

What's Stopping You?

女人有梦就去追

Nicky Marone / 著 郭秀琪 / 译

带着梦想，在生活中冒险，
你将获得你从不曾想获得的力量，
办到任何你认为不可能办到的事！



中国城市出版社

女人有梦就去追

〔美〕 妮姬·马侬 著
郭 秀 琪 译

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人有梦就去追/(美)妮姬·马侬(Marone, N.)著;郭秀琪译. —北京:中国城市出版社, 1998. 6

ISBN 7—5074—0854—X

I. 女… II. ①马… ②郭… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06814 号

本书由 Big Apple 股份有限公司授权出版发行。

原名/ What's Stopping You?

©1992 by Nicky Marone First Published in the United States by St. Martin's Press

©1995 Chinese translation copyright by Fine Press arranged with Sandra Dijkstra Literary Agency through Big Apple Tuttle-Mori Agency All Rights Reserved.

责任编辑/李 清

责任设计编辑/张建军

出版发行/中国城市出版社

地 址/北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编/100013

电 话/64235833 64281366 传真/64238264

经 销/新华书店

印 刷/北京海淀求实印刷厂

字 数/150 千字 印张/10.5

开 本/850×1168 毫米 1/32

印 次/1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印 数/0001—10000

定价:20.00 元

版权所有 翻印必究

中文出版前言

很少人愿意承认自己是无助的。我们付钱办事，照顾家庭，信守自己的承诺。我们是负责任的、成熟的女人。

然而我们之中有许多人仍过着一种秘密的生活。这种生活，就像月球的另一面，是潜藏不为人知的。而就是在这种秘密生活中，我们才明白什么叫“无助”；也就是在这种秘密的生活中，我们受困于具有破坏性的、消极的重复行为模式里。我们可能无法挣脱一段不健康的亲密关系；也许是挣扎于生活无尽的脱序和现实的羞辱；也可能因生命中不可预知的变化，而产生无尽的痛苦。

挫折像一个昂首阔步的武士，使大多数的人在各

方面都极力避免冒险和挑战,在此我们经历了害怕学习新事物的过程。即使完成了许多目标,很多人仍然受限于潜藏在低度自尊下的自我怀疑。

很多人的生活受制于一种无以名状的负面力量。这种力量消耗我们的能量,否定我们,不让我们以充满希望的心情迎向生活中的挑战。我们承受不必要的负担,不敢冒险尝试和朝着对自己最有利的方向采取行动。社会中绝大多数的女性都有着同样的情况——即所谓的“无助”。“无助”在自我信念系统中随时随地出现,带来严重的行为脱序,甚至会摧毁快乐且充实的人生。幸运的是,这种行为模式是可以“不被学习”的。

有关“无助”的研究不胜枚举,但有一项特别值得一提:对于人类动机和坚忍的一般解释,事实上并不能真正诠释人类的动机和坚忍。例如,一般认为聪明才智和能力,是影响个人接受挑战或回避挑战的主要因素,可能也是面对困难时坚持下去或放弃、撤退的主因,当然也触及是否能发展出适当有效的技巧。然而,研究显示,这并不是具代表性的案例,尤其是对女性而言。研究中,以“困惑”作为诱因,能力较低的男性会受到困惑的支使,即他们会试着突破;而能力较高的女性则会受到困惑的打击,她们因此而会放弃。

这些自我挫败的型态一直在成人研究的领域里相当活跃。当女性被要求预测自己在新工作的表现时，通常她们的预测都远低于实际的表现，男性则远高于实际的表现。而在后续测试中，即使女性在某项工作中成功，而男性却失败，他们对未来工作的期望也没有太大的改变。最后，如果给予可以选择回避该项工作的机会，女性通常都是选择退出。

如果我们天性中的竞争，不足以说明为何能迎向挑战或对困难的局面有所坚持，那又是什么促使我们不退却呢？最简单的答案就是我们的“信念”，或是我们如何向自己解释生活中的点点滴滴。换句话说，影响坚忍和动机的决定性因素，是我们分析情势、解释事件以及处理资讯的方式。

举例来说，你之所以在某件工作上失败是有非常多的原因的，比如睡不好或准备不够完善，或是老板和某些权威人士的埋头工作不合作，也可能是你做提案说明的时机并不适当，也许是你对他人的要求做了错误的判断，或是对人际问题未加以重视而使工作事倍功半等。所有各式各样不同的解释都是有可能的。

但如果你分析你的失败是因为你不够聪明或能力不够，或你自认是个失败者，因为你把这工作搞砸了，

更甚者，你相信未来的工作也将重蹈覆辙而一事无成，那么你就是前面说过的“无助”的典型。

无助感透露了对自我能力及才智缺乏了解及信任。而在这简单的解释后面，是非常复杂的自我挫败的组合，以及反应、选择与行为的互动。这类行为模式，心理学者称之为“适应不良”(maladaptive)。

请记住，“适应不良”是个科学名词，它无法在临床上说明事实，或是它如何成为女性生活中可怕的威胁。例如，当你认为适应能力是人类进化的最大利器时，任何破坏适应能力的状况，不论是心理的或生理的，都会被你视为严重的悲剧或打击。这种无助感潜藏在任何个体的体内，它对女性可以说具有极大的杀伤力——这是科学无法加以说明的。

目前的研究显示，这类行为模式自然而然地成为人类适应日常生活的核心，举世皆然。于是我们降低自尊，阻断企图，使动机短路，并制造沮丧及痛苦的行为失常。因无助而受困的人，对“改变”适应不良，更容易回避挑战和冒险。他们在面对困难和阻挠时很快就会放弃，在计划策略时显得徬徨不定，不容易去找出失败或成功的原因。

译者序

自主的喜悦

无助的反面是自主的行为。自主的人对新情况有较高的适应性,更能接受因改变所带来的挑战和刺激,面对灾难时更坚韧不拔,而对实现目标所付出的代价更在所不惜。面对新局势时,他们的思考更具策略性,并且与众不同,解决问题时常独具创见。最重要的是,他们乐此不疲。

从无助到自主的行为范畴非常广泛而无以名之,所谓“各有巧妙不同”。无助的代价可能是无所适从,不懂得抓住机会,看不到危险及耻辱。而自主的人则跨过相同情境的另一面,如懂得放弃食之无味的工作,把打击自己而没有任何好处的损失抛到九霄云外。

在这里,一个有关自主的重要事实是,有自主倾向的个体不仅是“合作”,他们创造“真实”,改变世界以吻合于他们自主性的自我概念。自主对我们最大的好处

是，自主展现了生活的色彩，会对这样的创造让出一条路来，让美好的心灵挥洒自如。

让一个人在自主的天平上自然而然地占据一个位置是有可能的，这要看在生活中何时何地以及所遇到挑战的频度和密度而定。例如，高度竞争性、积极、富有行动力的女性，可能在急流泛舟时脸色发白、软弱无助，因为她对自己的运动天分没有自信。所以，当她在生活中某个领域内颇具自主倾向时，在另一个领域内可能仍然相当地无助。幸运的是，当她坚守克服这项恐惧或错误的信念，她从生活中学习到克服危险及挑战的技巧，将会在这场泛舟之旅中派上用场。

变成具有自主倾向不仅要有信念、承诺，更需要时间。这是一段过程。如果我们还没做到，就表示我们正在途中。如同教育心理学家彼德·维诺葛瑞(Peter Winograd)所说：“失败只是一个现象，而不是一个特质。”在某个时间点上所呈现出的失败，当你以较有利的观点审视时，那只是过程的一部分罢了——是你朝向目标走去的一小步，而目标仍在前方。

这不只是另一本谈论有关冒险的书。它是一剂对抗无助的解毒药，它是教你学习冒险的天堂，帮助你有效地学习自主，并利用恐惧改变自我，变成你想要做的

那个自己。它并不保证你一定成功，也不表示到最后你会变得快乐又安全。或许你会，或许你不会，没人知道。这是最令人害怕的部分，也是最令人使不上力的部分。不论选哪一条路，接受这些危险都是很重要的，因为你不可能永远回避这一切而仍然能达到目标。

这本书检视那些无助者与自主者之间的不同。她们本身并无对错可言。养成无助习惯的人会回避及害怕冒险，因此也深深地回避及害怕生活本身，因为生活本就充满了风险。而有自主倾向的人则能拥抱生活中的可怕及另一面——生活的喜悦。

通过本书所剖析的事实，我们可以开始试着接受冒险，取代来自无助的自我挫败行为，从而建立坚定的自主行为。

女人有梦就去追

中文出版前言

译者序

卷一 了解问题：从头开始

女人和无助/3

向打击低头？/22

为何撤退/47

启航/71

女人有梦就去追

卷二 改变和自我——

当“不可抗拒的力量”

遇上“不可改变的目标”……

不可抗拒的力量：改变/115

不可改变的目标：自我/131

女人有梦就去追

卷三 自主的“六法计划”及 热情迎接生活的美景

培养坚定的意志/162

改变观照风格/175

改变自我认知/197

冥想训练/219

迈向创造力/237

发展多元策略/260

女人有梦就去追

冒险的艺术：创造生活的绝美之景/291

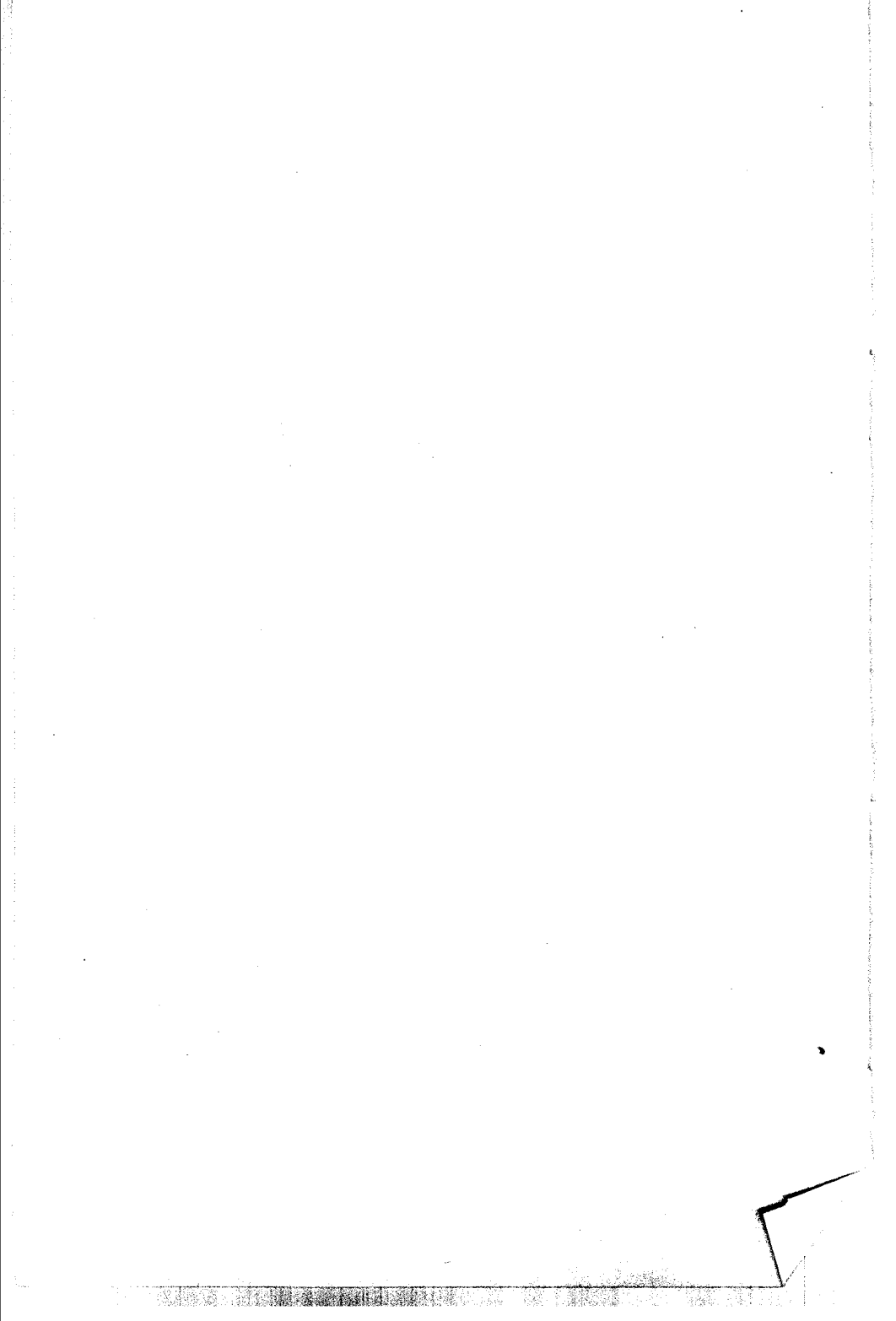
贝儿·马克汉，飞行员/296

亚莉·大卫尼尔，探险家/298

四只骆驼、一只狗和露比/302

卷一 了解问题

——从头开始



女人和无助

生活是灵魂的健身房。

在我的一个研讨会中，一位坐在第四排第二个位子，有着一头迷人红发的女性一直注视着我。她看来像是要说些什么的样子，但在接下来的正式讨论里，她却保持一贯的沉默。在研讨会之后，她加入了女性们随意聚成的小团体，才开口道：

“这个研讨会对我来说，是一次令人焦虑又不舒服的经验。”她说，“目前我仍单身，是受过高等教育的上班族，我照顾自己，付得起帐单，会倒垃圾。你了解我的意思吗？我不愿意描述我自己是个无助的人，但在你的