

英伦才子 / 主编
阿兰·德波顿

“人生学校”书系



How to Change the World

如何 改变世界

你的微小一步，可以引发蝴蝶效应。
我们从不相信自己的努力能决定大局，
但事实上，
世界的每一个改变，都起自某一个人的作为。

[英] 约翰-保罗·弗林托夫 著
段媛媛 译

山东文艺出版社

THE
SCHOOL
OF LIFE



How to Change the
World

如何 改变世界

[英] 约翰-保罗·弗林托夫 著
段媛媛 译

山东文艺出版社

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

图书在版编目(CIP)数据

如何改变世界/(英)弗林托夫著;段媛媛译.
—济南:山东文艺出版社,2014.9
ISBN 978-7-5329-4453-8

I. ①如… II. ①弗… ②段… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 028167 号

图字:15-2013-101-100 号

How to Change the World
Copyright © 2012 by John Paul Flintoff
First published 2012 by Macmillan Publishers Limited.
Simplified Chinese translation rights arranged with Macmillan
Publishers Limited
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

如何改变世界

[英]约翰·保罗·弗林托夫 著 段媛媛 译

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531-82098776(总编室)
0531-82098775(发行部)
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团
开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 4.5
字 数 75 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-4453-8
定 价 25.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

不完美是最终结局。完美只是一个目标。

——艾弗·卡特勒

第一章 引言 1

第二章 如何着手改变 5

- 一 战胜失败主义 7
- 二 什么驱动着我们 20
- 三 策略的思考 35
- 四 见证 51
- 五 你需要什么 56
- 六 迈出第一步 61

第三章 什么需要改变以及如何改变 71

- 一 增添美和乐趣 73
- 二 如何看待金钱 80
- 三 让事情变得有吸引力 92
- 四 爱的帮助 102
- 五 以和平化解冲突 108

第四章 结语 123

延伸阅读 132

第一章

引言

如何改变世界

如果有机会，你愿意改变这个世界吗？你当然愿意。如果你手中握有魔杖的话，你马上就想改变很多事情。

毕竟，这个世界迫切地需要改善。需要改善的地方实在太多了，以至于在夜晚，我们常常煎熬难耐，辗转难眠。白天，我们会为许多不顺心的琐事而大发雷霆。然而当我们心情好转时，却又任由自己想象生活在一个无忧无虑的平行世界里。

尽管每个人的个性不同，但我们都会同意，就算这个世界可以改变，做起来也会非常艰难，难到我们甚至都不愿意去尝试。

这是令人羞愧的，因为积极改变对我们自己也会带来好处：我们会发现自己拥有更深切的同情心，拥有能展现自己创造力的机会，而且还能培养自己无畏的性格。更好的是，事实证明：改变世界也能产生深厚而持续的满足感——不仅是当我们“完成”改变世界的时候（如果我们真的能够改变世界的话），而且是在通向“完成”所迈出的每一步中，我们都能体会到这种满足感。

如果你真的读到了这里，说明你已经对改变世界产生了兴趣。你也许还充满信心，相信自己能做点什么。但是，并非每个人都会有这份自信。在这种情况下，请记住，本书提

出的观点来自于古老的智慧和最新的科学研究成果。这些并不仅仅是理论，而是有历史事实为依据：它们已经被证明是有效的。当你读完本书后，你应该为改变世界做了更充分的准备，并有更坚定的意志去实施。

为了支持我的分析，本书搜罗了许多故事，不仅有历史故事，还包括世界各地的逸闻。有些故事具有重大的历史意义，有些故事则源于我自己的亲身经历，或是我认识的一些人的生活。这也正是为了表明，改变世界不仅仅只是一些伟大人物如甘地、特蕾莎修女、纳尔逊·曼德拉等人的事业。

我觉得用这些个人的故事并无不妥。相反，如果我不以自己的经验为例，就空泛地论断每个人都有能力改变世界的话，那才是令人羞愧的。这些故事并没有特别出色的经验，它们只是恰好发生在我自己身上而已。女权主义理论告诉我们：“个人的就是政治的。”果真如此的话，那么我们只能通过相当不起眼的个人经验来证明。个人的经验看起来大同小异，但它们却显示，“平凡普通”的个人日常行为竟然也有改变世界的可能。

4

如何改变世界

本书的目的不只是为你提供几个有关思想的建议。实践出真知，只有当你付诸实践时，才会产生最大的价值。当你阅读本书的时候，想一想如何把书里的道理运用到你自己的日常生活中去吧。

然后，去试试吧！

第二章

如何着手改变

如何改变世界

一 战胜失败主义

作为世界上数十亿人中的小小一员，我能指望自己做出什么改变呢？我们很多人都有这种消极的观念，为什么会这样，其实有很多原因。也许是我们从小到大接受的教养方式，也许是我们一辈子所遭遇到的种种挫折和不如意的事情，也许是我们曾经期望有所作为但最终失败的痛苦回忆。

但事实上，我们每时每刻都在造成改变。真正的问题在于，如果我们只是无意识地去发挥影响，那就不可能得到所期望的结果。

一些人不相信自己每时每刻都在造成改变。在这种情况下，我们也许应该暂时放弃掉以全球的视角来看待事情，转而聚焦于我们日常生活中的人际交往，如此一来，我们便能时时刻刻地决定，要么接下来采取什么行动，要么接受别人的想法。不管哪种情况，我们的行为都是有目的的，也都会产生效果。你也许会争辩说，我们的日常生活很难能够创造历史。诚然，这无法和凯撒大帝入侵不列颠、成吉思汗劫掠巴格达和哥伦布发现美洲新大陆相提并论——这恰恰是许多人对历史的理解。“人类历史就是伟人的传记。”英国历史学

家托马斯·卡莱尔写道。但是“伟人”历史观早就过时了。如今，我们认识到，那些伟人不可能独自缔造他们的丰功伟业。因而，我们要在迄今为止一直被忽视的一系列小插曲中，去发现深远的历史意义。

俄国作家列夫·托尔斯泰是最早注意到以下观点的人之一：更准确地说，历史是由普通人的日常生活琐事共同作用的产物——“一个无限多的人的无穷小的行为的组合”。

正如托尔斯泰所认为的那样，从早上起床的那一刻起，直到晚上上床睡觉，我们一直都在创造历史。不仅仅我们**所做的事**是在创造历史，我们**没做的事**也在创造历史。很明显的例子就是选举。投票能决定谁当选，不投票也能左右最后的成败。即使从逻辑的角度，我们也能得出结论：我们甚至在上床睡觉后也在改变世界——我们上床睡觉，就不会熬夜起草一些震撼全球的宣言，也不会大街上寻找并帮助无家可归者。

这当然没什么问题，顺便说一句：我们所有人都需要睡觉。但是托尔斯泰的真知灼见让我们认识到，我们所有人对眼前的事物**都**负有责任。“我们每个人都是必不可少的，每个人都是不可替代的，”美国原住民活动家伦纳德·佩尔蒂埃说，“在这场结果不是最好就是最坏的艰苦的选举大战中，我们每个人都是起决定作用的关键。”

然而，自我们上学起，我们所受的教育就是，历史是帝王将相的行为记录。这种陈腐的观点在我们心中根深蒂固、挥之不去。许多国家仍在积极提倡这种观念。

在柏林墙倒塌二十周年的纪念典礼之际，世界各国领袖都纷纷飞往德国，为广大群众发表演讲。

为了这个特殊的历史事件，他们来德国显示自己的功劳，这真是令人吃惊，因为这些世界领袖们与柏林墙倒塌真的没多大关系。事实上，东柏林与西柏林之间的高墙之所以倒塌，完全因为那些普通的柏林市民所做的点滴小事。看到一些邻国“民众力量”造成的剧变，加上东德其他地区爆发大规模游行示威之后，许多柏林人跑到边境这里，只是想看看看到底怎么了。面对大量民众的突然涌现，把守柏林墙的士兵不知所措，他们也意识到了近期邻国发生的事情，于是打开通道，让大家可以自由进出。过了不久，柏林墙失去了隔绝的作用，于是人们就把它推倒了。而这一事实确实实地表明：我们并不一定意识到自己的行为正在改变这个世界。

我们在谈论这个世界如何让我们感到沮丧时，总是不可避免地使用诸如“体制”或者“现状”这类词，然后耸耸肩，抱怨自己无能为力。如果在我们的城市中央筑起一道高墙，将我们与亲朋好友隔离，我们也许会这么做，毕竟这么做要比反抗轻松。想象一下，我们想要举行一个街头派对，却发现被一些微不足道的市政法规明令禁止，这些法规的原



柏林墙：当人们蜂拥而至时，士兵们不得不让人们通行。



意并不是为了阻止人们在街上开派对，但我们最后还是选择了放弃。事实上，我们是有选择权的。我们可以试着修改这些法规，或者干脆不理睬它们。

让我们用孩子也能理解的方式来解释：把“现状”想象成一个大权在握的国王。闭上你的眼睛，然后努力去想象他的样子。你是怎么知道他是一个大权在握的国王呢？是因为他头上戴着巨大的王冠吗？是因为他坐在金灿灿的宝座上吗？不，这些都只能告诉我们他是个国王。那我们如何知道他**大权在握**呢？这是从他身边的人看出来的。看到这些人匍匐在地，浑身发抖，就可以知道国王的权力所在。彰显国王权力的是这些人的行为，而不是国王自己。如果这些趴在地上的人站起来，抬起头，转过身，开始谈笑风生、抽烟或者打个盹，那么想象中这个头戴王冠、坐在宝座上的国王，看起来就不是那么大权在握了。现在我们想象这个拥有权力的国王是舞台上的一个演员，而那些匍匐在他面前的人也都是演员。演员匍匐在这个看似很有权力的国王面前，但他知道自己只是在演戏：他随时都可以站起来去做别的事情。在现实生活中，我们也可以挣脱出日常扮演角色的羁绊，去做别的事情，但我们常常忘了这一点——甚至不知道自己可以这么做。

之所以会这样，部分原因是传统观念，以及从孩提时期