

假如生活 欺骗了你

点亮人生的 14 堂幸福课

[美]阿贝·阿科夫 (Abe Arkoff) 著

黄卫平 刘 军 译

The illuminated life

假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！
忧郁的日子里需要镇静：相信吧，快乐的日子将会来临。
心儿永远向往着未来，现在却常是忧郁：

.....

——普希金

PEARSON

中国人民大学出版社

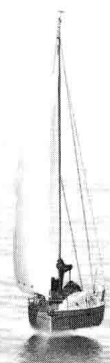
假如生活 欺骗了你

点亮人生的 **14** 堂幸福课

The illuminated life

[美] 阿贝·阿科夫 (Abe Arkoff) 著

黄卫平 刘 军 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

假如生活欺骗了你: 点亮人生的 14 堂幸福课/ (美) 阿科夫 (Arkoff, A.) 著; 黄卫平, 刘军译. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-300-20051-4

I. ①假… II. ①阿… ②黄… ③刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256099 号

假如生活欺骗了你

点亮人生的 14 堂幸福课

[美] 阿贝·阿科夫 (Abe Arkoff) 著

黄卫平 刘 军 译

Jiaru Shenghuo Qipian le Ni: Dianliang Rensheng de 14 Tang Xingfu Ke

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 170mm×240mm 16 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 17.75 插页 2

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 250 000

定 价 39.90 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

献给苏珊、埃米和泰

爱你们



致读者 / 001

第 1 课 定位：我现在处于生命中的什么位置？ / 001

你的生活成功吗？ / 006

你喜欢自己吗？ / 008

你与他人的关系怎么样？ / 011

你的生活有目标 and 意义吗？ / 015

你进步了吗？ / 017

你在选择自己的生活吗？ / 018

点亮人生

探索 1A 我现在处于生命中的什么位置？ / 021

探索 1B 生活的阶梯 / 024

第 2 课 自我：我与我自己的关系是什么？ / 025

为什么自我形象很重要？ / 027

你有几个自我？ / 028

容貌和性别如何影响你的自尊？ / 031

如何改善与自我的关系？ / 032

点亮人生

探索 2A 三种自我 / 039

探索 2B 积极的自我 / 041

第3课 信念：别让错误想法支配你的生命 / 043

理性与非理性信念 / 048

修正信念 / 051

生活哲学 / 055

点亮人生

探索 3A 激励性信念 / 057

探索 3B 生活的准则 / 058

第4课 转折点：怎样抓住生命中的契机？ / 061

生活就是一系列阶段 / 063

生活就是实施计划 / 066

生活是一系列转折点 / 068

点亮人生

探索 4A 转折点 / 078

探索 4B 高点和低点 / 079

第5课 重要他者：如何与生命中最重要的人打交道？ / 081

父母 / 084

兄弟姐妹 / 088

配偶和情侣 / 091

孩子 / 092

朋友 / 095

老师 / 095

点亮人生

探索 5A 重要的财富 / 097

探索 5B 重要记忆 / 098

第6课 爱：爱在生命中扮演什么角色？ / 101

作为依恋的爱 / 103

作为亲密、激情和承诺的爱 / 104

作为交换的爱情 / 109

爱的阶段 / 111

关于爱情的迷信 / 112

点亮人生

探索 6A 温暖的赞辞 / 116

探索 6B 友好的内在声音 / 117

第 7 课 终点：死亡对我的生命意味着什么？ / 119

死亡为何对生命很重要 / 120

临终预备/生存自由测试 / 123

点亮人生

探索 7A 我的死亡 / 132

探索 7B 墓志铭 / 134

第 8 课 潜力：我的能量有多大？ / 135

成长的潜力 / 137

成长中的成功与失败 / 139

成长之路 / 146

点亮人生

探索 8A 成长的花园 / 148

探索 8B 成长的对话 / 148

第 9 课 价值观：什么对我才是重要的？ / 151

没有意义的生活值得过下去吗？ / 152

意义和价值 / 155

价值差距 / 158

价值判断的标准 / 161

意义的追求 / 165

点亮人生

探索 9A 什么对我是重要的？ / 168

探索 9B 两种价值观 / 169

第 10 课 目标：我在寻找什么？我找到了什么？ / 171

设定目标 / 172

不设定目标 / 175

重设目标 / 176

需求或目标的层次 / 176

作为目标的梦想 / 178

目标缘何没有实现 / 180

终极目标 / 185

点亮人生

探索 10A 小梦想，大梦想 / 187

探索 10B 假如你有五次生命 / 188

第 11 课 应对：我如何面对压力与挑战？ / 189

积极阐释障碍 / 193

积极应对障碍 / 199

控制情绪 / 201

点亮人生

探索 11A 应对策略 / 211

探索 11B 绊脚石和踏脚石 / 212

第 12 课 实力：有什么东西可以助我一臂之力？ / 213

了解你的实力 / 215

把握你的实力 / 217

提升你的实力 / 218

发挥你的实力 / 225

点亮人生

探索 12A 个人实力 / 228

探索 12B 个人价值 / 230

第 13 课 承诺：许下的诺言如何实现？ / 231

承诺太多、承诺不足与违背诺言 / 233

认同与承诺 / 235

承诺可以改变 / 237

为何承诺如此艰难？ / 238

成功的冒险 / 242

精神和承诺 / 244

承诺、美好生活和心理健康 / 246

承诺的力量 / 247

点亮人生

探索 13A 持久的个人问题 / 249

探索 13B 自我合同 / 250

第 14 课 门槛：我的前方是什么？ / 251

在门槛上 / 252

生命是乐观的还是悲观的？ / 256

线性生命 / 262

善变的自我 / 263

点亮人生

探索 14A 过去拾遗与未来要做的事 / 267

探索 14B 门槛 / 268

第

1

课

定位

我现在处于生命中的什么位置？

你的生活成功吗？

你喜欢自己吗？

你与他人的关系怎么样？

你的生活有目标 and 意义吗？

你进步了吗？

你在选择自己的生活吗？

点亮人生

探索 1A 我现在处于生命中的什么位置？

探索 1B 生活的阶梯



几年前的某个夏天，心理学家谢尔顿·科普独自一人蜷缩在空旷的海滩上，苦苦沉思许久。他发现，自己的生活真是糟透了。去年冬天，他做了脑肿瘤手术，但并没能完全摘除肿瘤。他身体虚弱，极为痛苦，命运吉凶难料。他在想：是不是游进大海，把痛苦的生活留在沙滩上？然而，他获得了帮助，明确了自己的定位，决心活下去，享受能享受的一切，为他所爱的人活下去。

科普把自己的一生看成一次旅行。诗人和作家往往把人生描述为旅行。我认为我的生活也是如此：爬过高山，走过平原，穿过沙漠。我不曾摔下悬崖，却曾绊倒在滑坡上而险些坠入黑暗的深谷。我一路走来，步履匆匆，还算顺利，然而亦有独自爬行，甚至几乎迷失的时候。

也许只有当事情遭受失败威胁时，我们才会认真思考生活，才会试图寻找方向。也许这个时候我们会缩成一团，像科普那样，怀疑活着是否还值得。和他一样，我们也会寻求帮助以获得勇气、方向和解决问题的方式。

多年前的某个秋天，作家南希·凯尔顿坐下来反思生活中的点点滴滴。这些年过得太不容易了：她经历了一段不愉快的婚姻并离了婚，独自抚养女儿（生父每两周来探望一次）。不过，她找到了许多值得自己感激不尽的理由——有的不值一提，有的则很关键。她记得父亲曾说过：“关键不在于你拥有什么，而在于你如何看待你拥有的一切。”经过反思，她写道：“我想我已拥有了许多。”

令我感激的 18 个理由

南希·凯尔顿

1. 我感激：单身并非不治之症。
2. 我感激：女儿艾米莉觉得我最擅长做的鸡肉几乎与学校热气腾腾的午

餐一样好吃。

3. 我感激：艾米莉健康、茁壮成长。
4. 我感激：我能做 13 个俯卧撑。
5. 我感激：我的朋友、邻居莱迪的女儿常跟我女儿一起玩耍，而且通常是在她的家里。
6. 我感激：我在聚会上认识的那位单身父亲开始跟我约会。
7. 我感激：艾米莉已经接受我离婚这个事实。
8. 我感激：罗丝姨妈也接受我离婚这个事实。
9. 我感激：艾米莉已学会开诚布公地与我交心，谈她的感受。
10. 我感激：艾米莉已学会不在早晨喝咖啡时间前讨论这些事情。
11. 我感激：朋友辛迪总能腾出两小时的时间来听我诉说。
12. 我感激：我已学会在没有男性陪伴下享受新年除夕。
13. 我感激：那些在我绝望无助时帮助我的朋友们。
14. 我感激：失望过后，快乐总是随之而来。
15. 我感激：不会再为给自己买了无聊的东西而内疚，除非它很昂贵。
16. 我感激：即使有时对女儿大喊大叫、唠叨、失去耐心，她还是说她不会跟我对骂。
17. 我感激：尽管艾米莉有时会哭哭啼啼、生闷气、固执、惹麻烦，但多数时候真的很乖。
18. 我感激：假如生命重来一次，我还愿意这样活。



年轻时，当新年到来，我就要思考，新的一年需要改变哪些生活。虽说新年新计划的传统保留至今，但现在人们似乎不太认真对待了。心理治疗专家理查德·弗兰克发现，每周都扪心自问几次“如果有无尽勇气，我会如何生活？”将对自己如何看待生活有所帮助，这问题非常有挑战性，你也可以思考该如何作答。现在，停下来看看你将怎样回答这个问题：

如果有无尽勇气，我会……

你也可以从另一个角度来思考：如果失去了勇气，我会怎样生活？你会怎样补充完整这个句子：

我若是个十足的懦夫，我会……

弗兰克认为，这些问题对他本人及其病人正确地生活有帮助。他们会发现，在日常生活的战场上，他们在哪里表现出了勇气，在哪里则畏畏缩缩。

回顾生活中曾经历的事件时，埃达·莱山也问到了类似问题。她注意到，少年时期，她曾被心里的“心神不定的冒险家”所吓倒。为了对付这份恐惧，她剪断了自己的“翅膀”。她曾写道：“我不能原谅自己的这种懦夫行为，不能原谅自己本来可以，却没有勇气去争取自由的行为。”

当解决问题时，我们往往关注生活中需要改善的、不好的一面。但其实关注生活中需要我们记住、承认、坚持的好的方面也同等重要。在感恩节里，一些人只顾着火鸡大餐而忘记了感恩。我曾经去过一个大家庭参加感恩聚会，开餐前每个人轮流诉说各自感恩的对象已成为这个家庭的传统。当我们每个人（包括一位4岁的孩子）都倾诉自己的内心情感时，感恩就不再是滴几滴眼泪那么简单的事情了。

在人生道路上，总有许多迷失方向、陷入困境的时候。许多人没有计划，或是有计划还不如没有。正如心理学家詹姆斯·科尔曼所说的那样，我们仅仅是在“混日子”罢了。他写道：“多数人都会认为，想要爬上一座山峰，却不曾研究路线，不知道存在的危险，也没有准备必要的装备，这是非常愚蠢的行为。然而，许多人依然期待不完整的信息、个人能力及价值能帮助他们完成这段人生的路程——一段比征服山峰更为艰巨的路程。”

科尔曼曾指出，混日子的代价往往是高昂的。我们入错了行，交错了朋友；我们遭受挫折，没有作为，过着懵懂的日子。我们亲身验证了奥斯卡·王尔德所说的话：“一个人现实中的生活往往不是他真正想过的生活。”

听了30年病人抱怨生活之后，心理治疗专家詹姆斯·布根塔尔得出结论：尽管人人都在不停地思考，却没有一个人知道如何充分坦率地重新考虑

自己的生活。布根塔尔也发现，在其他人身身上，包括同事、朋友甚至自己在内，同样存在着“严重缺乏思考能力”的问题。

普罗果夫提出：“我现在处在生命中的什么位置？”这就需要你思考后获得在生活中的定位。你的生活成功吗？你喜欢自己吗？你与他人关系友好吗？你有明确的目标吗？你在成长进步吗？你在选择自己的生活吗？本课内容将有助于你更好地处理这些问题。

思想种子

1. 我们的生命都被繁杂琐事浪费掉了……简单点，简单点。

——亨利·戴维·梭罗

2. 艰难困苦有其科学价值，聪明的学习者绝不会错过这些机会。

——拉尔夫·爱默生

3. 偶尔失败是好的。比起成功，从失败中你能学到更多。

——伊安·亨特

4. 一个人如果能在早晨起来，在晚上睡下，中间做他想做的事，那他就算成功了。

——鲍勃·迪伦

5. 我知道，一个人成功与否，是由他在为成功而奋斗时所战胜的困难来衡量的，而不是由他所达到的位置来衡量的。

——布克·华盛顿

6. 如果你觉得日常生活很贫乏，不要抱怨生活，还是怨你自己吧，怨你还没有成为一个诗人来挖掘生活的宝藏。

——雷纳·玛利亚·莱克

7. 我们只有两种生活方式：一种是认为什么都不算奇迹，另一种则是把每件事都当成奇迹。

——阿尔伯特·爱因斯坦

你的生活成功吗？

几百年来，哲学家们一直在深入思考“美好生活”的真谛。什么样的生活才算成功？美国散文家兼诗人爱默生是如此定义“成功”的：

成功的真谛

笑口常开，爱心永在；

赢得智者的尊重，受到孩子们的爱戴；

博得诚挚之士之认可，容忍虚伪之友之背叛；

学会欣赏美好之物，善于发现他人之长处；

奉献自己而不求丝毫回报；

完成一件使命，要么培育健康的孩子，要么救赎灵魂，要么修补花园，要么改善社会条件；

尽情欢笑歌唱；

深谙活着就该轻松愉快的道理；

这就是成功的真谛所在。

你的生活成功吗？你将如何回答？放下你手头的事务，想一想该如何回答。

想评价自己的生活是许多濒临死亡的人的特点。一名医生采访了一些临床诊断已死、后被抢救回来的人，他们都说遇见了一道光芒。他要求他们回顾并总结自己的生活质量。这个友好并非刁难的请求，使他们重新思考自己过去的所作所为。这些临死之人的遭遇所给予的重要教训之一就是，要更容忍、更深厚、更彻底地爱他人。

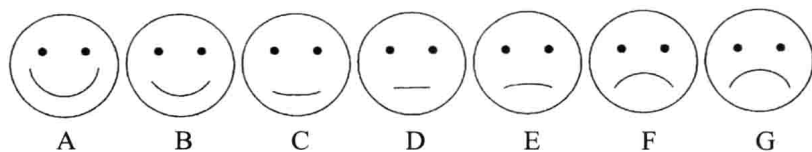
《华尔街日报》曾经代理了一个民意调查，要求被调查者说说对他们的成功感产生影响的几个因素。这些人中很少有人把传统的成功标准——金钱、权力、声望——看成重要因素，相反，成功的社会关系被多数人认可。做好家长，有美满的婚姻，与他人和谐相处，结交志趣相投的朋友，获得良好

的教育和出色的工作高居重要因素之列。

有意思的是，这一系列材料证实了心理分析创始人弗洛伊德早年观察到情况。有人问弗洛伊德：人怎样才能过快乐而有成就的一生？这是一个需要深思的问题。人们以为会有冗长的答案。但弗洛伊德的答案很简洁：“爱与工作。”一个人应该能爱和工作。

虽然受弗洛伊德的影响，但是爱与工作的能力却并不是生活成功的最普遍的标准，幸福或主观幸福（subjective well-being）反而最常见。一个半世纪以前，梭罗就看到“人们在过着安静而绝望的生活”。1993年，美国心理健康研究院的调查组得出结论：每四个美国成人中，就有不止一人每年都要不同程度地受到精神或神经错乱的困扰。而现在，大家表面上都还很幸福，至少在接受调查时是这样报告的。当被问及“总体而言，你认为最近生活过得怎样——非常幸福、基本幸福、不太幸福？”时，10个人中有6个人认为自己基本幸福，3个人认为很幸福，而只有1个人认为不太幸福。

思考一下你自己对生活的幸福感或满意度，以下是各种情感的面部表情，哪一个最接近你对生活的总的感受？



幸福的根源是什么？什么能让我们感到幸福？又是什么使我们感到不幸福？研究表明，财富（生活最低开销以外）、年龄以及性别成了相对次要的因素，人际关系成了最重要的因素。在戴维·迈尔斯所著的《幸福的追逐》一书中，他归纳出如下“有助于”幸福的几种情况：

拥有支持理解自己并能吐露秘密的朋友；

人际关系良好，有性生活和谐而又稳定的婚姻关系；

有与群体性支持、目标、接纳、对外关注和希望相关的信仰；

工作富有挑战性，积极地休闲，定时获得充分的静休与调整；

处事泰然，乐观自信，性格开朗；

有切实的目标与期望；

拥有健康的体魄。

并非人人都认为幸福重要。有人觉得幸福只是一种无足轻重的情感，有人认为它不值一提，有人认为追求幸福还不如追逐更值得称道的目标。持这种观点的人中，其中就有政治家约翰·沙尔、评论家乔治·琼·内森、物理学家阿尔伯特·爱因斯坦等。沙尔认为，幸福不值得一个伟大的国家或伟人去追逐。内森始终认为，没有一个幸福的人能创作出一流的绘画、雕塑、音乐以及文学作品。爱因斯坦对此更是不屑一提，他曾写道：“健康与幸福如此微不足道，我都能想象只有猪在享受。”

沙尔指出，那些人们最羡慕的人未必是最幸福的人。他还特别提到，我们的许多行为，目的并不是让生活幸福，而是让生活更富于挑战性和有价值。事实上，“为其他事情宁愿牺牲幸福与快乐，至少与幸福一样是人类生活的基础”。

你喜欢自己吗？

假设你刚见到自己并准备了解自己，你会喜欢自己吗？你觉得你是那种别人愿意跟你一天 24 小时或一辈子在一起的人吗？

与“自我接受”相比，心理学家更常用“自我喜欢”的概念，但这两个概念其实基本相同。

在完整地思考自我接受前，先看看自我拒绝是大有益处的。下面是行为一览表，这些行为常见于那些自我拒绝者。它并不是深刻或绝对的工具，只是让你思考自己的情况。你边阅读边思考，并回答“是”或“不是”。

- 1. 你是否对自己的能力或成就感到难堪？
- 2. 在你真正需要时，你是否相信他人？
- 3. 当你与别人同等或比别人更优秀时，你是否会推让？
- 4. 你是否会放弃自己一直信仰的东西？
- 5. 犯错误时，你是否会轻视自己？