

MASTERING THE ART OF QUITTING

Peg Streep
Alan Bernstein

放弃的艺术

什么时候应该坚持不懈，
什么时候应该果断放弃？

[美] 佩格·斯特里普 艾伦·伯恩斯坦 著
黄延峰 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



MASTERING THE ART OF QUITTING

Peg Streep Alan Bernstein

放弃的艺术

什么时候应该坚持不懈，
什么时候应该果断放弃？

[美] 佩格·斯特里普 艾伦·伯恩斯坦 ◎著

黄延峰 ◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

放弃的艺术 / (美) 斯特里普, (美) 伯恩斯坦著; 黄延峰译. —北京: 中信出版社, 2014.11

书名原文: Mastering the Art of Quitting

ISBN 978-7-5086-4786-9

I. 放… II. ①斯… ②伯… ③黄… III. 人生哲学—研究 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 206474 号

Mastering the Art of Quitting: Why It Matters in Life, Love, and Work by Peg Streep and Alan B. Bernstein

Copyright ©2014 by Peg Streep and Alan B. Bernstein

Simplified Chinese translation copyright ©2014 by China CITIC Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group through Bardonia-Chinese Media Agency

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

放弃的艺术

著 者: [美] 佩格·斯特里普 [美] 艾伦·伯恩斯坦

译 者: 黄延峰

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.75 字 数: 176 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2013-5791

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4786-9 / B · 133

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给我最棒的女儿亚历山德拉·伊斯雷尔和最好的小猎犬
克雷格·韦瑟利

——佩格·斯特里普

小火车头的故事

半途而废的人在美国的神话里总是无立足之地。但本书的出发点就是要打破这一传统观念。事实上，只有一种放弃的行为是我们都能接受和支持的，那就是改掉吸烟或喝酒的坏习惯。但本书意不在此。

倡导“坚持”和“乐观主义”没有问题，但本书建议也要给“放弃的能力”留出一席之地，它的存在是对这两方面特质的平衡。正如我们要讲述的那样，“坚持”是人类的天性，通常即使目标遥不可及，人们也不放弃，因此，培养“放弃的能力”对人们来讲尤为重要。放弃不仅能让我们从毫无希望地追求难以企及的目标中抽身，还能让我们有机会去追求更令人满意的新目标。学会如何放弃非常重要，这是对我们大脑中固有习惯的一种有意识的区分，这些习惯大多是无意识的，抛弃它们反而更好。

放弃并不意味着结束，它是重新审视你的目标和你想要的生活时必须跨出的第一步。

我们希望本书既能改变人们对放弃的态度，又能为那些在舍弃无法实现的目标或修正不再令人满意的目标时需要帮助的人，提供一个正确的行动指南。本书对只吹捧“坚持到底才是美德”的文化进行了必要的纠正。

两种能力的平衡

“我想我能，我想我能”，小火车头^①将此信念转变成行动，小时候，我们都曾听着这个故事酣然入睡，它让我们认识到坚持和积极思考是取得成功的关键。从一开始，我们学到的信条就是“赢者从来不放弃，放弃就永远不会赢”，这让我们相信：我们必须坚持不懈，并且要迎难而上。

强调“坚持”是美国神话的一部分，或许是因为当时创建美国的人需要这样的精神。那时，他们要度过在新英格兰（美国东北部）的第一个严冬，在向西进发的路途中跨越地势险峻的地带，怀着开拓进取之心前往几千英里^②之外的地方。不管是白手起家的人，还是转败为胜的人，抑或像拳击手洛奇那样战胜种种困难的人，他们身上不屈不挠的精神已经成为美国梦的精神支柱。

将坚持视为成功的关键也为大众所接受。如果“坚持”才是必需的东西，那么一个人可能拥有的超越他人的其他特点和优势——教

① 小火车头为美国儿童故事书《小火车头做到了》中的主人公。——编者注

② 1英里≈1 609米。——编者注

育、阶级和特权——就会被人们忽视。

在古希腊人眼中，西绪福斯只是在徒劳地推着石头上山，而在美国人看来他却是一个正在崛起的英雄。

小火车头及成人世界的例子完全主宰着人们的集体思维，以至于我们喜欢掺杂着失败因素的成功故事，故事中最好存在一些难以克服的困难，以便在叙事时彰显“坚持”的意义。如果托马斯·爱迪生首次尝试就取得了成功，我们还会对他发明了电灯泡表示钦佩吗？答案是“不会”，因为我们只崇拜那些后来居上的人。《奥普拉脱口秀》25年间采访的无数成功人士就是例证，更不用说大量的新闻报道、书籍和电影中的主角了。“坚持”也造就了许多动物英雄，比如罕见的从千里之外回到家的狗或猫。

在反复讲述此类故事的过程中，“下定决心就能成功”成了一个信条，它又演绎出了其他的人生箴言，其中非常重要的一条就是：失败是成功之母。因此，视频分享网站上名为“著名的失败”的视频被浏览了数百万次，并在整个互联网上被大量转载。它传递了什么信息呢？那就是如果你没有失败过，你就没有真正生活过。

这种想法令人鼓舞。美国著名的恐怖小说家史蒂芬·金被退稿了30次，还有4本小说没有出版；史蒂夫·乔布斯开发的NeXT牌电脑（于1988年问世的第一个工作站计算机产品）并没有成功。当我们为自己设定新的目标时，我们也会想到这些从失败最终走向成功的故事。“我想我能”这句口号与“如果开始不成功，就一次次尝试”一唱一和，萦绕在我们的脑海之中。我们告诉自己这些文化观念会引

导我们渡过难关。

我们对“坚持”的信仰，粉饰了我们讲述自己的故事的方式，也歪曲了我们从听到的故事中吸取的教训。这种信仰与我们看待生活的方式交织在一起，使我们很难用其他方式进行思考。

这里只有一个问题。不管我们多少次看到洛奇获胜，但仅仅是“坚持不懈”并不能保证你取得成功。事实上，我们的大脑已经习惯了“不放弃”，这种对“坚持”的依赖限制了我们的视野，使我们在看待很多重要的事情时目光狭隘。另外，我们每个人都有一些固有的思维习惯，无论成功的可能性如何微弱，它们都会让我们更专心投入，而不是放弃。

因为我们的思维已经适应了“坚持不懈”，所以当我们思考实现一个目标的概率时会过于乐观，甚至会痴心妄想。因此，对于一个目标是否真的能够实现，我们不是很擅长做出判断。这还不是事情的全部。当已经实现的目标不再让我们感到快乐时，我们的思维习惯和放弃带来的压力又会阻碍我们设定新的目标。当我们的确无法达成目标时，我们也不会放弃，因此，“坚持”会让我们错上加错，阻碍我们继续前进。

“完全放弃”和“坚持”这两种能力对于我们能否过上幸福的生活具有同等的价值。

我们受到的教育告诉我们，放弃是懦弱的表现，半途而废的人就是失败者。因此，承认放弃的价值听起来不可思议、违反直觉、愚蠢至极。

简而言之，成功的人知道坚持，也知道放弃。赢者确实会放弃，但不是按照你认为的那种方式放弃，他们在放弃时能做到有理有据，并充满智慧。

放弃是一项重要的生活技能，而非像文化传统灌输的那样是令人羞愧的无奈之举。“放弃”开启了另外一个视角，而这个视角是我们所受的教育和我们给孩子的教育中所缺失的。因为人类大脑的天平无意识地倒向了“坚持”的一侧，所以“放弃”对大脑的工作方式会起到重要的纠正作用。人们很难做到巧妙地放弃，如果理解了其中的原因，我们就能洞悉我们的决策在多大程度上是无意识的，以及我们如何才能做出有意识的决策。

本书建立在科学研究的基础之上，既有心理学家和研究人员对人类行为和动机的分析，也有科学家对人类大脑的探究。本书将“放弃”看作一门可以掌握的艺术，帮助你均衡培养“放弃”和“坚持”这两种能力，使你对自己已经做出的决定感到更加快乐和满足。本书能帮你消除困惑，快乐生活。设定新目标和制订新的可行性方案的唯一方法就是完全舍弃旧目标。

以下简单的建议适用于各个生活领域，包括爱情、人际关系和工作：

- 除了从失败中吸取教训外，最终达成目标的人还有更多事情要做。他们必须彻底放弃无法实现的目标。
- 放弃让我们的思想得以解脱，心灵得到释放并提高拟定新



目标的能力。失败却不放弃会削弱自我成就感及行动能力。若不具备放弃的能力，大多数人会陷入令人沮丧的恶性循环中，不能自拔。

- 睿智的人既能坚持又能放弃，他们知道何时不该坚持而应放弃。反之亦然。当他们决定放弃时，他们会真的放弃。然后，他们会变换方法，设定新的目标，为此“坚持不懈”。

- 有些人天生既擅长坚持又懂得放弃。虽然放弃不会与相信坚持不懈那样被广泛接受，但好消息是，每个人都能掌握放弃的艺术。

- 当目标无法实现时，当生活进入死胡同时，当生活中的意外给你出了难题时，放弃就会是一种有益的适应性反应。将“放弃”看作可行的，这对于盲目“坚持”是一个有益的纠正，也是改变你的观点所需要迈出的第一步。

- 为了取得成功，你需要用放弃的能力来平衡坚持的能力。

有一个与放弃有关的心理学术语叫作目标脱离，它包括一系列相互关联的步骤，并不是一蹴而就的事情。能够放弃的人实际上比不能放弃的人更幸福，对自己的生活也更满意。相比生活不幸福的人，生活幸福之人更加实际。研究表明无法从一个不可企及的目标中解脱出来，会让人感到很不舒服。

目标脱离并不是心血来潮，或者脱口而出一句“去你的”，然后摔门而去的那种放弃，它是全然不同的事情。它不是懦夫或者没有能

力坚持到底的人的行为表现。

目标脱离是一种智慧，各个层次的人都需要它，它会改变你的思想、感觉和行为。本书就是一本介绍此类脱离的指南。如果方法得当，放弃会促使你设定新的目标，并考虑新的可行性。

引 言 小火车头的故事 // XIII

第一章 明知目标不可企及，你为什么还要坚持？

两个放弃博士学位的人 // 3

为什么“放弃者”是个蔑称？ // 5

情绪与放弃 // 6

直觉与坚持 // 8

近在咫尺的胜利 // 10

传闻的影响力 // 12

间断强化的力量 // 14

戴着“承诺升级”的枷锁跳舞 // 16



掉入沉没成本悖论的陷阱 // 20

损失厌恶心理与非理性行为 // 22

不要去想白熊！ // 25

舒适区和故步自封 // 29

有时放弃才会让我们快乐 // 31

第二章 真放弃和假放弃

逃避式放弃 // 38

对决式放弃 // 38

假装式放弃 // 39

威胁式放弃 // 41

无故失踪式放弃 // 41

爆发式放弃 // 42

貌合神离式放弃 // 43

放弃的绊脚石 // 43

关于目标的心理学理论 // 46

相互冲突的目标 // 50

第三章 目标脱离和积极思维

认知脱离：白熊与红色大众汽车 // 57

情感脱离：愁眉苦脸与假装开心 // 63

动机脱离：放弃一个，开始下一个 // 66

行为脱离：忍痛坚持与勇敢放弃 // 66

预期的快乐和真实的快乐 // 70

积极思维与乐观偏见 // 77

中彩票和《暮光之城》 // 78

向前一步，掌握放弃的艺术 // 83

第四章 培养放弃的能力

抓住恰当的放弃时机 // 93

评估你的放弃能力 // 95

因害怕失败而盲目坚持 // 103

我们为回避目标付出的代价 // 105

你是行动导向型还是状态导向型人格？ // 109

第五章 管理你的思想和情绪

情商和自我认知 // 124

棉花糖实验和延迟满足 // 130

能放弃才能重新开始 // 133

自欺欺人与左思右想 // 136

释放压力，放松身心 // 139

什么样的工作才算好工作？ // 140

第六章 关于目标的快思慢想

你看到大猩猩了吗？ // 150

正确构建你的目标 // 153

偷工减料的花斑马和迷信的鸽子 // 156

我长大要当蝙蝠侠！ // 164

失去身份标签的痛苦 // 168

有意识的目标和无意识的目标 // 170

神秘的心情 // 172

第七章 如何规划你的人生目标？

分门别类列出你的目标 // 180

内在目标还是外在目标？ // 182

目标是否冲突 // 185

接近目标还是回避目标？ // 187

目标规划的 3 个步骤 // 188

从心流体验的角度评估你的目标 // 190

用心理对比的方法评估你的目标 // 194

“我能吗？”比“我能！”更富激励作用 // 198

当除了放弃别无选择时 // 200

第八章 别让后悔拖住你放弃的脚步

控制和调节后悔情绪 // 213

后悔是消极情绪还是积极情绪？ // 220

反事实思维和有效的行动 // 223

后悔对你的人生意味着什么？ // 225

巧妙放弃的策略 // 227