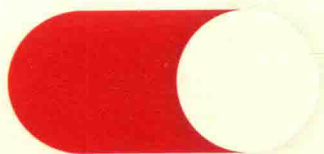


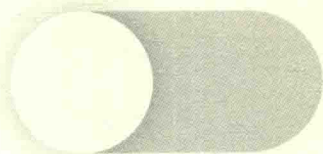
# EGO IS THE ENEMY

# 绝对自控

硬派自我管理手册



[美]瑞安·霍利迪 著 张乐 译



EGO IS THE ENEMY

# 绝对自控

[美] 瑞安·霍利迪 著

张乐 译



江西人民出版社  
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

绝对自控／(美)瑞安·霍利迪著；张乐译．—南昌：江西人民出版社，2018.5  
ISBN 978-7-210-09903-1

I. ①绝… II. ①瑞… ②张… 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(2017)第267808号

江西省版权局著作权合同登记：图字 14-2017-0176

EGO IS THE ENEMY BY RYAN HOLIDAY

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with the **Portfolio**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

## 《绝对自控》

(美)瑞安·霍利迪 著

张乐 译

责任编辑／冯雪松 钱浩

出版发行／江西人民出版社

印刷／北京旭丰源印刷技术有限公司

版次／2018年5月第1版

2018年5月第1次印刷

开本／880毫米×1230毫米 1/32

印张／6.75 印数／1-35,000

字数／144千字

书号／ISBN 978-7-210-09903-1

定价／56.00元

赣版权登字-01-2017-881

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系 021-64386496 调换。

## 目录 Contents

001 痛苦的序言

009 引子

### 第一部分：求索

020 求索路上，严控自我

028 滔滔不绝

034 成名还是成事

041 做一名学生

049 少一点热爱

057 画布策略

064 束缚自己

070 摆脱自己

077 警惕：早产的骄傲

083 拼、拼、拼

089 不管未来几何，严控自我

### 第二部分：成功

094 无论成就如何，依然严控自我

101 以学生的姿态

|     |             |
|-----|-------------|
| 106 | 别给自己讲故事     |
| 113 | 你看重什么       |
| 119 | 权力、控制、偏执    |
| 125 | 管好自己        |
| 131 | 警惕“恋我癖”     |
| 137 | 冥想无限        |
| 143 | 保持清醒        |
| 148 | 不管未来几何，严控自我 |

### 第三部分：失败

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 154 | 面对失败和未来的挑战，依然严控自我 |
| 165 | 活时间&死时间           |
| 170 | 努力就够了             |
| 176 | “搏击俱乐部”时刻         |
| 182 | 划下终止线             |
| 188 | 属于自己的成绩单          |
| 193 | 去爱吧               |
| 200 | 不管未来几何，严控自我       |

|     |    |
|-----|----|
| 203 | 后记 |
|-----|----|

## 痛苦的序言

这不是一本讲我自己的书。但因为它的主题是“自我控制”，那如果我说在写作过程中没有思考过下面这个问题，可就显得有些虚伪了：

凭什么由我来写这样一本书？

我的故事对主题并不重要，不过还是在这里简单讲讲吧，也算给大家提供一个背景。在我短短的人生历程中，那些充满抱负、成功或失败的时刻，都曾与“自我”为伴。一次一次，循环往复。

十九岁那年，感知到身边的机遇可能改变生命的轨迹，我便毅然从大学肄业了。得遇良师竞相抛出橄榄枝，并视我为门徒般照顾。人人都觉得我大有前途，视我为天之骄子。成功也很快叩响了大门。

成为比弗利山庄经纪公司最年轻的经理人后，我协力签下了数支著名摇滚乐团，和他们的合作也非常愉快。我参与策划的几本书，后来都达成百万级销量，甚至还带起一股文坛风潮。二十一岁时，我成为服装品牌 AA（American Apparel）的战略决

策人员，当时，AA正是全球最火的时尚品牌之一。很快，我便出任了该品牌的营销总监。

二十五岁时，我出版了自己的第一本书，封面上就是我的大幅照片——这本书上市后立刻大卖，同时也引发不少争议。某家工作室竟得授权，将我的故事制作成了电视节目。之后的几年里，我心甘情愿地迈进成功的“圈套”：出了书，挣了钱，有了些影响力，拥有自己的平台和资源，甚至还闹出点负面新闻。随后，借着东风，我成立了一家颇为成功的企业，与享有盛名又出手阔绰的客户合作，还受邀在隆重的会议和活动上发表讲话。

人成功了，就老琢磨着给自己编故事，删掉幸运的成分，再多添几分神话色彩，恨不能让所有成就听上去都变成自己的功劳。你懂的，大家都想把成功史演绎成浓墨重彩的赫拉克勒斯式传奇：睡在冷冰冰的地板上，被亲生父母抛弃，在不得志的命运中苦苦挣扎。这种类型的故事里，主人公最终得以靠天赋获得地位，靠成就赢得财富。

但这样的励志故事通常都是假的，对别人也没什么帮助。其实，我刚才在讲自己的故事时，跳过了很多内容。为了图省事，这一路以来经历的压力、面对的诱惑、从高峰急坠和犯下的错误——而且是屡屡犯错，为了不遮挡成功的光环，我都给轻描淡写地剪辑掉了：有一次，我在公开场合被敬仰已久的偶像狠狠羞辱，打击太大，直接被送到了医院的急诊室。还有一次，脑子一热推开老板办公室的门，跟他说自己再也忍不下去了，想辞职重新回去上学——当时我心里真就是这样想的！刚才所说的畅销

书，只畅销了一个礼拜。新书签售会也只有一人到场。创办的公司破产了两次，又重组过两次。这些见不得人的真相，早被妥帖地从我的履历里删掉了。

即使画面拼凑得完整了些，也不过只勾勒出生活的一小部分。好在它弹出了一些生活的主旋律——至少是这本书所强调的：关于野心、成就和逆境。

有人说，瞬间的灵光能改变人的一生。我对这种说法并不买账。没有任何一个孤零零的时刻能使人改头换面，我们之所以成为现在的样子，是许多关键时刻的共同作用。2014年，有六个月的时间，这样的时刻在我生命中连续发生了。

先是我为之效力最久的AA公司欠下几亿美元的债款，财务缩水徒留一具空壳，险步于破产边缘。我从年轻起就非常崇拜的偶像，AA的创始人，被他亲自组建的董事会赶下台，沦落到寄宿在朋友家的沙发上。而让我扬名立万的那家经纪公司也没有好到哪去，欠了客户巨额债款，被一纸诉状告上法庭。我的另一个人生导师也在此时濒于崩溃，随之一起崩溃的，还有我们多年的友谊。

这些人在我的世界中占据着中心位置。我敬仰他们，受教于他们。我从不怀疑他们坚定的品质——无论是经济、情感或心理上，我的存在和价值都是围绕这些品质建立起来的。就是这样一群人，在我面前轰然倒下，一个接一个。

所谓高峰时期的坠落，大概就是这样了。那些曾经做梦都想变成的人，忽然沦落于一种避之不及的命运；当你意识到这点时，就像凭空挨了一记鞭笞，被杀得猝不及防。

我免不了也受波及，只是所幸还能勉强负担。然而就在这时，一些曾经被我忽视的问题却纷纷浮现出来。

不管取得过多少成就，我还是回到了那座起先奋斗过的城市。只不过这一次的我满身疲惫，压力重重；因为无法抗拒金钱的诱惑，不敢承受危机带来的损失，只能把辛苦得来的自由拱手让出。我的神经紧绷，受不了哪怕一丁点的风吹草动。此前能轻松处理的工作现在也变成沉重的负荷。我对自己和他人的信念已经分崩离析，更谈不上维持生活的质量了。

记得有次结束了数周奔波回到家里，却意外发现连不上无线网。那一刻，我觉得天都要塌下来了，脑子里嗡嗡响着一个声音：要是发不出邮件，要是发不出邮件，要是发不出邮件……

也许你和当时的我一样，坚信自己做的每件事都是应该的。而社会也因此给予了足够的奖赏。直到有一天，你眼睁睁地看着未来的妻子夺门而出，永远离开了这个不再像你的你。

为什么会这样？前一天还站在巨人的肩膀上，转瞬就要挣扎着从一片废墟里重新站起，如此落差你承担得起吗？

或许整件事的好处是可以使我被迫接受一个事实：我是个工作狂。这“狂”的程度并不是“唉，他总是在工作”或“休息一下，玩一会儿吧”，而是“如果不让他立刻去开会把问题搞定，恐怕他就活不长了”。让人年纪轻轻就大获成功的动力与野心必定附了昂贵的价签——这样的例子还有很多。倒不是说工作有多繁重，只是它在我这种活法里占据了过于重要的地位。如此一来，便因此作茧自缚，沦为自己的奴隶。没完没了的痛苦和压抑

感迎面扑来，为了不想陷入跟那些前辈同样悲惨的境地，我必须停下来，好好想一想。

很长一段时间以来，作为学者和作家，我研究了诸多历史和商业文献。就像其他与人相关的学科那样，当你把它放在历史的节点，综合前后来思考时，许多普世问题就会浮现出来。其中有些是我一直以来就颇为感兴趣的话题，最重要的一个便是自我。

我对自我和它所带来的影响并不陌生。事实上，在那一连串悲剧事件发生前的一年里，我已经开始为这本书搜集素材了。巧的是，连续六个月的痛苦经历让我对这个主题有了更加深入的理解，这在之前是绝不可能做到的。

终于，自我带来的负面效应渐渐清晰起来。不仅发生在我自己身上，也不只是渗透了历史书的每一页，我们的朋友、客户或同事也都不能幸免，哪怕其中一些人身处所在行业的顶点。自我让这些了不起的大人物损失了不计其数的财富。像受到惩戒把石头一遍遍推向山顶的西西弗斯，他们的生活一夕落败，只好重新实现那些已经成就过的目标。好在现在的我可以越过山顶，看向这种轮回以外的东西了。

几个月的自我认识后，我把“自我即仇敌”几个字刺到了右臂上。这句话大概是很久之前从哪里读到的吧，出处虽不能确定，但它却能给我带来最直接的安慰和方向感。左手臂上刺了一句相似的话，“困境即出路”。我现在天天看着这两句话，做每个决定前都要好好思索一番。不管在游泳、冥想、写作或是晨起沐浴后，这几个字都会跳到我的眼睛里，告诫我不管身处何处，

永远都要选择正确的方向。

为什么写这本书呢？并不是因为我发现了一个自认为有资格说教的道理，而是我个人希望在走到人生如此关键的转折点时，或是像其他人一样需要回答生命中最关键的几个问题时，可以有这样一本书作为指导。这些重大问题包括：我想要成为怎样的人？应该选择怎样的道路？

人生的问题似乎永不过时，世界上的任何一个角落，怕是都有人正在思索。我试图借哲学或历史上的各种经验教训来分析，而不执着于我的个人经验。

历史的长书中记载了各种各样执着而有远见的天才，他们以纯粹甚至疯狂的意念重塑了这个世界。可如果再仔细观察，你会发现这些同一部历史里也不乏一些朴实无华的人，在每个命运转折点与自我抗争，逃避聚光灯的追捕，拥有比得到他人认可更崇高的目标。试图重述并切身感受这些人的生活，也就成了我领悟、学习他们的方式。

这本书和我的其他作品无异，都深受斯多葛学派和其他伟大思想家的影响。我的文字乃至人生，都从他们身上借鉴了许多。如果你能从本书中得到些许帮助，那么这份功劳也该归于他们。

伟大的古希腊演说家德摩斯梯尼曾经说过，美德起源于理解，实现于勇气。是时候开始以全新的眼光看待自己和世界了。走出这一步也许很艰难，但请奋力拼搏，只为变得不同凡响，并且保持与众不同。我并不要求你摧毁、粉碎生命中所有的自我意识——做到这一点也几乎是不可能的。别人的故事即便再深刻

也不过起到提点的作用，以激发我们更高尚的追求。

亚里士多德在那本大名鼎鼎的《伦理学》中，将人类天性比作一段弯曲了的木料。老到的木工为了让木材恢复平整，慢慢将它往相反的方向弯折，最终掰直。两千多年后，康德对这个论点嗤之以鼻，“这块弯弯曲曲的人性之木，怕是没有人能把它掰直了”。的确，我们也许不能拥有笔直的天性，但起码可以不断改进吧。

与众不同，充满力量，受到鼓舞——这些感觉总归是好的。但本书的目的并不在此。相反，我试图循循善诱，让读者在合上书页的时候能体会到我在完成写作那一刻的感受：更加看轻自我。不要再执迷于那个独一无二的自己了，试着把牢“我”的缰绳，更加自由地为了初心奋斗。



# 引子

做人最重要的是绝不欺骗自己；

可自己却恰恰是最好骗的那个。

——理查德·费曼

你或许年纪尚轻，野心澎湃，或许青涩懵懂，正奋力拼搏；或许已经赚到了人生的第一桶金，签下第一笔合同，拿到了精英阶层的通行证，或许积累了足够保障下半生的财富；或许刚刚担下带领团队渡过危机的重责；或许已经身居高位，却惊觉高处不胜寒；也或许刚被辞退，生活跌入谷底。

不管在哪里，不管在做什么，最大的敌人早已寄生在你的身体里——自我。

“不包括我吧，”你暗想，“还从没有人评价我是个自大狂。”你大概一直自诩为中正平和。可对任何一个有野心、天赋、梦想和潜力的人来说，“自我”总是与生俱来的。自我是动力，推我们攀上高峰；可当我们沉向心中的阴暗一面，幕后推手

也同样是它。

我们学习掌控的，并不是弗洛伊德定义的“自我（ego）”。弗洛伊德热衷于用类比的方法进行解释——无意识的冲动像一匹马，而自我则是骑马的人，是企图控住缰绳的力量。从另一方面来说，现代心理学家用“自我主义者”来指代那些目中无人、只关心自己的人。这两个说法都颇有道理，不过脱离了临床医学环境，就不再有什么意义了。

一般常说的自我，意义则更浅显：对自己价值的盲信。盲目的自大，自私的野心。本书所探讨的自我，就将使用这一定义。它像个任性的孩子，隐藏在每个人的身体里，爱使小性子，完全不考虑现实及他人，非理性地盼着做到更好、得到更多，获取别人的肯定。这种自身的优越感和确定感远远超过了自信和天赋的界限。

一旦对自我和世界的认识过于膨胀，周围的一切就将被挤压和扭曲，像足球教练比尔·沃尔什说的那样，“自信变成自大，果断沦为独断，自我肯定也变本加厉，演化为无所节制”。这就是自我主义。作家西里尔·康纳利早就为我们敲响警钟：“它会像万有引力一样把人拖到地上。”

这样说来，自我确实是劲敌，不但横在了我们和目标之间，也威胁到我们既有的财富——无论是掌握一门技术，培养真正的创新意识，学习与人协作的能力，积累忠诚度和支持，还是健康长寿，屡战不败或者乘胜追击。它将所有机遇与优势拒之门外，反而像磁铁似的引来更多敌人和灾祸，从而让人陷入进退维谷的

两难境地。

当然，我们中的大多数都不是自大狂，但若将所有能察觉的问题和挫折细细分析，不难发现个中原因总和自我脱不了干系——为什么无法成功；为什么总是想赢，哪怕以牺牲他人为代价；为什么得不到想要的东西；以及，为什么得到了也并不会更开心。

遗憾的是，我们很少像这样从自己身上找原因，相反，总把问题归结到其他的人或事物上面。就像诗人卢克莱修在几千年前说的那种“生了病还不知道病因就在自己身上的人”。成功人士尤其如此，眼里净是已经做成了什么，却看不到受自我的拖累而没有做成什么。

有时候我们孤注一掷踏上求索之路，可是野心与动机激励我们的同时，与之伴生的自我也在路上埋了隐患。

哈罗德·基尼，国际电话电报公司（ITT）前首席执行官，一位富有开创精神的领导者，曾把自我主义比喻成酒瘾：“虽然自我主义者走路不会打绊子，把桌上的东西碰倒在地；也不会结结巴巴地乱侃一通，但他们会变得越来越傲慢。旁人不明所以，还把傲慢当成权力或者自信的标志。”其实，这些自我主义者也逐渐开始误解自己，毫无察觉一种疾病已经传染到他们身上，正在慢慢夺取他们的生命力。

如果自我像一个缠绕在耳边的声音，不断让我们相信自己比现实更优秀，那它也就使我们和真正的成就背道而驰了，因为它阻止我们直接、诚实地与世界建立联系。酒瘾互助协会里的一个

成员曾经这样定义自我：一种有意识的隔绝。隔绝的是什么？外界的一切。

这种隔绝的消极影响不容忽视：如果我们竖起围墙，就不能和其他人合作。如果我们不能理解自己或世界，又谈何改变世界？如果我们对外面的声音充耳不闻，就不能接受他人的反馈。如果我们看不到眼前的景象，只是活在自己的幻想里，就永远发现不了机会，更无从创造机会。在没有对自身能力准确判断和比较的情况下，我们所拥有的就不是自信，而是自欺。连自己都看不透，如何看透他人？连他人的需求都不了解，又怎能接近、激励、领导他们呢？

行为艺术家马丽娜·阿布拉莫维奇说得更直接一些：“一旦人开始相信自己的伟大，离创造力的死期也就不远了。”

安逸是自我的温床。伟大的目标可以杀死安逸。想想看，不管从事什么职业，一旦立下宏伟的目标，恐惧之情便随之而来。自我是不安的忠实奴仆，最熟悉如何安抚恐惧。自我最懂得我们在什么时候想听什么话，擅长以莽撞和执迷替代理智和机警。

这种安慰见效极快，但长久下来，危害却不容小觑。

## 自我——有恃无恐

今天的文化，对自我的煽动力甚于以往任何时候。谈论、吹嘘自己从未像现在这样简单。我们可以轻而易举地搬出自己的宏伟志向，对着数以百万计的关注者大侃特侃——这放在以前，最