心灵革命

19个改变人生的善意法则

心怀善意，是一种强大而温暖的生存方式。
世界变得明亮，因为你内心有光。

[意]皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）——著
聂传炎——译

THE POWER OF KINDNESS:
The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

心灵革命

19个改变人生的善意法则

[意]皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）——著

聂传炎——译

THE POWER OF KINDNESS:
The Unexpected Benefits
of
Leading a Compassionate Life

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

心灵革命：19个改变人生的善意法则 /（意）皮耶罗·费鲁奇著；聂传炎译 . — 北京：北京联合出版公司，2020.6

ISBN 978-7-5596-4094-9

Ⅰ . ①心… Ⅱ . ①皮… ②聂… Ⅲ . ①人生哲学—通俗读物 Ⅳ . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 042447 号

THE POWER OF KINDNESS:THE UNEXPECTED BENEFITS OF LEADING A COMPASSIONATE LIFE
BY PIERO FERRUCCI
Copyright © 2006 BY Piero Ferrucci
This edition arranged with Piero Ferrucci
Through BIG APPLE AGENCY,INC.,LABUAN,MALAYSIA
Simplified Chinese edition copyright:
2020 Beijing Green Beans Book Co.,Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号：图字号 01-2020-1686

心灵革命：19个改变人生的善意法则

总 策 划：苏　元
责任编辑：管　文
特约编辑：刘　玲
封面设计：主语设计

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层　100088）
北京联合天畅发行公司发行
河北鹏润印刷有限公司印刷　新华书店经销
字数 150 千字　710mm × 1000mm　1/16　18 印张
2020 年 6 月第 1 版　2020 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5596-4094-9
定价：42.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：（010）64258472-800

自序一

时间、美好和善意

我想给大家介绍罗伯托，他是意大利的历史小镇菲耶索莱的一名停车管理员。我每天都去这个小镇上班。大家都知道停车的程序：停好车后把硬币投入机器，打印纸质单据放到仪表盘上，然后开始计时。罗伯托会走来走去地进行检查。一般来说，这个角色并不讨人喜欢，可罗伯托却是镇子上最受欢迎的人，几乎每个人都是他的朋友。他要么告诉我他去了教堂塔楼楼顶，从那里看去景色有多么美；要么告诉我车的左前胎有点儿瘪；要么他会向我描述在他小的时候，菲耶索莱是什么样子（他碰见谁都这样）。如果你违反了停车规定，他会给你温和的警告，因为他认识每个人的车，也知道每个人在哪儿。信不信由

你，他经常来按我工作室的门铃，提醒我该交费了。他会让你在停车时间上占点儿便宜，但不会太多。他不喜欢拿出绿色的本子开罚单，好在通常他不需要这样做，因为大家都觉得他很友好，都会按时付钱。如今世界变得越来越没有人情味了，超市里电脑语音会跟你说“你好”和“再见”，大家都盯着自己的手机，边看电视、电脑或手机屏幕边吃饭，然后孤独地死去。人与人之间的接触与温暖已经日渐稀少、濒临灭绝，像罗伯托这样的人简直就是个奇迹。

这本书的内容就是，善意可以填满你的每一天。善意原本在人类精神中非常富足，但现在竟濒临灭绝，它是我们都渴望的温暖、关注、关心和交流。重点在于，对别人善良也是对自己善良，反之亦然。

我会从一个不常见的角度开始——时间。它是所有问题中最神秘的一个。因此我现在问大家几个问题：你怎样看待时间？你是否感觉自己还有大把时光所以不必匆忙，是否因时间充裕而感到快乐？或者恰恰相反，你觉得时间永远不够，哪怕浪费几分钟也会惊慌失措？你是否觉得时间一去不返，就像沙漏中几秒之后就要漏完的沙子？

不管你的人生目标是什么，你都会乐意拥有更多的时间，毕竟我们的生命是由时间构成的。假设你现在日程安排很紧，觉得时间不够用，但你并没有因此减少工作量，反而有所增加，比如做志愿者、给医院里的孩子们读书、遛流浪狗、清理海滩，然后你再问问自己，对时间的感觉如何？你的时间稀缺程度是不是已经到了最高警戒线？答案应该很明显，除去额外工作所花的时间，你拥有的自

需要全本请访问 www.ertongbook.com

由时间更少了，对吗？其实不是这样的。事实上你可能觉得自己拥有的时间更多了。最近关于时间流的研究也验证了这一点。这是因为我们的心灵采取的是另一种算法：善意和慷慨的行为让我们感觉时间更充裕。

不管我们对时间的测量多么精确，都不能忽视关键的一点：时间是主观的。我们的内心时间可能会延长或缩短，面对同样长短的时间，我们可能会觉得它短暂得令人痛苦，或是长得可怕。在最美好的时刻，时间甚至会消失，至少有几个时刻是如此：当我们沉浸在爱情、美丽或奇迹中时，秒针的嘀嗒声好像已经停止或被彻底遗忘。那是我们最珍贵的时光。

我们来看看心灵的深层结构。我们的整个存在是由时间定义的，那么如何让自己感觉时间充裕、让时间成为我们的朋友而不是烦恼之源？该怎么激活大脑、打开心理空间呢？答案是借助于善意。在我们内心的众多变化之中，善意就像个触发器，可以让我们感觉自己有更多的自由和呼吸空间。正如我们将在本书中反复看到的，善意不仅仅是锦上添花，而是我们的存在状态。

过去几年中，人们开始关注善意给健康带来的益处。这个趋势当然很棒，也令人宽慰。但是我看到了其中的危险所在，那就是有些人把善意看作是西蓝花或锻炼之类的东西，看作不过是让身体更健康的新手段而已。锻炼身体、吃健康的食物是个好习惯，可对善意而言，其中的危险在于“我会去做善事因为这可以让我释放更多血清素”这样刻意的外在态度会让我们忽视善意的本质，让我们探索爱的辽阔而美妙的疆域时放慢脚步。

因此在急于获得善意的回报之前，让我们先做个思维实验：假设善意不会带来科学家所声称的任何益处，他们不过是在骗我们（当然这是自相矛盾的）。也就是说，即使你心怀善意，也不会变得时间宽裕、生活圆满、免疫功能强、长寿、事业有成、成名以及拥有自尊或归属感，你还会对善意感兴趣吗？我希望如此，因为善意的最大回报恰恰就是善意本身，其余不过是附属品而已。善意本身就是回报，如果我们试图寻找善意的其他好处，可能会错过它最主要的优点。

现在我们再考虑一个因素：美。假设你决定花些时间来享受美，无论选择哪种方式，比如身处大自然的美景之中、聆听音乐、阅读小说、观看戏剧和电影，或者仅仅是端详某张脸。很显然，美会给人带来享受。心理治疗师的经历告诉我，我们很多人都缺乏美的体验，因为我们太忙了，或自认为配不上美，或认为其他事情更重要。但现在请假设，你有时间、能以最恰当的方式去享受美。研究表明这样做的结果就是，你会变得更善良。

是的，美可以让你变得更好。记得那次在佛罗伦萨，我刚听完安杰拉·休伊特的音乐会出来，看到出口处有个老妇人在乞讨。刚听完巴赫的人们情绪高涨地往外涌，老妇人看上去非常高兴，因此我忍不住问她生意怎么样。她对自己的收入很满意，说："真是天时地利！"在某种程度上音乐让人们变得更慷慨。

如果你认为这不过是件奇闻逸事的话，那还有很多研究可以证实这一点。例如，从事艺术工作的人更乐于助人，更愿意建立较为牢固的关系，集体感也更强烈。当人们沉浸于大自然中、回想起某

个瞬间或看到美丽的自然风光片时，会不太在意自己日常生活中的烦心事，也会和他人产生更密切的联系。山间风景或林中散步所激发的对自然的敬畏感可以减轻我们的社交压力和日常焦虑，因此同情心和社会纽带就会凸显出来。同时，时间也会变得更宽裕。“着迷”——对美的全神贯注、持续不断的关注让我们更能接触到亲密的感觉，比如爱和温柔。总之，享受美是最简单的善良方式。

在我进行心理治疗的过程中，善意是首要的。看到治疗对象时，我会先问自己，是否有人关心、认真倾听他？他是否得到了应有的重视？在工作中是否有人鼓励、痛苦时是否有人安抚他？换句话说，这个人在现实生活中切实接触了多少善意？对有些人来说，善意是缺席的（遗憾的是这很常见），而后果令人担忧。这会带来什么缺陷？他会因被忽略而受伤、恶毒地怨恨还是深陷孤独的牢笼？最后，我会问自己，他的心在哪里？他能去关心他人吗？愿不愿意去表达感激，又对爱敞开了多大的怀抱？

心理治疗中奏效的手段也适用于现实生活的方方面面。善意是一份珍贵的向导，可以和自我改造结合起来，我们很容易学会并表达它。我们的社会急需善意的特质，诸如温暖、感激或信任。善意比各种愚蠢的暴力行为要有意义得多，是克服障碍、让人感觉良好和享受生活的最佳方式，也是解决问题的头号利器。

然而善意不是立即可见或唾手可得的。它常常只是潜在或正在消逝的回忆、一场梦、一种渴望。然而，它就在那里，因为它是我们基本的渴求，是最初的蓝图，正如我想在本书中展示的那样。在托尔斯泰的寓言故事《人靠什么活着》中，有个贫穷的鞋匠傍晚时

分走在回家的路上。他忧心忡忡，发愁该怎么养家糊口。在路上，他看到有个男人赤身裸体地躺在黑夜的雪堆中，冻得奄奄一息。起初这个鞋匠不想理会，他继续向前走。然后他改变主意，返回来，还脱下自己的外套给这个男人穿上，然后把男人带回了家。一开始鞋匠的妻子很生气，可后来也开始照顾这个名叫米哈伊尔的男人，给他热汤喝。米哈伊尔最后留下来为鞋匠工作，他总是很神秘，也很害羞。一年年过去了，有一天鞋匠和妻子听到了这样一个故事。原来米哈伊尔是位流落人间的天使，上帝派他前往人间察看人是靠什么活着的。在米哈伊尔眼中，一开始人类看上去丑陋吓人，但在他们做善事的时候，一切都变了，他们变得光芒四射、美丽动人。最后米哈伊尔知道了答案，准备返回天庭复命：人类是靠爱和团结而活的，这也是人类最擅长、最幸福的所在。

托尔斯泰的想法越来越多地体现在许多科学领域。从这本书的第一版开始，在过去的十年里，对善意以及相关主题的研究有了很大的扩展。我简单举几个值得注意的例子：

相互帮助的黑猩猩：正如弗兰斯·德瓦尔的著作中所展现的，黑猩猩会分享食物，会在同伴遇到困难时出手相助，还会保护弱小、帮助生病的猩猩（例如打水给它们喝）。它们会冒险去保护弱小的同伴免受袭击，会安抚被袭击的受害者，在打斗后会和解。看到利他态度并不独属于人类，这让我们对利他主义有了新的理解：善意涵盖的世界更为广阔，根基也更为深厚。

刚学会走路的孩子也会帮助他人：迈克尔·托马塞洛认为，18个月大的孩子就有自发和无私的利他行为。当看到实验人员想捡掉

在地上的木楔子时，他们会主动帮忙捡起来；如果“笨拙的”实验人员堆不好积木，他们会去帮他；看到实验人员想把书放进橱子里时，他们还会帮忙打开橱门。托马塞洛认为，这种人类独有的理解他人意图并与其合作的能力（被称为“共同意向”）是人类进化的主要因素。

帮助邻居的“原始人”：生物考古学这门新兴的科学给我们带来很多惊喜，越来越多的证据显示，重病患者和致残人士要想活到成年时期，必须有他人的帮助才可以。例如，根据洛娜·提利和马克·奥克森汉姆的记录，4000 年前的越南一带有个年轻人，他腰部以下瘫痪了，脊椎骨变形，骨头软弱无力，只靠自己的话他根本没办法活下来。他所在的集体帮助了他很多年，并没有要求任何物质上的回报。已知的类似案例至少有 30 个。即便照顾病人和残疾人没有任何具体的好处，它也是和人类历史一样古老的传统。

大脑天生是利他主义的：很多神经学方面的研究显示，对他人的痛苦和快乐感同身受是我们大脑固有的能力。合作是有回报的，这是合作本身固有的特质。送出礼物和收到礼物同样令人快乐。贾亚克·潘克塞普认为，大脑的内在“关心”系统特别致力于养育和关爱。

交换抚养孩子的父母：我们和其他哺乳动物及鸟类一样，会进行“合作育儿”——我喂养你的孩子，你喂养我的孩子。几百万年前，当我们祖先的生活从树上转移到草原上时，食物变得更加稀缺，生存变得更加艰难，因此很多母亲发明了这个更实用的喂养后代的方法。人类学家卡尔·凡·柴可和朱迪斯·伯卡特认为，这种合作抚

养的方式是我们的语言、智力和利他行为进化的主要推动力。

关注善意的经济学家：越来越多的经济学家正在摆脱“理性经济”的概念，也就是经济完全基于理性的自私，每个人为了个人利益都不遗余力、持续不断地行动。在阿马蒂亚·森看来，纯粹理性的人是“社会白痴”。事实上，除了个人利益外，激励我们的因素还包括团结、互助、捐赠和礼物、义务劳动、合作精神和归属感。

类似的例子还有很多。可以说，我们对人类这个物种的认知方法、对人类本性的理解方式奠定了我们对自身的认识。“狗咬狗”的范式很长时间内统治着我们的科学传统、媒体和大众观点，但现在它正在消亡，而一种更全面的观念正在形成：我们的确自私且喜欢竞争，但这并非全部。

不过情况不总是那么明确。数年前，在我写下这本书的前三章后，我决定发给在纽约的经纪人看，想让她了解我的新事业。我在2001年9月11日的早晨发出邮件，当时纽约时间是9月10日的晚上，这样一来我的经纪人会在早晨第一时间看到我的邮件。但是那天发生的悲剧震惊了整个世界。我的经纪人工作的地点距双子大厦只有几公里，所以那天早晨她根本顾不上读我的邮件。听到新闻后，我的第一反应是恐惧和惊慌，也想到了发给经纪人的那几章文字，但现在它们看上去是那么微不足道、无足轻重。暴行获胜！我不仅被吓到，还感到十分气馁。

但是，后来发生的事情很快改变了我的想法。

几天后，我设法通过电话联系上了我的经纪人。当然，她和别

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人一样感到害怕和惊慌。但是，和她通电话时我发现，来自世界各地的朋友和客户的邮件和电话深深感动了她。那些询问和关心给了她支持，她意识到很多地方的很多人有多么关心她。我立即再次意识到：这世上可能存在谋杀、暴力和自私，但大部分人在内心深处都是乐于助人的。而暴行之所以占据新闻头版头条，只是因为它属于生活中的例外。正因为我们彼此关心，这个世界才得以继续存在。

行善：一种古老而全新的生活方式

老太太连东西都懒得吃了。她独自活在这个世界上，觉得所有人都忘了她。她很难过，甚至无法吞咽。仅仅想到要消化食物，就让她觉得无法承受。她把自己关在寂静的悲伤中，一心等待死亡。

这时，米莉娜出现了。米莉娜是我姑姑，每天下午她都会像巡逻似的去照顾那些无家可归的人、养老院里被遗忘的老人、没人照顾的孩子、流浪汉和适应不良的边缘人，以及奄奄一息的病人，她会尽力让他们舒服点。

米莉娜见到了这位不吃东西的老太太。米莉娜跟她说话，也想引她开口。老太太用微弱的声

音向米莉娜倾诉自家子女的事，说他们太忙不能照顾她，后来就再也没有人来看她了。她没有病，只是因为不想吃东西而没力气，又因为没力气而不想吃东西。

“你想来点儿冰激凌吗？”米莉娜问。让奄奄一息的人吃冰激凌，这主意很怪，但确实起了作用。尽管吃得很慢，但一勺一勺吃进去后，这位老太太的气色、声音和活力都恢复了不少。

这很简单但也很巧妙：给难以进食的人喂美味而容易消化的食物，这会让她很快恢复过来。但这只是一部分原因，米莉娜之所以想到冰激凌只是因为她把老太太放在心上，她看到这位老太太需要的不仅仅是食物，更是关心和照顾——这也是我们每个人都需要的，正如我们需要氧气一样。冰激凌象征的是老太太受到的温暖和关怀，让她的脸庞重新焕发生机的不仅仅是食物，更是一个简单的善意举动。

善意？仅仅接触这个话题就可能让我们感到荒谬，因为我们生存的世界充满了暴力、战争、恐怖主义和破坏。然而生命之所以能延续，正是因为我们彼此心怀善意。没有哪家新闻会报道母亲给孩子讲了个睡前故事，也不会报道父亲为孩子准备早餐，或者某人用心倾听，或者某个朋友鼓舞我们振作起来，又或者某个陌生人帮我们搬运行李……事实上，我们很多人做了善事而不自知。我们之所以这样做仅仅因为它是正确的。

我的邻居尼古拉斯总是很忙，但他不会错过任何帮助他人的机会。不论什么时候，只要我或妻子、孩子需要从我们乡下的家去机

场，他都会主动提出送我们。然后，他会把我们的车开回家，停进车库，如果我们长时间不用的话，他还会帮忙把电池取出来。等到我们回来，他又会去机场接我们，不管是数九寒天还是炎炎夏日，他都会出现。

他为什么这样做？是什么让他不论何时都愿意花上半天时间来接送我们呢？他本来可以用这时间做些更紧迫或更有趣的事情。他本来可以把我们送到最近的火车站，让我们搭火车去机场，但是他没有，他提供的是全程服务。他总有办法尽其所能地帮助他人。

这就是纯粹而无私的善意。不管听上去有多么特殊，但也绝非孤例。相反，人与人之间的交往大部分都是靠善意来维系的。我们常听到抢劫和谋杀，但是因为有像尼古拉斯这样的人，世界才继续运转。我们的生活是由关心、相互支持和彼此帮助构成的，它们已经融为日常生活的一部分，以至于我们不曾留意。

接受善意对我们有益，想想别人对你的一个善意举动吧。也许是大事也许是小事，比如某个路人告诉你车站怎么走，某个陌生人跳进河里救起了你。这件事对你有什么影响？可能会是好的影响，因为如果有人在我们需要时伸出援手的话，我们会感到轻松。每个人都喜欢自己说的话有人听，喜欢感受温暖和友好，喜欢被人理解和支持。

这种关系的另一面也会有同样的效果：付出善意和接受善意对我们同样有益。如果你接受我在本书中对善意的广泛定义，你就完全可以说善意的人更健康长寿，更受欢迎也更有创造力，事业上更成

功，比别人更快乐，这些也都是经过科学研究证实了的。换句话说，跟那些缺乏善意的人相比，他们注定会活得更有趣，也更充实，他们也能更好地面对生活的无常和惊涛骇浪。

不过我已经听到有人在反对了：如果我们为了感觉更好和更长寿而心怀善意，那我们岂不是在扭曲善意的本质？我们会精打细算以便有利于自己，那就不再是善意了。确实如此，善意的意义来自于它本身，而非其他动机。善意的真正益处在于心怀善意。善意还赋予我们生活的意义和价值，让我们远离麻烦和争斗，让我们自我感觉良好。

在某种意义上，所有显示善意优点的科学研究都是无用的，它和奖励人们去怀有善意一样没有用处，因为善意的全部动机只可能是渴望帮助他人并享受慷慨行为所带来的快乐。但是，换个角度来看，这些研究也非常重要，因为它有助于我们认识自我。如果我们在帮助、同情和接纳他人时变得更健康的话，那就意味着善良是我们的本性。如果任由恶意或积怨滋生，我们就不能达到自己的最佳状态。而如果我们忽略或压抑那些正面的特质，可能会伤人伤己。正如精神病学家阿尔贝托·阿尔贝提所主张的：没有表达出来的爱会变成恨，没有被享受的快乐会变成忧愁。是的，上苍造人的时候，已经为我们设计了一颗善良的心。

对认识自我而言，科学研究是很有用的工具，但并不是唯一和决定性的工具。随年龄增长而带来的智慧、伟大的艺术作品，以及我们的直觉也都能帮到我们。后面我们会看到，善意的方方面面都可能成为一场卓越的心灵升华，可以从根本上改变我们的思考方式

和生存方式，让我们的身体和精神得以迅速成长。历史上的诸多精神传统都把善意和利他行为看作人获得救赎和自由的关键，例如，释迦牟尼曾列出了善意的益处，后来莎伦·莎兹伯格在她优美的著作《爱上善意》中引用如下：如果你善良的话——

1. 你会安然入睡。
2. 你会轻松醒来。
3. 你会做美梦。
4. 人们会爱你。
5. 神明和动物会爱你。
6. 神明会保佑你。
7. 外部的危险（毒物、武器和火）不会伤害到你。
8. 你的脸会发光。
9. 你的心灵会很平静。
10. 临死之际会大彻大悟。
11. 你会在极乐世界中重生。

在伟大的诗人眼里，爱护天地万物、与所有生灵和谐共处是生命的真谛，也是人生最伟大的胜利。例如，在但丁的《神曲》中，经历了地狱和炼狱、看到人类的各种堕落和不幸后，但丁升入天堂。在神秘的玫瑰花的花心，他看到了“大笑的美人”圣母玛利亚，也就是女性的原型。在有些学者看来，整部《神曲》就是一趟自我发现之旅，是一个男人和自己的阴柔面以及失去的灵魂的重逢之旅，在这里灵魂意味着心灵，以及去感受和爱的能力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com