

第 1 章

问题的发生是正常而自然的，因为你所处的现实世界和你的理想生活之间存在着差异。

面对不如意的境遇

*Impossible Situations: When Things
Look the Worst*

- 人的一生绝不可能事事如意、绝不可能不出一点差错，这就是人生的盛衰、消长。
- 发生在我们身上的事本身并不重要，重要的是如何去应对。
- 关键是不要把人生中的每次挑战或发生的问题都个人化，都看成是冲你而来的。
- 问题能唤醒人们的创造力。
- 问题是生命的馈赠。问题是人生的一位严师。
- 我们遇到的每个问题或每次挫折都是使人生变得更好的一次机会。
- 我们看到我们所寻求的东西，并且相信我们所发现的东西。
- 每件事物都有其对立面。现实世界是由一个整体的方方面面构成的。
- 人生中某些最好的抉择正是在出现不顺利或危机时作出的。
- 负面情绪的宣泄有利于我们放下包袱，轻松地去发现人生的转机。
- 通常，看似糟糕的某些事情从长远来看实际上是在向好的方面发展。
- 我们所经历的大多数不如意境遇都是我们过去所作选择的产物，而非环境产生的结果。
- 在不如意境遇中发现自己，可以获得积极的经验教训。
- 我们必须相信，发生的问题或表面上的噩运都只是暂时的，关键是要积极寻找解决办法并付诸行动。

一、有些事情总是不如人意

你是否注意到，不管你做什么或不管你是多么积极乐观，总有一些事情会出错？人生充满了不如意的事，问题似乎一个接着一个，一个问题解决了，另一个问题又会接着发生；如同山峰，一峰连着一峰；如同波浪，一浪接着一浪。你可能会受到疾病的缠绕；健康恢复了，也许又会有经济拮据的重压；财务状况好转后，恋爱婚姻也许又会遇到难与外人道的苦辣酸楚，复杂的人际关系也会出现问题。有时，许多不如意的倒霉事甚至会同时出现。

不管我们怎样努力，总是无法避免生活中出现的各种问题，人生总是被各种不如意的事困扰着，所谓“不如意事常八九”。我们阅读自助书籍、听磁带、关注精神生活、积极思考，但问题还是会接二连三地发生，等着我们去解决。这到底是怎么回事呢？

我的第一个回答可能很不中听。只要你是活在这个星球上，你的生活就会充满问题。即使是非常积极乐观的人也会不断遇到问题。认为“我不会遇到什么问题”的那些乐观主义者常会非常痛苦地发现，事情恰恰就发生在他们身上了。他们往往高估了自己的能力，低估了他们实际具有的解决问题的资源，最后常使事情变得很糟。

事实上，不管我们做什么事、如何思考、如何过生活，

都没有办法去避免问题的发生。平静无波的生活不是你或其他任何人所能拥有的。因为问题的发生是正常而自然的，它代表了你所处的现实世界和你的理想生活之间的差异。既然这差异始终存在，既然问题和困境不可避免，那么我们应该如何去面对呢？是逃避，是屈从，还是去抗争、奋斗，去化解？我的回答是，人生就是要不断地去解决问题。当你解决了一个问题时，我保证很快又会有另一个问题接踵而来，等待你去解决。

正因为我们无法避免问题，那么要使自己保持快乐而健康的心智的关键就在于我们应对问题的方式，而不是想着如何去逃避问题。如何认清自己所处的境遇、自己所具有的解决问题的能力，以及自己对问题的感受，都会在以后对我们产生影响。我想你可能看到过这样一句话：*Life's a bitch and then you die.*（人生坎坷，至死方休。）我并不相信这句话，但不管它是对是错，有一点是可以肯定的：发生在我们身上的事并不重要，重要的是如何去应对。

人的一生是绝不可能事事如意、绝不可能不出一点差错的，这就是人生的盛衰、消长。有些事情实际上并没有到糟糕的地步，只是我们对所发生的事情所作的解释或视角不同而已。那些看似糟糕的事情，往往只是因为它不符合我们预期的因果关系。认为某些事是坏事只是因为它正在我们身上发生，或者是单件事情，或者是多件事情。

对于大多数人来说，人生往往就像是一场为了生存而进行的艰难而令人沮丧的奋斗。和许多人的交谈中，他们常会告诉你关于他们在财务、工作、健康和人际关系方面的问题，

以及其他烦扰他们的许多不如意的事。他们感到恐惧、不安全和焦虑，整天忧心忡忡。实质上，不是他们在主宰生活，而似乎是生活在控制着他们。

人生是我们的信念和观点的反映。我们的信念又确实地形成和塑造着我们的经历。如果你认为自己运气不好，是一个失败者，坏事老是发生在你的身上，人生真不公平，那么倒霉事就会老是缠着你。真的是运气不好吗，还是仅仅因为你的生活信念出了问题？或许这一切都被颠倒了。你可能已经过度沉溺于自己是多么的不幸，而没有意识到是你看待问题的这种方法正在给你带来更多的恶运。表面上看来，我们是外界环境的受害者，但实际上我们应是掌握自己人生航向的舵手，主宰自己命运的造物主。

二、人生真的不公平吗？

有些人一生中有一半时间在医院里度过，有些人则很健康，很少得病；有些人一生穷困潦倒，有些人则富贵显赫，钱多得不知道该怎么花；有些人一生坎坷挫折，有些人则一帆风顺，平步青云。表面看来似乎很不公平，但人生始终是公平的，因为事情本来就是如此。所谓的不公平只是因为我们对生活的期望不同。如果你依据你对人或事的期望值而希望生活对你表现得很公平，那你最终会进疯人院的。我现在就要告诉你；人生始终会表现出不公平的。

在我们个人的生活中，事情多半不会如我们所期望的那样，周围的人们也不会按我们期望的公平或不公平来生活。整个世界似乎呈现为一片混沌无序的状态。应该得到奖赏的没有得到，应受惩罚的却逍遥法外；努力工作的不一定有回报，投机耍滑的却很得宠。但我们通过对量子物理学的研究认识到，我们看到的大多数无序状态实际上是乱中有序。表面上的无规则性，不可预测的危机、创伤和破坏，遮掩了各种事件的更高层次的秩序。混乱是无序的实际过程，是正常和自然的。

在表面的混乱无序状态中保持信念是获取积极而丰富多彩人生的一个主要要素。这不是一种盲目信念或积极思维的形式，而是一种理解，即所有的突破性进展和积极的改变均来自于某些形式的有意义的混乱或无序状态。当事情不按我们的方式进展或生活似乎表现出不公平时，我们通常会问三个问题：为什么会是我？为什么会是现在？现在怎么办？

1. 为什么会是我？

当生活中出现一些麻烦问题时，我们通常会说“为什么会是我”或“为什么会是她（或他）”。这种说法往往都是针对我们所爱的人，特别是子女。为什么事情会发生在他们身上？为什么他们要遭受这样的不幸？即使是遇到好事，我们也会说“为什么会是我？为什么这些好事会发生在我的身上？为什么我会有这么好的运气？”或“为什么那些笨蛋的运气会这样好？”。对“为什么会是我？”这一问题的回答很

简单，那就是事情并不是针对我们或他们而发生的，事情只是客观上发生了而已。问题是我们把所发生的事情个人化了，好像它是针对我们发生的。

例如自然灾害就是一个很好的例子。如果一场龙卷风或地震摧毁了你的家，对你个人来说是一场惨痛经历，但龙卷风或地震并非是针对你而发生的，它是自然现象。你遭受灾难的经历是你个人对天灾的体验。你死了没有？当然没死，否则你也不会读到这本书了。你是否从此就破产了呢？可能也不会。

图书馆里有很多关于一些名人如何从逆境中奋起的书籍。逆境使他们渴求改变，回顾以往，他们常会感谢那段苦难的经历。这并不表示他们希望再次身历逆境，而是说明他们从那段逆境中更多地了解自己、磨炼自己、改变和重塑自己，使自己变得更坚强、更有智慧了。关键是不要把人生中的每次挑战或发生的问题都个人化，都看成是冲你而来的。每当你自问“为什么会是我？”时，你就是在假设自己是周围环境、周围的人或状况的受害者。我们必须经常提醒自己，事情并非是针对我们个人发生的，它只是自然发生而已，“为什么会是我？”这样的想法只会阻碍你，使你无法找到好的解决办法。

2. 为什么偏在此时？

“就在事情正好好转时”，“正当我要……时，事情却发生了”、“为什么偏在这个时候？”。还是那句话，事情是恰巧

发生了，它不是针对我们而发生的。如果在闹市中发生了枪击事件，一颗子弹擦着你的身子飞过，这是针对你的吗？如果有人不幸被流弹击中了，他（或她）又该怎么说呢？那些仅仅听到枪声喧闹声的人又怎么说呢？每个人都会按照他们自己在这一事件中的经历来解释这件事，使其个人化。如果森林中有一棵树倒下了，而你不在林子里，那么只是倒了一棵树而已。你可以接受这个事实。树只是倒下了，并没有针对任何人。而如果你恰巧经过那棵树，它又恰巧倒了，压到了你，你就会把这件事个人化，你会说树是对着你倒下的。你也许会问，“为什么会是我？为什么偏让我碰上了？”或“为什么偏在这个时候倒下？”

我们无法选择人生中创伤和危机发生的时间或性质。我们不能告诉天地万物去做什么，我们经历的只能是显露出来的那些事件的一部分，时间的概念和所发生的事情无关。每当有什么事情冲着我们发生时，那就是它该在那时发生。我们个人对事情发生的时间是对还是错（应该还是不应该）的想法完全是徒劳而不相干的。

如果你能排出一生中危机或创伤发生的时间，那么你究竟会选择什么时候让你的婚姻、人际关系、子女、事业、家庭、财务状况、安全或健康状况出现危机呢？什么时候是发生坏事的好时间呢？答案很明显，没有好时间。虽然难以接受，但不管我们的感受如何，也不管我们如何竭力去避免，坏事仍终将发生。

3. 现在怎么办？

出现危机时，我们的第一反应就是试着去做一些事（无论什么事），力图排除危机。我们现今所处的文化氛围是强调要立即得到对每一个问题的解决办法。当我们的生活中发生问题时，我们会感到需要做一些事来解决这些紧迫的问题。然而，欲速则不达，正是这种对于解决问题的强烈而迫切的愿望使我们忽略了寻求一劳永逸的解决办法的重要性。

在解决任何问题、危机、混乱或创伤之前，我们必须先从中吸取经验和教训，才能避免这些事情在今后重演。必须始终牢记：经验教训比解决问题的具体办法更为重要。如果我们只关注就事论事的即时解决办法，那么我们就会买不到教训，而同样的事情很可能在今后的某个时刻又让你碰上。

“我现在到底该怎么办呢？”之所以会提出这样的问题，是因为我们往往急于求成地想把所有复杂迷离的事物拼凑在一起赶快解决，而没有先形成对整个复杂事物的完整概念和认识。请记住孩子们玩的拼图游戏，拼图所得的完整图案就印在盒子外面，在你开始将一块块图板分类并拼合在一起之前，就可以看到最终的结果。在现实生活中，我们也必须先看清最终的结果（一个一劳永逸的解决办法），然后才能把错综复杂的事情的各个方面正确地拼合起来，有条不紊地进行解决。

三、它是什么，就是什么

对量子物理学的研究表明，世间事物的发生并非是专门针对我们的，它们是自然发生的。我们周围发生的每一件事都是等待我们去感知和认识，并赋予其实际意义的一系列事件中的一个。当我们目睹明显的混乱或破坏时，我们所看到的是一个失控的宇宙、国家或世界，还是经由短暂的混乱破坏而正在向我们展示的一个广大无边的秩序？关键是要理解，我们无法停止或改变世间万物的涌动，也不能改变事物的本质或控制将要发生的事情。我们所能做的只是观察这些事情对我们有些什么影响，以及它会如何改变我们的生活。

就拿疾病来说吧。艾滋病是上苍对人类性乱交行为的惩罚吗？疾病是如同某些心理学家或形而上学者所说的那样，是人类创造出来的吗？或者仅仅是生理上暂时的能量混乱？在所有对疾病的解释中，我们的遗传基因又起了什么作用呢？

我们必须学会不要把疾病、破坏、创伤和混乱看成是上苍的惩罚或厄运的预兆，而要将它看成是成长过程中的暂时性调整。尤其重要的是，我们必须学会观察，我们是如何让这些事情影响我们的，以及如何去改变它对我们的影响。没有成长过程中的调整，就不会有疗伤痊愈的结果。

我们所谓的不如意境遇更多的是受我们的思维方法而不是事情本身的影响。我们对现实的感知认识（也就是说“你

看它是什么”）会比现实本身（即“它本来是什么”）更多地左右我们的行为。因此，问题不是事情本身如何如何，而是我们看待和思考这些事情的方式。我们把某件事情看成某种样子，并不意味着它实际上就是那样。感知和认识形成了我们现实生活中的每一件事物。

感知和认识所带来的问题是，它不仅影响到事情在过去和现在的状况，也会影响到事情将来的状况。它困住了我们，因为我们要花那么多的时间来为我们的感知和认识辩解，而我们的辩解又往往被界定在争辩对与错的这种病态的需要上。当我们花了大部分时间和精力，纠缠于是对是错或争辩我们的见解时，也就无暇再顾及其他的了。我们的大部分精力都花在了为辩解或辩驳作准备，解释事情为什么会是那样，以及为什么我们无法改变它。其中最糟糕的情况是，如果你的配偶也具有同样的认识，那么就有两个具有共同目标的人以错误的认识为依据来行事了。

我们对现实的感知和认识来源于三个方面：觉察（awareness），删略（deletion）和扭曲（distortion）。觉察就是通过外部世界或内心世界呈现的或印入我们头脑中的东西；删略就是现实世界中被我们忽略或未曾经历的部分，就像是听收音机时调谐到某个频道而不接收其他频道那样，这并不意味着那些频道不存在，而只是我们没有去收听而已；扭曲就像一张滤网，我们透过这张滤网来看待现实。这是我们对人生中各种事物的形象所作的假设。我们的决定和行动都是根据这些假设，但它们往往因删略的过滤作用（导致缺乏足够的信息）而被扭曲了。扭曲和删略反过来又影响到我

们对现实世界的觉察。

要从不如意的境遇中抓到可能获得的机遇，就要求我们修正自己的觉察。我们可以通过有意识的选择来修正，也可以因生活中各种事件的结果而强制我们改变。我们往往会在发生离异、死亡、金钱损失、应试失败或丢掉工作等类事件之后，对人生产生不同的看法。这会引起我们的注意和改变我们的觉察。不管我们是否喜欢，这些事件都会自我修正，并促使我们改变思维方式和行为。

我们所努力追求的是有意识的觉察，经过选择的觉察。这是一种有意识的承诺，让我们从无法改变的境遇中抓到可能获得的机会。我们的人生目标应该是把我们所认识的东西转化为积极的结果。衡量我们所作的决定是否正确的标准是，看它是否能以积极的方式为我们和其他人服务。这一点将通过觉察和自我修正来实现。

四、你说什么？欢迎出现问题？

既然问题或表面看来的不如意境遇无法避免，为什么不学着去接受它而不是去抵制它呢？它能唤醒人们的创造力。如果我们能在问题出现时接受它，尽早吸取经验教训，并作出改变或调整，我们就会少受许多痛苦。关键还是在于我们对问题的认识。它真的是一个麻烦问题，还是我们在心中把它想象得很糟呢？如果问题非常严重，我们能像命运的主人

那样强有力地处理所发生的问题吗？还是宁愿花大部分精力试图去对抗、忽略或抵制它？

记住，当每个机遇或情况出现时，你都可以选择按你所能的最好方式对它作出反应。你所处理的每个情况后面都会跟随另一个情况。不管事情如何困难，始终都会有它的另一面或与其互补对立的一面。这就是我们必须去寻求的，不要拒绝我们现在所处的现状。我们必须接受现实，并使它向最有利的方面转化。

五、问题可以使我们的人生历程

朝向正确的方向

问题往往都表现为不如意的境遇。有问题就意味着我们需要去改变某些东西，通常是改变我们自己。问题本身是什么并不重要，重要的是我们为改变问题做了些什么。

问题可以激励我们去作出改变，并最终使事情朝着有利于我们和其他人的方向发展。有些东方的哲学家、圣人和智者甚至把问题看成是生命的馈赠。古代的一些智者说过，我们遇到的问题越多，就越有机会使我们的意识提升到一个更高的层次。毕竟，你通过实现目标而实际得到的东西并没有你因此而提高了修养那么重要。不论以何种标准来衡量，我们存在的目的都是为了充分地开发自己的能力，实现造物的

自我。因此，我们遇到的每个问题或每次挫折都是使人生变得更好的一次机会。

六、你所寻求的将是你所发现的

我们的现实世界是通过我们自己的观察创建的。说起来有点不可思议，我们看到自己寻求的东西，并能创建出我们看到的東西。一位心理学家对病人作过一项墨渍试验，问病人注视墨渍时看到了什么。一位病人可能说是看到了一只蝴蝶，而另一位病人则可能说看到了魔鬼的脸。一个饥饿的人看到一张画有水果的图片会想到它是食物；而一位艺术家则可能把它看作是绘画的潜在题材。这表明我们都是在以自己特有的视点去创建我们的现实世界。

研究人员都知道，他们所发现的结果都会受到他们原先的期待以及由谁进行研究这两个因素的影响，因此常采用重复实验和“双盲”实验的办法，研究人员在实验中并不了解他们研究的对象是什么，这样就能使观察者不致产生主观性的实验结果。扩展到日常生活中，我们所看到的東西实际上都加入了我们对于个人、夫妻、家庭、社团、城区、国家和整个世界的认识和体验。

为什么我们常常把杯子看成是半空而不是半满的呢？当我们消极地思考时，我们往往只看到面临的问题，而不是寻找我们可以发现的光明的一面。我们要自问的是，这种情

况多久会发生一次？怎样才能将我们的消极思考减到最少？当我们反省和自察时，就可以更多地注意到我们是如何应对各种不同情况的。然后，通过了解内心的想法以及寻找解决问题的办法，就可以在我们的思想中形成作出改变的愿望，甚至能发现隐藏在问题中的大好机遇。

七、生活的不确定性

使大多数人害怕的一件事是生活的不确定性。你无法说出你的生活中的某一方面是完全确定不变的。即使是死后盖棺论定了，也还会有不确定的事。充其量只能是留下又一个未定的悬念。

遗憾的是，大多数人宁愿让某些不确定的事情成为确定不变。他们宁愿接受一个未经证实的观点，也不愿接受人生多变这一事实。这就是所有宗教信仰的基石。

八、互补对立，全面地看问题

世间万物都有它互补的一面。互补对立的概念告诉我们，每件事情都有其对立面。上和下，好和坏，前和后，正与负都是连在一起的。我们看事情往往只看片面，而现实世

界却是由一个整体的方方面面构成的。遗憾的是，我们往往相信我们听看到的某一部分就是整体。我们的智力和情绪方面的调节，包括对客观现实的分隔，往往会妨碍我们看到事物的全貌。大部分感知认识都脱离了事物的整体前后联系。

脑海里的印象、沉思反省、对事情的关注和积极的思维都有助于我们全面地看问题，但根本的是要改变我们对境况的感知认识。我们必须容忍这种改变所带来的不适，并相信，只要我们作出改变，这种不舒适的情况是会变化的。通常在我们愿意作出改变之前，将不得不忍受目前的境况所带来的痛苦，这种痛苦比作出改变时所可能带来的痛苦更大更不适。简言之，当目前的境况比作出改变更难忍受时，你就会作出改变。

九、越早改变越好

记住这句谚语：小洞不补，大洞吃苦；或者是说：及时处理，事半功倍；一针及时胜九针。意思是要在问题发生时和恶化前及时解决，防微杜渐，不能讳疾忌医而导致病入膏肓。为什么不在情况恶化、困难加大之前及早地作出改变呢？显然，如果及早改变，就可以免得自己忍受不必要的延续的痛苦。如果我们气馁了，惟恐发生另外的问题而不敢作出改变，那就只会陷于恐惧而一事无成。当然，也就会出现更多的问题。这就是人生。如果我们能保持积极的思维方式，我

们就更有可能以积极的经历来填补新的人生空间，尤其是当我们从过去的错误中吸取过教训时，就更是如此。

如果我们还没有从以前的经历中学到什么，那么类似的经历还会重复出现，我们还会有机会去尝试从中得到经验教训。人生是一位执著的老师，她会重复类似的境遇，直到让我们学到经验教训为止。

十、除了积极思维之外

当疾病、危机或创伤侵入到我们的生活中时，别人总是告诉我们应采取积极乐观的态度。这一点从表面上看来似乎是合乎逻辑的，但我们还必须允许自己感到消沉、无助和愤怒。这些就像感到幸福和快乐一样，都是重要的感受。互补对立的原理告诉我们，每件事情都有其对应的一面。上和下、幸福和悲哀、希望和失望都是健全个性的重要方面。

一个始终是积极乐观的人常常借助乐观来掩饰诸如愤怒、哀伤、担忧和消沉之类不愉快的感受。这种人其实和过度地沉溺于这些负面感受的人一样是处于心理上的不平衡状态。真实的人生就是要感受这些起起伏伏，并且知道在我们感觉哀伤或沮丧失意时，都会有一些好的和积极的东西等待我们去发现。否则我们又怎么能以不同的方式来考虑所出现的情况，并朝着自己的人生方向作出积极的改变和改善呢？

虽然清晰地回顾自己生活中曾经发生的某些不顺利事