这辈子，只能这样吗？

作者：[美]克利斯汀 著，连映程 译

全球媒体推荐

◆心灵成长领域最重要的书之一。

——英国《卫报》

◆一本伟大的书，会带给你正念的力量，让你混沌的人生获得指引。

——美国《纽约时报》

◆如果你想身体、精神、心智得到全方位的提升，该书就是你的枕边之物，必须日日研读。

——法国《世界报》

◆如果你不想平庸地游走于社会边缘，把理想当成无关紧要的点缀，陷入绝望又动弹不得，就来看看这本真正的“行动之书”。

——日本《读卖新闻》

■ 接近成功的时候，就萌生放弃的念头。

■ 总是犹豫不决，无法做出决定。

■ 浑浑噩噩过日子，却不知道怎样改变现状。

■ 常让自己陷入左右为难，因为这样就有理由可以不行动。

■ 只做低于自己真正能力的工作，不想全力以赴。

- 因为害怕失败，所以决定不尝试。
- 已经尽了力，却往往在完成的前一刻抽身走掉。
- 总觉得自己是虚有其表，而且即将被拆穿。
- 永远都在“订”计划、“谈”计划，就是无法“执行”计划。
- 做事拖拖拉拉，老是赶不及最后期限。
- 避免做出重大承诺，因为想要有更多选择。
- 老是觉得快没时间了，自己却还没开始。

……

觉得这些状况很熟悉吗？

也许，真正的敌人，是你自己。

前言：你，到底怎么了？

我正在开车回家的路上。周末刚参加完朋友小马的婚礼，在他们家待了整晚叙旧。我上大一时就认识小马了，这些年来大家的感情也日渐深厚。

那个下午，我们衷心祝贺小马和他的新娘苏珊，但我却老想着小马的小弟彼得退缩的模样。认识彼得时他才六年级，但大家都认定他将来会成就非凡。那时，他聪明伶俐，好动活泼，骨子里满溢对生命的激情，让家人和朋友深深着迷。他上学时连跳几级，功课门门优异，一年到头都有时间在篮球场上厮杀。

自从彼得家搬到东岸之后，我和他渐渐失去了联系。虽

然如此，我还是从小马那里得知了彼得不如意的生活——以差强人意的成绩从高中毕业，之后又从大学休学，只因他挣扎着想“追寻自我”。这场婚礼，是多年后我第一次再见到他，原本还期望看到一个满脸朝气、光芒四射的青年，但我压根没想到，见到的会是这样一个委靡不振的彼得——笼在他身上的那道光芒已经消失了。

在排演婚礼晚宴时，彼得始终与众人保持距离。我试着找他说话，他却以有事要张罗为由躲进了房间。隔天他出席了无法推脱的结婚典礼，在接待时他象征性地应酬交际，却一直避开我的视线。以往总是众人焦点的他，现在看起来既僵硬又了无生趣。他表面依然谈笑风生，但当他跟亲朋好友谈到未来的计划和自己的近况时，却给人一种力不从心之感。

我心里知道，他并没有长大。随着时间的飞逝，他身上的光芒已经消失了，但他还假装世界就在他脚下，而我却从他身上看到了一种“心死”的状态，或许是因为我意识到，这个世界已经遗弃他了。那个野心勃勃、极富想象力、总是令人惊艳的小孩，那个在夏日夜晚陪我到湖边散步、一起去吃冰淇淋、在我还没拿到学位就开始叫我“博士”的小孩，已经不见了。

婚礼隔天，我把彼得叫到一旁，想知道究竟发生了什么变故。一开始他言辞闪烁，当我把对话转移到这几年的生活

时，他紧咬着嘴唇，低头强忍住泪水，终于说出了实情。

“我知道自己完蛋了！没想到我会变成今天这个样子。”

彼得支支吾吾地道出了他的故事。他们搬家的前一年，他决定不再做个“完美的学生”。他深信只要自己愿意，随时都可以在中学时将功课搞定。然而，事情并没有那么顺利。“我老是告诉自己，明年再好好念书，但总是做不到。”他说，“明年来到时，又觉得全身心念书很不值得。一段时间后我干脆告诉自己，结果糟透了，但我根本不在乎。”

正文 前言：你，到底怎么了？（2）

彼得不明白的是，当一个人放弃某件事之后，想要回头是如此不容易。当他决定不再当个乖学生后，便开始偏离常轨，没过多久就不记得自己姓甚名谁了。“篮球”是他唯一还在乎和拿手的东西，但他再也无法靠天赋从比赛中脱颖而出。高三时，和他一样优秀，却比他更努力的对手出现了。尽管如此，当年他还是郡内得分排名第三的主力球员。

但是后来，他竟然眼睁睁让一件毁灭性的事情发生。高中的球队晋级州冠军赛时，彼得这位主力前锋却因为成绩不佳，政治课挂了红灯。他的老师破例给他一次机会，只要他写出两页任何和宪法有关的文章，就让他及格。

可惜的是，他却无动于衷。

“最让我痛苦的是，我并没有决定不写，但莫名其妙地就让期限过去了，之后自己也无法解释原由。教练找人替代

我，但球队在第一轮就被刷了下来。我让每个人失望——球队、家人，还有我自己。”

篮球失利之后，彼得变得畏惧、退缩，但没有试图振作自己。

他第一次直视我的眼睛。“告诉我，医生，什么样的人会做出这种蠢事？”

我回答不出来，只能深吸一口气，继续聆听。

整段谈话中，彼得始终显得相当困扰。我开始建议他接受治疗——虽然这是制式的回应，但我还是感到很不自在。身为一个心理医生，我了解这样的情况，认为治疗并不会有什么帮助。现在，连我也感受到那种痛楚了，他的绝望感染了我。

在你空虚枯竭之前……

在开车回家的路上，我回忆了像彼得这样的案例，其实大有人在。我想到前年来接受治疗的文森，他的故事和彼得的不尽相同，但本质上一模一样。

文森不是众所瞩目的明星，他不像彼得那样拥有天生的魅力。他虽然聪明伶俐，但看起来却很迷惘，跟彼得一样垮着张脸。此外，他身上似乎还有些什么东西，是我无法触及的部分。我记得他温顺地陷在躺椅中，注视着地毯，年纪轻轻，神情看起来却非常老态。他诉说着破碎的梦想和自己的不顺遂——他做的事，没一件成功的。他错失了许多机会，

一切都迂回往返，徒劳无功。

正文 前言：你，到底怎么了？（3）

我还想到了跟我谈过心的爱丽丝。她原本生活一帆风顺，但进入法学院的第一年，她突然认为一切都没有继续的价值，因为这不是她想要的生活。放弃学业之后，她以为花点时间旅行，可以帮助自己理出一点头绪。但后来她发现，自己一无所长，也找不到想去做的事。很快地，爱丽丝感到生活毫无目标，对自己产生极大的怀疑，她觉得自己已经过了人生的高峰，正在走下坡路了。

我没有直接回家，而是回到公司开始翻阅旧档案。一个个像彼得、文森和爱丽丝这样的人，来找我时都是一样的失神憔悴。为了找出这些人的关联性，我开始寻找他们童年生活的相似度，然后，我想到了克蕾莉莎。她是我女儿的幼儿园同学，对学校生活充满热情，虽然讲话有点结巴，但她很聪明，并没有任何学习上的障碍。身为康复中心的咨询顾问，我见过很多有严重学习障碍的案例，而克蕾莉莎没有这样的情况，我也找不出任何事会影响她的热情和专注。但像彼得、文森和爱丽丝一样，她就是退缩了，也不想做任何努力。

我浏览了一堆案例，包括小孩以及他们的父母，并了解我所看到的并不是一种单一的现象。我的对象是由大人、夫妻和家人组成的。80%的父母将他们十来岁的孩子带来，大都是担心孩子在学校里的表现。他们有些就像彼得，潜力十

足却渐渐天资荒废。我成功帮助了一些儿童，但有些结果我并不满意。他们到底有什么不同？他们需要什么？我不知道，我想别人也无从知晓。

合上档案时已经很晚了，我并没有找到彼得的答案。除了对彼得以及其他人的关心之外，他们的挣扎也触动了我，我决定要为他们做点什么。然而，我知道从表面着手，大都徒劳无功，于是我想要和这些人——这些和我档案里的案例一样处境的人一一接触，在他们变成像彼得、文森那样空虚枯竭之前，将他们从泥沼里拉出来。但是，该从何处着手呢？

接下来的数周，我试图从科学研究调查里寻找答案。以前我曾做过关于自我价值的研究，这些研究集中于人们所重视的东西，还有他们用来衡量自己的标准、对自己的信仰，以及周遭环境对这些目标和行动的影响。我相信这些议题是层层关联的。

然而，我发现之前关于“低成就”（underachievement）的研究，大都集中于外在行为或学业成绩的表现，而不是个人内在的体验。大家对这类主题的兴趣，于上世纪 70 年代曾经达到一个高峰。理论上的概念和方法交互影响，日趋成形，心理治疗的标准模式也应运而生。但是因为没有确实可信的结论，影响力很有限。“团体治疗”效果不错，但关于“家庭群体治疗”，并没有成功的先例。

正文 前言：你，到底怎么了？（4）

我将搜寻范围扩大到其他领域，最后找到社会心理学上的“自我挫败行为”（self　defeating behavior）：有些人会有种莫名的倾向，面临机会时故意放弃努力而招致失败。终于，我找到了一丝线索。

潜能无法发挥，这是一个大议题。只要父母、老师、治疗师，大家一起努力，就可以找出希望和解决之道。我从“自我挫败行为”研究开始延伸，发展出一套关于低成就的全景视点，希望能找出各种导致低成就的诱因。为了完成这项实验，我们把小孩放到心理研究机构中，父母则到家长互助团体中，全面展开家庭治疗，并在四个半月当中，和学校以及老师密切联系。以此方法，我提出了“极限潜能计划”（Maximum Potential Project），并取得了前所未有的成绩。孩子们改变了对生活和学校的基本认知，他们变得活力十足，并且能够全心投入。

想改变，但不知该怎么做

我在旧金山国家公共广播网接受专访，谈论这个“极限潜能计划”。我本来以为关切这个议题的会是家长，但听众的发言却渐渐变成“您刚才描述的人就是我，我就是那种不交作业、喜欢跟学校作对的学生，直到现在还是浑浑噩噩。我想要改变现状，但不知道该怎么做”。

那天晚上打进热线的听众，有一半以上并非求救的父母，而是想要改变自己的成人。接下来几天，我和同事开始

研究如何帮助彼得、文森、爱丽丝，以及像他们一样无法发挥潜力的成人。我想要看着他们从槁木死灰，变得活力十足，全心投入新的生活。

我当然知道很多成就低的人，是甘于平凡庸碌的。但更多的人就跟彼得、文森和爱丽丝一样，坠入漫长而自我折磨的过程，深深感到失望、痛楚和后悔。了解了他们面临的问题之后，我得出一个重要结论：这些人身上出现的问题，几乎是世界上大多数人的通病。

我发现人们总是对自己的生活设限。事实上，人们似乎觉得拥有梦想是很尴尬的一件事；他们比较倾向捣毁梦想，而不是追求梦想。对于自己不足的地方，他们勇于承认，但却不敢面对内心真正的向往。明明心里想做得更多，但还是消极以对。而且，越来越多人定好计划后，很快又以各种形式退缩。总之，低成就是日常生活中“惯性堕落”的延伸，例如看不完一本书、老是拖延减肥计划、无法按时回信，等等。

正文 前言：你，到底怎么了？（5）

更糟的是，这个世界并不怎么重视在逆境中力争上游，或是坚持个人理想、长远奋斗这类的价值观。我们更喜欢有趣、快速和容易的事情。我们对天才和奇人比较感兴趣，而不是一步步朝向目标迈进的人。电影电视剧中的超级英雄，也都是靠时髦科技或超能力取胜，从不需要吃苦耐劳。

为了避免辛勤耕耘的劳苦，于是我们降低了标准。从公司机构到公共政策，甚至细微到日常生活，我们任由这样的低标准俘虏自己。广告商老是告诉我们，要年轻并跟得上时代，就不要去管什么历史、文学或世界大事，而且要提防所有对这些知识有兴趣的家伙。在一届美国参议院大选时，一位毕业于长春藤盟校的参选人说他从没听过怀特（E. B. White，美国 20 世纪著名的散文家、诗人和评论家），用这招来凸显自己的“平民”特质。

一个“放水”的文化

最后一个可以看出纵容低成就的地方，就是学术界。我们的高等教育体制，这一百年来在学院常规教育上逐渐衰微，几乎所有知名大学对于学士学位的标准都有“放水”的倾向，如很多大学的英文系不再需要研读莎士比亚。更荒谬的像是加州大学尔湾分校，规定大一英文系的新生每周写一篇散文，主题有两种选择，除了指定文学之外，就是他们“最爱的电视节目”。学校公开谴责学位泛滥的问题，但是尔湾分校的教授们被告知，不管学生表现如何，尽量让他们通过考试，不然他们可能会进不了研究院——你应该猜得到为什么，因为，其他大学也在“放水”。

在低标准的环境中，我们理所当然地降低对生活的期待和情感上的向往，降低对人际关系、自我认知、学识教养，以及个人成就的期待和需求，几乎无人不受影响。

大众文化崇尚时髦科技，凡事给你省时省力的承诺，远大的理想将变得不值钱，连英雄也开始追求流行。当我仔细检视自己的生活，发现自己有时也会拖延一些曾经很重要的事，把它们延到“未知的将来”，压抑自己的梦想。

于是我意识到，不论人们最后多么成就非凡，在某种程度上，几乎所有人在成功的过程中，都会遭遇到犹豫怠惰或是其他障碍。事实上，成功者和失败者最大的不同，就是他们选择面对困难的态度。无法突破个人障碍或社会氛围的人，渐渐变得麻木疏离，安于较低的品质，习惯于“有就好”的妥协。就如柏拉图所提到的“无知群众”，满足于和内心认知相似的暧昧阴影。

很不幸，有潜力创造成就的人，通常会遭到低成就人群的非议、批评，结果不只是个人受伤害，更是整个社会的损失。低成就现象可能导致吸毒、暴力举动或是其他重大问题，但它潜在的影响才是我们最大的损失，远胜于表面所见的乱象。我们流失了多少哲学家、艺术家和发明家？有多少多才多艺的人因而放弃了自己？

正文 前言：你，到底怎么了？（6）

谁来评断你的“成就”？

有人会问：“何谓‘成就’？由谁来评判？是谁说每个人都可以达到某种程度的成就？评判一个人‘低成就’的标准又是什么？还有，是谁说‘低成就’就是个问题？”

为了回答这些问题，我提供了几种方法，让大家思考由于潜力无法发挥可能引发的问题。我承认这个过程是主观的，因为成就的高低多少牵涉到等级问题，而且需要一段时间的观察。

掌握这些要素之后，我和同事将一些低成就者组成一个焦点小组（focus group），方式包括上课、实用技巧传授、团体成员交流，以及自我探索。结合上述这些方法，由我同时担任指导员和心理治疗师的角色，就如同一家拥有数百名员工的工厂，由我来引导他们提高产能。这整个过程，就是本书的基础。

如果上述提到的行为，对你来说似曾相识，或是你在兄弟姐妹、父母、子女……任何人身上见到的话，我强烈建议你继续看下去。你选择了这本书，表示你想要改变，或是希望你亲近的人能有所改变。改变是可能的，然而光是“想要”改变是不够的，你至少需要表明决心，并且承诺会持续努力一段时间。

很不巧，会自我限制成就的人，通常会习惯性地避免这种承诺。为了发挥最大潜能，你一定要摒除积习，学习新的技巧。明确知道自己要什么，并依计划循序渐进，就一定会成功。否则，就像一直撞玻璃的苍蝇一样，永远都会遭遇无形的障碍。

本书是一张地图、一套计划，也是一整组的工具。它是

“极限潜能计划”所有技巧的精华呈现，包括了研究成果，以及超过 20 年的临床经验。它提供了实用、有效率的方法，让你可以突破障碍，了解自己的内在潜能。

不想发挥自己的潜力，只让它维持在最低限度，这就是一种退缩，也等于是放弃了自己的最大权益。相对来说，“成就自我”不只是人生的主要任务，它也可能是你一生中最惊险刺激的探索旅程。

正文 你是不是这种人？（1）

I 这是你要的自己吗？

Chapter 1 为何我们习惯自我挫败

人都一样。将目标设低，然后达成期望。

——帕屈克•怀特《佛斯》

Patrick White，Voss

圣诞节的前两天，下午三点半，我刚认识的新朋友奥古斯特，好心开车载我穿越巴黎市区。我刚到这个城市，一切都还不熟悉，我租的房子要先油漆后才能搬进去，油漆师傅特别指定要某种特别的颜料，一定得去巴黎北边的商店购买。他希望在圣诞节过后动工，所以我们的任务是以最快的速度把颜料漆准备好。

塞车很严重，花了一个多小时我们才离开市中心。奥古斯特诙谐有趣的言谈，让时间在不知不觉中过去。过了一个路口后，我发现他的情绪突然转变，他懊恼地说，我们应该

在之前就转弯，现在他不确定还能不能开得回去。我说可以帮忙查看地图，他说自己一时疏忽，把地图留在家里了。

接下来的五分钟变得很漫长，我们完全动弹不得。终于，奥古斯特打破沉默，说不知能否在店家关门前到达。当时我还没意识到严重性，轻松地说一定没问题。那时才四点半左右，就算巴黎的商家都很早关门，假设六点好了，还有一个半小时，应该绰绰有余。

我们继续以龟速移动。突然间奥古斯特刹车停住，不发一语地冲下车，穿过车流到前面的出租车去问路。他回来时神情开朗了不少，直说出租车司机帮了大忙。我们在下个路口转弯，终于远离堵车长龙。然而，没过多久，我们迷路了。奥古斯特把车停在某个地铁站出口，研究看板上的地图，试图保持镇定。然后，我们往另一个方向出发。几分钟后，不像靠近目的地，反而有越来越远的感觉，我们是真的迷路了。

他拦下一个遛狗的女人询问，聆听，点着头。沿路又问了一个在路边修车的人、路上的行人、两个警察、骑摩托车的人，还有另一个出租车司机。每个人的指示都不同，唯一相同的是，他们都保证我们离目的地不远了。整个过程他都只是专心聆听，点头表示知道，并没有抄下任何东西。奥古斯特试图依照着他的记忆前进，但就是到不了。离六点差十分时，他打电话给店家，看有没有人可以等我们一下。没有人愿意带路、没有任何理由、没有同情……今天是假日，我

们必须关门了。

奥古斯特感到万分抱歉，浪费了那么多时间，却没有达成目标。这天下午，变成了一堂四个半小时关于“捷径诱惑”、“理想落差”的学习课。

下面是似曾相识的一个例子：一个叫查理的病人曾告诉我，他宁愿问人家十次路，也不愿花工夫带地图。查理聪明、迷人又热情，是我遇过最有魅力的男人。他凡事喜走捷径，在电脑刚开始兴起时，他以专家和组装博士自居，既没有看书也没去上课，在别人迷惘退缩时不顾一切地挺进。在他的大胆尝试下，发明了许多神奇的方式来破解电脑问题，但却无法解释出个所以然。他的太太和朋友渐渐发现，虽然他暂时解决了电脑问题，但电脑却无法像之前一样良好运作。他自己的电脑也时常死机、硬件烧坏，花了他更多时间修理。

正文 你是不是这种人？（2）

像查理和奥古斯特这样聪明伶俐的人，循规蹈矩对他们来说是很无聊的，他们习惯省略自认为不必要的步骤，但却可能会引发更多的问题。

比方说：如果刷油漆前不先在地上铺好布，完事后就必须花时间整理地板。

再比方说：不注意财务平衡造成超支，之后就要花更多时间收拾残局。

奥古斯特亲切又聪明，在各方面都很有成就。按部就班

规划路线，对他来说绝不是问题。但他似乎比较相信，除了地图之外，他可以用自己的方法到达想去的地方，虽然有时会晚点，但一路上总有意想不到的惊喜。如果迷路，他马上寻找救援；如果让别人久等，他总是打从心底里感到愧疚，魅力十足地道歉，诉说着沿路的有趣故事让等他的人消气。同样的，查理一味将问题归咎于电脑不稳定，却没有检讨自己的方法。

笃信简便方法虽然不时会让查理和奥古斯特任务失败，但对他们来说，创新大胆的方法更具可行性。成功了，就佩服自己的天才；失败了，他们的态度是“真遗憾，不过人生很难十全十美”。

省略步骤的处事策略，可能会导致自我设限的行为模式。如果你不愿在必要时耐心且有系统地做事，那么，你就不会努力打拼，宁愿坐享其成。再伟大的事情都有它琐碎的部分，省略步骤绝对是不可行的。

“高潜质族群”（High Potential Persons，简称 HPPs）习惯于自我设限，导致他们无法发挥天赋。在本章中，我将勾勒一个 HPPs 的基本形象，以及他们自我设限的情况，列举低成就者的人格特质，并描述自我挫败、抑制潜能等行为模式。另外我要强调，自我设限的习惯绝对是可以改变的。

你是不是这种人？

这说的是你吗？

■凡事力求简便，只做最低程度的努力，即使是很重要的事情。

■花很多时间“准备”工作、或找别人“代替”你的工作，但就是不“投入”工作。

■做事不持久，常常徒劳无功。

■无法乐在其中，即使是面对你人生中重要的活动或人际关系。

■犹豫不决，无法作决定。

■“订立”计划、“谈论”计划，但就是无法“贯彻”计划。

正文 你是不是这种人？（3）

■无法达成任何长期目标，因为缺乏适当的计划和持久度。

■总是对新鲜事物感到兴奋莫名，当新奇感消失后便开始失望倦怠。

■追求目标的动机错误，变动频繁。很快感到无聊，总是渴望开始新的事物。

■无法完成重大计划，无论是不是自己喜欢的事情。

■接近成功的时候，就萌生放弃的念头。

■做事拖拖拉拉。

■只参与低于你真正能力的工作，因为这样不必全力以赴。

■常被非传统的事物吸引，一心回避传统、按部就班的工作计划或老板的命令。

■有些事情你认为一下子就会过去，却老是深陷其中。

■总是害怕无法达成自我或他人的期望。

■总是担心自己是虚有其表，而且即将被拆穿。

■无法力争自己内心真正向往的东西，因为你不想失望或失败。

■对于“成功的先决条件”的认知不切实际。

■避免作出重大承诺，因为想要有更多选择。

■老是分不清“机会”和“冒险”的差异，习惯性承担无谓的风险，或是太过害怕失败，或是在两者之间摇摆不定。

■把失败归咎于运气不好或是他人过失，不肯承认自己的错误。

■觉得自己有社会适应不良症，认为自己落后于同辈，无法实现远大的理想。

■总有一种“快没时间了，自己却还没开始”的感觉。

■常陷入沮丧的情绪中。

正文 不跳舞的舞者，没写作的作家

不跳舞的舞者，没写作的作家

上面是 HPPs 的特质摘要，主要是从我辅导过的人身上，归纳出的自我设限的惯性模式。你的答案可以提醒你，你正用什么方法限制自己的天赋。你回答 Yes 的次数越多，代表

你可能已经深陷泥沼。

别担心，你并不孤单。自我挫败的习惯、退而求其次的期望，搭配二流的努力，其实是很常见的。有太多舞者放弃跳舞、太多作家停止写作、太多运动员原地踏步——有才华的人总是太容易放纵自我，身上的光芒转瞬即逝，这种人太多了。在会议室、卧室，在高档酒吧，从运动场到医学院，不同的年龄层，不同的活动种类，不分人种民族、社会经济地位……人们成就的远比所能成就的还要低，或是直接放弃他们真正想追求的东西。

如果你在这份清单中看见了自己，也不代表你正在走下坡路，或是被判出局、一事无成。用外人的眼光看来，搞不好你的表现还不错呢。然而，你可以做得更多，不要安于“未满”的状态，或因袭简单、传统、取巧的方法，也不要放弃寻找让自己热血沸腾的梦想，或是把梦想弃置在一旁。

也许你多才多艺，而且很早就已显现出来；在学校时学习的速度比别人快，在舞蹈、诗歌、体育、音乐等方面，表现得比同龄人突出；也许别人勉强才能完成的事，对你来说却是轻而易举。你有成就的潜力，然而，一路走来，事情就变成这样了：在工作、创意、人际关系或某些重要活动中，你就是无法完全发挥；关于你的目标和追求的方法，感觉就是少了些什么。

哪些东西不见了？有哪些内在潜能尚未被开发，阻挠着

你成功？“才华”本身是否变成了你的负担，甚至造成你的成就不足？或是你的内心有种恐惧，让你不敢发挥天赋，实现梦想？

可惜的是，当我们深入探讨个中原因，发现越有天赋的人，越容易陷入这样的情境，成为低成就的族群。针对高中优等生做调查，很让人惊讶的是：50%的学生在大学表现不佳，这样的统计数据令人错愕和不解。

当天赋异禀的人在无意间挥霍他们非凡的才能，浑浑噩噩地生活时，难免引起人们的关注。你可能听过某人 EQ 很高，大学一帆风顺，也漂亮地完成了论文，就快要拿到博士头衔，只剩下口试这一关，但他在最后关头却放弃所学，成日放荡不羁。或是你可能听过才华横溢的作家或天才音乐家，也是这样挥霍天赋。大部分的人都会说，当初只要再努力一点，就可以做得更好，觉得自己已经完全发挥潜能的人，几乎少之又少。

正文 逃避，真的可以换来永远的自在吗？（1）

逃避，真的可以换来永远的自在吗？

辛蒂今年 37 岁，约会频繁，却从不考虑结婚。除了一次撑过三年的恋情之外，其余的交往都不超过一年半。

一直以来，她等待着 Mr. Right 的出现。最近，那个人现身了，她的危机却也浮出台面。对方多才多艺，很关心她，她也深深被他吸引着，但这种陷入的感觉，却在辛蒂的内心

引发强烈冲击，她开始对以往的感情关系进行省思。辛蒂自认在她的人生中，尚未成就什么有意义的事。她的房地产事业起起伏伏，虽然算得上是一个成功的业务员，但那却不是自己的兴趣。她知道该是改变的时候了，自己正身处抉择的十字路口。

而另一个主人公——雷诺，此时正注视着窗外，眼神阴郁，他摸着胡子说，也许当初不应该放弃想当教授的念头。他有点激动地说，当初他以为那是他的天职，他喜欢那样的工作环境及氛围。然而，上学的时候，他发现博士课程非常狭隘，而且教授都非常自大。

他换了几次主修科目，数度休学，整个高等教育体系在他眼中大有问题，这让他觉得困扰。停下来再次评估自己的目标后，他决定从事可以体验真实人生的工作——在维京群岛当酒保、在丹佛开出租车、担任泰国和柬埔寨团的导游。他始终相信，旅行是最好的学习，大街小巷处处是教材。他随时写日记，想象着有一天他的经历可以成为旅游纪录片的题材。

在短暂的医学预科课程中，他认识了护理系学生蒂娜，进而相恋。为了节省开销，他们开始同居，然后结婚。之后，蒂娜的工作支付了大部分的开销，让他们可以自在生活。但他渐渐感觉到她的不耐烦，连他自己也感到不如意，他觉得自己应该要走得比现在更远、混得更好才是。

为了支付学生贷款，他接下了药厂业务员的工作，却老是和内科医生畅谈人生哲学，没有积极地去签单。他从没放弃回去深造的念头，但心里更清楚，这样一来将会耽搁更多时间，累积更多债务。38 岁的他感到沮丧万分，他希望以往累积的人生经验，可以在某方面派得上用场。

再来看下 46 岁的史黛西，她非常有魅力，朝气十足。她是个素食者、有机园艺家，经常运动健身。十几岁的时候，前方有无限可能在等着她，她是个好学生、才华横溢的画手、优秀的体操选手，游泳和潜水的表现都非常突出，舞也跳得很棒，但她却慢慢荒废了这些才艺。举例来说，她放弃体操，只因不想参加正式比赛。为了要继续学舞，她晚了一年上大学，但之后有专业舞团邀请她加入，她却突然放弃，转而跑去念大学。后来她休学了，20 年没再回学校。搬到圣地亚哥后，她换了许多工作，像是空姐、酒吧女招待、房地产经纪人、有氧运动教练，并以销售护肤产品和食疗养生品为副业。非常会做菜的她曾经认真考虑开家素食餐厅，但到最后关头又因为太费时费力而作罢。40 岁那年她搬到湾区，断断续续在健身中心工作，规划包括营养菜单和按摩治疗的完整课程，但从没发展成专职。只要她开始着手的事，几乎都可以做到顶尖，但她的兴趣从不持久。

正文 逃避，真的可以换来永远的自在吗？（2）

深入访谈之后，史黛西坦承她长久以来的梦想，就是成

为一个舞蹈家。尽管一直从事舞蹈相关工作，但她从未达成这个目标。当我问她为什么时，她将手放在胸前小声地说：“如果，到最后我才发现自己根本不是那块料呢？”

史黛西的生活从不乏色彩。她选择了自己的路，并从中累积了许多经验，但她一再地在人生的重要关头，选择用安全的方式逃避，时至今日她才有所醒悟。她想结婚吗？生小孩会不会太晚？要不要拥有自己的事业？她明白自己再也不能闪避这些问题了。

在追求理想的过程中，难免会遇到必须下赌注或作出重大承诺的时候。面临这些考验时，辛蒂、雷诺和史黛西一再选择退却观望，最后也付出了相当的代价。

曾经听过一个惊人的事实，艺术学院的毕业生中，大多数人最后一次的创作，居然就是他们的毕业展作品。离开学校之后，远离了教授、作业压力、课业期望、同行竞争，以及支持他们创作的环境，他们便停止创作。该如何解释他们放弃了近乎生命中心价值的东西呢？他们最后都告诉自己天分不够？或是从“艺术系学生”到“艺术家”这条路本来就是令人气馁的？

有些艺术家、运动员、作家、音乐家或数学家放弃了他们的天赋和热情，因为他们选择追求其他更重要的东西，或是改变表达的形式。但更普遍的原因是，他们面临抉择，却选择逃避下一个阶段的承诺，因此放弃了这些在不知不觉当

中丰富他们人生的兴趣或天赋。

正文 放弃机会，你敢保证将来不后悔？

放弃机会，你敢保证将来不后悔？

每个人或多或少都会面临抉择。该追求更深入和主导的人际关系，还是满足于当下流于表面却比较安全的关系？应该接下责任更重大的新职位，还是维持现状？

面临重大抉择时，选择观望、退缩其实是人之常情，甚至是合理的反应。你会告诉自己，你就只有这么多时间、精力，为什么不走轻松一点的路呢？更何况，人本来就无法在各方面都出类拔萃。有时你必须重视现实甚于热情。而且，如果你投入了心力，结果却失败了，那该怎么办？反正你就是想得出一堆理由来说服自己，为什么要当个工作狂？为何不好好享受人生？

一旦有了这种想法，下次面临抉择时，你会用同样的理由说服自己。然后你会养成习惯，选择比较不用付出太多、比较不具威胁的路，一次又一次地放弃机会，无形中限制了自己的满足和幸福，生命也渐渐失去光彩。如果你惯性放弃那种追求过程中才有的愉悦，不去学习对你有意义的东西，到最后你会变得呆滞无神。许多中年危机都源于自我认知而产生的焦虑，后悔当初错失了多少机会，不明白为什么就这样放弃了自己的梦想。

有时你需要一段时间，才会了解自己有多么随波逐流、

避重就轻。你甚至很享受抗拒命令的感觉，觉得可以躲掉工作是很聪明的事，自认足智多谋，脑筋比那些埋头苦干的人更灵活，嘲笑他们枯燥乏味的人生。有些 HPPs 进入中年之后，还会滔滔诉说着自己曾经躲过什么事、用了哪些花招骗过什么人，好像那就是他们人生的精华了。

面对想要启发他们的人，HPPs 常常表现出一种模棱两可的态度。很多大企业投注心力在员工训练或奖励制度上，但是后来发现这些激励鼓舞的方法，对于 HPPs 成效有限，有时还会引起反效果——激起他们的抗拒心态。

因此，试图帮助他们的人最后都放弃努力，抱着模糊的期待，希望这些人可以获得帮助，重新站起来。其他人则干脆放弃，把 HPPs 定义成“没救的人”。例如，福特汽车公司曾选择花钱请这些聪明却低成就的员工离职。

如果你常被密切提醒“具有某种天赋，应该有所作为”，那么，你也可能拒绝改变。有时候我们很难分辨什么是自己真正想要的，什么是不想要的，因为这牵涉太多外在的期望和压力。然而，你必须在心底有条明确的界线，一旦厘清了，你就会像其他人一样渴求改变，朝着目标挺进。

不管你现在走到哪里、已做了哪些尝试，本书提供了帮助你真正进步的必要步骤。想要有显著的转变，就要先了解自己真正的敌人。

正文 故意选择“低成就”的人（1）

故意选择“低成就”的人

并不是所有的 HPPs 都会变成低成就者，有些人或多或少还是发挥了潜力；但更多的 HPPs 故意选择低成就的人生，或是在无意中为人生设限。本书针对的，就是这类因为自我设限，导致低成就的高潜质族群（Self-limiting High Potential Persons，简称 SLHPPs）。

你在各方面都限制自己发挥的程度。就算通过考试，或是经由专家肯定了你的才华，你也不去发展这项天赋，成为一个创意十足的厨师、优秀的技工、厉害的运动员或是杰出的教师，这种行为就叫作“自我设限”。没做好“自己可以做得好”的事，就是一种自我设限的行为。

自我设限的行为是一种“选择”，这个结论可能和你的人生经验完全相反，你甚至觉得被扣上了罪名，想不出自己曾经做过任何自毁前程的决定。你可能也觉得，现在的情况绝非自己所愿，你相信自己已尽了全力追求成长，只是运气不好或环境不佳。也许，这两者都是真的，但今天的不如意，跟你当初的“选择”密不可分。

首先，你不一定知道或意识到“选择”的存在，你可能已经做了选择却不自知，甚至当你决定不去选择时，也是一种选择。

你可以做一个测试，试着把手表拿下来，戴在另一只手上，维持一整天，看看会不会不自在，感觉有什么不同。当

然，手表戴在哪一边，只是习惯问题，跟你的天性无关。你不妨观察自己擦护手霜或刮胡子的方式、洗澡时进出浴缸的方式，并试着用不同的方式进行，看看自己感觉如何。我要强调的重点是：你会持续一些没用的、自暴自弃的习惯，只因习惯成自然；也会拒绝一些有益的转变，只因为它们一开始感觉很怪。

不论是不是天性使然，限制你自己、不做完全努力，就是一种自暴自弃的行为。前面我们已经看过奥古斯特和查理的例子，以下还有更多自我设限的例子：

确信自己化学期末考试一定过不了关，奥菲利亚决定不花时间准备。当然，她也真的没过。

克里斯非常痛恨上台，因此拖了很久才完成重要提案的幻灯片，他没什么准备就上场了，报告当然很烂，也没机会再来一次。接下来的员工考评中，这件事被记上一笔，他被要求交出一份自我改进的报告。年终奖金也低于他的预期。

戴蒙今年 19 岁，即将转学到一所新大学就读。他必须在六分钟内跑完一英里，这样才有机会加入水球校队。从未在七分钟内跑完一英里的他，有三个星期的时间准备，却始终没上跑道好好练习。他妈妈曾是游泳选手，这给他很大的压力，所以他宁愿把水球当作兴趣。

正文 故意选择“低成就”的人（2）

在棒球上的优异表现，让艾德得到全额的运动奖学金，

进入著名的大学。但他在第一个球季开始前就休学了，因为他和教练闹翻了，也不喜欢校园的感觉。他放弃奖学金转学他校，才知道转学条款限制他出赛一季，非常生气的他不想等了，再度转学。一年后，当他注册进入一间两年制的大学时，他还是一事无成，也没参加过半场比赛。

长期失业的丹是个电脑工程师，他抱怨面试时受到不平等待遇。在治疗过程中我发现，靠太太的收入过活虽然让他感到很不安，但他仍不确定是否要回去工作。不想改善自己的心情，也不想跟太太讨论，他就这样一直拒绝一些小公司的邀约，同时告诉自己和太太，他一定会再找个工作。丹自暴自弃，企图让太太相信他是受到误解，现在找不到工作，不是他所能控制，或许是因为那些公司不能赏识他的才能。事实上，她了解他的矛盾，以及他想要掩饰的心态，但他从不坦诚说出自己的想法，这已经危及两人的关系。

像丹这样的自暴自弃，是一种在不知不觉中引发的危机。有些自我设限的后果立刻显现，有些则要经过一段时间才看得出来。以下是人们日常生活中自我设限的模式：

■他们隐约感觉到，有些东西好像不见了，他们感到空虚和失落，但并不深究原因、找出解决方法。有些人就是不想深入探索自己的好奇心、兴趣、雄心或天职。因此他们的生活失去力道与重心，没有使命，也没有热情。

■有些人觉察到自己的愿望，但将它束之高阁，变成一

种“假设的可能”，仿佛拥有梦想就足够，真要付诸行动，简直是不可能的任务。一位好友三十年来的梦想就是去南极旅行，他老是兴致勃勃地谈论着捕鲸台和破冰船，一直说哪天能亲眼见到该有多好。但梦想永远停留在“要是能去南极，不知该有多好”的阶段，从未往前跨出过一步。

■有些人跨出了一些，他们研究过追求梦想的可能性，但很快便放弃游学、学吉他，或像傻瓜般捏陶器等心愿。他们没有坚持下去，将抛弃梦想视为“长大成熟”和“落入实际”的象征。或是以年纪太大或太轻、已婚或未婚、胆量不够为理由，放弃追求梦想。

■有些人非常确定，也许现在还做不到，但等到“环境允许”，他们就会行动。但环境的压迫一波接着一波，因为种种原因，永远都不是“最好的时机”。他们从来没有放弃，只是从未“开始”。

黛儿翠今年 42 岁。四年来，每季她都会拿着市民艺术课程目录，把“初级绘画班”的项目圈起来。连续十六期她都计划报名参加，但每次都让期限过去。有一次她甚至已经汇出学费，但最后关头还是退缩，要求退款。

正文 故意选择“低成就”的人（3）

相反的，有些人是成功了，但他们靠的是天赋和服从，而不是凭借热情。他们不必太投入，生命不必太有意义，也不一定要完全发挥潜力，就可以平步青云。

吉姆是个大学教授，已婚。他说：“我已经快 45 岁了，从来没有尽全力完成过一件事，因为那都不是我想做的事。我克服困难，达成别人对我的期望，但我怀疑是否曾经为自己活过一天。该是改变的时候了，我希望找到一件可以激发我热情的事。”

吉姆事业有成，因为他坚守在权威传统的学术领域。但他从不曾体会过那种由内心驱使的狂热状态。他遗失了某件重要的东西。

仔细想想你的情况。拿出纸笔，写下你在哪方面限制了自己的能力，然后检视这张清单：你是怎么削弱自己的？在正式的场合，你是否太过随便？需要纪律时，你是否太过懒散？你是否明知该用轻松点的方式进行比较好，却还是过度严苛？你做事是否拖拖拉拉，没有全力以赴，或老是赶不及最后期限？

你的清单中可能包括了从“不准时”到“因为害怕失败，所以决定不去尝试”等各种状况。注意自己是“什么时候”、“在什么状况下”做了这些抉择的。特别留意那些可能会危及你的财富地位和自我形象因而选择放弃的部分。

正文 就这样，你困住了自己（1）

就这样，你困住了自己

自我设限的高潜质族群（SLHPPs）总是一再重复自我挫败的做事方式。如果你习惯性地在某个重要领域中限制自己

的成就，那么，在其他领域你也可能会裹足不前。这样的倾向，将会导致全面性的自我设限行为。然而，自我设限没有固定的模式，你可能在自己或别人身上发现多种符合的特性。以下叙述未必罗列出所有的可能，只是让你了解，在日常生活中，人们会习惯性避免或错过的机会。

■沉睡者（Sleepers）：这些人成长的家庭或社交圈没有高成就典范。他们对自身能力没有太多认知，因此长久以来，他们都没有察觉自己的天赋，甚至永远也没想过要去探索。

多明妮克今年 34 岁，在南部小镇长大。虽然她是个好学生，笃信福音派的劳工阶级双亲却不鼓励她念大学，不想让她太有主见，所以很少谈论她的聪明才智。因此，虽然她知道自己蛮聪明的，也很想念大学，但从来没机会释放自己真正的能力。她的父母没有能力让她去念圣经学院，又很怕她受到世俗无神论教育的影响。

之后多明妮克在军中服务，快 30 岁才进入大学，入学测验的优异成绩让她进入重点班。如今，成为中学老师的她很迷惘，不知这个选择是否背弃了自己的热情和理想。

缺乏支持、机会和辅导，是“沉睡者”无法在早期就发现自己才能的原因；一方面也是因为父母不想宠坏他们，或让他们自我膨胀。有很多人像多明妮克一样，最后选择跨出一步，自我探索。有些则是一直沉睡下去，不去探索自身的可能性。

■漂流者（Floaters / Coasters Drifters）：这些人知道自己的能力，也看见了机会，总是有人在向他们招手，但他们很少真正采取行动。有些人反复、犹豫，迟迟不肯加入，更有人直接表现出情绪化的退缩、懒惰、缺乏雄心。“漂流者”的主要人格特质是消极、缺乏上进心，凡事都不想投入。

戴夫今年 38 岁，感觉自己一事无成。他的志向不大，也不太留意自己的好奇心和兴趣，只想毫不费力地念完大学。那时他觉得校园电台很有趣，想有一天过去看看他们在做什么，但直到毕业他还是没有把时间空出来。

他还让很多事就这样“过去”了，包括有人邀请他参加辩论比赛、教授推荐他加入研究计划的机会、两段非常有希望的感情，都是这样付诸流水。这些机会都需要他采取行动，但他就是没有动作。想到这些被他放掉的机会，他觉得非常痛苦。

正文 就这样，你困住了自己（2）

戴夫主修贸易，不过并没什么特别的原因；对之后从事业务相关的工作也没什么热情，也不怎么成功。几年来人们不断建议他去做很多有趣的事情，这些机会都需要他积极参与，但他觉得自己没动力。最后他总结：“也许我跟这些事情无缘。”

像戴夫这样的“漂流者”，上进心不够，安于固定的人生，只因为这样比较随意和简单。他们也可能平庸地游走于

社会边缘，毫无成就感。他们通常通过朋友推荐或是态度随缘，从未自己主动、积极地寻找工作。理想抱负只是人生的点缀，因为目标似乎遥不可及。结果，他们从没采取行动、没有经历意义重大的转变，即使是只差一点努力就能成功的事，他们还是选择放弃。

■进退两难者（Checkmates）：这种人通常怀抱多元却矛盾的理想，所以总是无法达成，他们因而感到绝望而动弹不得，觉得不论自己多么挣扎努力，还是无法冲出逆境。“进退两难者”并不消极，只是无法从众多分歧的愿望和理想中脱困而出。

娜蒂亚今年 35 岁，她同时挣扎于四个重要的心愿，弄得自己心力交瘁，因为专注于一个，可能就必须淘汰另外三个。她想要有个小孩；也希望更专业，提升工作素养；又想要先把广告业放在一旁，回学校攻读心理学硕士，考取婚姻、家庭和儿童咨询的执照。但另一方面，她又想维持现状，继续留在公司和同事一起打拼，因为这些人尊重她的创意，帮助她的事业起步，薪水也很不错。

像娜蒂亚这样动弹不得的人，通常都是完美主义者，因为不自觉地害怕转变，而使得他们根本不可能改变。“进退两难者”来接受治疗时，通常都带着矛盾复杂的情绪，很怀疑有方法可以解决他们的问题，对于“改变是可能的”这样的建议感到恐惧。很多 SLHPPs 会挑剔每个解决方法、每条

路、每种可能性，让自己陷入左右为难的状态，因为如此一来他们就有理由可以不必行动。

■绝不冒险者（Extreme Non-Risk-Takers）：这些人毕生追求的，就是将冒险减到最低。这不代表他们的人生枯燥乏味，只是有时略显平淡。他们尽力避免失败，只愿意追求没有挑战性的工作、感情和活动，不肯面对自己真正的兴趣。史黛西，之前我们提到的那位素食的舞者，就是典型的例子，她从未试探自己的极限潜力。

有些“绝不冒险者”会将自己的梦想崇高化到甚至不容许自己去追求的地步，生怕一旦失败将会破坏这完美的形象。他们的恐惧一方面是觉得自己不配拥有那样的梦想，一方面则是害怕失望。不管是哪种状况，他们宁愿不去多想。

正文 就这样，你困住了自己（3）

■拖延者（Delayers）：这种人将“拖延重大决策和承诺”视为他们生命的主题。不是因为有什么长远的考量而避免某些行动，“拖延者”基本上是拖延所有的选择和承诺，不分大小。他们总是反复思量，什么事都想稍后再决定，所以他们拖延、错过期限，待办事项堆积如山。

除此之外，“拖延者”不想长大，他们想要逃离大人世界的价值观，例如持之以恒、承诺、投入和认真。他们是SLHPPs 中拒绝定下来的一群，可以拖多久就拖多久。他们对很多事都是浅尝辄止，一知半解地尝试一些可能性，却没

有全心投入。

■功亏一篑者（Stop-Shorts）：这些人怀抱着理想、知道自己的能力，也有明显的进步，但他们避免完全达成目标。他们害怕完成人生的某个阶段、扮演某些角色，或承担某些责任，因为这代表他们已经完全实现长久以来奋斗的目标。

“功亏一篑者”总是努力到某个程度，却顽固地保留差一点就成功的努力，凡事都差了临门一脚。譬如说他们修完了课程，却不完成论文；拿到了执照证照，却不从事相关行业；念完了法律系，却从来没上过法庭；渡过写作的瓶颈，还是无法完成小说，等等。他们以各种方式，在自己擅长的领域里扮演边缘人的角色。如此他们便可以阻绝要求和期望，减缓内心的恐惧，避免自己筋疲力竭或压力过大。

有时他们无法跨越的障碍，甚至是不可思议的琐碎小事。

玛拉今年 31 岁，在一家知名大学的郊区分校完成了硕士学位。后来学校决定结束分校，他们请毕业生与校本部联系，以取得正式的学位文凭。五年后，玛拉还是没有跟学校联系。

有些“功亏一篑者”几乎已经尽了全力，但他们喜欢在达成某种特殊成就前，预留一点空间。最常见的就是那些完成博士课程，却没有完成论文的人，他们的名字被冠上 phD. A. B. D.[独缺论文（All But Dissertation）博士]，仿佛这是一

个获得承认的学位称呼。

基于完美主义和焦虑的心态，“功亏一篑者”不允许自己达成目标，只因为一种自己也无法解释的恐惧。

■ 自我怀疑 / 自我打击者（Self-Doubters / Self-Attackers）：这种人凡事都设下自己几乎无法达到的超高标准，所以他们很少奋战，也因此阻断了成功的路。但他们不会把失改归咎于他人，反而选择毫不留情地批评自己的错误和失败，对自己已经做到的部分也不屑一顾。通常他们的野心很大，但因为只能容忍完美的理想，所以不允许自己享受局部的成功，也因此失去尝试的动力。

正文 就这样，你困住了自己（4）

很矛盾的是，“自我怀疑 / 自我打击者”也会以自我批评的方式来为自己找借口。借非难自己的过程，他们会说：“虽然我没有成功，但至少我并不接受这样的自己。”让自己化身为最严厉的批评家，只做最低限度的努力，却又不甘于平凡。然而他们知道，自己其实已经身处另一种形式的凡庸。

如果他们卓然有成，这些人会觉得是因为自己侥幸，不值得一提。他们觉得自己不配得到赞赏，因为成功来得太简单或太快，没经过大师指点，也没经过业界翘楚的认证。他们反而担心自己没把事情做好，而被别人批评。

这种人避免要求和期望，因为他们害怕达不到自己的标

准，所以无法适时地作出承诺。“自我怀疑 / 自我打击者”通常落后他人，然后变本加厉地批评自己，怪自己既不能持之以恒也不可靠。虽然他们害怕失败，成功却近乎是一种惩罚，因为它会带来更多的期望和要求。这些因素让他们变得焦虑、困窘而筋疲力尽。他们是背叛自己才能的逃兵，也是自身成功的受害者。

■表面功夫者（Charmers）：他们是“好人界”的国王皇后，待人处世满怀善意，却倾向运用人际关系作为努力的替代品。他们总是一派轻松，不像其他人一样认真；事情搞砸了，就用一种逢迎的幽默化解批评责难，因此常给人不可靠的感觉。他们总是错过期限、开会前准备不足、作业没做完，等等。他们频频道歉，甚至让你觉得是自己当初没把事情的严重性说清楚。

“表面功夫者”常在开始时作出漂亮的承诺，最后却无法实现。所以他们常常在计划进行中突然消失，没有一个电话或任何解释。事后他们将自己的失踪怪罪于他人或计划本身的缺失，还企图表明自己的初衷，说自己当初有多么跃跃欲试。当他们不想参与的时候，为了不想失望，也不想被当成不可靠的人，因此他们往往期望计划泡汤或是其他人出错。有时用电话和电子邮件都联络不到他们；即使联络上了，他们的态度也很冷漠，甚至还会恼羞成怒。

在工作面谈的时候，他们靠着自己十足的说服力，有时

就算不胜任或准备不充分，也能安全过关。他们试着用“创新”为理由，以一种幽默的方式，声称自己是从另一个角度看问题。

有些“表面功夫者”很好相处，只是常利用自己的魅力，去化解艰难的沟通问题。另外有一种人，故意运用魅力指使他人处理吃力不讨好的事情，或是掩护他自己的过失。这种人巧妙地运用甜言蜜语和策略，吹牛也吹得不留痕迹。日子一久，公司内的人会逐渐无法信任他们。善于操纵的“表面功夫者”有技巧地运用权谋，只为了在体制内生存。

正文 就这样，你困住了自己（5）

■超级冒险者（Extreme Risk-Takers）：这种人充满活力、活泼开朗，而且个性冲动。他们总是挑战太多不必要的冒险，因而限制了自身的成就。他们偶尔会有戏剧性的成就，但却无法持久，因为他们不顾一切地横冲乱撞，成效一定有限。这种人宁愿光荣阵亡，也不愿以持久努力获得成功。前面提到那个自学的电脑专家查理，就是一个例子。这类型的人有时会进行不必要的冒险，以此来逃避他们不想要的成功。电影《锡杯》（Tin Cup）中，凯文•科斯纳饰演的就是这种人：一个俱乐部的专业高尔夫球员，每每挑战极限，技艺惊人，但最后还是放弃了美国公开赛的机会。

■反抗者（Rebels）：他们积极地向一切抗议，反抗权威。他们总是怀疑别人要利用或控制自己，因此他们奋力抗争，

或是直接拒绝服从。杰克•尼克逊在电影《浪荡子》（Five Easy Pieces）中，就饰演了这样一个叛逆的角色。他出身于音乐世家，小时候是个钢琴神童，但之后他觉得自己达不到父亲的期望，便抛弃了原有的生活，到加州的贝克斯菲尔德附近的油田做苦工。

麦克今年 31 岁，他恨自己的 IQ 高达 160，因为大家都期望他在学校有好的表现，因此高三的时候，他故意让足球成绩差点不及格。对于父母理所当然的要求，他感到莫名的愤怒，根本不想尽力表现，不想让他们有机会说“我告诉过你了吧”或是“真是太好了，天生我才必有用”之类的话。麦克不想让步，他认为这是“捍卫自由”之战。

所有的低成就者会在某种程度上拒绝服从别人的要求，或是只付出最低限度的努力，从不把要求当作探索自己能力的机会。不过，只有少数人会像“反抗者”那样，强烈表达他们的叛逆。

■怀才不遇者（Misunderstood Geniuses）：他们总认为自己才能出众，之所以无法成功，都是因为别人的误解、嫉妒和无能。他们总是用各种理由当借口，辩称他们的想法不符合主流市场、太过前卫无法为世人接受，所以得不到他们需要的帮助。殊不知真正的天才在他们的时代都不被世人接受，但像凡•高那样的天才还是会不顾一切地创作。

“怀才不遇者”的性格喜怒无常，常在舞台、法庭、运

动场等各种场合情绪失控、乱丢东西，以情绪化的表现分散别人对自身缺失的注意力，暗示是因为别人的错误才造成自己的失败。他们戏剧性演出的同时也是要昭告众人：他们真的很想成功，而他们是多么努力地在尝试。

■宁缺勿滥者（Best-or-Nothings）：这种类型的人通常都非常有才华，对他们而言，成功如果不是唾手可得，就是完全无缘。如果有任何可能会屈居第二，他们就宁愿不要参与。如果事情的发展危及他们的权威，他们会马上放弃，因此这种人从不轻易冒险。但因为他们很有野心，所以不会放过可以获得高成就的挑战。“宁缺勿滥者”是不切实际的完美主义者和绝不退让者，他们认为应该要储存自己的实力和努力，用在值得的事情上，而不是把精力消耗在平凡的目标上。他们并不自暴自弃，但倾向窄化自己的人生，只参与少数自己擅长的活动，因此在他们人生的过程中，不断错过许多有趣和令人开心的事情。

上述哪些行为模式让你觉得非常熟悉？你认识任何抑制自身潜力的人吗？你自己呢？还是你从配偶或情人身上，反省到自己也有这些习性呢？

正文 勇敢面对人生的问号

勇敢面对人生的问号

所以，当人们以健康的方式发挥潜能，将会是什么样子呢？难道生活就不再有趣，他们也失去了迷人的特质吗？

才不是呢。赫尔曼•海塞（Hermann Hesse）的《流浪者之歌》（Siddhartha）中，年轻的悉达多一直在追寻人生的圆满，终于在当渡船人的时候洞悉真我，领悟到人生的真谛。他的成就是一种内在的胜利。发自内心想要的简单生活是种选择，踩着别人的头往上爬也许是他人的梦想，但对你而言，却可能是永远得不到满足的孤单。

任何公式，就算是本书传授的秘诀，也无法操控你的目标、渴望、幸福和圆满。不过当你开始了解，并懂得发挥潜能，不知不觉中就会有以下的转变：

■设定更高的目标，并投注更多的关心和努力经营自己在乎的事情。不再一味顺从，也不会抱持着“有就好”的心态，让自己屈就于平凡。

■不再幻想，也不想赌上自己的人生，不再想着哪天会奇迹式地成功，不指望别人来收拾残局，不再找各种借口。相反的，开始向前走，接受挑战，从错误中学习，就算在实现理想的过程中有所恐惧，也能处之泰然；不再为自己设限，放弃那种自毁式、疯狂接受挑战的行为。

■感觉更自由、更轻松、更快乐、更热情、更率直，同时对事情更有好奇心、更清醒、更认真投入。为了自我成长、测试自己的能耐，接受新的冒险，挑战自己的极限。原本充满疑惧的生活，转变成为以学习为驱动力的人生。

■为了有更多时间从事自己感兴趣的事情，做事更有效

率，对于该尽的义务和责任也能有条不紊地完成。你将体会到时间是生命中无法购买或挽回的宝物，所以对时间的运用也更加认真。

■你将明白，不论自己多有才华、不论自己选择哪一条路，人生难免会有进退两难、困惑和受到考验的时候，你不一定解决得了所有问题，但不再惯性逃避，而是将其视为学习的机会。

“改变做事的态度和方式”，认清这样的先决条件，就是自我进步的开始。你需要聚焦检视自己的人生，以及自己运用时间的方式。如果你愿意果敢明确地进行检讨，一定会从中获益匪浅。

大部分的人都想要过自己的生活，如果你持续激励自己去达成更高的标准，追寻一个值得自己努力的目标，你会放弃以往的弱势和被动，转而追求更令人满意的成绩，不会为了事业牺牲个人生活，也不会为了个人生活牺牲事业。

你是成就自己人生的专家吗？你了解自己的才能吗？在你的内心深处，是否一直压抑着某些东西？你的人生在各方面都让你感到空虚吗？

如果你继续将目标设低，等于是过着删节版的人生。就像一个天真的小孩原本依循自然本性，一旦融入人群，在恐惧与潜移默化下接受了一套标准，在心里采取了一些自我保护的做法，将渐渐失去个人的独特气质，荒废了自己潜在的

能力。你尽力融入人群，却忽视内心被压抑的东西。

正文 培养出一种新的“惯性”（1）

Chapter 2 孕育平庸的摇篮

也说不出怎么变成这样的，就是在睡意迷蒙中远离了正确的方向。

——但丁《神曲》

Dante Alighieri，The Divine Comedy

当她走进房间时，整个气氛为之一振，家人簇拥着她，就像大明星来了一样。在舒服友善的氛围中，全家开始聊起天来，没多久，我就看出是谁在主导对话——15 岁的艾美，总是在家人聚会中扮演着这样的角色。她不但风趣又有自信，而且非常聪明伶俐。

家人的态度很开放，几乎无所不谈，直接就切入重点。那天他们到我的办公室，是为了讨论艾美成绩表现不佳的问题。艾美的父亲道格说，他不想跟她吵架，因为她太可爱了，没有人想跟她争执。道格还说艾美的朋友都非常聪明，成绩也很好。

我问艾美当别人拿她的表现跟朋友比较时，会不会觉得很丢脸，她的答案非常简洁有力：“一点也不会。大家都知道我很聪明，我只是没有努力。”

道格转过身来用严肃的口吻说：“真让人沮丧，她明明都知道，为什么就是不去做？”我点头，建议他直接问艾美

这个问题。但当他转过去面对她时，之前的严肃马上消失，只用玩笑式的夸张哀鸣，问艾美为什么非要逼他扮演“严父”的角色，“你明知道我要你做什么，为什么不去做？”

不知道能为艾美做些什么，道格希望用间接和柔性的方式表达他的意见。毕业于斯坦福大学、在硅谷有自己的公司、聪明又能干的道格，应该有能力处理好这样的状况。但他和艾美的处境，正是面对 HPPs 小孩时处理失败的父母典型。而艾美的行为，也是典型的 SLHPPs 态度，限制了他们的成功。

为了了解 SLHPPs 的行为，我们必须从他们的童年依存状态中寻找源头。儿女早期显现出的才能，激发了父母和学校当局的反应，因而设定了目标和期望，这些观念持续影响着 SLHPPs 对这个世界的看法，以及他们在其中的位置。过低的要求，或是出于善意却错误的努力和协助，将会造成他们日后自我设限的行为。最后，转变成大人的过程成了最重要的测试阶段，考验他们是接受成人世界的挑战，还是选择停留在青少年时期。

道格和艾美在我办公室的对话，提供了我们一个亲子沟通的错误示范。道格不愿意扮黑脸，他问艾美为什么不好好努力，而不是坚定督促她要努力。不想危及他们之间温暖的亲情，害怕造成彼此的疏远，他巧妙地避重就轻，避开任何冲突。

由于不想跟艾美翻脸，他屈服于她的反抗，但也削弱了自己身为父亲的天职。对于青春期的小孩，父母除了给予支持和亲情的温暖之外，更需要坚定的指导。艾美需要清楚的方向感；如果没有，就会像她这样回避对道格的承诺，也无视于道格对她的期望。艾美私底下问我：“他总是问我为什么不努力，为何不干脆强迫我努力算了？”因为没有清楚的指示，她明知道学校的功课很重要，却从不表现出来。同时，如同典型的自我挫败行为，她忽视了这对自身造成的伤害。像艾美这样的 SLHPPs 其实跟其他小孩一样，面临共同的成长课题，但她比别人更具天赋，以及进步神速的特质。因此我们必须回到她早期发展的阶段，看看哪里出了问题。

正文 培养出一种新的“惯性”（2）

培养出一种新的“惯性”

身为人类，我们的生存限制远远少于其他生物。复杂的脑部运作让我们学习，未来充满无限可能。但生命的开始不免有些缺点，我们天生在生理上就是这么无助，小时候毫无防御能力。能够完全独立之前，我们必须先发育成熟，长期摸索学习：了解这世界运作的方式，以及习得必要的技能，让自己融入体制。我们通过观察，形成印象，将它们组织成可辨识的模式。之后，我们具备了语言能力，开始接收清楚的指导。在不断的尝试和错误中获得技能，从犯错、模仿、直接的教导和练习中，我们慢慢学习。

有时候我们的观察力会受到限制。虽然我们的头脑几乎无所不能想，但注意力却不然。对于周遭正在发生的事，你只能专注于一小部分。你必须不断集中和转移注意力，借此组织事物之间的关联性，下次遇到相似的情境，你就知道大概会发生什么事。在不断集中、转移和观察的过程中，各种观念和模式因而形成，然后你得以建构出事情运作的状况。

新颖的观念会占据你注意力中最显著的部分，直到你接收到更新的信息后，才会被取代。如果你认知的模式无法持久，你会随之调整，建构与周围事件的新关联。你从不间断的观察中获得所谓的结论，这是你认知的累积完成。但因为我们无法得知何时才算是观察够了，所以观念的形成其实是一种“信仰的转变”，你去假设或相信，然后形成结论。每一段新的人际关系、每到一个新的环境，都会经历这样的过程。

在你的认知中，简单的包括白天—黑夜、醒来—睡着，还有饥饿、口渴—饱足感；比较费解的规则需要较长时间才能辨识，其中有些很容易造成错误的解读。学会语言之后，你开始从别人的话语中学习。你的监护人把他们对世界的认知和有限的概念与你分享，一开始你尚无反驳和辨识真伪的能力，但你慢慢会知道，这些人说的话未必是对的，或只适用于某些特殊状况。

现在，我们将进入核心问题——讨论什么才能建构出你

对世界的认知。你需要不断地体验，而不是一对一地讲解。你给出自己的概念，如果看似可行，便会把这个概念放在一边，不论与实际是否相符。当它们退出你的知觉范围，变成潜意识的惯性运作，将慢慢变得根深蒂固，难以改变。你把由推测得来的概念渐渐变成既定的事实，就像白天黑夜，醒来睡着，或是妈妈的声音，然后你觉得，这是自己已经了解的事实。

每一种困惑都会影响你对下一次体验的解读。所以，你的第一个结论将会左右你的注意力，深深影响你追寻的东西，也直接影响你的下一个结论。因此，虽然你对世界的认知充满主观，且必然有所误差，却会变得越来越牢固，很难去改变。不过，很重要的一点是，请注意“很难改变”这个词。“很难”并不代表“不可能”。只要用对方法持续努力，你就能转变长久以来的信念。

最困难的一点是，随着时间的累积，你的想法和技能——从吃饭到语言能力、系鞋带或是开车的方式——都会变成习惯性的、几近本能的运作。然而，习惯比本能略胜一筹的是，只要自己能察知并留意，你就可以改变它们。

正文 一个迷人的微笑，就能争取到便利（1）

一个迷人的微笑，就能争取到便利

当你学着了解这世界，开始培养技能，并且积极主导一切，你就是自己的主宰。当然你也深深影响着你的父母，互

相影响的程度不相上下（对父母来说，生育小孩是生命中的重大改变；对一个新生命来说，父母却是理所当然的存在）。在学习的过程中，你用自己的个性和独特的方法，不断探索和观察。

史黛拉•切丝（Stella Chess）和亚历山大•托马斯（Alexander Thomas）发现了婴儿身上有九种气质向度——感受性（sensitivity）、活动量（activity level）、适应性（adaptability）、挫折容忍力（frustration tolerance）、注意力分散度（Soothability or distractibility）、规律性（regularity rhythmicity）、情感强度（emotional intensity）、情绪（mood）和趋避性（approach withdrawal）。每个人都有独特的性情组合，这些特色是你人生初期的触角，你以此探索世界，和世界互动。

另外，霍华德•加德纳（Howard Gardner）阐述了人类的“多元智慧论”，找出了人类智慧的七种形式——除了关于语言学习及数学逻辑等的智商（IQ）之外，还有人际（interpersonal）、内省（intrapersonal）、音乐（musical）、肢体（physical）等智能方面，也都会影响个人学习的方式。不同的性情和智能组合，影响着你的表达、企图，以及在不同状况下的应对模式。

性情和智能是会遗传的，但它们也是可以被修正的。举例来说，你随时都可以锻炼自己，增强你对挫折的容忍度。

但大致说来，性情和智能是与生俱来的，不论日后你做什么，它们都是稳定而不易动摇的基础。

你的性情和智能不但影响你学习的方法，也影响了别人对你的看法。光是天赋才能就很容易引起大人注意，如果再加上亲和的态度，更能让他们争相规划你的人生，督导你的发展，甚至期待日后能光耀门楣。我们在辅导过程中发现，很多 SLHPPs 不论大人、小孩，个性都非常随和，风度翩翩，魅力独具。父母带着小孩来，通常描述了他们的天赋后，会提到他们的个性很随和，很好相处。“除了学校功课之外，我们没什么好抱怨的。”所以我们开始怀疑：他们随和的态度和社交能力会不会也是问题之一。

心理学家詹姆斯•卡梅隆（James Cameron）专精于人类性情研究，他通过大量的实验得出结论：随和的个性通常由三种性情因子所组成：高适应力（high adaptability）、情绪平稳（low emotional intensity），和积极乐观的心情（predominantly positive mood）。适应力高的小孩不会抗拒环境中的变动，所以很少会有情绪崩溃的状况。情绪平稳的小孩对挫折的反应相对较温和，情绪沮丧的状况也比较少。积极乐观的小孩比较大而化之，不会吹毛求疵。结合上述三种特质的小孩，不但很容易适应改变、不会情绪崩溃，也不会大惊小怪。父母要安抚这样的小孩很简单，只要把他们的注意力，从沮丧的环境中转向另一个温和的活动就好了。

这样的性情组合，让父母很放心，也很容易扮演教导的角色。如果这小孩也拥有绝佳的人际关系和自省能力，那表示他们是很敏锐的，运用直觉就可以充分掌握人际关系，并且能轻松观察出人们的感觉和情绪的风向。所以这样的小孩人缘都很好，父母也非常自豪。这种所向无敌的组合，让小孩和双亲都获益无穷。但凡事都有两面性，这样的组合也会产生问题。

以下是我的理解：个性随和、社交能力强的人，通常会得到别人极大的善意或是特别的关照。大家都会帮助他、解救他，很乐意伸出援手。有个 SLHPP 就说：“只要我个性随和、待人和善，人们就会给我好处。”一个迷人的微笑就可以帮他们争取到不少便利，像是延长报告期限、通过驾照考试等等。那些以子女为荣、沾沾自喜的父母，往往不能客观评断自己的小孩，不能从现实面了解子女的需求。相反的，他们就像着了魔似的，一相情愿认定童话故事一定要有美好的结局。

前面提到的道格就是典型的例子。身为随和、适应力强的 SLHPPs 小孩的父母，他宁愿和自己出色的小孩保持良好的关系，让小孩成为家庭活动的中心。当错误的人主导这一切，不管他有多杰出，就算只是短暂的影响，由于牵一发而动全身，终究还是会出问题的。小孩其实很容易自以为是，

这很可能会造成不良的后果。如果你是这种小孩，你需要努力摆脱过度沉迷、过度以自我为中心的恶习，不该操纵那些本应指导你的人。

HPPs 有各种类型，也可能各有不同的性情。但先不论他们的性情和天赋的组合有多独特，父母对聪明、有才华的小孩总是会引以为傲，不管他们是不是社会适应不良，或常成为同伴们的笑柄。早期显现出来的天分，例如幼儿期就展现出的阅读、写作、演奏乐器才能，或是其他艺术方面的才能，或是体能上的过人之处等等，将左右人们日后的发展。因此，如果你像我们之前提到的 SLHPPs，非常聪明（我们曾经针对一群 14 岁的 SLHPPs 做测试，他们的 IQ 平均高达 150，而一般人的平均值只有 100），而且多才多艺，代表着前方有无限可能，你的父母也以你为荣。而你，会觉得一切都是理所当然。

这种得来容易的成功，加上父母特别的关注，将让你掉入“沾沾自喜”的陷阱里。

正文 你觉得你是谁？（1）

你觉得你是谁？

你建构世界的中心概念，其实就是你对自己的看法——你觉得你是谁。所有概念皆由此衍生。你对自我的认知过程，和你对现实的认知过程是一样的，你以自身性格禀赋为背景，开始观察、聆听和尝试。从出生之后，你就一直被检视、

被讨论、被描述，尤其是针对你的性情和才华。你感觉到父母和其他人对你的兴趣，从中判定自己的重要性。虽然我们在九岁之前尚未能够描绘出世界的全貌以及自己的价值，但这些早期的描述和经验将是你的自我意识的重要指标。

然而，关于“描述”本身，存在着一个重要的事实：无论如何它们都不会是中立的。所有的描述总是带有评价的意味。说某人红发、四肢发达、天赋异禀……这些形容不管是正面或是负面，通常都隐喻着什么。举例来说，一个小女孩说人们对她抱有特别的期望，只因为她的头发是自然卷。

重点是，我们的回应通常是针对描述所暗示的部分，而不是字面上的意思。这种含蓄的暗示通常会间接变成催眠性的建议。也就是说，人们对你的描述不只代表他们对你的看法，更代表他们对你的预期。如果你被描述成“随和”、“很棒”、“懒惰”，表示你将来很可能会更随和、更棒、更懒惰。举例来说，“懒惰”这个词将会引导你：1.认为将来自己做事很懒惰；2.认为自己是个懒惰的人；3.终于不出所料地变懒惰，并导致未来更严重的懒惰。被形容成懒惰，等于是将这个概念注入你的认知世界，你将会对这个描述很敏感，不知不觉变成你处理事情的态度。不管你是否愿意变得更懒惰，你还是很容易被这类的信息所影响。如果你被描述成“开朗”、“才华横溢”、“精力充沛”或是“美丽”，这种内在的指引过程是一样的，要求和期望也会随之而来。

然而，一旦你认定自己是懒惰的，“懒惰”这个词还有另一个作用——现在你有正当理由可以不用奋斗了。这个新的概念将促使你去创造和寻找更多支持这个特性的证据。“你很懒惰”只是解释你懒惰的行为，但这些描述不断以循环的、自我增强的方式影响着你。很快你会将懒惰视为与生俱来的特质，就像天生的蓝眼珠一样，变得理所当然，而且不想改变。

在你每天无数的想法中，大部分都是关于“自我描述”。“我菜煮得真好”、“我实在太聪明了”、“我讨厌整理东西”、“我讨厌文书工作”、“我是个失败的人”、“我很害羞”等等，你做着符合这些描述的行为（好像不这么做，自己的存在就不够确定似的），并且不断强化这个想法。

正文 你觉得你是谁？（2）

一般的理解是，如果小孩感觉到他是重要且特别的，这会成为他积极向上、力求表现出色的动力。但对 SLHPPs 来说，过程中却出了点状况。

被视作与众不同，也认定自己很特别，做什么事都轻松容易，这会内化为你判断事物的标准。你很相信人生永远都会是这样——你总是可以不费吹灰之力就把事情做好，你是少数的幸运儿之一，你将会继续这样完美的人生。

但是人生不会这么简单，“天赋异禀”和“聪明伶俐”这样的描述，往往衍生出复杂且出乎意料的结果，尤其是在

学校时期。当你要踏进校门之前，你对世界和自己的认知都还是粗浅的、零散的、不稳定的。你目前所学到的，除了来自电视，就是从你和家人的相处经验而来。小学和中学横跨了你整个童年时期，在这个漫长的成长关键期，你对世界的印象难免会有所改变。学校本身就是产生很多决定性改变的地方，很多的偏差也在此形成。

正文 离家，学习到怎样的第一步（1）

离家，学习到怎样的第一步

那天，在小卡尔•里普肯（Cal Ripken Jr.）在他第2131 场棒球赛中，打破了长久以来的纪录，创下 14 年来最令人惊艳的成绩。当被问到家人的反应时，他回答说，破纪录当天是他女儿入学的第一天，对他们全家而言，那才是最重要的事，甚至胜于破纪录本身。先不论小里普肯的谦虚，到底为什么小孩第一天上学如此重要？

学校有正规的要求、设立各式的标准，并从事各种评估的工作。小孩开始上学之后，他们第一次离开了父母的保护圈，走进这个世界，看看自己的评价如何。这不只是小孩离家到外头学习的第一步，也是父母学习“放下”的开始。在学校，如果只是学业成绩好而已，未必就是成功，在学校的表现更是你将来能否适应社会的早期证据，因为你在学校面临的各种命令、标准和评估，将形成你看待它们的态度，而你应对的方式将大大影响成人之后的人生。

习惯于自身成就的父母，当然也会期望自己的子女出人头地，并在无形中将这种自信加诸他们身上。他们似乎觉得，只要帮小孩铺好路，甚至只要坐着等，小孩就会了解自己的使命，展现傲人的成绩。小孩也会理所当然地用完美的标准要求自己。

在学校里，HPPs 的天赋、气质、过人的体能，甚至是出色的外表，通常让他们和在家里的时候一样吃香。老师偏爱班上的优等生，教练希望队上有明星球员，连大人都想引起他们的注意。毕竟，天赋异禀代表的意义就是：做事比较容易，学校功课也不例外。HPPs 很少在学校遇到艰难的挑战，通常都可以轻松完成任务。对聪明的人来说，念书就像呼吸，数学就像游戏一样简单，学校生活就像在天堂一样无忧无虑。

苏菲雅很早就知道她比别人聪明。当她念完四年级的时候，就得到下列三个结论：第一，因为学习骑马、大提琴、意大利语的过程都是如此简单，她很确定日后的学习也都该如此顺利。第二，了解自己的与众不同之后，她觉得自己的人生应该无往不利、多彩多姿。第三，她常受到特别待遇，例如不用去上课或交作业，以从事自己专长的活动。所以她开始觉得，特别的人就应该享有特别待遇，也该享有特殊豁免权。

苏菲雅的结论，就是 SLHPPs 在小学时期的典型反应。

因为不必多花力气变成理所当然的准则，所以渐渐的他们也不想付出太多努力。

正文 离家，学习到怎样的第一步（2）

学校，不只是传授基础知识而已，学校还会教人生这堂课。学校让我们在特定时段内有计划地学习各种知识技能，但小孩在学校学到的很多东西往往是课程之外、不分学期的。学校带给我们的，是正规体制下各种正式和非正式的学习。HPPs 对学校和人生所做的推论，来自在学校时期的任务需求、规则程序、事情在表述与实际间的差异，以及与学校全体成员的互动，包括老师、校工和其他同学。

上学让小孩接触到各种现实面，包括不公平、墨守成规、制式化、推诿和冷酷无情，此外，还有欺骗、走捷径、耍手段引人注意，以及靠着疏通或施压的方式延长期限。

学校会让孩子们感受挫折与乏味，间接教导他们学习“耐性”、“坚持”等重要的课程，还会尽量提供机会，让小孩在这个环境中学习合作、忍耐、宽容、想象、创造、表达想法和理念，然而不幸的是，学校并没有在这些学习领域中充分激发他们的学习潜力。

正文 这样的教育，败事有余（1）

这样的教育，败事有余

最糟的是，学校讲求一致性的教育方式，会抑制小孩的自主性，并阻碍他们的投入，让 HPPs 不知不觉中学到了这

样的经验：

■所有人都一视同仁非预期的错误导向：要普通一点，坚守一般标准就可以，克制你的才智和好奇心，凡事放慢脚步。后果：HPPs 觉得凡事欠缺挑战，不必全力以赴，还花了很长的时间等别人赶上进度，他们感到疏离和无趣。

■不鼓励进度超前非预期的错误导向：每个人都一样，照着进度走，不要太有好奇心，不要挑战尚未指定的作业，不要超前预习功课。后果：好奇心和自主性被剥夺，上学变成愚蠢、琐碎、无聊的事。HPPs 失去对学校的尊重。

■快点完成作业，就让你去玩非预期的错误导向：学习是令人不快的，越早结束越好，这样才可以快点从事休闲活动。后果：在这个重要的时期，聪明的人反而并不投入，因为没有创新、有趣且富挑战性的课业可以让他们尽情发挥。

■家庭作业只不过是重复学校的功课非预期的错误导向：学习不是一种探索的过程，老师都很没想象力，学校也没什么东西好学。后果：不想做作业，推卸责任，蔑视家庭作业和学校的一切。

■家庭作业重“量”不重“质”，不是精简又有挑战性的功课非预期的错误导向：所有的课程一再重复，加上老师无情又是虐待狂，学习简直就是一种惩罚。后果：愤怒，故意不做作业，养成推诿责任的习惯，痛恨家庭作业和上学。

■以分数诱因来鼓励学习非预期的错误导向：不想发自

内心地学习，一定要有人贿赂你或强迫你才愿意念书。学校除了学业成绩之外，找不出任何方法评估和鼓励学生进步。后果：愤世嫉俗的态度。

HPPs 对学校的评价和反应不一，从感激、失望、后悔到轻蔑都有。通常他们只感激某一两位与众不同的老师，对于僵硬的课程感到失望，后悔浪费这么多时间，蔑视这个只有考试、正确答案和竞争的填鸭式体制。HPPs 常说，是学校削弱了他们的志气，他们只学到考好成绩的方法，却没得到发自内心的学习乐趣。

正文 这样的教育，败事有余（2）

这可不是小孩一开始上学时的态度。当初，我的二女儿迫不及待想从幼儿园升小学，想要像她姐姐一样做功课，但幼儿园和一年级的课程都无法满足她，因为他们从不指派正式的作业。直到二年级，她首次被要求写一篇故事，她非常兴奋。终于，她可以做些什么了！她花了好几天写故事，在家总是不自觉哼起歌来，然后停在我身边，兴奋地告诉我她的故事。在故事完成的前一晚，她跑来问我一个问题，一个我希望她永远都会问的问题。

“爸爸，我不想结束它，因为我太喜欢这个故事了。”

几年后，有一次经过她的房间，不小心听到她跟朋友在讲电话，她以一种很不耐烦的口吻说，英文作业规定要交四页，但其实三页就绰绰有余了。真是毫不留情的批判。

大部分的 SLHPPs 在开始求学时都充满热情，然后渐渐幻灭，因为学校的步调太慢，或是其他原因让他们感到挫折，甚至是受到侮辱。等他们上中学、进入青春期之后，对学校更是充满批判。

因此，在某种情况下，SLHPPs 放弃了学习的乐趣，得过且过，不投入，也不去探索，收获也有限。更严重的是，未来不管碰到任何跟工作、要求或规范相关的状况，先前提到的愤世嫉俗、凡事抗拒以及不肯尽全力的习性，都将会一直跟随着他们。

正文 每个人多少有点叛逆（1）

每个人多少有点叛逆

人们终其一生都在想办法“反抗”。这种莫名的、无法妥协的、对自主性的偏差认知，从两岁就开始显现出来，然后在青春期再度发作，这种心态最后很有可能导致他们离家出走。在学校的低成就——特别是针对男孩子——可能从二年级就开始，但到了青少年时期，同学的影响越来越大，似乎关系着他们在这世界上的定位，所以和同学建立良好关系是非常重要的。其中一个获得同学认同的方式就是反抗大人世界的要求，而学校就是个实行的好地方。可想而知，HPPs 开始在学校表现不佳，通常就是在青少年时期。

你可能想起自己也曾经反抗学校的规定，对于需要完成的工作采取不合作的态度。当 HPPs 开始反抗，尤其是第一

次的时候，管理者通常抱着乐观的态度，觉得那只是暂时的、可理解的反应，再怎么样还是比不聪明的学生好。这种一厢情愿的想法并不客观，老师和家长都忽略了这种偏差，殊不知他们需要的，其实只是大人将他们轻轻推回正轨而已。大人的管教过程也显示出，他们的要求也许是不合适的。

布莱克今年 42 岁，他是单车快递员、喜剧演员兼喜剧作家。记得三年级的时候，有一次他忘了写数学作业，他的老师只向他眨个眼，一副心领神会的这样说：“没关系，你应该都会了。”四年级的时候，他已经习惯在阅读作业上随便画画记号，因为老师根本不会检查，画上几条重点就可以，不必真的去阅读那些无聊的文章。

没有任何老师会刻意纵容布莱克敷衍问题的态度，养成他这种从学校作业延伸到成人世界的恶习，但每个老师都有份。当负责要求的成人允许这些聪明的小孩享有特权，他们就变成了掩护罪行的共犯，养成小孩以后只会取巧、不想努力的陋习。这样的放纵，也是大人世界“言行不一”的直接示范。

这就是大人所提供的错误协助。有时只是一个简单的行为，却影响深远。

坎特拉今年 29 岁，在电脑相关行业担任临时雇员。小学时她总是班上排名第一的学生。有一次她的祖父母来找她，刚好第二天是她四年级学期作业上交的最后期限，她居

然忘了这件事，这当然是空前紧急的状况。更严重的是，这项作业成绩又占了她社会学总成绩很大的比例，于是他们全家总动员，包括祖父母全部熬夜陪她，又是爆米花、又是热巧克力，把做作业变成舒适而难忘的家庭聚会。于是，坎特拉接收到“全家人都支持她”、“全家人都希望她表现好”这样的双重信息。

正文 每个人多少有点叛逆（2）

次年秋天，坎特拉又拖延了另一项作业，她的父母劝她做事要有计划，然后，大家又开始了最后关头的解救任务。坎特拉在学校的表现依旧很好，但她感觉得到，父母对她的期望太大，只要这项作业决定学期成绩，他们还是会插手，并竭尽所能地帮忙。

当家人第一次介入帮忙时，坎特拉学习到世界运作的一个新模式：接受别人援助也是种选项。家长每一次的解救都加强了她规避的心态，因为知道有人会来救她，舒缓了她当时的焦虑，但这也剥夺了她培养处理长期计划能力的机会。

接下来两年内，同样的事情又重复了几次，她对自己的评价变成“临时抱佛脚的偷懒者，如果没人帮忙，自己肯定拖到最后一刻”。后来她加入“极限潜能计划”后才发现，不知不觉中，这种惰性，已经影响到她的工作。

正文 别被标签害了你

别被标签害了你

现在，重点来了。如果只是一味退缩逃避、带着模糊的期望或需求，被形容为“有才华”，将会产生复杂且不可预料的结果。只有当人们清楚地期待某种成就的情况下，“才华”才显得有意义。累积的成就无形中增加了有才华者的自信，相对的也让他们更愿意接受挑战。

然而，如果没有明确的要求和支持，被贴上“天才”或“聪明”标签的人，就如同贵族后裔一样——空有遗传的显赫身世，和实际作为无关。被贴上优秀的标签，通常会伴随着无形的期望，然而当缺乏明确的要求和支持时，这些标签变得摇摇欲坠。

一方面这些标签告诉你，光是被称赞聪明和有才华就够了；另一方面，被赞美得越久，你就越紧张于将被要求有所作为。如果时机真的来了，我却达不到他们的期望，怎么办？要是机会来了，却没有想象中简单，怎么办？要是别人跟我一样好，甚至比我优秀，那该怎么办？如果我根本没有这些才华，怎么办？

随和的个性和优秀的社交技巧，其实也会产生意想不到的缺点。社交魅力和技巧让你可以轻松获得特权，而适应力强、情绪平稳、态度乐观等典型的随和特质，更容易让你在遇到挫折时马上就转换跑道，而不是锁定目标、坚持到底。

在处境艰难的时候还能咬紧牙关、坚持到底的人才能了解，烦琐重复、辛苦乏味，其实都有它们的价值。靠坚持而

获得成功的人，最后通常都会取代光有天赋的对手。如果你之前忽略了这些技巧，好消息是：现在开始永远不嫌晚，你只需要知道到，自己的敌人其实就是你自己。没错，个性主导了我们初期的发展，但它的影响并不是绝对的，只要尽点小小的努力，就可以调整过来。

像坎特拉这样的小孩，因为懒散和依赖，无形中影响了她的信用、能力和表现，大人逐渐正视他们低成就的问题，于是他们首次被贴上“低成就”的标签。和其他标签一样，这无形中引导他们表现出更多相似的行为，同时还找借口为自己辩护。

这个标签是否意味着小孩从此被降级，不再是天才了呢？其实不然，至少不会马上变成这样。因为这个标签指的是：你有才能，只是不够努力，实际上还是很让人放心的。但不幸的是，它让大人开始紧张，开始有所行动，却反而引发 SLHPPs 的抗拒心态。

正文 故意“不尽力”的人（1）

故意“不尽力”的人

我问艾美，会不会为自己的成绩感到丢脸，她的回答是：

“一点也不会。大家都知道我很聪明，我只是没有努力。”

艾美这种对外的说法，其实就是她说服自己的信念。她宁愿相信自己是有能力的，只是还没被激发出来。聪明如她，就算不尽力尝试，过去的表现还是不错，然而艾美却养成习

惯，总是以此为借口。社会心理学家发现：针对表现不佳，“没有努力”居然是普遍被拿来使用的合理解释之一。

以“没有努力”进行合理化的内在诱因，会产生一系列的心理变化：我失败了，但因为我没尽力，所以这次不算。如果不去尝试，当然就不会失败。不去尝试，我还是可以维持“要是我尽力，就会成功”的形象。如果我尽力却失败了，我就再也不能以此为借口，所以，最好还是不要尽力。就算最后你被贴上“懒惰”、“散漫”，甚至“靠不住”的标签，你也无所谓，反正再怎么样，你都还是属于高潜质族群。

“没有尽力”是人们维护能力形象的标准说法。测试的对象如果被告知，一旦这项能力测验表现不好，就会告诉其他人这个结果，而他们通常就会退缩，故意不好好完成该项测试，然后最后再说“反正我又没尽力”。

罗伊•鲍迈斯特（Roy Baumeister）专门研究“自我设障”（self-handicapping）的现象，他就说过这么一则轶闻：一个巡回各地的顶尖棋手，每次比赛都先让对手两颗卒子，原因是，如果他赢了，显示他技艺高超；如果输了，就可以说：毕竟他先让了对方两子。这种惯性自我设障的人通常事前会先安排某种形式的借口，来为可能的失败开脱。

自我设障的情况在学童实验中也获得验证。心理学家斯坦利•库柏史密斯（Stanley Coopersmith）曾把小孩聚集到一个大房间里，房间尽头有一面画着小丑脸的布幕，小

丑的嘴巴是一个大洞。每个小孩手上有 6 个装着豆子的小布袋，任务很简单：把布袋设法投进小丑的嘴巴，投进最多的人获胜。

儿童的策略主要分为三种：直接站到小丑面前，把布袋轻松放进嘴巴里；有的人测量好一个距离，而这个距离是有机会投进、但需要一点技巧的；有的人则跑到离小丑最远的房间另一端，从那边丢掷。直接站到小丑面前的学童，命中率百分之百；中间距离的，则是好坏参半的正常状态；离最远的，根本连小丑布幕都碰不到，更别说是投进嘴巴。

表面上看起来，站在中间和后面，好像是比较相似的选择，其实不然。直接站在最前面和最后面的族群才是最相像的。虽然这两种策略看起来完全相反，但他们害怕失败的心态却是一样的。

正文 故意“不尽力”的人（2）

直接站在小丑嘴巴正前方，当然不可能失败。但他们用这么极端的方式把冒险降到最低，成功变得理所当然、毫无价值。然而另一方面，没有人可以断言他们从其他地方就投不进去。所以他们巧妙回避了这个重要的测试。

站在房间最后端的人，他们看似大胆的策略，其实是自我保护的伪装。站得这么远，就算失败也会被认为是距离的关系，而不是技术问题。他们就是典型的“自我设障者”。对这些不屑于低挑战的学童来说，如果不小心投进一个，他

们就变成传奇英雄，但也跟站在最前面的小孩一样，没有人可以证明：如果他们站在别处，就无法六个全投进。

反观站在中间距离的小孩，才是真正把比赛当作一回事的人。他们在成功和挑战之间权衡，找出一个适当距离——有一定难度，又不会远到无法成功，或是会被认为是侥幸成功的距离。他们投入这场真正竞争实力的比赛，并努力获得成功。虽然他们选择的距离让他们的成功率降低，但是每一球都有非凡的意义。

库柏史密斯发现，站在最前和最后位置的小孩，自我评价都很低。失败可能会影响他们的自我评价，让他们感觉越来越糟，所以他们宁愿回避这类的考验，避开公开与其他人比较的场合。他们避免失败的两种策略，就是自我保护的典型。每一种策略都让他们无法得到成就的满足感，在这种心态下，挑战最高或最低极限其实结果都一样。

正文 编织借口，成了一种新兴习惯（1）

编织借口，成了一种新兴习惯

“保持完美形象”是自我设障者最重要的目的。具体来说，自我设限的 HPPs 花最多时间站在小丑前方（完全避免冒险），或是努力往最后面退（自我设障或是挑战过高任务），也可能视状况在两者之间犹疑不决。

当然，还有许多其他方式可以维持形象，例如想出无数个理由和借口，解释自己的表现不佳。这些防御性借口，目

的都是要巩固自己的特殊地位。在篮球界、体操界、音乐界、舞蹈界同样都有这种状况。不论这些借口是否被全盘接受，“编织借口”变成一种新兴的习惯。然而，如果你凡事找借口把事情合理化，或是为自己辩护，就等于步上了单调乏味的人生，因为你不利用自己的聪明才智磨练新技能，而是绞尽脑汁想这些借口、狡辩，构思中伤他人的策略，成天想着如何推卸责任：“我想保留实力”、“这不是我的构想”、“这不是我想做的事”、“教练不喜欢我”、“评分不公平”、“每个人都考得很烂”、“大塞车”等等。

然而，“编理由”就是一种自我挫败和自我设限的行为。如果你抱怨作业交代不清、要求不合理、被人误解或是遭受不公平的对待，包括老师、指导员、上司、前男友、前女友、前妻、前夫等等，那么，你不仅把过错都怪在别人身上，也代表你无法掌控你自己的人生。怪罪他人，等于贬低自己的掌控力，把你个人的力量隐藏于无形。举例来说，在艺术界，常有人说他的作品遭到扭曲，或是不受人赏识，以此为由，迟迟无法开始新的创作。

怪罪别人之外，SLHPPs 还试图替自己的不良表现找理由，诋毁有关机构或是活动本身、蔑视自己正在进行的工作，或觉得别人正在做的事更有价值，所以问题不能、也不该归咎在自己身上。这样凡事合理化的心态，让 SLHPPs 总是把“我不在乎”、“那不重要”挂在嘴边。一名 SLHPP 学生把

自己的烂成绩美化成一种荣耀，他认为自己成绩只达最低标准，却可以安全地毕业。这种冷嘲热讽的颓废式精英主张，就像是保罗•鲁本斯（Paul Reubens）在电影《荒唐小混蛋奇遇记》（Pee-wee's Big Adventure）里饰演的角色皮威一样：从脚踏车摔下后，他起身宣布：“哼！我是故意的。”

抱持着这种先发制人的批判哲学，你批评活动或竞赛本身、批评那些表现好或努力想表现好的人，以及什么事都想做好的人。久而久之，这些理由和狡辩变得难以理解，扭曲变形。

泰拉今年 34 岁。高二的时候她告诉妈妈，她宁愿不费吹灰之力全部拿 C，也不愿被朋友认为她是经过一番努力才拿到 A 的。

正文 编织借口，成了一种新兴习惯（2）

泰拉的父母很吃这一套，认为泰拉是为了获得同学认同，他们深信泰拉绝对有拿 A 的实力。但不只如此，泰拉还将自己的选择崇高神圣化，说成是：既不必卑躬屈膝，也不必加入那群追求名利的庸俗家伙。她认为这一切都是为了某种坚持；同时还可以小小耍一下叛逆，以此独树一格。当别人在努力时，她可以非常悠闲。

事实上，泰拉当时还是在寻求外界认同，只是没有明说而已。然而，泰拉逃避努力越久，就越没办法确定自己有多少能耐。她的想法是：如果她像朋友一样花几个星期的时间

做报告，最后却没有拿到 A，那么她会觉得白费力气，还会让人怀疑她的能力。

然而，另一方面，泰拉很快就发现情况不对。由于老是不努力，总是在说：“如果我真的想做就会做得很好，我只是没尽力而已。”无形中她把自己限制在某个范围内，无法更上一层楼。上高中后，她发现要维持这种形象越来越难，所有的理由变得太复杂，最后都站不住脚。她开始觉得自己不是成就大事的那块料。上大学失利，最后她只能在百货公司当销售员。

“我太与众不同了，也许威胁到他们。”丹妮丝今年 37 岁，是个才华横溢的键盘手和吉他手，而且大部分是靠自学而来。她谈到以前的音乐老师，也就是父母找来帮她建立音乐基础的那些人，一个接着一个在丹妮丝面前受挫，最后全部辞职。她就是对无聊的音乐理论或世界名曲兴趣缺缺，因为她可以直接用键盘创作。

丹妮丝过人的天赋让她可以省略音乐理论和沉闷的苦练过程，直接就看到成果。但是她始终无法改进技巧上的缺点，也没有真正的进步。很多 SLHPPs 都觉得自己比老师聪明，所以用这当借口，不肯诚心接受他们的建议。

也有些人，比较含蓄地找理由。

布莱德今年 34 岁，在学校时谨慎尽责，表现也很好。当他第一次找借口时，觉得背叛了自己内心的标准。然而，

他却一直持续这种行为，并且让它习惯成自然。

中学毕业时，布莱德全部科目都拿了 A，不是因为他以分数为目标，而是因为他很聪明，态度也认真，一直以来表现都不错。他不是书呆子，社交也活跃，很受朋友欢迎。

进了高中之后，布莱德的哥哥告诉他，如果成绩持续保持优秀，最后可以成为毕业生代表。但念书从来都不是布莱德的终极目标，他也不喜欢这样的外在压力。他的标准只是表现良好就可以，而且他自己很喜欢学习。一学期后，布莱德第一次拿了 B，等于也卸下了哥哥期望的压力。但他心里知道，自己其实可以表现得更好，所以有种背叛自己的感觉。

正文 编织借口，成了一种新兴习惯（3）

高二的时候布莱德的祖父去世，父母离异。他隐藏起自己的悲伤、困惑和愤怒，但为了引起关注和支持，他没念书，让自己得了两个 B 和一个 C。他的高中老师及大学顾问安慰他，叫他不必担心成绩问题，他们会写信给大学入学审查小组，说明他是因为情绪因素导致学习分心。成绩表现不佳，却可以用这么漂亮的借口解释，布莱德于是故意减少努力，反正大家都觉得无可厚非，就像享有特权一样。因此，更多的 B 出现在他之后的成绩单上。

第二学期，布莱德得了肝炎，在期末考试前又刚好与女友分手。这次不需要任何人帮他编理由，他直接声明考不好是可以理解的，因为他身体不适又处于情绪低潮期。他也没

有要求补考，因为他不想毁了春假，把时间花在念书上。

布莱德开始安于这种不必努力的模式。大学入学测验中，布莱德的成绩几乎垫底，他在大学的成绩也不尽理想，因为他已经不像之前那样谨慎尽责了。当父亲问起最后一学期的成绩时，这名曾经很优秀的学生答道："学期初我表现得很好，但我想我是没劲了吧。"没劲？这个答案绝不会出现在八年前。

有太多例子证明，聪明的 HPPs 如果不小心脱轨失常一次，他们就永远消沉，不想再力争上游。如果你问 SLHPPs，他们是从什么时候开始、用什么方式放弃努力的，你会得到各式各样的回答。有人在学期初的指定作业就放弃了；有的人则会说，因为遇到特殊状况，譬如和教练或老师处不好，他们嘲笑他的表现；或是转到新学校没有归属感，情绪因而低落绝望等等。一开始或许只是稍微偏离自身期望，但是到最后，内心的火焰也消失殆尽了。

迈入成人之际，你过去的处事态度将深深影响这决定性的一步。伟大的成就的确需要某些天赋，但是反过来说，有天分并不代表一定成功，成功需要更多的条件。如果你总是到处漫游，但基本上还是朝着自己的目标前进，那么，只要你摆脱暂时的停滞和迷惘，还是可以有所作为的。但是如果你像泰拉一样，已经不想付出任何努力，就会离自己的梦想越来越远。

成就是不断努力累积的结果，虽然中间偶尔会有灵光闪现的神奇时刻，但整体来说，就是毅力的累积。无论踏入任何阶段，无疑都需要持之以恒。

苏菲教派流传着一个美丽的故事：河流即将流进沙漠，被蒸发，随风飘逝。水知道河流的使命，但不知道被蒸发之后会怎样。然而，如果它拒绝改变，就会流进沙漠被沙吸干。只有接受改变，才能随风越过沙漠到达高山，凝结成水滴降落，再重新开始生命的循环。

人生也是一样的道理。我们从熟知的地方进入未知的领域，如果你抗拒这样的过程，就是阻断了自己的进化。

正文 魔法不再的时刻

Chapter 3 你的魔法怎么不见了

如果把一个人的生活想象成一个房间，很显然，大部分的人都只熟知房间的某个角落，或是他们来回走动的那块地板。

——里尔克《给青年诗人的信》

Rainer Rilke，Letters to A Young Poet

魔法，也有它的限制。光靠天赋或微薄的努力，终究会有你竭尽全力，也无法撑下去的时刻。

突然间事情不再那么简单，在某时某地，某些人就是比你聪明、比你知道得更多、比你更努力求上进。无论是在学校或事业发展的初期，你都必须决定要怎么走下去。如果想

维持在最佳状态，你必须找到充实自己的新方法。

在人生某个阶段表现出色，并不保证下个阶段能有所成就。前途看好的人们有时被冲昏了头，会忘了脚踏实地往前迈进。而这个重要时刻——踏进成人世界的过程——是否就是决定成败的关键时刻呢？

魔法不再的时刻

除了出生和死亡，“成人”绝对是你生命中最重要的时刻之一。不论“大人”的定义有哪些，最起码它代表着你完成了学业，也做好了独立面对世界的准备。现在，正是你善用所有累积的经验，向前跨出一步的时候。

乍看之下，一切似乎很简单，实则不然。过去你认为理所当然的事，现在不再那么确定了。在去芜存菁的过程中，初期是否占有决定性的影响？应该现在就放弃，以减少日后的损失吗？是否该提早引退，放弃成为优秀人才的机会？当云雾散去，一切变得明朗，两个基本选择也浮现眼前：坚持到底，还是尽量闪避拖延、寻找最柔软的地方降落？

如果你选择坚持，机会就在前方；在这个转变的时刻，有人选择比较冒险的方法；有人安于所谓的“合理的妥协”；还有人选择逃避或拖延，迟迟不肯正视问题。电影《失恋排行榜》（High Fidelity）中，三个年轻人窝在一家小小的唱片行，自命清高，批评和取笑那些被他们视为糟糕透顶的人。实际上，他们才是被隔绝在现实世界之外的人。当他们为自

己的目标展开一连串冒险之后，人生才开始精彩。

迈进成人世界之际，你会将年少时期自我挫败的积习也带进这个新阶段。这或许可以让你避开初期的颠簸，但长久如此却会限制你的成就。在“做了就算”的成人世界中，你会遭遇什么事呢？你能及时清醒、有所觉悟吗？

在本章中，我们将探讨这个重要的转变期，了解它会引发的恐惧。这些“刚成为大人”的大人，首先要面对的就是事业的抉择。我发现，所有的 SLHPPs 不论是否拒绝长大，都养成了惯性逃避的模式，进而影响他们的工作、财务、感情和休闲生活。他们活在后悔当中，找不到自己的人生定位，最后只好选择放弃。

正文 关于工作的 12 个愿望

关于工作的 12 个愿望

你想从工作中得到什么呢？毕竟它占去了你人生大部分的时间。“理想工作”的要素是什么？现在，拿出一张纸，静心检视自己的优先顺序。先列出一张清单，再和下面的归纳作比较（本书有许多需要书写的练习，建议你准备一本合适的笔记本加以记载）。

以下 12 个项目，是你的工作参与感和成就感的最大来源：

1.兴趣：从事和自己兴趣相关的工作，一切的辛苦都值得。

2.挑战和刺激：解决高难度的问题，借此锻炼自己的心智和耐力，从中获得成就感。

3.参与感：从事你在乎的工作，获得自己重视的成果。

4.重大的意义：从事的工作可以造福人们，觉得自己做的事很重要。

5.认同：你的努力能够受到重视和肯定，你的贡献决定了自己的价值。

6.影响力：在公司有举足轻重的影响力。

7.创意：有机会贡献创意和有效的解决方式，由此获得支持。

8.独立：可以独立作业，自己做决策，无须一再征询别人的意见。

9.掌控：对于工作进程和内容，有一定程度的选择权。

10.收入：获得优厚的待遇和福利。

11.稳定性：工作有保障，公司稳定成长。

12.良好的环境：大家相处愉快，同事志趣相合。

关于这张清单，有几点必须补充说明。第一，它没有固定的顺序。你最看重的工作价值，也许和他人大异其趣。第二，每份工作多少涉及折衷妥协，因此清单上有些项目是你不会去追求的。第三，有些你重视的东西可能并未出现在这张清单上。最后，为了追寻职业中不同比重的价值，你投入的程度也不尽相同。

任何一张“工作愿望清单”都隐藏着某种风险：你可能会以它为基准，拒绝一份虽不完美，却很值得的工作。虽然你可能认为，一份理想的工作最好能涵盖上述 12 项特质，但也别为了追寻十全十美的工作，毫无意义地等待和搜寻，你可能因此错失了可以让你成长和学习的工作。此外，不要因为害怕、恐惧，而拒绝某些工作，你会因此丧失成长的机会。现在，思考一下：你会站在距离小丑多远的地方呢？

正文 你该追寻什么样的工作？

你该追寻什么样的工作？

职业的选择，是个意义重大而影响深远的任务，所以，当你还只有二十二三岁时，要如何精准地决定下半辈子的生涯规划呢？在现实生活中，你找工作时通常不会列出这样的清单，然后逐一对照。实际上会有很多妥协，以及在得失之间的平衡取舍。就算你梦想着一份理想的职业，最后也会安于另一个工作，只因它符合了某些自己认定不可或缺的因素。你对自己、对工作的信念，以及得失之间的取舍，将决定上述的优先顺序。所以，你要追寻的是什么样的工作？这个问题的答案，就在于“什么对你是最重要的”。

从理论上来说，好像大部分涉及专业的工作，多少都能提供上述的 12 项价值。但在现实中，“专业”代表你需要更多的训练。如果你在学校成绩不够好，可能根本无法毕业。即使毕业了，相继而来的是专业领域里更多的要求及责任，

你必须不断自我进修，掌握该领域的最新趋势。而这种专业领域上的正式要求，可不允许你说躲就躲、任意拒绝。但很多 SLHPPs 就是不喜欢花工夫做功课，也不喜欢带有压力的要求。

另一方面，从事一项独立的专业工作就是一种创业——而你的产品就是你花在增进专业技能上的时间。大部分刚入行的专业工作者，他们从专门的学校毕业后，通常已先欠了一笔学费贷款，也比别人晚了好几年才开始赚钱。如果你不好好计算你的工作量，很快就会入不敷出。专业人才通常不屑加入太“市侩”的工作，排斥那些限制多、分工细的大公司，也不想从事没有发挥空间的工作，或当个朝九晚五的上班族。

在专业领域中，大学教育提供了最多独立自主和发挥专业的机会，几乎是帮上述 12 项需求铺好了路。姑且不论薪水，一旦你顺利毕业，等于确保了一辈子的工作机会。然而，面对每种专业不同的课堂要求、作业或是论文题目，SLHPPs 却总是设法减少或避免这些练习机会，千方百计推卸自己的负担，包括规避做研究。

教书不同于其他的专业工作，它需要承担一定的责任。虽然薪水有限，自我学习的成长空间也不大，但却能拥有整个班级的掌控权，而且工作时数固定，还可享有悠闲的年假，因此深深吸引着 SLHPPs。大部分认真的老师会小心翼翼地

授课，有的人甚至超时工作——改考卷、准备次日课程、拟定学期计划、进行家庭访问等等，但自命不凡的 SLHPPs 老师则是“能省则省”。

SLHPPs 不喜欢严谨的要求，偏好安逸的环境甚于工作上的独立自主和影响力，所以公务员的工作很吸引他们，因为这类工作通常不需要太多的创意。SLHPPs 喜欢把风险减到最低，以此为满足，而政府机关正好以步调比私人企业慢享负盛名。如果你曾经在邮局或银行排过队，你就会自动把“工作效率”四字摒除于他们的服务之外。

由于政府机关相当的制度化，近乎单调乏味，所以另一个深深吸引 SLHPPs 的职业，就是可以在上班时间自由拜访客户的工作。你可以在早上 10 点离开公司，打混到下午 1 点，停下来喝杯咖啡，用塞车当借口，在甜甜圈店谈天交易，到其他部门商讨下半年度的预算问题……这些都可被接受，只要没有妨碍到任务的完成。

正文 为什么很多人喜欢当业务员（1）

为什么很多人喜欢当业务员

那么，在私企工作呢？一般的公司工作内容比较刺激多元，还有机会加入团队，进入你感兴趣的项目组，同时享有加薪或配股的优厚利益。简而言之，依照职位和不同状况，它几乎满足了上述 12 大需求。私企各有自己的企业风格，想要以此为自己的目标，可能必须牺牲你的个人生活，投入

大部分的时间。这样的工作环境有时候竞争非常激烈，充满无法预测的状况，对于个人而言，的确是一种挑战。

当企业进入校园招聘时，德瑞克使出了浑身解数，得到赏识，和一家顾问公司签约。这个工作满足了德瑞克上述 12 项职业生涯的大部分需求，简直就是美梦成真。

头两年德瑞克表现良好，深获上司好评，又过了两年，德瑞克升职和加薪，负责管理一个经营不善的小部门，老板说如果他管理得宜，成功扭转局势，就可以在次年由公司全额补助，攻读 MBA，这个机会只保留给具有潜力的明日之星。他对管理工作有把握，突然红起来却让他不安。知道自己再也不能单凭运气做事了，他开始犹豫要不要接下这个职位。

德瑞克想尽办法希望能推掉这个职务，同时又可以继续待在这家公司，但如果被发现他是在逃避，势必不受高层待见。所以他天真地以健康为由，编造了因为肺炎必须休养一阵子的借口，婉拒了新的职位。显而易见，这个借口可信度极低。

最后，德瑞克决定搬到另一个州工作，趁机好好进行生涯规划。结果他选择了一个大不如前的职位，干了一年，期间又错失了很多工作机会。三年过去了，他的处境越来越糟：他屈身于一家不怎么样的公司，做着不怎么样的工作，远远不如他刚毕业时的状况。他很后悔离开了上一个工作，认定

这是他的致命伤。如今自信全失，却无法走出低潮。

德瑞克将业务员视为一种出路，后来发现自己不是那块料。然而，业务工作的确让很多 SLHPPs 趋之若鹜，原因有很多：如果在过去，你曾经放弃了在校所学的专长，或是像德瑞克这样，在人生中做了几个错误的决定，那么，业务员将是不错的选择，可借此慢慢回到正轨。你的大学成绩如何不重要，最重要的是可以拉到生意。

最吸引人的地方，是这份工作的独立性。一旦经过训练，也被指派了业务区域，基本上你就可以开始独立作业了。没错，就是自由。没有人会监视你，你可以顺道经过洗衣店、去图书馆借本书、喝杯咖啡、享受悠闲的午餐，或是在每个早晨先去健身房运动一下。除了几个固定的业务会议外，基本上你自己去找潜在的客户，自己安排会面，自己决定工作的时间。

此外，业务员必备的社交技巧和个人魅力，也是吸引 SLHPPs 的因素之一。如果你长袖善舞，等于靠嘴巴就能赚进大把钞票。就像查理说的：“我只要坐在那里讲电话聊天，他们就付我 250 美元，这会有多难呢？”然而，缺乏理智的思考，正是低级业务员最大的缺点，另外像个人兴趣、工作挑战和刺激、参与感、成就感通常都不高。

正文 为什么很多人喜欢当业务员（2）

业务员看似独立的工作模式，其实还有另一个缺点：养

成松散、缺乏组织的做事方法。每天你到公司，先收一下电子邮件、听听电话留言、看看日程表，再来一杯咖啡，排列组合一下你的便条纸，就差不多该去赴午餐的约会了。整个下午，你可能只打了一两个跟生意有关的电话。

其实，想靠业务赚大钱，一样需要纪律和努力，否则业绩将会亮起红灯。只要带着手机或笔记本电脑就可以到处走，或是穿着内衣、坐在家里打电话赚钱，而不用每天塞在车阵中赶打卡，这种弹性和自由也暗示了另一个现实面：你必须有系统地投资时间，才能达到业绩标准。很多 SLHPPs 之所以成就有限，是因为他们争相扮演低级业务员的角色，要的只是它保障自由的承诺。

另外，充分享有主导性、没有太多制度的流程，也是业务工作吸引人的因素。然而，有一天当你想要自己创业，或是接触到其他机会时，这样的习性会带来一些风险。因此，为了追求上述的自由和弹性，你需要更多的纪律，以目标为导向持续努力，才有可能成功。

对于想要逃避销售配额或制度要求的人来说，房地产经纪人是个不错的选择。这个领域的销售节奏要比其他企业来得慢，如果加上经济景气，这看起来是个简单的任务。

然而，房地产经纪人也必须面对各种要求，有些紧张兮兮的客户需要你时时关心，不断跟他们握手、保证和承诺。如果不提供这些服务，客户可能会渐渐流失。有时你也需要

做些办公室杂务，甚至假日也要工作，很少能有真正的假期。如果做事没有效率，很少有人能在这个行业中脱颖而出。

正文 自己当老板，在家当 SOHO（1）

自己当老板，在家当 SOHO

如果你就是自己的老板，在家 SOHO，可以决定自己要工作多久、用什么方式工作，理论上也可以在短期内致富。

个人工作室和自由工作者，包括建筑工程承包、心理咨询、摄影和自由撰稿等行业，在不同程度上满足了理想工作 12 要素中的前 9 项，甚至更多。你的所得除了缴税之外净属你一人，所以可能比你上班领固定薪水收入更丰，同时还能享有珍贵的自由。

然而想经营个人工作室，你需要密集宣传自己以及所能提供的服务。除了长期努力，还必须在业界建立自己的名声、累积稳定的顾客群，控制好时间和工作量更是一门艺术。以建筑承包商来说，在正式完工之前，通常几乎已经拿到了大部分的报酬，为了不耽误新工作的契机，很多人因此急着想进行下一个项目，结果常会是新旧项目两边赶，既要向新客户负责，也要安抚颇有怨言的旧客户，解释工程无法完成的原因，把自己搞得焦头烂额。

对于喜欢独立工作的人来说，投资理财顾问也是一大陷阱。刚开始你可能会告诉客户随时可以找你——手机 24 小时开着，但这种当下的策略通常会变成永恒的承诺，因为人

们会有预期心理，认为你应该随传随到。自由工作者通常无法决定工作开始和结束的时间，无法将工作和个人生活区隔开来，而且必须花费很多精力让员工（也就是自己）上紧发条。

音乐、写作或造型艺术之类的创意工作，也深受 SLHPPs 青睐。这些工作颇能符合理想工作的多项特质，当然除了没有固定收入和稳定性差之外。但有些艺术家可以兼顾这两项，特别是当他们从事相关教学工作时。创造或构想一样新的东西，绝对是一种诱人的挑战，然而，它需要你全心全意的付出，甚至必须牺牲很多东西。

SLHPPs 对此会有所迟疑，因为灵感和创造并不容易，如果没获得认同，又要长期坚持下去，是很累人的。以作家为例，他们常被退稿，总是在成功边缘徘徊，还得面对写作障碍和自我怀疑之类的问题。造型艺术师在将他们前卫的构想具体化之前，必须经历重重的困难。在造型和表演艺术领域中，我们常会看到一些郁郁不得志的天才。虽然大部分坚持自己创意的艺术家可以承受和处理各种挑战，但我们必须承认，商业成功与才华有时候并没有太大关系，出头的通常是那些善于自我推销，或是迎合大众口味的人。有些 SLHPPs，特别是第一章提到的“反抗者”、“表面功夫者”或是“超级冒险者”会加入这些人的行列，向容易受骗的“国王”兜售新衣，在主流市场打拼。

还好，只要你有足够的创意、野心和想象力，并且愿意冒险，还是有许多工作可以满足你的。相信大家都听过，某人在厨房或车库里将伟大的创意发扬光大，最后成就惊人的例子。但这样的计划需要承担风险，需要足够的韧性和动力，面对挫折时要能越挫越勇，不断地学习，并且能够忍受失败。最重要的是，它会逼迫你正视自我成长的问题，不能再像以前那样逃避。

说了那么多，我们来看看这样一个案例：

正文 自己当老板，在家当 SOHO（2）

查克伸手按掉闹钟，痛苦地呻吟。昨晚他设好闹钟，告诉自己上班绝对不再迟到，但现在他只想再多睡一会儿。

查克今年 28 岁，是一名电脑顾问。三年前他辞去了电脑工程师的工作，终日蜗居在一家小小的音像出租店，每天沉浸在外国电影中。终于，他想要自己创业，经营一家冲浪用具出租店，但因为筹不到资金，所以他决定就在今天，就算边上班边写，他也一定要拟出一份创业计划大纲，向他爸爸的朋友，也就是他的潜在股东提案。

到了音像店，他过马路买了杯咖啡和报纸，和邮差西西尔聊一下天儿，两个小时过去了，他还没有补好架上的碟片。即使进度已经落后，查克还是先上网晃晃，浏览他最爱的网站，从哥斯达黎加的诸多冲浪网站中找寻灵感。“我应该去那里做生意的。”他渴慕地叹息。

他拿出笔记本电脑想开始写点东西，但最后决定先去买个三明治，并把报纸看完。他盘算着午餐过后要把货架补齐，这样就有时间认真撰写他充满希望的创业计划了。

但是，中午过后，补货之前，他又看起电脑程序设计师的招聘广告——只为了熟悉现在的市场行情，看看自己的“身价”有多少。最后，当他终于上完架时，已经下午四点半了，时间明显不够他认真撰写计划书。于是他告诉自己，他需要一段完整、不受干扰的时间才能真正投入和完成策划案，而傍晚的顾客比较多，他们陆续地上门了。

因此，他考虑晚上再带回家做，但他有自知之明，知道自己晚上的工作效率很差，所以他索性打电话给朋友艾尔，约在夜店欣赏萨克斯风乐手的精彩表演。如此一来，他们一定会很晚才回到家，但查克隔天是晚班，所以他告诉自己，明天上班前会把计划书弄好。

查克之所以如此踌躇，是因为他心中潜藏着对未来的焦虑彷徨。经营冲浪用品店是他创业大计的其中一环，对他而言是个重大决定，他希望可以万事俱备再行动。

正文 选择走自己的路

选择走自己的路

查克的挣扎和拖延，我们并不陌生。如果你有才能，也梦想追寻不平凡的未来，那么你必须从无到有，一切靠自己打拼。比较起来，正规教育和专业训练好像比较能指给你一

条明路，虽然必须花费不少心力，但至少这段时间是你可以掌控和回收的。因此你厘清困惑，买票上路。

然而，当你开始规划自己的课程，各种诱惑、让你分心的事物、挫折和僵局就会一一出现。如果没有订立明确的计划，循序渐进，很快你就会误入歧途，说服自己用更快的方法获得成功。你是个优秀的作家，随时可以写出一个剧本，这有什么难的？但是，事实上就是比你想象中要难得多，而且跟你的才能无关。

如果你选择走自己的路，前方会有两个障碍等着你。首先，你要自辟蹊径，而这条路上什么都没有，所以你需要拥有足够的技能和自我规范能力，否则很容易堕落，面对困难也将无所适从。此外，你还要与自我怀疑、惰性、自我限制等种种借口进行拉锯奋战，以坚持自己的理想。第二，就算做了以上努力，也不保证你会成功。

以查克这种人的例子来说，跨出第一步其实是最困难的部分。不过也有人认为，经历失败和阻碍，还要坚持追求理想，这才是最难做到的。为了股东和客户东奔西跑、辛苦地经营事业、面对成功前的黑暗期，种种痛苦都会让很多人中途放弃。另有一种人则是将视野缩小，安于有限的成就，或是根本就不起步。

从以上各种妥协的例子中可以了解到，很多 SLHPPs 对工作的要求不多，他们退而求其次，追求一份没有太多要求

的工作，就算达不到上述 12 种理想工作特质也无妨。殊不知这样的心态已经限制了自己的出路，因为一份工作涵盖的理想特质越少，获得真正成就的机会也就越渺茫。

正文 八种上班族，有没有你的影子（1）

八种上班族，有没有你的影子

已经习惯“不费力就可成功”的 SLHPPs，长大后同样会抱着不劳而获的心态，不想全力以赴，结果是，他们在这个阶段的发展将会变得复杂难料，就像德瑞克一样。遇到困难就故态复萌，随便找个不太喜欢的工作，然后采取一种疏离的工作态度，避免过多的投入和责任的承担。

以下是抱持着逃避心态在工作的几种典型。这些人既不努力、工作态度也不佳，因此工作成绩也乏善可陈。如果你对工作没什么热情，可能会在下列模式中看到自己的影子：

■投机取巧者（Job Coasters）：这种人摆明了不想努力，想尽办法抄近路，“越省事越好”就是他们的中心目标。虽然本书提到的每一种自我设限模式都有这种心态，但是惯性取巧者特别能将逃避工作的本事发挥到极致：工作总是没做完、把困难的部分丢给其他人、不想充实自己的技能，或至少维持该领域应有的水准。他们的工作表现通常也不怎么样。

每种工作、每种职位都会出现这种取巧者。有些人刚开始工作的时候就是抱持这种想法；有些人则是历经大风大浪

后，以这种心态纳凉，熬时间等退休。

取巧者从不在正式提案或小组讨论前作准备，新工作进来之后，也只会抱着好奇的心态浏览一下。他们的工作表现不佳、惯性拖延，因此别人对他们也不会有太高的期望，而且他们会拿捏得刚刚好，让自己虽然参与其中，却不会被要求承担责任。

这类人只想混口饭吃，并不想追求什么目标，也不渴望创新，有人甚至把懒散视为自己的风格。

■避免要求者（Demand Avoiders）：这种人倾向找一份自己可以轻松胜任的工作，并尽可能避开任何对他们发号施令的人、事、物，因为他们重视自由甚于其他。不像“投机取巧者”那样老是抄捷径，“避免要求者”通常可以把工作做得很好，也不会投机，有些人甚至还赚了很多钱，但他们就是不想要负担，排斥那种老是需要操心的职位。发挥专长和实现梦想并不在他们的蓝图之内。

■躲匿者（Hiders）：这种人总是躲在大企业的庇护下，寻找可乘之隙，借着一些模糊的计划混上几个月。

38 岁的马丁，几年来都刻意避开“热门”或引人注目的工作机会，因为那是有事业心的人才会去争取的地盘。他尽量让自己不被注意，因此不会有什么压力和监视，因为主管的心思都在那些需要施压的人身上。

“躲匿者”总是精心安排，让自己被忽略，做起事来能

拖多久就拖多久，因为他们的工作都不怎么紧急，也无关成败。

正文 八种上班族，有没有你的影子（2）

■自成生态者（Niche Builders）：跟“躲匿者”差不多，只是他们选择待在小公司、事务所或是大学院校等，专门负责那些大家都不喜欢却无可避免的一般行政事宜，不想从事有压力的工作。这些事项可能包括了毫无专业可言，或是一些附属的活动。他们一开始抱着游戏性质，后来却再也松不开手。

罗娜和史坦合伙经营一家法律事务所，有一次，他们搞砸了一件大案子，失望之余，罗娜开始做些办公室杂务，而她的搭挡史坦则继续出庭累积经验。六年后，罗娜还是在处理杂务，阻断了出庭学习的机会，从此再也没上过法庭。

■闪灵一族（Flashers）：这种人通常在紧要关头现身，凭借着自己的才华或能力，出人意料地解决问题，然后以一副“现在你们知道了吧”的态度扬长而去。平时他们只做自己分内的事，并不关心小组或公司需求，但在紧要关头却很可能是扭转局势的人。他们不喜欢公司体制内那些严格的规定，或是日复一日的无聊工作，他们是独来独往的游击手，能够适时展现效率和潜力，让大家刮目相看，虽然他们平常看起来并不怎么靠得住。

“闪灵一族”并不会致力于改善自己的弱点，也不会精

进自己的技能，所以他们从未真正发挥潜力，只是一再重复自己已经得心应手的工作，就像老是写出类似剧本的剧作家，或老是表演同样即兴片段的吉他手。他们尚未达到颠峰，能力也还没被完全开发。广告界、市场营销部门、艺术界，以及运动队伍里，最常见他们的身影。

■跳房子嬉游者（Hopscotchers）：这种人不断换工作，只要新奇感消失，马上换跑道。通常发生在业务领域、自由工作者，或是自己当老板的情况下。他们无法实现初衷，因为缺乏耐性建立人脉、经营客户，而这些通常是这几种行业成功的关键。

这些人对自己的将来通常抱有乐观的幻想，对于实现理想所需花费的时间却没有具体的概念，短视近利。他们老是觉得之前的失败是因为产品本身的缺点、别人的支援不够，或是其他状况，所以很有自信下一次的情况会好很多。

讽刺的是，有些“跳房子嬉游者”采取相反的策略：他们不愿中断已经出现明显错误的冒险，倔强地拖延着，想证明他们的举动不是毫无计划的冲动。因此，嬉游者不是抽身得太早，就是拖延得太久。

正文 八种上班族，有没有你的影子（3）

■职业冲浪者（Job Surfers）：他们不走常规性的事业路线，长期从事一些基层工作，一下子在书店，一下子在酒吧，待到无聊的时候就换工作。虽然这种人跟“避免要求者”有

些相似，但是后者并不会换这么多工作，也不一定会选择这类的基层服务工作。比较起来，职业冲浪者通常缺乏专业训练和经验，无法从事责任重大的职位。

这种人通常是因为过去做了错误的决定，忽略了很多可能，或是放弃自己的才能，错失了近在眼前的机会。

■超级打工族（Temp Surfers）：他们是“职业冲浪者”的另一个版本，靠着猎头介绍工作。这种策略的好处是工作来源可靠，也省去找工作的麻烦，因为中介公司会根据你的需求帮你安排工作。由于是临时性质，有约定好的工作时程，不必签订长期的契约，如此一来，他们就不必屈就于不愉快的工作场合。表现优秀的“超级打工族”在工作与工作之间有许多空档，有充分的弹性过自己的生活。

很多的 SLHPPs，尤其是那些不想承诺、玩弄自己才能的人，通常都不愿被某项职业绑住，因为一旦从事某种行业，代表你必须全力付出，也放弃了未来的其他可能。“定下来”对这些从没准备好作出重大决定的 SLHPPs 来说，是一件很恐怖的事。今年 32 岁的汤姆谈到他面对事业抉择的挣扎时，说道：“我觉得，当我伸手去打开一扇门时，就会听到背后有千百万扇门关起来的声音。我就是没办法下定决心，长期从事一项工作。”

很多 SLHPPs 尽量拖延，不想面对职场生涯规划，一心只想晚点进入大人的世界。也许你也有同样的心态，想喘口

气，再多消磨些时间。对 SLHPPs 来说，稍微拖延一下事业抉择或成人生活，似乎无可厚非，因为他们的条件不差，随时可以开始。

正文 总是彩排中的人生（1）

总是彩排中的人生

童年结束、成年期的正式展开，并没有特定的时间点，事实上，也无法明确加以定义。是完成正规学业、找到第一份工作时？还是准备结婚、开始组织家庭的时刻？每个人的顺序不尽相同。这个阶段意味着成人责任的加重，但对某些人来说，却又未必如此。我们发现很多人虽然轻易完成所有步骤，却仍然无法成熟处理这些责任，体认大人世界的本质。

正因为成人世界没有所谓的起点，所以给了人们找借口的空间。你可以用很多看似实际或听起来冠冕堂皇的理由，来延迟它的到来。有些 SLHPPs 陷入这种过渡期的边缘地带，他们的生命总是充满延迟或错误的开始。这些人是拖延高手，他们口中所谓的挣扎，其实都有待商榷。

无论是面对事业、感情，还是要不要生小孩，40 岁的艾柏儿始终无法下定决心。多次从大学休学的她尽量避免抉择，怕死了那种必须定下来的感觉。所以她去印度和西藏旅行，在异国寻找可以过活的工作，或是到处打工，例如帮朋友开店等等。

46 岁的布莱恩做过许多工作，偶尔兼差写写文章，但是

他的工作方向多变，地点也换来换去，让他很难在相关领域有所发挥。最近他搬到西岸，终于觉得该是认真思考一切的时候了。

艾柏儿和布莱恩的挣扎，就如同前面提到的本来可以成为教授的雷诺，以及本来可以成为舞蹈家的史黛西，他们在过程中总是不断自我安慰。因为还没准备好要定下来，所以他们的人生就像彩排一样，总是不断重来。不但逃避成人世界的责任，也耽误了自己的人生。

有些人甚至从青少年时期开始，就采取这种拖延战略，想借烂成绩换取更多时间，多念两年大学。这些人就算搬出家门，也还是有可能又搬回去，甚至就从此住下了，更有人从来没想过要离家。

大学也是逃避成人社会的天堂。大学校园内充满着生机勃勃的学术气息和各式各样有趣的人，不但可以从事各种好玩的活动，还可以自己安排时间，也没有太多大人的期望和压力，很容易让人习惯于这样愉快安稳的气氛。这么愉快的日子，为什么短短四年就要结束呢？

既然全世界都鼓励小孩念大学，只要你多少有点进步，想要多念几年应该也没什么问题。尤其是如果你的父母渴望子女好好念书，他们光看到儿女有兴趣完成大学教育就很满足了，就算进步得比别人慢也没关系。然而，如果你的出发点是错的，只为了拖延拿到学位的时间，将会导致严重的不

良后果。

正文 总是彩排中的人生（2）

38 岁的小班加入“极限潜能计划”之前，正考虑念硕士，主修他最近热衷的艺术史。他大学时休学过，之后回去念了一年，后来又再次休学。接下来的四年，他跑到阿拉斯加当渔夫，到加州圣乔昆谷种田，然后又到旧金山当木匠，最后才搬到洛杉矶。之后他一边就读洛杉矶电影学院，一边当服务生，花了七年才毕业。

小班最后决定不读研究生了。研究生很可能花了数年致力于不明确的研究计划，遭遇困难而废弃，然后重新再来。SLHPPs 研究生更可能因为不断延迟完成论文的时间，始终无法完成硕士学位，除了持续担任教授助理的工作外，一事无成。另外一些较被看好的 SLHPPs 则是一所学校换到另一所学校，就是无法定下来。

34 岁时，路克放弃了心理学博士课程，转而研究行为生物学。他深信作出正确抉择远比急着毕业来得重要。但他现在开始怀疑学术界的价值，正在考虑申请法律学校。

不论是否事先就决定要拖延，很多大学生在毕业之后，并不想马上确定终生的职业，因此他们决定让人生暂时定格。有的人休息闲晃，有人出国旅行体验不同的文化，在异国学习当地的语言，累积另一种生活经验。这些目的是如此正面积极，你很难去评判他们。事实上很多毕业后马上投入

职场的人，最后都很后悔当初自己没有稍事喘息。经过一段时间的歇息充电之后，大部分的人都会回来开始工作；然而，对有些人来说，这种歇息反而造成更多对未来的彷徨和矛盾心态，也许这就是他们无法踏进成人世界的主因。

采取拖延战术的 SLHPPs，会用各种方式延长这段期间。有些人回到大学城整理头绪，和其他同学为伍——这些同学通常也都是习惯于安逸又无须作决定的环境。任何决定皆有迹可循，这种拖延策略可能源自他们早先在家庭或学校时的心态。

有些人舍不得放弃大学毕业后这段轻松、无拘无束、未知的探索时期。他们四处流浪、无须承担义务，到处游历探险，把休息时间无限延长，美其名曰“思考下一步走向”，实际上则是逃避压力和责任。

频繁地移动成为这些人的特色，SLHPPs 将自己的生活调整成适应变动的状态。举例来说，很多人会用邮政信箱作为联络方式，可以省去变更住址的麻烦。这些人坦承，打包行李、准备再次搬家的同时，他们都会幻想：这次会更好。

当你年轻的时候，未来是向前无限延伸的，明天似乎永远不会来。渴望美好前景却遍寻不着的状况下，这些拖延者开始安于他们一开始视为过渡时期的状态。这些早期的决定会限制他们日后的选择，他们也会把这种惯性拖延带进职场。拖延者通常只为了钱工作，或为了必须工作而工作，所

以他们会尽量避开要求太多的工作。

正文 什么？朝九晚五？溜吧（1）

什么？朝九晚五？溜吧

大部分的工作都有其制度，这也是毕生追求自由、拒绝长大的 SLHPPs 最害怕的负担。他们一心想逃避的就是制度。

安娜今年 36 岁，她觉得自己不能适应“每周工作 40 个小时”这种荒谬而不近情理的要求，自认与那些必须早上 6 点起床、晚上 7 点以后才能到家的人不同。

她在精品店工作，因为可以早上 11 点以后上班，有空的时候就当起电话营销员，反正就是尽可能避免朝九晚五的生活。安娜希望有一天可以远离人群，随心所欲地依照自己的生活步调过日子。

像安娜这种无心进入职场从事正规工作的人，只会考虑弹性、自由的职业，也就是没有传统工作时数限制以及太多要求和制度的工作。

29 岁的达明认为自己不能、也不该被工作限制住。这或许部分源自防御心态，因为他从没担任过高职位工作，不过根据他的说法是，汲汲追求名利会毁了人的一生。

然而，他还是难免会有不可抑止的虚荣心：在时尚店调制饮料的他，和客人聊天时总会不经意提及：当初他差点就拿到社会学博士学位；有人找他写摇滚乐评，但他最后回绝了。

对于攻读博士学位这件事，达明的感觉非常复杂。当初他突然放弃，是因为觉得自己不适合当教授，之后却一直处在后悔当中，觉得自己欺骗了自己。所以他笨拙的解决方法就是在街头工作，营造体验人生的假象。他对外宣称自己曾经进入博士班（“虽然我在饮料柜台工作，但别搞错了，我可是很聪明的，我的能力足以进入博士班”），但同时仿佛也在自我安慰似的，又否定了这件事的重要性（“我不是那种学院派的人，所以最后退出了”）。事实上，达明已经感觉到的后悔远比他当初想象的还深。虽然以合理化的借口掩饰悔意，但他多么希望当初可以先拿到博士学位，再来决定自己的生涯规划。

“投机取巧者”、“职业冲浪者”和“避免要求者”这三大类型的 SLHPPs，可能会选择基层的工作，但就像达明一样，他们会选择风格别具的工作场所，例如特别的咖啡厅或时尚精品店，让普通的工作看起来比较高档，也符合 SLHPPs 逃避正规生活的心态。

39 岁的达拉声称她忠于自己甚于任何工作或老板。她并不怎么喜欢工作，一切只是为了糊口，所以她常换工作，看到哪儿有机会就往那儿去。

正文 什么？朝九晚五？溜吧（2）

她半开玩笑地说，她形而上学地反对物质追求，但是很快又补充，这不代表她完全放弃追求物质生活。达拉说，尽

管听起来很可笑，她还是疯狂梦想着有一天能中彩券，或是得到一笔遗产，可以从此不用再工作。

很多 SLHPPs 声称他们不会被金钱所指使，宁愿过苦一点的日子，也不愿追求空虚的富裕生活或压力太大的工作。然而，他们还是需要钱去旅行或追求其他事物，所以他们会找一些枯燥沉闷但薪水优厚的工作，想要存够了钱就走人。但到最后，即使是钱也无法让他们坚持下去。

46 岁的塔玛拉在一家高级餐厅当服务生，她不喜欢让工作介入个人生活。虽然她当班时要面对工作的许多要求，但是一下班，工作就完全结束。她赚的钱比当中学英文老师的室友多，当老师不但工作时间长，晚上回家还要改考卷。

工作在塔玛拉眼中，只是一件浪费时间的事，因此她宁愿做些简单的差事，一下班，时间就完全是自己的，不必把工作的情绪带回家。当服务生让她可以尽情享受属于自己的时间。

罗德是个 31 岁的停车服务员，他从不奢望工作会多有趣。对他来说，工作只是达到目的的手段。每逢周末，他在旧金山一家餐厅管理停车赚小费，平时则是写剧本，但他创作的热情已经不如以往。

查克当音像店店员、罗德当停车服务员，这些工作虽然不太理想，但是简单容易、没有负担的特质却深深吸引着他们。罗德的工作内容简单，排的班又不是高峰时间，所以工

作起来没有任何压力，也没人会监督他，有时他还可以打个盹、看看书、去银行或是写信，就像在家一样。权衡的结果，他选择这样一份平凡的杂务工作，换来属于自己的时间。

工作无法满足自我成长的需求，其实不见得是个大问题。事业并非自我实现的唯一路径。如果当初爱因斯坦乖乖坐在办公室，而且工作表现良好，那么今天的历史可能就要改写了。

44 岁的汤雅说，无论她表面上看起来多么顺从，其实她很讨厌被使唤，不喜欢在工作中被严密监控、评估或是审查，因为这剥夺了她的独立自主权。此外她还表示，不是她要自夸，她的确比大部分的老板和上司都聪明。不论她的职位是什么，她自认是专业的，也希望别人如此看待她。

SLHPPs 不喜欢被当作平凡人。不论他们的工作有多么平凡，他们绝不平凡，过去、未来都一样，没有人可以忘记这一点。显然是这种想法让他们汲汲追求自由，不想进入复杂而责任重大的成人世界。这种拖延的心态来源为何？又会造成什么样的后果？

正文 关键，就在细节（1）

关键，就在细节

看到这里，我们应该很清楚，造成自我设限和低成就的原因就是害怕失败。因为害怕失败，所以不去冒险；但是当你开始逃避，你就已经限制了自己的人生。

逃避比失败本身更危险。你逃走了，就等于是邀请别人介入接管，然而很快的，又会出现下一个你想逃避的状况。第一，因为这样的逃避很有效，它让你马上从焦虑中得到解脱，因此拖延者会养成习惯。第二，逃避会中断能量和动力。还记得我在小马婚礼上遇到他的弟弟彼得吗？他只是想暂停当一个完美的学生，岂知永远回不到正轨。

要了解逃避的代价，我们来看看下面的例子。你收到了一封信——不是私人信件，而且有点长——而你正在忙，本来想直接丢掉，但又觉得丢掉之前至少要先瞄一眼。但现在连瞄的时间都没有，所以你先把它放在一旁，等有时间再说。

你可能不知道，此刻你已经制造了一个麻烦：它变成一件未完成事项。下次你再看到这封信，你会更快把它推开。你之前没时间做的事，现在也不会有时间。因此你可以想象第三次的情况：我连续搁置两次的事一定很可怕，需要花更多的时间，但我现在没时间。未完成事项在你脑中的运作模式，大概是这么回事。

因此我们得到一个定律：这次没完成的事，下次就更难完成。必然的结果是：1.如果你逃避去做某件事，下次很可能会再度逃避；2.当你逃避某个人生的重大课题，就更难去面对下一个决定。

这就是各种形式的拖延或逃避的问题核心。你把某件事搁在一旁之后，潜意识就会不想完成。34 岁的宝拉说，每当

信件开始累积，她就觉得有一股无形的力量在牵制她的注意力，就像格列佛在小人国被绑住一样，最后会有种动弹不得、做什么都不对劲的感觉。

逃避信件只是一件小事，但如果是关乎人生的重大抉择，那么赌注就高多了，虽然两者回避的心态运作如出一辙。逃避的倾向可从单一事件或某种行为模式看得出来，一旦养成习惯，就会变成你的人格特质。意识到自己从不坚持，你就会下“我缺乏毅力”这样的结论。意识到自己事事回避，你就会下“我是个逃避者”这样的结论。此外，自我设限和自我挫败的人对自己的抉择还有个典型做法，就是不断地重复，仿佛在宣告众人：“我的决定没有错，我会证明给大家看。下次我还是会这么做。”

正文 关键，就在细节（2）

前面提到的那个键盘手丹妮丝，她自我挫败的抉择就是不学音乐理论，她认为那是天赋不够的人才需要做的事。事实上，她逃避的原因很简单：因为学习理论既无聊又需要付出额外的努力。她找不出任何理由说服自己，为什么非要重视这种无聊的细节呢？

你就是非得这么做不可。电影制作人、舞蹈家、剧作家、木匠、雕刻家、运动员，甚至是修车工人，他们的表现之所以出色，就是因为注重细节。他们不断从失败中吸取教训，持续地学习。

如果你坚持大而化之，忽略细节，你就无法成功。令人满意的成就和全盘的融会贯通，都需要投入相当的时间。如果你只追求即时的新鲜乐趣，等于是局限了自己的人生，永远只能从事肤浅的活动和兴趣。

我经常要求 SLHPPs 把他们每天如何使用时间仔细记录下来，就像是报纸上的招聘广告一样。“每天必须重复同样的活动 n 小时，没有激励人心的目标，不花时间思考，也不发掘内心深处的快乐，等等。”有谁会想去应征那样的工作和生活吗？很显然的，没有。

屈服于害怕失败的心态，会导致你踏上凡事逃避的歧途。当你习惯性地忽略，不注重细节，很多问题也会陆续衍生。

正文 理财一团糟，没耐性也不切实际（1）

理财一团糟，没耐性也不切实际

45 岁的凯文债台高筑，而且这不是第一次了。之前他每次都能还清债务，但这次麻烦大了。他瘫在椅子上，望着天花板。接着，脸上露出微笑。一切都盘算好了，他一定能筹到钱解决问题。根据试算表软件计算的结果，只要运气好，他就可以及时拿到银行存款，把信用卡债还清。他甚至还告诉女友，今年他终于可以实现承诺，带她去度假了。

凯文告诉我，过去他赚了很多钱，尤其是从斯坦福大学毕业后，到药厂工作的那段时间。但他自认为做了适当评估，

于是把所有积蓄加上借来的钱一起拿去买股票。刚开始股价上扬的时候，他选择不卖，认为还会上涨，有机会可以大捞一笔。当股票开始跌的时候，他还是很乐观地守住观望，直到最后赔了钱他才惊觉，自己的财务状况出了问题。

他一点一点地、慢慢地把这个洞补好，但过去这 15 年来他没有存下半毛钱，每次他一出手，就会有意外发生。最近，他连医疗和残障保险都没有了，不过他对自己的健康很有信心。

在冬季，他是滑雪教练，夏天则担任划艇教练。旺季来临前，他自己制作了一本小手册和精致的网站，宣传他的旅游教学课程，用光了向银行借的钱，自己的卡也刷爆了。他说如果能招收大批学员，他就可以赚进大把钞票，安心回家享福。

很多像凯文这样的 SLHPPs，财务状况都很混乱，虽然他们老是归咎于运气不好或是其他原因，但他们真正的问题在于永远不做好全盘计划。因为实际的财务估算会让他们觉得扫兴，甚至有违他们最为重视的“自由”感觉。

在投资理财方面，SLHPPs 总是热情又有创意，但是没耐性，也不切实际，尤其是像凯文这样的“超级冒险者”，因此他们也常常破产。如果你像凯文一样，对自己的财务状况有过度完美的设想，就算你再会赚钱，最后也会分文不剩。

出现财务危机时，SLHPPs 可能会被快速致富的计划吸

引，或是选择高风险的投资。但实际上他们很少真正脱身，问题只会越滚越大。更糟的是，SLHPPs 一出手就是大手笔，好像钱放在身上就全身不对劲似的，这种“钱乃身外之物，来得快去得也快”的态度，正好与他们挥霍的天性相呼应。

“绝不冒险者”总是在找借口，认为很多事情比赚钱谋生来得重要，但他们常常不是欠亲戚钱，就是被信用卡债套牢，或是滞纳还款导致信用不良。我接触过的 SLHPPs，很多都乐观地寄望家里的财产或信托基金，有一天可以帮他们解决所有问题。还有人则是过着斯巴达式的艰苦生活，平常省吃俭用，但把钱都花在酷炫相机或是电脑相关商品上面。

正文 理财一团糟，没耐性也不切实际（2）

没有足够的钱，你的生活就会受到限制。很多像凯文这样的 SLHPPs 因为不善理财，总是处于经济拮据的状态。另一些人则像奎格，决定自己当老板，但其实也没赚到多少钱。

49 岁的奎格从没在一家公司待的时间超过一年。他非常聪明，在学校主修数学，副修英文，成绩相当优秀。他是独子，也是父母的寄托，他们非常关爱他。

他的父母都没有念过大学，父亲以维修电视为业，努力让奎格的童年生活衣食无虞。母亲则是家庭主妇，每天在家煮饭、缝纫、从事园艺工作。父母从没重视过生涯规划这种东西。

本来大学毕业后奎格就要结婚，因为恋情突然告吹而作

罢。他看到一则校园报纸招聘广告，以自由工作者的身份接下了编辑论文和手稿的工作。没多久，他就爱上了这种时间很有弹性的工作。一开始他降价接单子，借此累积客源，支付日常开销，但很快的，削价竞争竟变成了常态。他住过三个大学城，往返于图书馆、平价住宅、咖啡厅和戏院之间。赚大钱从来不是他优先考虑的事，他只求付得出下个月的房租就好。因此，没生意接的时候，他开始向朋友和家人借钱。像奎格这样的“漂流者”和“绝不冒险者”，最后终于被财务状况压垮了。

正文 老是累得跟狗一样（1）

老是累得跟狗一样

你也许会认为，凡事都不想努力的 SLHPPs 一定都是享乐专家，很会充分利用时间放松解闷，从事各种休闲娱乐，致力于身心和美学的享受。其实，你错了。相反的，SLHPPs 的休闲方式通常是两种极端的情况：不是匆忙迟到，搞得筋疲力尽；就是什么都不做，让时间白白流逝。他们很少走出户外享受阳光、享受阅读一本好书，或任何他们想做的事。

原因是，SLHPPs 老是累得像狗一样，他们的时间都用在挽救局势上。他们的生活充满重复而乏味的工作，缺乏优雅的节奏或是上升的空间。简单说，他们几乎没空去做自己真正喜欢的事，只希望能好好休息就不错了。因此，别说是

自由了，他们常常作茧自缚，被闲在自己筑起的牢笼里。

举例来说，奎格觉得生活里只有工作。家里的每个角落好像都在提醒他，还有些工作没完成。因此他很少出门，因为随时有事需要他处理。有时他决定暂时逃离一切，放下未完成的工作跑出门，事后却只是更加慌乱而已，因为他可能要花上一整个星期苦战。

SLHPPs 都是好奇心强的享乐主义者，向往着休闲旅游，但最后往往只变成窝在家当懒骨头而已，真正的享乐和自我实现就是与他们无缘。要享受休闲时光，首先，你得先把时间空出来，而且绝不能妥协。这表示你必须在之前把手边的事情完成，才不会分心。要及时完成任务，你需要完美的时程规划，而且要妥善利用时间。另外，事前要先考虑清楚：什么才是你真正想做的？需要花多少钱？什么时候可以成行？要怎么做？做这些决定其实不用花太多时间，但是 SLHPPs 凡事不喜欢动脑筋，就连这点时间也做不到，所以最后通常还是妥协，日复一日地过着相同的生活。

39 岁的南茜目前单身，从事业务工作。在长途出差之后，她很希望可以有个空档好好放松。但是在家看了几天的录像带、大吃垃圾食物以后，她发现这种休闲活动一点也不好玩。问她打算怎么办，她略显苦恼地说：“我想我会找一些人，组个小组讨论电影或什么的。”

南茜并没有好好利用宝贵的休闲时间。她渴望的放松和

乐趣，是需要妥善规划的，不然很容易毫无目标，变成只是在熬时间。检视一下自己放假时都做些什么吧。也许一直以来都是老样子，根本就没有更改过。

正文 老是累得跟狗一样（2）

如果你觉得自己没有资格放假享乐，因为有一堆事情还没做完，那你就错了。创造快乐的人生就跟完成工作目标一样，需要技巧，所以寻找能让自己身心满足的休闲，也是一门学问。更何况，每个人都需要生活乐趣。如果没有充电和放松的机会，怎么会有力气应付生活上复杂难缠的挑战呢？好好计划这个星期天的假期，而且，无论如何都要好好实行。然后，把规划假期的这份专注同样用在工作上，努力实行。致力于这样的练习，可以让你的人生更加美好。

也许你很熟悉这种感觉：一切都太赶了，根本没有时间改变现状。你不想追求一些无谓的进步，一切都很没意思，自己没有主导权，毫无计划地过了一天又一天，发呆、叹气、吃着自己不想吃的东西，毫无目的地往前走。

其实，生活除了工作、理财和休闲之外，还有些别的东西，譬如人际关系，同样需要你去经营、付出关心、让它圆满。

正文 美好的人际关系（1）

美好的人际关系

对于那些不想付出努力、只想随波逐流的人来说，真实

的人际关系代表另一种他们无法适应的要求。它不只是社交上的应对、欢乐的时光、机智的对话、有趣的故事，以及到处结交新的朋友，良好的人际关系需要长年经营，它关乎人性中所有美好的情感。

经营美好的关系，需要智慧、真诚、自省、宽容、耐性和时间。这些本来就是人生非常重要的特质，但它们也包含了一些风险。SLHPPs 常常都是派对里的核心人物，人气一级棒，但他们真正的朋友却不多，因为他们避免争吵，也害怕被拒绝。有些 SLHPPs 为了怕被拒绝，根本不主动邀约别人，总是等着别人来找他们，最后，人群都慢慢远离了。亲密关系的要求甚至比工作的要求还多，如果不去学习个中技巧，你将深受人际关系的复杂性所困扰。和其他成就一样，只要你投入心力在其中，就能得到回应。

之前提到的辛蒂，惊觉自己已陷入一段认真的感情关系，为了避免感情受伤和可能受到的羞辱，她的解决方式就是不要投入。她希望一切都在掌控之中，害怕自己像翻不了身的瓢虫一样陷于无助。因此，她不想学习如何表达自己、如何设定和尊重界限，以及如何妥协。宁愿让感情来来去去，不想太认真，还对外宣称她择偶的高标准。但是，当她的新男友出现，符合一切条件，也非常喜欢她、了解她，她却觉得自己丧失了防卫能力，真实的自己完全暴露在他人面前。所以她选择逃避，要在被拒绝之前逃离这一切。

讲到人际关系的圆融技巧，如果你能看得开，让一切轻松随兴，倒也不是个坏主意；但是如果你凡事都看得太开，表示你将错失一些需要认真经营的感情，人际关系会变得像那些不注重口味的食物一样，毫无营养或美味可言。SLHPPs喜欢维持表面的和谐，但是这种表面关系却阻断了朋友间真正的亲密和分享。

不想让彼此的对话太沉重，原本无可厚非，但如果每次沟通都那么火爆，也是无法真正改善彼此的关系。但完美关系不能只靠表面和谐来维持，凡事都想云淡风轻，只会更加疏离。辛蒂从没准备好接受一份正式的感情。如果你也认为一段美好的关系应该轻轻松松、没有负担，那么你就忽略了“复杂”的美好和价值。

正文 美好的人际关系（2）

在一段亲密关系中，你常常会说出或听到一些重话，但可别用“不要来烦我”这种低水平的方式来处理冲突。圆融的技巧不好学习，却是美好关系所不可或缺的。然而为了与人为善，所以避开所有不愉快的情形，也是一种自我挫败的行为。每一次你选择沉默或是不听别人说的话，都在加速这段关系的结束，因为你变得不耐烦，对他或她采取冷淡回应的方式，制造了沟通上的裂痕。

SLHPPs通常有两种自我保护，也就是自我设限的姿态：伪装强悍或“实际”，不然就是无可救药的浪漫，有时两者

互为掩饰。现实主义者对浪漫嗤之以鼻，他们以实用主义的立场来看人际关系。相反的，浪漫主义者追求一种唯美的心灵交流，但设定过高的标准，为难自己也为难别人。两者都害怕被骗、被伤害，所以筑起高墙，不肯深入了解另一半和朋友。

正文 你是不是个好情人？

你是不是个好情人？

除了浪漫主义和现实主义两种类型，以下所列的几种模式也都是为了避免与他人交往太深、不想去探索良好关系的典型。拿来与他们的工作态度作比较，你会发现两者的相似度。

漂流浪子型（Relationship Coasters）：这种人不但避免无谓的挣扎，连基本的沟通也不多做努力，无论是深入讨论主题，或清楚表达自己的感觉，他们都不想尝试。漂流浪子常常粉饰太平，因此一段关系往往无疾而终。失败之后，他们通常觉得一切只不过是个错误，决定继续向前走。他们投入感情只是因为方便或激情。

单轨情人型（One-Track Lovers）：这种人为了避免个人感情投入和分手的结局，专门追寻只有性爱却不必负责、不必互相吸引、不必付出个人情感的关系。

东躲西藏型（Hiders）：这种人用各式各样的借口，像是自己有小孩、目前有交往对象，或有其他责任义务等等，来

逃避亲密关系。

角色扮演型（Role Players）：这种人营造一种麻烦的形象，像是用下半身思考、大男人、愤怒女、受害者等等，让别人不敢靠近他们。

跳房子找情人型（Relationship Hopscotchers）：这种人的亲密关系一段接着一段，每次都以为终于找到正确的对象，因而许下了婚姻的承诺。当他们失望之后，立刻想到的就是再找下一个目标，继续幻想他们做了完美的抉择，再次以结婚为前提与人交往。

游戏人间型（Relationship Surfers）：他们喜欢短暂且强烈的付出，而不愿维持长期的男女关系。他们只享受坠入爱河的感觉，但无法成功经营之后的相处。他们厌恶平凡，殊不知激情之后本来就会降温，归于另一种平凡，因此他们逃避婚姻。

征服型（Sheets Surfers）：这种人把性当作运动和冒险的手段，常常发生一夜情，享受挑逗的过程甚至胜于性爱本身。这种人急于证明自己的性魅力，喜欢挑战刺激的快感。

冲动型（Plungers）：这种人常常一时冲动做出冒险的举动，例如认识一个人不到几个月就闪电结婚、私奔，还有其他戏剧性的行为。

宁缺勿滥型（Perfect-or-Nothings）：这种人寻寻觅觅，一心一意只想找到自己的白马王子或白雪公主，其他的一概

不考虑。

成年后，SLHPPs 自我设限的习惯让他们陆续尝到不良的后果。他们没有准备好进入这个阶段，最终面临了各式各样的问题，产生自我怀疑，深深处于后悔当中。

正文 小心“后悔”这种感觉（1）

小心“后悔”这种感觉

他精神上的痛苦源自于那天晚上。当他看着格拉西姆睡眼蒙眬又善良纯真、颧骨略为突出的脸庞，他突然觉得：“如果我的一生根本就是个错误呢？”他以前绝不会这样想，现在却深深觉得自己没有善用人生。他想到自己曾经微弱地反抗那些高官们所认定的价值，这些他马上就压抑住的微弱意图也许才是真理，其他的一切都是虚假的。他的公职、他的生活安排、他的家庭、他的社交和工作上的兴趣，有可能都是错的。他企图替自己辩护，但马上对他所要辩护的东西感到心虚，一切都是那么明显。他告诉自己：“如果真的是这样，那我岂不是在临死之前才认识到，我搞砸了上帝赋予我的一切，如今已经无可挽回，怎么办呢？”

托尔斯泰在《伊凡•伊里奇之死》（The Death of Ivan Illich）的结局，捕捉了一个人在生命走到尽头时，才深刻了解自己虚掷一生的惶恐，光是“后悔”两个字，恐怕不足以形容这种感觉。觉得自己的人生空虚，不值得一提，迷迷糊糊中错失了本来可以更丰富的人生——想到这一切，其

实是很痛苦的。

要小心“后悔”这种感觉，它是个狡猾的家伙。从中汲取教训就好，但千万不要沉溺其中，一不小心，它可能会诱使你为了抢救失去的时光，做出一连串错误的尝试。你会开始以最奇怪的角度，从最远的地方丢掷小沙袋。你也可能在自认无法弥补错误之后，彻底被击垮，从此动弹不得。很多“自我怀疑 / 自我打击者”，通常都会在这个地方倒地不起。

德瑞克放弃顾问公司的职位，只因不敢面对新的挑战。他开始退缩，最后生活变得停滞不前。他把自己贬得不成人样，开始觉得黑暗无望，好像可以预见自己生命的结束。

他变得没有活力，因为缺乏运动，肚子变得越来越大。他也不出去约会了，因为他觉得女人一定会发现他的落魄，认为他一点也不性感。他好几个月都没好好看本书、欣赏音乐，反而开始在深夜看“教你如何快速致富”的电视信息广告。

当你停止怪别人、怪环境、怪运气，不把自己的人生归咎于他人，那么，你一定会进步。当然，了解自己困顿的原因是很重要的，但打击自己并不是负起责任的方法，它只是一种逃避自省的方式，因为你明明知道真实的原因是什么。当你肆无忌惮地怪罪自己，表示你忽略了理性检讨的部分。如果一味指责自己“先天不足，后天失调”，可能就会陷入“改变是不可能的”的诅咒，认为自己已经没有竞争力。这

些都是错误的结论和逃避的方式。

正文 小心“后悔”这种感觉（2）

虽然大家都希望在错误造成前可以先学习避免，但事实上这是不可能的。如果你对自己太过严厉，只会让过去的错误成为今日和未来的阻碍。你必须对后悔施以反击，否则它就会毁了你。

42 岁的珍妮佛说：“已经到了‘连看到镜中的自己都嫌恶’的地步了，我恨自己的杂乱和失序、恨我的车、恨我的房子、恨我的衣服、恨我没看过的书，恨我自己装作不在乎的样子，恨所有自己说过要改变、却没有实现的承诺。我更恨的是，自己是个大懦夫，什么都不去改进。”

很多 SLHPPs 孤立自己，让自己去忍受“不够好”的状态。如果你的生命出现了这些危机，你应该感到庆幸，并且善加利用，成为日后的转机。不要等到临死前才惊觉：“天啊，我的一生就这样过了。”你是自己生命的守门人。每一天，你都可以自己决定要怎么活。