亚马逊网站 2023 年度推荐图书　2024 年盖茨夏季书单推荐

如何了解一个人

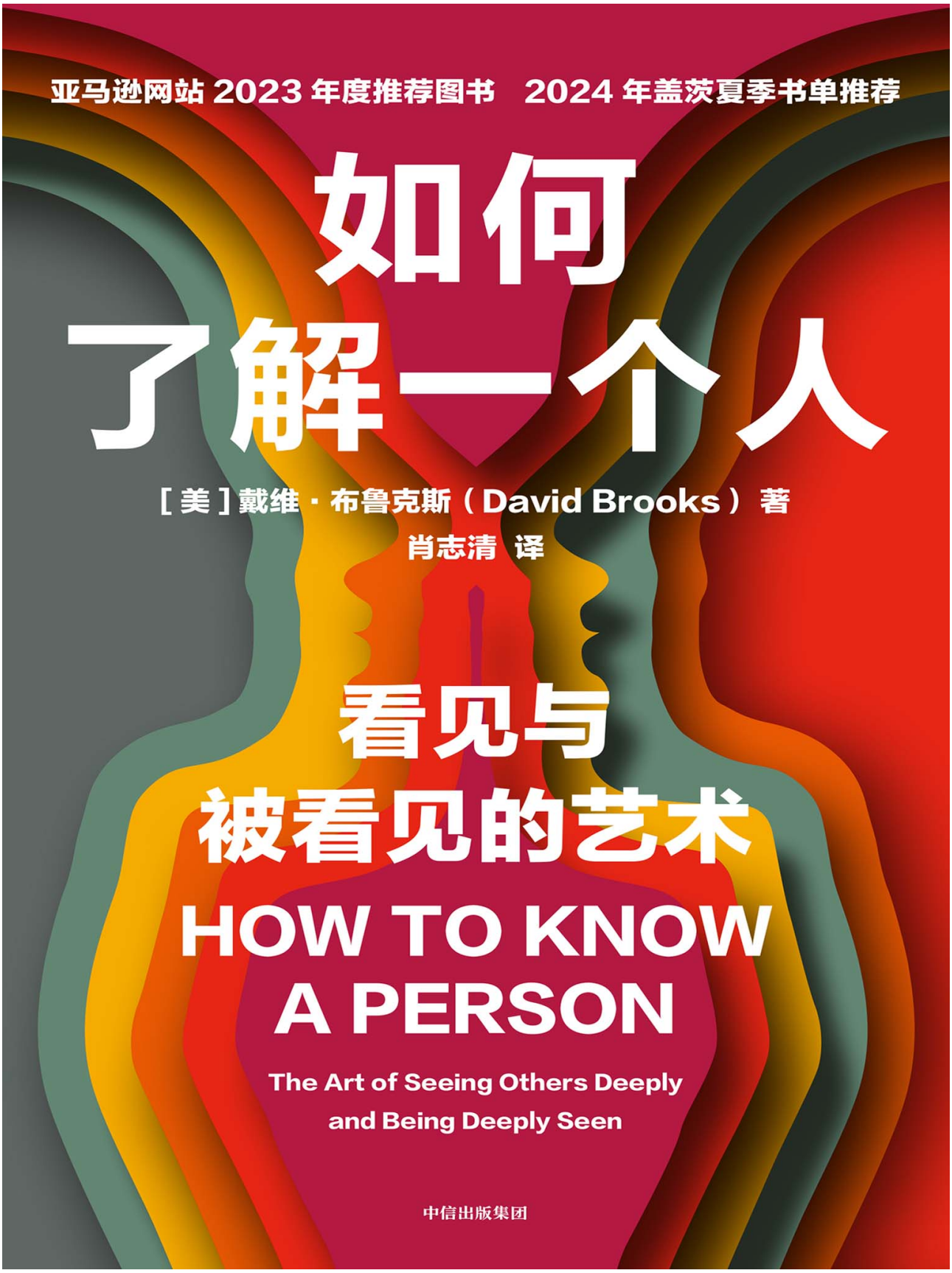
[美]戴维·布鲁克斯（David Brooks）著
肖志清 译

看见与被看见的艺术

HOW TO KNOW A PERSON

The Art of Seeing Others Deeply and Being Deeply Seen

中信出版集团


亚马逊网站 2023 年度推荐图书　2024 年盖茨夏季书单推荐
如何
了解一个人
[美]戴维·布鲁克斯（David Brooks）著
肖志清 译
看见与
被看见的艺术
HOW TO KNOW
A PERSON
The Art of Seeing Others Deeply
and Being Deeply Seen
中信出版集团

版权信息

COPYRIGHT

书名：如何了解一个人

作者：【美】戴维·布鲁克斯

出版社：中信出版集团

出版时间：2025年10月

ISBN：9787521776126

字数：143千字

献给彼得·马克斯

推荐序

比尔·盖茨

小时候，我很乐意一个人在房间里看几个小时的书，了解我最近迷恋的东西，任思绪飘荡。但我妈妈会下意识地为我创造一些参与活动和社交的机会——鼓励我与来访的客人互动，甚至让我在爸爸的工作活动中担任迎宾员。她坚信，与他人建立联系是一种必须培养的技能，即便（或者说尤其是）对象是像我这样内向的孩子。

最近我在阅读戴维·布鲁克斯的新书《如何了解一个人》之后，一直在思考这个问题。这本书是我的朋友伯尼·诺埃推荐给我的，我迫不及待地想读一读，因为我了解戴维，也很喜欢他之前的作品《品格之路》（其实，每当伯尼向我推荐一本书时，我都会去读）。这本书的关键前提是我在其他书中没有发现过的：对话和社交技能不仅仅是与生俱来的特质——它们也可以被学习和改进。

作为一个总是更喜欢做软件而不是闲聊的人，我发现这个观点既新颖又有启发性。因此，尽管书中的一些建议可能看起来相当基础，但现在这本书已经成了戴维所有著作中我最喜欢的一本。

在阅读《如何了解一个人》时，我做了很多笔记，并反思了自己的沟通风格。在第6章中，布鲁克斯深入探讨了什么会使一次对话变得有意义。这真的让我思考，我何时会全神贯注地参与某个对话，何时仅仅是在试图保存体力或避免对话被打断。我不得不自嘲一下，因为我知道我一直都在犯这样的错误：谈论我认为很吸引人的话题，比如化肥的历史时，总会忽视对方是否感兴趣。

书中一个强有力的观点是强调积极倾听的重要性，或者如布鲁克斯所说的“做一个积极的倾听者”。他写道：“当他人在说话时，要积极认真地去倾听，甚至可以说要耗费大量的心力去倾听。”当我对某个话题非常感兴趣，尤其是在学习新事物时，我在这种倾听方面做得相当不错。但这本书清楚地告诉我们，当倾听一个人讲述他正在面对的困难或引以为豪的成就时，如果能带着同样的热情，倾听的结果就会发生巨大的改变。

幸运的是，这本书为此提供了很多实用的建议。布鲁克斯强调了一些我在自己的生活中发现非常有用的东西：提出开放式问题，如“你是如何……”，“……怎么样”，“告诉我……”和“在哪些方面……”，以及邀请人们以更深入的方式分享他们的经验和观点。布鲁克斯还推荐巧用循环式反应，即转述别人刚刚说过

的话，以确保自己理解正确。他还赞成专家推荐的SLANT方法，以显示你对谈话的关注和兴趣：坐直、身体前倾、问问题、点头和用视线追踪讲话者。

我觉得这本书特别吸引人的地方在于，它告诉我们这些技巧适用于各种关系和互动。无论你是与好友叙旧、与同事聊天，还是在排队买芝士汉堡时与人寒暄，全身心地投入一定能改变你与他人的相遇。这些简单的做法可以让他人感受到你在认真倾听、你很重视他们。

我读得越多，就越意识到书中的见解与我们在当今世界面临的更广泛的挑战有巨大的关联。早在1995年，当我写下《未来之路》一书时，我就预言技术将使我们更容易与家乡保持联系，也更容易与他人分享我们的生活。在很多方面，它确实做到了。但布鲁克斯在第8章中论证，技术也导致了一种日益加剧的孤独感和断绝感。我们可能比以往任何时候都更加紧密地联系在一起，但现实中存在的问题是，我们是否真正看见并理解了彼此？

考虑到布鲁克斯强调的社会和政治分歧，这个问题变得更加紧迫。他引用的那些逐渐上升的关于抑郁症、自杀和不信任的统计数据正在为我们敲响警钟，他也认为这种社会解体正在助长我们的政治分歧。他讨论了政治如何成为真正联系的替代品，这也导致了一个我非常担忧的趋势：人们通过与持不同观点的人争吵、谩骂他们，而不是试图理解他们，来获得满足感。

在这本书中，布鲁克斯将这些社会弊病与我们教育系统的变化联系在了一起。他认为学校已经偏离了它所谓的“道德和社会技能”教学，这也使得我们难以建立牢固的关系和社群。这无疑是一个有趣且及时的论点，但我希望它能得到进一步的阐释。我有兴趣进一步了解布鲁克斯如何定义这种教学，他如何衡量这些变化，以及他认为教育可以如何帮助扭转这些令人担忧的社会趋势。事实上，我认为仅仅围绕这一点就还能写一本书。

然而，布鲁克斯的书之所以引人入胜，主要是因为它激励着我们将书中的见解付诸实践：这要求我们在互动中有意识地行动，无论是提出更多深思熟虑的问题、充分倾听答案，还是真诚地表达赞赏；要求我们以慷慨和好奇的态度对待对话，并寻找沟通和理解的方式；还要求我们意识到即使是小事，比如在合适的时候提出适当的问题或给出善意的赞美，也能在建立人际关系方面产生很大的影响。我确信，从这本书中学到的东西将伴随我很长时间。

总的来说，我非常推荐这本《如何了解一个人》。它不仅是提高对话技巧的指南，更是一份建立更紧密连接、塑造更人性化的生活方式的蓝图。对任何一个希望加深人际关系和拓宽视野的人来说，它都是一本必读之作。我也相信它可以使我们成为更好的朋友、同事和公民。

第一部分 我看见了你

第1章

被看见的力量

你如果看过老电影《屋顶上的小提琴手》，就会知道犹太人的家庭多么温馨动人。他们总是深情相拥，一起唱一起跳，一起哭一起笑。

我来自另一种犹太人家庭。

我的家庭教养可以用一句话来概括：“犹太思维，英伦作风。”我们小时候寡言少语，情感内敛。我并不是说我的童年不堪回首——事实上远非如此。在我成长的过程中，家是一个给我激励和鼓舞的地方。小时候过感恩节，我们会在餐桌前谈论维多利亚时代墓碑的历史，以及乳糖不耐受的进化源头（我可没开玩笑）。家中有爱，我们只是没有表达而已。

也许如你所料，我变得有点儿超然。我4岁时，幼儿园老师就跟我父母说过：“戴维并不常和其他孩子一起玩。很多时候他都是站在一旁，看着小伙伴。”无论是与生俱来还是后天养成，超然离群都已融入了我的性格。高中之前，我一直都沉浸在自己的封闭世界里。独自埋首写作，成为我最为活力焕发的时刻。高三那年，我想和一个叫伯尼斯的女孩约会。但在做了一些情报收集工作后，我发现她其实想和另一个男生约会。我很吃惊，现在还记得当时的自我解嘲：“她脑子怎么想的？我这根笔杆子比那个家伙强多了！”可能我对大多数人的社交生活理解有限。

后来，在我18岁高中毕业时，哥伦比亚大学、韦斯利恩大学和布朗大学的招生官一致认为我应该去读芝加哥大学。我爱我的母校——芝加哥大学，自从我踏入芝大校门以来，母校发生了巨大的变化，变得越来越好。然而，在我求学的岁月里，那并不是一个能触动和唤醒我冰封情感的地方。关于芝大，我最喜欢的一种说法是：这是一所浸信会学校，即使身为无神论者的教授，也会给犹太学生讲授圣托马斯·阿奎那的神学思想。那里的学生依然穿着印有“实践中当然可行，但理论上可行吗？”的T恤衫。于是，我进入了这个令人兴奋、充满刺激的新环境……让人意想不到的是，我竟然很适应。

你若遇到大学毕业10年后的我，我想你会觉得我是一个讨人喜欢、开朗但略显拘谨的人：不容易与人深入交往，也不容易让别人了解。事实上，我是老练的逃避艺术家。如果有人想和我发展脆弱的亲密关系，我通常会意味深长地低头看着他

们的鞋子，找借口说我约了干洗，相当重要，不能食言，然后速速离开。我感觉这不是理想的相处方式。在这些时刻，我感到痛苦和尴尬，因为我内心渴望与人交往，只是不知道该说些什么。

抑制自己的情感成了我人生旅途默认的行为方式。我想我是受到了一些常见原因的驱使：害怕亲密关系；直觉上不喜欢真情流露；害怕受到伤害；普遍的社交无能。一个看起来有些愚笨的小插曲可以让你看出我克制情感的生活方式。我是个超级棒球迷，虽然看过几百场比赛，但从来没有在看台上接到过界外球。大概15年前的一天，我正在巴尔的摩观看棒球赛，一名击球手的球棒折断了，除了握柄，整个球棒像直升机一样飞过球员席，落在了我的脚边。我顺手就抓住了它。在比赛中，拿到球棒比拿到球强1 000倍！我应该欢呼雀跃，高举我的战利品，在空中挥舞，与周围的人击掌，成为那一刻球场巨幕上的明星。但我没有这样做，只是将球棒搁在脚边，坐在那里，面无表情。所有人都在看着我。现在回想起来，我真想冲自己嚷一嗓子：“笑一下啊！”说到情感的自然流露，我就像一颗卷心菜，把情感裹得严严实实。

不过，生活总有办法将你软化，让你真情流露。当然，成为父亲是情感经历大转变的一种方式。此后，我经历了所有成年人都可能面临的打击：支离破碎的人际关系、众目睽睽下的人生失意，以及不可抗拒的年老体衰。紧随其后的脆弱感对我来说是件好事，它唤醒了我内心深处被压抑的情感。

另一件看似微不足道的事情，标志着我踏上了通向完满人生的征程。作为评论员和专家，我有时会受邀参加座谈会。通常，这些座谈会的举办者来自华盛顿的智库，他们激情澎湃，其程度不亚于在讨论财政政策。（记者梅格·格林菲尔德曾评论道：华盛顿并非随处可见将猫塞进烘干机的熊孩子，但这里充斥着告发其他孩子将猫扔进烘干机的举报者。）有一次，我应邀参加在纽约公共剧院（该剧院后来推出了音乐剧《汉密尔顿》）举行的座谈会，我原以为这场座谈会是要讨论艺术在公共生活中的作用。除了我，一同受邀的还有女演员安妮·海瑟薇，幽默风趣、品位高雅的小丑扮演者比尔·欧文等。在此次座谈会上，华盛顿智库的规矩并不适用。座谈会前，大家在后台相互加油鼓劲儿。我们聚在一起，热烈拥抱，然后满怀友爱和决心地直奔剧院。海瑟薇唱了一首动人的歌。舞台上备有纸巾，以防有人感动落泪。其他成员也开始发表感慨，分享那些被艺术作品或戏剧深深触动，甚至改变人生的故事。连我自己也被深深感动！正如我的偶像塞缪尔·约翰逊所言，这就像看海象玩花样滑冰——虽然表现一般，但你会因为亲眼看见而印象深刻。座谈结束后，我们再次集体拥抱庆祝。我想：“这太棒了！我得多和戏剧界的人打交道！”我发誓要改变人生。

没错，我就是那个因座谈会而改变人生的人。

当然，这是一个更为缓慢渐进的过程。但多年来，我渐渐认识到，过于超然的生活实际上是在逃避现实，不仅远离了他人，也疏远了自己。因此，我开始了一段新的旅程。作为作家，我们通常会将自己的思考和创作分享给大众，因此，我写了一些关于情感、道德品质和精神成长的书，并取得了一些成就。这些年来，我的生活也发生了变化，与人相处时更加坦诚，在公共场合也更善于表达情感。我努力成为一个值得信赖的人，让别人愿意找我倾诉他们的离婚往事、对配偶离世的悲伤，以及对孩子的担忧。渐渐地，我的内心发生了变化。我体验到了一些新奇的感觉："为什么胸口会感到刺痛？哦，原来是情感！"有一天，我在音乐会上跳舞，心情异常愉悦："这种感觉真是太棒了！"又有一天，妻子外出旅行，我感到很难过："这种感觉真是糟糕透了！"我的人生目标也发生了改变。年轻时，我希望自己知识渊博，但随着年岁渐长，我希望自己变得睿智。智者不仅知识渊博，还富有同情心，能够理解他人。他们对人生有着深刻的领悟。

我并非卓尔不群，但也在不断蜕变成长。我学会了审视自身缺点，进而激励自我成为更加全面的人。这些年来，我已取得了一些进步。不信？那我证明给你们看！我有幸两次做客奥普拉脱口秀节目《超级灵魂周日》（*Super Soul Sunday*），一次是在2015年，一次是在2019年。在我们录制完第二次采访后，奥普拉走到我跟前说："我很少看到有人改变这么大。你以前是多么内敛啊！"对我而言，那是一个值得骄傲的瞬间。我是说，她应该能理解我的感受，毕竟她是奥普拉呀。

一路走来，我收获了一些深刻的感悟。敞开心扉是成为一个完整、善良和明智的人的先决条件，但这还不够，人们还需要具备良好的社交技能。我们谈论"关系""社区""友谊""社会联系"的重要性，但这些词都太抽象了。要真正建立友谊或社区关系，涉及一系列细致而具体的社交行为：在不破坏关系的前提下表达不同意见；适时展现自己的脆弱；善于倾听；懂得如何优雅地结束谈话；懂得如何请求和给予宽容；懂得如何拒绝而不伤人心；懂得如何陪伴那些正在经历痛苦的人；懂得如何主持聚会，让每个人都感到受欢迎、被接纳；懂得如何站在他人的角度看问题。

这些是人类能够拥有的最重要的技能，但学校并没有教授这些技能。有时，我们似乎有意构建了一个社会，这个社会在关乎人们生活中最重要的活动方面，几乎没有给人们提供任何指导。因此，很多人都感到孤独，缺乏深厚的友情。并不是我们不需要这些东西。在人类几乎所有的需求中，人们最渴望的是对方投射的充满爱意、尊重和接纳的目光。我们缺乏实用知识，不知道如何向对方表达我们渴望的那份深厚关切。我不确定西方社会在教授这些技能方面是否做得很好，但在过去的几十年里，道德在逐渐沦丧。我们的学校和其他机构越来越注重为人们的职业生涯做准备，而不是传授如何关心他人的技能。人文学科教导我们学习他人

的思想，但是这类学科却不断被边缘化。社交媒体并不能帮助人们学会这些技能。在社交媒体上，你可能会产生一种不需要采取实际行动来建立信任、表达关心和爱护，也能完成社会交往的错觉。社交媒体让我们的感官刺激代替了亲密关系。其结果是：处处有评判，却处处无理解。

在这个人性逐渐淡漠的时代，我开始痴迷于社交技能，研究如何更加体贴地对待他人，如何更好地理解身边的人。我开始相信，我们的生活质量和社会健康在很大程度上取决于我们在日常生活的细微互动中如何善待彼此。

而所有这些不同的技能都源于一种基本能力：如何理解他人的经历。任何健康的人、家庭、学校、社区组织或社会都有一项核心技能：看见他人并让他们感觉被看见，换句话说，就是真正了解他人，让他们感到被重视、被倾听和被理解。

这是成为一个善良之人最为核心的品质，也是你能够给予他人和自己的最好的礼物。

———————

人类需要得到认可，就如同需要食物和水一样。最残酷的惩罚莫过于无视某人，让其感到自己无足轻重、可有可无。萧伯纳写道：“我们对同伴犯下的最大罪行并非对他们怀恨在心，而是冷漠待之。这便是人性丧失的本质。”这么做就等于在说：你不重要，你不存在。

另一方面，很少有什么比被人看见和理解更让人感到满足了。我常常请人分享那些他们感到被人看见的时刻，他们在讲述重要的人生故事时，眼中总是闪烁着光芒。他们说有人发现了他们自己未曾发觉的天赋。他们说在自己筋疲力尽之际，有人体贴入微，及时伸出援手，令他们甚感欣慰。

> Aaron De Smet, Bonnie Dowling, Marino Mugayar-Baldocchi, and Bill Schaninger, “ ‘Great Attrition’ or ‘Great Attraction’? The Choice Is Yours,” McKinsey Quarterly, September 2021.

在过去的4年里，我下决心学习了一些技能，包括如何更好地了解他人、理解他人，如何让他们感受到尊重、重视和安全。首先，出于实际考虑，我一直想了解和学习这些技能。不能理解他人，就难以做出人生的重要决定。如果你打算和某人结婚，不仅要了解对方的长相、兴趣爱好和职业前景，还要留意他们童年的痛苦在他们身上有何体现，他们内心深处的渴望是否与你的相契合。如果你打算雇用某人，你不仅要关注他们简历中列出的品质，还应洞察他们的主观意识，这些意识可能会决定他们今后工作中的努力程度、面对未知保持从容的风度、在危机

中冷静应对的能力，以及对同事慷慨大方的程度。你如果想留住公司员工，就必须懂得如何让他们感受到你的赏识。在2021年的一项研究中，麦肯锡向经理们询问了员工离职的原因。[注]大多数经理认为，员工离职是为了追求更高的薪资。但当麦肯锡的研究人员询问员工自己为何离职时，从反馈中得出的首要原因是关系问题。他们觉得自己不但没有得到经理和组织的认可和重视，甚至遭到了忽视。

如果说真正了解他人的能力在订婚、雇用员工和留住员工时至关重要，那么在老师教育学生、医生检查病人、主人预测客人需求、与朋友共度时光、父母抚养孩子以及一天结束时看着爱人上床睡觉的过程中，同样也需要这种能力。你若能站在别人的角度看问题，就像从自己的角度看问题一样，生活将变得更加美好。“未来几十年，人工智能将为我们做很多事情，甚至在许多领域会取代人类，但有一点它永远无法做到，那就是建立人与人之间的联系。你若想在人工智能时代有一番作为，最好擅长与他人建立关系。”

> Quoted in Bessel A. van der Kolk, The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma (New York: Penguin Books, 2014), 107.

其次，我想学习这些技能是出于精神层面的考量。深入了解一个人是一种极具创造力的行为。对于我们身上绽放的美丽和优点，往往别人比我们自己看得更清楚。被人看见也会激励个人不断成长。如果你将关注之光照在我身上，我也将绽放光彩。如果你看到了我身上的巨大潜力，我也会看到自己的巨大潜力。如果你能理解我为什么脆弱，在我生活雪上加霜时给予同情，那么我就更有可能经受住人生风雨的洗礼。心理学家戴安娜·福沙写道：“一个人之所以有韧劲，其根源在于他被一个充满关爱、善解人意、从容淡定的人所理解，并在对方的心中有一席之地。”[注]在你看见我的过程中，我也将学会如何看自己。

最后，我想学习这些技能是为了国家生存之需。人类经过进化，逐渐与自己的同类组成小群体共同生活。但如今，我们中的许多人生活在令人惊叹的多元社会，这些社会容纳了来自不同种族和民族、具有不同意识形态和背景的人群。多元社会要永葆生机，就需要公民跨越差异、相互理解，这是建立信任的前提——他们至少可以说：“我开始理解你了。当然，我永远无法完全体验你所经历的世界，但我已经开始透过你的眼睛去看这个世界了。”

我们的社交技能目前不足以应对所生活的多元社会。我做记者时，经常有受访者告诉我，他们觉得自己被别人忽视、不受尊重：黑人认为白人无法理解影响他们日常生活的系统性不平等；农村居民感到自己在沿海精英眼中无足轻重；政见不同者因缺乏理解而怒目相向；年轻人因不被父母和其他人理解而备感沮丧；特权阶层衣食无忧，却不知背后有多少人在为他们服务；夫妻婚姻破裂后才意识到最

应了解他们的人实际上根本不了解他们。美国的诸多重大问题都源于社会结构的脆弱。要修复国家的巨大裂痕，就必须学会把小事做好。

———————

每个人群都不乏贬低者（Diminishers）和照亮者（Illuminators）。贬低者让别人感到渺小和卑微，失去存在感。他们将别人视为可以利用的工具，而不是可以交心的朋友。他们抱有刻板成见，目中无人。他们过分沉湎于自我，别人都入不了他们的法眼。

而照亮者对他人抱有持久的好奇心。他们通过培训或自学掌握了理解他人的技能。他们清楚自己期待的是什么，也懂得在合适的时机正确提问。他们用关爱照亮别人，让对方感觉自己更伟大、更深刻、更受尊重、更光彩夺目。

我相信你有过这样的经历：你遇到了一个似乎对你特别感兴趣的人，他了解你，发现了或许连你自己都未曾察觉的闪光点，于是你变成了更好的自己。

> Wendy Moffat, A Great Unrecorded History: A New Life of E. M. Forster (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2010), 11.

小说家E. M.福斯特的传记作者写道：“与福斯特交谈时你会被一种反向的个人魅力所吸引，一种强烈的被倾听之感让你不得不做最真实、最敏锐和最出色的自己。”想象一下，如果能成为那样的人该有多好。

也许你听说过温斯顿·丘吉尔的母亲珍妮·杰罗姆的故事。据说，她年轻时有一次与英国政治家威廉·格莱斯顿共进晚餐，离开时她觉得他是英国最聪明的人。后来，她又与格莱斯顿的劲敌本杰明·迪斯雷利共进晚餐，离开时她觉得自己是英国最聪明的人。成为像格莱斯顿那样的人固然不错，但更理想的是成为像迪斯雷利那样的人。

> Jon Gertner, The Idea Factory: Bell Labs and the Great Age of American Innovation (New York: Penguin Books, 2012), 135.

或者想想贝尔实验室的一个故事。很多年前，那里的管理人员意识到，一些研究人员比其他人的成果更突出，获得了更多的专利。为何会出现这种情况呢？是什么让这些研究人员与众不同？他们想探究背后原因。他们研究了所有可能的解释，包括研究人员的教育背景和在公司的职位，但一无所获。后来，他们注意到了一个奇怪的现象。成果最多的研究人员习惯于与一位名叫哈里·奈奎斯特的电气工程师共进早餐或午餐。研究人员表示，奈奎斯特除了对通信理论做出了重要

贡献，还真正倾听了他们面临的困难，深入了解了他们内心的想法，提出了很好的问题，并让他们展现了最好的一面。换句话说，奈奎斯特是一位照亮者。

那么，大多数时候你展现出来的是什么角色，是贬低者还是照亮者？你有多擅长解读他人呢？

> Nicholas Epley, Mindwise: Why We Misunderstand What Others Think, Believe, Feel, and Want (New York: Vintage, 2014), 9.
> William Ickes, Everyday Mind Reading: Understanding What Other People Think and Feel (Amherst, N.Y.: Prometheus), 78.
> Ickes, Everyday Mind Reading, 164.
> Ickes, Everyday Mind Reading, 109.

我或许不太了解你，但我可以非常自信地说：你没有自己想象的那么出色。我们每天都在对社会的无知中度过。威廉·伊克斯是研究人们如何准确感知他人想法的著名学者。他发现，陌生人在初次交谈时，只有20%的时间能准确理解对方，而即便是亲密的朋友和家人，准确率也只有35%。[注]伊克斯对研究对象的“共情准确性”进行了评分，采用了从0到100的分值，结果发现每个人的差异都很大。[注]那些得零分的人在和刚认识的人交谈时，根本不知道对方到底在想什么。而另一些人则很擅长读懂他人，得分在55分左右。[注]（问题是，那些不擅阅人者往往以为自己和那些擅长阅人者一样出色。）有趣的是，伊克斯发现，许多夫妻结婚越久，对对方的解读就越不准确。[注]夫妻们往往固守对对方早年形象的印象。然而，随着岁月流逝，双方都会发生改变，如果坚持成见，无疑会导致他们逐渐失去对对方真正内心世界的了解。

你不一定要通过学术研究才能认识这一事实。试问，生活中你有多少次因为他人的刻板印象而被归入某类群体？有多少次你感到被预先评判、被忽视、被误听或被误解？你真的认为你每天都不会对别人做出这样的行为吗？

———————

本书旨在帮助我们变得更加擅长看懂他人，同时让对方感到被看见、被倾听、被理解。而我最初研究这一主题时，完全不清楚这是一种怎样的技能。但我明白，许多领域的佼佼者都掌握了这种技能。心理医生受过专门训练，能敏锐察觉病人筑起的心墙，这种心墙让他们免受内心深处恐惧的支配；演员可以抓住角色的核心特点，将角色演绎得惟妙惟肖；传记作者能发现所写之人的矛盾之处，同时看懂他的整个人生；教师能够发现学生的潜力；老练的脱口秀和播客主持人知道如何让嘉宾敞开心扉，展现真实的自己。有许许多多的职业，工作内容便是观察、

预测和理解对方，这些职业领域包括护理、牧师、管理、社会工作、市场营销、新闻、编辑、人力资源等等。我的目标就是将散落在这些职业领域中的相关知识收集起来，将它们融汇成一种切实可行的方法。

因此，我踏上了通往善解人意的旅程，这一段旅程我还有很长的路要走。我渐渐意识到，想要深入了解他人，不仅仅是掌握一些技巧那么简单。可以说，它是一种生活之道。这就好比演员演戏：演员先去表演学校学习演戏，而真正到了台上，他们根本不会想起学校学的表演技巧。这是因为这些技巧已经内化于心，成为他们的一部分了。我希望本书能让你获得一种不同的待人态度、一种全新的相处之道，以及一种更深入的沟通方式。遵循这种方式生活，你会感到真正的快乐。

不久前的某一天，我正在餐桌前读一本无聊的书，一抬头看见妻子站在门框里。门开着，傍晚的余晖照在她身上。她的思绪飘向了别处，而目光停在了门旁桌上花盆里的白色兰花上。

我放下书本，聚精会神地看着她，此刻一种奇妙的感觉浮过脑海。我心想：“我了解她，真的，无论是内在还是外在。”

你要是问我当时到底了解她什么，我可能答不上来。但绝不是她本人或她生活的表象，也不是我向陌生人描述的那个她。那是鲜活灵动的整个她：光彩照人的笑容、内心涌动的不安、偶尔展现的强硬、活力四射的精神，都是她生命乐章的高音与和声。

我看到的不是她的人生片段，也不是点滴的回忆。我看到的、感受到的，是她的整个人生，是她的意识如何造就她的真实。这就像你和一个人从相知到相伴，同甘共苦，你们逐渐心有灵犀，知晓对方的感受和反应。更准确地说，在那个神奇的瞬间，我不是在看我的妻子，而是在从她的视角看世界。也许要真正了解另一个人，你必须对他们如何感知这个世界有所了解。要真正认识一个人，你得知道他们如何认识你。

我能想到的唯一可以描述当时心理过程的词就是“注视”。妻子站在门口，身披熠熠霞光，我就这样注视着她。人们说世上无人普通。你在注视某个人时，你看到的就是一个意识丰富的独特个体，是一首完整的交响曲，生动诠释了人们如何领悟生活和创造生活。

我不必告诉你那一刻有多美妙，那一刻我感到温暖、亲密、深沉，这是人与人之间联系产生的幸福感。“很多才华横溢的作家和思想家对人们的行为方式一无所

知，”治疗师兼作家玛丽·皮弗曾告诉我，“理解对方，并能和他们感同身受，这是世间最重要的事情。”

第2章

视而不见

1英尺≈0.305米。——编者注

几年前的某个夜晚，我独自一人坐在家附近的酒吧喝酒。如果当时你也在场，看见了我，你可能会心想：“又是一个喝闷酒的伤心人。”我想说，我是“勤奋的学者，在观察人类的状况”。我慢慢品着手中的波旁威士忌，打量着周围的人。由于酒吧地处华盛顿，来这里喝酒的不免要谈论政治，我身后就有3个人正在讨论选举和摇摆州。他们的隔壁桌，坐着一位带笔记本电脑的男士。他看起来像是为国防承包商工作的初级IT员工，身上的衣服显然是在电影《大人物拿破仑》拍摄结束后举行的车库拍卖会上买的。吧台旁是一对埋头盯着手机的情侣。而我旁边坐着的是初次约会的一对情侣，男的喋喋不休地讲着自己的事，不时瞟向墙上离他约会对象头顶大约6英尺[1]的地方。当独白进行到第10分钟时，我感觉到女方在默默祈祷自己能自燃起来，这样至少可以结束本次约会。我突然想冲上去，揪住那家伙的鼻子，然后大吼：“看在上帝的分儿上，别再自言自语了，问问她怎么样吧！”我想这种冲动是有道理的，但我并不为此感到自豪。

可以说，在场的每个人都睁着眼睛，但似乎谁也看不见谁。我们都以这样或那样的方式，表现得像个“贬低者”。事实上，我是所有人中最糟糕的一个，因为我正在做我经常做的事：打量。打量发生在初次见面时：你打量对方的外表，然后立马做出评判。我当时正在观察酒保身上的汉字文身，随即判断出她喜欢听伤感歌曲和独立摇滚。我曾经依靠观察谋生。20年前，我写过一本书，名叫《布波族：一个社会新阶层的崛起》。为了撰写此书，我跟着人们逛Anthropologie服饰家居店，看他们摸着毛茸茸的秘鲁披肩，仔细挑选。我还参观了他们的厨房：雅家炉像是镀了一层镍的核反应堆，炉边是Subzero（意为“零度以下”）牌大冰箱，显然零度对他们来说还远远不够。我在书中总结并反思了布波族的文化潮流。

那本书是我引以为傲的作品，不过我现在写的书让我更加欢喜。我厌倦了总结归纳某一群体，我渴望看见每个独立的个体。或许你觉得这很容易：睁开眼睛，聚焦目光，便可看见对方。但我们大多数人都有各种与生俱来的癖好，这些癖好妨碍了我们对他人的真正理解。打量后立马对他人进行评判只是贬低者的手段之一。这类人还有一些其他特征。

自我中心主义：导致我们对他人视而不见的首要原因是我们过于以自我为中心，不愿意尝试去了解对方。我看不见你，因为我只关心我自己。我只想让你听我的想法，我只想讲我的故事来娱乐你。许多人无法跳出自己的视角，因为他们对其他人根本就不感兴趣。

焦虑情绪：导致我们对他人视而不见的第二个原因是我们的脑海里充斥着太多的杂念，因此无法专心去思考别人在想些什么。我表现得好吗？我觉得这个人并不喜欢我。接下来我应该说些什么来显示我的聪明才智？恐惧是坦诚交流的大敌。

天真现实主义：这一观念假设你眼前的世界是客观的，因此其他人看见的现实一定和你看到的一样。陷入天真现实主义的人会固执己见，他们无法理解其他人为何会持有截然不同的观点。你可能听过下面这个经典的故事。一个男人站在河边，对岸的女人对他喊道：“我怎么才能到河对岸去？”男人大声回答道：“你就在河对岸呀！”

Epley, Mindwise, 55.

小人物思维问题：芝加哥大学心理学家尼古拉斯·埃普利指出，我们的头脑中每天都会闪现许多想法，我们能够接触到自己所有的思想。但是，我们无法了解别人所有的想法，只能了解到他们大声表达出来的那一小部分观点。这就导致了一种信息不对称带来的错觉：我总是比别人更复杂全面，思想更深邃，性格更有趣，头脑更敏锐，眼界更长远。为了证明这一现象，埃普利问他商学院的学生为什么要经商。大家的回答都是“我想做有意义的事情”。当问到为什么学校里其他学生也要经商时，他们的回答变成了“为了钱”。因为在他们看来，其他人的动机和头脑都不如自己的。

客观主义：客观是市场研究人员、民意调查人员和社会科学家所追求的。他们观察人们的行为，设计调查，收集数据。这是了解群体趋势特征的好方法，却是观察个体的糟糕方式。如果你采取这种超然、冷静、客观的立场，你很难看到对方最重要的部分，即她独特的主观能动性。她的想象力、情感、欲望、创造力、直觉、信仰、情绪和依恋构成了她独特的内心世界。

在我的一生中，我读过数百本学术研究人员撰写的图书。他们开展了深入的研究，以更好地理解人性。这些图书给了我巨大的启发。我还阅读了数百本回忆录，并与数千人交谈过，了解他们独特的人生经历。在此，我想告诉大家，每个人的独特人生远比学者和社会科学家对群体的总结更令人震惊和难以预测。你如果想了解人性，就必须关注个体的思想和情感，而不仅仅是整个群体的数据。

本质主义：人分属不同的群体，人的自然倾向就是对自己进行概括。比如德国人井井有条，加州人悠闲自在。这些概括有时基于现实，但在某种程度上都是错误的，并且有害。由于未能认识到这一点，本质主义者倾向于依据刻板印象对大多数人进行分类。本质主义指的是某些群体实际上具有“本质”和永恒不变的性质。在本质主义者眼里，群体中的人具有比实际表现更多的相似之处。他们认为其他群体的人与“我们”之间的差异比实际差异更大。这类人常犯“堆砌”的错误，他们会基于先前的认知对对方的其他方面做出一系列假设。比如，如果某个人支持唐纳德·特朗普，那么他肯定也会有这样或那样的表现。

静态思维：有些人对你形成了某种固定的认知，在某个时间点，这种认知甚至可能基本准确。然而，随着你的成长和巨大变化，这些人并未更新对你的认知，因此无法看到真实的你。例如，当你成年后回到父母身边居住时，你可能会发现他们仍然将你视为孩子，但你已不再是从前的那个小孩了。

————

我列出这些贬低者的倾向，想强调的第一点是，看见对方是所有挑战中最为艰巨的。每个人都是一个深不可测的谜，你只能从外部了解他们是谁。我想强调的第二点是：未经训练的眼睛无法让你真正看见他人。这就好比没有上过飞行学校，你就永远不会驾驶飞机。但看懂一个人比开飞机更具挑战性。我们应该相互了解，但如果你我都依赖未经训练的方式和他人交往，深入了解就很难实现。那时我们的生活将充斥着社交无知，我们将陷入双方盲目的关系之中。我们将成为数以百万计的情感牺牲品之一：夫妻彼此不了解，父母与子女形同陌路，工作中的同事仿佛生活在另一个星球。

对身边的人一无所知，这令人不安。在阅读本书的过程中，你会发现我喜欢举例来说明问题。所以，接下来看看这个例子，它将让你明白我们会自以为是到何种程度。这个案例选自薇薇安·戈尼克1987年的经典回忆录《猛烈的依恋》（*Fierce Attachments*）。薇薇安13岁时，父亲因心脏病去世，母亲贝丝当时46岁。他们一家住在纽约布朗克斯区的工人阶级公寓楼里。贝丝似乎是这里唯一一个拥有美满婚姻的女人。丈夫的去世让她一蹶不振。在殡仪馆，她试图爬进棺材。在墓地，她试图跳进墓穴。此后数年，她仍然时不时地陷入悲伤，这导致她精神失常，发作时倒地翻滚，青筋暴起、满头大汗。

薇薇安在回忆录中写道：“我母亲的悲伤原始猛烈、吞噬一切。它夺走了氧气，让母亲不能呼吸。”母亲的悲伤盖过了其他人的悲伤，全世界的注意力都在母亲身上，而孩子沦为了她戏剧中的道具。由于害怕独自入睡，贝丝会把薇薇安拉到身边，紧紧贴着她。但薇薇安并不喜欢这样，所以像花岗岩柱子一样笔直地躺

着。这种身体亲密而心灵不曾靠近的关系将持续一生。“妈妈让我和她一起睡了一年。在那之后的20年里，我都无法忍受女人把手放在我身上。”

became her profession” Vivian Gornick, Fierce Attachments: A Memoir (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1987), 76.

有一段时间，贝丝几乎悲痛欲绝。悲伤成了她生活的方式。薇薇安写道：“守寡为母亲提供了一种更高的存在形式。她拒绝从父亲死亡的悲伤中恢复过来，她发现这种悲伤赋予了生活严肃庄重的色彩，而这是她在厨房岁月中不曾拥有的……哀悼爸爸成了她的职业、她的身份、她的形象。”

Gornick, Fierce Attachments, 6.

薇薇安成年后一直试图摆脱这位霸道、难以相处但又令人着迷的母亲。她想独立，但总是被吸引回来。这两个戈尼克家的女人会一同漫步纽约。她们都极度挑剔、情绪容易激动、对别人不屑一顾，是纽约的言语奚落大师，是愤怒的亲密对手。薇薇安写道：“我和母亲的关系并不好，生活仍在继续，但这种关系似乎在恶化。我们好像被困在一条狭窄的相识通道里，感到紧张，同时被束缚在一起。”在薇薇安的回忆录中，她们之间的部分隔阂源于她们对对方的伤害。她写道：“母亲的内心在燃烧，我很高兴看见她燃烧。为什么高兴？因为我也在燃烧啊！”但部分原因是代沟。贝丝是20世纪四五十年代的城市工人阶级女性，而薇薇安是20世纪六七十年代的文科学术界女性。因此，她们对这个世界有着不同的观点和看法。薇薇安认为贝丝和她那一代女性应该更加努力地反抗周围的性别歧视。贝丝则认为薇薇安这一代人的生活已无高尚可言。

有一天，她们俩在散步时，贝丝突然说：“这个世界到处是疯子，离婚随处可见……你们这一代人怎么想的啊！”

薇薇安回击：“妈，你别再说了，我不想再听这些废话。”

“你张口闭口‘废话’，可这是事实。无论我们做了什么，我们都没有像你们一样在街头动不动就崩溃。我们这一代人有秩序、有尊严，生活平静，家人之间团结和睦，人们生活得体体面面。”

“那是胡说八道。”薇薇安回应说，“他们过的不是体面的生活，而是不愿公开的生活。”

Gornick, Fierce Attachments, 32.

不过，她们最终一致认为，两代人都同样不幸福。但贝丝说：“今天的不幸福是如此鲜活。”两人都陷入了沉默，细细品味着这句话。母亲说出这样一句妙语，有一刻薇薇安竟为此感到自豪，试图亲近母亲，去爱母亲。

Gornick, Fierce Attachments, 104.

但是，薇薇安仍在努力让母亲看见自己，让她认识到她对自己的影响。“她不知道她的焦虑会对我产生影响，也不知道我快被她的抑郁击垮了。她又怎么会明白呢？她甚至不知道我就在那儿。如果我告诉她，被她忽视对我来说就像死亡，她会瞪大眼睛，一脸困惑和忧伤地看着我。然后，这个77岁的‘年轻姑娘’会愤怒地大声说：‘你不明白！你从来就不懂！’”

Gornick, Fierce Attachments, 204.

贝丝80岁时，她们之间的关系有所缓和，因为她们都意识到死亡正在逼近。贝丝甚至还表现出了清晰的自我意识：“我只有你父亲的爱，那是我生命中唯一的甜蜜。所以，除了回忆他的爱，我还能做什么呢？”

薇薇安听到这话很生气，她提醒母亲，爸爸去世时她才46岁，完全可以开始新的生活。

“你为什么还不走？”贝丝厉声问道，“你为什么不离开我的生活，我没有拦着你。”

可是她们之间的依恋牢不可破。在这本书最后，薇薇安写道：“我知道你不想让我离开，妈妈。”

《猛烈的依恋》是对“看见”却未“真正看见”的精彩描述。书中两位聪慧、有活力、口才过人的女性一生都在交流，却始终无法理解对方。薇薇安·戈尼克这本书的精妙之处在于揭示了即使我们对某人倾注了感情，知道他的每一件事，仍可能未能真正理解对方。你可能被某人爱着，却不为其所了解。

这两位戈尼克家的女性之所以不能相互理解，部分原因在于她们只关注对方对自己的影响。薇薇安和贝丝是交战双方，两人都陷入了关于责任归属的无休止的争吵。问题的一部分出在贝丝身上。贝丝沉浸在自己的戏剧中，从未从女儿的角度看问题，甚至没有意识到自己对女儿的影响。不过，有些问题也出在薇薇安身上。她写作《猛烈的依恋》的初衷是创造一个最终能与母亲抗衡的声音，并找到摆脱母亲影响的方法。但薇薇安一直忙于挣脱，她从未真正问过：除了是我的母亲，她还是谁？她的童年是怎样的？她的父母是怎样的？我们从未有机会去理解

贝丝是如何看待这个世界的，除了作为女儿的母亲，她还可能是谁？事实上，母女俩都忙于各自的事，无法从对方的角度看问题。

薇薇安在书中说的一句话一直萦绕在我心头：“她甚至不知道我就在那儿。”她的亲生母亲竟然不知道她就在身边。有多少人曾有过这样的感觉呢？

———

想成为一名照亮者，真正看见他人的全部，并不简单。这是一门技艺、一套技能、一种生活方式。其他文化也有表达这种存在方式的词语。韩国人称之为nunchi（“眼力见儿”），即通过非语言的线条，敏锐察觉他人情绪和想法的能力。德国人也有一个词来形容它，herzensbildung（“心性教育”），意思是通过训练，获得丰富而细腻的情感和感受能力，去用心看见他人完整的人性。

这些技能到底是什么呢？让我们一步步探索发现。

第3章

照亮

几年前，我前往得克萨斯州韦科市寻找“编织者”，我想采访他们。所谓的“编织者”其实是社区的建设者，他们将城镇和周边地区编织在一起，促进公民生活。想要找到这样的人并不难。你只要去某个地方向那里的居民打听：“谁是这里最值得信赖的人？谁让这个地方运转？”人们便会告诉你他们心中钦佩的人。这些人撑起了这片社区，并为改善社区而奋斗。

在韦科，很多人都跟我提到了这个名字：拉吕·多尔西。这是一位93岁的黑人老太太，大半辈子都在教书。我主动联系了她，约她在一家餐厅共进早餐。其间我询问了她的生活和她所在社区的情况。

每个记者都有自己独特的采访风格。有些记者的风格是诱导型，他们用热情和赞许来诱导采访对象提供信息。有些记者的风格是交易型，他们的采访暗含交易：如果你提供了这方面的消息，我便告诉你那方面的消息。还有一些记者的风格则是讨人喜欢的吸引型。（在我看来，我的朋友迈克尔·刘易斯之所以能写出那么多精彩的作品，就是因为他实在太讨人喜欢了，人们为了留住他，什么都愿意透露。）我想，我的风格是学生型：认真恭敬地倾听，保持适当的距离，不过于亲密。我让采访对象教我一些事情，但一般不会问过于私人的问题。

在共进早餐的那个早晨，多尔西太太向我展现了她严厉的教官形象。她想让我明白，她是一个严厉、有准则、喜欢发号施令的女人。她对我说：“我爱我的学生，这份爱足以让我管教好他们。”说实话，我有点儿被她吓到了。

早餐中途，我们俩共同的朋友吉米·多雷尔走进了餐厅。吉米是位60多岁的白人，像泰迪熊般给人亲切和温暖的感觉。他建了一座教堂，供常在公路高架桥下过夜的无家可归者祷告用。他还负责筹建了家附近的收容所，无私地为穷人服务。多年来，吉米和多尔西太太一起参与了许多社区项目。

吉米在餐厅的另一头看到多尔西太太，便径直走到我们桌前，露出了最灿烂的笑容。接着，他抓住多尔西太太的肩膀，激动地摇晃起来。对一位93岁的老太太来说，这种摇晃有点儿过头了。他凑近她，离她的脸只有几厘米远，用响彻全场的声音喊道：“多尔西太太，你是最棒的！我爱你！太爱你啦！”

我从未见过一个人的神情变化得如此之快。多尔西太太的严厉管教者面孔瞬间消失了，取而代之的是一个像9岁小女孩般快乐欣喜的模样。通过投射性质不一样的关注，吉米唤出了多尔西太太不同的面貌。可以说，吉米是一位照亮者。

那一刻，我开始充分意识到关注的力量。我们每个人都有自己独特的出现方式，这种出现方式既反映了我们的实体存在，也映射了我们的内心状态，为他人如何与我们互动奠定了基调。有的人出现时展现出温暖和热情，而有的人则显得冷漠和封闭。有些人初次见面时，目光和蔼，充满着爱意，而另一些人则用拘谨冷漠的眼神面对所遇之人。

> Iain McGilchrist, The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World (New Haven: Yale University Press, 2009), 133.

那目光、那第一眼，代表着一种对世界的姿态。寻找美的人可能会发现奇迹，而寻找威胁的人则可能会发现危险。如果你热情洋溢，对方很可能也会展现出光彩照人的一面；如果你拘谨严肃，对方很可能也会和你一样拘谨，甚至显得呆板冷漠。精神病专家伊恩·麦吉尔克里斯特写道：“关注是一种道德行为，它创造并展现事物的各个方面。”[23]你的生活质量在很大程度上取决于你向世界投射了怎样的关注。

那么，从我的韦科之行中可以得出结论，你应该像吉米一样与人打交道，而不要像我这样。

但是，你可能会认为这样的比较有失公允。毕竟，吉米与多尔西太太相识多年，他当然会比我更熟悉她。吉米的性格热情奔放。如果我像吉米那样跟人打招呼，会让人觉得做作，那不是真实的我。

但这不是重点，我想表达的比这更深刻。吉米打招呼时的目光来自他对人的理解。作为一位牧师，吉米认为每个人都是按照上帝的形象创造的。因此，他无论面对谁，都将其视为拥有不朽灵魂的生命体，具有无上的价值和尊严。当吉米凝视每一张脸时，可以说他都是在凝视上帝的面容。与每个人打招呼时，他不遗余力地践行着自己信仰中的崇高使命：用耶稣的眼睛去看待这个人。耶稣的眼睛将爱洒向温顺卑微的人、被边缘化的人、痛苦中的人，以及每一个鲜活的人。吉米相信每个人都至关重要，以至于耶稣愿意为他赴死。因此，吉米会带着尊重和敬意去问候别人。他对我也一直如此。

无论你是无神论者、不可知论者、基督徒、犹太教徒、穆斯林、佛教徒，还是其他信徒，这种尊重和敬畏的姿态，这种每位所遇之人都拥有无上尊严的认识，都

是你看见他人的先决条件。你可能不相信上帝的存在，认为这很荒谬，但我请你相信灵魂的存在。你可能只是在和对方聊天气，但请你想一想，站在你眼前的这个人身上有这样一部分，它无色、无形、无重量、无大小，却让他拥有无上的价值和尊严。如果你相信每个人都有灵魂，你就会意识到每个人的内心都有着超凡脱俗的火花。你就会意识到，尽管在权势、智力、财富方面，不是人人平等，但是在最深层次，在灵魂面前，我们生而平等。你如果把所遇之人都视为珍贵的灵魂，便会善待每一位你所遇到的人。

如果你能以这种方式与他人相处，那么你不仅仅是在观察或审视他们，你还在用一种温暖、尊重、钦佩的目光照亮他们。这目光会告诉对方："无论你是否信任我，我都信任你。"成为一名照亮者，这是一种相处之道、一种出现方式、一种道德理想。

当你在践行照亮主义时，你的目光在说："我想了解你，也想你了解我。"这种目光对以下问题给出了正面答案："我对你来说有一定的分量吗？你关心我吗？我在你眼里重要吗？"这些问题是每个人在见面时不自觉想问对方的。也就是说，在你言语表达之前，你的目光就传达了这些答案。这是一种散发着尊重的目光。这种目光告诉我，我遇到的每个人都独一无二、不可复刻，并且在某些方面比我优秀，在某些方面很有魅力。如果我以这种尊重的方式靠近你，我便会知道，你不是一个简单易解的谜题，而是一个永远无法探究明白的奥秘。我会很荣幸地暂停对你的评判，让你做回自己。尊重是我们用眼睛献上的礼物。

在上一章中，我列举了一些对他人视而不见的原因：自我中心主义、焦虑情绪、客观主义、本质主义等等。在这一章中，我也会列举一些照亮者的特点。

> Frederick Buechner, The Remarkable Ordinary: How to Stop, Look, and Listen to Life (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 2017), 24.

温柔关怀：如果你想看看如何照亮他人的范例，不妨回头看看罗杰斯先生过去是如何与孩子们互动的，看看电视剧《足球教练》里教练泰德·拉索是如何训练球员的，看看画家伦勃朗是如何描绘人的脸庞的。当你看着伦勃朗画的肖像画时，你看到的不仅是人物的疤痕和伤口，你也窥探到了人物的内心，看到了他们的尊严，看到了他们内心世界无法估量的复杂性。小说家弗雷德里克·布赫纳指出，伦勃朗画的并非都是令人惊艳的面孔。有时，画中人只是一位老爷爷或老太太，是那类你在路上碰到也不会多看一眼的人。但是，即使是最普通的面孔，"伦勃朗也能让我们惊奇地发现其非凡之处"。[注]

小说家奥尔加·托卡尔丘克在诺贝尔奖获奖感言中写道："温柔是对另一个生命的深切情感关怀。它能察觉将我们联系在一起的纽带，能察觉我们之间的相似性

和同一性。而文学建立在我们对任何生命的温柔之上。”看见他人亦是如此。

乐于接纳：乐于接纳意味着你要克服不安全感和自我沉溺，向他人的经历敞开心扉。你要克制表达自己观点的冲动，不要问：“如果我站在你的角度，我会怎么想？”相反，你要耐心地做好准备，接受对方所提供的一切。正如神学家罗恩·威廉姆斯所说，我们希望我们的思想既松弛又专注，感官放松、开放、充满活力，眼睛充满柔情地注视对方。

> Zadie Smith, “Fascinated to Presume: In Defense of Fiction,” New York Review of Books, October 24, 2019.

主动探索的好奇心：你要有一颗探险家的心。小说家扎迪·史密斯曾写到，当她还是小女孩的时候，她经常想如果在朋友家长大，那会是怎样的。“我进朋友家门时常常设想，如果我永远不离开这里，那会怎么样。”她写道，“也就是说，如果我是波兰人、加纳人、爱尔兰人或孟加拉人，如果我更富有或更贫穷，如果我说这些祷词或持有那些政治观点，那会怎么样。我是一个机会均等的窥探者。我想知道成为其他人是什么感觉。最重要的是，我想知道相信那些我原本不信的东西，会是什么感觉。”[注]在看懂他人的艺术中训练自己的想象力，这是一种多么奇妙的方式。

眼中有爱：我们出生在启蒙运动之后，生活在一种将理性与情感割裂开来的文化中。对我们来说，“了解”是一种智力活动。当我们想要“了解”某件事情时，我们收集相关数据，研究它、剖析它。

> Parker J. Palmer, To Know as We Are Known: Education as a Spiritual Journey (San Francisco: HarperCollins, 1993), 58.

但是，许多文化和传统从未接受这种理性与情感分离的无稽之谈，因此它们从未将“了解”视为一种仅限于大脑、脱离身体的活动。例如，在《圣经》中，“了解”包括研究、发生关系、关心、立约、熟悉、理解名声等。[注]上帝被描述为完美的全知者、万物的洞察者，他的眼睛不仅像科学家的一样客观，而且用带着完美的爱和恩泽的目光审视万物。

《圣经》中人类角色的好坏往往是根据是否遵从这种有爱的认识方式来衡量的。许多人类角色往往无法真正认识对方。在“好撒玛利亚人”的寓言中，一个犹太人被强盗打劫，受了重伤，躺在路边，奄奄一息。至少有两个犹太人与他擦肩而过，其中一个还是祭司。但他们都径直走到街的另一边，没有采取任何行动去帮助他，只是冷静而理智地看着他。只有来自被憎恨的异邦民族的撒玛利亚人，真正看到了伤者。只有他深入了解了伤者的遭遇，并真正给予了他帮助。在《圣

经》的许多故事中，有许多人只是眼睛看见而实际上未真正看见。这些认识的失败不是因为他们智商不够高，而是因为他们没有用心。

不吝付出：1939年，德国犹太人路德维希·古特曼医生逃离纳粹德国来到英国，在这里的某家医院任职。这家医院治疗截瘫患者，其中大部分是在战争中受伤的士兵。古特曼刚来那会儿，医院对待这些病人的做法是注射大量镇静剂，让他们只能躺在床上。但古特曼并没有这样做。相反，他减少了镇静剂的用量，强迫病人下床活动，并向他们扔球，和他们互动，目的就是让病人活动起来。结果，古特曼被传唤到了法庭，他的方法受到了同行质疑。

“这些都是奄奄一息的残疾人，”一位医生断言，继而问道，“你以为他们是谁？”

古特曼回答说：“他们是最棒的人。”

正是他的不吝付出精神改变了他对这些人的定义。古特曼继续组织截瘫患者比赛，先是在医院，然后范围扩大到全国。1960年，残奥会由此诞生。

> Nigel Hamilton, How to Do Biography: A Primer (Cambridge,Mass.: Harvard University Press, 2008), 39.

看见整体：误解他人的一大原因就是只看到对方的一部分。有些医生只看到病人的身体，有些雇主只看到员工的工作效率，我们必须抵制一切以这种方式把人简化的冲动。巴勃罗·毕加索的传记作者、艺术史学家约翰·理查森曾被问及毕加索是不是一个厌恶女性的坏人。理查森绝不会让自己的研究对象被过度简化，也不会抹去他的矛盾性。因此，他回答说：“那简直是一派胡言。你说他是一个卑鄙的浑蛋，但他也是一个富有同情心、温柔可爱、天使一般的人。你说他吝啬，但他也慷慨得令人难以置信。你说他放荡不羁，但他也有传统中产阶级保守的一面。无论你如何评价他，他的另一面同样是真实存在的。我认为，毕加索就是矛盾的集合体。”[注]我们不也是一样吗？

伟大的俄国小说家列夫·托尔斯泰曾写道：

> Leo Tolstoy, Resurrection, trans. Aline P. Delano (New York: Grosset & Dunlap, 1911), 59.

最常见、最普遍接受的一种错觉是，每个人都可以用一些特定的词来描述，比如善良、邪恶、愚蠢、精力充沛、冷漠等等。然而，事实并非如此。我们可以说，一个人善良的时候多于残忍的时候，聪明的时候多于愚蠢的时候，精力充沛的时候多于麻木不仁的时候，反之亦然。但是，说一个人善良或聪明，说另一个人邪

恶或愚蠢，那是绝对不正确的。然而，我们总是以这种方式对人类进行分类。这种做法大错特错。人就像河流：所有河流的水都是一样的，但每条河流总会在某些地方狭窄，在另一些地方宽阔；在这里湍急，在那里静止；在这里清澈，在那里浑浊；在这里寒冷，在那里温暖。人也是如此。每个人的身上都孕育着人类各种品质的萌芽，有时表现出这一种，有时又表现出另一种，他常常与先前的自己完全不同，但依然是同一个人。

———

成为照亮者是一种理想，然而，我们大多数人在很多时候都无法实现这种理想。但是，如果我们尽力用温柔、不吝付出、接纳的闪耀目光去照亮他人，那么我们至少正走在正确的道路上。我们将不再把人们简单地归类为溺爱的祖母、严厉的教练或努力打拼的商人。这些陈旧的形容词往往是我们懒散地、随意地给他们贴上的标签。我们将朝着提升个人表现的方向前进。

Palmer, To Know as We Are Known, 21.

教育家帕克·帕尔默曾指出：“每一种认识论都会成为一种伦理。我们知识的形态会决定我们生活的形态；认识者与被认识者的关系会决定自我与外界的关系。”帕尔默的意思是，我们对待他人的方式决定了我们会成为什么样的人。如果我们慷慨地对待他人，我们就会变得慷慨；如果我们冷漠地对待他人，我们就会变得冷漠。帕尔默的这段话至关重要，他指出了古老问题的现代答案：我怎样才能成为一个更好的人？

几个世纪以来，男性作家和哲学家们（比如伊曼努尔·康德）致力于建立庞大的道德体系。这种体系将道德生活描绘成无私、理性的个人在遵守抽象的普遍原则时的所做作为。这些原则始终将人类本身作为目的，而不是作为达到其他目的的手段。我认为，强调抽象的普遍原则并无不妥，但它有些缺乏人情味，也脱离了现实语境。它没有关注到独特的个体应该如何与另一个独特的个体相遇。就好像这些哲学家对提出连贯的抽象原则和哲学上坚不可摧的体系如此感兴趣，以至于他们开始害怕特殊的人（也就是我们这种混乱的生物，还有我们所处的混乱情境），害怕个体之间的相遇和交往，而人际交往才是我们日常生活的核心内容。

Iris Murdoch, The Sovereignty of Good (Abingdon, U.K.:Routledge, 2014), 36.

20世纪下半叶，哲学家兼小说家艾丽丝·默多克提出了新的见解。她认为，道德主要不是抽象的普遍原则，甚至不是在重大时刻做出的重大道德抉择。比如，在

工作中发现欺诈行为，我要举报吗？道德主要体现在你如何关注他人。道德行为每天都在不断发生，即使是在那些看似平淡无奇的日常时刻。

在默多克看来，最基本的不道德行为是不能正确看待他人。她发现，人类是以自我为中心的、充满焦虑和怨恨的物种。我们不断以有利于自己的方式来构建对他人的认知，以满足自我虚荣心并实现自己的目标。我们总是抱有成见，居高临下，忽视对方，毫无人情味。因此，一开始便没有正确看待对方，何谈善待对方。当人们看不见对方、认识不到对方的人格时，邪恶就会出现。

> Martha C. Nussbaum, introduction to The Black Prince, by Iris Murdoch (New York: Penguin Classics, 2003), xviii.
> Murdoch, The Sovereignty of Good, 27.

在默多克看来，最基本的道德行为是能够对他人投以“公正且充满爱意的关注”。她写道：“爱就是对个人的了解。”这并不是说你必须像对待恋人一般爱慕每一位所遇之人，而是说应该以耐心且敏锐的目光看待他人，不以自我为中心，克服偏见。只有这样我们才能以更敏锐的洞察力，更加深入地了解另一个人。善良的人努力投出无私的关注，努力看见他人所看见的一切。这种无私的关注会让一些微小的举动变得伟大。它们包括在单位欢迎新员工、倾听对方的焦虑并表示关心、举办聚会让所有人都有融入感。大多数时候，道德关乎在复杂的生活环境中体贴他人的技巧，关乎如何成为处理身边琐事的高手。

然而，这种关注也蕴含着更深远的意义。用老生常谈的一句大话来说，向他人投入这种关注会让你成为一个更好的人。默多克在她著名的演讲《善的主权》（“The Sovereignty of Good over Other Concepts”）中描述了婆婆M和她蔑视的儿媳D之间的故事。婆婆M表面上对儿媳D十分客气，但内心却看不起她。

M知道自己可能有点儿高高在上、传统守旧、老气横秋。M也认识到，她可能在某些方面正在与D竞争。毕竟，她们都在争夺她儿子的时间和感情。或许，她也意识到自己在用一种不恰当的方式看待D。于是，有一天，她决定改变对D的看法，这是她智识上的善举，也是她道德上的自我完善。以前她认为D“举止粗俗”，但现在她决定将之视为“淳朴自然”。以前她认为D“平凡普通”，但现在她觉得D“清新脱俗”。M试图摆脱势利心态，成为一个更好的人。这与她的外在行为无关，因为她的外在行为一直是典范。这一切与她内心的净化有关。默多克相信，善恶源自内心，M希望自己的内心变得更加美好，不再那么刻薄。

> Murdoch, The Sovereignty of Good, 85.
> Murdoch, The Sovereignty of Good, 30.

默多克对如何看待他人的见解与个体直接相关，她的建议具体可行。她写道：“生活中真正有价值的事物，唯有对美德的追求。”[注]正如她所说，我们可以“在观察中成长”。[注]在我看来，这种道德发展哲学极具吸引力和说服力。

———

Mary Pipher, Letters to a Young Therapist: Stories of Hope and Healing (New York: Basic Books, 2016), 180.

让我举例来说明默多克笔下的“公正且充满爱意的关注”。在过去的几年里，我多次采访治疗师兼作家玛丽·皮弗，探讨她在从事这项理解他人的治疗工作中的经验与见解。当然，皮弗接受过专业培训，但她告诉我，她治疗的技巧就是没有技巧，她只是通过与病人对话来进行治疗。她认为，治疗师与其说是为病人提供解决方案，不如说是“给予（病人）关注，这是最纯粹的爱的形式”[注]。

皮弗在内布拉斯加州草原上的小镇长大，身边充斥着相互冲突的观点。她有一个自由派的富有姑姑，一个保守派的农民叔叔。她的家人性格迥异，有的喜怒形于色，有的寡言又少语，有的喜欢旅行，有的不喜外出，有的精明练达，有的迂腐守旧。了解这种人类多样性能让你在迎接新的人进入你的生活前做好准备。

Pipher, Letters to a Young Therapist, xxv.

在《只有心理医生知道》一书中，皮弗写道：“在治疗中，就像在生活中一样，视角决定一切。”[注]在她的实践中，她展现出一种积极的现实主义态度。与弗洛伊德等老一辈大师认为人类被黑暗的驱动力、压抑和竞争的本能所驱使不同，服务员出身的皮弗看到的人类是脆弱的，他们一直在追求爱，但有时会陷入困境。因此，她试图站在每一位患者的角度思考，带着同情心看待他们。在她看来，每一位患者都在竭尽所能。她的基本观点是要善待所有人。

Pipher, Letters to a Young Therapist, 30.

有些治疗师会将病人与其家庭分开来看。但他们很快就会发现病人家庭存在的问题，并将其贴上“问题家庭”的标签，然后将病人的痛苦归咎于家庭。当然，在很多情况下，家庭成员确实会有虐待行为，受害者需要逃离这样的家庭。然而，皮弗始终会寻找家庭中的美好之处。她写道：“虽然家庭并不完美，但它们也是我们生活的意义、联系和快乐的最大来源。所有家庭都有点儿疯狂，但这是因为我们人类难免都会有发疯的时候。”[注]在一次艰难的家庭心理咨询后，皮弗无意中听到父亲提议带全家去吃冰激凌。她把这家人叫回了办公室，表示为父亲的慷慨之举感到高兴，父亲听后眼眶湿润。

Pipher, Letters to a Young Therapist, 43.

皮弗认为，在治疗过程中，不必说个不停。“灵感总是悄然而至，”她写道，“它会轻轻地敲门，如果我们不开门，它便会主动离开。”她提出的问题旨在引导人们往积极的一面思考：你是否应该原谅自己？当你再次与父母亲近时，你希望他们理解你生命中的这段时光吗？在职业生涯的早期，皮弗往往通过询问病人他们如何被别人对待来了解他们。但随着经验的积累，她发现应该问的是：你如何对待他人？你让他们感觉如何？

她给予的那种关注，可以改变一个人。

Pipher, Letters to a Young Therapist, 109.

皮弗讲述了另一位治疗师的故事。这位治疗师的治疗对象是一对长期互相迁怒的母女。在一次治疗过程中，她们又开始争吵，言语中充满了怨恨、批评和指责。然后是短暂的沉默。母亲打破了这一沉默，说道：“我想到了‘进退无路’这个词。”女儿听后很震惊。这正是一直在她脑海中盘旋的那个词。她一直在想自己和母亲的关系为何会走到这一步。那一刻，在经历了种种纷争之后，她们都放下了武器，开始以与之前不同的眼光看待对方。治疗师向母亲表示祝贺，并说：“我就不打扰你们俩了，你们俩再好好谈谈吧。”这就是照亮的时刻。

第4章

陪伴

1英里≈1.609千米。——编者注

美国博物学家洛伦·艾斯利曾前往普拉特河进行实地考察。这条河流经玛丽·皮弗的家乡内布拉斯加州，然后汇入密苏里河，最终流入墨西哥湾。艾斯利在茂密的灌木丛中跋涉，他翻过一片柳树林后，突然发现自己站在齐脚踝深的河水中，双脚已经湿透了。经过几英里[注]的跋涉，他又热又渴。环顾四周，没有人影，于是他脱掉衣服，坐在水中。

Loren Eiseley, “The Flow of the River,” in The Immense Journey(1946; repr., New York: Vintage Books, 1959), 15–27.

在那一刻，他体验到了他所谓的“感官延伸”。这条河是整个北美水域的一部分，发源于白雪覆盖的冰川。冰川之水汇成冰冷的小溪，小溪一路向南，汇成大河，最后流入大海。他在这水里浸泡，那么便也是这广阔大河的一部分。于是，一个想法向他袭来：“我要漂起来。”[注]

1英寸= 2.54厘米。——编者注

你如果对普拉特河有所了解，就会知道这是一条浅河。有种说法是普拉特河宽一英里，深一英寸[注]。艾斯利所在的位置，水深及膝。但对不会游泳的他来说，这可不浅。童年因溺水而濒临死亡的经历让他对水产生了永久的恐惧。普拉特河虽然很浅，但也有旋涡、深坑、流沙，所以一想到要漂浮在这水面上，艾斯利既感到恐惧紧张，又兴奋不已。

不过，他还是仰面躺在水面上，漂流起来。他细细品味着漂流感，心想：成为一条河流会是什么感觉？他正在冲刷自己与河流之间的界限，此刻他已是河流的一部分。他写道：“天空在我头顶旋转。在我快速流入主河道的那一刻，我有一种从广阔倾斜的大陆表面滑下去的感觉。就在那一刻，我感到高山泉水的冰冷，就像针扎在我的指尖。而后我向南流入温暖的海湾。我在古老的海床上漂流，这里曾是巨型爬行动物嬉戏的地方；我任凭时间消逝，和云雾缭绕的山脉一起慢慢走向遗忘。我的身体边缘触碰到了龙虾细细的须子，触碰到了滑行觅食的鱼群。”

艾斯利将这段经历写进了散文《河流的流动》（*The Flow of the River*）。在这篇散文里，他不仅描述了普拉特河，还描绘了自己与普拉特河融为一体的故事。他说自己意识到与所有生物、所有自然都存在联系，这是一种开放的思想。那一刻，艾斯利不是在普拉特河里游泳，也不是在调查普拉特河，而是在陪伴普拉特河。

在投射照亮他人的目光之后，陪伴是了解一个人的下一步。

———

你的生活有90%的时间都在完成日常琐事。或许是在开会，或许是在去超市的路上，或许是送孩子上学，顺便与其他家长闲聊。这个时候，你周围都会有其他人。然而，在这些平常的时刻，你们并不会深刻地凝视对方，也不会建立深刻紧密的关系。你们只是在一起做着这些事情，虽然没有面对面交流，但肩并肩地互相陪伴。

当初次相识时，不要试图立刻洞察对方的内心，最好先找一些共同话题。问问天气如何，问问对方是否喜欢泰勒·斯威夫特，是否喜欢园艺，是否喜欢电视剧《王冠》。记住，你不是在调查他，而是在适应他。通过闲聊、共同活动，你的思维会不知不觉地与他同步。渐渐地，你们会感知对方的能量、气质和行为举止。你们会适应对方的步调和情绪，然后形成微妙的默契。想要更深入地了解对方，这种默契是至关重要的。你们逐渐相处融洽，而这种融洽并非小事。要知道，在身心感到安全和熟悉之前，头脑是无法静下来的。

在了解一个人的过程中，闲聊和轻松相处往往被严重低估。有时，观察对方与服务员的互动，比起提出深奥的人生哲学问题，更有助于你了解他。我发现，即使你已经很了解对方，如果不经常聊些琐事，你们也很难聊起一些重要的话题。

本章旨在探讨如何在日常生活中更好地理解他人。我们的行为有些可以增进联系和信任，而有些则相反。如果你的生活态度是追求效率或进步，那么你可能会以最快速度将孩子送到幼儿园，这样你和其他家长就只会擦肩而过，如夜行的船舶。但我相信，艾斯利的沿河漂流为我们提供了一种不同的相处模式。

显然，沿河漂流与简单的会面或与熟人喝咖啡不同。但艾斯利的态度却给人以启发和鼓舞。这种态度告诉我们，陪伴是一种以他人为中心的生活方式。当你陪伴他人时，你处于一种放松的状态，表现出关怀体贴、从容不迫的特质。你并非在引导或指挥对方，而是与之共同体验日常生活的起起伏伏。你的陪伴是真诚的、可靠的，而且毫不做作。这种举止并非刻意为之，而是自然而然的流露。换言

之，你愿意让关系自然发展，而不是强求。这样的行为方式能让他人展现真实的自我。

————

与陪伴相关的第一个特质是耐心。信任是逐渐建立的。擅长陪伴的人会践行哲学家西蒙娜·薇依所说的“消极努力”。这意味着他们能克制自己，关注对方的时间表。薇依写道：“我们不会刻意追求珍贵的礼物，而是默默等待它们的出现。”善于陪伴的人会放慢社交生活的节奏。我认识一对非常重视友谊的夫妇，在他们看来，朋友是让人愿意与其慢慢相处、一起消磨时光的人。他们能让你在用餐结束后，仍然想在餐桌旁坐一会儿，或者在泳池边的椅子上停留片刻，让一切自然发生，让彼此的关系逐渐加深。能够让他人愿意与自己慢慢相处，这是一种了不起的才能。

了解他人的过程总是充满脆弱性。想要了解一个人的真实想法，你不能过于激进和急躁，让对方感到紧张。每个人都有自己的心理空间，会严加守护，通往这里的大门只有在我们愿意的时候才会打开。每个人在分享私事之前，都会确保对方尊重这些私事，并且得知道对方会把他们的有所保留视为维护个人尊严的表现，以及尊重自我的体现。

陪伴是了解一个人的必经阶段，因为它温和而谨慎。正如D. H.劳伦斯所言：

> D. H. Lawrence, Lady Chatterley’s Lover (New York: Penguin Books,2006), 323.

无论谁渴望生命，都必须温柔地走向生命，就像轻轻地走向树下依偎在一起的母鹿和幼鹿一样。一旦出现暴力的姿态和强烈的自我主张，生命就会消失……但只要内心平静，摒弃自我主张，充分体验内在真实的自我，那么，一个人便能接近另一个人，从而体验生命的细腻之美，也就是那种心灵的“触动”。

陪伴的第二个特质是游戏性。在艾斯利沿河漂流时，他不是在做研究，而是在嬉戏玩耍，享受自发而有趣的漂流游戏。静修活动或者研讨班的主持人希望参与者能够迅速互相了解，因此常常鼓励大家一起做游戏，这些游戏可能是槌球、纸牌、唱歌、猜字谜、漫步、做手工，甚至是河上漂流。

这是因为，在嬉戏玩耍时，人们才会展现更加完整的自我。正如散文家黛安娜·阿克曼在《心灵深戏》一书中所说，游戏不是一种活动，而是一种精神状态。

对有些人来说，网球是工作。他们被追求成就的心态束缚，努力朝着球技精湛的目标前进。但对另一些人来说，网球只是一场游戏，一种本身就充满乐趣和吸引

力的运动。他们整个人都很放松：自己打出好球时会开心庆祝，对手打出好球时也会欢呼雀跃。对有些人来说，科学是工作，是为了获取地位和资助。但我认识一位天文学家，对她来说，科学就是一种游戏。当她谈论黑洞或遥远的星系时，她就像一个11岁的孩子一样兴奋激动：我有这些很酷的望远镜，我可以看到很酷的东西！

当我和朋友一起打篮球时，也许我们的球技不是很好，但正是打篮球将我们联系在一起。我们协调动作，互相传球，来回穿梭找空位。在球场上，我们自然地交流：有时欢呼击掌，有时制定战术，有时发出言语挑衅。我认识一些球友，他们每个月都在一起打篮球已经很多年了。或许他们从未有过深入的交谈，但他们却愿意为对方献出生命。这种深厚的联系就是在打篮球的过程中建立的。

> Dacher Keltner, Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life(New York: W. W. Norton, 2009), 134.

在游戏中，人们可以放松下来，做回真实的自己，并在毫不刻意的情况下建立联系。发出笑声不仅仅是因为笑话有趣，也可能是因为发生了意外之事，我们突然感到共鸣。我们笑，因为我们共同体会到了某种认同。[1]我们笑，因为我们看见了对方。

> Gail Caldwell, Let’s Take the Long Way Home: A Memoir of Friendship (New York: Random House, 2010), 83.
> Caldwell, Let’s Take the Long Way Home, 87.

作家盖尔·考德威尔在回忆录《一路两个人》中描述了她与卡洛琳结下深厚友谊的故事。这个故事发生在玩耍的时候，有时是在波士顿的查尔斯河上划船，有时是一起去树林里驯狗。盖尔和卡洛琳会花好几个小时训练她们的狗，一起剖析对狗说“不”这个字的不同含义。她写道：“如果说我们两人的信任曾在糟糕的人际关系中动摇过，那么此刻，我们的信任正在重建，而且使用的重建工具是自己拥有却从未意识到的。驯狗是我们共同的经历。这段经历带来了丰厚的回报，驯狗贯穿了我们的友谊。怎么驯狗在很大程度上源自直觉。但同时，它也是一项需要付出努力的复杂活动，需要我们有耐心、仔细观察、彼此尊重。”[2]跟随这种游戏的节奏，盖尔和卡洛琳经历了亲密关系的演变过程。她们一开始“相互提防，最后形影不离，相处轻松自在。现在看来这个过程大部分时间都像是在小心甚至无声地交流”[3]。

即使不通过深入交流，我们也能了解另一个人，这一点令人惊叹。我的大儿子还是婴儿时，每天早上差不多4点就醒了。当时，我们住在布鲁塞尔，那里冬天要到将近9点才天亮。因此，每天早上我都有四五个小时在黑暗中和他玩：抱起他放在

胸膛上上下摇动，推他的木火车，给他挠痒痒，逗他笑。有一天，我躺在沙发上，握着他的手，他的双腿摇晃着，在我的肚子上蹦跳，那一刻我突然意识到：在这个星球上的所有人当中，我最了解他，他也可能最了解我，这是因为在这天真无邪的游戏中，我的情感是如此开放自然。他还不会说话，我们还不能用语言交流，玩耍、触摸和眼神交换便是我们的交流，但我们却十分了解对方。

陪伴的第三个特质是以他者为中心。在普拉特河里，艾斯利想到的并不是自己。他失去了部分自我，超越了自我。河流成了他的引领。

在日常生活中，当你陪伴另一个人时，你便融入了他的行动计划。让我们以音乐世界的伴奏为例，这是我们最熟悉的陪伴概念之一。钢琴家为歌手伴奏，他们是搭档，共同完成作品，但钢琴家扮演的是辅助角色，巧妙地点缀歌曲之美，为歌手的表演增光添彩。伴奏者能敏锐地捕捉到歌手的演唱细节，会认真感受歌手创造的体验。伴奏就是这样一种谦逊的方式。在他人创造属于自己的音乐时，我们通过伴奏，成为他们音乐旅程中有益的一部分。

伴奏者并非音乐进程的操控者，但也不是被动的旁观者。我想用我搞砸的一件日常小事为例，来说明如何达到这两者之间的微妙平衡。我的两个儿子都是棒球高手。他们相差8岁，所以小儿子12岁时，我已经接触青少年棒球10年了。10年间，我经常观看联盟请的专业教练训练我大儿子的球队。那一年，小儿子的球队来了一位非专业教练，他也是位父亲。我自愿协助他管理球队。很快，我就发现（至少我这么认为）我比这位教练更了解如何指导青少年打棒球，我比他更有经验。

于是，我开始向他灌输我天才般的想法：要怎么训练，要怎么击球，中场时要怎么调整，等等。显然，我的初心纯粹是无私地为球队服务。我不是为了显示我有多懂球，也不是为了吸引眼球，更不是为了掌控局面。我的行为与竞技体育中的男性自尊毫无关系。

但是，教练立刻觉得我侵犯了他的地盘，威胁到了他的权威。因此，他竖起了“防御墙”。本是和孩子们一起玩的游戏，却变成了一场微妙的权力之争。这位教练人不错，我们的关系本可以很融洽，但却变得很冷淡。现在，他很少采纳我的真知灼见。

> Margaret Guenther, Holy Listening: The Art of Spiritual Direction(Lanham, Md.: Rowman & Littlefield, 1992), 23.

如果我当时能更好地学习陪伴的艺术，我就会明白尊重他人做出选择的能力有多么重要。我希望我也能像优秀的伴奏者一样，明白每个人都在自己的位置上，在自己的朝圣路上，而我们的工作就是遇见他们，帮助他们规划自己的路线。我希

望我当时能遵循这一建议：让他人自主发展。这条建议即将成为至理名言。我希望我当时就能明白：只有个体差异得到尊重、错误得到容忍、我们学会用面部表情表达“我会在你需要时出现，我会在合适的时候出现”，这时信任才会建立起来。[注]

陪伴往往意味着放下权威，但这种放下美丽动人。教师可以提供答案，但他希望与学生一起找出答案。管理者可以发号施令，但有时领导力意味着协助员工成为业务能手。作家可以高呼自己的观点，但作家的最高境界不是告诉人们该怎么思考，而是引人思考。教皇保罗六世一语中的：“现代人更愿意听见证人而不是教师的话，如果他听教师的话，那是因为教师本身就是见证人。”

最后，善于陪伴的人懂得出现的艺术。他们会在婚礼和葬礼上出现，会在对方悲伤、被解雇、遭受挫折、蒙受羞辱的时候出现。当对方正在经历艰难时刻，你不要说些大道理，而是要陪伴在他身旁，用心感受那一刻对方正在经历的事情。

我最近读到了南希·阿伯内西教授的故事。某天，她正在学校给医学系一年级的学生上课，带领他们讨论决策技巧。可是噩耗传来，她的丈夫在越野滑雪时突发心脏病去世了。丈夫才50岁，滑雪的地方就在他们位于佛蒙特州的家附近。尽管万分悲痛，她还是熬过了这个学期，完成了授课任务。有一天，她对全班同学说，自己很害怕第二年再教同样的课程，因为每年的第一节课，她都会要求大家带家庭合照，以便相互了解。但是这一次，她不确定自己在分享已故丈夫的照片时，能否不流泪。

> Daniel Goleman, Social Intelligence: The New Science of Human Relationships (New York: Bantam, 2006), 257.

就这样课程结束了。夏天来了又走了，秋天到了，随之而来的是她害怕的那一天。她不安地走进教室，然而她感觉有些奇怪：教室坐得太满了。坐在那里的，除了她现在教的班级，还有二年级的学生，也就是前一年上过她课的学生。他们只是想陪着教授度过这个艰难的时段。他们很清楚她需要什么，所以不用再多做些什么。“这就是悲悯之心，”阿伯内西说道，“这就是痛苦的人和治愈的人之间简单的联系。”[注]

我在耶鲁大学任教那会儿，学生吉莲·索耶的父亲因胰腺癌过世。父亲去世前，他们曾在一起谈心。父亲说自己可能缺席女儿人生中的重要时刻，不能参加她的婚礼，不能看着她的孩子长大成人。父亲去世后，吉莲参加了朋友的婚礼，并且还是伴娘。新娘的父亲致辞精彩，谈到了女儿的好奇心和精气神。到了父女共舞的时间，吉莲找了个借口离开，走进洗手间大哭了一场。当她出来时，她看到同桌的人都站在门口，其中很多是她大学的朋友。经过她的允许，我将她在一篇文

章中对那一刻的描述写在此处：“我将永远记得，那一刻没有人说一句话。我至今仍惊讶于沉默中回荡的深刻。每个人，包括我不太熟悉的男性朋友，都给了我一个让我安心的拥抱，然后回到自己的座位上。没有人逗留，也没有人想要抚平我的悲伤，让局面尴尬。他们就在我身边，就在那一刻，而这正是我所需要的。”

———

散文家兼诗人大卫·惠特在《慰藉之书》一书中指出，友谊的终极试金石“不是进步，既不是对方进步，也不是自己进步。友谊的终极试金石是见证，是被某人看见的特权，也是被授予看见对方本质的同等特权，是与对方同行、信任对方，有时是相互陪伴走过一段尽管短暂却无法独自走过的旅程”。

洛伦·艾斯利在普拉特河的漂流，为我们示范了自然环境中的陪伴方式。我想捕捉他在那次漂流中的态度，这种态度对我们在社会环境中如何存在具有启示意义。艾斯利那篇散文的核心观点是，自然界中，万事万物都相互联系，只要你躺下来，让这种意识涤荡你的心灵，你也能理解这一点。在社会生活中也是如此，我们有着共同的人性，这让我们紧密相连。有时，我们需要搭上别人的顺风车，陪伴他们走一程。

第5章

何为“人”？

> Emmanuel Carrère, Lives Other Than My Own, trans. Linda Coverdale (New York: Metropolitan, 2011), 2.

2004年12月26日，法国作家埃马努埃莱·卡雷尔带着他的儿子在斯里兰卡一家悬崖顶上的酒店度假，同行的还有他的女友埃莱娜和她的儿子。坦白来说，这次旅行是失败的，没有解决任何问题。卡雷尔曾以为，埃莱娜会是其一生挚爱，会与他白头偕老。但他突然意识到，尽管埃莱娜对自己有一定的吸引力，但自己却从未真正爱过她。很明显，他们已经越来越疏远。圣诞前一晚，他们还认真讨论了分开的问题。“我们只能眼睁睁看着彼此渐行渐远，不带一丝敌意，却也充满了遗憾。”卡雷尔写道，“这真是太糟糕了。我无数次感慨或许我没有爱人的能力，但埃莱娜不同，她值得被爱，这一点在爱情中难能可贵。”

第二天早上醒来，卡雷尔陷入了悲观失望的情绪中，他对未来美好生活的幻想彻底破灭。这段关系的结束是他的错。他总是以自己的想法为主，无法对对方敞开心扉。他回顾了过去几段失败的感情，不免自怨自艾，觉得自己注定要孤独终老。卡雷尔最近正在阅读一本小说，其中有一段话深深触动了他：“今天早上，我真希望有一个陌生人用手帮我把眼睛合上。但我独自一人，所以我自己闭上了眼睛。”

不出所料，卡雷尔、埃莱娜还有孩子们都笼罩在阴霾下。斯里兰卡的美景也未能让他们沉醉其中，忘记忧愁。旅行持续了3天，他们便准备回去了。无精打采的他们取消了原定于当天上午的水肺潜水课程。

事实证明，这个决定拯救了他们，因为那天早上发生了海啸。

两天前，卡雷尔在酒店餐厅遇到了另一个法国家庭——热罗姆、德尔菲娜和他们可爱的4岁女儿朱丽叶。海啸发生的那天早上，热罗姆和德尔菲娜去镇上买生活用品，留下朱丽叶和她的祖父在海滩上玩耍。朱丽叶在岸边嬉水，而她的祖父则坐在沙滩椅上看报纸。突然，老人感觉自己被卷进了黑色水流的旋涡之中，他很确定自己快被淹死了，孙女可能已经遇害。

海浪最终把他冲到了陆地上。他艰难地穿梭在倒塌的房屋、树木和道路之中。突然，海浪逆转了方向，退去的巨大水流再次席卷而来，想要将他卷入汪洋大海。

他紧紧抓住一棵棕榈树，苦苦挣扎。水中的一段栅栏将他压在树干上。家具、人、动物、木梁和大块混凝土从他身边冲了过去。

洪水退去后，他睁开眼睛，发现自己还活着，来不及庆幸，真正的噩梦才刚刚开始。他从树干上滑下来，站在浅水区。一个女人的尸体从他身边漂浮而过。他明白现在需要尽快去镇上找到朱丽叶的父母。他找到了朱丽叶的父母，却突然意识到此刻或许是小两口最后的幸福时光。他告诉他们，朱丽叶死了。

Carrère, Lives Other Than My Own, 11.

卡雷尔在回忆录中写道：“德尔菲娜听到女儿遇难的消息后声泪俱下，悲痛万分，热罗姆把妻子抱在怀里，紧紧地抱着她，从那时起，他只有一个目标：我再也不能为我的女儿做任何事情了，所以我要拯救我的妻子，不能让她倒下。”

他们现在要做的是共同面对这场灾难：要找到女儿的尸体，把她带回家安葬。朱丽叶遇难的当晚，卡雷尔一行人与热罗姆夫妻俩一起吃了晚餐，之后的几天这两个家庭都待在一起。他们一起吃饭，一起在各大医院打听有关朱丽叶的消息，一起安慰海啸中的其他受害者。在这些天的相处中，卡雷尔看得出来德尔菲娜深受打击。她不再哭泣或尖叫，常常看着天空发呆。她饭吃得很少，饭到嘴边时，手总是止不住地颤抖。她的整个世界都是围绕着女儿转的。这场灾难却将她与女儿永远地分开。热罗姆总是关切地注视着她，希望妻子能够振作起来。

卡雷尔的女友埃莱娜得知海啸发生后立即行动起来，四处奔走，为劫后余生的幸存者们提供帮助，安抚他们的情绪。埃莱娜是一个有使命感的女人。她给保险公司和航空公司打电话，安排行程，与哀悼者坐在一起。她觉得自己和卡雷尔的使命是一致的：帮助幸存者。但卡雷尔的状态却完全不同。他仍然自我封闭，认为自己一无是处。他写道：“我认为自己是个平淡无奇的丈夫。”海啸发生的那个晚上，他与女友躺在床上，试图去触碰对方的指尖，但没有触摸到。那一刻他感觉“好像我已经不在这个世界上了”。

Carrère, Lives Other Than My Own, 31.

后来，卡雷尔去附近的医院帮忙寻找朱丽叶的尸体，他拖着疲惫的身躯穿过一间间散发着恶臭的房间，一排排尸体臃肿而灰暗。在寻找过程中，他和德尔菲娜遇到了25岁的苏格兰女士露丝，露丝与丈夫来到这是为了度蜜月，海啸发生时她正站在离丈夫10英尺远的海滩边，海浪将他们冲散了。她在医院里日复一日地等待着，她深信，她如果睡着了，就会错过有关丈夫的消息，那么他就再也不会活着回到自己的身边了。露丝已经好几天没吃没睡了。“她的决心让人害怕。”卡雷尔写道，“你能感觉到，露丝似乎已经有些紧张性精神分裂了，若再这么下去，

她离死亡也不远了。德尔菲娜和我明白，我们需要做的就是阻止这一切发生。”[注]

要想帮助这些受难者，还有许多细节有待商榷，他们一边等待，一边讨论。他们互相讲述了关于自己的故事。德尔菲娜向卡雷尔讲述了她和家人在法国的生活，讲述了热罗姆每天下班都会回家和妻女一起吃饭，讲述了朱丽叶对动物的喜爱，以及她坚持喂养兔子的故事。德尔菲娜描述起那段生活时仿佛它已经过去了几个世纪。

热罗姆始终关注着妻子，希望她能振作起来。吃饭时，他试图让每个人都振作起来，讲故事、大声说话、抽烟、倒饮料，尽其所能不让沉默笼罩着他们。与此同时，卡雷尔留意到热罗姆一直注视着德尔菲娜，感慨道：“他用眼角的余光注视着妻子，我不禁想，也许这就是真爱，一个真正爱妻子的男人。没有比这更美好的了。然而，德尔菲娜始终保持沉默，毫无波澜，那种平静令人感到可怕。”

他们都围着德尔菲娜转，似乎是在默默地乞求她不要离开，和他们待在一起。一天晚上，在餐厅用餐时，德尔菲娜看到一个小男孩滑到妈妈的腿上，妈妈抚摸着他，小男孩也盯着妈妈看。卡雷尔也看到了这一幕，心中不禁为德尔菲娜而感叹：她再也没有机会坐在女儿的床边，给她讲故事、哄她入睡了。德尔菲娜注视着母子俩走进房间。她注意到丈夫正在看着自己，勉强挤出一抹微笑，喃喃道：“他还这么小。”

露丝借用了埃莱娜的手机，给远在苏格兰的父母打了电话，告诉他们她还活着。她在通电话时，卡雷尔和埃莱娜一直在一旁看着。过了一会儿，露丝开始哭泣，接着是一连串的抽泣。就在刚才，她从父母口中得知，丈夫还活着。得知这一消息后，德尔菲娜哭着冲上前抱住了露丝。

[注] Carrère, Lives Other Than My Own, 43.

卡雷尔写道，他们当时紧密联系在一起，但后来又彻底分开：他们因悲伤而聚在一起，又因某人的幸运而分离。卡雷尔不再以自我为中心，他注视着餐桌对面的众人。“我知道我们爱他们，我相信他们也爱我们。”[注]他回忆说。他走进了身边每个人的内心世界，感受着他们的感受，透过他们的眼睛看到了一些东西，理解了他们为了生存所做的一切。他在这场危机中领悟到的东西，正是他炙手可热的回忆录《别人的生活》（*Lives Other Than My Own*）所呈现的：其他人、不同的视角。

[注] Carrère, Lives Other Than My Own, 51.

当他们踏上返回法国的漫长旅程时，卡雷尔开始对埃莱娜有了不同的看法。以前，他总觉得她有些忧郁。现在，他把她想象成了“小说或冒险电影中的女主角、勇敢而美丽的记者，在激烈的行动中毫不退缩”。他们坐车前往一所学校，在那里他们可以洗澡和整理行李。卡雷尔在脑海中思索着，人们的身体是多么的脆弱。“我看着埃莱娜的身体，她是如此可爱，却又被恐惧和疲惫压得喘不过气来。我感受到的不是欲望，而是一种强烈的遗憾，需要关心、需要珍惜、需要永远的保护。我想，她可能已经死了。她对我来说很珍贵，太珍贵了。我希望在她变老的那一天，即使她的肉体变得衰老而松弛，我仍然爱她。悲伤、宽慰和爱交织在一起，我的心中五味杂陈。我紧紧拥抱着埃莱娜，告诉她，我不想分手了，永远也不想。她回答道：‘我也不想分手。’”[8]卡雷尔下定决心，一定要和她共度余生。他写道：“我告诉自己，这漫长的一生我一定要和她一起度过。如果我需要在死前成功地做成一件事，那就是和埃莱娜共度余生。”接下来的日子里，卡雷尔最担心的就是埃莱娜会离开他。而埃莱娜记忆深刻的是他们真正走进对方内心的那段日子。他们最终结婚了，并迎来了他们的小女儿。

我讲这个故事是想说明两点。首先，它生动地展示了不同的人对同一事件可能产生截然不同的感受。在卡雷尔的这段经历中，每个人都遭受了沉重的打击，但每个人的感受都不尽相同，这取决于这件事对他们的影响，也取决于他们的生活经历以及当前面临的挑战。

对热罗姆来说，他的任务很明确，就是要拯救心情低落的妻子。这一点毫无疑问。从听到女儿死讯的那一刻起，他就知道最重要的是让妻子重新振作起来。对德尔菲娜来说，她的任务很简单，就是经受住这一打击。对埃莱娜而言，海啸释放出了她真正的自我——成为在危机中为他人服务的人。对露丝来说，她的任务是静静等待，祈祷丈夫能够安然无恙。卡雷尔虽未亲历海啸，但他的不幸经历堪比海啸。他自我封闭，独来独往，未能在那种情形下振作起来。

我们生活中会遇到各种各样的情况，但每个人对待和体验这些情况的方式却各不相同。阿尔多斯·赫胥黎捕捉到了这一现实的核心意义：“经历不在于身上发生了什么，而在于你如何处理身上发生的事情。”

———

[8] Marc Brackett, Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive (New York:Celadon, 2019), 63.

换句话说，现实有两层含义。一层是客观现实，即所发生的事情；另一层是主观现实，即如何看待、解释所发生的一切，并赋予其意义。主观现实有时可能更为

重要。正如耶鲁大学心理学家马克·布雷克特所言：“幸福感并非取决于客观事件本身，而更多地取决于个体如何看待、处理以及与他人分享这些事件。”[注]这个主观层面正是我们在了解他人时想要关注的。我们不应该问“这个人经历了什么？”或者“他的简历上写了什么？”，我们应该问：“这个人是如何解释所发生的事情的？他是如何看待事物的？他是如何构建现实世界的？”如果我们想了解一个人，这些才是我们真正需要了解的。

> Irvin D. Yalom, The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients (New York: Harper Perennial, 2009), 31.

性格外向的人参加派对看到的房间与内向的人看到的截然不同。受过室内设计师培训的人和受过安全专家培训的人看到的房间也会大相径庭。治疗师欧文·亚隆曾让一位病人总结自己每次在小组治疗中的体验。亚隆才发现，这位病人对每次治疗的体验与自己完全不同。这位病人并未留意亚隆和其他成员分享的深刻见解，而是关注了一些个人行为的细微之处，比如如何称赞他人的服装或如何为自己的迟到道歉。[注]换句话说，虽然我们可能一起参与了同一项活动，但我们每个人都有着独特的体验。正如舞蹈家、小说家阿娜伊斯·宁所言：“我们并非按照事物的本来面目来看待事物，而是根据我们自己的本性来看待事物。”

我讲述这个故事还有一个原因，那就是它展示了一个人整体视角的变化，即他对世界的看法、解释和体验方式是如何转变的。通常情况下，我们的主观意识会逐渐发生改变，但如果经历了重大打击或极端事件，我们的意识可能会立即发生转变。

故事一开始，卡雷尔认为自己是一个郁郁寡欢、以自我为中心、无能为力的人。他觉得埃莱娜是一个有魅力的女人，但他并不爱她。然而，海啸让他豁然开朗，彻底改变了他对自己、对埃莱娜以及对世界的看法。他从专注于自我转变为关注他人。他觉得自己肩负着新的使命：全身心投入这段感情，与埃莱娜共度余生。这并不是因为他做出了理性的决定，改变了对埃莱娜的看法，重新认识了自己，而是因为他内心深处涌出了某种情感，改变了他所有的观念。

德尔菲娜的转变则更为戏剧化。或许你听过父母告诉孩子，当你的孩子出生时，你会发现自己的人生观发生了转变。同样，如果孩子从你的生活中消失，你的人生观也会再次转变。德尔菲娜已经习惯了抱着朱丽叶、喂朱丽叶吃饭、和朱丽叶玩耍的生活方式。她的心中围绕这些共同经历建立了一种模式。然而，朱丽叶的离世改变了一切。海啸前，她对生活有着特定的看法。海啸后，她被动地转向了另一种视角。她不得不经历悲伤的过程，其中既有令人痛苦的时刻，也有过去美好回忆涌入的时刻。当她想到朱丽叶在生命最后几秒钟里经历的恐惧时，她可能

会反复遭受痛苦和折磨。然而，慢慢地，她心中的模式会重新形成。她的观点将适应新的外部现实。她将构建新的视角，将朱丽叶放在她的记忆和内心中，这一视角将永远成为海啸后她看待世界的一部分方式。这种克服悲伤、重塑内心的过程是无法有意识地控制的。它沿着出人意料、特立独行的轨迹流淌——同样来自内心深处的某个地方。每个人都在不断地重塑自己。

————

如果你想更好地观察和理解他人，你就必须知道你在观察的是谁。你得搞清楚人的定义是什么。上述这一悲惨的小故事呈现出了人类的一个核心真理：每个人都是一种视角。你遇到的每一个人都是富有创造力的艺术家，他们将生活的经历融入其创作中，随着时间的推移，形成了极为个性化的对世界的独特看法。就像艺术家一样，每个人都会将一生的经历融入对这个世界的复杂呈现之中。这种呈现，造就了你的主观意识，将你的记忆、态度、信念、创伤、爱、恐惧、欲望和目标整合成你自己独特的观察外界的方式。这种呈现有助于你解释感官所捕捉到的所有模糊数据，预测将要发生的事情，辨别在发生某件事时什么才是重要的，更敏锐地体会不同情境下的感受，弄清楚你想要的东西、你爱的人、你敬佩的人、你是谁以及你在特定时刻应该做什么。你的大脑创造了一个世界，其中有美好也有丑陋，有刺激也有乏味，有朋友也有敌人，而你就生活在这个世界里。人们不是用眼睛看世界的，而是用整个人生的经历来看待这个世界。

认知科学家将这种人的观点称为“建构主义”。过去半个世纪人们对大脑的研究证明，建构主义认为人们并不是被动地接受现实。每个人都在积极地构建自己对现实的感知。这并不是说客观现实不存在，而是说，我们只能主观地接触到它。诗人约翰·弥尔顿曾写道：“心灵有属于它自己的地方，它本身就可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。”

当我们试图理解他人时，我们要不断地问自己：他们是如何看待这种情况的？他们是如何体验这一时刻的？他们是如何构建现实世界的？

让我简单地介绍一下脑科学，你就会明白这个构建过程是多么的彻底。举一个简单的例子——环顾房间。这一动作并不是你在创造什么，而像是你在观察客观存在的东西。你睁开眼睛，光波涌入，你的大脑记录下你所看到的：一把椅子、一幅画、地板上的一团灰尘。这感觉就像是使用老式照相机——打开快门，光线涌入，将周围的一切记录在胶片上。

然而，这并非真实的感知方式。你的大脑固定在黑暗而坚硬的颅骨内，无法直接感知外部光线或环境。经过视神经进入视网膜的信息非常有限，这些信息再传递到视皮质的整合层。大脑的使命就是在这一过程中努力理解这个世界。你的感官

给你提供的是一张低质量、低分辨率的世界快照，而你的大脑则被迫将其转换成一部高清的长篇电影。

为此，你的视觉系统会把你已经掌握的知识应用到当前的场景中，从而建构对世界的理解。你的大脑不断地自问：“这个情况和先前的哪种情况相似？”“上次发生这种情况后，接下来又发生了什么？”你的大脑会投射出它所期待看到的一系列模型。然后，眼睛会审视并报告它们是否看到了大脑所预期的东西。换句话说，“看”不是一个被动接收数据的过程，而是一个主动预测和修正的过程。

> Anil Seth, Being You: A New Science of Consciousness (New York:Dutton, 2021), 97.
> Seth, Being You, 281
> Lisa Feldman Barrett, How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain (New York: Houghton Miflin Harcourt, 2017), 27.

神经学家安尼尔·塞思写道，感知是“一种生成性和创造性的行为”[注]，是“一种以行动为导向的主动建构，而非对客观外部现实的被动记录”[注]。或者正如神经科学家莉莎·费德曼·巴瑞特指出的那样，“科学证据表明，我们所看到的、听到的、触摸到的、尝到的和闻到的，很大程度上都是对世界的模拟，而不是对世界的反应”[注]。而我们普通人并非神经学家，并没有意识到这些建构性活动，因为这些活动都是在无意识中发生的。这就好像大脑在创作庞大而复杂的普鲁斯特式小说，尽管我们具有意识，但可能根本感觉不到这种创作。

> Stanislas Dehaene, How We Learn: Why Brains Learn Better Than Any Machine . . . for Now (New York: Penguin Books, 2021), 155.

社会心理学家非常热衷于指出这种预测-修正式观察方式的弊端。为此，他们甚至设计了一些恶作剧，在某个场景中引入一些我们无法预料到的东西，而我们不会注意到这些东西。或许你听说过隐形大猩猩的实验。在该实验中，研究人员给受试者播放了一群人传球的视频，要求受试者数出穿白衣服那一队传球的次数。[注] 视频结束后，研究人员问：“你在视频中看到大猩猩了吗？”大约一半的研究对象都感到一头雾水。他们再次观看该视频时脑子里已经有了“大猩猩”这个概念，这一次，他们惊奇地发现有一个穿着大猩猩衣服的人径直走进了人群之中，在那里站了几秒钟，然后才走了出去。他们之前没有注意到“大猩猩”，是因为他们没有预料到在视频中会出现大猩猩。

> Michael J. Spivey, Who You Are: The Science of Connectedness(Cambridge, Mass.: MIT Press, 2020), 19.

我对这类实验非常感兴趣，其中还有一个实验描述的是一名研究人员向一名学生询问去大学校园某个特定地点的路线。[注]这名学生开始为他指路。然后，两名“工人”——实际上是另外两名研究人员——突然扛着一扇门从二人之间经过，遮住了二人的视线。问路者偷偷地与其中一名工人交换了位置。工人走后，指路的学生实际上正在给一个与刚才完全不同的人指路。而大多数指路的学生并没有注意到这一点，他们会继续指路。由于我们脑中存在一种固有观念，认为一个人不可能神奇地变成另一个人，所以在发生此类情况时，我们并不会注意到这种变化。

Quoted in Dennis Proffitt and Drake Baer, Perception: How Our Bodies Shape Our Minds (New York: St. Martin’s, 2020), 170. McGilchrist, The Master and His Emissary, 97.

1951年，达特茅斯学院和普林斯顿大学之间进行了一场极其激烈的橄榄球比赛。赛后，两队的球迷都非常愤怒，他们都觉得对方球队恶意踢球。之后心理学家让学生们在平静的环境中重新观看比赛录像，然而学生们仍然愤怒地指责对方的犯规次数是自己队的两倍。他们的想法受到质疑时，双方都把比赛录像作为证明己方正确的客观证据。正如研究这一现象的心理学家艾伯特·哈斯托夫和哈德利·坎特里尔所说：“这些数据表明，人们不只是单纯地观看比赛。‘比赛’对大家而言确是‘存在’的。但只有当某些事物对一个人的目的来说具有意义时，他才会切实体验到。”[注]不同学校的学生根据他们想要看到的东西构建了两种不同的比赛。或者正如精神病学家伊恩·麦吉尔克里斯特所言：“我们选择用来理解事物的思维模式决定了我们会发现什么。”[注]

Barrett, How Emotions Are Made, 85.

研究人员总是喜欢揭露我们观察方式中的缺陷，但我一直惊讶于人类大脑在构建一个丰富、美丽的世界方面是多么出色。例如，在正常的交谈中，人们经常会说错话和念错字。[注]如果你孤立地听别人说的每一个词，你可能连其中的50%的含义都听不懂。但是，由于人类的大脑非常擅长预测句子中可能会用什么词，你可以在别人的谈话中轻松理解对方要表达的全部意思。

宇宙是一个单调乏味、寂静无声、苍白暗淡的地方。我指的是字面上的意思。宇宙中没有颜色和声音，它只是一堆波和粒子的集合。但因为我们拥有创造性的头脑，所以我们能感知声音和音乐、味道和气味、色彩和美感、敬畏和惊奇。所有这些东西都在你的头脑中，而不是在宇宙中。

————

我对神经科学进行了深入的研究，我想用最简单的方式让大家了解，每个人每时每刻都在进行着创造性的艺术活动。如果说你的大脑要做大量的建构性工作才能让你看到眼前的实物，那么想象一下它要做多少工作才能构建你的身份、你的人生故事、你的信仰体系和你的理想。地球上大约有80亿人，每个人都以自己独特的、永不重复的方式看待世界。

如果我想了解你，我至少得了解你是如何看待这个世界的。我想看看你如何构建自己的现实，如何创造你人生的意义。至少我要走出我的视角，进入你的视角。

你是如何做到这一点的？建构主义提出了一条前进的道路，一种与他人交往的方法。在这种方法中，我最不想做的事情就是将你限定在某种框架中，然后像观察实验室样本一样观察你。我不会像许多人类类型学体系，如迈尔斯-布里格斯性格测试、九型人格、星座等那样，把你归为一种类型，或将你限制在某个标签下。

相反，我想把你视为一个积极的创造者。我想了解你如何建构自己的观点。我想问你如何看待事物。我希望你能教我，你所拥有的那些持久的能量是如何影响你对当今世界的看法的。

我想和你互动、同你交流。了解一个人与了解一件事是不同的，因为在你了解我的同时，我也会了解你。高质量的对话是这种方法的精髓。

如果我们要成为“照亮者”，我们首先需要提出问题并参与解答。我们需要问一问：你对这件事的看法是什么？你看到的情况和我看到的一样吗？然后我们需要进一步询问：哪些经历和信念使你对问题有这种看法？比如，我可能会问：是什么样的童年经历让你如今仍从局外人的角度看待世界？什么样的家庭生活对你产生影响，让你这么重视节庆和宴请？你讨厌求人帮忙，这是为什么呢？你似乎拥有一切，却缺乏安全感，这又是为什么呢？

在我们进行这些对话的过程中，我们越来越意识到自己是如何构建现实的。我们会更加了解对方，也会更加了解自己。

————

在海啸发生之前，卡雷尔认为自己是一个孤独、缺乏爱的能力的人。他对生活充满了雄心壮志：“我不安于现状，常陷入持续的紧张，但我仍追逐着荣耀的梦想，甚至牺牲了我的爱情，因为我总幻想着有一天，在其他地方，我会找到更好的东西。”他被一套模式所禁锢，这套模式让他永远不满意自己的生活，永远无法看到身边人的美好。

然而，这场海啸带来的创伤改变了他固有的模式。海啸给人们带来了巨大的损失和痛苦，卡雷尔在这种情况下也开始与他人亲密接触。他与这些受难者坐在一起，与他们交谈，听他们讲述各自的经历。他用与以往不同的方式了解他人，在某种程度上成了这些受难者的“照亮者”。

当他融入别人的生活时，他的视野变得更加开阔和深刻。他以不同的方式看待他人，也以不同的方式看待自己，他身上更有人情味了。他投入了更多的感情去感受这个世界，用更多的智慧去看待这个世界。这就是深入了解他人给一个人带来的影响。正如哈佛大学心理学家罗伯特·凯根所指出的，眼睛看得越透彻，心里爱得越温柔。

一个人所做的最伟大的事情，就是把生活中的教训、艰难、惊喜和世俗现实提炼成自己的意识，从而逐渐以更善解人意、更智慧、更人性、更优雅的眼光来看待这个世界。萧伯纳说得好：“生活不是寻找你自己，而是创造你自己。”

第6章

深度对话

现在，让我们深入探讨这个话题。到目前为止，我们一直在探索如何关注、陪伴一个人，试图理解人性的本质。我们将继续深入探讨真正地参与体验，挖掘个体内心深处的想法。对任何人来说，这都是至关重要且充满挑战的任务。成功的话，你会真正理解身边的人；失败的话，你会经常误解别人，也让对方感到被误解。那么，我们能在哪里完成这样一项宏大而有意义，甚至可能改变人生的活动呢？

公园长椅似乎是一个不错的选择。

我所说的宏大活动，实际上就是交谈。如果把一个人看作一种观点，要真正了解他，就必须了解他们看待事物的方式。不能仅仅试图想象他们的内心世界，而是要主动与他们沟通，展开对话。

本书的副标题是“看见与被看见的艺术”。我特意选择了这个副标题，希望读者立刻理解本书的主题。但说实话，这个副标题并不与本书的内容完全契合。我所研究的主题是如何真正了解一个人，或许“倾听他人以及被人倾听的艺术”这个标题更为贴切，因为要了解一个人不仅仅要关注他，还要倾听他，与他交谈。

普通的交谈并不难做到，但要做到出类拔萃则需要花费一番心思。我努力探究了如何成为更出色的交谈者，在这一过程中，我发现必须摒弃对出色交谈者的所有奇怪想法。有些人认为出色的交谈者一定会讲风趣幽默的故事，但那是所谓的讲故事高手，并非出色的交谈者。还有些人认为出色的交谈者能够对各种话题提出深刻独到的见解，不过那是演讲者，也不是我所说的交谈者。出色的交谈者是能够促进双向交流的大师，他们能够让人们增进对彼此的理解。

> John Buchan, Pilgrim’s Way: An Essay in Recollection (Boston:Houghton Miflin, 1940), 155.

阿瑟·贝尔福是一位享有盛誉的英国政治家，以众多成就而闻名，其中包括1917年发布的《贝尔福宣言》。该宣言宣称英国政府支持犹太人在巴勒斯坦建立国家。他的朋友约翰·巴肯曾赞道：“毫无疑问，他是我所认识的最出色的交谈者。”[注]贝尔福有自己独特的交谈技巧，他不仅能发表长篇大论的精彩演讲，滔

滔不绝地说出一连串警句，还能够“调动每个人的积极性，使全场讨论更加迅速高效，并激发每个人展现最佳的一面”。

巴肯继续说道：

贝尔福能够从腼腆的讲话者犹豫不决的言辞中敏锐地发现令人意想不到的观点，然后深入发掘和拓展，让讲话者真切感受到自己为人类贡献了智慧。在战争的最后一年，他偶尔让我与美国访客一起在卡尔顿花园共进午餐。现在回忆起那些与客人的交谈场景，我仍对他深感敬佩。他善于抓住偶然出现的字眼，巧妙地以此为契机来扩展对话，鼓励对方表达真知灼见。在他的引导下，讲话者的观点得到更充分深入的探讨。因此，客人在离开时都会感到愉悦和满足。

精彩的交谈并非简单地彼此陈述表面观点，这种肤浅的互动只能称作糟糕的交谈。精彩的交谈应该是一次共同探索的旅程：一个人提出初步想法，另一个人抓住其中核心，并进行深入挖掘和拓展，最终提出自己的见解，引发下一个人的回应。精彩的交谈能让我们在思想的海洋中徜徉，展开前所未有的思考。这样的交流往往由一种观点的提出开始，以另一种观点的呈现结束。

然而，并非每个人都能够与他人展开良好的交谈。我曾经与一位政府官员通话，他在向我讲述事情时通话突然中断了。我以为他会立即回拨电话，但时间一分一秒过去，直至过了7分钟，他都没有任何动静。最终，我不得不致电他的办公室。他的助手告诉我他正在另一通电话中，无法接听。我告诉她：“你不明白，他正在和我通话！他没有意识到我们的通话10分钟前就掉线了，现在还在那儿说个不停！”或许是我性格的原因，我常常成为记者卡尔文·特里林所说的“无聊炸弹”的轰炸对象。这些人似乎将交谈视为单向灌输他们思想的机会。因此，我下定决心，如果有人在给我打电话或者请我喝咖啡时只是单向地表达自己的观点，对我的想法几乎没有任何兴趣，那么我们下次就不必再相处了。

说到我的交谈技巧，我可能和其他人一样，容易高估自己。在我看来，这不全是我的错。我们应该从儿童抓起，明确教导他们如何成为出色的交谈者，但实际上却没有这样做。为了弥补这种教育缺失，我与交谈专家们进行了深入的对话，阅读了他们的一些著作，总结出了一些未被广泛认知的成为出色交谈者的方法。

要么全情投入，要么完全转移。我们都曾经历过这样的情境：试图告诉别人一些事情，却发现对方根本没在听。你正在传递信息，而他们却毫不在意，这时你自己感到尴尬，说话开始结结巴巴，不想再继续下去了。

> Kate Murphy, You’re Not Listening: What You’re Missing and Why It Matters (New York: Celadon, 2020), 70.

这种问题的根源在于普通人的说话速度为每分钟120~150个单词，这并不足以完全吸引交谈对象的注意力。[注]如果你有社交焦虑，你的脑海中可能会同时涌现出许多关于自己的想法，从而分散你对讲话者的注意力。因此，作为一个倾听者，你要么全情投入，要么完全转移注意力。如果你正在进行交谈，请停下其他事情，全心专注于对话。运用一些专家推荐的SLANT方法：坐直（sit up）、身体前倾（lean forward）、问问题（ask questions）、点头（nod your head）、用视线追踪讲话者（track the speaker）。用眼睛去倾听。这就是所谓的全神贯注。

做一个积极的倾听者。当他人在说话时，要积极认真地去倾听，甚至可以说要耗费大量的心力去倾听。奥普拉·温弗瑞是一位真正的谈话大师，她在采访某人时，你会发现她能敏锐地感受对方所描述的情感。她惊讶地张着嘴，眼睛里闪烁着喜悦的光芒。当交谈变得愉快时，她会以悦耳动听的语言给予肯定："啊啊……噢噢……唉唉"。这是一种微妙的鼓励。当交谈转向悲伤或严肃时，她就会露出关切的表情，专注地静坐着，让谈话慢慢停下来，以便双方进行更深层次的思考。

或者拿我的朋友安迪·克劳奇来说，他在倾听他人时就如同教会信徒般虔诚。当你说话时，他会咕哝着回应"啊哈""阿门""哈利路亚"，甚至会高喊"讲得好！"。我喜欢与他交谈。

在对话中，每个人都会面临自我表达和自我抑制之间的内在冲突。被动倾听很可能会让对方感到拘谨，而积极倾听则会促使对方主动表达自己。我们可以用主人款待客人的比喻来描述这种情况。当你在倾听时，你就像晚宴的主人，为整个场景营造了温暖的氛围，向来宾传递着喜悦和温暖，与他们分享美好时光，并引导他们更接近他们所期望的目标。而当你开始说话时，你则像参加晚宴的来宾，带来了珍贵的礼物，即你自己的思想和观点。

从熟悉的事物入手。你或许认为人们喜欢听到和谈论新奇陌生的事物。实则不然，人们更喜欢谈论他们熟悉的电影和比赛。社会心理学家格斯·库尼和其他学者的研究发现，我们交谈时会出现一种"新奇惩罚"现象。人们很难想象陌生的事物，也很难对其产生浓厚兴趣，相反，他们更倾向于谈论熟悉的事物。为了确保交谈顺畅，你需要挖掘对方最感兴趣的话题。比如，如果你看到对方穿着孩子运动队的T恤，不妨问问这是怎么回事；如果他们有一辆酷炫的摩托车，就以此为话题展开交流。

让对话者成为故事创作者，而非旁观者。人们在讲故事时通常缺乏具体细节，往往会忽略许多重要情节。然而，如果你向他们提出一些具体的问题，比如："你的老板在说这些话的时候坐在哪里？你是如何回应的？"他们很可能会生动地描述当时的情景。

出色的交谈者会要求对话者讲述具体的事件或经历，然后再逐步展开。他们不仅想讨论事件的发生，还渴望了解你在那个时刻的内心感受。他们想知道，当你的老板解雇你时，你的第一反应是什么？是“我要怎么告诉家人”吗？你是感到恐惧、羞愧，还是接受了这个事实？

出色的交谈者会进一步询问你现在对当时发生的事情有何感受。回顾过去，你是否将被解雇视为一次彻底的失败，或者你认为这是你走上崭新道路的机会，现在感激不已？有时，那些曲折的人生经历，回忆起来却令人欣慰。你需要引导对方分享他们从中获得的经验教训，以及由此带来的个人成长和变化。

Murphy, You’re Not Listening, 106.
Profitt and Baer, Perception, 123.

不要害怕停顿。有时，像连珠炮一般的对话或许颇具趣味。人们会讲述有趣的故事，相互补充对方的观点。但有时候，也有人会提出一些需要仔细思考的重要话题。为了撰写《倾听的艺术》这本书，作者凯特·墨菲在“第二城”即兴喜剧团待了一段时间，想要了解即兴喜剧演员是如何倾听的。在那里，她遇见了艺术总监马特·霍夫德。在即兴喜剧课上，霍夫德伸直手臂问道：“如果我们把别人讲的故事比作人的手臂，故事从肩膀开始到指尖结束，我们要在哪里停止倾听呢？”[注]大多数人通常都会在肘部停止，并开始构思自己的回答。[注]由于说话和倾听涉及很多相同的脑区，一旦进入回应模式，你的倾听能力就会下降。像出色的即兴喜剧演员一样，出色的交谈者会控制自己的急躁情绪，因为他知道倾听是为了学习，而不是为了回应。因此，出色的交谈者会在对方发表评论后稍作停顿，思考如何回应，同时举手示意对方停下来。稍作休息，深呼吸一下，以便能更冷静地思考。

Murphy, You’re Not Listening, 186.

墨菲在她的书中写到，日本文化鼓励人们深思熟虑之后再做出回应。[注]一项对日本商人的研究表明，他们通常能接受在两句话之间停顿8秒，这大约要比美国人通常能容忍的停顿时间长一倍。但他们选择停顿是很明智的做法。

巧用循环式反应。心理学中有一个概念叫作循环式反应，指的是重复他人说过的话语，以确保准确理解对方想要表达的意思。专家之所以推荐这种有点儿笨拙的做法，是因为人们往往会认为自己表达得比实际情况更清晰。有人可能会说“我妈妈真是个难缠的人”这样一句话，然后自以为对方完全明白她在说什么。

专家建议，当有人表达重要的事情时，你可以用提问的方式来回应，比如：“你生你妈妈的气，对吗？”尝试使用循环式反应，你会发现自己经常会误解他人。

对方可能会回答：“不，我并不生我妈妈的气。我只是觉得她总是挑事找我麻烦，把我贬得一无是处。这是有区别的。”

循环式反应可以促使你更认真地倾听他人，对方也会察觉到你的变化。它也是一种非常有效的方法，能够使对方专注于自己的核心观点，而不至于偏离主题。然而，包括我在内的一些人觉得循环式反应有点儿做作。如果在20分钟的交谈中我说了6次“所以你的意思是……”，这听起来更像是心理医生在做分析，而不是朋友间的交谈。因此，我尝试着以一种不那么正式的方式来做出循环式反应。我觉得更自然的做法是转述他们刚才说的话——“所以你真的很生你妈妈的气？”然后停一下，看看他们是否同意我的转述。

充当助产士角色。许多精彩的交谈通常是对等的，双方的对话时间大致相等。但有些交谈则可能呈现不对称的状态。一个人面临困境或关键抉择，而另一个人则陪伴着他一起思考，共同面对。

在这种情况下，出色的交谈者会充当起助产士的角色。助产士的职责不是亲自分娩，而是协助他人完成分娩。在对话中，助产士不会以自己的见解来主导对话，而是会接纳对方的观点，并在此基础上进一步补充完善。助产士会让对方感到安全，并鼓励对方继续深入思考。我们总会遇到心口不一的时刻，而助产士会鼓励双方进行更深层次的坦诚交流。

Murphy, You’re Not Listening, 145.

帕克·帕尔默是著名的贵格会教育家，也是《未来在等待的教育》一书的作者，我在第3章中引用了这本书。20世纪70年代，他有机会成为一所大学的校长。[注]为了仔细斟酌这一机会，他向贵格会下属的澄心委员会寻求帮助。委员会由一群同僚组成，他们只负责提出问题，让当事人自己得出结论。有人问帕尔默为何想当大学校长，他接着列出了所有他不喜欢校长职务的各种原因，包括筹款、处理政治事务、不能教书等。另一个人说：“我知道你不喜欢当校长的原因了，但你能告诉我为什么想当校长吗？”

帕尔默回答说，当上大学校长，他就可以拥有一张专属的办公桌，桌上会摆放一块写有“校长”的牌子。最后，又有一个人问他：“你能想到一个更容易让你的照片登上报纸的方法吗？”帕尔默笑了，意识到他其实并不想要这份工作。他很感谢澄心委员会让他听到自己内心深处的声音。有时候，我们只有在听到自己说出来时，才能真正理解个人的真实想法。

以共鸣观点为中心。在许多艰难的对话中，都存在着调解员阿达尔·科恩所说的“共鸣观点”。这是分歧背后的真相，也是双方都能达成共识的东西。例如：

“即使我们在爸爸的医疗护理问题上存在分歧，我也从未怀疑过你的善意。我知道我们都希望为他提供最佳的治疗。”如果在发生冲突时能够牢记这一共鸣观点，你们之间的关系就会牢不可破。

剖析分歧背后的本质原因。争论时，最自然的做法就是重述自己的观点，直到对方和你一样看待问题。更有意思的做法是问自己：“从根本上讲，我们为什么会产生分歧？实际分歧的背后有何价值观的不同？”也许你们在枪支监管问题上存在分歧是因为你们对公共安全或政府角色有着完全不同的理解，或者你们二人一个来自农村，而另一个来自城市。

深入剖析分歧背后的本质原因，就是在探寻我们为何会坚守己见的道德和哲学根源。我们踏上了一条共同探索之旅。渐渐地，我们不再仅仅重复各自的论点，而是开始互相分享故事。正如神经科学家莉莎·费德曼·巴瑞特所言：“对朋友的经历保持好奇心比争辩对错更重要。”

不要成为话题王。当有人告诉你他们与十几岁的儿子相处困难时，不要马上回应：“我完全理解你的感受。我和我的儿子史蒂文也有很大的问题。”你可能认为你在努力建立一种共鸣，但其实你只是把注意力转移到了自己身上。你实际是在说：“我对你的问题并不感兴趣，让我来说说我的问题吧，我觉得它更吸引人！”你如果想在情感上建立共鸣，试着在谈论自己之前先倾听对方的经历和感受。

———————

> Mónica Guzmán, I Never Thought of It That Way: How to Have Fearlessly Curious Conversations in Dangerously Divided Times (Dallas, Tex.: BenBella, 2020), 200.

莫妮卡·古兹曼是一名记者，也是《我从未那样想过》（*I Never Thought of It That Way*）一书的作者，目前在“勇敢天使”组织工作。该组织致力于将共和党人和民主党人聚集在一起，促进彼此之间的交流与理解。她的亲身经历与我的感受不谋而合：“在某个问题上，能够一直被倾听，直至他人完全理解你的意思，这种情况在生活中极为罕见。”

我们的目标是让这种情况更加普遍。我在这里所描述的各种社交技巧可以帮助我们实现部分目标。但是，学习如何提出正确的问题也是出色的交谈者必备的重要技能。我将在下一章中对此进行更详细的探讨。

第7章

提出正确的问题

我的朋友戴维·布拉德利常使用索引卡来解答疑问。人们带着各种问题来找他，可能是纠结某个工作机会，考虑是否结婚或离婚。10年前，我也曾找过他。当时我处于崩溃边缘，因为大部分时间里，我都在应付别人的要求，无法集中精力处理我认为至关重要的事情。我向戴维讲述了我的困境，然后他开始提问。针对我的情况，他围绕3个主题向我提出了问题：我的终极目标（你想为世界做出什么贡献？）、我的技能（你做什么时感到最有活力？），以及我的日程安排（你的每一天都是如何安排的？）。这些问题帮助我脱离了日常琐事的纷扰，促使我从更宏观的角度来思考。

提问之后，戴维递给我一张报纸，要我阅读。在此期间，他消化着我的回答。几分钟后，他开始在索引卡上写笔记。我不时瞥一眼报纸，但更想偷看他到底在卡片上写了什么。10~15分钟之后，他将卡片放在我面前。上面写的不是解决我困境的答案，而是提供了一个分析框架，帮助我思考我的问题。其中一张卡片列出了我真正想做的事情，另一张卡片列出了我实际在做的事情。而在第三张卡片上，戴维写下了一个策略，告诉我如何让正在做的事情更符合我想做的事情。

虽然距离上一次接受戴维的索引卡治疗已经过去了很多年，但我仍然保留着那天的卡片，把它们放在了办公室的书架上，以此提醒自己记住他提供的框架。戴维的提问帮助我摆脱了自己深陷其中而无法看清的困境。多年来，戴维用这种方式帮助了数百人。有些人甚至把戴维的卡片放在镜框里，这样一来，他们每天早上照镜子时，都能看到卡片。接受索引卡治疗20年后，人们会再次来找戴维，告诉他这个体验如何改变了他们。我问戴维为什么这样做，他回答说：“人们往往需要一个可以向其讲述自身情况的对象。”

戴维通过招聘练就了这项技能。在他的职业生涯中，他创办了两家咨询公司，都取得了巨大的成功，接着又收购了《大西洋月刊》，并让其重获生机。他之所以成功是因为他善于发现并选择合适的人才。

求职面试是出了名的不可靠，一部分原因是面试官不善于洞察他人，另一部分原因则是求职者在面试过程中常常夸大其词。戴维的招聘能力出众，因为他的目标明确。在招聘员工时，他首先考虑的是“非常卓越的才能”，而他对此定义非常严格。他不希望听到求职者泛泛而谈，说自己喜欢教学，而是希望听到求职者指

出自己擅长的具体教学任务，比如，我喜欢编写教案，我喜欢带补习生，我喜欢一对一辅导。他说：“人们喜欢做他们天生就擅长的事情。”一个人拥有一技之长，就能够走得更远。

其次，戴维物色的人还必须具备“慷慨的精神”。这个人会善待他人吗？“带我回到过去”是戴维判断对方性格的方法之一。他发现，询问对方生活情况时，人们往往会从一生的中间段开始回答，也就是他们开启职业生涯时。所以戴维会说：“带我回到你出生的时候吧。”这样一来，人们不再谈论他们的职业生涯，而是开始谈论他们的个人生活。他便可以了解人们如何对待他人，他们爱谁，他们为创造更加美好的世界做了什么。

戴维说：“人们在叙述中回答得更好。置身于叙事的主线中时，他们会感到自在，也会说得更全面。”在面试中，他尤其关注应聘者的高中经历。应聘者在高中时是否受到排挤？他们是否同情穷人和不受欢迎的人？“你唯一可以确定的是，每个人都逃不过高中生活。高中时恐惧的，无论是什么，你如今依旧会恐惧。”戴维从一个人的弱点入手，试图看到这个人的全貌。

> Will Storr, The Science of Storytelling: Why Stories Make Us Human and How to Tell Them Better (New York: Abrams, 2020), 17.

戴维是一个善于提问的人。无论是在会议上还是在饭桌上，这类人都能自如地询问他人的情况。每个人不都是这样吗？当然不是，尽管大多数人在儿童时期都很会提问。一般孩子在2~5岁之间会问4万个问题，并且大多数孩子都非常擅长提问。[注]尼奥贝·韦是一名教育工作者，有一次，她在教八年级男生如何进行采访。她自己是第一个采访对象，她告诉学生可以问她任何问题。以下是其中某次采访的过程。

学生甲：你结婚了吗？

韦：没有。

学生乙：你离婚了吗？

韦：是的。

学生丙：你还爱他吗？

韦深吸了一口气。

学生丁：他知道你还爱他吗？他知不知道？

韦双眼含泪。

学生戊：你的孩子知道吗？

小孩儿不怕提出直率的问题。但在后儿童期或青春期的某个阶段，许多人开始回避亲密关系的话题。我认为其中的原因在于社会传递出的信息：我们不应该展露情绪，也不应该触及个人隐私；或者说，我们如果向世界展示真实的自我，可能就无法得到他人的喜爱。提出好问题可能会暴露我们脆弱的一面，同时等于承认自己孤陋寡闻。一个缺乏安全感、开启自我保护机制的世界是一个提出更少问题的世界。

在这段探索之旅中，我开始密切关注哪些人是提问者，哪些人不是。据我估计，在与我交往的人中，大约有30%是天生的提问者。无论是在吃午餐还是在参加线上会议时，他们总是会向你提出一连串的问题。另外70%的人可能也各具魅力，但他们不是提问者。他们把交谈的时间都花在了展示自己上。有时当我离开派对时，我会意识到：“从头到尾没人问过我一个问题。”

———————

我不知道自己是不是天生的提问者，因为职业原因我别无选择。我从事新闻工作40年了，向他人提问已经成为我职业生涯的核心。我第一份真正意义上的工作是在芝加哥市新闻局当警务专访记者。上班的第一天，我就被交代了两个任务：一是一个十几岁孩子自杀了，我要电话询问其邻居是否知道原因；二是要采访因车祸丧生的某位市政府官员的遗孀。我厌恶这些任务。从那天开始，我对“新闻职业道德”产生了怀疑。但在那段短暂的工作中，我不得不克服自己沉默寡言的习惯，训练自己接触陌生人，尽管有时会感到不自在，但我也要主动向他们提问。

我意识到，有时候简单的问题是最好的。我人生中最难忘的一次采访发生在莫斯科。那是1991年，坦克开进了街道，整个城市陷入动荡，民主改革运动与苏联保守派之间展开了激烈的斗争。我遇到了94岁高龄的瓦莲京娜·科谢娃。我问起了她的人生故事。她说她经历过1905年的大屠杀，她的家人就死于哥萨克人的枪口之下；她还经历了1917年的革命，当时她差点儿被行刑队处决；1937年，警察突然搜查她的公寓，抓走了她的丈夫，并把他送往西伯利亚，从此杳无音信；1944年，纳粹分子打死了她的儿子。她经历的事件还有很多，人民所遭受的种种创伤，她都经历过。听到这些，我只能一遍又一遍地问她同样的问题：然后呢？

我从康多莉扎·赖斯身上学到了另一个提出好问题的宝贵经验。她担任国务卿时，每隔一个月左右就会邀请我到她的办公室进行一次非正式谈话。我对外交政策了解甚少，也不了解她的日常工作，所以我的问题通常都很基础、很无知。最

后，我忍不住问她为什么一直邀请我。她说，因为我的问题总是宽泛而笼统，有助于她从琐碎的事务中抽身，着眼全局。有时候，一个宽泛而愚蠢的问题比一个聪明的问题更有价值，尤其是比那些只是想要展示自己见多识广的问题更有价值。

我开始将提问视为一种道德实践。当你提出一个好问题时，实际上你展现了一种谦逊的姿态。你在承认自己有所不知，表达了想要学习的愿望。同时，你也在尊重对方。我们都可能有些自恋，认为自己聪明睿智，能够洞悉别人的内心想法。但事实证明，这种做法行不通，因为每个人都是复杂而独特的个体。

正如心理学家尼古拉斯·埃普利所言，换位思考不那么可靠，倾听和接受他人的视角更为有效。如果我了解你，这并不是因为我拥有窥探你灵魂的神奇能力，而是因为我具备提问的技巧，让你有机会告诉我你是谁。

———————

最糟糕的问题是那些带有评判色彩的问题，比如：你是哪所大学毕业的？你住在哪个社区？你从事什么工作？这些问题暗示着一种高高在上的态度，试图对对方进行评判。

封闭式问题同样不可取。这类问题的提问者没有放下权威，限制了问题的回答方式。比如，当你提到你的母亲时，如果我问“你们之间关系亲密吗？”，我就把你的回答局限在了亲密/疏远的范围内。最好的做法是问：“你的母亲怎么样？”这样会给回答者更多的自由度，回答者可以或深入或简单地给出答案。

另一种让对话无法有效展开的方式是提出模糊的问题，比如：“最近怎么样？”或者“有什么事？”这些问题根本无法得到有意义的回答，实际上表达的是：“我在向你问好，但实际上我并不希望你真的回答。”

Murphy, You’re Not Listening, 96.

谦逊的问题是开放式的。这些问题鼓励对方掌握主动权，将谈话引向他们希望的发展方向。这类问题通常以“你是如何……”，“……怎么样”，“告诉我……”和“在哪些方面……”等短语开头或结尾。凯特·墨菲在《倾听的艺术》一书中描述了焦点小组主持人试图弄清楚人们为何深夜去杂货店的故事。主持人没有直接问“你为什么这么晚还去杂货店？”，因为这听起来像是在指责，而是说：“跟我说说，你上一次晚上11点后去杂货店的故事。”[注]一位害羞、谦和、之前很少发言的女士举手回答了问题。这样的开放式问题让这位不起眼的女士跳出了杂货店这个狭窄的话题范围，向我们分享了她更丰富的生活经历。

在邻里烧烤聚会或工作场合，你可能会遇到不认识或不熟悉的人。照亮者遇到这种情况时，就会问一些问题，试图找到共同点。比如我会问：“你在哪里长大？”这能让人们聊起自己的家乡。因为我经常出差，所以对他们的家乡可能有所了解。其他简单的开场白问题还有：“这名字真好听，你父母是怎么取的？”这类问题会引发关于文化背景和家族历史的交谈，并且往往能够促进交流。

几年前，在一次聚会上，我与一个陌生人聊了起来，很快我们便发现了我们的共同点。我们都是作家，不过他是小说家，而我写的是非小说类作品。我们开始探讨写作过程中的异同。他问我：“你写作时会喝酒吗？”我告诉他我不能喝酒，因为我需要保持头脑清醒。然后他又问我，写完之后会不会喝一杯。我回答：“是的，我可能会喝一杯。”他也是如此。他问我为什么这样做。我解释道，写非小说类文章需要专注、严谨，而我常常觉得写完后需要放松一下。而他则表示，写小说是一种情感的自由抒发，他经常需要在完成后整理自己的情绪。尽管我们的做法相同，但却有着截然相反的原因，这样的交流让我意识到从事的工作可能会塑造我们的生活方式。如果我是小说家，或许我的情感表达会更加强烈。

这段意外而深刻的对话建立在一个突如其来的问题和我们的共同点之上，成了彼此探索的契机。我们利用彼此的经历来了解对方，也更深入地了解了自己。

还有一些时候，你会和一些很熟悉或想要更好地了解的人共进晚餐或参加活动。在这种情况下，照亮者会提出一些深刻的问题。如果餐桌上只有浅显的问题，你们当然可以很轻松地度过一个愉快的夜晚，但如果有人提出深刻的问题，这顿晚餐才真正令人难忘。最近，我与一位政治学家共进晚餐，席间他放下叉子，对我们四人说：“我已经80岁了。未来我应该做些什么？”这个问题问得很谦逊，却极具深度。实质上，他是在问：“老去的最佳方式是什么？”我们开始讨论他的价值观、他在未来想要探索的问题，以及人们应该如何度过生命的最后时光。这样的讨论真是太美妙了！

深刻的问题让人们从日常琐事中抽离出来，退后一步，从远处审视自己的生活。以下是我最喜欢的一些问题。

• 你正处在哪个十字路口？（在任何时刻，我们大多数人都经历着某种转变。这个问题可以帮助人们专注于自身的转变过程。）

• 如果你无所畏惧，你会做什么？（大多数人都知道恐惧在生活中扮演着某种角色，却未必清晰地认识到恐惧如何阻碍他们前进。）

• 如果你今晚就将离世，你会后悔没有做过什么？

• 如果我们一年后再见面，我们会庆祝什么？

• 如果未来5年是你人生的一个篇章，这个篇章将是关于什么的？

• 在追求做自己的同时，你能够适应周遭环境吗？

> Peter Block, Community: The Structure of Belonging (Oakland,Calif.: Berrett-Koehler, 2009), 135.

彼得·布洛克是一位作家兼顾问，主要撰写有关社区发展和公民参与的文章。他很擅长提问，他的问题能让你跳出窠臼，重新审视自己。以下是他提出的一些问题：你一直在拖延或拒绝面对的是什么？有什么事情曾经让你深信不疑，但现在你却改变了看法？你是否还在拒绝原谅某人或某些事情？你是如何推动问题的解决的？你是否有意识地浪费或忽视自己独特的才能？[注]

> Guzmán, I Never Thought of It That Way, xxi.

我在前一章引用过记者莫妮卡·古兹曼的话，她常问人们：“为什么是你？”[注]为什么是你创办了那家企业？为什么是你觉得有责任去竞选校董？

几年前，我认识了一些朋友，他们在芝加哥开展了一个帮助街头混混的项目。这些年轻人经历过多次暴力和创伤，他们的行为常常过激。项目负责人经常问他们一个问题：“你们为什么会这样？”换句话说，这个问题实际上是在询问：“是哪些经历让你们做出了刚才的强烈反应？”

我们常常认为，深度对话必然涉及痛苦或脆弱之处。我想提出一些关于生活积极面的问题来弥补这一观点的不足。

说说你适应变化的经历。

你生活中在哪些方面表现出色？

你觉得自己最有自信的是什么？

在5种感官中，你认为自己最灵敏的是哪一种？

你有没有过一人独处却不觉得孤单的时候？

随着年龄的增长，你对什么事情有了更清晰的认识或理解？

———————

在现代社会，我们通常避免提出我刚才列出的那些深刻问题。我认为我们可能担心侵犯别人的隐私，也担心话题变得过于沉重。这种担忧是合理的。但我发现，在几乎所有情况下，人们都不够主动，羞于提问。人们比我们想象的更渴望进行深入的交谈。

Ethan Kross, Chatter: The Voice in Our Heads, Why It Matters, and How to Harness It (New York: Crown, 2021), 35.
Kross, Chatter, 37.
Kross, Chatter, 30.

在为本书调研的过程中，我采访了许多人，包括研讨会组织者、对话促进者、心理学家、焦点小组主持人、传记作家和记者，他们的工作就是了解别人的生活。我问这些专家，有多少次有人回头看着他们说：“关你什么事。”他们的答案基本相同：“几乎没有。”人们其实渴望被问到关于自己是谁的问题。心理学家伊桑·克罗斯指出：“人类对自我展示的需求非常强烈。”[注]哈佛大学神经科学家在2012年进行的一项研究发现，与从金钱收入中获得的快乐相比，人们往往从分享自己的经历中获得了更多的快乐。[注]比利时心理学家贝纳尔·里梅发现，人们特别愿意谈论负面经历。经历越负面，他们就越想谈论。[注]

在我的记者生涯中，我也发现，如果你恭恭敬敬地询问人们的经历，他们的回答之坦率会让你大吃一惊。斯塔兹·特克尔是一位记者，他在芝加哥的漫长职业生涯中收集了许多口述历史。他会向人们提出一些深刻的问题，然后坐下来，听他们娓娓道来。他曾经说过：“倾听、倾听、倾听。如果你这样做了，人们自然会开口。他们总会开口。为什么呢？因为在他们的一生中，从来没有人真正倾听过他们的声音，也许他们自己都从未倾听过自己的声音。”

每个人都是一个谜。俗话说，当你被谜团包围时，最好以提问的方式去生活。

第二部分 我看见了你的挣扎

第8章

“失明”盛行

人与人之间缺乏联系导致了关系危机。

到目前为止，我一直在描述了解一个人的过程。我们生活在一个看似健康的文化环境中，人们似乎联系紧密，可以比较容易地建立友谊、相互信任，有一种归属感，然而实际情况却并非如此。政治敌意、技术的非人道化以及社会崩溃等现实问题阻碍了人与人之间的联系，破坏了友谊，削弱了亲密关系，降低了信任。我们的情感、关系和精神都面临着巨大的危机，仿佛整个社会的人都失去了理解彼此的能力，从而形成了一种残酷和孤立的文化。

> Holly Hedegaard, Sally C. Curtin, and Margaret Warner, “Suicide Mortality in the United States, 1999–2019,” Data Brief No. 398, Na tional Center for Health Statistics, February 2021.
> Moriah Balingit, “ ‘A Cry for Help’: CDC Warns of a Steep Decline in Teen Mental Health,” Washington Post, March 31, 2022.
> Chris Jackson and Negar Ballard, “Over Half of Americans Report Feeling Like No One Knows Them Well,” Ipsos, accessed April 12, 2023, https://www.ipsos.com/en-us/news-polls/us-loneliness index-report.
> “Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It,” Making Caring Common, accessed April 12, 2023, https://mcc .gse .harvard.edu *reports* loneliness-in-america.
> Bryce Ward, “Americans Are Choosing to Be Alone: Here’s Why We Should Reverse That,” Washington Post, November 23, 2022.
> David Brooks, “The Rising Tide of Global Sadness,” New York Times, October 27, 2022.

自21世纪初以来，美国抑郁症的发病率激增。[注]从1999年到2019年，美国的自杀率上升了33%。2009年至2019年，有报告指出“持续感到悲伤或绝望”的青少年比例从26%上升到37%。[注]到2021年，这一比例飙升至44%。1990年到2020年间，自称没有亲密朋友的美国人比例翻了两番。[注]在一项调查中，54%的美国人称没有人很

了解他们。单身的美国成年人增加了1/3。[注]更重要的是，36%的美国人表示，他们经常或几乎一直感到孤独，其中年轻人占61%，年轻母亲占51%。人们独处的时间大大增加。2013年，美国人平均每周有6个半小时和朋友在一起。[注]到了2019年，他们每周与朋友在一起的时间只有4个小时，下降了38%。2021年，新冠疫情有所缓解，美国人每周与朋友在一起的时间却只有2小时45分钟，下降了58%。美国“综合社会调查”要求美国人对他们的幸福感水平进行评分，1990年至2018年间，将自己归入幸福感最低类别的美国人比例增加了50%以上。[注]

这些统计数据只是冰山一角，接下来我将给出一些具体的例子。在日常生活中，我们都曾经历过孤独、悲伤和焦虑的情绪。我几乎每周都会与一些家长交谈，因为他们的孩子正面临心理健康危机。在2021年的一次在俄克拉何马州的演讲结束后，一位女士在问答环节中提出了这样一个问题：“如果你不想活了，你会怎么做？”这个问题一直困扰着我，因为我不知道该如何回答她。第二天，我在晚宴上提及了此事，一位客人分享了她的哥哥几个月前自杀的消息。后来在一次Zoom视频电话会议上，我向一群朋友提及了这些事件，其中近一半的人表示，他们的家人曾有过自杀倾向。

大概从2018年开始，涉及社会关系不断恶化的图书大量涌现，如《走出焦虑》（*Lost Connections*）、《连接危机》（*The Crisis of Connection*）和《孤独的世纪》（*The Lonely Century*）等。这些书以不同的方式向我们展示了同样令人困惑的谜团：我们最需要的是人际关系，我们最不擅长的也是维护人际关系。

> Johann Hari, Lost Connections: Why You’re Depressed and How to Find Hope (New York: Bloomsbury, 2018), 82.
> Giovanni Frazzetto, Together, Closer: The Art and Science of Intimacy in Friendship, Love, and Family (New York: Penguin Books,2017), 12.

人与人之间逐渐疏远，社会关系日益恶化，这给我们带来了巨大的危害。与社会脱节会导致人的思想扭曲。一旦人们感到被忽视，他们就会关闭社交大门。[注]频繁的孤独和被忽视会使人变得敏感多疑。他们可能会开始有意或无意地冒犯他人，他们害怕与他人建立亲密关系，但实际上这正是他们最需要的。自我厌恶和自我怀疑情绪不断加剧。毕竟，意识到自己不值得别人关注是非常羞耻的。许多人已经习惯了孤独，甚至开始自欺欺人。跨学科科学家乔瓦尼·弗契多在他的著作《在一起，更亲密》（*Together, Closer*）中写道：“孤独使人迷惑。它就像一个欺骗性的过滤器，我们通过它看待自己、他人和世界。孤独的人更容易遭到拒绝，他们在社交场合中变得更加警觉，更加没有安全感。”[注]我们对自己的看法就像别人对我们的看法一样重要，一旦感到被忽视，人们就可能崩溃。

Van der Kolk, The Body Keeps the Score, 80.

最近，我问一位出版业的朋友，现在哪类图书卖得好。她说：“治愈类图书。”她还补充说：“人们都在寻找治愈内心世界的方法。”精神科医生巴塞尔·范德考克的《身体从未忘记》是当代最畅销的图书之一。这本书讨论了心理创伤和心灵愈合，至今已售出数百万册。正如范德考克在书中所写：“被生活中重要的人看到和听到会让我们感到内心平静和安全，若被人忽视或否定，就可能触发愤怒和崩溃的情绪。”[注]

悲伤、缺乏认同感和孤独会转化为痛苦。当觉得自己的身份得不到认可时，人们就会感到不公——因为事实本就如此。受到不公正对待的人往往会大发雷霆，想方设法羞辱那些曾羞辱过自己的人。

Joe Hernandez, “Hate Crimes Reach the Highest Level in More Than a Decade,”NPR, August 31, 2021.
“Only Half of U.S. Households Donated to Charity, Worst Rate in Decades,”CBS News, July 27, 2021.

因此，孤独往往会导致刻薄。俗话说，痛苦如果不被转化就会被传染。前文引述的数据阐述了社会孤立所带来的悲伤情绪，而且，人们内心的冷漠和对社会的敌意也在不断增加，这并不奇怪。2021年，美国的仇恨犯罪达到了12年来的最高水平。[注]2000年，大约有2/3的美国人向慈善机构捐款；[注]而到了2021年，只有不到一半的人这样做。最近，一位餐厅老板告诉我，他几乎每周都要赶走一位粗鲁的顾客，这在以前是从未有过的。我的一位护士朋友说，她现在最主要的问题是留不住员工。很多护士都想辞职，因为病人脾气暴躁，常常与医务人员发生口角，甚至做出暴力行为。正如专栏作家佩吉·努南所说：“现在，人们以自己的愤懑为荣。”

David Brooks, “America Is Having a Moral Convulsion,” Atlantic,October 5, 2020.

社会的崩溃表现为不信任危机。60年前，约60%的美国人相信“大多数人都是值得信任的”。然而，到了2014年，根据“综合社会调查”，仅有30.3%的人仍持有这种信任观点，千禧一代中只有19%的人持有这种观点。[注]高信任度的社会拥有弗朗西斯·福山所说的“自发社会性”，即人们能够迅速聚集在一起，共同努力。而低信任度的社会则不具备这种特点，最终会走向瓦解。

不信任的种子一旦播下，便会生根发芽。它让人觉得，唯一可以依靠的只有自己。缺乏信任的人认为别人是来对付他们的，他们会夸大威胁，并用阴谋论来解

释他们感受到的危险。

> Ryan Streeter and David Wilde, “The Lonely (Political) Crowd,” American Enterprise Institute, accessed April 14, 2023, https://www.aei.org/articles/the-lonely-political-crowd/.

每个社会都有哲学家阿克塞尔·霍耐特所说的“认可秩序”，这是一种用来衡量哪类人值得尊重和认可的标准。在我们的社会中，人们常常认可那些拥有美貌、财富或毕业于名校的人，因此数以百万计的普通人感到自己不被认可、被忽视、被冷落。个人生活中的危机最终也体现在政治生活中。根据美国企业研究所的研究人员瑞安·斯特里特的研究，与不孤独的年轻人相比，孤独的年轻人积极参政的可能性要高出7倍。对那些感到不被尊重、不被关注的人来说，政治是一种诱人的社会治疗形式。政治似乎提供了一种可以理解的道德景观：我们是光明之子，正在与黑暗之子对抗。政治似乎提供了一种归属感：我和部落里的其他成员站在同一阵线。政治似乎提供了一个道德行动的舞台：在这个世界上，要想有道德，你不必给饥饿的人提供食物，也不必与寡妇坐在一起，你只需要是自由派或保守派的一员，你只需要对你认为卑鄙的人适当地发怒。

过去10年间，一切都变得政治化了。教堂、大学、体育运动、食品评选、电影颁奖典礼、深夜喜剧——它们都变成了政治舞台。只不过，这不是人们通常理解的政治。健康的社会带来分配政治，即社会资源应该如何分配。不幸福的社会产生的是认同政治。如今的政治运动主要是由个人或群体因为社会不尊重、不认可他们而产生的不满情绪所推动。政治人物和媒体人的目的就是制造一些事件，让己方在情感上得到肯定，让另一方在情感上受到羞辱。实施“认同政治”的人并不是要制定国内政策，也不是要解决这样或那样的社会弊病，他只是想要确认自己的身份，获得社会地位和知名度，找到一种自我欣赏的方式。

但政治上的认可实际上并不能让你自动融入群体，建立联系。人们虽加入党派阵营，但实际上并没有相互见面、为彼此服务、成为朋友。政治不会让你成为一个更好的人，政治关乎的是外在的煽动性，而非内在的凝聚力。政治也不会使人变得人性化。寻求通过政治来摆脱悲伤、孤独和社会反常状态，只会使人陷入一个以虐待狂式的统治为特征的世界。你可能会试图逃离一个与世隔绝、毫无道德的世界，却发现自己已身处文化战争那极具破坏力的纷争之中。

最终，社会充斥着悲伤和非人化，这些都将演变成暴力行为，包括情感暴力和身体暴力。看看那些犯下大规模枪击案件的人，他们年纪轻轻却做出如此骇人听闻的行为。他们如同幽灵一般，在学校里，没有人了解他们。后来，记者采访他们的老师，老师也不记得他们是谁了。这些年轻人往往没有社交能力。“为什么没

有人喜欢我，”正如一位研究人员所说，“他们不是孤独者，而是失败的加入者。”

爱遭到拒绝就会变成仇恨，各种压力也与日俱增：学业不佳、工作不顺、遭遇他人羞辱。这些年轻人萌生了自杀的念头。在绝望中，他们似乎经历了一场身份危机：是我的错，还是世界的错？我是失败者，还是他们是失败者？

这就是受害者变成恶棍的部分原因。那些实施大规模枪击的人认为自己是超人，其他人则是蝼蚁。他们决定以自杀的方式，自私地获得他们最渴望的东西：被人认识、被人认可、一举成名。他们编造了一个自己是英雄的故事。枪支似乎也起到某种心理作用。对那些一生都感到无能为力的人来说，枪支能给他们带来一种虚幻的力量感。枪支就像树上的毒蛇，向孤独者低语，引诱着他们。

> Tom Junod, “Why Mass Shootings Keep Happening,” Esquire,October 2, 2017.

2014年，《时尚先生》杂志发表了一篇人物采访，作者汤姆·朱诺德采访了一位绰号为“大箱子”的年轻人，因其被逮捕时，警察发现他藏匿了满满一大箱的枪支。他本来打算对群众进行扫射，但就在准备行动的时候他被警方抓住了。朱诺德后来问他这样做的动机，他回答说：“我想引起别人的注意。如果有人能走过来劝我说，‘你没必要这么做，你不需要拥有什么奇怪的神力，我们接纳你’，我就会放下防备，也会放弃这种行为。”[注]邪恶的本质就是试图扼杀他人的人性。

> Jean Hatzfeld, Machete Season: The Killers in Rwanda Speak, trans.Linda Coverdale (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2005), 24.

法国记者让·哈茨菲尔德在写作《大砍刀的季节》（*Machete Season*）一书时，采访了参与卢旺达种族灭绝事件的人。其中一位受访者杀害了自己多年的邻居。这名男子回忆说：“在致命的那一瞬间，我并没有在他身上看到那个从前的他。”[注]在挥动砍刀的前几秒，邻居的面孔开始模糊起来。“他的相貌确实与我认识的那个人很相似，但当时并没有任何东西坚定地提醒我，我们曾做了很久的邻居。”那一刻，他对周围的一切都视而不见。

———

在过去的20年里，为什么越来越多的人感到孤独，甚至做出一些卑劣的行为？为什么社会结构出现了崩溃？我们都能指出其中一些原因，如社交媒体的推波助

澜、不平等现象的日益加剧、社区生活参与度和教会出席率的下降、民粹主义的抬头、社会偏见的盛行、媒体和政治精英的恶意煽动等。

我同意这些因素确实造成了现在的局面。但随着时间的推移，我越来越关注造成我们的社会和关系出现危机的更深层次原因。这些问题从根本上说是道德问题。我们的社会没有教给人们以仁慈、慷慨和尊重的态度对待彼此。

我知道“道德培养”这个词听起来可能有些古板，但它实际上是与3件简单而实际的事情有关。第一，它有助于人们学会如何克制自私自利的行为，如何关心爱护他人。第二，它有助于人们找到目标，让生活变得稳定、有方向、有意义。第三，它教会人们基本的社交和情感技能，让人们能够善待和体贴身边的人。

几个世纪以来，我们的学校反映了社会的种种弊端——种族主义、性别歧视等等。在过去的几个世纪里，尽管学校存在诸多不足，但它们确实把重点放在了道德培养上。那时学校的首要任务是培养有品格的人，培养诚实、温和、尊重他人的人。但在第二次世界大战之后，人们对道德培养变得越来越不重视。B.爱德华·麦克莱伦在他的历史著作《美国的道德教育》（*Moral Education in America*）一书中认为，大多数小学在20世纪40至50年代开始放弃道德培养，“到了20世纪60年代，美国刻意的道德教育全面撤退”。他补充道：“那些曾经为自己有能力重塑品格而自豪的教育工作者，现在更加关注学生的SAT（学习能力倾向测验）分数，中产阶级父母争相寻找能给孩子提供最佳机会进入精英大学的学校。”

随着学校越来越专注于学生事业上的成功，它们不再担心是否能培养出体贴他人的学生。正如美国著名品格教育学者詹姆斯·戴维森·亨特所说：“美国文化形成了一种缺失，在这种缺失中，我们没有为孩子们提供超越自我及其福祉的道德视野。”宗教机构曾经是这样做的，但其在美国生活中的作用越来越小。父母们开始实行“接纳式教养”。他们不再倾向于塑造孩子的道德生活，而更倾向于为他们的学业和体育成就喝彩。

> “Where Americans Find Meaning in Life,”Pew Research Center,November 20, 2018.

从某种意义上说，美国文化中的道德意识变得越来越淡薄。道德言论和道德范畴在美国生活中的作用逐渐减弱。谷歌的图书词频统计器（Ngram Viewer）可以统计一个词在出版图书中的使用频率。20世纪以来，与道德相关的词汇的使用率急剧下降：“勇敢”下降了66%，“感恩”下降了49%，“谦逊”下降了52%。长期以来，加州大学洛杉矶分校的研究人员一直在调查刚入学的大学生的人生目标。1966年，近90%的人表示，他们强烈地想要构建一套“有意义的人生哲学”，这也

是所有人生目标中最受欢迎的。到2000年，只有42%的人这么说。经济富足取而代之成为最重要的人生目标。到2015年，82%的学生表示获得经济上的成功是学校培养他们的主要目的。到2018年，皮尤研究中心询问美国人，是什么赋予了他们生活的意义。只有7%的人说是帮助他人，11%的人说学习让他们的生活有意义。

简言之，包括我自己这一代在内的几代人都没有被教授我们所需要的技能，无法全面而深刻地看见、理解和尊重他人。基本道德技能的缺失造成了人们之间的隔阂与疏远，也变相地催生了一种残酷的文化。我们未能在日常生活中善待他人，我相信这可能也是可怕的社会崩溃的导火索，标志着社会文明的巨大失败。我们需要重新找到培养道德和教授社会技能的方法，这也是我写本书的原因。

第9章

艰难对话

在这个社会分裂日益严重的时代，我的工作就是走遍美国各地，去探寻这背后的真相。这些年，我有过无数次温馨而和谐的对话，但是，在这个充满痛苦和不信任的时代，许多对话充满了艰难、焦虑和愤怒。在南卡罗来纳州的格林维尔，我曾与一位年长的黑人妇女共进晚餐。她向我倾诉，如今社区里的年轻黑人女孩面临着比她在20世纪50年代时更为艰难的处境，她的言语中充满了愤怒。在一场棒球赛上，我遇到了一位狂热的特朗普支持者。他因为我反对特朗普的立场而感到愤怒，当着我的面大声咒骂：“你就是个该死的浑蛋！你就是个该死的浑蛋！”大约在此之前一年，我和妻子在新墨西哥州受到了一个原住民家庭的盛情款待。然而，在用餐时，女族长向我们倾诉了她对美国的不满和愤慨。随后，她坐在客厅里，向我们述说了她的族人所遭受的苦难。在南达科他州，我遇到了一位70岁的工人，他是特朗普的支持者。他向我讲述了一生中最美好的一天。那是在他34岁的时候，他在一家工厂担任领班，却因为工厂升级设备，他的技能无法胜任新岗位而被解雇。他本以为自己会默默离开，然而当收拾好东西，打开办公室的门时，他发现全体员工——3 500人——排成两列，从他办公室门口一直排到停车场他的车门旁。在大家的掌声和欢呼声中，他走出了队伍。他告诉我，自那之后的36年来，他从事的工作每况愈下，他和妻子也越来越贫穷。这是一个令人悲哀的故事，他的人生就像在走一条不断下滑的下坡路。

我曾在《纽约时报》、《大西洋月刊》和美国公共广播公司（PBS）等机构任职，有些人因此将我视作沿海精英的代表，甚至认为我代表着压垮他们的万恶体制。对此，我深表理解。在社会主流媒体和更大的文化机构中，我们这些身居要职的人有时可能忽视了某些群体的声音。这可能导致一些人感到迷茫，感到公民权被剥夺，这就好像你在照社会这面镜子，却发现自己并不在镜中。当这种情况发生时，人们自然会感到愤怒。（此书更多分享搜索@雅书B）

在本书的第一部分，我探讨了在正常、“健康”的情况下，个体之间相互增进了解所需的技巧。我将这部分内容视为一门教你如何相互理解的大学课程。

然而，我们并不会仅作为独立的个体与他人相遇，也不会只在和谐的社会环境中与人相识。我们生存在一个相互隔阂的世界，一个普遍缺乏信任的时代。在这个世界里，我们既是独立的个体，也是所属群体的一员。我们身处权力体系之中，面对着权力分配的不均等，有的群体手握重权，有的则被边缘化。在这样的社会

背景下，人们分成了不同的群体，各执一端，他们之间隔着一道无形的墙，相互瞪视，充满怨恨和不解。我们的相遇并非偶然，而是历史的产物，包括奴隶制、精英主义、性别歧视、偏见、偏执以及经济和社会的压迫，这些都在我们的相遇中留下了深深的烙印。如果忽视一个人的意识形态、阶级地位、种族背景、信仰体系、身份认同或是其他社会标签，那么我们便无法真正了解他。

如今，要深入了解一个人，就必须将他视为独一无二且永远不会重复的个体。同时，也必须把他看作其所属群体的一员，还要认识到他的社会定位——有些人是局内人，有些人是局外人，有些人处于社会顶端，有些人则被边缘化。关键在于能够同时从这3个层面来看待每个人。这需要在理解他人的过程中接受研究生水平的教育，这就是我们现在要着手探讨的。如果第一部分的目标是帮助我们从个人层面了解他人，那么第二部分则旨在帮助我们在这个充满纷争和冲突的时代理解他人，并在困难时刻给予他们支持和陪伴。

————

现在，我积累了丰富的对话经验，尤其是在处理艰难对话方面颇有一些心得。我所说的“艰难对话”，往往出现在背景差异巨大、权力不平等的情况下。它们可能发生在家庭中，当家庭成员因政治观点不同而产生分歧时；也可能发生在职场里，当年轻员工质疑上司的权威时；还可能发生在校园里，当学生们对这个支离破碎的世界感到愤怒时；甚至可能发生在那些外来民粹主义者与所谓的“沿海精英”之间的对峙中，当民粹主义者认为沿海精英每时每刻都在背叛他们时。这些对话往往充斥着猜疑、敌意和怨恨。尽管人们内心渴望建立真诚的联系，但他们的交流一开始就会有所保留、充满戒备。

在2022年的一次小组讨论中，我经历了一场特别令人难忘的艰难对话，讨论主题是“文化战争”。这个词让我想到了一系列备受争议的话题，如LGBTQ（性少数群体）问题、堕胎、公共领域中的宗教角色，以及公共课堂上关于性和种族的教学内容。然而，在那次小组讨论中，一位备受尊敬的黑人知识分子——我不想透露她的名字，因为这并非私人恩怨——对“文化战争”这个词产生了强烈的反应。她认为这是对学校准确教授黑人历史的攻击。对她来说，文化战争等同于白人至上主义再次抬头。

我同意，对非裔美国人历史教学的攻击是当今文化战争的重要组成部分，我也同意另一个显而易见的观点，即这些攻击常常被别有用心之人用作挑起种族纷争的工具。但我试图从更宏观的历史视角看待文化战争，将其视为进步价值观与保守价值观之间更广泛的冲突。前者崇尚自由，尊重个人选择的生活方式；而后者则坚守群体的道德一致性。我试图辩称，在理想状态下，双方都在捍卫合法的道德传统，表达合理的观点，尽管我可能更倾向于一方。但她反驳道，当前对黑人历

史的攻击与南北战争后对黑人权益的压迫如出一辙。在那个时代，私刑肆虐、种族隔离制度死灰复燃、吉姆·克劳法在美国南方实施。在她看来，美国在取得进步的同时也在大步倒退，正如我们当前所目睹的。这就是她对文化战争的理解。

必须澄清的是，我们之间的对话并未演变为直接的冲突。我们彼此都保持着尊重。事实上，后来有一些观众和组织者告诉我，由于我们之间没有展现更多分歧，他们对此感到失望。然而，我心中难以释怀的是我们之间潜在的紧张氛围。每当我尝试从更广泛的角度探讨文化战争时，她总会流露出不满的表情，明显对我所谈论的内容持有轻蔑的态度。后来有几个人也向我提到了这一点。我想，在她看来，我或许是一个愚蠢无知的白人，抱着居高临下的中立态度，无法真正理解她每天经历的严峻挑战。至少在一定程度上，她的看法确实捕捉到了某些真相。

每一次对话，人们之间的权力关系始终如影随形。或许在她眼中，我在这场对话中占据了一定的优势。毕竟她是一位为正义而战的激进学者，而我则是精英媒体机构的一员。我身处那些压迫人民的制度之中，并从中获得利益。但与此同时，我也深感自己的无力和惶恐。身为白人男性，与一位黑人女性谈论种族问题，而这位女性在她辉煌的职业生涯中，一直在思考这一问题，并笔耕不辍。我有权发表意见吗？我开始减少观点的输出，我感到难为情、不知所措。这是一次艰难的对话，我未能妥善应对。在结束时，我深感自己本应付出更多努力去理解她的观点，同时也应坚守自己的立场，去辩明并探讨我们之间可能存在的分歧。

在过去的几年里，特别是在那次小组讨论之后，我试着学习了一些关于如何进行艰难对话的知识。我与专家们进行了交谈，并阅读了相关图书，其中我最喜欢的有：阿曼达·里普利的《高度冲突》、莫妮卡·古兹曼的《我从未那样想过》，尤其是科里·帕特森、约瑟夫·格雷尼、罗恩·麦克米兰和艾尔·史威茨勒合著的《关键对话》。

我的第一个重要领悟是，在展开任何艰难对话之前，我们必须先审视对话的环境和背景，然后再深入对话内容。对话将在什么条件下进行？如果你是一位受过良好教育的专业人士，在某个高端的场合（如豪华酒店）参加会议，你可以尽情展现自己。但如果你是一个来自西弗吉尼亚州、只受过高中教育的卡车司机，你就需要更多地了解社会动态，敏锐地意识到应该展现出何种形象。另外，对社会主流群体或多数群体的成员来说，他人对你的看法与你对自己的看法通常相吻合。然而，对来自边缘化群体或历史上曾受压迫群体的人来说，他们对自身的认知与外界对他们的认知之间往往存在着巨大的鸿沟。因此，在展开艰难对话时，每个人都必须意识到这些动态变化。如果我在豪华酒店的会议上遇到一位卡车司机，我会对他的工作充满好奇。我会尽我所能（也许我能做的并不多）让他知道，和我在一起，他可以展现完整的自我。

当那场关于文化战争的小组讨论拉开序幕时，实际上我们已经踏入了美国400年种族关系史的深渊。我的工作环境以及我作为白人在美国享有的种种优势，使我在社会中备受关注。然而，与我对话的那位小组成员却因为她的社会地位而在无形中被忽视。我们之间的对话成为可见与无形之间的碰撞。即使她是一位杰出的知识分子，这种情况也并未得到改变。

Ralph Ellison, Invisible Man (New York: Vintage, 1995), 4.

拉尔夫·艾里森在《看不见的人》开篇中，以一段深刻而精练的文字描绘了由于种族原因而被忽视、被遗忘或不被理解的感受。[注]那位无名的叙述者宣称：“我之所以不为人所见，是因为旁人选择忽视我的存在。我似乎被一面面坚硬扭曲的玻璃镜子包围着。每当有人走近我时，他们只能看到我周围的景象，或是他们自己，又或是他们心中虚构的世界，而完全忽视了我这个真实的存在。”艾里森写道，身处这种境地的人不禁会想，“我是否只是别人心中的一个幻影？”当你陷入这种境地时，“你会渴望说服自己，你真实存在于现实世界中，你是所有声音和痛苦的一部分，于是，你挥舞着拳头、咒骂着，发誓要让他们认出你。然而，鲜少有人成功”。

我的第二个重要领悟源自《关键对话》一书的作者。他们指出，每次对话都在两个层面上展开：正式对话和实际对话。正式对话即我们口头上所表达的话语，涉及我们名义上讨论的任何主题，无论是政治、经济、职场问题，还是其他任何话题。而实际对话则发生在潜在情绪的起伏之中，这些情绪会在我们交谈时传递出来。你的每一句评论让我感觉安全或受到威胁。而我的每一句回应，都在向你传递尊重或不尊重的信息。我们的每一句评论都在揭示各自的意图：这就是我告诉你这些的原因，也是为什么这对我很重要。正是这些潜在的情绪交锋决定了对话的成败。

《关键对话》的作者也提醒我们，每次对话都有其框架：对话的目的是什么？我们的目标是什么？这个框架便是对话展开的舞台。在那次小组讨论中，我们实际上争论的，正是对话的框架。我试图将文化战争看作一个整体，并希望从新闻记者所接受训练的超然视角来剖析它。然而，她对文化战争的理解却截然不同，认为它是对基本正义原则的践踏。她并不想从超然的角度分析，而是希望以战斗者的身份进行沟通。如今回想，我应当更多地立足于她的框架，而非一味地将对话拉回到我的框架。这才是对她应有的尊重，或许还能平息情绪的暗流。

假设你是大学管理人员，你或许会遇到这样的场景：学生怒气冲冲地闯入你的办公室，要求给予更多的备考时间，因为期末考试让他们感到压力很大。同样，如果你是一名中年经理，你也可能会面对这样一群员工，他们在办公室里激昂陈词、情绪激动，因为公司未对某项枪支管制立法表明立场。不管是哪种情况，我

们都会有一种为自己的立场辩护的冲动，试图把对话拉回自己的框架：在我看来，情况是这样的。我为缓解这一问题付出了大量的心血。我还遇到了其他诸多问题，也许你们没有意识到。然而，这样的做法很容易让我们回到自己感觉舒适的框架，从而忽视他人的真实感受。

我们应该摒弃这种念头。当有人开始倾诉他们的痛苦，表达他们感受到的被排斥、背叛或冤枉的情绪时，我们应当停下脚步，倾听他们的心声。哪怕你认为他们的痛苦可能带有虚假或夸大的成分，也不应急于将对话拉回自己的框架中。此时，你的首要任务是站在对方的立场上，尝试理解他们眼中的世界。接下来，你需要鼓励他们更深入地阐述自己的观点，比如，你可以这样提问：“我想多听听你的想法，我刚才错过什么了吗？”这种好奇心可以驱使我们即使面对压力和困境也能继续探索。

请记住，在任何权力体系中，处于较低地位的人往往对实际情况有更敏锐的洞察力。仆人对主人的了解，远超过主人对仆人的认知。被压迫者往往也更了解压迫者，比如压迫者如何转移重心、如何移动，而压迫者可能甚至没有意识到被压迫者的存在。

> Guzmán, I Never Thought of It That Way, 53.
> Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron McMillan, and Al Switzler, Crucial Conversations: Tools for Talking When the Stakes Are High (New York: McGraw-Hill, 2002), 79.

在此情境下，苏格兰人有一个非常恰当的词汇来描述超越个人认知范围的概念，那就是“ken”。你可能对“ken”这个词并不陌生，“beyond your ken”（在你的认知范围外）正是这个意思。这个词源自水手，他们用它来描述他们视线之外的地平线。若想与某人展开深入的对话，就必须走进他的视野之中。如果你踏入了他人的视野，便意味着你至少渴望了解他。这是表达尊重的一种有力方式。正如《关键对话》一书的作者所言，尊重在对话中就像空气一样重要。当它存在时，人们往往察觉不到；一旦它消失，所有人都会立刻意识到。

当我们设身处地地站在他人的立场上，尝试从他们的视角去看这个世界时，我们之间的对话就像是一座共享的知识宝库，每个人都在为其添砖加瓦。但在艰难对话中，往往没有共享知识宝库。双方都在阐述自己认为的不对之处。随着对话的深入，他们的指责和不满越来越强烈，却找不到任何交集。很快，就没有人在听了。不知不觉间，“我们”与“他们”之间的界限开始形成。这是制造对立的一种可靠方式。

当艰难对话陷入困境时，对话者的积极性就会深受打击。例如，两位公司职员可能正在讨论一项新的营销策略。起初，他们的目标一致，都希望为公司创造更大的价值。但随着对话深入，他们的动机发生了变化：他们都想赢得这场争论，都想证明自己更聪明、更强大。这时，他们就开始使花招。比如，给对方贴上各种负面标签。这些标签往往是为了诋毁对方，将其归入某个不光彩的类别。他们可能会给对方打上“保守派”“旧体制代表”“太敏感”等标签。给人贴标签，是无视对方、破坏良好对话的好办法。耶路撒冷希伯来大学迈卡·古德曼教授一语中的：“精彩的对话发生在那些认为对方错了的人之间，而糟糕的对话则发生在那些认为对方有问题的人之间。”

当你发现自己卷入一场即将失控的艰难对话时，有些方法可以化解僵局。首先，停止争论，然后一起找出问题的根源。你可以问对方：“我们是怎么走到这一步的？”这样就可以打破僵局。接下来，尝试运用专家所提倡的“逐步拆解”技巧，这意味着，要澄清你的动机，你得先解释你的动机不是什么，然后再说明你真正的动机是什么。你可以这样表达：“我并不是要压制你的发言权，而是试图将你的观点和其他人的观点结合起来。但我承认我说得太快了，应该停下来，全神贯注地倾听你的声音，这样我们就能更好地进行对话。这并不是对你的不尊重，我只是希望我们能更好地沟通。”

然后，你要尝试重新确定对话的共同目标。具体做法是扩大目标范围，使双方都能从中受益。你可以这样表达：“对于公司的营销计划，你我观点截然不同。但我们都相信公司的产品，都希望让更多的人了解和喜爱我们的产品。我们共同的目标是让公司更上一层楼。”

最后，你要知道：关系破裂有时也是深化关系的契机。你可以说：“刚才我们都因为对方而情绪激动。但至少我们敞开了心扉，坦诚地表达了真实想法。或许你会觉得有些奇怪，但正是因为我们从犯过的错误、激烈的争论中学到了很多，我们才有机会更深入地理解对方。”

这些年来，我逐渐认识到，艰难对话之所以艰难，是因为处于不同生活环境中的人构建了完全不同的现实世界。这种差异不仅仅体现在对同一世界的不同理解上，实际上他们看到的是两个截然不同的世界。

Profitt and Baer, Perception, 38.

让我从认知科学的角度，深入探讨这一重要观点。丹尼斯·普罗菲特是弗吉尼亚大学的心理学家，专门研究感知。他对人们如何构建自己的现实世界，尤其是人们如何在最基础的层面构建现实，抱有浓厚的兴趣。他深入探索了一个令人费解的现象：即使是在像旧金山这样以陡峭地形著称的地方，人们往往也会高估山的

陡峭程度。[注]当时，普罗菲特正在进行一项实验，他让几组学生估算弗吉尼亚大学校园周围不同山丘的坡度。校园里的一座小山，实际坡度可能是5%，但参与实验的学生们普遍认为它的坡度高达20%。有一天，普罗菲特查看了最新的一批实验数据，惊讶地发现学生们在估计山丘坡度方面的准确性突然有了显著的提高。普罗菲特与他的团队深入挖掘其中的原因，发现最近一批问卷是由弗吉尼亚大学女子足球校队的队员们填写的。这些山丘在她们眼中并不陡峭，因为这些队员都是体格健壮的一级运动员，对她们来说爬上去相对轻松。这使我们认识到，对一种情况的看法，实际上取决于你在那种情况下能够做什么。

Profitt and Baer, Perception, 39.

自从普罗菲特首次揭示这一现象，他和众多研究者发现了更多类似的现象。[注]那些背着沉重背包的人，相较于没有背包的人，会感觉山坡更加陡峭。而刚喝过能量饮料的人，相较于未饮用者，会感觉山丘的坡度较小。那些听过悲伤音乐（如马勒的《小柔板》）的人，相较于听欢快音乐的人，也会感觉山坡更陡峭。对肥胖者来说，他们感觉到的距离比实际更长。在棒球比赛中，当球员状态正佳时，他们会觉得球看起来更大。同样地，在网球比赛中，球员状态极佳的话，也会认为对手的发球似乎明显慢了许多。

Profitt and Baer, Perception, 6.

后来，普罗菲特和合著者德雷克·贝尔在《感知力》一书中写道：“我们常常将自己的心理体验投射到外部世界，从而误以为我们的内心感受就是现实世界的真实写照，却忽视了我们的感官系统、个人经历、目标和期望对感知的塑造。”[注]

Profitt and Baer, Perception, 56.
Profitt and Baer, Perception, 20.

普罗菲特的研究建立在心理学家詹姆斯·吉布森早期提出的理论基础之上。[注]早在1942年，同样研究视觉感知的吉布森，就受到美国陆军航空队指挥官的召见。他们向吉布森提了一些基本问题：飞行员如何成功降落飞机？我们如何帮助他们做得更好？吉布森见解独到，他认为，当我们置身于某个环境时，我们其实是在寻找行动的机会。我们关注的是如何更好地适应这种情况，我们能在这里做什么，以及这种情况有哪些可能性。用吉布森的话来说，我们看到的是“可供性”（affordances），即环境提供的行动机会。持枪的猎人相较于持矛的猎人，其视野更为广阔，因为他的行动范围更广泛。同样地，持枪的警察相较于拿鞋的警察，更有可能“发现”其他持枪者，这也是有1/4的警察枪击案涉及手无寸铁的嫌疑人的部分原因。普罗菲特和贝尔一针见血地指出：“我们感知的世界，并非它的本来面目，而是它对我们而言的样子。”[注]

当我第一次接触到“可供性”概念时，我并没有感受到它有多大影响力。然而，随着时间的推移，我逐渐意识到，无论身处何地，我都受某种可供性的引导，观察着每一个场景。你、我，甚至我们所有人，都在不知不觉中思考着：面对当前的情境，我的体力、智力、社会地位与经济能力允许我做什么？想象一下，你和我与一群人一起爬山，每个人眼中看到的山景都可能大不相同，这取决于我们的身体素质。当富人踏入尼曼百货时，他们眼中的商店与穷人眼中的商店是截然不同的。因为富人具备在那家商店购物的经济能力，所以他们看到的是琳琅满目的商品和享受购物的可能性；而穷人可能只看到了价格标签上的天文数字。我在耶鲁教书时，我的学生看到的校园与附近纽黑文社区的弱势群体看到的就全然不同。我的学生可以选课，能够使用学生证自由地进入教室上课，他们眼中的校园是由一座座大楼构成的集合体，每座大楼都有其独特的功能和作用。而在纽黑文社区的居民眼中，校园可能是个令他们望而生畏的权威之地，更像是一座庄严而庞大的堡垒。有趣的是，我经常在纽黑文绿地看到人们悠闲地漫步，却鲜少在校园附近看到他们的身影，尽管校园与绿地仅隔一条街。

艰难对话之所以必要，其中一个原因是，我们必须向他人提出一些直白的问题，比如你是如何看待这个问题的？只有这样，我们才可能对对方的立场和观点有些许洞察。毕竟，我们对事物的感知差异深深植根于潜意识的隐秘角落，通常只有通过主动思考和提问，才会意识到这些差异有多么巨大。

我们无法让艰难对话变得轻松愉快，因为你我之间的生活经历千差万别。我永远也无法真正体会身为黑人、女性、Z世代、天生残疾者、工人阶级、新移民或是拥有其他无数人生经历的人的个体感受。每个人都有自己独特的内心世界，各种文化之间存在着巨大差异。面对这些差异，我们需要怀揣着尊重和敬畏之心。我发现，你如果努力提高自己看见他人和倾听他人的能力，就能更好地理解他人。而且我认为，将不信任转化为信任、相互尊重是完全可能的。

像每位作家一样，我也经常收到充满愤怒和侮辱的电子邮件。然而，我发现了一个奇妙的现象：如果你以一种尊重和好奇的态度回复这些邮件，对方的语气几乎总是会立刻发生显著的变化。他们会突然变得有礼貌、更友善、更具有人情味。每个人都渴望被倾听，只要你给他们机会，大多数人都愿意付出额外的努力，展现出更加和善、体贴和宽容的一面。大多数人都渴望消除那些困扰我们社会的分歧。一切对话的根本在于一个深刻的现实：我们都有着共同的挣扎、共同的经历和共同的欢愉。因此，即便在内乱和艰难对话中，我也会努力回归到古罗马剧作家泰伦提乌斯所宣扬的卓越人文信条：“我是人类，凡属人类的，我皆能感同身受。”

第10章

如何帮助处于绝望中的朋友？

随着公共生活的苦痛加剧，个人生活的悲伤也日益深重。我越来越意识到，自己正成为那些饱受抑郁之苦、不断挣扎的人以及深陷悲伤之中的人的重要倾诉对象。这些对话与我在上一章中描述的激烈冲突场面截然不同，它们代表了另一种形式的艰难交流。在接下来的3章中，我将分享我对如何陪伴他人度过艰难时刻的领悟——不论是深陷抑郁、挣扎求存，还是饱受痛苦煎熬。尽管我们或许无法彻底治愈他人的创伤，但我们可以通过深切的理解让他们感受到我们的支持与关怀。

我的老朋友彼得·马克斯患上了抑郁症，这是我与抑郁症最刻骨铭心的一次接触。自从11岁与彼得相识，他就和我在各种游戏中结下了深厚的友谊，从篮球到垒球，从夺旗到橄榄球，我们几乎形影不离。我们互相调侃，搞恶作剧，嘲笑对方的舞步，倾诉感情的挫折，几乎无话不谈。即使是吃汉堡，我们也能把它变成一场欢乐的游戏。我们会细细品味嘴唇上的味道，对奶酪的美味赞不绝口。50年光阴荏苒，我们始终携手共度。

我妻子对彼得的形容尤为贴切：他是普通与非凡的罕见结合。他既有男子汉的阳刚与坚韧，又兼具柔情。他是一位称职的父亲，无论什么时候都富有奉献精神、幽默感和自豪感。他还是一位顾家的好丈夫，总是能在晚归时，与心爱之人共享晚餐，分享生活的点滴，这种幸福实属难得。

多年来，彼得经常跟我谈起他在工作中与同事相处时遇到的压力。然而，直到2019年春天的一个周末，我才真正体会到他所承受的一切。当时，我妻子立刻察觉到了他的变化——曾经闪耀在他身上的光芒已然黯淡，他的声音变得平淡，眼神也有些呆滞。在一个阳光明媚的6月午后，他把我们拉到一旁，坦诚地告诉我们：他不再是曾经的那个他了。其实，我们早已察觉到了这一点。他说，即使让他去做他最喜欢的事情——在篮球场上奔跑，在湖水中畅游，他也感受不到丝毫的快乐。他深感对家人的愧疚、对自己的担忧，并恳求我们继续给予他友谊与支持。那是我第一次目睹他的痛苦，后来他被诊断出患有严重的抑郁症。那时，我意识到我面临着一个我并未做好准备去回答的问题：当朋友身患此类疾病时，我该如何为他们提供帮助？

尽管我尽了最大努力，彼得还是在2022年4月选择了结束自己的生命。本章基于我为《泰晤士报》撰写的一篇文章，旨在记录我在那痛苦的3年和那场毫无意义的悲剧中学到的东西。它反映了一种痛苦却无解的教训。

———————

首先，让我介绍一下彼得。我们小时候在康涅狄格州的夏令营相识，我们一起当营员、做辅导员，在那里度过了长达10年的时光，这份亲密的友谊一直延续至今。在营地里，彼得展现出了他英俊、强壮、健美和善良的一面，总是散发着活泼搞笑的顽童气质。有一次，他玩得兴起，开始在餐厅里跳来跳去，一边唱一边跳，而且越跳越高。他甚至想要直接跳出餐厅，餐厅的门框大概有7英尺高，结果彼得的前额猛地撞在门框顶上，仰面朝天狠狠地摔倒在地。我们这些16岁的助理辅导员看到这一幕，都忍不住捧腹大笑。而16岁的彼得也不甘示弱，躺在地上，咯咯地傻笑，额头上留着门框形状的淤青。

有一年夏天，我和彼得带领一队十二三岁的孩子参加垒球比赛，对手是十四五岁的孩子。不可思议的是，我们居然赢了下来。赛后，我们欣喜若狂地跑到投手丘上庆祝，大家相互拥抱、欢呼、击掌，庆祝活动持续的时间似乎比比赛还长，每个人都变成了一座座自我赞美的火山，内心的喜悦和自豪喷涌而出。这段单纯的欢乐时光深深地烙印在我的记忆之中。

彼得后来读大学时成绩优秀，他加入了海军，随后，他又考入医学院，最后成了一名眼科医生。只要第二天有手术，彼得当晚绝不会在外过夜，也从不熬夜，他要保证有充足的休息，以便第二天能以最佳状态投入手术。手术结束后，他会主动给病人打电话，关心他们的恢复情况，询问他们感觉如何。彼得的妻子珍（珍妮弗）也曾是我们夏令营的亲密伙伴。珍始终陪伴在彼得身边，默默地守护着他，感受他与病人通话时那温柔而亲切的语气。

从表面上看，他似乎是我圈子中最不可能患上重度抑郁症的人，他性格开朗、婚姻美满、事业有成，还有两个非常出色的儿子——欧文和詹姆斯。然而，他背负着比我们所知的更为沉重的童年伤痛，那些痛苦的回忆一直在他的心灵深处默默地侵蚀着他。最终，那些无法愈合的创伤将他彻底吞噬。

一开始，我并未意识到事态的严重性。或许是性格使然，有些人喜欢杞人忧天，总是想象最坏的情况，而我往往比较乐观，相信一切困难都能够迎刃而解。但实际上，也有一部分原因是，我未曾意识到抑郁症已经悄无声息地侵蚀了彼得，逐渐改变了他。在我心中，我对彼得有着清晰而深刻的认识，即便他正与抑郁症抗争，也并不会改变我对他的了解。

在接下来的几个月里，我逐渐意识到重度抑郁症是一个无法想象的深渊。我们这些未曾深陷其中的人，无法仅凭自己短暂的悲伤去推断出抑郁症的真正面貌。正如哲学家塞西莉·怀特利和乔纳森·伯奇所描述的那样，抑郁症不仅仅是一种悲伤的情绪，它还是一种扭曲了时间、空间和自我感知的意识状态。

记者莎莉·布兰普顿曾将抑郁症形容为一种“冰冷、漆黑、空洞的境地。比我去过的任何地方都要更恐怖，甚至比噩梦中的景象还可怕”。

在小说《看得见的黑暗》中，威廉·斯泰隆以精湛的笔触描绘了自己与抑郁症的斗争。他这样写道：“抑郁症的疯狂，往往与暴力形成鲜明对比。它更像是一场黑暗的风暴，席卷而来。随之而来的是思维的迟缓、近乎全身的瘫痪、精神力量被压制到几乎消逝的状态。我曾经历一种难以名状的心理波动，那是一种超越绝望的痛苦，仿佛突然从寒冷的夜晚中涌现。我从未想过会有如此深沉的痛苦。”

在新冠疫情期间，我与彼得通了一次电话。起初，我犯了一个错误，贸然地向他提出康复建议。记得几年前，他曾远赴越南为那些因经济困难、负担不起手术费的患者做眼科手术。我建议他，既然他觉得那是一项有意义的工作，不妨再次前往。然而，我并未意识到，他真正缺乏的是精力和动力，而非对工作的想法。后来，我才知道，我们向陷入抑郁的人提供建议，告诉他们该如何走出困境时，很可能只是表达了一种无知。

我曾试图提醒彼得他所拥有的美好事物，这种心理策略被称为“正向重塑”。但在阅读相关图书后，我才意识到这种方式可能会让抑郁症患者更加沮丧，因为他们无法真正地享受那些令人愉悦的事物。

我逐渐明白，作为朋友，我们的职责并不是催促他们赶快振作起来，而是要正视他们的困境，给予他们足够的空间和尊重。我们应该耐心地倾听他们的感受，用关爱和温暖来支持他们，同时，也要让他们知道，我们不会放弃，会始终陪伴在他们身边。

彼得经常焦虑地表达自己的担忧，担心有一天他会失去外科医生的技能，失去治疗者的身份，直至迷失自我。每次谈到病情，他似乎分裂成了两个人。一个是深陷痛苦之中的彼得，而另一个则是冷静观察，试图理解这一切的彼得。在那3年里，与我对话更多的是扮演着清醒的观察者角色的彼得，他积极寻求最佳的治疗方案，努力理解自己的状况。他尝试了各种方法，但始终无法驱散那片乌云。有人告诉我，抑郁症的残酷之处在于它让人无法准确描述自己的痛苦。彼得告诉了我他的大致感受：“抑郁症真的太糟糕了。”但他始终不愿让我深入了解他经历的全部苦痛。有许多事情，他选择不告诉我，或者直到最后才告诉我，甚至还有些事情他从未提起。

在2020年那场严重的疫情中，我一度担忧自己的精神状态。尽管我一直性格开朗，但那一年，我的情绪却笼罩在黑暗和不安之中。但是，看到友情最深的老友正与内心的恶魔抗争，我不禁也开始关注自己内心的恶魔。

尽管我一生都致力于文字创作，但我越来越觉得文字对于彼得的帮助微乎其微。我有一种无能为力的感觉，这种感觉真实存在，无法忽视。

过了一段时间，我努力让自己回归常态，以一个宽容随和的朋友身份与彼得相处，就像我们以前那样。我希望能通过这种方式，减轻他的孤独感。理智上，彼得清楚他的妻子和孩子们都深深地爱着他，朋友们也都在关心他。然而，病痛仍然困扰着他，仿佛将他困在了一个无尽的黑暗旋涡中。

自从彼得离世后，我更加深刻地认识到陪伴的重要性。演员斯蒂芬·弗雷曾写道：“如果你身边有正在与抑郁症抗争的朋友，请记住永远不要问他们为什么会陷入痛苦。在他们走出阴霾的过程中，陪在他们身边，给予支持。做抑郁症患者的朋友并非易事，但你的陪伴与支持无疑会为他们带来最温暖、最真挚的关怀。这不仅是你能为他们提供的最大帮助，也是你展现人性善良与高尚的最佳方式。”

或许我为彼得做过的最有意义的事情，就是给他发送了一段迈克·格尔森的演讲视频。迈克·格尔森也是我的朋友，是《华盛顿邮报》的专栏作家。他2019年初因抑郁症住院。在2022年11月死于癌症并发症之前，他在华盛顿国家大教堂做了一场感人至深的演讲，分享了自己与抑郁症斗争的经历。他提到，患抑郁症就像是我们用来感知现实的仪器出现了故障。然后，他谈到了那些萦绕在他脑海中的谎言，那些恶毒的声音不断攻击着他：你是朋友的负担，你没有未来，没有人会想念你。

迈克的演讲视频触动了彼得，让他感到自己并不孤单。他也描述了脑海里自我质疑和攻击的强迫性声音。迈克还说，虽然迷雾会遮蔽眼前的路，但只要耐心等待，总会有一束曙光穿透黑暗，那是美与爱的预兆。我一直在向彼得保证，他也能等到那束曙光的到来。然而，彼得内心的乌云依然无法消散。

我问珍，这些年在彼得身边学到了什么，她说了一句富有深意的话：“我知道这不是彼得本来的样子，他的那些行为并不是针对我的。”我希望我能够给予彼得更多细致的关心，哪怕只是偶尔给他留张便条或者发封邮件，让他知道他在我心目中有多重要。杰弗里·劳夫曾在《大西洋月刊》上写过自己的抑郁症经历，提到他的哥哥从美国的50个州、中美洲、加拿大和亚洲给他寄了700多张明信片。这一举动是在说，我与你同在，无须回应。

奥诺雷·德·巴尔扎克曾经说过：“在生命中的某些时刻，我们能够承受的唯一安慰就是感觉到朋友在身边。安慰的话语可能会刺痛我们的伤口，因为这些语言反而暴露了痛苦之深。”

彼得分析了一些原因，试图解释自己为何会陷入这种困境。他提及了小时候在家中遭遇的种种创伤和被忽视的经历，这些在我们后来相识后他也曾略微提及。然而，直到他生命的最后几年，他才跟我详尽地述说了那些经历。

彼得认为他的病有一部分是生理因素造成的。他说，就像脑癌一样，抑郁症也是一种偶发的生理疾病。我认同他的部分观点，但同时，我对他接受大量药物治疗的做法感到担忧。在各种治疗过程中，他似乎总是不断地服用新药或停用旧药。他也尝试了各种心理治疗方法，病情却未见好转，这让他十分沮丧。

2021年，彼得一家和我们一起过感恩节。当时，我努力保持平常心态，也希望他能像往常一样。我们一起打篮球、玩棋盘游戏，度过了一个愉快的周末。在那个温馨的时刻，我仿佛看到了希望的曙光。然而，当时拍的一张照片却打破了我的幻想。照片中的彼得坐在沙发上，面无表情，笼罩在阴影中。一天下午，他哀求我妻子在厨房为他祈祷。

专家建议，你如果认识抑郁症患者，可以明确地询问他们对自杀的想法。专家强调，这样做并不是将自杀的想法强加给他们。事实上，很多时候，他们可能已经在内心深处思考过这个问题了。

我和彼得在谈到自杀这个话题时，更多的是谈论他拥有一个多么美好的家庭，他们是多么相亲相爱。和珍一样，我想要告诉他，一切都会好转。然而，随着时间的推移和治疗的屡次失败，彼得对于能够摆脱痛苦的信心却逐渐减弱。

彼得一直是比我更勇敢的人，他会无所畏惧地尝试悬崖跳水，也会毫不犹豫地越过篝火。在他生命的最后3年里，他的勇敢表现得尤为显著。他以惊人的勇气和毅力，与抑郁症进行了不懈的抗争，这个敌人异常强大，足以让其他人屈服。他每一分钟、每一天都在与之抗争，抗争持续了1 000多个日夜。他的动力源于对家人无私的爱，而家人则是他最珍视的至爱。

在他去世前的几天，我们一起共进了晚餐。我和珍尽力让谈话持续下去，但显然，他们开车回家的路上氛围令人心痛。彼得问道：“我为什么不能与我的老朋友交谈呢？布鲁克斯能和其他人说话，而我却不能。”

虽然我不知道彼得在生命的最后一天究竟想了些什么，但我深知抑郁症患者很难相信事情会有好转的可能。虽然缺乏确凿的证据，但基于我对彼得的了解，我坚

信他错误地认为自杀可以减轻家人的痛苦和疾病的折磨。如今，在这场悲剧之后，我想明确地告诉你，如果你也有这样的想法，那是完全错误的。

《正午之魔》一书的作者安德鲁·所罗门曾写道："抑郁症是荒谬的，几乎无人指出这一事实。我还记得自己直挺挺地躺在床上动弹不得，因为恐惧而不敢洗澡，痛哭流涕，尽管我深知洗澡本身并不可怕。"我想进一步补充的是，抑郁症极其荒谬。彼得生前被浓浓的亲情和友情所包围，还有许多可以付出和给予的东西，然而，他还是在小儿子即将大学毕业前的几周选择了离开。

———————

如果再次遇到类似的情况，你不必试图劝导对方走出抑郁。表达出对他们所遭受痛苦的理解；营造一种温馨的氛围，让他们能够敞开心扉，分享自己的经历和感受；给予他们一种被理解的安慰，让他们感受到我们的关心和关注，这一切便已足够。

我的朋友纳特·埃迪也陪伴彼得度过了最后的岁月。他最近给我写了一封信，信中写道："尽你所能，让妻子和孩子得到片刻休息，即便一两个小时也好，让他们不用担心最坏的情况会发生（祈祷最坏的情况不要降临在你们身上，因为这并非一定会发生的事情）。无论你决定采取何种行动，都应先静下心来审视自己的内心。真正的友谊能够带来内心的满足感，但同时也承载着脆弱和责任。如果我们否认友谊中的脆弱和责任，那便是贬低了友谊的真正价值。"

对于彼得，我本可以提供更为有效的帮助，可以更加耐心地陪伴他，可以让他更加清楚地知道他对我有多么重要，但我没有做到。对此我很悲伤，但并不内疚。

彼得身边聚集了一些世界上顶尖的专家，他们共同为他提供帮助。同时，深爱他的妻子和孩子们也始终坚定地陪伴在他身边。彼得曾坦言，与珍的交流对他来说比任何专家的建议都更有帮助。因此，我们无须因无法改变既定事实而感到挫败。每一种抑郁症都是独一无二的，我们需要用无尽的爱、耐心和知识去与之抗争。然而，就彼得的情况而言，抑郁症的力量更加强大，他最终未能战胜这头猛兽。

我读过很多关于家人生离死别的文章，然而对于朋友之间的生死永别，了解却相当有限。2022年，我对死亡有了太多的切身感受。那一年，我痛失了3位好友——彼得、迈克·格尔森以及我在《PBS新闻一小时》节目中的长期搭档马克·希尔兹。每一次的离别，都让我深感内心的伤痛是如此刻骨铭心，难以消逝。

彼得的离世让我陷入迷茫。他曾陪伴我走过生命中的每一个重要时刻，而如今，那份我曾视为理所当然的深厚友谊突然消逝无踪。这种感觉，就如同我回到了蒙大拿州，却惊愕地发现曾经熟悉的群山已不复存在。

令人深感欣慰的是，彼得的儿子欧文和詹姆斯能够勇敢地面对丧父之痛，守护在母亲身边。彼得离世两个月后，我的大儿子迎来了他的婚礼。令我惊讶和感动的是，珍和她的孩子们竟然特地赶来参加。婚礼上，我目睹了欧文和詹姆斯温柔地搀扶着他们的母亲步入舞池，这一幕温馨感人，让我仿佛回到了那些与彼得一家共度的夏令营欢乐时光。舞蹈，这一跨越数十年的纽带，见证了我们深厚的友谊。我清晰地记得那个晚上，看着这两个优秀的年轻人翩翩起舞，我在心中为他们父母对他们的辛勤养育感到欣慰。

回首往事，我深刻认识了一个重要的问题：每个人的大脑都在构建自己的现实观念。通常情况下，我们能够理解和感知朋友对现实的看法，因为我们的感知大体一致。然而，抑郁症彻底改变了这种情况。就像安德鲁·所罗门所经历的那样，抑郁症中的现实变得极为扭曲和离奇，即使是日常生活中如洗澡这样的事情也变得可怕无比。同样，彼得也经历了类似的离奇现实，他眼中的世界失去了所有的乐趣和色彩。

当我们努力深入了解抑郁症患者，试图让他们感受到自己被听见、被理解时，我们仿佛踏入了萨尔瓦多·达利笔下那诡异而荒诞的噩梦一般的世界。这个世界与我们熟知的逻辑和意义相悖。抑郁症患者们努力寻找着合适的言辞，却往往难以描绘出这个扭曲错乱的现实。尝试理解抑郁症患者所经历的另类现实，哪怕只是冰山一角，也绝非易事。我们只能试图通过坚定的信念、灵活的思维以及在面对荒诞事实时的谦逊态度，努力去理解他们。

第11章

共情的艺术

> Andy Crouch, The Life We’re Looking For: Reclaiming Relationship in a Technological World (New York: Convergent, 2022), 3.
> Martin Buber, I and Thou, trans. Walter Kaufmann (Edinburgh:T. & T. Clark, 1970), 28.

“认可是人类的首要追求。”记者安迪·克劳奇在其著作《我们寻找的生活》（*The Life We’re Looking For*）中如此写道。[注]婴儿从母体里一出来，就在寻找一张能看到他们的脸——能了解他们并满足他们需求的母亲或看护人。他们如果没有被看见，就会受到创伤。心理学家有时会进行“静止面孔”实验，实验要求母亲不去回应婴儿的需求。当婴儿寻求关注和爱时，母亲被要求面无表情地坐在那里，保持一张静止的面孔。起初，婴儿会扭动身体，觉得不舒服，接着他们会变得沮丧，开始哭泣，最后他们会在痛苦中情绪崩溃。这是一种生存危机。长时间得不到看护人的回应和照顾，可能会给婴儿留下持久的情感和精神伤害。哲学家马丁·布伯写道：“孩子心灵的发展与他们对‘你’的渴望密不可分，与这种渴望是否得到满足密不可分。”[注]

这就是最初的教育。每个孩子，甚至从一出生开始，就在寻找关于生命基本问题的答案：我安全吗？爱是怎么一回事？我有价值吗？我会得到关爱吗？在婴儿时期，我们就会根据周围环境和他人对待我们的方式来内化这些问题的答案。即使在成年后，我们对婴儿时期都没什么印象了，那个时期的经历也依然会对我们产生持续的影响。

当成年后你与某人建立了深厚的关系时，你通常能够感知到他们在成长过程中是如何被养育的，接受了怎样的教育和引导。你能从一些人当下的不安全感中看出，他们小时候一定被贬低和批评过。你能从一些人对被抛弃的恐惧中看到，他们年幼时一定体验过被抛弃的感觉。另一方面，当你遇到那些相信世界安全可靠，期待别人会对他们报以微笑的人时，你能感受到他们的童年一定充满了温暖和爱。

事情本来应该如此简单。我们都希望孩子有安全感，明白爱是永恒的、无条件的，知道自己是有价值的。问题在于，作为父母，我们往往在无意识中承载着自

己早年的创伤和恐惧，而这些创伤和恐惧又是因为我们父母早年经受过创伤和恐惧而造成的，如此循环往复。伤痛和创伤代代延续。

Stephen Cope, Deep Human Connection: Why We Need It More Than Anything Else (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2017), 29.

心理治疗师斯蒂芬·科普在他的著作《深层人际关系》（*Deep Human Connection*）中写道，他的母亲喜欢孩子这种概念，胜过喜欢孩子本身。因此，她没有给孩子足够的关注和无条件的爱："过去几十年里，我和双胞胎妹妹一直在思考这些问题，我们很快认清了现实，唉，我们注定是充满焦虑和矛盾的小生命……我们具备所有这些特征：缺乏安全感、焦虑不安、渴望得到更多关爱、容易被爱的承诺诱惑、总是对爱的真实性存疑。"

Demi Moore, Inside Out: A Memoir (New York: Harper-Collins,2019), 69.

女演员黛米·摩尔的父母性格多变，情绪暴躁，喜欢感情用事，甚至表现出自我毁灭的倾向。由于父母经常搬家，她和弟弟平均一年转学两次。她的父亲在36岁时自杀身亡。母亲服药自杀未遂，年幼的摩尔不得不费力地从她嘴里掏出药片。摩尔写道："父母以反复无常、附带条件的戏剧化方式相爱，他们对我也是如此，这似乎是他们唯一知道的方式。他们让我觉得，爱是一种必须经历艰辛才能维系的东西。爱可能因为一些我们无法理解或掌控的原因而随时被收回。伴随我成长的那种爱是可怕的、痛苦的。如果我在某人身边没有那种不安的痛苦，没有那种刺痛的焦虑，我又怎么能确信那是爱呢？"

George E. Vaillant, Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 2012), 43.
Vaillant, Triumphs of Experience, 134.
Vaillant, Triumphs of Experience, 357.

著名的"格兰特研究"选取了20世纪40年代的268名哈佛大学男生，对他们从大学到几十年后去世的整段人生进行了跟踪调查，试图发现人类获得发展和成就的模式。该研究发现，人际关系质量决定了生活的质量，这在几十年前还是个令人惊讶的结论。研究还发现童年时期的人际关系具有特殊的力量。该研究的负责人一度想知道，为什么研究中的一些人在二战期间晋升为军官，而其他人却没能做到。研究人员发现，与战时取得成功相关的首要因素并非智商、体能或社会经济背景，而是这些人家庭的整体温暖程度。那些在童年时期深受父母关爱的人，也能够关心爱护自己手下的士兵。

Vaillant, Triumphs of Experience, 134.

在这项研究中，与父亲关系融洽的男性在生活中更能享受假期，更具幽默感，而且退休生活也更加幸福。相较于智商，温暖的童年环境也能更好地预测一个人成年后的社会流动性。

Vaillant, Triumphs of Experience, 139.

而另一方面，与母亲关系不融洽的男性更容易患上痴呆。在冷漠的家庭环境中成长起来的人使用处方药的频率更高，他们在精神病院度过的时间是其他人的5倍。正如该研究的长期负责人乔治·范伦特所说：“拥有温暖的童年犹如拥有一个富有的父亲，往往会让人免受未来的痛苦，而黯淡的童年就如同贫穷，无法减轻生活中遇到的困难。的确，苦难有时会带来创伤后的成长，有些人的生活也确实随着时间推移而有所好转。但是，痛苦和错失机会往往伴随着巨大的代价，许多童年黯淡的人前景依然黯淡，直至生命终结也无改善。这些人有的英年早逝，有的选择自杀。”孩子会用他们仅知的方式来应对严酷的环境。他们构建起防御机制，以保护自己免受更深的伤害。无论适应与否，他们都会总结经验教训——生活中有哪些期待、为了生存需要做些什么。他们往往在无意识间建立起这种防御机制，学到这些教训。要真正了解一个人，就必须了解他们童年的挣扎和幸福，以及相伴一生的防御机制。

以下是许多人内心的几种防御机制，它们有时会伴随他们一生。

回避

情感和人际关系曾带给我伤害，所以我要尽量减少情感和人际关系。回避型的人在肤浅的对话中感到最自在。他们常常以过度理性的态度面对生活，将自己深埋在工作之中，试图独立自足，掩饰内心的需求。由于在童年时期没有建立起亲密的人际关系，他们往往会降低对未来人际关系的期待。害怕亲密关系的人可能总会四处奔波，不愿安于一处，厌恶受到束缚。他们有时会竭力表现出积极的一面，以掩饰内心的脆弱。他们会精心策划，让自己成为别人求助的强者，但绝不会向他人示弱，求助他人。

情感剥夺

Tara Bennett-Goleman, Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart (New York: Three Rivers, 2001), 96.

有些孩子是被以自我为中心的人抚养长大的，因此这些孩子的需求经常被忽视。这些孩子自然而然地形成了“我的需求得不到满足”的认知。从这种认知到“我不配”的认知只有一步之遥。那些深受情感剥夺模式困扰的人，无论取得多么令人瞩目的成就，一生都会感到毫无价值。他们常常认为自己存在某种缺陷，担心别人一旦发现就会离自己而去。受到不公正对待时，他们往往会将责任归咎于自己（比如：“他当然会有外遇了”“我是个可悲的妻子”）。有时候，他们不得不与内心那个严苛的批评者作斗争。

反应过度

遭受虐待和威胁的孩子成长于危险的环境。受这种环境影响的人，其神经系统深处往往有一套异常活跃的威胁检测系统。这种人会把矛盾性的情境视作威胁性的情境，甚至面无表情的脸在他们眼中也是怒气冲冲。他们被困在一个亢奋的心灵剧场里，在这个剧场里，世界充满危险。他们反应过度，却不明白自己为什么会这样。

被动攻击

被动攻击是在间接表达愤怒。那些害怕冲突、不会处理负面情绪的人会通过被动攻击来避免直接沟通。这类人成长的家庭环境可能是这样的：充满令人不安的愤怒，他们的情感常被忽视，他们得到的爱也是有附加条件的。由此，他们得到的教训就是直接沟通会导致爱被收回。因此，被动攻击其实是一种情感操纵，一种微妙的权力游戏，目的是博取他人的愧疚感和爱。有被动攻击倾向的丈夫可能会鼓励妻子周末去和朋友郊游，觉得自己这样做就像个无私的牺牲者，但会在出游前几天和整个周末都冲妻子发火。他会用各种逃避退缩和自怜的行为让妻子觉得自己是个自私的人，而他是无辜的受害者。

———

Storr, The Science of Storytelling, 1.

这种防御机制并不完全是坏事。我曾在英国作家威尔·斯托尔的一本书中读到一句非常精辟的话，这句话抓住了我们防御机制的双重本质。他提出，大多数伟大的虚构人物（言外之意也是在说，大多数伟大人物）都有一个“神圣的缺陷”。他认为我们每个人的头脑中都有一些模式，正是这些模式塑造了我们看待世界的方式。从小开始形成的这些模式又会影响我们自己，帮助我们保护自己不被忽视或免受虐待，帮助我们预测人们的行为举止，引导我们以能获得肯定和爱的方式

行事。最重要的是，这些模式让我们将自己的生活看作一个故事，主角正是我们自己。因此，我们会寻找那些能够验证我们模式的人物、文章和书。

斯托尔说，要了解一个人的模式，尤其是防御模式，可以让他们回答类似于“生命中最重要的事情是……”或“我只有在……时才安全”这样的问题。例如，在我所认识的政界人士中，许多人都建立了“反应过度”的防御机制。对这些人来说，最重要的就是要反抗不公。他们只有在发动进攻，与对手展开正义之战时，才有安全感。他们在童年时代学到了“生活就是战斗”的道理。

这种防御机制一度很有效。这些模式驱使着他们将世界上的人划分为光明之子和黑暗之子两大阵营。当与政敌展开正义之战时，他们自身的地位、权力和尊严也随之提升。与此同时，他们也变得更加坚强不屈。有一次，我参观了一个葡萄园，带我参观的人解释说，他们不会把葡萄树种植在最温和、最适宜的土壤里，而是选择在黏土中栽种，因为黏土虽会阻碍葡萄树的生长，但葡萄树在与环境的抗争中会变得更加茁壮。我发现我认识很多这样的人，尤以政界人士居多。他们在与不利环境的对抗中变得更加强大。

Storr, The Science of Storytelling, 222.

通常情况下，他们的愤怒完全情有可原。但缺陷无论有多神圣，终究还是缺陷。反应过度防御机制的第一个问题在于，它会让人对一切都反应过激。当有人批评防御型人格的内在模式时，受批评者会觉得这种批评不仅仅是对他们观点的质疑，更是对他们个人身份的攻击。心理学家乔纳森·海特说，如果你发现了某个人的神圣之处，你也会发现他身上“肆意泛滥的非理性”。[注]建立了反应过度防御机制的人会想：我的批评者或对手不仅大错特错，还邪恶无比。这样的人会在一瞬间感受到灾难般的威胁从四面八方向自己袭来，甚至会用阴谋论来揣测自己感受到的恶意。这种人从早到晚都处于战斗状态，他们必须率先进行报复。

这种防御机制的第二个问题在于，你不但无法控制它，反而会被它控制。拿愤怒来说，愤怒的问题在于需要找到宣泄的出口。愤怒的人总是在寻找可以撒气的对象。愤怒不仅令人不快，还会让人变得愚蠢至极。一个总是愤怒的人会经常会错别人的意，误解别人的话，这样就有借口对别人进行恶毒的攻击。最糟糕的是，愤怒会升级。人们总是说要发泄愤怒、控制愤怒、引导愤怒。但事实上，我们总是被愤怒牵着鼻子走，愈演愈烈的愤怒情绪最终会将我们吞噬。

Howard Thurman, Jesus and the Disinherited (Boston: Beacon,1996), 88.

伟大的黑人神学家霍华德·瑟曼在其1949年出版的著作《耶稣与被剥夺继承权者》（*Jesus and the Disinherited*）中写道：“耶稣拒绝仇恨，因为他认为仇恨意味着心灵凋敝、精神摧毁，跟上帝断绝交流。耶稣肯定生命，而仇恨则是对生命最大的否定。”[注]

> Sacha Golob, “Why Some of the Smartest People Can Be So Very Stupid,” Psyche, August 4, 2021, https://psyche .co *ideas* why-some-of-the-smartest-people-can-be-so-very-stupid.

我们的防御机制，或者说任何防御模式，存在的第三个问题在于，它们往往会过时。我们在童年学到的生存经验往往在成年后就已经过时了。但我们仍然通过这些旧模式来看待世界，我们的行为仍然受旧模式的影响。这就是所谓的“概念盲区”，这也解释了为什么非常聪明的人有时也会做出愚蠢至极的事。[注]举个例子，想想第一次世界大战中的那些将军吧。他们是在骑兵冲锋陷阵的时代接受的军校教育，因此形成了适合马匹和步枪时代的作战模式。但几十年后，他们当上了将军，发现自己领导的部队已经进入了机枪时代，而他们却没有更新作战模式。因为将军们不知道自己的作战模式早已过时，他们年复一年地让数百万人直接冲进机枪阵地为他们送死。这简直就是大屠杀。任何人都可能有自己的概念盲区。

———

在人生的某个阶段，大多数人都会意识到，他们的某些模式已不再有效。童年建立的防御机制限制了他们成年后的发展。回避型人格的人变得更加依赖他人；情感剥夺型的人渴望充分感受到自身的价值；反应过度的人开始意识到，争吵不断的生活只会毁了自己和所爱之人。这时也往往是危机浮现之际。由于自己的愚蠢行为，一些人婚姻破裂、被人解雇、失去朋友、伤害孩子、被人公开羞辱。他们的世界已然崩塌。

从理论上讲，我们应该可以自我疗愈，也可以通过自省来了解自己，尤其是探寻自己内心深处的创伤。但研究清晰地表明，我们高估了自省的作用。

部分原因在于，你的思想不仅比你理解的复杂，而且其复杂性超出了你的认知能力。大脑将你的大部分想法隐藏了起来，这样你才能继续生活。此外，你囿于自我视角，以至于无法意识到自己用来感知世界的模式，因为你正在用这些模式看待世界。最后，当人们试图了解自己时，他们可能会陷入一种不利于真正了解自己的状态，从而走向错误的方向。有时，他们会满足于接受一些简单、粗浅的见解。他们自我安慰称，他们刚刚获得了顿悟。但实际上，他们不过是编造了个虚假的故事，好让自己感觉良好而已。又或者，他们会选择另一种方向，不断反刍

过往。他们一次又一次地重温着同样的缺陷和创伤经历，强化着不良心理习惯，也让自己痛苦不堪。

自省并非修复模式的最好方法，沟通才是。对成年后仍受童年创伤困扰的人来说，想要解决问题离不开朋友的帮助，他们需要从外部的视角而非内部的视角来认清自身处境。他们需要朋友提醒：“你生命中最重要的东西就在前方，而不是在身后。我为认识你感到骄傲，为你已经取得和将要取得的一切成就感到骄傲。”他们需要能够与其共情的人。

这正是你我要发挥作用的地方。在了解他人的过程中，处处需要共情。而在陪伴那些努力克服创伤的人时，共情更是不可或缺。问题在于，很多人并不知道什么是真正的共情。他们觉得共情并不复杂：共情就是敞开心扉，心里涌起对另一个人的强烈的同理心。按此定义，共情似乎很简单，是我们与生俱来的，自然而然就会发生：共情就是我能和你感同身受。

但这种定义并不完全对。共情是一套社交和情感技能。这有点儿像运动技能：有些人天生就比其他人更有共情天赋，而每个人的共情能力都可以通过训练来提升。

共情能力至少包括3种相关技能。第一种是镜映技能（mirroring）。这是指准确捕捉眼前人情绪状态的能力。

每时每刻，你周围人的情绪都在变化，这些情绪有时微妙，有时却令人难以承受。我们的情绪是持续流动的，彼此之间并非毫无关联。嗅到羊角面包的诱人香味，或听到一声摔门的响声，这些经历都能触发人们内心或积极或消极的情绪。每一次经历都在不知不觉中影响着人们的情绪。

情绪产生的过程始于身体深处。当周围的人在忙碌时，他们身体的各个部分都在不停运转：心脏跳动，肺部呼吸，激素和内分泌腺分泌活跃，胰腺和免疫系统都参与其中，肌肉和肠道也在运动着，这一切都与他们所处的环境密切相关。虽然最近专家们的注意力大多集中在大脑中的神经元上，但我们身体中的神经元也在为我们一些最重要的思维活动做出贡献。自主神经系统从全身一直延伸至头部，与身体基本状态相关的信息因而可以通过自主神经系统传送到大脑。

大脑负责调节身体“预算”，判断出身体不同部位在某时某刻需要多少能量，监测身体并识别出不同的身体状态。比方说，大脑能感知到心跳加快、瞳孔放大、肌肉收紧、呼吸加快、血压升高、应激激素释放。你的大脑观察着这一切，并试图分辨出哪种情绪概念适用于这种身体状态。“这是悲伤吗？”不是。“这是愤怒吗？”不完全是。“噢，这是恐惧！”

情绪向来臭名昭著。人们认为情绪是一种原始力量，会让人卷入其中，迷失自我。几个世纪以来，许多哲学家都认为理性与情绪相互独立——理性是冷静谨慎的战车驭手，而情绪是那桀骜难驯的骏马。

Leonard Mlodinow, Emotional: How Feelings Shape Our Thinking(New York: Pantheon, 2022), 28.

事实并非如此。情绪里蕴藏着丰富的信息。[注]在不失控的情况下，情绪是一种灵活的心理技巧，能帮助你掌握生活方向。情绪赋予事物价值，让你知道自己喜欢什么、厌恶什么。我对这个人有好感，想接近他；我瞧不上那个人，想躲着她。情绪可以帮助你适应不同情境。要是发现自己身处危险，你就会有一种焦虑感。这种情绪状态会改变你的思维，让你迅速寻找危险源。情绪还能告诉你，你是在朝着目标前进，还是在背道而驰。如果我想了解你，知道你在想什么并不太重要，重要的是能感受到你情绪的起伏变化。

情绪源自身体，身体传达着情绪。我们脸部有40多块肌肉，主要分布在嘴唇和眼睛周围。嘴唇可以展现出施虐狂般的冷酷笑容，也能在他人失态时示以礼貌性的微笑，还有见到某人时能温暖对方一整天的欣喜笑容。当你注视着别人的眼睛时，你可以从中看到调情、呆滞、愤怒、疯狂、疏离以及悲伤等各种情绪。身体也在述说着内心的故事——受伤时垂头丧气，恐惧时目瞪口呆，焦虑时如坐针毡，愤怒时满脸涨红。

Epley, Mindwise, 47.

精通镜映技能的人能迅速感受到眼前人的情绪，然后立刻在自己身上复现对方的情绪。[注]别人微笑时他也会微笑，别人打哈欠时他也会打哈欠，别人皱眉头时他也会皱眉头。他在不知不觉中调整着自己的呼吸、心率、语速、体态、手势，甚至是词汇量。之所以这样做，是因为理解他人身体感受的一个好方法就是让自己的身体与对方保持相同的节奏，至少在某种程度上做到与对方感同身受。因注射肉毒杆菌毒素而无法皱眉的人似乎更难察觉到别人的担忧，因为他们无法在身体上复现对方的担忧情绪。

Barrett, How Emotions Are Made, 102.

美国东北大学神经科学家莉莎·费德曼·巴瑞特称擅长镜映技能的人具有较高的“情绪颗粒度”，即精准区分不同情绪状态的能力。[注]

Barrett, How Emotions Are Made, 2.

有些人不擅长识别情绪，他们的情绪颗粒度较低。这些人头脑里只有少数几种情绪概念。许多年幼的孩子会交替使用“伤心”、“生气”和“害怕”这3个词，因为他们还没学会区分这些状态。他们对妈妈大喊“我恨你”，是因为他们还没有学会区分愤怒和仇恨。巴瑞特的许多成年研究对象无法区分“焦虑”和“抑郁”。[注]焦虑是焦躁不安，而抑郁是情绪低落，但这些受试者情绪颗粒度不足，无法区分这两种不同的状态。

Barrett, How Emotions Are Made, 183.

相比之下，精通镜映技能的人情绪颗粒度高，能以丰富而灵活的方式感受这个世界。他们能够区分相似的情绪，如愤怒、恼怒、沮丧、压力、紧张、焦虑、忧虑。这些人通过阅读文学作品、聆听音乐、反思人际关系来培养自己的情绪。[注]他们能敏锐地察觉自己的身体感觉，堪称身体解读专家。因此，他们能够从自己丰富的情绪经验中随时调取各种情绪，已然成了情绪专家。这就像是画家的调色板上有了更多颜色选择。

Matthew D. Lieberman, Social: Why Our Brains Are Wired to Connect (New York: Crown, 2013), 150.

第二种共情技能是心智化（mentalizing）。从某种程度上来说，大多数灵长类动物能对同类的情绪产生共鸣。但只有人类能弄清楚自己为何会有这种体验。[注]我们是靠着自己的经验和记忆领悟到了这一点。就像所有的感知方式一样，我们会问自己：“这件事和以往哪个情境相似？”看到朋友正在经历的事情，我会回想起自己的类似经历，然后据此来预测朋友的遭遇。18世纪的哲学家和经济学家亚当·斯密颇具先见之明，称这种现象为“投射性”共情，即把我的记忆投射到你的情境中。当我们这样做时，我们的共情能力就会上升到更高层次。我们看到的就不只是“哭泣的女人”，而是一个“职场受挫、当众遭到羞辱的女人”。我如果有过类似经历，就会把自己的一些感受投射到她身上。

如果练习得当，这种心智化技能可以帮助我们理解复杂多样的情绪状态。人们通常会同时产生多种情绪。我如果在你第一天上班时看到你，可能会注意到你开启人生新篇章的兴奋激动、在新同事面前的胆怯拘谨，以及对可能无法完成眼前任务的焦虑不安。我对刚开始工作的那段日子记忆犹新，因此能够理解你内心的矛盾情绪。

心智化还能帮助我们在同情他人的同时，实现情绪的客观抽离，从而做出理性的判断。比如，当你因为有人刮花了你的奔驰而感到痛苦时，我可能会为你感到由衷的难过，也可能会觉得你的反应有些幼稚，因为你过分将自己的身份与车辆捆绑在一起。

第三种共情技能是关怀（caring）。骗子擅长揣摩他人的心思，但我们并不认为他们具备真正的共情能力，因为他们揣摩他人并非出乎真正的关心。儿童天生对他人的痛苦有着敏锐的感知能力，他们能和你感同身受。然而，儿童并不知道怎么表达关怀。当儿童看到你因为今天工作不顺心而哭泣时，他们会给你递上创可贴——这个举动很贴心，但你不会希望成年人也这么做。

如果说“心智化”是我将自己的经历投射到你身上，那么“关怀”则需要我从自己的经历中走出来，理解在那种情况下你的需求可能与我的截然不同。这并不是一件容易的事情。在这个世界上，友善的人比比皆是，真正善良的人却少之又少。

比方说，当我与一个焦虑症发作的人在一起时，真正的关怀并不一定意味着给予对方我自己想要的东西，比如一杯酒。真正的关怀始于我意识到对方与我有着不同的想法和需求。也许他们希望在进行呼吸练习时我能握住他们的手。尽管我可能会觉得这有些尴尬，但我会照做，因为我想要践行有效的共情。

同样，在写感谢信时，我如果较为自私，可能会着重表达我打算如何利用你送给我的礼物。但我如果想成为一个共情能力强的人，就需要跳出个人视角，深入你的内心世界。我会表达出你的用心——是什么让你觉得这份礼物适合我，以及你背后的考虑和决定过程。

> Elizabeth Dias, “Kate Bowler on Her Cancer Diagnosis and Her Faith,” Time, January 25, 2018.

当你面对癌症患者时，向对方表达你为他感到难过似乎是在尽力共情。我的朋友凯特·鲍勒实际上也是一名癌症患者，她曾说，真正能表达同理心的人是那些“给予拥抱、赞美，而不会让你感觉在致悼词的人；那些送来与癌症无关的礼物的人；那些只想让你快乐，而不是试图去治愈你的人；还有那些能够让你看到今天依然美好，总是有更多乐趣等待你发现的人”。[1]这才是真正的关怀。

———

人们的共情能力存在天壤之别。心理学家西蒙·巴伦-科恩是这一领域的专家。他认为可以将共情能力分成7个等级，这些等级根据个体的遗传基因、生活环境以及为提升共情能力所做的努力而划分。处在0级的人可能会毫无感觉地伤害甚至杀害他人。处在1级的人能够表现出一定程度的共情，但这并不足以阻止他们的残忍行为。他们经常会大发脾气，肆无忌惮地伤害他人的感情。处在2级的人则显得懵懂无知。他们可能会无意间说出粗鲁伤人的话，侵犯他人的个人空间，而且往往察觉不到社交暗示，令人感到不舒服。处在3级的人会尽可能避免社交，因为这对他

们来说太难了。对他们来说闲聊让人疲惫不堪，又难以捉摸。处在4级的人可以轻松与他人交流，但不太愿意谈论个人情感或生活。处在5级的人有很多亲密的朋友，乐于表达支持和同情。处在6级的人善于倾听，能凭直觉感受到他人的需求，并能轻松、有效地提供安慰和支持。

我从巴伦-科恩的著作中学到了很多，但我认为他的共情钟形曲线有悖常理。他非常关注有共情缺陷的人，也许是因为他的研究对象就是这些人。但我发现，我遇到的绝大多数人在某种程度上都能表现出共情，按照巴伦-科恩的等级划分标准，都处在4级、5级甚至6级。在大多数社交场合，哪怕只是在杂货店让收银员结账，他们都能表现出共情。

你可以通过以下陈述与你个人情况的符合程度，来衡量自己的共情能力：

我很难明白在社交场合该做什么。

我如果和朋友见面迟到了，也不会太在意。

常有人说我在讨论中过于固执己见。

即便与我无关，人际间的冲突也会让我感到痛苦不堪。

我经常在无意中模仿别人的举止、口音和肢体语言。

我在社交场合中犯错时，会感到非常不安。

> Karla McLaren, The Art of Empathy: A Complete Guide to Life’s Most Essential Skill (Boulder, Colo.: Sounds True, 2013), 13.

如果你的情况符合前3项陈述（摘自巴伦-科恩的著作《恶的科学》），表明你的共情能力较弱。如果你的情况符合后3项陈述（摘自卡拉·麦克拉伦的著作《共情的能力》），则表明你的共情能力较强。[注]

> Simon Baron-Cohen, Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty (London: Allen Lane, 2011), 31.

共情能力弱的人既可恨又可怜。[注]39岁的卡罗尔是巴伦-科恩在诊断中心接待过的一位患者。卡罗尔给自己筑起了高大厚重的心墙，它宛如一座中世纪堡垒。她对父母满怀憎恨，因为她觉得父母虐待自己。要是觉得有人不尊重她，卡罗尔就会大发雷霆。要是她的孩子们没有马上照她的吩咐做，她就会气急败坏地大骂：“你们敢不把我放在眼里？都给我滚！我真是受够了！不要让我再看到你们……

你们都是坏蛋、自私自利的家伙。我真是讨厌你们！我死了就一了百了了！这都是你们逼我的，这下你们开心了吧！”

在一番痛骂之后，卡罗尔会摔门而出，她的心情很快就会好转，然后和朋友们玩耍一整夜，留下孩子们在家独自应对情感伤害的残局。卡罗尔根本无法理解自己对他人的影响。巴伦-科恩观察到，在卡罗尔的精神世界里，她自身的需求至上，而其他人的需求根本不在她的考虑范围之内。她也不善于察言观色。如果有人与她同处一室，因专注于某事而沉默几分钟，卡罗尔就可能将这种沉默视作攻击，然后会恶狠狠地进行回击。尽管卡罗尔几乎没有什么朋友，但她对待那为数不多的几个朋友也是时而热情，时而冷淡。

Baron-Cohen, Zero Degrees of Empathy, 37.
Baron-Cohen, Zero Degrees of Empathy, 34.
Baron-Cohen, Zero Degrees of Empathy, 36.

卡罗尔患有边缘型人格障碍。边缘型人格障碍患者在全部人群中约占2%，在接受治疗的人群中约占15%。[注]边缘型人格障碍患者会对自己深爱的人大发脾气。他们总是害怕被抛弃、容易冲动、有自我毁灭倾向。[注]有40%~70%的边缘型人格障碍患者报告称自己在童年时期遭受过性虐待。卡罗尔的母亲冷漠无情，在她出生一周后便停止了母乳喂养，没有给予她任何母爱，甚至在她捣乱闯祸时殴打她。14岁时卡罗尔就有了性经验，她迫切需要有人爱自己，18岁时卡罗尔开始自残。即便已经成年，而且做了妈妈，卡罗尔也经常夜不归宿，沉迷于夜店狂欢。正如巴伦-科恩所说：“她不想倾听别人的烦恼，她只关心自己。”[注]这种人贪婪无度，可悲可叹，他们被困在极端的欲望旋涡之中。

Leslie Jamison, The Empathy Exams: Essays (Minneapolis: Graywolf,2014), 21.

另一方面，具有高度共情能力的人能够建立更深层次的人际关系，对周围的人也表现得更加友善和宽容。[注]此外，一些研究表明，这类人更加不拘小节，在社交场合也更显自信。共情能力强的人能展现出超群绝伦的社交技巧，比如孩子调皮捣蛋时，他们知道如何对待不同的孩子：对某些孩子温柔地开导，对某些孩子则严厉地规劝。当同事犯错时，他们能够明智地判断对于哪些同事需要直接指出错误，对于哪些同事则需要引导他们认识自己的错误。

在任何情况下，共情能力强的人对气味、味道，还有情绪波动这样的细微之处都有超乎寻常的感受力。小说家赛珍珠认为，艺术家往往对任何一种情感投入都极为敏感。

在任何领域，真正有创造力的人都不外乎如此：他们生来就与众不同，有着非人般的敏感。对他们而言，触碰即打击，声响即噪声，不幸即悲剧，欢乐即狂喜，朋友即情人，情人即神明，失败即死亡。这种残忍却又脆弱的人身上还具有难以抑制的冲动，那就是要创作、创作、创作……出于某种奇怪而又未知的内在冲动，这样的人只有在创作时才觉得自己活着。

我承认，这听起来可能有些烦琐，但也令人感到振奋。我有一个朋友就是这样一个有很强的共情能力的人。她对万事万物都有着敏锐的感受力。她常常需要和别人分开几天，以便让自己得到休息和恢复。然而，她也是我所认识的最关怀体贴的一个人。她能察觉房间里微妙的情绪变化，发现那些心神不宁或感到被忽视的人。她以一种令人难以抗拒且美好的方式与人产生共鸣。她让人觉得自己受到了关注。

————

正如我前面所述，我们的共情能力与生俱来，就像我们的运动天赋一样。不过我们也可以通过训练来提升共情能力。以下是一些有助于培养你的共情技能的方法。

接触理论。几十年前，心理学家戈登·奥尔波特提出了一个显而易见的观点：我们很难讨厌和我们近距离接触的人。他发现，将充满敌意的群体聚集在一起确实能增强每个群体的共情能力。然而，群体动态必须恰到好处。例如，将人们围成一个圈有助于表明组内人人平等。这会让小组成员拥有共同的关注点和目标，从而促使他们从一开始就为实现共同目标而努力。社区即是一个为实现共同计划而努力的群体。

闭眼刻画。当人们花时间仔细观察周围的人时，他们会变得更加善于共情。我发现演员在这方面尤其擅长。维奥拉·戴维斯曾在接受采访时被问及她是如何为角色做准备的，她回答道：

> Giving Voice, directed by James D. Stern and Fernando Villena(Beverly Hills, Calif.: Endgame Entertainment, 2020).

演员的生活与众不同，因为我们必须做一个观察者。我常对自己说，你不仅仅是一个观察者，还是一个小偷——你总能察觉到所有事情的微妙差异。如果你说了某个词，某人随即低下头，你就会思考：“他为何会低下头？这是否与他的过去有关？他是否受过伤害？还是他不喜欢我？”某人只是坐在公交车站吃东西，但你想知道他在吃什么，以及他是怎么吃的。你留意到他是怎么笑的了吗？你注意到他没有笑吗？

Paul Giamatti and Stephen T. Asma, “Phantasia,” Aeon, March 23, 2021, https://aeon.co/essays/imagination-is-the-sixth-sense-be-careful-how-you-use-it.

演员保罗·吉亚玛提曾分享他是如何在2008年HBO电视网的迷你剧中扮演美国开国元勋之一约翰·亚当斯的。[注]在研究角色的过程中，他偶然发现了一份亚当斯的健康报告。保罗意识到亚当斯确实患有疑病症。于是，他开始将亚当斯看作一个因消化不良、牙痛、头痛等不适而长期脾气暴躁的人。保罗按照这种理解诠释了该角色。

演员马修·麦康纳曾告诉我，他会在角色身上寻找一些可以展现其整体性格的小动作。例如，某一角色可能是个“双手插在前口袋里”的人。他弯腰驼背，把自己封闭在自我的世界里，如此度过一生。当他把手从口袋里拿出来，试图提出自己的主张时，他就会显得不自然、没安全感、过于咄咄逼人。麦康纳还努力观察每种情况对角色的不同影响。例如，杀手不会想“我是个杀手”，而是会想“我是来恢复秩序的”。一个好的演员，就像一个有“他心通”能力的人，必须理解角色本身在述说的故事。

你如果真想让你的孩子更能共情，可以让他们参加学校的戏剧课程。扮演角色是拓宽一个人视野的有效方法。

Dan P. McAdams, The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self (New York: Guilford, 1993), 243.

阅读文学。研究人员发现，热爱阅读的人更具共情能力。[注]不过，阅读情节驱动型的书，比如惊悚小说和侦探小说，似乎并不能有效提高共情能力。而阅读传记或复杂的、以人物为主导的小说和戏剧（例如托妮·莫里森的《宠儿》或莎士比亚的《麦克白》），则能够让读者沉浸在人物不断变化的情感生活中，从而提高共情能力。

Brackett, Permission to Feel, 113.

识别情绪。情绪专家马克·布雷克特设计了一种工具来提高人的情绪颗粒度，他称之为“情绪晴雨表”（mood meter）。[注]该工具基于这样的理念：情绪可以通过两个核心维度进行划分，即能量和愉悦。布雷克特绘制了一幅包含4个象限的图表。右上象限包含高愉悦度、高能量的情绪，如幸福、快乐、兴奋。右下象限包含高愉悦度、低能量的情绪，如满足、平静、自在。左上象限包含低愉悦度、高能量的情绪，如愤怒、沮丧、恐惧。左下象限包含低愉悦度、低能量的情绪，如悲伤、冷漠。

Brackett, Permission to Feel, 124.

情绪晴雨表是一幅人类情绪的地图。无论何时，你都可以暂停片刻，找出自己的情绪在地图上的位置，并试着给它贴上标签。布雷克特指出，这项练习让人们“允许感受发生”——允许人们不去压抑自己的情绪，而是承认并解读自己的情绪。布雷克特报告说，你去当众询问人们的情绪状况时，几乎人人都说自己情绪积极。但在秘密调查中询问人们的情绪状况时，60%~70%的人表示自己处在消极情绪中。[注]这一结果令人震惊，因为这表明，在你遇到的人中，有很多人表面上看起来状态不错，但实际上内心痛苦不堪。

Brackett, Permission to Feel, 233.

举例来说，只需不时停下来用情绪晴雨表追踪自己的情绪状态，你就能学会分辨焦虑（担心未来的不确定性）和压力（担心自己完成任务时的表现）之间的区别。布雷克特将他的方法引入学校，让人们学习他的“RULER”课程，他在课程中向人们教授一系列情绪技能：如何识别（Recognize）、理解（Understand）、标注（Label）、表达（Express）和调节（Regulate）自己的情绪。布雷克特的技巧是一种极为有效的方法，可以用来提高儿童和成人的情绪意识和情绪调节能力。最近，布雷克特又带领其团队设计出了测量不同工作场所中上司情商的方法。[注]结果发现，上司情商得分较低的员工表示，他们仅约有25%的时间感觉受到激励；而上司情商得分较高的员工表示，他们约有75%的时间感觉受到激励。换句话说，善于识别和表达情绪的人会对周围人产生巨大影响。

经受磨难。正如蒙田所说：你可以凭借别人的知识变得博学，却无法依靠别人的智慧变得睿智。有些事情必须亲身经历才能真正理解。因此，我们增强共情能力的另一种方法就是经受生活带来的种种磨难和考验。例如，经历过自然灾害的人更愿意帮助无家可归的人。经历过内战的人更愿意为慈善事业做出贡献。那些懂得从生活中的困难里汲取教训的人，会因此经历一次又一次的蜕变。

David Brooks, “What Do You Say to the Suferer?,” New York Times,December 9, 2021.

我认识的大多数真正具有共情能力的人都经历过艰难时期，但他们并没有因此一蹶不振。他们没有选择加强自我防御来避免生活的伤害。虽然看似矛盾，但他们勇敢地摆脱了自我防御机制。他们让自己变得更加脆弱，开始更加开放地面对生活。他们能够通过自己的痛苦经历来理解他人，并与他人建立联系。埃利奥特·库克拉拉比曾经分享了一个故事，描述了高度共情的人如何陪伴他人。库克拉认识一位妇女，由于脑部受伤，她有时会走路不稳、摔倒在地。这种时候人们会争先恐后地把她扶起来。她告诉库克拉：“我觉得人们急着把我扶起来，是因为他

们看到一个成年人躺在地上，心里很不安。但我真正需要的是有人陪我一起躺在地上。”[注]有时候，你需要做的就是和别人一起躺在地上。

在本章中，我一直在强调身体与情绪的关联。想要有更强的共情力，你并不需要在智力上下功夫，而是要训练身体以开放和互动的方式做出反应。要从痛苦的创伤中恢复过来，人们需要有与早年经历截然不同的体验。受过虐待的人必须体验安全的亲密关系，而遭到遗弃的人则需要获得被他人坚定选择的情感连接。这是一种在细胞层面的知识和学习。理性的头脑无法说服感性的身体脱离它所经历的现实，因此身体必须亲身体验不同的现实。

有共情能力的人能够提供这种身体层面的陪伴。在我们的谈话中，哥伦比亚大学的医生兼研究员玛莎·韦尔奇强调了“共同调节”的力量。当两个人彼此亲近又互相信任时，他们可能只是边喝咖啡边聊天，也可能是拥抱在一起，但身体与身体之间会传递一些信息。他们能够让对方的身体平静下来，共同调节心率，让“心脏受到抚慰”，并产生韦尔奇所说的“更高的迷走神经张力”——这是一种综合状态，当肠道和内脏都感到安全平静时就会产生这种状态。

Barrett, How Emotions Are Made, 77.
David Brooks, The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement (New York: Random House, 2011),217.

随着时间推移，迷走神经张力较高的人会开始以不同的方式看待和构建世界。我这里说的也是字面意思。神经科学家莉莎·费德曼·巴瑞特在她的《情绪》一书中写道：“你可能会觉得，在日常生活中，你的所见所闻会影响你的感受，但实际上情况恰恰相反：你的感受会改变你的视觉和听觉。”[注]受到惊吓的人会以不同的方式应对同一种场景。[注]例如，我们的耳朵会立即进行调整，把注意力集中在高频（尖叫）和低频（咆哮）上，而不是中频（正常交谈声）上。焦虑会让我们的注意力下降、视野变窄。与此相反，幸福感会让我们的视野扩大。一个人如果会因为他人的可靠和共情而感到安全，那么在他眼中，世界会是一个更广阔、更开放、更快乐的地方。

对于那些能够充分换位思考的人，他们所经历的苦难让他们更能理解别人，也更加可靠。剧作家桑顿·怀尔德曾这样描述这种人带给世界的震撼：“若无伤口，力量何在？正是你的懊悔，让你低沉的声音震颤人心。就算是天使们来了，也无法像那些经受过生活车轮碾压的人那样，说服世上可怜笨拙的孩子。受了伤的士兵才能服役于爱。”

第12章

你的苦难如何塑造了你？

芭芭拉·拉齐尔·阿舍尔的丈夫鲍勃在获知检测结果后，以尽可能最直截了当的方式告知了她结果：“好像是胰腺癌。”医生说他只能活3个月。

Barbara Lazear Ascher, Ghosting: A Widow’s Voyage Out (New York: Pushcart, 2021), 46.

在芭芭拉和朋友们的张罗下，丈夫临终的日子过得格外精彩。他们举办了一系列主题派对，其中一场是俄罗斯主题之夜，大家品尝鱼子酱和伏特加；另一场则是夏威夷主题之夜，所有人身着草裙，头戴散发着茉莉花香的花环。此外，他们还一起品读诗歌，畅谈心事。芭芭拉在她的回忆录《失联》（*Ghosting*）中这样写道：“知道自己的生命即将走到尽头，能够激励我们成为更好、更坦诚、更勇敢的自己。”[注]她补充说：“有很多次，我们都感到很幸运，就好像死亡赋予了我们额外的生命。”

Ascher, Ghosting, 124.

在鲍勃的病情日益恶化之后，芭芭拉果断地把他从医院接回家，让他能在家中得到更细致、更人道的照料。芭芭拉为丈夫倾注了无尽的爱与关怀。“死亡是一种亲密的体验，这一次我贴得很近，”芭芭拉写道，“在这漫长的离别中，我们心灵相通，紧密相连。”[注]

Ascher, Ghosting, 93.

接受丈夫的死亡固然艰难，可就在他离世之后，悲痛更为沉重。追悼会和守灵结束后，芭芭拉独自一人待在公寓里，周围弥漫着一种沉寂。她如此形容自己的心情：“仿佛有一阵风从我空洞的躯壳中吹过。”[注]一天，她在过马路时迎面碰到5年前痛失丈夫的邻居，邻居突然叫住了她：“你或许以为自己能保持理智，但实际上你做不到。”不久之后，她就在CVS药店的同事面前突然情绪爆发，因为音响里播放着《我会回家过圣诞节》，而丈夫却再也无法与她一起过圣诞节了。她开始害怕独自洗澡、听歌和过周末。她开始把自己的东西送人，送完之后又感到后悔不已。她时常幻想在街头与丈夫再次相遇的情景。

C. S.刘易斯曾指出，悲伤并不是一种状态，而是一个过程。它是一条穿越漫长山谷的河流，在每一个转弯处，都会呈现出新的风景。然而，这条河流总是不断地重复着相同的轨迹。悲伤和痛苦往往会打破我们对自己身份和生活方式的基本假设。我们往往会认为：这个世界是仁慈的，人生是可控的，事物本应富有意义，我们都是好人，都会有好报。而苦难和失去却将这一切粉碎。

Stephen Joseph, What Doesn’t Kill Us: A New Psychology of Posttraumatic Growth (New York: Basic Books, 2011), 109.

“创伤挑战了我们的整体意义系统，”史蒂芬·约瑟夫在《杀不死我的必使我强大》一书中写道，“它让我们直面人生的诸多真相，而这些真相却与我们的意义体系相冲突。我们越是努力地固守自己的臆想世界，就越会深陷于对这些真相的否认。”

Joseph, What Doesn’t Kill Us, 104.

那些经历了永久性创伤的人，会努力将所承受的痛苦融入现有的模式。而那些持续成长的人，则会努力适应所发生的一切，进而塑造出全新的模式。前者会说：“我战胜了脑癌，未来我会继续坚定地走下去。”而后者会说：“不，癌症改变了我。虽然我挺过了癌症。但它让我重新思考我要如何度过每一天。”重塑我们的模式需要我们重新思考一些基本问题：世界在哪些方面是安全的，哪些方面是危险的？有没有一些事情不应该发生在我身上？我是谁？我在世界上的定位是什么？我的故事是怎样的？我真正想要去哪里？何种神明会允许这些事情发生？

Joseph, What Doesn’t Kill Us, 6.

重塑模式的过程颇为艰辛，并非每个人都能成功做到这一点。在调查那些经历过火车爆炸和其他恐怖袭击的人们后，约瑟夫发现，46%的人表示他们的生活态度变得更加悲观，而43%的人则表示他们的生活态度变得更加乐观。重新审视和重塑自我的旅程通常需要我们开启斯蒂芬·科普所说的“夜海之旅”。这个概念源自卡尔·荣格，它意味着我们要勇敢地航行在内心深处的海洋，去探索“被分裂、被否认、不为人知、不受欢迎、被抛弃”的自我世界。

要真正了解一个人，就必须知道他在遭受不幸之前是什么样的人，经历不幸后又如何重塑整个人生观。如果说本书的潜台词是“经历不是发生在我们身上的事情，而是我们如何应对这些事情”。那么接下来的一个经验就是，要了解一个悲伤的人，我们必须知道他们如何面对不幸。他们是否因此变得更加睿智、更加善

良、更加坚强？又或者因此一蹶不振、迷茫无助、恐惧不安？要想成为一个好朋友、一个善良之人，你必须知道如何陪伴一个人走过这个过程。

———————

1936年秋天，黎明时分，年仅10岁的弗雷德里克·布赫纳早早地醒来。他和8岁的弟弟兴奋不已，因为父母要带他们去看一场足球比赛。他们激动的原因并非比赛本身，而是因为全家人，包括祖母，将一同出游，享受美食、欢乐和冒险的时光。当时时间尚早，两个男孩还躺在床上。突然间，房门轻轻打开，父亲的目光透过门缝投向他们。多年后，兄弟俩都不记得父亲当时是否对他们说了些什么。那好像只是任何一个家长为确保家人安全都会做的随意检查。

不久后，他们听到了一声尖叫，随后是开门、关门的声音。他们从窗户望出去，只见父亲躺在砾石车道上，母亲和祖母光着脚，身上还穿着睡衣，俯身在他身旁。两人一人抓住父亲的一条腿，像操作水泵手柄一样，一起抬高和放下。附近的车库大门敞开着，蓝色的烟雾从里面滚滚涌出。

一辆救护车在车道口猛然停下，医生急忙从车内钻出，蹲在父亲身旁检查。检查完后，医生轻轻地摇了摇头，表示已经无能为力。他们的父亲死于毒气自杀。他们花了好几天时间才找到父亲的遗书，遗书用铅笔写在《飘》的最后一页，是写给母亲的一段话：“我倾慕你，深爱着你，但我却一无是处……请把我的手表给弗雷迪，珍珠别针给杰米。而你，请接受我全部的爱。”

> Frederick Buechner, The Sacred Journey: A Memoir of Early Days(New York: Harper Collins, 1982), 45.

一两个月后，母亲决定带着全家人前往百慕大生活。然而，祖母并不同意他们去，坚持让他们“留下来面对现实”。几十年后，布赫纳对于祖母的决定有了更深的理解。他写道：“面对现实的冷酷无情，我们不能选择逃避。如果我们闭上眼睛不去正视它，黑暗的力量将会从背后乘虚而入，在我们毫无防备之时发起突然袭击。”[注]另一方面，他们非常喜欢百慕大，那里的环境在某种程度上确实很治愈。

> Buechner, The Sacred Journey, 54.

他后来写道：“我们都会在人生的旅途中塑造自己的现实。对我而言，现实意味着在走出父亲离世的阴影后，我迎来了一个全新的人生阶段，而且在很多方面都更加幸福……不能说我已不再悲伤，因为从某种意义上说，我没有像我弟弟那样真正感受到那种悲伤。但我的悲伤并没有消失，只是被推迟了30年。”[注]

Frederick Buechner, The Eyes of the Heart: A Memoir of the Lost and Found (New York: HarperCollins, 1999), 17.

那是一段心灵封闭的岁月。父亲自杀一年后的某天，布赫纳看到弟弟在哭泣，便问他怎么了。当他意识到弟弟是在为父亲而哭泣时，他十分震惊。他以为自己早已摆脱了那种痛苦。母亲也关闭了自己的情感大门。父亲自杀后，布赫纳再也没有看到母亲哭泣过，之后他们也很少谈起父亲。母亲原本是个热情的人，有时也很慷慨，但她对别人和自己的苦难都保持沉默。布赫纳回忆道："别人的悲伤，即使是她所爱的人的悲伤，似乎从未触及她的内心深处。"

Buechner, The Sacred Journey, 46.

几十年后，布赫纳深刻地领悟到："用坚如钢铁的心灵来抵御现实世界的残酷所带来的麻烦是，这种钢铁般的保护也可能使我们的内心变得封闭，无法接受源自生命本身的神圣力量的改变。"

布赫纳不可能永远封闭自己的内心。他成了一名教师和小说家。很多年前，布赫纳曾前往母亲位于纽约的公寓探望她。有一天，他们正要坐下来吃晚饭，电话铃声突然响起，是打给他的。电话那头，一个朋友声音颤抖、泣不成声，他在机场刚刚得知父母和怀孕的姐姐在一场车祸中遭遇不幸，生死未卜。朋友问布赫纳能否在飞机起飞前到机场陪他。布赫纳告诉母亲他必须立刻动身去机场。母亲听后觉得整件事情很荒唐。她不明白，一个成年人为什么要求别人去机场陪自己？这样做究竟有何意义？为何要毁掉他们俩都期待已久的晚上呢？

他母亲所表达的想法，正是他刚刚在脑海中闪过的。但当他听到母亲说这些话时，他的内心却涌起了一股厌恶。母亲怎么会如此冷酷无情，对他朋友的痛苦无动于衷？几分钟后，朋友打来电话，说另一个朋友刚刚答应来机场陪他，因此他不用再过来了。这段经历对布赫纳产生了很大的触动，他开启了一段新的旅程。父亲自杀之日起停止的时间仿佛又重启了。

Buechner, The Sacred Journey, 69.

接下来，布赫纳开始了长达数十年的探究之旅，探究生而为人究竟意味着什么。"我突然对隐藏在表面和背后的事物产生了浓厚兴趣。在我的外表之下，我的内心世界发生了怎样的变化？我开始探索这一主题，尽管方法还不太成熟。"他意识到，我们大多数人都在寻找自我的旅途中。在他看来，在这段旅程中我们不可避免地要面对自己的痛苦，并通过自己的经历帮助他人面对他们的痛苦。

Buechner, The Eyes of the Heart, 68.

于是，布赫纳决定追寻父亲的足迹。[注]他想了解父亲是在怎样的家庭环境中长大的，结果发现，他的家庭里有2个人自杀，3个人终日酗酒。每当布赫纳遇到认识他父亲的人，他总要问他们自己的父亲是怎样的一个人。但他们的回答并不能让他满意。在他们口中，他的父亲是富有魅力、英俊潇洒的优秀运动员。谁也无法解答这个深层的谜团：在父亲内心深处潜伏的恶魔究竟是什么？他为什么会走向那个悲剧的结局？

到了中年，布赫纳一想起父亲就会落泪。他在晚年写道，他没有一天不思念父亲。他已经蜕变成一位满怀同情心、有坚定信仰和人性光辉的作家。他逐渐认识到，挖掘他人的生命故事并不是一项孤独的活动。正是通过与他人分享悲伤，一起思考悲伤的意义，我们才学会了如何克服恐惧，在最深层次上了解彼此。在《说个秘密》（*Telling Secrets*）一书中，布赫纳写道：“或许我们最渴望的是以我们的完整人性示人，然而这往往也是我们最害怕的。时不时地展示我们真实、完整的一面至关重要……否则，我们就有可能失去真实、完整的自我，渐渐地接受那个经过高度修饰的自我，我们也希望修饰后的自己更被世人所接纳。说出我们的秘密同样重要，因为这样会让其他人更愿意分享他们自己的一两个秘密。”

布赫纳模式是人们熟知的一种模式。当一个人遭受丧亲之痛时，他可能一时无法面对，以致把自己的情感封闭起来。此时，这个人的内心世界就像心理学家所描述的那样处于“暂停状态”。然而，当时机合适时，他就会意识到必须正视自己的过去。他必须深入挖掘所有被埋藏的情感，并与朋友、读者或听众分享自己的经历。只有这样，他才能真正走向更广阔、更深刻的人生。

作家戴维·洛奇曾指出，我们所认为的写作实际上有90%是阅读。因为你不仅是在写作，还要经常回顾已写的内容，这样你才能够知道哪些地方需要修改和改进。对他人故事的挖掘也是如此，我们必须不断地回顾过往的经历。这样做的目的是努力培养思维的灵活性，使我们能够从多个角度看待同一个事件，找到看待所发生事件的其他方式，并将悲剧置于更宏大的故事背景中。正如玛雅·安吉洛所言：“你越了解自己的过去，你就越自由。”

———————

这个挖掘过程是如何进行的？我们如何帮助彼此回到过去，重塑我们的生活故事？我们可以一起做一些练习。

第一项练习是互相提问。朋友可以通过相互提问来更深入地了解对方的童年。心理学家建议，你可以请朋友给这两句话填空：“在我们家，你绝对不能做的一件

事是_____”，以及“在我们家，你必须做的一件事是_____”。这种方法有助于人们更清晰地认识到他们成长过程中所蕴含的深刻价值观。

第二项练习是尝试“这就是你的生活”这个游戏。一些夫妇会在年末玩这个游戏。他们会站在对方的角度，为对方写下一年的总结。具体来说，就是以第一人称叙述伴侣一年中所遭遇的挑战及其应对之策。阅读这些由伴侣以第一人称记录的生活点滴，无疑会带给你全新的震撼体验。你可以透过爱人的双眼来重新审视自己。对那些曾受过伤的人来说，他们需要一个可信赖的人来讲述自己的生活，帮助他们克服自卑，重新相信自己的美好。

第三项练习是“填写人生年表”，你需要与朋友一同逐年回顾他生命中的各个阶段。比如，回想他在二年级、三年级时的生活场景。

第四项练习是“心语写作”。得克萨斯大学奥斯汀分校的詹姆斯·彭尼贝克教授数十年来一直推崇这种自由表达式写作练习。他建议：打开你的笔记本，定时写20分钟。在这段时间内，尽情书写你的情感经历，无须担心标点或书写是否整洁。让思绪自由流淌，只为内心而写。写完后放下笔，让它成为过去。一开始，参与者的叙述和书写风格可能各异，故事可能很粗糙、不连贯。但随后无意识的思绪会涌现出来。他们会开始尝试不同的视角。随着时间的推移，他们的叙述越来越连贯，也越来越具有自我意识。他们逐渐从受害者转变为写作者。研究显示，经历这一过程的人血压会降低，免疫系统会更健康。苏珊·桑塔格曾说：“我写作，是为了定义自己，这是一种自我创造的行为，也是成长的一部分。”

第五项练习，也是我最喜欢的一个环节，是暂时放下所有的自我意识，与朋友进行一场真挚的对话。如果你们都经历过失去至亲之痛，那就相互分享关于那位至亲的故事。你们可以一同反思那段悲伤旅程，同时思考在未来的岁月中，生活将会有怎样的新篇章。

——————

Joseph, What Doesn’t Kill Us, 70.

通过分享和重新解读自己的故事，人们塑造了新的心智模式，用它来构建新的现实和未来。他们曾以为自己的生活会是一片废墟，但他们从中站了起来，用废墟里的石头为自己构建了一种全新的生活。就像那位曾遭受侵犯的年轻女性告诉史蒂芬·约瑟夫的那样：“在那段痛苦的日子里，如果有人告诉我，我将能够从阴影中走出来，甚至将这次创伤视为我人生的转折点，我可能会认为那只是无稽之谈。然而，时间证明了一切，那确实是我人生的一个重要转折点。我喜欢现在的

我，我正在做着那些曾经觉得遥不可及的事。我如果抹掉了过去，就无法成就今天的自己。”

> Harold S. Kushner, When Bad Things Happen to Good People (New York: Schocken, 1981), 133.

哈罗德·库什纳拉比的儿子亚伦在14岁时死于一种罕见的衰老疾病。此后多年，他一直在反思这场悲剧如何塑造了他，并研究其他人如何在苦难中获得新生。他坦言：“因为亚伦的生与死，我变得更为敏感，我成了一名更出色的牧师和更富同情心的咨询师。但如果能让我儿子重回人世，我会毫不犹豫地放弃所有这些成就。若有选择，我宁愿舍弃经历赋予我的精神成长与精神深度。然而，生活并无如果，我无法重做选择。”

———————

约翰·斯图尔特·穆勒曾言：“人类肩负着提升自身道德品格的道德义务。”那么，一个真正优秀的人应该具备哪些品格呢？我们又该如何提升自己的道德水平，培养出优秀的品格呢？

经过几个世纪的传承，我们形成了一种传统，即被誉为“战士/政治家”的优秀品格模式。根据这一模式，一个拥有高尚品格的人，其形象通常可与古代的英雄相提并论，如伯里克利或亚历山大大帝。而到了现代，乔治·华盛顿、夏尔·戴高乐或乔治·C.马歇尔等人物堪称这一品格的典范。

与其他所有道德传统一样，这一道德传统是建立在人性之上的。人性本就是一个矛盾的集合。我们内心深处蕴藏着原始而强大的情感力量，如欲望、愤怒、恐惧、贪婪和野心等。然而，我们也同时拥有理性。借助理性，我们可以驾驭、驯服和调节这些原始且强烈的情感。在这种品格塑造模式中，关键的道德行为是自我控制。通过磨炼自身的意志力，我们能够成为情感的主宰，而非情感的奴隶。品格塑造就如同去健身房锻炼。通过持之以恒的锻炼和培养良好的习惯，我们可以不断强化一系列普遍的美德，如诚实、勇气、决心和谦逊。在此模式下，品格塑造是每个个体都能独立完成的活动。

本书在探讨如何塑造良好品格时采用了不同的人格典范和理论。其核心理念是“照亮者”，这一理念源于对人性的不同理解。人是社会性动物，若想取得成功，便需要获得他人的认可与支持。人们渴望有人用爱的目光接纳他们。

因此，道德行为主要体现在日常生活中与人建立联系的点滴举动上——比如投射“我尊重你”的目光、提出“我对你很好奇”的问题，以及展开“我们一起应

对”的谈话。

在“照亮者”模式中，品格的塑造并非个体能独立完成的。道德是一种社会实践，它强调对处于特定情境的特定个体给予慷慨与体贴。品格高尚者面对批评会表现出宽容、大度和公正。他愿意忠诚地陪伴在抑郁症患者的身边，为那些努力克服童年创伤的人提供关怀与支持，成为他们值得信赖的朋友。对那些在经历丧偶或失去孩子后努力重塑人生的人来说，他是乐于助人的倾听者，愿意提供安慰与支持。只有当我们成功地完成这些“任务”时，我们的品格才能被真正塑造。

Murdoch, The Sovereignty of Good, 91.

最重要的不是一个人的意志力有多强大，而是他在社会交往中的技巧有多熟练。在“照亮者”模式中，当我们在与他人的相处中积累了更多经验，当我们学会跳出以自我为中心的感知方式时，我们便能够塑造出良好的品格。正如艾丽丝·默多克所言，“美德就是试图穿透自私意识的面纱，融入真实的世界”。

“照亮者”模式不像传统模式那样严肃，其内涵也远比骑马者大理石雕塑所展现的更为丰富和深刻。典型的“照亮者”善于社交、为人谦逊、善解人意，能带给人温暖。品格高尚者并非高高在上，不可一世。他就坐在你旁边的长椅上，陪你度过那些艰难的时刻。而照亮者不仅能感知你内心深处的痛苦，还能看见你生命的力量，与你一同庆祝你的胜利。那么，如何发现并认识到他人带给世界的礼物？这正是本书最后一部分要探讨的主题。

第三部分　我看见了你的力量

第13章

性格：踏入房间时，你带来何种能量？

Dan P. McAdams, George W. Bush and the Redemptive Dream: A Psychological Portrait (New York: Oxford University Press, 2011),34.

乔治·W.布什是一个性格极其外向的人。[注]他自幼就喜欢与人打交道。父亲老布什在描述蹒跚学步的小布什时写道：“他似乎有无穷的精力和热情，无论我什么时候回家，他都会热情地迎接我，然后讲个不停，当然，他说的话常常断断续续，缺乏条理。”

McAdams, George W. Bush and the Redemptive Dream, 18.

在主日学校，他是班上的活宝，人缘很不错。[注]当其他同学都礼貌恭敬地向老师问好时，小布什却脱口而出：“嘿，女士，你真性感！”

在担任得克萨斯州共和党籍州长时，布什与该州最有影响力的民主党人鲍勃·布洛克私交甚笃，但党派间的分歧仍不时成为他们合作的障碍。1997年，布什、布洛克以及两党的主要官员共同出席了一场早餐会，旨在讨论共和党提出的一项立法提案。

早餐会上，民主党人明确表示不支持该提案。其间，布洛克转向布什，说道：“州长先生，我很抱歉，但这次我不得不喷你。”整个房间陷入了沉寂，气氛变得紧张而尴尬。布什随即起身，走到布洛克的面前，抓住他的肩膀，然后亲吻了布洛克的双唇。“你这是在做什么？”布洛克一边困惑地问道一边擦了擦嘴。布什微笑着回答道：“你如果想喷我，就得先吻我。”整个房间顿时爆发出一阵欢笑声。

McAdams, George W. Bush and the Redemptive Dream, 19.

有位传记作家曾这样描述布什：他拥有一种独特的天赋，能瞬间消除与他人之间的距离感。[注]他张开双臂热情地拥抱对方，亲昵地为他们取绰号，不用多久就跟他们熟络起来。我发现，与布什共处一室与在电视上看他是截然不同的体验。在现实生活中，他是一个充满激情的人。即使是反对他政治立场的人，也乐于与他交往。

心理学家丹·麦克亚当斯认为，如果布什在外向性格测试中得分很高，那么他在好奇心测试中的得分就不可能高。年轻时，他对身边发生的重大历史事件并不太关注，学生时代也未展现出过人的才华。他担任总统期间，连盟友都知道他缺少求知欲。在我看来，与他同其他总统主持的正式会晤相比，布什与我们报纸专栏作家的几次会面显然有所不同。我们之间的会面更像是自由开放的对话，大家轮番向总统提问，而他总能侃侃而谈。然而，布什对整个场面的把控却相当严格。他按照座位顺序点名发言，以确保每位在场者都有机会提问。他回答问题时思路清晰，毫不含糊。他对于任何主题的图书只深入阅读其中一本或只吸收一种观点，鲜少尝试接触其他观点。

麦克亚当斯认为，布什决定发动伊拉克战争的灾难性决策，源于他性格中的高度外向（敢于冒险）与低好奇心（不愿接触其他观点）。换言之，布什的性格特质对他的总统生涯既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。要深入了解乔治·W.布什，就必须洞察他的性格。同样，要深入了解你所遇到的每个人，你就需要敏锐地捕捉他们为周围环境带来的独特能量。

———————

Jonathan Sacks, Morality: Restoring the Common Good in Divided Times (New York: Basic Books, 2020), 229.

一个健康的社会依赖于形形色色、有各式各样性格的人。在这样的社会中，性格外向的人担任领导者，善于组织和激励团队；做事有条不紊的人负责企业和学校的日常运转，保持秩序井然；充满好奇心的人热衷于发明新产品和探索新思想，推动社会的创新发展；敏感警惕的人担当风险预警者的角色，确保社会稳定和安全；而善良的人则关爱病人、照顾弱势群体，为社会做出贡献。幸运的是，人类进化为我们提供了解决这些问题的可能。人类带着各种各样的性格来到这个世界，这为我们扮演各种社会角色做好了准备。正如亚伯拉罕·库克拉比所说，上帝“善待他的世界，没有将所有的才能都集中在一个地方或一个人身上”[注]。

性格特质，亦称性格特征，指个体在特定情境下习惯性地表现出的观察、理解和应对方式。每种性格特质都是一种天赋，它使我们能够以某种有价值的方式为社会服务。

遗憾的是，公众对于性格的讨论或认知陷入了一片混乱。我有时在公开演讲中会询问在座听众是否熟悉迈尔斯-布里格斯性格测试，并请他们举手示意。通常情况下，会有80%~100%的听众举手。接着，我问他们是否了解五大人格特征。然而，让人颇感意外的是，仅有不到20%的听众举手，有时甚至一个举手的人都没有。

Quoted in Benjamin Hardy, Personality Isn’t Permanent: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Rewrite Your Story (New York:Portfolio, 2020), 28.

迈尔斯-布里格斯性格测试缺乏科学依据。事实上，大约有一半的人在两次接受此测试时，得出了完全不同的类型结果。这主要是因为人类并非如迈尔斯和布里格斯两人所设想的那样，总是符合某一分类。这个测试在预测个体在特定情境中的幸福感、工作表现以及对婚姻的满意度等方面，几乎无法提供准确的结果。迈尔斯-布里格斯性格测试依赖于虚假的二元设定。例如，它将人群划分为擅长思考者和擅长感受者两类。但研究结果显示，在现实生活中，那些擅长思考的人往往也能够敏锐地感受他人的情感。组织心理学家亚当·格兰特曾经说过，迈尔斯-布里格斯性格测试就好比询问对方“你更喜欢鞋带还是耳环”，并期望通过这个问题得到一个有启示性的答案。[注]

另一方面，在过去几十年中，心理学家围绕着一种不同的方法来绘制人类的人格图谱。这一方法建立在大量严谨的科学研究基础之上，为人们深入了解五大核心性格特质提供了有力支持。心理学家将这一模型统称为“大五人格理论”。

这五大特质分别为：外向性、尽责性、神经质、宜人性与开放性。心理学家精心设计了相应的问卷，旨在帮助个体精确地评估自己在这些特质上的倾向程度。或许你会发现自己与乔治·W.布什类似，个性极为外向；也可能你不那么外向，稳重而内敛；或者你像我们大多数人一样，内外向特质兼具。

让我们深入探索这五大特质。只有真正把握每个特质的内涵，你才能以更敏锐的视角洞察他人。正如地质学家知道火成岩、沉积岩和变质岩的区别，因此能够更加细致入微地观察露出地表的岩石；而侍酒师能凭借敏锐的嗅觉和味觉鉴别葡萄酒的品质，正是因为他们能够感受到酒的矿物质风味或者“结构良好”“余味浓郁”等品质。同样地，如果我们能更好地理解构成一个人性格的特质，我们便能更清楚地了解一个人。我们也将因此成为人格的品鉴大师。

Luke D. Smillie, Margaret L. Kern, and Mirko Uljarevic, “Extraversion: Description, Development, and Mechanisms,” in Handbook of Personality Development, ed. Dan P. McAdams,Rebecca L. Shiner, and Jennifer L. Tackett (New York: Guilford,2019), 128.

外向性。一般而言，性格外向的人在与他人互动中能够获得能量。[注]实际上，外向性得分较高的人更容易受到积极情绪的影响。他们对能够体验快乐、追求刺激以及获得社交认可的机会都怀有浓厚兴趣。相较于对惩罚的恐惧，他们更容易被奖励所驱动。他们倾向于积极探索各种情境，敏锐地发掘潜在的益处。如果你关

注外向者在社交媒体上的动态，你会发现他们的帖子中充满了诸如“迫不及待！”、“兴奋不已！！”和“我热爱我的生活！！！”等热情洋溢的话语。

外向的人热情、爱交际、追求刺激。他们更善于社交，而非离群索居；更爱玩闹，而非严肃持重；更热情亲切，而非含蓄内敛；更率性自然，而非拘谨克制；更健谈，而非沉默寡言。

> Daniel Nettle, Personality: What Makes You the Way You Are (New York: Oxford University Press, 2007), 81.
> Nettle, Personality, 84.

丹尼尔·内特尔在《人格》一书中，以细腻而生动的笔触为我们呈现了一位非常外向的女性形象——埃丽卡。她的一生充满了活力与热情，不停地追求快乐、刺激和兴奋，这正是外向性格的典型写照。埃丽卡加入了乐队，吸引了一批忠实的追随者，并过上了多姿多彩的生活，无论是散步、骑马、航海、骑行还是跳舞，她都乐在其中。在公共场合，她尽情追求快乐，而在私下里，她对快乐的渴望同样强烈。“我的一生从青春期开始，就被强烈的性欲所驱使和支配着。”埃丽卡坦言，“在我遇到现在的丈夫之前，我曾无法自控地与许多人发生过性关系。然而，在与他共度的岁月里，我得到了满足和幸福。我们曾经有过几年美妙的性生活，但随着时间的推移，他的激情逐渐减退。后来，我们移居到意大利，我开始有了情人，他们都是已婚的意大利男人。我和其中两个人保持了多年的亲密关系。”[注]岁月流逝，埃丽卡对性的渴望逐渐减弱，但她对其他积极体验的向往并未减退。[注]她所渴望的，只是一种不同类型的正面奖励。正如她对内特尔所言：“我喜欢在床上阅读、品味咖啡、打个小盹儿。”外向的人并不是必须时刻与他人交往，他们只是受到内心驱使，积极追求愉悦和正面奖励。埃丽卡便是这样一个典型的外向者。

> Danielle Dick, The Child Code: Understanding Your Child’s Unique Nature for Happier, More Effective Parenting (New York: Avery,2021), 92.

外向性作为一种性格特质，确实具有其独特的魅力。高度外向的人通常能够给人带来快乐和活力。然而，正如每种特质都有其两面性一样，外向性也不例外。多年的研究表明，外向性得分较高的人更容易发怒。[注]此外，他们更倾向于冒险，这可能会增加在交通事故中丧生的风险。在青春期，他们更有可能酗酒。而在财务方面，他们可能不太擅长为退休生活做储蓄。在外向者的生活中高回报与高风险并存。

外向性得分较低的人通常展现出更为沉稳冷酷的特质。他们对于事物的情绪反应相对较慢，表现出更为平和的态度。这类人往往具备出色的创造力和深刻的思考能力，他们有着明确的目标和追求。相较于广泛交友，他们更倾向于与少数人建立深厚而持久的友谊。尽管他们体验世界的方式可能与高度外向的人有所不同，但这并不意味着其方式逊色于后者。

尽责性。如果说性格外向的人能活跃派对气氛，那么在尽责性方面得分高的人则往往能够胜任组织管理的重任。他们具备卓越的自制力，自律严谨，坚韧不拔，且行事有条不紊，善于自我调节。这类人能够专心致志地追求长期目标，不易受到外界干扰。

他们对待事务的态度十分严谨，不易拖延，有点儿完美主义。这类人往往具有强烈的成就动机。他们可能会远离毒品，注重养成健康的生活习惯。因此，我们可以合理推测，尽责性强的人往往在各个领域都能有卓越的表现，如在学校获得优异的成绩，在职场上取得更大的成功，甚至可能拥有更长的寿命。尽管如此，我们也不能简单地将尽责性强的人与出色的职业生涯和长寿画等号。毕竟，人生的道路充满了变数和挑战，许多外部因素都可能对个人的发展产生深远影响。然而，可以肯定的是，尽责性强的人通常具备更强的能力和更大的勇气。

Nettle, Personality, 149.

与所有性格特质一样，尽责性也具有积极和消极的两面性。尽责性强的人更容易陷入内疚的情绪。此外，他们往往更适应可预测的环境，一旦面对不可预测或需要灵活应变的情况，他们可能就会感到无所适从。有时，他们是工作狂，对工作的过度投入甚至可能表现为一种强迫症的倾向。内特尔在书中还描述了一个名叫罗纳德的男子，他每晚就寝前都有一套固定的仪式：先是细致地喷洗鼻窦，然后吞服两片阿司匹林，接着整理房间，再做足35个仰卧起坐，最后静下心来阅读两页词典。他对睡眠环境的要求也极为严苛，床单必须硬挺感适度，房间内必须一片寂静，没有任何噪声。[注]显然，对罗纳德而言，任何女性的留宿都可能会打破他的私人领域。罗纳德通常会给与他发生性关系的女性访客两个选择：要么离开，要么在客厅过夜。这种独特的安排使得她们难以长时间忍受。在我看来，罗纳德展现出了极度认真的性格特质。他有一种强迫性的需求，要掌控生活的每个细节，有时甚至包括了他人生活的细节。无疑，他身上的尽责性是一种值得赞扬的品质，但遗憾的是，他带着这种品质走向了极端，反而摧毁了其原有的美好。

Dan P. McAdams, The Art and Science of Personality Development(New York: Guilford, 2015), 106.

Nettle, Personality, 111.

神经质。如果说外向的人容易被积极情绪所吸引，那么在神经质方面得分较高的人则对消极情绪的反应更为强烈。[注]他们往往能迅速且敏锐地感知到各种情绪，如恐惧、焦虑、羞耻、厌恶和悲伤等。对于潜在的威胁，他们总是高度敏感，更容易感到担忧而难以保持冷静，更容易感到紧张不安而无法镇定自若。在面对挑战时，他们往往显得脆弱不堪，缺乏坚韧不拔的毅力。当人群中出现一张愤怒的面孔时，他们往往会立即注意到，并很难使自己不受其影响。[注]

> Scott Barry Kaufman, Transcend: The New Science of Self-Actualization (New York: TarcherPerigee, 2020), 10.

神经质的人在一天中的情绪波动会更为显著和频繁。他们似乎容易陷入一种情绪的旋涡，对周围环境和人际互动中的威胁和负面情绪格外敏感。[注]这种敏感性导致他们更容易对不确定的事情进行消极的解读，这反过来又增加了他们遭遇负面经历的可能性。这些经历进一步强化了他们认为世界充满危险和不确定性的信念。因此，他们会更容易看到威胁，如此循环往复。在面对选择时，他们往往对不确定性感到不安，“宁可选择已知的恶魔，也不愿选择未知的恶魔”。他们更倾向于面对已知的风险，而不愿迎接未知的挑战。

> Nettle, Personality, 119.

在神经质方面得分较高的人常常在情绪中挣扎。研究表明，神经质与抑郁症、进食障碍和应激障碍的发病率密切相关，这类人更频繁地寻求医疗帮助。[注]他们往往急于制订不切实际的计划，却又很快放弃。尽管神经质者时刻保持警惕，预备应对潜在的危险，但他们常常不自觉地与那些可能对自己构成威胁的人建立关系。此外，他们常常被过多的负面情绪所困扰，甚至认为自己遭受的困境是理所应当的。

青春期神经质倾向较高往往预示着成年后事业成就相对较小，人际关系也可能更为紧张。然而，与所有性格特点一样，神经质并非全然不利。事实上，它能在某些特定社会角色中发挥重要作用。例如，在社会面临危险时，具备神经质特质的人能够提前察觉并做出反应，从而为社会安全提供宝贵的帮助。当社区中普遍存在情绪困扰时，像西格蒙德·弗洛伊德这样神经质较高的人的存在，能够推动我们深入研究和理解这些问题，为社区心理健康做出贡献。同时，在社会变革的关键时刻，那些因神经质而感到愤怒并积极呼吁变革的人，也是推动社会进步不可或缺的力量。在一个多数人过于自信、对自身行为结果过于乐观的世界中，那些持有相反观点的神经质者反而能为我们提供独特的视角和价值。

宜人性。在宜人性方面得分高的人善于与人相处。他们富有同情心、体贴他人、乐于助人，并能顾及他人的感受。这样的人往往值得信赖、善于合作、心地善

良。他们性情温和而非脾气暴躁，心地善良而非铁石心肠，举止得体而非粗鲁无礼，宽容大度而非睚眦必报。

Nettle, Personality, 160.

高宜人性的人天生具有敏锐的洞察力，能够捕捉他人内心的思想和情感。当你向他们讲述一个复杂的故事时，他们凭借超高的情商，能够回忆起故事中每个角色的诸多细节，甚至能精准地把握不同角色之间错综复杂的情感交织。[注]在丹尼尔·内特尔描述的实验中，高宜人性的人展现出了复杂的社交思维层次。他们不仅能理解4个层次的社会信念，比如“汤姆希望吉姆能够相信苏珊猜测爱德华想娶珍妮”，而且能应对更加复杂的社交关系，如“约翰以为佩妮觉得汤姆希望她查明谢拉是否认为约翰知道苏珊的内心打算”。尽管我自认为在宜人性方面稍高于平均水平，但要我理解如此复杂的社交思维，无异于要我挥动双臂飞向月球。

如果你决定与某人携手共度余生，那么深入了解其个性将是你找到恰当方式去爱对方的关键。宜人性，简言之，即为人友善、和蔼可亲。尽管它看似缺乏浪漫或性感的元素，但高宜人性的人往往拥有更低的离婚率，甚至一些研究显示，他们在性生活中可能更加和谐。在《永远幸福的科学》一书中，作者泰·田代建议我们在选择婚姻伴侣时，优先考虑具备宜人性的人，而尽量避免选择神经质的人。当我向朋友分享这一观点时，他戏谑地反问：“如果自己恰好是神经质的人呢？”我笑着回应：“那你最好找一个同样神经质的伴侣，这样再怎么痛苦也只有两个人痛苦，而不至于让更多人陷入痛苦。”当然，这仅是一种轻松的调侃。事实上，每个人都有成为出色伴侣的潜力，关键在于我们是否懂得如何与各种性格类型的人和谐相处。

在职场环境中，宜人性具有正反两面的双重属性。尽管高宜人性的人通常更受欢迎，但他们并非总能获得晋升或高薪的机会。有时候，人们会错误地认为高宜人性的人缺乏决断力，无法做出必要但可能不受欢迎的决定。事实上，那些在宜人性方面得分较低的人往往更容易被任命为首席执行官，成为高收入人士。

Kaufman, Transcend, 110.

开放性。如果说宜人性描述的是一个人与他人的关系，那么开放性描述的则是一个人对信息的态度。[注]高开放性的人对于新体验和新思想表现出强烈的兴趣，他们追求创新思维而非墨守成规；他们富有想象力和联想力而非受限于线性思维框架；他们喜欢探奇穷异而非因循守旧；他们不会将预先设定的意识形态强加于世界，而会在知识的海洋中遨游，真正享受知识探索的乐趣。

Ted Schwaba, “The Structure, Measurement, and Development of Openness to Experience Across Adulthood,” in Handbook of Personality Development, 185.
Schwaba, “The Structure, Measurement and Development of Openness to Experience Across Adulthood,” 196.

艺术家与诗人是开放性特质的典范代表。[注]毕加索终其一生不断尝试新的艺术形式，而大卫·鲍伊也一直在不断尝试各种各样的新角色。在开放性方面得分高的人擅长发散性思考。面对“说出一种四足动物”的问题，他们不会局限于猫狗这类常见答案，而是能够联想到羚羊或犰狳等更多样化的答案。对这类人来说，现实是一个不断流动和变化的世界，而非一成不变的景象。他们经常能体验到超凡的精神世界，甚至抱持超自然的信仰。清晨醒来，他们有时会陷入沉思，怀疑前一晚的经历是真实发生过的，还是仅仅是一场梦境。有趣的是，有研究指出，食用蘑菇所带来的神秘体验能大幅提升个体的开放性，这种影响甚至可能持续一年之久。[注]

这类人能够欣赏各种各样的艺术形式。面对一幅画作或一首歌曲，我们希望它既是我们所熟悉的作品，同时又能带来新奇的感觉。这种既熟悉又新奇、恰到好处的感觉，被称为“流畅度甜蜜点”。对开放性较低的人而言，他们只有在从艺术品中感受到熟悉的气息时，才会觉得心满意足。然而，对开放性较高的人来说，任何稍显熟悉的事物都可能让他们感到乏味。

Quoted in David Keirsey, Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence (Del Mar, Calif.: Prometheus Nemesis, 1998),55.

著名记者南希·迪克森曾经这样描述美国前总统约翰·肯尼迪：“对约翰而言，无聊是最大的罪恶，它如同宿敌般纠缠着他，让他束手无策。每当他感到无聊时，他便会将帽子拉低，遮住双眼，他的神经系统开始变得焦躁不安。你可以对他做任何事情——偷走他的钱包、侮辱他、和他争吵——但唯独不能让他感到无聊，因为那对他而言是绝不可原谅的。”[注]从南希的描述可知，肯尼迪是一个高开放性的人。

和所有性格特质一样，人们在生命的不同阶段展现出的开放性也会有所变化。青年时期，面对各种人生机遇，人们通常会变得更加开放、更乐于接纳。而对那些有幸能够享受退休生活的人来说，由于拥有了更多的闲暇时间和探索新事物的机会，他们往往对新奇体验也会持更加开放的态度，尤其是当他们尝试诸如园艺、木工、参观博物馆、听音乐会等全新的活动时，他们会表现得更加开放。

——————

你如果想了解自己在五大特质上的得分，可以轻松地在互联网上找到各种问卷，它们将协助你完成这一自我评估。然而，在参加派对或与他人开会时，你可能不会递给别人一张性格测试问卷。实际上，这样做并没有必要，因为一个人的性格并非深藏于内心，而是清晰地体现在他们的行为举止上。这是他们在这个世界上的存在方式。你如果非常了解每种性格特质的本质，并擅长观察他人的行为表现，就能相当准确地推测一个人在宜人性、外向性等方面的情况。当然，如果时机合适，你还可以询问他们如何评估自己的特质。但不要指望他们对自己的性格有完全准确的了解，因为在这种问题上，朋友往往比我们更了解我们自己。

> Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, and Lewis R. Goldberg, “The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status,and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes,”Perspectives on Psychological Science 2, no. 4 (December 2007):313–45.

性格特质当然无法揭示一个人的全貌，例如，尽责性强的人既可能是充满爱心的护士，也可能是冷酷无情的纳粹分子。但性格特质是一个人的重要组成部分。在一篇名为《人格的力量》的研究论文中，心理学家布伦特·罗伯茨及其团队通过计算发现，性格特质在预测个体人生成就方面的准确性，与个体的智商或社会经济地位不相上下。[1]这意味着，深入了解某人的性格特质，便能更加全面地认识和理解他们。

> Dick, The Child Code, 122.

此外，要知道如何正确对待一个人，深入了解其性格特质十分关键。遗传学家兼精神病学家丹妮尔·迪克认为，父母了解孩子的性格特征至关重要，这是因为没有所谓的正确的育儿方式。[2]唯一正确的育儿方式，是父母能够深入了解和接纳孩子的个性，同时，也要反思并调整自己的教养方式，使它与孩子的个性相契合。如果父亲在宜人性方面表现不足，容易对女儿进行批评，而女儿又神经紧张，对负面情绪敏感，那么她可能会将父亲的温和批评视作粗暴的攻击。在女儿眼中，父亲那些看似温和的言辞可能依然充满了攻击性。为了与女儿建立并维护一段充满爱的关系，使女儿能够真正听进父亲的话，父亲有必要调整自己的语气和表达方式。丹妮尔·迪克进一步强调，育儿过程中的关键环节在于以温和的方式引导孩子超越其天性。对于胆小的孩子，我们应鼓励他们勇敢地面对新挑战；对于性格外向的孩子，我们应教导他们学会适时静心，享受宁静的时刻。她明确

指出，使用惩罚来遏制孩子的不良行为并非明智之举。相反，她主张我们应将焦点放在“积极的对立面”上，即更多地关注我们期望孩子展现出的良好行为，而非仅仅强调需要纠正的不良行为。

———————

我认为，人格心理学是学术界中最引人入胜的研究领域之一。其魅力在于，它让我们深入探索并接纳自身的天赋。普遍的看法是，我们每个人都被赋予了独特的个性。当然，每个人的性格可能都有令人遗憾的地方，但我们应该对所拥有的一切心存感激。每一种性格特质都可以用来打造非凡的人生。

> Edward Mendelson, The Things That Matter: What Seven Classic Novels Have to Say About the Stages of Life (New York: Pantheon,2006), 79.

夏洛蒂·勃朗特和艾米莉·勃朗特是一对亲姐妹，且她们大半生都生活在约克郡小镇，接受了几乎完全相同的教育，最后都成了小说家。但哥伦比亚大学文学评论家爱德华·门德尔松的研究发现，两姐妹看待世界和体验世界的方式截然不同。一位喜欢深入探索内心的情感世界，而另一位则更喜欢与朋友们分享生活的欢乐。门德尔松写道：“艾米莉·勃朗特偏好独处，在独处中体验崇高与远见；而夏洛蒂·勃朗特则希望有人陪伴，一同追求爱情与正义。”[注]尽管两姐妹都创作出了伟大的小说，但她们的作品反映了截然不同的小说家气质。艾米莉的经典之作《呼啸山庄》显得更为内敛，引人深思。该故事发生在一个相对封闭的私人生活领域中，人物在这个特定空间内面临着沟通障碍，难以倾诉内心的情感。夏洛蒂的代表作《简·爱》呈现出一种更为开放的姿态。这部作品的内容触及了宗教、政治等广阔的公共领域。在夏洛蒂的笔下，人们的交流轻松自然——说话、写作、教书以及绘画几乎都是她笔下人物的日常活动。

艾米莉和夏洛蒂的性格哪一种更好呢？事实上，无论是拥有如她们般敏锐的洞察力，还是能够充分发挥个人的特质，或是生活在一个家庭成员对世界的理解方式差异巨大的家庭，无疑都很棒。

> Brent W. Roberts and Hee J. Yoon, “Personality Psychology,” Annual Review of Psychology 73 (January 2022): 489–516.

性格特质不仅是与生俱来的天赋，更是我们可以用一生来塑造的重要品质。正如布伦特·罗伯茨和尹熙俊（音译）在2022年的一篇关于人格心理学的评论中所写：“尽管人们仍然普遍认为性格是不可改变的，但最新的研究成果彻底推翻了这一观点。在对200多项干预研究的回顾中发现，性格特质，尤其是神经质，是可

以通过临床干预来改变的。令人惊讶的是，在短短6周的时间内，变化的平均值就达到了半个标准差。”总的来说，随着年龄的增长，个体的人格逐渐成熟和完善。他们变得更加和蔼可亲、认真尽责、情绪稳定。我们如果拥有类似侍酒师的敏锐感官和品鉴力，就能更清晰地洞察一个人的性格，我们将看到其变化过程如同葡萄酒，随着岁月的积淀，逐渐散发出更加醇厚、迷人的风味。

第14章

人生任务

Alison Gopnik, Andrew Meltzoff, and Patricia Kuhl, How Babies Think: The Science of Childhood (London: Weidenfeld & Nicolson,1999), 29.

正如我之前所述，新生儿从呱呱坠地时就渴望得到认可。从出生的那刻起，他们的首要任务便是与哺育和照料者建立联系。而新生儿的大脑恰好能完成这项任务。艾莉森·高普尼克、安德鲁·梅尔佐夫和帕特里夏·库尔三人在其合著的《婴儿是如何思考的》（*How Babies Think*）一书中指出：刚出生的婴儿是“近视”，只能清晰地看到离他们大约30厘米远的物体，比如母亲哺乳时的脸庞，一旦超出这个距离，任何东西都会变得模糊不清。[注]他们眼中的世界仿佛是伦勃朗创作的一幅幅肖像画：在模糊的背景中，明亮的脸庞呈现出富有意蕴的丰富表情。

新生儿稍微长大一点儿，便要开启一项新的任务：了解世界如何运转。这个时期他们的视野不断扩大，能注意到钥匙、泰迪熊、门、拨浪鼓和球。而且他们在成长过程中会产生强烈的探索欲，渴望去了解这个世界。这时的他们也可以有效地完成这项任务。高普尼克认为：成年人的意识就像一盏聚光灯，往往一次只关注一件事。但婴儿却形成了一种截然不同的意识，也可称为“灯笼意识”。在这个时期，他们的学习能力达到顶峰，对外界环境和新事物的关注度极高。他们会对周围一切不寻常或有趣的事情表现出浓厚的兴趣。换言之，他们很难集中注意力，他们的注意力总是不断地从一件事情转移到另一件事情。就像灯笼向四面八方发光一样，婴儿也可以快速地从周围环境中学习。

Gopnik, Meltzof, and Kuhl, How Babies Think, 37.

几年后，又一项人生任务开启。孩子开始蹒跚学步，内心强烈渴望独立。在此之前，他们完全是在父母的照顾和呵护下成长。但在两岁左右，孩子会意识到：“哦，我不是我的妈妈。我有妈妈，但我是我自己。”“可怕的两岁期”开始了——在这个阶段，孩子渴望表达自己的独立性，经常会说：“不！不行！不要！”这个阶段对孩子和父母来说都是一种成长中的挑战。正如高普尼克、梅尔佐夫和库尔三人所说，这不只是你的孩子做了你不想让他做的事情，他之所以这样做就是因为你不想让他这样做。[注]

在人的一生中，人生任务不断涌现。本章的主题是：要想完全了解一个人，你必须明白他正面临的人生任务以及他完成该任务的思维方式。

对这一系列人生挑战进行深度思考的人被称为发展心理学家。这一领域的领军人物包括让·皮亚杰、爱利克·埃里克森、罗伯特·凯根、简·洛文杰和伯尼斯·钮加藤等。一个多世纪以来，他们一直试图了解人在一生中如何变化与成长。

发展心理学现在有些过时，主要是因为它与几个被普遍认为是错误的观点有关。错误观点一：人类关键的发育阶段是儿童期，这一阶段的儿童会经历几个阶段的成长发育，大约在21岁左右停止成长发育。然而，这一观点似乎站不住脚，因为人的一生都处于成长、发展的过程中。错误观点二：一些发展心理学家认为，人生分为一系列不同的“阶段”，除非你完成了前一个阶段，否则不可能进入下一个阶段。就像你必须先修完代数一，然后才能修代数二。事实证明，这也是错误的。人生不是公式，不能被简化为一系列有序的阶段。

然而，我发现发展心理学的见解对理解他人大有帮助。但它的理论智慧却受到了不公正的忽视。我们不愿回归旧有的“阶段”观念，但我们确实希望将人生视为一连串共同的人生任务。每个人完成任务的路径都是独一无二的，也不是每个人都能完成所有的任务。然而，当我们凝视某人时，我们希望看到他们投身于生命的英勇行为，看到他们勇敢地完成不同的人生任务。

接下来，我想简要介绍一下我从发展心理学家，尤其是《生命周期完成式》一书的作者爱利克·埃里克森和《发展的自我》一书的作者罗伯特·凯根等学者那里借鉴而来的这一人生任务理论。在介绍这一理论时，我想再次说明的是，这些只是模板，而非刻板的写照。因为并不是每个人都以同样的方式完成同样的人生任务。这些模板只是列举了一些常见的人类行为模式。它不仅能够让我们跳出局限，领悟你我的人生与模板之间的异同，同时也提醒我们：你遇到的每一个人都在应对人生的各种挑战。下面我们会介绍一些常见的人生任务，以及帮助我们完成每一项任务的意识状态。

至尊任务

在个体心智发展的早期，特别是在儿童期，每个人都必须努力建立自己的能动性。我们需要向自己和别人证明，我们可以掌控一切，我们勤奋努力，我们聪明能干。埃里克森认为，在这项任务中，一个人要么表现出勤奋和努力，要么陷入自卑。如果能够向自己和世界展示自己的能力，孩子的自信心就会得到提升。反之，他们就会产生自卑感。

为了培养能动性，人们形成了凯根所说的至尊意识。拥有这种心态的人总是以自我为中心，认为自身的欲望和利益高于一切。他们认为全世界都围着自己转，只能体现自己的价值。这样的人可能也耽于竞争。他们渴望赢得赞美、斩获荣誉，因此无论是在体育、学业、音乐还是在其他方面，都渴望得到他人对自己价值的肯定。在约翰·诺尔斯的小说《一个人的和平》中，叙述者指出：“在德文男子预备中学，我们之间的关系几乎都是建立在竞争之上的。”

虽然我们能够容忍青少年时期的以自我为中心，但这种至尊意识有时会一直持续到成年。如果一个成年人无法摆脱这种心态，那么生活对他而言，无异于赢得各种毫不相关的比赛。无论是在商业领域、篮球场还是在政治舞台上，他都渴望成为胜利者，他敏感的自负心态使他在面对任何不尊重时都会做出强烈的反应。

对具有这种意识的人来说，人际关系往往会成为一种工具。这种人总是追逐名利，操纵局面以达到自己的目的。他们情感上封闭自我，不愿向人展示任何弱点，甚至自己也不愿面对，他们传达的信息是：我从友谊中得到了想要的东西，我的性感女友是我成功的象征。我认识一个家伙，他每次参加聚会，都会在进入房间时扫视一番，寻找对他有用的重要人物。每次碰面，他都带有目的，试图从别人那里获取某种利益。

如果你想与这样的人亲密相处，他们会抱怨你没有给予其足够的空间。他们可以与人结盟（与他人合作获得自己想要的东西），却不能与人协作（与他人合作以满足共同的需求）。他们无法从别人的视角看世界，也无法内化他人给予的爱，因此他们需要别人不断地给予肯定和赞美才能感受到爱的存在。

拥有至尊意识或许有助于一个人完成所专注的至尊任务，但这并不一定意味着他会拥有丰富多彩的内心世界。他并非在追求自我认识，而是希望自己的存在能给世界留下深刻的印记。

人际关系任务

生活总遵循着一种大致的节奏或规律。在强烈渴望脱颖而出、高人一等的时期之后，往往是强烈渴望融入社会的时期。对我们许多人来说，在人生的某个时刻，通常是在青春期，人生的任务就是建立自己的社会身份。友谊和社会地位成为我们生活中的核心追求。埃里克森指出，在这个时候，人们要么建立亲密关系，要么变得孤立无援。成功完成这一人生任务的人将具有较高的人际交往能力，从而成为亲密的伴侣、忠诚的爱人和可靠的朋友。而未能做到这一点的人则会陷入孤独的困境。

调整心态，迎接挑战。具有人际交往意识的人能够进行心理层面的思考。如果你让一个具有至尊意识的人来介绍自己，她可能会着重描述自己的外貌特征和外在行为：“我是姐姐，有一头金发，喜欢踢足球。”而具有人际交往意识的人则更倾向于根据自己的内在心理特征来描述自己：“我性格外向，正变得越来越自信。我待人友好，但有时也会担心别人是否喜欢我。”

Mihaly Csikszentmihalyi, The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium (New York: Harper-Perennial, 1993), 179. Philip M. Lewis, The Discerning Heart: The Developmental Psychology of Robert Kegan (Seattle: Amazon Digital Services,2011), 54.

拥有这种意识的人更能体会他人的人生。[注]菲利普·M.刘易斯在他的著作《敏锐的心》（*The Discerning Heart*）中讲述了一位已婚女性在出差参加商务会议期间发生婚外情的一段故事。起初，她面对诱惑犹豫不决，但最终违背了婚姻誓言，与另一个男人共度良宵。拥有至尊意识的人逃回家后会担忧不已——担心她的失德行为被发现，担心这可能对她个人造成负面的影响。但拥有人际交往意识的人则会感到内疚。因为她的自我意识是由夫妻之间共同的爱来定义的，她这样做可能伤害了自己的丈夫，背叛了他们之间的爱。[注]

Csikszentmihalyi, The Evolving Self, 38.

在处理人际关系时，人们往往会变得理想主义。[注]拥有人际交往意识的人不仅能够体会他人的人生经历，还能够感知整个人类的历程。她不仅能够深切体会他人的痛苦，同时也具备自我疗愈的内在动力。凯根写道：“在这一刻，人从肉体升华为形而上的存在。”她不仅看到了现实，也看到了可能的理想。青少年时期的理想主义或许强烈，但也可能显得教条而无情。在这个意识觉醒的时刻，理想主义的目的不仅是寻求共同利益，也是帮助你与某个群体建立更紧密的联系。我之所以要与不公正作斗争，是因为这样做让我有归属感，优秀的人都会这样做。

在人际交往中，人们很快就会形成小群体，并对彼此的社会地位进行考量。人际交往的终极问题是：你喜欢我吗？在这一点上，自我评价还不足以决定自我价值，其他人的意见仍然占据主导，舆论是一个需要努力取悦的贪婪的主人。正如罗马哲学家塞涅卡所说：“自然的需求是渺小的，而舆论的需求却是无限的。”这也导致了很多从众现象。在商场里，你会看到成群结队的青少年，甚至是成年人，都穿着同样的衣服，用同样的腔调说话。

Csikszentmihalyi, The Evolving Self, 97.

这类人通常不喜欢与人发生冲突，而更倾向于讨好他人。[注]他们很难拒绝别人，担心伤害别人的感情。他们会压抑自己的愤怒情绪。愤怒往往代表着一个人拥有独立于社会环境的自我。很显然，他们尚未完全具备这种独立的自我意识。因此，他们在受到冒犯时往往不会表现出愤怒，而会感到悲伤或受伤，或者感觉人生不完整。部分问题在于，他们的自我信念不够坚定，无法经受住考验。

有时，拥有人际意识的人和拥有至尊意识的人会有交集。拥有人际意识的人会想，为什么他不能像我一样，敞开心扉，说出自己的感受。他做不到，因为他没有这种意识。

> Csikszentmihalyi, The Evolving Self, 206.
> Robert Kegan, In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1994), 17.

在我们的人际交往中，分手会让人痛彻心扉。失去朋友、男友、女友或配偶相当于失去了自我，因为正是有了他们，有了他们对我们的认可，我们的存在才有了价值。[注]拥有人际意识的人一旦失去了外部关系的支持，可能就会发现没有内在的力量可以支撑他。分手后，他才会意识到人际意识的局限性。[注]虽然他珍视人际关系，但他意识到他不能深陷其中无法自拔。至此，他不得不开始另一项人生任务。正如凯根所说，在这个过程中，他不仅要改变自己的认知，还要改变自己的认知方式。每开始一项新的人生任务，主角都需要调整自己的意识。

职业巩固

洛莉·戈特利布曾经是一名电视编剧，后来决定去医学院学医，毕业后结婚生子，随后，又转行做了记者。然而，她对现状并不满意。她渴望改变人们的生活，而不仅仅是记录他们的故事。于是，她萌生了成为一名精神科医生的念头，然而她对此依然存在担忧，因为在她看来，精神科医生的主要工作不过是开处方而已。直到有一天，她曾就读的医学院院长对她说：“你应该去读临床心理学专业的研究生，这样你就能更好地了解病人。心理治疗将更加深入，并能给人带来持久的益处。”

> Lori Gottlieb, Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2019), 174.

戈特利布后来写道：“我感到一阵寒意。人们经常随口这样说，但我确实感受到了那种寒意，甚至浑身起了鸡皮疙瘩。我自己都觉得不可思议，因为这种感觉太真实了，好像我的人生计划终于被公之于众。”[注]

在人生的某个阶段，我们必须找到自己能全情投入的事业，找到对世界产生影响的方式——不论是工作、育儿，还是其他完全不同的事情。埃里克森认为，当面对这一任务时，我们必须确保职业的稳固性，否则就可能陷入职业生涯方向不明确、漂移不定的状态。

我们中的大多数人都是在不断尝试和适应的过程中明确了自己要做什么。有些人频繁地换工作，不断尝试新的东西。心理学家布莱恩·利特尔认为，人们通常在任何特定时刻平均执行约15个“个人项目”。这些项目可能很小，比如学习冲浪，也可能很大，比如给水管工当学徒。

> Robert A. Caro, Working: Researching, Interviewing, Writing (New York: Vintage, 2019), 158.

在持续尝试的过程中，我们可能会觉得生活支离破碎、杂乱无章。然而，我们中的许多人最终会对某种职业产生特别的热情。罗伯特·卡洛一生中大部分时间都在研究和撰写美国第36任总统林登·约翰逊的生平。他的著作《工作：研究、采访与写作》（*Working: Researching, Interviewing, Writing*）探讨了传记作家的写作技巧。在这本书中，他描述了年轻的约翰逊在担任国会议员秘书时的雄心壮志。那时，约翰逊住在一间破旧旅馆的地下室，每次他都会步行去国会大厦上班。走过几个街区后，国会大厦就会在他面前的山坡上若隐若现。他雄心勃勃，心中的渴望异常强烈，以至于无论冬夏，他都会加快脚步，开始奔跑，爬上山坡，穿过广场，直奔办公室。人们会目瞪口呆地看着这个笨拙的正在奔跑的身影，他瘦长的胳膊和双腿快速摆动。奔跑体现了约翰逊内心深处的野心。

> Caro, Working, 151.

他怀揣着梦想，渴望在政府部门开创一番伟业。他还迫切希望尽可能远离得克萨斯州贫困的家乡，摆脱父亲的阴影，避免重蹈其失败的命运。卡洛写道：“深入了解约翰逊的一生，你就会意识到他生活的中心是他与父亲之间的关系。他的兄弟萨姆·休斯敦曾对我说：‘对林登来说，最重要的是不要像父亲一样。’”但约翰逊和父亲却有许多相似之处。他们不仅相貌出奇地相似，而且都从政。他们都有一个习惯，就是与人争论时喜欢抓住对方的衣领，将脸贴得很近，以此说服对方。不同的是，约翰逊的父亲有些理想主义和浪漫主义。19世纪70年代，他家在佩德纳莱斯河沿岸拥有一片牧场，但由于土质不佳，牧场难以维持盈利，父亲最后不得不将它卖掉。1918年，牧场再次挂牌出售，父亲决定买下它，但出价过高，导致全家依然无法靠牧场生活。4年后，也就是约翰逊14岁那年，父亲彻底破产，再次失去了牧场。此后，林登对父亲再无尊重，并由此产生了对浪漫主义、信任和人性善良的怀疑和敌意。他变得愤世嫉俗，关注人们的利益而非听信他们的言辞，这使他成了参议院中计票非常准确的计票员。

Wallace Stegner, Crossing to Safety (New York: Random House,1987), 143.

被职业巩固任务所束缚的人往往受掌握技能的欲望所驱使，这种欲望源自擅长某一领域给人带来的内在愉悦。[注]他们每天早晨起床后就投入工作。他们的职业就如同一项伟大的工程，外面有广阔的领域等待着他们去开拓耕耘，但每天他们却只能在自己的“老本行”上按部就班地工作。尽管如此，当默默坚持时，他们仍能感受到一种进步的喜悦。

Vaillant, Triumphs of Experience, 153.

意识通常随着任务的变化而变化。在巩固职业生涯的过程中，人们往往会形成一种更加自我的心态：我是自己这艘船的船长，是自己命运的主宰。这类人表现出更强的自制力，能够有效管理情绪。他们不愿随波逐流。他们有能力拒绝那些可能使他们偏离核心任务的事情。你可能会觉得他们自私又自大，但正如格兰特研究项目主任乔治·范伦特所说，“个体只有在实现了自我的发展时，才有能力付出自我”[注]。

在此人生任务中，亲密动机后退一步，成就动机就前进一步。凯根观察到，执着于职业巩固的人会倾向于在情感方面“封闭”自己，不再与人深入交往。与此同时，他们与自己的情感世界也越来越疏远。这样的人回顾过去时可能会难以相信自己竟然压抑了如此多的情感。

你开始明白为什么大多数人最终会反感这种自我认知。事业上的成功并不能令人满意。曾经激发热情的自我意识，如今却让人幽闭恐惧。人们厌倦了去遵循世俗公认的“成功”公式。塞巴斯蒂安·布拉斯是法国拉吉约勒小镇的传奇餐厅勒苏克（Le Suquet）的老板兼主厨，该餐厅连续18年斩获米其林三星奖，这是烹饪界的最高殊荣。然而，有一年，他请求顾客永远不要再光顾他的餐厅，因为他感到迎合米其林评级给他带来了巨大的压力，甚至摧毁了他的创造力。

C. G. Jung, Modern Man in Search of a Soul, trans. W. S. Dell and Cary F. Baynes (New York: Harcourt, Brace, 1933) 104.

卡尔·荣格曾写道：“社会认可的成就是以损毁人格为代价的。”[注]最终，这个代价变得过于高昂。那些完成这一任务的人开始意识到，他们内在的精神渴望始终未得到满足。他们渴望无私地为某种事业服务，为他人留下一些遗产。

面对危机，人们往往会放下过去追求的执念。乌拉圭女作家克里斯蒂娜·佩里·罗西的短篇小说《打破速度纪录》（*Breaking the Speed Record*）讲述了一位跑

步者竭尽全力超越自己纪录的故事。他为巅峰赛做了严格的赛前训练。在比赛进行到第17圈时，他遥遥领先于所有对手，即将实现自己的梦想。“就在那时，他陡然生出了一种强烈的念头，想要停下来。”罗西写道，“他并不是累了，训练如此之久，所有专家都认为他会成功。实际上，他跑步只是为了创造一个新的纪录。然而此刻，他心头却涌现出一种无法抗拒的念头——停下来。于是他倒在跑道旁，再也无法重新站起。”他不想再打破纪录了。故事的结尾，他渴望停下来，也确实停了下来。“他抬起头仰望天空。”

并非所有的欲望都会在这一任务完成时消失殆尽，这只是其中一种欲望得到了满足。在这关键时刻，人们可能突然会被更强烈、更宏大的欲望所挟持。在职业巩固任务结束时，他们意识到自己与其他人和外界早已格格不入。是时候摆脱孤立了。

生成性任务

Vaillant, Triumphs of Experience, 18.

如前所述，著名的纵向研究格兰特研究追踪了数百名男性自20世纪40年代就读哈佛大学直至去世这几十年间的生活。亚当·纽曼（化名）是格兰特研究人员追踪的对象之一。当研究人员第一次遇到纽曼时，他是其中最不幸也最令人唏嘘的人。[注]他从小就缺少父母的关爱。他姐姐说母亲“能让任何人感到自己微不足道”。小时候他要是耍性子不听话，母亲就会用父亲的吊裤带将他绑在床上。父亲在他17岁时就过世了，但他从未提及此事。

他在高中时成绩优异，成了一名鹰级童子军。进入大学后，他更是雄心勃勃，只为向专横的母亲证明自己。他几乎没有亲密的朋友。大多数格兰特研究员都觉得他冷漠、执拗、以自我为中心、自私、令人反感。但他相当虔诚，每周都会雷打不动地参加4次弥撒，对任何达不到他严苛标准的人都严加批判。

他在宾夕法尼亚大学医学院读书的第二年便结婚了，毕业后进入美国国家航空航天局生物统计部门工作，负责管理一个50人的团队。他的事业前景光明，婚姻幸福美满又不同寻常。他和妻子都视对方为知己，都说他们根本没有其他朋友。

45岁时，他在对待两个叛逆的女儿时非常严厉。他要求她们必须像自己一样出类拔萃。一个女儿说他是“病态的完美主义者”。她后来告诉研究人员，父亲永远地摧毁了她的自尊。

不过，随着年龄的增长，他在情感上开始变得更加开放，也对自己有了更深的了解。大学期间，他一直坚称自己和母亲的关系很好。到了中年，他坦言，一想到

母亲就想吐。而如今他自己承认：“我一生都在反抗母亲的强势。”

Vaillant, Triumphs of Experience, 20.

他的生活在中年发生了根本性的转变。正如他所说：“我逐渐意识到富人有责任帮助穷人。”[注]于是他辞去工作，搬到苏丹，利用他的统计才能帮助当地农民解决农业问题。他写道，在他人生的这个阶段，是女儿教会了他，“生活中有比数字、思维和逻辑更重要的东西”。

Vaillant, Triumphs of Experience, 24.

之后他回到美国，开始在当地一所大学教授心理学和社会学，培养下一代。从55岁到68岁，他一直从事城市规划工作——这是他儿时的兴趣所在——致力于帮助得克萨斯州规划城市发展事务。在他生命的最后阶段，他变得温和慈祥。格兰特研究项目主任乔治·范伦特来看望他时，72岁的纽曼兴高采烈地与其交谈了两个小时。当范伦特站起来准备离开时，纽曼说：“让我给你来个得克萨斯式的告别吧！”[注]随后给了他一个大大的熊抱。范伦特结束采访后在笔记中写道：“我沉醉其中。”

纽曼的大部分精彩事迹都发生在后半生。后来的他甚至没有意识到自己的改变有多大。55岁时，范伦特寄给他一份他在大学期间接受采访的文字记录，纽曼回信说：“乔治，你一定是寄错人了。”那些记录里的人绝对不可能是他，但事实就是如此。他根本不记得自己在30年前讲述的故事和事实。他重塑了自己的意识和过去，并造就了现在的自己。

Vaillant, Triumphs of Experience, 154.

在生成性人生任务中，人们努力寻找为社会服务的途径。埃里克森认为，人要么具有创生能力，要么停滞不前。范伦特将创生能力定义为“培养和指引下一代的能力”。[注]我喜欢这个定义，因为它强调了人们通常会在人生的两个不同阶段去完成生成性任务。首先，为人父为人母之时，父母往往教会孩子如何给予爱；其次，到中老年时，即父母成为孩子的人生导师时，他们会秉持一种“礼物”逻辑（“我如何才能回馈世界”），用它来取代职业巩固时期的精英逻辑。

许多人在晋升到领导岗位时都会采用生成性思维。一个人可能会从在教室里上课的老师转变为学校管理部门的领导，从记者晋升为编辑，从小部门职员晋升为大部门管理者。

这些晋升往往会让人偏离初心，忘记自己从前如何热爱这份职业。例如，教师选择从事教育工作是因为他们喜欢与学生直接交流。然而，人们普遍会接受升职，因为他们相信组织的使命，认为自己有责任管理组织，并意识到为了在生活中不断成长，他们需要迈向更高层次的意识境界。当然，他们接受升职也是因为他们可以拿到更高的薪资。

> Robert Kegan and Lisa Laskow Lahey, Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization (Boston: Harvard Business Press, 2009), 35.

那些步入领导岗位的人需要时间来转变意识。在《变革为何这样难》一书中，罗伯特·凯根和丽莎·拉斯考·拉海描述了一位名叫彼得的企业高管，他原本管理着一支团队，却被困在以自我为中心的职业巩固意识中。[注]他的价值观是这样的：我想按我的方式做事；我为自己的项目感到自豪；我是解决问题的天才。他看不到自己对周围人的轻蔑和专横，这让别人痛苦不堪。

最终，他身边的人向他提出警告：他需要做出改变，接纳新思想，多倾听他人想法，下放权力。他必须放弃追求独断专行的个人英雄形象，对组织展现出更高层次的忠诚。生成性领导者会为下属服务，拓展他们的眼界，帮助他们成为更好的自己。

具有生成性思维的人往往会肩负起守护者的使命。无论是在公司、社区、学校还是家庭，他们常常担任领导者或服务者的角色，对接任的机构怀有深深的敬意。他们认为自己既然接受了重托，获得了珍贵的信任，就有责任妥善管理，使机构变得更好。这些人看重的不是从机构中得到了什么，而是为机构付出了什么。

此刻，他深刻地意识到，现在的他并非完全由他自己塑造而成。他成长的家庭、就读的学校、曾经提携过他的良师益友和组织，无不在他心灵深处植入了某种价值观、卓越标准和生存方式。他热切地希望将这些传承下去。

> Lewis, The Discerning Heart, 88.

菲利普·M.刘易斯写道，作为一名年轻的教授，如果看到他的学生在课堂上看起来很无聊，他就觉得自己很失败。[注]无论学生对他认可与否，他们的表现都定义了他的教学水平。后来，他意识到，如果教师尊重这门学科，那么无论在任何领域，都会有一些知识必须教授，哪怕它们是干巴巴的。为了达到教学标准，为了尊重学科本身，也为了服务学校，他宁愿让学生觉得厌烦无趣。

拥有生成性思维的人能给予我们3种珍贵的礼物。其一是赞美，即能够看到他人的可贵之处。其二是耐心，即理解人都在不断地成长。其三是陪伴。我认识一个人，他曾在公众面前受过羞辱。在随后的两年里，他的一位朋友每周日晚都带他外出共进晚餐，这便是“生成性行为”的最佳诠释。

拥有这种意识的人可能会孤独。作为“编织：社会结构项目”（Weave: The Social Fabric Project）的联合创始人，我采访了数百名社区工作者——他们负责管理着青年项目、食物赈济处、流浪者之家等。他们因为能够帮助他人而感到满足。然而，他们经常发现，在他们自己需要帮助时，并没有人伸出援手，尤其是在他们感到虚弱和疲惫不堪的时候。在任何家庭或组织中，即使是看起来最坚强的人也会感到孤独。

我还想说，这些人甚至可能比初出茅庐的年轻人还要雄心勃勃。他们经常说：“需要我的地方很多，我不能辜负大家的期望。”以我的经验来看，无私的人和自私的人都容易倦怠，或许前者更容易如此。

正直与绝望

爱利克·埃里克森提到的最后一项任务是：要么保持正直，要么忍受绝望。正直是一种在死亡面前与生命和解的能力。正直是一种内心的平静和满足，因为正直的人不管是过去还是现在都没有浪费生命。这类人有一种成就感，能接纳自我。相比之下，绝望代表着遗憾。比如没有按照自己的想法去生活。绝望包含痛苦怨恨、对过去的错误耿耿于怀、感觉自己一事无成。人们常常回避自己的遗憾并将其归咎于外部因素。他们对这个世界感到愤怒，渴望将对自己的失望转化为愤怒，诅咒一切都下地狱。

他们往往怀有强烈的求知欲。世界各地的演讲厅里挤满了渴求更多知识和智慧的老年人。即便时光流逝，他们求知的热情也依然如婴儿般强烈。

> Quoted in Diane Ackerman, An Alchemy of Mind: The Marvel and Mystery of the Brain (New York: Scribner, 2004), 121.

人生这一时期的智慧在于发现事物之间的联系，具备同时容纳矛盾和悖论两种真理的能力，而不会为它们强加某种线性秩序。同时，它也表现为能够从多个不同角度审视事物的能力。精神分析师菲利普·布隆伯格写道：“健康是在不同现实之间保持平衡而不失去任何一种现实的能力。这就是我理解的自我接纳，也是创造力的真谛所在——在拥有多重自我的同时，依然能感受到完整自我的存在。”

在采访那些处于这一任务阶段的人时，我经常发现他们能从日常生活中获得极大的满足，比如精心打理花园、在餐厅与朋友共进早餐、游览熟悉的度假胜地、品味日常生活中的美好。一个垂死之人告诉我，他从未像现在这样享受在大自然中漫步。

Described in Vaillant, Triumphs of Experience, 168
Irvin D. Yalom, Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death(San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 297.

或许你认为这个阶段会很孤独，只能独坐空房，回忆人生，但恰恰相反，这是一个令人难以置信的社交阶段。心理学家劳拉·卡斯滕森发现，随着年龄增长，情感往往会取代理性思考。[注]人们可以任凭情感流淌，想哭就哭，同时也更能敏锐地感知不同的情绪状态。和死亡相比，生活的琐事看起来似乎不值一提。欧文·亚隆治疗的一位病人告诉他："癌症可以治愈精神神经病。但遗憾的是，直到现在，我的身体已被癌症严重侵蚀，我才学会如何生活。"[注]

Wilfred M. McClay, "Being There," Hedgehog Review (Fall 2018),https://hedgehogreview.com/issues/the-evening-of-life/articles/being-there.

历史学家威尔弗雷德·麦克雷的母亲是一位才华横溢的数学家，同时也是一名教师。她性格活泼，喜欢阅读，口才出众，善于交流。后来她不幸中风，失去了语言能力。起初，她觉得这样的生活不值得，于是痛哭了一场，但渐渐地，她改变了。麦克雷回忆道："她的内心发生了变化，如今的她比我之前所了解的更有内涵、更加热情、更为深情、更懂感恩，也更加慷慨。"[注]母亲和家人想出了沟通的方法，通过手势、语调和她仍能说出的少数几个词语来交流。之后她便一边比画一边与人交流。麦克雷指出："最令人惊讶的是，对我的两个孩子来说，我的母亲是一位出色的祖母，她毫无保留地爱我的孩子，孩子们也同样深爱着她。"孩子们从祖母的缺陷中看到了她真实的样子，却未意识到正是他们赋予了祖母生命的意义——让她享受到儿孙绕膝的天伦之乐。

———————

Jung, Modern Man in Search of a Soul, 125.

我希望这种对人生任务的关注可以提醒你，你遇见的每个人都处在他们人生成长过程中的某个阶段。我们常常对自己身上正在发生的变化视而不见。心理学家丹尼尔·吉尔伯特对此曾有一句名言："人类是仍在创作中的作品，只是他们误以为作品已经完成了。"我们也时常忽视一个事实，即换种环境生活往往也需要我

们革新整个思想意识。正如卡尔·荣格所说：“早上的计划决定不了下午的生活。因为早上至关重要的事情到了晚上就会变得不值一提，而早上的真理到了晚上就会变成谎言。”

人生任务理论，如同其他模板一样，促使你关注自己的生活，审视符合或不符合模板的地方。但总体而言，不得不说我在这一过程中更深刻地认识了自己。读高中时，我热衷人际交往。高三那年，我深深地爱上了一个女孩，我是那样不顾一切地爱着她，一刻都不想离开她，但后来她还是把我甩了，这让我很崩溃。到了中年，我当然经历过职业巩固的人生任务，并对它是如何让你的情感封闭起来的有所了解。今天，我希望我处于奉献、生成性任务阶段，但老实说，我认为我处于职业巩固和生成性任务之间。我渴望服务和奉献，但又过于看重成功。几年前，我写了一本关于如何为他人而活的书，但在出版后的几周里，我竟然开始关注该书在亚马逊上的排名！再后来，我参加了一个晚宴，决心要认真倾听别人的故事，但一杯酒下肚后，我又开始讲述自己的故事。显然，我的内心很纠结，难以平衡这两种意识：渴望拥有的创生意识和无法置之不理的至尊意识。我相信我并不是唯一一个陷入这种纠结的人。

Quoted in Kegan, The Evolving Self, 215.

任务之间的过渡可能会十分艰难。当你专注于某项任务时，你就会陷入特定的思维模式。如果这种思维模式不再适用，你就必须果断抛弃它。正如凯根所言：“所有的成长都要付出代价，你需要抛弃旧有的生存方式。”

这是一种思维转变的过程：放弃一种思维，然后重新融入另一种思维。婴儿会认为我就是我的父母，但在两岁左右，他们会意识到：“我不是我的父母，我的父母和我是不同的人。”孩子长到十几岁后可能具有强烈的交友意识，一开始他们会认为友谊就是我的一切，但后来意识到：“不，友谊不是我的一切，我是一个拥有友谊的人。”这并不是说友谊突然变得无关紧要，而是说曾经最重要的东西有了相对性。我珍视友谊，但不论别人是否喜欢我，我仍然是我。

我认识一些50多岁的朋友，在他们的孩子离家上大学或工作之后，他们经历了严重的生活危机。他们此前一直认为自己是尽职尽责的父母，养育、照顾子女是他们的日常。只是突然间，子女不再需要他们了。这让他们有些不知所措，不知道下一个生活目标是什么。我还认识一些即将退休的朋友，他们非常担心不再工作就会失去他们的身份认同。他们还没有准备好接受这样一个事实，即在某一时刻，他们将不得不把自己的职业履历抛在脑后。他们不再是过去的自己了。这就需要他们重新构建现实。正如俗话所说，人们在解决问题时通常需要提升意识水平，不能停留在以前制造问题时的水平上。

第15章

人生故事

几年前，我曾与西北大学心理学教授丹·麦克亚当斯有过一次交谈。他写了一本关于乔治·W.布什的书，我在第13章还引用过。不过，我们当时讨论的是他工作的另一个方面。他也研究人们如何构建个人叙事——如何讲述自己的人生故事。为此，他邀请研究对象走进校园，对他们进行访谈并支付相应报酬，在约4个小时的访谈中，他通过提问引导受访者讲述自己的人生故事。例如，他要求受访者讲述自己人生的高光时刻、低谷期和转折点。他采访的对象中，有一半的人在回忆起生活中的艰难时，不禁落泪。访谈结束，多数人都感到释然，心情愉悦。他们告诉丹，从来没有人问过他们的人生故事。有些人甚至想退还研究报酬。他们说：“我不想收这个钱。”还有人表示：“这是我许久以来过的最美好的一个下午。”很显然，我们生活在一个难以有机会讲述自己故事的社会。我们同周围的人一起工作生活多年，却从未真正了解过他们背后的故事。为什么会这样呢？

部分原因想必是日常生活的忙碌：在接孩子、买菜、刷抖音等生活琐事中，谁还有时间去关心别人的故事呢？另一部分原因是担心在社交场合向对方示好会遭到拒绝。社交焦虑真实存在。但是，人们为什么不彼此询问或谈论他们的人生故事？原因或许更简单，也更容易解决。

大约10年前的一天，尼古拉斯·埃普利乘火车前往芝加哥大学上班。身为行为心理学家，他深知社会联系是一个人是否幸福、成功、健康和生活甜蜜的首要原因。人类是喜欢相互交流的社会动物。但那天在这列通勤火车上，他环顾四周，注意到一个现象：周围没有一个人说话，要么戴着耳机，要么盯着手机屏幕，彼此间毫无交流。他不禁思考：这些人为什么不做让自己最快乐的事情呢？后来，他设计了一些实验，引导人们在通勤过程中与其他乘客交谈。当行程结束，抵达目的地时，研究人员会在那里询问他们在这次乘车体验中的愉悦程度。绝大多数受访者给予了积极的评价。无论是内向型还是外向型的人，都表示在通勤途中与人交谈比盯着手机要有趣得多。

那么，为什么人们不多交流呢？埃普利继续研究，终于找到了这个谜团的答案：我们不开启对话，是因为我们不擅长预测对话带来的乐趣。我们低估了他人对交流的渴望，低估了我们自身的学习潜力，也低估了他人希望交流更加深入、更加个人化的迫切心情。如果你稍加鼓励对方，他们就会热情地分享自己的人生故事。事实上，人们希望，甚至时常迫切地渴望被人关注、被人倾听，并获得别人

的理解。我希望此刻我已经把这一点说清楚了。然而，我们业已建立的文化和礼仪规范阻碍了这一切的发生。解决这个问题的方法既简单又有趣：邀请人们与你分享他们的故事。

———

自从埃普利向我介绍了他的研究之后，我更愿意和陌生人交流了，不论是在飞机、火车上，还是在酒吧里。我因此收获了许多难忘的经历，这些经历是不会在戴着耳机的情况下发生的。在写下这些文字的几天前，我正好在从纽约肯尼迪机场飞往华盛顿特区里根机场的飞机上，坐在我旁边的是一位老先生。我没有像往常一样埋头看书，而是开始和他攀谈，问他从哪里来，接着又问了他的生活情况。原来，他出生于俄罗斯，17岁便独自移民美国。为了谋生，他先是在一家工厂扫地，后来又干起了外贸，把T恤衫这样的服装从美国卖到发展中国家。他告诉我，他曾经有多么喜欢特朗普，后来为什么又开始反感他。接着，他掏出手机，给我看他刚在意大利度假时拍的照片——他开着豪华游艇，旁边的人高举着香槟，个个容光焕发。这位80岁的绅士看起来依旧像个风华绝代的花花公子，到处游山玩水！最后，他向我讲述了他这一生的经历和遭遇——命运曲折多舛，甚至几度离婚，人生故事丰富到令我难以记住的程度。他不会进入我的核心朋友圈，但能一窥他的世界真的很有趣。

自从了解了埃普利和麦克亚当斯的研究后，我也试着让我的对话变得更像是讲故事，而不仅仅是一番评论。心理学家杰罗姆·布鲁纳区分了两种不同的思维模式，他称之为范式思维模式和叙事思维模式。范式思维是分析性的，它意味着提出论点，是积累数据、收集证据并提出假设的一种心理状态。我们很多人在职业生涯中都采用了范式思维模式，例如制作PPT（演示文稿）、起草法律简报、发布命令，甚至像我一样，拼凑评论专栏。范式思维在理解数据、为某一主张提供论据以及分析不同人群的趋势方面非常有效，但它并不适合观察个体。

要深入了解你眼前的独特个体，运用叙事思维显得尤为必要。故事可以生动地展现一个人独特的性格，以及时过境迁，他所经历的变化。故事可以捕捉点点滴滴的人生经历如何交织成一个人一生的图景，人们如何努力拼搏，为梦想而奋斗，他们的生活如何被幸运或不幸的遭遇所左右。当有人与你分享他的故事时，他会给你留下一种更个性化、更复杂，也更有吸引力的印象，同时你也能体验他的人生经历。

我们所处的文化是一种范式丰富而叙事贫乏的文化。例如，在华盛顿，我们有一些不涉及任何个人问题的政治脱口秀节目。某个参议员或一些新闻人物轮番上台，代表这个党派或那个党派发表一番言论。主持人则提出看似出人意料实则是事先备好的问题，挑战这一党派或那一党派的立场。嘉宾们的回答也是提前准备

好的，毫无新意可言。整个节目被设定成了角斗士式的言语较量。哪怕只有一次，我也希望主持人能够抛开这些问题，直截了当地问：“能否讲讲你是个怎样的人？”这样的对话会有趣得多，也会营造更加良好的政治氛围。但我们所处的文化并不倡导这种行为。

你以何为生，便将塑造出怎样的人生。你如果每天大部分时间都处于范式思维模式，就很可能陷入刻板的思维习惯，你会开始认为讲故事不够严谨或十分幼稚。若陷入这种认知，误解他人的情况就有可能时常发生。因此，我现在与人交谈时会有意识地改变思维模式，让双方都进入叙事思维模式。我不再满足于简单地问：“你对某某有什么看法？”我会问：“你是怎么相信他的？”这样的提问相当于提供了一个框架，让人们通过故事来回答什么样的经历导致他们形成了这种思维方式。同样，我不会要求人们告诉我他们的价值观是什么，我会问：“告诉我谁对你的价值观影响最大？”这样的提问往往会引出一段故事。

还有一种提问习惯，就是把人们带到过去：你在哪里长大？你什么时候意识到要这样度过一生？我并不羞于询问人们的童年经历：你小时候想成为什么样的人？你父母期望你成为什么样的人？最后，我还会问他们将来的计划和目标。他们在跟你谈论自己的计划时，其实是在以另一种方式告诉你他们过去经历过什么，将来希望去向何方。最近，我和妻子与一位多年身居要职但现已退休的杰出女性坐在一起交谈。我们问了她一个简单的问题：您对退休后的日子有何期待？结果，她给我们讲述了各种各样的经历：她怎么应对退休后的失落感，以前是别人找她办事，而现在她不得不放下身段找别人帮忙；她现在也不确定有什么能让自己感到快乐；她原来对退休生活的设想遇到了阻碍；现在她发现最好的方式是敞开心扉，顺其自然，迎接意想不到的可能性。她前些年的人生故事很精彩，但最精彩的莫过于她叙述的开放式结尾，面对未来，她已经做好了准备，现在满怀期待，可以欣然拥抱未来的各种可能性。

准确而连贯地构思人生故事的能力是我们在学校里没有教给学生的另一项重要技能。要让生活过得有意义，讲述个人故事至关重要。不知道怎么讲述自己的故事，就无法真正了解自己。除非你将生活中零乱的事件串联成连贯的故事，并赋予生命意义，否则你不可能拥有稳定的身份认同。只有把经历看成人生故事的一部分，你才能知道下一步该做什么。只有将当前的痛苦视为将带来未来益处的故事的一部分，你才能坚强面对。丹麦作家伊萨克·迪内森曾经说过：“所有的悲伤都可以忍受，只要你把它们放到一个故事里。”

因此，我极力抵制我们文化中的范式思维，主张将生活“故事化”。哲学家让-保罗·萨特曾言：“这就是愚弄人的地方。一个人永远是讲故事的人，他生活在自己的故事和别人的故事之中，他通过故事来看他所遭遇的一切，而且努力像他讲的那样去生活。”

————

当人们向我讲述他们的故事时，我会特别留意一些具体的方面。首先，我会听这个人特有的语气。就像每篇文章都有一个隐含的叙述者，作者也期待你将他想象成这个特定的叙述者。每个人都有他独特的叙事语气：粗鲁无礼或尖酸刻薄，充满讽刺或热切激昂，欢快轻松或庄重严肃。叙事语气折射了一个人对世界的基本态度——世界是安全的，还是充满威胁的？是热情好客的、令人失望的，还是荒诞的？一个人的叙事语气往往透露出其“自我效能感”，即他们对自己能力的整体信心。

那种内心的声音是自然界最伟大的奇迹之一。生活本身常常让人感觉像一场由随机事件构成的暴风雪：疾病、意外、背叛、好运与厄运接踵而至。然而，每个人内心深处都有一个微弱的声音试图理解这一切。这个微弱的声音试图把生活中看似零散的事件组织成一个连贯、有意义、有目的的故事。

1磅≈0.454千克。——编者注

想想看：你的头部有一块3磅[注]重的神经组织，你的意识、你的思想就从这里产生，从某种意义上说，你是从这里产生的。没人知道这是怎么回事！没有人知道大脑和身体如何创造了思想，所以在对每个人的研究的核心处，都有一个巨大的谜团，对于这个谜团，我们都满怀敬意。

Fernyhough, The Voices Within, 36.

奇怪的是，这个微弱的声音，这个故事讲述者，时而现身，时而隐匿。研究人员在研究内心的声音时发现，某些人几乎每分每秒都能听见内心的声音，而另一些人的内心则长时间地保持安静。内华达大学拉斯维加斯分校的拉塞尔·T.赫尔伯特及其同事发现，平均而言，人们大约有23%的时间在说内部言语（inner speech）。[注]在剩下的时间里，这个声音可能表现为某种情绪，或者是一首在脑海回荡的歌曲，但那个所谓的“内在叙述者”好像消失不见了。所以，当我妻子问我脑子里在想什么时，我总是这样回答她：“老实说，亲爱的，很多时候，我的脑袋只是一个空无一物的大箱子，啥也没想。”

Kross, Chatter, xxii.
Fernyhough, The Voices Within, 65.
Anatoly Reshetnikov, “Multiplicity All-Around: In Defence of Nomadic IR and Its New Destination,” New Perspectives 27, no. 3(2019), 159–66.

有时候，这个声音听起来像是正常的言语，而另一些时候它更像是思维片段和不成熟思想的洪流。密歇根大学心理学家伊桑·克罗斯在其著作《强大内心的自我对话》中报告了一项研究，该研究表明，我们在内心自言自语的速度相当于每分钟大声说出4 000个单词。[注]大约1/4的人会在脑海中听到别人的声音。[注]大约一半的人经常或一直用第二人称“你”来称呼自己。有些人在内心自言自语时会用自己的名字。[注]顺便说一句，那些用第二人称甚至第三人称称呼自己的人往往焦虑感更少，表达更出色，任务完成更高效，沟通效果也更佳。如果你能用第二或第三人称的方式进行这种自我抽离式的自我对话，那么你应该尝试这样做。

查尔斯·费尼霍是英国杜伦大学的教授，也是研究内部言语的主要学者之一。他指出，有时我们感觉自己不是在说内部言语，而是在倾听该语言。也就是说，有时我们感觉自己不是那个声音的主人，而是它的听众。这个声音用那些我们不愿重温的难堪记忆、不愿拥有的残酷想法折磨着我们。正如我们无法掌控梦境一样，有时候我们也无法掌控内心的声音。或者正如威廉·詹姆斯所说：“思想本身就是思考者。”

Fernyhough, The Voices Within, 44.

费尼霍指出，我们的内部言语往往由头脑中不同角色的对话构成。通过要求受访者描述他们脑海中对话角色的形象，波兰研究人员玛尔歌泽塔·普哈尔斯卡-瓦西尔发现，人们内心的声音通常由4类角色发出：忠实的朋友（指出你个人优势的人）、矛盾的父母（提出关爱式批评的人）、骄傲的对手（纠缠不休、逼你变得更成功的人）和无助的孩子（时常自怜自哀的人）。[注]

所以，当我在听某个人讲述他们的故事时，我也会问自己，这个人的脑袋里有个什么角色？这是我思考的第一个问题。他的语气是自信的、疲惫的、懊悔的，还是充满期待的？出于某种原因，我偏爱叙述者以挽歌式口吻创作的小说。例如弗朗西斯·斯科特·菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》、罗伯特·佩恩·沃伦的《国王的人马》和福特·马多克斯·福特的《好兵》，这些作品的叙述者都带有一种厌世的语气。他们就像在回首辉煌的过往，那时梦想初现，整个世界充满着新奇，生活尚未被失望磨去光华。那个声音就像是小调谱写的乐曲，听起来感人至深。但现实生活中，我不喜欢和用这种语气说话的人在一起。相比之下，我更喜欢听朋友凯特·鲍勒的声音。我前面提到，凯特几年前被诊断出患有癌症，当时她还是一位年轻的母亲，她的语气中充满了脆弱，这种脆弱感唤起了人们更多的同情，然而大多数时候她会用这种语气表达出：生活可能很糟糕，但我们会以幽默诙谐的态度面对它。她的语气富有亲和力，让你渴望与她交往，还能激发你的幽默感，与她相伴的日子总是充满了欢声笑语。

我思考的第二个问题是：谁是故事里的主角？

McAdams, The Stories We Live By, 127.

到了30岁左右，大多数人都形成了麦克亚当斯所谓的“无意识意象”（imago），即一种原型或理想化的自我形象，它勾勒出个人在社会中期望扮演的角色。他发现，有的人可能将自己塑造成治疗者，有的人可能将自己塑造成照顾者，还有的人可能将自己塑造为勇士、圣人、造物主、顾问、幸存者、仲裁者或杂耍者。当有人向我讲述他的故事时，我会自问，他塑造的是哪一种意象？这样做往往很有帮助。正如麦克亚当斯所述：“意象表达了我们最珍视的愿望和目标。”

Viola Davis, Finding Me (New York: HarperCollins, 2022), 6.

有一天，在电影《自杀小队》的拍摄现场，演员威尔·史密斯走到维奥拉·戴维斯面前，问她是谁。她有些疑惑，于是史密斯解释道：“瞧，我永远都是那个被女朋友分手的15岁男孩。而你，是谁呢？”戴维斯回答：“我是那个每天放学后都会逃跑的三年级女生，因为男同学讨厌我，因为我……不漂亮，因为我……是黑人。”

Davis, Finding Me, 2.
Davis, Finding Me, 67.

在回忆录《寻找我》（*Finding Me*）中，戴维斯给自己描绘了一个非常清晰的意象。她在极度贫困中长大，父亲酗酒成性，经常发酒疯，她总觉得自己是个局外人，是被谴责的对象。但是，她从小就与这些境遇抗争，并在与命运的英勇抗争中建构了自己的身份。她写道：“每次在拼写比赛中获奖，我都会把金星奖章拿给每一个人看。我想让大家瞧瞧我有多出色！”戴维斯为自己建构起了“战士”的形象：“姐妹们成了我的战友。我们都在为意义而战。我们每个人都是为自己的价值而战的战士。”

在戴维斯的传记中，你会知道主角是谁，也会知道她的形象是怎样的。但并不是每个人都建构了如此明确的主角身份。心理学家詹姆斯·马西娅认为，身份的形成包括4个层面，即4种不同的身份状态。最健康的人已经达到他所说的“同一性获得”（identity achievement）状态。他们探索了不同的身份，讲述了自己不同的故事，最终确定了一个有效的主角身份。第二类人可能处于“同一性拒斥”（identity foreclosure）状态。他们在很小的时候就设定了自己的身份，比如“我是导致父母离婚的孩子”，或者“我读高中时是个运动达人”。他们固守着这个身份，从不愿意做出改变。其他人可能正处于“同一性扩散”（identity diffusion）的状态。这些人还不成熟，从未探索过自己的身份。他们缺乏明确的身份认同，永远不知道该做什么。最后是处于“同一性延缓”（identity

moratorium）状态的一类人。这些人总是在不断探索新的身份，不断地变换和尝试不同的身份，但他们始终无法确定自己的身份，永远找不到那个稳定的意象。

McAdams, The Art and Science of Personality Development, 298.

我思考的第三个问题是：故事的情节是什么？我们的人生故事往往是在一生中逐渐形成的。我们在儿童时期还谈不上有人生故事可言。但在青春期前后，大多数人开始了自己的人生叙事。首先，大量实验可以证明这一点，其中包括麦克亚当斯的一项研究。在这项研究中，一组大学生按要求列出了他们生活中的10个关键场景。[2]3年后，当麦克亚当斯向同样的学生提出同样的问题时，只有22%的场景在第二份清单中重复出现。这些学生正处于了解自己人生情节的早期阶段，因此他们列出的真正重要的情节是不同的。

成年后，我们大多数人确定了自己人生的主要情节，这些情节往往选自我们文化中常见的故事。在《7种基本情节》（*The Seven Basic Plots*）一书中，克里斯托弗·布克描述了在我们的文化中反复出现的为数不多的情节主线，以及我们如何运用它们来讲述自己的人生故事。例如，有些人将自己的人生看作“战胜怪物”的故事，故事中主人公凭借友谊与勇气，打败了酗酒之类的主要“怪物”。还有一些人将自己的人生视为“白手起家”的故事，主人公一开始一贫如洗、默默无闻，后来变得声名显赫。还有人将自己的人生看作一场“探索之旅”，故事中主人公为了追寻自己的人生目标，踏上漫漫征程，最终成长蜕变。人生故事的情节肯定不止7种，但可能每个心理健康的人心中都有一个用于自我定义的最重要的神话，即使他们并没有完全意识到这一点。

麦克亚当斯发现，许多美国人都会把自己的人生归于救赎故事。也就是说，虽然他们的一生充满坎坷，但正是这些经历让他们变得更加坚强和智慧。比如，他们常说：“我曾得到过别人的祝福，也目睹过他人的苦难。我实现了我的道德目标。我曾经历过痛苦，然而正是这段痛苦的经历让我成长。对于美好的未来，我充满了憧憬。”如果你正在与一个美国人聊天，你希望了解他是什么样的人，那么你要关注他的人生故事是否符合这种模式，如果不符合，想想为什么会这样。

Mary Catherine Bateson, Composing a Life (New York: Atlantic Monthly Press, 1989), 6.

文化人类学家玛丽·凯瑟琳·贝特森在《谱写人生》（*Composing a Life*）一书中指出，我们常常把自己的人生塞进整齐划一的线性故事中，先是做决定，然后努力践行承诺，比如：我决定要当一名医生，于是我追求我的医生梦。她认为，许多人的生活并非线性的，而是非线性的。[3]这中间会经历中断、停摆和错误的开始。她写道，年轻人需要明白，他们在22岁时的第一份工作并不一定会直接决

定他们在40岁时从事的职业。我一直对那些视生活为冲浪的人很感兴趣，在他们眼中，生活就是冲过一个又一个风浪。

James Hillman, The Soul’s Code: In Search of Character and Calling(New York: Ballantine, 1996), 173.

我思考的第四个问题是：这个讲述者有多可靠？我想，我们所有的故事在某种程度上都是虚假的、自我吹捧的。17世纪法国道德学家弗朗索瓦·德·拉罗什富科在此发出了至关重要的警告：“在别人面前我们总是习惯于伪装自己，但最终也蒙骗了自己。”然而，有些人把虚构发挥到了极致。他们深陷于强烈的不安全感和自我怀疑，当你让他们讲述自己的故事时，你最终听到的不是真实的叙述，而是一场虚假的表演。一战后，小说家威廉·福克纳身穿飞行员制服回国，满脑子都是他击落德军飞机的英勇事迹。但事实上，他从未参加过战斗。伟大的指挥家伦纳德·伯恩斯坦曾对采访者说：“我的童年是在极度贫困中度过的。”[注]他说他的高中“完全没有音乐课”。事实上，伯恩斯坦家境富裕，家里有两套房产，雇有女佣，有时还配有专职司机。他是学校管弦乐队的钢琴独奏者，并在校合唱团唱歌。

Stephen Cope, Deep Human Connection: Why We Need It More Than Anything Else (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2017), 178.
Cope, Deep Human Connection, 180.

有些人在讲故事时含糊其词，避重就轻。斯蒂芬·科普写道，他的母亲经常分享她的人生故事，但“问题在于：她几乎略去了所有的苦难经历，只谈论一些无足轻重的事情，当把这些片段拼凑在一起时，你就会发现这是一个精心设计的虚构故事。她有意为之，特意回避了那些痛苦的经历”。[注]她觉得承认痛苦是一种羞耻，因此不愿意提及那些令人伤心的时刻。在她的故事里，她没有直面痛苦，所以在现实生活中，她更加无法面对痛苦。有一天，科普给他母亲打电话，此前，科普最好的朋友突然离世，他悲痛不已。“她甚至不知道该说什么，也不知道如何安慰我，”科普回忆道，“毕竟，谁安慰过她呢？她只是迫不及待地想挂断电话。”[注]

Quoted in Storr, The Science of Storytelling, 68.

有些人口中的人生故事过于完美，仿佛他们的生活中从来没有偶然和意外。每一个生活插曲似乎事先都经过精心设计，他们以一种不真实的方式叙述着一个又一个胜利、一个又一个成就。神话学家约瑟夫·坎贝尔曾写道：“描述一个人的唯一方法就是描述他的不完美之处。”[注]这句话同样适用于自我描述。

最后，我会关注叙事的灵活性。人生就是不断完善和更新故事的艰难历程。我们大多数人都会不时经历叙事危机——某个阶段的人生经历可能会让你过去的人生故事变得毫无意义。也许你一生的梦想就是成为一名建筑师。当别人问起你的童年时，你会说你小时候就对建筑和房屋很着迷。但是，假设你后来没有考上建筑学院或者考上后觉得很无聊，最终选择从事其他职业，这时你就必须往回追溯，重写你的童年历史，这样才能与你现在的生活保持连贯。

治疗师本质上是故事编辑。人们寻求治疗通常是因为他们的生活故事缺乏连贯性，难以讲清楚，而这往往是因为他们对因果关系的理解出现了偏差。他们常因非己之过而责备自己，或因己之过而责怪他人。治疗师通过反复回顾人生故事，帮助人们摆脱自我叙事的那种具有欺骗性的反刍螺旋（rumination spirals）。他们可以帮助患者开始以富有想象力的方式重构生活。通常，治疗的目的是帮助病人更准确地讲述自己的故事。在这个新编的故事中，病人被设定为能够主导自己的生活，同时也能够感受到自己在行使控制权。

> Philip Weinstein, Becoming Faulkner: The Art and Life of William Faulkner (New York: Oxford University Press, 2010), 3.

我发现，随着年龄的增长，我们中的大多数人都能构建更准确、更有说服力的故事。我们学会发现自身的长处和短处，识别出反复出现的行为模式，以及一直推动我们前进的核心愿望。我们回过头来重新解读过去，变得更加宽容，更加懂得感恩。斯沃斯莫尔学院的文学教授菲利普·韦恩斯坦写道：“冷静是回顾性说明的一种功能，是事后有选择性的整理。”

———

近来，我尝试用听音乐的方式来倾听别人的故事。我试着跟随流动的旋律，感受故事的跌宕起伏。故事就如同音乐一样，具有流动性，注重节奏和旋律。我深知，讲述人生故事也是一种诱惑。因此，我问自己，他们给我讲的故事完整吗？

最近，我去医院探望一位朋友，他身患癌症，生命只剩一周。我无须引导，因为他自己正在努力回忆他的一生。他大多数时间都在回忆人们对他的善举，而他自觉于心有愧。他告诉我，他经常在半夜醒来，想起母亲。他惊愕地感叹：“这种亲情纽带真是强大啊。”谈及担任要职时的经历，他懊悔不已，因为那段时间他对身边的人傲慢无情。回首过往，在每次人生转折的关键时刻他都充满感激之情。当我们怀着真诚和同情之心回顾过去，讲述自己的人生故事时，就如同神学家H.理查德·尼布尔所言：“我们将领悟那些铭记于心的经历，记起被遗忘的生活碎片，以前看似陌生的人生场景也会变得熟悉。”

我的另外一个感悟就是，我发现自己不仅仅是在倾听别人的故事，更是在协助他们创作人生故事。很少有人会在某一天专门坐下来记述自己的人生经历，然后在别人问起时娓娓道来。对大多数人来说，只有在别人要我们讲述故事时，我们才会停下来，整理思绪，将事件编成一个连贯的故事。当你要求别人分享他们的故事时，实际上也是为他们提供了机会，让他们停下脚步，进行自我叙事，也许这会让他们以一种新的视角审视自己。我们的身份需要得到他人的肯定和认可。因此，在你讲述自己的故事时，你会感受到我对你的肯定和否定。你能感觉到故事中哪些部分讲得好，哪些部分讲得不好。你要是讲一大堆空洞的口号，我会听不进去。但如果你更为坦诚地站在我面前，展示你的缺点和才华，那么你将感受到我尊重和友善的目光，而这将促使你不断成长。每个人都有自己的人生模式，有一条贯穿始终的故事线。当有人给我们机会分享自己的经历时，我们便能发现这个故事。

第16章

祖先印记

佐拉·尼尔·赫斯顿于1891年出生在亚拉巴马州。她3岁时，全家搬到了佛罗里达州的伊顿维尔。伊顿维尔就在奥兰多郊外，是一个完全由黑人组成，并由黑人自治的小镇，有黑人镇长、黑人警长和黑人议员。

> Valerie Boyd, Wrapped in Rainbows: The Life of Zora Neale Hurston(New York: Scribner, 2003), 32.

佐拉是个早产儿，还没到预产期，就迫不及待地要从母亲的子宫里钻出来，而接生婆此时又不在，一位经过的白人碰巧听到哭声，便立即用他的巴罗刀割断了脐带，手忙脚乱地将佐拉裹进襁褓中。佐拉的父亲高大强壮，曾经做过木匠，后来又做了传教士，人称“上帝的战斧”。他不想要女儿，只想要儿子，从未对佐拉有过温情。她的母亲身材矮小、温柔体贴，心中却有一番雄心壮志。她拒绝熄灭佐拉的斗志，无论这会有多麻烦。“我是妈妈的孩子。”佐拉多年后回忆道。

> Zora Neale Hurston, Dust Tracks on a Road: An Autobiography(New York: HarperPerennial, 1996), 34.

佐拉家住在马路边上，小时候，她经常走近路过的马车，大胆地问：“您不想让我陪您赶一段路吗？”她并不在乎车夫是白人还是黑人。她的自信让车夫们着迷，他们总是乐意把她抱上马车，在她问东问西的时候赶一段路，然后把她放下，这样她就可以走回家了。

有一年，父亲问她想要什么圣诞礼物。佐拉脱口而出：“一匹漂亮的黑马，配上白色的皮马鞍。”

> Boyd, Wrapped in Rainbows, 14.

在瓦莱丽·博伊德为佐拉撰写的著名传记《笼罩在彩虹里》（*Wrapped in Rainbows*）中，关于这个故事的记录是佐拉的父亲听到这个回答后勃然大怒：“骑马！简直是罪过，丢脸！听好了，小姑娘，你可不是白人。还想骑马！！想戴那顶大帽子。我真不知道我怎么生出了你。你的兄弟姐妹都让我省心，唯独你不让。”

Hurston, Dust Tracks on a Road, 34.

她的父母因她的坚定自信而争吵不休。母亲经常对她说：“向着太阳跳吧。我们或许跳不到太阳上，但至少可以离开地面。”[注]与此同时，她的父亲则极力阻止她去更大的世界惹麻烦。“他预言有可怕的事情会发生在我身上，”她后来回忆说，“白人是不会容忍我的自信的。我还没长大就会被绞死。”

Hurston, Dust Tracks on a Road, 46.

那时，乔·克拉克商店的前廊是镇上的社交中心。下午和晚上，人们会在那里消磨时光——吹牛、八卦、交换对世界的看法。后来，她在自传《道路上的尘迹》（*Dust Tracks on a Road*）中回忆道：“对我来说，商店门廊是我能想到的最有趣的地方。”[注]

还是年轻女孩的佐拉不能在门廊边闲逛，但她每次路过时都会拖着脚步，竖起耳朵听。她无意中听到了成人世界的话题——男人们吹嘘他们的性能力，哪个邻居卷入了丑闻，等等。她写道：“在乔·克拉克商店门廊这里，生活没有任何神秘或惊喜之处。有的只是公开的善良、愤怒、嫉妒以及各种爱恨情仇，所有的情感都赤裸裸地展现在人们的眼前，不加任何掩饰。”

Hurston, Dust Tracks on a Road, 104.

她从那里学到了一些独特的语言，比如男人们在嘲讽辱骂对方时，会用各种生动的绰号，如鲻鱼头、骡耳、斗鸡眼、猪鼻、鳄鱼脸、山羊肚、铲子脚等；他们还相互讲故事，讲兔子老弟和狐狸老兄的南方民间传说，讲上帝和魔鬼的故事，讲狐狸、狮子、老虎和秃鹰的动物故事，他们称这些马拉松式的故事会为“瞎扯会”。[注]

Boyd, Wrapped in Rainbows, 25.

这些语言和故事为佐拉后来的创作提供了丰富的素材。正如瓦莱丽·博伊德所言：“基本上，佐拉·赫斯顿长大后所写的一切，以及她所信仰的一切，都源于伊顿维尔。伊顿维尔是佐拉最早的童年记忆之地，也是她长大成人的地方，在这里，佐拉接受了个人自由主义的第一课，她也是在这里第一次融入社区。”[注]

我们很多人都有相似的经历。在这个世界上，总有一个地方是神圣的，那便是你的故乡，那个你始终未曾真正离开的地方。每当回忆起故乡或邻里乡亲时，你便会记起那片沃土和山脉，拂过庄稼的一阵微风，或给小镇带来工业气息的工厂。

在你童年的时光里，这幅小小的戏剧性全景图中的人物和场景就是你生活的全部。

我在曼哈顿长大。如果你从东区的第十四街开始往南走大约一英里，你会经过我外曾祖父以前开肉铺的地方，这里也是我外祖父供职的律所的所在地，是我父亲长大的地方，我上小学的地方，还是我儿子上大学的地方。祖孙五代人生活在同一个地方，使这个地方留下了丰富的记忆和深厚的情感——我被狗袭击的那片游乐场，我常去买奶油苏打水的熟食柜台，嬉皮士们经常光顾的拉斐特街，外祖父带我品尝煎饼，我可以在煎饼上想淋多少糖浆就淋多少的第二大道。或许我再也不会回到纽约生活，但我永远也无法像在纽约那般彻底融入其他任何地方了。因为从那以后，纽约就住在了我的心里。我心里隐隐有一种偏见：如果你不在纽约生活，你就没有在真正努力地生活。

> Toni Morrison, “The Site of Memory,” in Inventing the Truth: The Art and Craft of Memoir, ed. William K. Zinsser (Boston: Houghton Miflin, 1998), 199.

我们至少经历过两次童年。第一次我们带着惊奇的目光度过童年；第二次，我们不得不重温童年，以理解这一切意味着什么。成年后，艺术家们往往会回到童年的家园，那里是精神养料的源泉，他们在此寻找自己会是现在这个样子的原因。托妮·莫里森是这样说的：“所有的水都有完美的记忆，永远都在试图回到原来的地方。作家也是如此：记得我们曾在哪里，穿过哪个山谷，河岸是什么样子，那里的光线以及回到原点的路线。这是情感记忆——神经和皮肤会记住的东西，也是有关它如何出现的记忆。”

佐拉小时候就预见到了自己的命运。有一天，她进入了奇异的梦乡。她梦见了自己未来生活的场景。这些画面并非一个完整的故事，更像是一组不连贯的幻灯片：四处漂泊、经历爱情的背叛、一老一少两个女人在一幢大宅子里一边等她，一边重新布置着奇异的花卉。

> Boyd, Wrapped in Rainbows, 40.

“我能先知先觉，我知道自己的命运，”她写道，“我知道我将成为孤儿，无家可归。在我依然无助的时候，曾给我温暖的家庭也将支离破碎，我将不得不在寒冷和孤苦的旅途中漂泊，直至最终告别尘世。”

> Hurston, Dust Tracks on a Road, 66.

果然，她的母亲露西不久就病入膏肓。在当时的美国南方，人们对临终前的行为有一些迷信的说法：要把枕头从临终者的头下拿开，以便他们能轻松地去往来世；要遮住房间里所有的钟表，因为如果临终者看着它，钟表将永远停止运转；另外，还要把所有的镜子都遮起来。露西不相信这些迷信的做法，临终前，她要求佐拉保证他们不会守着这些迷信。母亲弥留之际，家人拿走了枕头，盖上了钟表和镜子。佐拉反对这样做，但被父亲制止了。母亲吃力地喘着气，想说些什么，但没人知道她说的是什么，就这样她咽下了最后一口气。没能听从母亲的遗愿折磨着佐拉的余生。“在玩耍的时候，在午夜梦醒的时候，在参加完聚会回家的路上，甚至在教室里上课的时候，我的思绪偶尔会挣脱束缚，直直地盯着我，让我感到窘迫不安。”[82]她永远也无法知道母亲临终时想告诉她什么了。

[82] Boyd, Wrapped in Rainbows, 75.
[83] Boyd, Wrapped in Rainbows, 110.

母亲去世后，这个家庭分崩离析，佐拉开始四处漂泊。[84]就像她预言的那样，她像个孤儿一样四处奔波，到过杰克逊维尔、纳什维尔、巴尔的摩、华盛顿、哈莱姆等地。她在巡回剧团当过助手。26岁时，她谎称自己只有16岁，这样她就可以上免费高中。从那时起，她的年龄就比实际年龄小了10岁。她有自己远大的抱负，有自己史诗般的追求。她在给朋友的信中写道：“啊，多希望你能知道我的梦想！我的雄心壮志！”[85]她曾就读于霍华德大学、哥伦比亚大学和巴纳德学院（她是该校唯一的黑人学生）。她与她的朋友兰斯顿·休斯一同处于哈莱姆文艺复兴的中心。她发表了一系列短篇小说，其中许多以伊顿维尔为背景，使用了那里的方言。作为一名作家，她在纽约声名鹊起，但在那里始终没有找到家的感觉。

[84] Boyd, Wrapped in Rainbows, 165.

在哥伦比亚大学，她师从流亡美国的德裔学者弗朗兹·博厄斯学习人类学，博厄斯是当时全美首屈一指的人类学家。当博厄斯问她想去哪里继续她的研究时，她毫不犹豫地回答：“佛罗里达。”于是，她回到家乡伊顿维尔，开始收集她成长过程中接触到的民间传说、舞蹈和传统习俗等资料。她着手记录这些故事和声音。“我开始深入了解黑人艺术和传说，也逐渐真切地领悟这些东西，”她在给兰斯顿·休斯的信中写道，“这将是一项宏大的事业。最绚丽的可能性正不断显现。”[86]

[86] Danté Stewart, “In the Shadow of Memory,” Comment, April 23,2020, https://comment .org *in-the-shadow-of-memory*.

佐拉决心要让更多的人了解这些古老的黑人文化。1932年，她将巴哈马群岛上获得自由的黑人奴隶演唱的歌曲、跳跃舞引进了纽约的约翰·戈尔登剧院——这远远早于“黑人灵歌”被整理出来并被百老汇接受的时间。佐拉利用这种文化遗产来反击那些贬低黑人生活和南方黑人文化的人。“记忆和历史是他们反抗的武器。”当代作家丹特·斯图尔特在《评论》（*Comment*）杂志上写道。

———

佐拉·尼尔·赫斯顿怀揣雄心壮志，她一直在向上攀登，一直在探索前行。她有能力做到这一点，因为她知道自己从哪里来，知道祖先留给她的遗产，知道逝去已久的人以何种方式在她的人生中出现。埃德蒙·伯克曾写道：“忘记祖先的人，也难以对后代抱有期望。”每个人的意识都是由其祖先所做的所有选择塑造的，这些选择可以追溯到几个世纪以前：他们与谁结婚，在哪里定居，是否加入某个特定的教会。换句话说，一个人是漫长迁移的一部分，是代际的传承，只有把他作为迁移的一部分，你才能正确地认识这个人。对佐拉来说，这漫长的迁移过程中不仅有她伊顿维尔的邻居，还有她曾经遭受奴役的祖先、她在非洲更为古老的祖先，以及他们一代代传承下来的经验和文化。

佐拉与这一漫长的文化进程有着天然的内在联系，这种联系不仅深入她的思想，还深入她的骨髓。坐在哈莱姆的夜总会里听爵士乐，能唤起她内心最原始的东西。“我的内心在狂舞，在呐喊，在欢呼……我的脸被涂成红色和黄色，我的身体被涂成蓝色。我的脉搏像战鼓一样跳动。”

Hurston, Dust Tracks on a Road, 171.
Hurston, Dust Tracks on a Road, 192.

但她的故事并非那些套路化的、典型的黑人经历。她讲述的都是独一无二的个体故事。她写道：“我的兴趣在于，是什么让一个男人或女人这样做或那样做，不管他们是什么肤色。”她觉得自己的同胞是如此的多样化。黑人妇女可能是聪明的，也可能是愚蠢的；可能是富有同情心的，也可能是冷酷无情的；可能是体贴的，也可能是残忍的。“如果你对美国的黑人没有清晰的印象，那么你和我一样。这里没有所谓的‘黑人’。我们的生活丰富多彩，内在态度千差万别，外表和能力迥然不同，以至于除了‘我的人民’这个称呼，没有任何一种可能的分类能如此全面地涵盖我们所有人！”

佐拉挑战了当今人们根据群体对他人进行分类的懒惰方式。在当下的身份政治世界里，我们不断地将人们划分为不同的类别：黑人/白人、同性恋/异性恋、共和党/民主党。这是一种剥夺人性、无视个体的最佳方式。但是，佐拉通过她的例子告诉我们，睁开眼睛看见他人的真正任务是：如何把一个人看作其群体的一部

分？同时，如何把他当作一个永不重复的独特个体，拥有自己独特的思想和观点的个体？

如果我只看到佐拉·尼尔·赫斯顿一个人，而看不到黑人文化，那就太荒谬了。但如果我只把她视为一个黑人，那同样是荒谬的。当人们告诉我他们感到被误解时，往往是因为有人未能将他们视为独特的个体，而只是把他们视为某个类别中的一员。两年前，一位出色的乌干达青年学生告诉我，有一天傍晚，他在纽黑文的街上走着，一位中年白人妇女看到他走过来，便径直穿过街道，试图躲开他。她最后躲到了一棵树后面。那棵树非常纤细，连她1/4的身影都遮不住。但她仍然蜷缩在那里，假装隐身了，把我的学生当成白痴，在人们的刻板印象中那名学生就是那样的人：智商不高、令人恐惧。我的学生带着困惑和惊奇的语气说，自从他来到美国，这种事就经常发生。人们只看到了他们所谓的群体，对他们的看法受到了各种刻板印象的影响。

因此，要了解一个人，其挑战在于采用我在第9章中提到的那种双重视角。这意味着要后退一步，欣赏群体文化的力量，欣赏它是如何经过几代人的努力而形成，然后在一个人身上表现出来的。但同时这也意味着要走近每个人，了解每个人一生都在创造自己的生活，形成自己的观点，而这些生活、观点常与群体意识背道而驰。了解一个人，诀窍在于同时保持这两种视角。

你必须在高度复杂的层面上管理这两种视角。人生有两大谬见，一个是认为文化就是一切，另一个是认为文化什么都不是。我发现，从我们每个人都是接受者这一观点出发，很有帮助。我们每个人都可以说：“我是天赋的接受者。我是人类历史长河中的一员，我从前人那里得到了很多。”然而，人并不是被动的容器，一味地接受文化的灌输。每个人都是文化的共同创造者，他们接纳自己文化的一部分，同时舍弃其他部分——接受过去的故事，并在自己的生活中改造它们。要更好地了解一个人，你必须将其视为文化的继承者和文化的创造者。

———

> Joseph Henrich, The WEIRDest People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous (New York: Picador, 2020), 41.

文化是什么？文化是我们用来构建现实的共同符号景观。在不同文化背景下长大的人对世界的看法存在显著差异，有时即使在最基本的层面上也大相径庭。我们来看几个例子。1997年至2002年间，联合国外交官们如果在纽约市街头违章停车并收到了罚单是不需要支付罚款的。[注]他们基本上免费享有“想停哪里就停哪里”的特权。然而，来自低腐败文化的外交官仍然拒绝违反规则。来自英国、瑞

典、加拿大、澳大利亚等一些国家的外交官在这5年间没有收到过一张违章停车罚单。与此同时，那些对腐败和违规容忍度较高的国家的外交官（为了养家糊口，必须采取一切必要的手段）充分利用了这一规则。来自科威特、阿尔巴尼亚、乍得和保加利亚的外交官每人累计获得了100多张罚单。他们对这种情况的看法不同，需要强调的是，这并不是因为某些外交官比其他人更诚实或更不诚实，而是因为有些外交官的祖先来自注重遵守体制规则的地方。其他外交官的祖先成长的地方可能受到殖民主义、压迫或专制统治的影响，他们认为社会体制规则不合逻辑，甚至不道德，因此在可能的情况下打破规则是合理的。每个人都会受到祖先的影响，以自认为合乎情理的方式看待这个世界。

文化心理学家米歇尔·盖尔芬德研究了她所谓的“严厉文化”和“宽松文化”。一些群体定居在传染病和外敌入侵频发的地方，他们发展的文化强调社会纪律、一致性和在危急时刻团结一致的能力。另一些群体则定居在那些没有频繁外敌入侵和流行病不频发的地方，这些人发展出了宽松的文化。他们奉行个人主义，富有创造性，但从公民角度来看却缺乏协调力、容易出现分裂、行事鲁莽。盖尔芬德指出，美国文化就是典型的宽松文化。

Henrich, The WEIRDest People in the World, 156.

进化生物学家约瑟夫·亨里奇写了一本名为《世界上最怪异的人》（*The WEIRDest People in the World*）的书。他在书中指出，相较于世界历史上的大多数其他文化，我们这些生活在西方（Western）、受过教育（Educated）、工业化（Industrialized）、富裕（Rich）和民主（Democratic）文化中的人完全是异类。例如，在我们这个“怪异”（以上几个单词的首字母组合WEIRD，意为“怪异”）文化中，人们结婚后通常会建立自己独立的家庭。但在亨里奇研究过的1 200个社会群体中，只有5%采用这种模式。我们通常生活在核心家庭，但这一家庭模式仅在8%的人类社会中占主导地位。我们奉行一夫一妻制，而这种婚姻形式只在15%的社会中占主导地位。这样的例子还有很多。

Henrich, The WEIRDest People in the World, 45.

亨里奇发现，在“怪异”文化中长大的人相较于其他大多数文化中的人，更少受到规矩约束。他们更忠于普世理念，可能对朋友不那么忠诚。例如，尼泊尔、委内瑞拉或韩国的大多数人都会为了帮助朋友而在法庭宣誓时说谎，而90%的美国人和加拿大人却认为他们的朋友无权要求他们这样做。这很奇怪！亨里奇的一个核心观点是，我们如果在西方大学只使用“怪异”的研究对象进行所有实验，就不应该用这些数据来得出关于人性的普遍结论。

理查德·尼斯贝特是美国最著名的心理学家之一。在他的职业生涯中，他长期研究东西方文化差异。他将这些差异部分归因于东西方早期思想家和哲学家所强调的价值观。古希腊人是西方文化的源头，他们强调个人能动性和竞争。因此，西方人倾向于通过一个人的内心世界，如他的个性、情感和意图，来解释一个人的行为。与此同时，早期的儒家思想强调社会和谐。在《思维版图》一书中，尼斯贝特引用了研究中国哲学的美国汉学家罗思文的观点："对早期的儒家学派来说，不可能有孤立的我存在……我是与特定的他人相关的生活角色的总和。"因此，他认为东方人更倾向于通过审视个人思想之外的环境来解释一个人的行为。他们会关心这个人所处的环境是什么，以此来理解其行为。

这些古老的差异仍然影响着今天人们的行为。一项研究调查了世界各地的1.5万人，询问他们更青睐鼓励个人主动性的工作，还是更倾向于选择鼓励团队合作、避免荣誉归个人的工作。结果显示，超过90%的美国、英国、荷兰和瑞典受访者选择了强调个人主动性的工作，而仅有不到50%的日本和新加坡受访者偏好这种工作。

Profitt and Baer, Perception, 195.

在1972年的一项经典研究中，研究人员向来自美国印第安纳州和中国台湾的学生展示了多组包含3个事物的图片，并问他们哪两个事物可以放在一起。[注]当看到男人、女人和学生的图片时，美国学生倾向于把男人和女人放在一起，因为他们都是成年人。中国台湾的学生则倾向于把女人和孩子放在一起，因为母亲要照顾婴儿。在另一组包含鸡、牛和草的图片中，美国学生把鸡和牛放在一起，因为它们都是动物。而中国台湾的学生则把牛和草放在一起，因为牛吃草。在这些以及其他许多情境下，美国学生更倾向于按照类别分类，而中国台湾学生则更倾向于按照关系分类。

对于这类泛化的概括，我们必须格外谨慎。不能简单地把所有来自西方的人都归入"个人主义"的范畴，也不能把所有来自东方的人都归入"集体主义"的范畴。每个社群的行为平均水平也是有差异的。我们需要去寻找一般性规律，也要透过这些一般性的规律看到事物的本质。如果一个人在个人主义文化中长大，却很有集体主义精神，这说明了什么？

Esther Hsieh, "Rice Farming Linked to Holistic Thinking," Scientifc American, November 1, 2014.

我想强调的是过去对现在的影响，以及逝者如何在我们心中留下痕迹。阿尔贝托·阿莱西纳、保拉·朱利亚诺和内森·纳恩的研究发现，从事犁耕农业的人的后代往往生活在性别角色明确的文化中，因为犁地的大多是男人。[注]与此相反，非

犁耕农业者的后代的性别角色则不那么明确。牧羊文化的后代倾向于个人主义，因为牧羊人的工作要求他们独自完成任务。相比之下，稻作文化的后代通常表现出强烈的相互依赖，因为每个人都必须通过协作来种植和收割稻谷。

历史学家戴维·哈克特·费舍尔在他卓越的著作《阿尔比恩的种子》中向我们展示了美国盎格鲁-撒克逊白人新教文化不同流派之间的长期延续性。他指出，当英国人来到美洲时，他们是成群定居的。英格兰东部的人倾向于在新英格兰定居，英格兰南部的人去了弗吉尼亚，英格兰中部的人去了宾夕法尼亚，而英格兰北部的人则去了阿巴拉契亚。这一切都发生在大约350年前。

他们带来了自己的文化，包括说话方式、建房风格、子女培养方法、体育活动、烹饪技艺，以及对时间、社会秩序、权力和自由的态度。

费舍尔写道，在新英格兰定居的东部英格兰人极其注重道德，对社会罪恶有着敏锐的认识，非常重视教育，非常勤劳，时间观念很强。他们在情感层面显得保守，重视市政厅，积极参与公民生活。这听起来很像今天的新英格兰人。

那些从英格兰南部来到弗吉尼亚州的人更具贵族气质。他们在有能力的情况下会建造宫殿似的豪宅，并拥有庞大的家族体系。他们喜欢花哨俗丽的服饰，更能接受阶层差异，不怎么注重时间观念。

那些从英格兰北部移居到阿巴拉契亚地区的人倾向于信仰更激进的基督教，并认为这是一种荣誉文化。他们表现得更加暴力，更重视宗族和亲属关系。他们的育儿方法培养出了一种崇尚勇气和独立的强烈自豪感，塑造了一种强烈的勇士精神。即便在今天，来自阿巴拉契亚地区的人在美国军队中仍占据相当大的比例，这并不出人意料。

过去的3个世纪经历了许多深刻的变革，但在费舍尔于20世纪80年代写作时，这些早期定居模式的影响仍然很明显。马萨诸塞州的谋杀率远低于阿巴拉契亚地区。1980年，新英格兰的高中毕业率为90%，而弗吉尼亚州为74%。和大西洋海岸中部诸州和阿巴拉契亚各州的人相比，新英格兰人能忍受更高的税率。新英格兰地区仍然更倾向于集体主义和国家主义，而阿巴拉契亚地区和南方地区则更倾向于宗派主义、更好斗，形成了一种“我们自己管好自己”的文化。

纵观整个美国历史，新英格兰地区各州与阿巴拉契亚各州在选举投票上往往出现相反的结果。1896年的选举地图与2020年的选举地图非常相似。在这两次选举中，民粹主义候选人在南部和中西部各州的表现都非常出色。唯一不同的是，1896年的威廉·詹宁斯·布莱恩是民主党候选人，而2020年的唐纳德·特朗普是共和党候选人。尽管两党互换了位置，但好斗的民粹主义精神依然如旧。这种行

为的种子早在3个多世纪前就已播下，而今天许多遵循这种行为规律的人并不了解它们的历史渊源。

————

当我看着你，试图了解你时，我想知道，你的祖先如何影响你的人生。同样，你或许也想了解过去对我人生的影响。我最近参加了一场盛大的晚宴，席间每个人都谈到了祖先的影响。参加晚宴的人有荷兰人、有黑人，还有其他国籍和肤色的人，我们共同探讨了那些早已逝去的祖先如何塑造了我们，提出了有趣而富有启发性的见解。

> Theodor Reik, Listening with the Third Ear: The Inner Experience of a Psychoanalyst (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1948), 64.

最近，我看到20世纪精神分析治疗师西奥多·赖克的一段话，很有感触：“我是一个不信犹太教的犹太人。我几乎读不懂希伯来文，对犹太历史、文学和宗教也只懂一点儿皮毛。但我知道，我身体的每一寸都流淌着犹太人的血液。强调这一点和否认这一点一样愚蠢和无用。唯一可能的态度就是承认它是一个无法否定的事实。”[注]

我也是一个不信犹太教的犹太人，也许比赖克更甚。我的信仰之旅把我带向了意想不到的方向。如今，我不再去犹太会堂，而会去基督教堂。我不会说希伯来语，也不再遵守犹太教规。但我骨子里仍是一个犹太人，这是无法抹去的。犹太文化在我身上有明显的体现。我对文字怀有深深的敬意。对犹太人来说，争论是祈祷的一种形式，而我从事的就是一种争论事业。犹太人非常重视教育和成就，我的家庭也是如此。

但是，祖先在我身上还显现出更为微妙的影响。其中一个影响就是敬畏过去，敬畏亚伯拉罕、约书亚、雅各、撒拉、拉结和拿俄米留下的遗产，我们正生活在这些遗产之中。犹太人往往聚集在边缘地带，聚集在耶路撒冷、纽约和伊斯坦布尔等不同文明汇聚的地方。在这些地方，犹太人被要求成为富有创造力的少数群体，他们文化独特，但又服务于整个社会。然而，犹太人的生活一直没有安全感。在长达几个世纪的流亡生活中，犹太人逐渐认识到，每个人都需要在世界上找到一个可以称之为家的地方。我认为这种不安全感永远不会消失。在某种程度上，你始终是陌生土地上的陌生人，与其他所有陌生人都有一种亲近感。

我一直觉得很有趣的是，现代最有影响力的3位犹太思想家——马克思、弗洛伊德和爱因斯坦——都把关注点集中在推动历史发展的力量上。对马克思来说，它们

是经济力量；对弗洛伊德来说，它们是无意识；对爱因斯坦来说，它们是物理世界的无形力量。他们每个人都想探究表象之下，推动人类和事件发展的深层原因。

但是，你想知道我的祖先对我人生影响最深的是什么吗？几千年前，犹太人是生活在世界边缘的一个微不足道的小民族。但他们相信上帝将历史的中心聚焦在他们身上。这是一个大胆的信念！而与之相关的信念一代代传承下来，那就是：人生是一次大胆的道德之旅。它向我们提出了一个道德问题：你是否履行了契约？这又引出了更多的问题：你踏上出埃及之旅了吗？你在努力做善事、修复世界吗？这是个颇高的要求，让人倍感压力，促使人不断成长、变得更好。努力做善事、修复世界，这也是我的自我期许。

————

因此，在了解你的过程中，我期待着能看到你内心深处的真实自我。这意味着要问一些关键问题：你的故乡在何方？你精神上从未离开过的地方是哪里？逝去的先人对你的人生有何影响？我如何看待你拥抱或抗拒你的文化？我如何看待你对你们文化的创造和贡献？我如何看待你在传播你们文化方面的努力？我如何看待你抵制你们文化的行为？我如何看待你在两种文化之间的夹缝中生存？

在谈论这个问题时，我们要超越浅薄的成见和可能因懒惰而依赖的狭隘判断。我们将谈论前人如何赋予你天赋，又如何塑造了你。随着对话的深入，我将逐渐看到一个完整的你。正如小说家罗伯特·佩恩·沃伦所言：“你活在时间之维里，那一小段属于你的时间，但那一小段时间不仅仅是你自己的生命，也是与同期其他生命相交织的总和……你是历史的一种表达。”

第17章

何为智慧？

最近，每当我听到深入了解他人的故事时，总会立刻被吸引。比如，最近有朋友告诉我，他读二年级的女儿很烦恼，因为她觉得自己与同学们格格不入。有一天，她的老师对她说：“你知道吗？你很善于思考，不会轻易表达观点。”朋友说，这句话改变了他女儿一整年的生活。她曾经认为自己沉默寡言、不善交际，现在这些缺点却被老师视为优点。她的老师真的很了解她。

这个故事让我想起了我的一位老师，他也很了解我，尽管是用不同的方式。当时我在十一年级的英语课上，像往常一样说了一些自作聪明的话。老师当着全班同学的面呵斥我说：“戴维，你总是想靠耍嘴皮混日子，别再这样了。”我觉得很丢脸……但又莫名觉得很荣幸。我心想：“哇——老师真懂我！”那时候，我确实是想炫耀自己的口舌，并非真的为了发表意见。多亏了老师，我才明白，我必须克制自己的油嘴滑舌；我不得不放慢思考的速度，消化和理解自己的想法，深思熟虑后再表达，而不只是冲动地把它们全说出来。

有一位女士跟我分享了她13岁时的一段经历，那是她第一次参加派对，也是第一次喝酒。她被送回家时已经酩酊大醉，只能躺在前廊上，几乎不能动弹。她的父亲身材高大，对她管教非常严格，她以为父亲会大声责骂她，就像她心里想的那样：“我很坏，我是个坏孩子。”然而，父亲却将她搂在怀里，抱进屋内，放在客厅的沙发上说：“我不会惩罚你，你已经有过一次教训了。”他了解女儿的内心所想，而她也感受到了父亲的理解。

> Robert Caro, “Lyndon Johnson and the Roots of Power,” in Extraordinary Lives: The Art and Craft of American Biography, ed.William K. Zinsser (Boston: Houghton Miflin, 1988), 200.

我有时会在历史书中读到一些洞察他人内心的故事。比如，20世纪30年代，富兰克林·罗斯福有一天在白宫接待了28岁的国会议员林登·约翰逊。约翰逊离开办公室后，罗斯福转身对他的助手哈罗德·伊克斯说：“你知道吗？哈罗德，如果我年轻的时候没去哈佛大学，我可能就会成为像他那样心无拘束的年轻人。”罗斯福继续预言道：“在接下来的几代人中，我们国家的权力将向南部和西部转移。那个叫林登·约翰逊的年轻人很可能会成为第一位南方总统。”

我也开始细细品味小说家对人物的深刻描写，逐渐领略到他们对人性的深入洞察。居伊·德·莫泊桑这样描写他小说中的一个人物：“他是一个留着红胡子的绅士，无论进门还是出门，他总是要走在别人前头。”就这一句话，整个人物形象就跃然纸上——他是一个爱出风头、争强好胜、自以为是的人。

我喜欢将这些日常的深刻见解视为智慧时刻。智慧不在于上知天文，下知地理，而在于对人的了解。智慧是深刻洞察人的本质，以及他们是如何应对困难的。这是照亮者赠予我们的最好的礼物。

———

过去的几年里，在我为本书做研究的过程中，我对智者的看法发生了转变。我以前对智慧的理解很传统，认为智者是像尤达大师、邓布利多或所罗门那样的崇高圣人，能够给出改变人生的建议。智者知道如何解决你的问题，知道你应该从事什么工作，甚至可以告诉你是否应该和你正在约会的人结婚。我们都被这种智慧所吸引，因为我们都希望得到简单的答案。

然而，现在回想起我生活中的智者时，我意识到，首先在我脑海中浮现的并不是那些能够发表精彩演讲或说出改变人生的格言的人。我现在对智慧有了截然不同的看法。

我开始相信，智者不会告诉我们该做什么，而是会先听我们的故事。他们从我们讲述的逸事、辩解和插曲中，看到我们正在进行一场崇高的斗争。他们看到我们应对生活中各种辩证关系的方式，包括如何面对亲密与独立、控制与不确定。他们深谙我们当前的自我只是暂时的，是漫长成长过程中的一部分。

真正的知己是我们在遇到困难时想要求助的人，他们更像是教练，而不是哲人王。他们会倾听并认同你的故事，同时督促你明确自己真正想要的是什么，或者指出你在讲故事时未提及的心理包袱。他们会让你弄清真正困扰你的根本问题，在你寻求帮助的表面问题之下探索更深层次的问题。智者不会告诉你该怎么做，而会帮助你整理自己的思绪和情感。他们将和你共同参与创造意义的过程，随后帮助你扩展并推动这一过程。所有的选择都伴随着失去：如果你选择了这份工作，就意味着你失去了选择其他工作的机会。生活中的很多事情都需要平衡矛盾：人们想要被依赖，但也想要自由。智者会创造一个安全的空间，在这个空间中我们能够处理所面对的诸多歧义和矛盾。他们会鼓励你，引导你，直到你自己想出了清晰的解决方案。

智者最重要的天赋是他们的接受能力，即理解并吸收人们传递的信息的能力。这并非一种被动的技能。智者不只是竖起耳朵倾听，他们还会营造出一种热情友好

的气氛，鼓励人们勇于展示自己的弱点并直面自己的内心。他们创造了一种人们可以互相分享故事、增进彼此信任的氛围。在这样的氛围中，人们可以自由地做自己，直面真实的自我。

与智者交流所获得的知识是个人化的，也是和特定的情境有关的，不是用贴在公告板上的一句箴言就可以概括的普遍规律。这些知识与你个人独特的身份和处境息息相关。智者帮助你以不同的方式审视自己、过去和周围的世界。他们通常会引导你关注人际关系中那些容易被忽视的地方。怎样才能培养和改善友谊或婚姻关系呢？智者能够发现你的天赋和潜力，甚至察觉到你自己都未曾意识到的方面。以这种方式被人了解有助于减轻压力，让你与眼前的处境保持一定距离，并给你带来希望。

我们都知道有些人很聪明，但这并不意味着他们拥有智慧。真正拥有理解力和智慧的人能够避开各种陷阱，在生活中蓬勃发展，并且与他人建立广泛而深入的联系。正因为你自己经历过苦难、挣扎、友谊、亲密和欢乐，所以你能够与他人感同身受，深切体会到他们的脆弱、困惑和勇气。智者是那些过着丰富多彩的生活，并对自身经历有深刻思考的人。

———

这是一个崇高的理想。我们并非时刻都能对他人保持敏锐的洞察力。然而，我坚信崇高的理想，也坚信追求卓越的标准。正如佐拉的母亲所言，我们应该努力向着太阳跳跃，即使够不着，也会达到比以前更高的目标。就算失败了，至少原因也不会是我们的理想不够远大。接下来，我将以另外4个案例作为本书的结尾，这些案例都与一个人深入洞察另一个人的故事有关。透过这些案例，我相信我们可以学到更多洞察他人的技巧。

第一个案例与1945年出生于纽约的作家特雷西·基德尔有关。几十年前，基德尔遇到了一位比自己小30岁、名叫迪奥格拉蒂亚（后文中简称迪奥）的非洲年轻人，他在布隆迪的农村山区长大。基德尔最终写了一本关于迪奥的书，名为《生命如歌》。这本书证明，即使是与我们身份背景截然不同的人，深入了解他们也是可能的。

> Tracy Kidder, Strength in What Remains (New York: Random House, 2009), 5.

在《生命如歌》的开篇，迪奥是一名22岁的年轻人，他第一次登上从布隆迪飞往纽约的飞机，我们可以从他的视角来体验这一切。他22岁前的人生都在村庄度过，那里有牛群、简陋狭小的学校，还有他的家人。这架飞机是他当时见过的最

大的人造物体。基德尔的描写让我们感受到迪奥第一次坐飞机时内心的惊奇。迪奥惊讶地注视着飞机内部。他看到整齐排列着的座椅上面铺着白色的布。基德尔写道：“这是他见过装饰最精美的地方了。”[注]飞机起飞时，迪奥虽然很害怕，但他觉得软垫椅子非常舒适，他很享受飞行的感觉：“坐在舒服的椅子上而不是徒步旅行，这感觉真棒。”有一件事让他感到困惑，那就是他面前袋子里的资料不是法语的。因为从他上小学开始，就有人告诉他法语是全球通用的语言。

这是对迪奥格拉蒂亚的个性化称呼，也是拉丁语“Deo Gratias”，意为“感谢上帝”。——编者注

他最终带着200美元抵达纽约，不会英语，没有朋友，甚至没有一个可以联系的人。善良的陌生人帮助他渡过难关，不久后，他在一家杂货店当送货员，晚上则在中央公园露宿。一位名叫莎伦的前修女决定帮助他，帮助他找到合适的住所、合法的身份，还有未来。但基德尔的描述让我们看到，迪奥作为一个成熟、独立的人，在接受救济时有多么不自在：“莎伦就像一个一直担心孩子的母亲，总是提醒你还需要她的帮助，这让人很窝火，因为你确实离不开她的帮助。”有越来越多的陌生人来帮助他。迪奥给一位中年美国人看他从布隆迪带来的图书。这位美国人对他妻子说：“这个年轻人热爱读书，他需要继续上学。”于是，他们让迪奥在亨特学院学习英语，并带他参观了大学。当迪奥踏入哥伦比亚大学时，他心想：“这才是真正的大学！”然后，迪奥报名参加哥伦比亚大学的美国语言课程。他的新朋友为他支付了6 000美元的学费。最终，他参加了一系列入学考试，包括SAT和微积分测试。他比其他考生先完成微积分测试，然后把试卷交给了监考老师。老师看了他的答案后，笑着对他说：“迪——奥——格拉蒂亚（De-oh-Gratias）[注]！你真棒！”

Kidder, Strength in What Remains, 183.

短短几年，迪奥就从刚到纽约时一无所有的青年，蜕变成了常春藤盟校的一名学生。迪奥在攻读医学学位之外还学习哲学，以弥补“他的实际经历和言语表达之间的鸿沟”[注]。

Kidder, Strength in What Remains, 123.

他来纽约之前的经历是他故事的核心。几年前，迪奥在布隆迪的一家医疗中心工作，当时正值种族大屠杀爆发，胡图族人屠杀图西族人。有一天，迪奥听到外面院子传来卡车声、哨声和民兵喧哗的声音。他赶紧跑进屋子里，躲在床底下。他听到人们哀求着说：“不要杀我！”紧接着便听到了枪声，还闻到了尸体烧焦的味道。然后一切都安静下来，只能听到狗争抢尸体的声音。那个夜晚黑暗笼罩，杀戮平息后，迪奥开始了他的逃亡之旅。接下来的4天里，为了躲避大屠杀，他足

足走了有45英里。他看到一位死去的母亲倒在树旁，她的孩子还活着，但迪奥没办法带着他一起离开。基德尔在描述迪奥这些天的经历时，捕捉到了他经历这一切时的心境：“仿佛过去几天的景象、声音和气味——凄惨的叫声、尸横遍野的惨象、烧焦的尸体——都汇聚成了另一个自己，像是在他身上长出了另一层肌肤。”

离开布隆迪的逃亡之旅中，迪奥目睹了更多的尸体，面临更多的危险。他深知，他遇到的每一个人都有可能举起砍刀，结束他的生命。

10多年后，基德尔与迪奥相遇，那时迪奥已经搬到纽约并从哥伦比亚大学毕业。基德尔听了迪奥的故事梗概，直到迪奥向他吐露，在他露宿中央公园的那些日子，为了避免引起他人注意，他总是要等天黑后才会偷偷溜进去，因为他不想让陌生人看不起他，把他看成一个可怜的流浪汉。基德尔正是因为听到了这一段话才决定将这个故事写成一本书。迪奥生活中的很多事情基德尔可能都无法体会，但这种对陌生人评判眼光的恐惧，在陌生人蔑视下的畏缩感，基德尔却非常熟悉，可以成为他们经历之间的桥梁。

采访迪奥是一个艰难的任务。布隆迪文化向来以坚忍不拔著称。基德尔告诉我：“迪奥在这种文化的影响下，每当谈起过去的故事时，总是会一笔带过，话语中透露出消极情绪。”但是，经过两年的交谈，迪奥的故事逐渐浮出水面。他还说：“如果不花时间去了解一个人，我想不出还有什么其他办法能够做到这一点。如果你愿意花时间，你想知道的事情就会慢慢浮现。”关键是要倾听、要专心、要有耐心，不要打断别人。基德尔告诉我，他喜欢当他了解另一个人时展现出来的那个自己——更加谦逊，话也更少。

基德尔不仅采访了迪奥，还和他一起回到了故事发生的地方。他们去了迪奥当时在中央公园露宿的地方，还去了他以前做送货员的超市。和迪奥一同踏访故地，这是一种让自己完全融入迪奥的具体经历细节的方式。最后，他们去了布隆迪，追寻迪奥在种族大屠杀中的经历。

Kidder, Strength in What Remains, 216.

就在他们前往迪奥曾经躲在床下，而他的邻居却在外面被屠杀的医院的路上，基德尔全身都能感受到一种冰冷的刺痛。这里是罪恶之地。这趟旅途把他们带入了一个黑暗险恶的世界。他们快到医院时，基德尔在汽车后座上对迪奥说：“或许我们应该掉头回去。”迪奥回应道：“也许你看不到大海，但我们正身处海中央，我们必须继续向前游。”

Kidder, Strength in What Remains, 219.

基德尔告诉我，他们抵达医院时，迪奥陷入了一种愤怒的恍惚状态，对每个向他打招呼的人都露出狰狞而虚假的笑容。如今，医院已成为一座空壳，设备都成了摆设，没有真正的医生，更没有病人。他们最后来到了迪奥藏身的房间。基德尔在那次探访后写道：“迪奥曾试图向我讲述他的噩梦，他所描述的噩梦并没有什么特别之处，每个人都会做噩梦。直到现在，我还没有完全理解其中的区别：即使是他最可怕的梦境，也不会比激发这些梦境的经历更奇怪、更可怕。从梦中醒来时，他没有庆幸这些噩梦不是真实的。”

他们真切地感受到了那种罪恶的氛围。现在，基德尔更能深刻体会迪奥的经历：“那个地方充斥着非理性，那一刻，我对理性的力量完全失去了信心。我之所以有这种想法，是因为在那一瞬间，我开始不信任迪奥，他对‘医生’的笑容是那么‘灿烂’，但在这之前我从未见过他如此愤怒过。”

在写这本书的过程中，基德尔偶尔会因为把迪奥带回过去的创伤而感到内疚。基德尔可以察觉到大屠杀对迪奥造成的伤害。有时他会突然大发雷霆。其他时候，他会将自己内心的想法隐匿起来。我一个朋友说迪奥就像没有保护壳一样，他所经历的一切都深深地刺入他的内心，让他有如此强烈的感受。

我怀着一颗敬畏之心读完了《生命如歌》。基德尔不仅刻画了迪奥丰富、复杂的形象，还让我们得以透过他的眼睛看世界。当我与基德尔通电话讨论这本书时，迪奥的弟弟正在他家做客，他们已经成了家人般的朋友。而迪奥则回到了布隆迪，为和他一起长大的人们开了一家医疗中心，其中包括那些曾经想屠杀他的胡图族人。尽管这本书已经出版10年了，但我与基德尔谈论它时，他仍然对迪奥怀有强烈的好奇心。

我努力向基德尔学习如何更耐心地倾听。我学会了在陪伴他人时要关注他们生活中的细节，而不仅仅停留在听他们反复讲述的故事上。我明白了人们确实可以深入了解那些与自己经历截然不同的人。从迪奥身上，我学到了信任的重要性。迪奥发现基德尔是一个可以倾诉自己故事的人。当找到那个可以倾诉衷肠的人，并使他见证自己所经历的一切时，迪奥给世界带来了一份珍贵的礼物。

———

第二个案例研究涉及我们在第14章提到的心理治疗师洛莉·戈特利布。她曾经跟我说：“大多数人内心都有答案，但他们需要一个向导，这样才能听到自己内心的答案。”在《也许你该找个人聊聊》这本书中，她描绘了与约翰一起走过的一段旅程。约翰是一个典型的以自我为中心的自恋狂。白天，他为一系列炙手可热的电视节目撰写剧本，屡次荣获艾美奖。但是在周围的人眼中，他是个残酷、不专心、急躁、侮辱他人的怪物。他来做心理治疗的原因是他被失眠困扰，婚姻岌

岌可危，女儿也变得很叛逆。起初，他对待戈特利布的方式和对待其他人的一样，把她看作一个他不得不容忍的白痴。他在治疗过程中甚至还掏出手机，戈特利布从房间那头给他发短信才能引起他的注意。他给自己订了午餐，这样他就能一边和她说话一边做别的事情了。他称她为“婊子”，因为他来找她看病是付了钱的。约翰自视甚高，自以为是一个优秀而成功的人，而他的周围都是平庸之辈。

Gottlieb, Maybe You Should Talk to Someone, 93.

戈特利布原本可以将约翰简单地归类为一种自恋型人格障碍。但她告诉我：“我不想忽视诊断结果背后的人。”她从以往的经验中得知，那些苛刻、挑剔和易怒的人往往非常孤独。[注]她感觉到约翰内心的挣扎，他隐藏了一些感情，为了逃避这些感情，筑起了一座保护自己的堡垒。她不断告诉自己：“要有同情心，要有同情心，要有同情心。”后来她向我解释说：“行为是我们用来传达无法用言语表达的事情的一种方式。约翰无法直接说出一些无法言喻的东西，所以他通过对他人粗鲁的行为和高傲的态度来表达。”

Gottlieb, Maybe You Should Talk to Someone, 47.

她与约翰的首要任务是建立起一种关系，让他感到被理解。她描述了自己的方法，即告诉约翰：“在这个房间里，我会看见真正的你，尽管你可能想要隐藏，但我依然能看见你，当我真正看见你时，一切都会好起来。”[注]

Gottlieb, Maybe You Should Talk to Someone, 154.

戈特利布对约翰表现出了极大的忍耐力，无视了他无数次的粗鲁行为，期待着他显露出更深层的心灵创伤。成功的友谊，就像成功的治疗一样，是顺从和反抗的平衡。它既包含着积极关注，也呼吁人们不要自欺欺人。佛教徒常用“白痴慈悲”（idiot compassion）一词来描绘无条件的积极关注，它从不质疑人们的故事，也不会威胁伤害他们的感情。这种同理心可以给人心灵的慰藉，但也会让人掩饰和隐瞒。所以戈特利布对约翰提出了挑战，但并没有太咄咄逼人。她意识到只能以约翰能接受的步调来引导他，否则他会逃避。她试图通过提问激发他对自己产生好奇心。她在书中写道：“一般来说，治疗师要比患者领先几步，这并非因为我们更聪明或更有智慧，而是因为我们具备‘旁观者清’的优势。”[注]

在戈特利布的陪伴下，约翰不再那么扭曲自己的故事了。他一直隐藏的经历开始渐渐浮出水面。有一天，约翰很平静地说道，他母亲在他6岁时就去世了。母亲是一名教师，有一次她正准备离开学校时，看到街上有个学生站在一辆疾驰而过的汽车面前。她迅速冲到街上把学生推开了，然而自己却付出了生命的代价。戈特

利布很想知道，在约翰母亲去世后，是否有人告诉他要埋藏自己的情感、故作坚强。

有一天，约翰在发泄他生活中的各种压力。他谈到妻子和女儿如何联合起来对付他时，突然脱口而出一句话：“加布变得非常情绪化。”戈特利布经常听到他谈论自己的女儿，但从来没有听说过加布这个人，于是她问道：“加布是谁？”他满脸通红，回避了这个问题。戈特利布坚持追问：“加布是谁？”他的脸上掠过一丝情绪波动。最后他才说道：“加布是我儿子。”然后，他拿起手机，离开了办公室。

几周后，他最终回来了，他说他曾经有一个儿子。“加布变得非常情绪化。”这句话一定是从约翰的潜意识中突然冒出来的，因为加布已经去世了。加布6岁那年，全家人开车去乐高乐园。在路上，约翰正在开车时，他的手机响了。约翰和他妻子因为手机打扰的问题而争吵起来。最后，约翰低头看了一眼来电显示，就在这时，一辆越野车与他们迎头相撞。加布不幸遇难了。约翰从来不知道他看手机的那一瞬是否是悲剧发生的关键。如果他一直看着路，他能避开那辆越野车吗？还是悲剧无论如何都会发生呢？

约翰终于学会了讲述更真实的生活故事。就在那时，他发现自己能够与妻子共度愉快时光。他可以接受自己的快乐和悲伤。通过让戈特利布认识自己，约翰找到了一种重新审视自我的方式。他对戈特利布说道：“我不是要夸奖你，但我觉得你比我生命中任何其他人都更全面地了解我。”

戈特利布这样描述那一刻：“我被感动得无以言表。”

> Henri J. M. Nouwen, Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life (New York: Image Books, 1966), 99.

我喜欢戈特利布和约翰的故事，因为它展现了真正理解他人所需要的温和技巧，特别是宽容对待人性的脆弱，耐心地让他人以自己的节奏展现自我，但它也揭示了人们有时要有坚忍的意志。智者存在的意义并不是被人欺压，而是捍卫事实真相，如果有必要，他们会引导那些逃避残酷现实的人走出来。神学家亨利·卢云写道：“没有对抗的接受会导致乏味的中立，对任何人都没有益处；没有接受的对抗则会导致压迫性侵略，伤害所有人。”

———

第三个案例来自一部你可能看过的电影《心灵捕手》。在电影的开头，由马特·达蒙饰演的主角威尔·亨廷是一个数学天才，但也是个孤儿。他能轻松解决各种数学难题，让那些自命不凡的研究生备受打击，他用他的智慧战胜了其他人。有

一次，他和曾经欺负他的帮派成员发生了冲突，最后因为袭警而被逮捕。但只要他接受罗宾·威廉姆斯饰演的心理治疗师的治疗，他就能免受牢狱之灾。在电影中，为了让威尔能够放下防备，治疗师为他创造了一个温馨的环境。他们谈论波士顿红袜队来拉近彼此的距离，并分享各自的伤痛经历。但威尔就像之前对待其他人一样，嘲笑、贬低治疗师，并批评了他画的油画。治疗师对威尔天真简单的处事方式感到十分震惊，他倍感困扰，一夜未眠。然后他突然意识到：这个孩子其实并不晓得自己在说什么。威尔可能精通数学，可能拥有丰富的知识，但他很难真正理解他人。于是，治疗师邀请威尔在公园池塘前的长椅见面，并告诉他这样一个事实：

你是个倔强的孩子，我如果和你谈论战争，你会向我大抛莎士比亚，朗诵“共赴战场，亲爱的朋友”，但你从未亲临战阵，也从未将挚友的头抱在膝盖上，看着他吐出最后一口气，凝望着你、向你求助。我问你何为爱情，你可能只会吟风弄月，但你未试过全情投入、真心倾倒，在四目交投时了解对方的心，那感觉就好比上帝安排天使下凡只献给你，把你从地狱深渊拯救出来……

现在我看着你，眼前所见并非一位聪敏、自信的男人，而是一个自以为是、内心恐惧的孩子。但你是个天才，这是毋庸置疑的……个人而言，我对此漠不关心。因为你知道吗？我无法通过一些破书来认识你。除非你先谈论自己，告诉我你到底是谁。我对此着迷，我愿意来帮助你。但是你并不想这么做，是吗？你甚至还怕你会被自己说出来的话吓到。

他说这些话的时候，你可以看到威尔脸上逐渐流露出一种自我认同的表情。这表明威尔早已意识到自己这一点，但他不相信自己能够勇敢地面对这些残酷的事实。他一直在逃避自己。对我而言，这段谈话来自深入人心的倾听。治疗师不仅听到了威尔说出口的话，也感知到了他没有说出口的东西——身为孤儿的恐惧和脆弱。他听到了威尔试图掩藏的最深的秘密，并揭示了那个让人难以启齿的秘密。他坦言：“我了解你不为人知的秘密，无论如何，我依然关心你。”

治疗师正在引导威尔走向一种不同的认知方式，这也是我在本书中一直追求并激励人们去探索的一种认知方式。威尔已经习惯并依赖于用他冷漠的认知方式来保护自己，而治疗师正试图帮助他摆脱这种模式。他在激励威尔走向一种个人化的认知方式，这种知识只有那些愿意承担情感风险，愿意向他人和他人的经历敞开心扉，愿意充分感受这些人和经历的人才能获得。这种知识不仅存在于我们的大脑中，也存在于我们的心灵和身体中。治疗师赋予了威尔一种痛苦而重要的荣誉，尽管面临许多困难，但他依旧看到了真实的威尔。他看到了威尔成为更好的人的潜力，并指引他朝着这个目标前进。

《心灵捕手》的故事告诉我们如何带着关爱去评判他人。它讲述了如何在指出他人缺点的同时表达最大程度的支持。让我举个日常的小例子来说明为什么使用这种方式会如此有效。在写作时，有时候我会下意识地感觉某个部分没有写好。这种感觉很微妙，让我觉得有些不太对劲儿，就像离开家时，你潜意识里感觉自己忘了带一样重要的东西，你却不知道是什么。但我经常会忽略这些感觉，可能是因为懒惰或想要尽快完成工作。然而，优秀的编辑总能找出我意识到有问题但不愿修正的地方。只有当编辑替我找出问题时，我才愿意面对写作中需要修改的事实。当有人说出我们自己几乎不太了解的方面时，对他们来说，给予我们关爱的批评是最有效的。在无条件的关爱中指出他人的缺点，这种批评最有效。这种关爱意味着公正而有爱的关注，对他人的努力表达坚定的尊重。

这就是朋友的意义。他们不仅带给我们快乐，还激发出我们最好的一面；朋友也如同一面镜子，让我们以不同的角度审视自己。当我们从这个角度审视自己时，我们就有机会进步，成为更好的自己。激进作家伦道夫·伯恩说过：“几乎没有朋友的人，不能说是健全的人。他的本性中有很多方面被封锁了起来，从未表露过。他自己无法解锁和发现这些东西，只有朋友能够激发他，使他敞开心扉。”

————

不久前，我参加了一个晚宴，席间还坐着两位非常优秀的小说家。有人问他们是怎么开始写小说的，是先有一个人物，然后围绕这个人物展开故事，还是先有一个情节构思，然后在故事中创造人物角色？他们都表示并没有采用这两种方法。他们说，他们的创作始于一种关系。他们从不同类型的人如何建立关系的构思出发，开始想象在这种关系中的人有何相似和不同之处，其中可能存在怎样的紧张和冲突，以及这种关系会如何发展、动摇或升华。一旦他们对这种关系有了一定的把握，以及对角色如何相互影响和改变有了思路，这些角色就会在他们的脑海中逐渐丰满起来。随后，这种关系的发展脉络将变得更加清晰。

在听过他们那天晚上的这番话后，我开始以一种不同的方式阅读小说。现在，我读小说时，会问这本书的中心关系是什么。好的小说通常会有一个中心关系或几个核心关系，它们推动着整个故事的发展。但那次对话让我看到了更深层次的东西：智慧并不仅仅是个体所拥有的特质，而是在一种关系或一系列关系中实践的社会技能。当人们聚集在一起形成帕克·帕尔默所称的“真理共同体”（community of truth）时，智慧就得到了实践。

这个共同体可以简单到一个班级，老师和学生们一同探究某个问题，也可以是坐在咖啡店桌子旁的两个人，一起讨论某个难题。它还可以像科研群体那样庞大——当分散在世界各地的成千上万的人汇集各自的想象力，共同研究某个问题时，科学就会向前发展。它也可以是一个独自阅读的人——当作者的思想与读者

的思想汇聚在一起时，就会激发出深刻的洞见。托妮·莫里森曾经写道：“弗雷德里克·道格拉斯谈论他的祖母，詹姆斯·鲍德温谈论他的父亲，西蒙娜·德·波伏娃谈论她的母亲，这些人是我认识自己的桥梁，是我进入自己内心世界的入口。”

当人们真正有兴趣一起观察和探索时，真理共同体就诞生了。他们不会试图操纵对方，也不会轻易下结论，用“那很蠢”或“那是对的”这样的话来评判。相反，他们会停下来思考这句话对刚刚说出它的人来说意味着什么。

当身处一个真理共同体时，我们会试图互相理解对方的观点，进入对方的心灵。它帮助我们摆脱以自我为中心的心态，比如总认为“我是正常人，我所看到的都是客观事实，其他人都很奇怪”，赋予我们以他者的视角审视世界的机会。

真理共同体中会发生一些有趣的事情。一个人可能突然产生某个想法，这个想法仿佛是在他们大脑中的一个小回路。当有人分享这个想法，且其他人也接受这个想法时，突然间两个人的大脑中出现了相同的回路。当整个班级的思维都集中在这个想法上时，就仿佛25个人的大脑里同时产生了相同的回路。我们的思维相互交织在一起。认知科学家侯世达称这些回路为“循环”。他认为，当人们进行交流时，这些循环在不同的大脑中流转，我们就像一个共享的有机体，彼此预测并互补对方的思想。“共情”这个词不足以描述这种思维的交融。侯世达认为，标志着这种情况的不是一个人、一副躯体、一个大脑，而是所有人的思想在不断地交流中相互渗透。

假设你参加了一个读书俱乐部，你已经在这个俱乐部很多年了。有时候你已经分不清哪些想法是你自己的，哪些是别人的了。你开始意识到，你多年的对话已经交织成一段很长的谈话。这个俱乐部仿佛有着自己独特的声音，它超越了每个成员各自的声音。

这里产生了两种不同的知识。第一种当然是对书籍更深入的理解。第二种知识更为微妙，也更加重要，那就是关于俱乐部的知识：每个成员对小组动态的了解，他们在对话中扮演哪种角色，以及每个成员带来何种独特认知。

在这里使用“知识”一词也许会让人误解，将第二种知识称为“意识”可能更为恰当。这种意识是每个人对如何推进谈话的高度敏感，知道何时该说话，何时该保持沉默，何时该给沉默寡言的成员一个机会参与进来。只有通过实践本书中所探讨的技巧，人们才能获得这种意识。

在真理共同体中，人们带着诚实和尊重展开深入交谈时，会出现一些神奇的时刻。正如我在开头提到的，我并不想通过辩论来教导他人，而是想以案说法、以

例示人。我将以最后一个看见与被看见的例子来结束本书。这个例子是我在凯瑟琳·舒尔茨最近出版的回忆录《不惧失去，不负相遇》中发现的。舒尔茨的父亲艾萨克是20世纪数百万欧洲人中的一员，他们的生活被当时世界上发生的事情所打乱。在第二次世界大战期间和战后的几年里，她的父亲辗转于巴勒斯坦、战后的德国，最后来到了美国。他成年后成为一名律师，给予了他的家人那种他在童年时期所不曾拥有的幸福和稳定。

艾萨克是个开朗、健谈的人。他对所有事物都充满了好奇心，并且对每件事情都有自己的看法——无论是伊迪丝·华顿的小说、棒球中的内野高飞球规则，还是苹果派和苹果脆皮饼哪个更好吃。在女儿们还年幼时，他每晚都给她们读故事，用夸张的声音和滑稽的动作扮演故事中的角色。有些晚上，他甚至放下书本，根据自己的童年生活编出悬念迭出的故事，让女儿们兴奋不已，尽管在理论上他应该安抚她们的情绪让她们入睡。舒尔茨所描绘的父亲是一个温暖、好奇和爱交际的人，他是整个家庭的支柱，将家庭变成了一个真理共同体。

在他生命的最后10年里，他的健康状况逐渐恶化，最后，他就不再说话了。无论是他的医生还是家人都无法解释这一现象。毕竟交谈是他最大的乐趣。

一天晚上，他的生命即将走向尽头，家人陪伴在他身边。舒尔茨写道：“我一直认为我们一家人亲密无间，但在父亲的生命即将燃尽之时，我意识到我们原来可以如此亲近，我感到心头一颤。”那晚，全家人在房间里轮流和父亲交谈。每个人都说出了那些不想留下遗憾的话，讲述了他给予了他们什么，以及他如何光荣地度过了自己的一生。

舒尔茨描绘了这一幕：

> Kathryn Schulz, Lost & Found: A Memoir (New York: Random House, 2022), 43.

我的父亲虽然不能说话，但一直认真地听我们的讲话。他注视着我们每个人的脸，棕色的眼眸闪烁着泪光。我一直不喜欢也很少看到他哭泣，但这次，我却感激不尽。这给了我希望，在他生命的最后时刻，也是最重要的时刻，他终于明白了，无论怎样，家人会一直在他身边陪伴他：父亲作为家庭的核心，是我们永恒之爱的源泉和主题。

那是一个真正被看见的人。

———

现在，也许你会认为我已经成了像弗洛伊德一样的人了。这些年来，我一直在思考如何深入了解他人，以及如何被他人深入了解。也许你还会认为，如今我走进房间，就能用眼神洞悉人们的灵魂。你可能认为我对他们是怎样的人有着惊人的洞察力。你会以为我会像出色的“照亮者”一样，在派对上大放异彩，让那些“贬低者”感到自卑和羞愧。但是，如果让我诚实地评估我在多大程度上掌握了本书所描述的技能，我想说：进步很大，但还有很多不足。

比如，就在写下最后这些段落的前一天，我进行了两次长谈。我和一位年轻女士共进午餐，她打算辞职，与丈夫搬到新的地方，努力找寻新的人生方向。然后，我和一位政府官员共进晚餐，他正面临着大量的党派批评。这些人居然会找我交谈并寻求建议，我觉得这是我进步的标志。以前很少有人愿意找我说出自己的脆弱，寻求我的支持和陪伴。但现在，我意识到我错过了对话中的重要时刻。每次对话都有一个关键时刻，当时我没有意识到要暂停对话，以便我们能够进一步探讨刚才所说的内容。午餐时，这位女士表示她将在接下来的4个月里对自己进行反思。我本可以打断谈话，问她到底是什么意思。她准备如何自我反省？她是否曾经有过此类反省的经历？她期待找到什么？同样，晚餐时，我的官员朋友告诉我他不擅长与人相处。在与他人进行重要会议时，他总是不断地回顾已经发生的事情，或者思考着他晚些时候要完成的任务。这是一次重要的坦白！我应该打断他，问他是怎么发现自己有这个缺点的，这个缺点是否对他的人际关系产生了影响，以及他希望如何解决这个问题。那天过后，我意识到我需要提高自己实时辨别关键时刻的能力。我必须学会如何提出问题，从而让我们更深入地探讨并寻求理解。

在本书的最后，我将尽力诚实地评估自己，并希望我的自我评估也能帮助你如实地评估自己。我最大的问题是，尽管我下定决心做出改变，也了解洞察他人的技巧，但在日常生活的喧嚣中，我时常被自我的意识主导。我仍然花费太多时间展现我所了解的聪明事物和有趣故事，因为我希望以此给别人留下深刻的印象，或至少讨人喜欢。我还是太爱炫耀了。如果你告诉我你生活中发生的事情，我往往也会告诉你我生活中也有类似的经历。我能说什么呢？我一直以来都是一个意见专栏作家，这种自以为是、发表意见的习惯很难改掉。

我的第二个问题是，我仍然有一种天生的羞怯，我想我永远无法完全克服。我明白作为倾听者回应他人很重要，但是我在倾听他人时的表情和举止却非常冷静，缺乏回应和情感。我了解每次对话都不仅仅关乎所说的内容，还涵盖情绪的波动，然而公开表达情感对我来说依然是一项挑战。前几天在一场晚宴上，我看向桌子对面，发现我妻子和坐在她旁边的一位女士正在交谈。她们看着对方的眼睛，专注地交谈着，眼神中充满了喜悦，仿佛屋子里的其他人不存在一样。然后我瞥了一眼房间的另一边，看到两个熟人亲密地靠在一起，额头贴得很近，一个

人的手搭在另一个人的肩膀上，可以清晰地感受到他们之间的深厚友谊。别人那种看起来轻而易举的亲密行为，对像我们这样内向的人来说仍然是一种挑战。

但好的一面是，我觉得我的态度发生了全面的转变。我努力敞开心扉，变得更加坦诚、更加平易近人。另外，我希望我能更加友善一些。我的目光变得更加温暖，我学会了从更个人的角度看世界。即使我们在谈论政治、体育或其他任何话题，但我真正想了解的其实是你。我更注重你的主观感受，包括你对经历的感受以及你如何构建自己的观点。我现在更擅长将平常的对话变得更加令人难忘。

此外，我对人性有了更深刻的理解。我了解人们的性格特质，以及他们如何受到人生任务的塑造，如何在困境中成长。我知道如何与抑郁的人进行沟通，以及如何认识到不同文化对一个人观念的影响。这些知识不仅让我更了解人性，也增强了我与陌生人接触或与朋友交谈时的自信心。当我与他人交谈时，我知道要关注什么。我更擅长提出重要问题，能够敏锐地察觉对话中的各种动态变化，并且在与生活轨迹和我截然不同的人交谈时更加勇敢。当有人向我展露脆弱时，我变得不再冷漠，反而会因为得到了他们的信任而感到荣幸。

我所了解到的并在本书中所分享的智慧，使我有了明确的道德使命感。帕克·帕尔默的话深深地刻在我的脑海中：“每一种认识论都蕴含着一种伦理观。”我对待你的方式代表了我在这个世界上的道德方式，它既可以是慷慨体贴的，也可以是刻薄残忍的。因此，我努力实践艾丽丝·默多克所说的“公正而有爱的关注”。通过写作本书，我清楚地知道了自己想成为怎样的人，这一点非常重要。

照亮者的存在对周围的人来说是一种幸运。照亮者能够充分意识到人类的脆弱性，因而对他人总有一种同理心。他宽容地面对人类的愚蠢，因为他了解我们都会有种种愚蠢之处。他接受冲突的不可避免性，在面对分歧时充满了好奇和尊重之心。

那些只向内看的人只会看到混乱，而那些带着批判性眼光向外看的人只会找到缺陷。然而，那些用同情和理解的眼光看世界的人，能够看到复杂多样的灵魂，他们既有遭受苦难的时刻，也有展翅飞翔的时刻，他们努力地在生活的海洋中扬帆远航。掌握我们在本书中所描述的技巧的人将具备敏锐的洞察力。他会注意到人们僵硬的姿态和焦虑的颤抖。他会用充满爱意的目光环视周围的人。这种眼神的拥抱，不仅能帮助他感受人们的经历，还能让他人感受到他与他们同在，他与他们一同品味苦乐。即使世界变得冷漠，他仍会保持这种广博、宽容的爱，遵循着哲人W. H.奥登诗中的忠告：“如果世间真的没有对等的爱，那我愿意成为付出更多的那一方。”他终于明白，定义一个人的品格的不仅仅是那些英雄主义和利他主义的壮举，还有日常生活中的为人之道。那种让他人感受到被关注和被理解的

能力——虽然难以掌握却至关重要的技巧，可以帮助一个人成为备受珍视的同事、公民、恋人、配偶和朋友。

致谢

在某种程度上，写作是一件孤独的事情。我每天早上起床后，大约从上午7点半写到下午1点。我以前佩戴过一款Fitbit手环，它总是提示我早上在打盹儿。其实我在专心写作，可能心率下降，让Fitbit误以为我睡着了，但实际上我在做我该做的事。

我一直很幸运，写作生涯也与各种机构产生了诸多交集，一路走来，同行给予了我很多指导、帮助和支持。在撰写本书的过程中，我得到了《纽约时报》的前同事米哈尔·莱博维茨的宝贵指导。她为我指出了哪些地方可行，哪些地方存在问题——她以独到的外部视角提出了审慎的批评。米哈尔在写作和编辑领域将会有光明的职业前景。《泰晤士报》的编辑尼克·福克斯一直鼓励我明确表达自己的观点。我给《泰晤士报》写了一篇关于朋友彼得·马克斯的文章，将其改写纳入本书后，他又敦促我叙述时加入更多个人色彩，突显出我的个人情感。

在《大西洋月刊》的杰弗里·戈德堡、斯科特·斯托塞尔等朋友的鼓励下，我做了一番社会分析，深信有必要创作本书，因为这有助于我理解当前的社会危机和关系危机，以及我们能做些什么。

我这种人或许非常罕见——作为作者，我对自己的出版商百分之百满意。这是我与企鹅兰登书屋合作的第四本书，一直以来，他们对我极为关照。编辑安迪·沃德及其团队帮我梳理了几乎所有的写作思路，并提供了智力支持和情感支持，这对任何一位努力坚持的作家而言都是必不可少的。这也是我与伦敦·金合作的第四本书，没有她的帮助，我的书就不可能面世。我曾告诉伦敦，在我所认识的人中，她的工作能力最为出色。本书还受益于两位出色的编辑兼事实核查员：邦妮·汤普森和希拉里·麦克莱伦。从各方面看来，她们都是睿智的读者。

我很荣幸有机会在耶鲁大学杰克逊全球事务学院教授与本书主题相关的内容，尽管该主题与全球事务不怎么相关。我的学生中有大学生、海军陆战队员、环境科学家和社会企业家，他们激发了我更深层次的思考，给我带来了温暖。与他们的交往让我无数次领悟到，深入了解他人真的是一件非常有趣的事情。

许多朋友在阅读书稿后给予了明智的建议反馈，坦率地说，这些建议让我少走了很多弯路。要特别感谢皮特·韦纳、戴维·布拉德利、加里·豪根、弗朗西斯·柯林斯、尤瓦尔·莱文、马克·拉伯顿、菲利普·扬西、安德鲁·斯蒂尔、詹姆斯·福赛斯和拉塞尔·摩尔。在本书即将付梓之际，我们快乐团队的两位成员——迈克尔·格森和蒂姆·凯勒，相继离世。我珍视我们之间的谈话，深深地怀念他们。

没有专家的帮助，我绝对写不出这样的书。感谢所有对我有求必应的人，特别是尼古拉斯·埃普利、莉莎·费德曼·巴瑞特、丹·麦克亚当斯、洛莉·戈特利布、特雷西·基德尔、罗伯特·凯根，当然还有其他许多朋友。

彼得·马克斯和珍妮弗·麦克肖恩夫妇是我的至交。我们几乎一辈子都在彼此了解和相互关爱。2022年彼得离世时，珍妮弗和她的儿子欧文、詹姆斯在悲痛面前仍勇敢地让我讲述彼得生前的故事。我希望我们已经帮助公众更好地了解了何为抑郁症，如何与患者共同面对抑郁症。我对珍妮弗、欧文和詹姆斯的敬佩之情难以言表。

我的3个孩子——乔舒亚、娜奥米和亚伦，小时候一起嬉戏玩耍、茁壮成长。如今，他们都已长大成人，成为我人生中的伙伴，深刻地影响着我的思想和期望。没有我的妻子安妮·斯奈德·布鲁克斯，本书根本无法问世，部分原因在于我根本不具备写作本书的能力。她也是一名作家，还是《评论》杂志的编辑。两个作家同处一室，你可能会觉得环境安静，甚至有一种孤独感。但得益于她慷慨豁达的天性，再加上她的勤劳能干，我们家里总是宾朋满座，大家欢聚一堂，共同听音乐、玩游戏、做运动、畅谈人生。这些年我写的书，对安妮而言似乎并不必要。她本来就是一个心中有爱、关怀他人、洞察力敏锐的人。她具备让他人感到被关注的天赋，能给所有认识她的人带来真正的愉悦。她的睿智无法从书本上学到，她的慷慨也无法通过某种公式制造，但它们会结出精神的硕果。