本版编辑:杨新美 校对:么辰 2011年2月24日 星期四
Tel:010-82619191转8168 E-mail:dszk317@sohu.com

《气场》,[美]皮克·菲尔著,章岩译,重庆出版社2010年10月出版,定价:28.00元

推荐理由:如今,气场已经成为全世界高端人物都在运用的成功秘密——从世界首富比尔·盖茨到美国总统奥巴马;从世界最著名的脱口秀主持人奥普拉到阿里巴巴集团创始人马云;从官方新闻到足球世界杯——全世界都在讨论它,评价它,但仍然只有微乎其微的人能拥有它,运用它。《气场》是美国第一心灵励志大师菲尔博士的著作,他倡议并主持推广的魅力训练课程——"每个人都有吸引力"运动,已经使1600万人从中受益,通过菲尔博士独特的训练课程找回了自信。

适应"陌生人社会"你就能成功

20世纪60年代,耶鲁大学的社会心理学家米尔·格兰姆经过大量的实验和研究后发现:在现代社会,你最多通过六个人就能够认识世界上任何一个陌生人!这就是著名的六度分隔理论。"没有你不能搭上关系的人,只要他居住在这个星球上,哪怕他是肯尼迪或者尼米兹上将。"格兰姆说,"他们全是陌生人,但是存在一条互相沟通的渠道,你只需要找到它就可以了!"

进入信息化时代后,这一理论更是在现实生活中一次次被验证。真正的陌生人是不存在的,所谓陌生人,其实就是只要通过某种方式就可以结识和相知的人。拓展自己人际交往的宽度,扩大自己的视野和圈子,就是拓展自己的人脉,给自己的生命注入更多养分。只要你拥有足够的勇气,迈出第一步,用自己无与伦比的辐射力去征服他们的眼睛和内心。假如你具备强大的气场,或许你只需两步就可以与奥巴马微笑着握手,在白宫言谈甚欢!

这完全可以做到,并不是什么神话或者一个虚无缥缈的梦想。问题就在于,你怎么面对陌生人,尤其是那些看似与你不相干的陌生人。你要勇敢地表现,并适应这种突出自己的生活习惯,进而培养出自己无处不在的气场!

近现代的文化,首先应该是陌生人相处的文化,尤其是近现代都市的文化,更带有陌生人相聚的特征。但是,我们这些长期生活在熟人社会中的人,习惯的却是熟人文化。

你的生活惯性告诉你,这是一个熟人社会。走到哪里都是相识已久的人——这也是你宁愿看到的。在潜意识中,你都在拒绝陌生人,最尴尬的事情也莫过于直面陌生人。那时候你的眼神游离,扭头转脸,或者随意地敷衍而过。看,我们很多人的第一选择都是这种处理方式,常态的反应都是:"嘿,这个人和我有什么关系呢?我为何要在他跟前拿出100分的精力?不,我没那么傻!"于是,一次本该扩大人际圈、展现气场的机会丧失了,一些自诩聪明的人总会办这种傻事。

现在我告诉你,我们身处的世界,正越来越从传统的熟人社会走向陌生人社会,家庭变得小型化,而全球的信息时代已经到来了,这使得一个人的社会交往日渐扩大,让你的生活和陌生人产生千丝万缕的联系。

你无法拒绝,不是吗?那么听我的,现在开始直面陌生人!

社会学家罗纳德·波特在1992年提出了"结构洞"(structural hole)理论,他把社会网络之间的空隙定义为结构洞。这有什么价值呢?他说,一个具有企业家精神的聪明人,会在位于空隙两端彼此没有直接联系的两个人之间,担当联系人的角色,从而占据一个"结构洞"。一个人所占据的结构洞越多,他在人群中的地位就越重要,调动人际关系为自己服务的能力也就越强。

无疑,当更多的人围绕着他服务时,他所展现出来的气场是卓越超群的。因此,那些聪明的人总会十分乐意在浩瀚的人际网络中充当联络员和架桥人的角色,借重各种不同的力量与机遇,提升自己的社会资本,扩充自身的气场,最后成就他的事业!

1985年,我青春飞扬却又害羞内向,老师对我说:"嗨,菲尔,欢迎来到陌生人社会!"

他是普林斯顿大学的哲学系教授哈里。那年我从加州的安乐窝来到新泽西,开始我的大学生涯。对这个全新的世界,面对着与我同样强大、活跃的人群,我感到惊讶、陌生和些许战栗的惧怕,陌生人太多了,我都不知如何开始这里的生活。如何跟他们打交道呢,谁能保证他们中的某个人不是魔鬼或者会对我的生活造成损害的骗子?我的防卫心理迅速壮大,它虚掩心门,随时准备关闭,将我关在内心的黑暗世界。

哈里教授拥有一双犀利的眼睛,能看穿任何人的心事。在与我第一次接触时,他笑得像个顽皮的孩子,虽然已经年近60岁了。当我要向他打招呼时,他就知道我在想什么了。

"陌生人社会?这里是越南丛林吗,哈里先生?您让我怀念教室天花板上漂浮着气球和写满'爱'的高中生活。"

那时候这个词让我心惊,它极易让人想到丛林法则,啊,我马上要被丢进一个泥潭,跟那帮来自五湖四海的陌生凶残的家伙抢食吃了。我要跟他们抢朋友,抢校园内的一切公共资源;归根结底,我要跟陌生人竞争自己的未来!青春期的时候,我们是会萌发这种纠结念头的,总以为素不相识的人会对自己抱有敌意,所以既想接近,又保持着警惕,潜意识里优先护卫自己不受侵犯。

"菲尔,你太笨拙了,是第一次见到地球上原来还有女人存在吗?"他们嘲笑着,那些今天是我亲密朋友的人,拉尔德、盖斯、格哈雷尔,还有非洲裔的黑人小伙洛达。不过没关系,当这一层窗户纸捅破之后,我需要的只是奋勇向前就可以了!我展示给人们愿意与每个人交往的信心和诚意,然后经验总会积累的,魅力就在这样的过程中迅速增加,最终我成了交际明星,结识了更多的朋友,还有我的第一任妻子海伦。

推荐理由:"如何幸福"这个古老恒远的人生命题围绕着每一个人。虚无缥缈的幸福感究竟是什么,如何才能获得?是金钱?地位?权势?美貌?这些答案都不对。研究显示,50%的幸福感来自于基因遗传,40%则可以通过我们对自身行为的控制而获得。

美国著名专栏作家伊恩·K.史密斯博士在这本最新力作《幸福感》中,从积极心理学的角度对幸福进行了剖析,揭示了持久幸福快乐背后一些令人惊讶的秘密,并将注意力集中到了这40%的快乐因素上面,制定了一系列简单易行的幸福计划,以帮助我们寻找到提升40%的快乐指数的途径。在这里你将会发现:乐观主义和现实主义不相矛盾,家庭和团体的重要性,丢掉先挣钱然后花钱这种枯燥无味的思想方法,从丹麦人那里可以学到如何简单地获取幸福……

幸福与物质无关

当我试图理解我自己幸福的来源时,我首先想到的是那些简单的、非物质化的事件,它们使我的生活变得有意义和充实:在主日学校圣诞节和复活节的戏剧表演中担任主角,在小学获得完美的出勤率,端着罐头汤送到假日食品募捐活动举办地,以全班最优异的成绩毕业于高中,和我的大家庭一起挤在一所小房子里面度长假——这些都是使我幸福的事情。当然,我一直想拥有一所精致的房子和一辆豪华轿车,以及能够购买昂贵的名牌服装,这些年来随着我们家庭经济状况的改善,我也得以实现了其中的一些物质梦想。但是有一点却清楚得令人惊讶:我从跑车和名牌服装那里所得来的幸福无疑是爆炸性的,但是熄灭得也相对迅速。比较而言,那些非物质化的幸福之源——丹伯里集市、全家一起度假、捐助罐头汤——却一直跟随我多年,直到今天,我还经常回想起那些时光,每当这种时候,仍然会有一股暖流涌遍我的全身。

当我和我的家人挤在一所狭小的房子里度长假时,物质享受方面并不丰富,却充满了关爱和乐趣。但这件事给我带来的幸福冲击波比到了20来岁家庭经济状况大为改观时所获得的那辆漂亮、昂贵的宝马M3轿车要持久得多,这是为什么呢?事实上,我太想要那辆车了,当我驶离停车场的时候,我只能感觉到踏板上我那双脚的存在,新鲜刺激的感觉满溢了我。我不仅仅喜欢汽车硬朗的外观,而且也渴望发动机的轰鸣,以及其他驾车人和穿越马路的行人对我的爱车所投来的艳羡的目光。但是7个月之后就发生了奇怪的转变——在高速路上把发动机开足到显然非法和不安全的速度还是很有刺激感的,但是我却不再认为汽车在增加我的幸福,就这样,这种强烈的喜好就以惊人的速度冷却下来了。

我看到不断地有研究结果显示,这种建立在物质基础上的幸福感是短命的,我一点也不感到惊讶。有一项著名的探讨彩票中奖者的研究发现,在中奖者大发横财5年之后,他们的幸福水平就回到中奖之前的状态了。我们可以用0至10的刻度来表示幸福的水平。该项研究表明,如果中彩前幸福水平是6,那么这个数字在接下来的几年中是会跃然上升的,但是无论上升到多高,到了第5年,幸福水平又会回落到6。英国诺丁汉大学心理学学院的理查德·滕尼博士对彩票中奖者进行了一项更有揭示力的研究。彩票中奖者会被问到这样的问题:他们对生活不同的方面有多大的满意度?他们款待自己的频率有多高,款待的具体方式是什么?最令人惊讶的结论之一是,华丽的汽车和钻石珠宝并不是彩票中奖者幸福快乐攀升的原因,而听听音乐、读读书、或享用一瓶葡萄酒,才是真正使他们感觉不同的事情。中奖者们喜欢比较便宜的款待方式——长时间泡澡、去游泳、享受自己的嗜好、参加体育项目以获得乐趣等等。

那么这又跟幸福快乐有什么关系呢?专家们提示,幸福是否更为持久、有效,是由围绕着幸福这种体验的特性来决定的——即意义、乐趣和充实。积极心理学之父马丁·塞利格曼就幸福的定义作了如下的评说:

我相信幸福包含着三个不同的概念,其中每一个都是可以单独塑造和衡量的。第一是愉快的生活(积极情感尽可能多,消极情感尽可能少),第二是充实的生活(完全专心致志于工作、爱情和玩耍等事物中所面临的挑战),第三是有意义的生活(了解你最大的优势是什么,并使用它们来归属于、服务于超越你自己的某种事业)。

塞利格曼的定义——从整体上讲或者至少从局部上讲——似乎是为这个领域中主要的研究者和思想家所广泛接受的。著名积极心理学家、哈佛前教授塔尔·本·沙哈尔(Tal Ben-Shahar)对于这个人们苦苦寻求的定义,也有他的说法。

我把幸福定义为"对满足和意义的综合体验"。一个幸福快乐的人享受积极的情感,同时把自己的生活视为是有目标的。这个定义不仅仅属于某一个单独的时刻,更是适合于一个人全方位的总体经历的:一个人可能时不时地忍受一些情感上的痛苦,但是总体上来讲还是可以成为一个幸福快乐的人。

这个定义连同塞利格曼所提供的定义似乎都是在暗示一种哲学的玄妙。那么这是不是意味着如果你的生活不像禅宗那样具有目的性,你就不能幸福呢?你是不是非得从事某种使命,去为人类或者环境做好事,才能有资格成为一个幸福的人呢?什么样的目的最有意义,有没有某种排序,可以指导我们了解什么样的使命能使我们成为最为幸福的人?这只是我读到这些受尊敬的积极心理学家的定义时所联想到的许多问题当中的几个。

《幸福感——简单几步让你收获内心真正所需》,[美]伊恩·K.史密斯著,胡晓阳译,中国长安出版社2011年1月出版,定价:25.00元

推荐理由:《风雨哈佛路》讲述了一个女孩与命运抗争的故事,面对逆境与绝望,她不屈服的勇者精神,令人动容。莉丝出生在纽约的贫民窟,尽管父母吸毒,莉丝仍然深爱着他们。她在毒品、艾滋病、饥饿充斥的环境中度过童年。15岁时,莉丝拼尽全力维持的家庭最终破碎,莉丝流落街头时,母亲因艾滋病感染而死,莉丝深受触动,她决定不再继续这样的生活,她要改变命运,重返高中。无处安身的莉丝常在地铁站、走廊里学习、睡觉,她用2年的时间完成了4年的课程,并获得"《纽约时报》一等奖学金",以优异的成绩进入哈佛大学。

风雨哈佛路

我一直在努力做一个好学生。我真的努力了。我要做这样的学生:每次回答问题时都高高地举起手,每次都能给出正确答案,完成老师布置的所有作业。就像米歇尔一样,上故事课时她是最棒的,每次都在同学们面前大声地朗读。或者像马科一样,总是知道数学题的正确答案。我努力地像他们一样,做个好学生,得高分。可是,事与愿违。我需要做的事情太多了。

或许在学校里睡觉会对我有所帮助,但我又没法在学校睡觉。一周7天,我几乎天天能听到我们公寓前嘈杂的汽车声。父母几乎整晚进进出出,永无休止。他们对毒品的依赖越来越严重,比以往任何时候都严重。我都知道他们每天什么时候会做些什么。

每个月的前六七天,父母就会把救济金花完,一分不剩。没钱了,母亲就会到水槽酒吧或麦戈文酒吧,从各种不同的老男人那里要一两美元。有时她会恳求别人给几个25美分的硬币去玩自动点唱机,或者干脆从别人口袋里偷钱。有时母亲会带着男人来到家里的卫生间,或者带着男人去后面的小巷,几分钟后,她就能赚更多的钱。直到她攒够了买毒品的钱,才会罢休。

购买一点点毒品最少需要5美元。每次从酒吧回来后,母亲便直接向父亲汇报:"皮特,我有5美元。"这时,他们会静悄悄地穿上衣服,偷偷溜出去,以防被还没睡着的莉莎发现。

父亲知道,当我们挨饿时,如果他买毒品被莉莎发现,那将引来无休止的咒骂、侮辱、眼泪和争吵。

莉莎会这样喊着说:"你不能花这些钱!我们要吃饭!我正饿着肚子,我的肚子在咕咕叫。我们到现在还没吃晚饭,难道你们又要出去逍遥吗?"

莉莎和父母争吵时,我知道她做得非常正确。我们饿着肚子,冰箱里只剩下一些变质的蛋黄酱和生菜,他们不应该将所剩的最后几美元都拿去买毒品。莉莎的愤怒并没有错。

但对父母吸毒这回事,我的态度却不像莉莎那么坚决。母亲说她需要毒品来麻醉自己,来忘记童年时期悲惨的遭遇,这些遭遇经常在她脑子里挥之不去。虽然我不确定父亲吸毒是不是也为了忘记过去不幸的遭遇,但我知道,如果父亲不吸毒,他将会十分痛苦,一连几天在沙发上痛不欲生地躺着。那时,我都很难认出他是我的父亲。

莉莎对父母的要求很简单,她所需要的就是好好地吃上一顿饭。这一点,我和莉莎一样。

但我注意到,如果我们一天没饭吃,父母可能已经两三天都没饭吃了。父母总会以这样或那样的方式告诉我们——他们无能为力。

他们不会故意伤害我们。他们并不是白天跑出去疼爱其他的孩子,而晚上回来时对我们凶狠。父母没法给我所期望的东西,可我又怎么能责怪他们呢?

我记得,有一次母亲在我生日那天偷了我5美元。这是奶奶从长岛邮寄给我的。我把钱放在梳妆台的抽屉里,准备去杂货店买些糖果吃,可是转眼就泡汤了。母亲看到我将钱放在那里后,等我离开就把钱拿走买毒品去了。

半个小时后,母亲带着一小包东西回到了家。看到她,我非常愤怒,我要她把钱还给我,大声地说了一些至今仍很难想象出来的尖酸刻薄的脏话。母亲没有说什么,转身离开了,我跟着她继续骂着。我想,她肯定是想躲着我,私下里享受她的毒品,但我错了。我看见母亲将那小包东西扔进了厕所,在那儿大声地哭着。这时我才意识到她丢进厕所的是她买的可卡因。

她满含泪水地看着我说:"莉丝,我不是个怪物,我忍不住,停不下来,原谅我好吗,小南瓜?"

我也大声地哭了出来。我们坐在卫生间的地板上相拥而泣。她的注射器就放在马桶水箱上面。我发现母亲的手臂上布满了针头留下来的记号。母亲低声下气地不断地问着我同一个问题:"莉丝,原谅我好吗?"

我原谅她了。她自己也不想那样做;如果她自己能控制,她也不会那样做。

"好啦,妈妈,没事啦,我原谅你!"

这次我原谅了她。两个月后,当我看见母亲将我们从教堂拿来的感恩节火鸡卖给隔壁邻居换钱买毒品时,我再次原谅了她。原谅她并不意味着我没有受伤害。每次当我们挨饿时,我的心都要碎了。但我不会因为自己受伤害而责怪我的父母。我不生他们的气,我不憎恨他们。如果我有什么需要憎恨的话,我憎恨那些毒品和毒瘾。我知道他们很爱我。这点我深信不疑。晚上,母亲偶尔会来到我的床边,帮我盖好被子,对我轻声地唱那句永远重复的"你是我的阳光"。她对我微笑着,用手指梳着我的头发,亲吻着我的脸,对我说:"你和莉莎是我的小天使,我的小宝贝。你们是我今生最大的快乐。"我知道她一直深爱着我们,她那云斯顿香烟和可卡因的混合味道一直在屋里盘旋着。闻着这些味道,我渐渐地进入梦乡。

《风雨哈佛路——一个最贫穷也最勇敢的哈佛女孩》,[美] 莉丝·默里著,曹植译,中信出版社2011年1月出版,定价:38.00元

一个冬日,大概凌晨4点钟左右,憔悴的父亲在我的强烈要求下,答应陪我出去感受那年的第一场雪。那时,在清晨昏黄灯光的照耀下,洁白的初雪像钻石一样闪烁着,我依偎在父亲身边,推着他向前走。他边走边讲着他大学时发生的事情,并教我他在上大学时学到的东西,反复强调着这些东西对我今后很有用。我们一直向前走,大街上只有我们两个人,当时我感到父亲是属于我一个人的,整个世界都属于我们俩。我知道父亲一直深深地爱着我。

《关于爱与性的一切,你全错了》,[美]佩珀·舒瓦茨著,唐小达译,上海人民出版社2010年9月出版,定价:28.00元

推荐理由:关于爱情与两性的话题,我们往往信奉一些未被证实的"真理",这些所谓真理如果囫囵吞下,可能会给一个人的快乐心情和恋爱关系带来毁灭性的损伤。本书作者即从众多的"真理"中筛选出了最"谬不可言"的25条,逐一提出质疑并进行论述,同时列举了大量社会学调查实例,这些无不在警醒我们,在爱与性的问题上我们原本错得是多么厉害。通过这些反思,让那些"在爱中的人们"睁开眼睛,打破谬论,用更坦诚、开放和宽容的心,迎接真正的幸福。

重塑更适合你的情爱生活

本书的根本观点是,一些被广为流传的关于爱情和性爱的谬论,的确是"谬"不可言。有些事情我们不断地听到是这样,因此认为它们就是这样,而从不自己去思考,"也许这些规则并非真理,或者更准确地说,也许它们对我来说不是真理。"我们一辈子都要接受一些经过实践验证的固定模式,因此在处理恋爱关系方面要想有原创的思维是很困难的。这也就是为什么当这些模式看起来不怎么适合我们,或者彻底让我们陷入困境的时候,我们还是会努力用老办法来应对,哪怕它们显然是不起作用的。

我想帮助你用全新的眼光来看待许多被奉若神明的东西。如果你发现我说的事情中有一些非常准确,不要因为你在面对这些谬误时没有三思而感到惭愧。我们都会和朋友聊天,看杂志文章和社会调查结果,我们记得妈妈对我们说的话,当我们成年后,总的来说我们总会确立(或试图寻找)恋爱关系。我们对这一"智慧"的接受基本上是无意识的。我们不会质疑那些我们认为是"事实"的东西。这意味着,不论是否有意,我们都会强迫自己或者我们的另一半去遵循某种被认为是"无可辩驳"的规则或行为,哪怕它们是错误的。

作为一名学者、教授、记者和情感咨询专栏作家,我曾经和成千上万的男人和女人交谈过,他们在"黄金法则"的指引下寻找并试图留住他们一生的伴侣,而这法则其实什么也不是。我也看到过类似的忠告,我知道他们是从哪儿得来这些指导的。但我知道有些忠告是不对的,因为每个人都有各自不同的背景、性格、年龄,还有目的。所以,我希望能帮助人们进行"离经叛道"的思考,更多地考虑实际情况,而不是考虑是否和主流意识相符。在本书中,我挑出了一些备受欢迎,但事实上有可能在伤害我们的"谬论",揭示我们为什么会坚持这些想法,以及我们为什么应该抛弃它们。

本书包含的信息来源,有通过临床和学术研究得来的知识,也有一名华盛顿大学社会学教授逾25载的职业经历。但我也会从其他地方收获一些东西。我自己的生活无疑是一个方面。我满怀热情地经历了20世纪60年代和70年代的激情生活,结了两次婚,有两个十来岁的孩子,两个丈夫与前妻所生的子女,所有这些都让我学到了很多。不过,书中的有些看法则是直接来自一些我熟悉的人,或是曾向我吐露他们爱情和性爱生活秘密的人,他们日复一日地让我意识到,一个关于男女关系的问题,完满的解答远非只有一个。我如何去爱,如何被爱?我怎样才能快乐,怎样才能让他人快乐?对于这两个人生最重大的问题,我总是能听到人们给出独特而又出色的答案。

本书选择了25个我认为重要的观念。这25个"谬论",如果囫囵吞下,可能会给一个人的快乐心情和恋爱关系带来毁灭性的损伤。当然,这也并非意味着我的建议对所有人来说都是完美的指南。但我希望你能从每一章节中得到足够多的提示,让你对这一领域作一番检视,看看是否需要重新思考。我讨论了为什么我们会相信这些观点,为什么它们并不总是(或者从来未曾)正确的,同时我还提出了一些替代的建议。有些东西我是希望你始终牢记在心,但不会在书中反复念叨的,那就是你的首要原则是保证健康和安全。这本书不是关于避孕、安全的,我不想说太多约会或男女关系的阴暗面。但这不表示我完全不考虑类似"我应该不会中招吧"或"他不会再打我了吧"这样的想法,这些正是在约会和男女相处中让男人和女人担心的问题。请照顾好你自己——要知道我的某些建议甚至意味着更加小心翼翼地进行安全的性爱;同时,考虑到本书的目的,我假定你已经明白,当你的伴侣对你施行真正意义上的口头或肢体虐待时,唯一正确的应对是尽快抽身离开。

现在说说我关心的话题吧。我知道其中一些话是有争议的,但请尽量克制住那种对我破口大骂的下意识反应,花一点时间考虑一下。也许我在写的时候用了点幽默感,但我对我所说的都深信不疑。我真心希望书里至少有观点能帮助你排解真正的困惑。如果的确做到了,请告诉我。或者更进一步地,如果你通过自己的观察发现了一个所谓的"谬论",我很想听听。我觉得"谬论"被揭露得越多越好。人生已经够艰难的了。我们不需要用谎言来维持(或者无意地告诉别人这些谎言)。我们需要真实面对,了解男女关系的需求,找到符合自我的解决方案,而不是千篇一律地采用同样的方式。直觉告诉我们,为爱与性的问题找到放之四海而皆准的解答是不可能的。但我们实在太扭曲和自以为是,以致认为可以用某种唯一的方式来指导我们的性爱和情感生活。聆听你的内心,你会在我说的话中找到许多共鸣。当然谈不上全部,但应该足够让你重塑一种更适合你的情爱生活。