

压垮男人的三个谎言

编译/邓 笛 插图/张书信

当你还是个孩子的时候，你的父母、老师和一些道德理念对你撒了3个谎。这些极具破坏性的谎言就像输入大脑的糟糕代码，把你塑造成了现在的样子。你或许正在被这些谎言压垮，但是谢天谢地，幸亏这一切都只是谎言。



谎言一：男人不能表现出软弱

哭会被取笑，因为“男儿有泪不轻弹”。为了表现出勇敢，你学会了忍，再痛再委屈，也要装作坚强的模样。随着年龄的增长，这种态度扼杀了你的“软弱”，使你更难处理生活中的困难。为什么？因为你不会表达脆弱，不会寻求帮助。在与人交流的时候欲说还休，在需要

帮助的时候三缄其口，心灵不能敞开，总是处于孤寂、彷徨、苦闷、空虚的状态之中。

要克服这个问题，你需要删除旧代码，换上新代码：柔弱也是力量的象征。我不是劝你动辄喊苦喊累、牢骚满腹，而是希望你学会向信任的人推心置腹、坦诚相见。我曾经是游泳队运动员，不分酷暑寒冬，每天艰苦训练，我为自己的坚韧感到自豪，但同时我也明白我不需要总是保持一张“勇敢的脸”。当我尽了力却没有进步时，我不是独自苦熬，而是毫不犹豫地向我信任的人求助。有时候，“当局者迷，旁观者清”，别人的一句话就能惊醒我这个梦中人。

谎言二：男人必须事业有成才能得到爱

这个巨大的谎言一度给我带来痛苦。从小受到的教育，让我觉得男人的价值基于两件事：其一，胜者为王，无论干什么都必须赢；其二，财务自由，无论干哪一行都必须挣很多钱。这种价值观给我带来了很大的压力，为了赢得比赛，甚至冒着牺牲诚信和幸福的风险，以致让自己活在焦虑之中。

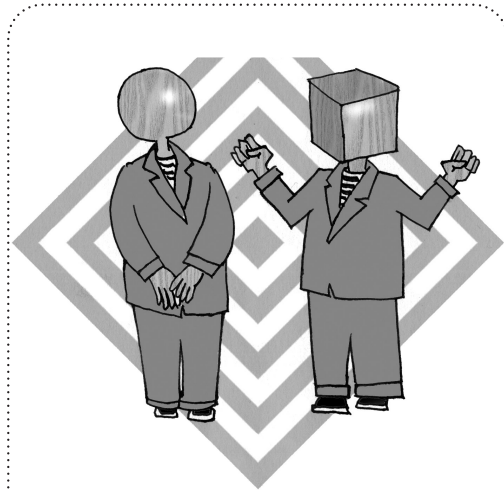
要克服这个问题，有一个简单但颇具挑战性的方法，那

就是学会爱上你自己，不但要爱上自己的才华，也要爱上自己的缺点、怪癖和不安全感。你需要换上这样一组代码：我不需要证明我的价值，只要做自己，我就能得到应该得到的爱。有人会担心自己因此变得懒惰，不再勤学苦练，成为一个失败者。从我个人的经验来看，恰恰相反。我变得更放松了，对自己更有信心了，做起事情来事半功倍，更有效率。

谎言三：男人必须有男子汉气概

什么是男子汉气概呢？如果说哭泣、唠叨、发泄情绪等应该属于女人，那么同情心、善良和温柔是不是也应该只属于女人呢？中国道教讲究阴阳平衡。一个男人如果过分关注所谓的男子汉气概（勇敢、成就、努力工作等），早晚会感到疲惫和力不从心。其实，所谓的女性气质与心灵相关。男人如果有“阳”无“阴”，就会像个机器，失去洞察力，体会不到生活的乐趣。

就我而言，我正在刻意地培养自己温柔的一面。当过专业运动员的我，太阳刚了，在我让自己多一些柔弱气质后，我变得更加愉快，人缘更好，事业上也有了更大的收获。



人若把自己框在一定的范围内
思维和格局就容易被限制

吕志华

寓言故事

编译/夏建清

大师在给弟子们上课时，经常讲寓言故事，弟子们听得轻松快乐，但时间一久，他们希望大师能讲有深度的课。

大师听到他们的诉求，并不为之所动，弟子们逐渐露出不满情绪。

大师看出来后，便说：“孩子们，你们一定要弄清楚这样一个道理：人与真理的距离就是一则故事。”

大师还说：“不要瞧不起寓言故事。靠一支一便士的蜡烛能在黑暗中找到丢失的一枚金币，同样，简单的故事也能告诉我们最深刻的道理。”

上半年快结束了，这段时间我一直在思考，期末时要与我的学生分享一些生活感悟，比如，找个人生导师真的很重要——生活为我们提供不同类型的导师。

一、人生榜样

他们是在学校、职场或生活中经常接触的人，这些人深刻地影响了我们。25年来，我一直是全球金融新闻服务机构“国际市场新闻”华盛顿分社的记者，我们分社社长名叫丹尼·古利诺。我从未听他讲自己的管理哲学或与人讨论领导力，但我注意到他每天都是第一个上班，最后一个下班，而且，他把最困难、最吃力不讨好的工作都留给了自己。

员工们表现出色，丹尼就会在全社进行表扬；员工们犯了错，他就会组织简短的私下讨论，绝不公开批评或大声呵斥。他不知疲倦地工作，不辞辛苦地为员工查漏补缺。当他从分社社长的岗位上退休时，我们送给他一块牌子，上面简单地写着：“你是我们的榜样，给了我们无穷的力量。”

二、一事之师

这些人要么是我们长期接触的人，要么是在一段时间内密切联系的人。大学时的一个暑假，我在

人生需要的四种导师

编译/韦华明 插图/郭德鑫

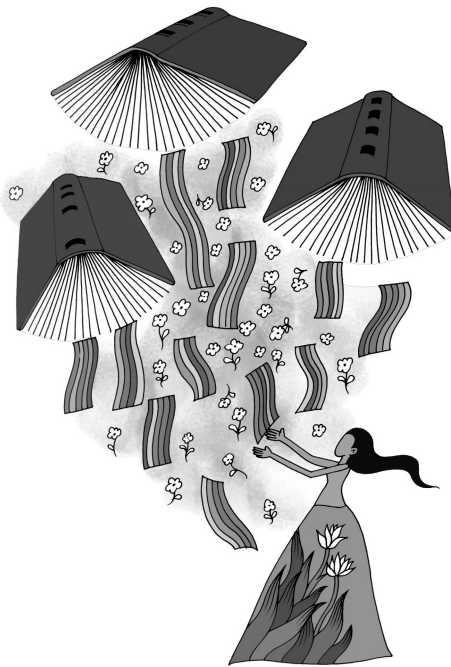
家乡皮奥里亚跟一群铁路工人一起铺铁轨，这是我做过的最辛苦的工作，繁重的劳动、令人窒息的高温和高湿度，还有赶也赶不走的蚊子，苦不堪言。

然而，40年后我仍然清晰地记得当时一位同事叫何塞·席尔瓦，他聪明、自信，也非常能干。与其他人不同，何塞拒绝任何偷懒的机会，也不会躲在树荫下乘凉。他在炎热的夏日午后铺设铁轨的动作，堪称优雅。从何塞那里，我学到了没有什么工作是微不足道的，认真做事是做人的尊严。

三、职业精神

我们观察这些人的时间很短，但在短暂的接触中，他们的影响很大，也持久。

大约15年前，我在写一本关于印第安纳州前共和党参议员理查德·卢格的书。为了进行调查研究，我加入了一个由十几名国会工作人员、记者和参议员组成的代表



与俄罗斯官员的会晤，特别注意与我们代表团中的每一个人进行交谈，并主持了内容丰富的招待会和吹风会，他的名字叫威廉·伯恩斯。从他那里我了解到职业精神可以是谦逊的，可以体现在微小的手势和细节里。

四、历史导师

这些人是在传记和历史中读到的，有几位对我很重要，比如亚伯拉罕·林肯，美国历史上最杰出的总统，他的坚韧和善良令人惊叹，同样令人惊叹的还有他的远见、勇气、同情心、礼貌和效率。

我对林肯的迷恋促使我每年至少读一本关于他的书。碰巧，我今年春天读的书是迈克尔·格哈特的《林肯的导师：领袖的教育》。格哈特认为林肯的伟大，在很大程度上是由于他对导师的寻找和热爱。他写道：“在林肯的一生中，有几个人是他的导师和灵感来源。在年轻的时候，林肯就知道导师的重要性，没有他们，他不可能掌握成为一名伟大领导者所需的所有技能。”

我鼓励学生寻找能够帮助他们规划自己职业生涯的导师，我也会敦促他们留意那些以意想不到的方式进入他们生活的导师。

团，前往俄罗斯、乌克兰和阿尔巴尼亚。这次旅行从头到尾都安排得很好，但让我最难忘的是在莫斯科接待我们的美国驻俄罗斯大使。他到机场迎接我们，并在几天后的清晨为我们送行。他参加了我们