

你不需要谁的许可

●班超编译

我曾指导过一名失业的女士。不久之后，她得到了一份自己真正喜欢的工作，但是她觉得很不安：“这份工作实在是太出乎我的意料了，我有些惶恐。”

我告诉她：“你想多了，享受并努力去干好这份工作吧。每个人不应该过度渴望没拥有的东西，但是一旦拥有了，就坦然接受这份来自宇宙的礼物吧。”

她的脸上露出了灿烂的笑容：“我感觉好多了！”

我的很多指导工作，是关于支持客户勇敢过他们想过的生活。一个年轻女人告诉我：“我刚离了婚，现在我想找个男朋友谈恋爱，但不结婚。”我告诉她：“你喜欢找就找吧！”她听了很兴奋。

有个客户对我说，他与父亲吵架了，而且他不想再与父亲说话。我告诉他：“你如果不想与父亲说话，那你就这样做吧。”

一个女士说：“如果我吃巧克

力、喝咖啡，会感觉特别内疚，我不能摄入太多的咖啡因！”我告诉她：“因为摄入咖啡因而自责，比摄入咖啡因本身对你的精神伤害要多。当你摄入咖啡因的时候，你应该只是享受它。”

我的本意，不是鼓励这些客户做伤害自己的事，而是支持他们以当前的能量前进，并非用外部压力克制快乐。当我们允许自己追随快乐时，最终会达到最高的指引，达到一种平衡状态。

那名只想恋爱不想结婚的女人，几个月后来找我：“我约会了好几个男人，我发现我其实只想要一个伴侣。”

那名不想与父亲说话的人告诉我：“过了一段时间，我想爸爸了，于是我们好好聊了一次。”

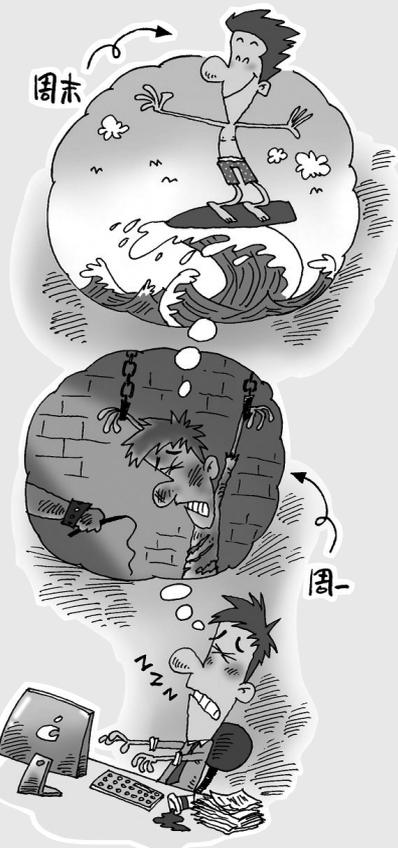
那名抵制咖啡因的女士告诉我：“当我不再为咖啡因指责自己时，我放松了。但是一旦自己不那么紧张了，我其实也不那么想

要咖啡因了。”

现在，请花点时间想一下这个问题：“我需要谁的许可，才能过上自己选择的生活？”你在等父母的批准吗？你的配偶？你的朋友？你的信仰？你的文化？你所寻求的许可，其实最后取决于你自己。当你相信自己时，别人的意见远不如你内心的指引重要。

我们生活在一个评判泛滥的时代。许多人受恐惧和担忧驱使，他们对于你做什么有各种情绪化的评价。那些害怕而不敢选择的人，都无法为自己的生活做出正确的决定，更不要说你的了。我们需要的，是一个正直、有判断力的人从内心寻找答案，而不是依赖别人对你发号施令。

当追随自己的快乐时，你内心的光芒会以最大的力量闪耀，你也会成为别人效仿的榜样。世界需要更多的灯塔，而你将成为这其中之一！



距离

世界上最远的距离是从周一到周五。



离开鸡群

你不需要鹤立鸡群，你需要的是离开鸡群。

不妨刻意快乐

●韦华明编译

诺曼·洛克威尔创作了一些20世纪最具标志性的图画，如二战时期的《四大自由》系列和民权运动时期的《我们共视的难题》，这些作品都旨在唤起人们心中最美好的东西：希望、团结、勇气和正义。

他的许多作品也捕捉了轻松愉快的场景，激发了快乐。然而，洛克威尔自己却很难快乐起来。1953年，他搬去乡村，不是因为乡村的自然美景和宁静，而是因为那儿是一家精神病院的所在地，他和妻子需要接受慢性抑郁症的治疗。在那个乡村，他是一位著名的精神病专家的病人，洛克威尔因此付了很多治疗费。

一个如此不快乐的人却以描绘不可否认的快乐而闻名，这似乎有点讽刺。研究表明，即使你不快乐，你也可

以给别人带来快乐，而且这样做也是提高幸福感的重要方法之一。

关键是你表现得像一个快乐的人。有研究表明，那些故意表现出外向性格的人——这是快乐的人最常见的特征之一——本人的幸福感显著提高；与此同时，表现内向往往会导致幸福感的下降。

同样，为别人花钱和做志愿者，也能提高自己的幸福感。

一个似是而非的解释是，亲社会行为诱发了一种认知失调——我感到不快乐，但我表现得很快乐，人们下意识地通过感到更快乐来解决这一问题。心理学家理查德·怀斯曼称之为“仿佛原则”：如果你想有某种感觉，就假装你已经有了，那么你的大脑就会给你那种感觉，至少能够持续一会儿。

洛克威尔成年后的大部分时间都在接受正规治疗，但他的快乐画作显然也是治疗的一部分。正如洛克威尔的传记作者黛博拉·所罗门所指出的那样：他在画……他的渴望。

即使不从字面上表达，你也可以用洛克威尔方式在你沮丧时给自己和周围的人带来快乐。想想在当下的情况，快乐的人会做些什么来让自己和他人的生活变得更好？在每一天的第一个电话里，他们如何问候别人？他们怎么写电子邮件？他们会打电话给谁？问问你认识的快乐的人，他们为别人带去了什么样的快乐？

刻意让自己像一个快乐的人那样让周围的人高兴起来，自然而然地，你自己也会快乐起来。



本版漫画：小黑孩

蛇和锯

李冬梅编译

一只麻雀

一只麻雀在空中飞翔时，冻僵了，掉到了地上。一头奶牛从旁边经过，拉了一泡尿，正好把麻雀盖在了里面。麻雀在里面温暖过来，叽叽叫了起来。一只猫闻声跑过来，把麻雀拉了出来，吃掉了。

有时候推你一把的不一定是敌人，拉你一把的也未必是朋友。



一条蛇往自己的窝里爬行时，压到了地上的一把锯，受了点伤。蛇愤怒地转过身，咬了锯一口。这愤怒的一咬，把蛇嘴伤得不轻。蛇不明所以，以为是锯攻击了他，于是就把锯紧紧地盘了起来。

蛇用整个身体竭尽全力地缠绕住锯，想让锯窒息而死。但遗憾的是，蛇却因此丢失了自己的性命。

生活中，遇事需审时度势，因愤怒而失去理智，导致的后果可能是灾难性的，甚至无法挽回。