

3个词改变你的
职场和人生

ICH KANN DAS.

自我 实现 之路

[德] 博多·舍费尔 —— 著
燕环 —— 译

在变幻不定的时代，
我们必须学会对自己说：
你可以，你能行！



《财务自由之路》《小狗钱钱》作者
时隔15年再出新书

手把手教你增强自信、驾驭职场、获得财富

博多·舍费尔是有史以来最成功的顾问作家之一，他的著作全球销量接近1600万册。《自我实现之路》讲的是纯粹的动力，会改变你的生活。

——朱利安·巴克豪斯，《成功》杂志出版商

俞敏洪、樊登
李柘远、夏鹏
—— 诚意推荐 ——



人民文学出版社

给中国读者的信

亲爱的朋友：

我想问你一个重要的问题：你知道自己有多好吗？在你的一生之中，你能做得比现在更好吗？你有没有意识到，你的答案决定了你有多成功，你的生活质量有多高，以及你在多大程度上实现了自己的梦想？

我是博多·舍费尔，我曾经小学都差点儿无法毕业。我有阅读障碍，所以我的老师认为我很笨；他们认为我只需要更好地集中自己的注意力。但是，我就是不能正确地拼写，对此我很苦恼。有一天，一个老师把我拉到一边，对我说：“博多，你有阅读障碍症，你知道吗，这是一个天才的信号——你现在必须找到自己擅长的东西。”那是我人生的转折点。从那时起，我便明白，自信的人不会去看自己错过了什么，而是去想可能发生的事情。许多年以后，全世界的人从我这个阅读障碍症患者这里买了超过1500万本书……

借这本书，我想明确地告诉大家，我们需要从别人那里获取的信息是：“你可以做到。”我们更需要学会对自己说：“我能行。”换句话说，我们需要拥有自信。这就是我写这本书的原因。我给大家讲了一个告诉你如何变得自信的故事。这也是我最个人化的一本书，因为我把自己的生活融入了这个故事之中。

我衷心地期待，我亲爱的中国读者，这也能成为你的故事，并希望你能从内心深处知道：我能行。

爱你，

博多·舍费尔

Bodo Schiffer

Dear friends,

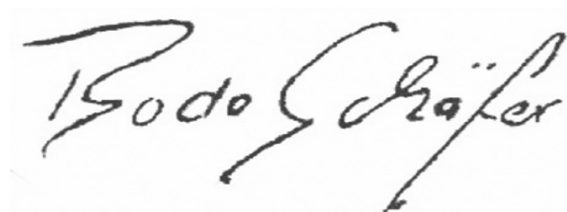
I would like to ask you an important question. How good are you, and can you do more than is currently evident in your life? Are you aware that your answers decide how successful you are, how much quality of life you have, and to what extent you actually live out your dreams?

I am Bodo Schäfer, and I almost failed at school. I was dyslexic, so my teachers thought I was stupid; they thought I just needed to concentrate better. But I just couldn't spell correctly and was very distressed by that. One day a teacher took me aside, and he said: "Bodo, you are dyslexic. And you know what, it is a talent signal: You must now find out what you are good at." And that was the turning point in my life. Because from then on, I knew self-confident people don't look at what's missing but what's possible. Many years later, people worldwide bought over 15 million books from me, the dyslexic... :)

My clear message is that we need people to tell us, "YOU CAN DO THIS." And we need to learn to say it to ourselves: "I CAN." In other words, we need self-awareness. And that is why I wrote this book. It's a story that shows YOU how to become self-confident. It is also my most personal book because I have woven my own life into this story.

From the bottom of my heart, I wish you, my dear Chinese reader, may this become YOUR story too. And may you know deep inside: I CAN DO THIS.

Love,

A handwritten signature in black ink that reads "Bodo Schäfer". The script is fluid and cursive, with a long, sweeping underline that extends from the end of the name.

亚马逊书评摘录

1

很多年前，我就开始关注博多·舍费尔这个名字了。他是如今德国为数不多的非小说类作家，他的著作在世界各地都很畅销，享有国际声誉，例如在中国、以色列、俄罗斯、越南等国家。

因此，我很高兴拿到他的新书，这是一本有关精神和态度方面的书，向读者传达了很多力量和意识，以令人信服的方式帮助我们成为最好的自己。在我看来，这是一本在正确时间出现的正确书籍。

为什么我给它五颗星好评？

1) 我的第一颗星给这本书的主题：自新冠病毒蔓延以来，健康的自我认识比以往任何时候都更加关键。现在你必须清楚地认识自己，清楚地思考，清楚地行动，看清楚自己。这时候，内心的力量、动力和抗压能力等素质是至关重要的。这本书以出色的方式传达了这一切。

顺便说一下，博多·舍费尔对“自信”的定义如下。自信心有三个方面：自信，我知道我可以应对任何事情；自尊，我认为我很好，很可爱；还有自我形象，我知道自己是谁。

2) 作为一本非小说类和建议类书籍，以有趣的小说情节贯穿其中，形式上再给一颗星。这方面赢得了我的好感，也可以让我更好地理解和领悟其中的深意。

3) 第三颗星为设计，因为这本书的结构非常出色，尽管复杂，却也不复杂。良好的结构，朗朗上口的句子，最佳的突出显示，吸引

人的设计，一切简单明了，并有许多比喻作为补充。我认为这是它在其他国家也会很受欢迎的原因之一。

4) 第四颗星是为这本书带来的强大动力和灵感。主人公卡尔是一个简单的、不满于现状的人，每个人在生活中的某个阶段肯定都会在他身上找到自己的影子。一个普通人的转型之路伴随着各种压力、紧张和成功。

5) 第五颗星是因为，这本书对我来说是一份理想的礼物，尤其是对现在处于困难、不确定时期的人来说，力量、动力和信心是如此的重要。

此外，这本书以一种奇妙的令人振奋的方式使你获得自由和快乐。

总而言之，这是一本非常具有可读性和帮助性的小书。

2

博多·舍费尔是欧洲著名的头号金钱教练，也是以金钱为主题的非虚构书籍的畅销书作家。这本书不像人们通常预期的那样，它不是关于金钱的，而是和自信有关。不变的是博多·舍费尔一贯的语言风格。

虽然我以为自己非常有自信，但在读完这本书中的故事后，我意识到我们所有人都不应该满足于仅仅只有自信。

里面很多的对话，用词简单易懂，思维流畅，拿起来不读完都放不下。周末的两天时间里我就把它读完了。这是一本实用性非常强的自信启蒙书。我自己对它是相见恨晚！

一点点悬念、一点点浪漫，这个故事还有一个值得思考的精彩结局！

建议阅读的时候注意把重要的部分标出来，做注释，对比自己的经历。然后再看第二遍，记得一定要付诸实践！

他能做到，我能做到，我们能做到！

3

博多·舍费尔在他的新书《自我实现之路》中讲述了卡尔、安娜和马克的故事。这是一个扣人心弦的故事。读者可以了解自信的重要性以及如何建立自信。

这本书有助于克服恐惧，鼓励我们走出舒适区，发现自己的潜力。自信的发展是博多·舍费尔哲学的基础，因此，他的新书以“自信”为主题是合乎逻辑的。每个人都可以自己做书中给出的练习建议。我已经试过了。对于任何想在生活中取得更多成功的人来说，这是一本有价值的书。

就像跑步可以强身一样，按照正确的方法去思考，也可以训练我们的大脑，自信也一定可以被训练和培养出来。

4

在我得知博多·舍费尔要出版新书后，我充满了期待。他的《小狗钱钱》是我最喜欢的书之一。在直播结束后，我就立即订购了这本书，并在两天内通读了一遍。

一本好书的秘密在于它的简单。在我看来，好的东西不一定要复杂，也不一定都是新的内容。博多非常了解如何从情感上包装他的信息。以我的经验来看，只有情感故事和叙事才能给人带来改变。所以，对于每一个想要实现个人积极发展的人来说，我都会强烈推荐这本书！

5

感谢博多·舍费尔这本精彩而有帮助的书，里面的故事简单而美好。

我们都有能力通过三个我们应该不断问自己的重要问题来获得更多的自信。就我个人而言，《自我实现之路》是一本非常重要的个人发展书籍，也是一种支持力量，让我们意识到，我们每一个人是多么有价值 and 特别。

不管我们过去曝露在什么样的负面环境中，我们都可以学会控制自己的思想，增强自信，从而实现幸福和充实的生活。

这本书是成功道路上一个重要的陪伴！

6

这本来自“自信研究院”创始人的新畅销书让你站在镜子前，认识到你生命中的爱与美好。

现在是时候问出所有潜伏在你内心深处的问题了。

在这本书中，你会找到答案，开始一段激动人心的旅程，以过好你的生活为目标。

让我们现在开始吧！

7

亲爱的博多：

这本书我拿到手才几天，就已经看了一半。它读起来如此美好，如此简单。我发现自己阅读时一直在微笑。关于卡尔的故事写得太棒了。在接下来的72小时里，我通读了这本书。我知道，这是你给世界上所有人的建议。另外，通过这本书，你为年轻人做了一些好事。

你一直给予大家帮助，过去在金融领域，现在是在金融领域和个人发展方面。对我来说，这是完美的。我想感谢你，帮助我成为一个更好的人。

致以最亲切的问候 迈克

文前辅文

献给伊姆克

无论你认为

“我不能”还是“我能”……

你总是对的。

因为根据吸引力法则，

你的想法表现为确认：

你是对的。

前言

你的内心是不是有过这样一个声音：自己注定要做一件大事。

同时，是不是还有另一个声音不断地出现：你是不充分的，是“不够”的：不够聪明，不够自律，不够有才华，不够有经验，不够优秀……

关键问题是：你听从哪一个声音？

我们都有过这样的经历：别人说的话可以让我们内心飞扬，也可以让我们受到极大的伤害。别人可以赞美我们，也可以欺辱我们……但是，我们该如何面对自己说的那些话呢？

我们对自己说的话对我们的影响，要比任何外界的声音对我们的影响都大得多。

很明显，我们不应该对别人这样说：“你是个失败者。你又胖又丑。你是个臭懒虫。你不能这样做。你还不够好。你顶多能达到平均水平。”那么，我们就应该对自己说这样的话吗？

如果相反，你对自己轻声说：“你可以做到这一点。你是可爱的。你很棒。你很独特。你现在的样子就很好。”如果你对自己说这样的话，并且也能相信它……然后你就会知道：我可以实现我所设定的任何目标。

如果你非常确定地知道自己一定会成功，那会是这样的感觉：我是不可阻挡的。我要为我的家人和我自己赢得真正美好而充实的生活。

如果与此同时，你感受到内心的平静，并清楚地知道自己在做正确的事情，那就更好了。即便不能总是做到，只要经常这样做，就足够让自己心平气和。

我们都梦想着感受这种巨大的内在确定性。这种确定的感觉是：我可以做到。我可以很好地做到。我们梦想着拥有坚如磐石的自信。

经过三十多年的辅导和指导工作，我知道自信对我们每个人都非常重要。反过来说，如果没有自信，我们就不可能拥有幸福和成功的生活。

是什么让成功人士有别于其他人？

即使是成功人士，生活也不总是一帆风顺的。他们也不是每一天都在开派对，他们并不比其他人的幸运多少。

但是，他们学到了最重要的东西：如何不断增强自己的自信心。

在没有自信的地方，其他的情绪就会占上风，比如忧虑、不安全感、怀疑和恐惧等等。即使是一个小问题，也可能是致命的。我们会感到力不从心，于是便开始想：我做不到……

另一方面，如果你有了自信，你就能克服自己的恐惧。然后你就可以实现自己的梦想了。

这本书的内容如下：

如何提升自己的自信心？你会在本书中找到一个可行的模式。我知道这个模式可行，是因为成千上万的人成功而快乐地运用过这个模式。

通过这个模式，你将学会如何以不同的方式与自己对话。

你将学会如何重新书写自己的故事，以及如何看待自己的故事。

你关于自己的故事决定了你对三个重要问题的回答：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？

你对这三个问题的回答决定了你生活中的一切：你的感受，你对自己的看法，你做出的选择，你做过的事情；你生命中的每一天、每一刻。

这本书讲述了卡尔的故事。卡尔是一个缺乏自信的年轻人，他不知道自信是什么，不知道为什么自信很重要。

卡尔学会了巨幅提升自己的自信，从而实现了自己的梦想。我相信，卡尔的故事是每个成功和幸福之人的故事。这是从恐惧通向充实、自信的人生道路。

我衷心祝福各位读者，愿这也成为你的故事。

愿你知道：*我能行*！



博多·舍费尔

PS：如果你想从这本书里得到最大的收获，就从参加下一页的测试开始吧。

自我测试：

你目前的自信状况

每个人都可以改变自己的生活。前提就是：我们相信自己。我们需要自信。

自信+自尊+自我形象

这些词的区别在我的书《自我实现之路》中已经解释得很清楚。但是，如果你一遍又一遍地做这个测试，这本书会变得对你更有价值。

现在，最好的事情是——在你开始阅读这本书之前——花上大约5分钟的时间做一下这个测试，以了解你现在真正的自信程度。

根据你的回答，你将得到对自己目前的自信心状况的评价，而且你对自己的个性将会有有一个令人兴奋的洞察。

当你读完这本书后，你一定要回头再做一下这个测试，这样你就可以看到自己的进步。

测试只会花你几分钟的时间，但对你来说是无价的！

第一步

激情实现你的梦想



一、⇒我们的优势为我们展示了通往激情的道路。

1. 在完全出乎意料的情况下，我能保持冷静和沉着。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

2. 如果我要参加一场薪水谈判，我会非常认真仔细地做准备。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

3. 我积极看待挑战：我能立即认识到新的机会，并感受到力量。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

4. 当我为自己设定目标时，我知道我一定会实现它。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

第二步

幸福实现你的梦想



二、⇒创造让你幸福的故事。

1. 当我看着镜子里的自己时，我发现自己是美丽可爱的。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

2. 每一餐我都为自己的身体提供纯正、健康和天然的食物。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

3. 我在努力和休息之间保持平衡。我很清楚什么对我有好处。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

4. 困难的处境会让我因恐惧而麻痹。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

5. 我对自己和发生在我身上的一切负全部责任。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

第三步

实现实现你的梦想



三、⇒通往幸福的道路很简单：做你能做的和你喜欢的。

1. 在职业上，我做的正是与我的激情、热情相对应的事情。我觉得我从事着一份完全正确的工作。

- A. 总是
- B. 几乎总是
- C. 有时
- D. 很少
- E. 从不

2. 我有种感觉：我决定着自己的生活。

- A. 总是
- B. 几乎总是
- C. 有时
- D. 很少
- E. 从不

3. 意识到你决定着自己的生活是真正幸福的最重要的因素之一。

你叫什么名字？

4. 在协商加薪时，我随和且冷静。

- A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

5. 当我和老板或同事发生摩擦时，我的效率和注意力都会受到影响。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

6. 我会礼貌但诚实地说出我的观点，即使它不会对我的职业之路产生积极的影响。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

第四步

你的环境实现你的梦想



四、⇒把你的时间花在无条件的爱上你的人身上。

1. 如果在交通中遇到了堵车，我会非常生气。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

2. 对我来说，其他人在与我相遇之后感觉更好是很重要的。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

3. 如果我必须以闪电般的速度做出决定，我会做出错误的选择。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

4. 和谐对我来说很重要，所以我宁愿输掉一场争论也不愿失去一份友谊。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

5. 如果有人对我不友好（甚至是侮辱我），那么我会为此感到非常不安。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

6. 拒绝给我带来很多麻烦。

A. 总是

B. 几乎总是

C. 有时

D. 很少

E. 从不

第五步

情绪大师实现你的梦想



五、⇒ 生活中真正的大师：控制你的情绪。

1. 我能控制自己的情绪。

- A. 总是
- B. 几乎总是
- C. 有时
- D. 很少
- E. 从不

2. 当我想到未来时，我有安全感。

- A. 总是
- B. 几乎总是
- C. 有时
- D. 很少
- E. 从不

3. 当一些不愉快的事情发生在我身上时，我会问一问自己：这对我有什么好处，我能从中学到什么？

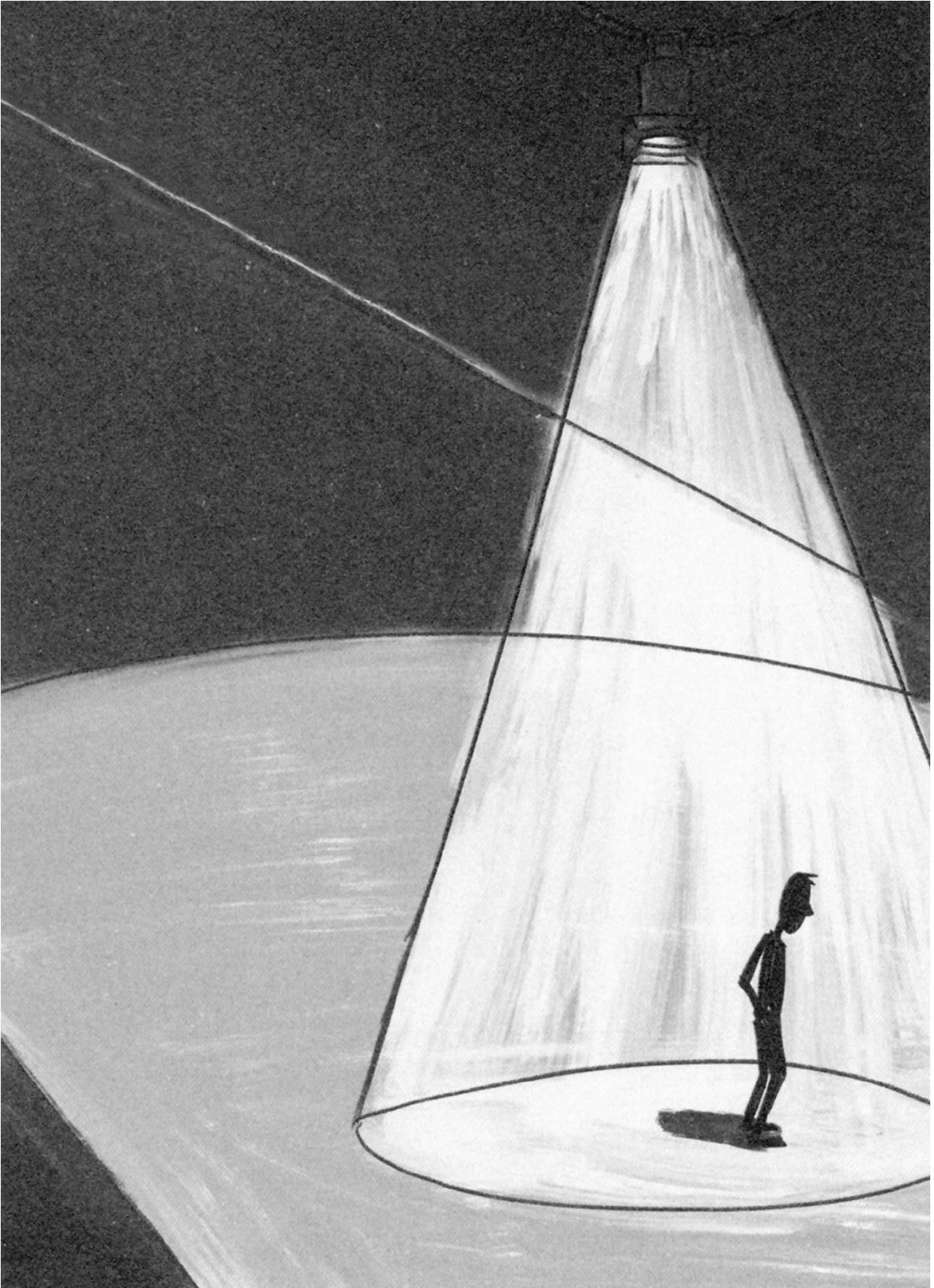
- A. 总是
- B. 几乎总是
- C. 有时
- D. 很少
- E. 从不



Bodo Schäfer
Lebe Deinen Traum

第一部分

认可



第一章

事故的发生

“今天看起来像一个非常特殊的日子。”卡尔心想。他早晨吃早餐时读过这句话：“今天是你非常特别的一天。”现在又是这句话。几秒钟之前，卡尔引发了一起交通事故。有那么一会儿，他没有集中注意力，撞上了前面的车。

“也许我应该停止阅读这些谚语。”卡尔想，“‘非常特殊的日子’，这只是一句非常特别的废话而已。”前面那辆被撞的车看起来很值钱。卡尔很崩溃，这样的“特殊”是他现在最不需要的，他感觉自己像是瘫痪了一样。

然后，那辆豪华轿车的门开了，一个男人走了出来。他没有先去检查自己的车哪里被撞坏了，而是径直走向卡尔的驾驶位，俯下身子问道：“你没事吧？”他问得非常大声，即使车窗关着，卡尔也听到了。

卡尔摇开车窗：“没事，我很好。对不起，我刚刚好像在做梦一样。”

这人看起来一点儿也不沮丧。他笑着看着卡尔说：“我也喜欢做梦。很高兴您没出事。也很高兴见到您，虽然我希望在其他的场合认识您。我相信，每一次新的相识就是一个新的机遇。”

“真是个怪人。”卡尔心里想。同时，他也为这个人没有生气而松了一口气。他仔细看了看眼前这个陌生人。他此刻是完全理智的

吗？他看起来不仅非常友好，还很聪明。而且，卡尔似乎真的感受到了他的表里如一，如他所讲，他完全没有愤怒的感觉。

卡尔小心翼翼地下了车。这个人伸出手来：“我叫马克。”卡尔与他握了握手，同时也介绍自己：“我叫卡尔。”

“好吧，”这个人说，“我们来看看车的损坏情况。”直到这时，卡尔才真正意识到，这个人没有先去检查自己的车，而是直接向他走来的。

“这不正常。”卡尔想，“如果我有这么好的车，我马上就会想知道车子哪里被撞坏了。而且我肯定不会友好地微笑。”但是，不知为何，这种反应让他印象深刻。他和那个人一起检查车况。

情况看起来不太好。至少就卡尔的车而言，确实是如此。车的前部完全凹陷进去了，可能彻底坏掉了，因为卡尔的车并不是特别值钱。卡尔所撞的那辆车情况则完全不同：保险杠上有一些轻微的凹痕，除此之外，这车看起来就像从未发生过事故一样。

马克报了警，事故被记录在案。卡尔的车不得不被拖走，因为它已经不适合再上路了。卡尔越发崩溃了。他费了很大劲才攒下钱买了这辆车。当然，他也没有为车购买过综合保险。这真是一场灾难！

看着马克把一切都处理好，卡尔一直保持沉默。他在与自己的“命运”过不去：为什么自己就不能更小心一点？为什么偏偏是现在，在他正在准备考试的时候？

然后，他注意到，那个人正专注地看着他。卡尔立即感觉自己受到了攻击：“我已经说过了，我很抱歉。我现在不能重来一遍，不让这件事发生。”

那人略带惊讶地回答：“一切都还好啊！不会这样的事情就让你完全偏离了轨道吧？”

卡尔艰难地控制住了自己：“我们可以用du（你）相称吗？”

[在德语语境下，默认陌生人之间一般使用sie（您）相称，这里两人开始用du（你）互称。]他用压低的声音发问。他感到有一种为自己辩护的冲动，于是，嘶哑着声音说：“我三个星期之前才买下这辆破车，为买它我工作了很长一段时间。我做的工作真的很差劲，一点儿也没意思。糟透了。可是，我需要这笔钱。而现在你却说，这是小事一桩？”

“我没说是小事。”那人回答道，“是的，如果我们以‘你’相称，我会很高兴。”

“好的，那我们就称‘你’。我只是对自己很生气。”

“好吧，卡尔，那我们就这样以‘你’相称。”马克打量着他，眼睛里释放的全是温和，就像他刚刚透过车窗玻璃看着卡尔一样，仿佛他只担心卡尔的安危。然后他问道：“你不太喜欢自己，是吗？”

“胡说八道。”卡尔激动地回答，“话说，这与我是否喜欢自己有什么关系？”

*“我们对自己拥有的东西的态度以及我们如何对待它们，反映了我们是否喜欢自己。”*马克耐心地解释道。

卡尔不明白，马克到底想告诉他什么。但是，马克的镇定给他留下了深刻的印象。他似乎一点儿也不觉得自己受到了攻击——毕竟，卡尔刚刚的反应并不是特别友好。马克对卡尔说：“我想请你吃个晚饭。”

“可我刚刚撞上了你的车啊。”卡尔极其惊讶，“虽然你的车没发生什么事……可这毕竟也花费了你很多时间。”

“我不相信巧合。”马克还是很温和，“我们今天在这里相遇，一定有一个特殊的原因。我想找出这个原因。不过，我现在饿了，我

不喜欢一个人吃饭。”然后，他笑着补充道，“我的车还可以开，所以我们可以开我的车去。我知道附近有一家非常好的餐馆，好不好？”

卡尔突然一点儿也不生气了，只是变得更加迷惑不解。他专注地看着马克。“他真是一个令人费解的存在。”卡尔心想。然后，他又有了另一个想法：“我也想成为那样的人！”马克身上散发出一种对他来说完全陌生的力量。此外，他现在才注意到，自己真的也饿了。

“我同意。”他回答道。

• • •

他们开车去了一家餐馆。这家餐馆非常简约，甚至无法选择菜肴，因为只有唯一的一道菜。但是，卡尔很少吃得这么好。他们吃饭时几乎没有说话。

一杯浓咖啡过后，马克看着卡尔的眼睛说：“我想回到我那个问题上：你喜欢你自己吗？然后我还有一个问题：你为自己感到骄傲吗？”

卡尔吃得饱饱的，此时便不那么容易被激怒了。不过，这些问题还是让人觉得不舒服，所以他还是反问道：“我为什么要回答你这些问题？”

“我的感觉告诉我，”马克解释道，“这些问题和你可能给出的答案可能就是今天‘命运’把我们带到一起的原因。如果你感兴趣，不妨先说说你自己吧。”

卡尔点点头，讲到他正在读大学，法学专业。这是他父母的愿望，他们都是律师。他以后也应该成为一名律师。事实上，他既不喜欢法学，也无法想象自己以后会成为一名律师，但他不想让父母失望。

卡尔自己也不知道为什么会突然这么投入地滔滔不绝地讲起来，但他就是停不下来。他告诉马克，他想成为一名演员。电影是他的最爱。所以他才很高兴能在这个行当找到一份兼职。起初，他在一家大的电影工作室担任灯光助理，后来他又得到了一份更好的工作——做灯光替身。

“做什么？”马克不解。

“我是灯光替身。”卡尔重复道。

“灯光替身是做什么的？”马克一脸疑惑。

“灯光替身是以某种姿势站着，替代明星走位。拍摄的时候，设置所有的灯光和调整机位需要相当长的时间，明星自己当然没时间一动不动地在那儿等着试，他们也不想那么做。所以那段时间他们就去休息，我来接手。我和男主角身形差不多，所以他们给我打光照明。”

“这份工作有意思吗？”马克问道。

卡尔又感觉到有些不舒服，马克是想取笑他吗？他专注地看着马克，但在马克脸上却看不到一丝嘲笑——他似乎真的对此感兴趣。于是卡尔答道：

“很多时候都无聊得要命。我通常得一动不动地站上一刻钟，累死了。”

“我知道这种感觉。”马克严肃地说，“你的生活可能不应该像现在这样。出问题了，但你不知道具体是什么问题。”

“没办法。”卡尔回答，“我怕让父母失望。”

“随着年龄的增长，我越来越意识到，过别人不理解的生活没什么，不用在意。”马克说。

“但是，我父母辛辛苦苦建立了他们的律师事务所，他们希望有一天我能接手。”

“重要的是，你如何回答我的两个问题：你喜欢你自己吗？你为自己感到骄傲吗？”马克坚持问道。

卡尔多希望马克忘记那些问题啊，没想到，他又重复，不依不饶。卡尔于是试着倾听自己内心的声音：“我喜欢我自己吗？”他想到了各种各样的答案，却没有一个清晰的回答。“我为自己感到骄傲吗？大概不会……”他想。

“事情是这样的……”卡尔想了一会儿，终于，他说道，“谁会这样评价自己呢？这听起来可是有点儿自大。”

“我以前也是这么认为的。”马克回答道，“但是，多年的经历告诉我，如果我们不能明确肯定地回答这些问题，我们就永远不会拥有美好的生活。”

他笑了笑，然后继续说：“一开始，我自己也做不到。而且就像你一样，我也没觉得说‘我喜欢自己’和‘我为自己骄傲’有什么好！但是，后来我明白了，生活中没有什么比能够说这两句话更重要的了。”

卡尔满脸狐疑地看着他：“生活中最重要的东西？真的没有比这更重要的了？”

马克一点儿也不生气：“试着回答这些问题的过程会告诉你，你对自己是何感觉。当然，又不仅仅如此。这些问题会告诉你三个非常重要的内容：第一，你是否意识到自己是谁；第二，你是否尊重和重视自己；第三，你是否信任自己。”

“这不是差不多都是一回事吗？”卡尔问道。

“是，也不是。”马克解释道，“一方面，这三个内容是三个非常不同的点；另一方面，这三者又共同构成了一个人可能拥有的最重要的品质——自信。”

“没有人能理解这一点。”卡尔回答道，“至少我理解不了，当然，我也记不起来了。我现在脑子里一片模糊。我得把它写下来。此外……不知何故，我不觉得自信应该是人类最重要的品质。”

马克点点头：“你想要弄明白这一点，我很高兴。把它写下来是个好主意。如果我像你一样很快意识到写下来会有很大的帮助，我相信我会进步得更快。可惜我不得不走了迂回路线。为了更好地完整理解，我完成了一些具有挑战性的课程学习，读了很多相关领域的书。很遗憾，我没能写下最重要的问题和最重要的答案。”

卡尔突然意识到，自己对马克一无所知，只顾着在讲自己的事。他立刻觉得有点儿尴尬，于是说道：“我还不知道你是做什么的。”

“这很容易介绍，”马克回答，“我是世界上研究自信的权威专家，有世界上最好的公司雇佣我，帮助他们绝对顶尖的雇员变得自信。”

卡尔一听吓了一跳，看着他，马克不得不笑笑说：“这听起来可不太谦虚，对吗？”

“哦，没关系。”卡尔说，“这听起来更……”

“……自信？”马克帮他说。

卡尔为难地笑了笑：“我知道，很多人会说你是个爱炫耀的人，或者是个傲慢的人。我的意思是，至少你不用说得这么直接。你可能会因此得罪很多人。”

马克问他：“如果你看到一件非常漂亮的东西，你会说那很漂亮吗？比如，如果你看到了非常美丽的风景或者发现一朵很好看的花。”

“会啊，当然了。”

“我想我也能从自己身上看到这种美。这就是为什么我会说：我知道我是谁。我喜欢我自己。我还知道我能做什么。我为自己感到骄傲。”马克说。

卡尔很纠结：一方面，他发现这样说话很冒失；另一方面，他也希望能够这样看待自己——真的喜欢自己，并能说出为自己感到骄傲的话。

“我不知道我是否认为这是一件好事。而且，我也不认为自信是我们生活中最重要的东西。总还有其他一些非常重要的事情。”

“还有哪些？”

卡尔想了想，然后说：“比如爱、友谊、事业上的成功和一份丰厚的收入。”

“你不能去真正地爱，”马克说，“如果你不喜欢自己。你也不可能拥有友谊，如果你不相信自己。如果你不知道自己擅长什么，你就无法获得职业上的成功。我想告诉你的是，一切，真的，一切都始于我们的自信。*只有有了自信，你才能拥有充实、成功、快乐的人生。*大多数人都没有意识到这一点。他们甚至不知道什么是自信。”

卡尔很难被说服：“但是，你不必为拥有爱或朋友而炫耀。”

“我很能理解你的疑虑。因为这与我们从父母和社会那里学到的东西非常不同。我现在有个约要赴，但我想给你提个建议。我们明天再见面吧，到时候详细谈一谈。”马克提议道。

卡尔记得马克对事故的反应，事实上，这印象挥之不去。他仔细地打量马克，心想：“是的，我很想再一次见到他。”于是他说：“好吧。”

两人道别后，卡尔回家了。

• • •

当天夜里，卡尔做了个奇怪的梦。一位头发雪白、穿着鲜红毛衣的老妇人坚持要和他说话，但是，他听不到她的声音，怎么也听不到。她说了又说，但他始终听不清她在说什么。

这太可怕了，他越是觉得“这个女人说的话对我来说非常重要，我需要理解她说了什么”，越是听不到她的声音，尽管她的嘴一直在动。

然后，老妇人从她的包里拿出一本紫色的书，放在他桌子上，接着就消失了。

卡尔醒来的时候，这个奇怪的梦的每个情景都仍然历历在目。他觉得这个梦有些不对劲儿，但一时又说不清是怎么回事。然后，他忽然想起，这个老妇人没有影子。这让他感到毛骨悚然，一下子就觉出来自己已经冷汗浹背。“多么奇怪的一个梦。”他想。

卡尔起身为自己做了一杯咖啡。做着的时候，他的目光落在厨房的桌子上。一本书……躺在那儿。就是他梦中的那本书，紫色的书。他的杯子差点脱手。但是，显然，正是那本书。

他下意识想到：“一定是有人闯了进来，把它放在那里的。也许我没有锁好门？”卡尔跑到公寓门口看了看，没人能进来——房门是锁着的，安全链也扣着。

卡尔认真地想了想：“我住在五楼，所有的窗户都关了。这怎么可能呢？我……是不是要疯了？”他心里感到了一丝丝恐慌，“我最好把这本书扔掉。”他准备跑出公寓，把书扔到街上的垃圾桶里。但是，好奇心很快战胜了恐慌。他拿起这本书，翻开，他读了第一页：

如果你确切地知道：我喜欢我自己，我为自己感到骄傲，那么你就会知道：

我可以实现我所设定的一切目标。

如果你非常确定地知道：我一定会成功，没有什么能把我打倒，我是不可阻挡的。你会做出什么决定？然后你会怎么做？

许多人担心：我会感到内心的平静，并清楚地知道自己在做正确的事情——这样的情形并非总能发生。但是，经常这样做，就足以让自己心平气和。

自觉或不自觉地，我们都梦想着感受这种巨大的内在确定性。这种确定的感觉是：我可以做到，我可以做得很好。

我们梦想拥有坚如磐石的自信。但是，对我们大多数人来说，现实是完全不同的。许多人经常想：我不能，但我必须这样做。或者是：我必须，但我不能这样做。

以上就是这一页的全部内容。卡尔往下翻了一页，空白的。然后，他翻了翻整本书，都是空白的——他其实很想继续读下去的。

卡尔很激动，但他不知道为什么。是因为他读过的这些话吗？还是因为昨晚的梦？抑或是，因为这本他根本无法解释其存在的紫色的书？一切都非常诡异。

他又在脑海中复习了一遍这些句子：“我喜欢我自己，我为自己感到骄傲……实现我所设定的一切目标……如果我绝对肯定地知道：

我将成功……我可以做到……”这让他非常兴奋，也让他有些感动，虽然他还是不知道确切的原因是什么。最后两句话击中了他的心：我不能，但我必须这样做……我必须，但我不能这样做。

这正是他现在面临的困境。他知道自己永远不会成为一名好律师，但是，他又必须成为一个律师。他的父母一门心思希望他这么做。而且他们已经为他付出了很多：他小学时成绩不好，有拼写障碍，父母一直支持他，陪他练习听写，出钱为他请家教。他不能让他们失望。“我必须，但我不能这样做。”

他不喜欢上大学，这念头经常让他觉得不知所措。直到现在，他都不敢问自己究竟想要什么。他必须学法学。但是他真的想学吗？他回避着这个问题。因为他必须学。他不能，但他不得不……

这时候，卡尔的手机响了，是马克打来的，问他今天是否还要一起去吃午饭，和昨天一样，在同一家餐馆，中午一点见。卡尔同意了，尽管他根本不知道该不该同意。

• • •

按照约定，他们在餐馆门口见面。马克非常友好地和卡尔打招呼——他看起来总是心情很好的样子。他表扬卡尔：“你能准时来赴约真是太好了，我非常感激。准时表明你尊重对方。”

“嗯，我可不能让一个世界领先的自信专家等着。”卡尔有点儿调皮地回答。

“自信是最重要的品质。”马克却一脸严肃。

卡尔记得，他们第一次见面时，马克就告诉过他这句话。他甚至还问，如果我们不能明确肯定地回答两个问题，我们就永远不会拥有美好的生活：我喜欢我自己吗？我为自己感到骄傲吗？但是，他仍然

无法相信马克的观点。为了拥有美好的生活，总还有其他更重要的事情，虽然他也不知道那些事情到底是什么。

和前一天一样，餐馆只有一道菜。这次的菜有些不同，但依旧非常美味。两人又几乎是沉默地吃了起来。

饭后，马克和蔼地看着他这位年轻的谈话伙伴：“你后来又想过我们的谈话吗？”

“想过。”卡尔点头承认，“但是，我不明白你为什么要和我一起努力。我让你卷入了一场交通事故。我还不太友好。所以……你为什么要这么做？”

“因为你值得。”马克看着他。

“我做了什么就值得？”

“这是一种感觉。我学会了相信自己的直觉。我只知道你有很大的潜力，我可以帮助你看到自己的潜力。”

卡尔对此表示怀疑：“那么，自信专家是做什么的？”

“帮助我的客户变得更加成功。”马克解释道，“伟大的公司总是会提前几年思考和规划他们未来的产品。但是，他们面临一个共同的困境：他们的员工对今天的产品来说足够好，但……”

马克停顿了一下，卡尔忍不住追问道：“但是什么？”

“但是，对未来的产品来说还不够好。所以他们必须双管齐下：新产品和长期员工。否则，他们得不到更好的产品。这就是我的职责所在，我帮助优秀的员工变得足够优秀，在未来也能胜任他们的工作。为此，关键在于自信。”

“为未来的产品而必须不断提升员工能力，我明白这一点。”卡尔说，“但我不明白，为什么自信是提升的关键点？实际上，我并不知道什么是自信。”

“通常，我会帮助我的客户回答三个重要问题：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？”马克解释道。

“我不明白，这三个问题和成功有什么关系？”卡尔还是很疑惑，“一个公司能否获得革命性的产品与员工的能力有关，而不是与他们是否可爱、是否知道自己是谁有关！”

马克笑了，但他似乎不是被卡尔逗乐的，而是很高兴能够进一步解释：“我们看看这些问题背后藏着什么，就会清楚了。只是，这次我们试试用书面的形式，就像你上次建议的那样。你有可以写字的东西吗？”

“有的。”卡尔说着，把手伸进口袋，那本紫色的书在口袋里。他感到一阵热汗一阵冷汗顺着他的脊背流下来，他不知道自己为什么要把它装进口袋。现在他犹豫着，要不要把它拿出来。后来，他下定决心，把它拿出来放在桌子上，仿佛这是世界上最正常的一本书一样。

马克仔细地看了看这本书，说：“我也曾有本这样的书。”接着，他轻声问道，“你从哪儿得到这本书的？”

“好吧，今天早上我把它从厨房桌子上拿起来，就放进了口袋。”卡尔试图逃避。

马克不说话，只是友好地看着他，微微点头，好像是在鼓励他继续讲下去。然后，卡尔就给马克讲了他昨晚做的梦。他又一次无法解释，自己为什么要这么做——对马克和盘托出。但是，他感觉很好，因为马克似乎一点儿也不惊讶。他说：“是的，当我们处理生活中的

重要问题时，会发生一些我们起初无法解释的事情。许多事情对我们来说都似乎是奇迹。但是，你会看到：一切都很好。”

卡尔想起来，马克曾经说过：“一切都很好。”

“写下这三个问题吧。”马克建议道，“只是，要在它们之间留些空间，以后你可以做些记录。这样，这些问题对你来说就更有意义了：

我能做到吗？

我可爱吗？

我是谁？”

卡尔没有立刻开始写。他不知道写下来有什么意义。马克似乎看穿了他的心思：“我会给你一个建议。今天我给你简单解释一下什么是自信。如果你愿意，我可以指导你获得健康的自信。”

“谁说我没有健康的自信？”卡尔挑衅地问。

马克深深地看着他的眼睛：“你可爱吗？”

“那有什么关系？”卡尔避过，“反正我不是一个爱炫耀的人。”

“我们一起去散个步吧。”马克建议道，“我知道一家咖啡馆，我们可以买到一流的浓缩咖啡，可以说是市里最好的浓缩咖啡。路上给你讲一点我的人生哲学。然后你再决定，要不要跟我学点儿什么。”

见卡尔同意了，他们马上出发。

路上，马克开始说：“我曾经与之共事过的每个人，内心深处都有一个执念：‘我不够好。’这个执念背后是这样的想法：‘我做得还不够。我不值得这样。我不行。我不太喜欢自己。’只要我们心中存有这样的想法，我们就永远无法唤起自己真正的潜力。我们不敢接近我们的梦中情人。我们不去寻找我们梦想中的工作。我们不去想，我们最喜欢怎样的生活。究其原因只有一个：因为我们认为‘我不够好’。如果我们不够好，那我们真的不配拥有任何好的东西。但是，如果我们认为自己足够好，那么我们会相信，我们应该得到最好的。”

卡尔听着，却没有真正理解这些话的意思。但是，他感觉到马克在说一些非常重要和非常明智的东西。

马克继续说道：“人生很简单。我们投入了什么，就会得到什么。我们对自己的看法对我们来说是真实的。我们的潜意识接受我们选择如何看待自己。我们从父母、从自己的童年和青年时代沿袭了许多关于自己的想法。但是，这些都只是想法，想法是可以改变的。当你改变对自己的看法时，你就改变了对自己的感觉。

“当我们对自己的看法不好的时候，那些不好的看法就被生活证实了。但当我们对自己有良好的看法时，我们会将最好、最美丽的东西吸引到我们的生活中来。这不仅关系到物质上的成功，还关系到我们的友谊、家庭、亲密关系和身体健康……当你对自己有最好的看法时，你就只会吸引最好的人到你的生活中。”

• • •

马克和卡尔已经到了咖啡馆。卡尔很爱动脑筋。他不确定，自己是不是正确理解了马克所说的一切。当然，他也不知道，自己是不是同意马克的观点。但是，他觉得马克始终知道自己在说什么。于是，他一言不发，从口袋里拿出那本紫色的书。

“那三个问题是什么来着？”他想知道。同时，他无法向自己解释，为什么想要再次听到那些问题。

我能做到吗？

我可爱吗？

我是谁？

卡尔把这些问题写了下来。同时，他也松了一口气，可以在这个本子里正常地写东西了。

马克提出一个建议：“冷静思考一下，这三个问题对你意味着什么。然后过几天我们再见面谈一谈，可以吗？”

“好吧。”卡尔同意了。

令他没想到的是，马克接着问他：“你有女朋友吗？”

“没有。”卡尔有些奇怪，现在问这个问题有什么意义呢？不过，卡尔也没什么好隐瞒的，所以他说：“在电影片场工作时，有个女孩让我挺感兴趣的，但她一点儿也不关注我。我觉得她眼里只有大明星。”

“不要去追任何人。做好自己，做好自己的事，努力工作，合适的人就会来找你，并在你身边留下来。”说完，马克补充道，“但前提是，你得认为自己是可爱的。”

他们约好三天后一起吃午饭，然后相互告别。当他们已经相距几步远时，马克回头喊道：“还有一件事。如果你同意，我会不时地通过WhatsApp给你发送一些关于这个主题的睿智想法。”

“好吧。”卡尔表示同意，接着又问，“但是为什么呢？”

“我们每天都会得到很多负面信息，有时这些负面的东西会拖累我们。”马克解释道，“所以偶尔读一些积极的东西是有好处的。后面你会明白的。”

第二章

安娜

那天晚上，卡尔久久不能入睡。许多话在他脑海中闪过：*如果我们对自己有好的看法，我们就会吸引最美丽、最美好的事物进入我们的生活。*马克是这样说的。

卡尔期待着从马克那里学到更多的东西。他还想知道，马克的生活是不是真的充满了“最美好的事物”。同时，他无法想象，自己有朝一日也能如马克说的那样，生活中充满着最美好的事物。他想得很辛苦，也很疲惫，想着想着，他又想起了那本紫色的书。他站起来，把它放在书桌的抽屉里。他想骗一下这个老妇人。

果然，白发老妇人又一次出现在他梦里，还穿着那件鲜红色的毛衣。这次他还是无法听到她说的，她的嘴一直在动，但他还是什么也听不见。然后，她又给他看那本紫色的书，并把它……放在他桌子的抽屉里。

卡尔醒来时，仍然清楚地记得梦里的情形。他从抽屉里拿出那本书，快速翻阅着。果然，第二页上出现了一段新的文字：

关键问题是：我够好吗？

大多数人都不会有意识地问自己这个问题。他们只是给自己一个答案：我不够好。我不能。我不得不，但我不能。他们没有自信。

有三个问题可以帮助我们明确自信的三个关键方面：

我能做到吗？

我可爱吗？

我是谁？

我能不能：我能面对生活中的挑战吗？

我可爱吗：我应该幸福吗？我值得拥有美好幸福的生活吗？我值得被爱吗？

我是谁：我是什么样的人？我对现在的生活感恩吗？

这些问题的答案决定了我们的生活质量。

这段文字又是突然结束。“这是从哪里来的？”卡尔想知道，“我是不是要疯了？这一切肯定得有一个合理的解释。”他试图安慰自己。但是，他找不到合理的解释。所以他又聚精会神地重读这段文字。

然后，他有了一个想法：他想自己回答一下这些问题，而且是把答案写下来。卡尔不禁傻乎乎地笑了，对着空气说：“老婆婆，你不会介意我又在你的本子里写字吧？”这次他选择了不同颜色的笔。老妇人的字迹是蓝色的，卡尔则用红笔在本子上写了一段话：

我能不能：我不认为我能掌握所有的情况。有人能说自己可以胜任一切吗？也许是超人吧，不过那肯定会是一种让人难以置信的好感觉。

我可爱吗：我觉得我参加的电影里的明星酷多了，也可爱多了。他们也应该拥有幸福美好的生活。爱？我不明白为什么我应该得到那个。

我是谁：如果要我描述我是谁，我会觉得很难。我对自己了解太少，也不知道重要不重要。我需要描述我自己吗？这对我来说是最不好回答的问题。

他的手机响了，收到了一条WhatsApp信息，马克发来的，内容是这样的：

你曾经爱一个人爱到愿意为他做任何事吗？你自己成为这个人吧，做任何让你觉得开心的事。

“没有。”卡尔心想，“我还没有遇到这个人。我还没真正谈过恋爱。”不过他确实看上了工作室的一个灯光助理，她看起来很棒。但是要说恋爱，那肯定不是！

然后他脑子里闪了一下：为什么马克要给我发这条短信？但现在他没时间思考了，他必须赶紧赶去电影工作室，他已经迟到了。突然，他咯咯地笑了：如果他迟到了，他就给他们讲那个穿红色毛衣、给他紫色本子的女人。相信每个人都会理解的。

卡尔突然感觉很好，他觉得自己有幽默感。这能帮助他应付很多事——即使有个不应该存在的紫色本子。

• • •

一上午就这样慢慢过去了。今天的灯光设置不知何故特别地慢，卡尔感觉时间都好像停止了。或许也因为他老是心猿意马，不能集中注意力，这才让时间过得特别慢。

“不管怎样，这是一份工作，”他提醒自己，“灯光替身的工作。当然，我也很想体验一下真正拍电影的感觉。不过，做一名灯光替身已经非常棒了。”

卡尔努力集中精神，投入工作，下午的时候，他终于做到了。他注视着他替代的那个电影明星，试图模仿这位杰出演员的全部样子。突然间，他的工作才有了意义——他在学习，同时他又不满足于此。

• • •

卡尔已经三天没有见到马克了。他很期待再次与马克共进午餐。当然，他又一次准时赴约了。

马克像上次一样，表现得心情特别好：“多么美好的一天。见到你真高兴。我真的很期待我们的见面。你又准时出现了。太好了！”

“我也很期待，”卡尔说，“但我也很紧张。奇怪的事情正在发生。”

“变化总是不同寻常的。”马克一副见怪不怪的样子，“它们是新的开始。新的，终归是我们不熟悉的。我有一种感觉，你会找到一种新的方式来对待自己。”

“我以前对待自己的方式有什么问题吗？”卡尔被激怒了，问道。

“你是个很棒的年轻人。”马克还是波澜不惊的样子，“你在很多方面都让我想起自己，在你这个年纪时候的我。对了，我还不知道，你能不能回答这三个问题。”

“没错。”卡尔不得不承认，这三个问题现在正困扰着他：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？卡尔满眼疑惑地看着马克：“那你能肯定地回答这些问题吗？”

“当然可以，这是我一生中最大的幸福之一，甚至可能是我生命中一切美好事物的起点。如果我没有为自己找到这些答案，我肯定无法完成我的工作。”

停顿了一会儿，马克补充道：“通过我的研究和我的职业，我知道了，没有自信，真正的幸福和成功是不可能的。而自信，与我们知道这三个问题的答案有关。自信意味着我能让自己意识到：我能做到。我是可爱的。我知道自己是谁。”

卡尔嘀咕着，对他来说，这听起来太绝对了。他清楚地记得，马克曾经说，自信是最重要的品质。但是，没有自信就谈不上幸福和成功，这结论对他来说太绝对了。他问马克为什么会这么说。

“我很乐意解释，”马克愉快地说，“但是现在我饿了。”像往常一样，他们在吃饭时几乎不说话——食物又变得好吃了。

• • •

吃过美味的餐后甜点，马克建议道：“今天下午我有几个约。非常欢迎你和我一起去我的公司看看，也欢迎你和我的同事交流交流。”

卡尔同意了。他真的变得好奇起来。

在开车去公司的路上，马克说：“要知道，没有人生下来就有很强的自信。我们每个人都必须逐渐提升自信。”

“可是，我知道有些人在很小的时候就非常自信。”卡尔对此表示怀疑。

“嗯，我也知道有一些这样的人。这是他们一个很大的优势。但是，他们并不是天生就自信。他们很幸运，在童年早期或年轻时有一个环境，帮助他们非常好地形成了自信。”

“那我想我没有那个环境。”卡尔想了想，又接着问道，“你说，我们每个人都必须提升自信，那我该怎么做呢？”

“你会在我的公司找到答案。”

他们到了，呈现在卡尔眼前的是一座时尚、现代，同时又令人印象深刻的建筑。只见一个低调的牌子上写着：

自信研究院

在大厅入口处，他们见到了一个长相甜美的女人，大家非常友好地相互问候之后，她介绍自己是马克的助手丽莎，会负责照顾卡尔，然后马克就去开会了。

卡尔不知道该跟丽莎说什么。寒暄过后，他试图解释道：“我开车时把马克的车撞了。他处理交通事故时候的冷静让我印象深刻。马克非常友好，他更担心的是我可能会出事，而不是他的车会受损。然后我们就聊了起来，他告诉我他是做什么的。他说他是世界上最权威的自信专家。这让我很好奇。虽然我并不真正知道什么是自信。”

卡尔想了一会儿，又补充道：“事实上，我现在也不知道什么是自信。到目前为止，我只知道关于它的三个问题。然后，马克邀请我一起来公司，我就来了。我真的不知道我该在这里做些什么。”

“我知道，马克告诉我了。”丽莎友好地点点头说，“我非常理解你。我遇见马克时，也有同样的感觉。后来我才渐渐明白那三个问题的意思。那时候我也不知道该如何开始。”

“是的，这正是我如今的感受——我不知道如何开始。”卡尔点点头。

丽莎继续说道：“你可以在这里发现很多东西，最好的办法就是四处走走看看。你可以去随处走走，只要遇到没在开会的人就可以聊一聊。跟着你的直觉走，你会找到跟你聊得来的人。中间有任何问题，我都很乐意提供帮助。”丽莎还给他指了一下自己办公室的位置，然后就离开了。

卡尔不确定地环顾一下四周——讨厌的测试就这样开始了吗？不，他决定冷静，不参与。不过，这些人可能对他很好奇，但他们似乎对他也很好。很快，墙上的一句话引起了他的注意：

提升自信的第一步，就是下定决心去提升自信。

“这还用说？”卡尔嘲笑地想，“正确的废话。”但是，后来他意识到：其实他以前根本没有想过关于自信的问题，他也不重视自信这回事，直到最近。现在他开始对此有所了解了一——当然，这也没改变什么。

他从运动中了解到：如果他想变得更加健康，他首先必须有意识地做出开始运动的决定。自信可能也是如此：如果他想变得更加自信，他必须决定变得更加自信。他沉思着。他觉得自己还没准备好做这样的决定。他必须变得更加自信吗？他只是还没有被说服。

• • •

卡尔漫无目的地四处走着，然后他听到了一些声音。在一扇玻璃门后面，好像有一个会议室。出于好奇，卡尔走近了一些。丽莎说过，他可以到处看看，所以，如果他听到一点他们在这扇玻璃门后面谈论的内容，可能也没什么问题。

他听到一个女人的声音。突然，他浑身一震，像触电似的停住了。他再也不能动了。这是他听过的最美妙，同时也是最熟悉的声音。他希望这个声音能永远说下去。他知道，自己以前从未听过这个声音。就在那一刻，他爱上了这个声音。

“现在你真的疯了。”他对自己说，“爱上一个声音，谁听过这么愚蠢的事？即使是烂片也不这么编……”他紧张地环顾四周，“如果现在有人看见我在这里……我不能只是听听就算了。我不知道……”他接着对自己说，“我就是听听声音。”这是事实——他根本没听这个声音在说什么，只是听那声音的旋律。很明显，这让他的心颤动了一下。

声音停了下来。卡尔继续盯着玻璃门。他只是希望这个声音可以再次响起。然后，玻璃门突然无声地滑向一边。卡尔盯着正站在他面前的一小群人，三男一女。他们也疑惑地看着他。

卡尔结结巴巴地说：“马克告诉我，可以在这里四处看看。”

“是的，智者喜欢这样做。”小组中的一个年轻人说。

“智者？”

“我们就是这么叫他的——就是马克。他是我认识的最聪明的人。”这个年轻人又说。

“他也知道自己是。”另一个人笑着补充道。

其中的年轻女人一直在仔细观察着卡尔，现在她笑着说：“我是安娜。也许我能帮你。你想知道什么？”

卡尔介绍了自己，然后，他突然意识到：他刚才听到的声音是属于她的，是安娜的。太太好了！她和这个声音完全匹配，这个声音也和她本人匹配。他盯着安娜，过了好久，他才突然意识到她在等他的回答。他觉得自己脸红了。

“该死，我不酷了。”这个念头闪过他的脑海，然后他说：“我想知道我是谁。我想这就是我来这里的原因。”

四个人都轻声笑了，但不是嘲笑，正如卡尔惊讶地说到的那样，一个人说：“这可能也是我们来到这里的原因。我们觉得，如果我们能很好地回答三个问题，我们的生活会有更多可能。”

安娜建议：“我想我可以帮你。”她继续好奇地看着卡尔，说道，“但是你必须有强烈的意愿敞开心扉。”

卡尔感到喉咙一阵发紧。他应该向这位美丽的女士袒露他的内心吗？他脆弱而敏感的一面？

他喃喃地说：“我不知道我能不能做到。”与此同时，他很想找个地缝钻进去——多蠢啊！

安娜还是看着他，然后点点头：“这很好。”她说，“无论如何，我祝你成功找到你的答案。也许有一天我还会见到你。”然后，她和那三个人一起走了。

• • •

卡尔非常清楚现在爬上他心头的那种感觉：到了紧要关头，他的反应不太好。他无法解释为什么会这样。他继续环顾四周，他不知道自己要找什么，然后他只是读了墙上的另外一句话：

一个人如果不接受自己，就不可能对自己有好感。

——马克·吐温

“这就对了，”卡尔想，“我的确对自己不放心。除了自我感觉不好之外，我现在没有任何其他感觉。”突然他意识到自己害怕了，害怕在关键时刻失败，就像他刚刚做的那样。他甚至不得不对自己承认：“我经常害怕。”然后他说，“我甚至害怕恐惧本身。”

卡尔与自己斗争着：突然有一个女人站在我面前，她是如此奇妙，以至于我都不敢相信世上真的有这样的人。这个女人提议和我进行一次深入的交谈。我说：“我不能，我是一个无可救药的个例。”他给自己下定义。然后，他的目光落在另一句警句上：

意识到你是如何自言自语的。你可能在和自己作战吗？你比你的敌人更严厉地批评自己吗？

他意识到了，自己有点儿自贬身份。但是，他一直认为这么做是正确和重要的。和自己开战，那是不可能的。他读到了另一句话：

照照镜子，看看你生命中的爱。

“好吧，”他对自己说，“就是这样。这对我没有任何好处。我在这里就像一个大傻瓜一样，我越来越难过。”他想去跟丽莎道别。

他找到了丽莎的办公室。丽莎看到他时，亲切地笑了笑。突然，他觉得自己想要从这里逃跑是很愚蠢的。他鼓起勇气，向丽莎问道：“安娜在自信研究院做什么工作？”

丽莎微笑着点头：“我猜，安娜给你留下了深刻印象？我能理解，她就是超级棒。她是我们这儿的营销主管。”

“一个营销主管在自信研究院会做什么？”卡尔问道。

“是这样的，她向世界顶级公司的决策者解释，为什么自信是她们需要在员工中培养的最重要的品质。”丽莎用马克的话说。

“是的，”卡尔回忆道，“这样他们的顶级员工也能很好地开发未来的产品。”

“没错。”丽莎同意他的观点，“为了做到这一点，安娜在马克的研究结果基础上与他进行讨论，并为之找到了更易于理解的概述。然后，她将这些概述转化为营销语言。”丽莎高兴地继续说道，“去年，她为此做了一个图示，除了工资之外，她从马克那里获得了10万欧元的奖金。”

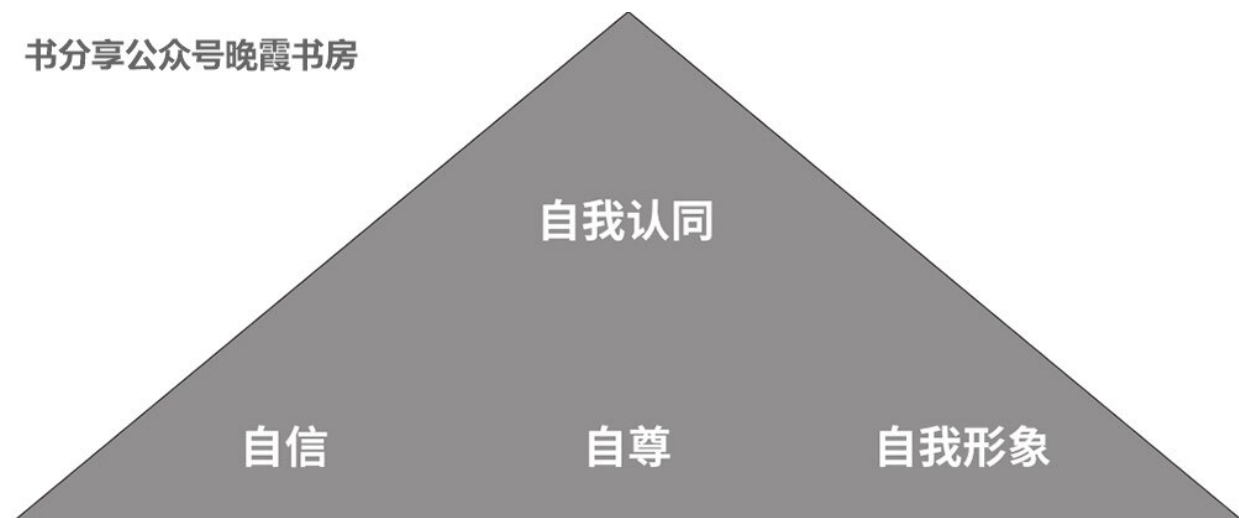
如果说卡尔刚开始还被打动了，那他现在就失去了所有的勇气——毕竟，这已经超过了他七年来做灯光替身的总收入。

丽莎继续解释道：“你想看看这张图片吗？”

卡尔在沮丧和钦佩之间左右为难，最后还是同意了。

“是一个金字塔结构。”丽莎说，“这也是它的高明之处。金字塔的简单结构是物理学中已知的最坚固的结构。你看，在这里。”

她把一张印刷精美的卡片放到卡尔手里。他仔细看了看。



“哇，四个词，10万欧元。真是难以置信！”卡尔不禁脱口而出。

突然，他听到身后传来一个友好的声音：“这个数目绝对合理。” 马克走了进来。

卡尔意识到，他说自己的想法时太大声了，他觉得不好意思。

马克让卡尔跟着他去办公室。他不以为意地继续说道：“这四个字仅仅是开始。读一遍这个金字塔下的文字。稍后我会告诉你，安娜是如何把它翻译成营销语言的，绝对精彩！”

金字塔下面写着：

自信：知道自己能够应对生活的挑战。我可以。

自尊：自我价值、自尊、同情自己。我是可爱的。

自我形象：自我图像、自我认识、自我理解，了解自己在日常生活中的行为。

我知道我是谁。

卡尔决定冷静地考虑一下这个问题。

“你真的已经见过安娜了吗？”马克问他。

“是的。”卡尔回答道，“我先听到了她的声音，然后……我又让自己难堪了。”他突然想到这一点。

“所以呢？”马克鼓励他继续说，同时，亲切地、善解人意地看着他。

卡尔决定说出真相，尽管他无法向自己解释为什么要这么做。
“安娜真的很棒，但我把一切都搞砸了。”

卡尔接着说，安娜邀请他思考“我是谁”的问题，但他回答说，不知道自己能不能做到。

“她给你留下了深刻印象，是吗？”马克问道。

“是的。”卡尔勉强承认。

“当然，你的回答更像是如何不见一个女人的秘方。”马克严肃地说，但没有责备的意思。

“我知道。”卡尔叹了口气，接着就直接说开了，“我该怎么办？如果她意识到我是什么样的人，我和她就没机会了。我的意思是：你好，我每小时挣11欧元。而她获得了10万欧元的奖金。她很迷人，漂亮、聪明、有一份好工作……所以我才拒绝向她敞开心扉。我的意思是，我是个灯光替身，是个不快乐的大学生。我害怕在重要时刻失败，就像刚才一样……”

马克的回答却让他吃惊：“让事情顺其自然吧。如果我没理解错的话，她既然提出要和你谈谈，证明她对你是感兴趣的。”

“那我现在能做什么呢？”卡尔犹豫着问。

“去找她，告诉她你很乐意接受她的提议。”马克建议道，“重要的是，你要意识到，你到底是谁。安娜可以帮到你。”

“我叫卡尔。我是一名法律系大学生。我的兼职是灯光替身。”他试图用这样的回答解释自己的犹豫。

“这种描述适用于很多人，但却没有告诉我，什么才是真正的你。”马克看着他。

卡尔知道，马克是对的。但是，他还是不确定要不要采纳他的建议。

“我来给你讲个故事吧。”马克说道：

“佛罗伦萨有著名的米开朗基罗的《大卫》雕像。许多人都说，这是世界上最美丽的雕像。据说米开朗基罗很小的时候就看上了一大块九米长的大理石。他很清楚自己可以用这块石头做什么。后来，耗费了四年多的时间，米开朗基罗创作出了《大卫》雕像。

“当时最伟大的艺术家都曾说过，‘这块大理石毫无用处，它被切割过了’。伟大的达·芬奇也是这么认为的，还有另外两位大师也持同样的观点：‘你什么都做不出来。’令人激动的是，年仅26岁的米开朗基罗横空出世，他创造出了这件世界上最美丽的雕像。当他完成时，有人问他：‘你是怎么做到的？’他回答：‘我突然就看见了大理石块上的《大卫》。我唯一的任务就是除去所有不是《大卫》的东西，直到只剩下完美的形象。’”

卡尔曾到过佛罗伦萨，也欣赏过《大卫》像。然而，他不明白为什么马克要告诉他这个故事。

马克继续说道：“某种意义上，我们都像《大卫》一样。我们被象征性地困在一块大理石之中。在那块石头里，我们大多数人看不到

自己真正的优点和美丽之处，眼里只有这厚厚的、无法穿透的石层——太多的负面情绪和自我怀疑，太多关于我们自己的虚假故事。

“我们生活的一大目标是去除掩盖我们真实自我的一切：许多的恐惧、不安全感、负面情绪、怀疑和错误信念，所有阻碍我们前进的东西——最后剩下的，就是我们能成为的最好的人。”

说到这里，马克变得很严肃，补充道：“我在你身上看到了你自己还没有看到的东西。也许安娜也看到了一些。如果我是你，我会选择和她谈一谈。”

米开朗基罗的故事打动了卡尔，即使他很难将它应用到自己的情况中。他实在看不出，自己是一尊完美的雕像，还是一件艺术品。

但这是真的，马克似乎识别出了他身上有某些东西，也许安娜也是一——一些他自己都不知道的东西。他变得好奇起来，也立刻鼓起了一些勇气。他告别马克去找安娜。马克为他指了指安娜办公室的位置。

卡尔敲了敲安娜的门，走了进去。安娜明朗地笑了笑，似乎很高兴再次见到他。他鼓足勇气说：“我害怕，而且看到你就很难集中精神到我自己身上。”

安娜露出了更多的笑容：“你对我有那么多尊重吗？”

“是的。”卡尔说。他们都微微有些脸红。

“坐下来说说你自己吧。你是做什么的？”安娜问道。卡尔对她说，他正在大学学法学，因为这是他父母想要的。但是，他非常不喜欢法律，实际上他喜欢的是电影。所以他才在学期结束时在电影片场找一份兼职。他先是做灯光助理，接着做灯光替身。

“灯光替身是做什么的？”安娜问。

“拍电影时必须在每个场景之前设置好灯光，”卡尔解释道，“但那需要很长时间。为了让明星中途休息，我就站在明星应该站的地方。就是这样。”

“这听起来要求不高。”安娜这样评论他的工作。

“是，也不是。”卡尔反驳道，“这份工作的英文名称是 stand in，意思是站进去，占位。你不需要任何特殊技能，但你必须看起来像明星。如果他有胡子，你也需要有胡子；你们应该差不多高；等等。”

“所以要求不高。”安娜坚持自己的看法。

“是，也不是。”卡尔重复道，“一开始我也这么认为，很多事情都很无聊。但是后来，我做了三件事：首先，我把剧本仔细研究一遍，我需要知道我代替明星的场景会发生什么；第二，我开始认真观察我要代替的明星，并对其进行分析；第三，我尽我所能学习了关于照明的一切。这真的很令人兴奋。”

安娜变得更加专注起来：“如果可能的话，有没有上周的某一个场景可以重现？那我会有更好的印象。”

“当然可以。”卡尔说，“嗯，我现在是明星了。在这个场景中，我正在击退一个强大部落的首领。”卡尔摆出某种姿势，开始大声说话。

安娜很惊讶：“说话的时候会影响灯光设置吗？”

“当然不会了。”卡尔答道，“但它能给你一个更好的现场印象。”

“你是怎么知道台词的？”安娜问他。

“我已经说过了，我需要知道场景中发生了什么，所以我通读了剧本，从头到尾读了几遍。然后不知怎么的，我就记住台词了。”

“你原本只是一个替身，但是你背过剧本？你还认识像你这样背剧本的灯光替身吗？”

“不认识了……”

安娜显然被打动了：“你说你开始学习剧本；然后，你开始分析明星；你还学到了很多关于灯光照明的知识？”

“你听得真仔细。”卡尔由衷地赞叹道，然后又接着解释，“当我观察明星时，我可以学着他们的样子移动和做动作。我研究他们移动的方式。当然，这有助于调节光线。比如，他是把电话放在左边还是右边？他用哪只手开门？然后，我跟着做同样的事情。同理，更多地了解照明对我帮助也很大。”

安娜点了点头，表示认同。卡尔继续说：“我想我做得很好。因为我做替身的那位明星前几天对我说：‘欢迎来到我身边。’他这是在告诉我，我在很好地帮助他，他欣赏我的工作。我刚刚意识到，如果我也知道剧本中的对话，这一切对我来说会更容易。当我对照明有所了解时，对我来说这项工作也更加有趣。”

“所以你是个好演员。”安娜说。

“不。”卡尔强烈反对，“我只是擅长模仿一个演员。”

“但是，模仿正是一个演员的素质。”安娜说，“能够迅速进入另一个角色，这是相当重要的能力！”

卡尔停顿了一下。他若有所思地解释道：“如果我必须站在那里十五到二十分钟，直到灯光最终熄灭，那我会利用这段时间喃喃自语。同时，我会观察照明技术人员的工作。”

“你愿意为我再演一场吗？”安娜问道。

卡尔二话没说——他真的很喜欢表演。当他与安娜说话的时候，他十分拘谨。但是，现在要扮演一个角色，他立刻感觉很舒服。他选择了一个较长的、两个人的场景。在影片中，他快速地来回移动，扮演两个有复杂对话的角色。

当卡尔的表演结束时，安娜鼓起掌来。卡尔满脸狐疑地看着她，但是，她的兴奋似乎是真的。“你真的真的非常棒！”她重复着，并强调每个词，“真的。没错。没错。非常好。我都起鸡皮疙瘩了。”

“嗯，”卡尔说，“我没有完全按照这个场景应该有的方式去做，有两处我对它的诠释与明星的演绎有所不同。我觉得这样做会更好。”

安娜一时语塞，后来她才说：“让我总结一下。你是个灯光替身，但你正在学习剧本。你可能是唯一一个这么做的灯光替身。你观察并分析你所替代的电影明星，可以像他一样扮演这个角色。但是，你决定用不同的方式来表演一些场景。此外，你已经掌握了一定的照明知识。是这样吗？”

“我就是这么说的。”

“我认为你有一种独特的天赋，”安娜严肃地说，“你所做的远远超过了你的工作要求。”

卡尔受不了那么多赞扬。他回答说：“我只擅长模仿。我不是明星。我没有什么优秀的表演能力。我只是看看明星怎么做，然后去模仿他们。”接着他又沮丧地补充道，“在片场，没人知道我的名字。我对他们说过我的名字以后，他们马上就忘了——很‘有才’。”

安娜使劲摇了摇头：“歌德曾说过，在别人身上看到非凡东西的人，他自己内心深处也一定会有这样的东西，否则他是认不出来

的。”

卡尔不能接受这种说法：“这太荒谬了吧？”

“还有一件事，”安娜解释道，“你可以通过两点来识别一个真正的人才。首先，与你的天分有关的任何事情，你都学得很快；其次，这是你喜欢做的事情。”

“能学得快、喜欢做就等于拥有天赋？”卡尔怀疑道，“我所做的事情跟不平凡不沾边儿。”

“这是天赋的另一个特征。”安娜说，“我们没有注意到它，是因为它在我们看来太正常了。但是，我刚刚观看了你的表演，而且，我告诉过你了，你真的很棒！”

卡尔似乎想伸出手来挡住她的话。

安娜想了一会儿，然后接着说：“我想我知道答案了。不过，请允许我问你一个问题：如果你知道自己不会失败，你敢于梦想做到什么？”

卡尔想了一会儿。当然他会梦想成为一名演员、一个大明星：“我已经梦想过了。我只是觉得这不太现实。我梦想成为一名演员……毫无疑问。”

“马克总是说，*你想成为的一切，你都已经成为了，你只需要去开始。*”安娜指着放在她书桌上的一座小雕像，卡尔立即认出了它，是米开朗基罗的《大卫》复制品。

“你知道它吗？”她问。

“知道，马克给我讲了这个故事。”

“我认为，这是我们每一个人的故事——如果这是我们想要的。”安娜说，“我认为我们每个人都有一些真正让我们发自内心歌唱的东西。”

她指着墙上的一句话：

永远不要放弃你每天都要思考的事情。这是你的心愿。坚持下去，保持专注。这是值得的。

“你想知道，为什么那句话挂在那里吗？”安娜问他。

卡尔很好奇。安娜正要开始解释，这时电话响了，是马克，有急事。安娜提议，他们以后找时间再聊，也许在晚上，在吃晚饭的时候……

卡尔又一次失去了自信。他没有看安娜，而是嘀咕道：“我觉得，这不是个好主意……”

• • •

后来，卡尔坐在家里，越想越觉得自己不可忍受。他不断责备自己：“这不是一个好主意吗？你这个蠢货。这是有史以来最好的主意了！你又把事情搞砸了。”

这时候，他的手机响了，是马克：“不好意思，这么晚还打扰你。我明天要和我的几个员工去墨西哥。我会在那儿进行一次重要的采访，也需要将采访过程拍摄下来。我的摄制组中有个人临时退出了。安娜说过，你对灯光很了解。你有时间和意愿来帮我们一下吗？当然，我开的工资很高，墨西哥也很迷人。四天后我们就可以回来。”

卡尔完全没想到会有这样的事儿，非常惊讶，但他只考虑了很短的时间就答应了。他五天后才需要回去工作，而且他以前从未去过墨

西哥。于是，他高兴地同意了。

“太好了！”马克答道，“我很期待，安娜也非常期待。因为她要和我们一起去。”

这条信息就足够了——卡尔知道，他当天晚上一定会睡不着觉。所以，穿红色毛衣的老妇人不会出现在他梦里。

第三章

墨西哥

凌晨三点钟，卡尔正坐在书桌前。他在床上辗转反侧，无法入睡——他怎么也无法停止想安娜，所以，他决定做点儿什么。

他打算把这三个问题、金字塔和安娜在金字塔上的笔记放在一起。他思考一下，所有这些对他的处境到底有什么帮助。他发现，当他用自己的话来表达时，他能更好地理解一些事情。于是，他拿着安娜的金字塔卡片，读着她的笔记，还有那个老妇人的话……

然后，他在紫色本子上写道：

马克认为，一个人的自信决定了他有多快乐和成功。他说，一个人的自信由三部分组成：

自信：

我现在可以处理生活中发生的任何事情。我相信我能应付未来的挑战。我知道：我可以。

我的注释：在决定性的时刻，我没有成功。那时我通常一点儿也不酷。

自尊：

我发现自己是如此优秀和可爱，我说：我应该得到快乐。我应该拥有美丽和幸福的生活。我值得被爱。我认为我是有价值的。

我是可爱的。

我的注释：我没有什么特别之处。我只是一个普通人。我没有特殊的才能。作为一个大学生，我最多只能算是普通人。我可能非常幽默，但这不可能让安娜爱上我。我却已经爱上了她。她是可爱的，但我不可爱。

自我形象：

我了解自己。我知道我是什么，我是谁，我对此心存感激。我知道我想要什么。我理解我自己。我知道我应该做出什么选择以及为什么。

我知道我是谁。

我的注释：这仍然是我最不能做到的一点。这对我来说太抽象了。但是，我想去了解。马克和安娜似乎在我身上看到了一些我自己没有察觉到的东西。这让我感觉很恼火。

然后，卡尔有了一个想法：他可以总结出最重要的事情。对他来说，神奇的句子是：**我能行**。这句话中的每一个字，对他来说都象征着自信的三个组成部分之一。他把这些字一个个写下来，并注意到它们背后的含义。

我=是……（自我形象/智慧）

能=我能这样做吗？（自信/能力）

行=……我值得（自尊/可爱）

卡尔把日记放好。现在他很理性地认识到，自己可以很好地进行总结。但是，这并没有在他身上产生积极的感觉，仿佛他在描述一件与自己几乎毫无关系的事情。有点儿像他干巴巴的法律课本——经过努力，他可以理解它们，但它们很难触达他的心。

他的手机突然响了，收到了马克的WhatsApp信息：

我应该有一个美好的生活。

“生活本应该是美好的。”卡尔叹了口气……外面的天慢慢亮了起来。他迅速收拾行李，匆匆出发赶往机场。

• • •

想象一下，如果你也定期接受对自己有价值的启发，你的生活会有什么变化？

你的手机上定期接收到的信息，将一次又一次地给你力量和积极的想法。当然，这是完全免费的。

马克、安娜和两个年轻人已经在约定的集合地点等着了。他们已经办好了乘机手续。马克给他们每个人都买了咖啡，然后，他把卡尔拉到一边。“你喜欢安娜吗？”马克直接问卡尔，然后全神贯注地看着他。

“你怎么会这么想？”卡尔试图避开这个问题。卡尔喜欢安娜与否，真的不关马克的事。

“我昨天说到安娜要来的时候，你大声叹了口气。”马克解释道，“那天我们谈到她时，你让我觉得她似乎离你很遥远。”

之前卡尔还想否认他的感受，现在，这个决心一下破灭了。“就是这样的，”他说，“她离我仿佛隔着以光年计的距离。”

“谁决定的这个距离？”马克问他。

“嗯，我……”

“我可以给你一个提示吗？”

“好吧。”卡尔耸耸肩。

“几年前我爱上了现在的妻子。那时她似乎也离我很远。我想逃跑。因为我觉得这个伟大的女人配得上比我更好的人。所以，我很了解你这种感觉。”

卡尔惊讶地看着马克。这个很酷的家伙，这个被叫作“智者”的人，居然也曾经想像他一样逃跑？

马克继续说：“那是我刚开始寻找自信的时候。我不知道我以后会以此为职业。一开始我只是为了自己，我只是想和这个优秀的女人在一起而不感到自卑——这很难，但我成功了。”

“你是怎么做到的？”卡尔想知道。

“我认识到两件事。”马克解释道，“我明白，我们的恐惧与我们对和自己能力的怀疑，总是让我们止步不前。我们认为自己不可爱，所以我们远离那个可以和自己快乐相处的人。我们不知道自己是谁、拥有什么能力——这通常意味着，我们得不到自己非常擅长和热爱的工作。”

卡尔不解地看着他。

马克说：“我学到的第一件事是：我们可以选择恐惧这条道路，然后逃离我们的幸福。或者选择爱的道路，然后走向幸福。”

“可是，安娜离我那么远。”卡尔反驳道。

马克回答：“那就成为配得上安娜的男人。你可能没有比这更好的动机了。顺便说一下，我当时意识到的第二件事是：你知道，逃避是更简单的方法。逃避很舒服，你不必努力。但是，你也可以说：梦中情人配得上梦中情人。我想成为我梦中情人的梦中情人。这需要更多的努力，但也是更好的方式。”

马克若有所思地笑了笑，又接着说：“我妻子眼中的我与当时的我截然不同。我更喜欢她眼中的我。所以，我也学会了这样看待自己。那是我一生中最好的决定。现在我们已经结婚二十多年了，一直很幸福。”

他递给卡尔两张登机牌：“顺便说一下，你们坐在一起。”他鼓励地拍了拍卡尔的肩膀。

• • •

后来，在飞机上，安娜告诉卡尔，她是怎么和马克一起工作的。她曾在马克经常吃饭的那家餐馆当服务员。有一天，安娜手头的工作不多，马克便问她，对他写的一则广告有什么看法。她觉得这则广告挺好的，但她相信自己能写得更好。

当天下午，她就重新起草了一份广告。第二天中午，她把自己更新的版本给了马克。他对此非常欣赏，立即给了她一份工作。

“你知道，这很有趣。”安娜说，“从我记事起，我就收集优秀的宣传文案、电视广告剪辑，也包括任何形式的印刷广告。我一直为此着迷。可我从来没想过，有一天我会自己写广告、做广告行业。我也不相信自己有这方面的天赋。然而，马克非常擅长帮助别人认识自己——‘我是谁？我能做什么？’我真的改变了自己。”

卡尔疑惑地看着她。安娜感觉到了，于是说：“你应该早点儿认识我的。”

在整个飞行过程中，他们一直聊天。有时他们是认真的，有时他们开玩笑，大笑不止。不知什么时候，安娜说了一句，她已经知道自己可以应付任何事情了；如果有什么事情她还不会做，她就会去学。“我总能找到解决办法。”她这样说。卡尔相信，这是真的。

安娜说，她像训练肌肉一样训练自己的自信：当我们训练肌肉时，我们会进行力量和耐力训练，并确保肌肉变得更加柔韧。力量、耐力和伸展——我们的自信也是如此。我们可以训练我们的大脑，让自己知道：我能做到。我是可爱的。我知道我是谁。我精神饱满、充满耐力和灵活性。

卡尔好像可以和她没完没了地谈下去。

• • •

下飞机后，他们开车去要进行采访的酒店。马克告诉他们，他们将见到一个非常聪明的人，并全程拍摄与他的对话：唐·何塞，一个在墨西哥非常受尊敬的老托尔特克人〔托尔特克人（Toltec）在10—12世纪时曾统治现今的墨西哥中部地区，是一个拥有自己独特智慧和文化的古老民族〕。

卡尔和两个年轻人一起安装了摄像机，布置好灯光。

唐·何塞带着一小队随从到了。他首先非常热情地跟马克打招呼：“我的朋友，你今天来看我，这是多么好的礼物啊！有你这样的人在，生活是多么美好。”

然后，他也跟其他人一一打招呼。卡尔仔细地看着他：他看起来很老，但不容易估算出年龄。他看起来很聪明，也许是因为他的眼睛。

马克和唐·何塞在备好的两张椅子上就座。马克主持对话：“对我们来说，我们对自己的看法是真实的。只要我们自信，我们的生活就会变得美好而充实。但是，大部分人的自信心太少了。这是为什么呢？为什么如此重要的东西同时又如此稀有？为什么很少有人自信？对此有各种各样的解释。哲学家、心理学家、各种信仰的传播者、人类学家、社会学家都试着给出解释……我所知道的最令人印象

深刻的解释之一是由托尔特克人提出的。我很高兴今天能与托尔特克的智者唐·何塞交谈。亲爱的唐·何塞，非常感谢你愿意参与这次谈话。”

唐·何塞回应道：“这是我的荣幸。我认为你的工作非常重要。你通过新的科学研究，解释了自信是如何起作用的。而我可以贡献点儿自己的力量，来回答你刚才问的问题：为什么很少有人有真正的自信？

“我喜欢讲亚当和夏娃在天堂的故事。这个故事很多人都知道，但不了解其深意所在。根据我们托尔特克人的版本，这不仅仅是一个发生在很久以前的故事，而是关于你和我的故事。

“最初，我们都生活在天堂。这不是一个特定的地方。相反，它是我们看待自己和世界的真实状态。这个故事是关于两棵树的。第一棵树是智慧之树，亚当和夏娃不应该吃这棵树上的果子。他们不能靠近这棵树。如果他们这样做了，上帝会把他们逐出天堂。

“为什么上帝不想让他们去靠近那棵树？因为在它的树枝上住着一一条毒性非常大的大蛇。这条蛇说谎。它传递恐惧的信息。它的毒药是恐惧。所以，任何想吃这棵树上果子的人都会听到蛇的声音，然后就会不可避免地产生巨大的恐惧和怀疑。

“亚当和夏娃不知道这一点。他们是无辜的，他们相信一切。尽管有禁令，他们还是找到那棵树。于是，蛇开始讲故事……我们听着。我们相信了这个故事，关于我们的故事。”

唐·何塞停顿了一会儿。

马克问道：“那是什么故事？为什么你说这是我们每个人的故事？”

唐·何塞解释说：“大多数人都知道这个故事，比如我们从《圣经》中读到，亚当和夏娃偷吃了禁果，突然间一切都变了。他们失去了天堂。我们托尔特克人说，故事的破坏力造成了内心的怀疑和恐惧。

“亚当和夏娃象征着我们，我们自己的历史，我们突然不再相信美好的世界。我们不再相信自己。怀疑毒害了我们。

“我们开始对我们的故事视而不见。事实是：我们拥有的现状就是好的。相反，我们相信了关于自己的谎言。我们相信了关于自己的虚假故事。我们有罪。罪意味着我们反对某件事情；违背我们内心的真实。当我们这样做的时候，我们就不再相信自己。我们的自信消失了。

“蛇对我们撒了两个谎。第一个谎言是：你不够好。你不够完美。你不够可爱。

“结果是，大多数人不再知道自己是谁。因为我们不能成为我们不是的人。当我们开始相信所有我们不是的东西时，我们就开始不知道自己是谁了。如此一来，我们也就不再知道我们为什么在这个世界上了。

“第二个谎言同样具有戏剧性：*你不能*。小孩子相信他们可以做任何事情。他们是在天堂。但后来他们了解到，他们并不像自己相信的那样。他们现在的样子并不好。因此，这两个故事成为我们的现实：我们是不能的。我们不能这样做，也不能那样做。”

马克说道：“你刚刚总结了这些故事。”

唐·何塞确认说：“是的。简而言之，这个故事就是：你很坏，你没什么价值。你能做的很少；而你能做的，你也做不好。这个故事成了我们的新身份。关于世界和我们自己的新真相。《圣经》描述，

亚当和夏娃偷吃了谎言的果实后，突然感到自己一丝不挂。于是，他们躲避上帝，因为他们感到自己有罪、不好和不配，所以他们离开了天堂。”

“这对我们的自信意味着什么？”马克问道。

唐·何塞解释说：“*他们已经失去了自信。他们不再知道他们是谁，他们能做什么，他们有多少价值。*他们也不再知道这个世界是什么样子。因为我们对世界的体验是我们对自己形象的反映，所以我们也对这个世界失去了信心。”

“这听起来很没有希望。”马克插了一句。

唐·何塞笑了笑：“不是这样的，因为故事还没有讲完——有好消息也有坏消息。我们已经失去了自信，这是个坏消息。

“而好消息是，我们决定了这个故事如何继续下去。事实上，有两棵树，第一棵是谎言之树。但是，我们不必相信那些谎言。我们甚至不用听这些声音。我们可以倾听另一个声音，也就是第二棵树的声音。那是生命之树。当我们吃着它的果实、听着它的声音时，我们会有安全感。然后，我们会越来越感受到内心的笃定和力量，那么我们的梦想就永远不会破灭。”

“你如何总结生命之树呢？”马克问道。

“第二棵树告诉我们：我足够。我能行。”唐·何塞回答。

“你能解释一下这个古老的故事对我们意味着什么吗？”马克问道。

唐·何塞笑着回答说：“*我们可以改写自己的故事。*如果我们改变自己的想法和信念，我们就能实现自己的梦想。我们可以每天重写我们的故事。每天都是如此。这是快乐的唯一方式：我们创造一个让

自己快乐的故事。我们改变自己的信念和想法。我们可以每天去生命之树那里，吃它的果子，然后，我们感到安全。这样我们就有了内在的力量和确定性。我们用这种方法改变自己的想法和信念。换句话说：当我们停止评判自己时，我们立刻就回到了天堂。当我们不再说：你应该做到什么什么样儿，而不是现在这个样子——我们立刻就回到了天堂。”

“我们都应该问自己什么样的问题？”马克现在想知道。

唐·何塞沉吟了一下说：“*你对自己的故事满意吗？*如果不满意，那就改变你人生的故事。”

• • •

卡尔无法确定，他是否理解了这位托尔特克智者所解释的一切：这两棵树是谁，或者说到底代表什么？他本能地觉得，和马克、安娜在一起的时候，自己感觉好多了。那时他总有这样的印象：“这两个人认为，我能做到这一点。”有些东西被擦掉了——这对他有好处。

当他和其他人交谈时，他有一种不同的感觉。无论是他的父母，他的一些朋友，还是他在电影片场的同事……跟他们在一起，他经常会想：“我做不到。我不够好。”

卡尔决定问问马克，当这位托尔特克智者在说这两棵树时，他究竟在说些什么。

• • •

他们先是一起吃了晚饭。马克喜欢吃牡蛎，所以他点了一大盘“洛克菲勒牡蛎”。虽然他请每个人分享自己的牡蛎，但似乎没人跟他有同样的偏好。

“这样一来，你就可以独享了。”卡尔咧嘴一笑。他更喜欢美味的牛排。安娜是素食主义者。其他人点了意大利面。晚饭非常好吃。这顿饭因为愉快的谈话持续了好几个小时。

后来，卡尔和马克步行穿过美丽的酒店公园。这条小路光线很好，马克快个两三步，走在卡尔前面。两个人都陷入了沉思。

突然，卡尔有了一个令他毛骨悚然的发现。他能从马克背上看到他心脏的跳动，他可以清楚地看到，马克的外套在剧烈地移动。“这不可能。”他想，但他把马克的注意力吸引过来了。

“我感觉一点儿都不好。”马克嘀咕道，“这是突然发生的情况，我最好坐下来……”说话间他已经坐在了一条长凳上，卡尔也跟着在他旁边坐下来。

当卡尔看到马克已是满脸汗水时，吓了一跳。马克的头上好像闪着炙热的红光。卡尔轻轻地把手放在马克的额头上——滚烫滚烫的。随后，他抓住马克的手，那双手无力而冰冷。这显然很不对劲。卡尔迅速在脑海里搜索了一下他此刻能做什么。上急救课程时他没有太集中注意力，现在后悔了。马克闭着眼睛，疲惫地坐在那儿。

卡尔把手放在马克的胸部，他清楚地感觉到了这颗心在疯狂地跳动——以一种他从未想过的力量。突然间，卡尔意识到：马克正在死去。他不知道自己怎么会有这样的判断力。但是，他绝对肯定。令人惊讶的是，卡尔变得非常平静。他突然想到了牡蛎，肯定是牡蛎，它们必须从马克的肚子里出来。

卡尔伸出两根手指，手尽可能地探进马克的喉咙里。他的催吐计划正在发挥作用，马克弯下了腰，剧烈地呕吐起来。卡尔尽可能地支撑着他的身体。马克晃动着，一次又一次地呕吐。然后他倒下了，再也无法继续保持坐姿。

卡尔将马克的双腿抬到长椅上，让他侧卧。他脱掉了自己的外套，把它垫在马克的头下，然后他以最快的速度跑到酒店大厅去求助。酒店经理承诺，会立即找到酒店的医生。

“这还不够。”卡尔喊道，“我们需要立即叫救护车，他现在的情况非常糟糕。”

安娜听到了卡尔的声音，对他喊道：“我来处理。”

卡尔跑回到马克身边，他一动不动。此时，他看起来平静了些，在虚弱地喃喃自语。卡尔向他弯下腰，现在听到了他的声音：“一切都很好。”

“现在我知道你肯定神志不清了。”卡尔平静地说，还勉强挤出一丝微笑。马克感觉很糟糕，但他还是试图鼓励卡尔。“这是什么样的人？”卡尔想知道，“他哪来的那股力量？”

救护车来得出奇地快。后来，安娜才道破天机——在墨西哥城，救护车迅速来救援绝不是理所当然的事——她答应给一大笔“小费”。

医生立即给马克做了检查。每一步都准确无误。不到一分钟，他宣布，“维内诺（Veneno）”——食物中毒。然后，他熟练地给马克挂上了点滴。医生一次又一次地检查马克的脉搏，他的脉搏越来越快。

“还没有好转。”医生喃喃地说，“他的心脏承受不了这些毒素。我必须加强他的心脏功能。我等不及点滴生效了。”说着他拿了一个带有很长针头的注射器，在马克的脖子那里找到了一条静脉，先消毒，然后一针扎了下去，药物缓缓被注射进去。“这将增强他的心脏功能。”

与此同时，医生给护士们下指令，用保暖衣物裹住马克越来越冷的身体。他向卡尔解释说：“如果寒冷入侵他的心脏，他就会死去。我们必须阻止这一切发生。跟他说话，这样他就不会晕过去了。”卡尔眼里含着泪水，马克仍然十分清醒。他不知道该说什么，于是他在马克耳边喃喃道：“一切都很好。”

“这我说过。”马克低声回答，声音几乎听不见。卡尔发誓，这个时候马克还在努力微笑。

然后，药物注射开始起作用了。首先，卡尔注意到马克的心跳不再那么剧烈了；接着，他看到心跳在慢慢恢复正常。医生竖起大拇指：“活过来了，他渡过了难关。”

马克的脉搏平稳下来了。“现在他可以睡觉了。”医生说，马克熬过了关键阶段。安全起见，他们把马克送去医院过夜。

• • •

这一切结束后，卡尔开始微微颤抖。他在大厅的沙发上坐下，直到这时，他才注意到自己的紧张。突然，他哭了起来，泪水顺着他的脸颊流了很久。他不知道自己为什么哭，但他并不感到害羞，他感觉到自己内心发生了变化。

安娜仔细观察着他。她把手放在卡尔的胳膊上，轻轻地抚摸着。很长一段时间里，她只是坐在他旁边，什么也不说。

她后来说：“眼泪是重要的信号。有时候，我们的心没有别的方式告诉我们它理解了什么。”

卡尔默默地点点头。是的，他明白了一些重要的事情，但是，他还不能用语言表达出来。

安娜轻轻把卡尔抱在怀里。他们就那样在沙发上坐了一会儿。最后，安娜在卡尔的脸颊上轻轻地吻了一下。

• • •

第二天，马克的团队了解到究竟发生了什么——这不是一次普通的食物中毒。更确切地说，一个厨房帮手在牡蛎上撒了一种强力杀虫剂。无意中，她以为那是面粉。

如果唐·何塞没有一个也在厨房工作的亲戚，真相可能永远不会水落石出。

不可思议的是，这样的事情竟会发生在一个世界级的酒店，每个人都感到愤怒。可是，马克睡得很沉，他感觉好多了。这让人如释重负。

卡尔救了马克的命。如果马克倒下时只有独自一人，任何帮助都可能会来得太晚。卡尔让马克呕吐的处置是非常重要的，这使得大部分毒素迅速离开他身体。除此之外，幸运的是，有一名医生随即赶到，而且立即采取了正确的措施。

• • •

他们不得不将返程航班推迟两天。马克需要一点时间让身体完全恢复。

卡尔的手机在吃早餐时响了，这本来是不会发生的……实际上，是马克又给他发了一条WhatsApp信息：

我信任生活和我的朋友们。

这时卡尔意识到，马克已经成了他的朋友。他突然觉得自己很富有。“是的，”他想，“马克真的信任生活。我也想拥有这份信

任！”

• • •

后来，卡尔有机会与唐·何塞聊天，他刚刚拜访过马克。治疗师已经知道卡尔的“事迹”。他一开始就热情地称赞卡尔：“你做得完全正确。只有与他的内在智慧有联结的人才能做到这一点。”

卡尔觉得很不舒服。他试图避开表扬。

“能够接受赞美是一个人成熟的标志。”唐·何塞带着睿智的微笑解释道。

“那我相当不成熟。”卡尔承认。他把话题引到了两棵树的故事上。那故事给他留下了深刻印象，他也想转移一下自己被表扬的话题：“我觉得你对天堂这个故事的解读太美了。不存在惩罚人的上帝，只是有自由意志的人。我们只能在真相和谎言之间做出选择，在自信与恐惧之间做出选择。”

唐·何塞点点头表示同意：“我很高兴你理解了这个重要的事实。”

“但是，我不完全确定，我是否明白这两棵树究竟代表什么。”卡尔继续说道。

唐·何塞解释说：“每遇到一个人，你要么变得强一点，要么变得弱一点。你或多或少相信自己。你看世界多了一点美好或者少了一点美好。”

“当你还是个孩子的时候，你无法选择受哪棵树影响。你不能自由选择。但是，现在你长大了。作为一个成年人，意味着有选择。大多数人都想做孩子，他们不想承担选择的责任。你总是说服自己即使今天你也别无选择，但是，事实并非如此。你可以复述自己的故

事。你可以对自己说：我现在这样很好。我对这个世界来说是有价值的。我能管理我的生活。我能做到。”

“在内心深处我却无法相信，”卡尔回答道，“尽管我愿意相信。真的，”他补充道，“我会全心全意地相信它。我想拥有马克拥有的那种力量。我的意思是，与死亡抗争，并说：一切都很好。”

唐·何塞回答说：“我不知道有谁从一开始就有这种实力。我没有。马克也不知道。我们都必须首先停止相信谎言。与此同时，我们必须注意听另一棵树的声音：你已经足够了。你可以做到。”

卡尔还有一个担心：“马克向我解释说，自信三个方面：自信，我知道我能处理任何事情；自尊，我感觉很好，我很可爱；自我形象，我知道我是谁，对此我很感激。从那以后，我就一直在问自己：我到底是谁？我无法回答这个问题。”

*“你的精神发展始于你向自己发问：我是谁？”*唐·何塞解释道。

卡尔茫然地看着他。

“你的精神发展就是从这个问题开始的，而不是从答案开始的。答案会一点一点地自动出现。重要的是，你要对这个问题持开放态度。”

卡尔一下子明白了：他问自己这个问题很好。他认为自己必须立即找到答案。因为如果没有答案，他会感觉很糟糕。他可能因为仅仅问了自己这个问题而感觉良好。

唐·何塞给卡尔提了一个建议：“我自己也很久没有找到我的答案了。然后我重新表述了这个问题——我问自己：我想成为谁？突然间我开始思考，什么才是对我真正重要的，我想达到的目标是什么，

我不想要什么。你知道最开始时什么对我帮助最大吗？弄清楚我不想要什么。这个问题是最容易的。你可以试试看。”

卡尔告诉唐·何塞自己在大学读法学的情况，而他真的不想这么做。正说着，他突然意识到：当然，这不是我想要的。然后，他确定了：“我要退学。”

接着他就开诚布公地跟唐·何塞分享了这些想法，唐·何塞说：“到目前为止，你只是一直在听别人说话：你的父母，你的朋友。而且你以为这是你的故事。*你對自己有一个外部印象，却没有自我形象。*你对自己的印象来自他人，不是来自你的内心。同时，你感到不快乐。

“现在你知道了：你可以给自己讲一个不同的故事，适合你的那个故事。你可以用你的自我形象来写自己的故事。你会找到你的新故事。你可以问自己一些重要的问题：我希望自己能够做什么？我想成为什么？我的目标是什么？我想干吗？你想成为别人的什么人？”

卡尔回答说：“最重要的是，我想成为安娜的梦中情人。”

“然后你意识到，你已经是这个梦中情人了。”唐·何塞解释道，“*你想成为的一切，你已经是了。*你只需要清楚这一点。如果我们没有能力实现一个愿望，我们就永远不会被赋予这个愿望。那将是对自然的浪费。如果你继续问自己：我是谁？那你将会看到这一点——我想成为谁？然后你会越来越明白：你想成为的一切，你已经是了。

“我们对自己的认知是不正确的。这只是第一棵树告诉我们的谎言的反应。*是时候告诉你自己，你有多优秀了。*”

“我很乐意，”卡尔却略带遗憾地说，“可是我不知道该怎么做。”

“这真的是你想要的吗？”唐·何塞问他。

“绝对是。”

唐·何塞心满意足地点点头：“自信的、知道自己价值的人，可以说：我是可爱的。我爱我自己。我为自己感到骄傲。你也想这么说吗？”

“是的，我非常愿意。”

“那就说吧。”唐·何塞鼓励道。

卡尔不明白他的意思：“我说我愿意这么想。”

“当然，”唐·何塞说，“但是，为了这样想，你必须首先告诉你自己，站在镜子前说：我爱你，卡尔。我为你感到骄傲。——请随意说出你引以为豪的事情。”

“那有什么意义？”卡尔还是半信半疑，“那并不能让我相信。”

“你正在用一个积极的、关于你自己的新故事，取代主导你思想的、消极的自我对话。”唐·何塞耐心地解释，“如果你坚持这样做一个月，你会发现你改变了对自己的看法。你开始相信你对自己说的话。”

“不可能这么简单的。”卡尔怀疑道。

“这很容易理解，但每天实际去做就没那么容易了。要不要马上这么做？”

“我不知道……嗯，为什么不呢？”卡尔似乎很确定。

“好吧，那就站到墙上的那面镜子前，看着你自己的眼睛几秒钟。先说你的名字，然后欣赏自己，讲一些你做过的积极的事情，你已经取得的成就，或者你有过的一个明智想法。然后说：‘我爱你。’再说一遍你的名字，继续说：‘你是一个很棒的人。’深呼吸，最后再说：‘谢谢。’”

卡尔犹豫了。

“说出来吧。”唐·何塞鼓励卡尔。

“那会感觉怪怪的。”

“照做就是了。”唐·何塞坚持道。

卡尔看着镜子里自己的脸，然后，他鼓起勇气说：“卡尔，你昨天对马克中毒的事反应很迅速，你做得很好。我爱你，卡尔。你的存在真好。谢了。”

卡尔很惊讶，这感觉很奇怪，但同时又很好。但真正让他吃惊的是：不知何故，他觉得自己说的是真的。他确实又快又好地帮助了马克。

卡尔向唐·何塞表示感谢，并承诺至少一个月内，每天早上都做这项练习。

• • •

接下来的两天就像一场梦。马克恢复得越来越好。他恢复期间，安娜和卡尔一直在一起。他们参观了墨西哥城附近的神庙遗址。他们喜欢墨西哥的好天气。他们喜欢与对方在一起的时间。

但是，卡尔仍然觉得自己配不上安娜。安娜当然注意到了他的克制。偶尔他会忘记这种克制，然后他们在一起的时光就会变得格外美

好。接着，他又会被这种克制往回拉一些。

第二天晚上，安娜决定直接问卡尔。她说：“你喜欢我吗？”

卡尔手足无措，不知该如何回答。然后，他试图向她解释，他从唐·何塞那里了解到的关于自我形象的情况，也告诉安娜他在做镜子练习的事。

“两年以来，我每天早上都做镜子练习。”安娜严肃地说，“马克教我这样做的。它极大地帮助我以完全不同于以前的方式看待自己。镜子练习帮我改变了自己。”然后她建议道，“我们一起来做这件事吧。我开始了。”

她站在卡尔面前，深深地看着他的眼睛，然后说：“卡尔，和你在一起我很开心。我在你身上看到了很多美好。我爱你，卡尔，你的存在真好。”

卡尔结结巴巴地说：“不，你当然要用自己的名字……”说完他明白了。他深深地盯着她的眼睛看了很久，然后情不自禁地说：“我爱你，安娜。”直到现在，他都不敢这么想。但他知道这是真的，这种感觉非常好。

第四章

卡尔的家庭

卡尔对自信了解得越多，他的问题就越多。这很奇怪。除了马克，他还能问谁这些问题？在回程的飞机上，他和马克进行了一次长谈。

“你怎么能说‘一切都很好’？那时候你可是在垂死挣扎！”卡尔很想知道答案。

马克想了一会儿：“的确一切都很好！”

卡尔难以置信地看着他。

马克继续说道：“我对自己说，我过得很好，我爱得很深，也学到了很多。我做出了改变。对一些人来说这很重要。如果我不得不死去，我也无所谓。这给了我深深的平静。但是，我很高兴我还活着。”他眨眨眼补充道。

然后他摆弄着手机。几秒钟后，卡尔收到了一条WhatsApp信息：

我们的友谊反映了我们的自我价值和自信。

卡尔好奇地看着马克的侧脸。马克说：“我还没有感谢你救了 my 命。”

“我很高兴能为你做点什么。”卡尔说。

“还记得你撞我的车时我对你说过的话吗？”马克问道。

卡尔耸了耸肩。

“我说过：每一次新的相识就是一个新的机遇。我想，这一点对我们双方来说都已经得到了证实。你救了我的命。我会帮你看清真正的自己。”

“我们也不能忘了安娜。”卡尔补充道，接着他深情地看着飞机的机舱天花板，“如果我知道安娜的存在，我会早点儿去撞你。”

马克点了些饮品，和卡尔一起举杯：“为我们的友谊干杯。”

然后他解释道：“当我们爱自己、接纳自己的时候，我们会像魔法一样吸引好朋友。”

这只是马克请求的开始。他说：“我要感谢你让我活了下来。我现在想为你做更多的事情。我愿意帮助你发现你真正的潜力。你愿意接受我的帮助吗？”

“我太普通了，没什么特别的。”卡尔说，“而你已经为我做了很多了。”

马克严肃地说：“许多最糟糕的谎言都是以‘我太……’开头的，这背后是‘我一直是这样，也将永远是那样’。但是，事实并非如此。所有成功的人都知道：我可能直到今天都是这样，但从今天开始，我可以成为另外一个人。然而，如果你说：‘我太……’那你就是在假设根本不存在的极限。”

卡尔想了一会儿。他没有真正理解马克的意思。迄今……从今天开始？极限？可能这背后有什么东西。

最后他说：“我决定放弃现在的专业。我父母一点儿也不喜欢我这样做。一点也不。所以，这意味着，从今天开始，我和我父母之间将出现严重的分歧。我想我需要你的精神支持。”

“那你想做什么呢？”马克问道。

“我想成为一名演员。我不知道具体该怎么做，但这是我真正想要的。”

“大多数人不敢对自己承认这样的愿望。”马克赞赏地回答。

“那也太疯狂了。”卡尔心有所感，证实道。

“当很多人站在同一排，有人走出那一排，那么他就是疯了——出格了。每个创造出特别事物的人，都与大多数人不同，他们做出了不同的决定，他们从千篇一律中走了出来。从这个意义上说：欢迎加入我们，成为疯狂的人！”

“我可以用完全相同的方式向我的父母解释，”卡尔自我调侃道，“我就说一句：从现在起，我疯了。”

在接下来的几个小时里，马克给了他一些非常重要的与父母交谈的技巧。他向他解释了他人价值和自我价值的概念：你怎么知道自己有没有价值？因为别人这么告诉你，还是因为你自己感受到了？如果你竭尽所能去获得别人的认同，那么你就放弃了自己的现实。坚持你的真理。

这对卡尔来说太抽象了。他让马克给他举个例子。

马克说：“记得在墨西哥时，我点了一杯啤酒，然后你也点了一杯，但只喝了一两口。你喜欢喝啤酒吗？”

“一点儿也不喜欢。”卡尔证实了马克的感觉。

“那你为什么要点一杯？”

“因为你那么做了。”

“你认为这是获得我认可的方法吗？你在做你不喜欢的事情。这似乎是一件小事，但是你没有坚持你的本心。自我价值意味着：你觉得自己有价值。你是被需要的，你有内在的价值。你知道，你在这个世界上，是因为你被给予了生命。现在你用这种天赋做适合你的事。你做你最擅长、最喜欢的事。这是你让这个世界变得更好的机会。”

卡尔想了很久。如果仅凭他自己的想法，他大概永远也不会开始学习法学。他这样做只是为了他的父母。他当然希望得到他们的认可。但最重要的是，他不想和他们有任何冲突。此外，他们在他身上投入了太多。

过了一会儿，马克说：“和父母交谈，最重要的是你说服自己。坚持你的真理。这就是为什么这次对话极其重要。你可以看到自己的愿望有多强烈。这对你来说是一次很好的练习。你肯定自己想当演员吗？只有十分确定，你才能说服你的父母。这可能不会马上成功，但随着时间的推移，你一定会让父母信服。”

• • •

过着别人不理解的生活没关系。他们不需要理解。这是你的生活！

卡尔一回到家，就收到了马克发来的WhatsApp信息：

“我可以把这句话转发给我的父母。”卡尔想。只是，或许得加上一句：“我要退学了；从现在起，我将成为一名演员。”

他对父母说，第二天去看他们。

那天晚上，他睡得很不好，做了一些疯狂的梦：那个穿着鲜红色毛衣的老妇人正试图把他从一棵黑色的树上拉开。那棵树吓坏了他。像往常一样，他还是无法理解这个老妇人说了什么。他试图爬上树，

但是摔了下来。幸运的是，安娜来了，扶他起来，带他走了。这些梦意味着什么？

第二天早上，他在紫色的本子里发现了另一段话：

不要相信告诉你这两个谎言的任何人：你不够好。你不能这么做。

还有：你不能对自己撒谎。

要清楚自己能做什么，喜欢什么。这就是你，你真的是你能喜欢的样子，只是你没有百分之百意识到。这才是真正的自己。意识到你现在的样子很好，从而变得自信。

永远记住：你有足够的能力。你能做到。一切都很好。如果你对自己抱有一个好的看法，那么最好的和最美丽的就会为你实现，因为你值得拥有精彩的人生。如果你知道了这一点，那么你就在天堂了。

会有人告诉你：你不能这么做。你不够好。不要听他们的，因为那是恐惧的方式。这些人说什么不重要，重要的是他们说了之后，你對自己说了什么。

走在爱的路上；走近幸福。创造让你幸福的故事。

“这条路经过我的父母。”卡尔这样想。昨天和马克谈过之后，他感到自己很有勇气。但那勇气转瞬即逝，现在他只是觉得自己很渺小，很可怜：“我这么害怕和父母说话，我怎么能成为一个冷静的人呢？我太懦弱了。”卡尔对自己说。

然后，他想起了马克说过的话：许多最糟糕的谎言都是以“我太……”开头的。“我在假设一个根本不存在的极限。”他试图应用马克给他的建议，“直到今天，我还是太软弱了。但是，从现在开始，我也可以在我父母面前坚持对我来说重要的事情。我会找到做这

件事的方法……毫无疑问。我能做到……现在我要做的就是相信它。”

卡尔试图做一下镜子练习，他答应过唐·何塞的——虽然他现在一点儿也不想做了。在墨西哥时这一切都很容易——仅仅是两天前的事。

他本来想说：“卡尔，你是个可悲的可怜虫，是个懦夫。”

“这完全不是练习的目的。”他讽刺自己说。突然间他不由自主地挤出了一个笑容。“我不需要觉得自己是个英雄。”他边回忆边说，“我只要假装就好了。”他是这样理解唐·何塞的。所以他振作起来，做了镜子练习。做完以后，他实际上感觉好了一点，但只是好了一点点。

“他们不会要了我的命的。”他尝试鼓励自己，然后继续对着镜子说，“不，那正是他们要做的——他们会要了我的命的。”

“胡说八道。”他的脑海中闪过一个念头，“我又听错树了。”

他的手机显示收到了一条WhatsApp信息。

“我被卡住了。”他意识到，“我需要听另一棵树的声音。”

于是，他读了这条消息：

如果有人说他们做不到……记住，那些是他们的极限，不是你的。

• • •

与父母的谈话比卡尔担心的还要糟糕。父母对他横加指责：他忘恩负义；他是不是已经忘了，父母为他做了一切、操碎了心？

他已经失去了所有的真实感。演员？他？可笑！他还不如去买彩票。他中奖的机会可能还更大一点。做一个演员，他毫无天赋。毕竟，他们是他的父母，他们可以做出判断。作为一名演员，他首先必须能够表现自己，但是，他没有那样的天性。他太软弱、太腼腆。律师这一行倒不会让人注意到这一点，他可以撰写得体的文案。可对于一个演员却不然，这一点会被立刻觉察到。如果他不得不需要扮演个硬汉呢？不可能！

他不能就这样抛弃一切：放弃他的安全、他稳定的未来——就因为他遇到了一个可疑的导师。他需要一个收入囊中的大学学位。

卡尔想试着幽默一下：“那应该是一个什么样的‘囊’？”这个笑话听起来可不太好笑。

最糟糕的还不是侮辱。不，更让他震惊的是，他们所说的大部分可能是真的——“我真的太软弱了。”

“‘我太……’又来了。”卡尔逃到了卫生间。他渴望地看看他的手机——没什么新消息。所以他读了读旧消息：

过着别人不理解的生活没关系。他们不需要理解。这是你的生活！

如果有人说他们做不到……记住，那些是他们的极限，不是你的。

这当然都是正确的。“但这一回是我的父母！为什么每件事对我来说都那么困难？可能是因为我听第一棵树听了很久？我还没有练习观察另一棵树。”

然后，他有了一个想法，他做了镜子练习。安全起见，他非常小声地说，他不想让他的父母听到：“我，卡尔，我想成为一名演员。

安娜说我很棒。这就是我奋斗的目标。对我的梦想来说，这很好。我爱自己。一切都会好的。”

他无法解释这些话是从哪里来的，但这对他有好处。就在他准备离开卫生间的时候，他收到了马克发来的新信息：

把时间花在无条件爱你的人身上，而不是那些如果你满足条件才“爱”你的人身上。

接着，卡尔有了一个主意。他立刻觉得这是个好主意——这样就对了；这正是我要做的：我要回到我父母那儿，我要为他们表演一次。我只需要表现得非常自信和坚定。毕竟我是个演员——至少很快就是了。

他突然变得异常冷静。他回到父母所在的客厅。突然，他可以非常清楚地与父母讲道理了。

他说：“你们对我的看法和我不同。从你们的角度来看，这当然是对的。我在你们眼里大概很软弱吧。从我的角度来看，是我的敏感帮助我成为一个好演员。我更倾向于我的看法。我会放弃学业。我会尽一切努力成为一名演员。我不知道我能不能做到，但我会尽我所能。”

他的语气里有一种力量，他只是展现了这种力量，自己却根本没有感觉，他的父母也没有注意到。他突然觉得自己勇敢多了，也清醒多了。

他的母亲开始哭了：“你这个忘恩负义的孩子。”然后她晕倒了。

“看看你都做了什么？！”他的父亲喊道。

“我去叫救护车。”卡尔平静地回答。他自己也无法解释他的镇静。

后来他妈妈恢复了意识。她恢复得惊人地快。“也许她也是一个真正的好演员。”卡尔心想。

然后他说：“我知道你们对我好。但是，我有我的看法，我有我的目标。我想坚持到底。即使你们认为我忘恩负义。但是，我相信，我的职责是用自己的方式寻找幸福。”

然后，他离开了父母家。进展并不顺利，但他仍然感到自由、没有压力：他做了正确的事情。

• • •

晚上，他见了安娜。他们拥抱了很长时间。卡尔立刻感觉棒极了。他讲述了与父母对话的过程。

安娜说，她的父母一直无条件支持她，他们真的爱她。这是一个伟大的礼物。但是，她的祖父母就像卡尔的父母一样，想要决定安娜应该如何生活。

安娜曾经为此痛苦了很长时间，所以她非常清楚卡尔目前的处境。不过，由于马克和其他智者的帮助，她获得了许多重要的见解。卡尔想听她说说吗？他当然想了。

第一个见解与外来价值和自我价值有关。安娜却用其他方式表达了出来。她说：“只有一种意见，这是你的。要不为什么这个词以‘我的’开头呢[在德语中，‘见解、意见、主张’这个词的前四个字母是mein，意思是‘我的’]？其他一切都在变化。这是别人的想法。”

“很酷的文字游戏。”卡尔说。

“这不是我想出来的，而是薇拉·F.比肯比尔的。”安娜解释道，“我在YouTube [YouTube是一个视频网站，用户可以下载、观看及分享影片或视频] 上找到了很多她以前的讲座。你会发现每个人都需要处理这类问题。薇拉也必须这样做——她在一个讲座中讲到了这个。”

安娜继续说：“**第二个见解**：如果你想让自己的意见成为决定性的意见，你需要自信。你越了解自己，就越能相信自己的观点。如果你没有自信，你就会一直按照别人为你制订的计划生活。”

卡尔想了一会儿，然后说：“这的确是一个增强我自信的理由。我开始越来越理解马克说的：对我们的幸福来说，最重要的是自信。”

安娜点点头，然后她讲了她的**第三个见解**：“你只想和喜欢你、喜欢你的想法的人在一起。没有人应该被怀疑他们的人包围，因为这些人会让你变得渺小。”

“但这些人是我的父母。”卡尔一下哭了，“我必须让他们包围我。”

“我有一段时间没有去看望我的祖父母了。”安娜解释说，“直到他们尊重我、我可以实现自己的梦想。”

“那很难的。”卡尔说。

“是的，但是你为别人而活、埋葬自己的梦想，其实更困难。那时候我还不够自信，因此，我必须避免一切可能毒害我梦想的事情。我们应该做我们的心告诉我们要做的事。你还想听听我最后两个见解吗？”

“绝对想听。”卡尔深情地看着安娜。她太棒了，那么聪明，那么强大，那么美丽。

“我的第四个见解：建议往往是对自己处境的辩护。也许你的父母也埋葬过他们的梦想。突然，他们开始面临这个问题，因为你说出了你的梦想。当然，他们想向自己解释，为什么他们没有实现梦想。他们不会说：我太害怕了……但是他们会给你提建议，并且用这些建议来解释他们自己的失败。”

“一个有趣的想法。”卡尔回答道，“那么他们没有任何伤害我的意思？”

“是的。”安娜说道，“也许他们只是需要时间，因为这其实与你无关，而是与他们自己的生活有关。”

卡尔若有所思地点点头。

“还有第五个见解——它可能是最深刻的。”安娜继续说，“如果有人对你帮助很大，那么你就欠他们一些东西。你知道欠的是什么吗？”

卡尔困惑地摇摇头。

“你欠他们你的幸福。”安娜坚定地说，“这不是说你在他们眼中是成功的。如果你欠他们一份感激之情，这并不意味着你必须按照他们认为正确的方式生活。那不是感激，而是你自由生活的终结。相反，你欠他们的是：当你以这样的方式生活，你是幸福的。没有比这更好的感谢他人的方法了。爱你的人都会希望如此。”

过了一会儿，安娜接着说：“我想再给你提一个小建议。马克真的是智者。你知道他拿了六个不同的学位，并做了广泛的研究吗？”

“我可能真的对这些专业领域一无所知。”卡尔开玩笑说。他几乎已经触碰到了真相。

安娜列举道：“他首先学习了医学，后来成为神经病学和精神病学的专家；然后是表观遗传学、心理免疫学、量子物理学和神经生物学。他的研究重点是：大脑是如何工作的，它的化学、它的细胞生物学原理是什么，什么决定了我们的记忆。”

“如果我知道所有这些知识，我也会拥有很多自信的。”卡尔喃喃地说着，语气里满是钦佩。

“我认为不是这些学位和知识本身，而是别的东西。”安娜说，“因为他知道这些知识，所以他能很好地解释自信。也许你也可以让他给你解释一下科学背景——这都是最先进的科学。这种解释能力对我帮助很大。”

卡尔听从了她的建议，他立即打电话给马克。马克也期待着很快再次见到卡尔。他们安排第二天一起吃午饭。然后卡尔又转向安娜。

她带着顽皮的笑容建议道：“也许我晚上可以帮助你解决剩下的问题？”

“怎么解决？”卡尔很好奇。

“我认为我们可以从情感上摆脱我们的问题。如果我们成功了，我们将很快找到解决办法。只要我们在情感上与问题连接起来，我们的焦点就会集中到问题上……而解决方案来自于解决过程，所以从情感上让自己从这个问题中抽离出来。我可以帮你。”

卡尔不确定：“但是，问题不会就此消失的……”

“这些问题随时都可能跑得很远。”安娜柔声说道。

第五章

科学

“我的救命恩人！”第二天中午，当卡尔准时出现在餐厅时，马克高兴地朝他喊，“能好好吃饭真是太好了！尤其是和你真正爱的人一起吃饭，就更好了。”

卡尔给马克讲自己与父母的对话，讲安娜分享的几个见解。马克很赞同安娜说的：“是的，你自己的主张对你的生活很重要。通往幸福的道路其实很简单：做你能做的和你喜欢的。你自己的想法很重要，因为这是你的生活。那你喜欢什么？你觉得你能做什么？”

“可是，我该拿我的父母怎么办呢？”卡尔想知道。

“给他们一些时间。”马克说，“你在做一件他们看来实际上不可能的事情。你在威胁你父母的现实，因为他们正常的极限，他们所有的信仰，现在都不安全了。他们不希望他们相信的一切都受到质疑，因此他们的反应很消极。给他们一些时间吧。”

卡尔若有所思地说：“但是，我觉得很对不起他们。”

“也许你可以这么想，”马克解释道，“现在你给了他们一个很好的机会，让他们来重新评估他们的极限。谁知道里面会有什么。”

“我还没有把它看作是我父母的一个机会……我不确定他们是否认为这是他们自己的机会。”卡尔说。

“你知道我们能给别人最好的礼物是什么吗？”马克问他。

卡尔耸了耸肩。

“我们期待他们的成功。我们相信他们。这是我们能给别人的最好的礼物。你知道古希腊皮格马利翁和加拉太亚的故事吗？”

卡尔摇摇头。

“皮格马利翁是一位雕刻家，他创作了一座美丽的女子雕像。他给她取名加拉太亚。他每天看着她好几个小时，然后深深地爱上了这个雕像，几乎舍不得离开她。爱神阿芙罗狄特被感动了，她赐予雕像生命。皮格马利翁和加拉太亚从此幸福地生活在一起。”

然后马克开始解释这个故事：*你创造了你在别人身上看到的东西。你真的赋予了它生命。*这就是为什么我们应该被充满爱意的人包围，就像皮格马利翁和他的加拉太亚一样。我们周围应该有人唤醒我们内心对我们有益的东西。这给我们的生活带来了美与善。

“难道我就不能评判别人吗？”卡尔问道。

“不，那不是我们该做的事情，不是我们的工作。但是，我们可以很好地决定什么对我们有利，什么对我们不利。”然后，马克的表情变得严肃起来，“如果你不欣赏自己，你也无法欣赏别人。自我尊重是会传染的，自我厌恶也是会传染的。不尊重自己，也就无法尊重别人。不重视你的人，没有权利和你在一起。你也没有义务和他们在一起。”

卡尔若有所思地问：“这就像天堂里有两棵树的故事，对吗？”

“对。”马克回答，“我们不能让自己受到错误之树的毒害。这听起来很难，但这是符合逻辑的。没有人强大到能吞下这么多‘毒药’而不觉得痛苦。”

“即使是你，就像我们在墨西哥发生的那样。”卡尔笑着说。

“真的没有人能做到。”马克点头确认，接着建议，“我们去喝一杯咖啡吧，然后去我的公司。正如我向你承诺的那样，你将了解自信、自尊和自我形象背后的科学。”

“我希望我可以明白。”卡尔说。

“比你想象的简单明了很多。你可以和我一些非常有见识的同事谈论这个话题。”

“哦，是的，”卡尔想，“你的非常能干的同事。”他首先想到的是安娜。

“为了营造气氛，我想在去咖啡馆的路上给你讲个故事。”

听马克这么说，卡尔高兴地点点头。他喜欢听故事，这是他想成为演员的原因之一。他能在想象中让故事中的人物栩栩如生。

马克开始讲：

曼谷有一座四米高的佛像，由两吨半的纯金组成。根据黄金的价格计算，仅佛像用的黄金就价值一亿多欧元。这尊佛像是1957年才被发现的，而发现过程也充满了戏剧性：当时有一尊泥菩萨必须被移走。僧侣们小心翼翼地抱起这尊泥菩萨，这时候，泥菩萨裂开了。修道院的负责人大为震惊，认为这个黏土圣物会分崩离析。可是，僧侣们看到有金子在黏土的裂缝中闪闪发光。他们慢慢拨开泥土，金像露了出来。

原来，这尊泥菩萨的信众早在缅甸军队入侵泰国之前，就已经把金佛用泥土糊了起来。缅甸士兵进入寺院，杀死了所有的僧侣——知道这个秘密的人没有一个活下来的。因此，直到两百多年后，真正的金佛才被发现。

“我相信，我们每个人心中都有这样一尊金佛像。”马克补充道，“都有一个我们可以做的和喜欢做的黄金核心。但是，随着年龄增长，我们逐渐被黏土覆盖。我们开始相信关于自己的谎言。我们想把自己保护起来。因此，我们的黄金内核不再可见。”

• • •

喝完一流的咖啡，他们开车去马克的公司——自信研究院，卡尔现在怀着更加崇敬的心情读着低调的公司标志牌。他想到了马克——据安娜说的——收集的大量知识。他是智者。

马克把卡尔带进一间会议室：“我们拍摄了一段关于自信的科学背景的视频，我建议你去看一看。你随时可以休息，按键停止录像播放就好了。然后我们可以谈一谈。”

看得出来，这段视频是花了很多心思拍摄和剪辑出来的。里面有令人印象深刻的图片、精心叠加的标题，还有马克精彩的开场白：

你可以改变自己。

直到最近，大脑研究人员仍认为，我们无法改变我们的大脑。但是，这是错误的。我们可以重新编程，我们甚至可以学会控制自己的思维。

还有对逐渐变化的大脑的扫描。

你是谁？程序员还是程序？

我们曾经认为，我们就是我们的程序。但是今天我们知道，我们是程序员。我们不是内容。我们是玻璃杯。

我们不是软件，我们是硬件。我们决定使用哪种软件。我们决定用什么来填充自身。

我们是程序员，我们可以改变自己的程序。因此，我们是未来的创造者。

图片中是一个装有液体的玻璃杯，内容被贴上了标签：“你的编程”；玻璃杯上写着：“你，程序员。”

我们的思考是不断发生的内心对话。

我们提出问题，并回答这些问题。我们在我们的思考中断言一些东西，然后寻求证实。我们称之为“选择性感知”。

我们可以学会引导我们内心的对话，让它们为我们服务，而不是反对我们。

你的心理健康状况如何？

我们可以把自信描述为我们的心理健康水平。这是一个衡量单位，显示了我们的健康和适应力：

我们敢做什么？

我们认为自己有多可爱？

我们知道自己是谁吗？

在我们生活的方方面面，自信驱动着我们的所思、所言、所行。广泛的研究表明，自信决定了我们人际关系的质量。我们越喜欢自己，就越喜欢别人。我们越喜欢别人，他们就越喜欢我们。

大多数人不相信自己的特别之处。他们也不相信别人的特别之处。所以他们把自己和他人都拖垮了。

我们的自信决定了我们是线性思维还是指数思维，不管我们是否要求加薪，不管我们是否冒险，不管我们是否和陌生人说话。

注意：我们的大脑不会让我们轻松……

我们的大脑是以消极主导的方式构建的。我们更快地注意到坏消息。我们把坏消息保存得更持久。我们赋予坏消息更多的权重。坏消息对我们的影响更大。这在进化中是有意义的：这是大自然保护我们免受危险并确保我们生存下来的方式。

过去有意义的事情现在对我们的自信有负面影响。我们更关注自己的错误和失败。我们也会比成功更长久地记住失败和错误。我们赋予它们更多的权重。

这时，安娜突然走进房间。一种幸福的感觉涌上卡尔的心头。他又一次感到自己是多么爱她。真是个好女人啊！他迅速按下暂停键。

安娜吻了他，然后问道：“你觉得这个视频怎么样？”

“做得很好。”卡尔说，“只是，我认为可以做更简单的解释。作为一个演员，我会说，剧本当然不错，但主角们没有在情感上打动我。”

“谢谢你诚实的回答。”安娜点点头，“这就是马克雇佣我的原因。他希望我能把他的科学发现用富有情感的语言表达出来。其中一些已经融入了这段视频，比如精神健康。我们想说的是：*幸福不是自然而然发生在我们身上的。我们的自信也是如此。*两者都是一定努力的结果。”

“你有时间和我一起看完这段视频吗？”卡尔问道。

安娜点点头，坐在离他很近的地方：“现在到了非常重要的部分。你将了解你的大脑是如何工作的，以及如何去改变它。你也会因此而改变。但是，我必须警告你：这有点枯燥了。不过，枯燥并不总是等于不好。有些地方我们只需要听上三四遍就能懂了。你会看到，这是值得的：你很快就会学到可变自信的科学基础。”

“和你一起，枯燥的事情也会让我很开心。”卡尔小声说。

接下来，这个视频呈现了不同科学家的观点，他们提出了关于自信的十二个最新见解。

我们能增加自信吗？科学给出的答案是yes。原因如下： 1.

我们的记忆改变了我们。根据我们所记得的，我们要么是悲伤，要么是快乐。

2. 所以实践一定的记忆内存管理是重要的。我们可以学会关注积极的事情。

3. 要做到这一点，首先要保存积极的东西。例如，我们通过记录我们做得好的地方来做到这一点。

4. 我们可以学会在需要的时候回忆起那些积极的事情。

5. 我们的大脑可以创造三到四个巨大的积极记忆，就像古生物学家需要几块骨头来重建一只完整的恐龙一样。这意味着我们从一些记忆中制造出巨大的情感结构。

6. 我们可以用消极的记忆做到这一点，也可以用积极的记忆做到这一点。

这里展示的是可怕的霸王龙，这代表着恐惧与害怕；还有一只巨大、平和的雷龙，象征着和平与幸福。 7.

事实上，我们可以让自己变小或变大。如果我们把注意力集中在一些损失上，我们会突然觉得自己是真正的失败者。让我们专注于一些成就，让我们视自己为英雄。我们称之为：我们创造了英雄的情感结构。

8. 这些大多是无意识发生的。

卡尔按下了暂停键。“现在我期待你的解释。”他说道。

安娜每次都不需要被等太久：“*我们只在两种选择中使用我们的能量：我们让自己变小，或者我们让自己变大。*小时候，我发现了父亲的双筒望远镜。我看过去，一切都被放大了。我爸看到了，说：‘现在从另一头看过去。’我这样做了，我看到的一切都明显变小了。然后他向我解释道：‘我们可以像用双筒望远镜一样看自己。我们决定从双筒望远镜的哪一边看。然后，我们觉得自己变大或变小了，变好一点还是差一点。我们永远看不到真实的自己。’”

卡尔笑着说：“那我们最好还是能把自己看大一点儿。”

他们继续看视频。

我们的记忆不只是保存在那里，我们一次又一次地创造它。事情是这样的：⁹

我们如何记住过去的事情取决于我们的心情。心理学家称之为情绪一致性：我们选择了一些恰好符合我们当前情绪的东西。当我们心情好的时候，我们会寻找过去我们也有好心情的记忆，然后我们会过得更好。

另一方面，如果我们情绪低落，我们会从生活中寻找悲伤的场景。很快我们就变得更加沮丧……就像我们会很快记起争论中我们不喜欢对方的其他观点一样。然后，我们迅速把这些变成一只巨大的负面恐龙。

我们对自己也是如此。所以记忆不只是保存在那里，而是我们创造出来的。我们用我们的心情创造了记忆。这就是为什么让自己拥有一个好心情是如此重要。因为这样我们更容易问自己：我可以做好什么？然后我们会想到成功，这更能提振我们的情绪。

卡尔按下暂停键，带着疑惑看着安娜。片刻以后，安娜说：“有一个消极的螺旋总是让我们感觉更糟。它是这样的：我们觉得自己很渺小，然后我们也会在过去的记忆中看到自己的渺小；这让我们觉得自己更加渺小。”

“这可不好。”卡尔评论道。

“一点儿好处都没有。”安娜点点头，“但反过来也是一样：如果我们感觉良好，然后我们也会充满爱意地回顾我们的过去，这会很快让我们感觉更好。”

“为什么这些知识对我会有帮助？”卡尔问道。

“它让你意识到客观现实是不存在的，因此也没有客观记忆。我们不断地重建我们的记忆。我们以我们现在的感觉创造它们。这就是为什么我们训练感觉良好是如此重要，因为这样我们就创造了一个美好的回忆。

“我们总是透过双筒望远镜的一边或另一边去看。我们总是以某种方式看待自己和我们现在正在做的事情，还有我们的记忆。我们必须学会透过使一切看起来更大、更美丽的那一边去看事情。

“我们必须努力变得快乐，我们必须努力增强我们的自信心。这是可能做到的。你可以把它比作运动：在开始的时候，当我们完全没有训练的时候，它是令人筋疲力尽的。但是如果我们坚持下去，在某些时候我们甚至会享受这种努力。我们的自信也是一样：我们可以训练它；我们可以在其中发展心理健康。我们越自信，心理就越健康。”

“你真的很聪明。”卡尔惊叹道。

“我知道。”安娜笑了。她的笑看起来很自然，非常迷人。然后他们继续看视频。有了安娜的解释，卡尔现在能很好地理解了。

强化重复： 10.

神经学家发现，我们回忆特定记忆的次数越多，记忆就会变得越清晰。同理，我们越是专注于我们的成功，它就会变得越容易。

11. 无论我们是第一次经历某件事情，还是正在回忆它，都没有什么区别。因此，当我们想起过去我们做得很好的事情时，我们会立刻觉得自己又成了英雄。就像我们刚刚在世界杯决赛中踢进了制胜的一球一样。

12. 对我们的大脑来说，积极记忆的数量很重要，积极记忆的质量却没那么重要。我们的大脑告诉我们：踢进决赛中的制胜一球比帮助一位老妇人过马路重要得多。但是，研究表明，踢进这难得一球的运动员几个月后也还是正常的自信水平。

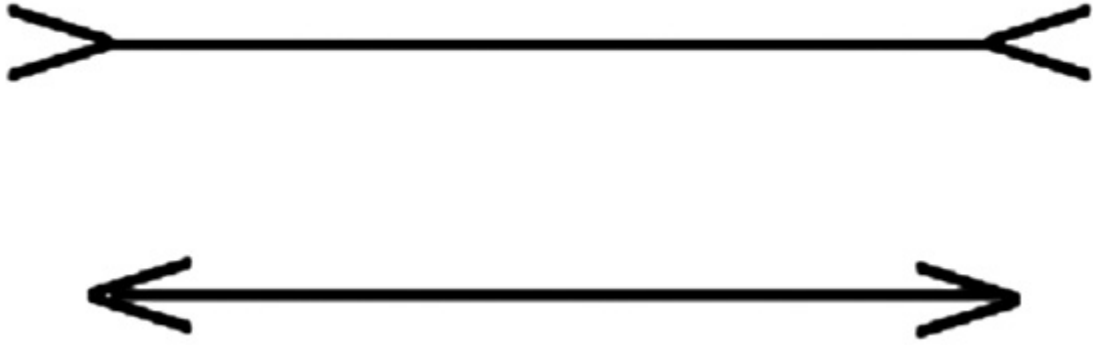
我们的无意识系统不会对此做出区分。对它来说，成功就是成功。我们保存并记住的成功越多，我们就越有成就感。所以，决赛中踢入制胜一球的英雄有时候会是一个悲观的人，总是在日常点滴事情上帮助他人的“日常英雄”则是一个非常快乐的人。

“够了，”卡尔说，“我的头很痛。”

安娜笑着说：“你应该听听科学家的第一版，那更让人头痛。不过，尽管这些很晦涩，但如果你以后再看到相关的解释，你会比我给出的解释更好地理解这一切。”

“如果我必须在两分钟内向一个八岁的孩子解释所有这些内容，你会推荐我怎么办？”卡尔突发奇想，凭直觉问道。

安娜还是不用思考太久：“你就在一张纸上画两条等长的线，一条在上面，另一条在下面。在一条线的末端添加指向内的箭头，在另一条线的末端添加指向外的箭头。”安娜画出来了：



卡尔大吃一惊：“上面的直线看起来要长得多？！”

安娜点点头：“尽管我们的大脑非常清楚，两条线的长度相等，但我们仍然会感觉到一条线较长，另一条线较短。我们的自信也是如此：当自信不足时，我们会觉得自己更渺小，那我们就更不信任自己了。我们能做的比我们知道的要少。这就导致我们越来越不信任自己……结果就是，我们变得越来越糟糕。毕竟我们能做的比较少。如果我们更加自信，我们会认为自己更加强大、更有能力，那我们就更信任自己了。我们可以更加成功。我们会越来越好。我们可以做得更多。”

然后她拿出一张白纸，上面只写了一句话：

你会成为你所关注的人。

安娜说：“我现在不在乎这上面写了什么，我对黑字和白纸的关系更感兴趣。黑字和白纸，哪个更多？”

“当然白纸比黑字多得多。”卡尔不知道安娜在暗示什么。

“让我们假设，这张纸是一个人的生命。黑色的文字象征着他的弱点和失败，白纸则代表他的优势和成功。大多数人只看到黑色的文字，虽然它只占了纸张的一小部分。你看不出大部分是亮白色的。通

过我们的自信研究院，我们向人们展示，他们有机会学会在生活中看到光明的一面。”

卡尔大为震惊，同时他也感到有些沉重和不安全。他意识到，他更多地关注自己的弱点，而不是优点。尴尬的局面困扰他的时间比他享受成功的时间要长得多。他对安娜说了这个想法。

她带着充满爱意的微笑看着卡尔说：“你太棒了。我可以告诉你无数让我为你着迷的事情。”

卡尔很想听听这份清单。不过，他怀疑自己可能无法接受其中的任何一点……这就像被蛊惑了一样。他渴望以不同的方式看待自己：更好、更强、更酷；更像是安娜和马克对他的看法。然而与此同时，他又竭尽全力捍卫之前的自我认知。

• • •

后来，卡尔跟马克又短暂打了个照面，马克邀请他：“明天我要去拜访一位了不起的专家。我从这个人身上学到了很多。每次见到他，我都会学到新的东西。他是处理恐惧的大师。你要不要跟我一起去？”

卡尔当然希望能去。

“我很高兴。”马克笑了，“那我早上九点来接你，然后我们一起去拜访迈克尔。我相信这次见面会给你留下深刻印象。见过他之后，你会以完全不同的方式理解恐惧。”

第六章

迈克尔

那天晚上，卡尔又做了一个梦，又梦见了那个穿着鲜红色毛衣的老妇人。她似乎又想告诉他一些重要的事情。他又一次听不懂她的话。

他还看到了一棵黑色的树。但是，这一次他可以看到，他的父母把他送到了这棵树上。他爬了上去，尽管他不想上去。然后他从树上摔了下来。安娜过来帮助他，但是，他把安娜送走了。老妇人疯狂地打着手势。

接着，他从后面看着安娜，她现在正在另一棵树下等待。这棵树长得漂亮，颜色也明亮。卡尔很想过去找她。但是，有什么东西绊住了他。他吓坏了。老妇人给他看了那本紫色的书。然后，她把它放在他的床下。

卡尔醒来时满头大汗。他知道这个梦又在告诉他一些重要的事情，但他不知道具体是什么……他下意识地把手伸到床底下，摸到了那本紫色的书——书果然如他所料，在那儿。

他打开，读了起来：

每个人都至少会被一种恐惧决定他的生活，限制他的自由。

为什么恐惧会让你不自由？因为当你害怕的时候，你是可控的，是被别人控制的。

最常见的恐惧是怕自己不够好。但是，你已经足够好了。你很棒。

你害怕某一种情况吗？告诉自己：我能行！让自己越来越意识到这一点：我能做到。

当你逃避恐惧时，恐惧会增加，你会变小。

相反，如果你去做你害怕的事情，恐惧会减少，你会变大。

你的恐惧为你指明了道路。所以把恐惧看作你的朋友——一个向你展示“这就是你要走的路”的朋友。你必须学会这一点。你必须在这方面努力。这是你最大的飞跃。这是你最大的潜力所在。

你可以忘记你的恐惧，不让它阻碍你。你通过把别的东西放在它的位置上来忘记它。用自信取代恐惧。学会意识到你能做什么，你有多可爱，你是谁。

恐惧诱使我们找借口。“我很害怕，所以我无能为力。”你会首先尝试如此告诉自己，然后你会感到安慰，因为你似乎避免了一次危险。

事实却是，你变得更弱了。恐惧让你经历失败，而不是积累成功。

你不能滥用你的恐惧。恐惧应该给你指路，而不是作为借口。

你别无选择，只能放下自己的恐惧。因为你如何应对恐惧决定了你的未来。

卡尔又问自己：“这本子是从哪里来的？”对此，肯定有合理的解释——毕竟这里没有闹鬼。这个梦是一回事，是他想象的产物，或者是他的潜意识，但这紫色本子是真的。

突然，他有了一种奇怪的确定性：对此一定有个合乎逻辑的解释，而且他会找到这个解释。想到这里他笑了，咯咯地笑：“我现在是变得自信了，还是变得更疯狂了？”

接着他又提醒自己，“客观现实是不存在的”，视频里的科学家们似乎同意这一点。“好吧，”他想，“那样更好，我真的疯了。”

• • •

早上九点整，马克来接卡尔。和往常一样，他很高兴：“你能陪我来，真好。迈克尔是我一生中最重要的老师之一，是我的宝藏，我很高兴能和你分享。之后，我要在一个世界级的大公司做场演讲，如果你愿意，可以陪我一起。”

“我也很高兴。”卡尔看上去有点儿心不在焉，“是的，我也很乐意去听你的演讲。”

他放不下昨晚的梦和紫色本子上的文字，为此挂怀，于是他问：“我为什么这么害怕？为什么会有恐惧？”

马克很理解他，点点头说：“这是一个非常好的问题。从科学的角度来看，我们今天可以很好地回答这个问题。”

“你真的知道所有问题的答案吗？”卡尔忍不住问道。

“我的问题比答案多得多。但是，我可以很好地向你解释这种恐惧。我读过很多这方面的研究：我们大脑的默认设置是关注，所以，通常是消极占优势。在我们的进化史上，我们的祖先不得不警惕野生动物，对野猫感到害怕，而不是想要去抚摸它。害怕是非常必要的，这确保了我们的生存。这种恐惧由此铭刻在我们的基因中，是我们祖先留下来的遗产。这意味着，我们总是倾向于更关注负面，而不是正面。我们对消极的事情拥有更清晰的记忆，也更容易记住消极的事情。不幸的是，我们低估了积极的一面。”

“但是，这和我们今天的恐惧有什么关系呢？”卡尔想知道。

“一会儿你就清楚了。我们更尊重有消极倾向的人，”马克继续说道，“62%的情感词语是负面的，几乎在每一种语言中都是如此。这样我们就自动忽略了大多数快乐的事情。因此，我们更多的时候是害怕，而不是轻松地前行。在过去的250万年里，这一直是我们的主要生存优势：我们的大脑不应该鼓励我们冒险，而应该用恐惧保护我们。我们的大脑想让我们活下去，因此，它忽略了一个事实，那就是消极的实际情形更少见。”

卡尔若有所思地说：“这就是为什么，我们看到的是黑字而不是白纸。”他告诉马克，这些是他从安娜那里学到的。

“真是一幅精彩的图片！”他激动地喊道，“安娜是一个文字魔术师！”

“所以我一点儿也不懦弱，”卡尔自言自语道，“其实我挺正常的。我们的大脑就是这样构造的……”

“一点儿没错，你非常正常。你正在经历的是我们都在经历的过程。”马克又纠正一下自己说的话，“不幸的是，很少有人知道这个情况，也很少有人经历这个了解的过程。这意味着提高我们的自信心是相对容易的。通过提高自信，我们的恐惧会自动减少。*从恐惧到自信总是四步之遥*：首先，我们意识到我们正在经历什么。其次，我们对它们进行评估。”

卡尔打断了他的话：“所以我们决定从双筒望远镜的哪一边去看。”在这里，他也向马克解释了安娜的图片。马克再次热情地回应道，应该把这些图片加到我们关于自信的视频中。

“我也这么认为。”卡尔无比赞同。

马克继续说：“第三，我们需要储存积极的经历。第四，这些经历必须可用，我们要能够在需要的时候唤醒这些经历。”

“理论到此为止。”卡尔说，“遗憾的是，我不知道实际上该怎么做。”

“我很乐意告诉你怎么做，但首先你要认识一下迈克尔，我最伟大的老师之一。”

• • •

马克把车停在一家大型医院门前。卡尔又一次被马克对迈克尔的赞美所吸引，他们走进了这幢大楼。“迈克尔一定是一位受人尊敬的医学教授吧。”卡尔心想。

马克似乎很熟悉这里。他们走过长长的走廊，最后停在一扇门前。马克敲了门。他们听到一声轻轻的“进来”，就走了进去。

一个脸色苍白的男孩，大约十二岁，正坐在医院的病床上。他的头秃了。马克走到他面前，弯下腰，给了男孩一个长长的、充满热情的拥抱。然后，他转向卡尔：“这是迈克尔。迈克尔，这是卡尔。”

“你好，迈克尔。”卡尔怯生生地打着招呼，同时向迈克尔伸出了手。对方握手出奇地坚定。卡尔心想：“马克本可以提醒我一下的。他应该很清楚，我的预期是一位教授，而不是一个明显病得很重的男孩。”这个男孩有什么法宝让马克那么说呢？他非常好奇，但他真的不能问。

迈克尔似乎感觉到了卡尔的疑惑。他高兴地说：“你可能在想：这么好的一个男孩儿在这家医院里做什么？我有脑瘤，不能手术……医生说，我还有一到三个月的时间。”

卡尔无言以对，咽了口唾沫。他看了一眼马克。马克简短而意味深长地点了点头，证实了迈克尔的话。

迈克尔耸耸肩：“顺便说一句，马克跟我说了很多关于你的事。他说你会成为一个超级好的演员。演员，我觉得这个职业很酷。”

他表现得很正常，卡尔心想。他认为这样一个生病的男孩一定得很难过。

迈克尔打断了他的思绪：“我梦想成为一名伟大的足球运动员。这可能暂时无法实现了。”

卡尔不知道应该说些什么。

“马克告诉我，你有一份灯光替身的兼职。现在是你实现梦想的时候了。”迈克尔聚精会神地看着卡尔，“你要什么时候开始呢？”

“好吧，可是我们无法选择。”

“是我无法选择。我不能再踢足球了。肿瘤压在我头部的好几个地方，所以我不能正常活动。”

“对不起。”卡尔关切地低声说道。

“如果你感到抱歉，那我什么也得不到。”迈克尔直截了当地回答道，“但是，如果你让我快乐，我会从中得到一些东西。”迈克尔直视着卡尔的眼睛说，“你想让我快乐吗？”

“是啊，当然了。”卡尔吃了一惊，但他喜欢这个古怪的男孩。

“好的。”迈克尔满意地点点头，“我有一个很大的愿望：我想看一看电影拍摄的现场。”

“这我肯定能做到……”卡尔心想。

“但是，我有一个非常特殊的要求。自从马克跟我说起你，我就想看一部由你当演员的电影。”

“这我可绝对不能答应。”卡尔不由得垂下眼睛。

“你当然可以的。马克说你已经决定成为一名演员了，所以快点儿去做吧，我没多少时间了。”

卡尔朝马克皱了皱眉：“没多少时间了是什么算法？”他甚至没有意识到，自己已经大声说出来了。马克保持沉默。

“这不是一种算法。”迈克尔把卡尔的注意力吸引回来，“我问你是否愿意让我快乐，而你答应了。”

“是的，我已经决定这么做了。但是，这并不意味着它真的发生了。很多人想成为演员，却很少有人能够做到。”

“我不是在和其他人说话，我是在和你说话。”迈克尔回答。突然，男孩的表情变了：他看起来一下子老了二十岁。

“你知道关于病人，最大的谎言是什么吗？”迈克尔问，然后兀自往下说，“他们说，生病的人就不再有任何价值了，什么都做不了了，他们的生活已经没有任何意义了。但是，那完全不是真的。我自己不能成为一名足球运动员了，但我可以帮你成为一名演员。我梦见了；我知道这会成真。”

卡尔满脸疑惑地看着这个男孩。

“你不必看起来这么滑稽。”迈克尔说，“是时候有人告诉你真相了：安娜暗恋你，所以你一定是个好人。如果我长大了，我真想马上和安娜结婚。她说你有惊人的天赋。马克相信你……但你总是感到恐惧。我能觉察到。我告诉你：你害怕了！我可以帮你摆脱恐惧，就这么简单。”

此刻，卡尔心里五味杂陈，又心潮澎湃。可那和迈克尔有什么关系？毕竟，这是他的生活，迈克尔让他有些措手不及。但是，他的生命只有几周时间了。卡尔为这个男孩感到难过，同时他也很生气。

然后，他注意到，迈克尔一直在专注地看着他：“你害怕了。”说着还点点头。

“是的，我害怕。”卡尔不明白他为什么突然向这个男孩坦率承认，他并不真正了解这个男孩。“你不怕吗？”说完他宁愿咬掉自己的舌头，他怎么能对一个身患绝症的男孩提这样的问题？

“你终于说出了你的想法。不，我不害怕，也不怕死。”

“真的吗？”

“真的！”迈克尔非常确定，“我是这样看的：大多数人都怕死，所以他们认为死是个坏东西。但是，也许死后会有更好的事情发生呢。也许所有已经死去的人都在等着我们呢……我们终于可以去他们已经去过的地方了。也许那里比这里好得多。”

卡尔被触动了。男孩这种力量是从哪里来的？

“现在，如果你能再笑一下就好了。”迈克尔说，“你在怕什么？”

“我自己也不确定。也许我成不了一个演员。然后我没有大学毕业证，也做不成演员。我的父母总是责备我。我会鄙视自己。也许我会接受一些非常愚蠢的工作。这样我就能赚点儿钱了……”

“好家伙，你可真是个难缠的家伙。”迈克尔评论道，“但我们会处理好的。你知道你应该害怕什么吗？你应该害怕没有追随你的梦想。但是，你却害怕别人说什么。真是乱讲。你要知道：所有的自我

怀疑，都只是别人的怀疑，而你已经允许这些怀疑埋藏在你的潜意识里了。”

“你怎么知道这个？”卡尔问道。

“好吧，是从智者这里开始的。”男孩笑着指着马克，“他对我说了很多残忍的话。这对我真的很重要。马克每天都给我发一些疯狂的WhatsApp信息。今天是尤达，你知道的，电影《星球大战》中睿智的绝地大师。把你的手机号码给我，我马上把这句酷酷的话转发给你。”

卡尔给了他电话号码。这条信息在哔哔声中出现了：

恐惧是通向黑暗的道路。

“很酷的，对吧？”迈克尔马上问道。

“我不知道那是不是真的。”

“你不会是想怀疑尤达吧？伙计，拜托，他可比马克还聪明。”

“那不可能。”卡尔开玩笑说。

“你终于又笑了。”男孩称赞他，“但是，我还在等你的回答。”

“什么回答？”

“我可不信，你会问‘什么回答’，一切都很清楚啊！如果你成了演员，你会带我去看你们的拍摄吗？”

“现在我想去咖啡馆喝点儿东西。同时，我冷静地思考一下这个问题。然后我会回来给你我的答案。”

• • •

卡尔一喝完咖啡就知道：他会向这个男孩许下诺言。因为他觉得这给了他一种现在自己还不具备的力量。他会尽一切努力遵守诺言。

所以，他回去对迈克尔说：“我保证我会尽我所能。真的，尽一切所能。如果马克说的是真的，那么它就会起作用。”

他表情严肃地宣布：“我一成为演员，就带你去看第一场拍摄。我保证。”

“你为什么答应我？”迈克尔诚恳地问道。

“因为你给了我力量。我的承诺不会让我走回头路。我会遵守诺言的。毕竟，不能和尤达开玩笑……如果只是我，我可能已经这样犹豫好几年了。但是，为了你，我会更加努力。我现在有理由了。而且……”卡尔不知道他是不是能这样说，“我会加快速度的。”

“抱抱我。”迈克尔感动地请求。

卡尔轻轻地拍了拍迈克尔。他感到一种特殊的力量从男孩身上转移到了自己身上。他的恐惧消失了。他突然期待自己开足马力。现在他有了一个目标，并且要全身心地投入。

“愿原力与你同在。”告别时，迈克尔引用尤达的话。

“还有你，睿智的尤达。”

• • •

后来，卡尔默默地坐在马克旁边，坐了很长时间。他们开车去听马克在世界级大公司做报告。马克感觉到，卡尔一路上都在思考。

事实上，卡尔在想，他何以会对这个生病的男孩做出这样的承诺。“我这样做是为了不让自己有任何借口。我需要一个理由，现在我有。我不能，也不会让迈克尔失望。”

在他们到达公司之前，马克跟他解释自己演讲的内容：他将对500名最优秀的员工演讲，让他们明白自信对他们有多重要，尽管他们都已经非常自信了。

马克想抓住他们的主要动机：他们想创造神话般的产品。他们想赚很多钱。他们都需要自信。

卡尔只管先听马克的演讲，回来的路上他们再讨论。但是，马克强调，这真的是一个高端讲座，水平非常高。

他们在公司受到了非常恭敬的接待。卡尔注意到，马克在这个全球性公司中有着让人不可思议的地位。

马克的演讲从一个简单的练习开始。他没有过多地介绍这个练习，只是让他的听众用铅笔把自己画出来。他们可以用两分钟的时间来画，不一定得画成一幅杰作，但他们应该为之努力。他的听众雄心勃勃，据卡尔所知，他们都欣然接受了这项任务。

然后马克告诉他们：“现在有我为你们准备的三种颜色——黑色、绿色和橙色，请把你不喜欢的身体部位涂成黑色。你认为中性的地方，也就是既不特别漂亮也不特别丑的部分，都涂成绿色。你认为自己漂亮的地方，涂上橙色。”

听众笑了，但他们立刻开始涂色。卡尔简直不敢相信眼前的情景：五百名高层管理人员，一场高端讲座，一个来自图画本的任务……

他们完成以后，马克要求听众评价他们每个人的黑色、绿色和橙色的百分比。

大多数人把身体的大部分都涂成了黑色，所以他们中的大多数人不喜欢他们自己，觉得自己很丑。剩下的部分，他们用绿色和橙色各涂一半。

马克开始解释，我们喜欢自己有多重要。要接受我们本来的样子。是的，我们要认为自己很美，这会对我们的工作效率和收入有很大的影响。



卡尔对此印象深刻。他也跟着做了这个练习，而且用了很少的橙色。

马克接着展示了两个重要的数字：“有明确书面文字阐述其价值的公司，在25年内比其他公司平均多创造了700%的收益，因此，我们意识到，无论作为个人还是作为公司，自己的价值观都是很重要的。这也是自信。而且，研究表明，十个人中有九个人希望在某些情况下变得更自信。”

卡尔决定把马克的话记下来。他始终把紫色本子放在背包里。此时他写道：

有人说，钱长在树上。这是事实。因为树是我们的创意。钱来自创意。只要有人，就会有问题。谁解决了这些问题，谁就会变得富有。

你的想法越多，你能解决的问题就越多。在这个语境下，自信意味着：要意识到自己有无穷无尽的想法。

你最美好的梦想会伪装成可解决的问题。你需要的只是想法。

不管你认为你能不能解决问题，你总是对的。

最后，马克转到了金钱的话题：“想象一下，通过一个好的想法，你可以解决一个足以帮助一百万人的问题。假设每个人都为你想出的这个产品支付十欧元，而你可以从中得到一欧元，那不是很好吗？那就是一百万欧元了。这当然能做到，否则你的公司就不会有一千万的销售额了。”

这个演讲持续了大约三十分钟。马克反复强调问题、想法、自信和成就感、成功和幸福之间的联系。

最后他总结道：“你越自信，你的想法就越多，你就越有可能拥有更多好的想法。你的好主意越多，你解决的问题就越多。*解决的问题越多，赚的就越多。最终，我们总是根据能解决多少问题而得到报酬。*为此，我们需要自信。”

当马克结束他的演讲时，500名听众全体起立，给予他长时间的掌声。“那种感觉一定很棒。”卡尔心想。他密切注视着马克，马克似乎真的很享受掌声，但同时他也似乎很感激、很谦卑。

• • •

回来的路上，他们很快就陷入了交通拥堵。马克兴高采烈地说：“快看，快看，堵车了。现在我们有足够的时间互相交谈了。真好！”

卡尔还记得，自己曾经认为马克可能没那么厉害，可他越了解他，就越钦佩他。是的，马克绝对是与众不同的，这种不同给卡尔留

下了深刻的印象。

今天卡尔吸收了如此多的新信息，他很想就此谈一谈，谈谈他的恐惧，谈谈他刚刚听到的讲座，尤其是谈谈关于迈克尔的：一个身患绝症的十二岁男孩怎么会如此冷静，如此睿智？也许他终究不会因病去世，卡尔希望如此。

但是，马克却另有想法，他说：“我认为你的准备工作已经完成了。现在我们可以开始去实现了。”

“什么样的准备？”

“建立自信的心理准备。”马克回答道。

“到目前为止一切都只是准备吗？”卡尔不敢相信，他列举了一下，“我从你和安娜那里学到的一切，你在WhatsApp上发给我的信息，墨西哥的唐·何塞，如何与我的家庭相处，科学的背景，生病的英雄迈克尔，你告诉我的关于恐惧的信息，以及关于自信和金钱的讲座……那些仅仅是准备？”

“是的，”马克回答道，“这就是目前为止所有的内部准备工作。我们已经做好了，你现在对许多事情有了不同的想法。你的思维模式改变了。”然后，他意味深长地继续说道，“现在到了你该做决定的时候了。然后你就可以把你学到的一切带给他人。”

“可是，我很久以前就开始了。”卡尔抗议道。

“不，你还没有开始。”马克反驳道，“到目前为止，几乎所有的东西都是在你的头脑中发生的。”

“哦，是吗？”卡尔表示怀疑，“那我的父母呢？”

“那也有95%是完全在你的脑子里发生的。你和他们的对话相对较短，大部分都是只发生在你头脑中的内部对话和恐惧。或者，你一直在说的都是你脑子里在想的东西。”

“但是，我已经决定从法学院退学了，这也不算吗？”卡尔坚持说。

“已经做完了吗？”

卡尔摇摇头。

“你看，到目前为止，几乎所有的事情都只发生在你的头脑中。”

卡尔突然明白了：他根本还没有行动，那实际上的确只是准备。他还没有真正改变自己的生活，所有的一切都还在他的头脑中，还没有实现。这一认识使他气馁，这气馁都写在脸上。

“你看起来不太高兴。”马克说。

“原来这一切改变都只是在我的头脑中。”卡尔绝望地说。

马克表示不同意：“是在你的头脑中。不过，‘只是’是个错误的词。因为最重要的就是我们的思想。我们通过思想创造外部世界的一切。我们拥有的永远是我们用想象建立的生活。我们首先改变我们的内心世界，然后通过这种方式改变外部世界。

“这是一个好消息：如果你现在有意识地决定建立自信，那么你已经完成了一半。”

“所以，我们到目前为止所做的都非常重要……”卡尔沉吟着。

“是的，如果你真的遵守今天对迈克尔许下的诺言。因为这样一个非常自觉的决定，影响深远。”

“是的，我确定。我想遵守我的诺言。”卡尔说，“而且我明白了，只有大大增强我的自信，我才能成为一名演员。以我今天的自信水平，我永远成不了。既然做演员是我的梦想，我就该为之努力。”

“你喜欢，你想要，还是你必须和你要做，这是三个完全不同的概念。只有第三点能保证你成功：你必须而且你要做。”

“你这个观点可能只是执念。”卡尔低声说道，“好吧，我想也必须这么做，因为我答应了迈克尔。不过我不能确定能否成功。”

“如果你只是对自己说：我必须做，我会做；那么承诺就只是承诺。”马克解释说，“你需要理由。我有一个建议：你现在收集所有你需要建立自信的理由。当你这样做的时候，你会注意到一些奇妙的事情。你会突然自动认为：我可以！想想在过去的几天里，你意识到的所有方面。我们现在被堵在路上，有很多时间。”

“我最好把想到的写下来。”卡尔从背包里拿出了紫色本子。他的笔记肯定会对他有帮助。他沉思了很久。他的脑海中涌现出与马克、安娜、唐·何塞和迈克尔经历的一切。这期间，每当他想到重要的事情，他就写下来，然后读给马克听。接着，他们讨论了每一个要点：

有关自信，我学到的： .

只有当我变得更加自信时，我才会知道：我能行。我可以选择我梦想的工作，我可以成为一名演员。然后，我就可以处理我已经有的和即将产生的问题。我希望能够相信自己。

• 只有这样，我才会觉得：我是可爱的；只有当我有这种感觉时，我和安娜的关系才会有结果。她是我生命中最美好的东西。我希望能够尊重自己。

- 只有这样，我才能实现我的梦想。我才意识到：我能行，我喜欢，这些都是我的梦想。我越来越意识到：这是我实现梦想的方式。

- 只有这样，我才知道自己是谁：当我确切知道自己擅长什么和喜欢什么时，我才知道真正的自己是谁。只有这样，我才能以适合我的方式来引导我的生活。只有那时候我才真正快乐。我想认识 and 了解自己。

- 当我不自信时，我会按照别人的计划生活。我总是害怕自己不够好。我不想过恐惧驱动的生活。我想要过自己的生活。

- 我想拥有像马克、迈克尔和唐·何塞那样的好朋友。这只有在我自信的情况下才会发生。因为当我专注于自己的缺点时，我也会开始在朋友身上寻找缺点。我的朋友不应该被这样对待。

- 我想知道我有什么能力。安娜和马克在我身上看到了比我自己看到的更多的东西……我想把它弄清楚。

- 我喜欢马克的积极态度。他发现一切事物都有美好的一面。我也想变成他那样。只有当我认为自己美丽而有价值时，我才会积极地看待这个世界。

- 我开始明白，当我自信时，我会赚更多的钱。安娜挣得比我多得多。如果我跟进一些，不会有什么坏处。

- 如果我对自己有好的评价，我就会知道：我值得拥有精彩的人生。我只吸引最好的进入我的生活。我很好奇接下来会发生什么。我知道，我值得拥有美好的生活。

马克不停地称赞卡尔。这些都是非常非常好的理由，非常重要，所以卡尔把这些理由都写了下来。然后他问卡尔：“你已经决定了吗？”

卡尔想到了挂在马克公司墙上的一句标语：“提升自信的第一步，就是下定决心去提升自信。”

“是的，”他说，“我已经下定决心了。我已经决定结束我的法学课程，我要成为一名演员。我想变得开心，想让安娜开心。我想遵守我对迈克尔的承诺。为此，我必须变得更加自信。”

他又想了一会儿，笑了：“是的，我越来越自信了。你是对的，如果我把我的理由写清楚，那么我会觉得：我必须这样做，而且我能这样做。”

“这是值得庆祝的时刻。”马克说，“如果我们没有被堵在路上，我会停下车来为你庆祝的。”他开心地笑了。

“你在取笑我吗？”卡尔问道。

“不是。我职业生涯的目标是帮助别人变得更加自信。我都无法形容，你的决定让我多么高兴。因为现在你真正的生活开始了。我真为你高兴。所以我才会笑。”

说着他们握了握手。卡尔的决心更坚定了。

过了一会儿，马克说：“你可以为自己感到骄傲。大多数人一生都没有做过这样的决定。通常的情形是这样的：如果他们缺乏自信，他们就试图通过不去冒任何风险来保护自己。而且，他们找借口。借口是我们告诉自己的谎言。最大的谎言是：‘我不行，我不够好，我不可爱。’有的还说：‘我不愿意。’但是，很多时候在这背后都隐藏着一个执念：我做不到。你知道对我来说自卑造成的最糟糕的后果是什么吗？”

卡尔摇了摇头。

“如果自我形象不好，很多人会不自觉地选择让自己的生活变得很痛苦，他们用这种方式惩罚自己。”

“你为什么要告诉我这些？”卡尔不禁问道。

“这样你就可以写下来。因为从明天开始，改变就真的开始了。如果你一遍又一遍地读这些句子，那会很有帮助。还有我通过WhatsApp发给你的信息。因为当改变开始时，通常会经过两个阶段：起初会充满挑战，然后会妙不可言。大部分都是这个顺序。”

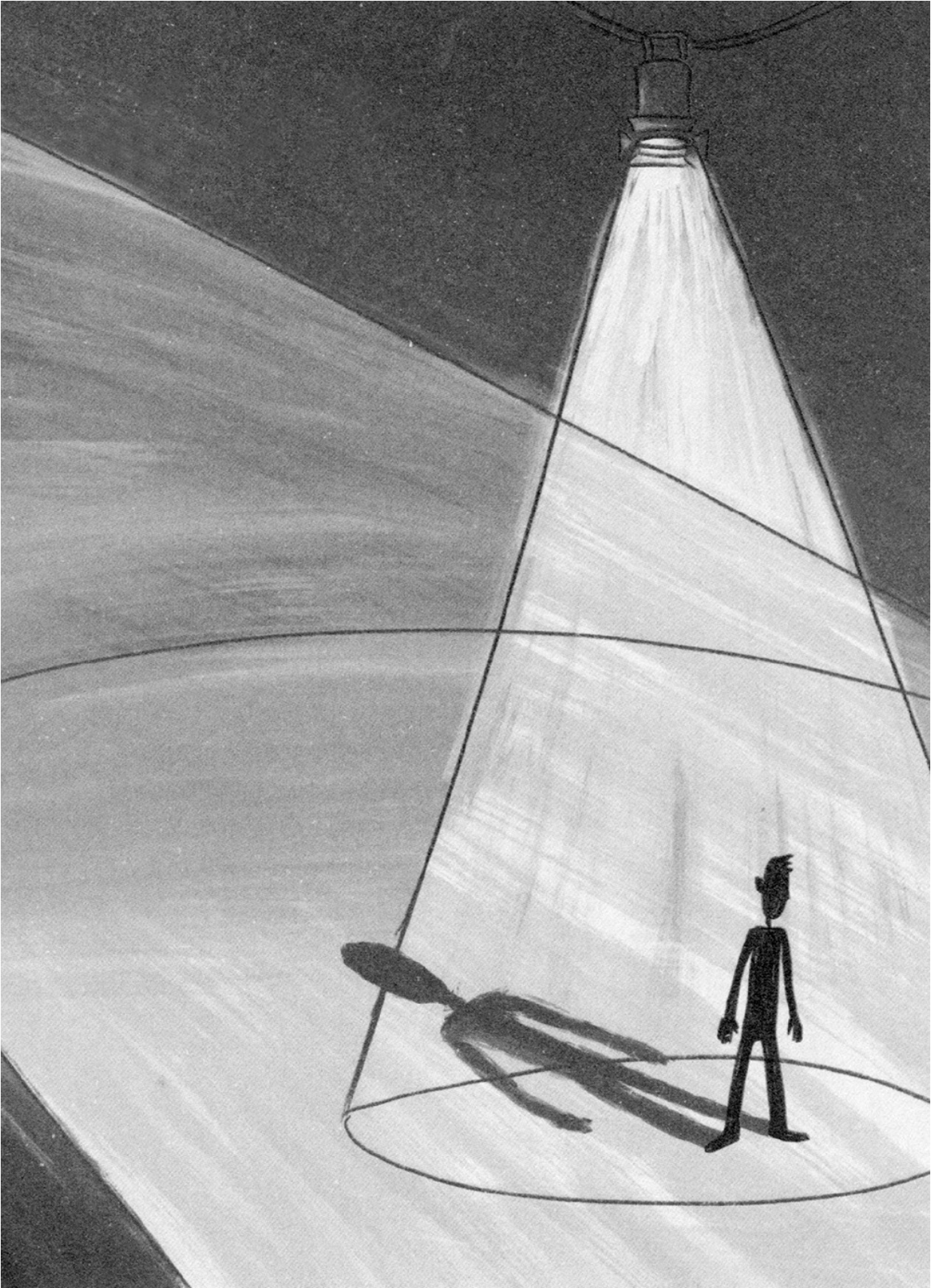
“这是个警告吗？”

“算是吧。”马克确认道，“不过，你一定能做到。你身边还有信任你、会帮助你的好朋友：安娜、迈克尔和我。”

然后，马克向他眨了眨眼睛，说：“不要低估这本紫色的书给你的力量。”

第二部分

变化



第七章

在片场

当卡尔第二天走进电影工作室时，他有一种奇怪的感觉：似乎有些事情发生了变化。但他无法解释这些变化到底是什么。当然，他已经有好几天没来了。原因很简单，电影明星理查德病了。这段时间，一切工作都暂停了。但是，变化事实上与这些无关，那么，现在究竟有什么不同了？

他变得思虑深沉起来，因为今天早上他收到了马克发来的WhatsApp信息，又给了他一些刺激：

如果你爱自己，尊重自己，你就不可能允许别人不尊重你。

卡尔现在知道了，马克每次给他发的都是他那个阶段需要的句子……只是，马克说的这句话是什么意思？

一进入片场，卡尔就遇到了助理导演多格巴特。在片场每个人都叫他Doggy [一方面，多格巴特（Dogbart）名字的前三个字母是Dog；另一方面，Doggy是小狗的意思，还有“像狗一样”的意思]。他天天拉着个脸，真的有点像一条狗。不过，这可不是什么友善的昵称。

多格巴特厉声对他喊道：“他可终于来了！我们还应该等你多久？嘿，灯光替身，到你的位置上去，快，快，快！”

“根据计划，我应该8点钟到这里，现在是7点50分。一切都还来得及。另外，我叫卡尔。”说完，卡尔对自己的回答感到惊讶。

多格巴特不怀好意地看了他一眼，他的眼睛似乎都要从眼窝里瞪出来了。事实上，他很少这样说不出话来。这沉默持续了几秒钟，然后他咆哮道：“灯光替身，你是不是太放肆了？因为理查德这中间生病，我们确实拖期了，所以我们今天得早些时候开始。对专业人士来说，这道理不言自明。不过，你只是个替身，还不算特别好的替身。好了，去你的位置上吧！”

卡尔意识到，自己将要失业了，所以，他把自己想要冲口而出的话咽了回去。“好吧，明白了，Doggy。”他轻声低语道。

“你刚才叫我什么，你这个屎壳郎？”多格巴特立刻发出嘶嘶声。

卡尔问自己：他怎么可能听到呢？毕竟，多格巴特离他足足有15米那么远。现在情况变得很尴尬，卡尔态度缓和了：“在这里每个人都这么叫你，还好吧。”

“没有什么是还好的。”多格巴特喊道，“至少我有个名字。你只是一个灯光替身，占位符，活生生的人体模型。没什么可厉害的。”

卡尔坐在自己的位置上，努力克制着，不去理会助理导演。后来，他和正在安装灯光设备的同事们聊了聊，他一直和他们相处得很好。他们知道他去过墨西哥，现在他们想知道在墨西哥发生了什么，还有他是怎么有机会飞去那里的。卡尔谈到了马克，谈到了唐·何塞，谈到了他的关于两棵树的故事，还有，他对安娜赞不绝口。为什么不说一说呢？

突然，他听到身后多格巴特不愉快的声音，他无意中听到卡尔的话，然后说：“我们的灯光替身已经坠入爱河了？那个女人喜欢你吗？我的上帝，爱上你的会是什么样的女人……我可以想象她长什么

样……”他做了个相当难看的鬼脸，然后大声笑了起来——那可不是友好的笑声。

卡尔从幼儿园开始就没打过架，可现在他对打架有了强烈的渴望。他不知不觉地握紧了拳头。如果只是对他个人不利，他也能处理得相当冷静。但是，攻击安娜？那就太过分了。

他转过身的时候，多格巴特却已经不见了。五个同事站在他周围，一时间都说不出话来，卡尔寻求他们的支持说：“你们听到了吗？”他真是怒火中烧。

然而，其他人只是低下头，很尴尬。卡尔坚持说：“今天是我，明天就会轮到你们中的某一个。总是这样，我们真要一直忍受下去吗？”

最后，一个灯光助理看着他说：“不知怎么的，你变了，卡尔。”

第二个人同意道：“是的，我们几乎认不出你了。就像你在墨西哥吃了一些奇怪的蘑菇一样。多格巴特可能不好打交道，但他在这里很有话语权。你曾经接受了这一点。”

卡尔不敢相信，他们得是有多懦弱？他说：“别人怎样对待我们，我们就怎样对待他们。当我们尊重自己的时候，我们不会让别人不尊重我们。”

他的五个同事都摇摇头，一个接一个地离开了。和他是好朋友的灯光助理格哈德也走了。

• • •

中场休息时，卡尔正在自助餐厅喝咖啡，格哈德走了进来。他小心翼翼地环顾四周，当他注意到这里只有他们两个人时，才走向卡

尔，说：“你应该知道的，我理解你。”

“那大家都在的时候，你为什么不直接说出来呢？”卡尔想知道。

格哈德一脸尴尬地看着面前的桌子，回答道：“我还想继续留在这里工作……”然后他迅速起身，离开了自助餐厅。

卡尔突然感到非常孤独。没人理解他吗？他真的变了那么多吗？一个重要的问题闪过他的脑海：“这一切值得吗？”老问题仍然存在，现在他又有了新问题。“通往自信的道路是一条非常愚蠢的道路。”他想，“除了问题什么都没有……”

他的手机这时显示收到了一条WhatsApp信息。当然应该是马克发来的。但是，这一次是迈克尔发来的：

今天我脑子里的东西很大。不疼，可是我几乎什么都做不了。你得快点儿。我相信你！

卡尔的眼睛湿润了。多么勇敢的男孩！他却坐在这里自怨自艾，只是因为有人没有公平地对待他。“该死！”他对自己说，“我想变得更坚强。”

他回复短信：

我看好你。你可以相信我！

他又感觉到了，这个生病的男孩释放了他内在的一种力量，这种力量他还没有为自己积累过。他意识到自己对形势的判断是多么不客观。毕竟，他遇到了这么多伟大的人：唐·何塞和马克！他想：“马克是多么酷的一个人啊！如果我有这样的父亲……无论如何，事情显然没有变得更糟。”

而且还有安娜。卡尔再次感到羞愧。还有安娜！事实上，他只是认为他生活中的一切都变得更糟了。就在几天前，他遇到了这个远超他想象的出色女人。他知道她爱他，即使他并不真正理解她为什么爱他。他不由得笑了笑。

布景工作花了很长时间。明星理查德总是需要休息，他的健康状况仍然很差。拍摄期间，同事只在绝对必要的时候才和卡尔说话。这可不太好。但是，突然之间他不再觉得有多么困扰了。他们连续工作了三个小时之后，终于收工了。卡尔看了看手机，读了马克发来的WhatsApp信息：

工作是我们自我价值的反映，也是我们认为的、我们提供给世界的价值。而围绕在你周围的人才是你是否自信的反映。

“看来我的自信还不是特别强。”卡尔冷冷一笑。

• • •

之后，卡尔见到了安娜，他告诉她今天发生了什么。他得出的结论是：“我开始意识到马克说的‘这将非常具有挑战性’是什么意思了。”然后，一种微弱的预感爬上了他的心头，他补充道，“恐怕这还只是个开始……”

安娜拥抱着他说：“你还有好朋友。你有我在你身边。”

“我今天意识到这有多重要了。”卡尔证实道，“我总是不得想起你和马克，然后瞬间我就会觉得，我生活中的很多事情都变得更好了。还有迈克尔！”他告诉她，迈克尔的WhatsApp信息散发出来的力量击中了他。

“迈克尔是个英雄。”安娜感动地说，“如果我是他，我不知道在这种情况下我会有多少力量。我能从他身上学到很多东西。”

卡尔若有所思地问道：“一个男孩怎么会如此聪明呢？他从哪里得到的这种力量？”

“我刚认识迈克尔时，我也问过马克这样的问题。”安娜回答，“然后他给我讲了一个关于C先生的故事。”^c

先生是一位杰出的舞台剧演员和重剑运动员，他曾经去过一趟俄罗斯。在那里，他拜访了一个贵族，贵族的两个儿子正在练习击剑。其中的一个提出跟C先生过过招。但是，他很快意识到，他比C先生差得太多，所以他带着C先生去看一只住在庄园里的熊。熊通常被认为是不可战胜的。他觉得C先生的本领足可以与熊一战。对他来说，这是熊的一个势均力敌的对手。

重剑运动员是佯攻高手。这也是C先生的策略，他非常擅长佯攻。所以他开始和熊搏斗。然而，熊不吃这一套。如果C先生只是假装进攻，熊根本不会有任何反应。而当C先生真的捅了它一剑时，这只熊也不过只是轻轻挥挥爪子，漠不关心地保护一下自己。就这么僵持了一会儿，最后，C先生恼怒地放弃了。

为什么熊可以做到不被激怒？这是熊的本能，熊与它的天性和谐相处，与真实的本色和谐共处。但是，人已经失去了这种本能，所以就失去了他们的天堂。

“这让我想起了天堂里的两棵树。”卡尔说。

“是的，”安娜笑了，“这里也有一个快乐的结局。克莱斯特[德国剧作家Heinrich von Kleist，C先生的故事出自他的作品《论木偶戏》]说：‘我们大多数人都失去了天堂，但是有一条回去的路。这条路很累人，但我们必须练习，因为我们可以借此回到天堂。这是智慧之道。’”

“要做到这一点，我们必须听从第二棵树的，就像唐·何塞所说的那样。”卡尔沉思道，“那么你的意思是，迈克尔从未离开过天

堂。他从来不去听有毒蛇那棵树的话。他与他的真实本性和谐共处，这就是他如此强大的原因。这样的情况真的存在吗？”

“我不知道。”安娜回答道，“马克是这样认为的，我认为这可能是你的问题的答案。”

“那一定是一种奇妙的感觉。”卡尔突然对马克和安娜所说的“意识到我们到底是谁”，有了更深的理解。

安娜似乎感觉到了卡尔的想法。她说：“到目前为止，这三个问题都很抽象：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？现在你体会到这些问题在实践中有多么重要了吧。”

“现在我也明白了，马克向我解释过：和信任我的人在一起是多么重要。”卡尔翻阅着他的紫色本子。他写下了马克所有的WhatsApp信息。他找到了这句话：

把时间花在无条件的爱上，而不是那些如果你满足条件才“爱”你的人身上。

“是的。”安娜表示赞同，“需要我们花心思的事情千千万万，别无谓地浪费精力。今天，我身边只围绕着无条件爱我的人。”

“那么，我就不应该让自己再回到电影工作室了。”卡尔沉思着，“现在那儿没有人真的爱我。”

安娜不同意：“你目前确实没有理想的工作环境。但即便如此，你也得去，得自己去适应。我知道你能做到。在那之前，你需要学会忍受这种情况。你能行的。”

“这不是矛盾吗？”卡尔表示怀疑，“你先是告诉我，我们只应该和我们爱的人在一起，而现在我却要忍受那些白痴。”

“我明白你的意思。”安娜点点头，显得泰然自若，“总会有我们不得不与不喜欢的人打交道的情况，这时候我们不能就这么逃跑。但是，我们应该有意识地去选择对我们有益的持久关系。你会看到，随着你自信心的增强，你会吸引越来越多对你好的人进入你的生活。你越自信，你就越容易与他人相处。在这之前，有时候你不得不先适应眼下的状态。”

“不得不先适应……说起来容易。但是，我该怎么做呢？”

“通过练习。”安娜回答，“你有一个巨大的优势——马克。在这个地球上，除了他没有人能更好地向你解释这一点了。”

“你真的很佩服他。”卡尔惊叹道。

“当然了，他就像我的父亲一样。”

“我今天也是这么想的。”卡尔笑着说，“我和他约好了，明天一起吃晚饭。”

“那正好，晚饭后请他向你讲解一下如何练习，还有四个关键步骤分别是什么。”安娜建议道。

“马克其实已经告诉过我了，但我并没有真正理解。”卡尔说，“你说得对，我再请他解释给我听。”

“马克不想把他的知识强加给我们，他有时会等我们要求他给我们解释一些事情。相信我，理解这四个步骤很重要。但是，更重要的是，将它们融入你的生活之中。或者如马克所说，‘把它们带给公众’。你可以做一个简单的练习来保持自信。我对这项练习赞不绝口。正是因为这项练习，我改变了人生中的一切。我几乎在所有情况下都知道：我能行。我是可爱的。我知道我是谁。”

“所有这些，仅仅通过一个练习？”卡尔惊诧不已。

“实际上有两个练习：你已经知道了第一个练习，那就是镜子练习。你今天早上真的做了这个练习吗？”

“你是想要控制我吗？”

“不，我爱你，我想帮助你。”

“对不起。”卡尔说，“我刚刚觉得有点儿被冒犯了。我想是我的自尊吧……今天没有做，早上醒得太晚，没有时间了。”

“一开始我也经常这样。马克对我说：‘这就是简单和容易的区别。虽然这很容易理解，但要每天真正做到并不容易。’最好的方法是建立一个固定的仪式。对我来说，这不仅仅是一次练习。这已经成为了一种仪式。”

“有什么区别吗？”卡尔想知道。

“仪式就是我经常做的事情。我太喜欢了，已经离不开它，比如镜子练习。我早上起床的第一件事就是做这个练习。如果没有做，我就会感觉不舒服，所以，起床、刷牙、镜子练习——我坚信仪式的力量。”

卡尔对自己重复了他对唐·何塞的承诺：从现在开始，他将以镜子练习开始他的每一天——起床，刷牙，镜子练习。

后来，就在他睡着之前，他喃喃地说：“现在我明白了……仪式就是我反复做的事情，我喜欢这样做。”

• • •

在片场的第二天又很难熬。卡尔真的变了，现在他能感觉到这种变化。如果他不喜欢某样东西，他还是很难掩饰自己的态度。他不确定，镜子练习是否真的对自己有帮助。

这部电影的主角理查德总是生病，但是，卡尔喜欢和他一起工作，部分原因是因为他知道理查德看重他。他们的关系也越来越好。与此同时，理查德了解到，卡尔对剧本了如指掌。在他的职业生涯中，还从来没有遇到过这样的灯光替身。理查德为此特意表扬卡尔，而且现在他有时会问卡尔：“如果让你来，你会怎么演？”卡尔认为，这样的问题本身对他来说就是巨大的赞赏。

如果理查德在表演中间感觉身体不舒服，就会忘记自己的剧本，然后他就会向卡尔求助——当然，这在镜头前是看不见的。这给卡尔带来了许多乐趣，但是，却并没有增加同事们对卡尔的好感。Doggy更是一直恶狠狠地看着他。

其他演员现在也会和卡尔说话了，这在以前是不可想象的。在一次休息中，首席摄影师古斯塔沃突然跟卡尔聊起天来，而且让卡尔感觉非常自然。“他真是个好人。”卡尔心想。

• • •

工作了一整天以后，卡尔和马克共进晚餐。像往常一样，马克很高兴见到卡尔；卡尔也感受到了同样的快乐。这是他们第一次在“他们的”餐馆〔这里指马克和卡尔每次一起吃午餐的餐馆〕吃晚饭，卡尔非常惊讶，跟午餐只有一道菜不一样，晚餐时段还有菜单。

两个人看菜单时，马克说：“我们能决定的比我们想承认的多得多。我们可以决定去哪家餐馆，现在选择点哪道菜。同样，我们几乎总能决定自己的行为。最重要的是，我们可以决定我们想什么和怎么想。”

卡尔意识到，这是一个重要的开始。他说：“是的，我记得你们公司那个视频。我是程序员，不是被编程的人。”

他们点了餐，马克继续说：“这种认识关乎我们的精神健康。你可以想象三条线，每一条都有一百个度量单位。第一条线：我能做到

吗？第二条线：我可爱吗？第三条线：我知道我是谁吗？”

马克在一张白纸上画了三条线，并画出刻度单位，然后他解释说：“你能勾出的数字越大，你的心理健康程度就越高。这样做的目的是用来增加我们的心理健康程度的。就像我们训练肌肉一样，我们也可以训练大脑。”



“是的，你公司的那个视频，”卡尔重复道，“对我来说不容易理解，虽然它做得很好。但是，有了安娜额外提供的图片，我理解起来就顺利多了。老实说，我现在不太记得视频里的内容了，但我的脑海里仍然有安娜的图片。我可以用双筒望远镜看一切。当我透过镜筒的一面看时，一切都被放大了；可是，如果我把镜筒反过来看，一切又都变小了。

“还有另外一张图片：白纸上的黑色字迹。我们关注相对少量的黑色，而不是大量的白色。我们关注的是个别的错误，而不是更多的成功。”

“是的，这些图片很棒。”马克肯定地说，“这正是我们要做的：专注于我们的成功和我们的优势。我们不要让它们变小，而是要放大它们。如果我们成功了，我们会在这三条线上增加我们的情绪健康。现在方法来了：有一个练习可以让我们做到这一点。在某种程度

上，你会有三种感觉：你可以做得更好。你更可爱。你更了解自己。”

“嗯，我期待着这个练习。”卡尔不禁跃跃欲试。

“我马上给你解释如何做这个练习。”马克对卡尔表现出的兴趣非常满意，“但是，首先让我们重复一下那四个步骤。你还记得吗？”

卡尔无可奈何地摇摇头：“我知道它们非常简单，而且符合逻辑。但是，我就是记不住那种抽象的东西——我真的有这个弱点。我得需要有个例子，这样我就不会忘记了。”

“你能如此诚实地谈论这件事，真是太好了。”马克回答道，“你知道，对我来说，情况正好相反。我不太擅长思考图片内容，也不太擅长记忆图片。对我来说，抽象的东西会自动留在我的脑海里。不过，我不太会保存图片记忆这个事实，我并不觉得是一个弱点，我觉得只是我没有的一种优势。”

“区别在哪里？毕竟，你不能……”

“就好比双筒望远镜，”马克解释道，“当我把我做不到的事情视为弱点时，我会赋予它一个不必要的负面内涵，我的意思是，一个错误的内涵。相反，如果我说，那是我没有的一个优势……那就不是问题了。”

“这就是为什么说你不成为一名律师也可能是一件好事，因为律师经常要非常抽象地思考问题。作为一个演员，你不需要这个能力，而你能理解并传输图像的能力更重要。这是你非同寻常的优势之一。我们要选择一个我们有优势的職業。其实，我们的优势在一定程度上召唤着我们。这也是为什么人们把职业说成使命的原因——我们的优势为我们展示了通往职业激情的路。”

“我从来没有这样想过。”卡尔若有所思地说。

“现在我们来谈一谈这四个步骤，这样就更清楚了。”马克建议道。

“好的。”卡尔说，“也许你可以像安娜那样给我解释一下这四个步骤。你知道的，通过图片。”

马克笑了：“她真的很擅长这样做。当然，我在这里也用了她的图片。”

现在卡尔也禁不住笑了：“那我真的很期待这些课程。”

“让我们开始吧！第一步：我们明确自己有哪些经历。第二步：我们评价这些经历。第三步：我们保存积极的经历。第四步：我们必须能够在需要的时候唤醒这些经历。”

“安娜，请你接手吧！”卡尔笑着说。他又一次觉得自己什么都懂了，但不知何故，他不能完全理解马克的意思。

“真遗憾。”马克故意开玩笑说，“实际上，我想从一个冗长的理论讲座开始的。好吧，我不想再让你一等再等了。安娜的图片真的很棒，她把四个步骤比作一本相册。我们想捕捉美丽而特别的瞬间，也想联想到某些有积极感受的时刻，所以我们才制作了相册。如果我们设法以类似于相册的方式管理我们的记忆，那么我们就增加了对自己思想的控制，我们的精神状况就会越来越好。如果你看到你想保留的东西，就不妨拍张照片。你想让它永远留存下来，这是第一步——你让自己意识到：我想记住这一点。”

“第二步，评价自己的经历意味着，我要考虑我是不是喜欢这张照片。”卡尔打断了他。

“当然，我们不会把自己不喜欢的东西贴在相册里。但是，现在双筒望远镜开始发挥作用了：决定性的因素是我们从哪一面看这张照片。如果我们的心情是快乐的，我们会自动发现照片更加漂亮；如果我们很悲伤，我们会觉得照片没有那么漂亮。”

“我不确定听没听明白……”

“这是唯一一点连安娜都无法完美解释的。我认为你需要知道这一点，”马克说，“如果你做了我建议你做的这个练习，你就会体验到这种感觉，它会改变你的生活。”

“我对这项让人难以置信的练习非常好奇。”

马克笑了：“马上就开始。记住唐·何塞说过的话：‘快乐的唯一方式是创造一个关于我们自己的新故事。’有了这个相册和这项练习，你会自动创建你的新故事。”

“越来越紧张了。”卡尔谨慎地敦促道。

“当然，你还要理解最后两步……”马克逗他，“这两步真的非常重要。‘保存’意味着你把最好的照片贴在相册里。我们所说的可‘唤醒’是指，你可以在有需要的时候随时看到这些照片。我们可以用同样的方式管理我们的记忆——对此也有一个练习。这个练习简单到你不会想到它能产生巨大的影响。但是，我告诉你，这个练习创造了无数的奇迹。它也会在你的生活中创造奇迹。”

卡尔现在已经充满了好奇。

马克解释说：“找一本空日记本，每天在上面写下你的成功。我称之为‘成功日记’。如果你这样坚持三个月，你的生活就会有很大的改变，之后你的自信会翻倍。”

卡尔很失望地看着马克：“这就能创造奇迹吗？听起来并没有那么震撼人心。”

“我非常理解你的感受。”马克回答道，“举个例子：假设你去度假，二十天的时间里有十天下雨，有十天阳光普照。大多数人会说，假期的一半时间都在下雨；还有些人会说，我们有一半的假期都有阳光。想象一下，你只在阳光明媚的时候拍照，然后，你在相册里只放一张关于这次度假的照片。那么每个看相册的人都会想：他们只遇到了好天气。”

“这可太不诚实了。”卡尔有点儿愤怒地说，“毕竟下了十天的雨啊。”

“乍一看你是对的。”马克点点头说，“但是，如果十个雨天中的每一天都只下一两个小时的雨呢？其余时间都是多云，甚至晴天……我想说的是：我们正在经历的更多的是如何解释的问题，而不是现实问题。”

“是的，是的，就像爱因斯坦说的，客观现实是不存在的。”卡尔叽里咕噜地说，“不过，我仍然认为这有点儿不诚实。”

“你永远也说不清，这次度假到底是什么样的。相反，你总是透过双筒望远镜的一边或另一边看。这与我们不是只储存记忆有关。真正留在我们脑海中的是我们与记忆联系在一起的情感。我们会保存这些情感。”

“你有图片解释这种情形吗？”卡尔问。

“有的。想象一张桌子。你看到一张桌子了吗？这是一段非情感化的记忆。现在，想象你和你爱的人坐在餐桌旁，是浪漫的一餐，蜡烛、音乐……现在记忆怎么样了？”

“强多了！猜一猜我看到自己和谁坐在一起！……”

马克笑了笑，继续说：“现在想象一下，你们又坐在这张桌子旁，你们在争吵。你现在还记得什么？你现在用这张桌子联想到什么情绪？”

“啊哈，”卡尔说，“我明白了，这要看情况……”

“一点儿没错。现在，重要的事情来了：你可以选择事后将哪种情绪与记忆联系起来。这意味着评价。这是一个积极的螺旋：你越是积极地评价你的生活经历，你感觉越好。你感觉越好，你对记忆的评价就越好，你就越自信。然后你会感受到这个自信。”

“那么自信是一种情绪？”卡尔问。

“说得对，”马克充满欣赏地看着眼前的年轻人，“自信是一种情绪。自信来自于你储存的积极情绪。这正是神奇的练习会帮助到你的地方：加强生活中你想要的情感。”

“但是，还是有一点儿感觉是不诚实的。”

“我可以给你一个合乎逻辑的答案：客观现实是不存在的。接下来，还是让我给你讲一个故事吧。”

很久很久以前，在镜子出现之前，一个年轻人去了湖边。他看着完全平静的水面，然后，他有生以来第一次看到了自己的脸。他所看到的使他大吃一惊。他对自己的丑陋感到难以置信，丑到他以为永远找不到老婆。他开始痛哭流涕。

一位善良的仙女此时出现在他面前，问他为什么哭得这么伤心。年轻人向她道出原委。仙女非常感动，于是，为他变出了一个面具。这个年轻人一戴上这个面具，他就会变得非常英俊，没人会认出他原来的样子。

“但是，”仙女对他说，“你绝不能摘下这个面具，也绝不能把这件事告诉任何人。”

年轻人欣然答应。他戴上面具，从此变得很帅很美。消息很快传遍全国，说他是一个英俊、聪明的好人。许多年轻女子都非常爱慕他。

然后，这个年轻人看到了他的梦中情人。他立刻爱上了她，她也爱上了他。他们很快就订婚了。但是，在婚礼前不久，他良心发现了：我在欺骗她，她甚至不知道我到底是谁。他无法再遵守对仙女许下的诺言，于是，他去找未婚妻：“我必须告诉你一件事……”他告诉她说，自己戴着面具。然后，他说：“现在我把这个面具摘下来，你就会看到真正的我了。”

他的未婚妻同意了，他摘下了面具。她盯着他看了很久，然后说：“嗯，可是……你，你看起来和戴着面具时一模一样。”

他变了，变成了面具的样子。

“多么美好的故事啊！”马克说，“我想，很多人都会希望得到那样的面具，就像我希望自己更强大一样。”

“我们每个人都有这样一个面具。”马克顿了顿，又说，“只是我们不能一味地等着仙女出现。相反，我们可以自己创造出这个面具。通过神奇的练习就能做到这一点。”

卡尔想起了他在马克公司看过的视频：“那一点儿也不诚实。不过，我选择重新给自己编程。”

“就是这么回事。”马克对卡尔的认识非常满意，“你是程序员，而不是程序。有了‘成功日记’，你就可以按照自己想要的方式规划自己。现在有一个坏消息和一个好消息。坏消息是，我们的大脑喜欢偷懒。这就是为什么当事情自动运行时，会显得很有趣；而如果

你对某些东西稍作改变，比如改编你的程序，你就需要付出能量，这很累人——大脑不喜欢这样，它甚至抗拒这样做。所以，改变并不容易，至少一开始不会容易。

“而好消息是：一旦你养成了一个新习惯，你的大脑也会捍卫这个习惯，这意味着它也会捍卫新的编程。你只需要首先创建新程序。培养新习惯的最好方法是把努力变成一种仪式。或者，用唐·何塞的话说：‘天堂的门向我们敞开。如果我们不进去，那是因为我们认为自己配不上。’

“真的是这样的：唯一挡在你和你的幸福之间的，是你给自己讲的关于自己的故事。有了‘成功日记’，你可以重写你的故事。你用爱来写自己的故事，带着对你自己的爱。”

• • •

卡尔生活中有了一个新的仪式：从那时起，他每天早上至少记下自己的五次成功。一开始，这对他来说很难。但是，马克和安娜以他们各自的方式帮助他。他们向他表明，即使是小的成功也是好的，是值得记录的。

起初，卡尔对自己太挑剔。太多他做得很好的事情，他都不认为是成功。他把这些事情看作是理所当然的。“这只是我本来就能做的。”他想。

马克向他解释说，他每天做成千上万件事情，在这些事情中，他不可能只做了五件成功的。但卡尔从来没有这样想过。他现在学着按时间顺序整理自己度过的一天，看自己一天做了多少事。的确很多，只是他以前没有认为这跟成功有什么关系。渐渐地，他越来越认为，自己有很好的技能，他也在这些技能——他能很快记住电影剧本中的对话，尽管没有人要求他那样做。他从中学到了很多东西。他可以很快把剧本转变成很好的表演，也可以把场景变成电影。

明星理查德认为他无与伦比。首席摄影师古斯塔沃和他交谈的次数越来越多。卡尔现在经常和其他演员坐在一起吃饭。

他采取了行动——从大学退学了。他接受了电影片场的环境。他让安娜变得更幸福了。马克为他感到骄傲——两个人成了很好的朋友。而小英雄迈克尔也对他坚信不疑。

• • •

卡尔有了一个新习惯：定期去看望迈克尔。迈克尔的健康状况起伏很大：有些时候看上去奄奄一息，有些时候又看起来非常健康。不过，每次卡尔去到他身边时，这位小英雄总是心情愉快。

两个人也在慢慢发展友谊。有时他们只是相互开玩笑，有时深入地聊天。卡尔能从迈克尔身上学到很多东西。卡尔仍然不知道自己是谁，他有时候会直截了当地问迈克尔：“你觉得我是谁？”

“这很清楚啊，你是个演员。伙计，看来你真的需要很长时间才能消化这个事实。”

“但我现在还不是演员啊。”

“这就是令人难以置信之处。”迈克尔大声说，“你是个演员。我知道，总有一天你要做演员。”

突然，仿佛是顿悟，卡尔觉得：就是这样，我是一名演员。做演员太容易了。这正是我喜欢的，也是我能做的。是的，我是个演员。迈克尔是一个多么了不起的男孩！卡尔拥抱了他很长时间。

那天晚上，卡尔在自己的“成功日记”中写道：我知道我是谁。我是一名演员。很快我也将成为一名演员。然后，他写下了为什么他认为自己是一个非常优秀的演员。他的笔停不下来了。

• • •

三天后，卡尔和马克共进午餐。他迫不及待地分享这个好消息：“我知道我是谁了。我是演员。”

“我知道了。”马克高兴地说，“现在唯一的问题是：你是什么样的演员？”

卡尔无法回答这个问题。

马克继续说：“重要的问题是，你想做中档的还是顶级的演员？”

“呦，”卡尔抱怨道，“我不能介于两者之间吗？”

“不能，每个人都必须做出选择。根据你的选择，你的生活会有很大的不同。”

“嗯，也许中档没有那么好，而顶级听起来有点儿夸张。”卡尔想了一会儿，然后说，“你一定是帮我选了顶级。安娜可能也是。”

“是的。顶级听起来真的有点儿高。不过，这只是为了解释一个原则：我们希望尽我们所能做到最好。我们想知道我们能有多好，我们能帮助多少人。”

“我也想要做到最好。”卡尔下定决心道。他觉得这是绝对正确的。

“我很高兴。”马克大声说，“欢迎加入俱乐部。现在我只需要向你解释一件事。我们最好去医院见一下迈克尔，然后你可以为我、安娜和迈克尔表演一次。”

卡尔同意了，尽管他不知道马克具体想干什么。无论如何，他选择了一个要求很高的场景，并努力练习，让自己做了很好的准备。

• • •

一周之后，卡尔准备好了：他演了一场戏，熟练地一人分饰三角。他瞬间改变自己的面部表情和声音，他来回踱步，看起来真的像同时有三个演员在表演。

在一个情节复杂的节点，马克突然开始大声咳嗽。他喊道：“我需要一杯水。”

安娜立即跑去拿。与此同时，迈克尔帮忙重重地拍打马克的后背。一开始卡尔还试图继续表演，但他被分散了注意力，于是停下来等马克的咳嗽平息下来。

这时，马克开始放声大笑。安娜和迈克尔也笑了。大家笑过，平静下来以后，马克说：“这是个骗局，抱歉！但我很高兴，迈克尔终于看到了你有多棒。”

“没错。”男孩附和道，“时机成熟了。你对自己的判断是对的，卡尔，你真是超级超级超级棒。”迈克尔得意洋洋地看着他的老朋友，“我就知道！你是一流的！我非常为你骄傲！”

这个表扬让卡尔感觉非常好。他笑问道：“你们这是什么把戏？”

马克解释说：“我假装要喝水，是因为我想向你解释另一件非常重要的事情：如果你想成为一名伟大的演员，你就必须像伟大的演员那样思考，像伟大的演员那样排练。”

“可是，我确实排练过……你们知道的，我可是一直在非常勤奋地工作。”

“是的，但是顶级演员的排练方式完全不同：当他们排练时，他们预见到了紧急情况。即使在不尽如人意的条件下，他们也能演好一场戏。所以我刚刚才假装咳嗽。”

卡尔笑了：“所以，你也是一名演员了？”

“比不上你，”马克说，“但我还有其他优势。不过，我想告诉你的话是重点：当你排练一个场景的时候，应该总是像正式表演那样，想着有观众在看。彩排的时候也应该排练一下紧急情况。即便这种被打断的紧急情况真的发生了，你也应该像排练的时候一样，正常去表演。”

“好吧。”卡尔问，“那现在我应该做什么呢？”

“天哪，这还用问：继续你的表演！”迈克尔喊道。

马克同意迈克尔的提议：“对，继续表演。只管表演，没有任何事情能让你心烦意乱。在紧急情况发生时，你也必须继续表演。想象一下，你在剧院里，一些观众突然咳嗽，或者某个道具在你身后掉下来，那你会暂停一下吗？”

“当然不会……”

“你看，只有排练过应对这种紧急情况，才能实际做到。因为你永远不知道接下来会发生什么。”

“可是，我当时真的很担心你。”卡尔辩解道。

“这就是你作为演员的特点，你可以改变你的情绪。你非常擅长这个。我刚刚看到你是如何瞬间变成三个不同的人的。但在紧急情况发生时，你的情绪不能变，必须坚持继续扮演你的角色。”

“表演的要求很高的。”卡尔说。但他同时也明白，马克提供的信息有多重要，他明白了智者的想法……

马克说：“不只是演戏，我刚才说的适用于任何工作。如果你想处变不惊方面出类拔萃，你必须学会表演——或者不管你的职业是什么，即使你周围的一切都不容乐观，你也必须保持一流的状态。当

真的处境艰难的时候，你必须能够做到最好。你也必须为此多加练习。只有这样，当最坏的情况发生时，你才会保持放松，就像你只是在排练一样。”

第八章

机会

在接下来的几个月里，卡尔实践着他的新仪式：他每天早上做镜子练习，并在他的“成功日记”中记录至少五次成功。随着时间的推移，这对他来说变得越来越容易。

他一有机会就排练演戏。当他确定了一个场景时，他会对着一些观众志愿者表演——通常是在医院，和迈克尔一起。有时其他生病的孩子也是他的观众，有时是护士。所以，他算是排练了紧急情况，尽管他并不知道下一个紧急情况发生时会是什么样子。

电影工作室的进展拖拖拉拉，因为电影明星理查德一直在生病。不过，最终拍摄还是完成了。一方面，这对卡尔来说是一种很好的解脱；另一方面，他不知道现在应该做什么了。

杀青典礼上，理查德把他叫到旁边，说：“我受邀出演一部新电影，黑手党题材，我演教父。你想再回到我身边吗？”

“你的意思是，作为一个灯光替身？”卡尔问。

“不，我是说在我身边。我想和你一起排练。我喜欢你，我可以教你很多东西。和你一起学习和彩排，我会更开心。”

“我一秒钟都不用多想。”卡尔笑着说。一部黑手党电影，太酷了！他后来发现，理查德的提议在经济上对他也非常有帮助。

• • •

这部新电影雇佣了工作室的原班人马。卡尔真的很喜欢其中一些同事，再次一起工作让他很高兴。不过，也有美中不足——Doggy也在其中。不知出于什么原因，他把煽动同事们跟卡尔对着干作为自己的使命。卡尔慢慢发现，这位助理导演还故意散布关于他的恶意谣言。

他的老同事，那些灯光助理们，都有意躲着不理睬他。他的朋友格哈德也是如此。一次休息时，卡尔忍不住直接问格哈德，究竟发生了什么事。

格哈德简短回答道：“你认为自己做得更好？”

“你是怎么知道的？”

“听说你想当演员？” 格哈德直截了当问他。

“我当然想了。这不也是你们梦寐以求的吗？”

“听说你练得像个着了魔的人。你变成了一个真正的野心家，热衷于往上走。”

“是的，我当然要不断练习，否则我永远得不到任何角色。” 卡尔说，“我觉得我可以成为一个好演员。”

格哈德不以为然地看了他很久，然后说：“我只能给你一个建议：没有金刚钻，别揽瓷器活儿。” 然后不等卡尔反应就走开了。

晚上卡尔和安娜谈了这件事。她说：“只要你安于现状，就可以和一些人合得来。但是，当你想变得与众不同，想变得更强大时，就会威胁到这些人的舒适感。他们觉得，你就像一面镜子站在他们面前，随时在问：‘你在做什么？’ 他们不想改变；他们想在舒适区待着，而你打扰了他们。所以，他们现在对你不太满意。”

这一认识很让卡尔震惊：“他们把我视为威胁！我排练的时候，他们把这当成对自己的指责。那我和他们毫无机会和谐共处了。”

“我和我的一些老朋友也经历了同样的事情。”安娜说，“所以我才知道，不是每个人都想做出改变。有些人后来变了，还有些人，我不再和他们有任何联系。你就不一样了。你会成为明星，我能感觉到。有些现在避开你的人以后会骄傲地说：‘我看到了他的突破，我见证了。’相信我，总有一天他们会为你庆祝的。”

“我现在就为你庆祝。”卡尔说。安娜对他的无限信任显然对他大有裨益。

• • •

第二天早上，卡尔又收到了马克发来的WhatsApp信息：

不要害怕失去一些人，不必为了取悦周围的人而迷失了自己。

然而，现实情况还是让卡尔很困扰。在又一次见面时，他和迈克尔谈了这件事。

迈克尔说：“你知道，如果你要去涅槃，就没有时间去理会任何对此胡说八道的人。直接忽视他们吧！”

卡尔再一次被迈克尔的直觉智慧所折服。同时，他也很难过，因为他再次感觉到这个男孩病得有多严重。

迈克尔好像知道他在想什么，于是笑了笑说：“你知道，我将进入另一个世界，在那里我将成为一个足球明星。然后就轮到你了。”

“轮到我去做什么？”

“轮到你看我了。你得为我鼓掌。在我脑子里长肿瘤之前，我踢得真的很好。而我要去的地方，肿瘤就不算事儿了。”

卡尔强忍住眼泪：“你准备到时候踢什么位置？”

“当然是中锋了。伙计，我很会射门得分的。”然后，他注意到了卡尔湿润的眼睛，假装愤慨地喊道，“你是哪一种演员？我可不信了！嘿，伙计，我病了，你得让我振作起来，而不是相反。马克说，没人知道死亡到底是什么，但是当有人死去时，人们会感到悲伤——那是利己主义。

“利己主义就是这样。但是我告诉你：我知道死亡是什么。因为有好几次我差点儿就站在死亡的那一边了。就在那时，我看到了：那边充满光明，我可以在那里踢足球。你知道的，我经常梦到它。我被银河明星训练师选中。他和我谈过几次。他在等我。我会加入他的选拔小队。”

• • •

接下来的一周，理查德卧床不起。谁也说不准他什么时候会恢复健康。那真是一场灾难。经济上也是如此。剧组这期间也要支付工资——在电影拍摄过程中，时间是昂贵的。每个人都知道：如果电影明星完了，这个项目就完了。大家围成一圈站了很久，都有些无可奈何。

Doggy不知从哪儿冒出来的，出现在卡尔旁边。他在卡尔耳边小声说：“如果理查德回不来，那我们这里就不需要你了，再也不需要了！”

卡尔还没来得及回答，Doggy已经走开了。“一个令人毛骨悚然的、邪恶的家伙。”卡尔心想。

接着，摄影师古斯塔沃有了一个想法，他说：“我知道，我们该如何节约时间……”

每个人都好奇地看着他。古斯塔沃平常话不多，一旦他开腔，就是有实质内容可言。

他停顿片刻，继续说：“专注于我们现在做不到的事情是徒劳的。理查德病了，我们现在不能和他一起拍摄，这是肯定的。但是，我们可以做另外一些事情。”

每个人都全神贯注地听着他的每一句话。导演安东也走近了几步，想仔细听听古斯塔沃的建议。

“我们可以先和其他演员一起拍摄所有的场景。间接需要理查德的时候，卡尔就可以参与。他对剧本了如指掌。”

“什么叫间接需要？” Doggy的声音第一个打破沉默。

“卡尔和其他演员一起表演，但我们不拍他。这虽然有些浪费，但对于剪辑技术来说是可行的。这样我们就可以完成很多场景的拍摄了。”

“这可能真行得通。” 安东说。

“完全是胡说八道。” Doggy喊道，“灯光替身什么也做不了。他只会带着其他人都跑偏。而且，他不太了解剧本。表面看起来似乎有点儿了解，但他会把一切都搞砸的。我知道。相信我。那家伙就是个灾难。”

卡尔不敢相信自己的耳朵。他感觉到接下来的几秒钟至关重要。紧急情况发生了。“现在要看情况了。”他脑子里闪过一个念头。

然后，Doggy又说了一句刻薄的话：“我不迷信，可我觉得，就是卡尔给大家带来了厄运。自从他和理查德在一起的次数变多，理查德的身体就变得越来越虚弱。这可不是巧合。”

卡尔意识到，Doggy的话给大家留下了印象。他现在凭直觉行事。他朝着Doggy迎面走去，用一种响亮而充满仇恨的声音喊道：

“你这个讨厌的肥猪。你这只可悲的臭老鼠。我要碾碎你，你什么都不是。等我和你玩完了，你就什么都不会剩下了……”

Doggy的脸涨得通红，他向卡尔走了几步，看起来好像想要动粗。但是，卡尔用右臂做了一个命令式的手势阻止了他。然后，卡尔用一种令人印象深刻的肯定语气说：

“闭嘴吧，你这只臭老鼠。你很清楚我在说什么。你只不过是一只可悲的臭老鼠。你知道你做了什么。你背叛了我，私下密谋反对我。你以为我没注意到吗？你忘了最重要的一点：我是老大！我让你活多久，你就活多久。”

突然安静了，每个人都屏住呼吸，几乎可以听到一根针掉在地上的声音。

然后，卡尔用一种非常正常的声音说：“这就是我要做的。谢谢你，Doggy，陪我一起表演。”

现在，同事们疑惑地、搞不准状况地互相看着。然后，导演安东开始鼓掌。他激动得不断鼓掌，一直没有停下来，大家很少见到他如此激动。

Doggy不相信地拍了拍自己的额头。

“太棒了！”安东惊叹道，“跟我想象的一模一样。没有比这更好的了。卡尔，你太聪明了。”

“那家伙刚刚侮辱了我，这辈子从来没有人这样对我。”Doggy喊道。他的脸现在红得令人不安，太阳穴上的青筋突出着。

“噢，你还不明白吗？”安东笑了，“卡尔刚刚给我们表演了剧本中的一个关键场景。而我只能说：非常棒。”

这时，古斯塔沃也开始鼓掌。渐渐地，其他人也跟着鼓起掌来了。一些人迅速翻看剧本，找到了这个场景的位置。没错，卡尔已经表演了教父和他不忠诚的助手对抗的场景。现在大家都激动地笑了。

负责人后来决定，实施古斯塔沃的计划。他们会和其他演员一起拍摄所有的场景，卡尔代替理查德的角色。

然而，古斯塔沃已经秘密地扩展了他的计划：他将和卡尔一起拍摄一些场景。人们永远都不会知道……

• • •

他们拍摄了两个星期，卡尔从中获得了巨大的乐趣。他坚持排练，甚至比以前更加努力。他也坚持着每天早晨的仪式。几乎每天他都会收到马克发来的WhatsApp信息。一天早上，他读到这样一条：

就在那一天，消息传来：接下来的六个月时间，理查德都将缺席。灾难已经发生了。负责人退场去进行磋商。大约一个小时以后，他们请卡尔过来。

“我们刚刚在看古斯塔沃和你一起拍摄的一些场景，”安东说，“我们甚至不知道，他已经这么干了。但是，现在我们很高兴。因为他，我们才能够详细研究你拍摄的不同场景。我现在能说的是：这些场景非常非常好。太棒了！”

卡尔不知道事情会如何发展。或许这个项目要告吹了。

“我们想给你提一个建议，”安东继续说道，“我们希望你

只有我们有勇气去追逐梦想时，我们的梦想才能实现。

能扮演主角，你来扮演教父。你真的很棒。你一定能做到。这是我们拯救这部电影的方法。这里的‘拯救’是什么意思呢？是说，我们认为，这样的‘拯救’会让电影和你一起变得很厉害。”

卡尔突然觉得膝盖发软。他不知道该说什么。“我还没走到那一步。”他脑子里闪过这样一个念头。突然，他感到巨大的恐惧。他感觉自己好像瘫痪了。他觉得现在所有的压力都压在了自己肩上。他什么也说不出来。

“不幸的是，这里有一个棘手的问题。”安东继续说道，“我们不能独自做出这个决定。这部电影是由一个基金资助的，投资者说了算。我建议你为他们表演一些场景，然后，他们可以得到一个现场印象，可以据此了解你。如果他们同意，你就可以出演主角了。”

他们期待地看着卡尔。倘若他们以为他会欢呼，那他们会发现自己失望了。卡尔被吓坏了，但是，他也没有勇气拒绝。最后，卡尔还是答应了，去投资人面前表演一些关键场景。

• • •

晚上，卡尔见到了他的父亲。他要求和父亲谈一谈。他只希望不要和父亲吵起来。

没想到，情况比卡尔担心的还要糟糕。父亲严厉地责备了他，还是老一套说辞：卡尔忘恩负义。他完全不知天高地厚。他，演员？荒谬！他弱爆了。

卡尔告诉父亲，自己已经被邀请担任一部电影的主角。父亲却只是笑得又大声又刻薄。卡尔经常听到这种笑声。每一次他都感到不安。

他父亲说：“我很了解你。你不具备真正成功的条件。你从未拥有过，也永远不会拥有这些条件。你做不到。如果尝试，那将是一个

大错误。你只会让自己出丑，我也跟着一起出丑。”

卡尔想起来，他的父亲从未信任过他。有一次他曾对一个朋友说：“可惜我把秋千搭得离房子的墙太近了，不适合我儿子，哈哈。”那时候也曾有那种笑声。

几个月前，卡尔对他的父母说：“我知道你们是为我好……”就他父亲而言，他现在却不再确定了。他思考了很长时间，这在父亲看来是一种不决断的软弱。然后，他平静而清晰地说：

“我不想再听你说这些了。在我的记忆中，你从来没有拥抱过我。你从来不相信我。我现在面临的情况对我来说是一个巨大的机会，但这机会也让我更加害怕。在我变得足够强大之前，我不想再和你说话——直到我强大到不怕你对我的看法伤害我。”

他父亲很快又转到了他真正关心的问题：“你应该重新开始学习……你必须重新开始你的学习，否则你会以失败告终。”

卡尔本想告诉他父亲关于两棵树的故事，以及我们与无条件爱我们的人共度时光是多么重要。过别人不理解的生活也没关系。毕竟，这是我们的生活，而不是其他人的。但是，他知道父亲是不会理解的。

他将有一段时间不来见父亲了。也许他们以后会有机会再见。他跟父亲直言不讳说出这个想法时，他父亲没再看他一眼，一言不发就走开了。

这时，卡尔不由得想起马克给他发过一条WhatsApp信息，他立即打开：

学会明确地说“不”，并且不为此感到不安。

生命太短暂了，不能去做你不想做的事情。停止吧！

他体会到了这一条短信中包含的智慧。他知道自己在做正确的事。不过，他感觉很不好，而他对扮演主角的恐惧感也变得更强烈了。

• • •

卡尔约了马克一起吃晚饭，他现在迫切需要马克的建议。他告诉马克，自己将有机会扮演主角，可他害怕接受这个机会。现在看来，和父亲的谈话增加了他的恐惧。

“我可以告诉你一些关于恐惧的重要观念。”马克说，“但是，重要的是，你与父亲谈话之后做了什么。从根本上来说，你是不知道自己能不能做到。这还是我们经常遇到的三个核心问题之一：我能行吗？你现在对此不确定了——你已经能令人信服地扮演一个主角了吗？这可能与你一直没有感受到父亲应该给你的爱和信任有很大关系。”

“一直没有？是从来没有过！”

“听你这么说我觉得很遗憾。不过，请你记住，自信是一种感觉。你有能力增强你内心的这种感觉。你不是过去经历的受害者。你不是程序，你是程序员。你总是可以选择的——选择恐惧还是选择爱。如果你选择恐惧，你就选择了监狱。你听说过古代的炼金术士吗？”

“听说过。他们是想把泥土变成金子的人。”

“一点儿没错。对我们来说更重要的是，我们要学会把恐惧变成黄金。我称之为‘精神炼金术’。我们如果能够学会利用自己的恐惧，那么恐惧将不再是阻碍我们前进的东西了。事实上，恐惧甚至能帮助我们实现我们的目标。”

“恐惧可以是积极的东西？”卡尔又吃惊又好奇，“恐惧快让我玩完了，它也把我麻痹了。”

“你完全有能力把恐惧转化为对自己有益的力量。我现在可以直截了当地问你几个问题吗？”

“当然了，开始问吧。”卡尔对马克没什么好隐瞒的。

“好的。如果你让安娜失望了，你会有什么感觉？她相信你，她知道你是个伟大的演员。而如果你现在拒绝了这个角色……”

“我明白你想告诉我什么。是的，我害怕让安娜失望。她是我生命中最美的存在。”

“还有一个问题，”马克说，“假设你以后再也没有这样的机会了，而你错过了这个机会，你不会生自己的气吗？”

“那会是一种非常糟糕的感觉……我甚至都不敢设想会有这种事情发生。”

“现在，假设你接受了这个角色，然后你还会得到其他更好的角色。假设你拒绝了这个角色，你就不会得到任何其他邀请了。”

“那我就真的搞砸了……我一定是搞砸了我一生中最大的机会。”

“你或许真可以得出这个结论。”马克说，“这就是‘精神炼金术’的全部内容：利用恐惧，为你所用。当你逃避恐惧时，恐惧会增加，你的自信就会减少。所以把恐惧留给你自己吧。你可以想象一下，如果你不接受这个角色，会发生什么可怕的事情。彻底地想一下，你会因此错过什么。如果你让所有人失望，你就会失去对自己的尊重。这么想下来，用好你的恐惧实际上会帮助你接受这个角色。”

“可是，接受角色并没有消除我的恐惧。”卡尔充满了疑虑。

“不，别指望原来的恐惧消失，它只是被另一个取代——你正在创造一个新的恐惧：对错过你生命中最大的机会，以及随后的一切机会的恐惧。而且它比你原来的恐惧还要大。”

马克从他的外套里掏出一张小卡片，递给卡尔：“我这里有一张卡片给你。当我感到恐惧时，我也会用它。在许多情况下，这张卡片都能帮助我。也许，它对你也会有帮助：如果你感到恐惧在增长，那么回答一下这些问题。”

卡尔读了卡片： ▶

如果我这么做，最坏的结果会是什么？ ▶

我的生命会结束吗？ ▶

我应该如何防止不好的事情发生？ ▶

哪个结果更加消极：如果我做了会发生不好的事情，还是我会错过这个机会？ ▶

如果我这么做，最好的结果会是什么？

然后，两人仔细研究了这五个问题。首先，最坏的结果是什么？

卡尔说：“我可能会忘词，因为我太紧张了。那会让我当众出丑。”

“认识到自己真正害怕的是什么，这非常重要。”马克解释道，“如果你知道了，你就可以去面对它。恐惧扩散时总是特别危险的。现在来看第二个问题：你的生命会结束吗？”

“不会。”卡尔忍不住笑了，“但如果经历事关生命的事儿就不好了。”

“当然。那你怎么能防止坏事发生呢？”

“嗯，我会努力排练的。最重要的是，我将为紧急情况进行排练。”

“一点儿不错。哪种结果更消极呢？你遇到了阻碍，你让自己出丑了……还是你错过了人生的机会？”

“我想我明白了。”卡尔说，“如果我不这样做，我会一辈子都恼火，一辈子怪自己。”

“好吧，如果你这么做，最好的结果会是什么？”

“赢得奥斯卡奖。”卡尔开玩笑说。

马克也笑了。最重要的是，他很高兴卡尔理解了这些问题背后的含义。在很短的时间内，他已经设法建立了一个更大的恐惧——如果拒绝这个千载难逢的机会，后果将比失败更可怕。

马克一脸严肃地说：“总有一天，这一切都会结束。问题是，在那之前你想做什么？重点在于‘做’，推动你前进的是行动。*当我们什么都不做的时候，恐惧会特别强烈。*但是，如果你做了什么，那么你会看到，你的行动给你带来了安全感。”

“以下有一些你可以做的事情。我要求你，今晚尽可能多地阅读你在你的‘成功日记’中记录下来的成功案例。你会发现，你读到的成功越多，你的感觉会越好。你感觉越好，你的经历对你来说就越成功。然后，写出最重要的成功。可以说是你自己排名前十的成功经验。”

卡尔答应了。但是，他心中又产生了另一个担忧：“如果一切都不够呢？如果我仍然感到恐惧，该怎么办？”

“然后奇迹就发生了。”马克说。

卡尔惊讶地看着他的朋友：“我应该相信奇迹吗？你怎么能这么说呢？”

“因为这是真的。”马克证实道，“当我们竭尽全力……然而，似乎不可逾越的障碍挡在我们的路上……如果我们不放弃，奇迹就会发生。一直都是这样。”

“那我应该相信魔法吗？我不知道我能不能行。”

“不，奇迹只是我们无法解释的东西。我们只是还不知道事情发生的自然法则。因为我们不认识这些自然法则，我们就会说，这是个奇迹。如果你关注自己的心理健康，不断增加你的自信心，你会达到一个美妙的状态。然后你会觉得：‘我应该得到一个奇迹。’这个信念能给你力量。相信我，奇迹会发生的。真的，一直都是这样。”

“你以前经历过这样的事情吗？”

“经历过。”马克若有所思地回答，“几年前，一位老妇人帮助了我。我知道现在听起来很奇怪，但老妇人真的根本就不应该存在。当我需要她的时候，她就突然出现了。”

第九章

危机

卡尔实现了他对马克的承诺：他通读了过去几个月他在“成功日记”中写的所有案例，然后挑出了前十名。事实上，这样做完以后，他的情绪就改善了，信心也增强了。

尽管如此，卡尔还是心存恐惧。他知道自己正站在一个重要的十字路口。很快就将验证他是否真的有顶级水平，或者只是中等水平。

焦虑之中，他睡着了。老妇人又隐隐约约地出现在他的梦里。每次都是同一个梦境。他总是看到两棵树，一棵黑暗之树，一棵光明之树。不幸的是，他从来没有到过光明树下。黑暗之树则预示着巨大的危险。

每次做了这个梦之后，第二天早上他总会在紫色本子里发现一段新的文字。这些文字对他帮助很大。尤其是关于恐惧的说法。他读了一遍又一遍：

当你害怕的时候，你是可以被别人控制的。

当你逃避恐惧时，恐惧会增长，你就会变小。

恐惧应该给你指明方向，而不是成为一种借口。

卡尔想起了马克告诉他的话：可以利用自己的恐惧。恐惧可以为己所用。但是，他不确定自己能不能做到。他意识到自己心里仍然缺少一个重要的答案。不知何故，这和他做的梦有关。想到这里，卡尔又睡着了。

那天晚上的梦境特别强烈，他的父母又一次把他送到了黑暗树下。这次是漆黑一片。卡尔爬了回来，虽然他不想这么做，但他又一次摔倒了。

现在他第一次仔细地看了看那棵黑暗之树。他可以在树干上看到他父亲的脸。一开始是模糊不清的，后来越来越清晰。他感到一阵恐惧——那棵黑暗之树是他的父亲！卡尔想要逃跑。

他的膝盖疼得很厉害，站都站不起来。与此同时，他被恐惧震慑住了。他不由自主地盯着那棵黑暗之树，那是他的父亲。再往上，他认出了Doggy。后来他父亲慢慢变了……另一个人出现了。

渐渐地，另一个人的特征也越来越清晰。然后，卡尔认出了这个人，就是他。黑暗之树其实就是他自己。

他震惊得想吐。

然后，他看到安娜在另一棵明亮的树下等着他。他想去找她，但又有什么东西阻止了他。他试图打电话给安娜，但他却发不出声音。

现在，那个满头白发、穿着鲜红色毛衣的老妇人又走了过来，拉着他的手。他的膝盖仍然很疼，但他现在可以正常行走了。

慢慢地，他又可以轻声说话了。老妇人带他去见安娜。

当他来到安娜身边时，安娜指着那棵光明之树。光明之树看上去闪闪发光，美丽极了。卡尔着迷地看着这棵树。然后，光明之树也变了。他又能认出一个人来，起初模糊不清，后来越来越清晰。

不，根本不是一个人，而是好几个人。他首先看到了安娜，然后是马克、唐·何塞和迈克尔，最后是安东和古斯塔沃。每个人都友好地对他微笑着。

然后，光明之树又变了。所有的面孔逐渐消失，取而代之的是一张新面孔：他自己。这一次他也看到了，那棵光明之树，实际上也是他自己。

醒来时，卡尔浑身是汗。他能非常清楚地记得这个梦，包括每一个细节。他觉得，这不是一场噩梦，这是在给他传递信息。“这个梦想告诉我一些非常重要的事情。但到底是什么呢？”

卡尔看了看手机，就在这时，马克给他发了一条WhatsApp信息，是史蒂夫·乔布斯的一句名言：

能做伟大工作的唯一方法就是热爱你所做的事情。

“我热爱表演。”卡尔想，“但我不知道在如此困难的条件下我是否真的能做什么伟大的事情。”他原以为这一切没那么难的。

那天早晨，他坚持练习的时候很不情愿。事实上，镜子练习也没有真正说服他。他很难列出五个成功的例子。

然后他就出门去慢跑了一——至少他想让自己保持健康。在公园里上一组石阶时，他踩在一些湿树叶上，滑倒了，摔下了几级台阶。当试图站起来的时候，他感觉右膝盖一阵剧痛。他的右腿几乎不能站立了。他立刻想到了他应该向投资者表演的一个场景，那个场景里他必须能跑得很快才行。

距离试镜只有十天了。

卡尔感到自己最后的一点勇气正在消失。幸好他随身带着手机，他赶快叫了一辆出租车，把自己送去医院。候诊室挤满了人。当终于轮到他的时候，他的膝盖已经肿得很高了，痛得要命。幸运的是，不是韧带撕裂，而是严重的扭伤。医生说至少一周内不能正常行走。接待员给了他一副拐杖，便于膝盖好好休息。

“太好了，拄着拐杖跑。试镜到此结束了。”卡尔心里无可奈何地自嘲着。

他给马克打电话，告诉他这个坏消息。马克建议道：“打个车马上来我办公室吧。我们需要谈谈。情况非常紧急。我现在先把下一场会议推迟一下。”

• • •

卡尔垂头丧气地来到马克身边——现在还有什么可谈的呢？大好机会消失了。

马克开门见山：“你相信熟能生巧吗？”

“是的，我相信。”

“你几乎每天都去晨跑，一般跑多长时间？能跑多快？”马克想知道。

“跑40分钟，以我感觉舒服的速度。”

“很好。”马克说，“所以，你享受这种生活和节奏，而且你很少挑战自己的极限。这样做完全没问题，会让你更健康，也让你放松，让你舒适，但是它让你成为顶级运动员了吗？成为跑步冠军了吗？”

“这不太可能。”卡尔如实回答，他还不知道马克在暗示什么。

“我是说，如果你能坚持做一件事，即使有时你不喜欢、你很疲惫，还是会坚持；如果你非常努力地工作，即便这个工作很无聊，还让你觉得非常痛苦，痛苦到你总是想要放弃，但还是在坚持……如果在这些情况下，你还能挺住，那就是你的激情所在。这也证明了，你不是因为享受才坚持，而是因为热爱。你为热爱继续前行，因为你知

道，‘这就是我。这是我的激情所在。我能做到。我可能不知道现在如何，但我喜欢坚持下去。所以我总能找到一种方法坚持，我可以做到’。”

卡尔反驳道：“可是我的膝盖真的受伤了。这次问题不仅仅是在我的脑海里了，是腿真痛得要命。即使在我身体最好的状况下，我也害怕试演这个角色……现在又受了伤。我原以为，因为受伤，一切都会变得更简单了。”

“难度和恐惧的多少不相匹配。”马克严肃地说，“要想度过困难时期，你必须更加热爱你所做的事情。”

“我明白你想告诉我什么。”卡尔回答，“可是，那真的很难，太难了！我不知道该怎么办。”

“一定很难！”马克看起来很坚决，“如果不是很难，就任何人都可以做到。只有当你经历艰难时刻以后，你才会达到巅峰，做到顶流。圣雄甘地曾经说过：只有忍受苦难的人，才会体验到幸福。”

卡尔想了很久，“顶流”的激励还没有真正让他兴奋起来。他问：“顶流——每个人都能实现吗？反正我不是甘地。你是说，即使是收银台的女售货员，也能带来顶级的业绩吗？”

“当然可以。可以观察一下很好的收银员，看她的状态。不过，还有一点很重要：不要躲在别人背后，躲在一个你根本不认识的人背后更不可取。你不是甘地，对吧？但你是卡尔，演员卡尔。现在表现得更像一点儿，不仅仅是在阳光明媚的时候，也要学会在大雨滂沱中更像。”

马克说得非常清楚，成为自己得有点难度：“问问你自己：是不是每个人都能做到这一点，这很重要吗？”

“当然，我是想知道它是不是真的对我有用。”

“有用，”马克说，“对你而言！我在对你说这些，而不是对所有人说这些。当我为自己学习新东西时，我不知道是不是每个人都能学会。这不是问题所在。我需要知道其他的方面：它对我有用吗？我能在生活中实现这一点吗？现在轮到你了。问题在于，你能做到吗？因为我在这里告诉你的话不是为所有人准备的，而是说给那些真正想有所作为的人的。为了愿意付出代价的人。不是给所有人。”

如果马克想用自己的话来让卡尔鼓起勇气，那可没起作用。相反，卡尔感到更加沮丧了：“我不是为顶级表演而生的。我太软弱了。我是个失败者。很抱歉让你失望了。”

马克大声而严厉地说：“够了！不要再这样贬低自己了。当你这样谈论自己的时候，你贬低了自己。你让自己变小了，你的宇宙正在缩小，而且，你放弃了自己的权利。”

“我记得你以前向我解释过这个，很多最糟糕的谎言都是以‘我太……’开头的。但不知何故，这些谎言就在我内心深处。我爸总说我太软弱。就在几天前，他又重复了一遍这句话。”卡尔喃喃地说。

“所以你是在重复别人对你的评价？！对你不怀好意的人的评价？你知道你这么重复是为了什么吗？你允许他们对你的不好的看法成为你的现实。结果是，你想引起其他人的同情。”

“可是，我真的不认为我能做到……”

“不要试图确定你能做什么、你不能做什么。这些判断都是过去的。你那时的自信与现在完全不同。也许你直到今天都做不到，但是从现在开始，如果你愿意，你就能行。你已经变得自信了。”

“可我的膝盖还是很疼！”

“确实。但你仍然能决定膝盖疼这事儿对你意味着什么，这对你的自信有什么影响，你从中能得出什么结论。你不能当真让一个扭伤

的膝盖剥夺了你一生的机会。”

这些话卡尔听进去了，他对自己许下承诺：“我不会放弃。”

• • •

卡尔原本已经相信，情况不会更糟了。但他回到家里，发现了一封父亲写来的信——父亲要和他彻底断绝关系，并告诉他，自己已经没有这个儿子了。父亲剥夺了他的继承权。

晚上，他把这封信交给安娜。她说：“你现在已经摆脱他了，这很好。否则他会耗尽你的能量。”

“你可能是对的，”卡尔回应道，“但我还是很难过。我问自己：他为什么要这么做？”

“虎皮鹦鹉的故事很像你这时候的情形。”安娜说。

有一只虎皮鹦鹉独自待在笼子里。突然，他从镜子里看到了自己。他感到了巨大的威胁，所以他开始奋力攻击镜子里的鹦鹉。他想赶走所谓的对手，因为对手看起来也很生气。过一会儿，他越来越有攻击性了，因为镜子中的鹦鹉也更强势了。他甚至没有意识到，他一直在攻击自己的影子。笼子里并没有两只虎皮鹦鹉，他一直都在和自己战斗。

然后，安娜又重复了一遍她的话：“我真的认为这状况对你有好处。父亲的想法与你并不匹配。不要再想他了。”

卡尔知道她是对的，但做到不想却并不容易。

• • •

在接下来的几天里，卡尔格外需要其他演员的支持。他不得不和他们一起排练，至少在不需要膝盖的场景中。如果他必须得跑，他就

得随机应变。

Doggy想着利用一切可能的机会给卡尔施压。这个留着胡子的小个子男人想出的坏主意简直令人难以置信。

一次彩排以后，Doggy假装摔倒，然后抓住卡尔，并打了个喷嚏，假惺惺地小声说：“哦，非常抱歉。我得了重感冒，真希望没有传染给你。据说这是一种非常严重的流感病毒。”

在卡尔离开之前，他还充满恶意地强调了一句：“是的，就是这样，事情就是这样。你现在也被病毒传染了，病毒已经在你体内扩散了。我能感觉得到，呼哈。”

三天以后，卡尔感到恶心、全身无力。Doggy果然把病毒传染给他了。但这还不是最糟糕的，最糟糕的是，他的声音变得嘶哑起来，几乎说不出话来。他采取了所有能想到的补救措施，最后，四肢发冷和疼痛的感觉消退了，但声音仍没恢复如常。

就这样，卡尔内心屈服了：无法发声就无法试镜。多么令人绝望，他刚在朋友的帮助下勉强重新站起来，下一次打击就来了。

马克给卡尔推荐了语言治疗师斯维娅，她曾亲自帮助过马克。马克已经为卡尔做了预约，因为斯维娅通常提前几周就被约满了。

卡尔和斯维娅一见如故。他悄悄地告诉了斯维娅一切：自己得到了试镜的机会，父亲剥夺了他的继承权，Doggy早就预言卡尔会生病……

“这就是语言的力量。”斯维娅微笑着说，“你知道，你最大的敌人不是Doggy，也不是你的父亲，而是你自己。别人对你说了什么，这不重要。重要的是听他们说了之后，你对自己说了什么。”

“当然，”卡尔余怒未消，“我想我自己也感染了‘病毒’……”

“事实上，是语言让我们被感染的，这些都是精神病毒。”斯维娅完全不受他的情绪影响。

“你可能是马克的双胞胎妹妹吧。”卡尔小声说，“我现在该怎么办？我不能用自己的声音去试镜。只剩下几天的时间了。”

斯维娅睿智地笑了：“我经常观察到这种现象。在一个非常重要的事件到来前不久，声音失灵了。你并不是个例。说出来会让你惊讶，有许多名人都有过这样的经历。到目前为止，我已经帮助他们所有人。如果你配合，我也能帮助你。”

“但我的声音几乎消失了……”

“声音来自心情。这意味着，我们可以通过自己的声音听到自己的感觉。如果你设法改变你对自己的感觉，你的声音会很快变得更强大。”

“所以我们又回到了自信的话题？”卡尔说，“这一切都和它有关系吗？”

“声音肯定是强大的。”斯维娅确认道，然后严肃地看着卡尔，问，“我可以给你一些重要的建议吗？”

卡尔点点头。

“好的。其中最重要的一个建议是：没有什么事是对你不利的。一切都会为你发生。”

卡尔不得不先接受这个建议，然后疑惑地问：“我的膝盖、我的嘶哑都是为我发生的？这对我有什么好处？我迫切需要在一些场景中

大声说话的。”

“有些事情起初看起来不像，我也承认这一点。”斯维娅回答说，“但是，我很清楚，一切都是为我们而发生，即使我们不能立即理解它。对于你应该大声说话的场景，我有一个想法：大声是强度的问题，却不一定是响度——如果你在那些场景中小声说话会怎么样？这样你可以让这些话更有效。如果你做得好，它甚至会更加令人印象深刻。许多人都会大喊大叫，但是小声点儿则……”

卡尔跟着斯维娅的话思考。他在脑海中过了一遍这些场景，发现可能会行得通……

斯维娅鼓励他说：“你只需要在正常的场景中用正常的声音。接下来的几天内我们就能做到这一点。现在你也知道了，不必大喊大叫，你可以用其他方式表现得很有说服力和充满激情。我们可以一起练习。”

他们开始认真地练习，卡尔很快就感觉到，这训练起作用了，一切都进展得非常顺利。斯维娅教卡尔各种实用的练习技巧，包括针对咽喉的小音调练习和放松练习。

• • •

卡尔的情绪起伏不定。当他和斯维娅告别的时候，他感觉很好。但是到了晚上，他又觉得自己无法承受所有这一切了：他的父亲，即将到来的试镜，他的膝盖，Doggy……现在还失去了声音。所有状况似乎都对他不利。他也许不应该去试镜。

这个想法一直在他脑海里萦绕：也许不应该这么做。也许他就是没能力成为顶尖演员。也许他就是一个心怀恐惧的普通人，有太多恐惧。

晚上，安娜来看他，但他几乎没注意她，因为他一直在思考这些问题。他的情绪很快变得越来越糟，他的疑虑更多了。他觉得自己即将违背对马克和迈克尔许下的承诺：他不会放弃，他会成为一名演员。

他对自己说：“我不是放弃——这真是胡说八道，我是不做我没有天分的事情。这些奇怪的人在我身上看到了我不具备的东西。只有我更清楚，我做不到。能做到的不是我。”

卡尔突然开始质疑一切，所有的人和事。他甚至突然对马克产生了怀疑：也许这个智者只是一个可笑的大师，而且他给我洗了脑。迈克尔身患绝症，他的行为方式也可能是不正确的。

他一直沉浸在这些问题上。过了好久，他才注意到安娜一直在看着他。他用相当严厉的语气说：“我们也很可笑。你比我强多了。你在我身上看到了什么？你希望用我的成功来证实你对我的看法吗？我这样对你来说不够好是吗？你想让我成为一名成功的演员，这样你就可以说，‘我一见他就在他身上看到了这一点’？”

安娜很震惊。她的眼里充满了泪水。卡尔从没见过她这样。过了一会儿她才回答道：“你刚刚说的话伤害了我，虽然我知道你只是把你的问题投射到了我身上。我知道，你不是想要指责我，因为我只想对你好。我真诚地爱你。但你也必须接纳我，允许自己被我爱。”

卡尔没说话，安娜说的每个音节都在他脑海中回响。安娜说话的声音很轻，然而每一个字都有巨大的分量。他现在不得不思考这些话。

他平静地回答：“安娜，你说得对。我不是要故意伤害你的。我是要伤害我自己。我也不是指责你。我现在觉得自己有很大的问题，现在必须得解决。我需要思考……我要出去走走，呼吸点儿新鲜空气。”

“一切都很好。”安娜说。

卡尔在黑夜里走着。她刚才真的说了“一切都很好”吗？她说了！这怎么可能呢？他是多么爱她！他全神贯注于她的爱，他感受到了爱的无上温暖。安娜就像一道明亮的光包围着自己，他看到了。安娜的声音包含着如此多的温暖和善意，他听到了。

渐渐地，他的恐惧消失了，他听天由命的想法也消失了。“一切都很好。”他现在也这么觉得了。

突然间，他全都想明白了：“是的，一切都好。”一点儿问题都没有，是他给自己制造了问题。他通过给某些情况赋予负面的含义，使它们看起来像一个问题。他现在要做的就是赶快停止，然后一切就都好转了。

客观地说，他即将拥有一生中最大的机会。当然，他膝盖受伤了，还暂时失去了声音。但是，凡事都有解决的办法。这些问题只存在于他的头脑中。一切都很好！

他自己也无法解释这种突然拨云见日的感觉从何而来。他只是猛然想到，他刚刚到达了自己的最低点。当他处于谷底时，他意识到自己还有一个选择。

而谁意识到自己有选择，谁就已经离开了最低点。是的，正如马克所说，有这种意识已经很不容易了。想到这里，卡尔会心一笑。

的确，到目前为止，他所经历的一切只是准备。现在他可以，也必须做出真正的选择，他的选择。现在他必须决定：**我是谁？**我是一个要放弃的人吗？还是做一个信守承诺的人？我是中等水平，还是顶尖水平？

他冷冷一笑：“这个该死的、聪明的问题：**我可爱吗？**尽我所能做到最好，我就能配得上我的梦中情人吗？”

事实上，这都是关于那三个问题的。我能行吗？理论上，这三个问题听起来很容易。尽管开始提出来的时候，问题是崭新的，但看起来也并不特别难回答。事实证明并非如此。眼下他要做决定：从现在开始，我是表现得好像我不能一样，还是要表现得好像我能行？

如果他此刻不放弃，事情会变得越来越好。他现在必须做出决定……不，一个想法突然闪过他的脑海，他其实不必选择。他已经下定决心了。他只是没有意识到这一点。他的恐惧模糊了他的思想，但现在他想清楚了。

现在，卡尔的决定已经植根他的内心，已经成为他的一部分。他对着漆黑一片的公园大声说：“我再也不会放弃了。我会遵守诺言的。我选择了爱的道路。我是可爱的。恐惧可能会一直存在，但它不可能完全阻止我。我是一名演员。我喜欢拍电影，喜欢演戏，我也会拍电影，会演戏。只要他们能用担架抬我去试镜，我就会尽我所能。不管试镜时发生什么，我都依然会走自己选择的路。”

• • •

当他回到家时，安娜已经快睡着了。他深情地依偎着她。“一切都很好。”他在她耳边轻声说道。

“我知道。”她睡意朦胧地喃喃说。

他隐约预料到，自己会再次做那个熟悉的梦。他爬上一棵黑暗之树，摔下来，伤了膝盖，看到这棵可怕的树先是变成了他的父亲，接着变成了他自己；然后老妇人带他去了光明之树，光明之树先变成了他的朋友，接着变成了他自己。

这次卡尔醒来，第一次不再为梦里的情境忧心了。他感觉到，“这个梦包含了一个关于我的重要事实”。很快他就会明白这个梦的

含义。卡尔好奇地看着那本紫色的书。对了，书上又出现了更长的几段话：

问题是中性的。重要的是我们赋予它们的意义。如果我们想赋予它们意义，那它们只是我们用来获得成功材料。

真正的问题不是问题本身。相反，是我们看待问题的方式。真正的问题只有一个：我们遇到问题的时候总是不从自己身上找办法。

当你遇到问题时，问问自己：卡尔，你有多大？你的自信究竟有多大？如果你比问题大，那就用和问题匹配的自信解决它。如果你比问题小，就用它来成长。

大多数时候，我们不想经历那些必须经历的事，来成为想要成为的人，但是，我们只能在真正具有挑战的环境中获得成长。

努力是值得的：当你成为处理问题的大师时，没有什么能阻止你。什么都不能！如果没有什么能阻止你，那么你可以自由选择。无论你想要什么，你都知道自己能做到。这就是自由。

只有当你超越你的问题时，你才是真正自由的。那些比他们的问题小的人是问题的囚犯。

你越自信，你的问题就越小。因为自信让你比你感知到的问题更强大。

当你知道你是谁、你是可爱的、你可以做到的时候，你才算成熟。知道这些会让你感觉很棒。当你觉得自己很伟大的时候，你就是很伟大的。这完全取决于自信。只有自信才能让你快乐和成功。

最终，生活会因为你处理问题的能力而对你有所奖赏。这适用于幸福和友谊，也同样适用于金钱。而且，你越自信，就越能解决问题。

“我昨天就需要这些句子。”他想。但他也承认：昨天我很可能没有意识到其中的真相。

早上醒来时，他满怀信心地照了照镜子，说：“我爱你，卡尔。你是一个了不起的演员。你很可爱。你比你想象的要坚强。你已经决定尽你所能做到最好。那真的很好。因为你真的很有天赋。现在你要向全世界展示。”

他的“成功日记”今天也给了他很多快乐。他有太多东西要写下来……

• • •

卡尔和马克有约，这一次是共进早餐。一如往常，在非常友好的问候之后，卡尔向他的老朋友描述了他昨天经历的危机。他以这样的话结束了自己的讲述：“我怀疑一切和所有人，甚至包括安娜和你。那时候我真的以为我再也受不了了。”

马克笑了，完全能理解他的感受：“我们都曾经历过这样的危机。并不是所有伟大的人都没想过放弃。但是，重要的是，我们没有这样做。许多人选择不去爱，违背自己的激情，最后让恐惧征服了自己。很多时候，唯一的原因是，大多数人都没有回答好三个关键问题：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？”

“我现在要问你一个重要的问题：如果昨天你已经放弃了，你今天会快乐吗？”

“当然不会。”卡尔回答道，“我可能会说服自己放松一点儿，因为我不必再那么努力了。但是，我肯定不会为自己感到骄傲——我也不会快乐，我也不会特别喜欢自己。我想，我甚至会鄙视自己。”

“这就是为什么在我们的友谊开始时，我就对你说过这样的话：只有有了自信，你才能拥有充实、成功、快乐的人生。”

“我记着呢。”卡尔回答道，“我当时还认为，这个说法太夸张了。”

马克严肃地看着他这位年轻的朋友：“如果你放弃了，你就是一个骗子。”

“现在这样说是不是有点儿苛刻？”

“并不。因为你答应过我和迈克尔，你不会放弃。只有骗子才会食言。”

卡尔若有所思地看着他：“我当然不会轻易许下诺言。可是，‘骗子’这个词真的很不好听。”

马克说：“重要的问题是：你为什么做出这样的承诺？你这么做，是为了得到自己没有的力量。这种力量让你走上了某一条路，而这条路让你昨天陷入了危机。这个承诺就像一个路标，一次又一次地显示出来：这就是你要走的路。我们大多数人都需要这样的帮助。当你经历了最黑暗的时刻，你就发现了自己的力量。”

“说到谎言，顺便说一句，”过了一会儿，马克继续说，“大多数人说‘我再也受不了了’，其实都是在骗自己。”

“嗯，”卡尔回应道，“对这些人来说，这是他们的真实。我昨天也这么认为。”

“也许根本不是他们的真实，而是他们的谎言。”接着，马克向卡尔提要求，“请尽可能高地举起你的右臂。”卡尔照做了。

“好的，”马克说，“现在请再调高百分之三。”卡尔也可以做到。

“现在再提高百分之一。”卡尔也成功了。

马克解释说：“科学研究显示了一些惊人的东西：大多数人认为的他们百分之百的潜能，实际上只有百分之四十。他们只是根本没有意识到，从刚开始起步时，他们就可以做到两倍以上。”

“嗯，当我抬起手臂的时候，就已经超过了百分之四十。那还有几个百分点更高的可能性。但是，要超过百分之百不可能吧？我的胳膊没那么长！”

“你确定吗？”马克问，“你可以爬到椅子或桌子上，或者你可以去更高的地方。但是，你没有这么做，因为你认为自己做的就是全部，没办法更高了——现在就是百分之百。”

“这其中有什么教益呢？”卡尔问道。

“永远不要说‘我不行’或者‘我不够好’，因为这会变成你关注问题的方式。相反，问问你自己，‘我怎样才能做到？’然后，开动脑筋开始寻找解决方案，你就会发现无数的可能性。”

卡尔想了一会儿，然后问道：“做出一个我不知道自己能否兑现的承诺，这明智吗？”

“当然了，因为这个承诺让你走上了一条非常明确的道路。这样你唯一的选择就是要么食言，要么信守诺言。我要赶紧给你发个WhatsApp消息。”

你永远不知道自己有多坚强，直到坚强成为你唯一的选择。

对于马克如此特别的发送短信的方式，卡尔不得不一笑置之。不过，他也非常重视这些书面交流。

这时，服务员送来了早餐。他们胃口很好，像往常一样吃着，几乎没有说话。

• • •

吃完早饭以后，卡尔讲述了他的梦。他详细描述，还说自己在寻找这个梦带给他的信息。

马克仔细听着，然后想了很久。最后他说：“我相信你自己已经解释了这个信息。黑暗之树想用它的毒液摧毁你，但是它不能伤害你，它没有那个能力。它只能引诱你自己毁灭自己。”

卡尔若有所思地点点头，他想起了今天早上紫色本子里出现的一段话。他拿出本子，读了一遍：“真正的问题只有一个：我们遇到问题的时候总是不从自己身上找办法。”

“说得好。”马克称赞道。

“这不是我写的……”

“我知道。”马克笑着说，“我相信，这个梦向你展示了一个非常重要的事实：没有人能控制你。至少在你意识到自己是谁的时候不会。”

卡尔请马克等一下。他把这句话记了下来：

如果我知道自己是谁，那么没有人能控制我。

马克继续说：“你只需要决定你想成为什么：黑暗之树还是光明之树？你想成为一个充满恐惧与怀疑的人，还是一个充满爱与激情的人？”

“自信的本质是选择自己道路的能力。这一切都始于你的想法。你想成为什么样的人，你就会成为什么样的人，不管你喜不喜欢。从某种意义上说，你用你的思想训练自己。你教你自己和其他人如何对

待你。如果你对自己评价不高，那就是对自己不好。同时也等于在告诉其他人，他们也不需要对你好。”

卡尔记得唐·何塞说过类似的话。马克引用了其中一句：“如果你爱自己，尊重自己，就不可能允许别人对你不尊重、不赏识。”

“没错。”马克确认，“当我们真正了解自己时，我们就会爱自己。”

这个梦让卡尔陷入思考，然后他说：“我想我明白了。我可以是黑暗之树，也可以是光明之树。如果我不允许，没有人能控制我。我越听光明之树的话，我就越会变成那棵树。”

“太棒了！”马克称赞他，“但我想告诉你另一件事：有普通的梦，也有清醒的梦。”

“清醒的梦是什么？”卡尔问道。

“就是一个你意识到自己在做梦的梦。如果你有这种意识，那么你通常可以影响梦的进程。”

“你的意思是，我可以决定梦如何继续下去？这是我以前从未想到过的。”

“试试看。”马克建议，“我不能向你保证，但或许你可以做的比你目前认为可能的多得多。下次你再做这个梦的时候，试着去改变它。”

卡尔再一次对生命中存在的可能性感到惊讶。去改变自己做的梦……谁听说过这种事？他满眼钦羡地看着马克：多酷、多聪明的家伙啊！

告别之前，马克说：“你在过去的几个月里已经做了很多练习，为此我向你表示敬意。所有的练习都有一个最重要的目的：在决定性的时刻，你听从正确的树——那棵光明之树的召唤。

“有很多人不愿意练习，他们更愿意等待奇迹的发生。但是，那些实践者明白：*我们自己必须成为奇迹*。三天以后，就到此为止了。到时候你就去试镜。你会像排练时一样表演。你会感到很放松。你将是那棵光明之树。”

卡尔倾听着自己内心的反应，他感到十分惊讶：他没有感到害怕。他期待着去试镜。他和马克分享了自己的发现。

马克高兴地说：“我们当然都会去当啦啦队。安娜、迈克尔，甚至唐·何塞都可能去，因为他现在正在欧洲旅行。”

“会好起来的。”卡尔说。他的自信让自己大吃一惊，这对他有好处。马克热情地拥抱他，与他告别。

几分钟后，卡尔收到了他朋友发来的另一条WhatsApp消息，是马丁·路德·金的一句名言：

如果你不会飞，就跑吧。

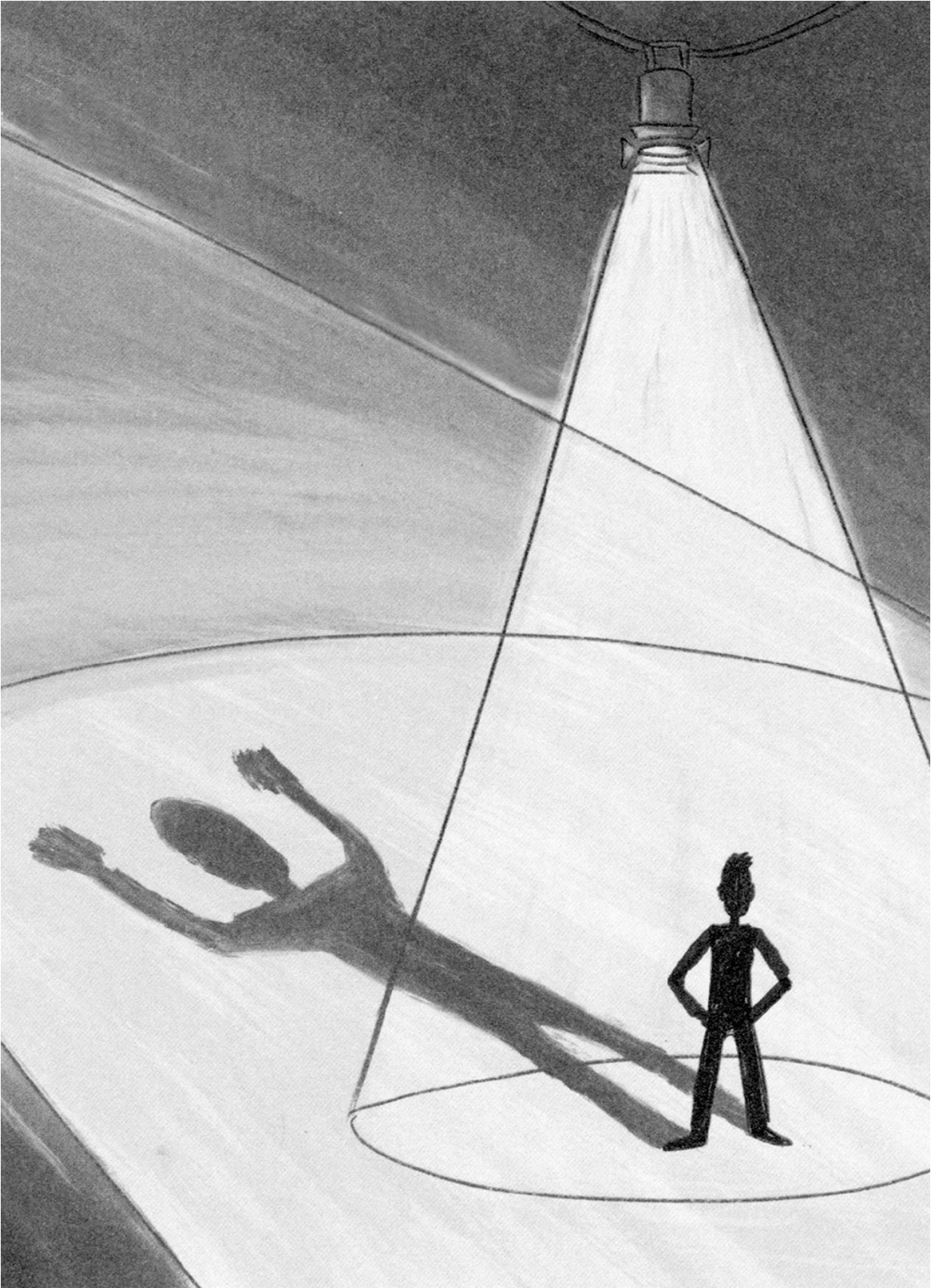
如果你不能跑，就走吧。

如果你走不动，就爬吧。

但无论你做什么，都必须坚持下去。

第三部分

我能行



第十章

决定性的时刻

在决定性试镜的前一天晚上，卡尔又做了那个梦。这次他意识到了：“我在做梦。”

梦里的一切照常开始：卡尔是被父亲送到黑暗之树上去的。紧接着，那棵可怕的黑暗之树对他下了魔咒。

但是，这次卡尔反抗了。他觉得：我不必再忍受这个梦了。我可以改变它。这让卡尔非常紧张，但却很有效。他鼓励自己看着那棵光明之树，还有站在树下的安娜。不过，那棵黑暗之树还是把他往回拉了一把。

突然，卡尔想到了一个主意：他向那个满头白发的红毛衣老妇人求助。突然间，一切都变得很简单：老妇人牵起他的手，把他带到光明之树上。这棵树发生了变化，与安娜融合在了一起，变成了他的朋友——最后变成了他自己。

然后，卡尔梦见，那棵光明之树其实就是他自己，一直闪着光。最后，它居然像太阳一样明亮。卡尔感到对自己有无限的爱意。他享受着这种憧憬，他想有意识地享受这美好的时刻。

最后，卡尔醒了。他眨了眨眼，看见安娜在看他，问：“我睡觉时你一直在旁边看着我吗？”

“你突然看起来很开心，仿佛在从内向外发光一样。太太好了！”安娜回答道。

“我爱你。”卡尔高兴地说。

“你也爱演戏吗？”

“你知道的！”

“那我就不担心你今天的表现了。因为爱是熟练技艺的最高形式。”

“我的小哲学家……”

“不，”安娜说，“我是认真的。你只要向他们展示你热爱你所做的事情就行了。你不需要给任何人刻意留下印象，做你自己就好。你太棒了。你不需要向任何人证明什么，也不用向我证明什么。不管今天结果怎么样，我都爱你。像排练时一样表演吧！让他们看看你有多棒。”

“我要像强大的飓风一样横扫整个舞台。”卡尔兴高采烈地喊着，从床上跳起来。他迅速跑向浴室。突然，他停住了脚步，喊道：“我的膝盖，我的膝盖！”

“感觉更糟了吗？”安娜关切地问道。

“不，最多只有一半那么疼了。我真不敢相信。你刚才看到我走路了吗？”

然后，他向安娜讲了昨晚的梦。他听从了马克的建议，并且真的改变了这个梦。他对安娜说：“这次我根本没有从树上掉下来，所以我也没有伤到自己的膝盖。”

“这太诡异了。”安娜被惊到了。

“我也觉得不可思议。不管怎样，我今天不需要拐杖了。”

他们正吃早餐的时候，马克发来了一条WhatsApp信息。卡尔早就料到了会收到这条信息：

你可以短暂地哭泣、尖叫，甚至怀疑自己。但这一切过去之后，就要立即开始创造你真正想要的东西。

“我就是这么做的。”卡尔忍不住肯定自己。他突然意识到，忘了做他的晨间仪式，于是他很快做了镜子练习，然后在日记中记录了一些成功。他也感觉到了，今天是特别重要的日子。然后，他和安娜一起开车去了工作室。

• • •

一个惊喜在更衣室等着卡尔——明星理查德坐在那里。卡尔立刻感到一种内疚：“我要扮演你的角色了，却甚至没有事先问你是不是同意。”

理查德微笑着回答：“我感觉身体好点儿了，就过来鼓励你。我知道第一次决定性的试镜难度有多大。你知道，这些年我接了一个又一个角色。现在我的身心都想要休息，所以，由你来扮演我的角色非常好。这是我放手的一种方式。至少在一年内我都不会工作的，我想好好享受一下生活。

“我想让你知道：我为你感到高兴。我们都需要一个突破自我的机会。当这个机会来临时，我们必须抓住它。投资者问我，是不是可以跟他们一起看你试镜，他们想听我的看法。我当然很乐意这么做。我相信你很快就会做得很好的。这一点我深信不疑，我跟你一起彩排过，能看得出来。总之你太棒了，我要为你大声鼓掌。”

卡尔非常感激，他问理查德可不可以拥抱他一下。

“我很愿意。”

理查德的拥抱温暖极了。然后他就去等着卡尔表演了。卡尔看了看他的试衣间。化妆师很快就会过来，然后……决定性的时刻来到了。

卡尔小心翼翼地测试了一下自己的声音，仍然很弱，但这已经不是问题了。然后他把重量放在右膝盖上，到目前为止，感觉也还可以。时间慢慢过去。他还记得他的台词吗？他迅速在脑子里过了一遍对话，有一句台词他想不起来了：“可恶！”

卡尔越来越激动，心跳也越来越快。他得赶快想起来。他拼命想，但就是记不起来了……然后，他感受到，激动一步步地变成了恐惧。恐惧充斥着他心头，此刻，那棵黑暗之树突然又出现了。

“我现在不需要这个。”卡尔大声说。

“哦，看来我们不受欢迎。”门口传来一个熟悉的声音。卡尔根本没注意到又有人来看他了。是迈克尔，他一边说一边走进了试衣间，后面跟着唐·何塞和马克。

“我不是在说你们。”卡尔结结巴巴地说。

迈克尔夸张地环顾着四周：“老实说，伙计，我没有看到这附近除了我们还有其他人。”

“我在跟我的恐惧说话……”

“韦布〔出自电影《古堡精灵韦布》（Hui Buh: Das Schlossgespenst）。古堡住着一个叫韦布的调皮精灵。在这之前韦布和一群赌徒玩扑克牌，因为出老千和这些人结下梁子，还遭到雷劈的惩罚，变成了城堡的精灵。就这样过了五百年，新任城堡继承人朱利安国王为了向琳欧娜女爵求婚，特地来到这个城堡，打算在此举行婚礼，由此发生了一连串的闹鬼事件〕和他的兄弟姐妹都在这里吗？说真的，你在怕什么？”迈克尔问。

“它就像一朵乌云，又罩住了我。我不知道自己到底在害怕什么。也许是因为我忘词了。我现在有一句重要的台词想不起来……”

“那你就编一下呗。”迈克尔说，“我见过外面的投资人了，他们有的只是钱，可能并不知道剧本里写了什么。其中一个看起来真的很不错。冷静点。”

迈克尔审视着卡尔，他想看看自己的话是否起了作用。这还不够，他又接着鼓励说：“伙计，你是最棒的！你是一流的！”

马克也附和道：“你了解这个角色，所以不是每句话都很重要。扮演好你的角色就好了。尽你所能，然后你就会说服所有人。”

“但你永远不知道会发生什么。”卡尔有些钻牛角尖儿，“而且，还有Doggy……”

这时候唐·何塞朝卡尔走了几步，说：“会发生什么由你自己决定，而不是由别人来决定。环境也不会起决定性作用。无论发生什么，你都可以决定怎么应对。”

“对我来说，这种情况是前所未有的，所以应对起来取决于很多因素。”

“我们永远无法控制局面。”唐·何塞回答他，“不管它是陌生的还是我们熟悉的……我们唯一能真正控制的是我们的心态。你决定听从哪棵树，如果听光明之树的话，就会变身为大演员，变成真正的你。”

“我现在不知道恐惧是从哪里来的。昨天晚上一切都很好。今天早上，我也以为我已经摆脱了恐惧。”卡尔有些不知所措。

“这种现象心理学家称之为赢家抑制。”马克解释道，“这背后的心理暗示是：‘我没有资格成为赢家。’”

唐·何塞接着说：“这意味着，在临成功之前，黑暗之树再次施展它最大的威力。这是完全正常的，只能说明：黑暗之树慌了，它知道自己其实已经输了。它几乎失去了对你的控制力。现在，它在最后一次虚张声势。你现在不能上了它的当。”

卡尔看上去仍然很沮丧。然后，迈克尔对马克和唐·何塞说：“现在必须得换个方式跟他聊聊。让我跟他单独待一会儿吧。”

聪明的墨西哥人和马克轮流拥抱了卡尔，鼓励他加油，不畏恐惧，然后他们就离开了试衣间。他们走后，迈克尔关上门，坐到椅子上。突然，他一下变得很虚弱，说话也直奔主题：

“我快要死了。”

“真是胡说八道。”卡尔半信半疑，试图安慰他。但是，当他仔细看着迈克尔时，他真的吓了一跳。这个男孩儿今天看起来病得很重。

“我听到医生们谈论我的病情了，他们说我很很快就要涅槃了。”

“医生也会犯错的……”

“卡尔，我要死了。但这没关系，因为我很快就要加入‘银河队’了。你知道的，教练在等着我……”

卡尔不知道该说些什么。

迈克尔继续说：“可我还是想看你的盛大演出。医生不想让我今天来这里，他们不知道你需要我。而我知道，你需要我，所以现在我来了。”

“我还得再努努力……”

“老兄，你在胡说些什么？我要你开足马力，加满油！再努力？……这老调重弹会让我爷爷都觉得很尴尬的。你是一流的。现在你就出去，让我看看。”

卡尔拥抱了一下迈克尔，然后走向舞台。路上他遇到了Doggy——他几乎已经预料到了会有这样的狭路相逢。这个小胡子男人挥舞着手里的纸，喊道：

“投资者实际上没有带剧本来，他们甚至不觉得你会忘词，所以我赶快复印好了剧本，拿给他们了。”

卡尔不理睬他，匆忙从他身边挤了过去。这个小个子男人兀自嘶嘶地说：“你忘了词儿，那可不是好事儿……”

Doggy追上卡尔，继续嘶嘶地说：“你以为你可以骗过大家？算了吧！现在你完了！你只是个可悲的懦夫！什么都不是！如果你忘了台词，每个人都能马上看到。”

“真是个讨厌鬼。”卡尔想，“我不会忘记我的台词。”

然后，卡尔意识到了刚刚自己心里说了什么，“不会忘记台词……”这意味着，台词会被遗忘。于是他很快纠正自己：“我会让观众着迷的。”

想到这儿，他转过身来，看着Doggy的眼睛：“你伤害不了我。你只会让我变得更强。是的，就是这样，你说的每一句话都让我变得更强、更好。我要表演下一场打斗戏的时候，会想着你，所以我会演得非常自信。”

Doggy无可奈何地低下了头。卡尔感觉到，Doggy从此不会再试图伤害他了。卡尔迈着稳健的步伐走进了大厅。

他第一次被介绍给投资者。这是一个八人小组，每个人风格迥异。卡尔立刻喜欢上了其中的一个人，一个上了年纪、非常优雅的男士。他友好地自我介绍：“我是戈尔茨坦，我期待着你的表演。”

“他看起来非常富有，也非常幸福。”卡尔心想。这时，卡尔吃惊地注意到，戈尔茨坦先生旁边坐着一个十二岁上下的小女孩。

戈尔茨坦注意到了卡尔的目光，说：“这是基拉，我的一个好朋友。她帮我照顾我的小狗。她的直觉很准。她可以告诉我，你是不是也很受孩子们的欢迎。”

女孩儿友好地向卡尔点了点头。他突然有了一个主意。他对基拉说：“我的一个朋友，叫迈克尔，今天也来了。他今年十二岁了，患上了无法治愈的肿瘤。实际上，医生不允许他离开病房，但他真的很想看我的表演。你能帮我照看好他吗？”

“我会的。”小女孩毫不犹豫就答应了，她真的非常善良。“我会坐在他旁边，你不要担心。”

• • •

然后，决定性的时刻来了，卡尔登上了舞台。他立即开始表演第一个场景。起初他有点儿没把握，但他心里只想着为安娜和迈克尔表演。在半暗的房间里，他几乎看不到他们的面部表情，但他能看到他们不断朝他鼓励地点头。

演完第一个场景，他等待大家的反应。戈尔茨坦先生说：“我非常喜欢，请继续表演。”其他人也低声表示同意。

卡尔现在如鱼得水。他演了各种各样的场景。有时独自一人，有时和一个演员搭档。他越来越有把握了。

• • •

突然，观众席中出现了一阵骚乱。卡尔看不清源头在哪儿。

“有个小男孩昏倒了。”有人大叫了一声。

卡尔台词说到一半停了下来。他知道，无论如何他都应该继续，但在这位年轻朋友发病的时候，他还是做不到。

有人把大厅里的灯调到最亮。现在卡尔看清了状况：迈克尔无力地坐在椅子上，意识微弱。基拉抚摸着他的脸颊，轻声和他说着话。

马克、一名医生和两名护士朝迈克尔跑去。卡尔后来得知，马克预先安排了这些医务人员和一辆救护车，以防万一。

医生立刻查看男孩的病情。其他人都静静等待着。过了一会儿，医生站了起来，清了清嗓子说：“他只是有点眩晕，可能是因为太兴奋了。而且今天早上他什么也没吃，现在就彻底虚脱了。我给他静脉注射了葡萄糖，会好起来的。”

大家都松了口气。

医生继续说：“但是，现在我们最好把迈克尔送回医院。他需要绝对的安静，以防万一。”接着，他补充道，“请暂时不要探望，迈克尔需要几个小时独处。”

迈克尔无力地抗议着，但护理员还是把他放到担架上，抬到出口处。

这时，迈克尔用微弱的声音叫：“卡尔，我有重要的事情要告诉你。”

卡尔跑向他生病的朋友。他走到担架旁边，握着迈克尔的手。卡尔感到很无助，只说：“你应该吃点东西的。”

“你觉得你是唯一一个会时不时有点儿紧张的人吗？”迈克尔虚弱地咧嘴一笑。

然后他指着医生说：“他们也让我很紧张。不过，我真的很想看看你是怎么一直表演下去的。你能把表演过程拍下来，然后放给我看吗？”

“我有个主意。”他们突然听到身后基拉的声音，“我会做一个现场直播，然后你就可以在手机上看到卡尔要表演的所有内容了。”

“好主意。”迈克尔高兴地说。他看着基拉：“你太棒了。谢谢！”

男孩从口袋里掏出手机，说：“好了，我准备好了。卡尔，你真的很棒，而且还会变得更棒，我知道。”

卡尔担心迈克尔，迈克尔似乎感觉到了，安慰说：“你还记得尤达大师说过的话吗？*恐惧是通向黑暗的路*。你必须坚持到底。我想看到你成功。这对我来说是最重要的。你不要让我失望。”

然后，迈克尔摆弄着他的手机：“现在回去表演吧。”

卡尔再次感受到了这个十二岁男孩的力量。他钦佩迈克尔。即使是现在，迈克尔还想着他。

他感受到了迈克尔这些话的力量。他也能从中发现新的含义。一旦他捕捉到这些话的精髓，他就会让话中包含的智慧帮助自己更上一个台阶。

与此同时，护士们把迈克尔推进了救护车。他向卡尔轻轻挥了挥手，说：

“愿原力与你同在，卡尔。”

“还有你，睿智的尤达。”

• • •

救护车开走了，基拉回到大厅准备现场直播。卡尔现在独自一人站在停车场。他突然感到非常恶心，忍不住呕吐起来。

然后，他感到一种无法抑制的、想要逃跑的冲动。他想逃跑，也许是跑向迈克尔？

他恐惧起来，对男孩的担心更多了。他很想去看迈克尔。

他当然知道这毫无意义。医生说迈克尔最需要的是休息。他必须遵医嘱。迈克尔会被照顾得很好的。

但是，在这种情况下继续表演，对卡尔来说也太难了。如果他在这儿按部就班，就太荒唐了。他的朋友在生病，极其不舒服，他没办法再为一个角色试镜。

他想逃跑的冲动越来越强烈。

不由自主地，他慢慢离开了工作室。这时，他听到身后有人叫：

“你没有权利逃跑！”

他立刻就知道这声音来自谁，尽管他以前从未听过。他无法解释他是如何知道的……但当他真的转过身时，他还是吓了一跳。正是他梦中那个白发苍苍的老妇人，穿着那件鲜红色的毛衣。她重复道：

“你没有权利逃跑！”

“这不是逃跑的问题，是关于当下怎么做才正确的问题。在这样的情况下，让我怎么演下去？”卡尔回答，“迈克尔身体不好。当我在任何虚构的场景中表演时，我都觉得自己很愚蠢。”

“因为你是一个演员，所以你可以转换自己的情绪。顺便说一句，你表演得很好。”

老妇人咯咯地笑了。

“但是，也许我现在不想转换了。我的脑子里只有迈克尔。”

老妇人向他走了几步，非常急切地说：“你现在帮不了迈克尔了，所以如果你继续表演的话，可以让他很开心。而如果你逃跑了，你会让他失望透顶。对这个世界来说，逃跑永远无济于事。”

“不是逃跑。”

“是的，是逃跑。我问你：你有什么权利逃跑？很多人想要你的长相、你的才华、你的健康、你刚刚得到的这个机会……你是不是因为自怜而看不到自己眼前的机会？”

“可是，如果迈克尔出了什么事，该怎么办？”卡尔问道。

老妇人看了他很久：“你是个特别顽固的人，不是吗？不要躲在你的恐惧后面。该发生的事情总会发生，这不是你能控制的。但是，现在轮到你来让迈克尔开心了。让你的朋友和相信你的人开心是你的责任。你也要为了让我开心，因为在过去的几个月里，你真的没有让我好过。”

“我怎么没让你好过？”

“为了帮助你。你很有天赋，你热爱表演，但你经常看不到你的激情，尤其是当你恐惧的时候。你必须知道：爱比恐惧更强大。这是一个人变得伟大的真正秘密。”

卡尔想了一会儿才问道：“你是谁？”

“你已经知道了。至少你有预感，我会带你走向光明之树。不仅如此，*我就是你心中的那棵光明之树*。我是你的一部分。我是你完成所有事情后出现的那一部分……尽管如此，你仍然认为你做不到。

“我是你的一部分，你的这个部分知道：我能行。

“你在想我怎么能这么确定？是你的一生把你带到了这一刻。在过去的几个月里，你比以往任何时候都更加努力地练习，而所有的练习都只有一个目的：你现在可以做到最好。你知道：我能行。”

卡尔仔细打量着他面前的女人。要么是她疯了，要么是出现了某种“幽灵”。好吧，可能的确是不真实的东西，毕竟她没有影子。但是，她是他的一部分？他可并没有意识到。

不过，卡尔能感觉到，老妇人对他是充满善意的，听取她的意见也是明智的。于是他问她：“我现在该怎么办？”

“你是个演员。现在表现得像演员那样。不仅仅是在舞台上和镜头前，生活中也一样。做好自己当下生活中的导演和演员，上天给了你这个机会。回到大厅，向你的朋友和全世界，尤其是你自己展示：我是最棒的。

“一个真正伟大的演员，有能力在他不喜欢的时候完成他最好的表演。你真是一个伟大的演员。回去表演吧。”

“我还需要一点儿时间。”卡尔有点儿将信将疑。

“我们已经谈得够久了，没有更多时间了。至少你没时间做梦，也没时间再看我们平时用来交流的紫色本子了。一切已经足够了。现在让大家看看你有多棒吧。”

老妇人咯咯地笑了。然后，她很快消失在停车场的车之间。

• • •

卡尔回到大厅。他告诉在场的每一个人，他现在需要五分钟来让自己镇静下来，然后他就会回来继续表演。他这样说，就好像休息五分钟是世界上最自然不过的事情了。

这是对他而言，对其他人来说五分钟也没问题。他迅速跑回他的更衣室，做他的镜子练习。他感觉自己拥有前所未有的自信和信念。

最后他对自己说：“你真的很棒，卡尔。我爱你。现在出去体验你的完美时刻吧！”

当他回到舞台上时，就像第一次投入角色一样，他的表演完全融入了场景之中。

其间，他一次又一次地获得观众的掌声。起初，掌声有些犹豫，后来变成了雷鸣般的掌声。

卡尔似乎变化越来越大。他不再感觉到时间的存在；时间好像停下来了。他好像和他的角色、他的演员同伴、他的观众融为一体了。他吸引了所有人。

因为他演得太好了，他的同伴们在某个场景中也超越了他们自己。他带动了他们。他们的表演都很棒。每个人都感同身受。

接着，到了最后一幕。这是一段相当长的、要求很高的独白。卡尔故意选择了这一幕，因为这是整个剧本中最难的一幕。

这段独白概述了一个转变；角色也必须在身体语言上有所改变。声音和面部表情都要变化，一个全新的角色需要出现在观众面前。这种转变发生得很缓慢，是丝丝入扣合情合理的，太迷人了。所有观众都在倾听卡尔的每一句台词，他表演得非常出色。

然后，卡尔的表演就结束了。大厅里一片令人窒息的寂静。突然，仿佛一声令下，所有人同时起立，大厅里爆发出雷鸣般的掌声。安娜、马克和唐·何塞，投资人、基拉、安东、古斯塔沃，摄制组——所有人都激动地鼓掌。

卡尔把双手放在心间，鞠了一躬。一种从未有过的幸福感涌上心头。当然，他以前也经历过快乐的时光，尤其是和安娜，还有他的朋友们一起时。

但是，这一次不同。他刚刚展现了自己真正的才能。以前隐藏在他内心的东西现在已经展现在世人面前。全世界都为之欢欣鼓舞。

他进行了很长时间的艰苦练习，这些练习给了他一种独特的心流体验〔心流体验（Flow-Erlebnis）指人们身心投入到某种活动过程中所产生的一种积极体验，这种体验一般在人们高度自动化地进行某些活动时出现，它使人忘却世间，获得高度兴奋感及充实感〕。

是的，它是许多许多次练习的结果。最重要的是，这是一个团队的成果。如果没有安娜，没有马克，没有迈克尔，没有唐·何塞、安东和古斯塔沃，他就不会成功。

他感激而自豪地向每个人点头致意。他有的是时间这样做，因为与此同时，掌声变成了持续的、有节奏的掌声。

卡尔不好意思地笑了笑：“其实，我也应该感谢那个老妇人。”

然后基拉跑上舞台，举着手机。卡尔读到了来自迈克尔的WhatsApp信息：

我把所有表演都看完了。

天啊，伙计，你太棒了！

我只想说：超级棒！！！！

我太为你感到骄傲了！

“谢谢，我的朋友。”卡尔很快回了短信。

安娜投入他的怀抱：“我爱你。”她低声说，“最重要的是，我为你感到高兴。”

马克也充满喜悦和感激地拥抱卡尔：“这真是一个完美的时刻，在生活中不常发生。我永远不会忘记。谢谢！”

“谢谢你所做的一切。”卡尔感到非常幸福。

导演安东和摄制组的其他人都疯狂地拍着他的背和肩膀，纷纷说着“好样的”，这叫好声持续了相当一段时间。

这时，戈尔茨坦先生走过来，对卡尔说：“我们原计划在你试演后广泛征求意见，但看着我的投资伙伴们现在的反应，就知道那是多此一举了。年轻人，很高兴见到您，您很有天赋。”

卡尔礼貌打断他说：“我们在拍电影时都以‘你’相称。我是卡尔。”

这位富有的投资者微笑着说：“我是沃尔特。认识你是我的荣幸。”

沃尔特·戈尔茨坦停顿了一会儿，接着说：“我想说一件非常重要的事情。我们都看得出来，你年轻的朋友迈克尔身体很不好。我们也看出来了，这对你的影响有多严重。事实上，你能够在这种情况下继续表演，能够如此出色地继续表演，是一种非常特殊的品质。

“作为一名商人，我要说：我们还必须确保投资者的资金投向合理。这一点现在对我们来说尽显无遗。作为一个普通人，我要说：你

让你年轻的朋友获得了无与伦比的快乐。我对此深信不疑。你已经超越了你自己。祝贺你！

“这是预先拟好的合同。你可以在方便时看一看。”

• • •

尽管卡尔非常享受这一切，但是他们要立刻出发了。他想尽快去医院见迈克尔。安娜和马克也想去看看这个生病的男孩儿。

马克开着车，安娜和卡尔手拉手坐在车后座。他们很少说话，一方面是沉浸在刚刚经历的快乐之中，另一方面是为迈克尔担心。然后，卡尔想起了合同。这是他第一次接到出演主角的邀请。

合同有很多页，他无法集中注意力一一阅读。然后，他的目光落在了一个数字上……他的出场费……

他有些难以相信，脱口喊道：“这是不可能的。真是难以置信！通常情况下，几年之内我都赚不到那么多钱。”

马克说：“我们已经习以为常的是，别人给多少钱我们就拿多少钱。现在，就允许自己变得富有吧。就像你已经允许自己成了一流演员一样。”

“嗯，”卡尔笑着说，“有了自信，这富有就是值得拥有的。”不过在他看来，最值得拥有的并不是他将赚到的钱。

第十一章

仪式

卡尔、安娜和马克到了医院，然后径直往迈克尔的房间赶。路上他们遇到了他的护士，他们立刻意识到，事情不对劲，情况不好……

护士的眼里含着泪水，他们从没见过她哭。她张开双臂阻止了三个人：

“迈克尔……已经……走了。”

这句话在他们的脑海中回荡。他们心里立刻明白了，但是，大脑过了一会儿才理解“走了”的含义。迈克尔死了。他已不在人世。他们再也听不到他说话，再也看不到他笑了……他们一动不动地在护士面前站了很长时间——他们每个人和迈克尔的关系都很特殊。

卡尔的理智似乎不想接受这个事实：“难道就不能有一个圆满的结局吗？这个撰写人生剧本的大傻子在干吗？”他不能，也不愿清醒地思考。他的心感到了从未有过的沉重。

安娜的头靠在卡尔胸前，低声抽泣着。卡尔意识到，他不是唯一一个心里无比难过的人。他轻轻地把安娜抱在怀里。

护士耐心地等着他们稍稍平复心情，现在她说：“迈克尔死的时候很开心。他一直在用手机看直播，不停地大声欢呼。我都被吵得跑进他病房看到底发生了什么事，然后我和他一起看了你的表演。你演得非常棒。”她看着卡尔。

卡尔心想：“迈克尔死了，这一切还有什么用？”

护士继续说：“迈克尔给你写了一封信。”她从大衣口袋里掏出一个信封，递给卡尔。然后她充满同情地抚摸过三个人的手臂，走开了。

信封上，迈克尔用孩子般的笔迹写着：

致我的朋友，演员、明星 卡尔

来自尤达大师

卡尔内心充满着无限的痛苦、无限的悲伤，但是一想到他年轻的朋友，温暖却又立刻充溢心间。

过了一会儿，他打开信封，拿出了信。

我的朋友：

我简直能想象到：你很难过。那是我不想看到的。你听到了吗？你不应该难过。因为我现在所在的地方，非常酷。

马克说得对：“任何哀悼的人都是自私的。他只想到了自己。”这是我的死，是我决定的。你现在最好想想我，为我高兴！

我很了解你，所以我知道你现在在想什么：我还是很难过，我不能改变这一点。

那是胡说八道……你可以改变这一点。你是个演员！甚至是我见过的最好的演员，所以现在就展示出来。记住：我能看见你。（^_^）

是的，你应该为我高兴：

我现在加入银河预备队了。我等这一刻已经很久了，现在是时候了。我希望我能寄给你一些录音和录像，你会特别特别为我骄傲的。就像我为你感到骄傲一样！

我会踢很长时间的球。我会从中得到很多乐趣。天啊，我要为之庆祝！你知道吗？然后我会回来的。

你现在可能会想，这是不可能的。但我知道，因为我经常梦见这样的场景。是真的！我会回来。

我必须回来，因为你仍然没有控制住自己的恐惧。另外，我和你、安娜和马克在一起的时候总是很开心。

请代我向他们两位问好。

到时候见。原力与你同在！

尤达大师

PS：这是我前几天写的信，但是没人知道……

还有一件事：我看了你表演的直播。厉害！！！太棒了！伙计，我为你庆祝！你是我的英雄！我想我这辈子从没这么开心过。

过了一会儿，护士回来了，她说：“我有话要告诉你们。也许你们不知道，迈克尔是个孤儿。你们在他身边对他来说非常重要。他有时会说，他真想要卡尔和安娜做他的父母，还想拥有像马克这样的祖父。”

之后，他们三个人去了迈克尔的病房，进去的时候他们的内心简直翻江倒海。马克是第一个整理好自己情绪的人。卡尔不知道，他的朋友怎么能这么快就做到这一点。“我认为，”马克说，“迈克尔讲

得很对。我们总是认为死亡是一件坏事。我们的悲伤很大程度上反映了我们对死亡的恐惧。但是，也许死亡只是走向光明的一个台阶。”

卡尔若有所思，说：“在收到这封信之前，我感到难以言表地沮丧。我问自己，如果迈克尔死了，当主角还有什么意义……还有，什么样的大白痴会写出这样的生活剧本？”

“心理学家在这里谈到了 *非理性的必然假设*。”马克回答道，“我们认为，生命……”

卡尔打断他：“你是一台机器吗？你总是随时准备好聪明巧妙的句子吗？你一点儿也不感到难过吗？”

“几个月前，我就知道迈克尔要死了。”马克非常平静而严肃地回答他，“我为此难过了很长时间。在某种程度上，我已经预料到了我的悲伤。而且我肯定我还得难过上一段时间，因为我非常喜欢迈克尔。”

“对不起，”卡尔说，“当我非常不开心的时候，我就会不讲理。你是想向我解释一下这个‘非理性的必然假设’吧。”他感觉到了，马克是通过让自己变得理性而避免遭受太多痛苦。

“没关系。”马克说，“非理性的必然假设，这背后隐藏着一个伟大的生活智慧：许多人认为，只有一切顺利，他们才能幸福。他们认为，只有当他们生活中其他重要的事情同时正确时，成功才有意义，追求成功才是正确的。”

“当然了，否则我们怎么能享受成功和幸福呢？”卡尔说，“如果其中一种配料变质了，就算是蛋糕，那也变得不好吃了。”

马克回答说：“蛋糕的比喻听起来很有逻辑。但在生活中，这恰恰是非理性的。我们很少有完全没有任何问题的时候。任何认为自己只有在一切顺利的时候才能幸福的人，都很难获得幸福。”

“但是生活就是要快乐。”卡尔辩解道。与此同时，他很惊讶，自己现在能够参与到这场谈话中来了。

“的确有人这么说。但我也经常看到，*只想要快乐生活的人，最后都抑郁了*。我认为，当我们寻找生活意义时，我们会做得更好。这个意义建立了我们的信心。另一方面，如果我们想一直快乐，而我们经常不能成功，那就会降低我们的自信。我们会觉得自己失败了。”

“我想的是，如果我有更多的自信，那么我会有一个幸福美好的生活。”卡尔想知道自己这样想对不对。

“毫无疑问，没有自信，我们就很难拥有幸福美好的生活。”马克回答道，“相反，有了自信，就更容易拥有真正美好的生活。但是，自信并不是轻松生活的保证。它是充实生活的保证。”

卡尔还没有被说服。他说：“但现在根本不是‘不太轻松的生活’这么简单，迈克尔的死无疑是一场超级大灾难。”

“那要看你想给他的死赋予什么意义。你当然可以称之为灾难。但是，还有其他选择。这可能不太容易接受，但我会提出一个我个人感觉更好的解释：死亡是生命的一部分。死亡和生命是一体的。自信也意味着，我们能够让自己意识到这一点。不仅因为我们的生命总是以死亡告终，还因为死亡是我们最好的向导。”

“我们的向导？”

“是的，如果我们想到终将死去的事实，我们就会想更好地利用我们的生命。然后，我们希望生活得更有意义，由此又赋予生活更多的意义。”

“你说的意义是什么？”卡尔问。

“当我们做一些有意义的事情时，生命很重要。另一方面，赋予死亡一个意义也是好的。如果死亡是我们的向导，那么我们就不会再认为它仅仅是一个灾难。

“然后，我们考虑如何给我们有限的生活赋予意义。关键是我们认识到自己的才能，认真对待它们，并进一步发展它们为他人服务。我给你举个例子：迈克尔的伟大天赋是不害怕。每次我和他在一起，我自己的恐惧都会减少。这对我来说意义重大。”

“是的。”卡尔完全同意，“对我来说也一样。”他想了一会儿，说，“没有他，我可能永远也不会参加试镜。我太害怕了，但就因为我答应了他……”

沉默了一会儿，卡尔补充道：“就算你说的有道理，如果说迈克尔的死对我来说毫无意义，那也大错特错了。我会问自己：这是为什么？”

“我没办法给你一个答案。”马克感同身受地说，“我只知道你必须回答你生活中的问题，而不是迈克尔的。我认为他自己在这方面做得很好。”

• • •

三个人哀悼了很长一段时间。每个人都有自己的方式。同时，生活还在继续。事情来得又多又快：卡尔拍完了他的第一部电影。他变得非常成功。媒体都在颂扬他。他通常没有太多时间为迈克尔的去世闷闷不乐。

安娜和卡尔生活在一起了。起初，他们几乎总是想起迈克尔，但随着时间的推移，他们都接受了迈克尔的离世。

卡尔已经几个月没再想过那个紫色本子了。有一天，他在找东西，突然又找到了这个本子。一瞬间，他努力抑制的一切情绪都回来

了：那位老妇人和紫色本子里的神秘文字。

卡尔告诉安娜，他在停车场遇到了梦中的老妇人，本子中的神秘文字也被老妇人解了密。同时，他已经为老妇人的存在找到了合理的解释，尽管他不是百分百地相信：他的潜意识可能装成了某个幽灵来帮助他。真的会有这样的事情，因为他曾和马克谈过那个紫色本子，马克说他也经历过类似的事情。

卡尔讲完这些，接着说：“但对这个紫色本子本身的来历，我解释不清。”

安娜问他：“我可以看一看这个本子吗？”

“当然可以。”卡尔拿给她。

安娜长时间地翻阅着，不时地读上几段。过了一会儿，她说：“这里面有些聪明的句子。”

然后，她有了一个主意：“你能在空白页上抄一句话吗？”

卡尔不明所以，但他还是按照安娜的要求做了。

安娜先看了看旧句子，接着看了看新写的句子，然后她开始咯咯地笑。最后，她开始放声大笑。卡尔觉得更不可思议了。

“卡尔，这是你的笔迹！”

“当然，我刚刚写了字。”卡尔还没搞明白。

“这两句都是你的笔迹。”她很快地翻了翻本子，“所有的都是你的笔迹。这都是你自己写的。”

卡尔现在明白了，但他不能真正理解到底怎么回事。有很多事情他无法解释。安娜也解释不了。最重要的是，他不知道自己怎么会知

道这么聪明的道理……

最后他们得出结论：不是生活中所有的事儿都完全可以解释清楚的。不过，如果他们在生活中真的需要帮助，那奇迹就会发生。奇迹不是魔法，只是他们还无法解释的东西。

• • •

卡尔和马克的关系变得更加亲密。他们彼此之间有着深厚的感情。卡尔越来越像看待父亲一样看待他的老朋友，这感觉是他一直渴望拥有的。

他们定期为对方抽出时间相聚，越来越多的时候，马克不再是老师了。他们只是单纯地享受他们的友谊。

当然，马克还一直给他的朋友发WhatsApp信息。卡尔仍然会把它们收集起来，写在他的紫色本子里。有一天，他读到这样一句话：

你有没有想过，事情糟糕到再也不会好了？而现在你笑了。因为你真的为你所成为的自己感到骄傲。

卡尔微笑着点了点头。他怎么也想不到自己会发生这样的改变。他和他的梦中情人生活在一起，他们无比相爱。他得到了理想中的工作。他有像马克这样的好朋友。马克可以在任何时候和他讨论重要的问题。

而且，重要的问题时不时地就会出现。有这样一位睿智的朋友真是上天的恩赐。卡尔发现，跟他装满了知识的大脑比起来，马克的心的容量一点儿都不少。

他不止一次跟马克讲起那个穿鲜红色毛衣的老妇人。“想象一下，”他说，“除了我，没人见过她。”

“不是这样的。”马克反驳他，“我在很多年前也见过她。顺便说一句，我还保留着一本当时的日记。从那以后，我再也丢不开记日记这个习惯了。我有一本‘洞察力日记’，里面写满了我所学到的东西。我还有一本‘成功日记’，我把所有的成功经验都记在里面。”

卡尔说：“我们比我想象的更加相像。我的意思是，你太酷了，你是智者。我简直不敢想象，我跟你会有共同点。”

“是的，我们有相似的地方，比如我们都很敏感。”

“有时候，我觉得自己也太敏感了。”卡尔若有所思。

“我建议你给自己的敏感赋予一个不同的含义。你有大量的触角，比其他人多得多，所以你才是一个优秀的演员。”

“我也很敏感，但对我来说，这个敏感很不一样。我会是一个糟糕的演员。所以，我是一个好科学家。我的触角很快就能告诉我，哪些研究是重要的，如何将它们结合在一起。不过，我不能很好地解释它们。”

“这就是你拥有安娜的原因。”卡尔笑着说。

“没错，这一点非常重要。我们三个互补得很好。我非常喜欢你们两个。”

卡尔很开心，然后他心有所感地说：“如果我当初没有遇见你，我该怎么办？”

“我不相信这世上有巧合。你毕竟遇见了我啊。而且，我承认你的遇见方法很有创意。”马克暗指卡尔撞了他的车。

“但是你若问，如果我们没有相遇，你会做什么？你可能已经在Instagram [Instagram是一款社交软件，可分享照片、短视频和文字] 上找到了充满智慧的励志名言。

“那么你可能已经接近了你最喜欢的这些智慧之语的作者。你会在YouTube和当前的社交媒体频道上关注他。你会参加他的研讨会和讲座。最后你会认识他。

“我相信，我们总能了解我们成长所需要的人。我们可以和他们产生共鸣。为此，我们必须明白，一段关系从来都不是单方面的。我们要先付出一些东西，然后我们也能得到一些东西。”

“我给了你什么呢？”卡尔想知道。

“我从一开始就喜欢你。在你身边，我总是感觉很不错。这本身就是一种天赋。而且你救过我的命，还记得吗？”

卡尔其实已经忘记了。相反，在他看来，他比马克从他们的关系中获益更多。但是，没错，他救过马克的命。这的确不是一件小事。

马克还有另一个担忧：“在德国，有太多的人说贫富差距非常大，而且一直在扩大。”

“难道不是这样吗？”

“确实如此。”马克确认道，“但是几乎没人问这些差距产生的原因是什么，这是不是决定性的差距。我想说的是，贫穷和富有的区别只是结果，根源在于我们的自信程度。有些人一辈子对自己说‘我做不到，我不够好’，就像口头禅一样，这些就是听黑暗之树话的人。造成的结果是，他们不喜欢自己，也不以自己为荣，更不敢迎接挑战。最后，他们让恐惧征服了自己。

“还有人对自己说：‘我能做到，我很可爱，我知道我是谁。’他们就是选择了爱的道路。于是，无数的大门向这些人敞开。”

卡尔说：“我原来一直认为，贫富差距的真正原因是教育。有些人终身学习，有些人则不然……”

“这也只是一个结果，而不是原因。”马克回答说，“如果一个人没有自信，他为什么要学习？他只会对自己说：这些需要学习的东西对我都没用，这改变不了什么。而且，我也理解不了。我更喜欢做有趣的事情。”

“不过，找点儿乐子不好吗？”卡尔也觉得是人之常情。

“追求享乐的生活是空虚的。反过来，当我们发现自己生活的激情时，我们会感到更高层次的满足。自信带给你的还不只这些，自信意味着你能发现自己真正热爱的是什么，你能发现自己到底是谁。”

老朋友讲的话让卡尔想了很久，他说：“在过去的几个月里，我觉得我学到了很多。你从一开始就是对的：如果没有自信，快乐和成功的生活是不可能的。”

“无论你认为‘我不能’还是‘我能’，你总是对的。”马克引用了一句著名的谚语，然后他补充道，“因为根据吸引力法则，你的想法表现为确认：你是对的。”

卡尔点点头：“你还记得你一开始问过我什么吗？‘你喜欢自己吗？你为自己感到骄傲吗？’这些问题当时真的激怒了我。今天我可以明确回答这些问题了：‘是的，我喜欢我自己。是的，我为自己感到骄傲。’”

马克很高兴，由衷地向卡尔表示祝贺。

“那么，你为自己感到骄傲吗？”卡尔问他的老朋友。

“当然，我是世界上最权威的自信专家。”马克笑着说。

“在你众多的天赋和能力中，你最引以为豪的是什么？”

“我有一种天赋，可以让人们做一些如果没有遇到我，他们就不会去做的事情。”

“没错！”卡尔真心赞同，“你真的很有天赋。但是当你一开始告诉我你是世界领先的专家时，我认为你很傲慢。”

“我相信。当人们没有自信时，他们就会变得自大。通常情况下，自大的背后是恐惧。傲慢是自信的对立面。我想起了一些重要的话：

“永远不要高傲到弯下腰去帮助别人。”

“永远不要太自负，以至于忘记自己的老师是谁。”

“永远不要成为一个大赢家，以至于忘记失败意味着什么。”

卡尔记下了这些触动他心灵的句子。他想变得更加自信，但绝不是自大。

• • •

对安娜和卡尔来说，接下来的几个月飞逝而过。他们享受着对彼此的爱，享受着一起生活的乐趣。

他们继续实践他们的仪式，这些仪式对他们很有益。卡尔高兴地注意到他变得越来越稳定了：越来越少有什么能使他偏离轨道。是的，他仍然很敏感。他有时也会害怕。但是，他的信心增加了。他越来越明白：我能掌握自己的人生。

他知道自己并不孤单。他身边有一位出色的妻子和慈父般的朋友马克。他不必一个人做所有的事情。这种感觉对他来说非常安心，也非常重要。

最终，安娜和卡尔结婚了。他们去海边度蜜月，就像他们俩梦寐以求的那样。这个约定也让他们很开心。

他们尽情享受自己的蜜月旅行，以此庆祝爱情修成正果。

在一次浪漫的晚宴上，卡尔说：“这对我来说再好不过了。我和你在一起的生活如此充实，一切不能再好了……”

安娜深情地看着他：“是啊，真美好……”

卡尔感觉到安娜的话没说完，就疑惑地看着她。但是，安娜没有继续说下去。卡尔尊重她，他从没强迫过她。不过，他想知道，对安娜来说，是不是也没有更美好的东西了。他想了很久也没有找到答案。

第二天，他们坐在沙滩上，看着一对年轻夫妇带着两个小孩，一家四口亲密地在一起玩儿。卡尔突然想道：“当然有更美好的东西，我真是个傻瓜。我们从未谈论过孩子……”

就在妻子看着孩子们的时候，卡尔突然明白：安娜还有一个梦想。

卡尔跟安娜说要独自去散散步，他想为自己决定一些重要的事情。然后，他在一棵棕榈树下坐下，从钱包里掏出迈克尔的信——他总是随身带着这封信。

他在心里对他的年轻朋友说：“我希望你玩得开心。我敢肯定你现在在银河国家队踢球。”

信中的一句话又让他沉思良久：我会踢很长时间的球……然后我会回来的。

• • •

那天晚上，卡尔安排了一次特别浪漫的晚餐。他想给安娜看：是的，还可以更美好。

饭后，他对安娜说：“今天我想了很多关于迈克尔的事情。你相信，愿望会实现吗？”

“当然。我们现在正在经历这样的事情。”

“但是，如果有人死了呢？你觉得还能回来吗？”卡尔问。

“某种情况下，可以吧。”安娜若有所思，“我只是不知道具体怎么发生。”

“我有个主意。我相信积极的仪式的力量。”

“你指的是什么样的仪式？”安娜问道。

卡尔深情地看着她：“一个非常具体的……”安娜久久地凝视着他的眼睛，终于明白了。

卡尔小声说：“我能做到。”

第十二章

补记

九个月后，安娜和卡尔有了一个儿子。他们给他取名为迈克尔。他出生几天后，卡尔就给他买了个小足球。

马克成了迈克尔的教父。几周后，马克给他们看他买的一栋房子。安娜和卡尔非常喜欢。马克说：“如果你们能时不时邀请我来这里做客，我会很开心。”

过了几秒钟，安娜和卡尔才明白：马克把这栋房子送给了他们。他们不愿接受，但马克坚持说：“我买这房子的时候还不知道为什么要买，现在我知道了。这栋房子对你们来说是理想之屋。花园的后面已经有两个小门了，你永远不知道……”

马克深情地看着他的小教子迈克尔：“依我看，他可能会成为一名伟大的足球运动员。”

卡尔拥抱着马克，就像拥抱自己慈爱的父亲一样。

安娜和卡尔在迈克尔的房间挂了一棵漂亮的光明之树的照片。他们知道，这棵树会对迈克尔说话。

他们还为迈克尔制作了一本精美的彩色日记。他们要记下和他在一起的所有美好时光。

迈克尔将在成长过程中深刻认识到：“我能行。”

对卡尔来说，有一个情况有时还让他不可思议：他现在是个明星了。然而，他觉得自己只是一个非常普通的人——虽然可以演得很好……

马克跟他说：“明星也是普通人。这些普通人只是有勇气专注于他们喜欢做的事和他们擅长的事，然后建立起自信，然后继续做他们喜欢的事。”

卡尔知道，如果他没有回答那三个问题，他就不会有这样的生活：我能做到吗？我可爱吗？我是谁？

而且，他知道，这个过程永远也不会结束。

他决定写一本书，让任何愿意回答这三个问题的人都知道：我值得过一个美好的新生活。

他想帮助更多人发展这种独特的、令人难以置信的强大感觉：

我能行。

后记：

为什么我会写这本书？

也许你已经猜到了，我也必须学习卡尔的经历。我不是演员，但本书中的经验适用于所有人……我也不是天生就自信。我必须学会自信。当我在这里告诉你我的故事时，你可以看到：

你现在过得怎么样？

26岁时，我破产了。不仅负债累累，而且肥胖，没有精力，没有动力，没有干劲。最重要的是，我无法面对自己的失败。

我很懦弱。

我在学生时代曾经卖过保险。我结婚很早，当时生活入不敷出，负债累累。我在保险公司赚的钱对我们来说非常重要。我们需要钱。

有一天，我签了一份还不错的合同，我已经开始期待佣金了。但是，后来客户取消了合同。我感觉自己好像瘫痪了一样：我身体里所有的能量都被抽干了。我已经在心里计划好了如何使用这笔佣金。当时我首先感到一种可怕的失落，然后是彻底的空虚。我没有动力了。

当然，我本可以在此时此刻唤醒自己的动力……这样我就可以打电话预约新的见面时间。这是我能够再次挣钱的唯一方法，但是我做不到。我觉得自己太软弱了，太沮丧了。事实上，这种状况持续了三天。三天里我几乎什么都做不了。

我为自己感到难过，我得出一个结论：我太软弱了。我做不到。我不是成功者。

幸运的是，我遇到了我的“马克”

——我的导师彼得。

我打电话给彼得，告诉他我的沮丧。“我弱爆了。”我告诉他。

我的导师反驳我：“你不是弱者。你只是觉得自己软弱而已。”

“是一样的。”我回答。

“哦，不，”我的导师说，“这里面有很大的区别。我们不能混淆我们的情绪和我们的存在，因为情绪是会变的。”

我不明白，他究竟想告诉我什么。但是三天以后，我已经恢复得足够好了，我可以再次约见彼得了。我把这个分享给了我的导师。他说：“啊哈，突然你觉得不再软弱了？”

我说：“是的，我现在感觉好多了。”

我脑子里灵光一闪。突然我明白了：我的导师是对的，我并不软弱。我只是时不时感到软弱。

我的导师等了一会儿，然后说道：“现在你需要学会管理自己的情绪。如果你能做到这一点，你就有足够的能量，就像你渴望的那样。然后，你就会有足够多的动力和动机。这只是你的情绪问题。”

直到那时，我还没有把我的无精打采和我的情绪联系起来。但是现在，在我导师的帮助下，我开始认识和管理自己的情绪了。

很快，我想办法缩短了我的挫败时间，之前让我瘫痪了整整三天的事情现在只会让我瘫痪半天，然后是只会三个小时，很快只会有三

十分钟，最后，我真的可以在三分钟后明目张胆地把失败抛在身后。

被拒绝、挫败、失败和批评都不再困扰我。恰恰相反，我找到了从它们身上汲取力量的方法。最近可能压倒我的事情让我变得更加坚强了。

任何事情我都不再拖延。我现在有动力去做我想做的事情。我知道我应该做的事情是这些：我学会了，我变得更强大了，我很快就挣得越来越多，我还清了债务，我积累了财富……*我越是学会控制自己的情绪，我就越有精力和动力。*四年半以后，我实现了财务自由。

但是，我不仅仅只是富有。更重要的是，我在情感上获得了自由。我已经学会了控制自己的情绪。我已经学会以我想要的方式去感受坚强、积极、快乐和充满活力。

现在你旅程中最重要的部分开始了……

你会继续一步一步地建立你的自信，从而成为一个成功的人吗？
谁能激励自己，谁能实现自己的目标？

卡尔之所以能够如此迅速地取得如此多的成就，是因为他有一位导师。对我来说也一样。我的导师也给了我正确的动力、方法和帮助。如果没有导师，就要难得多。这可能就是为什么超过80%的成功人士都有一个导师。

我愿意做你的导师：帮助你建立更多的自信，并获得情感上的自由。因为我知道，你可以学会控制自己的情绪——不管你根深蒂固的理念是什么。

几周之内，你会成为一个乐观、轻松、自爱的人。



博多·舍费尔

致谢

我能行——我对此深信不疑。与此同时，我知道我能把事情做得特别成功，因为我并不孤单。

我身边有非常有价值的人。

每天早上，我都会在我的晨间仪式上默默地感谢他们。真的，每天早上。

在此，我要感谢所有让我的生活变得更简单、更美好、更光明的人，正是你们让这本书成为可能。我要感谢：

我的妻子伊姆克：你是我生命中最美的存在。你是我的伙伴。你是我的后盾。所以我可以全身心地写这样一本书。

我的私人助理丽莎：你为我做了一切——我可以完全放手了。世界上没有比你更好、更聪明的助手了。

还有：你们俩的认可对我来说非常重要。你们阅读了第一章，并告诉我，写得不错，你能行。我知道，你们都很挑剔，所以我会继续写下去。

我要感谢博多·舍费尔学院的高管们：安妮卡、斯文、阿德南、内尔明——在你们管理公司的时候，我可以专心开发我的课程和书籍。

我要感谢学院的所有工作人员：所有部门的所有人都非常重要，和你们一起工作非常愉快。我为你们和你们的技能感到骄傲。

我要感谢我的出版商斯蒂芬·乔。他立刻就相信了这本书。我永远不会忘记他的第一次反馈。还有我的编辑卡塔琳娜·费斯特纳，她

总是给予我善意的支持，甚至愿意倾听我最疯狂的计划。

我还要感谢我的孩子施巧灵、米盖尔和马龙，感谢他们对我不寻常的人生道路的爱和理解。我为你们的成长感到高兴，也为你们感到骄傲。无论你们决定做什么，你们都能做到。

我要感谢我的朋友们，他们总是支持我，我离不开他们的建议：沃尔特、沃尔夫冈、克里斯、克里斯蒂安、何塞。你们让我的生活如此丰富多彩！

我要感谢我的顾问、导师和榜样：迪特，我们散步时的谈话非常精彩。彼得和丹，你们多年前的指导对我影响很大。因为你们，我今天的生活才成为可能。

我还要感谢托尼·罗宾斯、拉塞尔·布伦森、狄巴克·乔布拉、奥普拉·温弗瑞、纳尔逊·曼德拉……你们给了我太多的启发。

最后，感谢我有幸学习、请教过的所有作家、思想家和实干家。深入你们的知识世界是多么荣幸！从马可·奥勒留、爱比克泰特和塞内卡开始……我无法在这里提到你们每个人，可你们给这个世界带来了如此多的智慧……我只是用我自己的方式再现从你们那里学到的东西。

当然，我还要感谢你们：我的客户、朋友和我在社交媒体上（YouTube、Instagram、Facebook和TikTok）的80多万粉丝。没有你们，这一切都将不可能实现。你们激励着我，鼓舞着我，你们赋予我职业生涯中所做的一切以意义。感谢你们的反馈——无论是现在还是将来。我们可以一起让这个世界变得更美好。我们能做到！

博多·舍费尔送给读者的礼物

我衷心感谢你阅读这本书，在此我想送给你一个有价值的礼物。
我在YouTube视频上的演讲：

对你自己说三个字

迄今为止，在我的一生中，我都在研究成功，我学到了很多有关成功的知识。

我认识到，所有类型的成功都有一个先决条件，它决定了你在生活和工作中有多成功，你有多幸福，你是否能实现自己的梦想，这个条件就是自信。自信是成功最重要的先决条件。

关于自信，我写了一本书，我已经差不多有15年没有写新书了。我宁愿一直等待，直到我准备好应对这个我们一生中最重要的主题——如何培养自信。

让我来给你介绍一下，这本书里都写了些什么。

在这本书封皮的背面你可以看到：

当卡尔看到这个标志牌时，一种敬畏之感涌上心头。为什么认识时间不长的马克会把他带到这里？自信？那真的不是卡尔现在的状态。他是一个不开心的法律系大学生，有一份低薪的兼职工作。凭着世界上最好的意愿，他也无法想象自己会有什么变化……

然而，自从遇见了马克，他的生活发生了意想不到的转变。他知道回答这三个问题有多重要：

第一，我是谁？

第二，我可爱吗？

第三，我能做到吗？

当卡尔遇到迷人的安娜时，他感受到了自信的魔力。他决定把自己的生活掌握在自己手中，并且发现，他比自己想象的要自信得多……

这本书讲述的是一个扣人心弦的故事，这个主题对我来说是非常非常激动人心的。我不知道你是否知道，我在读小学的时候，几乎无法正常毕业，因为我患有阅读障碍症，我的老师曾这样对我说：“博多，你真蠢！”他们希望我可以更好地集中注意力，但那时我就是做不到。我没办法正确地拼写，我彻底绝望了一整天。

一天以后，我不再想着老师对我的看法，而是对自己说：“博多，你是个阅读障碍症患者，你知道吗？阅读障碍是‘天才病’的信号，你必须现在找到自己擅长的东西。”我无法正确地拼写，但是我却可以写，从创造力的角度，我可以写出创意。

这是我一生的转折点，我写的书在全世界总销量逾1500万册，尽管我曾经患有阅读障碍症。

这怎么实现的呢？

我们需要有些人在我们身边说：你能做到。

我们必须学会，自己对自己说：你可以，你能行。换个说法，也就是，我们必须要有自信。所以我写了这本书，这本书里的故事告诉你如何变得自信。

这也是我非常独家的一本书，因为我把自己一生中的曲折经历编进了这个故事之中。

我充满创意的写作，我能行。

全球总销量逾1500万册，六本《明镜周刊》畅销书，《小狗钱钱》在韩国被改编成音乐剧，在中国成为中小学阅读推荐材料。

今天，当我想到这一切时，我会微笑，我可以给你讲一个关于阅读障碍的笑话。老师问小弗利茨：“怎么写Krokodil（鳄鱼）这个词？”

他说：“这么写，KROHCKOOHDEL。”

老师摇着头，非常生气地说：“你完全写错了。”

小弗利茨清楚地回答：“不，我写得没错”。

当时的我就是这样的情况。

你能从我的故事中学到的是：你不会因为避免错误而致富，而是通过发现自己的优势、建立自己的自信获得财富。

自信包括三个部分：第一，相信自己。这意味着我们可以准备好迎接生活中的挑战。第二，自我形象。我眼中的我，是个什么样的人，我是否充满感激，也就是回答“我是谁”。第三，自我尊敬。我是如此地尊重自己，以至于我始终相信，我值得过更幸福的生活。这就是自信的三个部分：自信、自尊和自我形象。

三个有关自信的问题是：

我能行吗？

我可爱吗？

我知道我是谁吗？

译自YouTube视频

读者评论（推荐理由）

有史以来关于个人成功的最佳书籍之一。

——布莱恩·特雷西，成人教育领导者、畅销书作家

这个故事有改变人生的智慧和力量。

——丹尼尔·阿米那提，主持人、演员、歌手、演说家

从最初几页开始，我就注意到博多·舍费尔用这本书说出了许多人的心声。

——帕斯卡尔·费，连续创业的企业家

他可以做到这一点：著书立说，手把手教会我们，以简单的方式培养积极的心态。在这个引人入胜的故事中，博多·舍费尔告诉我们，如何在生活中获得成功和快乐。

——德特勒夫·索斯特，舞蹈家、编舞家和健身教练