

如何生存的非生存能力



[如何生存的非生存能力_下载链接1](#)

著者:Augusten Burroughs

出版者:麥田出版

出版时间:2013-8

装帧:平装

isbn:9789861739519

《紐約時報》暢銷書作家、《一刀未剪的童年》作者最新力作！

本書將挑戰你對自我幫助書籍的概念

可能有很多人不會喜歡他，因為他說出殘酷的事實，

但這也正是許多人喜歡他的原因

「我只想過得快樂」隱含的意思是，

在你準確定義「快樂」是什麼之前，你永遠不會感到快樂。

柏洛斯在書中以發人深省的慧黠語句，

坦言不諱地說出那些看起來美好的、不舒服的、令人痛心的生活片段。

在我們這個超積極的社會中，有一項不成文的「負面情緒零容忍政策」。每個人似乎必須表現出恰如其分的樂觀積極，掩飾憂鬱和敏感，才能融入群體之中；無疑的，這使得某些無所適從的人被迫為那幾近約定俗成的制度所束縛綑綁。但何必為此讓自己覺得難堪、悔恨，甚至地位低下？

身為人類，往往無可避免的被特定事物一分為二成理所當然的類型，如種族、金錢、工作能力、學力等，但是，這些事物都不如相信所謂的「樂觀積極」也能將人劃分來得強大。因為害怕自己永遠無法成為「另一種人」，就像不斷挖洞，同時試圖掩飾、填滿；又或許這個洞是如此的真實，有如深信地獄、鬼魂存在，它們就會顯現眼前般，信仰虔誠。柏洛斯說，「這種洞是很有意思的東西。事實證明，我們人類能帶著許多大小形狀不同的這樣的洞，生活得很好。快樂、愛、同情、滿足，這些情緒從任何大小的洞中都不會流失。」這讓我們了解到，積極情緒是一種正常的心理需要，但負面的情緒也有它的作用。

柏洛斯來自一個父親酗酒又有暴力傾向、母親罹患躁鬱症的家庭，童年被寄養在精神科醫師怪異的家庭中，對他的成長多所影響，雖然這一路走來多所荊棘，但他的書寫被國外媒體讚賞、肯定為「是幫助世界上所有弱勢者得以肯定人生價值」。

乍看柏洛斯在本書中所提供的「如何生存的非生存能力」，諸如如何悲慘到底、如何粉碎羞恥、如何永遠不快樂、如何自殺、如何無法痊癒等28項對策的主題名稱，一度讓人誤以為是失控的、一昧的反社會情緒的表述，然而並非如此；讀者對於本書的反應除了大感驚奇之外，甚至表示「他有如你一個密切的摯友，雖然素不相識，卻能告訴你，你需要的其實是什麼，並看見自己的好」。內容所有非教科式的幫助，是柏洛斯以赤裸的言語披露，拒絕偽裝的人生，仍能過的光明。而他帶有黑色詼諧的幽默風格的論述，絕對是名副其實的智慧。

作者介绍:

歐各思坦．柏洛斯Augusten Burroughs

《紐約時報》暢銷書作家。1965年出生於美國賓州的匹茲堡，在麻州西部長大。17歲時，在毫無學歷與背景的情況下，毛遂自薦進入紐約的廣告圈，25歲即成為年薪千萬的廣告創意人，以及許多著名報刊的專欄作家。其後，柏洛斯在經紀人的鼓勵下，出版了他的童年回憶錄《一刀未剪的童年》（Running with Scissors），大膽揭露他和罹患躁鬱症的詩人母親、她的精神醫生與家人共同生活的黑色童年，引起廣泛共鳴與討論，書甫出版，即躍上美國各大暢銷排行榜。他的著作還包括《吼搭啦！》（Dry: A Memoir）、《可能的邊際效益》（Possible Side Effects）、《餐桌上的狼》（A Wolf at the Table）等書。

柏洛斯已婚，目前與伴侶克里斯多福・謝林（Christopher Schelling）定居於紐約。

譯者簡介：

林詠心

曾任出版社編輯，現於泰北清萊一所華文高中任教。對於人類社會運作的一切「眉角」都充滿了好奇心，也期望透過翻譯和教學，與更多人一起認識這個世界。譯有《來自咖啡產地的急件》、《Be Stupid! Diesel創辦人給愚人世代的宣言》等書。

目录: 1如何搭乘電梯
2如何感覺一團糟
3如何找到真愛
4如何做個胖子
5如何變瘦
6如何自我憐憫
7如何有自信
8如何失敗
9如何得到工作
10如何粉碎羞愧感
11如何看到事實背後的真相
12如何結束自己的生命
13如何沉溺於哀慟中
14為什麼擁有一切只是假象
15如何克服你對過去的執迷
16如何做一名好的心理病患
17如何讓自己感到不舒服（以及為什麼你應該這麼做）
18如何不再喝酒
19如何堅持你的夢想（或者不堅持）
20如何藉由知道什麼不是愛，而辨識出真正的愛
21如何從今以後都不幸的活著
22如何讓懊悔少一點
23如何不再畏懼自己的憤怒
24如何生病
25如何失去你所愛的人
26如何讓一個孩子逝去
27如何以自己的力量改變世界
28這就是為什麼
• • • • • ([收起](#))

[如何生存的非生存能力_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

自我完善

成长

生活

社會

2014

事业

评论

必读

HNR240

真实面对自己

作者以淺白的話語帶出深刻的人生智慧。書的內容聚焦於像擺脫情緒這種軟性「生存能力」，以二十八個小章節來帶出各種困境體悟，結合他豐富的閱歷來告訴我們：其實我們只是不夠活在當下，時常活在自己腦內的小九九，寧可腦補不可預知的未來或不能回到的過去，也不肯往此時此刻一看。我們時常會回味痛苦，焦慮別人怎麼看我們評斷所作所為，這些在意使得生活變得綁手綁腳，漸漸地我們會忘記自己能做的，還養成慣性地遲疑、不作為、不願去面對自己的壞習慣。最印象深刻的一段是作者談到當我們受傷後，不是過度分析原因，最重要的是繼續往前走，向過去的一切挑戰只是在對空氣揮拳頭，毫無幫助。這並不是要否認過往的傷痛，而是跳脫被害者的自憐：你知道你比你以為的更有力量。當此刻變成過去，它就完全流逝了。書中還講到夢想啊意志力胖瘦等化繁為簡的生存慧點

没有意义

人性永远比我们想象的复杂。人生就像野外生存，受伤在所难免。这时继续迈出下一步，因为你的创伤必须复原，而且没有人能够帮你做这件事。

我竟然在豆瓣找到了这本书，但是不是我看的那版，豆瓣这个版本好像是台版书籍，装订的比我这本好很多啊！正在考虑要不要再买一本。

不知道好还是不好，至少不是我喜欢的style。

心理咨询师就是一个妓女，唯一的作用就是让你放松，面对真实的混蛋的自己。

独特视角，值得一看

不错，书的思维独特

[如何生存的非生存能力_下载链接1](#)

书评

《如何生存的非生存能力》 作者：[美]奥古斯丁.巴勒斯著 林咏心／译
内容简介：一本关于生活，关于重在从心理学角度剖析情绪〔一团糟的感觉、自我怜悯、自信、失败、粉碎羞愧感，哀痛，执迷、不舒服，懊悔，愤怒……〕
以及生活中关于〔肥胖、失败，如何得到工作，事实背后的真...

[如何生存的非生存能力 下载链接1](#)