

落差



作者: [\[法\] 米歇尔·勒朱瓦耶](#)

出版社: 江苏凤凰文艺出版社

副标题: 如何化解我们内心的失望

出版年: 2016-10

页数: 273

定价: 42.00

装帧: 精装

ISBN: 9787539996332

书评：

落差造就精彩



曾经很多次，被黄果树大瀑布、黄河壶口瀑布所吸引，震慑于天造地设的自然之美，特别是如烟如雾般的水汽，令人有恍若仙境的幻觉。这种自然之美源于水流的误差。落差越大，就越壮美，越能够动人心魄。

万物一理，人与自然也有相通之处。司马迁受腐刑之后的强烈落差，造就了有“史家之绝唱，无韵之离骚”美誉的《史记》；周文王被投大狱之后，造就了周易六十四卦。落差最大的当属南唐后主李煜，从一代君王沦落为阶下囚，留下了“春花秋月何时了，往事知多少。小楼昨夜又东

风，故国不堪回首明月中”的千古诗句。

对于大多数人而言，并不渴求成为圣人、伟人，毕竟能够成就伟业的人在历史上也是寥寥无几。但是，生活中总会存在各种各样的落差。比如与梦想相比，现实过于骨感；比如与朋友相比，一山更比一山高；比如与期望相比，生活更为残酷无情。如果没有正确的面对落差的方法，势必使人士气低落、沮丧失落，最后导致抑郁，甚至患上抑郁症。

白宫“总统心理健康委员会”重要成员、巴黎七大精神分析学家之一，米歇尔·勒朱瓦耶，通过《落差》一书，通过一系列哲学的心理学的训练帮助我们直面负面情绪，向我们介绍了如何面对落差的心理技巧，让我们通过尊重情绪和成熟的思想重新找到自我。

要学会正确地看待落差。人生不如意十有八九，无论多么富有、多么有权势，总也逃离不了落差的存在。可以说落差是生活中的常态。我们从来到世界的第一声啼哭开始，在各个年龄段，都会面临不满和沮丧。而且，这种落差就像硬币的反面，始终伴随着人生的发展。有的时候，我们需要一些忧虑和不满，推动我们进步、改变。但要利用好自已的忧虑，还需要有足够的能量和自信，有将忧虑转化成激励行动的动力。这就需要我们必须正确的看待生活中的各种不顺，正确的理解和面对落差的存在。正像米歇尔·勒朱瓦耶书中所说的，要学会“伏特加效应”：把忧愁看作是一地伏特加酒，如果把它掺在橙汁中，我们几乎尝不出它的味道。

要学会理性地认识落差。我们的大脑习惯于按照常规办事，喜欢坚持自己的错误，特别是割舍不了那些让自己受到伤害的事情。而且，大脑虽然知道错误会严重影响生活，但它并不想改变老观点，更愿意坚持忍受认知失调的折磨。所以，我们要理性地认识落差，通过倾听自己内心的正面声音，创造积极的心态，来迎接各种挫折和挑战。当我们开始努力，积极向上的形成有益于身心的行为习惯时，大脑就会激励我们继续坚持。米歇尔·勒朱瓦耶建议，先做出一点点改变，从而改变对自己的看法，理解自己在改变之前所处的状态。

要学会准确地应对落差。人是不断发展变化的，需要我们不断更新、完善对自己的认识，调整合理的目标定位，才能使自己变得更优秀、更完美。这就要求我们端正心态。心态是我们对外界事物的基本人生态度，是世界观、人生观、价值观、道德观等基本人生观念的心理表现。要树立正确的心态，清醒地认识到“我”是这个世界上独一无二的，应当快乐地接受自己、欣赏自己。要用发展的眼光看待自己，全面的认识自己，既要看到优点，又要看到缺点，通过不断改正缺点来完善自己，发掘潜能。我们只有正确地对待自己、正确地对待不公、正确地对待落差，才能处理好为人处世、工作生活的关系。

米歇尔·勒朱瓦耶在书中指出，冥想的效果已经被功能性磁共振成像技术证明极其有效，能够降低受压力影响最大区域的活跃度，可以发展直觉、情商以及抗压能力。所以，对于落差极大的朋友，可以不妨尝试一下。此外，作者还提供了一系列治疗抑郁的心理小技巧，都非常实用，可操作性很强。

人之所以为人，是因为我们在困难挫折面前永不低头。古往今来的人类辉煌历史向我们充分证明了这一点。人类就像弹簧，压力越大，弹性就越大；人生就像瀑布，落差越大，就越壮美。因此，巴顿将军一语道破天机：个人的成功不是看他爬得有多高，而是看他跌倒谷底之后能反弹多高。

I don't measure a man's success by how high he climbs but how high he bounces when he hits bottom.—by George S. Patton

