

[美] 韦恩·戴尔——著 林丽冠——译

Y O U R E R R O N E O U S

Z O N E S

你的误区

久富盛名的心理学大师、自我启发之父
韦恩·戴尔博士高口碑巨著

全球销量超3500万册，创《纽约时报》畅销书排行榜纪录

摆脱牵绊你的误区，停止自我挫败行为

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

版权信息

书名：你的误区

作者：【美】韦恩·戴尔

译者：林丽冠

排版：南通众览在线

出版社：湖南文艺出版社

出版时间：2019-02-01

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊发行

版权所有 侵权必究

目录

[版权信息](#)

[序](#)

[第1章 做自己的主人](#)

[误区 快乐与智商](#)

[误区 选择自己想有的感觉](#)

[误区 学习摆脱不快乐是项艰巨的任务](#)

[误区 选择就是终极自由](#)

[误区 选择健康而非疾病](#)

[误区 避免停滞不前](#)

[误区 活在当下的重要性](#)

[误区 成长动机vs不完美动机](#)

[第2章 从爱自己开始](#)

[误区 爱要如何定义](#)

[误区 接受自己](#)

误区 爱自己的身体

误区 选择更正面的自我形象

误区 无怨无尤地接受自己

误区 爱自己vs自负

误区 选择不爱自己的心理效益

误区 可轻松掌握的爱自己训练

第3章 不需要别人的认可

误区 寻求认可的轨迹

误区 童年时期寻求家人认可的信息

误区 学校里的寻求认可信息

误区 其他组织中的寻求认可信息

误区 一步一步改掉积习

误区 典型寻求认可行为的一些例子

误区 寻求认可的心理效益

误区 寻求认可行为的最大讽刺

误区 如何不将寻求认可当作需求

第4章 摆脱过去

误区 那些“我……”描述句如何开始

误区 自我描述的十种类型

误区 “我……”自我描述的循环

误区 如何摆脱过去，并排除烦人的自我描述

误区 结语

第5章 无谓的情绪——内疚与忧虑

误区 进一步检视内疚

误区 内疚的根源

误区 典型的内疚来源类型和反应

误区 选择内疚的心理效益

误区 排除内疚的策略

误区 忧虑

误区 文化中的典型忧虑行为

误区 选择忧虑的心理效益

误区 消除忧虑的策略

误区 有关忧虑和内疚的结语

第6章 探索未知领域

误区 接纳新经验

误区 僵化刻板vs自主自发

误区 偏见与僵化

误区 “凡事订计划”的陷阱

误区 内在安全与外在安全

误区 以成就来保障安全

误区 完美主义

误区 文化中某些“害怕未知”的典型行为

误区 让你保持这些行为的心理支持系统

误区 因应神秘与未知领域的一些策略

误区 一些关于害怕未知领域的结语

第7章 破除传统的障碍

误区 内在vs外在的控制力

误区 归咎别人与英雄崇拜：外控型人行为的两个极端

误区 对与错的陷阱

误区 对/错思维导致犹豫不决

误区 愚蠢的应该、必须和不应该

误区 “应该”存在的礼节

误区 盲目服从规则与法律

误区 抗拒有负面影响的文化适应和传统

误区 某些典型的“应该”行为

误区 强迫执行症的常见心理效益

误区 排除“应该”的策略

误区 关于“应该”行为的结语

第8章 公平的陷阱

误区 “这不公平！”——无效的抱怨

误区 “公平问题”的另一面：忌妒

误区 典型的要求公平行为

误区 坚持“要求公平”的心理效益

误区 放弃无谓坚持公平的策略

第9章 不要拖延——马上去做

误区 希望、但愿与也许

误区 惰性是一种生活策略

误区 拖延的作用

误区 批评者与实干者

误区 无聊是拖延的产物

误区 典型的拖延行为

误区 继续拖延下去的理由

误区 排除拖延行为的一些技巧

第10章 宣布独立

误区 养儿育女和家庭的依赖陷阱

误区 注重独立的家庭

误区 心理依赖与婚姻危机

误区 你教别人如何对待你，别人就那样对待你

误区 常见的依赖与助长依赖行为

误区 依赖的心理效益

误区 避免依赖的方法

第11章 告别怒气

误区 有幽默感

误区 愤怒的常见原因

误区 生气的多种面貌

误区 选择生气的心理效益

误区 消除怒气的方式

第12章 摆脱了所有误区的人

序

一位演讲者站在一群酗酒者面前，决心彻底向这些人证明，酒精无比邪恶。他在讲台上，手里拿着两个外观相同、里面装有清澈液体的杯子，宣称其中一个装的是清水，另一个装的是纯酒。他把一只小虫放进装清水的杯子，每个人都看到，这只小虫起先游来游去，后来游向杯子的边缘，并直接爬上杯口。接着，演讲者把这只小虫放进装着纯酒的杯子，结果，小虫在众目睽睽之下死了。演讲者问道：“你们看，这件事的寓意是什么？”会场后排有人相当清楚地回应说：“我觉得它的意思是，如果你喝了酒，体内就绝不会有小虫。”

这本书里面有许多“小虫”——这些小虫就是基于你的价值观、看法、偏见和个人史，你只会听到和感受到的，你想接收的信息。对写作而言，想描述这些自毁的行为及克服自毁行为的方式，是相当棘手的。你或许会说，你想深入检视自己并期望改变，但你表现出来的行为往往是另一回事。改变很困难。或许你跟大多数人一样，将排除那些支持自我牺牲的感觉和行为视为繁重的任务，你会想完全拒绝它。不过，尽管这本

书有“小虫”存在，我想你会喜欢它，我自己也很喜欢，而且写的时候乐在其中。

我认为不应该用轻率的态度来看待心理健康，但也不赞成把心理健康看成是一本正经、充满晦涩术语的议题。我试着避免使用错综复杂的解释，主要是因为我不相信“快乐”是复杂的事情。

健康是一种自然状态，我们每个人都了解达到这种状态的方法。我相信，智慧地结合努力工作、思维清晰、幽默和自信心，是高效益生活的要素。我不相信花哨的公式，也不相信透过历史回顾来探索你的过往时，会发现因为你小时候受过“严格的如厕训练”，所以其他人应该为你的不快乐负责。

本书描述的是一条获得幸福快乐的愉快途径，这个途径仰赖你为自己负责、对自己做出承诺，再加上对生活的热爱，以及在当下选择成为什么样的人。这不是复杂的途径，而且符合常识，如果你是健康、快乐的人，可能会心想：“我也可以写这种书。”你说得没错，缺乏专业的咨询背景或相关博士学位，一样可以了解高效益生活的原则。你并不是从课堂上或书本里学到这些，而是透过追求自身快乐，并针对此事采取行动才学会的。这是我每天从事的工作，同时，我也帮助其他人做出类似的选择。

本书每一章都仿照心理咨询的方式来撰写。这种做法的用意，在于尽可能提供自助的机会。每一章都会探索某个特定的误区（erroneous zone）或某种自毁的行为，并检视这种行为

在我们文化（当然也包括你）中的前例，重点是帮助你了解，为何你会陷入这种自毁的误区中。接着描述落入这个误区的特定行为，我们谈论的行为类型，是那些似乎完全能够接受，但其实会对自身幸福造成伤害的日常举止。书中的例子，并不包括有严重情绪困扰的临床案例，而是人们平日几乎都会传送出来的神经质行为信息。看过误区的行为后，我们要接着检视，是哪些因素使你持续做出让你不快乐的行为，这包含深入检视促使你维持自毁行为，而非放弃这种行为的心理支持体系

（psychological support system）。这个部分试图回答以下问题：“我应该避免什么样的行为？”以及“如果这种行为对我有害，为什么它还持续存在？”当你检视每个误区时，必然会注意到每一个“收益区”（payoff section）都会传达出类似的信息，你将发现，保持神经质行为的理由普遍存在于所有的误区中。基本上，固守已经学会的反应比较安全，即使它具有自毁性质；此外，如果你不去碰触误区，你就可以不必改变和负责。在整本书中，这些令人安心和安全的报酬显而易见，你会开始看到，你的心理支持体系会让你避免受到责备，并且阻止改变的机会。你是基于同一个原因而维持许多不利于自己的行为，认清这项事实将有助于你全面成长。排除这些原因，你就可以根除所有的误区。

本书每一章都会提出一些排除自毁行为的直接策略。这种形式就像辅导咨询，也就是探索难题以及难题浮现之处、检视这种自毁行为、洞察起因，并且拟出排除这个麻烦区域的策略。

有时候，这种方法会让你觉得一再重复。那是个好迹象——一种有效思考的迹象。担任心理治疗师许多年，我知道，有效思考——可以改变自毁行为的思考——并不会只因为说了些什么就发生，一种认识必须一而再、再而三地重复，只有当你完全接受、理解它时，你才能开始改变行为。因此，本书某些篇章必须一再重申某些主题，就像在一系列咨询过程中必须一再提出它们一样。

本书有两个中心主题：第一个主题是关于你选择自己情绪的能力，以你已经做出或未能做出的选择为出发点，开始检视你的人生，让你对“你是什么”与“你觉得自己如何”负起全责。成为更快乐和更有效益的人，意味着你对现有的选择更清楚。你是你所有选择的总和，我“极度”相信，有了适当的激励与努力，不论你选择什么，样样都做得得到。

本书强调的第二个主题，是把握当下，这个句子会一再重复出现。要排除误区并创造自身幸福，关键就是把握当下。你能体验任何事物的时间，就只有一个时刻，那就是“现在”，但你一直沉迷于过往或未来，因而浪费了许多光阴。充分利用你的当下，就是高效益生活的试金石，其实，所有自毁行为（误区），都是因为一直想生活在其他时刻，而非活在当下。

本书几乎每一页都强调“选择”和“活在当下”。你仔细阅读之后，会开始自问以前从未想过的问题。“为什么我现在要选择觉得沮丧？”以及“我如何能够更有效利用我的当下？”一个从误区走向自立自强和快乐幸福的人，会在内心如此自问。

本书以一个人的简单形象作为总结：这个人排除了所有的误区，并生活在自我掌控而非外在控制的情感世界里。下面提出了二十五个问题，目的在于衡量你选择幸福及实现幸福的能力，请尽可能客观地回答问题和评估自己，以及你是如何活在当下的。回答“是”，就表示具备个人掌控力和有效的选择能力。

1. 你相信你的思想是属于自己的吗？（第1章）
2. 你有能力掌控自己的感觉吗？（第1章）
3. 你能自我激励而非仰赖外在激励吗？（第7章）
4. 你不需要他人的认可吗？（第3章）
5. 你自己设立行为规范吗？（第7章）
6. 你没有要求正义或公平的念头吗？（第8章）
7. 你能接受自己并避免抱怨吗？（第2章）
8. 你没有英雄崇拜心理吗？（第7章）
9. 你是实干者而非批评者吗？（第9章）
10. 你喜欢神秘和未知的事物吗？（第6章）
11. 你能避免以绝对的词句来形容自己吗？（第4章）
12. 你能一直都爱自己吗？（第2章）

13. 你能靠自己扎根吗？（第10章）
14. 你已经排除所有的依赖关系了吗？（第10章）
15. 你已经排除生活中的归咎和挑剔批评了吗？（第7章）
16. 你能避免罪恶感吗？（第5章）
17. 你能避免为未来担心吗？（第5章）
18. 你能付出爱和接受爱吗？（第2章）
19. 你能避免在生活中动怒吗？（第11章）
20. 你已经革除拖延的生活习惯了吗？（第9章）
21. 你学会如何有效处理失败了吗？（第6章）
22. 你能够在没有计划的情况下自得其乐吗？（第6章）
23. 你能够欣赏并拥有幽默感吗？（第11章）
24. 别人对待你的方式是你期望的吗？（第10章）
25. 激励你的因素，是你的成长潜能，而非觉得有必要弥补自己的不足？（第1章）

如果你愿意舍弃一生中所学到的许多“应该”或“必须”，那么在人生的任何时刻，你都可以对上述的所有问题

说“是”。真正的抉择是：你决定要自由自在，还是继续因为别人对你的期望而受到束缚。

我的一位朋友听了我一场演讲后，写了一首诗送给我，诗的名称就叫《新方向》：

我想要尽己所能地行远，

我想要接触自己灵魂深处的喜悦，

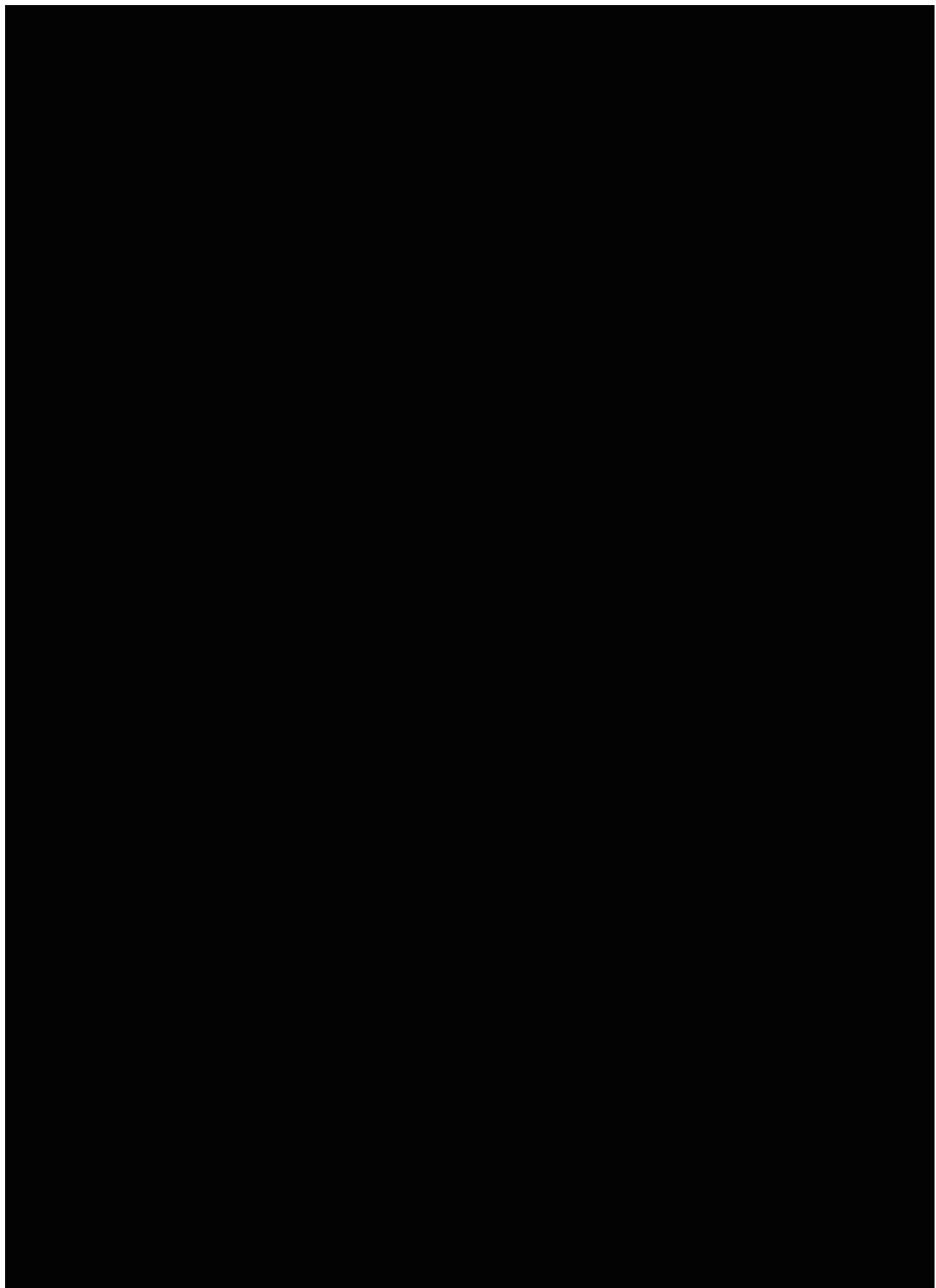
改变我所知的极限，

感受自己心灵的成长；

我想要生活、存在、生存，

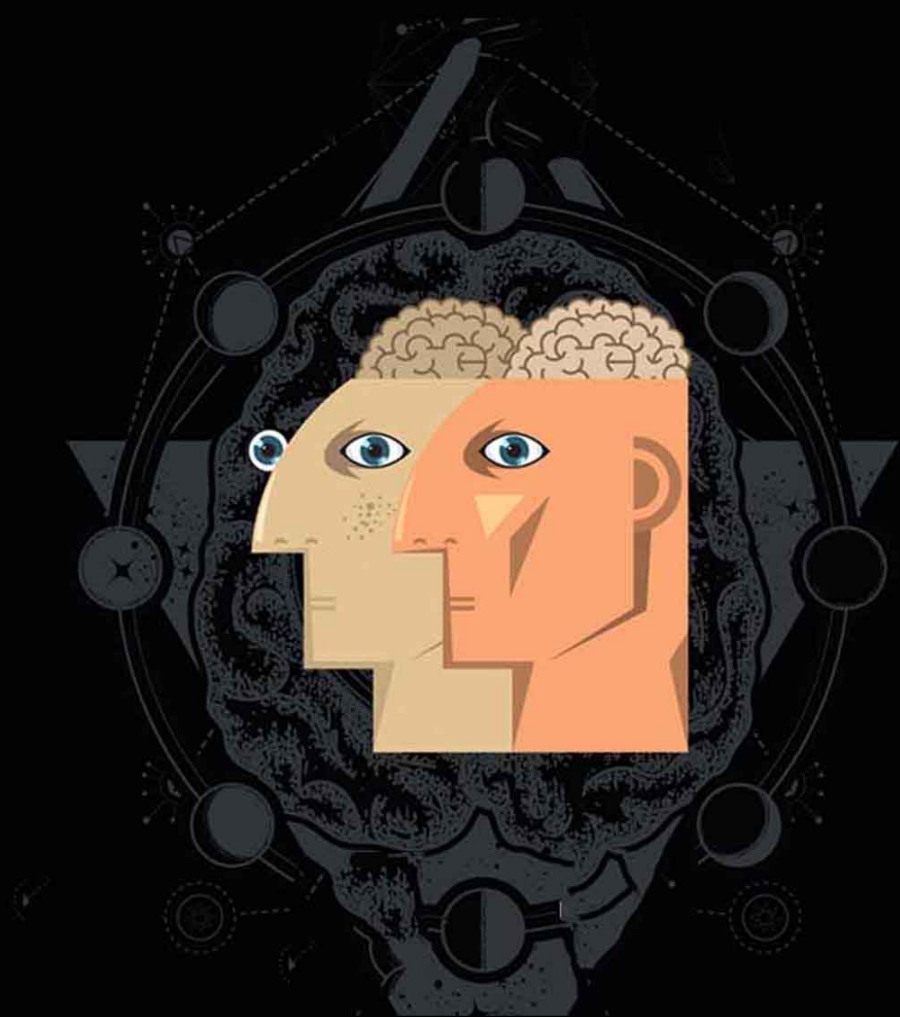
倾听自己内在的真理。

我相信，这本书将协助你排除任何可能会阻碍你拥有美丽新体验的“小虫”或眼罩，并发现和选择你自己的新方向。



第1章

做自己的主人



伟大的本质，是在各种环境里，当别人选择疯狂愚蠢时，你有能力选择自我实现。

回头看看吧，你会注意到一个如影随形的同伴。因为找不到更好的名称，我们暂且称之为“你自己的死亡”。你可以对这位访客敬而远之，也可以利用它使自己获益，就看你怎么选择。

死亡难料，生命苦短，所以要自问：“我不该做我真正想做的事吗？”“我应该过别人要我过的那种生活吗？”“事情有重要到需要堆积吗？”“拖延是生存的方式吗？”你的回答很可能可以用几个字来总结：生活……做你自己……享受……爱。

你可以庸人自扰，恐惧死亡，也可以利用死亡来协助自己学会有效益地生活。看看大文豪托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇怎么说。伊凡在等待伟大的转折时，思索着自己完全受人支配的过去，以及为了融入体制而放弃掌握自己的人生：

“假如我的人生全盘皆错，要怎么办？”他突然想到，以前认为完全不可能的事（意即他一直没有过他应该过的日子），现在觉得可能是真的。过去他很少注意的冲动（他会立即压抑冲动），可能才是真实的东西，其他一切都是虚假的。至于工作职责、个人生活与家庭的整体安排，以及一切社交与公务上的兴趣，可能全都是虚假的。他试着向自己辩解这一

切，又突然感觉到这些说法的弱点，他其实没有什么能辩解的……

下次，当你考虑一项决定，思索是否要做自己的主人及做出自己的选择时，先问自己一个重要问题：“我会活多久？”从这种永恒的观点来看，你就可以做出自己的选择，而把忧虑、恐惧、是否能承担后果及内疚，留给那些自认为可以得到永生的人。

如果你不开始采取这些步骤，可以预见，你毕生都会过着别人要你过的生活。当然，人生苦短，至少在过程中要让自己感到愉快。简而言之，这是你的人生，所以尽管随心所欲做你想做的事。

误区 快乐与智商

想做自己的主人，需要先去除一些非常普遍的迷思。首先要去除的一个观念是：智商是根据你解决复杂问题、读写与运算，以及快速解开抽象方程式的能力来衡量的。这种见解是将正规教育与课业优异程度视为衡量自我实现的标准。这种观念鼓励了某种对知识势利的态度，并带来一些令人泄气的后果。我们往往认为，拥有较多奖章、对某些学科（数学、科学、大量词汇、事实记诵、阅读速度）相当拿手的人，就“具有智慧”。但是在精神病院里，虽然样样一窍不通的人所在多有，但拥有良好学习经历者也不乏其人。因此，衡量智慧的真正标准，是每天、每刻都过着高效益且快乐的生活。

如果你快乐，而且每一刻都是为了某件值得的事而活，那你就是智者。解决问题有助于使你快乐，但如果你知道，即使无法解决特定问题，你还是可以选择快乐，或者至少可以拒绝选择不快乐，你就具有智慧，因为你拥有对付神经崩溃的最佳武器。

或许你会很惊讶地发现，世上没有所谓的神经崩溃。神经不会崩溃，假如把某人的头部切开，想寻找中断的神经，是绝

对找不到的。智者不会神经崩溃，因为他们能管控自己，他们明白怎么选择快乐而非沮丧，因为他们知道如何处理生活中的问题。请注意，我说的是“处理”而非“解决”问题。智者衡量智慧，并不是根据解决问题的能力，而是根据是否拥有让自己保持快乐和价值的能力，不论问题是否获得解决。

你可以根据自己在艰难环境中选择感受的方式，决定能否开始将自己视为真正的智者。对每个人来说，生活的奋斗大同小异。在任何社会环境中，每个与别人有往来的人，都会面临类似的困难：意见不合、冲突和妥协，这是人之所以为人的一部分。同样，金钱、生老病死、天灾人祸，也几乎是所有人无可避免的问题。但尽管这些事情发生了，有些人仍能设法避免沮丧和不快；有些人却承受不了，变得迟钝呆滞，或是神经崩溃。能认清有各种问题是人类的一种正常状况，也不会用“有没有问题”来衡量快乐：这种人就是我们所知的最具智慧的人，也是最稀有的人。

学习完全主宰自己，涉及了一个全新的思想过程，事实证明，这个过程相当困难，因为在社会中有太多力量反对由个人承担自己的责任。在生命的任何时刻，每当要选择采取什么感觉，你必须信任自己的情绪感觉能力。这是一种激进的观念。你可能一向都认为自己无法控制情绪；认为生气、恐惧、憎恨、爱、狂喜与欢乐，都是突发性的。人们无法控制这些事，就只能接受它们。当悲伤的事情发生时，你只是自然而然感到悲伤，并希望随后有快乐的事出现，这样就可以很快转悲为喜。

误区 选择自己想有的感觉

感觉不只是发生在你身上的情绪，也是你选择产生的反应。如果你能控制自己的情绪，就不必选择不利于自己的反应。一旦学会选择自己的感觉，就踏上了“智慧”之路——这条路不会让你通往神经崩溃，而是全新的路，因为你将把特定的情绪视为一种选择，而非一种生活状况。这是个人自由的核心精髓。

你可以用逻辑来反驳“无法控制情绪”的迷思。利用简单的三段论法，你可以通过思想与情绪展开主宰自己的过程。三段论是一种逻辑的表示式，包括大前提、小前提，以及根据这两个前提之间的一致性所得到的结论。

符合逻辑的三段论

大前提：亚里士多德是人。

小前提：人的脸上都有汗毛。

结论：亚里士多德脸上有汗毛。

不合逻辑的三段论

大前提：亚里士多德脸上有汗毛。

小前提：人的脸上都有汗毛。

结论：亚里士多德是人。

显然，你在运用大、小前提一致的逻辑时必须小心。因为在第二个说明中，亚里士多德也可能是只猿猴或是鼯鼠。以下的逻辑练习可以让你永远抛开你无法掌控自己情绪的观念。

大前提：我可以控制自己的思想。

小前提：我的感觉来自我的思想。

结论：我可以控制自己的感觉。

你的大前提很清楚。你有权利思考选择让什么事物进入你脑中。如果有什么事物“蹦进”你脑中（你选择把它放在那儿，虽然你可能不知道为什么），你仍然有权利把它抛诸脑后，因此，你仍然能够控制你的心理世界。如果我对你说：“想想一只粉红色的羚羊。”你可以把它想成绿色，或是想成一只豪猪，或想成其他你选择的任何事物。是你自己在控制进入你脑中的想法。如果你不相信这一点，请回答这个问题：“如果控制你思想的人不是你自己，那是谁？”是你的配偶？你的老板？或你妈妈？如果是他们控制你的思想，就把他们送去做心理治疗吧，这样你立刻就会好转了。只有你能控制

自己的思考装置（除非是在极端的洗脑或条件反射实验环境中，但那并不是你生活的一部分）。你的思想是你自己的，只有你才能予以保持、改变、分享或思考。没有人能进入你的脑中，在你产生想法时也跟着感同身受。你的确控制了自己的思想，你的头脑是你自己的，只有你才能决定如何加以运用。

从这项论证和你自己的常识来看，你的小前提也几乎无可争议。你是先有一种念头，才会有一种感觉（情绪）。把你的头脑取走，你“感觉”的能力会跟着丧失。感觉是对念头的生理反应。如果你哭泣、脸红、心跳加快，或产生其他种种潜在的情绪反应，你必然会先从思考中枢得到信号。一旦思考中枢受伤或短路，就无法产生情绪反应。如果脑部受到某些损伤，甚至可能导致人无法感受身体的疼痛，即使手放在火炉上，也不会有痛感。你知道，你不可能绕过思考中枢而经历身体的任何感觉。因此，你的小前提也是事实。你的每一种感觉，都是先有念头，没有了头脑，就不会有感觉。

因此，你的结论也是必然的。如果你能控制自己的思想，而你的感觉是来自你的思想，你就能控制自己的感觉。简单来说，你认为是某些事或某些人使你不快乐，但这不是真的。你是因为对生活中某些人或某些事抱持某种想法，而使自己不快乐。想要成为自由而健康的人，就该学习以不同的方式思考。一旦你能改变想法，新感觉就会开始出现，你将在通往个人自由的路途上踏出第一步。

如果想从更个人的角度来看这个三段论，可以看看卡尔的例子。卡尔是一位年轻主管，上司认为他很笨，他终日都在为

这件事苦恼。卡尔很不快乐，因为他的上司瞧不起他。但如果卡尔不知道上司认为他笨，他还会不快乐吗？当然不会。他怎么可能对不知道的事不高兴呢？因此，他的上司怎么认为或怎么不认为，都不会使他不快乐。是他自己的想法使他不快乐。此外，卡尔确信别人的想法比他自己的想法重要，所以使得自己不快乐。（免费书享分更多搜索@雅书.）

这套逻辑可以应用到一切对人、事、物的观点上。某人过世不会使你不快乐，除非你知道这个死讯，否则你不会难过，所以关键不在于死讯本身，而在于你就此事跟自己说了什么。刮台风本身不会使人沮丧，沮丧的是人自己。如果你因为听说有台风而沮丧，那是你跟自己说了些让自己发愁的事。这并不是说，你应该骗自己为台风感到开心，而是应该自问：“为什么我要选择沮丧？这样会帮助我更有效地应付这件事吗？”

即使三段论呈现的真相是，你一向都要为自己的感觉负责，但你从小生长的文化环境教你不要为自己的感觉负责。你学到很多说法，让你不断反驳“确实是你自己在控制自己的感觉”这项事实。以下是这类说法的简短清单，你之前一再运用这些说法，看看它们传达出来的信息：

- “你伤害了我的感情。”
- “你使我感觉很糟。”
- “我忍不住有这种感觉。”
- “我就是觉得生气，别问我为什么。”

- “他让我难受。”
- “我恐高。”
- “你让我很尴尬。”
- “她真的让我很火大。”
- “你让我当众出丑。”

这张清单可能永远列不完。每一种说法隐含的信息是，你不用为自己的感觉负责。现在重写这张清单，使内容更正确，并能够反映出：你能控制自己的感觉，而且你的感觉来自你对事情的想法。

- “我伤害了自己的感情，因为我跟自己说你对我有何反应。”
- “我让自己觉得很糟。”
- “我可以不这么感觉，但我选择陷入沮丧中。”
- “我决定生气，因为我通常会用生气来操纵别人，而他们认为我在控制他们。”
- “我让自己难受。”
- “我站在高处，就会自己吓自己。”
- “我让自己尴尬。”

- “我一接近她，就会让自己很激动。”

- “我让自己觉得当众出丑，因为我把你对我观感，看得比我对自己的观感还重，而且认为别人也有同感。”

也许你认为，第一张列表中列出的项目只是用了某种说话方式，实际上没有什么意义，只是我们文化中的陈词滥调。如果这是你的想法，你应该自问，为何第二张清单上的说法没有变成陈词滥调。答案在于，我们的文化只教我们第一张清单上的想法，而未鼓励我们以第二张列表的逻辑思考。

这其中的信息很明显，你应该为自己的感觉负责。你感觉自己所想的事，而且可以学习用不同的方式思考——只要你下定决心。问问自己：闷闷不乐、垂头丧气或伤痛苦恼，值得吗？然后开始深入检讨，哪种想法让你产生这些沮丧的感觉。

误区 学习摆脱不快乐是项艰巨的任务

要用新方式思考并非易事，因为你已经习惯某套想法，以及随之而来的沮丧念头。你需要花费许多工夫，才能摆脱到目前为止已经吸收的所有思考习性。快乐很容易，学习摆脱不快乐却很困难。

快乐是人的一种自然状况，从小孩子身上就能看到最显而易见的证明。棘手的是该如何忘却过去已经消化的所有“应该”和“必须”。管控自己，要从自我了解开始，当你说“他伤害了我的感情”这类的话时，要意识到自己说错了。在做某件事时，要提醒自己在做什么。想要有新想法，需要先了解旧想法，你已经习惯把你感觉的成因认定是外在因素。你已经花了很多时间强化这种旧想法，现在需要以同样多的时间花在新想法上，以达到平衡，这种新想法是，你要为自己的感觉负起责任。这是极为困难的事，但是那又如何？当然没有理由逃避这项做法。

回想你当初学开手排车时所面对的一个似乎难以克服的问题：汽车有三个踏板，但你只有两只脚可以操作。你要先了解这项任务的复杂性。开车时，要慢慢松开离合器，如果太快松

开，车子会一震，左脚松开离合器时，右脚要以同样的速度慢慢踩油门。刹车时，右脚踩在刹车踏板上，左脚必须踩下离合器，否则车子又会一震。有上百万个心理讯号暗示我们：要持续思考，运用大脑。但要怎么做呢？要先认知了解，然后经过无数次尝试、出误、重新尝试，终于有一天，你坐上车子，顺利驾驶。车子不会熄火、不会猛然一震，你开车时也可以不假思索。开手排车变成一种本能，你怎么做到的？你费了很大的功夫，做了许多当下的思考、提醒、操作。

进行手工操作时，你知道如何调整大脑，例如让你的手脚协调以便开车。在情绪世界中也有相同，但较不为人知的过程。你现有的习惯，是靠你毕生日积月累强化而学到的，你自然而然地不快乐、生气、苦恼、沮丧，因为你早就学会了这么想，你早已接受自己的行为，从未加以挑战。但你可以学着摆脱不快乐、生气、苦恼、沮丧，就像你以前学习那些对自己不利的事一样。

例如，人们教你知道，看牙医是很糟的经验，总是跟疼痛相关，你总是觉得那是令人不愉快的事，甚至会对自己说些“我痛恨钻牙”之类的话。但这些都是学来的反应。其实，你可以选择把这整个经验当作令人愉快、兴奋的程序，借此使它对你有利，而非对你不利。如果你真的决定运用自己的大脑，你可以把钻牙想成一次美妙的体验，每当“嗞嗞嗞”的声音出现时，你可以训练自己的心志，想想生活中狂欢的时刻。你可以想着与你的痛苦毫不相干的事，选择感受新奇和愉快的

事。主宰和掌握自己看牙时的环境，不要老想着以往看牙的印象，一味忍受痛苦，这样你会兴奋和满足得多。

也许你会感到怀疑，可能还会说些诸如此类的话：“我可以要怎么想就怎么想，但是当牙医开始钻牙时，我还是会很不愉快。”请你回想学开手排车的经验。你何时相信自己是会开车的？唯有重复执行某个想法，而非只试一次就把最初的失败当作放弃的理由，这个想法才会成为一种信念。

管控自己，不只需要尝试新想法，还需要有决心，决心选择快乐，并挑战和摧毁每个可能让自己选择不快乐的想法。

误区 选择就是终极自由

如果你仍然认为你并没有选择不快乐，那就试着想想事情的经过吧。只要你变得不快乐，就是受到了某种你认为不愉快的对待。或许你被单独关在一个房间良久，或者相反，你被迫进入拥挤的电梯，而且必须待在那里好几天。你可能被剥夺一切食物，或者被迫吃些你觉得味道特别差的东西。或者，你受到折磨——别人施加的肉体折磨，而非你自己造成的心理折磨。

想想看，除非你能让你的不快乐感消除，否则你就是在承受上面所提到的惩罚。你认为这样自己还会继续坚持这些不快乐感多久？你可能很快就会加以控制。所以，问题不在于你是否能控制自己的感觉，而在于你是否愿意控制。在你做这种选择之前，你必须忍受什么？有些人宁可发疯，也不肯选择控制自己的感觉；有些人干脆放弃，过着悲惨的生活，因为他们认为自己获得怜悯的效益，大于选择快乐所得到的回报。

问题在于，在生活中的任何特定时刻，你是否有能力选择快乐，或至少不选择不快乐。这也许是个令人震惊的观念，但你在拒绝它之前，应该先仔细考虑，因为拒绝它就是放弃自

己，也就是相信控制你的是别人，而非你自己。其实，选择快乐，可能比选择那些每天打乱你生活的事来得容易。

正如你可以自由选择快乐、摆脱不快乐，在日常生活的无数事件中，你也可以自由选择自我实现的行为，摆脱对自己不利的行为。如果开车经常遇到交通阻塞，你会因而生气、臭骂其他驾驶人、责怪乘客，把情绪发泄在任何人或任何事情上吗？你是不是会说，交通阻塞总是使你急躁，你对这种情况没有控制力，想借此为自己辩白？如果是这样，你就是对在塞车时的自己及自己的反应，有习惯的思考方式。但如果你决定想其他的事呢？如果你选择以自我提升的方式运用你的大脑呢？这需要时间，不过你可以学习以新方式跟自己对话，并习惯新的行为，包括吹口哨、唱歌、开启录音机录一段话，甚至限定自己只能再生三十秒的气。你还未学会喜欢交通阻塞，但已学会运用新想法，即使一开始速度非常缓慢。你已经决定摆脱不安，选择以缓慢渐进的步骤，用健康的新感觉与习惯，来取代原本对自己不利的情绪。

你可以选择让任何经验变得愉悦且富有挑战性。沉闷的宴会或会议，都是可用来选择新感觉的绝佳场合。当你觉得无聊时，可以让心思转往令人兴奋的方向，改变你专注的主题，或撰写你小说的第一章，或拟订一些可帮助你在日后避免这种情况的新计划。积极运用你的头脑，也就是评估那些带给你最大困难的人和事，接着决定采取新的心智上的努力，使那些人和事有利于你。比方说，在一家餐厅里，如果你因为对方服务太差而生气，先想想，为什么你不应该因为某人或某事不合你意

而选择生气。你很有价值，不会因为别人而生气，尤其是为在你生活中无足轻重的人。接着，可以拟定策略改变环境，或是离开那里，但是别感到心烦意乱。运用你的大脑，最后你一定会养成好习惯，在事情出错时也不会气恼。

误区 选择健康而非疾病

你也可以选择排除某些并非源于已知的器官功能障碍的身体疾病，有些常见的身体疾病通常不是源自生理失调，其中包括头痛、背痛、溃疡、高血压、起疹、抽筋、阵痛，等等。

我曾有位患者，她发誓四年来每天早上都会头痛，清晨六时四十五分，她就等待头痛来临，然后服下止痛药，她也一直向每位朋友及同事诉说她有多痛苦。我向她暗示，她其实是想要头痛，并选择头痛，以引起他人注意、同情和怜悯。我也建议，她可以学习为自己摆脱头痛，并且把头痛部位从前额中央转移到头的一侧，这样她就会发现，只要能学会“移动”头痛部位，就能控制住头痛。第一天早晨，她六点半醒来，躺在床上等待头痛，头痛果真来了，于是她想象头痛跑到头部的另一个位置。她为自己做了新的选择，最后，她完全可以选择不再头痛。

越来越多的证据支持一个观念：人们甚至会选择肿瘤、感冒、关节炎、心脏病、“意外伤害”，以及许多其他病痛，包括一向被视为防不胜防的癌症。在治疗所谓“绝症”病患时，有些研究人员开始相信，协助病患拒绝任何形式的疾病，可能

是缓和这种内在杀手的一种办法。有些文化就是以这种方式治疗病痛，完全控制脑部，使控制自我等同于控制脑部。

脑部由数百亿个细胞构成，有足够的储存能力，每秒能接受很多新事情。据保守估计，人脑能够储存的信息量相当于一百万亿个字，人类只用了这个储存空间的一小部分。这是一个能够随身携带的强大工具，你可以选择将它应用在你从未想过的神奇用途上。阅读本书时，要随时记住这一点，并尝试着选择新的思考方式。

不要太快断言这种控制是江湖医术。大多数医师都遇到过，有些病患会选择生某种不知生理成因的疾病。常见的情况是，当人们面临某种艰困的环境，他们会离奇生病；或是当环境“无法”允许人们生病时，他们会避免生病，并将后果往后延，等到重大事件结束后，他们就会病倒。

我知道有个病例是一位三十六岁的男子，他的婚姻很不幸福。他在一月十五日决定，要在三月一日那天离开他的妻子。二月二十八日那天，他发烧到四十摄氏度，并开始呕吐不止。后来这变成反复发生的现象，每次他下决心要离婚，就会感冒或是消化不良。他这种行为就是在做选择。生病要比面对随着离婚而来的内疚、恐惧、羞愧来得容易。

听听我们在电视上看到和听到的广告：

“我是股票经纪人……所以你可以想见，我总是很紧张而且犯头痛，我得服用这种药丸才能够消除病痛。”这则广告传

达的信息是：如果你从事某些工作（教师、主管等），就无法控制你的感觉，只能靠其他东西来帮你。

我们每天都会面临这类信息的轰炸，这类信息的含义很清楚：我们是无助的囚犯，必须靠别人或其他东西为我们做事。这根本是一派胡言。其实，只有你才能够改善自己的命运，或是让自己快乐。学习控制自己的大脑，然后按照自己选择的方式去感觉和行事，一切由你自己决定。

误区 避免停滞不前

当你衡量自己选择快乐的潜力时，记住“停滞不前”这个词可以作为你生活中负面情绪的指标。你可能认为，愤怒、敌意、害羞和其他类似感觉，有时候值得拥有，所以你想抓住它们。你必须考虑的，应该是你因为这种感觉而停滞不前的程度。

停滞不前的范围包括彻底不动、优柔寡断、犹豫不决。你因为生气而说不出话、无法感觉，或做不了任何事吗？如果是这样，你确实是停滞不前了。你因为害羞而不敢去见你想见的人吗？如果是这样，你确实停滞不前，失去了你应该获得的经验。你的憎恨与忌妒心理，使你得了溃疡或血压上升吗？影响你的工作绩效吗？你因为当下的负面感觉，而无法入睡或做爱吗？这些都是停滞不前的迹象。停滞不前：无论严重程度如何，在这种状况下，你都无法做到想要做到的地步。如果感觉导致这种状况，你必须不假思索地摆脱它们。

以下是简短的检核表，其中的例子显示，你可能落入停滞不前的状况了。这些状况的严重程度不一：

这些情况代表你停滞不前：

- 你没办法与另一半和孩子们亲热地聊天，虽然你心里想这么做。

- 你无法进行自己感兴趣的计划。

- 你没有性生活，但很想有。

- 你成天待在家里想事情。

- 你不打高尔夫、网球，或从事其他娱乐活动，因为事后会留下痛苦的感觉。

- 你无法对某个吸引你的人自我介绍。

- 你避免和某人讲话，即使你明白，只要举手之劳就能改善与对方的关系。

- 你睡不着觉，因为有些烦心的事。

- 你的怒气使你无法清楚思考。

- 你辱骂你所爱的人。

- 你的脸抽搐，或是因为整个人太过紧张，无法随心所欲做事。

停滞不前会造成重大破坏。几乎所有的负面情绪都会造成某种程度的停滞，光是这一点，就是一个充分理由，让你非得

将这些情绪完全从生活中排除不可。也许你会觉得，在某些状况下，负面情绪会带来好处。比方说，你气急败坏地对孩子大吼，以便强调你不希望他在街上玩耍。如果这种生气的吼声只是一种用来强调的策略，而且也的确发挥作用，你就是采用了健全的策略。但如果你对别人大吼，并不是要表明看法，而是因为自己怒火中烧，那你就是让自己停滞不前。这时你应该做新的选择，使你能达到阻止孩子在街上玩耍的目的，又不会让自己产生有害的感觉。（免费书享分更多搜索@雅书.）

误区 活在当下的重要性

不论停滞的程度有多轻微，克服它的一个方式，就是学习活在当下。活在当下，与你的“现在”接触，就是高效益生活的核心。你只要想想就会发现，我们从来就无法活在其他时刻中。现在就是一切，未来只是另一个现在，当它来临时，你才会在那一个现在中生活。有一件事很确定——未来还没来临时，你不可能活在其中。但问题在于，我们生活在一个不重视现在的文化中，我们总是，省下钱为将来打算！要考虑后果。别做享乐主义者，想想明天！为日后的退休岁月做规划。

在我们的文化中，“逃避当下”几乎是一种病，我们持续被制约，习惯为了将来而牺牲现在。就逻辑上的结论，这种态度不只避免在现在享乐，也永远避免了快乐。当未来到来时，它就变成现在，因此我们必须用它为下一个未来做准备。好像快乐是明天才能得到的东西，因此要避开它。

逃避当下的病症有许多形式，以下是这种逃避行为的四个典型例子。

莎丽·福斯太太决定走进森林，沉浸在大自然中，与自己的当下接触。在森林里，她让思绪任意驰骋，一直想着此时应该在家处理的所有事情……孩子、生活用品、房子、账单，一切都处理好了吗？其他时候，她的心思则想着离开森林后要做的所有事情。她失去了当下，取而代之的是过去与未来的事，这种在大自然中享受当下快乐的难得机会，就此失去。

珊蒂·薛尔太太到小岛玩，她整个假期都在做日光浴。她此行不是为了感受日光照在身上所带来的快乐，而是期望当她带着美丽的古铜色皮肤回去时，朋友会说些什么。她的心思放在未来，当未来的时刻来到时，她又惋惜不能回到海滩享受日光。如果你认为社会并没有助长这种态度，不妨想想某家防晒乳公司的广告词：“如果你使用本产品，你回家后他们会更忌妒你。”

尼尔·普瑞尔先生有性无能的问题。他与妻子共度当下的时候，心里却想着一些过去或未来的事，于是他的现在就悄悄溜走了。当他终于设法将注意力集中于现在，并开始与妻子做爱，他又把她想成另外一个女人，而他妻子也同样幻想着不在她身边的恋人。

班·费辛先生正在读一本教科书，而且努力专心地读。突然间，他发现自己只读了三页，心思正不知飘向何处。他并没有吸收书上任何一个观念，即使眼睛盯着每一个字，脑袋却避开了里头的数据。其实他只是进行阅读的仪式，而他的当下，已经被思考昨晚的电影或担心明天的小考所占据了。

当下，是与你形影不离、捉摸不定的时刻，如果你让自己专注于当下，当下可以成为最美好的经验。享受每一个时刻，摆脱已经结束的过去，以及总会及时出现的未来。抓紧现在，把它当作你唯一拥有的时刻。另外也要记住，希望、期望和后悔，是逃避现在最普遍也最危险的战术。

逃避现在，往往会把未来理想化，以为在未来某个奇迹时刻，生活将会改变，一切事情将顺顺利利，你也会找到快乐；只要你完成那个特殊的事件——毕业、结婚、生子、晋升——生活将轰轰烈烈地展开。但事件真的来临时，情况往往令人失望，而且从来都无法如你所愿。回想你的初次性经验吧，经过长久的等待，结果没有出现像节日般的欢乐高潮，也没有强烈抽搐，你只是奇怪为什么每个人对这种事都小题大做，描述夸张，你或许还会有“事情就是如此而已”的感觉。当然，当事情不符合你的期望时，你可以再次设定理想，以摆脱沮丧感。别让这种恶性循环变成你的生活方式，现在就用某种策略性的即刻满足，中断这种恶性循环。

早在一九〇三年，作家亨利·詹姆斯在《使节》中就提出以下的忠告：

尽情地享受当下吧……你具体做什么无关紧要，关键是你立刻行动起来……失去的就永远失去了，这是毫无疑问的……所谓适当的时刻，就是人们仍然能把控的当下时刻……

就像托尔斯泰笔下的傻子伊凡一样，若你回顾自己的一生，会发现你很少会因为自己做的事而后悔，使你烦恼的往往

是你尚未做的事。因此，这里要传达的信息很明显：现在就去
做！珍惜当下，抓住生命中的每一秒，细细加以品味，重视你
的现在。用任何对自己不利的方式耗尽当下，就意味着永远失
去它们。

“当下觉察力”这个主题在本书的每一页都会出现。知道
如何掌握现在并充分加以运用的人，就已经选择了过一种自
由、有效益且充实满足的生活。这是我们每个人都能做的选
择。

误区 成长动机vs不完美动机

如果你选择让生活变得快乐和充实满足，有两种需求或许可以激励你，较常见的是所谓的不完美或匮乏动机，而较健全的是成长动机。

如果把一块石头放在显微镜底下仔细观察，它永远不会有变化。但如果把一块珊瑚放在显微镜底下，就可以发现它在成长与变化。结论是，珊瑚是活的，而石头是死的。你如何分辨一朵活的花和一朵死的花？会成长的就是活的。生命唯一的证据是成长！心理世界也一样，如果你会成长，你就是活的。如果你不成长，很可能是死了。

你的动机可以是出于成长，而非想要弥补匮乏。如果你体认到，你总是在成长、进步、变得充实和更好，那就够了。当你决定停滞，或产生有害的情绪，你就是做了拒绝成长的决定。出于成长的动机，意味着把你的生命力用来追求更大的快乐，而非因为犯罪或在某方面有缺失而必须改善自己。

选择成长动机，能让你在生活中的每个当下自我超越，“超越”意味着自己是自己命运的决定者。萧伯纳在《华

伦夫人的职业》中说：

人们通常将自己的一切归咎于环境，而我并不迷信环境的作用。在这个世界上，有所作为的人总是奋力寻求他们所需要的环境；如果他们未能找到这种环境，他们就会自己创造环境。

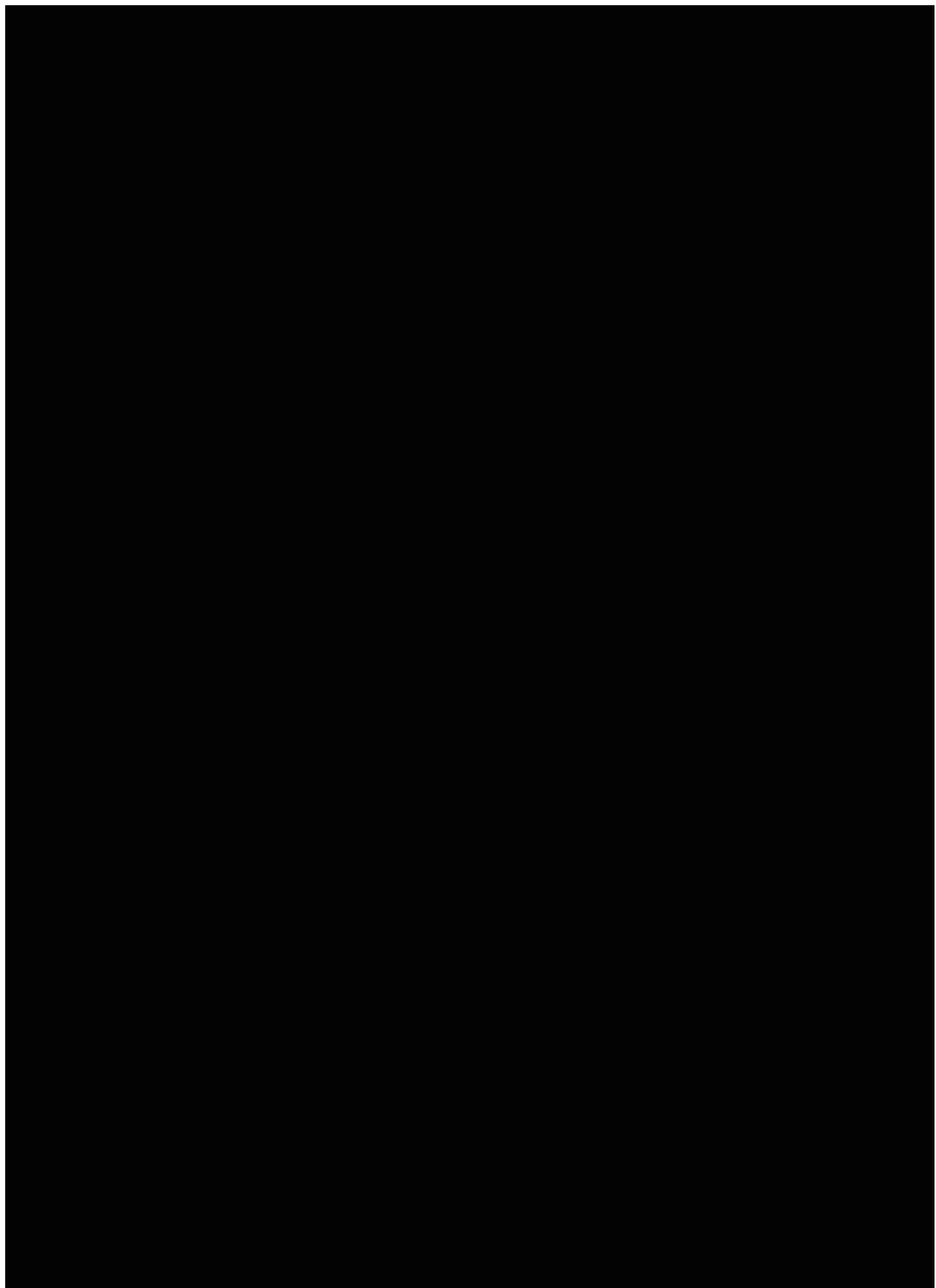
不过，记住本章开头所说的，要改变个人的思考、感觉或生活方式是可能的，但绝不容易。假设有人用枪指着你，告诉你必须在一年内完成一项艰难的任务，比如在两分三十秒内跑完一公里，或是跳下跳板做一次完美的后空翻跳水，做不到就要处死，你就必须制定严格的时间表，每天练习，直到做到为止。你要训练自己的大脑和身体，因为你的大脑告诉你的身体要做些什么。你练习、练习、再练习，永远不向停止或松懈的诱惑屈服。最后你可以完成任务，并因此救自己一命。

当然，这个杜撰的小故事是为了指出一个论点。没有人期望一夕之间就能练好身体，但太多人期望自己的大脑能这样敏捷地反应。在我们试着学习新的心理行为时，甚至期望只尝试一次，它就成为我们的一部分。

如果你想避免神经质行为、能够自我实现，并控制自身的选择，真正获得当下的快乐，就必须像执行任何艰困的计划一样，以严格的方式学习摆脱对自己有害的想法。

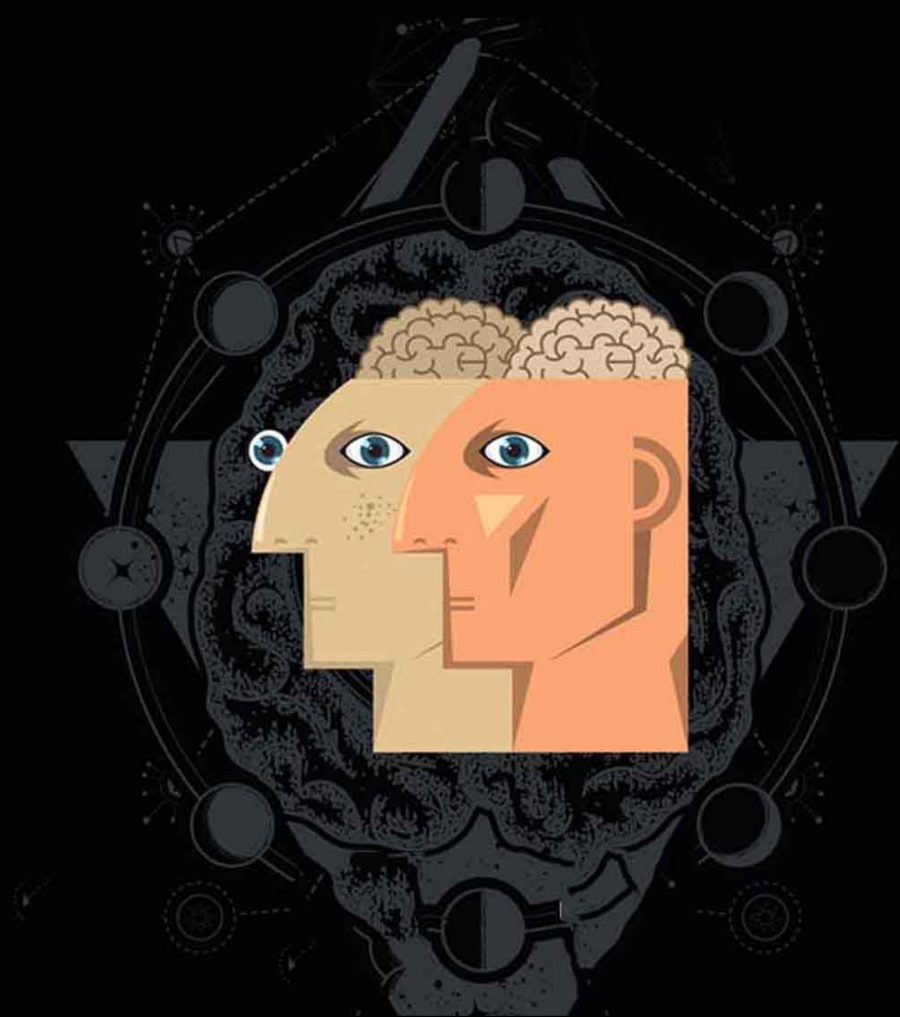
为了掌握这种自我实现，你需要不断告诉自己，你的心志确实只属于自己，你能控制自己的感觉。本书以下部分，将会

让你开始确切地重复这些主题，致力于帮助你达到自己的目标：你可以选择，如果你决定要管控自己，你的当下就是属于你自己的享受时刻。



第2章

从爱自己开始



自我价值不能由别人来认定：你是有价值的，因为你认定自己有价值；靠别人来认定的价值，那是别人的价值。

你很可能罹患了一种社会通病，这种病叫作“自卑败血症”，光靠打一针无法改善，现有唯一的治疗方式是大量施与“爱自己”的药剂。但也许正如社会上许多人一样，你从小就认为爱自己是不对的。社会告诉我们要为别人着想，教会告诫我们要爱邻居，似乎没有人记得要爱自己。但如果你要获得当下的快乐，首先必须学习爱自己。

小时候爱自己是件很自然的事，但你也是从小就开始学习，爱自己是件自私或自负的事。你学会把其他人摆在自己前面，凡事先想到别人，因为这样才显示你是“好人”。你学会避免出风头，接受“好东西应该与人分享”等训示，不管那些是你的宝物、珍品，或者父母亲可能不会与别人分享的大人玩具。人们甚至教导你要“有耳无嘴”，以及“应该知道分寸”。

小孩会很自然地认为自己既漂亮又很重要，但是到了青少年期，社会的训示已经生根，他们开始极度自我怀疑，随着年纪增长，自我怀疑的程度有增无减。毕竟，你不应只爱你自己，这么做的话，其他人会怎么看你！

这种暗示很微妙而且没有恶意，但确实控制了人们，使人们规规矩矩。从父母、直系亲属，一直到学校、教会和朋友那里，小孩子学习一切高雅的社交礼仪，这些社交礼仪是成人世

界的标记。但小孩彼此之间绝不会那样做，除非是为了讨好大人。小孩被要求一定要说“请”和“谢谢”、要鞠躬、大人进来时要起立、离开饭桌前要征求许可，另外还要忍受大人捏他们的脸颊、拍他们的脑袋。这其中的信息很明显：大人是重要的，小孩子不算什么；其他人重要，你无足轻重。“不要相信自己的判断”，是第一个必然产生的结果，许多以“礼貌”为名的规范则强化了这项结果。这些躲藏在“礼貌”背后的规范，让你把别人的判断当作自己的判断，代价却是牺牲自己的价值。毫不意外，这些怀疑与自我否定会一直持续到成年期。自我怀疑会如何妨碍我们？就是在“爱别人”的重要领域中，你可能会碰到困难。其实，爱别人与爱自己的程度有直接的关系。

误区 爱要如何定义

“爱”这个字有很多定义，很多人都曾诠释过。看看下面这个定义合不合适：爱是种能力和意愿，能让你关心的人去做他们选择做的事，且不要求他们必须令你满意。这或许是可行的定义，但实际上很少被采用。你要如何才能达到这个地步——让别人做他们自己选择的事，而不要求他们符合你的期望呢？很简单，那就是：爱你自己，觉得自己是重要、有价值，而且美好的。一旦你认定自己很好，就不必借助于要求别人的行为符合你的意思，来加强自我价值。如果你有自信，就不会想要或需要别人跟你一样，因为你是独一无二的。其次，那样做会剥夺那些人具有的独特性，你对他们的喜爱，就在于那些令他们与众不同的特性。等这种想法开始融入你的心里，你就会懂得爱自己，先对自己付出及为自己效力，就能够爱别人，对别人付出，为别人效力。到那时，你的付出并没有自私的目的。你这么做，不是为了获得感谢或回报，而是因为你从身为助人者或爱人者得到真正的快乐。

如果你缺乏自我价值感，或者不爱自己，就不可能爱人。如果你认为自己毫无价值，又怎能付出爱？你的爱有什么价值？如果你不能付出爱，就无法接受爱。毕竟，如果把爱给一

个毫无价值的人，这种爱有什么价值？一个人想沉浸在爱中，包括给予爱和获得爱，都要从充分的自爱开始。

以诺亚为例，诺亚是个中年男子，自认为很爱妻儿。为了表示爱意，他买贵重礼物给妻儿，带他们去度假，住豪华旅馆，出差时也总是写信回家，并在信上仔细写下“爱”字。但是，诺亚从未亲口跟妻子或孩子说他爱他们。他对自己深爱的双亲一样，也有同样的问题。诺亚很想说这几个字，这几个字一直在脑中盘旋，但每当他想说“我爱你”时，总是说不出话来。

诺亚认为，说“我爱你”这几个字，会让他自己面临风险。如果他说“我爱你”，对方必须回答：“诺亚，我也爱你。”他这项爱的宣言，必须符合他对自我价值的肯定。对诺亚来说，说那几个字是相当冒险的，因为他可能得不到回应，这样一来，他的整体价值会出现问题。另外，如果诺亚能够从“自己受人喜爱”这个前提出发，他就不会说不出“我爱你”；是否得到期待的那句“诺亚，我也爱你”，和他的自我价值也没有关系，因为在他开口之前，他的自我价值是完整无缺的。至于他说了“我爱你”之后，是否会获得爱的回报，那就是他妻子或他所爱的其他人的问题。他可以想要别人爱他，但这不是拥有自我价值的必要条件。

你可以根据爱自己的能力，向你所有的自我感觉挑战。记住，无论在什么时候、任何情形下，爱自己都比恨自己的心态健康。即使你以自己不喜欢的方式行事，也不要憎恶自己，憎恶自己只会导致停滞不前与破坏。别憎恶自己，应该培养正向

情绪，从错误中学习，下决心不重蹈覆辙，但不要把犯错与你的自我价值连接在一起。

关于爱自己与爱他人，最重要的部分是：千万不要把你的自我价值与你的行为或别人对你的行为混为一谈。同样，这并不容易做到。社会的评判极为强大，难以抵挡。人们说“你是坏孩子”，而不说“你的行为不对”；会说“你这样做，妈妈就不喜欢你”，而不说“妈妈不喜欢你这样做”。你从这些话得到的结论可能是“她不喜欢我，我一定是坏孩子”，而不是“她不喜欢我，那是她的决定，虽然我不喜欢这样，但我还是很重要”。R.D. 莱因在《心结》一书中总结了把别人的想法变成自己的想法，并将它们与自我价值相提并论的过程。

我妈妈爱我，我感觉很好。

我感觉很好，因为她爱我。

我妈妈不爱我，我感觉很差；

我感觉很差，因为她不爱我。

我是坏蛋，因为我感觉很差；

我感觉很差，因为我是坏蛋。

我是坏蛋，因为她不爱我；

她不爱我，因为我是坏蛋。

童年时期的思考习惯不会因为长大了就消失，你的自我印象可能仍然建立在别人对你的看法上。虽说你最初的自我形象确实是从大人那里听来的，但你不一定得永远保有这些看法。没错，要摆脱那些旧枷锁，清除尚未愈合的疤痕，是件相当困难的事，但如果你考虑后果，就会发现坚持旧看法只会更糟。借助于心志练习，你可以采取一些爱自己的选择，这些选择将令你感到惊喜。

哪种人懂得爱？是那些有自毁行为的人吗？绝对不是。他们会压抑自己、躲在角落吗？不会。要学会爱人和被爱，要先从家庭做起，欠缺自信的行为已经成为一种生活方式，你一定要停止这种行为。

误区 接受自己

首先，你必须破除以下的迷思：你只有一个自我概念，在任何时候，这个概念若非正面，就是负面。其实，你有很多自我印象，而且它们常常改变。如果有人问你：“你喜欢自己吗？”你可能会把所有消极的自我想法总结成一句话：“不喜欢。”把不喜欢的领域分成细目，可以提供给你致力改进的明确目标。

你对自己在身体、知识、社会和情绪上的情况有感觉，对自己在音乐、体育、绘画、写作等各方面的能力，也有看法。你的“自画像”也跟你的活动一样多，所有这些行为，总是有“你”的存在——这个人，你可能接受，也可能排斥。你的自我价值观，是一直存在的友善影子，也是你个人快乐与自我超越的顾问，这与你的自我评估绝无关系。你存在、你是人，你所需要的就只是这样。你的价值由你自己决定，不需要向任何人解释。你有价值与你的行为和感觉无关。在特定的例子中，你或许不喜欢自己的行为，但那与你的自我价值无关。你可以根据自我价值来选择，然后致力于树立自我形象。

误区 爱自己的身体

一切全都从你的身体开始。你喜欢你的身体吗？如果你回答“不喜欢”，就试着分成几个部分看。拟一份清单，把你觉得讨厌的部分列出来。从头开始：你的头发、前额、眼睛、眼皮、脸颊。喜欢你的嘴巴、鼻子、牙齿、颈部吗？你的手臂、手指、胸部、腹部呢？拟一份长长的清单，包括体内部分，像是肾脏、脾脏、动脉、大腿骨。现在轮到隐秘的结构了。你的大脑中央沟、耳蜗、耳郭、肾上腺、小舌如何？你必须列出很长的清单，彻底检查自己。你没有一个很好的身体，但那就是你的身体，不喜欢它，就意味着不接受你自己。



也许你身上确实有一些你不喜欢的特质。如果它们是可以改变的部分，那就把改变它们当作你的目标之一。比方说，如果你的肚子太大，或头发颜色不搭，你可以将之视为稍早的“当下”所做的选择，并就此在新的当下做出实时决定。至于你不喜欢又不能改的部分（腿太长、眼睛太小、胸部太小或太大），你可以用新的眼光来看。没有什么事物是太过如何如何的，腿长并没有比有头发或没头发更好或更差。你的想法，

是根据现代社会对美所下的定义产生的。不要让别人来指定你喜欢什么。下决心喜欢自己的身体，宣称它具有价值和吸引力，从而拒绝别人的比较和意见。你可以决定什么东西令你喜欢，把“不接受自己”变成过去的事。

你是人，人都会有某些气味，会制造某些声音，拥有某些体毛。但是社会与厂商经常传达某些关于人体情况的信息，指出：应该以这些“人类特质”为耻，要学会掩饰——特别是用我们的产品掩饰真正的你。别接受你自己；要隐藏真正的你。

只要看电视，就必定会接收到这类信息，每天对你疲劳轰炸的广告告诉你，要鄙视自己的嘴巴、腋下、脚、皮肤，甚至生殖器的味道。“改用我们的产品，你会再度觉得真实和自然。”言下之意，好像原本的你是不自然的，一定要四处走动散发一些化妆品的味道，才能让你更喜欢自己。因此，你使用一些闻起来对的东西，除去每个毛孔散发的异味，因为你不能接受你自己的一部分，而这一部分，所有人类身上都具备。

我认识一个三十二岁的男子法兰克，他排斥自己身体的所有功能，认为它们很讨厌而且不值一提。他有严重洁癖，一出汗就很难受，他希望妻儿同样有洁癖。每次他除草或是打网球回来，总是马上冲到浴室，把身上的异味冲洗掉。此外，他和妻子在行房之前及之后一定要洗澡。他无法忍受自己正常的体味，也无法与能接受自己体味的任何人共同生活。他在浴室喷香水，同时也使用多种化妆品，让自己的身体闻起来很香。当他恢复本我，开始散发体味时，就担心别人会不喜欢他。他排斥自己身体上的一切自然功能与气味，这种态度反映出他的自

我排斥，每当他让自己的身体顺应自然时，他便觉得很尴尬或抱歉。不过，只要是人，就会有许多自然的气味，爱自己和接受自己的人决不会因为自己的本色而不快。事实上，如果法兰克对自己完全坦诚，并去除以往学来的自我排斥信息，他甚至能够承认喜欢自己的身体及身体产生的一切气味。他也许不希望和别人分享那些气味，但至少他自己能接受它们，并告诉自己，他其实喜欢它们，和别人共处也不会感到羞耻。

自我接受，意味着喜欢自己整个身体，并排除上述种种文化上的强迫要求（cultural imposition），不一定要装扮得当，至少在外表不符合美妆时尚时，用容忍的态度对待自己。这并不表示你得标新立异，但这确实表示，你可以学习在做回自己时自得其乐。

很多妇女接受了文化信息，刮腿毛和腋毛，全身除臭和喷外国香水，清洗口腔，全脸上妆，穿胸垫，用适当的淡香水喷洒私处，戴假指甲。这些行为意味着，你天生的样子，也就是身为人类的本来面目，并不讨喜，只有靠人工的方式，才让你具有吸引力。这是最可悲的部分，到最后：矫饰的你取代了自然的你，你终生都无法摆脱这个矫饰的你。整个社会文化都在鼓励你排斥自然美丽的你。广告商为了盈利而鼓励你这么做，是无可厚非的，但你会购买这些产品，就比较让人难以理解，因为这样做是选择抛弃真我。你可以不要再隐藏自然美好的自己了。如果你选择使用任何种类的化妆品，那并非基于你不喜欢你所要掩盖的身体部位，而是基于新奇或自我满足。在这个领域，诚实面对自己并不容易，我们得花一点时间，才能学会

分辨自己真正的需求和广告商所创造出的我们应该会有的需求有什么不同。

误区 选择更正面的自我形象

你同样可以选择所有的自我形象。你可以用自己的标准来看自己，并选择将自己视为聪明人。事实上，你使自己愈快乐，你就愈聪明。如果你在代数、拼字或写作等任何领域较差，那只是你一直以来采取的选择所造成的自然结果。如果你决定在上述任何领域投入充分的练习时间，你一定会更精通该领域。如果你认为自己的形象不太聪明，请记住第一章内有关聪明才智的部分。如果你低估自己，那是因为你接受那种看法，并根据某些学科标准，拿你自己跟别人比较。

以下这番话听来可能让人吃惊，但你的确可以选择让自己像你期望的那样聪明。才能的确要靠时间累积，而非某种天生的特质，从标准化成就测验的年级常模中，可以找到支持这种看法的证据。这些模式证明，某个年级的优秀学生能够达到的分数，高一个年级的大多数学生都可达到。进一步的研究调查显示，虽然大多数学生最后都能学会每一科目，但有些学生会比其他人更快达到精熟。所谓“智力不足”或“智障”，通常是指那些更慢彻底精熟某项技能的人。《师范学院学报》期刊刊出的约翰·卡罗尔的《学校学习的模式》一文中谈到了这个重点：

才能是学生精通某一门学科所需要的时间，这个公式隐含的假设是：只要有足够时间，所有学生都能精通该学科。

如果你选择投入足够的时间和心力，就能精通几乎任何学科技巧。但是你有充分的理由不这么选择。为何要把现有的精力用来解决暧昧不明的问题，或是学习自己不感兴趣的东西？让生活快乐、有效益、充满爱，是更重大的目标。重点是，聪明才智不能靠继承而来，也不是靠别人赠予而得到的，你的表现取决于你的选择。如果你不像你选择的一样杰出，纯粹是因为你轻视自己，这会导致你的生活中出现不良后果。

你可以选择自我形象，这项逻辑可以应用到你脑中的一切自我相貌。你可以像你选择的那样擅长社交，如果不喜欢自己的社交作风，可以设法加以改变，不需要与你的自我价值混淆。同样，你的艺术、绘画、体育、音乐和其他能力，大多是你选择的结果，不应与你的价值混为一谈。（有关自我描述的完整说明，以及你因何为自己选择它们，详见本书第4章。）前一章提到你的情绪也是你自己选择的产物，这都是同样的概念。自我接受的基础在于，你认为适用于自己的事，就是你现在能决定的事。修补那些不符合标准的事物可以是件令人欣慰的事，但没有理由因为自己有待改进，就选择认定自己没有价值。

不喜欢自己可以有许多形式，也许你有某些自贬的行为。以下是一份简略的清单，里面列出某些一再出现的自我否定行为。

- 拒绝别人对你的称赞。（“哦，这是陈年往事……我真的不聪明，我只是运气好而已。”）

- 找各种借口来解释为什么你看起来漂亮。（“这都是美发师的功劳，她能够化腐朽为神奇。”“相信我，是这件衣服发挥作用。”“因为绿色很适合我。”）

- 当功劳应该属于你时，你归功于他人。（“感谢神赐给我麦可，没有他，我就会一事无成。”“这都是玛丽一手包办的，我只是站在一旁指导。”）

- 说话时，总是引用别人的话。（“我丈夫说……”“我母亲觉得……”“乔治常告诉我说……”）

- 你的意见总要经过别人证实。（“亲爱的，不是那样吗？”“那是我说的，是吗，玛莎？”“要问问我丈夫，他会告诉你。”）

- 拒绝订购你想要的东西，并非因为你买不起（虽然这可能是你的说辞），而是因为你认为自己不配拥有。

- 没有性高潮。

- 不为自己买东西，因为你认为你必须为别人而买，即使这种牺牲并没有必要；或是不替自己买想拥有的东西，因为你配不到。

- 避免买会让自己放纵的东西，例如花、酒等，因为那样很浪费。

- 在人很多的房子里，有人喊：“嘿，笨蛋！”你会转头去。

- 使用昵称（也要求别人使用），而那些称呼其实是贬低之词。例如，傻瓜、傻子、甜心、宝贝（成人用）、滑稽脸、矮子、胖子或秃子。

- 朋友或情人送你珠宝，你心里却想着“你家里一定有一抽屉的珠宝可以送给其他女孩”。

- 有人说你很漂亮，你心里想的是：“你简直瞎了眼，不然就是想安慰我。”

- 有人请你吃饭或看电影，你会想：“一开始都是这样，一旦他了解我其实是什么样的人，好景能维持多久呢？”

- 女友接受约会，你觉得她会答应，只是出于怜悯。

我曾经为年轻女子雪莉做心理治疗，雪莉长得很迷人，显然有很多追求者。但雪莉强调，她每段关系都没有圆满结果，虽然她很想结婚，却始终没有机会。在咨询时，我发现，雪莉每一次都是不知不觉搞砸了关系。如果有年轻男子告诉雪莉，他很在意她或爱她，她会不以为然地认为：“他那么说，只是因为他知道我爱听那种话。”雪莉总是说些否定自己价值的话。她不爱自己，所以也拒绝别人为了爱她所做的努力。她

不相信有任何人会发现她具有吸引力。为什么？因为她一开始就不相信自己值得被爱，所以这种无止尽自暴自弃的循环，强化了她缺乏自我价值的想法。

虽然列表中许多项目可能有点琐碎，却是自我排斥现象的小型指标。如果你牺牲自己或拒绝对自己慷慨，结果往往是选快餐汉堡而非羊排大餐，因为你认为你不值得拥有更好的餐点。也许师长教育你，在礼貌上要否认人家的赞美，否则你就真的没有吸引力。但这些是你学来的教训，自我否定行为是现在的第二天性。在日常行为中，自我否定的例子相当多。每次你做出任何类型的自贬行为，就会加强别人加在你身上的旧观念，并减少生活中自己获得爱的各种机会，不论是爱自己或是爱别人。你当然很有价值，不必妄自菲薄。

误区 无怨无尤地接受自己

爱自己，就是接受自己是有价值的人，因为你选择这么做。接受自己也意味着无怨无尤。完全正常“运作”的人不会抱怨，尤其是不会抱怨石头太粗糙、天空云太多、冰太冷等无谓的事。接受意味着没有抱怨，而快乐是对自己无能为力的事情不抱怨。抱怨是欠缺自信的人的避难所。告诉别人你不喜欢什么事，只会使你的不满持续扩大。因为别人大多也一样无计可施，只能否认有这回事，而你那时一定不会相信对方。正如对别人抱怨毫无帮助，如果你任由其他人用他们满腹的自怜与苦难向你倾诉，也同样无济于事。想结束这种无益而且令人不快的行为，通常只要一个简单的问题：“你为什么要告诉我这件事？”或是“我怎么帮助你解决这问题呢？”现在，以同样的问题问自己，你会开始认清，你的抱怨行为简直愚不可及，浪费时间。你可以把这种时间更妥善地用于练习各种爱自己的行为，诸如默默地自我赞扬，或是协助别人做到自我实现。

世上有两种情形的抱怨最不讨喜：（1）告诉别人你很累；（2）告诉别人你觉得不舒服。如果很累，解决方法有很多，但是向一个可怜人甚至是所爱的人诉苦，无异是在虐待对方。向

他诉苦并不会使你的疲劳减少一些。同样的逻辑也适用于你“感觉不舒服”时。

这两种情况并不是指在别人有能力帮助你时，你把自己的感觉告诉对方；而是指当你诉苦的对象对你爱莫能助，只能忍受你的牢骚时。如果你真的努力要爱自己，而且正经历痛苦或不舒服，你会想自行解决，而不是找人当靠山，让他们分担重担。

抱怨自己是没有用的做法，而且会阻碍你高效益的生活，它只会助长自怜心理，并让你更难以付出与接受爱，甚至减少你改善感情关系与增加社交的机会。虽然抱怨也许会使你吸引别人的注意，但是这种注意反而会使你自身的快乐蒙上阴影。要能够毫无怨言地接受自己，就必须了解“爱自己”与“抱怨”的过程，这两项是彼此互不相干的行为，如果你真的爱自己，就会觉得向那些对你爱莫能助的人抱怨是说不通的。如果你注意到自己（或别人）有什么你不喜欢的事情，不要抱怨，你可以积极采取必要的改正措施。

下次你参加八人以上的聚会时，可以尝试这个小实验。看看人们在交谈的过程中，有多少时间花在抱怨上，从抱怨自己到抱怨其他人，乃至抱怨事情、物价、天气等。当聚会结束，每个人各自返家时，不妨自问：“今晚抱怨这么多，其中有多少解决了问题？”“谁真的关心我们今晚抱怨的所有事情？”那么，下次你想抱怨时，要记住那晚毫无作用的抱怨行为。

误区 爱自己vs自负

你可能会认为，这一切关于爱自己的论点，都很像某种类似自大狂的可憎行为。但事实远非如此。爱自己与那种自夸行为无关，那不是爱自己，而是大言不惭，想借此赢得别人注意和赞同的行为，和自卑者的行为一样神经质。为了别人而做的自夸行为是以获得他人肯定为目的的，它意味着某人根据别人的观点来评估自己，如果不是这样的人，就不会觉得自己有必要说服别人。爱自己意味着你爱护自己，不要求别人的爱，不需要别人的相信，自己接受自己就已足够，与别人的观点无关。

误区 选择不爱自己的心理效益

为什么有人选择不爱自己？好处在哪里？这种好处虽然可能不健康，但是值得检视。要想学习做有效益的人，这类检视便是核心所在——了解为什么你会做出不利于自己的行为。所有行为都有原因，在排除自毁行为的道路上，处处是让你误解自己动机的陷阱。一旦了解不爱自己的原因，以及保有这种心态的方式，便能开始处理这种行为。若不了解自己，原来的行为会一再出现。

你为什么会选择自责，不论你认为责备的程度有多么轻微？原因可能是，相信别人告诉你的事，比你为自己着想要容易得多。这么做还有其他好处。如果你选择不爱自己，认为自己微不足道，却唯别人马首是瞻，你会……

- 找到现成的借口，解释为何你在生活中得不到任何爱。这个借口就是自己不值得被爱，这个借口看似病态，却常常被你当作挡箭牌。

- 能够避免“和别人建立爱的关系”所面临的任何风险，借此排除被排斥或否定的可能性。

- 发现保持原状比较简单。只要觉得自己没有价值，就不必试着成长、变得更好或更快乐，你得到的好处就是可以保持现状。

- 获得许多怜悯、注意甚至别人的肯定，这恰好取代了“陷入爱的关系”所冒的风险。因此，怜悯和注意是你做对自己不利的事所获得的报酬。

- 把自己的不幸归咎在现成的代罪羔羊上。你可以抱怨，而且不必采取任何行动。

- 能够把当下的时间耗费在微不足道的沮丧心理上，而且不必尝试可以帮你改头换面的行为。自怜成为你的逃避之路。

- 回头做个好男孩或好女孩，讨好你认为高你一等的那些“大人”。这种倒退行为比冒险来得安全。

- 让别人比你自已更重要，进而加强你对别人的依赖。拥有可依赖的支柱是一种好处，即使你会被伤害。

- 不能主宰你自己的生活，并以你选择的方式生活，只因为你觉得你不值得获得自己渴求的快乐。

这些是你持续蔑视自己的“要件”，也是你选择坚持旧想法与旧行为的理由。贬低自己，比设法振作更容易，也更不带风险。但是请记住，生命的唯一证据就是成长，因此，拒绝成为爱自己的人，就如同选择死亡。你若是能够将这些见解注入

自己的行为，就可以开始从事一些身心训练，鼓励你多爱自己。

误区 可轻松掌握的爱自己训练

训练爱自己，要从心开始。你必须学习控制自己的思想，必须在有自责的行为时，立刻有所觉察。如果你自责时能掌握自己的想法，就可以开始向支持自责行为的想法挑战。

如果你发现自己说了诸如此类的话：“我真的没那么聪明，我想我只是运气好，论文才得到A。”这时你脑子里的警铃就应该响起：“我刚才犯了老毛病，出现自贬的行为。但我现在觉察到了，下次我会避免说这些自己老是在说的话了。”你的对策是大声纠正自己，声明：“我刚才说我运气好，但运气其实与这件事无关。我得到这个成绩，是我应得的。”这是迈向爱自己的一小步，也是在承认你目前存在自贬行为，并决定采取不同的做法。就像学开手排车一样，在尚未养成习惯之前，觉察到自己想要有所不同，最后你会培养出新习惯，不需要时刻注意，而且很快就会自然而然以各种爱自己的方式行事。

现在你的心思已为你效力，而非与你作对，令人兴奋的爱自己行为很快就会出现。以下是一份简短的爱自己清单，当你

根据自己的价值而获得有自尊的感觉时，可以再自行追加项目。

- 当别人想以爱或接纳靠近你时，你要选择新的回应方式。不要马上就怀疑对方爱的表示，而是以“谢谢你”或“我很高兴你这样感觉”表示接受对方。

- 如果你真的爱对方，就直接跟对方说“我爱你”，看看对方的反应，并且为这种冒险举动赞许自己。

- 在餐厅里，点你真正爱吃的菜，不管价格如何。善待自己，因为你值得。开始在所有情况下选择你喜欢的东西，包括在杂货店内。尽情地享受你最喜欢的商品，因为你值得。除非绝对有必要，否则禁止自我否定——但这种情形少之又少。

- 经过一天疲累的工作，饱餐一顿之后，即使有很多事情要做，还是要先小睡片刻，或到公园中慢跑。这会帮助你觉得加倍舒畅。

- 加入一个组织，或参加一项你喜爱的活动。也许你有许多职务在身，抽不出时间，因此把此事搁置，但你要选择爱自己，参与你想要的生活，如此一来，你照顾的那些人也会开始学习自立。在这个过程中，你会发现自己对他们毫无怨尤。你服务他们是因为自己的选择，而非出于责任和义务。

- 摒除忌妒，认定忌妒是自贬的行为。你将自己与别人比较，并想象自己得到的爱较少，这样做使别人显得比你更重要；你是借着跟别人比较，来衡量自己的价值。请记住：（1）

别人有可能选择另一个人，但这不表示你给人的印象不好；

(2) 不论你是否被任何一个你认为重要的人所选中，这都不是你确认自我价值的方式。如果你那样想，就注定会永远怀疑自己的价值，因为别人在某一天的某一个时刻会有什么样的感觉，连他们自己都不确定。如果他们选择另一个人，这个选择只是反映那个人，而非反映你。训练爱自己之后，以往发现自己会产生忌妒心的任何状况都会反转。你会非常相信自己，因而不需要用别人的爱或称许来找到自身价值。

- 爱自己的行为也包括对待自己身体的新方法，例如选择良好的营养食物，避免体重过重（过重可能是一种健康风险，同时也是排斥自我的指标），经常散步或骑自行车，选择各种健康运动，到户外愉快享受新鲜空气，大体上保持身体的健康和吸引力。要假设自己想要健康。为什么？因为你是重要的，而且将以这种方式对待自己。整天待在无聊的例行活动中，或是根本不活动，等于是跟自己过不去。除非你真的宁愿被禁锢，但那种情况也是你自己做出的选择。

- 在性爱方面，你可以练习更爱自己。你可以裸体站在镜前，告诉自己，自己是多么具有吸引力。你可以触摸自己的身体，探索自己的感觉，让自己因为震颤的欢愉而起鸡皮疙瘩。对别人，你也可以为自己选择性满足，而不是把枕边人的快乐看得比你自己的快乐更重要。只有选择让自己满足，才能将快乐带给别人，如果你不快乐，伴侣通常也是失望的。此外，当你选择自己的快乐，对方就更能选择他自己的快乐。你可以放慢整个交欢过程，将你喜欢的字眼与动作教给你的爱人。你可

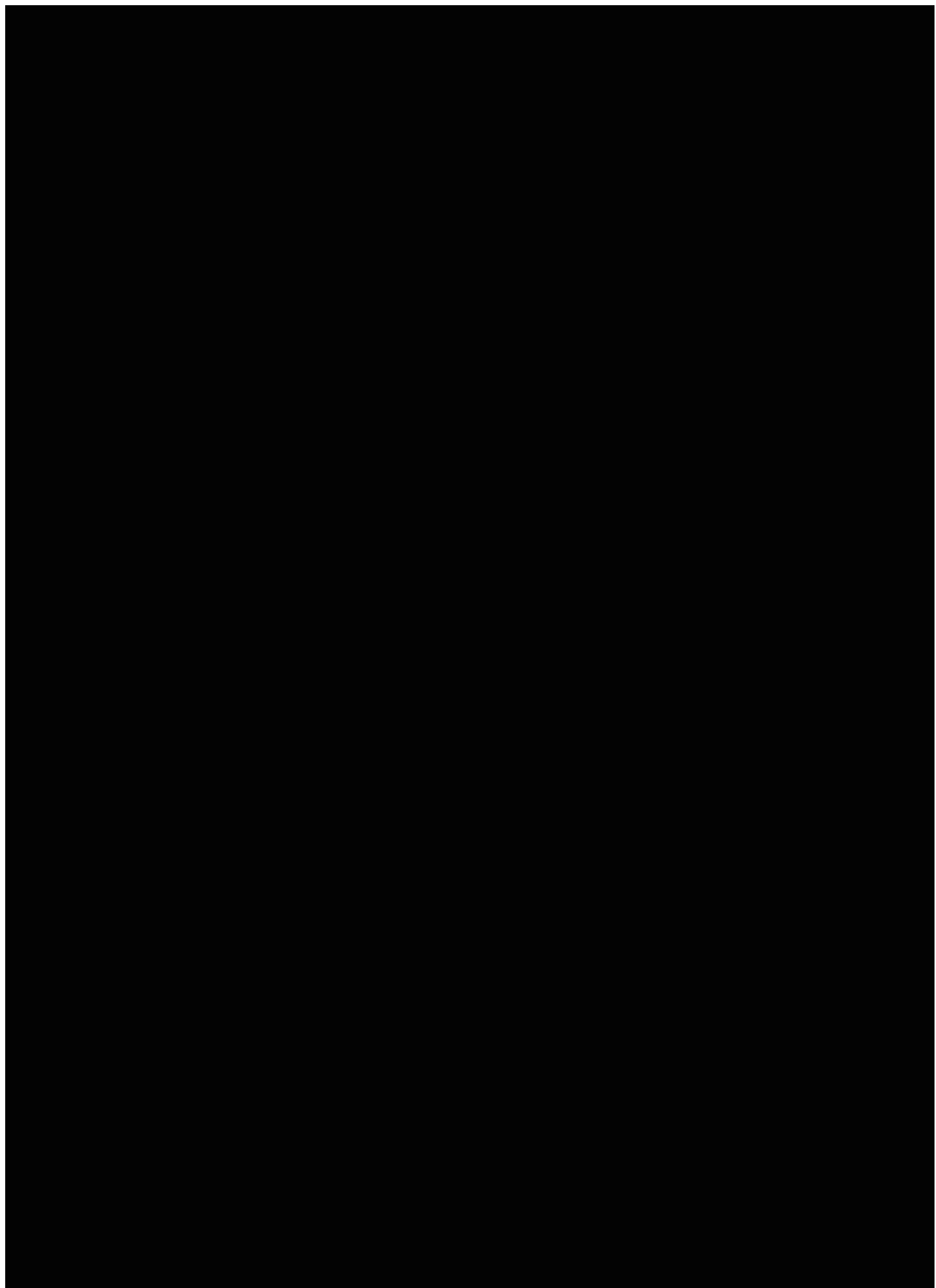
以为自己选择性高潮，只要相信你值得拥有，就可以使自己获得最极致的肉体经验，然后因为确认这点而感到兴奋陶醉。为什么？因为你值得拥有！

- 别再把你的工作能力与自我价值相提并论，你可能会失业或是在某项计划上失败。你可能不喜欢自己执行某项工作的方式，但那并不表示你没有价值。你必须认清，不管你的成就如何，你都是有价值的。没有这项认知，你会持续将自己与所做的事混为一谈。认为自己的价值取决于外在成就，这种看法就跟把自我价值与别人对你的观感联系起来一样荒谬可笑。

上述项目都是爱自己的人会有行为。在你的成长过程中，它们可能经常挑战你学到的教训。但你曾经是“爱自己”的，你小时候便本能地知道，你是有价值的。现在来回头看看本书提出的问题：

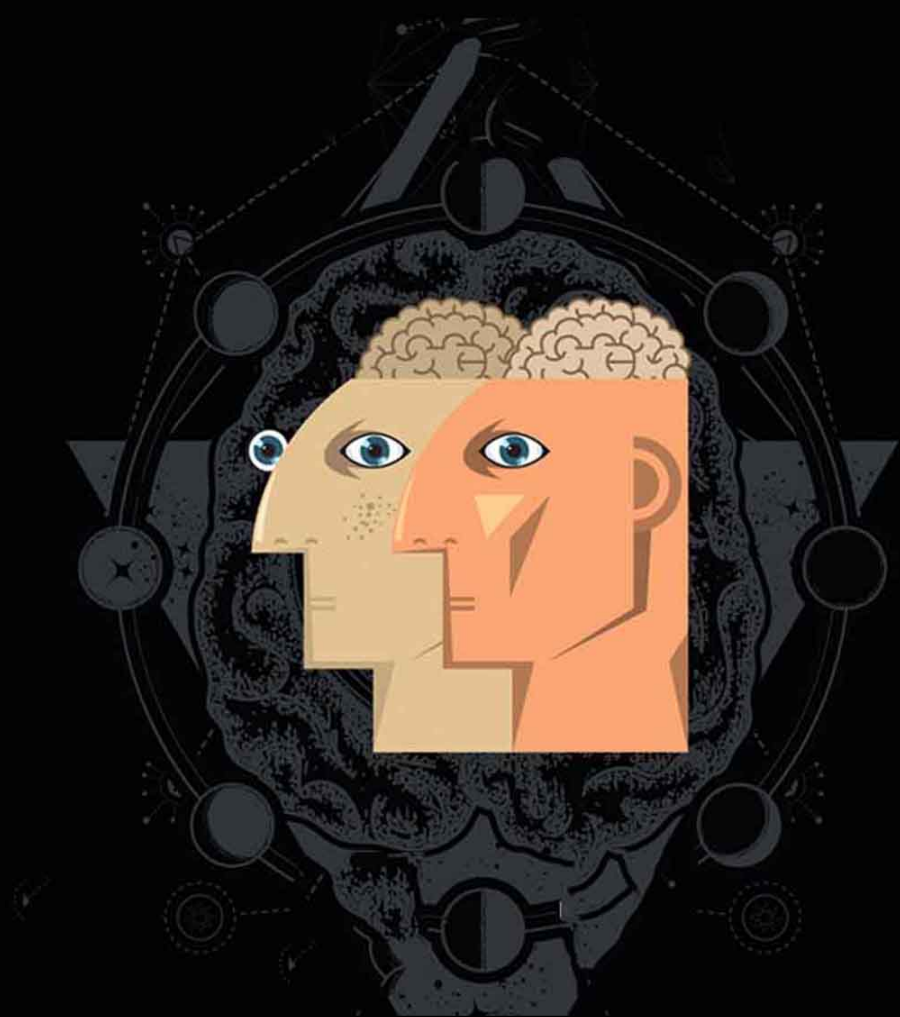
- 你能毫无怨言地接受自己吗？
- 你能随时爱自己吗？
- 你能付出和接受爱吗？

这些都是你可以研究解决的问题。设定个人目标，爱那个最美、最动人、最有价值的人——你。



第3章

不需要别人的认可



需要别人认可等于是说：“你对我的看法，比我对自己的看法更重要。”

或许，你现在把太多时间用来争取别人的认可，或是担心可能碰到什么非难。如果别人的认可变成你生活中的一种需要，你就有必要采取一些行动。第一步，你要了解寻求别人认可是一种意愿，而非一种需要。我们都喜欢掌声、恭维和赞扬，受到抚慰时觉得很舒服，谁愿意放弃这些？确实没有必要放弃。认可本身并非不健康，事实上，受到奉承是一大乐事。但若是寻求认可成为一种“需要”，而非“想要”时，它就是一个误区。

如果你是想要获得认可，你只是乐于拥有别人的支持。但如果你是需要获得认可，那么得不到的时候就会让你感觉崩溃，此时也是自毁力量进驻的时刻。同样，当寻求认可变成一种需要时，你就会把一大部分的自我交给“外人”，你需要这些外人的支持，如果他们不认可，你就会停滞不前（即使幅度很小）。在这种情况下，你就是将自我价值的评估权交给别人，只有当他们决定给你一些称赞时，你才觉得舒服。

需要别人的认可已经够糟了，但真正的麻烦在于，你事事都需要每个人的赞同。如果你随时都有这种需要，你在生活中必然会遭遇许多苦恼与挫折。此外，你将形成优柔寡断、没有地位的自我形象，最后造成前一章讨论的那种自我排斥。

所以必须排除对“别人给予认可”的需要！这是毫无疑问的。你如果想达到自我实现，就必须从生活中根除它。这种需要是心理上的死胡同，对你绝对没有好处。

人生路上，免不了会遭遇许多不被认可的事。这是人性使然，是“活着”都要缴纳的学费，根本无法避免。我曾有一位名叫欧济的中年男性病患，他拥有典型的需要认可心理。对于所有具争议性的主题，例如堕胎、节育、中东战争、水门事件、政治等，欧济本来有自己的一套看法，但每次遭到奚落就马上破功。他花费大量精力，要使每个人都认可他所说和所做的每一件事。有一次他跟岳父讲述一件事，过程中提到他坚决主张安乐死，但他一注意到岳父不以为然地皱起眉头，就立刻修改立场：“我的意思是，如果那个人意识清醒，而且确实一心求死，就可以采用安乐死。”欧济注意到岳父有同感，才松了一口气。欧济也对上司表示主张安乐死，但是上司大声反对：“你怎么可以这么说？你不知道那是玩弄上帝吗？”欧济无法承受这种反驳的言语，就立即改变立场：“我的意思是，只有在极端状况下，也就是当病人已被宣布合法死亡时，就可以拔去插头。”上司终于勉强同意，欧济才再次摆脱窘境。欧济又对哥哥声明他对安乐死的看法，哥哥立刻表示赞同……欧济松了一口气，这次他很容易就过关，甚至不必改变立场以争取哥哥的认可。欧济讲述自己平常与人互动的方法时，提到了这些例子，他在社交圈中没有自己的想法，极需要别人的赞同，所以不断改变自己的立场，以讨好别人。欧济不存在，存在的只有别人对事情的偶然反应，这些反应不只决定欧济的感

觉，也决定他的想法和说法。别人要欧济成为什么样子，他就是什么样子。

当寻求认可成为一种需要时，会将真实的可能性抹杀殆尽。如果你需要受到赞美，而且发出那种信号，就没有人会直率地对待你，你也无法随时充满信心地说出你的想法和感觉，你的自我将成为他人看法和偏好的祭品。

政客这类人通常不受信任，他们极需要获得认可，若得不到认可，就会失业。因此，他们通常是见人说人话、见鬼说鬼话。如果发言者说话变来变去，为了讨好每个人，以某种巧妙操纵的方式绕着问题说话，就不会有真实性可言。这种行为，在政客身上很容易察觉，但要是出现在自己身上，就很难自我省察了。也许你保留自己的想法是为了安抚某个人，或者，你赞同某个人的意见是怕引起对方的不满。你知道如果自己受责难就会不快乐，所以就修正行为来避免别人批评。

要应付别人的反驳很困难，选择别人赞同的行为比较容易。但是采取这种容易的方式，等于把别人的意见看得比你的自我评价更重要。这是一种恶性的陷阱，也是在社会中很难避开的陷阱。

为了不让别人的意见控制你，避开“寻求认可”陷阱，我们有必要检视助长“寻求认可”这种需求的因素。下面我们就简略浏览一下许多“寻求认可”行为的发展过程。

误区 寻求认可的轨迹

对认可的需求，是基于一个简单的假设：“不要相信自己，先听听别人的说法。”我们的文化强调寻求认可的行为是一种生活标准，独立思考不仅不符合传统，也是社会堡垒制度的敌人。如果你在这样的社会中成长，就会感染这种特性。“不以自己的名起誓（不要对自己深信不疑）”就是这种需求的本质，我们的文化不断地强化这样的观点，把别人的意见看得比自己的意见重要，如果得不到别人的赞同，你就有各种理由觉得沮丧、没价值或内疚，因为别人比你更重要。



给予认可，可以成为一大操纵因素。你的价值存在于别人身上，如果他们不提供认可，你就一无所有，变得没有价值。就这样，你愈需要奉承，就愈会被人操纵。任何朝“自我认可且不依赖别人意见”这个方向前进的脚步，都是远离别人控制之举。然而，这种确保摆脱他人的健全行为却被贴上自私、冷漠、轻率等标签。想了解这种恶性的操纵循环，可以从“寻求认可”的文化信息着手。从你小时候起，这些信息便开始大量地向你轰炸，至今仍持续不辍。

误区 童年时期寻求家人认可的信息

在此必须强调，孩童在个性形成时期，确实需要重要成人（父母）的接纳，但父母不应该根据孩子是否行为合宜来给予认可或否定，也不应该要求孩子在说话、思考、感觉或做事上全都要先得到赞同。自立是可以从婴儿床上就开始教起的，不要将寻求别人认可与寻求别人的爱混为一谈。为了鼓励小孩长大之后不需要人认可，从一开始就给予孩子充分的认可，是有帮助的。如果在成长过程中，孩子觉得一定要先得到父母许可才能够思考或行动，就等于早早种下自我怀疑的神经质种子。寻求认可成为一种有害的需求，是指孩子习惯每件事都先征询爸妈的意见，而不是在健全的发展下，想得到父母的关爱与接纳。

我们的文化大多会教孩子凡事问人，而不是相信自己的判断。每件事都问爸妈，像是“我吃什么？”“什么时候吃？”“吃多少？”都要先问妈妈。还有“我可以跟谁玩？”“什么时候？”“在哪里？”或是妈妈说：“这是你的房间，但你必须照这样收拾好——衣服挂起来，床铺整理好，玩具收到玩具箱，等等。”

下面是另一种对话，这也会加强依赖性及寻求认可的行为：

“你喜欢穿什么衣服就穿什么。”

“妈，你喜欢这件衣服吗？”

“不好，宝贝！条纹上衣和圆点图案的裤子根本不搭！回去换一件罩衫或长裤才相配。”

一周后……

“妈，我该穿什么衣服？”

“我不是告诉过你，你爱穿什么就穿什么吗？为什么老是问我？”

为什么……

杂货店里，一位店员问小女孩：“你想买包糖吃吗？”小女孩看着妈妈，问：“我要不要买糖吃？”她已经学会凡事都先问父母，包括要不要什么东西。从玩、吃、睡，以至交友、思考，一般家庭很少将“自立”的信息传达给孩子。这源自父母根本的想法：小孩是他们的所有物。父母不帮助孩子独立思考、解决自身问题、培养自信，反而往往把孩子看成自己的财产。

纪伯伦在诗集《先知》中，生动地描述了被视为父母的财产的孩子：

你的孩子并不是你的孩子，

他们是生命之火的儿女。

他们通过你来到人世，但不是你的化身；

他们和你生活在一起，但并不属于你。

这种做法产生的结果，在每个“依赖性强”的孩子身上显而易见。妈妈变成裁判，经常要排解纷争，弟弟捣蛋时，她也是可以告密的对象，她必须替孩子思考、感觉和行事：别自己解决问题，爸爸或妈妈会替你做；别自行做出自己有能力做的决定，先问问别人。

可是孩子们会抗拒被塑造成寻求认可的人，这种例子多不胜数。许多父母告诉我他们在厕所训练孩子坐马桶时的经验。孩子似乎知道父母对他的要求，他们也知道孩子有控制肛门括约肌的能力，但孩子固执地故意不遵守要求。这是孩子第一次真正抗拒凡事需要取得父母的认可，其内在的含义是：“你可以告诉我吃什么、穿什么、跟谁玩、什么时候睡觉、什么时候进来、玩具放在哪里，甚至想什么。但是，我会大便，我准备好时，自然会拉出来。”这是孩子第一次成功抗拒取得父母认可。

你小时候会想自行思考，依赖自己。当你还很小的时候，如果爸爸帮你穿衣服，你会说：“我会自己穿。”但你得到的回答通常是：“我帮你穿。我们没时间等你穿好。”或是：“你还太小。”于是，你小时候心中存在的独立火花、做

自己主人的期望，通常会因为依赖爸妈而减弱：如果你（孩子）不这样做，我们（父母）就不认可你，而我们不认可你时，你一定也不认可自己。家庭是以善意、依赖及寻求认可的形式养育孩子的，父母不希望孩子受到伤害，所以一心保护他们避开危险，但事与愿违，孩子在该奋斗时（解决自己的争端、应付别人的侮辱、争取荣誉、自食其力等）不知该如何自立自强，所以一辈子都不可能建立独立自主的行为。

即使你可能已经不记得了，但许多寻求认可的信息都是在童年时期被灌输到你脑中的。虽然“先问爸妈意见”对你自身的安全和健康很重要，但传达给你的其他信息教导你一个重要观念——适当的行为，是能赢得认可的行为。那种认可本应与生俱来，后来却变成视你能否取悦别人而定。这里要强调的是，认可并非不重要，更确切地说，应该尽情给予孩子认可，但不可当作得体行为的奖励品，且绝不应该鼓励孩子把自尊与别人的认可混为一谈。

误区 学校里的寻求认可信息

你离家求学，进入一个教育机构，这个机构的目的显然在于灌输寻求认可的想法与行为，做什么事都要先请求许可，绝不能仰赖自己的判断力，想上厕所要取得老师的同意，要坐在规定的座位，别随便离开以免遭到处罚，事事都要由别人来管控。学校没教你自主思考，而是教你不要为自己思考。将纸张折出十六个方格，而且不能在折线上写字，今晚温习第1、2章，练习这些字的拼法，照这样画，阅读那部分，你学的都是服从；如果有疑问，就请教老师；如果惹恼老师，甚至更糟的是惹校长生气，他们一定要你内疚反省好几个月。成绩单就是传递给父母的信息，告诉他们，你在学校得到多少认可。

你所就读的学校的教育理念，很可能是在督察团访问的压力之下写成的，如果你检视内容，很可能会看到如下的陈述……

安尼辉尔中学深信，每位学生都应有全面的发展。课程的安排，旨在符合学生个别的需求。我们致力于促进学生的自我实现和个别发展……

但是有多少学校或老师敢落实这些话？任何学生若是开始显露自我实现与自主的迹象，一定很快就会被教训一顿。凡事特立独行、爱自己、不易内疚和忧虑的学生，一律被称为捣蛋鬼。

学校不擅长处理这些显露独立思考迹象的学生。在大多数学校中，寻求认可才是成功之道。常有人说，某某人很会拍马屁，是老师的宠儿，这些说法其来有自，如果你得到老师的称赞，照他们的指示去做，念规定的课程，你就成功了。由于现实中处处都不鼓励独立自主，对认可的需求就变得十分强烈。

及至进入中学，学生通常已经在“寻求认可”上学到一些心得。高中的升学顾问询问学生要修哪些课程时，学生会回答：“我不知道，请你告诉我需要修哪些课。”他对于要修什么课可能难以抉择，而且会觉得由别人为他做决定比较让人放心。在课堂上，他学会不要质疑师长所说的话。他学会正确地写作文，并正确解读《哈姆雷特》；写报告时，不要根据自己的判断和意见，而是要引用别人的话和能够证明本身说法的参考数据，如果没有学会这些事，就会受惩罚，包括成绩不好和师长不认可。现在毕业的日子到来了，他发现自己很难下决定，因为从小学到高中这十二年来，都是别人告诉他怎么想、想什么。他一直被灌输“凡事先问老师”，如今要毕业了，却无法自行思考。所以他渴望得到认可，也学到“别人的认可等于成功和快乐”。

上了大学，同样的灌输模式继续进行。写两篇学期报告，要用正确格式，设好边界，要打字，要有绪论、主体、结论，

参阅某些章节……就像大型生产线一样，照着去做，讨好教授，就成功了。如果学生终于碰到某一门课的教授说：“这学期你们可以研究自己有兴趣的领域。我会协助你们选择和追求你们有兴趣的题材，不过这是你们自己的学业，你可以随自己的意思去做，我会尽可能协助你们。”结果大家开始慌了。“可是我们得交几篇报告？”“交期是什么时候？”“要打字吗？”“我们该看哪些书？”“有几次考试？”“出哪种考题？”“报告篇幅要多长？”“格式怎么定？”“我必须天天来上课吗？”

这些都是习惯寻求认可的人提出的问题。从上述的教育方式来看，这一点也不奇怪。学生已经被训练成为别人、为讨好教授、为达到别人所定的标准而做事。整套体系要求人们寻求认可可以获得生存，上面这些学生提出的问题，就是这个体系的最后产物，他害怕自行思考，而照别人的期望去做容易得多，也安全得多。

误区 其他组织中的寻求认可信息

我们也从其他来源感染了寻求认可的症状。当然，在这方面，教会的影响力不容小觑。你必须取悦耶和华、耶稣，或除了自己之外的某个人。教会领袖往往误解了伟大宗教领袖的教诲，试图利用“人们惧怕报应”作为武器来劝人信教。因此，一个人的行为合乎道德，并不是因为他相信这对他来说是合宜的，而是因为上帝要他这样做；如果心中存有疑虑，就应该参考戒律，而不是你自己或你的信念。采取这种做法，是因为别人告诉你要如此，如果不这样做就会受到惩罚，而不是因为你知道对你而言这是正确的行为。有组织的宗教所要求的，是你寻求认可的需要，它引发的行为或许和你原有的选择相同，却不是出于你的自由选择。

最美好的宗教体验，是自己当自己的向导，不需要外力的认可。对自我而言，它是真正的宗教，在这种宗教里，个人根据自己的良知和所处文化的适用法律决定自己的行为，而不是由他人命令指示应该如何做。仔细检视耶稣的言行，可以发现耶稣是非常讲求自我实现的人，他教人信赖自己，不要害怕遭到反对。但许多信徒将他的教诲扭曲为恐惧与自我憎恨的教义问答集。

有些机构运用“寻求认可”作为服从的动机，政府即为一例。“不要信任自己，你没有独力运作的技能与资金，我们会好好照顾你，预扣你的税款，以免你在缴税期限前将它花掉。我们会强迫你加入社会安全制度，因为你无法为自己做决定，或为自己存钱。你不必为自己思考，我们会帮你管控生活。”因此，你从许多例子可以看到，政府如何超越自己的职责，提供必要的服务并管理社会。

书籍中列出的规则，比违反这些规则的人还多。如果有人决定强制执行既有的每一项法规，你会发现自己每天违反数百次。某人已经决定你何时才能购物，在某些日子的特定时候不应该喝酒。任何事物都有规范存在，包括在特定地点、特定时间可以穿什么，可以如何享受性爱，可以说什么，以及可以在何处行走。幸好这些规则大多不是强制性的。然而，规则制定者往往是自认为知道什么对你好、比你自已更能替你决定的人。

每天我们都会受到数千则文化信息的轰炸，这些信息鼓励我们寻求认可。我们每天听的歌充满抒情的寻求认可的信息，尤其是过去三十年美国的畅销“流行”歌曲。那些甜蜜无害的歌词所具备的杀伤力，超出我们的理解。以下大致列出一些歌词。这些歌词传达的信息是，某人或某事比“我”重要，没有那个特别的人支持，“我”就崩溃了。

- 如果生活中没有你，我就活不下去。
- 你使我欣喜若狂。

- 你使我感觉像个真女人。
- 有人关爱才有价值。
- 一切全看你。
- 你令我重获新生。
- 只要他需要我。
- 如果你离开。
- 需要别人的人。
- 你是我生命中的阳光。
- 没有别人能像你般使我感到生命多么灿烂。
- 没有你，我什么都不是。

也许你下次听到一首传达寻求认可信息的歌曲时，可以尝试一项练习。首先，看看那些歌词，它们反映出人们教导你感觉的方式，那就是：如果别人不认可你，或是让你失望，你就不能成功。接着重写这些歌，以符合自我超越的心态，而非寻求别人认可。例如：

- 我使自己感觉像个真正的女人，这与你无关。
- 我选择爱你。那时我想这么做，但现在我改变心意了。

- 需要别人的人是世上最不幸的人。但渴望爱与欢笑的人会使自己快乐。

- 我让自己欣喜若狂，因为我对自己说了关于你的事。

- 我是自己生命中的阳光，有了你，生命甚至更加明亮。

- 我可以不再爱你，但现在我选择不这样。

虽然这种歌显然不会畅销，但至少你已经开始把听来的潜意识信息重新调整，改变从文化中学会的思维方式。“没有你，我什么都不是”必须改成“没有我，我什么都不是，但有了你，此刻变得非常美好”。

电视广告格外鼓吹你寻求认可的想法。在这些广告短剧中，有许多手法是制造商借着加强“别人的看法比你的看法更重要”这个观念，操纵你购买产品。

比方说有几个朋友下午到你家来打桥牌，看看以下这段对话：

第一位朋友（嗅一嗅，以很不赞成的语气说）：“是昨晚的炸鱼吗？”

第二位朋友（以同样无法接受的语气说）：“我知道了，乔治还是在抽雪茄。”

你看起来难过、烦恼，而且受挫，因为别人对你家中的气味不以为然。

心理信息：“别人对你的想法，比你对自己的想法更重要，因此，如果你不能取悦你的朋友，就会觉得难过。”

再看看下面两则短剧和其中的信息：

1. 在龙虾大餐宴会上，女服务生把餐巾围在一位女顾客的脖子上，并且告诉她：“要围在衣领上。”这位女顾客一想到自己未获得某位陌生女侍的认可，就羞愧得不知如何是好。

2. 有名妇女一想到如果自己穿条松垮垮的裤袜朋友会怎么看她，就畏缩了起来。她想：“如果他们对我的看法不佳，我不能忍受。我必须获得他们的认可，所以我得购买这种品牌，而不买那种。”

漱口水、牙膏、除臭剂和特殊香氛的广告，都充满了“你必须获得认可”的心理信息，而得到认可的方式，就是购买这种产品。为什么广告商会采用这种战术？因为它们有效，能把产品卖出去。广告商明白，社会到处都是“受接纳”的需求，人人都受这种气氛感染，因此广告商利用这种需求，创造出可以传达信息的简短喜剧。

情况就是这样，我们的文化奖励和鼓励寻求认可。如果你发现自己太过在意别人的想法，这一点都不奇怪，你已经习惯这样做。即使你的家人意识到有必要协助你自立自信，但连带的文化因素也阻碍了他们。不过，你不必坚持这种寻求认可的行为，正如你努力改掉自贬的习惯，你也可以根除寻求认可的习惯。在《傻瓜威尔逊》一书中，马克·吐温恰如其分地描述

了如何打破寻求认同之类的习惯模式：“习惯就是习惯，任何人都无法把它一下子扔出窗外，而是要慢慢哄它下楼，一步一步来。”

误区 一步一步改掉积习

看看这个世界运作的方式，简而言之，你永远无法取悦每一个人。事实上，如果你能取悦一半的人，就已经做得相当好了。这不算什么秘密。你要知道，在你的世界里，至少有一半的人不同意你半数以上的言论。如果这一点成立，那么无论你表示什么意见，至少有一半的概率会遭到非难。只要看看就算在压倒性胜利的选举中，还有百分之四十四的选民反对胜选者，就知道了。

有了这种认知，你就可以开始以新观点来看别人的不认可。有人不认可你说的话，你不必觉得受伤，也不必立刻改弦易辙去迎合对方；你可以提醒自己，你只是碰上百分之五十不认可你的人的其中一个。无论感觉什么、想什么、说什么或是做什么，总是会遭到一些反对，了解这一点，就是走出失望隧道的途径。预料到这一点，就不会因此伤害自己，也不会因为一个想法或感觉被否定，就认为自己遭到否定。

你绝对不可能避免被人反对，无论你有没有想要摆脱这种情况。你的每一项意见，都不免会碰到有人持相反的观点。林肯在白宫的一次谈话中曾说：

……就算我看过甚至回应所有对我的攻击言辞，这家店（政府）仍很可能会因为其他事情而关门大吉。我尽我所知、尽我所能地做，坚持到底。若是结果证明我是对的，所有反对我的说法都微不足道；要是结果证明我错了，就算有十位天使发誓说我是对的，也无济于事。

误区 典型寻求认可行为的一些例子

就如同自我排斥一样，寻求认可也包括了许多对自己不利的行为。最常见的寻求认可行为如下：

- 改变立场或改变原来相信的事，因为有人表现出不赞同的迹象。

- 刻意修饰说辞，以免对方有不悦的反应。

- 逢迎拍马，让别人喜欢你。

- 有人不同意你的想法时，你便觉得沮丧或焦虑。

- 有人与你意见相左时，你便觉得被侮辱或被看低。

- 给别人贴上“势利小人”或“狂妄自大”等标签，这等于是说：“请多注意我。”

- 即使根本不认可别人所说的，还是表示同意或点头。

- 人云亦云，对于“不能说不”感到气愤。

- 被精明的售货员唬住，买下你并不想买的东西；或是害怕拿回家，因为另一半不喜欢你这样。

- 在餐厅里勉强吃下一客不是按你指定的方式烹调的牛排，因为担心退回去，侍者会不高兴。

- 说些言不由衷的话，以免惹人讨厌。

- 传播有关死讯、离婚、抢劫等坏消息，享受被人注意的快感。

- 征得生活中某个重要人士的同意才说话、买东西或做任何事，因为你怕那个人不高兴。

- 动不动就说抱歉，常说“对不起”，想要让别人原谅你，并随时认可你。

- 故意标新立异以引起注意，这与为了让人认可而盲从一样神经质。因此，穿着晚礼服时脚套网球鞋，或是用手抓土豆泥吃，想要别人注意你，都是在寻求认可。

- 在所有场合都以生病为由迟到。迟到就一定会被人看到，那是一种寻求认可的方法，可使每个人注意你。你这样做可能是想要突显自己，但如此一来，你就被注意你的人所控制。

- “假装”对某件你一无所知的事情很了解，借此让人对你印象深刻。

- 让自己处在受人认可的状态，借此博取称赞，如果没有获得称赞，就感到难过。

- 你尊重的某个人和你观点不同，并且向你表达他的想法，你因此感到不开心。

显然，这张清单可以不断地列下去。寻求认可是世界每个角落都可以看到的文化现象，只有当它成为一种需要，才会令人厌烦。当然，寻求认可若成为一种需要，就等于放弃自己，并将你如何感觉的责任，交到你寻求认可的人手中。

误区 寻求认可的心理效益

检视这种对自己不利的行为的起因，有助于提出一些策略来排除“寻求认可”的需求。以下这些比较常见的原因，本质上大多是出于神经质。将“寻求认可”视为需求可能带来的“效益”包括：

- 要别人为你的感觉负责。如果你有卑微、受伤、沮丧等感觉，是因为别人不认可你，该为你的感觉负责的是他们，而不是你。

- 如果因为他们不认可你而必须为你的感觉负责，那么要你做任何改变都是不可能的，因为你会这样感觉都是他们的错，所以他们也应该为你的一成不变负责。因此，寻求认可的行为可以让你避免改变。

- 只要有他们负责，而你又不求改变，你就不必冒任何险。同时，若寻求认可成为你的生活方式，你在生活中自然会避免任何有风险的活动。

- 加强可怜的自我印象，因而越来越自怜与无所作为。如果你不需要认可，当你得不到认可时，就不会自怜。

- 加强别人必须照顾你的想法，这样你就可以回到儿时，受到宠溺、保护，以及控制。

- 把你不好的感觉归咎于别人，这样就可以为生活中你不喜欢的任何事创造代罪羔羊。

- 自我欺骗。认为自己被你感觉比自己更重要的人喜欢，所以即使你内心很不满，外表却显得很愉快。只要认为别人更重要，外在表现也就更为重要。

- 因别人注意你而获得安慰。别人注意你，让你可以对其他同样寻求认可的朋友吹嘘。

- 融入赞赏这种行为的文化，可以为你赢得许多人的好感。

这些神经质行为的效益，显然与自我憎恶的效益类似。事实上，“逃避责任、改变与冒险”这项主题，是本书提到的一切自毁思想和行为的核心。撇开这一切奇怪的诊断用语，由于路径依赖，坚持负面行为显然更容易，而且风险更少。

误区 寻求认可行为的最大讽刺

现在不妨稍微想象一下，假设你真的希望获得每个人的认可，而且可以得到这种认可；再假设这是一个健康的目标。记住这一点后，怎样才是达到目标的最佳、最有效方法？回答这个问题之前，先想一个在你的生活中似乎得到最多认可的人。这个人喜欢什么？行事作风如何？有哪些方面吸引每个人？你可能想到某个人，这个人正直、坦率、不受别人意见影响，而且能履行义务。他可能不太有时间寻求别人认可，可能是个不管后果、实话实说的人。也许，他发现圆滑与世故不如诚实来得重要。他不是喜欢伤人的人，而只是没有时间玩谨言慎行、避免伤人感情的游戏。

这不是很讽刺吗？生活中获得最多认可的人，就是从来不去寻求认可的人，他没有争取认同的欲望，不会一心想得到它。

下面一则小寓言可以说明，快乐就是不把寻求认可当作一种需要：

大猫见小猫追逐自己的尾巴，就问它：“为什么你要这样追你的尾巴？”小猫说：“我知道，对猫最好的事就是快乐，而快乐就是我的尾巴，所以我追尾巴，当我抓到它，就会拥有快乐。”

大猫说：“孩子，我也曾注意到这个大家都有的问题，我也曾以为快乐就在我的尾巴上。但是我发现，我愈是去追尾巴，尾巴就越是逃离我，反而我做自己的事情时，似乎无论我到哪里，尾巴都跟着我。”

所以，讽刺的是，如果你想得到所有人的认可，最有效的办法就是不要追求它，避免追逐它，而且不向每个人寻求它。借助于保持自我，并运用自己的正面形象，你就会获得更多的认可。

当然，你做的每一件事绝不可能全都得到每个人的认可，但如果你自认为有价值，即使没有得到认可，你也不会感到沮丧。在这个世上，每个人都觉得自己是独立的个体，只要自认为有价值，别人的不认可都只是人生在世的自然结果。

误区 如何不将寻求认可当作需求

为减少寻求认可的行为，你必须从让自己持续这种行为神经质效益着手。碰到别人不认可时，除了思索新的自我提升的办法（这是你所能使用的最有效办法），还有一些特定方法，可以用来摆脱寻求认可的困境。

- 以“你”这个字起头，对不认可采取新的回应。例如，你发现父亲不认可你，甚至还动怒了。你不要改变立场或是为自己辩护，只要回应：“您生气了，您觉得我不应该这样想。”这会使你持续注意到，是他不认可，而非你不认可。你可以随时运用“你”策略，精通这项技巧，就会得到惊人的成效。你必须抗拒以“我”这个字开始发言的诱惑，以免让自己落入一个立场：辩护或修改刚才为了争取对方接受所说的话。

- 如果你认为别人想借着不认可来操纵你，试着改变说法。不要为了获得某些认可的利益而态度软化，你可以大声说：“通常我会改变立场，使你和我意见一致，但我确信我刚才说的话是正确的，我得用自己对这件事的感觉来判断。”或是说：“我猜你希望我改变刚才说的话。”

- 你可以感谢某人提供有助于你成长的信息，即使那是你不乐于听到的意见。这个感谢的动作可以结束任何寻求认可的行为。例如，你丈夫说，你的行为举止既害羞又紧张，他不喜欢。这时不要试着讨好他，只要谢谢他提出意见，寻求认可的行为便会消失。

- 你可以积极寻求不认可，并努力避免生气。挑一个必定会反对你的人，你完全不顾对方的不认可，镇静地维持立场。你会愈来愈不易动怒，而且不必改变自己的观点。你会告诉自己，你已经料到会有这种“反对”，他们这样做并没有错，但其实跟你没有什么关系。你主动寻求不认可，而非一味躲避，借此可以建立自己的行为脚本，供日后有效处理别人不认可的态度。

- 你可以练习忽略别人的不认可，不去注意那些企图以谴责来操纵你的人。我的一位同事有一次在柏林对一大群听众演讲，某位听众显然对演说中的某些话感到不满。最后他忍不住，挑出演说者所说的一个次要重点，用反问的方式，喋喋不休地口出恶言，他企图引演说者上钩，想让演说者疯狂回骂。对于他的激烈言辞，我同事只回了一句“好”，然后继续演说。我同事不理睬这种谩骂，证明他不会根据别人的感受来评估自己，而那个惹事者当然也就无话可说了。如果演说者没有自信，就可能会把别人的反对看得比他对自己的看法更重要，如此一来，当别人不认可他时，他便会感到沮丧。

- 你可以把别人所想、所说、所做的，与自我价值之间的连接打破。碰到反对意见时，可以告诉自己：“那是她的说

辞，我预料到她会那样，这与我无关。”把别人的感觉与自己的想法连接，只会对自己造成伤害，上述方法能排除这种伤害。

- 遭到反对时，问自己一个重要问题：如果他们认可我，我会比较好过吗？答案显然是否定的。除非你让他们的想法对你产生影响，否则无论他们怎么想，你都无所谓。此外，你很可能发现，当你与那些对你重要的人（老板或情人）意见不同，却能轻松面对时，他们会更喜欢你。

- 接受一项简单的事实：很多人并不了解你，那没关系。反之，你也不了解很多跟你很亲近的人。你不必了解他们，他们跟你不同，并没有什么错，你应具备的最基本了解是：你并不了解一切。一位哲学家曾说：

……如果彼此不了解的人至少知道他们不了解彼此，那么这时他们对彼此的了解，比起他们彼此不了解甚至不知道彼此不了解时，要好得多。

- 你可以不必争辩或是试着说服任何人相信你的立场是对的，只要你相信自己就好了。

- 买衣服或其他个人用品时，相信自己，不要先问你重视的人有何意见。

- 不要再问配偶或别人类似以下的话，以证明你说的是事实：“那样对吗？亲爱的？”“拉芙，我们就这样吗？”或“去问玛莉，她会告诉你。”

- 每当你以寻求认可的方式行事时，应该大声纠正自己，借此察觉这种倾向，并练习新的行为。

- 不要一直道歉，不要连你不是真的为自己的话感到抱歉时也在道歉。所有的道歉都是要求原谅，要求原谅就是寻求认可，而寻求认可往往是采取以下的形式：“如果我刚刚的行为就是我真的意思，我知道你一定不会喜欢我，所以请跟我说，你觉得我还是不错的。”道歉是在浪费时间。如果你需要别人原谅才会觉得好过，你就是让他们控制你的感觉。虽然你可以下决心不再以某些方式行事，并将你的某些行为视为遗憾，但道歉的行为是一种病，可以让人控制另一个人的感受。

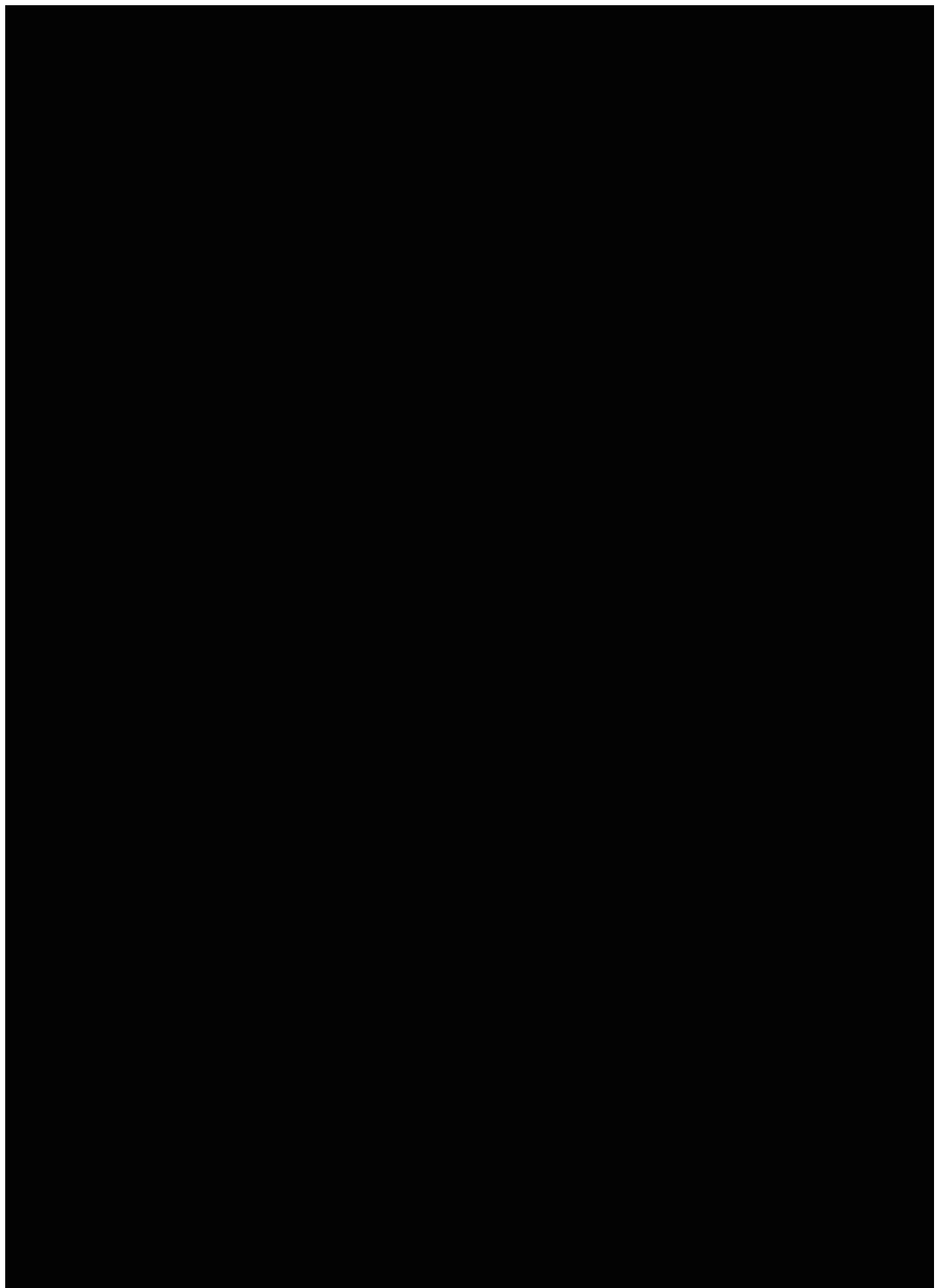
- 在与人谈话时，你可以计算自己发言的时间，并与对方发言的时间做比较。努力要求自己说话时不要结结巴巴，且只在被问到时才发言。

- 下次与人聚会时，你可以观察自己有多少次说话被打断，以及当你与一群人中的另一人同时开口时，你是否总是让他先说。你可能是采取畏缩的手段来寻求认可。你可以拟一些策略，使你的发言不被打断，例如在社交场合突然出现这种情形时，就立即明白指认出来。

- 记录你说叙述句与询问句的数量。你是否常提问、寻求同意与认可，而不是表达自己的意思？例如，“今天真愉快，不是吗？”这是让别人担任解决问题的角色，而让自己处在寻求认可的立场。简单一句“今天真愉快”是一种宣言，而不是

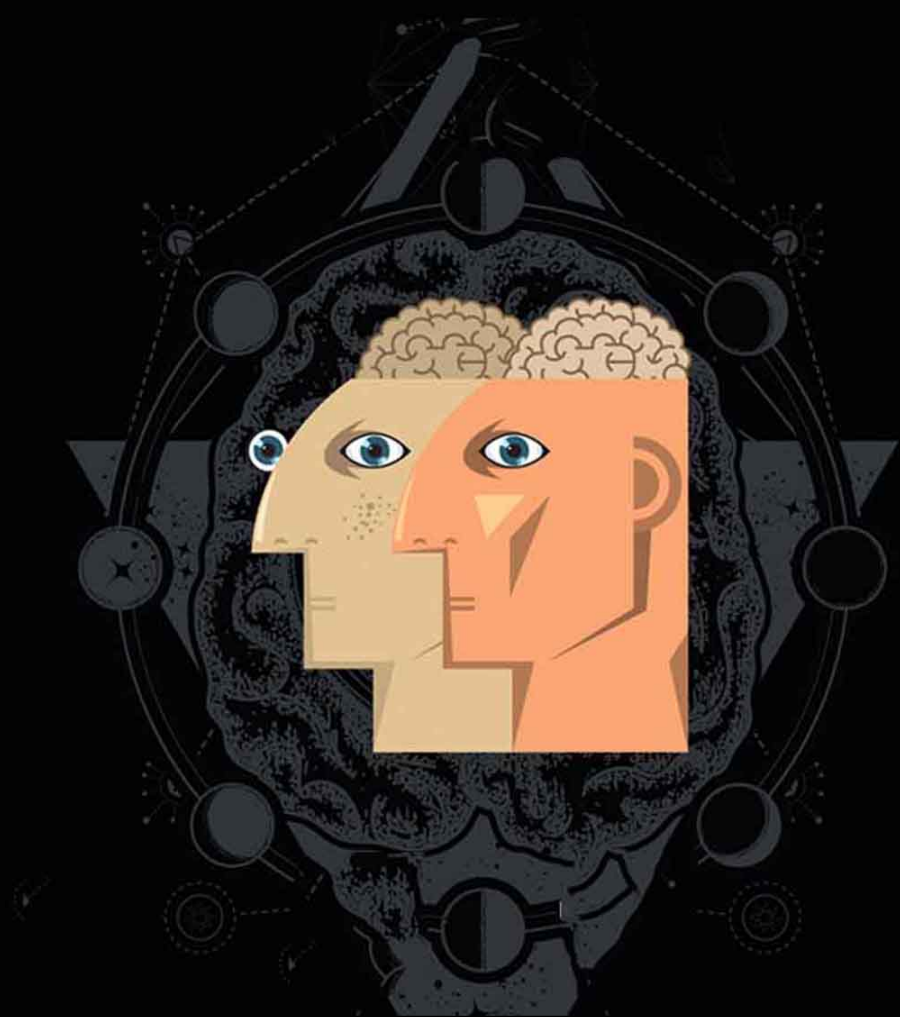
试图寻求答案。如果你总是这样问别人，就反映出你对自己的主导能力缺乏信心。

要排除生活中寻求认可的需要，以上这些方法都是起步。虽然你不必努力排除所有的认可，但至少不要因为没有获得自己渴望的认可，就停滞不前。掌声令人高兴，认可是令人愉快的经验，但你要寻求的是，即使得不到喝彩也不会痛苦。正如节食者不会吃饱饭再去测试自己减重的勇气，或是戒烟者不会在熄灭一根烟后评估自己的戒烟决心一样，你不需要在完全不获认可的情况下考验自己。你可以等到熟悉如何处理别人的否定，不再强求每个人赞赏你时，再来郑重宣告自己已经不再需要寻求认可，但除非你面对争论，否则你无从得知自己做得如何。如果你能在生活中排除这个棘手的误区，其他问题似乎就可迎刃而解，因为打从你呱呱坠地，你已习惯性地需要别人认可。这需要多加练习，但值得你全力投入。面对不认可时若是能不绝望，你人生中的每个当下都能从容自得。



第4章

摆脱过去



只有鬼魂才沉湎过去，根据过去的的生活描述自己，并以此解释自己。

你之所以为你，是你现在的选择，而不是过去的选择。

你是谁？你如何描述自己？这两个问题，很可能与自己的历史，以及经历的过往相关。但无疑，你受到过去的束缚，也会发觉难以摆脱过去。你自我描述的符号是什么？它们是你累积一生的标签吗？你是不是有一个抽屉，里面装满了你经常运用的自我定义？它们可能包括各种标签，例如，我很紧张、我害羞、我懒惰、我没有音乐细胞、我很笨拙、我健忘，以及一连串你常用的其他“我……”句子。你可能有许多正面的自我定义，例如，我有爱心、我擅长打桥牌、我很迷人等。在此不讨论这些好定义，因为本章的目的是帮助你成长，而不是为你能有效经营生活中的某些领域而鼓掌喝彩。

用符号自我描述本身并无不当，却可能用在有害的方面。“下标签”这个举动可能阻碍成长，我们很容易把标签当作自己不求改变的理由。丹麦哲学家克尔凯郭尔曾说：“一旦你为我下标签，你也否定了我（其他的可能性）。”当一个人必须遵守标签上的定义时，自我就不存在。为自己下标签也是这样，你可能因为认同标签上的定义而否定自己，从而没能发现本身的成长潜力。

所有的自我标签都出自个人的历史。但正如美国诗人桑德堡在《大草原》中所说，过去“是一桶灰烬”。

检视一下自己受过去束缚的程度。所有对自己有害的“我……”描述，都是使用以下四个神经质句子的结果：

1. “那就是我。”
2. “我一向都是那样。”
3. “我没办法。”
4. “那是我的本性。”

这些话语形成一个小组合，它们使你无法成长、改变、创新地生活（此时此刻的生活——也就是你现在拥有的全部人生）、兴奋，也做不到当下的自我实现。

我认识一位祖母，她每周日都要求全家共进晚餐，并根据自己的规定分配盘子，精确地决定每个人该吃多少。她分给每人两片肉、一勺豌豆、一堆马铃薯等。有人问：“为什么你要这样做？”她回答：“哦，我一直都是这样。”为什么？因为“我就是这样”。祖母对自己行为的解释是，那是她的自我符号，而这种标签源自她过去的行为方式。

有些人碰到别人质疑他们的行为时，真的会把四句话全用上。你可能会问某人，为什么一出现意外事件的话题，他总是会难过，他可能回答：“哦，那就是我，我一向是那样。真的没办法，我本性如此。”哇，四句话全用上了，每句都用来解释他为什么从未改变，甚至从未考虑过要改变。

你的“我……”语句描述了一种自我抹杀的行为，这种行为可以追溯到你过去学到的某件事。每次你用到这四个句子的其中一句，你其实是在说：“我打算继续保持我长久以来的样子。”

你可以开始解你与你的过去之间连接的绳索，不要说那些让你一成不变、毫无成效的句子。

你可能用来描述自我的典型清单：

我害羞 • 我不会煮菜 • 我胖

我懒惰 • 我很不会拼字 • 我没有音乐细胞

我胆小 • 我容易疲倦 • 我没有运动细胞

我害怕 • 我无精打采 • 我邋遢

我笨拙 • 我不得体 • 我固执

我焦虑 • 我容易发生事故 • 我不成熟

我健忘 • 我暴躁易怒 • 我过于谨慎

我不善于修修补补 • 我对人有敌意 • 我粗心大意

我数学很差 • 我很严肃 • 我有报复心

我孤独 • 我很冷淡 • 我不负责任

我呆板 · 我无趣 · 我容易紧张

这份清单中可能有几项符合你的自我描述，你也可能在思考自己的清单。重点不在于你选择哪些标签，而在于你是否真的选择为自己下标签。如果你真的满意任何“我……”描述句，那就没有问题，但如果你能够承认，其中某些描述经常妨碍你，那就该是做一些改变的时候了。让我们从了解“我……”描述句的来源开始。

人们想为你下标签，把你划归到细小的类别，觉得这样做比较省事。英国作家D. H. 劳伦斯在一首题为《他是谁》的诗中，描述了这种爱贴标签的愚蠢行为。

他是谁？

——当然是个人。

对，但他是做什么的？

——他活着，是个男人。

的确！但他必须工作。他必须有某种职业。

——为什么？

因为显然他不属于有闲阶级。

——我不知道。他有很多空闲时间，而且能制造出非常美的椅子。

对了！他是细木工。

——不是，不是！

总之是木匠。

——完全不是。

但你是这样说的。

——我说了什么？

说他会制造椅子，是个木匠。

——我说他会做椅子，但没说他是木匠。

好吧！那他只是业余的木匠？

——也许吧！你说画眉鸟是职业吹笛手，还是业余的？

我说它只是一只鸟。

——我说他只是一个人。

好吧！你总是在诡辩。

误区 那些“我……”描述句如何开始

你的“我……”描述句，前身可分成两类：第一类标签来自别人。当你还是小孩时，别人就给你贴上标签，你一直戴着它们到今天。另一种标签是你自行选择的结果，你做这个选择，是为了避免做令你不安或感觉困难的活儿。

第一类是目前最为普遍的。小霍普读二年级，她每天上绘画课，很喜欢着色和绘画。有一天，老师跟她说，她画得不太好，从此她开始逃避画画，因为她不喜欢不受认可。不久，她的“我……”描述句有了一种开端：“我不擅长画画。”逃避行为愈多，就愈会强化这个观念。霍普长大后，有人问她为什么不画画，她说：“哦，我不擅长画画，我一直都画不好。”大部分的“我……”描述句都其来有自，从你听到以下这类句子就开始发展：“他有点笨拙，他哥哥擅长各种运动，但他是勤能补拙型的。”或是，“你就像我一样，我也从来都不擅长拼字。”或是，“比利总是那么害羞”，或“她就像她爸爸一样，唱歌会走调”。这些是“我……”描述句的诞生仪式，它们从未被质疑或挑战，而是完全被视为一种生活状况。

在生活中，你觉得谁该为你的自我描述负最大责任？你可以与他们谈一谈（也许是父母、世交、以前的老师、祖父母等），询问他们，他们认为你是怎么成为现在这个样子的，是不是你一直都是这样？告诉他们，你决心改变，看他们是否相信你能改变。你会为他们的说法感到惊讶：他们总觉得你不可能有任何改变，因为“你一直是那个样子”。

第二类的“我……”自我描述标签，是那些你学会贴上，以便躲避你不喜欢的活动的标签。我曾有个病患名叫霍瑞斯，他已经四十六岁，很想上大学，因为第二次世界大战使他错失了念大学的机会。不过，要跟高中刚毕业的年轻人竞争学业，使霍瑞斯倍感受威胁，他害怕失败，而且怀疑自己的学习能力。他常常看大学简介，并在咨询辅导人员的协助下，参加合适的入学考试，也与当地社区大学的入学人员进行面谈。但他仍然用他的“我……”自我描述来回避实际的行事流程。他为自己的消极无为辩解：“我太老了，脑筋不够灵光，而且真的没兴趣。”

霍瑞斯用他的自我描述来逃避自己真正想要的东西。我的一位同事也用这类理由来摆脱他不喜欢做的事。“亲爱的，现在你总算知道了吧，我实在不会干修理的活计。”他这么提醒太太，以避免修理门铃、收音机或任何类似的他不想做的杂务。这类“我……”自我描述是适应当下的行为，但无论如何还是自欺欺人的借口。比起说“我觉得这种活动很无聊，让人提不起兴趣，现在不打算去做”（这是极为合乎逻辑又健康的说法），直接端出自我描述的句子，不是更容易吗？

在这类情况中，人们会开始描述自己。他们说：“我在这方面已经定型了，永远不会有任何改变。”但如果你是个成品，一切已成定局，你就不会再成长，当你很想坚持某些“我……”的自我定义时，你会发现这些定义都有其限制性，且对自己不利。

下面列出一些过去经历留下来的标签。如果其中有任何标签属于你，你应加以改变。记住，这不是讨论你不喜欢的事，而是要检视，是什么行为阻碍你选择参与许多有乐趣和刺激的活动。

误区 自我描述的十种类型

1. 我不擅长数学、拼字、阅读、语言等

这种自我描述使你绝不会投入努力以进行改变。要精通你一向觉得困难或无趣的科目，必须下苦功，而这种学习上的自我描述，会妨碍你付出努力。只要你为自己贴上“笨拙”的标签，你就有避不处理的现成理由。

2. 我不擅长烹饪、运动、钩针编织、绘画、表演等

这种自我描述保证你未来不必做这类事情，而且把过去表现不佳的情况合理化。“我一向都是这样，那就是我的本性”，这种态度加强了你的惰性，更重要的是，它帮助你锁定一个荒谬的观念：如果你做不好，就不要做。若是如此，那么除非你是世界冠军，否则什么都不要做比较好。

3. 我很害羞、保守、喜怒无常、紧张、害怕等

这些自我描述似乎都是与生俱来的特质，所以你不会向它们或它们背后自毁的想法挑战，而是单纯地接受，并以此证实你一直都是这样。你也可能将之归咎于父母，认为你的现状是

他们造成的，你把他们视为问题症结，这样自己就不必改变。你选择这种行为，在遇到让你烦恼的情况时，就不必表现出坚定自信的样子做决断。这些自我描述是从你童年时期就留下来的，当时别人总是让你相信，你自己无法思考。这些是人格上的“我……”，这些自我定义帮你避免“改变现状”这件苦差事，你只是用一个方便自我描述为你的人格下定义，这样你就可以把各种自我放弃的行为说成是你无法控制。你否定了“你能选择自己人格”的观念，转而仰赖遗传上的不幸，来解释你想否认的所有人格特质。

4. 我动作很笨拙、缺乏协调性等

这些你从小就学会的“我……”自我描述，让你避免因为身手不如别人矫健而可能受到的讥讽。当然，你动作不灵活，并非你天生有缺陷，而是因为你一直都相信那些自我描述，因此对于体力活动都是能免则免。你抱持这种自我描述，采取观望态度，而且假装你真的不喜欢那些事。其实，能让你擅长某件事的，是练习，而非逃避。

5. 我不吸引人、长得丑、骨架粗大、平凡、太高等

这些生理上的“我……”自我描述，使你不敢交异性朋友，并且让你能够解释，为何你会选择乏善可陈的自我形象又缺乏爱情。只要你用这种方式描述自己，你就有现成的借口不让自己试着发展爱情，也不必努力使自己更吸引人。你可以用你镜中的形象当作“不想冒险一试”的借口，但这里只有一个

问题：我们看到的，正是我们自己选择的样子，即使在镜中亦然。

6. 我没有条理、拘泥细节、草率马虎等

这些行为上的“我……”自我描述，让人便于操纵别人，也方便解释事情为何必须照某种方式来做。比方说“我一直是那样做”，就好像传统是做任何事的理由，这句话也隐含“我未来会一直那样做”的信息。你仰赖一直以来的做事方法，所以从来就不想冒险换个方式来做，你也同时能够确信，周遭的每个人都会如法炮制。这种自我描述是以“政策”代替思考。

7. 我健忘、漫不经心、不负责、冷漠等

当你想为某个欠缺效率的行为辩解时，这种“我……”自我描述特别有用，你可以因此不必运用你的记忆，也不用理会你的粗心大意，你只要说句“我就是那样”，就可以替自己辩解。当你用上述任何一种方式做事时，只要把这种自我描述提出来，你就永远不必努力改变，可以继续忘东忘西，并且提醒自己，你是万不得已才这样，而且你会一直健忘下去。

8. 我是意大利人、德国人、犹太人、爱尔兰人、黑人、中国人等

这些是人种上的自我描述，当你做出不合适又太难掌握的行为，却又找不到其他理由来解释时，这种“我……”自我描述非常管用。当你以和本身的次文化相关的刻板方式行事时，你多半会拿人种的自我描述来当作理由。我曾经问一位餐厅领

班，为什么他会这么容易激动，对微不足道的问题勃然大怒？他回答说：“你要我怎样？我是意大利人，我没办法。”

9. 我霸道、固执己见、独裁等

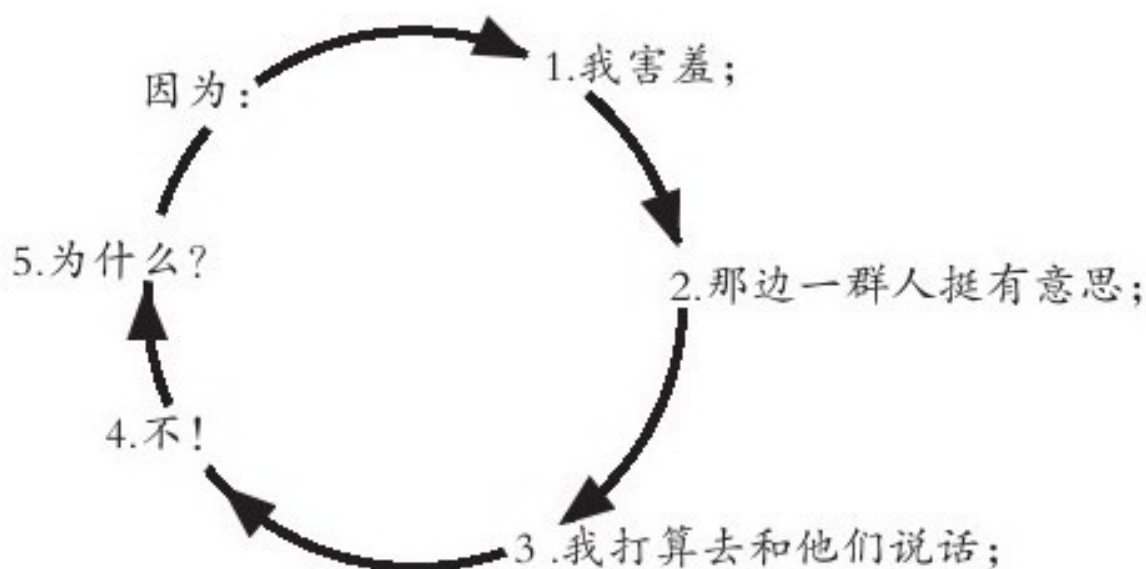
这些“我……”自我描述让你能够维持带有敌意的行为，而不是努力培养自制力。你是用“我没办法，我一直都是那样”来粉饰不当的行为。

10. 我老了、步入中年了、累了等

借由这种自我描述，你可以用你的年纪来解释，为什么不参加可能有风险或威胁性的活动。每当你发现自己面临某种情境，像是运动、离婚后的约会、配偶过世、旅行等，你可能会说“我太老了”，这样你在尝试新奇和有助于成长的事情时，就不会碰到随之而来的附带风险。这类有关年纪的“我……”自我描述的意思是，你在这方面已完全定型，而且因为你会愈来愈老，你不会再成长，也不会再经历任何新事物。

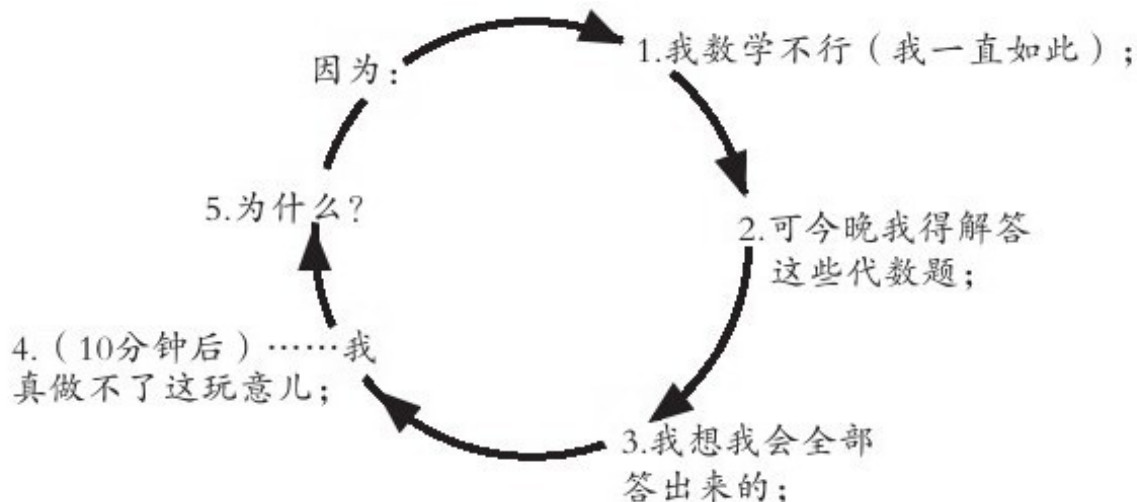
误区 “我……”自我描述的循环

用“我……”自我描述来固守你的过去，这么做的效益可以用两个字来总结：逃避。每当你想逃避某种活动，或是掩饰人格上的缺陷，你总是可以用自我描述为自己辩解。事实上，在你多次使用这些定义后，你也会开始相信自己就是这样的，到那时，你就变成了定型的成品，你的余生注定就会是这样。给自己下标签让你能避开困难的工作及尝试改变的风险，引发这些标签的行为也因此永远不会消失。也就是说，如果有个自认为很害羞的年轻男子参加宴会，他的行为就会表现出他是害羞的，而且会进一步支持他的自我形象。这是恶性循环。



图一

看看上图（图一）。这个年轻人没有在循环的第3点和第4点之间介入，而是用一项自我描述来为自己开脱，巧妙地避开摆脱自我束缚所需要冒的风险。这个年轻人害羞，可能有很多原因，有些或许要追溯到小时候。无论是什么原因造成他的害怕，他已经决定不去试着解决对社交的戒慎恐惧，而只是用简单的自我描述来辩解逃避。他太害怕失败，所以没办法尝试。如果他相信当下以及自己的抉择能力，他的说法就会从“我害羞”变成“到目前为止，我一直以害羞的态度行事”。



图二

这个害羞的恶性循环可以应用到一切自贬的“我……”自我描述上。以一个自认为数学很差的学生为例，他在做代数家庭作业时的恶性循环如上图所示（图二）。这个学生不在第3和第4点之间停下来，多花点时间研究、请教人，或下功夫理解，而只是停下来。问他为什么代数不及格，他会说：“我数学一向很差。”这些可憎的自我描述，就是你为自己开脱，并向别人解释为何你坚持对自己不利的模式时的挡箭牌。

固守过去，并且依赖“我……”自我描述的头一个效益就是逃避改变。你可以看看自己神经质的逻辑循环，并开始挑战你生活中已经固定不变的层面。每次你用一个自我描述解释你不喜欢的行为时，可以试着想象自己是被装在一个已经包装妥当、装饰华丽的盒子里。

当然，描述自己比改变自己容易多了。也许你把你的自我定义归因于父母，或是你童年时期的其他重要成人，例如老师、邻居、祖父母等，但只要你认为他们必须对你现在的自我

描述负责任，就等于是让他们对你的生活拥有某种程度的控制权，把他们抬到比你高的地位，并且为自己停留在欠缺效益的状况制造托词。

误区 如何摆脱过去，并排除烦人的自我描述

摆脱过去，需要冒险。你已习惯你的自我定义，在某些情况中，这些自我定义在日常生活中就像是种支持体系。排除这些“我……”自我描述的一些具体策略包括：

- 尽可能随时去除“我……”自我描述，用以下这类句子来代替：“直到今天为止，我一直选择那样。”或是“我过去认定自己是……”。

- 向与你接近的人宣布，你要努力排除一些“我……”自我描述。决定好最该消除哪些自我描述，并要求那些人，每当你说出那些自我描述时，就立刻提醒你。

- 设定行为目标，改变以往的作风。比方说，如果你认为自己害羞，就主动向一个你以前可能会避开的人自我介绍。

- 与一个值得信赖的知己谈谈，让他帮助你对抗过去的势力。要求他，每当注意到你落入“我……”自我描述的窠臼时，就默默拉拉他的耳朵向你示意。

- 每天记录你自贬式的“我……”自我描述，并记录你的行为及那样做时的感觉。为期一周，用笔记本记下你使用任何自贬式自我描述的确切时间和场合，并努力减少这些说辞，可利用本章前面提供的列表作为记录日志的指南。

- 注意那四句神经质的句子，每当你开始使用它们，就用以下方式大声纠正自己。

“那就是我”改成“那是以前的我”。

“我一向都是那样”改成“我准备改变”。

“我没办法”改成“如果我努力，就能改变”。

“那是我的本性”改成“我以前认为那是我的本性”。

- 试着每天努力排除一个“我……”自我描述。如果你使用“我很健忘”来描述自己，那就定星期一特别注意这种倾向，看你是否能改掉一两种健忘行为。同样，如果你不喜欢“我很固执”的自我描述，那就给自己一天的时间容忍不同的意见，看看是否能够一天排除一个自我描述。

- 你可以在第3和第4点之间中断自己的“我……”自我描述循环，并且下决心抛弃那些以前用来逃避的老借口。

- 找一件你从未做过的事，并腾出一个下午来做。花三小时专注于你过去一直逃避的全新活动后，看看你是否仍然会用到那天上午所用的“我……”自我描述。

你所有的“我……”自我描述，都是学来的逃避模式，但只要下定决心，你几乎什么都可以学会。

误区 结语

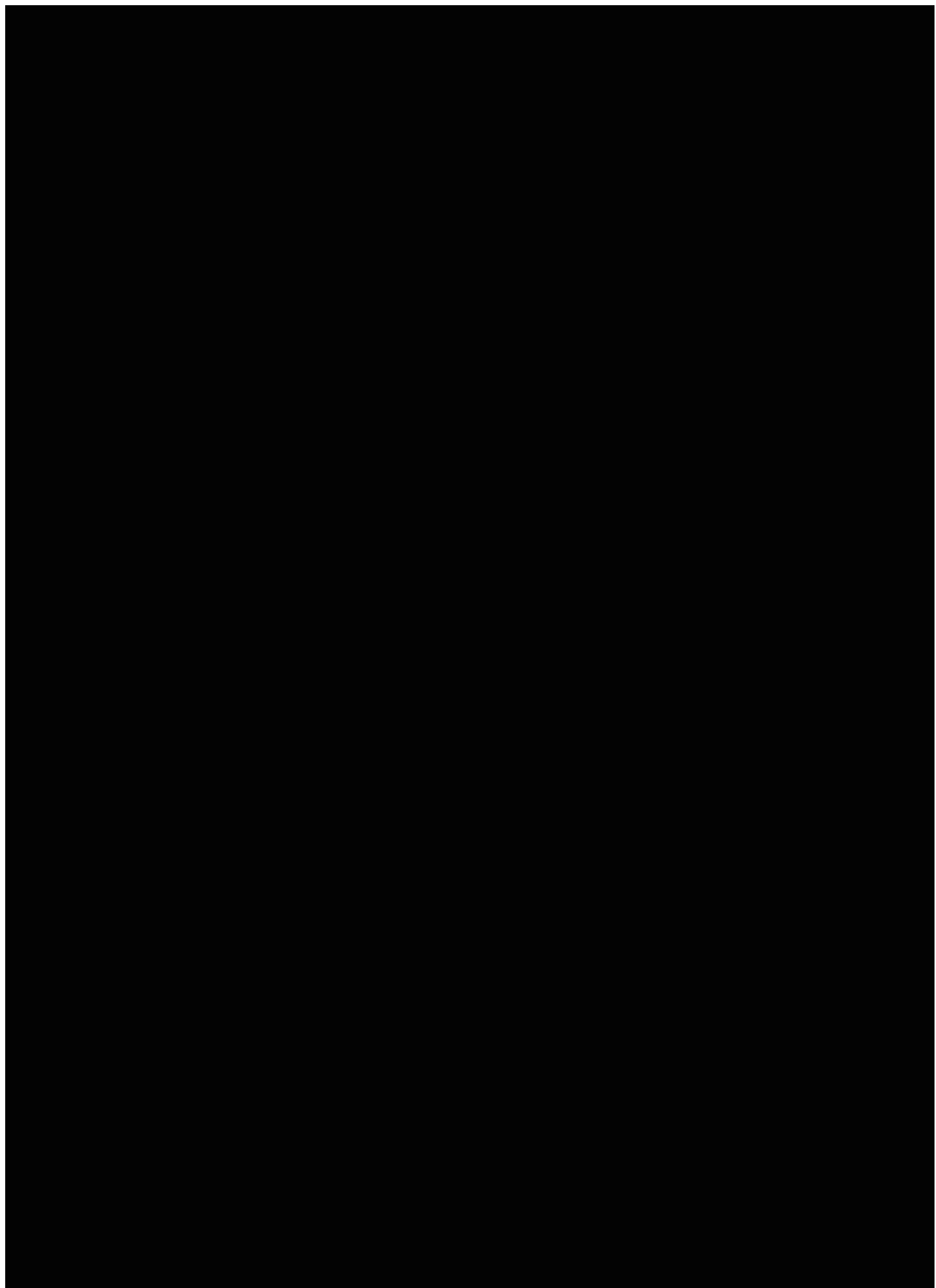
没有别的东西跟人性一样。人性这个用语本身就是为了把人分类，并且制造借口。你是你的选择的总和产物，你爱用的每一个自我描述“我……”都可以重新标记为“我选择要……”。现在回顾本章开头的问题：“你是谁？”以及“你如何描述自己？”想一些好的新定义，必须是与别人过去为你做的选择，或是与你迄今所做的选择丝毫不关的新定义，那些老旧和令人生厌的定义，只会妨碍你尽可能充实丰富地生活。

记住T. H. 怀特的《永恒之王》一书中，梅林所说的有关学习的话：

梅林回答道：“悲伤带来的最好的事，就是借由悲伤去学些东西，这屡试不爽。你可能年华渐老，身体颤抖，可能彻夜无眠，听见自己的脉动异常，也可能失去唯一所爱，或是眼见周遭世界遭邪恶狂徒破坏，或是发现自己的名声遭小人践踏。这时候，唯一可以因应这种状况的事情，就是学习。学习为何世界会动，使它动的因素是什么？那是唯一能使心智永不枯竭、永不被疏远、永不受折磨、永不恐惧或猜疑、永不后悔的事。学习是为自己好的事。看看有多少事情要学——纯科学，

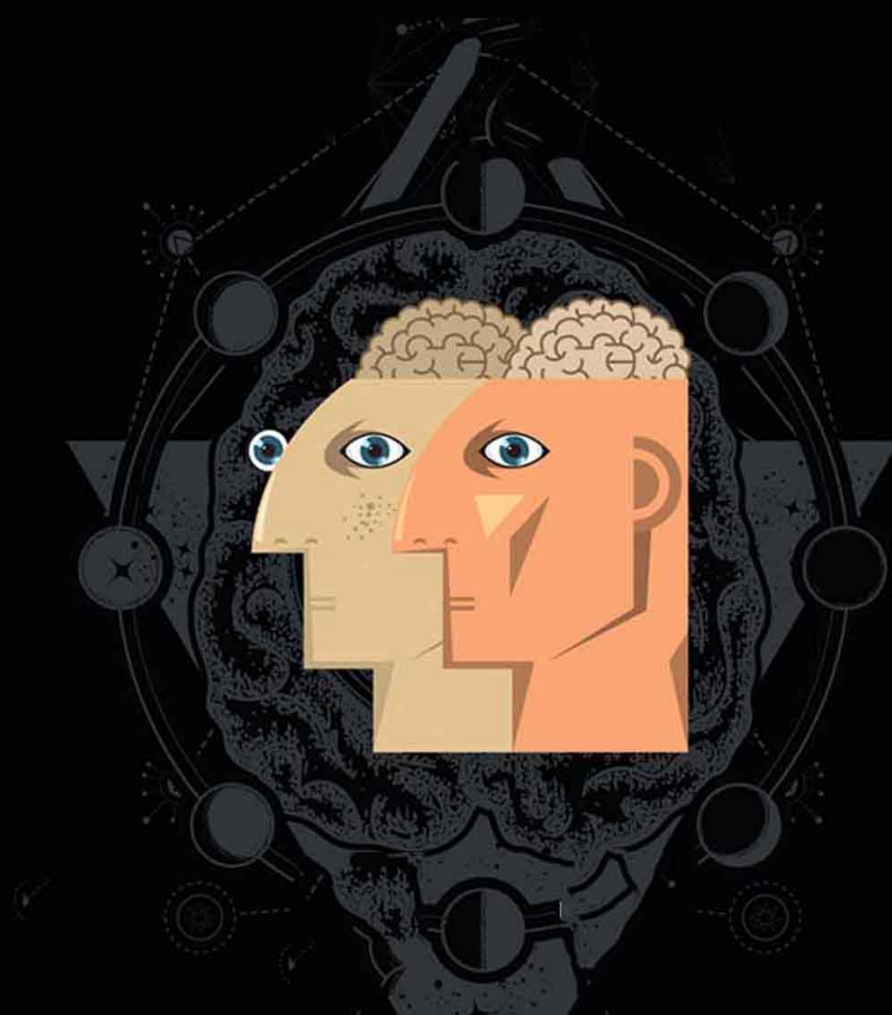
在科学里才有‘纯净’。你可以穷一生的时间学习天文，花三倍的时间学自然史，花六倍的时间学文学。在你耗用无数时间学习生物学、医学、地理、历史、经济之后，想想如何能用适当的木料制造一个车轮，或花五十年学习如何在击剑上击败你的对手。然后，你可以再开始学数学，直到时候到了，你还可以学习下田。”

任何妨碍你成长的自我描述，都是必须驱除的恶魔。如果你一定要有一个“我……”自我描述，试试看这个如何：“我是一个驱除‘我……’自我描述的驱魔者，而且我喜欢这么做。”



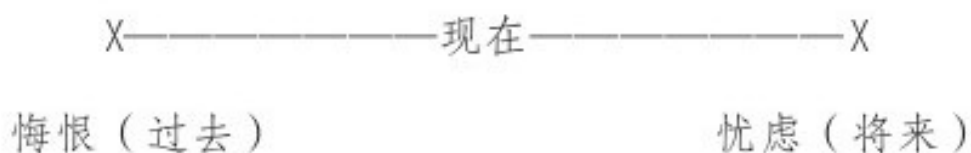
第5章

无谓的情绪——内疚与忧虑



如果你认为内疚或忧虑足以改变过去或未来，你就是住在一个与我们现实不同的星球上。

人生在世，最无谓的两种情绪，就是为过去的事内疚，以及为可能要做的事忧虑。就是如此！这就是最大的浪费：内疚与忧虑。检视这两个误区，便能看出它们之间的连结；事实上，可以将它们视为同一个误区的两端（图一）。



图一

内疚意味着，你由于过去的行为，让自己的当下完全停滞不前；而忧虑是一种假想，使你因为未来的某件事——通常是你无法控制的事——在当下停滞不前。试想一下你是为尚未发生的事情感到内疚，或是为已经发生的事情感到忧虑，就可以更清楚地认识这一点。虽然忧虑是对未来的一种反应，内疚是对过去的一种反应，但两者的作用都是让你的当下陷入沮丧或停滞不前。一位作家曾写道：

使人疯狂的，不是今天的经历，而是为昨日发生的事懊悔，以及为明日可能发生的事忧惧。

几乎你遇到的每一个人身上都可以看到内疚与忧虑。世界上有很多人不是为他们原本不该做却做了的事感到难受，就是

为那些可能或不可能会发生的事忧虑，你大概也不例外。如果你陷入忧虑和内疚的误区，一定要设法彻底根除和“消毒”，把干扰你诸多生活层面的忧虑与内疚清除掉。

在我们的文化中，内疚与忧虑可能是最普遍的苦恼类型。你心怀内疚，就会聚焦于过去，对做过或说过的事感到沮丧或生气，使当下被对过去行为的感觉霸占。而心怀忧虑，就会把珍贵的此时此刻耗在执着于未来的事上。无论是回顾或前瞻，结果都一样，你会浪掷现在。柏德特所说的“金色的日子”其实指的便是“今天”，他用以下这些话，总结了内疚和忧虑这两件蠢事：

我一周有两天从不忧虑，两个无忧无虑的日子，彻底免于恐惧与焦虑。这两天其中一天是昨天……另外一天是明天。

误区 进一步检视内疚

大多数人的一生中都会受制于内疚这项阴谋，这项未经盘算的计划使我们变成名副其实的“内疚机器”。这部机器的运作模式是：有人传递给你一项消息，想提醒你，你曾经是个坏人，因为你说过或没说过什么，感觉过或没感觉过什么，做过或没做过什么，而你的反应就是在当下感到难过。你是内疚机器，一部会走、会说、会呼吸的机器，每当有适当的燃料注入，你的反应就是内疚。如果你充分沉浸在这个制造内疚的文化中，你这部机器就是注满了燃油。

为什么你要接受社会文化多年来持续对你传递的忧虑与内疚信息呢？主要原因在于如果你不感到内疚，就会让人觉得很“坏”，如果不忧虑，就会让人觉得“没人性”。这都与“关切”有关。如果你真的关切某人或某事，就会因为曾经做过的不当之事而内疚，或是提出一些明显证据证明你关心他们的未来，借此展现你的关切。这几乎等于你必须表现出神经质的行为，才能被认定是懂得关怀的人。

在所有误区的行为中，内疚是最无谓，最浪费情绪精力的。为什么？因为根据定义，让你在当下停滞不前的某件事都

已经成了定局，任何内疚都无法改变历史。

从过往经验来学习分辨内疚心理

内疚不只是心系过去，还会让人因过往之事而在当下停滞不前。造成停滞的程度不一，从些微沮丧到严重忧郁都有可能。如果你只是从过往经验来学习，并且吸取教训不重蹈覆辙，这不是内疚；只有当你因为过去某种行为而无法于现在采取行动，才是内疚。从错误中学习是健康的，也是成长的一个必要部分。内疚则是不健康的，因为你把现在的精力花在已发生的事情上，对过去的事感到受伤、难过及沮丧，这一切都是徒劳无功的，内疚无法让任何事情重新来过。

误区 内疚的根源

内疚演变为个人情绪的一部分，有两种基本途径：第一种途径是，人们从很小的时候就学会内疚，残余的童年时期反应一直保留到成年；第二种途径是，成人违反了自己表明要服从的规范，因而将内疚强加在自己身上。

1. 残留的内疚

这种内疚是从孩提时期的记忆留下来的情绪反应。制造内疚的说法有很多，它们对孩子产生作用，在孩子长大后仍然具有影响力，这种内疚包含以下的告诫：

“你再这样做，爸爸就不喜欢你了。”

“你应该为自己感到羞愧。”（言下之意是惭愧对你有帮助）。

“好吧，我只不过是你妈而已。”

成年后，如果他使上司或视若父母的其他人失望，这些句子背后的潜台词仍能造成伤害。他一直努力想获得他们的支

持，所以当一切努力失败时，内疚就油然而生。这种内疚也在性爱与婚姻中浮现。从许多自责以及对过往行为的歉疚上都可以看到。这些内疚反应之所以存在，完全是小时候受大人操纵的结果，即使及至孩子长大，残留的内疚仍然存在。（免费书享分更多搜索@雅书.）

2. 自己强加的内疚

第二种内疚反应更为棘手。某人因为最近所做的事陷入停滞，这不一定与小时候有关，而是他违反了成人的原则或道德规范所导致。这个人可能会难过很久，即使这种伤痛并不能改变既定事实。典型自己强加的内疚包括因为责备某人而讨厌自己，或是因为某些行为现在情绪低落，比方说顺手牵羊、未上教堂、说出过去的错事等。

因此，你可以把你所有的内疚分成两种情况：一是对过去残留标准的反应，你一直试着取悦一个并不存在的权威人物；二是因为试着遵守自己强加的标准而产生，你其实并不接受这个标准，但基于某种理由，你还是会做到表面功夫。无论是哪一种，都很愚蠢，更重要的是，两种都是毫无用处的行为。你可以一直坐在那里，悲叹自己有多么差劲，内疚到死为止，但这种罪恶感丝毫不能修正过去的行为。往者已矣！你内疚，是想要改变历史，希望事情不是这样。不过事实俱在，你也无可奈何。

你可以开始改变你对内疚的态度。我们的文化充斥着严肃的想法，常会发出以下的信息：“如果那是开玩笑，你应该感

到内疚。”你的自责反应可能大多源自这种想法，也许你因此告诉自己不应该放纵、不可说黄色笑话，或是不应该参与某种性行为。我们的文化中随处可见禁止的信息，但因为让自己开心而产生内疚，纯粹是自作自受。

你可以学会不带罪恶感地玩乐，认定自己能够做任何符合自己价值观的事，同时又不致伤害别人，而且做的时候毫不内疚。如果你做了某件事，无论那是什么事，你做了以后不喜欢，或对自己不满，那就发誓以后不再重蹈覆辙。但一味内疚是很不健康的，这种事就别再做了。内疚于事无补，不但使你停滞不前，还会增加重蹈覆辙的概率。内疚可以产生效益，但也可能使你重蹈覆辙，如果沉溺于内疚中，你将使自己停留在那种恶性循环中，最后导致你当下的不快乐。

误区 典型的内疚来源类型和反应

1. 父母制造的内疚

父母透过内疚操纵孩子完成工作：

妈妈：“唐尼，把地下室的椅子拿上来，我们马上就要吃饭了。”

孩子：“好，妈，等一下，我在看棒球赛，看完这局就去拿椅子。”

妈妈：“算了，我自己来，就算背痛也得去做。你就坐在那边享受好了。”

唐尼想象妈妈跌倒，六把椅子掉在她身上的景象，而他要为此事负责。

这种“我为你牺牲”的心态，对制造罪恶感极为有效。例如，父亲回忆以往艰苦的岁月，说他放弃自己的快乐，你才能够拥有现在的幸福。他这番话提醒了你的亏欠，你自然会自问：我怎么会这么自私？母亲提到生育的痛苦，这也是制造

这种内疚心理的一个例子。“我阵痛了十八个小时，才把你生下来。”另一种有效的话是：“我都是为了你，才没有和你爸爸离婚。”这句话是要让你为妈妈的不幸婚姻而内疚。

内疚是父母操纵孩子行动的有效方法。“好吧，我们会自己待在这里，你尽管自己去快活，不要担心我们。”这种话可以有效地使你按时打电话回家或探望。或许你听到的是：“怎么搞的，你的手指断了吗？就不能打个电话回来？”父母把内疚机器打开，你尽管心里很反感，但也只能照着去做。

“你让我们丢脸”的战术也很管用。或者说“邻居会怎么想？”动用外力使你对自己的行为难过，让你不要为自己着想。“如果你做什么都失败，就会让我们丢脸。”这种愧疚心理会让你几乎不可能在表现不佳之后还心安理得。

父母生病更是制造内疚最好的方法。“你让我血压升高”“要我的老命”“让我心脏病发作”都能有效引发内疚，他们还会把一切因年事渐高而常见的毛病都归咎在你身上。你必须随时承担这种内疚，因为它可能会延续一辈子，如果你特别脆弱，甚至可能要承担父母去世的内疚。

父母加诸有关性的内疚，也相当普遍。几乎所有的性思想或行为，都是培养罪恶感的沃土。“上帝禁止手淫，手淫是不好的事。”透过内疚，可以操纵孩子的性态度。“你看这种杂志真该感到羞愧，你甚至不该有看这种杂志的念头。”

内疚也可以用来培养适当的社会行为。“你怎么可以在祖母面前挖鼻孔，太让我尴尬了。”“你忘记说谢谢。真丢脸，你要我朋友认为我没把你教好吗？”其实不用让孩子内疚，也可以协助他们学习社会接受的行为。更有效的方式是，先简单地提醒这种行为不当，再解释原因。比方说，如果告诉唐尼，他一直打断人家的话，令人不安，而且让谈话无法进行，他就会有初步的概念，而不会因为以下的说法而感到内疚：“你老是打断人家的话，应该感到惭愧，有你在旁边，根本没办法聊天。”

即使成年，也不一定能杜绝父母透过内疚进行的操控。我有位小儿科医师朋友，他五十二岁，是犹太裔，却娶了一个非犹太裔的女子，所以一直不敢让他母亲知道他已结婚，唯恐这件事会“气死老妈”，或者更恰当地说，唯恐自己会气死老妈。他准备了另一套公寓，里面的家具陈设齐全，一切都是为了每周日与八十五岁的老妈相聚。母亲并不知道儿子已婚，而且有另一栋属于他自己、一周住上六天的房子。他玩这场游戏，就是因为娶了非犹太裔女子，害怕东窗事发后感到内疚。虽然他已经是成人，在专业领域又极为成功，却仍然受母亲控制。他每天都要从办公室打电话与母亲聊天，并且一直让母亲以为他还是单身。

与父母、家庭有关的内疚，是控制个性叛逆的人最常见的策略。让儿女因血缘而感到内疚（因为过去的事件而在当下停滞不前），有许多说辞与技巧，上述例子只是其中一小部分。

2. 与情人和配偶相关的内疚

“如果你爱我”这种内疚，是操纵情人的一种方法。当一方因某种特定的行为要惩罚对方时，这种方法特别有效。就好像爱情是以正确的行为作为条件一样，每次对方没有达到标准，就利用内疚让对方重回怀抱，对方一定会因为不爱另一方而感到内疚。

怨恨、陷入沉默、受伤害的表情，都是造成对方内疚的有用方法。“我不跟你讲话，就是惩罚你”或是“不要靠近我，你做了那些事，还指望我爱你？”这是在一方有偏差行为时常用的策略。

在一件事过了多年后，又旧事重提，想要让对方现在为过去的事内疚。“别忘了你在一九九一年干的好事”或是“你以前让我失望透顶，我怎能再相信你？”一方利用这种方式，就可以利用往事来操纵另一半的现在，如果另一半忘了这件事，他就定期提出来，让对方为以往的所作所为一直有罪恶感。

要使爱侣遵守另一方的要求和行为标准，内疚是很有用的办法。“如果你负责任，就应该打电话告诉我”，或是“这是我第三次倒垃圾了，我想你是拒绝做你的分内之事”，这样做的目的为何？是要让一方去做对方想要他/她做的事。方法是什么？让他/她内疚。

3. 孩子制造的内疚

内疚是双向道，父母创造的内疚游戏可以反转过来，孩子同样也可以用它来操纵父母。

只要孩子了解，父母无力处理他的不快乐，而且对于没能尽到本分感到内疚，孩子就会时常用这种方法操纵父母。如果在超级市场里发脾气，也许可以得到自己想要的糖果。“莎莉的爸爸都会让她买”，因此莎莉的爸爸是好爸爸，而你不是。“你根本不爱我，不然就不会这样对我。”最后总结：“我一定是领养的，我的亲生父母不会这样对我。”所有这些话语都传达相同的信息：你身为父亲或母亲，应该为这样对待我（你的孩子）而内疚。

当然，孩子是观察大人用“制造罪恶感”来得到自己想要的东西，才学会这种行为的。内疚并非自然的行为，而是学习得来的情绪反应，只有当显示自己的脆弱时，才能达到引起对方内疚的目的。孩子知道你何时最容易感动，如果他们为了得到他们想要的东西，不断提醒你做了什么或没做什么，那么他们就是在学习令人内疚的计谋。如果你的孩子会运用这些计谋，他们一定是从某些地方学来的，而且很可能是从你身上学来的。

4. 学校引发的内疚

老师是制造内疚的高手，而孩子最容易听信别人，是最好的操纵对象。以下就是造成现在年轻人不快乐的一些内疚信息：

- “你妈妈真的会对你感到失望。”

- “像你这样聪明的孩子却只得到丙等，你应该感到惭愧。”

- “父母为你费尽心思，你怎么能这样伤害他们？你难道不知道他们有多希望你能读哈佛大学？”

- “你这次没有考好，是因为你不念书，现在你得接受自己犯的错。”

学校中常用内疚的方法，促使孩子学习某些东西或按照某些方式行事。

记住，即使你已成年，你仍然是那些学校的产物。

5. 与宗教相关的内疚

宗教也常被用来制造内疚，进而操纵人的行为。就此而言，你辜负的通常是上帝。在某些个案中传达的信息是，如果你有不良行为，将来就进不了天堂。

- “如果你爱上帝，就不会那样做。”

- “除非你认罪忏悔，否则就无法进天堂。”

- “你应该感到惭愧，因为你没有每周上教堂；如果你真感到惭愧，也许就会得到饶恕。”

- “你违背了上帝的训诫，你应该感到羞愧。”

6. 其他制造内疚的来源

大多数监狱是根据内疚理论运作的，亦即，如果某个人久坐静思自己有多么坏，就会因为内疚而改邪归正。对逃漏税、交通违规、违反民法等非暴力犯罪的人判处监禁，就是基于这种心态的范例。虽然有极高比例的囚犯出狱后再触法网，但这项事实仍无法挑战上述的内疚理论。

借由让犯人坐牢为自己的所作所为感到羞愧，这种政策的代价极为昂贵，而且毫无用处，因为它一点也不合逻辑。然而不合逻辑的解释则是，罪恶感是我们文化里的关键，也是刑事司法制度的骨干。这个制度没有让犯法者帮助社会或偿还债务，而是透过制造内疚的监禁方式来改造犯法者，这种方式对任何人都没有好处，更别提犯人了。

不管内疚有多强烈，都无法改变过去的行为，此外，监狱并不是学习如何选择合法行为的地方，反而会激怒囚犯，使他们重蹈覆辙。（囚禁危险犯人以保护其他人，这项政策是另一回事，在此不讨论。）

在美国社会，给小费是一种惯例，它反映的不是优良的服务，而是被服务者的内疚。高效率的服务生、出租车司机、侍者和其他服务人员早就得知，大多数人没办法处理因为行事方式不正确所产生的内疚，而且不管服务质量如何，都会按标准比例给予小费。因此，不论是公然的伸手、恶劣的评论，还是让人感到羞愧的眼神，全都是用来制造内疚，以便得到随之而来的丰厚小费的。

乱丢纸屑、抽烟及其他不被接受的行为，可能令你感到内疚。也许你曾乱丢烟蒂或纸杯，陌生人投射过来的严厉眼神，让你因为自己行为草率而突然感到内疚。与其为已经做过的事内疚，何不干脆下定决心，不要再有不符合社会规范的行为呢？

节食也是让人充满罪恶感的领域。节食者因为一时意志薄弱，多吃了饼干，结果难过了一整天。如果你正努力减肥，但一度破了戒，你可以从中学习，努力让当下的行为更加有效。感到内疚和自责只会浪费时间，因为如果这种感觉持续太久，你可能会再度贪嘴，把它当成自己摆脱困境的不健康方式。

7. 性表达的内疚

在我们的社会中，最能引发罪恶感的领域就是性。前面已经看到，父母如何因性行为或欲念让孩子内疚。成人对于性事也同样有罪恶感，人们总是偷偷地看色情片，这样别人就不知道他们有多低俗。有人没办法承认自己喜欢口交，而且连想到这一点都会萌生罪恶感。

性幻想也是有效的内疚制造者。许多人对自己这种想法感到内疚，私底下或是接受治疗时甚至会否认它们的存在。事实上，如果要在人体里找出一个内疚中心，我会把它标示在裤裆。

许多文化影响力会联合起来让你选择内疚，以上只是简短列出其中几种。现在让我们来看看内疚感的心理效益。记住，

无论效益是什么，都一定对自己有害，下次你选择内疚，而非选择自由时，要记得这一点。

误区 选择内疚的心理效益

你选择将自己的当下耗在为自己过去所做或未做的事感到内疚上，最基本的原因如下：

- 把当下耗在为已经发生的事内疚上，就不必把当下用在任何有效的自我提升上。这道理很简单，就如同许多对自己有害的行为一样，内疚是一种逃避手法，让你不用在当下为自己采取行动，如此一来，你就把造成你现状的责任转移到你过去的情况上。

- 把责任推给过去，不仅可以逃避现在“改变自己”的艰巨工作，还可以逃避随着改变而来的风险。对过去内疚而使自己停滞不前，要比现在踏上冒险的成长之路容易。

- 一般认为，如果你对自己的错误行为深感内疚，最后可以免除罪责。这种获得宽恕的效益，是上述设立监狱的心态基础，犯人借着长时间内疚，为所犯的罪付出代价。犯人所犯的罪愈重，得到宽恕所需要的悔改时间就愈长。

- 内疚可以作为重获孩童时期安全感的方法，那是一段别人为你做决定并照顾你的安全时期，你不用在当下主宰自己，

而是依赖他人赋予你的价值。同样，这样做的效益是受到保护，不必管控自己的生活。

- 内疚可以有效地把行为的责任从自己身上转移到别人身上。你可以很容易对自己被操纵而生气，并且把内疚的焦点从自己身上转到那些“恶人”身上，那些人极为有力，想让你觉得如何，你就会觉得如何，包括罪恶感在内。

- 通常内疚可以赢得别人的认可，即使那些人不认可你的行为，但你只要为那种行为感到内疚，就能获得别人的认可。你或许做了一件越轨的事，但是透过内疚，你可以表现出你知道该怎么做才对，而且正尝试去适应。

- 内疚是赢得别人怜悯的绝佳方式。想要别人怜悯的渴望清楚显示了你自信心不足。在这种情形下，你宁可要别人同情你，而不愿他们喜欢和尊重你。

以上就是你耽溺于内疚时，最恶名昭彰的内疚效益。内疚就像自我否定的情绪，是一种选择，你可以练习控制它。如果你不喜欢它，而且希望消除它以使自己完全不内疚，以下便是可以将你的内疚彻底清除的一些初步策略。

误区 排除内疚的策略

- 开始把过去视为绝对无法改变的事。不管你对事情的感觉如何，都已经过去了！再怎么内疚，都不能改变过去。要记住这句话：“我的内疚感不能改变过去，也不能使我变成更好的人。”这种想法可以帮助你利用内疚感，从过去学得教训。

- 问自己，对过去内疚，是当下在逃避什么？回头处理你要逃避的事，就不会觉得有必要内疚。

我的某个病患有一段时间有了外遇，他的例子正可以说明上述这种排除愧疚的情况。这名男子承认对外遇一事感到内疚，但每周仍然背着妻子去偷欢。我对他指明，他常常说的内疚，是无谓的情绪，既不能改善他的婚姻，甚至还妨碍他偷情的乐趣。他有两个选择：一是承认自己把当下浪费在内疚上，因为比起检视婚姻并努力改善婚姻与自己，内疚要容易得多；二是他可以学习接受自己的行为，他可以承认自己允许婚外情，并了解自己的价值体系包含这种受许多人谴责的行为。无论选择其中哪一种做法，他都应该选择排除内疚，看是要改变自己，还是要接受自己。

- 开始接受你自己的某些事，也就是你自己已经选择但别人可能不喜欢的事。因此，如果父母、上司、邻居甚至配偶对你的某些行为采取反对立场，你可以视之为理所当然。记住第3章关于寻求认可的部分，你一定要先认可自己，别人的认可固然令人愉快，却不是重点。一旦不再需要取得认可，你对于无法赢得认可的行为，也就不会感到内疚了。

- 写内疚日记，记录内疚的情形，确切指出时间、原因、对方是谁，以及当你在为过去感到歉疚时，当下在逃避什么。这份日记应该能对你特定的“内疚地带”提供一些有益的见解。

- 重新思考你的价值体系。哪些价值是你相信的？哪些是你假装接受的？列出这一切虚假的价值观，下决心遵守自己的道德规范，而非别人强加的规范。

- 拟一张清单，列出你做过的一切坏事。按照一到十级，为每一件坏事打下内疚分数，然后将分数加起来，看看这对当下是不是会造成任何影响。无论它是一百或是一百万分，当下仍然是一样的，你所有的内疚就只是白忙一场。

- 评估你行为的真正结果。不要根据直觉来决定生活中的是与非，而该以行为的结果是否使你快乐、是否对你有益，来决定对与错。

- 告诉那些在你生活中企图用内疚操纵你的人：你完全可以处理他们对你的失望。因此，如果妈妈以“你没有做这件

事”或“我自己去拿椅子，你尽管坐在那里好了”之类的话来激起你的内疚时，你可以学学新的回答方式，像是“好吧，妈，如果你为了几张椅子，宁可冒着弄伤背的风险，也不愿等个几分钟，我想我也没什么办法劝阻你”。这需要花一点时间，一旦他们发现不能强迫你选择内疚，他们就会开始改变自己的行为。如果你能排除内疚，就能将别人控制及操纵你的可能性永远排除。

- 做某些你知道一定会引发内疚的事。当你入住一家饭店，你只带一件自己绝对提得动的小行李，向服务人员表示要自己提。如果服务人员坚持，就直接告诉他，他是在浪费时间和精力，因为你不会为不需要的服务而给小费。另外，如果你一直想一个人独处，那就花一周时间这么做，别管家人提出会引发你内疚的抗议。环境中太多会促使你选择内疚的因素，这些行为可以帮助你处理无所不在的内疚。

- 以下这段对话，是由我自己带领的一个咨询团体所做的角色扮演练习：一位年轻女孩（二十三岁）对妈妈（由另一组的成员扮演）说，她想搬出去住。这位母亲用尽各种可能引发女儿内疚的回应，想阻止她搬出去。以下对话是长达一小时“教战”的最终成果，它让女儿知道，要如何以策略应对母亲用来制造内疚的各种说法。

女儿：妈妈，我要搬出去住了。

母亲：如果你搬出去，你知道我会心脏病发作。你知道我的心脏有问题，也知道我有多需要你在用药和其他方面帮帮

我。

女儿：你是在担心自己的健康，而且觉得没有我就做不了事。

母亲：当然哪！你想想，这些年来我一直对你这么好，现在你说走就走，留下我在这里等死。如果你真要这样对待自己的妈妈，那你尽管走好了。

女儿：你认为，因为我小时候你帮助过我，我就应该一直住在家里陪你，不能独立，不能自己做主，要用这种方式来报答你。

母亲：（揪住自己的胸口）我现在心跳好快，我想我快要死了。你是在谋害我，这就是你正在做的事。

女儿：在你离开之前，还有什么话要对我说吗？

在这段对话中，女儿拒绝向母亲制造的各种明显内疚屈服。这个女儿过去就好像个奴隶，不论任何时候，只要她尝试独立，一定会面临一段制造内疚的对话。母亲会用尽方法，确保女儿依赖她、受她控制，女儿必须学会新的回应方式，否则会一辈子都做妈妈和内疚的奴隶。仔细注意女儿的回应，这些回应的开头，全都提到母亲应该为她自己的感觉负责。说“你……”而不是“我……”，这样就能巧妙地将引发内疚的可能性降到最低。

在我们的文化中，内疚是一种便于操纵别人的工具，而且完全就是浪费时间。至于事情的另一面，也就是忧虑，它的特征就和内疚一样，但焦点在未来，以及未来“可能”发生的所有“可怕”之事。

误区 忧虑

没什么好忧虑的！绝对没有。从现在开始，你可以把余生全用在忧虑未来，而这种忧虑将改变不了任何事。记住，忧虑的定义是：因为未来将发生或不会发生的事，你会在当下停滞不前。必须注意的是，不要把忧虑和计划未来混为一谈。如果你正在规划未来，那么现在的活动将促成更美好的明天，这并不是忧虑。只有当你为未来将会或不会发生的事而在当下停滞不前时，才算是忧虑。

我们的社会助长内疚，也鼓励忧虑。同样，这一切始于将忧虑视为关心。如果你很关心某人，听到什么消息，就一定会为这人忧虑。因此，你会听到诸如以下的句子：“我当然担心啊，你关心某个人的时候，很自然就会担忧”，或是“我没办法不担心，因为我爱你”。所以，你就在正确的时候，以适度的忧虑来证明你的爱。

忧虑是我们文化中特有的部分，几乎每个人都过度将现在耗费在忧虑未来上，而且这全都无济于事。忧虑一点也不能使事情变得更好。事实上，忧虑很可能让你更难有效处理当下。

此外，忧虑与爱无关，爱是一种关系，在这种关系中，每个人都有权成为他选择的样子，而无须他人加诸任何必要条件。

想象你自己活在一八六〇年，也就是南北战争刚要展开时，全美国因为战争而动员，当时美国人口大约是一千二百万。这三千二百万人各自都有几百件事情要担忧，而他们都许多当下的时间花在担忧未来。他们忧虑战争、食物的价格、征兵、经济，就和你现在担忧的事情一样。到了一九七五年，也就是一百一十五年之后，所有这些忧心者全都已过世，他们所有的忧虑丝毫没有改变如今已成历史的任何一刻。你自己的忧虑也是如此。如果地球上住的是一批全新的人，你的忧虑会造成任何影响吗？不会。此外，你的忧虑曾经对你担心的事情造成影响吗？答案一样是不会。这就是你必须收拾整理的误区，因为你把那些宝贵的当下，浪费在这些绝不能为你带来正面效益的行为上。

你的忧虑大多是关于你无法控制的事。你可以尽情忧虑战争、经济、潜在的疾病，但是忧虑并不能带来和平、繁荣或健康。你只是一个人，没有办法控制所有这些事。此外，你忧虑的灾难实际上往往不像想象中的那么可怕。

我曾对四十七岁的病患哈洛德进行数个月的心理治疗。他担心被裁员，怕自己无法养家糊口，他是个有强迫倾向的忧虑者。他开始消瘦、失眠、常常生病。在进行心理咨询时，我们谈到忧虑没有任何效益，并谈到他可以如何选择以让自己感到满足。但哈洛德是个标准的杞人忧天者，他觉得他有责任担心每天可能发生的灾难。到最后，在担心几个月后，他真的接到

解雇通知，这是他一生当中首次失业。不过在三天内，他便找到了另一份工作，薪水更高，并带来更大的满足感。他利用自己的强迫倾向来找新工作，行动迅速积极，他一切的忧虑都是不必要的。他的家人没有挨饿，自己也没有崩溃。就像脑海中大部分令人忧虑的悲惨景象一样，最终的结果是福不是祸。哈洛德直接学到了忧虑无用，后来在生活中开始采取不忧虑的立场。

《纽约客》杂志有一篇谈论忧虑的机智文章《寻找破旧的衬里》，作者拉尔夫·舍恩斯坦是这么嘲讽忧虑的：

好一张清单！有的项目旧，有的项目新，有的项目很广泛，有的项目却很琐碎，因为有创意的忧虑者必须不断混合平淡的与古老的。如果太阳烧尽，大都会队可以整个球季都在夜间比赛吗？如果低温冷冻的人终于苏醒，他们需要重新登记才能投票吗？另外，如果我们没有了小脚趾，国家橄榄球联盟的射门得分次数会降低吗？

你可能属于习惯忧虑的那类人，由于你选择担忧每一种可能想到的事，因而在生活中制造不必要的紧张与焦虑。或者，你可能属于比较不会忧虑的人，只关心自己个人的问题。“你忧虑什么？”下面这张清单代表了对这个问题最普遍的反应。

误区 文化中的典型忧虑行为

我在某天晚上的一场演讲中，向大约两百位成人收集到以下资料。我称之为“你的忧虑清单”，你可以为自己打“忧虑分数”，就像前述的“内疚分数”一样。下列列表并非按照任何特定频率或重要性排列，引号内的说明代表了自己为这种担忧辩解的各种说辞。

你的忧虑清单：

我担忧……

1. 我的孩子：“每个人都担忧自己的孩子，如果不担忧，就不是好父母，现在我是好父母吗？”
2. 我的健康：“如果你不担心自己的健康，就随时会死！”
3. 死：“没有人想死。每个人都怕死。”
4. 我的工作：“如果不担忧，就可能失去工作。”
5. 经济：“有人应该担忧经济，美国总统好像不在乎。”

6. 心脏病发作：“每个人都怕，不是吗？”“你的心脏可能随时会停摆。”

7. 安全：“如果你不担心安全，哪天就会发现自己住在收容所，或是靠救济金过活。”

8. 丈夫/妻子的快乐：“天晓得我花了多少时间担心他/她是否快乐，但他/她仍然不领情。”

9. 我是否做对了事情：“我老是担心自己是否做对事情，那样我才知道自己没问题。”

10. 如果怀孕，是否会生下健康的孩子：“每个准妈妈都担心这一点。”

11. 物价：“有人应该要担心物价，免得物价在不知不觉间飞涨。”

12. 意外事件：“我总是担心另一半或孩子发生意外。这是很自然的，不是吗？”

13. 别人会怎么想：“我担心我的朋友不喜欢我。”

14. 我的体重：“没有人想变肥，所以我自然会担心减掉的体重又回来。”

15. 钱：“钱似乎从来都不够用，我担心有一天我们会破产，得靠救济金度日。”

16. 我的汽车故障：“这是一部老爷车，我还把它开到高速公路，所以我当然担心。如果车子真的抛锚怎么办？”

17. 我的账单：“每个人都担心怎么付账单。如果你不担心账单，就不正常了。”

18. 我父母亲不久于人世：“我不知道，如果他们去世，我要怎么办。这使我非常忧虑。我担心孑然一身，我想我没办法面对这种情况。”

19. 能否进入天堂，或者如果根本没有上帝：“我不能忍受‘虚无’的想法。”

20. 天气：“我计划进行野餐之类的活动，但搞不好会下雨。”“我担心不下雪，没办法滑雪。”

21. 年事渐高：“没有人喜欢变老，你骗不了我，每个人都会担忧这件事。”“我不知道退休后要做什么，我真担心这点。”

22. 搭飞机：“你听说过那些飞机失事的事。”

23. 我女儿的贞洁：“每一个爱女儿的父亲都担心女儿会不会受到伤害，或是陷入麻烦。”

24. 在人群面前说话：“在人群面前，我会吓呆，还没说话就担心得快发疯。”

25. 另一半没有打电话给我：“对我来说，为不知道所爱的人在何处或者是否碰到麻烦而担心，是很正常的。”

26. 进城：“谁知道在都市丛林中会发生什么事。我每次进城都会担心。” • “我总是担心不能找到停车位。”

最神经质的可能就是……

27. 没有什么事可以担心：“当一切似乎都没问题时，我还是坐立不安，担心接下来会不会发生什么事。”

这是我们的文化中，人们的集体忧虑清单。你可以在适用于你的项目下面打下忧虑分数，但无论相加后的总分高还是低，结果仍然等于零。以下这段引文描绘出我们这个世界有多么会忧虑，来源是《新闻日报》一九七五年五月三日一则有关医疗疏失保险的故事：

……昨天，在西艾斯利普的纳索·萨福克医院，理事会的两位主管警告说，有些人担心医疗疏失保险危机可能造成的问题：医师可能完全停止医疗病患，或只有在紧急时刻才加以治疗。这些人显然忧虑得还不够。

的确，这则报道要人们花更多时间忧虑这项问题。这样的报道怎么出现的？因为文明的压力就是要人忧虑，而不是动手做事。如果所有关切这项问题的人多担忧一些，也许问题就会消失。

想要排除忧虑，一定要先了解忧虑背后的原因。如果你把生活中的大部分时间都用在忧虑上，这些忧虑一定有很多前因，但这样能带来什么好处？它们与你因内疚获得的神经质奖励类似，因为两者都是自贬的行为，唯一的差异在时间上：内疚的焦点在过去，忧虑的焦点在未来。

误区 选择忧虑的心理效益

• 忧虑是当下的活动，因此，若你为了未来的生活而使现在的生活停滞不前，就能够逃避现在，以及现在任何威胁到你的事物。例如一九七四年夏天，我在土耳其卡拉马塞尔市教书，同时撰写一本有关咨询的书，我七岁的女儿崔西·琳和她母亲留在美国。虽然我热爱写作，但也发现写作是极为孤独和困难的差事，需要高度的自律。我坐在打字机前，摆妥打字稿，边界也设定好了，突然间，我的思绪会回到小女儿那里。如果她骑脚踏车到街上没有注意往来车辆怎么办？我希望她在游泳池玩水时有人照顾好她，因为她老是漫不经心。不知不觉一小时就过去了，我把时间全花在忧虑上，当然，这一切都是徒劳。但这真的一点用都没有吗？只要我可以把当下的时间用在忧虑上，就不必和写作的艰难奋战。这确实是一大效益。

• 你把忧虑当作停滞不前的理由，就可以避免冒险。如果你的内心充满了当下的忧虑，你怎么可能采取行动？“我什么都做不了，我太忧虑这件事了。”这是常听到的悲叹，它的效益是，可以让你停滞不前，避免行动的风险。

- 你可以借忧虑之名，标榜自己是充满关怀的人。忧虑证明你是好父母、好配偶，或其他角色。这是一个相当可观的效益，虽然它欠缺合乎逻辑的健康思想。

- 忧虑是某种自我挫败行为的方便借口。如果你体重超重，你忧虑时一定吃更多，因此你有很好的理由坚持忧虑行为。同样，你发现自己在忧虑时抽比较多烟，就可以用忧虑来逃避戒烟。同样的神经质奖励体系也适用于婚姻、金钱、健康等领域。忧虑帮助你避免改变。担心胸痛，比起冒险找出真相，然后又得马上处理自己的问题要容易得多。

- 忧虑让你逃避活动。忧虑的人整天坐着想东想西，而行动的人必须起来行动。忧虑是可以让人坐着不动的聪明方法。显然，坐着忧虑不一定会比起身行动有效益，但一定比较容易。

- 忧虑可能引起胃溃疡、高血压、抽筋、紧张性头痛、背痛等，虽然这些病痛似乎不能算是效益，但确实可以引起别人高度注意，而且成为更加自怜的合理借口，有些人宁可被同情，而不愿意做事。

了解忧虑的心理支持体系后，就可以开始设计某些行动策略，以摆脱在这个误区滋生且令人困扰的忧虑小虫。

误区 消除忧虑的策略

• 开始将你的当下视为重要的时刻，不要一心只想着未来。当你注意到自己陷入忧虑时，不妨自问：“我把当下耗在忧虑上，到底是在逃避什么？”然后开始攻击你逃避的任何事物。忧虑最好的解药就是行动。我有一位以前常常忧虑的病患告诉我，他最近战胜了忧虑。他到一个度假胜地度假，某天下午跑去泡桑拿。在那儿，他遇到一个连度假时都在忧虑的男子，那个人详细说出我病患通常会忧虑的许多事。他提到股市，但又说不必担心短期波动，六个月内股市会大跌，那才是该忧虑的时候。我的病人确定了自己该担忧什么事之后，就离开了。他打了一小时网球，跟几个小孩玩了一场美式足球，又与太太尽兴地打了一场乒乓球。大约三小时后，他回来冲澡兼蒸桑拿，而他的新朋友还在那里继续忧虑，并又开始列出更多要担心的事。在同一段时间，我的病患充分运用自己的当下，快乐度过，而另一人却把时间全耗在忧虑上。他们两人的行为对股市都没有影响。

• 承认忧虑的荒谬。反复自问：“究竟有没有事情会因为我的担忧而改变？”

• 让自己的“忧虑时间”愈来愈短。设定每天上午和下午各十分钟作为你的忧虑时间。用这些时间来烦恼每一种你所能想到的灾难，然后用个人能力控制自己的思想，将任何进一步的忧虑，延到下一次的指定“忧虑时间”。你很快就会发现，把时间耗在这种事情上有多么愚蠢，最后就能彻底排除你的忧虑。

• 把昨天、上周甚至去年所忧虑的一切事情，列一张忧虑清单，看看你的任何忧虑是否对你有益，同时评估你忧虑的事有多少成真。你会很快发现，忧虑实际上是双重浪费的事。它根本无法改变未来，而你预期的灾难真的发生时，结果往往没有那么严重，甚至是福不是祸。

• 尽管去忧虑！当你又想开始忧虑时，看看自己是否能证明你在忧虑。你可以停下来，然后跟某人说：“看着我——我要开始忧虑了。”他们会很困惑，因为你可能甚至不知道要如何证明你这么常做，而且做得这么好的这件事（忧虑）。

• 问自己：“我（或他们）可能遇到的最糟事情是什么？发生的可能性如何？”你将发现忧虑是多么荒谬。

• 刻意选择与平常的忧虑范围直接冲突的行为。如果你为了未来而强迫自己储蓄，总是担心明天的钱不够用，那就现在马上开始用钱。就像那位有钱叔叔一样，他在遗嘱中写下：“我神志清醒，会在有生之年用尽所有积蓄。”

• 开始用有效益的思想和行为面对你的恐惧。我的一位朋友最近在康涅狄格州海岸外的小岛上度假一周，她很喜欢走远路散步，但不久就发现，岛上有很多被放任四处乱窜的狗。她决定对抗自己的恐惧和忧虑：这些狗可能咬她，或甚至“撕裂她的手脚”，造成最终的大灾难。她散步时，在手上拿块石头（为保险起见），决定在狗群靠近时，表现出毫不害怕的样子，当狗群狂吠并冲向她时，她甚至拒绝放慢脚步。狗群向前冲时，若碰到不后退的人，就会放弃攻击并且跑开。虽然我不主张做出危险行为，但我确实相信，对恐惧或忧虑展开有效的挑战，是从生活中根除恐惧或忧虑的最有效方法。

以上是排除生活中忧虑的一些技巧，但排除忧虑的最有效武器，是你自己的决心：把这种神经质的行为从生活中排除的决心。

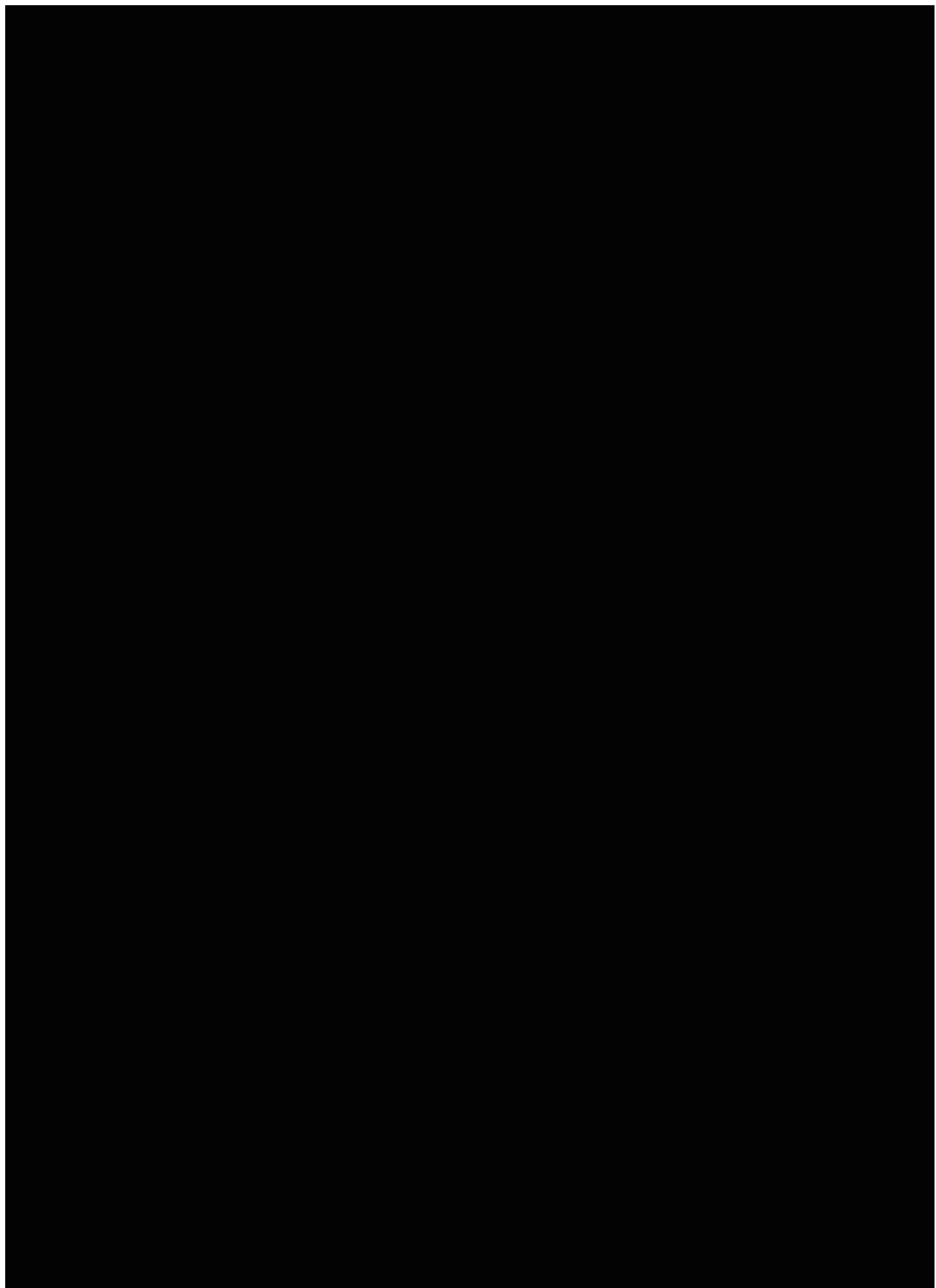
误区 有关忧虑和内疚的结语

当下是了解你内疚和忧虑行为的关键，学习活在当下，不要把当下浪费在有关过去和将来的停滞性想法中。除了现在，没有其他时刻可供生活，你一切徒劳无益的内疚与忧虑，都是用来逃避现在的。

刘易斯·卡罗尔在《爱丽丝镜中奇遇记》一书中谈到“活在当下”：“一般的规则是，明天有一大堆事，昨天有一大堆事……但从来没有今天有一大堆事的。”

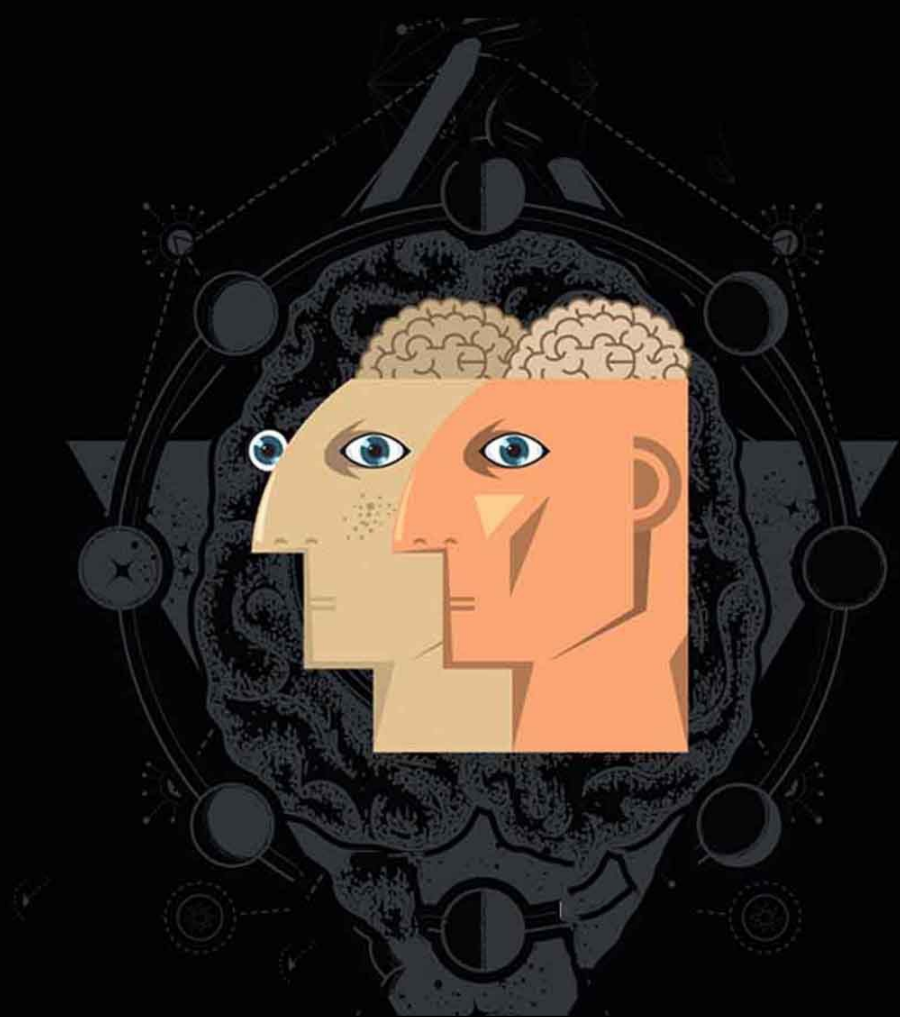
爱丽丝反驳说：“一定有时也会是‘今天有一大堆事’。”

你的情形如何？今天有一大堆事吗？既然这种情况必然会发生，那何不从现在开始做？



第6章

探索未知领域



只有欠缺安全感的人才努力争取安全。

你可能是安全专家，会避开未知领域，知道方向，以及到达目的地时可能会遇到的情况。在我们的社会中，对人早年的训练往往是鼓励谨慎而牺牲好奇心；鼓励安全而牺牲冒险精神；避开有疑问的事，停留在已知的领域，并且绝不进入未知领域。这些年幼时接收到的信息，可能变成一种心理障碍，在许多方面阻碍了自我实现和当下的快乐。

爱因斯坦一生致力于探索未知领域，他在一九三〇年十月号的《论坛》（Forum）杂志上发表的一篇名为《我的信仰》的文章中提到：

我们所能经历的最美事物就是神秘，它是一切艺术与科学的真正来源。

他可能也说过，它也是一切成长与兴奋的来源。

但是太多人把未知与危险画上等号。他们认为，生活的目的，就是处理确定的事情，并且总是知道方向，只有鲁莽的人才冒险探索生活中未知的领域，当他们这么做时，结果一定会令人惊讶、受到伤害，最糟糕的是猝不及防。你当童子军的时候，上头告诫你凡事要先做准备。但是你要如何才能为未知的事准备？显然，你办不到！因此，避开它，你就不会搞得灰头土脸。力求安全，不要冒险，照地图上的路线走——即使它很沉闷无趣。也许你开始渐渐厌倦这确定的一切，每一天还没有来到，就已知道那天要怎么过。如果你在问题尚未提

出之时就已经知道答案，你就不能成长。或许，当你随心所欲地生活，并愉快地期待神秘事物时，才是令你记忆最深刻的时候。

我们一生所接受的文化信息都要我们做有把握的事，始于家庭，并被教育工作者强化。孩子就从这里学会避免尝试，又被鼓励避开未知事物：“不要迷失了。”“找出正确答案。”“保持你自己的样子。”如果你仍然坚持这种戒慎以求安全的态度，现在就是予以摆脱的时候。抛开自认为无法尝试新奇和不确定行为的想法，你选择怎样做，就能做到。一开始要先了解让你逃避新经验的制约反应。

误区 接纳新经验

如果你完全相信自己，就没有什么事是你不能做的。只要你决定冒险进入自己没有把握的领域，就可以享受各式各样的经验。想想那些被视为天才而且一生中成就非凡的人，富兰克林、贝多芬、达·芬奇、爱因斯坦、伽利略、罗素、萧伯纳、丘吉尔，这些人和许多类似他们的人，都是探索未知新领域的先驱、冒险家。他们像你我一样都是人，唯一不同的是，他们愿意踏入别人不敢进入的领域。另一位通才施魏策尔曾说：“人类的所作所为，我都不陌生。”你可以用新的眼光来看自己，接受那些你以为自己没有潜力去做的事，又或者，你可以用同样的方法做同样的事，直到进棺材为止。事实上，伟人让你想到的就是这一点，他们的伟大可以从他们探索的性质和探索未知领域的勇气看出来。

让自己接受新事物，就意味着放弃以下的观念：容忍熟悉的事物比致力于改变它更重要，因为改变充满不确定性。也许你认为自己很脆弱，如果进入陌生的领域，很容易就会溃败。这是一种迷思。你是中流砥柱，遇到新鲜事物并不会崩溃或瓦解。事实上，如果排除生活中某些一成不变的常规，心理崩溃的概率也随之大减。厌倦会让人身心都不健康，一旦觉得人生

乏味，就可能崩溃。如果在生活中增添少许不确定性，你就不会选择那种神话式的神经质崩溃。

你可能也存有“如果事情不寻常，我一定会站远一点”的心态，这个想法会抑制你接纳新的体验。因此，如果你看到用手语沟通的聋人，你会好奇地看着他们，但绝不会试着想办法与他们交谈。同样，当你碰到说外语的人，你不会努力尝试与对方沟通，反之你很可能只是走开，避开用非母语沟通的广大未知领域。有无数的活动与人物被视为禁忌，只因为他们很陌生。同性恋者、第三性人、身心障碍者等，都属于这一类。你不太确定该如何应对，因而完全避开这些事。

你可能也认为，必须先有理由才能做某件事，否则做这件事有何意义？胡说！你可以做任何你想做的事，只因为你想做，不需要其他理由。做每件事都要找理由，这种想法会阻止你接触新鲜和令人兴奋的经验。你小时候可以玩万花筒玩一小时，没有其他理由，就只因为你喜欢。或者，你可以爬山，或是在森林中探险，为什么？因为你想去。但是长大成人后，你就必须为每件事找个好理由。这种热衷找理由的心态，阻碍了你开放自我与成长。一旦了解自己再也不必向任何人（包括你自己）提供理由，那是何等自由。

思想家爱默生在一八三四年四月十一日的日志中记下他的观察：

四条蛇在洞穴里上下滑行，我看它们这么做毫无目的。不是为了吃，也不是为了求爱……只是要滑行。

你可以做任何想做的事，只因为你想做，别无其他理由。
这种想法将会开启新的前景，并协助你排除对未知的恐惧，不用再将害怕未知当作一种生活方式。

误区 僵化刻板vs自主自发

让我们仔细检视你的自发性。你能接受新事物，还是一成不变地固守已经习惯的行为？自发性意味着在萌生想法的当下就去尝试任何事，只因为那是一件你喜欢的事，甚至是一件你不乐于做但乐于尝试的事。可能你会被指责为不负责或不谨慎，但你已拥有了发掘“未知”这样一段奇妙的时光，别人的评断又有什么关系？许多位居要津的人发现，要做到自主自发很困难，他们以僵化的方式生活，忘记了盲从的荒谬。美国民主党和共和党的党员会各自支持党内高层领导人的声明，并投票支持党的路线；有自发性、诚实发言的内阁官员往往官位不保。在上位者会阻碍独立思考，并针对成员的思考和发言方式订立一套准则。唯唯诺诺的人不是自主自发的人，他们非常害怕未知的事，总是配合现状，照别人的意思去做，从不主动挑战，而是僵化地遵循别人的期望去做。哪些描述符合你的状况？你能做你自己的主人吗？你能自主自发地走上不一定通往确定结果的道路吗？

僵化的人绝不会成长，他们往往按照自己一直以来的方式做事。我有位同事教一个专为老师开设的研究课程，这些老师从事教职至少三十年，我同事常常问这班老资格的人：“你们

是真的教了三十年书，还是教了一年书，重复了三十次呢？”你呢？亲爱的读者，你是真正活了一万天，还是活了一天，重复了一万次呢？当你努力迈向更自主的生活时，这是个值得自问的好问题。

误区 偏见与僵化

僵化是一切偏见的基础。偏见意指先入为主的判断，少数是基于憎恨或不喜欢某人、某些想法或某些活动，多数是基于固守已知事物比较容易、安全。偏见似乎对你有利，能使你持续远离充满未知且可能造成麻烦的人、事和观念。事实上，偏见会阻止你探索未知领域，对你不利。能够自主自发，就意味着能排除先入为主的判断，并让自己面对和因应新人与新观念。先入为主的判断本身是一种安全阀，可用来避开含糊或令人疑惑的领域，但也阻碍了成长。如果你不能信任任何人，就不能抓到个中要领；它事实上意味着，你在不熟悉的领域里无法信任自己。

误区 “凡事订计划”的陷阱

世上没有“预先计划好的自发性”这回事，计划和自发性是互相抵触的。我们都知道，根据路线图和清单过日子的人，他们的生活与预先订好的计划不能有丝毫差异。计划不一定不健康，但是按计划谈恋爱就真的是不健康。你可能会先订好一生计划，在二十五、三十、四十、五十、七十这些岁数要做什么，然后就只是按表操课，而不是每天做新的决定，坚信自己能改变计划。千万不要让计划变得比你更重要。

我的病患亨利年约二十五岁，他饱受神经质的“订计划”之苦，结果错失许多令人兴奋的人生机会。他二十二岁时，有机会获得另一州的工作，这个消息把他吓呆了。他到佐治亚州工作行得通吗？要住在哪里？父母和朋友怎么办？对未知的恐惧使得亨利裹足不前，他拒绝一次可能的升迁机会、令人兴奋的新工作及全新的环境，而选择留在原处。这次经验促使亨利找我咨询。他觉得自己固守计划，阻碍了个人成长，而且害怕突破与尝试新事物。经过一次探索性的面谈之后，我发现亨利是不折不扣的计划狂。他总是吃相同的早餐，预先计划每天要穿什么衣服，衣柜按照颜色与大小排得整整齐齐。更有甚者，他要家人也照他的计划做。他期望孩子把东西归位，期

望妻子遵照他订立的一套严格规则行事。简单来说，亨利虽然有条不紊，却很不快乐，他缺乏创意、创新和人情温暖。事实上，他就是自己的一个计划。他生活的目标就是让一切事物按部就班。

咨询之后，亨利开始尝试过某种自主自发的生活，他看出自己的计划既是控制别人，也是避免走进未知领域的便利工具。很快，他就开始让家人放轻松，让他们能够与他期望的样子有所不同。几个月后，亨利真的去申请了一份新工作，这份工作需要他经常出差。他原先害怕的事，现在成了期待的事。虽然亨利仍旧算不上是个完全自主自发的人，但他已经有效地挑战以前神经质的思维，而这种神经质的思维曾经支持他之前计划式的生活。他现在每天都努力学习享受生活，而不再照着计划过日子。

误区 内在安全与外在安全

多年前，在高中学习写作文或论文时，老师教你需要有良好的引言、组织清楚的正文以及结论。可惜的是，你可能把这套逻辑应用到生活上，把生活这件事看成一篇文章。“引言”是你的童年期，在这个阶段，你准备成为大人；“正文”是你的成年期，过着有组织和计划的生活，为你的“结论”做好准备；“结论”就是退休和圆满的人生终点。这些有条理的想法，都阻碍你活在当下。根据这个计划而生活，暗示着你想保证一切都会永远顺利。只有死人才将安全视为最终计划，安全意味着知道将会发生什么事，没有兴奋刺激、没有风险、没有挑战，安全意味着没有成长，而没有成长就意味着死亡。此外，安全是一种神话，只要你活在世上，整个制度维持不变，你就绝不可能拥有安全。即使安全不是神话，也是一种可怕的生活方式，确定性会排除兴奋刺激，也会阻碍成长。

“安全”一词，在这里指的是外在的保证及所有物，比方说金钱、房子和汽车，也指保障，比方说工作或在小区中的地位。但还有一种不同的安全值得追求，那就是相信自己能处理任何情况的内在安全。内在安全是唯一永久和真正的安全。东西可能毁坏，经济不景气可能让你损失惨重，你的房子可能易

主，但你仍是值得信赖的。你可以深信自己和自己的内在力量，而将其他人、事、物视为人生中一种令人愉快但非必要的附属品。

试试以下这个小练习。假设此时此刻，就在你看这本书的时候，突然有人攻击你，把你剥个精光，强行带上一架直升机。没有预警、没有钱，除了你自己，什么也没有。假设你被载往一个陌生之地，被丢进一片田野里，你会面对不同语言、不同习惯、不同气候的环境，你拥有的只有自己。你会生存下去还是会崩溃？你能交朋友、找食物和住处，还是只能躺在那里，抱怨自己倒大霉才会遇到这种劫数？如果你仰赖外在安全，你就难逃死劫，因为你拥有的一切东西都被拿走了。但如果你拥有内在安全，而且不怕未知领域，你就能幸存。因此，你可以将安全重新定义为：知道你可以处理任何事情，包括失去外在安全在内。不要被那种外在安全束缚，因为它会剥夺你生活、成长和实现自我的能力。看看那些没有外在安全保障、对事情没有全盘计划的人，也许他们已是佼佼者，至少他们可以尝试新事物，避免陷入“总是得停留在安全领域内”的陷阱。

在《你愿意做我的朋友吗？》一书中，作家詹姆斯·卡瓦诺以一首名为《有朝一日》的小诗，清楚地表达了自己对于安全感的看法：

有朝一日我会离去，

自由自在，

离开那些贫乏之人，

离开他们安全但贫乏的领域。

我会离开，不透露落脚的地址，

走过贫瘠的荒野，

把世界抛在脑后。

无忧无虑地漫步，

就像卸下重负的阿特拉斯。

误区 以成就来保障安全

但只要你抱着必须有所成就的信念，卡瓦诺所说的“离去”和“自由自在”就很难做到。在我们的社会中，人们对失败的恐惧非常强大，从童年时期就被灌输这一思想，而且它通常会在一生中如影随形。（免费书享分更多搜索@雅书.）

不过，你听到以下这句话，可能会很惊讶：失败并不存在。失败只是别人对某一项行动应该如何完成的意见。如果你认为没有一项行动必须照别人指示的特定方式执行，那么你就不可能失败。

但也可能有些状况是：你根据自己的标准，认为在某项特定的工作上失败。此时的重点在于，你不把该行动与自我价值画上等号。经过特别的努力而未成功，并不代表你这个人失败，只是在那个特别的当下，那一项特别的尝试未竟全功而已。

试想用失败来描述某种动物的行为吧。如果有一只狗吠了十五分钟，某人说：“它实在很不擅长吠叫，我给它打七十分。”这话真可笑！动物是不可能失败的，因为不会有人去评

估自然行为。蜘蛛结网，没有所谓成不成功；猫抓老鼠，如果试一次没抓成，就会试着再追另一只，而不会躺在那里哀鸣，抱怨这一只跑掉了，也不会因为失败而精神崩溃。自然行为就是这么简单！所以，何不把这一套逻辑套用到你自己的行为上，让自己摆脱失败的恐惧。

在我们的文化中，成就的推动力来自最具自我破坏性的四个字，你已经听过、用过它们数千次了：全力以赴！这句话便是罹患“成就焦虑症”者的基础信念；不论做任何事，都要全力以赴。用中速骑脚踏车，或以一般的步伐在公园里散步，有什么不对？何不在日常生活中做些你单纯想做的活动，而非要做些充分发挥个人能力的事？“全力以赴焦虑症”使你不去尝试新活动，也无法享受旧活动。

有一次，我对十八岁的高三学生卢安进行咨询。卢安深受成就标准的影响，自从上学以来，她清一色都拿A，而且花很长时间在学校课业上，结果她根本没有时间做她自己。卢安确实就像一部充满教科书知识的计算机，然而她面对男生却极为害羞，甚至从未跟男生牵过手，更遑论约会。她发展出一种神经性抽搐，每次我们谈到她这方面的个性时，她就会发作。卢安把所有的心思都放在成为有成就的学生上，却拿她的整体发展当代价。在进行咨询时，我问卢安，在她的生命中，有什么是更重要的：“你知道些什么，或你有什么感觉？”尽管获选为毕业生致谢词代表，她内心仍然不平静，而且确实很不快乐。她开始注重自己的感受，由于她是个很好的学习者，她就将自己对课业的严格标准应用到对新社会行为的学习上。一年后，

卢安的母亲打了一通电话给我，说她很担心，因为她女儿生平第一次在英语考试中得了个C，我建议她为此大大庆祝一番，带卢安外出用餐，庆贺这第一个C。

误区 完美主义

为什么你一定要把每件事做到十全十美？有谁替你打分数吗？丘吉尔写了一些关于完美主义的著名句子，其中指出，不断追求成功会如何令人停滞不前：

“凡事力求尽善尽美”这句格言或许就是由瘫痪拼起来的。

你可能会用“完美主义、全力以赴”这种废话使你自己瘫痪。也许在你的生活中，你可以找到某些你真正想全力以赴的重要领域，但是在大多数的活动中，必须尽力做到最好甚至做到十全十美的要求，反倒是一种行事的障碍。别让完美主义使你采取观望态度，避开可能会令你快乐的活动。试试看，把“全力以赴”改成单纯的“做”。

完美意味着停滞不前。如果你对自己设下完美的标准，你就绝不会尝试任何事，也不会做太多，因为完美并非适用于凡人的概念。上帝可能是完美的，但你是凡人，不需要把这种荒谬的标准套用到你与你的行为上。

如果你有孩子，别坚持要他们尽力做到最好，那会导致他们无力和憎恨。相反，你应该跟他们谈谈他们最喜欢的事情，或许给予一些鼓励，让他们在那些领域下功夫。但是在其他活动上，实际动手做远比成功重要。教他们在排球赛中打排球，而不是坐在一旁说：“我打得不好。”鼓励他们滑雪、唱歌、画画、跳舞或进行其他任何项目，因为他们想学；不要因为他们可能不擅长就避开某些项目。不应该教他们竞争心强、要一试再试、做到尽善尽美，而是应该试着在他们认为很重要的活动中，教他们自重、自豪和快乐。

大人很容易就会教孩子一项丑陋的信息：把他的自我价值与成败画上等号。结果，孩子开始逃避自己不擅长的活动。更危险的是，他可能习惯看低自己、寻求别人赞同、内疚，以及一切随着自我排斥而来的误区行为。

如果你将自己的价值与成败连接在一起，你注定会感觉自己没有价值。想想爱迪生吧，如果他在任何工作上都把成败当作自尊的指标，那么在首次试验失败后，他一定会放弃，并自认为是失败者，不再为了照亮世界而努力。有时失败会有益处，它也可能成为工作与探索的诱因。如果失败指出通往新发现的路径，那么甚至可把失败视为另一种成功。如同经济学家肯尼思·艾瓦特·博尔丁所说的：

我最近修正了一些民间谚语。在我修改过的格言中，有一条是：没有一件事比成功更失败，因为你不能从成功里头学到任何教训。只有失败能让我们学到教训。成功仅仅坚定了我们的信念。

想想看，如果没有经历失败，就不能学到什么，我们却学会把成功视为唯一可接受的标准。我们往往逃避所有可能导致失败的经验，恐惧未知的大部分原因就是忧心失败，只要没有成功的把握，我们会避开那些事。此外，害怕失败也意味着害怕未知领域，以及害怕别人因为你没有做到最好而不认可你。

误区 文化中某些“害怕未知”的典型行为

我们已经讨论过一些由害怕未知所产生的典型行为。抗拒新经验、僵化、偏见、盲目按照计划行事、需要外在安全、害怕失败，以及完美主义，都属于这个广大的自我设限区域。下面的清单列出了这个类别里最常见的例子，你可以用来作为评估自己行为的检查清单。

- 一辈子都是吃那几种食物。避免吃异国、新式的口味，只接受比较传统的口味，而且会提出诸如以下的说明：“我专吃肉和马铃薯”或“我点菜一向只点鸡肉”。虽然每个人都有特定的喜好和偏爱，但避开未吃过的食物，只是一种僵化的行为。有些人从不吃墨西哥夹饼，或是从不进希腊或印度餐厅，只因为他们喜欢待在自己一向习惯的熟悉地方。其实离开熟悉的领域，可以开启一个令人兴奋的美食世界。

- 永远穿相同款式的衣服。从不试着穿新款或不同样式的服装，标榜自己“穿着保守”或“不懂穿着”，从不改变服装风格。

- 总是看相同的报纸杂志，这些媒体日复一日支持同样的社论立场，从不接受相反的观点。最近有一项研究：请一位政治立场鲜明的读者看一篇社论，这篇社论开头的立场与他相同，但是到中间时，观点就改变了。

一架隐藏的摄影机显示，这位读者看到中间，目光就转到那页的其他部分了。在这项实验中，这位刻板的读者对不同的观点甚至不屑一顾。一辈子只看同类电影（虽然片名不同），拒绝看可能支持不同哲学或政治理念的电影，因为未知的事物令人不安，必须排除。

- 一直住在相同的小区、城市或州，只因你父母和祖父母碰巧选择住在那地方。害怕新环境，是因为人、气候、政治、语言、风俗习惯等都不同。

- 拒绝听你不赞同的看法。毫不考虑发言者的观点——你不说“嗯，我从未想到那点”——而是马上认定他很疯狂或是消息不灵通。这是拒绝沟通，进而避开不同或未知领域的方法。

- 害怕尝试新活动，因为你没办法做好。“我认为我不会做得很好，所以我只要看看就好了。”

- 在学校或工作上，都力求好成绩，分数比任何其他事情都重要。评核报告比做好工作的乐趣更要紧，用成绩作为报酬来代替尝试全新与未知的事物。选择停留在安全的领域，因为“我知道我可以得到A”，不愿意冒着得到C的风险选修新学

科。宁可选择你知道一定会胜任的工作，而不愿加入一项新竞赛，冒着失败的风险。

- 避开任何你认为异常的人，包括同性恋者、古怪偏执的人、西班牙裔美国人、黑人、南欧移民、白人盎格鲁-撒克逊新教徒、嬉皮士、犹太人、黄种人，你对他们贴上带有贬义的标签，只是要防止自己对不熟悉的人、事、物产生恐惧。你没有试着了解这些人，而是用诽谤性的绰号来称呼和谈论他们，而不是跟他们说话。

- 一直做相同的工作，即使你不喜欢它。这并不是因为你必须做，而是因为你对于新工作的广大未知领域感到忧惧。

- 维持显然已有问题的婚姻，原因是对未知的单身生活感到害怕。你记不得结婚前的日子是什么样子，所以不知道再次单身后会变成什么样。最好停留在不愉快但熟悉的环境中，而不是漫无目的地走进可能很孤寂的新领域。

- 每年度假都在同样的季节，到同样的地方，住同样的旅馆。在这种情况下，你知道可以预期什么，你不必冒险换新地方，新地方可能会——也可能不会——带来愉快的经验。

- 以“绩效”而不以“享受工作”的态度作为行事的标准，亦即，你只做自己做得好的事，不做可能会失败或表现不佳的事。

- 用钱衡量事情。花费愈多就愈有价值，因此金钱也是个人成功的一项指标。已知的领域可用金钱衡量，未知的领域就

不可能用钱来评估。

- 争取重要头衔、高级轿车、名牌服饰，以及其他身份地位的象征，即使你并不喜欢这些东西以及它们所代表的生活方式。

- 当一项有趣的替代选择出现时，无法改变原定计划。如果偏离脑海中原设的地图，你就会失去方向以及在生活中的定位。

- 一心想着时间，让时钟操纵你的生活。根据时间表作息，让你无法尝试全新和未知的生活。总是戴着表（即使是上床就寝），并受它控制。睡眠、吃饭、做爱都照时钟进行，不顾疲倦、饥饿或欲望。

- 排斥你从未尝试的某些活动，其中可能包括一些“怪异”的事，例如，冥想、瑜伽、占星术、西洋双陆棋、麻将、健身，或任何你不知道的事。

- 对性爱缺乏想象力。总是用相同的姿势做相同的事，从不尝试新奇和怪异的方法，因为这样就跟以往不同，可能不被对方接受。

- 永远藏在同一群朋友背后，从不扩大朋友圈，不与其他代表新奇和未知领域的人接触。固定跟同一群人见面，并且一辈子跟随他们。

- 与配偶或约会对象参加宴会时，一整晚都跟此人在一起，原因并非想和他共处，而是觉得这样才安全。

- 退缩不前，因为与陌生的人谈论陌生的话题时，不知道会发生什么事。你自忖：他们一定比较聪明、比较有才华、比较有技巧，或口齿更伶俐，用这些当作理由来逃避新的经验。

- 如果一切努力都不成功，就开始自责。

对于未知领域的恐惧，会产生不健全的行为，以上只是少数例子。你或许可以列出自己的清单，但何不改个方式，开始质问自己：为什么你想要每天都过着跟前一天相同、不可能成长的日子呢？

误区 让你保持这些行为的心理支持系统

以下是阻止你进入未知领域的一些心理支持原因。

- 保持原状就不必随机应变。如果有良好的计划，只要参照脚本即可，不需要再费心思。

- 闪避未知的领域，有它本身的内在效益。人们对于未知的恐惧相当强烈，只要停留在熟知的范围内，就可以避免恐惧，不论你在成长与实现自我方面付出多少代价。避开未知领域是比较安全的。想想哥伦布的例子吧，当时每一个人都警告他，船会从地球边缘掉下去。顺着熟悉的路走，比冒险探索陌生的领域要容易得多。未知的事物是一种挑战，而挑战就可能具有威胁。

- 你可以说，你延迟自我满足（人们称之为“成熟的行为”），停留在熟悉的状态中，并以这种态度为你停滞不前的行为辩护。因此，延迟是“成熟”与“成人”的行为，但实际上，你停留在原处，并且避开未知的部分，只是因为恐慌和焦虑。

- 你可能因为把事情做好了而觉得自己很重要。你一向是个好男孩/女孩，但只要你以成败来看事情，就会将自我价值和优异表现混为一谈，并且感觉良好。从这个观点来看，所谓表现优异只是别人的评语而已。

误区 因应神秘与未知领域的一些策略

- 即使受到诱惑而留在熟悉范围内，你还是要选择另一条路，努力尝试新事物。例如，到餐馆点一盘你从未吃过的新菜，为什么？因为这道菜不同，而且你可能喜欢吃。

- 邀请一群拥有各种不同观点的人到你家里，尝试未知事物。要与陌生人打交道，而不是老跟一群熟识者在一起，在那个小圈子里，你可以预测可能会发生的每一件事。

- 你做的每一件事不一定都要有理由。如果有人问你为什么，记住，你用不着提出能令对方满意的合理回答。你可以做任何你决定要做的事，只因为你想做。

- 开始冒一些风险，使自己摆脱例行公事。也许来一次没有事先规划的假期，没订车票也没有带地图，你只是相信自己能处理任何可能发生的事。参加新工作的面试，或是与你一直逃避的人谈话，以前你躲开那人，是因为你害怕不知道会发生什么事。或是走一条新路线上班，或在午夜吃晚餐。为什么？只因它与以往不同，而且你想这么做。

- 尽情想象自己能拥有你想要的一切。你有足够的钱，有两个星期可以做你想做的一切事情，你将发现，几乎你心里所想的都可以得到，你不会想摘月亮或追求遥不可及的东西，你只是想要可以得到的东西，但前提是，你需要排除对未知的恐惧，并且追寻未知。

- 冒个可能使自己发生重大变动的风险，这么做对你可能大有好处。多年来，我的一位同事一直教他的学生与接受他心理咨询的人，要在生活中尝试未知的事物。但在许多方面，他的建议言不由衷，因为他一直待在同一所大学教书、从事心理咨询，并维持舒适的生活形态。他声称任何人都可以处理新的和不同的状况，但他自己继续待在熟悉的环境中。一九七四年，他决定到欧洲住半年，因为他一直有这个打算。他在那边的研究所开了两门教育心理学的课，然后马上了解到（透过经验而非口头方式），自己能够处理任何不确定的事务。在德国待了三周后，他因为内心有安全感，就有很多机会主持研习会，接受委托人的咨询，并发表演讲，就和在纽约熟悉的环境中一样自在。甚至在偏远的土耳其小村庄，他也住了两个月，而且比在纽约时更忙碌。最后，他基于这些经验，知道自己可以随时到任何地方，而且做事更有效益，原因不是外在环境，而是他能凭着自己的内在力量与技巧来处理未知事务，就如同处理已知的事务一样。

- 每当发现自己逃避未知事物，就问自己：“我可能遇到的最糟情况是什么？”你或许可以发现，对未知的恐惧，和实际的结果相差很大。

- 试着做些蠢事。像赤脚在公园里散步，尝试做些你一向避免做的事，因为你认为“不应该做那种事”。敞开自己，接受你过去因为觉得很蠢或疯狂而逃避的新经验。

- 提醒自己，害怕失败往往是害怕别人不认可或嘲笑。如果你让他们发表个人意见，确认那些意见与你无关，你就可以用自己而非别人的角度，开始评估自己的行为。这样你看待自己的能力，就不会从好坏或高下出发，而只是视为与别人不同而已。

- 试着做某些你一向会以“我不擅长……”这句话来逃避的事。你可以用一整个下午画画，而且尽兴地画，如果最后的作品不太理想，并不代表你失败，至少你拥有半天的快乐。我的客厅墙上挂着一幅画，从美学角度来看，画得很糟。每个来我家拜访的人都曾批评，或强忍着不去批评它有多差。画的左下角写着几个字：“献给您，戴尔博士，我把这幅并非我最佳的作品送给您。”这是我以前一个学生送的。她一直逃避画画，因为她很早就知道自己不擅长绘画。这次她用一周周末画这幅画，只是出于自娱，这幅画是我最珍视的礼物之一。

- 记住，成长的反面就是一成不变与死亡。因此，你可以下定决心每天以新的方式生活，要自动自发且充满活力，否则你可能会害怕未知、保持不变，这都等于心理上的死亡。

- 你觉得谁最该为你对未知的恐惧负责，就找这些人谈一谈。要明确声明，你打算做以前没做过的事，看看他们的反应如何。你可能发现，他们对你的质疑，就是你过去一向担心的

事情，你就是因为那种不认可的神情而选择停滞不前的。现在，你可以面对这种神情，发表你的独立宣言，摆脱他们的控制。

- 不要把“凡事尽力做到最好”当作你与孩子的信条。试着改口说：“选择那些对你重要的事，全力以赴，至于生活中其他事情，只要去做就好了。”事实上，尽善尽美是神话，你永远不会达到最好，无论任何人都不会，总是有改进的余地，因为完美并不是人类的属性。

- 不要让你的信念使你停滞不前。因为过往经验而相信某事，并坚持这种信念，是一种逃避现实的行为。重要的是现在，现在的事实不是过去的事实。不要根据你过去的信念来评估你现在的行为，而要以你现在所经历的一切作为评估标准。让自己亲身体验，不要以过去的信念来改变你的现实情况，那么你将发现，未知的领域是一个很奇妙的地方。

- 记住，你是人，人们的所作所为，你都不陌生。你可以成为你所选择的任何样子。将这一点深印脑海，每当你陷入典型的逃避行为时，就提醒自己。

- 当你做事时，要注意自己是否刻意逃避未知领域。在这个时候，要开始跟自己展开对话。告诉自己，如果你不知道在生命的每一刻该何去何从，也没有关系。注意自己是否又只是例行公事，是改变这种习惯的第一步。

- 故意不追求某件事的成功。输了一场网球赛，画坏一幅画，你就真的是差劲的人吗？又或者，你还是有价值的人，而刚才只是享受了某种愉快的活动？

- 与过去你避开的一群人其中的一员谈谈，你很快就会发现，是你的偏见使你停滞不前、生活乏味。如果你对任何人未审先判，就是阻止自己与他们坦诚往来。接触愈多不同的人，就愈可能注意到你曾经错失多少机会，而你以前的恐惧有多么愚蠢。有了这样的见解，未知领域将成为一个可以持续扩大探索而非逃避的领域。

误区 一些关于害怕未知领域的结语

以上的建议是克服害怕未知的一些建设性方法，整个过程始于重新检视你的逃避行为，接着积极地挑战旧行为，并朝新的方向迈进。如果历史中伟大的发明家或探索者都害怕未知领域，那么世界上的人恐怕现在都还居住在两河流域。成长就存在于未知的领域中，对人类文明或对个人而言都是如此。

如果某条路上有个岔口，一边是安全的，另一边则是未标示的未知领域，你选择走哪一边？

美国诗人弗罗斯特在《没有走的路》一诗中回答了这个问题：

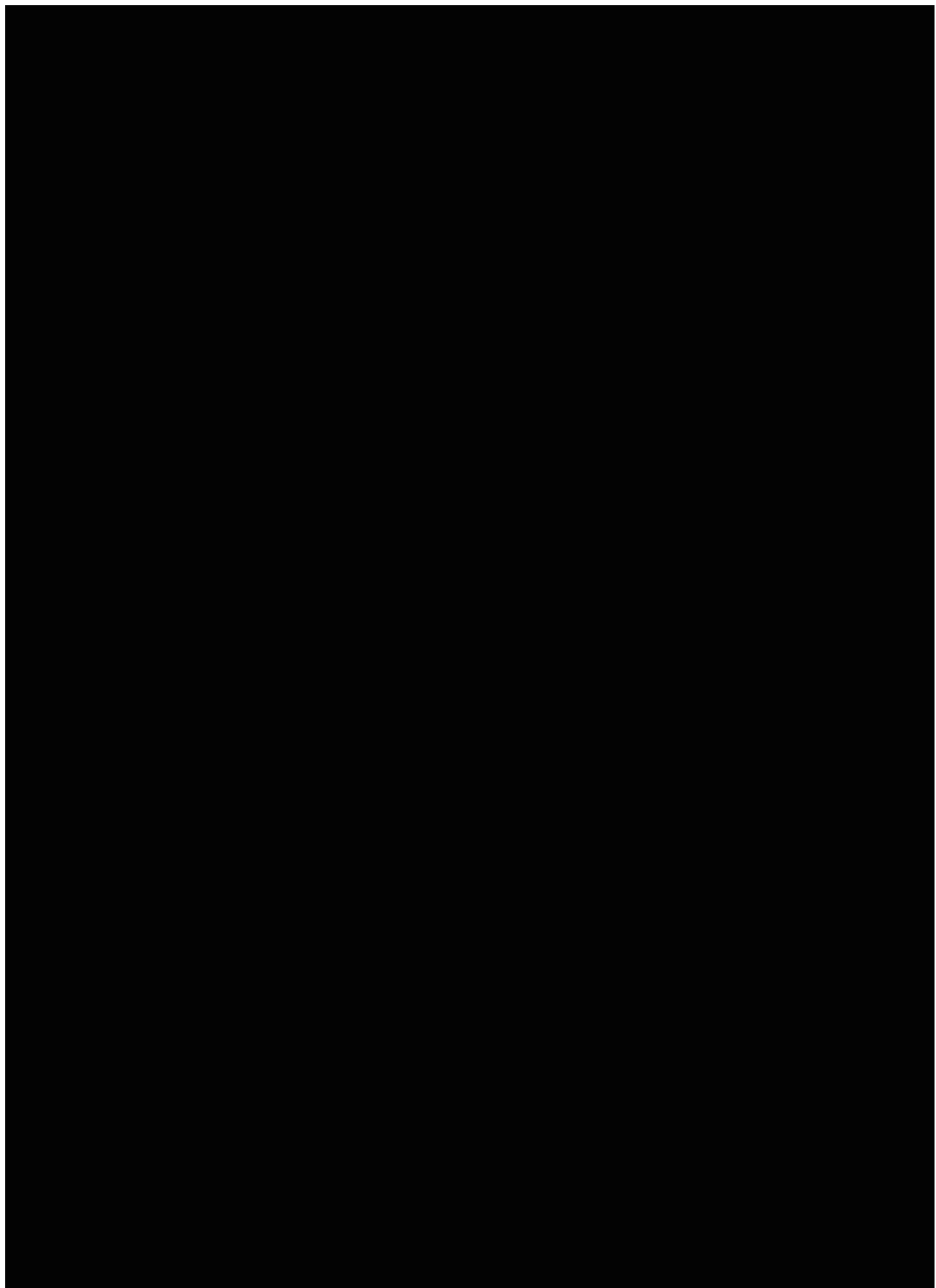
林间的小路岔为两条小径，

我选择了几乎无人涉足的那一条。

这个选择是个多么重要的决定！

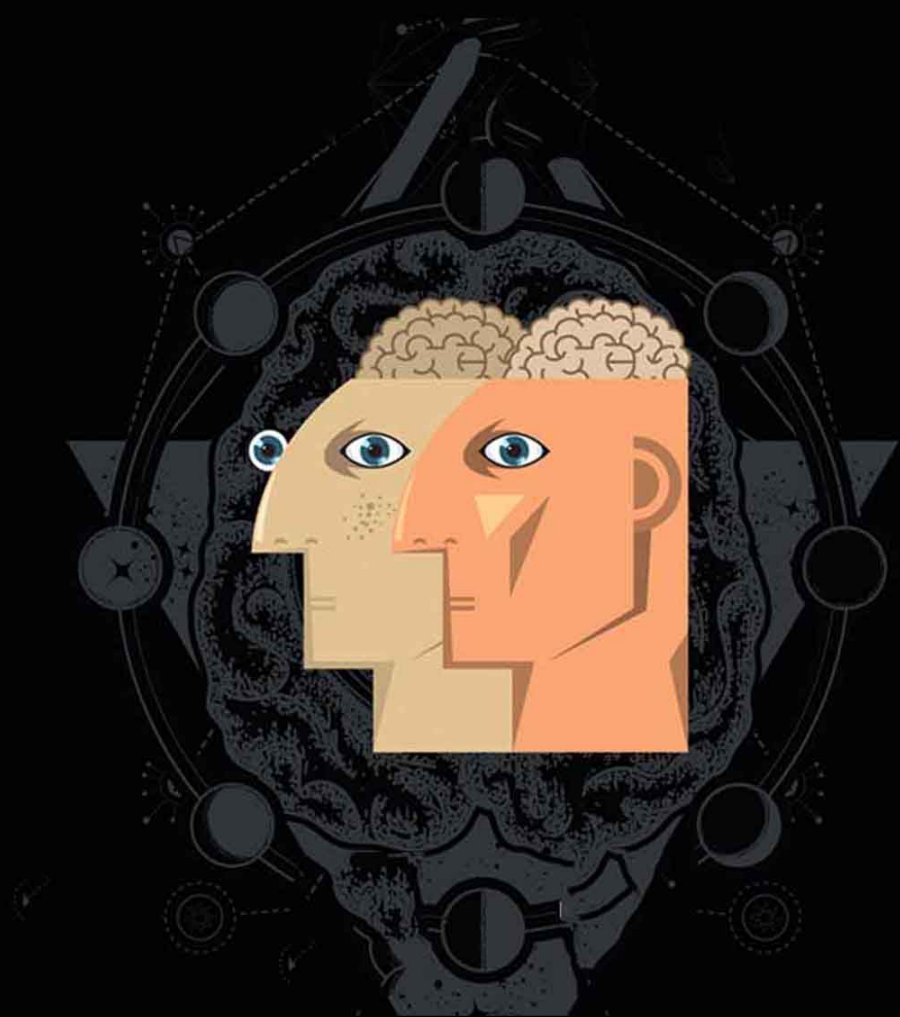
如何选择就看你自己。你对未知领域的恐惧，形成一个误区，这个误区正等着被令人兴奋的新活动取而代之，新活动会

将快乐带进你的生活。只要一直往前走，你不必知道要往哪里去。



第7章

破除传统的障碍



世上没有能够放诸四海皆准的规则、法律、传统……现在说的这句话也是。

这世界充满“应该”，人们未经评估就将“应该”套用在自己的行为上，所有“应该”构成了一个巨大的误区。你可能受一套规定和原则所引导，对于这套规定和原则，你甚至并不同意，但你无法加以破除，也无法自己决定何者对你适用，何者对你不适用。

世事无绝对。任何规则或法律不可能在所有情况下都合理适用，或能永远提供最大的好处，保持弹性会好得多，然而你可能会发现想破除不适用的法律，或是要违背荒谬的传统，确实很困难，甚至不可能做到。适应社会或文化，对平日的生活可能有帮助，但若是太过极端，就可能导致神经质，特别是当你为了符合各种“应该”，结果变得不快乐、沮丧和焦虑时。

这并不是暗示或建议，你可以因为自己的想法而藐视法律或违反规则。法律有存在的必要，秩序是文明社会的重要一环，但盲目遵守传统完全是另一回事，事实上，盲目遵守传统对个人的损害，远超过违反规则对个人的损害。通常来说，规则是愚蠢的，有些传统不再合理，如果你因为必须遵守毫无意义的规定而让你的生活缺乏效益，那么此时你就该重新考虑这些规定和你的行为。

正如林肯总统说过的：“我从未有一项始终适用的政策。我只是试着在当时做出最合理的事。”因此，林肯不会受制于

一个单一的政策，即使该政策是为了这个目的而制定的。

只有当“应该”妨碍了健全有效的行为时，它才是不健全的。如果你发现自己因为“应该”而做了恼人或是反效果的事，你就是抛弃了自己选择的自由，并让自己受某种外力控制。在继续检视这些可能扰乱你生活的各种“错误的应该”之前，先检视内在与外在控制力，将会很有帮助。

误区 内在vs外在的控制力

据估计，在我们的文化中，约有百分之七十五的人在人格取向上受外在力量的影响大于受内在力量的影响。这意味着，你属于外在控制型的概率相当大。“外在”的意思是什么？基本上，如果你把目前情绪状况的责任归于别人或别的事，你就是受外在控制。因此，如果有人问你：“为什么你情绪低落？”而你以诸如以下的说法回答：“我父母虐待我。”“她伤害我的感情。”“我的朋友不喜欢我。”“我的运气很差。”“诸事不顺。”你就属于外在控制型。如果别人问你为什么这么快乐，你回答：“我的朋友对我很好。”“我转运了。”“没有人烦我。”或“她支持我”，你仍然属于外在控制型，因为你把自己感觉的责任归于别人或别的事。

内在控制型的人自己肩负起如何感觉的责任，在我们的文化中，这种人显然不多。当别人同样问他这些问题时，他可能这样回答：“我自己弄错了。”“我太重视别人说的话。”“我现在不够坚强，无法避免不快乐。”“我担心别人的想法。”“我没有办法让自己不痛苦。”同样，当人家问内控型的人为什么开心时，他也会以“我……”来回答，例如“我努力让自己快乐”“我使事情对我有利”“我跟自己说

正确的事情”“我掌管自己，这就是我所选择的”。由此看来，有四分之一的人为自己的感觉负责，四分之三的人则怪罪于外在因素，你属于哪一型的人？几乎所有的“应该”与“传统”都是外来因素造成的，亦即，它们来自别人或别的事，如果你背负了许多“应该”，而无法破除别人订立的传统，你就属于外控型。

以下是外控型想法的好例子。最近有个当事人找我咨询，我们姑且称她芭芭拉。芭芭拉最苦恼的就是肥胖问题，但她另外还有一大堆小烦恼。我们开始讨论她的体重问题时，她说，她的体重一向过重，因为她新陈代谢有问题，而且她母亲从小就强迫她多吃。她说，她暴饮暴食的习惯一直持续到现在，因为丈夫忽略她，孩子也不替她着想。她抱怨说自己什么减肥方法都试过——专业的减肥方案、减肥药、各种饮食指导医师，甚至占星术。心理治疗是她最后万不得已的一招。她说，如果我没办法使她减重，就没有人能帮她了。

当芭芭拉述说自己的故事，并检视自己的困境时，我心想，难怪她无法减去多余的体重。每件事和每个人都联合起来与她作对，连她母亲、丈夫、孩子，甚至自己的身体和天上的星星也不例外。减重饮食和饮食指导医师也许能帮助她减轻痛苦，但是就她的个案来看，她失败的机会太大了。

芭芭拉是把一切归咎于外在的典型案例。她总认为使她发胖的因素是母亲、丈夫、孩子，以及自己身体某些难以控制的部分，而与她选择吃什么东西吃过量，或特定时候吃什么无关。此外，她试图减重的方法也与她对这问题本身的认知一

样，目标都朝向外部。她没有认清过去是自己选择了暴饮暴食，如果想减重，就必须学会做出新选择；相反，她向其他人和事求助——这是社会上接受的减重方法，她所有的朋友都找慧优体咨询，她就跟着这么做，每次有朋友发现一位新的饮食指导医师，她也跟着上门求助。

经过数周咨询，芭芭拉开始认清，她的不快乐与抱怨都是自己选择的结果，而不是别人的行动造成的。她也开始承认她暴饮暴食，经常吃得比真正所需还多，运动量也不够。她做的第一个决定是，通过自律来改变饮食习惯。她能够而且也愿意控制自己。所以下一次她觉得饥饿时，便决心以自己的内在力量取代饼干来奖励自己。她不再责怪丈夫和孩子待她不好，导致她用食物来弥补；她开始看出，自己多年来扮演受难者的角色，实际上是乞求他们剥削她。当芭芭拉开始要求家人好好待她，却发现家人早就准备用她要求的方式对她了。她渐渐不从食物寻求慰藉，而在以互敬互爱为基础的关系中得到满足。

芭芭拉甚至决定减少和母亲共聚的时间，她过去认为母亲掌控她的人生，又让她饮食过量而毁掉她的人生，但她现在开始了解母亲不能控制她，她可以自己选择何时去探望母亲，而不是顺着母亲要求的时间；同样，她也不必因为母亲要她吃那一块巧克力蛋糕，就一定要吃。有了这样的了解后，芭芭拉开始享受而非嫌恶与母亲相聚的时光。

最后，芭芭拉了解心理治疗的症结点在于她自己。我不能改变她，她必须改变自己。这需要时间，但是要一步一步慢慢努力。芭芭拉以自己内在的标准取代她外在的“应该”，她现

在不只瘦得多，而且快乐得多。她知道使自己快乐的并不是丈夫、孩子、母亲或天上的星星，而是她自己，因为现在她能掌控自己的思维。

宿命论者、决定论者和相信运气的人，都属于外在控制型。如果你相信上天已经将你的一生预先规划好，你只需要照着适当的路走，那么你很可能会背负路线图上所有的“应该”。这些“应该”会让你保持走在路线图上。

如果你坚持让自己受外力控制，或坚持认为你受外力控制，你就绝不可能自我实现。生活有效益，并非意味着排除生活中的一切问题，而是把你的控制力来源从外在转移到内在，这样一来，你就要对自己情感上所经历的一切负责。你不是机器人，不能在一个充满他人规则的迷宫里过活，而且这些规则对你而言根本不合理。你可以用较严格的眼光看这些“规则”，并开始对你自己的思想、感觉与行为进行一些内在控制。

误区 归咎别人与英雄崇拜：外控型人行为的两个极端

归咎别人是一种小伎俩，每当你不想为生活中的某件事负责时，它就能派上用场。它是外控型人的避难所。

所有的归咎都是浪费时间。无论你挑出别人多少错，把多少罪过推给他，都无法改变你。归咎别人唯一能做到的，就是当你寻找外在理由来解释自己的不快或挫折时，它可以将焦点从你身上移开。但归咎本身是一种愚蠢的行为，即使归咎能产生某种效用，这种效用也不会落在你身上。你或许能借着归咎某人，使对方为某件事产生罪恶感，但你无法成功地改变使你不快乐的事。你可以不去想它，却无法改变它。

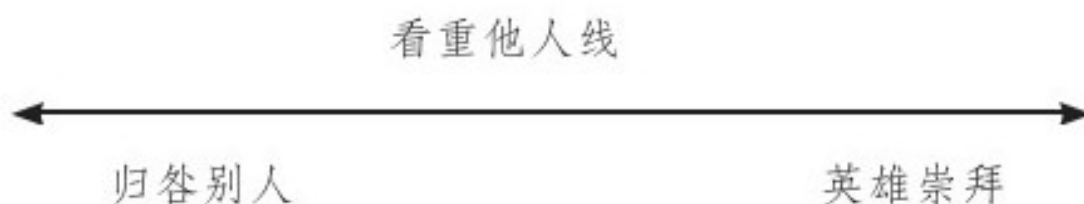
把焦点放在别人身上，这种倾向可能走到另一个极端，并且以英雄崇拜的方式呈现。在这种情况下，你可能发现，自己仰赖别人来决定你的价值。既然某某人那样做，我也应该那样做。英雄崇拜是自我否定的一种形式，它使别人比你更重要，使你的自我实现与外在事情产生关联。虽然看重别人及他的成就并非对自己不利的事，但如果你依照他们的标准来塑造自己的行为，它就会变成一个误区。

你崇拜的英雄也都是人，他们每天做的事和你做的事一样，你身上痒的地方，他们也会痒，你早上有口臭，他们也跟你一样。（这时唯一的英雄是火腿与干酪，或者是焗烤千层茄子。）一切的英雄崇拜都是浪费心力。

你生活中的所有英雄都不能教导你什么，政治人物、演员、运动员、摇滚歌星、你的老板、心理治疗师、教师、配偶，不论是谁，他们只是擅长他们所从事的行业——如此而已。

如果你把他们当作英雄，把他们捧到比你高的地位，你就落入外在控制力中，让别人负责决定你的良好感觉。

如果把归咎别人置于一端，把英雄崇拜置于另一端，你会位于这条“看重他人线”的某处（图一）。



图一

如果你针对应该如何感觉或应该做什么，向外寻找一个解释，那么你的这种行径就像傻子一样。为自己负起责任、承担荣誉，是排除这个误区的第一步，要做自己的英雄。当你摆脱归咎别人与英雄崇拜的行为，就会从外在控制转入内在控制，

从这里开始就不会有普遍存在的“应该”，不论是对自己或对别人都是如此。

误区 对与错的陷阱

这里所谈的对错问题，与宗教、哲学或道德上的先验对错无关。我们在此要讨论的主题不是这些，而是你，以及你的对错观念如何妨碍你自己的快乐幸福。你认为对与错的事，就是人们普遍认为的“应该”。你可能已采取一些不健全的立场，包括：“对”是指善或公正，“错”是指恶或不公正，但这是无稽之谈，就这个意义来说，对和错都不存在。“对”这个字暗示了“保证”，如果你以某种方式做某事，你会得到必然的结果。但事实上并没有所谓的保证。你可以这么想，任何决定都可能导致不同的结果，或是更有效、更适切的情况，不过一旦变成对与错的问题，你就掉进一个陷阱：“我一定要做对，如果事情不对或别人不对，我就会不快乐。”

你需要找到正确答案，也许这种需求有一部分与寻求确定有关，我们在“探索未知领域”那章已经讨论过，这也可能是因为你偏好二分法，你想将世界一清二楚地划分为两个极端，比方说黑/白、是/否、好/坏、对/错。但世上几乎没有事情绝对符合那些类别，大部分聪明人都徘徊在灰色地带，很少停留在全黑或全白的极端。这种要求正确的倾向，在婚姻或其他成人的关系中最明显，讨论总是会变成一场非得分出对错的争

执。我们常听到“你老是认为你是对的”以及“你从不承认你错了”。但事物其实没有对错之分，每个人都有不同，而且从不同的角度看事情，如果一方坚持自己是对的，结果必然是沟通失败。

摆脱这种陷阱的唯一方法，是别再以那些错误的“不是对就是错”的方式思考，就如同我向病患克里福解释的一样。克里福几乎每天都为了每件事跟太太争吵，我告诉他：“不要试图说服太太，要她承认她错得有多离谱。为什么不讨论一下？不要期望她应该说什么，只要容许她与你的意见不同，你就可以免除这种让你即使沮丧，也还是顽强地坚持你才对的没完没了的争执。”克里福后来放弃了这种神经质的需求，并进行了一些沟通，婚姻中的爱自然又回来了。每一项叙述中的对和错都代表各种“应该”，这些“应该”阻碍了你，特别是当你的“应该”与别人的“应该”起冲突时。

误区 对/错思维导致犹豫不决

有一次，我问一位寻求心理咨询的人，他是不是很难做决定，他说：“呃，可以说是，也可以说不是。”也许你很难做决定，即使小事也一样，这是因为你倾向将事情划分成对错两类。犹豫不决是因为你想要“对”，拖延决定的时间是为了避免每次觉得自己做错时所要面对的焦虑。一旦不再考虑每一项决定的对/错（因为“对”暗示了一种保证），那么做决定就变得易如反掌。如果你试着决定要上一所对的大学，即使在做过决定之后，你可能还是裹足不前，因为有可能那个决定不对。我们应该将思考过程改变成：“没有所谓‘对的大学’。如果我选择A，这些会是可能的结果，如果选择B，那些是可能的结果。”这两种选择，并非哪一个选择才对，只是某个选择与另一个选择不同，不管你选择上哪一所大学，你都无法获得保证。同样，你可以将所有可能的结果视为无所谓对错、好坏，甚至无所谓更好或更坏，那么你就可以缓和自己神经质的犹豫不决。决定的结果纯粹只是不同而已，如果你买这件你喜欢的衣服，这就是你穿上后看起来的样子，只是与那件穿上去看起来不同（而非更好）而已。一旦你放弃那些既不准确又不利于自己的对错观念，你将会发现，做决定只是在特定的当下，衡

量自己偏好哪种结果的简单事情。此外，如果你开始为此决定后悔，而不是后悔自己浪费了时间（因为它使你一直活在过去），你就会下定决心，下次在当下时刻要做不同的决定，这个决定将带来先前的决定未能带来的结果。但是千万不要试图再将它纳入对或错的分类。

没有什么事会比另一件事更重要。小孩搜集贝壳，并不会比通用汽车（GM）总裁做一项重大企业决策更对或更错。这两件事没有对错之分，只不过是不同而已！

你可能认为，错误的观念不好，不应该将它说出来，而正确的观念则应加以鼓励。也许你对自己的孩子、朋友或配偶会说：“如果说得或做得不对，就不值得说或做。”但这种说法潜藏着危险。这种权威的态度若是延伸到国家或国际层级，就会导致极权主义。谁来决定什么是对的？那是一个可能永远无法得到满意答复的问题。法律不能决定那是不是错的，只能决定那合不合法。一百多年前，英国思想家穆勒在《论自由》一书中宣称：

我们永远无法确定，我们努力压抑的意见一定是错的；即使我们确定了，但压抑它仍然是一种罪恶。

你的成就并不是根据你做出正确选择的能力来衡量的。如何在做出选择后掌控自己的情绪，是评估个人当下的心神稳定性的更重要的指标，因为对的抉择也代表了那些要努力排除的“应该”。这种新想法在两方面有所帮助：第一，你将排除

那些无意义的应该，变得较偏向内在控制；第二，去除那些错误的对/错分类，你将会发现做决定比较容易。

误区 愚蠢的应该、必须和不应该

临床心理学家阿尔伯特·艾利斯新创了一个字眼，用来说明人们将各种“应该”纳入生活中的倾向，这个字眼就是“强迫执行症”。每当你发现自己正按你认为应有的行为行动，但其实你根本想用另一种方式进行，你就是有“强迫执行症”。著名的精神病学家卡伦·霍尔奈在其《神经症与人的成长》一书中，用一整章来讨论这个主题，她把标题定为“应该的专横”。她指出：

“应该”总是会产生一种紧张感，一个人愈是试着在行为中做到自己的“应该”，就愈会紧张……此外，由于受外在控制，“应该”总是会造成人类关系中的骚动不安。

“应该”决定了你大部分的生活吗？你觉得你应该对同事和善、支持配偶、帮助自己的孩子，并且总是勤奋工作吗？如果你有时未做到其中一项应该，你就会苛责自己，而且因此产生霍尔奈所说的紧张与不安吗？但也许这些不是你的应该，事实上，如果它们属于其他人，你只是把它们借过来，那么你便是在强迫你自己。

“不应该”就像“应该”一样多，其中包括：你不应该无礼、生气、不明智、愚蠢、幼稚、淫荡、忧郁、攻击别人，等等。但你不必强迫你自己做什么，偶尔不够镇静或是在状况外，没有什么大不了，如果你选择不摆出庄重威严的态度，也未尝不可。没有人会一直替你打分数，或是因为你没有成为别人认为你应有的样子而处罚你。此外，你永远不可能成为你自己不想成为的样子，这根本是不可能的。因此，所有的应该只会造成紧张，因为你不能满足自己错误的期望。紧张并不是由于你不受尊敬、不获支持、不慎重或其他任何行为，而是由于你对自己施加了“应该”。

误区 “应该”存在的礼节

教化当中存在着无用和不健康的部分，礼节是最佳的例子。想想那些作家艾米莉·博斯特、艾米·范德比尔特或是阿比盖尔·范·布伦所写的有关礼仪的书籍吧。只是因为他们这么写了，你就跟着采用那些琐碎无聊的规范：用这种方式吃你的玉米棒，总是等女主人说开动才用餐，先将男士介绍给女士，在教堂的婚礼中一定坐在某一边，这样给小费，那样穿衣服，使用这些词汇，不随自己意思行事，要查阅书籍。良好的举止当然是适当的，这是为了表示对别人的体贴，但是在所有的礼节规范中，约有百分之九十是无意义的规矩，是在某个时候被人们主观任意确定的。但对你而言，礼节并没有所谓适当的方式，只有你自己才能够决定什么最适合你——只要别让人觉得你很难相处就行了。你可以选择用什么方式介绍别人，要怎么给小费，要怎么穿衣、发言，要坐在哪里，要吃什么等，一切都可以根据自己的要求。每当你落入“我应该穿什么”或“我应该怎么做”的陷阱，你就是放弃了一大部分的自我。我在这里不是要倡导让你成为反社会者，因为不随俗也是一种寻求认可的形式。我是要呼吁，在你生命中的每个日子

里，都要做个自我引导而非由他人引导的人。忠于自己，意味着你不需要外在的支持体系。

误区 盲目服从规则与法律

人类有史以来的最卑劣行为，多是以遵守命令为幌子的行径。纳粹处决了六百万名犹太人，并谋杀和虐待数以百万计的其他民族的人，因为这是“法律”。第二次世界大战后，这些野蛮行径的罪责迅速向上转移到纳粹权力中心的阶层，再追究下去，整个德国，唯一能够为这些滔天罪行负责的人是希特勒和他的主要亲信。其他每个人都只是遵从命令和第三帝国的法律行事。

在纽约州的萨福克郡，一位郡政府发言人最近解释说，政府不能退税给那些因为疏忽而多报地价税的民众，因为“法律规定，税款缴纳后，税单就不能重新估算。这是法律，我也没办法。我的工作是执行它，而不是解释它”。的确，在另一个时空，他一定可以成为杰出的刽子手。但你了解这样的限制手法，这种话天天都能听到，不要思考，只要服从规则，即使这些规则很荒谬。

在游泳池、网球场或其他公共场所，大约有一半的规则是毫无道理的。最近，在一个炎热的晚上，有一群青少年围在游泳池畔，他们显然很想下水游泳，我问他们，游泳池空无一

人，为什么他们还待在池边不下水。他们回答说，晚上六点到八点是成人的时间，这是规定，尽管没有成年人会使用这个游泳池，但规定仍然要执行。当环境如此要求时，没有弹性的空间，也无法改变规则，只能盲目地遵守当时毫无道理的规定。我鼓励他们尝试改变规矩，结果接到游泳池管理单位打来的电话，说我在鼓动孩子们造反。

不管规定有多愚蠢，仍然盲目遵守的情况，还有一些很不错的例子，军队中就有一个。有位同事告诉我一个绝佳范例，说明了这种服从心态。驻扎在南太平洋的关岛时，他很惊讶有许多奉召入伍的人竟然愿意遵守显然极为荒谬的规定。上级指示，只有军官才可以坐在有遮篷的红凳子上观赏户外电影，而由于军官从不参加午夜播放的那场，所以会有一位士兵奉命监视红凳区域，确保没有任何士兵会坐在那里。因此，每天晚上，你会看到一群海军士兵坐在雨中观赏电影，还有一位和他们阶级相同的士兵监看着空无一人的红板凳区域，以确保大家遵守这规定。我同事问他为什么要执行这种荒谬的政策，对方提供给他下面这个标准答案：“我不是制定这些规矩的人，我只是执行者。”

黑塞在《德米安》一书中说：

有些人懒散安逸到不想替自己思考和做主，就死守法律。有些人则是意识到自身抱持的原则；一般人每天都在做的事，他们觉得不可以做；而一般人轻视的某些事，他们却觉得可以做。每个人都必须有自己的见解。

如果你必须服从所有的规则，那你就注定当个情绪的奴隶。但我们的文化教导我们，不服从是没规矩的，你不能做那些违反规定的事。对你而言，重要的是为自己判断，哪些规定行得通，而且是保护我们的文化秩序所必需的；哪些规定可以打破，又不致伤害自己或他人。如果只是为反对而反对，是不会有好处的，但根据你自己的标准过自己的生活、做自己想做的事的人，就一定获益良多。

误区 抗拒有负面影响的文化适应和传统

个人和世界的进步，都得仰赖脱离常规的人，而非适应社会、接受一切的人。进步所仰赖的人，是能创新、会反抗传统，改造世界的人。为了从“应付了事”转移为“有所作为”，你将必须学习抗拒教化以及促使你随俗的许多压力。为了充分作为，抗拒教化几乎是理所当然的，你可能被某些人视为不服从，这是你为自己思考所必须付出的代价，你可能被视为标新立异，被贴上自私或叛逆的标签，招致许多“正常”人的非难，有时还遭到排斥。有些人并不乐见你抗拒他们已经采用的规范。你可能常听到一些争论：“如果每个人都决定只遵守他们想遵守的规则，该怎么办？那时候我们的社会变成什么样子？”这个问题的简单答案就是，不可能每个人都这样！大多数人对外在支持和各种“应该”的依赖，阻碍了这种立场。

我们在此所谈论的，和无政府状态无关，没有人想摧毁社会，但是许多人希望个人能得到更多的自由，不为各种无意义的“必须”与愚蠢的“应该”所困。

即使最合乎情理的法律和规则也不可能适用于每一种环境。我们所要争取的是选择，也就是能够摆脱持续遵守规则的

奴仆心态。你不一定总是要符合你的文化对你的期望；如果你这么做，而且觉得没办法实行其他方式，那你确实是个追随者，是让别人决定自己路径的那种人。想主导自己的生活，需要有弹性，并且不断自我评估，衡量规则在特定的当下可以运作得多好。没错，追随、盲目地依照指示来行事，通常比较容易，不过一旦发现法律是为了服务你而非要你服务它而存在，你就能开始排除那种“强迫执行”的行为。

想要学会抗拒教化，就必须做到不理不睬；其他人依然会选择遵守规则，即使那种做法会伤害他们，但你必须学会让他们拥有自己的选择，不要动怒，只要保持自己的信念即可。我的一位同事曾在海军服役，驻扎于旧金山的一艘航空母舰上。当时总统艾森豪威尔为了竞选而造访北加州，上级命令他们必须列队排成Hi Ike（嘿，艾克；艾克是艾森豪威尔的昵称）的字样，这样总统从直升机上俯瞰时，就可以看到这个信息。我的朋友认为这个点子很疯狂，决定不予理会，因为这有违他秉持的一切信念。但他并没有作乱闹事，而是在那个下午偷溜出去，让其他人参与这个自贬身份的仪式。他拒绝成为Hi那个单词里那个小点的机会，但没有羞辱其他选择那样做的人，也没有做无谓的抗争，就只是耸耸肩，让别人按照他们自己的意愿行事。

抗拒教化，是指你为自己做决定，并尽可能有效益和默默地进行，不要见风使舵或是恶意地示威游行，那样没有好处。愚蠢的规则、传统与政策永远不会消失，但你不必成为它们的一部分。别人盲从附和时，你只要耸耸肩不予理会即可，如果

他们想那样做，那种做法可能适用于他们，对你则不然。小题大做只会引起公愤，为自己制造更多障碍。你每天都可以发现几十件默默避开规定比引发抗议活动来得容易的事。你可以决定做自己想做的人，或是别人想要你成为的那种人，这全看你自己。

事实上，在社会中造成改变的所有新观念，当初都曾遭到蔑视，其中还有许多观念是非法的。一切进步都包括公然反抗不再适用的旧规则。人们曾经嘲笑爱迪生、爱因斯坦、亨利·福特，以及莱特兄弟——直到他们成功为止。同样，你如果抵制不合理的规定和措施，也会遭到一些人的反对。

误区 某些典型的“应该”行为

“应该”行为的清单可以列满一整本书。这些行为会在我们的文化中浮现，以下只是其中比较普遍的例子。

- 认为每样东西都有一个位置，而且必须归位。这意味着，如果东西没有放在指定的地方，你就会感到不自在。

- 经常问“我应该穿什么衣服”，就好像穿着方式只有一种是可接受的，而且要由别人决定。白裤子和淡色只有夏天能穿，羊毛一定是冬天的布料。还有其他类似“受季节所控制”的“必须”，渗透了人们的生活。在小说《夏威夷》中，詹姆斯·米切纳描述那些从美国新英格兰地区来到夏威夷的人，当十月来临时，属于热带气候的夏威夷气温仍然逼近三十摄氏度，但那些人仍习惯性地穿起冬衣，而且虽然感到不舒服，却还是穿了六个月。为什么？因为他们应该如此。你成了时尚评论家指示下的奴隶，只穿“流行”的服饰，因为你“必须”顺应配合。

- 认定某些饮料必须配合某些食物，如白酒必须配鸡、鱼等白肉，红酒必须配牛肉，严守吃什么必须配什么的规定。

- 把自己行为的过错推给别人。“真的是她的错，她害我们迟到。”“不要怪我，是他做的。”

- 你必须参加一场婚礼或送一样礼物，即使你根本不想去。你就是没办法不理睬那些邀请。你买礼物时可能感到很愤恨，但还是要买，因为那是应该做的事。反之，你虽然不喜欢参加丧礼，但还是去了，因为你应该去。你必须参加这种正式的仪式，以表现你的悲伤或尊敬，或表示你是有适当情绪的人。

- 参加了你不喜欢也不相信的宗教仪式，因为人家期望你去，而你自己也想要做对的事。

- 用头衔称呼服务你的人，这样是将他们抬到比你高的地位。你是如何称呼你的牙医的？如果是称他们为医师，这是否只是一种职业上的头衔？那么你会说琼斯木匠，或史密斯水管工吗？如果这个称呼是出于你对他职位的尊重，那么你为什么认为他的职位比你高尚？如果你付钱要他服务你，为什么你用头衔称呼他，而他却直呼你的名字？

- 到睡觉时间就上床，而不是疲倦时才上床。

- 做爱只有一种或两种方式，因为那是唯一能接受的方式。或是一定要所有条件皆符合才会去做，例如孩子都睡了、不疲倦、房间要够暗、一定要在自己床上，等等。

- 按照文化习惯选择角色。女人洗碗盘，男人倒垃圾，女主内，男主外。男孩子该做这事、女孩子该做那事之类的。

- 遵守不适合你家的规矩和传统。例如，即使会造成不便，也必须在离开餐桌前先请求允许，一定要全部的人到齐才吃饭，或者毫无道理地规定睡觉时间等。

- 遵守一切告示上的命令，不管它们是否有道理。“不准说话！”“不准进入！”“不准做任何事！”从来不质疑告示，或甚至从未想过它一开始就不应该放在那里。有些人做了告示，而有些人则跟着犯下错误。

- 将床垫的标签保存好几年，因为上面写着：本产品标签受法律保护，不得任意撕除。

- 星期天的晚餐总是在妈妈家吃，虽然你宁可不要这样。毕竟这是一种传统，即使大家都不喜欢，包括妈妈在内，但你仍必须保持这种传统。

- 看书总是从第一页开始，逐字看完，即使看到一半已经没兴趣了，仍然勉强看完自己不喜欢的书，因为之前已经看了一半。

- 女人绝不主动找男人约会，因为邀约是男人的事。也不主动打电话给男人，或为男人开门、付账，并遵从其他毫无实际作用的荒谬传统。

- 寄贺卡，然后又感到气恼。你会寄贺卡，是因为你年年都寄，而人家也期待你寄。

- 在学校争取好分数，并且逼迫孩子也争取好分数。学习并不是为了自我的满足，而是为了最终会在成绩单上出现的符号。

- 经常会问：“他/她适合我吗？”寻求适当人选时经常感到困惑。

- 无论去哪里都跟伴侣一起，因为人家预期你们应该同进同出，即使你们两人那时都宁可各走各的。

- 凡事求助于“××指南”，因为每样工作一定要用特定方法来完成。无法区分这种手册是会提供实用信息，还是只会告诉你事情应该如何。

- 询问衣服、帽子、汽车、家具、沙拉酱、开胃菜、书、学校、工作等是否适当。焦急地寻找适当的项目，结果陷入犹豫不决和疑惑中。

- 把报酬、奖牌、头衔、荣誉和所有的成就徽章，看得比你对自己成就的评估还重。

- 老是说：“我永远没办法像他/她那么棒。”

- 观赏表演时，即使不喜欢，仍然跟着其他观众鼓掌。

- 对差劲的服务仍然给小费。

- 表现出运动迷的行为，经常为某一支主队的胜败而疯狂，想借运动员的成就或缺乏成就，来完成自己的梦想。

误区 强迫执行症的常见心理效益

下面详述人们紧抓住“应该”的一些原因。这些效益就像所有误区中的效益一样，大多对己有害，却自成某种支持体系。

- 遵守所有的“应该”，以便能从做个“好男孩”或“好女孩”当中得到慰藉，你也能因为服从而给自己赞扬鼓励。这种效益是退化的，让你退回到更早期的发展阶段，因为表现乖巧就能得到赞同的阶段，这表示你要靠别人来建立你的行为准则。

- 遵守外在的“应该”，使你能够把陷入停滞的责任推给别人而非自己。只要这个“应该”可作为造成你目前状况的理由，你就可以避开改变自己所涉及的风险。因此，这些“应该”阻碍了你的成长。例如，玛乔莉的脑中有一个“应该”：所有婚前性行为都是禁忌。由于这个学习得来的“应该”，她直到三十四岁都不曾有过性经验，但玛乔莉内心并不平静，她很想和人发生关系，而且在这方面对自己很不满意。再者，玛乔莉可能一辈子都不会结婚，因此她的“应该”（在这个个案中是“不应该”）会让她一生都不可能有性爱。当她面对这个

让她想到就全身战栗的可能性时，她的“不应该”依旧存在。玛乔莉也面对了“应该”造成的扩散效应，她害怕别人的批评，甚至不敢和男友共处一室过夜，每天晚上一定要回到妈妈家，这种“应该”持续给她造成不便。紧守着这些“应该”，让她避开充满风险的事情，那就是：在令人害怕的性行为中测试自己。但她的回应总是“我不应该这么做”。显然，她的“应该”与她自己的幸福是背道而驰的。

- 你的“应该”使你可能操纵别人。告诉某人这事“应该”怎样做，就能够让他照你想要的方式去做。

- 缺乏自信时，更容易拿“应该”当理由。自我的形象衰落时，“应该”就变成你的屏障。

- 当别人的行为不符合你为自己与别人所设定的“应该”时，你仍然会自以为是，并且抱持敌意。因此，你牺牲那些不遵守规则的人，以增强自己在自己心目中的地位。

- 你可以借由顺从而赢得认可。当别人一直告诉你应该怎么做，你可以因为顺应、配合别人而感觉良好。前面谈过的寻求认可需求，在这里又开始产生。

- 只要你把重心集中在他人身上，经历他们的成败，你就不必自己奋斗。拥有英雄偶像，会降低你对自己的评价，并让你放纵自己不努力。因为既然英雄是造成你开心或难过的原因，你就不必自己负起情绪不好的责任。在这种情形下，你的

自我价值实际上是别人的价值，因此瞬息即逝，相当短暂，它取决于那些伟大人物，以及他们如何为你经历一切。

误区 排除“应该”的策略

基本上，要排除这个误区，执行起来需要冒点险。就是去做！即使别人曾跟你说过哪条路是正确的，如果这条路对你不适用，那就下决心另辟蹊径。以下提供一些策略，可帮助你摆脱凡事只讲“应该”的习惯。

- 一开始先认清自己的行为，研究上述神经质行为的原因，然后自问，为什么自己要背负这么多“应该”，问自己是否真的相信它们，或者你只不过是习惯那样做而已。

- 列出你遵守却似乎无法加以应用的规则，那些你经常抱怨愚蠢却无法摆脱的惯性行为。接着，拟好你认为最有意义的“行为规则”，把它们写下来，即使这时候你不相信自己能够照着做。

- 开创自己的传统。例如，你一向在圣诞夜装饰圣诞树，但你想在三天前就装饰好，那么你可以开创一个新的圣诞节传统——对你自己有意义的传统。

- 与亲友磋商你一直遵守但觉得很讨厌的许多行为规则，或是向每个人提出显然比较合理的新规则。你将发现旧规则之

所以一再被沿用，只是因为过去没有人认真考虑过向它们挑战。

- 写内在与外在控制力的日记。写下让你把自己情绪变化的责任推给别人的外在控制力，看看你能不能以有勇气的新行为，把自己从受外在控制转变为由内在控制。在迈向内在面的过程中，设法将你的成功历程记录下来。

- 看看你强加在别人身上多少规则，问问他们是否真的需要那些指示，如果没有这些指示，他们是否会以同样方式表现，也许你甚至会听到他们提出更有效益、更有弹性的指导原则。

- 冒险向你希望排除的规则或政策挑战，但要做好准备，不带敌意地因应这项行为的后果。例如，假设你一向认为女人不应该主动找男人约会，但有一天周末你发现自己没有约会，你就可以鼓起勇气，试着打电话约男人，看看会发生什么事。或者，退换一件有瑕疵的服饰，即使服饰店的规定是“恕不退换”。有效地向这种政策挑战，如有必要，发誓力争到底。不要接受其他人的策略指引，因为最后的结果将使你成为牺牲者。

- 将决定带来的结局视为不同的结果，而不是视为对的或错的。做决定的时候，排除对或错的观念，而是认定哪一种都行得通，每一种决定都会产生不同结果。相信自己的决定，不要依赖某种外来的保证。让自己开心，不要迎合外在的标准。

- 试着活在当下，让你的“规则”与“应该”仅适用于当时。不要认为它们是放诸四海皆准，承认它们只适用于这个时候。

- 拒绝让任何人干预你违反规则的行为，它只适用于你，不必摆出要人认可的姿态。一味要人认可，代表你对教化的抗拒，只不过是想要赢取别人注意，进而受人奉承。

- 摆脱你（以及其他的人）在你生活上所扮演的角色。做你想做的人，而不是人家认为你应该做的人，只因为你是一个男人、女人、中年人，或其他什么人。

- 拒绝在一段特定谈话中把焦点放在别人身上。练习不以抱怨或挑剔的方式，去怪罪别人，或是谈论别的人、事或观念，而且将这种谈话时间不断拉长。

- 不要等待别人改变。问问自己为什么只是因为你想要怎么样，别人就得改变成那样。承认每一个人都有权成为他们选择的样子，即使这会激怒你。

- 列出一份归咎清单，详列出你对自己不满的每一件事，它看起来可能如下：

我对自己与生活的不满我归咎的对象

我太胖 甜食、新陈代谢、妈妈、麦当劳、遗传

我视力差 父母、祖父母、上帝、遗传、家庭作业、电力公司

我数学很差 小学老师、姊妹、缺乏数学细胞、妈妈

我没有男（女）朋友 运气不好、学校里全是怪人、父母、我不会化妆

我太高 遗传、上帝、妈妈

我不快乐 经济不景气、股市、离婚、孩子讨厌我、生病

我的胸部太小 妈妈、遗传、运气不好、小时候营养不良、上帝、撒旦

我的发色不对 美妆品牌、遗传、女友、太阳

世界现况使我烦恼 美国总统福特、尼克松、约翰逊等，共产党、人性

我的邻居令人讨厌 小区、“那种人”、分区规则

我的网球成绩 风力、太阳、球网太高/太低、分心、抽筋、手臂酸痛、脚痛等

我不舒服 我的新陈代谢、我的经期、医生、食物、冷热、风、雨、花粉……

你能想到的一切既然你把一切过错和罪责都适当分配给应为你感觉负责的人和事，现在就将你的归咎加起来，看看有什么不同。有不一样吗？你跟以前一模一样，不管你是否怪罪别人，你还是原来的样子，除非你采取一些建设性的行动来改变你不喜欢的状况。你可以用这个方法练习了解怪罪别人是徒劳无功的。

- 大声宣布你过去都在怨天尤人，现在要努力排除这种行为。表明要将它当作目标，借此注意自己这种坏习性。

- 断定你所选择的一切不愉快，绝不是别人造成的，而是你和你自己的行为造成的。不断提醒自己，外在引起的不快乐会加强自己的奴性，因为这是认定你无法掌控自己或它们，是它们掌控了你。

- 某人在抱怨时，你可以礼貌地问他：“你想不想知道，我现在是不是想听你说这些？”也就是叫别人不要把你当作埋怨接收器，并开始指出别人的责怪与挑剔行为，这样你就可以认清自己在这方面的类似缺点。你可以用一种不得罪人的方式指出，例如，“你要乔治为你的情绪负责，你真是那么想吗？”或是“你一直说只要股市走高，你就会比较开心。你真的让股市大幅控制你的生活吗？”指出别人的“归咎”和“应该”，都有助于你排除自己的这种行为。

- 回顾本章前面讨论过的“应该”清单，试着用一些不同的新行为来取代这些旧习惯，比如晚一点吃晚饭、穿自己喜欢

穿的衣服等。开始相信自己，并减少对那些外在“应该”的信任。

- 提醒自己，令你困扰的不是别人的行为，而是你自己对它的反应。不要说：“他们不该那样做。”而要说：“我不知道为什么我会因为他们的行为而感到苦恼。”

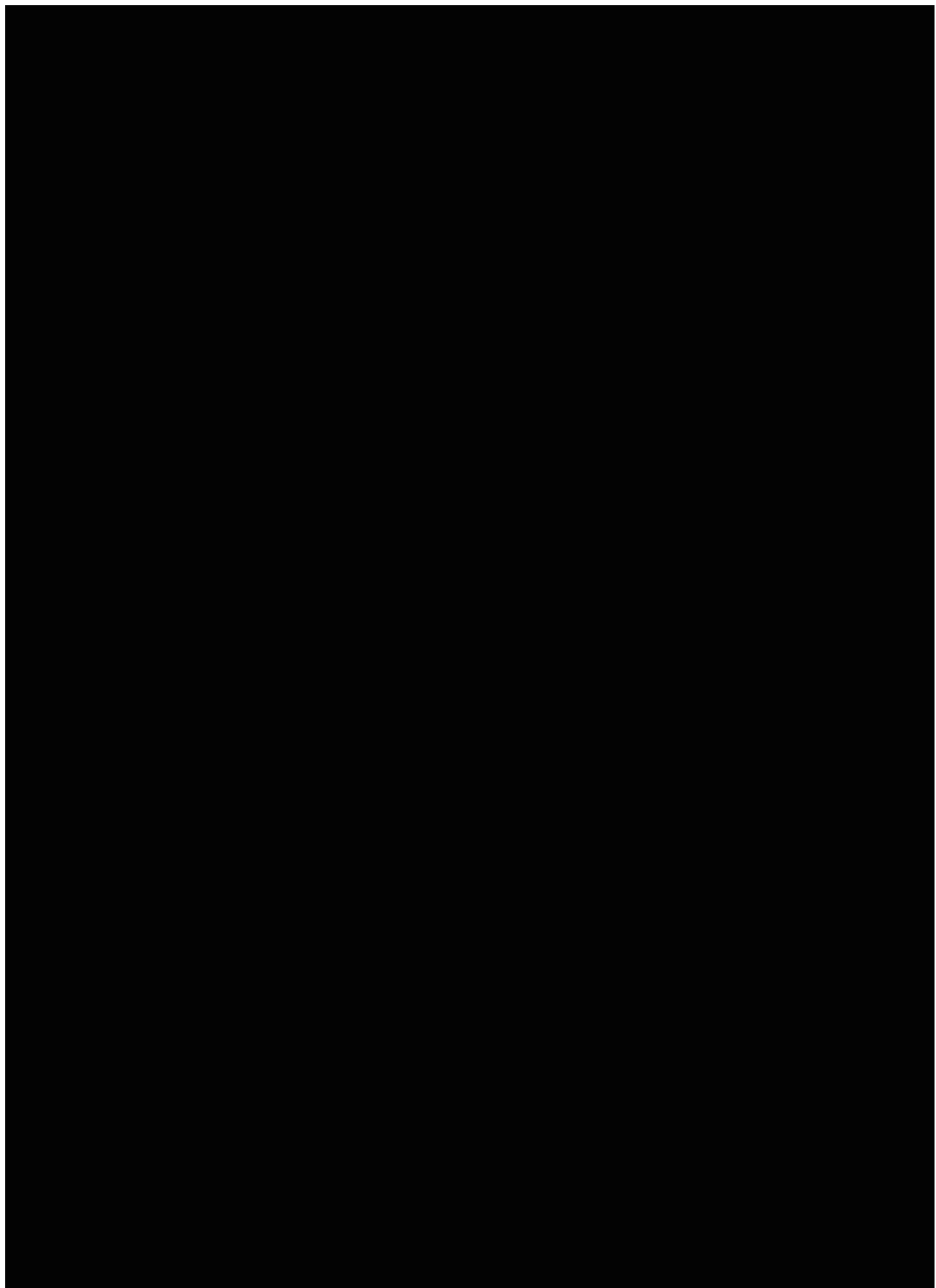
误区 关于“应该”行为的结语

一八三八年，爱默生在《论文集》中写道：

人们在老生常谈的磨坊中磨啊磨，不断地加进去东西，却始终磨不出什么。但是当他们舍弃这种传统，追求自发性的思想时，诗歌、智慧、希望、美德、学识，全都涌现，成为他们的助力。

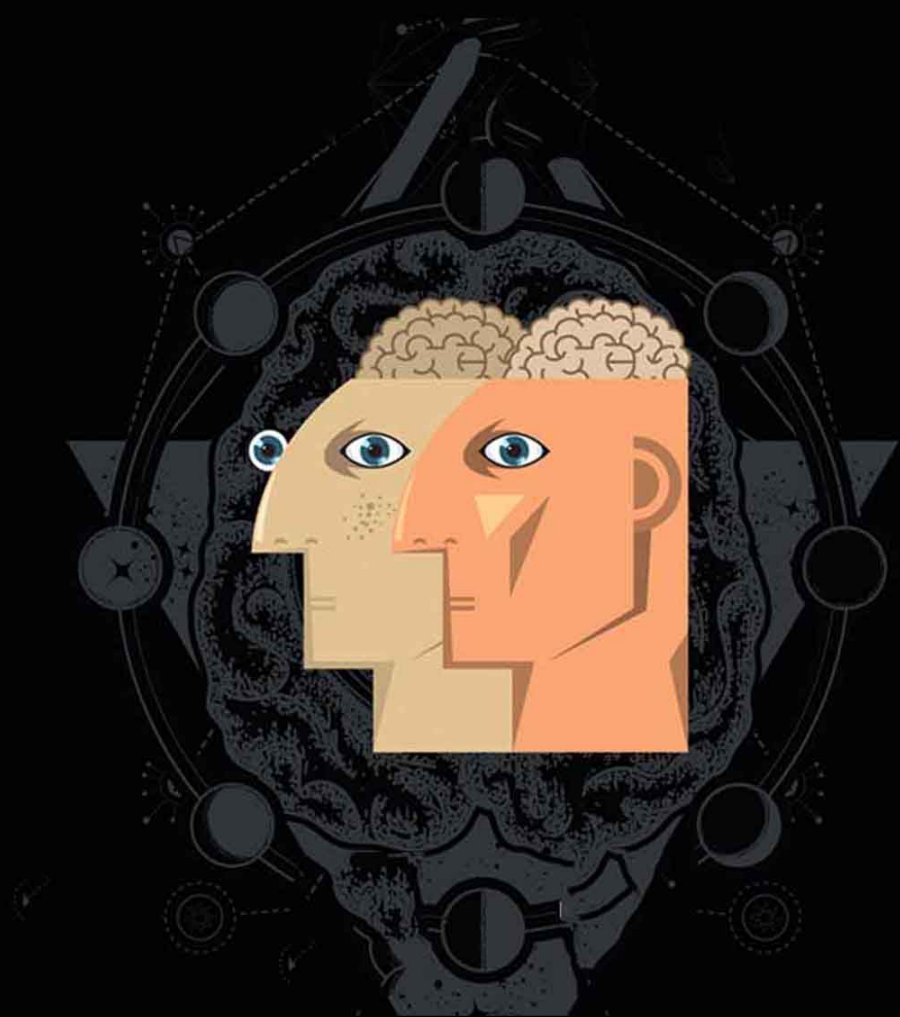
这是多美妙的想法。保持传统，可以确保永远保持原状；但若是摒弃传统，整个世界都是你的，任你发挥创意。

成为自己行为的评判者，学会靠自己做当下的决定。不要在老旧的政策与传统中翻找答案。用你选择的任何方式，唱出自己的快乐之歌，不管别人觉得应该如何。



第8章

公平的陷阱



如果世界井然有序，每件事都必须公平，那么生物一天也活不下去。鸟儿不能吃虫，每个人都要维护自身利益。

我们习惯在生活中寻求公平，如果看不到公平，往往会感到愤怒、焦虑或沮丧。事实上，寻求公平，就和寻求青春之泉这类神话一样虚无缥缈。公平并不存在，它过去不曾存在，以后也不会，世界完全不是这样构成的。知更鸟吃虫，对虫是不公平的；蜘蛛吃苍蝇，对苍蝇是不公平的。美洲豹吃土狼、土狼吃獾、獾吃老鼠、老鼠吃虫子、虫子吃……只要看大自然，就知道世界上没有公平正义。龙卷风、洪水、海啸、干旱，都是不公平的。公平这种东西，完全是神话观念，世界以及世人每天处于不公平之中，你可以自己选择快乐或不快乐，但那与你周遭的欠缺公平无关。

这并非对人性 and 世界悲观，而是如实说出世界的样子。公平是一种几乎没有适用性的观念，而且特别不适用于你对自我实现与快乐的选择。但是我们之中有太多人要求人际关系中必须存在公平。“这不公平”“如果我不能做，你也没有权利这么做”以及“我会那样对你吗？”这些都是我们常说的话。我们追求公平，并且用不公平当作不快乐的理由。要求公平不是神经质行为，当你看不到你一直要求却得不到的公平证据，就以负面情绪来惩罚自己时，它就变成一种误区。在这种情形下，对自己不利的行为并非来自对公平的要求，而是来自由不公平的现实造成的停滞不前。

我们的文化一向保证公正。政坛人士在进行竞选演说时总是提到公正。“我们要全民平等和公正。”但是日复一日，甚至一个又一个世纪过去，不平等持续存在。在公众或私人生活中，贫穷、战斗、瘟疫、犯罪、奸淫、毒品、谋杀，一代又一代持续下去。在人类的历史上，这些现象将层出不穷。

不公平一直存在，但是你以你无限的新智慧，可以下决心对抗那些不公平，拒绝由它导致的情绪上的停滞不前。你可以致力于促进铲除不公平，你也可以下决心让自己的心理不被它击败。司法体系承诺公平正义，人民要求公平正义。尽管其中一些人努力想实现，但通常都做不到。那些有钱人才不会被判有罪，法官和警察经常被权贵收买。美国就有一位总统和一位副总统犯了明显的重罪，却获得赦免和轻判。穷人挤满了监狱，而且几乎没有击败司法体系的机会。这不公平，却是事实。副总统阿格纽因为逃漏所得税而致富，总统尼克松被赦免，尼克松的那些心腹只在开放式监狱服了短短的几个月徒刑，而穷人和少数族裔成员却被长期监禁，等待审判，等待一个机会。即使当局一直极力否认，每一个到过地方法院或警察局的人都可以证实，对于权贵有另一套运作规则。公平正义在哪里？哪里都找不到！如果你决定对抗它，当然值得赞许，但若选择因此而变得沮丧，那就是神经质，如同构成误区的内疚、寻求认可或任何其他自责行为一样神经质。

误区 “这不公平！”——无效的抱怨

对公平的要求，可能渗入你的人际关系，使你无法与别人有效沟通。一个人对另一个人抱怨的话当中，比较常见且具破坏力的，是“这不公平！”。考虑某件事公不公平时，必须拿另一人或另一组人来做比较。你的心态通常是这样的：“他们能做，我也能做。”“你比我多，不公平。”“我没有这么做，为什么你该这么做？”这类问题层出不穷，在这种情形下，你根据别人的行为来决定什么对你有好处，掌握你情绪的人，是他们，而不是你自己。如果你因为不能做到别人所做的而沮丧，那你就是让别人控制你。每当你把自己和别人做比较，你就是在玩“这不公平”的游戏，并且从自主思考转变成受人控制的外在思考。

我的一个病患朱迪年轻貌美，她就是这种自毁思维的好例子。朱迪抱怨她五年来不愉快的婚姻，某天晚上，在团体咨询中，她出演一场婚姻争执剧，一名年轻男子扮演朱迪做保险业务员的丈夫，他说了一些令朱迪不快的话，朱迪立刻回嘴道：“你为什么这样说？我从来没有对你说过那些话。”当他提到他们的两个孩子，朱迪说：“这不公平，我从来没有把孩子扯进争论里头。”当他们扮演的角色谈到晚间娱乐的事，朱

迪的想法同样又是：“不公平，你整晚在外面，我却得跟孩子待在家里。”

朱迪用清单来经营婚姻，一方是你，一方是我，每件事都要公平，如果我这样做，你也一定要照做。难怪大多数时候，她都感到受伤和气愤，且关注点多在纠正假想的不公平上，而不是检视并且改善婚姻。

朱迪寻求公平，这是神经质行为的死胡同。她根据自己的行为评估丈夫的行为，又根据丈夫的行为评估自己的快乐。如果她能够不要再一直追究，并在不致亏欠对方的情况下，开始追求自己想要的事物，他们的关系就会大幅改善。

公平是一种外在的观念——是一种避免自己主宰生活的方法。不要把任何事情视为不公平，你可以决定自己真正想要的是什么，然后订下达到目标的策略，不管世上其他人想要什么或做什么。其实，一样米养百样人，抱怨别人比你得到的好，并不会为你自己带来任何正向的改变。你不要老是跟别人比较，别拿双目望远镜紧盯着别人在做什么。有人的工作钱多事少，有人能力不如你，却因为得宠而晋升，你的另一半和孩子做事的方法永远和你不同，但如果你把注意力放在自己身上，而不是跟别人比，你就没有机会因为看到不公平的情况而令自己生气。一切神经质症状的背景，都是你认为别人的行为比自己的重要。如果你老是说“他能做，我也能做”这句话，你就是以别人为基础来过生活，永远无法创造自己的生活。

误区 “公平问题”的另一面：忌妒

英国诗人约翰·德莱顿（John Dryden）将忌妒称为“心灵的偏见”。如果忌妒妨碍了你，让你停滞不前，你可以设定目标，排除这种具破坏性的想法。忌妒其实是要求某人以特定方式爱你，当他们没有这样做时，你会说“不公平”。忌妒源于缺乏自信，因为那是受人支配的行为，使别人的行为成为你情绪不佳的原因。真正喜欢自己的人不会选择忌妒，或是在别人表现不公正时，让自己烦恼。

你永远无法预知你所爱的人会对其他人产生什么反应，如果他们选择了亲密或相爱，而你认为他们的决定与你有关，那么你必然会停留在忌妒的情绪里，但那是你的选择。如果你的伴侣爱别人，他不是不公正，而只是那么做了。如果你认定这是不公平，你可能会试图找出原因。我的病患海伦就是一个很好的例子。海伦因为丈夫有外遇而愤怒，一心想找出原因，她不断自问：“我哪里做错了？”“我对他不够好吗？”及其他类似的自我怀疑。海伦总是认为，丈夫不忠是不公平的。她甚至想自己也搞外遇，以求平衡。她经常哭泣，时而愤怒，时而悲伤。

海伦的错误想法使她不快乐，而这种想法的根源是她要求公平。在这项关系中，“要求公平”使她透不过气来，她把丈夫在外寻欢的选择，当成是自己心烦的原因。同时，她把丈夫的行为当成自己做某件事的理由——她可能早就想另交男友，只不过因为这样做不公平才没有做。海伦坚持绝对公平，似乎意味着：如果她先有外遇，她丈夫应该也要有外遇作为报复。海伦若想改善情绪状况，一定要先认清她丈夫的决定与她无关，他自己可能有上千个猎艳的理由，但都与她无关，也许他只是想尝试不同的事情，也许他感受到在妻子以外某人的爱情，也许他想要证明自己仍然有魅力，也许是想推迟衰老。无论是什么理由，都与海伦无关。她可以把丈夫有外遇看成是那两个人之间发生的事，而不是背叛她的事。这种烦扰其实完全在于海伦本身，她可以继续用这种自虐式的忌妒折磨自己，但在这种情况下，她的重要性就不如她丈夫或其情妇；或者她可以认清，别人的外遇与她的自我价值无关。

误区 典型的要求公平行为

几乎生活中所有方面都可以看到“寻求公平”的行为，如果稍加观察，你会在自己与别人身上看到寻求公平的行为一再出现。以下是这类行为一些较常见的例子。

- 抱怨与别人做相同的工作，别人赚的钱却比自己的多。
- 认为那些明星收入之高实在不公平，并因此感到恼火。
- 别人违规能够逍遥法外，你却总是被抓到，因而感到愤愤不平。从高速公路上的超速驾驶到尼克松获得特赦，你都坚持公平正义必须获胜。
- 老是说“我会那样对待你吗？”之类的句子，假定每个人都应该完全跟你一样。
- 某人帮你忙，你总是会回报。如果你请我吃一顿晚饭，我就欠你一顿，或至少欠一瓶酒。这种行为常常被认为是懂规矩或有礼貌，但事实上，它只是你维持公平的一种方式。

- 回吻某人或是说“我也爱你”，而不是坦然接受，并且以你选择的方式表达自己的感觉。这种行为表示别人说“我爱你”或吻你时，你若不用同样的方式回报，就不公平。

- 出于义务而跟某人要好，即使你本身并不情愿，因为你认为不合作是不公平的。因此，你在特定的当下做某一件事情乃是出于公平，而非出于你的喜好。

- 总是坚持凡事一致。请记住爱默生时常被错误引用的一句话：

愚蠢的一致性，显示了小人物的冥顽不灵。

如果你总想要凡事以“对”的方式进行，你就属于这种小心眼的人。

- 与人争执时，坚持要有一个明确的决定，要求赢家一定是对的，输家要承认错误。

- 利用公平的论调来做你想要做的事。你一边说“你昨晚出门了，我却得留在家里，这不公平”，一边因为觉得不公平而气愤。

- 老是说这对孩子、自己父母或邻居不公平，因此做一些你本不愿做的事，并对此又觉得憎恶。其实你不应该将整个混乱局面归咎于不公平，而是应该试着仔细检视自己为何无法决定怎么做最适合自己。

• 借口说“他能做，我也能做”，用别人的行为替某件事辩护，这可能是你神经质行为的理由，用来辩解欺骗、偷窃、调情、撒谎、迟到，或任何你不愿在你的价值体系内承认的事情。例如，在高速公路上，硬切到另一辆车前面，因为车主也这样对你；或是冲到一辆蜗牛车前面挡路，让它车速更慢，因为车主先这样做；或是对向来车开了远光灯，所以你也打开远光灯——这其实是把你自己的生命置于险境，只因为你所认为的“公平”受到了侵犯。这是小孩子常用的“他打我，所以我就打他”的做法，他们在自己父母身上看到这种行为不下数千次，而惯例扩展到荒谬的极端，就成为战争的根源。

• 别人送你礼花了多少钱，你也花同样的钱买礼物回赠。对于别人的赠品，都以等值的赠品回送。两边的计数单上一定保持相等，而非用你真正想采取的做法。毕竟，“做事一定要公平”。

沿着这段公平小径进行简短的游览后，你和你周遭的人会发现自己的内心在颤抖，尽管抖得通常很轻微，但还是在颤抖，因为你的脑中装着那个无用的句子：凡事必须力求公平。

误区 坚持“要求公平”的心理效益

这种行为所获得的效益通常是自我挫败的，因为它们让焦点从现实转往绝不可能存在的某种梦想世界。坚持“要求公平”的想法和行为，最常见的理由如下：

- 你因为觉得自己公正无私而自鸣得意，这是让自己觉得高人一等的办法。只要凡事都坚持一个虚构的公平体系，并小心地保持计数单上的平衡，你就能紧抓住自己比别人清高的感觉，把当下全用来沾沾自喜，而非用于让生活有效益。

- 你可以把责任转移到那些不公平的人或事上，借此放弃对自己的责任，并为自己的停滞不前找到借口。你没有能力承担自己的选择，它便成了代罪羔羊，这样一来，你就可以逃避改变带来的风险和辛苦。你的问题症结是不公平，除非不公平的因素消失，否则你永远无法改变——当然，不公平的因素永远不会消失。

- 不公平可以为你赢得注意、同情，使你自怜。世界一直对你不公平，现在周围的人必定对你感到抱歉，这是另一种逃避改变的绝佳技巧。引起注意、同情，产生自怜就是你的奖

赏，你利用这些奖赏支持自己，而不是用自我掌控和排除比较的行为来支持自己。

- 把自己行为的责任推给别人，就可以为各种不道德、非法与不适当的行为找到借口。他能做，我也能做，这是任何行为最好的借口。

- 为你的欠缺效率提供一种极好的借口。“他们不做，我也可以不做。”这是你太过懒惰、疲倦或害怕时的聪明小计谋。

- 它提供一个谈话主题，让你可以避免和周围的人谈论自己。抱怨世上各种不公平，抱怨一事无成，你能借此消磨一些时间，或许还能避开与别人更真诚、更个人化的交往。

- 只要你有公平的概念，就总是可以做出公平的决定。

- 你可以操纵别人，特别是你的孩子。做法是：提醒他们，如果他们没有完全跟你一样，而且没有确切统计人际关系中所有的施与受，就是对你不公平。这是达到你目的一种聪明的小诡计。

- 你可以证明复仇行为是正当的，因为凡事都必须公平。这种策略可以让你合理地操纵别人或做令人不悦的事。报复是有道理的，因为每件事必须公平公正，既然有恩必报，那么对别人卑劣的行为也应该报复。

以上就是你紧守“要求公平”心理支持体系的原因，但这个支持体系并非不可动摇。以下是抛开这种想法并排除这种“要求公平”误区的一些策略。

误区 放弃无谓坚持公平的策略

- 列出你认为在你的世界里不公平的每一件事，用这张清单作为个人有效行动的指引。自问以下这个重要的问题：“如果我愤愤不平，不公平就会消失吗？”显然不会。攻击这种使你愤愤不平的错误想法，你就步上了避开“公平陷阱”的正轨。

- 当你发现自己说：“我会那样对你吗？”或任何类似的话，你就改说：“你和我不同，不过我觉得现在很难接受这点。”这将开启你与对方之间的沟通。

- 开始将你的情绪生活视为与别人无关，如此一来，当别人的行为与你的期望不同时，你的情绪便不受伤害。

- 试着不把每一个决定看成是重大的改变人生事件，而是以正确的角度来看待。秘鲁裔美国作家卡洛斯·卡斯塔尼达认为，智者是：

借着行动来生活，而不是借着思考如何行动，行动之后再思考些什么来生活……智者知道，他的生命稍纵即逝；他知道，因为他了解没有什么事情比别的事情更重要……因此，智

者总是忙得汗流浹背，气喘吁吁，在别人看来，他就像任何普通人一样，只不过他懂得控制自己生活中的愚昧。没有事情会比别的事情更重要，智者会选择任何行动，并郑重其事地完成；他懂得控制愚昧，所以他会说，他做的事情很重要，而且表现得就是如此，即使他明知事情并不重要。因此，他完成要做的事情后，就平和地退下，至于他的行动是好是坏，是成是败，绝对不是他关切的部分。

- 不要说“这不公平”，改说“这很不幸”或“我宁愿……”。你不要坚持世界不该这样，要开始接受现实——但不必赞同它。

- 不要跟别人比较，订立自己的目标，别管其他人会如何做。开始做你要做的，不要管别人如何。

- 当你说出“我快要迟到时，都会打电话给你，你为什么没打给我？”这类话，记得要大声更正自己，改说：“如果你打给我，我会觉得舒服些。”这样你就可以排除一个错误观念：别人打电话给你的理由是应该和你一样。

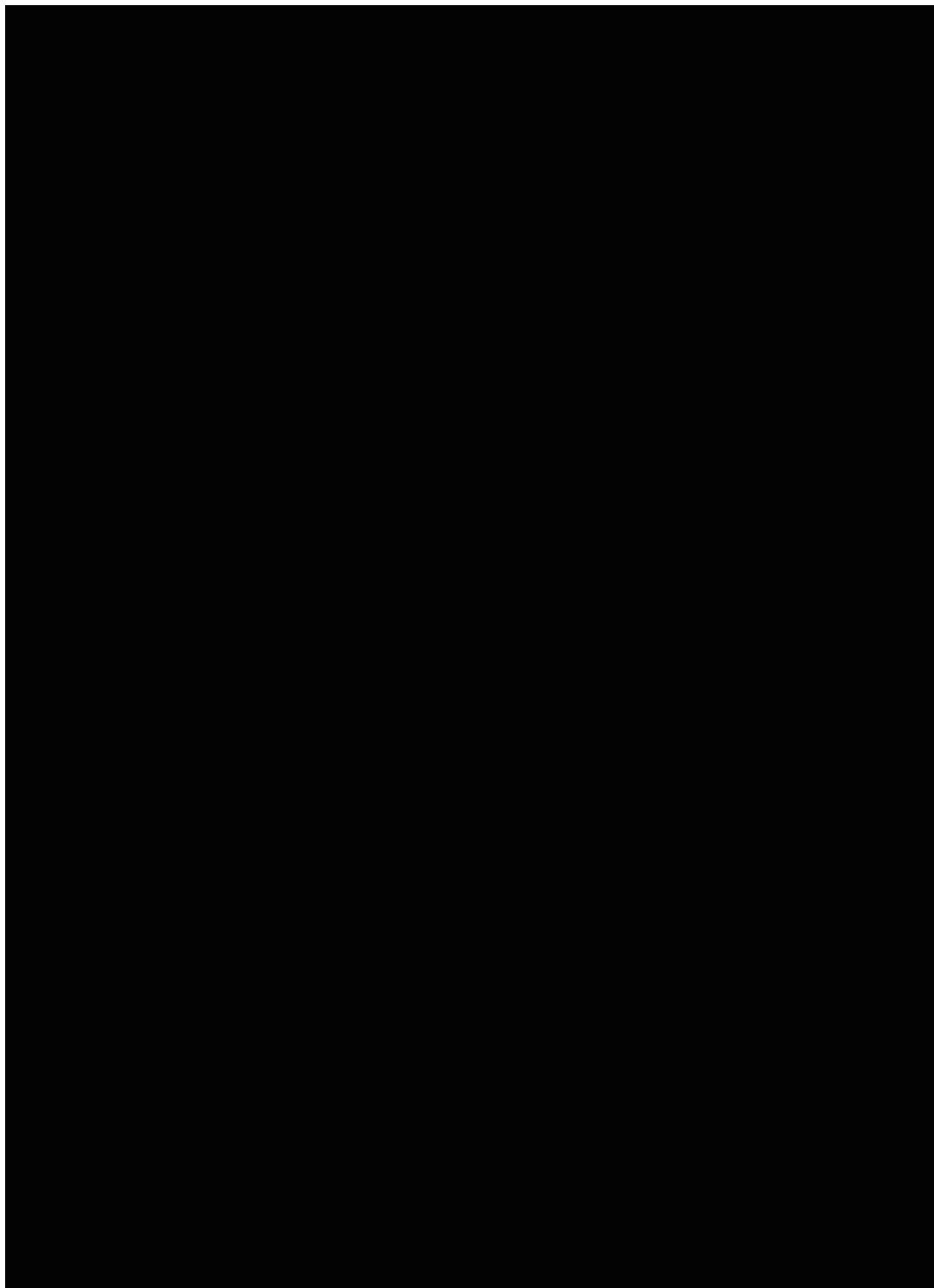
- 别人请吃晚饭或是邀请你参加聚会，不一定要带酒或礼物去，免得好像还债一样。你可以等到你想那么做时，送一瓶酒，附上一张卡片，上面写着：“送上心意，只因为我觉得你是很棒的人。”不必用互惠交易来平衡账目；做某件事，只因为你想要做，而非特殊情况需要你做。

- 根据自己的意愿花钱买礼物，不要受制于别人给你送礼所花费的金额。不要为了义务与公平而邀请客人。根据你内心的想法而非外在的标准，来决定你要探望谁。

- 根据你认为适用于自己的情况，在家中设定自己的行为标准，并让家中其他成员也设定自己的标准，然后看看是否能在不侵犯彼此权利的情况下顺利运作。如果你觉得你每星期希望有三天晚上待在外头，但都无法如愿，因为总得有人在家照顾孩子，在这种情况下，你不必把“公平”列入你做决定的考虑因素。或许你可以请人来照顾孩子，或让孩子们跟着外出，或是寻求任何令双方都满意的解决方法。老是觉得“这不公平”，一定会导致每个人都愤愤不平，最后只能一起待在家里。对于不公平的事，要做个执行者，不要做个抱怨者，你所承受的每一件不公平的事，都有解决之道，无论如何都不必为此而停滞不前。

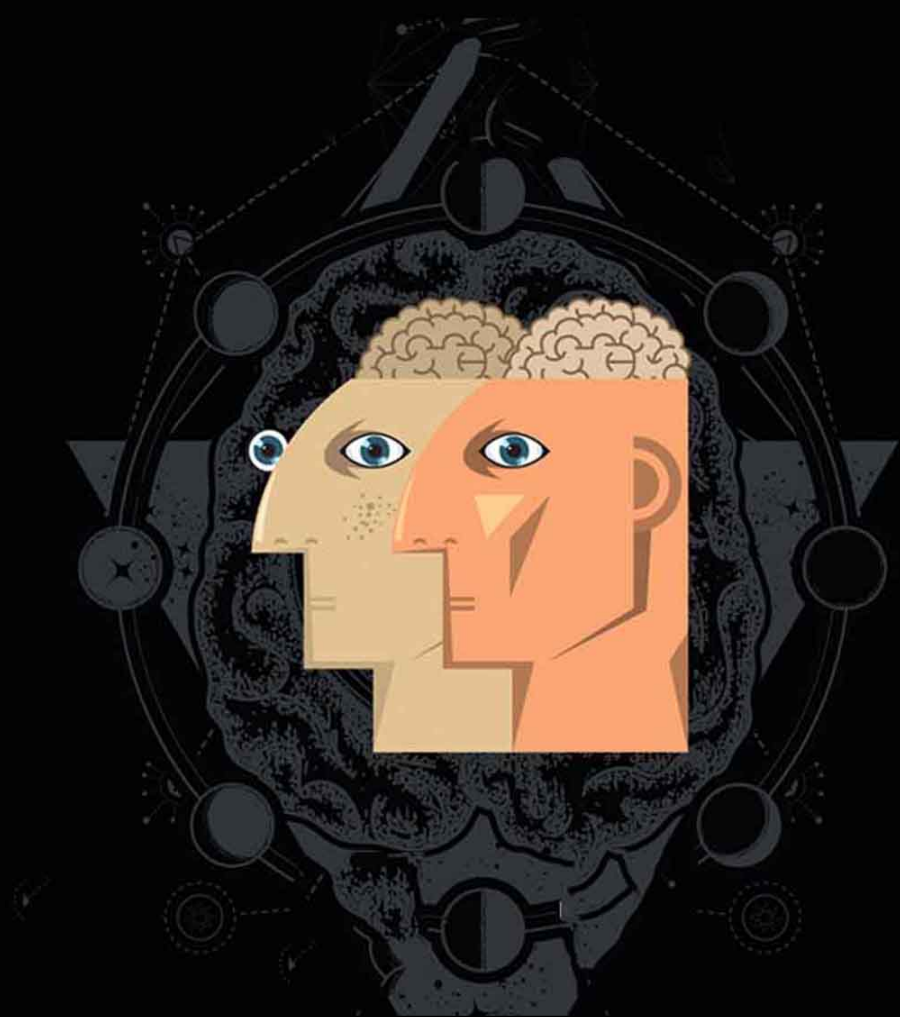
- 记住，报复只是被别人控制的另一种方式。做你自己决定要做的事，而非别人决定要做的事。

以上只是一些初步建议，可以让你不需要跟别人比较，避免用他们的状态作为个人快乐的标准，借此使你自己更快乐。真正重要的不是不公平，而是你对不公平采取何种行动。



第9章

不要拖延——马上去做



拖延不费吹灰之力。

你是个喜欢拖延的人吗？如果你像大多数人一样，这个问题的答案必然为“是”，但你也可能不想再生活在拖延所导致的常态焦虑中。你可能发现，你拖延了很多自己想完成的事，因为某种原因，你就是迟迟没有行动。这种拖延的习性，是生活中十分令人厌烦的。如果你碰到一件棘手的工作，你几乎每天都说：“我知道我应该做，但我晚一点再来处理。”这种“拖延”的误区，很难归咎于外在力量，这全都是你自找的——无论是拖延，或是拖延所导致的不安，都是如此。

拖延可以说是一个普遍存在的误区，尽管拖延不健康，但很少人能坦白表示自己从不拖延，就如同所有的误区一样，不健康的并非行为本身。事实上，拖延甚至不存在，任何事都是做了才算数，没做的事就是没做，而不是被拖延，只有随之而来的情绪反应与停滞不前，才代表神经质的行为。如果你觉得你拖延，而且喜欢这样，不会内疚、焦急或沮丧，那么你大可略过本章不看。但是对大多数人来说，拖延的确是尽可能逃避活在当下的方法。

误区 希望、但愿与也许

希望、但愿与也许，这三个拖延者的神经质用语，构成了维持拖延行为的支持体系。

“我希望事情获得解决。”

“但愿事情好转。”

“也许会一切顺利。”

你可以用这三个词享受拖延的乐趣，只要你说“也许”“希望”或“但愿”，你就可以用这些话当成现在不做的理由。所有的但愿和希望都是浪费时间，就像童话世界里才会出现的那些蠢事。你无法完成任何事情，它们只是方便的逃避托词，让你可以不必卷起袖子，开始做你认为很重要的工作。

你可以做任何你下定决心要完成的事，你很坚强、有能力，一点也不脆弱。但是你把事情拖到以后再做，就等于是逃避现实、怀疑自己，最重要的是自欺。你的拖延使你在当下无法坚强，只是期盼未来事情能改善。

误区 惰性是一种生活策略

“我等等看，事情会好转。”这个句子使你在当下保持怠惰，对某些人来说，这变成一种生活方式，他们总是拖延，等待永远不会到来的那一天。

最近我有个病患名叫马克，他向我抱怨他不愉快的婚姻。马克五十几岁，结婚将近三十年。当我们开始谈他的婚姻，他表示对婚姻的不渴存在已久。他一度说：“（婚姻）从来没好过，甚至从一开始就是这样。”我问马克，他何以能忍受这些年来的痛苦，他承认说：“我一直希望事情会好转。”“希望”了近三十年，马克和他太太仍过得很痛苦。

我们更深入地谈马克的生活与婚姻时，他承认他的性无能至少可以追溯到十年以前。我问他有没有看医生寻求协助，他说没有，只是愈来愈逃避房事，希望这个问题会自行消失。马克重申他原先的论点：“我相信事情会好转。”

马克和他的婚姻，是一个典型的怠惰个案。他逃避自己的问题，并且用“如果我等等看，不做处理，也许会船到桥头自然直”这种话，为他的逃避辩护。但是马克了解，事情永远不

会船到桥头自然直，而是仍旧保持原状，顶多是有所改变，但并非好转。事情本身（环境、情况、事件、人）不会自行改善，如果你的生活改善，那是因为你做了某些建设性的事，才使它好转。

我们来进一步看看这种拖延的行为，以及如何利用某些相当简单的解决方法排除拖延的行为。这是你不用花太多“脑力”就可以清除的误区，因为它是你自己造成的，没有任何文化来增强它，不像许多其他误区都有文化因素。

误区 拖延的作用

美国作家唐纳德·马奎斯把“拖延”称为“设法跟上昨天的艺术”。对这句话，我要补充说，它也是“逃避今天的艺术”，这就是拖延的运作方式。你知道你有些事想做，并不是因为别人叫你做，而是因为它们是你深思熟虑后的选择。然而，其中有许多事情从未被完成，尽管你告诉自己，它们日后会被完成。下决心在未来做你现在可以做的事情，而非现在就去，是一项可接受的替代方式，让你能够欺骗自己：你没有做本来要做的事，并不是一种自我妥协。这套方便使用的体系运作方式如下：“我知道我必须做那件事，但我很怕做不好，也怕自己不喜欢做。因此我告诉自己，我以后会做，这样我就不必对自己承认我不准备做，用这种方式比较容易自我接受。”当你面临必须做自己不乐见或很困难的事时，这是个不甚合理但很便于使用的思维方式。

如果你现在是以某种方式生活，却说将来你要以另一种方式生活，这种拖延都是空洞的。你只是个老是拖延，从不会把事情做好的人。

当然，拖延有程度之别。有些人可能把事情拖到某个时候，然后又赶在期限之前完成。这也是一种常见的自欺方式。如果你让自己只有少之又少的时间动手，那么你就可以对自己说“时间根本不够”，借此为草率得来的结果或是不够出色的成绩辩护。其实你有大把的时间。你知道有些大忙人都能把事情做好，但如果你把时间花在抱怨有多少事要做上（其实是拖延），当下就没有时间做事了。

我曾有位同事是拖延专家，他老是忙着找生意，而且一直说他有好多事要做。当他滔滔不绝地说话时，别人光是想象他的生活步调就感到厌烦。但是仔细观察，就会发现他实际上说得多、做得少。他心里有无数个计划，却从不认真执行。我想，他每晚睡觉前一定骗自己，向自己保证，明天会把事情完成。如果不这样自欺，他怎么入睡？他也可能知道自己不会做，但只要他发誓他会做，他就可以在当下高枕无忧了。

一般人未必是人如其言。要看一个人是怎么样的人，观其行比听其言更准确。你现在的所作所为，是你为人的唯一指标。爱默生说：

你什么都不用说。你是什么样的人，此刻显而易见，比你说得更清楚，所以我没办法听你说的辩解之词。

下次，当你明知自己不会去做某件事，却又说会把它做好时，要记住这些话，这些话是解决拖延的良方。

误区 批评者与实干者

把拖延当作生活方式，是你用来逃避做事的一种技巧，不做事的人通常是会批评的人，也就是袖手旁观、看别人做，然后还冷静地谈论对方做得如何的人。做个批评者很容易，但做实干者需要努力、冒险与改变。

我们的文化中充斥着批评的人，我们甚至花钱去听他们批评。

观察你自己与周遭的人，注意一下有多少社交活动是用在批评上。为什么？因为谈论别人表现如何，显然比自己动手去做容易得多。注意那些真正的冠军，也就是长期维持卓越水平的人物，例如美国职棒全垒打王亨利·亚伦、美国著名节目主持人约翰尼·卡森、世界国际象棋冠军鲍比·费舍尔、美国国宝级女演员凯瑟琳·赫本、重量级拳王乔·路易斯等。最高水平的实干者，各个项目的冠军，他们有整天闲坐着炮轰别人吗？世上真正的实干者没有时间批评别人，他们忙得不可开交，有太多事要做。他们会帮助那些能力不足的人，而非批评他们。

建设性的批评可能有用，但如果你选择扮演观察者而非实干者，你就不会成长。此外，你可能用批评来赦免自己，让自己不必为欠缺效率负责，并将责任推给真正努力做事的人。你可以学着不去理会那些挑剔者与自封为批评家的人，你的第一项策略，是承认自己也有同样的行为，并下定决心彻底排除它们，这样你就会是实干者，而非只会拖延的批评者。

误区 无聊是拖延的产物

生活永远不会无聊，有些人却选择感到无聊，无聊代表你无法以满足自我的方式运用当下。无聊是一种选择，是你自找的，无聊也是对自己不利的一种行为，但你可以把它从生活中排除。当你拖延时，你把当下用在无所事事上，而不是去做事，自然就导致无聊。一般人往往将无聊归咎于环境，比如，“这个小镇真是沉闷乏味”或是“那个演讲人讲得很枯燥”。这个小镇或演讲人永远不会沉闷乏味，是你自己感到无聊。在那个时候，你可以动点脑筋和精力做其他事情，以消除沉闷无聊。

英国作家塞缪尔·巴特勒说：“让自己感到沉闷无聊的人，甚至比令人觉得沉闷无聊的人更讨厌。”现在就去做你选择要做的事，或者，现在就用充满创意的新方式动脑，这样你就可以确保，你再也不会自己选择沉闷无聊了。一如既往，抉择操之在你。

误区 典型的拖延行为

以下几种状况，选择拖延远比选择行动来得容易。

- 持续做你觉得自己被卡住，无法成长的工作。
- 维持已经恶化的关系。维持婚姻（或不婚），只是期待情形会改善。
- 不解决关系中的各种困难，例如性的问题、害羞或恐惧症，只是等问题自行改善，却不试着采取建设性的行动。
- 不处理酗酒、吸毒、滥用药物或抽烟等成瘾问题，只说“我准备好了就会戒掉”。但你心里知道这是在拖延，因为你怀疑自己做不到。
- 迟迟不做困难或微小的工作，例如清扫、修理、缝纫、除草、粉刷等。你在乎它们是否能完成，但你似乎觉得如果等久一点，这些事自然会自己完成。
- 避免与权威人物、朋友、情人、销售员或服务员对立，就算这种对立可能改善关系或服务，你还是只是等着大事化

小，小事化无，到最后什么也不做。

- 害怕迁居。可能一辈子都住在同一个地方。

- 不肯花一天甚至只是一小时与孩子共处，因为你有太多工作，或是有要事无法分身。同样，不肯跟所爱的人外出吃晚餐或看电影、球赛，永远用“我很忙”为借口拖延。

- 决定明天或下周开始节食。拖延比开始做容易，所以你说：“我明天再开始。”结果那一天永远不会来到。

- 把想睡觉或疲倦当作拖延的理由，你有没有注意到，当你要做自己不喜欢做或困难的事时，你有多疲倦？一点点疲倦就可以变成绝佳的拖延工具。

- 面临令人不安或棘手的工作时，就变得病恹恹的。“身体这么不舒服，怎么可能现在做这件事？”就像上述的倦怠一样，不舒服也是一种拖延技巧。

- “我没有时间做”策略，利用这种策略，辩称你不想做某件事是因为工作已经排满，但你的工作安排总是有空间容纳你真正想做的事。

- 经常期盼假期或梦幻之旅。或许明年你就能体验到那种美妙的生活了。

- 爱批评人，用批评别人来掩饰自己不做的事实。

- 怀疑身体有毛病时，不肯体检，认为只要拖延，就不必面对可能有病的事实。

- 不敢对你喜欢的人采取行动。其实你很想行动，但你宁可等待，希望事情自然地迎刃而解。


- 生活中随时都感到烦闷，这只是一种拖延方式，把烦闷当作不尝试更刺激事物的理由。

- 订立规律的运动计划，但从不实行。“我马上开始……下周吧。”

- 完全为了孩子而生活，总是把自己的快乐搁在一旁。心里老想着，我们要操心孩子的教育问题，哪里能够去度假？

误区 继续拖延下去的理由

拖延的托词，是由一分自欺、两分逃避构成的，以下是让你持续拖延的最重要心理效益。

 图像

- 最明显的是，拖延让你能够逃避不愉快的活动，其中有些可能是你不敢做，或是有点想做又有点不想做的。记住，没有什么事是黑白分明的。

- 可能自欺会让你心安。自欺可以让你不用承认自己现在不是“实干者”。

- 只要继续拖延，就能够永远保持原状，也因此能够排除改变以及一切随改变而来的风险。

- 若感到烦闷就可以将自己的不快乐归咎于别人或别的事，进而把责任从自己转移到令人厌烦的活动上。

- 做个批评者，就可以借着牺牲别人来感受自己的重要性。这种方法让你利用其他人的表现，作为提升你在自己心中

地位的踏脚石。这也是自欺。

- 等待事情好转，这样你就可以把自己的不快乐归咎于这个世界，因为事情似乎从未为你有所突破。这也是不做事的一个好策略。

- 避免参加一切有风险的活动，借此避免失败。这样一来，你就永远不必面对自我怀疑。

- 希望会发生某事（这是圣诞老人式的幻想），使你能够回到安全而且受保护的童年时期。

- 为没有做你希望做的事而焦急，这样能够赢得别人的同情，同时也为自己感到遗憾。

- 如果你拖延很久，最后只剩少得可怜的时间去做，你就可以为自己低劣或是令人难以接受的表现找到借口。“但我就是没有足够时间做。”

- 拖延，或许就能找别人帮你做，因此，拖延变成操纵别人的方法。

- 拖延让你能欺骗自己是某种样子的人，而不是现在真实的样子。

- 不做事就可以避免成功，不成功就可以不必自鸣得意，也不必接受随着成功而来的一切持续的责任。

你已经对你拖延的原因有了一些了解，现在可以开始着手排除这个对自己有害的误区了。

误区 排除拖延行为的一些技巧

- 下定决心，一次只好好活五分钟，不要想长期的工作，只想现在，试着利用五分钟做你想做的事，不要拖延任何能为你带来满足的事。

- 坐下来动手做你一直拖延的事。开始写一封信或一本书，你会发现，拖延其实是不必要的，因为一旦你放弃拖延的习惯，你很可能会觉得，这个工作令人愉快。只要有了开端，就会帮助你排除对整个计划的焦虑。

- 自问：“如果我开始进行现在拖着没做的事，最糟的结果是什么？”答案通常太过微不足道，这样可能会刺激你展开行动。评估一下你的恐惧，就会发现再也没有拖延的理由。

- 给自己一个指定时段（例如周三晚上十点到十点十五分），全心做你一直拖延没做的工作。你会发现，用十五分钟全心投入，往往足以帮你克服拖延的障碍。

- 把自己想成是非常重要的，不能因为要做的事还没做而生活在焦虑中。所以下一次你知道自己因为拖延而不安时，

就要提醒自己，爱自己的人不会用“拖延”这种方式自我伤害。

- 仔细检视你的现在，确定你现在在逃避什么，并开始处理对高效益生活的恐惧。拖延是用“对未来事情的焦虑”来代替“现在”。如果事情变成“现在”，那么按照定义，焦虑一定会消失。

- 戒烟……现在就戒！节食……现在开始！戒酒……从这秒开始。放下这本书，做三个伏地挺身，当作运动计划的开始。这就是处理问题的方法……现在就做！展开行动！唯一阻碍你的就是你自己，以及你自己所做的神经质选择，因为你不敢相信你真是那么强。多简单啊……只要做就对了！

- 在之前让你觉得厌烦的环境中，开始动脑发挥创意。在会议上，提出确切的疑问，改变沉闷的气氛，或是以令人兴奋的方式，把心思转到别处，例如写一首诗，或是倒背二十五个数字，纯粹为了训练自己的记忆力。下定决心不要再感到烦闷。

- 当有人开始批评你时，问对方：“你认为我现在需要批评吗？”或者，当你发现自己也在批评别人时，问你的同伴是否愿意听你批评别人，如果他表示愿意，问他原因。这有助于帮你从批评者转移到实干者的行列。

- 仔细检视你的人生。如果你只剩六个月寿命，你是不是正在做你选择要做的事？如果不是，你最好立刻开始做，因为

那是你仅有的时间。如果时间是无限的，三十年或六个月就没有差别，但你的人生只是沧海一粟，拖延是毫无意义的。

- 提起勇气去做你一直在逃避的事，一次有勇气的行为可以排除所有的恐惧。别告诉自己一定要做好，提醒自己，实际去做更为重要。

- 下决心在上床就寝之前不要觉得疲倦。不要让自己用疲劳、生病为由来逃避或拖延某事。你可能会发现，当你不再以身体为借口逃避工作时，你身体的问题就“神奇地”消失了。

- 将“希望”“但愿”“也许”等字眼从你的用语中排除。这些都是拖延的工具，如果你发现这些字眼又悄悄出现，就立刻用别的词代替。例如，把“我希望事情会解决”换成“我会让事情解决”，把“但愿事情会改善”换成“我准备做下列事情，以确保自己觉得好些”，把“也许会一切顺利”换成“我会让事情顺利”。

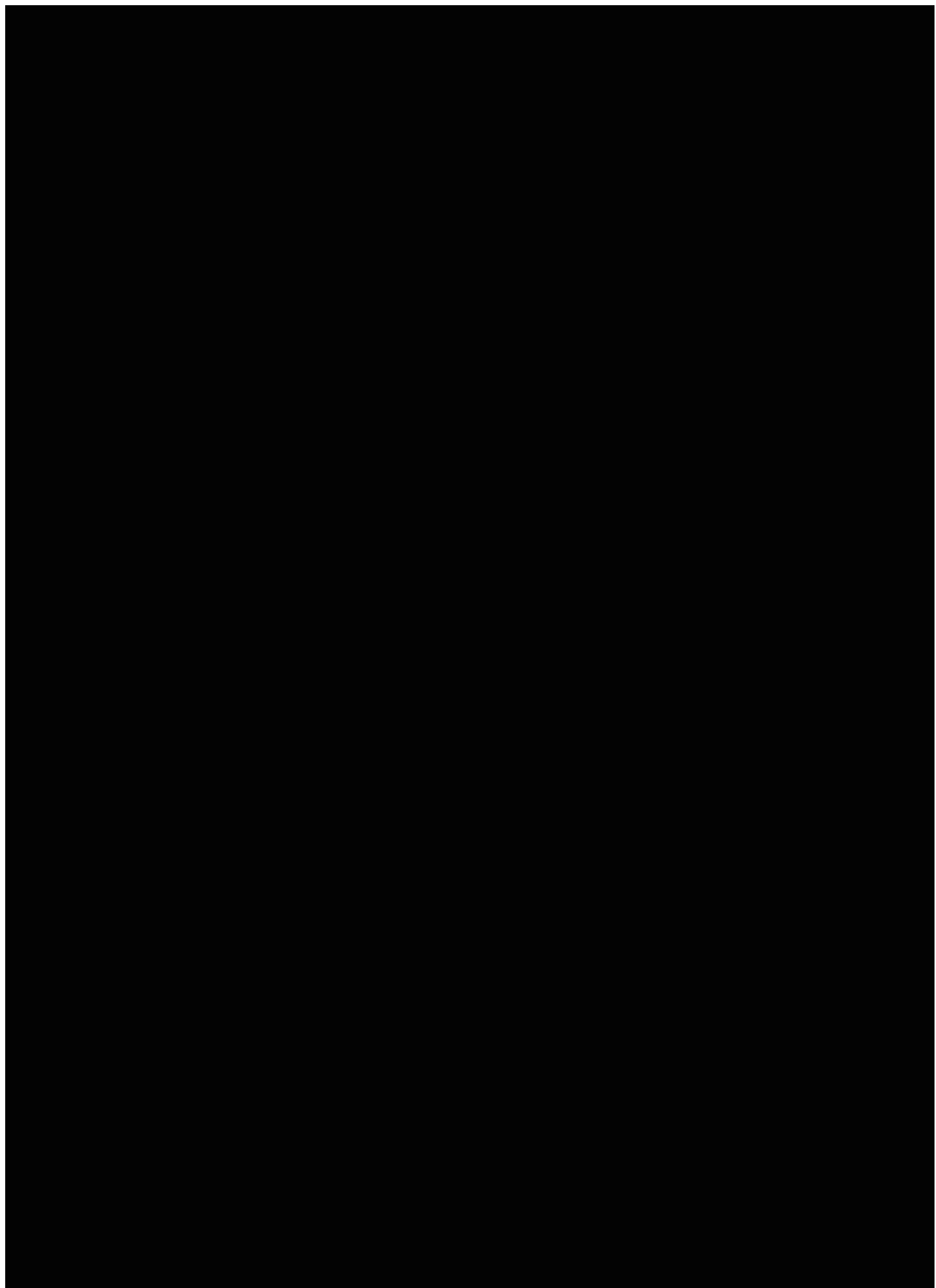
- 记录你自己抱怨或批评的行为。借着把这些行为写下来，你会看到自己的生活中存在哪些批评行为，包括频率、形态，以及相关的人与事。你也会阻止自己批评，因为要把这些行为记录到日志中，是很痛苦的。

- 如果你拖延的事牵涉别人（例如某项行动、性的问题、新工作），那就要和所有相关的人谈谈，问他们的意见。要有勇气谈论自己的恐惧，看看拖延的理由是否只是你一厢情愿的想法。寻求好友协助解决拖延问题，让这项行动成为一种共同

的努力，因为找人分摊随拖延而来的焦虑，大部分的焦虑感很快就会消散。

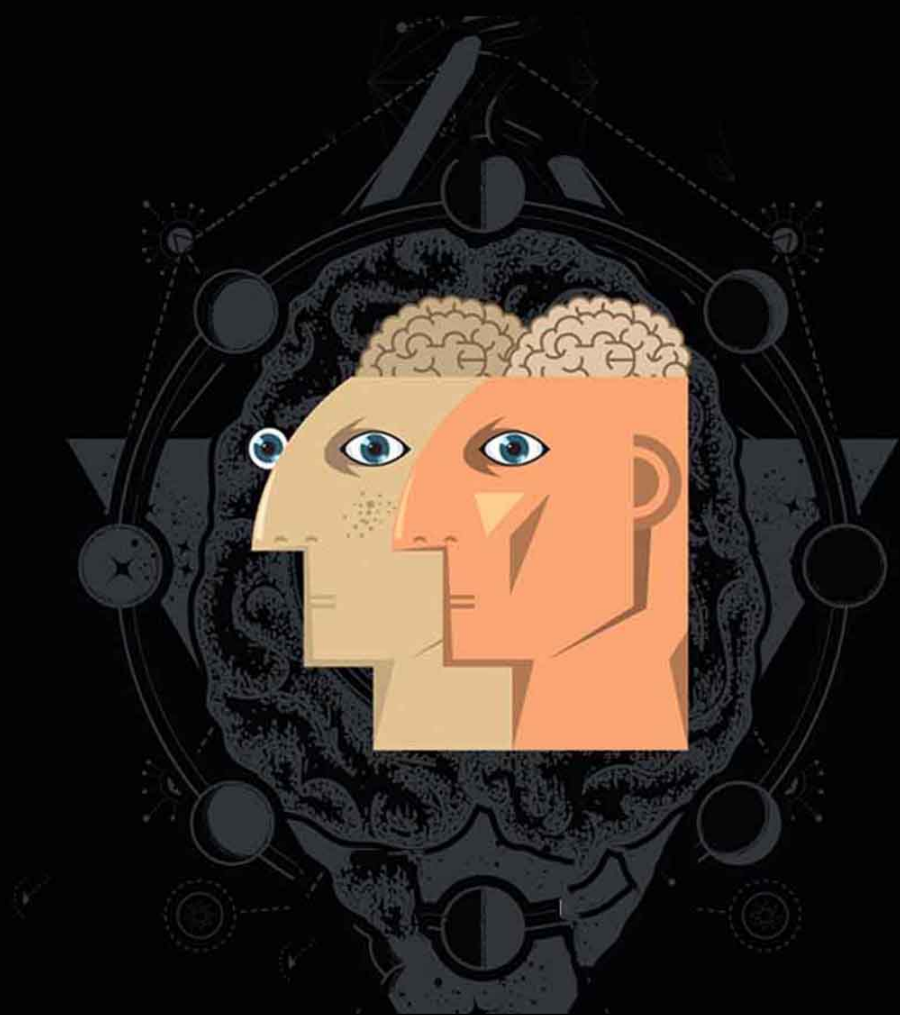
- 和你所爱的人写下一份契约书，在契约书里，你会履行你想要兑现但一直拖延的诺言。双方各执一份契约副本，并约定好不履行契约的罚则。不管事关球赛，外出吃晚饭、度假或是看电影，你将会发现这种策略很有帮助，而且使人获益匪浅，因为你参与了自己也觉得很有趣的活动。

如果你想让世界改变，不要光是抱怨，要做点事。拖延总是会带来各种焦虑，令人停滞不前，别把你的当下耗费在这种焦虑上，要控制这种危险的误区，就要活在当下！当个实干者，不要当个幻想家或批评者。



第10章

宣布独立



在任何关系里，两人“合为一体”，到最后仍然是两人“各占一半”。

脱离心理上的安乐窝，是生活中的苦差事之一。依赖就像毒蛇，以许许多多的方式侵入生活。许多人会从别人的依赖心理获得好处，所以要完全排除依赖心理就更加困难。心理上的独立，意思是完全摆脱所有义务关系，行为不受人指挥；也就是说，如果义务关系不存在，你就不必去做你原本不会选择去做的事。离巢特别困难，因为社会教我们要在一些特别的关系中实现某些期望，这些关系包括与父母、子女、权威人物，以及爱人的。

离巢是指做你自己，自力更生，并选择你想要的行为，不是指断绝任何关系。如果你喜欢自己和别人的互动方式，而且这种方式不会干扰你自己的目标，你当然可以珍惜而非改变它。心理上的依赖指的是当你处在没有选择余地的关系中，你有义务成为你不想成为的样子，而且你憎恶自己被迫采取的行事方式，这也是本章这种误区的主要内容，类似第3章讨论的寻求认可行为。如果你想要某种关系，那不算不健康，但如果你需要或被迫接受这种关系，随后又感到憎恶，那么你就是处在对自己不利的误区了。因此，问题出在义务，而非关系本身。义务使人产生内疚与依赖，选择则会培育爱与独立。心理上的依赖关系并没有选择可言，因此，这类关系里总会有愤怒与反感存在。

心理上独立，就不需要别人。我不是说“不想要”别人，而是说“不需要”别人。无欲则刚，一有需要，就会变得脆弱，沦为奴隶。如果你需要的人离你而去，改变心意，或过世，那时你必然会被迫停滞不前、崩溃，甚至死亡。但社会教导我们在心理上必须依赖父母，以及之后遇到的许多人，你在许多重要关系上，可能仍像幼鸟一样张大嘴巴，等着虫子吃。你觉得你必须做某件事，只因为在某项特殊关系中，别人预期你会去做。而你做了，心里感到憎恨，不做，心里又会感到内疚，那么你就可以认定自己还有待努力，才能够排除这个误区。

排除心理依赖，要从家庭开始，从你小时候你父母对待你的方式，以及现在你对待自己孩子的方式开始。你今天的脑中有多少心理依赖句？其中有多少句你会用在孩子身上？

误区 养儿育女和家庭的依赖陷阱

迪士尼拍过一部名为《熊的世界》的影片，跟拍熊妈妈和两只刚出生的熊宝宝头几个月的生活。熊妈妈教熊宝宝捕猎、抓鱼和爬树，教它们遇到危险时如何自保。有一天，熊妈妈出于本能，决定是该离开的时候了。它强迫小熊爬上一棵树，然后头也不回地离开了，而且是永远离开！在熊妈妈心中，它已经完成母亲的责任，它并没有操纵它们，要它们每隔一个周日就来探望它。它不会指责孩子忘恩负义，或是扬言如果孩子让它失望，它就会精神崩溃，它只是让它们离去。在动物世界里，父母的责任是教导后代独立生活的必要技能，然后就离开。至于我们人类，独立的本能仍然相同，但是拥有孩子以及仰赖孩子生活的神经质需要，似乎取代了那种本能。而扶养孩子独立成人的目标，则变成养儿防老。

你对你的孩子有何期望？你希望他们有高度的自尊心和自信心、没有精神问题、满足而快乐吗？你当然希望如此。但你如何协助他们得到这个结果？只有靠以身作则才行。孩子们会向他们心中的模范人物学习，如果你的生活中充满内疚与不满，却又告诉孩子不要这样，那你就像是在推销瑕疵品。如果你表现得自卑，你就是在教孩子采取同样的态度。更重要的

是，如果你让孩子变得比你更重要，你不是在帮他们，而是在教他们虽然心中始终感到不满，但仍要事事让别人优先，自己退居其次。讽刺的是：你无法给你的孩子自信，只有透过看到你是以这种方式生活，孩子才可能学到自信。只有以对待最重要的人的心情对待自己，而且不要总是为了孩子牺牲自己，你才能教导孩子拥有自信，信任自己。如果你是个牺牲者，你就是在建立牺牲行为的模式，牺牲行为意味着什么？就是事事让别人优先、不喜欢自己、寻求认可和其他的错误行为。为别人做事有时值得赞赏，但如果是以牺牲自己为代价，那么你只是在教给别人孵育愤恨的行为。

孩子从一开始就想自己做事。“我可以自己做！”“妈咪，看我，我不用别人帮忙。”“我会自己吃。”这些信号不断传来，虽然孩子幼年时期相当依赖大人，但也几乎一出生就有明显的独立自主倾向。

罗珊四岁时，每次受伤害或需要情感支持时，总是会找爸爸妈妈。她到八岁、十岁时，还是会找父母倾诉心事。虽然这时她希望别人把她当作大女孩（“我会缝自己的衣服纽扣”），但她也希望有父母的关爱支持（“妈妈，你看，我擦伤膝盖，流血了”）。透过父母及生活中其他重要人物的看法，她的自我概念开始发展。转眼间，罗珊十四岁了。有一天，她因为跟男友吵架，哭着回家，跑进卧房时，砰的一声把门关上。妈妈进来，以一贯关爱的态度要跟她谈谈，但她用坚决的语气说：“我不想谈这件事，让我一个人静静。”这一幕证明罗珊妈妈是教女有方的母亲，因为总是会跟她讨论问题的

小罗珊，现在正自行处理所遇到的问题（情绪上的独立）。但妈妈不了解这一点，所以感到难过。她不打算放手，不准备让罗珊用她自己独立的方式解决问题。她仍然把罗珊看成小宝贝。如果妈妈坚持一定要谈谈，也许罗珊会很生气。

孩子离巢的欲望很强烈，但是当“拥有”和“牺牲”成为家庭机器的润滑剂，原本很自然的离巢行为就变成一种危机。在心理健全的气氛中离巢，既不会发生危机，也不会造成混乱，而是高效益生活的自然结果。但如果“内疚”与“害怕失望”影响了离巢，这些情绪会持续一辈子，有时甚至使婚姻关系也变成一种亲子关系，而不是平等的两个人的关系。

那么，你教养子女的目标是什么？你与自己父母建立当下关系的目标又是什么？当然，在孩子发展的过程中，家庭是一个重要的单位，但不应该是永久的单位。当家中各个成员迈向情绪独立时，家庭不应该是内疚与神经质心理的媒介。你可能听过有些父母这样说：“我有权要我的孩子照我选择的方式去做。”但这种控制态度的后果是什么？孩子长大后，会感到憎恨、生气，以及内疚。当你检视有效的亲子关系时，你会发现关系中既没有要求也没有附带义务，父母对待子女的方式就像朋友一样。假如小孩把番茄酱打翻在桌上，父母不会说：“看看你做了什么，你怎么这么笨手笨脚。”而是像对待一个打翻东西的朋友：“要我帮忙吗？”不因为拥有孩子而辱骂孩子，而是尊重孩子的自尊。你也会发现，有效益的父母会培养孩子的独立性就非依赖性，而且不会因为孩子自然而然地要求自主，而大吵大闹。

误区 注重独立的家庭

注重独立的家庭认为，成员走向独立自主是正常现象，而非向任何人的权威挑战。这种家庭不强调依附和需要，同时也不要求孩子因为身为家中一员就必须永远忠诚。结果，家庭成员聚在一起，是因为想要相聚，而非觉得有义务如此。这种家庭也尊重个人隐私，不要求凡事都必须分享。在这种家庭中，妇女除了身兼母亲与妻子的角色，还拥有自己的生活，她会过着有效益的生活，成为孩子的表率，而非为了孩子生活。父母亲会觉得自己的快乐最重要，因为只要自己不快乐，家庭就没有和谐可言，因此父母偶尔可以单独外出，不会觉得一定要为了孩子待在家中。母亲不是奴隶，因为她不希望自己的孩子（特别是女儿）将来变成那样，她自己也不想变成那样。她会觉得她不必为了孩子的每一项需求而陪在一旁，她认为，如果她能在这世界上与男性站在平等的立足点，实现自我，并对家庭、小区和文化有所贡献，她会更加珍惜自己的孩子，孩子也会更珍惜她。

在这种家庭中，父母不会以内疚或威胁为手段，微妙地操纵孩子，使他们持续依赖，或要孩子对父母负责。孩子长大后，父母不希望孩子是出于义务才探望他们，何况父母也忙于

以自己的方式过有效益的生活，绝不会坐等子女与孙儿们现身，好给他们一个活下去的理由。这样的父母会认为不应该让孩子避免父母以前受过的苦，因为他们认清，辛苦工作可以带给他们自信与自尊。他们不想剥夺孩子的这种宝贵的经验。

这些父母会认为，孩子想自行闯荡奋斗，想得到慈爱父母的协助而非压制，这种欲望很健康，他们不会予以否决。德国作家黑塞在《德米安》中谈到通往独立的各种途径：

每个人迟早都要踏出与父亲、良师分离的那一步；每个人必定都有残酷的孤独经验……我自己未曾在激烈的奋斗中离开父母与他们的世界，那“明亮”的世界，但后来渐渐地，几乎还是不知不觉地疏离了。我对事情如此发展感到难过，在我回家时，这种情况造成许多不愉快的时刻。

如果你能妥善处理脱离父母的独立行动，每次回家都将会是欢喜的经验。如果你以身作则，教你孩子了解自豪与自我价值，他们离巢时，就不会反过来让所有相关人员紧张与混乱。多萝西·坎菲尔德·费希尔在《她儿子的媳妇》一书中做了绝佳的总结：

母亲的作用不是让人依赖，而是让人不必依赖。

所以，你可以使孩子离巢成为一件自然的事，也可以使它成为充满创伤、永远困扰孩子、影响亲子关系的事。但你也曾是孩子，如果你当时学会心理依赖，那么你结婚后，或许也会复制这种依赖的亲子关系。

误区 心理依赖与婚姻危机

你可能已排除对父母的依赖，与自己孩子的关系也很健康，也许你认清孩子需要独立，而且鼓励他们独立。但你的生活中还是有依赖问题。如果你脱离了与父母的依赖关系，结婚后又进入另一种依赖关系，那你就有必须摆脱的误区。

美国诗人及剧作家路易斯·安斯帕赫尔谈到美国的婚姻时说：

婚姻是男女之间的关系，在这种关系中，男女同样独立、相互依赖，并且互有义务。

这里有两个丑陋的字眼，即依赖与义务，它们说明了美国婚姻的状况与离婚率。显而易见的是，大部分人都不喜欢婚姻，他们可能容忍也可能摆脱婚姻，但心理上的创伤仍在。

如前面所说，以爱为基础的关系，是让对方成为他自己选择要成为的样子，没有期望也没有要求，只是彼此相爱的两个人单纯地结合。正由于彼此相爱，任一方都不会期望对方成为他自己不想成为的样子。婚姻是以独立而非依赖为基础的结合，但在我们的文化中，这种关系相当罕见，几乎形同神话。

想象你与所爱的人结合，双方可以随心所欲做自己想做的事，然后再看看现在大部分婚姻关系的实际情况，看看那种可怕的依赖如何偷偷潜入、搞砸双方的关系。典型的婚姻大部分是由一根“主”与“从”的线穿起，虽然视婚姻的状况而异，角色可能更换，但这根线一直存在。一方支配另一方是婚姻的一种状况。下面我们虚构了一对夫妻，以说明典型的婚姻历程及其心理危机点。

结婚时，男方二十三岁，女方二十岁。男方的受教育程度较高，有份能赚钱养家又有好名声的职务，女方的工作是秘书、职员，或是主要由女性从事的职业，如老师、护士等。婚后，太太的所得只是补贴家用，一当了母亲工作就辞掉了。婚后四年，育有两三个小孩，太太是家庭主妇与母亲，负责料理家务，相夫教子。从工作的角度来看，她的职务是管理这个家，从心理上看，她居于从属地位。丈夫的工作变得更加重要，主要是因为要靠他赚钱养家。他的成功就是太太的成功，他交往的人就是他们的朋友。他在家里的地位提高，太太通常是尽可能让他生活得舒适。太太大部分时间都花在照顾孩子上，或是和那些落入相同心理陷阱的邻居太太聊天。她丈夫在工作上碰到的危机，就变成她的危机。一般来说，任何客观的旁观者都可看出，这种安排有主从两种角色。太太接受而且可能寻求这种关系，因为那是她一直以来熟知的方式。她的婚姻就是仿照她父母的婚姻和她成长过程中看到的他人婚姻。她对丈夫的依赖，往往只是取代了以往她对父母的依赖。而丈夫同样希望太太轻声细语、温柔体贴，好加强“他是家中经济支

柱、脑筋最棒”的事实。因此，两人都得到自己所寻求的，他们的婚姻也符合生活中所见到的婚姻面貌。

经过几年，也许经过四到七年，婚姻危机开始爆发。因为一直未能做出重大贡献，从属的一方开始觉得被困住、不受重视且不满。丈夫鼓励太太做自己想做人，更自信，并且主宰自己的人生，不要自怜自艾。这些信息跟他当初结婚时所希望的，首次产生冲突。“如果你想出去工作，为什么不去找工作？”或“可以回到学校再念书呀！”他鼓励她寻找新出路，不要这样软弱伤感。简而言之，就是要变得跟刚结婚时不同，不要老是服从和顾念家里。直到目前为止，太太一直觉得，丈夫的任何不快乐都是她的错。“我是哪里出错了？”如果他不快乐或沮丧，她就觉得是自己有所不足，或者不像以前那么具有吸引力。从属的一方诉诸自己服从的心态，并将所有与男方的问题都投射到她的自我中。

在这段时间内，男方全心投入在职务晋升、社交活动及事业奋斗上。他力争上游，整天哭哭啼啼的妻子是他不能忍受的。因为他有很多机会面对许多不同的人（他顺从的另一半就没这种机会），他逐渐改变，甚至更有主张，要求更高，而且不能忍受别人的软弱，包括他的家人。因此，他常告诫他顺从的太太要“振作起来”。这个时候，丈夫也可能找寻婚姻之外的性刺激。他有很多机会寻找更令人兴奋的女人做伴。有时候，从属的一方也开始有自己的一些尝试，她可能去做义工、回学校上课、寻求心理治疗，或者也跟着搞外遇，这些事情大多获得丈夫热烈的支持。

也许从属的一方会开始重新检视自己的行为。她将她的顺从视为自己为生命所做的选择，而非是为了婚姻的选择。现在她寻求认可的行为已受到挑战，她开始排除她世界中的一切依赖，包括对父母、丈夫、朋友，甚至对孩子的依赖，借此让自己为自己负更大的责任。她开始获得自信，可能找到工作，交新朋友，开始对抗居于主导地位的丈夫，也不愿再承受婚后就开始的所有压制。她要求平等，不再满足于等待对方给予平等，并且主动争取。她坚持家事应该夫妻分担，包括照顾孩子在内。

妻子这种独立的新行为，以及从外控思考到内控思考的转变，不易为丈夫所接受。丈夫觉得备受威胁，当他没办法承受这种情况时，便开始感到焦虑。即使丈夫鼓励妻子多多往外走并为自己着想，但他最不需要的就是一个傲慢自负的妻子，也不希望制造出一个怪物，尤其不希望对方挑战他既有的优越感。他可能以高度的主导权对此做出反应，这种方法过去一直可以让他顺从的伴侣安分守己。他看到太太把她自己大部分薪水付给保姆，就抗议说她外出工作太荒谬；他指出，她认为自己受不平等待遇，这种观念不合逻辑，事实上，丈夫是想引发她的内疚。“你根本不用出去做事，却偏要去，你只要管好家里，照顾孩子就行了。”丈夫会试图引发太太的罪恶感：“孩子会受苦。”“我不能看着事情这么恶化下去。”也许他威胁要和太太离婚，或是用最后一招，也就是自杀，这招通常很管用。太太可能会想：“哇！我差点把事情搞砸了。”并因此恢复原来顺从的角色，这一剂关于主导权的猛药的确提醒了她自己的地位。但如果她拒绝退回原位，婚姻或许就岌岌可危了。

无论如何，婚姻危机确实存在。如果太太坚持以自立代替原来的服从，需要有人可支配的丈夫可能另娶，找更年轻、会敬畏崇拜他的女人，成为他可以向人炫耀的新欢。但从另一方面来看，这桩婚姻也可能度过危机，并且发生有趣的改变。“主从”的线仍然贯穿这桩婚姻，因为这是双方都了解的唯一婚姻形式。丈夫往往会因为害怕失去自己至爱或至少仰赖的事物，而接受从属的角色，他待在家的时间增加，更亲近孩子（基于先前疏忽孩子所产生的罪恶感），他可能会对太太说“你不再需要我了”或是“你变了，你不再是当年跟我结婚的那个女孩，我不确定是否喜欢新的你”。他可能会开始酗酒，或因为需要能再支配太太，或因为需要重拾自己失去已久的优越感，而变得自怜自艾。太太现在有了事业，或正朝着这个目标发展；她有自己朋友圈，也在培养自己对外的兴趣。也许她有外遇，以示报复，但至少她因为自己的成就受到称赞和恭维，感到自得。不过主从之线仍然存在，危机迫在眉睫。只要一方必须比另一方重要，或是对离婚的恐惧将两人维系在一起，依赖就仍然是这桩婚姻的基石。支配的一方，无论是男方或女方，都不满自己成为配偶的奴隶，这桩婚姻在法律上可能仍然有效，但两人之间的爱情或沟通已受破坏。现在离婚很普遍，如果不离婚，两人就会各行其是，貌合神离——没有性爱、分居，沟通的形式是相互贬抑而非相互了解。

如果双方决定重新评估自己及双方的关系，结论也可能不同。如果双方都致力于摆脱误区，而且让对方能够选择实现自我，从那种角度来爱对方，这桩婚姻就会更繁盛地成长。两个自立自主的人彼此关怀，培养独立性而非依赖性，但又能有福

同享，这种婚姻会有令人兴奋的前景。相反，如果两个人试图合为一体，或一方试着以任何方式支配对方，就会引燃对方内心的火花，奋起保卫最重要的人类需求，也就是独立。

婚姻长久并不表示婚姻成功。许多人维持婚姻，是出于对未知的恐惧，或是懒得改变现状，或纯粹因为别无选择。在成功的婚姻中，双方真诚相爱，愿意让对方选择他自己想做的，而不是支配对方，彼此都不会替对方思考和发言，不会一直烦扰对方，更不该要求对方做应该要做的事情。依赖是幸福婚姻天堂中的毒蛇，造成主/从的形态，最后摧毁了婚姻关系。这个误区可以清除，但绝不是场好打的仗，因为攸关权力与控制，几乎没有人愿意不战而败。最重要的是，依赖不应该和爱混为一谈。两人在一起，给彼此保留一些空间，反而更能巩固婚姻。

误区 你教别人如何对待你，别人就那样对待你

依赖并不是只有跟跋扈的人在一起才会发生的事。正如所有的误区行为一样，它是一种选择，是你教别人支配你，教别人照他过去待你的方式待你。有很多策略可以维持支配的过程，只有当这些策略管用时，对方才会一再运用。如果这些策略使你就范，使你在婚姻关系中居于依赖地位，它们就有效。以下是婚姻中维持支配与控制地位的一些常见策略。

- 大吼大叫，提高嗓门讲话。如果你个性温和，想息事宁人，这种策略通常会使你就范。

- 威胁行为，例如“我要走，我要离婚”。

- 引起内疚。“你无权……”“我真不明白你怎么会做这种事。”如果内疚会使你困扰难安，这种说辞就能使你持续“屈从”。

- 做出生气和暴烈的行为，例如摔东西、咒骂、敲打东西。

- 称病。如果一方不照对方的要求去做，对方就会声称心脏病发作、头痛、背痛，等等。如果对方身体不舒服，你就听命行事，这就是教对方这样对你，用这个办法操纵你。

- 沉默以对。不发一语生闷气，是用来让对方听命行事的最佳策略。

- 眼泪攻势。哭泣可使对方内疚。

- 离开现场。光是站起来走出去，就是操纵对方做出或不做出某种行为的好办法。

- 说“你不爱我”或“你不了解我”之类的话，往往可以通行无阻，维持双方关系中的依赖。

- 威胁自杀。“如果你不照我的话做，我就一死了之”，或“如果你离开我，我就不要活了”。

以上这些都是在婚姻中要对方照自己意思行事的方法，如果奏效，才会有人一再加以运用。如果对方不为所动，出招的人就不会继续用这些计谋。只有当一方对这些计谋有反应，另一方才会习惯运用它们。如果你的反应都是服从，你就是在教对方，你会容忍这些。

如果你忍受对方的颐指气使，你就是在示意要对方如此做。你可以学习教导别人以你希望被对待的方式对待你。这需要耗费时间和心力，因为要花很多时间告诉别人，你希望受到何种对待。但不论是在办公室、家里，还是在餐厅、公交车或

其他任何地方，当你受到恶劣的对待时，都可以做出改变。不要说：“为什么你不对我好一点？”要开始说：“我是怎么让别人这样对我的？”把焦点放在自己身上，开始改变这些反应。

误区 常见的依赖与助长依赖行为

- 觉得无法离巢独立，或者虽然离巢独立，但双方都感到难过。
- 觉得需要或有义务去拜访、打电话、取悦人、为人开车等。
- 任何事都征求配偶同意，包括花钱、发言的权利，或使用车子等。
- 侵犯隐私，例如翻孩子的抽屉与私密记事。
- 说些诸如以下的话：“我永远没办法告诉他我的感觉，他不会喜欢听。”
- 所爱的人过世后，陷入沮丧，无法自拔。
- 死守着某项特定工作，从不自行向外冒险。
- 对配偶、父母或孩子应该如何行事抱有期望。

- 因孩子、配偶或父母的行为而尴尬，就好像他们是你的一部分。

- 一辈子都在为某项工作或职务受训，永远无法脱离训练阶段，无法独立自主。

- 因为别人的话语、感觉、想法或做法而受伤害。

- 伴侣感到快乐或成功，你才感到快乐或成功。

- 接受某人的命令。

- 让别人为你做决定，或者总是在做决定之前征求别人的建议。

- “你亏欠了我，看我为你做了多少事。”义务是伴随着依赖而来的。

- 不在父母或支配你的人面前做他们不赞同的事。因为你从属的角色，你不抽烟、不喝酒、不咒骂，不吃巧克力、圣代等食物。

- 所爱的人去世或得了重病，就放弃你自己的生活。

- 在支配你的人面前谨言慎行，以免他对你失望生气。

- 总是掩饰自己的行为，或是扭曲事实，这样别人就不会对你生气失望。

误区 依赖的心理效益

保持这种“自我阻挠”行为的理由并不太复杂。你可能知道依赖的心理原因，但你知道它们的破坏力如何吗？依赖可能看起来没有害处，但它是一切快乐与满足的敌人。以下是你处于依赖状况下较普遍的好处：

- 依赖他人，使你习惯被人保护，像小孩一样不必为自己的行为负责。

- 处于依赖状态，就可以把你的缺点归咎于别人。

- 依赖别人，就不必做困难的工作以及冒着改变的风险。依赖那些为你负起责任的人，你就安全无虞。

- 讨好别人可以让自己感觉良好。你知道做得好就可以取悦妈妈，所以现在有许多象征性的“妈妈”在操纵你。

- 你表现得不独断，就可以避免自己选择造成的内疚。表现得体往往比学会排除内疚容易。

- 你不需要自己做选择或决定，凡事仿效父母、配偶或你依赖的人，只要跟他们一样，你就不需要费心去决定自己的想法或感受。

- 当其他事情如火如荼地发展时，做个追随者比做领导者容易得多。你照别人的指示去做，就可避免麻烦，即使你可能并不喜欢做个追随者，但比起自己做主所须承担的一切风险，追随别人还是简单得多。依赖令人不快，因为那使你无法成为完整、独立的人，但依赖他人确实比较容易。

误区 避免依赖的方法

- 写下你自己的独立宣言，详细说明你在所有的关系中想如何运作，不是要排除妥协，而是要排除任何暧昧的操纵。

- 与你觉得在心理上依赖的人谈谈，宣布你要独立自主的目标，解释你出于义务做事时的感受。这是绝佳的敲门砖，因为别人甚至可能不知道你身为依赖者的感受。

- 针对如何应付生活中的支配型人物，给自己立下五分钟的目标。试着说一句“不，我不要”，试试看你这么说，别人会有何反应。

- 在你觉得不受威胁时，跟你的支配型伴侣进行有计划的会谈。在会谈中，说明你有时觉得受到操纵，并处于从属地位，你可以用一个非语言的讯号，让对方知道你当时的感受，而且你当下不想讨论那件事。例如，用简单的拉拉耳朵，或把手指放在嘴上等讯号，来表示你在特定时候有屈从的感觉。

- 当你在心理上觉得被人操纵时，向那个人说出你的感受，然后依照你希望行事的方式，付诸行动。

- 提醒自己，即使父母、配偶、朋友、上司、孩子及其他人经常不赞同你的行为，也与你是怎样的人或是做什么事无关。事实上，在任何关系中，你都会遭到一些反对，如果有心理准备，你就不会因此感到挫折，这样就能破除许多在情绪上奴役你的依赖关系。

- 即使你刻意避开支配型的人（父母、配偶、上司、子女），如果你因为他们而经历了情感上的停滞不前，那么就算他们不在，你仍然受到他们的控制。

- 如果你觉得你有义务拜访特定的人，不妨自问，你是否希望他们也因为不得不如此而上门拜访你。若非如此，就请有礼貌地向那些你以这种方式对待的人把事情讲开。也就是说，将逻辑倒转过来，看看这种义务关系实际上有多么损及尊严。

- 下决心摆脱你所扮演的依赖角色，你可以去担任志愿者、看书、找保姆照顾小孩（即使经济上负担不起）、找个待遇不一定很好的工作。为什么？只因为拾回你的高度自尊值得花费金钱或时间。

- 坚持无条件的经济独立。如果你必须向人要钱，就形同奴隶。

- 放开他们！放开你自己！别发号施令，也不要接受命令！

- 认清你有保留隐私的需要，不想和别人分享自己一切的感受与体验。你是独特且有隐私权的，如果你觉得必须与人分

享一切，那你就会没有选择，而且当然就是一个依赖者。

- 让孩子拥有自己的房间。给他一个他能控制的地方，只要不影响健康，就让他决定他想怎么安排房间。从心理上来说，整理好的床铺和没有整理的床铺一样健康，即使你学到的正好相反。

- 在宴会上，离开你的伴侣和别人聊天。不要觉得有责任一直陪着对方。分开行动，等宴会结束时再碰头，这样会使你的知识和经验加倍。

- 若你想看电影，而你的伴侣想打网球，那就各做各的吧！让自己多独自行动，这样你们在一起的时刻会更快乐、更刺激。

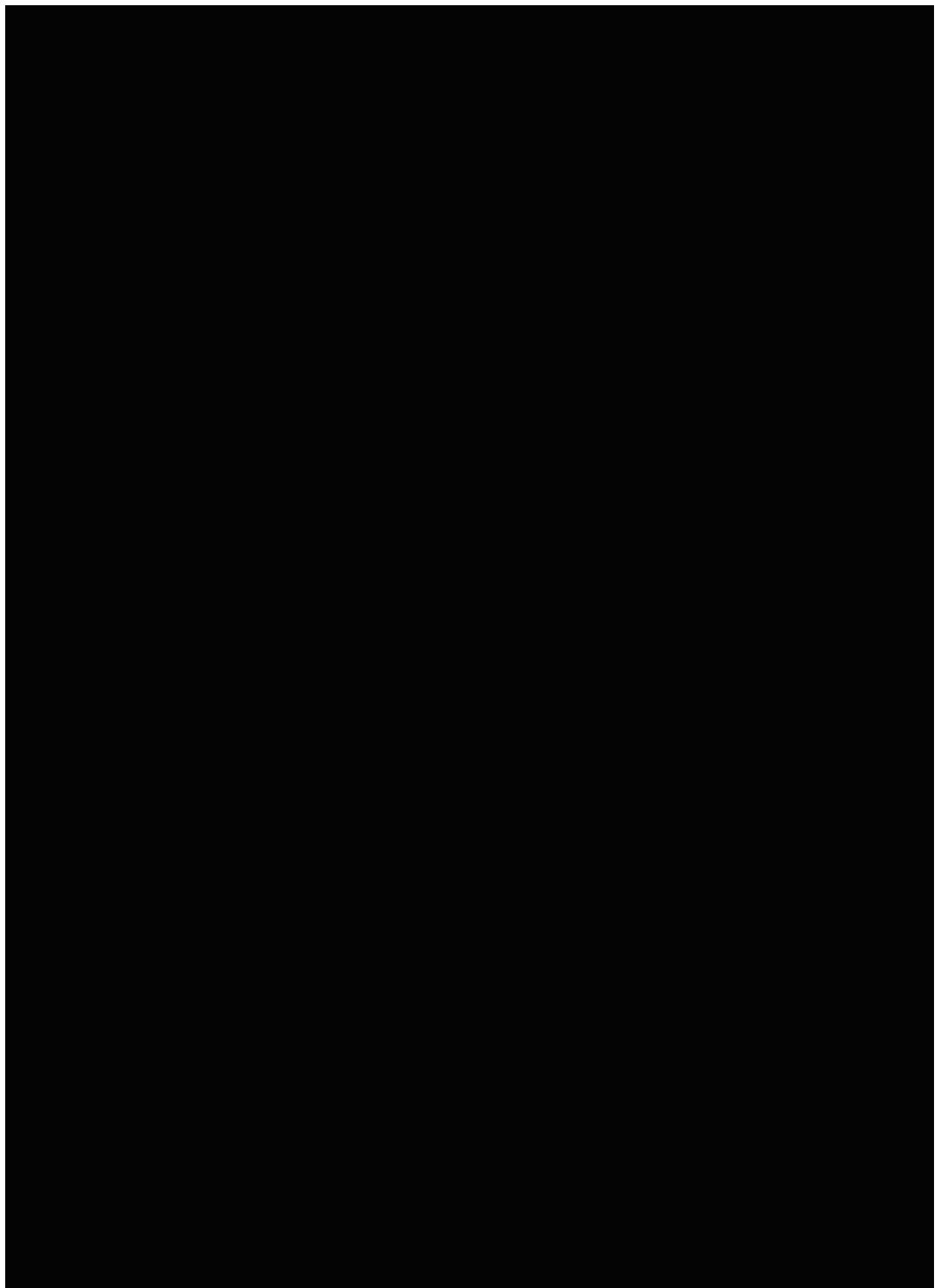
- 单独或是和一些朋友进行短期旅行，不必觉得非得跟在伴侣身边不可。等你回来时，你会感到更想念伴侣，而且也会更珍视自己的独立能力。

- 记住，你没有责任让别人快乐，别人会使他们自己快乐。因此，你可以真正享受其他人陪伴的快乐，但如果你觉得使他们快乐是你的义务，那你就是个依赖者，当别人情绪低落，你也会跟着沮丧。甚至更糟的是，你会觉得好像是你使他情绪低落。你要为自己的情绪负责，其他人也一样。除了自己，没有人能控制你的感觉。

- 记住，习惯并不是做任何事的理由。“只因为你一向服从别人”，并不是让这个现象继续存在的充分理由。

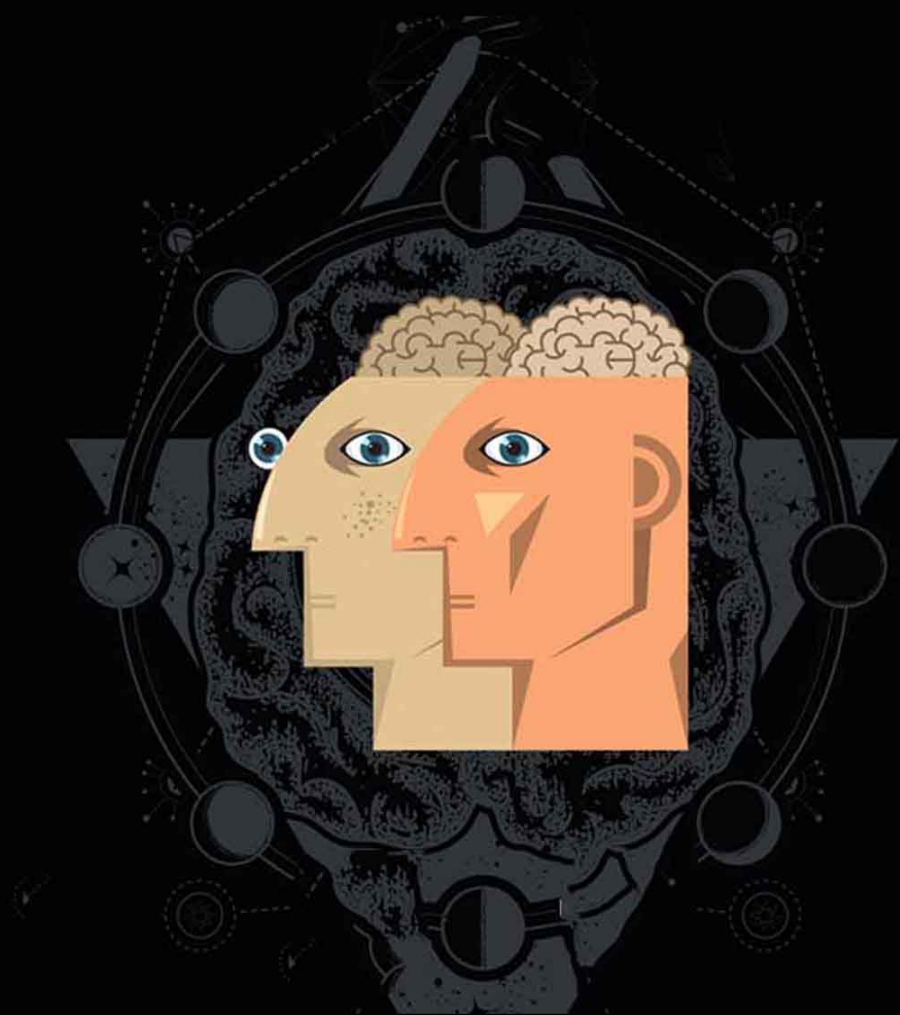
高效益生活与教养子女之道，乃是独立；同样，有效益婚姻的特点，是尽量减少一体行动并享有最佳的自主及自立。虽然你可能害怕摆脱依赖关系，但如果你问那些你在情绪上很依赖的人，你将惊奇地发现，他们最赞赏那些能自己思考和行动的人。更讽刺的是，你保持独立，将获得最多的尊重，特别是那些极力使你持续受支配的人。

窝巢是个让孩子发展的好地方，但是离巢自立更加美好，离巢的人和看着他们离巢的人都可以这样想。



第11章

告别怒气



生气的唯一解药是心里别想着：“要是你更像我就好了。”

你暴躁易怒吗？你可能把生气当成生活的一部分，但你确认没有利用它达到实用性的目的吗？也许你用“这只是人性使然”或“如果我不发泄怒气，日积月累一定会得溃疡”等说法，来为你的暴躁行为辩白，但生气可能是你不满意自己的部分，不用说，别人也不会喜欢。

生气并非“只是人性使然”，你不一定要拥有它，它对于做个快乐、满足的人毫无帮助。生气是误区，是某种心理上的流行性感冒，就像身体疾病一样，会使你丧失能力。

我们先来界定“生气”一词。本章所指的“生气”，是指没有达到期望时所经历的一种停滞反应，表现的形式有愤怒、敌对、攻击别人，或不发一语地怒视。它不只是恼怒或愤怒，关键词同样在于“停滞不前”。生气使人停滞不前，通常是因为希望这个世界与世人符合自己的期望，不符就会生气。

生气是一种选择，也是一种习惯，是对挫折的一种反应。生气时，你会做出宁可没有做过的事。事实上，严重的生气就几近于疯狂，每当你无法控制自己的行为时，你就是疯狂的。因此，当你生气而失控时，你等于暂时发疯。

生气没有心理上的补偿可言。如同这里定义的，生气只会让人虚弱。在生理方面，生气会造成高血压、溃疡、发疹、心悸、失眠、疲劳甚至心脏病。在心理方面，生气会让爱的关系

破裂，干扰沟通，导致内疚与沮丧，而且通常会妨碍你前进。你可能感到怀疑，因为你总是听人说，发泄怒气比生闷气好。没错，把气发出来的确比压抑来得健康，但更健康的态度是——根本没有怒气。如此一来，你就不必面对“该发泄出来还是该压抑”的两难困境了。

就像所有的情绪一样，生气也是想法的结果，而不单纯是件发生在自己身上的事，当局势发展不符你的期望，你告诉自己，事情不应该那样（挫折），然后你选择熟悉的生气方式回应，以达到某种目的（请见本章稍后的效益部分）。只要你把生气想成是人性的一部分，你就有理由接受它，而且会避免排除它。

如果你仍然决定生气，且无论如何都要发泄怒气时，就用非破坏性的方法，但你要让自己学习在受挫折时采用新的想法，这样一来，令人停滞不前的怒气就可由较令人满足的情绪所取代。苦恼、愤怒、失望，都是你很可能会不断体验到的感觉，因为世界永远不会如你所愿，但是“生气”这种因障碍产生的有害情绪反应，是可以消除的。

你可能会为生气提出明确理由，因为它有助于你达到目的，但现在让我们来进一步检视。如果你认为，提高声音或显得很生气可以阻止你那两岁大的女儿跑到街上玩耍，避免她受伤，那么提高声音是绝佳策略。只有当你真的心烦意乱，面红耳赤，心跳加快，摔门或把东西丢得砰砰作响，而且通常有一段时间什么事也做不了，你才算真正动怒。你当然可以使用一些个人策略，借此强化适当的行为，但不要因此让自己内心受

到伤害。你可以这样想：“她这种行为对她很危险，我要让她知道，在街上玩耍是不可以的，我会提高声音来表明我对这种行为的强烈感觉。但我不会因此而气疯。”

想想一个无法掌控生气方式的典型妈妈吧。孩子一再做出恶劣行为，让她一直很生气，而似乎她愈生气，孩子就愈不听话。她处罚他们，把他们关进房里，对他们大吼大叫，处理态度几乎总是怒气冲冲。她身为母亲，生活就像在打仗一样。大叫是她唯一知道的对策，经过一整天的作战，到了晚上，她的情绪极度恶劣。

孩子们知道自己不乖会惹妈妈生气，为什么还要做出那种行为？因为生气的讽刺之处就在于，它从不能够改变别人，只会加强别人想控制生气者的欲望。假设这几个孩子能针对自己的不当行为说出理由，他们的对话很可能如下：

“你现在知道怎么让妈咪抓狂了吗？你只要这样说或那样做，就能控制她，并让她发作一阵子。你可能得待在自己房间里一会儿，但是看看你得到的结果！花这么小的代价就可以完全控制她的情绪。既然我们几乎无法左右她，我们就多做点这种举动，看她如何因为我们的行为而气得发狂。”

无论用在哪种关系上，生气几乎都是鼓励对方继续我行我素。虽然挑衅者可能装得很害怕，但他也明白，只要他想做，随时都能令对方发火，因此他可以有施展报复的权威，生气的人也认为自己拥有这种权威。

每当你选择以生气回应别人的行为时，你就是不让对方有权利成为他选择成为的样子，你脑子里会出现一句神经质的话：“为什么你不能像我一样？那样的话，我现在就会喜欢你，而不会生气。”但别人绝不会一直是你想要的样子。大多数时候，人与事都不会照你希望的方向前进，世界就是这样，照你的希望改变的可能性是零。所以，每次你遇到不喜欢的人或事时选择生气，就是决定自己会因现实情况受伤害，或陷入某种程度的停滞不前。对永远不会改变的事情生气，实在是愚不可及。其实，你可以不用选择生气，而是开始理解别人有权和你有不同的偏好。

你可能不喜欢那样，但用不着生气。生气只会鼓励他们继续我行我素，而且会导致上述的种种生理紧张与心理折磨。选择权真的在你手上，你可以选择生气，也可以对事情提出新想法，协助自己避免动怒。

也许你认为自己的情况正相反，也就是有一肚子闷气却忍住不发。你憋住怒气，从不启齿，久而久之造成痛苦的内伤，生活里充满了当下的焦虑。但这种情形并不表示你与咆哮发怒的人相反，你的脑中同样想着，这些人与事应该像你期望的那样。依据你的推论，如果他们是那样，你就不会生气了。这是错误的逻辑，要将它根除，你才不会紧张。你要学会宣泄被压抑的怒气，不要闷在心里，不过你最终的目标，是要学会以不会产生怒气的新方式思考。这类内在的想法包括：“如果他想当傻瓜，我不会选择生气。做蠢事的是他，不是我。”或是

想：“事情没有按照我认定的方式发展，我虽然不喜欢这样，但也不会因此让自己停滞不前。”

第一步是学会用本书所讨论的勇敢新行为来抒发怒气，接着用新的方式思考，帮助你从外在控制转向心理健康的内在控制，最后一步是不理会别人的行为。你可以学习不让别人的行为和想法困扰你。重视自己，不要让别人控制你，这样你就不会让当下的怒气伤害自己。

误区 有幽默感

你不可能同时生气和欢笑，生气和欢笑是相互排斥的，你有权选择其中之一。

笑是心灵的阳光，没有了阳光，万物皆无法生存或生长。诚如丘吉尔所说：

我相信，除非你了解最有趣的事，否则你无法处理世上最严肃的事。

你可能太严肃地看待人生，或许健康的人最显著的特性就是不带敌意的幽默感。帮助别人选择笑看人生，学会退后一步，观察各种生活情境的不协调处，是纾解愤怒的良方。

从宇宙万事万物来看，你做了什么、是否生气，结果只会像是向尼亚加拉大瀑布倒下一杯水一样，微不足道。不论你选择欢笑或生气，都无关紧要——只不过选择欢笑会使你的当下充满快乐，而选择生气只会让你把当下浪费在痛苦悲惨中。

你是否太严肃地看待自己与人生，以至于无法退后一步，看出处世太过严肃有多么荒谬可笑？不笑是一种病态的指标。

当你倾向于过度严肃地看待自己和所做的事情时，提醒自己，现在是你唯一拥有的时刻。如果欢笑的感觉如此美好，为什么要把当下浪费在生气上？

为欢笑而欢笑，这就是欢笑的理由。你不必要有理由才笑，尽管笑就对了。观察在这个疯狂世界中的自己与别人，然后决定是要常常生气还是要培养幽默感。幽默将送给你自己与别人最无价的礼物之一，就是欢笑。欢笑的感觉非常好！

误区 愤怒的常见原因

你随时都可以看到人们生气。人们会从微愠到暴怒，经历各种程度的停滞不前，这种例子俯拾皆是。生气虽然是学习而来的行为，但它就像恶性肿瘤一样，会渗入各项人际关系中。以下是人们选择生气的常见例子。

- 在车子里生气。几乎每一件事都会让驾驶人对别人开骂。这种气急败坏的行为，全都是因为看到别的车开太快、开太慢、不打方向灯、打错方向灯、变换车道或犯其他许多错误。身为驾驶人，你对于别人应该怎么开车有一套定见，所以会经常生气或愤怒。同样，交通阻塞是引起怒气和敌意的讯号。驾驶人对乘客吼叫，咒骂着是什么事情害得时间被耽误。所有行为都是一个想法造成的：“这不应该发生，却发生了，我要生气，而且要让别人也选择不快乐。”

- 在竞赛中生气。网球、扑克牌和其他各种竞赛，都很容易激起怒气。人们因搭档或对手做得不对或违反规则而生气，他们可能因为失误而摔东西，比方说摔网球拍。尽管比起打人或对别人大叫，对运动器材又踢又摔是比较健康的行为，但它们仍然对当下的满足构成障碍。

• 对出现时间和地点不当的人、事、物生气。许多人会对他们觉得出现时间和地点不当的个人或事件大怒，例如，汽车驾驶人可能认定自行车或行人不应该出现在马路上，而试图将他们挤到路边。这类怒气可能极为危险，很多所谓的意外事故，实际上都是这种事件中失控的怒气导致的严重后果。

• 因缴税生气。不管你怎么生气也无法改变本国税法，但一般人还是照样生气，因为税率不是他们所期望的那样。

• 因别人拖延而生气。如果你期望别人照你的时间表办事，而别人没有照做，你就会选择生气，而且会为此提出理由：“我有权生气，他让我等了半个钟头。”

• 因别人做事毫无章法或粗心草率而生气。尽管你生气只会鼓励别人继续我行我素，你可能还是坚持要生气。

• 对没有生命的东西生气。如果撞到胫骨或锤到大拇指，尖叫一声可能有疗愈作用，但如果真的气到了，而且做些用拳头击墙之类的事，不只徒劳无功，也是自讨苦吃。

• 因为东西掉了而生气。不管生多大的气，都找不回遗失的钥匙或皮夹，而且会妨碍你展开有效的搜寻。

• 因为世事难料而生气。你可能不赞同政治、外交或经济状况，但你生气以及随之陷入停滞不前，将不会改变任何事。

误区 生气的多种面貌

我们已看过可能选择生气的一些状况，现在来看看生气的各种形式。

- 咒骂或嘲笑配偶、孩子、父母或朋友。

- 对人或物施暴，包括打、踢、摔。这种行为如果做得太极端，可能导致暴力犯罪，而暴力犯罪几乎全都是因为暴怒而犯下的。除非情绪失控，由怒气导致暂时的疯狂，否则不会发生谋杀和攻击事件。认为生气是正常现象，或是信服那些鼓励你触及自身愤怒并将它发泄出来的心理学派，都可能造成危险。同样，有些电视节目、电影与书籍散布怒气和暴力，并且从正常角度来呈现，也会对个人与社会造成危害。

- 说“他激怒我”或“你真的惹恼了我”之类的话，这样就是你选择让别人的行为使你不快乐。

- 说“干掉他”“打败他们”或“击垮对手”之类的话，你可能认为这些只是说说而已，但这种话会助长怒气与暴力，即使在友谊赛中也不例外。

- 勃然大怒。这不仅是表达生气的常见方式，而且经常让大怒的人得偿所愿。

- 讥讽、嘲笑及沉默对待。这些生气的表现方式就像肢体暴力一样伤人。

生气行为的清单可能永远列不完，上面的例子只是这个误区中几种最常见的生气状况。

误区 选择生气的心理效益

要知道如何避免发怒，最有效的方式是先了解你生气的理由。有些人很容易就动怒，以下是这种态度的心理动机。

- 每当你觉得自己难以处理，感到失意和挫败时，你可以透过生气，把这种感觉的责任推给别人或事情本身，而不用为自己的感觉负责。

- 你可以用生气操纵怕你的人。尤其是对那些年纪比你小，或是生理或心理上比你小的人，特别有效。

- 生气可以引起注意，因此你会觉得自己位高权重。

- 生气是一种方便的借口，你可以暂时发疯，然后为自己辩解说：“我控制不住自己。”这样你就可以用无法控制的逻辑为你自己的行为卸责。

- 你可以因生气而得逞，因为别人宁可安抚你，也不愿忍受你的怒气。

- 如果你害怕亲密或情爱，你可以对某件事情生气，借此避免“亲密分享自己”这种充满风险的行动。

- 你可以利用内疚来操纵别人，让对方怀疑“我做错了什么，使他这么生气？”当他们感到内疚，你便拥有权力。

- 和人沟通时，偶尔会因为别人比你更强而感到威胁。你可以中断这种沟通，只要运用生气，便可避开显得难堪的风险。

- 要是生气，就不必在自己身上费心。如此一来，你就可以把当下的时刻全花在“盛怒”这件轻而易举的事上，避免进行任何可能改善自己的行动。你可以借生气为自己解围。

- 发一次飙后，就可耽溺于自怜，并为了无人了解你而自怨自艾。

- 生气就可以不必清楚思考，因为大家都知道你在气头上，不能清楚思考，所以当你不想冷静思考时，就干脆把不愉快的旧账都翻出来吵。

- 只要发一顿脾气，就可为自己没有做或做不好某事找到借口。也许你还可以让别人不敢胜过你，因为他们很怕你生气。

- 你可以说你需要愤怒来帮助你完成某项任务，借此辩解你的生气，但事实上，生气往往会让你停滞不前，永远无法提高成果。

- 只要说生气是人性使然，就可以为自己找到现成的借口。“我是人嘛，人难免有脾气。”

误区 消除怒气的方式

怒气是可以消除的。想消除怒气需要许多新的想法，而且只有在想生气的当下才能完成。遇到令你生气的人或事时，要意识到你跟自己说了些什么，然后想出一些新说辞，来制造新的感觉及更有效益的行为。以下是打击怒气的一些具体策略。

- 首要策略是在生气时要触及自己的想法，提醒自己，不要只因为你过去一向如此做，就一直保持相同的想法。觉察是很重要的。

- 试着推迟愤怒。如果你对特定情况的反应通常是生气，那就试试延后十五秒，然后再以一贯的方式发作。下一次，试试延后三十秒，不断加长间隔时间。一旦能推迟怒气，你就能学会控制。推迟就是控制，经过多次练习，最后就可以完全消除怒气。

- 当你试图建设性地运用生气来教孩子某项事情时，要试着假装生气。提高嗓门，表情严峻，但是别让自己经历生气所带来的身心痛苦。

- 别试着骗自己相信你喜欢自己觉得很乏味的事。你可以不喜欢某项事物，但不要对它动怒。

- 生气时提醒自己，每个人都有权利成为他想成为的样子。禁止别人这样做，只会让自己气得更久。设法让别人有权选择，正如你坚持你有权选择一样。

- 要求某个你信任的人帮助你。请他在看到你生气时，用口头或是约定的讯号来告诉你。你得到讯号，就想想自己正在做什么，然后尝试运用推迟发怒的策略。

- 做一份生气日记，记录你生气的确切时间、地点及事情。审慎记下各个事项，强迫自己记录所有生气的行为。你很快就会发现，要是经常生气，光是“必须记录事项”这个举动就会迫使你少生气了。

- 发一次脾气后，告诉自己，你又失误一次了。你的目标之一是要有不同的思考方式，这样就不必再经历这种怒气。这种口头声明可让你说出你做了什么，也显示你真的努力要改进。

- 生气时，试着靠近你所爱的某人。化解敌意的一个方法是一直握着对方的手，尽管你当时不愿如此，但还是握手，直到你表达出自己的感觉，气消了为止。

- 不生气时，跟最常受你气的人谈一谈。听听彼此最会激怒人的做法，并且想出一个不会令人生气的沟通方式。也许可以互相写字条、找中间人传送信息，或散步缓和情绪，这样你

就不会继续用无谓的怒气虐待彼此。经过几次缓和情绪的散步后，你会开始发现，生气真是愚不可及。

- 认清你的感觉以及你认为的伴侣的感觉，借此让你的愤怒推迟几秒。最初的前十秒最关键，一旦过了这十秒，你的怒气往往会平息。

- 记住，你认定的任何事，有半数时候会遭到半数人的非难。如果你能先预知别人会有异议，就不会选择生气。相反，你会对自己说，世界就是如此，别人不可能赞同我所说、所想、所感觉、所做的每一件事。

- 记住，虽然表达愤怒比生闷气来得健康，但不愠不火才是最健康的选择。一旦你不再把生气视为自然或人性使然，你就有努力消除怒气的内在动机。

- 抛开你对别人的期望。没有期望，也就没有了愤怒。

- 提醒自己，小孩本来就是活泼且吵闹的，为此生气并没有好处。虽然你可以在其他方面协助孩子做出建设性的选择，但你永远不可能改变他们的天性。

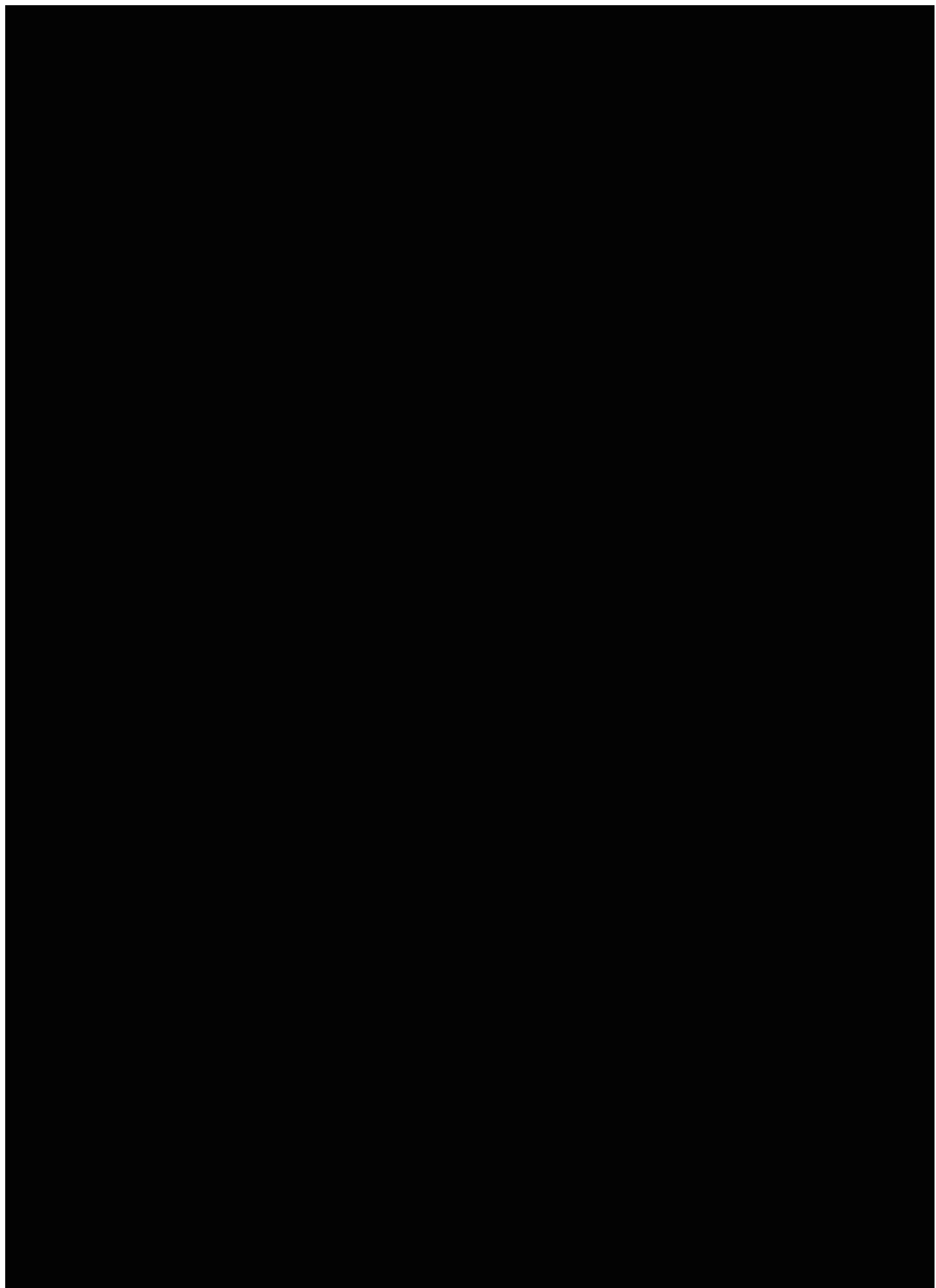
- 爱你自己。如果你爱自己，就不会用对自己有害的怒气来加重自己的负担。

- 交通阻塞时，计算时间，看看你能多久不发脾气。努力控制自己，不要对乘客吼叫，可以跟对方话家常，问一般的问题。发挥创意运用这段时间，可以写一封信、一首歌，或是想

出摆脱车阵的方法、回忆人生中最兴奋的性经验，或者更好的是，拟出改善的计划。

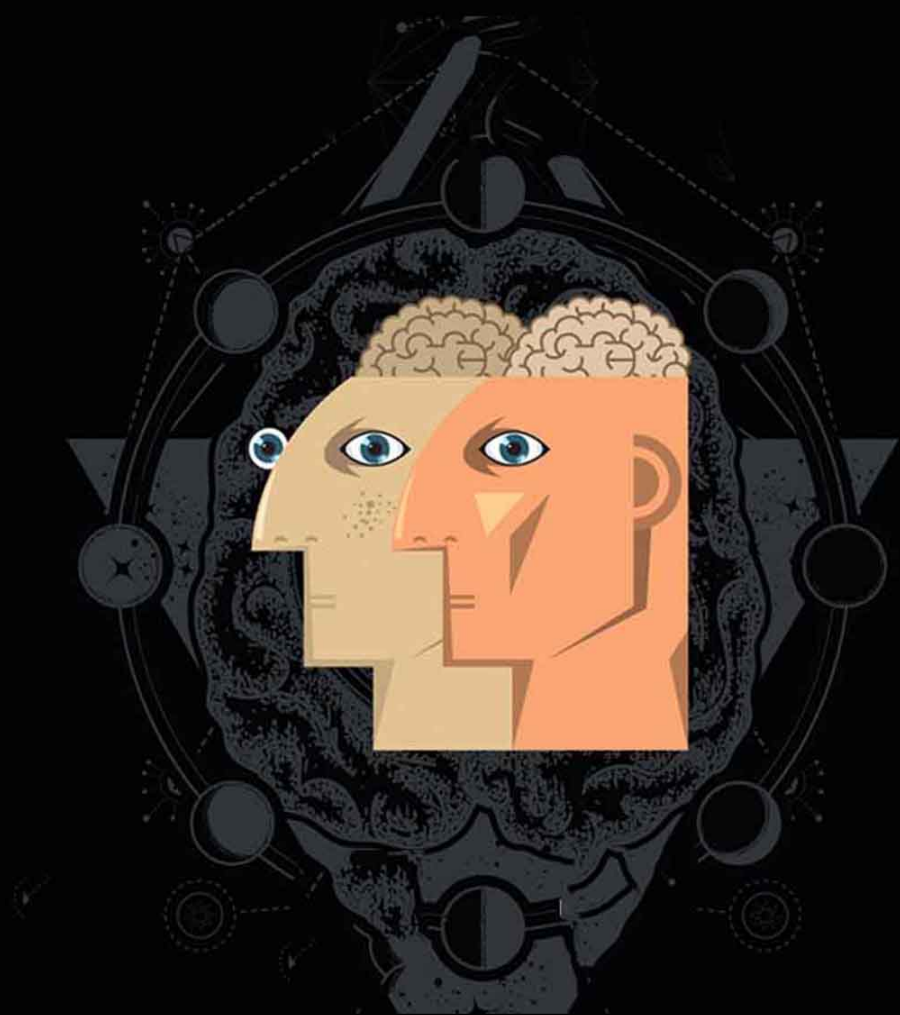
- 不要让各种挫折情况控制你的情绪，而是把改变这些情况当作挑战，自然就没有生气的时间。

怒气阻挡了去路，毫无好处。就像所有其他误区一样，生气是一种利用身外事物解释你感觉的方法。别管其他人，做你自己的选择，但不要选择生气。



第12章

摆脱了所有误区的人



摆脱了所有误区的人太忙了，无暇顾及旁人在做什么。

没有误区行为的人，似乎不可能存在，但摆脱对自己有害的行为并非神话概念，是可能真正做到的。你可以活出自我，可以选择在当下拥有完全的心理健康。最后这章全都在描述摆脱误区想法与行为的人如何生活。你可以看出这种人的发展，他们有别于绝大多数人，他们有特殊的能力，时时刻刻都能过着创造性的生活。

摆脱误区的人与一般人不同，他们看起来和一般人无异，却拥有不同的特质，这些特质并不是指种族、社会经济或性别等方面。他们无法按照职务、地域、教育水平或经济地位来清楚归类。他们有不同的特质，但这种差异并不是一般用来区分人们的传统外在因素所能辨识的。他们可能富有，可能贫穷，可能是男，可能是女，可能是黑人，也可能是白人，可能住在任何地方，也可能做任何事情。他们是一群各式各样的人，却有一项共同特质，那就是摆脱了误区。你怎么判断你碰到的是不是这种人？从他们的言行，你会发现下面这些特质。

首先最明显的是，你看到他们喜欢生活中的每一件事——他们乐于做任何事，不会浪费时间抱怨或希望事情是另外一个样子。他们热爱生活，想拥有生活中所能得到的一切。他们热爱生命，喜爱野餐、电影、书籍、运动、音乐会、城市、农场、动物、山水，等等。当你遇到这样的人时，你会注意到，他们从不抱怨、无病呻吟或消极地叹息。如果下雨，他们喜欢；如果天热，他们也喜欢。无论是碰到交通阻塞，还是在参

加宴会，或是单独一人，他们都能处之泰然。他们不会假装喜欢，而是会明智地接受现状，并且具有在现实情况中自得其乐的特殊能力。问他们不喜欢什么，很难逼他们提供诚实的答案。他们不懂得避雨，因为他们觉得雨很美，令人兴奋，而且是自然景象，他们喜爱雨。烂泥雪水不会令他们生气，他们观察它，即使被溅得满身都是，也能接受那是生活的一部分。他们喜欢猫吗？喜欢；喜欢熊吗？喜欢；虫呢？喜欢。虽然这些人都不喜欢疾病、干旱、蚊子、洪水等恼人的事物，但他们绝不会把当下用来抱怨这类事物，或是希望现况不是如此。如果需要根除这些事物，他们将全力以赴，而且乐在其中。你不妨试试找出他们不喜欢做的事，但你会发现很难找到。他们确实是热爱生活的人，他们全心投入生活，从生活中获得他们所能得到的一切。

有些人把当下时刻耗费在为了过往之事而停滞不前，并因此感到内疚与焦虑。健康满足的人不会有这种情况，当然，他们可能承认曾经犯错，同时也发誓绝不再做适得其反的行为，但他们不会把时间浪费在但愿自己没有做某件事上，也不会因为以前做过某件自己不喜欢的事而难过沮丧。完全摆脱内疚是健康的人的标志。不追悔过去，也不问别人愚蠢的问题，而引起别人内疚，比方问：“为什么你不换个方式做？”或“你自己难道不感到羞愧吗？”他们似乎认清，往者已矣，再怎么悔恨也改变不了过去。他们不费任何功夫就能自行摆脱内疚，因为那是自然而然的事，他们也绝不会让别人选择内疚。他们明白，现在悔恨过去，只会让自己的形象更差。鉴往知来，远胜于抱怨过去。你绝不会看到这些人借着告诉别人“你们有多

差”来操纵别人，你也绝对无法用同样的方法来操纵他们。他们不会生你的气，只会不理你、走开或改变话题。有些策略对大多数人极为有用，但对这类健康的人毫不管用。他们不会让自己及其他人因为内疚而痛苦，而是在内疚出现时轻松略过这种情绪。

同样，摆脱误区的人不会忧心忡忡，令其他人暴怒的因素几乎影响不了这些人。他们不会预先规划未来，也不虚耗光阴。他们拒绝担忧，让自己摆脱担忧所带来的焦虑。他们不知道如何担忧，这不是他们性格的一部分。他们不一定随时都能保持冷静，但他们不愿把当下的时间耗费在担忧那些自己无法控制的未来事物上。他们凡事以现在为重，内心常提醒自己，所有的忧虑应该在当下发生，杞人忧天是不智之举。

这些人活在当下，而非活在过去或未来。他们不受未知的事物威胁，积极寻求自己未曾有过或不熟悉的经验。他们喜欢不明确，随时品味现在，知道现在就是他们的所有。他们不会为未来的事情预先做计划，也不会等待事情发生时，任凭漫长的光阴消逝。不同事情之间的空当，就像事情本身花费的时间一样可贵。摆脱误区的人有一种神奇的能力，能从日常生活中找到乐趣。他们不是拖延者，不未雨绸缪，也许我们的文化不赞同他们的行为，他们也不因此气馁。他们享受当下的快乐，等到“将来的现在”来临时，他们便把握那时的快乐，这些人永远在享受快乐中，因为他们认为，等待快乐是愚不可及的。这是一种自然的生活方式，就像小孩子或动物的生活方式

一样。他们忙着追求当下的满足，而大多数的人却把生命耗费在等待报酬上，以致永远无法得到它们。

这些健康的人显然是独立的，他们会离巢，虽然很爱家，但也认为，在一切的关系之中，独立优于依赖。他们重视自己免于期望的自由，他们与他人的关系建立在个人有权利自行做决定的相互尊重上。他们的爱不包括把价值观强加在所爱的人身上。他们很重视隐私，这有时会使别人觉得受到冷落或排斥。他们有时候喜欢独处，而且会极力确保自己的隐私权。你会发现，这些人不会卷入多重的亲密关系，他们会选择自己所爱的人，而且爱得深刻而热烈。依赖或不健全的人很难爱他们，因为他们坚持保有自己的自由。如果某人需要他们，他们会拒绝这种需要，认为这对双方都有害。他们要自己所爱的人能独立，做自己的选择，过自己的生活。虽然他们喜欢并希望与别人在一起，但他们更希望对方在不须支持或依赖的情况下生活。因此，当你开始想依赖这些人时，你会发现他们消失了，先是情绪上疏远，接着肢体行动上也跟着疏远。他们拒绝在一项成熟的关系中依赖人，也不愿被人依赖。对于孩子，他们提供了关爱者的榜样，但也几乎从一开始就处处以极大的爱心鼓励孩子自立。

你在这些快乐、满足的人身上还可以发现，他们不寻求别人的认可，这是很不常见的现象。没有别人的认可与支持，他们照样能做事。他们不追求大多数人所追求的荣誉，异常不在意别人的批评，几乎不关心别人是否喜欢他们的言行。他们并不企图去影响别人或取得对方的认可。这些人是内在控制型，

所以并不在乎别人对他们行为的评价。他们并非对支持与认可毫不注意，只是不需要它。他们可能诚实得近乎直率，因为他们不会用专门取悦别人的花言巧语来传达信息。如果你想知道他们的想法，你听到的便是他们心里话。反之，当你说些有关他们的风言风语，他们不会受打击或停滞不前，而是会接受你提供的信息，经由他们的价值体系过滤，用来使自己成长。他们不需要受每个人喜爱，也不过分希望自己所做的每件事都能被所有人赞同。他们明白，人生总会遭到某些不认可，他们的不寻常，在于他们能照自己而非别人的意思行事。

当你观察这些人时，你会注意到，这些人不会被文化同化。他们并非叛逆，但确实做出了自己的选择，即使这些选择与别人的选择相冲突。如果琐碎的规范没有什么意义，他们可能就不予理会，对于许多人视为生活中重要环节的小习俗，他们可能耸耸肩，一笑置之。他们不是热衷于参加鸡尾酒会的人，也不会出于礼貌而参与闲聊。他们就是他们自己，虽然他们将社会视为生活中重要的一部分，但他们拒绝受社会支配，或是成为社会的奴隶。他们不会叛逆地攻击，但他们内心知道，何时可以不理睬社会的规范，并且明智而敏锐地做自己的事。

他们知道怎么笑，怎么制造欢笑。他们在任何情况中都能发现幽默，面对最荒唐与最严肃的场合，都笑得出来。他们喜欢让别人笑，也擅长制造欢笑。他们不是那种一板一眼过生活、严肃、沉闷的人，而是实干者，也经常因为在不对的时候表现不庄重而遭到嘲讽。他们找不到对的时候，因为他们知

道，世上没有适时适地做适当的事这回事。他们喜欢不协调的事，但不会耍带有敌意的幽默，绝不用嘲弄的方式来制造幽默。他们不笑别人，而是与别人一起笑。他们确实是笑看人生，总是将整件事视为乐趣，即使他们对自己追求的目标很慎重。当他们退后一步来看人生时，他们知道，他们并不特别在意什么，他们能够享受及制造一种气氛，使别人能为自己选择喜悦，跟他们在一起很好玩。

这些人毫无怨尤地接受自己。他们知道自己是人，人必然有人的属性。他们知道自己外表看起来是某种样子，而且全盘接受。如果他们长得很高，那很好，但长得矮也一样好。秃头没什么不好，头发多也很好。他们甚至可以和汗臭和平共处！他们不整形造假，而是接受自己，所以他们是最自然的人。他们不用人造的东西来掩饰自己，从不为原来的样子抱憾。他们不认为自己身上的某个部分会令他们不悦，他们喜欢自己，接受自己的样子。同样，他们接受自然状况，不会希望它不是这样。他们也从不抱怨那些无法改变的事，比方说热浪、暴风雨或寒流。他们接受自己与世界本来的样子，不伪装、不无病呻吟，只是顺其自然地接受。和他们相处多年，你从未听到他们自贬或企求什么，只会看到他们埋头做事。你看到他们欣赏世界本来的样子，就像接受大自然并且喜爱它的孩子一样。

他们欣赏大自然，喜爱待在户外，游览未遭人工破坏的原始自然景观。他们特别喜爱山林、日落、河川、花草树木、各种动植物。他们是自然主义者，不喜欢繁文缛节，也不喜欢矫饰，而喜爱整个宇宙的自然。他们不会热衷于去酒店、夜店、

宴会等，不过他们当然也能尽情享受这类活动。他们与自然（或可说是“上帝的世界”）和平共处，但在人类创造的世界中也能够怡然自得。他们能欣赏别人司空见惯的事，永远不会对看日落或森林旅行厌倦，飞翔的鸟儿一直都是绝佳的景象。毛毛虫变蝴蝶、母猫生小猫，他们都看不厌，自然而然地欣赏自然界的一切景观。某部分人可能觉得这是做作，但这些人不管别人怎么想，他们忙着对当下的无穷可能性感到惊艳。

他们对于别人的行为有洞察力，别人觉得复杂难辨的情况，他们看得十分清楚。在他们眼中，困扰许多人的问题往往只是芝麻小事。不感情用事，使他们能够克服别人所不能克服的障碍。他们对自己也有洞察力，能立刻认清别人企图对他们做什么，在同样的情况中，别人会被激怒并且停滞不前，他们却可以耸耸肩不理睬。他们从不会困惑或被难倒，大多数人觉得疑惑难解的事，他们往往认为是有现成解决办法的简单情况。他们不会把焦点放在自己情感世界里的问题上。对这些人来说，问题只是有待克服的障碍，并不能反映出他们是怎样或不是怎样的人。他们的自我价值存于内心，因此，他们能以客观的角度看待任何外在疑虑，而不是将之视为对个人价值的威胁。这是一种最难了解的特质，因为大多数人很容易受外在的事件、意见或人所威胁，但健全、独立的人，没有什么事能威胁到他们，这种特质使他们能威胁到别人，而非受人威胁。

他们从不参与无谓的争论。他们不是见风使舵的人，不会借投身活动提高自己的重要性。如果争论有助于带来改变，他们会据理力争，但绝不作无谓的争斗。他们不是殉道者，而是

实干者，也是助人者。他们几乎一直在努力使别人的生活更愉快或更好过。他们是社会改革前线的战士，但他们不会每晚把白天的奋斗带上床，使自己得溃疡、心脏病或其他疾病。他们不会以刻板印象看人，甚至很少注意人们身体上的差异，包括种族、族群、高矮、性别等。他们不以外貌取人，虽然他们看起来似乎是享乐主义者而且自私自利，其实他们大部分时间都在服务他人。为什么？因为他们喜欢这样做。

这些人不是病弱的人。他们不相信感冒或头痛就会使他们动弹不得，而是相信自己有力量排除这些疾病。他们从不向别人诉说自己有多么不舒服、多么疲惫，或身体有什么病。他们爱惜自己的身体，注意饮食，经常运动（把运动当作生活方式），拒绝经历使许多人在各种时期感到软弱无助的疾病。他们喜欢好好生活，而且确实这么做了。

这些人的另一种特性是诚实。他们不会逃避自己的反应，对任何事情也不会假装或说谎。他们认为说谎是扭曲事实，所以不会做这种自欺的行为。虽然他们是注重隐私的人，但他们也会实话实说，避免扭曲事实，以保护别人。他们知道我的世界在自己手中，别人的也是。因此，他们的行事方式通常显得很冷酷，但其实他们只是让别人自己做决定。他们有效地处理事情的真相，却不要求一切照着他们期望的样子发展。

这些人不责备别人，他们是由内在控制，不会推卸责任。同样，他们也不会花很多时间议论别人、注意别人做了什么或没做什么。他们不在背后议论，但会与人正面讨论。他们不怪罪别人，而是帮助别人和自己区分责任归属。他们不说三道四

或散布谣言，有效管理自己的生活已经够忙了，没空进行耗时费力的合谋勾结。实干者脚踏实地做事，批评者只会责怪和抱怨。

这些人在生活中不大在乎秩序、组织或系统。他们很自律，但不要求外在人、事、物必须符合他们对一切事情的观点。他们对别人不要求“应该如何如何”，而认为每个人都有选择的权利，那些让人抓狂的琐事只是别人选择的结果。他们认为世界不一定要像什么样子，他们对简洁或秩序没有先入为主的观念，他们对事物讲求的是功能，但如果事物不符合自己的偏好，那也无所谓。对这些人来说，组织本身只是一种有用的手段，而非目的。由于这种不僵化的组织观念，他们饶有创意。他们以自己独特的方式处理任何问题，不论是煮一碗汤，写一篇报告，或是除草，都是如此。他们将自己的想象力运用到行动上，因此，凡事都能以有创意的方式进行。他们不一定会以特定的方式处理事情，也不一定凡事求助指南手册或询问专家，而是以他们认为适合的方式去解决问题。这就是创意，毫无例外，他们具有这种创意。

这些人精力充沛，需要的睡眠似乎比较少，对生活总是兴致勃勃。他们实事求是，身体健康，当他们选择集中大量精力完成一项任务，是因为这项任务当下能令他们满足。他们的精力并非超凡，只是因他们热爱生命及生命中的一切活动。他们不知何谓厌倦。生活中的一切事物，提供了做事、思考、感觉及生活的机会，他们知道如何将精力应用到所有的生活状况上，即使有朝一日行动自由被限制，他们仍将以极具创意

的方式思考，以避免对事情失去兴趣而陷入停摆。他们把精力用在对自己有效益的地方，所以他们的生活中不存在厌倦。

他们极具好奇心，永远觉得学无止境。他们追求更多知识，想利用生命的每一刻去学习。他们不在意做对或做错，如果事情行不通，或是未能获得最大的功效，就予以放弃，不会悔恨。在学习方面，他们是真正的追寻者，总是为学习更多而兴奋，从不相信自己是已定型的成品。若是遇上理发师，他们就想要学理发，他们从不觉得自己高人一等或是表现优越感，也从不向别人炫耀自己的功绩，以博得喝彩。他们向孩子、证券经纪人和动物学习，他们想知道更多关于焊工、厨师、性工作者或公司副总裁所做的事。他们是学生，不是老师，他们了解的永远不够多，他们也不知道如何摆架子或表现优越感，因为他们从未有这些感觉。每个人、每样东西、每件事，都代表一个可以学到更多的机会。他们积极追求自己的兴趣，不会坐等知识出现，而是主动争取。他们不怕跟女服务生攀谈，或是询问一位牙医，整天把手伸进别人嘴里是什么感觉，或是请教一位诗人，这句诗是什么意思。

他们不怕失败，事实上，他们通常欢迎失败。他们不认为事业成功就等于他这个人成功。由于他们的自我价值来自内在，他们可以客观地将任何外在事件视为有效或无效。他们知道，失败只是别人的主观意见，他们并不怕，因为失败无损于自我价值。所以，他们会尝试、参与，只因为这样做很有趣，从来都不必害怕必须为失败做出解释。同样，他们从不选择让自己停滞不前的怒气，运用这同样的逻辑（不必每次去想这种

逻辑，因为那已成为一种思考方式），他们不会对自己说，别人不该这样、事情不该那样。他们接受别人的本来面目，致力于改变自己不喜欢的事情。因为不期望别人或事物应该如何，所以他们不可能生气。这些人能消除对自己有害的情绪，并善用能提升自己的良好情绪。

这些快乐的人不太存有戒心，他们不会耍手段，试图让别人对他们留下深刻印象。他们不会为别人的赞许而特别讲究衣着，也不会装出为自己的行为辩解的样子。他们单纯自然，不会接受制造任何大小争端的诱惑。他们不好争论，也不是急躁鲁莽的辩论者，他们只是说出自己的看法，听取别人的意见，并且明白试图说服别人像他们一样是徒劳无功的。他们只会说：“没关系，我们看法不同，我们不一定要意见一致。”他们顺其自然，觉得没有必要赢得辩论，或是说服对手承认他的立场错误。他们不怕给人坏印象，但也不会刻意这么做。

他们的价值观不是地域性的。他们认为自己不属于家庭、邻里、小区、城市、省份或国家，而是属于人类，一个失业的奥地利人不会比一个失业的加州人更好或更差。他们不是某个特殊领域的忠实拥护者，而认为自己是全人类的一部分。他们不会因为敌人死伤较多而高兴，因为敌人和盟友一样都是人类。他们并不认同用来区分人群的人为分界线，他们超越了传统的分界线，但这通常会导致别人给他们贴上叛徒甚至叛国者的标签。

他们心目中没有英雄或偶像，对所有人一视同仁，不会把别人捧得比自己高。他们不要求凡事公平，当别人享有较多特

权时，他们将之视为当事人的福利，而非自己不快乐的理由。当 they 与对手比赛时，他们希望对方表现良好，而非希望对方表现很差，使自己不战而胜。他们要靠自己得胜，不愿因别人失误而得利。他们不坚持人生而平等，只从内心寻求快乐，他们不批评人，不幸灾乐祸。他们太忙了，无暇顾及旁边的人在做什么。

最重要的是，他们爱自己。他们受成长的欲望所激励，如果有可能，他们必定会提高自己。他们无暇自怜、自我排斥、自暴自弃。如果你问他们：“你喜欢自己吗？”得到的回答一定是：“当然喜欢！”他们确实就像珍禽般可贵，对他们来说，每一天都令人喜悦，他们快乐地生活在所有的当下里。他们并不是没有问题，只是不会因为问题所带来的情绪而停滞。衡量他们心理健康的标准，不在于他们是否跌倒，而在于他们跌倒时怎么做。他们是躺在那儿唉声叹气吗？不是，他们站起来，拍掉灰尘，继续过日子。摆脱误区的人不追求快乐，他们生活，而快乐就是他们的报酬。

以下引用《读者文摘》里有关快乐的一篇文章，作为我们所谈论的高效益生活对策的总结：

世上最让人难以接近快乐的事情，莫过于试着寻找快乐。历史学家威尔·杜兰特曾描述道，他想在知识中寻找快乐，结果只找到幻灭；想通过旅游寻找快乐，只找到疲倦；想在财富中寻找快乐，只找到冲突与忧虑；想在写作中寻找快乐，只找到疲惫。有一天，他看到一位妇人手中抱着熟睡的婴儿，在一辆小汽车里等待，后来有一位男子下了火车，走到这辆汽车旁

边，温柔地亲吻妇人与婴儿，他动作非常轻柔，生怕惊醒孩子，后来这一家三口开车离去。杜兰特因此顿悟快乐的真义，整个人轻松起来，他发现“生活中的每一项寻常事物都蕴含着某种愉悦”。

把你的当下用在充分实现自我上，你将成为这类人，而不再只是名旁观者。摆脱误区，这是多么令人愉快的想法。你现在就可以做出这项选择——但前提是，你要选择！