

# The Happiness Trap

Stop Struggling, Start Living

## 幸福的陷阱

[澳] 路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著

邓竹箐 祝卓宏 译



中科院心理所教授**祝卓宏博士**翻译作序

**减轻压力，克服恐惧，过上丰富充实和有意义的生活**

美国亚马逊畅销数年，全球销量超过 **100 万册**

ACT 创始人**史蒂文·海斯博士**倾情推荐



机械工业出版社  
China Machine Press

幸福的陷阱

The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living

（澳）路斯·哈里斯（Russ Harris） 著

邓竹箐 祝卓宏 译

ISBN: 978-7-111-60534-8

本书纸版由机械工业出版社于2018年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

## 目录

[推荐序](#)

[译者序一](#)

[译者序二](#)

[引言](#)

## 第一部分 你如何设下“幸福的陷阱”

### 第1章 有关幸福的迷思

### 第2章 恶性循环

## 第二部分 改变你的内部世界

### 第3章 ACT的六大核心原则

### 第4章 杰出的故事家

### 第5章 真正的忧伤

### 第6章 有关解离的疑难解答

### 第7章 看看是谁在讲话

### 第8章 可怕的画面

### 第9章 船上的魔鬼

### 第10章 你的感觉如何

### 第11章 “挣扎开关”

### 第12章 “挣扎开关”如何形成

### 第13章 直视魔鬼

### 第14章 有关扩展的疑难解答

### 第15章 在冲动上冲浪

### 第16章 更多的魔鬼

### 第17章 时光机

### 第18章 肮脏的狗

[第19章 一个令人困惑的词](#)

[第20章 呼吸着，就活着](#)

[第21章 实话实说](#)

[第22章 一个大故事](#)

[第23章 你并非如你所想](#)

[第三部分 创造有价值的生活](#)

[第24章 跟随你的心](#)

[第25章 重大问题](#)

[第26章 有关价值的疑难解答](#)

[第27章 千里之行](#)

[第28章 获取满足](#)

[第29章 丰盛的生活](#)

[第30章 直面恐惧](#)

[第31章 意愿](#)

[第32章 勇往直前](#)

[第33章 一种有意义的生活](#)

[资源](#)

[致谢](#)

## 推荐序

幸福充满了讽刺意味。该词的词根有“偶然”或“碰巧”之意，从积极方面

来说，它隐含新鲜、奇妙和偶得的美妙感觉。而讽刺之处则在于：人们不仅会寻求它，而且还试图对其紧抓不放，尤其会去回避任何“不幸福”的感觉。问题是，这些为控制而做的努力，终会变得异常沉重、教条、封闭、僵化和固执。

幸福并不只是关乎感觉良好。事实上，去追求良好的感觉很可能会导致不幸。这很像是将一只蝴蝶用图钉钉在桌子上。然而，你若不能对幸福温柔以待，它就很可能化作灰烟。其实，我们绝大多数人都很容易采取和幸福背道而驰的行动，并且对必然随之而来的后果深感恐惧和匮乏。除非能够意识到，否则，人们很容易给幸福也来个“固定”。

本书的写作基础是接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）。该疗法在提升人类幸福和生活满意等方面采取一种非常新颖独特的理念，并且已获得大量实践经验的确证。ACT并不教授如何去寻求幸福，而是将重点放在如何从根源上减少挣扎、回避及错失当下的情形。路斯·哈里斯以一种精细、创造性和易于接受的方式向人们呈现出ACT的方法。全书用33章篇幅系统探索了人们如何跌入“幸福的陷阱”，以及如何通过正念、接纳、认知解离和价值等技术从中解脱。

本书传达出一个极其令人愉快的信息：我们绝无理由再去等候生活的真正开启！等待游戏可以休矣。现如今，人类就好像是被关在纸笼中的雄狮，被自己头脑所制造的幻象困住，尽管这个牢笼看起来似乎并不真正构成囚禁人类精神的藩篱。接下来的内容将独辟蹊径，哈里斯博士通过这本书燃起一盏光芒耀眼和充满爱意的启明灯，于凄凄黑夜中照亮了我们的前行之路。

请尽情享受这段旅程。本书一定会给你最强而有力的帮助！

史蒂文·海斯（Steven C.Hayes）

ACT创始人，美国内华达大学

## 译者序一

幸福是人类发展的永恒主题，也是每个人一生追求的目标，可是我们在追求幸福的时候，幸福却如同手中之沙，抓得越紧，漏得越快。在儿时，我们年少无知，很单纯，玩得开心，吃得香，睡得甜，并不知道什么是幸福，只是在回味人生时觉得那就是幸福时光。进入青春期，我们

充满幻想和冲动，还有学校无穷无尽的作业与考试，有时伴有青涩初恋的苦恼，我们渴望尽快长大，再也不用考试，那时也不认为自己是幸福的，但是，成年后回首之时，总会体验到甜蜜的幸福感。直到成年之后，我们开始清晰地追求幸福的爱情和美满的婚姻时，各种烦恼和痛苦却总是不期而至，似乎幸福总是在远处若即若离或者刚刚拥有却旋即离去，正如鲁迅所言：幸福永远存在于人类不安的追求中，而不存在于和谐与稳定之中。

列夫·托尔斯泰的名言大家都耳熟能详，幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。我们每天看到电视、网络上很多明星秀恩爱，可是，网上还有一些是明星们的绯闻与离婚故事，一对对曾经在闪光灯下秀恩爱的明星们先后曝出离婚的新闻，现在中国的婚姻似乎越来越不牢固，根据民政部发布的《2016年社会服务发展统计公报》，2007~2016年十年时间，中国离婚人数累计达3062.8万对，2016年北京的离婚率高达39%，这么巨大的离婚数据让很多本想追求幸福婚姻的青年男女踌躇再三。每一对离婚的夫妻都有过对幸福的梦想，然而，离婚似乎成了大概率事件。幸福到底如何才能得到？是否成年以后再也无法拥有？哈里斯所著的《幸福的陷阱》会给读者一个明确的答案。

2013年，我在参加悉尼的国际语境行为科学协会（ACBS）年会时遇到了作者路斯·哈里斯，他在大会上有一个有趣的接纳承诺疗法（ACT）工作坊。会后与他交谈时，他提及自己的一本书The Happiness Trap在中国翻译出版了。我感到很惊讶，因为我一直研究ACT，却没有发现大陆有相关著作翻译出版。网上一搜，才发现，此书被翻译为《幸福是陷阱》。回国后立即买了一本。此书是一本为大众所写的基于接纳承诺疗法的畅销书，曾经上过亚马逊畅销书排行榜，在欧美及澳大利亚等国家获得众多读者追捧。然而，在我国似乎销量不佳。我想与此书书名容易引起误解有关，自2012年十八大以后，中国梦已经成为新时代的主题。人民幸福、幸福中国是党和人民追求的梦想和目标，而“幸福是陷阱”自然与此主流语境相悖。而且，从翻译的准确性来讲，不应如此翻译，我一直想着再版时请译者更改书名。所以，当2017年年底出版社刘利英老师问我是否愿意重新翻译此书时，我欣然接受。而这时邓竹箐博士正好参加我的ACT连续培训班，她的英文和中文功底都很好，而且翻译过其他著作，当我联系邓竹箐博士时，她也爽快地答应了。随后，我们便商议将此书书名翻译为《幸福的陷阱》，出版社最后也同意这种译法。

幸福不是陷阱，但是，在追求幸福的过程中充满陷阱。本书就是想告诉

读者，幸福不是单纯的快乐，不是单纯的感觉良好，而是接纳生活带给我们的痛苦，立足现实，不断自我觉察并在梦想价值的引导下承诺行动，从而过上充实、丰富多彩而有意义的生活。如果试图回避一切不快乐，回避各种痛苦体验，或者试图控制自己的情绪，则会掉入幸福的陷阱从而更加痛苦。正如本书英文原书的副标题“停止挣扎，开启生活”，我们需要有一种生活的智慧，接纳各种痛苦体验而不回避或纠结，以一种不评价的智慧觉察、体验生活，朝着自己选择的价值方向努力进取，承诺行动。这让我想到，我们自十八大以来，全党和全国各族人民不正是接纳了改革带来的阵痛，实事求是，立足现实，继续深化改革，不断扩大开放，齐心协力朝着中国梦前行，并制定了两个一百年的目标，而且党中央向全国人民和全世界庄严承诺，到2020年全面实现小康，彻底摆脱贫困，这不正是承诺行动吗？我相信，本书会帮助我们中国人更加正确地理解幸福的内涵，更加坦然地接纳生活的不容易和艰辛，更加勇敢地追求幸福的梦想；我也相信，本书会让更多人了解根源于中国文化的接纳承诺疗法，不是西方舶来品，而是地地道道的东方哲学和东方智慧。

当你阅读此书的时候，也许正处在生活的烦恼之中，请你耐心阅读，相信你一定能够从中感悟到应对烦恼的有效策略；也许你正被焦虑抑郁情绪困扰，请你耐心阅读，相信你一定能够从中找到与焦虑抑郁相处的正确办法；也许你正处在生活的幸福快乐之中，请你耐心阅读，相信你一定能够从中学到如何让幸福快乐更加持久的解决之道。

感谢出版社刘利英老师及王钦福和王戡老师对此书翻译出版付出的诸多努力，感谢邓竹箐博士高效完成翻译任务，感谢上一版中文版译者吴洪珺老师为我们的翻译提供了基础。虽然此书几经审校，但还是难免会有错误疏漏，敬请读者朋友不吝赐教。

祝卓宏

2018年6月20日于北京无忧岛

## 译者序二

2018年5月，此时此刻，我坐在电脑前开始写这篇译者序。望眼窗外，阳光明媚，春意盎然，花香四溢，树影斑驳，风拂新柳，鸟儿欢唱……心情随之雀跃，脑海中开始回放有关本书翻译时的点点滴滴。



2017年10月，素未谋面的祝卓宏教授，因为我曾在网上毛遂自荐，突然询问我是否愿意参与翻译《幸福的陷阱》，这令我非常惊讶，同时感到极其幸运。我深深为这位中国ACT领航人开放、接纳、友善和高效的个人风格所折服。

2017年8月，响应中国接纳承诺疗法（ACT）线下基地“无忧岛”的号召，出于对ACT的真诚热爱，我申请建立天津ACT学习交流群。后来，在本书的翻译过程中，我常常给群友们分享最新的译文片段，引起大家的浓厚兴趣和积极反馈，为我对译文进行精雕细琢提供了诸多宝贵的养分，同时，我也感动于大家是如此热切地期盼这本译作的付梓和推广。

2017年5月，我第一次从祝老师的网课中接触到ACT，惊鸿一瞥，甚感投契。于是，我笃定地选择ACT作为日后从事心理咨询和心理科普的核心方法。在这份看似偶然的契合之前，或许我为之已积淀许久，毕竟，我也走过了曲折与收获相随的人生半程……我成长于充满爱意但屡有动荡的家庭；在攻读管理学博士和赴美访学期间，学业顺遂之余，也饱受慢性疾病的困扰并最终体验了劫后新生；在半路进入心理学领域后，除面临大量学习和生涯转换的挑战外，生活中也经历了家庭变故和初为人母的考验……而这一切，给我的最深感触就是：生而为人，只要还想做些有意义的事，赋予这若梦浮生以真切的价值，我们就当以同样的情怀去拥抱那何处不相逢的痛苦，同时，一路高歌猛进、勇往直前地去为自己珍视的生活而行动！这和ACT所倡导的理念及教导的方法完全一致！或许正因如此，我对ACT一见钟情。

从回忆中折返当下，内心不由升起一份深沉的感恩。关于本书，我最想表达的是：第一，尽管和作者路斯·哈里斯博士并不相识，但经由文字，我有幸成为他精神世界的短途旅伴，从其著作中获益良多，这种感觉很美妙；第二，本书在对ACT理论深刻精准把握的基础上，难能可贵地采用通俗易懂的科普输出方式，如此一来，会特别有助于将ACT从庙堂之高（科学研究、心理治疗和心理咨询）传播到江湖之远（社会大众的心理自助），显然，这意义非凡；第三，在翻译过程中，我感受到ACT既具有东方的底蕴神采，又富有西方的科学严谨，既是功能性语境主义哲学在应用心理学领域落地的妙用之果，也是古往今来人类在不断体味和探索自身心灵痛苦之谜过程中开出的惊艳之花。

它是如此富有魅力，在我们这片土地上，ACT正在绽放着崭新的生命活力！



我深信，在中国ACT领航人祝卓宏教授的带领下，无论是在心理治疗师 / 咨询师的工作中，还是在社会各界人士的心理自助中，本书都必将在大家的ACT旅程中发挥其最大效用。能在其间参与一二，我感到心满意足。

在此，我要深深感谢敬爱的祝卓宏教授、无忧岛岛主伍妍女士以及ACT社群众多的良师益友，感谢大家的信任、帮助和支持。感谢我的父母亲朋、爱人和一双小儿女，让我对心理学的探索能够和个人的生活体悟交相辉映，也让我在面临生活挑战时，因为爱，能够切实感到自己的每一天都过得充实、丰富和有意义。我正在尽情创造和享用幸福！

最后，我很想分享祖国伟大文学家苏东坡先生的一首词牌为《定风波》的词，从少年时读到现在，我一直深受它的启发和滋养。如今来看，它似乎颇具ACT的意涵。

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭微风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

在此，深深感恩和祝福亲爱的读者朋友们。

邓竹箐

于2018年盛春

## 引言

### 我只想要幸福

在开启旅程前，我先邀请你花几分钟来做一番设想：假如，你之前相信的寻求幸福的那些方法全部错误且无效；假如，你曾经为寻求幸福而持有的信念和做出的努力其实是将自己引入歧途的罪魁祸首；假如，我们认识的所有人，当然也包括那些心理学家、治疗师和宣称万能的自助大师，其实都和我们同船而行，也都在日夜不停地苦苦寻觅幸福？如果这些假设为真，你会做何感想？

我这么说并非是为博人眼球。本书的写作是基于一些进展中的科学研究项目，目前取得的研究成果揭示出：人类正深陷于一个强有力的心理陷阱中！具体来说，有关如何获得幸福，我们经常按照流行的信念和方法来指引自己的生活，可是，那些策略却很可能是无益且错误的！当今的社会文化中，大众根深蒂固地相信那些关于幸福的普遍说法，因为“大家都知道它们是真的”。表面看来，那些信念和方法似乎很有效，也正因如此，我们可以在几乎每一本心理自助书籍中一遍遍地读到它们。但事实上，这些错误的信念会引发和助长一个可怕的恶性循环，陷入其中时，人们越是竭力寻求幸福，就越是苦不堪言。而且，这一心理陷阱往往深藏不露，很难令人意识到已深陷其中并受其操控。

这当然是很不利的方面。

与此同时，有利的方面就是希望犹存且前景光明。我们完全可以学习去识别“幸福的陷阱”。更加鼓舞人心的是，还能学到如何从这个陷阱中跳脱出来，且不再跌入。本书为此提供了一些必备知识和技能。它们以人类心理学一次革命性的发展为基础，源自一个强有力且变革性的模式，称为接纳承诺疗法（ACT）。

ACT（读成英文单词“act”）是由美国心理学家史蒂文·海斯首创，并和他的同事一起发展完善，其中包括凯利·威尔森（Kelly Wilson）和科克·斯特歇尔（Kirk Strosahl）等。ACT在帮助来访者应对多种疾病方面表现得卓有成效：从抑郁、焦虑到慢性疼痛，乃至毒品成瘾。例如，在一项颇具影响力的著名研究中，史蒂文·海斯和巴蒂·巴赫（Patty Bach）运用ACT对患有慢性精神分裂症的人士进行干预，结果发现，平均每人只需要4小时的心理治疗，就可以将再度入院率降低50%！同时，对于那些成千上万情况远没那么严重的人士来说，ACT同样功效卓著，例如在帮助戒烟、减轻工作压力等领域。和绝大多数心理疗法不同，ACT以坚实的科学研究为基础，在全世界范围内迅速受到越来越多的心理学家的欢迎。

ACT的目标在于支持我们去过一种丰富、充实和有意义的人生，同时去有效处理生命旅途中不可避免的痛苦。具体就是运用ACT的六边形模型（六大核心原则）来实现，这个模型及其倡导的六大核心原则，和市面上绝大多数自助书籍所提供的一般意义的应对策略具有显著区别。

幸福，是不是人类的常态

在当今的西方社会，人们对生活的要求可比前人所能想象的标准要高出太多。我们享受比前人更高水准的医疗服务，品尝更加丰富可口的食物，居住在更加优越的环境里，家庭配备和卫生设施也都更加完备，生活更为富有，福利待遇更好，可以很方便地获得教育、法律等专业服务以及各种娱乐和工作的好机会。今天的普通中产阶级，所享受的生活水平甚至比过去的皇室贵族还要优越。可是，问题是，人类的痛苦却仍然如影随形、无处不在！

如果你去逛书店，就会发现摆放心理学和个人成长类书籍的书架总是书满为患、摇摇欲坠，即便如此，还在层出不穷。书名更是包罗万象，涵盖抑郁、焦虑、神经性厌食症、贪食症、愤怒管理、离婚、人际关系等各种问题，性困扰、毒瘾、酒瘾、低自尊、孤独、悲伤、赌博也都在列，只要你能说出名称，就不愁没有相关书籍！同时，电视和广播、杂志和报纸，也都充斥着各路“专家”关于如何改善生活的建议，每日更新，轮番轰炸。心理学家、精神病学家、婚姻和家庭治疗师、社会工作者以及生活指导师的数量也在与日俱增。可是，汗牛充栋的资源、建议和耳熟能详的睿智箴言，却并没有丝毫减损人类的痛苦，反而愈演愈烈！这种情形难道没有些古怪吗？

统计数据令人触目惊心：每年，几乎有30%的成年人会罹患一种已知的精神疾病。世界卫生组织预计，抑郁症已成为当今世界人数多、医疗花费大且严重伤害人类的第四大重症疾病，到2020年将会成为世界第二大疾病。每周，都会有1/10的成年人在饱受抑郁症的折磨，1/5的人士会在生命的某个阶段遭受抑郁症之苦。更严重的是，有1/4的成年人会在生命中某个时期，被毒瘾和酒瘾所荼毒，这也是为什么仅在美国就有超过2000万人酒精中毒！

比这些数据更令人震惊且发人深省的是，每两个人中，就有一个会在生命某个阶段认真考虑自杀，而且会花两周或更长时间来和自杀的念头斗争。更可怕的是，每十个人里，就有一位会真的去采取自杀行动！

请关注这些数据，想象它们对你来说意味着什么。在你认识的所有人中，包括家人、朋友、同事，几乎会有一半的人曾经或未来会在某个阶段因极度痛苦而认真考虑自杀，并有1/10的人会真去尝试！在过去两个世纪中，人类已将自身的平均寿命提高一倍。然而，生活的丰富、喜悦和满足感，是否也翻上一番？上述数据给出的答案令人震撼而又无比清晰：幸福，并不是我们人类的常态！

## 为什么幸福这么难

为觅得答案，先要回溯过去。就人类这一物种来说，自地球上最早出现智人以来，人类的大脑在过去几十万年中得到了巨大进化，现代人的大脑在分析、计划、创造和沟通方面，已具有卓而不凡的能力。但是，人脑的进化并不是以让我们感觉良好作为方向，于是，我们才需要经常讲讲笑话、写十四行诗或者说声“我爱你”。人脑进化的目标在于，帮助人类在这个危险遍布的世界中生存下来。试想，假如你生活在依靠狩猎和采集为生的远古时代，为了能够生存和繁衍，你最基本的需要会是什么呢？

人类想要生存，会有四种基本需要：食物、水、避难所和性。而这一切有价值的前提就是：你得活着！因此，原始人的大脑的首要任务就是：去发现一切可能会伤害性命的事物，然后进行回避！本质上，原始人的大脑就是一个保证“不要被杀”的装置，事实证明也确实有用。对人类祖先来说，越是能预见并回避风险，越是能活得长久并成功繁衍。

人类代际进化过程中，人脑在预测和回避危险方面逐渐成为专家。经过几十万年的漫长进化之旅，现代人的大脑基本上还是延续和保持“不停寻找麻烦”的运作模式。我们的大脑会对遇到的几乎每一件事都进行评估和判断：这是好，还是坏？是安全，还是危险？是有害，还是有利？事到如今，大脑警告我们的危险信息或许已经不再是丛林中的剑齿虎，和200千克之重的豺狼，而是随生活情境变成了失业、被拒、拿到超速罚单、没钱付账，或者是在人群面前感到窘迫，让爱人伤心难过，突然罹患癌症等，反正人类就是有着成千上万的烦心事。结果，我们会花费大量时间去担心那些或许从来不会发生的事情。

另一项对远古人类至关重要的生存条件就是：要从属于某一集体。假如所属部族将你驱逐，很快饿狼就会找上门来。那么，大脑如何保护我们不被所在集体排斥呢？正是通过不断将自己和部族其他人进行比较：我这样做，合适吗？我做这件事，对吗？我的贡献是否足够大？我和别人一样好吗？我这么做，是否会受到别人排斥？

怎么样？是不是听着很耳熟？时至今日，人类的大脑仍在沿袭过往的模式，仍会时刻向我们发送被人拒绝的警示，并且不断将自己和他人进行比较。难怪我们会花费那么多精力去担心自己是否被人喜欢！难怪我们的自我评价忽高忽低，并且会因为不能达到某个标准而自我贬责！在几



十万年之前，或许我们只需要和部落中几个成员进行比较，而当社会发展到今天，随便翻开报纸杂志，或者打开电视广播，立刻就能发现一大堆比我们更聪明、富有、高大、苗条、性感、强壮、有权、有名、更成功或者更受尊敬的人士。想让一个少女挫败的最快方法是什么？给她一本时尚杂志翻翻就行。当她将自己和那些画着精致妆容、每天补充胶原蛋白并且经过数码修图的超级模特进行比较时，她一定会深感自卑，觉得自己毫无魅力。换谁都一样！拜进化所赐，人类的大脑已经如此复杂，甚至能够凭空想象出一个希望成为的完美人物，然后将真实的自己和那个根本无法达到的标准进行比较，哪里又会有半分胜算？于是，每次都以深感挫败收场！

对于那些石器时代的人类祖先来说，野心勃勃或者说是“人生赢家”的标准无非就是：越多越好！你的武器越复杂、数量越多，就越可能猎杀到更多食物；你储备的食物越多，就越可能在食物匮乏的环境中存活；你居住的地方越坚固可靠，就越能在恶劣天气和周遭都是野生动物的危险环境中保障安全；你的后代子孙越多，他们长大成人的可能性就越大，从而令种族得以延续。这些逻辑沿袭至今，现代人的大脑仍然在孜孜不倦地寻求更多的财富、更高的社会地位、更多的爱、更满意的工作、更新的车、更年轻的身体、更年轻的伴侣和更大的房子，似乎就不足为奇了。可是，当我们如愿以偿时，确实拥有更多钱财、豪车和更好的工作时，我们的确会为此满足，但只不过是须臾之间。迟早（通常很快），我们就又开始追逐更多的东西。

可见，是人类进化过程塑造着我们的大脑，让人类几乎不可避免地要遭遇更大的心理痛苦：通过比较、评估和自我贬损，通过关注自身短处和缺乏物，通过不满足于已经拥有的一切，通过想象各种令人恐惧却可能根本不会发生的可怕场景……难怪，人们觉得幸福是这么艰难！

## “幸福”为何物

芸芸众生，都在渴望、创造和追寻幸福。有哲人说，“生命的终极目标就是寻求幸福。”可是，我们苦苦寻觅的幸福，究竟是什么？

“幸福”有两种不同的含义。通常，它是指一种感觉：一种愉快、高兴或满足的感觉。没有人不喜欢快乐，追逐快乐毫不奇怪。只是，和其他各种感觉的性质一样，快乐无法持续。无论如何抓取，总会随风而逝。我们终会发现：从整体和长远来看，以追逐各种快乐感作为人生的目标，

并无法令人获得真正的满足。事实上，越是努力去追求快乐，就越可能遭受焦虑和抑郁之苦。

“幸福”的另一个含义，是指“一种丰富、充实和有意义的生活”。当我们为内心深处真正珍视之事行动时，当我们朝向自认为真正有价值的方向生活时，当我们在自己人生舞台上澄清立场并采取相应行动时：生活于我们而言，就变得丰富、充实和更有意义，会令人强烈地感到生命之活力。这并非是某些短暂易逝之感，而是一种正在好好活着的深刻感觉。请注意：尽管这样一种生活必然会带来愉悦，但毫无疑问也会伴随不适，比如伤心、害怕和愤怒等。这完全在意料之中。如果想要去过一种完整人生，当然就会体验到身为人类所拥有的一切情感。

或许你已猜到，相对于“幸福”的第一种含义，本书对“幸福”的第二种含义有着更大的兴趣。当然，第一种含义中那些开心愉悦的感觉，确实非常美妙，它们光临时自然要充分享受。但是，若想一直抓取和占有，则注定会以失败告终。

真相是：痛苦是生命不可或缺的部分，根本无从逃脱。身为人类，我们要直面现实：你我迟早会日渐虚弱，历经生老病死；迟早会因为被拒绝、分离或者死亡，而失去重要的关系；迟早会遭遇危机、绝望和惨败。这就意味着，无论形式如何，我们都终将体验到那些令人痛苦的想法和情绪。

好消息是，尽管无法回避痛苦，我们却可以去学习如何更好地应对：为它们创造空间，超越痛苦，去创造有价值的生活！本书正是就如何去操作进行分享。

这个过程包括以下三大部分。

第一部分，你将了解到自己如何制造并陷入“幸福的陷阱”，这是关键的一步，请不要错过。只有真正洞悉“幸福的陷阱”的来龙去脉，才能从中脱身。

第二部分，此部分并不倡导你竭力回避或消除痛苦的想法和情绪，而是鼓励你去学习从根本上转化和痛苦想法、情绪之间的关系。以一种全新的模式去体验痛苦的想法和情绪，从而削弱它们的力量，大大减轻它们给你的生活造成的不利影响。

第三部分，本部分并不是主张你去追逐快乐的想法和情绪，而是倡导要将注意力投注在创造丰富、充实和有意义的人生中。这会令你深感生命之活力和丰沛，会令你在长期内持续收获内心深处的满足感。

## 前方的旅程

阅读本书恰如开启一段异国之旅：沿途会有很多新鲜奇异的风物，另有一些则相对熟悉，只有轻微差异；有时，你会感觉富有挑战、应接不暇；有时，则会觉得兴奋有趣。建议你在这段旅行中尽量保持从容，而非迫不及待地向前冲，尽情享受每一刻才最美妙。当你发现有新鲜刺激的景物时，不妨停下来深入探索，尽可能多地去学习体会。别忘了，我们首要的任务是去创造一种有价值的生活，所以，不妨放慢脚步，来欣赏和享用接下来的篇章。

### 第一部分 你如何设下“幸福的陷阱”

#### 第1章 有关幸福的迷思

童话的结局通常是什么？“从此，王子和公主过上了幸福的生活”。我们对此耳熟能详。其实，不仅是童话故事，好莱坞大片的常见结尾不也是一派祥和？最终，正义战胜邪恶，真爱冲破阻隔，英雄完胜坏蛋……大多数流行小说和热门电视剧也常是同样的套路。大众最喜闻乐见的结局就是大团圆，这正是社会文化向我们灌输的生活应有模样：一直开心快乐、和谐美满，直到永远！但是，这是真的吗？与你真正的生活经历和体验是否一致？这就涉及本章所讨论的“幸福的陷阱”议题，关于幸福，一直以来都流传着似真似幻的四种迷思，共同勾勒出“幸福的陷阱”的基本蓝图。让我们一起来看看它们的庐山真面目。

#### 迷思之一：幸福是人之常态

我们的社会文化通常会坚持认为人们理所当然应该过着幸福的生活。本书引言部分的统计数据已经清晰表明这种看法与事实不符。在成年人中，约有1/10的人会有自杀考虑，1/5的人会饱受抑郁之苦。数据表明，每个人在一生中某一阶段罹患上精神障碍的概率平均高达30%！真是触目惊心！



如果再加上所有不能归类为精神障碍的心理困扰所引发的各种痛苦，孤独、离异、性无能、工作压力、中年危机、人际关系紧张、家庭暴力、缺乏社会支持、遭受欺凌、族群偏见、低自尊、慢性愤怒，以及生活缺乏目标和意义等，我们就会更加清晰地发现：其实幸福并非常态，不幸倒是更为司空见惯。可是，更加不幸的是，绝大多数人都坚信：除自己之外，所有人都幸福无比！显然，这种想法只会雪上加霜。

## 迷思之二：不幸福就是缺陷

按照迷思之一“幸福是人之常态”进行推理，西方社会普遍认为“不幸福就是缺陷”，即人类的精神痛苦并不正常，是一种弱点或病态，是心理过程在某种程度上出错或缺损的结果，这正是迷思之二。照此逻辑，当我们在生活中不可避免地体验到痛苦想法和情绪时，就会自动启动自我批判，认为自己虚弱不堪或愚不可及。大众健康专家也时刻准备给人们贴上诸如“抑郁症”之类的标签，这无疑会令人更加坚信自己是处于病态或有缺陷的。

本书所讨论的接纳承诺疗法是建立在一种截然不同的假设基础之上的。ACT认为，健康人类的正常思维过程也会自然导致心理痛苦。我们生而完美——大脑只不过是在尽职尽责而已，这是进化的产物。值得庆幸的是，ACT能够帮助我们去更好地适应现实，令生活发生显著且积极的转变。

## 迷思之三：为了生活更美好，必须祛除消极情绪

我们正是生活在这样一个“感觉良好”的社会中，社会文化很彻底地强制人们去追求幸福。浸淫在这个氛围中，我们通常被要求做的就是对抗和祛除消极情绪，然后以积极情绪取而代之。这个逻辑听起来真美好，貌似也有作用。毕竟，又有谁愿意沉浸在糟糕的感觉中呢？但是，需要注意的是，只要我们是在做生命中真正重视的那些事，自然就会带来五味杂陈之感，喜悦和不快总是结伴而来。例如，在一段长期的亲密关系中，我们会经常体验到爱和快乐的美妙感觉，但也不可避免地会经历失望和沮丧，人世间没有完美伴侣，彼此间的冲突早晚会显露。

同理，生活中发生的每一件有意义的事情概莫能外。在令人感到兴奋和热情的同时，也会带来压力、恐惧和焦虑。如果我们完全认同迷思之三，即“为了生活更美好，必须祛除消极情绪”，那将会惹来无限的麻

烦。因为，如果我们对不快情绪的经常造访毫无准备，就不太可能真正去创造一种更美好和有意义的生活。值得庆幸的是，在本书的第二部分，我们会一起学习一种全新模式，来应对和处理痛苦情绪，从而极大减少它们造成的困扰。

## 迷思之四：我们应该能够控制想法和情绪

“我们应该能够控制想法和情绪”，这是关于幸福的最后一个迷思。事实真相如何呢？人类对于自身想法和情绪能够加以控制的程度远远不如我们所期望的那么高。这倒不是说我们完全无能为力，而是说真正能做到的远比各路“专家”所建议的要少得多。但与此同时，与面对自身的想法和情绪不同，我们确实能够在很大程度上对自身行为进行有效的控制。正是通过行动，能够真正去创造出丰富、充实和有意义的生活。（这也是为什么将接纳承诺疗法的缩写读成ACT这个单词，而不是读成A、C、T三个字母。）

我们会发现，书店里浩如烟海的心理自助书籍中有很大部分认同迷思之四，并因此提供各种方法和技巧来试图祛除消极想法，并以积极想法取而代之。或是，鼓励读者反复以自我肯定宣言来给自己打气，比如宣称“发生在我生命中的每件事都是为了我最大的福祉”“我很强大、能干和无所不能，一直以来都是如此”，等等。抑或鼓励读者“心想事成”，尽可能生动想象所渴望的生活图景，想象正在过着梦想中的美妙生活，等等。以上这些方法的基本思路是：我们要持续挑战和祛除头脑中的消极想法和意象，然后让头脑盛满积极想法和美好愿景，这样就可以找到幸福！假如生活真那么简单就太好了！

我猜，或许很多读者已经无数次尝试过积极思考，无奈那些消极想法终会卷土重来。正如引言中提到的，人类大脑经过几十万年的进化才形成现在的运作模式，又岂是通过一些自我激励的宣言口号就能真正改变？并不是说那些自助技巧百无一用，它们的确可以在短期内让人感觉良好，但就长期而言，却无法真正祛除令人痛苦的消极想法。

同理，那些消极情绪（比如愤怒、恐惧、悲伤、不安和内疚等）也遵循上述规律。当今大多数心理治疗策略，都以“除掉”各种消极情绪作为目标。但毫无疑问，我们发现，即使这些消极情绪消失，很快会故态复萌，进入来来去去的无限循环。我们很可能也像这个地球上数以亿计的同类一样，不断在用“好”感觉替代“坏”感觉，为此耗费大量时间和精力。

力。如果不是特别强烈的消极情绪，我们也确实能在一定程度上搞定。但随着消极情绪越来越强烈，我们对情绪的控制能力也在逐渐下降。问题是，人们普遍认同迷思之四，认为自己可以完全掌控自身的想法和情绪，一旦无法做到，就会变本加厉地进行自我苛责，深感无力，继而引发更多的消极想法和情绪。

以上四种关于幸福的迷思共同勾勒出“幸福的陷阱”的基本蓝图。一旦认同它们，就将我们置于永难胜利之绝境：违背和对抗人性本质的这场征战，会让我们跌入“幸福的陷阱”。下一章将会更详细地探究这场无望之战，现在，还是先来看看为什么这些迷思会在我们的文化中如此大行其道和深入人心。

## 控制的幻象

大脑是人类这一物种最神奇而伟大的天赋，使得我们能够从各类物种中脱颖而出。大脑赋予我们以下独特能力：制订计划、发明创造、协调行动、分析问题、共享信息，从经验中去学习，并去描摹崭新的未来。环顾周遭，我们身着衣物、脚踩鞋袜、腕上名表、身下座椅、头上屋顶、手中书页，这些无一不是人类大脑的天才创造！大脑使人类能够按照自身需求去塑造外部世界，给自己提供温暖、遮挡物、食物和水、保护措施、医疗服务等。自然而然，人类所拥有的这种对生存环境的极强控制能力也让我们对于控制其他领域抱有极高期待。

当今社会，人类在物质世界运用的控制策略可以说颇具成效。如果我们不喜某物，很容易就找到避开或者除掉它的办法，然后去做就是。有只狼正徘徊在屋外？简单，干掉它！用石头砸，用长矛刺，或者直接开枪。诸如下雪、下雨或者下冰雹这类事情，虽不能直接除掉，但可以回避，躲到洞里，或者搭个帐篷就行。再如，想要耕种的土地干旱而贫瘠，可以通过灌溉和施肥解决，或者干脆换块地也可以。

但是，假如是面对内部的精神世界呢？这里主要在谈关于自身的想法、记忆、情感、冲动、想象和身体感觉。我们是否还能够轻而易举地消除或回避那些不喜之物？这种策略在物质世界简单可行，而在精神世界是否会是同样的情形？

现在，可以来做个小实验，请你此刻努力尝试不要去想冰激凌这个东西。尽量不要去想冰激凌的颜色、形状和滋味，不要去想它在炎炎夏日里的口感，不要去想它融入口中时的美妙滋味，更不要去想你不停地舔

它，以免它化掉滴到你手上的情形.....

请问，进展如何？

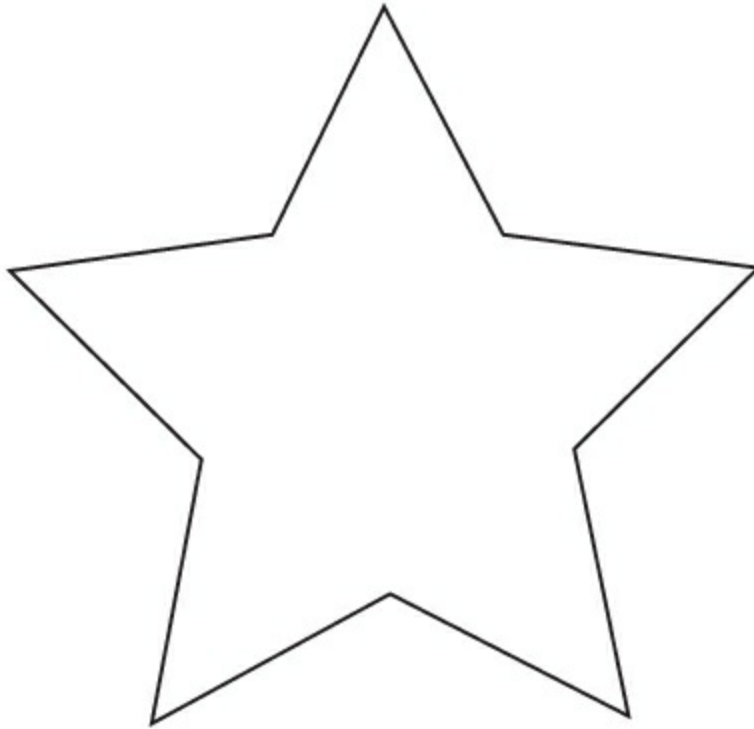
我猜，你肯定禁不住去想了冰激凌的样子！

还可以再进行一个小实验，回想一下上周发生的一件事，任何内容都可以，无论是一段谈话，还是看过的一场电影，或者是吃过的一顿饭，你想起来没有？好，现在请尝试去努力摆脱这个回忆，将它从记忆中彻底清除，让它不再出现。

这一次，进展如何？如果你认为已经成功，那么就在此刻再去检查一下是否还是会想起这件事。现在，请将注意力转移到你的嘴，去留意舌头的感觉，让它滑过牙齿、牙龈以及口腔的不同区域，然后请尝试去消除刚才的感觉，试图让嘴完全麻木，就好像牙医刚刚给你注射麻药，请问，你是否能真正完全忘记刚才的那些感觉？

好，现在，再来设想这样一个场景：有人拿着一把上膛的手枪对准你的脑袋，命令你不准害怕，如果你有丝毫恐惧，就会真的开枪。此时，尽管命悬一线，你还是做不到不去焦虑，对吧？或许你可以佯装冷静，但事实上却做不到，真实的感觉无法欺瞒。

然后，是最后一个实验。请你盯着下面这颗星星图案，试一试能不能在一分钟内完全不想它，这是任务。在60秒时间内，请千万不要让脑海中出现任何关于这颗星星的想法哦！



好了，完成上述实验后，希望你已经意识到：你的想法、情绪、身体感觉和记忆都绝对不是那么容易控制的。并不是说我们对控制它们完全无能为力，而是说能够控制的程度远比想象中要低得多。请直面这一现实！如果想法和情绪真能被轻而易举地掌控，那普罗大众岂不是都生活在永恒极乐世界中了？不可否认，有些心理专家声称他们一直处在喜乐状态，这会令其发家致富，因为著作会大卖，有大批粉丝来索要灵丹妙药。或许，本书读者之前也曾误入歧途，如今却已对所谓的秘方失望透顶。

## 我们如何习得控制

从幼时起，我们就被经常教导应该控制自己的情绪。成长中来自养育者耳熟能详的论调就是：“不准哭，否则就有你好看”“干吗那么消沉？想想好的方面”“别总哭丧着脸”“你现在是大男孩，大男孩不能哭”“别再可怜兮兮的了”“别担心，真没什么可怕的”，等等。成年人不厌其烦地通过这么说来让孩子们相信：我们能够控制自身情绪。而且，成年人貌似真能做到这点。但是，隐藏在控制表象背后的真相又如何呢？绝大多数成年人其实都无法做到恰当应对自身的痛苦情绪，会采用诸如酩酊大醉、药物依赖、垂泪到天明、外遇、疯狂工作等方式来回避痛苦，或者



未经妥善处理的痛苦情绪在他们身上以慢性胃溃疡的症状表现出来，令人饱受折磨。只是，无论成年人如何狼狈，他们都不可能告诉孩子们这些真实情况。

年幼时的我们，在非常偶然的机会，可能会撞到成年人情绪失控的情景，那时他们可从来不会说：“是的，我现在很伤心，所以落泪，这种反应很正常，你也要多学学如何有效处理自己的情绪。”毫无疑问，成年人并不会告知孩子们应对情绪的方法，因为连他们自己都还手足无措！

进入学龄期，我们会继续被强制灌输这样的观点：你应该能够控制你的感受和情绪。例如，在学校里经常哭闹的孩子可能被嘲笑为“爱哭鬼”，如果是男孩子则会被唤作“娘娘腔”。一天天长大的过程中，我们会经常听到这样的控制论调，然后很可能内化为自己的人生信条，在某些时刻也经常对自己说：“克服困难”“没什么大不了的”“加油”“冷静点”“别受到干扰”“我不是软脚蟹”“振作起来”，等等。

以上所有这些标语口号都在暗示我们能够做到随意控制自己的感受和情绪，轻而易举，就好像在开关水龙头一般。为什么这类宣言能够大行其道，并蛊惑人心？或许是因为，我们身边的人看起来都是那么幸福快乐，仿佛都能控制好自己的想法和情绪。在这里，“看起来”是关键词。真实情况是，绝大多数人都并不会以开放坦诚的态度去面对和自身想法及情绪所进行的一切激烈斗争。大家只是心照不宣地戴上“勇敢者”的面具，装作面不改色。就好像那些小丑明星一般，大众只观赏到他们粉墨登场的笑脸和欢快滑稽的动作，却无法触及他们内心深藏的落寞与悲伤。在心理咨询和治疗访谈中，我们常常听到来访者这么说，“如果我的朋友/家人/同事听到我现在所说的，一定会难以置信，因为在大家眼中，我是那么的坚强/自信/快乐/独立……”

来访者潘妮，30岁，在第一个孩子出生后的6个月前来见我。她深感疲惫和焦虑，时常自我怀疑，觉得自己不是个好妈妈。感觉力不从心时，就想逃离一切责任。感觉疲惫难过时，就怀疑生下孩子是不是一个很大的错误，然后又觉得这样想真是十恶不赦！尽管她会定期参加妈妈小组的学习聚会，但是一直都没有坦陈自己的真实感受。而其他妈妈们看起来也都那么自信，这让潘妮很担心自己说实话会被别人看轻。但是，她最终还是鼓起勇气和其他妈妈分享了自己的真情实感，她的真诚也打破了妈妈小组这个集体极力维护的完美假象，大家纷纷开始吐露心声，坦承自己也都或多或少地和潘妮有相同感受，也是因为害怕被排斥和看轻

而故作淡定。当大家都开诚布公时，她们觉得心理上都轻松了很多，彼此之间也因真诚联结而感觉更加亲密。

一般而言，相对女人来说，男人更不愿意去承认自己对某些事存在着深切忧虑。因为他们自幼被教导要更加隐忍克制、深藏不露。还记得那句话吗——“男儿有泪不轻弹！”相对而言，女人则自幼就被鼓励学习如何与别人分享感受，但仍限于那些开心快乐的话题，而不是诉说抑郁、焦虑和无力感，即便是对最亲密的小伙伴也是报喜不报忧，因为担心被看扁。我们将真情实感层层包裹，对真实一面缄默不语，人前佯作欢颜，好像能掌控一切，其实，这不过是在加深控制的幻象。

那么，如何了解控制的幻象对我们的影响程度？可以尝试完成下面的问卷，或许有助于发现答案。

## 想法和情绪的控制程度问卷

本问卷改编自史蒂文·海斯和弗兰克·邦德（Frank Bond）等人编制的问卷，其中“消极情绪或想法”是指所有痛苦的情绪（比如愤怒、抑郁和焦虑等），以及痛苦的想法（比如糟糕的记忆、头脑中令人心烦的画面以及苛刻的自我评价等）。请你在下列每一组句子中选择和你感觉最为相符的一句，不需要百分之百一致，只要选出那个更符合你的态度和倾向的选项即可。

1a.为在生活中获得成功，我必须要很好地控制我的情绪。

1b.为在生活中获得成功，我并不必要去控制住我的情绪。

2a.焦虑是个坏东西。

2b.焦虑本身无所谓好坏。

3a.如果我不去控制和消除它们的话，消极想法和情绪会伤害到我。

3b.尽管消极想法和情绪会令人不快，但是它们不会伤害到我。

4a.如果我的情绪很强烈，我会感觉到害怕。

4b.无论我的情绪多么强烈，我都不害怕它们。



5a.为去做那些重要的事，我必须要消除所有疑虑。

5b.即使存在疑虑，我也能够去做重要的事。

6a.当消极想法和情绪出现时，我要尽快减少或消除它们。

6b.试图减少或消除消极想法和情绪，可能会制造问题。如果我只是简单地允许其存在，它们就会变成生活的一个正常组成部分。

7a.应对消极想法和情绪的最佳策略就是进行分析，然后根据分析结论来消除它们。

7b.应对消极想法和情绪的最佳办法就是承认它们的存在，任其来去，不去分析和评价。

8a.通过提高回避、减少和消除消极想法与情绪的能力，我会变得越来越开心和健康。

8b.允许消极想法和情绪自行来去，学习带着它们照常生活，我会变得越来越开心和健康。

9a.如果我不能压制或者消除消极的情绪反应，这是我个人失败和虚弱的标志。

9b.控制和消除消极情绪反应的这种要求，本身就构成问题。

10a.出现消极的想法和情绪说明我的心理不健康或者已经有“问题”。

10b.出现消极的想法和情绪说明我是一个正常人。

11a.能够掌控自己生活的人，一般来说都能够控制他们的情绪。

11b.能够掌控自己生活的人，并不需要去努力控制他们的情绪。

12a.感到焦虑是不好的，我要尽力去回避这种感觉。

12b.我并不喜欢焦虑，但是可以去感受它。

13a.消极想法和情绪标志着我的生活出了问题。

13b.消极想法和情绪是每个人生活中不可避免的组成部分。

14a.在开始去做重要且富有挑战的事情时，我必须是在感觉良好的状态下。

14b.即使我感觉到焦虑、沮丧，我还是可以去做重要且富有挑战的事。

15a.对于那些令我不快的想法和情绪，我努力不去想，去压抑。

15b.对于那些令我不快的想法和情绪，我不去压抑，任由它们按照自己的节奏自行来去。

测验记分，你只需要计算出你选择a和b的项目数并记录下来，在本书最后我们还会邀请你回过头再做一遍这个问卷来对比一番。

选择a的次数越多，就表示在生活中因控制而引发的痛苦越多。为什么呢？敬请进入本书下一章。

## 第2章 恶性循环

米歇尔女士泪水涟涟地倾诉着，“我这到底是怎么了？”她深陷于困惑中，“我先生是个很好的男人，孩子们都很可人，工作也挺满意。我本人身材曼妙、身体健康。我家的大房子非常舒适，所在社区整洁优雅，可以说我过着衣食无忧的好日子。可是，为什么我还是感觉不到幸福？”

嗯，这个问题很有意思。表面看来，米歇尔女士似乎已经拥有她对于生活所渴求的一切，那么到底是哪里出了问题？在本章尾声，我们还会再来谈谈米歇尔女士。现在，先来看看彼此生活的大舞台正上演着怎样的精彩戏码。

## 你的问题是什么

作为本书读者，或许你在生活中也同样面临幸福议题，在某些方面亟待改善。它可能是来自人际关系上的麻烦，可能是因形单影只而惆怅独悲，可能是厌恶工作或已经失业，也可能是健康状况亮起红灯，还可能是因为爱人的离世、分手或远行。人到中年忽然有缺乏自信、自尊受损和匮乏无力之感；来自药物依赖和酒精成瘾的困扰；面临经济难题或法

律纠纷；只是单纯觉得困惑，不知身之何往；正饱受抑郁和焦虑之苦，了无生趣；等等。以上这些都是生活大舞台上你方唱罢我登场的常见戏码。

毫无疑问，这些恼人议题会引发令人不快的想法和感受，我们很可能已经花费大量时间和精力去尝试逃离或祛除它们。但是，如果我们的所作所为其实是自作聪明，在实际上却降低了生活质量呢？在ACT中，有一个恰当的说法来描述这种情形，即“解决方法却成了问题”。

## 解决方法如何成了问题

假如皮肤某处有些发痒，你会怎么做？使劲挠挠，对吧？想都不用想，这招就好使！假如是长了常见的湿疹，奇痒无比，自然也会去抓挠。可是，皮肤因发炎变得异常敏感，使劲抓挠会让细胞释放一种叫作组胺的化学物质，引起更严重的过敏，发炎也更厉害。所以，抓挠会解痒，但之后很快就又开始痒，而且是变本加厉地痒！湿疹就是越抓越严重，受损皮肤的面积也会扩大。

如果皮肤处在常态，痒的话抓抓会很管用，可如果是在湿疹这种异常状况下，为解痒而抓挠，则会适得其反：解决问题的方法反而成为问题的组成部分。这就是常说的“恶性循环”。人类的情感生活中，恶性循环比比皆是，请看以下示例。

·约瑟夫害怕被人拒绝，所以在社交场合很焦虑。他讨厌这种感觉，于是尽量回避。不参加聚会，也不和亲友联络，一个人住，每晚都在家待着。这就意味着他绝少有机会和别人交往，更加没有机会练习，结果，他变得比之前更加恐惧社交。甚至，独来独往，形影相吊，让他愈发感觉孤立无援和被人拒斥，而这恰恰是他当初最害怕的感觉！

·伊冯娜同样是在社交场合感到焦虑，她采取酗酒方式来应对。酒精下肚，当场会让她放开不少。可第二天早上，宿醉未消，疲惫不堪，一想到自己又花钱买醉，就后悔不迭，也很担心酒后失态。的确，喝酒让她在当时似乎摆脱了焦虑，但事后很快就会醒悟到喝酒的代价，各种不快情绪也纷纷袭来。而且，一旦发现某个社交场合不让喝酒，她的焦虑就会加剧，毕竟连这最后一根救命稻草都没得可抓。

·丹妮尔有超重困扰，她对此深恶痛绝。每念及此，她就会吃些巧克力来让自己感觉好些。当时当刻，也确实好过些，但很快，一想到吃进肚

子的甜食会让自己更胖，她就越发难过和自怨自怜。

·艾哈迈德身体欠佳，为了健康，他开始锻炼。可是毕竟身体抱恙，锻炼时总觉力不从心，让他很不舒服，于是就放弃了，结果健康状况更加不容乐观。

·安德鲁和妻子辛万娜的关系日渐紧张，辛万娜因为丈夫总是长时间工作无暇陪她而倍感生气，安德鲁也感觉到家中弥漫的紧张气氛，为逃离这种气氛，他开始更长时间耽溺工作。可是，他越长时间工作，妻子就越牢骚满腹，彼此紧张的关系雪上加霜。

以上是一些消除、回避或逃离不快情绪体验的生活实例，主人公的做法都是试图去直接控制自己的感觉，我们称之为“控制策略”。表2-1列出一些常见的控制策略：战斗策略和逃跑策略。战斗策略主要是对想法和情绪采取斗争或试图主宰的方式。逃跑策略主要是通过逃离和躲藏，来摆脱那些令人不快的想法和情绪。

表2-1 常见的控制策略

逃跑策略	战斗策略
<p><b>躲藏 / 逃离</b></p> <p>对可能引起不适想法和情绪的场所或者活动采取躲藏或逃离的方法。例如，为避免焦虑，放弃去参加某个课程，或不去某个社交场合</p> <p><b>转移注意力</b></p> <p>通过关注其他事物来主动转移对那些不快想法和情绪的注意力。例如，当你感到烦恼或焦虑时，就去抽根烟、吃冰激凌或购物。又如，你很担心一些工作上的事，于是就整晚看电视，好让自己不去想</p> <p><b>走神 / 自我麻痹</b></p> <p>通过走神和自我麻痹来摆脱不快的想法和感受，大多数人是用药物、麻醉剂或酒精，有些人则会嗜睡，或者干脆望天发呆</p>	<p><b>压抑</b></p> <p>试图直接压抑和禁止那些不想要的想法和情绪，强硬地从头脑中推开，或埋藏到脑海深处，希望其永不见光</p> <p><b>争辩</b></p> <p>和自己的想法进行辩论，试图理智地进行反驳。例如，你的想法是“我是一个失败者”，然后你会反驳：“哦，才不是，看看我在工作中取得的傲人成就。”或者，去对抗现实，激烈抗议：“事情不应该是这样！”</p> <p><b>掌控</b></p> <p>试图完全掌控想法和情绪。例如，你会对自己说：“不要抱怨”“保持冷静”“振作起来”等。你想用积极想法来取代消极想法，或强迫自己在不开心时必须开心</p> <p><b>自我贬低</b></p> <p>通过自我贬低来让自己感觉有掌控感。例如，自嘲是个“失败者”或“大傻瓜”，自我贬损或自我责备，“别那么伤感！你行的！为什么像个懦夫？你本来挺能耐的呀！”</p>

## 控制是否会带来问题

当我们运用上述控制策略试图左右自己的想法和情绪时，是否会引发一些麻烦呢？如果是属于以下情形，那就毫无问题。

·适度控制

- 在控制有效时运用
- 控制不会妨碍做真正有价值的事

如果你不是在极度沮丧或痛苦的情况下，换言之，如果面临的只是日常状况，那么采用控制策略似乎并不构成问题。有时，转移注意力也是一种对付不开心的良策。例如，刚刚和同事吵过架，你感到伤心、生气，于是便出去走走或者埋头读书，这会颇有帮助。有时，走神也能帮到我们。例如，在一天繁重的工作之后，你身心俱疲，一进家门，便一头栽倒在沙发上假寐一刻，醒来后顿觉舒爽，这种走神就不失为帮助我们恢复精力的好办法。

然而，如果是属于以下情形，那么控制策略就成为问题。

- 过度控制
- 当控制无效时依然运用
- 当控制会妨碍做真正有价值的事时

## 过度控制

其实，我们每人每天都会不同程度地运用控制策略。毕竟，面对那些不时冒出的不快想法和情绪，又有谁不想少受其扰？上文已经提到，如果仅是恰当运用，倒也无妨。例如，当我特别焦虑时，会吃块巧克力或饼干，这算是转移注意力，可以避免体验焦虑。只要适度，就于生活无损——我体重适中，没有罹患糖尿病。可是，在我20多岁时，情形却很不同。那时，我会吃一大堆巧克力和蛋糕来回避焦虑情绪（其中最糟糕的一天，我吃掉5大包Tim Tam饼干），结果我越来越胖，还患上高血压。瞧，同一种控制策略，过度使用就会产生弊端。

假设我们正为即将到来的考试而忧虑，很可能会选择看电视来转移注意力。偶尔为之，无伤大雅，若沉溺其中，可就不妙了。如果整晚都看电视，就会引发更大的焦虑，因为没有复习备考，对考试就愈发心中没底。可见，为控制焦虑而转移注意力，犹如饮鸩止渴，会妨碍我们去做真正有价值的事——复习备考。

利用酒精和药物来回避痛苦的情绪也是同理。适度饮酒或偶尔服些镇静



剂，并无妨碍。但若长此以往，就很容易上瘾，逐渐出现因物质依赖导致的各种并发症，从而带来更强烈的痛苦情绪。

我们会留意到，这些控制策略有时会交织使用。例如，用看电视来代替复习备考，这不仅是一种转移注意力的策略，也是一种从学习中躲藏 / 逃离的策略，还是一种走神策略：有些人会连续几小时坐在电视机前却心不在焉。

## 当控制无效时依然运用

如果我们深爱某人，而对方可能在某一天驾鹤西去，可能因为某些原因而拒绝这份爱，也可能要远走他乡——无论何种情形，都会引发我们的痛苦，这种情绪被称为悲伤。

对于任何一种重大丧失，无论是失去爱人、丢掉工作还是为了活命必须截肢，陷入巨大悲伤都是再正常不过的情绪反应。我们根本无法真正回避或摆脱它，悲伤就在那里。然而，一旦你接纳它，它将缓步而去。

不幸的是，大多数人都拒绝接纳悲伤。我们会用尽一切办法去摆脱它，唯独不去面对和感受它。埋头工作、酗酒，在极度失意时随意投入一段新关系，或者用药物来自我麻痹，等等。但是，无论怎样抗拒，悲伤依然久久萦绕，挥之不去。

这种情形很像是将一个皮球按到水下，只要你手一直按着，它就会停留在水面下。但是，手总有发酸之时，一旦松开，皮球就会立刻跳出水面。

25岁那年，唐娜女士的丈夫和孩子于一场车祸中不幸丧生。毫无疑问，这令她感觉到巨大失落，那是一种包含悲伤、愤怒、恐惧、孤独和绝望的痛苦情绪大爆发。唐娜实在难以忍受那种极端的痛苦，于是依靠喝酒进行回避。每次酩酊大醉，就感到些许解脱，但一旦酒醒，痛苦又如涨潮般再度袭来，她只好继续喝更多的酒来对抗。这种状况持续6个月后，当她来找我做心理治疗时，她已经每天都要喝掉两瓶酒，而且还依赖一些镇静剂和安眠药。就她的情形来说，唯一的也是最关键的转变因素就是：她决定不再回避痛苦体验。只有当她能够开放地去体验和感受自己的一切想法和情绪，才有可能真正和那个巨大的、可怕的失落握手言和。也唯有如此，才能真正去对心爱之人的猝然离世表达深切哀悼，然后和往事干杯，开启崭新生活。（在本书的后面章节，我们还会具体



来看唐娜如何完成这一过程。)

## 当控制妨碍做真正有价值的事时

我们在生活中最珍视的是什么？健康、工作、家庭、朋友、宗教、运动，还是大自然？毫无疑问，当投入时间和精力去做那些我们认为真正重要且富有意义的事情时，我们就会深刻而真切地体会到充实和愉悦。然而，如果我们为回避不快想法和情绪消耗了太多精力，这些就成了挡在价值之路上的绊脚石。

例如，假设你是一位钟爱表演的专业演员，突然有天在上舞台之前，你感觉到一份巨大的恐惧，生怕自己上去会演砸。于是，你退缩了（这种情形称为“怯场”）。不去登台确实会暂缓恐惧和不适，但同样也会妨碍你做真正热爱的事情——表演。

又如，假设你刚刚经历一场离婚，有悲伤、害怕和愤怒的情绪再正常不过。可是，你很排斥它们，于是就大嚼特嚼垃圾食品，夜夜买醉，烟不离口，想通过这些方式让自己好过些。只是，这些做法对健康会带来哪些影响呢？我们都很重视健康，却常常忽略一味使用控制策略会给身体造成严重危害的事实。

## 我们到底用了多少控制策略

通常，我们对于想法和情绪能够掌控的程度取决于它们的强烈程度，强度越弱，越能控制。如果只是应对日常压力，一些简单的放松技巧或许就能帮助我们平静下来。可是，一旦想法和情绪更强烈，再试图去控制就显得苍白无力。假设我们正处在极端的恐惧情绪中，一般的放松技巧恐怕很难奏效。

当要回避的事情并不很重要时，我们也能较好地控制自己的所思所感。例如，如果只是讨厌去清理凌乱的车库和脏兮兮的汽车，那么不想它似乎并不困难，因为它们无关紧要。就算不去理会，日子该怎么过还怎么过，无非就是脏乱差而已。但是，假设是胳膊上突然长了一个又大又怪的黑痣，真正不去想它恐怕就没那么容易。当然，可以去看电影、看电视或上网，暂时做到不理睬，但终究你还是会担心，因为坐视不理的后果可能很严重。

可见，当我们所要回避的事项并不重大且相关的消极想法和情绪并不强烈时，控制策略确实能让我们感觉稍微好些，至少在短期内有效。不幸的是，这就会让我们产生一种幻觉般的虚假自信：开始高估自己的控制力。上一章中也曾谈到那些关于幸福的迷思，这些都会促使我们更加自不量力。

## 控制和“幸福的陷阱”有什么关联

无效的控制策略给我们设下了“幸福的陷阱”。为获取幸福，我们努力去控制自己的想法和感觉。但是，这些控制策略会让我们在三个方面付出沉重代价：

1. 耗费大量时间和精力，长期来看却收效甚微。
2. 想要摆脱的想法情绪还是会找上门来，令人深感愚蠢和无力。
3. 控制在短期内能减少不快的感觉，长期内却会降低生活质量。

付出以上三个方面的沉重代价可并不在预期内，于是，这反过来会引发更多不快的想法和感觉，我们只好加强控制力度来驱赶这些不快。这真是一个恶性循环！心理学家对这种不恰当且过度使用控制策略的情形用一个专业名词来描述：经验性回避。经验性回避（**experiential avoidance**）是指试图去回避、改变、消除那些我们所抗拒的想法和情绪的倾向，即使这么做毫无助益或损失惨重。经验性回避是导致抑郁、焦虑、毒品和酒精上瘾、进食紊乱以及其他大量心理困扰的元凶。因此，简而言之，“幸福的陷阱”就是：我们为追寻幸福而去竭力回避那些令人不快的想法和情绪——越回避，越深陷其中。因此，非常关键的就是能够真正看见和觉察这一切，信任亲身体验而不是简单相信书本上的这些句子。有了这个意识之后，请花些时间来思考你在生活中最想消除的想法和情绪是什么。

一旦找到答案，可以继续花时间去逐一系列出那些你为回避、改变和祛除令人不快的想法和情绪所做的事。回想曾经采用过的每个对策，无论它们是有意还是无心，不需要修饰和篡改，原汁原味呈现就好。这样，我们就可以清晰地看到生活中经常使用的控制策略，比如依赖药物、吸毒或酗酒，比如自我苛责和迁怒于人，比如做白日梦或自我催眠，甚至也包括阅读自助书籍和去看心理治疗师，以及自我鞭策、拖延、祈祷、和朋友倾诉、写日记、抽烟、贪食厌食、嗜睡/不睡，抗拒变化，推迟重

大决策，让自己投入工作/社交/爱好/锻炼，或者不断告诉自己“这一切都会过去”，等等。控制策略还真是形形色色，不一而足。

当你列出所采取的每一项控制策略之后，就可以去逐一审视，反问自己：

- 1.它在长期内真的可以彻底消除那些令我痛苦的想法和情绪吗？
- 2.它在时间、精力、金钱、健康和活力方面让我付出了哪些代价？
- 3.它是否有助于我去过一种更加丰富、充实和有意义的生活？

一旦进行上述梳理和反观工作，就很可能发现以下四点事实：

- 1.为改变、消除或逃离那些不快想法和情绪，一直以来，我们都耗费了大量时间和精力。
- 2.从长期来看，我们所采取的绝大多数控制策略并没有真正减轻那些不快想法和情绪。
- 3.很多控制策略都会带来负面影响。
- 4.很多控制策略实际上会让我们和理想生活渐行渐远。

进展至此，你是否会觉得有些茫然、困惑或不安？如果确有其事，那真是可喜可贺！你的生活正面临重大转变，新的思路会对过往很多根深蒂固的信念构成严峻挑战，反应有些激烈也在所难免。

当然，如果控制策略并没有让你付出沉重代价，或者它们真的能够帮助你去过上理想的生活，那控制就不构成问题，也无须特别关注。ACT强调，我们只需要去关注那些长期内确实会妨碍生活质量的控制策略。

那么，如何去看待诸如慈善募捐、勤奋工作或者关心朋友这些应对策略？对他人付出不是会令我们感觉到快乐吗？岂不很好？确实颇有道理，但请诸君留意：重要的不仅是做什么事情，为什么而做也很重要。如果我们做慈善是为推开内心自私自利的想法，投入工作是为回避体验自我的匮乏感，关心朋友是为不被拒绝，那么在这些情形下，就很难从所做之事中获得真正的满足。为什么？因为当做事的首要动机仍是去摆脱不快想法和情绪时，就会耗去做事本身的喜悦和活力。例如，为摆脱

烦躁郁闷之感，我们去吃一些昂贵美味的食物，可吃起来却不觉可口；而如果不是为摆脱坏情绪去吃，只是纯粹为了享受食物，就会发现它更加美味，也更容易令人心满意足。

关于改善生活，有很多不错的建议：寻觅一份有意义的工作，坚持锻炼身体，和亲朋好友联络感情，走进大自然的怀抱，培养一种兴趣爱好，加入一个俱乐部，投入一项慈善事业，学习新技能，融入社区生活，等等。如果做这些事，是因为它们对你而言真正重要且富有价值，那么做的过程就会感到深切满足。可是，如果做这些事还是为了回避不快想法和情绪，就很可能收效甚微。简而言之，当我们因恐惧而逃离时，就很难真正享受生活。

还记得米歇尔女士吗？外表看来她似乎拥有一切，却依然感到不幸福。对那种无价值感的竭力回避成为她生活的主旋律，“我是一个糟糕的妻子”“为什么我这么无能”“没有人会喜欢我”，所有这些想法伴随着深深的内疚、焦虑和绝望感，日夜折磨着她。

她很努力地想摆脱这些想法和感觉，其应对策略是：强迫自己工作出色，经常加班加点；宠溺丈夫和孩子，对家人有求必应；试图取悦生活中所有的人，总是把别人的需要置于自己之先。她当然为此付出了沉重的代价。然而，这样做真的可以消除那些令人沮丧的想法和感觉嘛？答案显而易见。因为总是把自己放在最后，努力赢得他人的认可，她只是不断强化自己的无价值感。米歇尔女士深深跌入了“幸福的陷阱”。

## 如何逃离幸福的陷阱

首要一步是增加自我觉察。在每天的生活中，去留意那些我们为回避、改变或清除不快想法及情绪所做的每件小事，觉察到自己正在使用控制策略，观察它们带来的结果。

还可以写日记，或每天花上几分钟反观。我们越是能迅速觉察到自己跌入“幸福的陷阱”，就越是能及早跳脱出来。那么，这是否意味着我们必须强忍恶劣情绪，并向痛苦悲惨的生活缴械投降？答案当然是否定的。在本书接下来的第二部分，我们将学到一种和以往截然不同的方式来处理那些不受欢迎的想法和情绪。学习如何削弱它们的力量，让自己不受其扰；如何去超越它们，而不是任其碾压；如何顺其自然，而不是与之纠缠斗争。一旦能以一种全新的眼光来看待它们，那些想法和情绪也就不再像之前那样面目狰狞。

但是，请不要着急。继续之前，不妨先休息几天。去觉察我们在日常生活中想要去控制的种种倾向，以及它们到底如何运作。学习看见“幸福的陷阱”的来龙去脉，同时怀抱对崭新变化的深切期待！

## 第二部分 改变你的内部世界

### 第3章 ACT的六大核心原则

接纳承诺疗法（ACT）以六大原则作为基础，协同发挥作用，共同支持去实现两个主要目标：一是有效处理痛苦的想法和情绪；二是创造一种丰富、充实和有意义的生活。本书第二部分的重点是第一个目标：向内去改变心理世界；第三部分则重点关注第二个目标：向外去创造富有价值的生活。后续章节将会逐一对这六大原则进行详细探讨，本章先行概览一番。

#### 原则一：解离

**解离**（defusion）是指以一种全新的方法来和想法建立关系，从而减少想法对我们的作用和影响。当学会和那些令人不快及痛苦的想法进行解离时，它们就很难再引发我们的恐惧、困惑和抑郁。而且，学会解离那些无益想法（比如头脑中那些自我限制和苛责的声音）后，它们对我们行为产生的影响也会大大降低。

#### 原则二：扩展

**扩展**（expansion）是指为令人不快的情绪、感觉和冲动创造空间，而不是竭力压抑或将其推开。当我们能够以一种开放、包容的态度去拥抱这些情绪时，它们也不再那么面目可憎，更容易成为过眼云烟，而不是久久萦绕。ACT对这个原则的正式术语是“接纳”（acceptance），之所以选择“接纳”而不是“接受”，是为避免误解。“接受”意味着被动承受，而“接纳”则强调积极性和主动性。

#### 原则三：联结

**联结**（connection）的意思是活在当下，关注并全身心投入正在做的任



何事中，而不是沉浸于缅怀过去或忧虑未来，我们需要和此时此地正在发生的事情产生深刻联结。ACT对这一原则的正式术语是“接触当下”（contact with the present），本书运用“联结”这个词纯粹是为叙述方便。

## 原则四：观察性自我

**观察性自我**（the observing self）是人类意识所具有的一种强大能力，只是时至今日还没有受到西方心理学界的充分重视。学会运用观察性自我时，我们和所抗拒的想法和情绪间的关系就会得到更为深刻的转变。

## 原则五：价值

**价值**（values）反映出在我们心中什么最重要，我们想要成为什么样的人，哪些事情对我们来说意味深长且富有意义，此生究竟为何而来，又为何而奋斗，等等。澄清价值并与之联结，对于创造富有意义的生活来说可谓是核心步骤。我们所珍视的价值会为自己指明生活的方向，并激励自己去做出那些重大转变。

## 原则六：承诺行动

**承诺行动**（committed action）是指，那种充实、丰富和有意义的生活最终会经由实际行动创造出来。并不是说任何行动都可以，而是特指那些在价值指引和激励下的有效行动。承诺也很关键，即使屡战屡败，或一时偏离轨道，却依然“虽九死犹未悔”地继续采取有效行动。“承诺行动”其实是“承诺的、有效的、有价值的行动”的简略说法。

非常需要明确的是：虽然以上六大原则确实能够积极有效地令我们的生活发生转变，但其性质并非“十诫”。不必严格恪守，而是可以自选应用。因此，我们不妨以轻松和享受的态度，在生活中与之翩翩起舞，来看看它们究竟会带来哪些转变。还有一点也很重要，你并不需要盲从本书的观点，认为这六大原则一定有效，而是要亲身去体验，通过实践来获取第一手经验。

在此，我郑重而明确地提示，同时会在全书反复强调这一点：如果想要有所变化，必须采取行动，单靠阅读，无法真正改变生活。打个比方，你读完一本印度旅游指南，然后对于想去的景点已有些概念，但是你毕

竟没有亲临其境。为了真正感受印度这个国家，不能仅是纸上谈兵，而是要动身前往。同理，如果仅是阅读本书并思考，那么你收获的会是一大堆关于如何创造丰富、充实、有意义生活的理论，这并不等于你已经得到了这样的生活。因此，为了真正去过上更好的生活，你需要按照书中的练习和建议去实践。现在，你是否已经迫不及待想要开始了呢？敬请期待接下来的精彩内容！

## 第4章 杰出的故事家

今晨，我拿起一枚新鲜的柠檬，轻抚它那明黄色的表皮，碰触表皮上细微的凹凸，把它放到鼻子前，嗅闻诱人的果香。然后，将这枚柠檬放在砧板上，切成两半，拿起其中一半，张开嘴巴，将一滴新鲜的柠檬汁挤到舌尖上。

当你读到这段关于柠檬的文字时，有什么感想？或许你也“看到”它的形状和色泽，也“感受到”它表皮的纹理和质感，也“闻到”它新鲜清香的味道，甚至发现自己在咽口水。尽管在你面前并没有真正的柠檬，只是一些关于柠檬的语言，但这些文字一旦进入脑海，你产生的反应就仿佛手中真有一枚柠檬似的。

读恐怖小说时的情形也很相似，我们眼前不过是一些书页上的白纸黑字，可是一旦被大脑读取，就会产生一连串有趣的反应。你可能“看到”或“听到”小说中的人物鲜活起来，并为之体验到强烈情绪。当书中描写主人公只身犯险时，作为读者，你的反应就仿佛真有人身处险境一般：肌肉发紧，心跳加快，肾上腺素的分泌也随之增加。果然，恐怖小说并非浪得虚名！可是，事实上，你所面对的终究不过是白纸黑字而已！文字就是这么神奇！下面，就让我们来揭开语言文字的神秘面纱。

## 文字和想法

身为人类，我们对语言文字的依赖极深。其他物种可以采用身体姿势、面部表情和丰富多变的聲音来交流，人类当然也用这些，但是，我们可是运用和依赖语言文字的唯一物种。总的来说，文字是一种复杂的符号系统，而“符号”是指可用来代表各种事物的那些东西。例如，在英语中，单词“dog”代表一种特定的动物——狗；在法语中，用“chien”来表示狗；意大利语则用“cane”来表示。以上三种不同的符号都可以代表同一种事物。



人类的感觉和感受、观察和思考、想象以及任何能与之互动的对象，都可以用文字来表示，比如时间、空间、生命、死亡、天堂、地狱、几千年前去世的人、从未去过的地方、正在发生的事情，等等。而且，一旦你知晓一个单词所代表的事物，相应地，你就可以理解它的含义。例如，“腋下多汗症”（axillary hyperhidrosis）是一个医学专业名字，绝大多数人并不知道它的含义，但是如果告诉你，它的意思是“腋窝下总是流汗”（sweaty armpits），那么你就很容易知道“腋下多汗症”这个词到底是什么意思。<sup>[1]</sup>

通常，我们对于文字的运用主要是在两种场合：公开和私下。公开场合，我们交谈、倾听和书写；私下里，则主要是在头脑中思考。落在纸上的文字被称为“文章”，大声说出的文字被称为“演讲”，而脑海中的文字则被称为“想法”。

我们有必要将想法和常在脑海中之伴生的画面以及身体上的感觉进行区分。想要厘清这三者的差异，可以尝试进行下面的小实验。请花几分钟去想想明天早上要吃什么早餐。当你开始考虑时，请闭上眼睛，仔细观察头脑中正在浮现的内容，留意它们的形式，这个过程持续半分钟左右。

好的，你有什么发现？或许头脑中会出现一些“画面”，“看到”自己正在准备早餐或者享用它，仿佛是在电视屏幕上看到的画面一样。我们将这些脑海中出现画面称为“意象”（image），它并不是想法，尽管它经常和想法相伴而生。你也可能注意到还出现了一些身体上的感觉，就好像你正在做早餐和吃早餐一般。这些同样不是想法，而是身体上的“感觉”（feelings）。你还可能注意到头脑中闪现的那些词语，仿佛有个声音在说话。那些话语可能和你想吃的食物有关，比如“我要吃花生酱吐司”，或者“我也不知道吃些什么好”。嗯，这些头脑中的字词正是我们所说的“想法”（thoughts）。总结如下：

想法=头脑中的文字

意象=头脑中的画面

感觉=身体上的感觉

进行上述区分非常必要，因为针对这些不同的内部体验，处理的方法也会不同。稍后，再来关注对于心理意象和身体感觉的处理方法，现在，

先来看一看如何应对想法。

人类在很大程度上依赖自己的想法。想法告诉我们关于生命的一切，以及要如何生活。比如，我们是什么样的，应该是什么样的，要去做什么，要去回避什么，等等。然而，想法的本质不过是一些头脑中的语言文字！这正是ACT常常把想法看作故事的原因。有时，想法是在讲真实的故事（称之为“事实”）；也有时，它讲的故事是虚假的。其实，大多数的想法既谈不上真实，也谈不上虚假，不过是一些关于怎么去看待生活的故事（称为“观点”“态度”“判断”“理想”“信念”“理论”或“道德”），或者是一些关于如何去生活的故事（称为“计划”“策略”“目标”“愿望”或“价值观”）。在ACT中，我们会对一个想法感兴趣并予以重视，并不取决于它是真是假，而是要看它是否有益，是否能够帮助我们去创造理想的生活。

## 故事不是事件

请先想象：经过一场激烈的枪战，一名警官成功抓捕到一个抢劫犯。然后，第二天，我们就会在报纸上读到这则消息。有家报纸对这一事件进行了全程的报道，提供所有准确详细的事实，包括警官姓名、银行地址，甚至连现场开了几枪都言之凿凿。而另一家报纸的报道就没那么全面细致了，或许还会为博眼球而就某些细节进行戏剧化的夸张，或者干脆臆想歪曲、胡编乱造。但是，请留意，无论是全面精确的报道还是虚构误导的报道，这两家报纸上所发表的消息也只能被称作故事，而不是事实。仅仅读到故事，并不等于身临其境。对我们来说，眼前并未发生过枪战，都只是报纸上的一些文字。只有那些亲历现场的人士才真正经历了这一事件，他们真切地听到枪声，亲眼看见抓捕过程。而报纸上的这些故事，无论多么绘声绘色，终究不是真实事件，反之亦然。

其实，我们都很清楚报纸上的故事并不足信，常常有失偏颇。它们并非绝对的事实，只不过给我们提供一些看待事件的角度，而且更多是站在编辑的立场上给出的观点。现实中，总会有一些报纸更喜欢捕风捉影。大家都心知肚明，如果不想看，不用理会就是，既然读来无用，不如丢在一边出去散散步。

这个道理放在读报这事上似乎显而易见，但一旦涉及的对象是我们头脑中的故事，可就不再那么一目了然了。很多时候，我们对头脑中想法的反应，就好像这些想法是绝对的事实一般，或者，感觉自己必须全神贯

注去关注这些想法。这种反应的心理学术语就是“认知融合”（cognitive fusion）。

## 何为认知融合

“认知”是描述大脑思维产物的专业术语，比如一个想法、一种意象或者是一段记忆，而“融合”的意思是指混合或掺杂在一起。“认知融合”是指我们的想法（故事）和它想要指代和描述的内容（真实事件）正在混为一谈。也正是因为这个原因，我们对描述柠檬的文字所产生的反应，就好像现实中真有柠檬在手一般；对犯罪小说白纸黑字的反应，就好像真有人要被谋杀似的；对“我很没用”这些字词的反应，就好像我们真的很没用一样；对“我会失败”之类的文字的反应，就仿佛我们真的一定会以失败告终。处于认知融合状态时，看起来就像下面这样：

- 想法即现实——我们所想的就是真正发生的
- 想法即真实——我们对想法深信不疑
- 想法很重要——我们全力以赴，极其关注想法
- 想法即命令——我们自动化地去服从想法
- 想法即智慧——我们听从想法的建议，认为想法无所不知
- 想法即威胁——我们会对某些想法感到非常恐惧和困扰

还记得米歇尔女士吗？她正是被脑海中诸如“我毫无希望”“我是个不称职的妈妈”“没人喜欢我”之类的想法深深折磨着。当她处于认知融合状态时，那些想法就好像是绝对真理，结果就令她感觉糟糕至极。你或许会想，“这毫不奇怪，换作谁成天这么想也会不开心。”确实，米歇尔女士曾对那些想法深信不疑，但那只是在开始阶段，之后，她通过使用下面这些技巧，就很快发现那些沮丧想法的杀伤力大大降低。如果你也想试试，可以先阅读下面的练习指导语，然后亲身体验。

**“我有一个想法.....”**

开始做这项练习前，请你先在头脑中产生一个令人沮丧的想法，可以采用“我是.....”的形式，比如“我是个大傻瓜”“我是如此失败”“我是个无能

的人”等。最好去挑选一个经常出现并令你很困扰和心烦的想法。然后，在脑海保持该想法几秒，尽可能全然相信它。留意它对你的影响。

...

现在，请继续保持这个想法，但在想法前面加一个短语“我有一个想法.....”变成“我有一个想法，我是.....”保持这个加前置短语后的想法几秒钟，去留意这一次它对你的影响。

...

你有真正在做这项练习吗？请铭记，我们无法仅仅通过阅读《骑自行车手册》而真学会骑车——你必须跨上车，双脚用力蹬。如果仅是阅读这些，很难真有收获。想要改变应对痛苦想法的方式，就要真正操练这些新的技术。所以，如果你还没有真正练习，请立刻回到上文正式开始。

...

现在，进展如何？你可能发现，当加入“我有一个想法.....”前置短语后，立即感觉到自己和先前那个想法之间有了距离。它能够帮你退后几步来观察想法。如果你在练习中试过一个想法却没什么感觉，不妨换换别的想法再尝试。

你可以将这一技巧用在任何令你不快的想法上。例如，当大脑说“生活真是糟糕透顶”，你就可以承认，“现在，我有一个想法，生活真是糟糕透顶！”当大脑说“我永远都无法克服它”，你就可以承认“现在，我有一个想法，我永远都无法克服它”。若大脑说“我穿这个显得屁股很大”，那你简单地承认“我现在有一个想法，我穿这个显得屁股很大”。

使用“我有一个想法.....”可以帮助我们觉察自己的思维过程，这意味着我们不会再更多地从字面上把想法当真。取而代之，可以后退几步来看看这些想法的本来面目：它们是从头脑中飘过的文字，仅此而已。我们将这个过程称为“认知解离”（cognitive defusion），或简称为“解离”。认知融合告诉我们：想法即现实，而且极其重要；认知解离则提示我们：想法只是文字。当我们处于认知解离状态时，会认为：

·想法只是声音、文字、故事或一些语言片段

- 想法可能真，也可能假，不要自动相信
- 想法可能重要，也可能不重要，只有确实有用时才须关注
- 想法不是命令，不是必须服从的
- 想法可能明智，也可能愚蠢，不要自动遵循其建议
- 想法永远不是威胁，即使是最消极的想法也并不令人深感恐惧和困扰

ACT中有很多认知解离技术，有些在刚接触时很像是在耍花招，可以将它们比喻成自行车的辅助轮：一旦真正学会骑车，就不再需要。可以在学习过程中尽力尝试每种技术，探求对自己来说最确切有效的技术。在使用时，请明确一点：解离并不是消除和摆脱某个想法，也不是迫使你去看或渴望某个想法，这么做的目的只是去简单地看到想法的本质（一串文字而已），然后就让它们自行其是，而不必害怕。

下面这项解离技术需要你的音乐才能，不必担心，除你之外没人会听到哦！

### 想唱就唱：为想法配乐

请你邀请一个经常困扰你的消极自我评价到头脑中，例如，“我是个大傻瓜”。然后，保持这个想法并且尽可能相信它，进行10秒左右。去注意这么做的影响。

...

现在，仍然带着上面练习用到的那个想法，在脑海中用《祝你生日快乐》的旋律默默对自己哼唱，去留意会发生什么。

...

然后，回到这个想法的最初形式，再次在头脑中保持这个想法并尽量去深信不疑，坚持10秒左右，去留意这么做的影响。

...

现在，请想象在脑海中用《铃儿响叮当》的歌曲旋律默默哼唱这个想

法，看看会发生什么。

...

当你做完上述练习后，很可能发现此刻的你已不再将那个想法看得那么重要，不再笃信不疑。请注意，你并没有去挑战 and 质疑这个想法，没有试图消除它，也没有与之争辩，或者要用积极想法取而代之。那么，到底发生了什么？基本上，你就是对它进行了“解离”。通过为想法配上旋律，将它哼唱出来，就能够意识到想法不过由一些字词组成，好像歌词一样。

## 大脑是故事大王

我们的大脑喜欢喋喋不休地讲故事，从不知疲倦。每天从早到晚，它都会给你讲一些关于你是谁、你喜欢什么、你应该做什么、别人怎么看你、哪里出了问题、未来会怎样、过去哪里不对之类的故事。头脑就好像是永远不会停止广播的收音机。

非常不幸，头脑讲述的绝大部分故事是消极和负面的，比如“我不够好”“我很蠢”“我很胖”“我讨厌我的大粗腿”“我的生活很糟糕”“未来毫无希望”“没人喜欢我”“这段关系就要完蛋了”“我真的应付不来”“我永远都不会幸福”之类的故事。

这本身并没有什么不正常的。研究表明，人类头脑中大约有80%的想法从某种程度来说是消极的。关键是，如果你将这些故事当作事实，自然会因之而焦虑、抑郁、愤怒、低自尊、自我怀疑和不安。

现实中，绝大多数心理学方法都将消极故事看成核心问题，并在努力消除它们上大做文章。这些方法会建议你：

- 通过核查事实和修正错误来让头脑中的故事更加精准
- 通过重新编写故事，来让故事变得更加积极
- 通过反复讲述一个更好的故事来摆脱现有的故事
- 分散对这个故事的注意力



- 将这个故事故推开

- 和这个故事故就其真假进行争辩

但是，我们之前不都反复尝试过这些方法了吗？事实上，这些控制策略从长期来看并无效果。

ACT则有着截然不同的思路，它并不把消极故事看成问题。关键在于，当我们和这些消极故事产生融合时，做出的反应就好像这些故事是发生的事实，必须投注全部注意力：只有在这种情况下，消极故事才成为问题。

从孩提时代，你或许就听说过“尽信书不如无书”的道理。在读地摊小报的花边新闻时，大家都明白这些很可能是胡编乱造的，有些是炒作的噱头，有些是无中生有。现实中，有的明星对这些花边新闻的反应很从容，将它们看作是成名的组成部分，不会大受其扰。当看到关于自己的奇闻逸事时，可能只是耸耸肩，不会浪费时间和精力去阅读、分析和讨论这些故事！可是，也有另外一些明星，则会真为故事伤神。他们不但阅读，还去深究，为之抱怨、咆哮甚至诉诸法律，显然，这会给他们造成极大压力，并且消耗大量时间、精力和金钱。

解离，正是邀请我们像第二类明星那样去做：故事就在那里，不太当真就好。不去过多注意它们，也不必浪费宝贵的时间和精力去与之对抗。在ACT中，我们并不需要竭力去改变、回避或消除那些恼人的故事，这毫无用处，相反，我们只是单纯去承认“它是一个故事”。

## 为故事命名

请认出你头脑中最常出现的故事，并给它们起个名字。比如，“失败者”故事，“我的生活真糟糕”故事，或者“我做不到”故事。一般而言，同一主题故事的具体内容还会有些变化。例如，“没人喜欢我”这个主题可能以“我很招人烦”“我不受欢迎”的版本出现，或者以“我太胖了”“我很无能”“我很蠢”的形式跳出来。当你的头脑闪现这些故事时，请为它们命名，以方便识别。例如，你可以对自己说，“哦，我认出你了，你是那个老掉牙的‘我是个失败者’故事”，或者说，“喔，现在上演的是‘我搞不定’的老故事”。一旦你认出一个故事，就好办多了，随它去就行。不需要去挑战或推开它，也不需要投入太多注意力。只是单纯任其来去，并将精力投入你真正看重的事。

前面曾谈到米歇尔女士，她发现自己头脑中轮番上演的故事主要有三个：“我很没用”“我不是一个好母亲”，还有“我不可爱”。米歇尔女士通过为这些故事命名，感觉到不再被这些想法紧紧扼住咽喉。她最喜欢的解离技术是“想唱就唱：为想法配乐”。每当发现自己又沉浸在“我很可怜”的故事时，她就会将这些无声的文字转换成歌曲并唱出来，看着它们威力尽失。而且，她不只用《祝你生日快乐》和《铃儿响叮当》的旋律，还尝试了很多不同风格的配乐，从贝多芬的《第五交响曲》到披头士的《潘尼小巷》。她每天反复做这项练习，一周后就发现自己不再那么把这些想法当真，即使不再配乐。想法也并未离开，但对她造成的困扰却大为减轻。

或许，你现在对此并不确信，请继续保持耐心。在接下来的几章中，我们将会更加深入细致地来讨论解离技术，包括如何利用它和心理意象。同时，请继续操练已学到的三种解离技术，即“我有一个想法……”“想唱就唱：为想法配乐”和“为故事命名”。

当然，如果你就是不喜欢某种技术，不用也无妨。如果发现有特别偏爱的技术，就常去练习。针对那些令你痛苦的想法，多去使用这些技术，在开始阶段，每天至少坚持十次。每当你感觉到压力、焦虑和抑郁，就可以自问：“我的头脑此刻正在讲述一个什么故事？”一旦认出它，就练习解离。

请铭记一点：不要抱有过高期望。解离有时轻而易举，有时则困难重重。因此，不妨以游戏心态来练习，去看看究竟会发生什么，但请不要期待即刻转变。

如果你感觉这些技术都太难，就承认，“我现在有一个想法，这些都太难”。出现诸如“这真可笑”和“这不管用”之类的想法也很司空见惯，但它们只是想法，洞穿其本质，不必去理会。

“嗯，你说得很好”，你可能会说，“只是，如果一个想法是真的怎么办？”

这是一个好问题！请听下回分解。

**[1]** 英文单词由字母组成，如果不知道这个单词的意思，仅凭字母是无从猜测的，而中文单词本身就有表意的功能，只看单词也可以大致猜测含义，所以此处读者可以去理解作者在英语中去举例所说明的现象。

——译者注

## 第5章 真正的忧伤

在ACT中，并不看重一个想法是真还是假，与之相比，更重要的是去看这个想法是否会有帮助。想法无论真假，终究不过是文字。如果它们有帮助，就值得重视；若无裨益，又何必为其烦恼？

假如我在工作中犯了一些严重错误，头脑就会说，“你可真无能！”显然，这个想法对我并没有实质帮助，因为它不是在鼓舞或告知我去如何改进，而只是通过贬低让我感到十分挫败。即使我真犯了大错，自我贬低也毫无意义。相反，真正需要去做的是行动起来，提高工作能力，或者寻求帮助。

我很胖，头脑会时常对我说，“你就是一块大肥肉！快瞧瞧你的肚子，太恶心啦！”显然，这个想法也很无用，它不过是在指责和贬低，令我更加灰心丧气，而不是在鼓励我去合理饮食和加强锻炼。

现实中，我们经常会在判断想法的真假上消耗大量时间。大脑总是试图将你拖入激烈的论辩中。尽管有时这么做很重要，但绝大多数时候并无必要，而且会浪费宝贵的精力。

比较现实有效的做法就是去问自己，“这个想法真的有帮助吗？它对我去创造想要的生活会有助益吗？”如果确有裨益，就去重视；若没有，就去解离。但是，你很可能会问，“如果那个消极想法确实能帮上忙呢？”比如，告诉自己“我很胖”，真能促使我去减肥呢？好吧，如果某个消极想法的确能激励你，不妨去尽情利用它。只是，通常来说，这类自我批判性质的想法并不会真正激励我们采取有效行动，而更有可能的是让人深陷内疚、羞耻、抑郁、挫败和焦虑之中。而且，对于那些受超重困扰的人士来说，常常会依靠吃更多食物来应对不快情绪，徒劳想让自己感觉好些！在ACT中，我们极度强调通过采取有效行动来提高生活质量。后续章节也会就此展开详细讨论。但目前，已有十足把握认为，那些自我批评、侮辱、轻视或指责的想法更容易令人丧失斗志而不是鼓舞人心。因此，当那些恼人的想法闯入脑海时，可以用下列问题反躬自问：

·这个想法是否会从某个角度给我带来好处或帮助？

- 这个想法是否老生常谈？我以前是否听过？反复听是否会有收获？
- 这个想法是否有助于我去采取有效行动从而改善生活？
- 如果相信这个想法，我会得到什么？

进展至此，或许你还是很疑惑，到底该如何去准确分辨一个想法是否有用？那么，可以继续自问：

- 它帮助我成为我想要成为的人吗？
- 它帮助我建立我想要的那种关系吗？
- 它帮助我去和真正重视的东西有所联结吗？
- 它帮助我最大限度地利用此时此刻的现实生活吗？
- 它帮助我采取有效行动来让生活变得更加美好吗？
- 长期来看，它是否能帮助我去创造一种丰富、充实和有意义的生活？

如果你对上述问题的回答有一个或多个是肯定的，就能确认这个想法有益；如果答案全部否定，显然，这个想法基本没用。

## 想法只是故事

在第4章中，曾提到想法大体上不过是一些“故事”，是组合而成的一串文字，来告诉我们某些事。可是，若想法只是故事，又如何知道应该相信哪些呢？以下三个原则可供参考。

第一，不要对任何信念过于执着。每个人都有自己的信念，但是越是紧抓不放，我们的态度和行为就越会失去灵活性。生活中，我们或许都曾和某个极度固执之人辩论过，也都领教过这是毫无意义的（对方只活在自己的世界里，对他人观点完全拒斥）。这样的人常被形容成死板、僵化、偏执、心胸狭窄或者不知变通。

同时，回溯个人过往的经验时，我们也会发现自己的信念会随时间变化。当初奉为圭臬的信条现在看来可能十分滑稽。比如，曾经的你，或许坚信过圣诞老人、复活节兔子、牙仙女、巨龙、妖怪或吸血鬼的存

在。成长过程中，几乎每一个人关于宗教、政治、金钱、家庭或者健康方面的信念都在发生变化。因此，我们可以秉持某些信念，但不要执念。毕竟，一切信念都是故事，无论是真是假。

第二，如果一个想法确实有助于你去创造一种丰富、充实和有意义的生活，那么就去充分利用，予以重视，发挥其指导和激励的功用。同时也须铭记：它仍然只是故事，是一个语言片段。好好利用它，但别过于执着。

第三，ACT的一个核心原则是：去学习和仔细关注那些真正在发生的事，而不是本能地相信大脑对你说的话。例如，生活中就有“骗子综合征”的实例，有些人能够出色高效地完成工作，却坚持认为自己是骗子。他们对自己的真实作为并不知晓，内心坚信自己是个冒牌货，一路走来都是在佯装内行和招摇撞骗，时刻面临被人“揭穿”的难堪局面。得了“骗子综合征”的人，并不会对自己的直接经验予以足够重视，事实就摆在眼前，明明把工作完成得很好，却视而不见。相反，这些人更多关注大脑中的那些批判性的声音，“你都不知道自己正在做什么，事情都被你搞砸了，大家早晚就会看穿你这个骗子。”即使在事业上已经取得有目共睹的辉煌成就，有些人依旧受到“骗子综合征”的困扰，比如摇滚巨星罗比·威廉姆斯（Robbie Williams）和奥斯卡获奖女演员蕾妮·齐薇格（Renée Zellweger）。

在刚开始行医那几年，我也深受其害。如果患者说：“谢谢，您真是一位好医生！”我就会在脑海中划过这样的念头：“如果你知道我的真面目，就再也不会那么说了。”我很难接受溢美之词，因为那时的我确信自己是无能的。尽管现实中我工作出色，但头脑却一直告诉我“你真没用”，而我对它所说的深信不疑。

在工作中出错时，无论多么微小，我的头脑都会闪过“我真没用”这个念头。起初，我笃信不疑，并为此沮丧。之后，我则起了疑心，督促自己去反思自己对患者所做的医疗处置，是否有对某个患者的胃痛做出误诊？是否给某个患者开错抗生素？是否忽略某个病人的严重情况？

有时，我也会和想法辩论，宣称出错是人之常情，医生也不例外，何况我从未犯过严重错误，总体来说很出色。有时，我会快速回想那些出色完成的工作，以及同事和病患的好评。或者会重复那些自我肯定的宣言，宣称自己能力出众。但以上这些方法都不能让我真正消除那些消极想法并且不受其扰。



时至今日，在犯错时，我脑海中还是会冒出同样的想法。与过往不同，我已十分清楚这些想法只是一些自动化反应，就好像一打哈欠就会自动闭眼。事实上，头脑中出现的绝大多数想法都并非出自我们的选择，只有很少部分可以自主。比如积极主动使用大脑去阅读、计划、复述或创造，等等。除此之外，其他大量想法都是自行闯入脑海的。每一天，脑海中都会上演成千上万无用或无益的想法，无论它们多么严苛、残酷、愚蠢、邪恶、批判、令人生畏或荒诞无不经，我们都完全无法阻止它们冒出来。但是，这并不意味着只要它们出现，我们就必须严阵以待。

就我而言，那个“我很无能”的故事在当医生前就源远流长，它涉足我生活的方方面面，从学跳舞到用计算机，但凡出一点小差错，它就会自动在脑海中弹出。当然，也会以不同形式呈现，比如“大傻瓜”“瞧，你又把事情搞砸了”，或者“难道你就不能做好一件事”。后来，当我认清这些想法的本质，对我来说，它们就不再成为困扰。归根结底，想法不过是到我的头脑中来做客的一些文字。总之，我们越是去关注生活中的直接体验，而非头脑中无休止的议论，就越能充满活力，让生活朝向真正想要的方向进展。之后章节还会学习如何发展这种能力。

## 永不停歇的故事

头脑一直在讲故事，即使在我们睡觉时也不会停息。它在不断从事比较、判断、评估、批评、计划、告诫和幻想等活动。的确，它讲述的绝大多数故事都非常吸引人，我们就那么一次次迷失其中。有很多形容词来描述这种情形，比如“陷入沉思”“深信不疑”“苦思冥想”“上下求索”“举棋不定”“思如潮涌”“魂牵梦萦”等等。这只是一部分，其他的不胜枚举。

所有这些形容词都反映出人类是如何在自身想法上花费大量时间和精力。大多数情况下，我们很容易就以极其严肃认真的态度来看待想法，过度重视它们。下面的小练习可以帮助大家体会“过度重视想法”和“不把想法当真”的不同。

## 不要对一个想法太认真

首先，请在头脑中邀请一个经常令你感到沮丧的想法，可以用“我是.....”的形式（如“我是一个无能的人”）。保持这个想法，留意它对你的影响。



现在，再来看这样一个想法，“我是一个香蕉”。持续这么想，留意它对你的影响。

你有什么发现？大多数人会发现第一个想法更令人烦恼，第二个则很滑稽可笑。原因何在？因为你不把第二个想法当真。但如果“我是.....”后面的表语由“一个香蕉”换成“一个失败者”“一个输家”“一头肥猪”或“一个令人讨厌的人”呢？很可能就会引起我们的极大重视。但是，别忘了，它们都只是文字。下面这个小练习可以帮助我们不再那么把想法当真。

## 向头脑道谢

这是一种简明有效的解离技术。当你的头脑又冒出那些老生常谈的故事时，可以单纯地对它说声谢谢。可以自言自语（沉默地）：“谢谢你，大脑！真是非常丰富的信息！”或者说：“真的吗？那太有意思了！”或者干脆一语带过：“谢谢你，我的大脑！”

当你去向头脑表达谢意时，请不要带有冷嘲热讽或盛气凌人的姿态。而是要报以温和幽默的态度，向头脑报以真诚的感激，赞叹于它能够持续生成丰富想法的惊人能力。这个技术也可以和“为故事命名”解离技术结合起来，比如，可以这么对想法说：“哦，是你呀，你是那个‘我是一个失败者’的故事，真是非常感谢亲爱的大脑告诉我这个！”

下面是另一项可以帮助我们轻松看待想法的解离技术，请先阅读指导语，然后尝试。

## 可笑声音的技术

这项技术对那些不断出现的消极自我评价尤其有效。请先找到一个经常令你沮丧和心烦的想法，聚精会神地想10秒，尽量深信不疑。留意这样做对你的影响。

...

然后，请选择一个卡通人物，最好它的声音能幽默诙谐、富有特色，比如米老鼠（Mickey Mouse）、兔八哥（Bugs Bunny）、怪物史莱克（Shrek）、荷马·辛普森（Homer Simpson）之类。现在，邀请那个令人心烦的想法回到脑海，但这一次，是去想象着“听”你所选定的卡通人物正在大声说出它。留意会发生什么。

...

现在，让这个消极想法恢复它的原样，再去竭力相信，去留意它的影响。然后，可以再选择另一位卡通人物；或者选择某部电影或电视剧中你最喜欢的主人公，比如达斯·维德（Darth Vader）、尤达（Yoda）、咕嚕（Gollum）；或者是选一些声线特别的演员，比如阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）或者艾迪·墨菲（Eddie Murphy）。然后，想象用你选中的人物声音来说出你的想法，你只负责听就好。去留意会发生什么。

...

做完一遍练习后，请重复一次。现在，你很可能发觉自己不再把那个消极想法看得那么严重了，说不定你正在抿着嘴偷笑呢。请注意，你刚才并未试图去改变或祛除这个想法，或者与之争辩，或者试图推开，或者用积极想法取而代之，抑或竭尽所能来分散对它的注意力。你真正做的，只是去看到它的本质，头脑中的只言片语而已。当你使用另一个音色来说出这个想法时，你就开始意识到它不过是一串文字，由此，这个想法也就失去对你的影响力。这可能让你回想起孩提时代的一个童谣：“棍子和石头会打断骨头，但是文字却奈我何！”只是，很不幸，当我们还是孩子时，并没有办法依照这个童谣行事，因为没有人教导过我们关于解离的技术。

我的一位来访者简娜正饱受抑郁之苦，她发现这个解离方法非常好用。她的母亲常对她实施言语虐待，自幼遭到妈妈的批评和羞辱成了她的家常便饭。那些来自妈妈的声音如今已成为她头脑中反复出现的消极想法：“你可真胖”“你太丑了”“你好笨啊”“你一无是处……才没人会喜欢你”，等等。就在我们谈话时，每当这些想法出现，简娜就会泪如涌泉。之前，她也曾花费数年时间和上千美元进行过心理治疗，竭力想要祛除这些想法，却收效甚微。

简娜是“蒙迪·派森（Monty Python）喜剧团”的超级粉丝，于是，她在这项练习时选择了电影《布莱恩的一生》（Life of Brian）中的一个人物。电影中，布莱恩的妈妈由男演员特里·琼斯（Terry Jones）扮演，他总是用特别滑稽可笑、扭捏造作的高音来责骂布莱恩。当简娜“听见”她的那些消极想法由布莱恩妈妈的声音骂出来时，真是啼笑皆非，很难再把它们当真。尽管这些想法并未马上消失，但却失去了原有威力，对于减轻她的抑郁确实有很大帮助。

但是，如果我们有一个想法属实，而且真实状况确实很严峻，那又该如何处理？例如，如果某人身患癌症且濒临死亡，他会这么想，“我很快就要死掉了”。

从ACT的视角来看，我们更看中一个想法是否会有帮助，而不是它是真的还是假的，是严肃还是可笑，是消极还是积极，是乐观还是悲观。底线完全一致：这个想法是否有助于你去拓展生活？现在，假设某人只有数月可活，这个想法很可能促使他思考如何度过人生最后一程。如何处理未竟事宜？所剩无多的时光还想做点什么或者见见谁？在这种情形下，“我很快就要死掉了”的想法就是有帮助的，它会促使我们反思并抓紧行动。此时，就不需要对之进行解离，而是要去关注和利用这个想法来促使我们达成所愿。但是，假如这个想法已经演变成一种强迫性的形式，持续在头脑中出现，生命中最后几周都在反复想它中度过，沉浸其中，无暇和挚爱亲友再诉衷肠。若是这种情况，那这个想法就毫无助益。

对于某些人和某些想法而言，可笑声音的技术也许并不适用，因为这种技术对于那些真正非常严肃之事似乎有轻慢之嫌。如果你有这样的感觉，不妨先搁置它。进行解离的目的是要将我们从头脑的强迫中解脱出来，从而能够把时间和精力投到有意义的行动中，而不再继续耽溺于那些无用无益的想法。因此，假如“我很快就要死掉了”的想法一直萦绕并且占用全部资源，那么它就在妨碍我们去和挚爱亲友的联结，就有必要使用不同技术进行解离。比如，可以和它打个招呼，“哈！那个‘我快要死掉’的故事又来了，”或者说，“我有一个想法是：我快要死掉了，”或者说，“谢谢你，我的大脑！”

请不要误会说，你所剩无多的时日都只能用来感谢大脑，或者用在“想唱就唱：为想法配乐”及“可笑声音的技术”上。这些解离方法的性质仍然是自行车的辅助轮，或者是踏上征程的垫脚石。随着本书的进展，你逐渐就能做到迅速和想法解离，而不再需要这些刻意设计的练习。当然，你还是可以随时从自己的心理工具箱中调取它们。

在进行解离练习时，请铭记以下要点：

·解离目的不是去消除不快想法，而是看到想法的本质：一些文字。然后允许它们自由来去而不与之对抗。有时，想法会自行消失，有时则不会。但假如预先就期待其消失，就等于将自己置于失望之境。

·不要期冀这些技术会让你感觉良好。通常，当你和一个制造麻烦的想法解离后，确实会感觉好些。但这只是额外福利，并非主要目的。解离的主要目的是将我们从想法的专制下解放出来，从而可以去关注那些更加重要的事。所以，当解离令你感觉良好时，不妨尽情享受，但不要做此预期。同时，也不要利用解离来控制感受，否则就又跌入了“幸福的陷阱”。

·别忘了，你我都是普通人，所以肯定会常常忘记运用这些新技术。无妨，当你意识到自己又被无用想法纠缠时，可以立刻选用这些技术自助。

·世上本无灵丹妙药。有时，利用这些方法时，解离并没有发生。那么，你可以去观察自己的想法，看看还有哪些在融合。仅仅是学会分辨解离和融合的不同状态，就已经非常有用。

此外，解离和任何其他方法一样，熟能生巧、越练就越好用。因此，请在心理工具箱中加入“向头脑道谢”和“可笑声音的技术”，力争每天能练5~10次。

学用本章内容后，请不要立即期待生活发生天翻地覆的变化，而是去留意，当你将这些练习纳入日常例行活动之后的细微进展。下一章，我们来看看在进行解离时经常遇到的问题以及应对的方法。

## 第6章 有关解离的疑难解答

“解离根本没用！”约翰气鼓鼓地说。

“请问，你这么说，是什么意思？”我询问到。

“哎，”他说，“我要面对50位观众做一项工作演示，大脑不停地说我会搞砸、出尽洋相，所以我就尝试用那些解离技术，可是它们不管用！”

“你的意思是说，你一直被‘我会搞砸’这个故事给困住了？”

“那倒不是，这方面还是有用的，我不再把那个想法那么当真了。”

“那么，你为什么还说解离没用？”

“因为，我还觉得焦虑呀！”

“约翰，”我说，“我上台演讲已经20余年，时至今日，每次上台依然会焦虑。我也曾向许多以公众演讲作为职业生涯重要组成的人询问过，‘你演讲时还会焦虑吗？’截至目前，几乎每个人的回答都是肯定的。当你置身富有挑战的情境，或面临重要棘手的任务时，焦虑是会自然出现的，要做的是对消极想法解离，而不是除之而后快。”

新手上路，我们很可能和约翰一样，进入解离技术的使用误区，会设法把解离当成控制策略来用，之前曾谈道：

- 控制策略是一种试图去改变、回避或消除任何不快想法和情绪的策略
- 过度运用控制策略，或是在控制不起作用时仍然运用，或是当使用控制会在长期降低生活质量时，控制策略本身就成了问题

解离策略则是反其道而行之，它是一种接纳策略。在ACT中，目的是去接纳那些令人不快的想法和情绪，而不是去改变、回避或消除它们。接纳，并不意味着要你去喜欢那些不适想法和情绪，而是说你不再和它们对抗。当你不再把时间和精力徒劳地用在改变、回避或摆脱它们时，你就有可能将精力更多地投注于有价值的事情。可以打个比方，来增进对这点的理解。

假设你生活在一个很小的国度，你的国家和邻国素来不睦，关系紧张。邻国有着截然不同的宗教信仰和政治体制，你的国家视之为巨大威胁。那么，你的国家在与邻国建立关系方面，就有如下三种方案可供选择：

最坏的方案就是战争。你国进攻，邻国反击，反之亦然。两国都卷入无休止的征战之中，终致生灵涂炭。每次战斗都要付出惨重代价，不仅人民生命财产遭受重创，原本安居乐业的美好生活也化作泡影。

第二个方案是采取缓兵之计，两国暂时休战。这个方案要优于第一个方案，但也远不能令人满意。它不是真正的和解，在平静的外表下仍然暗潮汹涌，战争一触即发。就好像印度和巴基斯坦两国，一直面临爆发核战争的威胁，两国宗教之间的旧怨新仇也是随时促发战争的导火索。

第三个方案是真正的和平。承认两国之间的差异，并且允许这些差异存在。不去消灭邻国，也不必去喜欢或渴望与之毗邻，更不用去接受和认

同对方的宗教和语言。仅是不再开战这一招，你国就可以将财富和资源更多地集中于建设发展，而不是消耗在战场之上。

就第一种方案而言，两国开战，很像我们为摆脱不快想法和情绪而与之进行对抗的情形。这是一场注定不会胜利的战斗，还会耗费大量的时间和精力。

就第二种方案而言，暂时休战是会好些，但距离真正接纳彼此，还路漫漫其修远。这很像一种并不情愿的忍受，其中缺乏奔向崭新未来的积极感。尽管不再开战，但敌意犹存，且持续发酵。你仍然时刻感到紧张，勉强忍受着想法和情绪，会比与之开战要好，但依然有受困和无助感。这是逆来顺受，而非主动接纳；是被逼无奈，而非自由抉择；是裹足不前，而非勇往直前。

就第三种方案而言，握手言和，意味着真正的接纳。需要注意，在这种情形下你的国家并不需要喜欢邻国，或者渴望与之毗邻；也不需要去改变邻国的一切。你国所要做到的，就是去与邻国和平共处。承认彼此的差异，不再试图改变对方的政治体制和宗教信仰，然后，将精力投注到建设自己国家上，让自己的祖国成为更加宜居的美好家园。同理，当你在接纳那些令人不适的想法和情绪时，也无须喜欢和赞同它们。你只需要单纯地与之共处和顺其自然。这样，你就可以更自主地将精力聚焦于有效的行动，让生活能够朝你所渴望的方向进展。

## 接纳的真正含义

接纳的含义不是去“忍受”或“屈从”，而是张开双臂、主动拥抱生活。它的字面意思是“拿走给你的东西”。这并不意味着放弃或自认失败，也不是仅仅去咬牙承受。真正的接纳，意味着你全然地向现实开放，承认它在此时此地的样貌，放弃与现实生活的对抗。

但是，如果你还是想要改善生活，而不仅是接纳现状呢？好吧，这其实正是本书的目的所在。只是，能够令生活发生改变的最有效方式，正是以全然接纳作为出发点。设想你正行走于冰面之上，为安全迈出下一步，首先要找到一个稳固的立足点，如果尚未找到这个点，就急于向前冲，很可能会栽个大跟头。

接纳，就好像是去找到那个稳固的立足点。它是对你正站在何处和所面临路况的现实评估。这并不意味着你喜欢现在所处的位置，或者将会滞



留于此。而是说，你只有站稳脚跟，才能迈步向前。通常来说，你越是能充分接纳现实处境（此时此地的如实呈现），你就越是能采取有效行动并去改变它。

以家庭暴力为例，如果伴侣对你采取肢体暴力行为，那么，你第一步要做的就是认清现实情况：你正身处险境，需要采取行动自保。第二步就是去采取行动：寻求专业帮助、诉诸法律，或者离开这段危险的关系。而为了能够真正采取行动，你需要去接纳焦虑、自责以及其他各种痛苦的想法和情绪，它们会自然而然地蜂拥而至。因此，ACT的核心哲学可以淬炼为下面这个深刻而隽永的挑战：

以无畏的勇气去改变可以改变的，

以平静之心去接纳无法改变的，

以人生智慧去区分两者的不同。

假如生活辜负了你，唯一明智之举就是采取行动去改变它。以接纳作为行动之始，是智慧之选。将时间和精力投注于行动，而非浪费在和不快想法及情绪的对抗中，这正是最为适切的做法。能够接纳自身的想法和情绪，而不与它们斗争，并且在价值指引下采取有效行动，这样才能真正创造出那种丰富、充实和有意义的生活。

试想，如果不去接纳，你会付出怎样的代价？当你试图回避或消除那些不快想法和情绪时，从长远来看效果如何？那些控制策略是否真的会有帮助？它们能否带给你真正想要的生活？显然，相对控制而言，接纳是更加强有力的选择。或许你会发现，在进行解离时，那些不快想法对你的影响会弱化，接下来，你还会发现，对于消极的情绪来说，也是同样的情形。

## 如何运用解离

现在，让我们回来看看约翰做出的那个评价“解离根本没用”。他正在试图通过解离来消除焦虑，难怪“不管用”！解离并不是用来控制情绪的灵丹妙药，它是一种接纳技术。的确，对无益想法的解离，通常有助于焦虑情绪的减轻，但那只是福利和奖赏，绝非主要目标。如果你试图用解离来控制焦虑或其他不快情绪，迟早会大失所望。

假设，你已经对一个想法进行了解离，可它还在那里，怎么办？再次重申，解离不是去消除想法，而是去看到想法的本质，与之和平共处，顺其自然而不进行对抗。有时，想法会轻易离开；有时，则会一直驻留；还有时，它离开后又折返回来，这些都无所谓，关键是你允许它们自行其是，不去斗争。这样就能够把时间和精力投注于真正有价值的事情。如果你希望通过解离技术让想法离开，等待你的只能是失望，你会重新掉进控制的老皇历——“幸福的陷阱”之中。请铭记，我们的目标是去接纳想法，而不是去消除它们。

请注意，我们并不需要为接纳一个想法而必须去喜欢它，完全可以出于实用的考虑去接纳它。无论是否喜欢，这个想法已然存在，与其对抗只会自我消耗。接纳它，则可以帮助我们将精力投入到真正对生活有用的行动中。

事实上，我们每个人都想要消除不快想法，穷其一生都在为之努力，这毫不稀奇。但是，有要消除不快想法的这种想法，和积极行动去与不快想法对抗，这可是截然不同的状态。打比方来说，假设你不再想要一辆旧车，可最近一个月暂时没有出售机会。你就完全可以在有不想要这辆车的想法的同时，去接纳你仍然保有它的这一事实。而不需要去砸烂这辆车，或者因为你不再想要它而它还没有离开，就把自己搞得可怜兮兮，每晚借酒浇愁。

所以，当你发现自己正在和一个消极想法做斗争，只是留意到这一情形即可。你可以把自己想象成一位去探究想法的科学家，去观察你和想法进行斗争的各种方式。你是否在挑战你的想法？是否在反对它，从而使它不再对你有影响？你是否在分辨想法的好坏、真假、积极或消极？你是否试图推开它，或者以“更好”的想法取代它？你是否正在与你的头脑进行激烈辩论？请你饶有兴趣地去观察你和头脑之间进行的对抗，并去留意结局。

头脑中的一些故事相对于其他故事来说，会更常见，也更持久，它们会一遍一遍跑回到脑海中。还记得那个“我很无能”的故事吗？从我有记忆开始，它就如影随形。如今，它已经比较少来我头脑中做客了，但有时还是会不请自来。与以往不同，我现在不再相信它。但是，如果脑海中出现一个有帮助的想法，比如“我把事情搞砸了，我能从中学到什么”，我就会对这个想法予以充分重视。

有一点很重要，不要去期待想法会离开，或者会降低出现频率。有时，

它们确实会离开，但这不等于要期待如此。如果你想利用解离技术让想法离开，这就不是真正接纳想法，结果也显而易见。

可是，你或许会问，难道积极想法不是比消极想法更好？这可未必。还记得吗？ACT视角下最关键的是看这个想法是否会有帮助。假如，一个醉酒的脑外科医生在想，“嘿，我就是这个世界上最伟大的脑外科医生，即使喝醉也照样能够出色地完成手术。”这无疑是一个积极想法，但肯定没有帮助。很多因酒后驾车被处罚的人士当初也是有类似的积极想法。

同理，对于中性想法，也要去看其功能。在这本书中，我们更多谈论的是消极想法，这是因为它们更有可能带来困扰。其实，任何适用于消极想法的规律，也同样适用中性或积极的想法。关键并不是一个想法积极还是消极，真还是假，令人愉快还是令人不快，乐观还是悲观，而是在于这个想法是否有助于你去创造真正满意的生活。

那么，我们还可以去相信任何想法吗？答案是肯定的，但也仅限于想法确有帮助之时，而且也只是稍作坚持而已。即使相信，也要清楚其本质仍然仅是语言。

伴随本书的展开，你最终会学到如何快速轻松地对那些没有帮助的想法进行解离。但是，有一点需要明确：认知融合并不是我们的敌人！

当我们在为未来制订计划，通过头脑风暴法寻找答案，在脑海中预演行动方案，沉浸在一本书的阅读，倾情投入一段交谈，看五线谱，挥笔写信，或者告诉挚爱亲朋你有多爱他们时，所有这些活动都包含了认知融合。因此，认知融合并非敌人，它是我们人类生活不可或缺的组成部分。

其实，消极想法也不是敌人。大脑进化的方式决定了我们的很多想法在一定程度上是消极的，如若与之为敌，就会一直处在和自我战斗的状态中。想法只不过是一些声音、单词、符号或者语言的片段，那么，我们为什么要向它们宣战呢？目标在于去增加自我觉察，看到自己和想法融合的时刻，而不是任由想法牵着走。一旦有此觉察，我们就拥有了更大的选择权，可以去决定如何行动。如果想法确有帮助，就去利用；如果没有帮助，就去解离。

请明确一点，目前为止，我们提到的各种解离技术都好比是孩子们在游

泳池中用到的充气臂带，一旦真正学会游泳，就可以不再依靠它们。当你已经充分汲取本书的其他观点后，或许无须太多注意力，即可轻松解离想法，也就可以倾情投入到工作、交谈或者其他有意义的活动中。在这期间，若有无益的想法在头脑中闪现，你也可以立刻看到其本质，任其来去而不受其扰。

读完下一章后，你会更加了然。在下一章，我们将去探索人类意识中一个非常强大的维度，它是我们珍贵的内在资源，一直以来却并未受到西方社会的充分重视，甚至在英语中都未找到一个描述它的专有词汇。

但是，还是请不要立刻跳转到下一章，为什么不先等上几天？借此可以去操练各种解离技术。如果大脑说“那些太难了，我可不想自寻烦恼”，不妨单纯地向它说声谢谢。

## 第7章 看看是谁在讲话

有时，你可能会注意到有一些奇怪和烦人的想法突然钻进脑子，令人十分困惑，“这些想法到底从何而来？”有时，你也会在需要专心致志时心不在焉，猛然回过神来，就会很抱歉地说：“哦，真对不起，我刚才走神了。”

如果仔细体察上述说法，你就会发现它们在描述一些奇怪的现象。那些想法到底从何而来，又将向何而去？若你“猛然回过神来”，那么刚才又是在神游何方？

为了顺利回答上述问题，我们需要运用ACT中看待“自我”的视角：将自我分出两个部分，即“思考性自我”（**thinking self**）和“观察性自我”（**observing self**）。“思考性自我”帮助我们思考、计划、判断、比较、创造、想象、形象化、分析、记忆、做白日梦和幻想，通常被称作“思维”。现在流行的很多心理学方法就是聚焦于控制“思考性自我”的运作，比如积极思维法、认知疗法、创造性观想法、催眠和神经语言程序等。再次强调，我们不是说不能去控制（本书也一直在探索更为有效的思考方式），只是在说，人类所具有的控制能力比专家们通常所说的要小得多。

在本质上，“观察性自我”和“思考性自我”不同。“观察性自我”并不去思考，它负责专注、注意和意识，可以去观察和注意思维，但它本身并不思考。“思考性自我”思索你的经验，“观察性自我”则直接记录你的经

验。

例如，假设你正在专心致志地打篮球、板球或网球，你全部的注意力都集中在正在向你飞来的球上。这就是“观察性自我”在工作，并不进行关于球的思考，而是在观察它。

很快，可能就有想法冒出来，比如，“我的握拍姿势最好能完美无瑕”“这次最好能打中”或“哇，这球速可真快”。瞧，这就是你的“思考性自我”在工作。这些想法自然会令你分心。当“观察性自我”对这些想法投以更多关注时，就无法专心致志在飞来的球上，成绩可能会受影响。例如，仅仅是“我可不想把这件事搞砸”的想法，就可能让你心猿意马，无法聚焦任务本身。

我们可以再想象正在观赏壮丽的日出。有时，我们只是欣赏，内心平静如水，头脑不起波澜，只是单纯感受和体验眼前这多姿的胜景。这就是“观察性自我”在工作：观察，而不思考。

旋即，想法会不请自来，“哇，快来看那绚丽的色彩！让我想起去年假期看到的那次日落。哎呀，我要把相机带来就好了。实在是太美了，好像是电影中的画面！”瞧，“思考性自我”会对你所体验到的内容，不断演绎出各种评价性的语言，而当“观察性自我”对这些语言报以更多关注时，你对于当下日落美景的直接体验就会减少。

我们都能理解“意识”“专注”和“注意力”这些词汇，但在西方社会中，绝大多数人对于“观察性自我”还知之甚少。英语中并没有相应单词来指代它。我们会用“头脑”（mind）这个词汇来不加区分地同时表示“思考性自我”和“观察性自我”这两个部分。为避免混淆，本书在用“头脑”这个词时，指的是“思考性自我”，在用“注意”“意识”“观察”和“直接经验”这些词时，则是在谈论“观察性自我”的不同面向。随着本书的展开，我们会更加深入学习去运用这个人类与生俱来的奇妙资源——“观察性自我”。现在，可以从一个简单练习开始。

## 思维vs观察

请闭上眼睛1分钟，去留意你的头脑在做什么。对任何想法或者意象保持注意，就好像你是一位野外摄影家，正在小心翼翼等待一种珍稀动物突然从丛林中窜出来。如果想法和意象尚未出现，就继续保持注视：它们迟早会自我暴露，这一点可以肯定。去留意这些想法和意象看起来的



位置：它们是在你的前方、上方、后方、旁边还是在你内部？一分钟  
后，可以睁开眼睛。

合上书页，根据上面的指导语，再去练习一次。

...

你刚才所体验到的包含两个不同过程。首先是一个思考过程，换言之，就是那些想法和意象的出现。然后是一个观察过程，就是去注意或观察那些想法和意象。区分二者很有必要，因为之后我们会以不同方式来利用它们。所以，请再去练习一次。闭上眼睛一分钟，留意那些出现的想法和意象，然后观察它们看上去所在的位置。

...

通过做这一练习，希望你能与你的想法之间产生一种距离感：想法和意象来来去去，你能注意到它们在变化。“思考性自我”生产一些想法，而“观察性自我”则观察那些想法。

“思考性自我”可以比喻成一台收音机，它会在脑海中持续播音。而且，大多数时段，它播放的都是些绝望和抑郁的节目。经常24小时连轴转播出一些消极的故事。它总是在提醒我们过去曾发生的糟糕之事，警告我们未来可能发生的可怕之事，不断报告有关我们又做错事的最新情况。它偶尔也会播放一些有用且有趣的内容，但很少见。因此，如果专心听它广播，且去相信，那么，我们必然会感觉到压力和痛苦。

非常不幸，这台想法的收音机无法关掉。即使是那些伟大的禅师，也无法做到让它彻底关机。有时，它会自发自暂停几秒，甚至罕见地停顿个几分钟。但是，这是自发而非人为的。我们并没有停止它的能力，除非是用药物、酒精或者脑部手术让它暂时性局部短路。事实上，我们越努力关掉它，它的声音反而越响亮。

幸运的是，还有另外一个选项。你是否曾经有这样的体验？身边有台真正的录音机在广播，你却心无旁骛地做手中之事，根本没去注意它播些什么。你能听见这台收音机在响，却并不在意。在练习解离技术时，首要目标就是用这种态度去对待想法。一旦了然想法不过是一些语言片段，就可以将之看成背景音。随它去，不必在意，不受其扰。本书第5章介绍的“向头脑道谢”技术就是最好的例子：当一个不快想法出现时，

和头脑说声谢谢，然后将注意力聚焦于手中之事。

所有的解离技术，目标无外乎以下两点：

·如果“思考性自我”在播放一些没有帮助的内容，“观察性自我”就不用去注意它们，而是继续将注意力放在此时此刻正在做的事上。

·如果“思考性自我”在播放一些很有帮助的内容，“观察性自我”就可以去聆听和关注。

这种思路和积极思维法之类的方法截然不同。积极思维法很像是让收音机再启用一个新的播音频道，在“绝望悲惨频道”之外，新开一个“快乐开心频道”，一起播放，力求让后者的声音盖过前者。试想，当头脑中有两个频道的声音混杂作为背景时，恐怕你就更难再去集中精力做事了。

还需注意，我们是允许收音机就那么开着，不去管它，而不是积极主动地努力忽视它。这可是迥然不同的做法。在生活中，你是否曾经试过，身边有台收音机在广播，而你拼命设法让这些声音不要入耳？这样做会有用吗？你越是抗拒去听，它对你的干扰就越严重，是不是？

任由头脑幕布中上演的想法去自由发挥，而你却聚精会神做好手中之事，这是一种非常有用的能力。设想你正在一个社交场合中，头脑对你说，“我觉得好烦，没什么可聊的，就想快点回家！”如果你完全重视这个想法，就很难享受和别人的交谈。同理，当你学开车时，“思考性自我”会说，“我就是学不会，这也太难了，我会撞车的！”若“观察性自我”对这些想法很关注，而不是去关注前方路况，那么你就没办法好好开车。下面这项技术，可以练习让你的想法自由来去，同时，你能够对正在做的事情保持专注。

## 10次深呼吸

请尽量以缓慢节奏做10次深呼吸，愿意的话也可以闭上眼睛。现在，将注意力集中在胸腔起伏和肺部吐纳之上。注意吸气的感觉：胸腔扩展，肩膀抬升，肺部扩张；再去注意呼气的感觉：胸腔收缩，肩膀下沉，空气从鼻孔中呼出。现在，请尽力将肺里的气体完全排空，仿佛一丝空气都不留，去感受肺部的收缩，再次呼气之前，先停顿会儿。然后，再次吸气，去觉察腹部如何慢慢鼓胀起来。

现在，请允许任何想法和意象在头脑背景中来来去去，仿佛是街道上自由穿梭的汽车。如果出现一个新的想法或意象，就单纯承认它们的存在，好像是对此刻驶过身边的汽车里的司机颌首致意。然后，继续将注意力放在呼吸上，感觉肺部空气的进出。当一个想法或意象出现时，默默对自己说“谢谢”。这么做可能会很有帮助。很多人都是通过这个方法确认想法的存在并让想法自行消散的。不妨现在就去试试，如果真有帮助，就可以经常练习。

一个想法或许会时不时地吸引你的注意，让你“上钩”和把你“拐跑”，练习也因之中断。这时，你需要意识到自己“上钩”了，花一两秒去觉察是什么在分散注意力，然后轻柔地让自己“脱钩”，将注意力重新收回到呼吸之间。

现在，请再读一遍指导语，然后合上书，再练习一遍。

...

进展如何？练习过程中，绝大多数人会多次对想法“上钩”或被“拐跑”，这正是想法影响我们的典型方式：将我们缠绕进去，从而无法聚焦于正在做的事。通常，我们会说头脑在漫游，其实并不准确，真正漫游的是注意力。

通过反复规律进行上述练习，我们会学到三种非常重要的技巧：

- 1.如何任由想法来去而不予以关注。
- 2.如何识别出自己对想法“上钩”或被其“拐跑”。
- 3.如何轻柔地让自己从想法中“脱钩”并重新聚焦。

在做上述练习时，请去留意“思考性自我”和“观察性自我”的区别。前者会在头脑背景中喋喋不休，后者则聚焦于呼吸上。同时，也需要注意这个练习是一种接纳策略，而非控制策略。我们并不试图去改变、回避或消除那些不想要的想法；只是单纯允许它们如其所是，任由它们自由来去。

很幸运，这项练习简单易行，可以随时开展。所以，我邀请你每天都练习，利用等红灯、排队、拿起电话等对方说话、电视插播广告、享用早

茶和咖啡的时间，或者把它作为睡前和早起时的例行公事。（但凡有些零散时间，就可以去练习。若来不及进行十次深呼吸，做三四次也会有收获。）特别是当你意识到自己被想法吸引时，即可进行练习。

请记住，在练习时，无论多少次对想法“上钩”，都没关系。意识到这种情形的发生，然后轻柔地让自己“脱钩”。你会逐渐深谙此道。

此外，进行练习时，请不要带着任何期望。单纯留意这么做对你的影响就好。很多人会觉得这个练习可以让人放松，但请不要将它作为一种放松技术。可以去享受放松，但别忘了放松只是额外奖赏，而非主旨。如果因为尝到甜头就开始满怀期待，最终难免会大失所望。

我设计这个简明的练习，就是针对那些成天声称“我没有足够时间练习解离”的人士。“时间不够”，其实也是头脑中的一个故事。所以，请接受这个挑战：如果真想熟练掌握这项技术，就请你在完成这个练习之余，每天再花上5分钟来关注呼吸。例如，可以在晨起后去练上5分钟，在午休时再练5分钟。关注呼吸时，将注意力完全集中在呼吸上，任由想法在头脑背景中来来去去，每次注意分散时，就轻柔地带回。如果注意力还没拉回，那么就看着头脑中的想法和意象，可以默默对自己说，“这是思考”。这么做一般来说会很有帮助，可以让我们意识到自己正在思考，而不被想法拽入。当然，如果你觉得没用，就不必理会。

## 现实的期望

想要远离“幸福的陷阱”，解离技术至关重要。能够看到想法的真实面目（仅是文字），然后任其来去而不予关注，就可以将时间精力投入于更重要的事，比如采取行动去创造理想生活。头脑会永无休止地讲述那些令人不快的故事，就算偶尔暂停，很快还会继续。这正是头脑的运作方式。因此，需要直面现实：我们仍会一次又一次对想法“上钩”，陷入其中不能自拔。

这当然是坏消息。

好消息是，我们并非对此无能为力，而是大有可为。可以学会不再那么频繁“上钩”，一旦“上钩”也能很快觉察，让自己更快“脱钩”！这种能力会帮助我们远离“幸福的陷阱”。

本章对观察性自我的探讨只是浅尝辄止，它作为人类强有力的同盟，可

以帮助我们令生活发生真正重大的转变，之后章节还会反复提及。现在，请先进入解离技术的最后一章，学习如何应对脑海中那些可怕的形象！

## 第8章 可怕的画面

坐在我面前的洛克茜瑟瑟发抖，表情凝重，脸色苍白，泪眼婆娑。

我问：“医生的诊断怎么说？”

她嗫嚅着回答：“多发性硬化症。”

32岁的洛克茜女士是一位非常敬业的律师。有一天，她在工作时突然感觉到自己左腿有些无力和发麻，数日后被诊断为多发性硬化症

（multiple sclerosis, MS）。MS是一种由人体神经退化引发的疾病，会造成各种生理上的问题。在最乐观的情形下，可能就是感到稍纵即逝的神经紊乱，很快会完全恢复；而在最糟糕的情形下，疾病会逐渐恶化，导致神经系统功能退化，直至全身瘫痪。即使是专业医生，也无法准确预测每位患者的病情将进展到哪一步。

毫无疑问，对于洛克茜来说，这是一个非常糟糕的消息：一份很恐怖的诊断，而且无法预料结局。洛克茜的头脑惯于把事情想得糟糕至极。作为律师来说，这种倾向颇有用途，可以帮助她预判每宗刑事案件或民事案件中可能出现的各种情形。可是，对于疾病来说，这种思维倾向就成为极大的障碍。因为，她头脑中一直闪现着自己坐在轮椅上、身姿扭曲、嘴歪眼斜、口水直流的画面，实在不忍直视！每当这幅画面在头脑中冒出来时，她就感到惊恐万分。她也尝试去老套地自我劝慰，“不用担心.....那种最糟糕的情况不会发生在我身上.....”“我的运气一直不赖，船到桥头自然直.....”“成天担心这些或许永远都不会发生的事情，到底有什么用呢？”.....其实，她的亲朋好友和主治医生对她的劝慰也都大同小异。只是，这么做真的能消除头脑中那些可怕的画面吗？似乎并不奏效。

洛克茜发现，有时，她可以把这个画面从脑海中推开一会儿，但很快它就会再现，而且变本加厉。这是一种常用却无效的控制策略，称之为“压抑想法”，即主动将那些令人沮丧的想法或者意象从头脑中排挤出去。例如，每次当你有不想要的想法或画面时，就对自己说，“别再去想了”或者“快给我停下来”，或者也没具体说些什么，但就是从心底拒



斥它们。研究表明，这样做通常可以在短期内帮助你摆脱痛苦的想法或画面，但很快就会反弹，卷土重来的消极思维内容在数量和程度上都比之前更甚一步。

大多数人都倾向于虚构有关未来的可怕图景。你是否也经常会“看到自己”的失败、被拒、出丑、失业、生病、衰老、虚弱或者陷入某种麻烦？在认知融合状态下，这些头脑中的意象会让我们觉得真切无比，仿佛想象中的一切就发生在真实世界里。显然，这会令人在恐惧中沉沦。马克·吐温（Mark Twain）曾说，“我们在一生中会想象很多可怕的事，而那些事却从未真正发生。”

每当在生命中面临挑战，那些令人不快和不安的意象就会一遍遍在头脑中上映，而我们会浪费大量宝贵时间与之斗争。一旦和这些意象融合，它们就变得威力无穷，把人吓得魂飞魄散，根本无法专心做有价值的事。例如，很多人不愿乘飞机，就是因为头脑中幻想出一些飞机失事的可怕意象。在认知融合时，我们会：

- 很认真地看待这些意象
- 对它们投以全部注意力
- 对它们做出反应，仿佛它们正在发生
- 将它们看成对于未来的准确预测

而在认知解离时，我们会：

- 认识到这些意象不过是一些画面
- 只有在它们确有帮助时才会去投以注意

对头脑中意象所运用的解离技术与对想法所用的十分相似。为了解离这些画面，我们先要集中注意这些画面，然后练习允许它们自由来去而不去过多关注。把它们当作环境中一台持续打开的电视机里的画面，而我们并不真正去看。

解离技术会帮助我们看清这些意象的本质：不过是一些彩色画面。一旦对此了然，你就可以任由它们如其所是，而不用害怕、评判或回避。换言之，我们有能力去接纳它们。接纳，意味着没必要去害怕；接纳，意

味着不再浪费精力去斗争；在终极意义上的接纳，则意味着我们可以聚焦于更富有建设性的行动。

尝试下列技术之前，有必要先来谈谈痛苦的记忆。通常，我们会用五种感觉来储存记忆：视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。下面这项技术对于那些经由视觉储存的记忆更有帮助，也就是当记忆是以意象形式被存储时，这个技术会更具有针对性。在认知融合时，我们会：

- 对这些记忆投以全部注意
- 对这些记忆的反应，就好像它们此时此刻正在发生
- 对这些记忆的反应，就好像它们非常危险且具有伤害性

在认知解离时，我们会：

- 认识到记忆不过只是一些画面
- 知道它们发生在过去，现在已无法伤害我们
- 只有它们确有帮助时，才去投以关注

在和记忆工作时要格外小心。这些技术在应对很多不快记忆方面都会颇有建树，比如关于失败、搞砸、被拒、羞辱或窘迫的那些记忆。但是，这些技术可能并不适于痛苦程度极高的记忆。假如，如果是关于创伤性事件，比如强奸、虐待、虐童、家庭暴力或者其他一些严重事件的记忆，并不建议独自练习这些技术，而是最好去找一位受过专业培训并且相匹配的心理治疗师，在其帮助下，针对这种强烈痛苦的记忆进行解离。

## 解离不快的意象

人类现在所掌握的技术不是百分之百可靠的，解离技术也不例外。如果你感觉在做某个练习时无效，不妨去留意自己还在和哪些思维内容处于融合状态，然后，可以去尝试一下其他技术。做每个练习前，请先阅读指导语，然后在脑海中邀请一个经常出现并带来麻烦的意象。如果它是动态的，可以将其压缩为一个十秒钟的“视频片段”。接下来，请把书放下，开始练习。如果感觉某项技术并不适合，可以再去试试别的。

## 电视屏幕

邀请一个令人不快的意象来到头脑中，留意它如何对你产生影响。现在，想象房间对面墙上有一个小型电视屏幕，将头脑中的画面投射到屏幕上。然后，可以练习去操纵这个画面：将之颠来倒去，不停旋转，或往两边拉伸。如果它是一段小视频，则可以在想象中慢速播放、慢速倒带、快进播放和快进倒带。也可以将画面的色彩调暗，直到成了黑白意象；还可以将色彩调亮，直到很刺眼和可笑。（人的皮肤都变成明艳的橘黄色，云彩成了热烈的粉红色。）我们这么去做，并不是为消除这个意象，而是要还原它的本来面目：一帧毫无害处的图画。你可能需要10秒到2分钟的时间练习，直到真的能与这个意象解离。如果2分钟后，还是为它感到心烦，不妨再去试试下面这项技术。

## 可笑的字幕或旁白

请继续想象着那幅画面依旧停留在电视屏幕上，这一次可以给它配上很幽默的字幕或画外音。例如，“周五晚7：30，第四频道将会首播《终极灾难》”，或者“周边电影院正在热映大片《我惨遭爱人拒绝》”。如果这一意象和你之前命名过的一个故事密切相关，那就正好将故事名字用在字幕或旁白上。例如，你有一个关于自己很失败的具体画面，就可以用“失败者的故事”作为字幕。继续练习30秒，如果你仍然觉得被这个意象困扰，就请继续尝试下面的练习。

## 配乐

继续将头脑中的意象在想象中投射到房间对面的电视荧屏上，选择为其配上一段音乐：爵士、嘻哈、古典、摇滚，各种风格任选，或者来一段最喜欢的电影主题曲也成。如果这么做之后，它仍困扰你，还可以试试下面这招。

## 转移定位

在想象中，将头脑中的意象转移到不同方位。每次转移前，先在目前位置上保持20秒，然后就可以继续。比如，想象将这个画面印制在一位跑步者或一个明星的T恤上，印在户外帐篷上，印在航天飞机迎风飘起的旗帜上。想象它是一幅巨大的广告画，是一页杂志照片，或是某人背上的文身。想象它是电脑开机后突然弹出的窗口，是一个少年床头贴的偶

像画，是一帧邮票上的图案，或是漫画书中的精彩一页。请充分遨游在想象的世界中，不必设限。

如果，你已经完成上面全部练习，却发现仍然处在和意象的认知融合状态。换言之，它还是令你感到沮丧和害怕，只要它一出现，你就会特别关注。那么，我建议你每天至少花5分钟做一遍上述部分或者全部练习。我对洛克茜女士也提出同样建议，她这样去做仅仅不到一周，那幅轮椅画面就不再那么困扰她了。画面还会不时出现，但她已不再那么害怕，而是能允许画面自由来去，自己专注去做重要的事。很有意思，她越是不去竭力推开画面，画面反而越少出现。请注意，她并非是有意识要减少画面的出现。这种效果常常是一种奖励。我们可以参考反弹效应来理解，越是排斥想法和意象，它们就越会变本加厉。

针对那些不是非常麻烦的意象，还可以采用一些别的解离技术。之前针对想法是加上“我有一个想法.....”这个前置短语，现在针对画面则可以加上“我有一个意象.....”例如，现在我的头脑中有一个意象是“我把一次面试搞砸的情景”，如果这是一种记忆，可以对自己说，“我有一个记忆是.....”或者这么想，“我的头脑正在给我呈现出一个关于.....的画面”。

针对想法，我们给“故事”命名，而针对意象，则给“画面”命名。例如，“啊哈！这是那个‘孤独悲惨’的画面！”还可以给记忆命名，“啊哈，这是那个‘惨遭拒绝’的记忆！”对于头脑发送给你的任何画面，你都可以说声“谢谢你，大脑”。下面这项“变换风格”的技术，也可以用来处理令人不快的意象。

## 变换风格

这个技术尤其适用于处理那些动态意象。首先，将意象转换成短小的视频片段，然后，想象将其投放到电视屏幕上。接下来，试着用不同的电影风格来播放它。例如，把它想象成一部警匪片、西部片、肥皂剧、科幻恐怖片、迪士尼动画片或音乐剧，等等。每次变化风格，都要相应调整人物服饰、布景和动作设计，但并不是去改动故事情节，只是反复变换风格来演绎，直到你能真正把它们仅仅看成是一些活动中的画面。

请记住，解离是一种接纳技术。练习初衷并非要消除头脑中的意象，而是不再去和它们对抗。为什么需要接纳？因为现实是，只要我们活着，可怕的画面就会层出不穷。还记得吗？人类的大脑可是由“不要被杀”的

装置演化而来。在远古时代，人类祖先的大脑就会不断发送具有警示作用的画面：一只熊正睡在山洞后面，一只饥肠辘辘的剑齿虎正蜷伏在岩石之上……正因如此，人类才得以生存。历经几十万年进化，人类大脑不会突然就改弦易辙，告诉我们说，“哦，可以稍等下哈，所有豺狼虎豹现在还没出现，我并不需要持续向你发出警报。”这可不是它的运作方式。

再次强调，不要迷信我说的这些，你要去亲身体验。多年以来，你或许已经试过不少方法，但迄今为止，大脑是否还会经常向你发送令人不快的画面？所以，我们要去学习如何和这些画面相处，当它们确有帮助时，就予以重视，否则就不用理会。

我还是得提前打打预防针。在练习这些技术时，那些令人不快的意象可能很快消失，或者至少减少出现频率，这会让你感觉良好。但是，请不要忘记，这些效果只是额外奖励，而非主要目标。如果你想通过解离来消除这些可怕的想法和意象，那说明你还没有真正接纳。而如果你试图将接纳策略当成控制策略来用，最终难免引火烧身。因此，只有不忘初心，以適切态度来运用这些技术，才能有效帮助我们远离“幸福的陷阱”。

## 第9章 船上的魔鬼

请想象你正在茫茫大海上扬帆远航。航船甲板之下，你目光不及的空间，有一大群魔鬼，巨爪挥舞、牙齿锋利。它们形态各异：有些是情感的魔鬼，比如内疚、愤怒、恐惧或绝望；有些是记忆的魔鬼，比如失败、搞砸或受伤的记忆；有些是想法的魔鬼，比如“这太难了”“我会出丑的”或“我会失败”等；有些是以脑海中意象的形式出现，你“看见”自己表现很糟糕或被拒绝的画面；有些是冲动的魔鬼，你迫切想去抽烟、大醉一场、自残或暴饮暴食；还有一些则是不快的身体感受，比如胸部发紧或胃部不适等。

现在，只要你的航船在大海上漫无目的地漂流，那些妖魔鬼怪就会比较安分地待在甲板下，可一旦你想把船开向陆地，它们就会从甲板下跳上来。魔鬼们扑扇着膜状翅膀，露出锋利牙齿，一副要把你撕碎的恐怖模样。你当然会很抗拒，于是就会妥协，“如果你们能离开我的视线，滚回甲板之下，那我就不再把船驶向海岸。”魔鬼们同意了，一切恢复如常。注意，仅仅是片刻。



问题在于，你终将厌倦海上漂泊的日子，感到烦恼、孤独、悲伤、愤怒和焦躁。眼看其他航船都向海岸驶去，唯独你的船却不能。“那片陆地是一种怎样的风景？”你忍不住去想，“那片土地正是我要去的地方！”可是，甲板下的魔鬼们可不在意你渴望什么，毋庸置疑，它们就想待在海上。所以，只要你将船向岸边驶去，它们就会蜂拥而上，对你进行恐吓威胁。

有意思的是，尽管这些魔鬼很能吓唬人，但根本无法对你造成任何身体上的直接伤害。为什么？因为它们不具备这个能力。这些魔鬼所能做的全部就是去咆哮、张牙舞爪，扮成恐怖模样，其实它们根本不能动你一根汗毛。一旦对此了然，你就自由了。这意味着，你可以把船开往任何想要去的地方，前提是你愿意接纳魔鬼的存在。若以真正上岸为目的，你需要接纳魔鬼跑到甲板上来，接纳它们使尽浑身解数吓唬你，同时继续开船就行。毫无疑问，魔鬼们会竭尽所能嚎叫和抗议，可是却无力真正阻止你，因为它们的力量其实取决于你对它们威慑模样的信任程度。

但是，如果你就是不愿意接纳这些魔鬼，不惜一切代价想把它们困在甲板下，那么，你唯一的选择就是漂泊在海上。或许，你会尝试把魔鬼扔到大海里，但当你忙活战斗时，就无暇顾及开船，时刻面临触礁或翻船的风险。而且，这是一场永无胜算的战斗，因为船上的魔鬼无穷无尽。

“可是，那样做也太可怕了！”你会抗议，“我总不能被一群魔鬼包围吧！”好吧，告诉你这个坏消息，我真是很抱歉，但是，你置身其中、别无选择。而且，只要朝着自己的价值生活，魔鬼就会层出不穷。为什么？再次强调，一切都源于人类的进化之旅。别忘了，人类祖先的大脑有一条根深蒂固的基本规则：“不要被杀！”为了不被杀害，就需要了解环境。如果是去往一个一无所知的新地方，就会将自己暴露在各种可能的危险下。因此，当我们的祖先决定去探索时，大脑一定会进入红色警戒状态，“注意”“小心”“池塘里可能藏着鳄鱼，灌木丛中可能有一只豹子！”拜进化所赐，时至今日，我们的头脑还是在以同样模式运作，而且有愈演愈烈之势。

因此，每当我们开始一项新任务时，头脑就会发出警告：“你会失败”“你可能出错”“你会被拒绝”，等等。头脑正是通过这些消极的想法、烦人的画面、惨痛的记忆、不舒服的情绪和感觉来向我们发出警示。而我们经常会被这些信息阻挠，无法去过理想生活。就像一艘航船不再靠岸，一直漂浮于茫茫大海。有时，这种情形被称作“停留在舒适区”，其实这样说并不恰当，因为一点都不舒适，称之为“悲惨区”和“错

失生活区”或许更加合适。

在之后章节中，当我们开始探讨价值并付诸行动来改善生活时，这些魔鬼还会持续发出挑战。例如，你可能选择投入一个新职业；开始一段新关系；交往一些新朋友；改善自己的健康状况；做某些富有挑战的事情，比如写小说；注册新课程或去深造等。我敢打赌，只要你想在生活中去做任何有意义的改变，这些魔鬼就会立刻抬起它们丑陋的脑袋，群魔乱舞，不让你气馁决不罢休。

这当然是坏消息。

好消息就是：如果你能始终坚定不移地向岸边驶去（无论魔鬼怎么吓唬你），绝大多数魔鬼就会明白它们根本对你无可奈何，然后就会放过你。而那些留下来的魔鬼，你也很快就能适应。从积极而长远的角度来看，魔鬼们也不再像刚开始那样面目狰狞。你会发现，它们其实是用了特效才看起来更巨大。当然，它们还是很丑陋（没可能变成可爱的、毛茸茸的小白兔），但你会发现它们已不再那么令人可怕。更重要的是，如果你能持续驶向岸边，除了有魔鬼之外，很快还会遇见天使、美人鱼和海豚。

因此，本书一个重要目的就是帮你看穿魔鬼在使用特效，去看到它们的真实面目，然后就不会再被吓到，可以自如地将船驶向自己选择的方向。我们之前已经对想法和意象进行过解离，接下来要处理的就是情绪了。推进之前，还请先花些时间来思考，你希望自己的生活会有哪些变化？不妨自问：

- 1.如果痛苦的想法和感觉都不再成为障碍，我会如何行动？
- 2.如果时间和精力不再消耗在恼人的情绪上，我会开始（或继续）做哪些事项和活动？
- 3.如果恐惧已经不再成为问题，我会做些什么？
- 4.如果失败的想法已不能再阻止我，我会尝试做些什么？

请至少花10分钟时间来考虑上述问题，最好能写下答案，以便后续参考。

...

当你在思索上述四个问题时，会有什么样的想法和意象涌入脑海寻衅滋事呢？是否会想象自己受到伤害的情景？“思考性自我”是否在说“没希望”“太难了”“你无法改变”“因为你实在是太软弱/无能/抑郁/焦虑/愚蠢/不可爱了。”

请把这些肇事想法和意象列成清单，每天花上5分钟练习解离。（如果你的头脑又制造出很多不去练习的理由，别忘了向它道谢！）之前，我们已经多次强调，实践是开启成功之门的钥匙。你越是能够看到想法和意象的本质（仅是文字和画面），它们对你生活的影响就会越小。

解离是一个很大的议题，之后还会探讨。现在，先来看看那些令人痛苦的情绪（很多人觉得这才是最狰狞可怖的魔鬼）。下一章将从科学视角来探析情绪。去发现其前因后果，并破除相关迷思。然后，我们就可以学会从根本上转变应对情绪的方式。

## 第10章 你的感觉如何

请设想，你此刻正在阿拉斯加荒原上穿行，突然遭遇一头大黑熊，怎么办？大声呼救，还是撒丫子就跑？稍后再做回答。首先，需要弄清楚的是：情绪到底是什么？

科学家们一直以来很难就此达成一致，但大多数学者认同情绪具有以下三个特点：

- 1.情绪产生自大脑的中间层，被称为“中脑”的部位。
- 2.各种情绪的核心是发生在身体上的一系列复杂的物理化学变化。
- 3.这些身体上的变化为我们去行动做好准备。

情绪在身体上引发的物理化学变化包括：心率、血压、肌肉紧张度、血液循环、激素水平的变化，以及神经系统不同部位的激活。我们通过感觉和知觉来注意到这些变化，比如忐忑不安、如鲠在喉、泪眼婆娑或手心冒汗，等等。我们也会注意到这种变化以某种“冲动”的形式呈现，比如忍不住想哭泣、大笑或躲藏。

情绪会以很多方式影响人们做出行动。比如，如果受到任何一种强烈情绪的影响，人们的声​​音、表情、体态和行为方式通常都会发生变化。在经历某种情绪时倾向于采取特定行动的这种可能性，被称作“行为倾向”。这里的关键词是“倾向”。它意味着“很可能”去采取特定行动，但不等于“必须”去采取特定行动。“必须”意味着我们没有选择权。“倾向”并不表示我们被迫或被逼要以特定方式行动，而只是更趋向以那种方式行动。举例来说，如果你担心迟到，就可能倾向于超速驾驶，但实际上只要你想，你还是可以安全驾驶。或者，假设你对某人很生气，你就倾向于对其大喊大叫，但只要你愿意，你还是可以去平静对话。

为更深入理解情绪的构成，可以以焦虑为例。各种情绪体验因人而异，焦虑也是如此，但通常，它会包含以下全部或部分要素：

- 躯体变化，如血压升高、心率加快、出汗增多、血液涌到腿部，或呼吸加速等。
- 感知觉变化，如胸口发紧、心怦怦跳、反胃恶心、腿直哆嗦、手部发抖或掌心冒汗等。
- 出现一些冲动，如想要逃离或者放弃正在做的事情。
- 出现一些行为倾向，比如趋向于坐立不安、说话急促、来回走动。通常将这种趋向于采取某些行为的体验可描述为“冲动”，如坐立不安的冲动。

情绪通常会和头脑中的想法、记忆和意象紧密相连。例如，感到害怕时，你可能就想是不是有什么地方出了问题，回忆一些令你害怕的事情，冒出一些从车祸到心脏病之类的可怕画面，等等。这里存在一种特别的思维过程，和情绪的关系异常紧密，常被专业人士认为是情绪过程的核心部分。那就是“理解”自身体验并为它赋予意义的过程。例如，你可能认为悲伤是很失落的，恐惧是很危险的。

“情绪”（emotions）这个词源于拉丁文中的exmovere，它的意思是“搬出”或者“激发”，我们现在用以描述情绪的很多名词都源于这类古语。它们原本是用来描述身体感觉。例如，痛苦（anguish）、苦恼（angst）、愤怒（anger）、焦虑（anxiety）都是来自于拉丁文中的angere，它的意思是“窒息”——会引发喉咙发紧的感觉，这恰恰与上述现代词汇描述的那些情绪相关。为避免混淆，当我用“情

绪”（emotions）或“感觉”（feelings）时，是指我们在身体上体验到的感觉和冲动，而并不是指和它们相伴而生的想法和意义。

## 情绪能否控制行为

答案简明直白：情绪不能控制行为！例如，你可以一边感到生气，一边保持平静；你可能冲动得想要大声斥责某人，横眉立目和双拳紧握，但却不一定非得这么做，完全可以选择轻言细语和稳如泰山。

可以肯定，你会在生活中的某个时刻深感恐惧，却仍然面不改色，哪怕内心千万次想要逃离。换言之，你有一种逃跑倾向，但却没选择逃跑行动。对此，我们都是行家，比如，坚持参加考试和面试，和某人约会，进行公开演讲，或者参与一些极限运动等。

之前曾说过，我每次在公开演讲时都会十分焦虑。每当我和观众这么说时，大家总是万分惊讶，会说，“你看起来是那么冷静和自信！”原因在于，即使我感到焦虑（心跳加速、反胃恶心、手心冒汗），但我并没有在行动上表现出来。焦虑确实会让我产生烦躁不安、呼吸加快和说话急促的倾向，但我仍然可以采取完全相反的行动。我会有意识地选择深呼吸、放慢语速和放缓动作。其实，即使是那些经验丰富的演讲者也是如此，焦虑依然如影随形，但观众却无从知晓，因为他们表现出的行为非常镇定自若。

想想那些玩扑克牌的人，即使内心情绪暗潮汹涌，他们看起来却可以很镇定。想想那些专业演员，即使内心很平静，却能在表演时呈现出极度痛苦的表情、体态和声音（擅长内心戏的演技派则另当别论）。想想那些你必须假装快乐的场合，尽管其实感觉糟糕透顶，却还是可以继续卖力演出。上述情形中，人们的行为和情感截然不同。

现在，回到本章最开始的情境：你正在穿越阿拉斯加荒漠，遭遇一只大灰熊。你非常害怕，本能产生想要逃跑的冲动。但是，如果读过野外生存手册，就知道这种选择是最糟糕的。一旦你转身就跑，马上会激起熊的追捕本能，它会立刻来追赶你，轻而易举抓到你，瞬间将你作为美餐。尽管，目前专业人士对如何应对尚存争议，但已达成共识：要缓慢转身，而非突然行动，或者弄出很大声响，而且，永远不要背对着熊。

很多探险者因为遵从上述建议得以熊口脱险。当时，他们害怕至极（恐惧强烈到完全失控），但他们都成功地控制了自己的行为。因此，需要



再三强调，尽管对于感觉你无法有太多直接控制，但是你能够直接控制行为。认识到这点很有帮助，因为，当我们面临生活中的重要决定时，去关注你能控制的，显然比去关注你不能控制的更有意义。

当然，也确实存在一些无法控制的本能反应。例如，当我的手指快戳到你的眼睛时，你的眼皮就会合上，这个不受控制。即使我给你一百万美元，你还是不能阻止自己闭眼。这些本能反射是行为中的例外，我们的绝大多数行为都可以自己控制，只要有意识地进行觉察。

认为行为由情感控制，这本身是一种强大的幻觉。心理学家汉克·罗伯（Hank Robb）用观看日落来打比方。当我们观看日落时，太阳看起来正在落入地平线。但实际上，太阳根本没动，动的是地球，它在绕着地轴自转，这让我们所处位置逐渐远离太阳。尽管我们在学校都学过这个知识，但实际中很容易就抛诸脑后！观赏夕阳西下时，人们几乎不可能相信其实太阳是静止的，只是脚下的地球在动。

一旦体验到强烈的情绪，就可能做出各种令人后悔不迭的事，比如砸东西、大喊大叫、骂人、喝醉酒以及各种破坏性行为。貌似是情绪驱使我们这么去行动，但其实并非如此。我们这么做，是因为已经养成了这种坏习惯。如果能有意识地觉察自己的感觉，有意识地观察自己的行为，那么无论情绪多么强烈，我们仍然能够控制自己的行为。即使你感觉极端愤怒或恐惧，你还是可以让自己站起或坐下、闭上嘴巴、喝杯水、接个电话、上卫生间或挠挠头。你无法让自己停止去感受愤怒或恐惧，但你肯定可以控制自己如何去行动。

问题在于，社会普遍存在这个误解：情绪控制行为。例如，我们常说，“受到恐惧驱使”“被愤怒所控制”“被内疚所淹没”，等等。我们也常说，“我太生气，无法自控”或“我很沮丧，完全无能为力”来为自己的行为找借口。我们也会这样表达：“我被恐惧打败了”或“愤怒冲昏了头”。当我们在成长过程中不断听到周围人这么说时，就渐渐相信我们也受情感操控，这真是一个根深蒂固且极难撼动的错觉。

有时，人们出现被吓瘫的情形，那是怎么回事？在很罕见的情况下，当人们发现生命真正受威胁时，会暂时“吓瘫”，就好像一只在车灯前一动不动的小兔。可是，我们平时所说的“吓瘫”，有99%并非是这样情况，而只是打个比方，是一种生动的修辞，这个人的身体并不是真的不能动，而是他选择不去动而已。

## 情绪如同天气

情绪如天气，一直持续且不断变化。它们持续起伏着，从微弱到强烈，从愉快到不快，从意料之内到意料之外。“心境”（mood）是指一段时期内整体的情感基调。“情绪”（feelings）则代表一种可以分别和辨识的某种情感片段。以天气来类比，“不良心境”仿佛是乌云漫天，而那种愤怒或焦虑的情绪则好像一阵狂风暴雨。我们一直在体验着某种情绪，并可以对此进行描述，就好像一直是处在某种天气状况中一样，尽管有时情绪微弱到难以觉察和描述。这时，如果被问到感觉如何，就会回答，“还不错啊”或“没什么特别的”。

有些人十分善于捕捉自己的情绪，有些人则不擅此道，只会简单地说，“我觉得还不错”“我感觉很糟”或者“我觉得很好玩”之类。我们也会形容一些人比较木讷，似乎“没有感觉”，但事实并非如此。每个人都有情绪，无论他们是否善于捕捉并以语言表达出来。

## 情绪的三个阶段

一种情绪的生成过程包括以下三个阶段。

### 阶段一：重要事件

一种情绪一般是由某一重要事件激发的。该事件可能是发生在内部（悲惨的记忆、痛苦的感觉或令人困扰的想法），也可能发生在外部（一些可以看到、听到、闻到、尝到或碰触的对象）。当头脑注意到这一事件，就会警告你说它很重要。

### 阶段二：准备行动

头脑开始对该事件进行评估：这是好事还是坏事，是有利还是有害？同时，头脑也会唤起身体，准备开始行动：要么接近这个事件，要么回避它。在这个阶段，字面上的“情绪”通常还未产生。如果头脑判断此事有害，就会引发“战或逃”反应（见下文），身体就会相应做好进攻或逃离的准备。如果头脑判断此事有益，身体就会做好接近和探索的准备。当身体准备好行动时，我们也就经验到各式各样的感觉和冲动。

### 阶段三：头脑的参与

在这一阶段，我们的头脑开始用词语、想法和意义给身体上发生的那些变化赋予意义。例如，它可能会给感受和冲动贴上“挫败”“喜悦”或“感觉很糟”的标签。进而，它所做出的这些评判又会反过来极大影响我们和身体感受之间的关系。例如，两个人一起坐云霄飞车，其中一个人吓得魂飞魄散，另一个却兴高采烈。这两个人经历的是同样的身体变化（肾上腺素增加、血压增高），有着同样的身体感觉（恶心反胃、心跳加速），产生同样的冲动（大喊大叫），但是，他们的主观体验却迥然不同，这取决于他们的头脑说了些什么。一个人的头脑说，“这太精彩了！”另一个的头脑则说，“这太危险了！”猜猜谁会兴奋谁又会害怕？同理，对一个演员来说的“舞台恐惧症”对另一个演员来说可能就成了“肾上腺素飙升”的体验。两位演员体验到的感觉相同（心跳加速、大腿发抖等），但他们的头脑对这些感觉的解释却截然不同。

## “战或逃”反应

“战或逃”反应是由人类中脑产生的一种生存反射。其进化基础是：如果有什么东西对你构成威胁，想要活命，最佳选择就是要么坚守阵地自保（战斗），要么跑开（逃跑）。心率加速，体内充满肾上腺素，血液流到胳膊和大腿的大肌肉部位，呼吸加快以增加供氧量，所有这些都为你做好“战或逃”的准备。

每当感觉到威胁时，“战或逃”的反应就立即被激活。史前时代，这种反应可以用来救命。当一只长毛象追赶你时，如果没能逃脱，那唯一希望就是杀掉它或至少打跑它。在现代社会，大多数人一生中已经很少遭遇到真正的生命威胁，无奈的是，那些根本没必要特别重视的情况却还会经常触发“战或逃”反应。

进化再一次成为元凶。我们的头脑尽职尽责保障我们不要被杀，于是它很擅于捕捉无处不在的危险信号：情绪化的伴侣、控制欲强的老板、违章停车的罚单、一份新工作、交通堵塞、银行前排起的长队、大额的抵押贷款、镜子里的逼真人像，以及其他任何能够想到的事。威胁，甚至可能就来自头脑本身，以一种令人困扰的想法或意象的形式出现。显然，这些其实不会真正威胁生命，但我们的头脑和身体对它们做出的反应却好像它们真是来要命的。

如果头脑判断某事有害，“战或逃”反应即刻触发，旋即演变成一种不快情绪，如害怕、愤怒、震惊、厌恶或内疚等。如果头脑判断某事有利，

会很快产生一种愉快情绪，如平静、好奇或开心等。我们倾向于把前面那些称为“消极”情绪，把后面那些称为“积极”情绪。事实上，它们既不消极也不积极，单纯只是情绪。

“好吧，”你可能会说，“它们仅是情绪，但我就是更喜欢积极的，而非消极的。”人皆如此，这是人性。但不幸的是，我们如此执着地偏好积极情绪，会进一步造成问题，导致“挣扎开关”的形成。想要一探究竟，请听下回分解。

## 第11章 “挣扎开关”

你是否看过这样的老电影，影片中的大反派陷进一潭流沙，他越是挣扎，沉没的速度也就越快？假设你也被流沙所困，最糟糕的做法恐怕就是奋力挣扎。最好的做法是往后仰躺、张开上臂、尽量躺着不要乱动，就那么浮在沙面上。（然后，可以打口哨呼唤你的马过来营救。）这种情形下，什么是有效的行动，其实挺微妙的。因为，你出于本能想要尽快逃离，可如果真去挣扎，则会更快地被流沙所吞没。没错，就那么浮在流沙上并不好玩，但至少可以保命。

上述道理同样适用于处理棘手情绪：我们越是想战胜它们，它们越是令人透不过气。为什么？可以想象在我们的思维背后有一个开关，称之为“挣扎开关”。当它开启时，我们会和自己身体及情感方面的痛苦进行激烈斗争，无论这多难受，我们都会竭力去回避或“消除”痛苦。

假设，你出现焦虑情绪，如果“挣扎开关”开启，你完全不能容忍它，于是对“焦虑”感到生气，“我怎么能有这样的感觉？”或者为“焦虑”而难过，“别再来了！太惨了！”或者在“焦虑”上添加焦虑，“这情绪没好处，真担心会伤害身体。”或者因焦虑而深感内疚，“我不应该这么着急！我本来可以更清醒，怎么这么孩子气？”或者，将以上各种情绪交织在一起！这些“二级情绪”的共同之处在于：令人不快且毫无益处，而且会消耗人们的精力和活力。然后，你继续为此感到生气、焦虑或抑郁！发现这个“恶性循环”了吗？

如果“挣扎开关”是关闭的，那么无论出现何种情绪，也不管它们多么令人不快，你都不会进行对抗。这样的话，焦虑情绪就不构成问题。当然，它还是十分令人不快，你并不喜欢它，但它也并非是人害怕的东西。在“挣扎开关”关闭时，你的焦虑水平会随境而动、自由起伏，或高或低、时有时无，关键是：我们不会浪费时间和精力于无休止的挣扎。

如果不去挣扎，你身体和情绪上的不适就处在自然水平，由个人特质和所处环境所决定。在ACT中，这种不适称为“纯净的不适”。任何人都无法避免它，生活以各种方式为我们安排了这项内容。但是，一旦我们纠缠挣扎于此，不适水平就会急剧上升，从而制造出“额外的痛苦”，这种不适称为“不净的不适”。

“挣扎开关”就好像一个情绪放大器：开启时，我们就会对焦虑感到生气，对生气感到焦虑，对抑郁感到抑郁，对内疚感到内疚，甚至还会对为焦虑而生气感到内疚，然后再为此沮丧。

这还没完，开关开启时，我们完全不愿接纳此刻的任何不适，这意味着不仅会深感痛苦，而且还越来越情绪化。我们会竭尽全力“消除”痛苦，或者转移对痛苦的注意力。有人会依赖药物和酒精，导致成瘾、关系破坏和各种困扰；还有人会依靠大吃来转移注意力，这又会带来肥胖或进食障碍。总之，人类发明了无穷无尽的办法来试图回避或消除不适情绪：从吸烟到滥交，从购物到网瘾。正如之前所了解的，如果运用适度，绝大多数控制策略不会造成问题，但一旦过度，那么任何一种控制策略都可能引发问题。例如，我的一位来访者因为过度沉迷购物而透支信用卡，并欠下巨额债务，这就造成大麻烦；还有些来访者因为总是提出不合理的要求，而对人际关系造成破坏。上述所有这些“二级问题”，以及随之而来的痛苦情绪，都可以归为“不净的不适”范畴。

当“挣扎开关”关闭时：

- 我们的情绪能够自由流动
- 我们并不浪费时间和精力去与之纠缠、搏斗或进行回避
- 我们不去制造那些“不净的不适”

当“挣扎开关”开启时：

- 我们的情绪是卡住的
- 我们浪费大量时间和精力去与情绪进行对抗
- 我们创造出大量痛苦且无益的“不净的不适”



来看看蕾切尔的例子，她是一位43岁的法律秘书，正饱受惊恐障碍的折磨。这个病症的特点就是突然发作的极度恐惧，即被惊恐所袭击。发作时，患者会强烈感到大祸临头，同时伴有一系列痛苦感觉，比如呼吸困难、胸部疼痛、心脏狂跳、头晕目眩、手脚刺痛、忽冷忽热、汗流浹背、虚弱绵软、浑身战栗，等等。这是一种常见的心理疾病，每年约有3%的人会罹患此病。

蕾切尔的首要问题其实在于她对焦虑情绪的极度反感。在她看来，焦虑可怕而危险，必须竭力回避。因此，只要她感到有极微小的类似焦虑的感觉，比如心跳加快或胸部发紧，就会自动引发进一步的严重焦虑。随着焦虑水平上升，那些她所抗拒的身体感觉也就加剧，反过来又加重焦虑，直到陷入惊恐的全面发作。

蕾切尔的生活越来越受限。现在，她尽量回避喝咖啡、读恐怖小说、看恐怖电影或进行身体锻炼等活动。为什么呢？因为做这些事都会让她心跳加速，然后就触发整个恶性循环。她也拒绝乘坐电梯或飞机，拒绝在繁忙拥挤的道路上开车，拒绝去摩肩接踵的购物中心，不去参加大型社交聚会。因为所有这些情境都会多少令她有焦虑的感觉，继而引发更严重的惊恐发作，于是，她不惜一切代价来回避这些情境。

蕾切尔的案例比较极端，但每个人其实都有类似做法，只是程度不同。大家都会经常回避那些富有挑战的场合，从而逃离因此带来的压力和焦虑。还是那句话，如果适度，就没问题，但如果过于回避，从长远看，很可能遭遇更多痛苦。

“是的，有道理，”你会说，“但是，这种感觉太糟糕了，怎么才能不去挣扎？”答案是：接纳。在深入谈论这个话题前，先来探索一段有趣的历史。

## 第12章 “挣扎开关”如何形成

在读下列这些有关情绪的词汇时，请保持专注，而非努力思考，去留意哪些情感会被你自动判断为“好的”或“积极的”，而哪些又被视为“坏的”或“消极的”。

·害怕

·生气

·震惊

·厌恶

·悲伤

·内疚

·爱

·喜悦

·好奇

以上是人类的9种基本情绪，其他情绪均由它们组合而来（至少这个观点已得到大部分科学家的共识，虽然还存在争议）。绝大多数人倾向于将前面6种情绪判断为“坏的”或“消极的”，而将后3种视为“好的”或“积极的”。为什么呢？很大程度上是因为大家相信了有关这些情绪的故事。

“思考性自我”最喜欢讲故事，当我们与故事融合时，就会深深受其影响。以下是“思考性自我”常常讲述的有关情绪的无益故事：

·愤怒、内疚、羞耻、害怕、悲伤、窘迫和焦虑都是“消极”情绪

·消极情绪是坏的、危险的、不合理的，是软弱的表现

·消极情绪意味着我的心理有缺陷

·消极情绪会损害我的健康

·人们应该去隐藏他们的情绪

·表露情绪是软弱的标志

·有强烈情绪意味着失控

·女人不应感觉生气

·男人不应感觉害怕

- 我必须能完全控制情绪
- 如果我没有控制住情绪，就会发生不好的事
- 消极情绪意味着我的生活出了问题

你或许会相信上述观点中的几种甚至全部，或者看法完全不同，这在很大程度上由你所受的教育决定。如果是在一个允许“积极”情绪自由表达，但限制“消极”情绪的家庭中长大，你很容易就会学到回避体验“消极”情绪；如果家人都倾向压抑或隐藏情绪，你很可能学会把情绪都憋到肚子里；如果曾被父母暴怒的模样吓坏，你也许就认定愤怒是“坏的”，最好压抑或者避免。

## 你的童年程式是什么

请花些时间去探索你在童年时期的情绪模式，此举十分必要。它常常能帮助你深入了解自己如何与某种特定情绪做斗争，以及为什么要这么去做。花些时间写下以下问题答案，或者至少进行思考。

- 在成长过程中，你获得了哪些关于情绪的信息？
- 你曾被教导哪些情绪是被期望的，而哪些不是？
- 你是否被指导过如何去恰当处理自己的情绪？
- 你的家人会自由表达哪些情绪？
- 你的家人会压抑或漠视哪些情绪？
- 你的家人觉得哪些情绪令人舒服？
- 你的家人觉得哪些情绪令人不适？
- 你家庭中的成年人如何处理他们的“消极”情绪？
- 他们通常会使用哪些控制策略来应对情绪？
- 你家庭中的成年人对于你的“消极”情绪会做何反应？

- 在成长过程中观察到这一切后，你学到了什么？
- 结果，你从家庭里吸收了哪些关于情绪的认知及应对策略？

## 对情绪的评判

我们倾向于将某些情绪评判为“坏的”或“消极的”，原因之一是它们可能确实令人心情不快或身体不适，不招人待见，我们也就不想去体验。另一方面，我们很喜欢愉快的感觉，希望多多益善。

若将某种情绪评判为“好的”，就会竭力争取它；若将其评判为“坏的”，就会尽力回避它。可见，是评判启动了我和情绪对抗的“挣扎开关”。

ACT鼓励人们放下对自身情绪的一切评判，看到它们的本来面目：情绪仿佛是一条不断变化的感觉和冲动之河流，持续流经你的身体。仅仅因为有些感觉和冲动令你不适，并不足以认为它们就是“坏的”。例如，如果你来自一个并不喜欢开放表达爱的家庭，就很容易感到那些关于爱的情绪令你不舒服。而这是否意味着这些情绪是“坏的”？有趣的是，大多数人将“害怕”评判为一种“坏的”情绪，却会花费时间和钱财去看恐怖电影和读恐怖小说，专门体验“害怕”的情绪！可见，情绪本身并无好坏，说某种情绪是“坏的”，这只是一种想法，一种由“思考性自我”做出的评判。问题是，一旦我们和这种想法产生融合，相信某种情绪是“坏的”，那么我们会自然开始与之对抗。（我们也都清楚这样做的后果。）

所有解离技术都可以帮助我们去处理关于自身情绪的无益想法。假如头脑在说，“我真是不能忍受这种情绪。”可以去承认，“我现在有一个想法：我不能忍受这种情绪。”或者，可以简明地回应，“谢谢你，头脑！”

我们还可以用“评判”这个词语来应对头脑做出的判断。假如头脑说，“焦虑真是太可怕了，”就可以去承认，“我正在做出一个评判：焦虑真是太可怕了。”假如头脑说，“内疚真是糟糕透顶，”就可以承认，“我正在做出一个判断：内疚真是糟糕透顶。”这种方法真的很有力量。

经由这种表达，人们就会意识到自己正处在评判过程中。然后，就可以自主选择对这些评判的相信程度。或者更简单的方式是：每当注意到一个评判的出现时，就默默对自己说，“头脑正在评判中……”然后，不去

理会就好。

请注意，我说的是“不去理会”，而非“停止评判”。毕竟，“思考性自我”是评判的行家，会永无休止地工作。而我们能做的就是不去理会，比如通过练习解离技术来实现。

但是，如果某种情绪真的非常糟糕呢？那么，可以问自己一些问题，“这个想法对我有用吗？”“如果我和这个想法产生融合，认为‘这个情绪很糟糕’，是否有助于处理它？还是说只会火上浇油？”

## 头脑如何加剧情绪的不适

头脑加剧情绪不适的常见方式就是评判，同时还有其他方式。头脑经常发表下面这些问题和评论，而这些通常都会引起或加剧不快情绪。

### “为什么我会有这种情绪？”

这个问题会让人不断审视自己的一切，来探究引发情绪的原因。显然，这只会让人感觉越来越糟，因为它制造出一个假象：生活处处皆麻烦。还会让人在不快想法上消耗大量时间。可是，这么做会有任何实际帮助吗？有助于去采取改善生活的行动吗？

### “我做了什么要让我承受这些？”

这个问题会把人带入自责，让人反复思考自己做过的“坏事”，想要弄明白为什么受到“老天爷”的惩罚。结果只会令人感到自己的低价值、“很坏”和无能。请问，这会带来任何实际帮助吗？

### “为什么我会变成这样？”

这个问题会让人回溯生命历程，寻找走到今天的原因。常常导致愤怒、不满和无望，并最终责怪自己的父母。同样，这会给人带来任何实际帮助吗？

### “我这到底是怎么了？”

又是一个重大问题，会让人耗费数小时来思考自身缺陷和过错。想来想

去，感觉如何？

## “我真是应付不来！”

这个主题有很多变化形式，比如“我真是受不了”“我解决不了”“实在太难对付”“我马上就要崩溃”，等等。头脑会不断喂给你这种故事，说你虚弱不堪、无法应对，而且一天比一天糟糕。请问，这些故事值得关注吗？会有实际帮助吗？

## “我不应该有这种感觉。”

这个想法更加经典！它表明头脑正在和现实争辩。现实是：你此刻拥有这种感觉，头脑却说：“现实错了！不应有这种感觉！停止！给我想要的现实！”试问，这是否有效？是否能改变现实？在和现实的对抗中，你是否赢过哪怕一次？

## “我希望我从未有那种感觉！”

简直痴心妄想！而这恰恰是头脑最喜欢的消遣方式之一（“我真希望我当时能更加自信”“我真希望我那时没那么焦虑”）。这种想法会让人耗费几个小时沉浸在所谓的二次猜想中：假如过去有所不同，那么现在应该更好。只是，这对于我们应对此刻生活是否会有帮助？

关于这些常见问题和评论，还可以一直罗列下去，毕竟“思考性自我”有很多招数来直接加剧不适情绪，或者通过让你浪费大量时间来间接发挥影响。所以，从现在开始，当头脑又试图用这些问题和评判让你上钩时，就可以予以拒绝，向它致意，然后将精力用于价值行动。不妨对自己说，“谢谢你，大脑，但我现在不想和你玩这个浪费时间的游戏了。”

## 再次来看“挣扎开关”

现在，我们来探究“挣扎开关”是如何形成的。“思考性自我”通过给我们讲以下故事来创造了它：那些不适的感觉是“坏的”或“危险的”，我们应付不来，那些情绪都是缺陷和问题，会控制或主导我们，毁掉生活，伤及我们。一旦我们融合了这些故事，“挣扎开关”就会开启，将不适情绪视为洪水猛兽，然后头脑在这种威胁下，就会激活“战或逃”反应，进一步引发一系列新的不适感！



打个比方，有位远房亲戚前来拜访。你之前从未见过她，却听过不少关于她的故事，据说她人很坏、很危险，没人受得了她，和她有交往的都是些软弱可欺的人，而且她最终会控制和伤害那些人，彻底毁掉人家的生活。

如果你相信这些故事，会用什么态度来对待她？是否愿意让她住在你家？是否愿意让她接近你？

当然不会！你会竭尽全力让她走开、越快越好。可是，如果这些故事都是虚假或夸大的，又当如何？如果她其实是个好人，受流言蜚语所害，你会怎么做？

获得答案的唯一途径就是你要真正花时间和她相处，先将那些故事搁置，亲自考察她本人。其实，在生活中，你或许也有类似的经历，先是听说某人的坏话，可真正相处却发现根本不是那么回事。也可能事先听说某人有多好，真正接触却发现传言不实。可见，你自己的直接经验最可靠，不能过于相信那些故事。

这个道理同样适用于处理不适情绪，真正要做的是去直接体验，通过“观察性自我”与它们联结，而不是自动相信“思考性自我”的故事。照此行事，你会发现那些情绪并非之前所想的那样“坏”，会了解到它们根本无法伤害或吞噬你。

在这个过程中，多练习解离会很有帮助。可以每天都练习几遍，每当你发现自己又被无用评判抓住时，比如“某某是坏的，”就去承认，“我现在有一个评判：某某是坏的。”或者，当你注意到一个无益评判出现时，去做标记，“这是一个评判……”和之前类似，不要抱有过高期望，仅仅去做并去留意会发生什么。

有时，当我告诉人们其实情绪不会伤人时，他们会说：研究指出慢性愤怒和抑郁真的会伤害身体。可是，这里的关键词是“慢性”，它意味着持续的愤怒和抑郁。痛苦情绪之所以变成慢性，正是因为我们在和它们对抗。一旦停止对抗，它们就会自由流转、销声匿迹，而且通常会很快（尽管并非总是如此）。因此，当我们用接纳来回应情绪，情绪就不会变成慢性的，也就不会构成什么伤害。接纳可以打破对抗的“恶性循环”，让我们自由地将时间精力投入改善生活的行动。

下一章将会学习如何做到这些。

## 第13章 直视魔鬼

假如你在这个世界上至亲至爱的两个人突然离世，你会做何感想？真是难以想象，对吧？哪怕只是一闪念，都令人望而生畏。

之前曾提及唐娜女士，她的丈夫和独子在一场车祸中丧生。绝大多数人甚至很难尝试去想象那种剧痛，但却一定能理解她想要回避那种不能承受之痛的强烈渴望。车祸发生半年后，她来找我做心理治疗。那时，她正千方百计回避痛苦，每天都要喝光两瓶酒，并服用大量安眠药。可是，痛苦依然与日俱增。她给自己制造了大量“不净的不适”（由饮酒和药物依赖引发的额外痛苦），并将这些添加在原本“纯净的不适”（由丧失和不幸引发的自然痛苦）之上。学习“扩展”（**expansion**）技术，正是帮助她从重创中得以恢复的必经之路。

那么，为什么要用“扩展”这个词？我们可以想想日常生活中经常用来形容糟糕感觉的词语，比如“紧张”“压力”和“紧绷”等。查查字典，会发现这些词语相互关联：

- 紧张（**tension**）是一种被拉伸或紧绷的状态
- 压力（**stress**）是一种被用力拉紧或重压的状态
- 紧绷（**strain**）是一种被拉伸到超过承受极限的状态

这三个词语都在提示情绪已过于强烈。情绪的撕扯和拉伸已超过承受能力。而将“扩展”这个词来对照来看，就会发现，它是指在广度、大小、容量和范围方面能有所增加，它是扩张、打开或发展的意思。

总之，扩展意味着为情绪创造空间。如果给不快情绪以足够空间，它们就不会再撕扯或拉伸我们。一般来说，不快情绪出现时，我们就会“紧张起来”，即肌肉紧张和收缩，仿佛想要凭借一股蛮力将不适情绪挤推到体外。

而扩展，则是反其道而行之。不是去挤走和推开，而是要保持开放状态；不是去增加紧张，而是要释放紧张；不是去收缩肌肉，而是去进行舒展。

我们也常谈到正处在“压力之下”，会说需要些“空间”或者一个“喘息之所”。就情绪来说也是完全相同的情形：假如感觉到“压力”在积累，也需要一些释放空间。与情绪进行斗争或回避，并不能创造空间，而扩展却可做到。

当你听到“一大片水域”（expanse of water）或者“一大片天空”（expanse of sky）这些短语时，脑海中会浮现出什么？大多数人会想象一大片宽阔而开放的空间。这恰恰是进行扩展的目标：对情绪敞开胸怀，为它们创造足够大的空间。这会令压力有所减轻，紧张得以疏解，同时还允许情绪自由流动。有时，情绪很快消散，有时则缓步徐行。但只要你给它们空间，它们就会变化。而且，更关键的是，扩展可以帮助我们将精力自由地投入对美好生活的创造中去，而不再浪费在和情绪的对抗上。

“稍等，”你或许疑惑道，“如果我为这些情绪创造空间，它们就会为所欲为，那我可就完全失去控制权了！”

这种担心很常见，只是并无事实依据。毕竟，ACT已经在很宽广的范围被证明确实对心理问题有效，从焦虑、抑郁到成瘾，甚至精神分裂的效果都已被见证。因此，如果“思考性自我”又来给你讲述可怕的故事……不妨向它道谢即可。

## 重温两个“自我”

扩展过程主要运用“观察性自我”，而非“思考性自我”。我们再来简明回顾二者的区别。

简言之，“思考性自我”负责思考，它生产我们头脑中所有想法、判断、意象、幻想和记忆，常常被称为“思维”（the mind）。

“观察性自我”负责觉知、注意和聚焦，它观察想法、意象和记忆等，但并不生产它们，英语中也没有一个独立词汇来描述它。

接下来的练习有助于区分二者，也会给出“身体觉察”的概念，它在扩展中扮演着关键角色。

## 身体觉察

在继续往下阅读时，可以简单留意下列问题：

- 你的脚在什么位置？
- 你的腿在什么位置？
- 你的脊椎在什么位置？是前倾还是后倾？它在何处弯曲？
- 你如何进行呼吸？呼吸是深还是浅？是快还是慢？
- 当你吸气时，肚子是瘪下去还是鼓出来？
- 你的后背是否靠着什么东西？如果有，请去留意它和支撑物接触的区域。
- 这个接触区域是什么形状的？
- 你的两只胳膊现在处于什么位置？
- 你的脖子和肩膀有什么感觉？是否会紧张和不舒服？
- 你的体温如何？是否感觉到热、冷或者不冷不热？
- 你身体的哪个部分觉得最暖和？哪个部分觉得最凉快？
- 你能觉察到皮肤表面的空气吗？
- 你嘴里有什么样的感觉？湿润、干燥、温暖还是凉爽？舌头在什么地方？它是否碰到牙齿？
- 现在，请用20秒时间从头到脚做身体扫描，注意有没有什么地方会有僵硬、紧张、疼痛或者不适的感觉。
- 继续花20秒时间从头到脚进行身体扫描，注意有没有什么不愉快或者不舒服的身体感觉。
- 你是否有想要改变身体位置的冲动，哪怕极轻微，比如就动动腿或者伸伸胳膊，甚至只是动一下手指头？如果有，请留意那个冲动，但是别真去行动，只是去留意你想要挪动身体的哪个部位。然后，可以真去动一动，并去觉察这么做的感觉。

·你是否有任何想要吃饭、睡觉、休息、喝水、抓痒、伸懒腰或者是跳过这些练习赶快言归正传的冲动？

做上述练习时，希望你能体会到对身体的觉察和对身体的思考是截然不同的。练习时，你所出现的一切想法都来自“思考性自我”，但是对身体的各种觉察（对感觉、冲动、挪动和位置的注意）则来自“观察性自我”。

如果你尚未体会到二者间的区别，可以再做一遍。去注意“思考性自我”在喋喋不休，而“观察性自我”只是单纯觉察身体。或许还会发现，在某一小段时间（可能不到1秒），“思考性自我”暂停了，而“观察性自我”则不受干扰地继续观察。

一旦你体会到这二者的区别，就可以继续下面的内容。

## 扩展

练习扩展时，需要将“思考性自我”先搁置（把它那些无益评论先放在一边），通过“观察性自我”来联结情绪。如此就可直接体验情绪，以其本来面目视之，而不是听“思考性自我”讲述关于它们的故事。根据“思考性自我”的说法，“消极”情绪是巨大而危险的魔鬼，但“观察性自我”却发现它们的本质：没那么大，也没什么伤害性。

所以，练习扩展的目的在于去观察情绪，而非思索它们。这里有个问题很突出：“思考性自我”永不停歇，至少不会停止几秒以上！这意味着在练习扩展时，“思考性自我”会持续试图让你分心。会插播一些对你情绪的评判，试图去分析，或者讲述一些关于情绪的可怕故事，比如宣称“你根本应付不了情绪”“这太难了”和“别再为这些练习烦恼，读读就行了”，甚至还会建议你“以后再做”，其实它很清楚，现在不练习以后就更没可能练习。

但你不必为此为难，只是允许那些想法存在，任其自由来去即可。承认它们的存在，不去过多注意。将它们看成是窗外街道上穿行不息的汽车，你知道它们在那里，但不用每次有车经过时都望向窗外。假如某个想法吸引了你的注意（就好像偶尔出现的刺耳刹车声会令你分心），只要意识到就行，然后轻柔地将注意力再次收回到正在做的事情上。

这个方法和第7章中“10次深呼吸”的解离技术有异曲同工之妙。如果你

尚未练习，不妨现在开始！阅读指导语，就开始去做。在继续往下读之前，先每天至少练习10次，坚持5天。你没有必要急着“读完”这本书，可以把它当成一次度假。更从容些，收获才会更大，别惦记着走马观花似的快点游完。

总之，在练习扩展时，请允许想法在背景中自由来去，只将注意力放在情绪上，同时记住：

- 情绪的本质就是一系列发生在身体上的物理变化

- 对这些变化，我们重点要去注意的是身体的感觉

扩展始于我们对自己身体感觉的注意（身体觉察），仔细觉察这些感觉的定位，进而对它们进行详细研究。以上和扩展三部曲的第一步有关，下面还将展开说明。

## 扩展三部曲

扩展的三个基本步骤是：观察自己的感觉，深刻体味它们，允许其自由来去。听上去很简单，是吧？那是因为它确实简单，不需要花很多力气。然而，这并不意味着它很容易！还记得关于流沙的情境吗？仰卧并漂浮在流沙上，很简单也无须刻意，可这么做却并不容易。为什么？因为人类的全部本能都会驱使我们去尽快挣脱。不过，不用担心，如果一周有好几次陷入流沙，你很快就能熟练仰卧并漂浮了。扩展练习也是同理，“无他，唯手熟尔。”

下面介绍扩展三部曲，这是练习时间。每当你发现自己正在和任何一种不快情绪对抗时，都可以遵循这三个步骤。

### 步骤一：观察

“观察”（observe）是指去觉察身体上的感觉。用几秒时间从头到脚进行身体扫描，去注意自己有什么样的感觉，这些感觉出现在身体的哪些部位。这么去做时，你很可能留意到有若干不适感，请找到那个最令你烦扰的感觉。例如，可能是感觉嗓子里堵着什么硬东西，胃里有个大疙瘩，胸口憋闷发紧，或者泪水要夺眶而出。如果你浑身上下都不舒服，就挑出最难受的部位。将注意力聚焦在最令人烦恼和不适的身体感觉上，满怀好奇地去观察它，仿佛是一位科学家正在探索一些颇为有趣的



科学现象。仔细去观察，探究它从何处开始，又从何处结束。如果请你给这个不舒服的区域勾勒轮廓，会是什么形状？这感觉是在身体表面还是在身体内部，还是内外兼有？它是在体内多深的地方？感觉最强烈的是哪个位置？最轻微的又是哪个位置？在它的中心和边缘之处，感觉会有什么不同？是否会有跳动或者振动的感觉？是轻微还是严重？是静止还是运动？是温暖的还是清凉的？

## 步骤二：呼吸

“呼吸”（breathe）是指将空气在想象中直接吸入那个不适感觉的中心及周围区域，仿佛为它创造出一个额外空间。开始，先做几次深呼吸，越慢越好，确保在吸气前已完全清空肺部。缓慢深长的呼吸很关键，因为这会降低身体紧张水平。尽管并不会消除感觉，但却可以在体内提供一个宁静中心，仿佛情绪风暴中央位置的一个锚定点。这个锚定之处并不能摆脱风暴，但却可以在风暴消退前保你安稳。所以，请缓慢而深长地呼吸，想象正将这些空气带到身体感觉所在之处，感到呼吸正进入和包围那一位置，感觉仿佛在体内为它创造了一个专属空间。对这个感觉周围的肌肉进行放松，给这个感觉一些“可以松快松快的地方”。

## 步骤三：允许

“允许”（allow）是指允许感觉如其所是、就在那里，即使我们并不喜欢或想要它们。换言之，就是“顺其自然”。当头脑开始就发生的事进行各种评论，我们可以单纯地对它说“谢谢你”，然后继续回到观察状态。当然，你会发现这样做很难，有一种想要和想法对抗或将其推开的强烈冲动。如果是这样，就单纯承认这份冲动的存在，而不跟随它行动。（所谓承认，就好像你在认出某人时对其颌首致意，打个招呼说，“是你啊，我看到你了。”）一旦承认冲动的存在，就可以重新将注意力放到感觉本身。不要试图摆脱或改变感觉。它自行变化，那很美妙；并无变化，也毫无问题。毕竟，消除或改变感觉并非目标，我们的初衷是为感觉创造空间，顺其自然，即使并不喜欢或想要它们。

无论何时何地，我们可能都需要花上几秒或几分钟聚焦在自身感觉之上，直到能够完全放弃和它们的斗争。请保持耐心，需要多长时间，就用多长时间。毕竟，我们正在学习的是一项非常有价值的技能。完成这一步骤后，可以再次进行身体扫描，来看看身体上是否还有某处感觉会带来困扰。如果是，可以就这个感觉重复上述练习。如若必要，可以就

很多的不同感觉进行练习。持续练习，直到感觉自己不再对抗感觉。练习时，要么感觉会变化，要么不会。无论哪种结果都无妨，因为这个技术的初衷并不是去改变感觉，而是帮助我们接纳。

## 与唐娜的一次会谈

为更好地了解扩展技术，下面分享我和唐娜的一次会谈记录，这是第四次会谈。那时，唐娜已能熟练运用解离。会谈开始时，她坐在我对面，泪水就要夺眶而出。

路斯： 你看上去非常沮丧，请问你此刻的感觉是什么？

唐娜： 很悲伤。（她轻轻地抽泣着）

路斯： （点点头）还有呢？

唐娜： 很害怕。

路斯： 你害怕什么？

唐娜： 害怕我再也无法忍受。

路斯： 那么，就是你现在有一个想法，说你再也无法忍受，对吗？

唐娜： 对的。

路斯： 好，不妨为这个想法向头脑道谢。（唐娜一边含着热泪，一边笑了）现在，你的头脑还讲些什么故事？

唐娜： 我要崩溃了。

路斯： 你的头脑似乎对你没什么信心，是吧？

唐娜： 通常来说，真没有。

路斯： 好吧，那就再次为头脑对你奉献这些表示感谢。（唐娜又笑了）现在，还记得我说过的“挣扎开关”吗？当它开启时，就会去放大情绪并制造出一大堆“不净的不适”，造成一片混乱。

唐娜：记得。

路斯：那么，我们要做的就是去关上它。现在，我想邀请你和你的情绪结伴而坐，去充分体验情绪，而不进行任何对抗。

唐娜：我做不到。

路斯：嗯，你的头脑当然会告诉你说不行，所以还是谢谢它，然后不用理它。（唐娜沉重地叹口气，点点头）好的，现在，我邀请你从头到脚去检查你的身体，注意身体上的感觉。同时，缓慢而深长地吸几口气。

唐娜：好的。（她闭上眼睛，缓慢地深吸了几口气）

路斯：你注意到什么？

唐娜：我感觉在喉咙这个地方，就在这，有一个大大的硬块。

路斯：还有什么？

唐娜：这里，也感到压力。（她将一只手放在胸口）像有一个重东西压着。

路斯：那好，还有别的地方吗？

唐娜：嗯，还觉得有些反胃。

路斯：这些感觉中，哪一种最令你烦恼？

唐娜：是胸口这儿的感覺！

路斯：好的，现在，我邀请你将注意力集中在胸口的感觉上，观察它，仿佛你是一位友善的科学家，之前从未探究过这个领域。保持缓慢呼吸，并对胸口的感觉进行观察。

唐娜：好的。（沉默20秒）

路斯：现在，请仔细研究这个感觉，尽可能了解它。它是从哪个地方开始的？又在哪里结束？它的边界在哪？如果请你画出它的轮廓，会是

什么形状？

唐娜：它就像是一个圆，就在我胸口的中间位置。

路斯：它在你的体内走得有多深？

唐娜：正好穿过我胸口这个部位。

路斯：所以它是像一个球体或是圆柱体？

唐娜：它像一块岩石。

路斯：很好，它的形状像是一块岩石，它重吗？

唐娜：非常重。

路斯：温度如何？

唐娜：很冰冷。

路斯：它是移动的，还是静止的？

唐娜：静止。

路斯：里面是否有搏动或振动的感觉？

唐娜：有一些刺麻的感觉。

路斯：好，那么，它是一块冰冷、沉重，而且有刺麻感的石头，就在我胸口中心。现在，我邀请你向它吹气，想象气息进入这块石头，并包围它。

唐娜：好的。（她点点头，长长地深吸一口气）

路斯：当你这么做时，好像你正在扩展开来。正在开放自己，给这个感觉创造一些空间。

唐娜：我要的不是这样，我想要消除这个感觉。

路斯： 好吧，去承认你现在有一个想要消除这个感觉的冲动。继续保持观察，将呼吸带到感觉之处。我并不是让你去喜欢或想它，也不需要去认同或赞成。只是想看看，你能否允许它的存在，而不去和它对抗。

唐娜： 我做不到，这太难。

路斯： 感谢头脑告诉你这个想法，然后继续回到观察中。请记住，并不是要求你去思考这个感觉，而是邀请你去观察它。这个感觉已经陪伴你半年了，现在多持续一会也不会构成危害。

唐娜： 好吧，我试试。（她又长长深吸口气，沉默30秒）

路斯： 现在，在观察的同时，请将呼吸带到那个感觉之处。让想法来去自由，只和那个感觉和平共处，停止要将它推开的努力。给那个感觉一些空间。你不必去喜欢它，只是顺其自然，不再和它对抗。

唐娜： 好的。（沉默30秒）

路斯： 对允许它存在而不去对抗，现在你有什么体会？

唐娜： 有的。

路斯： 是什么？

唐娜： 安宁。（她笑了）

路斯： 安宁？

唐娜： 是的。很奇怪，那是一种.....我也说不好.....平静。

路斯： 那块岩石是否还在你的胸口？

唐娜： 还在。

路斯： 但你不再和它对抗？

唐娜： 嗯。

路斯： 这就是安宁？

唐娜： 是的，很奇怪，似乎它还会伤害我.....但是.....我也说不好.....好像我现在不再那么害怕它了。

路斯： 这是不是很有趣？头脑告诉你说你搞不定，让人很崩溃。可是，直接体验表明，你能够为这个感觉创造空间。所以，你要去信任谁？是头脑，还是体验？

唐娜： 是我的直接体验。（她笑了）

路斯： 很高兴听你这么说。

唐娜： 可是，这感觉并不好受。

路斯： 嗯，我坚信这种感觉并不好受。怎么可能好受呢？你必须去亲身感受痛苦，我不过是站着说话不腰疼。但是，这个痛苦有它的意义，不是吗？

唐娜： 这是什么意思？

路斯： 如果你不是深爱家人，就不会有现在的痛苦。这种伤心和你的爱同在，你无法拣选其一。现在，假设你面临一个选择。（路斯伸出两只手，让唐娜从中选择一只）。如果你选左手，就会与生活中的人建立有意义的关系，而当关系结束时，你也必然会很伤心、失落和痛苦。如果你选右手，你会永远没有伤心和痛苦，但你必须放弃任何有意义的关系。你会怎么选？

唐娜： 那个。（她选了左手，代表既有爱也有伤心）

路斯： 你确定吗？（唐娜点头）很好，尽管这种伤心令人异常痛苦，但它却是你的重要组成。它与你深爱的能力直接相关。

唐娜： 我之前没考虑过这些。

路斯： 所以，问题就变成，你是否愿意为痛苦的感觉创造空间？让这份伤心如其所是、如其所在，而不是想尽办法逃开它？

唐娜： 我之前不愿意，但是.....现在，我愿意。

路斯： 你确定吗？



唐娜： 是的。（她微笑着）我很确定。

当然，对于唐娜女士而言，这个过程还远未结束。但是，这毕竟是一次宝贵的学习体验，开启了与过往不同的情感处理方式：一种真正接纳的方式，而不是抗拒或回避的方式。

## 轮到你了

现在，进入本章的操作部分。为了进行扩展练习，你需要先去面对一些不适的感觉。首先，请邀请一个你所面临的问题到头脑中，一件你所担心、烦恼或紧张的事，或许是最初促使你翻看这本书的那个困扰。当你聚焦于这个问题时，请保持全神贯注，直到你感觉很不舒服。

“什么？”你可能会嚷嚷，“你疯了？我可不想去感觉那种不舒服！”

嗯，大家都不想，没人会想要不舒服。我这里强调的是，我们最好能够有意愿去感受它。“渴望”意味着你自发地“喜欢”某事；而“有意愿”则是说你愿意“允许”某事的存在。

为什么要有意愿如此去做呢？原因在于，我们的一生都会伴随不舒服的感觉，如果你总试图回避，就会制造额外的“不净的不适”。而如果能给情绪创造空间，并有意愿地去感受它们（即使你并不想那么做），你就会改变和情绪之间的关系。它们将不再那么具有威胁性，对你的影响也会小很多，为之耗费的时间、精力和注意力也会减少。

而越是不想面对那些魔鬼，竭力去回避，它们看起来就会越是巨大狰狞。恍惚闪过眼前的重重鬼影，比清晰可见的东西更加令人惶恐。这正是为什么在恐怖电影里，怪兽总是蛰伏于黑暗，如果是光天化日之下，恐怖效果可就大打折扣了。

“但这不是有自虐之嫌吗？”你或许会问。

嗯，如果你是痛苦而去痛苦，那是一种自虐。比如，在当今的某些心理治疗中，鼓励人们沉浸在痛苦情绪中，却看不到什么明显受用。（至少，我发现有此现象。）但ACT并非如此，并不提倡让人暴露在不适感中，除非是为更重要的目标服务。

试想，你的左脚踝有些关节炎，时常红肿疼痛。如果医生建议切掉左

腿，你肯定不同意，对不对？但是，假设那条腿是长了骨癌，唯一能保命的办法就是锯掉它。这时，你很可能会同意。接纳截肢之痛，是为保存生命这个更大的目标。

应对情感的不适，也是同样道理，并不主张漫无目的地沉溺其中。

在ACT中，接纳不适感只有一个目的：帮助我们朝向更有意义的生活。因此，首先要调动出不适情绪，以供练习扩展技术，目的在于学习和掌握这项极有价值的技能，它足以令生活发生转变。

说的已经足够多了！是时候实际操练了。请将“扩展三部曲”的指导语再详细阅读一遍，然后遵照建议，先将一些不适情绪调动出来，然后练习这三部曲：观察、呼吸和允许。在练习这项技术时，很重要的一个原则就是不要抱有期待。相反，只是简单留意发生什么，如果出现问题，也不用担心。在下一章，我们将会学习如何去解决这些可能出现的问题。

## 第14章 有关扩展的疑难解答

之前曾强调过，这里再次重申：练习扩展或许很简单，但却并不容易。话说回来，这才是富有意义的人生挑战。举凡抚养孩子、保持健康、滋养关系、职业发展、艺术创作、环境保护这些有价值的事，没有一项会轻而易举。练习扩展，也概莫能外，又怎能期待不劳而获？和任何一项新技能一样，刚开始进行练习扩展时，会觉得很困难，但随着练习持续展开，会越来越容易。关于扩展技术，大家通常比较关心以下问题，在此统一解答。

### 关于扩展的常见问题

**问：**我努力为情绪创造空间，可是情绪真的太强烈。要如何是好？

**答：**这很可能是因为你的一次尝试中想要做得太多。不妨试着只挑选一种麻烦情绪，全神贯注去处理它。目标先是仅仅去接纳这一种情绪，即使会花费几分钟。处理完一种后，再去继续挑选下一种。

**问：**全神贯注在某一种情绪上，这太难了。

**答：**是的，开始确实如此！万事开头难，越练越熟练。每次，请将注意力只放在一种情绪上，如果注意力跑到别的情绪上，一旦发现，就将

注意力收回到最初那种情绪上。

问：但是，我的想法总会让我分心。

答：是，这正是“思考性自我”的本性，它会一次又一次将你从直接体验中拉出来。所以，当它开始喋喋不休时，不妨说“谢谢你，头脑”，或者默默对自己说“这是思考”。然后，就可以轻柔地将注意力放回到情绪上。无论何时，只要发现自己分心走神，就可以花一两秒钟去觉察是什么在吸引你（比如是一个记忆、想法或意象），然后，轻轻将注意力拉回当下，回到对情绪的关注中。每次这样做，都是在练习两个很有价值的技能：第一是觉察到自己的认知融合，即被想法抓住的时刻；第二是重新聚焦，当觉察到注意力分散时，能收回它，将之再次投注到当下需要关注的情绪上。

问：这挺神奇的。当我为不快情绪创造空间时，它就消失了。我可以每次都这么期待吗？

答：不，不，不！我们在练习扩展时，不快情绪确实经常会迅速消散。但是，和练习解离技术一样，这只是一种额外奖赏，而非初衷。扩展技术的目标只是单纯为情绪提供空间，去感受你正在感受的一切，而不与之对抗。通常，情绪会很快离开，有时则不会。所以，如果你总期待“感觉良好”，迟早会大失所望，然后忍不住再次与之对抗。

问：那些情绪在开始时消失，但很快还会回来。

答：很多不适情绪可能会三番五次地出现。譬如深爱之人离世，可能在之后数月内，你都会感受到悲伤潮水的强烈冲击。如若你被诊断为癌症或其他重疾，则会感受到一波又一波袭来的恐惧。但是俗话说得好，“我们不能让海浪停止，却可以学会冲浪！”

问：我为我的情绪创造了空间，但是它们还是没有变化。

答：有时，情绪会很快变化，有时则不会。我们要去接纳情绪按照自身的节奏演变，而非遵循我们的预设。

问：好的。我已经接纳了情绪，接下来要做什么？

答：在你接纳情绪后，可以去选择生命中一个重要领域，按照价值采

取有效行动。

**问：**为什么你总是强调要回到行动和价值上？

**答：**因为行动真的非常重要。行动和想法及情绪不同，你通常可以直接掌控自己的行动。价值之所以重要，是因为它可以指导并激励你不耽搁在被情绪牵引的歧途中。当你能和内在最深的价值联结并依此行动时，本身就很令人感到满足和充实，哪怕它迫使你直面恐惧。

诸如满意、快乐和爱等愉悦的情绪，只是在价值导向下展开生活而自然衍生出的附属品，但绝非全部。其他副产品还包括那些令人不适的情绪，比如恐惧、悲伤、愤怒、沮丧和失望等。你不可能仅拥有愉快情绪，而将其他排斥在外。因此，学习去接纳情绪就显得非常重要，无论是愉快的、中性的，还是令人不快的情绪，一律予以接纳。

**问：**很多自助方法都建议，当感觉不好时，应该尝试做些别的事情，比如洗个热水澡、听听音乐、读本好书、来杯巧克力热饮、做个按摩、遛遛爱狗，或者从事些喜欢的运动、和朋友小聚一番，等等。难道你不认为我需要尝试下这些做法吗？

**答：**这和本书第2章所讨论的问题一样。我相信，会有很多书籍和丰富资源能够提供给你关于情绪“不佳”时要去做什么事情的建议，而且其中大部分事情做完的效果也确实令人满意，前提是你真的认为这些事情有价值，对其投入确实能够给你带来意义。但是，如果你做这些事情的初衷是为了逃离不快情绪，它们可就不会有那么大的回报，当我们忙着逃离生活的威胁时，很难去真正享受生活。

因此，“接纳”通常是ACT的第一步骤。首先，为你的情绪创造空间，允许它们如其所是、自由来去。然后，可以自问，“我现在能做些什么真正有意义和重要的事？”这和问“我如何才能感觉好些”截然不同。那么，当你确认哪些行动是真正朝向价值时，就可以切实行动起来。

我们可以用简单的字母缩写来记住这三个步骤：

A=接纳你的内部体验

C=选择一个价值方向

T=采取行动

其实，当你能全然接纳不快情绪，并将自己投入到富有价值的行动中时，愉快情绪往往会不期而至。但正如我之前无数遍强调的那样，这是一种奖赏，而非主要目标。主要目标是能够投入到富有价值的行动中去，而无论你感觉如何。正是通过这么做，才能在长期内让生活变得充实美好。

**问：** 我确实能在短暂时刻接纳我的情绪，但很快就会再次和它们对抗。

**答：** 这很正常。我们经常需要去接纳、接纳、再接纳。“接纳”这个单词有些误导性，看起来似乎是一种一次性行为。事实上，“接纳”是一个持续过程，用“进行时”更恰当。

**问：** 当我正在工作时，强烈情绪突然袭来，该如何做？或者在其他一些场合，我没办法安坐下来练习扩展，又该如何是好？

**答：** 伴随着不断练习，扩展几乎即时发生。通过缓慢而深长的呼吸，进行身体扫描，给正在经验的情绪创造一些空间，这些做法其实只需要几秒钟。完成后，就可以将注意力重新收回到正在做的事情上，而不再被情绪抓取。

**问：** 那么，缓慢而深长的呼吸是必不可少的步骤吗？

**答：** 不，并不是。只是大多数人感觉它确实很有帮助。其他两个步骤，观察和允许，才是扩展技术必不可少的左膀右臂。

**问：** 当情绪带来尴尬的情况，比如脸红，我要如何去接纳？

**答：** 当我还是个家庭医生时，我很讨厌给小孩子缝针。孩子们都非常害怕，家长会强按住他们，他们就会大声尖叫。这让我觉得自己简直是个虐待狂！为此，我特别焦虑，手也会发抖。显然，这太令人尴尬了，我要是将这些看成挫败，手就会抖得更加厉害。

我当然不喜欢手抖，可自己无法控制。每当我很紧张时，手自然就会抖，所以我永远都不能成为一名拆弹专家！出现这种状况时，唯一有用的选择就是接纳。我会对孩子们的父母说，“一会在缝针时，你会发现



我的手有些发抖，但请不用担心。每次我给小孩缝针时都会这样，这并不会妨碍我把工作做好。”然后，当我集中注意力开始缝针时，手也渐渐稳当下来。大多数情况下，手会逐渐稳住，但并非总是如此。就算是在少数情况下，手一直抖个不停，还是只有去接纳，才相对更容易处理好。

在强烈的情绪状态下，身体可能出现各种尴尬状况：脸红、抽搐、颤抖、汗流浹背、胃部绞痛、勃起困难、无法高潮，或者头昏呕吐，等等。请记住，这些反应往往是打开“挣扎开关”的结果。当开关开启时，情绪会被放大（比如对焦虑感到焦虑），因此引发体内更强烈的物理反应。当开关关闭时，情绪强度就会弱一些，相应也就更容易转化，身体上的紧张反应也相对减轻。如果我们能够去接纳情绪在身体上的自然反应，而不是和它们进行对抗，就会感觉好得多。如果去对抗，情绪就会增强，躯体反应也更严重。通常，当我们能够真正接纳身体的反应时，它们就会有所改善。

还需提示的是，我们讨论的总是一个双重过程：接纳和行动。因此，接纳身体的反应是第一步，然后就需要针对它们采取有效行动，切实去做就好。如果没有什么有效方法，接纳就是最佳选择。

**问：**我开始对你有所怀疑，听起来你是个很容易紧张的人。

**答：**在ACT中，很强调“坦白”。ACT治疗师不会到处假装自己非常高明或无所不能。我们会轻松承认自己只是个普通人，和其他人没有两样，会陷入同样的陷阱。事实上，我经常会对来访者说，“我不希望你把我看得高高在上，认为我的生活井然有序。打一个恰当的比方，就好像你是从你所在的位置攀爬你的高山，而我是从我的脚下攀爬我的高山。并不是说我已登顶，现在可以歇脚。而是说，因为我在这边爬山，能够比较清楚地望见你那边的情况，能够看到你见不到的障碍物，所以可以给你些提示，帮你看到周围还有很多条路可以走。

所以，没错，你的发现完全正确！我在自己的生活中确实经常体验到焦虑，只是我能够比较好地应对它们。例如，进行公众演讲时，我可以完全接纳焦虑情绪，而不与之对抗。（我并不比别人更热衷于体验这种情绪，但是我现在能够完全自愿去拥有它们，是为了去做我所珍视的事情。）就在我开始演讲前，我的焦虑达到极点。然而，当我逐渐投入演讲时，会发现焦虑要么下降，要么还在上升。通常，它很快会下降，但即使没有，也没事，因为我可以全然接纳它。



回首人生路，我发现接纳已经显著帮我减轻了焦虑水平。当我还是一个新手医生时，经常处在焦虑中，手心总是冒汗。那时，我对手心冒汗也很焦虑，结果就是情况越来越糟，直到汗水多得顺着手指流下来。直到现在，我的手心还是会冒汗——并不常见，因为我已经不再为它担心。当我在更早阶段还是医学院学生时，更是饱受社交焦虑之苦，常常喝到烂醉来对抗它。结果，总是喝得酩酊大醉，然后出各种洋相，醒来后还有难受的宿醉感。而现在，我还是会在一些社交场合中感到焦虑，但因为接纳，焦虑会自由来去，并没有升级成“恶性循环”。结果，我能够享受社交聚会，也不用承担醉酒带来的副作用（我现在很少饮酒）。

当然，有时，我还是不能很好地应对焦虑，就是在那些我将自己书中写的内容全都抛诸脑后的时刻。我会在房间里来回踱步，杞人忧天，或者狼吞虎咽地吃掉一整盒Tim Tam巧克力夹心饼干。但是，随着年岁渐长，我已很少再那么做，而是能够娴熟地选择一些更有效的做法来替换之前那些策略。

对你来说，我相信也是一样。有时，你会运用新的技能并很有收获；有时，则完全忘了它们。日常生活中，你会一次次地陷入和情绪的对抗，这真是坏消息。而好消息是，每当你意识到，就可以即刻选择更有效的方式去做出反应！

**问：**我真的不喜欢接纳，肯定还有其他一些更简单的方法来应对情绪吧？

**答：**在这一点上，请相信自己的体验。ACT对于那些尝试过很多不同治疗方法和个人成长方案的来访者来说，会更加有效。因为，这些人已经亲身体验到控制策略从长远来说是无效的。所以，你尽可去尝试一些更加流行的方法，比如催眠、心想事成、自我肯定宣言、积极思考技术等，然后亲自去体验这些方法在长期内的效果。或许，只有到那时，你才能充分准备好来应用ACT。只是，在决定放弃ACT并改弦易辙之前，还请先回想一下本书第2章的内容。再次回顾你所尝试过的一切控制“负面”想法和情绪的方法，并问问自己，那些方法从长远来看是否有效？它是否会让你更接近你理想中的生活？

**问：**这些原则适用于一切情绪吗？

**答：**是的。只是大多数人并不会为中性和愉快情绪困扰，而是更容易去和令人不适的情绪展开对抗。

问：我不能在身体上体会到我的情绪，它们只存在于我的脑海中。

答：有时，你似乎不能去觉察体内的感觉，但其实，每个人都可以。如果你不能感觉到，说明你和身体的联结极少。如果是这样，就请你多做一下“身体觉察”的练习（见第13章）。每日两次，练习3~4分钟，特别是在你感觉沮丧或压力时。不久，你就能准确感觉到情绪在身体上的位置，在某些关键区域尤其明显，比如额头、太阳穴、下颚、脖子、肩膀、喉咙、胸口和腹部等处。

问：可是，当我非常难过时，我就什么都感觉不到，麻木了。

答：那么，可以去练习接纳你的麻木。发现你身体中最为麻木的部分，在它周围做些扩展练习。通常，你会发现，当你为麻木创造一个空间时，其他的不适感也会逐渐浮现，然后就可以针对这些感觉进行扩展练习。

问：“思考性自我”可以帮助我进行扩展练习吗？

答：可以。尽管“思考性自我”会自然促使你去和情绪进行对抗。但是，它也可能对你接纳不快感觉予以帮助，主要是通过以下两种方式：关于接纳的自我对话和接纳心理意象。

## 关于接纳的自我对话

练习扩展时，有些人会发现自我对话很有帮助，会对自己这么说：

·“我不喜欢这种感觉，但我可以为它创造空间。”

·“它让我很不愉快，但我能够接纳它。”

·“我现在有一种情绪是……”

·“我不喜欢它，不想要它，不赞成它，但此刻我要接纳它。”

真正的接纳并不是一个思考过程。它是一种开放、饶有兴趣和容纳的态度，是源自我们的“观察性自我”。因此，默默对自己那么说，并不能让我们真正接纳（就像默默说“我很高兴”并不能让你真正高兴起来一样）。但是，这些语言可以作为一种提示，可以提醒和引导我们进行接

纳。

## 接纳你的想象物

这是扩展三部曲的一种变化形式。对于那些善于形象化的人来说，常常很有帮助。首先，进行身体扫描，挑选出最令你烦恼的感觉。像一位满怀好奇的科学家那样去观察。然后，可以将那种感觉想象成一个客观物体，它的大小、尺寸如何？它是液体、固体还是气体？它是透明，还是不透明？它是什么颜色的？这种颜色会变化吗？它的温度如何？它的轻重如何，还是没有重量？它表面摸起来有什么感觉：粗糙、光滑、湿润、干燥、黏糊、尖锐、热还是冷？里面有没有什么声响？它里面是否有震动、搏动或者移动？它的位置是固定的还是变化的？

缓慢而深长地进行呼吸，将呼吸带到想象物的内部和周围。为它创造一些空间，允许这个物体安住在那，不要试图将它推走。你不必喜欢它，只是允许它如其所是，不要试图消除或改变它。如果它发生了变化，那很好；如果它没有变化，也很好。毕竟，我们的目标是去接纳，而不是改变它。

针对那些你需要处理的各种其他感觉，可以重复上述练习，直到体会到一种不再与情绪对抗的感觉。

**问：** 我需要练习多久？

**答：** 扩展是一种非常有力量的接纳技术，很显然，练习越多，收获越大。所以，请针对不同的情绪进行尝试——既有强烈的，也有微弱的。充分利用每一次机会。例如，在交通堵塞时，在排起长队时，或者在等一个迟到友人时，都可以利用时间来练习扩展。去注意你在那一时刻的情绪，是烦躁、焦虑还是恼怒？无论是什么，只要你愿意，都可以去观察、呼吸和允许其存在。还可以将其具象化。反正这样去做，你是在建设性地利用时间，去发展一种新技能，而不是陷入和情绪对抗的泥沼。

**问：** 如果总是聚焦于那些不适感觉，是不是不太健康？

**答：** 我邀请你去关注不适情绪，只是为让你能够练习和发展出更好的接纳能力。而在日常生活中，过度关注情绪只会制造问题，会分散你的注意力，从而耽误那些更重要的事。我们提供这些练习的终极目标是：

- 觉察你的情绪但却不被它们占据
- 全然接纳你的情绪并允许它们自由来去
- 如果它们有帮助，就去多加关注
- 否则，就请将注意力放在你真正重视的事情上

**问：**到现在为止，我们只是在处理情绪，那我应该如何来应对冲动？

**答：**可以运用一种叫作“在冲动上冲浪”的简单技术，这正是我们下一章的主题。

## 第15章 在冲动上冲浪

情绪是让身体采取行动的驱动力，换言之，每一种特定情绪都会赋予人以某种特定方式去行动的力量。我们将这种动力称为“冲动”。愤怒会让人有想要大声喊叫、打人砸物或是去证明“我就是对的”的冲动；悲伤会让人有躺下、哭泣、蜷缩或寻求一个温暖怀抱的冲动；恐惧会让人产生逃跑、躲藏、呆住、踱步或提高语速的冲动。

在这些和情绪密切相关的冲动之外，我们也时常体会到各式各样的其他冲动。常见的是吃饭、喝水、睡觉、做爱或锻炼的冲动。赌博、酗酒、嗑药等都是典型的强烈冲动。进食障碍也会伴随特定的强烈冲动：去大吃、节食或催吐等。

相对而言，下面的这个冲动并不是那么明显：当不适情绪升起时，我们通常想要去进行控制的冲动。例如，当我焦虑时，就很有冲动去吃巧克力或看场电影；而对有些人来说，焦虑引发的冲动可能是想来一份双人苏格兰威士忌、抽烟或者出门跑上两圈。

## 冲动的感觉什么样

或许在你尚未意识到时，冲动已经在身体的某个特定部位发力，这完全取决于身体的哪个部位在准备行动。如果你能对身体保持敏锐的觉察，就能感觉到这些“准备工作”正在进行。例如，当产生吃巧克力的冲动时，我会先从嘴部感觉到它，嘴里会分泌口水，舌头也开始不安分，会舔舔嘴唇。随后，下颌部也有一种模糊的紧张感，仿佛它很想为嚼个

什么东西出点力。接下来，随着这个冲动烦躁感越来越强烈，我可能会感觉到胃里也有些动静，一种低沉的咕噜声。冲动继续增强，我注意到腿开始跃跃欲试，有一种想要起身走动的力量，当然是奔向任何能够找到巧克力的地方。

相对来说，以上这些感觉都是隐隐约约。请留意我使用的形容词：“紧张”“不安”“烦躁”，其实这些感觉很难去清晰描摹，因为它们都是为采取行动而产生的冲动。尽管如此，我们还是能体验到这些感觉。应对冲动的关键技术，就是学习去觉察它们，留意其发生，以及带来的细微感觉。（是的，这涉及关于身体觉察的更多内容。）

所以，下一次，当你有吃饭、喝水、抽烟、喊叫或者跑开的冲动时，不妨花些时间去探查你是在身体的哪个部位感觉到这个冲动。只要你能仔细觉察，就能侦测那些各式各样的模糊感觉。例如，如果你注意跃跃欲试的腿部，就可能觉察到有一部分肌肉正在收缩并做好运动准备，它们是紧张的，或者是有弹力的。也许还能觉察到温暖、发麻或刺痛感，这是血液流动的增加和神经电活动变化所导致的。

为能够更好地觉察冲动，可以进行一些练习，就会发现冲动主要由以下两个部分组成。

- 1.一些模糊的感觉，提示你身体正在准备行动。
- 2.和想要采取的行动相联系的想法和意象。

回到想要吃巧克力的冲动，除了嘴部、胃部和腿部会出现一些感觉外，头脑中也会出现有关吃巧克力的想法和意象。同样，如果在某个社交场合焦虑不安，腿很可能有“躁动”的感觉，同时伴随头脑中想要早点离开的想法和意象。

## 行动，还是不动

面临冲动，有两个选择：依照冲动去行动和不依照冲动去行动。

因此，一旦意识到自己产生一个强烈冲动，可以反躬自问：如果我依照这个冲动去行动，该行动是否和我想要成为的人一致？这个行动是否会让生活朝着我希望的方向进展？



如果这两个问题有一个答案为肯定，就可以依照这个冲动来行动。比如，如果你一直对某人很刻薄，现在为此感到内疚，你会有道歉的冲动。如果这和你的理想自我及价值一致，就可以依照该冲动去实施道歉。

换一种情形，如果你对某些人很刻薄，现在仍然满怀怨恨，此时你的冲动并非去道歉，而是想书面或当面咒骂一番，或者和别人讲他们的坏话。如果这么做和你的理想自我及渴望的生活并不一致，不去依照冲动行事才是明智之选。

现在，来设想第三种情形，天色已晚，为在规定时间内完成任务，你还在工作或者学习。这时，有朋友打来电话邀你喝酒，还在忙碌的你拒绝了她，她为此很沮丧，试图给你设下内疚的陷阱，对你说她真的很孤独痛苦。你请她再等上几个小时，完成工作后就去和她喝两杯。她还是很低落，挂掉电话。

不同人对这个情境会产生截然不同的情绪反应，由“过往的学习”所决定。也就是说，我们曾经直接或间接学到和这件事相关的很多经验，包括从书本、老师、电视、电影、歌曲、电玩、朋友、家人、同事那里的间接学习，以及亲身经历过的关于如何处理关系、社交礼仪、沟通交流、协商谈判方面的直接经验，还有那些你掌握的应对想法和情绪的各种知识和信念。这意味着，在一种既定情境下，个体的情绪反应其实早已被有生之年数以万计的学习经验预先塑造好了。所以，如果就说情绪是因为某个特定想法、父母对待方式或某些化学作用而产生，就未免理解得过于肤浅。

在某一特定情境中出现什么感觉，这本身并无对错之分。但头脑会说应该有什么感觉，那纯属是“胡说八道”。他人也会告诫你要如何感觉，但那不过是人家的夸夸其谈。现实很简单：你有什么感觉，就是什么感觉。和现实去争辩，又会得到什么呢？

在任何一种特定情境下，你感受到的情绪通常由以下三个方面决定。

- 1.身体状况，包括大脑和神经系统的结构与功能；现在的健康状况和幸福水准；以及这个情境出现之前，你的情绪状态。
- 2.你过去的学习经验，即在生活中直接或间接学习到的一切，即使和当前这个情境的关联不大。



### 3.当前你所处的这个情境的详细特点。

考虑到上述这些，不同人面对拒绝朋友邀约时会有不同的情绪反应，就毫不为奇了。这些情绪会继续引发不同的冲动。假如你内疚，冲动就可能是打电话过去道歉，改变工作安排去陪伴她；假如你焦虑，冲动很可能是给别人打电话倾诉和寻求建议；假如你伤心，冲动就可能想要大哭一场；假如你觉得自己没做错什么，也并没有掉进内疚的陷阱，冲动就可能是挥舞拳头并大喊“我没错”；假如你感到沮丧，冲动就可能是想停下工作，换换心情，去吃个冰激凌。

无论何种冲动，首先要去觉察，默默确认：“我现在有个冲动，我想要去……”这种做法会很有帮助。然后，调出你的价值来评估：“如果依照这个冲动去行动，是否会帮助我成为想要成为的那种人？”如果答案是肯定的，就去行动，让那个冲动来引领和激发你勇往直前。如果答案否定，就要去选择和你价值更一致的方式去行动。

下面的例子有助于加深体会。芳龄21岁的大学生丽莎对于亲密友谊非常重视，定期参加社交聚会是生活的重要组成部分。可是，每当她感觉低落沮丧时，就会产生强烈的独处冲动，想一人待在家里。（这种冲动对于抑郁情绪来说很常见。）于是，她就面临着一个冲突，她的价值会引导她出门参加朋友聚会，可她的冲动则驱动她一个人在家待着。试问，哪种行为会促进她的生活向想要的方向进展？是依从冲动闭门不出，还是跟随价值外出会友？

当然，和上面这个情境不同，如果丽莎真正重视的就是独处在家，比如她想要借这些时间复习准备一次重要考试，那么选择留在家中会和她想要的生活相一致，而不是偏离价值，那在这种情况下，依照待在家里的这个冲动而行动就是明智的。

## 推和拉

如果冲动在推动我们朝某个方向行动，而价值则拉着我们朝另一个方向，如何是好？我们并不想与冲动展开斗争，因为那样就不能聚焦于有效行动。所以，相对于抗拒、控制或压抑冲动，ACT更重视将目标设定在为冲动创造空间，给它们以足够时空，去消耗掉全部能量。换言之，就是去练习扩展。其中有一项特别有用的技术，名为“在冲动上冲浪”。

你是否曾经临海而坐，单纯欣赏潮起潮落？起初，波浪很小，然后一点

点增加，逐渐汇集、加速、变大，终成滔天巨浪，达到顶峰（波峰）。然后，逐渐消退，波峰正是消退的拐点。我们体内的冲动也是同样情形，大部分情况是开始时很微弱，逐渐变大，也有时是开始就来势汹汹。

我们常会陷入和冲动的斗争中，也就是所谓的“抵抗”冲动或向冲动“投降”。而当我们在冲动上冲浪时，并不要需要抵抗或控制冲动，只是给它们以空间即可。假如你给一片海浪足够大的空间，它会自然发展到波峰，然后不具任何破坏性地逐渐消退。但是，假如给这个海浪设置阻碍，会怎样？你是否见过一片巨浪猛烈撞击海滩或拍打岩石的场面？惊心动魄，声响震天，过后一片狼藉，那才真有破坏性！

“在冲动上冲浪”是一个简洁有效的接纳技术。它将冲动视为海浪，而我们可以随波逐浪，直至冲动逐渐消退。“在冲动上冲浪”这种说法由20世纪80年代的心理学家艾伦·玛勒特（Alan Marlatt）和朱迪斯·戈登（Judith Gordon）提出，他们在毒品成瘾和脱瘾领域做出了很多开创性的工作，其中就包含这个部分。这些用于应对上瘾性冲动的方法也同样适用于生活中的其他冲动：无论是整天赖床、想要逃课、回避可怕挑战的冲动，还是对关心我们的人大喊大叫的冲动。

想自如地“在冲动上冲浪”，而不被席卷而去，需要保持仔细觉察，并且：

- 观察在身体的哪个部位对这个冲动的感受最为强烈
- 承认“我现在有一个冲动，我想要去做……”
- 不要试图去压制这个冲动或者消除它
- 想象着将呼吸带到冲动所在之处，为这个冲动创造空间
- 当头脑开始品评这个冲动或者给你讲一些无用故事时（例如“你应付不来”），请任由想法来去，不去关注。
- 一些冲动会迅速升起和消退，另一些则久久徘徊。请允许你的冲动按照它们自己舒适的节奏自由来去。
- 用1~10的量表为冲动打分，或许会很有帮助。比如，“我现在有一个

抽烟的冲动，强烈程度可评为7分”。

·无论冲动多么强烈和巨大，终究是“道高一尺，魔高一丈”，你都可以为它创造一个能够容纳的空间。最终，它会在达到波峰后自行消退。因此，只去观察就好，将呼吸带到冲动所在之处，允许它如其所是。

这正是在冲动上进行冲浪的关键，下面再提供一个可以参照的简明程序。

## 缩略词OBSERVE（观察）

每当发现自己又出现可能制造麻烦的冲动时，可以遵循以下程序来应对，缩写词OBSERVE会更好记：

**O** = 观察（observe）

**B** = 呼吸（breathe）

**S** = 冲浪（surf）

**E** = 扩展（expand）

**R** = 重新关注（refocus）

**V** = 价值（values）

**E** = 投入行动（engage）

观察（observe）是指：你仿佛是一位充满好奇的科学家，来观察这个冲动。在身体哪个部位能感受到它？它是一种什么样的感觉？头脑中出现哪些和它相关的想法和意象？请去默默承认这一冲动的存在，比如对自己说，“我现在有一个逃跑的冲动”。

呼吸（breathe）是指：进行缓慢而深长的呼吸，想象将新鲜空气带入这个冲动所在之处，由内而外为它创造一个足够大的空间。

冲浪（surf）是指：将冲动视为海浪，“在冲动上冲浪”。去留意你在身体哪个部位可以感觉到它，以及它在程度上的变化，跟踪它增长、到达波峰和逐渐消退的轨迹。可以用1~10量表打分，看看它在不同时期的

分数变化。不要试图催促它，而是允许它按照自己的节奏潮起潮落。

扩展（**expand**）是指：吸入空气，想象将空气带到冲动的位置并为它创造更大的空间。无论这个冲动已经变得多强烈，你都能够比它更大！允许冲动如其所是，不要陷入和它的对抗，只要你持续为它创造空间，它早晚会到达波峰，然后消退。

重新关注（**refocus**）是指：当你在和没用的想法轻柔地脱钩后，可以再次将注意力收回到当下正在发生的事情上来。

价值（**values**）是指：你需要花些时间去和内心真正重视的事情联结，关于你想要成为什么样的人，或者想要创造什么样的生活。然后，就可以选择有效行动，它可以促使你向价值前进。

投入行动（**engage**）是指：去充分投入那些朝向价值方向的有效行动。任凭想法和情绪来去，你需要做的只是全心全意沉浸在行动中。

OBSERVE是一种很有帮助的工具，但也有很多人觉得它不好记，那么，不妨用一个更简单的缩写词ACT（行动）来自我提示：

- 接纳你的内部体验
- 选择一个价值
- 采取行动

## 寻求平衡的行动

日常生活中的每一天，我们可能从早到晚都会体验到冲动。大多数时刻，依照冲动去做无伤大雅。在ACT中，我们关注的是那些横亘在价值之路上的冲动。例如，如果我有一个想吃巧克力的冲动，我一般都会去吃，但不会过度，这就没问题。但如果我过度依照冲动去做，就会慢慢胖成一头大象，这不符合我在个人健康领域的价值。反之，如果我从来不遵从这个冲动，那也确实没必要，何必要剥夺自己这点小享受？

可见，面临冲动，我们需要发展一种平衡的行动。目标是在行动过程中寻求平衡，而不是对自己过于严苛，比如绝对不能依照任何有违自己初衷的冲动去行动。这根本无法做到，大家都是普通人。在人生旅程中，

我们都会反复把事情搞砸，但请记住，一旦意识到自己正在做什么，你就有机会去自主选择更有效的行动。久而久之，你就会越来越善于快速及时地觉察并改变。

“在冲动上冲浪”很有帮助，但如同任何新技能一样，重点是不断练习。我又开始老生常谈了！练习的最佳方法，就是先将自己置于一种情境中，让自己很容易产生惹麻烦的冲动。选择一个富有挑战的情境并不是随意为之，去选择一个能够令你的生活朝向价值进展的具体情境。

在接下来的一周，就可以先选择两到三个富有挑战的情境，它们是当你在朝向价值生活时会自然出现的。可以任选，比如体育锻炼、参加课程、约会某人或者在工作中尝试新鲜事物，等等。在你进入这些情境时，去留意你的冲动，“在冲动上冲浪”，并全心投入正在从事的活动。

当然，一直将注意力放在正在从事的活动上并不容易，尤其是当你的“思考性自我”开始喋喋不休时。正因如此，下一章将要探讨一个“联结”的过程，使我们能更好地投入当下经验，而不是被想法和情绪抓取。

“联结”，建立在解离和扩展之上，和这二者有所重叠。如果你仍然陷在和想法及情绪的对抗中，你就会发现“联结”技术很有帮助。

但是，在开始之前，还需要再去回访一下船上的魔鬼们……

## 第16章 更多的魔鬼

所以，现在我们又折返到那艘满是骇人魔鬼的航船之上。这一次，希望你能开始看见魔鬼们的真面目，尝试和它们和平共处，这样，你就可以自由将航船驶向任何你所向往的地方。当你看见那些不快情绪只不过是一些身体的感受和冲动（当然，也会伴随头脑中的语言和画面），你就可以用一种和以往截然不同的方式来和它们相处。当一个不快情绪升起时，可以不去对抗，而是顺其自然，只将精力投放在更加有价值的事情上。

毫不意外，魔鬼们会来吓唬你，催促你赶快停止。毕竟你我都是凡夫俗子，并非什么圣贤大师。令人振奋的是：每当我们意识到航船偏离航向，就可以立刻调头，立即执行！唯一的前提就是你要能够觉察到。



当然，或许距离你想要到达的海岸还很远，其实，这个想法本身恰恰是经常现身的魔鬼之一：“我想要的东西遥不可及，徒劳尝试有何意义？”这里的重点是，当你将船驶向海岸，就是在朝着希望的方向前进，这比按照魔鬼们的意思漫无目的地漂泊海上也要有用得多。

## 认识你的魔鬼

第9章中曾列出一些以想法和意象形式出现的魔鬼。现在，可以在这个清单上添加情绪、感觉和冲动的部分。第一步，请阅读下列7个问题，并留意头脑中自动呈现的想法和情绪。

- 1.你希望在生活中做出哪些重大改变？
  - 2.如果痛苦的想法和情绪不再成为障碍，你会做出什么不同行动？
  - 3.如果不再将时间和精力消耗在恼人情绪上，你想要开始或继续什么活动？
  - 4.如果恐惧不再成为问题，你会做些什么？
- 假如无益的想法和不快的情绪不能再阻挠你，那么，
- 5.你会想要和谁去建立什么样的关系？
  - 6.你在健康和身材方面会做出哪些改善？
  - 7.你会在工作中做出哪些改变？

在阅读清单过程中，或许你已经注意到很多无益想法的产生，还有一些不快情绪的呈现。仅去阅读，就有这般体验，更何况付诸行动？很可能会引发更多的无益想法和恼人情绪。因此，请花些时间写出下列问题的答案，或者做些思考。

- 当你将船驶向价值方向时，预计有哪些魔鬼会攀爬到甲板上来？
- 有哪些情绪、冲动和身体感觉很可能会成为障碍？
- 头脑中会出现哪些可能成为障碍的想法和意象？



...

然后，就去花些时间针对这些魔鬼进行解离和扩展练习。在接下来的几天中，去从事那些有价值的活动，这给你提供了和魔鬼相遇的机会，去看到它们的真实面目，并与之和平共处。你可以给自己设定一些目标：明确时间、地点和你要从事的活动，然后全心投入到要做的事中。

如果你这么去做时遇到一些麻烦，请不要气馁。在接下来的几章，你将学会另外一种有用的技术，这会给我们的生活带来极大的不同。

## 第17章 时光机

“你跑到哪去了？”我太太问，这让我猛然从遐思中回过神来。当时，我们正在一家日本餐厅吃饭，在叫我前几分钟，她一直都在说些什么，而我却只字未闻。确切地说，我有听到她在讲话，却没注意到说些什么。“你跑到哪去了？”真是一个非常贴切的问题，因为尽管我的身体在她眼前，精神却神游千里之外。当时，我正在考虑一件烦恼的家庭琐事，完全被“带走”了。

每个人都会经常出现这种状况。比如，和别人交谈时，我们会点头、听着，其实却根本没注意对方说什么，而是在想自己的事。可能在考虑等下要做什么，也可能在想早先发生的事。“佯装在看”常常能帮助我们蒙混过关，有时也难免会被识破，令人尴尬。当别人问“你在听我说话吗”，我们只好匆忙掩饰，“是的，当然。”或者窘迫地承认，“真抱歉，我没听清，刚才走神了。”

“思考性自我”会孜孜不倦地生产想法，毕竟这是它的本职工作。只是，这会令我们从此时此地正在进行的事情上分心。你可曾有这种经历：开车到目的地后却对沿途风景毫无印象？以为自己知道要去哪里，最后却发现到了别的地方？出现这种情况，很可能是因为你并没有将注意力放在这一路上，而是投入到“思考性自我”的活动中（白日梦、计划、担忧、解决问题、回忆、幻想及其他）。人们正是如此这般度过生命中的绝大多数时光。

比如，在吃饭时，很少有人全神贯注，而是常常边吃边交谈、读书、看电视，甚至在办公桌前工作。试问，你有多长时间没有心无旁骛地吃顿饭了？对于大多数人来说，专心吃饭早已成为很稀罕的事。

当别人询问“今天你做什么了”时，你是否有时会答不上来？当你嘴里嚼着什么东西时，你是否有时完全没有意识到？或者，当你拿起一本书读了整整一页时，到头却发现一个字都没读进去？

我们常说“陷入沉思”“三心二意”或者“心事重重”，这些词语都表示我们正将注意力放在思维内容上，而不是在关注当下做的事。换言之，“观察性自我”正被“思考性自我”所干扰。这种情形称为“心不在焉”，说的并非是心不在，而是说注意力的游移，它早已不知所踪。

“思考性自我”像是一台时光机：总是持续要把人拉入过去或未来。我们花费大量的时间担忧未来、计划筹谋和做白日梦，同时花大量时间沉湎于过去。这对于进化来说颇有意义。毕竟，“不要被杀”的装置需要预先计划和预演各种危险情境，同时也需要回顾过去并从中汲取经验教训。问题是，即使我们的大脑正在思考当下发生的事，也总是会采取评判和挑剔的态度，会和现实进行斗争，而非接纳它。如此一来，这种持续的头脑活动就构成一种巨大的干扰。在一天中的绝大多数时候，我们的注意力都会被“思考性自我”从正在做的事情中带离。

假设你正在和别人交谈，可大部分注意力却放在这样的想法上，“我真没什么可说的”“他会觉得我很烦人”或者“我得去交税了”。那么，你越关注这些想法，就越不能投入对话。其他活动也是类似，无论是在滑水还是在做爱，越是被头脑中的想法吸引，你就越不能投入其中。

当然，对某些活动来说，参与过程需要些创造性或建设性的思考，比如下棋、填字游戏。但即便如此，思考还是会令你脱离正在做的事。在下棋时，如果你满脑子想的都是如何走好每一步，那么思考是在帮助你投入棋局；但如果你的注意力都放在一些想法上，“我要输了”“她下得不错，一定认为我是笨蛋”或者“很想知道史蒂文·斯皮尔伯格的那部新电影上映没有”，这些显然会令你三心二意。

当然，也确实会有这样一些情形，你被想法吸引，而这些想法正好和你正在做的事直接相关。例如，构思一份广告创意，在脑海中预演一次公开演讲，计划一个重要项目，或者就是单纯地玩填字游戏，或是思考自己的人生哲学，等等。这另当别论。我在这里强调的是，在绝大多数时候，人们都会深深沉迷于想法，导致无法充分投入现实生活，也不能和这个精彩绝伦的世界发生真切的联系。即使是在陪伴亲友时，我们也常常心猿意马，甚至和自己之间也没有什么真正的联结。

## 什么是联结

“联结”是和你此时此地的经验完全发生接触的过程。它意味着处在一种对于当下经验完全富有意识的状态中，同时对经验保持开放、好奇和接纳的态度。

在联结练习中，你将自己从过去和未来拉回此时此地，保持开放、好奇和接纳的态度。为什么要这么做？主要有以下三个原因。

1.此时此地是你唯一能够真正拥有的生活，因此要最大限度去利用它。如果只有一半心思在当下，那么你就正在错过属于自己的人生。就好像是在观看最喜欢的电影，却戴着一副大太阳镜；聆听最喜欢的乐曲，却塞着一副大耳塞；面前放着最喜欢的美食，却刚刚被牙医注射麻醉剂。为充分享受生活之丰富，你需要于生活发生的当下保持在场！

2.正如列夫·托尔斯泰所言，“只有一个时刻最重要：现在！它最重要，因为它是唯一我们能有力量的时刻。”创造有意义的生活，需要去采取行动，而行动的力量只存在于当下。过去已然发生，未来尚未存在，因此，我们所能采取的一切行动，都只能是发生于此时此地。

3.“采取行动”并不是指那些随意的惯性行动，而是特指有效行动。采取行动可以帮助我们朝着一个有价值的方向迈进。为能采取有效行动，需要在心理层面安处当下。需要意识到正在发生什么，我们如何做出反应，以及希望自己如何做出反应。

因此，可以将ACT中的A做几个字的补充：

**A** =接纳你的内部体验，并“安处当下”。

**C** =选择一个有价值的方向。

**T** =采取行动。

联结是“醒过来”，开始留意正在发生的事，投入真实世界，并且充分享受每时每刻的丰富生活。你可能在生活中对此也屡有体验。或是当你漫步于山林乡村时，田园美景、闲情野趣、一花一木滋润着你的双眸，沐浴夏日凉风，聆听鸟儿吟唱；或是当你和爱人窃窃私语时，你专注倾听对方说的每一个字，凝视爱人的眼睛，感受彼此间的亲密；或是当你和

孩子或宠物嬉戏玩耍时，一时将尘世俗物都抛诸脑后。

正如上面这些例子所呈现的，联结常常发生于令人感觉新鲜、紧张、刺激或愉快的情境下。无奈的是它往往稍纵即逝。“思考性自我”迟早会开始喋喋不休，通过评论、判断将我们从当下经验中带离。如果是那些熟悉、平凡和令人不快的情境，联结就更难以发生。通常，无论一个人的生活多么优渥，联结都并非常态。

## 联结和观察性自我

联结通过观察性自我而发生。在联结时，我们的全部注意力都放在此时此地正在发生的事情上，而不被思考性自我所干扰或影响。观察性自我的性质是不去评判。它不评判我们的经验，因为评判属于思维范畴，是“思考性自我”的产物。“观察性自我”也不会卷入和现实的对抗中，它以事物的本来面目来看待事物，丝毫不加拒斥。只有开始评判事物为坏、错误或不公平时，我们才会排斥它们。

思考性自我通常会告诉我们说：事情不应该是现在的样子，我们不应该是现在的样子，现实错了，我们是对的；别处的生活更美好，一旦有所不同，才能更加快乐。可见，思考性自我很像是一副黑漆漆的护目镜，令我们眼前的世界黯淡模糊，令人心生厌烦、三心二意和排斥抗拒，从而和真实生活脱离开来。

观察性自我不会感到厌烦，它始终抱着一种好奇而开放的态度，观察正在发生的每一件事。厌烦是思考性自我的专利，因为从本质来说，厌烦正是一个思考过程，它是这样一个故事：只有去做些别的什么，生活才能更加欢乐有趣。思考性自我惯于厌烦，因为它自认为对眼前的事情已了若指掌。这个地方去过，那件事做过，演出都看完，T恤也买好……无论是走在大街上，还是开车去工作，或者是吃饭、聊天和洗澡，反正思考性自我认为这一切都是那么司空见惯、理所应当，毕竟这些事都曾经千百次做过。因此，在受到思考性自我统领时，我们的大部分时间其实都处于半睡半醒中，很难意识到周围世界的丰富多彩。

好消息是，观察性自我一直都在，我们可以随时运用它。通过观察性自我，我们就能和身为人类的各种经验发生广泛而深刻的联系，无论那个经验是新鲜兴奋，还是熟悉或不适。美妙之处就在于，当我们能以开放和好奇的姿态去关注一个令人不快的体验时，那件让人害怕的事往往会变得不再面目可憎。同样，即使是那些最熟悉和平常的体验，只要能真

正与之联结，就可以用一种崭新和有趣的眼光去看待它们。想要亲身体验以下，可以尝试下面的练习。

## 与本书联结

这项练习的目标是能以一种崭新眼光看待这本书。请想象，你是外星人，初来地球，从未见过此物。你拿起书，感觉它在手中的重量，用手掌来感觉它的封面；动动手指，划过书页，感觉其质地；翻开书，放在鼻子前，嗅闻纸张的味道；轻轻翻页，倾听发出的声响；翻开几页，一边听，一边去留意书页翻动时光影的变化；用拇指和食指抓起20页，轻轻依次翻开，留意这时的感觉、声音和动作；观察书的封面，探究光线如何在上面反射，注意不同颜色的交界，以及字词之间空隙的形状，还可以这样观察封底。随意挑选一页，观察字里行间空隙的形状。

...

好了，那个“外星人”现在有什么体验？你读这本书也有段时间了，只是之前可能一直觉得理所当然，毫无新奇之处。对生活中的各个方面，也都有司空见惯之感。我们之后会来关注联结的不同方面，特别是如何用它来处理痛苦的体验。不过，在本章接下来的部分，还是先来关注“醒过来”这件事：练习增加对周围环境的觉察能力，在被思考性自我带离时，能够重新回到当下世界。

## 几个简单的联结练习

下面每项练习中，你都会和某种体验相联结，比如环境中的声音，或身体上的感觉。每当被想法和情绪干扰而分心时：

- 请让这些想法和情绪自由来去，继续保持联结
- 当注意力游移时（我保证，它肯定会），只要意识到，就去承认
- 默默自语，“谢谢你，头脑。”然后，轻柔地将注意力再次带回到练习中

下面提供四个简短练习，每个只需30秒，全部做完也只要2分钟，不妨现在就来试试！



## 与环境联结

读完这一段，请合上书，留意周围。尽可能注意你能看到、听到、摸到、尝到和闻到的东西。温度如何？空气是运动还是静止？光线如何，从哪里来？留意至少5种你能听到的声音，5种你能看到的東西，5种你能用身体感觉到的事物（比如贴身穿的衬衫，脸上的空气、脚下的地板、背靠的椅子）。现在，把书放下，练习30秒，留意发生了什么。

## 觉察身体

读到这一段时，请与身体联结。留意你的腿和胳膊在哪里，注意脊梁骨的位置。可以从头到脚进行身体扫描，留意在头部、胸部、手臂、肚子和腿这些地方的内部感觉。放下书，闭眼练习30秒，留意发生了什么。

## 觉察呼吸

读到这里时，请与呼吸联结。留意胸部起伏及进出鼻孔的空气，跟随空气的进入，留意肺部扩张，感觉腹部鼓起。跟随空气的呼出，留意肺部收缩。放下书，闭眼练习30秒，留意发生了什么。

## 觉察声音

在这个练习中，只去关注你能听到的声音，注意来自自己的声音（呼吸和动作发出的声音），以及来自屋内屋外的声音。放下书，闭眼练习30秒，去留意发生了什么。

...

你都留意到什么？我希望你能注意到两件事：

- 1.你总是处于丰富的感觉中，只是通常没意识到。
- 2.你很容易因为想法和情绪而分心。

为了提高安住当下并觉察周围环境的能力，每天都可以进行下面两个练习。



## 去留意5件事情

这个简单的练习，可以让人集中注意力，并与环境联结。每天都可以练上几遍，尤其是当你发现自己又陷入想法和情绪时，更需要去练习。它可以将你带回此时此地。

1. 暂停一小段时间。
2. 环顾四周，留意你能看到的5种物体。
3. 仔细聆听，留意你能听到的5种声音。
4. 深入感受，留意你身体能感觉到的5种东西。

可以利用每日散步时间发展这项能力。留意你能看到、听到、闻到和身体感觉到的各种事物。每当发现自己和当下失去联结时，就重新回来关注当下。

## 与清晨的例行活动联结

选择一件每天清晨的例行活动，比如刷牙、梳头或者冲澡。将注意力完全放在正在做的这件事上，充分调动五官去感受。例如，洗澡时，留意水发出的各种声音：从喷头中喷出、淋到身体上和流进下水道时的不同声音；感受水的温度，体会它浇在头发上、淋在后背和大腿上的感觉；闻闻香皂和沐浴露的味道，同时注意它们在和皮肤接触时的感觉；观察水在墙壁或浴帘上形成的图案，感受蒸腾的水汽；留意胳膊在擦洗身体或者洗头时的动作。

每当想法和情绪出现时，承认它们的存在，然后不予理会，继续回来关注洗澡的体验。一旦发现注意力游移，就和头脑说声谢谢，并再次回到洗澡上来。

开始阶段，可以每天练习和清晨的部分例行活动联结。之后，随着这种能力的提高，可以将它逐渐延伸到其他活动。

接下来三章将会介绍如何利用联结来帮助我们处理痛苦的生活体验。同时，也去练习以崭新视角看待世界。无论何时，当你意识到自己又被时光机带走时，你都可以将自己再次带回此时此地。

## 第18章 肮脏的狗

苏拉女士33岁生日那天，好朋友们特地为她在当地咖啡馆举办了一个十分惊喜的生日派对。起初，一想到亲朋好友汇聚一堂为她庆生，苏拉就感到很兴奋和感动。但是，随着夜幕降临，悲伤和孤独向她阵阵袭来。身处聚会，环顾周遭，苏拉的思考性自我开始给她讲述那个“孤苦伶仃”的故事。“瞧瞧你的朋友们，要么有男朋友女朋友了，要么就是早结婚生孩子了，而你却连个男朋友都没有。如果身边有人陪，日子还能开心点。没有人会懂每晚独自回到空荡荡的公寓是个什么滋味……这破日子有什么可庆祝的？只会越来越衰老、孤苦和悲哀……可也不能随便找个人结婚，那也不是事儿啊！”

“绝望悲惨广播电台”就那么一刻不停地播放着。苏拉越是去听，就越会错过眼前的美好派对。她开始无心品尝美食，无暇和人交谈，于是她正在和当下温暖、欢乐、充满爱意的氛围失去联结。

没错，苏拉还是单身，日益老去，而朋友们都拥有稳定的亲密关系，这是事实。问题是，这个故事是否会带来些许帮助？就苏拉的情形来说，显然没有。而且，这次派对绝非孤立事件。那个“孤苦伶仃”的故事如今已成为她在大部分生命时光里自怜自哀的来源，令她日渐消沉。每当朋友们谈论感情生活，苏拉就充满嫉妒；每当和情侣们相处，她就会觉得被“排斥”。想要从这种状况中逃走，苏拉最需要的是联结能力。联结可以帮助她享受生活中的美好事物，而不是总盯着那些自己没有的东西。（但是，我不想让你们认为联结是“速效药”，能令生活骤变，我只是在说，联结是苏拉发生变化的起点。之后，我们还会继续来看还有什么方法能帮助她。）

令人悲哀的是，像苏拉这种情况的人比比皆是。人们越是将注意力放在不快想法和情绪上，就越是会和当下失去联结。这在抑郁和焦虑障碍中尤其典型。焦虑时，人们很容易被关于未来的糟糕故事淹没：事情很可能出错，我肯定会越弄越糟；抑郁时，人们很容易陷入关于过去的悲惨故事中：我做错很多事，其影响糟糕至极。思考性自我很擅长“以史为鉴”，它令你相信：未来会发生更多过去曾发生的坏事。这些故事颇具强制性，令人很容易就报以全部关注。

这么看来，抑郁时出现兴趣丧失这一典型症状，就毫不为奇了，那些先前令人感到愉快的活动，再也无法继续给人快感。毕竟，如果你与正在

做的事失去联结，就很难真正享受它。反之亦然，你越是能够和快乐的  
活动联结，就越会感到丰富和充实。联结是帮助我们充分享受生活的一  
项重要技能。

## 联结愉快的体验

为更好体验联结，请每天至少针对一项令人愉快的活动进行练习。先确  
保这项活动是受价值驱动的，而不是出于回避的需要。换言之，你做这  
件事，因为它重要且有意义，对生活有价值，而不是为回避“糟糕的感  
觉”。这项活动不必非要令人兴奋，它可以很简单。比如，吃顿午餐、  
抚摸小猫、遛遛爱狗、聆听鸟鸣、抱抱孩子、喝杯可乐、晒太阳、欣  
赏音乐，或是和友人聊聊天。

现在，当你做这件事时，想象自己是第一次做。用心留意你的所见、所  
闻、所触、所嗅和所尝，专注品味每个当下时分。如果发现自己与它失  
去联结，不妨和头脑说声谢谢，然后回来关注当下。

然后，在这一天要结束时，去回味一番真正全神贯注的感觉。

即使是和愉快体验相联结，也并不那么容易，何况是和不愉快的感觉相  
联结？失去联结很常见。每当遇到不开心的事，我们自然想要尽力消除  
或回避它们。但如果这么做并非最佳选择呢？如果这些不开心的事对于  
改善生活品质而言非常必要呢？

例如，为保持健康，可能需要在某个阶段接受手术，或进行艰难的肌肉  
训练。为保证财务运转，可能需要记账并按时缴税。为维护居室环境整  
洁，可能需要干很多烦人的家务活。为找到一份更好的工作，可能需要  
参加一些高压力的面试。

那么，在这些情形中，为什么联结会有帮助？第一，它能够帮助关  
闭“挣扎开关”。我们越是去和不快情境对抗，就越是会产生不快想法和  
情绪，而这显然会令情况恶化。第二，当我们全神贯注做事并将思考性  
自我讲述的故事搁置一旁时，就会发现那些事并不像预想的那么可怕。  
或许你已在之前的扩展练习中有所体会：每当抱着好奇和开放的态度去  
观察不快情绪时，就发现它们根本没有看上去那么恐怖。如果你对此还  
持有怀疑，不妨听听下面这个故事。

## 给我的脏狗洗澡

最近，我带着我的狗去公园里散步，它跑到一只死鸟的尸体上翻来滚去，没错，它就是喜欢做这类恶心人的事。结果就是，它臭得好像……好吧，像腐烂的尸体一样！所以，我必须给它洗澡。那晚，正好我有很多重要事情要做，一想到要把宝贵时间都花在这件可恶的任务上，我就感觉万分沮丧。头脑中产生了各种各样的评判：“这只笨狗！为什么非得今天把自己搞得这么臭？太讨厌了！难闻死了！”然后，我就变得愈发急躁。但是，当浴盆倒满热水时，我开始意识到自己在做什么，并且清醒地决定接下来要做出不同的反应。

摆在面前的事实是，（除了我之外）没人会为这条脏狗洗澡，而我确实不想再闻到它身上的臭味（并不是因为它介意这点）。为它清洗和烘干，大约会花上半个小时。因此，我很清楚自己面临一个选择：我可以在这段时间始终处在紧张和焦躁状态，和当下经验失去联结，催促自己快点做完，同时还惦记着一会要完成的工作；或者，我可以和当下经验联结，充分利用和享有它。反正不管怎样，这半个小时我都得花在这里。

如何充分利用给脏狗洗澡这件事？需要做的就是全神贯注于当下经验，倾情投入正在发生的事情，而不带有对它的评判。所以，我是这么做的：当我闻到恶心气味时，我会为自己的厌恶和气愤创造空间；我允许头脑中那些并没有帮助的想法自由来去，只是运用五官和当下联结；我觉察到手里温暖的水，还有对爱狗轻言细语时它的反应；我怀着好奇和开放的态度，专心感觉它那湿漉漉的皮毛，嗅闻洗浴露的香味，观察水颜色的变化，谛听水花四溅的声响，同时感觉我胳膊的动作、狗的动作，以及水的动态变化……

如果说我很喜欢做这件事，那是撒谎。但是，与原来做这件事的心急火燎和心猿意马相比，显然我现在会有更加丰富的体验。作为额外奖赏，我和爱狗都感觉更加放松。请注意，和之前强调的一样，你需要的是信任自己的体验，而不是相信我所说的。请针对那些不快、烦人和讨厌的任务去练习联结，留意每一个当下发生的事。首先要确保这些任务都有价值，能够在长期内令生活更加美好。下面一些练习可以帮助你联结生活中的具体活动。

## 联结一件有用的家务活



请选择一件你不喜欢但长远来看有用的家务活。比如熨衣服、洗碗、吸尘、清洁汽车、烹饪健康晚餐、倒垃圾、给孩子洗澡、擦鞋、收拾车库等。任何一件你想起就不太愿意做的事都可以！然后，在每次做这件事时练习联结，不怀任何期待，仅仅去留意发生什么。例如，如果正在熨衣物，就去留意衣服的颜色和形状，观察折痕和阴影处自然形成的图案，倾听熨斗发出的蒸汽嘶鸣声、熨衣板的吱吱作响还有熨斗滑过衣料时的轻微声响，注意手握熨斗的感觉以及胳膊和肩膀的动作。

如果你开始感到厌烦或沮丧，请为这些感觉创造空间，然后将注意力带回到正在做的事情上。每当想法出现，请允许它们自由来去，只是将注意力放在正在做的事上。每当意识到注意力的游移（肯定会有的，我再次强调），请温柔地向头脑道谢，承认你分心了，然后将注意力带回当下。

## 联结一个你曾逃避的任务

请选择一件被你拖延的未竟任务，安排20分钟来启动它。在这20分钟里，请将注意力完全投入到做事的体验中，通过五官的感觉和它充分联结。为出现的情绪创造空间，对出现的想法进行解离。20分钟后，可选择停止或继续。每天坚持做20分钟，直到完成这项任务。

## 练出肌肉，构筑生活

练习“联结”就像锻炼肌肉。练得越勤快，就越拥有令生活发生改变的力量。很多人在做出人生重大改变（指那些可以显著改善生活的改变）的关键时刻遭遇失败，正是因为他们不愿去接纳因改变而引发的不适感。例如，你可能回避去换更有意义的工作，因为你不喜欢一切从零开始。或者，你可能回避去约会心仪之人，因为不想冒着被拒绝的风险。然而，你越是去学习联结、解离和扩展，你赋予那些不适感的阻碍力量就会越小。因此，可以每天给自己设定目标，去联结一项愉快和有价值的活动，也去联结一项令人不适的任务。你终将硕果累累。

## 第19章 一个令人困惑的词

现在，我们需要先来绕个弯子。本章主要探讨ACT和其他针对人类心理痛苦的方法之间的异同。首先，需要引入和定义一个新的词语——“正念”（mindfulness），它有些令人困惑，它并不是字面理解的“满当当的

头脑”（a full mind）的意思。不同书籍对于“正念”也有不同的界定：一本灵修或宗教书籍，和一本运动心理学或卓越领导力之类的书籍对它的定义会截然不同。我们对其的定义是：“正念”是指抱着一种开放、接纳和好奇的态度，有意识地将全部注意力投入此时此地的体验中。

根据这一定义，可以明确以下要点。第一，正念是一个有意识的过程，是自觉去做的事。第二，它不是一个思考过程，而是和觉察有关。第三，它是将意识带到当下的，换言之，就是去注意此时此地正在发生的事。第四，在这个过程中，需要保持特定态度：对自身体验持开放、

好奇和接纳的态度，而非对抗、评判和回避的态度。

当我们进行正念练习时，我们经由五官感觉去直接和真实世界联结，而不是被头脑中的想法所抓取。不去理会那些评价、抱怨和批评，而是对当下保持全神贯注。当我们能觉察自身想法时，就可以看到想法的本质，任凭它们来来去去；当我们能觉察自身情绪时，就可以为情绪创造空间，任由它们起起落落；当我们能觉察此时此地体验时，就可以和当下产生深刻联结。可见，解离、扩展和联结技术均为正念技术。

很明确的是，ACT是一种基于正念的心理治疗方法（a mindful-based therapy），本章旨在指出ACT和其他基于正念的方法之间的显著区别。

## ACT强调采取行动

ACT坚实地建立在行为心理学的基础之上：它是一门旨在理解、预测和影响人类行为的分支科学。ACT的一个重要概念是“有用性”（workability）。（本书一直反复提及这一概念，只是之前并未命名。）某一特定行为的“有用性”是指，它能够在长期内有助于创造丰富和有意义的生活。在ACT中，学习正念技术，正是为了辅助我们采取能够改善生活的行动，而并非是为了进入某种秘境，或者接触崇高真理。在任何情况下，如果解离、扩展和联结有助于采取有效行动，那么练习就有意义。反之，如果这些没有帮助，那么就弃之不用。贯穿始终的原则是：这么做，是否有助于我们去创造理想中的生活？

## ACT不是一种宗教或精神信仰体系

ACT的很多概念都可以在一些宗教中找到影子，尤其是根据价值引导生



活这点。只是，大多数宗教都给信徒准备了一套现成的价值观念，ACT则是邀请你去澄清并联结属于你自己的独特价值，而并不鼓励人们去接受任何特定的信念体系。（因此，贯穿本书的建议是“不要因为我这么说就去相信，而是要去信任你自己的体验。”）ACT认为，只要你的信念能帮助你改善生活，这就足矣。

我们发现ACT和佛教之间具有一些相似性，无论是强调正念练习，还是鼓励人们在价值指引下生活。而且，这二者都认为心理痛苦是人类的普遍现象，是由正常的头脑加工过程所导致的，人类为寻求幸福而回避痛苦的自然反应往往会招致更多的痛苦。正如史蒂文·海斯所言：“ACT是以行为疗法原理作为根基的，佛教则是根植于延续千年的灵修和宗教传统，这二者之间的重叠十分显著。”

正是因为这二者存在诸多相似之处，就更需要去澄清：ACT并不是任何一种宗教或灵修体系，也并非有意去选择接受佛教的影响。和佛教不同，ACT并不设置任何正式的冥想或祈祷练习，并无宗教仪式、颂歌、祷祝词或象征物，没有一套需要共同信奉的价值观，也不主张任何超自然或者宗教性的信仰。ACT坚实地建立在近年来对于人类行为的前沿科学研究基础上，特别得益于一些有关人脑机能的最新研究成果。史蒂文·海斯及其团队已经就此开展大量开创性的研究。大约在20年前<sup>[1]</sup>，海斯提出一个有关人类语言和认知的崭新理论，即“关系框架理论”（relational frame theory），之后更是在此领域深耕细作，获得越来越多的实证数据支持。（这本身就令ACT与众不同，目前还没有一种心理疗法伴随对人类语言和认知的基础研究进展而同步发展而来。如果读者想要更多了解关系框架理论，可以浏览网站：[www.contextualpsychology.org/rft](http://www.contextualpsychology.org/rft)。）

## ACT不是冥想

ACT中的很多练习会给人以冥想的感觉，其中一些更是和正式的正念冥想十分相似（尤其是那些呼吸练习）。但是，正如心理学家凯利·威尔森所言，“如果你想学习冥想，你得去拜见一位大师。”

ACT不是冥想。不需要保持特定坐姿、念诵神秘咒语，也没有念珠、焚香和蜡烛之类。ACT使用正念技术，是为服务于实际生活，其目标十分明确，就是为帮助人们做出有益于生活的重要改变，别无他求。（话虽如此，但坚持每日正念冥想对于发展本书提到的各种技能还是会颇有帮

助，如果读者感兴趣，可以参考乔恩·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）的著作《正念：此刻是一枝花》[\[2\]](#)。）

## ACT不是开悟之路

市面上会有很多关于开悟的灵修或“新时代”（new age）的书籍，都在探讨如何开悟，并且都会强调活在当下。ACT和这些风马牛不相及（ACT是要去创造生活，而非寻求“开悟”）。

很有意思的是，这类书籍常常向读者承诺诸如“通过全然活在当下，你可以实现无痛苦的生活”之类，而这恰恰会直接把人推入幸福的陷阱。这类书籍或许在教导有关正念的概念方面颇有帮助，但是鼓励寻求“无痛苦之生活”方面却注定以失败告终。人们越是去回避“痛苦是生活的组成部分”这一基本事实，就越是会和不断出现的痛苦进行对抗，并因此制造出更多痛苦。和这些书籍泾渭分明，ACT旨在帮助人们创造一种丰富、充实和有意义的生活，而这正是以接纳“痛苦是人类生活不可避免的组成”这一事实作为基础的。

这些开悟主题的书籍经常会提出一种十分无益的观点：一切消极的都是反自然的。这纯属是谎言。进化生物学观点与之完全向左。就人类大脑的进化方式来说，消极不仅是自然的产物，而且不可或缺。把它看成反自然，只会令人类陷入和自己天性的持久战之中。

## ACT不是仅以个体生活经验为基础

很多心理自助的方法都建立在某个个体的生活经验基础之上。当事人在自我转变之后，开始踏上写作和演讲的分享之路。其中的逻辑是，“我就是这么做的，所以这对你也一定有用！”由此就产生大量未经验证的心理自助方法。只是因为某人以某种特定方法从癌症中康复、从精神疾患中恢复，或者是生活发生了喜人的转变，这并不能说明这些方法对其他人就有效。和这些自助方法不同，ACT建立在国际科学研究项目的基础之上，其有效性也已经被反复检验过。

因此，ACT并不是一种宗教、神秘主义或者灵修的路径，尽管和它们有某些相似之处。ACT强调通过接纳我们的内部体验、安住当下和在价值指引下行动，从而创造出一种富有意义的生活。其间，能够一锤定音的要素正是“有用性”。因此，不管是这本书，还是其他自助书，只要能帮

助你去创造想要的生活，就请充分利用它。但是，请不要因为仅仅读到一些内容，就去相信——你自己的经验远胜他人的建议。

现在，我们可以结束这段短途绕行，重新踏上征程。下一章会进一步讨论联结技术以及其他一些有助于克服生活阻碍的奇妙方法。

[1] 本书创作出版于2007年，距今已有10年左右时间，所以原文中此处是用“大约在20年前”，其实距今已经30年左右。——译者注

[2] 此书简体中文版已由机械工业出版社出版。

## 第20章 呼吸着，就活着

“仿佛置身一场梦魇，失魂落魄，恍恍惚惚，强烈预感会发生可怕的事。起初是头晕目眩、无法思考，之后脸会发热、四肢发麻，接下来是胸口紧缩、心跳加速，感觉马上就要晕倒或心脏病发作。很想出去透透气，只是似乎无法呼吸，快要窒息了。”

上面这些话来自蕾切尔女士，就是本书第11章提到的那位女秘书，她之前曾描述过她惊恐发作的情形。大多数人在惊恐发作时都会体验到诸如心跳加速、脸红发热、胸口发紧、头晕目眩、手脚发抖和一种恍惚感，担心晕倒、猝死或丧失心智，同时还伴有因无法呼吸而产生的恐惧感。

在第11章中，我们曾讨论过，导致惊恐发作的一个核心环节就是“挣扎开关”的启动，因为这会引发对于焦虑的焦虑。与此同时，惊恐发作也确实存在另一个重要组成环节，即急促、浅表的呼吸状态，专业名词是“通气过度”（hyperventilation）。每当感到压力、失望、愤怒和焦虑时，人就很容易呼吸加速。这是“战或逃”反应的表现。在第10章曾提及，呼吸加速会给血液供应更多氧气，从而为战斗或逃跑做好准备。只是，血液中气体含量的改变，会导致身体化学层面的失衡，进而促发一系列身体物理层面的变化，包括心率增加、血压升高和肌肉紧张。

因此，本书一直强调，在进行呼吸练习时，要尽量舒缓而深长。在压力下，若能缓慢呼吸，身体的紧张水平就会降低。尽管不能消除或控制不快情绪，但可以帮助我们更加有效地应对。而且，正如接下来要讨论的，呼吸也可以作为联结的得力助手——仿佛是情绪风暴中心的锚定点，有助于稳定自我。因此，每当感到压力时，都可以缓慢而深长地进行呼吸，这对每个人都可能有帮助。特别是当我们感到无法正常呼吸的

时候，这么做尤为重要。

如果你感到压力极大、呼吸困难（仿佛得不到充足的氧气，或是很渴望新鲜空气，或者肺部似乎堵上），那很可能是因为呼吸过快，没有留给肺部充分排空的机会！肺部没有排空，就不能很好呼吸，因为你是试图将一些空气挤进一个饱和的空间。因此，首先要做的是把气体充分呼出去，全然释放，清空肺部，然后再尽情吸入一口空气，越慢越好，这会有助于平衡血液中的气体含量。

需要小心，请不要将呼吸当作一种控制策略，视为摆脱不快情绪或获得放松的手段。和本书提到的其他接纳技术一样，轻松感可能会作为副产品翩然而至，但请不要抱有期待，也不要竭力争取，否则就会再次落入控制的恶性循环。

## 当下时刻

呼吸如此美妙！不仅因为它让我们活着，而且因为它能提醒我们正在活着。空气清新的早晨，当你深呼吸时，感觉如何？刚度过一段压力时光，当你如释重负地喘口气时，感觉如何？生命不息，呼吸不止。这恰恰成为我们联结当下的绝佳助手。

接下来，我邀请你进行6次缓慢的深呼吸，尽可能将肺部空气排空，不要刻意呼吸，否则肺部会过度膨胀（出现这种情况时，你会感到胸口发胀和不舒服）。在彻底呼出一口气时，再轻轻吸气，自然而然地让空气充盈肺部。吸气时，留意你的腹部，它会鼓起来。（这表明你正在通过横膈膜把胃口“往下推”，在胸腔创造空间，以供肺部膨胀。）进行呼吸时，请与胸部及胃部的变化保持联结。觉察它们的起伏带给你的感觉。好，现在请把书放下，进行6次缓慢的深呼吸。

...

你注意到什么？可能是下面的一种或几种感觉。

- 1.一种紧张得以舒缓的感觉。
- 2.一种和身体联结的感觉。
- 3.一种慢下来的感觉。

4.一种“放下”的感觉。

5.一种头脑片刻安宁的感觉。

6.因为这种呼吸方式有些奇怪和挑战性，所以会有一种头晕目眩、不舒服或困难的感觉。

希望你体验到的是前面五种感觉的一种或多种。不过，即使是最后一种，也不必介意。人们越是习惯浅表、快速呼吸，就越是会在这个练习中感到不适和有挑战性。尤其是对于那些呼吸特别急促的人来说，刚开始练习时，会感到头晕目眩。如果你恰巧是这种情形，那就更说明这个练习的必要性。每天中，每隔一到两个小时，就这样呼吸10~20次，大约一周，你就会感觉到越来越适应和轻松。

这样的呼吸调整，可以帮助你暂时从快捷的生活节奏中抽离，放慢脚步，学会放手，进行自我整理。更重要的是，它可以帮助你联结此时此地正在发生的一切。为加深体验，请你再去做一遍练习，这次会有些变化，请先阅读指导语。

请进行6次缓慢而深长的呼吸。前3次，将注意力放在胸部和腹部的感觉上，联结呼吸过程；接下来的3次，扩展注意范围，觉察呼吸过程的同时，去和周围环境进行充分联结，即在注意呼吸的同时，也去注意一切所见、所闻、所触、所尝和所嗅的事物。准备好，现在就可以试试。

...

在刚才的练习中，你注意到什么？很多人反馈说，他们更能安处当下，与所在之处、所做之事产生更深刻的联结。好，现在再做一些变化，还是先来阅读指导语，然后开始。

这一次，请缓慢而深长地呼吸9次。前3次，注意呼吸过程；接下来的3次，注意呼吸之余，去注意头脑中源源不断的想法（无论它们是什么，无须理会）；最后3次，注意呼吸之余，进行身体扫描，留意身体的感觉（无论它们是什么，为其创造空间）。请把书放下，来试一试。

...

上面这版本的练习可以帮助我们快速增加自我觉察，接纳想法和情绪，



恢复镇定，从而不受自动化反应的操纵。

接下来，再提供一个变化版本，这次是邀请你进行12次呼吸。上述这些呼吸练习中，12次呼吸的练习最重要，请不要跳过。

请进行12次缓慢而深长的深吸。开始3次，关注呼吸；接下来的3次，关注呼吸之余，觉察头脑中飘来飘去的想法（无论是什么，无须理会）；再接下来的3次，关注呼吸之余，进行身体扫描，看看有什么感觉（无论是什么，为其创造空间）；最后3次，关注呼吸之余，去联结环境，不仅注意呼吸，也去注意所见、所闻、所尝、所触、所摸和所嗅的一切。现在，请放下书，来试一试。

...

这些练习属于“呼吸联结”（breathing to connect）技术，旨在帮助我们增加自我觉察、接纳想法和感觉，联结所在之处和所做之事。做好这些，我们就已经处在可以采取有效行动的最佳心理状态。所谓有效行动，是指有助于改善生活的行动，很可能是接下来就要去做的事。

呼吸联结并非要做满12次，完全可以根据个人偏好缩短或延长。从现在开始，可以不再用“10次深呼吸”技术（见第7章），而是开始练习呼吸联结。在等红灯、排队、晨起、午休、电脑开机、等爱人一起出门这些时刻，进行练习。

尝试这一练习的加长版和简短版。比如，等红灯时，可能只有做三四次呼吸的时间；而购物排队结账时，可能有30次甚至更多次呼吸的时间。无须严格遵循指导语，而是自主决定呼吸次数和联结顺序。

尤其是当你觉得压力很大或者又陷入想法和情绪时，最适合练习。在特别紧张的情况下，即使是一次深呼吸，都会提供宝贵的几秒钟，让你能够恢复镇定。

## 一次深呼吸的力量

假如一位来访者告诉我他要自杀，我自然会焦虑万分。如果被自己的想法和情绪带走，我就无法给予对方帮助。于是，我在当时当刻就会进行一次缓慢而深长的呼吸，正是利用那几秒，我为自己的焦虑创造了空间，允许想法自然隐退。我始终保持缓慢而深长的呼吸，同时将注意力

坚定地聚焦在来访者身上，直到危机得以解除。一方面，我允许自己的想法和情绪在背景中来来去去，另一方面，则全神贯注于联结正在做的事。在此过程中，呼吸仿佛是一个锚定点，它不会消除焦虑，但可以让我不被焦虑所困。当我将注意力放在采取有效行动时，我的呼吸仿佛是背景中的一个持续而温柔的存在。

还记得唐娜女士吗？她的丈夫和孩子在一场车祸中丧生。好几个月过去了，她还是会突然涌出悲痛情绪。她发现，即使是一次深呼吸，都能给她一个支撑点，让她不被悲伤的潮水席卷而去。然后，就可以将吸进的空气带到悲伤中，为其创造空间，再次联结此时此地的体验。这种悲伤常常会让她产生强烈的饮酒冲动。这时，就可以再次进行深呼吸，哪怕只有一次，都很有用。这会给她珍贵的几秒，去觉察正在发生什么，从而进行自主选择，是否依照冲动行事。

还记得米歇尔女士吗？之前，她的生活重心都放在努力摆脱深深的无价值感上。老板经常给她安排额外工作，于是，她总是留下加班，想要证明自己的价值。在心理会谈过程中，米歇尔女士开始渴望打破这一模式，因为她已经意识到这会极大占用陪伴家人的宝贵时光，更何况这么做根本没有任何报酬！她一直对上司逆来顺受，这种模式根深蒂固，贯穿职业生涯。现在，只要一想到拒绝老板，她就会冒出各种想法和恐惧情绪。（如果他生气怎么办？如果他认为我很懒怎么办？）但是，米歇尔最终决定要去感受这些恐惧，因为唯有如此才能令生活朝着所希望的方向进展。

之后某一天，米歇尔的老板又在下班前10分钟突然交代她一项紧急任务，她当即就有答应下来的冲动，但是这次，她没那么做。取而代之的是她进行了一次缓慢的深呼吸，几秒足以让她镇定下来，并且回答，“对不起，我现在没时间。我必须回家，明天早上我会第一时间处理。”

老板十分惊讶地看着她。米歇尔的焦虑感迅速飙升，头脑开始讲述各种可怕的故事。但是，她坚持去做呼吸联结，为想法和情绪创造空间，同时去联结当下情境。片刻的尴尬停顿仿佛持续了好几个小时，然后，令她很震惊的是，老板只是笑笑说，“没问题！”

## 想要挑战一下吗

想要成为联结高手，就请每天花10分钟去练习，具体提示如下。

请舒服地坐下或是躺下，闭上双眼。前6分钟，联结呼吸，注意胸腔轻微起伏和肺部空气的进出。不去理会任何想法和情绪，每当意识到注意力的游移，就轻轻地把它带回来关注呼吸（你需要不厌其烦地反复这么做）。在接下来的3分钟，扩展注意范围，在联结呼吸的同时，去觉察想法和情绪。最后1分钟，请睁开双眼，保持与身体、感觉和呼吸的联结，同时去联结周围环境。

第一周，每天练习10分钟，然后每周逐渐增加2~3分钟，直到一次可以进行20分钟。这是一项非常有力的正念技术，坚持练习会带来显著的身心改观。

## 危机时刻，要怎么做

无论所在情境多么糟糕，也无论所受痛苦多么剧烈，你都可以从做几次深呼吸开始。只要能呼吸，就能确认自己还活着。而只要活着，就有希望。在危机中，请先做几次深呼吸，这会给你宝贵时间，去联结当下，意识到正在发生的事以及你的反应方式，并且去思考你能采取哪些有效行动。有时，当时当刻并没有什么合适的行动，那么，安住当下并接纳此刻经验，恰恰就是最有效的行动。

## 调整呼吸，而非感觉

如果你充分利用每次机会练习呼吸联结，它就会逐渐成为后天习得的本能，这很重要。否则，你会很容易忘记它，特别是在需要之时，比如陷入想法和情绪时。和其他接纳技术一样，请不要为获取良好感觉而把它当成是控制策略来用。呼吸联结通常会带来平和放松的美妙感觉，但这只是额外奖赏。不是每次都有，所以请不要抱以期待或是刻意寻求的态度。

进行呼吸联结时，请允许自己去感受此刻出现的任何感觉，为它们创造空间，无须喜欢，只需允许。

## 思考性自我的角色

截至目前，在练习联结时，我们用到的都是观察性自我，集中注意力，保持开放、接纳和好奇的态度。同时，我们似乎倾向于将思考性自我视

为一种障碍：它总是用故事来干扰我们，会让联结中断。其实，思考性自我也能给我们以巨大的帮助，前提是要去智慧地运用。这正是下一章要涉及的内容。

## 第21章 实话实说

以下想法是否似曾相识？“你做得不对，把事情都给搞砸了”“没用的，还不如现在放弃”“这太烦人了”“完全是浪费时间”“你这个大傻瓜！怎么就不能好好照书上的练习呢”“真是笨得可以，完全忘掉要用这些新技术”……

阅读本书时，思考性自我一定已经给你很多诸如此类的斥责。但请记住，它并非有意让你难过，它不过是在履行进化过程中保留的职能而已。

我们已经了解，观察性自我不会评判。它好像是一部正在拍摄野生动物纪录片的摄像机。当狮子撕咬羚羊时，摄像机并不会评判这是好是坏，而只是去单纯地记录正在发生什么。

与之不同，思考性自我热衷评判，这正是它日复一日忙活的事。几十万年前，这么做很有必要。人类祖先想要活下来，就必须经常做出判断：“那个黑乎乎的影子是一块大石头还是一只大黑熊”“这个水果可以吃吗？会不会有毒”“远处那个人是敌还是友？”如果判断失误，很可能会付出生命代价。经过漫长进化之旅，人类的大脑演变得越来越擅长评判，时至今日还热衷不已。“这件事就不应发生”“她不能那么做”“这很不好”“太糟糕了”“太不公平了”……

显然，评判能力对于我们好好活着至关重要。但是，我们也已经了解，头脑做出的很多评判其实根本毫无用处，还经常会令我们深陷于斗争中——和自己，和自己的情绪，或是和现实本身进行的激烈斗争。如果想法无益，ACT主张允许想法自由来去，而不陷入其中。可以简单承认，“这是一种评判”。在运用思考性自我辅助联结时，我们要有意识地将评判性言论搁置，去使用事实性描述。

## 事实性描述

“事实性描述”是什么意思？先来看这句话，“茱莉亚·罗伯茨是一位电影

女演员。”请将它和一些评判性描述进行对比：

·茱莉亚·罗伯茨很美丽

·茱莉亚·罗伯茨是一位很有天赋的女演员

·相对她做的，茱莉亚·罗伯茨得到的太多

在第二句描述中，我们获得的是一些非评判性的事实信息：她是一名电影演员，她是女性。而之后三句描述给我们的是一些评判性信息：她很美丽，她有天赋，她得到的太多。这些和事实无关，仅仅是观点。

当我们对于自身经验做出消极评判时，就很容易陷入斗争中；而如果只是根据事实去描述自身经验，则有助于我们去联结正在发生的事。

其实，你可能已经有所体会，特别是当你用这些前置句子时：“我现在有一个想法是……”“我现在脑海中出现一个画面是……”“我现在有一种感觉是……”“我产生了一个冲动是……”“我正在做出一个评判是……”

这些都是对于你此刻经验做出的事实性描述，陈述正在发生的事：你在此时此地产生了一个想法、意象、感觉、冲动或评判。事实性描述允许你和正在发生的事保持联结，能够开放并且有所觉察地安住当下。连续地进行事实性描述，有助于更好地发展出联结能力。

针对正在发生的事情连续地进行事实性描述，而非评判性描述，会帮助我们安住当下，即使是置身于情绪风暴之中。请看下面的例子。

唐娜女士就是运用这种方法来应对她那沉重的悲伤：当悲伤骤然袭来，她会默默自语，“现在，我再次出现悲伤的感觉。我能在胸口处感觉到它，它好像是很重的物品。我不喜欢它，但我知道自己可以为它创造空间。先深呼吸几次，现在……我将呼吸带到悲伤中……好……创造空间……顺其自然……现在，我出现一种冲动，我能在嘴部感觉到它：又干又渴。双手躁动不安，双腿跃跃欲试。现在，我的脑海中出现一副红酒的画面。头脑对我说快去找酒，喝一杯也好。这个冲动愈发强烈，满分如果是10分，我给它打7分。我感觉自己很想哭，我并不喜欢这样，但我可以接纳这种感觉……再次呼吸……创造空间……现在，我感觉喝酒的冲动已达到8分，我继续将空气带到它那里……”



唐娜时常会这么练习几分钟到大半个钟头不等，具体根据悲伤程度和消散速度而定。这样做，能够帮助她安处当下，然后选择价值行动，而不是喝酒。有时，她还会将这个选择过程也加入事实性描述：“此时此刻，我真正重视的是做什么？好吧，我刚才打算做顿健康晚餐。这是我认为有价值的事吗？是的，那就赶快去切土豆！”

当她选择具体的价值行动时，就让自己通过五官和所做之事保持充分联结。比如，她很仔细地观察土豆的外观和纹理，倾听削皮和切片的声音，感受用刀切土豆的感觉，以及自己胳膊、手和脖子的种种动作。

片刻之后，悲伤依然存续，与此同时，那些情绪和冲动对她的影响却越来越小。随着她能越来越熟练地应用扩展、解离和联结技术，她也就越来越不需要以思考性自我作为帮手。

很多人发现，连续地进行事实性描述很管用，另一些人则感觉没多大用。所以，请你去亲身体验一下！若有帮助，就去运用；如果没有，尽可弃之不用！

稍后，我们还会讨论在采取有效行动时如何运用联结，接下来先看看别的。

## 第22章 一个大故事

你最讨厌自己哪一点？我曾向数以千计的人询问这个问题，有时私下问，有时公开问。最常见的回答如下所列：

- 我太害羞/担心/焦虑/匮乏/脆弱/被动/内疚
- 我很愚蠢/笨/没条理/浪费时间
- 我很胖/丑陋/身材差/懒惰/不协调
- 我很自私/刻薄/傲慢/虚荣/自大/物质
- 我很容易评判/愤怒/贪婪/好斗/讨厌/嫉妒
- 我是一个后进者/失败者/输家

- 我是一个工作狂/甜食狂/酒精狂
- 我过于强求/控制/挑剔/完美主义
- 我很烦躁/迟钝/乏味/严肃/缺乏动力/愚昧无知/缺乏教养
- 我缺乏激情/承诺/方向/目标/灵感

以上这些只是部分最具代表性的答案，此外还有不计其数的各种回答。每个人对自己都有不满之处，但所有答案却指向同一主题：“我不够好，我有缺点和不足！”这正是头脑会反复给我们讲述那个大故事。

无论如何努力，也无论取得多么辉煌的成就，思考性自我总能找到我们有所欠缺、不足和不够好的地方，这颇为令人不悦。若考虑到人脑的进化之旅，这一切似乎就不足为奇。原始大脑作为“不要被杀”的装置，之所以能够帮助人类祖先生存下来，正是通过不断将自己和集体中其他成员进行比较，以确保自己不被部落排斥，通过不断关注自身弱点并改进，并且为部落做出更大贡献，以确保自己被排斥的可能性降到最低。

可问题是，如果你常年生活在头脑喋喋不休的批评声中，会受到什么影响？这能否让你拥有良好的自我感觉？能否培育出一种深刻的自我价值感和接纳感？

显然不能！思考性自我总看到不够好的地方，结果就是令我们深感挫败、匮乏、没用、不被喜欢、不被爱、没有竞争力、低人一等、不聪明、没魅力，或者“不够好”的任何变化版本。对此，有个常用术语“低自尊”来形容这种情况。

## 低自尊

苏西是一位23岁的理疗师，她说，“我很孤独，如果能自我感觉好些，或许我就能更多地参与社交活动。可是现在，我觉得自己很糟糕。我真的需要提高自尊。”

安东尼奥是一位35岁的园丁，他说：“相对我的辛勤劳动来说，我所得到的报酬太低，这让我对自己很生气。可是，我很难开口要求涨工钱，因为我缺乏自尊。”

当今社会，“低自尊”的说法似乎很流行。正如上述两个例子呈现的，几乎一切令人不悦的事，从社交缺乏到不敢提要求，都可以归咎于低自尊。我的来访者也经常提出要摆脱低自尊，认为需要进行自我吹嘘来“提高”自尊。我通常会问他们：“‘自尊’到底是什么？”在多年服务来访者的积累中，我已经获得大量五花八门的回答，其中有些极端复杂。实际上，答案简单明了：“自尊”就是你对自己是什么样的人所持有的观点。高自尊持有一种积极观点，低自尊持有一种消极观点。

可见，“自尊”其实就是关于你是什么样人的一系列想法。这点一针见血、直指要害：自尊并非一种事实，而只是一种观点。没错！它不是事实，只是一种观点，一种由你的思考性自我做出的高度主观的评判。“很有道理，”你或许会说，“可是，对自己有一个积极看法，这难道不重要吗？”

那真不一定！第一，何为观点？观点不过是一个故事、一些语言，仅此而已。第二，观点是一种评判，而非事实性描述。（还记得吗？茱莉亚·罗伯茨是一个电影女演员=事实性描述；茱莉亚是一个非常才华的电影女演员=观点/评判。）因此，大体而言，低自尊是思考性自我对我们是什么样人的一种评判。现在，假设你想要“提高”自尊，怎么办？人们很容易去进行大量推理、判断和评价，力求说服思考性自我，宣称自己是一个“很好的人”。例如，我们会提出：“我工作出色，规律锻炼，饮食健康，花时间用心陪伴家人，深得朋友喜欢，常常帮助别人走出困境，这些都可以证明我是一个很不错的人。”

只有确保我是个“好人”，才能拥有“高自尊”。问题是，为此你就需要持续证明自己：去做很多“好”事，同时还要不断挑战那些“你不够好”的故事。而这会耗费大量时间和精力，好像是在下一盘永无休止的棋。

想象一盘棋局，其中的棋子都是你的想法和情绪。棋盘一侧是黑棋：你所有的“坏”想法和情绪；另一侧是白棋：你所有的“好”想法和情绪。比赛一旦开始，它们就卷入一场永不休战的斗争：白棋和黑棋互相攻击。我们花费大量生命时间投入对弈，而比赛永远不会停止，因为双方棋子的数量都无穷无尽。无论吃掉多少，马上就会有新的来补位。

现在，为提高自尊，你需要召唤更多白棋，它们可能是这样一些想法：“老板刚刚给我加薪”“我每周去健身房三次”“我正在帮助好友渡过严重危机”。

你在棋盘上推进白棋，自尊有所提高，可对方还有一整支黑棋军队蓄势待发！一旦稍有疏忽，当你停止做那些自证“我是个好人”的事时，黑棋就开始疯狂反扑，之前刚刚提高一点的自尊又立刻冰雪消融般不见踪影。

比如，当你有几天没去锻炼时，你就会想：“瞧见没？我就知道你没法坚持！真是差劲儿！”当你某个朋友发脾气时，你就会想：“我是一个多么糟糕的同伴啊！”当你在工作中出错时，你就会想：“哎呀，我太失败了，连工作都做不好！”

在这种情况下，你就必须召集更多白棋来助阵。有些人会用积极自我宣言来召集白棋，比如反复宣称诸如“我很爱护、欣赏和赞同自己”“我是一个完美的人，充满爱、力量和勇气”，等等。这种方法的问题在于，很多人并不是真相信自己说的这些，这就好像是在说，“我是超人”或“我是神奇女侠”那么荒诞不经，就算说破嘴皮，也不等于真正相信，是不是？

而且，使用积极自我宣言，无论说的内容是否客观，都很容易触发一个对应的消极反应（白棋总会吸引黑棋）。不妨试试下面这个练习，你会有更多的体会。

## 吸引对立面

在本练习中，请缓慢阅读每个句子，尽量相信。与此同时，留意你的思考性自我作何反应，也就是，去看看脑海中会自动跳出什么样的想法。

- 我是一个人
- 我是一个有价值的人
- 我是一个有价值的、可爱的人
- 我是一个有价值的、可爱的、很可贵的人
- 我是一个有价值的、可爱的、很可贵的、很完美的人
- 我非常非常完美！

在你尽力去相信这些想法时，出现哪些自动反应？就绝大多数人而言，想法越是积极，就越是难以置信，相应也会跳出来消极想法，比如“你骗谁呢”“快别说这些蠢话”“你想得美”“这太可笑了”。

少数人会竭力融合这些积极的自我宣言，并为此感觉良好，即使只是片刻。良好感觉不会久留，毕竟黑棋很快就吹起了反攻的号角。

接下来，请换一句话进行同样的练习：“我是一个没用、无价值、不可爱的人渣。”

这次出现什么反应？出于自我防卫，绝大多数人会立刻跳出一个积极想法：“等等，我没那么糟糕”或者“才不是，纯属胡说八道”。

可能还是有少数人会在这个想法完全融合，并为此深感挫败。

实际上，我们可以搜罗到无数关于自己的好故事和坏故事，讲给自己听。将精力投入到提高自尊上，就等于是在这盘棋中消耗大量时间，和那些无穷无尽的消极想法进行永无休止的战斗。

假设出现一枚黑棋说：“你怎么这么傻？”于是，你就会请一枚白棋来相助：“我不傻，不过是犯个错误，是人都会犯错。”然后，另一枚黑棋跳出来：“你骗谁？还记得你上次干的傻事吗？”接着，另一枚白棋来反驳说：“上次是上次，这次不一样，我吸取教训了。”马上，有一枚黑棋上前说：“你真这么想？你就是一个大笨蛋，永远也不可能做好！”……

于是，越来越多棋子参与进来，战斗愈发激烈。而当你把注意力都放在棋局中时，就很难再和真实世界发生联结。你和自己的生活以及周遭环境完全失去联结，深深陷入和自己观点的战争里。

难道你真的想如此度日？一直陷在和想法的斗争中？一切都是为努力证明自己是好人？去赚取一些价值感？难道你不想要从这场战争中脱身？

## 放开自尊

如果自尊感很低，你会觉得很难过；但若自尊感很高，你就需要一直努力维持它（因为你会特别担心自尊感再次滑落）。那么，假如你愿意完全放开自尊这件事，完全放下对于自己是什么样人的评判，生活又会如



何？

你的思考性自我当然还会继续产出那些无益评判，但你却可以一眼洞穿其本质（不过是一些语言和画面），然后任其自由来去，而不对抗。

（如果此处你需要用解离技术，可以试着向头脑道谢并承认，“我有一个想法是‘我不够好’”，或者将它命名为“我不够好”的故事。）

听我这么说，你有何感想？是否觉得奇怪？美妙？稀罕？以下是我对一些常见问题的回答。

**问：** 为创造丰富而有意义的生活，难道我不需要一个高水平的自尊？

**答：** 是的，你不需要。你所需要的就是去和自己的价值联结，并采取有效行动。

**问：** 难道高自尊不会让这一切进展更容易？

**答：** 有时会，但通常不会。

**问：** 为什么不会？

**答：** 因为，为保持高自尊而持续努力，实际上会将你从真正重视的事情中抽离。还记得米歇尔女士吗？她在办公室加班到很晚，就是为了赚取自我价值感，却无法和家人共度美好时光。高自尊或许在短期内让你感觉良好，但从长期来看，想要一直维系它，很可能会让你耗竭自己。根据大脑的运作方式，“不够好”的故事还会轮番上演。难道你想要在和它们的战斗中度过余生？如果不用那么费力就可以过上一种充沛的生活，又何必去跟它们较劲呢？

**问：** 但是，高自尊的人不是会更幸福吗？

**答：** 那不一定。高自尊可能会给人们制造各种各样的问题。它容易导致自大、自私、自我中心、自恋或者虚假的优越感。这本书中所谈论的幸福——去过一种丰富、充实和有意义的生活，丝毫不受自尊高低的影响。

**问：** 那么你建议用什么方法来替代对高自尊的追求？

**答：** 不要试图证明自我价值，不要总想着自己是一个“好人”。无论思考

性自我对你做出什么样的评判，洞穿它们的本质，任其自由来去即可。

同时，根据价值去采取行动，通过去做真正有意义的事情来改善生活。当你搞错或者偏离价值时（这很常见），请不要陷入严苛的自我评判，允许那些消极的评判自由来去。接纳它们已经发生，不可逆转。然后，去和你当下所在之处和所做之事进行联结，选择一个有价值的方向并采取行动。

如果你已经从这场“自尊保卫战”中成功脱身，那么就可以开始进行自我接纳。

## 自我接纳

自我接纳（self-acceptance）是说你对于自己的状况感到满意，能够意识到你在一盘棋局中既非黑棋也非白棋，而更像是棋盘。棋盘和棋子关系密切，但棋盘永远不会卷入到棋子的战斗中。

“什么？”你或许会说，“这听上去有些不知所云，到底是什么意思？我是棋盘，不是棋子？”

意思就是：棋盘上的这些棋子都是一些认知产物，不过是一些想法、意象或记忆。你觉得你是一个想法，是“我不够好”这几个字？或者你是一个意象，是你头脑中的一副画面？还是说你是一份记忆，是对于往事的一些记录？

如果这些问题让你头昏脑涨，请不要担心，大家的反应和你一样。我们不妨先把这些放在一边，来读下面这段内容。

## 一部非洲纪录片

你可曾看过有关非洲的纪录片？看到什么内容？成群结队的鳄鱼、狮子、羚羊、大猩猩还有长颈鹿？部落舞蹈？武力冲突？政治动乱？眼花缭乱的集市？叹为观止的群山？美丽宁静的乡村？破落不堪的贫民窟？饥肠辘辘的孩子们？你会在观看纪录片后学到很多东西，但有一点可以肯定：一部关于非洲的纪录片并不等于非洲本身。

有关非洲的纪录片确实能够让你获得一些对于非洲的印象，给你呈现一些神奇的景象和声音，但这和亲自去非洲旅行的体验还是相去甚远。无

论拍摄得多么精彩纷呈，也无论看着多么“真实”，纪录片毕竟不等于非洲本身。

同理，有关你的纪录片也不等于你本人。即便这部纪录片已拍摄上千个小时，涵盖你生活中的各个场景，包括你和他人的全部会面场景，以及你最隐秘部分的精彩细节等，纵然如此，这部纪录片终究不是你本人。

这点不难理解，请想想你在这个世界上最亲爱的人，现在给你一些时间，你是想要和真实的他共度时光？还是想看看关于他的纪录片？

足见，我们本人和别人给我们拍摄的纪录片终究是有天壤之别的，无论这部纪录片多么“写实”。我将“写实”打上双引号，正是因为所有纪录片都很难避免带有偏见，它们只能展示给你一幅宏大图景中的微缩部分。随着录影技术越来越便捷，拍摄几十甚至上百小时的影像资料是很方便的，但这些影像常常被浓缩成一个小时的纪录片，有失偏颇也在所难免。

一位电影导演的偏见，若是和我们思考性自我的偏见相比，真是小巫见大巫了。思考性自我会在我们整个的人生经验中（几乎是成千上万小时的“电影脚本”），挑选几段颇具戏剧性的回忆，将它们和一些评判及观点编纂起来，产出一部很有影响力的纪录片，名称为“这就是我！”可问题是，当你观看这部纪录片时，你会完全忘记它是经过大幅剪辑的录像，而深信它就是你本人！一部关于非洲的纪录片不等于非洲本身，同样，一部关于你的纪录片当然也不等于你本人！

你的自我形象、自尊感、对于自己是什么样人的各种看法：这一切都仅仅是一些想法和记忆，它们并不是你。

这时，你或许会问，“那么，如果我不是我的想法和记忆，我到底是谁？”

请听下回分解.....

## 第23章 你并非如你所想

“我思故我在。”

法国哲学家勒内·笛卡儿的不朽名言在西方世界影响深远。人们相信思

考性自我是人类发展的巅峰。我们常被教导要去“开发你的大脑”，或者“学会独立思考”，诸如横向思考、理性思考、逻辑思考、积极思考、分析性思考和乐观思考等也都被大肆鼓励。有一点毋庸置疑：思考能力对于解决生活中的很多问题都至关重要。在本书第三部分，也会重点强调有效思考的作用。只是，人类的意识并不仅限于思考性自我，我们还有观察性自我。

“我思故我在。”换言之，我有想法，这一简单事实可以证明我的存在。但是这句话却回避了一个问题：到底是谁观察到我有想法呢？“是我。”你或许说。那么，如果刨根问底，究竟谁又是那个“我”？

是不是有些迷糊？很好，这种状态正适合继续往下读。我们所做的是去变革另外一个基本范式<sup>[1]</sup>，引发强烈反应也在意料之中。本书在汉克·罗伯（Hank Robb）、史蒂文·海斯和罗伯特·阿沙吉欧力（Roberto Assagioli）设计的练习基础上改编并提供了下面这个练习。它包括若干简短段落，每段都以问句结尾。请在读每个问题时，观察自己的反应：当下头脑中蔓延的想法和感觉。

## “我”是谁

此刻在读这本书的同时，请观察你正在做的事。去留意你正在投入阅读行为，留意自己的目光正注视字里行间，留意目光从一句话中的一个词语移动到另一个词语，现在请问问自己，是谁在观察？

...

你会如何回答上面的问题？很可能出现一个想法，比如“是我”或“我在观察”。也可能不是想法，而是感到有些困惑、兴奋或是“大脑一片空白”。无论你注意到什么（想法、情绪、困惑或者一片空白），请问自己：是谁在观察？

...

现在，无论此刻你有什么反应，请保持观察。如果还是出现同样想法：“是我”或“我在观察”，请只是去观察这些想法。如果出现一种困惑或是兴奋的情绪，请只是去观察这些情绪。如果这些情绪又引发一些想法，比如“让我这么做是要干什么”或者“我真是搞不懂”，也请你只是去观察它们。在你进行观察的同时，请问自己：是谁在观察？

...

现在，观察你所坐的位置，观察腿和脚的感觉。动一动脚趾，观察有什么感觉。请问自己：是谁在观察？

...

针对上面的每个问题，你给出的答案都可能是“是我”或“我在观察”。现在，请问：那个正在进行观察的宾语的“我”或者主语的“我”是一个想法、意象或者感觉吗？还是说，它其实是一个观察想法、意象和感觉的位置？

## 观察性自我

经由上面这些练习，希望你能体会到，无论出现什么想法、意象或感觉，你总有一部分独立于它们之外。这个部分能够“退后”去观察它们，被称为观察性自我。它是一个位置，从那里你可以去观察想法、情绪、感觉、记忆、意象、冲动、景色、声音、气味和味道。

无论你正在想什么，有什么情绪，感觉到什么，正在做什么，你的这一部分一直都在那里，去观察发生的这一切。你知道自己在思考，是因为你的这一部分能够观察到你的想法；你知道自己处在情绪中或者身体有某些感觉，是因为你的这个部分能够去观察你的情绪和感觉；你知道自己正在做什么，是因为你的这个部分能够去观察你的行为。如果没有观察性自我，你就失去了自我意识的空间。

请问，从出生至今直至死亡，你的哪一个部分一直没有变化？想法和意象时刻不停地在变化。（在刚过去的5分钟，你的头脑中出现多少想法？）它们或愉快，或痛苦，或有益，或有害，但有一点可以肯定——一直在变化。现在，请闭上眼睛，用20秒去观察你的想法。观察时，留意这些想法看起来处在什么位置，是在你的上方、前方还是内部？留意这些想法的形式，它们是一些画面、词语还是声音？进行观察的同时，请意识到你正在观察。注意，它们都是你的想法，你正在观察它们。（现在就练习20秒，然后睁开眼睛，继续往下读。）

...

你的情绪、感觉，和你的想法、意象一样，也在一刻不停地变化，有时



悲伤，有时高兴；有时平静，有时愤怒；有时健康，有时病态；有时感到精力旺盛，有时则疲惫不堪。（在过去一天中，你经历了多少不同的感觉和情绪？）现在，请闭上眼睛，用20秒观察你的感觉和情绪。同时，意识到你在观察。注意，它们是你的感觉，你正在观察它们。（现在就练习20秒，然后睁开眼睛，继续往下读。）

...

你的身体也一直在变化。今天的身体早已不是你作为孩童或少年时的身体。如果动过手术，你的身体和之前相比可能就被割掉或者增加了一点。现在你身上的伤疤、皱纹和痣很可能10年前并没有。每过6周，皮肤会全面更新一次；每过3个月，肝脏细胞会全部再生一次；每过7年，身体的每个细胞都会完成一次彻底的更新换代。现在，请闭上眼睛，花20秒观察身体。在观察时，请留意你如何去观察你想要观察的身体部位，脚趾、耳朵、胳膊肘或膝盖等。在观察身体时，请意识到你正在观察。注意，它们是你身体的不同部位，你正在观察它们。（现在就练习20秒，然后睁开眼睛，继续往下读。）

...

漫漫人生中，你所扮演的社会角色，和你的想法、意象、情绪、感觉和身体等，都处在持续的变化中。可是，那个能够观察想法和意象的“我”却恒定不变；那个能够观察情绪和感觉的“我”却始终如一；那个观察自己身体的“我”却一直如是。

现在，请问问自己：那个“我”——你观察一切事物所处的位置，它是好还是坏，是对是错？还是说，它只是“就在那里”？

## 观察性自我的质量

希望你给出的是最后一个答案：“就在那里”。观察性自我无法被评判为好坏对错，因为它所做的全部只是在观察。假设你做了“错事”或“坏事”，观察性自我也概不负责：它只是去留意你做了什么，并且帮助你意识到（这样你就能从中有所学习）。同时，观察性自我也从来不会评判你，因为评判是一些想法，而观察性自我并不思考。

观察性自我会以事物的本来面目去看待它们，而不会通过评论、批评或者开展任何其他思维过程，将我们置于和现实斗争的境地。因此，它是

以一种极其真实和纯净的形式在接纳。

观察性自我无法被改进。它如是存在、完美无瑕、自然流畅地工作着，你需要做的只是去联结它。

观察性自我永远毫发无损。如果你因为疾病、衰老或者外伤而伤及身体，观察性自我能够注意到这些伤害。在疼痛升起时，观察性自我注意到那个疼痛。在疼痛引发糟糕的想法或者记忆时，观察性自我也注意到它们。但是，无论是损伤的身体，还是痛苦的情绪，或者任何糟糕的想法和记忆，都无法伤及那个观察它们的部分，那个你内在的部分。

总结如下：

- 从生到死，观察性自我一直在那里，永恒如是
- 它观察你做的一切，从不评判你
- 它不会受伤或受损
- 它一直在那里，即使被忘记或对它一无所知
- 它是真正接纳的源头
- 它不是一个“东西”，它是无形的
- 它无法被改进，完美具足

在看上面这些时，你或许明白为什么人们会将ACT和宗教相提并论。只是，对于观察性自我，ACT并没有赋予任何宗教色彩或者精神信仰。你完全可以按照自己的方式去理解和称呼它。

我个人喜欢将观察性自我比作天空，而想法、感觉和意象就如天气。天气一直在变化，而天空只负责提供空间。无论多么恶劣的天气，暴风雨多么猛烈，或是太阳多么毒辣，天空都毫发无损；即便飓风和海啸在陆地上造成死亡和伤害，也无法伤及天空。随着时间流逝，天气变幻无常，天空却一如既往的纯净明澈。（将人类意识比作无垠天空，其实已有数千年历史，在很多古老的灵修和宗教传统中都可以觅得其踪迹。）

## 日常生活中的观察性自我

在日常生活中，我们只能偶尔邂逅观察性自我，因为绝大多数时候，它都被川流不息的想法之河所掩盖。这一点也很像天空，常被乌云遮蔽。但即便一时无法看到天空，它依旧还在那里。如果我们能飞身乌云之上，就一定会看见它。

同理，当我们超越了自身想法，就会“发现”观察性自我。从它的视角出发，你就能观察到消极的自我评判或是限制性的自我观念，却不会被它们所伤。从它的视角出发，你能够一眼看穿那部关于你是谁“纪录片”的本质：思考性自我收集并编撰的一些语言和画面。思考性自我会告诉你，这部纪录片就是你本人。而你需要做的是退后一步观察，并意识到你在观察，那个观察者才是“真正的你”！

让自己进入观察性自我频道其实很简单。可以选择任何一种你能觉察到的事物：景象、声音、气味、滋味、感觉、想法、情绪、动作、身体部位、实物——任意选择。集中注意力在它身上，仿佛自己是一位好奇的科学家，去仔细观察它，同时意识到你正在观察。

这么做就可以。那一刻，当你观察到观察过程时，你就是那个观察性自我。那一刻，你就成为对于意识的意识，对于觉察的觉察。当然，这种状态会很短暂，思考性自我很快就开始对所发生的事情进行分析和评判，或者是引发各种各样的意象和回忆。一旦你陷入这些认知产物，观察性自我就再一次被遮蔽。

但是，令人欣慰的是，观察性自我一直都在那里，在你需要时触手可得。其实，在今后的生活中，你还是会常常陷入有关自己是谁的故事中，这正是头脑的本质，只要活着，这种情形就会反复出现。但是，希望你已经对此有了直接的体验：你并不是那些头脑所讲的故事。当你意识到正在发生的事，你正和那些故事、信念（那部关于你是谁纪录片）产生融合时，你当即就可以后退一步去观察。接着，去留意是谁在观察，那一刻，真正的你就出现了。

## 结束？

本书第二部分到此结束。第三部分是有关采取行动去创造理想生活。在采取行动时，很难避免会面临很多恐惧，并且遭遇那些令人不快的想

法。但是，经由熟练运用解离、扩展和联结，你将会超越这些障碍。无论它们貌似多么可怕，在你内在深处，都存在一个安全港湾，你的本质始终毫发无伤，对此了然，会很有帮助。

[1] 此处“另外一个基本范式”，相对应的之前还有一个被改变的基本范式，很可能是指改变对想法和情绪进行控制的惯有模式，在本书第一部分曾有讨论。——译者注

## 第三部分 创造有价值的生活

### 第24章 跟随你的心

费奥多尔·陀思妥耶夫斯基曾言，“生而为人的奥秘就在于，不仅活着，而且为某些意义而活。”你是否也曾思索过诸如此类的问题：生活到底是什么？这一生究竟为何而来？是什么让这人生值得走上一遭？

令人惊讶的是，绝大多数人从未就此深思过。人们只是日复一日过着循规蹈矩的生活。然而，如果想要真正创造一种丰富、充实和有意义的生活，就需要驻足探问，看看自己正在做什么，以及为何要这样做。现在，问自己这几个问题正逢其时：

- 在内心深处，你认为什么最重要？
- 你希望自己的生活是什么样的？
- 你想要成为什么样的人？
- 你想要建立什么样的人际关系？
- 如果不再为回避恐惧而陷入和情绪的斗争，你会将时间和精力投入哪些事情？

假如你不能即刻给出全部答案，也不必担心。接下来的几章将会就这些问题进行深入探索，你的答案也会和你的价值有所联结。

### 你的价值

本书已经多次提及价值，或称价值方向，它是指：

- 我们内心的深层渴望：想要成为什么样的人，持有什么立场，以及如何与周围世界发生联系

- 在人生旅程中，能够引导和激励我们的那些首要原则

如果生活以你所选择的价值为导向，那么你不仅会拥有一种活力和喜悦之感，而且能体验到生活的丰富多彩、充实圆满和富有意义。即使最糟糕的事情发生，依然可以安之若素。我的好友弗莱德的例子可以说明这点。

弗莱德的公司破产了，他和太太在一夜之间倾家荡产，陷入窘境。他们决定从城里搬到乡下，这样方便租到便宜的居所。弗莱德在当地找到一份寄宿学校里的的工作，学生主要是一些来自中国和韩国的青少年。

这份工作和弗莱德之前的从商经历毫无关联。他的职责包括：维持宿舍楼的安全秩序，督促孩子们完成作业，保证他们按时上床睡觉，在宿舍楼值夜班，每天早上协助孩子们做好上学准备。

如果与弗莱德易位而处，很多人或许会非常抑郁。毕竟，公司破产，失去房子和存款，如今只能做一份收入微薄的工作，而且每周五天都不能回家和太太团聚！

但是，弗莱德意识到，他面临两个选择：要么沉浸在损失里，不断自我攻击，把自己搞得可怜兮兮；要么去充分利用现在的境况。

幸运的是，他选择了后者。

弗莱德一直都将训练、指导和支持他人奉为个人价值。于是，他决意将自己所珍视的价值带入目前工作。他开始教授孩子们一些实用技能，比如熨烫衣服和烹饪食物。他还组织了学校成立以来的首次技能竞赛，协助孩子们拍摄了一部风趣诙谐的校园生活纪录片。进而，他担任了学生们的非正式顾问。当孩子们遇到人际关系困扰、家庭问题和学习困难时，都很乐于向他求助。这些事不属于他的职责范围，也并无额外报酬，但他还是乐此不疲。因为，他将奉献和照顾别人奉为个人价值。如此一来，本来是很平凡的工作，却变得富有意义和令他满足。



与此同时，弗莱德也并未放弃自己的职业生涯。他在短期内需要这份舍监的工作来支付账单，同时也在不断寻求自己真正渴望的工作机会。他善于组织和管理，又特别喜爱戏剧和音乐，这二者的结合正是他所渴望的工作领域。经过数月的申请和尝试，他如愿以偿地找到一份组织当地艺术节的工作，不仅报酬丰厚，而且还有很多时间可以陪伴家人。

弗莱德的故事启发我们：即使被生活严苛以待，我们依然能够在价值导向下幸福度日。这个极佳示例也揭示出：我们在任何工作中都可以获得满足，即使是那些不喜欢、不想要的工作，只要将个人所珍视的价值带入其中。我们可以一边为更理想的工作做准备，一边从现有工作中觅得满足。

## 价值相对于目标

认识到价值和目标的不同非常重要。一种价值是指令人渴望并且始终向其前进的一个方向，它意味着一个持续进行着的并且无终点的过程。例如，成为一位充满爱心、温柔体贴的爱人，这是一个价值，你需要在今后人生中持续追随着它。当你缺乏爱意和粗鲁冷漠时，生活就偏离了这一价值。

而一个目标则是指你想要的结果，是能够达到和完成的。例如，你渴望结婚，这是一个目标。一旦达到，它就是“完成时”，可以从待办清单中予以删除。结婚了就是结婚了，无论你对伴侣是爱意绵绵、深情款款，还是不理不睬、形同陌路，就结婚这一目标而言，已经实现。

一个价值就好像是你要向西方行进，无论已经走多远，总还能继续向西。

一个目标则好像是你西行之路上要攀爬的高山和趟过的大河。一旦你穿越了，它们就是“完成时”。

假设你想要一份更理想的工作，这就是一个目标。一旦你得到，目标也就实现。但是，如果你希望自己对工作能专心致志、精益求精，能给予同事支持，能全情投入工作，那么，这些就属于价值范畴。

## 为何价值如此重要

臭名昭著的奥斯维辛是纳粹时期关押犹太人的魔鬼集中营，人们很难去

想象曾在那里发生的事：惨绝人寰的虐待和折磨，人性的邪恶堕落到极致，疾病、暴力、饥饿和声名狼藉的毒气室夺走无数人的鲜活生命。维克多·弗兰克是一位犹太精神病学家，曾在奥斯维辛和其他集中营度过无法言说的恐怖岁月，几年后得以幸存。他将集中营的种种细节写进自己的书《追寻生命的意义》（*Man's Search for Meaning*），这是一本令人叹为观止的伟大著作。

此书给人最奇妙的启示完全出乎意料。在集中营坚持最久的人并非那些最健康强壮的人，而是那些和他们生命目的联结最紧密的人。如果囚犯能够和他们所珍视的东西相联结，比如出于对孩子的爱或是想要完成一本著作，这些联结就会成为支撑他们活下去的理由，会令一切痛苦显得物有所值。而对于那些无法和内心深层价值相联结的人来说，他们完全失去了求生意志，并也因此更早殒命。

弗兰克自己的目标来自几个方面。比如，他极其珍视和妻子的爱情，决意要坚持到能和爱人团聚的一天。有很多次，他在冰天雪地里被强制从事繁重的体力劳动，脚因冻疮而痛得钻心，身体因残忍鞭打而剧痛难耐。每当这时，他就会在脑海中勾勒出一幅妻子的画面，想想自己有多么爱她。这种联结的感觉支撑着他顽强地活了下来。

弗兰克的另一个价值在于去帮助他人。在集中营里，他一直都在帮助其他囚犯更好地应对痛苦。他设身处地地去倾听狱友们的苦楚，以温暖友善的话语鼓励他们，给病人和垂死者以尽可能的照料。最重要的是，他鼓励人们去和自己内在最深价值相联结，从而让他们寻觅到一种意义感和目标感，而这恰恰可以赋予人们活下去的强大动力。正如伟大哲学家弗里德里希·尼采所言：“只有那些明确自己为何而活的人，才能去承受任何事情。”

## 价值赋予生命意义

生活本就艰辛。一切有意义的事情都需要为之付出，举凡养育子女，修缮房屋，学习中国功夫，或是开创自己的事业之类，都极富挑战。绝大多数人面临挑战时会想：“这太难了！”然后就放弃或回避。此时正需要价值的闪亮登场，来助我们一臂之力！

能够和自己重视的价值相联结，会令人感觉再辛苦也值得。例如，假如你重视和大自然的联结，就会愿意费力地组织郊游；假如你希望成为有爱的父母，就会愿意花时间陪伴孩子玩耍；假如你重视健康，就会愿意

进行规律的身体锻炼，即便这很难坚持。价值，正是通过这种方式来激励人们，或许我们并不喜欢锻炼，但出于对健康的重视，我们就会有动力去执行！

同样的原则也适用于日常生活。很多来访者会问我这样的问题：“生活究竟有何意义？”“难道一切仅此而已？”“为什么我对任何事都兴奋不起来？”有时也会说，“如果没有我，这个世界或许会更加美好”“我没有什么可以给予别人的”或者“有时真希望一觉睡去就不再醒来”。

诸如此类的想法不仅是在占总人口10%的各阶段抑郁症患者中十分普遍，即使是在普通人中也屡见不鲜。针对这种情况，价值是强而有力的解药：它赋予人们生活的目标、意义和激情。

## 想象你80岁

下面这个简单练习有助于去澄清价值。请花几分钟时间写下答案，这样会更有收获。

想象你已80岁，回首往事，清晰如昨。请完成下面的句子：

- 我花费了太多时间去担心.....
- 我花费了太少时间去做.....
- 如果我能回到过去，我将会.....

进展如何？对很多人来说，这个练习颇有启发。它呈现出人们所珍视的事情和正在做的事情之间常常南辕北辙、相去甚远。下一章将会更加仔细地探索价值议题。在此，我很想和你先分享《追寻生命的意义》中经常被引用的一段话来结束本章：

我们这些曾经生活在集中营的人，总会忆起那些穿梭于棚屋给予他人安慰的人士，他们给出自己手中的最后一块面包。那样的人并不多，却足以证明：生而为人的一切皆可剥夺，唯独一种终极自由无法被夺取。那就是，在任何境况下，人都可以自主决定以何种态度去面对，并且选择属于自己的独特道路。

## 第25章 重大问题

你内心深处真正渴望的是什么？人们对此给出的回答通常比较肤浅：

·“我只想要幸福。”

·“我想要富有。”

·“我想在某一领域取得成功。”

·“我想有人能够爱我。”

·“我想有一份好工作。”

·“我就想结婚生孩子。”

这些答案或许很真实，但不够深刻，大多是未经深思熟虑的自动应答。本章将邀请你和自己的内在心灵联结。后面的这份“生活价值问卷”由凯利·威尔森开发，包含一系列问题，有助于你去发现自己真正想要什么！

虽然很多人都有着相似的价值，但严格来说世界上并没有两个价值完全相同的人。这份问卷并非是用来检验你的价值正确与否的。事实上，当我们在谈论价值时，并没有对错之分，也并无好坏之别。你认为有价值，这个理由已足够充分！没必要去就自己的价值进行品评或是辩护，正如不需要为你喜欢什么口味的冰激凌去争辩一样。我个人最喜欢的是淡棕色核桃口味的冰激凌，为什么？我也不清楚，我的味蕾就是喜欢它。我需要为此辩护吗？如果别人喜欢的是香草口味，那是否意味他们的味蕾是“对的”，而我的是“错的”？显然不是！对于价值而言，也是同样情形，有些人的价值和你不同，但这并不表示他们的更好或者更坏，仅仅表明别人和你重视的事情并不相同而已。

在上一章中，我们曾谈到价值和目标之间的区别。本章的重点则是去探索就宏观方向而言，你在生活中渴望得到什么，而并不去涉及更具体的目标。当你澄清个人价值后，我们再来探讨如何去设定具体目标。

问卷中有些部分在你看来或许无关紧要。若是如此，也无妨，并非每个人都重视同样的事物，如果你对某个部分没有兴趣，继续往下进行即可。问卷中不同部分之间也会有所重叠。例如，如果你将帮助、支持和照顾他人视为自己的价值方向，那么这一点将会同时反映在你生活的不

同领域（比如在友谊、家庭和为人父母等方面）。

在阅读时，请不要被头脑分散注意力，比如“什么是现实的”或者“我和别人是否相信我值得拥有这些”之类的想法和故事。在回答时，一定要敢于梦想，去看到存在一种可能性，而不是要求绝对的确定性。可以先假想你将在前进道路上畅行无阻，现在你需要做的就是直接给出那个最无所畏惧的答案，没有什么能阻止你做出想要的改变。

最后，最好能把答案真正写下来，这会有助于你集中思考并记住答案。（如果不愿意写，至少多思考一番，认真给出答案。）

在完成问卷时，请注意你的感觉和情绪并不属于价值范畴。例如，“我希望感觉自信”或“我希望能感到幸福”之类，这些属于目标，而非价值。为什么呢？因为自信和幸福的感受都是可以获得、实现和完成的对象。我们的感觉并不是一个持续过程，它很短暂，就像是一个电视节目，你看过了，目标即完成。所以，如果出现一些有关你想要如何感觉的答案，不妨自问：“假如我已拥有这些感觉，我的行为会有什么不同？我会去做哪些事？在人际关系中，我的行为会有哪些改变？”对这些问题的思考将揭示出你更为深层的价值，这才是真正的答案。好吧，解释得已经不少，现在可以开始做问卷了。

## 生活价值问卷

### 第一个价值领域：家庭

- 1.作为兄弟/姐妹、儿子/女儿、父亲/母亲（或者其他亲属），你希望自己是什么样子？
- 2.在这些关系中，你想要展现出什么样的个人特质？
- 3.在这些关系中，你如果以“理想自我”出现，将会如何对待他人？
- 4.你想要和亲人们一起去进行哪些可持续的活动？
- 5.你想要建立什么样的关系？

请注意，这些问题都是关于你的：你想成为什么样的人，以及你希望对这些关系做出什么贡献。为什么要这么设置？因为在任何一段关系中，



你唯一能够掌控的就是自己的行为，你无法控制别人的想法、情绪和行为方式。你可以影响别人，但无法控制别人。影响别人最好的方式是什么？当然是用你的行动！而当这些行动和你的价值一致时，其影响力最大。

例如，如果有位亲戚对你很刻薄，你完全有理由让他们改变。但是，如果你按照“理想自我”行事：充满爱心、乐于支持、接纳、关怀和帮助他人，那么，他们很可能会答应你的要求。但如果你被愤怒、悲伤和怨恨牢牢抓住，对方也很可能不会给出积极的反馈。

与此同时，如果你已经以“理想自我”来对待你的亲戚，可他还是对你很不好，那么你需要做的就是少搭理他。毕竟，你的价值中包含着照顾自己的健康和幸福——这些也要考虑在内。你甚至可能再也不想见这位亲戚，如果他对你仍怀有敌意且十分无礼。请记住：有帮助、充满爱意和富有支持性，并不等于要让自己受虐。此外，上面的第五个问题也需要重点思考，即使过去的关系很糟糕，你仍然可以从现在开始建立更好的关系。

## 第二个价值领域：婚姻和其他亲密关系

- 1.在亲密关系中，你想要成为一个什么样的伴侣？
- 2.在亲密关系中，你想要发展什么样的个人特质？
- 3.如果你是以“理想自我”出现，你将会如何对待你的伴侣？
- 4.你想要建立什么样的亲密关系？
- 5.你想要和伴侣一起去进行哪些可持续的活动？

你或许注意到，这些问题和第一组问题差不多。再次强调，这些问题都是关于你想要自己成为什么样，而不是关于你想要伴侣成为什么样。因为，在任何一种关系中，你唯一能够有所控制的那个人就是你自己。你的伴侣如何行动那是由他（她）本人来决定的。你当然可以提要求，让伴侣去改变，指出你能接受和不能接受的事情。但正如我之前所说，如果你是以“理想自我”行动，或许会更有效。这个道理同样适用于一切人际关系，包括和家人、朋友、同事、雇员以及你遇到的任何人！请记住这个黄金法则：像你希望别人如何对待你一样地去对待别人。

有时，面对这些问题，我的来访者会飞速写下一长串他们认为理想的另一半应该具有的品质。只是，关于想要什么样的伴侣，这是在厘清一个目标。而想要真正在这个领域澄清个人价值，就需要自问，“如果我已经寻找到理想伴侣，我会在这段关系中表现出什么样子？我想要展现出哪些个人特质？”（当然，去考虑选择什么样的伴侣，这很有必要，只是这并非本次问卷和练习的重点。）

### 第三个价值领域：友谊

1. 作为一个好朋友，对你来说意味着什么？
2. 如果以“理想自我”出现，你会如何对待你的朋友们？
3. 你希望在这些友谊中展现出哪些个人特质？
4. 你希望建立什么样的友谊关系？
5. 你想要和朋友们一起去做哪些可持续的活动？

再次强调，这些问题关注的是你能够控制的部分：作为朋友你会如何行动。如果我们写出的是希望有什么样的朋友，那也很有用，可以为自己设立目标，出去多见见那样的人。但是，为了澄清你自己在友谊方面的价值，需要自问的是：“我想要成为什么样的朋友？”

### 第四个价值领域：职业生涯

1. 你想要成为什么样的工人或者雇员？
2. 你希望在工作中展现出哪些个人特质？
3. 如果以“理想自我”出现，你将会如何对待下属/同事/雇员？
4. 你希望和下属/同事/雇员建立什么样的关系？
5. 你希望和下属/同事/雇员一起进行哪些可持续的活动？
6. 什么事情会让你的工作更加富有意义（无论你是否喜欢它）？

有时，我的来访者会就这些问题长篇累牍地写下他们想要什么样的工作，这是在勾勒一个目标，而不是价值。为将你的价值带到工作中，就需要自问：“如果我 already 得到理想工作，和现有工作相比，我会有哪些不同的行为表现？希望展现出哪些个人特质？”如果你并不喜欢现有工作，那么去接受培训并寻觅对你来说更有意义的工作是顺理成章且确有必要的。如果你写下的是想要什么样的工作，这挺好——你可以为自己设立目标并去寻找。但与此同时，你也可以充分利用现有工作，具体来说，就是将你的价值带入到现在的工作情境中来。（还记得上一章提到的弗莱德的例子吗？）

## 第五个价值领域：教育与个人发展

1. 你是否重视学习、教育和培训？
2. 你想要获得哪些新的技能和知识？
3. 哪些继续教育或培训项目对你有吸引力？
4. 你希望成为什么样的学生/培训生？
5. 你希望在学习或培训中展现出哪些个人特质？
6. 你希望和其他同学/培训人员建立什么样的关系？

## 第六个价值领域：消遣、娱乐和休闲

1. 你有什么样的爱好？喜欢参加哪些运动或休闲活动？
2. 长期来看，你有多渴望去放松身体和放飞心情？
3. 长期来看，你有多向往去找点乐趣？
4. 你有多想让自己富有创造性？
5. 你想要尝试哪些类型的新活动？
6. 你想要重拾哪些旧活动并且更多地投入其中？

## 第七个价值领域：精神生活

- 1.在精神生活这个领域，对你来说什么最重要？
- 2.你想要从事哪些可持续的精神活动？

“精神”这个词语对于不同人来说意义也不同。它可能意味着投入大自然，或跳舞、冥想和练习瑜伽，也可能是指参加某个有组织的宗教。无论对你来说它是什么，都很好。

## 第八个价值领域：社区生活

- 1.你想要为所在社区做出哪些贡献（比如，参加志愿者活动、废品回收利用或者是帮助年迈的邻居）？
- 2.你想要支持或是积极参加哪些兴趣小组、慈善团体或者政党？

## 第九个价值领域：环境和自然

- 1.你想要和大自然在哪些方面进行联结？
- 2.你更喜欢在什么样的环境中消磨时光？
- 3.你想要对周围各种环境——自然的、工作场所的和家庭的，做出怎样的关切、改善和贡献？
- 4.你想通过参加哪些活动来让自己融入大自然？
- 5.你想做哪些事情来使得家庭和工作环境能向着富有创造性、更有帮助和令人愉悦的方向变化？

## 第十个价值领域：健康和身体

- 1.你有多重视自己的身体？
- 2.你希望拥有什么样的身体健康？
- 3.为更好地联结身体并照顾它，你想要采取哪些可持续的活动？

4.考虑到睡眠、饮食、锻炼、吸烟和喝酒这些方面，你想如何去照顾自己的健康？

做这些练习，有什么问题吗？是否会出现不舒服的想法和情绪？通常，当联结自身价值时，我们会意识到长久以来对它们的忽视，这可能会令人感到非常痛苦。请记住，这可不是一个用来自我攻击的理由！（“我真是一个伪君子！我说我重视做这些事，但却一件都没做！真是可悲！”）事实上，所有人都会经常和自己的价值失去联结。揪住这点不放，没有任何建设性，毕竟过去的已经无法改变。最重要的是去在此时此地联结个人价值，并且用它们来指导和激励现在的行动。因此，如果头脑开始打击你，不妨就简单地说声谢谢。

你或许会发现自己跳过了这章的一些内容，或者没有进行练习，那可能是因为你和头脑中无益想法融合了。比如，“我不知道这些是不是我真正的价值”或者“这么做纯属是将自己置于必然失望的境地”。如果确有其事，就请移步下一章。读完后，再折返回来读本章。如果你没有融合无益想法的情况，读完本章已经十分了然，那就可以跳过下一章，直接进入第27章。

## 反思时间

现在，请你对给出的答案进行回顾和反思，可以自问：

- 在以上这些价值中，哪些对我来说最重要？
- 哪些是我现在正积极遵从的？
- 哪些是我最忽视的？
- 哪些是现在就有必要开始为之工作的？

写下你的答案并记住它们，接下来的几章还会用到。

## 价值和关系

通常，在谈到关系时，我们是指人和人之间的关系。而本章问题所涉及的则是很多种不同的关系，比如：



- 你和自己身体的关系
- 你和自己工作的关系
- 你和大自然的关系

生活总是围绕着各式各样的关系展开，包括我们和自己的关系，和别人的关系，以及身处这个世界所遇到的一切的关系。你越是遵从个人价值生活，这些关系的质量就越高，生活也就越是令人喜悦和收获颇丰。

下一章将探讨如何运用价值来指导设立具体目标，以及去创造意义并获得满足。届时，也会对本章内容进行反思。你可以邀请爱人或朋友一起来就你的价值进行探讨，尽可能详尽地列出你的价值，并且在日常生活中把握一切机会进行价值行动。

## 第26章 有关价值的疑难解答

魔鬼们愈发焦躁不安起来，因为它们感觉到你在跃跃欲试：你正在计划一条新航线，想要将船驶向岸边。它们自然会竭尽全力阻止你。或许当你在进行上一章的练习时，已经有各式各样的魔鬼向你发起挑战！下面这些最为常见。

### 魔鬼：“我不知道这是否是我真正的价值”

这个魔鬼十分卑鄙可恶，它试图让你怀疑自己的答案，从而摧毁你的信心。想要对付它，可以回答下面的问题。

- 1.如果有奇迹发生，你现在已经自动获得所有重要人物的赞许（你已无须再努力取悦或是加深给他们的印象），这时，你将如何度过此生？你想要做些什么事？你想要成为什么样的人？
- 2.如果你已不再被他人观点和评判左右，你会在生活中有什么不同做法？

上面这两个问题有助于你澄清自己真正想要的东西，从而可以在自己认同的价值指引下生活，而不是被别人强加的价值所裹挟。下面这三个问题，会邀请你去思索死亡，能够帮助你澄清生活中什么是最重要的事。

1.假如你能参加自己的葬礼，而且对你来说重要的人都悉数在场，你会希望听到大家如何谈论你？希望听到他们如何看待你在其生活中所扮演的角色？

2.如果你只剩一年生命，你希望自己是样子的？你还想做什么事？

3.假如你被困在一座倒塌的大楼中，知道自己只能再活几分钟，你会用手机给谁打电话，最想和他们说些什么？你的答案会揭示对你而言什么最重要。

## 魔鬼：“我不知道自己想要什么”

假如你不确定想要什么，可以自问：如果我可以获得任何想要的价值，我会选择哪些？

无论选择哪些，那些就已经是你的价值！为什么？因为你会选择它们，这一事实足以说明你很重视它们！

## 魔鬼：“我不愿意去思考这些”

如果你在生活中体验过很多失败、挫折和绝望，那么你很可能会害怕承认自己真正想要什么，因为不想再重蹈失望的覆辙。若是如此，你就需要提醒自己：过去已去，它结束了，且不可改变；但无论过去如何，你都可以在现在做出改变；去支持自己创造一个崭新的未来。因此，去做这些练习，如果不舒服的情绪涌出，请将呼吸带到它们所在之处，为其创造空间，然后再回来，聚焦于这些问题。

## 魔鬼：“我这是让自己陷入失望”

这个卑鄙的家伙常常还有几个同伙，如“如果我尝试去做那件事，肯定会失败”“我不配得到更好的生活”或者“我就是改变不了”。请记住，这些家伙什么都不是，仅仅是一些突然冒出的想法。因此，可以对头脑说声谢谢，允许想法自由来去，继续集中注意力回答这些问题。

## 魔鬼：“我现在很忙，等一下再做”

你太熟悉这个家伙了，并且总是相信它的话！你也知道那个“等一下”永远不会到来。因此，去谢谢头脑，然后现在就开始回答问题。

## 魔鬼：“这些都是陈词滥调”

瞧，你的大脑正在做出一个评判，认为你说的这些价值都毫无新意。好吧，请允许你的头脑尽情评判。在你一生所做的所有事情中，去澄清自己发自内心渴望的东西，这恐怕是最重要且最深刻的一件事。因此，感谢大脑的评论，继续回答问题即可。

## 魔鬼：“如果我的价值相互冲突怎么办？”

这个魔鬼的观点有着现实基础：有时，你的不同价值确实会将你引向相反方向。但是，请不要因此偃旗息鼓。换言之，有时，你需要进行折中——先聚焦一个价值，然后才是另一个。例如，数年前，我哥哥做着一份高要求的工作，需要经常离家在外。对他而言，这就出现了价值冲突：一方面，他很重视做一个有爱心的父亲，想要尽量多陪伴年幼的儿子；而另一方面，他也很重视工作，而且工作的收入对家庭来说也很重要。其实，对于很多为人父母者来说，出现这样的价值冲突很常见，而且几乎不存在完美的解决方案。最重要的是，去找到工作和家庭之间你力所能及的最佳平衡。以我哥哥来说，每当他必须到海外工作时，他会每天晚上给家人打电话，在电话里给儿子讲一个睡前故事。没错，这和真正陪在儿子身边不同，但这毕竟也是一个充满爱意的行为，能够在彼此间创造和滋养一份很深的温情和联结感。

在现实生活中，有时，你必须要将某个价值排在前面，优先关注生活中的某个领域。澄清这些，需要进行深刻的心灵探索，可以自问：“在我的生活里，在我所重视但相互矛盾的各种事中，就目前来说，到底什么是最重要的？”然后，就可以优先按照最重要的那个价值去行动，而不是将时间浪费在为自己放弃或错过什么而忧虑。

除了上面这些，还会有很多各种各样的魔鬼跳出来阻拦你，但你已经了解到它们的本质不过是一些想法、一些文字。不用理会它们，将注意力放在真正最有用的人事上：去计划航线、继续开船并乘兴享受旅程。至此，如果你还没有进行上一章的练习，现在就请回去做。如果你已完成，就请接着往下阅读。

## 第27章 千里之行

现在，你已经澄清了自己的价值，也了解在自己内心深处什么真正重要，接下来要做些什么？

是时候去采取行动了！那种丰富、充实和有意义的生活不会因为你已确认价值就同步实现，而是要经由在价值指引下采取行动才能梦想成真。因此，可以花些时间再次反思对自己来说什么最重要。阅读下列清单时，请不断提醒自己在人生各个领域所选择的价值。

- 1.家庭
- 2.婚姻和其他亲密关系
- 3.友谊
- 4.职业生涯
- 5.教育和个人发展
- 6.消遣、娱乐和休闲
- 7.精神生活
- 8.社区生活
- 9.环境和自然
- 10.健康和身体

可以问问自己：“在上述哪个领域中，我和我的价值偏离得最远？”如果确实有几个领域（或者全部）属于这种情形，就可去考虑，“从哪个领域开始最重要？”

每次只从一个领域开始是十分必要的。因为，如果你想一次做出太多变化，就很可能因为压力太大而不得不停止。（显然，从长远来看，这一点也适用于生活中的其他重要领域。而且，一旦你率先在某一领域开始改变，其他领域也会发生连锁反应。）在确定自己想要开始优先着手的领域后，就可以去设定有意义的具体目标。

## 设定有意义的目标

必须再次强调，请你写下这些练习的答案。研究表明，如果你不仅仅是思考自己的目标，而是能将它们写下来，你就更有可能真正采取行动。因此，为了过上更美好、更充实的价值生活，请先放下书，去找到纸笔！

设定有意义的目标需要5个步骤。

### 步骤一：总结你的价值方向

简要描述你在选定的领域将要着手进行工作的价值。例如，“在家庭领域，我重视自己能够开放、诚实、富有爱心和支持性。”

### 步骤二：设立即刻目标

问问自己：“有什么微小且容易的事是我今天就可以为这个价值去做的？”从一个最容易的小目标开始——那种可以立刻就去做好的，会有助于增强你的信心。例如，假如你的价值是成为一个有爱的伴侣，那么即刻目标就可以设定为：“今天午休时，我会给太太打个电话，告诉她我很爱她。”

在设定目标时，要尽可能具体描述你想做的事。例如，“我会每周两次、每次30分钟进行游泳锻炼”，这要比那种含糊其辞的陈述更加恰当，比如，“我要进行更多锻炼”。并且，要去规划出具体何时何地开始行动。例如，“我将在周三下午下班后到公园里跑步。”

小处着手，择其易者而行之，会有助于你战胜“这实在太难了”的想法魔鬼，瞧，它现在一定已经抬起那丑陋的脑袋。时常提醒自己中国古代先贤老子的名言会很有帮助：“千里之行，始于足下。”

### 步骤三：设立短期目标

可以自问：“在接下来的几天或者几周内，我能为我的价值做哪些小事？”请记住，要尽量具体：我会采取什么行动？在什么时间和地点？例如，在工作领域，如果你的价值是帮助别人，而现有工作难以提供这种机会，那么你的一个短期目标就可以设定为：“最近一周每晚9~10



点，我要试试在网上搜索一些有关更有意义的工作的招聘信息”，或者“明天早晨，我要约见一位职业咨询师。”

## 步骤四：设立中期目标

可以自问：“为在价值引领下行动，在未来数周或数月内，我愿意迎接哪些更大些的挑战？”这也需要尽量具体。例如，如果你重视健康，中期目标可能是，“我要在这个月底加入健身房”“我要一周5天按照健康食谱给自己做饭”“我每天早上要步行30分钟”或者“每天午休时我要做10分钟的拉伸运动”。

## 步骤五：设立长期目标

可以自问：“在价值之路上，未来几年我愿意去迎接那些重大挑战？”尽可以大胆想象：数年后你将取得什么成就？未来5年你将变成什么样？长期目标可以包括任何事情，从换个职业到生孩子甚至是去环游世界，请允许自己尽情放飞梦想。

## 不要设立死人的目标

永远不要给自己设立只有死人才能做得更好的目标。例如，“停止吃巧克力”，在这点上，死人能比你做得更好。因为死去的人无论如何都不可能再吃巧克力。或者是，“不要再感到沮丧”，这也是一个死人更擅长的项目，死去的人永远不会沮丧。任何有关不要再做某事或是彻底停止做某事的目标，都是更适合死人的目标。我们需要将其转变为一个活人的目标（即活人可以比死人做得更好的项目）。你可以问问自己：“如果我不再做这件事（或者不再有这样的感受和想法），那么，我会用这些时间来做什么？我会采取什么不同行动？”例如，假设你的回答是，“如果我不再抽烟，我会在午饭后散散步，呼吸一下新鲜空气。”好，这句话很适合设定为目标：“午饭后不再抽烟，出门散步，呼吸一下新鲜空气。”就这个目标来说，你肯定能比一个死去的人做得更好。你也可以继续转换，“如果我不再焦虑，我希望能花更多时间和朋友们来往。”很棒！这样你就可以制定一个适用于活人的目标：“更多地与朋友们交往”。死人确实会比活人更少焦虑，但一个死去的人无法进行社交！

## 想象自己在采取有效行动

本书的绝大部分篇幅都在关注认知融合的不利方面：当我们和无益想法融合时会产生问题。但是，认知融合也可以为我们所用。在顶级体育赛事中，那些杰出的运动员很擅长运用一种被称为“具象化”的技术来提高比赛成绩。他们通常会极其生动地想象着自己正处在竞技巅峰状态：机警、专注、个人能力正发挥到极致，这种在心理世界的预演也会在现实中提高他们的成绩。

现在，你也可以依葫芦画瓢。在设定目标后，闭上眼睛，花些时间，生动想象自己正在有效行动的模样。可以自由发挥、任意想象。有些人会很轻松地想象出栩栩如生的心理画面，另一些人则更倾向于想象出一些文字、声音或者情绪。无论作何想象，适合自己就好。在想象中，去看见、感受和聆听自己正在采取有效行动并实现目标的情形，去留意你说些什么和做些什么。继续在心理世界预演，直到你對自己采取行动的样子已经了然于心。（如果你的大脑开始试图用故事来干扰这个过程，比如出现“我做不到”“这太难了”和“我这是骗谁呢”之类的想法，可以简单地对它说，“谢谢你”，然后再次回到练习当中。）

大多数有关“具象化”或心理预演的书籍都鼓励人们去想象在采取行动时感觉到轻松和自信。对此，我强烈反对，因为你对那些感觉的控制力很微弱，如果目标特别有挑战，让你感到轻松和自信几乎不可能，你会很自然地出现焦虑和自我怀疑的情绪。因此，在心理预演中，我的建议是你要聚焦于自己能直接控制的部分：你的行为。去想象你正在以发挥最大潜能的状态行动着，想象你正在说着和做着那些最有效的事。同时，也想象你正在给当时出现的各种想法和感觉创造空间，并继续采取有效行动，而无论你的感觉如何！

每当你给自己设立富有挑战的新目标时，反复练习会很有帮助。当然，这并不能确保你实现目标，但却会大大增加这种可能性。因此，现在就把书放下，闭上眼睛，用几分钟去想象你采取有效行动的模样。

还记得苏拉女士吗？她刚过完33岁生日，为自己还在单身而朋友们都出双入对而深感伤心孤独。在亲密关系领域，苏拉重视成为有爱心、开放、有吸引力和幽默的人。因为她现在还没有男朋友，所以，长期目标可以设定为“找到男朋友”；短期目标则是“研究婚介机构和社交俱乐部，请朋友们帮忙介绍合适的人选”；相比短期目标更富有一些挑战的中期目标则是“在某个婚介中心注册个人信息，或者真正去相亲”。

我们的唐娜女士也已经能够面对丈夫和孩子的逝去而不再酗酒，接下

来，她面临的就是一点一滴重建生活的议题。之前的折磨令她消瘦很多，身体每况愈下，于是她决定优先从身体健康这一价值领域入手。比较小且易行的短期目标是“在午餐时选择健康三明治，每晚早点睡觉，睡前洗个热水澡放松”；更富挑战的中期目标则是“参加瑜伽俱乐部，周末到郊外徒步”。

一旦米歇尔女士澄清了她希望花更多时间陪伴家人的价值，她就开始拒绝加班，按时离开公司。她重视的价值是成为一个富有爱心且善于呵护孩子的妈妈，希望能够和孩子们有更多联结，陪伴他们成长，多多参与亲子活动，而不是袖手旁观。那么，比较微小易行的短期目标就是“在孩子们说话时，认真倾听（而不是被自己的想法带走）”，还有“每周两个晚上花一小时进行家庭游戏，比如拼字或捉迷藏”；稍微大一些的中期目标是“组织一次家庭野餐”或者“更多的周末要外出度过”；而一个长期目标则是“带孩子们去西班牙野营”。

## 行动计划

设定目标之后，需要将其落实到具体的行动计划之中，可以问问自己：

- 完成这个目标需要采取哪些小步骤？
- 为执行这些步骤，我还需要哪些资源（如果需要的话）？
- 我将在什么具体时间开始行动？

例如，假设你重视的是锻炼身体，目标是每周去健身房三次，那么，你的行动计划可能就包括：①加入健身俱乐部；②准备运动服装；③计划去健身房的具体时间；④重新安排日程以便可以动身。你需要的资源可能是：①去健身房的花费；②健身行头（运动鞋、短裤、T恤、毛巾和一个包）。接下来，就是要确定你何时行动，例如：“我今晚就收拾包，明天下班后去健身房看看，可以的话就开始上第一课。”

如果你发现自己缺少完成目标的资源，可以有两个选择：

- 1.改变你的目标。例如，如果你没钱去健身房，那么跑步、仰卧起坐或者俯卧撑也行。
- 2.制订行动计划来获取资源。例如，借钱或刷信用卡，前提是你知道自

已何时以及如何偿还。

有时，你需要的资源可能是一些知识和技巧。例如，如果目标是改善人际关系，那你很可能就需要去学习一些新的沟通技巧和增加自信的方法。如果目标是改善财务状况，你很可能就需要学习一些投资技术。为此，可以制订一个如何学习相关技术的计划，具体要看哪些书或参加什么课程。

现在，就请拿出纸笔（或者是在手提电脑上）做这些练习。即使眼下没有充裕时间来完成，至少也开始考虑，哪怕5分钟或10分钟也行。神奇之处在于，一旦你开始启动，你在很短时间就会看到诸多变化。好了，现在就请写下：

- 你的价值
- 你的目标（即刻、短期、中期和长期）
- 你为这些目标而制定的具体行动方案

目前，这些看似是一大堆异常艰苦的工作。但是，你越是练习这样去思考（从价值到目标，再到具体行动），这些工作就越能自然展开，你逐渐就不再需要这个详细的计划过程。

## 听上去有些刻意？

价值方向？目标？行动计划？这一切听起来是否有些刻意？——也太老调了？太不厌其烦和刻板了？那句老话怎么说的来着？生活要顺其自然！

真相是，想要赋予生活以条理和功能，这些老生常谈就是不可或缺。等到你将船驶向正确航向，自然有充分的时间和空间去顺其自然。但是，你先得选择将船驶向何方，用地图和指南针校正航线，当然也别忘了享受这趟航程。

变化总是突如其来。当你开始将船驶向海岸的那一刻，你就已经在成功创造一种有意义的生活。头脑会告诉你说，“最重要的事情就是到达海岸”，但其实并非如此。最重要的事情是“驶向海岸”。如果你在大海上漫无目的地漂流，你会觉得了无生趣。而当你开始向海岸行驶时，你会

如同重生一般。正如著名作家和教育家海伦·凯勒所言：“生活，要么是勇敢冒险，要么就什么也不是。”

或许，你所向往的海岸十分遥远，需要花费数周、数月甚至数年时日，而且即使你抵达那里，也有可能发现自己并不喜欢那里。所以，尽情享受旅程就显得尤为重要。环顾周遭的景致，倾情投入其中，去留意你能凝视、聆听、嗅闻、触摸和品尝到的一切风物。朝向价值前行时，旅程的分分秒秒都变得丰富多彩起来，每件事都值得去全身心体验。请练习正念技巧：对自己的各种经验保持开放而好奇的态度，如此一来，你会发现这一切都很新鲜、丰盛和令人振奋，即使是正身处那些最艰难的时光。

## 第28章 获取满足

如今的西方社会流行目标导向的生活。人生的全部意义在于获得成功，而成功通常是以地位、财富和权力来衡量的。一直以来，人们都处在和自身价值相疏离的状态。因此，也很容易去追逐那些对自身来说并无真正意义的目标，并深陷其中。例如，沉迷于赚大钱和飞黄腾达，却忽略了陪伴家人——典型的“工作狂”。

在目标导向的生活中，人们也很有可能将目标设定为要回避掉令人痛苦的想法和情绪。我们已经知道，这样做反而可能招致更大的痛苦，比如罹患成瘾症，引发自我挫败式的行为，同时也会和内心真正渴望的生活渐行渐远。

为此，ACT倡导人们去过一种价值导向的生活。我们需要设定目标，因为这是开展愉快充实生活的必经之路。但是，对目标的设定要在价值指引下进行。这意味着，人们所追逐的目标会更加富有个人色彩，对于个体更有意义。如此一来，生活本身也就变得更加令人满足，我们也更能够安处当下，并且对拥有的一切深怀感恩。即便是在为目标而奋斗，也能从当下生活中汲取深刻满足。

为了更深层说明目标导向和价值导向这二者的区别，可以看看下面的小故事。一位母亲想带两个孩子去神奇动物园游玩，这需要两个小时车程。其中一个孩子的目标只有一个：尽快到达动物园。于是，他一路上都坐卧不安，时刻感到失望，隔一会就抱怨“怎么还不到”“实在是太烦人”。而另一个孩子的目标则有两个：尽快到达动物园，同时享受这趟路程。于是，他会专注地凝视窗外，好奇地望着漫山遍野的牛羊，出神



地盯着身边的大卡车呼啸而过，并且伸出手向友好的路人问候。他不觉  
得失望，也没有抱怨或难过；他安处当下，欣赏此时的所在，而不是心  
不在焉——飞奔到还未到达的动物园。

现在，假设车子半路抛锚，他们没办法再抵达动物园，试问，哪个孩子  
的旅程会更有收获？假设车子开到动物园，两个孩子都如愿以偿，可仍  
旧只有一个还额外享受到了沿途的风景。

相对于目标导向的生活，关注价值的生活常常更容易令人心满意足。因  
为后者让你在为目标奋斗的同时也能享受过程。而且，在价值导向的生  
活中，目标会更容易实现。这是因为你事先已经确认目标和自己的价值  
是一致的，这会给你带来实现目标的更大动力。

## 丰盛的生活

联结价值并依之行动，会令人感到生活的充实、丰富和愉悦。这是因  
为，在价值指引下，你可以让每时每刻的生活都富有意义且令人满足。  
例如，假设你很想买一幢大房子，这是一个目标（因为它能够在完成后  
从待办清单中划掉），但就现在的经济状况而言，还需要等待很长时间  
才能付诸实现。如果你认为只有当目标实现时你才会开心，那么这很长  
时间的生活就变成了痛苦和折磨。

可以问问自己：“这个目标是为为什么服务的？它能带给我什么真正的意  
义？”如果回答是：“是为更好地照顾家人”，那么就识别出一个核心价  
值——好好照顾家人。而这一点现在就可以做，通过各种各样的方式都  
能实现。例如，你可以给家人做顿美味健康的晚饭，给孩子读一本有趣  
的故事书，或是给伴侣一个深情拥抱并说些甜蜜暖心的话语。

这并不是说让你放弃买房的目标，想买的话，赶快存钱！但你不是非得  
等到房子买完之后，才能获得那种因用心呵护家人而带来的满足感。

再举一个例子。假设你的长期目标是成为医生，这需要十年左右的专业  
训练，如果在这个漫长过程中你都死盯住目标，认为只有实现目标才能  
幸福，那很是令人遗憾。不妨问问自己：“这个目标为什么而服务？它  
能让我实现个人珍视的哪些价值？”假如回答是“我希望帮助他人。”那  
你就已经澄清一个核心价值：帮助他人。而就这点来说，你现在就可以  
利用各种各样的方式去行动，比如，去看望年迈的亲人，为慈善事业捐  
款，帮助同学学习，还可以做些志愿服务的工作。

这并非是在说要你放弃成为医生的长期目标，而是说，你能在朝向目标努力的未来十年时光里，去联结自身价值并持续获取满足。就你而言，此处的价值就是帮助他人。

“但假如我的动力不是去帮助他人呢？”你或许会说，“我就是想要变得富有。”嗯，很多人开始时都会把富有当成目标，但请明确，这并非一种价值，因为这是可以在真正有钱后从待办清单中划掉的项目。不妨先来看看我和杰夫的一次会谈记录。杰夫是一位30多岁的商人，生活殷实富足，却还是常常受困于想要挣更多钱的想法。他总是关注那些比他更有钱的人，并因此深感痛苦。我问他，“你真正想要的是什么？”

杰夫：说实话，我就想变得特别有钱。

路斯：嗯，如果你现在已经很有钱了，你想做些什么？

杰夫：很多事。

路斯：比如说？

杰夫：环游世界。

路斯：你会在环游世界的旅程中做些什么事？

杰夫：我想慵懒地躺在沙滩上，或是去神秘的国度探险……总之就是去尽情领略大千世界的风土人情。

路斯：好的，请问你为什么喜欢慵懒地躺在沙滩上？

杰夫：那样会很放松，特别能帮助我冷静下来。

路斯：那么，去异国参观对你来说又为什么会有吸引力？

杰夫：那样就可以遇到很多新鲜的人，品尝没吃过的食物，欣赏异国风情的艺术品和工艺品。

路斯：好的，现在澄清一下我的意图，我绝不是让你放弃目标。如果你的目标是变得非常富有，那么就竭尽所能去奋斗！只是，如果你认为只有富有了才能心满意足，那就会将很多时间浪费在痛苦中，这很令人遗憾。其实，刚才你已经明确自己认为有价值的两个东西：“放

松”和“冷静下来”。显然，如果你想让自己放松并冷静，现在就有很多方式可供选择。比如，洗个热水澡、听听轻音乐或是做做瑜伽，这些活动都不是必须等到你很有钱后才能进行。

杰夫： 那倒是，可是我真的很想慵懒地躺在沙滩上。

路斯： 当然啦！所以我才说你需要存钱并且做出度假计划。只是，你并非要等足够富有之后才能获得放松和冷静的满足感，这些触手可及。就你的其他价值而言，也是同理。例如，你很想品尝异国美食，可你现在没出国，你觉得你能为实现这个愿望做点什么有用的事？

杰夫： 我可以去试试周边的异国餐厅。

路斯： 是的，或者还可以浏览一下有关异域美食的烹饪书籍。

杰夫： 是的，我可以，只是那毕竟和到当地亲自品尝很不同。

路斯： 我并没说那是一回事儿。我只是在强调，假如你真正看重的是品尝异国美食，你并不需要等到足够富有然后环游世界时才能品尝到。欣赏异国的艺术风情和工艺也是同样的道理。如果现在行动，你有什么可以去做的？

杰夫： 去参观艺术展览馆？

路斯： 嗯，好主意，或者去参观博物馆以及附近的工艺展览之类的，还可以看看有关书籍，或者上网探索一番。

杰夫： 是的，可这还是不是一回事儿啊！

路斯： 我知道这很不同。再次强调一下，如果你想去国外旅行，现在就可以攒钱并且筹划。只是，如果你真正看重的是放松自己、品尝新鲜的食物和探究不同寻常的工艺品，现在就可去行动，而不是必须要在绝望等待中度日。好了，让我们再次回到你想要富有这一目标上，还有什么事是你在有钱后很想去做的？

杰夫： 如果有了钱，大家就会高看我一眼。

路斯： 好的，嗯，我也不知道这是不是真的，但先假设是这样，那么，为什么让别人高看一眼对你来说很重要？

杰夫：那样的话，他们就会善待你、尊敬你。

路斯：嗯，假设他们现在已经非常善待你、尊敬你和仰慕你，你可以去做些什么事？

杰夫：我想我会感觉更加轻松，不必努力讨好任何人，就可以做我自己了。

路斯：所以，其实你真正重视的事是做你自己，成为你真实的样子？

杰夫：是，就是想做我自己。

路斯：好，请问你现在能否以真实的你出现？还是必须等足够富有才可以？

杰夫：如果有钱的话，就会容易一些。

路斯：也许是的。但是，你确定想要等真正有钱后，才去享受做自己的快乐？

杰夫：可是如果我现在就真实生活，周围人不喜欢我怎么办？

路斯：所以，你想要花时间和那些因为你富有才喜欢你的人去做朋友？

杰夫：不想。

路斯：那么，你想要建立什么样的友谊？

杰夫：我想要和那些支持我做自己的人成为朋友，能够接纳我本来面目的人。

路斯：很好。既然你重视的是做真实的自己，为何不在现有的关系中就开始尝试？问问自己，“为了让我成为更加真实的自我，我现在能去做点什么事或者是说些什么话？

你已经发现，在开始阶段，杰夫坚称自己想要的是变得富有，唯此才会对生活满意。但是，随着时间的推移，如果杰夫能够不断根据个人价值去选择，他就能够在当下生活中获取更多的深刻满足，这和继续追寻财

务和商业目标并不矛盾，且会相得益彰。

## 财富、名望和成功

杰夫的情形绝非个例，很多人都渴望富有、出名或成功。可这些都只是目标，而非价值。为了探索潜藏在目标背后的价值，就需要问问自己：“这个目标是为了什么服务的？它能够令我去为我真正重视的事做什么？”

对杰夫来说，或许需要反复提问和澄清才能挖掘出潜藏在目标下的价值。在渴望出名、发财和成功的背后，存在多种驱动因素。其中一种特别普遍的因素就是让别人能够更加敬重我们。而这又所为何来？正如杰夫所言，这样我们就不需要再竭力取悦别人，不再那么害怕被拒绝，就可以安心地“做自己”。

大多数人在生活中都会过度担心暴露自己的真实一面，会被一种想法捆绑：“如果知道我的真实模样，大家就不会再喜欢我。”这种内耗十分巨大：我们会因此失去和身边人的联结，彼此的关系会缺乏亲密、深刻和开放的品质。结果，我们戴着厚重面具度过此生，试图隐藏自己的真实面目。为了获得赞许、爱和友情，我们一直都在演戏。为什么会这样？简言之，是因为融合了“我不够好”这个故事。大脑会给我们讲述：必须要富有、出名或成功，才能补偿我们的缺陷，唯此才能被别人接纳、喜欢和爱。最愚蠢的是：我们对这些故事深信不疑！

既然认为真实和开放地生活是你所珍视的价值，那为何要等到富有、出名或成功后才能去过？为何不能现在就去在生活中真实以对，就在今天？邀请人们开始真正认识你，去过一种真实、坦诚和开放的生活。可以问问自己：“为了让我和真实自我保持一致，我现在能做点什么或者说些什么？”

开展任何价值行动，都需要从小处着手，从短期目标起步。比如，为了做真实的自己，你可以考虑在今天的工作讨论中，表达自己的真实观点，而不是去抛出一个能够赢得赞许但其实自己并不那么认同的观点。或者，你可以和周围人更多地分享你生活中真切发生的事，而不是假装一切都很完美。（当然，这么做的同时，你也需要解离那些“他们不会喜欢我/尊敬我/认同我”之类的头脑故事。）



## 其他动因

其实，渴望富有、出名或成功还有很多原因。但只要你能像我对杰夫所做的那样去深入探索，最终你们都会触及个人的核心价值，那是一些你在当下就能依其行事并活出来的价值。假如你说，“等我有钱，就买一架直升机，在天空中翱翔！”那么，潜藏在这一目标背后的价值可能是重视学习新技能、追求个人发展并且享受挑战恐惧的乐趣。所有这一切价值点，你现在就可以依之生活并付诸行动，而不是必须等到有钱或拥有私家飞机之后。

还记得苏拉女士吗？她的主要目标是觅得一位如意郎君，并且为此设定了一些小目标，比如加入婚介机构、去相亲。显然，这些步骤都很重要。但如果苏拉坚信“只有拥有亲密爱人，自己才能有生活的乐趣”，那么她就会让自己承受很多没有必要的痛苦。因此，我邀请她去联结潜藏在目标背后的价值。苏拉希望自己能够成为一名有爱的、敏感的、开放的、有魅力的和幽默的伴侣。我向她指出，尽管现在她还没有男友，但这些价值仍然可以应用到生活中的其他领域。

“但是，那和真正有一个爱人不是一回事儿！”她说。

“完全正确，”我回答，“但是，请问，哪一种方式会有利于你生活得更充实和满足？在当下联结价值去生活，还是让自己不断盯住尚未实现的目标并深陷痛苦之中？”

苏拉明白我的用意，她开始更加关爱家人，更加开放幽默地和朋友同事相处。她还选择让自己有更丰富的感官享受：规律按摩，舒服沐浴，欣赏情爱文学。结果呢？尽管她尚未实现主要目标，但生活已经变得颇为令人满足。

## 假如目标真正实现

真相就是，无论你完成多少目标，你总是想要更多。其实你很熟悉这种感觉：因为找到完美的新工作而兴奋满足，但这种新鲜感很快就消退，你开始渴望新东西；因为薪资上涨而欣喜万分，用不了多久就会觉得理所应当，而且胃口更大；因为邂逅梦中情人而疯狂坠入爱河，没过几天就发现爱人睡觉时呼声震天而且一般来说三天都不换袜子！

如果你将生活聚焦于实现目标，无论达成多少，你也是永不餍足。而如果将焦点放在价值上，情形就会很不同，因为价值总是触手可及，无论身处什么样的环境。（还记得维克多·弗兰克吗，那个曾在纳粹集中营中遵循个人价值生活的人。）

因此，假如你觉得痛苦，很可能是因为你并未达到某一目标。那么，你就需要去联结在这个目标背后的个人价值，问问自己：“为了和我的这些价值保持一致，我现在能去做点什么？”然后，采取行动（要有意识地去做）。

价值时刻与你同在，它总是触手可得。为价值而行动，通常会令人感到收获满满。因此，你越是能开怀拥抱个人价值，就越会感到心满意足。在下一章，我们将要探讨如何更深入地理解和应用这种态度。

## 第29章 丰盛的生活

你可曾有过这样的体验：欣赏绮丽绚烂的落日，凝望如玉盘般的满月，注视被浪花敲击的岸边岩石？你可曾深情款款地凝视着爱人和孩子的双眸？可曾沉浸在烤馅饼的香气里或是茉莉花和梅花的芬芳中？又可曾愉快地聆听小鸟的吟唱、猫咪的呓语和孩子们的咯咯大笑？

目前为止，在处理那些令人不快的想法和情绪方面，我们已经投入了相当多的时间和精力，却极少关注如何去强化那些积极方面（我是有意为之的）。纵观当今社会，尤其是在心理自助领域，人们都极其重视如何去创造积极情绪，而恰恰是这种着眼点本身构成了幸福的陷阱的环节。我们越是将生活焦点放在拥有愉快情绪上，就越容易和那些不快情绪对抗，从而制造并加剧那个包含斗争和痛苦的恶性循环。

其实，当你正在创造一种有意义的生活时，作为副产品，各种积极情绪和体验很可能纷至沓来。因此，请全然拥抱你的一切体验，这点尤为关键。一旦你能逃离追逐积极情绪这一幸福的陷阱，你就可以在每天的生活里拥有大量机会去欣赏周遭世界。练习正念技术，有助于你充分利用此时此地的生活，即便你同时正在为谋求更理想的生活而奋斗，这并不矛盾。人们常说“看看老天对你的眷顾”，或者“何不停下来闻闻花朵的芬芳”这些说法都提示着生活的丰盛。我们总是被美好的事物所包围，却常视而不见，这很令人遗憾。下面提供一些建议，帮助你从头脑中醒过来，去感受周遭世界的多姿多彩。

- 吃东西时，请充分品尝食物，尽情体验其滋味。允许想法来去自由，只将注意力放在口唇的感觉上。大多数情况下，尽管我们在大快朵颐，却极少对自己正在做什么保持觉察。既然吃喝是件美事，何不充分享受和全然体验一番？细嚼慢咽，真正咂摸食物的口感。（通常你不会想要看一段快进的录像，那又为什么在吃东西时要狼吞虎咽？）

- 下雨时，请仔细留意雨声：节奏、韵律、音符、音调和音量的无穷变化。注视雨水沿着窗户顺流而下，水痕自然形成的图案，以及光线在雨水上的折射。雨停时，外出散步，呼吸新鲜的空气，欣赏树上湿漉漉的叶子，还有那如同刚刚抛光过的闪闪发亮的道路。你还可以穿着雨衣来个雨中漫步，在一片寒冷潮湿的雨水里感受一份温暖和惬意。

- 天空放晴时，请在和煦的阳光下稍息片刻。观察阳光笼罩下的一切：

房屋、花朵、树木、天空和行人。外出走走，听听小鸟的歌唱，感受阳光洒在皮肤上的感觉。

·在拥抱、亲吻某人时，或者哪怕就是握握手，都请倾情投入其中，去留意这么做的感觉，让你的温暖和开放流淌在每一次的亲密互动中。

·感到开心、平静、喜悦、满意或者别的美好情绪时，请你充分利用良机去探索那种感觉。留意身体上的反应，你如何呼吸、说话或做手势。留意你的任何冲动、想法、回忆、感觉和脑海中的画面。请花时间去畅饮这份美好情绪，为能拥有这般体验而心生赞叹！

·以全新眼光去看待所爱之人，仿佛之前你从未见过他们。就这样去看着爱人、孩子、家人、朋友和同事，观察他们如何走路、说话、吃喝、面部表情以及肢体语言。凝视他们的脸庞，留意脸上的线条和眼睛的颜色。欣赏他们微笑的模样：起初是从哪里开始出现表情的变化，眼睛又是如何一眨一眨的。观察他们大笑的样子：发出的声音、脸部的变化以及肩膀的活动。

·看到一只小动物时，家庭宠物也好，墙边野猫或是枝头小鸟也罢，都请你驻足观察。盯着它仔细看，仿佛你是个之前从未见过这种动物的小孩，也不知道它的名字和习性，去观察它的模样、颜色、轮廓、脸部和身体，看看它活动起来的样子。

·每天去探索一些你视为理所当然的物品，比如：一把铅笔刀、一杯水、一支钢笔、一本书、一件衬衫、一只鞋、一台吸尘器、一枚婚戒、一个窗框，任何东西都可以。观察它，仿佛它是一艘外太空飞行物掉落在地球上的工艺品。注意你看见和摸到（以及听到、尝到，如果适用的话）的感觉，花时间去感受这个物品在你生活中所扮演的角色。

·早上起床前，花十分钟进行深呼吸，将注意力集中到肺部感觉。培育一种好奇感，肺脏全天候为你服务，即使在你熟睡时也能源源不断地供应氧气，对此，不妨抱以一种好奇和探索的态度。

当你和自身价值联结并为之采取行动时，会很容易发现身边人的变化。你越是以“理想自我”对待爱人、孩子、朋友、家人和同事，就越会收获对方的积极反馈。尽情徜徉其间，保持觉察，留意正发生什么，体味和欣赏这些美妙感觉。

当你以一种开放、善意和接纳的态度采取行动时，极大可能会收到同样的回馈。（如果没有，你或许需要考虑对方是不是你要去交往的类型。）伴随人际关系的改善，你可以尽情享受那些积极的互动，安处当下，不陷入想法的漩涡，并且不断将全部注意力带回到你正在陪伴的人身上。

一份很棒的工作，一位深爱的伴侣，一个属于自己的家：这一切都是目标。在实现目标的过程中，你需要联结潜藏在其背后的价值。让自己过一种价值指引的生活，尽情沐浴在那份志得意满的幸福中。

如果你的价值中包含分享和联结，就可以在体验多姿生活的同时，多和别人去谈论你的生活感悟。很多人总是谈论生活的消极面，而不是积极面。所以，你可以去谈论对生活的享受和收获，关于他人和自己的成就。（这并非是说，你要佯装欢笑，而是说要保持真诚和开放，并做好平衡：和他人分享你生命中的那些艰难时刻，也别忘了得意时分！）同时，告诉别人他们对你生活的重要意义，表达你对他们某些方面的欣赏和感激。

每当你实现一个价值导向的目标时，就会体验到一些积极情绪。觉察自己的感受，尽情享受它们。有时，达成微不足道的小目标，也足以令人无比欣喜。比如，把工作台整理干净，做一顿美味健康的晚餐，给海外亲友发一封简单的电子邮件，这些小事都会令我十分满足。请充分体验那种美好，因为我们太容易与其失之交臂，尤其当思考性自我弹起“不够好”的老调来吸引你注意力的时候。

## 一切都和联结有关

你越是能开放地觉察那些自己认为理所应当的事，就越能在价值生活的同时享用你所拥有的一切，生活也随之更为丰盛、圆满和富有意义。正念技术有助于培育一种开放、好奇和接纳的态度来应对周围世界。这种态度本身就会令你的生活收获颇丰。你会发现更多机会，感觉更加新鲜刺激和兴致盎然，会更心满意足，人际关系也会有所改善。我喜欢这样去表达：对于那些最能利用生活给予的人们来说，生活往往也会给予他们最多。

至此，在完成对积极情绪的关注和强化之后，也特别需要提示你：请不要对愉快情绪过于执着。不要将生活的目标锁定为追寻快乐。愉快情绪有时会不请自来，有时则遁去无踪，就如同我们在生活中拥有的一切感



受一样。因此，请对愉快情绪的出现抱有平常心，当你按照价值来展开生活时，时刻感恩于它们的光临，但不要沉浸其中、不能自拔。如同我们对待所有情绪的方法一样，需要做的仅仅是为它们创造空间并任其自由来去。

在某些时刻，容易做到正念，而在另一些时刻，正念非常艰难。其实，正念这件事最艰难的部分是：你需要时刻想着它并且经常练习。史蒂文·海斯曾将正念练习比喻为骑自行车。骑车时，随时可能摔下来，你得把握自己，一直调整到平衡状态。正念亦是如此，无论我们和当下经验具有多么深刻的联结，想法总是会持续干扰我们，导致一次又一次的失衡。（还记得你第一次学习骑自行车时想保持平衡有多困难吗？随着时间的推移，是不是会变得容易得多？）

生活如同攀爬高山：有平坦亦有崎岖。假如你能够以开放、好奇和接纳之姿安住于自身体验，那么遭逢的一切障碍都将化作助力你学习、成长和发展的宝贵资源。假以时日，你的登山技术也会日臻化境。当然，倘若一路坦途，你更容易去保持正念，可是，只有在面临艰难险阻的情况下，如果你依然能够正念以对，你才会变得愈发强大、平静和有智慧。说起来容易做起来难，但你确实可以付诸行动，特别是在读完下一章后。

## 第30章 直面恐惧

进展如何？你是否已经开始行动？你的生活是否已发生某些有意义的变化？如果答案是没有，那你很可能是遇到了一些阻挠变化的障碍。它们时常出现，可以用首字母缩写一个单词来表示，即“FEAR”（恐惧）：

F（fusion）：“融合”，指我们和无益想法的融合。

E（expectations）：“期望”，指我们有着不切实际的期望。

A（avoidance）：“回避”，指我们对不适感觉的回避。

R（remoteness）：“疏离”，指我们和自身价值的疏离。

下面，让我们逐一来具体探索这几种障碍。

### F：和无益想法的融合

截至目前，你可能对认知融合已经相当熟悉。当你开始设定目标时，“绝望悲惨广播电台”就开始播音：“我做不到”“这太难了”“这完全是浪费时间”“做这些根本没有用”，等等。这些想法喋喋不休，仿佛是老歌听不完。

为有效应对这种情形，我们需要去运用解离技术：看见想法的本质（仅是一些字词），允许它们自由来去，只将注意力用于采取有效行动。

## E：不切实际的期望

不切实际的期望，会极大阻碍我们在行动之路上前行。如果你将目标设定得过于冒进或庞杂，就可能被压得喘不过气，最终导致半途而废或拖延无果。

如果是这样，解决方案则是将目标分解成一些更小的目标。可以问问自己：“为了接近目标，我现在能做的最小最容易的事情是什么？”然后付诸行动。

迈出一小步之后，不妨继续自问：“那接下来，为接近目标，最容易的一件小事又是什么？”（这很像一个老笑话：如何吃掉一头大象？一次吃一口呗！）

有两个不切实际的期望十分常见：

- 限定自己在太短时间内见到结果
- 追求完美，不能出任何错误

针对任何不切实际的期望，解决方案都很简明：将它变得更加切合现实。如果你限定的完成时间并不可行，就将限期拉长，同时将宏大目标分解成具体目标。说到犯错误，这是人类生活的基本组成部分。你现在认为理所当然的一切活动（阅读、说话、走路、骑自行车）都曾经是如此艰难。（请想象一个婴儿在学步初期要跌倒多少次。）重点在于，你将从犯错中学习。至少你可以学到不能去做什么，并去考虑下一次换种方式以提高效率。犯错本身是一种学习的过程。请尽情和错误相拥，并放开对完美的强求。这样，平凡如你我，会收获更多的心满意足。

## A：对不适感觉的回避

你越是去竭力回避不适的感觉，就越是难以推进生活中的重要转变。改变通常伴随风险，需要你去直面恐惧，走出舒适区，这往往会引发令人不适的情绪。

十分明确的是，一味回避不适的感觉，很可能让我们落入恶性循环，唯一真正有效的应对方式是接纳（并非宽容或忍受）。因此，需要练习扩展，为不适的感觉创造空间，并且将注意力聚焦于有效行动。

其实，设定和实现目标的过程中当然不是只有不适的感觉，这过程也常常会产生愉快情绪，比如兴奋、好奇、开心和满足，尤其在目标达成时更是令人欢喜。但是，假如你在最开始时就不愿直面任何不适感，你也就无法品尝到之后的愉快滋味。

## R：和自身价值的疏离

仅仅做价值澄清并不足够，你还需要去联结它们。清晰内心真正重视什么，并经常自我提醒，以保证设定的目标和价值一致，如此才能拥有源源不断的能量、动力和价值感。

如果你和自身价值处在疏离状态，你就很容易丧失信心，进而导致半途而废或改弦易辙。越是远离内心深层的价值，设定的目标就越可能缺乏意义和无关紧要，也就不会给你有效激励。

如果是这种情形，解决方案就是去和自己的价值相联结。如果尚未明确价值，不妨现在就写下，品读一番并做出必要调整。还可以和你信任的人去探讨你的价值。经常读一读它们，比如清晨醒来先在心里过一遍，每个周末花上几分钟检视一番，等等。不妨时常问问自己：“对于我所珍视的价值，我是否有在真诚地坚守？”

## 回到融合

FEAR（恐惧）即融合、期望、回避和疏离。其间，最为普遍发生的是“融合”。当我们和那些无益想法融合时，船上的魔鬼就显得更加巨大狰狞。最可怕的魔鬼就是那个“你必将失败”的想法，这家伙还有几个同伙：“再试也没用”“纯粹是浪费时间”“不记得你都搞砸过多少次了吗”，等等。

如果我们太把它们当回事，盯住不放，那么我们的航船就注定要在海上

漂泊。因此，当魔鬼现身时，想想亨利·詹姆斯（Henry James）说的话：“除非你真的尝试过，否则你无法确定自己搞不定。”设定目标时，我们去关注的是可能性，而非确定性。这个世界本来就充满不确定性，你甚至都无法肯定自己明天还活着。没人能确保必将实现目标，但至少有一点确凿无疑：如果试都不试，成功绝无可能。

表30-1由心理学家凯利·威尔森在汲取哲学家布莱斯·帕斯卡（Blaise Pascal）的灵感后设计，能够帮助我们去直面“你必将失败”这个大魔头！

表 30-1

	成功是可能的	成功是不可能的
认定“我可以实现目标” 并且朝着价值行进	1	2
认定“我不能实现目标” 并且不去朝着价值行进	3	4

表中第一行中有两个标题：“成功是可能的”和“成功是不可能的”。“成功是可能的”是一个假设命题：只要你全力投入到实现价值目标的过程中，最终就会获得成功。“成功是不可能的”则是另外一种假设：无论你怎么努力投入于实现价值目标的活动，结果都注定不会成功。

当我们在价值指引下为实现目标而努力时，从来不知道上述哪个命题为真，谁都无法精确预测未来。（大脑可能会说它能预测未来，但其实它做不到。）如果它真能做到，那你早就富可敌国、威震四方了是不是？

表30-1的最左列是两句话：“认定‘我能实现这个目标’并且朝向价值行进”，换言之，就是认为自己会成功，并为之努力；“认定‘我不能实现目标’并且不去朝着价值行进”，换言之，就是做最糟糕的打算，在开始前就缴械投降。

表30-2分别呈现出四种情形下相对应的结果。

表 30-2

	成功是可能的	成功是不可能的
认定“我可以实现目标” 并且朝着价值行进	1 行进于价值之路， 是一趟激动人心的旅程。 你将在沿途， 发展出很多新技能， 体验到个人的成长。 并且，最终实现目标， 感觉美妙绝伦！	2 行进于价值之路， 令你收获颇丰。 你将在沿途， 发展出很多新技能， 体验到个人的成长。 尽管最终你没有实现目标， 并为此失望， 但是，对于已经尽力这点， 你感到心满意足
认定“我不能实现目标” 并且不去朝着价值行进	3 没有兴奋的旅程！ 没有新技能！ 没有个人的成长！ 没有实现目标！ 而且如果你之后发现， 其实尝试就能够成功， 你会感觉非常懊恼！	4 没有兴奋的旅程！ 没有新技能！ 没有个人的成长！ 没有实现目标！ 你得到了末等奖： 没有因失败而沮丧

表30-2呈现出你做出不同选择可能面临的结果。在第1区域，你将踏上一次冒险之旅，沿途会面临挑战，学到新技能，并体验到很有力量的个人成长。而且，你勇敢进行了尝试，最终实现了目标，生命妙不可言！

在第2区域，你也对目标进行了勇敢尝试，但以失败告终。这当然会令人沮丧，但一想到曾尽力拼搏过，也就无怨无悔。事隔多年，也不会因为想到“如果当初我再努力试一下多好……”而自我折磨。反之，你可以



骄傲地回忆：“我曾竭尽所能放手一搏！”而且，即使目标没有实现，过程却十分享受。你体验到联结自身价值并为之行动的幸福，直面恐惧也必定令你有所成长。这一趟冒险之旅激动人心，你朝向海岸奋力驶去，而不是毫无生趣地在大海上漂泊。

在第3区域，你甚至都没有尝试去追求你的目标。自然也就没有冒险的旅程，没有学到新技能，没有面对自身恐惧时的个人成长。之后，如果你有幸发现，当初要是尝试了就会成功。那时，你该有多懊悔，想象一下你那时的痛苦感觉：一种错过与失败的痛苦感觉——如果当初我尝试了该多好啊！

在第4区域，面对目标，你试都不试，就落荒而逃。后来，你发现自己当初若真有所投入，成功就唾手可得。你不但错失令人兴奋的旅程，也无法经历个人的成长，更不用说实现价值指引下的目标。唯一所得的就是你不会因经历失败而沮丧，这真是一份末等奖：没有得到渴望的东西，但也没遭受失败。（或是另外一个末等奖：你证明了自己说的话——你确实做不到！）于是，你开始自我安慰：“至少我没有浪费时间！”其实，这种说法十分苍白，因为你只是将生命都惨兮兮地浪费于海上漂泊罢了，而原本你完全可以开启一程朝向海岸的美妙探险之旅！

看看这四种可能性，哪一个更值得去赌一下？是为目标拼搏一番，还是试都不试就望而却步？

假如你去尝试，最佳结果就是感觉到无比美妙，最差结果就是失望之余对于已经试过感到心满意足，至少还拥有一段有意义的旅程，也收获了个人成长。

假如你试都不试，最佳结果就是你深感失望，最差结果就是你感觉糟糕透顶，并且这二者都无法收获到个人的成长。

虽然上述分析显而易见，但我们的大脑可不喜欢一直那么富有逻辑。有关“放弃”的故事还是会反复出现，需要一次次被认出，并进行解离。

头脑还会给你讲很多“如果……”的故事：“如果我试过却失败呢”“如果我全力投入却一无所获呢？”假如我们纠缠于这些故事，就会一直浪费时间自我争辩，而无法投入到有效行动之中。因此，可以承认这些故事的存在，对大脑说声谢谢，允许它们自由来去，然后选择在价值指引下去行动。请注意，做出这一选择，是源于你所珍视的价值，而非为回避

和驱赶魔鬼。

此处，尤其要警惕一种叫作“寻找理由”的魔鬼。

## 寻找理由

大脑极为擅长为我们想做却不去真正做的事情千方百计地寻找理由。以锻炼身体为例，西方国家有超过40%的成年人超重或肥胖，这个比例在美国已高于50%。其实大家内心深处都很重视健康，虽然有些人表面看起来会忽视健康，但这并不是说他们就真的不重视健康，只是说还没有为之采取切实行动。想要澄清这点，不妨现在就问问自己：“我是想要一个健康的身体，还是一个病弱的身体？”

事实上，绝大多数人都想要健康饮食并经常锻炼。可为什么实际情况却不是这样？其中有个原因是：人类是找借口的天才！千方百计不去付诸行动。例如，“我今天/本周/这个月都没时间”“我太累了”“我很烦”“我讨厌锻炼”“外面太冷了”。

因此，首先需要明确的是：各种借口和理由都仅仅是想法而已。然后需要坚信：这些想法并不能控制你的行为。你对这个观点感觉惊讶吗？不妨去回顾自己的亲身体会：有多少次你说“我做不到”，但后来却做到了？有多少次你说“我会去做”，但后来却不了了之？有多少次你想要采取伤害、破坏和敌对的行动，或是自我挫败的行动，但后来并未真正进行？（这些都证明想法并不能控制行为，否则大多数人早就进监狱、躺在医院或是不在人世。）

为再次体验想法确实不能控制行为，可以进行下面两个小练习。

1.在心中想，“我抓不到我的头！我不能抓到我的头！”这么想的同时，抬起手去抓下你的头。

2.在心中想，“我必须合上这本书！我必须合上这本书！”这么想的同时，保持这本书继续打开。

...

进展如何？毫无疑问，你会发现，尽管你的想法说你不能，你还是可以去采取行动！当然，想法虽不能完全控制行为，但却会对行为有所影

响。当你和想法的融合程度越高，想法对你行为的影响力就越大。

可见，所有这些理由和借口本身都不是问题，和它们融合才成为问题。换句话说，就是你把这些理由都当真，认为自己必须听从它们。因此，最关键的就是意识到：一切理由都并非事实。

比如，你找到一个理由：“我不能去跑步，因为我太累。”但是，疲惫真会让你的身体无法跑步吗？当然不会。你可以很累，却仍旧能跑步。

（事实上，去问问运动员就知道，他们在取得最好成绩的过程中，都常感觉已经累到不想动弹。）

什么是事实呢？“我不能去跑步，因为我的脊椎受伤，腿完全动不了。”脊椎受伤会导致腿部麻痹和无法跑步，这个说法属于事实。

而我们的大多数理由都是一些借口，是为做或者不做进行的辩护。如果你觉得没有太多时间，你还能去锻炼吗？如果你觉得很疲劳，你还能去跑步吗？如果你觉得很烦，你还能去健身吗？如果外面很冷，你还能出门吗？

显然，这些问题的答案都是肯定的。一切理由都是为不去锻炼而找的借口。

每当我们面临任何一种挑战，大脑都会给编排出一大堆不去做的理由：“我太累了”“这太难了”“我肯定失败”“太贵了”“要花的时间太长了”“我心情很不好”，等等。这没问题，只要你能真正看到它们的本质：全是借口而已。

## 如何区分借口和事实

通常，其实我们很清楚自己是在找借口，只需诚实以对。但假如你已经设定一个价值目标，可大脑给出一个不去尝试的理由，有时也很难确定这到底是借口还是事实——是在给不去行动找理由，还是说这事真的不重要。如果不确定，不妨自问：“假设现在，你在这个世界上最在意的那个人被绑架了，绑匪告诉你，除非你现在就为你的价值目标采取行动，否则他们就撕票，你会怎么办？”如果你选择行动，就说明之前的想法不过是一些借口。

“好吧，”你会说，“可这只是一种可笑的假设，实际上我最爱的人安然

无恙啊。”

你说得没错，可现实中也有同等重要的筹码：你的生活！你是想过一种真正有意义的生活，还是想漫无目的、行尸走肉般地过活？让魔鬼们掌控你的航船？

“哦，”你可能会说，“我同意去试试这个目标，但它对我来说也不那么重要。”

这个问题就关乎你是否对自己足够诚实，还是说，你又陷入了某个想法的圈套？如果你正试图回避的目标对你而言并非真正重要，那很好，放弃即可。但请先根据价值进行检视，如果这个目标其实很有价值，那么摆在你面前的就是一个选择：是去采取和价值一致的行动，还是被想法攻陷而动弹不得？

这个过程中，特别要对一种尤为卑鄙的想法保持觉察：“如果它真那么重要，我早就做了！”这个想法不过是一个精心伪装的“理由”，其逻辑是：“直到现在我都没采取行动，说明它不那么重要，所以也没必要去做。”

这一推理本身就是建立在错误的假设之上的，即人类会自然而然地采取和价值相一致的行动。如果这是真的，这本书就没有存在的必要，ACT也没有存在的必要。事实上，大多数人都会在不同时期内完全不按照自身价值去行动：数月、数年甚至几十年都有可能。但是，价值依旧埋藏在人们内心深处，无论我们已经多久多远地疏离了它们。价值就如同人的身体：即便你已忽略它多年，它依旧在那里，依然是你生活的重要构成，任何时候去联结都不晚。

你或许会说，“可这并不容易，毕竟这些理由很有说服力。”

是的，它们看似很令人信服，前提是：你和它们融合。因此，我们需要明确的就是：它们仅仅是想法。可以对之采用一系列有效的解离方法。

·你可以留意它们并给它们贴上标签。每当有个理由跳到脑海中，默默对自己说“又在找理由”，承认它的存在。

·你可以对自己说：“谢谢你，我的大脑！”

- 你可以承认：“我现在找到一个理由‘我做不到，是因为.....’”
- 你可以问问自己那个关于绑架的问题：“如果我最爱的人命悬一线，我会不会为我的价值目标而采取行动？即使一切‘理由’都告诉我不要去？”
- 你可以为理由背后的故事命名：“哦，是那个‘我太累了’的故事”，或者“这是那个‘时间不够’的故事”。
- 你还可以简单地任由想法自由来去，仿佛这些理由是大街上熙熙攘攘的车流，你只将注意力投入到采取价值行动上。

## 由此去往何处

此处是本书的一个关键结点，你已经澄清个人价值，并且设定好一些目标，是时候去采取行动了！通常，FEAR（恐惧）是横亘在前行之路上的最大障碍，而你也很清楚要如何应对它们。可即便如此，说到真正行动，可能还是会令你望而生畏。因此，我们要在下一章中重点来看看“意愿”这件事，它将成为你超越障碍的强大盟友。

## 第31章 意愿

请想象你正在攀爬一座高山，山顶处有壮美绝伦的风景。行至半山时，你遇到了陡峭的斜坡，道阻且长、怪石嶙峋，恰逢下起瓢泼大雨。那一刻，你浑身湿漉漉的，寒冷彻骨，在崎岖打滑的山路上举步维艰，腿也越来越沉重，喘气愈发费力，脑海中冒出一个念头，“为什么没有人告诉我这一切是如此艰难？”

那一刻，你面临一个选择：要么原路返回，要么勇往直前。假如你决定前行，绝非是因为喜欢又冷又湿和精疲力竭的感觉，而是因为你想要一览险远之处的非常之观。你之所以有意愿去承受艰辛，并非因为偏好它们，而是因为它们出现在你前往目标的必经之路上。

## 意愿不足

史蒂文·海斯赞同我写作此书是在2004年7月，但直到4个月后我才动笔。原因何在？因为我每次想要启动时，就感觉焦虑万分：好像胃里有个拳头大小的硬块、胸口难受发紧，同时产生一种尽可能逃离电脑的冲



动。脑海中充斥着这样的想法：“这纯粹是在浪费时间，书根本出版不了”“你压根不知道怎么写”“这将成为一堆垃圾”“实在太难了，会花费很多时间”“你这是在开玩笑吧”。（其中，还有一个特别麻烦的想法，因为它描述的是事实：那时我已经写了5本书，每本都凝结着精力和心血，可还没有一本付梓。）不幸的是，我在当时完全融合了这些想法，并且去回避一切不快的情绪，结果就一个字都没写出来。

毫无疑问，我越是拖延，就越感到挫败。于是，我会用各种方法分散注意力：看书、观影、吃巧克力，还会对自己说：“不着急，有的是时间。”可是，那种挫败和不满的感觉还在持续滋生和蔓延，显然，我的航船已完全被魔鬼们掌控，我感觉到自己不去履行承诺，真是虚伪至极！

之后，在4个月不断发酵的挫败感的折磨下，我开始想，“你熟谙这么好的方法和技术，每天用它们成功帮助到很多来访者。为什么自己不能把你所倡导的方式付诸实践？”于是，我坐下来，写道：“我的目标是什么？”然后回答：“写一本基于ACT的自助书籍。”接下来，写道：“在这个目标之下的价值是什么？”回答：“潜藏的价值就是：挑战自我；直面恐惧和获取个人成长；帮助他人（毕竟，比起一对一的心理治疗，写书能帮助更多人）；支持我的家庭（如果这书赚钱，可以用来养家）；为他人示范我所倡导的原则（去身体力行我所奉行的理念）；推进我的事业；在写作过程中发展创造性；等等。”

将这些都白纸黑字地写下会极有帮助。可以帮助我澄清进行写作的意义：不仅能够助人，也能令自己有所收获。即便未来没机会出版，只要真正去写，依然能从中学习和成长。

接下来，我写道：“为实现这个目标，我有意愿去拥有何种想法、情绪、感觉和冲动呢？”这个问题十分重要。每当我们在生活中面临挑战，就需要不断询问自己这个问题。早前曾就此讨论过，但现在，去真正澄清“意愿”（willingness）这个词的含义还是颇为关键的。“意愿”，并非是说你喜欢、想要、享受、渴望或赞同某些事物，而是说你自愿去允许它们存在、允许它们如其所是，为它们创造空间，从而能够让你腾出手去做那些真正重视的事情。

假如我说：“现在你要接受一个输液的疗程，接下来的数月你会因此虚弱不堪、头发掉光、呕吐不止，请问，你是否有意愿去进行？”你肯定会说：“当然不会！”但是，如果你身患癌症，这个化疗能够令你完全康

复，你就很可能有意愿去接纳那些该死的副作用。凭什么要去承受那种痛苦？并非是因为喜欢、渴望或是赞同它们，而是为了你真正看中的事：继续活着。

“意愿”是说我们自愿为那些消极的副产品（比如不快想法和情绪）去创造空间，旨在去创造一种有意义的生活。（当你真正这么去做时，反而会带来很多积极的副产品。）

需要澄清的是，“意愿”的意思并不是说单纯去忍耐和咬牙坚持，而是强调我们主动去开怀拥抱自身的一切体验，即便并不喜欢它们。

假设你和爱人之间的关系既有爱意也有承诺，对方想要邀请他（她）的爸爸过来共进晚餐，而你从心底讨厌他（她）的爸爸，厌恶他爸爸的穿衣打扮、身上的剃须水味，还有他那陈词滥调、自吹自擂和傲慢无礼的做派。可是，你的爱人就是很想让自己的父亲过来，于是，你会主动向这个男人发出邀请，在家门口殷勤地招呼他进来，给他宾至如归之感，尽管你真的对他厌恶至极。

这，就是“意愿”。

## 日常生活中的意愿

在每天的生活中，我们都可以练习在琐事中去体会和运用“意愿”。例如，看电影时，你自愿买票，并非因为喜欢付钱，如果有免费票拿，你绝不会说，“哦，不，谢谢，我就是愿意用自己辛辛苦苦挣到的钱来买票！”可见，你之所以愿意付钱，是因为想要看电影。

同理，假如你正要启程度假，你并不喜欢收拾行李，也不想做，但你还是会做，为的是一个顺遂愉快的旅程。

如果你考过驾照，一定也不是因为喜欢那些学习和考试带来的压力。而是为了得到驾照，愿意去和那些不快和平共处。

“意愿”非常必要，因为它是超越生活阻碍的唯一办法。

每当面临一个阻碍时，你都可以选择去接纳或拒绝。如果拒绝，你的生活疆域就会缩减；如果接纳，生活范围就会扩大。

即便你一直采取接纳的态度，也不能保证生活就会变得容易，因为之后依然可能困难重重。但是，当接纳成为习惯，你就可以从中获取更多经验，储备更多力量，为迎接之后更大的挑战做好准备。

即使你不想去接纳，你依然可以选择这么去做，每一次当你这么做时，你就正在获得成长。

同时，你越是积极练习扩展、解离和联结，你真正要去处理的不适感觉也会越来越少。当你发现“我会失败”这个想法的本质只是一些词语，接纳它就会更加容易。而当你关闭“挣扎开关”时，就更容易和情绪共处，因为它们并未被放大。

在“挣扎开关”开启时，你竭力去回避、对抗、压抑、改变或摆脱那些令人不适的感觉。而当它关闭时，你允许它们如其所是。其实，我们也可以将“挣扎开关”改造一下——将电极颠倒，变成“意愿开关”。每当意愿开关开启时，你自愿允许情绪如其所是；当意愿开关关闭时，你会竭力回避情绪或是与之开战。

## 意愿不存在中间地带

“意愿”是一种全或无的体验，它的性质就好像是一个女人怀孕或是我们还活着这种事，“是”就是“是”，“不是”就是“不是”。就意愿而言，要么你就是愿意，要么就是不愿意。对意愿开关来说，要么是处在开启状态，要么是处在关闭状态，没有中间地带。（那些中间位置就是各种被称作容忍、认命或是放弃的情形。）有个美国俗语能够恰当地形容意愿全或无的特征：“你不能分两步跨过一个鸿沟。（当你面对一个20英尺宽<sup>[1]</sup>的峡谷时，每次只跳10英尺，连跳两次，这样做是没有用的！）”

为觅得如意郎君，苏拉女士参加了婚介机构的相亲活动，她有意愿为自己的脆弱、不安和焦虑创造空间，为诸如“我这是在浪费钱”“我只会遇到怪人和失败者”“就算真有好对象，人家也不会喜欢我”之类的想法创造空间。

为能更有质量地陪伴孩子，米歇尔女士有意愿去和因不断拒绝老板要求而产生的焦虑感和平共处。

为重建生活且不再酗酒，唐娜女士有意愿去拥抱因丈夫和孩子逝去而带来的悲伤，允许悲伤情绪如其所是，而不选择通过喝酒赶它走。

柯克先生是一位商业律师，当他联结自身价值时，澄清了现有职业对他而言乏善可陈。选择当律师是为获得金钱和地位，也是为满足父母的心愿（他父母都是律师）。而他本人真正渴望的事情是去帮助和照顾他人，尤其重视去支持别人成长、学习和发展。于是，他最终决定重新接受心理学的系统教育，然后成为一名心理学家。为此，他有意愿去为很多不适感创造空间，包括：个人收入的锐减，额外投入的学习时间，父母的强烈反对，自我怀疑带来的焦虑感，“之前白白浪费了这么多时间”的想法，等等。我上次见到柯克时，他已经毕业并成为一名心理学家，非常热爱和享受他的专业。假如，当初他没有意愿去和一切不适感相伴前行，也就无法走到今天这一步。

## 我的意愿

现在，回到我写这本书的过程。之前提到，为达到目标和克服惰性，我写下了我有意愿去拥有的那些想法、情绪、感觉和冲动。想法包括：“这太难了”“我写不了”“我是在浪费时间”“永远不会出版”。情绪包括：焦虑、厌烦和挫折感。感觉包括：下颌发紧、胃里翻腾、手心冒汗和心跳加速。强烈冲动包括：逃跑、遛狗、睡觉、找点吃的喝的、上网，看电视或者做任何事，只要不写就行！

将这一切都写下很有用，这帮助我去清晰洞察到现实情况，对于旅程中将遇到的那些魔鬼也能有所准备，狭路相逢时不至于措手不及。

然后，我写道：“在我已经熟悉接纳、解离和联结技术之后，这些想法、情绪、感觉和冲动中，是否有我无法应付的？”答案是：“没有，我完全可以对想法解离，为情绪创造空间，然后和行动保持联结，这些足以令我应对任何情况。”

下一个问题是：“可否利用什么东西来有效地提醒我？”于是，我在一张空白卡片上写下四句鼓舞人心的名言：

千里之行，始于足下。——老子

初稿都是一些垃圾。——欧内斯特·海明威

不要害怕冒险，它会令你硕果累累。——杰克逊·布朗

20年后，比起做过的事，你将会对没做的事情更加遗憾。抛下绳索，驶

离避风港，扬帆远航，去探索、梦想和发现一番吧！——马克·吐温

显然，上述名言适用于我们去做一切有意义的事，而不仅限于写作。它们宽慰并鼓舞着我去行动。从那之后，我一直将这张卡片放在电脑旁，时常重温。

然后，我写道：“如何将这个目标分解成一些小步骤？”答案是：“每次只针对一章内容，每次写一段就成。”当我认识到我需要做的就是每次写上一句话时，焦虑大为减轻。写一整本书，听上去要被压垮，只写一句话，似乎轻而易举。

接下来，我写道：“现在，我能去开始做的最容易的小步骤是什么？”回答：“写一句话。”我继续问：“那么，我计划何时开始？”回答是：“要不就现在？”

就在那时，我强迫自己写下一句话作为开始。是的，胃里的硬块还在，于是我假扮一个科学家对它进行观察：它好像是一个结块，从我腰部上边开始直到胸腔下结束。它里边有动静，似乎是被挤压着。我感到有些恶心反胃。于是观察它一分钟，想象吸入空气为其创造空间，提醒自己，“这不过是一种让人不舒服的感觉，以及一些想要逃跑的冲动。”然后问自己，“我是否有意愿和它们相处，为了实现我想要的目标？”我会以非常洪亮的声音回答自己：“是的！”

然后，我将注意力放在头脑中不断涌出的想法上，“绝望悲惨广播电台”正在开足马力播音。我把那些想法在想象中投放成电视屏幕上的文字，看着它们，发现它们的本来面目：一些词语和画面。任由它们自由来去，我只专注于写作。

上面这一切发生在2004年11月，距离现在已经过去一年半，我也快要完成这本书的写作。期间，我投入了大量的时间，也经历了很多不愉快的想法和情绪。同时，也为自己采取了价值行动而深感满足，并体验到很多的愉快想法和情绪。每当我写完一个段落或写完一章，每当我并不想写却依然坐下来开始行动时，我都对自己非常满意。

当然，我并不知道这本书是否会赢得好评，但无论成功与否，我都已经在写作过程中收获颇丰：磨炼提升了写作技巧，学习到如何更有效地传递科普信息，开发了一些新观念来丰富我的治疗工作。同时，我身体力行去验证了ACT的切实有效，也因为在价值指引下去生活而心满意足。



这些相对于回避写作而浑浑噩噩度过的那四个月来说，可有天壤之别，这令我感到十分充实和满意。

假如我写作此书的唯一目标是成名和赚钱，那么在目标实现之前，我无法感到满足，而且，因为这一特定的目标未必真能实现，我若以此作为动力之源，恐怕早就半途而废了。

## 白纸黑字的力量

我已经反复申明过写下来的必要性，这样做能帮助我们澄清思路，主动记忆，并且增强动力。在设定价值和目标时，如果你白纸黑字地写下来，就更有可能去依从它们行动。可以参考下面的格式，将自己拖延的目标和行动计划落实到纸上，这样效果会更好。

### “意愿-行动”计划

我的目标是：

---

潜藏目标下的价值是：

---

---

为实现这个目标，我有意愿去拥有的想法、情绪、感觉和冲动是：

---

---

---

---

自我提醒的借助物是：

---

---

这个目标可以分成很多小步骤，例如：

---

最微小最容易的一个步骤是：

---

我开始第一步的具体时间是：

---

## 仅有意愿并不足够

如上所述，意愿非常重要。但就一种有意义的生活而言，它并不足够。接下来是揭晓谜底的部分，并且将完成整幅图景。请继续往下读.....

[1] 1英尺=0.3048米。

## 第32章 勇往直前

无论你路走得多么娴熟，早晚还会有绊倒的时候。有时，你能立刻站

稳，有时，你会摔得鼻青脸肿。事实上，从你第一次迈腿开始，你已摔倒过成百上千次，可你并未因此放弃走路！你总是爬起来，吸取教训，继续前行。这正是我们在接纳承诺疗法中使用“承诺”一词的用意：接纳你的内部体验，在心理上安处当下，然后联结价值，去采取有效行动。不去行动，终究无法创造出丰富和有意义的生活。因此，现在就剩下蛋糕的最后一块，整幅图景才得以完整。

“承诺”这个词和“接纳”相似，经常被误解。“承诺”并不是说要做到完美，坚定无比，或从来不走弯路。而是说当被绊倒或偏离轨道时（这在所难免），你能够让自己再次站起，核准前进方向，继续朝着价值迈进。

有关苏格兰英雄罗伯特·布鲁斯（Robert the Bruce）的伟大传说是这方面的一个极佳例证。这是发生在700年前的真实故事，那时，苏格兰人民生活英国国王的残暴统治和野蛮压迫之下。公元1306年，罗伯特·布鲁斯出任苏格兰的新国王，立志要解放祖国。很快，他就集结了一支军队，和英军在费兰谷浴血奋战，不幸因敌众我寡和武器悬殊而惨遭失败。

罗伯特·布鲁斯死里逃生，藏身一个寒冷潮湿的山洞，因失血过多而奄奄一息，完全丧失斗志，万分羞惭和绝望，想着逃离祖国再不折返。

但是，当他在山洞里躺着往上看时，发现一只蜘蛛正努力在一个缝隙上织网。这个任务很艰难，它得先吐出一根丝，从缝隙这边拉到另一边，然后再一次次吐丝，来来回回地织网。可是，每隔几分钟就有一股强风吹来，蛛网被吹破，蜘蛛也被吹得颤颤巍巍直打转。

可是，这只蜘蛛一直没有放弃，只要风力减弱，它就再次爬到缝隙旁，从头开始吐丝。强风一次次将蛛网吹得支离破碎，但蜘蛛一次次重新开始。最终，风停顿了好一会，蜘蛛打下一个坚实基础，风再来时，蛛网已足够抵御，最终蜘蛛完成了任务。

罗伯特·布鲁斯深深为这只蜘蛛的顽强而震撼。心想，“倘若连这个小生物都能在各种阻碍和绝望中顽强坚持，那我一定也行！”于是，这只蜘蛛成为他自我激励的象征，也给予他灵感说出那句名言：“一次不成功，就再去试试！”养好伤后，他再次召集一支军队，在之后展开了为期8年的对英斗争，最终于1314年在班诺克本战役中打败敌军。在这次战斗中，他的士兵以一当十！

当然，罗伯特·布鲁斯无法确定他最终是否能得偿所愿，他只是清楚地知道，对自己来说，自由高于一切！而只要是在为自由而战，生活就富有意义。（他也因此有意愿去承受选择这条路所面临的一切艰难险阻。）

这就是“承诺”的特点：即使永远无法事先确定目标是否能实现，还是竭尽所能朝着价值方向迈进。未来无法控制，此刻唯有前行，在行动过程中收获学习和成长，并且在迷失时让自己回到正轨。用伟大领袖温斯顿·丘吉尔的话来说：“成功并非结局，失败亦非末日。唯有持续前进，才是真正的成功。”

## 犯错

我们已经相当熟悉航船上那个最为卑鄙的魔鬼之一，就是“你不能犯错”的想法，它还有其他一些伪装，比如，“既然要做，就必须做到最好”和“如果不能做好，就没必要开始。”每当你和这些想法融合时，行动就变得举步维艰，你也无法去学习新技能或是直面挑战。而如果你能解离（看到它们无非是一些单词和画面），那它们就不能再挡你的路，毕竟这只是一些脑子里的东西罢了。

做出一份承诺，并不是说我们不会搞砸。我们当然会尽力做到最好，但犯错在所难免。（况且，这个地球上真的有做事尽善尽美的人吗？）犯错是人类的天性，也是必要的学习步骤。想要永不犯错，除非什么都不做。而这可能恰恰是最大的错误。“承诺”，意味着我们去采取有效行动，同时允许自己犯错，犯错时能以自我关怀的态度去接纳，然后整装出发，在价值之路上继续行进！

## 拥抱不确定

最近，我刚观看了一部纪录片，讲述的是梅尔·吉布森及其拍摄的电影《耶稣受难记》（*The Passion of the Christ*）。这部饱受争议的影片对于耶稣最后的痛苦24小时进行了颇为生动的描述。起初，当梅尔想要引进好莱坞电影公司的投资时，得到的答复都是一口回绝。这些公司认为这部电影肯定会票房惨淡，特别是梅尔还准备让演员们在影片中说阿拉伯语和拉丁语。尽管好莱坞对影片缺乏热情，梅尔自己还是对他的项目做出承诺：他自掏腰包，刚好凑够拍摄经费。

可以想象，在开机时，梅尔的焦虑如影随形。这是他导演的第三部作品，而好莱坞电影界已经做出影片必将赔钱的预判。每天清晨醒来时，他都会想：“我这是在犯一个非常可怕的错误，我一定是疯了，根本不知道自己在做什么。”

尽管这些想法令他饱受煎熬，却未能真正阻止他行动。日复一日，他出现在片场，继续着拍摄。即便他从早到晚都在怀疑自己做着傻事，或是感觉这部制作中的电影是在惹祸，会让他倾家荡产和遭人耻笑。

在这样的情形下，他还是照常拍摄，每天竭尽所能做好工作。他并不清楚最后是赚钱和赔钱，那些并不受他控制。他也无法消除自己的种种怀疑、恐惧和不安，那些也不受他控制。于是，他只将精力放在自己能控制的部分上：发挥才能，拍好电影！接下来发生的事情众所周知，梅尔完成了这部电影，尽管大家事先都不看好，认定他会赔得精光，可实际上这部电影最终大获成功，首轮上映就赚了超过2亿美元。

讲这段逸事的重点并不是说“只要坚持，梦想必定成真！”尽管很多励志书籍会如此宣称。真实的情况是：有时，你会如愿以偿；有时，则美梦难圆。坚持当然会提高实现目标的可能性，但成功并非板上钉钉之事。电影可能挣得盆满钵满，也可能血本无回。所以，这里是在强调：你完全可以一方面深陷于焦虑和不安，仿佛置身在自我怀疑的迷宫中，另一方面却带着这些情绪去真正采取行动！这就是ACT所倡导的“承诺”：无论沿途遭遇何种想法和情绪，你要做的就是价值引领下持续去采取行动！

## 重新定义成功

罗伯特·布鲁斯最终领导苏格兰人民赢得了国家独立的战争，梅尔·吉布森克服种种困难拍摄出一部伟大的电影。这些励志故事都存在一个潜在风险，揭示出我们对成功的惯常定义。举凡艺术家、医生、运动员、商人、摇滚明星、政治家或警官，我们对“成功人士”的定义就是那些实现了目标的人。这个定义很有局限，如果我们将之奉为圭臬，就可能陷入具有自我挫败性质的目标导向生活中：长期深感挫折和匮乏，偶尔有稍纵即逝的满足。因此，我想请你重新思考成功的另一种定义：生命的成功是指你能够按照自身价值去生活。

如果选用这一定义，你随时随地都可以成功，而无论那些大大小小的目标是否已尘埃落定。按照价值去采取行动就是成功，满足和喜悦无处不



在，你也不再需要他人的认可。不用别人来告诉你“你做到了”才算成功，在依从价值方向前行时，你会有自己的感觉和体会，这已足够。

苏拉、唐娜和本书提到的其他人，都并非通常意义上或是电影里的那种英雄人物。他们没有惊人的壮举，也没有排除万难取得什么伟大胜利。但是，他们在联结自身价值并令生活发生积极转变这一方面，都非常成功！（需要再次说明的是，依从价值去生活并不是让你放弃目标，而是说要改变关注焦点，这样一来，此刻拥有的生活就会令人欣赏而满足，而不是非得盯着那些尚未获得的东西。）

还有一点不知道你注意到没有？我的这些来访者在某些阶段都曾“偏离轨道”，失去和自身价值的联结，被无益想法抓取，并且陷入和痛苦情绪的抗争，采取的行动也是自我挫败式的。但重点是，因为他们做出承诺，所以最终都重回正轨。

以唐娜为例，她用将近一年时间才从酗酒中完全恢复。绝大多数时间，她可以数周滴酒不沾，但总有些事会诱使她故态复萌。比如，车祸一周年，家人葬礼一周年，丈夫和女儿走后的第一个圣诞节，这些时点会严重勾起她对过往美好的回忆并因此陷入痛苦，进而产生喝酒的冲动。有时，她会“忘记”那些在心理治疗中学到的方法，转而去依靠酒精来试图回避痛苦情绪。

但是，随着时间的推移，她已经能越来越好地把握自己。她的第一次故态复萌是在女儿生日那天，整整一周都喝得烂醉如泥。第二次复发则仅仅持续了三天，第三次只有一天。

很快，唐娜就领悟到当她搞砸或失败时，自我打击并没有用。愧疚和自责并不能真正让她做出富有意义的改变，而只会令她卡住，并陷入往日的痛苦。对于那些已经发生的事，确实无从改变。于是，每次复发后，唐娜都会重新回到ACT的基本程式上来：

A=接纳内部体验并且安住当下。

C=选择一个价值方向。

T=采取行动。

这些在实践中要如何操作？首先，发现自己偏离轨道时，请去确认它的

确发生了，让自己全然安处当下，觉察正在发生的事情。同时，去接纳已经发生的事实，过去无法改变，你也不能回到过去。尽管反思或者预判对你下次采取不同行动来说或许会有帮助，但一味沉浸在过去和未来并自我苛责显然毫无意义。因此，请接纳你确实一时偏离轨道且无法折回的事实。谅解自己也是普通人，所谓的完美本不存在。

然后，就是问问自己：“我现在想要做些什么？比起耽溺过去，我现在可以去做哪些重要并且有用的事？”

接下来的第三步水到渠成：去采取和价值相一致的承诺行动！

## 尝试，再尝试

“一次不成功，就再去试试！”这是很有力量的一则座右铭。但它只说对一半，另一半是：我们必须去觉察自己做了些什么，并且评估这种做法是否有效。因此，更恰当的说法是：“一次不成功，就再去试试；若还不成功，就换种方法。”

但是，这里还存在一种临界情形。当你面临重大挑战时，那个“这太难了”的想法魔鬼就会现身：“你做不到！快放弃吧。”大脑如是说，并且会诱惑你改弦易辙。然而，真正需要做的往往是坚持。托马斯·爱迪生曾说过，“生活中的很多失败，都是因为人们在距成功仅一步之遥时选择放弃。”如果是这种情形，采用联结技术会助你一臂之力。你可以将全部注意力聚焦于正在做的事情，并且留意这么做对你的影响，然后就是回答下面这个问题的最佳时机：“为更加充分有效地在价值引领下生活，我是需要坚持现在做的事情，还是要改变做法？”然后，可以根据答案，承诺继续坚持或是调整行动。

## 乐观的态度

上一章提到，苏拉女士加入一个婚介机构并且开始和各种男士约会。起初，这么做很令人尴尬紧张，大脑反复告诉她说她是一个“失败者”，去见的那些男人也一样是“失败者”。尽管头脑中存在这些无益的声音，苏拉还是继续坚持行动，并且逐渐对这个过程感觉更加自如。

有一些约会很糟糕，那些男人很烦人、傲慢、大男子主义，一言以蔽之就是令人生厌。同时，也有一些约会对象十分风趣幽默、聪明迷人、开

朗大方、很有魅力。每次约会对象，事先都说不好。有一回，她和一位男士交往了7个星期，疯狂坠入爱河，最终却发现对方一直在欺骗她。这当然令她悲痛欲绝，而且有阵子她又偏离了轨道，在一个多月时间里掉入旧有模式：闭门不出，不见朋友，孤独悲伤，大吃冰激凌，力图让自己“振作起来”。但最终，苏拉还是意识到自己正在做些什么，并再次启用ACT的基本程式。

第一步，为自己伤心和孤独的感觉创造空间，解离“没有爱人，活着没劲”的头脑故事，选择和当下联结，而不再毫无益处地咀嚼过去。

第二步，联结自己的价值，她渴望去培育一种充满爱意和富有意义的关系。

第三步，采取有效行动，她会重新安排时间陪伴亲朋好友，同时继续开始新约会。

不久，苏拉又和另一位男士恋爱了，约会7个月后还是没有结果。分手是因为她想订婚，而对方还未准备好安顿下来。

时至今日，苏拉的故事还未拥有童话般的结局。最近一次我见她时，她还在和男士约会，但同时也在投入其他充满爱意和富有意义的人际关系中——和家人、朋友、自己。尽管她依旧如此渴望能有一位如意郎君，但毫无疑问现在的生活已然能令她心满意足。而且，她还开发出和异性约会的幽默感来，将相亲视为会见新朋友的好机会，还可以挖掘很棒的社交场所，并且收获更多关于男人的知识和经验。她也会利用约会来尝试一些新项目，比如打小型高尔夫球，或者学习骑马，有很多活动可供选择。于是，约会就成为一种价值活动，可以获取个人成长，而不是一种为回避孤独不得已而为之的痛苦事件。

每个人在生活中都会遇到各式各样的阻碍、困难和挑战，每当这时，我们就面临一个选择：是将个人境遇视为一种成长、学习和发展的机遇，还是选择和境遇去对抗、挣扎和竭力回避？工作上有压力，身体上有疾患，关系遭遇破裂，所有这一切都可以当作获取成长的资源，我们都能从中发展出更好的技能，从而有助于去处理当下和未来的生活难题。正如温斯顿·丘吉尔先生所言：“悲观者在每一个机会中看到困难，乐观者在每一次困难中看到机会。”

ACT本质上是一种乐观的方法，它假设：无论遇到什么问题，你都可以

从中学习和成长；无论处境多么悲惨，你总可以在价值行动中获取满足；无论偏离轨道多少次，你依然能再次折返并重新开始，路就在脚下。

## 机会

托马斯·爱迪生或许是有史以来最为伟大的发明家。他拥有1000多项发明专利，包括世界上第一部留声机、首个商业发电站，其中最著名的是电灯。自儿时起，爱迪生就对科学知识抱有极大热情，即使成年后名声大噪、家财万贯，他也从未停歇。他有句名言：“大多数人会错过机会，因为机会总是穿着工作服，看上去和工作一样乏味无聊。”

我们也可以换种说法：“大多数人会错过机会，因为机会总是乔装打扮，貌似是个危险分子。”无论你所追求的价值为何物，前路总是布满艰辛和挑战。这些会令你感到焦虑、不安、脆弱或其他不适。只有当你有意愿去体验这些不适并且保持前行时，你才能真正充分地用好生命中的机遇。

为研制出可以商用的灯泡，爱迪生及其团队展开了数年艰苦研究。这期间失败了成千上万次。研究团队尝试用几百种材料制造灯丝，可这些材料一次次地被高温熔断，或者是无法导电。无数次失败后，爱迪生的一位助手抱怨到，“这根本就毫无希望，我们永远也不能做出一个灯泡来！”

爱迪生的回答是：“胡说！现在我们已经知道了哪些方法不能做出灯泡，在这点上我们比这个世界上的任何人都更精通，这已经让我们距离目标越来越近！”

之后，又经过数百次试验，爱迪生最终获得成功！这项发明彻底改变了世界的面貌。瞧，这就是承诺行动！

再次申明，这个故事的重点并非是说只要你努力尝试就一定会功成名就，而是强调即便你和目的地相隔千山万水，也依然可以享受这个生命的历程。爱迪生看重的是科学发现的过程，并因此对每次试验心怀感激，而无关成败。试验成功当然令人振奋，但即使视野不及海岸，他依然享有这趟新奇的探索之旅。

请注意，我说的是“感激”而非“喜欢”。你可以感激一个救命的手术，但

你可能很不喜欢它。同理，你可以感激你的生命旅程，即便它们令人不适。期望你一直都能喜欢，显然并不现实。正如史蒂文·海斯经常说的：“生活中痛苦和欢乐总是势均力敌、结伴而来。”因此，我们在练习联结时要抱有一种开放、好奇和接纳的态度去充分体验此时此地，这样才能够真正了解海斯这么说的含义。

## 选择成长

本书核心主旨是：痛苦是生活的组成部分。人们迟早都会体验到来自身体上、情感上和心理上的痛苦。但是，每个痛苦的生活情境中却都蕴含着宝贵的成长机遇。前文提到的洛克茜女士，那位32岁发现多发性硬化症的律师，她在生病之前，生活重心完全放在工作上，事业成功是她唯一的追求。她的确干得很出色，被律师事务所提拔为初级合伙人，挣了很多钱。但是，她每周平均要工作80~90个小时，全盘忽略生活中的其他部分，每天只吃外卖，很少锻炼，因为“太累”所以没空陪伴亲朋好友；恋爱关系都很肤浅和短暂，因为她从来没有投入足够的时间和精力去经营；而且，她也很少花时间让自己能够放松和清静片刻。

诊断出疾病后，洛克茜意识到她的生活已经失衡。重度残疾和过早死亡的可能性唤醒了她，她终于认识到一个事实：生活中有比工作和赚钱更重要的东西，每个人在这个星球上的时间都是有限的。于是，她开始思考自己内心深处真正珍视何物，然后震惊地发现，其实事业对她来说并非头等大事。于是，她缩减了工作时间，给家人朋友更多的陪伴，并且开始瑜伽健身和合理饮食，来呵护自己的健康。

在工作场所，她也同样转变了和同事相处的模式。以前，她总是迫不及待地想出类拔萃，常常忽视职场中一些微妙的社交细节，给同事留下封闭和冷漠的印象。现在，这个疾病很可能让她被迫中断工作，她不想给大家留下这样的印象。于是，她开始以新的方式对待同事，对别人工作之外的生活，也表现出更多关心和兴趣，会敞开心扉和大家分享自己的生活。当她温柔待人时，别人也会给她积极回馈和更多善待。于是，她在工作中建立起了真正的友谊。并且，逐渐发现自己其实更能享受工作中的人际互动，而不仅是工作本身。

生活所带来的挑战，赋予了她改变的契机，藉由和这份机遇相拥而舞，洛克茜女士的人生变得更加多姿多彩且富有意义。当然，她宁愿自己没得这场病，但既然这点无法掌控，那不如去选择从疾病中获取个人成



长。

这样的故事俯拾皆是。我曾见过很多人在被诊断罹患重病（癌症、心脏病、中风等）后，开始对个人的生活价值进行崭新和全盘的评估，并因此而发生很大的转变。当然，我们不是必须等到死亡临近才启动这种审视，而是完全可以在任何时刻选择并承诺做出有意义的改变。在承诺行动的过程中，我们就正在创造一种富有意义的人生。

## 第33章 一种有意义的生活

现在进入本书的最后一章。至此，希望你已准备好去创造一种丰富、充实和富有意义的生活。如果确实如此，敬请继续前行，去做更多有用的事。但若不是这样，就需要去探究为什么还没开始，以及需要做些什么。在深入之前，我们先来简明扼要地再次重申ACT的六大核心原则。

**解离：** 认识到想法、意象和记忆的本质（只是一些词语和画面），允许它们自由来去，而不与之抗争、从中逃离或是给予过度的关注。

**扩展：** 为情绪、感觉和冲动创造空间，允许它们自由来去，而不与之抗争、从中逃离或是给予过度的关注。

**联结：** 将全部注意力聚焦于此时此地的经验，以一种开放、好奇和接纳的态度去专注和投入于你正在做的任何事情。

**观察性自我：** 认识到你不仅是你的想法、情绪、记忆、冲动、感觉、意象、角色或是身体。所有这些都是不断变化的外物，而非你的本质。花时间并且有规律地去联结你的观察性自我，它是自我中那个不会变化、一直存在且不受任何影响的部分。

**价值：** 澄清在你心中什么最重要，你希望成为什么样的人，对你来说什么是重大且富有意义的事，你希望在生命中坚持什么。

**承诺行动：** 遵从你的价值去采取有效行动（多少次偏离轨道，就多少次折返回来）。

ACT的这六大基本原则可以很简明地概括为一个基本的ACT程式：

A=接纳内部体验并且安处当下。

C=选择一个价值方向。

T=采取行动。

你越是能遵从这六个核心原则去生活，就越是会感觉到生活令你心满意足且收获颇丰。但是，请不要因为我这么说，你就深信不疑，而是要亲自去尝试，并且全然信任自己的体验。假如这些原则确实适用，有助于你去过一种丰富充实的生活，就请尽情去和它们相拥而舞！

同时，也请将这些原则视为一种个人选择，而非必须选项。这里没有丝毫强制的意味，也无所谓好坏和对错。你遵从这些原则，并不会令你成为一个“好人”，或是在任何方面优于别人；你忽略这些原则，也不会令你“变坏”或是“低人一等”。如果你一直想着自己必须遵从它们，就可能带来一种强制感，仿佛你是被迫去做并非真正渴望之事，这种态度既缺乏愉悦感也不具建设性，很可能造成压力、紧张、焦虑，并最终导致失败。

可见，你的生活方式纯粹是个人选择。即便绝大多数人发现六大原则确实能令他们生活的很多方面都发生积极转变，但这些原则仍然与“十诫”的性质不同，铭记这点非常重要！选择并运用它们，旨在去创造更为丰富、充实和富有意义的生活，而不是把它们当成教条，要求自己永远恪守。

我相当确定，你在很多时候会“忘记”本书学到的东西。你还会沉浸在无益的想法中，和情绪进行无用的斗争，并且陷入自我挫败式的行为。但是，只要你意识到自己正在做什么，从那一刻开始，你就拥有了做出不同选择的权利，只要你想的话。再次强调，这是一个私人选择，你不是必须去做什么事情。而且，我敢肯定，你有时会故意选择不按照本书的思路来，我觉得没问题，希望你也能这么感觉。我们的目标在于，对自己的选择能更加有意识，能去留意这些选择对生活所产生的影响。我们越是能发展出更多的自我觉察能力，就越是能做出那些对生活有利的选择，而非反其道而行之。

## 觉得被困住

进展至此，也许你还是未能在生活中做出很多（或者任何）显著改变。那么，你很可能是遇到FEAR中的一个或者多个问题：

F=和无益想法的融合

E=不切实际的期望

A=对不适的感觉进行回避

R=和个人价值的疏离

因此，假如你感觉自己卡壳了，或者总是拖延行动，就可以花些时间去弄清楚到底遇到何种阻碍，以及如何去解决它们。

如果是和无益想法融合，比如“这太难了”“我做不到”“这不管用”“我不想再麻烦”“我等会再做”，那就可以去运用解离技术。

如果是有不切实际的期望，那就需要将目标划分成更小步骤，给自己更多时间，并且允许自己犯错。

如果是正在回避诸如恐惧或焦虑等不适情绪，那就需要练习扩展，并且提高自己的意愿程度。

如果是和个人价值疏离，那就需要自问：“我真正在意的是什么”“在我内心真正重视的是什么事”“我想要成为什么样的人”“我深层渴望的是什么”。

假如你对这些问题的回答并不确定，那就需要回到对应章节再去体味一番。本书的设计并不是为读者只浏览一遍就能在生活中自如运用，而是希望能够成为一本手边的参考书，在需要时可供翻看，并且常读常新。（如果你已读完本书，却未开始任何练习，那么现在是时候折返并真正去练习了。）

## 在生活的不同领域应用ACT

在生活中的任何一个你感觉不甚满意的领域（无论是健康、工作、友谊、家庭、人际关系还是其他什么），都可以去应用基本的ACT程式，它会帮助你去改变现状。无论此刻正在做什么，你都可以让自己全然投入其中；无论身旁是谁，你都可以让自己安处当下。当无益想法升起时，对它们进行解离；当不快情绪出现时，为它们创造空间；而无论你的价值为何物，请忠诚于它们。

运用ACT的六大核心原则，有助于我们应对下面这一人生挑战。

发展勇气，去解决那些能被解决的问题；发展平静，去接纳那些不能被解决的问题；发展智慧，去了解这二者之间的区别。

如果你的问题可以被解决，就积极采取行动，在价值指引下去解决它们；如果你的问题不能被解决，就运用解离、扩展和联结来帮助自己接纳它们。你越是练习联结（将觉察带入此时此地的经验中），就越有能力去分辨哪些问题可以被解决，而哪些不能。

无论你遇到什么样的问题情境，基本上都只有两种可行的对策：

1.接纳它

2.采取有效行动去改善它

如果现在无法采取有效行动，那么在你能够行动之前，唯一的选择就是去接纳。

## 聚焦于你能控制的部分

无论你想做什么，当你在自己能够控制的部分发力时，才可能取得最佳效果（而最坏的选择就是你去关注那些自己无法控制的部分）。

那么，哪些事情属于你能够控制的范畴？主要有两件事：你的行动和你的注意力。无论你的想法和情绪告诉你什么，你都可以控制自己所采取的行动（只要你能对自己的内在体验保持觉察，并且将注意力放在当下正在做的事情上）。同时，你也可以控制自己去注意什么事情，即聚焦于何物，以及是否抱之以一种开放、好奇和接纳的态度。

除去你的行动和注意力，你对其他事情能控制的程度其实极其有限。例如：

·你对自己的想法、情绪、记忆、冲动和感觉基本没什么控制力，它们越强烈，你就越不可能控制。

·你无法控制别人。（当然，你可以影响别人，但也只能是通过你自己的行动去影响。别人并不直接受你控制，你能控制的只有自己的行动。

即使用枪指着一个人的脑袋，你也无法控制他，因为他可以选择死亡而不是服从你。）

·你无法控制周围的世界。（你可以和周围的世界互动并且改变它，但也仅是通过你的行动，你可以控制自己的行动，却不能控制这个世界。）

因此，请将你的精力集中投入到行动和注意力这两者之上，这非常重要。去做你真正重视的事情，全然投入其中，并且留意你这么做产生的影响。

请铭记一点，每当你遵从价值而行动时，无论你做的多么微不足道，你都正在过着一种丰富且富有意义的生活。

## 你已走了多远

本书的唯一目标就是帮助你脱离幸福的陷阱的恶性循环，去过一种丰富和有意义的生活，不再把生活消耗在追逐“好的”并回避“坏的”想法和情绪中。就人生的完整性而言，你理所当然需要去体验生而为人全部情感，去体验每一种情绪，从快乐、爱到恐惧和愤怒，并且需要有意愿去为这一切经验创造空间。

那么，从本书开始到现在，你已走了多远？你是否还经常被幸福的陷阱所困，逃离“消极的”情绪并且竭力去寻求那些“积极的”？如果你想知道自己的进展，不妨回到本书第1章的末尾，再次完成“想法和情绪的控制程度问卷”。将现在的得分和刚开始读时的得分进行对照。如果分数降低，表明你走在正轨上，若没有降低，则提示你还需要学习：尽管你已经从本书获取到一些有用的思路，但你还没有将它们有效运用到生活之中。（如果是这样，请不用担心，你只是需要进行更多的练习。）

有一则古老的东方谚语：“若你还未决定终点，你将止步于起点。”可见，为了创造一种富有意义的人生，你最需要明确的就是自己的方向，澄清在你内心深处的价值，然后去联结和利用它作为人生之路的导航。你需要设定有意义的目标，并且满怀激情去追逐它们。与此同时，也需要感激并欣赏此刻生活拥有的一切。过去并不存在，它不过是发生在此刻的一些回忆；未来并不存在，不过是发生在此刻的一些想法和意象。我们唯一拥有的一直都是此时此刻。因此，请充分利用现在，去留意正在发生什么，欣赏当下一刻的丰富多彩。



请铭记：对于那些最大限度利用生活给予的人，生活也会给予他们最多。

【关注公众号】：**奥丁读书小站（njdy668）**

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

## 资源

路斯·哈里斯博士出版的其他相关书籍有《幸福的陷阱口袋书》（The Happiness Trap Pocketbook）（这是本书的精巧版本，便于快速浏览，也很适合青少年阅读）和《当残酷的现实袭来》（The Reality Slap）（关于如何在悲伤、失落和危机中应用ACT来疗愈自己）。

路斯·哈里斯博士录制发行了一系列CD和MP3，用于配合这本书的使用，帮助读者发展正念技巧。想要购买可以参见：

[www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)。

路斯·哈里斯博士邀请你开展为期八周的生命转化之旅，通过参与线上课程，深刻收获个人成长。想要了解线上工作坊信息请参见：

[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)，或者发邮件到：

[admin@actmindfully.com.au](mailto:admin@actmindfully.com.au)。

路斯·哈里斯博士常年开设线上培训课程，以提高员工在职场中的弹性、效率和幸福感，适用于普通员工到管理层等不同群体。更多信息请参见：[www.psyflex.com](http://www.psyflex.com) 或者发邮件到：[admin@psyflex.com](mailto:admin@psyflex.com)。

他还为健康专家、心理治疗师、生活教练、个人成长人士等不同群体开办了大量的线上ACT培训课程和线下工作坊，相关信息请参见：

[www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)。如果你想要参加ACT的在线培训，请浏览：  
[www.ACTmadesimple.com](http://www.ACTmadesimple.com)。

手机App：“ACT小伙伴：幸福的陷阱”（ACT Companion: The Happiness Trap App）适用于安卓和iPhone手机，里面会提供各种发展ACT技能、设定目标和澄清价值等的小工具，也包括很多正念练习，还可以订阅每日推送的ACT信息。

## 致谢

我对接纳承诺疗法（ACT）创立者史蒂文·海斯先生的感激之情，真是无以言表！他给予我个人、我的家庭、我的来访者以及整个世界一份美妙绝伦的礼物。我也很感谢广大的ACT社团伙伴，他们在工作坊、会议和网络上自由分享了很多极有价值的建议、经验和信息。尤其感谢凯利·威尔森和汉克·罗伯，我在本书中经常援引他们的深刻见解和奇妙方法，也同样感谢ACT社团的同行在这本书写作过程中所给予我的宝贵反馈和建议，他们是：吉姆·玛奇曼（Jim Marchman）、乔·帕森斯（Joe Parsons）、索尼娅·巴顿（Sonja Batten）、朱利安·麦克拉利（Julian McNally）和格雷厄姆·泰勒（Graham Taylor）。

我还要特别感谢我的哥哥格斯（Genghis），在本书的写作过程中，他就像他一直以来做的那样，不断分享给我宝贵建议，给予我力量并激励我前进，帮助我度过那些想要彻底搁笔的黯然时分。我还要感谢所有对这本书给予反馈的亲朋好友：乔尼·华生（Johnny Watson）、玛格丽特·丹曼（Margaret Denman）、保罗·道森（Paul Dawson）、弗雷德·华莱斯（Fred Wallace）以及凯斯·科宁（Kath Koning）。我还要多谢我的妈妈和太太，她们帮助我打印了这本书的绝大部分，鉴于我的字迹十分潦草，这并非一件轻松的活计。

我还想对我的太太卡梅尔（Carmel）致以衷心的感谢，她给予我的源源不断的支持（她有意愿允许我长时间待在电脑前），并在本书创作过程中为我提供了极佳的建议和反馈意见。

我衷心感谢在不同阶段和我合作的三位编辑：泽维尔·沃特科恩（Xavier Waterkeyn）在前几章的写作上没少帮忙，书名就源自他的奇思妙想；迈克尔·卡尔（Michael Carr）帮助完成了主要的“繁重工作”，并在此过程中让我受益良多；莫妮卡·伯顿（Monica Berton）对原稿进行了完美而精心的删改，使本书得以最终定稿。还要特别感谢艾克塞尔出版公司

（Exisle Publishing）的伙计们：加雷斯·圣约翰·托马斯（Gareth St John Thomas）、贝妮·圣约翰·托马斯（Benny St John Thomas）、安努丝卡·琼斯（Anouska Jones）、潘妮·卡普（Penny Capp）以及桑德拉·诺克（Sandra Noakes），他们为本书的付梓贡献良多。此外，还要感谢我的经纪人沙米·贾斯汀森（Sammie Justesen），正是他的牵线搭桥，让我能有幸和艾克赛尔出版团队合作。

最后，非常感谢专栏作家玛莎·贝克（Martha Beck），她在《O杂志》（O Magazine）上发表的ACT的相关文章是我灵感的源泉，这些文章向我呈现了如何将ACT这样复杂的概念体系极好地输出为平实而简洁的语言。

路斯·哈里斯

澳大利亚，墨尔本

## Table of Contents

[推荐序](#)

[译者序一](#)

[译者序二](#)

[引言](#)

[第一部分 你如何设下“幸福的陷阱”](#)

[第1章 有关幸福的迷思](#)

[第2章 恶性循环](#)

[第二部分 改变你的内部世界](#)

[第3章 ACT的六大核心原则](#)

[第4章 杰出的故事家](#)

[第5章 真正的忧伤](#)

[第6章 有关解离的疑难解答](#)

[第7章 看看是谁在讲话](#)

[第8章 可怕的画面](#)

[第9章 船上的魔鬼](#)

[第10章 你的感觉如何](#)

[第11章 “挣扎开关”](#)

[第12章 “挣扎开关”如何形成](#)

[第13章 直视魔鬼](#)

[第14章 有关扩展的疑难解答](#)

[第15章 在冲动上冲浪](#)

[第16章 更多的魔鬼](#)

[第17章 时光机](#)

[第18章 肮脏的狗](#)

[第19章 一个令人困惑的词](#)

[第20章 呼吸着，就活着](#)

[第21章 实话实说](#)

[第22章 一个大故事](#)

[第23章 你并非如你所想](#)

[第三部分 创造有价值的生活](#)

[第24章 跟随你的心](#)

[第25章 重大问题](#)

[第26章 有关价值的疑难解答](#)

[第27章 千里之行](#)

[第28章 获取满足](#)

[第29章 丰盛的生活](#)

[第30章 直面恐惧](#)

[第31章 意愿](#)

[第32章 勇往直前](#)

[第33章 一种有意义的生活](#)

[资源](#)

[致谢](#)