

走出抑郁的阴影：伯恩斯新情绪疗法(精选)

作者：[美]大卫·伯恩斯

目录

第1章 治疗情绪紊乱的一项重大突破

第2章 如何诊断你的情绪

第3章 理解自己的情绪

第4章 从建立自尊开始

第5章 什么也不做主义：如何打败它

第6章 语言柔道

第7章 愤怒了吗？你的IQ怎样

第8章 战胜内疚的方法

第9章 悲伤不是抑郁

第10章 抑郁的诸多原因

第11章 寻求赞成的嗜好

第12章 寻求爱的嗜好

第13章 你的工作不等于你的价值

第14章 敢于平庸

第15章 最后的胜利：选择活下来

第16章 如何身体力行

第17章 抗抑郁药使用指南

第 1 章 治疗情绪紊乱的一项重大突破

认知疗法

郁症被称做世界头号公共健康问题。抑郁症非常广泛，以致于被人们称做精神紊乱领域的流感。不过抑郁与流感还是有很大的不同，抑郁可能致人于死地。研究表明，最近几年，自杀率以一种惊人的速度增长，甚至在儿童和青少年中也增长得很快。在过去几十年里，尽管有数十亿的抗抑郁药物和镇定药分发出去，但死亡率仍在节节攀升。

这听起来似乎让人非常沮丧。在你变得更加消沉之前，让我来告诉你一个好消息。抑郁是一种疾病，但绝不是健康生活不可缺少的一部分。更重要的是，你可以通过学习一些简单的情绪调节方法来克服抑郁。有报道说，宾夕法尼亚大学医学院的精神病学家和心理学家已经在治疗和抑制情绪紊乱方面有了重大突破。这些专家不满于传统的抑郁症治疗方法，因为他们发现，这些方法既缓慢又不够有效，于是他们就开发和研究出了一种全新的相当成功的方法来治疗抑郁症和其他情绪紊乱症。最近的一系列研究证实，在减轻抑郁症状方面，这种方法比传统的心理治疗和药物治疗要快得多。这项革命性的治疗方法被称做“认知疗法”。

在认知疗法的发展过程中，我的研究成果一直处于领先地位，这本书就是我们向公众报告我们工作情况的**本专著。这种方法在抑

郁症临床治疗中得以系统应用和得到科学评价，得溯源于阿罗·T.贝克博士的创造性工作，他在二十世纪五十年代中期就开始提炼他这种独特的情绪转变方法。他的这种开创性的工作在过去五年里开始受到关注，因为宾州大学医学中心情绪诊所和其他学术中心的许多心理健康专业研究者已经开始接受和认可认知治疗方法。

认知疗法是情绪调节上的一项快速行动技术，你可以通过学习直接将其应用到自己身上。我之所以强调这是一项快速行动技术，是因为我相信，如果你很抑郁，你不会希望自己去接受一个可能持续数月乃至数年的漫长治疗。你需要学会尽可能快地消除这个症状。同时，你也希望能够看到个人的成长，所以你会希望自己以后尽可能不要那么烦乱，以免再次跌入抑郁症的情感地狱。

认知治疗这种简单有效的情绪控制技术将向你提供：

1. 快速的症状改进法：从抑郁症状解脱出来通常只需要 12 周的时间。

2. 理解症状：清楚地解释为什么你会郁郁寡欢，你可以做些什么来改变情绪。你会了解到你强烈情感产生的原因；学会如何把正常感情与非正常感情区别开来；学会诊断和评价烦乱情绪的严重程度。

3. 自我控制：你将学会无论何时遇到烦乱，都能用一套安全有效的方法使自己感觉舒服。我会指导你制定出一套实用的、有效的自助

方案。运用这套方案，你可以随心所欲地控制你的情绪。

4. 预防和个人成长：要想真正持久地预防以后的情绪波动，你可以先有效地重新评价自己一些基本理论的价值和态度，这些价值和态度根植于你对待充满痛苦的抑郁症的看法上。我将向你展示如何挑战和重新评价人类价值观的某些基本假设。

在现代生活中，你所学到的解决和处理问题的技术将会应用于每一场危机当中——从非常微小的恼怒情绪到比较重大的情绪崩溃。其中还包括像离婚、死亡或失败这样一些现实的问题，以及一些非常模糊不清的、长期的问题，这些问题似乎没有明确的外在原因，如不够自信、挫折感、负罪感或冷漠。

现在你或许会问：“这会不会只是另外一种形式的大众自助心理学？”事实上，认知疗法是第一种在学术机构很挑剔的审视下通过严格的科学研究被证明的比抗抑郁药物治疗更有效的心理治疗方法。就其专业化的鉴定和具有高度学术水准的验证来讲，这种疗法是独一无二的。它不是一种流行时尚的自助疗法，而是现代精神病研究和实践这一主流的一个重要组成部分。在学院基础上的系统发展已经提高了它的影响力，也因此注定它会在未来若干年里发挥重要作用。不过，千万不要因为认知疗法已有的专业地位而失去对它的兴趣。和许多心理治疗方法不同，认知疗法并不是一种秘传学说，也绝对不是反直觉的。它很实用，并且是基于常识的，你完全可以让它为你服务，就像它在情绪诊所里为许多其他病人服务一样。

认知疗法的第一条原则就是，你的所有情绪都是由你的“认知”或思想创造出来的。认知预示着你看待事物的方法——你的知觉，心灵态度和信念。它包括你解释事物的方法——你如何向自己述说你所遇到的事情或人。你认为你的做事方式正确，是因为这一刻你头脑里的想法。

让我来解释一下这一点。当你读到这里时你是什么感觉？你或许在想：“认知疗法听起来太好了，好得让我很难相信它是真的。它永远不会适合我。”如果你沿着这条思路想下去，你会有所怀疑甚至感到泄气。是什么导致你以那种方式去感受这件事？是你的想法。因为你对这本书的既有想法，你有了这么一种感受。

相反，如果你突然感到情绪一振，因为你在想：“嘿，这本书终究会对我有所帮助。”你的情感反应不是通过你所读到的句子，而是通过你的思考方式产生的。在那一刻，你有了某种想法并且相信了这种想法，于是你马上就有了一种情感上的反应。事实上，是你的思想造就了你的情感。

认知疗法的第二条原则就是，当你感到抑郁时，你的思想整个被消极情绪所笼罩。你的知觉不仅仅是你一个人的，你会觉得整个世界也因此而变得暗淡、郁闷。更为不幸的是，你会开始相信事情事实上和你想象的一样糟糕。

如果你的确处于一种抑郁状态，你就会开始相信事情一直就这样消极，而且永远会这样消极下去。当你回忆过去时，你记得的全是发生在你身上的坏事情。当你试图设想未来时，你看到的是一片虚空，想到的是无边的问题和烦恼。这种凄凉的图景产生了一种没有希望的感觉。这种感觉绝对是非逻辑的，但是它看起来却如此真实，于是你就会说服自己，这种并不充分的意愿于是就会永远保持下去。

第三条原则具有哲学和治疗上的重要性。研究表明，导致你情绪混乱的消极思想在很大程度上是扭曲的。尽管这些思想看起来很有效，但事实上它们是非理性的，或者根本就是错误的，这种扭曲的思想几乎是你产生痛苦的唯一原因。

潜在的意思非常惊人。你的抑郁症状不是基于你准确地察知了外界，而是你心理波动的结果。抑郁症不是一段珍贵的、真实的或非常重要的人生体验，而是一种廉价的、虚构的赝品。

假定你相信我所说的正确，这对你会有什么好处呢？现在我们就到了临床研究最为重要的结果上来了。如果你掌握了这套方法，你就可以学会更加有效地处理你的抑郁情绪。这种方法将帮助你戳破和消除让你感到难受的心灵扭曲。一旦你开始更加客观地考虑这件事，你的情绪就会发生迅速而有效的转变。这本书所提供的情绪调整法可以帮助你改变你的生活，并且改变你的自我形象。它们代表了现代精神病理思想和心理思想的一次重大革命。

认知疗法的效果

和其他既有的已经被接受的抑郁症治疗方法相比，认知疗法到底有多大效果？这种疗法能让严重的抑郁病人不用服药就能变得更好一些吗？认知疗法起效有多快？它的治疗效果能够持久吗？

几年前，我们开始进行小规模的研究，拿认知疗法和一种市场上广泛采用的颇有效果的抗抑郁药物妥夫拉尼尔做比较。情绪诊所里的四十多位病人被随机分成了两个组，一个组不用药物，接受个体认知治疗，另一个组服用药物但不进行治疗。选择这种非此即彼的研究方案是希望能有尽可能多的机会对比两种治疗方法。直到那时，还没有一种心理疗法的效果能和抗抑郁药物相比。这也就难怪抗抑郁药物引起了媒体那么大的兴趣，并在过去二十多年里被专业团体视做是对大部分抑郁形式最好的治疗方式。

两个小组的病人都进行了为期十二周的治疗。在治疗前，所有的病人都系统地接受了大量的心理测试来对他们的精神状况进行估量。治疗结束后的一年里，每隔几个月也都进行一次测试。进行心理测试的医生不是对病人进行治疗的治疗师，这是为了确保每一种治疗的效果能够得到一个客观的评价。

病人的抑郁状况或轻或重。大部分人尽管在别的诊所里已经有两到三个治疗师为他们进行过治疗，但是他们的状况却没有任何改进。在他们的转诊介绍中，有四分之三的人有过自杀倾向。八年来，他们

每天或者间歇性地受到抑郁症的困扰，许多人被告知他们已经无可救药，他们都感到生活无望。你的情绪或许不像他们那么严重。我们选择了一组高危病人，这样我们就可以在一个最困难、最具挑战性的环境里来检验我们的治疗方法。

研究结果出乎预料，也非常让人振奋。认知疗法在所有方面都要优于抗抑郁药物。正如你所看到的那样（表 1-1），采用认知疗法的十九位病人中的十五位在十二周的积极治疗后都已完全康复。有两位已经有所改善，不过仍有轻微的和中度的抑郁。只有一位退出治疗，一位在整个疗程结束时还没有任何改善。与之相对照，十二周的疗程结束后，安排使用抗抑郁药物治疗的二十五位病人中只有五位完全康复。八位病人由于药物出现阻抑反应而退出治疗，另外十二位没有改善或只有部分改善。

尤其重要的是，我们发现，采用认知疗法的病人要比通过药物成功实现治疗的人其病情改善要快得多。在头一两周里，认知疗法组的病人有自杀想法的人明显减少。这种几乎是立杆见影的治疗效果表明，抑郁病人并不想花上数月的时间痛苦地等待治疗效果。认知疗法的效果对于那些不想依靠药物，而是希望了解自己出了什么问题，自己想办法解决问题的人来说是一个鼓励。

有三个接受认知治疗的病人在十二周的治疗后没有完全地恢复，这是怎么回事呢？临床经验表明，有些病人的治疗并不一定能立杆见影，如果他们坚持一段时间的话，他们还是可以彻底康复。十二周并

不是一条死规定，不是说过了这个时间你的病情就毫无希望了。康复速度部分地取决于你的抑郁病情的严重程度和日常情况，康复的关键在于你是否愿意付出努力帮助自己。假如你态度积极，就一定能够成功。

你期望自己能有多大改进？接受治疗的抑郁病人在治疗结束时一般都会感觉到自己的症状明显减退。现在许多人都说他们感受到了一生中从未有过的幸福。他们强调说，情绪训练让他们感受到了自尊和自信。还有人说他们平生第一次真正感到高兴。不管你现在感到多么悲惨、抑郁或消极，我想让你知道，你也可以体验到类似的效果。

这种效果会持续多长时间？治疗结束后一年的跟踪调查非常有意义。尽管两组中的病人的情绪在随后的时间里都会偶尔有所波动，两组人都还继续保持了十二周治疗活动结束时的效果。

在随后的时间里，哪一组实际保持的效果更好一些？心理测试，连同病人自己的报告证实，认知疗法组的保持效果更好一些，而且这种差异具有统计学的意义，在这一年中，认知疗法组的复发率不到药物组的一半。这种明显的差异使得病人愿意采用新方法。

这是不是说我可以保证，在采用认知疗法消除你目前的抑郁情绪后你就再也不会有抑郁情绪了？显然不是。这就好比是说一旦你通过轻摇慢跑获得好身体后，你就再也不会呼吸急促一样。作为人，部分地意味着经常会有烦恼，所以我只能保证你不可能停留在永远幸福的

状态！这就意味着如果你想一直能够把握自己的情绪的话，你就必须经常反复的使用这项技术。在感觉好（这种状况会自发产生）和变得好起来（这种状况需要你在必要时系统地应用和重新应用某种方法来提高自己的情绪）之间存在着差别。如果你愿意实践这些方法，你就可以期望自己情绪在以后的生活中得到大大的改善，感觉良好，感受到自尊和幸福。

后续研究具有非常重要的意义，因为根据国家心理健康研究所最近的预测，在第一次受到抑郁症的侵扰之后，由于缺乏有效的治疗，有 80%到 100%的病人其抑郁症状成为一种日常性的容易复发的精神紊乱状态。所以后续研究的成果并不是一种意外收获。我们已经研制出了一种简单而又快速的疗法，它不但能够消除你的抑郁症状，而且明显地具有一种预防效果。这也是它其中一个重大意义。

不过，学术团体在多大程度上接受这项成果呢？我们的发现对于精神病学家、心理学家和其他心灵健康专家具有非常实质性的影响，不过我们似乎还处在其主要影响的浪潮到来的开始处。由于我们的研究、专业出版物的传播、演讲和遍布全国的工作室的推动，人们最初对于认知疗法的怀疑已经被广泛的兴趣和热情所取代。目前，在美国和欧洲有许多一流的学术研究机构正在以它们精湛的研究成果来证实和扩展着我们的发现。最近的一项非常重要的进展是联邦政府已经决定在随后的几年里投资数百万美元在国家精神健康研究所的带动下开展多所大学联合的抑郁症研究项目。与我们最初的调查类似，认知疗法的抗抑郁效果要和平抑郁情绪的药物对比研究，以便搞明白哪一种

治疗方式更优越。另外，还要评价第三种类型的心理疗法，这种疗法关注的是个人因素之间的相互影响。这一工程，最近一期的《科学》杂志对它已经有所描述，它显然是有史以来最大的和最为仔细的对照性心理治疗研究。我期望着能够利用这一独立调查的机会来评价和证实我们的发现。

所有这一切意味着什么呢？它意味着我们正在亲身经历着现代精神病学和心理学的一项重大发展——利用一项新的基于真实的可验证的治疗手段的方法来理解人类的情绪。它的确管用！许多心理健康专家现在都要“试一试认知疗法”，而且它的壮大趋势似乎刚刚开始。

在完成最早的研究之后，数百名抑郁症患者的病情已经在认知疗法的治疗下有了明显改善。有些人当时已经觉得自己根本无可救药了，在自杀之前，他们抱着最后的一线希望找到了我们。另外许多人每天都感到有那么一点精神紧张，他们希望能够更好地享受个人的幸福。这本书是我们经过深思熟虑的工作的一个实用说明，它是专门为你而设计的。祝你好运！

第2章 如何诊断你的情绪

测试你的抑郁状况

也许你还不明白事实上你是否已经遭受抑郁症的困扰。那我们就往

下走几步，看一看你到底处于什么状况。贝克抑郁清单（BDI）（见表2-1）是一个可靠的情绪测量工具，可以测出你现在的抑郁状况以及它的严重程度。你只需要花上几分钟就可以完成这些简单的多选题。等你做完后，我将告诉你如何根据你获得的总分对结果做一个简单的解释。你马上就会知道你是否正经受抑郁之苦，如果是的话，你的抑郁程度有多严重。我还可以给予你一些重要的指导，以帮助你决定你能否以这本书做指南，安全有效地治疗自己的忧伤情绪，或者帮助你搞明白你是否精神严重紊乱，如果是这样的话，除了你自己的努力之外，专家的介入对于你或许非常有益。

表 2-1 贝克抑郁清单

1. 0 我没觉得悲伤。
 - 1 我感到悲伤。
 - 2 我一直感到悲伤，没法儿摆脱这种感觉。
 - 3 我这么悲伤、不快乐，我都顶不住了。
2. 0 我对将来并不特别感到泄气。

续 表

- 1 我对将来感到泄气。
 - 2 我感到没有盼头。
 - 3 我感到将来没有希望，情况也不可能改善。
3. 0 我不觉得自己是一个失败者。
 - 1 我觉得自己比一般人要失败。
 - 2 回首往事，我发现我的人生充满失败。
 - 3 我感觉我是一个彻底失败的人。
4. 0 我像过去一样对事情感到满意。

- 1 我不像过去那样欣赏事物。
- 2 我不再对事情真正感到满意。
- 3 我对什么事情都不满意，甚至感到烦躁。
5. 0 我没觉得有什么特别的负罪感。

- 1 好多时候我有一种负罪感。
- 2 我大部分时间感到有一种负罪感。
- 3 我一直有一种负罪感。

6. 0 我没有觉得我正受到惩罚。

- 1 我感到自己或许受到了惩罚。
- 2 我期望受到惩罚。
- 3 我觉得自己正受到惩罚。

7. 0 我不对自己感到失望。

- 1 我对自己感到失望。
- 2 我讨厌我自己。
- 3 我恨我自己。

8. 0 我没觉得自己比其他人更糟。

续 表

- 1 我因为自己的弱点和错误而对自己提出批评。
- 2 我一直因为自己犯下的错误而责备自己。
- 3 我为发生的所有坏事情而责备自己。
9. 0 我压根儿就没有想过要杀掉自己。
- 1 我曾经想过要杀掉自己，但是没有实施。
- 2 我愿意杀掉自己。
- 3 只要一有机会我就杀掉自己。

10. 0 我不再像过去那样哭泣了。

1 我现在比过去哭得要多。

2 我现在总是哭。

3 我过去还能哭，但是现在想哭也哭不出来了。

11. 0 我不再像过去那样容易被激怒了。

1 我比过去稍稍容易被激怒。

2 很多时候我很苦恼或恼怒。

3 现在我一直感觉很恼怒。

12. 0 我一直没有对别人失去兴趣。

1 我不像过去那样对别人有兴趣了。

2 我对别人基本上失去了兴趣。

3 我对别人完全失去了兴趣。

13. 0 我像过去那样做出决定。

1 和过去比，我现在总是推迟做决定。

2 和过去比，我现在做起决定来更加困难了。

3 我不再能够做出决定。

14. 0 我没觉得自己比过去看起来更糟。

续 表

1 我担心我看起来老了，不再吸引人了。

2 我感到自己的形象老是在变化，已经变得不再吸引人了。

3 我相信我很丑陋。

15. 0 我可以和过去一样工作得很好。

1 需要加倍努力我才能够开始工作。

2 我需要费很大的劲才能做成一件事。

3 我什么工作也干不了了。

16. 0 我和过去一样能睡。

1 我不像过去那样能睡。

2 我比过去要早醒 1—2 个小时，而且很难再入睡。

3 我比过去要早醒好几个小时，而且没法儿再入睡。

17. 0 我和过去一样不知疲倦。

1 我比过去更容易疲劳。

2 我几乎做任何事情都容易疲劳。

3 我很疲劳，什么也做不了。

18 0 我的胃口和过去一样好。

1 我的胃口没有过去好。

2 我的胃口现在更糟了。

3 我一点胃口也没有。

19. 0 最近，我的体重没有怎么（如果有的话）减轻。

1 我的体重已经减轻了五磅多了。

2 我的体重已经减轻了十磅多了。

3 我的体重已经减轻了十五磅多了。

20. 0 我和过去一样并不担心自己的健康。

续 表

1 我为自己身体出现的问题感到担心，如腰酸背痛、胃烧、便秘。

2 我很担心自己身体出现的问题，很难再想别的事了。

3 我非常担心自己身体出现的问题，根本顾不上别的事了。

21. 0 我对性的兴趣依然不减。

- 1 我不像过去那样对性那么有兴趣了。
- 2 我现在对性很少有兴趣了。
- 3 我对性完全失去了兴趣。

表 2-2 贝克抑郁清单解释

总 分	抑郁程度
1—10	这个上下的分数可以认为是正常的
11—16	轻度情绪紊乱
17—20	临床临界抑郁
21—30	中度抑郁
31—40	严重抑郁
40 以上	极端抑郁

在准备回答问题时，仔细阅读每一项，圈出最能反映你最近几天状况的项目。注意在二十一个问题中，每一项里只能圈出一个。如果不止一项都能反映你的感觉，那就圈出数目大的那个。如果还有疑问，那就猜一个最合适的。每一个问题都要回答。别管结果，这是你迈向情绪改进的第一步。

答完测试题后，把二十一个问题中每一个所得的分数加起来就是你的总得分。由于每道题的最高得分是三分，所以你最高可以得六十三分（这意味着二十一道题中的每一道题你都选三分项）。而每一道题的最低得分是零分，所以你最低得分将是零分（这意味着每一道题你都选零分项）。如果分数总是在 17 以上，那你可能就需要专业治疗了。

现在你可以根据表 2-2 来评估你的抑郁状况了。正如你所看到的，

总分越高，你的抑郁程度就越严重。相反，得分越低，你的感觉就越好。

尽管 BDI 测试并不难，花费不了几分钟就能得出分数，但是不要被它的简单所迷惑。你已经学会使用一种高度复杂的工具来诊断自己的抑郁状况。过去十多年的研究已经证明，BDI 测试和类似的情绪评估方法在测评抑郁状况方面都非常精确可靠。精神病急诊室最近一项调查发现，运用抑郁清单进行自评，可以使你很快发现目前的抑郁症状，这要比不用测试的就诊谈话要快得多。你完全可以放心地使用 BDI 来诊断和监控你自己病情的进展。

在你使用本书所提供的各种自助技巧时，可以不断地使用 BDI 测试来客观地评价你的进步。我建议至少每周评价一次，就跟你经常称量自己的体重一样。在本书各章里，你会看到许多针对不同抑郁症状的图表。随着你不断地学会克服这些症状，你会发现自己的总分开始下降。这就表明你在进步。当分数低于 10 时，可以认为你已经正常了。当分数低于 5 时，你的感觉会非常之好。理想的情况是，我希望看到你的分数大部分情况下是在 5 以下。这是你治疗的一个目标。

让所有病人都用提到的同一方法治疗自己，这样保险吗？答案是：绝对放心！因为，不管你的情绪紊乱有多严重，用你的思想帮助你自己才是让你尽快感觉好一些的关键。

在什么情况下你需要专家帮助？如果 BDI 测试显示你有些抑郁，

但是你的总分在 17 分以下，你的抑郁状况——至少在那时——是轻度的，不必要拉起警报。你当然希望消除问题，但是没必要让专家介入。运用本书所提供的线索系统地进行自助，加上偶尔和自己信任的朋友坦率地进行交流，这样做或许已经足够了。如果你的分数超过 17 分，你的抑郁程度就会更严重一些。你的情绪会非常不安，可能会有危险。我们大部分人偶尔都会感到非常难受，如果你的分数连续两周以上一直这么高，那你就应该考虑找一个专家进行咨询了。或许你还能从我所教给你的东西中受益，或许你还能依靠自己完全征服抑郁，但是坚持不找专家进行指导似乎是不明智的。这时你应该去找一个值得信任的有能力的咨询师了。

除了用 BDI 测试评价自己的整体情况外，还要特别注意问题 9，它问的是你是否有自杀倾向。如果你在这个问题上得了 2 分或 3 分，你或许有很危险的自杀倾向，我强烈建议你马上去找专家帮助。在下一章里，我为你提供了一些有效的方法来评价和改变你的自杀冲动，但是如果自杀成为你的意愿或需要时，你就一定得找一个专家进行咨询了。要明白，无望是寻求治疗的理由，但决不是寻求自杀的理由。大部分严重的抑郁症患者他们毫无疑问是彻底无望了。但这种想法不过是一种病状，而不是一个事实。你感觉自己无望，这充分证明你还没有完全失去希望！

关注问题 20 也是很重要的，它问的是你最近是否更关心自己的健康状况。你是否莫名其妙地感觉疼痛、发烧、体重下降，或出现其他可能的医学病状？如果是这样的话，你就有必要去做一个医学咨询了，

这个咨询应该包括病史、体检和测试。大夫可能会给你提供一个详细的健康清单。它会提醒你，你的身体不适和你的心理状态有关。沮丧可以是许多医学症状的表现，因为你的情绪波动通常会引起各种生理上的疑难症状。这包括——这里只提及其中一部分——便秘、腹泻、疼痛、失眠或嗜睡、疲劳、对性失去兴趣、头昏眼花、发抖、麻木。随着你抑郁程度的加重，这些症状可能会消失。不过你要明白，许多本来可以治疗的病症最初都表现为抑郁症状，做一次医学检查就可以较早地诊断出可以治愈的器官病症。

许多症状都显示——但并不证明——严重心理紊乱的存在，这就需要有一个心理健康专家的咨询，并辅以必要的治疗，另外，本书中的个人成长自我管理计划也会对你有所帮助。这些主要症状包括：相信有人在设计陷害你、阴谋对抗你，有人想伤害你或杀害你；平常人难以理解的一些混乱体验；认为外在的力量在控制着你的思想或身体；感到别人能够听到你的思想或读懂你的心理；听到来自于大脑之外的声音；看到根本不存在的东西；从广播电视节目里接收到一些非常个人化的信息。

这些症状不是抑郁症的一部分，但是却代表了一些主要的精神紊乱病情。这时你必须进行精神病治疗了。具有这种症状的人通常都认为自己没事，他们可能会以怀疑、憎恨和拒绝的态度对待希望他们去做精神治疗的建议。相反，如果你非常担心自己神智不清，陷入一种惊恐状态，感觉自己要失去控制或走向终结，几乎可以肯定你不是这样。这是普通焦虑的典型症状，是一种并不那么严重的紊乱。

狂躁肯定是一种你很熟悉的特殊形式的精神紊乱。狂躁是抑郁的相反状态，需要精神病医生马上介入，他可以给你开出化学药物锂。锂可以平抑极端的情绪波动，让病人过上一种正常的生活。不过，除非进行治疗，否则这种病会对情感构成破坏。症状包括反常的兴奋或激怒，可能会持续至少两天，而且并不是由于药物或酒精引起的。狂躁病人的行为是一种典型的冲动行为，病人显得缺乏判断力（如不负责任的超常花费），而且有一种极度自信的感觉。狂躁伴随着性活动或进攻行动的增加而亢奋、频繁活动；有比赛的念头；不停地很激动地谈话；睡眠需求减少。狂躁者老有一种幻觉，认为他们异常强大和辉煌，而且经常固执地认为他们处于哲学或科学的突破口上，或认为自己有一个非常好的赚钱方案。许多有名的具有创造性的一些人都饱受这种病症之苦，只好用锂来控制病情。由于这种病感觉很好，所以初次患上这种病的人很难说服他们去接受治疗。最初的症状如此醉人，受害者很难相信他们的自信和痴迷其实不过是一种破坏性病症的表现。

一段时间之后，这种欣快状态可能会升级为无法控制的谵妄状态，这时自然就需要到医院去治疗了。有时病情还会突然转化为深深的抑郁状态，没了动力，对什么都感到冷漠。我想你是熟悉这些狂躁症状的，因为许多经受抑郁之苦的人随后都会出现这种症状。当出现这种症状时，饱受痛苦的病人会在数天或数周内出现惊人的变化。心理疗法和自助计划对于这种病症会非常有益，在医生指导下同时使用锂进行治疗很有必要。从事后看，这种治疗对于躁狂症来说也是很好的。

假定你的 BDI 测试得分低于 17，而且你也没有强烈的自杀倾向、幻想或躁狂症状。你不会感到郁闷，也不会觉得很悲惨，你可以利用本书中提供的方法让自己变得更好一些。你可以享受生活和工作，把花在对付抑郁症状上的精力用来生机勃勃地创造性地生活。

第 3 章 理解自己的情绪

理解自己的情绪：怎么想就怎么感觉

与你的情感进行接触

读上一章时，你可能已经意识到，抑郁情绪影响非常之广——你情绪消沉，自我形象破灭，身体功能失调，意志力瘫痪，你被你的行为所打败。所以你感觉自己整个跟垮了一样。所有这一切的关键点在什么地方呢？

在精神病史上抑郁一直被看做是情绪紊乱，所以大部分思想流派的治疗专家都极力强调与你的情感“进行接触”。而我们的研究结果却非常出人意料：抑郁根本不是一种情绪紊乱！你的思维方式需要一个突然的转变，就跟感冒流鼻涕一样，这里边已经不再是一种偶然的关联。每一种不好的感受都是你的扭曲的消极思维的结果。在你的症状的产生和持续的过程中，非逻辑的悲观态度扮演了一个重要角色。

极度消极的想法总会伴随着抑郁情绪，或类似的任何其他痛苦感受。这时候你的情绪想法会与你不难过时的情绪想法截然不同。一位即将获得博士学位的女性是这样说的：

每一次我情绪抑郁时，我都有一种天崩地裂般的受打击的感觉，我开始以一种完全不同的眼光看待世界。这种变化会在一小时之内发生。我一下子变得消极和悲观起来。我回头审视过去，会觉得所做的一切都一文不值。即便曾经快乐过，也会觉得跟幻觉一样。我所做过的一切真实得就跟西部片的虚假外表一样。我开始相信真实的自我其实是毫无价值、有很大欠缺的。我裹足不前，因为我疑虑重重，但是我又不能静止不动，因为这种痛苦不堪忍受。

就和这位女士一样，你会发现，流进你头脑的消极思想事实上是导致你产生不利情绪的真正原因。这种想法使你变得敏感，并使你觉得自己有很大欠缺。你的消极思想或认知会轻易地忽略掉你的抑郁情绪。这种认知使你不能放松，因此成为你非常重要的症状。

每次，如果你感到有些抑郁，那你就尽力找一找，看在此之前或在此期间是否有相应的消极思想。因为事实上是这些思想造就了你的情绪。学会重新改造自己的思想，就可以改变自己的情绪。

你或许会怀疑这些看法，因为你的这些消极想法已经成为你生活的一部分，以致于你会自动地产生了这些想法。由于这个原因，我把

消极思想称做是“自动的想法”。它们不费吹灰之力就可以自动地掌握你的情绪。它们就像你举起刀叉一样明显和自然。

所思与所感之间的关系见表3—1。它阐明了理解情绪的第一要义：你的情绪完全是由你看待事物的方法产生的。神经学上的一个明显的事实就是，在你体验任何事件之前，你必须通过你的感情波动赋予它意义。在你能够感受之前，你必须理解发生了什么事。

如果你对所发生的事情理解准确的话，你的情绪将会是正常的。如果你的知觉以某种方式受到了扭曲，那么你的情绪反应将会是反常的。抑郁恰好就是这样一种情况。它总是心灵“静态”扭曲的结果。你的忧伤情绪就好比收音机没能调到合适的电台波段而发出刺耳的音乐。问题不是出在电子管或半导体管身上，也不是电台由于气候恶劣而信号不好，你只需调整频道波段就可以了。当你学会心理调协，音乐就又可以清晰传来，你的抑郁情绪也就一扫而空了。

有些读者——或许是你——在读到上边这段文字时，也许会体验到失望的痛楚。不过，没有什么可以感到难过的，如要说有的话，这段文字也应该是给人带来希望。你在阅读这段文字时是什么导致你情绪突然低落？是你的思想，“对于其他人来说，只要稍加调协就可以了，但是我是一个修复不了的破收音机，我的管子已经破裂。我不管其他成千上万的抑郁病人是否变好——我相信我的问题肯定是无望的。”这种断言，我每周要听上五十遍之多！几乎所有的抑郁病人都认为自己是特殊的，已经没有希望了。这种错觉代表了某种心理状态，而这正

是你的疾病之所在。

不是事件本身而是你的知觉导致了你情绪的变化。当你伤心时，你的思想会对消极事件做一个真实的解释。当你抑郁或焦虑时，你的思想总是不合逻辑的、扭曲的、不现实的，或者干脆就是错误的。

我一直痴迷于某些人创造幻想的能力。在儿童时代，我经常一坐几个小时在本地图书馆阅读魔法方面的书籍。一到周六，我就在魔法商品店来回转悠，看柜台后边的人物卡片、丝绸和铬球在空中飞舞，制造出引人入胜的效果，打破了一切常规。我儿童时代最幸福的一个记忆就是我八岁时在科罗拉多州的丹佛市观看“黑石——世界上最大的魔法师”表演。我和另外几个小孩从观众席里被叫到了台上。他让我们把手放进一个两英尺见方的鸟笼里，里边装满白色的鸽子。我们的手从上下左右各个方面把笼子团团围住。魔法师坐在一边说：“盯着笼子！”我照着做了，眼睛瞪得圆圆的，眨也不眨的。他喊道：“现在我要鼓掌了。”他鼓了掌。突然之间，笼子和鸟都消失了，我的手悬在了空中。绝对不可能！但是它却发生了！我目瞪口呆。

现在我明白这位魔法师的幻想能力和一般的抑郁病人的幻想能力不相上下。你也如此。当你处于抑郁状态时，你拥有惊人的信仰能力，相信事实上不存在的事情，不仅如此，你还会让周围的人也相信这一点。作为一名治疗师，我的工作就是教你透过幻想看到镜子的背后，让你看到你是怎样感觉的。你甚至可以说我是计划为你破除幻想的！不过我相信你不会介意这一点。

仔细阅读下述十个认知扭曲清单，这些扭曲构成了你抑郁情绪的基础。认真体会一下这些要点。我是非常仔细地准备这一清单的，它是我许多年来的理论研究和临床实践的结晶。在你感到难受时，这一清单对于弄明白你如何愚弄你自己非常有益。

认知扭曲的多种界定

1.要么一切要么全无的思想。这是指你倾向于用一种极端的、黑白分明的标准来评价你自己。比如说，有一位有名的政治家告诉我：“我输掉了州长竞选，所以我现在成了零。”一位成绩一直 A 的学生在一次考试中得了 B 之后说：“现在我算是全输了。”要么一切要么全无的思想的基础是完美主义。它使你害怕任何错误与不完美，因为那时你会认为自己完全输了，你会感觉自身不足，没有价值。

这种评价事物的方法是不现实的，因为生活很少是绝对的非此即彼。比如说，没有一个人是绝对的优秀或绝对的愚蠢。同样的，也没有人会绝对的光彩照人或绝对的丑陋无比。看看你现在所在屋子的地板。它是绝对干净的吗？或者是每一块地方都垃圾成堆吗？还是只是有些干净而已？在宇宙中，绝对肯定是不存在的。如果你总是想用绝对的范畴来套自己，那你会一直很抑郁，因为你的知觉与现实是不吻合的。你会一直不信任自己，因为，不管你做了什么，都永远不会符合你那夸张了的期望。技术上把这种认知错误叫做“两分思想”。你以绝对的黑白来看待每一件事情——灰色地带是不存在的。

2.过于概括。7岁时，我在亚里桑那州商品交易会上买了一副魔术扑克，这种扑克名叫思文佳利扑克。你或许也已经看到过这种简单的但是让人印象深刻的幻觉：我先让你看牌——每一张都是不一样的。你随机抽一张牌。现在假定你抽了一张黑桃J。你不用告诉我这是一张什么牌，你把这张牌再放回整副牌中。现在我大叫：“思文佳利！”我把牌反过来，每一张牌都变成了黑桃J。

如果你极度地概括这种情况，你会武断地认为，一件事一旦发生了，它就会像黑桃J一样在你身上反复发生。由于要发生的事不可避免地是不愉快的，所以你就会感到难过。

有一次，一位抑郁的销售员在他的汽车窗玻璃上发现了一块鸟屎，于是就想：“我真幸运。鸟儿们总在我车上下赌注（注：英语俚语中的“鸟屎”又有“赌注”之意）！”这是极度概括的一个典型例子。我问他后来是否还有这种体验，他承认，在其二十年的旅途中，他不记得自己在汽车窗玻璃上还发现过鸟屎。

拒绝之痛几乎全是由于过于概括引起的。当这种事情发生时，一个人遇到的不过是短时的失望，而不应该是严重的烦乱。一位害羞的年轻人鼓足勇气约一个女孩。这位女孩由于有约在先，于是就礼貌地拒绝了。于是这位男孩就对自己说：“我再也不约人了。没有女孩愿意和我约会。我的一生都会孤独而悲惨。”在他扭曲的认知里，他的推论就是，因为她拒绝过他一次，所以她永远都会这么做，而既然所有女

人都 100% 具有相同品位，那么地球上任何一位合格的女士都会反复不断地拒绝他。思文佳利！

3. 心灵过滤。你从任意情景中选择一段消极细节，仔细思考这段细节，你会发觉整个环境都是消极的。比如说，有一位患抑郁症的大学生听到有人在取笑她的好友。她感到很愤怒，因为她想：“人类就是这样——残忍而又无情！”她忽略了这样一个事实，那就是，在此前的日子里，很少有人——如果有的话——对她残酷无情！还有一次，在她第一次期中考试后，她确信在满分一百分中她丢了大约有十七分。她对这十七个问题耿耿于怀，于是就得出结论说她会因为这次考试的失败而退学。当试卷发回来后，上边粘了一个纸条：“你得了一百分的八十三分。这是今年学生里边的最高分。A+。”

当你抑郁时，你就戴上了一副特别的有色眼镜，经过它的过滤，什么东西都变得消极。你只让消极的东西进入你的思想意识里。由于你还不了解这一“过滤程序”，所以你得出结论说什么事情都是消极的。术语将这一过程称做“选择性吸收”。这是一种坏习惯，它会让你承受不必要的痛苦。

4. 贬损积极的东西。一种更为特别的心理幻想是某些抑郁病人总是倾向于把中性的甚至是积极的体验转化成消极的体验。你不仅是无视积极体验，事实上你又快又准地把积极体验转化成了噩梦般的消极体验。我称此为“颠覆炼金术”。中世纪的炼金术士梦寐以求的就是找到一种把普通的金属转化成金子的方法。假如你处于一种抑郁状态，

你可能就会在用同样的天赋做着相反的事情——你会迅速地把金子般的快乐转化成低落的情绪。不过你并不是有意识的——或许你甚至还没有意识到自己到底在做什么。

一个日常的例子就是我们每天对待恭维的态度。假如有人恭维你的外貌或工作，你或许会下意识地告诉自己：“可真是好话。”念头轻轻一转，你就否定了他们的恭维。当你告诉他们：“噢，没什么，真的”时，你也是在做同样的事情。假如你不断地对所发生的事情泼冷水，也就难怪你的生活那么阴冷了！

贬损积极的东西是认知扭曲中最具破坏性的一种形式。你就像一位科学家一样极力发现证据支持自己的烦恼假设。支配你消极想法的这些假设通常会表现为“我是二流的”这种形式。每当你有一种消极体验，你就会反复考虑这件事情，然后得出结论：“这证明了我早就知道的东西。”相反，如果你有一种积极体验，你就会告诉自己：“纯属侥幸，不算数的。”你为这种习惯所付出的代价就是心境凄惨，无力去欣赏所发生的好事。

由于这种认知扭曲很常见，它还会构成某些最为极端的难以处理的抑郁形式的基础。比如，一位极度抑郁，正在接受治疗的年轻妇女告诉我：“谁也不可能关心我，因为我很可怕。我绝对是孤独的。地球上没一个人会关注我。”当她要离开这家医院时，许多病人和工作人员都表示对她颇有好感。你猜她是怎样否定这件事的：“那不算，因为他们不是在真实世界里看待我的。真正医院外边的人是永远不会关心我

的。”我问她如何解释医院外边有那么多朋友和家人在关心她。她解释说：“那不算，因为他们并不了解真实的我。你看噢，伯恩斯博士，在内心我绝对是烂透了的，我是世界上最糟糕的人。绝对不会有任何人哪怕真正片刻喜欢我！”通过这种贬损积极体验的方式，她可以一直坚持自己的消极信念，而这种信念和她的日常经验相比显然是不真实不连贯的。

你的消极想法或许没有她那么极端，不过可能你还是每天数次在不经意间忽略掉了发生在你身上的许多真正积极的东西。这种行为使生活逊色不少，并使事情变得不必要的黯淡。

5.跳跃式结论。你会武断地跳到一个不被周围事实所支持的消极结论上来。这种情况的两个例子就是“测心术”和“先知错误”。

测心术：你假定其他人都瞧不起你，你对此深信不疑，甚至不愿去检验一下。假定你作了一场出色的演讲，但你又发现前排有一个人在打盹。事实上那天晚上他是偶然闯进来的，但是你并不知道这一点。你或许就会想：“这个听众认为我很讨厌。”假如在街上你的一个朋友和你擦肩而过，但是没有和你打招呼，因为他正全神贯注地在想一件事情，并没有注意到你。你或许会错误地得出结论说：“他不理我，所以他肯定不再喜欢我了。”或许某天晚上你爱人没有搭理你，因为她在工作中受到了批评，正为此感到难过，所以就没有心情和你说话。你的心可能会沉下去，因为你会对沉默作出这样的解释：“或许她生我的气了。我做错什么了？”

针对这种想象出来的消极反应，你或许会退缩，或许会反击。这种自我打击的行为模式就像一个自我满足的预言，与一种事实上并不存在的东西建立了一种消极的相互影响的关系。

先知错误：就好像你有一颗只预言不幸的水晶球一样。你猜想某些事情要发生，然后你就把这个预言当做一个事实，尽管这并不是真实的。一位中学的图书管理员在焦虑时反复对自己说：“我快要死过去了，简直要疯了。”这个预言当然是不真实的，因为她一辈子从来没有死过去（也没有疯掉！）。而且她也没有什么严重的症状让她神志不清。在一次治疗会上，一位患抑郁症的敏锐的内科医生对我解释为什么他得放弃治疗：“我意识到我会一直很抑郁。我的不幸将延续下去，我深信这次或任何其他治疗都注定会失败。”关于症状的消极想法使他感到无望。在他开始治疗后不久他的症状得到了改善，这表明他过去的预言是多么没有根据。

你是不是发现自己也曾这样跳跃性地做结论？假如你传呼过一个朋友，而他又没有能够按时回电话，你可能就会变得抑郁，你会认为他可能其实已经收到了，但是没有什么兴趣给你回。扭曲的吗？（测心术。）于是你会感到心痛，决定不再打电话看看是怎么回事，你会对自己说：“如果我再回电话的话，他会认为我很讨厌。我只好装傻算了。”由于这一消极推测（先知错误），你会回避你的朋友，并且认为受到了羞辱。三周后，你了解到你的朋友根本没有收到你的信息。事实证明，所有的煎熬都不过是自己营造的一堆废话。心灵魔术的又一痛苦产物！

6.夸大与夸小。你可能会陷进去的另一思想圈套是“夸大”和“夸小”，不过我更喜欢称其为“双目镜把戏”，因为你要么不合比例地夸大事情，要么又不合比例地缩小事情。夸大通常发生在你看待自己的错误、恐惧或不完美之处时，你夸大了它们的重要性：“天啊！我做了一件错事。多糟糕，多可怕！流言似飞火，我的名声全毁了！”你通过双目望远镜的末端来看你的错误，使它们看起来又大又怪。这又可以称做“灾难化”，因为你把一件普通的消极事件看成了吓人的怪物。

当你考虑自己的力量时，你又会反着去做——你通过双目镜的另一端去看待事情，这样事情就显得既微小又不重要。如果你夸大你的不足，缩小你的优点，你肯定会觉得自己卑贱。不过问题不在你——而在于你所戴的可恶的透镜上！

7.情绪推理。你把自己的情绪当做真理的证据。你的逻辑是：“我觉得自己像一颗哑火的臭弹，所以我就是一颗臭弹。”这种推理是一种误导，因为你的感情反映了你的思想和信念。如果它们被扭曲了——许多情况下都是这样，你的情绪就没有了合理性。可以作为情绪推理的例子有：“我觉得有罪，所以我肯定干过坏事。”“我感到灭顶般的无望，所以我的问题肯定不可能解决。”“我感到有欠缺，所以，我一定是一个无价值的人。”“我没心情做事情，所以我最好躺在床上。”或“我很恼你，这表明你做得不好，而且总是想利用我。”

情绪推理几乎在你的所有症状中都有所体现。因为对你来说事情

这么消极，所以你就假定它们是真的。你不会想到要去挑战创造出你感情认知的有效性。

情绪推理的一个常见后果就是拖延。你回避擦桌子，因为你告诉自己：“我一想起脏兮兮的桌子就恶心，擦桌子是不可能的。”六个月后，你终于做了这件事。事实证明这件事是很让人满意的，并没有那么艰苦。你一直在愚弄你自己，因为你养成了一种让消极感情指导你行为方式的习惯。

8.应该陈述。你试图通过说“我应该做这个”、“我必须做这个”来激发自己。这种陈述会让你感到有一种压力和怨恨。矛盾的是，你最终会感到冷淡和缺乏动力。阿尔伯特·艾利斯将此称做“必须强迫症”，我称之为“应该”生活法。

当你把应该陈述往别人身上套时，你通常会感到灰心。第一次诊疗，我由于有急事晚了五分钟，新来的病人就想：“他不应该这么以自我为中心。他应该快一些。”这个想法使她感到心酸，心中充满怨恨。

在日常生活中，应该陈述为你带来了许多不必要的情绪紊乱。当你自己的行为在现实中没有达到标准时，你的应该陈述就会使你讨厌自己，让自己感到羞耻和内疚。当其他所有人的行为没有达到你的期望时——这种情况经常发生，你会感到痛苦，并认为自己才是对的。你要么改变自己的期望以接近现实，要么永远被人们的行为搞得情绪沮丧。假如你发现自己有这种不好的应该习惯，可以参照后边我在有

关负罪感和愤怒的章节里为你提供的一些有效的“应该和不应该”去除法。

9.贴标签与标签不当。为自己贴标签意味着你基于个人所犯的错误为自己创造了一个完全消极的自我形象。贴标签是过于概括的一种极端形式。其背后的哲学是“衡量一个人的标准就是看他所犯的错误。”当你开始用“我是一个……”这样的句式描述自己的错误时，你就有了绝好的为自己贴标签的机会。比如，当你在第十八洞失球时，你可能会说：“我生就是个失败者”而不说“这一洞我打坏了。”同样地，当你投资的股票只跌不涨时，你或许会想：“我是一个失败者”而不说“我投资错了。”

给自己贴标签不仅是自己打击了自己，而且是非理性的。你的自我不能够和任何你做的某件事情相等同。你的生命是一系列复杂的，永远变动着的思想、情感和行为之流。换句话说，你更像一条河而不是一尊雕像。别再试图用消极的标签定义自己了，它们是非常简单、非常错误的。你什么时候因为吃就认为你是一个“食客”、因为呼吸就说你是一个“呼吸者”了？这完全是废话。但是当你根据自己某一方面的不足而为自己贴标签时，这种废话就变成了一种痛苦。

当你给别人贴标签时，你难免会产生敌意。一个常见的例子就是老板会把他不时会发怒的秘书称做“一个不合作的婊子”。由于贴上了这种标签，他会憎恨她，不时会跳起来指责她。反过来，她也会把他称做“感觉迟钝的沙文主义者”，而且一有机会就抱怨他。长此以往，

他们就互相掌握了对方的要害，把对方的每一个缺点或不当之处都看做是对方没有价值的表现。

标签不当是指用不准确的言辞或过于情绪化的言辞来描述一件事。比如，一位正在节食的妇女吃了一碟冰淇淋，然后她就想：“我是多么讨厌，多么恶心自己呀。我是猪。”这种想法让她感到难过，于是她就吃下了整夸脱冰淇淋！

10.归己化。这种扭曲是负罪感之母！即便毫无根据，你也会假定自己应该为某一消极事件负责。你武断地认为事情的发生是你的过错，或反映了你的不足，即便在这件事上你并无责任。比如说，假如一个病人没有完成我所提供的自助项目，我就可能会有一种负罪感，因为我想：“我是一个让人讨厌的治疗师。她没能努力帮助自己是我的错。让她好起来是我的责任。”当做母亲的看到孩子的汇报卡，老师在上边批改说孩子做的不好，做母亲的马上就会想：“我一定不是一个好母亲。这张卡表明我是多么失败。”

归己化使你充满负罪感。你深受责任的麻痹与重负之苦，责任会迫使你把整个世界都压到自己肩上。你会在影响别人还是控制别人之间困惑。作为一名教师、顾问、家长、医生、销售员、经理，你肯定会影响和你交往的其他人，但是没有人会期望你控制他们。别人的所作所为最终是他们自己的责任，而不是你的责任。后边我们就会讨论到用什么方法克服你的归己化倾向，并使你的责任感降到可控的、现实的程度。

十种认知扭曲导致了你很多——如果不是全部的话——抑郁症状。表 3—1 对它们有一个概括。仔细研究这张表，掌握这些概念，争取像熟悉你的电话号码一样熟悉这些概念。在你学习使用各种调整情绪的方法时请经常参阅表 3-1。熟悉这十种扭曲形式将会使你终生受益。

表 3-2 认知扭曲的多种界定

1. 要么一切要么全无思想。你以黑白分明的范畴来看待事物，如果你的表现不够完美，你就会认为自己彻底失败。

2. 过于概括。你把一个孤立的消极事件看做是一个永远会持续下去的失败模式。

3. 心灵过滤。你选择一段消极细节，反复思考这段细节。结果，在你眼里，整个现实都变得黑暗起来，就像一滴墨水染黑了整杯水一样。

4. 贬损积极的东西。你拒绝承认积极的经验，你会找这样那样的理由认为它们“不算数”。这样你就可以坚持和你日常经验相矛盾的消极信念了。

5. 跳跃式结论。即便没有确定的事实令人信服地支持你的结论，

你也会对事情作出一个消极的解释。

a.测心术。你武断地认为别人对你作出消极的反映，你甚至不愿花工夫去检验一下。

b.先知错误。你预期事情会变糟，而且你坚信这个预言是一个已经成立的事实。

6. 夸大与缩小。你夸大了事情的重要性（比如你弄糟了的事情或者别人的成绩），或者不合适地夸小事情，直到它们显得很小说（你个人的优良品质或者别人的不足）。这种扭曲又被称做“双目镜把戏”。

7. 情绪推理。你假定自己的消极情绪必然反映了事情的真实状况：“我这么感觉，所以它肯定是真的。”

8. 应该陈述。你试图用应该或不应该来激发自己，就好像在期望你做什么事之前应该先鞭答你或惩罚你一样。“必须”和“本该”同样也是罪魁祸首。这种情绪的结果是一种负罪感。当你用应该陈述来要求别人时，你会体会到愤怒、灰心和怨恨。

9. 贴标签与标签不当。贴标签是过于概括的一种极端形式。你不再描述你的错误，而是为你自己贴上一个消极的标签：“我是一个失败者。”当别人的行为以一种不当的方式与你发生关系时，你也会给他贴上一个标签：“他是一个该死的讨厌鬼。”标签不当是指用高度主观的语言或高度情绪化的语言来描述一件事情。

10. 归己化。你会把自己看作是许多外界消极事件的原因，事实上你并不应该为这些事负主要责任。

我准备了一个简单的自我测验来帮助你强化对于十种扭曲的理解。在阅读下列描述时，想象所描述的人就是你，勾出一到数个消极想法中的扭曲表现。我会解释第一个问题的答案。后边问题的答案在

本章最后。不过不要先看。我相信你在第一个问题中至少会发现一种表现符合你——就从这里开始吧！

1.你是一个家庭主妇，你的丈夫正喋喋不休地抱怨你把牛排做的太熟了。下述想法涌进了你的头脑：“我是一个彻底的失败者。我坚持不下去了。我从来就没做过对过事。我像奴仆一样工作，我得到的就是这样的回报！混蛋！”这种想法让你伤心上火。你的扭曲包括下述一到几个方面：

- a.要么一切要么全无思想。
- b.过于概括。
- c.夸大。
- d.贴标签。
- e.以上全部。

现在我就来讨论这个问题的答案，以便你能够及时得到反馈。不管你圈什么答案都是对的。所以只要你圈了，你就答对了。原因如下：当你说“我是一个彻底的失败者”时，你是持一种要么一切要么全无思想。去掉这种想法！肉是干了一点，但不至于说你整个的生活都失败了。当你想“我从来就没做过对过事”时，你是在进行过于概括。从来就没有？再想想吧！并不是任何事情。当你说“我坚持不下去了”时，你是在夸大你的痛苦感受。你可以轻易地就忘掉这个想法，因为你坚持住了，而且如果你要做的话，你是可以做到的。你丈夫的唠叨不是你想要听的，但它并不反映你的价值。最后，当你声称“我像奴仆一样工作，我得到的就是这样的回报！混蛋！”时，你是在给你们两个贴标签。他不是混蛋，他只是急躁了一点，有点不理智。混蛋行为是存在的，但是混蛋不存在。同样，给你自己贴上奴仆的标签也是愚

蠢的。你不过是在用他的情绪来搅坏你整个晚上的心情。

好了，我们继续测验。

2.你读到我提醒你得参加自评测验时，你的心一下子沉了下去。你在想：“噢不，别又是测验！我是最讨厌测验了。我得跳过这一部分。测验总让我紧张，所以不会对我有什么帮助。”你的认知扭曲包括：

- a.跳跃式结论（先知错误）。
- b.过于概括。
- c.要么一切要么全无思想。
- d.归己化。
- e.情绪推理。

3. 你是宾夕法尼亚大学的一位精神病学家。在你到纽约和编辑会谈后你准备修改你的有关抑郁症的手稿。你察觉由于自己的想法，尽管编辑非常热情，你还是有些紧张，感到有不足之处：“他们选择我这本书就犯了一个大错！我不能把工作做得很好。我永远也不能让书鲜活有力。我的文笔太单调，想法也不够好。”你的认知扭曲包括：

- a.要么一切要么全无思想。
- b.跳跃式结论（先知错误）。
- c.心灵过滤。
- d.贬损积极的东西。
- e.夸大。

4.你单身一人，决定去参加单身汉社交活动。到了那里后，你又希望马上离开，因为你感到焦虑，有一种保护自己的想法。你头脑里

在不停地想：“他们可能并不是一些有趣的人。为什么要折磨自己呢？他们不过是一群失败者。我之所以这么说，是因为我感到很烦躁。这注定是一个无聊的拖沓的聚会。”你的认知扭曲包括：

- a.贴标签。
- b.夸大。
- c.跳跃式结论（先知错误和测心术）。
- d.情绪推理。
- e.归己化。

5.你从雇主那里接到了一份解雇通知。你简直就要疯了，充满了挫折感。你在想：“这证明这个世界真他妈的不好。我从来就没有有一个突破。”你的认知扭曲包括：

- a.要么一切要么全无思想。
- b.贬损积极的东西。
- c.心灵过滤。
- d.归己化。
- e.应该陈述。

6.你准备做一场演讲，你发现你的心砰砰直跳。你感到紧张，因为你想：“天哪，我会忘了我该做什么。不管怎样，我的演讲肯定不会好。我脑子里快要一片空白了。我会像傻子一般。”你的认知扭曲包括：

- a.要么一切要么全无思想。
- b.贬损积极的东西。
- c.跳跃式结论（先知错误）。
- d.夸小。

e.贴标签。

7.你约的人在最后一刻打电话取消了约会，因为他生病了。你感到很生气，也很失望，因为你想：“我被抛弃了。我做的事全糟了。”

你的认知扭曲包括：

a.要么一切要么全无思想。

b.应该陈述。

c.跳跃式结论（测心术）。

d.归己化。

e.过于概括。

8.你一直拖延写一份工作报告。每当你晚上想坐下来做这件事时，都会发现整个计划似乎很难进行，结果又坐下来看电视了。你开始感到不好意思，并且有一丝歉疚，于是你这样想：“我这么懒，这事永远也完不成了。这种讨厌事我是做不了了。可能会一直拖延下去。这事可能错到底了。”你的认知扭曲包括：

a.跳跃式结论（先知错误）。

b.过于概括。

c.贴标签。

d.夸大。

e.情绪推理。

9.你读完这本书，并将书里的方法用了好几周了，你开始觉得好多了。你的BDI分数从二十一（中度抑郁）下降到了十一（接近抑郁）。突然你感觉很糟糕，三天内分数又回到了二十一。你感到失去了幻想，没了希望，痛苦，失望，你在想：“我一点也没有好转。这种方法对我

一点也没用。我现在本应该已经好了。好转是虚假的。我觉得自己好转了，我其实是在欺骗自己。我永远也不会好的。”你的认知扭曲包括：

- a.贬损积极的东西。
- b.应该陈述。
- c.情绪推理。
- d.要么一切要么全无思想。
- e.跳跃式结论（先知错误）。

10.你正在想办法节食。本周末你很紧张，因为你无事可做。你一直在一点一点地咬东西。吃了第四块糖后你对自己说：“我控制不了自己。一周的节食和慢跑全泡汤了。我肯定跟气球一样。我本来不应该吃这个的。我坚持不住。我整个周末都跟猪一般。”你开始充满歉疚，又掏出一把糖塞进嘴里，徒劳地希望能感觉好一些。你的认知扭曲包括：

- a.要么一切要么全无思想。
- B.贴标签。
- C.跳跃式结论（先知错误）。
- D.情绪推理。
- e.贬损积极的东西。

答 案

- | | |
|----------|----------|
| 1. ABCDE | 6. ACDE |
| 2. ABCE | 7. CD |
| 3. ABDE | 8. ABCDE |
| 4. ABCD | 9. ABCDE |

感觉不是事实

你或许会问你自己：“那好，我明白了，我的抑郁症状是由我的消极想法引起的。因为随着情绪的起伏变化，我对生活的看法也会变化很大。可是，如果说我的消极情绪如此扭曲，那我又是怎样继续受到愚弄的呢？我可以像其他人一样清楚而又现实地想问题，那么，如果说我是不理智的，为什么我的判断看起来还这么正确呢？”

即便是你的抑郁想法扭曲了，它们仍然可以创造出很好的真理幻象。我可以用生硬的术语来揭示这种骗局的基础——你的感觉并不是事实！事实上，你的感觉自身甚至不能算数——它只不过是你想问题的方式的一面镜子。如果你的知觉没有意义，那么由它所创造出来的感觉就跟娱乐公园里的哈哈镜所反射出来的形象一样荒谬。但是这种不正常的情绪感觉就和没被扭曲的思想所创造出来的真正感觉一样真实，所以你会自动地认为它们也是真实的。这也难怪抑郁症是心灵魔法的一种很厉害的形式。

一旦你通过一系列“自治的”认知扭曲患上抑郁症，你的感情和行为就会在一个自我永续的毒圈里相互强化。因为你相信抑郁的大脑告诉你的一切，你会发觉你对几乎任何事情都会感到消极。这种反映在万分之一秒里就完成了，快得你甚至来不及意识。这种消极感情感觉很真实，它反过来又为创造它的扭曲思想的可信性罩上了光环。这种循环反复进行，最终你就被套了进来。心灵情感牢狱是一种幻象，

是你无意中创造出来的一种骗术，但是它好像是真的，因为你感觉它是真的。

将你从情感牢狱中释放出来的钥匙是什么？很简单，你的思想创造了你的情绪，因此你的情绪不能证明你的思想是正确的。不愉快的感受仅仅表明你在消极地思考某些事情，并且相信你的想法。你的情绪跟从你的思想就好比孩子老是跟着母亲。而事实上，孩子忠实地跟着母亲并不表明母亲知道他要往哪里去。

让我们来检查一下你的思想方式，“我感觉，所以我在。”情绪反映某种自明的、终极真理的这种态度并不是抑郁病人独有的。今天，许多心理治疗医师都相信，更加理解你的感受，并且更公开地将其表述出来，这代表了情感上的成熟。这意味着，你的感受代表了一种更高的真实，一种人格的完整，一种毫无疑问的真理。

我的立场则不同。你的感觉自身根本不是什么特殊的。事实上，你的消极情绪至多是基于你的心理扭曲——和许多其他例子一样——很难说它们是让人满意的。

我是说你要去除所有的感情吗？我是想把你变成机器人吗？不。我想教你避免基于心理扭曲的痛苦感情，因为它们既不正确也不合人意。我相信，一旦你学会更现实地观察生活，你就会体会到一种更加平衡的情感生活，你会积极地欣赏真实的、没有扭曲的、忧伤，一如你欣赏自己的欢乐。

在你看后面章节的内容之前，你可以先学习改正自己在伤心时愚弄自己的扭曲思想。同时，你将有机会重新评价一些使你情感脆弱，并使你的情绪产生破坏性波动的价值观念和假设。我已经详细地为你设计好了完成这一工作的必要步骤。改正非逻辑的思维方式将会对你的情绪产生深远的影响，并提高你丰富生活的能力。那么，就让我们往下走，看看如何能解决你的问题。

第4章 从建立自尊开始

你抑郁时，不可避免地认为自己是没有任何价值的。你越抑郁，你的这种感受就越严重。不过并非你一个人是这样的。阿罗·贝克博士最近所做的一项调查表明，有超过百分之八十的抑郁病人说他们厌恶自己。贝克博士还发现，抑郁病人认为他们缺乏一些他们自己其实评价很高的品质：智力、成就、受欢迎程度、迷人程度、健康、力量。他说，一个抑郁者的感受可以用四个词来形容：被打败、有缺陷、遭遗弃、被剥夺。

几乎所有的消极情绪反应所造成的破坏最终都导致一个结果，那就是缺乏自信。自我形象感觉不好会成为一个放大镜，它会把一些细小的错误或缺陷放大成为一个巨大的个人失败的象征。比如说，法律系一年级学生艾里克在课堂上有一种惊恐感。“老师一叫到我，我就可能手忙脚乱。”尽管艾里克害怕“手忙脚乱”首先是情绪状态的问题，

不过通过对话我发现，感觉个人不足仍是导致问题产生的真正原因：

大卫：就算你在课堂上有一点手忙脚乱，为什么这件事会让你这么难过？为什么这件事这么悲惨？

艾里克：因为我会闹笑话。

大卫：就算你闹了笑话，那有什么难过的？

艾里克：因为那样的话每一个人都会瞧不起我。

大卫：就算每一个人都瞧不起你，那又怎么样呢？

艾里克：那我会觉得自己很惨。

大卫：为什么？人们瞧不起你为什么觉得惨？

艾里克：哦，那就意味着我不是一个有价值的人，而且这或许会毁了我的前程。我会得一个坏分数，或许我也就再也不能当律师了。

大卫：假定你确实当不了律师了，或者为了讨论方便起见假定你退学了，那你又有什么值得特别难过的？

艾里克：那意味着我得不到我终生所期望的一些东西。

大卫：那对你意味着什么呢？

艾里克：生活将会变得空虚。那将意味着我是一个失败者，它表明我没有价值。

在这段简短的对话中可以看出，艾里克相信不被人所赞同、犯错或失败都是非常糟糕的事情。他似乎认定，如果老师和同学瞧不起他，其他人也同样会瞧不起他。似乎“拒绝”的字眼马上像标签一样贴到了他的额头上，人人都能看见。他似乎丧失了自尊心，别人的认可与个人的成功也一同失去。他依据别人对他的看法和个人所取得的成就衡量自己。如果他对别人认可的渴望和对个人成就的渴望没有得到满

足，艾里克就会觉得自己什么也没有，因为没有真实的东西可以支持他。

假定你认为艾里克对个人成就和他人认可的完美主义冲动是一种自己打击自己的不现实行为，你的看法是正确的。不过在艾里克看来，这种冲动则是既真实又合理的。如果你现在处于抑郁状态，或者你曾经处于抑郁状态，你会发觉对于这种让你看轻自己的想法，你很难认清它的非逻辑性。事实上，或许你也会坚信自己是非常差的，是没有价值的。任何与这种想法相悖的看法听起来都似乎是愚蠢的和不诚实的。

不幸的是，在你处于抑郁状态时，或许不只你一个人相信你是有不足之处的。许多时候，你非常顽固地坚持你的不合时宜的信念，认为你是有缺陷的，你是不好的，以致于你的朋友、家人，乃至你的治疗医师也都开始接受你的这种观念。多年以来，精神病医师一直对抑郁病人的消极自我评价体系“照单全收”，根本没有检验病人对于他们自己的描述是否真实可靠。这一点有抑郁病的热心观察者西格蒙·弗洛伊德的《悲痛与抑郁》一书为证。该书是正统地利用心理分析方法治疗抑郁症的奠基之作。在这部经典著作里，弗洛伊德说，如果病人说自己没有价值，缺乏成就，或者是道德低下，他肯定是对的。因此，如果治疗医师不同意病人的看法，他将会一无所获。弗洛伊德相信，治疗医师应该同意病人的看法，即相信病人事实上是了无生趣的、不可爱的、卑鄙的、自我中心的、不诚实的。在弗洛伊德看来，这些品质描述了人的真实自我，而治病的过程只不过是为了让真相更加明显

而已：

病人向我们表述说他的自我是没有价值的，缺乏成就的，并且是道德低下的；他责备自己，轻视自己，希望人们能够驱逐他并且惩罚他……从科学的角度或治疗学的角度反对病人这样去指控自我同样不得其果。在某种意义（强调我的这一点）上他肯定是对的，他肯定会描述一些似是而非的东西。的确，我们应该马上毫无保留地肯定他的一些陈述。如其所述，他确实了无生趣，缺乏爱和做事的能力……对于我们来说，他同时还印证了对自己的某些其他的责备；因为他比我们其他没有患抑郁症的人眼光要更敏锐。当他极力批评自己，把自己描述成一个可怜的、自我中心的、不诚实的、缺乏独立性的人时，他惟一的目的就是希望掩饰自己天性上的弱点，而事实上我们知道，他这时其实已经足以能够理解自己。不过我们感到奇怪的是，一个足以认识这种真相的人为什么会生病。

——西格蒙·弗洛伊德：《悲痛与抑郁》

对于治疗来说，治疗师如何把握你的不足感是非常重要的，因为对于病人来说你的无价值感是一个关键。问题还相当有哲学味——人天生就是有缺陷的吗？抑郁病人事实上面对的是有关他们自己的终极真理吗？最后，什么才是自尊的真正源泉？在我看来，这些才是你所面临的重要问题。

首先，你的价值不能等同于你所做的事情。成就会使你得到满足，

但却并不是你的幸福所在。基于成绩的自我价值是一种“虚假的自尊”，而不是真实的东西！我有许多病人，他们非常成功，但是并不抑郁，他们都同意这一点。有效的自我价值感同样也不基于你的相貌、天赋、名声和财富。玛丽莲·梦露、马克·罗斯科、弗雷迪·普林斯，他们和许多其他有名的自杀者一起都在证明着这一严酷的真理。同样，爱情、赞同、友谊、拉近人际关系的能力等也都不能证明你的内在价值。许多抑郁病人事实上并不缺少爱，但是没用，因为他们的自爱和自尊全都丧失了。归根结底，只有你的自我价值感才能决定你的真实感受。

“那么，”你或许会有些恼怒地问，“我如何能获得一些自我价值感？事实上，我觉得自己欠缺很多，我相信自己确实不如别人。我相信我没法做什么事情来改变我的这种非常糟糕感受，因为我就是这个样子。”

认知治疗的一个主要特点就是固执地拒绝接受你的这种无价值感。在我的医疗实践中，我总是引导病人系统地重新评估他们心目中的消极自我形象。我会反复地问他们一个同样的问题：“你坚持说你内在的某些方面是失败的，你有没有想过，你真的是对的呢？”

当你坚持说你不好时，第一步就是要仔细审视一下你对自己的评价。你用来证明自己没有价值的那些证据通常——如果不是总是的话——是没有意义的。

这一看法的基础是阿罗·贝克博士和大卫·布拉夫最近的一项研

究成果。这项研究表明，抑郁病人的思维在形式上存在着一种混乱。他们拿抑郁病人和精神分裂病人及没有抑郁病症的人进行比较，看他们在解释像“一巧省百功”这样的一些谚语的能力有什么差别。精神分裂病人和抑郁病人在解释谚语时都存在着许多逻辑错误，而且很难归结出谚语的意义。他们过于陷入具体的细节，没法作出准确的概括。尽管与精神分裂病人相比，抑郁病人的缺陷没有那么深奥奇异，但是和正常人相比，抑郁病人还是明显的不正常。

用一个通用术语来说，研究表明，在你陷于抑郁状态时，你清晰思考的能力有所丧失；你不能很准确地观察事情。消极事件变得越来越重要，最终完全支配了你——你搞不明白在所发生的事情中哪些是扭曲的。对你来说，这些扭曲的东西是非常真实的，你所创造的幻觉地狱是非常可信的。

你越是觉得抑郁和悲惨，你的思想就会越扭曲。反过来，假如你的心智不扭曲，你就不可能体验到自我价值不足的抑郁情绪！

当你看轻自己时通常会发生哪些心智错误？你可以通过第3章所掌握的扭曲列表来弄明白这一问题。你感觉自己没有价值，一种最常见的扭曲就是要么一切要么全无的思想。如果你用这种标准的范畴来看待生活时，你会认为自己的行为要么是最了不起的，要么是最糟糕的——什么也不是也是可能的。一位售货员告诉我：“月目标完成95%以上是可以接受的。94%以下无异于彻底失败。”

这种要么一切要么全无的自我评价体系是非常不现实的，是自控性的。它会让你产生高度的焦虑，并经常让你感到失望。有位和我住得很近的精神病医师患了抑郁症，有两周他心情不好，居然没了性冲动，很难保持勃起。他的完美主义倾向不仅支配着他的职业，而且也影响着他的性生活。在他们结婚二十年里，他和他的妻子每隔一天就有一次性生活，有着非常严格的时间计划。尽管他的性冲动下降——这是抑郁病人的一个常见症状——他还是告诉自己：“我必须继续按计划过性生活。”这种想法使得他变得非常焦虑，结果一直不能满意地勃起。由于完美的性生活记录被打破，他现在开始用要么一切要么全无系统里边的“全无”一面来看待自己，他总结说：“我不再是一个完美的婚姻伴侣。作为丈夫，我是一个失败者。我甚至已经不是一个男人了。我是一个没有价值的废物。”尽管他是一个很有能力的（有人甚至认为他是非常杰出的）精神病医师，他还是非常害怕地向我坦白说：“伯恩斯博士，你和我都明白，有一个无可否认的事实，我再也不能过性生活了。”尽管他有好多年的医疗训练，他却居然对这样的想法深信不疑。

克服无价值感

现在你或许会说：“那好，现在我明白在无价值感背后隐藏着某种非逻辑的东西，起码在某些人身上是这样的。但是起码他们是胜利者；他们和我不一样。你或许治疗过许多有名的医生和非常成功的商人。每一个人都可能告诉你他们缺乏自尊是不合逻辑的。但我确实是一个普普通通的无名小卒。事实上，别人都是应该看重更受欢迎的成功人

士，他们和我是不一样的。所以，我能做什么呢？什么也做不了，就是这样！我的无价值感是有根据的。它基于现实，所以告诉我要符合逻辑地思考是起不了什么安慰的。我认为没有办法驱散这种可怕的感受，除非我欺骗自己。你我都明白那是不管用的。”后边我会先向你展示许多治疗医生都常用的两种流行方法，我认为这两种方法并不能让人满意地解决你的无价值感问题。随后我会向你展示一些有意义的能够帮助你的方法。

有些心理分析医生相信，你认定自己是无价值的，这或许有某些深层的道理，所以他们或许会在整个疗程中允许你有这种认为自己不行的感觉。毫无疑问，这样做有利于你倾吐自己的感受。倾吐之快或许会让你一时但并不会让你一直感觉情绪放松。不过，如果治疗医生不能对你的自我评价的有效性提供客观的反馈，你或许会得出结论，认为他同意你的看法。并且你会认为你或许是对的！事实上，你会既欺骗了医生，又欺骗了你自己！结果，你或许会更加认为你不行。

治疗期间长期保持沉默会让你更加难过，并会让你更加专注于你的内在声音——很像一个感官剥夺设备。这种没有方向性的治疗——治疗医生在其中扮演了一个被动的角色——通常会使医生感到更加焦虑和抑郁。如果你没有有效地改变对自己和自己的生活的评价方法的话，即便治疗医生非常投入，非常用心，你由此感到了情感上的解脱，感觉舒服一点了，这种改善了的感觉也是很短暂的。除非你有效地改变这种自挫性的思维方式和行为方式，否则你很有可能重新变得抑郁起来。

单就情绪排遣自身来说，它通常是不足以克服无价值感的。洞察性的和心理性的解释同样也做不到这一点。比如说，作家简尼芙前来寻求治疗，因为她在小说发表前总是感到莫名的恐慌。第一次会面时她告诉我：“我已经见过几个治疗医生，他们说我的问题是完美主义，对自己有一种不可能达到的期望和要求。我也了解到我或许秉承了我母亲的某些特点，她有一种强迫和完美的倾向。她能在一间出奇干净的房间里发现十九处问题。我总是在设法取悦她，但是不管我怎么做，总是很难达到成功。别的医生曾经对我说：‘别把谁都看成和你母亲一样！不要追求完美’可是我怎么能做到这一点呢？我愿意这么做，我也希望这么做，可是谁也没有能够告诉我该如何去做。”

在日常工作中，像简尼芙这样的抱怨我几乎每天都能听到。挑明问题的本质或起源或许会让你对事情有一种洞见，但是通常却无法让你改变行动。这一点也不奇怪。你年复一年地重复着这种不好的心智习惯，结果使你非常缺乏自尊。需要系统而又不懈的努力才能改变你的问题。难道一个口吃者仅仅因为察觉自己发声不准确就能不再口吃吗？难道一个乒乓球运动员球艺提高仅仅是因为教练告诉他他的球总是撞网吗？

既然情绪宣泄和对情绪的洞察——规范心理治疗方案中的两个主要来源——起不了作用，那么什么能起作用呢？作为一个认知治疗专家，在处理你的无价值感问题上我要完成三个目标：快速而又根本性地改变你的思考方式、感受方式和行为方式。这些目标可以通过系统

的训练完成，你只需要每天坚持运用一些简单而又具体的方法就可以了。假如你能持续不断地遵循这一计划，你就可以得到相应的成功回报。

愿意吗？愿意的话，我们就开始吧。这是改变你的情绪和你的自我形象的关键一步。

我已经设计出了许多特别简易的应用技巧可以帮助你增进你的价值感。在阅读下边的部分时你要注意，仅仅是阅读并不能保证你提高自己的自尊——起码不能长久地保证。你必须投入进去并亲身实践各种练习。事实上，我建议你每天从工作中挤出一点时间来专门用于提高你的自我形象，因为只有这样才能体会到个人的快速、持续成长。

增进自尊的特别方法

1. 对内在批评反唇相讥！无价值感是由于你内在的自我批评性对话造成的。是像“我真不好”“我算狗屁”“我比别人要低上一等”这样的自贬性陈述导致了你的绝望感受和自尊心的降低。为了克服这种不好的心智习惯，做以下三步是有必要的：

a. 一旦你头脑里有了自我批评的想法，要马上理清这些想法并把它们记录下来；

b. 搞明白为什么这些想法是扭曲的；

c. 对这些想法反唇相讥，以便培养一个更为现实的自我评价体系。

完成这一工作的一个有效方法就是“三栏法”。在纸上横竖各画两条线把纸面分成三个部分（见表4—1）。左边一栏写上“下意识想法（自我批评）”，中间一栏写上“认知扭曲”，右边一栏写上“理性反应（自我辩护）”。在左边一栏里记下当你感觉没有价值或看轻自己时所有有害的自我批评。

比如说，假定你突然意识到有一个重要的会议你要迟到了。你心里一沉，感到有些恐慌。这时你就可以问自己：“现在我脑子里想的是什么？我正在对自己说什么？这件事为什么让我难过？”然后把这些想法写在左边一栏。

你或许会在想：“我从来都没有做对过事情，”“我老是迟到”。把这些想法写进左边一栏并标上号（见表4-1）。你或许还会想：“每一个人都会看不起我，可以看出我是多么古怪的一个人。”捕捉脑子里一闪而过的想法，并把它们赶快记下来。为什么？因为它们正是你情绪难过的原因。它撕扯着你，就跟刀子割肉一样。我相信你明白我的意思，因为你一直在承受着这样的痛苦。

表4-1 改善情绪“三栏法”

“三栏法”可以在你有些乱糟糟时重新构造你的思考方法。目的是要用更客观、更理性的思维来代替你处于消极状态时头脑里下意识形成的非逻辑的、非常严厉的自我批评。

第二步是什么？在你读第3章时，你已经准备做这件事了。对照认知列表中的十个认知扭曲，看看你是否能够认出在每一次的消极想法中的错误思想。比如，“我从来都没有做对过事情”就属于过度概括的一个例子。把这一点写进中间一栏。继续弄清你下意识思想中的其他扭曲，如表4—1所示。

现在你进入了情绪转换最关键的一步——把一个更合理的，不那么让人难过的想法写进右栏。你没必要刻意为一个理性化的东西欢呼，也没必要说你不相信的东西是客观有效的。相反，要尽可能认清真相。假定写进右边理性反应一栏里的东西并不令你信服，也不是现实的，那它一点也帮助不了你。要相信你对自我批评的反驳。这种理性反应可以顾及你自我批评意识中的非逻辑的和错误的东西。

比如说，在回答“我从来都没有做对过事情”时，你可以这样写：“不要这么想！和其他人一样，我做事有对有错。我确实没有如约赴会，不过也没必要把它夸张到不适当的地步。”

假定你对某些特别的消极想法一时没法作出理性的反应，那你不妨先忘掉它，放上几天后再回头想这件事情。你会经常发现硬币的另一面。只要你每天花上十五分钟的时间来实践三栏法，只需要过上一

两个月，你就会发现越做越容易。如果你对自己的问题想不出合适的理性反应，不要不好意思去问别人。

有一点要注意的问题：在下意识想法栏里，不要找词汇去描述你的情绪反应。你只需要简单地记下引起你情绪的想法。比如说，假如你发现一个车胎瘪了，不要写“真讨厌”，因为你的理性反应是不赞成你这么做的。事实是，你确实感到讨厌。不过，你要写上你看到轮胎瘪了时脑子在那一刹那间闪过的想法；比如：“我真蠢——上个月我就应该备一个新胎了，”或“噢，天呀，真不走运！”。然后你才能闪现出一个理智的反应，如“要是早备新胎就好了，不过也不是我蠢，没有人能够确知未来。”这一过程虽不能为轮胎充气，不过起码你不至于连自己也瘪下去了。所以最好不要在下意识想法栏里描述你的情绪。

在使用三栏法前后为自己记“情绪帐”是很有必要的，因为这样你就可以明白自己的感受到底有多大提高。在你弄明白并回答自己的下意识想法之前，如果你用 0 到 100 之间的数来记录自己的难受程度，那将是非常容易的。在上一个例子中，你或许可以标明在看到轮胎瘪了时你的沮丧程度为 80%。这样的话，当你做完书面练习时，你可以记录下你所体验的轻松程度，比如说，到了 40% 左右。假如这个分值在下降，你就知道这种方法正在你身上起作用。

阿罗·贝克博士发明了一种更为精致的形式，这种形式名叫“紊乱思想日志”。这种形式不仅可以让你记录自己的难受想法，还可以记录你的感受和触发这些感受的消极事件（见表 4-2）。

表 4-2 紊乱思想日志

解释：当你感到不愉快时，记下可能引起你不愉快的环境情况，然后再记下与情绪相关的下意识想法。在情绪指数中，1=隐约有点，100=最为可能。

比如说，假如你是卖保险的，一位潜在客户虽然没有挑衅你，但是却让你受到了挫折，让你受到了羞辱。在环境栏里描述一下实际发生的事件，不要写进下意识想法栏。然后在相应栏里写下你的感受和造成这种感受的负面扭曲思想。最后，反击这些想法，做好情绪帐。有些人特别喜欢用“紊乱思想日志”，因为这种形式可以让他们系统地分析负面的行为、思想和感受。具体采用哪一种技巧，要以哪一种最适合你为准。

写下你的负面想法和理性反应或许会让你觉得过于简单、无效，甚至有些取巧。你或许和一些一开头就拒绝这种方法的人一样，你会说：“有什么？不起作用的——之所以不起作用，是因为我确实没有希望、没有价值。”

这种态度不过是一种自足的预言。如果你不愿意拿起工具并使用它，你就不能够工作。用两周时间，每天花上十五分钟记下你的下意识想法和理性反应，然后再用贝克抑郁清单来测量一下，你或许会惊奇地发现个人开始成长，个人情绪开始往健康方向变化。

这里是一位年轻的秘书盖尔的经历。她的自尊心降到了极点，她老觉得有一种被朋友批评的危险。她非常敏感，在聚会结束后室友要她留下来打扫房间。发生这样的事她会觉得自己受到了排斥，并感觉自己没有价值。一开始她对自己能够改善持一种非常悲观的态度，我几乎没法说服她试用三栏法。当她不情愿地决定试用以后，她惊奇地发现她的自尊心和心情都迅速地开始转变。她报告说，白天里把大脑中转瞬即逝的消极想法记录下来有助于她变得客观。她不再那么严肃地持有这些想法。由于盖尔坚持每天做练习，她的感觉开始好起来，人际关系有了实质性的改变。表 4-3 里摘用了她的作业中的一个例子。

表 4-3 摘自盖尔用“三栏法”写的家庭作业

第一栏记录的是她的室友要她清扫房间时她头脑里下意识产生的消极想法。中间一栏，她区分了她的思想扭曲类型，右边一栏她写下了更为实际一些的解释。这种日常笔头练习加速了她的人格成长，并使她的情绪得到了根本性的改善。

盖尔的经验并不是特殊的。每天用理性反应来回答你的消极想法，这种简单的练习正是认知方法的核心，它是改变你思想的重要方法之一。把你的下意识想法和你的理性反应写下来是很关键的，不要想着在大脑里做练习就可以了。写下来会强迫你更加客观，要比你让反应只在大脑里回旋效果好得多。它还帮助你理清使你产生抑郁的心智错误。三栏法不仅能解决你的信心不足的问题，它还能解决许多扭曲思

想在其中扮演核心角色的情绪难题。你因而可以承受像破产、离婚或其他严重的心智疾病这些在平时你总认为是完全“现实的”问题所带给你的伤害。最后，在预防和成长篇里，你将学会应用下意识思想分辨法来弄清导致你情绪波动的心理原因。你将揭示和改变你思想中导致你易于抑郁的“压力点”。

2. 心理生物反馈。第二种方法是用一个手腕计数器来监控你的消极想法，这种方法非常有用。你可以在体育用品店或高尔夫店买上一只。它看起来像一只手表，不贵，每次一摁，它就开始跳表读数。以后你大脑里只要一有消极想法就马上打开表，记住要一直对类似想法保持警觉。每天休息前，记下你一天所得的总分，把它写进日记本里。

开始的时候你会发现数字在上升，这种情况要持续几天，因为你越来越知道怎样辨别你的批判性想法了。随后你会发现你每天的分数会爬升到一个平台，稳定一周到十天左右，然后就会下降。这表明你的有害思想在渐渐减少，你开始好起来。这种方法通常需要三周时间。

也许你不是特别明白为什么这么简单的一个技巧会有效，但是系统地自我监控经常有利于提高你的自控能力。当你大喊大叫一阵后突然停下来，你会感觉很舒服。

在你决定用手腕计数器以前，我想强调的是，我并不是要你用计数器代替每日的十五分钟练习。你每天还是要写下你的扭曲想法，并

如上所述回答问题。记录方法不可代替，因为它把困扰你的那些非逻辑思维暴露于光天化日之下。一旦你经常这么做，你就可以同时用你的计数器把这些痛苦认知扼杀于萌芽状态。

3. 处理问题不要闷闷不乐！在读前几部分时，你头脑里或许会在想：“所有这一切都是关于如何处理思想的。不过如果我遇到很现实的问题怎么办？想法不同会有什么好处？我有一些实际的缺陷需要应付。”

南希 34 岁，是一个有了两个孩子的妇女，她就是这么想的。六年前，她和第一个丈夫离婚，最近又刚刚结婚。她利用业余时间完成了大学学业。南希总是生机勃勃，充满热情，而且很负责任。不过多年来她也不时地抑郁。情绪低落时，她对自己和别人都充满批评，并且充满疑问，有一种不安全感。正是在这种抑郁状态中，她找到了我。

我对她自责的激烈程度印象深刻。她曾收到儿子老师的一封信，说儿子在学校有些问题。她的第一个反应就是闷闷不乐，责备自己。下边是她治疗期间的一段话：

我这样对鲍比的老师说的。我应该督促好鲍比做家庭作业的，因为他现在很散漫，不想上学。鲍比的老师说鲍比缺乏自信，跟不上课。所以他的学校作业也做得不好。打完电话后，我有一大堆自我批评的想法，我突然觉得很沮丧。我对自己说，好母亲应该每晚花时间和孩子做活动。我对他的不良行为——撒谎负责，我想不出该拿他怎么办。

我开始想他很蠢，肯定会失败，我在想，这一切都是我的错。

我的第一个战略就是教她学会反击“我是一个坏母亲”的说法，因为我觉得这种自我批评是有害的，不切实际的，会造成内在恐慌，无助于她帮助鲍比度过危机。

大卫：那好。“我是一个坏母亲”这种说法什么地方错了呢？

南希：嗯……

大卫：有“坏母亲”这样的事情吗？

南希：当然有。

大卫：你的“坏母亲”定义是什么？

南希：坏母亲就是没能抚养好孩子的母亲。她没能像别的母亲一样有效地教育孩子，所以她的孩子变坏了。这应该是显而易见的。

大卫：你是说“坏母亲”就是做母亲技巧不高的人？这是你的定义？

南希：有些母亲缺乏做母亲的技巧。

大卫：但是在某种意义上，所有的母亲都缺乏做母亲的技巧。

南希：是吗？

大卫：这个世界上没有一个母亲在做母亲的技巧上是完美的。所以在某种意义上说他们都缺乏做母亲的技巧。

南希：我觉得我是一个坏母亲，但并非每一个人都是。

大卫：好，我们再做一次定义。什么是“坏母亲”？

南希：坏母亲就是不能理解孩子，或经常犯错误的母亲。这种错误是严重的。

大卫：按照这种新定义，你不是一个“坏母亲”，也没有“坏母亲”，因为没有人能够经常犯下严重错误。

南希：没有人？

大卫：你说坏母亲经常犯严重错误。没有谁一天二十四小时一直在犯错误。每一个母亲都能做一些正确的事情。

南希：那，有些父母老是惩罚和殴打孩子——你在报纸上也看到过。这些孩子都被打坏了，这种母亲肯定是坏母亲。

大卫：的确，有些父母有乱施刑罚的行为。而这些人可以改变他们的行为，这样或许会让他们自己和他们的孩子都感觉好一些。但是说这些家长一直在乱施刑罚或者说一直在做错误的事情是不合实际的，给他们贴上“坏”的标签也是无济于事的。这些人的确有好斗的问题，而且也确实需要训练自控能力，但是如果你想说服他们，让他们知道他们的行为是坏的，这只会使事情变得更糟。他们通常已经认定他们坏透了，而这也正是原因所在。给她们贴上“坏母亲”的标签是不准确的，也是不负责任的，这无疑于火上浇油。

这时我极力想使南希明白她给自己贴上“坏母亲”的标签事实上是在挫伤自己。我希望让她明白，不论她怎样定义“坏母亲”，这个定义总是不切实际的。一旦她放弃了闷闷不乐的破坏性倾向，不再给自己贴上无价值的标签，我们就可以制定战略帮助她的孩子解决在学校里所遇到的问题。

南希：不过我还是觉得我是一个“坏母亲”。

大卫：那好，再来，你的定义是什么？

南希：没有给孩子足够的关心，不积极关心孩子的母亲便是“坏母亲”。我的学业很忙，所以即便是我关注了，我也担心都是一些无关紧要的关心。谁知道呢？我就是这么跟老师说的。

大卫：你是说，一个“坏母亲”就是一个不给孩子足够关心的母亲？足够什么？

南希：足够使她的孩子在生活中表现良好。

大卫：表现良好，是在每一件事上呢？还是在某些事上？

南希：在某些事上。没有人能够每一件事都做好。

大卫：鲍比某些事上做得好吗？他有没有一些可以挽救的品德？

南希：噢有。许多事他都喜欢，而且做得也很好。

大卫：那按照你的定义，你就不可能是一个“坏母亲”了，因为你的孩子许多事都做得不错。

南希：那我为什么觉得自己像一个“坏母亲”？

大卫：似乎是因为你自己给自己贴了一个“坏母亲”的标签。因为你希望花更多的时间与孩子在一起，因为有时你觉得自己做得不够，因为你急需要增加你与鲍比的交流。但是如果你老是在下意识地想自己是一个“坏母亲”的话，那将无助于解决问题。你觉得那样想有意义吗？

南希：假如我能给他多一份关注，多一份帮助的话，他可能会在学校做得更好，他可能会更幸福一些。我觉得他没做好是我的错。

大卫：所以你愿意因为他的错误而责备自己？

南希：是的，是我的错，所以我是一个坏母亲。

大卫：你还要为他的成绩负责，为他的幸福负责？

南希：不，他应该自己去争取成绩，而不是我。

大卫：这有什么分别？你得为他的错误而不是为他的力量负责？

南希：不。

大卫：你理解我想表达的意思吗？

南希：理解。

大卫：“坏母亲”是一个抽象名词，这世界上不存在“坏母亲”这样一个东西。

南希：没错。不过母亲可以作出坏事情。

大卫：她们是人，而人能做各种各样的事情——好的、坏的、中性的。“坏母亲”仅仅是一个幻象，不存在这样的东西。椅子是一个东西，而“坏母亲”则是抽象的。你明白吗？

南希：明白，不过有些母亲要比另外一些母亲更有经验，做事也更有效。

大卫：没错，在做家长的技巧上，有各种不同的效果。许多人都大量的改进空间。有意义的问题不是“我是一个好或坏母亲吗？”而是“我的技巧和弱点是什么，怎样做才能改进？”

南希：我明白了。这种方法才更有意义，才能让人感觉更好。当我给自己贴上“坏母亲”的标签时，我会觉得自己有欠缺，很抑郁，但是却做不出任何有结果的东西。现在我明白你的意思了。只要我放弃批评自己，我就会感觉好一些，或许这样会对鲍比更有帮助。

大卫：没错！所以当你以那种方式看待问题时，你就已经在讨论处理策略了。比如说，你做家长的技巧是什么？怎样才能改进这些技巧？现在，我开始谈论有关鲍比的事情了。把你自己看成是一个“坏母亲”消耗了你的情感精力，转移了你的注意力，使你不能专心改进你的做母亲的技巧。这是不负责任的。

南希：没错。要是我能够停止用那些想法惩罚我自己的话，我就可以更好地解脱出来，着手帮助鲍比了。在我停止称我为坏母亲的那

一刻，我的感觉马上好了起来。

大卫：对呀，现在，当别人建议你“我是一个坏母亲”时，你会对自己怎么说？

南希：我会说，如果我发现我不喜欢鲍比，或者发现他在学校出了什么问题，我不必对自己整个地都憎恨起来。我会弄清问题，着手处理问题，争取解决问题。

大卫：没错。现在，我们找到了一个积极的方法。我喜欢这种方法。你可以反驳消极说法，提出积极说法。我希望这样。

于是我们就开始处理一些“下意识想法”，这些想法是在她与鲍比的老师通话后写下来的（见表 4.4）。由于南希已经学会反驳自我批评的想法，所以她感到非常放松。她还能够想出一些特别的处理策略来帮助鲍比克服困难。

表 4.4 南希为鲍比在学校里的问题而写的家庭作业

这和三栏法很相似，只是她觉得没必要标明下意识想法中的认知扭曲类型。

她的处理方案的第一步是与鲍比谈话，谈一谈鲍比所遇到的困难，以便发现问题的真实所在。他真遇到了他老师所说的困难吗？他是怎

么看待这些问题的？他觉得紧张，缺乏自信，这是真的吗？最近他觉得家庭作业做起来有些困难吗？一旦南希掌握了这些信息，明白了真实的问题，她就马上明白，她可以找到合适的解决办法。比如，如果鲍比说他发现某些课程特别难，她就可以设置奖励，鼓励他多做一些家庭作业。她同时还决定读一些为人父母技巧书。她和鲍比的关系得到改善，他的学习成绩和在学校里的表现也都很快有了转变。

南希的错误就在于她以一种总体的眼光看待自己，对自己做了一个道德判断，说自己是一个坏母亲。这种批评使她感到无能为力，因为它给人一种印象，好像她出了一个这么坏的大问题，没有人能够改变它。她为这个标签而难过，这使得她不能认清问题的真实所在，也使得她不能够把问题分解成不同的部分，因而也就不能找到合适的解决方法。如果她还继续闷闷不乐，鲍比极有可能继续表现不好，她也会越来越找不到有效的办法。

如何把南希所学到的东西应用到你的实际情况当中去？当你看不起自己时，你要问一问自己到底是什么思想在起作用，因为这时你是试图在用像“蠢人”、“次货”、“傻帽”这样的消极标签来定义真实的自我。一旦你撕下这些破坏性的标签，你会发现它们是很任意的，也是毫无意义的。它们事实上遮掩了问题，制造了假相和让人悲观的气氛。一旦去掉它们，你就可以理清并处理实际存在的任何问题了。

小结

如果你情绪忧伤，你或许会告诉自己自身有缺陷，或者干脆说“自己不好”。你会相信你从骨子里就是不好的，或根本上来说是没有价值的。最后，你会相信这种想法，你的情感受到很大伤害，并且开始痛恨自己。你甚至还会觉得最好死掉算了，因为你感到非常地不舒服，你把自己贬得很低。你或许会变得孤寂麻痹，甚至不愿意参与正常的社会生活。

由于消极的情感和行为是由极端的想法引起的，所以你首先要告诉自己你并不是毫无价值的。不过，除非你彻底相信这种说法不正确、不现实，不然的话，你可能不会这么做。

怎样才能做到这一步呢？你必须认识到人的生命是一个持续的过程，期间既有身体方面的持续变化，又有思想、感受和行为的一系列快速变化。因而，你的生命是一种经验的演进，是一种持续的流动。你不是一个物品，所以标签过于局限，很不准确，过于概括。像“没有价值”、“低贱”等这样一些抽象标签与什么也联系不上，因而什么意义也没有。

不过你还是相信你低人一等。证据是什么？你或许会推理说：“我感到自己有缺陷，因此我肯定有缺陷。不然的话，我干吗会充满这种难以忍受的情绪？”你的错误正是出在情绪推理上。你的感受确实决定不了你的价值，它只能决定你舒服或不舒服这种相对状态。虚弱无用、痛苦悲惨的内在状态并不能表明你是一个虚弱的、没有价值的人，只是你认为你是这样的；因为你暂时处于抑郁情绪中，所以你在毫无

逻辑地、不合常理地思考你自己。

积极的幸福的情绪状态表明你非常伟大或特别有价值，还是仅仅表明你的感觉很好？

正如你的感受不能决定你的价值一样，你的思想或行为同样也不能决定你的价值。你的某些思想或行为是积极的、创造性的、提高性的，而绝大部分则是中性的。还有一些则是非理性的、自挫性的、充满灾难的。如果你愿意付出努力的话，事情是可以改变的，但是这绝对不意味着你是不好的。宇宙中不存在无价值之人。

“那么我怎样才能建立起自尊呢？”你或许会问。答案是——你不必一定要去做什么事情！你不必去做特别有价值的事来创造或保有你的自尊，你需要做的只是关掉内心批判指责的声音。为什么？因为批判性的内在声音是错误的！你的内在自虐起源于非逻辑的、扭曲的思想。你的无价值感不是基于真理，它只是抑郁病症核心中生长出来的脓疮。

所以，当你难受时，记住以下三个关键步骤：

1. 让下意识消极想法化解，并把它们记下来。不要让它们在你头脑中嗡嗡作响。捕捉这些想法，把它们记在纸上。

2. 读一遍认知的十个扭曲。明白你到底在哪里绕进去了，然后相

应地把它们分解掉。

3. 用更客观的想法来代替让你瞧不起自己的想法。当你这么做时，你就会开始感觉好起来。你的自尊心将大大提高，你的无价值感（当然，包括你的抑郁）将会消散。

第5章 什么也不做主义：如何打败它

上一章里你已经学习到如何通过改变思想而改变情绪。还有一种很重要的方法可以很有效地提升情绪。人不仅是思想者，同时还是行动者，所以丝毫也不奇怪，你可以通过改变你的行事方式实质性地改变你的感受方式。只是有一道坎你需要通过——人在抑郁时，会感觉什么也做不了。

抑郁症最具摧毁性的一个方面就是麻痹了你的意志。在它表现较轻时，你只不过是耽误了你可恶的家务。由于缺乏强烈的动机，事实上你做任何事都感到困难，你强烈地暗示自己什么也不做了。因为你做成的很少，所以你感到越来越糟糕。你不仅切断了常有的刺激与快乐之源泉，而且由于缺乏成果使你更加憎恨自己，进而进一步把自己孤立，更加认为自己没有能力。

如果你意识不到自己陷入了这种情绪牢狱，这种情况就会持续数周、数月，乃至数年。假如你曾经为自己所拥有的活力而自豪的话，

你的无所作为就会更加让你感到沮丧。你的无所作为也会影响到你的家人和朋友，他们和你一样不理解你的行为。他们或许会说，你肯定希望抑郁，不然的话你就会面对实情。这种评价只会使你更加痛苦和麻痹。

无所作为代表了人性中的一个极大的矛盾。有些人顺理成章地充满热情地投入生活，而另外一些人则总是在每一个转折之时踌躇不前，打击自己，就好像他们卷入了一个对抗自己的密谋之中。你想过这是为什么吗？

如果一个人历经数月的时间把自己孤立起来，切断了一切正常的活动和人际关系，那他肯定会陷入抑郁状态。即便是一只小猴子，如果把它锁进小笼，与同伴隔开，它也会变得迟滞、孤僻。为什么你还愿意用同样的方式惩罚自己？你想受到伤害吗？运用认知方法，你可以清楚地知道你为什么这样给自己设置障碍。

根据我的经验，在我所知道的大部分抑郁病人中，只要病人自己有心改变自己的状况，他们的进步都非常之快。只要你怀着自救的心理去行事，有时根本不在乎你具体做的到底是什么。我知道有两个本来已经“无药可救”的例子，他们的自救方法异常简单，就是在一张纸上做标记。有一个病人是一位艺术家，好多年来他一直认为自己甚至连一条直线也画不了，所以他就连试着去画一画都没有。治疗医师建议他真的动手画一条直线试一试自己的看法到底对不对，一试就发现，他画得非常直，于是他又开始画画了，病症也很快消失了！不过

许多病人会坚持某种说法，顽固地拒绝做实际事情来帮助自己。一旦这一关键的动机问题被解决，典型的抑郁症状就会开始消失。你也会明白为什么我们大部分的研究针对的是意志瘫痪的原因了。运用这种知识，我们已经设计出一些特殊的方法来帮助你对付你的迟疑不决。

这里我将描述一下我最近所治疗的两个疑难病人。你或许认为他们的什么也做不了的想法过于极端，并且错误地认为他们肯定是“疯了”，因为你和他们的同感很少。事实上，我相信他们和你一样，问题出在态度上，所以不要轻易否定他们。

病人 A，一位 28 岁的妇女，实践做各种活动对情绪有什么影响。事实证明，在她做各种活动时，情绪有了明显的改善。让她情绪有所提高的活动包括清扫房间、打乒乓球、工作、弹吉它、买菜做饭等等。只有一件事让她感觉有些不好，这个活动几乎总是让她感到非常痛苦。你能猜猜这是一项什么样的活动吗？什么也不做：整天躺在床上，盯着天花板，脑子里充满各种消极的想法。猜猜周末她做什么？对了！周六早上，她蜷缩在床上，陷入自己的心灵之狱中。你认为她真的想承受这样的痛苦吗？

病人 B，一名外科大夫，在整个治疗期间，他的想法清楚明白。她说她明白改善速度取决于她在治疗期间的工作意愿，而且坚持说在这个世界上，她最希望的事情就是情况好转，但是她的愿望却被长达 16 年的抑郁所击碎。她强调说一开始治疗她就变得幸福，不过我不要她哪怕动一根指头来帮助她自己。她说如果我要强制她哪怕花上五

分钟时间来做自助活动，她就会杀死自己。她还详细描述了在她住院治疗期间精心设计的可怕的、要命的自毁方法，很显然，她已经病入膏肓了。为什么她这么决绝地不愿意帮助自己？

我知道你的拖延状态很有可能没有那么严重，而且只牵涉一些像付费、找牙医这样的小事情，或者是在完成相对直接的与工作相关的报告时遇到麻烦。但是问题的复杂性是一样的——为什么我们经常以不利于我们自己利益的方式行事？

拖延和自挫行为似乎是可笑的、让人沮丧的、令人困惑的、恼人的、可怜的，这要看你怎么看。我发现它有一个很人性化的特点，它非常广泛，我们每天都会撞上它。作家、哲学家，以及历史上所有人类都一直在想法儿为人类的自挫行为寻找一种解释，著名的理论有：

1. 你是懒惰的。这是你的“本性”。
2. 你希望伤害自己，承受痛苦。你要么是喜欢感受抑郁，要么就有一种自毁冲动，一种“死亡意愿”。
3. 你是被动进攻，希望通过无所作为来挫败你周围的人。
4. 你肯定会从拖延和无所作为中得到某些“好处”，当你抑郁时，你在享受着关注。

每一种这样的著名解释都代表了一种不同的心理学理论，而每一种解释都是不准确的！第一种是“特点”型；你的行为好像是一种固定不变的人格特点，是从你的“懒惰纹理”中延伸出来的。这种理论的问题是它只给问题贴上了标签，而没有对它加以解释。仅仅给你贴上“懒惰”的标签是没用的，而且会打击你自己，因为它给人创造了一种错误的印象，好像你的动机缺乏是不可逆转的，是你天性的一个组成部分。这种思维方式不代表一种科学有效的理论，但是却是认知扭曲的一种（贴标签）。

第二种模式暗含的意思是你希望伤害自己并承受痛苦，因为在拖延中有一些东西是令人愉快的或是值得的。这种理论是如此滑稽可笑，我都犹豫着不想把它放进来，不过有相当数量的心理治疗医师广泛而又热情地支持这一理论。如果你觉得你和其他什么人喜欢抑郁并喜欢无所作为，那我要提醒你，抑郁是人类所受到的伤害中最令人痛苦的形式。告诉我——它有什么了不得的地方？我还没有遇到一个病人是真的喜欢痛苦的。

如果你仍然不为所动，认为你确实喜欢痛苦和苦难，那么不妨做一个纸夹测试。绷起一个纸夹子，轻轻夹住你的指甲盖，当你越绷越紧时，你就会体会到越来越痛苦。现在请你自问——确实是一种享受吗？我确实喜欢这种痛苦吗？

第三种假设——你是“被动进攻”——代表了许多治疗医生的想法，他们相信抑郁行为可以基于“内在愤怒”得以解释。你的不做为

可以看作是被幽闭了的敌意的一种表达，因为它通常会让你周围的人感到恼怒。这个理论的一个问题是，大部分抑郁病人或者有拖延习惯的病人并没有觉得特别愤怒。憎恨有时可以归结为你缺乏动机，但是通常并不是问题的中心所在。尽管你的家庭有时会对你的抑郁感到沮丧，不过你或许并不希望他们以这种方式对你作出反应。事实上，在许多情况下，你害怕他们不高兴。这意味着你想通过无所作为来使他们感到沮丧，这种说法是对你的一种侮辱，也是不真实的。这种暗示只会让你感觉更糟糕。

最后一种理论——你肯定会从拖延中得到某些“好处”——反映了一种更直接的、行为导向的心理学。你的情绪和行为被看做是来自于你环境的奖惩。如果你觉得抑郁，并且什么也没做，那么你的这种行为就会以某种方式得到回报。

这里边还是有一些真理成分的；抑郁病人有时确实从试图帮助他们的人那里得到了一些实质性的支持和宽慰。不过，抑郁病人很少能享受到他所受到的关注。因为他深深地倾向于贬低这些关注。如果你是一位抑郁病人，有人告诉你他们喜欢你，你或许会想：“他不知道我有多糟糕。我不配这种赞扬。”意欲和沮丧没有真正的回报。理论只不过是咀嚼别人剩下的残渣。

一种典型的情绪沮丧性循环

如何能发现动机瘫痪的真正原因？情绪紊乱的研究给我们提供了

一个独特的机会，让我们能够在较短时间内观察到个人动机的异常变化。同样一个人，平时可能充满创造能力和乐观态度，有时忽然会因为抑郁而痛苦万分，卧床不起。通过监控这种戏剧性的情绪波动，我们可以收集到很多有益的线索，揭开人类动机的许多秘密。问一问你自己：“当想到还有许多任务没有完成时，脑子里马上会想到什么？”把这些想法写在纸上。你所写下的东西会反映出很多不适应态度、不正确观念和错误假设。你会发现，像冷漠、焦虑或受打击的感觉等这样一些阻碍你动机的感受都是思想扭曲的结果。

表 5—1 是一种典型的情绪沮丧性循环。病人的想法是消极的，他对自己说：“没法做什么事情，因为我天生是一个失败者，注定会失败。”当你处于抑郁状态时，这种想法似乎非常有说服力，它会让你无从行动，并让你感觉有欠缺、受打击、自恨、无助。然后你又用这种消极情绪证明你的消极态度是有效的，然后就开始改变你的生活方法。因为你认为自己肯定什么事都会办糟，于是你连试都不愿意试了；你干脆躺在了床上。你被动地躺在那里，盯着天花板，希望能够入睡；你痛苦地意识到你的事业江河日下，你的生意逐渐走向破产。由于害怕听到坏消息，你会拒绝接听电话；生活变得单调乏味，忧虑痛苦。除非你知道如何打破它，否则的话，这种循环会无限制地进行下去。

如表 5—1 所示，思想、感情和行为之间的关系是相互的，你所有的情绪和行为都是你思想和态度的结果。同样，你的感情和行为模式在很大程度上影响了你的知觉。循此模式，所有的情感变化最终都是由认知引起的。如果行为的改变能对你的思考方式产生积极的影响的

话，它会使你的感觉变得好一点。因此，如果你能用这样一种方式改变你的行为的话，你就可以修改自挫性的心智套路。当然，与此同时你得对表现你动机问题核心的自挫性态度撒谎。同样，当你改变你的思考方式时，在情绪上你会感到自己更希望做事，而这会对你的思维方式产生更加积极的影响。因此，你可以把一种沮丧性的循环变成一种有成果性的循环。

以下是好拖延者和无所作为者最常见的一些典型的心理定式。你或许会在其中一两种中看到自己的影子。

1. 无望。在你抑郁时，你深陷于当前的痛苦之中，全然忘了自己过去的良好感觉，而且难以想象以后你的感觉会积极起来。因此，任何行动似乎都是没有意义的，因为你绝对相信你自身做事动机的缺乏和自身的压迫感是永远存在，不可逆转的。从这个角度讲，建议你做一些事情“自助”就跟告诉一个将死之人要他欢呼一样，听起来似乎滑稽可笑，没有意义。

2. 无助。你不可能做什么让你感觉舒服一点的事情，因为你深信你的情绪是由一些你所不能控制的因素，如命运、荷尔蒙分泌周期、饮食因素、运气以及其他人对你的评价引起的。

3. 吓倒自己。有好多种方法可以使你被吓倒，使你什么也不做。你或许会把某项任务夸大到某种似乎不可企及的程度。你或许会假设你必须同时做所有事情，而没想到要化整为零，分而治之。你或许还

会为其他数不清的事情所困扰，无法专注于手头的工作。为了说明这种行为是多么不理智，可以设想每次在你坐下来吃东西时，你都开始去想你一辈子不得不吃的所有食物。花上一段时间去想想成吨的大肉、素菜、冰淇淋，数千加仑的流质食物堆在你面前！现在，假定每顿饭前你都对自己说：“这顿饭只是桶中一滴。我怎样才能把饭全部吃完呢？今晚只吃那么一小点汉堡包肯定是不行的。”你感到作呕，感到发懵，你的胃口会消失，肠胃也会打结。想想你搁置的事情，在无意识中其实你也是这么做了。

4. 跳跃式结论。你觉得能否通过有效的行动达到有效的结果不在你的能力范围内，因为你有一种说“我不能”或者说“我想……但是……”的习惯。所以当我建议一位抑郁妇女烤苹果派时，她回答说：“我再也不会做饭了。”她事实上意思是说：“我觉得我不喜欢做饭，做这件事情我感觉异常困难。”她决定去检验这种假设，于是就试着烤派，她惊奇地发现自己对此很满意，一点也没有觉得困难。

5. 给自己贴标签。你越拖拖拉拉，你就越觉得自己不上档次。这就进一步减弱了你的自信。当你给自己贴上“一个拖拖拉拉的人”“一个懒人”的标签时，问题就变得复杂了。这会让你觉得做事缺乏效率就是“真正的你”，于是你会下意识地对自己期望甚少或毫无期望。

6. 回报不足。在你抑郁时，你不愿意做任何有益的行动，不仅是因为你认为任何任务都是非常难以完成的，而且因为你觉得回报不及所付出的努力。

“快感缺乏”是表述体验满足和快乐的能力消失的技术名词。通常的思维错误——“否认积极因素”的倾向——其根源可能就是出在这一问题上。你能想起来这种思维错误是由什么构成的吗？

有位商人向我抱怨，说他一整天所做的每一件事情都不能让他满意。他解释说，早上起来他想给某位员工回个电话，却发现线路正忙。他放下电话，对自己说：“真是浪费时间。”快中午时，他终于成功地完成了一项商业谈判。这次他对自己说：“我们公司任何一个人都能把这件事情处理好，甚至会更好。这是一件不难处理的问题，所以我所扮演的角色并不真的很重要。”他缺乏满足感，因为他总是能发现一种办法贬低他的努力。他的口头禅“那不算数”成功地破坏了他的满足感。

7. 完美主义。你用不合适的目标和标准来打击自己。你所做的任何事情，尽管有非常辉煌的成绩，你也会认为什么也不是。所以你经常会以一个词结束——没什么。

8. 害怕失败。另一个麻痹你的心理定式是对失败的恐惧。因为你认为付出巨大的努力却没有成功是一种巨大的个人失败，所以你根本就拒绝尝试。有好几个思维错误都包括在害怕失败中。最常见的一种就是过度概括。你的理由是：“如果我在这件事上失败了，那就意味着我在每一件事上都会失败。”这一点当然是不可能的。任何人都不可能在每一件事情上都失败。我们都是有胜有负。胜利的滋味是甜蜜的，

而失败的滋味是苦涩的，而任何事情上的失败都不是一剂致命的毒药，而坏滋味也不会永久停留。

导致害怕失败的第二种心理定式是你在评价自己的成绩时完全依据结果而不依据个人的努力。这是不合逻辑的，反映的是“结果导向”而不是“过程导向”。讲一个我个人的例子。作为一名心理治疗专家，我只能控制我说什么，我如何与其他病人相互影响。但我无法控制某一个特殊病人在某一个既定的疗程里如何对我的努力作出反应。我说什么，我如何影响病人，这是过程；而每一个病人如何反映，这是结果。在特定的某天，会有病人报告我说他们从这些天的治疗里受益匪浅，而同时也会有人告诉我他们的治疗并不特别有效。如果我仅仅根据结果来评价我的工作，那么某个病人感觉好我就会喜出望外，而另外一个病人反应消极我就会备受打击，心有不足。这就会使我的情绪跟一个滚板似的，我的自尊也会整天不停地、难以预测地起伏不定。不过如果我承认在整个疗程中我只能控制输入，那我就可以不管具体疗程的具体结果是什么样，很自豪自己能够持续地工作下去。明白是根据过程而不是根据结果来评价自己的工作，这对个人来说是一个巨大的胜利。如果病人的报告是消极的，我就想法弄明白它。如果我的确做错了，我就会改正错误，但是我没必要跳楼。

9. 害怕成功。由于你缺乏自信，所以有时成功会比失败更危险，因为你确信这完全是靠运气。因此，你深信你不能保持成功，你会觉得自己的成功会错误地抬高别人的期望。于是当你事实上是“一个失败者”这一可怕的真相暴露出来时，失望、排拒和痛苦的情绪会更加

苦涩。既然你确信自己会不可避免地跌落悬崖，那么根本就不往山上爬看来就是最安全的。

你或许也害怕成功，因为你估计别人会因此而给你提出更高的要求。因为你坚信你必须满足他们的期望但事实上又不能满足，所以在你眼里，成功就会把你带入一个危险的不可能的境地。因此你极力保持克制，避免做什么，也避免介入什么。

10. 害怕别人不赞成，害怕批评。你设想如果你尝试着做某件新事情时，任何错误或失策都会招来强烈的反对或批评，因为如果你是人而且又不完美的话，你所介意的人会不接受你。可能被拒绝似乎是非常危险的，为了保护自己，你就尽可能采取低调。如果你不做出任何努力的话，你就不可能把事情搞好。

11. 强迫与憎恨。动机的一个死敌就是强迫感。你觉得做事情会有一种很大的压力——这种压力从内到外都会产生。当你用伦理词汇“应该”“本该”来激励自己时，这种事情就会发生。你对自己说：“我应该做这件事”“我不得不做这件事。”于是你就感觉到了责任、压力、紧张、憎恨、罪过。你的感觉就像是一个有士兵面对一个异常严格的指挥官一样。每一项任务都染上了这种不愉快的色彩，你几乎不能正视它。由于你的因循拖延，你会谴责自己是一个懒惰的、没有优点可言的、差劲的人。这就会更加消耗你的精力。

12. 经受挫折的能力较低。你假定你应该能够很快地、也很容易

地解决你的问题，所以当你在生活中遇到麻烦时，你就会陷入痛苦与狂怒状态。当事情发生时，你不是耐心地坚持一段时间，而是要报复这种“不公平”，于是你就会彻底放弃。我将此称为“资格综合症”，因为你的感受和行动就好像你本来就有资格获得成功，得到爱、赞成、健康、幸福等等。

你的挫折感来自于你经常用头脑中的理想与外在现实对比这种习惯。当二者不匹配时，你就谴责现实。你没想到改变期望要比让现实屈就自己容易得多。

这种挫折感经常通过应该命题表现出来。慢跑时，你可能会抱怨：“已经跑了这么久了，我的体型现在应该更好了。”是这样吗？为什么你应该？你或许有一种错觉，认为这种惩罚、命令的表述会驱动你付出更大的努力。不过这种办法很少会奏效。挫折只会增加你的无用感，促使你放弃，什么也不做。

13. 罪感与自责。如果你一味地认为自己不好，或者认为别人瞧不起你，你自然就会缺乏动力去过好自己的生活。我最近就遇到了一位孤寡老妇人，尽管事实上她购物、做饭、参加朋友聚会感觉很好，她却整日躺在床上。为什么？这位可爱的老妇人一直觉得自己应该为她女儿五年前的离婚负责。她说：“我去看他们时，我应该坐下来和我的女婿聊一聊天。我应该问一问他事情怎么成了这样。或许我能够帮助他们。我希望这么做，但是我却没有找到机会。现在我觉得是我害了他们。”在我们评价了她思维中不合逻辑的地方后，她马上感觉好多

了，并且又重新活跃起来了。因为她是人而不是神，她不会想到要去预测未来，也不会想到准确地知道该如何干预。

现在你或许会想：“那又怎么样？我知道行动上的虚无主义是缺乏逻辑的，并且是自挫性的。我在自己身上也的确看到了你所描述的几种心理模式。可是我觉得自己就跟想趟过一个蜜糖池子一样根本没法往前走。你或许会说这些压迫感都是由我的态度引起的，然而这种感觉就跟成堆的砖块一样。所以，我能怎么样呢？”

你知道为什么事实上任何一件有意义的活动都可以为你的情绪好转提供一个像样的机会吗？如果你什么也不做，你就会满脑子都是消极的破坏性的想法。如果你做点什么，你就会暂时从自贬性的内在对话中脱离出来。更重要的是，掌握自我这样一种感觉体验会证明你许多的扭曲想法都是错误的，也可以在第一地点阻止你继续下滑。

看完下述的自我激活法以后回顾一下，选择两个最适合你的方法坚持用上一两周。记住，不必要全都掌握！适合别人的不一定也适合自己。要针对你因袭拖延的习惯选择合适的方法。

每日活动时间表

这个时间表非常简单且颇为有效，它可以帮助你有条不紊地对付自己的慵懒和冷漠。这张表由两部分组成。在展望栏里，逐小时写下一天里你希望完成的事情。即便你事实上只完成了计划的一部分，每

天都在想办法去行动本身都会非常有益。计划不必写得过细，寥寥数语就可以了，比如“穿衣”“吃午饭”“准备简历”等等。整个写计划的时间不要超过五分钟。

一天结束后，填写回顾栏。跟踪记录一下你每天这些时间里实际做了什么。或许你一切按计划进行了，或许你没有完全按计划进行，不过，即便你是在盯着墙看，也把这件事写下来。另外，记住给每项活动贴上标签，字母 M 表示掌握，字母 P 表示快乐。掌握活动指那些已经完成的活动，如刷牙、做饭、开车上班等，快乐活动包括读书、吃饭、看电影等。在每项活动后边写完 M 或 P 后，估计一下每项活动实际的快乐程度或难易程度，用 0 到 5 之间的数字表示出来。比如，你可以给穿衣服这样特别容易的事情一个 M 和 1 的分数，而 M-4 或 M-5 则表示你所做的事情非常难或非常具有挑战性，比如说吃得太少，没申请到工作。你可以用同样的办法标出快乐活动。如果哪一项活动很快乐，你也不抑郁了，但是你全天不很快乐或根本不快乐，就给一个 P-1/2 或 P-0 的分数。有些活动，像做饭，就可以贴上 M 和 P。

为什么这么简单的一个活动时间表会对你有所帮助？首先，它会打断你无休止地为各种活动是否有价值而迷惑的倾向和毫无结果地讨论是否应该做某件事情的倾向。哪怕只完成时间表里的部分活动也有可能让你感到满足，并会与你的抑郁作斗争。

当你安排每天的计划时，注意要使日程安排保持平衡，既要能够

工作，又要有充分享受的休闲活动。如果你感到忧郁，你或许特别希望快乐，即便你怀疑自己能否像平时那样享受这些欢乐，你或许已经疲于追问自己，你的“付出与所得”系统或许已经失衡。如果是这样的话，给自己放上几天假，然后再规划你希望做的事情。

如果你坚持规划自己的生活的話，你就会发现你的动力不断增强。当你开始做事情时，你就会开始怀疑自己原有的信念，不相信自己不能有效地工作。一个曾经很拖拉的人这样描述说：“自从我开始规划自己的每日生活，并且对比自己的实际履行情况后，我已经开始意识到应该如何度过自己的时间了。这一活动帮助我重新主宰了我的生活。我意识到只要我愿意，我就可以很好地控制自己。”

表 5-2 每日活动时间表

展望 从每天一开始就计划好每小时要做的事情。

回顾 每天结束时记下你每天实际上做了什么，为每件事情打一个

M 或 P 即控制指数或快乐指数。

注：控制行为和快乐行为的指数选取范围为 0-5：数字越高，满意感越强。

坚持做好自己的每日活动时间表，起码要做上一周。当你回顾你前边一周所参与的活动时，你会发现有些活动已经让你有了充分的主人翁感和充分的快乐，这一点可以从你所获得的高分显示出来。在你准备继续规划自己未来的每一天时，可以运用这些信息规划出更多的有益活动来，避免那些可能会让你不太满意的活动。

每日活动时间表可能对常见的我称作“周末/假日忧郁”综合症的情况非常有益。这是抑郁症的一种病症，经常发生在单个人身上，当这样的人独处时，他们的精神状态就会出现很大的问题。如果你有这种症状，你或许就会认为像周末、假日这样的时间肯定是非常难熬的，所以你就很不愿意创造性地安排好自己的生活。一到周六或周日，你就会双眼盯着墙壁发呆，闷闷不乐，或整天躺在床上；好一点的话，你还会一边不停的吃着果仁三明治，喝着速溶咖啡，看着无聊的电视节目。怪不得你周末过得这么枯燥！你不但抑郁孤独，而且连你对待自己的方式也在加重着自己的痛苦。你会用这么残酷的方式对待别人吗？

这种周末忧郁症可以通过使用每日活动时间表加以克服。周五晚上花上个把小时为周六做个规划。你或许会拒绝这样做，你会说：“这有什么意思呀？我还不是一个人。”事实上，你一直孤独一人正是要制定时间表的原因所在。为什么认为你注定要过得很悲惨？这一推测只能被称作是自我满足的预言！你不妨通过采用富有成效的方法来检验一下这种预言。为了有效起见，你的计划不必过于精细，你可以计划去理发，去购物，去参观美术馆，读一本书，或者到公园逛逛。你会

发现为每天制订一个简单的计划并坚持完成计划可以大大地提高你的情绪。谁又知道呢——如果你愿意照顾好自己，你或许会突然发现其他人也会同样对你感兴趣。

在你每天上床睡觉前，记下你每一小时实际上做了什么，并记下你每项活动的自控率和快乐率。然后为第二天再制订一个新的计划。这种简单的推进或许是通向自尊和真正的自信的第一步。

抗拖延清单

表 5-3 抗拖延清单

有位教授某一封信拖了好几个月都没有写，因为他认为写这封信会很困难，而且没有什么回报。后来他决定把这项任务分成一些小步去完成，并且预期按从 0—100% 的尺度来标明每一步可能的困难和回报（见相应栏）。每完成一步，他就写下事实上到底有多困难到底有多少回报。他吃惊地发现他的消极预期事实上是多么地没有根据。

（在你准备做这件事之前写下你对困难程度和满意程度的预期。每完成一步后，写下你实际感受到的困难程度和满意程度。）

表 5-3 是我发现的一个打破拖延恶习的有效形式。你或许已经回避了某一具体的事情，因为你设想做这件事情会很困难，而且没有回报。运用抗拖延清单，你就可以训练你自己来测试这些消极预测。每

天在相应栏内写下你准备做的一到数个任务。如果某项任务要求较多的时间你最好把它分解成一系列小的步骤，这样的话，每一步都可以在 15 分钟以内完成。然后在下一栏里用 0—100%之间的数值来标明你所预想的每一步的困难程度。如果你预想整个任务很轻松，你就可以写下一个比较低的估计数值，比如 10%到 20%；比较困难一些的任务就用 80%到 90%来标明。在下一栏里，写下你在完成任务的每一步时预期的满意程度和回报，再用百分比来把它标出来。写清这些预想后，就开始着手完成第一步任务。每完成一步，就注明事情事实上到底有多困难，并注明你从做这件事情中所感受到的快乐程度。在表的最后两栏里再用百分比来标明这些信息。

表 5-3 展示的是一名大学教授运用这种形式，克服了数月的怠惰，开始动笔写一封向另一所大学申请教职的信件。正如你所见，他原以为这封信写起来会非常困难，而且会没有回报。在写下悲观想法后，他开始好奇地列下提纲，准备草稿，看看这件事是否像他想象的那样沉闷乏味没有回报。他吃惊地发现，事实证明事情做起来非常容易并且非常让人满意，他很受激励，于是就接着干下去，坚持完成了这封信。他把做事中的感受记录在最后两栏里。这一实验所透露出的信息使他大为惊讶，于是他又把抗拖延清单应用到了生活的其他许多方面。结果，他的成就感和自信心戏剧性地增强，他的抑郁症状消失了。

不良想法日常记录

第4章已经介绍了这种记录法。如果你满脑子都是什么也做不了的想法时，这种记录法会对你非常有用。你只需要写下在你思考某一具体任务时脑子里闪现的想法就可以了。这种做法会马上向你展示问题所在。然后写下你相应的理智回应，以展示这种想法是多么的不现实。这将帮助你鼓足勇气踏出第一步。一旦你开始这么做，你就有了动力继续往下走。

表 5-4 不良想法日常记录(图略)

表 5—4 是使用这种方法的一个例子。安妮特是一位迷人的年轻单身母亲，她拥有并成功地操持着一家时装店（她是本章开头所描述的病人 A）。每周她都在店里忙忙碌碌，做得很好。一到周末，只要没有社交活动，她就会躲到床上。她一躲进床里，就开始沮丧，而她又认定这不是她能够控制的。当安妮特在某一周日晚写下她的下意识想法（表 5—4）时，她所面临的问题就变得很明显了：她一直在等待，等到自己感到有意愿，有兴趣，有精力做事情的时候；她认为做什么事情都没有意义，因为她孤独一人。由于她的无所事事，她在折磨着自己，羞辱着自己。

当她理清自己的思路后，她记录说，只要云彩稍稍再升上来一点，她就可以起床、沐浴、更衣。此后，她感觉稍稍好了一些，于是就安排和朋友共同进餐，一块去看一场电影。正如她在理性反应一栏里所预想的，她做的越多感觉就越好。

如果你决定采用这种方法，先要确定你事实上已经写下了你的不愉快的想法。如果你只是在大脑里勾画出这些想法，你很有可能什么也记不得了，因为这些对你有妨碍的想法总是非常复杂，转瞬即逝。当你想回头检视这些想法时，各种不同的想法都会马上涌上心头，你甚至会搞不明白原来是什么想法妨碍着你。但是如果你把这些想法先写下来，它们就会暴露在理性的光辉之下。这样的话，你就可以对它们进行反思，针对某些扭曲，做出一些有益的回答。

快乐预测清单

安妮特的一个自测性的态度是，她假定如果她是孤身一人的话，那么她做任何有成效的事情都没有意义。由于抱着这种信念，她什么也不做，并且感到自己很凄惨，而这种感受又强化了她的态度，使她感到孤身一人是很糟糕的。

解决办法：用表 5-5 快乐预测清单来测试一下你是否相信做什么事都没有意义。在几周之间，列出一些可能是个人成长或满意的活动。某些活动你可以自己做，另外一些你可以和别人一起做。在相应的栏目里写下每项活动你是和谁一起做的，并且用 0—100%之间的数值记录一下你对满意程度的预测。然后去做这些事情。在实际满意栏里，记下在做每件事情时实际的快乐程度。你或许会惊奇地发现，你去做某件事情要比你去想某件事情更让你感到满意。

表 5-5 快乐预测清单

你要保证你独自一人做的事情和你与别人一起做的事情一样多，这样你的比较才会有效。比如说，如果你选择独自一人在电视前进餐，那就不要拿它与朋友一起共进法式晚餐相比较！

表 5-5 讲的是一位年轻人了解到他的女朋友（住在 200 公里以外）有了新的男朋友，并且不想见他以后这位年轻人的活动。这位年轻人没有感叹忧伤，顾影自怜，而是积极地投入生活。你会注意到，在最后一栏里，他独自一人做事所体验到的满意度从 60% 到 90%，而与其他人一起做事其满意度从 30% 到 90%。这增强了他的自信，因为他意识到他不能因为自己失去了女朋友而让自己陷入悲惨状态，他不需要依靠别人来让自己高兴。

你可以运用快乐预测清单来验证一些可能让你做事拖延的假设。这些假设包括：

1. 当我孤身一人时，我对什么事情也不感兴趣。
2. 做什么事情都没有意义，因为我做错了一些对我来说非常重要的事情（比如说，我没有得到我心仪的工作或提升机会）。
3. 由于我不富有，不成功，不有名，所以我不能真正完全地对一些事情感兴趣。

4. 除非我是人们关注的焦点，否则的话，我就无法对事情感兴趣。

5. 除非我能很完美地（很成功的）做事情，否则的话，这些事情就不能特别令我满意。

6. 如果我只完成了一部分工作，我就会感到不很满足。我要整天都去做这些事情。

所有这些态度如果不加以检验的话，就会产生一系列自我满足的预言。不过如果你用快乐预测清单来检查它们的话，你或许会惊讶地发现生活会给你提供很多让你满意的东西。快来帮帮你自己吧！

快乐预测清单常出现的一个问题是：“假定我确实规划了许多活动，但是我发现它们和我想象的一样让我不快乐，怎么办呢？”这种事情或许会发生。如果确实有这种事情的话，不妨试着标明你的消极想法，把它们写下来，用不良想法日常清单来回答它们。比如说，假定你一个人去了餐馆，发现自己很紧张。你或许会想：“这些人可能会认为我是一个失败者，因为我独自一人出现在这里。”

你怎样回答这个问题呢？你或许会提醒自己，别人的想法一点也影响不到你的情绪。我曾经在病人身上做过验证，我告诉他们，我在15秒内对他们曾经有过两种想法。一种想法是很积极的，而另外一种想法是相当消极并且是带有屈辱性的。他们得告诉我我的每一种想法是怎样影响他们的。我闭上眼睛，然后想：“我眼前站着的杰克是一个

好人，我喜欢他。”随后我又想：“杰克是宾西法尼亚最坏的人。”由于杰克并不知道我是哪一种想法，所以我的想法并没有影响他！

这个简短的实验对你有影响吗？不会有影响——因为只有你的思想才会影响到你。比如说，如果你在餐馆里因为独自一人而感到悲惨，你事实上并没有在意别人正在想什么。是你的思想而且只有你的思想才会让你感到很糟糕。在这世界上，只有你一个人才能非常有效地迫害你自己。为什么仅仅因为你在餐馆里是独自一人就给你贴上一个“失败者”的标签呢？你对别人也会这么残酷吗？不要再像这样羞辱你自己了！用理智的反应来回应你的下意识想法：“独自一人到餐馆并不标明我就是个失败者。我和这里的其他人一样有权利来到这里。如果有人不喜欢这样，那又怎么样呢？我自己尊重我自己，我不需要在乎别人的想法。”

但是辩驳法

如何避开你的“但是”想法——但是辩驳。你的但是或许代表了你有有效行为的最大障碍。在你想到要做一些非常有效的工作时，你会用但是句的形式给自己寻找很多借口。比如说：“我今天可以出去跑步，但是……”

1. 我确实很累了；
2. 我很懒；
3. 我情绪不是特别好，等等。

另外一个例子。“我可以戒烟，但是……”

1. 我没有那种自律；
2. 我确实不喜欢那种感觉，慢慢戒烟痛苦可能会少一些；
3. 戒烟后我会很紧张的。

如果你确实想激励你自己，你就必须学会回避掉“但是”句。一种办法就是运用表 5-6 所展示的“但是辩驳法”。假定是周六，你决定去草坪剪草。这件事你已经拖了三周了，草坪上的草已经长的乱七八糟了。你对自己说：“我确实应该来剪草，但是我刚好没情绪。”把这种想法记入“但是”栏里。现在回头在“但是”辩驳栏里写下你对这种想法的反驳：“一旦我开始做，我就会很喜欢做这件事情。一旦我做完了，我就会感觉很爽。”你的下一个冲动或许会是为自已再编织一个新的借口：“但是做这件事会花去我很长时间。”现在，再用一个新的辩驳来反击这个想法，如表 5-6 所示，一直这么做下去，直到你没有借口可找为止。

表 5-6 但是辩驳法

学会认可自己

你是不是经常对自己说，你做的事情其实不算数？如果你有这种坏习惯，你肯定会认为你从来没有做过任何有益的事情。即便你是一名诺贝尔奖获得者或者是一名园丁，情况也会是一样的——生活会感到很空虚，因为你的尖刻态度已经把欢乐从你的努力中带走了，它在你还没有来得及欢乐之前就已经打败了你。怪不得你感到无精打采！

要想扭转这种破坏性倾向，第一步就是要查明导致你这么想的自贬想法的来源。认真考察这种想法，然后用一种更主动的自我认可的想法来代替它。表 5-7 展示了几个这样的例子。一旦你掌握了这种诀窍，你每天都可以用哪怕非常细小的事情来有意识地肯定自己。开头的时候，你或许没感到高兴情绪有特别的提高，但是，你要坚持这么做，即便这种行为是很机械的。几天以后，你就会感受到情绪的高涨，你也会更多地为自己所做的事情感到骄傲。

表 5-7 学会认可自己

表 5-6

你或许会反驳说，“为什么我每做一件事情都要哄一哄我自己呢？我的家人，朋友和我的生意搭档应该也更多地积极评价我。”这里边有几个问题，即便是别人忽略了你的努力，如果你自己也忽略了自己的话，你也同样应该有一种负疚感，生闷气绝对无助于情况的改善。

即便是某些人确实称赞了你，除非你决定自己相信并且让别人所说的话显得很有效，否则的话，你也不可能接受别人的赞扬。有多少真诚的恭维由于你从心理上不信任别人而被你当作了耳旁轻风？当你这么做时，别人会感到很沮丧，因为你不能很积极地回应他们所说的话。自然的，他们也就放弃了与你自贬习惯做斗争的努力。最终，只有你对你所做的事情的想法才会影响你的情绪。

写下你每天所做的事情，或者在心里记下你每天所做的事情会非常有用。这种行为虽然微小，但是却可以给你一种心理上的信心。这会帮助你更多的看到你已经做过的事情，而不是没有能够做到的事情。这种做法听起来很简单，但是却非常有效！

TIC/TOC 法

如果你总是拖拖拉拉不能及时去完成某一具体事情，那就请你记下你的思想过程。只要你用双栏法简单地写下你的这种想法，并且用更为积极的 TOC 情况，即任务导向型认知来代替 TIC 情况，即任务干扰型认知的话，那么这种消极想法就会威力顿失。表 5-8 就是这样的一些例子。当你记录你的 TIC-TOC 情况时，你要清楚地辨别出使你受挫的 TIC 中的扭曲情况。比如说，你或许会发现你最大的敌人就是要么一切要么全无的想法，或者是否定积极因素的想法，或者你有一种武断地做出消极预测的坏习惯。一旦你弄清大部分经常困扰你的思想扭曲类型，你就能够着手改掉这种扭曲了。你的因循拖延、浪费时间也会让位于积极而创造性的行动。

表 5-8 TIC-TOC 法

在左边一栏里写下影响你积极地去去做一件事情的想法。在右边一栏里指明你的扭曲类型，并且用更为客观的富有成效的态度来代替它。

你还可以把这条原则应用到心里想和白日梦当中去，就像你在思

想过程中运用这些原则一样。当你避免一项任务时，你或许总会下意识地想象它的消极面，想象它最具挫折性的一面。这就造成了不必要的紧张与焦虑，这种情况会影响你的表现，增加你的恐惧，并会使它真的发生。

比如说，如果你需要在协会成员面前发言，你或许会在发言前好几周内都感到烦恼焦虑，因为在你心里，你似乎已经看到你自己忘了自己应该说些什么，似乎看到自己正在奋力地回答听众提出的尖锐问题。到你真的发言时，你会引导你自己按照这种方式去行动，你显得非常紧张，结果证明演讲确实像你想象的那样糟糕！

如果你敢尝试的话，下边就是一种解决方法：每晚睡觉前花上 10 分钟想象你正在用一种积极的方法作演讲。你可以想象你显得很自信，你用一种很有效的方式组织材料，你很热情也很有自信地接受着听众的提问。你会吃惊地发现，这种简单的练习可以很有效地提高你对未来要做事情的感受。很显然，没有什么可以保证事情一定完全像你想象的那样发生，但是毫无疑问，你的期望和你的情绪会深远地影响到实际发生的事情。

碎步跟进

一种虽然简单但很有效的自我激励方法就是学会把任何既定的任务分解成一些很小的部分。这种方法旨在改变你在思考你所做的所有事情时自己首先就被吓倒的倾向。

假定你的工作包括参加一系列会议，但是由于你感到焦虑，抑郁，或者是在做白日梦，所以你很难集中精力。你之所以很难有效地集中精力，是因为你在想：“我本来应该明白这些事情，但是我却不明白。糟了，真烦。事实上我本来应该马上去做爱，或者去钓鱼。”

这里介绍一种方法，告诉你怎么才可以打破抱怨，改变注意力不集中的情况，提高你集中注意力的能力：把事情分解成最小的组成部分！比如说，决定只去听上三分钟，然后花上一分钟有意地去做白日梦。在这个心灵假期度完之后，再去听上三分钟，在这简短的间隔中，不要让其他杂乱思想影响你。然后，再给自己一分钟的时间去做白日梦。

这种方法会让你更有效地集中注意力。允许你花上很短的时间去思考可以降低杂乱思想对你的干扰力。毕竟，这些想法看起来都是很可笑的。把任务分解成可操作的单元，一种非常有效的方法就是通过限定时间来实现。弄清你专心做一件事情要花多长时间，在既定时间结束时就停下来，然后再去做一些更有意思的事情，不要去管前面的那件事情你是否完成。这个方法听起来似乎非常简单，但用起来却出奇地有效。比如说，有位政治名人的妻子多年以来一直因为这位名人的成功荣耀生活在憎恨之中，她感到她的生活就是由照顾孩子，操持家务等一系列压迫人的负担构成的。因为她坚持认为，她从来没有觉得她有足够的时间去完成她那单调的家务活。生活就像一个单调的踏车。她被抑郁所压迫着，十多年来，一大堆著名的治疗师都没能成功

地治疗她的抑郁症，她感到很难找到那把难以琢磨的个人幸福的钥匙。

在她向我的同事（阿罗·T·贝克）咨询了两次之后，她感到她的抑郁情绪很快有了缓解（他的治疗妙术从来都会让我感到吃惊）。他到底是怎么做的？这一点让我感到是一个神话。其实很简单。他只是提醒她说，她之所以抑郁，部分的原因是她没有追求一种对她来说很有意义的目标，因为她不相信她自己。她不愿意承认和面对自己害怕冒险这一事实，她责备自己缺乏对丈夫的指导，抱怨有一大堆做不完的家务活。

第一步是确定她感觉她每天应该花多长时间来做家务。即便是家里没收拾好，她也不能花费更多的时间在这上边，然后，她就可以把一天中剩余的时间用来做她感兴趣的事情。她认为一天做一个小时的家务是合理的，然后她注册了一个研究生课程，通过这个课程她可以提高她的职业能力。这给了她一种自由感。就像施了魔术似的，她的抑郁症状连同她对丈夫的怨气一同消失了。

我并不想告诉你，抑郁症通常都能这么轻易地得到了解决。即便是在上述例子中，这位病人或许也已经与抑郁症战斗了好几个回合了。她或许同时也会掉进同一个陷阱，老是想做更多的事情，老是责备别人，有一种受到打击的感觉。随后，她也不得不再用同样的办法来解决。重要的是——她已经发现了一种适合她的方法。

同样的方法或许也适合你。你愿意一下子咬一大口而不愿意舒服

地细嚼吗？要敢于为自己所做的事情限定合适的时间！要有勇气从没有完成的工作中走出来！你或许会吃惊地体验到你的工作效率和情绪有了根本性的改进，你的因循拖延的习惯成了往事。

没有强迫的激励

你的因循拖延的习惯的一个可能来源就是自我激励机制不适当。你潜意识里或许总是在用很多“应该”“本该”和“必须”来鞭策自己，结果，你不再愿意往前迈一步。你通过磨掉自己前进动力的方式打击了自己！阿尔伯特·艾丽丝博士把这种心灵陷阱称做“应该强迫症”。

要想从你的词汇表里剔除掉那些强迫性词汇，重新塑造提醒自己做事的方法。你或许可以这样催促自己早上起床：“起床会让我感觉舒服一些，尽管开头有点难。尽管我不是必须这么做，我这样做的话或许会感到很开心。反过来说，如果我确实真正从休息和放松中受益了，我很高兴自己能够起床，这种感觉或许会一样好！”如果你把应该变成希望，你就会用一种尊重的感觉对待自己。这会产生一种自由选择的感觉，并会让人有一种自我尊严感。你会发现，激励机制要比用鞭子更好，也更持久。问一问你自己：“我到底想做什么？哪种行为最符合我的利益？”我想你会发现，这种看待事物的方法会提高你的动力。

如果你还有赖在床上忧伤的愿望，而且不知道起床是不是你真正希望做的，那你就不妨为第二天躺在床上列出一个优劣清单。比如说，有位会计在报税日到来之前一直完不成工作，他发现每天很难起床。

他的客户开始抱怨他完不成工作，为了逃避这种尴尬，他在床上躺了好几个月，试图回避，他甚至连电话也不愿意接。许多客户与他解除了合约，他的生意开始走向失败。

他的错误在于他对自己说：“我知道我应该去工作，但是我不想去。也没必要去！所以就不去！”事实上，“应该”这个词造成了一种幻象，似乎他起床的唯一理由就是要去取悦一大堆愤怒的、对他提出要求的客户。他拒绝这么做，这显得非常不快。当他列出了躺在床上的优劣清单以后，他自己这种行为的荒谬性就变得非常明显了（表 5-9）。列完这个清单后，他意识到他起床是有利的，随后他更积极地从事他自己的工作，尽管在自己什么也不做的那段时间里，他少做了很多账目，但他的情绪却很快改善了。

表 5-9 躺在床上的优缺点

解除武装法

如果你的家人和朋友总是习惯于逼你哄你，你的麻痹感就会很强。他们唠唠叨叨地应该陈述会强化已经在你脑中回荡的屈辱想法。为什么他们这种推逼方法注定会失败？这是因为物理学中有一个基本的法则，每一个行为都存在着一个相应的反作用。每当你感到有人推你时，不管是这个人的手放到了你的胸口上还是周围的人挤着你，你都会本能地缩身抵抗，以保持你的平衡。你会试图强调你的自控能力，通过拒绝去做别人推你时希望你做的事情来保持你的尊严。这种矛盾是因

为你通常希望终止伤害自己。

当某个人很讨厌地坚持让你做事实上对你有利的东西时，整个事情就会让人感到很困惑。这会把你置于一种“不可能赢”的境地，因为如果你拒绝做这个人告诉你的事情，那你最后就会仅仅为了唾弃他或她而打败自己。相应地，如果你照这个人告诉你的去做，你就会感到很屈辱。因为你向那些推着你走的要求让步，你就会有一种受人控制的感觉，这就会失去你的自尊。没有人喜欢强迫。

例如，玛丽是一个快满 20 岁的女孩，她有好多年来一直处于一种抑郁状态，她的父母把她带到我们这里。玛丽是一个真正的“冬眠者”，她会一连几个月独自一人坐在房间里看电视肥皂剧。部分是因为她古怪的相信她显得很“特别”，如果她到公共场合，人们就会盯着她看，当然有一部分也因为她感到她那独断的母亲强迫她。玛丽承认，做点事情或许有助于情况好转，这也意味着她向她母亲屈服，因为她母亲老是告诉她要改变她的顽固习性，出去做点什么。她母亲推的越厉害，玛丽坚持的就越坚决。

人性中一个很不幸的事实是，当你感觉有人强迫你做什么事情时，你就很难去做这件事。幸运的是，非常容易弄明白如何对付那些老是唠叨和干扰你，总想掌控你的生活的人。假定你是玛丽，你反复考虑这些事情后，你就会断定如果你投入地去做一些事情，你的状态就会好起来。你刚做出这个决定，你母亲就来到你卧室前对你说：“别老躺在床上！你的生活都快枯萎了。快起来！去做你同龄女孩应该做的

事情!”这时候，尽管事实上你已经决定去这么做，你也会对这么做产生一种反感情绪!

解除武装法是一种断定方法，它将帮助你解决这个问题（这种词汇操纵的其他应用将在下一章里进行描述）。解除武装法的本质就是赞成你母亲的看法，但是你要提醒她你之所以同意她的看法，那是因为你自己也做出了同样的决定，而不是她告诉你该怎么做。所以你或许可以这样回答：“是的，妈妈，我考虑到了我自己所处的状况，决定从我自己的利益出发去改变一些事情。因为这是我自己的决定，所以我准备去这么做。”现在你就可以开始做这些事情了，而不感到是被迫的了。或者如果你希望话中能够带点刺的话，你就可以这样说：“没错，妈妈，我事实上已经决定要起床了，尽管事实上你一直告诉我要这么做!”

可见的成功

一种比较有效的自我激励方法就是列出有成效行为的优点清单，这些行为可能是你一直回避的，由于它要求更多的自律，这种要求超出了你的所能。这样一个清单，会帮助你看到做这样一件事情的积极后果。只有你自己才能明白你在想什么。而且，让你自己投入到有效的行为中并不总是能够轻易就实现的。

比如说，你想戒烟，你或许会提醒自己说吸烟会带来癌症和其他一些危险。这种恐惧会让你非常紧张，于是你又续了一支烟。劝戒失

效。这里我给你提供一种能有效工作的三步法。

第一步是列出不抽烟后所有可能的积极后果。能想多少就列出多少，如：

1. 增进健康。
2. 尊敬自我。
3. 更加自律。重新恢复自信后，或许可以再开始做许多已经被放置了很久的事情。
4. 又能够又蹦又跳了，会感觉自己的身体很好。精力异常充沛。
5. 我的心肺会强壮起来，我的血压也会降下来。
6. 我的呼吸将会清新。
7. 我会有更多的零花钱。
8. 我会活得长一些。
9. 我周围的空气将会清洁。
10. 我可以告诉别人我不再抽烟了。

一旦你准备好这个清单，你就可以着手进行第二步。每晚睡觉前，想象你最惬意的事情——晴朗的秋日，在山间沿着林荫小道漫步，在湛蓝的海边安静地躺在沙滩上，太阳暖暖地照射着皮肤。想象什么由你选择，让每一个快乐的细节尽可能栩栩如生地展现在眼前，让你的身体随意放松。让每一丝肌肉都舒缓。让轻松之波传遍整个胳膊、大腿乃至全身。注意你的肌肉是怎样开始变软变松的。注意你的心情是怎样的平静。现在，可以做第三步了。

想象你仍然在这些场景中，不过你已经不吸烟了。回顾你的戒烟

益处清单，用以下方法重复其中的每一项内容：“现在我的健康状况已经有了改善，我喜欢这样。我可以沿着沙滩奔跑，我也希望这样。我周围的空气很清新，我自己感觉很好。我尊敬我自己。现在，我更加自律了，如果必要的话，我还可以接受其他挑战。我零花钱也多了。”等等。

通过积极的暗示来完成自我调整，这种习惯管理法非常有效。它能使我和许多其他病人通过一个简单的疗程就戒了烟。你可以很容易地去这么做，而且你发现值得你这么努力。它可以用来帮助你改进减肥、定期剪草、早上按时起床、坚持跑步或其他你愿意改善的事情。

记下你所记录的东西

一个叫史蒂威的3岁男孩站在小孩泳池边上却不敢往下跳。他母亲站在他前边的水里，鼓励他纵身一跳。他往后退缩着，她诱哄着。水不深，没什么困难可言，事实上根本不用害怕。但是他母亲的努力却是徒劳。史蒂威脑子里不幸地有着这么一条信息：“在我能冒险做任何事情之前，我总是被推着去做。我没有像其他小孩那样按自己意愿往下跳的气概。”他的父母也有同样的想法；他们开始想：“要按他自己的设计，史蒂威永远也不敢跳进水。要不经常推他，他自己就什么也做不了。抚养他长大将是一个长期而艰苦的斗争。”

可以肯定，在史蒂威的成长过程中，这种场景会不断重复。他将被劝说和推着去上学，被劝说和推着去参加棒球队，被劝说和推着去

参加聚会等等。他很少按自己的意愿去做一件事。在他 21 岁被介绍给我时，他已经出现了周期性的抑郁症状，和父母住在一起，什么事也没做。他还一直在等待着人们告诉他该做什么，该如何做。而这时他的父母却已经不愿意再激励他了。

每一个疗程结束后，他都会带着我所传递给他的热情参加我们所讨论的各种自助活动。比如，某一周他决定对三个不认识的人微笑打招呼，以作为打破其孤独状态的第一步。但是第二周，他却垂头丧气地来到了我的办公室，一看到他那张疲惫的面孔我就知道他“忘了”和别人打招呼。还有一周，他的任务是阅读某篇我为某一单身杂志所写的文章，文章只有三页，谈的是未婚男士如何学会去克服孤独。第二周，史蒂威又来了，但他说他还没来得及看我的文章，我的手稿就已经丢了。每周当他离开时，他都充满渴望地想帮助自己，可是一当他进了电梯，他心里就“知道”不管这一周的安排是多么简单，对他来说都很难完成！

史蒂威的问题是什么呢？要做出解释还得回到他童年时期在游泳池边的那一天。他头脑里仍然顽固地存在一种观念：“我自己确实不能做任何事情。我是那种需要被人推着走的家伙。”由于从来没有机会挑战这种信念，所以它逐渐内化成了一种自我满足的预言，有 15 年之多的因循拖延的习惯支撑着他的信念，使得他觉得他“事实上就是这样”。

解决办法是什么呢？首先，史蒂威应该意识到他的问题存在着两种心理错误：心理过滤和贴标签。他的大脑里满是各种他推延未做的

事情，但是他却忽略了每周有好几百种事情其实是没有别人推动的情况下自己完成的。

“所以这些都非常好”，在和我谈话后史蒂威这么说。“你似乎已经解释了我的问题，我想你的解释是对的。但是我怎样才能改变这种状况呢？”

事实证明，解决办法要比他想象得更简单。我建议他带一个腕表（就像前一章所说的那样），这样每天他都可以计算没有别人推动或没有别人鼓励的情况下，他独自一人所做的事情。每天结束时，他就写下表上所记录的全部数目，并且记录日志。

几周之后，他开始注意到他每天所做事物的数字在增加。每次他看表时，他都在提醒自己他这正是在掌握自己的生活。采用这种办法，他开始注意到他所做的事情。史蒂威开始感到自信心大增，开始把自己看做一个更有能力的人了。

听起来是不是很简单？确实很简单！他能适合你吗？你或许不这么想。但是为什么不试上一试呢？如果你有消极反应，并且认为腕表对你不合适，为什么不用实验来评价一下你的消极预测呢？学会记录你要记录的东西；你或许会对结果感到很吃惊！

测试你的“不能”

成功的自我激励一个重要的方法就是学会采用科学的态度看待你对你的表现和能力的自挫性的预测。如果你对这些消极情绪进行测试，你就会发现真相到底是什么样的。在你抑郁或因循拖延时，一种常见的自挫性想法就是每当你想到一些自己本可以有成效地去做的事情时你都对自己说“不可能”。或许这要根源于你害怕责备自己无所事事。你为了保留自己的面子，就制造一个幻象，说你缺乏足够的能力去做一件事情。这种方法让你慵懒，缺乏生气，问题就在于你或许确实开始相信你对自己所说的话！如果你反复说“我不能”，它通常就足以成为一种催眠性的暗示，不久你就会真的相信你确实是没有能力，没法去做这些事情。典型的“不能”想法包括：“我不会做饭”，“我不能活动”，“我不能工作”，“我不能集中注意力”，“我不能读书”，“我不能起床”以及“我不能打扫房间”。

这种想法不仅会打击你自己，而且会腐蚀你与那些爱着你的人们的关系，因为他们会把你所有的“我不能”陈述都看作是烦扰人的哀怨。他们不可能认为事实上看起来你真的不可能做什么事情。他们会对你唠唠叨叨，会给你施加让你感到很沮丧的压力。

一种极为成功的认知方法就是用实际的实验来测试你的消极预测。比如说，假定你对自己说：“我很难过，我不能集中注意力看任何东西。”检测这种假设的一种方法就是坐下来看看今天的报纸，读上一段，然后看你是否能够大声地总结这段文字的意思。但你或许还会预测——“但是我不能阅读和理解整段文字。”那么，你就可以对此再加以实验；读上一整段文字，然后总结这段文字的意思。许多严重的周

期性的抑郁症患者都已经适应这种有效的方法，打破了自己原来的预言。

“不能输”体系

你或许犹豫着不愿意测试你的“不能”断言，因为你不想冒失败的危险。如果你不冒险的话，起码你可以保守一种秘密信念，认为你事实上很不错，你知道不卷入某些事情。在你的冷淡和缺乏承担义务的勇气背后隐藏着强烈的不足感和对失败的恐惧。

“不能输”体系会帮助你打败恐惧。如果你冒险并且确实失败了，就请你给你所遇到的消极结果列个清单。然后，标明你的恐惧中所包含的思想扭曲类型，这样的话，你就可以向自己表明，即便是你做了一个让人失望的实验，你也可以很有成效地处理这个结果。

你所不愿意冒的风险或许会包括财务风险、人格风险或学术风险。要记住，即便是你失败了，也会有好结果出来。毕竟，你这是在学习走路。你肯定不可能还没学会走就能在室内优雅地跳华尔兹。你磕磕绊绊，跌了很多跤，但是你又站起来继续尝试。是在什么年龄你突然希望知道所有事情，希望永远不再犯任何错误的？如果你学会在失败中爱护自己，尊重自己，一个冒险的世界和新的体验就会在你面前展开，你的恐惧也会消失。表 5-10 即为“不能输”体系的一个例子。

表 5-10 “不能输”体系

一位家庭主妇就是用这种方法克服了她对申请业余工作的恐惧。

别在马前放车！

我敢打赌，你还不十分肯定地知道动力从何处来。以你的意见，哪一个是在先的——是动机还是行动？

如果你说是动机，那你就做了一个精彩的符合逻辑的选择。但是不幸的是你错了，并不是动机在先，而是行动在先！你必须先架设水泵，然后你才能有动力，然后水才能自动地流出来。

许多因循拖延的人经常在动机和行动之间感到困惑。你迟迟地等待，老想等到情绪好时才去行动。因为你觉得这时候不适合去做，所以你就自动地把事情推后了。

你的错误在于你相信动机在先，然后才有行动和成功。但是事情经常会有另一面；你必须首先行动，动力才能随后而来。

以这一章为例。这一章的初稿是经过反复的改写，原稿显得非常笨拙陈腐。整个工作拖得很长也很枯燥，如果我是一个因循拖延的人的话，你恐怕永远都不会有机会读到这一章。修改这一章的任务对于我来说就好像是穿着鞋去游泳。我计划好修改这一章后，我就强迫自己坐下来开始工作。我坐下去的动机大约只有1%，而劝说我放弃的力

量却有 99%。多么可怕的琐事呀！

等我真正开始工作后，我就变得兴致盎然，工作也变得容易起来。毕竟，写东西看起来那么有意思！整个过程是这样的：

第一 第二 第三

行动 动力 更多的行动

如果你是一个因循拖延者，你可能就无法明白这一点。所以你就会躺在床上等待灵感。如果有人建议你做什么事情的话，你就会抱怨说：“我不喜欢做这件事。”谁说你一定要喜欢做这件事呢？如果你一直等待，非要等到“情绪好”的时候，那么你可能就真要永远等下去了！

下边这张表会帮助你评价各种行为技巧，帮助你选择最适合你的行为技巧。

表 5-11 自我激活法大纲(图略)

第 6 章 语言柔道

已经了解到你的无价值感起因于你的不断自我批评，这使得你采

取了一种烦扰你的内在的对话形式，在这种形式下，你一直以一种严厉的不现实的方式不断地指责自己，迫害自己。你的内在批评经常会被别人的尖锐评价所激发。你或许很害怕批评，这仅仅是因为你一直没有学会使用有效的技巧来处理它。由于相对容易做到，我想强调一下把握处理语言滥用和处理毫无防备的不赞成以及不丧失自尊的技巧的重要性。

不要随便给自己贴标签

许多抑郁事件都是由外在批评引起的。即便是精神病学家——人们总认为他们是专业的陋习承载者——也可能对批评做出逆向的反应。一个名叫阿特的住院精神病医师也接受了来自其主管的消极反馈。有位病人曾抱怨阿特在某次治疗期间的一些评论是惹人讨厌的。这位住院医师在听到这件事时，感到一阵恐惧和沮丧，因为他这样想：“噢，天呀！原来事情是这样。就连病人也发现我是多么没有价值，感觉多么迟钝的一个人。他们可能会把我踢出住院医师队伍，并把我轰出这个国家。”

为什么批评对某些人伤害会那么大，而另外一些人却能够在各种各样的攻击面前一直不受干扰？在这一章里，你会了解到一个人能够无畏地面对批评的秘密，并能看到一些特别的具体步骤，以帮助你克服并消除对批评的异常敏感。在阅读下边的部分时，要有这样一种想法：克服你对批评的恐惧需要适量的实践。但是不难培养和掌握这种技巧，这种技巧对于你的自尊心的积极影响将是非常巨大的。

在我向你展示走出遇到批评内心就会崩溃的陷阱的方法之前，让我先向你表明为什么批评对某些人会比对另外一些人更让人烦恼。首先，你必须意识到不是其他人，或他们所做出的批评性意见让你感到难过。再重复一遍，在你一生中，没有任何一个时刻单是他人的批评性意见自身会让你难过——即便是在最小程度上。不管这一种批评是多么的恶毒，多么的无情或多么的残忍，它们都没有能力扰乱你，或者制造哪怕很小一点的不适。

读完上面这段话，你或许会有一种印象，认为我是在夸大，我是错误的，是非常不现实的，或者其中几种情况兼而有之。但是我敢肯定我并不是这样，我会说：在这个世界上，只有一个人有能力把你打倒——这个人就是你，其他人都没有这种能力！

整个情况是这样的。当别人批评你时，某些消极的想法就会自动的在你脑中产生。你的情绪反应是由这些想法引起的，而不是由别人说了什么引起的。让你烦恼的这些想法总是既有第三章所描述的同样的心智错误类型：过于概括，要么全有要么全无思想，心灵过滤，贴标签。

比如说，让我们回头看一看阿特的思想。他的恐慌是由他的灾难性解释引起的：“这一批评表明我是多么没有价值。”他所犯的心智错误是什么？首先，当阿特武断地认为病人的批评是有效的和合情合理的时候，他犯的是跳跃性结论错误。实际情况或许是这样，或许不是

这样。而且，他是在夸大他对病人所说的或许不够老练的话的重要性（夸大），而且他假定他没法做任何事情去改正其行为中的错误（先知错误）。他不合实际的推测，由于他总是在这同一病人身上不断的犯错，所以他将会被拒绝，而且整个职业都毁掉了（过于概括）。他过于关注自己的错误（心灵过滤），忽略了他还有许多其他成功治疗（自贬或忽略掉了积极面）。他认可自己犯下的这种错误行为，并且得出结论说他是一个“没有价值的、感觉迟钝的人”（贴标签）。

要想克服你对批评的恐惧，第一步就是要关注你的心理过程：学会识别你在受到批评时所具有的消极想法。用前两章所描述的双列法把它们写下来是非常有帮助的。这将有助于你分析你的思想，并且认出你的思想在哪一个地方不合逻辑或者错误。最后，写下更为合理的不那么困扰的理性反应。

表 6-1 摘自阿特用双栏法写的家庭作业

当他听到他的主管对他做出批评性反馈，批评他对一位疑难病人的治疗方法时，他感到一阵惊慌。在写下他的消极想法后，他意识到，他们是非常不客观的。同时，他一下子也感到轻松了许多。

上表（表 6-1）是阿特用双栏法所写的家庭作业。在他学会用更现实的方式思考周围环境后，他不再把心智情感浪费在破坏性的想法上，开始能够把精力用在创造性的、目标导向的问题解决上。在确知自己所说的话惹人讨厌，伤害他人后，他开始采取步骤与病人一起修正自

己的治疗模式，以便以后尽可能少犯类似错误。结果，通过向具体情景中学习，他的治疗技巧和心理成熟程度有了很大改进。这使他的自信心大增，并帮助他克服了对于不完美的恐惧。

简单地说，如果别人批评你，他们的评论或对或错。如果评论是错误的，事实上没有什么可烦恼的。花上一分钟时间，仔细想一想这一点！许多病人泪流满面、怒气冲冲或忧心忡忡地找到我，因为他们心爱的人批评了他们，而这些批评是不加思考、不够准确的。这种反应是毫无必要的。如果某个人以某种不合适的方式错误地批评了你，你为什么要心烦呢？这是别人的错，而不是你的错。为什么要让自己心烦呢？你认为别人都是完美的吗？换句话说，就算批评是对的，你仍然没有理由受打击。你并不期望完美。你只需要承认错误，采取力所能及的步骤改进就可以了。它听起来很简单（也确实很简单！），但是需要付出努力把这一洞见变成情感现实。

当然，或许你害怕批评，因为你觉得你需要别人的爱和赞同，你需要一种价值感和幸福感。这种观点的问题在于，你需要付出你所有精力来取悦别人，这样的话，你就没有多少精力来从事创造性的、富有成果的活动。矛盾的是，许多朋友会发现你是一个不够有趣，不够合意的朋友，而不是一个非常自信的朋友。

到目前为止，我所说的都是对上一章认知技巧的回顾。问题的症结在于，只有你自己的想法才会让你烦恼，如果你学会更现实地思考问题，你就不会那么烦恼。就在现在，马上写下当别人批评你时你头

脑里通常会涌现的消极想法。然后弄清它们属于什么样的思想扭曲类型，并用更为客观的理性反应替代之。这将使你感到没有那么愤怒和受到威胁。

现在，我要教你一些与实践密切相关的简单的口头技巧。当别人攻击你时你会怎么说？你如何想办法应付这些困难局面，以提高你的掌控感和自信心？

步骤一：移情

当别人批评你或攻击你时，他或她的动机是要帮助你，或者是要伤害你。其批评或对或错，或者是介于二者之间。但是一上来就纠缠于这个问题是不明智的。相反，你应该问这个人一连串特殊的问题，以发现他或她到底是什么意思。在问问题时，要避免下判断或做反驳。要不断地问更多特别的东西，想法儿从批评者的角度去看待世界。如果这个人是非常模糊的，以贴标签的方式攻击你，那你就更详细地追问他或她，希望能够准确地指出这个人到底不喜欢你哪一点。这一最初的举动可以让你脱离批评，并能帮助你把攻击—辩护型的相互关系变成合作与相互尊重。

我经常在治疗班上演示如何做到这一点，我和病人在一个想象的环境里扮演不同的角色，这样的话，我就可以模仿这一特殊的技巧。我将向你展示怎样进行角色扮演。这是一个改善情况的非常有用的技巧。在下面的对话中，我希望你能想象你是一个愤怒的批评者。你正

说出一些你能想象到的非常有辩驳力的、让我感到非常烦恼的事情。你所说的话可以是真实的，可以是错误的，也可以部分真实部分错误。我将用移情法来回应你的每个攻击。

你（扮演一个愤怒的批评者的角色）：伯恩斯博士，你是狗屁。

戴维：我哪一点是狗屁？

你：你所说的和所做的一切都是狗屁。你感觉迟钝，自我中心，低级无能。

戴维：咱们说详细一点吧。我希望你能再具体一些。很显然，我肯定做了或说了一些让你感到难过的事情。我说的哪些听起来是感觉迟钝的呢？我做了什么给你一种我是以自我为中心的印象？我做了什么让你觉得我低级无能？

你：我打电话要换个约会时间，你听起来匆忙急躁，似乎你是一个大忙人，不屑于和我聊。

戴维：噢，我碰巧在电话里显得有些匆忙，对你不够关心。那我又做了什么让你感到恼怒呢？

你：你每次治疗结束总是匆匆忙忙赶我走——就好像这是一个用来赚钱的大生产线一样。

戴维：噢，你是觉得我在治疗期间一直反应迟钝。我或许已经给了你一种我更关心你的钱而不是更关心你的印象。我还做了什么呢？能不能想一想我还有其他什么地方做错了，或者还有什么事冒犯了你？

我所做的事情很简单。通过问你一些具体的问题，我已经把你完全拒绝我的可能性尽可能降低了。你——和我——开始意识到我们可以处理一些非常具体的问题。进一步我跟你约定日期，想再听听你的看法，以便理解你所感受到的情况。这就分散了愤怒和敌意，在可能出现责备和争论的地方引进了一种问题解决型的方法。记住第一条规则——即便是你受到完全不公正的批评，也要通过问一些具体的问题以移情的方式对此做出反应。准确的弄清你所受到的批评的含义。如果这个人非常生气，他或她或许会给你贴上标签，甚至可能会用一些非常粗鲁的词语。不管怎样，你还是要多问一些东西。这些话意味着什么呢？为什么这个人称你为“狗屁”？你怎么冒犯了这个人？你做了什么？你什么时候做的？你是怎样经常这样做的？这个人不喜欢你什么？弄明白你的行为对他或她意味着什么。尽可能以批评你的人的眼光看待这个事件。这种方法经常会让一只咆哮的狮子安静下来，并且为更有意义的谈话打下基础。

步骤二：解除批评者的武装

如果有人正在向你射击，你有三种选择：你可以站起来回击——这

通常会导致战争和相互破坏；你可以逃跑或想法躲避子弹——这通常会让你受辱，并失去自尊；你也可以留在那里，手脚麻利地解除你对对手的武装。我发现第三种解决办法到目前为止是最让人满意的。如果你没能把风吹向他人之帆，那你就不能成为赢家，而你的对手通常也会觉得自己是一个赢家。

这一切是怎样完成的呢？很简单：不管批评你的人是对还是错，先要找到办法同意他或她的看法。先让我们来说明最简单的情况。让我们假定批评基本上是对的。在前一个例子中，你恼怒的指责我，有几次在电话里听起来匆匆忙忙，对你很冷淡，我或许会接着说：“你绝对是对的。你打电话时我确实比较匆忙，我可能确实显得有些近人情。其他一些人也已经给我指出了这一点。我想强调的是，我并不是有意想伤害你的感情。你说我们在几次治疗期间我也显得有些匆忙，这也是对的。你或许能够想起来，那个治疗可以是你喜欢的任何时间长度，时间长短我们事先可以决定，这样的话，整个计划都可以得到适当的调整。或许你可以把治疗多安排 15 到 30 分钟，看一看这样做是否更舒服一些。”

现在假定攻击你的人对你做出了你感到不够公正或不够有效的批评。如果对你来说，这些指责都是不实际的，那么你又能改变什么呢？如果你觉得某个人所说的话完全是胡说，你又能怎么同意这个人的说法呢？很容易，你可以在原则上同意批评者的看法，或者你可以在这些陈述中发现一些真实的成分，或者你可以承认这个人的烦恼是可以理解的，因为这种情绪是基于他或她对整个情况的看法。我可以继续

使用角色扮演法很好地说明这一点；你在攻击我，但是这一次你所说的事情基本上都是错误的。根据游戏规则，我必须：（1）找到某种办法，同意你所说的话；（2）避免讽刺或辩护；（3）永远说真话。根据你的喜好，你的陈述可以是很奇怪的，也可以是很无情的，我保证我会坚持这些原则！我们开始吧！

你（继续扮演愤怒批评者的角色）：伯恩斯博士，你是狗屁。

戴维：有时我也这么觉得。我经常把事情搞得很糟。

你：这种认知治疗根本没他妈的什么好的！

戴维：它当然有许多有待改进的地方。

你：你也很愚蠢。

戴维：有许多人都比我要聪明。敢肯定我不是世界上最聪明的人。

你：你和你的病人并没有真感情。你的治疗方法很肤浅，不过是一些小花招。

戴维：我不总是像我希望的那样热情而又开放。我的有些方法在开始的时候确实看起来像是一些小花招。

你：你并不是一个真正的精神病医生。这本书纯粹是垃圾。你不值得信赖，也没有能力处理我的病情。

戴维：我很遗憾我没有能力这么做。这肯定会让你非常烦扰。你似乎觉得很难信任我，你确实也怀疑我们是否能够在一起有效的工作。你绝对是正确的——除非我们能够相互尊重，团结合作，否则的话，我们在一起的工作不可能成功。

这个时候（或不久！），愤怒的批评者总会泄气。因为我没有回敬他，而是找到了一种办法，赞成我对手的看法，这个人似乎很快用完

了弹药，已经成功的被解除了武装。你或许认为这种赢法是通过避免战争得来的。当批评者开始冷静下来时，他就处于交流的最佳状态。

一旦我在办公室里把这前两个步骤向病人讲明后，我通常都会提议我们转换角色，给病人一个掌握这种方法的机会。我们不妨这么做一下。我会批评你攻击你，你来实践移情法和解除武装法，不要管我的评价是准确的还是胡说的。为了让下面的这段对话成为更有效的一种练习，盖住对话中“你”的反应别看，先做出你自己的回答。然后看一看你的回答与我写出来的回答有多近。要记住，用移情法提问，并用解除武装法找到有效的方法来同意我的看法。

戴维（扮演愤怒批评者的角色）：你好像一点也没有好转。你好像不过是在寻求同情。

你（扮演受攻击的角色）：是什么给了你我不过是在寻求同情的印象？

戴维：在两个治疗期间，你没有做任何事情来帮助你自己。你只想每次来这里抱怨。

你：的确，我还没有做你所建议的家庭作业。你觉得我在治疗期间不应该抱怨吗？

戴维：你想做什么就可以做什么。不过你得承认你毫不在乎。

你：你的意思是说你认为我不想好转，还是别的什么意思？

戴维：你并不乖，你不过是一堆垃圾！

你：我已经有好多年这么认为了！你有什么让我感觉不同的建议？

戴维：我放弃。你赢了。

你：没错，我确实是赢了！

我强烈地建议你和朋友一起练习这种对话。角色扮演模式有助于你掌握必要的技巧，以备真实情况发生时所用。如果没有合适的人来一起做角色扮演，一个理想的选择是写下你所想象的在你和恶意的批评者之间所发生的对话，就和你已经读到的情况一样。在写下每个指责性的对话之后，运用移情法和解除武装法回答这个指责。开始的时候，做起来可能很困难，不过，我想你会很快熟悉怎么做。一旦你掌握了它，做起来就很容易了。

你会注意到当你受到不公正指控时，你总有一种深层的、几乎是无可抗拒的倾向要为自己辩护。这正是最主要的错误！如果你向这种倾向屈服，你就会发现你对手的还击强度大增！每次当你为自己辩护时，你都会矛盾地在为对手的军械库增加子弹。比如说，假定你这次还是批评者，这次我会为我自己辩护，反驳你的荒谬指控。你会发现我们之间的互动很快会升级为全面的战争。

你（又扮演一个批评者的角色）：伯恩斯博士，你不关心你的病人。

戴维（以辩护的方式回应）：不是这样，这样说是不公平的。你并不知道你在说什么！我的病人都对我的辛勤工作表示尊敬。

你：那么，我就是不表示尊敬的一位！再见！（你出去了，你决定解雇我。我的辩护完全失败。）

相反，如果我用移情法和解除武装法回应你的敌意，通常情况下，你会觉得我在听你说，并且尊敬你。结果，你就失去了战斗的热情，并且冷静下来。并将为通往第三步——反馈与协商铺平道路。

你或许一下子会发现，尽管你决定要用这些技巧，而当真实的情况发生时，当你处在一个受批评的位置时，你还是会被情绪所控制，你的旧的行为方式还是会出来，你会发现你自己恼怒、争论、强烈地为自己辩护等等。这是不难理解的。你不要期望一夜之间就把它学到手，也不必在每一场战斗中都胜利。不过，重要的是，在事后你要分析你的错误，这样你就可以明白顺着这条所建议的线索，你怎样使得情况已经有所不同。如果能找到一个朋友在事后模仿当时的困难情况做角色扮演的话，这将会是非常有帮助的。这样的话，你就可以练习各种反应，直到你已经掌握了合适的方法为止。

步骤三：反馈与协商

一旦你听到对你的批评，通过发现某些方法来赞同他的看法，使用了移情法和解除武装法，你就需要机智而又果断的解释你所处的位置和你的情绪，并解释任何实际的差异。

假定批评确实是错误的。你怎么能以一种不具有破坏性的方式来表达这一点呢？这很简单：你可以客观地表达你的观点，承认你或许错了。要基于事实承认冲突，而不要进行人身攻击或表现得很傲慢。避免给你的批评贴上具有破坏性的标签。要记住，他的错误并不会使他显得愚蠢、无价值或低贱。

比如说，最近有一个病人声称我寄了某个治疗的账单，而她事实

上已经为这次治疗付了费。她攻击说：“为什么你不拿着账簿呢！”我知道她是错的，我回敬道：“我的记录或许确实是错的。我似乎想起你那一天忘了拿支票，不过，或许这一点我确实记不清了。我希望你允许你或者我出错。这样的话，我们彼此就可以更轻松些。为什么不看一看你是否有支票存根呢？这样的话，我们就可以弄清到底怎么回事，并做出相应的调整。”

在这个例子里，我并不极端的反应给了她挽留面子的机会，避免了冲突，避免了她的自尊心受到威胁。尽管事实证明她是错的，后来她也是很轻松的承认我确实搞错了。这有助于她对我产生好感，因为她担心我会和她一样是一个追求完美的人，并且会命令她。

有时，你和批评者的分歧不是在事实上而是在体验上。这一次，如果你用外交方式表达你的观点的话，你还是一个赢家。比如说，我已经发现不管我怎样穿衣服，总是有病人做出喜欢的反应，而也有病人做出消极的反应。我觉得穿上制服打上领带，或穿上运动衣打上领带会感觉最舒服。假定有个病人批评我，因为我的衣服太过正规，而正是这一点激怒了他，因为这使得我看起来就像是“公司”的一部分。在这位病人又想起了其他事情的一些具体细节后，他或许会不喜欢我，那我就会这样回应：“我确实同意你的看法，也认为制服稍显正规了一些。如果我穿得更休闲一些的话，你或许会更舒服。我相信你会理解，在穿了这么多衣服后，我已经发现一套好的制服或运动装会为我所工作的大部分人所接受，所以，我才坚持穿这种样式的衣服。我希望你不至于因为这一点影响了我们之间的工作往下开展。”

当你和批评者协商时，你就已经有了多种选择。如果他或她继续指责你，一遍又一遍地指出你的同一问题，你就可以坚定而又礼貌地反复重复你的反应，直到这个人厌倦为止。比如说，如果我的这位病人继续坚持要我别穿这套制服，我就会每次都继续说：“我完全理解你说的话，你也说的有些道理。不过，我还是决定要穿更正规一些的衣服。”

有时候，解决方法会出在两者之间。在这种情况下，协商和妥协的作用就显现出来了。你可能只能得到你想得到的部分东西。但是，如果你先谨慎的使用移情法和解除武装法，你可能得到的会更多。

在许多情况下，可能确实是你错了，而批评者是对的。在这种情况下，如果你强调自己认同批评意见，感谢这个人给你提供了信息，为你可能导致的伤害向对方道歉，你的批评者对你的尊重可能会让你一下子步入轨道。这听起来好像是并不时髦的常识(它也确实是这样)，但是，它却能够惊人地有效。

现在你或许会说：“不过，难道别人批评我时我没有权利为自己辩护吗？为什么我总是得同情别人？毕竟，或许是他笨而不是我笨。难道人就不能生气恼火吗？为什么总是应该由我来息事宁人？”

噢，你说的话的确有一定道理。你的确有权利为自己辩护，反驳对你的批评意见，只要你愿意，你也可以对任何人发脾气。当你指出

通常是你的批评者而不是你搞糟了事情时，你也确实是对的。在口号“发狂总比忧伤好”里确实有不少真理的成分。毕竟，如果你总结说某个人“没他妈好的”，为什么不让它用在别人身上呢？而且，有时候在别人身上发狂确实要感觉好一些。

许多心理治疗医生会同意你这种看法。弗洛伊德认为抑郁是“向内的愤怒”。换句话说，他相信抑郁者是把怒气撒向自己。基于这种观点，许多治疗医师建议他们的病人注意他们自身的怒气，并要更经常地把它撒在别人身上。他们甚至会说本书这一部分所描述的方法无异于压抑和逃避。

这是一个错误的问题。关键点不在于你是否表达了自己的感情，而在于你表达感情的方式。如果你的想法是“我很生气，因为你批评了我，你他妈的不好”，你就会毒害了自己与他人的关系。如果你以一种好辩的和复仇的消极反馈来为你自己辩护，你以后就会不再寻找更有成效的相互交往方式。因此，就在你怒气爆发让你感到短暂的舒适时，你或许已经打败了自己，烧掉了你的沟通桥梁。你或许已经太早地不必要地简化了情况，排除了了解批评者试图向你传达什么的机会。更糟糕的是，由于你发了脾气，你可能还会体验到一种随之而来的抑郁和对你自己的无序惩罚。

反诘问法

对于那些从事演讲或教学的人来说，如果能把本章所讨论的这些

方法进行特殊的应用将会是特别有用的。当我开始在大学和职业社团就目前的抑郁症研究进行演讲时，我设计出了“反诘问法”。尽管我的演讲通常总是为人所接受，我偶尔还是会发现听众中总会有一个诘问者。诘问者的看法通常有以下几个特征：（1）他们总是非常吹毛求疵，但是似乎所陈述的材料总是不准确的或不相干的；（2）他们总是那种在本地也不受同辈接受或认可的人；（3）他们总是用指责性的辱骂的方式来表达问题。

因此，我就设计出了这种反诘问法，这样我就可以运用一种不会冒犯人的方式让这种人安静下来，同时让其他的听众也有机会提问。我发现下面的这种方法是非常有效的：（1）我马上对这个人表示感谢，感谢他的评论；（2）承认他所提出的这种看法的确很重要；（3）强调提出这一点需要更多的知识，并且鼓励批评者就这个问题进行更有意义的研究和调查。最后，我邀请诘问者在会议结束后进一步与我分享他的观点。

尽管没有一种口头技巧能保证肯定会有什么样的结果，但我用这种乐观的方法取得了满意的效果，很少会失败。事实上，这些诘问者经常在演讲后找到我，恭维我，并感谢我提出了中肯的意见。有时，正是这些诘问者证明我的演讲最具有说服力，最受人欢迎。

对付批评的各种认知原则和口头原则在附表（见表6—2）中有一个总结。作为一个总体原则，当有人侮辱你时，你会立刻顺着三条路线中的一条往下走——忧伤路线，发狂路线或快乐路线。你对其中任

何一种的选择都会成为一个总体经验，并会包含在你的思想，你的感情，你的行为，甚至是你的身体机能方式中。

具有抑郁倾向的大部分人都会选择忧伤路线。你会下意识地认为批评者是对的。你未做任何系统的调查，就得出结论说你是错的，或者说你犯了一个错误。然后就会用一套错误思维来夸大批评的重要性。你或许会过于概括，错误地总结说你整个一生都什么也没有，不过是一连串的错误而已。或者你会给自己贴标签，认为自己“完全搞糟了”。而且由于你具有完美期望，你假定自己是完美无缺的，所以，你可能会相信你的（假定的）错误表明你是没有价值的。作为这种心理错误的结果，你会体验到抑郁情绪，并感到丧失了自尊。你的口头反应将会是无效的和被动的，充满了逃避和退缩的特征。

与此相对照，你或许会选择发狂路线。你会为自己辩护，试图让自己相信批评者不过是一个怪物，以此来让自己远离不完美的恐惧。你会固执地拒绝承认任何错误，因为按照你的完美标准，这样做无异于承认你是一条毫无价值的虫子。所以你拼命的驳回别人的指控，认为最好的自卫就是最好的进攻。你的心跳得很快，当你准备战斗时，荷尔蒙涌进了你的血管。你浑身肌肉都是紧绷绷的，牙关紧咬。当你告诉你的批评者不要表现出自以为是的愤慨时，你或许会感到一阵喜悦。你会让他明白他也不过是一堆废物！不幸的是，他并不赞成这一点，所以，从长远看，情绪发泄其实是一种自我挫折，因为你已经败坏了你们之间的关系。

第三个选择要求你要么具有自尊，要么起码表现得好像是这样。它基于这样一种前提，你是一个有价值的人，没必要是完美的。当你受到批评时，你的第一个反应是要去做调查。批评含有真理的成分吗？你做的什么事是让人讨厌的？你确实把事情搞糟了吗？通过提问自己一连串暂无判别的问题，你就会对自己所遇到的情况有一个界定，这时候你就可以提出一个解决问题的方案。如果事实显示这是一个可以妥协的问题，你就可以进行协商。如果显然是你错了，你就可以承认这一点。如果是批评者错了，你就可以用一种巧妙的方式指出这一点。但是，不管你的行为是对还是错，你都应该明白作为一个人你是正确的，因为你最终会察觉到你的自尊永远不应该成为问题。

表 6-2 对待别人批评的三种反应方式

根据你对情况的看法，你会感到忧伤、发狂或快乐。你的行为和结果也会极大程度地受你的心理模式的影响。

第 7 章 愤怒了吗？你的 IQ 怎样

的 IQ 怎样？我并不是对你有多聪明感兴趣，因为你的智商与你寻求幸福的能力关系很小——如果还有关系的话。我想知道的是你的易怒商数。这是指在日常生活中你吸收和隐藏的愤怒与烦恼的数量。如果你的 IQ 特别高，这会对你非常不利，因为你对挫折和失望有过度的反应，你会用憎恨情绪来诋毁你的处理方式，使你的生活处于一

种没有快乐的激战状态。

这里是测量你的 IQ 的方法。阅读下面所列出的 25 种可能的烦恼情形。在每一种情况后面留有一个空格，估计一下通常情况下这种情形惹恼或激怒你的程度，使用下述简单的比率表：

0——你感到没什么烦恼或烦恼很小。

1——你感到有点烦恼。

2——你感到恼怒（中度的）。

3——你感到相当愤怒。

4——你感到非常愤怒。

如例所示，在每个问题后标出你的答案：

你正驱车到机场接朋友，却不得不停下来等一列货运列车通过。

2

回答这个问题的人估计他的反应值为 2，因为他稍稍感到有些恼怒，但是，车过去后，这种情绪会迅速跟着过去。在你描述自己会对下列的挑衅做出怎样的反应时，尽管许多可能的重要细节都忽略掉了（像是一天，谁也牵涉在这种环境里等等），你也要做出最合适的估计。

诺瓦克愤怒量表

1. 你打开了你刚买的一件设备，插上电，却发现它根本就不工作。

2. 你被一名修理人员敲诈，他要挟着你。_____
3. 你被单挑出来改正错误，而其他人的行为没有被察觉。_____
4. 你的车陷进了泥浆里或雪窝里。_____
5. 你正在和某人说话，而他却不回答你。_____
6. 有人谎称他们有某种东西，而事实上他们却没有。_____
7. 在咖啡店，你正费力地把四杯咖啡往自己的桌子前端时，有人撞到了你，咖啡溅了出来。_____
8. 你已经把衣服挂好了，但是却有人把它们碰到了地上，而且没有把它们捡起来。_____
9. 从你进店的那一刻起，售货员就一直在跟着你。_____
10. 你已经安排好和某人一起出去，但是这人却在最后一刻爽约了，把你一个人晾在那里。_____
11. 被人开玩笑或被人奚落。_____
12. 红灯了，你的车停了下来，而后面的家伙却不停地冲你按喇叭。_____
13. 你在停车场偶然转错了弯儿，你刚钻出汽车，就有人冲你叫道：“是在哪儿学的车？”_____
14. 有人犯了错，却拿这件错事责备你。_____
15. 你正想集中精力，但是你周围的人却在用脚打拍子。_____
16. 你把某本重要的书或某个重要的工具借给某人，他们却不还给你。_____
17. 你这一天很忙，但是和你在一起住的人却抱怨说，你本来答应做某件事情，可是你却忘记做了。_____
18. 你想和你的同伴或同事讨论某个重要的事情，但是他却不给

你机会表达你的感受。_____

19. 你和某人在讨论，这人坚持要讨论他们所知甚少的话题。

20. 当你和某个人进行讨论时，另外一个人却坚持要进来插话。

21. 你需要赶快到某个地方去，但是你前面的汽车却在 40 公里/小时的区域里以 25 公里/小时的速度往前开，你没法超车。_____

22. 踩在一块嚼过的口香糖上。_____

23. 当你路过时，受到了一小群人的嘲笑。_____

24. 匆匆忙忙要去某个地方，结果你的一条很好的休闲裤子被一个锋利的东西刮破了。_____

25. 你用最后一枚硬币打电话，但是在你拨完之后却掉了线，而硬币也没有了。_____

既然你已经完成了愤怒量表，现在就应该计算一下你的 IQ 即易怒商数了。确信你没有忽略任何一项。把 25 个事件中的每一项的分数都加起来。测试的最低可能分数是 0。这意味着每一项你都选择了 0。如果你是这个分数的话，你要么是一个说谎者，要么就是一个领袖人物。最高分数是 100 分。这意味着 25 项中的每一项你都得 4 分，这表明你一直处在沸点，或者已经过了头。

现在你可以根据下面的分值来解释你的总分：

0——45：你所体验到的愤怒与烦恼的数量相当低。只有很少一部分人在测试中能得这么低的分数。你就属于这一少部分人！

46——55：你事实上要比一般人更平静。

56——75：你对生活的烦恼报以同等数量的愤怒。

76——85：你经常用一种愤怒的方式来对待生活中所遇到的烦恼。
你事实上比一般人更易激怒。

86——100：你真的是愤怒冠军，你被经常出现的狂怒反应所折磨，这种反应不能很快消失。在最初的羞辱过去很久之后，你或许还一直有一种消极感情。你或许在你所知道的人当中有鞭炮或莽夫之名。你可能经常会感到紧张头疼，血压也会经常升高。你的愤怒经常失去控制，非常冲动的爆发出敌意来，这种冲动有时会让你陷入麻烦。成人中只有很少一部分人像你这样做出激烈的反应。

既然你已经知道你有多愤怒，那么就让我们来看看你能做些什么。传统的心理治疗医生（以及一般公众）已经总结出了两种对付愤怒的方法：（a）让愤怒“向内”转移；或者（b）让愤怒“向外”转移。前一种解决方法让人感觉是一种“病态”的方法——你把你的攻击行为内化，像海绵一样吸取着憎恨。它最终腐蚀了你，给你带来负罪感和抑郁。早期的心理分析家如弗洛伊德认为愤怒的内化导致抑郁。不幸的是，没有确凿的证据支持这一说法。

第二种解决方法据说是“健康的”——你表达你的愤怒，当你释放你的情绪时，你大概会感到好一些。这种简单的方法所存在的问题是它效果并不是很好。如果你到处把你的整个愤怒都发泄出去，不久人们就会认为你是一个疯子。同时，你也没有学会如何在社会中不带怨气地与别人交往。

认知解决法超越了这两者。你有了第三个选择：停止制造愤怒。你不必在让它憋在心里还是把它发泄出去之间做选择，因为它根本不存在。

在这一章里，我提出一种方针帮助你评价在各种情况下你的愤怒体验的前前后后，以便你能够决定什么时候愤怒符合你的最佳利益，什么时候不符合你的最佳利益。如果你选择的话，你可以学会控制你的感情；你会逐渐不再受极度愤怒和沮丧的折磨，这种情绪会毫无道理地腐蚀着你的生活。

是谁惹你生气了？

人类！

狗屎！

我厌烦他们！

我需要与人们保持距离。

这位妇女在凌晨两点的时候记录下了这一想法，她迟迟不能入睡。公寓楼里的狗和喧闹的邻居怎么能这么没有思想呢？像她一样，我感打赌，你也认为是他人愚蠢的自我中心的行为惹得你愤怒。

自然可以相信是外在事件让你感到烦扰。当你对某人发狂时，你下意识地会认为他们是导致你坏情绪的原因。你会说：“是你惹恼了我！是你让我变得神经。”当你这么想时，你事实上是在欺骗自己，因为别人事实上不可能让你生气。没错——你听我的没错。在电影院里，一

群有闯劲的年轻人或许会在你面前挤成一堆。在古玩店里，一个骗子艺术家或许会卖给你一个假古币；一位“朋友”或许会在有利可图的生意中压榨你的份额；你的男朋友或许约会总是迟到，尽管他知道准时对于你来说是多么重要。对于你来说，不管别人是多么让你愤怒或多么让你不公平，他们现在确实没有，过去也从来没有，而且永远也不会让你烦心。痛苦的事实在于你就是那个创造你所体验到的最后一盎司愤怒的人。

对你来说，这些听起来像是异端或者是很愚蠢吗？如果你认为我是在与明显的事实相抵触的话，你或许想烧掉这本书，或者厌恶得想把它扔掉。如果你是这样一种情绪的话，我不惮劝你读下去，因为——

和其他情绪一样，愤怒是由你的认知创造出来的。你的想法和你的愤怒之间的关系在表 7—1 中可以看出。在你对任何事情感到恼怒前，你必须首先意识到发生了什么，并且对所发生的事情有了自己的解释。你的情绪源于你对这个事件所赋予的意义，而不是源于这个事件本身。

比如说，假定在兴奋了一天之后，到了晚上，你把两岁的婴儿放到他的婴儿床里让他睡觉。你关上他的卧室门，坐下来看电视放松一下。20 分钟后，他突然打开他的房间门，咯咯笑着走了出来。你对这件事或许会有各种反应，这依赖于你给这件事所赋予的意义。如果你感到恼怒，你或许会想：“真该死！他总是让人操心。为什么他不躺在床上

做他应该做的呢？他从来不给我一分钟休息时间！”另一方面，你可以很高兴地看到他突然跑出房间，因为你在想：“真棒！他第一次自己爬下了婴儿床。他长大了，也更独立了。”在两种情况中，事件其实是一样的。你的情绪反应完全取决于你对整个情况的想法。

表 7-1 非消极事件的情绪反应

这不是一个消极事件，但是你对这个事件的知觉和想法创造了你的情绪反应。

我敢打赌我知道你现在在想什么：“这是一个小孩的例子，并不适用于我。我愤怒总是有什么原因挑起。这世界上确实有很多不公平的和残酷的事情。我想不出一个有效的办法可以放心地毫不紧张地投入每一天。你想给我做一个前脑叶白质切除术，让我变成怪人吗？不，谢谢！”

你当然是对的，每天也确实有一大堆消极的事情在发生，但是你对这些事情的感受依然是由你对它们的解释造成的。一定要小心这些解释，因为愤怒可能是一把双刃剑。冲动性的爆发经常会在长时期内挫败你。即便你真的是错了，或许你也不必因此而生气。由于生气而施加给你的痛楚或许远超出了最初所受屈辱对你的影响。有位开餐馆的女老板是这样说的：“确实——我有权放手不管。有一天，我发现厨师又忘了要火腿，尽管我还曾经特意叮嘱过。所以我大发雷霆，把一大锅热汤打翻在了厨房的地板上。二十分钟后，我意识到，我做了世

界上最傻的事。但是我不想承认这一点。所以随后四十八小时内我都在全力以赴说服自己，让自己相信自己有权力在二十名员工面前做这种蠢事。真是不值得这么做！”

在许多场合，你的愤怒都是由微妙的认知扭曲引起的。由于抑郁，你的许多知觉都是扭曲的，单面的，或者就是错误的。在你学会用更现实和更健康的思想代替这些扭曲思想之后，你就不会那么容易激怒，你就能够更好的控制自己了。

在你生气时，什么样的扭曲最容易发生？最大的冒犯者就是贴标签。当你把一个人看做是“笨蛋”，或“贱人”或“狗屎”时，你就完全是在用一种消极的方式看待他，你可以把这种过于极端的形式叫做“总体化”或“妖魔化”。有人或许是确实辜负了你的信任，憎恨这人的行为绝对是对的。但是，当你给某个人贴上标签时，你就给人造成了这样一种印象，让人认为这样一个人有一个坏的本质。你是在把你的怨气撒向这个人的“所是”。

当你这样看待别人时，你就给你所不喜欢的事情做了一个概括（心灵过滤），你完全无视他们的优点，或者把他们的优点大打折扣（贬低积极因素）。就这样，你给你的怨气树立了一个错误的靶子。在现实中，每一个人都是积极面、消极面和中性属性的复杂混合。

贴标签是一种扭曲的思想过程，它会让你有一种不适当的尊荣和道德优越感。对于建立你的自我形象来说这种方法是具有破坏性的：

你给别人贴标签，就不可避免地需要谴责别人。你急于报复的心理强化了这种矛盾冲突，结果导致了你所恶意相向的人产生同样的态度和感受。贴标签不可避免地成为一个自我满足的预言。你单面的看待别人，结果导致了人与人之间的战争。

这场战争事实上是什么样的呢？通常你是在忙于为自尊而战，别人或许威胁到了你，因为他羞辱了你或批评了你，他不爱你或不喜欢你，或者他不同意你的看法。结果，你会发现你自己会在为了荣誉的决斗中死去。这里的问题是，不管你怎样坚持你的看法，别人事实上并不是一钱不值的狗屎！而且，通过贬低别人并不能提高你的自尊，尽管这样做确实会暂时感到快乐。正如我们在第4章所指出的那样，最终，只有你自己的消极、扭曲的思想才会夺走你的自尊。在这个世界上，有一个人而且只有一个人有能力威胁到你的自尊——这个人就是你。只有在你看轻自己的时候，你的自我价值感才可能降落下去。现实的解决办法就是终止你内心的荒谬指责。

导致你产生愤怒思想的另外一个扭曲特征就是测心术——你根据自己的意愿设想出一种动机来解释为什么别人这么做。这些假设经常都是错误的，因为它们并没有描述出推动别人做这件事情的真实想法和知觉。出于你的自尊，你不会想到去检查你对自己说了什么。

你对其他人的一些比较客观的行为通常会这么解释：“他有一种卑鄙的念头”；“她是不公平的”；“他就是那个样子”；“她是愚蠢的”；“他们是坏东西”如此等等。这一类解释的问题是，它们只不过是给人贴

上了一个标签，并没有真正提供任何有效的信息。事实上，它们显然会误导人。

这里有一个例子：当琼的丈夫告诉她他要看电视上的周日球赛，不和她一起去参加音乐会了，她非常生气。她有些恼羞成怒，因为她对自己说：“他不爱我！他总是自行其事！这不公平！”

琼的解释中所包含的问题在于这不是一个有效的解释。他事实上确实爱她，他也并不总是自行其事，他也并不是有意要“不公平”。只是这一个星期天，比较特殊，达拉斯公牛队要和匹兹堡铁人队决战，他确实想看这场比赛！他根本不可能愿意穿的整整齐齐去参加音乐会。

当琼用这种不合逻辑的想象来解释她丈夫的动机时，她制造出了两个问题。她自创了一种幻觉，既认为她失去了爱，又觉得失去了和他一起去参加音乐会的机会。

导致愤怒的第三种扭曲形式是夸大。如果你夸大消极事件的重要性，你情绪反应的强度和韧性就可能会膨胀出它的极限。比如说，如果你有一个非常重要的约会，正在等一辆公共汽车，你或许会这么对自己说“我快赶不上了！”这不是稍嫌有些夸张吗？因为你正在赶车，你可以赶上的，所以为什么要对自己说你赶不上了呢？等车的不适已经够糟糕的了，没有必要用这种方式再让自己感觉不舒服，没有必要再多一份自怜。难道你真的想这样来发怒吗？

不合适的应该和应该不陈述代表了导致你愤怒的第四种扭曲形式。当你发现别人的行为不合你的胃口的时候，你会对自己说他们“不应该”这么做，或者说他们“本来应该”做某件事，但是他们却没有做。比如，假定你到宾馆登记住宿，却发现他们漏掉了你的预约，现在已经没有房间了。你恼火的坚持说：“不应该发生这样的事情！这些愚蠢的人，该死！”

没有房间会让你生气吗？不。没有房间只会让你有一种失落感，失望感或感到不方便。在你感到生气前，你肯定已经做出一种解释，认为在这种情况下你有权利得到房间。结果，你就会把漏掉预约这种事看作是不公平的。这种感知导致你的愤怒。

所以，到底是出了什么问题呢？当你说酒店工作人员不应该出错时，你已经给自己制造了一个不必要的挫折，漏掉了你的预约的确是不幸的，但是，确实不大可能是有人在有意地不公正地对待你，也不大可能说哪个工作人员特别愚蠢。但是，他们确实犯了一个错误。当你坚持要求别人做事完美时，你只会让自己显得悲惨，只会变得有些僵化。问题是，你的恼怒不大可能让一个房间奇迹般的出现，到另外一个宾馆的不便总比一连几个小时或一连几天耿耿于怀于此事要好。

非理性的应该陈述所依据的假设是，你有权利任何时候都满意。所以，在有些场合，当你得不到你想得到的东西时，你就会由于自己的态度而陷入痛苦或愤怒，你会认为，除非你得到 X，否则你要么就

会死掉，要么会很悲惨地被永远剥夺了快乐（X 可以代表爱、友情、地位、尊敬、守时、完美、美好等等）。这种总想让自己的愿望在任何时候都能得到满足的想法是许多自挫性的愤怒的基础。易怒的人总是用一种说教的方式表达他们的愿望，比如，如果我对某人好，他们就应该欣赏这一点。

其他人具有自由意志，他们并不经常按你的喜好去思想或行事。你总认为他们必须按照你的意愿去行事的想法是不会有什结果的。相反的一面却确实经常是对的。你以一种恼怒的命令试图去强迫和操纵别人反倒会疏远别人，很极端地看待别人，并使他们更加不愿意去取悦你。这是因为其他人并不喜欢受到你的行为的控制或支配。你的愤怒只会限制创造性的解决问题的可能。

你觉得事情不公平或不公正的感受是大部分怨气——如果不是全部的话——产生的最终原因。事实上，我们可以一对一地把愤怒界定为你头脑中相应的所受到的不公正待遇的情绪。

现在我们要向你揭示一个真理。你或许会视其为痛苦的丸药，也许会把它看做是一种启示。世界上不存在一种被普遍接受的公平或正义概念。公平无可辩驳地具有相对性，就像爱因斯坦在时空相对论中所展示的那样。爱因斯坦假定——从那时起它也已经被实验所证实——不存在一种可以作为整个宇宙标准的“绝对时间”。时间可以“加速”，也可以“减慢”。这要依赖于观察者的参照框架。同样的，“绝对公平”也是不存在的。“公平”是相对于观察者而言的，一个人认为公平的，

可能在另一个人眼里认为相当不公平。甚至在某一文化中被共同接受的社会准则和道德要求到了另一文化中也会有本质性的变化。你可以抗议说这样是不行的，并坚持认为你自己的道德体系具有普遍性，但是，它的确并不是这样！

这里有一个证据：当一只狮子吃掉一只羊时，这件事公平吗？从羊的角度来看，它是不公平的。它被邪恶地、有意地谋杀。而从狮子的观点来看，这件事是公平的。它饿了，这是它每日的面包，它觉得它有权得到这些。谁“对”呢？这一问题不存在一种最终的或普遍适用的答案，因为没有“绝对公平”的标准来解决这一问题。事实上，公平仅仅是一个感知性的解释，是一种抽象，是一个自己创造出来的概念。当你吃一个汉堡包时，你觉得怎么样呢？这“不公平”吗？对你来说，不是这样。而从牛的观点来说，它确实是这样！谁“正确”呢？没有最终的“真实”答案。

尽管事实上“绝对公平”并不存在，不过，个人的和社会的道德准则还是很重要，也很有用的。我并不是在推崇无政府主义。我只是说，关于公平的道德陈述和判断只是一种约定，而不是客观事实。像十诫这样的社会道德体系事实上是建立了一套整个社会都应该遵守的规则。这种体系建立的一个基础就是要说明整个群体中每一个成员的自身利益。如果你在行事时，没有考虑他人的感受和利益，你最终肯定会没有那么多快乐，因为当他们发现你是在利用他们时，他们早晚都会进行报复。

定义“公平”的体系在多大程度上会有变化，这要取决于有多少人接受它。某一行为规则对某个人是独一无二的，而其他许多人或许会认为它是希奇古怪的。这种事情的一个例子是，我的一位病人每隔50分钟就要仪式化的洗一次手，她说这样做是为了“做该做的事情”，避免内疚和焦虑等极端感受。当某条规则几乎被所有人接受时，它就变成了普遍的道德律令的一部分，甚至还可能变成法律的一部分。不许杀人的戒令就是一个例子。不过，不存在在所有情况下对于所有人都可以普遍接受的“绝对的”或“最终有效的”体系。

当我们把自己个人的愿望与普遍的道德规则混淆时，就会产生我们日常所遇到的许多怨气。当你某个人发火，声称他们做的“不公平”时，通常，实际情况是，他们的行为相对于某一套标准或某一套参照来说是“公平的”，只是这套标准或参照与你的标准或参照不同。你假定他们是“不公平的”，这表明你看待问题的方式不是被人普遍接受的。就像这个例子的情况一样，每个人本来都应该想的是一样的。但是，我们事实上想的都不一样。所以，当你忽略了这一点，谴责别人“不公平”，你事实上已经不必要地从一个极端的观点看待相互交往，因为别的人会感到受到了羞辱和抵制。结果，你们两个人都毫无收获地在讨论谁是“对的”。整个讨论都是基于“绝对公平”这一错觉。

由于公平存在着相对性，所以，在你的怨气中天然的具有一种逻辑错误。尽管你坚信其他人的行为是不公平的，你必须意识到他的行为不公平仅仅是相对于你的价值体系而言的。但是他是根据他的价值体系而不是你的价值体系来行事的。通常而不是不可能，他的客观行

为对他而言是相当公平和合理的。因此，从他的观点来看——这是他行为唯一可能的基础——他所做的一切是“公平的”。你希望别人公平的行事吗？那么你就应该期望他像他所做的那样去行事，即便你不喜欢他所做的事，因为他在自己的体系内是公平的行事！你可以想法说服他改变他的态度，最终改变他的标准和他的行为，同时，你可以采取行动确保你不会因为他所做的事情而受伤害。但是，当你告诉自己“他所做的事情不公平”时，你这是在愚弄自己，是在追逐一个幻想！

这是不是意味着仅仅因为“公平”、“道德”这样的概念是相对的，所以，所有的怨气都是不合适的？有些流行作家的确给人这样一种印象。韦恩·戴尔这么写道：

我们力求在生活中寻找正义，而当它没有出现时，我们会感到生气、焦虑或沮丧。事实上，它就和去寻找青春泉或其他类似的神话故事一样。正义是不存在的。它永远没有，也永远不会有。世界事实上不是以那种方式组合到一起的。鲁宾斯吃掉了虫子。对虫子来说这是不公平的……只需要看看大自然，你就可以意识到在这个世界上没有公平。龙卷风、洪水、大潮、干旱，这些都是不公平的①。

这种观点代表了另一个相反的极端，是要么一切要么全无思想的一个例子。这就好比是说——扔掉你的钟表，因为爱因斯坦已经证明绝对的时间是不存在的。时间和公平的概念还是有社会意义的，尽管在绝对的意义上它们是不存在的。

戴尔博士除了说公平概念是一个幻象之外，他还认为生气是没用的：

你或许承认生气是你生活的一部分，但是你是否意识到它事实上没有什么实用价值？……你不一定要拥有它，它没有服务于任何与幸福充实的人有关的目的……具有讽刺意味的是，怒气从来没有能够改变别人……

这一次，他的讨论似乎又建立在了认知扭曲基础上。说生气不服务于任何目的是一种要么一切要么全无的思想，而说它从来不起作用则是一种过于概括的想法。事实上，生气在某些情况下是适合的，也是有结果的。所以，真正的问题不是“我应该生气还是不应该生气？”而是“我应该把线画在哪里？”

下面两条方针可以帮助你判别什么样的发怒是有成效的，什么样的发怒没有成效。这两条标准可以帮助你综合你所学的东西，并总结出一个有意义的对待发怒的个人哲学：

1. 我是冲着某个以一种伤人的方式明知道地、有意地、不必要地去做这件事的人发火吗？

2. 我的发怒有用吗？它是能帮助我达到理想的目标，还是只是会挫伤我？

例子：你正在打篮球，另一队的一个队员故意用胳膊肘顶了一下你的肚子，想让你因难受而退出比赛。你可以把你的怒气转化成积极因素，更加努力地打球。这样的话你的怒气就是适合的。比赛一旦结束，你就不再想这些怨气了。

假定你只有三岁的儿子毫无顾虑地冲上街头，生命承受着危险。在这个例子中，他不是有意要造成伤害。不过，这时候你发脾气或许是适合的。你声音中所带的情绪表示出了警告，表明了这件事的重要性。如果你冷静客观地去处理这件事，这种效果是达不到的。在这两个例子中，你都选择了生气，情感的放大和表达都在你的控制之内。发怒所产生的适合而又积极的效果与敌意是不同的，后者是一种冲动性的，缺乏控制的情绪，它将导致进攻。

假定你被书上所说的一些没有意义的暴行所激怒。在这里，这些行为显然是有害的和道德的。不过，如果你不准备就此做些什么的话——通常情况下都是这样——你的怒气或许也是不适合的。相反，如果你选择帮助受害者，或准备开始以某种方式与犯罪做斗争，那么你的发怒或许就又是适合的了。

把这两条标准牢记于心，现在，我要教给你一些方法，可以帮助你在这种情况下减少不必要的怨气。

开发意愿

发怒可能是最难矫正的情绪了，因为，当你发怒时，你就像一头狂暴的牛头犬，劝说你不撕咬别人是非常艰难的。你并不想真的平息这种情绪，因为你正被复仇的意愿所吞噬。毕竟，发怒是由你感觉到不公平引起的，这是一种精神上的情绪，你非常不愿意让这种正义的情绪熄灭。你会禁不住以一种近乎宗教狂热般的态度来为你的发怒论证和辩护。克服这一点需要很强的意志。所以，为什么烦恼呢？

第一步：用双栏法列出发怒和用报复方式行事的优缺点。估计一下发怒的短期后果和长期后果。然后浏览一下列表，问问自己到底哪一方面所占的比例更大，是代价还是好处？这有助于你判断你的憎恨态度是否真的代表你的最佳利益。由于我们大部分人最终总是希望事情对我们最有益，这样做就为采取平和而又富有成效的态度铺平了道路。

整个过程是这样进行的。苏是一位 31 岁的妇女，她有两个女儿，是与前夫所生。她的丈夫约翰是一位非常勤奋的律师，他有一位十几岁的女儿，也是与其前妻所生。由于约翰非常忙，苏经常感觉自己有一种被剥夺和憎恨的情绪。她对自己说，她觉得他在整个婚姻中对她并不公平，因为他不给她足够的时间和关注。在表 7-2 中，她列出了她发怒的优点和缺点。

表 7-2 发怒成本：收益分析

续 表

她还列出了消除怒气可能带来的积极后果：(1) 人们会更喜欢我。他们会愿意接近我；(2) 我会更加可预知；(3) 我将更好地控制我的情绪；(4) 我会更放松；(5) 我会更舒服；(6) 人们会认为我是一个积极的、无成见的、成熟的人；(7) 我会更像一个成年人而不是更像一个孩子那样去得到我想要得到的东西；(8) 我将更有效地影响他人，我将通过积极的、冷静的、理性的协商，而不是通过发怒和要求来得到我想得到的东西；(9) 我的孩子、丈夫和父母会更尊重我。通过这个评价后，苏告诉我她相信发怒的代价远超过了它的好处。

要处理好你的怨气，先来做一下同样类型的分析是很关键的。在你列出发怒的优点缺点之后，建议你也来做一下这种测试。问一问自己，如果激起我发怒的尴尬情况不能马上改变，我愿意认真对待它而不发怒吗？如果你回答是，那么你显然愿意去改变。你或许会成功地获得更多的内心平静和自尊，你将提高你的生活效力。这个选择有赖于你。

让激动的想法冷却下来

一旦你决定要让自己冷静下来，一个有效的方法就是写下在你难过时头脑里所涌现出来的各种“激动的想法”。然后用双栏法（表 7—3），列出不那么让人难过的，更为客观的“冷静的想法”。用你的“第三只耳朵”听一听这些“激动的想法”，以调整你头脑里的敌对陈述。不加批判地记下这一私密对话。我敢肯定你将注意到所有高度色彩化

的语言和充满报复性的幻想——把这一些全部写下来。然后用更客观的不那么具有煽动性的“冷静的想法”代替之。这将使你感觉不那么激动也不那么受打击。

当约翰的女儿珊迪操纵约翰并让约翰围着她转时，苏就使用这一技巧来处理她所感受到的挫折。苏不断告诉他要注意珊迪，不要和她接触太密，但是他却经常消极地对待她的建议。他觉得苏是在唠唠叨叨，而且是在用命令的口气对待他。他更不想在她身上花时间，这样的话就形成了一个恶性循环。

苏写下了自己“激动的想法”，这种想法让她产生嫉妒和内疚心理（见表 7-3）。当她代之以“冷静的想法”后，她感到好受多了。这成为她试图控制约翰的一剂解药。尽管她还觉得让珊迪操纵他是错的，她认为他有这个“权利”去“犯错”。结果，苏不再那么给约翰施加压力，他也开始感到没什么压力了。他们之间的关系有了改进，成为一种相互自由相互尊重的成熟关系。当然，不能简单地说消除她“激动的想法”是导致苏和约翰二次婚姻成功的唯一因素，但是，它却是必须的了不起的第一步，如果没有这一步的话，他们两个人都会很容易地再次陷入僵局。

表 7-3 苏的“激动想法”

当苏发现她的丈夫对他十几岁女儿自私的操纵采取一种不明确的态度时，她写下了她的“激动的想法”。当她用不那么让人难过的“冷

静的想法”代替这种“激动的想法”时，她的嫉妒和憎恨消失了。

你可以使用更细致一些的图表“紊乱思想日常记录”来处理你的怨气（见表 7-4）。你可以描述一下那些激怒你的情况，并评价一下在你做练习前后你的愤怒程度是什么样的。表 7-4 展示的是一位妇女处理她所受挫折的情况。当时她正通过电话与一位未来的雇主做简要的交谈。她报告说，弄清她的“激动的想法”并将它们展现出来有助于她把即将爆发的情绪在萌芽状态扼杀掉。这样做使她避免了通常情况下会让她整整一天都会苦恼不安的情绪。她对我说：“在做这个练习之前，我认为我的敌人就是电话那头的那个人。但是我意识到我对自己的态度要比他对我的态度更坏上十倍。一旦我意识到这一点，就比较容易产生冷静的想法，我很吃惊地发现自己感到舒服多了！”

表 7-4 紊乱思想日常记录

想象法

当你生气时，你头脑中所闪现的那些消极的激动想法表达的是你在你头脑中所放的个人电影（通常有好多种）的脚本。你曾经注意到了屏幕上的这些画面吗？对于报复和暴力的这种想象白日梦和幻想确实可以丰富多彩。

除非你注意它们，否则的话，你或许并没有意识到这种心灵画面。让我来解释一下这种情况。假定我要求你马上想象在褐色的篮子里有

一个红色的苹果。你可以通过眨眼做到这一点。就在那里！你现在看到了吗？这就是我所想要的东西。我们大部分人整天都会有这种视觉图像。它们是我们正常意识的一部分，是我们思想的图像记录。比如，我们的记忆有时会以心灵图像的方式展示出来。现在，你可以想象一下过去的一些生动事件——中学毕业、你的初吻（你还记得吗）、某次远足等等。现在你能看到吗？

这些图像会强烈地影响你，它们的影响可以是积极的也可以是消极的，就和色情梦和梦魇一样。积极想象可以产生非常强烈的让人高兴的效果。比如，在你去娱乐公园的路上，你或许能想象到第一次从旋转滑梯上炫目地下滑时的情景，你的心里或许一阵激动。这个白日梦事实上创造了能够让人快乐的期望。同样的，消极想象在你的情绪变化中也扮演一个重要角色。马上想象一下某个原来对你很好的人某次突然对你恶语相向，你脑子里想到了什么？你是否想到要一拳打过去，或者把他们按进沸油里？

在你第一次受到羞辱后，这些白日梦事实上让你的怒气一直活着。在烦恼事件过去很长一段时间后，你的恼怒感或许仍然在数小时、数天、数月甚至数年之内吞噬着你。你的想象帮助你让这个痛苦依然活着。每一次你想到所发生的事情，你的头脑中就又有对这件事的觉醒。你就像一头咀嚼着有毒的反刍食物的牛。

是谁创造了这一怨气？是你，因为你选择在头脑中保留这种想象！因为你知道你所愤怒的人不过是生活在遥远的提木堡，或者甚至已经

不复存活，所以他很难成为你的犯人！你是现在这场电影的导演和制作人，而且，糟糕的是，你也是唯一的听众。谁不得不观看并体验整个场景的复活？当然是你！你就是那个不断地咬牙切齿，血脉贲张的人。你就是那个血压不断升高的人。简而言之，你正在让自己受到伤害。你还想这样下去吗？

如果你不想的话，那你肯定希望做些什么来减少投射在你大脑里的产生怒意的想象。一个有益的方法就是以一种创造性的方式改造这些形象，以便使它们不那么让人难受。幽默是你所能使用的一个强有力的武器，比如，不要想象要伤害你所恼火的人，而要设想他正在拥挤的商店里围着一堆尿布转。尽可能想象出各种细节：大腹便便、尿布挡头、满腿毛发。现在，你的怒气怎么样了？你的脸上是不是掠过了一丝微笑？

第二种方法就是中断思想。正如你所看到的，你的头脑中每天都有各种想象，所以你就可以提醒你自己你有权利把这些想象剔除出去。你可以去想一点别的东西。找一个人与他聊聊天。读一本好书。烤一次面包。跑一次步。如果你不鼓励发怒的想象在你头脑中苏醒，那么它们就会回来的越来越少。不要去考虑这些东西，而要去想象一些即将来临的让你激动的事情，或者干脆做一次性幻想。如果让人难过的记忆仍然挥之不去，那就不妨做一些消耗体力的体育锻炼，如俯卧撑、快跑或游泳。这些活动会非常有益于你打断有害的想法。

重写规则

你或许不必要地让自己感到沮丧和难过，因为你对于人际关系有一种不切实际的规则，这种规则总是让你失望。苏发怒的关键是她相信她有权利得到约翰的爱，因为她的规则是“如果我是一个善良而又忠诚的妻子，我就应该得到爱”。

基于这种看似无辜的假设，苏经常对自己的婚姻有一种危险感，因为不管什么时候，只要约翰没有给予她足够的爱与关注，她就会把这当做是她有欠缺的证明。她于是就不断地为自尊的丧失而战斗，设法想得到关注和尊敬。和她亲密地在一起变得如履薄冰。难怪她要绝望地抓住约翰，也难怪当她感到他冷淡时，她会情绪爆发——他意识到她的生活是在赌博吗？

除了她的“爱”的规则所创造的高度不快乐之外，这条规则在很长一段时间也不能很好地贯彻。有时苏的操纵事实上让她得到了一些她刻意要求的关注。毕竟，她可以通过情绪爆发来吓唬约翰，她可以通过冷淡态度来惩罚他，还可以让他感到内疚。

但是，苏所付出的代价却是她所得到的爱并不是——也不可能是——自由和自主给予的。他会感到疲倦、受限、受控制。他所积累起来的憎恨总需要释放。当他不再认为她要他给予她的愿望正当的时候，他的自由意愿就会支配着他，他也早晚会爆发。被称作爱的东西的破坏性后果从来没有让我感到吃惊过！

如果你们之间是这种典型的循环紧张和专制关系，那你就最好重写规则了。如果你采取更为现实的态度，那你就可以不那么沮丧。这要比想改变世界容易得多。苏决定把她的“爱”的规则修改如下：“如果我以一种积极的方式对待约翰，那么他在大部分时间里都会以一种充满爱的方式回应。即便他不这么做，我也会非常好的尊敬自己照顾自己。”她的这一期望公式更加现实，不再把她的情绪和自尊奠基于她的丈夫的基础上。

让你的人际关系出现难题的规则通常显得并不是那么有害。相反，它们通常看起来都是非常合乎伦理，也非常人性化的。我最近遇到一位名叫玛格里特的妇女，她有一句名言，“婚姻必须是一半对一半。婚姻双方必须同等的为对方做事情。”她把这条规则应用到与所有人的关系上。“如果我为别人做了好事，他们就应该回报。”

那么这句话有什么错误呢？它听起来当然是“合理”而又“公平”的。这是黄金法则的另一种说法。它的错误在于：一个毫无疑问的事实是，人际关系，包括婚姻关系，都很少是“互惠的”，因为人是不同的。互惠是一个转瞬即逝的并不可靠的观念，只有通过不断的努力才能大约地做到这一点。这还包括要相互理解，相互沟通，相互妥协并一同成长。它需要大量的协商和艰苦的工作。

玛格里特的问题是她并不理解这一点。她生活在一个童话世界里，在那里，互惠就跟真的存在一样。她总是在先为她的丈夫或其他人做好事，然后就等待着他们的回报。不幸的是，这种单边契约落空了，

因为其他的人通常并不明白她期望回报。

比如，某个地方慈善机构登广告要招一位可以工作数月的副理事，该机构负责提供薪水。玛格里特对这一职位非常感兴趣，于是就发去了一封求职信。随后，她还花去了很多时间为这个机构义务工作，她认为这个机构的其他雇员会“回报”她，会喜欢她和尊敬她，并认为理事也会“回报”她，会把这份工作给她。事实却是，其他雇员对她并不那么热情。或许他们意识到并且憎恨她想用自己的“善行”和美德来控制他们。当理事选择了另外一个人做这份工作，她勃然大怒，感到非常心痛，整个幻想一下子破灭了，因为她的“回报”规则被破坏了！

由于她的这条规则让她遇到了这么大的麻烦，所以她选择修改这条规则。现在她不再把回报看做是一个必然结果，而是作为她在追求自身利益的同时努力工作所要达到的目标。同时，她放弃了别人应该洞察她的想法并能根据她的想法给予回报的念头。矛盾的是，当她学会不期望那么多的时候，她却得到了更多的东西！如果你有一条一直导致你失望和沮丧的“应该”或“应该不”的规则，那就请你用更实际的术语来改写它。表 7-5 有一些例子可以帮助你这么做。你会注意到，哪怕一个词义的替换——如用“如果……的话，那将会更好”代替“应该”——也将会是非常有益的第一步。

表 7-5 修正“应该规则”

学会想象疯狂

当苏与约翰的关系平静下来后，他们更加亲密更加互爱。然而，约翰的女儿珊迪却用更多的操纵来回应这种日益增强的亲密关系。她开始撒谎，借钱而又不还；她溜进苏的卧室，翻箱倒柜偷苏的个人物品；她还把厨房搞得乱糟糟的等等。所有这些行动都成功地把苏变成了一个替罪羊，因为她对自己说：“珊迪不应该偷偷摸摸地做事。她肯定是疯了！这是不公平的！”苏的沮丧感是两个要素的产物：

1. 珊迪让人不愉快的行为；

2. 苏期望她能够用更成熟的方式行事。

由于有证据表明，珊迪并没有能够改变，苏就只有一种选择了：她得放弃她的不现实期望，她本来期望珊迪能够以一种成人的淑女的方式行事！她决定给自己写下这么一份备忘录：

为什么珊迪会以一种让人不愉快的方式行事。珊迪的天性就是要操纵，因为她相信她有权利得到爱和关注。她相信得到爱和关注是一件生死攸关的事情。她认为为了活下去，她应该是被人关注的中心。因此，她会把缺乏爱和不公平都看做是对她的自尊感的极大威胁。

因为她感到为了得到关注她就必须去操纵，所以她应该以一种操纵的方式去行事。因此，我可以期望和推测直到她变化前她一直会这

么做。既然没有迹象表明她在最近的一段时间内会有改变，所以我可以料到她在一段时间内会一直这么做。因此，我没有理由感到沮丧或吃惊，因为她肯定会以她应该做的方式去行事。

而且，我希望所有人包括珊迪都会以他们认为公平的方式去行事。珊迪感到她有权利得到更多的关注。既然她所做的那些让人不高兴的行为是基于她的权利感，所以我可以提醒自己，她所做的事情从她的观点看是公平的。

最后，我希望我的情绪是在我的控制之下，而不是在她的控制之下。我希望因为她的“公平让人不愉快的”行为而让自己难过吗？不！因此，我可以开始改变我对她的反应方式：

1. 我可以感谢她偷了这些东西，因为这是她“应该”做的！
2. 我可以对她的操纵一笑了之，因为她有一些孩子气的。
3. 我可以选择不发怒，除非我认为运用发怒可以达成某一特殊目标。
4. 如果我由于珊迪的操纵而感到丧失了自尊，我可以问我自己，我想把控制自己这样的权利交给一个孩子吗？

这一备忘录的理想效果是什么？珊迪的挑衅行为可能都是恶意的。珊迪肯定是有意针对苏的，因为她感到有一种憎恨的无助的沮丧。如果苏难过了，她就恰恰给了珊迪她想要的东西！当苏改变对珊迪的期望后，她就可以大大地减少她的沮丧情绪。

开明的处理方法

你或许会担心如果你改变你的期望，放弃了你的怨气，你会变成一个容易被打败的对手。你或许会感觉其他人会利用你。这种焦虑和你的自我不满足感一样，都表明你还没有受过训练，不知道如何用更为开明的方法处理自己的愿望。你或许认为如果你不对别人提出要求，你就会一无所获。

那么替代方法又是什么呢？在我们开始之前，让我们看一下马克·K.古尔德斯坦博士的看法，他是一位心理学家，在妻子对丈夫的行为控制方面做了许多卓有成效的、具有创造性的临床研究。在他的文章中，他分析了被忽略和生怨气型的妻子，弄明白了她们是怎样用自挫性的方法试图从丈夫那里得到她们想得到的东西。他问自己说：我们在实验室里学到了哪些影响所有生命有机体——包括细菌、植物和老鼠——的卓有成效的科学方法？我们能把这些原则用在有时表现得比较残酷的丈夫身上吗？

这一问题的答案是非常明白的——我们要奖励想要得到的行为，而不是要惩罚不想得到的东西。惩罚会带来反抗和憎恨，并引起疏远和逃避。他所遇到的大部分被抛弃的妇女都错误地想通过惩罚她们的丈夫来达到自己的目的。通过指导她们转向以奖励型的方式来使她们期望的行为得到更多的关注，他发现整个事情发生了一些戏剧性的转变。

古尔德斯坦博士所治疗的几位妇女的情况并不是独特的。她们都卷入了我们大部分人所同样面临的日常婚姻的冲突之中。很长一段时期以来，这些妇女要么是不分青红皂白的，要么就是一直用一种不合适的方式来对待她们的丈夫。她们做了很大的改变，为的就是能够从她们丈夫那里得到她们想得到的那种反应，但是她们却没有能够做到。通过细心地记下她们与丈夫交往的记录，这些妇女开始能够控制她们丈夫的反应。

这里是古尔德斯坦博士的一位病人这么做以后的情况。在多年的争斗之后，妻子X失去了丈夫。他抛弃了她，搬到了他的女朋友那里去了。他和妻子X的主要交往都是围绕着辱骂和冷淡进行的。表面上看起来他并不怎么介意她。不过，他偶尔会来两个电话，这表明他或许对她还有些兴趣。她面临着选择，要么精心培育这种关注，要么继续用不合适的反应碾碎这种关注。

妻子X确立了目标。她想实验一下看她能否让她的丈夫回来。如果她能有效地增加他与她的接触比率，那么关系改进的第一个里程碑也就决定了。她细心地记下他打来电话和来家拜访的频率与时间，她把这些情况记在一张纸上，并把这张纸贴在了冰箱门上。她细心地观察着她的行为（刺激）与他的接触频率（反应）之间的紧密关系。

开头的时候，她自己并没有与他接触，而是积极地、热情地回应着他的电话。她的策略非常简单。她不再去关注有关他的所有她所不

喜欢的事情，而是系统的去强化她所喜欢的事情。她用所有能让他兴奋的东西——赞扬、食物、性、爱等等来奖励他。

她开始用快乐的、积极的、夸奖的方式来回应他并不经常打来的电话。她恭维他，鼓励他。她避免对他进行任何的批评、说服、命令或抱着敌意，她找到了一种方法，赞成他所说的每一件事情，她用的是第7章所描述的解除武装法。开始的时候，她每说上5到10分钟就会放下电话，以保证高兴的谈话不会转化成一場争论，也不会让他感到厌烦。这样做可以保证她的反馈会让他感到满意，他的反应也不会是抑制性的或者是排斥性的。

这么做了几次后，她发现她的丈夫开始越来越频繁地打电话了，因为对他来说，打电话是一种积极的有回报的体验。她在纸上记下打电话频率的增加就好像科学家观察并记下实验老鼠的行为。随着他电话的增加，她开始觉得有了勇气，她的一些恼怒和憎恨也慢慢消融了。有一天，他来到了家中，根据设计，她宣称说：“我非常高兴你来造访，我刚好在冰箱里给你放了一只新鲜的很时尚的进口古巴雪茄。这是那种你很喜欢的名贵的牌子。”事实上，他有一盒子这种雪茄，这样的话，每次他来拜访——不管他为什么来，也不管他什么时候来——时，她就可以这么做了。她发现他的拜访频率明显地提高了。

同样的，她继续用奖励而不是用强迫的方法来“塑造”他的行为。当她的丈夫决定离开他的女朋友，并问她他是否可以搬回来和她一起住时，她意识到她的方法是多么的成功。

我说过这种方法是影响他人的唯一方法吗？不——我要这样说的话，那会是很荒谬的。它不过是一种可人的调料，而不是整个宴会，甚至连主菜也不是。但是，它却是很少有胃口能拒绝的经常被人忽略的美味。不敢保证说它一定有效——有些情况可能是不可逆转的，你也不可能永远得到你想得到的东西。

不管怎么说，不妨试一试这种快乐奖励机制。你或许会非常高兴地为你的秘密策略所表现出的惊人效果而吃惊。它除了能够让你所关心的人围绕着你之外，还会改善你的情绪，因为你学会了注意和集中精力于他人所做的积极的事情上，而不是斤斤计较于他人的消极的事情。

“应该” 陈述缩减

由于让你产生怨气的许多想法含有说教性的“应该”命题，所以这里将帮助你掌握一些“应该”去除法。一种办法就是用双栏法做一个列表，弄清你为什么认为别人应该那么做。然后对这些理由提出质疑，直到你弄明白它们为什么是不现实的，为什么是不合适的为止，如表 7-6 所示。

表 7-6 应该去除法

例子：假定木匠把你新房子厨房里的壁橱做得很糟糕，壁橱门高

低不等，没法儿正常开合。你感到很恼火，因为你认为这件事是“不公平”的。毕竟，你付了足够的钱，所以你认为你有权得到一位高级工匠的优良工作。你很生气，你对自己说：“这个懒惰的混蛋本该为自己的工作感到骄傲。什么世道？”你列举了下列几条原因并进行了驳斥：

去除“应该”陈述的理由很简单：仅仅是因为你想得到一件东西你就认为你有权得到，这是不对的。你必须谈判。叫来木匠，发出抱怨，坚持让他改正错误。不过，不要用过多的恼火和抱怨来增加你的麻烦。木匠或许并不是真的想伤害你，你的怨气有可能把他简单化了，并把他推到了对手的位置。毕竟，在人类历史上，有一半左右的木匠（以及精神治疗专家、秘书、作家、牙医等等）其手艺低于平均水平。你相信这一点吗？显然仅凭定义就已经很明白了，因为“平均”水平指的就是中间点！认为某一木匠的平均水平“不公平”，或认为他“应该”不只是这样，这种抱怨和愤怒是可笑的。

谈判策略

说到这个地方，你或许会怒发冲冠，因为你认为：“噢！真是一团糟！伯恩斯博士似乎是在告诉我，只要相信那个懒惰无能的木匠应该做的就是那种普普通通的工作，那我就会找到幸福。毕竟，这是他们的本性，这就是那位好医生的断言！真是骗人的鬼话！我不能委屈自己的尊严，让别人随意而为，我不能用一流的报酬换来别人二流的蹩脚工作。”

请冷静！没有人要你让木匠蒙蔽你。如果你想用一种有效的方式而不是抑郁愤怒和混乱的方式施加你的影响的话，采用一种冷静、坚定、自信的方式通常是最为成功的。相反，伦理上的“应该”只会恶化你的情绪，让你极端地看待他，并会让他觉得有必要辩护和反击。要记住——战斗是亲密的一种形式。你确实想和这位木匠这么亲密吗？你难道不想得到你想得到的东西吗？

当你不再把自己的精力消耗在生气发怒上时，你就可以集中精力去获得你想得到的东西。下述的几条谈判原则在这种情况下很有效：

1. 不要告诉他让他滚开，而是要对他做的正确的事情表示恭维。人性中一个不可否认的事实就是，很少有人能够抵御住阿谀，即便这种奉承是非常缺乏诚信的。不过，既然你能在他的工作中找到一些优点，你就可以很诚实地恭维他。随后再稍微提一下橱柜门的问题，冷静地解释一下为什么你希望他回来返工。

2. 如果他争辩的话，不管他的陈述是多么的荒谬，也要找到一个办法来赞同他的看法，以此来解除他的武装。这样做会让他闭嘴，并让他离开争论的话题。然后迅速地——

3. 再次从容镇静地澄清你的观点。

一遍一遍地反复重复上述三个技巧，直到木匠最终让步或达到某

种可以接受的妥协为止。除非到了万不得已的时候你再使用最后通牒或威胁手段，在使用这些方法之前，要确保你准备也愿意为你所做的事情负责。作为一个总的原则，建议你使用外交手段来表达你对他工作的不满。不要以一种羞辱的手段给他贴标签，也不要暗示他很坏，他是邪恶的、恶毒的等等。如果你想告诉他你的消极感受，那你应该客观的不加任何夸大的这么做，陈述的语气里也不要带任何煽动性的字眼。比如说，说“我讨厌蹩脚的工作，我觉得你有能力做出非常专业的活来”要比说“你妈妈的，你干的活真要把我气死了”要好。

在下面的谈话中，我将向你指明上述各种技巧。

你：我很高兴有些工作已经完成了，我希望我能够告诉别人我对整个工作都感到非常满意。面板做得尤其好。不过，我只是对厨房壁橱稍稍有一点关心。（恭维）

木匠：有什么问题？

你：门线好像不太齐，许多把手都有点歪。

木匠：噢，做这种壁橱，这是我能够做的最好的。它们都是大批生产的，没法做得再好了。

你：噢，没错，不能拿它们和再贵一点的那种比。（解除武装法）不过，这样做是没法接受的，如果能怎么做一下让它们更合适我就会更满意了。（澄清；机智）

木匠：你得给厂家或做这个东西的人说。我没有办法。

你：我能理解，你无能为力，（解除武装法）不过，你有责任把这个壁橱做得让我满意。现在这个样子没法接受。现在做得比较次，连门都关不上。我知道提出这个问题是让人不舒服的，不过，我的立场是，除非你把它修理好，否则这个工作不能算是完成了，款也不能照付。（最后通牒）从你做的别的工作能够看出来，你完全有能力把它们做得非常漂亮，当然，这要多花一点时间。这样的话，我们就会对你的工作非常满意，也会给你一个好的评价。（恭维）

当你处在被动地位时，不妨试一试这种谈判技巧。我想你会发现这样做会比你大发脾气要更有效，而且你会感到很舒服，因为你通常总能得到更多你想得到的东西。

准确地移情

移情是发怒的最后一剂解毒药。它是这本书中所描述的最神奇的一种形式，其实际效果是非常壮观的。而且这么做也并不需要魔镜。

让我们来定义一下这个词。移情，我并不是说要具有和别人一样的感受能力。这不过是同情。同情被人们高度吹捧，不过在我看来，人们对它估价过高。而移情，我并不是说要以一种稚嫩的，理解的方式去行动。这不过是支持。支持也是被人们过高评价的东西。

那么什么是移情呢？移情就是一种去准确地理解他人想法与动机的能力，通过你的理解，他们会说：“没错，我正是这样想的！”当你

具备这种超常的知识后，你就会在不动怒的情况下理解和接受别人的行为，即便他们所做的事情或许是你并不喜欢的。

要记住，事实上是你自己的想法而不是别人的行为让你动怒。最让你惊讶的事情就是你明白了为什么别人用那样一种方式做事，这种知识会阻止你出现产生发怒的想法。

你或许会问，如果通过移情能够这么容易地消除愤怒，为什么人们每天都会出现这么愤怒的情绪？答案是，移情是很难获得的。作为人，我们拘泥于我们自己的认识，我们下意识地对别人所做事物的意义做出反应。进入别人的思维状态需要艰苦地工作，而大部分人甚至不知道该如何做到这一点。你能吗？在随后几页里，你将学到这种方法。

让我们以一个例子作为开始。有位商人最近在寻求帮助，因为他经常发怒，并有口出脏言的行为。每当他的家人或员工不按他的意思办事时，他就会勃然大怒。他经常成功地吓住别人，他满足于统治他们，羞辱他们。但是，他意识到这种冲动性的爆发最终会给他带来问题，因为他落了一个残酷成性的莽夫的名声。

他描述了他有一次参加一个宴会的情景，当时侍者忘了给他斟酒。他感到一阵狂怒，因为他在想：“这位侍者认为我不重要。该死，他以为他是谁？我真他妈的想扭断他的脖子。”

我用移情法向他证明他的愤怒想法是多么的不合逻辑和不现实。我建议我们做一次角色扮演。他扮演侍者，而我则扮演一个朋友。他尽可能诚实地回答我的问题。对话如下：

戴维（扮演侍者的一个朋友）：我发现你没给那位商人斟酒。

病人（扮演侍者）：噢，我知道了，我没给他斟酒。

戴维：为什么你不给他斟酒？你认为他是一个不重要的人吗？

病人（停顿了一下）：哦，不，不是这么回事。我事实上对他所知甚少。

戴维：但是难道不是你认为他是一个不重要的人，并因此而拒绝给他斟酒吗？

病人（笑）：不，这不是我不给他斟酒的原因。

戴维：那你为什么不给他斟酒呢？

病人（思考了一下后）：哦，我正在想象今天晚上的约会呢。而且我看到一位漂亮的姑娘走过这张桌子，我被她的短装所吸引，所以就忘了他的酒杯。

这一角色扮演让这位病人轻松了不少，因为他把自己放在了侍者的位置，所以能够明白自己所做的解释是多么地不合实际。他的认知扭曲是跳跃式结论(测心术)。他下意识地得出结论说侍者是不公平的。这使得他认为他应该起而维护自己的自尊。当他获得移情后，他就发现他所受到的屈辱事实上完全是由他自己的扭曲思想而不是由侍者的

行为引起的。通常很难让一个要发怒的人承认这一点，因为他们禁不住会倾向于谴责别人，禁不住想报复别人。你的情况是什么样的呢？你的许多无效的发怒想法看起来是格格不入的和难以接受的吗？

当别人的行为非常明显并且是非常有意的要对你产生伤害时，移情法也会非常有用。一位名叫梅利莎的 28 岁妇女在她与丈夫霍华德分开后前来咨询。五年前，梅利莎发现霍华德与安妮有关系，她是霍华德同一办公楼的一位漂亮秘书。这一发现给了梅利莎以沉重打击，但是更糟糕的是，霍华德迟迟疑疑没有与安妮划清关系，结果整个事情又拖了八个多月。在这一段时期里，梅利莎心中充满了屈辱与愤怒，正是这个因素促使她最终决定离开他。她的想法是这样的：（1）他没有权利那么做。（2）他以自我为中心。（3）这是不公平的。（4）他是一位坏透了的坏人。（5）我注定是失败了。

在治疗期间，我让梅利莎扮演霍华德的角色，然后我对她进行交叉考察，想让她看看她能否准确地解释为什么他与安妮有关系，为什么他这么做。她报告说，在角色扮演过程中，她突然明白了霍华德是怎么想的，在那一刻，她对霍华德的怒气全部消失了。治疗结束后，她写了一份自述，记述了她多年来所积累的怨气是怎样戏剧性地消失的：

在霍华德与安妮的事情本来就应该结束以后，他还坚持经常去看她，而且与她保持非常紧密的关系。这使我非常痛苦。这件事使我感觉霍华德事实上并不尊重我，而且认为她比我更重要。我觉得如果他

真的爱我，他就不应该那么做。他已经知道这件事让我感到很痛苦，但他为什么还要去见安妮呢？我觉得自己真的对霍华德很生气，而且有一点看不起自己。当我尝试着用移情的方法扮演霍华德的角色时，我看到了事情的“全部”。我突然发现事情完全不是这样的。当我设想我是霍华德时，我明白他是怎么想的了。假定把我放在他的位置，我就发现存在着爱妻子梅利莎与爱情人安妮的问题。在我看来，霍华德确实陷入了由他自己的思想和感情一手造成的“不能赢”的状况。他爱我，但是确实完全被安妮迷住了。尽管他也希望能够不再见她，但是他还是抑制不住地想见她。他感到非常内疚，但是却无法控制自己。他感到如果他离开安妮，他会失败，而如果他离开我他还会失败。他不愿意也不能接受任何一种失败，而正是他的这种犹疑不决而不是我的不足使得他迟迟做不了决定。

这个体验对我来说真是一个启示。我第一次真正的看到发生了什么事情。我知道霍华德并不是有意要做什么事情伤害我，他其实是不能做什么事情而不是做了什么事情。能够看到这一点并且理解这一点我感到好多了。

当我再次见到霍华德时，我给他讲了我的这些想法。我们两个都感觉好多了。我也确实从运用移情法的体验中获得了一个良好的感受。这一点确实非常让人激动。要比我过去所看到的一切都更真实。

梅利莎发怒的关键是她害怕丧失自尊。尽管霍华德确实是以一种消极的方式行事，但她所附加给这件事的意义使得她感到悲痛和愤怒。

她认为作为一个“好妻子”，她有权拥有一个“好的婚姻”。正是这个逻辑使她陷入了情感的麻烦之中：

前提：如果我是一个好妻子，做得也非常好，我丈夫就应该爱我，应该对我忠诚。

观察：我丈夫并不是以一种爱我、对我忠诚的方式行事。

结论：因此，要么我不是一个好妻子，我做得不好，要么霍华德是一个不道德的坏人，因为他破坏了我的“规则”。

因此梅利莎的发怒代表了一种想挽留昔日时光的徒劳尝试，因为在她的假设体系里，这事实上是承受自尊感丧失的唯一方法。不过她的解决办法的问题在于（a）她并没有真的说服自己，认为他是“不好的”；（b）她并不真的想与他一笔勾销，因为她爱他；（c）她长时期的辛酸厌恨感觉并不好，它看起来其实也不好，这样做只能把他赶得更远。

她认为他会一直爱着她的这个前提就像是她从来不会提出质疑的一个童话故事。移情法以一种很有效的方式改变了她的想法，允许她对她的假设前提中所含有的堂皇想法提出质疑。他的行为不当是由他的扭曲认知引起的，而不是由她的做事不当引起的。所以，是他，而不是她应该为整件事负责。

这种突如其来的洞察就如闪电般击中了她。那一刻，她通过他的眼睛看待整个世界，她的怨气消失了。她变成了一个更小的人，因为她不再认为她自己应该为她丈夫和周围其他人负责。而同时，她感到自己的自尊突然大大增加了。

在下一次治疗中，我决定让她用一种新的视角来看待这一测试。我用最初让她感到难过的消极想法来面对她，想看看她是否能够有效地做出回答：

戴维：霍华德本来可以不再去看她。他是在愚弄你。

梅利莎：不——他没法这么做，因为他卷到里面了。他被彻底迷住了，他对安妮还一直很着迷。

戴维：但是，他应该离开她，并与你分手，这样做才不至于折磨你。本来只有这么做才是最合适的！

梅利莎：他觉得他没法和我分手，因为他爱我，他对我和对我的孩子都要负责。

戴维：但让你这么长时间痛苦，这是不公平的。

梅利莎：他并不是想做出不公平的事情。只不过事情这么发生了。

戴维：只不过事情这么发生了！简直是胡说！事实是，他一开始就不应该陷入这种状况。

梅利莎：但是他确实一开始就陷入了这种状况。安妮非常刺激，而他那一段时间也感到厌烦低沉。终于有一天，他再也禁不住她的挑逗了。他意志一不坚定就稍稍往前走了一小步，于是整个事情就成了这个样子。

戴维：那么你就是比较不重要的那种人了，因为他对你不忠诚。这使得你显得比较差。

梅利莎：这与比较不重要的人没关系。我并不能一直得到我想得到的东西。

戴维：但是如果你是一个做的很好的妻子，他就不应该去寻求刺激。你是不合人愿的不可爱的人。你是二等人，所以你的丈夫才有这种事。

梅利莎：事实上，他最终选择了我，而不是安妮，但这并不表明我比安妮更好，不是这样吗？同样的，他选择通过逃避来解决这类问题并不表明我不可爱或者不合人愿。

我可以发现，梅利莎显然不受我的各种尝试的干扰，这表明她已经超越了其生活的痛苦阶段。她已经以快乐和自尊代替了愤怒。移情是使她摆脱憎恨、自我怀疑和绝望情绪的关键。

把所有的都放在一起：认知演练

当你愤怒时，你可能会觉得你反应的太快，根本不可能坐下来客观地评价整个情况，不可能来得及去应用本章所描述的各种方法。这是愤怒的一个特征。和沮丧——它倾向于稳定而又缓慢——不同，愤怒更多的是爆发性的、突如其来的。当你意识到你难过时，你或许已经感到失控。

“认知演练”是解决这类问题并综合使用此前你所学到的各种工具的有效方法。这种方法会帮助你学会在愤怒还没有实际发作之前就

已经控制了它。因而，当事情真的发生时，你可以有所准备地处理它。

如表 7-7 所示，你可以先列举一个通常最容易引起你发怒的“怒气等级”表，并从+1（最不心烦的）到+10（最让人恼怒的）给它们分等。愤怒的情况应该是你愿意更有效地去解决的那种，因为你的愤怒是有害的、让人不快的。从等级表最不烦扰你的事情开始，尽可能生动地想象你在这种情况下的反应。然后描述你的“激动的想法”并把它写下来。在表 7-7 中，你感到有些苦恼，因为你对自己说：“他妈的侍者，他们根本不知道在做什么！为什么这个懒惰的杂种还不来呢？真该死！他们以为他们是谁？他们也不给我菜单，也不给我斟酒，他们是想饿死我呀？”

表 7-7 怒气等级

+1 我在餐馆里坐了 15 分钟了，侍者还不来。

+2 我呼了一个朋友，他还没有回电话。

+3 有位职员在最后一分钟取消了约会，没做任何解释。

+4 有位职员根本没通知我就失约了。

+5 有人用非常龌龊的话语批评了我。

+6 在剧院里，有一群讨厌的年轻人在前面挡住了我的视线。

+7 我在报纸上读到了像强奸这样的没意思的暴力事件。

+8 有位顾客不但不为我送上门的货物付费，而且逃走了，我拿不到顾客付费单。

+9 几个月以来，总有人在半夜里撬开我的邮箱，我根本没办法

抓住他们或阻止他们。

+10 我在电视上看到了一则报道，说有人——估计是一群十几岁的年轻人——在晚上闯入动物园，用石头打死打伤了很多小鸟和其他动物。

随后，想象你摆一摆手，责问领班，怒气冲冲地离开，砰地一下关上餐馆的门。这时候，用 0—100%之间的数字记录下你的愤怒程度。

然后，你再进入相同的心理场景。不过，这时候要用更适当的“冷静的想法”代替之，想象你很放松，一点没受干扰；想象你很熟练、很果断、很有效地处理了这种场面。比如，你会告诉自己：“侍者好像没有注意到我。或许他们太忙，忘了我还没有菜单。这种事没必要发火。”

然后提醒你自己叫来领班，果断地解释一下情况，在你这么做时，要遵循这样的原则：老练地指出你一直在等；如果他解释说他们很忙，你可以赞同他的看法，以此来解除他的武装；恭维他，夸奖他们做得很好；重提你希望服务得更好的要求，口气要坚定而友好。最后，想象他派了一位侍者来向你道歉，并给你提供了一流的 VIP 服务。你感觉很好，津津有味地享受着美食。

现在，每晚都想象一下这种场景，直到你已经掌握了它并能想象你能镇定而又有效地处理这种情况为止。这种认知演练会让你在实际情况发生时，可以以一种更果断更轻松的方式做出回应。

你对这样做或许有一个反对意见：由于没法保证在现实中侍者一定会友好地给你提供你想要的东西，所以你或许会感到想象这种积极的结果是不现实的。对这一反对意见的回答是很简单的。你也同样没法保证他们会以一种让人讨厌的方式做出回应，但是，如果你想象以一种消极的方式做出回应，你就会增加了同样的消极反应的可能性，因为你的愤怒有很强的扮演自我实现的预言的能力。相反，如果你期望和想象一种积极的结果，并以一种乐观的方式去做，那么积极的结果就很有可能发生。

当然，你也可以以同样的认知演练法准备一种消极的结果。想象你的确招来了侍者，但是他做的很糟，他盛气凌人地对待你，给你提供的服务也很差。现在记下你的激动的想法，然后用冷静的想法来代替之，并像你以前一样找出一种新的处理策略。

你可以这样一直地使用你的怒气等级表，直到你能够平静而又有效地想象、感受和处理大部分你所遇到的挑衅性情况为止。针对不同的情况，你的处理方法也应该具有弹性，对于不同的挑衅类型，需要用不同的技巧去处理。移情法或许在一种情况能适用，而在另外一种情况中语言肯定法会成为解决问题的钥匙，在第三种情景中改变期望或许又是最有效的方法。

在你的怒气缩减训练中，重要的是不要用要么一切要么全无的想法去评价你的进步，因为情绪的进步需要花一些时间，当这种情绪是

愤怒时尤其如此。如果你对于某一挑衅的反应第一次是 99% 的生气，而下一次发现变成了 70% 的生气时，你就应该把这一点看做是初步的胜利。这时候你应该继续用认知演练法做这项工作，看一看你是否能够把怨气从 50% 降到 30%。最终，你会让它完全消失，或起码你可以把它降到一个可以接受的没法再降的最低程度。

要记住，当你受到打击时，朋友和同事的智慧是一个潜在的金矿。他们或许能够清楚地看到你的盲点。问问他们，如果他们处在让你感到沮丧、无助、愤怒的情况时，他们会怎么想怎么做。他们会对他们说些什么呢？他们会怎么做呢？如果你愿意询问的话，你会很快得到许多吃惊的答案。

关于愤怒你应该知道的十件事

1. 这个世界上所发生的事不会让你愤怒。你的“激动的想法”创造了你的愤怒。即便确实是一件消极的事情发生了，也是你给它所附加的意义让你产生了情绪反应。

你应该为你的愤怒负责的想法最终对你是有利的，因为它给你提供了机会，让你能够控制和自由选择你的感受。如果不是这样的话，你将没法控制你的情绪，因为它们会无可更改地与这个世界的每一个外部事件相关联，而这些事件大部分最终都不是由你来控制的。

2. 通常情况下你的愤怒对你没有帮助。它会让你执著于这一点，

你会毫无成果地专注于你的憎恨情绪。而如果你把注意力放在寻求具有创造性的解决方法上，你的感觉就会好一些。要改正困难或起码降低以后你会以同样方式焦虑的可能，你能做些什么呢？这种态度会在某种程度上降低你的无助感和沮丧感，在你不能有效地处理你所遇到的情况时，这种感觉经常会吞噬你。

如果挑衅完全超出了你的控制，你根本没有解决办法，那你就只能让自己带着憎恨的情绪悲惨地活着，所以，为什么不去除掉这种情绪呢？既感到愤怒同时又感到快乐，如果不是不可能的话起码也是很困难的。如果你认为你的愤怒情感是非常珍贵和重要的，那就不妨想一想你生活中最幸福的某个时刻。然后问一问自己，我愿意用多少分钟的平静或欢乐来换取沮丧和恼怒？

3. 导致愤怒的想法会经常而不会没有包含着扭曲。改正这些扭曲将减少你的愤怒。

4. 你的愤怒最终是由你相信某人的不公平的行为或不公正的事件引起的。愤怒的强度会随着你所察觉到的恶意的严重程度而增加，尤其是当这种行为被看做是故意的时候。

5. 如果你学会以别人的眼光看待世界，你通常会吃惊地意识到从他们的观点看，他们的行为并不是不公平的。在这种情况下，不公平被证明不过是仅仅存在于你大脑中的幻象！如果你愿意扫除你自己关于真理、正义和公平的不现实的观念，你大部分的憎恨和沮丧都会消

失。

6. 别人通常并不认为你应该惩罚他们。因此，你的报复行为不大可能在你与他们的交往中取得任何积极的结果。你的愤怒通常只会招致进一步的扭曲与极端立场，并会变成一种自我实现的预言。即便你暂时得到你想得到的东西，这种通过敌对方式而获得的短期效果也常常会伴随着你所压迫的人的长时间的憎恨与报复。没有人喜欢被人控制或受到强迫。这也就难怪一种积极的奖励体系会更有效了。

7. 你的许多愤怒是在保护你自己，防止在别人批评你不同意你或者不能如你所愿去行动时丧失自尊。这种愤怒总是不合适的，因为只有你自己消极扭曲的想法才会让你失去自尊。当你因为自己的无价值感而谴责别人时，你永远都是在愚弄自己。

8. 沮丧源自期望不被满足。因为让你失望的事情是“现实”的一部分，它是“真实的”。所以，你的沮丧情绪总是由你的不现实的期望引起的。你有权利想法儿影响现实，并尽量让它符合你的期望，但是这并不总是会奏效的，尤其是当这种期望所代表的观念并不符合每个人的观念时。最简单的办法就是改变你的期望。比如，有些不现实的期望导致沮丧情绪，这包括：a. 如果我想要得到某些东西（爱、幸福、提升等），我就应该得到它；b. 如果我努力工作，我就应该成功；c. 别的人应该以我的标准衡量事情，他们应该相信我的“公平”观念；d. 我应该能够又快又很容易地解决任何问题；e. 如果我是一个好妻子，我的丈夫就应该爱我；f. 人们应该按我的方式去思考和行动；g. 如

果我对某人好，他们就应该回报。

9. 坚持认为你有权利愤怒，这不过是孩子气的想法。当然你可以这么做！在法律上是允许愤怒的。问题是——愤怒对你有益吗？你和世界真的能从你的愤怒中获得好处吗？

10. 作为一个人，你基本上不需要愤怒。如果没有愤怒，你就会成为没有感情的机器人，这种说法是不正确的。事实上，当你远离这种辛酸的愤怒后，你就会感到更加热情、快乐、平静和富有成效。你会体验到自由和光明。

第 8 章 战胜内疚的方法

何一本有关抑郁的书都不会不提到内疚。内疚的功能是什么？作家、精神领袖、心理学家和哲学家都一直在关注着这个问题。内疚的基础是什么？它是从“原罪”概念衍生出来的吗？或者是从俄狄浦斯乱伦的故事以及弗洛伊德所假设的其他禁忌演化而来的？它是人类体验的一个现实的而又有用的因素吗？还是说，就像最近一些流行的心理学家所认为的那样，它是人类最好不要有的一种“无用的感情”？

当微积分学发展时，科学家发现他们可以很容易地解决运动和加速的复杂问题。这些问题用旧的方法处理起来是非常困难的。认知理论同样也为我们提供了一种“情感微积分”，它使得一些棘手的哲学与

心理学问题变得更容易解决了。

内疚的感情根源

让我们来看一看我们可以从认知方法中学到什么。内疚是在你有下述想法时你所体验到的感情：

1. 我做了不该做的事（或者没有做本来应该做的事），我的行为不符合我的道德标准，违反了我的公平观念。

2. 这种“坏的行为”表明我是一个坏人（或者我有恶的特征，或坏的特点，或已经烂透了心等等）。

自我的这种“坏”的观念是内疚的核心。当它不存在时，你的伤害性的行为或许仅仅导致健康的懊悔而不是内疚。懊悔源自没有被扭曲的意识，你意识到你有意地毫无必要地对自己和他人用一种具有伤害性的方式行事，这种方式破坏了你个人的伦理标准。懊悔与内疚不同，因为你的过失并不表明你本性上是坏的、恶的或不道德的。简单说来，懊悔或遗憾针对的是行为，而内疚则针对的是“自我”。

如果你除了有一种内疚你还感到抑郁，羞耻或焦虑，你或许还有以下的某种假设？

1. 因为我的“坏行为”，我是低贱的或没有价值的（这种解释导

致抑郁)。

2. 如果别人发现我做的事情，他们会瞧不起我（这种认知导致羞耻）。

3. 我处在遭受报复或遭受惩罚的危险之中（这种想法激起焦虑）。

评价由这些想法所引起的情绪是有益的还是具有破坏性的，一个简单的办法就是看它们是否含有第3章中所描述的认知的扭曲。假定这些思想错误存在，你的内疚、焦虑、抑郁或羞耻当然不可能有效，也不可能真实。我估计你会发现你的许多消极感受事实上都建立在这些错误思想基础之上。

当你内疚时，你的第一个可能的扭曲就是你认为你做了错事。事实上情况可能是这样，但也可能不是这样。你所谴责的自己的行为在现实中真的是这样糟糕，这样不道德，这样错误吗？还是你不适当地夸大了事情？最近，有位迷人的医药专家给我送来了一个密封着的信封，信封里装了很多纸，她在纸上写了很多她所做的连她都不敢大声说出来的坏事。她颤抖着把这封信交给了我，她要我保证我不大声念出这封信的内容，也不嘲笑她。信里面的内容是“我揪下了我的鼻子，把它吃掉了”。她脸上所表现出来的焦虑和恐惧与她所写的内容的琐碎让我深感好笑，我完全顾不得职业所必须的冷静，放声大笑起来。幸运的是，她也敞怀大笑，一下子非常放松起来。

我是说你从来没有过恶劣的行为吗？不。这种立场是很极端的，也是不真实的。我只是坚持认为你对你所搞糟的事情不要进行不现实的夸大，你的痛苦和自我迫害是不合适的，也是不必要的。

导致你产生内疚的另外一个扭曲是你因为自己所做的事情而给自己贴上一个“坏人”的标签。这事实上是一种具有破坏性的迷信思想，它会导致类似于中世纪的政治迫害。你或许确实做了坏的、让人生气的，对人有害的行为，但是，给你自己贴上一个“坏人”或“堕落的人”的标签是达不到预期目标的。因为你的心思用在了反思和自我迫害上，而不是用在找到创造性的解决问题的策略上。

另外一种引起内疚的常见扭曲是归己化。你不适当地认为你要为并不是你所引起的事件负责。假定你破坏性地批评了你的男朋友，他进行抗辩，而且方式伤人。你或许会因为他情绪难过而责备自己，武断地认为你的批评是不合适的。事实上，是他的消极想法而不是你的评价让他感到难过。而且这些想法也可能是扭曲的。他或许会认为你的批评意味着他不好，并得出结论说你不尊重他。现在——你把这种不合逻辑的想法塞进了他的头脑里了吗？显然没有。但他那么做了，所以你不能认为自己要为他的反应负责。

由于认知治疗强调只有你的思想才会创造你的感受，你或许会有这样一种想法，认为不管别人做什么你都不能伤害他们，你要得到许可才能做什么事情。毕竟，为什么不离开你的家人，欺骗你的妻子，榨干你的同伴呢？如果他们感到难受，那是他们的问题，因为是他们

的想法造成了他们的这种感受，对吗？

错误！这里我们要再次强调认知扭曲概念的重要性。由于一个人的情绪是由他的扭曲思想引起的，所以你可以说他应该为他的痛苦负责。如果你为这个人的痛苦而自责，那你犯的就是归己化错误。相反，如果一个人的痛苦是由有效的未被扭曲的思想引起的，那么这种痛苦就是真实的，或许事实上，确实有一个外在原因。比如，你或许会在我腹部踢了一脚，那我可能就会这样想：“我被踢了一脚！我受伤了！”在这个例子中，我所受痛苦的责任在你，而你发觉你伤害了我，这种认识事实上也不是扭曲的。你的懊悔和我的不舒服都是真实的，也都是有效的。

不适当的“应该”陈述代表了导致内疚的“最后一个常见原因”。非理性的应该陈述暗示你应该是完美的，全知的或全能的。完美的应该陈述包括一些会让你受挫的规则，这些规则会让你产生一些不可能的期望和要求。例如，你会想：“我应该一直快乐。”这条规则的结果就是每当你感到难受时，你都会感到自己失败了。由于任何人想获得永久的快乐都显然是不现实的，所以，这条规则是自挫性的，也是不负责任的。

基于你是全知的这一前提的应该陈述假定你知道宇宙中的所有东西，你可以绝对准确地预测未来。比如，你或许会想：“我本来不应该在这一周末去海滩的，因为我得了流感，病倒了。我多傻呀！现在我病了，我得在床上躺上一周。”这样责备自己是不现实的，因为你并不

知道到海滨去会让你病得这么厉害。如果你提前知道了这一点，你肯定不会这么做。作为人，你做了一个决定，而你的预感被证明是错误的。

基于你是全能的这一前提的应该陈述假定你和上帝一样是无所不能的，你有能力控制你自己和其他所有人，以达到你的每一目标。你发球失败，退了回来，你声称：“我不应该发球失败的。”为什么你不应该？难道说是你的球技高超，不可能失败吗？

很显然，这三种范畴的应该陈述所产生的都是不合适的内疚，因为它们并不代表明智的道德标准。

除了认知扭曲之外，还有其他几种标准可以帮助你反常的内疚与健康的懊悔感或遗憾感区别开来。这些标准包括你消极感情的强度，持续性和后果。让我们用这些标准评价下一位 52 岁的名叫贾尼丝的结过婚的语法老师所产生的不胜任感。贾尼丝好多年以来就一直严重抑郁。她的问题是，她一直为 15 岁那年她有两次顺手偷了商店的东西而耿耿于怀，尽管从那以后她一直都小心翼翼地保持着诚实，她还是抹不去那两次事件的记忆。内疚所激起的想法总是让她苦恼：“我是一个贼。我是一个骗子。我不好。我是一个坏家伙。”内疚所带来的苦恼如此巨大，以至于她每天晚上都祈祷上帝，让她在睡梦中死去。每天早上，当她活着醒来时，她都会非常地失望，她对自己说：“我是这么坏的一个，连上帝都不要我。”在极度沮丧中，她终于拿起了她丈夫的手枪，对准自己的心脏，扣动了扳机。枪没有响，子弹也没有射出

来。她没有用好枪，她感到彻底被打败了：她连自己也杀不了，她放下枪，绝望地哭了。

贾尼丝的内疚是不合适的，这不仅仅因为它明显是扭曲的，而且因为她的感受和她对自己所做的一切的强度、持续的时间和结果。她所感受到的东西不能视做是对实际偷盗事件的一种健康的懊悔和遗憾，而应该看做是一种对自尊的不负责任的贬低，这种贬低蒙蔽了她，而且也远远超出了实际的过错。其内疚最终造成了一种可笑的后果——她相信她是一个坏人导致她试图杀掉自己，而自杀又是一件更具破坏性的更无意义的行为。

内疚循环

即便你的内疚是不健康的，而且是基于扭曲思想的，一旦你有了内疚，你就会陷入一种幻象，这种幻象能够使内疚显得很有根据。这种幻象可能非常强大，也非常具有说服力。你的理由是：

1. 我有一种内疚，觉得应该受惩罚。这表明我很坏。
2. 由于我坏，所以我应该承受痛苦。

这样，你的内疚会让你相信你是坏的，并让你进一步产生内疚。这种认知情感链把你的思想和你的感受连结在了一起。你陷入了我称作“内疚循环”的循环系统之中。

情感推理鼓励了这种循环。你下意识地假定由于你有一种内疚，所以你肯定有某些短处，应该受到痛苦。你的理由是“我觉得自己坏，所以我肯定是坏的”。这是不理智的，因为你的讨厌自己的想法并不必然表明你确实做了坏事。你的内疚只表明你相信你做了坏事。实际情况或许是这样的，但是经常却也并不是这样的。比如，有些孩子经常由于父母疲劳发火或误解了他们的行为而受到了不合适的惩罚。在这种情况下，可怜的孩子所产生的内疚显然并不表明他们做了什么错事。

你的自我惩罚行为模式强化了这种内疚循环。引起内疚的想法会导致无效的行为。而这些行为又强化了你的信念，让你认为自己是坏的。比如，有一位有内疚倾向的神经科医师正全力以赴准备其医药资格考试。她准备起考试来非常吃力，所以就有一种内疚，觉得她不再能够学习了。所以她每晚都把时间浪费在看电视上，她的大脑里出现了以下这些想法：“我不应该看电视。我应该把时间花在准备考试上。我很懒，我不配做一名医生。我太过自我中心。我应该受到惩罚。”这些想法让她更加内疚。然后她就又推理道：“这种内疚表明我是多么懒惰的一个坏人。”这样，她的自我惩罚的想法和她的内疚就相互强化了。

和其他有内疚倾向的人一样，她有一种看法，认为如果她给予自己足够多的惩罚，她最终就会摆脱内疚，不幸的是，恰恰是其反面才是对的。她的内疚只不过是消耗了她的精力，强化了她的信念，让她认为自己是懒惰的，有欠缺的。这种讨厌自己的想法所导致的唯一行为就是每晚强制自己去打开冰箱“挖出”几块冰淇淋或奶油花生。

她所卷入的恶性循环见表 8—1。她的消极想法感受和行为相互作用，共同制造出了她是“坏的”和没法控制的这样一种自挫性的、残酷的幻象。

表 8-1 内疚的恶性循环

有位神经科医师，她的自我批评的想法让她有一种内疚，她觉得很难去准备她的资格考试。她的因循拖延强化了她的信念，让她认为她是坏的，认为自己应该受到惩罚。这进一步破坏了她去解决问题的动力。

不负责任的内疚

如果你确实做了一些不合适的事情或者是有害的事情，那么是否就是说你应该遭受痛苦？如果你感到这个答案为是，那你就应该问一下自己：“我应该承受多长时间的痛苦？一天，一年，还是一辈子？”你想给自己选择什么样的刑罚？当你的刑罚得到执行后，你愿意停止遭受痛苦，停止让你自己继续悲惨下去吗？这起码是一种负责任的惩罚方法，因为它毕竟还有一个时间限制。但是，什么又是你以内疚惩罚自己的第一惩罚点呢？如果你确实犯了错，并且以一种有危害的方式行事，内疚不会奇迹般地改变你的错误。它不会加速你的学习过程，让你很快学会减少以后犯同样错误的可能。别的人也不会由于你有一种内疚，不会由于你以这种贬低自己而更加尊重你。你的内疚也不会

让你的生活更富有成果。所以有什么意义呢？

许多人问：“但是如果我没有一种内疚的话，我的行为怎么能具有一种道德感，我怎么能控制我的冲动呢？”这是一种监督官式的生活方式。很显然，你认为自己任性失控，你必须经常严惩自己，不让自己过于野蛮。当然，如果你的行为不必要地影响了别人，少许痛苦的自责会比没有结果地认为自己弄糟了事情要更能有效地让你认识自己。但是把某个人当成坏人肯定是毫无助益。通常情况下，相信你是坏的要归因于“坏”的行为。

当你（a）认识到做错了，（b）制定出了一套改正问题的策略时，你会很容易地改变和学习。自爱和放松的态度有利于你做到这一点，而内疚则经常妨碍你做到这一点。

比如，有时有病人会批评我，其批评之严厉足以让他们采用一种错误的方式对待我。这种批评通常真的很伤我的感情，假如它还有些真实的话，还会唤起我的内疚。极端的时候我会因为内疚而给自己贴上“坏人”的标签，我会开始自卫。我要么否认自己的错误，要么为自己的错误辩护，或者干脆进行反击，因为“坏人”的感觉是很讨厌的。这就让我更难以承认错误和改正错误。相反，如果我不指责我自己，没有觉得自己失去自尊了的话，那我就很容易承认错误，从错误中进行学习了。内疚越少，效率就越高。

所以，当你把事情搞糟时，你需要的是认识、了解和改变。内疚

会对你这么做有帮助吗？我认为不可能。内疚不但不利于你认识错误，反而还会让你对自己的错误遮遮掩掩。你会掩住双耳，拒绝听任何批评。你无法忍受错误，因为它显得非常糟糕。也正因为如此，内疚才是缺乏成效的。

你可能会抗议说：“如果没有内疚的话，我怎么知道自己做错了？要不是内疚的话，我岂不是会陷入失控的、破坏性的自私状态吗？”

什么情况都是可能的，但是我真的不相信会发生这种情况。你可以用一种更明智的心理行为——移情——来代替你的内疚感。移情是看到你行为的后果、好坏的能力。移情就是要能够总结你的所作所为对自己和别人的影响，表现出适度而又真诚的哀痛和遗憾，但是又不要给自己贴上本质就坏的标签。移情就是要给你创造一个必要的心理和情绪环境，让你能够以一种合乎道德的、自我提升的方式引导自己的行为，而又无须遭受内疚的鞭答。

依此标准，现在你可以很容易地判断自己的感受是正常的、健康的懊悔，还是自挫的、扭曲的内疚、问一问自己：

1.我是清醒地有意地去做某些“坏的”“不公平的”事，不必要地伤害自己？还是不理智地期望自己能够完美，全知、全能？

2.我会由于这些行为而给自己贴上坏人或有污点之人的标签吗？我的思维是否还包括了另外一些认知扭曲，如夸大、过于概括等？

3.我真的觉得有些遗憾和懊悔吗？这种遗憾和懊悔是因为设身处地地意识到自己行为带来了消极影响吗？我的情感痛苦的强度和持续时间与我实际所做的事情相匹配吗？

4.我是从错误中学到了什么，制定出了一套改变自己的策略，还是毫无成果地独自忧伤反省，甚至以一种极具破坏性的方式惩罚自己？

现在，让我们来复习一些方法，这些方法能够帮助你去除掉不合适的内疚，让你的自尊最大化。

●逐日记下不良想法

在前几章里，我也已经介绍了逐日记下不良想法这一方法，目的是要帮助你克服自尊的不足与你的欠缺感。这种方法对于许多意想不到的情感包括内疚都有非常好的作用。在“情形”栏里，记下导致你产生内疚的诱发行为。你可能会写下情况说“我对同事说话严厉”或“我不但没有捐出十元钱，还把男校友的募捐呼吁书扔进了废纸篓里。”然后你再转向头脑里的残暴声音，弄清让你产生内疚的指控。最后弄清各种思想扭曲，写下更多客观想法。这样做会让你感到轻松。

表 8—2 就是这样一个例子。雪莉是一位容易紧张的年轻妇女，她准备到纽约继续她的演艺职业。她和母亲一整天都在寻找公寓，

在度过了枯燥无味的一天后，她们又搭乘火车返回费城。上车之后，她们才发现她们搭错了火车，这趟车既没有膳食服务也没有休息厢。雪莉的母亲开始抱怨，说没有开胃食品。雪莉感到非常内疚，开始自责起来。而当她记下引起内疚的想法并回应了这种想法后，她感到确实轻松了不少。她对我说，由于克服了内疚感，她不再像平常那样一遇到这种灰心的情况情绪上就深受重创（见表 8-2）。

表 8-2 克服自尊的不足和欠缺感

●清除应该法

这里介绍一些方法，以清除一切困扰你的非理性的“应该”命题。第一种方法就是问自己，“谁说应该？哪儿写着说我应该”。这样做的目的是让你意识到你是在毫无必要地批评自己。由于你是规则的最终制定者，所以一旦你感到这些规则无益，你就可以改变规则或废除规则。假定你对自己说你应该能够让双亲一直生活快乐。如果经验告诉你这样想毫无必要也没有好处，你就可以重写规则，让规则更有效。你可以说：“我可以让双亲有时感到快乐，但是肯定不能让他们一直快乐。最终，他们是会感到快乐的。我不比他们更完美。因此，我并不期望自己所做的一切总会得到欣赏。”

在确定某一规则是否有益时，问一问自己“对我来说这条规则有什么利弊”、“认定我应该一直让双亲快乐对我有何好处？相信这一点的代价是什么”，这样提问是很有好处的。你可以使用表 8—3 的双栏

法来评价一下成本与收益。

表 8-3 相信“我应该能够让我的妻子一直快乐”的利弊

去除“应该”命题还有一些简单有效的方法，比如用别的词来取代“应该”，运用双栏法等。口头语“要是……就好了”或“我希望我能……”会很有益，而且经常听起来更现实，也不让人心烦。比如，不说“我应该能够让我妻子快乐，”而说“要是现在能让我妻子快乐就好了，因为她好像很难受。我可以问一问她为什么难过，看看我有没有什么办法帮助她”或者，不说“我不应该吃冰淇淋”，你可以说“要是没吃冰淇淋就好了，但是我吃了也并不是说世界末日已经到了。”

对抗应该的另一个方法就是告诉自己应该命题与现实不符。比如，当你说“我不应该做……”时，你假设（1）事实上你不应该做，（2）这将有助于你这么说。“现实法”显示让你吃惊的是——真相通常与你的想象正好相反：（a）在现实中，你应该已经做了这件事情，（b）说你不应该做会伤害你。

不可思议吗？那我就来证明这一点。假如你正在节食，而你又吃了一些冰淇淋，那你就会想，“我不应该吃这些冰淇淋”。在我们俩的对话中，我想让你辩论说你确实不应该吃冰淇淋，而我则试图掩盖你的争论。下边的这段对话取自于一个真实的谈话，在这段谈话里，我希望你像我一样找到快乐和帮助：

戴维：我理解你在节食时却又吃了冰淇淋。我认为你不应该吃。

你：噢，不，不可能。我不应该吃，因为我在节食。你知道，我在减肥。

戴维：喔，我相信你应该吃了冰淇淋。

你：伯恩斯，你这么迟钝吗？我不应该吃，因为我在想法减肥。这就是我想要告诉你的。我要是吃冰淇淋的话怎么能减肥？

戴维：但是事实上你确实吃了。

你：是呀，问题就在这里。我不能那么做。现在你明白了吗？

戴维：显然你声称，与实际状况相比“事情应该不同”。但是事情就是这么一回事。他们通常都显得很有道理。为什么你认为你做了你该做的？你吃冰淇淋的理由是什么？

你：唉，我又难受又紧张，我真是一头猪。

戴维：好，你又难受又紧张，你是否有在难受紧张时吃东西的习惯？

你：哦，是的，我一点自控能力都没有。

戴维：所以呀，上周你紧张时你又做了你习惯做的事情，这不是很自然的事情吗？

你：是呀。

戴维：所以，可以很合理地推断你应该那么做，因为你很长一段时间以来都有那么做的习惯。

你：我觉得你是在告诉我应该一直吃冰淇淋，直到吃得像一个大肥猪。

戴维：大部分病人都不像你这么难对付。不管怎么说，我不是要你像头猪一样，我并不是建议你在难过时保持这种吃的坏习惯。我想说的是，你为一件事情设置了两个问题。一是你确实打破了你的节食计划。如果你在减肥，这样做是不利于你达到目的的。第二个问题是你为你这么做而感到难过。而事实上这一点是毫无必要的。

你：所以你要说的是由于我有一紧张就吃东西的习惯，所以可以预见在我找到改变这种习惯之前，我会继续这么做。

戴维：我希望我表达得很清楚。

你：那么，我就应该吃冰淇淋，因为我还没有改掉这个习惯。只

要还有这种习惯，我一紧张就会也应该继续吃东西。我明白你的意思了。我感到好多了，大夫。不过还有一件事情。我怎样才能学会终止这种习惯呢？我怎样能够制定出一套策略来更有效地改正我的行为。

戴维：你可以用鞭子或胡萝卜来激励自己。当你整天对自己说“我应该这么做”或“我不应该那么做”时，你就会给自己增加负担，让自己陷入困境。你也已经知道自己遇到的困难——情绪便秘。如果你想让事情往前推动，我建议你以奖励而不是以惩罚来激励自己。你或许会发现这种工作会更有效。

我自己则经常吃“多特和油炸圈饼”。梅松多特（一种口香糖）和闪闪发亮的油炸圈饼是我喜欢的两种甜点。我发现最难控制自己吃东西的时间是在晚上学习或看电视的时候。我老有一种吃冰淇淋的冲动。所以我就对自己说，如果我控制住了这种冲动，我就可以在早上奖励自己一个新鲜的大油炸圈饼，晚上奖励自己一盒梅松口香糖。于是我就投入地想着这些东西的美妙滋味来，让我忘记了冰淇淋。我还有一个规则，那就是，万一我偶尔确实抵挡不住诱惑，吃了一些冰淇淋，我还会用多特和油炸圈饼来奖励自己，我奖励的是我为此而付出的努力，以防止自己再倒退回去。这些方法对我很有帮助，我因此减轻了50多磅。

我还用以下的三段论为自己辩护：

(A) 减肥中的人经常控制不住自己。

(B) 我是人。

(C) 所以，我也经常控制不住自己。

这样做同样对我大有帮助，我因此而会在周末让自己放纵一把，并对此颇为满意。我平时总是要比周末减肥效果好；那又怎么样呢，不管怎么说，我已经达到减肥效果了，我对自己很满意。每一次如果节食失败了，我不会因为自己的失误而批评自己，也不会感到内疚。我把这种方法总结为“想怎么样就怎么样，不必内疚，好好享受”，这种方法如此有趣，以致于我最终达到减肥效果后，竟对它稍稍有些失望。这种节食方法非常有趣，我因此而减去了十多磅的重量。我相信，正确的态度和情绪是减肥成功的关键。有了这种态度，你可以移动大山——就是多余的肥肉大山也能移走。

使你不能正常改掉多食、抽烟、酗酒毛病的是你的一种信念，即认为你已经失控了。失控的原因是那些应该命题。这些命题打垮了你。比如说，假定你想尽量不吃冰淇淋。你一边看电视一边说：“噢，我确实应该学习，不应该再吃冰淇淋了”。现在问一问自己：“当我对自己说这些事情时，我是怎样认为的？”我相信你是知道答案的：你感到内疚和紧张。那么，你会做什么呢？那你会去吃东西！就是这样。你要吃的原因就是你对自己说你不应吃！于是你就试图用更多的食物来掩盖自己的内疚和焦虑。

还有一些简单的应该去除方法，如使用腕表。一旦你相信应该命题不利于你，你就可以把它们记录下来。每出现一个应该命题，你就摁一下表。你还要根据每天的工作总量建立一套奖励机制。记下的应该命题越多，你所得到的奖赏也就越多。过上那么几周，你每天的应该命题总量就会下降，你就会发现自己的内疚感就减少。

另外一种应该去除法基于这样一个事实，那就是你并不是真的相信自己。你或许相信没有这些应该陈述你会发狂，你会疯狂地破坏，甚至杀人，或者狂吃冰淇淋。对此做出评价的一种方法就是问一问自己，在你生命中是否有某一个时期你感到特别幸福，觉得自己非常满足，富有成效，并且完全能够控制自己。在你往下读之前，仔细想一想这件事情，要保证这一次你有一个明确的心灵图像。现在问一问自己：“在我生命中的那一段时期，我用应该命题催逼我自己了吗？”我相信你的答案是没有。现在请告诉我——那时候，你做过这些粗野的可恶的事情了吗？我相信你会意识到那时候你是“没有应该”的并且是完全能控制自己的。这就证明没有应该命题你也完全可以过一种富有成效的快乐生活。

在以后数周里，你也可以用一个实验来验证这个假设。你可以尽量用这些方法来减少应该陈述，然后看看你的情绪和自控能力有了什么变化。我相信你会非常满意的。

还有一种方法也可以让你退回到这一点，这就是第4章所描述的强迫抑制法。每天三次，每次花上两分钟时间，复述一下所有的应该

命题以及所有的自我强迫的命题，大声地把这些命题念出来“我本来应该在超市关门前去一趟”，“在乡村俱乐部里，我不应该抠鼻子”以及“我是一个坏透了的无业游民”等等。念出你能想到的所有对自己的极端自我批评。如果把这些应该陈述写下来，或者用录音机把它们录下来，这样做或许极为有益。随后大声地把它们念出来，或者听一听录音机。我相信这会有助于你看清这些命题是多么可笑。尽量让你的应该命题限制在你所规定的这一段时期内，这样你就不会在其他时间里被这些命题所困扰了。

另外一种战胜应该陈述的方法就是明白自己知识的限度。在我成长的过程中，我经常听到有人说，“学会接受你的局限性，你就会变成一个更为幸福的人”，但是没有人会去解释这句话是什么意思，也没有人能告诉大家如何做到这一点。而且，这种说法听起来似乎总是有一种贬低的味道，这就好像是他们在说“学会一些二流的东西，因为你其实就是这样”。

事实上，情况并没有那么糟。假定你经常回顾往事，为你所犯下的错误而悲伤。比如说，在你浏览论文的财政部分时，你对自己说“我不应该买这些股票，它们已经下跌了两个点”。要想走出这个怪圈，你就应该问问自己。“那么，在我购买这支股票时，我知道它要下跌吗”？我估计你会说不知道。现在再问一问自己“如果我知道它要下跌，我还会买它吗”？同样你还会回答不。所以你事实上是在说如果你这一次知道的话，你就会选择完全不一样的做法了。要想做到这一点，你就必须绝对准确地预测未来。你能绝对非常准确地预测未来吗？这一

次你的答案肯定还是不。你有两个选择：你可以接受你自己，承认自己是知识有限的不完美的人，意识到有时你会犯错，或者你也可以因此而憎恨自己。

战胜应该的另外一个有效方法就是问：“为什么我应该？”然后你就可以审视你所遇到的证据，以揭示其中不合理的逻辑。运用这种方法你可以把应该命题降低到尽可能的限度。比如说，假定你雇某个人为你工作。这份工作可能是除草，或者是刷漆，也可以是其他任何工作。当他递过账单时，账单似乎比你想象的要高，但是，他不停地和你说话，所以你就让步了，最后如数地付给了他。你感到被利用了。你开始为你不能更坚定地行事而责备自己。我们不妨做一次角色游戏，你可以假定自己就是那位付费者。

你：昨天我应该告诉那个家伙，告诉他他的账单列得太高了。

戴维：你应该告诉他低估你了。

你：没错，我应该更果断。

戴维：为什么你应该呢？我同意对于你来说你会对自己这么说的。你可以培养出一套肯定技巧，这样以后你遇到同样的情况就可以处理得更好。但是问题是：为什么昨天你应该做得更好呢？

你：噢，因为我总是被人利用。

戴维：那好，那我们就来看一看你的推理线索吧。“因为我总是让别人利用我，所以我昨天应该更果断”。那么，对于这件事理智的反应应该是什么样的呢？你的命题是不是有点显得不合逻辑？你的推理难道没有一点问题吗？

你：嗯，让我想想。那，首先，我总是被人利用这是不很准确的。它犯了过于概括的错误。有时我确实会犯这种错误。事实上，有时我会很果断。其次，假定我在某些场合总是被人利用这一点是正确的，那么我做的也正是我应该做的，因为这是我的习惯。除非我能掌握一种与人打交道的新方法，否则我可能会继续存在这个问题。

戴维：好，没有比这更好的了。看来你已经领会了我所说的有关应该命题的话。我希望所有的读者都能像你一样聪明敏捷。还有什么原因让你觉得你应该以完全不同的方式行事吗？

你：嗯，让我想想。我应该更果断，因为我就应该付这么多，不能够付太多了。

戴维：好，对于这件事理智的反应应该是什么样的呢？你们的争论有哪些不合逻辑的地方呢？

你：噢，因为我是人，所以我做的事并不总是都正确的。

戴维：没错，事实上，下面的三段论或许对你有帮助。前提假设：所有的人都会犯错，比如有时付了不该付的费用。你同意我的看法吗？

你：同意。

戴维：你是什么？

你：我是人。

戴维：接下来呢？

你：我肯定会出错。

戴维：没错。

免除技巧对你来说应该是足够了。哎呀，我不过是自己在这么做！请听我说——只要你发现这种方法对你有用，那它就是好的。我觉得，你会发现，通过消除这一精神暴君，你的感觉会好起来，因为你不用再申斥自己了。你不必再内疚，你可以集中精力做出必要的改变，提高你的自我控制能力和成果。

● 学会坚持自己的看法

具有内疚倾向的一个最不利的情况就是，别的人可以并且会借用

这种内疚来操纵你。假如你觉得有义务取悦每一个人，你的家庭和朋友就会强迫你做各种不利于你的事情。举一个小例子，你曾经接到了多少只是为了不伤害感情而发出的假情假意的社交邀请？在这种情况下，在你本来应该说不的地方说了是的代价并不是很大。你只不过是浪费了一个晚上。不过你还是有回报。你会避免情感上的内疚，你可以幻想你是一个相当不错的人。进一步来讲，如果你试图推掉这个邀请，失望的主人或许就会说：“但是我们都在盼着你。你总不想把老朋友撂在一边吧？噢，来吧。”这个时候你会说什么呢？你会如何感觉呢？

当你的决定开始被让你身陷其中并十分痛苦的内疚所支配的时候，你沉迷于取悦别人会变得更具悲剧性。具有讽刺意味的是，让某人利用内疚来操纵你的结果不仅对你而且对其他人都是具有破坏性的，而且这种情况还相当普遍。尽管内疚推动的行为经常是基于你的理想主义，而因为放弃所带来的不可避免的后果却证明与理想截然相反。

比如，玛格里特是一个 27 岁的快乐的已婚妇女，他的那位肥胖的赌徒哥哥却总是用各种办法来利用她。当他输了钱时，他总是问她借钱，而且经常忘了还钱。当他在城里时（经常一住就是几个月），他总是认为只要他愿意，他就有权利每天晚上到她家里吃饭，喝酒，使用她的新汽车。她每次总是理智地向他的要求屈服，她说：“假如我问他借点什么，或者需要他的帮助，他肯定也会这么做。毕竟，互爱的兄妹应该彼此帮助。而且要是我对他说不，他就会发火，我就可能失去

他。那样的话，我就会觉得我做了错事。”

同时，她也能看到老是屈服所带来的负面后果：1) 她是在支持他的依赖性，他的自挫性的生活方式和他的赌瘾；2) 她感到受了骗，感到自己被利用了；3) 双方关系的基础不是爱，而是敲诈——她老是得对他的要求说是，想以此来避免他的脾气，避免自己产生内疚。

我和玛格里特进行了一次角色扮演，以便让她学会说不，并以一种巧妙的但是又很坚定的方式坚持自己的观点。我扮演玛格里特的角色，而她扮演她的哥哥。

哥哥（由玛格里特扮演）：今天晚上你用车吗？

玛格里特（由我扮演）：目前为止没准备用。

哥哥：我一会儿借用一下你介意吗？

玛格里特：你最好别借。

哥哥：为什么不借。你又不用它，放着也是放着。

玛格里特：你是不是觉得我有义务把它借给你？

哥哥：噢，要是我有车的话，只要你需要，我也会借给你。

玛格里特：我希望你能够知道我的感受。尽管现在我没有准备用车，我还是希望一会儿只要想出去就马上能开。

哥哥：可是你还没准备用呀！我们买车不就是要相互帮忙吗？

玛格里特：没错，是要相互帮忙。可是你认为这意味着我总是得对你说是吗？我们相互都为对方做了很多事。你已经多次用我的车了。从现在起，如果你能自备交通工具的话我会感到更舒服。

哥哥：我就准备用一个小时，所以你只要需要我马上就能回来。我的事很重要，而且只有半里地，所以不会磨损你的车子，放心吧。

玛格里特：听起来这事对你很重要。你可以安排使用别的交通工具呀。这点距离，走一走不就可以了吗？

哥哥：喔，好呀！你要是这么想的话，就不要再对我那么好了。

玛格里特：听起来我不满足你的需要似乎倒是你在怜悯我。你是不是觉得我总有义务对你说是？

哥哥：这就是你，这就是你的哲学！一边去吧！我不要听这种废话了（气冲冲地要走。）

玛格里特：不说就别说了。或许过几天你又想说了。我觉得我们确实需要再谈一谈。

经过这次角色转换对话，玛格里特可以更自信地行动了。我扮演她哥哥的角色，我表现得尽可能粗暴，她也学会如何对付我了。这一实践提高了她的勇气。她感到，在对付她哥哥的操纵时心中有一些原则是很有益的。这些原则是：（1）她可以提醒他，她有权利不满足他所有的要求；（2）她可以在自己的论证（解除武装法）中发现一些真理，以便不顺着他的风向走，回头来她可以坚持自己的立场：爱并不意味着总是屈服；（3）她可以尽可能巧妙地采取一种强硬的、决定性的和不妥协的立场；（4）她不再接受他把自己定位成一个脆弱的、能力不足的小男孩的角色，不再认为他不能独立；（5）她不再发怒，这样就不必再回应他的怒气，而如果她这样做的话，就会强化他认为自己是一个受害者，受到了一个残忍、自私的巫婆不公正地对待的感觉；（6）她得冒着他可能暂时不理她、拒绝和她说话，或者拒绝考虑她的看法的危险。假如他这么做，她会让他怒气冲冲地先走，但是她会让他知道，随后她还有话对他说，在他脾气转好时她还会与他交流。

一旦玛格里特真正面对他时，她发现他并没有她想象得那么粗暴。当将她两人的关系加上一些限制后，他事实上似乎挺释然，并开始更像成人那样行事了。

假如你选择运用这一技巧，你就得下决心坚持下去，因为这些家伙可能会对你吹胡子瞪眼，让你以为你不满足他们的要求真的伤害了

他们。要记住，如果你不从自己的最大利益出发，伤害通常就会更大。

走在时间前边是制胜的关键。朋友通常会很乐意和你做角色扮演并向你提供一些有益的反馈。假如不好找这种人，或者你很羞怯不愿意找这样一个人，你也可以用笔写下一个想象的对话场面。不过你得花很长时间在大脑里演习勃然大怒，以便真的遇到这种情况时，你能够有必要的勇气和技巧礼貌地但又坚定地坚持说不。

●反哭诉法

这是本书中最让人吃惊的、最让人高兴的有效方法。当某人通过哭泣、抱怨和唠叨让你感到沮丧、负罪和无助时，这种方法会像符咒般起效。你所遇到的典型情况如下：哭诉者向你抱怨某事或某人。你感到对方真诚地希望得到帮助，于是你做出一个建议。对方马上压下你的建议又开始抱怨。你感到紧张歉疚，所以就努力又提出建议。你又得到了同样的反应。每当你想打破谈话时，就有人会暗示他或她被撂到了一边，于是你又充满了内疚。

诗芭大学毕业后和她母亲住在一起。诗芭很爱她母亲，但是发现她总是在抱怨离婚、缺钱等等，她难以忍受，只好寻求治疗。在第一节课上，我就教给她了反哭诉法。方法如下：不管她母亲说什么，诗芭总是想办法赞成（解除武装法），然后，她并没有接着提供建议，而是真诚地说一些夸奖性的话。诗芭发现这种方法很让人吃惊，非常奇异，因为它根本上与她通常的方法不一样。在下边这段对话中，我让

诗芭扮演她母亲的角色，而我扮演她的角色，以便演示这一技巧：

诗芭（作为她母亲）：在离婚过程中，我发现你爸爸卖掉了他的股票，而我是最后一个知道的，这事你知道吗？

戴维（作为诗芭）：你绝对是对的。事实上你应该得到更好的对待。

诗芭：我不知道我们该怎样挣钱，我该怎样把你哥哥送进大学？

戴维：确实是一个问题，我们缺钱。

诗芭：你爸爸把事情弄成这样。他的大脑根本不转弯。

戴维：在预算问题上他做得一点也不好。在这一点上你总是比他强。

诗芭：他真是一个寄生虫。我们处在贫困的边缘。我要是病了怎么办？我们会在这破房子里玩完！

戴维：没错！住这破房子一点也不好。我完全同意你的看法。

诗芭汇报说，她发现，扮演她母亲的角色老抱怨“一点也不好玩”，因为我总是同意她的看法。我们做了一个角色转换，这样她就能够把握这一技巧了。

事实上，是你的劝阻帮助了抱怨者，让他总是坚持单调的相互作用。矛盾的是，当你赞成了他们悲观的泣诉时，他们很快就会泄气。或许稍加解释就可以不那么迷惑了。当人们哭诉抱怨时，他们通常总是感到急躁、压抑和不安。如果你想帮助他们，他们听起来就像是在批评他们，因为这意味着他们没有能够正确地处理事情。相反，如果你同意他们的看法并表示称赞，他们就得到了肯定，于是就会很快放松和安静下来。

●摩雷悲叹法

对这一方法的一个有益修正是由斯特灵·摩雷提出的。摩雷是一位优秀的英国医学学生，1979年夏天，在费城治疗会议期间，他和我们的小组一起学习，就坐在我身边。他正在治疗一个严重的周期性抑郁病人，52岁的雕刻家哈里雅特，她有一颗金子般的心。哈里雅特的问题是，她的朋友经常在她耳边讲一些闲言碎语和个人问题。她发觉这些问题让她很难受，因为她极富同情心。在她学会摩雷悲叹法之前，由于她不知道怎样来帮助这些朋友，她觉得自己陷了进去并且遭人怨恨。摩雷只是建议她找到一种方法赞成别人正在说的事情，然后通过发现一些积极的事情去赞扬和评价来分散悲叹者的注意力。这里有一些例子：

(1) 悲叹者：噢，我到底能为我女儿做些什么？我想她又吸大麻了。

回应：这些天确实有很多大麻烦。你女儿还在做那种杰出的艺术工作吗？我听说她最近得了一个重要的奖项。

(2) 悲叹者：我老板不给我提升，上一次提升差不多是一年前。我在这儿已经二十年了。我觉得我应该更好一些。

回应：你在这里确实已经很有资历了，你已经做出了很大的贡献。告诉我，二十年前你第一次来这里工作时是什么样的？我敢打赌，那时候情况肯定大不一样。

(3) 悲叹者：我丈夫似乎从来就没有足够的时间在家。每天晚上都去他那个可恶的保龄球协会。

回应：你最近不玩保龄了？我听说你最近得分很高。

哈里雅特很快就掌握了摩雷悲叹法，她报告说。她的情绪和外观有了巨大的变化，因为这一方法给她提供了一个处理所遇到的这类真实而又无法抵抗的问题的简单有效的方法。当她下一个疗程再回来时，折磨她十多年的抑郁症已经一扫而空。她神采奕奕、兴高采烈，正在恰如其分地大力赞扬斯特灵。假如你在你母亲、继母或朋友那里遇到了类似的问题，也不妨试试斯特灵方法，要不了多久你就会笑。

● 改进看法

导致内疚感的一个最常见的扭曲是归己化——误认为你最终要向其他人的感受和行为或自然发生的事情负责。一个明显的例子就是，在你组织大型野炊活动为即将退休的俱乐部主席庆贺时突然下了雨，你这时有一种负疚感。在这种情况下，你不必费很大劲就能丢掉这种荒谬想法，因为你也清楚你控制不了天气。

当某人承受了实际的痛苦和不适并且坚持要将此归结为与你的关系时，负疚感就更难克服。在这种情况下，划清你实际应负的责任是很重要的。你的责任终于何处，别人的责任又始于何处？专业名词将此称做“不归因”，不过你也可以把它称做如其所是看问题。

下边就是它的实际过程。杰德是一个中度抑郁的大学生，他的双胞胎哥哥泰德非常抑郁，只好辍学，像隐士一般与父母生活在一起。杰德觉得自己对哥哥的抑郁有一种负疚感。为什么呢？杰德告诉我，他总是比他的哥哥突出和努力。从童年起他都一直比他的哥哥成绩分数要高，也比他的哥哥朋友多。杰德认为他在社会和学校中所享有的成功使得他哥哥感到自卑，并因此落后。所以，杰德得出结论说是他导致了泰德的抑郁。

于是他把这一推理发挥到非逻辑的极端，认为如果他自己感觉抑郁，他或许可以通过这种颠倒的（或者说固执的）心理学来让泰德停止抑郁，不再自卑。当他假期回家时，杰德回避了过去惯有的社交活动，尽量不说他在学校里的成功，并且强调他是感觉多么不好。杰德

相信他给他哥哥传达了一个清楚明白的信息，他也是自卑的和不被人接受的。

杰德非常坚持这种看法，所以一直犹豫着不想应用我努力教给他的情绪控制法。事实上，他一上来就彻底拒绝这种方法，因为他对于改善情况充满着内疚，担心他的恢复会给泰德带来灾难性影响。

和大部分归己化错误一样，杰德认为他的哥哥的抑郁是他的错确实部分地含有具有说服力的真实成分。毕竟，他的哥哥可能确实由于童年的生活而感到自卑和落后，毫无疑问他会有些嫉妒和憎恨杰德的成功和幸福。但是问题的关键在于：是杰德导致了他哥哥的抑郁吗？杰德让自己显得很悲惨能够有效地改变情况吗？

为了帮助杰德更客观地评价他的角色，我建议他使用三表法（表8-4）。经过这个联系，他能够明白，他的内疚想法是自挫性的和不合逻辑的。他推断出，泰德的抑郁和自卑感最终是由泰德的扭曲想法而不是由他自己的幸福或成功引起的。杰德这种以自己的悲惨来改正问题的方法是不合逻辑的，无异于火上浇油。一旦杰德把握了这一点，他的内疚和抑郁马上就释然了，不久他就恢复了正常。

表 8-4 客观评价三表法

第 9 章 悲伤不是抑郁

恩斯博士，你似乎声称扭曲的想法是抑郁的唯一原因。但是如果我遇到的问题是真实的问题的时候又怎么样呢？”这是我在认知疗法演讲和实践中经常被问到的问题。许多病人一开始就提出这一问题，并列出了一大堆被认为是导致了“现实抑郁”的“现实”问题。最常见的问题有：

破产或贫困；

年老（有人还把婴儿、童年、少年、青年和中年作为不可避免的出现的危机）；

永久的生理残疾；

晚期疾病；

悲惨地失去了所爱的人。

我敢肯定你还可以把这个单子往下列。不过，上述任何一条都不能导致“现实的抑郁”。事实上，根本上不存在会导致“现实抑郁”的东西！在这里，真实的问题是如何在合适的和不合适的消极感受之间划界。“健康的悲伤”和抑郁的差别是什么？

区别很简单。悲伤是一种正常的情感，它是由现实的知觉造成的，

这些现实的知觉以一种毫不扭曲的方式描述了像失去和失望这样的消极事件。抑郁则是一种病，永远是由以某种方式扭曲了的思想造成的。比如，如果所爱的人死了，你正确地想：“我失去了他或她，我会思念我们所共同拥有的友谊和爱。”这种想法所产生的感受是温和的、现实的和合适的。你的这些情感会提高你的人性，加深你生活的意义。在这种方式中，你从你的失去中收获了。

反之，你或许会对自己说：“他或她死了，我再也高兴不起来了。真是不公平！”这种想法会激起你自怜和无助的感受。由于这些情绪完全是建立在扭曲思想的基础上，所以它们会挫败你。

你努力达到一个对个人非常重要的目标，在你的努力失去或失败后，就有可能出现抑郁或悲伤。不过，悲伤来得毫不扭曲。它是一个感受流程，所以有一个时间限制。它永远也不会减损你的自尊。而抑郁是冻结的——它会无限地持续或复发，总是会伴随着自尊的丧失。

当抑郁显然是在一个明显的压力如疾病、爱人之死或生意逆转之后出现时，它有时被称做“反应性抑郁”。这时更难区别引发抑郁的压力性事件，这种抑郁通常被称作“内生的”，因为它的产生似乎与外界空气毫不相干。不过，在这两种情况中，产生抑郁的原因是一样的——都是因为你扭曲的、消极的思想。它无论如何没有一种改进的或积极的功能，代表了一种最糟糕的痛苦形式。它唯一的补偿价值就是，当你从中恢复过来时，你的经验又增长了。

我的看法是：当一个真正的消极问题发生时，你的情绪完全是由你的思想和知觉造成的。你的感受产生于你附加给所发生的事情的意义。你所承受的痛苦，其关键的部分是要归因于你思想的扭曲。假如你消除这些扭曲，你会发现“现实的问题”处理起来没有那么痛苦。

让我们来看一看这一切是怎样进行的。严重的疾病如恶性肿瘤，应该说显然是一种现实问题了。这种不幸经常使得承受这种痛苦的病人的家人和朋友相信病人感到抑郁是正常的，他们因而不再去追问抑郁产生的原因。经常会表明整个情况完全不是这样。事实上，有些最容易解决的抑郁是那些面临死亡的人所拥有的抑郁。你知道为什么吗？这些勇敢的人经常是“超级马贩”，他们不为他们的生活方式感到苦恼。他们通常愿意以各种方式帮助他们自己。这一态度经常会把明显不利的和“真实的”困难转化成个人成长的机会。这也是我发现我对“现实的抑郁”这一概念非常憎恶的原因。抑郁是必然的这种态度让我感觉是一种破坏性的、非人道的和牺牲性的。下边我就具体地讲一讲，你也可以做出自己的判断。

失去生命

内奥米四十多岁，她接到了大夫的一个报告，说在X光胸透时出现了一个“点”。她坚定地相信依靠医生就能找出麻烦，所以她耽误了好几个月来核实这一检验报告。核实结果出来后，最糟糕的担心被证实了。经过痛苦的针切检查，证明存在恶性肿瘤，随后又做了肺部切除手术，表明癌细胞已经扩散。

这一消息就跟一颗手榴弹一样打击着内奥米和她的家人。几个月过去了，她对她的虚弱状态越来越失望。为什么？并不是说疾病和化疗本身给她带来了这么多的身体不适，尽管这确实不舒服，但是她确实很虚弱，她不得不放弃意味着自我感和自豪感的日常活动。她在家里不再能够工作（现在她的丈夫不得不做大部分的家务），她不得不放弃两份兼职工作，其中一份是义务为盲人阅读。

你或许会坚持说：“内奥米所遇到的问题是真实的。她的悲痛不是由扭曲的想法引起的。它是由她所处的环境引起的。”

但是她的抑郁是不可避免的吗？我问内奥米为什么不活动就这么难受。我解释了“下意识想法”这一概念，她写下了下述消极认知：

(1) 我不能贡献社会；(2) 我不能完成我个人分内的事情；(3) 我不能参与积极有趣的事情；(4) 我是我丈夫的一个拖累。与这些想法相关联的情绪就是：愤怒、伤心、沮丧和内疚。

当我看到她写下的东西时，我的心里一下子高兴起来。这些想法与我在日常实践过程中所遇到的身体健康的抑郁病人的想法没有什么不同。内奥米的抑郁不是由她的恶性肿瘤引起的，而是她的恶性态度导致了她对她价值感的评价。由于她总是把她个人的价值与她的成就等同起来，癌症意味着——“你已经到顶了，你就准备着摔跤吧！”这就给了我一个介入的渠道。

我建议她做一个图表，记录她从出生到濒死之间的个人“价值”（见表 9-1）。她把她的价值看做是一个常数，依照设想的从 0 到 100% 的数值范围，她给自己打了 85%。我让她用同样的尺度来评价同一时期她的成就。她画了一个曲线，从婴儿时期的低成就，增加到成年时期的最大值平台，最后，在生命的晚期又开始下滑（见表 9-1）。到目前为止，一切正常。但是，有两件事情她突然明白起来。首先，尽管她的疾病降低了她的成就，但是，她仍然以一种虽然很小但却很重要和很宝贵的方式给她自己和她的家人做着贡献。只有要么一切要么全无的思想才可能让她认为她的贡献是 0。第二，更重要的是，她意识到她的个人价值是一个稳定的常数，它是设定的，与她所取得的成就没有关系。这意味着她的价值不是挣来的，即便是在她最虚弱的状态下，她也是很宝贵的。一丝笑容绽现在她的脸上，在那一刻，她的抑郁融化了。能够见证和参与这一小小的奇迹对于我来说是一个真正的快乐。它不能消除肿瘤，但是它却恢复了失去的自尊，它让她以完全不同的方式去感受。

在上图中，内奥米绘制出了她从出生到死亡的个人“价值”。她将自己的价值测定为 85%。她绘制出了她对自己一生的贡献和成就的估计。她的贡献在童年时很低，在中年时达到了一个平台，临终时跌落至零。这一图表帮助她认识到她的“价值”和“成就”是不相关的，相互之间没有联系。

内奥米不是一个病人，而是 1976 年冬天我在家乡加利福尼亚度假时我与之交谈的某个人。就在我在这里与你分享这些东西后不久，我

收到了她的一封来信：

戴维：

我把自己最后的“附言”写给你确实太晚了，但是也确实很重要。告诉你：你所做的成就与自我价值、自尊或任何其他我们对它称呼的简易“图表”，一直在支撑着我，有了它，我能很自由地服药！它的确成了一个心理学家，我不必再去找哲学博士了。我发现它对许多迷惑人的事情都管用。我已经把这种看法告诉了许多朋友。斯蒂芬尼因为一个只有她三分之一年龄的秘书而搞得就跟一个散了架的家具一样；苏经常被她14岁的双生姊妹羞辱；贝基的丈夫跑了；伊尔加·布朗被她男友17岁的儿子搞得就好像是一个闯入者等等。对于他们，我都说：“没错，但是你个人价值是一个常数，世界抛给你的任何垃圾，根本不要去理它！”当然在许多情况中，我意识到这是一个过于简化的东西，它不可能安慰所有的事情，但是它确实有助有用！

再一次谢谢你，先生！

一如既往的

内奥米

她在痛苦中死去，但是在最后的六个月却是带着尊严死去的。

失去肢体

生理的残疾是我们能感受到的第二种“现实”问题。受折磨的个人——或家庭成员——会下意识地认为老年和生理残疾者的限制如截肢、失明必然会意味着幸福能力的降低。朋友们会表示理解和同情，认为这代表了人性的和“真实的”反应。然而，情况可能刚好相反。情感上的痛苦可能是由扭曲的想法而不是由扭曲的身体造成的。在这种情况下，同情的反应可能会产生意想不到的强化自怜的效果，灌输了一种残疾人注定比其他人更少欢乐更少满足的态度。相反，如果承受痛苦的个人或家庭成员学会改正其思想的扭曲，经常会产生一种完全满足的情感生活。

比如，弗兰是一位两个孩子的妈妈，当她丈夫的右腿由于脊椎麻醉事故而不可避免地偏瘫时，她开始体验到一种抑郁症状。六年来，她为了从紧张的绝望感中解脱出来，到各种各样的医院接受了各种各样的治疗，包括服用抗抑郁药和进行电击治疗。毫无用处。当她来找我时，她依然严重抑郁，她觉得自己的问题可能是没法解决了。

她流着泪描述了在处理她丈夫日益变坏的活动能力时她所体验到的沮丧情绪：

每一次我一看到别的夫妻能够做的事情而我们不能做时，我就忍不住流下眼泪。我看到别的夫妻散步聊天、在泳池或大海跳水游泳、一起骑自行车，我就感到刺痛。像这样的事情对于我和约翰来说很难

做到。他们顺理成章地这么做了，而过去我们也是这样。现在，假如我们能够做这些事情，那该是多么地好呀。但是你知道，我知道，约翰也知道——我们不能。

一开始，我也确实感到弗兰的问题是现实的。毕竟，他们不能做许多人都能做的事情。这种情况也适用于老年人，适用于失明的、耳聋的或截肢的人。

事实上，当你这么想时，我们大部分人都有局限。这样的话可能我们所有人都是很悲惨……正当我困惑于此时，弗兰的扭曲突然出现在我的脑海中。导致弗兰毫无必要的悲惨想法的是心灵过滤。弗兰挑出了每一种对她来说得不到的东西并去考虑这些东西。而她和约翰能够一起做的或者已经一起做的东西却没有进入她的意识中。难怪她感觉生活空虚而又乏味。

事实表明解决办法出奇地简单。我这样对弗兰建议：“在治疗期间你不妨考虑列举很多你和约翰一起都能做的事情。不要关注于你不能做的事情，学会关注你可以做的事情。比如说，我想到月球去，但我碰巧不是宇航员，所以我不大可能得到这个机会。现在，如果我来关心在我这个年龄，在我这种职业，我极不可能到月球去，那我自己可能就会很难受。但是另一方面，我有许多事可以做，如果我关注这些事的话，我就不会失望。那么，你和约翰作为夫妻能够做的是一些什么样的事情呢？”

弗兰：噢，我们互相欣赏对方的公司。我们出去吃饭，我们交朋友。

戴维：好呀。还有呢？

弗兰：我们一起骑马，我们打牌，我们看电影。他教我如何开车……

戴维：你看，不到半分钟，你就列出了八种你们可以一起做的事情。假如在下一个疗程之前我让你继续列，你估计你能列出多少呢？

弗兰：有很多。我可以想许多我们从来没有去想的事情，或许还有一些不同寻常的事情，如跳伞。

戴维：没错。你可能还会冒出一些更冒险的想法。要留意，有许多事情事实上你和约翰是可以做的，而你却认为你们不能做。比如说，你告诉我你们不能到海滩去。你提醒说你是多么喜欢游泳。能不能到一个更封闭一点的海滩，这样你就不至于有这么多自我意识了？如果我在海滩上，而你和约翰也在海滩上，他生理上的残疾在我看来并没有什么不同。事实上，最近我就和我的妻子和她的家人一起去了加利福尼亚塔豪湖的北部湖滨。我们游泳时，突然游到了一个天然湖滨，那里全是一些没有穿衣服的年轻人。当然，我事实上谁也没看，我只是想要你理解，但是尽管如此，我还是碰巧看到有一位年轻人右腿从膝盖以下都没有了，而他却在那里快乐地与其他年轻人嬉戏。所以我绝对不相信说某个人跛了或瘸了就不能到海滨游玩了。你认为呢？

如此“难而现实”的问题能够这么容易地就得到解决，或者说像弗兰这样棘手的抑郁症状能够以这样简单的干预方式就改变了，对于这种看法，有人或许会耻笑。事实上，她确实报告说她的不舒服的感受已经全然改变了。治疗结束后，她感觉这是她多年来感觉最好的时候。为了巩固这种进步，她显然还需要继续努力，花上一段时间来改变她的思维方式，以保证她能够克服围着复杂的心理之网旋转并且陷进这个网中的坏习惯。

失去工作

由于西方文化中广泛流传着个人价值和幸福生活的能力与一个人的职业成功密切关联的看法，所以许多人会发现面临着失业威胁和失去谋生能力的威胁，一种潜在的无能感侵扰着他们。基于这一价值体系，似乎认为情绪上的抑郁与财务损失、职业失败或破产是不可避免地联系在一起的，并且认为这种看法是显而易见和非常现实的。

如果你就是这么认为的，那么我认为你将对哈尔感兴趣。哈尔是一位三个孩子的45岁的父亲。他和岳父在一家成功的商号里工作了十七年。三年前他来找我治疗。哈尔和他的岳父就商号的管理问题产生了一系列分歧，哈尔一怒之下辞去工作，放弃了他在商号的利益。随后的三年，他从一个工作跳到另外一个工作，但是却很难找到一份满意的工作。他似乎什么事都做不成，于是开始认为自己失败了。他妻子开始整日工作以贴补家用，这使得哈尔倍感耻辱，因为他一向以养

家糊口者自居。随着岁月的流失，他的财务状况越来越坏了。他感到越来越抑郁，自尊也降至最低点。

当我第一次遇到哈尔的时候，他在一家房地产销售公司做实习生已经三个月了。他已经租出去了几套房子，但是还没有卖出去一套。由于有一套严格的佣金制度，他在这段时期的收入非常低。他为抑郁和延迟所折磨。有时他终日躺在家里，自己在想：“有什么用？我是一个失败者。没办法工作。躺在床上痛苦还少一些。”

哈尔志愿允许我们宾夕法尼亚大学精神病治疗训练计划的成员单方面观察我们的心理治疗过程。在这一过程中，哈尔在其俱乐部一间锁着的屋子里进行了一次谈话。一位好朋友通知哈尔有兴趣买某一套房子。你或许会认为他知道这个消息后会欢呼雀跃，因为这一次代理签约会让他对这个职业充满自信，银行户头也会涨出很多。但是哈尔却没有去签约，他拖延了好几周。为什么？因为他想：“卖掉一个商业地产太复杂了。以前我从来没有做过。不管怎么说，他可能会在最后一分钟收回合同。这意味着我做不成这笔生意。而这也意味着是我的一个失败。”

随后，我和其他成员一起评价这一治疗。我想知道他们是怎样评价哈尔的消极、自挫性态度的。他们觉得哈尔事实上不适宜于销售工作，这种工作让他来做极为困难。我以此为材料准备做一次治疗。哈尔承认他对自己要比过去任何时候对待任何人更持批评态度。比如，如果他以为同伴失去了一笔大生意，他知道后会说：“又不是世界末日；

继续努力!”而如果是他自己遇到这种情况，他就会说：“我是一个失败者。”事实上，哈尔承认他采取了“双重标准”——对待别人采取宽容和支持的态度，而对待自己则采取严厉的、批评的和惩罚性的态度。你可能也有同样的倾向。开始，哈尔以双重标准对自己有利来为自己辩护：

哈尔：喔，首先，我在别人那里的责任和利益不同于我自己的责任。

戴维：好。讲下去。

哈尔：如果他们不成功，根本不会影响我自己的日子，也不会对我自己的家庭有任何消极影响。所以，我之所以对这些事有兴趣是因为它会让一个人成功，但是……

戴维：等一等，等一等，你说你感兴趣是因为它会让它们成功？

哈尔：是的。我是说……

戴维：你评价他们的标准是你认为会让它们成功？

哈尔：没错。

戴维：你应用在你自己身上的标准会帮助你成功吗？当你说“一

笔生意失败意味着我是一个失败者”时你是什么感觉？

哈尔：气馁。

戴维：这有益吗？

哈尔：确实，它并不产生积极的结果，所以显然是无益的。

戴维：那么说“一笔生意失败意味着我是一个失败者”是现实的吗？

哈尔：确实不现实。

戴维：所以，为什么要用要么一切要么全无的标准对待自己呢？为什么要对那些你并不怎么关心的人采用有益的和现实的标准，而对你很关心的自己却采用自挫性的、有害的标准呢？

他开始领会到采用双重标准无益于他的生活。他对自己采用永远不会应用于其他任何人的严厉标准。一开始的时候，他为这种倾向辩护——就像许多苛刻的完美主义者一样——声称对自己比对别人严厉一点会有利于自己。不过，很快他就认识到了这样一个事实，即他个人的标准事实上是不现实的，是自挫性的，因为如果他的确努力售房了但是没有成功，他就会认为这是一个灾难。他的要么一切要么全无的想法是麻痹着他并阻止他努力的关键。结果，他把大部分时间花在

躺在床上生闷气。

哈尔要求对他进行特别的指导，以帮助他去除其完美主义者的双重标准，以便能够以一套客观的标准来判断所有人，包括他自己。我建议把这作为第一步，哈尔可以使用下意识的想法，理性反应的方法。比如，如果他坐在家里不想去工作，他或许会想：“如果我不起早去工作，一天都待在家里想着工作，那就甚至没有努力的机会。我还不如躺在床上。”写下这个想法后，他会用一个理性的反应替代之：“这是一种要么一切要么全无的思想。这完全是胡扯。即便去工作半天也是很重要的一步，可能因此会感觉舒服一些。”

哈尔同意写下下一个疗程之前他感到没有价值和瞧不起自己的难受想法。（见表 9-2）。两天后，他接了解聘通知，在下一次的治疗中，他因此而非常相信他自我批评性的想法绝对是有效的和现实的。他已经不能够做出单一的理性反应了。这一通知表明，他工作中的失败必然使他失去工作。在这一次的治疗过程中，我们讨论了他是怎样学会反驳他的批评性意见的。

表 9-2 哈尔的家庭作业

哈尔的家庭作业记录了他的自我批评的想法及其挑战。他写下了治疗期间的理性反应（见正文）。

戴维：好，现在让我们来看一看我们是否能够对理性反应栏中的

一些消极想法写下一些答案。你能够回想起任何基于我们上一次治疗谈话的回答吗？想一想你的陈述“我是有欠缺的”。不管怎么说这是基于你的要么一切要么全无的思想和完美主义的标准吗？

如果做一个角色转换的话，答案可能就会更清楚了。客观地说别人有时要更容易一些。假定我是你，我告诉你我曾经受雇于我岳父。三年前我们吵了一架。我感到我被利用了，于是我就走了。从那时起我就变得忧郁起来。这么多年来我换了一个工作又一个工作。现在我又从一个纯粹代办的工作岗位上被辞掉了。这对于我真是一个双重打击。在第一个地方，他们什么也不付给我，在第二个地方，他们甚至不认为我值那么多，所以他们炒了我。我已经意识到我有欠缺——我是一个不完整的人。你会对我说什么？

哈尔：哦……我认为你已经达到了这一点，我会说在你头四十年左右的时间，你确实做了一些事情。

戴维：那好，就把它写进理性反应栏。写下在你生命中的头四十年里所有好的、适当的事情。你已经挣到了钱，你已经抚养了很杰出的孩子等等。

哈尔：好吧。我可以写下我已经取得成功的事情。我们已经有了一个不错的家庭。我们已经培养出了三个杰出的孩子。人们景仰我、尊敬我。我已经让我自己融入了群体活动中。

戴维：好，这些是你所做的所有事情。你怎样把这些东西与你相信自己有欠缺联系起来呢？

哈尔：噢，我本来可以再多做一些。

戴维：好极了！我相信你已经领会到了一个很好的办法来贬低你的优点。现在，写下拟订另外一个消极想法：“我本来可以再多做一些。”真不错！

哈尔：好，我已经把它写进第五条了。

戴维：是吗，那么你对这一条的回答是什么？

（长时间的沉默）

戴维：是什么？这一想法的扭曲是什么？

哈尔：你真是一个狡猾的家伙！

戴维：回答是什么？

哈尔：毕竟，我确实比大部分人做得要多。

戴维：没错，而你在多大程度上相信这一点？

哈尔：百分之百相信。

戴维：太棒了！把它写进理性反应栏。现在，让我们回到“我本来可以再多做一些。”假定你是霍华德·休斯，你正坐在他的车上，手头有成百万上十亿的钱。你会对让你感到不快乐的东西说些什么？

哈尔：哦，我正在想呢。

戴维：读一读你写在纸上的东西。

哈尔：噢。我本来可以再多做一些。

戴维：你永远都可以说这些，不是吗？

哈尔：没错。

戴维：难怪许多拥有了名声和财富的人不会感到幸福。这仅仅是完美主义标准的一个例子。你可以努力努力再努力，而不管你体验到了多少成就，你总可以说：“我本来可以再多做一些。”这是一种专断地惩罚你的方式。你赞成不赞成这一点？

哈尔：噢，是的，我明白这一点。不是只有一个因素可以使人快乐。如果钱是快乐的唯一因素的话，那么每一个百万富翁和亿万富翁

都会得上欣快症。但是个人的幸福和满足还要有比金钱多得多的条件。并不是因为追求这个而麻痹了我。我也从来没有把追求金钱作为目的。

戴维：那你追求什么呢？你是在追求养活一家人吗？

哈尔：这对于我是很重要的，非常重要。我希望能够养活孩子。

戴维：为了养活孩子你会做什么？

哈尔：喔，我会和他们一起工作，教育他们，和他们一起玩。

戴维：那他们怎么样呢？

哈尔：我认为他们很棒。

戴维：好，你可以写下：“我有欠缺。我是一个失败者。”你怎样将这一点与你的目标是抚养三个孩子和你所做的一切协调起来？

哈尔：确实，我又没有把它考虑进来。

戴维：那么你是怎样把你称做失败者的？

哈尔：我已经有好多年不能正常地挣工资……有效地挣钱了。

戴维：因此就把你称做是“失败者”是现实的吗？这里有一个人，他已经有三年都很抑郁了，而且他发现很难去工作，那么把他称做“失败者”是现实的吗？抑郁了的人就是失败者吗？

哈尔：是呀，如果我能多知道一些导致抑郁的原因，我就更有可能做出有价值的判断了。

戴维：的确，我们还不知道导致抑郁的根本原因。但是我们的理解是导致抑郁的直接原因是那些打击你自己的惩罚性的有害的陈述。为什么这更多地某些人身上发生而不在另外一些人身上发生，原因我们并不清楚。生物化学的和基因的影响也一直还没有搞清楚。你的教养毫无疑问也是原因之一，如果你愿意我们可以在另外一个疗程中讨论这个问题。

哈尔：既然没有能够证明出导致抑郁的最终原因，难道我们可以认为失败本身是一个原因？我的意思是说，我们不知道它是从哪里来的……而我自己的一些失败导致了我的抑郁。

戴维：你有什么证据呢？

哈尔：我没有证据，只是一种可能。

戴维：那好。但是要做这样一种惩罚性的假设……任何情况都是一种可能。但是没有证据表明这一点。当病人不再抑郁时，他们会像

过去那样富有成果。在我看来，如果问题出在他们是失败者，那么当他们不再抑郁时，那他们还是一个失败者。有一些大学教授和公司总裁来见我。他们坐在那里，看着墙，但这也是因为他们抑郁。当他们不再抑郁时，他们依然像往常那样开会和做生意。所以你怎么可以说抑郁要归因于他们失败这一事实？在我看来，还有其它一些东西——失败要归因于抑郁。

哈尔：我无法做出回答。

戴维：说你是一个失败者是武断的。你一直有些抑郁，而人抑郁时做的事情要比不抑郁时要少。

哈尔：这么说我是一个成功的抑郁者了。

戴维：没错！没错！作为一个成功的抑郁者部分地意味着变得更好。所以我希望这就是我们现在要做的事情。想象你过去六个月患了肺炎。你一个子也挣不到。你还会说“这使我成为一个失败者。”这会是现实的吗？

哈尔：我不知道我怎么能那么说。因为我当然不愿意得肺炎。

戴维：你能把同样的逻辑应用在抑郁上吗？

哈尔：是的，我明白了。我确实也不认为我的抑郁是有意识地产

生的。

戴维：它当然不是。你想把它培养出来吗？

哈尔：噢，不！

戴维：你是有意识地做什么事情想把它培养出来吗？

哈尔：当然不是。

戴维：如果我们知道是什么引起抑郁的，那么我们就该知道怎么下手了。既然我们不知道，责备哈尔抑郁不是愚蠢的吗？我们能够知道的是抑郁者自己产生了这种消极的看法。他们根据对事情的这种消极看法来感受和行动。你不会有意识地培养它，也不会有意选择让自己无能为力。假如你是我所碰到的典型的这种病人时，当你恢复正常的看法，当你回过来以一种不抑郁的方式看待事情时，你会像过去一样，甚至比过去更富有成果。你明白我的意思吗？

哈尔：是的。我当然明白。

哈尔欣慰地意识到，他几年来一直不成功，但给他自己贴上“失败者”的标签是毫无意义的。这种消极的自我形象和他的瘫痪感是由他的要么一切要么全无的想法引起的。他的无价值感是由于他只关注于其生活中的消极事件（心灵过滤），而忽略了他体验到成功的许多领

域（给积极因素打折扣）。他能够明白由于他不必要地说“我本来可以再多吃一些”，使得他把自己看得很严重，他也意识到，财务价值与人类价值是不同的。最后，哈尔能够承认他所体验到的症状——敏感和因循——只不过是一种疾病暂时的表现，而并不表明他“真正的自我”。对于他来说，认为他的抑郁仅仅是对于某些个人不足的惩罚是荒谬的，更不用说是由肺炎引起的了。

在疗程结束的时候，贝克抑郁量表测试表明哈尔已经有了 50% 的提高。在随后的几周里，他继续用双表法帮助自己。当他试着回头反驳自己的混乱想法时，他已经能够尽量不再用严厉的扭曲方式评价自己了，他的情绪继续好转。

哈尔离开了房地产公司，开了一家平装书店。他甚至能够一下子转变过来了。不过，尽管付出了很大的个人努力，在其试营业的第一年里，他还是不能获得与其努力相应的利润。所以，在这一段时间里，外在的成功并不明显。尽管如此，哈尔还是尽量避免明显的抑郁，并一直保持着自尊。当他准备把书店抛到一边时，他的财务状况一直在零点以下，但是他的自尊心并没有受到伤害。当他准备去找一份新工作的时候，他写了下边的这篇短文，准备每天早上都读上一读：

为什么说我不是没有价值的？

只要我还能美好的自我和他人贡献点什么，那我就不是没有价值的。

只要我所做的事情能够产生一些积极的效果，那我就不是没有价值的。

只要我的存在哪怕只让一个人有所不同，那我就不是没有价值的（如果有必要，这个人可以就是我）。

如果能够给予爱、理解、友谊、勇气、交往、忠告、安慰中的任何一件事情，那我就不是没有价值的。

如果我能够尊敬我的意见，我的智慧，那我就不是没有价值的。如果别人也尊敬我，那就是对我的一种奖励。

如果我拥有自尊和尊严，那我就不是没有价值的。

如果我能对我雇员的家庭生活有所贡献，那我就不是没有价值的。

如果我能通过我的产品和创造对我的顾客和卖主尽可能有所帮助，那我就不是没有价值的。

如果我在这一环境中的存在并没有让别人感到有什么不同，那我就不是没有价值的。

我不是没有价值的。我是非常有价值的！

失去爱人

在我的职业生涯中，我所治疗过的一个最为严重的抑郁病人是 31 岁的儿科医师凯，她的弟弟六周以前在她的公寓外以一种非常可怕的方式自杀了。对于凯来说最为痛苦的还在于她对她的自杀负有责任，她提出来为这一观点所进行的论证是非常有说服力的。凯觉得她所遇到的这一让她苦恼的问题完全是现实的和无法解决的。她感到她也应该去死，她也应该被杀掉。

困扰成功自杀者的家人和朋友的一个常见问题是负罪感。经常有这样一种倾向，你会用这样一种想法来折磨自己：“为什么我不阻止这件事呢？为什么我这么愚蠢呢？”即便是心理治疗医师和咨询师都难免会做出这种反应，并且会这样惩罚他们自己：“确实是我的错。要是上一次治疗时我用另外一种不同的方式和他谈话就好了。为什么我不阻止他，看他是否有自杀倾向呢？我应该更有效地干预。是我害了他！”而且，对于这一悲剧，具有讽刺意味的是在大部分情况中，自杀的发生是因为受害者有趣的信念，他认为他遇到了一些不可解决的问题，这些问题从更客观的角度来看，其实并没有那么严重，也根本不值得自杀。

凯的自我批评也是非常强烈的，因为她觉得她比她的弟弟更早进入社会，所以她应该为他带路，应该在他这么长时期以来的抑郁过程中为他提供情感上的和财务上的支持来弥补他的问题。她应该安排他

去进行精神治疗，为他付费，甚至让他住在自己公寓附近，以便他随时可以找到她。

她的弟弟是费城的一名生理学学生。他自杀那天，他给凯打电话，询问有关一氧化碳对于血液的影响问题，说他要在课上运用到这一点。由于凯是一名血液专家，她认为这个问题没什么，于是不加思索的就给他讲了有关情况。她和他交谈的时间不长，因为她要为第二天早上自己医院的一个大型演讲做准备。就在她准备她的演讲的时候，他运用她提供的信息在她公寓外门前做了第四次也是他最后一次的自杀尝试。凯觉得她对于他的死负有责任。

对于她所遇到的这场悲剧，她显得异常悲痛。在开头几次治疗过程中，她写出了她责备自己并认为她应该做更多事情阻止死亡的原因：

“我一直认为我对弟弟的死负有责任。我失败了，所以我觉得我对他的死负有责任。它表明我没有像我应该做的那样给予他充分的支持。我本来应该知道他处在一个非常严峻的情况中，而我却没有能够干预。回头想想，很显然他又想要自杀了。他以前已经做过三次严重的自杀尝试。如果在他给我打电话时，我能问一问他，我本来可以挽救他的生命的。在他死之前的这个月里，我好几次都在生他的气，老实说他肯定压力很大，并且感到沮丧。有一次，我记得我对他很恼怒，并且对自己说，或许他最好死掉。这件事让我感到非常内疚。或许我希望他死掉，我知道是我让他倒下的，所以我觉得我应该去死。”

凯试图让自己相信她的歉疚和苦恼是合适的和正当的。作为一个

具有很高道德感的严刻的天主教徒，她觉得这种惩罚和痛苦是她应该得到的。我知道她的推理中有些问题，但是我不能够很清楚地戳穿她的不合理逻辑，因为她的论证非常明确和具有说服力，确实做出了不利于她的论证。我几乎快要接受她的想法，认为她的情感痛苦是“现实的”了。后来，我希望让她摆脱心灵牢狱的想法突然间产生了。她所犯下的错误是第3章中所讨论的第10条扭曲——归己化。

在第15次治疗时，我使用这种看法来挑战凯的观点中的错误概念。首先，我强调，如果她要对她弟弟的死负责，她应该是引起死亡的原因。由于自杀的原因即便是专家也并不知道，所以没有理由得出结论——她是自杀的原因。

我告诉她如果我们必须去猜想他自杀的原因的话，那也是他自己的错误信念，认为他没有希望没有价值，他已经不值得活下去了。既然她不能控制他的思想，所以她不能为导致他结束生命的非逻辑假设负责。这些是他的错误，而不是她的错误。所以，在假定要为他的情绪和行为负责时，她做了一些不在她控制范围之内的事情。任何人最多能够或希望她尽量帮助他，因为这是在她的能力范围之内的。

我强调说她没有必要用知识来阻止他的死亡，这并不是她的错。假如她明白他正试图自杀，她肯定会以不管哪种方式尽可能地去阻止。但是，由于她并不具有这种知识，所以她没有可能去干预。所以，责备她要为他的死负责事实上是不合逻辑的，假定她可以绝对准确地预测未来，并且能够支配宇宙中所有的知识。既然这两种期望都是非常

不现实的，所以她就没有理由藐视自己。我还指出，即便是专业的治疗专家，对于人性的知识也并不是没有错误的，即便他们被认为是专家，他们也经常被有自杀倾向的病人所迷惑。

总而言之，坚持说她要为他的行为负责是一个重大错误，因为她并不能从根本上控制他。我强调说，她对自己的生命和生活状况负有责任。在这一点上，她明白她是在不负责任的行动，不是因为她“让他倒下了”，而是因为她让她自己变得抑郁，并且自己也企图自杀。负责任的事情就是要拒绝这种内疚感，终止抑郁，然后去追求一种快乐而又满足的生活。这才是以一种负责任的方式在行动。

这次讨论引起了她情绪上的快速改善。凯在其态度上有了根本性的转变。她意识到我们已经揭示了促使她想去自杀的错误概念。所以她准备再继续治疗一段时间，以提高她的生活品质，驱散多年以来由于她弟弟的自杀而困扰她的周期性的压迫感。

没有痛苦的悲伤

问题又出来了，如果根本没有任何扭曲的话，“健康的悲伤”的本质是什么呢？或者换一句话说，难道悲伤确实需要包括痛苦？

我并不敢声称我知道这一问题的确切答案，但是我可以和大家一起分享我在做不安全医学学生时所经历的一些体验，当时我在加利福尼亚斯坦福大学医学中心医院的巡回诊所做泌尿科方面的服务。我被

安排接待一位老人，他最近刚成功地做了一个肾部瘤切除手术。工作人员希望他能够很快的出院，但是他的肝功能突然开始恶化，检查发现，这个瘤已经扩散到了他的肝。这一综合症是无法治疗的，所以几天之内，他的健康状况迅速恶化。在他的肝功能恶化过程中，他慢慢开始变得神志不清，慢慢进入没有意识的状态。他的妻子意识到了这种情况的严重性，48 个小时坐在他身边。当她疲劳时，她的头倒在他的床上，但是她就是不肯离开，有时她会俯在他的耳朵边对他说：“老头子，我爱你。”由于他的病情进入危险时期，他们这个大家族的成员包括儿子、孙子和重孙子都开始从加利福尼亚的各个地方来到了医院。

到了晚上，主治医生要我留下来陪病人，参加会诊，当我进入房间时，我意识到他已经进入昏迷状态。大约有 810 个亲戚在那里，他们中有些非常老，而另外一些则非常年轻。尽管他们模模糊糊地意识到了他的情况的严重性，他们还是没有被告知情况有多么严重。他的一个儿子，就是站在尽头的一位年长的绅士问我是否能够把插在他膀胱的导尿管取出来。我意识到取出这个导尿管对他的家人来说他已经死了，所以我就去问医护人员这样做是否合适。医护人员告诉我可以这么做，因为他确实已经死了。他们向我演示了一下怎样取出导尿管，于是我走向病人身边做这件事，家人在一旁等着。当我开始这么做时，他们意识到某种支持已经被移走了，这位儿子说：“谢谢你，我知道这会让他不舒服，他也愿意这么做的。”然后，这位儿子转向我，似乎是要证实这个行为的意义，他问我：“大夫，他的情况怎么样？我们能够期望什么？”

我突然感到一阵忧伤。我感到自己和这位体面的彬彬有礼的男人非常近，因为他让我想起我自己的祖父，我感到眼泪顺着我的面颊淌了下来。我必须做出决定，要么站在那里，让这家人在和我说话时看到我流泪，要么离开，掩饰我的感情。我选择留在了那里，充满感情地对他们说：“他是一位很好的人。尽管他已经接近昏迷了，他还可以听到你们说话，今晚他就要走完他的一生了，今晚就和他告别吧。”然后我哭泣着离开这个房间。家人也哭泣起来，坐在了床上，他们对着他说话，向他道别。随后的几个小时，他昏迷得越来越深，最终失去意识死去了。

尽管他的死对于他的家人和对于我来说是很悲伤的一件事情，但是这是我永远难忘的一个亲切而又优美的体验。失去的感觉和哭泣提醒我——“你可以爱，你可以关怀。”这使得悲伤成为一个被提升了的体验，它对于我来说完全没有痛苦和伤害。从那以后，我还有过数次像这样让我掉眼泪的体验。对于我来说，悲伤代表着一种提升，一种非常庄严的体验。

由于我是一名医科学生，医院的医护人员或许会感到我的行为并不怎么合适。后来，住院部的主任把我拉到了一边，告诉我说病人的家属要他代为转达他们的感激，因为我使得他们能够明白一切，并帮助他们把气氛做得温馨而又优美。他告诉我他也对这位老人有一种强烈的感情，并让我看了挂在他墙上的这位老人画的一幅马的画。

这段插曲有远离，有终了，有告别。这里面没有恐惧或害怕，事

实上，它很安详很温暖，并且大大地丰富了我的生活体验。

第 10 章 抑郁的诸多原因

你所有的抑郁都消失殆尽时，你就忍不住想享受与放松。当然，你有这个权利。在治疗快要结束的时候，许多病人都对我说他们感到这是他们一生中感觉最好的时候，有时，似乎抑郁越是无望和严重，越是无可挽救，那么在它被克服后，人们就越是能够体验到极端美好的快乐感和自尊感。当你的感觉开始向好的方面转化时，你悲观的思想方式就会像冬去春来冰雪融化时那样戏剧性地可以预测地退缩。你或许甚至会吃惊世界上怎么会有这么不现实的思想。人类精神的这种巨大转变永远也不会让我感到吃惊。因为我有机会在我的日常实践中一遍又一遍地观察到这一神奇的变化。

由于你的外在改变如此巨大，你或许会相信你的忧伤从此一扫而空。但是，在人的情绪中还有一些看不到的不协调的残留情绪仍然保存着。如果不加以改正和消灭，在将来你还是会很脆弱，难以抵挡抑郁的攻击。

在感觉好多了和变得好多了之间存在着一些差别。感觉好多了只

不过表示痛苦的症状已经暂时消失了。变得好多了则意味着：

1.理解为什么你陷入抑郁

2.知道为什么你变好了，你是如何变好的。这包括掌握一些特殊的自助技巧，这些技巧能够专门为你服务，以便于在你有所选择时你能够重新使用它们，并让它们工作。

3.获取自信和自尊。自信是基于这样一种认识，你认为你有一个好的机会能够在个人关系和职业方面获得合理的成功。自尊是不管在你的生活中你是否成功，你都能够体验最大限度的自爱和快乐。

4.弄清导致你抑郁的深层原因。

一个无声的假定

尽管在你从一场抑郁中恢复过来后，你扭曲了的消极想法会有实质性的减少甚至全部消除，但是你头脑中仍可能还潜伏有某些“无声的假定”。这些无声的假定大部分解释了为什么你第一次变得抑郁，并能够帮助你推测什么时候你可能又变得脆弱。所以它们包括了阻止复发的一些关键因素。

那么什么是无声的假定呢？一个无声的假定就是你定义你个人价值的公式，它代表了你的价值体系，你的个人哲学，你据以建立你自

尊的素材。比如：(1)“假如某人批评我，我就会感到很痛苦，因为这自然意味着我有什么事情做错了。”(2)“作为一个完全实现了的人，我应该得到爱。如果我很孤独，那我就注定应该是孤独的和痛苦的。”(3)“我作为人的价值与我所取得的成就相一致。”(4)“假如我不能做得（或感觉，或行动的）很好，那我就失败了。”你会明白，这些不合逻辑的假设可能完全是自挫性的。它们让你变得脆弱，并使你偏向于往不舒适的情绪方向摇摆。它们代表了你的心理上的阿基里斯之踵。

在随后的几章里，你将学习辨认和评价你自己的无声的假定。你或许会发现基于你的情绪摇摆，你会沉溺于赞成、爱、成就或完美。在你学习揭开和挑战你自己的自挫性信仰体系时，你会建立有效的自我提高的个人哲学基础。你会走上通往快乐和情绪启蒙的道路。

为了揭开你情绪摇摆的起因，许多精神病学家和一般公众一样，认为有必要进行一个长期的痛苦而又缓慢（数年）的治疗过程，经过这么长时间的治疗以后，大部分病人会发现很难解释导致他们抑郁的原因。认知治疗的一个最伟大的贡献已经触及到了这一点。

在这一章，你会学到两种不同的方法来辨别无声的假定。第一种是被称做“垂直箭头法”的异常有效的方法，它可以让你探测你的内在心理。

垂直箭头法事实上是第4章所介绍的双栏法的一个副产品，在这种方法中，你能够学会如何在左栏中写下让你难过的下意识想法，并

用更为客观的理性反应代替之。这种方法有助于你改善感受，因为你可以让你的思想模式中消除扭曲。一个简短的例示见表 10-1。它是由第 7 章所提到的精神病医生阿特写下的，在他的导师试图向他提出一种建设性的批评时，他开始变得非常难过。

表 10-1 改善感受法

针对这种苦恼的想法撒一个谎或许会减少阿特的内疚和焦虑，但是他想知道他怎么就产生了这样一个不合逻辑的解释，这个解释为什么会产生。或许你也已经开始问自己——你的消极想法有一种内在模式吗？在我们的心灵深处存在着精神症结吗？

阿特使用垂直箭头法来回答这些问题。首先，他在他下意识想法下画了一个向下的箭头（见表 10—2）。这种向下的箭头是一种速记，它让阿特追问自己：“如果这一下意识想法的确是真实的，它对我意味着什么呢？为什么它会让我烦恼呢？”然后阿特又写下了另外一个马上进入他头脑中的下意识想法。正如你所看到的那样，他写道：“如果 B 博士认为我是一个糟糕的治疗医师，那就意味着我是一个糟糕的治疗医师，因为 B 博士是一位专家。”在这一想法下边，阿特又画了一个向下的箭头，然后又重复同样的过程，以产生下边的一个下意识想法，见表 10—2。每一次只要他有了一个新的下意识想法，他就马上在这个想法下边画一个箭头然后问自己：“如果这是真的，为什么它会让我烦恼？”只要他一遍又一遍地反复这么做，他就能形成一个下意识之链，最终通向产生问题的无声假定。向下箭头法类似于不断地剥洋

葱皮，最终暴露出里边的东西。正如你在表 10-2 中所看到的那样，它事实上非常简单明了。

表 10-2 下意识想法中的无声假定

用垂直箭头法揭示下意识想法中的无声假定。向下的箭头是下述问题的一种简捷的方式：“如果这一下意识想法的确是真的，为什么它会让我烦恼呢？它对我意味着什么呢？”在这个例子中，每一个向下箭头所代表的问题出现在箭头下面所指的引用语中。这正是在你写下下意识想法时你所想问自己的问题。这一过程把你引向了一个下意识想法链，帮助你揭示了问题的真正根源。

你会发现垂直箭头法在记录你的下意识想法时，与你平常所用的策略不同，平常的时候，你会填上一个理性的反应，表明你的下意识想法为什么是扭曲的和无效的（表 10-1）。这将帮助你马上改变你的思维方式，这样你就可以更客观地思考生活，你会感到好多了。在垂直箭头法中你并不这么做，而是先设想你扭曲的下意识想法绝对是有效的，然后，设法从中找到真理。这可以使你穿透问题的核心。

现在，你可以评价一下表 10-2 中的阿特的下意识想法链，并问一问自己促使阿特焦虑内疚和抑郁的无声的假定是什么？他有以下几个假定：

1. 假如某人批评我的话，他们肯定是对的。

2. 我的价值依赖于我的成就。

3. 一旦有错，全盘皆溃。如果我不是一直成功的话，那我就整个成了零。

4. 别人不会容忍我的不完美。我必须完美以赢得别人的尊重和喜爱。如果我把事情搞糟了，我就会遇到强烈的反对，并遭受惩罚。

5. 这种反对意味着我是一个不好的没有价值的人。

一旦你已经形成了自己的下意识链条，并且理清了你的无声假定，那么接下来最关键的一步就是像通常那样查明自己思想的扭曲形式，并用理性的反应替代它（见表 10-3）。

表 10-3 辨别认知扭曲，以客观的反应替代扭曲的想法

在阿特用向下箭头法得出其下意识链条后，他开始辨认这些想法中的认知扭曲，并用更客观的反应替代这些扭曲的想法。

向下箭头法的美妙之处在于它是诱导性的和苏格拉底式的：通过一系列思考性的询问，你发现了挫败你的那些信念。通过一遍一遍地重复下述问题，你揭示了你自己的问题的根源所在：“如果这个消极想法是真实的，那么它对我意味着什么呢？为什么它会让我烦恼呢？”无

须借助某些治疗专家的主观偏见、个人信念或理论倾向，你就可以客观地系统地直抵问题的根源。这就解决了一直困扰精神病学历史的一个难题。来自各种思想流派的治疗专家一直以一些事先假定的观念来解释病人的体验，这种解释要么效果不佳，要么根本就没有实用价值。如果你不“听”你治疗医师对你问题根源的解释，你就很有可能被解释为“拒绝”“真理”。在这种微妙的方式中，不管你说什么，你都只好服从你治疗医师的模式。不妨想一想，在你去找下述这些学派的治疗专家时你所遇到的对你所承受痛苦的混乱解释：宗教顾问（精神因素）、共产主义国家的精神病医生（社会政治经济环境）、弗洛伊德学派的精神分析医生（内在化焦虑）、行为学派治疗医师（较低程度的积极强化）、毒品方面的精神病学专家（基因因素和大脑化学不平衡）、家庭治疗医师（人际关系的混乱）等等。

当你使用垂直箭头法时要注意。如果你写下描述情感反应的想法时，你的这个过程就会缩短。所以，要写下引起你情感反应的消极想法。下边的这个例子就是一种错误做法。

第一个下意识想法：我男朋友本周末没有如期给我打电话。

“为什么这会让我烦恼？这对我意味着什么？”

第二个下意识想法：噢，真糟糕，因为我坚持不住了。

这样想是没用的。因为我们已经知道你感到很糟糕了。问题是——

—是什么样的想法下意识地进入你的大脑，让你感到这么苦恼？如果他忽略了你，这对你来说意味着什么？

下面这么做是一种正确的做法：

1.我男朋友本周末没有如期给我打电话。

“为什么这会让我烦恼？这对我意味着什么？”

2.这意味着他忽略了我。意味着他事实上已经不爱我了。

“假定这是对的，这对我来说意味着什么呢？”

3.这意味着我有什么地方错了。否则的话，他会更关心我的。

“假定这是对的，这对我来说意味着什么呢？”

4.这意味着我会被拒绝。

“如果我事实上真的被拒绝了，那又怎么样呢？这对我来说意味着什么呢？”

5.这意味着我不可爱，我永远都会被拒绝。

“如果情况真是这样的话，为什么它会让我感到烦恼呢？”

6.这意味着我会孤独而又悲惨地死去。

所以，通过追寻意义而不是感受，你的无声的假定就开始明朗起来：(1) 如果我不被人爱，我就是没有价值的；(2) 如果我是孤独的，我就注定很悲惨。

这并不是说你的感受不重要，整个问题的关键是要做出真正的传递——有效的情感转换。

功能紊乱态度量表 (DAS)

由于挑出引起你情绪波动的无声的假定非常重要，所以我们这个小组的成员阿琳·魏茨曼已经设计出了一个刺激的更简单的挑选方法，它被称做功能紊乱态度量表 (DAS)。她编排了上百个个人情绪紊乱时常发生的自控性态度。她的研究表明，在抑郁者的消极下意识想法戏剧性地降低的过程中，自控性的信念系统多多少少还会一直保持着。魏茨曼博士的研究证实你的无声的假定代表了一种潜在的情绪紊乱，这种紊乱一直跟随着你。

尽管完全展示这一长长的功能紊乱态度量表 (DAS) 不是本书的任务，我还是在这里选择了一些比较普遍的态度，并增加了其他一些有用的态度。你可以填写这些问题，看一看你是否同意这种态度。填

完以后，你可以根据答案来为你自己的回答打分，并得出你个人的价值体系轮廓。这一测试将展示你的心理长处和脆弱之处。

回答这一测试非常简单。在 35 个态度中的每一个的后面的栏目中选择一个最能代表你大部分时间所认为的项目。要记住，每一种态度只能选择一个答案。由于我们每个人都是不一样的，所以对于任何一个陈述的回答都没有“对”“错”之分。要弄清楚某一给定的态度是否典型地代表了你自己的生活哲学，回忆一下你在大部分时间里是怎样看待事物的。

例 子：

在这一例子中，在比较同意一栏中打对号，表明这一陈述多少代表了一些完成这一量表的这个人的典型态度。现在我们就开始吧。

表 10-4 功能紊乱态度量表 (DAS)

既然你已经完成了 DAS, 那么你就可以以下述标准给自己打分了。你可以按照这一方式逐个来为你对 35 种态度的回答打分：

非常同意 比较同意 中性 不同意 非常不同意

-2 -1 0 +1 +2

现在把你前 5 个态度的分数加起来。这些态度测量了你按照他人的意见和你所接受的赞成或批评所测量出的你的价值倾向。假定你前 5 项的得分是+2; +1; -1; +2; 0。那么你这 5 项问题的总得分就是+4。

按照这种方式把你从 1 至 5, 6 至 10, 11 至 15, 16 至 20, 21 至 25, 26 至 30 和 31 至 35 的分数分别加起来, 像下面的这个例子一样把它们记录下来:

计分示例:

记录你自己在这里的实际得分:

解释你的 DAS 分数

● 赞成

DAS 测试的前 5 项态度测量了你的自尊倾向, 这一倾向基于别人对你的反应和他们怎样看待你。0 至 10 的正分数表明你是独立的, 你有一个健康的自我价值感, 即便是面临别人的批评和非议时也不会改变。从 0 到-10 的负分数表明你是非常不独立的, 因为你是通过其他人的眼光来评价你自己的。如果某人侮辱了你, 或者轻看你, 你就下意识地瞧不起自己。由于你的情绪状态对你所设想的考虑你很敏感, 所以你会很容易地受到操纵, 当别人批评你或对你发怒时, 你就会很脆弱, 会感到焦虑和抑郁。

● 爱

测量表中第二组 5 项态度评价了你是否被爱的价值。正分数表明你认为爱是正常的，但是你还会有很多其他要关心的问题，它们同样应该是应该满足的。所以，爱并不是你快乐或自尊的一个必要条件。人们很有可能会因为你身上所散发的健康的自爱感和你对生活许多方面的兴趣而发现你的吸引力。

负分数表明你是一个有“爱的瘾”的人。你把爱看做是“必须”，没有了爱你就不能生存下去，更不用说是快乐了。你的分数越是接近 -10，你就越依赖于爱。由于害怕别人疏远你，你在人际关系中倾向于扮演自卑的瞧不起自己的角色。结果，情况通常反而是他们失去了对你的尊敬，并因为你的态度而认为你是一个负担，因为有了他们的爱你就会崩溃。当你感到人们会离你而去时，你就会被痛苦的恐怖的撤退综合症所攫取。你意识到没有了日常的情感和关注，你或许不能“振作”。于是你开始强迫你“得到爱”。像大部分有瘾的人一样，你或许甚至会采取强制的操纵的行为以获取你想得到的东西。具有讽刺意味的是，你的强烈的贪婪的爱瘾会把许多人赶走，结果你的孤独感更强了。

● 成就

你在态度 11 至 15 上所获得的分数会帮助你评价另外一种瘾。负

分数表明你是一个工作狂。你强烈地压缩你的人性，把你自己看是市场上的一个商品。你得的负分数越高，你的自我价值和快乐的能力就越依赖于你的成就。如果你去度假，如果你的生意出问题了，如果你退休了，或者生病不活跃了，那么你就处在情感崩溃的边缘。你就会在经济上和感情上陷入抑郁。相反，一个正的分数表明，你欣赏你的成就和创造，但是并不把它们看作是自尊和满足的唯一的或必要之路。

● 完美程度

项目 16 至 20 测量了你的完美倾向，负分数表明你寻求至圣。你要求自己完美——错误是一种禁忌，失败比死还要糟糕，即便是消极的情绪也是一种灾难。你认为要永远以美好的方式去看、感受、思考和行动。你认为如果没有那么壮观，那就意味着地狱之火在燃烧。尽管你强烈地驱使你自已这么做，你的满意程度还是很低，一旦你完成了某个目标，另外一个更遥远的目标马上就取代它，所以你永远不能得到登上顶峰的奖励。最后，你开始奇怪为什么来自你所有努力的既有回报都不能固定。你的生活开始变得没有快乐，乏味单调。你以一种不现实的不可能的个人标准来生活，你需要重新评价这些标准。你的问题并不依赖于你的成就，而是依赖于你评价它的尺度。如果你把你的期望放得现实一点，你就会经常感受到快乐和奖赏，而不是沮丧。

一个正的分数表明，你有能力设定一个有意义的、有弹性的、合理的标准。你从你做事的过程和体验中得到了很大的满足，你并不完全盯着结果。你并不需要在任何事情上都很杰出，你也并不需要永远

都“做得最好”。你并不害怕犯错，但是你把它们看做学习和改进你人性的绝佳机会。矛盾的是，你反而比你的那些持完美态度的同伴更有成就，因为你并不强迫你自己关注于细节和对错。和你刻板的完美主义朋友相比，你的生活就像是一条流动的河，或者是一个间歇喷泉，而他们则更像一个冰川。

● 资格

态度 21 至 25 测量了你的“资格感”。一个负的分數表明你觉得你“有权利”得到某些事情——成功、爱、快乐等等。你期望并要求别人和宇宙能够因为你固有的善或勤奋而满足你的愿望。如果这一点不能满足——情况经常是这样的——你就经常会采取下面两种反应中的一种。要么你会感到抑郁和不满足，要么你就会变得恼怒。所以，你把大部分精力都耗在了沮丧、悲伤和狂怒上。你大部分的时间都会把生活看作是一种辛酸的、无用的体验。你会经常大声抱怨，但是你确实很少能够解决问题。毕竟，你有权利解决这些问题，所以为什么你不做出努力呢？抱怨和要求太多的结果经常使你不可避免地得到很少你想从生活中得到的东西。

正的分數表明你并不下意识地认为你有权利得到这些东西。所以你设法得到你想得到的东西，并且经常能够得到它。由于你意识到别人是独特的和不同的，所以你也认识到并没有什么必然的原因表明事情应该顺着你所期望的方向发展。你体会到了失望这种消极的结果，但是并不觉得它是一个悲剧，因为你是一个百分之百的比赛参与者，

你并不期望得到完美的回报，也不期望任何时候都能够“公平”。你是一个很坚持的人，所以你对挫折有很强的容忍性。结果你经常得到了比你想要得到的更多的东西。

● 全能

态度 26 至 30 测量了你把你自己看做是你个人宇宙中心，并坚持你有责任为周围东西负责的倾向。负分数表明你经常犯第 3 章和第 6 章中所讨论的归己化错误。你不合适地为你自己的消极行为和你所控制不了的他人态度而责备自己。结果，你总是受着内疚和自责的困扰。矛盾的是，你期望自己全能的态度妨碍着你，让你处于焦虑和无效的状态。

相反，一个正的分数表明你知道从赞成自己并不是宇宙的中心中获得快乐。由于你并没有控制着其他成年人，所以你也不必为他们最终负责，你只需要为你自己最终负责。这种态度并不会把你自己与别人孤立起来。情况恰巧相反。你有效地把别人看做是一种朋友性的合作关系，当他们不同意你的看法，或者不听从你的建议时，你并没有受到威胁。因为你的态度给予了别人自由感和尊严感，你反而矛盾地成为了一个很有吸引力的人，别人经常希望接近你，因为你根本不试图控制他们，人们经常会听你的话，并尊敬你的看法，因为你并不以一种极端的态度看待他们，并不愤怒地坚持他们必须同意你的看法。当你放弃对权利的追求时，人们通过把你变成一个有影响的人来回报你。你和你的孩子、朋友以及同事之间的关系成为一种互动的而不是

依赖的关系。由于你并不想控制别人，所以他们敬佩你，热爱你，尊敬你。

● 自治能力

第 31 项至 35 项测量了你的自制能力。这是指你从自身发现快乐的能力。正的分數表明，你最终是你思想和态度的孩子。你假定你对自己的感受负有责任，因为你认识到他们最终是由你自己创造的。这听起来好像你显得有些孤独和孤立，因为你意识到所有的意义和感受都只能从你自己的头脑中创造出来。不过，矛盾的是，这种自制的看法让你摆脱了你思想的束缚，并把世界以一种它所能提供的满意的、神秘的和激动人心的方式展示给了你。

负的分數表明，你仍然相信你快乐和自尊的潜力来自外界。这对你非常不利，因为外界的每一件事情都不在你的控制范围内。你的情绪会成为外界因素的牺牲品。你想这样吗？如果不想这样，那么你就应该像蛇蜕皮一样最终改变你的这种态度，但是你必须用这本书中所列出的各种方法来做到这一点。当你最终体验到向自制的转变和个人的责任时，你会感到非常吃惊——肃然起敬——或非常满意——并且极端快乐。它确实在很大程度上需要个人负起责任。

以下几章将会详细地讨论这些态度和价值体系中的几种。当你琢磨其中的每一个态度和价值体系时，不妨问一问自己：（1）坚持这种信念对我有利吗？（2）这种信念确实正确有效吗？（3）我能采取什

么具体的步骤让我清除掉那些自挫的和不现实的态度，而代之以更客观的更有利于自我提高的态度？

第 11 章 寻求赞成的嗜好

我们来看一看你相信如果某人不赞成你那将是多么糟糕这种信念。为什么别人不赞成会带来这么大的威胁呢？或许你的推理会是这样的：“如果某个人不赞成我，那就意味着每一个人都会不赞成我。也就意味着我某个地方做错了。”

如果这种想法应用在你的身上，每次你受到打击时，你的情绪就会高涨。你会推理说：“我得到了某些积极的反馈，所以我可以感觉很好。”

为什么说这是不合逻辑的呢？因为你忽略了这样一个事实，那就是只有你的思想和信念才有能力评价你的精神。其他人的赞成不能影响你的情绪，除非你相信他或她所说的是正确的。但是如果你认为你应该受到赞扬，其实是你的信念让你感觉好。在你体验自己情绪的升高之前，你首先必须认可外界的赞扬。这种认可代表了你个人的自我认可。

假定你现在正在参观医院里的精神病区。一位糊涂的产生幻觉的病人走到你跟前对你说：“你太棒了，我得到了一个来自上帝的启示，他告诉我从门口进来的第 13 个人是神的特别信使。你是第 13 个人，所以我知道你是神特选的人，是和平王子，是神圣中的至圣。让我吻一吻你的鞋吧。”这种极端的赞扬提高了你的情绪吗？你事实上可能会感到紧张和不安，因为你不相信病人所说的话是正确的。你不相信这种评价。只有你自己的信念才能影响你感受的方式。别人可以说或者想任何他们对你想的一切，不管是好的还是坏的，但是只有你的思想才会影响你的感情。

对于你的赞成癖你要付出的代价就是对于他人的看法极端脆弱。和其他任何瘾一样，你会发现你必须不断地用赞成来满足你的习惯，以避免收回所带来的巨痛。一旦某一个对你来说很重要的人表达了对你的不满，你就会痛苦地崩溃，就像一个有瘾的人不再能够得到满足其瘾的“东西”一样。别人会利用这种脆弱来操纵你，你会屈服，满足他们的要求，因为你害怕他们会拒绝你，瞧不起你。你会因为情感敲诈而把自己绑架了起来。

你可能已经明白你寻求赞成的癖好并不是你的优点，但是你仍然相信别人确实有权利不仅判断你所做所说的优缺点，而且能够判断你作为人的价值。假定你第二次拜访精神病院病房，这一次另外一个有幻想症的病人走过来对你说：“你穿着一件红衬衫，这表明你是魔鬼！你是魔鬼！”你会因为这一批评和不赞成而感到很糟糕吗？当然不会。

为什么这种不赞成的话不会让你烦恼呢？很简单——因为你不相信这些话是真的。要想让自己感觉不好，你就必须对别人的批评“买账”——并且相信你确实是不好的。

如果某人不赞成你，会不会确实是他或她的问题呢？不赞成通常反映了其他人非理性的信念。举一个极端的例子，希特勒相信犹太人是低劣的，这一可恨的教义并不反映他意图摧毁的这些人的真正的内在价值。

当然，在许多场合，不赞成会是由于你自己的实际的错误而产生的。你因此就成了一个没有价值的不好的人了吗？绝对不是。别人的消极反应只能针对你所做的某一特殊的事情，而不能针对你的价值。人并不会永远做错事情！

让我们来看一看硬币的另一面。许多著名的罪犯有一大堆热情的仰慕者，尽管他们犯下了许多令人厌恶的让人憎恨的罪行。想一想查尔斯·曼森吧。他曾犯下虐待和谋杀罪，但是却被他的无数追随者视做是先知，他似乎能做他想做的任何事情。我想先澄清一下我并不是赞成任何残暴的行为，我也不钦佩查尔斯·曼森。但是，你不妨问一问自己这样一些问题：如果查尔斯·曼森并不因为他所做的和所说的一切而完全被人拒绝，你到底做下了什么会让所有人都拒绝你的糟糕的事情呢？难道你还相信这样一个公式：赞成=价值？毕竟，查尔斯·曼森受到了他的“家庭”的高度奉承。他所接受的这些承认会使他显得是一个非常有价值的人吗？显然是胡说。

的确，赞成会让人感觉很好。这种感觉本身并没有什么错，它既自然又健康。而且事实上，不赞成和拒绝的确也通常会让人感觉到辛酸和不愉快。这是人类共有的感受，也是可以理解的。但是，如果你继续相信赞成和不赞成是评价你价值的合适的终极尺度的话，那么你就仍然还深陷在湍急的水流中。

你批评过别人吗？你不同意过你朋友的意见吗？你因为某个孩子的行为而责备过他吗？当你感到恼火时，你冲你所爱的人发过火吗？当某个人的行为为你带来灾难时，你选择不和他合作过吗？那么就请你问一问自己——当你不赞成某人或批评某人或反对某人时——你是否做出过其他人完全是没有价值的、不是一个好人的终极道德判断？你有权利对别人做出这样一种彻底的判断吗？还是说你仅仅表达了这样一个事实，就是说，你持有不同的看法，因为别人所做和所说的事情而感到难过？

比如说，在你对你的配偶发怒时你会说：“你一点也不好！”但是当几天后怒火平息时，难道你不承认你大大夸大了他或她的“坏的方面”吗？的确，你所爱的人或许有很多错误，但是认为你所爆发的不赞成态度或批评意见会让他完全永久地没有价值，这难道不荒谬吗？如果你承认你的不赞成态度并不包括那么多的道德力量来摧毁其他人生生活的意义和价值，为什么你要赋予别人的不赞成态度以扫除你个人自我价值感的力量呢？是什么让它们变得如此特殊？当你由于某人不喜欢你而颤抖恐惧时，你夸大了这个人所拥有的智慧和知识，同时你

也低估了你自己，因为你不能够给你自己做出合理的评价。当然，某人或许能够指出你行为中的缺点或思想中的错误。我希望他们会这么做，因为你可以以这种方式学到东西。毕竟，我们都是不完美的，别人有权利不时地告诉我们这一点。但是，难道你不得不在每一次别人批评你时就让你自己感到悲惨，并且时时憎恨你自己或贬低你自己吗？

问题的根源。从什么地方开始你有了这种赞成癖？我们只能假定问题在于你童年时期与你认为很重要的人的交往。你可能有这样一个父母，当你做错事时，他们不适当地批评了你，或者当你并没有特别做错什么时，他们对你发火。你妈妈或许冲你喊：“你那样做真不好！”或者你父亲会脱口而出：“你总是把事情搞糟。你一点也不学一学！”

作为一个小孩子，你或许对你的父母敬若神明。他们教你如何说话，帮你系鞋带，他们所说的大部分话都是对的。如果爸爸说：“如果你违反交通规则，你会被扎死，”这句话在字面上是对的。和大部分孩子一样，你或许会假定你父母所说的一切都是对的。所以当你听说“你不好”或“你一点也不学一学”时，你每字每句地都相信了，并且受到很大的伤害。你还太年轻，没法推理说：“爸爸太夸张了，对事情过于概括。”你的情感还没有成熟到能够看出爸爸那一天很生气很疲劳，或者是喝得太多了想一个人待着。你辨别不清他的怒气爆发是他的问题还是你的问题。如果你年纪再大一点，你就会发现是他没有道理，你就会尽可能地以一种清醒的态度看待事情，你的这种努力会很快让父亲所说的话的背后看法失去意义，并且消除其不良影响。

怪不得每次当别人不赞成你的看法时你养成了下意识地贬低自己的坏习惯。作为孩子你采取这种态度并不是你的错，长大以后你没有看到这一点也不能责怪你。但是，作为成人你有责任现实地思考这些问题，采取合适的步骤走出这一特别的脆弱地带。

这种对于不赞成看法的恐惧态度是怎样导致了你的焦虑和抑郁的呢？约翰是一位已经 52 岁但仍然没有结婚的慢声细语的建筑师，他非常害怕批评。由于抑郁症反复了好几次，尽管已经治疗了好几年仍然没有能够治愈，所以他只好再次前来治疗。有一天，他感觉特别好，于是就非常热情地带着对于某一重要工程的新想法去找老板。老板冲他喊道：“等一等，约翰，你没有看到我正忙吗？”约翰的自尊心立刻崩溃了。他垂头丧气地走回办公室，感到非常绝望，并且憎恨起自己来，他对自己说他一无是处。“我怎么这样没有思想呢？”他问道。

约翰把这段插曲讲给我听时，我向他问了一个简单明了的问题：“到底是谁很傻呢——是你还是你的老板？你采取了不合适的行为吗，还是说你的老板表现得很恼火和不高兴？”他想了好一会，开始明白谁是真正的罪魁祸首了。很有可能老板所做的非常讨厌的事情并不是冲着他来的，但是因为他已经养成了责备自己的下意识习惯，所以他才产生了这样一种印象。在他意识到他自己绝对没有做任何让他感到羞耻的事情后，他一下子轻松了许多。他的老板之所以冷淡，很有可能是因为那天他压力很大，所以那天没一点心情。

随后，约翰又提出了另外的问题：“为什么我总是拼命地想得到赞扬，为什么我成了这样？”随后他想起了在他12岁时所发生的一些事情。他唯一的一个弟弟由于长期的白血病而悲惨地死去了。葬礼过后，他无意中听到他母亲和祖母在卧室里谈话。他母亲非常伤心地哭着说：“现在我没有那么好过的了。”他的祖母回答道：“嘘，约翰还在大厅里！小心他会听到的！”

约翰把这件事给我讲完以后他开始哭泣起来。他已经听到了这些评价，它们对他意味着：“这表明我没有多少价值，我弟弟才是重要的。我母亲其实并不爱我。”他再也没有把他听到的话讲给其他人，多年以来，他试图把这个记忆驱逐出他的大脑，他对自己说：“不管她是否爱我，事实上这并不重要。”但是他却拼命地以自己的成绩和职业来取悦他母亲，尽可能地想获得她的称赞。在他的内心里，他并不相信自己有任何真实的价值，并且把自己看做是较差的不可爱的。他试图通过赢取别人的敬佩和赞赏来弥补他失去的自尊。他的生活就像是通过一个孔口不断地吹胀气球。

在回忆了这一事件后，约翰开始能够明白他对于他在大厅里所听到的那个评论的反映的非理性。他母亲之所以辛酸，之所以感到失落，这是任何一个失去孩子的父母悲痛时的正确反应。她的评论与约翰毫无关系，只不过是她那时抑郁和失望情绪的表达。

用一个新的角度来评价这一记忆有助于约翰看到把自己的价值与别人的意见联系在一起是多么不合逻辑和挫伤自己。或许你也开始明

白相信外界肯定重要这一信念是多么不现实。到最后，只有你才能够保证你持续的快乐。其他任何人都不能够做到这一点。现在，让我们来看一看一些能够把这一原则付诸实践的简单步骤，以便你能够把你的自尊和自信的愿望转化成情感现实。

通往独立和自尊的道路

● 成本收益分析

克服根据 DAS 测试量表所得出的任何自挫性假定的信念的第一步就是进行成本收益分析。问一问你自己，对自己说不赞成会让自己价值减少的利弊到底是什么？在列出这种态度是伤害你还是帮助你的所有方面后，你就会采取一种更明智的决定来建立一个更为健康的价值体系。

比如说，有一位名叫苏珊的 33 岁的已婚妇女发觉她过多地参与了教会和社区活动，因为她是一个负责任的有能力的工人，经常被挑选出来参加各种委员会。每一次当她被挑选出来从事一个新工作时，她都会非常高兴，她害怕对任何请求说不，因为这意味着要冒着有人对她不赞成的危险。由于她害怕让别人失望，所以为了取悦别人，她越来越陷入放弃自己的利益和愿望的怪圈。

前面一章所描述的 DAS 测试和“垂直箭头法”揭示了她有这样一个无声假定：“我必须一直做人们期望我做的事情。”她似乎不愿意放

弃这一信念，所以她做了一个成本收益分析（表 11-1）。由于她寻求赞成的癖好的确定远远大于其优点，于是她更愿意公开改变自己的个人哲学了。你不妨用这一简单的技巧来考虑一下有关不赞成的自挫性的假定。它将成为个人成长的重要的第一步。

● 重写假定

如果基于成本收益分析，你发现你害怕别人的不赞成要比他对你的帮助更有害，那么第二步就是要重写你的无声假定，以便让它成为更现实的更有利于自我提高的假定（你可以运用 DAS 测试中 35 项态度中的任何一项代表你心理脆弱性的态度来做到这一点）。在上述例子中，苏珊决定把她的信念修改如下：“得到别人的赞成确实会让我很高兴，但是为了成为一个有价值的人，或者是为了尊敬我自己，我并不需要这种赞成。不赞成可能会让人感到不舒服，但是它并不意味着我就不是一个人了。”

表 11-1 运用成本收益法评价“无声的假定”

假定：“我必须永远做人们期望我做的事情。”

● 自尊蓝图

作为第三步，写一篇题为“为什么生活在害怕反对和批评中是非理性的和不必要的”这样的短文可能很有帮助。这有可能成为你获得

更大的自力更生和自治能力的个人蓝图。列出所有的理由说明为什么不赞成是不让人愉快的但不是有害的。有几个理由在本章前边的部分已经提过，在你开始写其他理由之前不妨复习一下。在你所写的短文中，你只需要写出有可能说服你和对你有益的理由。要保证你相信你写下的每一个论证，以保证你的独立感是真实的。不要推理！比如说，陈述“如果某人不赞成我，我不需要难过，因为他们确实不是我所关心的作为朋友的那种人”，之所以不这么做，那是因为这么做是扭曲的。你这样做是试图以说别人不好来保持你的自尊。要坚持你所知道的就是真理。

如果你有新想法，就把它加入你的列表中。在以后数周内，每天早上读一读这些想法。这或许是第一步，有助于你将别人的消极意见和评价修剪成适合于你自己生活的内容。

下边是对许多人都很有益的一些想法。你或许可以在你自己的短文中使用到它们。

1. 要记住，如果某人对你做出消极的反应，或许他或她的非理性想法才是导致他不赞成的关键因素。

2. 如果批评是正确的，这也不至于伤害你。你可以查明你的错误，采取步骤改正错误。你可以从错误中学习，不必因为犯错误而感到羞愧。假如你是人，那你必然有时会犯错误。

3. 假如你把事情搞糟了，这也并不表明你天生是一个失败者。人不可能总是犯错误，甚至不可能大部分时间都犯错误。想一想在生活中你做了成千上万件正确的事情。而且，你可以改变，可以成长。

4. 别的人不可能判断你作为人的价值。他们只能判断你所做所说的具体事情的有效性或价值。

5. 不管你做得多好，或者做得多么糟糕，每一个人都会以不同的方式评价你。不赞成不可能像野火一样传播，一次拒绝不可能引起永无休止的永远拒绝。所以，即便事情越来越糟糕，而且你确实遭到了某人的拒绝，你也不会彻底完了。

6. 不赞成和批评通常让人不舒服，但是不舒服会过去。停止不快。想一想过去让你高兴的事情，即便你肯定开始绝对没有意义。

7. 批评和不赞成只有在你对反对你的指控“买帐”的时候才会让你烦恼。

8. 不赞成很少会持续。不会说仅仅因为你受到批评了，你和不赞成你的人之间的关系就必然结束了。在大部分情况下，论争是生活的一部分，你随后会完全理解。

9. 如果你在批评某个人，这并不会让某个人彻底都不好。为什么赋予别人评判你的力量和权力呢？我们都是人，而不是最高法庭。不

要有意夸大别人，把他们夸张得比实际生活中要大。

你还有其他的看法吗？以后几天反复想一想这个话题。把你的想法简略地记在纸上。完善出一套你自己的对于不赞成的哲学。你会发现这会很好地帮助你改变你自己的看法，提高你的独立意识。

● 交谈法

除了学会以不同方式思考不赞成态度之外，还可以学会许多有益的方式来对待表达不赞成看法的个人。第一步，可以先复习一下像第6章中所表述的解除武装法等方法。现在，我们将学习另外一些方法，以帮助你建立对付不赞成意见的技巧。

首先，如果你害怕某个人不赞成你的看法，你是否曾经真的想到要问一下这个人，他或她事实上是否真的瞧不起你？或许你会既吃惊又高兴地了解到不赞成只不过存在于你的头脑中。你只需要一点勇气，回报却十分巨大。

还记得第6章所描述的那位精神病医师阿特吗？他曾在宾夕法尼亚大学接受过训练。阿特根本没想到他所治疗的某个病人会自杀。这位病人以前没有过抑郁症状，但是却陷入了一场难以忍受的婚姻。有一天早上，阿特接到了一个电话，说他的病人头部中弹死在床上。尽管人们怀疑有人杀了他，但是他的死却最有可能是自杀。阿特过去从来没有以这种方式失去过病人。他的反应显得有些悲伤，因为他很喜欢

这一位病人，但又焦虑，因为害怕他的主管和同行不赞成他的看法，会因为他的“错误”和缺乏远见而瞧不起他。在和主管讨论了病人的死因后，他坦白地问主管：“你觉得我让你丢面子了吗？”主管的反应温和而又充满同情，根本没有排斥的成分。当主管告诉他他过去也曾经体验过类似的失望时，阿特轻松了许多。他强调，这对阿特是一个机会，可以让他学习作为一个精神病医师怎样来处理职业生涯中所遇到的危险。通过讨论这个案例，并且拒绝了对于不赞成意见的恐惧，阿特认识到他犯了一个“错误”——他忽略了这样一个事实，“没有希望”的感觉尽管在临床上没有症状，但是却能够导致一个人自杀。不过他同时也了解到别人并不要求他完美，他也不期望任何一个病人都那么成功。

不妨假定，事实上并没有这么好，他的主管和同事责备他缺乏想法和能力。如果真是这样的话，那又怎么样呢？最坏的可能就是遭到拒绝。我们不妨讨论一些策略来对付最坏的可能。

拒绝决不是你的错！除了肢体上的伤害和财产上的破坏之外，最让人痛苦的可能就是对你的拒绝。这一威胁是你被看低时恐惧的根源，

有几种形式的拒绝。最常见而又最明显的是“青春期拒绝”，当然他并不限于青春期年龄组。假如你对某个人充满浪漫的想法，你约了他或遇到了他，但是事实却证明他对你根本就没有意思。或许是你的相貌、种族、宗教或人格类型出了问题，或许你太高、太矮、太胖、太瘦、太老、太年轻、太聪明、太迟钝、太主动、太被动等等。由于

你并不适合这个人理想中的形象，所以他将你拒之千里，对你冷若冰霜。这是你的错吗？显然不是！这个人没把你看在眼里，是因为他的主观偏好和嗜好。一个人可能喜欢苹果派而不喜欢樱桃派。难道这意味着樱桃派本来就坏吗？浪漫的事情永远总是充满变数。如果你是那种商业牙膏型的人，我们的文化普遍把这种类型的人视作“好看”，那你可能就更容易吸引潜在的对象。但是，你不可能发展出这样一种长久的恋爱关系，你必须学会相互吸引，即便是漂亮型和清秀型的人有时也得学会处理自己所遭受的拒绝。没有人会适合每一个人的。

如果你相貌一般甚至连一般也够不上，你就必须努力工作，以吸引别人，你可能必须学会处理经常遇到的挫折。你可能必须练习你的社交技巧，掌握一些能够吸引人的有效秘密。这就是：（1）不要暴露你的缺陷，不要看不起自己。不要伤害自己。要用第4章所描述的方法来提高你的自尊。如果你自爱，人们就会响应你身上所散发的这种快乐感觉，并希望和你接近。（2）真诚地赞美别人。不要老是紧张地在那里研究别人是喜欢你还是拒绝你，一上来就要喜欢他们，并且要让他们知道这一点。（3）通过了解别人的兴趣所在来表示你对他们的兴趣。让他们谈论他们感到最激动的东西，并以一种快乐的方式回应他们的谈论。

如果你坚持这么做，你最终就会发现人们会觉得你很有吸引力，反过来你会发现你有很强的寻求快乐的能力。青春期拒绝是一件让人感到不舒服的事，但是这并不是世界的末日，这也不是你的错。

“啊哈!” 你会反驳说,“但是如果许多人拒绝你是因为你所采用的让人讨厌的方式, 这种情况又怎么样呢? 假定你很自负, 以自我为中心。那这肯定是你的错, 不对吗?” 这是第二种拒绝, 我称做“愤怒的拒绝”。同样, 我想你还会看到, 如果你因为个人的错误而被愤怒地拒绝了这还不是你的错。

首先, 别人没有义务仅仅因为他们不喜欢你所做的某些事情而拒绝你——他们还有另外的选择, 他们可以下断定, 并且指出他们不喜欢你的行为, 他们也可以学会不让这种事这么烦扰他们。当然, 如果他们愿意的话, 他们有权利回避和拒绝你, 他们可以自由地选择他们所希望选择的任何朋友。但这并不意味着你天生就是“坏”人, 而且绝对不是每一个人都会以同样消极的方式对待你。你会和某些人和谐共处, 同时你也有可能与其他人爆发冲突。这并不是一个人的错, 这只不过是现实生活。

如果你有人格怪癖让你疏远了比你希望疏远的更多的人——比如你经常异常激烈, 经常大发脾气——为了你的利益, 你必须改变你的方式。但是, 如果某个人基于你的这种不完美而责备你的话, 那这肯定是可笑的。我们都不完美, 你倾向于把错误归咎于自己, 或者对某人针对你的敌意“买账”, 这都是自挫性的, 没有意义的。

第三种拒绝方式是“支配性拒绝”。在这一情况中, 别人以威胁要退出或威胁要拒绝你来操纵你。相处不快乐的夫妻, 甚至是沮丧的心理治疗专家, 有时都会求助于这种方法来迫使你改变。他们所使用的

公式如下：“要么你如此这般去做，要么我们就结束！”这是一种高度非理性的并且经常是自挫性的影响别人的方法。这种操纵性拒绝只不过是一种文化说教式的处理方式，它通常是无效的。它很少能够改善相互之间的关系，因为它会产生紧张和憎恨。它事实上表明做出威胁的人对挫折的容忍度不高，处理人际关系的技巧也很贫乏。他们这么做当然不是你的错，让你接受这种操纵也并不符合你的利益。

从理论上讲，拒绝的方式大概就是这些。那么如果你真的受到了拒绝，那你该说些什么做些什么呢？一种有效的方式就是学会使用角色扮演。通过更具娱乐性和挑战性的对话学会扮演拒绝者，以我能够想到的有关你的最坏的情况来面对你。由于我以一种非常刻薄非常无礼的方式来这么做，由于我随后对待你的方式，所以，你可以先问一问我是否事实上在拒绝你。

你：伯恩斯博士，我注意到你一直以一种比较冷淡而又比较疏远的方式在行动。你似乎是在回避我。我想和你谈话时，你要么不理我，要么对我敷衍了事，我想知道你是否很烦我，你是否有拒绝我的想法。

评价：一开始的时候，你不要指责我拒绝你。这样会让我产生警惕，而且，我可能其实并没有拒绝你——我可能正为没有人买我的书而烦恼，所以我有一点恼火。现在让我们开始吧，让我们来假定最坏的情况——我试图打击你。

戴维：我很高兴我们能够开诚布公。我事实上会拒绝你。

你：为什么？显然我让你感到有点厌烦。

戴维：你浑身都坏透了。

你：我知道你对我感到很苦恼。我做了什么错事？

评价：你避免为自己辩护。因为你知道你并不是“浑身都坏透了”。坚持让我知道你不是这样没有什么意义。这样做只能火上浇油，这样的话，我们的对话很快就会扭曲成嗓门高低的比试。（这种“同情的方法”在第6章中已经详细讲述过了。）

戴维：你什么都很臭。

你：你能具体一点吗？我忘了用除臭剂了吗？你是讨厌我说话的方式、我最近所说过的话、我穿的衣服，还是别的什么？

评价：你再一次拒绝进行论证，通过建议我指出我在哪一点上不喜欢，你想迫使我最好能说一点有意义的东西，不要那么来看待你。

戴维：噢，你伤害了我的感情，有一天你根本没把我放在眼里。你一点也不关心我。对于你来说，我不过是一件“东西”，而不是一个人。

评价：这是一种常见的批评，它表明拒绝者事实上很在意你，但是害怕不被你注意，害怕失去你，拒绝者决定威胁你，以保护他受到威胁的自尊。拒绝者或许还会说你太愚蠢，太胖，太自私等等，不管批评的性质是什么，你的策略都是两面的：(a) 发现批评中的真理的成分，让拒绝者知道你部分地同意他的看法(见第6章“解除武装法”)；(b) 向他道歉或尽量改正你实际上已经犯下的错误(见第6章“反馈与协商”)。

你：我很抱歉说过一些让你误解的话。我当时说了什么呢？

戴维：你告诉我，我是一个性情古怪的人。所以我就记住了这一点——情况就是这样。

你：我知道这是我无意中做出的一个伤害你的评价。我是否还说过其他伤害你感情的话？只有这些吗？还是我已经做过多次？继续说下去，讲一讲所有你认为我做得不好的事情。

戴维：你真是不可预测。你可以一会儿甜言蜜语，一会儿言辞尖刻。你撒泼时你就像一头嘴很脏的猪。我受不了你，我也看不出来有谁能受得了你。你傲慢自大，除了你自己你把谁都不当一回事。你是一个自私的、蛮横无礼的人，你也该醒一醒，好好学一学了。我很遗憾我成了一个被你看低的人，但是只有这样你才能学到东西。除了你自己，你对谁都没有真感情，让我们变好一点吧！

你：经你这么一说，我发现我们的关系中确实存在着很多问题，过去我们从来都没有看到过，看来我确实迷失了航向。我发现我一直以一种非常恼怒的毫无思想的方式在做事。我已经知道我是怎样的不愉快，而且也让你怎样的不舒服了。再告诉我一些有关我的情况吧。

评价：现在，你继续从拒绝者的消极评价中提炼东西，你避免辩护，而是继续发现拒绝者所说的话中的合理成分。你已经挑出了所有批评，并且同意了那些有关你的真实的批评，这样的话，你就把最利的箭射向了拒绝者的气球。你要指出你已经承认了你的不完美，你也愿意尽量去改正你的错误。所以要问一问拒绝者为什么还拒绝你。这种方式会帮助你弄明白拒绝永远不是你的错！你应该对你的错误负起责任，你也有责任改正错误。但是如果有人因为你的不完美而拒绝你，那是他们把事情搞糟了，而不是你！下面就是这种方式的具体运用。

你：我明白我已经做了和说了许多你不喜欢的东西，我肯定愿意最大限度地改正这些问题。我不能保证发生奇迹，但是如果我们一起努力，我看不出有什么理由改进不了事情。经过这种谈话以后，我们的交流已经提高了很多。为什么你还要拒绝我呢？

戴维：因为你让我恼怒。

你：的确，有时候人们之间的情况会有所不同，但是我不希望这样破坏我们的关系。你拒绝我是因为你感到恼怒，还是因为其他什么？

戴维：你是一个无聊的家伙，我拒绝再和你谈话。

你：我很遗憾你会这么感觉，尽管有了这些伤害感情的事，我还是希望能够继续我们的关系。难道我们希望关系完全破裂吗？或许这种讨论正是我们所需要的，我们可以相互更理解。我确实不知道为什么你会拒绝我，你能告诉我原因吗？

戴维：噢，不！我不想再被你耍了，你经常把事情搞糟，情况就是这样！没有第二次机会了！再见！

评价：现在是谁的行为搞糟了事情？是你的行为还是拒绝你的人的行为？发生拒绝这种事情是谁的错？毕竟，你想尽力通过交流和妥协来改变你的错误，改进相互关系。所以，你怎么能因为这一拒绝而受到责备呢？显然不能。

运用上述方法或许并不能防止所有的拒绝发生，但是你迟早可以提高积极事态出现的可能性。

●从不赞成或拒绝中恢复过来

尽管你努力改善与他人的关系，你事实上一直被别人不赞成或受到别人拒绝。你怎样能很快克服你所承受的情感困扰呢？首先，你必须认识到生活还要继续下去，所以这次特殊的失望并不能永远影响你快乐的质量。与拒绝或不赞成一起的是你的思想，这种思想会造成情

感破坏，如果你与这种思想做斗争，并且顽固地拒绝向扭曲的自我虐待屈服，那么烦恼就会过去。

一个可能很有益的方法就是那种已经帮助过曾经体验到在失去所爱的人之后一直有一种痛楚感的人的方法。如果让那些曾经有过心痛经历的人脑子里充满失去所爱的人的痛苦记忆和想法，那么这就会加速完成痛苦的过程。如果你一个人的时候这么做，这会非常有益。来自他人的同情经常会起到相反的作用，已经有研究指出，它会延长人的悲伤周期。

你可以运用这种“悲伤法”来对付拒绝或不赞成。把一天分成一个或数个周期——5到10分钟最宜——让自己去想所有悲伤、愤怒和失望的想法。如果你感到悲伤，那你就哭泣。如果你感到疯狂，那你就拍打柱子。在你计划的时间里，让你的头脑里充满各种痛苦的记忆和想法。说脏话、哭泣、抱怨，不要停止！计划的时间一到，马上停止，开始你正常的生活，直到下一次计划哭泣的时间为止。同时，如果你有消极的想法，就像前几章所教的那样，把它们写下来，指出其中的扭曲，并用理性的反应替代之。你或许会发现这会有助于你部分地控制住你的失望情绪，并且加速你自尊感的回归。

打开“心灵之灯”

情感启蒙的关键是承认只有你的思想才可以影响你的情绪。如果你有赞成癖，那你的内心就有一种不好的习惯，只有当别人的灯光首

先照亮你时你才能闪光。而且你错误地把他们的赞同和你自己的自我肯定混淆到了一起，因为二者几乎是同时发生的。你错误地得出结论说别人让你感觉好多了！事实上，在你体验称赞和快乐的时候，这表明你已经知道如何肯定自己了！但是如果你有赞成癖的话，你就会产生一种自挫性的肯定自己的习惯，只有当你所尊重的人先肯定你时，你才能肯定自己。

这里是打破这种习惯的一个简单方法。去买一块前面几章所描述的腕表，戴上几个星期。每天想办法发现有关你自己的一些积极的事情——你所做的好的事情，不管这种事情是否受到外来的奖励。每一次只要你做了你肯定的事情，就按一下表。比如说，如果你早上和蔼地向同事笑了一笑，那你就按一下表，不要管他是板着脸还是报之以微笑。如果你回了原来已经推迟的电话——那你就按一下表！无论事情大小，你都可以“肯定”你自己。即便是你想起了过去所做的积极的事情，你也可以按一下表。比如说，你或许回忆起你第一次拿到驾照或第一次上班时的情况。不管你是否积极的有情感反应，你都按一下表。开头的时候，你可能会强迫你自己去注意有关你自己的好事情，它可能是机械性的。不管怎么说，要坚持下去。因为几天之后，我相信你就会发现内心之灯开始点燃了——开始的时候，有点微弱，后来就越来越亮了，每天晚上看一看表上的数字，记下白天你对自己所肯定的所有事情。两三周以后，我相信你就已经学会了自尊的艺术，你对你自己会比以前感觉更好。这一简单的方法可能是你获得独立和自我肯定的一大步。它听起来很容易——而且也确实很容易。它的威力惊人之大，一小点的时间和努力将会得到非常值得的回报。

第 12 章 寻求爱的嗜好

害怕别人不赞成紧密相连的“无声的假设”是“除非有异性爱我，否则我不可能有真正的幸福和完美的人生。对于终极的幸福来说，真爱是有必要的”。

在感到幸福之前对爱的要求或需要被称做“依赖”。依赖意味着你不能为自己的情感生活独立负责。

作为一个有爱瘾的人的弊端。被爱是绝对必要的或非常合适的选择吗？

一个爱瘾者的痛苦经历

罗伯塔是一位 33 岁的单身母亲，每到晚上和周末，她都在公寓里闷闷不乐，因为她对自己说：“这是一个伴侣的世界。没有男人的话我什么都没有。”她来到我办公室，穿得很整洁，但是言辞却很辛酸。她充满怨恨，因为她相信被爱犹如氧气对于呼吸一样重要。但是，她的需求这么迫切和贪婪，结果把别人都吓跑了。

我建议，既然她相信“没有男人的话我什么都没有”，那么不妨就此列一个利弊清单。罗伯塔所列举出的弊端：“(1) 自从我没有爱人以后，这一信念让我沮丧；(2) 而且，它夺去了我做事和到别处去的动力；(3) 它让我感到懒了；(4) 它带给我一种自怜感；(5) 它夺取了我的自豪与自信，让我嫉妒其他人并且感到辛酸；(6) 最后，它带给了我一种对自己具有破坏性的感情，让我非常害怕孤独。”

随后，她又列举了她认为被爱是幸福的绝对必要条件这一信念的优点：“(1) 这种信念会给我带来友谊、爱和安全；(2) 它会给我一个生存的目的和生活的理由。(3) 它会给予我我所期望的事情。”这些优点反应了罗伯塔的信念，即她认为没有男人她就不能活下去的信念多少会给她的生活带来友谊。

这些优点是真实的还是想象的？尽管罗伯塔多年以来一直相信没有男人她没法生存，这一态度依然没有能够给她带来一个理想的伴侣。她承认，使得男人在她的生命中如此重要的不是把男人带进她家门的不可思议的魅力。她认识到，一个执著与依赖性强的人经常要求别人更多的关注，并且显得非常急迫，结果不但很难吸引异性，而且即便有了异性朋友也很难保持关系。罗伯塔能够明白，在自身之中发现快乐的人经常会让异性感到悦目，并且会很有吸引力，因为他们很平静，并能产生喜悦之情。具有讽刺意味的是，经常倒是那些依赖性很强的，有“男人瘾”的女士反而很孤独。

这事实上并不令人吃惊。如果你采取值得某人需要的立场，你就传达了下述信息：“占领我吧！我没有内在价值！我不能支持我自己！”难怪买家这么少！当然，不表达自己的愿望也不能让别人亲近你：“既然你有义务爱我，你要是不这么做的话，你就是臭狗屎。”

你或许会坚持自己不独立的立场，因为你错误地认为如果你自己独立了，别人就会以拒绝的态度看待你，你就会陷入到孤独。如果你害怕这些东西的话，你就同样在温暖问题上不能独立。事实情况也确实与此相差不远。如果你孤独、依赖，你的愤怒和憎恨情绪就会让你感到你被夺了你有从别人那里所得到的爱。这种态度会进一步孤立你。如果你更加独立，你并不必然就是孤独的——你只不过是拥有了独处时感受快乐的能力。你越是独立，你的情感就越是安全。而且你的情绪也不会依赖于某人而起伏不定。毕竟，某人对于你的爱经常是不可预测的。他们或许并不欣赏你所做的每一件事情，或许也并不能够在任何时候都能对你充满同情。如果你愿意学会爱自己，你就会进一步拥有可资依赖的具有连贯性的自尊资源。

第一步是发现你是否想独立。如果我们理解了一件事情，我们所有人都会更有机会实现我们的目标。这种想法帮助罗伯塔意识到她的不独立会让她处于一种空虚的存在状态。如果你继续坚持这种看法的话，你不妨使用双栏法来列出“不独立”的优点。你不妨逐个列出如果你让爱来决定你的个人价值的话，你能从中得到什么益处。然后，为了客观地评价情况，你可以在右边一栏中写下针锋相对的论证，或者理性的反应。你或许会认识到你所列举的爱瘾的优点部分甚至全部

是一种幻觉。表 12-1 显示的就是一位与罗伯塔一样遇到同样问题的妇女是怎样评价这些问题的。这一练习促使她看清自己是怎样寻求别人对自己的爱，并且使得她能够明白她的依赖事实上是空虚的，因为它使得她缺乏能力。

表 12-1 对于一个有“爱瘾者”所假定“优点”的分析

● 察知孤独和独处的区别

在阅读前边的部分时，你或许会得出结论说，如果你能学会自己来调节情绪，寻找快乐，这将是你的优点。这将使你有能力在独处时和在有别人的爱时一样感到快乐。但是你或许会想：“这听起来确实都很有道理，确实也都很好，伯恩斯博士，但是这并不现实。事实是，在情感上孤独毫无疑问是不好的。在我的生活中，我知道爱和快乐是连在一起的，我所有的朋友都同意这一点。你可以足够哲学化，直到忧伤出现在你的脸上。但是，从底线来讲，爱应该有自己的位置，孤独是一种咒语！”

事实上，许多人相信是爱使得世界运转。你在广告中可以看到这一信息，你在流行歌曲中可以听到这一信息，你在诗中可以读到这一信息。

不过，你可以并不赞成你的假设，爱在你面前并不必然意味着体验的快乐。我们不妨认真考虑一下这个等式：独处=孤独。

首先，我们可以想一想，我们通过自己获得了许多对生活的基本满足感。比如，当你爬上了一座山，摘了一朵花，读了一本书，或者吃了一个圣代冰淇淋，你并不需要别人参与就能体验到快乐。一个外科医生可以体验到治疗病人的满足，不管他与病人是否具有一个有意义的个人关系。当写一本书时，作者通常是自己一个人来进行写作的。大部分同学都知道，你的学习大部分是在独自一人时完成的。你独处时所能享受到的快乐和满足是不胜枚举的。

这表明，大部分快乐的来源与你是否与其他人在一起没有太大关系。你还可以继续往下列这个清单吗？你独处时还有什么其他的快乐？你通过收录机听过美妙的音乐吗？你享受过园林种植的快乐吗？你享受过慢跑的快乐吗？木工活呢？远足呢？一位名叫简内特的孤独的出纳员，她最近和她丈夫分手了，她报了一个创新舞蹈班，她吃惊地发现她事实上从她自己在家的生活中获得了非常大的快乐。尽管她没了丈夫的爱，但是她在有韵律的运动中，还是感受到了生活的安详平和。

或许你现在会想：“噢，伯恩斯博士，这就是你的看法？哎，这种看法太琐碎了！当然，在我一人独处时，我可以通过做事情暂时转移注意力。这或许使我能够摆脱抑郁，但是这仅仅是桌子上可能会让我彻底挨饿的一些面包屑而已。而我需要宴会，需要真正的东西！我需要爱！需要真正而又彻底的快乐！”

这也正是简内特在报名参加舞蹈班之前对我说的话。由于她假定独处是很痛苦的，所以在她与丈夫分离后她一直没有能够去做让自己快乐和关心自己的事情。她一直以双重标准进行生活，如果她和她丈夫在一起，她会尽可能地去计划从事一些快乐的事情，而当她独处时，她就会闷闷不乐，很少做什么事情。这种类型显然符合自我满足的预言，她的确发现独处时不快乐。为什么？这只不过是因为她没有能够以一种有同情心的方式行动。她永远也不会去挑战她自己的生活假设，她认为除非有人一起分享，否则她所有的行为都会是不满意的。而有一次，她下班后不是热一下剩余的工作餐吃完了事，而是决定特别地饱餐一顿。她精心地准备了晚餐，并在餐桌上点燃了蜡烛。就餐前她先喝了一杯酒。晚餐后她读了一会儿书，欣赏了一段美妙的音乐。让她吃惊的是，她发现整个晚上都很快乐。第二天是周六，她决定一个人去一趟美术馆。她发现，这要比她过去拖着拽着极不情愿的毫无兴趣的丈夫一起去看要快乐得多。

结果，由于采取了一种积极的、富于同情心的态度，简内特第一次发现她不仅能够自己来做这些事情，而且能够让自己快乐起来。

由于她经常过着这种快乐的生活，所以她开始产生了一种有感染力的快乐的生活方式，这使得许多人都被她吸引住了，她也开始约会了。同时，她的丈夫也开始对他的女朋友失去幻想，希望妻子能够回来。他注意到简内特没有了他如百灵鸟一般快乐，情况很快往相反方向变化。在简内特告诉他她不再希望他回来后，他患上了严重的抑郁症。她最终与其他男人建立了非常满意的关系，并且又结了婚。她的

成功很简单——第一步，她证明她能够改进与自己的关系。第一步完成后，剩下的就很容易了。

快乐预测法

在这一问题上，我并不期望你依赖我的话，或者是依赖像简内特这样已经学会了自力更生地体验到快乐了的人的报告。相反，我建议你像简内特一样做一系列实验，以检验你的“孤独是一种咒语”的想法。如果你愿意这么做，你就可以以一种客观而又科学的方法认识真理。

为了帮助你，我设计了“快乐预测表”，如表 12—2 所示。这个表被分成了好几栏，在每一栏中你都可以预测和记录你从独自一人所从事的工作和娱乐活动中，以及从与别人一起分享的各种工作与活动中你的实际的满意程度。在第一栏中，记录的是每一个实验的日期，在第二栏中，写下你计划进行实验的几项活动。我建议你用两到三周的时间来做四十到五十个实验，要选择那些平常就能给你成就感和快乐感的活动，或者具有学习潜力或个人成长潜力的活动。在第三栏中记下你和谁一起完成这些活动。如果你是独自一人完成这些活动，你就在这一栏中写下“自己”（这些话会提醒你永远不是完全孤立的，因为你永远和你自己在一起）。在第四栏中，预测一下你认为你可能从这一活动中获得的满意程度，用从 0 到 100% 的范围来估计这种满意度。数字越高，预想的满意度就越大。在你计划做每一件事情之前，就在第四栏中写下这些数字，不要事后再写。

一旦你填满了这些栏，你就可以做这些事了。一旦你完成这些活动，就在最后一栏里使用从0到100%的等级体系写下实际的满意程度。

在完成了一系列这种实验后，你就可以解释你所搜集到的数据了。你可以学到许多东西。首先，通过把预测的满意度（第四栏）与实际的满意度（第五栏）相比较，就可以发现你的预测有多准确了。你或许会发现你经常会低估所期望的体验的满意程度，尤其是当你独自一人做这些事情时。你或许还会吃惊地认识到与他人一起从事的那些活动并不总是像你想象的那么令人满意。事实上，你甚至会发现有好多次独自一人做事时会更快乐，你或许会发现独自一人做事时所获得的高分数会等同于甚至会高于那些与其他人一起做事时所获得的分数。拿你从工作活动中所获得的满意的分数与从快乐的行为中所获得的满意的分数做比较会很有益。这一信息可以帮助你将来设计活动时，在工作和快乐之间找到最佳的平衡。

表 12-2 快乐预测表

现在你的大脑中可能又有问题了：“如果我做某件事情，但是它又不像我所预测的那样让我满意呢？或者如果我预测的分数很低，而它事实上也确实那么低呢？”在这种情况下，要想办法弄明白让你沮丧的下意识消极想法。然后反驳这些想法。例如，有一位65岁的单身妇女，她的孩子都长大了，也都结婚了，她决定报名参加一个夜校课。其他所有学生都正是上大学的年龄。在第一周她感到很紧张，因为她

想：“他们或许会认为我是一个包袱，我没有权利在这里。”当她提醒自己没必要去考虑别人对她怎么想时，她感到轻松了一些。在她与其他学生交谈后，她发现他们中的一些非常钦佩她的进取心。于是她的感觉好多了，她的满意程度也开始攀升。现在我们来查看一看怎样能使用快乐预测表来克服依赖倾向。琼尼是一位 15 岁的中学生，在她的父母移居到一个新城镇以后，她多年来都承受着周期性的抑郁的痛苦。她很难在新学校交到朋友，而且像许多十几岁的女孩一样她认为必须有一个男朋友，成为“群体”中的一员，她才能感到快乐。她几乎所有的业余时间她都独自一人在家里，独自一人学习，并且感到内疚。她拒绝出去做事，并且憎恨出去做事，因为她声称她独自一人去做没有意义。在一堆朋友拜访她之前，她一直待在家里沉思。

我劝琼尼使用快乐预测表。表 12-2 就是琼尼所计划的一系列活动，如周六参观工艺艺术中心，去参加摇滚音乐会等等。由于她是独自一人做这些事情，所以他认为回报不会太大，所以在第四栏中她的期望就很低。不过她却吃惊地发现她事实上度过了一个非常不错的时间。由于这种情况不断重复，所以她开始意识到她事实上是以一种不切实际的消极方式在预测这些事情。随着她越来越多地独自做这些事情，她的情绪也开始改善了。她还希望有朋友，但是一个人独处时，她已经不再觉得痛苦了。由于她表明她可以自己做这些事情，所以她的自信心也增强了。所以她在其同辈面前也越来越自信了，于是就邀请了几个朋友来聚会。这次聚会使得她有了一个朋友圈，她发现学校里的男孩女孩对她都很感兴趣。琼尼继续用快乐预测表来评价自己与她的新朋友约会和一起做事时所体验到的满意程度。她吃惊地发现这些事

情完全可以与她独自做事时所体验到的快乐程度相媲美。

想要某个东西和需要某个东西之间是有区别的。氧气是一种必须的东西，但是爱却是一种想要的东西。我重复一遍：爱并不是成人必需的东西！希望和另外一个人具有一种爱情观念是很好的，这没有什么错。和你所喜爱的人具有一种良好的关系是让人感到快乐的事情。但是为了生存或想体验到最大限度的快乐，你并不需要外在的赞扬、爱或注意。

● 态度调整

就像爱、友谊和婚姻并不是快乐和自尊所必须的东西一样，它们也不是充分的东西。这一点的一个证据就是千千万万的男男女女虽然结了婚，但是却很痛苦。如果说爱是抑郁的一剂解毒药的话，那么我很快就会无事可干了，但是我所治疗的绝大多数有自杀倾向的人，事实上他们的爱人、孩子、父母和朋友都很爱他们。和镇定剂、酒精以及安眠药一样，它经常会使病情恶化。

除了要更积极地重新构造你的活动之外，你还要挑战那些在你独处时涌进你大脑中的让你难过的消极想法。

这一点对 30 岁的可爱的单身妇女玛拉非常有用，她发现当她自己做事情时，有时她会有一种不必要的体验，因为她对自己说：“独处是一种咒语。”为了与这种思想所产生的自恋和憎恨相抗衡，她写了一个

与之针锋相对的论证表（见表 12-3）。她报告说这个表对于打破孤独和抑郁的循环非常有益。

在我停止给她治疗一年后，我给她发去了这一章的初稿，她回信说：“昨晚我从头到尾看了这一章……事实证明并不是独处本身有多么坏，或有多么好，而是我们怎么思考它使得这种情况或其他任何一种情况变得多么坏或多么好。思想的力量是如此之大！它们可以成全你，也可以击碎你，对吧……想起来很可笑，不过我现在几乎有点害怕‘有一个男人了’。不用其他任何人，我做得相当好，甚至做得更好……戴维，你会想到你能从我这里听到这么一种结果吗？”

表 12-3 独处的好处

“独处是一种咒语”相反的论证。

1. 独处给人一种机会，让他知道自己事实上在想什么，感受什么，知道什么。

2. 独处给人一种机会去尝试所有的新事情，这种事情在他是一个家庭一员、是夫妻一方时很难尝试的。

3. 独处迫使你增强你的个人力量。

4. 独处能够使你不找借口来为自己推卸责任。

5. 作为一个女人，独处要比和一个不合适的男人在一起要好得多。对于男人来说，情况也是一样。

6. 作为一个女人，独处可以使你有机会全面地发展自己，而不必成为男人的尾巴。

7. 作为一个女人，独处可以使你更好地理解女人在不同情况下所遇到的问题。这有助于你学会更支持其他女人，并与她们建立更为有意义的关系。这种情况同样适用于男人，同样有利于他们理解他们所遇到的各种问题。

8. 作为一个女人，独处可以向女人表明即便是她以后与男人生活在一起，她也不必总是担心他离开，或他死掉后，自己该怎么办。她知道她可以独自一人生活，并有能力自己寻找快乐。所以这种关系可以是一种相互平衡的关系，而不是一种相互依赖和相互要求的关系。

双表法尤其有利于克服你所面临的让人感到害怕的消极想法。比如，一位有一个孩子而离了婚的妇女老想自杀，因为她的孤独已经伤害了她。她有一种强烈的消极，她相信自己永远是一个被拒绝的人，永远是一个孤独者。在日记中，她写下了以下的想法：

我床上空着的地方在无声地嘲笑我。我独自一人，独自一人——这是我最大的恐惧，最可怕的命运和现实。我是一个独身的妇女，在

我看来这意味着我什么也不是。我思考的逻辑带该是这样的：

1. 如果我很可爱，很吸引人，那现在我身边就应该有一个男人。
2. 我身边没有男人。
3. 所以我不可爱，也不吸引人。
4. 所以我的生活没有意义。

她在日记中继续追问自己：“为什么我需要一个男人？一个男人会解决我所有的问题。他会照顾我。他会给我一个生活方向。最重要的是，他会给我一个每天早上要起床的理由。而现在我每天都蒙着头，陷入一种被遗忘状态。”

随后她用双表法来挑战头脑中让自己难受的想法。她在左边一栏写上“谴责对依赖性自我”，在右边一栏写上“反论证独立自我”。然后她与自己展开了对话，以搞清真理事实上是什么样的（见表 12-4）。

写下这些东西后，她决定每天早上读上一读，以激励她起床。她在日记中写下了下面的内容：

我已经明白在想要什么东西和需要什么东西之间存在着巨大的差异。我想要一个男人，但是我不再认为只有有了一个男人我才能活。

通过与内在自我进行更现实的对话，通过看到自己的长处，通过列表和阅读我记下来的东西，我逐渐有了自信，相信自己有能力处理即将发生的事情。我对待自己就像对待一个昔日善良而又富有同情心的心爱的朋友，我能充分容忍缺点，欣赏自己的优点。现在，我不会再把困难看做是降临在自己身上的瘟疫，而是看做一种锻炼我所学到的技巧的机会，看做是挑战消极思想的机会，看做是增强力量、提高自信、提高处理生活的能力的机会。

表 12-4 挑战让你难受的想法

第 13 章 你的工作不等于你的价值

快乐 \neq 巨大的成就

致你焦虑和抑郁的第三个无声假设是：作为人的价值是与生活中我已取得的成就成比例的。这种态度是西方文化工作伦理的核心。它听起来非常纯洁，事实上，它是自挫性的、相当不准确的和有害的。

外科医生尼得最近一个星期天晚上在家里给我打电话。他整个周末都感到恐慌。他的烦恼源于他计划参加第十二次大学同学聚会（他

毕业于常春藤联合会中的一所名牌大学)。他已被邀请向同学会提供校友通讯地址。为什么尼得处于这样一种忧惧状态呢？他很害怕在这次大聚会上会遇到一些比他成就大的同学。他解释为什么说这件事这么可怕：“这就意味着我是一个失败者。”

尼得过于关注自己的成就，这在男人中间尤其普遍。尽管女人也难免关心职业，她们却更可能会为失去爱和失去赞赏而抑郁。相反，男人则特别敏感地关注于职业的失败，因为他们从孩提时代起就被灌输了其价值基于其成就的看法。

改变一个人价值的第一步是看一看它更有利还是更不利。要明白，通过你的成就并不能真正帮助你衡量自己的价值，这不过是改变你生活哲学的最关键的第一步。我们可以从一种实用的成本收益分析开始。

很显然，把你的成就与你的自尊联系起来有很多优点。首先，当你取得某些成就时，你可以说“我很不错”并且感觉良好。比如，如果赢了一场高尔夫球赛，你可以轻拍自己，有一丝自鸣得意，并感觉比你的同伴优越，因为他在最后一洞时输了一杆。当你和朋友跑步，他跑得上气不接下气时，你就会有些骄傲，并对你自己说：“他确实是一个不错的家伙，不过我更好！”当你在工作上完成了一件大事情时，你会说：“我今天挺出活儿。我干得不错。老板肯定很高兴，我很尊敬我自己。”尤其重要的是，你的工作伦理允许你觉得自己赢得了个人价值，并有权利感到快乐。

这种信仰体系或许特别能激励你去工作。你或许会在职业上付出极大的努力，因为你相信这将给你额外的价值，你会因此而觉得自己是一个更受欢迎的人。你可以避免“平均化”的恐惧。概括地说，你会努力工作，务求必赢，当你赢了后，你会更喜欢自己。

我们不妨再看一看事情的另一面。你的哲学“价值等同于成就”的缺点是什么？首先，如果你的生意或职业进展良好，你或许会全神贯注于这些事情，你或许会不经意地切断了其他会让你感到快乐和满意的事情，因为你从早到晚都在忙于手头的事情。你越来越会成为一个工作狂，会更加极端地希望有成就，因为一步跟不上，你就会陷入内在的空虚和失望。一旦没有成就，你就会感到没有价值和烦躁。因为你的自尊和自我满足感没有别的基础。

假定遇到像疾病、生意失利、退休或其他你所不能控制的因素，你就会发现你一段时期内不能像原来那样有成就。这时，你就有可能陷入严重的抑郁，因为你相信成就少就意味着你不好。你会觉得自己像一个易拉罐，用完了，也该扔了。你的自尊缺乏到了极点，甚至会让你有一种自杀企图，最终你的价值完全由市场来决定。你希望这样吗？你需要这样吗？

你还可能会付出另外的代价。如果你的家人深受你漠不关心之苦，他们就会产生怨恨情绪。在很长一段时期里他们可能隐忍不发，但是迟早你会付出代价的。你的妻子出了事，准备和你谈离婚，你 14 岁的

孩子由于行窃而被捕。当你试图和他谈话时，他会斥责你：“这些年你都到哪儿去了，爸爸？”即便是你没遇到这些不幸的事情，你依然有一个极大的缺点——缺乏真正的自尊。

我最近一直在治疗一个非常成功的商人。他声称在这一行他是世界上赚钱最多的人。但是他却深受恐惧和焦虑之苦。如果他从塔尖落下来会是什么样？如果他不开罗斯—罗伊斯白云而开一辆雪弗莱又怎么样？这将难以忍受。他还能活吗？他还爱他自己吗？如果没有了魅力和荣耀他不知道他能否发现快乐。他的神经老是处在崩溃的边缘，因为他无法回答这些问题。你的答案会是什么？如果你彻底失败了，你还尊敬自己，热爱自己吗？

和其他瘾一样，你发现你需要越来越多的“向上的”东西以便能变“高”。这种容忍现象在海洛因、“速度”（安非他明）、酒精和安眠药那里能够发生。在财富、名声和成功那里也可以发生。为什么？或许是因为你一旦取得了某种程度的成功，就会下意识地设置越来越高的期望。激动很快会过去，为什么这种气氛不延续下去呢？为什么你老是需要得越来越多呢？答案是很明显的：成功并不保证快乐，二者不是同一的，并不具有因果关系，所以你就停止追逐幻想吧。由于是你的思想而不是你的成功才是控制你情绪的关键，所以胜利的颤抖很快就会过去。过去的成就就像一顶老帽子——当你盯着你的战利品时，你会很悲伤地感到烦躁和空虚。

如果你不知道快乐并不依赖于也不紧紧伴随着成功的话，你就可

能会更加努力工作以此来捕捉曾经有过的达到顶峰时的感觉。

许多人到了中年或晚年由于幻想破灭，开始寻求指导或治疗。最终，你可能也得面临这些问题：我生活是为了什么？我生活的意义是什么？你或许相信你的成功会让你充满价值，但是期望的回报却似乎是难以捉摸的，完全不在你的控制之内。

在阅读上述这段文字时，你或许会认为成功瘾的缺点要大于优点。但是你或许依然相信成就高者价值大这一点依然是正确的——大子弹似乎总是“特别的”。你或许会相信快乐，以及其他人的尊敬主要的还是来源于成就。但是真的是这样吗？

首先，要想一想这样一个事实，大部分人并没有获得伟大的成就，但是他们依然快乐，依然受到尊敬。事实上，你可以说大部分的美国人都受到爱戴并很快乐，但是依照定义，大部分人也都很一般。所以，并不能说快乐和爱只能来源于成就。抑郁，和其他灾难一样，也并没有什么特殊的地位，照样会经常——如果不是更频繁的话——打击那些活得不一般的邻居，就像它经常光顾一般水平以下的人一样。很显然，快乐和巨大的成就之间并没有必然的联系。

工作=价值？

好，我们假定你已经相信把工作 and 价值联系在一起不是优点，也承认成就与爱、尊敬和快乐并不必然联系在一起。不过你或许还是相

信，在某种层面上，成就大一点的人要比其他人更好。那我们就认真考察一下这一看法吧。

首先，你是说，每一个有成就的人仅仅是因为他们有成就而具有特别的价值吗？很显然，阿道夫·希特勒在其职业生涯的顶峰成就很大，你会说这使得他特别有价值吗？很显然不是。当然，希特勒会坚持说他是一个伟大的人，因为他是一个成功的领袖，而且他把他的价值等同于他的成就。事实上，他可能相信，他及其纳粹同伴是超人，因为他们获得了这么大的成就。你会同意他们的看法吗？

或许你能想到某个你并不怎么喜欢的邻居或什么人获得了一些成就，但是却似乎极度贪婪和咄咄逼人。那么，依你看来，这个人仅仅因为他有了成就，他就特别有价值吗？与之相比较，你或许认识某个你很关心或尊敬的人，这个人并没有特别的成就。你会说这个人依然有价值吗？如果答案为是，那么不妨问一问自己——如果他们可以无须大成就很有价值，我为什么不可以？

这里是第二种方法。如果你坚持你的价值是由你的成就决定的，那么你就创造了一个自我尊重的公式：价值=成就。做出这一公式的基础是什么？你有什么客观的证明表明它有效？你能通过实验测定他们的价值与成就以便发现他们是否事实上是相等的？你用什么单位来测量？整个想法完全是没有意义的。

你不能证明这个公式，因为它只是一个假设，是一个价值体系。

你把价值定义为成就，又把成就定义为价值。为什么相互定义呢？为什么不价值就是价值，成就就是成就呢？价值和成就是不同的概念，有着不同的含义。

尽管有上面的讨论，你还是相信有成就的人在某种意义上更好。如果是这样的话，那我就准备用最强有力的方法，如同炸药一般，来击碎这种态度，即便这种态度如花岗岩一般坚硬。

首先，我会让你扮演中学时期的老朋友索尼亚（或鲍勃）的角色。你成了家，在学校里教书。我正在从事一个雄心勃勃的职业。在对话中，你认为人类价值是由成就决定的，我会根据这一含义得出一个明显的、合逻辑的，但是又让人感到不愉快的结论。你准备好了吗？我希望这样做是因为你所珍爱的观念将被以一种令人不愉快的方式受到攻击。

戴维：索尼亚（鲍勃），你怎么样？

你（扮演我的老朋友）：还可以，戴维，你呢？

戴维：噢，很好。中学毕业后就没有见到你，这些年怎么样？

你：噢，很好，我结婚了。我在公园中学教书，已经有了一个小家。一切都挺好。

戴维：哎哟，我很遗憾听到这个。我比你好一点。

你：怎么好法？讲下去。

戴维：我上了研究生，获得了一个博士学位。我在商业上也很成功。我挣了很多钱。事实上，我是城里的一个富人了。我取得了很大的成就，比你要好。我不是要侮辱你什么的，不过我想我是一个比你要好的人，哈！

你：哎呀，戴维，我不知道该怎么跟你说。在和你谈话前我认为我是一个相当快乐的人。

戴维：我理解。你找不到词了。不过你可能还得面对事实。我得到了很多东西，而你没有。尽管我很高兴你快乐，不过你还是一位快乐的中庸之人。当然，我还不至于舍不得在餐桌上给你一些施舍。但是你没有能够很好地安排自己的生活实在是太糟糕了。

你：戴维，你似乎变了。你在中学时是多么好的一个人。我觉得你不再喜欢我了。

戴维：噢，不！只要你承认你是低级一些的二流的人物，我们还可以是好朋友。我只是想提醒你从现在起要仰视我，我也希望你能够意识到我会俯视你，因为我更有价值。这潜含着一个假设——价值等于成就。记得你所拥有的这种态度吗？我已经获得了很多成就，所

以我更有价值。

你：噢，我希望不再碰到你，戴维，和你谈话不怎么愉快。

这一谈话会让许多人很快冷静下来，因为它表明了低级高级体系是怎样不合逻辑地把你的价值等同于你的成就的。事实上，许多人确实感到自己比较差。角色扮演可以帮助你看清这一假设是多么地可笑。在上边这个对话中，谁在急忙地表演？幸福的大家庭主妇、学校教师和傲慢自大的商人都尽力想表明他要比别人过得好？我希望这一想象的对话有助于你看清这一体系是多么奇怪。

如果你愿意，我们可以做一个角色反串，以强化这种效果。这一次，你扮演一个非常成功者的角色，我希望你尽可能地看轻我。我希望你扮演《世界主义者》杂志的编辑海伦·格利·布朗。我和你一起去中学。我现在只不过是一个一般中学的教师，你的工作就是说服我你生活得比我好。

你（扮演海伦·格利·布朗的角色）：戴维，你怎么样？已经很长时间没见面了。

戴维（扮演中学教师的角色）：噢，不错。我成了家，在这里的中学教书。我是一名物理老师，对生活很满足。我知道你做得很好。

你：是的，没错，我非常幸运。我是《世界主义者》杂志的编辑。

你可能已经听说了。

戴维：我当然听说了。我经常在电视对话栏目中见到你。我听说你收入很高，你甚至还有自己的经纪人。

你：生活确实不错。是的，妙极了。

戴维：不过我听到了有关你的一件事情，对这件事情我确实不能理解。你和我们一个老朋友谈话，你说你现在比我不知好多少倍，你的成就很大，而我的职业很一般。你说这是什么意思？

你：噢，戴维，我只是在想我生活中所成就的一切。现在我是一个有影响的百万富翁，而在费城谁听说过戴维·伯恩斯呢？我和明星为邻，而你却和一群小孩子一起打篮球。不要误解了，你确实是一个不错的诚信的普通人。你从来没有改变过，所以你或许同样也能面对事实！

戴维：你已经有了很大的影响，而且你也是一个既有影响力又有名声的女性。我确实很尊重这一点，而且这也似乎是对你的相当的回报和激励。如果我比较笨的话，还请你原谅我。我只是不明白怎么你就是一个更好的人了，怎么我就比你更差，而你比我更有价值？以我有限的智力，我肯定是忽略了某些很明显的东西。

你：面对事实吧，你一直停在那里，没有为任何特别目标和使命

活着。我有个人魅力，我是一个推动者和改变者，这使得我更有价值，你不这么认为吗？

戴维：噢，我并不是没有目标地活着，只不过和你的目标相比，我的目标更温和一些。我教物理课，我还指导本地的比赛等等。与我的目标相比，你的轨道显然要更大更特别。但是我不明白这怎么让你成为了一个比我更好的人，或者说我怎么就比你差了。

你：我更高地发展，也更深思熟虑。我思考一些更重要的事情。我巡回演讲，成千上万的人蜂拥而来。名作家们都为我工作。你给谁演讲？本地的家庭教师协会？

戴维：当然，在成就、金钱、影响方面你走在我前边。你做得很好。首先你就很引人注目，你的工作也很努力。你现在很成功。但是这怎么能说你比我价值更大呢？你必须原谅我，我还是跟不上你的逻辑。

你：我更感兴趣了。这就像一个变形虫对一个高度发展的生物体。变形虫一会儿就让人讨厌。我是说你的生活就像变形虫的生活一样。你就像变形虫一样盲无目的地乱做。我是一个更有趣的、动态的、更讨人喜欢的人，而你则是次一等的人。你就像烤面包片，而我则像鱼子酱。你的生活很讨厌。我不知道该怎样讲得再清楚一些。

戴维：我的生活不像你想象得那样讨厌。仔细瞧一瞧。我很吃惊

你在这里所说的话。因为我看不出我的生活有什么讨厌。我所做的事情让我激动，对我来说也是至关重要的。对于我来说我所教的学生就和你所交往的有魅力的明星一样重要。即便我的生活确实比你的生活要枯燥单调，那又怎么就让你成了一个更有价值的更好的人呢？

你：噢，让我简要地概述一下事实吧。假如你像变形虫一样存在着，那你只能依据你的变形虫心智来做判断。我可以判断你的处境，但是你却判断不了我的处境。

戴维：你判断的基础是什么？你可以把我称作变形虫，但我不知道这是什么意思。你似乎只是做一个名字称呼。所有这一切不过意味着你似乎显然对我的生活不感兴趣。当然，我可能没有那么成功，也没有那么有魅力，但是这怎么能说你是一个更好的人或者是一个更有价值的人呢？

你：我简直想要放弃了。

戴维：别放弃，坚持住。或许你是一个更好的人。

你：那么，我的社会价值显然更大，所以我更好。

戴维：这一点使得你有更高的社会价值。情况确实是这样。我是说约翰尼·卡尔森最近一直没和我打照面。

你：我已经注意到了。

戴维：但是有更高的社会价值怎么就让你成为了一个更有价值的人呢？

你：我有高收入，我身价百万。你身价几何，中学教师先生？

戴维：你确实有比较高的财务价值。但这怎么能使你成为更有价值的人呢？商业上的成功怎么能使你成为更好的人呢？

你：戴维，如果你不崇拜我，我就不和你谈话。

戴维：噢，我看不出这怎么会让我价值更低。除非你有这样一个假定，认为别人的价值基于对你的崇拜。

你：的确如此。

戴维：作为《世界主义者》杂志的编辑也是这样吗？如果是这样的话，请告诉我，你是怎样做出这些决定的。如果我没有价值，我非常愿意知道为什么我可以放弃自我良好的感觉，把我自己等同于其他人。

你：事实上，你的活动范围肯定又小又乏味。我登上里尔喷气式飞机去巴黎的时候，你正挤着校车去学校呢。

戴维：我的活动范围可能小了些，但是它非常惬意。我喜欢教书，我喜欢孩子。我喜欢看着他们成长，我喜欢看着他们学习。有时他们会犯错，我得让他们知道。这里边有很多爱和人性的，有很多情节。这怎么在你看来就是单调的呢？

你：哦，不需要再了解什么了。不存在真正的挑战。在我看来，在你这么一个狭小的世界里，你只了解你所能了解的一些东西，然后你只是一遍一遍地重复做事情。

戴维：你的工作确实有挑战性。即便是一个学生，我又怎么能知道他所有的事情呢？对于我来说，他们似乎都很复杂，也都很让人激动。我不认为我能完全领会一个人。你敢肯定吗？即便是面对一个学生对于我的能力也是一个综合挑战。面对这么多年轻人，这种挑战已经超出了我的问讯范围。当你说我的世界又小又讨厌，一切都很清楚时，我不明白是什么意思。

你：噢，在我看来，在你的世界里你不大可能考虑许多像我这样有高度的人。

戴维：我不知道。我的一些学生有很高的智商，有可能像你一样有发展，而另外一些心智低于平均水平，只能有一般程度的发展。大部分很正常，而每一位都很喜欢我。你说他们乏味时你是什么意思？为什么只有伟大的成就才能让你感兴趣？

你：我服了，大叔！

当你扮演成功的势利眼时我希望你事实上确实“服了”。对于你比我好这一声明，我的扭转方法非常简单。一旦你声称由于你的特殊品质如智力、影响力、地位或其他什么等等而比我更好或更有价值时，我马上会同意，在这一特殊品质（或这一系列品质上你要比我好，然后我就会问你——“但是这怎么能使你成为一个比我更好（或更有价值）的人呢？”这一问题无法回答。它会使得某些人高于其他人的价值体系偏离其主旨。

这一方法的专业术语叫做“操作化”。在这一方法中，你必须讲清楚是什么品质使某个人比另外一个人更有价值。但是你却做不到这一点。

当然，其他人很少会像对话中这样去想出这些或者说出这些侮辱性的话语。真正的屈服是在你的大脑中。是你自己对自己说你没有地位、没有成就、不受人欢迎、没有人爱你等等，是你自己让自己感到没有价值和不理想，所以你是最终施加酷刑的人。你可以依照这种方法去做：与自己做一个类似的对话。你想象出一个对手，我们可以称做迫害者，他会尽力向你论证由于你的一些不完美和缺陷，所以你骨子里就是比较差的或者没有多少价值的。你可以肯定地赞成他批评中的合理成分，但可以提出那些你变得没有价值的问题。举例如下：

1. 迫害者：你不是一个好情人。有时你甚至不能勃起。这意味着你不像一个男人，你是一个比较差劲的人。

你：这的确表明我在有关性的事情上紧张，不是一个特别熟练或特别自信的情人。但这怎么能说我不像一个男人，或者不像一个人呢？事实上只有男人才会在勃起的事情上紧张，这应该是特别“男人化”的体验，做得好会让我更像一个男人，而且，作为男人，除了性，还有很多别的东西。

2. 迫害者：你不像你朋友们那样努力工作，也不像他们那样成功。你很懒，也很不好。

你：这意味着我缺少野心，也不努力工作。我甚至缺少天赋，但是这怎么能说我“很懒，也很不好”？

3. 迫害者：你没有价值，因为你在什么事情上都不突出。

你：我承认我没有能够赢得个人世界的成功。我在所有事情上甚至连次好都算不上。事实上，在大部分事情上我都很一般。但这怎么能说我没有价值呢？

4. 迫害者：你不受人欢迎，你甚至没有什么密友，谁也不怎么关心你。你没有家庭，甚至没有情人。所以你是一个失败者。你是一个不完美的人。你显然在什么地方错了，你没有价值。

你：没错，我没有情人，而且也只有几个好朋友。要有多少我才是一个完美的人呢？四个？十一个？如果说我不受欢迎，那只是表明我不善于社交而已，或许我在这一点上应该努力。但是这怎么能说我是一个失败者？为什么我就没有价值了？

我建议你试一试上述方法。写下你可能承受的最坏的迫害与羞辱，然后回答这些问题。开始的时候可能会有一些困难，但是真理最终会展现于你面前——你可以是不完美的或不成功的，或者是不受人欢迎的，但是并不是一个没有价值的小颗粒。

通往自尊的四条途径

你或许会问：“如果我的价值既不来自成功，也不来自爱或赞成，那么我怎样才能获得自尊呢？如果你一层一层地剥去这种标准，而且表明这些标准对于个人价值都是无效的基础，那可能就没有什么好说的了。这时候我该怎么办呢？”这里给你提供四条通往自尊的有效途径。选择一条对你最为有用的途径。

第一条途径既是实用的也是哲学的。从本质上讲，你必须承认人的价值是抽象的，它并不存在。所以，事实上没有人类价值这种东西。所以，你既不可能拥有它，也不可能不拥有它，你无法度量它。价值不是一件“东西”，它只是一个普遍概念。它是这么概括，以致于没有精确的实际含意。它也不是一个游泳的和增强性的概念。它只是一个

自挫性的概念。它对你没有任何好处。它只会让你痛苦和悲惨。所以，马上抛开一切关于“价值”的主张，你不必用它来衡量自己，也不必害怕“没有价值”了。

要认识到“价值”和“无价值”，当它们应用于人时，只不过是一个空的概念。就和“真实的自我”这一概念一样，你的“个人价值”一词也是没有意义的。把你的“价值”一词倒进垃圾筐里吧（如果你愿意的话，也可以把“真实的自我”一词倒进垃圾筐内），你会发觉你什么都没有损失。然后你就可以专心生活。在生活中你所面临的问题是什么？你怎样处理这些问题？你需要的是行动，而不是像“价值”这样难以捉摸的幻想。

你或许会害怕放弃你的“自我”或“价值”。你害怕什么呢？会发生什么可怕的事情吗？什么也不会发生！下边这段想象性的对话或许会使这一点更清楚。假定我是无价值的，我希望你故意触及这一点，尽量让我难受。

你：伯恩斯，你毫无价值。

戴维：当然我毫无价值。我完全同意这一点。我认识到没有什么使得我“有价值”。爱、赞同和成就不能给我任何“价值”。所以我承认我没有任何价值这一事实！这对于我来说是一个问题吗？出现了什么不好的事情？

你：唉，你真可怜，你是一个“不好的人”。

戴维：就算我不好，那又怎么样？有什么特别的事情让我感到悲惨？“没有价值”对我有什么不利吗？

你：那么，你怎么能尊敬自己呢？别人又怎么能尊敬你呢？你只不过是一堆废渣！

戴维：你或许认为我是一堆废渣，不过我确实尊敬我自己，而且其他许多人也都尊敬我。没有一个有价值的人不尊敬我。你或许不尊敬我，但是我不觉得这是一个问题。

你：不过没有价值的人不可能幸福，也不可能有任何快乐。你被认为是抑郁的和可鄙的。我们专家组碰了一个头，一致认为你等于零。

戴维：那就登到报纸上让他们知道。我可以看到标题：“费城医生发现无价值之人。”如果我真的那么糟糕，那就可以放心了，因为我什么也没有失去。我可以毫无畏惧地生活。而且，我很快乐，我也有自己的乐趣，所以等于零没有什么坏处。我的座右铭是——“没有价值就是精彩！”事实上，我都想把它写在T恤衫上了。不过，或许我还是有所失。显然你是有机智的，而我没有。“价值”这个东西对你有什么好处？它能让你比像我这样的人更好？

问题可能来了——如果我不再相信成功赋予我个人价值，那么我

做事有什么意义？如果你整天躺在床上，那么你撞上某个能使你的生活增加一些亮色的某件事情或某个人的机会就很小。而且，在日常生活中有许多让人感到满意的事情完全独立于个人价值这一概念。比如，我在写这一段时我感到非常兴奋，但这并不是因为我相信我写这些东西时自己特别“有价值”。这种愉快来自于创造性的过程，我把这些观念放在一起进行编辑，看着这些笨拙的词句鲜明起来，并且感兴趣于你阅读时对它的反应。这是一个让人激动的冒险过程。介入、承诺和冒险会非常刺激。对于我的思考方式来说，这是一个不错的回报。

你或许还会奇怪——没有了价值这一概念，生活的目的和意义是什么？很简单。不要紧抓着“价值”不放，而要致力于日常生活中的满意、快乐、学习、掌握、个人成长和与其他人的交流。为你自己设立一个现实的目标，并且为了这个目标而生活。我相信你会发现如此丰富的满足会让你忘记所有有关价值的东西，在最后的分析中，这些东西无疑于用愚人的金币购买权力。

“但是我是一个有人性的人或者说是一个有精神的人，”你或许会争辩说，“人们一直教我说所有的人都有价值，我不想放弃这一概念。”很好，如果你愿意以这种方式看待它的话，我同意你这么做，这就把我们带到了通往自尊的第二条路径上去了。我们可以承认所有人从生到死都有其“价值单位”，作为一个婴儿，或许很少，但是你却依然珍贵而又有价值。当你变老或生病，松弛或休息，或者什么也不做时，你依然有价值。你的“价值单位”不可度量，也永远不会改变，它对每一个人都是同等的。在你的一生中，你可以通过自己有成就的生活

来提高自己的快乐和满足程度，也可以以一种破坏的方式让自己过得很悲惨。但是你的“价值单位”与你自尊和快乐的潜力一样总在那里。既然你不能度量它或改变它，那么处理它或关心它都没有什么意义。就把它留给上帝吧。

矛盾的是，这种解决办法和前边一种办法同样有一个底线。它在处理你的“价值”问题时同样没有意义，无法反应。所以你也最好关注有成就的生活。今天你遇到的问题是什么？你怎么样去解决它们？类似的问题很有意义也很有用，而反思个人“价值”只会阻碍你前进。

下边是通往自尊的第三条路径，认识到只有一个渠道会让你失去自我价值感——那就是用非理性的不合逻辑的消极想法来迫害自己。当你不是武断地指责自己或强迫自己，而是用有意义的理性反应来对抗下意识的想法时，自尊可以被定义为存在的状态。当你有效地这么做时，你会有一种庆贺和自我肯定的自然体验。从本质上说，你不需要踏进这一条河流，而只需要避免谴责它。

既然只有扭曲的想法才能剥夺你的自尊，这就意味着在现实中没有什么东西能够夺去你的价值感。由于体验到了这一点，许多处在极端的被真实地剥夺掉权利的人并没有感觉到自尊的丧失。的确，二战中有些被纳粹囚禁起来的人拒绝小视他们自己，也不愿意承认逮捕他们的人对于他们的迫害。尽管他们的处境很恶劣，他们的自尊心反而提高了，有些甚至还体验到了心灵的觉醒。

下边是第四种解决办法：自尊可以视做是你决定友善地对待自己。不妨设想你所尊敬的某个重要人物有一天会意想不到地来拜访你。你会怎样对待这个人？你会穿上你最好的衣服，拿出你最好的酒和食物，你会尽可能做任何事情让他感到舒适和满意。你肯定会让他知道你是多么高度地评价他，对于他能花上时间来和你在一起你是多么自豪。那么——为什么不像这样来对待你自己呢？有可能的话，一直这么做！毕竟，从分析上来说，不管和你所喜欢的名人在一起多么让你印象深刻，对于你来说，你还是比他重要。所以为什么最起码以同样好的态度来对待你自己呢？你会用恶毒的、扭曲的贬低话语来斥责和侮辱这样一位客人么？你会揭露他的弱点和不完美吗？那么对你自己为什么要这么做呢？如果你这样看的话，你就会发现你的自虐非常愚蠢。

你不得不争取以这种关心、爱护的方式对待自己的权利吗？不，这种自尊的态度是对你所做事物的肯定，你完全意识到了你的长处和不完美，并且也承认你的长处和不完美。你将毫无屈辱感和优越感地承认你的正面优点，也会毫无自卑感和自贬感地承认你的错误和不足。这种态度包含了自爱和自敬。它不需要去争取，而且也争取不来。

逃离成就的圈套

你或许会想：“关于成就和自我价值的哲学化的解释自然很好。不过毕竟伯恩斯博士有一个不错的职业，在市场上也有这么一本书，所以他告诉我要忘记成就并不难。这就好比富人尽力向乞丐解释钱是不重要的一样。而事实是，如果我确实很穷时，我依然感觉很不好，而

且我相信如果我更成功一些，生活就会更有意义，也更让人激动。真正快乐的人是那些大明星、大经理。我只不过是普通人。我从来没有真正做过杰出的事情，所以我注定不会那么快乐和满足。如果你说的是对的，那就证明给我看！让我看一看我能做什么来改变我的感受方式，只有到那时我才能够成为一个真正的信仰者。”

让我们来看一看能把从这种感受圈套中解放出来所要采取的几个步骤。你必须以一种出色的方式去做，以赢得你感到有价值和快乐权利。

记着要反驳。第一个有用的方法就是要养成反驳那些让你感到自己不够完美的消极扭曲思想的习惯。这有助于你认识到问题并不出在你实际的成就上，而是出在你看轻自己的批评方式上。在你学会如实地评价你所做的事情的过程中，你会越来越体验到自我满足和自我承认的感觉。

下面是这种方式在莱恩身上的运用。莱恩是一个年轻人，他想在摇滚乐队中弹吉他。他之所以来治疗是因为他觉得自己像一个“二流”乐师。从年轻时期起他就相信，为了得到好评，他应该成为一个“天才”。他很容易因为批评而受到伤害，而且由于和更有名的乐师比较，他经常搞得自己很痛苦。每当他对自己说“和 X 比我不算是一个人物”时，他总感到很泄气。他相信他的朋友和歌迷都会把他看作是一个庸才，他得出结论说，他在生活中永远也赢得不了那些好的东西：赞扬、钦佩、爱等等。

莱恩用双表法来揭示他对自己所说的话中的无意义和不合逻辑（表 13-1）。这帮助他弄清了不是由于缺乏音乐天赋，而是由于不现实的思考方式才导致了他的问题。当他开始改正这一扭曲的想法时，他的自信心增强了。他是这样描述效果的：“写下我的想法，回答这些疑问帮助我看清了我对自己是多么苛刻，它给了我一种感觉，我可以做一些事情来改变它。我不再坐在那里遭受着我对自己所说的话的攻击，而是突然找到了高射大炮来反击。”

表 13-1 莱恩的家庭作业：成为“最伟大的人”的烦恼想法

转向让你兴奋的事情。让你老是关注成就的假设之一就是你认为快乐只能来自于职业上的成功这一观念。这是不现实的，因为生活中大部分的满足感都根本不要求巨大的成就。享受秋日林中漫步并不需要特别的天赋。回味与儿子充满感情的拥抱也不需要“杰出”。即便你是一个普通的玩家，你也可以充分地去欣赏一场精彩的排球赛。生活中有哪些快乐的事情让你兴奋？音乐？钓鱼？游泳？烹饪？旅行？谈话？聊天？学习？体育？做爱？享受这一切，你不必非常有名，也不必是顶级高手。下面就是你调好频率，让这种音乐更大更清晰的方法。

乔希是一位 58 岁的老年人，有着一段破坏性的、非常狂躁的情绪波动，而且无可抑制地抑郁。小的时候，他的父母老是强调他的职业注定是要超凡的，所以他总是希望自己成为第一名。最终，他确实在他所选的电子工程领域作出了特别的贡献。他获得了很多奖项，被任

命为首席代理，并获得了多项专利。随着他周期性的情绪紊乱越来越严重，乔希开始多次高发作。在这一段时期，他的判断能力受到很大的损害，他的行为非常怪异和分裂，他不得不数次到医院。不幸的是，在一次高发作后他了解到他已经失去了家庭和声望很高的职业。他的妻子已经提出与他离婚，他也不得不从原来工作的公司提早退休。二十年的成就消失殆尽。

随后几年里，乔希被用锂进行治疗，并开始咨询。最后，他找到我来进行治疗，因为他觉得尽管有锂疗法，他还是能体验到不舒适的情绪波动。

他的症结是很清楚的。他对生活感到失望，因为他的职业不再像原来那样以金钱和声望来衡量了。而他却还陶醉于年轻的有魅力的“管理者”的角色，而事实是他已经快 60 了，他感到孤独，已经“过了顶峰”。由于他还相信获得真正快乐和个人价值的唯一方法是高超的、创造性的成就，所以他确信是他的狭隘职业和中庸的生活方式使他成为二流的人。

由于他事实上还是一个好的科学家，所以乔希决定用快乐预测表（前一章中已经讲到过）来测定一下他的生活注定是平庸的这一假设。每天他都列出可能会给他带来快乐、满足和个人价值感的各种活动。这些活动或者与他的咨询业有关，或者与他的嗜好和所追逐的娱乐有关。每一次活动前，他都写下自己对于这一活动享受程度的预测，然后用从 0%（一点也不满意）到 100%（人所能体验到的最大程度的满

意) 的数字标示出来。

填表数天后，乔希吃惊地发现他的生活和过去一样具有快乐和满足的潜力（见表 13-2）。他发现，工作是一种回报，而大量其他的活动如果不是更享受的话，也是同样让人享受，这一发现对他是一个启示。他吃惊地发现周六晚上他已经和他的女朋友一起去溜冰了。他们随着音乐一起运动，乔希发现自己已经能够跟上音乐的节拍和旋律了，他全神贯注于音乐的节奏，感到非常之狂喜。他所收集的快乐预测表数据表明他无须到斯德哥尔摩去接受诺贝尔奖就可以感到很满足——他只需到溜冰场就可以很满足。他的实验表明，如果他的心灵能够把关注点从工作这一小小的点上转移到生活的体验上去，生活就依然能够充满快乐和满足。

表 13-2 快乐预测表

我并不是论证说成功和成就是不让人满意的。那样想是不现实的。富有成果和做得不错可以是极大的满足和享受。不过，对于最大程度的快乐来讲，重大成就既不是充分条件也不是必要条件。你不必在单调的工作上赢得爱或尊敬，在体验满足和明白内在心灵平静和自我尊敬之前，你也不必非要成为第一。那么，这一点难道不是已经让你感觉好了吗？

第 14 章 敢于平庸

平庸和完美，你选择哪个

斗胆希望你尝试一下“平庸”。前景乏味枯燥吗？那好吧——我斗胆希望你哪怕尝试一天。你愿意接受这种体验吗？如果你愿意的话，我估计会发生两件事情。首先，作为一个“平庸”的人，你不必特别成功。其次，尽管如此你还是会从你所做的事情当中获得相当的满足。而且要比平时更满足。而且如果你一直这么“平庸”下去，我相信你的满足感会成倍地增长，并且最终会满怀喜悦。这就是这章所谈论的内容——学会战胜完美主义并且学会享受纯粹快乐的人生。

你不妨这样来考虑这件事情——通往启蒙的门有两扇。一扇门上标着“完美”，另一扇门上标着“平庸”。“完美”的大门华丽、奇幻、充满诱惑。它引诱着你，你非常希望进入这扇大门。“平庸”之门则看起来单调乏味。喔！谁想进这扇门呢？

所以你就试图进入“完美”之门，并且总是发现对面有一堵砖墙。你想破墙而入，但你却碰得头破血流。而另一方面，在“平庸”之门内，却有着奇妙的花园。但是你却有可能永远也不打开这扇门去看一眼。

你不相信我？我不这么认为，不过你也不必相信我。我希望你保持你的怀疑精神。这种怀疑精神是健康的——不过同时我还希望你能检验一下我的看法。你应该证明我错了。去检验一下我的说法。在你的生命中哪怕只选择那么一天跨入“平庸”之门。你会感到非常惊讶的！

不妨让我来解释一下原因。“完美”是人的终极幻想。在宇宙中它并不存在。没有“完美”这样一个东西。它只不过是世界上最大的反对游戏，它允诺的是富裕，释放的却是痛苦。你越是争取完美，就越是陷入失望。因为它只不过是一个抽象的与现实不能对应的概念。如果你以非常挑剔审慎的眼光来看待事情的话，任何事情都可以再改进——每一个人、每一种观念、每一幅画、每一种经验、每一件事。所以，如果你是一个完美主义者，那么不管你怎么做，你都是一个失败者。

“平庸”是另外一种幻象，它是一种善意的欺骗，一个有益的建设。它就像一古投币机，把你每一个美元都分成五十份放进去。无论从哪个层面上讲，它都让你富足。

如果你愿意探测一下这个听起来有点奇怪的假设，那我们就开始吧。不过要注意——不要让你自己太平庸了，因为你还不习惯于这么高兴。毕竟，猎到食物后，狮子能吃下的也就这么一点食物。

你还记得第4章中提到的完美主义的作家学生简尼芙吗？她抱怨

说，她的朋友和心理治疗医生都告诉她不要做这样一个完美主义者，但是没有一个人告诉她该怎么做。这一章就是献给简尼芙的。并不是她一个人在这件事上感到进退两难。在我的演讲和工作中，经常有心理治疗专家要我准备一个操作手册，以说明我所设计出来的克服完美主义的十五个方法。这些方法很管用。你什么也不用怕，什么也不会失去，因为效果是不可逆的。

● 对抗完美主义

列出完美态度的优缺点。你可能会吃惊地认识到这事实上可能不是你的优点。一旦你认识到事实上不管怎么说它对于你并没有什么好处，你就很有可能会放弃。

简尼芙列出的优缺点见表 14-1。她得出结论说她的完美主义显然不是她的优点。现在，你就自己来列一下优缺点吧。列完之后，自己来看一看。

● 测试你所假设的优点

和许多人一样，你或许会相信：“如果不坚守完美主义，我什么也没有。我不能有效地做事。”我敢打赌，你永远也无法证实这一假设，因为你对你这一方面有欠缺的信念是一种下意识的习惯，它永远也不会对此提出疑问。你是否曾想过，即便你没有完美主义的信念，你也可能像你拥有完美主义信念一样成功！这里有一个实验让你能够明白

这一真理。在不同的活动中分别改变一下你的标准，你就可以看到高标准是什么样的、中标准是什么样的，以及低标准是什么样的了。我自己已经在写作、心理治疗和跑步中分别这么做过。在所有情况中，我都吃惊地发现，降低标准后我不但能够做得更好，而且做得更加有效。

表 14-1 简尼芙完美主义优缺点列表

她得出结论：很显然，缺点大于可能的优点。

比如，1979 年元月份，我平生第一次开始跑步。我住在山区，开始的时候，我每跑两三百码就得停下来，因为道路任何一个方向都有山。每天我都定了一个目标，计划比前一天要跑得稍远一些。结果我总是很轻松地就能完成任务。这使我感到很舒服，并激励我继续向前——每一步都比以前的任务要更重。几个月之后，我就可以以相当快的步伐沿着陡峭的山路跑上七公里。我一直没有放弃一个基本原则——尽量比昨天要多完成一点。由于有了这一原则，我在跑步中从来没有感到沮丧或失望。有几次，由于生病或疲劳，我事实上跑得并不远也不快。比如说，今天我事实上只能跑四分之一公里，因为我感冒了，我的肺说不要跑得太远！所以我就对自己说：“这已经是我能跑的最远的了。”我感觉很好，因为我已经完成了我的目标。

你也不妨试着这么做。选择任何一项活动，不要志在 100%，而要尽量完成 80%，60% 或 40%。然后看一看你对这一活动有多欣赏，你

的成果有多大。要敢于以平均值为目标。这需要勇气，不过你或许会对自己非常吃惊！

●如果你是一个强迫型的完美主义者

你或许就会认为，如果不追求完美，你就不能最大限度地享受生活，无法发现真正的幸福。你可以用反完美主义量表（表 14-2）来测试一下这一观念。记录下你从各种活动中所获得的实际满意度，如刷牙、吃苹果、林中散步、除草、日光浴、写工作报告等等。然后估量一下这个活动做得有多完美，以及你有多满意，用 0%到 100%之间的数字标出。这有助于你打破完美与满意之间有关联的幻象。

表 14-2 反完美主义量表

这个量表是这样起作用的。在第 4 章，我提到了一个外科医生，他认为他应该一直很完美。不管他取得了多少成绩，他都总是要把自己的标准再提高一些，然后他就感到很痛苦。我告诉他他是费城要么一切要么全无思想的冠军。他同意我的说法，但是却声称不知该如何改变。我建议他用反完美主义量表对其情绪和成就做一些研究。有一个周末，他在家里修管道，因为厨房的管道破了，水到处流。在修管道上，他是一个新手，但是他确实很努力地修缝除污。在表中，他记下了 99%的满意度（见表 14—2）。由于是第一次尝试着修管道，所以他记录自己的专业程度仅仅为 20%。他完成了工作，但是却花费了时间，并且需要邻居的大量指导。与之相比，在他所做的一些杰出工作

上，他获得的满意度较低。

运用反完美主义量表的这项测试使他相信，要享受某件事情不一定必须把这件事情做得很好，而且，努力做得完美，做得突出并不能保证快乐，而且的确，越有效率的，越不容易满意。他得出结论说，他要么放弃追求完美的强制性冲动，满足于快乐的和高成就的生活，要么寻求次等重要事情的快乐，并奋力争取做得更好一些，满足于情感的痛苦和一般的成就。你会选择哪一种呢？尽量用反完美主义量表来测试一下自己。

●假定你已决定放弃完美主义，试一试看到底会发生什么

你有一种挥之不去的想法，认为起码在某些领域，只要你努力的话，你就真的可以达到完美，而且在达到完美后，某些事情就可以奇迹般地发生。那我们就来看一看这一目标是否现实。完美的模式真的符合现实吗？你在现实生活中碰到过完美得不需要改变的东西吗？

测试了这一点后，马上审视一下自己，看一看事情怎样能够改进。比如，别人的衣服，花园的布置，电视的色彩和清晰度，歌手的音质，这一章的效果，以及任何其他东西。我相信，你总可以发现事情可以再有所改进。第一次做这一项练习时，我刚好登上一列火车。有那么多让人不满意的地方，如车内肮脏，轨道生锈，这些地方是很不完美的，我可以很容易地发现许多地方可以改进。于是我进入了一个问题的领域。一位年轻的黑人把他的头发做得自然蓬松。它看起来非常柔

顺有型，我几乎想不出什么办法能够改进它了。我开始痛苦起来，觉得我的反完美主义哲学要失败了！但是我突然在他的头上发现了一些灰色的斑点。我一下子轻松起来！毕竟，他的头发是不完美的！我再仔细凑近去看，我发现有一些头发很长，暴露在外面。我越是靠近这个年轻人去看，就越能发现他头发的不完美——事实上，会有成百的不完美的地方！这件事使我相信任何完美的标准都是不符合现实的。所以，为什么不放弃完美主义呢？如果你坚持用一个标准来评价你所没有遇到的事情，那你肯定是一个失败者。为什么还要继续迫害你自己呢？

●克服完美主义新方法 1：面对恐惧

你或许还没有意识到恐惧总是由完美主义引起的。恐惧促使你强迫自己把事情推到极端。如果你选择放弃完美主义，开始的时候你可能必须面对这种恐惧。你愿意吗？毕竟，这是完美主义的一个代价——它保护了你。它或许会保护你免于遭受批评失败或不赞成的危险。如果你决定开始做一些不那么完美的事情，开头的时候，你会感到像加利福尼亚大地震那样很受震动。

如果你没有认识到在保持完美主义者的习惯的过程中，恐惧所扮演的重要角色的话，完美主义者的行为模式可能看起来就会是不可理解的或让人狂怒的。比如说，有一种被称做“强迫迟钝”的奇怪病症，这种病的受害者总是想让事情做得“正确”，结果每天的任务就完全被消耗掉了。有位律师出现这种紊乱症状后，他会全神贯注于他的头发

怎样才能好看。每天他会花好几个小时站在镜子前用梳子和剪子来调整头发。他非常专注于这件事情，以至于不得不削减诉讼活动，以便把更多的时间花在自己的头发上。由于他每一天都非常狂怒地在修剪自己的头发，所以他的头发越来越短。最后，整个头上的头发只有八分之一英寸长了。然后他又很专心地来整理额头上的头发轮廓，想把它修剪得“刚好合适”。每天他的发线都会往后退，最终他完全被削成了一个秃头！于是他就感到轻松了许多，然后又让它长起来，希望它能够“均匀”。等头发长起来后，他会再次修剪它。他年复一年地重复这种可笑的行为，最终他成了一个废人。

他的例子或许很极端，但是并不是最严重的。还有更严重的紊乱情况存在。尽管受害者奇奇怪怪的行为有些滑稽，其结果却都是悲剧性的。和酗酒者一样，这些人或许会因为他们的悲惨的强迫症状而葬送了职业和家庭。你也应该高度重视你的完美主义。

这种苛求得过于克制的人其行为动机是什么呢？他们是无意识的吗？通常不是。是恐惧让他们陷入对完美的无意义的追求。在他们试图停止这么做时，他们被一股强大的很快会引起恐惧的不安所攫取。这会让他们重新陷入强迫习惯，以痛苦地寻求解脱。想让他们放弃完美主义的毒害，就像劝说一个用手指扒在悬崖上的人让他走一样。

你或许已经注意到你的强迫倾向并没有这么严重。你是否曾经不停地强迫自己去寻找像铅笔或钥匙这样你放错了地方的东西，你知道你忘了放在什么地方了，希望它能够马上出现？你这样做是因为停下

来是很不好的。一旦你这么做，你就会焦虑不安。你会感到找不到这些丢失的东西就有一点“不对”，似乎你整个生活的意义就是要找到这些东西！

面对这些恐惧，征服这些恐惧的一种方法被称做“反应预防法”。这一基本原则非常简明。你拒绝屈从于完美主义的习惯，允许你自己充满恐惧和不适。你要顽固地坚持这一点，不管你有多难过，都不要放弃。你要一直坚持下去，直到你的不安达到顶点。经过一段时间后，强迫症状就会消散，最终彻底消失。此时——这样做或许会需要几个小时，也或许只需要 10 到 15 分钟——就赢了！你已经挫败了你的强迫习惯。

举一个简单的例子。假定你有反复检查房门钥匙或车钥匙的习惯，检查一遍肯定是对的，但是反复检查则是多余的和没有意义的。你可以把车开到一个地方停下来锁上车门，下来散步。现在——请不要再检查车门！你会感到不安。你会尽力说服自己回去“确定一下”。不要这样做。相反，你可以在“反应预防表”（见表 14-3）中记录下你每分钟的焦虑程度，直到焦虑完全消失。此时你已经赢了。通常一次这样的行为就足以永远地打破你的习惯，当然你或许还需要多次这么做。许多坏的习惯都是这样养成的，这种坏习惯包括“检查的惯例”（检查炉子是否关了，或者邮件是否投进了邮筒里等等），清洁的习惯（强迫性洗手，或不停地打扫房间），以及其他习惯。如果你已经准备好打破这种倾向，也愿意打破这种倾向，我相信你会发现反应预防法会非常有用。

表 14-3 反应预防表

每隔一两分钟就记录下你的焦虑程度或下意识想法，直到你完全放松为止。下面这个实验是由某个希望停止强迫检查门锁钥匙的坏习惯的人所做的。

●你想变得完美的这种疯狂的恐惧是怎样开始的

你可以使用第 10 章所描述的垂直箭头法来揭示导致你过得刻板紧张的无声的假设。弗雷德是一名大学生，他非常关心某门课的论文能否做得“很好”，所以他有整整一年都离开学校在工作，免得事实证明他会完全不满意自己的这篇论文。当弗雷德感到他已经准备好这篇论文时，他最终又在学校注了册，因为他意识到这样的话就得花很长的时间完成大学学业。

在他重返学校后的第一个学期的期末，他又需要做另外一篇论文，这时他又得面对恐惧了。这一次教授给了他最后期限，要么在规定期限那天的下午六点之前交上来，要么得保证此后每天都是满分，由于弗雷德的论文已经准备得相当充分，他意识到再来修改这些论文是不明智的，所以他愿意在四点五十五分后交上论文，不过他知道里面还有几个印刷上的错误，另外还有几个部分也并不完全让他满意。到时间后，他把论文交了上去，这时他开始恐惧起来。一分钟又一分钟他的恐惧感越来越强，很快弗雷德就整个被莫名的恐惧包围起来，到了

晚上，他打电话让我去他家。他相信肯定有一些非常糟糕的事情要降临到他头上，因为他交了一篇不完美的论文。

我建议他用垂直箭头法来搞明白他到底在害怕什么。他的第一个下意识想法是：“我的论文做得不那么优秀。”他把这一点写了下来（见表 14-4），然后他又问自己：“如果这是真的，为什么这对于我来说就是一个问题呢？”这一问题引发了潜藏在其思想背后的另外一个让他感到难过的想法，正如表 14-4 所表明的那样。弗雷德又写下了进入他头脑中的另外一种想法，然后继续用向下箭头法越来越深入地解释他的恐惧。他就这样不停地剥洋葱，直到他的恐惧和完美主义的最深层的根源被揭示出来。这一切只需要几分钟。他的无声的假设很快就变得很明白了：（1）只要犯上一个错误，我的职业就会被葬送掉；（2）别人要求我完美和成功，如果我有短处的话，别人就会排斥我。

一旦他写下让他痛苦的下意识想法，他就可以弄明白他思想上的错误。看来有三种扭曲最容易出现——要么一切要么全无的想法，测心术以及先知错误。这些扭曲使得他对自己的生活刻板、强迫、追求完美，老想得到别人的赞同。作为替代的理性反应帮着他认识到他的恐惧是多么不现实，并帮助他走出了恐惧。

不过，弗雷德还是有些怀疑，因为他不能完全相信灾难不会打击他。他需要一些实际的证据来说服自己。由于他在自己的生活中从来没有通过吹喇叭赶走大象，他不敢特别肯定一旦他吹起喇叭能否吓走大象。

两天后，弗雷德得到了他想得到的证据：他取回了论文，论文得了个 A——最高分。印刷错误已经被教授改正掉，教授还在论文的后面写了一个深刻的评价，并且很认真地表扬了这篇论文，同时提供了一些有益的建议。

如果你想改掉你的完美主义，那么你也可以像弗雷德那样来揭示你最初的一些不愉快想法。运用垂直箭头法，这是你了解你自己恐惧的起源的黄金机会。不要屈服于恐惧，而要直面这个妖怪！问一问自己“我在害怕什么呢？”“如果这件事发生最坏的情况又是什么呢？”然后像弗雷德那样写下你的下意识想法，然后把恐惧赶走。这样做是很让人惊恐的，但是如果你坚持这么做，而且承受住了这种不舒服的感觉，那么你就会征服你的恐惧，因为最终将证明它们是基于幻想的。当你从一个恐惧者成为一个勇敢者时，你所体验到的这种愉快心情可以成为你更为自信地去生活的一个开始。

表 14-4 弗雷德揭示“不完美”的恐惧起源

在下表中，弗雷德用垂直箭头法来揭示在班上交一篇“不完美”的论文时自己所感受到的恐惧的起源。这有助于减轻他所体验到的恐惧。每一个垂直箭头下面的问题都是弗雷德问自己的问题，通过问这些问题，他希望在更深一层次上发现下一个下意识想法。通过这样剥洋葱，他就能揭示代表其完美主义起源和根源的无声假设。

你或许也会有这样的想法——不过如果弗雷德确实得了个 B、C、D 或 F 呢？那会怎么样呢？在现实中，这种情况通常确实不会发生，因为你是一个完美主义者，所以你会习惯让自己尽可能保险，你尽可以释怀，因为你的成绩相当好。不过，在生活中会有失败也确实有失败，我们谁也不能完全免疫。事先对这种可能有所准备是很有益的，你会从这种经验中受益匪浅。如果你老觉得事情“不能输”的话，你不妨这么做一做。

你怎样能从一个实际的失败中受益呢？很简单。你要提醒自己你的生活不能破坏。如果你是一位一直得 A 的学生的话，事实上得一个 B 对于你来说是一件最好的事情，因为这会迫使你面对和承认自己的人性。这将有利于个性成长。当一个学生非常聪明和自制，能够通过个人努力抵御所有的失败可能，并且最终以一连串非常完美的 A 毕业时，通常都会发生真正的悲剧。这一情况中的矛盾是，成功会有把这些学生变成跛子或奴隶的危险，会让他们通过过于严格的努力来避开对于不那么完美的恐惧。他们经常成就卓著，但是欢乐寥寥。

● 克服完美主义新方法 2：学会过程导向

这意味着你是把过程而不是把结果当作评价事情的标准。当我最早开始工作时，我老感觉自己应该在每一次对于病人的治疗过程中都要做得很好。我认为病人和我的同事期望我这么做，所以我整天非常努力。每当病人说他从我的疗程中受益了时，我就对自己说我成功了，我就觉得自己处于世界的颠峰。相反，如果病人含糊其辞，或者对我

那个疗程做出消极的反应，我就会感到很难过，并对自己说我失败了。

我厌烦了这样一种车轴转的效果，就把这个问题向我的同事贝克博士讲了。他的评价非常有用，所以不妨也给你讲一讲。他建议我设想自己是在每天开车往霍尔市去。有些天我一路绿灯，走得很快。而另外一些天我遇到很多红灯，交通也有些堵塞，整个旅程耗费的时间很长。每一天，我的车技都是一样的，所以为什么不对我所做的工作同样满意呢？

他建议我可以采用这种方法来看待事情，不要期望对每一个病人都做得很好。相反，不管病人的反应如何，我都可以持续不断地往好的方面努力，这样我就永远可以保证 100% 的成功了。

作为学生，你应该怎样来设定你的过程目标呢？你可以把目标定为（1）参加演讲会；（2）专心听讲记笔记；（3）问合适的问题；（4）每天在不同的课程中学习每一门课程；（5）每两三周复习一遍课堂笔记。所有这些课程都在你的控制范围之内，所以你就可以保证成功。相反，你的最终得分就不在你的控制范围之内。它取决于教授那一天的感觉，其他学生的状况，他把控制线画在什么地方等等。

在工作中你能怎样设定过程目标呢？你可以；（1）穿得自信，吸引人；（2）让一位阅历广的朋友帮你编辑简历，让专业打字员帮你打印简历；（3）见面后称赞几句其他员工；（4）表示对公司的关心，鼓励和你谈话的人谈一谈他自己；（5）当员工和你谈工作时，用鼓励的

方式说几句积极的话；(6) 如果谈话者批评了你或对你说了消极的话，马上表示同意，可以采用第 6 章所描述的解除武装法。

比如，在我和将出版这本书的出版商谈话时，我注意到这位编辑除了表达一些积极的想法之外，也表达了一些消极的想法。我发现，在可能出现的一些比较困难的对话中，使用解除武装法非常有利于保持平衡。比如：

编辑 X：伯恩斯博士，我关心的一点是在这里，对于症状改善的强调，你会不会忽略了抑郁的原因和起源？

（在本书的第一稿中，曾经有几章谈到引起抑郁的一些无声假设，不过显然编辑对这几章印象不深，或者就没有读这几章。我完全以辩解进行反击——而这只会把编辑推到极端，让她也起而为自己辩护。所以，我就以下述方式来解除他的武装。）

戴维：这个建议不错，你讲得很对。看得出你在家已经看了手稿，我很高兴能听到你的建议。读者显然希望更多地了解导致他们抑郁的原因。这会帮助他们避免以后再抑郁。现在我把有关论述无声假设的部分扩展一下，用一个新章节来介绍它，我们可以把这一章叫做“远离抑郁之源”，你看怎么样？

编辑：很不错！

戴维：对本书还有什么批评？我很希望从你那里多了解一些东西。

然后我继续寻找角度来赞同每一个批评，对编辑 X 的每一个建议都赞扬一番。这并不是虚与委蛇，因为我在通俗作品的写作上是一个生手，而编辑 X 是一个有才能的，基础很扎实的老编辑，站在她的位置，她可以给予我很多有益的指导。我的交谈方式让她清楚地感觉到我很尊敬她，并使她认识到我们可以建立富有成效的工作关系。

假定我不是关注我和编辑会谈的过程，而只是关心会谈的结果的话，我就会非常紧张，我会全神贯注于一件事情——她会不会出资出版这本书？那样的话我就会把她的每一个批评都当作是一种危险，整个过程也就会变得不愉快起来。

所以，在你找工作的过程中，不要把找到工作当作你的目标。尤其是在你想要得到这份工作时。结果依赖于好多因素，这些因素都是你所不能最终控制的，比如有好多应聘者，他们的学历很高，认识老板的女儿等等。事实上，由于如下原因，你可以尽可能想法更多地得到拒绝：假定平均算来每得到一份工作都需要十到十五次会面（对于最近找工作的人来说，这是一个典型的概率）。这意味着为了找到你想要的工作，你得出去接受十到十四次拒绝！所以，你可以每一天早上都对自己说：“今天我要尽可能被拒绝。”每一次你被拒绝后你都可以说：“我成功地被拒绝了。这让我又朝目标近了一步。”

●克服完美主义的新方法 3：为自己的生命负责

这有助于你改变你的观念，你可以专注生命，享受生命。

如果你是一个完美主义者，那你可能就是一个因循拖延者，因为你总是想把事情做得很彻底。保持快乐的秘密就是设置适度的目标来完成它。如果你愿意痛苦，那你尽可以坚持你的完美主义和因循拖延态度。如果你想改变，那你就应该计划每一件事情要花的时间。不管你是否完成了，只要一到时间，你就马上撤出来，然后着手另外一项工作。如果你在弹钢琴的过程中，要么每天一弹几个小时，要么一点不弹，那你就不妨尝试着每天只弹一个小时。我相信你的满意度会提高，效果也会改善。

●我敢打赌你害怕犯错

出了错有多糟糕呢？如果做错了，世界的末日就来临了吗？让我看一看承受不了错误的人，那我就让你看一看害怕冒险，放弃成长可能的人。挫败完美主义的一个非常有用的方法就是学会犯错。

下边就教你怎么做。可以写一篇文章讲一讲为什么力图完美和害怕犯错是非理性的和自挫性的。下边这篇文章是前边所提到的学生简尼芙写的：

能够犯错为什么是了不起的

1. 我害怕犯错，因为我是用一种绝对的、完美主义的态度来看待事情的——一旦犯错全盘皆毁。这种看法是错误的。一个小错当然不可能毁坏整体的完美。

2. 犯错误是好的，因为这样的话我们就可以学习了——事实上，如果我们不犯错的话，我们就无法学习。谁也不能避免犯错——而且由于错误经常发生，所以我们要接受它，并要从其中学习。

3. 认识我们的错误有助于我们调整我们的行为，这样我们就可以得到我们更满意的结果——所以我们说错误最终使我们更加快乐，让事情变得更加漂亮。

4. 如果我们害怕犯错，我们就会麻痹——我们害怕做事情，害怕尝试事情，因为我们或许（事实上很可能）会犯错。如果我们限制我们的行动以避免犯错，那我们事实上是击败了我们自己。我们越是努力，就越是会犯错，那我们就会学得更快，最终也就会更快乐。

5. 大部分人不会因为我们犯错而发疯或不喜欢我们——他们也出错，大部分人都喜欢“完美”的人。

6. 如果我们犯错了，我们不会死掉。

尽管这样一篇文章并不能保证你改变，但是它也有助于你采取一种正确的导向。简尼芙报告说，在她写下这篇短文一周后，她有了很

大的提高。她发现在学习中关注于学习过程要比她关注于她是否真的了不起更有益。随后，她的焦虑开始减退，她做事的能力开始增强。这种放松自信的情绪一直持续到期末考试——这个时间她大部分的同学都异常紧张。她解释说：“我认识到我不必完美。我将经常犯错误。那又怎么样？我可以从错误中学习，所以没有什么可担忧的。”她是对的。

沿着这条线给你自己写一个备忘录。提醒自己，如果你犯错了，世界不会终结，并且指出错误的潜在好处。然后在以后两周内每天早上读一读这份备忘录。我相信这非常有助于你成为一个真正的人！

●在完美主义中，你会非常关注你所认为不足的方面

你会有一种坏习惯，总是注意你没有做的事情，而忽视了你已经做过的事情。你把你的生命都浪费在了关注错误与缺点上了。怪不得你觉得自己有欠缺！有人强迫你这么做的吗？你喜欢以这种方式去感受生活吗？

下边就是扭转这种荒谬痛苦倾向的一个简单方法。运用你的腕表记下你每天所做的正确的事情。看你能积多少分。这听起来似乎很不明智，你会认为这对你没有什么帮助。不过你不妨做上一两个星期的实验。我估计你会发现你开始更多地关注你生活中的积极面，越来越对自己有一个好的感觉。这听起来很简单，因为事实上也确实这么简单！但是这有什么呢，只要它有效！

●揭示要么一切要么全无思想的荒谬性

审视一下自己，然后问一问自己，世界上有多少事情可以归入要么一切要么全无思想的范畴。你周围的墙都是很干净的吗？还是说他们多少还有一点脏？我写的东西是完全有效，还是部分有效？很显然，这本书的每一单个的段落都并不是那么完美，也并不是那么有用的。你见过永远镇静自信的人吗？你理想中的影星是绝对漂亮的吗？

一旦你认识到要么一切要么全无思想并不总是符合现实，那就请你每天认真思索要么一切要么全无思想，一旦发现与之相反的例子，就可以利用这些例子对其进行攻击。这样你的感觉就会好起来。表 14-5 就是一些不同的人反击要么一切要么全无思想的例子。

表 14-5 用现实的态度来看待问题

如何以其他与现实更切合的态度取代要么一切要么全无思想。这是其中几个人提供的例子。

●克服完美主义新方法 4：人身暴露法

如果你感到紧张或缺乏，就把你的感受与别人分享。要指出你所感受到的事情有欠缺，而不要掩盖它们。听一听别人的建议，看一看怎么改进，如果他们因为你的不完美而拒绝你的话，那就由他们去吧。

如果他们对你所坚持的东西有疑问，问一问你自己他们是否没有考虑到你犯错误的可能。

你在这么做时，当然要准备好面对人们由于你的不完美而看轻你的可能。这种情况事实上在我为一些治疗医师讲课时曾经发生过。我指出了我在恼怒地对待一个难对付的操纵性很强的病人时所犯的错误。然后我问在听了我的弱点之后是否有医师会表达不利于我的想法。当有人肯定时，我就进行反击，谈话情况如下：

治疗医师（听众）：我有两种想法。一种想法是积极的。我欣赏你敢于冒险在众人面前指出自己的错误，因为我害怕这么做。我觉得你这么做肯定需要很大的勇气。不过我得承认我现在对你的态度是有一些矛盾的。现在我知道你确实做错了，实际情况就是这样，但是……我对你感到失望，老实说，的确如此。

戴维：没错，我知道如何对付病人，但是我虽然战胜了愤怒情绪，却被愤怒情绪所控制，并且进行报复。我完全控制不了我对他的反应。我承认我处理得很不好。

治疗医师：我想这么多年来你每周都看这么多病人，如果你做错一件事那也没有什么大不了的，也不至于把她杀掉或做出其他什么事。不过我不得不承认，我确实很失望。

戴维：不过这并不是罕见的错误。我相信所有的治疗医师每天都

有可能犯错。有些错误明显一些，有些错误隐蔽一些。起码我是这样。你是如何理解这一点的？好像因为我没有能够有效地治疗这个病人，所以你对我相当失望。

治疗医师：对，的确是。我觉得你有非常有效的行为技能，能够非常有效地处理病人对你所说的几乎一切东西。

戴维：噢，这是不现实的。有时我会在很不利的情况下做出有益的事情，但是有时就没有像我希望的那样那么富有成效。我依然还有许多东西需要学。现在，知道这些情况后，你还对我有负面评价吗？

治疗医师：没错，确实还有，我不得不这么说。因为现在我知道有一种冲突很容易就会让你难过。不展示你脆弱的一面你就无法处理这件事。

戴维：没错。起码那一次我没有处理好。在这个领域我需要专注于我的努力，成长成为治疗医师。

治疗医师：喔，这表明，起码在那个例子中你没有像我想象的那样把事情处理好，我认为在其他例子中情况也一样。

戴维：我觉得你说的很对。不过问题是，为什么你会因为我的不完美而低看我？为什么你瞧不起我？这些事使得我不能像你一样成为一个人吗？

治疗医师：你现在有点夸大了，我不是说你必然缺乏作为人的价值或其他什么。但是另一方面，我觉得你没有成为像我想象的那样好的一个治疗医师。

戴维：没错，你会因为这个而低看我吗？

治疗医师：作为治疗医师？

戴维：作为治疗医师或作为人。你低看我吗？

治疗医师：没错，我想是这样。

戴维：为什么？

治疗医师：唉，我不知道该怎么说。我认为“治疗医师”是你的主要角色。我遗憾地发现你这么不完美。我对你的期望很高。但是或许你生活的其他领域要比这个领域好。

戴维：我不希望让你失望，不过你会发现我生命中的其他一些方面甚至更不完美。所以如果作为一个治疗医师你瞧不起我，我估计作为一个人你会更瞧不起我。

治疗医师：噢，我的确对你作为一个人来说评价较低。我觉得这

是我对你的感觉的准确描述。

戴维：为什么因为我不合你的完美标准你就低看我？我是一个人，不是一个机器人。

治疗医师：我不敢肯定我是否理解了你的问题。我是根据人们的成就来评价人的。你把事情搞糟了，所以你就得面对我对你的消极判断这一事实。很不合理，但是却很现实。我觉得你应该做得更好一些，因为你是我们的开路人 and 老师。我对于你的期望更多一些。现在听起来好像我要比你能够更好地处理这个病人。

戴维：的确，我觉得你能够比我更好地处理那天的那个病人，这一方面是我可以向你学习的地方。但是为什么你会因此而轻看我呢？如果我每犯一个错误你都会失望，会失去对我的尊敬，要不了多久你就会很痛苦，就会完全不尊重我，因为自出生以来我一直都在犯错误。你希望这些都让你不舒服吗？如果你想继续分享我们的友谊，我也希望你这样，那你就得接受我不完美这一事实。或许你愿意发现我所犯的 error，并向我指出这些错误，这样我就可以在教你的同时从你那里学习到什么。如果我停止犯错，我就失去了成长的能力。认识错误，改正错误，从错误中学习，这是我的一笔最大财富。如果你能够承认我的人性和不完美，或许你也可以接受你自己，或许你也希望你觉得犯错误是不错的。

这种对话超越了你会被拒绝的可能。强调你犯错误的权利会让你

矛盾地成为一个更伟大的人。如果别的人感到失望，错误事实上是他的，因为他对你有一种超越于人的不现实的期望。如果你并不接受这种愚蠢的期望，当你把事情搞糟时，你就不必生气，也不必为自己辩护——你也不必感到羞耻或尴尬。选择是很清楚的：要么尽可能完美，最终以痛苦结束，要么成为人，有不完美之处，总感到自己有提高。你选择哪一条？

● 关注你生命中真正感到快乐的一段时光

你脑海里浮现出了什么？我脑海里闪现出的是大学时期的一个暑假，我正爬进哈瓦苏派峡谷。这个峡谷是与大峡谷相隔绝的一个峡谷，你必须徒步进去或骑马进去。我和一个朋友一起去了那里。在印第安语中，哈瓦苏派的意思是“蓝绿水人”，这是一条青绿色河水的名字，这条河潺潺地流过沙漠，流入狭窄的峡谷，峡谷绵延数公里，宛若一条繁花似锦的伊甸园。哈瓦苏派河水最终汇入克罗拉多河。峡谷中有数个数百英尺高的瀑布，瀑布的底部，潭水绿意扑鼻，水面光洁如镜，宛若一个个绿宝石游泳池。潭水周围，木棉树和曼陀罗的紫红色鲜花绽放得像喇叭一样，挤满了周围的空地。居住在这里的印第安人闲适好客。这真是一段幸福的记忆。或许你也有类似的幸福记忆，现在，问一问自己——这一体验完美的地方是什么？在多数情况下，根本不会有。由于偏远，大部分村庄没有电，唯一的食物就是罐装豆子和开胃水果——没有肉，也没有蔬菜。但是经过一整天的步行和游泳后，这些食物吃起来实在是太香了。谁还管是否完美？

你能怎样运用这种幸福记忆呢？如果你有过一段快乐的体验——美餐、旅行、看电影等等——你可能会不必要地罗列其缺点，告诉自己你对这段体验不能满意。不过这是无谓的——是你的期望让你难过。假如汽车旅馆的床坑坑洼洼的，而你又为此付了五十六美元。你叫来前台，但是他们又没有别的床位和房间。可恶！现在，你可以因为追求完美而双倍地苦恼，也可以戏剧般地陶醉于你的“快乐的不完美”记忆。想一想你外出睡在地板上，想一想多么可爱的体验！所以如果你愿意的话，你当然可以沉醉于你在汽车旅馆中的经历。不过这一次，又要看你的了。

●克服完美主义新方法 5：贪婪法

这基于一个简单的事实，我们大部分都想尽可能地完美，以便走在生活的前边。并不是说如果你标准低的话你就有可能更成功。比如，当我开始我的学术生涯时，我花了两年时间来写我第一篇用于发表的论文。这的确是一件非常漂亮的作品，至今我还为它感到自豪。但是我注意到，与此同时，我的许多与我智力相当的同事已经写了很多论文，发表了很多论文。于是我问自己——是发表一篇作品其中有百分之九十八的“优秀单位”还是发表十篇论文每一篇都只有百分之八十的“优秀单位”？在后一种情况中，我事实上能获得 800 个“优秀单位”，我会远远走在游戏的前边。这种意识完全是一种强烈的自勉，我决定放低标准。我的成果戏剧般地提高了，我的满意程度也随之提高。

这种方法怎样才能对你有效？假定你有一项工作，而你又发觉这

项工作进展很慢。你或许会发现你已经到了下降点，你最好着手开展另外一项工作。我并不是支持你丢弃这项工作，而是说，你或许会发现，如果你可以不只满足于一件杰作，而是满足于许多不错的、可靠的成就的话，你就完全可以和别人一样了。

●所有人都会犯错误

它包括一个很简单的逻辑。前提一：所有的人都会犯错误。你同意吗？好。那我告诉你：你是什么？是人吗，你说？好。现在，下边该是什么呢？当然是——你将也肯定会犯错误！现在，只要你因为自己犯错误而惩罚自己时就这样对自己说：“我当然可能犯这个错误，因为我是人！”或者说：“犯了这样一个错误，我多么像是一个人呀。”

另外，问一问自己：“我可以从错误中学到什么？能从中学到一些好的东西吗？”作为实验，想一想你所犯的几个错误，写下你从中学到的每一件东西。有些非常好的东西只能通过犯错误和从错误中学习得到。毕竟，只有通过犯错误，你才学会谈话、行走和做事。你愿意放弃这种成长吗？你甚至可以进一步说你的不完美和把事情搞糟是你最宝贵的一部分财产。珍惜它们吧！永远不要放弃犯错误的权利，否则的话，你就失去了前进的动力。事实上，不妨想一想如果你完美了的话会是什么样的。那样的话，你什么也都学不到了，你也没有办法提高，生活整个就缺乏挑战，缺乏通过努力掌握事情而获得的满足。那么你的下半生就跟在幼儿园中度过一样。你会知道所有的答案，能够赢取所有的游戏。每一项计划肯定都会成功，因为你会正确地做每

一件事情。与别人的谈话给你提供不了任何东西，因为你已经什么都知道了。最重要的是，没有人会爱你或与你有关系。因为你不可能感受有缺陷的人的爱，因为你什么都知道了。这听起来难道没有一些孤独、枯燥和悲惨吗？你还肯定你希望完美吗？

第 15 章 最后的胜利：选择活下来

罗·T.贝克博士最近的一项研究指出：中度抑郁的人中大约有三分之一的人有自杀愿望，而高度抑郁的人中则大约有四分之三的人有自杀愿望。根据估计，大约有百分之五的抑郁病人的确自杀身亡。这大约是普通人口自杀率的二十五倍。事实上，因抑郁而死的人中间，大约有六分之一是自杀身亡。

自杀并没有年龄组、社群或职业的差别，想一想有多少名人自杀了。尤其让人感到震惊和怪异的——但是绝对不少见——是年纪很小的人自杀。在对费城郊区的地方学校七八年级的学生进行调查时发现大约有三分之一的年轻人明显抑郁并有自杀的想法。即便是经历与母亲分离的婴儿也有可能出现抑郁综合症，他们的成长状况不佳，甚至会主动挨饿致死。

在你感到震惊之前，我们还是来强调一下积极的一面。首先，自杀是没有必要的，通过认知疗法，这种冲动很快可以被控制和克服。在我们的研究中，通过认知疗法或抗抑郁药物，病人自杀的念头被大大削减。许多接受认知治疗的病人在其接受治疗的前一两周其状况就已经大为改观。当前强烈地对于抑郁症状抑制的强调容易导致情绪波动，从长远讲也容易导致自杀冲动。

为什么抑郁者经常地会想到自杀？可以做一点什么事情来阻止这种冲动？如果你考察具有强烈自杀冲动的人们的想法，你就可以理解这一点。一种顽固的、悲观的景象占据了他们的头脑。生活似乎完全成了地狱般的梦魇。他们回想往事时，能够想到的只是抑郁和痛苦的时光。

当你情绪低落时，你或许也会有这种感受，你会感觉自己从来没有真正的快乐，也永远不会有真正的快乐。如果有朋友或亲戚向你指出了这一点，告诉你除了抑郁的时候之外，你也非常快乐，你或许会得出结论说他们错了，他们只不过想让你高兴而已。这是因为，在你陷入抑郁时，你事实上已经扭曲了对于过去的记忆。你无法想象记忆中还有让人满足和欣喜的时候，所以你错误地得出结论说他们根本不存在。所以你也错误地得出结论说，你过去是痛苦的，以后也将是痛苦的。如果有人坚持说你事实上一直很快乐，你或许会像我最近在办公室里遇到的那个病人那样说：“噢，那一段时间不算数。这种快乐是一种幻象。真正的我是抑郁的和有欠缺的。如果我认为我快乐我不过是在愚弄自己。”

不管你感觉多么不好，如果你相信事情最终会有改进，那么这还是可以忍受的。关键的问题是做出自杀的举动是根源于你不合逻辑地相信你的情绪是无法改进的。你觉得将来肯定是更加痛苦更加混乱。和其他一些抑郁病人一样，你会用一大堆你认为是绝对可信的材料来支持你的消极预测。

有一位抑郁病人，他是一位股票经纪人，49岁，最近他对我说：“大夫，十多年来大约有六个精神病医生给我做过治疗。我接受过电击疗法，服用过抗抑郁药，镇静剂以及其他药物。尽管如此，我的抑郁症状也丝毫没有减轻。为了治好抑郁症，我已经花了八万美元。现在我情感上和财务上都已经枯竭了。每一个大夫都对我说：‘你会搞定的。努力吧，努力吧。’但是现在我已经认识到这是不真实的。他们都在对我撒谎。我是一个战士，所以我努力战斗。你被打败后你就认识到了。我得承认我最好死去。”

研究表明你的不现实的无望感是引起你自杀愿望的一个关键因素。由于你的想法扭曲，会觉得自己掉入了陷阱，似乎无路可逃。你武断地得出结论说你的问题是无法解决的。由于你感到你所承受的痛苦无法忍受，而且似乎没有尽头，所以你可能会错误地得出结论说自杀是你的唯一出路。

如果你过去曾经有过这种想法，或者如果到目前为止你还有这种极端想法，那就让我清楚而又大声地为你表述本章的这一信息：

认为自杀是解决你问题的最佳办法，你的这种信念是错误的。

让我再重复一遍：你错了！当你认为你陷进去了，没有希望了时，拟订想法是不合逻辑的、扭曲的、不端正的。无论你自己多么确信无疑，也无论你怎样让别人赞成你的看法，你因为抑郁而相信自杀是一种办法，这种看法终归是错误的。这不是你悲惨状况的最为理性的解决办法。我会解释这一立场，并会帮助你走出自杀的怪圈。

评估你的自杀冲动

尽管在不抑郁的普通人中自杀的想法也很普遍，不过如果你抑郁的话，自杀冲动的发生总还是一个危险的征兆。知道如何识别最为危险的自杀冲动是很有必要的。在第2章贝克抑郁量表中，问题九指的就是你的自杀想法和冲动。如果你已经检查出了一二三个这样的问题，发现有代表性的自杀幻想的话，评估其严重程度并加以干预是很有必要的。

对于自杀冲动，最为严重的错误就是你对咨询师三缄其口。许多人害怕讨论自杀幻想，害怕别人反对，甚至相信讨论这个话题会导致自杀企图。这种想法是没有道理的。和专业治疗医生讨论自杀的想法，你有可能一下子轻松起来，同时你也可以有更多的机会放弃这种念头。

如果你确实有自杀的想法，问一问自己是否很认真地考虑了这种

想法。你会有时希望自己死吗？如果答案为是，你的自杀愿望是很活跃的还是比较消极的？如果你想死的话，你就会有消极的死亡愿望，但是你又不愿意采取积极的步骤改变这种愿望。有位年轻人向我坦白说：“大夫，每天晚上睡觉的时候，我都祈祷上帝希望我醒来的时候自己是癌症，那样我就可以平静地死去，我的家庭也会理解。”

积极的死亡愿望就更危险了。如果你很严肃地准备真的自杀，那么知道下述几点是很重要的：你已经想过自杀的方法了吗？你的方法是什么？你已经做好计划了吗？你做了什么特别的准备了吗？总的来说，你的计划越是具体成型，你就越有可能真的有自杀企图。该是你寻求专业人士帮助的时候了！

你有过自杀企图吗？如果有的话，你应该把自杀冲动当作一个危险信号，你应该马上去寻求帮助。对于许多人来说，这一种事先的企图似乎都是“预热”，他们被自杀的想法所挑动，但是并没有掌握可供选择的特别方法。如果一个人过去曾经数次有过不成功的自杀企图，那么以后自杀成功的危险就大大增加。认为不成功的自杀企图只不过是一种姿态，或者是引起人注意的方式，所以不必认真对待的想法是一种危险的神话。目前的看法提醒我们，所有的自杀想法或行为都应该严肃对待。把自杀想法或行为看作是“恳求帮助”，这种想法是非常误导人的。许多自杀病人基本上不想得到帮助，因为他们百分之百地相信他们已经没有希望了，所以不需要任何帮助。因为拥有这种不合逻辑的想法，事实上他们确实想死。

你的没有希望的程度对于评价你是否冒险做出一个积极的自杀企图是最为重要的。这一因素似乎要比其他任何因素更与实际的自杀企图密切关联。你必须问你自己：“我相信我绝对没有变好的机会了吗？我觉得我已经厌烦了所有的治疗可能，没有什么能够帮助我了，我确定无疑地相信我的痛苦是不可忍受的，永远也没有尽头吗？”如果这些问题你都回答是，那么你的无望程度就很高，你就需要接受专业治疗了！我还是愿意强调无望作为抑郁的症状，如咳嗽作为流感的症状一样。无望并不表明你真的没有希望了，正如咳嗽并不真的表明你将死于流感。它只表明你饱受疾病的痛苦，在这一场合中，疾病就是抑郁。这种无望不是做出自杀企图的原因，而是给了你一个清楚的信号，要求你去寻找更好的治疗。所以如果你感到无望，那就寻求帮助去吧！一刻也不要想自杀！

最后一个重要的因素是威慑。问一问你自己：“有什么事情会阻止我自杀吗？我会因为我的家庭、朋友或宗教信仰而不自杀吗？”如果你没有这种威慑力量，那你就很有可能真的实施自杀。

概要：如果你有自杀企图，采用一种事实的方式，即运用你的常识来评价这种自杀冲动是非常重要的。下列因素可能会把你列入高危人群：

1. 如果你严重抑郁感到无望；
2. 如果你有自杀史；

3. 如果你制定了详细的计划准备自杀；

4. 如果没有可以震慑你的东西阻止你自杀。

如果有 1 到数个因素都符合你，那么马上去接受专业的干预和治疗是很关键的。我坚信对于所有的抑郁病人来说，自助是很重要的，你显然必须马上寻求专业指导。

自杀不合逻辑

你认为抑郁病人有“权利”自杀吗？有些受误导的“人类主义者”和一些新手治疗医师过于关注这一问题。如果你正在给人咨询，或者想帮助一个周期性抑郁的病人，他感到无望，并威胁要自毁，你或许会问自己：“我是应该强烈的干预，还是由着他？在这一问题上，什么是他作为人的权利？我有责任阻止这一企图，还是告诉他让他自由选择？”

我认为这是一种荒谬和残酷的问题，完全没有意义。真正的问题并不是抑郁病人是否有权利自杀，而是当他这么考虑时，他的想法是否现实。当我和一个企图自杀的病人谈话时，我试图弄明白为什么他这么感觉。我或许会问：“你想杀死自己的动机是什么？在你生活中什么问题这样糟糕，以至于没有解决办法了？”然后我会帮助这个人尽快地揭示引起其自杀冲动的非逻辑想法。一旦你开始更现实地进行思

考，你的无望感和结束生命的愿望就会消退，你就有理由活下去。所以我向自杀的人推荐欢乐而不是死亡，我尽力向他们演示如何尽快地找到欢乐！让我们看一看这是怎么做到的。

霍莉是一位 19 岁的女孩，她是由纽约的一位儿童心理分析医生介绍给我来进行治疗的。她刚过 10 岁就陷入严重的抑郁之中，多年来一直进行心理分析治疗，但是并不成功。她的抑郁症起源于一场家庭纠纷，这场纠纷导致她父母离婚。

霍莉周期性的消沉情绪经常被大量的自答行为所打断。她说当她感到沮丧和无望时，她会抽打自己的肌肉，直到看到皮肤流出血来，她才会感到舒服。当我第一次遇到霍莉时，我看到她手腕上有很多红色的纤维，这证明她确实有这种行为。除了这种自残行为——这种行为并不是一种自杀企图——之外，她曾数次试图杀死自己。

尽管她已经接受了各种治疗，她的抑郁症状还是没有削减。在抑郁症状最为严重的时候，她只好住院治疗。就在地被推荐给我之前数月，她还在纽约医院的一个病房内被关了很长时间。推荐医生认为起码应该再做三年以上的住院治疗，并且认为起码在近期内霍莉的症状并不会有实质性的改善。

具有讽刺意味的是，她聪明、伶俐、漂亮。尽管在住院期间她不能去上学，但在学校里还是表现得很好。在老师的帮助下，她还选了几门功课。和许多少年病人一样，霍莉梦想成为一个心理健康的专业

人士，但是她目前的治疗医生却告诉她这是不现实的，因为她自己存在着暴发性的无可挽回的情感问题。这一看法对霍莉又是一个打击。

从中学毕业后，她大部分时间花在作为病人的心理治疗上，因为她被认为病得太深，作为非病人的治疗是无法控制她的。绝望之中，她的父亲与宾夕法尼亚大学取得联系，因为他读到过有关我们在抑郁症方面工作的文章。他希望咨询一下，看他的女儿是否还能有另外一种有希望的治疗方法。

通过电话之后，霍莉的父亲作为她的监护人，驱车到费城，以便让我和她谈一谈，看一看有没有治疗的可能性。当我遇到他们时，他们的人格的确显得很符合我的期望。他是一个很放松的温文尔雅的男士；而她则非常吸引人、让人高兴，并善于合作。

我给霍莉做了几个心理测试。贝克抑郁量表表明她的抑郁症很严重，而另外一些测试表明她非常绝望，并且有很强的自杀企图。霍莉谈得很明白：“我想杀死自己。”家族史表明她的几个亲戚也都曾试图自杀——其中有两位自杀成功。当我问霍莉为什么她想杀死自己时，她对我说她是一个懒惰的人。她解释说由于她很懒，所以她没有价值，所以她应该死掉。

我希望能够发现她是否能对认知疗法做出合适的反应，所以我运用了一种技巧，希望能够引起她的注意。我建议我们做一个角色扮演，让她设想有两名律师在法庭上讨论她的案子。顺便说一句，她的父亲

碰巧是一名律师，他穿着特别的服装。由于那时我还是一个初来乍到的治疗医师，所以这让我感到焦虑，心里对处理这样一个案子没有把握。我告诉霍莉，让她扮演一个诉讼人的角色，她要试图说服法庭她应该被判处死刑。我告诉她我会扮演一名辩护律师的角色，我会对她所提出的理由的有效性提出质疑。我告诉她通过这种方法我们就可以审视她是生还是死的理由，谈话如下：

霍莉：对于这个人来说，自杀是对生活的逃避。

戴维：这种论证可以适用于世界上的任何人。就其自身来说，这不是让人信服的寻死理由。

霍莉：诉讼人认为这位病人的生活非常悲惨，她一分钟也坚持不下去了。

戴维：她一直能坚持到现在，所以或许她还可以再坚持更长一段时间。她过去并不总是很悲惨的，也没有证据表明她以后会继续悲惨下去。

霍莉：诉讼人认为她的生活对于她的家庭是一个负担。

戴维：辩护方强调自杀不能解决这一问题，因为自杀身亡可能会对对这个家庭的一个更大的打击。

霍莉：但是她以自我为中心，又懒惰又没有价值，她应该去死。

戴维：有多大比例的人是懒惰的？

霍莉：或许有百分之二十……不，我得说只有百分之十。

戴维：这就意味着有两百万美国人是懒惰的。辩护方指出他们没有因此就死掉，所以没有理由说单单这个病人应该死掉。你认为懒惰和冷漠是抑郁的症状吗？

霍莉：或许吧。

戴维：辩方指出在我们的文化中没有人会因为生病而被判死刑，不管是流感、抑郁还是其他疾病。而且，如果抑郁消失，懒惰也就有可能消失。

霍莉似乎卷入了这个巧妙的应答之中，并且对此感到很惊讶。在经过了一系列的诘问和辩护之后，她承认不存在一个她应该去死的确切的理由，任何讲道理的法庭都会倾向于支持辩护方。更重要的是霍莉开始学会挑战和回答自己的想法。这一过程让她部分地但是立刻就有了一种情绪上的放松，多年以来她第一次体验到这样一种感觉。在咨询过程结束时，她对我说：“这是我所能够记得的最好的感受。不过这时我头脑中出现了一种消极想法：‘这一新的治疗或许并不会像它看起来的那样好。’”有了这种感觉后，她的抑郁情绪一下子又高涨起来。

我向她保证：“霍莉，辩护律师指出真正的问题不在这里。如果治疗没有它想象的那么好，几个星期后你就能发现，你还有机会长期住院治疗。你什么也没有失去。而且，治疗或许会部分地像它看起来的那样好，或者会令人信服地效果更好。或许你愿意试上一试。”她接受了这个建议，决定来费城接受治疗。

霍莉希望自杀，这仅仅是认知扭曲的结果。她把其疾病症状如无精打采，对生活失去兴趣与她真正的自我混同起来，并给自己贴上了一个“懒惰的人”的标签。由于霍莉把她作为人的价值与成就等同起来，她得出结论说她是没有价值的，她应该去死。她遽下结论，认为她永远也恢复不了，没有了她，她的家庭会更好。她夸大了她的不适，她说：“我支持不住了。”她的无望感是犯了先知错误的结果——她不合逻辑到得出结论说她永远不能改进。当霍莉发现她只不过掉进了不现实的想法之中时，她感到如释重负。为了保持这种进步，霍莉必须学会改正其消极思维，这需要进行艰苦的工作。她不会那么容易就让步了！

第一次咨询之后，霍莉又转回费城的医院中，我每周去那里拜访她两次，开始进行认知治疗。她在医院中要接受很多治疗，情绪总是波动很大，不过经过五周之后已经可以出来了。我劝说她注册，成为夏季学校的一个业余学生。这段时间，她的情绪还是老在变化，但是她已经改进不少了。有时霍莉会报告说她的情绪一连几天都很好。这是一种真实的突破，因为这是她13岁以后第一次体验到的快乐时光。不过随后她又会突然重新陷入严重的抑郁状态。这一次，她又很活跃

地想自杀，并且极力要让我相信不值得活下去。和许多青少年一样，她似乎不接受所有的人，并坚持认为没有再生活下去的必要。

除了消极地感受自己的价值，霍莉还对整个世界有一种非常消极和扭曲的看法。她不仅陷入无边的、无可挽回的抑郁状态，而且和今天许多年轻人一样，她还接受了个人虚无主义的理论。这是最极端的一种虚无主义。虚无主义相信什么事情都没有真理和意义，整个生活都是痛苦和烦恼。对于像霍莉这样的虚无主义者来说，整个世界除了痛苦什么也没有。她开始相信整个宇宙中每一个人和每一件东西的本质就是邪恶的和恐怖的。她的抑郁因而成了人间地狱般的体验。霍莉把死看做是终止这种生活的唯一可能，她渴望去死。她老是抱怨生活的残酷和悲惨，并且以一种愤世嫉俗的态度坚持这种看法。她坚持认为生活整个都是无法忍受的，所有的人都已经完全无可挽救。

要让这样一个聪明而又固执的年轻女孩认识到自己思想的扭曲并承认这种扭曲，这对于一个治疗医师来说是一个真正的挑战。下边这一段长长的对话描述的就是她的顽固的消极态度以及我如何努力帮助她认识其思想的不合逻辑：

霍莉：生活不值得过，因为世界上坏事多于好事。

戴维：如果我是抑郁病人，你是我的治疗医生，你会怎么说？

（我用这个花招来挑战霍莉，因为我知道她的生活目标是成为治

疗医师。我希望她能够说出合情合理的鼓舞人心的话来，但是她却略施小计，做出了下边这样一段陈述。)

霍莉：我得说我无法和你讨论！

戴维：所以，如果我是你的抑郁病人，并告诉你生活不值得过，你就会建议我跳出窗户去？

霍莉（笑）：没错。让我考虑这件事情的话，我觉得这是最好的办法。如果你想一想世界上发生的所有这些坏的事情的话，唯一能做的就是感到难过和抑郁。

戴维：这样做的好处是什么？这样做是能帮助你改变坏的事情还是什么？

霍莉：是的。但是你不能改正它们。

戴维：你是不能改变世界上所有坏的事情，还是不能改变部分坏的事情？

霍莉：你不能改变任何重要的事情。我猜想你能改变小的事情。你不可能真的改变宇宙中坏的事情。

戴维：那么每天晚上如果我这样对自己说的话，当我回到家里的

时候，我可能真的难过起来。换句话说，我既可以想到那些在白天我的确对他们有帮助并且感觉很好的人，也可以去想到成千上万我根本没有机会见到他们和他们一起工作的人，如果是后者，我就会感到无望和无助，这会让我无能为力，我不认为无能为力是我的优点。你认为这是你的优点吗？

霍莉：不是这样。喔，我不知道。

戴维：你喜欢无能为力？

霍莉：不喜欢，除非我真的完全无能为力了。

戴维：那你喜欢什么？

霍莉：我喜欢死，我觉得我最好那样离开。

戴维：你觉得死很好玩吗？

霍莉：不，我甚至不知道它是什么样。我猜想或许死亡很恐怖，什么也体验不到。谁知道呢？

戴维：所以它可能很恐怖，也可能什么也没有。最接近什么也不知道的时候就是你麻痹的时候。那很好玩吗？

霍莉：不好玩，但也说不上不好玩。

戴维：我很高兴你承认它不好玩。你是对的，对于什么也没有的东西的确没什么好玩的。但是生活中还有许多好玩的东西。

（到此为止，我觉得我事实上已经有了进展。但是年轻人的固执又使她坚持没有什么好的，她继续不理我的计策，处处与我说的话相抵触。她的反对使得我的工作更具有挑战性，有时还让人有一丝沮丧。）

霍莉：不过你看，生活中快乐的事情这么少，不快乐的事情又这么多，我似乎估量不出它们的分量。

戴维：当你感觉好时你是怎样感觉的？你觉得那会估量不出吗，还是说当你感觉不好时你有这种感觉？

霍莉：这全依赖于我关注什么，对吧？我让自己不抑郁的唯一方法就是不想这个宇宙中让我抑郁的那些乱七八糟的事情。对吧？所以当我感觉舒服时，这意味着我在关注那些好的事情。既然坏事情要比好事情多，只看到好的事情，让自己感觉好和快乐就是不诚实的和虚假的，所以自杀才是最应该去做的事情。

戴维：噢，这个宇宙中有两种坏事情。一种是虚假的坏事情。这是不真实的坏，是我们通过主观臆造出来的。

霍莉（插话）：那么当我看报纸时，我看到了掠夺和谋杀。这在我看来似乎就是真实的坏。

戴维：没错，这就是我所说的真实的坏。不过让我们先来看看虚假的坏。

霍莉：比如什么样的事情？你说虚假的坏是什么意思？

戴维：噢，比如你说生活是不好的。这一陈述是一种很不准确的夸大。正如 你所指出的那样，生活有好的因素，有坏的因素，也有中性的因素。所以说生活是不好的，或者说一切事情都是无望的，这只不过是一种夸大的不现实的表述。这就是我所说的虚假的坏。另一方面，在生活中，确实有一些真实的问题，的确有人谋杀，有人得癌症，但是在我的经验中，这些不愉快的事情都可以处理。事实上，在你的生活中，你可能可以做出决定来对付这个世界有问题的一些方面，你可以对问题的解决有所贡献。不过即便如此，最有意义的方法还是以积极的方式面对问题，而不是被问题所压倒，坐在那里哭泣。

霍莉：噢，你看，我就是这样。我一下子就被我所遇到的坏事情所压倒了，所以我觉得我应该杀死自己。

戴维：没错，的确，如果有一个不存在问题和没有痛苦的宇宙，那是多么好呀，但是那样的话，人就没有机会成长，也就不能解决这些问题了。这些天来，你可能遇到了世界上诸多问题的一个问题，你

积极参与解决，这将成为一个让你满意的源泉。

霍莉：噢，但是用解决问题的方式来达到这一点是很不公平的。

戴维：为什么不试一试呢？我并不想让你相信我所说的任何事情，你可以自己去试一试，看一看它是否是真实的。测试的方法就是置身事情当中，去上课，去工作，去与别人建立各种关系。

霍莉：我正准备这么做。

戴维：噢，经过一段时间，你就可以看到这一过程是怎样进行的。你或许会发现去参加夏季学校，对这个世界有所贡献，与朋友会面，参与到各种活动中，做你的工作，得到应该得的分数，在你做事情的过程中，体验一种成就感和快乐感——所有这些或许都不会让你满意，你或许会得出结论说：“嘿，抑郁要比这更好。”或者说：“我不喜欢快乐。”你或许还会说：“嘿，我不喜欢置身于生活当中。”如果是这样的话，那你就可以回到抑郁和无望当中。我不会从你那里带走任何东西。但是如果你没有尝试的话，就不要把快乐一脚踢开，你不妨试上一试。看看当你置身其中并做出努力时，生活是什么样的。到那时候，我们就能够看到到底硬币的哪一面落在地上。

霍莉再次体验到真正的情绪放松，起码她认识到她原来认为世界没什么好的，生活不值得去过，这一种深信不疑的信念只不过是她的不合逻辑地看待事情的结果。她错误地仅仅关注于消极的事情（心灵过

滤)并武断地坚持世界上积极的事情是不算数的(否定积极的方面)。结果她形成了这样一种印象,认为一切事情都是消极的,生活不值得去过。当她学会改正思想上的这种错误时,她开始体验到了自己的提高。尽管她的情绪还是忽上忽下,但是经常性的严重的情绪波动已经消失了。她在夏季学校的学习非常成功,以致于到了秋季她已经成为顶级常春藤学校的全日制学生。尽管她曾悲观地预言,她会因为不及格而退学,因为她没有那种从事学术的大脑,但是让她非常吃惊的是,她在班级里还是非常杰出。当她学会把自己极端消极的情绪转化为积极的行动时,她成了一位顶尖学生。

在经过不到一年的每周例行性治疗之后,霍莉和我在方法上存在着分歧。在中期讨论中,她逃出办公室,拍打着门,发誓永远也不回来了。或许她不知道还有别的告别方式。我相信她觉得她已经准备去试一试,准备自己去努力。或许她已经厌倦了说服我的企图,毕竟,事实上我和她一样固执!最近,她给我打电话,告诉我事情有了转机。尽管她还不时地要与其情绪搏斗,她现在已经成了班里的拔尖生。她梦想毕业后去做专业工作似乎也已经确定无疑了。上帝保佑你,霍莉!

霍莉的想法代表了许多可能导致自杀冲动的心灵陷阱。几乎所有的自杀病人都有一种不合逻辑的无望感,并且坚信他们面对的是无法解决的问题。一旦你暴露出了你思想中的扭曲,你就会明显体验到情绪上的放松。这可以给你一个希望的基础,帮助你避免出现危险的自杀企图。而且,情绪上的放松可以给你一个喘息的空间,这样你就可以更有实质性地改变你的生活。

你或许会觉得很难认同像霍莉这样的青少年的经历，那我们就来看一看导致自杀想法和企图的另外一种更为常见的原因——在中年和老年时期，幻灭感和失望感经常侵扰我们。当你回首往事时，你或许会得出结论说，与年轻时不切实际的幻想相比，生活其实不应该是这样的。这被称做中年危机——在这一阶段，你把在生活中实际所做的事情与你的希望和计划相比较。如果你不能成功地解决这一危机的话，你就会体验到高度的痛苦和极端的失望，并试图自杀。在这里，问题——如果有问题的话——再一次表明与现实没有太大的关系。相反，你的混乱是基于你的扭曲思想。

路易斯是一位五十多岁的已婚妇女，她是二战期间从欧洲移民到美国的。有一天，她的家人把她带到了我的办公室，她刚从一个健康关怀中心出来，在那里，她试图自杀，而且几乎就要成功了。家人不知道她一直承受着严重的抑郁，所以她突然要自杀，实在让他们大吃一惊。当我和路易斯谈话时，她辛酸地对我说她的生活已经没有什么意义。她从来没有体验到年轻时所梦想到的快乐和满足，她抱怨自己有一种不满足感，并坚信作为人她是失败的。她告诉我，她没有做过任何有价值的事情，并得出结论说，她的生活不值得过下去。

由于我觉得有必要很快介入以避免再次发生自杀企图，所以我就用认知疗法来尽快地向她表明，她对于自己所说的东西是不合逻辑的。我先让她给我一个清单，清单上要列出她一生中所做的事情，以验证

她所说的她没有成功地做过任何有价值的事情是否正确。

路易斯：噢，在二战期间，我帮助我的家人逃离纳粹恐怖，并移民到了这个国家。另外，在我成长的过程中，我还学会流利地说多种语言——有五种之多。当我们到达美国后，我接受了一份让我不满意的工作，接受这份工作纯粹是为了能够为家里挣足够的钱。我和我丈夫养了一个儿子，他后来上了大学，现在成为一名成功的商人。我是一个好厨师，另外，我可能还是一个好母亲，我孙子可能还会认为我是一个好祖母。这或许就是我一一生中所做的事情。

戴维：有这么多成就，你怎么能说你什么都没做呢？

路易斯：你要知道，我们家所有人都会说五种语言。离开欧洲只不过是为了活下去。我的工作很普通，不需要特别的才能。抚养孩子是母亲的责任，任何一个好的家庭主妇都应该学会做饭。因为这就是我所做的所有事情，而做这些事情任何一个人都能够做，所以它们并不是我真正的成就。这些事情很一般，所以我决定自杀，我的生活没有价值。

我意识到路易斯会不必要地为难自己，她会说：“这不算数”，对于任何她所做的好的事情来说她都会这么说的。这是一种常见的认知扭曲，它被称做“贬低积极面”，这一扭曲正是她的主要敌人。路易斯看到的只是她的欠缺和错误，并坚持她的成功算不了什么。如果你也这样不把你的成就算在数的话，你也会产生心理幻象，认为自己毫无

价值。

为了证明她的心理错误是一种极端的幻想，我建议路易斯和我做一个角色扮演。我告诉她我会扮演一个抑郁的精神病医生，而她是我的治疗医师，她要想办法发现为什么我感到抑郁。

路易斯（作为治疗医师）：伯恩斯博士，为什么你感到抑郁？

戴维（作为有抑郁症的精神病医生）：噢，我认识到我一生中没做过任何事情。

路易斯：所以你就感到你没做过任何事情？但是这样说是没有意义的。你肯定做过什么事情。比如说，你照顾过许多严重的抑郁病人，我还知道你发表过学术文章，做过学术演讲。似乎在你这个年龄你已经做了很多事情。

戴维：这些事情都不算数，你看，照顾病人是医生的义务，所以这不算数。我没有做我想做的事情。而且在大学里做研究和发表研究结果也是我的义务，所以这并不算是真正的成就。所有的老师都会这么做，而且我的演讲也并不是很重要的。我的看法很普通，我的生活基本上是一个失败。

路易斯（自己笑了起来——不再作为一个治疗医师）：我知道过去十年来我一直这样批评自己。

戴维（再次作为一个治疗医师）：现在，当你想到你完成的事情，并继续对自己说“这不算数”时，你是什么感觉？

路易斯：当我这样对我自己说时，我感到抑郁。

戴维：考虑你喜欢做的事情事实上一直没做，忽略你已经做得很好的事情，不认为它们是你努力和决定的结果，这样去考虑问题有什么意义呢？

路易斯：的确没有任何意义。

作为这次会谈的结果，路易斯开始明白她一直武断地对自己说：“我做得并不够好”，并且因此而难过。当她认识到这样做是多么武断时，她觉得一下子轻松了起来，她的自杀念头也一下子消失了。路易斯认识到不管在其生活中她做了多少事情，只要她想让自己难过，她总可以对自己说：“这还不够。”这表明她的问题并不是说在现实中存在，她只不过掉入了心灵陷阱。角色转换激起了她的幽默感，她笑了起来。她幽默感的这一刺激似乎有助于她认识到自我批评的荒谬，她也获得了足够多的对于自己的同情。

让我们来讲一讲为什么你认为你是“无望的”这种信念既不理性也是自挫性的。首先，要记住，抑郁病经常是自我限制的，大部分情况下甚至不用治疗就会消失。治疗的目的是加速恢复过程。现在有许多

多有效的药物治疗方法和心理治疗方法,而另外一些方法也发展很快。医学总是在进化。我们现在正体验到抑郁症治疗方法的复苏。由于我们还不能完全预测对于某一特殊病人哪种心理治疗方法或药物治疗方法更有效,所以有时要数个方法并用,直到找到能够带来快乐的方法为止。尽管对病人有要求,并且需要艰苦的工作,但是心里要知道,有时一种或数种方法不起效并不表明说有的方法都无效。事实上,情况经常刚好相反。比如,最近的药物研究表明,使用抗抑郁药物不起作用的病人经常更有可能对另外一种药物有反应。这意味着如果你在一种治疗方法中失败,那么你采用另外一种方法成功的可能性事实上就会提高。如果你综合采用许多有效的抗抑郁药物、心理治疗方法和自助治疗方法,那么你最终康复的可能性就非常之高了。

当你抑郁时,你或许总是倾向于把感受与事实混淆在一起。你感到无望,并且彻底失望,这只不过是抑郁症的一种症状,而不是事实。如果你认为你无望,你自然就会这样感受。你的感受会追随你的不合逻辑的思想方式。只有作为一个专家,由于他已经治疗了成百上千个抑郁病人,所以只有他才能够给你做出有意义的恢复诊断。你的自杀念头只不过表明你需要治疗了。所以,你相信你是“无望的”几乎总是能够表明你其实并不是这样。你应该治疗,而不是自杀。尽管概括性的说法会误导人,我还是愿意用下述这条规则来指导我:感到无望的病人事事实上永远都不是没有希望的。

相信自己无望是抑郁症的一个非常奇怪的特征。事实上,有着强烈预感的严重抑郁病人所体验到的无望感的程度经常要比没有那么强

烈预感的普通病人所体验到的无望感的程度要强烈。揭示引起你潜藏在无望感背后的不合逻辑性是很重要的，因为这样才可能阻止你产生实际的自杀企图。你或许相信在你生活中存在着无法解决的问题。你或许已经感到你掉入了一个根本不存在的陷阱。这或许会让你极端沮丧，并让你产生杀死自己作为解脱的念头。不过，当我面对那些认为自己确实无可解脱的抑郁病人时，我发现这些人的“无法解决的问题”是根本不存在的，我总是发现这些病人是被误导了。在这种情况下，你更像是一个邪恶的魔法师，你创造了一个地狱般的心灵魔法幻象，你的自杀想法是不合逻辑的，是扭曲的，也是错误的。你的扭曲的想法和假设是不现实的，是它们给你带来了痛苦。当你学会观看镜子背后的东西时，你会发现你是在欺骗自己，你的自杀念头就会消失。

说抑郁病人和企图自杀的人永远不存在“真实的”问题，这是一种很幼稚的说法。我们都存在真实的问题，这包括财务问题，人际关系问题，健康问题等等。但是这种困难只能以一种合理的方式加以解决，而不能通过自杀来解决。事实上，这种挑战可以成为情绪提升和个人成长的一种源泉。而且，正如第9章所指出的那样，真实的问题永远不会让你产生抑郁。只有扭曲的想法才会剥夺你有效的希望和自尊。我在抑郁病人那里从来没有看到除了自杀就“完全不能解决的”“真实”问题。

第 16 章 如何身体力行

“医生，拯救你自己。”——路可福音 4: 23

近一项关于压力的研究表明：世界上要求最高的工作之一——就容易激起感情激动的压力和心脏病发作率来讲——是飞机场塔台上空中交通协调人员的工作。它要求精确无误，工作人员必须时刻保持高度警惕，一时的疏忽便会酿成大祸。而我在想，究竟他们的工作是不是就比我的工作更繁重。毕竟，飞行员们愿意与他们合作，希望能安全地起飞降落。而我所引导的航船有时候走上的却是一条自取毁灭的道路。

以下便是上星期四上午半个小时内发生的事情：10 点 25 分我收到今天的邮件，10 点 30 分的会议开始前的间隙里，我大致看了一下一封由一个叫菲力克斯的病人写来的信，信很长，而且前言不搭后语，字里行间都透露着愤怒。在信中他宣称要实行一项“血浴”计划，按照计划，他将谋杀三个医生，这其中包括两个曾经医治过他的精神病专家。他写道：“现在我只是在等，等到我有足够的精力开车到商店买手枪和子弹。”我怎么也拨不通菲力克斯的电话，只好先和哈里开始了会谈。哈里形容憔悴，看上去像一个集中营里的战俘。他对自己的五脏六腑完全没有感觉，仿佛它们已经和自己脱离了干系，被这种错觉困扰的哈里对食物毫无兴趣，体重一下减轻了 70 磅，目前正在接受住院治疗。为了避免饿死，我跟哈里谈起了选择强制管式进食这种不得已的办法。这时，一个叫杰罗姆的病人的一个紧急电话打断了这次会

谈。杰罗姆告诉我，他已经把绳索套在脖子上了，正在非常认真地考虑在妻子下班到家之前吊死自己。这位病人既不情愿继续进行门诊治疗，又坚持认为住院毫无意义。

我在下班之前终于解决了这三件紧急事件，心情轻松地回到了家。就在我准备睡觉的时候，一位经我的一个病人介绍来的女士打来了电话，那可是个很有名的大人物。她告诉我说几个月来她一直非常消沉，就在刚才她还站在镜子前试着用剃须刀片割断自己的喉咙。而她只是为了安慰那位把我介绍给她的朋友才打了这个电话，她坚信自己已经“病入膏肓”，并拒绝了我安排一次会面的要求。

虽然我每天的工作不都像那天一样伤脑筋。但是有时我的确感觉像是生活在一个压力锅中。这给了我很多机会去学习对付强烈的不确定感，焦虑，挫败感，愤怒，失望以及内疚。也使我有机会亲自实践那些认知方法，亲身体会到它们的确是有效的。这个过程中当然也不乏种种欢乐的时刻，那种感觉真是棒极了。

如果你曾找过精神治疗医师或医疗顾问，你会发现绝大多数情况下他们都希望让你讲话，而自己仅仅只是在扮演听众的角色。这是因为许多医生经过训练后都变得相当被动，起不到指导作用，只是一面能够反映你所说的话的“镜子”。这种单向的交流对你可能是徒劳的和令人沮丧的。你会奇怪，“我的医生到底是个怎样的人？他有怎样的感觉？他如何应付这些感觉？在处理我或其他病人时他会感到怎样的压力？”

许多病人会非常直接地问我：“伯恩斯医生，你自己有没有试过这些方法呢？”事实上，我经常在晚上乘火车回家的途中拿出一张纸，从中间由上到下画一条线，运用“两栏法”解决白天工作所留下来的各种令人心烦的问题。如果你有兴趣了解这背后不为人知的情况，我将很乐意与你分享我的一些“自助”工作。这是一个可以舒服地靠在椅背里听精神病医师讲话的机会，与此同时，你还能了解到你所用于克服抑郁症的认知方法是如何应用于每天的种种挫折和紧张，而这些正是我们每个人的生活都不能避免的一部分。

一些新式的精神病治疗方法中，比如认知治疗，医生和病人作为小组中的平等成员共同工作，进行自然状态下对等的交谈。

如何对付敌意：一位炒了 20 个医生鱿鱼的男士的故事

我的工作中经常会遇到那些脾气暴躁的人，他们极端苛刻，经常会失去理智。和他们打交道确实令人头疼，我甚至怀疑我曾经面对的都是些东海岸顶尖的愤怒高手。这些人常常把怨恨发泄在那些最关心自己的人身上，有时候我也会成为这倒霉的出气筒。

汉克是一个愤怒的青年，在被送到我这儿来之前，他已经赶走了 20 位医生。他对自己间歇性的背部疼痛叫苦不迭，同时确信自己患有严重的内脏系统失调症，但又没有表现出任何身体上的异常，因此尽管那些冗长、详尽的医疗诊断书以及为数不少的医生都告诉他，这种

疼痛十有八九是由于情绪紧张引起的，就像头疼，汉克还是不愿接受这种解释。他认为医生们都在应付公事，给出的建议一点儿价值都没有。每一次他都暴跳如雷地将医生扫地出门，然后再换另外一个。最后，他同意去找精神病医师，但还是做了一年的无用功。他随即又解雇了他的精神病医师来到我们的“心情”诊所寻求治疗，尽管他很憎恨这次转诊。

汉克刚来的时候很消沉，我开始教他练习认知方法。夜里当他的背疼开始加剧，汉克便将自己陷入令人泄气的狂怒之中。他抑制不住冲动地拨通了我家的电话（他曾说服我把家中的电话号码给他，这样他就不必通过答录机联系了），当头便是一通诅咒，接着便指责我误诊了他的病情。他肯定自己得的是内科疾病，而不是什么精神问题。然后就下达了他的最后通牒：“伯恩斯医生，要么你明天就给我安排休克疗法，要么今晚我就去自杀。”如果可能，答应他的要求对我来讲还是很困难的。因为我从来不用休克疗法，而且我认为这种疗法对汉克完全没有必要。当我试着婉转地向他解释时，他的愤怒就会再次爆发，并威胁可能采取毁灭性举动。

在治疗过程中，汉克总是不放过我哪怕是一丁点儿毛病（他说的这些倒也是真的），而且已经形成了一个习惯。他在办公室里横冲直撞，使劲捶打着那些可怜的家具，对我极尽侮辱之能事。尤其是他指责我根本不在乎他，弄得我不知如何是好。他说我所在乎的就只是钞票和维持高治愈率，这令我十分难堪，因为他的指责中多少存在着一些事实。他背着我经常忙着挣钱交治疗费，我担心这样下去他会过早放弃

治疗，结果落得个幻想彻底破灭。而且我也的确想把汉克列入我的成功案例中。因此每当他把矛头指向我时，我自知理亏只好采取防守姿态，而他一旦有所发觉，接下来发生的事情就是你不得不忍受更高音量的批判。

就怎样才能更有效地处理汉克的暴怒和我自己的挫败感这个问题，我向同事们寻求了一些意见。其中贝克医生的建议对我尤其有帮助。首先，他强调我真是非常幸运，汉克给了我一次绝佳的机会来学习如何更好地处理责难和愤怒。这话及时敲醒了我，我竟然一直都没有意识到。除了主张我采用认知法消除自己的挫败感，贝克医生还建议我在汉克情绪激动时应该采取不同于以往的方法与汉克合作，这个方法的核心是：（1）不要因为保护自己而让汉克感到厌恶，相反要鼓励他把所有能想到的，针对你的最糟糕的话都讲出来；（2）试着在他的指责中找出一些事实，并表示赞同；（3）然后，坦诚而又委婉地指出你们的分歧所在；（4）尽管存在这些偶然的分歧，还是要始终强调共同合作的重要性。我得时常提醒汉克，挫折和斗争可能会延缓治疗进程，但不要因此破坏我们之间的关系，也不能让它们阻止我们取得最终的胜利。

在这之后，当汉克再一次地开始在办公室里控制不住向我叫嚷时，我便采取了这个方法。我鼓励汉克继续把他所有能想出来的关于我的所有糟糕事情都讲出来。极具戏剧性的一幕很快出现了。没过多久，汉克就像一只撒了气的球一样，所有的怨恨都冰消瓦解了。他开始坐下来，理智、平静地和我交谈。事实上，当我在对他的指责表示同意

时，他突然开始为我辩解，还说了一些我的好话。这个结局留给我的印象太深刻了，我开始对其他相似情况的病人也采取同样的方法。说真的，我的确开始喜欢上这种充满敌意的愤怒，因为我已经可以控制局面了。

我也曾用两栏法来分析我在汉克的那次深夜来电后的一些下意识的想法（见表 16-1）。我采纳了同事的建议，试着站在汉克的角度看问题以获得他一定程度上的同情。这方法有效地驱散了我一些挫折感和怒气，我也不再烦恼，不再总是一副防御姿态。我将汉克的暴怒看成是他为了维护自尊的合理反应，而并非对我的人身攻击，这样我就能理解他徒劳无功的绝望心情。我经常想起汉克努力工作的那段日子，那时他其实是很乐意合作的，而我却总是非常愚蠢地要求他主动配合。在和汉克共同工作的过程中，我更加平静和自信了，我们之间的关系也逐渐得到改善。

表 16-1 如何对付敌意

终于，汉克的消沉和背痛都逐渐消退，我们的合作也就此结束。好几个月我都没见过他，直到有一天我从答录机上知道他希望我能给他回个电话。我的心情变得很复杂，往日那些他暴跳如雷的场面又涌现在我的脑海里，我的胃一阵抽搐。那是一个星期天的下午，阳光明媚，结束了一周繁忙的工作后，我的确需要好好休息一下。带着复杂的心情我有些犹豫地拨通了他的电话，是他接的。“伯恩斯医生吗，我是汉克。你还记得我吗？有件事我一直想告诉你……”他停顿了一下，

我做好准备迎接这即将到来的狂风暴雨。“事实上一年前治疗结束时我就已经完全好了，我已不再有任何顾虑，而且找到了工作，现在我还是我们这里自助会的会长呢。”

这绝对不是我认得的汉克！听着他的讲述我感到一阵轻松和愉快，“但这不是我找你的原因，我想告诉你的是……”又是一阵沉默，“我非常感谢你为我所做的努力，现在我明白你一直都是对的。我压根儿就没有什么毛病，我只是被那些激怒自己的想法弄得心烦意乱。我一直都不敢承认这一点，直到自己有十足的把握。现在，我感觉又是一个完整的人了，我一定要给你打电话告诉你我现在的情况……这样做对我来说的确很难，很抱歉我花了这么长的时间才说服自己打这个电话。”

谢谢你，汉克！在我写下这些文字时，我的眼睛湿润了，那是高兴的泪水，也是为你自豪的泪水。今天的这一切对我们而言，即使是一起再经历一百次那样的痛苦也是值得的。

如何处理不知感恩图报：

一位不愿表示感谢的女士

你有过这样的经历吗？你好心好意地去帮助一个人，但得到的回报却是他对你的不屑一顾甚至厌恶？人还是应该知恩图报的，对吧？但如果你这样告诉自己，你会把这件事记在心里而几天都得不到安宁。

你的想法越能使你激动，你就会越发感到愤怒和不安。

现在让我给你讲一讲苏珊的故事。苏珊高中毕业后因为周期性的抑郁症来我这里进行治疗。她不相信我对她会有帮助，不断地提醒我她已经不抱什么希望了。几个星期来她因为不能决定读两所大学中的哪一个而变得歇斯底里，在她看来，如果不能作出她所谓的正确选择，那就好像是世界末日一般，但答案还是模棱两可。她坚持抛开一切不确定因素的做法必然会使她陷入无边的挫折感中，因为那根本是办不到的。

她不住地哭，把她的男友和家人当成了出气筒。一天，她打来电话说她现在必须作出一个决定，希望我能帮帮她。她否决了我的每一个建议，气急败坏地要我想出一个更好的办法。她不停地说：“既然我不能作出决定，证明你的认知治疗对我不起作用。你的方法真是糟糕透了。我永远也决定不了，我不可能好了。”鉴于苏珊目前过于烦乱，我把下午的日程重新安排了一下，这样我可以就一些紧急情况 and 另一位医生进行商量，他给我提供了几个很不错的建议，然后我打电话让苏珊立即过来。我给了她一些提示，不到十五分钟，她就作出了令自己满意的选择，顿时轻松了许多。

当苏珊在这之后第二次来进行定期治疗时，她告诉我，自从上次的谈话后她感到很放松，现在一切都已经安排好，就等着到她选定的学校去报到了。我也替她感到高兴，为她做的这些努力终于能有所回报了。我问她是否仍然相信认知方法对她不起作用，她的回答出乎我

的意料：“是的，没错！这也正好证明了我的观点，当时的我已经无路可退，我必须作出决定。我现在感觉不错并不能说明什么问题，因为它不会持续很久。这种愚蠢的治疗根本帮不了我，我会像这样消沉一辈子的。”“我的天哪！”我想，“你怎么会变得这么乖戾？即使我有点石成金的本事，她也不会看我一眼的。”我愤怒极了，我决定那天晚一点的时候用两栏法去平静我那受到羞辱的不安的心灵（见表 16-2）。

当我把那些下意识的想法都写出来后，我发现了令我对她的无礼感到心烦的原因，那是出于这样一种不理智的想法：“如果我帮助了别人，他们就应该责无旁贷地表示感激并对我有所回报。”事情要真是这样就好了，可它偏偏就不是那么回事儿。没有人有义务，不论是从道德上还是法律上讲，对我所作的努力和智慧表示赞扬，何必强求呢？我决定接受现实，采取更理智的态度：“如果我确实帮助了某人，那他很可能对你心存感激，这样就很好了。但总会有一些人的反应并不像你希望的那样。如果他们言行太过分，那也只能使他们自己名誉扫地，对你丝毫没有影响，因此何必为此坏了心情呢？”这种看法让我生活得更加愉快，大体上，我从病人那里得到的感激也正如我想要的那么多。顺便提一句，就在不久前的一天苏珊给我打来了电话，说她在学校成绩不错而且就快要毕业了，她父亲一直情绪抑郁，她希望能为他找一个好的认知治疗医师，或许这就是她表示感激的方式吧。

表 16-2 如何处理不知感恩图报

如何处理忧郁及无助感：一位决定自杀的女士

在每个周一上班的路上，我心里都会想，这一周又会有怎样一些希奇古怪的事情在等着我呢？一个周一的早上，我意外地遇到了一件令人震惊的事情。当我打开办公室的门，发现周末的时候有人从门缝下面塞进来一封信，足有二十页纸，是一个叫安妮的病人写的。她是在几个月前20岁生日时被送到这里来的，在此之前她因为可怕而怪异的精神错乱已经接受了长达八年的治疗，医生也换了几个，可就是没有任何起色。从12岁起，安妮的生活就被梦魇般的抑郁症和自残倾向给彻底毁掉了。她热衷于用利器划伤自己的手臂，严重的一次竟缝了200针。此外她还企图自杀，好几次都差点得逞。

拾起她的信时我很紧张。最近安妮总是流露出很深的绝望，她除了抑郁，还有严重的饮食无节制的毛病。上星期她就曾令人惊讶地连续三天暴饮暴食。从一家饭馆到另一家饭馆，她可以几个小时不停地往肚子里塞食物，然后统统吐出来再吃下更多的东西。信里她绝望地把自己形容成是一个垃圾桶，她决定不再尝试任何努力，因为她发现自己基本上已经是一个“废物”了。

我不再往后看了，一个电话打到她房间，她的室友却告诉我安妮已经收拾行装离开这座城市三天了，没说去哪儿，也没说什么原因。糟糕，事情不太妙。这和安妮前几次企图自杀前的做法完全一样，这之后她会开车到旅店用假姓名登记一个房间，然后吞下大量的药片……我拿出信继续往下读，她写道：“我的精力已被耗尽，我就像一个烧坏的电灯泡，即使你给它通上电，它也不再亮了。我很难过但这

已经太晚了，我将不再会有任何不真实的希望了……在这最后的时刻我并不感到特别的悲伤。有时我努力想抓住生活，希望能抓住些什么，不管是什么都好——但我总是什么都抓不到，有的只是一片虚无。”

这听上去就像是临终遗言，尽管没有任何明显的表示。突然间我被巨大的不确定感和无助感所包围——她就这样消失了，没有留下任何痕迹。我感到焦虑，我痛恨自己的无能。我决定把这些感觉都写下来，希望一些理智的思考能使我紧绷的神经得到一些轻松(见表 16-3)。

把我的想法写完后，我决定打电话征求一下同事贝克医生的看法。他也认为在没有证据证明之前，我们应该先假定她还活着。如果不幸发现她确实死了，他建议我应该就此学着面对一起在治疗抑郁症过程中的医疗事故。但如果她像我们假设的那样还活着，那么继续坚持治疗非常重要，直到她的抑郁最终消除。

这次谈话和两栏法分析的作用非常显著。我意识到，我根本没必要去设想最糟的情况，我有权利选择让我不为安妮可能的自杀企图而过于痛苦。我不能为她的行为担负责任，我只对自己负责，在此之前我和安妮做的很好，我们将继续下去，直到共同击退她的抑郁，感受胜利的喜悦。

表 16-3 如何处理难以预料的情况

我的焦虑和怒气完全消失了，我觉得非常的平静和放松。直到星

期三早晨我从电话里得到消息，安妮在距费城五十英里的一个汽车旅馆房间里被发现了，发现时已经不省人事。这是她第八次企图自杀，但现在已经醒过来了，同往常一样，她正躺在一个边远医院的特别护理病房里大声地抱怨着。她活下来了，但需要做整形手术以替换肘部和脚踝因长时间昏迷而造成溃烂的皮肤。我安排她转往宾夕法尼亚大学医院，在那里我将继续对她进行认知治疗。

在我和她讲话时，安妮总是表现得极度不满和绝望。此后的几个月里，我们的治疗变得格外混乱。但到了治疗的第十一个月的时候，安妮的情况终于开始有所好转。当从她被送到我这里来的那天起整整一年之后，她 21 岁生日时，安妮的病终于好了。

心得体会。我的欢乐是无法比拟的。当母亲第一次看到自己刚出生的孩子时，她们一定会和我现在的心情一样——所有怀孕期间的不适和分娩时的痛苦都忘得一干二净。庆祝新生命的到来，这是多么令人陶醉的体验啊。我发现当病人的病情越严重，持续时间越久，围绕治疗所进行的斗争就越激烈。但是当通往他们内心宁静的门最终被打开时，你会发现里面的财富已经远远超出了这整个过程中所有的努力和挫折。

第 17 章 抗抑郁药使用指南

寻找“黑胆汁”

个世纪以来，人们一直在寻找引起抑郁的原因。甚至在古时候就已经有一些猜测，认为忧郁的情绪至少部分是由于身体的化学成分不平衡造成的。古希腊名医希波克拉底（公元前 460—355 年）认为“黑胆汁”是其中的罪魁祸首。近几年科学家们对这难以理解的“黑胆汁”进行了一系列深入的研究。他们试图确定是哪些大脑化学性质的异常引起了抑郁。关于这个问题的答案已经有了一些暗示，但是，尽管我们的研究工具越来越精密，这个问题的确切解释仍然超出了我们所能理解的范围。神经化学家们也许早晚会提供一种可以让我们随心所欲调节自己情绪的方法，这听上去多少有些令人恐惧，但也可以作为人类历史上那些离奇的、令人困惑的新生事物的代表之一。然而近期的目标就要实际得多，我们正致力于提高抑郁症诊断准确性的研究，以及开发更人道的、更有效的治疗方法。

我们认为抑郁中存在化学成分的依据是什么呢？首先，心情抑郁反映在身体上的症状说明至少有一些抑郁症会造成器质性的病变。这些身体机能上的变化包括：激动（踱步或拧手等）或迟钝（对任何事都无动于衷——心情沉重，什么都不想做），除此之外，你还可能感受到每日心情的变化（在一些情况下，抑郁的症状在上午会有所加重），睡眠时间的变化（多数情况下是失眠），便秘，食欲的变化（通常是食

欲不振，有时也会胃口大开)，注意力下降以及性欲减退等。

认为生理因素引起抑郁的第二个根据是，人们发现至少有几种情绪紊乱症具有家族性，这证明遗传因素在其中的作用。如果某个人具有决定他是否得抑郁症的可遗传变异，该变异就可能表现为机体化学成分混乱，正像其他很多的遗传疾病一样。

近代有关情绪紊乱的化学研究早在几十年前就开始了，当时人们猜测抑郁是由于人脑中一种叫“胺”的物质减少而引发的。什么是“胺”呢？胺是神经之间传递信息所需的化学递质，是人脑的生化“信使”，它比较多的集中在边缘系统中，研究显示大脑的这个原生区域和情绪的调节有关。

不同研究得到的结果也都和这个胺理论是一致的，这些发现可以归纳成如下几点：

- 1.对于那些有潜在情绪紊乱倾向的人来说，一些（并非全部）用于治疗高血压的药物可能会引发抑郁症。因为这些药物可以降低脑中化学递质——胺的含量，较低的胺水平则导致抑郁的产生。

- 2.实验发现，动物在服用能提高脑胺水平的药物后，会变得异常活跃，警觉性增强。而阻碍和降低脑胺活性的药物则对动物起镇静作用，并使之昏睡。虽然在动物身上表现出的这种明显变化并不能为人产生兴奋和抑郁的可能的生理原因提供合适的模型，但在人情绪紊乱

* 时观察到的这种行为和警觉性的变化却是千真万确的。因此，实验室里的发现和我们的胺理论是一致的。

3.大多数用于治疗抑郁症的药物都会使脑中的胺含量升高。最近在纽约进行了一组实验，其结果值得注意。他们让一组抑郁患者服用一种能提高脑胺浓度的药，几周后病人的症状便有好转。接着再给他们服用另一种减少脑胺的药，没过几天所有的患者的病情又开始反弹，当停止服用第二种药，脑胺的含量升高，病人又再次康复了。这个发现不禁让人们产生这样的猜想，既然实验过程中病人的情绪表现为随着脑胺水平的变化而变化，那么脑胺可能就是造成抑郁症的“元凶”，至少对一些抑郁症而言确实如此。

4.对脑胺水平及其在血液、尿液和脊髓液中分解产物的研究证实，一些（不是所有的）抑郁症患者体内确有胺量不足的现象。

正如你看到的，其中的一些资料显示非常有希望，但这是否意味着我们已经找到了引起抑郁的确切原因呢？远远没有。人类对人脑机能的认识目前还停留在初级阶段，我们还停留在模型T时期，我们等待着喷气机时代的到来。但是我们已经进行了非常重要的研究努力，整个研究进展很快。很有可能我们最终将认清“黑胆汁”的秘密。

抗抑郁药是怎样影响大脑的

在这一部分里，我把现有的对抗抑郁药物是如何影响脑部神经这

个问题的理解简单归纳为几点。如果“化学物质”这个词让你感到头晕，你可以跳过本节直接看下一节中有关用药说明的实际操作细节。

人脑本来就是一个电系统，神经就像“导线”，互相之间通过化学递质传递电信号（见表 17—1）。如果神经缺少这种化学递质，大脑中的“线路”将会出现连接故障。其结果便会是精神和感情上变得迟钝，这很像是从一个调协器松了一根线的收音机里传出的音乐，而感情迟钝就是抑郁。相反，当患者的情绪处于无法控制的高度兴奋状态，即狂躁状态时，则被认为是由于化学递质活性水平过高而引起的神经功能极度活跃。

神经之间是如何传递信息的。一个电冲动沿神经 1 传递到末端，导致该区域内含化学信使的小囊泡破裂，将信使释放到突触部分。然后，这些化学信使穿过充满液体的突触转移至神经 2 的膜上，随即引发神经 2 也产生一个电冲动。化学信使此时便被分解，分解产物被运送出脑部后最终随尿排出。

神经 1 必须不断地产生新的信使以弥补释放出的部分，信使缺乏被认为是引起抑郁的原因。抗抑郁药通过提高化学信使的含量，或增强突触区信使的效力对假定的信使缺乏进行补偿。

那么抗抑郁药怎样改变这种情况呢？现在使用的抗抑郁药分为四类，其中用的比较多的“三环”类抗抑郁药（见表 17-1），它可以增强突触连接处递质的作用效果，但并不造成该递质实际量的增多。第二

类抗抑郁药被称作“M.A.O. 抑制剂”，如：Parnate(tranlycypromine).Marplan(isocarboxazid)和 Nardil(phenelyzine)。这些药物能引起脑部情感区胺类递质实际含量的增高。当大脑有足够多的这种化学转导物的时候，就可以避免化学胺缺乏症的出现。

表 17-1 三环类抗抑郁药

1. 所给出的是化学名称，括号内是其商品名。如果医生在处方里写的是化学名称，药剂师可以应你的要求换成其他较为便宜同类药，如果有的话。

2. 最近研究表明具有最强镇静效果的药对于克服焦虑和紧张尤其有效。夜间服用还可以促进睡眠。

3. 副作用的痛苦可以通过减小药量来缓解。而这种不适只在最初的几天里较为明显，以后会逐渐消失。

4. 抑郁症的治疗中，要根据情况决定剂量的大小。有些病人就需要超出正常范围的量才有效果。如果有必要在康复后继续进行巩固性治疗，其剂量可以是康复治疗期间最大用药量的三分之二。

5. 方案一：若一天一次的基础上选择睡前服用，最多不能超过表中所列出最大剂量的一半。这个剂量可以促进睡眠，而且多数副作用都在睡着时出现，对你影响不大。如果需要服用更大的剂量，超出

上述量的部分应该分几次在吃饭时间服用。

方案二：此种药有兴奋作用，应在早上和中午各服用一次。服用时间太晚会影响睡眠。

碳酸锂盐是第三类抗抑郁药。锂的作用更为复杂，对它的了解也少得多。它和普通的食盐一样被称作“电解质”。它可以控制病人情绪的波动，这种在难以抑制的极度兴奋和深深绝望之间的反复波动对病人的精神是一个极大的伤害。现在还不能确切地知道一种药为什么会同时有抑制两种相反的极端情绪的作用，这个矛盾也是精神病学研究人員试图解决的许多具有挑战意义的难题之一。目前有一个理论认为，可能是由于锂可以稳定化学递质的含量水平，所以胺类浓度就不太容易出现周期性的变化。

L-色氨酸是第四种也是最新的一类抗抑郁药。它是一种天然氨基酸，存在于日常的饮食中，人脑利用它合成一种化学递质。由于被认为在情绪调节中起重要作用，过去的十年来，L-色氨酸一直都是学者所密切研究的对象。L-色氨酸之所以具有这样的吸引力是因为它能够迅速地从胃里被运送至大脑的情感中枢，因此它作为一个天然抗抑郁药而被广泛应用。

毫无疑问，今后十年的研究将会提高我们对大脑如何调控感情状态问题的理解水平，而抗抑郁药的种类也会大大增加，其效果也将不断增强。但是目前，我们只能说：

1. 至少有十二种不同的抗抑郁药确实有作用。
2. 这些药只对一些病人有很好的作用，对其他患者则不能取得令人满意的效果。
3. 我们只能根据经验猜测哪种药对哪些病人最有效，有些病人可能要在尝试了几种药以后才能找到适合的药。因为我们还没有完全有效的方法从临床表现和检验来确定合适的药品。
4. 通过验血检测三环抗抑郁药含量的方法最近在研究中心取得了进一步的发展，很快将运用于临床。验血结果可以帮助治疗者制定出合适的剂量，这将显著改善治疗的效果和用药的安全性。

医患必读——几种常见抗抑郁药

● 三环化合物

三环抗抑郁药是目前医生最常开出的一种药。表 17—1 列出了最常用的三环化合物及其用量、服用方法、副作用等内容（“三环”是指它们的化学结构是由三个相连的环组成）。

医生最常犯的一个错误就是所开药的剂量太小。这么说可能与你的想法相违背，因为直觉告诉你应该尽可能地服用最少的量。但是对

三环化合物而言，如果用药量太小，等于是在浪费时间，那对你没有任何帮助。但另一方面，高于表 17—1 中推荐的剂量将是非常危险的，某些情况下还可能导致抑郁症的恶化。至于我的忠告概括地说就是：到专门从事抗抑郁药治疗的医师那里去，理智地采纳他的建议，如果你怀疑自己服用的药量过高或过低，不妨和医生一起查看一下表 17—1 后再确定。

医生可能犯的另一个错误就是即使某一种药对你没有任何作用，他也会让你一直服用下去的，在我看来这完全没必要。有许多严重抑郁症患者都告诉我说他们几个月甚至几年来的治疗用的都是同一种药，但根本没有什么效果。既然是这样，说明这种药不起作用，为什么还要继续用呢？一种药如果在以合适的剂量服用 3 到 4 周后 BDI 测验（见第 2 章）的数据持续下降，就可以确定它对你不会有很明显的疗效，这时换服另一种三环类药才是比较明智的做法。

在服用三环类药时最好先以小剂量开始，以后每天增加一点直到允许范围内的某一剂量达到治疗效果为止。这个循序渐进的过程通常一周内就可完成。就拿表 17—1 中第一种药，酰亚胺来说吧，典型的每日服用计划可以是这样的：

第一天——临睡前服用 50mg；

第二天——临睡前服用 75mg；

第三天——临睡前服用 100mg;

第四天——临睡前服用 125mg;

第五天——临睡前服用 150mg。

如果每天需要的药量超过 150 毫克，那么超出的部分就应该在白天分几次服用。每天 150 毫克的药可以在晚上一次服下，它的药效能持续一整天，而且令人讨厌的副作用由于出现在夜间，也不大会引起你的注意。

最常见的副作用有嗜睡、口干、轻微的手部颤抖、短暂的眩晕以及便秘。这些症状通常在服药的最初几天里出现，而除了口干以外，在你习惯了这种药以后症状都会减轻。如果你能忍受得了，通常几天后症状就会自己消失。要是副作用太强而让你觉得非常不舒服，最好逐渐减小用药量，但千万不要突然停药，那样做会造成失眠以及胃部不适。

当你出现了排尿困难、视觉模糊、思维混乱、严重的颤抖和晕眩或排汗量增加等症状，表明药量过大，在这种情况下减小剂量是绝对必要的。

要是便秘很严重的话，可以用一些治便秘的药或是泻药。在你突然站立起来的时候也很可能会头昏眼花——这是因为聚集在腿里的血

液在突然站起时的几秒钟内还不能马上回流。如果小心地慢慢站起来，或者在站起来之前活动一下腿（先绷紧腿部肌肉然后放松，就像你在跑步时那样），就可以避免此类情况。

一些患者在用药的头几天里描述他们的感觉“很奇怪”，“神情恍惚”，或“像幻觉”。然而在一项研究中，病人服用的是他们以为是抗抑郁药的糖片（安慰剂），却也报告有相同的感受。这说明很多我们所谓的副作用在一定程度上是自己想象的结果，是因为对药物有恐惧感，而并非药物本身的什么作用。因此当患者在刚开始用药的两天里告诉我他的感觉有点奇怪时，我通常只是建议他们坚持一下，大多数情况下这种不适几天后就会完全消失。

三环化合物还可以刺激食欲，这对那些因为抑郁而体重减轻的人来说是一件好事。但如果你本来就有些偏重，就要多注意一下饮食了，要避免体重进一步的增加，因为那只会使你的情况更加糟糕。

那么到底要多久自己才能感觉好些呢？一般来说，最少在两到三周后药物的作用才能表现出来。为什么抗抑郁药的药效会有滞后性，这个问题的答案现在还不太清楚（不论谁发现了原因都将会是诺贝尔奖的有力竞争者）。因此许多医生在药效出现滞后的前三周里都曾有过放弃的念头，他们以为是药不起作用。但这么做只会弄巧成拙，而且完全不合逻辑，这些药要是能立马见效那才真的是稀奇呢。

通过服药，你的心情能有多大程度的改善呢？我个人的意见是以

BDI 检测值（见第 2 章）作为参考。你可以在治疗期间一周做一到两次这样的检测，你的目标是不断降低测试分值直到它降到合适的范围内（低于 10）。如果分值始终高于 10 治疗就不能算是成功的。在药物治疗进行三、四周后，如果测试分值还没有明显下降的迹象，我劝你停止服用这种药。在这种情况下你的医生很可能会建议你马上换服另一种三环类药，这样做是对的，因为很多对第一种药反应不够的病人们对第二种、第三种都会有很积极的反应。如果在试了几种不同的药后仍然没有任何起色，那就最好换另一类抗抑郁药试试，比如 M.A.O. 抑制剂。

你对某一种特定的药有良好反应的可能性有多大呢？大多数研究表明约有 65% 的抑郁症患者都会对他服用的第一种药做出很好的反应。既然有差不多 30% 的人吃糖片都能恢复，那么抗抑郁药在治疗的头一两个月里就能使你获得两倍的康复机会。如果连续的使用几种不同的药，康复的机会就更高了。但千万记住一次只能服用一种。

现在的问题是，在一种药取得不错的疗效后还得继续服用多久呢？你需要和你的医生讨论后再做出决定。如果你是第一次犯病，这个时候停药不会有任何危险。但如果你已经被忧郁症困扰多年，那么就考虑进行一年以上的巩固治疗，在此期间只需服用开始时的三分之二的药量就可以了。最近的研究也表明这种巩固性治疗可以降低抑郁症的复发率。随着医生对抑郁症复发机理了解程度的不断加深，以预防为主的药物治疗现在也开始备受青睐。

但要是以后再次犯病该怎么办呢？你是否应该试一下其他药呢？完全没必要。因为可能只有原先那种药对你有作用，那才是最适合你的，既然如此，那你还是选择它吧。如果你的血亲中有谁也患了抑郁症，对你有效的药很有可能也适合他，因为一个人对抗抑郁药的反应情况和抑郁症本身一样，都是受遗传因素影响的。

●M.A.O.抑制剂

这种药剂是第一种在多年以前就已经获得广泛应用的抗抑郁药，但在三环化合物这种更安全的新药出现后，M.A.O.抑制剂*也就逐渐退居二线了。然而近些年它们又开始受到人们较多的关注，因为M.A.O.抑制剂对那些服用三环类药物起不到任何作用的患者，尤其是那些经受多年抑郁症的折磨，抑郁几乎已经成为他们的一种生活方式的病人，常常会有相当好的效果。而且它还对一种非典型的抑郁症有奇效，这种抑郁症的表现有恐惧、极度焦虑、易动怒、多虑以及冲动的自残行为。另外，那些总是被自己某些想法所困扰的病人常会有自己无法克制的、毫无意义的一些固定习惯（比如反复地洗手或检查门锁），他们在经过M.A.O.抑制剂治疗后病情也会有所好转。服药期间不仅需要精心制定一个计划，还需要你和医生之间的密切合作，所有的努力都是值得的，因为当你发现其他的药统统没有作用时，M.A.O.抑制剂可能就是你的一根救命稻草，它能够使你的心情来一次彻底的、有益的转变。

同三环化合物一样，M.A.O.抑制剂也需要二到三个星期才能表现

出效果。在你开始服用这种药之前，医生会给你做一次医学测评，内容包括体检，胸透，血细胞计数，血液化学检测和尿液检查。常见的这类药有：Parnate.Nardil,Marplan。表 17-2 列出了这三种药的剂量范围。

表 17-2 M.A.O.抑制剂的剂量范围

医生常常在剂量问题上容易犯错误，他们总是一开始就让病人服用很大的剂量。但由于这种药物具有一定的兴奋作用，为了尽量避免兴奋可能引起的失眠，我们可以选择在每天早上服用一次。M.A.O.抑制剂的这种刺激作用对那些经常感到疲劳，嗜睡以及缺乏热情的抑郁症患者尤其有帮助，那能让他们变得精力充沛。

M.A.O.抑制剂有与三环化合物相似但要温和得多的副作用：口干，突然站起时头昏眼花,排尿困难或尿急，也可能会出现腹泻或便秘。不过这些副作用都没有什么危险。

在某些极少的情况下，不适当地服用 M.A.O.抑制剂会产生严重的毒副作用。有时因为吃了某种在治疗期间禁止食用的食物或药(见表 17-3)而引起的血压升高是最危险的。因此你有必要在服药期间让医生为你检查一下血压。或者为谨慎起见你希望有一台自己的血压仪可以每天进行测量。同时应该避免食用含“酪胺”的食物，因为“酪胺”可能阻碍在服用 M.A.O.抑制剂后大脑对血压适当的调节。你只要对你的饮食多加注意，就可以避免血压升高的危险。

表 17-3 服用 M.A.O.抑制剂期间应避免的食物和药品

巧克力；奶酪(尤其是那种味道强烈的陈品)；腌制的腓鱼；酱油；蚕豆荚（蚕豆）；罐装无花果；香蕉或鳄梨；葡萄干；各类肝脏；酵母及其提取物；经嫩肉剂处理过的肉；酸奶油。

葡萄酒（尤其是勤地酒和红葡萄酒）；啤酒或麦芽酒；酒精和咖啡因要适量。

(1) 三环类抗抑郁药；(2) 感冒片，活血化淤类药，治枯草热的药，平喘吸入剂；(3) 兴奋剂，如 Ritalin 或安非他明，这些药偶见于减肥药方中；(4) 抗痉挛剂，如果你同时还在服用降压药，最好让你的精神病医师和内科医师共同商讨协调一下用药方案。危险的副作用：如果出现突然头疼，恶心，颈部僵硬，头昏眼花，心慌，怕光或其他异常的症状，你最好作一次检查以确定血压是否正常。而失眠和突然的极度兴奋就没有那么危险，但也需要立即采取一些措施，或许还得马上停药。

● 锂

1949 年澳大利亚精神病医生约翰·凯德用天竺鼠实验发现，锂这种普通的盐可以起到镇静作用。他给一个狂躁病人也服用了锂并观察到了令人惊奇的镇静效果，此后在其他病人身上进行的研究也证明了锂的这种奇特作用。从那以后，锂就开始慢慢普遍应用开来，尽管在

美国人们对锂的接受和使用的广泛程度并不如欧洲。锂主要有两个作用：

- 1.让处于激烈的狂躁状态中的病人镇静下来；

- 2.防止狂躁抑郁症患者的心情在两极间波动。

这里的“两极”指的是两个极端——或心情抑郁，或心情愉快而难以遏制。处于狂躁期的病人具有以下特征：情绪极度亢奋，过度自信或极不自信，不停的讲话，异常兴奋（表现为无法停止的快速肢体活动），性活动增多，睡眠需求减少，易怒，好斗，以及自毁式的冲动行为，如不顾一切的狂饮。通常这种难以控制的情绪上的波动会发展成一种慢性病，到那时你就得一辈子和锂打交道了。

如果除了抑郁你还出现过异常的情绪高涨的情况，那么所有药物中锂应该是你的首选。目前锂在单纯治疗周期性抑郁症中的运用仍处于研究阶段。最近的研究发现，即使没有狂躁症但如果你有狂躁症家族史，服用锂同样对你有好处。

像其他治疗情绪紊乱的药物一样，锂也需要服用两到三个星期后才能显出效果，而且随着服药时间的增加，其药效就愈加明显。因此如果你在几年里一直都服用锂，那么它对你的帮助将会越来越大。

锂每天服用的剂量为 300 毫克，若服用片剂一般也就是每天 3 到

6 片，这方面医生将会给你做出指导。服药期间为了维持正常的血锂水平，尤其是治疗的早期，你需要经常进行验血并以此作为确定剂量的依据。如果血液中的锂含量过高，会引发一些危险的副作用。相反，血锂水平太低，则起不到应有的作用。你的体重、肾功能、天气条件以及其他因素都会影响你所需的药量。因此验血应该在此期间的一般条件下进行，而且要在最近一次服药后的 8 到 12 小时后抽血。最好清晨第一件事就安排验血，万一你忘记了，在这之前吃了药，那就别做了，改天再说吧。否则，不可靠的验血结果对你的医生将是一个误导。

开始治疗之前，医生会对你做一次健康状况检查，包括验血和验尿。服药期间每年都需要做一次甲状腺机能检测，每四个月要做一次肾功能检查和验血。因为已经在服用锂的人群中发现了几起肾功能异常的病例。

锂的副作用会令你稍感不适，但通常并不严重。刚开始时可能会觉得很疲劳，头两天还可能出现肠胃不适或者腹泻等情况，这些症状一般都会逐渐的消失。此外，严重的口干，尿频和手部颤抖也是常见的。如果手部的颤抖特别严重，可以服用一种叫“propranolol”的抗颤抖药，但我的原则是尽可能不要让病人额外的服用一些药。

一些患者服用锂后会感到浑身无力，十分疲劳，这是体内锂含量水平过高的信号，需要减小药量。但如果出现极度困倦，思维混乱，身体协调形变差，讲话含混不清的情况则表明体内锂含量已经升到一个非常危险的水平，这时候必须停止服药，立即进行检查治疗。

●L-色氨酸

我们现在正处于一个生态学的时代。同普通公众一样，科学家们希望知道自然界存在的各种物质（如维生素等）是否在情绪紊乱症的产生和治疗中起到了一些作用。尽管人们还在为是否应该服用大量维生素以及其他形形色色的饮食潮流的对错争论不休，由全世界一流的科学家们所进行的系统研究已经表明，我们的日常饮食中只有一种物质和抑郁症密切相关。它就是L-色氨酸。

L-色氨酸是食物中一种最基本的物质，人体组织利用它合成蛋白质。但由于人体自身不能合成L-色氨酸，必须通过消化食物而得到，因此它被称作“必需”氨基酸。

L-色氨酸也引起了精神病学研究者的极大兴趣，因为在大脑中它被用来合成5-羟色胺。5-羟色胺是一种胺类递质，脑部情感中枢的神经之间利用它发送化学信使。如果饮食中L-色氨酸的含量不够，脑部5-羟色胺的含量就会减小，这将促使抑郁症的发生。

特别令人感兴趣的是美国麻省理工学院的罗纳尔多·弗恩斯托和理察德·沃特曼两位博士及其他研究人员的最新发现。他们证明了大脑中5-羟色胺的含量水平直接受食物中L-色氨酸含量的影响。这样，这些科学家最终确定了一些多年来人们所谓的健康食品，从而得到一个结论：你的肠胃部分地控制着你的大脑。

所有的这些发现都非常令人兴奋，由此有人提出了一个临床上治疗抑郁症的简单办法，它只需要在患者的日常饮食中加入大剂量的L-色氨酸精粉就可以了。这将提高L-色氨酸在血液和脑中的含量，大脑也能合成更多的化学信使。原来所设想的化学“不平衡”状态便得到了改善，同时也避免了情绪紊乱的产生。听上去好像很不错，可那真的起作用吗？

这正是包括我们宾夕法尼亚大学研究小组在内的全世界精神病学家在过去几年中一直试图确定的问题。其结果是鼓舞人心的，但还不能达成一致的意見。一些专家认为L-色氨酸的抗抑郁效果一般很显著，而另一些研究却表明即使L-色氨酸有一些作用，也是微不足道的。我们暂且从这些研究中得出这样几条结论：

1.L-色氨酸的确具有一定抗抑郁效果,但它显然只对部分患者有作用。

2.即便 L-色氨酸起到了作用，其疗效也是不完全的，还要辅以其他药物和心理治疗才能达到治愈的目的。

3.L-色氨酸是一种作用温和且较为安全的镇静剂，具有促进睡眠的功效。

那么，你从哪里才能得到L-色氨酸呢？由于我们的食品和药物管

理部门将其归为食品添加剂一类而并非药品，所以美国的医生还不能在处方中开出 L-色氨酸，尽管在英国这是允许的。但如果你选择了服用 L-色氨酸，就得靠自己拿主意了。你可以在保健食品商店合法地购买（那是相当贵的），也可以从化学试剂公司买到（相对便宜）。一定要注意，你必须确定你买到的是纯 L-色氨酸，而不是 D-L-色氨酸。因为后者较 L-色氨酸难以进入脑部，所以疗效也大打折扣。

L-色氨酸的用药量应该是多少呢？目前关于剂量是否“合适”的问题尚没有一个标准可供参考，但研究人员给患者每天服用的剂量都控制在 3 到 15 克之间，这个量可不小。我们日常饮食中 L-色氨酸的含量也只不过在 1 克左右。如果你确实决定开始服用 L-色氨酸，比较明智的做法还是就这个问题咨询一下你的医生。另外，L-色氨酸不要和其他的药，包括抗抑郁药一起服用，除非是在医生的指导下进行。

服用 L-色氨酸有什么危险吗？到目前为止，还没有发现它对人体有负作用。在早期的研究中，当给牛或兔子服用大量的 L-色氨酸时，曾出现了一些中毒反应。但现在认为这些反应在人身上并不存在。一般来说，大剂量地服用任何一种药物都可能危险，即便是阿斯匹林和维生素，如果滥用也会导致死亡。除非现在对 L-色氨酸或其他抗抑郁药的疗效有了相当清楚的了解，否则继续这样服用下去可不太明智。

● 处方上可能出现的其他药

以上介绍的只是我认为在治疗中有明显效果的四类抗抑郁药，此

外还有几种你或许希望避免服用的药。有些医生会用少量的镇静剂来控制病人的紧张和焦虑。但我一般不这么做，因为这些药会使人上瘾，更何况由镇静剂产生的镇静作用只会令你的情况更加糟糕。

服用安眠药是不太安全的，而且很容易被滥用。通常仅在正常服用几天后，它就开始失去其有效性，而为了使自己能够入睡，你不得不再次地加大剂量，逐渐形成了对安眠药的依赖性。它破坏了你正常的睡眠模式，而每次正当你打算戒掉安眠药时，严重的失眠也随之而来，这会使你误以为自己更加需要安眠药的作用。就这样，安眠药将使你的睡眠问题越来越严重。相反，一些有镇静作用的三环类抗抑郁药在有助于睡眠的同时又不需要增大剂量，这代表了一种更好的治疗抑郁症患者失眠的方法。所以下一次如果你觉得需要吃点安眠药的话，在睡前服用一点L-色氨酸会是一个不错的替代方法，它既可以让你睡一个好觉又不会使你成瘾。

那么像利特灵和安非他明这类通常用于治疗体重减轻的兴奋药，对抑郁症的治疗效果怎么样呢？的确，此类兴奋药在一些人身上可以产生暂时的刺激和兴奋作用（这很像可卡因），但他们会让你上瘾。当从暂时的兴奋状态下清醒过来后，你只会更加痛苦，更加绝望。若长期服用这类药，会出现类似于精神分裂症的好斗、狂暴、偏执等反应。如果有医生或朋友建议你用这种药，你还是赶快再找个可靠些的医生咨询一下为好。

还有一种所谓的“强效镇静剂”，如：

Thorazine, Mellaril, Stelazine, Haldol, or Navane, 它们都是专门给精神分裂症和狂躁症患者使用的，也有一些医生会在抑郁症的治疗中用到。但实际上对于严重抑郁和焦虑的病人来说这种药并没有什么效果。只有为数很少的抑郁症患者可以从中受益，比如那些情绪极端激动，以至于总是走来走去的人以及有偏执妄想症的多年抑郁症患者。而对绝大多数患者而言，由于这种强效镇静剂可以引起困倦和疲劳，因而可能导致症状的进一步加重。

当然了，以上对开药方当中一些习惯做法的评论只代表我个人的看法，你的医生很可能会和我意见相似。精神病学仍然是一门科学与技术相结合的学科，但或许有一天“技术”将不再是其中的一个重要因素。如果你对自己的治疗方案不太肯定，去问问医生，要他用浅显易懂的字眼向你解释一下。毕竟，你才是老板，他只不过是你的一个雇员；是你的大脑和身体在经受着折磨，而不是他。只有一个合理的、可以理解的、彼此都能接受的方法才有可能让你从医生的努力中受益匪浅。

任何人都能服用抗抑郁药吗？多数人是可以的，但必须进行适当的健康检查。比如：你如果曾犯过癫痫，心脏，肝或肾的疾病，高血压，或某种其他什么病的话，就必须有一些专门的预防措施。而对于老人和小孩，哪些药物应该避免，用药量是多少都应当给以说明。如果在服用抗抑郁药的同时你还用着其他的药，也要特别的注意采取一些措施。抗抑郁药只有正确的服用才是安全和有效的，不要试图按自己的想法去调整方法和用量，一定的医疗监督是必须的。而孕妇是否

可以服用抗抑郁药的问题需要精神病医师和产科医生共同研究后再做出决定。因为怀孕期是最容易导致胎儿出现畸形的时候，所以应该把可能的益处、抑郁症的严重程度以及怀孕时间的长短等因素综合起来考虑。但在此之前，最好先试一试其他的治疗方法，本书中说到的积极自救方案完全可以帮助这些孕妇患者摆脱对药物的需要，毕竟保护胎儿的健康成长才是最重要的。

●复合药物治疗法

人们有时会提出这样一个问题——为什么不同时使用几种药物治疗呢，多管齐下效果岂不更好？尽管有些情况下有必要将几种药结合起来服用，但一般我们不建议同时服用一种以上的抗抑郁药。结合了抗抑郁药和镇静剂两种效用的药片现市场上已有销售，但临床研究还不能证实此类药物的疗效。绝大多数情况下，单独一种药剂就足够使你的情绪恢复正常了。如果某一种药在服用三四个星期后还不见效，干脆就试试另外一种。不要因为同时服用几种药而使情况变得复杂。多种药物治疗不仅会把事情弄的一团糟，而且完全没必要，甚至可能发生危险。但对经过一系列不同化学级别的几种抗抑郁药试验的患者却是个例外。当没有收到很好的疗效时，医生也会试着将几种抗抑郁药结合起来使用，比如：M.A.O.抑制剂可能和三环化合物或者锂一起服用，三环化合物或许会和锂结合使用。这是经验丰富的专家采取的一种高级治疗方案，需要医生和病人的小心谨慎的共同努力。

结合认知法的生物化学理论

这样一个题目可能会使你感到奇怪，为什么我要在一本强调通过改变思想和行为来进行自救和实现个人发展的书中谈及药物治疗呢？

的确，来我们“心情”诊所寻求治疗的病人中，曾有许多严重抑郁症患者不借助任何药物治疗恢复了健康。但很多人还是希望而且也正在接受药物和认知法的双重治疗，其效果也相当不错。可能对于某些类型的抑郁症，辅以适当的抗抑郁药治疗有助于合理自救方案的顺利进行，大大加快了治疗的进程。有许多患者一旦开始服用抗抑郁药就能比较快地醒悟过来，放弃自己那些不合逻辑的、疯狂的消极念头。我的原则就是：我赞成任何对你有帮助而且比较安全的方法。

我们目前所开展的研究工作旨在为药物和认知自救相结合的疗法提供更多的信息。初步研究得到的数据表明，在进行药物治疗的同时接受认知治疗的病人比那些仅采用药物治疗的病人有更良好的表现。这证实了单纯的化学药剂治疗对许多患者来讲并不是唯一的解决办法。因此，即使对那些对药物治疗反应不错的人来说心理疗法都是绝对有效的。

有哪些类型的抑郁症可能对抗抑郁药治疗比较敏感呢？在这样一些情况下你对某种合适的药物有良好反应的可能性会增大：

- 1.如果你存在功能性损伤，而且由于抑郁已经无法进行日常的活动。

2.如果你出现失眠、烦躁或迟钝等较多器质性症状，清晨症状恶化，对激动人心的事情无法感到兴奋。

3.你的抑郁症非常严重。

4.如果你抑郁症开始发作时有比较明显的症状，而且完全不同于你平时的感觉。

5.你在抑郁症之前确实没有出现过幻觉或长期的他种精神病史。

6.你有家族性的抑郁病史。

7.过去曾有过良好的药物反应。

8.如果你确实没有抱怨或责怪他人的倾向。

9.如果你的确不会对药物副作用过于敏感，或者确实没有复合臆想病史。

以上几点是比较常见的情况，并不打算也不可能把所有情况都包括在内。会出现很多例外，人们对药物反应的预测能力也还是相当有限的。我们希望将来抗抑郁药的运用会像现在的抗生素那样更加精确和科学。

● 药物治疗的认知法

消极的态度和荒谬的想法会使药物治疗的效果大打折扣。这里我将提到几个有害的心理误区。在我看来不管什么药，在服用之前还是谨慎一些为好。但建立在半真半假事实之上的极端保守度也是不可取的。

误区一：“如果我吃了这种药，我会变得不再是我自己了，我会感觉怪怪的而且行为古怪。”事实并非如此。尽管这些药物可以消除抑郁，但通常并不会使你情绪不佳，不会让你觉得异常，或是极度亢奋，即使有例外也极为少见。实际上，大多数患者在服用抗抑郁药后，都感觉非常好。

误区二：“服用这些药都是极不安全的。”错！如果你接受了健康检查并和医生很好地合作，你就没有必要惧怕这些药物。只要你和医生积极配合，即便出现不良反应也能安全有效地解决。抗抑郁药比抑郁症本身还是要安全得多，毕竟，如果你不治疗，这个病可能会让你命丧黄泉——如果你一时想不开的话。

误区三：“但它的副作用也会令人无法忍受。”实际上并非如此，通常通过正确地调整剂量，药物的副作用会非常小，基本上不会有什么感觉。如果这样还是觉得不舒服，你可以换一种副作用小但同样有效的药物试一下。

误区四：“我肯定会失去控制，非得用这些药了断自己才算完事。”

不错，服用这些药确实有致死的可能，但只要能坦率地和医生谈这个问题，那就算不了什么。如果你总是无法摆脱寻死的念头，手边每次最好不要有超过一个星期的药量。这样你就不可能有足以致死的量去实行那莫名其妙的念头。一旦药物开始发挥作用，你就不会总为这些想法所困扰了。当然在自杀的冲动完全消失之前，你还是应该经常地去做一些检查并接受全面的治疗。

误区五：“这种药会使我成瘾，就像街边的那些瘾君子一样，但如果我试图戒掉这玩意儿，我又会彻底垮掉，下半辈子说不定就得和拐杖为伴了。”这话又错了。和安眠药、麻醉剂、巴比土酸盐以及弱效镇静剂不同，抗抑郁药让你上瘾的可能性非常小。它开始起效后，根本不需要一再加大剂量以维持药效，而且即使中断服药在多数情况下病情也不会有反弹。当你可以不用再继续服药时，建议最好在一两周内逐渐地减少药量直至停药。这样做可以缓解因为突然停药而引起的种种不适，也可以防止病情的反复——哪怕还只是处于萌芽阶段。

现在有的医生提倡对某些病人进行长期的巩固性治疗。在病愈后的一年或更长的时间里坚持服用小剂量的抗抑郁药可以起到预防的作用，大大降低了抑郁症复发的可能性。如果几年来你一直无法控制病情的反复，进行巩固性治疗将是一个明智的选择。而由于所用药量较小，也不会出现明显的副作用。

误区六：“我要是吃了那些治精神病的药，别人还会以为我疯了呢。”这其实是个误导。抗抑郁药是用来治疗抑郁症的，而不是什么“疯病”。实际上，抗抑郁药在精神错乱的治疗中并不占有一席之地。因此，如果医生建议你服用抗抑郁药，那只是表明他认为你的情绪有些问题，并不等于说你“疯”了。

误区七：“可是如果我吃了抗抑郁药，其他人肯定会瞧不起我的，他们会认为我低人一等。”这种担心是不切实际的。除非你自己告诉他们，否则别人是不会知道你在服用抗抑郁药的。就算说出来了，他们也会感到很宽慰的。而且如果他们真的关心你，就会处处多加关照，因为他们知道你正在努力消除情绪紊乱带来的痛苦。

当然了，也可能会有人对你服药的可取性产生怀疑，甚至对你的决定大加评论。而这也正好给了你一个绝佳的机会，你可以用第6章中讲到的方法来学习处理非难和批评。迟早有那么一天，你会决定不再看别人的眼色行事，只要相信自己，没错的！

误区八：“服用这种药让我在人前抬不起头来，我自己一个人应该也可以战胜抑郁。”我们在有关情绪紊乱的研究中已经发现，大部分积极参加精心组织的自救计划（如本书所述）的病人无需服药就能够恢复健康。然而我们也发现，有时候抗抑郁药似乎在个人的治疗努力中起到不可替代的作用。事实上，最近有一些迹象表明抗抑郁药确实有助于减少消极思想的产生。因此，这些药可以加速自我治疗的进程，帮助你改变原先的态度和行为方式。我们一遍又一遍、近乎顽固地强

调你一定要“独自去做这件事情”真的有意义吗？很显然，无论有没有药物的帮助,你都必须依靠自己努力。抗抑郁药可以为你提供完成一个富有成效的治疗所需的那一点点推力，因此也就加快了自然治愈的进程。