



华章心理

百万级畅销书《幸福的陷阱》作者 哈里斯博士 经典作品

THE CONFIDENCE GAP: FROM FEAR TO FREEDOM

# 自信的陷阱

如何通过有效行动建立持久自信



王怡蕊  
陆杨  
译

[澳]路斯·哈里斯  
(Russ Harris)  
著



很多人都错误地以为，  
先有自信的感觉，才能自信地去行动。

提升自信的**十大原则**和一系列**开创性的方法**，  
帮你跳出自信的陷阱，自由、勇敢地去行动。



机械工业出版社  
China Machine Press

# 自信的陷阱：如何通过有效行动建立持久自信

The Confidence Gap: From Fear to Freedom

【澳】路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著

王怡蕊，陆杨 译

978-7-111-63387-7

本书纸版由机械工业出版社于2019年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：[www.hzmedia.com.cn](http://www.hzmedia.com.cn)

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

# 目 录

---

推荐序

译者序

引言

第一部分 热身

第1章 何苦呢

第2章 美好的旧时光

第3章 是对是错

第二部分 双刃剑

第4章 并非一定如此

第5章 脱钩

第6章 永远不缺话说

第7章 自尊陷阱

第8章 全心参与的规则

第9章 轻嗅花香

第10章 心理迷雾

第三部分 你的动力是什么

第11章 动力之源

第12章 成功陷阱

第13章 魔法胶水

第四部分 驯服你的恐惧

第14章 恐惧陷阱

第15章 充分的空间

第16章 驾驭野马

第五部分 进行自信游戏

第17章 摆脱桎梏

第18章 是什么阻碍了你

第19章 动机陷阱

第20章 自我接纳的力量

第21章 慢慢变好

第22章 达到顶峰

第23章 永无止境

参考文献

资源

致谢

---

## 推荐序

---

### 太幸运了

生而为人不容易。我们所面临的挑战可能比地球上任何其他生物都要多。

“这话也太荒唐了，”反驳的声音立刻响起，“睁开眼睛看看吧。生在发达国家，至少我们已经拥有了所需要的一切：食物、水源、安全、温暖、住所、社交环境。”没错，但这只会让人类的境况更加令人心酸。相对而言，已经拥有一切的我们，怎么同时又担忧起未来，沉浸于曾经的失败，被内心的恐惧和自我怀疑压垮？

答案是相当令人惊讶的。正是那些让我们人类如此成功的能力，同时也在给我们带来苦痛挣扎。

人类大脑是负责解决问题的器官。它能够探测危险、分析情势、预测结果并提出行动建议。这套系统在对外部世界时，效果非常好。但是，当我们把这套逻辑应用于内心世界时，就把人生变成了一个待解决的问题，而非一个可以去体验的过程。于是，我们就落入了陷阱。人生被按下了暂停键，而我们正忙于内心世界的战争。

原因很简单。我们的内心世界，讲究的并非逻辑，而是心理。

人类成长和体验的规则与外部世界的规则几乎恰恰相反。如果地板上有一块臭气熏天的食物残渣，把它捡起来扔进垃圾桶就能完美解决这个问题。但是，如果人们用同样的方式处理内心深处的恐惧，那将是极其无效的。

如果你此刻正在缺乏自信的困境中苦苦挣扎，那么你是非常幸运的，非常幸运！生活给你发了一手制胜的好牌。请容我解释给你听。

大多数被自信问题困扰的人，都仿佛是被重型捕兽器夹住了脚那样在生活。大家都会认为问题是出在自己身上，而不是自己不小心踩入的那个捕兽器。他们会一瘸一拐地痛苦前行，被捕兽器拖慢了脚步。

也许这很像你目前的状态。那么，为什么说你幸运呢？首先，你已经知道自己的脚被夹住了。很多踩上了捕兽器的人还没意识到这点呢。他们还在步履艰难地前行，试图忽略脚上的疼痛。

你之所以是幸运的，还因为你手上已经拥有了经科学证明可以有效地打开捕兽器的方法。许多人还在绝望地尝试那些常见的无稽之谈，那些经现代科学确认几乎不可能帮到他们的方法。

你是幸运的，还因为，一旦你学会了如何解决自信的问题，将来即便你遇到了其他同类问题（或者，更确切地说，是当你遇到其他同类问题时，因为那是必然的），你也能够更好地应对。你此刻正在承受的痛苦，就是入场拿到一手好牌的代价，你已经拿到入场券了。这就足够了。现在，是享受学习和转变这两项富有挑战性的乐趣的时候了。

如果我们不必随时随地都拖着那沉重的、令人痛苦的捕兽器，那么在生活的路上继续前行，将会充满更多的乐趣。

幸运的是，你手中的这本书将会帮你看清自信缺失与有效行动之间的鸿沟到底在哪里。通过阅读本书，你很可能就可以找到一条在心理上有效前行的路径。

我最后这句话并非是一个承诺，而是一种预测。路斯并没有太多地讨论本书的科学依据，但是相关的科学数量庞大，而且还在继续增长。书中所涉及的有关思维的基础理论来自于至少150项研究，并且获得了数百项其他研究的间接支持。它们都表明大部分阅读这些书籍的人都会有显著进步，前提是他们仔细阅读并且实际练习了书中的方法。

这是一本十分出色的书。路斯在书中向我们展示了自信的鸿沟是如何产生的，同时讲述了人类成长和转变的规则。路斯可能是把ACT写得最清楚明晰的作者了，他同时也是最有天赋的临床工作人员和培训师之一。他拥有化繁为简的神奇能力。在本书中，他再一次展示出了这种魔力。我在ACT领域工作了30

年，此刻，也被本书深深地感动、鼓舞和启发。路斯再一次让我大开眼界！

如果你可以从缺乏自信的困境中抽身而出，你难道不会觉得自己很幸运吗？如果你可以学到一些重要的东西，让你在今后的人生中一直受益，你难道不应该感谢命运给了你通往那条自由之路的钥匙吗？

摆脱困境之后，你可能会对我开头的那句话有不同的理解：生而为人不容易。那并不是因为我们没有资源，也不是因为厄运会降临在我们头上，虽然很不幸这种情况确实可能发生。作为人类的真正不易之处在于，我们最大的力量和成就的源泉，即我们的逻辑思维，会充满诱惑地邀请我们落入陷阱。

而你即将在本书中学到如何礼貌地谢绝这种邀约。

这是多幸运啊！

史蒂文·海斯 (Steven C. Hayes)

内华达大学心理学教授

《跳出头脑，融入生活》

(*Get out of Your Mind and Into Your Life*) 作者

2010年6月5日

---

## 译者序

---

作为一名注册临床心理学家，认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）和接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）是我职业生涯中使用得最多的两种循证疗法。认知行为疗法（以下简称CBT）对于当代心理学意义重大，它的广泛应用帮助临床心理学在现代西方医疗体系中取得了一席之地。CBT的逻辑清晰明了，有大量的临床实证研究支持其对各类精神、心理疾病的治疗效果，并且它与过去的一些心理治疗方法相比，具有疗程短、成本低的优势，因此很好地符合了现代医疗对临床效果和效力的追求。在澳大利亚，医生通常在医学院学习阶段就会接触到CBT，医生在给心理学家转诊的时候，有时也会指明要求必须使用CBT。

本书所代表的接纳承诺疗法（以下简称ACT）属于“第三代认知行为疗法”，是临床心理治疗中的一颗新星。ACT在研发之初曾受到佛教的启发，当然这并不意味着它是佛学的心理学应用。ACT严格遵循现代心理学的循证思维，强调实证有效性和科学性。随着临床研究的深入，再加上它深入浅出、善用故事和比喻的特点，ACT在心理行业中的地位逐步上升。

接纳承诺疗法或者ACT这个名词对于你可能会有些陌生，但你也许听说过正念（mindfulness）这个概念。ACT正是基于正念和接纳的一种心理疗法。不论是在东方还是西方，正念正在

变得越来越为大众所熟知。除心理学之外，企业培训、体育竞技、教育学等领域也开始提倡正念的应用。人们越来越意识到“活在当下”对心理健康和提升工作学习效率的重要性。

尽管正念的理念和ACT的影响力在逐渐增大，但是ACT的推广并非没有障碍。举个例子，ACT的核心观念之一是接纳自己的负面情绪和消极想法，并且有意识地在心里创造出容纳这些情绪和想法的空间。ACT认为，试图消除与控制自己内心中消极、负面的情绪和痛苦，注定是徒劳无用的，反而会让人生偏离真正能给自己带来幸福和满足的方向。让人觉得费解、违背直觉的是，ACT作为一种心理疗法，不以消除人们的负面情绪为目的，也不以实现人们通常定义的“积极生活”为目的，甚至不以减轻心理疾病的症状、减少心理痛苦为终极目标；相反，ACT认为积极的生活状态只是在全然地接纳现实并按照自己的生活方向坚定行动之后，非常可能产生的“副产品”。这个逻辑比较绕人，远不如CBT那么简洁易懂。有些来访者可能在彻底理解它之前就会放弃治疗，一些医生也没有细究的耐心。

其实ACT不仅仅是一种心理疗法，更是一种适用于所有人的生活理念。它不局限于对抑郁、焦虑、进食障碍等心理疾病的症状管理，而是引导我们放弃与生活中那些不可改变的现实的纠缠，转而把注意力投注到自己真正想要追寻的生活上。

2009年我在澳大利亚一家老牌心理诊所工作时，从一位复发性抑郁症患者的身上感受到了ACT所特有的价值。来访者是一位20多岁的白人男性，他是已经出柜的同性恋，性格外向，肢体语言稍有些夸张，和他中学戏剧课实习老师的职业选择十分

相配。尽管年纪不大，但这已经是他第四次抑郁症发作了。首次发作是在他临近高中毕业时，当时这家诊所的一名心理学家用认知行为疗法成功地解决了他的抑郁问题。一年多以后，他因为抑郁症复发再次回到诊所，在数次的CBT干预后成功康复。之后，每隔1~2年的时间他就会经历一次抑郁症复发，虽然每次都恢复了，但这仍然让他十分苦恼。

在接收这位来访者之后，我把防止抑郁症复发作为一项重要的治疗目标。研究显示，ACT在降低抑郁症复发上有额外的功效。于是，我放弃了来访者已经比较熟悉的CBT而改用ACT。CBT的核心是用对自己有帮助的、有益处的想法来替代导致心理问题的无益想法，从而减少症状表现、提升功能水平(functioning levels)。然而有益的想法不一定真的能够取代无益的想法，而且这位来访者有太多的无益想法。与抑郁的争斗成了他生活的主题，即使是在有益的想法占据上风、心情愉悦的时候，他也会担心抑郁悄悄地来袭。

在过去的生活中，来访者一直是以“消除抑郁”“彻底康复”为目标。他认为是抑郁阻碍了他的幸福，让他不能过上想要的生活，是抑郁经常让他起不了床，是抑郁让他无力去学习、深造，是抑郁让他……。他相信，如果不能“根除”抑郁，他就永远不会好起来。

在心理治疗的过程中，我使用ACT的技术帮助这位来访者摆脱了对抑郁的过分关注和对“彻底康复”的执着，他开始把注意力投注在生活本身上，从专注的生活中获得充实和满足。ACT让他认识到，一场以消除负面情绪、彻底摆脱痛苦为目标的心

理战役注定会失败，因为灿烂的阳光不论多么美妙，总有消失的一天；狂风暴雨再可怕，也不会是永恒的。低落、抑郁、焦虑可以被积极的心态取代，积极的心态也总有被痛苦淹没的时刻。阴晴圆缺本就是大自然的循环。

ACT的生活理念旨在帮助我们放弃无谓的逃避，探索自己的心之所向。在生活的旅途中，我们可以问问自己：我是否愿意前行在一条真正能让我感到充实、满足的道路上，哪怕这意味着背负起人类生而有之的心灵包袱？抑或，我愿意放弃人生的追求和梦想，只为回避这沉重的心灵包袱，哪怕这意味着人生滞留在原地、止步不前？

你可以选择任何一条道路，也可以在任何时间点选择从一条路转向另一条路。但是无论如何，不要妄想人生可以没有任何痛苦，而且没有任何心灵鸡汤、大师、科学家能帮你做到这些。你也许可以回避眼下的困难，但却不得不重新背负在原地打转的痛苦。

我的这位来访者非常喜爱舞台剧，全身心地饰演角色让他觉得有一种难以言传的幸福感。对自己内心的探索和拷问，让他确定登台表演能带给他充实感和满足感，让他的生活变得有意义。然而，尽管他是一名中学戏剧课的实习老师，却并没有什么拿得出手的特别才艺，幼年时的艺术学习通常以中途退出而结束。现在和一群艺术功底深厚的人同台排练舞台剧，让他压力很大。难受、自卑之余，他责怪自己懒惰、懈怠、毫无才华可言，如果当初好好学习声乐和舞蹈，今天也许就不会落入这么一个难堪的境地。剧组成员都很友善，照顾他的进度，给

他分配难度最低的演出内容，但是他毕竟是这个团队中的短板、拖后腿般的存在。大量的消极想法充斥着他的头脑，比如“为什么我什么都做不好”“我不行”“太难了”“还是算了吧”“没有我他们会更好”。这些想法看上去强大而真实，时常在他的头脑中张牙舞爪。他开始拖延练习，排练迟到，甚至想要放弃这次机会，彻底退出。

学习ACT带给他一个不受这些想法影响的新思路。ACT指出，人脑是一台不知疲倦的“想法制造机”，总是轰隆隆地运作着，它制造出的想法中有80%都是消极的。生活不如意的时候，你可能会感到消极想法大举入侵，积极的念头困守围城，而你的头脑就是两军对垒的阵地，一片断壁残垣。你试图让积极想法战胜消极想法，却发现即使消极想法败亡一时，也总会卷土重来。事实上，消极想法和积极想法谁也消灭不掉谁，这是一场注定无解、谁也赢不了的战役。

更为重要的是，想法只不过是想法，你才是生活的掌舵者。人脑中时时刻刻都有诸多想法。如果你选择不去倾听它、不去关注它、任由它在思绪中自由来去，它将沦为背景噪声，喧嚣但是无力。

消极的想法和痛苦的感受在人生的长河中不死不灭，不要浪费时间去消除它，要敞开心胸接纳它、容纳它，让它自行其是。把你“思维的聚光灯”打在对自己最有帮助的想法上，并以坚定的行动去实践它。你会发现，全心的接纳将是改变和成长的开始。

我的来访者头脑中同时也存在着积极的声音，比如“接受其他成员的帮助和指点，课后多用功练习，尽量少给别人添麻烦”“每个人都有做菜鸟的时候，这没什么大不了的，努力提升自己就好”。思考之后，他决定把注意力的聚光灯投放在“课后多用功练习，尽量少给别人添麻烦”这条对他最有价值的想法上。当那些无益的想法浮现出来时，接纳它们，包容它们，不与它们争辩，让它们在背景中自由来去，但是在行动上坚定地落实自己选定的方向。这位来访者学会了与自己的消极想法和负面情绪共存，让自己站在其一旁之外，冷静地决定是否要听信每一个浮现在自己脑海里的念头。

他曾经问过我，如果这些消极想法都是真的怎么办，如果我确实不行、确实什么都做不好，那么及早放弃才是正道，忽略这样的想法会不会是一种错误？我回答说，一个想法如果你有强大的影响力，自然就不太可能是毫无道理的疯言疯语。我们不需要太过纠结于哪个想法是对的，哪个想法是错的，对与错本来就是相对的。你更加需要关注的是，在众多想法中，哪一个想法最有助于你践行自己的生活方向、向自己的生活目标靠近。

本书正是从建立自信的角度阐明了我们为什么要接纳自己，并且详细讲述了自我接纳和坚定行动所需的心理技巧。这本书会让你明白为什么自我催眠、正面肯定、挑战负面想法、放松技巧、心理意象法等广为流传的心理学策略并不能让你拥有真正的、长久的自信。这不是因为你的想法还不够积极，放松技巧掌握得还不到位，或者还没学会催眠和意象法，而是因

为这些方法都建立在错误的前提基础上——提高了信心才能提高表现。事实上，并不是先获得自信的心理感受，然后才能拥有自信的表现，相反，“自信的行为要先于自信的感觉”。换句话说，只有你先迈出脚步，做出自信的事情，然后才能逐渐成为一个有自信的人。

更加残酷的现实是，自信并不是一件一劳永逸的事，而是一个挑战自我的长期过程。即使是最为自信的顶级主持人，仍然会有怯场、不自信的时候。没有任何一种神奇的方法可以让你轻松获得自信，并且从此再也不用担心自信心不足的问题。如果真的有人这么和你说，那他一定是一个不知所谓的骗子。恐惧、自我怀疑是人性正常且必要的组成部分。如果一个人毫无畏惧之心、对自己的一切自信无疑，那么失败、令人厌恶是一个可以预见的必然结果。

本书讲述了如何接纳自己的恐惧感，如何在心灵中制造空间包容不自信的想法，如何用正念的方法让自己活在当下，不受消极情绪和无益想法的影响，高效率地做事情。它鼓励我们探索并不遗余力地实践自己的人生价值。获取自信的关键就在于，在此过程中全身心地投入所做之事，不执着于结果，而对过程充满热情。

最后，说一说为什么要翻译这本书。2015年我结束了在澳大利亚公立医院的工作，关闭了自己的私人心理诊所，转而在上海纽约大学（NYU Shanghai）从事学生心理咨询工作。工作之余，我结识了华章公司的编辑刘利英女士，她当时正在寻找一些优质的国外心理学自助书籍，想要介绍给中国读者。在澳

澳大利亚十几年的心理学学习和工作中，我积累了很多优质的心理学资料，于是把自己在心理咨询工作中经常会用到，或者时常会推荐给来访者在家阅读以辅助心理治疗的书籍整理成了一个清单发给刘编辑。其中就包含了路斯·哈里斯博士的两本大作《自信的陷阱》（*The Confidence Gap*）和《幸福的陷阱》（*The Happiness Trap*）。

我之所以会推荐这两本书，是因为对接纳承诺疗法的热爱，以及对哈里斯博士文笔的信心。同为澳大利亚的临床心理工作者，我和哈里斯博士有过数面之缘。我觉得哈里斯博士作为一名具有医学背景的心理治疗师，最突出的才华却体现在他讲故事的能力上。哪怕是比较复杂的理论，从他的嘴里说出来也会变得浅显而有趣，尤其是加上他的利物浦口音后。当然，他的这份才华也没有被心理学所掩盖，他也曾写过剧本和小说。

翻译本书对我来说是一种享受。作者的论述条理清晰、有理有据，他轻松且略带诙谐的文字让人会心一笑。更重要的是，当我在生活中陷入困境时，这本书激励我回归了自己的价值观，即使过程艰难曲折也总能缓步到达。没有人能时刻走在正确的人生道路上，我不能，哈里斯博士也不能。

请记住，自信不是一个最终结果，而是一个不断坚守自我价值的过程。希望你像我一样也能从这本书中获得很大的收获！

王怡蕊

澳大利亚注册临床心理学家

2019年3月

于上海陆家嘴

---

## 引言

---

# 要么大胆尝试，要么一无所获

如果你更自信，人生会有何不同？

你的人生很有可能因为“缺乏自信”“害怕失败”“表现焦虑”和“自我怀疑”而失去很多。停下来想一想：你因此而放弃了什么，错过了什么？又因此而失去了什么样的机会？

多年来，我帮助过数千人，他们都因为缺乏自信而搁置了自己的希望、梦想和抱负。可悲的是，自信的缺失并不是他们自身的过错，肯定不是因为他们愚笨、懒惰、思想消极、童年困苦或者大脑化学物质失衡。这一切仅仅是因为他们并不了解自信游戏的规则。

## 自信游戏

是的，自信是一个游戏——一个富有技巧性的心理游戏。然而，不幸的是，我们的社会却教给了我们一套错误的游戏规则。为了克服对失败的恐惧、减轻自我怀疑、提高自信，这些年来，你也许已经读过许多文章、买过许多自助书籍、看过许多电视节目或者听取过许多朋友、家人和专家的建议。我猜有

些建议的效果相当不错，至少在短期内是这样的。但是，我也不敢打赌，这些建议最终并没有真正解决你的问题。所以，你是否愿意打开自己的思路，尝试一些新的、更具挑战性的建议？你是否愿意试着用一套完全不同的游戏规则来玩这个自信的游戏？

我不会滔滔不绝地重复那些你已经听过100万遍的老生常谈，比如心理意象化（visualization）、自我催眠、正面肯定、挑战负面想法、放松技巧、提升自尊、“假装到你真能做到为止”（fake it till you make it）等策略。我也不会否认现实，然后跟你说其实你只要相信上天并向它祈求，就可以拥有想要的一切。（当然，如果那样写的话，我的书就能卖得更好了，因为还有什么能比不劳而获的承诺更好卖的呢！）

相反，我会告诉你，你尝试的那些策略之所以毫无建树，并不是你个人的过错。到目前为止，你可能仍然认为，那是因为你不够努力或者“做得不对”，是因为你的想法还不够积极，还没能有效地挑战负面想法，或者没有充分练习好放松、自我催眠和心理意象化的技巧。但是，你很快会意识到，这些流行的技巧虽然可以在短期内减轻恐惧、焦虑和自我怀疑，但是却极少能带来长期的、真正的自信。为什么呢？因为这些技巧都是建立在错误的游戏规则之上的。如果要赢得这场自信的游戏，就必须了解游戏规则。

现在，请花一点时间，暂停阅读，注意一下你此刻的想法。在本书中，我会多次邀请你这样做，目的是提高你对自身思维的觉知，注意到你的思维正在做出的反应，正在向你传递

的信息。对自身思维过程的觉知是一项重要的心理技能。你练习得越多，就会越了解你的思维是如何运作的，这个技巧在以后会很有用。所以，请用几秒钟的时间，把书本放下，仅仅去关注你此刻的思维。

\*\*\*

你是否注意到了类似这样的想法：“怎么会这样呢？我错在哪里呢？为什么我学到的是‘错误的规则’？”事实上，如果你是在现代社会长大的，那么从没学过这些错误规则的可能性基本上是不存在的。你很小的时候就已经在接触它们了。通过广为流传的谬论、好莱坞电影、铜版纸杂志、流行心理学家、自助专家、心理催眠师、励志演说家和我们经常收到的来自亲朋好友及专家的“常识性建议”，这些错误规则深深扎根并且广泛传播。

对错误规则的坚守导致许多人牢牢地陷入了“自信的陷阱”。他们一直在努力地克服恐惧和提高自信，但是采用的却是只有短期效果的工具和方法，这导致他们不得不一直为“更自信”而奋斗不止。

那么，这些“错误的规则”到底是什么呢？更重要的是，能帮助我们赢得自信游戏的“正确规则”又是什么呢？在阅读本书的过程中，你会慢慢地找到答案。我不想在第1章还没开篇的时候就呈上答案，而想请你将本书视作一次探险、一次发现之旅。我想鼓励你去品味探索的过程，并享受每一次新的遇

见。在这次旅途中，你将发现一个最大限度释放人类潜能的革命性方法：一个基于最新人类心理学研究成果的改变模式。你还将学到一种叫作心理灵活性（psychological flexibility）的思维方式。心理灵活性是一种让人可以有效应对恐惧、焦虑和自我怀疑的强大心理状态。你也将学会如何建立发自内心的、持久的自信。此外，你还会学到如何在日常生活的各个方面提升自己的表现，从运动、工作、艺术到社交、育儿和性生活。

## 美好到不真实？

如果你此刻感到有所怀疑或无法相信，那么，我认为这很好，并且我希望你可以继续保持怀疑的态度。请不要轻易相信我说的话。毕竟，如果采信别人的说法是解决问题的最佳方法，那么你早就已经没有问题了。所以，与其直接相信我说的话，不如对照自己的实际经验来判断可行性。

我是否能保证本书中所提供的方法一定奏效呢？呃……如果你遇到向你保证百分百成功的人，那么，请不要购买他推销的任何东西。这种保证必定是虚假的（或者说是自欺欺人的）。即使是最厉害的医生，也永远不能保证手术万无一失。他只能告诉你他对成功率的最佳估计，然后让你签一份知情同意书，说明你已经清楚了解各种虽然小但却可能会出现的风险。

那么，如果使用本书中的方法，你成功的概率会有多大？非常非常大。为什么这么说？因为这本书是构建在一个撼动了西方心理学基石、改变了人类行为的新模式之上。在体育和商务领域，这个模式有许多不同的名字，包括正念-接纳-承诺（mindfulness-acceptance-commitment approach）、正念情商训练（mindfulness-based emotional intelligence training）和心理灵活性训练（psychological flexibility training）。它最为人所熟知的名字是接纳承诺训练（acceptance and commitment training），或者ACT（发音同英文单词act，意为行动，并非逐个字母读出A-C-T）。

美国心理学家史蒂文·海斯在20世纪80年代初为了治疗抑郁症发展出了ACT。（在咨询与心理治疗领域，ACT的名字是接纳承诺疗法）。不幸的是，那时ACT的概念过于革命性了，所以，直到25年后，心理学领域才开始接纳它。现在，随着可以证明它有效性的研究越来越多，ACT正在全球范围内迅速传播，并强有力地影响着人类生活中许多具有挑战性的领域。让ACT如此成功的一个关键点在于它革新性地塑造了正念的概念。

## 什么是正念

正念（mindfulness）是一种开放的、专注的、自我觉知的精神状态。当我们处在正念状态下，我们能够完全沉浸在当前的事务中，抛开无益的想法，不受情绪影响，高效率地做事情。正念在东方哲学中已经有上千年的历史了，但是直到最

近，西方人才开始从瑜伽、冥想、太极、功夫和禅宗等一些古老活动中了解正念。在ACT的帮助下，即使我们不懂这些古老的传统，也能在短时间内学会使用正念。

若想获得真正的自信，必须要掌握三个非常关键的正念技巧：解离（defusion）、扩展（expansion）和参与（engagement）。

### 解离

解离是指一种与自己的想法分离、让其可以自由来去的能力。有了这个能力，我们就不会再陷入思维的泥潭里无法自拔，也不会让这些想法控制我们的行为。解离能够帮助我们有效地处理那些令人痛苦的、对自己无益的，或者自暴自弃的想法和信念。

### 扩展

扩展指的是一种以开放的态度为自己的情绪、五感和感情留有空间，并允许它们自由来去的能力。有了这种能力，我们就不会被自己的情绪控制或打败。扩展能够帮助我们有效地应对恐惧、愤怒和焦虑等难处理的情绪。

### 参与

参与的能力指的是能够“心理在线”（psychologically present），完全地生活在当下，充分觉察此时此刻正在发生的

事，而不沉浸自己的想法中，对自己当下的体验持开放、好奇、积极参与的态度。如果你想把事情做好，想从中获得满足感与成就感，那么，参与的能力是十分必要的。

## 还有更多

ACT不仅仅是教你正念技巧，还会帮你厘清自己的核心价值观，也就是，在内心最深处，你想做一个什么样的人。并且，ACT还会教你如何运用价值观来激励、鼓舞并引导自己的行动。如果我们能够把正念、价值观和承诺行动有机结合起来，那么，我们就拥有了“心理灵活性”：在价值观的指导下，以开放的、专注的、自我觉知的态度，采取有效行动的能力。

ACT模型的适用性特别强。它在全世界范围内，已经帮助千千万万药物成瘾、酗酒、抑郁、惊恐障碍和精神分裂症患者在多年的挣扎之后，重塑和丰富了自己的人生。同样，ACT正在帮助职业运动员提高运动表现，帮助商务人士提升业绩，帮助各类组织机构提高整体工作效率，也正在帮助各行各业的从业者（警察、银行家、前台接待员、牙医等）减压、提高他们的工作满意度。本书将会告诉你如何运用这些技巧提升自信、追求梦想并成为理想中的自己。但是，在此之前，我想先给你讲一讲我的故事。

## 我的故事

自信这个话题与我息息相关，因为在过去的许多年里，我一直都没有自信！十几、二十来岁的时候，我在社交场机会感到极度焦虑，因为我一直自我怀疑，害怕别人觉得我笨、无聊、不讨人喜欢。在远远没达到法定饮酒年龄之前，我就开始依赖酒精来麻醉自己，以应付各种社交场合。到了我在医学院就读的第一年的年末，我每天都会大量饮酒。而且，这种情况愈演愈烈，直到三年级的某一天，我酒精中毒了，被救护车拉到了医院。（我觉得异常尴尬难堪，但是，这远没有宿醉的感觉更让我难受。）

不自信也影响了我的感情生活。因为太害怕被拒绝，我只敢在喝醉的时候邀请女孩子约会。当然，她们也只有在喝醉的时候才会同意和我约会！当我有女朋友的时候，我一般会在相处两周后就主动提出分手，因为我觉得如果我迅速地结束关系，对方就不会有机会发现我是多么的不好。也就是说，我要抢在对方拒绝我之前先拒绝她。

在学习上，我也有类似的问题。我深信自己比医学院里的其他同学都笨。每当我开始准备读又厚又复杂的解剖、生理和生物化学教材的时候，自我怀疑就会浮出水面。所以我是怎么做的呢？我真的不喜欢焦虑的感觉和认为自己笨的想法，所以，为了回避这些情绪和想法，我逃避学习！结果呢？在医学院的头两年，我每门考试都不及格，最后全部要补考。（大量饮酒显然对此毫无裨益。）

没被医学院退学，我真的是很幸运。我那时创造了不及格的新纪录，但最后总是能用最少的努力通过所有的补考。不过

最终，我还是接受了教训。在医学院的第四年，我开始努力学习。两年后，我成了一名医生。这让我很有成就感。但是，这有没有提高我的自信呢？

远远没有！

毕业以后，我的自我怀疑飞涨。在医院做实习医生的时候，我一直处于焦虑的状态中。我非常害怕做错决定、开错药或者下错诊断。我在紧张的时候，手会习惯性出汗。但是，那段时间，我的手不仅仅是出汗，简直是大汗淋漓。我习惯把汗水擦在白大褂的侧面，但经常是刚刚擦完，手就又变得又热又湿又黏了。当需要戴着橡胶手套做治疗的时候，手套里经常会充满汗水。这样不间断地出汗几周后，我生了皮炎，手指上长满了红色的水疱，不得不使用类固醇激素类药进行治疗。

所以，我知道缺乏自信是一种什么样的感觉，也因此放弃了很多对我来说很重要的东西，错失了生活中的许多重要体验。我也曾经因为自我怀疑和害怕失败而停滞不前。但是，好消息是我通过学习改变了自己。现在的我几乎不用喝酒就可以自信满满地去社交。我可以自信地学习，甚至可以将学习到的内容写成书。我可以自信地工作，自信地在全世界的观众面前演讲。所以，我对这本书的内容深信不疑，不仅仅是因为它有科学的论证，也不仅仅是因为我亲眼所见它如何帮助了许多人，更是因为它实实在在地改变了我自己。

## 没有免费的午餐

如果你愿意听取新的想法、学习新的技能，那么你成功获得真正的自信心的概率会大很多。但是，任何能够改变我们生活的东西都毫无意外地需要花费很多时间，付出很多努力。你不仅要花时间和精力读这本书，还要花时间和精力去练习新的技巧，并把这些技巧应用到你生活的相关方面。请停下来想一想，你是否已经准备好要投入这么多的时间和精力了。

我们不会期望自己只通过读几本书就成为优秀的滑雪运动员、画家或舞蹈家。阅读书籍可以获取许多有价值的信息，但是，要想成为一名好的滑雪运动员、画家或舞蹈家，还需要练习相应的技巧。想要获得真正的自信也是如此。本书会教你与自信相关的技巧，以及该如何应用这些技巧，但是，你需要自己努力练习才能获益。（如果你感觉有点犹豫或不想练习，如果你脑袋里有个声音说“我感觉自己没有这个动力、毅力或自制力”，那也不要着急，在本书中我们会讨论以上所有问题。）

## 那么接下来呢

本书共分为五个部分。第一部分是“热身”。在这个部分，我会挑战关于自信的常见谬论，你就会明白为什么我们一直以来学到的规则都是错误的。在第二部分“双刃剑”中，你将学到如何有效处理每个人都会有的一些消极想法（当然，不是通过与这些想法辩论，或用积极想法替代它们）。在第三部分“你的动力是什么”中，你会学到自我激励的基本原则以及

如何克服心理障碍。在第四部分“驯服你的恐惧”中，你会一步一步地学到如何处理好自己与恐惧和焦虑情绪的关系。最后在第五部分“进行自信游戏”中，你会学到如何把上述新技巧有机结合并加以应用，最终获得真正的自信，并且在你选择的领域中持续获得最佳表现和成功。

你在学校里可能已经听过海伦·凯勒（Helen Keller）的故事了。生于1880年的海伦在19个月大的时候得了脑膜炎并因此失聪、失明。尽管有极大的困难，她还是学会了阅读和写字，并成为一名伟大的作家和强有力的社会变革倡导者。很多书都引用过她的故事。她说过的最著名的一句话可能就是：“生活要么是一场大胆的冒险，要么什么都不是。”

在你的生活里，你会如何选择呢？大胆尝试还是一无所获？如果你想大胆尝试，如果你想不断成长、探索并开发自己的潜能，如果你现在已经准备好勇敢地朝着新的方向出发，对你即将碰到的东西充满好奇，且愿意承受离开自己舒适区带来的不适……那么，还等什么呢？

---

## 第一部分 热身

---

## 第1章 何苦呢

你能从本书中得到什么？

从某种程度上来说，答案显而易见：你想变得更自信。但是，我想请你再深入挖掘一下，因为变得更自信并不是生活的终点，对不对？你想要更自信大概是为了获得其他的什么，比如实现一些改变，让自己的生活更加美好。

假设你被施了魔法，神奇般地变得像自己所希望的那么自信，但是，你的生活却一点儿也没有改变。你虽然觉得相当自信，但是在生活的各个方面，你仍然完全按照过去的行事方法做事。你的感情、工作、健康、社交和休闲活动都没有任何变化。你仍然重复着与从前一样的日常作息，每天做着同样的事。你仍像从前一样交谈和行走。你没开始做什么新的项目，你没有开始向新的目标努力。你的表现也是一点没变。你的性格没变，你对待自己和他人的态度与方式也没变。你的行为与从前一模一样。唯一的改变是你自我感觉很自信。你会对这样的结果满意吗？

我问过好多人这个问题，从来没有任何一个人回答说“满意”。这一点儿也不奇怪。我们想要的并不是自信本身，而是想要通过自信而达到某种目的，实现某个梦想或在生活的某些方面做得更好，比如运动、工作、音乐、艺术、演讲、育儿或社交方面。这就是为什么我经常问我的来访者：“如果你拥有

了自信，你的行为会有何不同？你会成为什么样的人？你会去做哪些事？”

我得到的答案大相径庭。下面我会列举其中的一小部分。

- 戴夫，50岁，理疗师，希望变得更有创造力，并撰写一本十多年来他一直想要写的小说。
- 克莱尔，33岁，有些害羞的前台接待员，已经四年多没约会过了，希望通过婚恋网站结识新的人。她也希望在办公室、与朋友相处时变得更外向、开朗、健谈。
- 伊桑，某大公司的高级经理，希望能够在压力状态下做出更有效的决策，并希望自己能更擅长员工绩效考核。
- 拉杰，一家非常成功的餐厅老板，希望能够贷款开第二家店，他想事儿已经想了两年多了。
- 库拉，保险理赔处理员，希望能够结束她空虚、毫无快乐可言的婚姻，并开始一段新的感情。
- 罗伯，42岁，房产经理，正在考虑换工作，希望能够回到校园兼职读MBA。
- 莎拉，舞蹈演员，目前没有工作，希望能够多多试镜并在评委面前表现得更好。
- 菲尔，半职业网球运动员，希望在高压状态时能发挥得更好，并借此赢得更多比赛。
- 克利奥，28岁，科学家，为人害羞，希望能交到更多朋友，花更多时间社交，并且在社交场合表现得更真诚、温暖而迷人。

- 赛伯，44岁，出租车司机，希望能够再次开始与太太有正常的夫妻生活。在过去的三年里，因为“害怕失败”，他避免了所有的性生活。
- 唐娜，大型制造工厂的基层管理人员，希望能更多地在会上发言、表达真实想法、提出建议。
- 亚历克西斯，28岁，两个小男孩的母亲，希望在盛气凌人、吹毛求疵的婆婆面前更坚定地表达自己的主张。

现在你已经看过了一些别人的想法和需求，是时候想想你自己想要什么了。请仔细阅读并思考以下这些重要问题，不要害怕花时间，留给自己足够的时间去思考。

在一个你拥有着无限多的自信的世界里：

- 你的行为会有何不同？
- 你的言谈举止会有何不同？
- 你会采用哪些不同的方式去工作、娱乐、表现？
- 你对待他人会有何不同——你的朋友、亲戚、爱人、父母、孩子和同事？
- 你待自己会有何不同？
- 你会如何照顾自己的身体？
- 你会如何与自己对话？
- 你的性格会有何改变？
- 你会开始做哪些事情？
- 你会停止做哪些事情？
- 你会给自己定什么目标并为之努力？

- 你新找到的自信心将会对你的亲密关系造成哪些影响？在那些与你特别亲近的人面前，你会有什么改变？
- 你新找到的自信心会如何帮助你改变这个世界？

\*\*\*

在继续阅读本书之前，请花些时间好好想想这些问题。搞清楚你想变得更自信的深层次原因是什么。你对以上问题的回答至关重要，因为它们指明了你自信之旅中的价值观与目标。因为许多人都分不清价值观与目标的区别，所以让我们来花点时间探讨一下。

## 价值观和目标

价值观指的是“想要的行事方式的特质”。换句话说，价值观描述的是作为一个人你想要怎样生活：你想要的一般行为方式是什么；你的生活主张是什么；你的生活准则是什么；你努力培养的个人品质和性格优势是什么。比如，关于亲密关系比较常见的价值观包括信任、忠诚、开放、正直、平等、尊重和爱、关心、支持、坚定表达的能力。这些描述的都是行事的特征，是遵循一生的行事方式。价值观永远不可能被完成，或者在你的待办事项清单中被标记为“完成”状态，它是一个持续性的过程。如果你关于亲密关系的价值观里包括爱，那么不会有那么一刻我们可以说爱已经被完成了。

目标则是“想要的结果”。换句话说，目标是你要得到、完成、拥有或实现的。目标不是持续性的。当你实现一个目标的时候，你就可以把它从待办事项中剔除，它已经被“完成”了。

所以，假设你想要找一个特别好的工作，那么它是一个目标。当你找到这个工作的时候，目标就完成了。但是，假设你想要的是高效地、全身心地投入工作，专注于当前任务，并且在工作中开放、友好、关心同事，那么这些是价值观，而非目标。这描述的是你在生活中想要如何行事。

请注意，即使你从没得到过那个理想中的工作，也仍然可以按照这些价值观行事。假如这些价值观对你来说真的很重要的话，不论你正在从事哪份工作，都可以按照这些价值观来做事，无论是当服务生还是管理跨国公司。（在非工作领域，比如育儿，也可以秉承这些价值观。）

价值观就像是一个指南针，用来指引方向，保证你在旅途中一直走在正确的轨道上。但是，光看着指南针肯定不能完成一段旅程。只有开始行动了，旅程才算真正开始。

遵循价值观行事就仿佛是向西方行进。无论你走了多远，总还有更多的路可以走，你永远也不可能抵达一个叫作“西”的地方。相对地，目标就仿佛是你一路西行中会逗留的地点，比如一座桥、一条河、一座山、一个山谷等。所有这些目标都是可以在抵达后，被你从目的地列表中一一勾选完成的。

假设你对于工作的价值观是要投入、高效、多产、有亲和力，那么这些价值观既适用于你现在的工作，也同样适用于你的下一份或再下一份工作。无论你是否能找到理想中的完美工作，它们都同样适用。（当然了，你也许不能总是实践这些价值观，尤其是当你不喜欢现在这份工作的时候。但是，如果有天你想要去遵循这些价值观，你完全可以这样做。）

以下这些例子也可以帮助说明价值观与目标的区别：

- 买一所大房子（目标）  
关心和保护家人（价值观）
- 赢得比赛（目标）  
公平、充满激情、技巧性地打比赛（价值观）
- 考个好分数（目标）  
全心全意投入学习并探索新观点（价值观）
- 交到朋友（目标）  
待人温暖、友好、外向、乐于助人和真诚（价值观）
- 减掉5磅<sup>[1]</sup>体重（目标）  
照顾好自己的健康、让自己变得更强壮、维持健康的体魄（价值观）
- 在跑步比赛中获胜（目标）  
尽自己最大的努力去跑（价值观）

价值观对提高自信和表现能力非常重要。它不仅能够激励和驱动我们付出努力，也能支撑我们完成自己想做的事。要完成目标可能需要几周、几个月甚至几年，但是，我们可以在向目标迈进的每一步上都坚持践行我们的价值观，并从中获得成

就感。即使有些时候我们不能成功实现目标，我们仍然能从遵循个人价值观的生活中获得满足和成就感。

这些只是个开胃菜，接下来我们会更深入地讨论价值观和目标。现在，再来看一看那个重要的问题：如果你更自信，你的行事会有哪些不同？再花一点时间反思一下你对前面的问题的回答。希望你的答案已经包含了自己的价值观以及目标。例如，你想交更多的朋友吗？变得更坚定而自信？更擅于交谈？更专注而投入？把高尔夫球打得更好？做一个更好的爸爸（妈妈）？建立、发展自己的公司？在婚姻中变得更开放、更亲密？更能接纳自己？在亲密关系中更真实、更诚恳？开始一个特别重要的计划？完成一个重要计划？换个职业？写一本书？通过某些考试？或者和办公室里那个迷人的他（她）约会？

你现在也许还没有一个“明确的”答案。这也完全没关系。即使你能想到一个模糊的答案，哪怕是一个词也很好。之后我们会再来看看、细化你的答案。现在最重要的是开始思考这些问题。

反复思考你的答案之后，请填写下文中的“生活改变列表”。在填写答案的同时，看看你是否能够区分价值观（你希望如何行事）和目标（你希望获得、完成或拥有的东西）。如果你不想写在书上，也可以把这个列表抄在日记本上再回答，或者从网站上免费下载一份空白表格：

[www.thehappinesstrap.com/free\\_resources](http://www.thehappinesstrap.com/free_resources)。

## 生活改变列表

如果我拥有了真正的自信……

- 我的行为方式在以下方面会有所改变:
- 我对待他人会有以下不同:
- 我对待自己会有以下不同:
- 我会发展并表现出以下个人品质和性格优势:
- 在与家人和朋友的亲密关系中，我会在以下方面表现得不同:
- 在工作、学习、运动、休闲领域，我将会有以下变化:
- 我会坚守这些对我来说重要的东西:

- 我会开始或更多地做下列事情：
- 我会开始朝这些目标努力：
- 我会做出如下改变以改善我的生活：

填完以后请放在手边以便随时查看。如果你没有用文字记录下来，请确保你至少认真思考了自己的答案，然后再继续往下读。（如果你只有模糊或不完整的答案，或者仍然分不清楚价值观与目标的区别，这都没有关系，在之后的章节中我们还会再讨论这些话题。最重要的是你现在开始尝试回答这些问题了。）

\*\*\*

你在心里或在纸上完成“生活改变列表”了吗？如果完成了，那就太好了，这将是你通往自信路上的第一步。如果没有完成，不如现在就做？毕竟，如果仅仅阅读讲空手道的书是不可能让你掌握空手道的技能的，我们还必须要练习那些动作。想要获得自信也同样如此。这本书里所有的练习都是必要

的动作，如果想要赢得这场自信游戏，就得做这些练习。所以，在你继续阅读之前，请务必回答上面的问题。

## 自信鸿沟

很多人都迷失在“自信鸿沟”之中。当恐惧开始影响我们的梦想和抱负的实现时，我们就陷入了自信鸿沟。如果你对下面这句话深信不疑，就表示你已经陷入了自信鸿沟：

在变得更自信之前，我无法完成自己的目标，无法表现出最佳状态，无法做自己想做的事，也无法成为自己想成为的人。

你是这样想的吗？很多自助方法会在无形中鼓励你这样想，但是，你很快会发现，你越是这样想，就越难以得到自己想要的生活。稍后我们再来研究为什么会这样，现在先介绍一下“自信”的两个定义。

## 自信的两个定义

(1) 一种确信或笃定的感觉。

(2) 一种信任或信赖的行为。

自信的第一个定义“一种确信或笃定的感觉”用得更多。大多数人都认为自信是指一种强大的确信或确定的感觉：一种

冷静、沉着、自在的感受，全然相信自己能够达到最佳表现并收获好结果，完全不感到恐惧、焦虑，不会自我怀疑且很有安全感，对于失败和不幸没有任何消极想法。

第二个定义则不太常用。按照第二个定义，自信不是一种感觉而是一种行为，“一种信任或信赖的行为”。这是自信的一个更加古老的定义，可以追溯到它的拉丁词源。自信（confidence）这个词是从拉丁文的“com”和“fidere”中衍生出来的，“com”的意思是“有”，“fidere”的意思是“去相信”。当我们选择去信任或依赖某人时，不论这个人是你自己还是其他人，往往不会有绝对笃定或确定的感觉。事实上，一般来说，越是利害攸关，我们就越会感到害怕或焦虑，越会去思考可能出错的地方。

比如，假设你得了脑瘤，需要请一位顶尖的神经外科医生来做手术。这完全是“一种信任或信赖的行为”，你需要信任并依赖这位医生来做手术。换言之，即你对这位医生的能力有足够的自信，同意他为你做手术。但是，在这种情况下，你是不太可能有绝对的笃定或确定感的。任何人在这种情况下都不会完全冷静或泰然自若，也不会完全不恐惧、不焦虑。任何一个面对开颅手术的正常人都会感到相当恐惧、不确定，并且会产生很多关于风险的消极想法。

“自信”的两个定义，确信的感觉和信任的行为，都是完全正确的。但是，这显然是两个不同的概念，我们要加以区分，以避免混淆。所以，在本书中，我会分别用“自信的感

觉”和“自信的行为”来区分这两个概念。为什么区别这两个概念非常重要呢？先来看看纳尔逊·曼德拉的故事吧。

## “我当然害怕了！”

很少有人能像纳尔逊·曼德拉一样激励了那么多的人。他在极端困难的情况下为正义、自由和公平而奋斗。他一次又一次地冒着生命危险反对南非残酷高压的种族隔离政权，追求民主自由的社会。他没有被暗杀真是一个奇迹。但是，南非当局最终抓到他以后，判了他27年监禁，头18年他被关在罗本岛上一个非常恶劣的监狱里。

在他的自传《漫漫自由路》（*Long Walk to Freedom*）中，曼德拉讲述了罗本岛监狱的可怕状况：整日在猛烈的阳光下被奴役；从早到晚采集和粉碎石灰岩；经常被打、挨饿，还要经受心理摧残。年复一年地生活在这样的地狱中，多数人都会崩溃。但是，曼德拉没有。他从没有放弃自己的事业。在被监禁的漫长岁月里，他仍然继续为正义、自由和公平而奋斗。尽管几乎不可能，但是他还是被释放了，并且最终成为南非的第一个黑人总统。

理查德·斯坦格尔（Richard Stengel）用了两年时间给曼德拉写自传，他还写了另一篇很有洞见的文章《曼德拉：领导才能的八堂课》（Mandela: His 8 Lessons of Leadership），发表在《时代周刊》（*Time Magazine*）上。这

篇文章描述了曼德拉在反对种族隔离的斗争中和在监狱中都曾经常感到害怕。

曼德拉告诉斯坦格尔：“我当然害怕了！我不能假装自己很勇敢、可以打败全世界。”但是，曼德拉知道，如果他想成为一个好的领导者并激励他的狱友，就不得不隐藏自己的恐惧。所以他那样做了。虽然他无法控制自己的感受，但是，他能够控制自己的面部表情、姿态、走路和说话的方式，并且成功地让周围的人感觉到他无所畏惧。这极大地鼓舞了罗本岛监狱中的其他人。当他们看到曼德拉笔挺而骄傲地走过庭院时，他们的精神也受到了极大的鼓舞。斯坦格尔说看一眼曼德拉“足够支撑他们好几天”。

曼德拉自信地走过监狱庭院的例子，说的是“自信的感觉”还是“自信的行为”呢？很显然是自信的行为。他没有感觉镇静、信赖或确信。但是，他明确地展示了信任的行为。即使很害怕，他也相信自己仍然能够走得笔挺而骄傲。他没有消除自己的恐惧。他说那是学着“战胜恐惧”。换言之，他学会了如何信赖自己，相信自己无论多害怕，都可以采取自信的行动。

## 回到自信鸿沟

在讨论“自信”的不同定义和纳尔逊·曼德拉的监狱生活之前，我们在讲的是“自信鸿沟”。当时，我说，当人们对以下这个信念深信不疑时，就会被困在自信的鸿沟中：我需要更

自信才能完成自己的目标、表现出自己的最佳状态、做自己想做的事，或者成为自己想成为的人。

试想，如果曼德拉在监狱中是按照这个规则行事的，如果他要等到恐惧和不确定感全部消失之后才能开始采取自信的行动，如果他想：“在我感到镇静、信赖或确信之前，在我消除了所有的恐惧之前，在我的思维不会再去想任何可能出问题的地方之前，我都不可能笔挺而骄傲地走过监狱的庭院。”若是如此，他还能成为一个振奋人心的领导吗？

曼德拉明确地知道如何赢得自信的游戏。他没有按照“在做重要的事情之前，我必须要先有自信”这样的规则来行事。这个规则是引言中提到的所有错误规则的鼻祖。越是遵循这个规则，结果就会越糟。

现在请暂停10秒钟，注意一下你正在想什么。安静地听一听自己脑海中的声音，注意这个声音在说什么。

\*\*\*

你是否感到恼怒或沮丧，同时心里在想，“天啊！别跟我说接下来就要讲‘假装到成真’这些老话了。我已经听过了”，或者你是否在预期最坏的结果，“不是吧，他接下来就要告诉我，要去忍受这些焦虑、咬紧牙关，然后强迫自己自信”？

如果你是这样想的，那也是完全正常和意料之中的。因为，我们一会儿就会讲到，人类的思维有一个天然倾向，那就是喜欢做最坏的预测。所以，我借此机会来做些澄清：我永远不会让你“假装”什么或者“忍受”你不想有的感受。事实上，刚好相反。这本书的两个重要主题就是，忠于自己（与“假装”相反）和用有效并增益生活的方式处理恐惧（与“忍受”相反）。

你现在也许在想“在做重要的事情之前，我必须要先有自信”这个规则的问题到底出在哪儿？问题在于，如果你等到有了自信的感觉以后才开始做对你真正重要的事，那么你很有可能就要永远等下去了。因为自信的感觉不会魔术般地凭空冒出来。当然了，你也可以通过一些方法培育自信，比如，听自我催眠的CD，读一本励志的书，参加励志讲座，听朋友、教练或治疗师说些促进自信的话。但是，这样得到的自信并不长久。一旦当你需要面对实际挑战时，它就会灰飞烟灭。

这一点非常重要。如果想要自信地做任何一件事（讲话、画画、做爱、打网球或社交），都需要你付诸努力。我们需要反复地练习必要的技巧，直到可以自然而然地施展出来为止。如果没有足够的技能去做想做的事，我们就不能指望自己会感受到自信的感觉。如果没有不断地练习，这些技能就会生锈、不可靠，永远都无法达到流畅、应用自如的境界。

对这些技能的每一次练习都是自信的行为：一种依赖自己的行为。一旦通过反复练习、掌握了可以帮你获得自己想要的结果的技能，你就会开始产生自信的感觉。

这个认知为我们导出了自信游戏的第一条“正确规则”。

### 规则一：自信的行为先于自信的感觉。

当然了，这说起来容易，但是，真正做起来就没那么简单了。为什么呢？因为要发展和练习技能需要花费时间和努力，而我们的大脑经常会找各种各样的借口来逃避：比如，“太难了”“我太忙了”“我现在不想做”“我没有动力做”“我太累了”“我压力太大了”“我不想被打扰”“我太焦虑了”“我做不到”“我缺乏自制力”“尝试也没有意义，因为我永远也做不好”，等等。当我们沉浸在这些想法中时，就会很容易放弃，特别是当我们害怕犯错、感觉不好或者进步得比想象中慢时。

（顺便说一下，这些都是正常的想法，实际上每个人都会时不时地产生这样的想法，而你将会学到一种新的应对方法，一种能让这些想法不再强大的方法，这样的话，无论你的大脑产生多么消极的想法，你也仍然能够去做那些对你来说真正重要的事情。）

## 我们为什么缺乏自信

我从未见过在每一件事情上都缺乏自信的人，也从未听说过有这样的人。事实是在很多事情上，我们都非常自信，但是我们把这当作理所当然。比如，如果你身体基本健康、没有重大残疾，你多半对上下楼、用刀叉、开关门和刷牙这样的事情

非常自信。在做这些事的时候，你并不总能察觉到自信的感觉，那是因为这么长时间以来，你一直是这样做的，并且把这一点当作理所当然。

总而言之，我们并不是在所有的事情上都缺乏自信，而只是在生活的某些具体事情上、在某些特定的领域中缺乏自信。这是由五个主要原因造成的。

## 缺乏自信的五大原因

- (1) 过高的期望值。
- (2) 苛刻的自我评价。
- (3) 过分关注恐惧。
- (4) 缺乏经验。
- (5) 缺乏技能。

让我们来快速讨论一下这几个原因。

### 过高的期望值

你的内心是否永远都不满足？你是否感觉脑子里仿佛有个法西斯独裁者，总是在提出更高的要求？如果是这样，你很容

易变得害怕犯错，并且在无法达到自己的期望值时，严酷地自我批判。这就是我们常说的“完美主义”。诚实地讲，我们所有人都会不时地陷入这样的思维方式中。这很正常，人类的大脑极少会长时间地感到满足，但是却会迅速发现错误，并坚持追求更多。

这就是戴夫（一名想写小说的理疗师）的主要问题。他希望自己写得每一页都极好，甚至从第一稿开始就要极好，但是，这样的期望不可能实现（任何一个作家都做不到），所以，他根本不去动笔。

## 苛刻的自我评价

你的思想会妨害自己吗？它会告诉你，你并没有这个能力或者不擅长所做之事吗？它会说你不讨人喜欢、不够好或能力不足吗？它会宣称你随时会把事情搞砸吗？你是否有“骗子综合征”（即你的思想成功地说服了你，让你相信自己的能力不合格，不会做事情，目前不过是侥幸成功，但随时可能会被戳穿）？如果你对以上的任何一个问题给出了肯定回答，那么，这说明你拥有一个正常人类的思维。

听到我这么说，你惊讶吗？大多数人都会惊讶，因为我们全都被积极思维给洗脑了。但事实是，人类的思维并非天然积极。禅、瑜伽、道教等东方模式的心理学早在几千年前就认识到人类的思维天生倾向于：批判和指责、发掘消极面和做最坏

的预测、描绘可怕的未来、翻出曾经的痛苦记忆、迅速变得不满足并找寻更多。在西方，不知为何我们没有认识到这才是常态，这才是正常思维的自然倾向。可悲的是，大多数西方模式的心理学仍然坚信，如果我们的思维这样做了，就是反常的、不自然的，并意味着哪里出错了或有缺陷了。幸运的是，这种态度也在逐渐改变——虽然非常非常缓慢。

这就是克莱尔（四年没有约会过的迷人但害羞的前台接待员）的主要问题。她对自己的评价太苛刻了，她觉得自己蠢、没有魅力且无趣，以至于她相信所有男人都会拒绝自己，并因此逃避约会。

## 过分关注恐惧

我们每个人都有自己害怕的东西。你也许会害怕出差错、产生不好的结果，会害怕拒绝、失败、尴尬，会害怕犯错误、浪费时间、让自己显得很傻，或者害怕只是害怕的本身。这些恐惧都非常常见。不过，恐惧本身并不影响自信。但是，如果我们一直想着它、担心它，那就会造成问题。我们越是过分关注恐惧，恐惧就变得越强大，越会破坏自信。

这是影响赛伯（害怕与妻子性生活的出租车司机）的主要问题。三年前，他的父母在一次车祸中丧生了，那段时间他的压力很大，每次尝试与妻子过性生活时，都无法勃起，他感到极度尴尬。这其实完全正常，几乎所有男人在经受巨大压力的

时候都无法勃起。但是，赛伯不知道这一点，因为害怕尴尬，他没有告诉朋友和医生。他在性表现方面产生了对失败的惧怕，非常担忧、焦虑不安，并因此自我打击。于是，他很快陷入了恶性循环：越是沉浸在害怕失败的情绪中，情况就越糟，直到他最终完全放弃了性生活。

## 缺乏经验

如果在某件事情上几乎没有经验，那么就不应该指望自己会感到自信。你可能是一个非常优秀的吉他手，但是如果你没有在大量观众面前弹奏的经验，那么刚开始这样做的头几次，你是不大可能感到自信的。

这是拉杰的主要问题。拉杰在运作一家成功的餐厅上有不少经验，但是他从没有拓展业务并同时开两家餐厅的经验，所以自然会缺乏自信。

## 缺乏技能

若是并不擅长做某件事，那么自然就不会有自信的感觉。比如，我在43岁时才刚刚学会骑自行车。（小区里的孩子觉得看到一个成年男人骑着自行车左摇右晃很滑稽。）鉴于我之前从来没骑过自行车，骑车总是摔跤，你觉得我如果对骑车感觉很自信那现实吗？当然不现实。当我经过大量练习以后，骑得

还不错了，那么我可能会开始觉得自信，但在此之前，我不可能自信，这是事物的自然规律。同时这也提出了一个有趣的问题：我们怎样才能擅长做某件事呢？

## 自信的循环

如果想要擅长做某事，就要遵循四步自信循环。请参见图1-1。

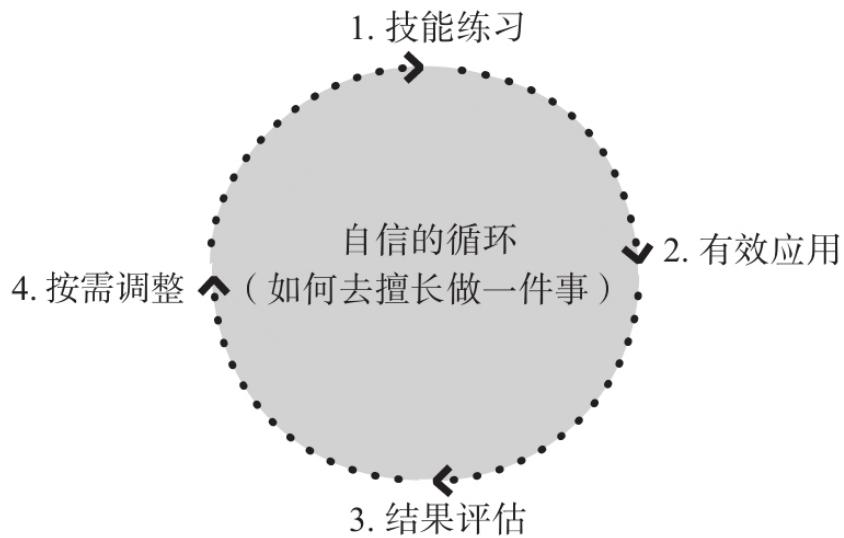


图1-1 自信的循环

### 第一步：技能练习

如果你想成为一名自信的演讲者，那么就要练习演说。如果你想成为一名自信的画家，那么就要练习绘画。凡事无一例外，如果我们想对任何一件事情自信，就得练习。

问题是，我们已经说过了，有很多心理障碍会阻碍练习，包括缺乏动力或毅力，感觉累、焦虑或恐惧，进展缓慢时想放弃，失败时想放弃，完美主义或严酷的自我批评，缺少时间、金钱或精力，以及各种会限制自我的信念。（随着这本书的推进，你将会学习如何克服这些心理障碍。）

## 第二步：有效应用

技能的练习非常重要，但是还不足以使我们擅长某事。我们还需要有效地应用这些技能。要应用技能，就要离开舒适区、面对真实生活情境的挑战。毕竟如果我们总是逃避对自己有所挑战的情境，就永远不能检验和提升自己的技能。问题是，离开舒适区会带来多种不适，比如恐惧、焦虑、自我怀疑。幸运的是，正念可以帮助我们超脱于这些感受。

此外，若想在面临挑战的时候有效行动，也需要有专注于所做之事的能力。心理学家叫它“以任务为中心的注意力”。我们如果陷入自己的思绪和情感中不能自拔，就不能专注于自己当下正在做的事情，结果就不会做得很好。你在本书中即将学到的正念技巧可以帮你全神贯注地做任何事，无论是踢足球还是吹小号，无论是性生活还是做销售。它不仅会提升你的表现，还会增强成就感。

## 第三步：结果评估

实际应用技巧以后，还要仔细考虑一下结果。我们做的是什么有效的，什么是无效的？下次要采取哪些不同的做法？在反思的时候，要避免自我打击。

这通常是说易行难。大多数人都有很强的完美主义倾向，想要做对、做好。在无法达到自己的期望值时，我们的思想也倾向于狠狠地打击我们。不幸的是，严酷的自我批判是没有价值的。它不能驱使我们做得更好，只会让我们想放弃。稍后你会在书里学到正念可以如何帮助我们规避它。你也会发现非批判式的反思和富有同情心的自我鼓励比自我打击更有帮助。

## 第四步：按需调整

最后一步是，根据结果反馈调整自己。有效的技巧就多用，效果不佳的就改变或调整。这是提升和成长的唯一办法。常言道：“一直按照同样的方法做事，就一直会得到同样的结果。”

接下来当然就是重复这个自信循环。练习你调整过后的技巧，然后再次应用，评估结果并进一步调整；然后再做更多练习，以此类推。最终，你就会擅长做这件事了。如果你的大脑正在说这看起来太费劲了，那请仔细想想以下这一点。

## 你曾这样做过无数次了

用一点时间，思考一下今天的你有信心去做的所有事情，那些你可以做得自然而熟练的事情，你极少会停下来思考的事情。比如，你会用刀叉吃东西、用笔写字、用壶烧水。你会走路、说话、看书、购物、烤面包、开罐头、上厕所、洗澡、看表、背诵字母表、穿衣服……全部都轻而易举。那你是如何学会做这些事的？

通过练习、练习、再练习，并不断评估结果和调整。通过这样的过程，你才把这些技能学得那么好，现在才可以自然、熟练、自信地使用。（如果你心里在抗议说有些人有“天赋”，这确实不假，但是他们仍然需要重复上面的过程很多很多次，才能擅长做一件事。“天赋”仅仅意味着，要达到同样的技能水平，他们不必付出和其他人同样多的努力。）

## 损害自信的嫌疑犯

无论是哪种情况，有嫌疑导致自信缺失的原因通常包括：过高的期望值、苛刻的自我批判、过分关注恐惧、缺乏经验和技巧。所有这些问题我们随后都将一一解决。现在，让我们再一次确认：构建真正的自信需要付诸实践，更确切地说，它需要“坚决而投入的行动”。

在ACT中，“坚决而投入的行动”这个术语指的是受核心价值观所指引的行动：行事方式以自己心目中想成为的人为标杆、做对自己来说真正重要的事。只有下定决心并全身心地致

力于实际行动，走出舒适区并做心底认为真正重要的事，我们才能感到真正的自信。

现在，请停下来，注意一下你正在想什么。用20秒的时间，停止阅读，闭上眼睛，只关注自己脑海中的声音在说什么。

\*\*\*

我希望你的大脑现在很“兴奋”并且迫切期望开始，但你也许会发现它正在呻吟或抱怨，或者反抗说这听起来太难了，或者正在预测说这个方法对你无效并劝说你放弃。所有这些不同的反应都是正常的、自然的，所以无论你的大脑在说什么——不管是积极的还是消极的，令人充满希望的还是沮丧的，热情的还是怀疑的——只要留意到它的存在就好，不必试图改变它。

现在，在第1章的结尾，快速总结一下本章要点：

## 要点

- 思考假设你变得更加自信了，你会做些什么。填写“生活改变列表”。
- 记住自信游戏规则一：自信的行为先于自信的感觉；先有了自信的行为，自信的感觉才会随之而来。
- 缺乏自信的主要原因：过高的期望值、苛刻的自我批判、过分关注恐惧、缺乏经验或技能。

- 记住自信的循环：技能练习、有效应用、结果评估、按需调整。

## “瞬时自信”真的存在吗

有很多书、课程和研讨班宣称他们能够向你提供“瞬时自信”。“瞬时自信”是对他们所提供的内容的极好描述，因为它只能维持一瞬间。通常，只有在那短短的一瞬间——当我们在安全的卧室里读那本书、在车里听那张CD、在参加闹哄哄又充满戏剧性的研讨会的过程中，我们才能在脑海中显现出自信的感觉。但是，当我们一旦要进入真实情境、离开舒适区、面对真实生活的挑战时，那些美好的感觉就蒸发了。啪！不见了！消失了！这是有原因的。要理解这一点，需要回到……

---

[1] 1磅≈0.45千克。——译者注

## 第2章 美好的旧时光

它向你冲过来了！

咣！咣！咣！

你脚下的土地正在震颤。

咣！咣！咣！

野兽在空中直起它强有力的躯干，发出一声令人毛骨悚然的吼叫。它有你的三倍那么高，浑身长满杂乱的棕毛，腿有树干那么粗，嘴里伸出两根巨大的獠牙。

它很生气，并且，正向你跑来！

咣！咣！咣！

接下来会发生什么？你很快就会知道答案。但是，首先，让我们先来回顾一下自信游戏的所有错误规则之鼻祖：我需要自信才能做重要的事。这个规则看起来是符合“常识”的，因为，在已经拥有自信的感觉以后，再采取行动去做自认为重要的事情会容易得多。但是，坚信这一点意味着你要花很多时间、精力和能量去控制自己的感觉。你可能要很努力地尝试消除恐惧、焦虑和不安的感觉，并代之以镇静、确定和沉着。实际上，很多流行的自助书籍都宣称可以教会你如何做到这一点，例如通过积极地肯定、挑战负面思维、自我催眠等。但不

幸的是，控制情绪并没有那么容易，你越是那样做，就越容易感到失望、挫败和绝望。

但是，也请不要直接相信我的话，而是回顾一下自己的亲身经历。你是否曾经找到过有效控制自己情绪的方法（强效药物除外），即使在面临真正的挑战、走出自己的舒适区、直面自己的恐惧时也仍然有效？你是否找到过在那种情况下也可以让自己完全镇定和放心的方法？这个问题其实是我挖的一个坑。我知道你没有找到过，因为那是不可能的。没有任何办法可以改写数亿年的进化刻在我们身体里的面对危险的本能反应：战逃反应。

为了解释什么是战逃反应，让我们再次回到那个野兽的故事里。当一个狂野的怪兽向你跑来时，你实际上只有两个选择。选择一：逃跑（非常、非常、非常、非常快速地逃跑！）。选择二：坚守阵地、战斗（非常、非常、非常、非常拼命地战斗！）。真的，选择差不多就只有这么多：或战或逃。注意，这两种反应都需要大量能量。为了战斗或逃跑，你需要力量、气力和毅力。（不然，你就会被野兽撕碎。）

幸运的是，多亏了千百万年的进化，你的身体会准确供给你所需要的一切。当你面对威胁时，身体会释放大量肾上腺素、反应加速、肌肉收缩准备随时行动、注意力变得敏锐、心脏将更多血液输送到最急需的地方——主要是四肢的大肌肉。我们管这个神奇的反应叫“战斗或逃跑”反应。（严格来讲是“战斗 - 逃跑 - 冻结”反应，因为我们有的时候会僵硬冻结而

非战斗或逃跑，但是为了简便起见，我们在这里将继续使用“战逃反应”这一说法。）

所有动物都有战逃反应，包括鱼、爬行动物和鸟类在内。战逃反应是自动而快速的。它对生存极为重要，在动物感知到威胁的那一刻就会立即启动。它使我们可以迅速做出最有可能保住性命的选择，或者反抗，或者逃离。假设我们的远古祖先此刻面对着那个浑身长毛的野兽，但是没有战逃反应。假设他们就站在那儿，观望、等待，并惊叹于巨兽的美丽和强壮。那么，他们很快就会被踩扁了！

现在，想象一下，假如你是一群穴居祖先中的一员，你们一起快乐地住在一个史前山谷中。假设那个山谷中的生活非常美好。你知道哪里有食物，哪里有水，你认识邻居们，也知道危险的动物在哪里并可以很好地避开它们。但是，你也完全明白，自己不可能一直待在快乐的小山谷里，因为你需要不时地出去寻找食物。每当食物供给减少的时候，你就要和邻居们一起出发上山，看能否捉到一只长毛野兽当晚餐。

但是，这可不是一个小任务。你们在冒很大的危险。离开熟悉的领地越远，就越危险。毕竟，外边有长着利齿和利爪的大型动物。它们非常乐意抓一只弱小无毛的猿类当午餐！所以你需要时刻警惕：注意看有没有长着锐利长牙的老虎、饥饿的穴熊和竞争对手。

即使有极轻微的威胁降临的迹象——灌木丛的突然震动、空气中的奇怪味道、地平线上的奇怪影子，你的战逃反应就会

启动。你心跳加快，血液中充满肾上腺素，肌肉紧张。这是件好事，因为这样你就准备好可以战斗或逃跑了。如果结果只是虚惊一场，那也没问题，过一会儿，威胁消失以后，战逃反应就会停止。你的肾上腺素水平会降低，心跳速度也会减慢，然后你就会感到放松。

与远古时代相比，如今的情形并没有那么大的变化。当然，生活变得容易了一些，被大型动物吃掉、踩踏或用长角刺伤的危险大大降低了，但是我们仍然需要冒险。作为人类，如果我们想成长或发展，仍需踏出旧有的熟悉领地，到未知的地方去冒险。我们会不止一次两次，而是反复地这样做。每一次离开熟悉的领地，即我们熟知的“舒适区”，战逃反应就会被激发。

这是很自然的。每次离开舒适区去面对挑战，都是一次重大冒险。毕竟，没人能保证事情会按照你的愿望发展，但是让人不快的事实是，不好的事情是会发生的。没人可以保证它不发生。你可能会失败、受伤、搞砸、出丑，也可能会被拒绝，会失去所有钱财，会浪费时间和精力，或者最终什么也得不到。离开舒适区的步子跨得越大，面对的挑战就越大，对结果的不确定感也就越强烈。在这种情况下，没有任何办法可以“关掉”战逃反应，也没有任何办法可以给自己强行灌输全然确信或安心的感觉（除了使用有危险副作用的药物以外）。

当然了，在日常对话中，我们通常不会涉及战逃反应。你可能从没听人这么说：“下周，我要在两百人面前演讲，现在

正在经历战逃反应。”你更有可能听到人们提到害怕或紧张的情绪。

## 名称的意义

恐惧有许多不同的叫法。这几个是比较常用的：“缺乏自信”“焦虑”“自我怀疑”“不安全感”“神经紧张”“胆怯”“压力山大”。我曾经给不少CEO、士兵、警察、律师和外科医生做过咨询，他们最初都拒绝承认自己有“恐惧”或“焦虑”的感觉，因为他们认为有这些情绪标志着失败或软弱。他们可以承认自己“压力大”“紧张”“极度紧张”或经历“自信危机”，但不能接受“焦虑”和“害怕”。

这一点也不奇怪。几乎在所有的人类文明中，恐惧都被妖魔化成了个人弱点，尤其是对男人来说。在我们的社会中，洗脑从很小就开始了。仔细回想一下。小的时候，当你感到害怕的时候，大人跟你说了一些毫无裨益的话？在这个过程中，他们向你传递了关于恐惧的什么信息？

比如，你是否听到过“别傻了，没什么好怕的”，或者“别犯蠢，世界上没有幽灵（怪兽、吸血鬼）”？这里面的意思是：害怕意味着傻或蠢。你也许还听到过“别像个小孩子似的”“成熟点”或“别那么幼稚”。假设你害怕到哭泣，那你也许听过“别像个娃娃一样爱哭”“别像个小姑娘似的”“男子汉不哭。”这里面传递的信息是恐惧等同于不成熟或软弱。

这些信息又被流行文化强化了。几乎在每本书、每部漫画、每部电影或电视剧中，男女英雄都是……无所畏惧的。印第安纳·琼斯、霹雳娇娃、詹姆斯·邦德、神奇女侠、超人、蝙蝠侠，他们都无所畏惧。好吧，偶尔，仅仅是偶尔，他们会流露出那么一点点恐惧。比如，我记得，在某一部詹姆斯·邦德电影中，看到过他的额头上冒了几滴汗。电影的名字叫《007之诺博士》（*Dr. No*），我想到的那幕是：肖恩·康纳利（Sean Connery）被绑在桌子上，身处险境。在那样的情况下，他被允许在额头上流了几滴汗。但是，当整个世界将要被炸毁的时候，他仅仅是微笑，还讲了一个笑话。

随着这样不断地心理反射强化，长大后的我们对恐惧抱着否定的态度，就一点也不奇怪了。但是，这是一件巨大的憾事，因为稍后在本书中你将会看到，恐惧其实是一种强大的力量，一旦我们知道如何使用它，就可以让它为我所用，并利用它的力量来达成既定目标。但是，当我们认为恐惧是个“坏东西”的时候，就会浪费很多宝贵的精力来回避、摆脱它。

现在，再来一次，暂停一会儿，用10秒钟的时间听听你脑海中的声音正在说什么。

\*\*\*

现在，你的大脑是否已经同意踏上这次旅程，并期望了解更多？或者，它是否在说，“这个家伙简直是在瞎扯。我显然买错了书。这不是我想听的东西”？

无论你的大脑在说什么，我都没有问题。我相信，当你继续阅读下去的时候，有时你会觉得很兴奋，有时会觉得很怀疑、批判。我们的大脑就是这样的。所以，试试看，你是否可以让你的大脑就那样念叨下去，仿佛是背景中的广播一样。与此同时，仍然继续研读这本书。并且，试试看，你是否可以对下列事实持开放态度：我们无法通过消除恐惧、紧张、焦虑来获得真正的自信，无论是自信的感觉，还是自信行为，都不能。但是，一旦你学会如何处理与恐惧的关系，并能将它为己所用，你就会得到真正的自信，包括自信的感觉和行为。在那之前，我们还需要再做一点破除谬论的工作。没有比用接下来这样的游戏开局更好的了。

## 第3章 是对是错

准备好做个小测验了吗？请判断以下说法的真伪：

- (1) 阿尔伯特·爱因斯坦在学校里的成绩中等偏下。
- (2) 你只使用了你大脑的10%。
- (3) 类似于“我会成功”或“我值得被爱”这样的积极自我陈述是提高自尊感的好方法。

大多数人都认为以上说法多数或全部是“正确”。这是意料之中的。毕竟，无数改善自我修养的书籍、电视节目和文章都将这些作为事实陈述。他们告诉你说，爱因斯坦在学校的表现很差。（这里要传递的信息是：如果爱因斯坦即使在早年如此失败之后也可以获得如此成就，那你也可以。）他们告诉你说，你只使用了大脑的10%。（这里要传递的信息是：想象一下，如果可以使用大脑的100%，你将会有多大的成就。）他们告诉你，积极的自我陈述能够提高自尊感。（这里要传递的信息是：抹去消极的自我陈述很容易。）

你可能从我的语气中已经猜出来了，所有这些被我们熟知的、经常被作为“事实”引用的说法都是错的。是的，爱因斯坦在10岁出头的时候法语学得是很差，但是，总体来讲，他是个好学生，他的数学和物理成绩非常好，他在学校的最后一年，所有科目的平均分排名前20%。关于你只使用了大脑的10%

的说法——呵呵。这个说法源于20世纪初，但是在过去的50年中广为流传。尽管成百上千的自我提升项目都将此作为“事实”来引用，但是，却没有任何科学证据支持这一说法。那是因为这是完全地、彻底地胡说八道。科学家已经用无数的方法大量研究了大脑——从核磁共振、正电子发射断层扫描到显微镜检验。猜猜怎么着？他们从未发现大脑中有任何一个部分是没有被用到的。大脑的每个部分都有各自的功能，你每天都要百分之百地使用到它。如果大脑因为中风、肿瘤、疾病或外伤而受到哪怕一点点损伤，通常都会导致明显的残障。

那积极的自我肯定呢？很有可能你已经读到过或听说过：如果你正在经历着自我怀疑、低自尊或自信缺失，那么解决办法就是反复地去想自己积极正面的地方，直到你真心相信它为止。你试过这样做吗？如果试过，对你有效吗？还是你发现这只会让你的大脑开始自我辩论？

虽然励志演说家和自助大师都信奉积极的自我肯定——当然这个概念看起来也很像“常识”，但是，没有任何科学证据能证明它有效。事实上，科学证明正好相反！

2009年，一个加拿大心理学家团队——滑铁卢大学的乔安尼·伍德（Joanne V. Wood）和约翰·李（John W. Lee），还有新不伦瑞克大学的伊莱娜·贝鲁诺维克（Elaine Perunovic）——在《心理科学》（*Psychological Science*）杂志（世界排名前10的心理学杂志）上发表了一项开创性的研究。他们研究的题目是《积极自我陈述：一些人的力量，另一些人的危机》（Positive Self-Statements: Power for

some, peril for others）。这项研究登上了世界各大媒体的头条。为什么呢？因为它证明了低自尊的人在重复“我值得被爱”或“我会成功”这类积极自我陈述后会感觉更糟。

这些积极的想法不但没有帮助，反而通常会引发极强的负面反应并导致情绪低落。例如，一个低自尊的被试者对自己说“我是一个值得被爱的人”时，他的大脑会回复说“不，你不是！”并且同时列举出各种自己不值得被爱的原因。这显然会让他感觉比之前更糟。然而，当这些被试者被告知即使有负面想法也没关系时，他们的情绪反而变好了！

那么，这与自信有什么关系呢？关系有点间接，但是它说明了这个事实……

## 我们都很无知

希望你已经开始明白：我们每个人的脑子里都充满了不准确的和误导性的信息。（坦白说，我也曾相信过上面提到过的所有的谬论。）我们很容易相信各种看起来符合“常识”的观点，而不会停下来去探究它们的来源和正确性。在流行心理学领域尤其如此。记住这一点很重要，因为如果我们对这些观点坚信不疑，就会造成各种问题。就像伟大的作家马克·吐温说的那样：“你的麻烦并非来源于未知，而是源于你确信的那些谬论。”在这个前提下，让我们来迅速审视一下四个常见谬论：恐惧是软弱的表现；恐惧会损害个人表现；恐惧会拖后腿；自信意味着毫无恐惧。

## 谬论：恐惧是软弱的表现

你相信这个观点吗？那就让我来引用一位很难被认为“软弱”的人的话吧：超级电影巨星休·杰克曼（Hugh Jackman），他拥有令男人和女人都着迷的肌肉。

我总是感觉如果在恐惧面前退却，那恐惧就会像幽灵一样永不离去。它会削弱我们的力量。所以，我总是选择面对那些自己最害怕的事情。

——休·杰克曼

现在，请停止阅读，用几秒钟时间听听你脑海中的声音。

\*\*\*

你的大脑思维正在说这样的话来抗议吗：“说的是没错，但是我和他不一样。我又不是好莱坞电影明星，所以我不应该去害怕。”

如果你的大脑是这样想的，那也一点都不意外。完全理解我们上一章讲的战逃反应需要时间。事实上，每个正常人在离开舒适区、踏入具有挑战性的情境时都会经历战逃反应。这并非软弱的表现，而是正常的表现。假设你在冒险、面对挑战或离开舒适区时，没有产生战逃反应，那么有两种可能性：①你

的大脑有严重问题；②像詹姆斯·邦德一样，你是个虚构出来的人。

你舒适区的大小和形状必然与杰克曼不同，也必然与你的父母、孩子、邻居家的婆婆/丈母娘的不同。那是必然的，我们每个人都是不同的个体。不论你的舒适区是大是小，事实上，只要你脱离它就会产生战逃反应。你离开的步伐越大，反应就会越强烈，恐惧感就会越强。再重复一遍：

当你离开舒适区、去冒险、去面对挑战时，你会感到惧怕。那并非软弱，而是一个正常人的自然反应。

随着你继续阅读本书，我预期你的舒适区将会扩大。到那时，你可能会以一种更从容的态度去面对那些曾让你恐惧、焦虑和自我怀疑的情境，并且能更专注地从事所做之事，而非总是和自己的思维、情绪纠缠战斗。然而，只有踏出舒适区，才能扩大它，而一旦踏出，恐惧就会随之产生。

## 谬论：恐惧会损害个人表现

如果你去和几个顶尖运动员、电影明星、演说家、音乐家或其他舞台表演者聊聊，就会很快发现这个观点是错误的。当表演者将自己置于公共视线之内，这毋庸置疑是一场冒险。无论他们多么有才华、多么受粉丝爱戴，或者过去有多么成功，都有可能会在这一次把事情搞砸。事实上，他们正面临一次真

正的挑战，对他们的技巧和能力的考验。当一个人在冒险并面临真正的挑战时，会经历什么呢？对了：战逃反应。

但是，顶尖的演员很少将此反应称作“恐惧”“焦虑”或“神经紧张”。他们更倾向于称其为激动、跃跃欲试、兴奋或肾上腺素飙升。当使用这些词，而非“恐惧”或“焦虑”的时候，他们就会发现这个非常重要的真相：

恐惧并非敌人。它是一种可以被驾驭并为己所用的强大能量。

多数顶尖演员天生就知道这点，他们学会了如何将自己的恐惧和焦虑贯注到表演之中，在这样做的同时，他们的表演质量会提高。这可能听起来有点让人难以置信，但是，在本书稍后的内容中，你也会学到如何这样做。

## 谬论：恐惧会拖后腿

这其实是上面两个谬论的变体。它的意思是恐惧能够以某种方式妨碍你实现自己的生活目标。幸运的是，事实并非如此。拖你后腿的并不是恐惧，而是你对待恐惧的态度。越是相信恐惧是“坏的”，在它消失之前不能做想做的事，就越会被困住。事实上，这种认为恐惧是件坏事情的态度不仅会困住我们，还会增强恐惧感：它会导致对恐惧的恐惧、对焦虑的焦虑、对紧张的紧张。（事实上，这种态度对从惊恐障碍到社交恐惧症等所有常见焦虑障碍都有重要影响。）

我之前提到过顶尖的演员会接纳自己的恐惧并将其贯注于表演之中。但是，偶尔也会有些演员相信恐惧是“坏的”，在他们采纳这一态度的那一刻，就会“怯场”。突然，恐惧就变成了一个严重的问题、一个重要的障碍、一个要与其斗争的东西。一般来讲，越是挣扎，情况就越糟。简单的事实就是：

并非恐惧拖人后腿，而是面对恐惧的态度使人陷入困境。

有些演员与恐惧纠结得太厉害了，以至于开始吸毒或取消演出，或者既吸毒又取消演出，并希望能让恐惧消失，但这是无效的。埃莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt）说：“你会在每次直面恐惧的经历中获得力量、勇气和自信。真正的危险在于拒绝面对恐惧、害怕直面恐惧。”

## 谬论：自信意味着毫无恐惧

传说中，自信的人不会焦虑、不会害怕，但其实并非如此。回头下第一、第二个谬论。真实情况是，在面临挑战性的情境时，即使是地球上最自信的人也会经历恐惧。但是，当你知道如何有效处理它时，它就不会破坏你的自信。这告诉我们自信游戏的第二条规则。

规则二：真正的自信并非毫无恐惧，而是转变与恐惧的关系。

# 总结

从下一部分开始，我们将开始努力学习更实质性的内容：学习并练习一些技巧，帮助你改变与恐惧的关系并建立真正自信。但是，在结束第一部分之前，以下是本章的要点回顾。

## 要点

- 当你离开舒适区、去冒险、去面对挑战，你会感到惧怕。那并非软弱，而是正常人的自然反应。
- 恐惧并非敌人。它是一种可以被驾驭并为己所用的强大能量。
- 并不是恐惧在拖你后腿，而是面对恐惧的态度使人们陷入困境。
- 真正的自信并非毫无恐惧，而是转变与恐惧的关系。

所以，你是否准备好了从根本上转变你和恐惧的关系，不再将它作为敌人，而是将它视为一种强大能量的源泉呢？若是如此，第一步就是学会如何应对双刃剑——思维。

---

## 第二部分 双刃剑

---

## 第4章 并非一定如此

你的体验是什么样的？

是否好像有一个声音在你脑海中说，“你会失败的”“你不具备做这件事的能力”“你会被拒绝的”“你会搞砸的”“这一切都可能会变得非常糟糕”，或者“你还没准备好——最好等以后再说”？还是更像某种躯体感觉：胃部不适、牙关紧咬、喉咙发紧、心跳加速、双腿抖动、肌肉紧张、胸闷、呼吸困难、口干或手心冒汗？

无论你喜欢怎么叫它，缺乏自信、害怕失败、焦虑、神经紧张，或者是紧绷感，都可以归结成几个基本元素。心理学家称之为“私人体验”，因为这是只有你自己知道的体验。人类大脑和神经系统最常产生的私人体验包括EMITS五种：

E——情绪（emotions）

M——记忆（memories）

I——意象，即脑海中的画面（images）

T——想法（thoughts）

S——感觉（sensations）

所以，通常情况下，当人们说“缺乏自信”时，他们指的是以下情况：

- 恐惧、焦虑等情绪；
- 关于过去的失败、错误的记忆；
- 关于情况变糟的意象；
- 关于失败、灾祸、做错事、不够好和放弃的想法；
- 心跳加速、口干舌燥或胃部不适的感觉。

为了简便，本书将所有这些“私人体验”分为两大类。记忆、想法和意象都统称为“思想”（thoughts）。情绪和感觉统称为“感情”（feelings）。此后每次提及“思想与感情”都泛指人类所有私人体验：情绪、记忆、意象、想法和感觉。

若要建立持久自信，须先了解以下三点：

- 如何有效地处理思想与感情；
- 如何控制行为，哪怕是正在经历“负面”和令人不适的思想与感情时；
- 无论思想与感情如何，怎样专注于当下所做之事。

感情就留到稍后再作讨论，因为一旦学会了处理思想，处理感情就很容易了。所以我们先开始考虑一下……

## 什么是思想

思想是指大脑中的语言和图像。（“思想”的心理学术语是“认知”（cognition）。）思想有很多种，包括记忆、意象、幻想、信念、想法、态度、设想、价值观、目标、计划、愿景、梦想、欲望、预感和判断，等等。但无论思想如何复杂，都是由两个基本构件组成的：语言和图像。

请你自己来试一试：当你看到下边这排星号的时候，暂停阅读一分钟，闭上眼睛，注意一下自己的思维。你应该会注意到一些语言（仿佛“听到”读音、“看到”文字）或者一些图像，也可能两者兼而有。（如果你的大脑一片空白，请稍等一会儿；用不了多久，你的思维就会说“我没有任何想法”之类的话，这就是一个思想。）现在请花一分钟尝试一下。

\*\*\*

你注意到了什么？你的思维告诉你或向你展示了什么？（如果你注意到的是身体上的感觉或感受，而不是脑海中的语言或图像，就不能称之为“思想”，而应该叫作“感觉”或“感受”，这些我们会放在后面讨论。）你无疑会发现大脑非常善于生成语言和图像。想想看，你的大脑在短短的一天之中会产生多少想法？即使不能以数百万计，也有成千上万，而且还永不枯竭，对不对？大脑总是在“展示和说明”，它总是有话要说，总有东西要展示。

毫无疑问，你已经注意到人脑总是偏向消极的倾向。就像我在第1章中指出的，这是完全自然且正常的。人类的大脑总是

急于评判、指责、比较、指出不足、提出需要改进之处。尽管我们的文化各种狂轰滥炸，强调积极思维的重要性，然而事实很简单：消极思维是人类大脑进化的结果。

要了解为什么会这样，就要说说我们人类的原始祖先。多数科学家认为我们的种族，智人（*homo sapiens*）出现在十万年前。那时，人类有四个基本需求：食物、水源、住所和性。

（请注意，这四个需求并不一定同时存在——否则就会有点凌乱。）但若是人死了，这些就都不重要了。所以，那个时候，大脑的第一要务，比其他所有任务都更重要，是保住性命。

大脑是如何做到这一点的呢？

通过不断搜寻危险。不断审视周边环境，努力找到或预判潜在的可能伤害到你的东西。

十万年前，若谁的大脑做不好这项工作，则命不久矣！熊、狼、剑齿虎、猛犸象、雪崩、火山、敌对部族、善妒的邻居：痛苦、暴力的死亡方式层出不穷。若有一位先人，秉持着任何事都不会出问题的积极思维，过着无所畏惧又无忧无虑的生活，那他肯定很快就会被吃掉、踩扁或谋害，没有任何养育后代的机会！

你我都是由时刻警戒——总是警惕危险、做好最坏打算——的穴居人进化而来。即使在现代，我们的大脑仍然会经常试图预测可能的伤害和可能出错的地方。难怪我们总是有诸多怀疑、担心、忧虑和对失败的恐惧。这并非是心理脆弱或有缺

陷的表现，而是完全正常的进化过程所带来的副产品。这就是为什么，即使我们每天都坚持不懈地练习积极思维，也仍然无法让大脑停止生成消极思维。

很多人对此感到意外。毕竟，我们的文化不断向我们传达积极思维很重要。（甚至在某著名瓶装水的商标上写着“喝积极的水，想积极的事”，拜托请饶了我们吧。难道我们就不能好好喝点水吗？喝点水还得被该怎么思考所骚扰？）不幸的是，关于积极思维的书、文章和课程并未指出：即使我们可以学会把想法变得稍微积极一点，也并不会停止产生消极思想。

你以前读到的所谓“删除旧的思维习惯”“清除旧的思维程序”和“拔除核心消极思维”之类的都是毫无意义的废话。最新的神经科学研究明确指出大脑不会消除或根除旧的神经通路，只会在旧的基础之上建立新的。越多使用这些新的通路，就会越习惯新的思维习惯。但是，旧的神经通路并不会消失，旧的思维习惯也不会消失。

这有点像在森林里开辟一条新的道路。走得越多，新的道路就越稳固。但是，原来的路仍然存在。若是走得少了，杂草可能在一定程度上覆盖住旧的道路，但是，它仍然在那里，重新启用起来也很容易。使用这个比喻的问题在于：停用森林里的一条旧路很容易，而停用大脑里的一个神经通路却要难上千万倍。

这么说来，另外一个比喻可能更为贴切。练习新的思维方式就好比学习一门新的语言。无论新学的语言说得多么熟练，

原有的语言都不会消失。无论你英语练得有多熟，也不会丧失说中文的能力。

## 地球上最伟大的禅宗大师

在训练思维使其达到峰值水准这点上，禅宗大师堪比奥运会运动员。所以，下面这个古老的禅宗寓言值得一听。一天，在寺庙里，一个小和尚问住持说：“师傅，我怎么才能找到世界上最伟大的禅宗大师？”

住持摸着头想了一会儿后说，“去找那个跟你说他能消除一切消极思想的人。如果你找到这样一个人，你就会知道他不是你要找的人。”

换言之，即使是最伟大的禅宗大师也有消极思想。最伟大的“积极心理学家”也同样有消极思维。世界闻名的心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）就是一个很好的例子。塞利格曼被称为“积极心理学之父”，著有《活出最乐观的自己》（*Learned Optimism*）和《真实的幸福》（*Authentic Happiness*）等优秀书籍。他让我钦佩的特点之一就是他的诚实：他承认说虽然他在过去的20年里一直在教全世界人民如何用乐观积极的方式思考，但是，一旦当他自己也面对挑战的时候，他大脑里闪现的第一个念头也是悲观的。现在请暂停阅读20秒，注意一下你此刻的想法。

\*\*\*

你的思维正在提出抗议、争辩或批评吗？还是因为知道自己是正常的而如释重负？也许你有点兴奋并好奇接下来会如何？或者你正在担心我接下去会告诉你必须忍受，因为这是生活的一部分？请让它随便说吧，你会发现它总是有自己的想法！当然，有些时候这些想法是有益的。但是，也有些时候这些想法是极端无用的。这就是为什么在ACT里我们说……

## 思维是把双刃剑

思维是很神奇的。它能帮助我们计划未来并借鉴过去。它能帮我们分析世界并生成有利于生存和发展的准则。它使我们能够交流、磋商、贡献、改革、提高和创造，富有创新精神和适应力。

这是它好的一面。

思维坏的一面是它会迅速做出无情地评判。它会对幻想出关于未来的种种恐怖，并发掘出过去的痛苦回忆。它不断提醒我们自己的缺点、错误和失败，并拿我们的缺点与他人相比。这并非不正常或有缺陷；这只是正常人类大脑的正常思维过程。

稍后本书会讨论如何利用思维“好的一面”：如何厘清价值观、设定目标并策略性地思考，如何激励自己并做出坚定的行动。但是本节将集中讨论“坏的方面”，讨论如何处理所有

那些不可避免的消极思想。如果你在想“它们真的不可避免吗”，那不妨让我们来试试看。

## “弹出想法”练习

这是史蒂文·海斯发明的一个小练习。我即将给出三个众所周知的短句，但是，每个短句的最后一个词都被隐去了。在你看到前半个句子时，留意一下哪些词会在你脑海中自动弹出来去补全这句话。这不是考试，我不希望你去猜测正确答案，我希望你不要刻意努力，而仅仅是简单地去注意大脑中自然而然产生的那个词。开始啦：

- 大人讲话，小孩别……
- 玛丽有只小……[\[1\]](#)
- 金发者有更多……[\[2\]](#)

那么，发生了什么呢？如果你是在英国、澳大利亚、美国、加拿大或新西兰长大，母语是英语，那你脑子里出现的词多半是：“插嘴”“羊羔”和“乐趣”。所以，你真的相信大人讲话小孩不能插嘴吗？真的有一个名为玛丽的女孩拥有一只跟着她去上学的小羊羔吗？金发者真的比长着其他颜色头发的人拥有更多的乐趣吗？我打赌所有这些问题的答案都是否定的。所以，现在假设我跟你说：把所有这些句子都从你脑子里抹去，根除它们，使它们在任何情况下都不要再在你的大脑里出现。你能做到吗？也许只有通过科幻小说中才会出现的大脑手术才能做到吧。若非如此，这些句子只会深深根植在你的脑

海里。我们几乎可以保证，如果说“玛丽有只小……”，“羊羔”一词就会立刻在你脑中弹出。并且你的思维中充满了这样的东西。我们再试几个，阅读以下句子并注意你的大脑会自动填入哪些词。

- 守得云开见……
- 钻石是女孩最好的……
- 天涯何处无……
- 你只用自己10%的……

\*\*\*

就像当我们听到“玛丽有只小”时，“羊羔”一词就会自动出现一样，当我们遇到真正的挑战时，消极思维就会自动出现。不管你是否愿意，甚至当我们一想到要踏出舒适区，思维很可能就会开始老生常谈那些我们从小就听过无数遍的内容。你知道我说的是哪些：“你会失败的”“你会搞砸的”“会出问题的”“你还没准备好”“你还不够好”“太难了”，等等。我们可以把这些想法统一归为一大类：“我做不到”。

第1章中，我提到过克莱尔的故事，那个有点害羞的、四年多没约过会的33岁前台接待员的故事。她的“我做不到”的版本是：“我不能开始约会，因为我不知道该怎么和男人说话，我太紧张了，我只会不吭声。”我也提到过想开第二家餐馆的成功商人拉杰的故事。他的版本是：“我做不到，因为我很有可能会失败并赔很多钱。”还有梦想着写小说的理疗师戴夫。

他的版本简洁明了：“我不会写！”还有希望在盛气凌人、吹毛求疵的婆婆面前更果断地表达自己主张的两个孩子的母亲亚历克西斯，她的版本是：“我做不到，因为那太可怕了。我不知道她会如何反应。”最后一个例子是回避与妻子过性生活的出租车司机赛伯，他的版本是：“我做不到，因为太丢了，我太害怕下次还会是那个样子。”

在过去的五年里，我在澳大利亚、英国、美国和欧洲等地给许多人讲过这个话题，听众囊括了各种各样的人，有医生、律师、警察、企业高管、心理学家、心理咨询师、心理治疗师、教练、精神科医生、运动员、企业家和家长群体，我总会问他们这个问题：“在这个房间里，有没有哪一位可以诚实地举起手，说自己从来没有过任何近似于‘我做不到’的想法？”至今为止，从没有任何一个人举过手。

所以，如果你无法让大脑停止说“我做不到”，那么当它又开始这样说的时候，你该怎么办呢？最常见的三个解决办法是：①质疑或与其争辩，并寻找证明其错误的证据；②用积极思维替换它；③转移注意力。

现在，如果你从未试过以上办法，也许会想要去试试看。但是，既然这些是几乎所有人都会建议的，我猜想你应该已经尝试过了。如果你已经试过了，就肯定已经认识到：①这需要耗费大量的精力和努力；②即使它们能暂时缓解消极思想，大脑会持续产生新的消极想法；③当你离开舒适区去面对真正的挑战时，这些技巧并不是太有用。（你甚至可能发现，就像我前面提到的研究一样，尝试积极思维让你感觉更糟。）

## 那我有什么替代方案吗

如果你熟悉ACT，就会知道我接下来要说什么。但若不熟悉ACT，你也许在想：“那我应该怎么做？我应该忽略这些想法，还是咬紧牙关忍着？或者尝试赶走它们，还是应该转移注意力？”

我个人不推荐其中的任何一种解决方法。再说一次，我愿意打赌这些方法你其实全都用过——这都是些常识，几乎每个人在生活中都采用过。如果你也曾用过这些方法，可能会发现，即使它们在短期内有些效果，但是长期来说，也并不是一种可以强大心灵、增益生活、有效地管理消极思想的好方法。

因此，你即将学到一种完全不同的处理消极思维的方法，一种与成长在这个社会中所学到的截然相反的方法。但是，首先我们要讨论一个非常重要的话题。

## 消极思维真是一个问题吗

你曾经有多少次听到或者看到（甚至告诉别人）：消极思维是不好的、有问题的、有害的、自贬自抑的；“你不应该那样想”；“成功者”想法积极、“失败者”想法消极；消极思维会让自己停滞不前；快乐的人没有消极思维；消极思维会让人不自信或低自尊？

很可能从蹒跚学步时起，人们就开始将这样的想法深深烙入你的脑海。你曾无数次听到过父母、老师、自助书籍、朋友、健康专家、电视节目和报纸杂志这样说。最极端的版本类似于消极思维非常有害，并且会转化为现实：它会应验的。这倒是个有趣的论点，让我们再来仔细想一下。

你可能熟悉强迫症这种常见的焦虑障碍。患者会每天多次产生重复式的消极想法。他们想象或担心各种坏事情：“我会得艾滋病”“我的房子会被烧掉”“我的孩子会死”。强迫症患者因为这些想法很痛苦，并且往往全心相信这些想法会变为现实。但是，当他们开始意识到这些想法并不会实现时，症状就会好转。强迫症患者通常已经这样想过至少成百上千遍，并完全地、绝对地相信着，但是，这些想法从未实现。

另一个常见的想法是消极思维是有问题的，因为“思维决定行动”。若真是如此，人类就有大麻烦了。毕竟，你曾多少次对自己关心的人如此之生气，以至于你想过用某种方式伤害他们，比如吼他们、摇晃他们、离开他们，或者“以牙还牙”？（诚实一点，每个人时不时都会这样想。）假设这些想法真的控制了你，你曾经真的做了那些伤人的事，你的亲密关系会如何呢？你还会朋友吗？

此外，你是否有过想要放弃，但仍然坚持到底的时候？你是否有过想要逃避但却留下来把事情搞定的时候？想法显然不能控制行为。想法当然会影响行为，但它不能控制我们的行动。你很快会发现能快速降低消极思维的影响，但却不必完全摆脱它们的方法。

诸多发表在顶尖的同行评审的心理学期刊上的科学的研究证明接纳与承诺疗法能帮助人们建立丰富而有意义的生活，甚至对那些有抑郁症、精神分裂症、药物成瘾和焦虑症等严重问题的人也有效果。在商务和体育领域，接纳与承诺的训练也有相似效果：降低压力、增强满足感并提高表现。然而，ACT并不做任何努力去减少、挑战、消除或改变消极思维。为什么呢？因为ACT从消极思维本质上并没有问题的假设着手。

请再一次，暂停10秒钟，注意你脑海中的声音。

\*\*\*

你听到了什么？类似于“那不对头”“真的吗”“我不相信”，或者类似于“哇，有意思”？无论你脑海中的声音如何说，我都觉得无所谓。就让它继续喋喋不休吧，仿佛背景里的收音机喇叭一样，请你继续阅读。

我们说到，ACT假设消极思维在本质上并没有问题。只有当我们被完全卷入，把全部注意力集中到它身上，将它奉为绝对真理，让它控制我们或开始与它打架时，消极思维才是有问题的。这种应对思维的方法有一个专业术语叫“融合”（fusion）。

为什么叫“融合”呢？想象一下两片金属熔化到一起。若是不用融合这个词，还可以怎么描述呢？粘牢、焊接、结合、合并、接合？这些词都传达了同一个意思：这两片金属无法被分离。同样地，当我说与想法融合的时候，是指无法与想法分

离。在融合的状态下，我们完全被想法“卷入”：被它占据、摆布，迷失其中、与其战斗。

换言之，当我们与自己的想法融合时，它就会严重影响我们；但当我们与其“解离”时，当我们与它分离并意识到它只是一些语言和图像时，那它就只有很少的影响或者根本没有影响了（即使这些想法恰巧是真实的）。

但请不要直接相信我说的话。在下一章中，你会自行发现，无论我们的思维有多么“消极”，都未必一定是有问题的。当我们知道如何与其解离时，它对我们就失去了影响力，就不能阻止我们成为想成为的人、做想做的事。你会发现没有与它战斗、挑战它、压抑它、推开它、细想它、允许它控制自己的必要。你只需要学会如何让自己……

---

[1] 英文儿歌名。——译者注

[2] 英文俚语。——译者注

## 第5章 脱钩

乔·辛普森冻得浑身冰冷且承受着极大的痛苦：他的右腿骨折了，膝盖完全粉碎；和他一起登山的搭档以为他死了，将他一个人留在一条巨大的裂隙底部而离开了。

他没想到自己能够活着离开。他没有食物、水和生火的燃料。他被困在秘鲁安第斯山脉中一座荒无人烟的山上，只身躺在一座冰桥上。他的登山搭档以为他已经死了，独自一人回到营地里去了。

然而，尽管情况极为不利，乔仍然设法拖着他那条受伤的腿爬出了裂隙回到营地。虽然他距离营地只有六英里<sup>[1]</sup>，却用了痛苦的三天才连蹦带爬地走完。

你可能已经通过阅读乔令人惊叹的著作《触及巅峰》(*Touching the Void*) 知道了他的故事。让我印象深刻的一点是，在整个过程中，乔经历了消极思维的连番轰炸。他脑子里并没有满满的积极思维，比如“无论如何我都能做到”。情况对他极其不利，他很自然地觉得自己会死去，但他并未因这些想法而停止行动。即使他的大脑在告诉他，一切都是徒劳无用的、他已经和死差不多了、干脆放弃吧，然而，他仍然不断采取行动，在风雪中一寸一寸地拖动自己的身体。

乔的故事有力地提醒着我们，消极思维并非必然会让我们将停滞不前。我们不必等到自己完全积极乐观。即使大脑告诉你

不行，你也可以仍然行动起来。现在试试这个。反复在心里暗想，“我的手抬不起来，我的手抬不起来”——一边这样想着，一边把你的手抬起来。请先尝试一下这个练习，然后再继续阅读本书。

\*\*\*

这下你懂了。即使大脑说不能，你也可以把手抬起来。当我让一组人一起做这个练习的时候，我发现很多人在把手抬起来之前会犹豫一两秒，偶尔会有些人犹豫10~15秒。这是因为我们太习惯把自己的想法当真了，相信它的每句话。幸运的是，我们可以学会打破这个习惯。我们可以学会如何在大脑说不可能的情况下也能做到真正重要的事情。我们能学会艺术性地……

## 脱钩

你是否曾见过鱼是如何挣扎着想要逃离鱼线的？无论它多努力，它的挣扎都是无用的。一旦它吞下了鱼钩，就没有能力脱钩了。

在ACT中，比起专业术语“融合”，我们更经常说的是“上钩”，上思想的钩。大脑会不断抛出一个又一个想法，邀请我们“吞饵上钩”。如果咬钩，我们就“上钩”了，就会与自己的想法纠缠在一起，这样它们就能给我们的行为施加重大影响了。幸运的是，我们可以很容易地学会“脱钩”（即与思想

“解离”）。在本章中，我将会带你学习一系列简单的技巧，告诉你如何脱钩。但首先，让我们来辨认一下各式各样的“钩人”的想法：那些极易妨碍我们做重要事情的、关于“我做不到”的故事的方方面面。

## 什么让你上钩

当你开始想做出重要改变，成为你想成为的人，做你想做的事，你的大脑倾向于对你说些什么？它是否会像拉拉队长一样唱一些激励、鼓舞人心的歌曲，例如：

“加油！你能做到！认真点儿，开始干！”

“很容易的！现在就做！你有这个能力！来吧，加油！”

我猜测，如果你像我，以及我这些年见过的几百个来访者一样，那么，你的大脑只有在你离挑战还很遥远的时候才会是这样的拉拉队长：“对！我明年会开始的！简单！”但是，当挑战近在眼前的时候，就完全不同了，不是吗？

给你看看我的世界。某个周六的早晨，当我在写本章的草稿时，感到了强烈的想要放弃的冲动。我一点儿写作的心情也没有。突然感到非常缺乏动力，我这一刻也非常想要停止写作去上上网、回回邮件或泡杯茶：换言之，除了写作，我做什么都行。我的大脑在不停地说话，“这太太太无聊了”“我没有心情写”“这太难了”“晚点再写吧”“外面阳光那么好，那么温暖，为什么不去散个步呢”“你写得真是烂透了”“如果你

不能写得让读者觉得更有趣，这本书将非常失败”“为何不休息一下、一会儿再写呢”。

如果我上了这些想法的钩，那会发生什么呢？有两种可能：①我停下不写了；②我继续坚持写，但并非专注地写作，而是陷入自己的想法之中，这不仅让写作变得更加困难，也会降低写作质量。

事实上，这两种情况都在我身上发生过许多次。现在也仍会时而发生。你看，即使我主观上非常注意，思维仍然知道如何让我上钩。但好消息是，我练习得越多，就越擅长脱钩，越能自由地去做对我来说真正重要的事。这就是为什么我正在写两年内的第三本书。（相信我，若我等到我的思维不再消极，那么就算到了今天我也不会写一个字。）

你有没有像我一样也上了思想的钩呢？这对你产生了什么影响呢？是不是影响你的表现，或者妨碍你做自己想做的事了？如果是这样，那很好，说明你是个正常的人。这就是上钩后的常见现象。

以下是一些会让我们上钩、妨碍我们实现自己想做的事情的常见想法。你的大脑会用哪些想法来引你上钩呢？（把我没有列举到的、你会有的那些想法也加上。）

“我没有动力”“我没有自律能力”“我没有意志力”“我太忙了”“我太累了”“我没时间”“我没精力”“我下周再开始”“我会失败的”“这就是浪费时间”“那会让我显

“得很笨”“我没有那个能力”“我还没准备好”“太难了”“我还要多练习一下才行”“我还要再多看些书才行”“我还需要更多的设备”“别人不需要费那么大的劲”“不应该这么难”“我太焦虑了”和“我每次尝试改变都失败了，这次又会有什么不同呢”。

类似这样的想法和信念我还可以写上几页纸。大脑很擅长找理由，告诉我们为什么不能去做对自己真正重要的事。所以，在ACT中，我们管所有这样的想法叫“找理由”。

“找理由”有很多种模式，但是，这四种是比较常见的：

- (1) **设置障碍**: 大脑会指出前进路上的所有障碍和困难。
- (2) **自我批判**: 大脑会指出各种自己不能胜任这项任务的原因。
- (3) **与人比较**: 大脑会拿自己和做得更好、更有天赋或处境更好的人相比。
- (4) **预测最坏**: 大脑会预测失败、被拒绝或其他令人不悦的结果。

在第1章中，我提到过莎拉，一个失业的舞蹈演员，她说如果她更有自信，就能参加更多试镜、在裁判面前跳得更好。莎拉的大脑是异常富有创造性的，它想出了无穷无尽的不去参加试镜的借口。大脑不断地告诉她，说她会感到多么困窘、尴尬和焦虑；为了做得更好，她得经过多少练习；以及那些练习有

多么困难、无聊和乏味。大脑提醒她说，乘坐公交去试镜地点有多么麻烦，然后还要在那里等很久很久，紧张不安地等待着轮到自己。大脑指出了她所有跳得不好的地方，并且告诉她说她太懒了、没有毅力和自控力去练习舞蹈动作。大脑将她和其他自己认识的舞蹈演员相比，还指出了她们比她更有运动细胞、更优雅、更有天赋的所有方面。然后，大脑告诉她说完全没有必要去尝试，因为她反正一定会失败的。

莎拉来找我咨询的时候，已经十分沮丧了。她拥有大量自助书籍，简直够开一家图书馆了，她忠实地听从书中的建议。她花了很多很多时间挑战自己的消极思想、重复积极自我肯定、想象自己的舞步让裁判惊叹。但是，这并没能让她的大脑停止继续制造出大量逃避试镜的借口（以及逃避练习舞蹈动作的借口）。本章稍后会继续讲莎拉的故事，但是，现在，请花一点时间来思考一下：你的大脑更喜欢采取哪种“找借口”的方式？（我的大脑会使用所有这些方法！）

## 借口制造机

我们的大脑就像是一台生产借口的机器，只要我们一考虑做出重要改变，它就会立刻制造出大量关于我们为什么不能这样做、不应该这样做、不必这样做的原因。没有任何方法可以阻止我们的大脑做这件事。但是，也请你不要就这样直接相信我说的话，建议你自己去试试看。现在立刻给自己设定一个目标，一个自己在接下来几天要去做、需要踏出舒适区、去面对真正挑战才能完成的目标。（显然，要选一个可能会改善自

己生活的目标，我不是说让你选择那些危险的目标，比如说在深夜里走过一条昏暗的小巷。）如果你手头有纸笔或者电脑，那请把这个目标写下来。如果没有，就在脑子里记下来。请用以下句式来表述你的目标。

“我承诺采取以下行动：在……（给出具体日期及时间）我将会……（准确地指出你具体会用自己的手脚或嘴巴采取哪些行动）。”

写完以后，把这个目标（大声地或者默默地）读给自己听，在你这样做的时候，留意你的大脑会跟你说什么。

\*\*\*

借口制造机开始行动了吗？制造出大量不去实现这个目标的借口了吗？如果没有，我会很惊讶，但是，这也很好办。我们要让借口制造机开始运转，只要把筹码再加大一点：立刻再给自己做个承诺，在读完本页后，你会立刻把书放下，向某个你十分在意他想法的人公开宣布自己的目标（面对面、打电话或者发邮件都可以）。

现在，用20秒钟听听你的大脑在说什么，留意它想出来的所有借口。

\*\*\*

如果你做了上述练习，那么，注意一下你的大脑使用了哪些方法：设置障碍、自我批判、与人比较还是预测最坏？如果你没做上述练习，请花一点时间反思一下，正是大脑给了你一些原因去跳过这个练习：“懒得做”“晚点再做吧”“现在什么也想不到”“太难了”“如果我跳过这点东西也不要紧”。于是你已经上钩了！这是很正常的，顺便说一下，许多读者都会像你一样的。这仅仅表明大脑在找借口方面是多么厉害。  
(现在你已经明白这一点了，请回头去做一下这个练习吧。)

## 但是，如果我的想法是真的呢

有时候，我刚刚开始讲到大脑会找借口的时候，来访者就会强烈抗议：“但是，这些想法是对的！”他们通常会对我的回答很惊讶，我说：“你知道吗，在ACT里，重点不是我们的想法是对是错，而是它们是否有帮助。如果我们允许这些想法来决定行为，那么，会有助于我们得到自己想要的结果吗？会帮助我们成为自己想成为的人吗？会帮助我们创造自己想要的生活吗？”

为了把这一点说得更清楚，让我们来回顾一下四种最常见的借口类型。

### 1. 设置障碍

大脑会指出我们前进道路上的所有障碍和困难。

当我们去做自己想做的事情时，都会遇到一些障碍和困难。大脑是非常高效的解决问题的机器，所以如果你的大脑是在客观地评估这些障碍、提出建设性的克服障碍的方案，那么，这些想法就有可能是有帮助的。比如，假设你的障碍或困难是时间不足，此时大脑说：“是的，我很忙。所以，为了挤出时间练习演讲技巧，我会减少看电视的时间。”类似这样的想法有可能是有帮助的。但是，如果你的大脑只是不断重复所有可能的障碍、对此不断抱怨、在你面前喋喋不休、告诉你这一切都有多难，但却不去寻找建设性的、实用的解决方案，那么，这些想法就有可能是没有帮助的。

## 2. 自我批判

大脑会指出各种自己不能胜任这项任务的原因。

大脑很擅于发现不足之处。所以，如果大脑在如实地评价我们的能力、提出建设性的改进意见，那一般是有用的。比如，如果你的大脑说，“我不太擅长讲笑话，想在这方面有所提高，所以，我要买一本笑话书，练习讲笑话给信任的朋友们听”，那很可能是有帮助的。但是，如果你的大脑只是苛求和批评自己——“我对社交一窍不通”“我无论如何也讲不好笑话”“我总是慌里慌张、忘记关键的包袱”——那就没有帮助了。

## 3. 与人比较

大脑会拿自己和做得更好、更有天赋或处境更好的人相比。

大脑非常擅长比较。有时，它会告诉我们自己哪里比别人“强”，有时，又会告诉我们自己哪里比别人“差”。如果我们的大脑用诚实的、有建设性的方式将我们与他人比较，促进我们的成长和发展，那一般是有帮助的。假设你的大脑说，

“老虎伍兹高尔夫球打得比我好很多。他做了哪些事情来提高自己的成绩呢？他做了多少练习呢？我如何才能效仿一下这些策略呢”，那么让这些想法来指导我们的行为可能会有帮助。但是，如果你的大脑只是喋喋不休地说别人都如何比你强很多、他们的处境又都比你好多少，那可能就没有多少用处了。

#### 4. 预测最坏

大脑会预测失败、被拒绝或其他令人不悦的结果。

如你所知，大脑进化出了向我们提出危险警告、预期一切可能的伤害的能力。所以，当大脑开始预测失败或灾祸的时候，那只是它在做自己应做的工作。大脑建设性的做法应该是这样的：客观地评估危险，计划如何应对最坏情形，提醒我们如何吸取经验教训。比如：“是的，即使我写了这本书，也不能保证会出版，确实如此。实际上，很多书都没能出版；甚至即使出版了，大部分书都赚不到什么钱。这本书成为畅销书的概率只有百万分之一。但是，至少如果我写了，就还有一线希望。如果不写，就没有一点儿希望了。如果知道尽了最大的努力，我也就满足了。另外，写书还可以提高我的创作能

力。”这样的想法可能会有所帮助。但是，如果你的大脑只是在宣扬悲观和失望——“开始写作毫无意义，永远也不会出版的，就是浪费时间”——那么，让这些想法来影响你可能就是没有帮助的了。

注意，在以上的每一个例子中，有益的想法都与“找借口”（也就是，为“做不到”而找出各种原因）毫无关联。相反，大脑提出了关于我们可以做些什么的建设性意见。

现在，再次暂停几秒钟，留意你的大脑关于“找借口”有什么想说的。

\*\*\*

你的大脑在提出反对意见吗？它是否在说：“但是，你要是真的做不到呢？如果是你想骑自行车但却没有双腿呢？”显然，如果真的有一个无法逾越的障碍，那么，就需要去改变，找到更现实的目标。但幸运的是，这种情况极少发生。即使大脑坚持说我们不能，我们也可以克服多数障碍。引用纳尔逊·曼德拉的一句话：“事情完成之前看起来总像是不可能的。”

## 一个非常重要的词

在这里，我想引进本书中最重要的词之一：“有效性”(workability)。请将这个词牢牢地刻进脑海里，因为它是我们从此刻开始即将所做的一切的基础。“有效性”这个词来源

于一个简单的问题：“你所做的事情对于帮助你创造更丰富、充实、有意义的人生有用吗？”如果答案是“没有”，那么你所做的就是“无效的、不可行的”（unworkable）。

有效性的概念可以帮助我们与想法脱钩。如果你的目标是给自己力量去采取有效的行动、成为自己真正想成为的人，但是你的大脑却在产生各种借口，告诉你那是不可能实现的，那么你可以问自己这样一个问题：“如果我让这个想法指引自己的行动，它会帮助我创造想要的生活吗？”如果答案是“不能”，那么你就可以认定这个想法是“没有帮助的”，按照它去行动就是“无效的”。这样做只需要几秒钟时间：暂停、检视、注意大脑在想什么，然后问问自己上面那个问题。辨认出某个想法或信念是没有帮助的，常常会有助于减少它对我们的影响，让我们遵从其行动的可能性降低。但是，要注意，在用这种方法时，我们不要卷入关于这个想法是对是错的争辩中；我们感兴趣的问题仅仅是：“如果让这个想法决定我的行为，是否有助于我过自己想要的生活？”

## 多种方法

现在我将教你一些不同的解离方法（前三种都摘自史蒂文·海斯的首本ACT著作《接纳承诺疗法：一种改变行为的体验式方法》（*Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change*），这样你就可以找到最有助于你脱钩的方法。有些方法可能看起来有点奇异或古怪，但是，还是请尝试一下，看看会怎样。在讲每一种

方法时，我都会请你先卷入某种想法（即完全接受它、全神贯注地去想着它、尽可能地相信它），这样你就可以让自己真正完全地上钩。然后，我会再帮助你脱钩。

在我们咬钩之前，我要先提醒一句：在整个心理学领域，没有任何一种方法可以保证总是能够达到预期结果。虽然，大多数人会觉得这些方法有助于他们与自己的想法脱离、分开或保持一定距离，但是，偶尔也会发生完全相反的情况：你也有可能会发现自己完全被卷入想法中去了。所以，请对以下练习抱以好奇的态度，抛开所有预期，仅仅是试试看会怎样。留意这些技巧是会帮助你与想法分离（解离），还是会把你和它们拉得更近（融合）。

（注意：在这些练习中，融合不太可能发生，我只是提醒你一下，以防它万一真的发生。如果那真的发生了，请把它当作一次学习的机会：让你体验上钩是一种什么样的感受的机会。然后，继续做下一个练习。）

在做每个练习前，请先通读一下操作指南，然后试着做做看。如果某个特定技巧对你无效，或者你就是做不到，那就跳过它，继续下一个练习。

## 练习一：我有一个想法，我……

想出一个自己极易上钩的、会妨碍自己去过想要的生活的想法。理想情况下，在做这个练习的时候，选择一个消极的自

我评判，这个评判是让你觉得“我做不到”的一个关键原因，例如“我不够聪明”“我没有这个能力”或者“我是个失败者”。

- 自己默念这个想法，尽可能地去相信它，留意它对你的影响。
- 现在，在你的脑海中重复这个想法，并且在它前面加入一个前缀短句：“我有一个想法，我……”。例如，“我有一个想法，我是个失败者”。
- 现在，请再次重复这个想法，但是这一次，在句子前插入这句话：“我注意到自己有一个想法，我……”。例如：“我注意到自己有一个想法，我是个失败者。”

所以，发生了什么呢？多数人会和自己的想法产生分离感或距离感。如果你没有，请换一个自我批判的想法再试一次。

（如果你完全没有做这个练习，请留意一下你的大脑给你找了什么借口来跳过这个练习，然后，无论如何还是回头做一下。）

## 练习二：把想法唱出来

你可以使用和上个练习中同样的消极自我评判，如果这个想法已经不再对你产生影响了，那么就另选一个不同的。

- 自己默念这个想法，尽可能地去相信它，留意它对你的影响。

- 现在，重复这一想法，但是，逐字逐句地用“祝你生日快乐”的调子把它唱出来。（你可以大声地唱出来，也可以自己在心里唱。）
- 现在，再重复一遍这个想法，但是这一次用任何你自己想用的调子唱出来。

这次如何？比起上个练习，多数人做完这个练习后会感到与自己的想法有更强烈的分离感或距离感。有些人甚至会发现自己会微笑或轻笑出声，但是这并非此练习的真正意义。其真正的意义是，当我们听到随着音乐唱出的自己的想法时，我们会看清想法的本质：就像歌词一样，我们的想法只不过就是些词句而已。（当然，想法也可以以图片或画面的形式出现，但是现在我们先只说词句。）

### 练习三：滑稽的声音

你可以使用和上个练习中同样的消极自我评判，如果这个想法已经不再对你产生影响了，那么就另选一个不同的。

- 自己默念这个想法，尽可能地去相信它，留意它对你的影响。
- 现在，重复这一想法，但是，逐字逐句地用某个卡通人物、电影明星或者体育评论员的声音说出来。
- 现在，请用另外一种独具特色的声音再次重复这一想法，比如，某个优雅的英国演员或者情景喜剧中某个角色的声

音。

这个技巧和唱出想法相似。当我们听到自己的想法用不同的声音说出来，那也会帮助我们与它们分离，并意识到它们不过只是些词句罢了。

## 练习四：电脑屏幕

你可以使用和上个练习中同样的消极自我评判，如果这个想法已经不再对你产生影响了，那么就另选一个不同的。

- 自己默念这个想法，尽可能地去相信它，留意它对你的影响。
- 现在，请闭上眼睛，想象面前有一台电脑，这个想法就是打在屏幕上的一行字，使用的是简单的黑色字体。
- 现在，给这段文字试试不同的字体和颜色。不要改变文字的内容，而只是用三四种不同的颜色，以及三四种不同的字体来显示。
- 现在，改回简单的黑色字体，这一次，试试看不同的格式。首先，把这些字分隔开，在中间插入大量空格。
- 现在，让所有的字连在一起，不要留任何空格。
- 现在，将这些字竖直上下排列。
- 最后，再次改回简单的黑色字体，但是，这次加入一个弹力球，在文字之间来回跳跃。如果你愿意的话，为了增强效果，同时自选一个曲调把这个想法唱出来。

这个练习通常对“视觉型”的人更加有效。同样地，希望这可以帮助你与自己的想法有所分离或产生一定距离，明白想法只是字词的组合。

现在，请再次倾听自己的思维，用10秒钟的时间，留意一下它在和你说些什么。

\*\*\*

那么，你的大脑有何反应呢？它也许是兴奋的：“哇！这太神奇了！”也许很恼怒，“他怎么能说想法‘只是字词’呢？它们明明就是真的！”“这家伙一副屈尊俯就的样子”“他根本就不懂这些想法是如何摆布我的”。又或者，它也许有些失望：“这些技巧不过是些可笑的把戏，帮不到我的。”

无论你的大脑在做些什么，请允许它有自己的反应。但是，如果它的反应特别强烈、特别无益，那么我想邀请你尝试一些新东西。这是史蒂文·海斯发明的一个小技巧，名字叫作“感谢大脑”。无论它在说什么，不管它如何挑衅，多么令人厌恶或惊慌，你都用一种略带幽默感的方式默默回答：“谢谢你，大脑！”当然，你也可以按照自己的喜好稍作变换，例如“谢谢分享”“谢谢你大脑，这个想法不错”。这是我个人最喜欢的解离练习之一，所以，变换着试一试，看看你觉得怎么样。记住，我们不是在试图阻止大脑产生这些反应，这个技巧仅仅只是帮助我们和那些想法解离。

## 语言的力量

你可能听过这样一句话：“言语胜于刀剑。”这简洁有力地提醒着我们，语言会对我们的行为产生巨大的影响。例如，在特定情况下，书籍、经文和宣言会对一个民族产生远远超过暴力、杀戮和战争的影响力。

同样地，在融合的状态下，脑海中的词句会对我们产生巨大的影响。它们会引起惊恐和绝望，让人感觉像是被人一脚踢在腹部，或是像有重物压在胸口，它们会把我们拖入深渊，耗尽我们所有的力量。

但是，在解离的状态下，我们的想法就仅仅只是一些词句。希望你在前面的练习中，至少在一定程度上，感受到了这种状态。如果没有，也没有关系，我们很快会做更多的解离练习。

在ACT中，我们不会轻视你面临的挑战、贬低你；我们不去否认思想对行动的强大影响力。我们的目标仅仅是赋予你力量，让你在生活中拥有更多的选择。一旦我们可以和自己的想法解离，也就是与想法分离、看清想法的本质，我们的人生就会有更多选择。我们将不再受自身思维的支配，不再受根深蒂固的无益自动思维模式的摆布。相反，我们将能够做出选择去追求真正重要的东西，即使思维会通过各种借口使这个过程变得困难重重。

## 如果你的双手就是你的思维

许多人会误解解离的含义。他们认为这是一种摆脱消极想法的方式，或是一种控制情感的方法。但是，两者都不对。这里有一个练习可以澄清解离的意义。做这个练习时，你需要把这本书放在某个特定的位置上，让你可以在不影响阅读练习指南的情况下，把两只手都空出来做这个练习。比如，你可以把书平放在桌面上，用镇纸压住打开的书页。另外，你也可以把下面的练习指南记下来，或让别人读给你听。

- 在这个练习中，假装你的双手就是你的想法。
- 把双手并排放在自己面前，掌心向上，就像一本打开的书一样。
- 非常缓慢地把它们抬到自己面前。
- 让它们慢慢地靠近，直到遮住你的双眼。
- 保持用手捂住眼睛的状态，看看周遭的世界。你错失了多少东西呢？想象一下，如果你一整天都是如此度过，那么想要采取有效行动、让生活正常运转会有多少难？
- 现在，非常缓慢地把双手放下。
- 随着双手和脸之间的间隔变大，注意一下会发生些什么。周遭世界的视野改善了多少？你可以更多地接受多少信息？可以如何更有效地行动？
- 现在，把手放下。注意，它们并没有消失，而是仍然跟随着你。如果你可以通过某种方式来使用它们，让它们改善

你的生活，仍请随意。如果此刻它们并没有什么作用，给它们一点空间让它们歇在那儿，顺其自然。

所以，在这里你看到了解离的两个主要目标。首先，它让我们能够“活在当下”：与周遭的世界保持联结、专注于所做之事。其次，它让我们能够采取有效的行动。显然，如果我们的想法对自己是有所增益的，那就应该用好它们；但如果没有什么帮助，就应该给它们一些空间，让它们自己待在那儿。

想要建立真正的自信，我们必须全然活在当下并专注于所做之事——无论是打高尔夫球、演讲、谈话还是性爱。同时，我们也需要具有高效行动的能力。解离则使这两件事都成为可能。

那么，为什么有些人会完全误解呢？为什么他们会认为解离是一种摆脱消极想法的好方法呢？因为，很多时候，当我们与某个想法解离之后，它就会消失。并且，它出现的频率也常常会慢慢降低。但是，这只是个额外收获，是解离的副产品，而非主要目标。

还有人误以为解离是控制负面情绪的方式。为什么呢？因为，在与消极思想解离之后，我们常会感觉更好、更冷静、更快乐。但是，这也仅是个幸运的意外收获，而非主要目标，当然也不会总是发生。解离的目标是：活在当下并采取有效行动。

所以，我可以保证，如果你是为了摆脱消极想法或控制情绪而开始使用解离技巧，那么，你很快就会失望、崩溃。为什么呢？首先，这是没有用的。当然，在那些不太困难的场景中，作为一种快速修复技术，它可能会奏效。但是，一但要面对生活中的真正挑战，就无法达到你想要的效果了。其次，如果你试图控制自己的情绪，那么，你就再次陷入了“自信的鸿沟”，再一次使用了错误的规则来玩自信的游戏：在做重要的事之前，我需要感到自信；我必须先摆脱消极思想、降低恐惧和焦虑，才能像自己想成为的人那样去行事。

所以，再另外多说一次，解离的目的是帮助我们活在当下，并采取有效行动。这带给我们自信游戏的第三条规则。

规则三：有“消极”想法是正常的。不要与其抗争，而要解离。

## 练习的力量

我之前说过，并且还要再说一遍：改善生活需要坚决而投入的行动。那常常意味着学习新的或提升旧的技能。显然，若想熟练掌握任何技能，都需要练习。心理技能和身体技能都概莫能外。如果不练习，我们是无法掌握好解离技巧的。我们每个人都需要这项技能，因为借口制造机一直存在。它不会突然就转身变成你专属的啦啦队长或鸡汤导师。相反，它将会不断地继续向你讲述各种版本的“我做不到”。那么，你愿意练习本章中的这些技巧吗？

我请你做的事是很简单的。当你注意到自己被某个无用的想法钩住的时候，请承认这一点，默默地对自己说：“我刚刚上钩了！”然后，用任意一种你喜欢的技巧去回应这个想法：可以是“我有一个想法，我……”，也可以把想法唱出来、用滑稽的声音把这个想法说出来，还可以想象一个电脑屏幕。

（记住，这些技巧就像自行车上的辅助轮一样。你不需要一辈子都用《祝你生日快乐》的曲调来唱自己的想法或者用霍默·辛普森（Homer Simpson）[\[2\]](#)的声音把它说出来。这只不过是一种比较好的开始的方式。）

我邀请你把这作为一次实验，放下可能会产生的所有期待，带着真诚的好奇心去体验。留意会发生什么，或者没发生什么。不要期待朝夕之间发生任何神奇的改变。如果你注意到大脑中出现了高期待值，那就请温柔地让自己脱钩。例如，你可以说：“我有一个想法，我觉得这应该奇迹般地解决我的所有问题。”

有些时候，你可能会在上钩了几个小时以后才会意识到，你会焦虑、难以释怀、过度分析或非常紧张。这都没有关系。在你意识到自己上钩了的那一刻，请温和地承认：“我又上钩了！”然后，找出那个让自己卷入最深的想法，再选择一种解离技巧来重述它。

那么，你愿意试一试吗？暂停10秒钟，再次注意你的大脑在说些什么。

\*\*\*

这一次它在做什么呢？它已经跃跃欲试、迫不及待要练习了吗？还是在产生不要去做的借口，“太傻了”“没用的”“我晚点再做吧”“我才懒得弄呢”“这真的不重要”，等等。如果是后一种情况，那也是意料之中的！就让思维不遗余力地劝阻你吧，然后，无论如何，还是要坚持这样做。如果在某一刻你发现自己上了这些借口的钩，那么，你知道该怎么做的：承认自己“刚刚上钩了”，接着选用一个解离技巧重述那个想法。

我建议你在刚开始的时候每天使用这些技巧至少5次，当然练得越多越好。如果你没有使用它们，注意一下大脑是如何劝阻你的：它想到了一些特别好的新借口吗？还是又搬出了多年以来一直在使用的同样的老借口？

好消息是，你会有很多素材可以用来练习，因为你的大脑……

---

[1] 1英里≈1.61千米。——译者注

[2] 美国电视动画《辛普森一家》中的角色。——译者注

## 第6章 永远不缺话说

有毒的黑烟在城市上空蔓延。人们看到了，朝河边跑去……成千上万的人，像老鼠一样跳进河里。跑得太慢的人纷纷倒下。

至少，广播里面就是这样描述的。1938年10月30日，哥伦比亚广播公司电台播出了一档名为《世界大战》（*The War of the Worlds*, 也译作《星际战争》）的节目，是由H. G. 威尔斯（H. G. Wells）的关于火星人入侵地球的著名小说改编的。这档一个小时的节目是由冉冉升起的新星演员奥尔森·威尔斯（Orson Welles）撰写、执导并播报的。节目的前2/3模拟了新闻简报的形式：“记者们在现场直播”，描述火星人的入侵。许多听众错过了节目的开场白介绍，所以没有意识到这只是个广播剧。他们听到了这个“重大新闻”，以为火星人真的在攻打地球了。于是，大规模的恐慌爆发了。

第二天，《纽约时报》（*New York Times*）报道说：

在纽瓦克市，单单海登街和霍索恩大街一个街区，就有二十多家人用湿手绢和毛巾捂住口鼻跑出家门，以躲避他们认为正在发生的毒气攻击。有些人开始搬家具。纽约各处都有人逃出家门，有些跑到附近的公园里。在纽约和美国、加拿大的一些其他城市，有上千人打电话到警察局、报社和广播电台询问在遇到毒气攻击时该如何自保。

对于知道这个报道仅仅是一个广播剧的那部分听众来说，广播播出的那些字句没有造成问题。但是，对于完全就字面意思理解广播内容的听众来说，这就是一次非常可怕的经历。这和我上一章中提出的观点十分类似：我们大脑中的字句本身不是个问题，问题在于我们如何应对它们。我们如果与其融合，就会产生麻烦。但是，如果能做到解离，就不会产生困扰了。（如果你一直在练习上一章中的那些技巧，就会明白我的意思。）

在某种意义上，思维就像广播一样。你注意到没有，它永远有话要说？它总是有意见、想法、预测、判断、批评、比较和抱怨。就像整天播报的谈话电台节目一样。当然，它有时会安静下来，但是，很快又会开始，是不是？啦啦啦啦啦……即使我们睡着了，它也不会停止。但是，思维与电台的这种相似性恰好给了我们一个脱钩的简单方法。

## 3F电台

现在是时候回顾一下你在第1章中填写的“生活改变列表”了（记录在有了自信以后，你的行为方式会有哪些不同的列表）。现在，请你从中选取一项，花几秒钟时间，想象你今天就开始执行。无论你选择了多么小的一步——写出小说的开头、下载课程的申请表、练习邀请特别的他（她）去约会时怎么说——想象自己今天就会走出第一步。现在就花30秒左右来想象。

\*\*\*

现在停下来，留意一下你的大脑在做什么？在“找借口”吗？又告诉你“我做不到”？如果你的思维很积极，那就尽情享受吧；但是，多数读者都发现他们的大脑在说一些无益的话。

如果你的思维真的是个电台会如何呢？对很多人来说，它听起来会是这样的：“欢迎收听3F电台：恐惧、缺陷和失败（Fear、Flaws、Failure）。定期播报一切你需要恐惧之事！随时更新你的所有缺陷！24小时失败提醒！我们每天时刻伴你左右。”

如果这听起来有点像你的思维，那很好！这表明你拥有正常人类的大脑。当然，它也不会总是播报厄运与苦难。它有时也会非常有帮助，稍后本书会讲到如何使它为我们所用——不是用“积极”思考而是用“有效”思考。但是现在，让我们面对现实：大脑进化的结果是会消极地去思考！当我们面对的挑战越大、越近在眼前，我们就越有可能听到“3F电台”。

那么，我们如何才能脱钩呢？

第一步就是简单地去注意到我们上钩了。第二步是说出发牛了什么。幽默感会很有帮助。例如，我们可以说，“啊哈！3F电台又开始广播了”，或仅是一句“3F电台”，又或者，可以简短地说，“哎呀，我又上钩了”。

这两步一般就足以让我们与想法解离，重新回到现实世界，做有意义的事。但是，如果你愿意的话，我们可以更深入一步地解离。第三步是想象自己的思维就是一家电台，想法就像播报员的声音一样。你甚至可以试着用你最喜欢的新闻播报员或体育评论员的声音去说出自己的想法。（并且，认识到这个节目你已经听过很多遍了！）

为什么不现在就试试呢？想想第1章中的“生活改变列表”，这里面有你想要采取的不同的行为方式、想做的不同的事情、想要实现的目标，等等。现在读一读你的列表，或者回到第1章，回想一下自己的答案。然后，从列表中选一个你现在就可以立刻开始做的事。想想有哪些很小的、简单的步骤是你今天就可以去做的，并且可以让你开始朝着想要的方向前进。

选好以后，就暂停一下……花20秒，留意你的大脑在做什么。

\*\*\*

那么，大脑在告诉你什么呢？如果它有所帮助，那太好了，立刻去开始吧！但是，如果它毫无裨益，就立刻尝试一下这个技巧：①留意你的大脑在说什么；②给它命名，“3F电台来了”；③想象通过某个电台听到自己的想法。

\*\*\*

那么，发生了什么呢？如果你发现这没有太多帮助，不要担心。还有很多其他解离的方法。你甚至可以自己去发明，就像我们即将学到的一样。

## 三步解离法

所有的解离技巧都包括以下某个或多个步骤。

当我们上了某个想法的钩时，我们可以：

- (1) 注意到它；
- (2) 给它命名；
- (3) 使它失效。

让我们来快速看一下每个步骤。

### 1. 注意到它

注意到想法永远是解离的第一步，而且常常只要做这一步就可以达到解离的目的了。如果你暂停一秒，留意自己的大脑在做什么的话，就能帮你和自己的想法拉开一点距离，经常就足以使它们失去对你的一些影响力了。

## 2. 给它命名

当我们给自己的想法命名时，一般就能帮助我们与其解离了。命名的方法有很多。上一章中你已经试过几种了：“啊哈！又在找借口了！”“又开始说‘我做不到’的事儿了”“我有一个……的想法”。你可以简单地默默在自己心里给任何一种特定的思维模式命名。例如，如果你发现自己在焦虑，就可以说“又在焦虑了”。如果你发现自己在想象最坏情况，就可以说“又在想象最坏情况了”。如果你发现自己陷入了负面自我评价，就可以说“又在评判了”。

如果你可以同时用上一点幽默感的话，会更加有效，就像认识到想法的存在时，你会心一笑，对自己眨个眼：“啊哈，又上钩了！”

你可以用比喻的手法来给自己的思维命名。例如，如果你的大脑像法西斯独裁者一样把你指挥得团团转，那你可以对自己说：“法西斯独裁者又来了。”或者如果你的大脑十分悲观，你也可以说：“嗯，是的。无望先生又上台演讲了。”

## 3. 使它失效

这一步是可选的，并且有很大的创造空间。我用“使之失效”这个词来表示，把你的想法放到一个新的背景或情境中

去，可以看清它的本来面目：它不过就是一些图片或词句。你无须与其抗争，也不必紧握不放或避之不及。

上一章中你已经试过几种不同的方法了：默默唱出自己的想法、用滑稽的声音说出自己的想法、把想法打在电脑屏幕上。在本章中，你把它们想象成了电台广播。但是，还有几十甚至上百种其他方法。希望以下几个想法可以激发你的创造力，请你都试一试，看看效果如何，再看看你是否可以自己想到一些其他方法。

你可以把自己的想法想象成生日贺卡上的祝福语、印在T恤衫上的文字或墙上的标语。你可以用尖尖的声音或外国口音把想法大声说出来，或选用某种曲调把它唱出来。你可以把它写下来、画出来或涂鸦出来，或者也许可以想象自己在油画布上把它描绘出来。你可以把它想象成电影的演员表，在屏幕上滚动（或者甚至可以像《星球大战》的字幕一样漂浮在太空之中）。你可以把想法放在云朵之上，让它们飘过天空，或者把它们放在行李传送带的旅行箱上，可以想象某个演员在把你想法当作台词念出来，或者把它们想象成短信、邮件或网上弹出的对话框。

如果你在第二步中想到了某个比喻，比如法西斯独裁者，或者第三步中的无望先生，那也可以继续在此基础上发展。你可以真的去想象一个法西斯独裁者在大声诵读你的想法，给一群狂热的追随者演讲。你也可以把无望先生想象成漫画书中的一个角色，然后你的想法会在他头上的对话框中作为他的对白出现。总之，你可以选用任何方法，以帮助你后退一步、看到

想法不过就是“精神活动”：由字句或图片组成，千变万化、转瞬即逝。

## 练习

我希望你能够每天不断尝试解离，在脱钩这方面做得越来越好。记住，要想擅长任何事情，都不可避免要勤加练习。所以，除了练习这些超快捷的解离练习以外，我也想请你试试另外一个长一些的练习。这也是史蒂文·海斯创造的，叫“小溪上的叶子”。最理想的情况是，你每次练习5~10分钟，每天一两次，越多越好。许多人觉得在午休时用5、10或15分钟来做就很方便，或者早晨一起床就做。

请把练习说明至少通读两次，然后试一试。（如果你喜欢听着录音来帮助引导你完成这个练习，那么，我的CD《正念技巧：第一辑》（*Mindfulness Skills: Volume 1*）中的第二条即是，在[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)网站上有CD和mp3版本。）

### 小溪上的叶子

注意：如果视觉想象（即在大脑中创造某种图像或画面）对你来说有困难的话，你将需要把这个练习做一点调整。继续阅读下去，你会看到调整的方法。

1. 找到一个舒服的姿势，坐着或者躺着，可以闭着眼睛，也可以把视线聚焦在某一点。

2. 想象一条轻轻流淌的小溪。
3. 想象有一些树叶漂浮在水面上。
4. 在接下来的5分钟内，把出现在你脑海中的每一个想法，无论是图片还是字句，每一个都放在一片树叶上，让它漂走。
5. 如果你觉得视觉想象有困难，或者无法想象出你想要的溪流的样子，那就代之以想象一个黑色的广阔空间，里面有清风徐徐吹过。把每一个进入你脑海的想法放飞在风中，让它飘进黑暗之中。或者，也可以想象一个移动的黑色旋转传送带，然后把你想法放上去。
6. 把每一个想法都作同样处理，无论是快乐的还是悲伤的、积极的或者消极的、乐观的或者悲观的。你可能会发现自己想要“紧握不放”那些快乐的、积极的、乐观的想法。若是如此，记住，这个练习的目标是提升你脱钩的能力、对想法“放手”的能力，所以，如果你想要在这方面做得更好，就需要使用脑中出现的每一个想法去加以练习，无论它们是否令人愉快、是否有所帮助。（并不是要你一辈子都这样做，只是在做这项练习时如此。）
7. 你的目标不是摆脱这些想法，而是“后退一步”，看着它们自然地流走。（所以，如果你开始替溪流加速，想把它们都快点冲走，这就违背了这个练习的本意。）

8. 如果你的大脑停止产生想法了，那望着溪流（或黑暗）就好。用不了多久想法就会再次出现。

9. 如果你的大脑说，“这太傻了”“太难了”或“我做不到”，把这些想法也放在叶子上。

10. 多数人在开始的时候会卷入这样的想法：“我做得不对”“溪水流得太快了”或“我无法想象出我想要的溪流的样子”。如果你发现自己上了这样的某个想法的钩，只要再开始练习就行了，把这个想法也放在叶子上。

11. 如果某片叶子或某个想法“被卡住了”，无法前进，那就让它待着吧。不要与它抗争。有时想法会停留一会儿，才会最终离开。

12. 如果产生了不适的感受，像是无聊、崩溃、不耐烦或焦虑，就承认它的存在。默默对自己说“我感到无聊”或我“感到崩溃”，然后把它们也放在叶子上。

13. 你时不时会上个钩、走个神，被某些想法困住一会儿，比如：计划假期安排、过一遍待办事项、重演最近和伴侣的争吵、想起昨晚看的电影或者回忆起童年时玩耍过的那条小河。这都是正常的，我们的大脑是让我们咬钩的专家。当你意识到自己上钩的那一刻，默默地承认：“又上钩了。”然后，从头再开始做这个练习。

请多读几遍前面的练习说明，直到你知道怎么做为止，然后试一试。第一次做的时候，理想情况下花5分钟就好，但是，

你也可以按自己的意愿或长或短。

\*\*\*

你觉得怎么样？（你真的做了吗？还是被“借口制造机”打败了？）你屡次上钩、走神了吗？若是如此，那是完全正常的，是意料之中的。我们的大脑是非常有创造性，它们有多种方式可以干扰到这个练习，以及其他任何事情！但是，你每次意识到自己上钩，又再次让自己脱钩，这个过程就是在培养一项有价值的技能。

对于这个练习，人们的反应各不相同。有些人爱它，也有些人讨厌它，但多数人介于两者之间。我一开始的时候不太喜欢，但是，我发现每天都练习，几周以后，我开始享受这个练习了。我的许多来访者也都有相同的感受。所以我要鼓励你坚持，至少坚持一两周。那么，这个练习将如何帮助你建立自信呢？让我们来考虑个明白。

想象一下……

你已经开始去做了。你决定冒险一试，踏出了自己的舒适区，去面对挑战。你即将要去演讲、去找他（她）约会或即将写下你的书的第一句话。你正在聚会上和大家混在一起、正在等待比赛开始的哨声或者正准备进门去参加重要的面试。

你的战逃反应启动了，大脑陷入一片混乱。它也许在预测灾难即将来临，在告诉你说你搞不定的，或者只是在给你增加压力，警告你这件事事关重大以及各种会出错的地方。然而……这都不是问题。这些想法都会漂走，就像小溪上的树叶。你不必挑战或粉碎它们，只要让它们自由来去，就仿佛它们只是在你家门外开过的车辆一样。

因为你没有花精力去抗击、反驳或压抑它们，所以，你可以把精力都花在采取有效行动上。因为你没有纠结在自己的想法中，所以能够完全专注在所做之事上。

当然了，我们不会在面临挑战的那一刻去练习“小溪上的叶子”，那样就没法采取有效行动了。这个练习只是训练用的，帮助你学习解离技巧。一旦学好了，我们就可以在面对挑战时自然而然地和自己的想法解离，而不必依赖于这样的技巧。

还记得莎拉吗？第5章中我们讲过的舞蹈演员。从前，她每次去参加试镜时，都会纠结于失败的想法，无法专注于所做之事。结果就是，她不会跳得太好，然后试镜失败，落入自我实现的预言中（self-fulfilling prophecy）。但是，当她开始每天练习“小溪上的叶子”20分钟以后，很快就发现有了巨大的不同。在试镜时，她的大脑仍会产生大量关于失败的想法，但是她可以让它们自由来去，而不被裹挟。她可以专注于自己的舞步，舞蹈提升了许多。这有助于她建立自信吗？那是当然！

现在，暂停20秒，留意一下大脑在告诉你什么。

\*\*\*

借口制造机开始全速运转了吗？3F电台开始广播了吗？大脑在给你讲“我做不到”的事吗？如果是这样，一点也不意外。谢谢它提供这些想法，然后继续阅读吧。

如果正相反，大脑在积极地鼓励你，那就请享受吧。记住，思维是把双刃剑。有时，会生产有用的想法，有时又会完全相反。甚至有些时候，它会同时产生有用和无用的想法。所以，在它对你有益的时候，就享受吧，但是不要太依赖它，因为它会像风一样变化无常。并且要特别警惕……

## 第7章 自尊陷阱

1929年华尔街股灾的时候，破产的商人从楼顶上纵身跃下。2009年时的麦克能完全能体会那些商人的感受。

一年以前，麦克还是一家利润丰厚的公司的负责人。现在，一切都变了。全球金融危机重创了他的公司，他不得已只能将其低价卖出。

麦克处在十分悲惨的境地。痛苦、无望、挫败——与他一年前的感受天差地别。当他做得很好，在事业巅峰的时候，他认为自己是“人生赢家”。毫无意外地，那让他感觉很好。但是现在，形势变了，他的大脑不停地告诉他自己是个“失败者”。这回，想不到啊，想不到，感觉不怎么好。麦克痛苦地陷入了“自尊陷阱”。

### 落入陷阱

我们这个社会总是鼓励非黑即白式的思维方式，“胜利者”和“失败者”，“成功”和“失败”，“冠军”和“后进生”。我们经常见到各种书籍、文章和专家说，“像赢家一样去思考”“做个成功者”“赢家会这样做”“失败者会那样做”。

如果我们被自己是个“赢家”“冠军”或“成功者”这样想法控制，那可能会有一些短期收益。例如，我们可能会在一定时间内自我感觉良好。（特别是当我们拿自己和所谓的“输家”“失败者”或“半途而废的人”相比较时。）但是，这种感觉会持续多久呢？找到一个比我们成就更多、更加成功的人，能费得了多长时间呢？

当大脑不可避免地找到了那样的一个人，并开始将我们与其做比较，接下来会发生什么呢？对的，现在大脑开始把我们自己叫作“输家”或“失败者”了。

你也许曾经听过“脆弱的自尊”这个概念。在“成功”的专业人才和运动员中非常常见。只要他们能实现所有的目标，就可以坚守“我是个赢家”这个想法，并自我感觉良好。但是，成绩下滑的那一刻——这一刻是早晚都要来临的——他们的想法瞬间就变成了“我是个失败者”。如果他们同时具有自我批判的习惯，那就会堕入“我是个失败者”的黑洞。

所以，这种“赢家/输家”的观念本身就是有问题的。它会催生出一种对成功的迫切需求，而这种需求是由害怕成为“输家”或“失败者”的恐惧感而推动的。这会转而导致持续的压力、表现焦虑和耗竭。

再思考一下：如果某人深信“我是个赢家”，从长远上来讲，会对他们的人际关系产生哪些影响？你有没有试过和一个沉迷于正面自我评价、全然被“我是个成功者”“我是冠军”

“我是赢家”这类观念所占据的人建立开放、尊重、平等的高质量人际关系？

我们经常会读到一些摇滚明星、电影明星、超模或其他名人的故事，他们太把自己当回事了，然后就真的开始认为自己比别人都强了。我们看到了他们自恋、以自我为中的行为会造成多少冲突和压力。看看他们与纳尔逊·曼德拉之间的区别吧。在某次采访中，曼德拉说道：“被推到近乎神话的位置上，那是我担忧的事情之一，因为那样的话，你就不再是一个正常人了。我希望人们就把我看作曼德拉，一个有弱点的男人，甚至有一些弱点是根本性的。”

## 自尊的误区

自尊产业是相当有利可图的，在劝服我们相信其产品的重要性方面，也做得非常出色。曾经只有心理学家才会使用的“自尊”一词，现在已经家喻户晓，家长、老师、治疗师和教练都在鼓吹它的许多好处。但是，高自尊真的名副其实地好吗？真的能让我们更快乐、更健康、更成功吗？还是我们都被诱人的推销手法蒙蔽了双眼？

首先，让我们先来定义一下什么才是真正的“高自尊”，因为它有不止一种解释。目前最常用的定义是积极的自我评价，换句话说，就是做出并相信积极的自我判断和评估。（这常被描述为自我珍惜、欣赏和肯定。）现在按照这种对“高自尊”的流行定义，请做以下测试。判断每个说法的正误：

- 增强自尊会改善你的表现。
- 高自尊的人更招人喜爱、有更好的人际关系，别人对他们的印象也更好。
- 高自尊的人会成为更好的领导。

在我给你答案之前，让我们先回到2003年。那一年，美国心理学会（APA）成立了“自尊专门工作小组”来调研以上说法（还有许多其他相似的说法）是否准确。所以，罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）、珍妮弗·坎贝尔（Jennifer Campbell）、乔基姆·克鲁格（Joachim Krueger）和凯瑟琳·沃斯（Kathleen Vohs）四位来自顶尖大学的心理学家组成了一个小组，钻研了几十年来发表的自尊方面的文献。他们花了很长时间努力寻找确凿的科学证据，以确认或反驳这些流行的观点。随后，他们把研究结果发表在了非常有影响力的期刊《公共兴趣心理学》（*Psychological Science in the Public Interest*）上。他们的发现是什么呢？以上三个说法全是错误的！

他们也发现：

- 高自尊与自我中心、自恋、傲慢自大有相关性。
- 高自尊与偏见和歧视有相关性。
- 高自尊与面对诚实的反馈时的自我欺骗和自我防卫心理有相关性。

如果这个消息本身还不够坏，那么，再回想一下我在第3章中引用的研究：当一个低自尊的人试图通过积极的自我肯定来

增强自尊时，他们通常会最终感觉更糟！

那么，如果提升自尊不值得我们努力，那么还有什么其他选择吗？

## 自我接纳

自我接纳、自我觉知和自我激励都要比自尊重要得多。  
(现在，我们将重点讨论自我接纳，在稍后的章节中再讨论另外两个。)

为什么自我接纳那么重要呢？因为，当我们踏出舒适区时，事情并不总是会按照我们想要的方式去发展。有时，我们会犯错误、会把事情搞砸。有时，事情会在我们毫无心理准备的时候出问题。虽然有的时候我们可以相当轻易地实现目标，有时我们注定会惨败。人生就是如此，无论你多有天赋或多努力。常被公认为是有史以来最伟大的篮球运动员的迈克尔·乔丹（Michael Jordan）就给出一个很好的例子：

在我的职业生涯中，我投丢了超过9000个球，输了差不多300场比赛。有26次，人们相信我可以投进制胜球……而我却投丢了。在人生中我一次又一次地失败。这就是为什么我会成功。

——迈克尔·乔丹

在理智上，我们很容易认同这一点。“是的，”我们可以说，“这很有道理。犯错误是学习过程中必不可少的一部分。”但是，当它真正发生的时候，当我们真的搞砸了，我们的大脑就没有那么好说话了。这时，大脑的“默认设置”是斥责自己，拿出大棒，把自己痛打一顿。

好了，价值百万的问题来了：如果自责是改变行为的好办法，你现在是不是已经完美无缺了？回想一下在你的一生中，大脑已经制造出的所有鞭笞、殴打和痛击。那真的帮助到你了吗？还是只是让你感到难过？即使它们在短期内促使你行动起来，那长远来讲呢？可以让你坚持行动吗？

自我打击很大程度上就是浪费时间。这会消耗我们的能量和活力，让我们很难从经验中去学习和成长。一种更能够给予自己力量的回应方式是“自我接纳”——其基本含义就是放弃所有的自我评判。

好，在继续阅读之前，暂停一下，来个10秒钟的“检视”，留意你的大脑在说些什么。

\*\*\*

你的大脑反对或争论了吗？它有欢欣雀跃吗？指出了我的论证中的所有不足了吗？还是表示了赞同？它对这些“检视练习”满腹牢骚吗？是不是告诉你要直接跳过这些练习，继续阅读下面的文章？还是一言不发？所有这些都是完全正常的反应，所以，请感谢它，然后继续阅读。

让我们回到“放弃所有的自我评判”这句话。当我们犯了错误或者事情出差错时，评估我们的行动是很重要的，反思我们做了什么，导致了什么结果。这是自信循环中的第三步：

“结果评估”。我们需要好好地、诚实地看看自己做了些什么，并评估其“有效性”。（记住，有效性指的是这个问题：你所做之事可以带给你一个丰富满足的人生吗？）但是，这和评判自身是十分不同的。评估我们的行为是有益的，而评判自己则是无益的。

以下这个例子可以阐明它们的区别。

评估行动：“当我陷入对投球的焦虑而没有专注于球本身时，我就投得很差，没能有命中。”

评价自己：“我真是个糟糕的篮球运动员。”

所以，自我接纳并不是意味着我们不在意自己的行为方式和后果，而只是意味着放弃我们每个人都会有的自我评判。为什么要这样做呢？因为评判自己没有任何帮助，不会让我们的生活更丰富多彩。

当然，仅仅是理智上知道这一点并不会阻止其发生。我们的大脑从童年早期就开始会自我评判了，这个模式不可能现在就突然消失。但是，我们可以做到的是：让自己与那些自我评判解离。我邀请你即刻开始这样做。

练习与所有的自我评判解离，不论是积极的还是消极的。让它们像小溪上的叶片一样漂走。如果大脑正在告诉你你有多

差，留意这个想法，然后给它命名为“评判”。如果大脑正在告诉你你有多棒，留意到它，同样也给它命名为“评判”。

（记住，我们不应该紧紧抓住任何积极或者消极的自我评判，而是要全部放手。）

并且，你完全可以选择轻松诙谐一点的命名方式。例如，当你留意到积极的自我评判时，你可以调侃式地对自己说：“那真是个可爱的奉承。谢谢你，大脑。”当你留意到消极的评判时，可以说：“啊哈！又是‘我不够好’的故事。谢谢你，大脑！”

## 放开自我

纳尔逊·曼德拉的传记和他自己是一回事吗？显然不是，他的传记只是由一些文字和图片组成的。并且，无论那些文字是对是错，无论照片的质量如何，与他本人丰满的人生相比也差得很远。（如果你对此有所怀疑，就问问自己：哪个对你来说意义更重大——与你心目中的英雄见面还是阅读他们的传记？）

同样的原则也适用于你所有的自我评判和描述：你的传记并非你自己本人。无论大脑高度赞扬你，还是严厉批评你，它所使用的词句也不过仅仅是一些词句而已。你可能还记得，在ACT中，我们对那些词句的正误并不太感兴趣，我们想知道的是：他们是否有用？如果我们让这些想法来指导行动，那能够让我们的生活更丰满吗？

如果你的大脑和我的一样，你就会注意到自我评判变得像风一样快。有些时候，大脑会告诉我，我是个极好的父亲、充满爱的丈夫、一个优秀的演讲者；其他时候，它又说我是个糟糕的父亲、自私的丈夫、差劲的演讲者。它有时说我是个相当不错的作家，也有时宣称我写的都是垃圾。窍门就是，不要执着于任何一种说法：不管是积极的还是消极的。不管大脑说“我很棒”还是“我真差劲”“我是赢家”还是“我是输家”“我很成功”还是“我是个失败者”，都要看清它的本质：仅仅是一种说法而已。

人生中最重要的是你所做之事、你的立场以及行为方式。这些都远比你所相信的那些关于自己的说法更重要。如果你对此有所怀疑，那么想象一下自己的葬礼。你想让人们说：“他让我十分尊敬的地方是，在我需要的时候，他总是在我身边、支持我，他激励了我、启发了我。他是个了不起的榜样。”还是，你更希望是这样，“他让我十分尊敬的地方是他自我评价甚高”？

引用作家玛格丽特·方泰（Margaret Fontey）的一句话：“这些年，我学到的一件重要的事情是重视自己的工作和重视自己之间的区别。前者是必要的，后者是灾难性的。”

## 指责他人

我们中的大多数人都太急于评判他人了，给他们贴上“半途而废者”“输家”“失败者”的标签。如果我们想要放弃严

苛的自我评判，那么也需要用同等方式待人。我们越是对自己指手画脚、认为人家弱或无能，就越是会巩固自己苛刻评估式的思维习惯。大脑迟早会反过来把这些评判都施加于我们自身。

如果我们能够认识到没有什么人是“半途而废者”“输家”“失败者”，那么人生会更容易些。大家都是普通人，和你我一样，有时会放弃，有时会输，有时会失败。同样地，也没有什么“赢家”“冠军”“成功者”，大家都是普通人，和你我一样，有时会成功，或者在人生的某些方面做得非常好。

老虎伍兹就是个很好的例子。很长一段时间，他都被大家当作冠军中的冠军来崇拜：他不仅是全世界顶级的高尔夫球手，还是有史以来第一个赚到了10亿美元的运动员。但是，2009年11月，一份长长的伍兹的众多婚外性伴侣名单被爆了出来，这桩桃色新闻占据了世界各地媒体的头条。所以说，在打高尔夫球上，他极为成功；但是，在与妻子建立尊重、信任的关系上，他一败涂地。

这会儿，你的大脑可能会开始反对，“是的，但是别人比我更成功”，或“我失败的地方比别人多”。如果是这样的话，回到有效性问题上：如果你紧握这些想法不放，那会帮助你成为想成为的人，做想做之事吗？

我不得不向麦克（我之前提到的商人）说明这一点。以下是我们的对话过程。

麦克：但是，那是真的，我是个失败者。

路斯：麦克，我永远也不会与你争论你的想法到底是真是假。我只是想让你来考虑一下这个情况。你的大脑一直叫你失败者，是不是？

麦克：差不多一天一万次吧。

路斯：我必须跟你讲实话，我没有任何办法可以让你的大脑不再那样说。大脑就是会这样的，会快速评判和批评我们。

麦克：嗯，对我来说，它说的有道理。

路斯：我还是不会和你争论这件事的。已经有很多朋友和商界同事告诉过你，公司倒闭不是你的错，你不需要对自己那么苛刻，等等。但是，那并没有什么效果，是不是？大脑仍然告诉你，那是你的错，你是个失败者，你把事情搞砸了。

麦克：是的，因为确实是那样的！

路斯：所以，事情是这样的，如果你紧紧抓着这些想法不放，深陷其中，那对你有帮助吗？那能帮助你应对当前的情况吗？能帮你从头开始、重建生活吗？还是只会让你感到困窘无望？

麦克：（长久的停顿）困窘无望。

路斯：所以，如果下次你的大脑开始评判你的时候，你就让这些想法自由来去而不陷入其中会如何呢？那会不会是比较

有用的一种能力呢？

麦克：（长久的停顿）是的，会是的。

接下来我教了麦克上一章中的技巧，并让他每天多次按时练习。我特别要求他留意并给那些想法命名，例如，“3F电台又来了”或“啊哈！又是老掉牙的‘失败者’论调，谢谢你，大脑”，并让它们像小溪上的叶子一样自由来去。三周后，当我再次见到麦克的时候，他说他一直在认真地练习，也建立了更强大的自我接纳感。他说，自己是失败者的想法仍然会出现，但是即便如此，也几乎不会给他造成困扰了，他觉得让这些想法自由来去已经相当容易了。麦克的故事告诉我们，自我评判本身并没有问题，只有当我们与其融合时，才会产生问题。

注意，这和重复“我完全接纳自己”这类积极自我肯定是非常不同的。还记得第3章中我提到的关于自尊的研究吗？那个研究表明，当低自尊的人做出对自我接纳的积极肯定时，他们常常会感觉更糟，那只会让他们开始思考所有他们还不能真正做到自我接纳的地方。

这个方法给出了自信游戏的另一条规则：

规则四：自我接纳优于自尊。

引你上钩的思维诱饵从来都不缺

我们已经讨论过一些最常见的引我们上钩的思维诱饵了：沉湎于障碍、严苛的自我批判、与他人比较、预测失败和灾祸。但是，还有很多其他的诱饵：完美主义、“冒牌者综合征”<sup>[1]</sup>、一味地重温曾经的失败。这里仅仅举了三个例子。

完美主义发生在我们被以下想法主宰欺压时，比如，“我必须做到完美”“我必须不能犯错”“我必须第一次就做对”“如果做不好，就没有必要尝试”。如果我们让这些想法支配自己，那将会导致灾难。我们会变得不愿意尝试任何新事物，因为害怕不能把事情做得足够好。我们会遭受长期压力，因为总是给自己提出非常高的要求。我们会一直感到失望或不满，因为无法达到对自己的高期望值。

尽管擅长所做之事，但却仍被“我能力不合格”这类想法钩住时，就会导致冒牌者综合征。这类想法包括：你做不好；你现在只是侥幸而已，但是很快会被戳穿的；你基本上就是个假货、赝品、冒牌者。自然而然地，如果你相信这些想法的话，那将会动摇你的自信。

还有，另外一种必定会破坏自信的方法就是重演并沉湎于所有曾经的失败。这很容易导致“理由制造”，如“过去就总是进展不顺利，没有必要再试了”“我上两次都失败了，所以这次又怎么会有所不同呢”。还有许多其他无益的思维模式，但是，我们不必一一列举了，因为应对原则都是一样的：如果某个想法让你上钩，让你没能按照自己想要的那样去生活，那么注意到它、给它命名，然后让它失去效力。

现在，你也许会在想：“OK，那然后呢？我让自己脱钩以后，该做点什么呢？”这真是个好问题。

---

[1] impostor syndrome，指常常怀疑自己的能力，不敢接受赞扬。——译者注

## 第8章 全心参与的规则

想象一下耳朵里塞满棉花去听自己最喜欢的音乐，带上深色太阳镜去看自己最喜欢的电影，在看完牙医后舌头还是半麻木的状态下吃自己最喜欢的食物，或者穿着厚厚的羊毛夹克去做背部按摩。

当我们完全陷入自己的想法时，这就是我们对世界的体验。还记得第5章中的“如果双手就是思维”那个练习吗？当双手遮住双眼的时候（融合），你其实忽视了周遭世界中的很多东西。但是，当你将双手移开时（解离），周遭世界就清晰了起来：你就可以看得更加清楚了，可以“全心浸入”。

如果想要从生活中收获更多，那就需要全身心投入：了解、留意并参与正在发生的事。这涉及正念的一个技巧，叫作“参与”：通过留意我们所能看到、听到、触摸到、品尝到和闻到的一切来与世界建立联结。

“如果双手就是思维”练习也说明了解离和参与的关联。当我们与思想解离时，就可以与世界建立联结并参与其中，可以留意到更多、珍惜当下。同理，当我们“活在当下”并且参与其中时，我们会自然地与思想解离。但是，这些和自信有什么关系呢？

### 参与的力量

如果你想享受一次绝妙的性生活、一次极好的对话、一场精彩的高尔夫比赛；如果你想写得好、唱得好、跑得好；如果你想把演讲、谈判和比赛做好，那么你就必须在心理上活在当下，必须全心参与正在发生的事。

假设你在打网球，却没有持续关注着球，而是全然专注于自己心里的想法，“我握拍的姿势正确吗”“我脚的站位是最好的吗”“哇，球飞过来得真快啊”，如果你的注意力在思想上而不是在球上，那么，你这场比赛的质量有可能会如何呢？可能不是太好。如果想要打得好，就必须要把注意力集中在球上。

假设你在做爱，但却没有把注意力集中在对方身上，而是全然专注于自己心里的想法，“我做得怎么样”“我快坚持不住了”“她真的享受吗”“他觉得我的身材怎么样”，如果你完全陷入了自己的思绪，那将不会是一次满意的体验，特别是如果你的大脑在持续地评价你的表现的话。如果你想享受这个过程，就必须全心参与到所做之事中：体会那些快感，关注对方的反应，留意身体的摩擦和温度，让思绪像天空中的云朵一样飘过。

当你处在一场重要面试的紧张气氛中，坐在面试官面前，你需要全心全意地与面试官交流，必须专注于他们说的话以及他们的反应。所以，如果大脑在给出以下评论，“呃，我不该那么说”“哎呀，我想表达的不是那个意思”“这真的是他们想听到吗”“糟糕，我不喜欢他脸上的表情”，你越是注意这些评论，就越难集中注意力，表现也会越差。

在第1章中，我提到过克利奥，28岁的腼腆的科学家，她说如果自己更自信，就会交更多的朋友，更多地去参加社交活动，并且在社交场合表现得更真诚、温暖、随和。克利奥告诉我，她觉得社交的压力相当大，所以她常会把自己封闭起来、一言不发。之所以如此，影响因素有很多，但最重要的一个 是，相较于把注意力集中在与她交谈的人身上，克利奥会陷入自己的一些想法中，比如“我是那么的无聊”“关于这个话题，我一无所知”“我希望这个人喜欢我”“我没什么可说的”。由于她太纠结于自己的想法了，自然会觉得难以跟上谈话的节奏或参与其中，也就无法享受到其中的乐趣。克利奥已经忘记了，若要很好地与他人社交，我们需要去留意对方：注意他们在说什么、他们的面部表情和身体语言，与他们沟通和互动。

当我们说某人看来自信时，我们并不知道他们的想法和感受，但是我们能看到他们在做什么，也就是他们的行为。你通常会注意到自信的人的一个特点：他们会非常全心全意地参与到自己所做的事情之中。在社交的时候，他们完全沉浸在对话当中。在进行体育运动时，他们也完全投入其中。写报告时，他们的全部注意力都集中在这个任务上。所以，无论是自信的感觉还是自信的行为，全心参与总是发挥着主要的作用。

注意，在以上所有情景中，产生消极想法并不是问题。脱离了自己当下的体验才是问题。当我们把注意力集中于所做之事，保持全心全意的参与时，无论大脑在说什么都无关紧要。只有当我们上钩了以后，那些想法才有可能给我们带来麻烦。

如果我们允许其自由来去，就可以把注意力集中到更重要的事情上了。

现在，暂停20秒，留意你的大脑在说些什么。

\*\*\*

它态度热情、愿意合作吗？还是只是在“姑且听之”？它安静得一言不发吗？还是问题多多、不停反对？以下是经常会出现的几个问题。

**问：**思考是相当有用的。你肯定不是在建议我放弃自己所有的想法吧？

**答：**完全不是。如果某个想法是有帮助的，包含有用的信息，可以帮助我们做得更好、表现得更好、生活得更好，那理应去使用它，让它影响我们的行动。但是，在以上的例子中，那些想法明显是无益的，那让它们自由来去才是更合理的。

**问：**但是，如果我可以一开始就阻止这些想法出现，那就不会有任何问题了，不是吗？

**答：**那是肯定的。我敢打赌，你已经试过了，但却没有奏效，是不是？如果你想更努力地去尝试，那也请便。不过，请记住，即使是禅宗大师，在经过一辈子的修炼以后，也没能习得消除消极想法的能力。

问：但是，当我面对挑战时，很难让思想自由来去。没有更简单的方法吗？

答：我们刚开始学习的时候，骑自行车、开车和拿笔写字看起来也都很难。假设我对你说，“你知道吗，43岁了才学骑自行车是非常难的。我完全没有平衡感，左摇右晃。我害怕摔下来。我没想到会这么难，好想放弃”，你会怎样回答我呢？

(1) “是的，路斯，那太难了。你不如还是放弃吧。”

(2) “路斯，你没有必要真的去骑车练习。去读点儿关于骑自行车的书，之后你应该就能骑得不错了。”

(3) “路斯，刚开始的时候当然是困难的，但是如果你继续骑上车去练习的话，就会逐渐变得容易的。”

学习正念技巧和学习骑自行车、弹钢琴、烤蛋糕基本是一样的。开始的时候可能看起来困难，但是越练习就会变得越简单。幸运的是，我们可以从一些简单的练习开始去学习正念技巧。事实上，本章稍后会给出的一些练习基本不费吹灰之力，而且几乎可以随时随地练习。这意味着，我们可以一点点逐步提升自己的技能，直到在面对最大的挑战时也能够做到正念。

(注意，我假定你有一直在做前面章节中的练习。如果你并没有，请回头去做，因为那是我们后续工作的基础。) 接下来，我们将再对参与的理论稍作讨论，然后就开始努力学习如何真正做到参与。

# 不要仅仅机械地去做事：要全心投入！

迅速复习一下。自信游戏的黄金法则是：

自信的行为先于自信的感觉。

只有当我们可以把某件事情做好的时候，才有可能感觉到自信。但是，如果我们不能全心参与到所做之事中，那就几乎不可能把它做好。如果我们仅仅是心不在焉地去做，迷失在自己的想法里，不假思索地、机械地做动作，那么我们很可能做不太好。

那么，我们应该如何参与到自己当下的经历之中呢？简单！我们只要集中精力去注意就可以了。留意当时当下所发生的事情。注意是正念最核心的部分。但是，是采用一种全新的注意方式。正念是指以开放、好奇、灵活的方式去注意。让我们来将其拆分开，讲一讲这都是什么意思。

注意：我们要留意当下“内心世界”和周遭世界所正在发生之事。换句话说，就是去注意自己的所思所想，也注意自己所看到、听到、触摸到、品尝到和闻到的一切。

开放：即使我们不喜欢、也不认可正在发生的事，我们也对它持开放的态度，而不是转身离开，或把自己当下的体验隔离。

好奇：我们对正在发生的事抱着好奇心。我们积极地从自身体验中寻找新的发现，一些我们可能会错过或者会认为理所当然的东西。像个勇敢的探险家或热情的科学家一样，关注细节，对任何事都不要想当然，关心一切可能的发现。

灵活：我们注意的方式是灵活的。有时，我们的注意力只集中在很小的一点上，比如当我们沉浸在某个任务中时：穿针引线、钻一个洞、击打高尔夫球。也有时候，我要去广泛地关注，比如，当我们去探索一个新城市时，要去感受所有新奇的视觉、嗅觉和听觉信息。我们有时可能会更专注于自己的内心世界、自己的所思所想，也有时会更专注于外部世界。

那么，我们现在就来试试，怎么样？我想请你暂时停止阅读，简单地注意一下你能听到什么。留意来自自己的声音，比如你的呼吸和动作。然后，扩大范围，留意周遭的声响。像是音乐家欣赏美妙的音乐一样去聆听这些声音：注意不同的音高、音量和节奏，注意某些声音如何渐弱或停止，而另一些如何开始或渐强。请现在就花30秒钟的时间这样做。

\*\*\*

接下来，请你环顾四周，注意5件你可以看到的东西。就像艺术家在研究一个不朽的艺术杰作一样去看每一个物品。注意它的形状、颜色、质地和明暗；注意所有阴影、反光和高亮。用30~60秒的时间来做这件事，带着好奇心在每样物品上稍作停留，无论它有多么的熟悉和平凡。

\*\*\*

现在，请在椅子上坐直，注意自己的身体姿态。把脚坚实地踩在地板上，挺直脊背，放松肩膀。用30秒时间，从头到脚扫描自己的全身，留意身体每一部分的感受。带着强烈的好奇心去这样做，像是一个来自外星的科学家得到了30秒钟进入人类身体的机会一样。

\*\*\*

现在，同时做以上所有的练习。把书放下，坐直，双脚牢牢地踩在地上，灵活地把注意力集中于自己的身体、你看到的东西，再到你听到的声音。请现在就花30秒钟的时间这样做。

\*\*\*

那么，发生了什么呢？你更好地活在当下了吗：对自己的周遭和身体有了更好的觉察吗？当我们沉浸在一本书中时，我们就只能看到面前书页上的文字，而几乎忘记了其他的一切。但是，那些文字只是我们当前时刻体验中的一小部分。当我们放下书本，去注意我们的身体和环境时，我们就会开始意识到所有其他景象、声音和感觉。

沉浸在书中并不是一件坏事。那其实是我最喜欢的消磨时间的方式之一。但是，如果你是永远地迷失在了书中，那会如何呢？假设，你真的一天到头都把头埋在书中，双手握着它，

在吃饭、陪孩子玩、做爱、开车、打网球和聊天的同时，都在贪婪地阅读。那将会如何影响你的生活、健康和人际关系？

我们都有如此生活的自然倾向。唯一的区别是，我们是迷失在头脑中的那些文字里，而不是书中。参与意味着，就像我们放下一本书那样，放下头脑中的那些想法，去注意自身体验的其他方面。

## 人生的舞台

人生就像一场华丽的舞台表演。舞台之上是我们的所有情感、记忆、意象、想法和感觉，以及我们看到、听到、触摸到、品尝到和闻到的一切。正念就像是灯光系统：我们可以把灯光在任意时刻打到舞台表演的任何一部分上，这样我们就可以看清所有的细节。灯光并不会改变舞台上的表演，但会影响我们如何看待和欣赏这场表演。

灯光系统有很强的灵活性。我们可以把整体灯光调暗，并将聚光灯打在关键动作上，也可以把所有的灯光一起调亮，同时观赏整台演出。

“小溪上的叶子”这个练习，就像是调暗舞台上的灯光，将聚光灯照在想法上。几分钟之前你做的那个简单的练习，是在尝试用不同的方式使用聚光灯，照亮表演中的一些不同地方：你所看到的、听到的和感受到的。

那么，既然台上的表演有那么多不同的方面，我们应该留意什么呢？答案很简单。留意当下最重要的地方，关注任何能帮我们成为想成为之人、做想做之事的东西。

心理学家常称之为“以任务为导向的注意力”：全神贯注于手头上的任务。如果我们想把任何一件事做好，无论是打高尔夫球、绘画、开车、做爱、准备午餐还是聊天，我们的注意力必须集中于与任务相关的东西上。消极的自我评判、对失败的预测、关于自己不够好的想法，这些都与当下的舞台表演无关。但是，我们也无法将它们赶下舞台，或者置于绝对的黑暗之中。那怎么办呢？我们可以把那些区域的灯光调暗一些，把明亮的聚光灯打到需要的地方：主唱、音乐家或舞蹈演员身上，而不是场务和安保员身上。以下这个练习会告诉你如何做。

## 正念呼吸

正念呼吸已经有上千年历史了。你可以在多种宗教、灵性和哲学传统中找到它的影子，包括印度教、犹太教、道教、佛教、基督教、伊斯兰教、瑜伽、太极和许多其他武术。它是一个简单而有效的学习参与和解离技巧的方法，你可以想练习多久就练习多久，从30秒～30分钟都行。如果你之前从没有做过类似的练习，我建议你先从5分钟开始。然后，随着时间的推移，你可以逐步增加时长。

提醒一点：如果你长期习惯于轻浅快速的呼吸，那么刚开始的时候，这种缓慢的深呼吸可能会让你觉得有点奇怪或不适。但是，如果你坚持每天练习，几周以后，就会觉得自然而舒服了。另外，虽然这种情况极不常见，但是，正念呼吸偶尔也会让一些人感到焦虑和头晕。如果这发生在了你身上，我强烈建议你继续坚持。（我保证你不会晕倒，即使你的大脑会如此认为。）一两周以后，这种反应通常就会消失。

现在，请把以下练习说明阅读两遍，这样你就会知道要怎么做，然后去试试。（如果你喜欢听着录音的引导来完成这个练习，那么，我已经把它录制进了《正念技巧：第一辑》中，在[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)网站上有CD和mp3版本。）

- 找到一个舒服的姿势（最好是坐直，腰背挺直，双脚平放在地上）。
- 按照自己的喜好，闭上眼睛，或者将视线集中于一点。
- 温和地、慢慢地深呼吸几次。
- 把注意力集中在清空肺部的空气上。温柔而冷静地呼出剩余的每一点气体，直到肺部完全清空，然后让它们再自动填满。
- 没有必要深吸气，因为一旦肺部被清空了，就会自动再填充的。看看你是否可以只是允许它自然发生，而不是用力去推动这个过程。
- 像个从未见过类似事件的好奇的科学家一样，去观察自己的呼吸。注意每个细微的感受：空气从鼻孔进出、肩膀的

起落、胸部和腹部的起伏。注意所有这些过程是如何自然而然地相互作用的。

- 这样呼吸10次以后，接下来就按照自然的节奏去呼吸就好。不需要再继续控制了。
- 你的挑战是：把注意力一直集中在呼吸上，观察空气进入并离开身体。同时，让想法像溪水上的叶子漂浮流淌。
- 思维会不时让你上钩，把你的注意力从练习上拉走。你可能会被任何事情羁绊：从久远的回忆，到白日做梦，再到晚饭该吃什么。这是自然的、正常的、会不断发生的。每次你意识到自己上钩了，只需要温柔地承认，再把注意力转回到呼吸上就好。（如果大脑责备你做得不够好，感谢它的那些想法，然后继续练习。）
- 如果出现不适的感觉，比如挫败感、无聊、不耐烦、焦虑和后背痛，那么静静地承认，对自己说“无聊来了”或者“挫败感来了”，然后把注意力转回到呼吸上。
- 你的思维可能会周期性的抱怨或者反对，“我做不到”“太难了”“无聊”。起初，这些想法，和许多其他想法一样，会让你上钩、分心。但是，它们真的都不是问题。无论思维让你上钩多少次，你一旦意识到自己上钩了，就去承认、脱钩，然后再把注意力集中到呼吸上。你每次这样做，都是在学习持续集中注意力的宝贵技能。
- 时间到了以后，请扩展觉知范围，参与到周遭世界中去。将聚光灯保持在呼吸上，同时调亮照在自身和周边环境上的光：双脚向下踩地板，人坐直，好好舒展一下身体，留意自己所看到、听到、触摸到、品尝到和闻到的一切。

将上述说明阅读至少两遍以后，就请开始练习。5分钟的长度比较好，适合初次尝试，但是，你也可以根据自己的喜好拉长或缩短一些时间。

## 你上钩了吗

你的练习进行得如何？倘若你之前从没做过类似练习，并且坚持了10秒之久，然后才被思想钩住、分心，那说明你已经做得很不错了。大多数刚接触冥想的人会很吃惊，原来保持专注是如此困难。当然，大多数人都知道在某些特定活动上，我们可以保持专注较长时间。这些活动可能包括看电影、读书、惬意的交谈、从事某项体育运动、兴趣爱好或者创造性活动。但是，一旦你踏出舒适区，试图专注于更具挑战性的事物，例如，学习某种难掌握的技能、在紧迫的期限内赶任务、和某个难以沟通的人会面等，那么你通常会发现那更加困难。

所以，正念呼吸是极好的提升专注能力的方式。你练习得越多，自然就会做得越好。（最后这句话是否让你觉得似曾相识？）

上述练习是正念呼吸最基础、“毫无装饰”的版本。但是，还有许多其他元素，你可以选择将其加入这个练习中，可能会使这个练习变得更容易或更有趣。在接下去的几次练习中，我想邀请你尝试一下，看看哪种方法最适合你。

## 选项一：数呼吸

数着自己的每一次呼吸，在呼气的时候默默地数数。数到10以后，再回头从1开始数。在任何时候，如果你忘了自己数到哪里了，就回头再从1重新开始。

## 选项二：有颜色的呼吸

想象看着自己的呼吸进出肺部，仿佛它们是有颜色的。你可以把它想象成任何你喜欢的颜色。多数人选择白色。

## 选项三：白色的光和黑色的云

吸气的时候，想象自己吸入的是白色的光，呼气的时候，呼出的是黑色的云。

## 选项四：重复词句

在吸气和呼气的时候，可以在心里默默重复某些词句。比如，你可以在吸气的时候慢慢地说“吸气”，然后在呼气的时候说“呼气”。或者就简单地说“吸”和“呼”。

## 选项五：呼吸气球

想象自己的腹腔内有一个气球，随着你吸气慢慢地膨胀，随着你呼气慢慢地瘪下去。

## 随时随地

正念呼吸非常棒的一点在于我们可以随时随地练习。我鼓励你在以下场景练习：

- 等红灯时；
- 排队等候时；
- 电视插播广告时；
- 上厕所时；
- 提前抵达开会、面试和社交活动地点时；
- 在床上快睡着了和醒来时；
- 拿着电话等候接听时；
- 任何有时间没事做的时候，如等公共汽车、火车、飞机时，等伴侣收拾好东西一起出门时，等电影开场时。

除了所有这些非正式的迷你练习以外，希望你能制定一个时间表进行正式练习。比如，刚开始的第一周，你可以每天两到三次，专门找5分钟时间，安静地坐在某处练习正念呼吸。然后，可以每天增加30秒，这样到了第三周，就可以每天练习两到三次，每次10分钟。

记住，每一分钟的练习都很重要。即使每天练习一分钟，也好过一点不练。你可以设置一些简单的提醒，来帮助养成练习的习惯。为什么不考虑在冰箱或者车的仪表盘上贴张小纸条，写上“呼吸”“参与”或“练习”呢？也可以用电脑或者电话：在日历上设置一个日程提醒。还有一种方法是，在表带或钱包上贴一张色彩鲜艳的贴纸，这样，你每次看时间或者用钱包时，就会看到这张贴纸，提醒你做几次正念呼吸。

你可以提早计划：如果你知道自己很有可能会需要在某处等待，比如去看医生、坐飞机，那么，在去之前就对自己承诺至少会用一些等待的时间去练习正念呼吸。

## 呼吸只是开始

正念呼吸本身就是一个非常有用的练习。让我们能够从每天繁忙的日程中，抽出一些时间，创造一种平静的状态，去充电，得到一些内心的平静。但是，我希望你能把它看作一种多功能的训练工具，用来帮助你全身心地参与生活中所有有意义的活动。当你在参加体育活动、锻炼身体、写书、做雕塑、绘画、弹奏乐器、做爱、陪孩子玩、在聚会上跳舞、聊天、演讲、谈生意的时候，不是把聚光灯照在自己的呼吸上，而是将其聚焦在自己所从事的任务上，全然参与到当前的体验中，让想法像路上的车辆一样自由来去。

那如果你不喜欢正念呼吸怎么办呢？我希望你不管怎样都要去练习，因为即使你一开始不喜欢，大多数人都发现，随着

时间的推移，正念呼吸会变得更容易，更有收获。但是，如果你完全无法忍受，还有许多其他方法可以培养参与的能力。你只需要停下来并且……

## 第9章 轻嗅花香

从你狭小阴暗的牢房到采石场，有20分钟的路程。一旦到了那里，你就要在烈日之下，拿着锄头和铲子，受尽奴役，双手都会起水泡、流血，身体会被汗水浸湿、沾满尘土。

如果你正走在这一段路上，知道自己即将面对什么，你将会有什么感受呢？在纳尔逊·曼德拉的自传《漫漫自由路》中，他把这段路程描述成一种“滋补”。在罗本岛监狱的13年间，他每天早晨都要这样做。他走在路上的时候，会全心全意参与到自己的体验当中，他注意到鸟儿优雅地从空中飞过，从海上吹来的风清凉地抚摩和桉树花的清香。他没有迷失在关于今天有多少工作等着他，或者过去的日子有多么凄惨的想法中，他完全活在当下。

幸运的是，我们不需要被锁在监狱中，就可以欣赏飞鸟、微风和鲜花。如果我们可以停止机械地忙碌，用自己的五感去全心感受周遭世界，我们会得到更多的满足感。是的，我们都应该“停下脚步，去欣赏玫瑰的芬芳”这句话，但是我们可曾真的这样做呢？

本章中的所有练习都涉及通过五感来参与：留意你所看到、听到、触摸到、品尝到和闻到的。这可以帮助你建立活在当下、专注地沉浸于所做之事的能力。就像我们讨论过的那样，如果你想把任何事情做好，或者从中得到满足感，这个能力都是十分重要的。

## 给忙人的正念

我偶尔会遇到手头有很多时间的人，但是不得不说，这样的人很少见。大多数人都很忙、很忙、很忙。我的很多来访者会说他们“没有时间练习这些东西”。事实上，我自己也常常有同样的想法。但是，正念训练的妙处在于可以随时随地进行。当然，如果你要坐下来进行正式的练习，例如，10分钟的正念呼吸、10分钟的“小溪上的叶子”练习，那么就需要专门腾出一些时间。（我强烈建议你这样做！）但是，每天从早到晚有各种各样的机会可供我们练习，完全不需要改变日程。以下是几个建议。

### 全心参与晨间例行事务

你可以将晨间例行事务的任何一部分变成正念训练：刷牙、刮胡子、上厕所、洗澡、穿衣服、铺床、做早饭、吃早饭、喝茶，等等。专门练习参与和解离技巧。例如，当你在沏茶的时候，使用五感全心参与到每一个小的步骤当中。就像你从未沏过茶一样，带着最强烈的好奇心去观察。

注意这个过程中产生的所有不同的声音，倾听音高、音量、音色和节奏的变化：水壶被逐渐灌满时越来越大的响声，打开开关时尖利的咔嗒声，烧水时咕嘟嘟的声音，蒸气冒出的嘶嘶声，把水倒入杯子中时哗哗的声音，从杯中拎出的茶包时水嘀嗒的声音，糖和牛奶轻轻落入茶水时的声音。

注意所有不同的视觉元素，包括形状、颜色、质感和光影：水壶中喷涌而出的浓浓的水蒸气，水杯上空升腾起的雾气缭绕的蒸气漩涡，浸泡茶包时泛起的涟漪，浓浓的茶在热水中扩散开来，松软的牛奶云翻腾着浮上水面。

注意所需要的一切身体动作：当你做出拎起水壶、打开水龙头、接水、倒水、浸泡茶包等动作时，肩膀、胳膊、手和眼睛自然而然的协作。

在你这样做的同时，看看你是否有新的发现，例如之前你认为理所当然的事情。你之前真的留意过杯子上方升腾的蒸气的样子、勺子触碰杯壁的声音、浸泡茶包时肩膀的动作吗？

进行这项练习的时候，思维会试图引你上钩，让你想起自己要做的各种各样的事情。让那些想法像马路上的汽车一样自由来去，全心全意地参与到当下所做之事中去。当然，思维会不时让你走神。在你意识到的那一刻，温和地承认、脱钩，再次全心参与到沏茶当中去。

## 全心参与家务

在生活中你会遇到单调、乏味、无趣，但是又不得不做的家务吗？你是否会咬紧牙关迅速做完？还是心不在焉地、机械地做完？你是否一边做一边听广播或者看电视，好没那么无聊？

常见的这种任务包括熨烫衣服、冲洗餐具、把餐具放进洗碗机、倒垃圾、给孩子们做午餐、用吸尘器吸地板、洗衣服、扫地、刷浴缸，等等。任意家务都是练习参与和解离技巧的好机会。

还记得赛伯吗？那个害怕和妻子做爱的出租车司机。赛伯认识到，如果他想要再次享受性生活，就必须要学会如何全心参与到这个过程当中去，而不是迷失在自己焦虑的想法和感受中。所以，他选择了把餐具放进洗碗机这项任务来练习正念。我对他说：“下次你要把餐具放进洗碗机时，想象自己是这项活动的世界冠军，有人在给你录像，并且通过数亿台电视机向全世界直播。”我请他小心翼翼地放好每一个杯子、盘子、碗、勺子、刀和叉子。温柔地放好每一件物品，留意把它们放进去的时候弄出的声响。注意他们上面残留的食物和饮料的颜色与状态。注意自己的肩膀、胳膊和手部的动作。我提醒他：“这样做的同时，让思维像背景电台一样，随它去喋喋不休。每当自己上钩的时候，承认、脱钩，重新集中注意力。”

再见面的时候，赛伯说他尝试了这种方法，让他很意外的是，把盘子放进洗碗机变成了一项吸引人的工作，而不再是不需要动脑筋的苦差事了。“别误会我的意思，”他说，“并不是说它变成了一项很有意思的活动。如果让我在看球和把盘子放进洗碗机之间选的话，相信我，我肯定会选看球。但是，当我用正念的方法去把盘子放进洗碗机时，是不一样的，我似乎可以沉浸其中。有点奇怪，很有趣。我从来没想过摆盘子可以很有趣。”

## 全心参与一项有趣的活动

每天，我们都会做一些本可以很享受的事情，但却没能最大限度地体会到快感和满足，因为我们没有全心全意地参与。我们认为那理所当然，或者只是一边机械地去做，一边想着接下来该做些什么。常见的例子包括：吃东西、喝东西、和孩子一起玩、抚摸宠物、洗澡以及和爱人拥抱。

我们也会错过许多简单的快乐，仅仅因为我们太忙了，而没有“停下脚步，去欣赏玫瑰的芬芳”。我们可以做点什么简单的改变来为生活增添更多的愉悦感呢？你可以去公园里散步、欣赏花鸟吗？你可以花更多时间听自己最喜欢的音乐吗？你可以做些特别的食物吗？可以给你的性生活增加一点情趣吗？

我想邀请你每天至少选两项有趣的活动练习正念。洗澡的时候，调动五感、全心参与：留意莲蓬头上水滴落下的情状，水划过皮肤的感觉，洗发露和香皂的气味，以及液体从喷嘴中喷出的声音。

晚餐的时候，在吃第一口之前，暂停一下，注意不同配料的不同的香气，不同食物的颜色、形状和质地。然后，在切碎食物时，注意餐具发出的声音、手臂和肩膀的动作。吃第一口的时候，注意口中食物的味道和质感，像个从未吃过类似食物的美食评论家一样。

如果你正在拥抱所爱之人，注意自己身体的知觉、你的姿势、手臂的动作、对方面部及身体的反应。

## 全心参与一切

正如你所见，有无数简洁的方式可供忙碌的人练习正念。记住，你真的可以把“聚光灯”打在任何东西上，然后练习把注意力集中于其上：从系鞋带到擤鼻涕，从看落日到洗头，从剪草坪到挠后背。（当然不是说你会那么做！）

所以，去发明几项属于自己的参与练习吧：从塞满冰箱到上楼梯，从梳头到拿钥匙开门，都可以作为正念练习。记住，每一分每一秒的练习都会产生重要影响。练习得越多，就会越少迷失于……

## 第10章 心理迷雾

我几乎不敢相信自己的眼睛。我走在墨尔本的植物园中，但其实不论我身在何处看起来都一样。几分钟前，我的四周环绕着高大的树木。假设这些树不会自己长腿逃走，现在的我却连树影子都看不到。一层迷雾遮挡了一切。

墨尔本是座美丽的城市，幸运地极少遭受雾霾的袭击，但是一旦起雾，就十分夸张。如果你曾经遇到过雾霾、浓雾、暴雨、暴风雪和沙尘暴，就会明白那有多让人崩溃：什么都看不清，出行困难。但是，至少为极端天气所困时，我们知道到底是怎么回事，可以按需调整自己的行动。但是，当我们被内心的迷雾所困，就完全不同了。

心理迷雾就像它的字面意思一样，仿佛是有一团浓浓的思想的云雾，让我们看不清，无法采取有效行动。可悲的是，大多数时候，当我们迷失在这团云雾之中时，甚至会意识不到。只有当大雾散去，我们又与世界重新建立联结，开始可以看得清楚时，才会意识到，曾经我们是多么的迷失。

心理迷雾形式多样：担忧、责怪、幻想、沉浸于过去的失败和被排斥、盘算着逃避、阴谋报仇、白日做梦、预演对话、“过度分析”、沉湎于逝去的时光和预测未来。如果我们不留神的话，可能会花上数小时，在迷雾中漫无目的地游荡，以致错失眼下的人生。

但是有一点我们要搞清楚：

心理迷雾并不是由思想本身造成的，而是我们与思想的融合导致了迷雾的产生。

换言之，无论我们的想法有多么的消极、无益和痛苦，如果我们将其解离，就不会产生迷雾。但是我们越是与之融合，迷雾就会变得越浓，我们也就会越发地与周遭世界失去联结。驱散迷雾的唯一办法就是参与和解离。当我们与这些想法脱钩、全心参与所做之事的那一刻，我们就会有清晰的视野，可以进行有效的行动。

## 忧虑的迷雾

最让人窒息的心理迷雾之一就是忧虑。我们每个人都会有不同程度的担忧，但是，我们越是习惯如此，就越是会耗尽自己的活力。忧虑会浪费时间、消耗精力、妨碍我们采取有效行动。我之前提到过的所有来访者都浪费了很多时间去担忧。拉杰没完没了地担心开新餐馆赔钱的可能性。赛伯担心他是否还有能力再次过上“好的性生活”，如果他不能“满足”妻子，妻子是否会离开他。莎拉担心搞砸试镜。克莱尔和克利奥两人都相当担心被拒绝，或在社交场合沉默寡言。

他们用了本章中的技巧后，都显著地减少了忧虑，但是我从来没对他们说过“不要再担心了”。我认为，这是最没用的

建议之一。毕竟，要是有那么容易，在我们向他们提出如此明智的建议之前，他们可能早就已经做到了。

事实上，我的好多来访者会抱怨说：“我努力试着停止担心，但是我做不到。”这样的评论并不会让我感到惊讶。现在有很多研究证明，试图停止忧虑通常只会让情况更糟。当我们强行“排除”忧虑的想法，或者分散注意力时，一般会收到一些短期效果，但长远看来，通常会导致反弹，让那些想法会变得更加强烈，出现得更频繁。那么，我们要如何应对“忧虑的迷雾”呢？

## 第一步：认清什么是“忧虑”

忧虑指的并不是可能会有坏事情发生的想法。我们每个人都有类似的想法。就像其他的心理迷雾一样，想法本身并非问题所在，真正的问题在于融合。忧虑意味着与那些想法融合：紧紧抓住它们、一遍又一遍地重复，而非让它们自由来去。

## 第二步：确定忧虑的代价

忧虑最主要的代价是错过当下的生活。当我们陷入忧虑时，就没有“心理在线”。我们脱离了当下的体验，而被关于未来的想法缠住。我们错失了与所爱之人的互动，错过了体验自己正在享用的食物、正在进行的活动。我们只是在形式上去

做了，但没有用心，所以就会觉得当下的体验不令人满足，或者没有收获。这当然会影响我们的表现，在每一个领域的表现。（注意：恐惧和焦虑不会影响表现，但是忧虑会。）其他的代价也包括浪费时间、影响睡眠、在重要决定面前拖延。

### 第三步：和忧虑的原因脱钩

有时，来访者会对我说：“那说的就是我呀。我一直是个忧虑的人，但我就是没办法。”我通常会回复说：“如果你选择认同这个说法，会对你造成怎样的影响呢？你会这样想是相当正常的。我们的思维非常倾向于固执己见，往往不喜欢改变。所以，干脆就让它去说改变是不可能的好了，然后，无论如何都去试一试，看看会发生什么。”

另一种我经常听到的经典说法是：“但是，忧虑能够帮到我。”他们通常是这样说的，忧虑有助于我“处理问题”或者“做好最坏的打算”。我回复说，担忧就像是骑着一台快散架的旧自行车。你也能从悉尼骑到墨尔本，但是那会花掉你多少时间呢？等终于骑到的时候，你的状态会如何呢？有很多更好的方法去完成这趟旅行：骑辆崭新的好自行车、开车、坐大巴或者坐飞机。

如果我们想有效地解决问题、有效地做出事关未来的决定、有效地为最坏情况做出打算，那么，忧虑根本无法胜任这

项任务。它通常会妨碍行动、加剧拖延、降低动力、导致决策不善，同时增加压力和焦虑。

与其担忧，不如使用下列（或类似的）问题来积极规划、建设性地解决问题：

我要怎么做才能有效地应对这种情况？我能采取什么行动来改变现状？我可以从何处得到建议和帮助？

最坏的情况是什么？如果最坏的情况发生了，我该如何应对？我应该做些什么？我可以得到什么样的帮助/建议？

如果可以采取有效行动，那就去做。如果没有什么有效的行动，那就腾出空间来容纳心理的不舒服，与担忧解离，参与到眼下有意义的活动中去。

## 第四步：区分担忧和关心

很多人似乎认为担忧等同于关心和解决问题。但是，它们之间有很大的区别：前者是无用的，而后者是十分重要的。

担心自己的健康是：徒劳无益地沉浸于身体可能出了什么问题的可怕想法中。

关心自己的健康是：健康饮食、锻炼身体、戒烟。

担心自己的财务状况是：徒劳无益地沉浸于各种版本的恐怖情境，自己的钱有多么少，有可能会损失钱财，或者自己可能买不起的东西。

关心自己的财务状况是：设立一个储蓄账户，设定花费预算，寻求财务顾问的帮助。

## 第五步：与担忧解离

我们的思维是世界上最伟大的叙事者，它想要的就是我们的注意力。并且，它知道在它讲恐怖故事时，我们就会去关注。所以，它不会突然停止这种行为。但是，我们可以学着让那些忧虑自由来去，而不去上钩。有一个简单的技巧，就是注意和命名：一旦我们意识到了忧虑的存在，就默默地对自己说：“忧虑又来了！”或者更简单的：“忧虑。”如果是一个反复出现的主题，你也可以试用“感谢自己的思维”的和“给说法命名”这两个方法，例如，“啊哈！‘我会破产’的故事又开始了！谢谢你，大脑！”或者，“啊哈！‘比赛要输’的故事又开始了！谢谢你，大脑！”另外，经常定期练习“小溪上的叶子”或者正念呼吸对长期忧虑者都是极有效的。

## 从迷雾到自信

任何正念的技巧都有助于逃离各种形式的心理迷雾。在上一章中，我们讨论了在日常生活中发展正念技能的简单方法。

现在我们即将把这些和你的主要人生目标结合起来。首先，让我们迅速来回顾一下自信循环（见图10-1）。

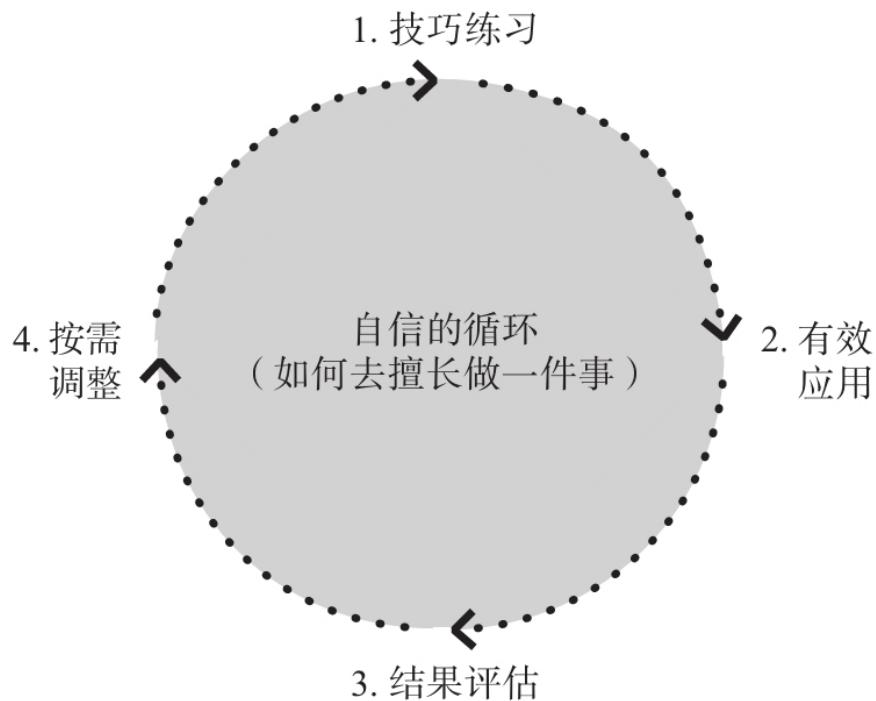


图10-1 自信的循环

考虑一下，在哪个领域中，真正的自信会给你带来最深远的影响：运动、商务、社交、创造力还是其他的什么？我想请你现在从中选择一个，任何一个你想首先攻克的领域，从自信循环的角度来思考一下。要在这个方面有所提升，你需要积极地练习哪项技能？

例如，在体育运动中，你可能需要练习某个特定的技术、策略或动作，像是高尔夫球挥杆、网球发球。在商务方面，你可能需要练习自己的演讲能力、面谈技巧、推销辞令。在社交领域，你可能需要练习讲笑话、讲段子、提出开放式问题，以

及更多的自我分享。在绘画方面，你可能需要练习调色、绘制透视网格、进行光影实验。在育儿中，你可能需要练习给予正面反馈、坚定自信的表达、用适合孩子发育程度的方式与他们互动。

我们常常不愿承认有练习的必要，但是这真的无可回避。我们的大脑可能会反对：“但是这不公平。有些人天生有才华，他们就不需要各种练习。我为什么要这样？”我毫不怀疑这个想法的真实性。人与人生来就是不一样，有些人在某些领域自然就有天赋。我们甚至可以从小孩身上就看到这一点，有些小孩天生比同龄人更强壮、动作更快、协调性更好、更有想象力、更有语言优势，等等。但是重点在于，如果我们紧紧抓住这个想法不放，那有助于我们去做自我提升中无法绕开的那些事情吗？还是会让我们感到挫败，徒增怨念？

我必须承认，当别人付出明显更少的努力，又能得到比我更好的结果时，我常感到嫉妒。比如小说家伊恩·班克斯（Iain Banks），他每年写一本书，而且只需要三个月就能写完！但是，我通常会迅速让自己从“这不公平”的说法上脱钩，因为我明白抱紧这个想法于我无益。（心理脱钩并不会让我不嫉妒，但它有助于我逃离心理迷雾。）

我也发现，记住这点很有用：很多时候，那些看起来“天生有天赋”的人，已经做过了大量练习，多过于我们要达到他们的高度所需的练习量。例如，老虎伍兹从两岁就开始打高尔夫球了，莫扎特从四岁就开始弹琴了。当然，与同龄人相比，

他们确实天生有天赋，但是，到他们成年后显示出卓越成就时，他们已经进行过数量惊人的练习了。

举个更接地气的例子，想想那些在社交方面非常自信的人。这些社交活动中的灵魂人物，并非天生就拥有所谓“能说会道”的能力。和你我一样，他们出生时也不会说话，经过了大量的练习，才达到了他们现在的高度。当然，他们中的大多数人并不是有意识地决定“我现在要去练习我的谈话能力了”。更有可能的情况是，他们在做让自己有成就感的事情的同时，自然地就发展了这项技能。虽然，他们可能在社交方面确实有天赋，但是这改变不了想要提升就必须练习的事实。

所以，如果你想要提升自己的谈话能力，但是又“想不出有什么有趣的事可以说”，也“不太善于讲故事”，那么就需要练习以一种引人入胜的方式去讲述奇闻轶事。如果你想要变得擅长写惊悚小说，那就要去练习构思情节、塑造人物、写出漂亮的对话、制造冲突和紧张气氛。如果你想打网球时发球发得好……那么，你知道该怎么做了。我可以把这个句式写一整本书，但是那太冗长乏味，所以不如你自己来填空吧：

如果我想变得擅长\_\_\_\_\_，那么我就需要练习\_\_\_\_\_。

在你找到了一项需要练习的重要能力以后，下一步，你已经猜到了，就是用正念的方式去做。换句话说，刻意把这个练习作为发展解离和参与技巧的机会。如果你在培训课开始之前要活动、拉伸一下身体，那么就用正念的方式去拉伸。如果你在面试之前要练习回答面试的问题，那就用正念的方式去说出

答案。如果你要在弹奏乐器之前热身，那就用正念的方式去弹奏那些音符。这样做至少有三个重要的好处。

第一个重要好处是，正念是无聊的解药。我们不去练习的一个常见原因就是“无聊”。但是，如果我们感到了无聊，那就说明我们没有完全参与到所做之事中去，而是与“这项活动枯燥乏味，还有很多更有趣的事情可以做”的想法融合了。

但是，如果我们能和这个想法脱钩，全心参与到当前活动当中去，就不会无聊了。无聊和正念不会同时出现：正念是指带着开放的态度和好奇心把注意力集中在当下发生的事情上；而无聊是没有把注意力放在当下发生的事情上，也缺乏好奇心。

所以，若要提升自己参与的能力，就请培养对所做之事的好奇心。甚至，即使你从前已做过千百遍，但是每次的体验都是不同的，这次你注意到有何不同？或者留意到了哪些从前认为理所当然的东西？

第二个重要好处是，无论你在练习哪种技能，如果你用正念的方式去做，都会比你机械地下意识去做效果要更好。记住，自信循环的第二步是有效应用。如果我们不集中注意力在所做之事上，那这一步就是不可能实现的。如果我们想把网球打好，那么我们注意力的“聚光灯”就要打在网球上。如果我们想把车开好，那么注意力的“聚光灯”就该打在路况上。如果我们想在社交方面做得好，那么注意力的“聚光灯”就该打在对方的语言和躯体表达上。

第三个重要好处是，这种方式可以为达到巅峰状态铺平道路。如果你想在任何事情上达到自己的最佳状态，无论是在商务领域，还是作为父母、同伴、运动员、表演者、艺术家或者爱人，那么你需要的不仅仅是好的技术，还需要有保持专注并全心参与所做之事的能力。

所以，现在就下定决心：

- 你将会开始用正念的方法练习哪种重要技能？
- 你将会花多少时间和精力来练习？请具体到时间、地点和时长。

并且，不要轻易相信我说的那些好处，自己去试一试，看看这样做会带来什么影响。

## 如果我的技能已经足够好了呢

很有可能你的技能水平并没有问题。比如，研究表明，大多数有严重社交焦虑的人，并非真正缺乏社交技能。他们只是陷入了自己沉闷、无聊、不可爱、会说出愚蠢乏味无趣的话的想法之中。同样地，有“冒牌者综合征”的人也不是真的有技能缺陷，他们也只是与自己是个假货、骗子、冒牌者这样的想法过度融合了。但是，即便如此，重要的技能也总有提升的空间。就像老虎伍兹说的那样：“无论你已经有多好，总是还可以做得更好，这正是令人兴奋的地方。”所以，请像我之前建

议的那样，至少选择一个重要技能，下定决心用正念的方法去练习。

## 你做了多少正念练习

我预测，目前为止，很多读者已经在热情地练习正念技巧并有所收获。也有许多读者，虽然读了本书，但是并没有真正去开始练习，因为他们不断被这样的想法诱惑，“都太难了”“我晚点再开始”“我没有精力去做”“我不想麻烦”“我应该不需要做这些”，当然还有一大堆其他形式的借口。所以，在本书的下一部分，我们将要讨论自我激励，那是赢得自信游戏的一项重要技能。

---

### 第三部分 你的动力是什么

---

## 第11章 动力之源

我已经把我的一生奉献给了非洲人民的斗争，我为反对白人种族统治而斗争，我也为反对黑人专制而斗争。我怀有一个建立民主和自由社会的美好理想，在这样的社会里，所有人都和睦相处，有着平等的机会。我希望为这一理想而活，并去实现它。但如果需要的话，我也准备为它付出生命。

——纳尔逊·曼德拉

以上是曼德拉在臭名昭著的瑞佛尼亚审判上的演讲的结束语。南非政府对这次审判给予厚望：他们想给曼德拉及其他民主运动领袖判死刑。但是，囿于国际上对南非的反对声浪和制裁，他们的态度有所软化，转而判处了严厉的监禁刑罚。

在这次演讲中，曼德拉的价值观——民主、自由、平等、合作，闪烁着耀眼的光芒。这些价值观支撑着他走过了许多风风雨雨，包括：创办律师事务所向贫穷的黑人提供免费或低廉的法律援助；多年来，一边躲避警察的追捕，一边进行地下活动，促进对政府的非暴力抵抗；承受牢狱之灾，饱受艰辛的27年时光；以及作为南非第一任民选总统的任期。每次当他感到恐惧、消沉、精疲力竭时，这些价值观都会给他继续坚持的力量。

在监狱中，曼德拉意识到政府可以夺走他的自由，但却不能掠去他的价值观。他坚信良好的教育对民主和平等十分重要，他决心要让每一个人都得到受教育的机会。所以，他创办了一所“地下大学”，监狱中的人们在矿井中秘密会面，交流思想、分享知识、参加讲座、向彼此传授知识，从政治到莎士比亚，无所不包。（后来，这被称为纳尔逊·曼德拉大学。）

他也学习了南非白人的语言——南非荷兰语，并利用各种机会和白人看守讨论南非政治和历史。这让他深入了解了布尔白人少数民族的态度和信仰体系，这段经历对于他后来磋商南非的新宪法发挥了重要作用。他在监狱的最后几年，情况有了一点好转时，他甚至通过函授的方式获得了法律学位。

那么，这些都和自信有什么关系呢？为了回答这个问题，我们需要回顾一下价值观和目标。

## 对价值观和目标的复习

许多自我提升书籍和课程都着重强调目标设定，特别是在讨论自信、成功和最佳表现等相关主题时。也确实理当如此，因为目标很重要。但是，如果我们想最大限度地提高真正实现目标的可能性，那么，最好先明确自己的价值观。为什么呢？原因至少有三点。

# 1. 价值观能够激励我们去坚持做需要做的事，即使在面临困境时。

如果我们的目标还很遥远、很难实现，或者有重大障碍当道，那么若是没有价值观的激励，在目标实现之前，我们往往就已经精疲力竭了。曼德拉的价值观支撑着他度过了长久的恐惧、痛苦和心酸。若是没有这些价值观，他就不可能成就他所做的一切。

# 2. 价值观能够指引我们。

价值观就像是指南针，指引我们的旅程，为我们指明方向，保证不偏离目标。如果我们去追求不符合自己核心价值观的目标，那几乎一定会导致失望和不满。但是，如果我们以价值观为指导，设定对个人有意义的目标，结果就会不同。

# 3. 在朝目标迈进的过程中，价值观能够给我们成就感。

成年初期，曼德拉给自己设定了一个看似几乎无法实现的目标：摆脱种族隔离，建立民主南非。他用了数十年的时间，

最终实现了这个目标。但是，在此过程中，他通过持续地践行自己的价值观而获得了成就感。在朝目标迈进的每一步中，他都明白自己的坚守，明白自己在用有限的人生做有意义的事，这让他觉得满足、有成就感。

就像曼德拉在自传中写的那样：“有些胜利的魅力在于，其荣光只有赢得胜利的人才看得到。在监狱中尤其如此，你必须在忠于自己的理想中找到慰藉，即使别人对此一无所知。”

## 价值观和练习

本书中最常见的主题之一就是“练习”。我已多次提到，若想要让自己在某项活动中感到自信，那就需要掌握相关技能，而若想掌握技能，就只有通过不断练习。另外，我们还需要培养正念的能力，这样才能全身心参与到所做之事中，并与担忧、完美主义和自我怀疑等无益的思维方式解离。这显然也需要练习。

不幸的是，说要去练习远比真正去做容易得多。为什么呢？因为练习会引起令人不适的想法和感受。即便是想想，往往就会让我们感到不舒服了。人类并不喜欢不舒服的感觉。那么，我们通常会怎样做呢？当然是避免不舒服，不去练习。要么往后推迟，要么找借口说自己做不到。

我们会这样做是无可厚非、自然而然的。毕竟，当我们决定推迟或者干脆不做的那一刻，通常会立刻感到如释重负，所

有那些让人不爽的想法和感受都会立刻消失。那感觉很好，不是吗？每个人都喜欢感觉好。

但是这就是问题所在。因为我们都喜欢好的感觉，所以就会竭尽所能去避免或摆脱不好的感觉。这很容易就变成了一种习惯。然后我们就会开始做出不明智的选择：我们只会去做可以最大程度减少眼下不适感的事，而不去做那些在未来可以带给我们最大成就感的事。

心理学家有一个很酷的术语专门用来形容这一现象，叫作“经验性回避”。经验性回避是指努力回避或摆脱自己不想要的思想和感受。其实，我们每个人都有一定程度的经验性回避。我从未见过任何一个人会热爱不愉快的想法和感受，并且从不试图回避和摆脱。但是，我们越是不愿意容忍不适的感受，生活质量反而会越低。事实上，较高程度的经验性回避与表现变差、压力上升和更高的抑郁焦虑风险直接相关。

为什么会这样呢？因为我们越是努力回避不适，行动就会越多地受到感觉的影响，而不是由生命中最重要的事来决定。换句话说，我们会因为无法忍受令人不适的想法和感受，而回避去做那些重要的、令生活更加丰富多彩的事情。我们越是选择去做那些可以短期缓解不适感的行为，而不去做在长远看来可以丰富生活的事，我们的生活就会变得更加局限和空洞。我们常叫它“生活在舒适区”。

这是经验性回避的一个简单例子：在读这本书的时候，你有跳过某个练习吗？如果有，那你为什么要这样做呢？你的大

脑多半曾努力试图为这种做法辩护吧，说这个练习并不重要，或者你可以晚点再做，但是，在你想到要做练习的时候，其实感到一些不舒服，难道不是吗？并且在你决定跳过以后，感到轻松了一些，是不是？如果是这样的话，那么就是经验性回避左右了你的选择。

对于我们大多数人来说，这种情况时常发生。当我们推迟或选择放弃重要的目标和挑战时，很有可能并没有忠于自己，没有像自己真正想成为的人那样去行动，没有做出符合自己长远利益的选择。

那么，怎样才能克服这一点呢？怎么才能让自己“去练习”呢？我们是否要读一读耐克的海报，然后“想做就做”呢？是不是要让宇宙替我们把这变得更容易些？是否要活灵活现地想象自己所有的梦想都成真呢？是不是要试着用积极思维重塑自己的大脑呢？这些都是流行的做法，你可以自行评判它们是否有用，但是我可以告诉你：我的大多数来访者在来见我的时候，已经试过所有这些方法了，并且发现从长期来看，它们的效果是不持久的。

那么，什么才有持久的效果呢？什么才能驱动我们开始，并让我们持续前进，即使是在我们疲倦、难过、焦虑、无聊、崩溃、恐惧、“不在状态”的时候依然如此？什么才能激励我们走出舒适区、去面对一定会引起恐惧和焦虑的挑战呢？你猜对了，答案是价值观。

## 内心的指南针

如同第1章中所提到的那样，价值观就像指南针，能给我们指明方向，引导我们的旅程，保证我们不会偏离正确路径。目标是我们沿途要完成的事：蹚过这条河，爬上那座山，去看看那个城堡，或者从斜坡上滑下来。

所以，假设你的目标是爬上珠穆朗玛峰，那可能是基于这样的价值观：勇气、坚持、专注、全力以赴做到最好、运动和健康、个人成长、拥抱自然、探索和冒险。（注意，根据这些价值观，我们可以设定许多不同的目标，爬上珠穆朗玛峰只不过是数百万种可能性中的一个。）

你显然不可能仅凭一己之力就爬上珠穆朗玛峰，必须要有一个团队，作为团队中的一员去实现这个目标。所以这就要考虑到另一组价值观：你想成为什么样的队友？比如，你希望自己是思想开明、有灵活性、善解人意、亲切友好、乐于助人、恭敬有礼、值得依赖、忠诚、正直、负责任，等等？

请注意，在以上两个例子中，在实现目标的路上，每一步你都可以按照那些价值观去生活。并且，即使你永远也无法实现那些目标，永远也无法组建一个团队或爬上珠穆朗玛峰，你仍然可以按照那些基本的价值观去生活（包括勇气、坚持、个人成长、思想开明、有灵活性、负责任，等等），并且从中收获许多成就感。（当然，如果你没能实现自己的目标，是会感到失望的，但是你至少知道自己一直忠于自己、按照自己的理

想去生活、像自己想成为的人那样去行动，并且因此获得了一定的满足感。）

在第1章中，我曾请你考虑如果你有了真正的自信会做出什么改变：你会设定什么目标、采取什么行动、今后会有什么不同的表现。在接下来的几章中，我们将会回顾这些问题。你的回答是至关重要的，因为到目前为止，你可能一直陷在自信的鸿沟中：等待有一天你会感到自信，然后再开始做那些对你来说真正重要的事。现在你已经明白了，为什么说那是引起不满情绪的良方。我们的人生被按下了暂停键，错失了各种各样的机会。要想赢得自信游戏，我们必须遵从下面的黄金法则。

### 规则一：自信的行为先于自信的感觉。

所以，在接下来的几章中，我们将要做这样一些事情。首先，要澄清你的价值观和目标，确保它们是“同步的”，即你的目标是和价值观一致的。然后，把目标分解成具体行动。接下来，开始用正念的方法去执行：全身心参与到所做之事中，与无益的想法脱钩。当你这样做的时候，就是在自信地行动：依靠自己、相信自己，去做真正重要的事。最终，随着你越来越擅长所做之事，也越来越善于和自我怀疑以及完美主义解离，你很可能就会发现自信的感觉出现了。

但是，在这个过程中的某一时刻，你几乎肯定会遇到困境。恐惧和焦虑感会出现，你极有可能会因此陷入挣扎。幸运的是，这也不是问题。一旦你意识到发生了这种情况，就可以使用“扩展”这个正念技巧来停止挣扎，更有效地处理情绪。

这是本书第四部分要讲述的内容。但是，因为我们现在才刚刚开始第三部分，让我们还是来……

## 迅速地看一下价值观的问题

澄清核心价值观的方式有很多种。以下介绍的这种练习，受到了托德·卡什丹（Todd Kashdan）的著作《好奇心》（*Curious*）中的一个相似练习的启发。稍后你会看到一个常见价值观的清单，并非所有的内容都适用于你。请记住，价值观没有对错之分。就像我们对比萨口味的偏好，如果你更喜欢火腿和菠萝，而我更喜欢意大利香肠和橄榄，那并不表示我的是正确的，而你的是错误的。这只能说明我们的口味不同。同样地，我们有不同的价值观。所以，请阅读以下清单，在每个价值观旁边写下一个字母：V表示非常重要，Q表示比较重要，N表示不那么重要；确保至少有10个价值观是在非常重要这一类的。（如果你不想直接写在书上，你可以在[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)网站上的“免费资源”页面下载到PDF版。）

在做的过程中，留意大脑的反应。比如，如果你判断某个价值观非常重要，但是你目前的行为却与之相悖，那么大脑思维可能会痛斥你一番，或者说“你蒙谁呢”。

## 常见价值观

价值观没有对错之分。这个清单只是用来帮助你开始思考自己的价值观是什么。评估每个价值观，V表示非常重要，Q表示比较重要，N表示不那么重要。

1. 接纳：敞开胸怀，接纳自我、他人、生活，等等。
2. 冒险精神：勇于冒险，积极寻求、创造或探索新鲜、激励性的体验。
3. 坚定表达：尊重他人的同时，维护自己的权利、提出要求。
4. 真诚：真实而诚恳，忠于自己。
5. 美好：去欣赏、创造、培育和滋养自己、他人以及环境中的美好。
6. 关爱：关爱自己、他人、环境，等等。
7. 挑战：为了成长、学习和提高，不断自我挑战。
8. 慈悲：善待受苦难折磨的人。
9. 贡献：为自己和他人提供帮助、施加积极影响。
10. 遵纪守法：尊重、服从规则和义务。
11. 建立联结：全身心地投入到所做之事和与别人的互动中。

12. 合作：与人协作。

13. 勇气：勇敢，在面对恐惧、威胁和困难时继续坚持。

14. 创造力：具有创造性或创新性。

15. 好奇：保持开放的心态和兴趣，去探索和发现。

16. 鼓励：在自己或他人做了自己认为很有价值的事时，给出奖励。

17. 平等：平等地待人待己。

18. 刺激：寻求、创造并参与令人兴奋的、刺激的、惊心动魄的活动。

19. 公平：公平地对待自己和他人。

20. 健康：保持和改善自己的体能，照顾自己的身心健康。

21. 灵活：在环境变化时，欣然调整和适应。

22. 自由：自由地生活，自由地选择自己的生活和行为方式，也帮助别人这样做。

23. 友善：对人友好、和善、和蔼可亲。

24. 大度：愿意原谅自己和别人。

25. 有趣：愿意寻求、创造、参与有趣的活动。
26. 慷慨：对己对人都乐于分享，乐于施予。
27. 感恩：感恩并欣赏自己、他人以及生活中的美好。
28. 诚实：对己对人都诚实、真诚、诚挚。
29. 幽默：发现并欣赏生活中幽默的一面。
30. 谦逊：谦虚、恭谨，用成绩说话。
31. 勤勉：勤奋、刻苦、精益求精。
32. 独立：自力更生，独立自主，自己选择自己的行事方式。
33. 亲密：在亲密的人际关系中，可以敞开心扉、展示和分享自己的情感，并使用开放式的身体语言。
34. 正义：维护公平正义。
35. 善良：对己对人都善良、慈悲、照顾和关心。
36. 爱：爱并温情地对待自己和他人。
37. 正念：对自己当下的体验保持觉察，持开放的态度并抱有好奇心。
38. 秩序：做事有秩序和条理。

39. 思想开明：做事考虑全面，可以从别人的角度考虑问题，公平权衡证据。

40. 耐心：平静而宽容地等待自己想要的东西。

41. 坚持：即使面对困难和问题，也能毅然坚持。

42. 快乐：创造快乐，给自己和他人快乐。

43. 力量：对他人有强大的影响力和权威，去承担责任、领导和组织。

44. 互惠：建立付出与回报平衡的互惠的关系。

45. 尊重：尊重自己也尊重别人，彬彬有礼、体贴、用善意去理解别人和自己。

46. 责任：对自己的行为负责。

47. 浪漫：浪漫，表现和表达出爱和强烈的喜欢。

48. 安全：保护并确保自己和他人的安全。

49. 自我觉知：对自己的想法、感受和行为有所觉察。

50. 爱护自己：关心自己的健康和幸福，满足自己的需要。

51. 自我提高：在知识、技能、性格和人生经验上不断成长、进步和提高。

52. 自控：按照自己的理想行事。
53. 感官体验：创造、探索并享受可以调动五感的体验。
54. 性：探索并表达自己在性方面的感受。
55. 信仰：与高于自己的信仰建立联系。
56. 技能：不断练习和提高自己的技能，在使用这些技能时全神贯注。
57. 支持：给自己和他人支持、帮助、鼓励和时间。
58. 信任：值得被信任，忠诚、忠实、真诚、可靠。

在这里写下你其他未被提及的价值观。

当你把每个价值观都评估过以后（用V、Q和N表示非常、比较或不那么重要），仔细阅读所有那些你认为非常重要的，从中选出6个对你来说最重要的。在每一项旁边写上6，表示那是对你来说最重要的6个之一。

\*\*\*

所以，这项练习揭示了什么呢：你想成为什么样的人，你想要如何对待他人和自己，你自己的人生为何而活？（如果你还没有做这个练习，那是什么原因呢？你是上了“稍后再做”或“嫌麻烦”这类想法的钩吗？还是产生了不舒服的感觉，让

你想逃避？即使这会让你感到不爽，即使大脑还在给你找些貌似有理的借口让你逃避练习，你愿意现在回头去做吗？）

做完这个练习以后，我们常常会发现，行动之间有重大的距离。比如，回避与妻子过性生活的出租汽车司机赛伯，他选择的最重要的价值观之一是亲密。显然，他对待妻子的方式，与这项核心价值观相去甚远。那个好几年没有约过会的、腼腆的前台克莱尔的情况也是如此。她选择的最重要的价值观之一是真实，但是她极少允许别人看到“真实的”自己，因为她害怕被拒绝。

同样地，第1章中提到的28岁的亚历克西斯，她是两个男孩的妈妈，说希望自己能在盛气凌人、吹毛求疵的婆婆面前更果断地表达自己的主张。她的核心价值观之一是勇气，在生活的许多方面她也确实遵循了这一价值观。比如，在成为全职妈妈以前，她是一名护士，曾经到过全球各地旅行，也曾在饱受战争摧残的非洲地区的战地医院工作。但是，在面对霸道的婆婆时，她却失去了勇气，在这个挑战面前退缩了。

当你发现了行为和价值观之间的差距时，没有必要自责。这只是在提醒我们，你是个正常的人类，而不是个虚构出来的超级英雄。没有任何一个人可以在生活的方方面面一直都践行自己的价值观，那样的期待是不现实的。当然，我们都可以更好地践行自己的价值观，但是，永远也做不到完美。并且请注意，我们的行为越是具有破坏性或自我挫败性，就越是说明这个行为与我们的核心价值观不符。比如，昨晚我和妻子大吵了一架。我大发雷霆，对她说了一些很伤人的话。那一刻，我的

行为既是破坏性的，也是自我挫败性的。它会破坏我们的婚姻关系，也会让我觉得挫败，因为那不利于我得到自己想要的结果。在吵架的过程中，我有践行自己的核心价值观吗？完全没有！我的行为完全违背了我最重要的6个价值观中的3个：关爱、联结和贡献。（当然，我冷静下来以后，又想起了这些价值观，就立刻去道歉和弥补了。）

现在，我想请你再做一个简短的练习：把书放下，拿起一张纸，把对你来说最重要的6个价值观写下来。在接下来的几个月时间里，把这张纸放在钱包里，随身携带，经常拿出来看一看，想一想。核心价值观越是触手可及，就越有可能给你带来启迪和激励。

## 很重要的一点

请小心不要把价值观变成教条的规矩，像是“我必须时刻勇敢无畏”。如果你的大脑在使用这样的词汇，比如“应该”“必须”“应当”“正确”和“错误”，那就说明，它不是在提醒你价值观，而是在设定法规条文。价值观和规矩之间有很大的区别。比如，“不可以杀人”不是价值观，而是一条死规矩。（是一条戒律！）小时候，大人告诉我们，如果我们遵守这个规矩，我们就是“好人”，如果不遵守，就是“坏人”。但是，这条规则反映的价值观是爱护和尊重生命。还有许多其他的不同方式可以体现同样的价值观。（请注意，我不是说有时可以违反这条规则。我只是在区分规则和价值观。）

心理学家约翰·福赛思（John Forsyth）把价值观比作不断变换位置的立方体。无论位置如何，你永远都无法同时看到它所有的面，有些面会在前方，有些面则隐藏在背后。但是，你看不到的面并没有消失，只是没有在你眼前。同样，在任一特定时刻，有些价值观在起主导作用，而另一些没有。我们行为中没有体现的价值观也并没有消失，只是在那一刻，它们不具有优先级。

随着生活的推进，我们实践价值观的方法会发生巨大变化，但是价值观本身往往不会有太大改变。例如，如果问6岁的小男孩他想怎么样对待一只小狗，他很可能会说要喂它、抱它、陪它玩。其实，他表达的是关爱和照顾的价值观。当这个6岁的小男孩成长为36岁的爸爸，自己有两个孩子的时候，关于如何照顾孩子，他会有很多的复杂的方法，比如儿童睡前例行事务、鼓励孩子的最佳方式、孩子的哪些行为才是可接受的好行为等，但是其关爱和照顾的核心价值观并没有改变。

在人生的不同阶段，我们对各个价值观的相对重视程度会有巨大的变化。比如，在孩子还很小、很脆弱、无法保护自己的时候，给他们提供保护很可能是首要任务。但是，当孩子已经到中年，有了自己的家庭以后，这个价值观虽然不会消失，但也很可能没那么重要了。这意味着，如果你一年以后再做一次上面的练习，你可能会发现，现在你认为不太重要的价值观会变得比较重要或者非常重要了，或者相反的情况也有可能会发生，你现在认为重要的会变得不那么重要了。你所选出的最

重要的6个价值观的名单可能也会有重大改变。（当然也有可能没有什么太大变化。毕竟每个人的经历不同，情况也不同。）

提醒一句：小心不要上完美主义的钩，比如“我必须时刻遵守我的价值观”。你并不需要这样做。价值观只是一个用来表述理想状态下你的行事方式的字词。你并不是必须遵守，这取决于个人选择。在ACT中，我们鼓励你以价值观为指导行事，因为那通常会带来满足感和活力。但是，我们不希望它成为一套摆布你人生的教条规则。ACT的创造者史蒂文·海斯用了一种很好的方式表达了这个意思，这也是自信游戏的第五条规则。

规则五：淡然坚守，但要不遗余力地去追求自己的价值观。

如果我们能灵活谨慎地遵循这条规则（而不是教条、下意识地），那就能帮助我们逃离……

## 第12章 成功陷阱

“成功”这个词对你来说意味着什么？

听到“她非常成功”或者“他是个成功的人”时，你会想到什么？我们的社会一般以实现这些目标来定义成功：名誉、财富、地位和尊重；大房子、豪华车、好工作和高薪。获得了这些的人会被贴上“成功”的标签。但是，如果我们也相信这种流行的成功观念，就会给自己带来大量不必要的痛苦。

为什么呢？因为这种观点一定会让我们陷入“以目标为中心的生活”，导致我们总是在朝着下一目标而奋斗。我们可能会去孜孜不倦地追求赚更多钱、住更大的房子、更好的社区、更加时髦漂亮的衣服、更苗条或健壮、更有地位和名望以及更受尊敬，等等。我们可能会去拼命努力想要赢得这场比赛或联赛、完成那笔交易、获得升职、签下那个合同、找到更有魅力的伴侣、买下那辆特别酷的车、获得某个资质或者拿到大学学位。然而这只会造成一种假象和错觉，似乎“如果我实现了这个目标，我就成功了”。

这样生活至少有三个严重问题。首先，谁也无法保证你一定会实现那些目标，或者有可能需要很长时间才能实现，这就会导致长期的挫败和失望。第二，即使你实现了那些目标，也不会得到恒久的快乐，而只会收获短时的愉快、满足或快乐，然后，你会立刻开始想着下一个目标。第三，如果你相信这种成功观念，那会给你带来巨大的压力，因为你需要不断地去实

现各种各样的目标以保持成功。只有在你可以不断实现那些目标时，才是“成功”的，才是“胜利者”“有成就的人”“赢家”。但是，一旦你停止了实现目标，就不再是成功的了，就变成了“风光不再”“失败者”“输家”。

正是这种流行的成功观念造就了常见的“脆弱自尊”的问题。脆弱的自尊在高水平专业人员中十分常见。这些高成就的人对自己的较高正面评价往往都是基于表现水平的：只要表现得好，就有高自尊。但是，一旦业绩下滑，自尊就会立刻崩塌：从“赢家”变成“输家”，从“高成就者”变成“失败者”。

如果任由这种成功观念主宰人生，我们就注定会承受压力和痛苦（在实现某个目标的时候，间或会有短暂的快乐）。所以，我请你考虑采纳一个截然不同的定义：真正的成功是遵循自己的价值观去生活。

按照这个定义，人生就会变得容易多了。为什么呢？因为我们在任何时候都可以践行自己的价值观，是的，即使我们已经忽略它好多年了。看，神奇的魔法：立刻成功！

当你的目标还很遥远的时候，这种成就观就特别有用了：你完全无须等到实现目标的那一刻，现在、马上就可以通过践行自己的价值观来获得成功。假设你要转行成为一名胸外科医生，那至少要十年才能实现。这个时间是很长的。但是，假设这个目标反映的核心价值观是“助人为乐”，那么，在人生之

后的每一天里，你都可以一直不断地按照这种价值观去行动，即使你并没有成为胸外科医生，也不影响你这样做。

想想马丁·路德·金说过的话：“我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里生活。”这句话引自他于1963年8月28日在华盛顿林肯纪念堂阶前，面对20万民权运动人士发表的著名演讲。按照“成功等于实现目标”这样的流行观念，马丁·路德·金并不成功。他并没有实现自己的目标，让所有肤色的人都享有平等权利。但是，我们怀念、钦佩且尊敬他。为什么呢？因为他有自己的坚守：按照自己的价值观生活！

如果成功的定义是践行自己的价值观，那意味着我们此刻就可以成功，只需要按照自己的价值观去行动就可以了。从这个角度来说，放弃自己的职业，去实现自己照顾和支持孩子的价值观的妈妈，远比年薪百万但却忽略了自己要陪伴孩子的价值观的CEO成功得多。阿尔伯特·爱因斯坦说：“不要为成功而努力，要为做一个有价值的人而努力。”海伦·凯勒说：“我渴望完成一项伟大而崇高的任务，但我的主要职责是把每个小任务都当作伟大而崇高的任务一样去完成。”所以，下次大脑再苛责你不够成功时，试着说：“谢谢你，大脑！”然后扪心自问：“此时此刻，我可以做点什么来践行自己的价值观呢？”之后就去做：这就是立刻成功！

## 旅程和目的地

现在我们可以列出赢得自信游戏的另一条“正确”规则了。

规则六：真正的成功是按照自己的价值观去生活。

按此规则行事并不表示我们要放弃自己的目标，而是表示我们要以价值观为指导来设定目标，来帮助我们朝着目标迈进。我经常听人说，“重要的不是抵达目的地，而是旅程本身”，但是我并不同意。目的地很重要：从纽约到巴黎和从纽约到上海是完全不同的。问题的重点在于：在任何特定时刻，你唯一拥有的只有旅程本身，因为在你真正抵达某个目的地的那一刻，按理来讲，那个地方就不再是你的目的地了。在你到达巴黎的那一刻，你就已经在巴黎了，下一秒，你就要踏上一段新的旅程，向着一个新的目的地：你即将下榻的宾馆。所以，与其只专注于目的地，为什么不享受旅途中的每分每秒呢？

可能你更熟悉的是关于“过程”和“结果”的说法。过程是指你如何做某事的程序，而结果是按照你的做法所得到的成果。如果你想要得到真正的自信、达到最佳表现、获得最大的成就感，那你需要致力于过程，全心全意参与其中，抛开结果的束缚。

但这并不是说要放弃目标，而只是改变侧重点：不再执着于结果，而是对过程充满热情，尽可能地去获得最大收益，尽自己最大的努力去做。

我有一个来访者珍妮在学绘画，但她却并不太享受画画，因为在画的过程中，她一直在担心自己完成后的作品会是什么样，这就是过分担心结果。所以我就问她，如果结果不尽如人意，那在这个过程当中，她会收获什么。珍妮说她会学到如何运用颜色、色调、光影和构图，以及如何用画笔描绘出不同的纹理。然后我问她在画画的每分每秒，她希望践行什么价值观。她说学习和创造力。最后我请她继续回去画画，但是要对过程充满热情，把它看作一个学习新技能、展现创造力的机会。珍妮很快发现，她越是能够全心全意地参与到过程当中，并抛开对结果的执念，绘画的过程就越是令人满足。她很快就可以享受绘画的过程，而不再执着于最终的结果了。她的画反而变得更好了。

所以，下面是自信游戏的另一条规则。

规则七：不要执着于结果，而要对过程充满热情。

## 两个登山者的故事

汉克和杰克两人都热爱登山，技术水平也差不多，但是他们两人对登山持有非常不同的态度。

汉克完全是以目标为导向的。对他来说，最重要的是用最短的时间登顶。在一步步向上攀登的过程中，他只在意何时才能到达顶峰。他太专注于到达山顶了，以至于几乎不愿意停下来休息一下，他满脑子想的都是时间一分一秒地过去，他还要

爬多远。在爬山的过程当中，他很少感到快乐和满足，而是关注自己还没爬到山顶这件事，不断地给自己压力。

当他终于爬到山顶的时候，他很开心。他做到了，真棒！这是一个无比荣耀的时刻。在那短暂的一瞬间，当他俯瞰脚下的美景时，压力终于消失了。但是，好景不长。当他开始下山的时候，目标又再一次地压倒了一切：唯一重要的是用最快的速度到达山脚。

与此形成鲜明对比的是杰克，他的登山方式是以价值观为主导的。他有着和汉克同样的目标：迅速登上山顶。但是，他更加明白自己的目标是基于这样的价值观的：提升登山技术、欣赏自然风光、勇敢地行动、挑战自己、锻炼身体、探索和发现。在登山的过程中，他仔细品味向上攀爬的每一刻。他并没有一直想着顶峰并且催促自己快快爬上去，而是活在当下，全心全意地参与到所做之事中去。无论身在何处，山脚、山腰还是山顶，他都用正念的方式按照自己的价值观行事。当他停下来休息时，他用心观看风景，感恩自己已经爬了那么远。当他抵达山顶的时候，他激动不已，景色美极了，令人叹为观止。无论是上山还是下山，他都努力欣赏和品味路上的点点滴滴。

现在，假设天气突然变差了，他们都无法登顶，必须调头下山。显然，他们两个都会很失望，因为没能达成目标。但是，杰克的反应要远远好于汉克。为什么呢？因为杰克认为登山这件事本身就是十分有意义的，他可以应用和锻炼自己的技能，可以去大胆探索、挑战自我、欣赏自然风光。所以，即使结果不尽如人意，杰克仍然认为这是一次成功的、值得的远

足。相反，汉克则被失望吞噬了，认为这次远足是失败的。为什么呢？因为他没有实现自己的目标。他所能想到的就只剩下什么时候再回来试一次了。

这就是以目标为导向和以价值观为导向的生活的区别。杰克可以实现自己的目标并享受过程中的每一步。即使他无法实现目标，也会因为践行自己的价值观而收获莫大的满足感。

相反，汉克则生活在自己给自己的巨大压力和长久的挫败感中。他只在乎目标，如果实现不了，就不会感到满足。并且，即使他实现了目标，也只会享受到片刻的快感，然后就又立刻回归到压力和失败感之中了。当然了，有些人确实通过对目标的极度关注而取得了很大的成就，但是，往往也为此付出了极大的代价，承受了巨大的压力、愤懑，最终导致心理上精疲力竭或身体上状况不佳。

价值观是很好的东西，不仅可以让我们获得即时成功，而且还在一定程度上就像是……

## 第13章 魔法胶水

你知道提塔利克这个名字吗？

提塔利克（Tiktaalik）并不是《魔戒》（*The Lord of the Rings*）中的一个人物，而是一种非常古老的鱼类，确切地说，它们生活在3.75亿年前。在聚居于北极努纳武特地区的因纽特人的语言里，提塔利克这个名字的意思是“大型淡水鱼”。尼尔·舒宾（Neil Shubin）和他的同事正是在努纳武特地区发现了提塔利克鱼的古老化石。2006年4月，当他们宣布这项发现时，迅速登上了世界各地新闻的头版头条。

你看，提塔利克鱼头部很像鳄鱼，形状扁平，拥有非常锋利的牙齿，而且它还和鱼一样有鳞和鳍。但是，它既不是爬行动物，也不是鱼类。舒宾发现了所谓的“缺失的环节”：一个代表了鱼类和爬行动物中间的进化阶段的物种。

无论你是否相信进化论，是否对化石的搜寻不屑一顾，都必须敬佩舒宾的坚持。为了找到提塔利克鱼的化石，他和他的团队在六年内至少不下四次去北极探险，日复一日、周复一周地在埃尔斯米尔岛荒凉辽阔的冻土上搜寻，这项任务的难度不亚于大海捞针。

在舒宾引人入胜的著作《从鱼进化而来的你》（*Your Inner Fish*）中，我读到了他的经历，并被他早年化石狩猎的经历深深吸引。他作为新手的第一次探险是在亚利桑那州的沙

漠。那时他们在寻找不过几厘米长的小化石。舒宾每天都充满热情地出发去沙漠，急切地在找到的每块岩石上仔细搜寻骨骼碎片。但是，每天归来的时候，他都是两手空空，而其他古生物学家都拎着装满骨头的袋子。

这样的情况持续了几周。然后，舒宾想出了一个好主意：他不再自己一个人去了，而是跟着领队查克·沙夫（Chuck Schaff）。所以在那之后的每一天里，当他们一起在沙漠里搜索时，舒宾就会向沙夫请教有用的建议。然而不幸的是，虽然沙夫极其配合，并且给了他大量实用信息，但却似乎毫无裨益。

舒宾觉得这一切都令人感到十分难堪。即便他和沙夫望着同一片沙漠，他看到的只有石头和沙子，而沙夫则能发现许多小化石，比如牙齿、颌骨、骨骼、头骨碎片。

沙夫反复建议他要“寻找与众不同的东西”，那些和石头有不同质地、不同表面、不同形状、不同反光方式的东西。

但是，舒宾不断地去寻找“不同的东西”，却什么也找不到。日复一日，他总是空手而归，而沙夫总能找到一袋又一袋的化石，这让舒宾越来越感到强烈的难堪。

数周之后，突然有一天，舒宾终于找到了第一块牙齿化石，在阳光下闪闪发光。他一清二楚地看到这块化石躺在一堆碎沙石上。舒宾终于把自己的眼睛训练得可以做到他想做的事了。现在，他可以看出岩石和骨头化石的区别了。他写道：

“突然，沙漠的地面上布满了骨头。”从前在他眼里就只有岩石的沙漠，现在到处都看得到细小的化石碎片。感觉自己就好像是戴上了“一副神奇的新眼镜，看到聚光灯照耀在各种各样的骨头碎片上”。从此以后，舒宾也总是满载而归了。

## 魔法胶水

价值观就像魔法胶水，可以把细小的行为和长远的大目标粘贴起来。舒宾的价值观有探索、好奇、冒险、坚持、忍耐、承诺、学习新技能和挑战自我。这些价值观支撑着他在每周、每天、每秒徒劳的沙漠化石搜寻中坚守。日复一日，他总是无法实现既定目标，但是，却是在按照自己的价值观去行动。虽然他感到难堪和失望，但是，做着对自己来说有意义的事让他感到满足。然后，终于有一天，他实现了自己的目标。即使那只不过是一块非常小的牙齿碎片，但对舒宾来说“它和博物馆大厅里最大的恐龙化石一样宏伟”。

不过，若是没有投入的行动，舒宾是不可能找到化石的。只有花大量的时间在沙漠中搜寻，才有可能练就“化石猎人的火眼金睛”。从在亚利桑那州的沙漠里找到第一块牙齿碎片开始，在同样的价值观支撑下，舒宾一路坚持，直到多年以后发现了提塔利克鱼的化石。

那么现在，让我们来检视一下你的生活，看看能不能找到你的专属魔法胶水。在以下的练习中，我们将会把你的生活分成四个不同的领域：爱、工作、娱乐和健康。爱是指你自己

最亲的关系（孩子、父母、伴侣、密友、亲戚）中投入的所有时间和精力。娱乐是指你在休息、放松、爱好、创意活动、运动等所有形式的休闲娱乐、放松活动中投入的所有时间和精力。工作是指你在所有的有偿工作、无偿工作（比如志愿工作和家务）、学习、教育和学徒工中投入的所有时间和精力。健康是指你在照顾自己的身心、情绪健康和幸福上投入的所有时间和精力。

这种分法是比较随意的，没有严格界限，你可以自行决定分类方式。比如，如果你正在上一门课，但是只是出于兴趣，而不是为了提升职业技能，就可以考虑归入娱乐类，而不是工作类。如果你的主要收入来源是踢足球，那么足球对你来说可能就是工作而非娱乐。好了，接下来，为了找到各个领域的魔法胶水，我们需要使用一点读心术。

## 读心机

请你想象一下，假设我发明了一台神奇的机器，让你可以看到地球上所有人心里的想法。我把这台机器替你连接好，然后打开开关。这时，屏幕上突然出现了一张照片，是在亲密关系这个领域对你来说非常重要的一个人的照片。请暂停一下，想象出这个人的样子。

\*\*\*

现在，我按下一个按钮，你突然就可以看到那个人心里的想法了。他们又恰巧正在想你，想你的性格特征：你有什么个人特质和长处，你在他们心中的分量，在他们生命中扮演的角色。现在请你想象一下，如果你的一切愿望都能实现，你希望看到这个人是怎么想你的？

注意：这是一个可以帮助你发现自己价值观的想象型练习。你不必试图去客观地预测这个人到底会怎么想你，而是要去想象，如果世界上有魔法，一切都能如你所愿，你希望这个人怎么想。所以，请闭上眼睛或者凝视一个点，花几分钟时间想象一下这个情景。你期望他们是怎么想你的？

\*\*\*

请把你想到的东西用几个词概括并写下来。

\*\*\*

现在，请选择一个在工作领域对你来说很重要的人。想象一下相似的情境。这个人出现在屏幕上，你可以对他实施读心术。他们正在想你是个什么样的人，在他们心中分量如何，在他们生命中扮演何种角色。请再次闭上眼睛，花几分钟时间去想象：若是一切如你所愿，你希望看到这个人怎么想你？

\*\*\*

请把你想到的用几个词写下来。

\*\*\*

选择一个在娱乐领域对你来说很重要的人，再次重复上述练习。如果你可以看到他们关于你是个什么样的人、在他们心中分量如何、在他们生命中扮演何种角色这些问题的想法时，你希望看到他们怎么想你？

\*\*\*

请把你想到的用几个词写下来。

\*\*\*

最后，这个机器还有一种特殊功能，就是可以让你听到自己身体的想法。（是的，我知道这听起来太疯狂了，但是，这只是个想象练习，所以一切皆有可能。）你的身体出现在屏幕上，你可以听到它说你对它怎么样、为它做了什么、把它照顾得如何。如果可以梦想成真，你希望你的身体是怎么说的？

\*\*\*

请把你想到的用几个词写下来。

## 倾听自己内心的声音

以上练习并没有什么正确答案，只是用来帮你发掘什么对你来说才是真正重要的，你又想成为什么样的人。（如果你没做这个练习的话，请留意一下自己是怎么做出这个决定的，怎么为了回避眼前的不适，而不去做那些可以给你带来长期满足感的事情。不要因此苛责自己，我们每个人时不时都会如此。仅仅注意到就好了，然后从中吸取教训。我们往往都意识不到自己的生活在多大程度上是围绕着回避不适来运转的。思考一下：你愿意继续这样下去吗？这个练习总共只需要八分钟，两分钟一个领域，一共四个领域）。

腼腆的科学家克利奥做完这个练习以后，她发现同样的价值观反复出现：她希望自己是温暖、开放、真诚、乐于助人和可信的。但是，她在社交场合总是自我封闭，极少展现自己真正的想法和感受，所以她看起来并非是如她所愿那样温暖、开放和真诚。克利奥的另外一个重要价值观是勇敢。她意识到每次回避社交活动的时候，她都是在违背这一价值观。澄清价值观对克利奥来说是非常重要的一歩。这不仅为设定目标打好了基础，也会在未来的生活旅程中持续激励她前行，稍后我会对此做进一步介绍。

现在，请你根据在上述练习中的发现以及第11章中找到的最重要的6个价值观，填写表13-1。我给这个表格取名叫“价值观窗格”，因为通过这扇窗子你可以看到自己最想要的生活。（和以前一样，如果你确实不愿意把答案写下来，那么请至少

要思考一下。如果你不想写在书上，可以把表格复印一份，或者在[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)网站上的免费资源列表中下载一份。）

“价值观窗格”表格中有四个单元格，分别对应着爱、工作、娱乐和健康四个主要生活领域。在每个单元格中，请明确你的价值观和目标。短期目标指的是你想在未来的几天至几周内达成的目标。中期目标指的是你想在未来的几周至几个月内达成的目标。长期目标指的是你想在未来的数月至数年内达成的目标。

表13-1 价值观窗格

<b>爱</b> (最重要、最有意义的人，包括孩子、伴侣、父母、密友和亲戚) 我的价值观：       短期目标：       中期目标：       长期目标：       	<b>工作</b> (有偿工作、学习 / 教育、学徒、家务或志愿活动等无偿工作) 我的价值观：       短期目标：       中期目标：       长期目标：       
<b>娱乐</b> (休息、放松、爱好、创意活动、运动等所有形式的休闲娱乐放松活动) 我的价值观：       短期目标：       中期目标：       长期目标：       	<b>健康</b> (身体、心理、情感和灵性健康及幸福) 我的价值观：       短期目标：       中期目标：       长期目标：       

请一定要把目标写得具体一些，不要含糊不清。举例来说，类似这样的目标是具体的：“周四晚上8~11点，我会坐在电脑前起草商业计划的初稿。”而类似这样的目标是含糊不清的：“我会再思考一下我的商业想法。”为了清晰起见，我再举一个例子。具体的目标：“周日晚饭后，我要花一个小时来练习周一早晨开会时要做的演讲。”含糊的目标：“我之后会再多练习一下自己的演讲。”这一差别是十分重要的，大量研究表明，与含糊不清的目标相比，我们更有可能达成具体明确的目标。

所以，请以自己的价值观为指导，给自己设定一些具体而有意义的目标。在做这个练习的时候，请留意一下大脑有何话要说，又会引起自身的何种感受。

## 你不可能一下子做完所有的事

你在纸上或心里填完“价值观窗格”了吗？要是填完了，暂停10秒，注意一下你的大脑在说什么。

\*\*\*

它是欢欣雀跃还是在说这太难了？如果你的大脑和我一样，那答案一定是后者。一旦我们开始设定目标，大脑很容易就会不知所措：“我不可能做得到这些事的，太多了，啊啊啊啊啊！”所以，如果你的大脑也是这样说的，请感谢它，然后继续阅读。

你若是想用一块大理石雕刻一座雕塑，那是不可能同时切割石材的所有部位的。你必须得从中选一个点开始，在这个区域凿刻一阵子，取得了一定进展以后，再着手下一部分。想要改变我们的生活也遵循同样的道理。若要在各方面同时着手改变，那我们会不堪重负，最终要么放弃要么搞得一团糟。

现在，请再浏览一遍自己表格中所填的内容，从爱、工作、娱乐和健康四个领域中选择一下，然后最多选取相应领域的两三个短期目标，由此入手，取得一定进展以后，再去选择其他目标，可以是同一领域的，也可以是其他生活领域的。在你之后的人生里一直都可以这样做下去。有时，你会更专注于某一生活领域，这是自然的，但是，希望随着时间的推移，你可以兼顾到所有领域。

填完“价值观窗格”以后，克利奥决定最先关注爱这个领域。在这一领域，她是这样填写的。

## 爱

**我的价值观：**在社交中，要温暖、开放、真诚、乐于助人和真实。要更加勇敢，跟随自己的心意去行动，不受恐惧的摆布。

**短期目标：**周一早晨，找两个我几乎不怎么说话的同事，问问他们周末做什么了，并且告诉他们我周末的活动。

**中期目标：**加入读书俱乐部。在谈话中要多参与，更多地展现自己的想法和见解。练习提出开放式问题。练习讲趣闻轶事。

**长期目标：**建立活跃的社交生活，每周至少出去玩一次。明年至少交到两到三个新朋友。

在你自己的表格中，如果你写的内容比上边这个例子要多得多，那完全没有问题。但是，如果你写得比这要少很多，那你很可能有必要再多花一点时间和精力。完成这个练习以后，深思一下自己的目标，留意浮现在你心里的那些想法和感受。你有没有感到恐惧、焦虑、担忧或紧张？如果有，那很好，在本书的下一部分中，你正好要用到这些情绪。

---

## 第四部分 驯服你的恐惧

---

## 第14章 恐惧陷阱

19岁的时候，阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）非常害怕被女性拒绝。

当然，那个时候，埃利斯从来没有想过有一天自己会成为20世纪最有影响力的心理学家之一。这是他做梦也没有想到的。他梦想的是有一天能够克服恐惧。那他是怎么做的呢？

埃利斯用了一整个月的时间，每天都去纽约植物园，强迫自己和遇到的每个漂亮女人说话。即使很害怕，他还是设法开口去讲话了。这一个月内，他向一百多位女性提出了约会请求，但是没有任何一个人答应过他。

但是埃利斯并不认为这是一次失败的经历，反而把这看作一次巨大的成功。为什么呢？因为他完全克服了对拒绝的恐惧。他明白了恐惧只不过就是一种让人不爽的感觉，并不能阻碍他去做自己想做的事。这个深刻的体悟给他带来了自由，让他在今后的人生中可以尝试、冒险。（我犹豫了很久是否要在书中用这个例子，因为很多女性朋友并不喜欢这样的打扰，而且这也显得埃利斯好像是个恋爱达人一样，但是我最终还是选择了这个例子。我不是要倡导或纵容这种行为，而只是把它当作一个克服深度恐惧的戏剧性的例子。）

一头危险的野兽？

假设你在一个奇怪的地方长大，在那里人们教育你说羊是地球上最危险的动物：它们有巨大锋利的牙齿，可以把你撕成碎片，它们最喜欢吃人，可以跳到三层楼那么高。

假设你对此深信不疑。然后有一天，你正在乡间散步，突然看到一只羊，在一片小木栅栏后面盯着你看。你会有什么感受？紧张？焦虑？恐慌？

这听起来可能就像是一段牵强附会的幻想，但这其实很像我们从小被灌输的看待恐惧的方式。从幼年开始，我们就被教育去相信恐惧是“坏”的，是懦弱的象征，是不正常的，成功的人不会感到恐惧，恐惧会限制我们，我们要减少、消除它。我们很轻易地就相信了这些，因为①当我们还是什么都不懂的小孩子的时候，洗脑就开始了；②恐惧的感觉太不好了，所以恐惧是对我们有害的，这种说法听起来很有道理。

所以结果就是，我们学会了去恐惧自己的恐惧，并且会因为自己的焦虑而焦虑，因为自己的紧张而更紧张。你看到这个恶性循环了吧？

## 什么是恐惧

查一下字典或者教科书，你通常会发现恐惧的定义是这样的：“面对某些真实或想象的威胁时，而产生的一种烦躁和焦虑的感觉。”但在本书中，我用“恐惧”这个词来指代更加宽泛的含义，囊括所有与其相关的感觉，比如焦虑、“神经紧

张”、恐慌、压力、自我怀疑和不安全感，等等。在本书的这一部分中，我们将重点关注恐惧的躯体反应——身体的知觉和感受，包括手心出汗、心跳加速、双腿发软、忐忑不安、喉咙发紧、口干舌燥、肩颈紧张和腿部抖动等。

当然了，我们的想法在制造、维系和加剧恐惧的过程中起着重要的作用，对此最好的解决办法就是解离。换句话说，如果你的脑子里冒出了一个想法、图像或者记忆，注意到它，给它命名，然后消除它的影响力。但是，在ACT中，我们使用另外一个正念技术来应对躯体的感觉。这个技术就是“扩展”，在接下来的两章中，我会细致讲述这个技术。但首先，让我们来看一下，我们通常对恐惧的反应是怎样的。

## 自动驾驶和逃避

我们多数人都不太擅长处理痛苦的情绪，比如愤怒、恐惧、悲伤和内疚。面对这些情绪，我们常用的应对方式一般有两种：自动驾驶（autopilot）模式和逃避模式。

### 自动驾驶模式

在自动驾驶模式中，我们被情绪所掌控，就像是机器人一样，任由情绪操控着自己的一举一动。愤怒的时候，就大发雷霆、喊叫谩骂、气得跳脚。害怕的时候，就逃跑、回避、不去面对挑战。在自动驾驶模式中，你不会清楚地意识到自己在哪

里、在做些什么，也完全不会清醒地知道自己的价值观是什么。反而是你的情绪在操控着一切，而你自己就像是个提线木偶一样被它拉着走。不幸的是，这会让我们误以为强烈的情绪是危险的，进而让我们更加相信，除非我们能控制自己的感觉，否则就不能按照自己想要的方式行事。

## 逃避模式

你不用成为顶尖的心理学家也知道人类都喜欢好的感觉，没人喜欢不好的感觉。让我们面对现实吧，大多数情况下，恐惧都会令人不爽。（我说“大多数情况下”是因为我们有时会为了体验恐惧而花大把的钱，比如，看恐怖电影、阅读恐怖小说、坐过山车。）由于恐惧的感觉通常不好，加之社会文化也教育我们恐惧是“坏的”，我们自然会努力逃避和摆脱它。你可能还记得，这也叫作“经验性回避”。

在逃避模式下，我们不惜一切代价逃避和摆脱不好的感觉。常用的方法包括分散注意力、选择退出、思维策略和物质滥用。让我们来迅速讨论一下这些方法。

## 分散注意力

我们会很努力地通过以下方式把注意力从自身感受上转移开：读书、看电影、玩电脑游戏、看电视、参加社交活动、听

音乐、运动、健身、字谜游戏、做饭、清洁、性、赌博、睡眠、全身心投入工作、关注别人的问题，等等。

## 选择退出

面对挑战会引起不适的感受。所以，为了避免不适感，我们选择远离有挑战的情境。我们放弃、撤退、拖延、逃避或者远离可能会带来挑战的人物、地方、事件、情境和活动。

## 思维策略

当我们感到不爽时，常常会通过调整思考方式来摆脱这种感受。以下是一些比较常用的思维策略：责怪他人、分析自己为何会有这样的感受、想一些让人感觉好的事情、否认痛苦、积极思维、乐观思维、正面的自我肯定、挑战消极思维、幻想未来、计划复仇或逃避、自责、告诉自己“不应该有这样的感觉”“迅速摆脱它”、积极地解决问题、告诉自己“这不公平”、想知道“为什么是我”、想象“要是……多好”、沉湎于过去，等等。

## 物质滥用

我们都会不时为了摆脱不爽的感觉，为了让自己感觉好一点而去摄入某些物质。你会选用以下哪种呢：阿司匹林或对乙酰氨基酚等止痛药、茶或咖啡等饮品、草药或自然疗法的药品、处方药物、酒精、烟草、大麻或其他毒品、巧克力、比萨、冰激凌、汉堡包或薯片？

## 那这又有什么问题呢

我们都会时不时地处于自动驾驶模式或逃避模式，这并不总会带来问题。但是，我们越是习惯如此，越是长时间地处于这些模式下，就越会制造更多的问题。

比如，我每天处在自动驾驶模式之下的时间越多，拥有的控制就越少。当恐惧和焦虑出现的时候，它们就会左右我的选择。我不会停下来有意识地思考自己的选项，恐惧让我怎么做，我就怎么做。若是阿尔伯特·埃利斯一直生活在自动驾驶模式中，他永远也不可能去和那些女性说话。他会任由恐惧主宰自己的行动，远离这样的挑战。

那逃避模式呢？所有逃避痛苦的常用方法，如转移注意力、选择退出、思维策略和物质滥用都会造成问题。如果我们能谨慎而明智地使用它们，那就还好。但是，如果我们过多地、僵化地使用它们，就会带来许多不良后果。

首先来看看分散注意力的问题。我越是为了逃避某些感受而花很多时间和精力去分散注意力，就会越没有时间和精力去

做那些让生活更加丰富多彩又有意义的事。更不要说有些分散注意力的方法本身就会带来问题，比如赌博和购物会带来巨大的经济压力，长期拼命工作或派对狂欢会导致健康问题。

那选择退出呢？我越是用这种方法来逃避恐惧，生活就会变得越局限。我会回避风险、回避踏出舒适区、回避面对挑战，最后陷入窠臼，错失各种各样的机会。

拖延是选择退出的一种，即把事情推迟到以后再做。虽然有时这也没关系，但是，如果总是如此，就会导致重要的事情总是做不完，问题也得不到解决，要做的事会越积越多（这会带来额外的焦虑）。

若是过分依赖思维策略，也会产生许多问题。一个特别大的问题是，我们会把太多的时间都花在思考上了，而没有用在努力生活上。此外，不同的策略也会带来不同的问题。责怪他人会导致人际冲突。幻想未来会导致对现实的不满。苛责自己只会让我们更加痛苦。想得积极一点或者挑战消极思维如果没有达到理想效果的话，会让我们更加烦躁和失望。

若是过分依赖物质，则会损害身体健康，可能会导致上瘾、肺癌、肥胖等。

但是，可以说所有这些都会带来的最大问题是，我们越是逃避自己的恐惧，恐惧就会变得越强大，对我们行为的影响也越大。我们会陷入恐惧陷阱：我们越是努力地摆脱恐惧，恐惧就会变得越强大，越会给我们的生活带来消极影响。比如，赛

伯拒绝和妻子过性生活，以逃避自己对性失败的恐惧。就眼前来说，这个策略成功地帮他回避了恐惧，但是长远来看，他对失败的恐惧却越来越强烈，所以，他变得更不愿意做爱了。等到他最终去寻求帮助的时候，他已经四年没有和妻子过性生活了，这成了他们感情冲突的主要原因。

## 恐惧陷阱

你听过这样一句老话吗？“重新回到马背上，振作起来再出发。”就我个人来说，我从来没有从马背上掉下来过，但是我听说那挺吓人的。在摔了一大跤以后，特别是受伤了以后，大多数人会有点害怕再爬上马背。但是，你越是能够迅速地再开始骑马，就会越快地重拾自信。如果你选择不再骑马，一周又一周地推脱说“我下周再开始吧”，那会怎样呢？拖的时间越长，恐惧就会越来越强烈。

如果你想再次开始骑马，就必须面对自己的恐惧，“重新回到马背上”。心理学家把这个概念叫作“暴露疗法”

(exposure，这可不是说要在大庭广众之下宽衣解带)。“暴露疗法”是指一直置身于自己的恐惧之中，直到习惯为止。和人类目前已知的其他工具、技术和策略相比，暴露疗法对行为改变的效果最好。

你可能看过一些克服恐惧的纪录片。假设主角害怕蜘蛛：一看到蜘蛛，他就会惊恐发作，必须得离得远远的。他不惜一

一切代价躲避蜘蛛，不看蜘蛛的图片；如果电影里出现蜘蛛，他就闭上眼睛，甚至不能谈及蜘蛛。问题是，他越是回避和蜘蛛相关的一切，就越是害怕蜘蛛。

为了帮他克服恐惧，心理学家通过一种循序渐进的方法，让他与蜘蛛接触。先从看蜘蛛的图片开始，然后看蜘蛛的视频，接下来看仿真蜘蛛玩具，然后再看蜘蛛标本，然后看活蜘蛛在玻璃瓶里爬来爬去。最后他甚至可以用手拿着活蜘蛛了。

（当然了，大多数人并不需要做到这种程度，除非他们打算养蜘蛛。）这种循序渐进的方法也叫作“逐级暴露疗法”  
(graded exposure)。你看，这和回避的方法是恰恰相反的。

但是，如果我们害怕的不是身外之物，例如马、蜘蛛和疯狂的持斧大汉，如果我们害怕的是一种情绪、感觉或知觉。只要我们一直努力回避，就永远也不能克服对它的恐惧。

你可能还记得“经验性回避”这个词：不断努力回避或摆脱不想要的想法和感受。经验性回避就像是一个情绪放大镜：把恐惧变得越来越大。这会导致我们更加努力地去回避，恐惧进而变得更加强大，如此循环往复。所以我们越是采取经验性回避，在恐惧陷阱中就会陷得越深。

那么替代方案是什么呢？我们是不是应该咬紧牙关、忍受恐惧、强迫自己熬下去呢？我们可以这样做，但我并不推荐如此。还有另外一种面对恐惧的方法，一种与我们的文化倡导的几乎所有方式都大相径庭的方法。我们不要“忍受”或者“忍耐”它。我们不去压抑和否定它的存在。我们不去试图分散注

意力，不去说服自己摆脱它，不去试图通过自我催眠或其他方法来降低和消除它。我们不用药物、草药、食物或者酒精来让它消失。我们不会假装它并不存在（所谓的“假装直到成真”的方法）。

那我们要怎么做呢？我们只需要给它……

## 第15章 充分的空间

在一片荒芜的沙漠废墟之上，住满了迷失的灵魂。在这里，灼热的阳光、成群的苍蝇和持续不断的暴力威胁让人无处可逃。谋杀和残害、强奸和复仇、酷刑和折磨，这些都见怪不怪了，只是住在这里的人们日常生活的一部分。

如果你看过《关键协议》（*The Proposition*），就会明白我在说什么。这部电影以1880年澳大利亚内陆为背景，讲述了一个残酷而极端暴力的西部故事（精彩，但也令人毛骨悚然）。这部电影是盛夏时在外景地拍摄的，演员不得不忍受酷暑的挑战，成群结队的苍蝇不停地在他们身边嗡嗡地飞来飞去。

演员显然不能挥手赶走苍蝇，否则就无法拍摄了，所以他们不得不任由苍蝇在脸上爬，而不做出任何反应。这也让影片看起来更加真实，影片的历史顾问认为，那个时代的人们会很习惯苍蝇在他们身上到处爬来爬去，所以并不会一直挥手去驱赶。电影的主演之一雷·温斯顿（Ray Winstone）说，他一直想知道野生动物纪录片里的狮子是如何对所有的苍蝇都不以为意的。但是，拍了几天电影以后，他自己也习惯了，很快他就完全不在意那些苍蝇了。他说那感觉就像“羽毛抚摸着我的脸”一样。

这是很神奇的态度转变，不是吗？在正常情况下，我们会尽己所能地赶走苍蝇。我们会挥动东西赶走它们、拍打它们或

者喷杀虫剂，也可能会安装智能捕蝇器和纱窗，不惜一切代价把它们拒之门外。这才是正常的，因为我们知道苍蝇很脏并且携带细菌，如果被它玷污了食物，我们可能会生病。所以，我们当然会讨厌让苍蝇在自己身上爬来爬去。但是，当雷·温斯顿与这些想法解离以后，当他可以用正念的方法去注意苍蝇在自己身上爬动的真正感觉时，他发现那完全没有他想得那么糟糕。

不要担心，我不会要求你让苍蝇在自己脸上爬来爬去，但是我想让你考虑这种可能性：假设你可以改变自己对待恐惧的态度，就像雷·温斯顿改变对苍蝇的态度一样。假设你可以与自己的想法（比如，恐惧是那么的糟糕和痛苦，自己是那么的讨厌这种感觉，等等）解离。你不再试图摆脱这些想法，反而能够不加评判地去注意躯体的知觉。

如果你的大脑正在问“我为什么要这样做”，那么答案很简单。努力摆脱恐惧会消耗大量精力，并且会让我们分心（就像不断地赶苍蝇一样）。当我们忙于情绪的困扰时，就很难全心全意地参与自己的生活。

## 打破谬论时间又到了

在这种时候，我的许多来访者就会开始抗议，特别是那些有表现性焦虑的人。他们会大声提及这样一个谬论，说高度的焦虑会影响表现，所以必须要降低焦虑水平。不幸的是，这种根深蒂固的观念不仅在许多商业与体育心理学书籍中被反复提

及，而且在许多流行的自助书籍中也被不断重复。幸运的是，有大量已经发表的研究证明，这不是真的。

例如，常识告诉我们，如果你在学术考试中不那么焦虑，你的成绩就会更好。但是，在1988年，心理学家里奇（A. R. Rich）和乌里维（D. K. Woolever）发表了一项非常有趣的研究，明确地证明了真实情况并非如此。他们的研究结果表明，在参加学术考试时，大多数人的焦虑水平是相似的。真正决定他们成绩的并非焦虑水平，而是他们专注于当前任务的能力。也就是说，如果他们能全心全意地投入到考试中，而不因为自己的想法和感受而分心，那么，无论他们有多焦虑都会考得不错。

在运动和性表现领域发表的一些其他研究也得出了相似的结论。（在本书后面的参考文献部分，你可以找到这些研究的清单，作者是D. H. Barlow、T. J. Bruce、S. Hanton、L. Hardy、G. Jones和A. B. J. Swain等心理学家。）个人表现与焦虑水平无关，而是与专注于特定任务的能力有关。全身心参与的运动员和爱人表现得最好，而被自己的想法和感受分散了注意力的人表现最差。

所以，如果你可以把所有的正念技巧都用起来，与无益的想法脱钩，给令人不快的感受一些空间，全身心地参与到手头在做的事情中去，你就会表现得不错，无论焦虑水平如何。另外，你之前花在与恐惧抗争中的精力，现在都可以投入到有效行动当中去了。

## 参与和扩展

在上一章中，我讲到过逃避和自动驾驶模式，我们越多地把时间花在这种状态中，就越会放大恐惧，对我们的生活就会产生越大的消极影响。在本章中，我们将学习两种不同的模式：参与（engagement）和扩展（expansion）。

参与模式是你已经知道了的：保持完全清醒、活在当下、关注此时此地的情境、完全觉察并与自身体验保持联结。这与自动驾驶模式正好相反。

同样地，扩展是与回避正相反的模式。在扩展模式下，我们不去试图摆脱令人不悦的感受，而是敞开胸怀去接纳它。我们给它空间，允许它按照自己的节奏自由来去。这并不是说我们喜欢、想要或者认可它，而只是不再花时间和精力与它搏斗。我们若是可以给那些令人困扰的感觉更多空间，它们对我们生活产生的影响也就越小。

有一个古老的印度故事很好地说明了这一点。一位年迈的印度教大师受够了徒弟没完没了的抱怨和牢骚。所以有一天，他让这个徒弟去拿了一杯水和一碗盐。徒弟拿回来以后，大师说：“抓一把盐撒在水里。”徒弟照做了。大师搅动着杯里的水，直到盐完全溶化了，然后他对徒弟说：“尝尝看。”徒弟抿了一口，恶心得脸都扭曲了。“味道怎么样？”大师问道。

“太差了。”徒弟回答。

大师轻声地笑了。“是的，非常不好，”他说，“现在跟我走。”他们走到附近的一个湖边，大师说：“现在撒一把盐到湖里。”徒弟又照做了。

大师说：“现在尝尝湖里的水。”徒弟喝了一点湖里的水，这次他笑了。“没有那么难以下咽吧？”大师说：“盐就像是人生中无可回避的痛苦。在刚才的那两种情况下，盐的总量是一样，但是容器越小，味道就越苦涩。所以，当生活给我们带来痛苦的时候，不要像杯子一样，紧紧围拢它，而最好要像是湖一样去扩展、开放。”

多么美好的故事啊，是不是？但是，闲聊就到这里吧，是时候去认真地做了。

## 命名感受

为了有效地处理强烈的情绪，我们必须给它命名（NAME）。NAME是个缩写，代表：

- N——notice，觉察
- A——acknowledge，承认其存在
- M——make space，制造空间
- E——expand awareness，扩展觉知

我们可以利用这一方法应对任何困难的情绪、感受和知觉，但是现在我们先只关注恐惧。一会儿我会给出如何去做得具体说明，不过首先我要先简要地介绍一下这四个步骤。

注意：这个练习乍一看可能有点冗长和复杂，但是，你很快就会发现，其实真正做起来要比读着快很多。练习得越多，你就会做得越快、越容易。事实上，一旦熟悉了，就可以在几秒钟内快速完成整个练习。

## 第1步：觉察

觉察，或者留意，是正念的核心。就像解离的第一步是注意到自己的想法，扩展的第一步是注意到自己的感受。所以当恐惧出现在你的身体里时，注意它在哪里、是什么样的感觉。

## 第2步：承认

在这里，我们用简单的自我对话的方法来承认自身情绪的存在。我们默默地对自己说类似这样的话，“我感受到了恐惧”“这是恐惧的感觉”或“恐惧来了”。这样的说法有点不自然，但却有重要的作用：这可以帮助我们在一定程度上与自己的感受有所分离。请注意，“恐惧来了”和“我很害怕”之间，或者“我感受到了恐惧”和“我吓死了”之间是有区别的。如果我们使用这样的句式，比如，“我注意到……”“这是一种……的感觉”，就可以帮助我们记住感觉并不是我们的全部。感觉只是暂时性事件，不断地从我们的世界中经过，像天气一样多变，并不能定义我们的人格，也不能主宰我们的行为。

## 第3步：制造空间

我们深呼吸，敞开胸怀，给自己的情绪腾出空间。深呼吸能帮我们把自己锁定在当下，我们把呼吸导入到情绪当中去或者让呼吸围绕着情绪，能帮助我们放弃与情绪的对抗。恐惧仍然存在，但是只要我们越能够给它更多的空间，它对我们行为的影响也就越小。

## 第4步：扩展觉知

给情绪腾出空间后，我们需要重新参与自己周遭的世界。这最后一步要用到我们的参与技能：我们继续去留意自己的感受，但同时与自己周遭的世界建立联结。

好了，以上就是对这四个步骤的简要介绍。接下来我会详细地讲解。（如果你喜欢听语音讲解，那么，我的CD《正念技巧：第一辑》中有这个练习，在[www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)网站上有CD和mp3版本。）

在我们开始之前，你得唤醒一些恐惧的感受用来练习。所以，请回顾一下自己在第13章中设定的那些以价值观为基础的目标，选一个会给你带来恐惧的。现在，想象自己正要采取某些行动来实现这一目标：坐在桌前开始写书、参加面试、邀请那个人去约会、办理商业贷款、报名参加那门课程、参加巡回比赛或参加试镜。尽可能地想象得越真实越好：当你采取这个

行动的时候，你在做哪些肢体动作？你看到、听到、摸到、尝到和闻到了什么？在这样想象的过程中，看看自己能不能感受到恐惧。

如果仅仅通过想象无法让你感受到恐惧，那么另外一种方法是做出坚定的承诺：为了实现目标，你今天可以做什么？明天可以再多做一点什么？承诺自己现在立刻就去做，恐惧很有可能马上就会出现。如果这样还不行的话，那就对你很在意的一个人说出这个承诺，可以是通过邮件、电话或者面对面。这几乎肯定会引起战逃反应了。

所以请现在就做，尽你所能做到最好，可以慢慢来，给自己足够的时间。当你感受到了恐惧以后，接下来让我们……

## 命名并驯服恐惧

小提示：命名（NAME）代表觉察、承认、制造空间和扩展觉知。现在，请带上你的恐惧情绪，我们一起学习如何应对它。让我们开始吧。

### 觉察

许多人会在自己的喉咙、胸部和腹部明显地感受到恐惧，然而，你也可能会在身体的任何其他部位感受到。所以，请花几秒钟时间，从头到脚地扫描自己的身体，注意到恐惧的所有

感觉：你的额头、眼睛、下巴、嘴巴、喉咙、脖子、肩膀、胳膊、双手、胸部、腹部、骨盆、臀部、双腿和双脚各有什么感觉？

现在，把注意力转移到身体上感觉最强烈的部分。记住，生活就像一部舞台剧，你的所有想法和感受，以及你所看到、听到、触摸到、尝到和闻到的一切，都在这个舞台之上。所以，请把聚光灯打到身体的这个部位，像个好奇的科学家一样去观察这种感受。

如果你的大脑激动地说，“我讨厌这种感觉”“我受不了这种感觉”“我必须摆脱这种感觉”，就谢谢它的评论吧，或者把它当作收音机一样喋喋不休的背景声吧。发现自己上钩的时候，温和地承认、脱钩然后重新集中注意力。

留意这些感觉从哪里开始，又到哪里结束。它是移动的还是静止的？是在身体表面还是在内心身处？如果画出它的轮廓会是什么形状的？

留意它的温度：全部都是一样的吗？还是有的地方烫，有的地方凉？

留意这个感觉中的不同元素：脉冲、震动、悸动、压力、温度和移动。

不断让自己从各种想法上脱钩，把注意力重新集中在那些感受上，像聚光灯一样打上去。充满好奇心地观察，就像考古

学家在挖掘一座宏伟的古庙一样。注意到每个细节。看看你是否能发现一些之前不曾注意到的新东西。

## 承认

现在，用几个简单的词语来给自己的感觉命名，承认它们的存在。对自己说，“我注意到了恐惧”“这是恐惧的感觉”“这是恐惧”。（你也可以按需更换其他词语，例如“紧张”“压力”和“焦虑”。）

这样做的时候，请一定不要施加评判，不要说：“呀，不好，可怕的感觉又来了。”如果你愿意的话，也可以提醒自己说：“这种感觉是正常的，面对挑战的时候，大家都会有这样的感觉。”

## 制造空间

慢慢地深呼吸。先呼气，把所有的空气都从肺部挤压出去，一点也不要留下，直到肺部完全被清空。然后保持清空的状态，暂停一秒钟。最后，任由肺部缓缓地被填满，从底部开始向上。

然后，再来一次，呼气，慢慢地、平稳地，把肺里的空气全部清空。然后，吸气的时候，把呼吸引导到自己的感受上。

（按照你喜欢的方式来理解着去做就好，不管你是怎样理解的都没有问题。）基本上，你需要的是用某种方式感受或想象着你的呼吸流淌进情绪之中或者包裹在其四周。

在把呼吸导入情绪中时，想象一下，一个巨大的空间在你的体内魔法般地打开来了。你敞开了自己的胸怀，给自己的感受制造出了空间，而不是试图制止、捏扁、碾碎它。

你不需要喜欢、想要或认可这种感受，只需要简单地允许它存在就好。（如果你愿意的话，可以对自己说，“打开”“腾出空间”“顺其自然”，或者也可以说更长的句子，比如“我不喜欢它，也不想要它，但是，我可以创造出一点空间来容纳它”。）

把注意力的聚光灯打在这些感受上，带着好奇心去观察它，把呼吸引导到它上面去。一点点地敞开胸怀，逐渐地在它周围打开更大的空间。记住，不要试图摆脱它，只是在给它制造更多空间！

如果你此刻身边没人的话，那可以试试这个办法：轻轻地把手放在你身体上感觉到这些情绪的地方，留意手上的温度慢慢地传递到身体里，这通常很有效。看看自己能否“放松下来”。想象自己用手轻轻地捧着这些情绪感受，就像是捧着一个小小的婴孩，一只珍贵罕见的蝴蝶，一件易碎的、无价的艺术品。

不用着急，慢慢来。最开始的时候，你可能要花上几分钟时间才能真正找到“制造空间”的感觉，但随着不断练习，几秒钟之内就可以做得到。（还有，如果你身体的其他部位也明显地感觉到恐惧，就请针对那个部位重复这个练习。）

## 扩展觉知

最后一步是扩展觉知，这样可以在对自己的情绪有所觉知的同时，也同时保持对周遭世界的觉知。换句话说，你现在要把整个舞台的灯光调亮。

把聚光灯的焦点保持在情绪上，同时把照在自己身上的灯光调亮。坐直或者站直，注意自己的胳膊、双腿、头部、脖子和肩膀。如果你愿意的话，做一点伸展运动。对自己的躯体和恐惧保持同步觉知。

现在，请把照在周遭世界上的灯光也调亮。在完全觉知自己的恐惧和躯体的同时，也去留意自己所看到、听到、摸到、尝到和闻到的一切。这会让你的觉知变得更加广阔。现在你可以看到整个舞台，可以全心参与所做之事。

还记得舞蹈演员莎拉吗？她在工作领域秉承的重要价值观包括创造性、勇气、毅力、性感、与身体感官的联结以及富有技巧性。她的短期目标是练习，练习，再练习（不仅练习舞蹈技巧，还有解离技巧）。她的中期目标是参加更多的试镜。她的长期目标是在顶尖舞蹈公司赢得一席之地。莎拉刚开始参加

试镜时，她害怕极了。恐惧涌上她的心头，翻腾着她的胃，挤压着她的喉咙。但是，她尝试了“命名”技巧。她创造出容纳恐惧情绪的空间，并全心全意地投入到表演中去。你猜怎么着？在接下来的五次试镜中，她都没有得到任何一个角色。但是，她并没有放弃，而是继续练习，继续上课，甚至存下了一些学费请私教。与此同时，她在与想法解离和制造空间容纳恐惧情绪方面也做得越来越好。最终，在第六次试镜时，她在一部颇受欢迎的剧中得到了一个配角的位置。虽然她还没有实现自己的长期目标，但是她已经在实现目标的路上了，在这路上的每一步，她都在践行自己的价值观。

## 关于扩展的疑难解答

如果你之前从未做过类似的练习，那么一开始你会觉得有点难。扩展和其他技能一样都需要练习。所以我希望你每天都练几遍。你可以练习用它来应对一切难以处理的情绪，不仅局限于恐惧，何不也试试愤怒、内疚、悲伤、急躁或挫败？你想练习多久就练习多久，30秒钟到30分钟都可以。无论何时何地都可以练习：在开会的时候，在运动场上，在床上，在办公室里，在争吵的时候，上厕所的时候或者洗澡的时候。事实上，用不了多久，你就可以做到只用一次深呼吸的时间来完成全部的四个步骤。

这里有五个主要的问题需要注意：

## 1. 隐藏的目的

扩展的目的是制造空间来容纳难以处理的情绪，而不是清除它。所以，如果你期望通过练习扩展来摆脱恐惧，那么你仍然处于逃避模式之下，仍然在试图回避、摆脱恐惧。你已经看到了，那并不会奏效，你无法改变几亿年来进化的结果，面对挑战时会感到恐惧是无可避免的。试图消除恐惧只会使其变得越来越强烈。

## 2. 控制的幻觉

有时，在做了这项练习之后，你会发现恐惧立刻消失了。这种时候，你会感到如释重负、一阵轻松。但在这一时刻，你也极易产生一种幻觉，以为自己找到了控制情绪的绝妙方法，一个可以摆脱恐惧的方法。但是，如果你开始为此而练习扩展，那么显然你又回到了逃避的模式中。所以如果恐惧消失或者减轻了，那就尽情享受吧，但请不要开始期待这一定会发生，而只应把它看作一个幸运的意外收获。如果开始期待，那你很快就会失望。

## 3. 上钩

大脑会轻而易举地产生一些无益的想法，让你上钩，比如过去它最爱用的“我做不到”“这太难了”或者“我没有时间”；或者“我讨厌这种感觉”的一些严厉批判；又或者它会提出反对意见，“我只想摆脱它”。你无法阻止这些想法出现，所以连试也不要去看。就让它们像马路上的汽车一样自由地来来往往。（这就是为什么我们在讲扩展之前先讲了解离。如果你不断地上钩，到了影响扩展的程度的话，那么你就需要在解离技术上再多下些功夫。）

## 4. 容忍

有时人们认为扩展是在容忍恐惧：逆来顺受、忍受它，甚至屈服于它。这太离谱了。扩展的目标是允许恐惧的存在。那并不是说我们喜欢、想要或者认可它，而只是给它一些空间，让它自行其是。

为了说明这一点，请想象在你的脑海里有一把“回避标尺”，它上面的刻度是0~10。10表示你完全沉浸在回避模式中，你会为了回避和摆脱这种感觉而做任何事情。0表示你并不喜欢，也不想要这种感觉，但你不会去做任何事情以试图摆脱它。当这把标尺的指针指到0的时候，即“接纳”，而当它指到5的时候，则是“容忍”。

容忍意味着你在向接纳的方向前进，但却仍然尚未抵达。如果你感觉自己是在容忍，而不是接纳，那也没关系，因为那

已经是一个好的开始了。只要认识到自己还要更多的练习就好了。全然接纳一种感受，完全不去与其抗争的体验和忍受的体验是非常不同的。

## 5. 舍本逐末

我们很容易就会忘掉练习扩展的意义：给难以处理的情绪腾出空间，以便更好地践行自己的价值观。如果我们想要按照自己的价值观过丰富多彩的人生，那我们必须不断地踏出自己的舒适区，而每一次这样做的时候，我们都会感到恐惧。扩展让我们能够去感受这种恐惧，并且不去挣扎，这样我们就可以把精力投入到践行自己的价值观中去了。

## 下一步

在本章中，你学会了如何接纳恐惧：

- N——notice，觉察
- A——acknowledge，承认
- M——make space，制造空间
- E——expand awareness，扩展觉知

在下一章中，你会看到如何利用恐惧，如何把它变成你的优势。你会发现，这有点像……

## 第16章 驾驭野马

你走出自己的农舍小屋，站在前廊上，感受到清晨阳光的温暖触摸。你张开双臂，呼吸着春天清新的气息。然后，地平线上出现了某个东西，吸引了你的注意力，一个远处的身影，十分迅速地移动着。

你揉了揉眼睛，怀疑自己是不是在做梦。但是，不是的，那是真的。你冲回房间，拿出望远镜，又冲了回来。把望远镜举到眼前，这下你看清楚了：一只巨大的野兽，正轰隆隆地穿过平原，纯黑的皮毛之下，强壮的肌肉在颤动。但它并非是你自己养的马，而是一匹野马，不知怎么跑到了你家。那么，你会怎么办呢？

恐惧就像一匹野马。如果我们知道如何驯服它，它就可以为我们所用。如果我们不知道如何处理它，那我们就有麻烦了。想象一下，在没有任何驯马技能的前提下接近一匹野马，你会被踢、被咬或者被踩踏。但是，如果你是熟练的驯马师，那就可以安全地接近它了。然后随着时间的推移，如果你好好待它，就可以与它建立起良好的关系，最后骑上它。

好了，我必须要承认我完全不懂如何驯马。但是关于处理恐惧，我知道得相当多。所以，我将教你如何成为“恐惧驾驭者”。

## 恐惧驾驭者的三步骤

想要驾驭恐惧，只需要简单的三个步骤。当恐惧出现的时候，我们允许它存在，和它做朋友，引导它。

### 允许它存在

想想那匹狂奔的野马。如果你想要利用它惊人的力量、速度和耐力，首先就要允许它留在你的马场里。对待恐惧也是如此。

恐惧中潜藏着巨大的能量。请记得，战逃反应经历了数亿年的进化，以完善我们的身体，让它可以随时采取行动。恐惧使我们的反应更加灵敏，肌肉更加强壮，意识更加敏锐，力量更加强大，就像在体内注入强效能量，但是如果我们不愿意去面对它，那就永远也学不会如何利用它。

在上一章中，你已经学会了如何“允许”恐惧的存在：你注意到它，承认它，给它腾出空间。允许之后，下一步就是……

### 和它做朋友

如果你想驯服那匹野马，只是让它留在自己的马场上还不够。你得和它建立良好的关系，赢得它的信任。如何做到这一点呢？根据我在电影里看到的，你得小心翼翼地接近它，轻柔地和它说话，慢慢地、一点一点地靠近，给它一些好吃的，如果它允许的话，摸摸它的肚子，继续冷静温柔地说话，让它感到你是朋友而不是威胁。

注意，在把野马和恐惧类比时，我们得注意，因为野马会给你造成严重伤害，甚至会致死，但是恐惧却是完全无害的。最坏的情况也不过就是让我们感到非常不舒服而已。除此之外，这个类比是很有用的——如果我们想让恐惧为己所用，仅仅允许它的存在还不够，我们还需要和它做朋友。

好了，现在你的大脑可能已经开始提反对意见了：“但是我不喜欢这种感觉！”放心吧，你不需要喜欢它。假设你家旁边住着一个孤独的老人，我给你100亿美元，去和他做朋友。假设这个老人有一些怪癖，经常愤怒地发表一些辱骂性言论，穿着肮脏的衣服，并且完全不注重个人卫生。所以，你是真心地不喜欢他，但是……这关系到100亿美金。那么，即使你不喜欢他，你愿意努力和他做朋友吗？为了100亿美金，我相信你会的！

那么恐惧呢？和它做朋友可以让你按照自己的价值观去生活、实现自己的目标、发挥出自己的最佳状态、得到真正的自信并且过上更加丰满和有意义的生活，那么即便不喜欢它，你会愿意和它做朋友吗？

与恐惧做朋友，就像与一个人或者一匹马做朋友一样。友情包含愉悦、欢迎、热情、信任、协作和乐于助人。这个要求听起来高不高？可能有点，但我想请你试一试，看看会发生什么。

**愉悦地去欢迎恐惧。**这看起来可能非常奇怪，但是，试着去和它对话吧（确保你是带着一股浓浓的幽默劲儿）。你可以说：“嗨，恐惧。你今天来串门，可真是体贴呀。快进来，别拘束，就像在家一样。你今天想要做些什么？哦，你想锻炼一下我的心脏，是不是？请吧，别客气。看看你能让它跳多快。哦，你想在我的胃部附近追逐蝴蝶？那就请去吧。我的家就是你的家，请随意。”

当然，请不要在面试或者表演中途这样做，这会影响到你集中到任务上的注意力。但是有许多其他的时间和机会可以让你练习，比如，在开车的时候，躺在床上的时候，排队等候的时候，电视插播广告的时候，等等。

**热情地对待恐惧。**如果你想象力丰富的话，那么可以想象自己与恐惧握手，邀请它进入你的身体，温和地用你的胳膊搂住它的后背。如果你正处在某个有隐私感的环境里，那么可以温和地把一只手置于恐惧之上，就是你恐惧感最强烈的那个身体部位，然后“轻轻地握住它”，让它感受到你手心里宜人的温暖。

**信任恐惧。**它不是来伤害你的。从进化的角度来说，它的出现是有意义的：它可以帮助我们有效地应对危险情况。它提

醒我们注意危险和威胁，有必要的话，也帮助我们迅速做好行动的准备。所以，如果我们感受不到任何恐惧的话，那就有大麻烦了。

**与恐惧合作。**要明白你们其实是“在同一条船上”。不要与它起冲突，它是来帮你的。它是一种信号，让你知道自己正面临着挑战。所以你或许可以提醒自己：“这是我的大脑在警告我危险的出现，这是我的身体在帮我做好行动的准备。”把恐惧当作队友来看待，而不是敌人。

**给恐惧提供帮助。**恐惧是为了增强我们的力量、速度、注意力和耐力进化而来的。所以，请帮助它完成它的使命，帮它把能量投入到有用的、有意义的、可以提升生活品质的事情当中去。换句话说就是……

## 引导它

请让思绪再次回到那匹野马身上。你已经允许它留下来，并且和它做了朋友。现在该怎么办呢？现在你要让它为己所用，给它配上马鞍，骑上它。

对待恐惧也是如此。你已经允许它存在，并且和它做朋友了，现在该利用它了。来看看恐惧给你带来了多少能量——所有那些在你体内流动的肾上腺素。它使你的整个身体都调配得当、准备行动。就像我之前提到的那样，很多成功的运动员、商人和舞台表演者并不会用“恐惧”这个词去描述自己在面对

挑战时的感觉，而是经常会用“跃跃欲试”“兴奋”“充满动力”“充满能量”或者“激动”这样的词。这些词都强调了战逃反应给人体带来能量的那一面。

所以，问问你自己：“我可以如何去运用这些能量呢？我可以把它引导到哪些以自己价值观为导向的活动当中去呢？”

当然，在有些情况下，你无法把恐惧引导到有用的事情当中去。比如，如果你是在第一次约会现场，在安静的酒吧或者餐厅聊天，那么就没什么可用这些能量去做的事情。在这种情况下，只要给它腾出一些空间，然后全心全意地投入当下就好。

但是，很多时候，你是可以好好利用这些能量的。比如，如果你是在运动、锻炼身体或者进行某种表演，那就可以把“恐惧的能量”引入其中。

有些时候，提醒自己去善加利用恐惧，这能够发挥巨大的作用。在过去的几年间，我一直在澳大利亚、美国和欧洲举办讲座及工作坊，观众规模从六个人到几千人不等。我对此感到自信吗？嗯，大多数时候，是的。不过，显然刚开始的时候并非如此，但是现在，经过了这么多的练习，我通常都会比较自信了。然而，当我要讲一个新的话题或者开办全新的工作坊时，我绝对不会觉得自信。（除非已经反复讲过很多次，不然我也不会指望自己有自信。）但是，我会表现得很自信：我会走上讲台，开始演讲或工作坊，全心全意地投入其中。

事情是这样的：无论是否感到自信，我总是会感受到恐惧。如果这让你感到惊讶，那么请允许我再次提醒你一些关于基本人类生物学的知识：当我们面临一个真实的挑战时，就会经历战逃反应。所以，无论我们在做某事时感到多么自信，只要这个情形是具有挑战性的，我们就会感到恐惧。你可能还记得下面这条规则。

规则二：真正的自信并非毫无恐惧，而是转变与恐惧的关系。

所以，在我开始演讲或工作坊前，我会给恐惧腾出空间，深呼吸，然后对自己说：“好的，我们开始吧！让我们把这些能量用到行动当中去！”恐惧仍然存在，但是我和它的关系改变了。现在，它不再是我为了继续自己的生活而不得不腾出空间容纳的东西，而是一种本身就很有用的东西。它是一种高效的能源，是一股劲儿，让我兴奋起来、活跃起来，并且让我表现得更好。

在自己的生活中，你也可以这样做。时常提醒自己去引导恐惧，并且留意这样做会带来何种不同。要掌握这个窍门可能需要一段时间，但是掌握之后，它将发挥巨大的作用。事实上，随着时间的推移，你可能会发现自己也不再使用“恐惧”或“焦虑”这样的词了，而是开始用“跃跃欲试”“兴奋”和“激动”这些词。如果没有没有什么可以让你把恐惧引入其中的东西，那就给恐惧腾出一点空间，全心全意地投入到你正在做的事情当中去。

## 下一步呢

这就是本书第四部分的结尾。在第五部分，即最后一部分中，我们将把所有概念都整合在一起进一步讲解，包括价值观、目标、行动、解离、参与和扩展。我们也会再谈一谈自我激励、克服障碍和最佳表现的秘诀。现在，我们将用一条新的赢得自信游戏的规则来结束本章。

规则八：不要与恐惧抗争，允许它存在、与它做朋友  
并且引导它。

---

## 第五部分 进行自信游戏

---

## 第17章 摆脱桎梏

当乔·辛普森拖着残躯回到营地，雪盲了双眼，饥肠辘辘，全身脱水，手指都被冻伤了，断腿上传来一阵阵痛苦的抽痛，是什么让他坚持了下来呢？

让他坚持下来的，并不是积极的想法、自我催眠和向上苍祈求，而是坚定行动、勇敢、坚持和自我保护的价值观。乔知道自己活着回到营地的概率是几百万分之一。他的两个登山同伴认定他已经死了，所以并没有理由在营地里逗留等他。乔知道即使自己真能回得去营地，也至少要花上好几天的时间，到那时营地里几乎肯定已经人去楼空了。况且，他很有可能在回去的路上就死于寒冷和疲劳。

但对乔来说，比起尝试后的失败，放弃是个更糟糕的想法。他知道自己还有一点机会，一点很小的、小到几乎不可能的机会，也许，仅仅是也许，当他回去的时候，他的同伴们仍然还在营地，也许他真的能够活下来。

他知道这种概率小得可笑，根本不太可能发生，他只好拼命努力地不去想。他真正思考的是：如果他放弃了，如果他躺下来听从命运的安排，那么就肯定会死去。至少在他继续前行的时候，还有一线生机。所以，他没有选择必然的死亡，而是选择了努力地活下来；他没有选择放弃，而是选择了坚定行动；他没有选择被打败，而是选择了坚持；他没有选择绝望，而是选择了勇敢。当他拖着疲惫的身体穿过冰天雪地的荒原、

感到绝望和恐惧时，在向前的每一步中，他都在践行着自己的价值观：勇敢、坚定行动、坚持、自我保护、忠于自己、竭尽全力、战斗到最后一刻。

## 光靠价值观是不够的

乔·辛普森的价值观是至关重要的，激励着他继续前进，指引着他做出了那些有效的行动。但是，为了实现真正的自信、达到最佳的表现，光靠价值观是不够的。记住，价值观就像是指南针，可以给我们指引方向，但却不能载着我们前行。只有我们自己开始行动了，才是旅程真正的开始。所以，我们以价值观为指导来设定目标，然后再把目标拆解成具体的行动。当我们开始行动的时候，我们采用正念的方法去做，全心全意地投入其中。乔的故事很好地阐释了这个过程。

先来说说价值观和目标。价值观是我们想要坚持的东西，想要按照它持续行动的东西。目标是我们想要拥有、得到或实现的东西。乔·辛普森的目标是抵达营地。他的价值观是勇敢、自我保护、坚决行动和努力做到最好。他知道自己极有可能无法实现自己的目标，但是，他痛苦地向前挪动的每一步，都是在践行自己的价值观。

在行程刚开始的时候，当乔关注着距离、想着自己还有多远的路要走时，他感到绝望。那太远、太难、太痛苦了。他没有食物，没有水，也没有足够的力气走完全程。因此，他不再关注着长期目标了，而是给自己设定了短期目标：爬到斜坡下

面、跨过那座冰桥、挖一个雪洞睡觉。有时，他甚至会给自己设定时间限制：用半个小时跳到那根石柱上，用三个小时爬到河边。

这些短期目标都需要采取行动才能实现。如果他不用胳膊和腿去行动，就哪儿也去不了。而且这些行动也并不简单：每一次的攀爬、跳跃和转动都让他痛苦万分。而当他不慎摔倒的时候，有时甚至会因剧痛而晕过去。毫无意外地，乔有的时候会被这巨大的挑战所压垮。他会放弃尝试，躺在雪地里，准备迎接死亡。但是，不久以后，他总是会再次站起来，一次又一次地践行自己的价值观，全心全意地投入到当下的任务中去。

在《触及巅峰》中，辛普森从来没有提过“正念”这个词，但却经常用他自己的语言描述这个概念。例如，刚开始的时候，他必须爬上一个被雪覆盖的陡坡。于是，他把斧子插进雪地里，用胳膊使劲往下压，以便获得额外的推力，然后用那条没有受伤的腿跳上去，再把拖在身后的断腿拉上去。

令人难以置信的是，他居然能够全心全意地投入到不断重复这个动作当中去。这是一个令人惊叹的以任务为中心的专注力的例子。乔是这样描写的：“巨大的疼痛一直伴随着这个动作流程，但是，我很少去注意疼痛，而是只专注于每一个动作本身。”这需要付出巨大的努力，尽管气温低于零度，他还是累得汗流浃背。然而，他并没有停下来，而是继续前进，剧痛伴随着他每一次的运动。他很快就完全地投入到了这项工作当中，以至于都忘记了时间。用他自己的话说：“当我完全沉浸

在不断重复跳跃和挖掘的动作中时，时间不知不觉地就过去了。”

好了，虽然乔的情况是很极端的，并且希望我们永远也不会有类似的经历，但是，从他精彩的故事当中，我们至少能够学到6项经验。

## 从乔·辛普森身上学到的6项经验

**经验一：**当我们在生活中面临重大挑战时，如果能够按照价值观的引导前行，那么我们将会感到生活是有意义、有目标的。知道自己在做对自己真正重要的事情，会让我们感到满足。但是，当我们“放弃”或畏缩不前时，则会感到蹉跎了人生。一般而言，相对于尝试过后的失败，放弃或停止追求生命中真正重要的事情通常是更糟糕的选择。

你的大脑在反对吗？它是想反驳我最后这句话吗？我们的大脑是非常聪明的，我敢打赌它肯定能够举出一些例子来证明：有些时候放弃比继续坚持目标更好。事实确实如此，因为我已经说了，这个结论只是个一般性原则，并不是适用于所有场合的普适性原则。作为一个一般性原则，它应该被灵活适当的应用。就健康、幸福和生活满意度这三个方面，总的来说，比起努力追求过后的失败，放弃做重要的事情是个更加糟糕的选择。就像伟大的作家马克·吐温说的那样：“20年后，让你觉得更失望的不是你做过的事情，而是你没有做过的事情。所

以，解开帆索，从安全的港湾里扬帆出行吧。乘着信风，去探索，去梦想，去发现吧。”

**经验二：**即使我们认为某个目标是不可能被实现的，也仍然可以继续朝着它努力。我们不需要确信自己一定能够实现目标，而只需要去采取行动。尽管极为艰难，乔还是实现了他的目标。在他这种情况下，大多数人都不可能成功地活下来。生活正是如此，有的时候我们能够实现目标，有的时候不能。无论你喜不喜欢，我们都无法预先知道结果。有些时候，我们完全确信自己肯定能够成功，但却失败了。而另外一些时候，我们认为自己肯定会失败，但却成功了。很多励志大师宣称你必须确信自己能够成功，然后才能前行，你必须完全相信自己一定能够实现目标。乔·辛普森的故事证明了事实并非如此。

**经验三：**只要我们持续努力，每一步都很重要。每一步都是旅途中重要的一部分。

**经验四：**朝着有意义的方向前进常常会引起令人不适的想法、感受和知觉。幸运的是，我们一般并不会经历乔·辛普森那样不得不忍受的剧痛以及对死亡的恐惧，但是，当我们去践行自己的价值观时，都会感觉到恐惧、自我怀疑和焦虑，并且如果我们去运动或者从事其他与身体相关的活动，给肌肉施加压力时，也会产生疼痛的感觉。因此，如果我们想要实现生命中最重要的目标，我们最好学会给不适的感受创造空间。

**经验五：**当事情变得艰难时，坚强的人会变得专注。如果我们希望在面对挑战时可以采取有效行动，那就必须全心全意

投入到所做之事当中去。我们无法停止产生令人难过的想法和感受，但是，我们可以做到不花精力与其纠结，而是把注意力集中到手头的任务当中去。通过全神贯注于跳跃，即便带着难以想象的痛苦，乔仍然能够坚持下去。他如果不断地纠结于自己绝望的想法，是肯定不可能活下来的。

**经验六：**我们每个人都会有想放弃的时候，就像乔·辛普森一样，躺在冰雪之上，准备好了迎接死亡。决心投入一件事并不是说我们永不放弃或者永不偏离正轨，而是意味着，当我们放弃了或者偏离了正轨时，能够重新振作起来，掸去身上的灰尘，再次回到正轨上！就像一句俗语所说：“我们最大的荣光不在于永不跌倒，而在于每次跌倒之后都能爬起来。”

## 轮到你了

以上是乔·辛普森的故事。你的故事是怎样的呢？你要进行哪种大胆的尝试？你打算探索什么新领域？你想冒多大的风险？你并非一定要去登山、寻找古生物化石或者反抗种族主义政权。你可以大胆尝试任何事情：去参加一次相亲、坐在桌前开始写书、报名学习一门课程、做演讲、上舞蹈课、拿起画笔、参加面试、加入巡回比赛或者掷出那重要的一球。对拉杰来说，一场大胆的冒险可以是筹备开新餐馆。对莎拉来说，是跳舞。对克莱尔来说，是去扩大自己的社交生活圈。对克利奥来说，是去约会。对赛伯来说，是再次和妻子过性生活。

找到自己想要大胆尝试的事情是非常简单的，只要五个基本步骤。

## 第一步：选择一个生活领域

首先选择一个生活领域：爱、工作或娱乐。（重点是只选一个，因为如果你同时选择了四个，那么很可能会不堪重负。其他没被选上的领域，可以稍后再去处理。）

## 第二步：厘清价值观

花几分钟时间思考一下自己在这一生活领域中的价值观：你想塑造什么样的性格特征？你想发展什么样的个人品质？你想坚持的是什么？

## 第三步：设定目标

接下来用这些价值观作为指导，给自己设定一些目标。在未来的几天或者几周之内，你想实现什么样的短期目标？在未来的几周到几个月之内，你想实现哪些中期目标？在未来的岁月里，你又想实现哪些长远目标？

## 第四步：制订行动计划

选择一项重要的短期目标。为了实现这一目标，必须要做出哪些行动呢？第一步是什么？无论这一步有多小，有什么最简单方便的事情是你今天就可以开始做的？

## 第五步：开始行动

好了，你已经知道自己需要做什么了，那么现在就开始吧！在做的时候，记住要用正念的方法去做：与无益的想法脱钩，给令人不适的感受创造空间，全身心投入到手头的任务中去。

赛伯是这样做的。他选择首先关注的生活领域是婚姻。他梳理的一些重要价值观包括爱、深情、感官体验和亲密。他的长期目标是与妻子恢复正常性生活。他的短期目标只是开始身体接触。他的中期目标是逐步进展到更亲密的身体接触，比如按摩、相互抚慰，直到他准备好再次尝试性交。

赛伯采取的第一个小行动是在床上拥抱妻子，把她紧紧地抱在怀里。这是他踏出舒适区的重要一步。在过去的几年里，他总是小心地躺在自己的那一侧床上，不敢拥抱妻子，害怕亲密举动一步步升级。赛伯与自己所有的担忧解离，给胃部、胸部和颈部感受到的恐惧腾出了空间，全身心投入到拥抱当中，关注着他和妻子交织在一起的身体所产生的温暖和愉悦的感

受。通过这种方法，一点一点地，一步一步地，赛伯和妻子逐渐恢复了性生活。他们花了四个月的时间，才能够再次过上性生活，但是他们两个都说等待是值得的！

所以现在轮到你了。你将要大胆地去尝试什么呢？

## 我仍然没有足够的自信！

如果你的大脑正在反对，说你仍然没有足够的自信开始行动，那么就请感谢它，然后想想我们的黄金法则：

自信的行动先于自信的感受。

如果你要等到有了自信的感觉，再开始大胆地去尝试，那你就要永远等下去了。诀窍是即使你没有找到自己想要的感觉，也要立即着手开始你冒险的旅程，在价值观的引导下，用正念的方法前行。这正是一个自信地去行动的例子。

同时也要记住，你现在已经拥有了一切所需要的工具，可以有效地应对自信心低下的五个主要原因了。

(1) 过高的期望值：你可以用解离和参与技巧来解决这个问题。让自己从所有那些完美主义的要求上脱钩，全身心地投入到手头上的任务当中去。

(2) 苛刻的自我评价：解离和参与技巧仍然是解决问题的关键。从一切自我评判（包括积极的和消极的）上脱钩，建立

自我接纳。与大脑对自身表现的评论解离，全身心投入到当前所做的事情当中去。

(3) 过分关注恐惧：这要用到扩展、解离和参与技巧。给恐惧腾出空间，从关于失败、被拒绝和灾难的臆想故事上脱钩，全身心投入到手上的任务当中去。

(4) 缺乏经验：这要用到价值观、扩展和坚定行动的技巧。只有当我们踏出舒适区、真正去做的时候，才能够积攒经验。所以，牢记自己的价值观，为恐惧创造一些空间，然后就行动起来吧。

(5) 缺乏技能：这也要用到价值观、扩展和坚定行动的技巧。用坚持、尽心尽力、全力以赴等价值观来激励自己。给相关的不适感腾出空间，这可能包括无聊、崩溃、恐惧、肉体的痛苦等。然后去设法提高自身所缺乏的技能。同时，确保自己选择了对的技能去提高，提高以后真的能有所助益。许多运动员和商人都会自欺欺人：努力学习最容易掌握的技能，而避免练习更困难的、可以让他们的表现更上一层楼的技能。

在上述各点中，我着重强调了与解决各个问题关系最密切的技能，但是事实上，在本书中我们所讲到的所有东西都可以应用到解决以上全部问题当中。无论是什么影响了我们的自信，解决方案都在于正念、价值观和行动：与无益的想法解离，围绕困难的情绪进行扩展，在价值观的指导下采取行动，全心全意地投入到所做之事当中。

我们可以采用ACT的缩写来记住这些技巧。

- A——accept， 接纳你的想法和感受
- C——choose， 以价值观为指导， 选定方向
- T——take action， 用正念的方法， 采取行动

所以，就是这样，你已经掌握了去开始你大胆的冒险并同时建立真正的自信所需要的一切。在这里，“真正的自信”是指无论感受如何，都能够按照自己的价值观行事的能力：即使感到害怕，也信赖自己能够去做真正重要的事情！

现在请暂停10秒，留意你的大脑在说什么。

\*\*\*

如果你希望有一根可以控制自己感受的魔法棒，那么，你的大脑可能在提出某种抗议，对我给予的真正自信的定义感到恼火。这是完全正常的。我们的大脑喜欢可以随心所欲，而当它不能如此的时候，就愿意抱怨。所以，再次感谢它的建议，并考虑一下下面这个问题。

## 重大抉择

假如我可以给你一个选择如何生活的机会，而你有两个选择。

选择一：在你接下来的人生里，只有当你感到有心情、精神饱满、感觉不错的时候，才去做那些对你真正重要的事情。换言之，在这个星球上，你的余生将都在情绪的支配下度过。如果你“有心情”或者感觉不错，就去做一些让生活正常运转的事情。但是，如果你的情绪低落或感觉不好，就放弃去做那些真正重要的事情，暂停生活，直到你再次感到不错、积极向上或者再次受到鼓舞的时候。

选择二：在你接下来的人生里，无论你是否“有心情”，都行动起来，去做那些对你真正重要的事情。无论你感到好或者坏、精力充沛或者疲倦、积极或者消极、冷静或者焦虑、放松或者害怕、受到了鼓舞或者并没有，你都继续采取行动，持续做那些对你真正重要的事情。即使在你感到疲倦或焦虑的时候，即使在你感到不想如此的时候，也像你想成为的人那样去做，去做那些你想要做的事情，而不是让自己的人生受情绪的支配。

你会如何选择？

如果你选择了第一种，那么就要面对一生的痛苦纠缠：花费越来越多的时间、精力和金钱去努力控制情绪，而与此同时，一直错过做重要之事的机会。

如果你选择第二种，它是成功和成就感的秘诀。仔细去看看那些你认为最成功的人，你就会发现，这正是他们的选择。阅读一些顶级运动员、艺术家、表演家、政治家和商人的传记，很快你就会看得一清二楚。这些人的共同特征并非他们总

是感觉良好、积极向上、乐观、欢欣鼓舞、精神饱满和有心情，而是无论艰难困苦、起起落落、考验磨难，他们都愿意坚持到底。是的，即使当他们感到害怕、疲倦、无望和痛苦时，也仍然不断去践行自己的价值观。

在第二个选项中存在一个有趣的悖论。当我们不再试图控制自己的情绪，而专注于开始践行自己的价值观，并全身心投入到所做之事当中时，愉快的感觉经常在中途出现。我们可能会感到更健康、更快乐、更平静。但是，请注意，这只是遵从价值观的生活的副产品，是个美好的意外收获，而并非主要目标。遵从价值观的正念生活的真正目标是创造丰富而有意义的生活，并接纳由此而带来的痛苦。

假设你选了第二个选项，现在就是时候开始行动了。你已经知道怎么做了：选择一个生活领域，厘清价值观，设定目标，采取行动，全心全意投入其中。所以请用一点时间，明确你的下一步，然后采取行动。

如果你在这番鼓舞人心的谈话以后，仍然无法采取行动的话，那么就是时候要弄清楚……

## 第18章 是什么阻碍了你

长长的队伍似乎永无尽头：队伍蜿蜒曲折，渐渐消失在远处，直到队伍里的人在地平线上变成一个个小黑点。

在队伍的左侧，有一辆抛锚的公共汽车，车里的乘客毫无生气地盯着窗外。在公共汽车前面，有一个长沙发，上面坐着几个穿着奇怪衣服的人，还有一只奇怪的鸟，人们无聊地摆弄着手指。目光所及之处，人们都在等待：一个男人瘫倒在书桌前，绝望地盯着钟表；一个年轻的女孩，看着一口永不沸腾的锅；一位看起来很重要的官员，盯着一部不会响的电话。

这是什么场景？这是苏斯博士（Dr. Seuss）神奇的《噢，你将去到的地方！》（*Oh, the Places You'll Go!*）一书中描述的“等待之地”。以他独特的笔触，苏斯博士描述了这个“最无用之地”，那里充满了“只知等候”的人。他们等待一切：等待火车、公共汽车和飞机；等待天气的变化；等待鱼儿上钩；等待信件的到来；或者等待头发长长。他们暂停了自己的生活，不愿继续，直到他们得到自己所等待的东西。难怪他们看起来都如此悲惨。

我们有时也会陷入“等待之地”：等到我们有心情了，感到自信了，或者等到时机成熟，才开始去做那些对我们真正重要的事情。这是很正常的。毕竟我们都是凡人，不是超级英雄。如果有一个神奇的按钮，让我们可以昂首阔步地走出这种等待，那就太棒了。但是，这并没有那么容易。

别误会，我见过许多人通过使用本书中的原则，取得了快速且巨大的进步。我的意思是说，每个人都有陷入困境的时候；甚至那些最成功的政治家、音乐家、演员、艺术家、运动员和商业领袖也都曾陷入过等待的困境。这种时候，苛责自己是没有帮助的。那只会让我们更加痛苦，愈陷愈深。如果我们要摆脱困境，首先就要知道是什么困住了我们。

## 是什么困住了我们

是什么阻碍了我们？是什么妨碍了我们践行自己的价值观？答案是：FEAR。不是恐惧，而是FEAR，它是一个缩写。

F——fusion，融合

E——excessive goals，过高的目标

A——avoidance of discomfort，回避不适

R——remoteness from values，远离价值观

让我们来依次看看这几个问题。

## 融合

大脑有许多让我们上钩的聪明办法，在本书中不可能全部一一讲到。但是，我们讲了一些最常见的，包括完美主义、自

我评判、预测最坏情况、回忆过去的失败、告诉自己“我做不到”和“我不够好”。大脑就像一台借口制造机，我们所面临的挑战越大，它所制造的借口清单也就越长，包括我们为什么做不到、不应该去做和做错了，等等。只要我们保持着与这些想法解离的状态，就没有问题。但是一旦我们与其融合，它们就会变成重大障碍。

所以，任何时候，当你陷入困境，就问问自己：“我和什么想法融合了？”

## 过高的目标

如果你的目标超过了你拥有的资源所能支撑的范围，那么你就会失败。如果你想登上珠穆朗玛峰，就需要大量的资源：你需要很多时间、很多金钱、良好的身体状况、优秀的登山技能以及大量社会支持。若是没有这些资源，想都不要想。所以问问自己：“这个目标是不是太高？我是不是想做得太多，太心急？”

## 回避不适

踏出自己的舒适区，会遇到什么？不适。这种不适可能有多种不同的表现形式，但是最常见的是恐惧、焦虑、紧张、自我怀疑和不安全感。（当然，不适可以包括任何人类能感受到

的内在体验：情绪、记忆、意象、想法和知觉。）如果你不愿意给不适感腾出空间，那么你就会真的被困在等待之地。等待，等待，等待，迫切地期望如果自己等待得足够久，对的想法和感受就会自行出现。所以问问看自己：“我在试图回避或摆脱哪些想法和感受？什么样的不适让我陷入挣扎？”

## 远离价值观

我们为什么要踏出自己的舒适区，去做一些很可能会带来不适想法和感受的事情呢？能够为此提供动力的是价值观。所以如果我们还没有厘清自己的价值观，或者遗失了与其的联结，那么，我们就会很容易陷入困境。毕竟，做一些让人感到不适的事情有什么意义呢？除非从长远看来，那能丰富我们的人生。所以，当你陷入困境的时候，问问自己：“我忘记了、忽视了或者违背了什么价值观？”

用FEAR的缩写，我们可以更好地利用“陷入困境”的状况：把它变成一次提升洞察力和自我意识、识别自身心理障碍的机会。一旦我们有了这些信息，就可以弄清楚……

## 如何摆脱困境

恐惧（FEAR）的解药是勇敢（DARE）。是的，DARE是另一个缩写。

D——defusion, 解离

A——acceptance of discomfort, 接纳不适感

R——realistic goals, 切实可行的目标

E——embracing values, 拥抱价值观

## 解离

一旦你知道了是什么让自己上钩，就可以觉察到它、给它命名并使它失效。感谢大脑给出的评论。给它命名。让3F电台作为背景声播放。想象那些想法都写在叶片之上，随水流走，或者用你喜欢的曲调把它们唱出来。留意自己的思维在做什么，抓它个现行，“啊哈！又在找借口了！”或者“啊哈！又在说‘我做不到’”。全身心投入到所做之事当中，让想法像过往的汽车一样自由来去。

## 接纳不适感

为了做那些重要的事情，你是否愿意给不适感创造空间？你是否愿意给脑海里的声音“我做不到，我会失败的”腾出一些空间？你是否愿意给胃部打结、心跳加速、手心冒汗的感觉创造空间？你是否愿意给像恐惧和愤怒这样的强烈情感腾出空间？你是否愿意给痛苦的回忆和对未来的可怕预测腾出空间？

如果不愿意，那么，你将会真正牢牢地陷在自己的舒适区。若是如此，这样想可能会对你有所帮助：没有任何一种生活是没有痛苦的。但是我们可以选择去经历何种痛苦：我们可以选择停滞的痛苦，或者我们也可以选择成长带来的痛苦。

如果我们继续成长，扩大自己的舒适区，尝试新事物，探索新世界，把我们的生活变成大胆的尝试，那么我们将会经历成长的痛苦。成长的痛苦包括许多恐惧：对失败的恐惧、对被拒绝的恐惧、对犯错误的恐惧、对浪费时间的恐惧、对失去金钱的恐惧、对被报复的恐惧、对尴尬的恐惧，等等。但是，我们是为了一次伟大的冒险而去承受这些痛苦的，给它创造空间，是为了最大限度地发挥自己的潜能。伴随着这种痛苦的是一种有生命力的、有意义的、有目标的感觉，还有一种自我成长和充实生活的感觉。

另外一种选择是，生活在自己的舒适区之内，承受停滞的痛苦。这种选择要付出巨大的代价。我个人认为，我们不应该将之称为“舒适区”，因为那让它听起来像是舒适的咖啡馆或健康美容水疗中心，而非一个会耗尽我们生命的地方。这些名字会更适合它：“困境区”“停滞区”“僵尸区”“半死不活区”“错失人生区”“生活受限区”“坐失良机区”“浪费生命区”“总是老样子区”“暂停生命区”（或者也许就是“等待之地”）。和成长的痛苦一样，停滞的痛苦也包括许多恐惧：对失败的恐惧、对被拒绝的恐惧、对犯错误的恐惧、对被报复的恐惧、对尴尬的恐惧、对错失东西的恐惧、对浪费生命

的恐惧。但是，伴随它的，却没有那种有生命力的、有意义的和有目标的感觉，没有去冒险尝试的感觉，没有个人的成长。

所以你会选择哪种痛苦呢？为了活得更充实，你愿意接纳不适感吗？若是愿意，你需要给哪种躯体知觉创造空间？你需要在脑中为哪些字词和图片腾出空间？

## 切实可行的目标

如果你的目标超过了你拥有的资源所能支撑的范围，那么你有两个选择。第一个选择是暂时搁置这个目标，然后设定一个新的目标，去寻找必要的资源。所以，如果你所需要的资源是时间，那么新的目标就是重新安排你的日程：为了挤出更多时间，你愿意放弃或者缩短什么？如果你需要的资源是身体健康，那么你可以做些什么来改善？如果你缺钱，那么你可以如何赚到、节省出或者借到钱呢？如果你需要社会支持，那么你的新目标就是建立一张社交网络。如果问题是技能缺失，那么你的新目标就是去发展这项技能。当你拥有了必要的资源，就可以回头去实现最初的目标了。

第二个选项是缩小目标以适应可用的资源：换言之，就是把目标变得更小、更简单或更容易。

当然啦，设定更加切实可行的目标时，我们必须要小心，因为，大脑会迅速地告诉我们：我们做不到。如果乔·辛普森与大脑给出的想法融合了，相信他缺乏必要的资源来实现目

标，那么他早就放弃了，死在了荒野的雪原上。所以，乔是非常聪明的。他的大目标，回到营地，想一想都让人觉得压力太大，他不认为自己有足够的资源（食物、水、设备、力量和时间）去实现。但是，他也不想放弃，因为那必然意味着死亡。所以他把大目标分割成了一系列小目标：跳到斜坡底下、爬到大石头那里，等等，这每一个小目标，他都有足够的资源去实现。

当我们认为目标不可能实现时，这是一个很好的基本解决方案：把大目标切分成小目标。就像那个老笑话中说的一样，问：“如何吃掉一头大象？”答：“一口一口地吃。”比如，如果我坐在桌前，目标是“写一本书”，那么，面对这么一个任务我会不知所措。当然啦，“写一本书”是我的大目标，但是，当我一个字还没写出来的时候，这个大目标看起来几乎是不可能完成的。所以当我坐在桌边时，我通常给自己设定的目标是“写一个小时”，或者可能是两三个小时。这些更小的目标感觉更容易实现。甚至即使当我坐在电脑前一个小时，只写了50个字，还都是废话时，我仍然还是实现了写作一个小时的目标。随着所花的时间越来越多，我不断修改、重写、再修改、再重写，总会逐渐写完一整本书的。

所以，当目标似乎超出了我们资源所能支撑的范围时，可以问自己一个很有用的问题：“在接下来的24小时之内，我可以做个什么最小、最简单、最容易的步骤，让我离实现目标更近一点点？”

## 拥抱价值观

从全局考虑，什么对你最重要？你想过什么样的生活？你想成为什么样的人？你想为什么而奋斗？与这些价值观建立联结，对它们进行反思，让它们来指导你。当前行变得艰难时，提醒自己，你所要坚持的是什么，反思你所遵循的价值观。

如果这些价值观对你来说是重要的，你是否愿意遵循它们？如果答案是肯定的，你可以采取哪些简单的行动？（如果你发现自己设定的目标与你的核心价值观并不一致，那就修正目标！）

## 打破谬误时间又到了

在流行的动机和个人发展理论中，你可能会遇到的最无用的谬论之一就是：你必须全然地、百分之百地相信你会实现自己的目标。按照这条规则行事的人实际上是在自找麻烦。为什么呢？因为对于大多数人来说，目标越大，越有挑战性，就越难以百分之百地相信自己能够实现它。即使是地球上最成功的人也经常对此存疑。况且，如果有一个人真的足够自大和傲慢到相信自己会成功地实现自己设定的每一个重要目标，那他迟早会遭受重大打击，因为每个人都有失败的时候，无论他多有天赋或者多努力。（第20章会专门讨论这个问题。）

幸运的是，你并不必等到完全相信自己一定会中标，才提交标书；也不必等到完全相信对方会同意，才向别人提出约会；更不必等到完全相信自己一定会赢才去参加比赛。你只需要承认有这样一种可能性，即使这种可能性很渺小。一旦当你承认有可能，就可以按照这条规则去做：不要太执着于结果，而要对过程充满热情。

## 现实差距

现实差距即我们想要的现实和我们当下所面对的现实之间的差距。当现实差距很大的时候，就会产生痛苦。现实差距越大，痛苦也就越大。较小的现实差距可能会造成失望、挫败、焦虑、悔恨、无聊、内疚或不耐烦，而巨大的现实差距则会造成绝望、焦虑、愤怒和恐惧。

一些最令人痛苦的现实差距产生在重要的人生目标变得不可能实现的时候。例如，一旦你有过入狱记录或者重大精神病史，有许多职业你就永远也无法从事了。同样地，如果你患上了无法治愈的、导致身体慢慢衰竭的疾病，或者严重残疾，有很多活动你就不可能再参与了，至少在现有科学水平条件下不可能了。

这就是正念和价值观可以给我们提供帮助的时候了。我们可以敞开胸怀，给那些痛苦创造空间，承认这像地狱般痛苦，然后善待自己，同情自己。我们可以扪心自问：“面对如此的现实差距，我想要坚持什么？”无论痛苦有多大，我们都还有

一个选择要做：我们可以选择放弃，也可以选择坚持自己的价值观。不用猜也知道，哪个选择能给我们最大的成就感和活力。

1996年4月28日，在塔斯马尼亚亚瑟港的一次可怕的枪击事件中，35人被杀害。沃尔特·米卡克（Walter Mikac）的妻子和两个小女儿就在那致命的一天被杀害了。几年前，我听过他的一次演讲，令人心碎，也让人深受鼓舞。当他谈到自己不得不承受的可怕经历时，所有的人都哭了。我们也都被他的观点深深打动了：他知道不可能改变过去，也不可能让家人起死回生，但他拼命地想从这次灾难中寻求一些积极的东西。所以他就这样做了。他不但在加强澳大利亚枪支管理法律方面发挥了重要作用，而且还建立了一个不断发展壮大的儿童慈善机构，阿拉纳和麦德琳基金会（以他女儿的名字命名的），致力于服务受暴力伤害的儿童。

这是一个典型的例子，说明在面对巨大的现实差距时，我们仍然能按照自己的价值观生活。所以，如果出于某些原因，我们的目标真的不可能实现，就让我们坦然承认吧，给由之而来的痛苦创造空间，同时与自身价值观建立联结。我们可以扪心自问：“十年之后，当我回首这段人生，我希望我说，在面对现实差距时，我坚持了什么，我按照什么样的价值观去生活了？”然后，我们可以以这些价值观为指导，设立一些新的、不同以往的目标，然后带着痛苦去实现它。

## 进出舒适区

在我们的一生中，我们会一次又一次地陷入自己的舒适区。有些时候，我们只会在那里做短暂的停留。也有些时候，我们会被困在那里很久。然而，虽然我们永远也不可能达到完美，但却可以不断提高。我们可以更快地认识到自己被困住了，更快地摆脱困境，更长时间地走在正确的路上，不陷入困境。FEAR和DARE的首字母缩略词可以帮助你做到这一点。所以，我希望你能够记住它们。你甚至可以把它们写在一张卡片上，然后放在钱包里，反复去看，直到将它们内化成为自己的一部分。当然了，不要仅仅是从理论上知道和记住，还要真正地按照它们去做。这样做会带来巨大的好处，尤其是可以避免……

## 第19章 动机陷阱

有没有人告诉过你说他们可以做到一些正常人不大可能做到的事情？经常有一些来访者会这样对我说。他们通常是怎么说的：“我想做这件事，但我没有动力。”

“没有任何动力”根本就是不可能的，除非你死了。我们做出的每一个行动都有潜在的动机，总是为了达成某种目的。无论我们是在调整坐姿、吃一片烤面包、赶走一只苍蝇、骑自行车、演讲、挖掘化石、谈论天气、请别人把盐递过来、取消某个社交活动、打电话请病假、拖着不去健身房还是瘫在沙发上，我们的每一个行为都伴随着某种潜在的动机或目的。任何一个行为都是由一种动力在驱动的，哪怕我们没有意识到这个动力的存在。

事实上，我们总是拥有多种驱动力，我们不可能在意识层面上知道影响我们行为的每一个因素。但是，我们可以很好地认识到自己所做的事情背后的主要动力。

在我们继续讨论之前，让我先来澄清一下“动力”的概念：动力是指想要做某事的欲望。这就是它的全部含义。它不是什么神奇药丸，可以给我们力量去做任何我们想做的事情，而仅仅是想要去做某事的愿望。为了说明这一点，以下是我和我的一位来访者的对话。我们就叫他内特吧。内特是一名热衷于自己足球事业的足球运动员，因为不去参加训练而快要被球

队除名。我们之前已经确认了内特的一些核心价值观，包括维持强健的体魄、提高技术、支持队友和在比赛中尽最大努力。

路斯：所以，是什么妨碍了你去参加训练呢？

内特：我就是没有动力。

路斯：好，那你没去训练，去做什么了呢？

内特：嗯，你知道的，下班回家以后，我实在是太累了，什么也不想做。

路斯：所以那你做了什么？

内特：我想通常是瘫在沙发上看电视。

路斯：假设某一天晚上，当你躺在沙发上看电视时，我给你打电话说，“嘿，内特，把你的屁股从沙发上抬起来去训练”，你会如何回答我呢？

内特：我会说“去你的！”

路斯：好吧。但是当你冷静下来以后，假设你没有挂断我的电话，你会给我什么理由不参加训练呢？

内特：我太累了。

路斯：你宁可看电视？

内特：是的。

**路斯：**所以你想瘫在沙发上看电视的欲望，比去训练的欲望更强烈。

**内特：**（听起来有点戒备）我想去训练，但我就是太累了。

**路斯：**如果你认为我的话带有批判性质，那么我很抱歉。我的目标不是批评你，而只是想给你一种更有效的方法来看待自己的行为，这样你就可以从中学到一些东西，并有所改变，如果那对你来说重要的话。你觉得可以吗？

**内特：**当然。

**路斯：**所以让我们来思考一下这件事。首先要记住的一点是，我们的行为总是带有某种目的的。所以，躺在沙发上看电视，而不去训练，是为了达到什么目标呢？

**内特：**我猜，是放松。

**路斯：**所以，眼下，这可以让你感觉良好，并且可以帮助你回避训练可能会带来的不适？

**内特：**是的。

**路斯：**但不幸的是，从长远看来，却无助于你去过自己想要的生活。你的技巧会变得生疏，体格也会有所下降，并且有被队伍开除的危险。

**内特：**是的。

**路斯：**所以，我们可以这样说，并不是你没有动力，只是你回避不适感、做短期内让自己感觉良好的事情的动力，战胜了你保持体魄、提升技能、支持队友和在比赛中尽全力的动力？

**内特：**（停顿）好吧，我没有这样想过，但是，是的，我同意。

**路斯：**是这样的，我想跟你分享一下我的经验，我想请你看看这和你的是否一致。如果不一致也没关系，你并不一定要同意我所说的。但是依据我的经验，当人们说“我没有动力”时，他们真正要表达的意思是，“我想要去做，那对我是重要的，但是，在我感觉良好、高兴、积极、深受鼓舞、精力充沛、自信或者‘有心情’之前，我不愿意采取任何行动。只要我还感觉到累、困倦、慵懒、焦虑、恐惧、不自信或者‘没有心情’，那我就不去做”。我想知道你的情况和我所说的是否有类似的地方？

**内特：**（长久的停顿）嗯，我并不愿意承认，但是……是的，大致就是如此。

## 动力vs. 坚持行动

内特和大多数人一样，认为动力主要是一种感觉。如果我们对于做某事感觉良好，如果我们感到积极、兴奋、充满热情、跃跃欲试或者深受鼓舞，那我们就会说“有动力”。但如

果我们没有那些愉悦的感受，就会说自己“缺乏动力”或者“没有动力”。不幸的是，如果我们把动力等同于一种感觉，那很快就会陷入困境。为什么呢？因为那会把我们拖入这样一个陷阱：期待在开始行动之前找到对的感觉。我们都知道，这是一种万无一失的让自己陷入等待之地的方法。

但是，只要我们认识到动力只是一种愿望，我们就处在了更有利的位置上，可以改变自己的行为，我们可以迅速地评估一下自己相互矛盾的不同愿望，辨别出是什么在驱动着我们的选择。并且我们要特别区分一下回避不适感的欲望和践行价值观的欲望。这两种动力往往会被我们拉向截然不同的方向，受逃避支配的生活远远没有受价值观驱动的人生那么有价值。

但是，我们并不能消除回避不适感的愿望，那是人类最基本的本能。然而，我们可以给它创造一些空间，并且选择践行自己的价值观。要做到这一点，需要我们做出重大的思维改变：我们必须把重点从“动力”转移到“坚定行动”。

关于这一点，最简单的解释方法是用一个例子来说明。自从我的书出版以来，许多人来找我，告诉我他们想写书。但是，他们中只有极少数人真正坐下来写过书。他们的问题并非是缺乏动力，他们都有写作的欲望。而他们真正缺乏的是坚定的行动：他们不愿意去做那些必须做的事情。

阻碍他们的几乎总是自信鸿沟：他们不愿意采取行动，而是在等待自己感到自信的那一天。你是知道的，这样是不行

的。这本书看到现在，你可能已经记住我们的黄金法则了，但还是再重复一遍：自信的行动先于自信的感觉。

和自信鸿沟很相似，“动力鸿沟”说的是我们要等到有动力的感觉之后，才下决心去行动。幸运的是，我们可以通过调整黄金法则来摆脱动力鸿沟：坚定的行动先于有动力的感觉。

在写这本书的时候，我反复多次体验到了这条黄金法则的真谛。每次开始写的时候，我通常都不得不强迫自己一下。我强迫自己的手指敲打键盘，一个字一个字地，写出一些词句。我的下巴很紧张，胃里打结，我的大脑在尖叫：“这完全是一派胡言！”想要放弃的冲动，简直让人无法抗拒，我可以去做许多其他可以给我带来暂时快感的事情，那将能帮我回避不适感。但是，我选择回归到自己的价值观（创造力、自我表达、帮助他人、直面挑战、提高表达能力），并且坚持写作。有些时候，整个写作过程都很艰苦。在这种时候，我就会非常理解托马斯·哈里斯（Thomas Harris，我们不是亲戚），畅销书《沉默的羔羊》（*Silence of the Lambs*）的作者，他说写作就像是在挖掘一条50英尺深的沟。但是，也有些时候，一旦进入了状态，我就会感觉很好，我会感到深受鼓舞，感到激动，为自己正在写的东西而兴奋。所以，我的感受在很大程度上是不受我自己控制的，但是我的行为完全在我的控制范围之内。

采用“先有行动，再谈感受”的黄金法则是一个双赢的策略。为什么会这样呢？因为当我们去践行自己的价值观时，就会创造出更加丰富的人生。如果之后我们想要的感受出现了，那将是一个美好的意外收获，毕竟我们都想有好的情绪。但即

使后来那些好的感觉并未出现，因为谁也不能保证它们一定会出现，我们仍然在践行着自己的价值观，做着那些让我们的人生更有意义的事情。

现在花10秒钟时间，留意一下你的大脑在说什么。

\*\*\*

你的大脑又在反对吗？它是否在说：“你是什么意思？无法保证那些好的情绪稍后会出现？”

不幸的是，事实就是如此。准确地说，黄金法则应该这样表述：首先要有自信的行为，自信的感觉往往在自信的行为之后就会出现，但也并不总是如此。这只是在接受现实而已：我们对自身行为的控制力远远超出对自身情感的控制能力。我们的大脑并不愿意承认这一点，所以请不要轻易相信我所说的：用这个简单的思维实验来测试一下吧。

假设我用枪指着你的头，要求你做一件你平生从未做过的事情，比如，表演扔火把的杂技、骑独轮车和在秋千上翻跟头，你会去做吗？你肯定会的。你并不会做得很好，你会犯很多错误，你可能永远无法在那辆独轮车上保持平衡，无法保证火把在空中不落地，也无法在秋千上翻跟斗，但是如果有枪指着你的脑袋，你肯定会去试着做的。

现在，假设我告诉你，在学着去做那些事情的时候，要感到自信。你能做到吗？当然不可能！这就是为什么按照黄金法

则要“先有行动”。

## 自制力和意志力

“没有动力”的说法，还有两个近亲：“我没有自制力”和“我没有意志力”。大脑可以很容易地用这些说法让我们上钩，并把它们变成可以自我实现的预言。我们脑海中浮现的幻想是，有一种东西叫作“自制力”或“意志力”，一旦我们拥有了这些东西，就可以开始做真正重要的事情了。这种幻想被日常语言强化了，我们有的时候会听到这样的说法，“需要一点自制力才能早起来健身房”，这听起来仿佛在说有一种神奇的药水叫作“自制力”，在我们拥有这种神奇药水之前，就无法早起来健身房。

不幸的是，如果我们相信这种幻想，就会遇到这两个问题中的一个。问题一：我们开始去找那瓶神奇药水，看书或者上课，试图培养出更强大的意志力或自制力，而不是专注于立即采取坚决的行动。

问题二：我们认为自己永远也得不到这种神奇药水，所以就放弃去做重要的事情，因为我们“没有足够的”自制力或意志力。

所以，让我们说得一清二楚：世上并没有这种神奇药水，没有任何化学物质、荷尔蒙、基因或者任何脑结构叫作“自制力”或“意志力”。这些词只不过就是一些描述性的标签，用

来描述一系列坚决而投入的行动。当我们说某人有自制力或意志力的时候，我们的意思是：这个人总是能够按照自己的价值观行事，去做实现目标所必须做的事，即使当他内心不想这样做的时候，也依旧如是。

所以，再说一次，先有行动，后有感觉。首先我们要学会，无论情绪如何，都一直按照自己的价值观行事。在我们养成了这样的习惯以后，我们就会觉得自己有自制力或意志力了。

## 狡猾的暗钩

大脑永远有无穷无尽的办法来让我们上钩，正如你所看到的，有些钩子比其他的更加狡猾。关于缺乏动力、意志力和自制力的说法，就特别有诱惑力，但它们基本上全都是“我做不到，我不够好”的变体。

所以下次当你听到大脑说，“我没有动力”，要意识到这实际上是不可能的，让自己脱钩。然后理清楚是什么样的欲望在驱动自己的行为。是回避不适感、做让自己在短期内感觉好的欲望吗（回避的欲望），还是践行自己的价值观、做在长远看来，让生活更加丰富的事情的欲望（价值驱动）？

接下来问问自己：“如果我让这种欲望决定我的行动，会让我的人生朝着我想要的方向前进吗？”

最后，问问自己：“即使我觉得没有动力，我愿意去做一些让我的生活更丰富的事情吗？”

如果你的答案是肯定的，那么，就按照ACT去做：接纳你的想法和感受，选择一个价值观的方向，用正念的方法开始行动。

但是，如果你的答案是否定的，你就需要释放……

## 第20章 自我接纳的力量

在国家篮球协会的网站上，迈克尔·乔丹的传记这样写道：“迈克尔·乔丹是有史以来最伟大的篮球运动员。”

令人难以置信的是，在16岁的时候，乔丹没能入选他们高中的篮球队。但是不难相信，在那之后，他刻苦训练，第二年就进入了球队。迈克尔面对失败的态度很健康。用他自己的话说是：

在我的职业生涯中，我投丢了超过9000个球，输了差不多300场比赛。有26次，人们相信我可以投进制胜球……而我却投丢了。在人生中我一次又一次地失败。这就是为什么我会成功。

——迈克尔·乔丹

换言之，在学习把事情做好的过程中，我们会犯很多错误。我们越是深入未知领域，就越有可能搞砸。我不知道有谁会喜欢犯错误或者把事情搞砸，但是，比起抗拒失败，如果我们能够接受失败，把它作为自我发展的重要组成部分，我们就会过得更好。许多成功人士都谈到过这个问题。曾有人问IBM总裁托马斯·沃森（Thomas Watson）：“成功的秘诀是什么？”他回答：“把你失败的速度加倍就行了。”

伟大的战时领袖温斯顿·丘吉尔爵士（Sir Winston Churchill）曾说过：“成功是不断失败而不丧失热情的能力。”

美国哲学家约翰·杜威（John Dewey）这样说：“失败是有益的，真正有思想的人从失败中学到的东西，与从成功中学到的一样多。”

然而，虽然从理智上来说，这一点很容易理解，但在现实中却很难真正接受。为什么呢？因为失败的感觉并不好！我之前提到过“现实的鸿沟”，即我们想要的现实和我们所面对的真正现实之间令人痛苦的距离。现实的鸿沟越大，产生的痛苦感就越强，而失败会将我们狠狠地砸进这条鸿沟里。那很痛，对我们大多数人来说，这种痛和身体受伤一样痛，如果不是更痛的话。难怪我们都会害怕！

好了，大家都知道，人类不喜欢令人不舒服的感觉。所以为了回避失败的痛苦，我们常常会半途而废，或者在开始之前就放弃。然后选择去做一些更容易、挑战性更小的事情。通常，这会给我们一种解脱的感觉。但是，用不了多久，大脑就会开始责备我们“半途而废”，或者我们会感到沉重、失落和停滞，而这正是滞留在“舒适区”里的人生特征。

我们该怎么办呢？

## 改变我们与失败的关系

据我所知，至少有三种方法可以改变我们与失败的关系。第一种方法是经常提醒自己，失败是生活的一部分。为了做到这一点，可以收集一些相关的故事。比如：

- 沃尔特·迪士尼（Walt Disney）的第一家动画工作室，伊沃克斯 - 迪士尼商业美术公司在开张仅仅一个月以后就破产了。
- 奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）丢掉了她在巴尔的摩WJZ电视台的新闻主播工作，他们告诉她，她“不适合做电视节目”。
- 阿尔伯特·爱因斯坦想去著名的瑞士理工学院，但他没有通过入学考试。
- 史蒂文·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）曾三次申请南加州大学戏剧电影电视学院，但每次都以失败告终，因为他的平均成绩只有C。
- 微软联合创始人比尔·盖茨（Bill Gates）和保罗·艾伦（Paul Allen）的第一个商业项目叫作“Traf-0-Data”，是分析交通流量的，结果惨败。
- 亚伯拉罕·林肯在第一次竞选伊利诺伊州众议院席位时被击败。他后来开了一家杂货店，但几个月后就倒闭了。

收集一些自己喜欢的名言警句也会有所帮助。这里有两个我特别喜欢的，因为它们与作家息息相关：

写作需要你做好犯蠢和犯错误的准备。

——彼得·凯里（Peter Carey），国际畅销书作家

任何东西的初稿都是垃圾。

—— 欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway），  
20世纪最伟大的作家之一

当我在电脑前埋头苦干，而大脑一直告诉我，我写的东西都很糟糕时，我就会想想这两句话。我允许自己愚蠢、犯错、写得糟糕。我与自己大脑中的独裁者解离。这个独裁者坚持认为我写的所有东西都必须是好的，而我要提醒自己，这只是初稿而已，每次修订和重写都会让它变得更好。

改变我们与失败的关系的第二种方法是：仅仅把失败看作一种诚实的反馈。当我们在某件事上失败了的时候，那仅仅是在告诉我们，我们的做法是行不通的。这就是托马斯·爱迪生（Thomas Edison）在研制电灯泡时的态度。他初期所研制的灯泡一个接一个地爆炸、熄灭或者一直亮不起来，在经历了多年失败的实验之后，他说过一句名言：“我没有失败，我只是找到了10 000种行不通的方法。”

抱着这样的态度，我们就可以更容易地记住，失败是学习的自然组成部分。失败是一次机会，让我们可以反思哪些方法是无效的，并思考下一次怎样做才会更好。用亨利·福特（Henry Ford）的话来说是：“失败仅仅是重新开始的机会，这一次你会更具智慧。”

第三种方法是按照第12章中讨论的规则行事。

规则六：真正的成功是按照自己的价值观去生活。

按照这个规则行事意味着，只要我一直在践行自己的价值观，即便我还没有实现自己的目标，我也仍然是成功的。

比如，我还有四本小说尚未出版，静静地躺在我的抽屉里。从实现目标的角度来说，这些都代表着失败，因为我还没有实现出版它们的目标。但是从价值观的角度来说，它们都意味着成功，因为写作它们的每一秒钟，我都在按照自己关于创造力、自我表达和个人成长的价值观行事。

另外我还有一本已经出版了的小说，一部叫作《站起来》(*Stand Up Strummer*) 的性喜剧。尽管有一些好评（一家报纸称它为“男版《BJ单身日记》”），但是这本书还是卖得不太好。那么，这本书已经出版了的事实，足以证明它是成功的吗？还是说，它卖得不好的事实证明它是一次失败？从关注价值观的角度来说，这些问题根本不重要。重要的是，我践行了自己的价值观，并且体会到了写作过程当中挑战，受到了鼓舞，并获得了成就感。对我来说，那就是一种成功。（当然，最终的结果让我感到失望。我非常希望它能成为一本国际畅销书，拍成由科林·费尔斯（Colin Firth）和蕾妮·齐薇格（Renee Zellweger）主演的好莱坞电影。但是，正如伟大的音乐大师米克·贾格尔（Mick Jagger）所唱的那样：“你不可能总是心想事成。”）

## 从失败中站起来

当我们陷入困境、把事情搞砸、失败、犯了错误或者出了偏差时，大脑喜欢拿出一根棍子痛打我们一顿。它甚至可能会坚持说鞭笞自己是一件好事，“这会让你长长教训”“你要对自己狠一点！”所以，让我来问问你：如果打击自己是行为改变的良方，那么你现在是不是应该已经完美无缺了？毕竟，这许多年以来，你曾多少次地自我打击呢？那有没有给你带来持久的、健康的变化呢？

你可能听说过一句老话：如果你想让驴子扛起重物，你可以给它萝卜或者大棒。换言之，你可以用棍子打它，直到它顺从你的意愿，或者你可以在它面前放一根鲜美多汁的胡萝卜，当它把货物驮到你指定的地点时，你就把胡萝卜给它作为奖励。这两种方法都可以让驴子行动起来。但是，如果你总是靠用棍子打，那么你的驴子很快就会变得可怜兮兮、不再健康。相反地，如果你用给它胡萝卜的办法，你的驴子就会变得健康而快乐（并且还有很好的夜视能力）。

人类的大脑里拥有一系列各种各样的大棒，你的大脑会用到以下这些大棒吗：“白痴！”“废物！”“逃兵！”“我就知道会这样”“我怎么能这么笨呢？”“我永远也做不对”“这正说明了我有多无能”“这不公平，这样的事怎么没发生在别人身上”“我有点问题！”“我一无是处”“为什么这么难？”“笨！笨！笨！”“真不敢相信我做了那样的事儿”“为什么这总发生在我身上？”“我就是没这个天赋”“真是浪费时间”“我太弱了”“我本不该这样的”“这整个想法都太疯狂了，从一开始就注定了会失败”“我没希望了”。

有些时候，大脑甚至会把这些大棒用在别人身上，我们就都陷入了互相指责的戏码中：“如果他（她或他们）没有那样做的话，这一切都不会发生了。是他们的错！”无论这些打击落在我们自己身上还是别人身上，有一件事是肯定的：这并不会帮助我们接纳失败的痛楚、从经验中学习和成长。

## 从失败中站起来的艺术

从失败中站起来，有六个基本步骤。

### 第一步：脱钩

觉察到大脑给出的严苛评论，给它命名，使它失效。对自己说，“啊哈！自我鞭笞时间又到了！”“哎哟！又是‘我是废物’的那套说辞！”“我注意到大脑又在打击我了”或者“我有一个想法，我一败涂地了”。让那些想法像过往的汽车一样自行来去，像失败电台一样作为背景声播放，感谢大脑给出的评论，然后全身心地投入到所做之事当中。

### 第二步：创造空间

围绕疼痛进行扩展。观察你身体里那些痛苦的知觉，把呼吸引导到那里，在它们周围打开一些空间。如果你此刻处在私

密空间中，你可能会愿意把一只手放在最痛的地方，“轻轻地握住疼痛”。（这些年里，我见过许多“硬汉”，包括警察、消防员、士兵、优秀运动员，起初他们都很反对这样做，这让他们觉得有点太娘娘腔、太婆婆妈妈了，但是，他们中几乎所有的人都，一旦克服了自身的不情愿，就都会发现这很有帮助。）

### 第三步：善待自己

如果你给自己像一吨砖头那么重的压力，从长远来看，那并不会给你带来健康和活力。你最终的结局就会像那个身受重伤、可怜兮兮的驴一样。在体育界和商界非常普遍的大男子主义的“咬牙忍耐”的态度，根本无法让大多数人长期坚持下去。真正坚毅的心智是指尽管承受了巨大痛苦，却仍然能够继续坚持努力的能力。它来源于自我接纳、善待自己、持续致力于按照核心价值观行事。所以，如果你想在失败后东山再起、发展壮大，你就需要善待自己。

想象一下，一个你爱的人处在和你相似的情况下，有着和你此时一模一样的感受，你会怎么对他？如果你伸出手指指责他、批判他，告诉他“你不够努力”“别磨磨叽叽的，赶紧动起来”“别像个窝囊废一样”或者“就只能怪你自己”，那么不仅对方会感觉更糟，而且你严苛的批判也会破坏你们之间的关系。

但是，如果你立刻跑过去，试图用积极的想法解决问题，你说“覆水难收，哭也没用”“黑暗之中，总有一线光明”

“当一扇门关闭的时候，另一扇门就打开了”“罗马不是一天建成的”“那些打不倒你的，只会让你变得更强” ，那么对方很可能会觉得烦躁、伤心或者失望。为什么呢？因为这种“超级积极、赶紧修好、回归正轨、立刻克服困难”的态度缺乏同情心和怜悯心，这样的态度会暗示你要么是不理解，要么是不在乎对方有多痛苦。

因此，如果你想用尊重、善良和富有同情心的态度来对待这个人，同时真诚地认可失败的痛苦，那么你会对他说哪些善良和体贴的话语呢？如果你还没想好，那么这里有一种可能的说法：“我知道发生这样的事情让你痛苦得要命。我多希望能带走你的痛苦，但我也知道那是不可能的。我只想告诉你，我会一直在这儿支持你。”试着抱着真诚的善意向自己诉说类似的话。同时想一想：你能为自己做些什么善良且富有同情心的事呢？（提示：就像在第二步中一样，把一只手放在疼痛之处就是一种向自己表达悲悯之心的明确姿态。）

## 第四步：感恩你已经做到的

善待自己的一个重要方式就是认可并感恩自己已经做到的。无论你在游戏和面试中表现得多么糟糕、画得多差或者把孩子管得多不好，但是毫无疑问，总有些事情是你做得还可以的，甚至有些事情你做得还是很好的。无论有多小，与上一次

相比，你取得了什么进步？你做了哪些合理的事情？你做了哪些效果不错的事情？你做了哪些需要冒险或者尝试新事物的事情？

认可并感恩自己的这些努力，为那些自己做对了的事情，轻轻拍拍自己的后背，表扬一下自己。这是绝对必要的自我鼓励。仅仅从严苛的批评和自我评价上脱钩是不够的，我们还需要积极地认可自己的努力，特别是当我们没能实现目标的时候。每次这样做的时候，我们都在学习如何成为一名有效的教练。无效的教练只关注错误，并且会采取严苛批判的方式；而有效的教练首先会认可和感恩好的地方，然后以一种尊重、不评判的方式承认错误，并把它变成一次有用的学习机会。

## 第五步：找到有用的东西

在失败中找到有用的东西。问问自己，“我可以如何从中学习和成长”“下一次我能做些什么不同的事情来获得更好的结果呢”。每一次的失败，无论是什么样的失败，都会给我们一次学习和成长的机会，哪怕它只能帮助我们提高解离和扩展技能。这样做的目的不是要弱化、否定或轻视失败的痛苦，而是尊重它，并且从中得到一些有益的东西。

## 第六步：坚定立场

问问自己：“在面对现实的鸿沟时，我想坚持什么？”你可以选择放弃，或者你也可以选择去坚持一些更能提高生活质量的东西。你希望发挥哪些价值观的作用：坚持不懈、学习、勇气、适应力、革新、创造力、个人发展，或者其他什么？用这些价值观来指导你对这个问题的回应。问问自己：“我需要做些什么才能在十年之后，当我回看自己的回答时，能够感到骄傲和满意？”然后，用正念的方式，开始行动。

如果你陷入了困境、脱离了正轨或者偏离了方向，那么请坚定地（但是充满善意和尊重地）提醒自己，自己需要采取哪些行动，为什么这对你很重要。乔·辛普森在他回到营地的痛苦旅程中，一直在反复不断地这样做。在《触及巅峰》中，他把这种思维方式叫作“那个声音”。在他所有绝望、无助、失败主义的想法之中，他听到“那个声音”在提醒他，他需要做些什么才能活下来：起来，继续走，不要停下来。我们每个人都可以培育一个内心的声音，可以充满善意和尊重地、坚定地提醒自己，我们需要做些什么：继续练习、继续学习、继续成长。

### 战胜失败的六个步骤：

- (1) 与无益的想法脱钩；
- (2) 给痛苦的感受制造空间；
- (3) 用语言和行动，善待自己；
- (4) 认可自己已经做到的并感恩一切进步；

(5) 寻找有用的东西来辅助自我学习和成长;

(6) 坚定立场，践行价值观。

我们现在有了自信游戏的另一条规则。

规则九：失败是痛苦的，但是如果我们愿意去学习，它会是一位很棒的老师。

遵循这条规则玩自信游戏时，有效的自我鼓励是很关键的：善待自己、认可已经做到的、从自己的经历当中去学习和成长、与自己的价值观重新建立联结。没有这些，失败就只是勒在我们脖子上的一个负担。有了良好的自我鼓励，我们就能真正地去欣赏和感恩……

## 第21章 慢慢变好

“你最好去做文秘工作，否则就结婚吧。”这是1944年蓝皮书模特经纪公司的主管给踌躇满志的模特玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）的建议。

“这位歌手必须得离开，BBC不会喜欢他的。”滚石乐队的第一任经理埃里克·伊斯顿（Eric Easton）在观看了乐队的表演后，对米克·贾格尔（Mick Jagger）发表了这番评论。

“我们不喜欢他们的声音，吉他音乐也快过时了。”这是迪卡唱片公司在1962年拒绝披头士乐队时下的判决。

“要等到女性能够当上英国首相，还需要很多年，至少不是在我的有生之年。”玛格丽特·撒切尔（Margaret Thatcher）在1974年说出过这句话，那是在她成为英国首相的五年以前。

\*\*\*

所有这些评论都表明，我们无法预测未来。我们不知道未来可能发生什么。带着坚持、勇气以及学习和成长意愿，我们常常能够取得让任何人，包括自己，都意想不到的、更伟大的成就。

我不想摇身一变，成为一个励志大师，跟你说“只要你用心去做，就能实现任何你想要的”。我认为这样的说法是荒唐的，但是我希望你能够仔细考虑一下，在这本书中，我提到了许多让大家深受鼓舞的人，他们都有不同的愿景、目标和行动计划，但是他们都秉承（至少）两个共同的核心价值观：毅力和自我提升。

毅力是指无论艰难险阻，都坚持不懈的品质。

自我提升是指努力改善、加强、提高自身技能和能力的品质。

如果选择按照这些价值观生活，我们将获得许多回报。也许我们不能达成所有的目标，或者实现所有的梦想，但是我们会在做对自己重要的事情上有很大的进步。

我从23岁开始写书，到39岁的时候，已经写了五本了，一本也没出版。但是，我的第六本书《幸福的陷阱》（*The Happiness Trap*）在我40岁生日后不久出版了。在那些阴暗的日子里，当我感到失落、沮丧或者累到无法继续的时候，支撑我的是毅力和自我提升的价值观。甚至直到今天，在我已经出版了四本书的时候，大脑仍然会批评我写的东西是无聊的、非原创的，会预测说“这本书将彻底失败”，而我仍然还会上钩。还有些时候，我会遇到瓶颈，会有想法枯竭或者无话可说的时候。每次到了这种时候，我就会依靠价值观来帮我渡过难关。我问自己：“我重视进一步提高自己的写作能力吗？我是否重视面对困难时的坚持？”

这些问题的答案总是肯定的。（这个答案本身就会让我感到有一点振奋。当我们认可自己的价值观时，通常会感到值得和满足。）然后我会问自己：“那么，即使我不乐意，即使大脑告诉我我写得很烂，我还愿意继续写下去吗？”答案十有八九是“愿意”。这就足以让我回到电脑前，继续来完成这本书。（十次里还会有那么一次，答案是不愿意，不足以让我回到电脑前，那我就会去做点其他的事情。至少我对自己很诚实，没有“找借口”。）

现在暂停10秒钟，留意你的大脑在说什么。

\*\*\*

这本书写到这里，我希望得到一系列不同的答案。有些人的大脑可能在说“是的！是的！是的！”还有些人的大脑可能在大声地反对。最常见的反对意见之一是这样的：“那很好，但我可没有这些价值观，我不是很重视毅力和自我提升。”价值观的美妙之处在于我们此时此刻就可以选择它们。所以，即使在我们的一生中，直到眼下这一刻，我们都未曾按照有毅力或自我提升的价值观来生活，我们也可以选择从现在开始。我们可以坚持得比上一次再久一点，再改进一下我们现在的做事方式。（当然啦，你并非一定要选择这些价值观，但是如果你想获得这些价值观所能带来的好处，在任何时刻你都可以去主动选择它们。）

价值观的另一个伟大之处是它们永远不会消失。它们会永远在那里，等着我们，在任何时候，我们都可以选择去按照或者不按照它们行事。所以，即使我们偏离了正轨，在几周、几个月，甚至几年的时间里，忘记了它们的存在，我们也随时都可以回头立刻找到它们。（记住，这就是即刻成功的秘诀！）

在去看像纳尔逊·曼德拉、乔·辛普森和马丁·路德·金这些伟人的时候，我们可以关注到很多不同的价值观，但是我之所以强调毅力和自我提升，是因为它们在自信游戏中扮演了关键角色。引用美国第13任总统卡尔文·柯立芝（Calvin Coolidge）的话：“世上没有任何东西可以取代坚持。才能不可以，有才能但失败的人比比皆是；天赋不可以，有天赋而碌碌无为的人也很常见；教育也不行，世界上满是受过良好教育的废物。坚持与决心是无所不能的。‘坚持到底’这句口号已经解决了，而且还会继续解决人类所要面临的一切问题。”

## 重要的价值观

简单回顾一下：缺乏自信的五个主要原因是过高的期望值、苛刻的自我评价、过分关注恐惧、缺乏经验和缺乏技能。所以如果你的技能已经很好了，足以满足你所面临的任务的要求，那么你缺乏自信的原因就在于其他四点。但是，如果你的技能尚不能满足你所面临的任务的要求，那么你显然需要去提升它。所以让我们最后再来看一次自信循环（见图21-1）。

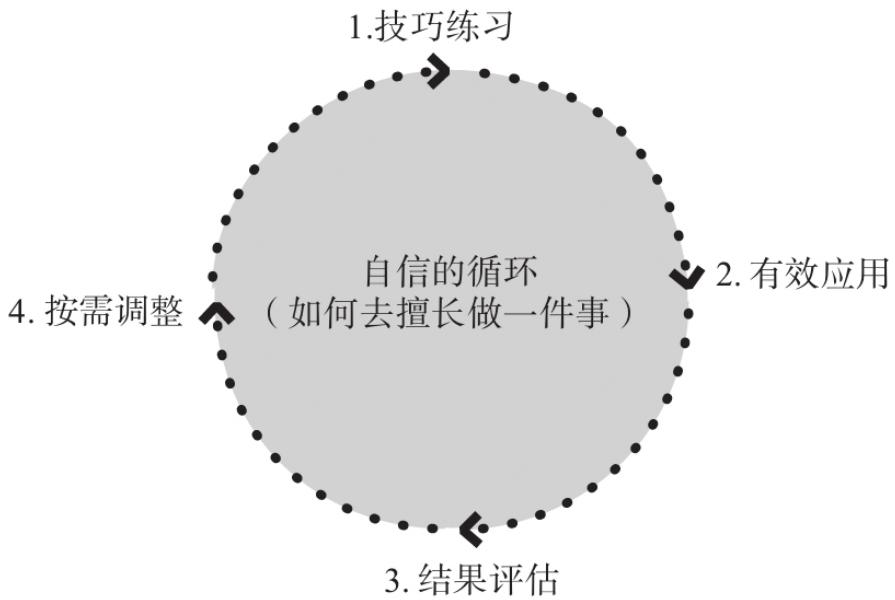


图21-1 自信的循环

我不记得已经说过多少次了（所以如果我让你很抓狂，请尽管尖叫）：如果我们想做好某件事，就必须练习。由于我们都很忙，并且练习不仅需要时间，还会带来不适感，我们中的大多数人自然都会想要逃避。这就是毅力和自我提升的价值观可以发挥作用的时候。通过与这些价值观建立联结，我们就可以让自己朝着正确的方向前进，即使我们心里不大情愿。我们可以提醒自己：“这是一次自我提升的机会。”或者对自己说：“坚持是关键。”

你显然不必一定要采用一模一样的说法。自我提升的更常见的说法是“个人成长”，毅力的更常见的说法是“全心投入”“承诺行动”“决心”“全力以赴”“迎难而上”“加倍付出”，等等。

虽然练习是十分重要的，但是仅仅有练习还是不够的，我们还必须有效地应用自己的技能。那意味着我们需要给自己的情绪制造空间、从想法上脱钩、全身心投入到手头的任务当中。

最后，做到了这些以后，我们还需要评估结果，并按需调整行动。这做起来比说起来要更难，但是要真正做好，我们需要……

## 自我觉知

自我觉知有三个基本要素：

- (1) 正念；
- (2) 反思；
- (3) 反馈。

让我们来迅速地看一下这三点。

### 正念

如果我们想要学习和提升，就必须了解自己惯常的思维、感受和行动模式。正念可以帮助我们做到这一点。我们带着好奇心去留意观察大脑喜欢给出的各种说法、我们面对挑战时会

产生的感受，以及我们习以为常的行为模式，而不是在自动驾驶模式下浑浑噩噩地做事。我们越是能掌握这些信息，改变起来就越容易。

## 反思

我们对自身想法、感受、行为的正念觉察给我们提供了大量宝贵的信息。接下来，就要用“有效性”来衡量一下我们的行为：去分析评估，我们所做的事情是否有助于我们创造自己想要的生活。我们要用尽量客观的、非评判的态度去做这件事。批评自己或自己的表现“差劲”“恶劣”“无能”或者“无用”无助于我们学习和成长，而只会让我们失去信心。我们无法阻止大脑去生产那些苛刻的评判和批评，那是大脑最喜欢做的事情之一，但是我们可以不断地去让自己脱钩，让那些想法像过往的车辆一样自行来去。

为了培养自己反思的能力，你可以养成问自己以下三个简单问题的习惯：

- 我做了什么有效的事情？
- 我做了什么无效的事情？
- 我下一次可以做出哪些改变？

## 反馈

正念和反思能够给我们的帮助是有限的。为了达到最大程度的自我觉知，我们还需要听取别人的反馈。但是我们不是随便什么反馈都要听，在理想情况下，我们希望从值得信赖、有能力的人那里得到诚恳、实际、不带批判性的反馈。这就是为什么顶尖的运动员都需要有教练。

诚恳是至关重要的。如果我们得到的反馈过于积极或者消极，那是没有什么用的。我相信你一定知道这两个在书上、电影里和电视里常见的老套的场景：一个是专横跋扈的领导，身边都是唯唯诺诺的人，说他做的每个决定都是绝对完美的；另一个是谦逊敬业的员工不断遭受到缺乏安全感的竞争对手的批评和贬损。这种情况确实是真实存在的，之所以说它们是老套的，是因为这在工作中实在太常见了，而且这还必将会带来灾难性的后果。我们需要从自己信任的人那里得到诚恳、不带批判性质的反馈，告诉我们哪些是有效的，哪些是无效的，哪些是我们可以用不同的做法处理的。我们还要找到那些有能力给出反馈的人：那些有足够的技能、信息和经验的，知道自己在说什么的人。

所以，如果想在所选领域内有所提升，比如创造性、体育运动、商务工作、子女教养、社交或其他领域，明智的做法是去找到值得信赖的、有能力的导师、教练或顾问，让他们来观察和反思我们所做的事情，并给出有用的反馈。这个过程可能是艰难而痛苦的，但是如果反馈是通过诚恳的、不带批判性的、充满尊重和富有同情心的方式给出的，那将是无比宝贵的。

我们也可以在“不请自来的反馈”中寻找有用的东西。换言之，当别人言语虐待、侮辱或批判我们时，我们也可以去看看他们说的是否有哪怕一点点道理。比如，多年来，不少人都说我傲慢（特别是我妻子）。我过去常常会否认、无视这一点，或者反过来攻击对方的缺点（我是不会告诉你，我是怎么批评我妻子的）。而现在，我通常会采用不同的方式回应（唉，也不是一直都能做到）。我会暂停一下，留意并反思，考虑一下这些批评是否有道理，用开放、充满好奇心的态度来检视自己的行为方式。如果对方的批评是有道理的，我就会去想：什么奏效，什么不奏效，我可以采取什么不同的做法？最后，我经常（但并不总是）会用正念的方法去回应，按照自己的价值观去行事。这通常意味着为自己的傲慢道歉，用更加尊重他人的方式表达自己。

## 自我觉知和自我怀疑

自我意识在克服自我怀疑方面起着尤为重要的作用。如果3F电台一直在不断播放我们的缺点，“我很没用”“我很无聊”“我协调性不好”“我打得不好”“我不适合这份工作”“我没有创造性”“我是个骗子”“没人喜欢我”“我没有天赋”“我讲不了笑话”，等等，那我们怎么能知道，到底是我们真的缺乏必要的技能，还是我们的大脑在进行恶毒的攻击呢？

当涉及社交自信时，这个问题尤其重要。就像我在第10章中提到的那样，大多数有严重社交焦虑的人并不缺乏社交技

能。问题在于他们过于融合在消极自我评价（“我太愚笨/无聊/愚蠢/不招人喜欢”）和严苛自我批评（“哦，我不该这么说，我为什么要那么说呢”）之中，过于纠结于自己的焦虑情绪，以至于无法全心全意地参与到社交互动当中。这样会导致两个主要问题。第一个问题是，缺乏社交成就感：如果没有全然地活在当下，就不会享受社交过程。第二个问题是，缺乏关于自己真实表现的可靠数据：如果我们没有用正念的方法去互动，如果我们陷入了脑海中持续不断的评论，就无法准确地解读他人的反应。

同样的问题也会出现在“冒牌者综合征”或任何其他形式的、无处不在的自我怀疑中。是的，与大脑给出的评价脱钩是重要的，但仅是如此还不够，培养自我觉知也很重要。换言之，我们需要：

- (1) 用正念的方式参与到手头的任务当中。
- (2) 之后，对我们直接观测到的事物进行反思（而不是轻易采信头脑给事情下的定论）。
- (3) 如果仍有疑问，就去从值得信任的、有能力的人那里，寻求诚恳、不带批判性质的反馈。

## 更好还是最好

在本章中，我们重点讲述了自我提升、进阶和变得更好。在生活的许多领域，我们可能都乐于看到这一切按照它自己的

节奏自然发生。只要我们知道一直在学习、成长和提升，并不一定要追求做到极致。例如，虽然我想学好骑自行车，但却并没有想在这方面有所建树。同样地，我想在健身房里举重举得更好点，但我一点也不想在这方面超凡脱俗。但是，对大多数人来说，至少在生活的一两个领域里，我们想要逼自己一把，不仅仅想要做得更好，还想要尽我们所能做到最好。

好了，在我们继续之前，我想大声地宣布：我不推荐你用这种态度对待生活的每个领域！如果你总是想在一切事情上都做到最好，那你是上了完美主义的钩。励志大师爱站在楼顶上喊话：“永远尽你最大的努力！永远全力以赴！”但是如果我们将遵循这条法则，那就会造成重大的压力和精疲力竭的结果。优秀的运动员明白，如果他一年到头都竭尽全力地刻苦训练，成绩就不会达到巅峰。他知道放松的重要性。所以一年中有几个月，他会特意给自己减轻压力：大大减少训练时间、增加生活中的乐趣、避免参加大型比赛。我们都可以从中学习。

所以，请记住这一点，如果你想成为最好的父母、伴侣、恋人、商人、企业家、艺术家、音乐家或者运动员，如果你希望尽自己最大的能力来扮演好这个角色，那么请想一想，需要什么才能够……

## 第22章 达到顶峰

他的演讲发自肺腑：真诚、坦率而热情。他的语言自然流畅，仿佛伸手触及了在场的每一位观众。

她像豹子一样在空中跳跃，没有注意到围观的人群。她一气呵成地抬手、瞄准、投篮。球越过场地，飞进了篮筐。

他的手指与琴键融为一体，沉醉在旋律当中。音乐似乎是从他的灵魂深处生发出来。

她沉浸在谈话之中，当她终于看了看手表时，才震惊地发现两个小时已经过去了。

\*\*\*

运动员叫它“进入状态”，心理学家叫它“心流”（flow）。它是一种全神贯注于手头任务的状态。我们的注意力越来越集中，时间似乎停止了，没有了自我意识，没有对自身表现的内在评价，没有任何东西能够分散我们的注意力，我们的注意力完全集中在手头的任务上，所有那些我们曾练习过的技巧，如此流畅地结合在一起，以至于行动似乎丝毫不费力气，身心达到完美的配合，和谐地一起工作。在这种状态下，我们的表现才会达到峰值。这就给出了自信游戏的最后一条规则。

规则十：达到最佳表现的关键是全身心的投入。

## 表现的三个阶段

在他们的优秀著作《提高人类表现的心理学》（*The Psychology of Enhancing Human Performance*）中，心理学家弗兰克·加德纳（Frank Gardner）和泽拉·摩尔（Zella Moore）描述了表现的三个阶段：前表现阶段、表现阶段和表现后反应阶段。在继续阅读本书的过程中，请记住，在体育、商务和舞台表演领域里，这三个阶段很容易区分，但在人生的其他领域中，比如子女教养、绘画、社交和写作，阶段的划分就不是很明显了，虽然它们确实存在，但界限模糊、相互交叠。

### 前表现阶段

这个阶段主要是准备、训练和练习。这是我们读书、参加培训、练习主要技能（特别是正念技巧）的时候。我们需要反复地回顾自己的价值观，特别是自我提升和毅力这两个价值观，与不去练习的所有借口解离，为由此引发的不适感创造空间，全身心地投入到磨炼所需技能当中去。

### 表现阶段

这是需要融会贯通的阶段：在实际表现情境中，有效地应用各类技能。这里的关键是“以任务为导向的注意力”。换句话说，我们的注意力必须集中在完成任务所必要的事情上。无论我们是在踢球、写书、主持会议、交流意见、陪孩子玩、画肖像、弹吉他还是演讲，我们注意力的聚光灯只能打在与成功行为相关的事情上。

以下这些一定不能被放在聚光灯下：关于你看上去怎样的想法；关于别人怎么想的想法；关于该怎么行动，手、脚、嘴和头应该放在哪里的想法；关于你做得有多好或者多不好的想法；关于最终结果会怎样的想法；关于五分钟以后可能会发生什么的想法；关于五分钟以前发生过什么的想法；关于你之前要是怎样做就好了的想法；关于失败的想法；关于成功的想法；关于正面的想法；关于你有什么情绪的想法；关于你所犯的错误的想法；关于你的优势的想法；关于你的缺点的想法；关于别人会如何评价你的表现的想法；关于哪里可能会出错的想法，等等。

这些想法，和许多其他想法一样，只会让我们从手头的工作中分心。但是，理智上知道这一点，并且告诉自己不要去产生这些想法，是不会让这些想法不再出现的。（如果你不相信我，那就试试看。）并且如果我们开始挑战这些想法、试图驱逐它们或者引用积极的肯定，那么我们只是在给自己制造更多的干扰，而没有把注意力集中到手头的任务上。

那我们应该怎么做呢？这就是要用到所有正念技巧的时候了：与无益的想法解离，围绕困难的情绪扩展空间，全身心地

浸入与手头任务相关的体验中。就像杰出的板球运动员贾斯汀·兰格（Justin Langer）在他的书《看到日出》（*Seeing the Sunrise*）中所描述的那样：“作为一名击球手，在投球手扔出球的那一刻，我的注意力必须完全集中在那个球上，而非任何其他东西。”

虽然我们不能消除无益的想法和困难的情绪，但是我们可以给它们制造一些空间，并同时专注于我们正在做的事情。我们的这种能力越强大，表现也就越好。

只有当我们的技能得到了充分的发展，能够满足当下情形的要求时，我们才能指望自己可以进入“状态”，或者说是进入一种“心流”体验。如果我们没有足够的技能，自然会很挣扎。但是，我们也不应该试图强行进入心流状态，每一点这样的努力通常反而会妨碍心流的出现。（毕竟，如果我们陷入这样的想法，“我必须得进入状态”或“我怎么才能进入心流呢”，那么，我们显然没有全身心地沉浸在任务当中。）

心流状态在满足这两个条件时会自然出现：①我们的技能足以完成这项任务；②我们全身心地沉浸在手头任务中。在这种正念的、全神贯注的行动状态下，人类的表现会达到最佳，高尔夫球手与球杆融为一体，歌者与观众融为一体，文字从作者的笔端自然流淌，拳击手像蝴蝶一样飘浮躲避，像蜜蜂一样又稳又准地攻击。

## 表现后反应阶段

我们在表现之后的反应与表现之前和表现之中的做法一样重要。无论我们做得多好或多差，最健康的态度是用正念的方法反思自己的表现，并从中学习和成长。在我们反思这三个问题时，能否抱着开放、好奇的态度：什么有效、什么无效、下次需要做出什么改变？

如果我们对自己的表现感到满意，那就让我们好好地庆祝和祝贺自己的辛勤工作（同时小心不要与“我是最棒的”这种想法融合）。如果我们的表现没有达到自己的期望值，我们就需要练习自我接纳：与苛刻的自我批判解离，和善地与自己沟通，回归自己的价值观，坚定致力于从经验中学习和成长。对我们中的大多数人来说，这并不会自然而然地发生。大脑开始批判，我们很容易就会上钩。但是，在我们意识到自己上钩了的那一刻，就可以去脱钩，重新投入当下。

最后，每个人都喜欢被欣赏，所以请确保你会积极主动地欣赏自己。欣赏自己的坚定行动，欣赏自己完成的效果尚可的所有事物，欣赏自己愿意承担风险的意愿，特别是要欣赏自己与上一次相比的进步，无论这个进步有多么小。这是很重要的，不仅仅是为了自我接纳，也为了可持续的精力、动力和热情。

\*\*\*

希望你能明白，表现的三个阶段是如何要求我们遵守黄金法则的：自信的行动先于自信的感受。

我们越多地去采取自信的行动，越多地依靠自己去参加训练、练习技能、培养正念、踏出舒适区、面对挑战并从失败中学习，我们的表现就会愈加有所提升。我们表现得越好，就越有可能会感到自信。但是，如果我们反过来做，等到感到自信，才开始行动，那显然是行不通的。

值得提醒的是，甚至即使我们感到自信，也不意味着没有恐惧。无论我们多么有能力，多么有成就，当我们面临真正的挑战，而这些挑战危及一些重要的事情时，战逃反应就会启动。

## 找到健康的平衡

读一读任何一张报纸的体育版，你都会很快看到运动员受伤的故事。这些故事常常赞美运动员不顾剧痛、继续参加比赛的伟大动力。一个典型的例子就是老虎伍兹在2008年美国高尔夫球公开赛上的出色表现：尽管因为此前已经接受过两次关节镜手术而左膝疼痛，但他还是赢得了比赛。这促使他的竞争对手肯尼·佩里（Kenny Perry）说“他单腿就打败了所有人”。

类似地，之前在本书里，我也称赞了乔·辛普森的毅力，以及他在承受着断腿的巨大疼痛时，仍然能够专注于手头任务的毅力。但是，我们必须小心，这种毅力也有不好的一面。许多运动员过于专注于实现目标，而没有注意身体。结果可能会导致不必要的伤痛、伤势恶化，或者由于没等到伤势痊愈就过早地回到赛场，最终反而延误了身体恢复。

我们也看到同样的事情在商业领域发生：那些全身心地投入到工作中的成功人士，虽然取得了惊人的成绩，但最终却因抑郁、成瘾或高血压（甚至心脏病发作）等与压力相关的疾病而崩溃。

在艺术家、作家、舞蹈家、音乐家和各种表演艺术家身上，我们也会看到同样的事情：他们太过专注于取得成果，以至于忽视了自己的健康和幸福。这种做法是不可持续的，时间长了，肯定会导致倦怠、受伤或疾病。

要想长期保持最佳表现，那么别无他法，只有好好照顾自己的健康和幸福。这意味着不仅要照顾好身体，还要照顾好人际关系。可悲的是，在“成功者”的世界里，不仅充满了与压力相关的疾病，还有许多心碎、离婚和破碎的家庭。一定要这样吗？

想要取得成就，自然要有所牺牲。这是一定的。如果我们想把任何事情做到最好，比如子女教养、体育、音乐、演讲、写作、销售、烹饪或者芭蕾，那么，我们就需要把它作为最重要的事情优先去做。我们需要在这方面付出时间、精力和努力。这就意味着，我们要做出一些牺牲，必须放弃一些会争夺我们时间和精力的其他事情。但是，我们需要明智地选择该放弃什么。放弃看糟糕的深夜电视节目多半是明智的。但是，放弃高质量的陪伴孩子的时间……就不用我说了吧，是不是？对任何事情极端关注到不顾一切的程度，往往会让我们在某个领域收获意想不到的好结果，但如果所爱的人在这个过程中被忽视或受伤，这个牺牲值得吗？

这个问题没有简单的解决方法。我们需要花一点时间去反思一些困难的问题。第一个问题是：在生活的这个领域里，我是否可以满足于做得不错，还是对我来说一定要做到最好，因为这很重要？其实，大多数人只要能够做得不错，并且同时过上平衡而有意义的生活，就能得到巨大的成就感了。但是，好多人会在某一刻觉得不想仅仅是做得不错，还想在某一生活领域尽自己最大的努力去追求卓越，做到最好。（例如，我想在育儿方面做到最好，也想在写作方面做到最好，那么，在这两个领域当中，我都需要付出更多的努力。）问题是，就像我之前提到的那样，如果我们想在某件事情上做到最好，总是必须在很长的一段时间内做出重大牺牲。所以你必须问自己：你愿意放弃什么，那是否值得？这个问题只有你自己才能够回答。

（但是，请一定要自己仔细思考，不要轻易相信励志大师的精致口号，让你一定要总是尽自己的最大努力，总是不断追求卓越，总是百分之百地付出。如果你盲目地相信这样的建议，会导致痛苦和倦怠。）

第二个问题是，有一个挑战是我们所有人都要面对的，那就是找到爱情、工作和娱乐之间的平衡，并且同时关注自身的健康和幸福。没有任何一个人能够做到完美无缺。但是，如果我们定期花时间去反思，肯定会在这一方面有所进步。

所以，为什么不自己去试一试呢？每周一次，花五分钟时间，诚实地反思你在爱情、工作、娱乐和健康方面的表现。在每个领域中，你都有按照自己的价值观去生活吗？有些什么可以改进的空间或者调整平衡的空间吗？你可以把这项活动的时

间标记在自己的日历或者日程上，也许可以叫它“每周反思时间”。你甚至可以和伴侣或者值得信赖的朋友一起讨论。

依据个人经验，我非常清楚，人们很容易忽视这条建议。大脑会引诱我们相信这样的说法：在实现自己的大目标以后，就可以过上平衡的生活了。不幸的是，这种情况极少发生。一旦那个大目标实现了，下一个目标立刻就会出现在头脑中。纳尔逊·曼德拉是这样说的：“爬完一座高山，你会发现还有更多的山要爬。”换言之，这就是……

## 第23章 永无止境

要在这个世界上留下你的影响，不是一件轻而易举的事情。那需要耐心，需要投入，还伴随着大量的失败。因为失败是不可避免的，所以真正的挑战不在于你是否能够躲过失败，而在于经历失败之后，你是否会变得更坚强，还是会感到羞愧不已、不再作为，在于你能否从失败中吸取教训，能否在失败之后还继续努力。

——巴拉克·奥巴马

我不知道你是怎么想的，但是我喜欢自助书籍中作者承认自身的不完美的部分。有的时候，我会读到一些书，作者宣称自己已经克服了一切心理障碍，永远不会陷入困境，一直处在理想状态。这似乎与人类的正常体验相去甚远，让我难以相信。也许世界上有完美无缺的人吧，但是我对此持怀疑态度。

所以，我也要坦白：多年来，我一直生活在ACT这个话题中，写作、教授和练习ACT，甚至呼吸的都是ACT。在个人生活中，ACT也确实给我提供了莫大的帮助。但是，我有时仍然还是会上钩，相信“我做不到”或者“我不够好”这样的想法。我有时仍然还是会进入逃避模式，也会有时迷失了自己的价值观，无法执行自己想坚持的行动，做一些会自我挫败的事情。为什么呢？因为我就是一个正常的普通人：会犯错，也不完美。就像你们一样。这样的事会发生在我们每一个人身上。重复不断地发生。

就我个人而言，我最大的挑战是在健康领域。20岁出头的时候，我不仅肥胖，而且身体极度不健康，甚至出现了轻微的高血压。25岁左右的时候，我开始更好地照顾自己：锻炼身体、注意饮食，然后减重到了健康状态。虽然我从未再次回到超重或者不健康的危险状态，但是，我确实会周期性地出现某种程度上的倒退。有的时候，我会健康饮食，经常锻炼，让自己保持苗条和好气色；但是也有时候，我会停止锻炼，大吃巧克力、饼干和冰激凌，再次增加体重。然后我会意识到自己偏离了正轨，再次回归正途，如此循环往复。这并不理想，显然我还有很多的提升空间，但是，苛责自己并不会有所帮助。

事实就是，无论我们多擅长以价值观为导向的正念生活，甚至即使我们成为禅宗大师，有些时候，我们也会忘记，会恢复旧习惯，会做一些自我挫败的行为，会因此而受伤和痛苦。

我们的大脑不愿意接受这一点。它想让我们变得完美无缺：消除所有的“缺陷”和“弱点”，当我们做不到时，大脑就会迅速地打击我们。但是现实并不会去迎合大脑的这种愿望。在幻想世界里，在超级英雄、魔法生物和神的世界里，也许存在完美这件事。但是，在地球世界里并不存在。

所以我们应该放弃吗？

决不！虽然我们永远也不会达到完美，但是我们可以不断地学习和成长，直至生命的最后一刻。我们可以变得更聪明、更智慧、更正念，过更符合自己价值观的生活，更好地执行那些我们并不太乐意做的事情。换言之，我们可以不断地提升自

己的心理灵活性：在价值观的指导下，以开放的、专注的、自我觉知的态度，采取有效行动的能力。

我们也可以培养更多的自我接纳和对自己的同情，去面对那些我们搞砸、失败或受伤的时刻。不管我们偏离轨道多少次，都可以……

## 随时重新开始

有一位著名的运动员曾经说过：“痛苦是暂时的，而中途放弃却是永远的。”虽然前一句话是正确的，痛苦确实是暂时的，但是后一句话却是错误的。放弃只会持续到我们再次坚定地按照自己的价值观行事的时候。

这就是为什么在ACT中我们不会大肆宣传完美主义者的口号，诸如“锲而不舍”“永不放弃”“始终尽力而为”。它们在理论上听起来不错，但在现实中，却没有任何人能够达到这些理想标准。哲学家哈里达斯·乔杜里（Haridas Chaudhuri）精准扼要地讲过这一点：“越是强调完美，就越会远离它。”

在ACT中，我们鼓励大家接纳我们都是不完美的现实，是的，我们都会有半途而废、放弃或者迷失方向的时候。同时，我们也鼓励大家坚定行动：更好地长时间地保持在正轨上，更快地发现自己何时偏离了正轨，更好地重新开始。换言之，我们这样练习ACT：

A——accept our thoughts and feelings, 接纳自己的想法和感受;

C——choose a valued direction, 选择一个价值观指引的方向;

T——take action mindfully, 用正念的方式采取行动。

## 每件事都需要时间

罗马不是一天建成的，自信也不是一夜之间形成的。但是，你现在已经拥有了旅途中所需要的一切。你知道低自信的五个主要原因：

- (1) 过高的期望值；
- (2) 苛刻的自我评价；
- (3) 过分关注恐惧；
- (4) 缺乏经验；
- (5) 缺乏技能。

你也知道解决方案：

- (1) 与过高的期望值脱钩；
- (2) 练习自我接纳和自我激励；

- (3) 给恐惧制造空间，如果可能的话，对它善加利用；
- (4) 跨出舒适区，获取所需的经验；
- (5) 练习所需的技能，有效地应用，然后评估结果，按需调整。

这种方法会给你带来我所说的“真正的自信”。真正的自信不是时有时无的愉悦感受，而是一种个人品质，是一种无论情绪感受如何，都可以信赖自己、相信自己、真诚面对自己并且践行自己的核心价值观的能力。真正的自信无法通过听磁带或CD获得，而需要通过不断的努力和坚持。并且，生活中几乎所有重要的事情都是如此，所以如果大脑又开始找各种借口，感谢它提供了那些想法，然后继续努力。

## “正确的”规则

我在下面列出了自信游戏的十条“正确规则”。但是，在你阅读它们之前，我还想提醒你一下：如果我们不知变通地死守规则，那么规则也会变得危险。所以，还请不要太较真，灵活地应用这十条规则：根据需要适当变通、修正或者放弃使用它们。它们并非不容违背的“十诫”！

本书中的一切也不过就是一点建议而已。我希望，你将会在有些情况下选择应用书中的内容。我也预期，将会有更多时候，你会对此不予理会，而这些我都没问题（并且我希望你也是这样觉得）。我当然不希望你仅仅只是因为我这样说了，就

去采信。毕竟，也没有哪个最高法院可以公开宣布哪些规则是“正确的”，哪些是“错误的”。所以自己去测试一下，看看会发生什么，用你自己的经验作为评判标准。

### 赢得自信游戏的十条规则：

规则一，自信的行为先于自信的感觉。

规则二，真正的自信并非毫无恐惧，而是转变与恐惧的关系。

规则三，有“消极”想法是正常的。不要与其抗争，而要解离。

规则四，自我接纳优于自尊。

规则五，淡然坚守，但要不遗余力地去追求自己的价值观。

规则六，真正的成功是按照自己的价值观去生活。

规则七，不要执着于结果，而要对过程充满热情。

规则八，不要与恐惧抗争，允许它存在，与它做朋友并且引导它。

规则九，失败是痛苦的，但是如果我们愿意去学习，它会是一位很棒的老师。

规则十，达到最佳表现的关键是全身心的投入。

所以，请淡然面对这些规则，时常反思，灵活应用。在结束这本书之前，让我们最后看一下……

## 前方如何

写这样一本书，我要不断地去寻求平衡。一方面，我想要鼓励你尽可能过上最好的生活；另一方面，我也希望你能够现实一点。如果你因为相信了“好的，我能做到任何我想做的事情”这样的想法而失去理智，那么，在一段时间内，你会感觉良好，似乎像风筝一样高高飞翔在天上，但是，就像所有高飞的风筝一样，你最终也会坠落到地面。所以，最好还是睁大眼睛，预期旅程中会包含起起落落、高潮和低谷、快乐和痛苦；预期会有成功和失败、胜利和灾难、巨大的飞跃和重大的倒退。同时牢记温斯顿·丘吉尔爵士的话：“成功不是终点，失败也并不致命，重要的是要有继续前进的勇气。”

就我个人而言，我热爱“勇气”一词。它来自拉丁语的“cor”，意思是心脏。所以，勇气意味着我们去做自己内心所坚信的东西，换句话说，就是践行我们的价值观！

而当人们勇敢地去行动时，他们最常感受到的情绪是什么？

恐惧！

所以，勇气不是一点也不恐惧，而是即使害怕，仍然去做真正重要的事情。这样，我们就完整地形成了一个闭合圆环，又回到了海伦·凯勒的话。你可能还记得，在本书的引言中，我提到过她最著名的名言之一。那其实并非是完整的引文，这段才是：

安全多半是迷信。它不存在于自然界中，也不存在于所有人类的后代中。从长远来看，避免危险并不比直接暴露于危险面前更安全。生活要么是一场大胆的冒险，要么什么都不是。

——海伦·凯勒

如果我们选择让自己的生活成为一次大胆的冒险，踏出自已的舒适区，去成长、探索和面对挑战，那么，我们就会感受到正常人在冒险时的感受。我们会心跳加速、全身冒汗、胃部翻腾。恐惧会以各种各样不同的形式出现：从焦虑到不安全感，从压力到自我怀疑，从兴奋到惊恐。并且有时，大脑会对我们大喊大叫：“救命啊，让我下去，我想回去，这一切都太难了，我承受不了啦，我不够好。”

但是，如果我们能给那些感受腾出空间，和那些想法解离，全身心投入到践行自己的价值观当中，那么我们就会获得自由。我们就可以自由地去像自己想成为的人一样去行动，自由地做那些对我们真正重要的事情，自由地带着真正的自信去生活。

---

## 参考文献

---

Baumeister, Roy F; Jennifer D Campbell, Joachim I Krueger and Kathleen D Vohs, May 2003, Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4, No. 1, pages 1 – 44.

Dr Seuss Enterprises, 1990, Oh, *the Places You' ll Go!* NewYork: Random House.

Gardner, Frank L & Zella E Moore, 2007, *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*, New York: Springer Publishing.

Harris, Russ, 2008, *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*, Boston: Trumpeter Books.

Hayes, Steven C; Kirk Strosahl & Kelly G Wilson, 1999, *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, NewYork: Guilford

Jones, G; S Hanton & ABJ Swain, 1994, ‘Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers’ , *Personality and Individual Differences*, 17, 657 - 663.

Jones, G; ABJ Swain & L Hardy, 1993, ‘Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance’ , *Journal of Sport Sciences*, 11, 525 - 532.

Jones, JC; TJ Bruce & DH Barlow, 1986, November, ‘The effects of four levels of “anxiety” on sexual arousal in sexually functional and dysfunctional men’ , Poster session presented at the annual conference of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Chicago, Il.

Kashdan, Todd, 2009, *Curious*, NewYork: Harper Collins.

Langer, Justin, 2008, *Seeing the Sunrise*, Crows Nest NSW, Australia: Allen and Unwin.

Mandela, Nelson Rolihlahla, 1994, *Long Walk to Freedom*, London: Abacus.

Rich, AR & DK Woolever, 1988, ‘Expectancy and self-focused attention: Experimental support for the

self-regulation model of test anxiety' , *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 246 - 259.

Shubin, Neil, 2008, *Your Inner Fish*, London: Penguin Books.

Simpson, Joe, 1988, *Touching the Void*, Harper and Row.

Stengel, Richard, 2008: 'Mandela: His 8 Lessons of Leadership' , *Time Magazine*, 9 July 2008.

Swain, ABJ & G Jones, 1996, 'Explaining performance variance: the relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety' , *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 9, 1 - 18.

Wood, JV; WQ Perunovic & JW 2009, July, 'Positive self-statements: power for some, peril for others' , *Psychological Science*, 20(7):860 - 6.

---

## 资源

---

### 工作坊和培训

#### “幸福陷阱”工作坊

路斯目前在澳大利亚的各大城市开设关于幸福、自信和活力的幸福陷阱工作坊。为何不来试试呢？给自己一个惊喜，发现自己的潜在能力。

ACT是一种全新的、革命式的心理方法，可以用来应对健康、幸福和成就感等多方面的问题。如果你喜欢读本书或者《幸福的陷阱》，那么你也会喜欢ACT工作坊，能感受到它给你带来的革命性转变。（看书和参加工作坊的区别就像是看关于非洲的纪录片和真正去非洲之间的区别。）

“幸福陷阱”工作坊适合所有人，从CEO到销售员，从宇航员到家庭主妇。无论你正在经历自信缺失、面临病痛、遭遇丧失、工作压力巨大、有害羞问题、被低自尊所困扰、努力减肥、戒烟、为自己人生中最大的挑战做准备，还是想变得更快乐、更健康、更充实，花上两天的时间，你就会学到经科学证明有效的方法：

- 减轻压力和焦虑；
- 克服恐惧、怀疑和不安全感；
- 更有效地处理令人痛苦的想法和情绪；
- 打破自我挫败的习惯；
- 培养真正的自信；
- 在工作中提高自身表现，并找到成就感；
- 建立更令人满意的人际关系；
- 过上丰富而有意义的生活。

要了解更多信息，或者参与“幸福陷阱”工作坊，请访问网站：[www.thehappinesstrap.com.au](http://www.thehappinesstrap.com.au)。

## 路斯·哈里斯的书

《幸福的陷阱》（*The Happiness Trap*）（Wollongong: Exisle Publishing, 2007）

许多流行的关于幸福的观念都是误导人的、不准确的，如果你相信它们，实际上会给自己带来痛苦。《幸福的陷阱》是一本自助书籍，讲述了如何避免常见的“幸福陷阱”，同时让生活更丰富、更充实、更有意义。此书以ACT为基础，适用于所有情境，从工作压力到物质上瘾，从焦虑到抑郁，从育儿的压力到面对绝症的挑战。这本书目前已被翻译成15种语言，被世界各地的ACT治疗师和来访者广泛使用。配套网站

([www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)) 还提供了许多免费的资源，可以与书籍一同使用。

*ACT with Love* (Oakland: New Harbinger, 2009)

*ACT with Love*是一本鼓舞人心、给人力量的自助书籍，它把ACT的原则应用到恋人相处的常见问题当中，展现了如何实现从冲突、斗争和疏远转变为原谅、接纳、亲密和真诚的爱。这本书也有自己的网站，上面提供了丰富的资源 ([www.act-with-love.com](http://www.act-with-love.com))。

《ACT，就这么简单》 (*ACT Made Simple*) (Oakland, CA: New Harbinger, 2009)

这是一本集实用性和娱乐性为一体的教科书。无论是对ACT新人来说，还是对经验丰富的ACT专业人士来说，都是一本理想读物。《ACT，就这么简单》清晰地阐释了ACT的核心流程，并且提供了一套实用性很强的技巧和解决方案，让你可以迅速有效地将其应用于自己的教练或心理治疗实践中。这本书能够提供所有必需的训练，让你在与来访者的沟通中使用ACT技巧，并收获显著成效。要了解更多信息，请访问网站：  
[www.actmadesimple.com](http://www.actmadesimple.com)。

路斯·哈里斯的CD和MP3

## 《正念技巧：第一辑》和《正念技巧：第二辑》 (*Mindfulness Skills: Volumes 1 & 2*)

这两辑涵盖了大量正念练习，可供个人使用。目前有CD和可下载的MP3两种版本。你可以通过网站 [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com) 购买并下载MP3版本。CD版本目前只在澳大利亚有售，并且只能通过网站 [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au) 购买。

## 线上资源

这本书的资源链接到了网站 [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com) 上。在这个网站上，在名为“免费资源”的页面上，你可以下载本书中的练习和表格。你也会找到一些很有价值的在线培训，以电子课程和网络研讨会的形式出现。

## 订阅简报

《幸福陷阱简报》（*The Happiness Trap Newsletter*）是免费的、定期以邮件形式发送的简报，里面有大量关于ACT的有用信息、工具和技巧。你可以在以上提到的任何网站的主菜单下注册和订阅。

---

## 致谢

---

首先，我万分感谢我的妻子卡梅尔，无数辆大卡车也装不下我对她的感激之情，我要感谢她对我的爱和支持，感谢她给我灵感，感谢她帮助我的想法成形，感谢她容忍电脑成为我们之间的第三者，感谢她在我不停地敲击键盘时照顾我们的家庭，感谢她在我深信自己写的只是“一堆废话”时鼓励我继续写作。

并且，像往常一样，我也要感谢ACT的创始者史蒂文·海斯，对他的感激之情堆叠起来和珠穆朗玛峰一样高。我也同样感谢凯利·威尔逊（Kelly Wilson）和柯克·斯卓萨（Kirk Strosahl），他们都是我重要的灵感来源；并且我要特别感谢弗兰克·加德纳（Frank Gardner），他在ACT领域的关于最佳表现的成果对我的工作产生了很大影响；也要感谢托德·卡什丹爽快地同意我调整使用他的价值观列表。我还要感谢全球范围内更广大的ACT社区，在这个社区中，大家相互支持，我书中的许多想法事实上都来源于全球ACT用户公开讨论的内容。

接下来，我要给我的编辑萨米·贾斯特逊（Sammie Justesen）一个大大大大的“谢谢你”，感谢她做的所有工作。还有，我想对整个企鹅出版社的团队表达许多许多的感谢，特别是英格利·奥尔森（Ingrid Ohlsson）和乔斯林·亨

格福德（Jocelyn Hungerford），感谢他们为这本书所付出的努力、关心和关注。

最后，我要感谢麦克斯，这个星球上最特别的一个人，他叫我“爸爸”，感谢他给我的生活带来了这么多的爱、欢乐和奇迹。