

共情力

你压力大是因为没有共情能力

〔美〕亚瑟·乔拉米卡利◎著

耿沫◎译



THE STRESS SOLUTION

哈佛大学前讲师首创共情认知行为疗法，
助你解决压力引起的焦虑和恐惧

版权信息

书名：共情力

作者：（美）亚瑟。乔拉米卡利

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2017年3月

ISBN:9787550299191

版权所有 侵权必究

目录

[赞誉](#)

[前言](#)

[第1章 你为什么应该关注压力](#)

[第2章 人性的扩展：关于共情能力的培养](#)

[第3章 学会共情地倾听：爱可以消释压力](#)

[第4章 灵魂的药剂：如何产生让人平静的神经化学物质](#)

[第5章 自编的假象：用认知行为疗法看清真相](#)

[第6章 认知行为疗法实践：对抗个性化和指责的认知扭曲](#)

[第7章 认知行为疗法实践：对抗消极的自我对话，结束压力的恶性循环](#)

[第8章 认知行为疗法实践：如何与成就成瘾作斗争](#)

[第9章 擦亮眼睛：换位思考，不带偏见地感知真理](#)

[第10章 情绪学习：永远不会痊愈的伤害](#)

[第11章 共情能力、自我照顾和幸福感](#)

[第12章 给予的力量：给予和善良如何使内心恢复平静](#)

[第13章 我就是我：真诚是如何抚慰灵魂的](#)

[后记深连接的力量](#)

[附录 评估工具](#)

[认知扭曲词汇表](#)

[注释](#)

赞誉

压力俨然已经形成一股潮流，无处不在地向我们袭来，对人们的工作学习都造成了很大困扰。《共情力》这本书饱含非凡的智慧，用独特的角度审视人们面对的压力。更重要的是，乔拉米卡利博士在这本书里阐述了他新颖而超前的理论。如果你正深陷在压力旋涡里而苦苦不能自拔，那么本书将非常适合你。我诚心诚意地向大家推荐这本书。

——畅销书《我爱你，但我并不相信你》

(I Love You but I Don't Trust You)

作者米拉·克什博姆（Mira Kirshenbaum）

学界对压力的研究一直众说纷纭，本书则对这个不断变化的领域做出了突出贡献。在研究证明的基础上，乔拉米卡利博士运用传统的认知行为疗法来分析人的共情能力，并做了一系列实验进行相关研究，从而为如何应对压力带来的副作用提供了一个明智、有效又令人振奋的解决方案。本书所阐述的解压方法简单实用，不但能让你快速识别哪些方法对缓解压力是没有用的，还能指导你如何释放、远离压力。如果你正被压力困扰，希望寻求一个不那么激进但是却非常有效的办法，那么共情CBT疗法一定不会让你失望。

——布鲁诺·A.卡杨（Bruno A. Cayoun）博士，临床心理学专家，Mindfulness CBT研究院院长，著有《正念认知行为疗法：如何成长为更好的自己》（Mindfulness-integrated CBT for Well-being and Personal Growth）一书

乔拉米卡利博士的这本书富有见解，且非常有启发性。对我来说，读这本书的过程非常愉悦，并且我个人在其中收获颇丰。我从书中找到了很多可以借鉴的方法，当然更少不了那些令人佩服的独家之谈。我特别喜欢本书的最后两章，乔拉米卡利博士像一位有才华的诗人一般，用曼妙的文字将几乎所有的概念都交织在一起，这些概念包括勇气、自由、智慧、可信赖性以及利他主义等。这些概念互相验证着彼此，它们合在一起刚好向我们展示了共情能力能给人带来多大的影响。乔拉米卡利博士假设人的共情能力是源自客观事实，对于这一点我是非常认同的。事实上，在我们的文化里，共情能力和事实是如此的紧密联系，以至于这个概念早已深入每个人的内心。乔拉米卡利博士在本书里还探讨了如何认识自我和获得个人成长，这些相关内容也同样精彩。我确实是这本书的忠实粉丝。

——詹姆士·布伦南（James Brennan）博士，美国理海大学

(Lehigh University)组织行为学研究领域的客座教授，著有《成为自己的艺术》（The Art of Becoming Oneself）一书

我当了很多年的妇产科医生，同时也是一家机构的首席执行官。我发现，最近几年，有越来越多的女性患者深受压力折磨，这种现象在这几年变得很普遍，而之前则没那么多。所以我觉得乔拉米卡利博士的这本书来得真是太是时候了，他告诉读者们如何用共情能力来揭开我们脑中扭曲的伤疤，在认知行为疗法的指导下将我们从弯路引向正路。乔拉米卡利博士所提供的这种方法是独一无二的，极具创新性。除此之外，《共情力》这本书还富有实践指导意义。书中给出了一些可操作的方法来帮助我们减少压力，进而维护身体的健康。我相信，在未来很长一段时间内，我都会把这本书放在我的客厅里，并不断推荐给我的患者、同事、亲戚和朋友们。

——玛丽·伯瑟尼（Mary Bethony），医学博士，马萨诸塞州弗雷明汉市和韦斯特伯勒市世间女人公司(All About Women)首席执行官

乔拉米卡利博士在本书中提出了一种全新的、非常有效的方法来帮助人们缓解压力。他的方法把共情能力论和认知行为疗法融会贯通，自成一体。对当前社会来说，我们恰恰就缺少这样一种实用的解

压、减缓焦虑的工具。在本书中，作者还告诉人们如何在社会繁杂压力的包围下取得生活的平衡。乔博士在书里清晰指出了偏见能给一个人带来多少负面影响，还提出了一个人要怎样做才能从过去的遭遇中解脱出来。我已经把本书推荐给我的亲友和客户，在这里，我希望你也能够阅读它，如果你刚好对这一领域感兴趣的话。

——罗伯特·切尼（Robert Cherney）博士，马萨诸塞州弗雷明汉市积极社区与健康服务公司的首席心理学家

乔拉米卡利博士的新作《共情力》非常值得一读。我是一名认知行为领域的心理学家，我知道如何用认知行为疗法来管理压力，而我也恰巧懂得一点人道主义的皮毛，这让我对共情能力论也有一些基本认知。但是，我却从来没有想过能有人如此巧妙、有创造性地把这两者结合在一起，最终创造出一种强有力又系统化的治疗方法。这真的是太奇妙了！能够把逻辑和情感连接在一起，并互相证明、增强彼此的力量。乔博士，我不得不为你点赞！

——克瑞斯·斯杜特（Chris Stout）博士，全球创新中心创始董事，美国伊利诺伊大学芝加哥医学院精神病学系主任医师

前言

只有当我们变得富有同情心，能够真正理解他人的感受时，我们的内心才将收获一直寻觅的平静和幸福。

几周前，我跟我的好朋友罗博（Rob）一起骑行。在我看来，罗博这个家伙就是个典型的人生赢家：他身体健康，身材也保持得非常好，有一份体面而且收入不错的工作，与妻子和两个女儿一起生活，是个好丈夫和好爸爸。在社交圈子里，罗博也非常受欢迎，是个很有意思的朋友。所以，我总是特别希望哪一天能跟他来一次长途骑行。那天，我跟他一边骑车一边聊天，却发现罗博的处境好像和我想象中有点儿不太一样。罗博的女儿们在上学，他得不停地花时间陪女儿参加学校组织的各种各样的活动，而且她老婆的膝盖有点儿问题，还得进行一次手术，火上浇油的是他家里的屋顶又坏了，他还得额外留出一笔钱来维修。除此之外，他还得赚钱养家，并且现在就得开始为两个女儿攒大学学费。罗博跟我说话的时候显得一副忧心忡忡的样子，言语间离不开“压力”二字。不过，他自己好像根本没意识到他提及“压力”二字的频率有多高，很显然，压力已经成为他生活的一部分了。

我们一路骑车，一路聊个不停。我仔细听了罗博的抱怨，并跟他表达了我对这些的理解，希望能让他好受些。我们接着又骑到一个很陡的山坡上，这要是平时，当我们骑车上山的时候，我俩肯定会累得连喘气的劲儿都没有，但那天，罗博可能真的有太多要吐槽的了，他气喘吁吁，却又坚持着，用沉重的语气说：“有时想想，我真不明白我们的社会为什么会这样？怎么一个人就要为那么多的事负责任？每件事情看起来都还很重要，以至于你停下来喘喘气、休息一下的时间都没有！你知道我的感觉是什么吗？我就好像骑在一匹烈马上，什么都

控制不了，是，没错，缰绳是在我的手里，但是我根本决定不了我的方向，我只是被生活往前拽着走！”

罗博的这番话让我感触很深，我瞬间想起了我的那些来访者们，虽然他们职业不同，生活方式也都不一样，但是他们都与罗博一样，他们全都被压力压得喘不过气来。那天下午，当我和罗博结束骑行后，我回到家中，不禁开始查阅起学术界近期对压力的研究。从那时起，我意识到罗博和我很多来访者所经历的一切都不是个别现象，压力俨然已经成了一种普遍现象。于是，我想写一本书来记录这一切。是的，我写这本书的契机就是脑中不停回想的罗博当日在陡坡上的倾诉。

当今社会，不仅在美国，全世界各国的人民都在感受着越来越大的压力。我们的工作时间变得更长，睡眠却更少，恋爱时也不敢全身心投入，但我们却每天都在叩问自己：我为什么这么不快乐？我的身体为什么不健康？

半数美国人曾在夜里感受到压力的困扰，进而夜不能寐，其中，有3/4的人在身体上或心理上（或两者皆有）出现了压力的症状。2012年，哈里斯互动调查公司（Harris Interactive）为美国心理学会做了一项关于压力的调查研究，调查结果表明美国人普遍身处高压环境中，有53%的美国人表示自己从医护保健人员处很少得到或完全得不到任何关于压力管理的建议。根据2013年的盖洛普民意测验（Gallup poll），大体上，有70%的美国人厌恶自己所做的工作，感觉自己没有真正融入到工作中；在白领患者中，有2/3是因为压力太大导致的。根据世界卫生组织的报告表明，相比其他16个发达国家的居民，美国人平均寿命更短，患疾病的概率更高。

对我们来说，讨论压力本身并不是问题的关键，更重要的是我们要如何看待压力、如何应对压力，并且还要清楚了解压力带来的潜在影响。威斯康星大学（University of Wisconsin）的学者们研究发现，压力能够使人死亡的概率上升43%。幸运的是，这一发现只是针对那些认为压力有害的人群。

如果一个人想要获得个人成长或者是职场上的成功，那么他不可避免地要做出某方面的牺牲，感受到一些压力。但是，这种牺牲和压

力不应该大到毁掉一个人的健康，影响到爱情和其他亲密关系的维护。我们所应追求的不仅仅是物质上的回报，而应该是自我的提升以及生活中更多的真实、美好、健康。这适用于生活中的各个方面。世界上有许多人都发现，他们曾认为会给自己带来幸福的一些东西，如成功，其实反而会让他们的从情感上被孤立、感受到巨大的压力。幸运的是，总有办法来解决这一切。

在本书中，我将给大家介绍一种方法来减少压力，那就是共情认知行为疗法（empathic cognitive behavioral therapy）（也称为共情 CBT），它能够帮助我们逐步把自己从难以摆脱的压力中解脱出来，并能够促使我们去寻求工作和情感生活中的意义。共情认知行为疗法巧妙融合了共情和行为认知疗法两者的精髓，为我们提供了一个自我解压的工具，有助于人们在生活中寻求平衡。当一个人产生共情时，他的情感大脑会变得平静，所以他才能精准又贴切地感受到他人所处的境遇。事实上，当一个人进入共情状态时，他的大脑中会产生一些自然的解压化学物质，这些化学物质能够让人变得平静，精力更集中，更容易做出最佳表现。当我们已经理解了共情理论，并能够真正做到感同身受时，我们也就有能力用认知行为疗法来纠正之前一些被扭曲的想法。这两个过程产生了一种协同效应，一方面减少了我们生活中的压力，另一方面让我们更加清楚地认识自己的潜力。

在过去的35年里，我一直在用共情认知行为疗法来帮助我的客户。如果你也对这一领域感兴趣，这个特别的方法将会教你如何减少因情感关系、亲友和工作而产生的压力。

共情（empathy）是一个人能够理解另一个人的独特经历，并对此做出反应的能力。共情能够让一个人对另一个人产生同情心理，并做出利他主义的行为。共情是人类根源于基因的一种天赋：共情并不是一种情绪，也不是一种感受，而是人类与生俱来的一种能力。

人们经常会将共情和同情心（sympathy）混为一谈，而事实上两者是有区别的。同情心是你将另一个人的经历理解为自己的某种经历，而事实上，你并不清楚你们两者的经历是否真正相同。比如说，当你听到邻居的爸爸去世的时候，你的同情心会立即起作用，在同情心的驱动下，你会这样想：“天哪，她一定会很伤心的！因为当我爸爸

去世的时候我哭得稀里哗啦的。”结果呢，几天后你可能会听到的事实却是——你这个邻居的爸爸在她还是个孩子的时候就离开她了，并且从那之后几乎毫无音讯和往来。好吧，事实上，你的邻居因为跟爸爸没什么感情，根本没有因为他的去世而伤心欲绝！当我们遇到事情的时候，可能会在一刹那间产生同情心，但是，如果要真的做到共情，也就是能对另一个人的情感做到感同身受，我们则需要时间来了解事情的真相。由此可见，同情心经常由即刻情绪所驱动，未经对事实的深思熟虑，所以有的时候，这种未经考量的同情心可能会带来更多坏处，而非益处。这是为什么？你想想，如果一个人正渴求被人理解，他会希望别人对他轻描淡写地泛化，对他说你这种情况我之前也经历过吗？

共情是客观的。它产生的基础不是假设，而是事实。共情能够将人的情绪调整到一个可控的程度，让人对他人的想法和行为都能做出精准的感知。共情以一个人对另一个人的经历做出独特认知为中心，也就是说共情是一个人在深思熟虑之后做出的响应，而不是一个泛化的、普遍的由推论得来的当即反应。当人们对另一个人的经历感同身受时，通常会做出“我理解你都经历了什么”这样的表述。

我们生来就具有共情能力。如果一个人的共情能力从来都没有用武之地，那么就如同一块不被使用的肌肉一样，他的共情能力会慢慢萎缩。我从一些高级治疗课程中了解到，在过去的25年里，有证据表明，人可以被教授一些方法来扩大自己产生共情的领域，进而从中收获良多。当一个人出生以后，共情能力一直在帮助他减少压力。让我们拿婴儿举例，婴儿是无法自己来减少压力的，照顾婴儿的人可以用自己的共情能力来使婴儿变得平静、舒缓。在我们还是个孩子的时候，我们就意识到共情有助于减少痛苦、释放压力。如果一个人在孩童期没有得到别人的共情，那么他有可能患某种疾病。

我们同样知道，不管是突然而来的压力还是长期积累的压力，都会让我们不能像平时一样产生精准的共情。因为我们会一直忧虑是哪些因素让我们产生压力，这种忧虑会影响一个人的认知能力，让他不能在日常交往中准确地理解他人的行为线索。换言之，就是当我们感受到压力的时候，我们将失去感知情感线索的能力：我们的注意力因

压力而变差，我们也不能像平静时一样去准确理解某种境遇，在与他人的交往中也会言行失常。

我们知道，共情能力是大脑为了将侵害控制在一定程度内的产物，大脑的这种控制作用能够带来一场成功的沟通，而非毫无必要的冲突。大脑的这一控制作用在看重团队协作和合作共赢的商业社会里显得尤为重要。有一些公司，比如说IBM和哈雷戴维森（Harley-Davidson）就被称为所谓的共情公司。在共情公司里，有这样一种工作氛围：他们的员工能够快速抓住机会，在面对变化时产生的焦虑更少，并能拥有一种目标感来营造更积极的工作环境。

一个人必须将他的共情能力付诸实际。如果一个人有共情能力，但是却表现得很消极冷漠，那还不如一个没有共情能力但是却试图对别人感同身受的人呢。这是因为共情能力是基于事实而产生的，能够让我们拥有更清晰、更客观的感知。共情能力是对认知行为疗法的最好补充。

当我们对别人产生共情或者是接受别人对我们的共情时，会产生某种奇妙的变化。两个人之间的共情互动会释放出能够使大脑平静舒缓的某种化学物质，而这会给我们带来安全感和乐观的感受。大脑中的这种变化能够让我们变得更加幸福，在遭遇不幸时的复原力也更强。当你看到本书的第12章时，你会发现对别人产生感同身受的感觉会有助于你减少压力；但是感受到别人给予的共情对我们的健康也同样重要。

当我们放慢节奏，关注当下，全身心地投入到其中来努力理解另一个人的独特感受时，我们能够产生更好的共情。**只有当我们练习如何更好地倾听，与对方感同身受时，才能不再浮于表面，而是真正地了解一个人的内心。**

这种深层次的情感了解能够让我们抑制住过去的伤痛，也就是当我们接受别人的共情时，我们大脑中的消极偏见才能得以释放，而我们自己也终会被人理解。**我们可以通过使用一些认知行为疗法的手段来纠正一些扭曲的想法，但是如果没有人理解我们为何而感到伤痛，导致我们伤痛的因子在情感和认知层面就不会得到解决，那么我们负责情感领域的部分大脑会重新变得消极。我们渴求被理解，这种需求**

比向他人解释要优先得多。这是因为我们希望跟他人建立亲密融合的关系。别人给出的客观反馈有助于我们深刻地认清为什么有些情感伤害会如此难以治愈。

一旦我们能够了解过去的伤痛是如何影响现在的感知，我们就能利用认知行为疗法来探究我们对自身和他人的认知是否准确。这种对人内心和大脑的重新训练意义非凡，会给我们的生活带来诸多积极的改变。一些研究结果表明，认知行为疗法在短期内是非常有效的，但是心理动力学疗法告诉我们，承认并检验过去经历的事情对现在的感知产生的影响，从长期来看更有效。因此，共情能力和认知行为疗法的结合，能够在最大程度上保证一个人在最短时间内取得最好的治疗效果。

认知行为疗法与传统的谈心疗法非常不同，这主要是因为认知行为疗法不再强调对一个人所经历的过去的挖掘，而是将重心放在一个人现在的思考方式上。认知行为疗法认为一个人的想法会影响他的感受，而他的感受会影响他的行为和他对自身处境的认知。而所处环境如何、与什么样的人进行交往并不能决定我们如何感受，也不能决定我们生活的发展方向。真正能起到决定因素的是我们如何感知、理解、思考和看待我们的经历。认知行为疗法强调我们的想法会影响我们的行为，因此认知行为疗法认为，如果纠正一个人缺乏逻辑的想法，那么他的行为和情绪也会随之得到改进和提升。同时，与传统的治疗方法相比，患者在认知行为疗法中参与得更深、更积极。认知行为疗法致力于针对患者的具体情况，提出专有的解决策略。在认知行为疗法中，患者需要做家庭作业来练习新的技巧，这种患者的主动参与行为亦表明改变是一个主动的、正向的过程。我们可以把认知行为疗法看作一个患者和治疗师互相合作的过程，在这个过程中，双方都做出努力，首先明确最需要解决什么问题，然后设立很具体的目标，去逐一实现。与传统的治疗方法不同，认知行为疗法可以让患者脱离治疗师的陪伴而独自练习，患者可以通过相关的教材、电脑软件或者一些互助小组来自我治疗。

认知行为疗法已经被证实在以下方面卓有成效，包括：绝望、焦虑、饮食不规律、下腰痛、纤维组织肌痛以及一些功能失调障碍。此外，认知行为疗法还能帮助有效治疗精神失常。关于认知行为疗法对

解压是否有效，目前还没有太多有说服力的研究。有趣的是，有一家专门为了提升认知行为疗法实践效果而成立的机构叫作贝克学院（Beck Institute），它发表了一项声明，认为认知行为疗法可以成功治愈76种成年人、儿童和青年的失调症状，但唯独没有压力。这样一来，摆在我们面前的问题就非常清晰了，我们急需一个有效的认知行为治疗模型来帮助全世界日益增长的被压力所困的人群。

有一种对认知行为疗法的批评认为，尽管认知行为疗法有很多可取之处，但是它所带来的改变可能不会持久，因为这种方法并没有让一个人改变他在情感认知方面的学习能力，而这种能力所起的作用是不可忽视的。共情认知行为疗法则很全面地考虑了这个问题，从本质上来说，共情认知行为疗法结合了两种治疗方法，取其精髓，自成一统：它并没有像心理分析法一样批判过去，反而承认一个人的经历会对他产生影响，所以，我们的自我和对他人的认知是否准确，是可以得到纠正的。

在接下来的章节，我将共情能力论和认知行为疗法结合在一起进行阐述，以便清楚解释这种方法如何对我们的的大脑产生积极的改变。我将会跟大家分享几个我的患者朋友的故事，他们都成功得到了救赎，将自己从巨大的压力中解脱了出来，重新恢复到一个健康的、满意的生活状态中。

共情认知行为疗法首先要解决的是过去的伤痛对你的影响，这些伤痛会阻碍你产生对自己和他人的正确认知。一旦你的这些伤痛得以治愈，你就将不再受它们的影响，你的思维也将重新回到正轨。在一个标准的认知行为疗法治疗过程中，你并不需要将过去的伤疤重新揭开。共情认知行为疗法不仅强调过去的伤害对现在产生的影响，还能够让你改变你对自己最初的看法，不再受过去伤痛所带来的偏见的影晌。而在这一过程中，你可以改变你大脑中的某些化学物质，来减少产生压力的激素，创造更多能够舒缓大脑的化学物质，它们有利于你进行更加积极的思考，你也将获得更好的身体状态。

你还记得在生活中每一次被伤害得痛不欲生时的情景吗？我猜你的答案一定是“记得”。那么你还记得每一次有人称赞你时的情景吗？我猜你可能不会记得。**你所受到的这些伤害都被大脑储存在情感中，**

这是大脑的一种自我保护行为，以防止在未来你还要面对类似的伤害。然而，这种对痛苦记忆的积存可能会导致某些特定后果，也就是亚伦·贝克（Aaron Beck）所说的消极模式（negative schema）。一个人在孩童时期或青少年时期所拥有的一些不好的记忆，会成为他成年生活的消极因子，而这些消极因子在他遇到压力之时，就会被集中和放大。这种消极模式还会带来认知偏见（cognitive bias），这种认知偏见是一种功能失调的思考模式，它会引发很多压力、焦虑和绝望。有的人可能一生都在这种失调中度过，他们会相信这种被扭曲的、不真实的故事，而这些其实只是他们的大脑在一段特定时间所编造的故事而已。这些会造成一个人对潜力的认知不准确，一时的错误理解，有可能会延续至终身，造成严重的后果。

这种消极模式会带来很多很多压力，而且也会产生一种影响人类神经系统的化学物质，因为消极因子会释放出压力激素皮质醇，当这些皮质醇达到一定含量时，会使大脑记忆中心的神经系统受损。这种不幸带来的结果就是你可能无法进行很清晰的思考，创造力也会下降。皮质醇会导致神经突触数量减少。你的大脑总是按照一种相同的路线去运转，周而复始，你很难想出一件事情的新的解决方法，这导致你可能总是从很负面的角度去思考，并且会持续地处在一种压力状态下。这种消极模式还会带来沟通的失误。皮质醇还会限制一些负面的记忆，让你对自己有一个很顽固的负面印象。

这种消极思考有一部分来源于我们大脑的进化，因为大脑被设计成保护我们不受未来可能有的伤害的影响。我们的大脑天然就有很多沟沟壑壑，大脑对负面记忆有很强的储存能力，这种倾向还可能会导致人对一些事情的错误感知，比如我们可能期待着一些不切实际的事情的发生，抑或是反对一些已经成为既定事实的事。过去令你感到失望的一些事情，或者是那些促使你在情感上受伤的事情，都会让我们的大脑得出一个结论，以至于当我们在面临类似情况的时候，脑中的这种倾向会让人产生消极的反馈循环。此外，压力还会影响海马体，海马体是大脑的记忆中枢。大脑中的海马体也存在压力激素，会在某种特定的情况下产生压力。

研究表明，认知行为疗法能对前额叶皮层产生积极的影响，有助于人提升自我管理能力，但是也有个别研究发现，传统的心理动力学

疗法可能在中长期时间段内产生更好的作用。传统的疗法是通过揭开那些会影响一个人现在感受和行为的过去的情感伤痛遭遇，并对此进行感悟和感知，以达到治疗的目的。举例来说，有这样一个不幸的女人，她孩童时期要面对酗酒成性的父亲，长大成家后又面对酗酒的丈夫，在治疗过程中，她可能会认为自己的使命就是被派来解救那些酗酒的男人的。在几个研究报告中，有人对认知行为疗法和传统的心理动力学疗法进行了对比，结果表明运用传统治疗手法的人在长时间内会取得更好的治疗效果。造成这种差异的原因可能是，在传统治疗过程中，情感伤痛会被更深度地挖掘，造成不幸的根源会被更深度地探究，并从中得出更好的解决办法。

心理动力学疗法强调根源和影响，深究一个人的过去经历如何影响他现在的方方面面，而认知行为疗法则几乎都致力于探究那些会影响一个人当前情绪和行为的因素，即致力于如何改变一个人的大脑功能不协调和他的失常行为。有一个关于婚姻治疗的研究表明，38%的夫妻在接受了认知行为疗法相关的行为策略指导后，在四年后会离婚。而对于那些接受了传统领悟疗法的夫妻来说，四年后离婚的人只占3%。

就共情认知行为疗法而言，这种方法则消除了上述担心。因为在这种疗法中，杏仁核会产生作用。杏仁核是我们大脑中负责情感的部分，同时也是限制性学习障碍的控制中心。情绪学习是指伴随强烈情绪的学习能力。情绪学习会产生压力激素皮质醇，从而把我们的记忆在大脑记忆中枢深处进行编码、储存，这让我们的治疗能够产生长期效果。

共情认知行为疗法教你如何自然地调整你的神经系统——如何产生那些能够让你平静而专注的激素，让你远离悲痛和不适。这种方法会使你仿佛进入这样一个旅程：你的思维和情感大脑都会在此被改变，错误的信念得以纠正，大脑从扭曲的观念中释放，你的生活不再受压力的影响。

压力是如何产生的？造成压力的来源是什么？如何应对压力？在下面的章节里，我会给大家介绍关于这方面的背景研究、案例分享和分析结论来帮助大家理解这些问题。但是，光说不做显然不会有任何

实质性的效果。如果你真想了解自己，并且想为自己的生活带来某些改变，那么请一定要将共情认知行为疗法付诸实践。在每章的最后，我会请大家完成几道认知行为疗法的练习题。这些练习有助于帮助你减轻压力，这样你就不需要去找你的心理咨询师了。

这些练习有助于你检视过去和最近一段时间的经历，并记录下你的思维和行为。这些问题能让你发现自己是否犯了一些习惯性的认知错误（你的思维方式产生的某些偏见）。比如说，你是不是自我中心化？总爱猜测别人的心思？总是对自己或他人的行为做出负面判断？或者干脆黑白颠倒，是非不分？（详见“认知扭曲词汇表”）

当你把正文读完时，请你完成附录中的两个额外练习：错误核心信念练习与新信念练习。

这些练习中的问题还能引导你去挖掘自己所写的日记。如果你还没开始记日记，现在是个不错的时机，来马上开始吧。将事情写出来是个很有效的方法，这样做非常有治愈效果，有助于你释放情感，并且这样做以后你会对事情有另一番认知。近年来的一些研究结果表明，记日记除了有助于情感发泄之外，还有助于提高人的免疫能力、增强适应能力、提高做决定的能力、让人变得更有能量，等等。你可以试着去回答每章末尾所有关于日记的问题，记住，如果你把你的答案分享给某位亲近的人，那么你将从中收获更多。

最后的练习是“行动篇”，需要你采取实际行动，将学到的东西付诸实践。如果你希望大脑回归平静，那么除了改变负面想法之外，你还需要积极地行动起来。新的研究表明，一个人要想建立积极信念和培养自己的复原力，是不能光说不练的。

第1章 你为什么应该关注压力

如果你都没有意识到它，你是无法治愈它的，而且那些你没有真正意识到的，会一直从内心深处控制你，逐渐溃烂，并不断摧毁你和周围的一切。

——理查德·诺尔（Richard Rohr）

《在水下呼吸》（Breathing under Water）

我们在使用“压力”一词时往往非常随意，很少去留意压力带来的负面作用，我们甚至会用不屑一顾的语气来描述我们所感受到的压力。比如，一个500强公司的员工可能在工作后筋疲力尽地走进家中，当她的丈夫关心她是否遇到什么问题时，她可能仅仅说：“哦，我大概就是太累了，被工作上的那些事闹的。”一名职业会计师可能会这样跟他的客户说：“别太担心了，在税收季，大家的身上都有压力，谁的神经都绷得挺紧的。”一位单身妈妈可能会坐在泳池的一边，随意地瞄着眼前的杂志上登着的邮轮巡游广告，嘴里念着：“逃离生活的压力。”言语间那般的轻描淡写，仿佛真的这么轻松就能释放压力一样。

其实，人们并非没有意识到压力的存在：早在几十年前，人类就已经承认压力的存在了。1983年6月6日的《时代》杂志封面故事就讲了压力。当时，压力被认为是“20世纪80年代的流行病”，因为美国人总在“寻求各种手段来治愈这些现代社会产生的焦虑症状”。然而，30多年后，压力仍然给我们的生活造成了极大的破坏。所有人，不论是正处于青春期的少男少女，还是年轻有为的专业人士，抑或是人到中年的体力劳动者以及退休一族，都在深受压力的毒害。压力可能平时不露出水面，但经过日积月累，它会逐渐凸显，并对人们的生活产生致命影响。

1994年，《哈佛商业评论》上曾经刊登了有关压力的一篇文章，文中有些证据表明在医生接收的患者中，有60%~90%的人的症状都是因各种各样的压力而导致的。现在，66%的患者因压力问题而去看医生，50%的美国工人说自己在夜晚也不得不保持清醒，因为他们的身体或者情感总有一个处于压力的旋涡中。

事实上，我们的身体会对压力产生反应，而且这些表现会让人感到震惊，详情如下：

- √免疫系统功能的下降
- √患心脏病和糖尿病的概率增加
- √压力激素的突增，会提高患癌症的概率

也就是说，我们是很有可能因为压力而离开这个世界的。这种可能性是非常真实的。

此外，职业性压力能够改变人在压力下的一些认知表现，比如会出现以下症状：

- √反复不停的焦虑
- √表现不佳
- √失去判断力
- √记忆力衰退

压力还能对人的家庭关系和情感关系产生负面影响，因为人在压力下很容易被引发一些不好的表现，如情绪失控、暴躁易怒、人与人之间很容易引起冲突等。压力的这些副作用会影响我们与周围人的关系，也会影响我们对别人行为的判断和解读。

再往下探究，你会意识到压力甚至可能会长期存在，一直影响着你的各种表现。你能知道这一点是因为你可以感受到压力，当然，你并不是唯一的特例。据美国心理学会在近期发表的一份调查研究报告表明，在过去的一年里，美国人遭遇的压力值呈上升趋势，2/3的美国成年人都在遭受着越来越大的压力。

但是，除非你属于那17%真正会与自己的医生讨论如何解压的美国人，否则，你很可能会忽略压力可能带来的种种副作用。

根据美国心理学会的研究年报，人们通常会因为金钱、家庭和情感关系而感到有压力。也就是说，如果你目前正为了金钱而奋斗，或者你的家庭和感情生活正遇到某些困难，那么你就属于那些精神上没有生病，但是却正遭受长期持续的压力的人群。

心理学家发现有一些关键因素能决定压力对人是产生正面影响还是负面影响，这些因素是：

- √我们对压力的感知
- √我们给压力赋予的意义
- √我们能否与不确定性和模棱两可的事物相处
- √我们对产生压力的环境的掌控程度

深陷压力旋涡的典型人物：隆达

隆达（Ronda）今年36岁，是三个孩子的妈妈。在大部分工作日子里，她管理着自己的艺术工作室，她总是希望自己能够每周抽出几天时间去健身房健健身，但可惜的是，她的这种想法总是很难在现实中坚持下去。她的丈夫史蒂夫（Steve）工作非常繁忙，天天都处于极度高压的环境之中，史蒂夫已经有好几年没怎么运动健身了。眼看着血压越来越高，胆固醇含量也在上升，史蒂夫整个人都不大好了，他自己也意识到不锻炼的风险了。隆达简直快为史蒂夫操碎了心。史蒂夫本来是个非常负责任的父亲，但是无奈他的工作性质导致他在家的时间非常少。作为一家大公司的软件销售代表，史蒂夫不得不频繁地出差，根本就没什么时间来陪孩子们。他本来是希望能够有更多的亲子互动时间的，而孩子们也希望爸爸多陪他们一会儿。

说回到隆达，她还不得不为她的妈妈操心。她妈妈已经再婚，但是目前的婚姻状况不是很稳定，隆达为之忧心不已。隆达的亲生父亲现在还是失业状态，只能靠打零工谋生。她最近还发现她父亲有时会从史蒂夫那里借钱……史蒂夫家的状况也让隆达忧虑，史蒂夫的父亲

两年前就去世了，作为家里唯一的儿子，史蒂夫身上肩负着重任，既要赡养好他的母亲，还要支撑起整个家庭。

隆达是一个很有魅力的女人，她受过良好的大学教育，也曾经是一名足球运动员。说到这里，你一定觉得她的身体会非常健康，并且过得很快乐吧？好吧，事实上，如果隆达能够将心态调整好，回归到平静的状态里，找到自己的节奏，那么她确实会觉得生活挺开心的，她也非常爱她的丈夫和孩子们。可惜，在大多数的时间里，隆达总是不得不疲于奔命，每天忙来忙去的，不是在赶着去准时地赴某个约会，就是要应付日常生活中的诸多琐事。据研究表明，较之于男性，女性要受到更多的压力，其中最主要的是来自金钱和为各种花销买单的压力。

史蒂夫的性格非常好，平易近人，人们都很喜欢和他相处。但是他越来越不注重自我保养了，导致现在他的后背经常痛得要命，整个人也很难放松下来，总是绷得紧紧的。他经常开玩笑地说：“压力现在已经与我的生活分不开了！”

近日来，隆达的身体也不大好，她的头时不时地就疼起来。与此同时，她还发现自己的记忆力也在下降，这接二连三的遭遇让她变得更加焦虑起来，而且她对自己如何保持更好的生活习惯也越来越没有信心了。她说：“天哪！但愿我不是现在就步入老年期了！实话实说，就在上周，我居然两次都把和孩子们的约会给忘了，另外我还忘记去看牙医了。我觉得自己现在整个人都是呆呆的，这一发现简直吓坏我了！”

压力的成本

隆达和史蒂夫的故事就是当今社会许多小夫妻的典型写照。他们精神上并没有生病，也不需要服用精神药物来控制自己，但是他们已经能明显感觉到自己的身体和大脑都出了问题，然而他们却没有办法来解释这一切困扰，更别提找到方法来改善了。

当今社会的生活方式是非常快节奏的，这让所有人不管年纪多大，都不惜成本地来追求成就。我们对自身有很高的期望，传统媒体和社交媒体上总会有人我们描绘一个理想中的完美生活图景，我们

被其深深吸引，并希望自己也能过上那样的生活。除了这一点以外，现代社会的美国人也变得更加孤独。与以前的人相比，我们的亲密朋友变得更少了。这些会影响我们的自我认知，让我们觉得生活的压力越来越大。没有哪个人能够例外，所有人都是如此。压力带来的副作用可能会影响我们的整个人和生活。对于所有人，都是如此。

你需要了解压力是如何影响我们的大脑和身体的，这有助于理解如何才能减少压力的副作用。压力产生于我们大脑中的杏仁核，杏仁核是人脑中的情感中枢。举个例子，当你深夜走在一条寂静无人的路上时，有脚步声突然在你的身后响起，又或者是当你的朋友在众人面前没顾及你的颜面，说了一些对你不好的话，你大脑中的杏仁核就会立刻感受到这种威胁。杏仁核会发送一个信号到大脑中负责产生激素的下丘脑，下丘脑会发出信号提醒肾上腺释放出皮质醇和肾上腺素。于是，不管你有没有真正面临威胁，压力激素都会释放出来。大脑器官的运作模式就是这样的。了解这些以后，我们可以有意识地训练自己区分开真实的和想象中的威胁的能力，这个技巧对我们帮助很大，意义非凡。我们能通过使用共情认知行为疗法来训练自己的这种技巧。

肾上腺素让你的心跳加快、血压升高，皮质醇发出渴求更多糖分的信号来适应身体的需求变化。这种反应是非常即时的，你的免疫系统、消化系统、性欲以及身体的其他功能都会受其影响。我们的记忆力、学习能力，特别是共情能力，都会相应地被削弱。

斯坦福大学的研究人员做了一个这样的实验。他们找来一些10岁~14岁的女孩，其中有些女孩在家里感受到来自母亲的很大压力，有些女孩则没有面对那么大的压力。研究结果表明，对这两类女孩来说，有些结果是截然相反的。在家庭中感受到压力的那些女孩，她们的细胞更早熟，大概比后者早熟6岁。压力还会影响她们的免疫系统，使她们更容易产生炎症，进而加快癌症细胞的繁殖速度。在一项压力相关的研究中，人们把一群小白鼠隔离开，从而让它们感受到压力。然后研究人员为所有的小白鼠注射了人类的癌症细胞，他们随即发现，癌症细胞在那些被隔离开的、感受到压力的小白鼠身上扩散得更快。感受到更多压力激素的孕期小白鼠会面临胎儿体重下降的风险。

研究人员进一步发现压力可能会导致以下问题的产生：

√心脏疾病

√体重增加

√糖尿病

√阿尔茨海默病

√焦虑

√沮丧

√秃顶

此外，哈佛大学和斯坦福大学的商业学院在2015年做了一项关于压力的调查研究。他们研究分析了工作压力以及精神和身体上的压力引起的死亡率。研究结果表明，每年有12万人死于因工作压力引起的身体疾病，这一现象甚至比因阿尔茨海默病或糖尿病而致死的人数还要多。每年，大概有1800亿美元的花费要消耗在因压力而引起的身体疾病上。

研究人员进一步发现，如果一个人长期身处重压环境，那么压力会对他的大脑产生严重的影响。人的大脑也与免疫系统有关。小胶质细胞曾经被认为只负责保护免疫系统，现在已经发现它还占我们大脑细胞的15%。小胶质细胞能帮助大脑修复损坏的神经元，但是如果小胶质细胞受到太多压力的刺激，它们会在大脑中引发某种炎症。德国波鸿鲁尔大学（Ruhr-Universität Bochum）的研究人员发现，发炎的小胶质细胞与阿尔茨海默病、多发性硬化及精神分裂症之间存在某种联系。

许多像隆达和史蒂夫一样善良的人以及全球各地千千万万的人，正在遭受这种令人绝望的境遇，我们必须做点什么，我们一定也有能力做出改变。目前，仍然有79%的美国人试图仅凭自己就与压力对抗，他们从来没有试图请求别人的帮忙，也不知道怎样才能获得帮助。是认真用共情认知行为疗法来对待压力问题的时候了。

我希望你在阅读本书的时候，能够忘却一切压力，严格按照每章的要求来做练习题。只有这样，你在看书时学习到的理论才能够被加

强、内化，你才能够正确感知自己身上的压力从何而来、产生了何种影响。除此之外，这些练习还会帮助你学会如何更好地控制自己的生活。美国科罗拉多大学的史蒂夫·梅耶（Steve Maier）研究发现，我们对自身压力的把控程度，决定我们在生理上受压力影响的程度。除了他之外，还有其他许多科学家的研究也发现，不可控制的压力源是极具破坏性的，而那些相对可控、能够摆脱的压力则不具有那么大的破坏力。因此，决定压力管理的关键环节是感知压力源是否可控，另一个关键因素是要能接受不确定性是生活的一部分。

学会掌握这种控制能力以及改变自己对压力的感知方式并不是一蹴而就的，需要时间来逐渐掌握。千万不要像应付任务一样，草草地看完这本书。你需要做的是找个地方，让内心平静下来，隔几天看完一个章节。如果你读得太快，你将会继续身处压力的循环中而无法解脱。让我们以一种平衡、平静的状态来开始阅读这本书吧。

在开始阅读本书之前，请先翻到附录，做一下压力测试问卷，先来了解一下你自己目前的压力状态。然后，当你读完这本书时，你就可以对照着压力问卷来检视自己的进步。

第2章 人性的扩展：关于共情能力的培养

当你对他人表现出共情时，他们的防范意识会下降，积极的能量会取而代之。这意味着你可以用更有创造性的方法来解决这个问题。

——史蒂芬·柯维（Stephen Covey）

《高效能人士的七个习惯》（The seven habits of highly effective people）

共情能够让我们准确地理解所处的环境和情感关系。当我们生活在共情中时，我们发现这其实在某种程度上是一种虚拟现实：我们设身处地地对待另一个人，懂得了他过去的经历，用他的眼睛来看周围的世界，感受着他的情感，想象着他的想法。

共情还有助于我们处理、解决各种冲突，包括夫妻冲突、邻里冲突、洲际冲突、国家冲突等。因为共情能够扩大我们的感知能力，让我们能够真正理解我们遇见的另一个人或组织是如何想的。

然而，共情并不是一种能够轻易掌握的工具或技能。事实上，共情是人类与生俱来的一种天赋，但是要真正掌握共情能力需要我们对此进行精心培养和进行有意识的持续关注。共情是一种让我们保持平衡的方法，相应地，它也可以让我们帮助他人在生活脱轨时重获平衡。

有一些相关研究表明，当你相信共情能够通过后天学习掌握的时候，你会发现你的共情能力真的会获得提升，你更有可能发现自己的共情域会扩大，也就是说，你可以在更多的领域、层面、范围内对他人产生共情。

关于共情的训练能够让你控制大脑中原始区域所带来的先天限制。新的大脑皮层——思考的大脑区域，会让你在不带任何情感因素亦不带偏见的情况下精准地感知现实。人类在猴子身上进行了一项这样的研究，结果表明当猴子的神经网络被隔离时，他们无法产生共情，这种状态下的猴子无法对其他动物的行为做出准确辨别，他们不知道一个行为是善意的还是恶意的。他们的生活犹如被隔离，被大脑中原始区域的愤怒和恐惧所驱使。

现代社会，人们的生活变得越来越忙碌，我们睡得越来越少，吃得也越来越随便，我们的情绪则遭受着越来越多的痛苦。当我们感到生气或者被孤立时，我们的共情能力也能有所感知。我们必须学习如何将节奏变得慢一点，这样我们才能有充足的时间来进行清晰的思考，并对某种情况做出合适的反应。通常，我们要从他人身上得到帮助，才能够使自己的节奏变慢且平静下来，我们会向那些亲近的人倾诉，然后我们的压力就会消散。

让我们回到隆达和史蒂夫的案例中来，史蒂夫得频繁出差，这让两人都不得不承受痛苦。具体来说，当他们在周日晚上分开时，全家人开始互相拥抱彼此，并且亲吻脸颊，然后史蒂夫就带着行李出发去机场，一直要到下个周四的深夜才能回来。在一周的时间里，每一天隆达都变得越来越沮丧；而同时，史蒂夫一个人也没好到哪儿去。他每天要睡在宾馆里，感到很疲惫，而且是孤零零的一个人，远离家人的陪伴。当史蒂夫在餐桌上对客户重复说着套话时，他经常会有抓狂的冲动。隆达和史蒂夫都忍受着很多压力，这对两人的关系也产生了不好的影响。时间一长，两人之间的短信、电话和每晚的Skype对话，都变成了例行公事，而不再像之前那样温馨融洽。

每周四晚上，史蒂夫要11点半才能到家。那时他已经感到筋疲力尽，而隆达也是一样。她勉强撑起笑颜去欢迎史蒂夫，但她其实已经困得双眼都快睁不开了。所以，隆达并没有对史蒂夫的归来表示热烈欢迎，而是低着头给孩子们准备明天的午餐。这种行为让史蒂夫觉得很不舒服，他感觉自己不被重视，所以，他索性回到了自己的私密空间——地下室。

隆达做完了每天的例行公事，下楼对史蒂夫嘀咕了一声“晚安”，史蒂夫正看着体育比赛中的精彩部分，他也随口回了一句“晚安”。凌晨一点时，史蒂夫在沙发上睡着了。这个晚上，隆达也是孤零零一个人睡在两人的主卧里。深夜，两人都不约而同地醒来，心里沉甸甸的。第二天早上，他们俩都跟孩子们交流了一会儿，但是彼此之间却没什么话可说。史蒂夫临出门前给了隆达一个拥抱，这个拥抱让隆达的心也跟着柔软了一下。史蒂夫满腹心事地出了门，却不知道对隆达来说，他回来的这一天跟以往没什么区别。

我们所说的共情以及共情促进的互相理解和产生的积极正向的神经化学物质，只有在一个相互信任的、安全的环境下才能产生。如果一个人感觉自己被忽略或者被伤害，那么这些因素就都会消逝。当我们有共情能力时，我们将不会那么容易被伤害。然而，如果我们感到精疲力尽，压力非常大，就像上述案例中的史蒂夫和隆达两人一样，那么我们的共情域就会缩减。我们能听见的声音、我们能感知到的事物都深受我们情感和压力激素的影响。

二手压力带来的连锁反应

在当今这个压力无处不存在的社会里，来自他人的二手压力也变得越来越普遍。不同人的神经系统之间可以互相感应，所以，一个人身上的压力能够迅速影响另一个人。父母把他们的压力传递给孩子们，夫妻把压力传递给彼此，同事之间互相传递着压力，朋友之间也是如此……在那些互相传递压力的夫妻里，研究发现他们的炎症和血压都会升高。密歇根大学的研究人员在2006年发现，有33%的已婚男士和6%的已婚女士有高血压，而这个数字在2010年则变成37%的已婚男士和30%的已婚女士。前面我们提过的史蒂夫和隆达的案例就是最好的证明，他们生动地演绎了压力是如何在夫妻间传递并进而影响各自的生活圈子。史蒂夫带着他的低沉情绪走进办公室，隆达也一样会带着她的低气压去上班。孩子们也会感到父母之间的这种紧张状态，最终带着压力去坐校车。这种状态很有可能会影响孩子们的学习能力，并影响史蒂夫和隆达的工作状态。

为了更好地掌控我们的神经化学物质，重回平静、充满活力、有创造性的良好状态，我们需要将大脑中的化学物质做一个很好的平衡，这样它们既能够保护我们，又能在遇到他人带来的二手压力时让我们迅速恢复到完美状态。当然，请不要误解，这并不是说我们要对他人很冷漠。其实我关注的是我们的精神状态，其他人的情感会对我们产生影响，有可能对我们的身体健康产生很大危害，也有可能让我们在遭遇困境时的复原力受到影响。事实上，每天影响我们共情域的因素有很多，包括睡眠状态、运动情况、营养是否跟得上、工作是否有意义、情感生活是否顺利等。

如何挽救我们的共情能力

了解一个人正处于何种状态，有助于更好地管理他对共情的反应，提升他的共情能力。让我们还是回到隆达和史蒂夫的例子中，在史蒂夫回家之前，其实隆达就知道自己状态不好，那么，如果她给史蒂夫发个短信或者是干脆直接点儿打个电话，告诉史蒂夫：“亲爱的，我知道你肯定累了吧，我也是。我想今晚先去睡觉，明早再好好跟你聊聊，你不会介意吧？”那么，即使史蒂夫会有点失望，但因为他本身也非常疲劳，或许他还会觉得直接回家一个人睡觉，而不用去应付妻子和孩子是一种解脱。而如果他们两个能够等到第二天早上，当两人都重新恢复活力的时候再好好进行沟通，相信矛盾就不复存在，两个人都将度过美好的一天。

当我们感到疲惫不堪的时候，我们根本无法透过其他人的经历去挖掘他的内心。但是，如果在这种时候，我们能够首先意识到自己的状态是什么样的，就可以放慢节奏，向内审视自己，看到除了自我以外的其他事物。

为了帮助我们更好地理解心理和身体的疲劳是如何影响我们的情绪、让我们变得脆弱的，嗜酒者协会（Alcoholics Anonymous, AA）总结出了一个方法——HALT.这四个字母分别对应“饥饿（hungry）”“怒气（angry）”“孤独（lonely）”和“疲惫（tired）”。那么，当你处于以上四种状态中的任何一种时，应该怎么做呢？难道就是不要做任何事情了吗？恰恰相反，嗜酒者协会反而会建议你退后一步来审视自己，

让自己更清晰地意识到现在处于多么糟糕的一个状态，在这种状态下，你真的要说一些或者做一些让自己后悔的事情吗？

控制坏情绪与未治愈的伤痛

为了更好地对他人的负面情绪做出反应，我们应该小心避免在他人对我们发脾气时带着怒意做出第一反应，而应该试着去理解其他人为什么会发这么大的火，试图去理解那些浮在表面下的、惹怒他人的导火索。当你意识到一个人大多会因为被伤害、感到失望或缺少安全感而产生怒气时，你就能直接面对这些导火索本身，而不是也简单粗暴地做出愤怒反应。

这种能力在家庭就可以得到发展。比如说，当隆达和史蒂夫两个人试着对彼此共情，以便去理解另一个人的真实感受时，他们的孩子也会因此获得共情能力这一人类的宝贵的自然天性。当史蒂夫发现隆达在愤怒地大声吼叫时，与其简单地吼回去，不如采取更好的方式。比如说，他可以关心隆达，问问她是因为什么而这么苦恼，或者是受到了什么伤害。这样一来，他就能单方面地避免一场战争的开始，开启一场有意义的对话。而当一个人试着去理解、帮助另一个人时，对方通常是能感受到别人的这种善意和努力的，从而也就避免局面失控，向越来越坏的方向发展了。共情能力让我们透过表面去关心那些我们爱的人，当他们偶尔犯错、失控时，也不用担心会面对我们的反击。

怒气、伤痛与共情能力

愤怒能够阻挡共情能力发挥作用。大量研究表明，当人们处于愤怒中时，他们所做出的解决问题的决定往往都过于仓促，或者是考虑的因素太少，并未经过深思熟虑，而这对真正解决问题并没有太多实际帮助。愤怒还会危害我们的免疫系统和心血管系统，并且对大脑化学物质产生长期影响。杜克大学医疗中心的心脏病专家雷德福·威廉姆斯（Redford Williams）研究发现，当人在愤怒时会释放出压力激素肾上腺激素，大脑中储存的记忆比没面对这么多情感波动时会更加清晰、生动，也更难消除。

我有一个来访者叫玛丽（Mary），让我们以她为例来具体阐述吧。玛丽是这样形容她自己的：当我还是一个小孩子的时候，我性格和善，生性活泼，一直照顾妹妹，跟父母的关系也很亲密。但是，在我童年晚期的时候，我的父母离婚了。即使法律规定了探视时间，父亲也总是很少来看望我们。这让我变得不敢相信男人的承诺。当我恋爱后，只要男朋友对我有一点点的忽视，我就会瞬间勃然大怒。在我成年后，对男人的负面悲观看法一直缠绕着我，我本来的自然和善的天性也消失了，我变得易怒，不相信男人，于是我不得不面对一次次的分手。而这让我变得愈加沮丧，而且更加坚信了我的观点：所有男人都不是好东西。

当伤痛一直不停积压，却得不到一个正向的解释时，我们经常会让自己陷入思维的牛角尖，只从自己的角度考虑事情，进而增加怨恨的情绪。这种先入为主的成见是对大脑精力的极大浪费，当负面情绪已经消耗掉大脑中的大部分精力时，大脑就没那么多精力来对其他人或事产生兴趣了。愤怒可能会进一步转化成忍耐，我们也会由原来的害怕而转变成对事实产生正确的认知。当我们停止从过去的伤痛中来看其他人，当这种泛化的判断消失以后，我们能够对人或事产生更为客观的认知，我们也会变得更积极乐观。当我们重新开始相信其他人时，我们会感觉与生命中出现过的人更加亲密。对于一个社群或是个人来说，信任经常与幸福紧密相连。当我们相信其他人时，我们会感到安全、平静，我们也可以进行更加精准的感知和有深度的思考。我们内在的感受会决定我们是怎样看外界事物的。

如果有人跟玛丽一样，身上背负着过去遗留的伤痛，那么他的愤怒和绝望感会改变他的思维和行为模式。人类福祉基金会的心理学家保罗·列维恩（Paul Levine）和他的同事研究发现，不管是深度伤痛还是小小的伤痛，只要这种伤痛在一个人的大脑中固化下来，那么就会影响他产生亲密关系的能力，并且会带来更多压力。列维恩博士的研究告诉我们一个心理创伤的受害者可以如何通过有意识地与那些有共情能力的、解人心意的个人接触，从而使自己恢复平静状态的。这种关系会让我们重新审视自己，并促使我们去思考自己到底是受何所困，如何才能治愈过去的伤痛，如何才能更好地前行，而不是一直沉浸在过去不可自拔。

人们经常把悲伤和失望混作一谈，但事实上，失望是人为了回避悲伤而产生的一种替代情绪。当我们想中止那些困扰我们的因素，或者是琢磨透这些因素，以便彻底解决它们时，悲伤是身体给我们处理问题的一个线索。如果你没有发现身体的这一线索，那么你就无法检视所面对的真正问题，压力也就无从缓解，只能一直出现在你的生活中。事实上，当一个人忽视悲伤所带来的提示信号时，他往往会陷入失望情绪中。

玛丽的悲伤源自她无法自我开解父母离婚这件事。我们可以理解她找到自己的方式去逃离这种悲伤，但她却要为此付出高昂的代价。她变得只专注于自己的事情，且非常易怒。她失去了为他人着想、关心他人的能力，也永远看不到他人抑或是她自己身上的美好之处。

我们无法单靠自己的力量来治愈伤痛。没有他人的帮助，我们只能不断地重复固有的思维模式，陷入负面情绪的泥潭中而无法自拔。这是一个会持续产生压力的错误循环。一些错误的信念导致我们在与人交往时产生不安，当我们将自己从中解脱出来时，我们身体中的善意会被重新唤醒，我们也能够再次爱别人、同情别人。我们也有了产生共情能力的土壤，能够将那些阻碍我们看清世界和自己的障碍移走。如果玛丽能够允许自己变得更加开放和敏感，能够把她的伤痛与朋友交流，接受友人的共情反馈——只要她能够勇敢地走出这一步，那么她就一定能够治愈曾经所伴随的负面情绪。她的故事是一个典型案例，告诉我们如何控制住愤怒和憎恨，否则它们将会让我们一直停留在过去，深陷在我们悲痛欲绝时给自己编造的那个故事中（如玛丽一直相信男人都是坏的）。

在阅读下一章之前，我建议你先翻到本书的附录，做一下共情指数问卷，记录下你的分数。当你把这本书都读完时，再去做一次问卷，然后你可以对比一下两次问卷的得分。哈佛商学院的研究表明，在职场上，情商对一个人是否成功产生的影响是智商的两倍。

第3章 学会共情地倾听：爱可以消释压力

神圣的倾听——去倾听生命中另一个人的灵魂故事，去听他向你展露自己，去发现背后的故事，这可能是一个人能对另一个人所做出的最伟大的付出了。

——道格拉斯·史地尔（Douglas Steere）

《如何倾听他人》（On Listening to Another）

让我来讲一个我母亲的故事吧。我希望这个故事能对大家了解如何倾听有一点帮助。倾听，特别是共情倾听能在讲者和听者之间创造出平静氛围，如果我们学会共情倾听，我们就能与他人建立较长期的、可持续的关系，这有助于提高我们的复原力，让我们在受伤害后容易恢复，而且会减少压力给我们的生活带来的烦恼。

向一位擅长共情倾听的母亲学习

我的职业道路最初萌芽于在家里观察我的父母如何跟家里人、朋友和陌生人打交道。当我长成一个小伙子的时候，我开始系统学习心理学。当我考上研究生的时候，我的外祖父因肝癌而去世。于是，我回到家里帮爸妈一起料理他的后事，母亲把我叫到角落，并说了一些让我感到很吃惊的话。

她说：“我知道你正在研究人类本性相关的知识，如果在未来几天，你能够擦亮双眼，打开内心，那么你可能会学到一些在课堂上永远学不到的知识。”母亲特意提到了外祖父的财产和他为数众多的商业合作伙伴。然后，她回忆起外祖母当年去世的情况。几年前，外祖母发作过一次严重的心脏病，起因是她在外祖父的西装外套里发现了出轨的证据——他的情妇给他的情书，受到打击的外祖母没过多久就

去世了。母亲永远记得外祖母当时伤心欲绝的样子。在当时的在我看来，母亲的这次对话显得有点摸不着头脑，但是现在回想起来，我认为母亲确实非常让我佩服。科学家已经发现，所谓的心碎综合征或压力导致的心肌梗死是可以致命的。人在心碎或压力很大的情况下，会释放出大量的压力激素，引起左心室变形。这种情况十有八九会发生在中老年妇女身上，就像我那52岁的外祖母。

在我外祖父的葬礼上，母亲问我如何评价外祖父的一生。我知道她或许并不想听到我的回复，只是想开启一个话题，于是我什么都没说，直到母亲开始讲起，而这正是我非常期待的智慧之谈。母亲说：“你可以留意接下来三天有多少人会为你外祖父的去世而伤心流泪，然后再让我们俩来聊聊你外祖父是个什么样的人吧。”我按照母亲的话去做了，在接下来的两天里，我一整个下午和晚上都在观察，包括在第三天的葬礼上，有很多人都来出席了，可我竟然没有看见一个人为他流泪。

我知道外祖父这个人经常给人很大的压力，他具有商人特有的精明和狡猾，婚内出过轨，对孩子或孙子都有点儿漠不关心。我记得有一次他突然来我们家做客，他在一旁滔滔不绝地讲，母亲一边为他做饭，一边听着。然而，每当母亲想说点什么时，他就粗暴地打断，接着讲家族里的某某让他在商场上遭遇挫折之类的事。于是我明白了，对他来说，母亲只是他的听众，只是让他通过讲述来释放压力的一个窗口。

母亲初一就辍学上班，她从来没真正体验过高中学生的生活，但是她的智慧让她为我打开了一扇了解世间百态的窗口：一个人要想在生活中取得真正的成功，并不是简单的事情，他需要在很多方面都做出相应的努力才有可能。母亲在她59岁那年因乳腺癌扩散到骨髓而不幸去世。在最后的那段时间，母亲的主治医生告诉我她根本就不忍心告诉母亲这个残忍的事实——她的癌细胞已经转移了。这位主治医生希望我能陪她一起来向母亲宣布这一噩耗。当母亲最后听到这一消息时，她的第一反应是“那艾瑞卡（Eric）怎么办呢？”她害怕就此无法再陪伴3岁的艾瑞卡一起成长、享受亲情之乐了。她知道自己将不久于人世时，竟然不是为自己感到悲伤，而是担心无法陪着外孙女成长、无法再去呵护她了。一想到这些，母亲的眼泪就无法控制地流了出

来。那一刻，我刚好听到病房门外传来艾瑞卡脚步声，一名护士似乎正试图抓住她。眼里看见的是母亲眼中无法抑制的伤心欲绝，耳边听到的是女儿充满整个医院大厅的“咯咯”笑声，那时那刻的场景和难以描述的情感让我永生难忘。那一瞬间，我仿佛失去了一切情感，又仿佛懂得了什么。这个一直以来记忆如此鲜明的片段，使我明白人的共情能力与快乐有内在的紧密联系，它使你学会如何去倾听、如何去打开另一个人的世界。

我母亲的一生是不断给予的一生；而除了给予，她也不懂得其他方式。即使在她生命的最后阶段，她还跟她埃及国籍的主治医生建立了友情，那家医院里所有跟她接触过的医生和护士也都非常喜欢她。她一直保持倾听、不断给予，哪怕是在生命中最后的几个小时里，她都仍在给予。在她走后，父亲指着那一长队轮流向母亲的骨灰盒祷告的人对我说：“这真像是在参加一个国际联盟活动啊。”父亲注意到参加母亲葬礼的人来自各个不同的民族，有着不同的背景和不同的宗教信仰，而母亲则与他们每个人都曾是友人。牧师在葬礼上用“简单却深刻”来概括母亲的一生。与她那在物质上取得不小成就的父亲相比，在母亲的葬礼上，很多人为她伤心欲绝，流下真挚的泪水。

母亲醒来的那天下午，一个年轻的外科医生告诉我，母亲曾经改变了他的命运。那时，母亲在一个小小的社区医院急诊室工作，负责接待前来就诊的患者。这份工作让母亲有时间来关心有需要的人，她总是一心一意地听别人（不只是患者）的倾诉，也因而被更多人熟知。

母亲有一个急诊室同事叫迪米特里（Dimitri），他是一名年轻的心脏科医生。他经常与母亲说起自己不幸福的婚姻，他妻子总是抱怨他工作时间太长、对她不够关心，而她妻子自己又特别败家。迪米特里来自一个希腊籍移民家庭，他18岁之后全家才来到美国，所以他并不熟悉大城市的快节奏，对他妻子那极其有钱的纽约娘家也很不适应。

虽然第一次见到迪米特里，但我发现原来自己已经对他有过一些了解，我记得母亲曾跟我讲过一个年轻医生同事的故事。母亲很尊敬他，他对他倾诉心里话这件事也让母亲觉得很感激。母亲清醒过来的

时候，迪米特里就开始回忆母亲的善意和共情能力帮助他度过离婚那段时期的故事，并让他继续用建设性的心态开始接下来的人生。

迪米特里成功地开始了新的生活，但不幸的是，他发现自己对任何事物都保持怀疑，直到他最后掉进金钱的陷阱，认为金钱是他个人价值的证明——随着不断的自我说服，这个压力的旋涡就越来越深了。几个月前，我接到迪米特里的电话，自从我母亲的葬礼后，我有十五年都没有与他联系过了。他话里话外好像有某种乞求，一直问我什么时候有时间安排一个会面。我问他是否遇到什么困难，他回复道：“我就要退休了，这些年来一直睡不好，压力缠身，我太太建议我找个人好好聊一聊。当年你母亲是我的第一个心理治疗医生，”他开玩笑地说，“但是她现在已经过世了，于是我就想到你了，如果你刚好有时间，我希望你能帮帮我。”

迪米特里今年68岁了，是一个事业有成的人士。他后来又再婚，与妻子很相爱，但两个人之间却也有些争吵。他的双胞胎女儿都是很成功的专业人士，小儿子从大学退了学，但现在也找到了一份可以谋生的工作。迪米特里身体很健康，不过他一直很害怕变老，特别担心一旦自己无法挣钱该怎么办，他的妻子，他已成年的子女，他的孙子、孙女，他的整个家族……该怎么办。

他跟我说：“我觉得一旦我不工作了，我就没什么可付出的了。我妻子抱怨我不是一个好的倾听者，我总是一副心事重重、心不在焉的样子，好吧，她是对的。我变成一个没什么耐心的人了，比我生命中任何时期都更容易感到不安。我估计这些年来，我都是家庭里的启明星。以前，我能赚钱让我的孩子去私立学校、去辅导班、去享受假期；我在经济上可以支持其他兄弟姐妹和他们的家庭；我在海角给我父母买了一栋房子。但是如果我现在不工作了，我还能为他们做什么呢？我手里的钱少了，我很好奇那时我的价值何在？”

我们是在一个下午开展这场谈话的，迪米特里回忆起我母亲，那时他与母亲就“人是否会因伤心欲绝而去世”这个问题展开过讨论。他告诉我，母亲会微笑地看着他说：“书本里不会记载所有事情，一些事要从生活中获取。”

在他的记忆中，医生们都很喜欢我母亲，母亲是一个在与穷人谈话时也很平和的人。迪米特里说：“你母亲是一个相处起来让人感到很愉快的人，但恐怕别人跟我相处时并不会有同样的感觉。我心里总是想着其他事，或者是马上要做的某个项目，或者是有什么挣钱的点子。我是一个永远都不会感到有足够安全感的人。”

我母亲曾告诉我迪米特里对病人一贯很耐心、很同情，对待老人也非常细心，他对母亲也非常好。我指出了这一点。接下来，我们顺着这个话题谈了下去，迪米特里似乎贬低了自己，事实上他是个很好的人。即使他不够完美，也仍然是一名很好的医生、一个优秀的丈夫和父亲。

每次我见到迪米特里时都会有很多感触——首先，他每周三下午开一个半小时的车来见人生中第一位导师的儿子，然而，更加打动我的是，他让我想起了当今社会许多跟他一样想要获得平静和幸福却迷失了方向的人们。迪米特里这位功成名就的富人过得并不好。他并没有心理上的疾病——他只是失去了与内在本善的连接，他被灌输了一种当前文化中很是盛行的信念体系：那就是一个人有多少财富，就有多少自我认同。所以，他在与人相处时无法全心投入。

我们最后一次碰面的时候，我提及了我从母亲身上学到的最后一课——在外祖父去世时的那次。迪米特里好奇如果他去世，妻子和孩子们会原谅他的自我中心主义、给大家带来的庞大压力和心不在焉吗？他问我：“如果我的葬礼上有人哭泣，那会是谁呢？”话音刚落，我马上回答：“我会的。”我们两个人的眼角都湿了。

迪米特里找到自己的方向

有一天，迪米特里问我有没有办法让他妻子相信他一直与她同在，而不是心事重重或者对她漠不关心。我随即提到在我们的夫妻关系课程中，他妻子还没说几句话，他就做出反应，显得已经很理解她的样子，而事实上，迪米特里一直以来都忽视妻子真正想要传达的信息。

迪米特里说：“我认为她总是想要我去做更多事情，成为更优秀的人，而我也总是觉得自己让她失望了。”

我回答道：“我不认为她要你挣更多的钱或者是需要更多旅行，我想她真正要求你做的是全心投入地陪伴，而不是总受往事影响，一副压力很大的样子。更重要的是，她希望你能够倾听——倾听她话里真正的意思，倾听她内心柔软的部分，倾听她的内在灵魂。”

那次谈话之后，迪米特里尝试用共情、平和、通情达理的心态去维护关系。他有时会取得成功，有时不会。值得赞扬的是，他不断尝试练习共情的社交——这一点也是我母亲身上特别让他赞赏的特质。在这个过程中，他的压力显著减少，他学着如何使自己变得平静、如何延长反应时间，以便进行更好、更仔细的倾听并从中获益，进而像他多年所奢望的那样，与其他人建立起某种情感连接。

你在聆听吗

我的母亲是一位聪明的共情倾听者。迪米特里也正试着去让自己变成更好的共情倾听者。从根本上说，每个人都有被人倾听、理解的需求，共情倾听能力也因此显得重要。然而，我们中是否有人听得多，说得少？当你倾听时，你是真的在专注地听，还是只是在内心演练接下来你准备说的内容？你是否只是在重新组织、盘算你要做出什么反应，而不是真正地全神贯注？你能听出对方话语中蕴含着多少情感，并真正努力地去理解那些未说出口的隐藏之意吗？

更重要的是，你是怎样秉持爱心和共情态度去学习倾听，进而减少自己和谈话对象的压力的。下面，我将通过一些患者朋友的经历来告诉你共情倾听常见的挑战以及如何应对它们。

学习如何去听，而不是准备

每次我组织小组治疗课程时，都会先从共情倾听开始。在这一章结尾，我会列出一些在课堂上会问参与者的问题，这些问题有助于培养他们成为一个更好的共情倾听者。如果你能做完章末的这些练习，你也一样会获得更多倾听的技巧，很可能也会因此减少你过去一直感受到的那种压力感。

共情倾听让人与人之间产生信任感，有助于富有同情心的激素的释放，可以减少人的恐惧、偏见，增强安全感。这些发生在大脑中的

变化有助于对话变得更加开放、坦诚，让双方得以进行限制性情感学习，并借机重建扭曲的思想，减少压力。

当你听别人讲话时，你是否会挑选某些短语而忽略其他的，只关注别人故事中有益处的部分？倾听看起来非常简单：你仅仅需要停止讲话，将注意力集中在对方正在说的内容上。但是，倾听其实比其他共情技巧更需要集中注意力。在倾听的过程中，有太多可能会分散我们注意力的因素了。

许多人虽然表面上是在听，但仿佛就只带了半只耳朵。为什么这么说呢？因为他们心里被其他事占据着，根本就没有全心倾听。我们往往会带着偏见去听，在听到完整真相之前就先入为主地在脑中进行补充。我们抱着一颗同情心，一边听一边联想到自己过去的某段经历。然后，我们泛泛地说一些安慰性的话——“我完全理解你现在的感受”“我知道你正在经历什么”——但是对他人来说，这并没有真正切中他的需求点。而最后，我们被内心的杂音分散了注意力，只能凭感觉做出判断或预测。

一旦我们的情感被激发，我们就极可能产生以下几种扭曲的想法：以偏概全——认为某种情况下适用的结论，对这一类情况都适用；以及假设相似性——倾向于认为其他人都跟我们自己的观点一致。举个例子，你跟另一半生气时，很可能就会得出夸张的结论，典型的就“你总是跟你妈一个德行！”或“你真固执，就跟你家里人一样！”好吧，当你处于激烈情绪时，你无法进行理性思考，可能会继续使用这样的逻辑——你从某个角度看待一件事，你的另一半应该无条件赞同你才对。任何一点反对的声音都会让你更加恼怒。

认知改变

从自己的角度去理解某种情况，是我们遇到的最容易阻挡共情倾听实现的障碍，也常会让讲话的人产生某种反弹，做出防御性的反应。而如果我们放慢节奏，让内在的共情天赋发挥作用，我们就能真正理解对方想表达的独特意思。

共情倾听的要求之一就是不再以自我为中心，而要全心地投入到另一个人的经历中。你需要集中注意力，关注对方的话语以及讲话时

的手势、身体姿势甚至面部表情才行。当你在共情地倾听时，你必须将自己的偏见摒弃，也不能被任何其他事分心。你要学着如何在不被对方牵着走的前提下跟他的情感进行连接，并根据他给出的线索来决定何时该往前一步，靠得更近一些或者何时该后退一步，给彼此留下空间。我母亲之所以成为一名很棒的倾听者，其中一部分原因就是她知道不用事事都刨根问底，有时一知半解就已足够，她也不会试图给每个问题都找到一个答案或一种所谓的解决办法。

贵格会（quaker）作家道格拉斯·史地尔在本章引言中将这种能清晰而又真正理解对方切实感受的倾听称为“神圣的倾听”。不管怎么称呼，这种共情倾听能够帮你走进他人的内心和灵魂深处，了解他在恐惧、愤怒、哀痛或绝望等情感背后的内在心理。这种倾听技巧是可以被教导学会的，它能从一个人的身上传到另一个人身上。当我们与既能共情又能理解如何“倾听灵魂”的人共处时，我们就能从他们身上学习到这种倾听技巧。

一旦我们感受过共情倾听的神奇力量，我们就开始明白它是如何让我们与他人变得更亲近、与自我也更紧密关联的。共情倾听在本质上是要慢慢地听，并进行思考，保持自我平静，这样我们才能感知对方并做出切实表达。这种共情的互动会自然而然地改变我们的神经化学物质——不需任何药物的介入。我们会因此感到不那么紧张了，压力激素的释放也相应减少，血压也降低了。共情倾听让我们能够通过更广阔的视角来观察这个世界，不带偏见地进行清晰的思考和感知。

在共情倾听的过程中，大脑会释放关于同情的后叶催产素，这种催产素会阻止压力激素皮质醇的释放。当你觉得被他人理解，并与之建立某种连接时，你的大脑就会释放这种催产素。而除了有助于减压和阻碍皮质醇释放之外，这种神经化学物质还有利于我们变得更加平静、长寿，减少恐惧和成瘾行为的发生以及提高信任感和安全感。当我们感到自己是平静的、安全的，我们就能够纠正自己被扭曲的想法。

读懂你的故事

保罗（Paul）参与了我近期举办的一个为期两天的工作坊课程。他正面临非常大的压力，还要时刻与自我意识作斗争。在他的生活中，有两个因素让他深深为之感到难堪。其中一个是他长大的工人小镇，另一个是他觉得很普通的大学。我慢慢引导其他人用共情态度去听保罗讲话，他也开始丢弃盔甲，表露出他的难堪。我们为此进行了几个小时的讨论，保罗随后认识到他多年以来对自己的感知（即认为自己低人一等的想法）是扭曲的、错误的。

当一个人被共情连接时，他的神经化学物质就会发生改变。平静的神经化学物质会取代压力激素，压力随之消散。共情所发挥出的作用是双向的，它让听者能用理解的态度去聆听，并且让双方都能进行准确的感知。在这个过程中，感知能力和倾听能力各自发挥其作用。

消极思维绝大多数都是因为对现实的感知不准确——认知行为疗法专家把其称为认知扭曲。当保罗说完自己的消极故事后，其他人也开始检视自己的过去。一个女组员说自己不够好看，别人一朝她看，她就会紧张得流汗。我们帮助她认识到她对自己的感知是不准确的；而另一个女组员则认为自己不会说话，这个想法总是不断出现在她脑海中，让她产生很大压力——然而这并不是真的；几个男组员提到他们越来越靠后的发际线让他们变得没有吸引力——当然也不是真的；一个男组员认为自己智商不高，但是其他组员一致认为这也不符合事实。

我们对自身可能有着或积极或消极的扭曲认知，然而我们必须看清事实，才能保留其中积极的部分，摒弃消极的部分。如果你不面对现实，你也无法一直保持积极想法。自我认知必须有扎实、稳固的基础。扭曲的认知会让我们与错的人一起误入歧途。在保罗的案例里，其他组员的共情倾听让他开始改变自己的扭曲认知。尽管这是一个很微妙的过程，但意识到这一点非常重要，这向我们揭示了共情和认知行为疗法之间的某种联系。认清关于自己或他人的真相并不是一件容易的事，而这一过程离不开给予或接收反馈的人。就我的经历而言，善意的、想要做出诚实且深思熟虑反馈的不同个体，在一段时间后，会达成一致的观点。如果哪天，有五个你最亲近的朋友告诉你他们觉得你最近压力太大了，他们极有可能说的是事实。

在多年的工作坊和团队课程中，我听到太多与保罗类似的故事。消极思维会给人带来极其严重的影响，如果你还没发现你为什么会产生偏见，那你就将一直陷入消极旋涡中不能自拔。

读心术

共情倾听对我们维护各种日常关系非常重要。不管你是否正处于恋爱关系中，以下内容都能让你获益匪浅，因为缺少共情倾听能力是你在很多场合产生压力的根本原因。

我在夫妻辅导课程上见过杰西（Jess）和迈克（Michael）几次。如果你仅通过课程录像来看，你大概会觉得他们是对刚结婚一两年的新夫妻。然而，他们已经结婚十五年，有两个女儿，一个在上初中，一个在上高中。可惜他们并没有像大多数人预料的那样从长时间的婚姻关系中得到成长。

不管谁一开口，另一个人马上呈现一脸“我已经知道你要说什么”的表情，让人感到他根本就没集中注意力听对方在说什么，而是迫不及待地想做出反驳。杰西和迈克都不是很有耐心的人，两个人都争抢着先开口讲话；两个人都想证明自己是对的，而完全忘记表达对对方的爱意。这揭露了两人的典型行为模式，我指出他们受两种扭曲认知的影响：读心术和负面回忆。

读心术是一种有危险性的感知方式，它完全把共情驱逐出去。受其影响，两人非但没有用共情态度去理解对方阐述的独特内容，反而先假设他们已经知道对方会说什么。于是，这种设想会进一步激化现有冲突，对彼此的误解就只能持续下去。

杰西和迈克还陷入了对负面回忆的扭曲认知中，他们准备了一堆证据来证明对方不好的一面（负面行为），却没有试图理解过对方。相应地，两个人仿佛都忘记了他们曾有过的甜蜜回忆。这种扭曲认知会导致所有不好的一面都被拎出来加强记忆，而好的一面却被忽视或刻意遗忘。他们将对方曾说过的某句重话记得刻骨铭心，却不提当时他为什么会这样说，好像他就是这样脱口而出一样。两个人其实还是相爱的，虽然他们对这一点都不是很愿意去承认，但是，他们的这种行为方式让两个人都很抓狂。在各自成长的家庭里，这种行为方式是

很平常的，他们也多少知道自己应该消除过去的影响。就这样，尽管争吵不断，但对彼此的爱意和依赖还是引导他们一起走进我的咨询工作坊。

从吵架中收获爱

我经常向那些爱互相挑衅的夫妻指出一个事实：那就是争吵是如何阻碍他们的大脑进行思考的。争吵时，人的语速加快，听不进别人说的话，一直根据感性的右脑指示来做出各种反应。血压当然也会随之升高，压力激素皮质醇涌进脑部，让人只能狭隘地、重复地思考。于是，吵架双方会忽视对方表现出的任何情感线索，虽然他们只要放慢节奏，从共情的角度来进行交流，就能领会这些线索。

当吵架的夫妻放慢争执语速，看清压力已经将他们的思想扭曲成什么样子，意识到自己的大脑中充斥着的都是怎样的想法时，他们就会平静下来。接着，他们才有可能去讨论是什么让他们陷入这种失败的行为模式以及了解对方的真正想法。

对有些夫妻来说，争吵是一种人们往往会意识到自己此刻是不理智的，随后会为此道歉，但却可能一次次地不断重复这个过程的行为。他们并没有意识到吵架其实也是某种形式上的亲密关系——针锋相对吵了一整晚的两个人，在最后却拥抱和好。这种对打的状态激发肾上腺素的流动，给人带来正义感和力量感。对脆弱敏感并以此为耻辱的人来说，吵架反而会给他们带来保护作用。吵架不是人们应对害怕缺失亲密感所采取的唯一方式，其他方式还有开玩笑、回避、让自己忙个不停、假装心里有其他事情等。人们用这些行为来掩盖自己对亲密感的不当信念。

皮特（Peter）以前是大学里的明星运动员，我最近与他和他的妻子克里斯汀（Christine）见过面。他因压力过大而导致失眠，整个人都心神不安。皮特的父母都是酒鬼，并没有给予小时候的他足够的共情。皮特在上初中时体重剧增，胖胖的他在学校里总是被人欺负。不愉快的校园经历和不正常的家庭关系交织在一起，让皮特产生低人一等的认知。升高中以后，皮特开始练习举重，也应教练邀请加入足球队，在队里踢中锋。他们的校队最后取得了洲际冠军。

这段运动员的经历让皮特拿到全额奖学金去读大学，但却没能改变他一直以来的自卑看法。克里斯汀在大四时顶着父母的反对意见毅然决然地嫁给了皮特。用她父母的话说，皮特太过神经质，让人感到不舒服，对未来没有明确规划，为人优柔寡断，估计没有能力给克里斯汀提供良好的生活条件。他们的忧虑不是完全没有道理。皮特毕业后的每一份工作都做不长，他的自尊心因此受挫，身体也因压力这座大山而变差。皮特变得更胖，后背也受了伤。

克里斯汀告诉我，她也同样感到很大压力，而且她认为大人們的紧绷状态已经对两个小女儿产生了不好的影响。皮特面对的压力很大，整个人都心事重重，经常忽视克里斯汀，也很少陪着家人，克里斯汀为此不知伤过几次心。但皮特却压根儿没有关注过她。在某次课快上完的时候，皮特对我表示说自己懂得如何与人维持亲密关系，他说：“医生，我这点没问题的啦。”就在那节课结束时，我开玩笑地让皮特在离开前直视克里斯汀的眼睛并亲吻她。亲吻会促进后叶催产素的分泌，减少皮质醇的释放——当恋爱中的情侣享受高质量的约会时，身体会产生同样的作用。皮特开始跟克里斯汀开玩笑，用手去轻轻拍打她，假装在打她耳光。他们离开时，我看到皮特用肩膀扛起克里斯汀，一路走上车。但是皮特却从未亲过她，如果不用一些荤笑话来打岔，他也从不直视克里斯汀。他身高1米9，体重240斤，克里斯汀只有1米6，但是皮特却害怕跟克里斯汀一起度过太亲密的时光。这就是他们为什么来寻求帮助：一方面，克里斯汀希望得到更多更成熟的爱；另一方面，皮特希望克里斯汀能从他不直接的爱意中感到幸福。

在后续的碰面中，我们尤其关注皮特害怕被拒绝这一点。无论他的妻子多爱他，他始终无法摆脱曾经被拒绝的阴影——青少年时期的皮特是个大胖子，几乎没有约会过，甚至经常被人嘲笑。我们需要设身处地地用共情来思考，这样才能让皮特把过去和现在区分开来。有了感同身受的认知，理解总是先于解释出现的。理解产生信任，情感之门打开，通向一个人内心未平复的伤疤，这对修正根深蒂固的错误信念是非常有必要的。

随着对话继续，皮特更多地意识到了他曾经施加在妻子身上的不公曲解。他一度错误地认为：那个时候的女生都不喜欢我，你又是如

何发现我的迷人之处？一旦他可以清晰地讲出这些，就会变得更容易交流。共情聆听会产生一种安全感，让皮特自由地表达他自己，也让他认识到曾一直引导他行为的不理性想法。

接下来我们需要检视今天的皮特。皮特最后必须要听见妻子很爱他这一事实，他可以自由随意地与她进行互动，而不用担心被拒绝。负面预测和投射心理这两种扭曲的认知被纠正、重塑，让过去的就永远停留在过去。负面预测是指夸大某个行为会带来某种负面结果的可能性。投射心理是指我们想象那些自己不想要的态度、想法或情绪会体现在别人身上。

学习如何去倾听，而不是互相谴责

我问过很多夫妻一个问题，那就是为什么他们的婚姻关系会变得这么冲突不断。大多数情况下，我听到的答案都是“我可能不是很有耐心的人，但问题是他总是说我这说我那的”或“好吧，我确实很生气，但那是因为跟她生活在一起简直是场噩梦”。有没有发现这里的问题？换句话说，任何一方都认为夫妻关系冲突是由对方造成的，而不是自己的原因。

不管是夫妻关系还是其他任何一种情感关系，互相谴责对方都是毁掉一段关系的最主要因素之一。只要双方一直维持这种“错不在我，都在对方”的谴责态度，那么这段关系想获得改善就是不可能的。这是因为谴责对方，也就意味着把改变这段关系的责任归于对方，这种态度让两个人之间瞬间就能产生冲突。

在我之前讲过的案例中，克里斯汀和皮特是一对深陷压力旋涡的夫妻，双方都有自己的全职工作。克里斯汀是一名教师，皮特是一名销售员。两个人的工作都需要承担很多责任，这让他们回到家后也没有办法来释放工作中的压力。在工作上，两个人都表现很好，然而他们把沮丧、失望和压力都带回了家。就这样，他们曾有过的爱情在生活的磨合中慢慢消失了。

最近，在一起看完一次波士顿的比赛后，两人又开始因为吃什么的问题而互相抱怨。克里斯汀想去吃城北的意大利菜，皮特却觉得停

车费太贵了，而且波士顿的餐厅都人满为患，价格还贵得离谱，不如去家附近随便吃点什么。

他们开始往城外的方向行驶，克里斯汀开始咆哮，皮特因为克里斯汀的反复无常而感到非常生气，他把车开得飞快，克里斯汀在车上为皮特的暴躁、不耐烦而默默憋气。当他们在办公室讲起这次争执的时候，两个人都争先恐后地描述，谁都不肯落后，两人的反应都非常强烈，并试图让我相信自己在这次事件里是无辜的，另一方才是罪魁祸首。一个本来很小的问题就这样演化成一次矛盾，使两个人的情绪都深受影响。每个人都认为对方应该为自己的遭遇和感受到的压力而承担责任。

克里斯汀和皮特两人都没有意识到自己身上的不足，而是选择互相指责对方。当然，有意思的是两个人谁都不肯承认自己在指责对方。实际上，两个人只不过是半斤八两罢了。许多夫妻都是如此，意识不到或者是干脆不愿意承认自己在婚姻关系中所犯的错误。他们随随便便地把责任归咎于对方，指责对方将关系变得糟糕，这当然要来得容易多了，而且还有助于保护一个人脆弱的内心。我经常对这些人说一句话，那就是不管他们跟谁结婚，他们的婚姻关系都将步入同样的境地。习惯指责对方的人，总是倾向于归罪于别人，却不肯承认自己身上存在问题。他们的这种习惯已经养成多年，早在结婚前就是如此了。这种反动力会毁掉任何一段亲密关系，而这些指责他人的人往往并没有意识到，他们对伴侣做出的批评，恰恰是他们自己的缺陷。

他们身上的这种倾向根源于其早期经历。如果你曾被人妥善照顾、被人看作独一无二且受尊敬的人，那么你会学到如何处理复杂的情感问题，并且发展出很强的社交能力。相反，如果你曾被人忽视、不看重、批判或虐待，那你很可能会为了保护自己摇摇欲坠的自我认同感而去责备他人、苛求完美，将自己的想法和感受施加给别人，不够容忍他人……这些都会引发很多负面情绪，包括愤怒、敌视、憎恨、恐惧、羞耻和内疚等。

第一次见到一对新夫妻时，我就能判断出他们将会经历什么。我的判断是基于他们有没有从对方角度去理解的能力，以及他们是如何用自己的方式去接受困难并承担相应责任。我们的文化越来越讲究快

节奏，工作中的竞争也越来越激烈，克里斯汀与皮特或其他夫妻现在甚至不可能学习怎样维持亲密感。他们都扮演着竞争者的角色：在职场上，两人都很成功，他们还要彼此争论谁是对的谁是错的；两个人都没有定期健身，饮食习惯也很糟糕，体重超重，每天短缺的睡眠时间也无法保证足够的精力来面对日常压力……因此，他们变得对另一半愈加没有耐心。改变现有生活方式会威胁到两个人的自我意识，所以他们都不愿意去改变。当他们指望从对方身上舒缓压力时，迎来的却只有挫败感和无尽的失望。于是，他们又开始互相责备，很多次夫妻辅导课程都是以这种状态开始，夫妻间长期积累的伤痛已经消灭了他们对彼此的任何积极看法。

于是克里斯汀与皮特会互相大吼，对彼此大声讲话，当他们声音拔高时，两人的精神也随之耗尽。就好像在经历一场战争一样，每一晚，他们都用残存的些许能量捍卫自己的观点。因此，产生的压力会影响他们的消化系统、性欲和免疫系统；同时也有可能导致紧张性头痛和体重上升。不幸的是，压力的这些副作用对当今社会的夫妻来说已是非常普遍。

认知改变

为了打破这对夫妻的僵局，我不得不让他们放慢各自的反应时间，用不具有防范性的心态去真正聆听彼此。我依次对讲话的一方进行辅导，这让他们在我面前平静下来；同时，我也不允许任何一方打断对方。他们表达出了各自的抱怨，我们检视其中每一点，不带情绪地触及现实。我要求他们使用善于思考的左脑，为此我向他们解释了之前他们是如何被情感大脑的微秒级反应所影响的。当他们放慢节奏，进行更多思考后，他们的压力也随之消逝，做出的答复也变得更加实际。过去的扭曲认知看起来已经逐步减弱。通过我们的课程，他们学会了如何控制情感大脑，不让它控制住自己的想法。我尤其注重共情能力的训练，这有助于他们深入了解彼此的灵魂，而不是继续采取防范或批评的姿态。任何想去尽力理解另一半的夫妻（而不是一直想证明自己是正确的），都可以采用上述步骤。他们会因此获得一项可用在任何时间、任何场合的减压技能。

安抚那些给你建议的人

共情倾听需要大量练习，并深刻理解我们是如何按照自己的倾向去对他人的故事做出反应的。在一次主要通过共情训练来揭秘限制性学习并进行减压的课程上，拉瑞（Larry）讲了他跟母亲的故事。他母亲最近刚刚过世，在拉瑞的心里，母亲是一个极其挑剔的人。他告诉我们他与母亲之间的分歧直到她过世都没有得到很好解决，他为此觉得很内疚。在母亲过世后，他一直在想如果自己过去在面对母亲时能够更坦诚一些就好了。自从母亲葬礼结束后，拉瑞就一直给自己很大压力。他是家里的独生子，因此他总觉得亲戚一定会批评他为什么不经常去母亲家探访。

这时，另一个组员林恩（Lynn）插进来，给了拉瑞一个自己的建议。林恩是一名压力重重的销售员，她的母亲一年前也不幸过世了。然而，林恩实则打断了拉瑞的讲话，我们很明显地看出拉瑞有些不耐烦，虽然他试图掩饰这一点。

拉瑞停下来，林恩开始讲话，试图给他建议让他从过去走出来，但是显然拉瑞根本没听进去，反而产生了一个新的想法。拉瑞问林恩她是不是难以理解自己的情绪，林恩表示很理解，然后继续按她自己的方式给建议。在这里，林恩并没有领会拉瑞真正想传达的意思。我鼓励拉瑞当面对林恩说出自己的想法，而不是选择退缩——就像当初他感到被母亲误解时那样。于是拉瑞告诉林恩他知道林恩想帮他，但是她做的是被动应对，只是试图阻止他的感受，“你好像把我当作一件要修理的东西，而不是真正倾听我”。

于是林恩把身体往椅子上一靠，坐下来继续跟拉瑞说，其实过去她跟拉瑞是同类人，都是那种被批评的孩子，小时候她也总是不明白为什么母亲经常朝自己发火。“我唯一知道的就是给自己唱首歌，然后忘记母亲的愤怒。这样我才能让自己的生活继续前行。”然而，林恩的做法有一个不足之处，就是她很少让自己或他人认真感受在那些特定场合下产生的更深层次的情感。

另一位组员被这些讨论搞迷糊了，他问道：“我们应该怎样改变自己的故事呢？我们应该去尽量多地感受，一次次经历昨天的伤痛吗？一遍遍地重复过去的故事，直到某一天我们能够越过它？还是有什么

其他办法呢？”我是这样回答他的，在此刻我们需要做出某种改变，但并不是通过机械地重复故事来实现。拉瑞现在就正在改变自己，你看面对林恩这位强势的女人，他采取了与面对母亲时不同的做法。他并没有一气之下就选择退缩，相反，他选择让林恩慢下来，这样他们才能真正听清彼此的声音。正是因为他有能力来使这次互动变得平和，他们才对彼此有更深层次的理解。拉瑞在这里采用了他以前不会用的一种方法来给谈话降温。他并没有重复过去的故事，而是通过积极的行为来重写故事结尾。他平静地对林恩讲话，他的声调传达出他真的很想理解林恩这一信息。林恩看起来也确实接收到了，她也没有像以往那样变得防范性极强，她接收了拉瑞的反馈，也接受了他和他人传达的现实情况。所以，通过双方的共情倾听，他们将步调调为一致。如果环境太热烈或太冷清，共情就会失控；如果太过生气或超然，也会限制共情发挥作用。

认知改变

拉瑞和林恩在这场互动中经历了一次认知的改变，他们从右脑思考转变为左脑思考，从机械化思维转变为现实思维。他们转变了自我中心化的扭曲认知——用自己的方式去理解某事，而事实可能未必如此，也改变了假设相似性的扭曲认知——倾向于假设其他人跟自己观点相同。他们选择用共情倾听的方法来感知事情真相，并在互相理解的基础上达成一个满意的结果。一次认知的改变就这样发生了。两人的大脑在那一刻都产生了平静的神经化学物质，他们也能开始用基于事实的共情能力来分辨事实、表达真相。让我们继续来分析其他可以改进交流、提高表达能力的实践性共情方法吧。

克服自我中心心理

阻碍我们建立一段高质量社交关系的一大主要障碍是自我中心心理。在我的工作坊里，我能想象得出有时候当一些人用夸张的方式讲述自己的故事时，其他人会感到多么无聊。而那些高谈阔论的人，相当一部分甚至都没有看出面前听众那注意力已经分散的脸意味着什么。如果你想成为一名好的共情倾听者，你需要关注那些听你讲话的人。当你在讲话时，看看他或他们——你的那些受众们。想知道你正

说的内容有没有趣？简单，看看听众的面部表情和身体语言就足够了！当你给另一个人打电话时，你可以先问问他现在是否方便讲话。千万不要假设他们肯定正在等着听你讲话。电话交流时，可以不时跟对方确认下他是否理解你的意思。你可以这样问：“你想我继续说下去吗？你觉得我刚才说的怎么样？”当然，有些你不感兴趣的人反而会很专心地听你讲话。通过共情的指引，我们可以学习如何更好地读懂他人，也更加清楚我们应该把时间投资到谁的身上——与谁可以走得更近一点，与谁可以走得更远一点。

主观权利的信念：我说，你听着

自我中心性格的人很少意识到他们其实可以用很少的话表达清楚想要说的意思。他们需要在对话中占据中心位置，所以他们往往会进行长篇大论。请记住，不管你是在写文章还是在讲话，言辞简练、表达清晰，这才是最吸引受众的。如果你一直是能说却很少倾听的人，你的行为本身已经把共情交流的可能性排除。相反，如果你虽然能听着另一方持续表达，但是心里却始终在吐槽：“难道她以前没告诉过我这些吗？”那你们的对话也并不是一场能够产生共情的交流。采用消极的方式与自我中心的人一起相处，并不是共情的方式，反而会让听的人产生内在压力。如果讲话者一直滔滔不绝，讲个不停，采用“我真不喜欢打断，但是抱歉，我想你可能不知道你之前跟我讲过这个”这种话语打断对方，也并不是共情的方式。你可以用一种有技巧的方式反馈你的真实想法，这才是共情的方式。自我中心的人需要反馈，但是他们经常接收不到他人的反馈，因为他们其实对反馈是很敏感的，也是防范心很重的。或许，当你以一种有技巧的、不带有伤害性的方式进行反馈时，你会惊讶地发现原来对方也是很能接受你的意见的。

共情的对话需要给予和拿走这个“有来有往”的过程。我祖父一边用餐，一边跟我妈妈讲话，但却毫不关心对话是否有意义。他总是高谈阔论自己的商业投资，而母亲则总是听着。试问，换作是你，你会觉得这样的一场对话是平衡的吗？还是你会意识到其中一方已经完全控制对话的主导权？如果你懂得怎样倾听和给予，你就会一直受到人们欢迎，这几乎是社交铁律了。

脆弱的自我价值感

在我初入职场的时候，我要治疗一些患有严重心理障碍的患者。过了一段时间，我的工作重心慢慢转移，我开始接待一些转诊病人，这些病人从心理上来说并没有患病，其中很多人甚至在专业和公共领域都取得了很高的成就，也很受人尊敬。他们不仅精通某种技艺，他们的态度和能力也使他们脱颖而出，成为竞争力强的精英。而这些精英来向我咨询的原因大多是无法与人保持亲密感，经常心不在焉，无法感同身受、产生共情。他们在追求形象、地位和物质财富的过程中失去了自己的灵魂。他们已经取得了外在的成功，但却因此给自己内在带来了持续的压力和不适。

就像我母亲的那位老同事迪米特里，他就是个典型的例子，让我们了解到成功和地位是如何改变一个人的。如果你的自我价值感很容易受损，如果你青春期一直听到“还不够好”这类的声音，如果你是一个有能力的人，那你很可能在高速发展的社会里因竞争和贪婪而迷失自己的方向。在我们的文化里普遍占据主导的观念是，不管个人付出任何代价，也要取得成功，这种文化导致很多成功人士要面对家庭隔阂、朋友疏远和健康恶化。迪米特里曾经是一个共情域很宽的人，但是却变成一个成功的追逐者，他之前拥有的对于人的注意和尊重都慢慢变弱，但他却没有意识到这一点。而更重要的是，他对自我的注重正在逐渐减少。

最近几年，我一直在试图搞懂为什么这些名校出身、接受过良好教育、拥有大量财富的人会自我感觉不好，也没有为他人贡献太多力量。我每周花几个小时与公司的首席执行官、首席财务官、项目经理、律师、医生、科学家、工程师、会计师、理财顾问、政府说客、媒体从业者和职业运动员进行交流，从本质上说，这些人都是很善良的人，他们并没有迷失方向、丧失自我灵魂，但是他们不知道如何重新找回过去那种良好的自我感觉。他们并不知道共情倾听和精确感知能带来多少益处——不管是对他们还是对其他人。他们秉持着错误的信念，又无法停下脚步，去打开另一个人的世界……这一切造成了他们的空虚感。我们可以从他们犯过的错中吸取教训，以共情的观念来与他人交往。

开始实践共情吧

现在，让我们通过行动来让你更好理解共情倾听这个新技能吧。不要着急，当你行动起来，倾听也会随之改变。这些作业可能看起来工作量很大，但是它们都是很重要的：我们每个人都要对他人负责、对自己负责，才能取得进步。每个人都主观地想阐述自己的想法。为了让这些练习取得最好的效果，试着找一个让自己舒服、放松的地方来完成练习，这会改变你的神经化学物质，并且已经开始帮你减压了。你的所思所想都会产生相应的神经化学反应。一种平和的情绪会产生平静的化学物质，有助于大脑存储信息并及时提取回忆。

共情倾听

你可以与朋友和家人做角色扮演来完成这些练习，也可以把以下概念应用在现实生活中。

尝试从以下角度练习共情倾听能力：

√有反应地倾听（重复对方说过的内容）

√用你自己的话重述一遍内容（尝试把你听到的内容概括出来，看看你是否理解说话者）

√注重他人感受（重新讲述一遍内容，反馈你的情感）；表现出你对讲话者的真诚兴趣

√多运用身体语言（不是怜悯，而是将注意力集中在讲话者独特的表达方式上）

√别太爱下定义或概况（妄下结论、批判他人、好为人师、爱提建议或者打断对方）

尝试说一些鼓励讲话者表达更多想法的话语，比如：

“我觉得……”

“这看起来有点像……”

“就我理解，你似乎……”

“看起来好像……”

“如果我听的没错，你……”

“我注意到……”

“我猜想，那种感觉……”

“再跟我说说……”

“你是说……吗？”

表达出你的共情态度

要想学习如何表达共情态度——如何将你的想法和感受用语言表达出来，并深入到另一个人的内心和灵魂——需要自我认知、细心的反馈和大量的练习。我整理出一些指导性原则，可以帮助人们学习如何用有益的，而不是有害的方式来表达他们的想法。

√提出开放性问题。这能让你从另一个人的角度表达对对方的真实兴趣，而不受成见影响。比如说，与其质问青春期的女儿：“亲爱的，你真认为那次约会很纯洁？”你可以这样提问：“你昨晚跟新的约会对象相处得怎样？”

√放慢语速。共情能让事情放慢节奏，随之，情绪也会得到好转。

√避免瞬间决定。一个能共情的人，并不会依据过去的经历来把他人进行归类，而是会具体情况具体分析，因为人都会改变和成长。

√留意你和他人的身体。共情是一个完整的身心反应，在一个能共情的神经系统反应中，思想与情感会发生相互作用。心理上的共情是给予和接受的过程：通过反射他人的神经系统，我们交换大量急需的信息。

√从过去学习。我们要真正弄明白我们的过去，这样我们的理论和旧模式才不会影响我们现在的理解和感知。如果你不清楚自己过去有哪些偏见，你的精准感知能力就会受限。举例说，如果在过去，你爸爸发了一顿脾气，你为此感到很害怕，那么，当你遇到一些很热情却并不愤怒的人时，你可能会变得过度敏感。

√展开你的故事。每个人的故事都必须按照自己的节奏开展。当我们带着共情，我们能够异常准确地判断出另一个人需要走多快或多慢；时间能够治愈一切。

√设定界限。如果聆听者与讲话者的情感混淆，共情将毫无作用，这就要求我们有保持客观的能力。如果你感觉有点靠得太近——比如说，如果对方说的内容让你想起曾经经历过的某种情感遭遇——你就已经将对方的问题过度感同身受，并失去了自己的客观性。一旦你意识到这种情况，尝试放慢语速，放下自己过去的经历，这样你才能真正带着聆听的耳朵投入到共情状态中，而不会带着枷锁（因为靠得太近，将自己与他人的经历等同而导致角度受限）。

回答以下问题

尝试应用共情倾听和表达的方法来回答以下问题：

√请举一个开放式提问的例子，好吗？

√为了更专注地倾听，你都使用哪些技巧来使自己平静下来呢？

√你是否注意到平静而能共情的倾听能够减少压力？你能详细说说当你进入共情倾听状态时，感受如何吗？

√你能举个例子说说你是如何应用有反馈的倾听这一技巧以及你是怎样重述对话中的内容才让对方感受到自己被理解？

√你能举例说明在哪次交流中，你没有把对方归类化，而是秉持开放性的心态？

√你能举例说明在哪次交流中，当你本想谈论自己的事情，却选择抑制住，并提出问题吗？你是否注意到其他人这时候更愿意展现自我？

认知扭曲识别

我们发现八种认知偏差会严重影响我们与他人的关系：

√指责他人

√读心术

√负性偏差回忆

√投射

√微秒级反应

√个人化

√假设相似性

在这一章的故事里，你发现哪些触发器让你产生认知偏见？你是如何让自己少受这些偏见的影响的？

在笔记本上记下下表左列中列举的带有认知偏差的描述，再记下右侧调整后的描述。每当你出现过一次偏差后，就用笔记下来，让自己恢复平静，然后用真实、实事求是的语句重述之前的记录。只要你觉得有必要，可以就一种偏见做出多个评论。每天做一次这个练习，连续两周。

指责性的描述 我有时会迟到，老板应该少去计较，而不是埋怨我。	重述后 我迟到了几次，我应该为自己的拖延负责，准时上班。
读心术的描述 我就知道她不喜欢我；今早她经过我旁边时眉头都皱起来了。	重述后 今早她经过我旁边时在想什么我一无所知；她皱着眉，她估计是头痛或者被什么其他事烦着。

对每种认知偏差都重复这个练习过程。

采取行动

找一个与你亲密的人来互为对照，每天你们俩当面或通过电子信息形式将最真实的反馈传达给另一个人，请坚持一周以检验你的倾听水平。你需要对反馈保持开放态度，询问对方如何才能提高自己，这样你们两个人才能一起进步。从现在开始，在日记本上记录下你的经历吧。

第4章 灵魂的药剂：如何产生让人平静的神经化学物质

在珍视他们的人面前，每个人都感觉安全、放松。

——土丹·乔准（Thubten Chodron）

《打开内心，享受生活》（An Open-Hearted Life）

我的母亲从未上过高中，但她拥有与生俱来的天赋，能够对情感问题做出诊断，并准确地给予对方所需要的治疗。当与她相处，我总会感到非常平静。她知道如何缓解躁动和不适，如何用正能量和健康的感受来取而代之。随着我逐渐长大，我却从没问过我母亲为什么会让我和其他人产生这种感受：对她来说，要做到这一切仅需要给予。直到我成为马萨诸塞州大学医学院的准学生后，我才开始真正理解母亲是如何像心理医生一样抚慰心灵的。

那段时期，我正养着一只西伯利亚因纽特幼犬，我刚把它从待了三个月的宠物商店接回家。它叫吉马（KIMA）。吉马很小时就离开妈妈，被关在又冷又窄的笼子里，这段经历让它很受伤。我做了许多努力，都没能消除它的恐惧。吉马大部分时间都藏在我的床底下，瑟瑟发抖。最后，实在没有办法的我决定把吉马带回母亲家里，我希望母亲能够使吉马情绪舒缓、释放压力。

我一来到母亲家，吉马就马上躲进卧室，钻进床底下。不管我怎么诱哄，它就是不出来。我在陪父母度过轻松愉快的一晚后就入睡了，只能祈祷吉马明天可以感到不那么害怕。

第二天早上，我醒来后感到元气满满，然后我听到母亲从卧室里传出的声音。我走近一看才发现原来母亲正躺在沙发上，而吉马则安

安稳稳地依偎在她身上。母亲正在用手轻抚吉马，同时轻柔地跟它说着什么。

我简直不敢相信我的双眼。我问母亲这一切到底是怎么办到的，母亲简单地说：“没什么，我与吉马建立了关系。”

“你一晚上都没睡觉吗？”我问道。母亲若无其事地点了点头。她看起来一点儿都不疲惫，相反，她看起来精力充沛。

从那天起，吉马就变了，它的恐惧好像随着我母亲的抚慰全都消失了一般。我没有探究这种结果是如何实现的，但之后我曾向我的心理学教授提起过这件事，他对此很感兴趣。当我额外提到我每次跟母亲相处都很平和，她与其他人相处也是如此时，教授若有所思地点了点头：“当你与你母亲相处时，你的神经化学物质改变了。”教授指出：“所以并不是你感觉自己变平和了，而是你真的更加平和了。”

当我提到我在跟母亲相处后，会觉得内心更加坚强，也更有能量时，教授的眼睛亮了起来。“这是当然的，”他说，“你的神经化学物质会影响你的某部分身体机能。”

在那时，这种说法看起来很荒谬。一个人的思想与身体之间有着真实的、生理上的联系？那时可没有任何研究能够证实这一点。然而，今天，我们拥有许多诸如此类的研究，表明我们的信仰、态度和情感会对我们的身体健康产生直接影响。它们影响着我们对疾病的易感性/我们恢复健康的能力，也可能是我们实现健康老龄化、长寿和无压生活的关键。

这些年来，我有意识地将我从母亲身上学来的经验应用在临床诊断上，并发现一些结论：

√人与人之间的一个简单互动可以改变你的神经化学物质。

√神经化学物质的改变，会让你的身体产生变化。

这种认知奠定了我之后工作的基础，也让我认识到共情能为积极神经化学物质改变的产生提供基石。我母亲懂得如何读懂人和动物的内心，所以她才能够为他们提供所需要的安全感。她能创造出一种让别人打开内心、获得平静的氛围。我母亲所说的“建立关系”其实是一种很有力量的工具，能够同时治愈身心并帮助你产生应对生活中压力

源的能力。你也可以按照第3章结尾处表达共情的原则来练习这种方法。

当我们停下脚步，用共情方法不带预想偏见地观察他人，我们就开始明白怎样做才能使别人获得安全感、感到被理解。这样，我们就为了一场坦诚互惠的交流奠定了基础。

收获

我母亲的哪个行为值得你借鉴呢？她送给我的幼犬最重要的礼物恰恰是在我们当前文化中很容易被低估的：她给了吉马时间，无私地付出了她的时间。如果我们能做到这一点，需要放慢步调，摒除自己的成见，真正地投入到当下。

共情能力也让她得以透过表面看事情。比如说，我父亲就忽略了吉马，认为它可能就是想自己待着。而我母亲却能理解吉马只不过是害怕与人接触，并不是说吉马就不想被人抚慰。她用自己的方式走进了吉马的内心，使它变得放松、平和。花时间透过表面看事情，能让我们受益匪浅。另一个例子是外表冷漠的人往往很容易害羞，愤怒的人往往被伤害过，犯错的人往往夸大自己的重要性（他们假设如果他们没完成别人期望的某件事，就会对他人产生很大影响）。尝试避免一下子就对人们行为背后的动机下结论，这有利于减轻你和他人的压力。问问你自己，你是否花时间透过表面观察本质了？

当我们与人打交道时，我们是不是心不在焉？是不是真正充满共情地倾听？当你读到这里时，你可能会对自己说：“当然啦，说来容易做来难啊！”在现代社会，要想让人放慢步调，把手机搁在一边，全身心地把时间奉献给另一个人是非常困难的一件事。如果你想用这种方法来减轻压力，来与他人建立更成功的关系，你需要把时间花在与那些“对的人”的交流上，他们应该也在练习表达和共情，正在改变扭曲的认知和心理模式。小组治疗、互助小组以及一组志同道合的伙伴都有利于你实现目标，做出改变。把你的目标分享给亲近的人吧，邀请他们参与到你的练习中来，如果可能的话，把本书中的指导方针分享给他们。

身心合一

越来越多的科学研究证明，身体与内心之间是紧密相连的，我们的心理和身体呈现出一种动态的相互作用。心理上的健康不再被看作是孤立的，而是与身体健康紧密相关的。我们是一个身心合一的个体。

随着我们对身心联系越来越深入的理解，我们能够学习如何管理我们的身心，并尽可能拥有健康，减少压力。我们可以放下错误认知——我们生来就拥有某种具体的、不可改变的个性特征，成为我们希望成为的人。洛杉矶人类发展中心主任丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）博士通过大量研究证明，人类不是基因手中的牵线木偶。尽管他承认基因在我们生命中起着很重要的作用，但他同时也强调我们的经历会影响基因的表达，改变大脑组织运作的方式。

更加重要的是，进步和改变贯穿我们生命的全程。在生命的任一阶段，我们都不会受困于可能会产生的负面打击。相反，亲近的情感关系会持续影响我们一生，长期为我们提供改变大脑回路的机会。大脑回路控制着我们的行为、情感以及我们对压力、焦虑和平静等情绪的易感度。大脑能够对自身进行重构，生成新的神经连接，这就是“神经可塑性”。这就是为什么我们有能力认识并改变曾发展出的扭曲认知，开始对自己和他人产生清晰认知的原因。

这一研究对我们的整体健康、寿命和心理状态都有重要影响。心理治疗师可以用科学手段治疗病人，取得前所未有的成果。今天，当我们谈论大脑化学物质时，我们意识到神经化学物质产生了某种改变，向全身都发出了信号。举例来说，医学研究人员已经普遍认可，我们的态度、情绪和行为能够对免疫系统产生正向或负向的作用，进而影响我们患上传染性疾病及癌症的概率。同样，大量的研究结果也证实愤怒、敌视、憎恨、孤立及其他应激事件引发的情绪会提高心脏疾病的发病率。因此，减少压力对预防心脏病来说非常重要。

越来越多的研究同样表明，寿命和生命质量会对我们与他人的关系产生很大影响。哈佛医学院精神科进行过一次关于身心健康的追踪研究，结果表明关系是影响健康老龄化的重要因素之一。这项研究从1937年开始跟踪237位哈佛男学生，随后将一组市中心的贫穷年轻人也

纳入了研究对象。研究结论是：大多数影响一个人健康和幸福的因素是在个体可控范围内的，即使个体在社会上没有成就、收入不高或没有体面的工作。乔治·维兰特（George Vaillant）博士从最初就领导了这项研究，他发现七个因素会影响我们的健康和低压老龄化生活，其中最重要的三个因素是：

√在50岁之前拥有一段美满的婚姻关系

√有应对困难情况的能力

√表现出利他主义行为

在这些主要因素中，并没有哪个是不受个体控制的，比如社会阶级或者是诱发某种疾病的基因。通向健康幸福生活的关键是懂得如何管理压力以及如何建立长期的高质量关系。维兰特博士特别指出，这些能力是可以被习得的，也就是说，我们能够通过努力和规范的治疗改变自己的应对模式以及与他人打交道的模式。维兰特博士相信成功的老年生活更多决定于我们自身的努力，而不是我们的基因。我们有能力管理神经化学物质，这一点是我们拥有健康生活和尽可能摆脱压力的关键。

随着我们对神经可塑性的理解逐渐加深，我们发现它能够应用于神经疾病的治疗。神经疾病领域一度被认为除了药物治疗外别无他法。大脑与肌肉一样，用得越多就越强壮。加州大学洛杉矶分校医学院的研究人员发现，当强迫症患者通过不断地抑制住强迫行为欲望来改变自己的行为，他们大脑中关联强迫行为欲望的活动也相应减弱。这些患者事实上正在下意识地改变他们的神经化学物质。我在强迫症患者身上见过这种改变，比如说，先让患者感到他们的强迫行为表现是被人理解和接纳的，再让他们来改变造成他们持续表现出强迫症行为的扭曲认知——小题大做或感情用事，他们就能够克服过度行为带来的尴尬。

一项关于胎儿干细胞的新研究表明，神经元是可再生的。因帕金森氏综合征、阿尔茨海默病或者是中风而造成的脑部损伤，或许真的可以生成新的脑部细胞来代替死去的部分。大多数神经元都不能重新生长，但在个别地方，如海马，神经细胞一生都处于生成和分化的过程中。

一旦我们能管理身心的自然本性，人类将会发展和繁荣到何种程度？

调暗灯光

那么，我们怎样才能让大脑组织中的化学物质产生这些有利的改变呢？学习创造平和、平衡的精神状态，往往有利于你在不借助于抗抑郁药和抗焦虑药的情况下调节好神经化学物质的水平。这有点像房间里的亮度调节开关，当你不用时就把它调暗点儿。而在我们大脑中发生的过程与此类似。当不被需要或无益时，我们应该有能力调低我们的情绪开关，节省能量，以备不时之需。在这个过程中，我们产生的使人平静的神经化学物质如血清素和后叶催产素，可以减少压力，为提高幸福感打好基础。血清素能控制愤怒和冲动，帮助调节情绪。后叶催产素作为一种能引起同情心的激素，可以减少焦虑、有利于平静、降低上瘾欲望、增强信任以及减少恐惧。此外，亲密关系会刺激迷走神经，进而协调我们的心律。更多后叶催产素的释放，还有利于对葡萄糖水平和免疫系统功能进行更好的调节。与同事、熟人甚至是你吃早餐时帮你拿咖啡的服务生等人的随意碰面，都可能会促发这一系列神经活动。

这些激素对减少压力激素皮质醇的释放尤其有效果，因此会创造出一种平静的氛围，减少压力。

日记中的问题

意识会刺激某种神经化学物质，这些神经化学物质进而影响我们的身体健康。回答下面的问题，看看你自己是如何应对压力的吧。

√你的应对机制中是否有压力调节器？

√如果没有，当你遇到压力时，你是怎样让自己平静下来的？你会采取什么行动？

√当你遇到压力时，你的身体会有哪些表现让你意识到这一点？

√哪种典型的场景会激发你的压力应对反应？

√面对这些典型压力源，你是怎样调节大脑来应对的？

此外，为了让你的社交关系能够稳定维持在较好水平，请每天都回答一遍下面的问题：

√你是否经常会与遇见的人感觉彼此步调一致？

√你是否会经常真正地倾听别人、面带微笑与他人进行眼神交流？

采取行动

为了更好地评估自我情绪，请你从身边亲近的人那里获得反馈，问问他们在与你交谈时，是否会觉得你真的进入状态中了？在此过程中，每周至少要向五名你遇见的人询问反馈意见，问问他们在与你交流时是感到平静还是焦虑。为了保证效果，请给询问预留足够的时间。

每项任务都与调节你化学物质的平衡息息相关。定期做这些练习，并记录下你的答案，这有助于提升你的积极情绪、刺激交感神经活动。

第5章 自编的假象：用认知行为疗法看清真相

真相对我们再简单不过，我们并不喜欢那些揭开我们假象的人。

——《真相》（Truth）拉尔夫·沃尔多·爱默生

(Ralph Waldo Emerson), 1861

在很多方面，共情是客观真相的代名词。我们所指的客观真相是看到世界本来的面目，现实而不带有偏见。当我们发现一个人真正的本质，而他也用同样的方法对待我们时，爱才会繁荣成长。

当我们没有清晰地看待他人和自己时，我们通常被拉回到我称之为“犯罪情景”的状态里——过去未揭开的秘密会持续影响我们现在的感知。

患者是我伟大的老师，而其中一位叫约翰（John）的患者的故事深刻地告诉我：假象是如何产生不必要的压力和痛苦的。

几周前，约翰曾喝多过一次。平时，他几乎不喝酒。一个充满紧张感的销售季刚刚过去，约翰发现自己没能完成当季任务，他的奖金也大大缩水。他状态不稳地开车回家，还被警察查出酒驾。

约翰是个容易紧张的人。他从事软件销售工作，对工作很投入。他很少能让他人觉得他正在聆听并试图理解，他经常被人说太自私。事实上，他的共情能力确实缺失，他还有过一段过度焦虑的时期。他的心理状态完全取决于每个季度的销售数字，但是他的销售业绩和收入不够稳定：他曾有一年赚过20万美元，也曾有过只赚不到8万美元的时候。酒驾过去没几周，他被告知因为连续两季度没完成销售目标而被解聘。他感觉被愚弄了，也觉得非常羞愧，就像其他无法应对成功压力的人一样，这两种情绪再普遍不过了。

约翰是个不错的人，他想要拥有一种幸福、美满、充实的生活，却被严重误导了努力的方向。他的父亲在商场上颇有成就，他的母亲是一名全职的行政助理，他们为他和姐姐提供了安全的成长环境，却都不是善解人意的家长。约翰觉得他父母是非常糟糕的聆听者，满脑子自身利益相关的预想。所以约翰自身产生“为家里赚钱而不是关心家庭成员的情感需求”这种想法就不足为怪了。他的这种核心信念给他带来非常多的压力，也让他过得不幸福。

随着我们交流的深入，约翰更加清晰地意识到了自己的核心信念，特别是他习惯于小题大做——总是在事情没达到预期时，就开始想一些不好的事情。

约翰和他妻子在某个时间点上开始分居：她再也不想忍受他每天带回家的压力了。她希望分居能够刺激约翰改变自己，让他学会如何变得平静。她试着让约翰去理解，这对他和家庭来说，都是更好的事情。

然而，约翰一直从功利的角度去想，认为妻子是因为现实原因才陪在他身边的。“我给了她舒适的生活，我不知道如果我不这么努力工作，挣不到这么多钱时，她还会不会留在我身边。”约翰也用类似的话语来谈论自己成年的女儿：“她曾参加过很多次体育比赛，我都没有出席过；但是我一直会给她钱让她度过一个美妙的假期。我让她买昂贵的衣服，在她读高中时送给她一辆很好的车，送她去读昂贵的私立大学。她不用为钱操心。”但是当约翰失业时，他的女儿刚好正在筹备一场花销很大的婚礼以至于他都不敢告诉女儿真相，担心会让她失望。

而约翰也用类似的方式跟我打交道，他经常就付我咨询费的事情开玩笑，说如果不付费我还会不会帮助他。“那时你会把我扔到路边吧，医生？”

给予和收获共情

令人印象深刻的是，自从约翰因酒驾被捕之后，他经历了从未设想过的感情——因共情和同情给予的深深的爱。他不敢相信他妻子自从分居后有多想念他。他之前一直以为她正准备离婚，所谓的“短暂的

分居”只不过是个美丽的谎言，只是准备慢慢告诉他离婚的事。他曾以为她不再爱他了。

当我和约翰之间建立信任以后，他变得更加愿意调节他错误的思维模式——读心术和对积极的东西视而不见。他开始懂得共情倾听的价值，当他人向他表达自己时，他能更加准确地领悟和感知。我们给出的快速反应经常是基于错误的感知，因为缺乏必要的时间去评估他人话语中的真实含义。通过与妻子和女儿的交流放慢自己，约翰最后学会了在交流中控制自己对他人的话语和情绪过快解读的习惯。

不管是跟我还是跟他人交流，约翰都会更加平静地给出评论。他感觉自己变得更好，这不仅是因为他从别人那里接收到了共情，还因为他正在学习如何给予。这个互惠的过程让他在与最重要的人交流时，减少了压力，也变得更加紧密。他将我与他之间的共情反应延伸到了妻子和家人身上。他最后意识到，其实妻子对他的爱一直是不可否认的，因为他看见她眼里流露出的关切以及看到他不开心时她的痛苦。他的女儿告诉他自己已经知道他失业了，并要求取消精心筹备的婚礼计划，为了减少压力，女儿重新筹备了一个更小、更简单的婚礼，仅邀请家人和几位朋友出席。那一刻，约翰变得很吃惊，同时也非常感动。接下来的几天，我与他和他的家人一起碰过几次面。

在不可抵抗的共情之力下，约翰的过度自我关注开始削弱。他开始呈现出更柔和、更善解人意的一面，有能力接收和给予共情。他好像意识到亲密关系是非常值得追求的。多年来，他一直希望别人因他是谁而喜欢他，而不是因为他能为他们提供什么而喜欢他。而现在，他明白自己做出的那些仓促判断和行动都只不过是无用功、不能帮助他收获爱。约翰当然还没有从困境中走出来，但是他对爱能带来什么已经有更清晰的认知。共情地给予和接收当然是其中的关键。

过高的期望/过大的压力

期望驱使我们产生愿望和希望。然而，如果一个人期望通过正面的成就来纠正情感缺陷，就只能让自己陷入失望和长期的压力旋涡中。期望之所以产生，是因为人有一种自然的冲动——渴求实现自己的潜力。在更深的层面上，期望能够创造有条件的信念，即让一个人

相信某种行为或成就将会给你带来爱，提升你的自我认同感。你的核心信念，即你认为将会带你走向成功的那些因素，会揭露出你的期望是什么，你相信（不管有意识还是无意识）什么会给你带来满意的结果。

期望让我们打起精神，使我们的大脑产生出让人感觉良好的化学物质——多巴胺。神经学科学家称这种反应为对期望的预期。预期会引发多巴胺的释放。然而，期望同样能使我们感到失落，进而触发消极神经化学物质的释放——如果期望不是建立在实现潜力的基础上，而是建立在克服孩童时期的伤痛的基础上。成功的结果会带来转瞬即逝的喜悦，失望则会放大失败的感觉，诱发压力激素的释放。

许多奋发图强的人并没有意识到他们真正追求的不是金钱或财产，而是那种终于“感觉有钱”的深层愿望。我们必须明白，期望是精神的燃料，但是，当一个目标被实现时，它就会随着时间逐渐失去意义，特别是当我们潜在的目标是努力治愈过去留下的伤痛时。

我们的大脑会本能地尝试计算出衡量成功或失败的标准。在我们的文化中，我们被竞争和各种价值标签搞得压力很大。一个常见的衡量成功的标准是用数字评估努力，比如说像约翰一样的销售人员就经常提起是否完成销售目标。因为约翰非常想努力完成目标，于是他就陷入了负面情绪和无用行为的怪圈。他像患了强迫症一样每天关注数字，以此来判断他自己的价值。他对数字的这种强迫观念在工作外也停不下来。房子的面积、他的体重、年龄、退休金的数额、他举重的重量、他还有多少假没有休……这些都成为他评估与他人关系的参考。

而没能完成某项目标则可能会产生灾难般的后果，这取决于一个人将这些判断成功的标准看得多重。就拿约翰为例，一旦没有隔一小时看一次电脑上的销售数字排名，他就会释放很多多巴胺。他的情绪会随着离达成销售目标有多远而上下起伏，他过着非常高压的生活。不幸的是，他并没有意识到自己正在通过外部方法来解决内在问题。对那些在高压下取得高成就的人来说，他们大多没有意识到这一点。

约翰今天懂得他对完美数字的追求只能给他带来短期的成功。当他一年挣20万美元时，他并没有比之前挣8万美元时感到更幸福。当

然，刚开始他是感觉有点激动，20万这个数字抚慰了他脆弱的自我认同感；但是时间一过，他的典型情绪就会回归，心理学家称这种现象为“享乐型适应”（hedonic adaption），即我们通常为幸福设立一个点（或者说是一个调节器）。当我们的生活经历某种改变时，我们的幸福水平可能会上升或下降，但是最终我们会在改变的环境中重新回到典型的幸福水平上。中彩票的人起初都会感到狂喜，但是最后他们会回归到原有的幸福水平上。事实上，他们比普通人有更高的失望水平。

约翰后来了解到自己拥有一套虚幻的信念机制，他相信只有他提高了自己的社会地位，挣到更多的钱或者买了一个更大的房子，别人才会爱他、尊敬他。他的信念机制与我们的文化一样，已经深深嵌入他的灵魂里，所以，一旦他工作表现不好或因酒驾被逮捕，他就把这些事件当作自己一无所有的证据，并深信如果没有他，他的家人会过得更好。

改变一个由自己创造并且坚信了很多年的故事是非常困难的，但是像约翰那样，他家人在他最黑暗的时刻给予的爱意，远比他一生的信念更有力量。约翰曾经脆弱、敏感而又感到很害怕，但是他开始变得更加开放、更加真诚，他的家人感觉与他更紧密了，他也觉得如此。这种共情的给予和接受让约翰检视了自己的核心信念和曾坚信的扭曲认知。他发现通过痛苦，而不是成就，也能维持爱。我们每个人都会在生活中忍受痛苦，但是那些遭遇过并从中有所收获的人会比那些遇到事只会责备别人的人更加幸福，也拥有更小压力。

共情启动改变负面故事之路

约翰已经亲身体验过一个人向另一个人给予共情所带来的改变一生的深刻效果。他已经意识到建立深度关系的价值，了解到相互共情是如何帮助一个人真实地感知自身和他人的。因此，他的自我专注倾向已经显著减弱，他现在致力于对家庭和朋友付出更多，而不是像过去那样远离他人，沉浸在一个人的世界里。

约翰所秉持的信念，即成就会带来爱和尊敬是文化动态的一部分，我称之为“成就成瘾”，即相信让外表变得更完美、提高你的社会

或职业地位就能够获得别人的爱、尊敬和幸福。这种想法在当今社会尤其普遍。许多受其影响的人不知道如何才能解决因此而引发的长期不幸福。我将在第8章继续讨论这种文化动态。

我的共情训练工作室教导人们如何透过表面来感知，如何将他们的感知表达出来，就像约翰在这里学到的一样。小组经验分享有助于帮助你理解他人是如何进行感知的，也能让你更清晰地意识到自己的偏见和预想的观念是怎样干涉你的生活的。提高一个人的共情能力需要时间和纪律规范，还需要选出跟你志同道合的伙伴。

通过共情的互动，我们可以获得改写故事的唯一机会。我们将彻底地发现我们是谁，生命中的哪些事物会带来爱、成就感和平衡？

我们生来就具有共情能力。但是，共情能力是否得以发展则取决于与我们交往的其他人。当我们还小的时候，出现在我们生命中扮演共情角色的人会为我们树立一个榜样，让我们发展出共情能力。但是，如果你没有那么幸运，没有遇到有共情能力的父母，也没有遇到其他懂得从共情角度反馈的人，你仍然可以通过正确的训练后天习得这项重要的技能。一旦你扩大了自己的共情范围，你将会意识到自己错误的核心信念，学习辨认给你带来压力、影响你和他人亲近的扭曲认知。

在当前快节奏的文化中，对许多人来说，放慢节奏、去倾听他人、去共情地互动都变得很困难。但是，共情能力毫无疑问地是一个人取得成功最重要的能力。共情对维护亲密、健康的工作关系起到重要作用，让我们准确地看待他人，与一个真实的人恋爱（真爱）而不是遭遇厄运、爱上一个不可能维持的假象。如果我们对别人表示出共情并期望得到相同的回报，我们就为这个太过关注自我的社会提供了解决方案。文化的健康取决于我们每个人的努力。

日记中的问题

- √与你亲近的人是否曾说过你是个有紧迫感的人？
- √如果曾有人这么说过你，你是如何降低自己的紧张感的？
- √你对是否被人愚弄总是特别敏感吗？

- √是什么导致你特别害怕面对失败？
- √你是否相信，最容易获得别人尊敬的方法是取得成就？
- √当你感觉因取得成就而被人尊敬时，你的这种快感会持续多久？
- √你能举个例子说明你的成就如何帮你赢得他人真正的尊敬吗？
- √你是否经常会评估自己的表现，而情绪也随之波动？
- √如果你与一个比你更有钱的人在一起时，你是否会觉得不安？
- √如果是的，请你描述一下他们生活中的哪些是你目前的财务状况无法获得的？
- √你能说出你可能将其当作生活核心价值的一个假象是什么吗？
- √你学会了通过哪些现实的角度来改变错误的核心价值？

采取行动

如果过度追求成就已经让你感到丧失快乐，以下练习可能会对你有所帮助。把那些曾经带给你持续快乐的经历写下来，如你与家人或朋友一起度过的某个假期等。然后，试着让其他亲近的人一起来参与其中一项基于快乐而非成就的活动，并且告诉活动参与者你为什么会组织这次活动。告诉他们你曾因虚幻的想象而迷失了生活方向以及你多么希望他们能够帮你一起重拾快乐。

认知行为治疗步骤

认知行为疗法步骤如下：

- √发现触发器，如愤怒、悲伤、压力和焦虑。
- √记录你被特定因素激发后产生的表面想法或信念。
- √记录下触发器和你的想法会产生什么结果。

举例说，这个触发器可能是为工作上的某个演示而感到焦虑，产生的信念是“我会看起来没有能力”，随后的结果就是导致失眠。

最后一步是建立一个新的信念。你必须告诉自己：“我以前展示过这个内容，我很有能力，我也会做得很好。”新的结果是：“我的能力和辛苦工作得到肯定”或“我的充分准备为我赢得同事们的尊敬”。

认知扭曲

本章讨论的认知扭曲包括“小题大做”“读心术”和“对积极的东西视而不见”，请按照自己的情况罗列以下因素：激活事件（触发器）、信念、结果（行为上和情感上）、新的信念、新的结果。以认知扭曲中的小题大做为例。

激活事件：我被要求在会议上讲话。

信念：我不知道如何在这么多人面前演讲。

结果：焦虑、压力、自我怀疑。

新的信念：我知道我曾在公众场合成功演讲过。

新的结果：我与某个信任的同事讨论了我的恐惧，他帮助我一起做演讲准备。现在我感觉有点小焦虑，但是总体来说，我相信我会表现好。

第6章 认知行为疗法实践：对抗个性化和指责的认知扭曲

人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？

——《马太福音》16:26

上个月，费尔（Phil）终于离开了他薪水丰厚的销售工作，去一家小创业公司做了咨询顾问。费尔为他那家有名的前公司已经效力了十三年。在第四年时，他经历了第三次组织架构调整，被分派到一位新领导手下做事。这位领导被其他销售人员称为“精神病患者”。新领导尽管人很聪明，每年对公司利润的贡献也很大，但却是个不诚实的人。他因在公众面前羞辱他人而臭名远扬，当费尔每周在员工大会上陈述周报时，新领导会几次三番居高临下地讲话。费尔的这位新领导并不受人喜欢，也不值得信任，但是在费尔的眼里，他身上的这些特征恰恰让他在工作岗位上更成功。“他能以最好的条件谈成交易。人们从来没有意识到他们被他出卖，当交易完成时他们才能发现真相。在我们这些老员工的眼里，他确实很成功。”

当公司被贪婪和成就所驱动，而不认为道德和诚信是员工应当具备的重要品质时，这种动态变化就能让人对那些取得最大成就的人理想化，而不管他们性格多么糟糕或者多么不诚实。费尔有一段时间一直为此感到迷惑，他不知道什么才是最重要的，他不确定诚实和成功可以在公司里同时存在。公司里盛行的文化是“不惜一切代价地赢”，那些深受其影响的员工难免会走向犯罪。这个游戏中被扭曲的一点是一个人无法在诚实、遵守道德的情况下取得成功。

羞辱和内疚：扭曲的自我嫌恶

2008年，朱迪斯·费雪·布兰多（Jodith Fisher-Blando）写了一篇题为《激进的行为：工作场所里的欺凌及其对工作满意度和生产力的影响》的博士论文。她的研究发现，将近75%的被调查员工曾经在工作场所遇到过负面的欺凌，不管他们本身是受害者还是旁观者。工作场所欺凌协会在2014年的一份调查研究显示美国有6560万员工曾受过欺凌。欺凌在这里被定义为重复的虐待；用侮辱性的行为来进行威胁、羞辱或恐吓；阻挠工作或者是言语虐待。在那些直接被欺负过的员工中，有61%的人辞掉了工作。只有1/3被欺负的员工报告了上级。老板是欺凌员工最多的人。你能想象在这种工作环境里有多大的压力吗？

最不幸的是，研究发现那些被人欺凌的受害者往往会认为自己应该为受到攻击负责。另一项由工作场所欺凌协会在2010年进行的调查访问了近千名员工，其中98%是工作场所欺凌行为的受害者。此外：

√35%的人相信：“我可能罪有应得。”

√28%的人会指责自己：“为什么没能反击呢。”

√22%的人因“允许这件事发生在我身上”而感到尴尬。

√只有13%的人不感到羞愧，认为“自己没有错，不应该受到攻击”。

据工作场所欺凌协会的其他研究发现，下面是五个受害人认为自己被攻击的原因：

- 1.拒绝表现出顺从（或独立）。
- 2.比攻击者更精通技术。
- 3.受同事/客户的喜爱（是可靠的专家）。
- 4.遵守道德规范、为人诚实。
- 5.政治意识不够。

通过上面的原因，我们可以推断，嫉妒心能够让人去攻击拥有他羡慕的某项长处的人。费尔的经历并不是个例：自我嫌恶和指责经常存在，尽管事实并非如此。因为共情认知行为疗法是基于事实的，它

能帮助受害者摆脱这些不幸经历，所以人们在遭受他人的不公平对待后，不会再伤害到自己。

指责及不应得的耻辱

如果我们曾被人欺凌过，那种伤痛会塑造我们的自我感知和人生观，而这种悲观主义想法最终会扩散到生活的方方面面。我们为某个本不在我们控制内的事情而错误地承担了责任。那种绝望感经常与羞耻或自我嫌恶一起出现。当总监或经理变成给你带来骚扰的罪魁祸首，抑或是本应给予我们帮助的同伴却变成残忍的施虐者，我们的世界会变得越来越小。偏见和扭曲的以一概全（假设已经发生的事情会持续发生）的想法就会产生，导致我们形成一个认为别人都不可信的世界观。唯一的生存策略是避免任何无防备的分享。

举个例子，当费尔被经理欺负时，他不仅不知道自己能否有合法的投诉渠道，反而感到很大压力。经理口中那些污蔑性的话语导致他开始失眠，整个人都焦虑不安。他在半夜会愤怒地醒过来，想要报复回去。但是等到了早上，他就再次感到困惑，不知道是自己的错还是经理的错。

费尔肯定是35%为虐待感到自责的人群中的一员。他陷入了个性化误区，认为自己是导致某种行为的原因，但事实上，那件事跟他毫无关系。他觉得或许是自己在工作上表现得不够有进取心，所以才导致被欺辱吧，毕竟他不是那种“硬汉”型选手。虽然他在公司里的销售业绩很好，但是他仍然责怪自己缺乏所谓的“撒手锏”。尽管他对商场上的道德缺失嗤之以鼻，他却认为那些无视道德规范、诚信和正直的家伙能取得最大成功，也最受人尊敬。根据工作场所欺凌协会调查报告，坚信诚信和较高道德标准的人更容易被欺凌。

费尔深受这种矛盾心理的折磨。他的性格让他无法做出故意欺骗的行为，但他却羡慕为了成功而不择手段的经理所取得的成就。这几年费尔的业绩都很突出，却一直被上级欺凌、贬低。

关于成功的石蕊试验

费尔刚开始工作时热情满满，他对跟不同群体的人建立关系这件事乐此不疲。他特别喜欢建立社交关系，也喜欢通过与其他公司建立长期持久的联系而最终为己方获利。然而，经过一段时间后，他却一直在跟主流商业世界里盛行的痴迷于成功的观念做心理斗争。他差一点就选择牺牲灵魂，来换取一种还不能让人获得长期满足感和幸福感的成功。灵魂是我们人性中不可感知却塑造真正本质的部分，当外界的力量逼迫我们做出某种违背自然天性的选择来取悦他人、维持脆弱的自我认同感时，我们就失去了真我。维持真我的完整性影响我们是否能以最低压力状态生活。

所有人都有一个最基本的欲望：变得足够好。如果我们与自我本性作斗争，怀疑我们的本质（灵魂）是否是闪亮的，我们会感到必须要在日常生活里做些事情弥补，以证明我们是足够好的。

费尔在职场上迷失了方向。他按照自己的方式取得了成功，但是最后却因上级和同事的道德准则而感到迷惑。最近，我与一名本地公司的副总见面时想起了费尔的处境。这位副总表扬了他一名下属，这名下属为人固执，进取心强，在与客户开会时不愿意听到任何反对的声音。副总很兴奋地说这名下属刚搞定一单大生意，给他留下了很深的印象。在那里，我又一次见识了这个日益缺失诚信和正直准则的社会。

当然，我并不准备批评商场上的任何人，我也曾帮助过许多成功人士一边维持真正的自我，一边获取商业成功。没有哪个行业可以不受折中道德规范的影响。

尽管老板要求苛刻，为人无礼，但对费尔来说，真正做决定放弃这样一个高薪、高提成的工作仍然需要很大勇气。他去几家其他公司面试过，最后接受了一家小公司的工作机会，因为这家小公司坚持正直、正派的商业风格。现在，尽管费尔还是会为收入减少、社会地位下降而感到烦恼，但他已经比以前安心得多，也幸福得多。

前几天，费尔问了我一个非常难回答的问题：“是什么让我没有完全迷失自我呢？我那时差一点儿就回不来了。他越贬低我不够积极进取、不够粗鲁，我就越是怀疑自己。谢天谢地，我在关键时刻从绝望里走了出来，重新回归了生活。”费尔迫切想知道为什么有的人会陷入

贪婪欲望的深渊，而另一些人却没有？毕竟，贪婪存在于每个人的内心。只要你不断工作，为不道德的行为找合理借口，贪婪就可以将名誉、荣耀和地位都带给你。你所有的同事都这样做，这有什么大不了呢？没有哪个工作伙伴会不同意这点。事实上，你也许可以不惜代价地获得地位，然而一旦你不想再继续这样做，地位马上就会消失。

渴望真我的内心

费尔为什么能够放弃虽然高薪却有破坏性的职位？我想应该是不愿意跟一个假我一起生活。在内心深处，我们的自我认同感由某种真实的因素所掌控，它就是我们想要去做事情、去变好的原始愿望。我们生来就有种固有的道德感、同情心和同理心，这些因素在费尔的领导和许多同事身上都处于休眠状态。如果我们没有得到公平的对待，我们原有的想要变好的想法就会被否认。这时，我们要么拒绝欺凌者的行为，要么因为恐惧和不自信而选择加入他们的队伍。

一段时间后，随着我们之间建立起以共情为基础的深厚关系，费尔可以随意地展示他的核心信念和核心价值了。他知道我曾经在本地公司做过几年咨询顾问，就问我期间遇到的印象最深刻的人是谁、最讨厌的人是谁。当然我并没有透露出其他人的真实姓名，但我跟费尔为之展开了讨论，我们都讨厌傲慢、贪婪和欺骗。费尔开始重拾信念、恢复天性，他推断前领导之所以成为公司里的暴君，很可能是因为他个人生活中曾被他人这样对待过。

值得称赞的是，费尔并没有被群体思维所困。群体思维是心理学家欧文·詹尼斯（Irving Janis）在1971年发明的一个概念。詹尼斯将群体思维定义为在高聚力的决策群体中存在的某种不惜一切代价趋于一致的心理冲动，为此，任何反对意见或对替代方案的评估都会被抑制。

詹尼斯列出群体思维的八个特征：

√不会受伤害的错误幻觉：过度乐观导致承担了过多风险。

√集体文饰作用：集体成员忽视某些警告，不质疑假设。

√相信固有的道德：成员们坚信他们所从事事业的正确性，因而会忽略其决定带来的伦理或道德后果。

√对外界成员的模式化看法：否定一切“敌人”提出的观点，用策略性、换位思考等技巧应对一些不必要的冲突。

√对反对者直接施加压力：集体中的成员因压力而不表达出任何对集体决策的反对意见。

√自我中心主义：不允许对已达成一致的集体决策产生任何怀疑或偏见。

√一致同意的错误幻觉：大多数人的观点和决策被假设成为全体一致同意的。

√自封的“团体保护者”：成员们阻止集体和领导听到有疑问或反对集体一致信念、观点或决策的信息。

费尔有独立思考的本能，他不愿牺牲内在的道德准则来迎合其他领导和同事的群体思维。在熬过许多个失眠的夜晚，进行过大量讨论后，他意识到自己必须采取行动。一个性格更软弱、不够相信自己可以同时取得成功和维护真实自我的人，可能会更容易屈服于费尔领导的意志。

费尔的困境和矛盾心理因一个负面模式而恶性循环了很久，这个模式是他自创的，其基础是个性化思维、指责和以偏概全等认知偏差。费尔建立了一段共情连接，因此他能够更客观地检视自己的情况，而最终在忠于内心的强烈愿望驱使下，费尔得到了自由，也维护了他的诚信。如果我们不与他人分享感受和忧虑，可能就会迷失方向，进而激发负面心理模式，以至于不能独立地、客观地、清晰地进行审视。给予和接受共情能够为我们清醒思考打下基础，也是创造并维护复原力的重要因素。

日记中的问题

√费尔经历里的哪一点引起了你的共鸣？

√你是否像他一样有勇气放弃收入和地位？

√如果没有，那么是什么让你没有那么做？

√你是否感觉自己被困在目前的职位，在外面寻求其他工作机会的可能性很小？

√如果是，你认为是哪些客观事实限制了你的选择？

√在工作中，你是否像费尔一样要面对违背道德规范的压力？

√如果是，你是如何应对的？你妥协了吗？你拒绝了吗？

√如果你妥协，这对你的自我认同感有什么影响？

√在职场上，你是否会附和他人，即使你知道亲近的人都会反对你？

√在群体思维的八个症状中，你目前最容易受哪个所影响？

√你采用什么策略来应对群体思维的压力？

认知扭曲

本章讨论的认知扭曲包括“个性化和指责”及“以一概全”，请按照自己的情况罗列以下因素：激活事件（触发器）、信念、结果（行为上和情感上）、新的信念、新的结果。以认知扭曲中的个性化和指责为例。

激活事件：我的老板在一次员工会议上羞辱了我。

信念：如果我更有能力，他就会放过我了。

结果：自我批评、羞耻、尴尬。

新的信念：他的行为与我的个人能力无关。

新的结果：我才不为他的施虐行为负责；我将联系HR寻求帮助。

采取行动

与某个亲近的人讨论你公司或社区的道德环境，问问对方你是否表现出群体思维的症状。在日记里记录下你的回答。对你自己和朋友尽可能地坦诚。

第7章 认知行为疗法实践：对抗消极的自我对话，结束压力的恶性循环

世界上美妙的东西有很多，但因我们把注意力放在错误的东西上面，反而接触不到那些正确的东西。

——释一行（thich nhat hanh）

《一生平安》（A life Time of Peace）

通过早期与他人的互动，我们学会了如何与自己对话。如果在做实验、玩游戏、涂颜色、投球这些事情时得到他人鼓励，而没有被人评判和挑剔，那么你可能会为尝试新事物而感到兴奋，而且不会承受太大的压力。但是，如果你被盯得很紧，经常受到批评，尤其是如果父母双方或一方爱挑剔，凡事要求完美，那么你很可能会产生惩罚性的内在声音。你可能不会乐于尝试新事物，因为你在很小的时候就知道，你并不能不被批评地进行自由尝试。一个人拥有通情达理的内在声音，还是拥有惩罚性的内在声音，这两者之间具有非常大的差别。

在充满共情的环境里成长的孩子，可以发展出淡定的内在声音。这种声音让他们确信这一点：即使没有击出全垒打而赢得比赛，或者没有被票选为全班最受欢迎的人，他们也依然值得被爱。相反的是，在缺乏共情的环境里，孩子会发展出惩罚性的内在声音，不断重复这样的信息：“你没有做得足够好。”这常常会演变为自我贬损的结论：“你不够（分量）。”或者它的推论：“你不够好。”

人们通常不愿意承认他们的内在声音是多么消极。如果你真正慢下来，倾听自己内心最深处的想法，那么你会感到很震惊。你早上醒来的第一个想法，其实就为这一天定下了基调。积极的想法会催生一

种化学物质，给神经系统带来正面影响，让你平静下来，以便清楚地观察、理解事物。消极的想法则会带来相反的效果，形成一种应激反应，使得专注、记忆和觉察的清晰度被大打折扣。你每天都会想起的那些在过去被记录的信息——就像播放录音带一样——会引起你的应激反应。只有意识到这些熟悉的信息，你才能改变它们。你需要按下暂停的按钮，而不是播放整张专辑，因为这些音乐将会耗尽你的能量，并且限制你的潜能。只有大方承认那些熟悉的、自我贬损的语句出自你的嘴巴，才能给你的内部对话带来必要的改变。

顾虑量表

- 一觉醒来，你会不会开始考虑待办事项？
- 如果没有做完所有事情，你会不会立刻开始担心那些必做的事情以及将要发生的糟糕的事情？或者说，你会感到有压力吗？
- 你会不会担心孩子、配偶、父母、老板，你能为这些人提供所需要的各种东西吗？
- 诸如此类的想法，在你的一天中会多频繁地出现在你脑海里？

你可能不会意识到，你有多频繁地提出这类问题并表现出相应的负面后果。其实，你害怕未来。当拥有一个批评性的内在声音，你可能会将此内化为压力。你会为那些超出控制范围的情况而责备自己。你可能难以辨别某个特定事件到底是因为环境原因造成的，还是因为你个人原因造成的。在它真正发生之前，你已经发展出消极想法，想到你可能遭遇的种种压力。这种内在的消极有害无益，反而更可能使你对压力性的环境反应过度。引起应激反应的不是环境本身，而是你对压力的看法。如果你不愿意解决压力，那么你就会倾向于变得自我迎合。

我有一个客户，她嗜酒，曾经为背着她丈夫偷偷喝酒而内疚。她总会不自觉地感到内疚，并且为她丈夫的爆发性愤怒而自责。这些实际上跟她的酗酒并无关系。她时刻准备着为他的愤怒而负责，却忽略了愤怒到底因何而生。当你已经开始消极地评论自己，并在这个过程中释放出压力激素，你就陷入了“忽略情境或语境因素”的认知扭曲。

我们可以采用不同的策略去抑制自我批评。密歇根大学的心理学家伊桑·克罗斯（Ethan Kross）及其同事的研究显示：“在自我反省的

过程中，就算自我指涉的语言只发生很小的转变，都会影响人们调节想法、感受以及在社会压力下的行为的能力。容易受伤害的个体更是如此。”克罗斯博士举了NBA球星勒布朗·詹姆斯（Lebron James）的例子。詹姆斯曾决定从克利夫兰（Cleveland）转到迈阿密（Miami）去打球，并接受了采访。一开始，詹姆斯说话的时候使用的代词是“我”，但当他谈论到自己不想做情绪化的决定时，就转而使用自己的名字：“我想去做对勒布朗·詹姆斯来说最好的以及让勒布朗·詹姆斯开心的事情。”这些研究人员总结道，用代表着第三人称的名字来指代自己，使得他可以远距离地审视自己的感情，增强自我调节的能力。这个倾向被另外一个研究证实了。实际上它跟心理距离的策略有关，让人们在充满压力的情境里，更能感到事情在自己的掌握之中。

亚伦·贝克是认知行为疗法的创始人，他相信，“远离”可以使个人客观地思考情绪化的想法，它将是有效的认知行为疗法的重要部分。“远离”类似于站在感同身受的立场，帮助我们通过往后退、尝试看见森林而不是只见树木，从而避免出现特殊的情况。

积极的自我对话

汤姆（Tom）是一个热心肠的中年男人。他和妻子有着非常忠诚的小家庭，同时也跟他们的大家庭联系紧密。汤姆的内在声音非常苛刻，对于那些想从他那里得到某些东西的人，他经常感到内疚，即使他自己也因此承受了巨大的压力。汤姆告诉我，他的远亲刚刚打电话告诉他，如果他们一家人能在七月份的第一个星期到汤姆在科德角的房子（cape cod house）里度过一周将会有多么兴奋。汤姆告诉我：“医生，今年我们从来没有邀请过他们。我们去年邀请了他们，然后他们来了。我们还以为他们只住一个周末，结果他们住了六天。他们没有带任何东西，甚至没有提供购买食物的费用，一点儿也没有！他们非常挑剔，他的妻子只吃有机食物，他喜欢特定的白酒……他们让我们抓狂！但是当我告诉他们，我们并不是真正想要跟他们度过一周，我却感到内疚。”

汤姆发现自己经常陷入这样的情况之中，因为他很难跟别人画清界限。他不断思考要做什么以及怎么去做才能使别人知道他真正想要

什么。科德角房子的事是一个例子，呈现出他惩罚性的内在声音。这个声音告诉他不要那么自私，而“应该”为亲戚努力去提供招待，献出他拥有幸的房子。为了压制这个声音，他看电视到很晚，吃垃圾食品，喝啤酒。然后第二天醒来，他会比前一天更加责怪自己。他尝试在内心说着自我肯定的内心话语，期望以此来减轻压力，但是这也仅能提供暂时性的宽慰罢了。

通过总结《心理科学展望》（Perspectives on Psychological Science）杂志上发表的20多个案例，研究人员发现，鼓励的信息——比如“你将会成功”或者“你有信心取得成功”——并不总是最好的自我对话。研究人员把他们的新方法称为“指导性的自我对话”（instructional self-talk）。按照他们的描述，它是这样的一系列话语——通过计划好行为序列而产生某种成功的结果。

例如，汤姆可以设定如下的内部计划：“首先，我会打电话给我的远亲，告诉他我需要耽搁他几分钟。然后我会告诉他，虽然这很难说出口，但是我们决定今年夏天更多地独自待着，而不是像以前那样需要别人的陪伴。我会让他知道，我们其实是喜欢跟他和他的妻子外出吃晚饭或者去沙滩玩耍的。我也会补充道，我希望他能理解，我只有几周的假期，我和妻子都需要一些时间安静下来。”汤姆和我讨论了这个方法之后，他成功地处理了远亲的问题。

其实，汤姆需要一个机会去跟他害怕令其失望的人交谈。他的母亲非常敏感，经常因为他和妻子周末没有去探望她或者他没有每隔一天就给她打电话而感到受伤。他需要注意到，他因此感受到的内疚会产生压力。内疚感通常意味着这样的童年：孩子被教导去为成年人的幸福负责。

换位思考让汤姆回到同样罪恶的场景。一旦他意识到惩罚性的、内疚的自我对话的根源，他就会根据现实的期待开始重构对自己说话的方式，不去为其他人的反应负责任。

我分享了心理学家斯蒂芬·罗格伯格（Steven Rogelberg）的一个研究，身为大型咨询公司项目主管的汤姆也深受其鼓舞。罗格伯格任教于查珀尔希尔（Chapel Hill）的北卡罗莱纳州大学（University of North Carolina）。罗格伯格博士及其团队的目标就是：对比高效和无效的管

理者所使用的自我对话。参与研究的人需要给自己写信，写下他们的成就以及对未来的计划。积极的自我对话者记述了鼓舞人心的和积极的事情，消极的自我对话者却用灰暗的论调写作，并强调消极的后果。不出研究团队所料，在领导力、创造力以及对工作压力的准确感知上面，积极的自我对话者会获得更高的分数。

汤姆看到，无论在私人领域还是工作领域，将惩罚性的内在声音变成宽容的内在声音确实非常重要。他意识到，之前的思考方式消耗了大脑的化学物质，损害了他的幸福。一个更加现实的声音则可以支持他的整个生理机能。

改变自我对话的步骤

为了把自我对话从消极变为积极，你首先需要找到那些消极故事的根源。请用共情能力去理解为什么你变得喜欢重复关于自己的特定话语。当你意识到，其实你把别人对你的看法内化成自己的观点时，就会有助于停止责备自己。

第一步，在日记里写下你脑海里播放的、熟悉的信息，就是它们导致了消极的自我对话。例如：“我不够漂亮。”“当我说话的时候，我听起来很蠢。”“我太胖了。”或者“我并不成功。”请承诺，一旦听到自己说出这些话时就立马喊出暂停。

第二步，试着用真相去代替这些话语。每天从值得信任的人们那里获得反馈，并重复练习，对自己多次复述他们的观点。对自己保持一定的距离，尝试尽可能客观地看待自己。想象你是自己的一个好朋友。例如，你或许会告诉自己：“我或许不出色，但我招人喜欢。”“我可能偶尔说错一些单词，但是我通常讲得很好。”“我可能有一点儿超重，但是我在努力维持体形，并且每周都有改善。”或者“我不是非常有钱，但是我有成功的事业，并帮助了许多人。”

第三步，在不确定的情况下，练习区分环境性原因和个人原因。如果你可以通过共情去看清楚应该由谁或者什么因素对不同的情况负责，你就会更少地产生批评性的自我对话。例如，设想妻子探访了她喜怒无常的姐姐，然后回到家。她不像往常那样，一踏进家门就亲吻你，而是还没有跟你说话就开始咆哮。这时候，你要询问她，到底什

么困扰着她，而不是情绪化地看待这种情况或者以为是自己做错了什么。那么，你就能得知事情的真相，而不是因为添油加醋而产生消极扭曲的看法。

你并不是生来就有消极的内在声音：它是习得的，所以它肯定也可以被忘却。如果你按照上述推荐的步骤持续练习，你可能会发现你对自己更加友善了。

日记中的问题

√你如何看待自己消极的内在声音？

√你跟谁会互相影响（谁是那个对你的内在对话有重大影响的人）？

√这个人对你施加影响的动机是什么，你能感同身受地理解吗？

√你每天会采取什么步骤来使你的内在声音变得积极？

认知扭曲

本章所讨论的认知扭曲是“通过自我批评去刺激自己”和“忽略情境和语境的因素”，请罗列出如下因素：触发事件（触发器）、信念、结果（行为上和情感上）、新的信念和新的结果。以认知扭曲中的“忽略环境的因素”为例。

触发事件：虽然已经发出了不少简历，但我从来没有收到任何回应。

信念：我的条件并不会让人印象深刻。

结果：自我怀疑，退缩，被动。

新的信念：对每个人来说，当下的工作机会都变少了；我有信心自己终将找到工作。

新的结果：我会保持积极主动，而不是生闷气和退缩。等到经济活跃的时候，我就会被雇用。

采取行动

跟一个朋友或者亲人说，你将尝试改变与自己对话的方式。让他们针对在你身上看到的不同的行为结果定期给予反馈。在你的日记里记录这些反馈，并持续几周做这个练习。制作一个如下的图表，在上面列出你消极的自我对话以及正确、积极的思考。例如：

消极的自我对话	积极的思考
“我从来没有在新的社交聚会上感到舒服。”	“这是改变旧印象的机会。”
“这太难了。”	“我会寻求帮助并且解决问题。”
“我从来没有得到我所需要的帮助。”	“我会寻找我所需要的东西；我不会等待别人来揣测我的思想。”
“我比较懒惰，所以不太聪明。”	“我是搞不清楚状况，而不是不聪明。”
“我没有办法完成这门课程。”	“如果我努力了，我是很有希望通过的。”
“我不能想象自己平静下来。”	“我可以想象到任何想要的东西。”
“没有人关心我。”	“我发出求助讯号，看看谁会作出回应。”
“我不会去健身房；我不是一个运动员。”	“我不需要像一个运动员那样锻炼。”

自我对话调查表

• 你多久批评一次你的智力？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久批评一次你的外表？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久预想一次消极的结果？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会对自己说，别人不喜欢你？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会对自己重复一遍那些小时候听到的、针对你的消极话语？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会称自己是一个失败者、冒牌货或者蠢货？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会发现自己希望拥有某个熟人的物质财富？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会对着镜子给自己说一些消极话语？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会自认为你的体型缺少魅力或者难看？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不
• 你多久会自我厌恶？ <input type="checkbox"/> 每小时 <input type="checkbox"/> 每天 <input type="checkbox"/> 每周 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 从不

打分

回答“每小时”得4分，回答“每天”得3分，回答“每周”得2分，回答“很少”得1分，回答“从不”得0分。统计你的分数。

16分或以上：严重的自责。

12~15分：中等的自责。

7~11分：轻微的反责。

0~6分：积极的自我对话。

第8章 认知行为疗法实践：如何与成就成瘾作斗争

我对胜利有强烈的渴望，它驱使我不惜一切地把精力花在自行车上。但是无论如何，自行车竞技的水平是有限的。那些渴望，那些态度，那些傲慢啊！

——2013年1月18日，奥普拉·温弗莉（Oprah Winfrey）

采访兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）

你是不是早上醒来时内心感到恐惧？你是不是觉得日子变得困难？你是不是疑惑自己是否有能量去战胜它，发挥出你所期待的水平？你有没有立刻开始在脑海里思考行动清单？你是否曾将它带入梦乡，而且此刻必须去完成它，否则你会感到压力更大？如果是这样的话，你可能成为了一名成就成瘾者。

成就成瘾是一种信念，它让你觉得你可以通过使外表变得完美、提示社会或职业地位而得到爱和尊重。但它是一个不合理的信念系统，它被我们的早期经验构建出来，并且在当前的文化中得到强化。当提到这个核心信念的有效性时，大部分人都意识到它是一种认知扭曲。无论如何，成就成瘾者不得被成就成瘾的信念支配着自己的生活。他们似乎相信，自己能够让幸福之路变得完美。

英国约克圣约翰大学（York St. John University in England）的运动心理学家安德鲁·希尔（Andrew Hill）分析了43个研究成果，它们都测试了倦怠、压力和完美主义之间的关系。完美主义曾被认为是预见性地朝着目标努力的倾向，它没有特定的危害。但是当完美主义者过分担心会犯错、使别人失望或者力求使自己达到不可能的标准时，完美主义就会带来沮丧、焦虑、疲劳、饮食不规律和过早死亡。

到底是什么使我们在完美主义的压力下容易受伤？是什么真正为我们提供了所需要的爱和尊重？本章将讲述成就成瘾如何产生过度的压力，并造成感情和家庭的破裂。此种行为通常令一个人专注于自己的工作，而很少尊重对他最重要的人的需求，从本质上来说就是缺乏共情能力。

成就成瘾者为了达到目的，会牺牲行为上的亲密互动。他们如此全神贯注，因此时常感受到压力，以至于在亲密接触方面存在巨大的情感障碍。

如果我们知道如何维持亲密关系，我们就能够减少压力，提高自我价值感。当我们心中充满爱地离开家，我们的复原力更强、更有能力来处理一天中可能面对的大小压力。

犯罪现场

当你建立起这样的核心信念，即可以通过好好表现而获得爱和尊重，就是我所说的“犯罪现场”（scene of the crime）。如果你在需要通过成绩来获得认可的家庭里成长或者有对自己吹毛求疵的父母，你就很可能误入歧途，通过这种错误的信念来看待你自己和这个世界。

在很早期的生活里，我们为了获得关注和喜爱而习得自己的行为。我们逐渐开始形成自己对成功的看法。对于如何达到实现自我价值的能力，我们发展出了自己的想法。这些想法发展得如此早，以至于跟它们相联系的认知扭曲根深蒂固。据我多年的临床经验，我发现仅仅应用认知行为疗法经常难以改变这种想法。我们需要回到“犯罪现场”。

在早期的生活里，我们会思考那些对我们有意义的人给自己的反馈，进而构建一个关于自己的故事。如果那些对我们重要的人认为成就和完美是通往爱和尊敬的钥匙，我们也会有同样的扭曲感觉。我们可能会学会竞争，以便在狭小的生存空间里面有所建树。当我们完成得比预期更好，可以赢得表面上的掌声，这些掌声标志着我们完成了多少事情或者我们取得成功的水平有多高；但是我们的私人生活会遭受痛苦，压力会积累过度。我们可能会认为自己的成就带来了爱，但是我们更深的需求仍然未被满足，这正是因为这些成就并没有提供持

续的爱和尊重。我们必须持续努力地尝试以获得自己所渴望得到的认同。

大部分有完美主义倾向的人都知道，他们错失了一些东西，但是他们不知道怎样满足自己的渴望。当良好的行为没有带来幸福，他们就认为自己必须表现得更好。为了填补空虚，他们最终会尝试去更努力、更快速、更熟练地工作。完美主义者认为，他们能够使幸福之路变得完美。但是，尽管他们越来越努力，功能失调的信念系统依然会产生同样的负面结果。这对于成瘾来说是自然而然的。

如果我们尝试通过较高的成就和完美的外表去消除童年时代所受到的伤害，就会引起焦虑的情绪。因此而产生的皮质醇，会让我们的脑再次发出压力的信号。皮质醇会限制清醒的思考，损害准确地观察和理解的能力。

性别差异

完美主义者通常有一份看起来很好的履历，但是他们似乎对自己的职业成就或个人外表评价甚低。他们就是我所说的“记分板观察员”（score-board watchers），总是盘算着他们表现得有多好或有多差，抑或是他们看起来有多棒或有多惨。完美主义的男入专注于金钱、地位和偶像光环；完美主义的女入十分注重自我的形象，相信漂亮是通往幸福的途径。当然，这并不是截然划分的，女入通常也有取得职业上成功的强烈动机，男入也可能过于注重外表和体重。实际上，只有知道什么东西能真正带来爱和尊重，才能释放成就成瘾的压力。

对于软弱的扭曲看法

几年前我遇到了大卫（David），他以前是一个专业运动员，后来因为压力、焦虑和羞耻而沉寂了。大卫曾经是高中和大学的明星运动员。他曾被指定去参加职业联赛，但随着时间的流逝，他越来越不喜欢打球了。教练、训练员、宣传人员、代理商和粉丝给他带来了长期持续的压力和打扰，而他很想从中解放出来。大卫英俊，高大，有着结实的肌肉，他咧嘴笑着说：“我感到高兴并且享受生活。”

虽然他达到了专业运动员的水平，但是在竞技生涯中却被焦虑和失眠折磨着。结果，他并没有发挥出教练和粉丝所相信的潜力。我给了他一本我以前写的书：《成就成瘾》（Performance Addiction）。在他妻子的坚持下，他把这本书读了几次，之后终于打电话给我。对于来我办公室这件事，他觉得很羞耻。“任何认识我的人如果知道我在这里的话，他们是不会相信的。自从有了对于遭受压力的运动员的宣传，情况变得好了一些。但是我还是好奇，朋友们是什么感受。我们对生活有着‘振作起来’的理论。我相信你意识到了其中‘靠自己’的心理。”

有趣的是，大卫注意到我书柜上的一本书，名叫《美国超级间谍》（American Master Spy）。书中描述了第二次世界大战里战略情报局（OSS）的活动，它是美国中央情报局（CIA）的前身。大卫告诉我，他是第二次世界大战的爱好者。“我读了所有我能够弄到手的书。你能够告诉我这本书的一些内容吗？我已经读过几本关于战略情报局的书了。”我的父亲出现在这本书里，他在阿尔及尔跟一个秘密任务团队一起被拍摄下来。大卫立刻被我父亲和间谍活动所吸引了，他很关注特工们如何“能够有勇气坚持面对一直伴随他们的死亡威胁”。

我告诉大卫，我从父亲讲述战争的方式中学到了很多东西。直到父亲生命的最后几年，他才愿意谈论起他在敌人领土上进行了十三次跳伞的细节。当我说起父亲的时候，大卫看起来很惊喜，我能够在他脸上看到安慰的神情。大卫的父亲以前是一名水手，他对儿子的要求非常严格。在大卫的记忆里，父亲虽然酗酒很厉害，但从来没有表现出任何软弱。他用愤怒的咆哮去表达实际上不堪一击的观点。随着时间过去，父亲的愤怒变成大卫自己的愤怒。他感到自己没有能力保护母亲和自己，结果他长大之后变得讨厌软弱，因为这会让他想起小时候那些可怕的时光。在充满压力的家庭环境里成长使得他想摆脱任何无助的感觉。

如果我们在早年过于软弱，就会变得无法容忍那种失去控制的感觉，从而相信软弱是一种不正常的精神状态，只会带来痛苦和难受。当大卫长大成人，他尝试去阻止任何再次体验童年伤害的机会。但是很不幸，他选择的职业要求他克制自己的所有其他情绪，唯独不必克制愤怒的情绪。在这种运动文化中，愤怒可以驱使一个人更努力地去

竞争。大卫必须认识到，他的愤怒隐藏了他的恐惧，并且不允许他去积极地应对问题。

任何对真相的扭曲都会让我们陷入妥协。如果我们在错误的前提下开展自己的人生，我们就不能忍受自己的身份。大卫开始意识到他会像父亲那样与愤怒作斗争，而且通过我们的对话他发现，他的愤怒是因为肾上腺素的释放而产生的特定控制欲。他无法理解的是，其实我们每个人都会偶尔感到软弱。如果我们了解到所有人类都会偶尔感到无助，那么面对特定的困难的时候，软弱可能是一种资产。感到软弱有助于我们知道什么时候该努力，什么时候该鉴于形势而放弃努力。它允许我们减少压力，而不是否认压力。

我一度告诉大卫，我认为我父亲的战争经历和他的经历是相似的。我说很多运动员都看不到软弱的有利方面是什么，这阻止了他们去获得所需要的支持。他认识到这是真的。“但是我总是在想，最好对那些最糟糕的情况有所准备，这不足为奇，只是不要让其他任何人知道你在消极地思考。”

我解释道，消极和现实主义之间是有区别的。我们讨论了“对积极的东西视而不见”和“非黑即白的思维”的认知扭曲。认识到生活中的积极方面的人会活得更长久一些，因为他们已经减少了因为心血管疾病而死亡的概率，有着更强大的免疫系统，总体上有着更强烈的幸福感。非黑即白的思维引发了这个想法，即我们能够用对负面结果的偏见去预测结果。

住在马萨诸塞州的大卫对新英格兰爱国者足球队非常熟悉，而且实际上他在那里有着交往很长时间的的朋友。在我们上最后一堂课的时候，新英格兰爱国者足球队正在准备“超级碗”比赛，对抗西雅图海鹰^[1]。我问大卫，新英格兰爱国者足球队的教练比尔·贝利奇克（Bill Belichick）是否会筹划这场比赛的方方面面，以便将他们对手的优势和弱势都纳入考虑之中。“当然！你知道比尔·贝利奇克会提出每一个可能的方案。这个家伙令人惊讶，他似乎能够预测到所有的可能性。”我指出，比尔·贝利奇克拥有这个能力，一定程度上是因为他意识到了自己队伍的弱点。知道队伍的弱点，他就可以在心里为所有的

因素做准备，就像一个将军，他在为一场竞赛出谋划策之前，不会傲慢自负，只会实事求是。

恐惧扭曲了现实

因为抱着对失败的恐惧，大卫习惯于否认特定的现实：他为最糟糕的情况做计划，认为这种预想会让他对惨淡的结果有所准备。他害怕承认，他的情绪和关心会导致负面和不佳的表现。这种思维方式把他置于明显的劣势之中。一个真正的乐观主义者，既可以乐观地思考，又可以现实地思考，可以接受目前形势的方方面面。要拥有一个广泛的意识透镜，最重要的是，不要被过度担心或者被所关注的感情限制住思维。

谦逊、诚实的风险承担者

自从大卫参与到我的共情认知行为疗法工作坊后，他已经开始跟那些在私人领域和职业生涯中都很成功的男女运动员交流起来。大卫惊奇地发现，如此有能力的人竟然会出席我的工作坊，并且承认他们也有软弱的地方。他好奇他们为何能够诚实地对待压力源和焦虑的情绪，而且依然发挥出高水平。他已经有了一个根深蒂固的信念，就是为了成功必须否认任何潜在的负面因素，毫不犹豫地向前进发。对真相的恐惧，使得我们感到焦虑和害怕。我们通过酒精或者其他的功能失调模式去寻找安慰。其实，理解和处理真相会让我们变得更加聪明、谦逊，最终成为更加诚实的人。

当我们变得真诚和谦逊，实际上我们会更加有能力去承担风险，因为我们时刻准备着去面对所有可能性。我们开始接纳生活有时候会往好的方向走，但有时候不会这一事实，我们不再只专注于成功，认为那是唯一允许出现的结果。最重要的是，我们相信如果我们准备好的话，成功很可能以某种方式到来。我们有勇气偶尔去冒险尝试，有机会去发现我们能够做什么以及我们能够变成什么样的人。

当大卫更多地参与到小组讨论里面，他慢慢对自己更加有信心了。他学会了降低内在声音的要求，这个声音很多年来一直在坚持完美。有趣的事情是，当大卫减轻了惩罚性的自言自语，他开始变得更

加融入小组讨论之中，对小组成员的行为有了许多有价值的观察，这正是他以前所忽略或者误解的。

通过倾听小组成员坦白他们不完美的地方，大卫已经能够卸下追求完美的重担了。见证了那些优秀的、有天赋的人们也在跟他曾经遭遇的焦虑和压力作斗争，他明白他们已经学会全身心参与到生活之中，不会过分地追求完美。最重要的是，他认识到，当人们对这个世界和自己敞开心扉，他们就不会严苛地要求自己达到不现实的自我形象。这些人们成为了他们自己，他们可以承担风险，因为他们不会太严厉地要求自己；他们有空间去试验，去学习，去失败，然后最终获得胜利。没有什么可以比你成为真实的自己而让你感到更自在的了。接受你自己是谁，意识到你自己不是谁，这些让你能够在生活中产生更好的创造力、获得更高的成就。如果你正被成就成瘾折磨，请认识到这种看法是能够改变的，你可以由此摆脱对失败的强烈恐惧，进而取得成功。

有些天赋一般的人最终却变成了优秀的运动员，我对此总是颇为惊叹和感慨。他们在某种程度上是成功的，因为他们不会长期背负着重担，将自己与杰出人士比较来比较去。他们通常比那些天生就更加有天赋的人更可能发挥自己的潜能，因为他们接受努力，并且习惯去努力、去奋斗，这正是有自知之明的好处。

迷恋成功的情结

我们文化中的许多方面都受到成就成瘾的折磨。当我们把高成就看得重于一切时，我们通常会惊讶地发现，一些在特定领域最成功的人并不是十分平衡，并且他们实际上可能有着脆弱的自我意识。有时候我们认识到，这些人最终会转向毒品或做出冲动行为。如此高成就的人会受到这样的内在困扰，这看起来似乎是不可能的。我们清楚了解到这个普遍的信念，即在某个领域的非凡成就和表现自然也会带来其他所有的问题。

在一些成就很高的人的个人生活中，这个信念的错误性体现得非常明显。我曾跟精英运动员和其他著名的专业人士工作过，他们几乎不知道如何建立和维持一段亲密的关系。在某个领域的成功并不代表

一个人拥有个人成功所需的人际交往能力。高成就的人通常选择那些将他们的名声和地位理想化的伴侣，而不是会真实看待他们是什么样的人的爱情伴侣。

当人们拥有高水平的关系处理技巧，尤其是共情的能力时，真正的幸福、爱和尊重才会来临。成就成瘾者倾向于把地位看得高于性格，把成就看得高于关系。讽刺的是，只有当他们在心里和头脑中认识到发展一段关系是非常关键的，才可以让他们找回在大部分时光里所错失的东西，那样他们才会痊愈。大量的研究表明，人际关系技巧对于在商界取得成功来说非常重要。最近的研究揭示出，共情能力是在警界、政府、教育和政治上取得成功的核心因素。

成功的职业经理人拥有感知到他人需求的能力，他们就能让别人感受到被倾听。从根本上来说，他们发展出了共情的能力，或者是心理学家威廉·伊斯科（William Ickes）所说的“日常读心术”。

要获得这种技能，成就成瘾者就要把以前虚构出的爱变成真实的爱。成就成瘾者有爱的障碍：他们将自己的爱的能力建立在他们每天的表现上面。不幸的是，他们对伴侣也有着同样的期待。他们会一直将自己和伴侣跟其他人比较。这种趋势导致他们出现完美主义的行为，而且对伴侣和自身都造成很大压力。他们会发现，坠入爱河很容易，但是实际上，当早期的性吸引力被消耗掉之后，继续喜欢一个真实的人是很困难的。真爱和真正的性亲密基于不带有任何判断的情感，这种爱是成就成瘾者从来没有获得过并且不知道如何去给予的一种东西。

向前进

如果你意识到自己身上有成就成瘾的迹象，你必须努力去发展人际交往能力以得到和促进长久的爱——这种爱源于我们是谁，而不只是基于我们做了什么或者我们看起来怎么样。在余下的章节里，我会强调减轻压力和拥有个人以及职业成功的复原力所需要的技巧。

自从打开了大卫的心态和思想，他不但变得跟朋友和有同样遭遇的小组成员更亲近，而且跟他的妻子也重新建立起了一种爱的关系。他们已经持续多年保持着距离，并且不知道如何重新获得他们曾经拥

有过的、曾经很容易就能表达出来的爱情。因为错误地相信成功所需要的东西，大卫总是在他们的关系之中缺席。结果，他的妻子宝拉（Paula）感到非常孤独，而他亦变成妻子的旁观者。大卫没有意识到，他对明星地位的追求其实是对亲密关系的渴求。直到最近，他才发现了建立爱和尊重的真正方式。

我们注定要去爱和与他人联系。当这种联系发生并持续，它会让我们的融入到世界当中，因为正确的理由而获得成功。那些真正懂我们和重视我们内在的人为我们提供支持，我们的潜力才能得到释放。这让我们随心所欲地去追求成功，而不会对失败过度恐惧。如果我们没有达到一个特定的目标，我们仍然拥有爱，因为爱其实并不是仅仅基于我们做了什么而产生的。这真的是一种解放的体验。

日记中的问题

- √成就的压力如何影响你的生活？
- √你如何改变对成就感到有过度压力的倾向？请详细描述一下。
- √当你意识到软弱的时候，你是什么感受？
- √暴露你的软弱对你来说会产生什么问题吗？
- √这样做给你带来过尴尬吗？
- √你对那些有权力或地位的人有理想化的想象吗？
- √如果有，你为什么认为他们比你优秀？
- √你认同大卫生活中的哪一方面吗？
- √你是否明白，过度的成功会怎样干扰爱情？
- √你的工作或者对成功的追求如何影响生活中的关系？请十分详细地描述。
- √你将会怎样改正这种倾向？
- √你计划如何学会将内在和关系置于形象和地位之上？

采取行动

如果成就成瘾已经妨碍你全心全意关注最亲近的人，那么你就应该道歉并且承诺在未来会做得更好。在日记里记录你的计划和你的进步，并且每周回顾一次。

认知扭曲

本章所讨论的认知扭曲包括“忽视积极的方面”“秉持绝对的标准”“非黑即白的思维”。请按照自己的情况罗列以下因素：激发事件（导火线）、信念、结果（行为上的和情感上的）、新的信念、新的结果。以认知扭曲中“绝对的标准”为例。

激发事件：我的上司在我的报告里发现了一个错误。

信念：他并没有很重视我。

结果：自责，压力，对权威的逃避。

新的信念：老板的一次批评并不代表他认为我是一个失败者。

新的结果：当我犯错误的时候，我可以向他寻求帮助，而不是逃避他，甚至无谓生闷气。

请完成附录中的成就成瘾调查表。在阅读完本书之后，再次填写你的答案，并且对比这两次的分数。

【注释】

[1] 译者注：一支非常具有竞争力的队伍，具有传说中的防御和爆发性的进攻。

第9章 擦亮眼睛：换位思考，不带偏见地感知真理

可能一场旅行并不能杜绝偏见，但是在旅途中，每个人都会哭、笑、吃、忧虑和死亡，它会引发我们这样的想法：如果我们尝试去互相理解，我们甚至可能成为朋友。

——玛雅·安吉罗（Maya Angelou）《现在开始，重视每一场旅行》
（Wouldn't Take Nothing for My Journey Now）

我一直深受歧视的影响。总会有人称我为意大利人和外国佬，问我的家人是不是黑手党，企图告诉我像我这样的人不应该上大学，要求我不要跟某些朋友交往，因为我并不符合他们的宗教背景要求。但是无论如何，我所忍受的歧视跟那些每天都遭受偏见的人们比起来，简直是不值一提。

我用了几年的时间尝试去教导人们重新理解关于他们和其他人的歧视经历，我敏锐地意识到偏见是如何传播的。它会发展成根深蒂固的信念，并引起过多的压力。这种错误的信念会限制一个人的潜能，让他们产生自我憎恨的情绪，然后毁灭其精神世界。歧视会减少信任，产生不安全感，并且会在个人、集体和民族之间引起压力。不论我们的想法何时被扭曲了，压力都可能变成副产品。

我每周有五天都会接见患者朋友。当我与他们之间发展出一种信任的、可相互交心的关系后，双方通常会感到可以自在地说话，而且没有在社交场合进行表达所产生的压抑感。人们的歧视观念和行为居然能产生如此大量的压力！我简直是惊呆了。与此同时，我也对这一领域产生了愈加浓厚的个人兴趣。

以下是一些我最近在实践中听到的各行各业人士的评论，也有部分是我自己的个人经历：

“狗不喜欢黑人，一定是因为他们闻起来味道不好。”

“我们应该炸掉所有阿拉伯人，从伊朗开始。”

“我没有歧视，但是当我的孩子们靠近基督徒时，我就感到不舒服。”

“我没有偏见，但是你知道犹太人是怎样的吧。你不是犹太人，对吗？”

“我姐姐跟一个在旅行中遇到的德国人相爱了。我父亲不同意他入我们家门——他无法忘记战争。”

“西班牙人正在接管这个国家。所有的自由党党员都告诉我们的孩子，他们需要学习西班牙语。”

“你不能相信一个巴勒斯坦人，他们都是杀人凶手！”

“男人从根本上就缺乏共情的基因。”

“我爱我的妻子，但是如果女人领导这个世界，你知道，经济会崩溃的。”

“理智上，我知道我错了，但我只是不能相信一个胖子竟然可以这么聪明。”

这些评论中的每一个都在表达不真实的偏见。当它们被说出来，我可以看到每个人脸上明显的压力信号。大部分人没有意识到，压力就是被这样的谎言造成的。如果你被歧视，你可能会害怕。歧视引起的紧张通常被看作对安全感的需求。无论你是对自己还是别人抱有歧视，你都会生活在不必要的压力之中。共情能力是一种工具，使我们能够理性地审视它们，而不是任由其有意识或无意识地渗入我们的生活，并发挥作用。

打开紧闭的门

当有人对你表达类似上面的评论时，你有没有勇气去挑战他呢？他可能是你的一位同事、朋友或者家庭成员。大部分人说他们会，但是生活经验却告诉我们，这几乎很少发生。大部分人都想避免冲突和不适，所以他们会转换话题或者保持沉默。任何人都可以拥有的最伟大的能力，就是忍耐、从差异中学习以及直接地、真实地、言行得体地处理冲突。这些都是知道如何去用共情能力交流的好处，它教导我们如何将诚实和感知联系起来以及如何减少可能出现的防御性反应。你认识多少人具备这些技能？如果你愿意去学习这些技能，并且把它们教给你的孩子，毫无疑问，你将会减少压力和紧张。

针对自己或其他人的歧视，通常是缺乏意识和自我意识脆弱结合而成的产物。这种趋势可能会被我们所处的周遭环境所教导和强化。

我们会借鉴自己所能看到的行为，那些早期的遭遇使得我们的共情能力增强或减弱。譬如，就像小孩子说话被忽略了一样，如果你想把今天过得怎么样告诉父母，但是他们太专注于某样东西以至于没有顾及你，或者如果当你受伤了，你被告知要控制自己的眼泪，那么你可能会尽量不去表达你的热情或者痛苦，并且你会倾向于观察父母或者其他权威人物以便获知他们接受何种行为。孩子们渴望得到认可，当没有得到认可的时候，他们会寻找任何方法去支撑他们的自我价值。

如果家长歧视某个民族或某个特定的宗教，孩子也会用同样的方式去感受和思考。这个孩子可能不会有自卑心理，但是很可能被扭曲的观念所影响。随着时间过去，这种隐秘的思考方式会限制某种可能性和不同群体的友谊，最终导致被歧视的人产生不安全感或者愤怒感。

61%的美国人认为这个国家的种族关系是很差的。这个比例每个月在都上升，在黑人 and 白人之中同样会引起压力和消极情绪。

另外，我们的世界最近被恐怖主义袭击的阴影所笼罩。对于恐怖主义的仇恨使得人们相信，这种观念是正确的而且也是唯一的典型生活方式，以至于他们觉得如果有需要的话，他们必须用同样的武力方式去改变别人的信仰。不仅贫困民族的极端分子这样罪恶地思考，在我们日常生活中的人们也用同样的方式思考和认知，即使他们的想法并没有付诸真实的暴力。

昆士兰大学（University of Queensland）的一项研究检验了以往的发现，人们对跟自己种族或民族背景相同的人具有更加强烈的共情心理。罗斯·坎宁安（Ross Cunningham）博士主持了这项研究，研究主要针对新来到澳大利亚的中国学生。他们向这些学生展示了一些录像，录像里中国演员和白种人演员遭受了疼痛的或不痛的脸颊触碰，然后询问他们对这些演员感同身受的程度。那些跟其他种族有更多接触的学生，比那些只是跟他们相似的人相处的学生，显示出更高水平的共情能力。拥有更高共情能力的学生更常对不同背景的人开放——不一定非得是亲密关系，而更可能仅仅是多一点儿接触。其实，无论什么种族和民族背景，熟悉感都会对共情能力施加有意义的影响。随

着对其他群体的人敞开心扉，人们的共情能力提高，而压力却降低了。

当我们只是对自己的家庭、邻居、宗教或者祖国的人们给予关注和同情，通常是因为我们没有向其他人敞开心扉。共情能力是由一种谦卑的爱所产生的，它会关心所有的人，认识到相对来说我们更称得上是相似的，而不是迥异的。

悲剧中的开放性

迈克尔（Michael）是一位年轻的水兵，在伊拉克完成过两次任务。最近我问他怎样看待那个民族的人。“我认为那里的人们温暖而热情，”他说，“他们真的希望我们去那里。但是，本地的政客和当权者看起来却是狡猾和贪婪的。”

这位年轻人亲自目睹了杀戮，见证了伊拉克人和美国人的死亡，但他还拥有开放的思想。我问他是如何发展出这样的心态的。他回答：“我的父母教导我，要尊重每一个尊重我们的人，这是一个简单的、没有例外的哲理。”

迈克尔告诉我了一个在伊拉克村庄里寻找炸弹源的故事。当他踢开房门的时候，他看见一个年轻的狙击手正站在平台上，直接对着门口，用一个自动化武器指着。他马上逃跑，接着听到后面传来一声枪响，这位年轻人就倒在了楼梯上。他回头看，发现一位同事刚刚射杀了那个狙击手，救了他一命。然后迈克尔看着刚刚被杀死的年轻人的脸庞，开始哭泣。“他看起来像我，有着黑色的皮肤，高高的个子和黑色的波浪卷发。这让我感到非常震撼，好像我有一天也会变成他那样。他是否更值得死去呢？我是否更值得活下来呢？我们都为自己所坚信的真理而奋斗——谁知道这实际上是什么鬼。我只是感到我再也不了解任何东西了。”

迈克尔的经历展现了一个心态开放的、具有共情能力的人如何在不确定和不了解的领域中采取行动。他没有落入将伊拉克人民进行假设和概括画像的窠臼。尽管他被暴露在可怕的环境中，他还是发现了不同文化的人之间的共性。他的选择证明了他的能力，即能够清晰

地思考，并且不让感情左右自己的看法。因为迈克尔没有跟不同背景的人交流的压力，所以他就能发现大家的共同之处和人性本质。

比利时根特大学（Ghent University in Belgium）的阿恩·鲁次（Arne Roets）和艾伦·范·希耶尔（Alain Van Hiel）的研究表明，不太能忍受模棱两可和不确定性的人群会更容易产生歧视，形成相应的扭曲思想。他们倾向于快速而坚定地地下决定，然后基于最明显的信息做概括。他们注重严格地跟从权威和社会规范，这在任何感到不确定和不安全的时候给了他们可以遵守的规则。他们受到“认知的整合”（cognitive conformity）的折磨：有意识地或者无意识地迎合跟我们相关的人的观点。

下面是其他一些常见的认知扭曲，它们一般会产生常有偏见的意识和矛盾：

- √当客观的证据不支持你的感觉时，把感觉作为判断的基础；
- √认知标签化：在心里给一个人贴标签，对相反的客观证据没有保持开放的态度；
- √指责他人；
- √无法考虑到其他不同的解释；
- √内部团体偏见：更重视那些跟你想法相似的人，而不是那些想法跟你不同的人；
- √潜意识或无意识（含蓄的）的偏见态度。

就像我们所看到的那样，迈克尔并没有上面这些品质或者行为。他是一个不寻常的、有同情心的人。他没有憎恨那个试图去杀他的人。他超越表面去看待事情，并且意识到他和他的潜在攻击者都是为了自己的信念而行动的。在这方面，他们不但看起来样子很像，而且想法也很像。共情能力让我们看到外在和内在，让我们从自身的实际情况出发去思考，而不是依赖表面上的判断。

寻求真相

要从因为歧视而引起的压力中解脱出来，我们必须要按照真相和事实指引来思考。共情能力是我们的向导，因为它总是基于客观的准确性而存在。

共情能力是我们基因遗传的一部分。它类似于肌肉：当被使用的时候，它会变发达；而当休息的时候，它会萎缩。当我们实践共情的时候，我们是在强化这种天生的能力。它让我们超越表面去观察、触摸内在的灵魂。没有了共情能力，我们不能理解其他人是谁或者他们的行为意味着什么。我的一个来访者说：“狗不喜欢黑人，一定是因为他们闻起来味道不好。”讽刺的是，这种观点是一个很理智的人说出来的，他自己也曾经是遭受严重歧视的对象。我们关系非常好，所以我可以直率地跟他自由谈论。我告诉他我最喜欢的叔叔是非洲裔美国人和爱狗者，那位叔叔是一个友善的、可爱的人，狗和人都会立刻喜欢上他。

我的患者朋友说他认为这是愚蠢的：他已经接受了这种信念，因为在他成长的时候，他在的那条街道上的狗从来不会对黑人表示友好。他有着以偏概全的认知扭曲：认为只在一个场合中发生的事情会在所有场合都成真。他也没有考虑到，当非洲裔美国人出现的时候，那条街道上的狗可能习得了他们主人的防御性焦虑。“猜猜我会因为什么而批评其他人——基于一个非常小规模的样本而做出的结论。”我相信他确实对黑人没有恶意，但是他的早期经验以及他缺少跟非洲裔美国人相处这个事实，使得他的早期看法如此根深蒂固。最后他虚心地纠正了他的偏见。

我们都是带着某种偏见而长大成人的。我们对世界和自己的责任，就是重新审视自己的故事，那些故事是根据其他人和自己的不正确信息所写成的。人们经常问我，一个人为什么会变成一个恐怖主义分子。我回答道，如果你曾经被虐待，如果你在情感上一无所获，如果你在经济上一贫如洗，那么你就会容易相信任何你听到的东西，尤其是在你渴望归属感的时候。如果从没有人教过你如何用共情能力去审视你所听到的东西的准确性，那么你就只是吸收而没有去评价。世界上憎恨美国人的那些人，往往从来没有见过美国人。一些美国人也是用类似的方式去思考。上面表达种族主义观点的患者并不是广泛地

歧视，他从来没有要去杀任何人，但是如果真的出现情感上和经济上的贫乏，他可能更容易被白人至上主义者雇佣。

爱情是盲目的

在早期的生活里，我们基于所浸润其中的环境以及我们的父母和生命里有意义的人怎样看待世界和我们自己，而发展出特定的核心信念。这些看法包括性别规则。我们的一些扭曲的学习是无害的，但是其中一些会在我们的社交关系中激发非常大的压力。

我的一个叫丽贝卡（Rebecca）的来访者非常聪明，非常友好，非常吸引人，但是她却受到高压力生活的折磨。她喜欢大学，在那里她没有太多约会，但是有一些好朋友；她的成绩很好，也表现出对商业的兴趣和努力。毕业之后很短的时间里，她遇到了赖安（Ryan）。他看起来是友善的，在企业工作了五年，已经有很可观的收入。他们约会了。像她一样，他非常想要一个有着相同信仰和文化的伴侣。后来她意识到这种要求影响了她的判断，对自我判断过低是她没有看清他的一个原因。丽贝卡被强烈地吸引了。她容易陷入消极的自言自语，比如“我再也不会找到任何一个好到可以爱我的人”和“他太英俊了，不会想要我的”。

现在丽贝卡和赖安有一对8岁的龙凤胎，她过着快节奏的生活。这对孩子有学习障碍而且非常喜欢使性子。更麻烦的是，她的丈夫在婚外有一个私生子，那是一个住在附近城镇的少年，每隔一周就过来跟他们住在一起。

我在夫妻对话中看到过几次丽贝卡和赖安。赖安十分自恋，爱喝酒，而且需要持续被人奉承。他对孩子不太感兴趣，但是他明显地更喜欢他的第一个儿子，因为他认为大儿子会替代他成为运动员，实现他曾经的梦想。

当丽贝卡遇到赖安，她将他理想化了。理想化是一种认知扭曲，使一个人看见真相的能力发生偏差。因为对赖安的外表、钱财、社交能力印象深刻，她就断定他有一个好的性格。当我们对爱的渴求很强烈时，我们的压力就变大，我们的感知发生偏差的可能性就更大。一

一旦男女之间建立起亲密关系，那么再想清醒地看待对方就难上加难了。

不幸的是，这个故事十分典型。丽贝卡用她妄自菲薄的言论创造出了一个负面的模式。这导致了“最小化”的认知扭曲，当她将赖安理想化的时候，她轻视了他的错误。

尽管丽贝卡已经非常不开心，但是她的婚姻里最大的悲剧其实是她的丈夫对孩子们的影响。他对孩子们毫无兴趣是显而易见的，即使对他自己的父母也是这样。但是，他非常关心他儿子的体重问题。赖安从小就是被人捉弄的小胖子，他不能忍受任何人超重。他责备8岁的儿子，在他面前说他胖，并且责怪丽贝卡没有正确地管理他的饮食、没有强迫他去锻炼。这种不可思议的约束将丽贝卡关进了一个长期承受压力的牢笼。她害怕跟赖安生活在一起，但也害怕离开他，因为她害怕他的愤怒和报复。

封闭式关系的影响

最近的研究已经证实了情感创伤（包括口头谩骂）会引起大脑的物理变化，从而让人产生抑郁和焦虑。如果跟一个总是生气和不顾面子的人生活在一起，这种影响就会不断累积。高水平的压力激素皮质醇确实会杀死脑部的情感和记忆中枢的神经元（杏仁核和海马体神经元）。这些变化限制了创造性的思考，可能是致使受虐个体停留在毁灭性情景的一个原因。

想要拥有豁达的态度，你就需要一个愿意保持开放并且得体的、真实的伴侣。如果你不理解你的愿望和过去可以支配你的看法以及你创造出来的消极模式，那么你注定会重复早期生活里的伤害性模式。为了得到真相和无偏见的观点，我们不能独自努力，我们需要值得信任的人的反馈，他们对我们是诚实和坦率的。我们需要处于互惠的关系中，在那里我们可以提供同样的反馈给那些亲近的人：本质上，关系建立在相互的共情之上。

丽贝卡终于有勇气来参加我的一个小组会议，这个会议关注平衡的生活。这个小组由十人组成，他们都遭受过度压力的折磨。在会议的开始，当人们从他们的工作、照顾孩子的任务或者其他义务之中拨

冗前来的时候，我可以看到大家都带有一定程度的典型压力。在总结的时候，气氛变得平静，这其实有利于人们的健康。这些参与者期待下周继续回来，他们互相已经很了解。到底发生了什么？当人们从小组里面其他客观的、好心的个体那里接收到关于他们是谁的反馈，他们那些用带着偏见的笔触所写的老故事就消散了，他们开始去观察他们是谁。真相让人减轻了压力，产生了对自身的信心以及对成长和学习的潜力的信心。

新故事的开始

当丽贝卡给别人反馈时，她对减轻压力的许多建议都被小组成员高度称赞。结果，她看到自己是有价值的：她逃避的经历以及从中滋生的压力却帮助了其他人。当我们用有意义的方式去给予的时候，当我们的努力得到认可的时候，我们神经系统的化学物质就发生了改变。我们感到好多了，因为作为人类，我们接受的教导是去帮助他人，而不是伤害他人。我们被培养出共情能力和同情心。软弱的力量引导丽贝卡逃出了她曾经生活的牢笼。她缓慢而坚定地意识到，善良的人们会重视她的人性。

拘束的人，尤其是那些自动自觉去做很多事情的人，通常不想让别人知道他们有什么感受。他们可能会说：“没有人想要听我一遍遍不停地抱怨。”确实，那些跟你亲近的人不想天天听你抱怨，但是通常拘束的人即使有时真的只是在寻求理解，也认为自己是在抱怨。有些人尝试真正理解对方，努力做到诚实和互惠，而有些人只是自私地想去抱怨和发泄，这两者之间有很大的不同。如果你选择亲近那些优秀的人，他们就想要听到你的努力。实际上，如果你不让他们进入关系里面，他们很可能就会离开。但是，为了得到，你必须去给予。

当丽贝卡认为自己没有东西可以给予的时候，她还是去给予，结果她收到了一个礼物，从而启动了她重生的进程。丽贝卡意识到，她感同身受地倾听的能力是一个很大的优点。人类喜欢被倾听和被理解。如果你知道如何去倾听，你总是会拥有朋友。当我们共情时，我们会慢下来，一定程度上变得聚精会神，使得别人感到被倾听和被理解。这是有意义友情关系的核心，也是减少压力的一个关键性因素。

没有压力的爱

当丽贝卡停止去关注她做错了什么，她就开始意识到什么对她来说是正确的。人类智慧有一个伟大成就，就是拥有准确理解其他人和我们自己的能力。这种能力是减轻压力和增强复原力的关键。最终丽贝卡决定离开她的丈夫，现在她跟孩子们住在一个小公寓里面。相比以前，她的钱更少了，做的事情更多了，因为她要做兼职并照顾她的孩子，而且几乎没有得到来自她丈夫的帮助。尽管她背负着很多责任，但是她已经跟一个友善的、会照顾人的男人建立了关系，并且可以不用像以前在婚姻里那样长期承受着压力。

你不需要像丽贝卡那样必须在小组治疗里面重新撰写你的故事，但是你必须开放地接收那些亲近的人给你的反馈。如果你直率地、诚实地、感同身受地对待他人，你就很可能得到来自他们的同样的回应。共情总是一个相互的过程。共情地给予和接受就是减少压力的关键。

日记中的问题

- √你曾经说过本章开头提及的那些歧视性评论吗？
- √在你的经历中，有没有比较特别的歧视？
- √在你摆脱扭曲的时候，遇到过什么困难？
- √举一个跟朋友或家人共情交流的例子。

采取行动

向一个亲密的朋友或亲戚寻求诚实的反馈，看看他们有多准确地理解了你的观点。询问对你的消极偏见和歧视的具体细节。

第10章 情绪学习：永远不会痊愈的伤害

疼痛在某种程度上会剪掉我们的翅膀，阻止我们飞翔……并且，如果它在长时间里没有被治愈，你几乎会忘记自己起初是为飞翔而生的。

——威廉·保罗·杨（William Paul Young）

《小屋》（The Shack）

当人们不能克服过去的伤害，他们通常会感到惊讶。需要谨记的是，当我们受到伤害时，为了保护自己免于再次陷入危险的境地，我们的大脑会有偏向性地记住某些场景。我们的大脑情感中枢里记录伤痛，我们的感受影响自己如何看待伤痛。我们带着情绪去观察它们，并且误以为自己看到了客观的真相。

我们都是故事的创作者。在早期的生活里，我们创造了关于自己的故事。它们属于我们，并且造就了我们的命运。根据身边人给我们的反馈，我们会进行思考，然后写下这些故事。但是，如果这些对我们有意义的人带着他们自己的偏见而给出反馈，那么我们其实是在观看一面扭曲的镜子。结果，我们的内部故事就几乎是虚构的。关于积极和消极的镜像法的影响，下面的故事就说明了一个孩子为何会习惯性地感到焦虑、压迫和恐惧。我将要讲述的这个故事是一个绝好的例子：受到严重创伤的人如何改变对自己的消极看法以及对世界的冷嘲热讽的态度，然后形成新的积极精神和内在声音。这个故事体现了共情关系如何挖掘一个人内在的善良的力量，这种力量曾因为受到失去、抛弃和拒绝的压力的影响而潜伏在心底。

一个小女孩的心碎

劳拉（Laura）的父亲在她15岁的时候就去世了，留下她和6岁的弟弟以及4岁的妹妹。他们姐弟三人被母亲抚养长大。劳拉感到自己被死去的父亲抛弃了，她非常疑惑，为什么在她承受了几年因父母离婚而产生的焦虑之后，她的父亲还会离开她。

焦虑会产生巨大的压力，尤其当它同时混杂着被抛弃的恐惧时。劳拉现在已经是一个成年人，但是因为对伤痛岁月的记忆，她已经形成了对现在和过去的偏颇看法。无论何时当她面临不确定性，比如要申请一份新的工作、申请研究生或者跟一个新对象约会，她都会感到压力重重。她受到“过度思虑”的认知扭曲的折磨：她相信，强迫性的穷思竭虑会给她带来解决问题所需的洞察力。

尽管劳拉非常聪明，但她在看待事情时总是习惯套用自己的那一套青春烦恼老故事，一旦脱离过去的故事，她就变得很难辨别事实。她对认知行为疗法非常熟悉，并且已经阅读了关于认知行为疗法的一些书籍并完成了书中的练习。尽管如此，当遇到有压力的情景时，她就会落入旧的、先入为主的观念里面。觉悟是重新改写过去故事的第一步，但这并不足够。理性的自知力并不会改变我们的情绪。要想真正理解她的经历，必须有一些让她感觉到可信任的人对她感同身受才行。只有这样，她才能够从现实的角度去思考过去的伤痛。信任创造了条件，让我们从理性、客观和有同情心的人们身上吸收一些其他的观点。

信任作为建立开放的关系的基础，并不局限于治疗师和患者之间，也可以存在于家庭成员、朋友或者同事之间，甚至存在于人类和程序之间。比如，你可能会跟这本书里面的单词发展出充分的信任，由此去探索你思维的方方面面。

劳拉在一个充满紧张情绪的家庭里长大，导致她现在对自己有一些毫无根据的不妥信念。然而，那些信念却一直主导着她的思维方式。因此，劳拉倾向于不经过太多刻意的思考，就可以很快作出关于自己和周遭环境的决定。

“自动化思维”是直觉的、不由自主的思维，反映了你如何看待自己和世界。它们跟情感学习有关，是一种常见的认知扭曲，会无意识地发生，而不管客观事实如何。当我们感受很强烈的时候，我们会根

据当时的情绪去记录特定的情景。比如，当我们受到伤害时，就倾向于使用夸张的语言来描述，就像“他不喜欢我”和“他认为我很愚蠢”。而如果你用带有情感的新意识去重建自我对话，不再秉持非理性的信念，就可以获得对于生活和自己的更加真实、客观的看法。

劳拉第一次打电话给我的时候，她说她感到非常压力，彻夜难眠，并且怀疑跟我聊天是否会有帮助。她说一个本地的医生已经开了一种抗焦虑的药物，但是她说：“这让我感到奇怪，我对此很怀疑，因为他并不是真的了解我。他在20分钟之内就开了两种药！”这个医生推荐她来找我，但是她明显很怀疑我是否会有所不同。我试图消除她的这些顾虑，告诉她我认为自己不能第一次会面就对她下结论，并且我会留意观察她，去了解到底什么东西困扰着她，而不是做任何草率的判断。我还告诉她，我能想象到，一个寻求帮助的人如果很快被误解，必定会非常失望。通过领会怎样才能让对方感到平静和舒服，我们正在建立有意义的联系。十分重要的是，我们要每天实践这种思考方式，并让它变成一个习惯。

当我第一次见到劳拉的时候，就被她表面上的害羞、焦虑和腼腆震惊了。但是一旦她开始说话，就很明显地表现出超乎23岁的理智和成熟。

我问她是否介意回答一些历史问题。她立刻开始述说她的童年经历以及她母亲认为我可以帮助她的原因。她告诉我，她很早熟。“我不是最漂亮的女孩，不是运动员，然而我不断学习并且拿到好成绩，但是我对每一门课程都感到压力很大并且觉得忧心忡忡。”

在她上小学的时候，她父亲就被诊断出肺癌。他接受了一系列持续的治疗，包括化学治疗、放射治疗以及实验性药物治疗。当劳拉说她看着父亲遭受痛苦时，她开始哭泣。“我真的从来没有想过他会死。我只是想，那应该没有问题，因为我妈妈让我相信，下次治疗就可以使他康复。她说得如此信誓旦旦，让我不得不信服。”劳拉告诉我，父亲曾是她所在高中的一名足球教练，受人尊敬。她对父亲与学生的故事有所耳闻，并且为这些闪光的故事而感到骄傲。

在她高一结束的时候，她父亲的情况变得更加糟糕，而且高中的课程难度更大，她变得难以适应高中的学习。她试着逃课去练习钢

琴。她的专属医生一度跟她母亲说，她患了饮食失调症，因为她的体重下降得很明显。“医生不能理解我只有100斤的原因。那是因为我太焦虑，以至于无法进食，而不是我不想吃东西。你知道这是什么感觉吗？你会因为焦虑而感到胃痛，胃不停收缩，然后你就越来越难进食。”她每天都担心着父亲的病情，而且经常被认识她父亲的老师询问情况，根本就难以逃避。

在她父亲死后不久，也就是她上高二的秋天，她母亲决定从佛罗里达搬回到曼彻斯特。劳拉直到那年夏天才知道这个计划，她感到被背叛了。她是这样描述她身上的一些良好品性是如何消沉的：因为她感到被遗弃，只能独自悲伤。她长期感到压力、无法入睡、无法进食、无法放松。

母亲搬到曼切斯特之后，劳拉在佛罗里达跟一位阿姨住在一起，度过了她高二的那一年。等到16岁的时候，她才去跟她的弟弟和母亲一起住。她与母亲的关系变得疏远，她们从来没有再恢复到原来的亲密程度。她的朋友变得越来越少，她也总是感到焦虑，不完全信任同辈和大人。当她上了大学，这种焦虑变得更加严重，变成了“对每个人的暂时性猜疑恐惧”。她继续埋头在功课上，而很少出去约会，但是她对自己的智力和外表保持着极端的自我意识。这种关注变成了过度责备自己的身体，她在每次踏进社交场合之前都感到压力重重。

在大学里，劳拉的焦虑越来越严重，她开始学会喝酒。她会跟几个朋友出去厮混，周末就泡在酒吧里。通过这样的发泄，她终于找到了一种归属感。不幸的是，在感到压力和焦虑的时候，劳拉变得习惯性地寻求酒精的帮助来放松。

随着时间过去，劳拉感到跟我相处得越来越舒服。她变得更加平静，更少批判，对可能性保持更开放的心态，并且愿意把她的恐惧告诉我。共情的关系产生了平静的大脑化学物质，让人们更容易去辨别和改变认知扭曲，从而对自己和他人进行切合实际的评价。

对我来说，我们的对话总是有趣而充满挑战性的。她会频繁地质疑我，心理学原则是否准确。她使用具有挫败感的方式进行叙述，即先假设最坏的情况，那样就能为失望而作准备，因此她经常陷入“放大”的认知扭曲（即强调你的错误，并且把问题想得比实际更加严重

重)。现在她所表现出来的任何的轻蔑，不管是不是故意的，都跟她过去的失望有关。当她感到受伤的时候，就会很快下判断。

劳拉感到跟我相处更舒服了，她开始暴露她的弱点，放下了她通常使用的怀疑性防御。我告诉她，如果她可以学习重新信任、抛弃那些冷嘲热讽的看法，她就能像回到童年时期那样重新打开心扉。现在，她能够感受到生活中人们提供的温暖和支持。劳拉在那次谈话中哭了，从此之后，我们的讨论变得更加有意义。她时刻准备着去获得领悟，把它们变成理论，用以指导认知行为疗法的实践。

劳拉认识到，通过纠正对自己的扭曲的看法以及对其他人进行共情，可以看到交流的真谛，获得进步。她过去的伤痛正在逐渐减少。

软弱的优势

在劳拉的主要压力源之中，其中一个就是关于友谊的建立。在高中，她曾经被深深地伤过，然后她将那些伤痛带入了成年的早期。虽然她害怕回到从前那些与自我意识有关的日子，但是她冒险去参加了一个本地的健康俱乐部。她在旋转课程里认识了一些女性朋友，偶尔跟她们出去，这明显减轻了焦虑。她的第一份工作是做一名一年级的课程老师，据说她深受小学生及其父母的喜爱。

她经常问我一些问题，通常是关于如何管理特定的课堂情况、关于有问题的孩子们以及他们不同的人格动力学分析。我不断被她触动：她是如何对学生们感同身受的，她是如何凭直觉知道如何带领他们走出自我怀疑从而对自己产生更加良好的感觉的。当共情能力得到延伸和表达，通常能够有效地教导我们如何奋斗和解决生活的各个方面。在如今的角色里，劳拉的主要困难就是要忍受批评。因为她总是想象着，如果她让任何一个人失望，他们的关系就会破裂，并且人们会抛弃她。尽管带着这些焦虑，她还是努力做好工作，并且赢得了同事和校长的尊重。

当我们继续保持谈话，可以很明显地看到，劳拉不但开始相信我，而且开始进行社交活动，向一些同事敞开心扉了。她在健康俱乐部遇到了一个男人，并且信任他。虽然起初她在每次约会之前都感到压力，但是现在她已经可以自如地跟他待在一起，让自己感受和置身

浪漫之中。“难以置信，他竟然接受了我并爱上了我！”她告诉我。“他知道我容易感到压力，但这对他来说没什么。我们克服压力，依然其乐融融。”当然，我提醒她，她一点儿也不难相处。我们目前正在改变的扭曲认知就是她对于自己的旧看法。

突破的准则

因此，在劳拉的转变之中，我们要记住哪些要点？她曾不相信自己拥有美丽的内在和外表，但她现在慢慢认识到这些东西。她开始意识到，当我们不被注意，“失去”就会驱动内在的愤世嫉俗。劳拉从来没有处理好这些问题，包括她父亲的离去，她母亲和其他兄弟姐妹的疏远以及她在同辈身上感到的焦虑。可以理解的是，因为她没有一颗充满信任的灵魂去帮助自己渡过悲痛，所以她一直在逃避。她没有意识到，长期的逃避会引起压力和焦虑，干扰感知的准确性。未曾解决的伤痛奠定了她的认知扭曲，让她变得相信那是真的。

若我们尝试独自解决自己的伤痛，其实并不能真正做好这件事。当我们勇敢地去敞开心扉，并且找到我们所信任的人，得到真实的反馈及其带来的真诚的帮助，我们就可以消除有偏见的理论的阻碍。认知行为治疗师将这个过程称为发现我们的“核心信念”：它是我们强烈地拥有的，通常在早期就建立起的严格的信念。

劳拉发现，她过去会根据一些核心信念去生活，而这加强了她对于自己和世界的悲观看法。她正在把自己从这些扭曲中解救出来，你也可以的。当你重新发现这个真理，你可能会更专注于自己做对了什么，并停止去探究自己到底做错了什么。你的压力和焦虑会减轻。你可能会恢复平静的感觉，它曾被你生命中积累起来的伤痛所掩盖，处于休眠的状态。

日记中的问题

√劳拉的故事的哪些方面最打动你？

√劳拉的故事激发了你的什么记忆？

√你曾经向身边的人讲述过这些经历吗？

- √你能够辨别出在你生命里引起焦虑的伤痛吗？
- √你会做什么去理解和解决这些伤痛？
- √你认为劳拉的困难是否跟信任和接近别人有关？
- √你认为你能改变自己总是爱怀疑的倾向吗？
- √你认为焦虑在多大程度上影响你去爱的能力？
- √你有勇气去尝试爱吗？
- √如果没有，你打算采取什么步骤去向身边的人敞开心扉？
- √你认为亲近宠物比亲近人类更容易吗？如果是这样的话，为什么？
- √你的压力水平经常驱使你概括过去的经历吗？
- √你尽了很大的努力去分清过去和现实吗？

认知扭曲

下面的认知扭曲导致了劳拉的偏见感知和压力。记录你如何使用它们，并且在日记里记录你将如何纠正这些倾向。

√放大

√过度思虑

同时在你的日记里记录：

√解决问题的洞察力

√发掘出的核心信念

采取行动

尝试把你的笔记跟亲近的人分享，并且询问他们真实的反馈。

第11章 共情能力、自我照顾和幸福感

思想上的偏见和怪癖很大程度上塑造着我们的价值观，同时也影响着我们的心情和健康状况。

——《为什么幸运的人一再走运，不幸的人继续倒霉》

(Rainy Brain,Sunny Brain)伊莱恩·福克斯 (Elaine Fox)

本章结合一个女人的例子，来重点介绍我们如何看待和照顾自己。案例中的她意识到为什么她会对自己和别人产生扭曲的看法，从而通过接受和给予共情，与他人建立积极的社交关系来改变这种扭曲的行为。大多数人都知道他们要怎样更好地照顾自己，但很少有人知道，自身的思考方式和有限的知识储备则会让他们反其道而行之。

压力对我们的身体健康和心理健康状况都有着直接的影响。从营养和健康方面来说，美国人是世界上受教育程度很高的国家，然而在这个国家，有30%的儿童都超重了。根据世界卫生组织的调查，美国是世界上肥胖者比例最高的国家（其中26%是成年人）。2型糖尿病的发病率不仅在成年人之中快速上升，在儿童和青少年中也快速上升，从1994年的5%上升到最近这几年的约20%。

据我们目前了解，错误的观念、不准确的认知和消极的自我暗示会制造压力。压力会导致体内的压力激素皮质醇含量失调。这种失调会导致血糖水平急速下降，使得脂肪细胞扩大。压力和体重的增加是紧密联系在一起的，这不只是美国才有的问题，最近，来自鹿特丹一家儿童医院的研究指出，8岁肥胖儿童体内的皮质醇含量偏高。

克服你自己的抵触心理

告诉人们如何减轻压力是一件很容易的事情：做一些常规的有氧运动，吃健康的植物性食物，保证充足的睡眠，保持高质量、共情的社交关系。这听起来很简单，对吗？然而许多人发现，这些建议很难坚持去执行。当我们压力很大、感觉精疲力尽的时候，根本就不会考虑“自我调节”这件事。为了提高自身的自我调节能力，我们必须改变自己内心的想法，以一种正确的态度看待我们自己、我们身边的人以及我们所处的情境。

当处于压力状态的时候，我们会选择做一些对自身来说不健康的事情。苏黎世大学（University of Zurich）的一项研究表明，即使是中等程度的压力也能改变大脑中影响自我控制能力的化学物质。参与者暴露在冰浴中，因此产生了中等程度的压力，这时他们会选择去吃 unhealthy 的食物。当处在压力状态中时，我们会渴求吃甜食或者高热量的食物，以此释放压力。让情况更糟糕的是，在压力状态下，我们的身体将保存脂肪。如果这种情况继续下去，会改变我们对饱腹感的感知能力，减缓我们新陈代谢的速度，使我们渴求更多含糖和高脂肪的食物。这是一个恶性循环。压力激素和导致长期性身体健康问题的炎症是联系在一起的。

为什么我们会陷入这些自我破坏的模式之中？吃冰激凌会使身体释放多巴胺，它是一种影响神经系统的化学物质，在人体感受回报和快感方面起重要作用。拥抱你爱的人，会让你释放后叶催产素；慢跑会让你释放内啡肽和血清素。所有这些化学物质都会让人感到开心，其中的一些只会产生短暂的作用，而另一些则能产生更持久一些的作用。当我们不知道如何释放这些化学物质来让自己感受到快感时（例如通过与家人朋友进行友爱的互动，通过与陌生人进行善意的交流或者去锻炼身体），我们会转而投靠那些与快乐联系在一起的外部物质，例如糖果、巧克力、尼古丁、可卡因和安非他命，所有这些物质都会刺激我们分泌多巴胺。

为你的大脑“重新布线”，产生让你感觉良好的化学物质

了解自己的想法以及与之对应的行为的来源是很重要的。否则，你可能会责怪自己意志薄弱，缺少勇气，最终成为一个自卑的人。我

们的应对策略来源于我们的经验，而不是我们的无能。

早期，我们从身边的人那里习得了或好或坏的自我调节习惯。一方面，如果我们观察到，父母在他们压力大的时候狂喝饮料或者进食过多，我们很可能会模仿他们的这种自我调节习惯；另一方面，如果我们看到父亲或者母亲在他们感觉压力大的时候选择走入地下室，踏上跑步机去释放压力，我们则更可能选择通过锻炼身体来释放压力。不管我们早期学习了什么方法来缓解生活中的压力，不管是吃冰激凌还是慢跑，我们的大脑中都会产生一种路径，将此行为与消除坏心情、缓解压力联系起来。因此，自我感觉的良好程度，对我们进行积极还是消极的思考有很大影响。问问自己，你在人生初期学习了哪些处理压力的方法、形成了哪些带有偏见性的看法，这些经历又对你与自己对话的方式造成了怎样的影响。

好消息是，你学习到的任何东西都可以被摒弃。加州大学戴维斯分校的发展心理学家艾美·维尔纳（Emmy Werner）针对698个出生以及生活在夏威夷的考艾岛人（kauai）进行了长达40年的研究，这项研究开始于这些人的婴儿时期。这项研究表明，处于高压环境之下的婴儿，例如出生在一个妈妈患有精神疾病的不稳定家庭的婴儿会比生活在良好环境的婴儿，经历更多诸如犯罪、心理和身体不健康等方面的问题。然而，这项研究令人惊讶的是，出生在高压环境下的婴儿，其中有1/3成长为有同情心、能干、自信的独立个体。研究团队发现，这些适应性强的孩子跟他们的看护人（非父母）都有很紧密的联系，他们还会参与社区团体活动或者是去教堂。维尔纳的这项研究获得了国家和国际的奖项，研究成果证明：我们能够克服巨大的困难去重塑大脑，从而过上开心快乐和有作为的生活。

拥有良好的人际关系和参与到有意义的社群中去的经历体验能够增强人的适应能力，并且能够减轻压力。这样的经历刺激了后叶催产素的释放，它是爱的激素。这种激素能让人产生安全和平静的感觉，并且抑制压力和焦虑，因此，它有助于我们的身体释放更少皮质醇。经过大量的试验，神经科学家保罗·扎克（Paul Zak）证明了后叶催产素对行为的影响。虽然皮质醇使我们感到恐惧，但后叶催产素能使我们感到舒适、安全，并在某种程度上让我们能够给予、接受与别人换位思考、建立共情关系。依据扎克教授的研究成果，当后叶催产素含

量很高的时候，人们对陌生人的慷慨程度增加了80%。好消息是，我们可以通过训练增强自己与别人共情地沟通的能力。

做出改变

如果你晚上回到家就热情地亲吻你的父母，而不是直接奔向饮料和曲奇饼干，将会发生什么呢？你的体内会释放后叶催产素，减少皮质醇的释放。在你和朋友、配偶或者孩子做了一个有意义的交流之后，这种情况也会发生。想要做出改变，你就必须开始做出这些行动。

压力抑制了我们的共情能力。麦克吉尔大学（Mcgill University）的心理学家杰弗·摩泽尔（Jeffrey Mogil）在研究中把美替拉酮药丸给了被试，这是一种阻断压力激素的药物。在两项独立的试验中，他们发现，共情能力会随着皮质醇的减少而增强。每个学生跟一个陌生人或者是一个朋友组成一对，当他们挽着同伴的手臂放入冰水中时，他们需要评估对方的痛苦程度。吃了美替拉酮药丸之后，他们表现出更强的共情能力。在试验开始的15分钟前，和陌生的同伴一起玩视频游戏的被试，表现出了更强的共情能力，仅仅一次共同经历就能让被试表现出不同的结果。

特里西娅的战斗

特里西娅（Tricia）是一家公司的经理，她是一个聪明、有趣并且高情商的人，她总是能站在别人的角度为他人着想。36岁已婚的她有一个8岁的女儿。她每周工作55~60小时，开车回郊区的家需要45分钟。从青少年时期开始，她就超重了，就算尝试了很多次节食也不管用。长时间的工作消耗了她大量的精力，让她无暇再去锻炼身体。照顾女儿吃好饭并且哄她入睡之后，特里西娅通常会看看电视，吃吃零食，再喝几杯酒来放松自己。特里西娅的丈夫是一个房地产中介，他与特里西娅的工作时间和饮食习惯都差不多，他很少锻炼身体并且也一直超重。

特里西娅的故事在今天的社会里很常见。她已经努力尝试了好几年去保持合理的体重和健康的身体。然而，虽然她很聪明并且确实有

很好的意愿，但她却总是失败。特里西娅并没有精神上的疾病或者心情抑郁，但是她感觉自己的压力太大了。她告诉我没有一个同事或者朋友能给她带来不一样的感觉，他们都是千篇一律的。

特里西娅参加了几次我的工作坊后，她开始更加耐心、细致地照顾自己了。在过去的12个月里，她减去了30斤。现在她很少吃糖。她每周参加三次纺织课，在其他不用上课的时候则会散步最少40分钟。她在自我调节上取得成功的原因是，她真正改变了对自己本身的一些看法，并且以一种新的角度来审视自己。

特里西娅是独生女，当她还在读初中时，她的父母就离婚了。她和母亲相依为命，共同分担痛苦和失望，也是从那时开始，她们的体重开始增加了。体重的增加和皮质醇的释放紧密地联系在一起。皮质醇会让人渴望碳水化合物，特别是甜食。它还会分解肌肉组织，使肌肉更加松软无力。减压并且减少皮质醇的释放，是成功减重的一个重要步骤。

特里西娅一直是一个好学生。她是一个成功的职场女性，有很多朋友，还有一个幸福的婚姻，但是这么多年来，她一直抱着“别人都在背后说我是胖女孩”的想法。她陷入了消极预测的扭曲认知，她每天都在猜测，她为自己体重超重和缺乏能力而感到无能为力。她希望自己能养成良好的饮食习惯。

当特里西娅鼓励小组的其他成员时，她发现人们都因为她的温暖以及不受他人评论影响的能力而发自内心地喜欢她。她总是能站在他人的角度思考，做到感同身受，别人也感受到了她的这一优点，他们纷纷表示，希望自己也能像她一样学会换位思考，做到与他人共情。他们注意到，她会避免随意作出仓促的评价。在对问题或者他人作出评价之前，她总是能先弄明白真相，从而做出客观的评价。最开始，她总是很难让自己去接受别人的称赞，陷入忽略积极因素的扭曲认知，但是随着时间的流逝，她走出了对自己的预先看法，学会了从另一个角度看待新的可能。

来自小组成员的支持开始帮助特里西娅去战胜面对冲突时的恐惧，这是特里西娅的压力来源与核心问题。她的父亲很容易突然发怒，她很害怕他发脾气，当他在的时候，她会感到很不安。这些经历

让她对即使是很小的冲突也会感到担心害怕。她总是认为，一旦她和别人有哪怕一丁点儿不同意见，别人就会变得不可理喻，双方就会产生冲突。她的母亲会通过和解来避免跟她的父亲发生争执，然后再吃一点儿糖来缓解自己的紧张心情。

在发生争执的时候，特里西娅已经能够鼓起勇气去大胆地发表自己的观点了。小组成员之间换位思考与感同身受的氛围让她能够放下自己的偏见，更准确地去理解别人。当感知到冲突的时候，她并不倾向于采取读心术。即使当她和别人对于同一件事情有不同的看法时，她也有自信去表达自己的观点。她现在不会感觉到太多的压力，她的身体能量水平上升了，因此她可以改变以前紊乱的生活方式，而保持更健康积极的生活方式。她现在并没有完全脱离危险的情况，但是她正在往合理的自我调节的方向进步，她认识到，她作为一个人的价值远远超过她的外表和体型的价值。

当特里西娅开始感受到别人的理解和真诚的关心时，她就已经能够用来自别人的客观反馈来重新评估自己的扭曲思维。效仿特里西娅的例子，问问你身边跟你走得近的人，他们是否觉得你也有像特里西娅一样的认知扭曲。

特里西娅具备了感同身受的换位思考能力，并以此为指导开始了新的生活，重写了自己的故事。现在，她正在努力让自己的生活变得平衡而富有弹性。她有勇气对未知而陌生的可能性敞开心扉，即使最初它们会让她感到焦虑不安。特里西娅意识到这个过程是一场马拉松，而不是一场短跑，但她依然以一种积极的心态前进着。

锻炼是缓解压力的好方法

像特里西娅正在学习去做的那样，照顾好自己的身体对于缓解压力是很关键的。想要充分地照顾好自己，你需要避免过去那种消极的情绪和错误的认知。回顾迄今为止你所做的工作，这样你就可以摆脱之前因对自己和他人的偏见而带来的束缚。我们能否消除自我保健的障碍，关键在于我们如何去思考和理解。

在自我保健中，保持平衡是很重要的。例如，过量的锻炼可能会对身体造成伤害。在持续锻炼大约90分钟以后，身体会释放自由基，

自由基金会增加患癌症的风险。我们都知道，像超级马拉松这样的运动会伤害我们的心脏，造成负面效果。新的研究表明，运动量有一个最适宜的区域，在这个最适宜的范围内，身体可以得到最大的益处。有两个大型的研究，在14年里跟踪调查了661000名成年人。按照每周运动量的不同，他们被分成不同的组，从不运动，运动时间为每周150分钟、300分钟、450分钟，一直到每周正常运动时间的10倍——1500分钟。如预想的那样，不运动的那组人的过早死概率最高，那些每周锻炼少于150分钟的人则降低了20%的过早死概率，那些每周锻炼在150分钟左右的人更是将过早死概率降低了31%。3倍于普通的运动时间则最大地降低了过早死的概率，高达39%。高于那个运动水平的时候，运动能给身体带来的益处就逐渐减少了。10倍于推荐运动时间的那组和每周锻炼150分钟的那组，减少过早死概率的数值是相同的。运动的强度也对此有影响。进行比步行更强烈的锻炼的人与那些只进行中等强度锻炼的人相比，过早死亡的可能性要低9%。

对于难以投入很多时间去锻炼的人来说，发表在《应用心理学》（Journal of Applied Physiology）杂志上的一则研究给他们带来了好消息：高强度、短时间、间歇性的锻炼能消耗更多的卡路里，同时给身体带来更多益处。

每天，你不一定要去运动场。你可以仅仅以中等速度走10分钟左右来热身，然后尽可能快速地走半分钟，之后再回归正常速度走60~90秒钟。同样的方法可以应用于户外骑自行车或跑步。

把各种各样的运动结合在一起能产生最有效的健康水平。理想的运动方式是间歇性的训练结合2~3次举重训练。力量训练可以提高你的新陈代谢水平，因为提高你的肌肉质量可以提高你的代谢率。在锻炼之后，你将继续以更高的速度燃烧卡路里长达72小时。另外，随着年龄的增长，力量训练有助于防止肌肉萎缩、保持心血管健康、防止骨质疏松、维持血压稳定、保持血糖和胆固醇维持在正常水平。所有这些益处都能缓解压力，给身体提供更多的能量，使身体保持在一个稳定、健康的状态。

正确的饮食减压法

我们都知道，压力和不健康的饮食会形成一个恶性循环，削减越来越多的能量，让我们形成更多的消极自我暗示、忽略自我保健。如果我们更加注意饮食，就能形成不一样的心理和身体的健康状态。含有高植物蛋白的饮食很有可能降低你的压力，提高你的整体健康水平，帮助你保持体重。T.科林·坎贝尔（T.Colin Campbell）写的《健康调查报告》是关于素食饮食益处的最好的书之一。世界卫生组织推荐的地中海式饮食对人体很有益处。2013年12月，《营养饮食学术期刊》（Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics）发表的一篇研究指出：肉食者的身体质量指数（BMI）最高，素食和植物主义饮食者则最低。

除了如上所述的健康饮食习惯，你可能会发现以下的食物清单也很有价值。它们都是很有营养的、能帮助减压的食物。我的那些跟压力抗争以及努力管理体重的来访者们发现，这些食物对解决问题都很有帮助。

绿叶蔬菜：像菠菜、甘蓝、含有叶酸的甜菜等绿叶蔬菜都能促进多巴胺产生。多巴胺这种使人快乐的大脑化学物质有助于让你保持平静、增加身体的能量。

火鸡肉：火鸡肉含有大量的色氨酸，这是一种有助于使人感受到快乐的激素血清素，是一种能调节人的饥饿感、快乐感和幸福感的化学物质。其他含有大量色氨酸的食物包括坚果、种子、鱼、豆腐、扁豆、豆子和鸡蛋。

燕麦片：像燕麦片这样的复合碳水化合物能帮助大脑产生血清素，这跟抗抑郁药促使大脑产生的物质是一样的。

酸奶：肠胃内的细菌可能会造成压力。有研究表明，大脑和胃是有连接的，这就是为什么压力会激化胃肠道的炎症。2013年，加利福尼亚大学洛杉矶分校以36名女性作为研究对象，其研究表明，那些喝含有益生菌的酸奶的人跟喝不含益生菌的酸奶或者完全不喝酸奶的人比起来，大脑中处理情绪的区域（包括压力区域）活动会降低。除了益生菌之外，酸奶还包含锌和钙。

鲑鱼：鲑鱼中的 ω -3脂肪酸具有抗炎镇痛的效果，可以抵消压力激素的负面影响。在由美国国立卫生研究院资助的一项研究中，俄勒冈

州立大学医学院服用 ω -3脂肪酸的学生，相比服用安慰剂的学生来说，减少了20%的焦虑。 ω -3脂肪酸还可以提高脂蛋白密度，是我们的“好”胆固醇。

浆果：浆果中富含抗氧化剂和植物营养素，能加强你的免疫系统应对压力的能力，还能帮助消除与压力形成密切相关的自由基。最近发表在《美国营养学会杂志》的研究表明，蓝莓可以降低血压。还有研究表明，蓝莓、草莓、覆盆子和黑莓富含维生素C，而维生素C能降低血压和皮质醇水平。

开心果：开心果对保持心脏健康很有益处，能通过降低血压和心率来缓解急性压力。坚果富含植物营养素，而植物营养素能提供抗氧化剂，以支持心血管的健康。

黑巧克力：研究表明，黑巧克力可以降低压力激素的水平，包括皮质醇。此外，可可粉中的化学物质能使你的血管壁放松，降低血压，改善血液循环。含有至少70%的可可的品种是最有效的，但要适度食用。

种子：亚麻籽、南瓜籽和葵花籽中都含有大量的镁，绿叶蔬菜、酸奶、坚果和鱼中也有镁元素。镁已被证明有助于缓解抑郁、疲劳、易怒和经前期综合征，缓解抽筋和水液储留。

牛油果：吃牛油果可以让你觉得有饱腹感，当你感到有压力的时候，不会太想去吃不健康的零食。牛油果中含有适量的 ω -3脂肪酸、蛋白质、维生素E、叶酸和维生素B。牛油果还富含谷胱甘肽，可以阻止身体吸收会造成氧化损伤的脂肪。然而，因为牛油果富含卡路里，所以要适量地吃。

腰果：腰果含有锌，这是一种重要的矿物质，可以帮助你减少焦虑。低水平的锌会增加焦虑和抑郁。1盎司^[1]腰果可以提供一个人每天锌需求量的11%。其他富含锌的食物是牡蛎、牛肉、鸡肉和酸奶。腰果中还含有丰富的 ω -3脂肪和蛋白质。

菊花茶：根据宾夕法尼亚大学的研究，这种茶能大大降低焦虑。有普遍性焦虑症的试验参与者服用洋甘菊连续6周后，会感觉心情平静，睡眠质量更好。

香蕉：一根香蕉提供了我们每日所需的维生素B6的30%，维生素B6能促进产生镇静血清素。此外，香蕉富含钾元素。

葡萄干：葡萄干含有钾，这是很重要的，因为压力会消耗体内的钾。葡萄中的多酚能降低血压，从而有助于抵抗压力反应。钾能调节和恢复正常血压，有助于减轻抑郁和失眠症状，并帮助你清晰思考。

锻炼和健康的饮食是自我保健的重要工具。结合对自己的准确看法和准确的感知能力，把压力看成是能够化解的问题，可以帮助你建立一种无压力的生活方式。下面，让我们继续巩固本章的收获。

日记中的问题

√你认为你的觉察方式会妨碍自我保健吗？

√你怎样和自己说话会降低你的能量和情绪？

√你对你的体形严格要求到什么程度？

√你认为你在评估自己的身体形象时，有多客观？

√你可以做什么来提高自我保健水平，包括营养、睡眠、关系、运动和工作？

每周都把你的进步写在你的日记中，并把结果分享给一个跟你走得近的人。你也可以请他与你一起走上这段旅程。

认知扭曲

对在这一章中讨论的每一个认知扭曲——读心术和忽视积极因素，请根据你的情况罗列以下因素：激活事件（触发器）、信念、结果（行为和情感）、新的信念和新的结果。以认知扭曲中的忽视积极因素为例。

触发事件：一个朋友向我借钱。

信念：人们只会关注我能给予他们什么，而不会真的关心我。

结果：和朋友疏远，失去友谊，变得孤单。

新的信念：虽然我的朋友羞于寻求经济上的帮助，她还是选择相信我，向我寻求帮助。

新的结果：与朋友的关系变得更好，不会往坏的方面去猜疑别人。

采取行动

若要控制压力，你需要寻求帮助，找身边的人和你一起开始锻炼计划。如果你现在是单独运动，建议找一个朋友或亲戚跟你一起，你们可以一起制订一个计划，并互相承诺一起有规律地散步、骑自行车、打网球或者跑步。

【注释】

[1] 译者注：1盎司约28.35克。

第12章 给予的力量：给予和善良如何使内心恢复平静

当别人向你求助的时候，你最好给予。当然更好的是，别人没有向你求助的时候，你也通过理解而去给予。对于慷慨大方的人来说，寻找到一个需要帮助的人，会比给予更有满足感。

——《先知》（The Prophet）卡希尔·纪伯伦（Kahlil Gibran）

世界比以前发展得更快，我们不断被焦虑冲击着。面对文化的压力，我们如何维持无压力状态，对交流和各种要求都作出快速的反应？我们不能只是简单地对世界不予理睬，就像我们已经看到的那样，孤立和自私会增加压力。孤立甚至是早发性疾病的一个预警。

相比之下，我们知道，给予的人会更健康、更幸福、更长寿。给予对我们自己来说是一个减压装置，可以立刻对情绪产生有利的影响，给我们的生活带来意义。最简单的给予方式就是共情。共情让我们进入另一个人的世界里，它让我们自身、我们的担心、压力源和偏见都放了一个精神上的假期。在这个过程中，我们创造了有意义的关系，产生了对神经系统有益的化学物质。我们需要它去控制我们的压力，提高我们的生活质量。

给予和共情给我们提供了激发天生的善良的机会。当我们更关心别人的幸福（无私），而不是只关注自己的事情，我们就展现出善良的品质。密歇根大学老年医学协会的研究表明，在降低死亡率方面，给予比获取更加奏效。

韦尔兹利大学（Wellesley college）的心理学家保罗·温克（Paul Wink）进行了一个吸引人的研究，他对高中学生进行了长达50年的追

踪。他总结道，在青少年时期通过给予来表达善良的人，预示着他进入成人期后，自始至终都保持良好的身体和心理健康。

它在我们的基因里

我们的基因中蕴含着共情和利他主义，我们的基因规律早就注定了人类会繁荣兴旺。人类种群之所以能够生存下来，多亏了连接、合作、认同的自然倾向。在最近的几年里，神经系统科学家和社会心理学家为达尔文的主张提供了丰富的经验性证据，即同情是我们最强烈的本能。

通过做好事，我们不仅仅帮助了别人，也同样帮助了自己。据我们所知，人们只要自愿贡献出自己的时间和精力去帮助有需要的人，就会体验到心情愉悦的感受，这种快乐被称为“助人者的快感”。它会释放内啡肽，有利于助人者的健康。艾伦·卢克斯（Allan Luks）是《纽约城大兄弟和大姐妹》（Big Brothers and Big Sisters of New York City）的导演，他在对这种现象的经典研究中发现，那些习惯性地帮助别人的人，相比于那些不去帮助别人的人，健康的概率很可能高达10倍。通过为生活增添意义和目标，帮助他人可以提高我们的自我价值感以及减少不安的情绪。

布法罗大学（University of Buffalo）的研究人员对1000个经历过高度压力情境的人进行了研究，这些高压情境包括离婚、失业和丧偶。这些因素跟许多医学问题的发展呈高度正相关，包括癌症、糖尿病、背部疼痛和心脏病。但是，对于那些花费大量时间去帮助别人的人，压力事件跟健康问题不存在相关性。

做好事会使我们获得以下的一些好处：

√它帮助我们留下能够很好理解我们的、与我们有联系的和关心我们的圈子成员（包括我们的家人、朋友群体和教会的兄弟姐妹）。一个与他人有联系的生活，才是良好的和健康的。

√它让我们获得心理和生理上的亲密奖励。在30分钟的独处之后，哺乳动物的压力激素皮质醇会提高6倍。一个研究表明，根据压力和死亡率之间的相关性，帮助他人即意味着降低死亡率。

√它增加了我们跟他人的连接。慷慨的人会得到更多的来自同伴的尊重，自私的人通常会被忽视和避开。

√它会引起他人的报答。为了关注他人的需求和欲望而超越自己的需求和欲望的局限，这最终变成解决我们的需求和欲望的非常有效的方式。这种以德报德的本能倾向为持久的关系铺平了道路。

重新发现善良，并且把它放到我们生活的中心位置，可以让我们都从中获益。当我们做好事，我们的生活就会变好。当我们帮助别人时，我们就会感到幸福和无压力。可是我们当中的许多人因为压力而不自觉地抑制了善良。借由做好事，感受好的事物，建设性地解决过去的伤痛，去理解我们如何迷失了自己的道路，并且重新获得我们原有的平衡，这是一段值得度过的旅程。

讽刺的是，只对自己的幸福感感兴趣的人，依然需要对善良盛行的健康文化做贡献。当我们以善良的态度对待他人，我们就是在按生物规律做事。当我们与善良所体现出来的品质连接在一起，我们会体验到后叶催产素的释放，这种近乎魔术般的神经递质有以下的功能：

- √降低焦虑和皮质醇的水平
- √延长你的寿命
- √帮助你从疾病和受伤中重新恢复
- √提高平静和幸福的感受
- √增强慷慨和共情
- √防止心脏病
- √调节炎症
- √降低对成瘾物质的欲望
- √产生联系和增强对他人的信任
- √减少恐惧和产生安全感

除了这些好处之外，知道如何表达善良会让我们精力更加充沛，拥有更强的复原力。它教会我们更多管理日常生活的技巧。我们不局限于追求知识，并且不局限于只跟可以交朋友的人相处。智慧不在于

直接追求幸福，而是在善良的基础上创建一个美好的生活。幸福只是这个过程的副产品。相信我，如果有一条捷径可以通往幸福，那一定就是善良。

善良的障碍

虽然我们生来就有关心别人的能力，但是环境经常阻止我们这样做。因为个人的挫折，我们之中的很多人选择压抑与生俱来的善良。当我们心碎了，当生活里的压力源势不可挡，我们通常会失去固有的善良。我们拒绝向别人敞开心扉，因为害怕那样会让我们再次受到伤害。我们的精神创伤变成永久的消极的倾向，奠定了我们的性格，甚至我们的命运。一个好消息是，我们可以带着过去的伤痛继续工作，并且重新获得我们以为会永远失去的东西。

当我们意识到仁慈、共情和同情是生命中最重要的东西，善良就会得到突破性的发展，我们的生活因此得到改变。善良得到突破，就会为我们扫除障碍，让我们能够发挥内心积极善意的本性。

我们早期生活所处的角色模型和情境为我们先天拥有的善良打下了基础，使得它活跃或衰弱。如果我们经历了极度的不幸，比如被威胁、被骚扰或被虐待，我们的伤痛会塑造自我认知和对生活的看法。我们错误地为改变了生活的灾难而负责，为那些超出我们控制的东西而感觉糟糕。当那些有责任照顾我们的人变成施暴者，或者当我们的同伴变成无情和残酷成性的人，我们的世界就变得越来越小。偏见和扭曲的思考导致我们形成如下信念：人类不能被信任，唯一的生存方法就是避免任何不设防的分享。更少的创伤经历也会损害我们表达善良的能力。在一个遭受经济困难压力的家庭里长大、住在一个不安全的街区、有身患重病的家长或者是单亲家庭的孩子……这些环境都会消除善良，给我们带来一种有压力的生活方式。

然而，当我们做出以下这些事情的时候，善良会有突破性进展：

- √了解我们的情绪，尤其是恐惧、愤怒和悲痛
- √有勇气去放低自己
- √向那些拥有善良的人表达我们自己

- √接受反馈，而不去防备
- √用共情理解那些伤害我们的人
- √远离自私自利和消极情绪
- √忘记我们自己

当我们经常跟随这些步骤（并且根据我们所经历的精神伤害的深度，我们可能需要重复它们），就很可能找回善良的基本感觉。我跟很多改变了与自己对话方式的人一起工作过，我发现，改变自我对话会带来更好的自我照顾、更少的压力和更好的性情，最终能够让一个人更好地对待他人。

原谅和善良

没有人直到成年都没做过错误的判断。可是如果我们允许这些错误经常出现，并且因此决定了我们的自我认知，我们就不能接纳自我，亦不能被他人接受。用一颗谅解的心去原谅我们自己吧，因为我们要从过去的悲剧和精神创伤中学习，并努力去超越它们，所以原谅是来得缓慢的。但是随着时间流逝和不断努力，我们始终会向前进，在过去之上重建生活，而不是一遍遍地重复过去的经历。我们接受自己的缺陷，从遗憾的经历中学习，发掘被内疚和尴尬遮蔽了的善良本性。

我们多大程度上能跟自己做朋友，就决定了我们能够给予世界多少东西。拥有一个善解人意的内在声音——不是宽恕的也不是惩罚的——可以让我们释放能量，开始去给予并走出束缚。习惯自我批评和自夸的人不会完全把自己呈现给其他人。一个关于原谅以及自我现实评价的更广泛的观点，向我们展现了人类经验的丰富性。威斯康星大学的罗伯特·恩里克（Robert Enright）的研究表明，那些在原谅的清单里获得高分的人，更不容易出现以下状况：产生沮丧和焦虑的情绪、敌视他人、极度自恋、剥削他人，甚至更不容易对毒品和尼古丁成瘾。

恐惧、偏见和善良

如果我们对自己有立体的感知，我们更有可能怜恤别人多于自己。当我们在早期生活里感受到爱、尊重和理解，我们就会对差异抱有更大的宽容。如果我们获得所有年轻人都渴望的移情的共鸣，我们就会从别人那里学习新的观点，在乐观和兴奋中长大。这个过程从我们的家庭生活开始。如果我们的父母有各种各样的朋友群体，如果他们很开放地去学习新的观点，抛弃那些无用的旧观念，那么我们会更加重视学习，并且享受学习的过程。相反，在不稳定的家庭里长大的孩子，会认为外部的人都是敌人，而只有内部的人才是好的。然后，别人的善意会被歪曲，使我们变得只对自己好，而不关心那些跟我们不一样的人。这是长期跟压力共存的模式。

世界价值观调查的结果显示，当我们感到安全，偏见就会显著地减少，幸福感就会升高。感觉和情绪紧密相关，当我们感到是被理解的、安全的，我们更可能产生准确的认知，更可能做好事，而不是造成伤害。

社会心理学家长期以来确定了一种观念：回避型或焦虑型的个体通过假设出一种群体——无论是种族、宗教还是其他方面——来支撑他们自己的自我价值。这种防御性的姿态产生了僵化的思维，而非黑即白的认知则让他们将二者的关系想得过于简单化。

僵化保护了易碎的自我意识，它创造了一个虚假的路线图，给没有安全感的人提供了关于生活复杂性的不可靠答案。基于任何东西而非真相所建立的世界观，最终会产生越来越多的恐惧和压力。焦虑型的人倾向于躲避新的观点和新的思考方式；回避型的人会经常回避新的挑战。这两种类型的人害怕一旦他们抛弃自己根深蒂固的信念，就会有损颜面。

为了发现我们的善良本质，我们必须一丝不苟地努力。我们必须承认，善良是我们本质的一部分：它是我们人性的核心。我们必须抛弃这样的做法：在偏见的基础上把别人从我们的生活中排除出去。但是如果我们被教化去相信，一个群体比另一个群体更高级，或者我们的思维方式比其他人的更高级，那怎么办？如果你认为你的教育、种族、宗教、职业、收入或地域让你更高级，那么你就大错特错了，而

且注定会活得很肤浅。善良不仅仅是那些坚持犹太教、基督教、佛教或者现世人文主义伦理的人的专利：它是我们所有人与生俱来的。

我们要通过我们的生活方式去实践善良，而不是用它来支持脆弱的自我意识和固执的观点。诚实地对待你自己，承认对你造成威胁的人和局面的存在，努力去解决这些问题，而不是惩罚那些做真实的自己的无辜之人。这可能需要自我反省，这种反省是存在风险的，但是除非你有勇气让自己变得容易受伤，否则你将永远不会对自己的状态感到舒服。只有这样，你才会知道哪里需要成长和学习。在很多例子里，我们需要忘却曾坚持的防御性错误信念。我们程序式地记住了什么会引起我们的恐惧和伤痛，恐惧产生僵化的思考，从而导致错误的理论、不准确的判断和过度的压力。用今天的智慧重新评估你的过去，在这个过程中，你会释放内心深处隐藏的、固有的善良本性。托马斯·潘恩（Thomas Paine）是我们的开国元勋之一，他曾经说过：“我的国家就是世界，我的信仰就是做好事。”如果我们根据他的话语去生活，那么世界肯定会变成一个更好的地方。

我们可能都会记得，父母叫我们变成“好人”。那些在某个信教家庭里长大的人，被告知要通过服务他人来“做好事”；然而，随着时间过去，这些话语逐渐被我们忽视，似乎失去了它们原有的启示。善良让我们的世界变成一个更好的地方，因为当人类感到安全的时候，我们会更和善地相互对待。对我们文化的侵犯、恐怖主义的威胁、校园和工作场所欺凌的增多，都会导致恐惧。恐惧引起焦虑，而焦虑将导致扭曲的思想。最终，扭曲的思想会让人对世界产生顽固的、过于简单化的观点。最近这些在我们文化里的改变，已经减少了人们对他人的好意，培养了更多自私自利的人，减少了乐于给予的人。

愤怒和善良

愤怒对善良来说是很大的阻碍。大量的研究显示，当人们愤怒时，他们解决冲突的尝试就会伴随着“快速判断”和“过于简单化”的认知扭曲。压力激素肾上腺素会在我们愤怒的时候释放，导致所储存的记忆比其他没有那么情绪化的记忆更加鲜活和难以抹除。

我们生来就有理解他人、友善待人的能力，但如果我们用扭曲的方式去认知它们，那么这些自然天赋就会退化。我的客户玛丽（我们在第2章讨论过的）在努力摆脱她早期生活里的伤痛。因为她坚持去怨恨，双拳紧握，很难放弃消极的模式，堵塞了所有爱情和友情的机会。她无法忘记她父亲离开了这个家庭的事实，她继续去“以偏概全”和“忽视积极因素”，以此来加强她的核心信念，毁灭任何展现她先天善良本质的机会。

保罗·莱文（Paul Levine）博士的工作论证了一个精神创伤的受害者是如何通过跟有共情能力和有同情心的人进行有意义的接触，从而回到善良的状态。他的研究支持这样的观点：当悲痛、创伤和失去没有被解决，我们内在的愤世嫉俗的力量就会被激活，从而限制我们善良的潜能。

解决过去的伤痛可能要求我们去感受和认识悲伤。波士顿的精神分析学家埃尔温·塞姆拉德（Elvin Semrad）说过：“悲伤是成长的催化剂。”悲伤促使我们慢下来，回去跟我们真正的本性以及自己接触，它让我们反省。我专注于研究悲伤如何使一个人平静下来，实际上，它是在一定程度上放松一个人的生理机能——这是任何观察者都能看到的。

玛丽的愤怒以及她对体验悲伤的拒绝，妨碍了她看到自己或者其他任何人的善意。问问你自己，你是否曾经有过坚持愤怒，从而阻止你体验和分享自己的善良的经历？我们需要经常清点，以便确认我们并没有拒绝应对那些有危险性的情绪，并没有因此而阻碍自己去感受怜悯。

通过摆脱支持我们对世界的扭曲看法的误导性信念，我们点亮了基本的善良精神，使得爱和同情可以有所突破，这种突破移除了那些阻碍我们清晰看待自己和世界的障碍。

悲痛和善良

当我们拥抱自己的悲伤，而不是屈服于本性而选择避开时，善良就会得到突破。我们所遇到的悲痛会在我们体内留下印记，除非我们能注意到悲伤的警告信号。如果我们放慢脚步，能够意识到悲伤所提

供的警示信息，我们就能够从生活里不幸的但是可预知的伤痛中恢复过来。我们需要学习如何使我们情感的胜利变成完整生活的一部分。

兰迪（Randy）的故事是一个极端的例子。兰迪是一个强壮、焦躁的银行副董事长。他有成功的事业和家庭生活，但他通常压力重重。在他只有一岁的时候，他的父亲就去世了，此后不久，他的母亲就嫁给了一个暴虐的男人。他的继父常对兰迪进行体罚，但却并没有这样对待他跟第一任妻子所生的两个男孩。直到兰迪成长至青春期，能够足够成熟地保护自己时，继父的这种虐待才停止了。

兰迪跟他的兄弟不一样，他在成年后偶尔会去看望他的继父。当他的继父被诊断为胰腺癌晚期时，兰迪承担起了照顾继父的任务。我问他，鉴于他曾经被这样对待，到底是什么使得他对继父如此孝顺。

“我为他感到难过，”兰迪回答道，“我意识到，当我们交谈的时候，他还是执迷不悟：他是一个不满的、愤怒的男人。现在，他正在独自一个人死去。想到他独自在家里恐惧着，我无法袖手旁观。不管过去怎么样，现在能够跟他待在一起，我心里会好受一点。他正在通过一个奇怪的方式给予我一些东西。我认识到，我毕竟不是一个蛮横的人。”

由于跟继父的关系有了突破性进展，兰迪对其他人更好了。最近，他被公认为是在他的社区做好事的少数几个商业领袖之一。他因为无私和善良被称赞，他以前不相信他能拥有这些品质。随着许多善良的突破，兰迪恢复了他自己本性的某个方面。那些曾经被隐藏的、停滞而未解决的遭遇，限制了他跟其他人待在一起的乐趣和能力。

其他故事可能没有兰迪的那么戏剧性，但是它们呈现出了同样的道理。善良的突破可以运用于生活，善良可以在日常生活里进行表达。劳拉（Laura）是一名教师，在她的父亲努力地跟癌症进行长期抗争之后自己通过一个贫穷海地女孩转学生而重新发现了自己的善良本性。当劳拉发现自己正在支持一个失去了父母和国家的小女孩时，她就抛弃了自私自利。当她见证了她的新学生为失去而悲痛但依然拥有向前进的勇气时，她就发现了自己的善良。这个小女孩经历了这样的悲剧之后，为何还能够展现出对同班同学的共情能力和同情心呢？她只不过是能够表现出脆弱、敢放声哭泣、能够与人聊天，而这些则刚

好震撼了劳拉。在这个案例里面，老师变成了学生。好的应对悲痛的方式让我们回归做好事的愿望和感觉良好，这就是其中一课。

一旦我们旅行回来并且治愈了我们受伤的心，我们就能看到不一样的世界。我们能够清楚地看见自己和其他人，并且重新发现生活中的美好。突然间，我们开始感激那些为我们开门的人或者指挥交通的协管员的微笑。当我们看到校车门开的那一刻，母亲和孩子为将要开始的一天而说再见，进而亲吻和拥抱时，我们会感到温暖。

当出现了突破，我们就再次处于跟其他人表达和分享善良的状态之中。劳拉的故事提供了一个释放善良和减少压力的清晰方案。我们需要一个表达和例证善良的角色模型，劳拉班上的那个小女孩展现出了处理不幸、悲伤和失望的勇气。实际上，劳拉有能力去面对困难，而不是像人们常常做的那样去逃避它们。不管她的生活环境如何，她拥有对新的、不同群体的孩子的共情能力，能够以开放的心态去跟他们交流。一方面，她有可能会发展出各种认知扭曲来支持和维持她的伤痛，并且把它们变成永久的怨恨；但另一方面，她最终却能够准确地、不带偏见地进行认知。就这样，她保持了无压力的状态。

通过跟随她的年轻学生的脚步，劳拉有了能够体验善良的突破。她选择了面对失去父亲的悲伤和失望。她发现了脆弱的好处，变得信赖朋友，发现了重新优雅前行的方式。

当我们情绪健康，我们的认知能力就处于最好的状态。我们能够想得更清楚，能够拥有更准确地感知的方式。我们体会到北卡罗莱纳大学（University of North Carolina）的心理学家理查德·泰德斯（Richard Tedeschi）所说的“创伤后成长”，或者说，因为失去而得到。一旦我们从最黑暗的日子中重新恢复过来，我们看待世界的眼光就大为不同。我们应该跟每一个人分享内心善良的感觉。我们对世界和人类本性的看法变得更好，这种改变重新打开了我们通往幸福的大门。

毫无疑问，善良对我们是有好处的。如果过去的伤痛使我们看不到内在的善良，我们可以一步步地重新获得这种令人惊讶的能力。挽救善良让我们有机会去提高和延伸我们的生活，也让我们有能力为一个更好的社会和世界做贡献。

日记中的问题

- √你认为善良跟压力是什么关系？
- √过去的哪些伤痛让你处于压力的状态之中，而你还没有走出来？
- √玛丽的故事有哪些方面涉及到了你的经历？
- √兰迪的故事有哪些方面涉及到了你的经历？
- √劳拉的故事有哪些方面涉及到了你的经历？
- √当阅读本章的时候，你准备采取什么计划去解决你经历中对善良的阻碍？

认知扭曲

本章讨论的认知扭曲包括“以偏概全”“快速判断”和“过度简单化”，请根据你的情况罗列出以下因素：激活事件（触发器）、信念、结果（行为上和情感上）、新的信念、新的结果。以认知扭曲中的“以偏概全”为例。

激活事件：当我告诉妻子我的老板如何评价我，她竟对老板的做法表示赞同。

信念：她认为我不能胜任这份工作。

结果：沮丧，情绪化的行为，退缩。

新的信念：她只是诚实而已。我意识到她试图帮忙：我知道，我不能不停地工作到很晚，并期待她的反应跟我想的一样。

新的结果：我正在学习不要基于很少的信息去做任何假设。

采取行动

承诺每天做一个善举，并且在你的日记里记录你的感受。在你参与和给予行为中之后，记录你的压力水平。试图走出你自己的世界，拓展你自己，然后收获给予的益处。

第13章 我就是我：真诚是如何抚慰灵魂的

或许我应该说自己有点儿狡猾，因为我可以见风使舵，但同时我也有点儿天真。是的，但最好的说法应该是——我是一个被主看作罪人的人。

这种看法来自我的内心深处，来自我更真切的感受。

——方济各（Pope Francis）于2013年8月19日

对安东尼奥神父（Fr. Antonio Spadaro）的采访

完形心理学治疗之父波尔斯（Fritz Perls）常常引述以下的话来鼓励真诚的关系：“精神病患者说，我就是亚伯拉罕·林肯；神经症患者说，我希望我是亚伯拉罕·林肯；健康的人说，我就是我。”心理学家和精神领袖常常鼓励人们去发现真实自我以及去忠于自己的信仰和价值观。这常常被用于区别“假我”和“真我”，用以区分“真诚”和“伪装”。当我们试图用我们内在的个性去换取别人的接纳、认同和爱的时候，我们自己的灵魂便会迷失。

为了生活得平和、冷静，你一定要采用一种探索的心态去了解自己。如果你真的不知道关于自我的真相，你将无法找到可持续的爱；你将无法在不承受巨大压力的情况下获得成功。当我们不能放松做自己时，便制造了一种自我的压力。某种程度上，我们都渴望向这个世界表现出真实的自己，同时也渴望我们独一无二的自我能够被人接受和认同。我们为什么会感觉害怕放手，也害怕真实地表现自己呢？这往往是因为我们担心如果别人发现真正的自己是什么样子，就会拒绝、否定我们，或者至少在一段关系里，我们不能被看作一个令人满意的搭档。

这么多年来，我认识很多备受尊敬的人，但他们的内心却是虚假不堪的。他们隐藏他们的怀疑和不安全感，并且相信没有人看到他们的那一面。他们害怕一旦表现了真实的自己，就不再对别人有任何吸引力。

我的一个客户托尼（Tony）就是如此。他是非常机灵的一个人，常常去参加各种派对。然而令人感到讽刺的是，他其实很痛恨派对。“我必须如此热情满满，如同打鸡血去准备，虽然我觉得它实在不值得我付出这么多。当我离开社交场合时，我感觉到的只是疲惫，因为那就是个演出时间。它唯一的作用估计也就是为了让人们喜欢我吧。在离场之前，我感觉压力超大，我必须喝上好几杯，才能有勇气离开，并且忍受被发现离场了的害怕情绪。”

事实上，如果你遇见托尼，你会看到一个又高又帅、善于交流的暖男，你很可能马上就会喜欢上他。但即使你告诉了他你喜欢他，他也不会真的相信。他内在的声音告诉他，他没有那么聪明，没有那么多吸引力。他总是觉得如果他不拼命表现，人们就不会喜欢他。

我的另一个客户艾米莉（Emily）可以视作他的翻版。她有才华、有同情心、有魅力。然而，她也承受着和托尼相似的压力——如果人们了解到真正的她，就会改变对她的看法。在她的成长过程中，父亲是缺席的。她妈妈结了三次婚，并且每次都在几年后离婚。毫无疑问，艾米莉的成长没有稳定可言。她总是对自己的过去感到很介怀，并且很绝望地希望隐藏起她糟糕的成长环境。她的心中总是有一个负面的声音在要求她做越来越多的东西，不允许她放松或者是做自己。她总是有个待办清单在她的口袋，总是试图去做尽可能多的事情，这样她才能感觉到有所成就。

托尼和艾米莉都没有精神疾病，他们都是有能力、有趣、有爱心的人，大部分人都乐意和他们在一起。如果你遇见他们，你很可能意识不到他们有多压抑。然而，为什么他们感觉到如此多的压力，如此害怕去暴露更多的自我呢？

一个熟悉的故事

到了现在，有一件事应该很清楚了，我们总是会在幼年生活里创造一个故事。我们看待自我的镜子，给我们一种关于我们是谁以及我们有什么能力的感知。如果我们看待自我的镜子是扭曲的，我们会形成一个对自我扭曲的描述。这些想法将会扎根在我们关于自我的想象里。缺少共情能力的早年生活会产生一个缺乏支援的内在故事，会定下一个基调，我们会做得过分地多，过分地想去做出成就。当我们处于试图去伪装的压力中时，我们的感受能力就会悄悄地遗失。

有些人外表看起来光鲜亮丽、让人羡慕，内心却是脆弱不堪、虚假而不真实的，前面所提到的那种趋势在这类人身上体现得最为明显。像托米和艾米莉这样有些能力又取得一些成绩的人，他们倾向于认为只有隐藏起他们的脆弱并维持他们光鲜亮丽的一面，才能维护他们所谓的自我价值。

而为了重写这些被扭曲了的故事，他们需要获得一些反馈，这些反馈最好是来自那些理性的、有爱心的人。因为这些人会从客观角度告诉他们，他们是一个怎样的人。当你能对你相信的有共情能力的人敞开心扉，你将会发展出更强烈的建立关系的能力，并且扩展你自己能移情的区域。你的故事会变成真实的自传，而不再是编造的，你将会卸下过去的重负，带着自信、自省以及对自我的信念开始新的生活。

内心心声及外界标准

托米和艾米莉所感觉到的持续表演的压力让他们陷入压力循环的怪圈中。一旦这种生活方式牢固地确立下来，它将会形成这样一种扭曲的认知——人们只会在你表现良好并且满足了他们的时候才会爱你、尊重你。讽刺的是，相反的才是事实。大部分人被真实所吸引：真实使我们放松，因为我们意识到我们不一定要树立防御，我们可以单纯得只是一个人，一个有缺点、会犯错的人，同时也仍然会被他人接受、被人喜爱。

当我们被我们内在的价值、态度、经验和主张引导，我们有能力决定我们生活的样子（在合理的范围内）。当然，有某些因素是在我

们控制之外的。尽管如此，一个有内在心声的人通常能够处理好那些不幸的情况，因为他们的自我价值依然是完好无损的。

重视外界标准的人倾向于认为，他们的命运是掌握在别人手上的。他们深受家庭、朋友、组织和境遇的影响。他们深深地相信，自己的生活过得如何、是否觉得舒适等都是被外界因素所控制的。当然如果你相信这种说法，那你很有可能也相信你无法做出任何改变。

艾米莉和托尼尽管是非常有能力的人，却依然是注重外界标准的人。在像以往一样开始按照别人的想法调整自己的行为之前，这一次，他们正在学着如何聆听内心的声音，以便能捕捉到自己真正的心意。大部分时候，他们的行为都是没有经过思考的，而是他们紧张的神经系统察觉到另一个人对他们的期望时所作出的一种满足他人的自动化反应。

“假我”和“真我”之间的差别通常是外界标准带来的产物。假我通常是基于固有观念、终极目标而产生的。我们依赖的那些观念和目标给我们提供情感的营养，希望我们成为某个固定的样子。这类重视外界标准的人害怕假如他没有达到那些外界标准，别人就会对他没有兴趣、感到失望或生气，甚至三者都有。

在这种环境中成长的孩子，学会了自动、自觉地压抑表达自己的冲动，他们学会了不贸然引起家人的消极反应，遵从家里的既有规范，隐瞒自己内心的真正想法……只有这样才能使他们感到安全和牢靠。这是这类人应对压力生活的一种方法。

相反，真我只会浮现在这样一种环境里，在这种环境里，给予关怀的人足够强大到允许观点、品味、兴趣的不同，同时不评判这些不同。在这种环境里，一个孩子可以自由地去探索、经历考验、从失误中学习而不用面对批评，同时还能得到父母的爱和支持。这有助于他们发展出自有的情绪。

自我认知

托尼和艾米莉都在同样的困难里挣扎——害怕被发现。他们都持续地试图做些事情来给自己加分，以证明自己是值得别人喜爱的。当

他们不尽全力去表演的时候，他们就很难相信人们会接受和欣赏他们，甚至会更喜欢他们。他们这种证明自己价值的渴望使得他们对相关的一切都感到压力。

偶尔我们都会为了自我保护掩饰自己的真实感受。我们或许需要时间去理解正在面对的事和人。只有当这种反应方式成为了一层自我的保护色、一种社交的方式之后才会变成一种问题。我们紧接着就会失去自己的真实性。我们的真实自我便进入休眠期，直到我们做出持续的努力去发现我们究竟是谁。只有当我们开放地去探索和公开自我的时候，通过自我意识和别人的共情能力，我们才能拓展自己的自我认识。新的情感习惯和方法是可以再建的，但是这要求我们必须频繁练习如何表达真正的自我。

成为自己

我的一个朋友詹姆士·布伦南博士，写了一本很有吸引力的书叫作《成为自己的艺术》。以下的段落来自他的书中关于真诚这一章的论述。

“当我们面对困难的生活选择时，我们如果能牢记我们是谁，就几乎可以马上减少大量的压力。我们每个人都拥有一些内在的能量，这些并不体现在我们扮演的社会角色里，也不在我们身处的环境里，而是体现在我们的本质——每一次在特定情况下，我们表现出的那个真正的自我。如果我们在真实性里发展出一种深层次的信任，而不仅是简单而盲目的信任，我们就可以使复杂的事情看起来变得简单，困难的事情看起来变得容易。一些人或许认为，在每种情况下都表现出同一个自我或许会导致我们变得固执和不懂变通。然而，如果我们观察那些最被仰慕的人，我们看到他们一直秉持自由发展的独特性，他们似乎就是知道什么是最好的、什么是他们所坚持的信念立场以及什么是他们真正需要的。”

布莱恩博士引导我们触及更深层次的自己，发觉我们到底是谁，而不是别人希望我们成为什么样子，也不是我们因为害怕失去爱和尊重而伪装成的样子。想想你在生活中最尊重的人，他们拥有什么特质？我猜它们会是这本书最想讨论的特质。当你的人生走向终结，会有多少人为你流泪？我的祖父离开这个世界时，没有人为他流泪，他生意上的成功最终没有任何意义。我母亲离世多年，但我今天依然为她落泪。她温暖的人格特质使得她受到大家的喜爱。她心胸开放，她

的沟通方式使她遇到的人都能感受到平静、舒缓。我母亲知道如何聆听以及在生活里如何和各行各业的人建立关系。

最后，即使在她临终的时候，她看起来也依然能与自己愉快相处。我常常想起一个很亲密的朋友告诉我的关于她母亲的事。当她母亲知道她的最终诊断时，说道：“一想到我会有多么想念我的家，我就无法忍受。”她母亲的第一个想法是关于她的家庭的，不是关于工作或者关于她的房子或财产。当死亡来敲门，你的第一个念头会是什么？什么是你奉献了一生的？或者你会不会在离开时让这个世界知道，你独特的自我在闪闪发光？还是你会做任何事去缓解焦虑？

走出来

在我小组讨论开始前的几分钟，人们正在讨论黛安·索耶（Diane Sawyer）对凯特琳·詹纳（Caitlyn Jenner）（曾用名布鲁斯）^[1]的采访，在采访里，詹纳承认她认为自己更像一个女人而不是男人。当我进入房间时，其中一个男人说：“如果说我从这个小组讨论里学到了什么，那就是每个人都必须做我们自己。”如果你要好好对待自己和别人，那就必须得诚实做自己。如果我们每一天都保持着我们真实的自我并根据我们的信仰和价值观来生活，我们将会提高我们的幸福程度和自尊，同时显著地降低我们的压力。

詹纳在采访之前对黛安发表了意见：“这将会非常困难。”当然，拥有勇气做我们自己总是困难的，可它最终不如终日带着面具生活困难。真诚会带给我们能量，伪装成其他人会使我们疲劳。

人们常常意识不到一个伪装自我的人过得有多么累，直到某一天，有一些伪装者在不同社交场合里开始袒露他们真实的自我。一旦你试过揭露你真实的自我，你会发现，你比以往任何时候都要平静。每一次你选择真诚地去表达自己，并且意识到你以往故事里虚构的成分，你的压力将会减少，精神也会更振奋。新的实验会带来新的记忆，驱散旧的习惯。宾夕法尼亚大学的阿比盖尔·孟格斯（Abigail Mengers）做了一些相关的积极心理学研究，结果表明做自己、真诚、认识你的独特性、减少压力和提高总体表现之间存在正相关关系。

这个转变会是非常困难的，因为带着一个“假我”生活了这么多年的人根本就看不到自己的潜能，他们需要别人的帮助才能重新辨别出那些已经因为害怕被拒绝、缺乏认同感、无力取悦他人等而被掩埋的能力。如果他们能察觉到这些能力，一些神迹般的突破将会发生，那么他们就可以开始揭露那些被隐藏的自我。

当我们释放那些被伪装的压力所占据的能量，还它们以自由，真诚的生活会创造一种内在的平静，并且允许我们将潜能变为现实。我们可以运用拥有的一切能量去进行创造以及与别人建立连接。离开了生活在“假我”下产生的自我意识，我们可以自由、诚实地做自己，可以遵从自己的本能。

亲密关系

一旦你已经开始用“成为自己”的方法纠正你扭曲的“假我”，你新建立的意识很可能会提高亲密关系的质量。你会感觉自己变得更好，也将会感觉到更多的自由去公开、真诚地表达你自己。你将会不再过多隐藏真我，也将会重获允许自己变得脆弱的勇气。

我们的的重要性取决于我们得到的爱和我们接收到的爱。工作是重要的，但当专业成就变成一个试图撤销过去伤害的方法，我们就注定会掉落到失望的困境里。惠特尼·休斯顿的声音和兰斯·阿姆斯特朗的七次环法自行车赛冠军的成就，或许一般人永远无法企及，但显然，他们两人的成功并没有解决他们内在的愤怒。有些东西是在内心出错了，不是外界能解决的。名誉、金钱、美貌以及运动上的英勇，都不足以给一个人内在的愉悦。我们可以达到个人成功与专业成功之间的平衡，只要我们奠定的人格基础就是去集中我们连接和爱人的能力。最终，如果我们成就了爱，我们也就成就了人生。

我是谁

我的一个客户乔瓦尼（Giovanni）是一个特别有才华的音乐家，同时也是我认识的最有共情能力的人之一。当他给人们回应，他总是平静并且考虑周到的。他很懂得和别人保持合适的距离，绝不会冒犯他正在交流的人。当他真正做出评论的时候，他的评论通常都是有深

刻见解以及实事求是的。自然而然地，即使在他做出批评建议的时候，他的评论也常常被人接纳。

乔瓦尼有一个非常棒的婚姻，很多认识他的人也都很尊重他。然而，虽然我和他常常谈到在这本书里出现的一些观点，他的内心仍充斥着—一个非常具有批判性的内在声音，尤其是谈到音乐时。有一天，正当他听他最喜欢的广播节目时，里面正在播放的钢琴曲片段使他印象深刻。当DJ宣布钢琴家的名字正是乔瓦尼自己时，他马上变得很有批判性。他最初对于这段音乐片段的反应是客观的——当不知道是谁弹奏它的时候，他得以拥有必要的距离，从而看得清晰和准确。然而第二反应体现了他很典型的内心世界：他不够好，他达不到标准。他的第一反应没有被过去的经验影响，第二反应却是有偏见的、情绪化的、基于过去伤害的反应。

乔瓦尼开始意识到，尽管他已经工作了这么多年，他以前经历过的事依然在影响他愉快、无压力的生活。他终于意识到内心深处的消极偏见，感受到因此而释放的这些压力激素。于是，他开始变得更开放地倾听别人的意见，尤其是那些来自可信任的家人朋友的真诚反馈。慢慢地但无疑地，当他开始展现他真正的能力和性格时，他也渐渐感觉到压力减少了。

为了发现真正的我们，需要开放地去对待别人，这是需要巨大的勇气的。一边保持我们自我的完整性，一边为了减少压力及按照我们真实的价值观去学习，要二者同时达到，自知之明必不可少。共情能力的给予和接受、去察觉及消除认知差错是了解自己和遇到的人的关键。

真诚由衷的社交关系会让人的精神感到愉悦。它给了我们能量和复原力去投入到这个世界中吸收情感的流动，保持我们自尊和心灵的完整。共情认知行为疗法是证明这个观点的媒介。

日记中的问题

√你会在多大程度上对你亲密的人展示真正的自己？

√如果你展示真正的自我，你会有哪些担忧和害怕？

√如果你不用担心其他人的眼光，你的人生会有何不同？

√在一个“假我”的基础上过着“虚假”生活，这对你的情绪和心理有什么副作用？

√如果你不用担心其他人的看法，你会选择什么更有趣的职业？

√如果你可以不受家人和朋友的影响独立做决定，你还是会和同一个人结婚或者在一起吗？

√你认为这样有可能做你自己吗？为什么可能？为什么不可能？

采取行动

在两个或更多亲密的家庭成员或者朋友之间分享你对上面日记问题的答案。询问他们关于你回答的真心意见。在你的日记里记录你的发现，周期性地重新翻看它们。

【注释】

[\[1\]](#) 译者注：1976年，布鲁斯·詹纳作为杰出业余运动员荣获了詹姆斯·E.沙利文奖。2015年决心变性，引起争议。

后记深连接的力量

在讲和听、听和讲的公共行为中，归属感开始。

——《灵性的不完美》（The Spirituality of Imperfectin）

厄内斯特·库尔兹（Ernest Kurtz）& 凯瑟琳·凯查姆（Katherine Ketcham）

每一个星期五的上午，我都会在小教堂里和一群人见面，在那里我们会讨论我在这本书中所涉及到的所有主题。参加讨论的人不需要被治疗，他们并没有感到焦虑不安。他们来是因为他们想互相学习，他们正在努力学习如何用最少的压力过平衡的生活。

讨论是非结构化的，但是我们始终围绕着人们如何看待和感知自己所遇到的事情。每次聚会开始讨论前，我都会问，上一周有没有遗留下的还没解决的问题。每个人都微笑着，眼睛四处乱瞟，好像在说：“我们都很忙，谁能记得上星期的事情呢？”

其中一个风趣的学员说：“如果我告诉你，我们在谈论人际关系、亲密关系、真实性、我们的偏见以及什么是真正的倾听方式这些类似的事情，那真是一个安全且巧妙的回答！”他说得对，因为这些都是减少压力和增加抵御能力的话题。在过去的一个星期，人们在谈论他们有多忙碌，总是不停地在做事情，没有留给自己与人谈论的时间。其中一个叫皮特（Peter）的成员提到，他唯一感到心情放松的时间就是每周五早上我们的讨论会进行的时候。我问他为什么，他回答说他认为我们都在认真地倾听对方说话。当我们停下来去认真交流的时候，我们感觉到很放松。这在我的日常生活中很少发生，但是现在我和我

妻子在家的時候也會進行這種交流。我能真實地感覺到身體上的改變，就好像一瞬間我能夠拋開煩惱，完全放鬆下來，做自己。

安吉（Angie）是一個有兩個孩子的中年母親，在一家軟件公司做全職工作，她在皮特說話時嘆了口氣。“在這裡我覺得很棒——我們互相傾聽，互相溝通，讓對方的心情平靜下來。我覺得我在家很難有這種時間。昨天我報名上了兩節瑜伽課，可是我感到內疚，好像我給自己預留屬於自己的時間是很自私的，特別是當家裡有這麼多事情要做的時候。”

皮特馬上回答安吉說：“當然不是啦，你不是自私的！你讓你生活中的其他人可以不被束縛住。如果你照顧好自己，他們就不用照顧你了。”

小組成員繼續討論關於自我照顧並不等於自私的話題，但是當你的生活方式很狂亂的時候，你可能會有這種感覺。誰還有時間來運動、冥想、檢查他們的待辦事項清單？隨著討論的深化，人們開始更加開放地問安吉一些問題，她透露她的父母很少會贊揚他們的孩子，也不怎麼會互相稱贊。他們努力工作，沒有假期，很少去和朋友們玩，也很少兩個人出去玩。“我的父母都是嚴肅古板的人，是禁欲主義者。”

安吉暢所欲言之後，組里的人也開始各自訴說自己的故事。我們開始了解到每個人獨特的過去。我們了解到，早期錯誤的認知會讓我們進入錯誤的生活方式。未解決的問題破壞內心的平靜，會讓我們感到我們必須始終處於精神緊張的狀態。我們中的很多人都不知道如何在不需要處於緊張的工作狀態的時候讓自己放鬆下來。安吉的錯誤認知——必須要完成某些事情，給她製造了越來越多的壓力，讓她看不到任何解決問題的出路。

當安吉和其他人聊到如何能發展一個調節開關時，皮特就說道：“**新聞媒體總是刺激我們，讓我們覺得我們必須努力去做得更好，讓我們覺得我們可以用金錢買到開心和心滿意足，每輛車、有線電視和電視廣告都好像在告訴我一輛新車、更快的網絡速度和更多的電台，會讓我的生活更好。每一個體育廣告、保濕霜、洗髮水廣告都告**

诉我们——如果我们的外表看起来更好，我们会更快乐。其实这都是胡扯——它只会让人更加困惑于如何生活！”

最终讨论回到皮特刚开始说的观点——自我照顾并不是自私。每个人都认为他是对的，但这个想法不容易实现。当我们谈论如何冷静下来、减轻压力时，谈话变得更能引起人的共情。当探讨这个让他们每个人感受到压力的问题时，他们都认真地、投入地倾听。过去的事情在嘴里重现，但是那些过去现在有了新的解读和可能性。随着时间的推移，老故事被修订，每个人的故事都成为一本非虚构的图书。童年时代留下的思维扭曲被纠正，取而代之的是真实地评估每个人的今天、人们每周以有意义的方式互相连接。互相理解、换位思考的这种倾听会产生信任，这种信任会加深联系。这个过程会导致更多信息的发掘与共享。

这就是共情的作用。随着防御的消失和新的可能性的出现，我们的精神变得更加活跃，我们意识到健康和生存取决于我们是否能够准确理解和敏感地回应对方。共情能力是创建信任的基础，它使我们大脑中的化学物质发生变化、平复我们的心灵、使我们能够倾听。我们可以敞开心扉，接受我们想要听到的，从而重写我们的故事，纠正扭曲的思维，最后成为我们注定要成为的人。

我希望你能把共情认知行为疗法融入你的生活，把你的善解人意传递给所有你遇到的人。让我们尽一切可能去做到平静，去关怀别人和自己。我们的健康和幸福取决于我们是否愿意来接纳、实践这种共情疗法，建立人与人之间的真诚关系。如果我们能够让更多人了解这种方法，我们可以为这个世界变得更美好而出一份力。

附录

评估工具

压力问卷

下面的压力问卷可以用来帮助你评估自己的压力水平，这样你就能够知道生活中的哪些方面需要持续花时间去关注，从而解决那些让你感到压力的问题，获得更大的幸福感。对于每一个问题，你的回答如果是“是的”，就在那个问题前面的编号上画一个圈，或者在一张纸上记下问题序号。

1. 你倾向于过度工作和自己做大部分事情吗？
2. 你是否入睡困难或者难以入睡？
3. 你的营养水平是不是跟不上正常水平？
4. 你在过去的 6 个月经历过配偶的死亡吗？
5. 你在过去的 6 个月经历过朋友的死亡吗？
6. 你在过去的 6 个月经历过离婚或者想要离婚吗？
7. 在过去的 1 年里你的孩子是否有严重的感情问题？
8. 你的健康水平在过去的 1 年里有明显下降吗？
9. 在过去的 1 年里，你的性生活正常吗？
10. 在过去的 1 年里，你或者对你来说重要的人有失业吗？
11. 你或者对你来说重要的人与老板的相处是否有问题？

12. 你是否经常会为你觉得是不合理的事情感到愧疚？
13. 当排队等候的时候，你是否经常感到不耐烦？
14. 你是否经常和你的搭档闹不和？
15. 你是否感觉你每一天都过得很忙碌，很少有机会能放慢脚步？
16. 你是否有几个能给你鼓励和支持的人？
17. 你在生活中是否比其他人对产生压力的因素反应更加强烈？
18. 你是否每天起床的时候都感觉你今天不能高效率地处理问题？
19. 你在一天里是否很少有放松的时刻？
20. 你是否经常认为自己很少有时间去锻炼、放松或者放空自己？

得分说明

每回答一个“是的”，就得1分。

1~6分：处于较低压力下。

7~12分：处于中等的压力下。

13~17分：处于显著的压力下。

18分或者更高分：处于极度的压力下。

共情指数问卷

阅读以下声明，并尽可能诚实地评估是否每一个描述对你而言都是真实准确的。如果你的回答是“是的”，记得在编号上画圈或者在纸上列出编号。阅读这本书之前和之后都做一遍这个问卷，并比较你的答案有什么不同。

1. 1个以上的人评价说我缺乏共情、换位思考的能力。
2. 1个以上的人评价说我是一个有共情能力的人。
3. 当我帮助别人的时候，我感觉很好。
4. 我帮助别人时，并没有太大感觉。
5. 我觉得我有义务做正确的事情。
6. 我很享受把时间奉献给其他人。
7. 当人们在谈论感情问题的时候，我感觉不舒服。
8. 当人们在谈论感情问题的时候，我并没有感觉不舒服。
9. 我并不知道向别人表达共情意味着什么。
10. 我知道向别人表达共情意味着什么。
11. 我经常觉得我错过了情感的暗示。
12. 我能很容易地发现情感的暗示。
13. 我被人告知我需要做正确的事情。
14. 我对做正确的事情并没有赋予很高的价值。
15. 我很少跟朋友深入交流。
16. 我跟朋友能进行深入交流。
17. 我不那么喜欢跟年轻的小孩儿混在一起。
18. 我喜欢跟年轻的小孩儿混在一起。
19. 我认为我得到的应该比付出的要多。
20. 我认为我付出的应该比得到的要多。
21. 我觉得向动物表达关心比向人表达关心要容易得多。
22. 我觉得向动物表达关心跟向人表达关心的难度是一样的。

23. 我经常被人评价说很固执。
24. 我经常被人评价说很好相处。
25. 比起倾听，我更喜欢诉说。
26. 比起诉说，我更喜欢倾听。
27. 在我与别人的大多数对话里，我说得更多、倾听得更少。
28. 在我与别人的大多数对话里，我倾听得更多、说得更少。
29. 当我与别人的关系变得亲密时，我会感觉不适。
30. 当我与别人的关系变得亲密时，我不会感觉不适。

得分说明

当你选择下面这些编号时，每个得1分：2,3,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30.

当你选择下面这些编号时，每个减1分：1,4,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27,29.

计算一下你的得分。

13~15分：共情能力高。

9~12分：共情能力中等。

0~8分：共情能力低。

成就成瘾问卷

对于每一个问题，你的回答如果是“是的”，就在那个问题前面的编号上画一个圈，或者在单独的一张纸上记下编号。

1. 当你还是个孩子的时候你是否感到很少被倾听？
2. 你是否会担心如果你不能让爸妈高兴，你就会失去他们的爱？
3. 你曾经问过你的爸妈是否互相相爱？
4. 你是否经常觉得内疚？
5. 除了取得好成绩，你是否很少有和父母一起感觉开心的时刻？
6. 你的父母很关心你的外表吗？
7. 你父母中的一个或者两个都很严厉吗？
8. 你是否有现在都抹不去的童年阴影？
9. 你是一个很容易感到被羞辱的年轻人吗？
10. 你被认为是一个非常敏感的孩子吗？
11. 你是否认为你过去犯的错误让现在的你变得不可爱了？
12. 你是否想要不被批评、被全盘接受？
13. 当你身边的人做事不利的时候你是否会恼怒？
14. 你是否经常在心里或者口袋里有一个待办事项清单？
15. 你有考虑过或已经做过整容手术了？
16. 你是否经常不满意他人对待你的方式？
17. 你是否经常觉得你需要比别人更努力工作才能达到更好的成绩？
18. 你是否想知道，爱一个人是因为爱这个人本身，还是因为他所做的事情而爱他？
19. 你是否曾多次努力尝试改进你说话的方式？
20. 你是否曾多次努力尝试改进你的外表？
21. 你是否经常发现人们远没有想象中那么严肃？
22. 你很难容忍自己的不完美吗？
23. 你很难容忍他人的不完美吗？

24. 你是否经常想知道其他人赚了多少钱？
25. 当你的朋友、亲戚或者同事获得成功的时候，你是否感觉自己不如他们？
26. 你无法停止完美主义思维，即使你知道这是不合理的？
27. 你是否担心，如果你不这么努力地工作你会变得很懒？
28. 当你在闲晃而没有做任何事情的时候，你是否会感到愧疚？
29. 你尝试学习新事物以避免被羞辱吗？
30. 你是否在内心深处觉得自己不够好？
31. 不管你怎么去审视自己，你都觉得你没有办法停下这种审视？
32. 你内心的声音总是批评性的，而不是理解性的？
33. 你是否总是在压力下以一种消极的态度评价自己？（你是否总是对自己说“我很愚蠢！”或者“我很胖！”？）
34. 你是否很少愿意跟一个人在同一个地方待很长时间？
35. 你是否很容易在一段对话中感到无聊？
36. 当话题是关于你自己的时候，你是否会提起兴趣？
37. 你喜欢被别人理想化看待吗？
38. 你倾向于理想化别人吗？
39. 你会为了给别人留下深刻的印象以确保得到他们的爱这件事感到压力吗？
40. 你是否感觉失去了地位会导致失去别人的爱？
41. 你是否担心你不知道真爱是什么？
42. 你很少感觉到你以自己喜欢的方式被爱着吗？

43. 对你来说，完全信任别人是很难的一件事吗？

44. 你是否质疑自己有真正的朋友？

45. 你是否担心你建立的长久的人际关系是基于你和你的伙伴为对方做了什么，而不是基于真正的爱？

46. 你是否很少发生性关系？
47. 你是否在性生活中经常不在状态？
48. 你是否经常称体重？
49. 你对体重不能容忍吗？
50. 你对衰老过程不能容忍吗？
51. 你是否会想象如果你能让身体的某些部位更完美，你的生活会有明显的改善？
52. 你是否把自己的经济状况和别人的做对比？
53. 你是否总是注意人们开什么车，并且根据车的品牌来给人们的社会地位划分等级？
54. 当身处一个比你自己家更大、更奢侈的家的時候，你是否会觉得不舒服，觉得自己没有价值？
55. 当跟一个比你学历高的人在一起的时候，你是否会觉得自卑？
56. 你倾向于在那些名牌学校的人身上附加某些个性特征吗？
57. 你会根据人们生活的城市来划分他们的阶层吗？
58. 当你的邻居或朋友有一个比你更具吸引力的伴侣时，你感觉自己有被剥夺了什么吗？
59. 你是否幻想着跟比你的伴侣更具吸引力的人在一起？
60. 你是否觉得如果你更有吸引力，你就可以获得不一样的配偶了？
61. 你是否觉得如果你经济水平更好的时候，你就可以获得不一样的配偶了？
62. 你倾向于认为其他成功的人有不公平的优势吗？

63. 你是否以一个人的社会地位（金钱、财产）衡量另一个人的成功，而不把别人的人际关系质量考虑在内？
64. 当你在衡量一个人是否成功时，会不会过多考虑这个人的性格因素？

65. 假设你知道如何养生，你是否发现你并没有去实践它？
66. 你是否很少锻炼身体？
67. 你是否每年至少节食一次？
68. 你1个星期里会每天喝3瓶或3瓶以上的酒类饮料吗？
69. 你是否1个月至少需要服用1次安眠药才能睡着？
70. 运动、适当的睡眠、良好的营养，在你的生活中总是排到很后的位置吗？
71. 你是否每天喝超过3杯含咖啡因的饮料？
72. 你是否会吃高碳水化合物和高脂肪的食物，特别是晚上的时候？
73. 你是否很少考虑你的人际关系的质量？
74. 随着时间的流逝，你是否觉得你在别人的心目中越来越不重要？

以上问题你每回答一个“是的”就得1分，把总分加起来，对照下面的标准来判断你的等级。

得分说明

- 60分及以上：严重成就成瘾。
- 50~59分：重度成就成瘾。
- 40~49分：中度成就成瘾。
- 30~39分：轻度成就成瘾。
- 29分或者29分以下：几乎不存在成就成瘾。

新信念练习

是时候把你新发现的见解付诸实践了。首先，列出给你带来最大困难和压力的核心观点。其次，描述每一个激起某种观点的典型情况。例如，错误的信念“我不能胜任”可能会被工作的年度绩效考核过程所激起。记录这种错误信念可能会导致某些错误的想法，例如：“我将获得最低的评价。”用某个过去的观点来对抗现实。这样是对的吗？现在，请根据你的新核心信念展示出新的结果吧。

错误的核心信念：

激发事件：

结果：

现实评估：

新的核心信念：

新的结果：

错误核心信念练习

错误的核心信念通常是因童年时期的经历或是长大后的某些生活中的伤痛经历所创造。检查那些你对其有共鸣的核心信念，并且对每一个信念都赋之一个理性的回应，把它们都记录在你的日记里会有益于你的进步和成长。例如，如果你检查这个论述“我不是能干的人”，你可能会制定一个合理的回应，如“我可能做不到在生活的每一个方面都出色，但我有一定的能力去帮助许多人。”

核心信念	理性的反应
“我是不可爱的。”	
“跟很多人比起来，我都不够聪明。”	
“我不够吸引人。”	
“我比不上其他人。”	
“在压力下我感到恐慌。”	

核心信念	理性的反应
“我是一个失败者。”	
“我不是一个成功者。”	
“我必须努力工作以达到和别人同样的水平。”	
“大部分人都不喜欢我。”	
“我不是一个十分有趣的人。”	
“在谈话中我很少发言。”	
“我似乎从未有好运气。”	
“我总是吃亏。”	
“老板喜欢我的同事多于我。”	
“我有一个丑陋的身体。”	
“我比我的年龄看起来要老。”	
“我是朋友们最不信任的人。”	
“我不会错过要发生在我身上的事。”	
“当困难发生的时候人们不能指望我。”	
“当别人和我在一起的时候他们感觉不到放松。”	

现在，请你做一个清单，在里面列出所有其他错误核心信念，并按照上面的过程对每一个错误观念做出一个合理的回应。

认知扭曲词汇表

本词汇表解释的是全书中用到的词汇，如有需要，阅读时可在此查阅。

假设相似性(assumed similarity)：认为其他人和你的信念与认知相同。

非黑即白的思维(black-and-white thinking)：把结果分成绝对的两类：好的或是坏的。

小题大做(catastrophizing)：放大问题并认为一切事情的结果都会是消极的。

认知从众(cognitive conformity)：对待世界的看法来自你周围所见。

感情用事(emotional reasoning)：依靠感觉对自己和其他人下结论，不思考自己的认知是否是客观准确的。

算命(fortune telling)：预测未来，一般是对负面的事做预测。

理想化(idealization)：高估其他人，而看轻自己。

忽略情境或语境因素(ignoring situational or contextual factors)：相信环境和结果仅仅是因为你的行为或能力水平而产生的。

忽略积极因素(ignoring the positive)：忽视所有积极的信息，经常看到的是状态中消极的一面。

内部团体偏见(in-group bias)：在没有客观评价的情况下，选择相信或信任跟自己处于同一阵营的人。

标签化(labeling)：用消极的方式给自己和别人的行为贴标签。
放大(magnifying)：将你的错误看得过大，超过真实的程度。

微秒级反应(microsecond reactions)：由情感支配，没有思考而给出的快速反应，通常受旧条件的控制。

读心术(mind reading)：假设你知道其他人的想法。

最小化(minimizing)：弱化你所有的成就。

负性偏差回忆(negatively biased recall)：人类的固定趋势，记录或回忆负面的事件多过积极的结果。

消极预测(negative predictions)：夸大某个行为或行动会带来某种负面结果的可能性。

以偏概全(overgeneralization)：假设曾发生过的事情会经常发生，而那些从未发生过的事情将永远不会发生。

过于简单化(oversimplification)：形容人、事物或状况偏离重要事实，使其看起来远比真实的更简单。

过度思虑(overthinking)：相信你的过度思虑会带来积极的结果。

成就成瘾(performance addiction)：非理性的观念，在早期形成并在文化期待中得以加固，认为追逐完美外表、让你的社会或职业地位得到提升可以给你带来爱和尊重。

个人化和指责(personalization and blame)：认为状况不在掌控之内或者指责他人，因为你认为事情在他们的控制中。

投射(projection)：通过否定存在性或归因于他人，来抗拒不愉快的冲动或感觉。

通过自我批评去刺激自己(self-criticism as motivation)：认为自我批评是积极的刺激源，可以带来积极的结果。

应该和必须(shoulds and musts)：对你和他人应该有什么行为有强烈的信念，想法绝对。

注释

引言

1.“APA Survey Finds Feeling Valued at Work Linked to Well-Being and Performance,” press release, American Psychological Association, March 8, 2012 , www.apa.org/news/press/releases/2012/03/well-being.aspx.

2.Lydia Saad, “U.S. Workers Least Happy with Their Work Stress and Pay,” Gallup, November 12,2012, www.gallup.com/poll/158723/workers-least-happy-work-stress-pay.aspx.

3.Abiola Keller, Kristin Litzelman, Lauren E. Wisk, Torsheika Maddox, Erika Rose Cheng, Paul D. Creswell, and Whitney P. Witt, “Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality,” *Health Psychology* 31, no. 5 (September 2012): 677-84.

4.D. K. Snyder, R. M. Wills, and A. Grady-Fletcher, “Long-Term Effectiveness of Behavioral versus Insight-Oriented Marital Therapy: A Four-Year Follow-Up Study,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 59 (1991): 138-41. Katty Coffron, “Does Couple Therapy Really Work: Helping You to Live and Love Well,” December 23, 2013 , <http://pasoroblesmarriagecounseling.com/does-couple-therapy-really-work/>.

第一章 你为什么应该关注压力

1.“Stress at Work,” Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/niosh/topics/stress, accessed January 20, 2016.

2.N. Anderson, C. D. Belar, S. Breckler, K. Nordal, D. W. Ballard, L. F. Bufka, L. Bossolo, S. Behurne, A. Brownawell, and K. Wiggins, “Stress in America,” press release, American Psychological Association, February 4,2015,www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf.

3.“American Psychological Association Survey Shows Money Stress Weighing on Americans’ Health Nationwide,” press release, American Psychological Association, February 4,2015,
www.apa.org/news/press/releases/2015/02/money-stress.aspx.

4.H. Gotlib, J. LeMoult, N. L. Colich, L. C. Foland-Ross, J. Hallmayer, J. Joormann, J. Lin, and O. M. Wolkowitz, “Telomere Length and Cortisol Reactivity in Children of Depressed Mothers,” *Molecular Psychiatry* 20(2015):615-20,
www.nature.com/mp/journal/v20/n5/full/mp2014119a.html.

5.Premal H. Thaker, Liz Y. Han, Aparna A. Kamat, Jesusa M. Arevalo, Rie Takahashi, Chunhua Lu, Nicholas B. Jennings, Guillermo Armaiz-Pena, James A. Bankson, Murali Ravoori, William M. Merritt, Yvonne G. Lin, Lingegowda S. Mangala, Tae Jin Kim, Robert L. Coleman, Charles N. Landen, Yang Li, Edward Felix, Angela M. Sanguino, Robert A. Newman, Mary Lloyd, David M. Gershenson, Vikas Kundra, Gabriel Lopez-Berestein, Susan K. Lutgendorf, Steven W. Cole, and Anil K. Sood, “Chronic Stress Promotes Tumor Growth and Angiogenesis in a Mouse Model of Ovarian Carcinoma, *Nature Medicine* 12(2016):939-44, doi:10.1038/nm1447.

6.Shana Lynch, “Why Your Workplace Might Be Killing You,” Insights by Stanford Business, February 23,2015,
www.gsb.stanford.edu/insights/why-your-workplace-might-be-killing-you.

7.George Juckett, “Mental Disorders due to Permanent Stress,” *Science Daily*, November 21, 2014,
www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141121082907.htm.

8.Monika Fleshner, Stephen F. Maier, David M. Lyons, and Murray C.Raskind, “The Neurobiology of the Stress-Resistant Brain,” *Stress* 14, no. 5(2011), <http://dx.doi.org/10.3109%2F10253890.2011.596865>.

第二章 提高我们的天赋——共情训练

1. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 1995), 103-4. Also, L. Brothers, "A Biological Perspective on Empathy," *American Journal of Psychiatry* 146(1989), 1.

2. Kira Birditt, Nicky Newton, James Cranford, and Lindsay Ryan, "Stress and Negative Relationship Quality among Older Couples: Implications for Blood Pressure," *Journals of Gerontology, Series B* (April 2015), <http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/content/early/2015/04/06/geronb.gbv023.abstract>.

3. W. Redford and V. Parrot Williams, *Anger Kills* (New York: HarperCollins, 1994).

4. Tomas Charmorro-Premuzic, "Can You Really Improve Your Emotional Intelligence?" *Harvard Business Review*, May 29, 2013, <https://hbr.org/2013/05/can-you-really-improve-your-em>.

第三章 学会共情倾听：爱消释压力

1. "Mayo Clinic Research: Broken Heart Syndrome," *Sonoran Living*, February 14, 2014, www.youtube.com/watch?v=5f2Ga5O55k8.

2. Quoted in Frederick Brussat and Mary Ellen Brussat, *Spiritual Literacy: Reading the Sacred in Everyday Life* (New York: Scribner, 1996), 283.

第四章 灵魂的药剂：如何产生镇静的神经化学物质

1. Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*, 2nd ed. (New York: Guilford, 2015).

2. George E. Vaillant, *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012).

3. "Brain Scan Can Predict Who Responds Best to Certain Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder," press release, UCLA newsroom, June 23, 2015, <http://newsroom.ucla.edu/releases/brain-scan-can-predict-who-responds-best-to-certain-treatment-for-obsessive-compulsive-disorder>.

第六章 认知行为疗法（cognitive behavioral therapy）实践：对抗个性化的扭曲和责备

1.Judith Lynn Fisher-Blando, “Workplace Bullying: Aggressive Behavior and Its Effect on Job Satisfaction and Productivity” (PhD diss., University of Phoenix,2008).

2.Workplace Bullying Institute, U.S. Workplace Bullying Survey, February2014, workplacebullying.org.

3.Irving L. Janis, Groupthink: Psychological Studies of Policy Decisions and Fiascoes,2nd ed. (Boston: Wadsworth, 1982).

第七章 认知行为疗法（cognitive behavioral therapy）实践：对抗消极的自我对话，结束压力的恶性循环

1.E. Kross, E. Bruehlman-Senecal, J. Park, A. Burson, A. Dougherty, H.Shablack, R. Bremner, J. Moser, and O. Ayduk, “Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters,” Journal of Personality and Social Psychology106, no.2(2014):304-24, http://selfcontrol.psych.lsa.umich.edu/wp-content/uploads/2014/01/KrossJ_Pers_Soc_Psychol2014Self-talk_as_a_regulatory_mechanism_How_you_do_it_matters.pdf.

2.A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos, E. Galanis, and Y. Theodorakis, “Self-Talk and Sports Performance: A Meta-analysis,” Perspectives on Psychological Science 6, no.4(July 2011):348-56.

3.S. G. Rogelberg, L. Justice, P. W. Braddy, S. C. Paustian-Underdahl, E.Heggestad, L. Shanock, B. E. Baran, et al., “The Executive Mind: Leader Self-Talk, Effectiveness and Strain,” Journal of Managerial Psychology 28,no. 2(2013), www.emeraldinsight.com/action/doSearch?ContribStored=Rogelberg%2C+S+G.

第八章 认知行为疗法（cognitive behavioral therapy）实践：如何改变表演成瘾

1.William Ickes, Empathic Accuracy (New York: Guilford,1997).

第九章 清澈的眼睛：换位思考，不带偏见地感知真理

1.D. Sussman, “Negative View of U.S. Race Relations Grows, Poll Finds,” New York Times, May 4,2015,
www.nytimes.com/2015/05/05/us/negative-view-of-us-race-relations-grows-poll-?nds.html?_r=0.

2.“Familiarity Breeds Empathy,” UQ News, May 8,2015,
www.uq.edu.au/news/article/2015/05/familiarity-breeds-empathy.

3.“Prejudice Comes from a Basic Human Need and Way of Thinking, New Research Suggests,” Science Daily, December 21,2011,
www.sciencedaily.com/releases/2011/12/111221140627.htm.

第十一章 共情能力（power of empathy）.自我照顾和幸福感

1.World Health Organization, Health Topics: Obesity,
www.who.int/topics/obesity/en, accessed January 20,2016.

2.M. A. B. Veldhorst, G. Noppe, M. H. T. M. Jongejan, C. B. M. Kok, S. Mekic, J. W. Koper, E. F. C. van Rossum, and E. L. T. van den Akker, “Increased Scalp Hair Cortisol Concentration in Obese Children,” Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 99(December 2013),
<http://press.endocrine.org/doi/10.1210/jc.2013-2924>.

3.Silva U. Maier, Aidan B. Makwana, and Todd A. Hare, “Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain’s Decision Circuits,” Neuron 87, no.3 (August 2015):621-31,<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2015.07.005>.

4.Premysl Bercik, Emmanuel Denou, Josh Collins, Wendy Jackson, Jun Lu, Jennifer Jury, Yikang Deng, et al., “The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice,” Gastroenterology 141, no. 2(August 2011):599-609.

5.Emmy Werner, Through the Eyes of Innocents (New York: Basic Books,2001).

6.Paul Zak, “Trust, Morality — and Oxytocin?” presentation at TEDGlobal 2011, July 2011,
www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin.

7.L. J. Martin, G. Hathaway, K. Isbester, S. Mirali, E. L. Acland, N. Niederstrasser, P. M. Slepian, et al., “Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers,” *Current Biology* 25, no. (February 2015):326-32, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.11.028>.

8.Gretchen Reynolds, “The Right Dose of Exercise for a Longer Life,” *New York Times*, April 15,2015, well.blogs.nytimes.com/2015/04/15/the-right-dose-of-exercise-for-a-longer-life.

9.Edward F. Coyle, “Very Intense Exercise Training Is Extremely Potent and Time Ef?cient: A Reminder,” *Journal of Applied Physiology* 98, no. 6(2005):1983-84.

10.Nico S. Rizzo, Karen Jaceldo-Siegl, Joan Sabate, and Gary E. Fraser, “Nutrient Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Dietary Patterns,” *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 113, no. 12(December 2013):1610-19,<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2013.06.349>.

11.C. M. Depner, M. G. Traber, G. Bobe, E. Kensicki, K. M. Bohren, G. Milne, and D. B. Jump, “Metabolomic Analysis of Omega-3 Fatty Acid-Mediated Attenuation of Western Diet-Induced Nonalcoholic Steatohepatitis in LDLR-/- Mice,” *PLOS One*, December 17,2013, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083756>.

12.S. A. Johnson, A. Figueroa, N. Navaei, A. Wong, R. Kalfon, L. T. Ormsbee, R. G. Feresin, et al., “Daily Blueberry Consumption Improves Blood Pressure and Arterial Stiffness in Postmenopausal Women with Pre- and Stage 1 Hypertension: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial,” *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115, no. 3(March 2015):369-77, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267214016335>.

13.Elizabeth Renter, “Chamomile Shown to Battle Anxiety, Depression Signi?cantly,” *Natural Society*, September 5,2013, <http://naturalsociety.com/chamomile-reduc-anxiety-depression>.

第十二章 给予的力量：给予和善良如何恢复平静

1.William Brown, Nathan Consedine, and Carol Magai, “Altruism Relates to Health in an Ethnically Diverse Sample of Older Adults,”

Journals of Gerontology, Series B 60, no. 3(May 2005):143-52.

2.P. Wink and M. Dillon, “Spiritual Development across the Adult Life Course: Findings from a Longitudinal Study,” Journal of Adult Development 9, no. 1(January 2002):79-94.

3.Charles Darwin, The Descent of Man and Selection in Relation to Sex(London: John Murray, 1871), chapter 4.

4.Alan Luks and Peggy Payne, The Healing Power of Doing Good (New York:Fawcett Columbine, 1992).

5.Michael J. Poulin, Stephanie L. Brown, Amanda J. Dillard, and Dylan M. Smith, “Giving to Others and the Association between Stress and Mortality,” American Journal of Public Health 103, no.9(September 2013):1649-55, <http://doi.10.2915/AJPH.2012.300876>.

6.Maureen Salamon, “11 Interesting Effects of Oxytocin,” Live Science, December 3, 2010, <http://www.livescience.com/35219-11-effects-of-oxytocin.html>.

7.R. D. Enright and R. P. Fitzgibbons, Forgiveness Therapy (Washington, DC:American Psychological Association,2014).

8.His Holiness the Dalai Lama and Howard C. Cutler, “Inner Happiness, Outer Happiness and Trust,” chapter 12in The Art of Happiness in a Troubled World (New York: Doubleday Religion, 2009), 247-51.

9.P. Levine and M. Kline, Trauma through a Child’s Eyes (Berkeley, CA:North Atlantic Books, 2007).

10.Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun, “Tempered by Fire,” Psychology Today, September 24,2013.

第十三章 我就是我：真诚是如何抚慰灵魂的

1.J. Brennan, The Art of Becoming Oneself (Tarentum, PA: Word Association Publishers,2011).

2.Abigail A. Mengers, “The Bene?ts of Being Yourself: An Examination of Authenticity, Uniqueness, and Well-Being” (PhD diss., University of Pennsylvania, 2014).