

心理辅导经典译著，销售逾600,000册

告诉自己真相

Telling Yourself the Truth

[美] 威廉·巴克斯 William Backus

玛丽·查宾 Marie Chapian/著

王培洁/译

江西人民出版社

告诉自己真相

Telling Yourself the Truth

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

告诉自己真相 / (美)巴克斯, (美)查宾著; 王培洁译.

—南昌: 江西人民出版社, 2010.6

ISBN 978-7-210-04494-9

I. ①告… II. ①巴… ②查… ③王… III. ①自我
评价—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108320 号

Copyright©1980, 1981, 2000 by William Backus and Marie Chapian
Originally published in English under the title
Telling Yourself the Truth
By Bethany House,
A division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

告诉自己真相

(美)威廉·巴克斯, 玛丽·查宾 著

王培洁 译

江西人民出版社 出版发行

北京九天志诚印刷有限公司印刷

新华书店经销

2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

开本: 700 × 1000 毫米

1/16

印张: 14.25

字数: 200 千

印数: 1—5000 册

ISBN 978-7-210-04494-9

定价: 28.00 元

赣版权登字—01—2010—13

版权所有 侵权必究

江西人民出版社

地址: 南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码: 330006 传真: (0791)6898827 电话: (0791)6898893(发行部)

网址: www.jxpph.com E-mail: jxpph@tom.com web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

出版 20 周年序

自从《告诉自己真相》于 1980 年首次出版以来,世界已发生了许多变化。在那一年,圣海伦火山爆发,约翰·列侬遇刺身亡,里根击败卡特当选美国总统,伊拉克入侵伊朗。1980 年,马歇尔·麦克卢汉在去世前意味深长地道出他对真理的见地:“过程就是内涵。”

当时的人们很难预见到在接下去的 20 年中真理会面临怎样的挑战。当时,从学术界开始的讨论还尚未波及大众。人们也很难想象,20 年后,公众会遗忘并否认传统信仰,就像当年彼拉多奚落耶稣一样,人们质问:“真理是什么呢?”不仅如此,只要有人敢承认自己相信存在真理,人们就会群起而攻之。真理已经沦为个性化的一种装饰,随着你的观点、你的文化、你的社会以及你所在的群体的不同而变化。当寻求真理变得狭隘时,人们失去了自己的准则,不知道自己的真理罗盘指向何方,这就导致了情绪上的失控和理智上的混乱。结果,人们纷纷涌向心理学家,以为他们能给自己的人生定位,引导自己走上真理和健康之路,或寻求精神学家的指引,这些医生开始使用药物来帮助病人稳定情绪,提供真理的化学替代品。几乎没有人知道到底发生了什么。当相对主义和虚无主义取代真理的时候,人们也没有预感到它们将要带来的迷惘与混乱。当时,没有人能预言不

久以后高中老师会担心自己的学生会残杀同窗。理查德·纽豪斯认为,后现代主义后患无穷,给人类遗留下丑陋不堪的野蛮行径。他的说法并不是危言耸听。

从 1980 年以来,《告诉自己真相》所阐述的内容就显而易见,反常的个体情绪、扭曲的行为模式和痛苦的情感都是认知上的错误,人们用扭曲的信仰取代了传统信仰中的真理。过去 20 年的文化历史已经说明了一个事实,公众离弃传统信仰已经引发了文化中的邪恶成分,它的摧毁力极强,以至于有的思想家认为,我们已经到达了人类文明的终结点。

本书将要指明的是:真理是大有功效的!在这里,你看到的并不是一系列抽象的道德说教,而是活力与生命的必要条件。活在真理中,生命会充满喜乐与平安。没有真理的存在是一种死亡,并最终导向永恒的毁灭。《告诉自己真相》的成功不仅仅体现在它巨大的销量,读者们无数封信件和面对面交谈时的激情也证实了这一点。全世界的读者写信或打电话来表达他们的感激之情,因为他们在思想中经历了真理改变生活的力量。

这本书在瞬息万变的市场上能够长销不衰,在于它的显著的实用效果,也归功于这是一本真正关于真理的书籍,而且这本书通俗易懂,饶有趣味。

真理必叫你们得以自由!

威廉·巴克斯博士
心理学执业医师

简介

这本书要帮助你去面对一生中必须要时时刻刻面对的一个
人——你自己。本书中的内容其实并不新鲜,事实上,自从所罗
门王甚至更早的时候,这些理论已经广为人知。人们一旦知道
怎样把书中的习惯运用到自己的生活中,他们就能够拥有快乐
而满足的人生。

现代认知心理学家,如艾伯特·埃利斯(Albert Ellis)、贝克
(A.T.Beck)、马哈尼(M.J.Mahoney)、梅辰保(D. Meichenbaum)
和拉萨鲁斯(Arnold Lazarus)的作品以及他们的科学观点,哲学
家如提图斯(Titus)和奥瑞里亚斯(Marcus Aurelius)的论著,这些
研究发现以及历史上其他一些伟大思想家的贡献都给我们揭示
了部分真理,这些真理建基于传统的信仰(神圣的话语)和某些
我们在本书中要和你分享的原则。这些原则经过了时间的考
验,并且行之有效。上帝就是通过这些原则来击破长期禁锢人
类头脑的谎言。

尽管我们面临重重挑战,大多数人仍然希望自己成为诚实
善良而且快乐的人,让自己能从容面对,游刃有余。颇具讽刺意
义的是,我们用来让自己快乐的方法反而带来不快乐。我们拼
命要抓住一些不可能抓住的东西。

快乐的意义何在？我们可以这样定义：持久的美好感受，对人生、他人和自我保持的良好状态。我们还可以这样定义快乐：不存在心灵上和情感上的痛苦和不舒适感。《圣经》把快乐称为“福气”。

福气、快乐、幸福、丰盛，这些都令人羡慕和向往。那些不从恶人的计谋，不站罪人的道路的人，他们惟喜爱上帝的律法、诫命、话语和教导。

在登山宝训中，耶稣告诉我们那些有福的人是什么样的。他们在属灵上丰盛，也就是说，无论外在环境怎样，他们在上帝喜爱的律法和救恩中找到了一生的喜乐和满足。

你对快乐的定义是什么？在你回答这个问题之后，我们想让你知道，快乐是能够获得的，你可以在心灵的最深处感受到真正的快乐，并保持下去。你不必成为周围环境、某个事件或人际关系的牺牲品，也不必长期陷于痛苦中而无法自拔。

这本书要帮助你，让你拥有渴望已久的快乐，使你成为你所希望的那个人。你可以从此快乐地直面自己的生活，并进而感染周围的人。

我们把它命名为“误区疗法”，它要求人们把真理引入到自己的价值系统，包括我们的哲学观念、需求、期待、道德和情感的揣测以及自我的思维。真理会释放人们得自由。耶稣基督是活出来的道。一旦真理被灌注到我们每个想法中去，我们就可以拿起治疗的扫帚，扫尽捆绑我们的谎言和误区。之后我们就会发现，自己的生活得到彻底改变，变得更快乐、更美好。

我们希望其他的专业人士也能加入这次激动人心的发现之旅，和我们一起去发现在基督里的真理就是一种受教的生存方式，这种生活方式可以让我们的人性走向完全，恢复内心某些已

丧失的功能,并且能够让我从混乱的精神世界走出来,获得心灵的自由。

我们也请求在心理学上接受过培训的读者能够予以宽容,因为在本书中你们很少能找到技术性术语。我们有意避免使用心理学术语,好让所有的读者能够满意。

最近,我们对六个月内在我们中心接受辅导的每位来访者进行了电话跟踪调查,目的是要了解误区疗法是否有效。受访者中 95% 的人取得了令人满意的改善。不仅如此,他们还能具体说明有哪些行为发生了改变,他们对自己接受的治疗以及在生命中取得的成效非常满意。这也是为什么我们衷心向你推荐这本书,而且希望你能把这些步骤运用在自己的生活中,给你的生活带来真实的改变。你将掌握一些原则,并且希望自己一生都能遵照这些原则而行。

怎样使用本书中的研习部分

我们预备研习部分的目的是要帮助你思考,使你能更好地记住并应用书中的原则。使用研习部分可以帮助你误把误区疗法立刻运用到自己的实践中。如果你按照我们列出的方法诚实地识别、对抗并取代误区,你就能在情感和行为上获得巨大的积极的突破性收获。

使用研习部分时可以先读完一章内容,接着在研习部分上进行相应的学习。在出现问题时,再回到书中重读一下那一部分。在你阅读时,一定要把重点放在你自己真实的情感和误区上。

你也可以用研习部分进行小组学习,大家每周一次聚集讨论研习部分中的问题,在聚集前先在家中完成书中的问题。小组成员从自己经历的角度出发讨论书中每个问题,每个人分享神在自己生命中的作为。

我们会一直为每个读这本书的人祷告,希望你在聆听真理的时候会不断经历奇妙而又喜乐的得胜的生活,寻找到丰盛满足的人生。

威廉·巴克斯
玛丽·查宾

目 录

001 第一章 怎样向自己解释周围的环境？

人类并非注定要生活在冷漠、没有情感和机械的存在中。我们身上跳跃着心灵上的、情感上的和身体上的力量。只要抛弃头脑中的谬误与谎言，用真理取而代之，我们就可以拥有丰盛的、美好的、令人心旷神怡的情感生活。

015 第二章 你愿意快乐吗？

快乐与否并不取决于周围环境的好坏，而在于你自己的内心，如果你愿意，快乐就这么简单。

023 第三章 记录你的内心对话

内心对话指我们在思想中对自己讲的话语，即我们怎样看待他人、自己、经历、人生、信仰、过去、未来以及现在。也就是你在心中对自己说过的所有话语。在这些话语中，有一部分是真相，但大部分却是谎言。

033 第四章 我的心你为何烦闷？

抑郁不是病人的专利，而是发生在每个人身上。当我们懒散、悲哀、贬低自我、贬低现状、贬低未来时，就会被抑郁的情绪所笼罩。抑郁不会主动离开我们，除非我们把它打跑。

047 第五章 你会处理愤怒吗？

每个人都有愤怒的权利。在情感上出现的短暂愤怒是正常的，但是因为愤怒而导致失控或长期压抑以致生出怨恨则是不正常的。问题的重点不是让愤怒立刻消失，而是开始着手处理它！

069 第六章 你的担心是为了谁？

我们喜欢为许多事情担心，但是真相是很多我们担心的事都没有发生，而发生的事往往却出乎我们的意料。

“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”

089 第七章 学会对自己说“不”

无论是外界的媒体还是我们的内心都鼓动我们“想就去做吧！”“人无法控制自己！”，而事实的真相是“自制是成熟人格的特征！”如果法律规定吸烟要枪毙的话，很多人都是可以立刻戒掉香烟。

119 第八章 你是独一无二的！

老好人阿尼长期以来一直挂着棒小伙的面具，把他人的肯定和赞许作为自我价值的标准；而艾琳也在努力迎合他人期望时因得不到赞许和爱生出苦毒。真相是，上帝创造的你是独一无二的，他爱你并接纳你现在的样子，所以你也要尊重自己。

135 第九章 你尝过改变的美好滋味吗？

只有我为自己的情感和行为负责！而且，我拥有一种美好而宝贵的能力，它叫做选择。所以，我决定选择快乐！

149 第十章 你总是错失良机吗？

与“塞翁失马，焉知非福”的乐观相比，很多人总是担心机遇背后隐藏着祸事。你是否总是患得患失？真相是，给自己一个犯错误的空间，你可以在冒险和尝试中收获果实和智慧。

165 第十一章 你靠什么来稳固人际关系？

你的人际交往总带着义务和责任，还是为个人利益谋算？实际上，人际关系不是用来练习头脑的灵光——精明、狡诈、欺骗和操纵；而是操练心灵的宽广——诚实、仁爱、宽容和接纳。

181 第十二章 你不是救世主！

你很重要，很特殊，是独一无二的，但感谢上帝，我们谁都不是不可或缺的。摆脱救世主心理，你会一身轻松。

191 第十三章 为什么受伤的总是我？

受伤的不总是你！识别六个人生的误区，可以帮助你走出受害者阴影，成为一个有自信的人。

205 第十四章 处理你的痛苦

不要让痛苦在内心积累，现在就把你的痛苦打包，扔出去。因为它不是能够升值的收藏品。

告诉自己真相 Telling Yourself The Truth

第一章

怎样向自己解释周围的环境？

**What
is
Misbelief**

第一章

怎样向自己解释周围的环境？

“为什么这些事偏偏叫我遇上呢？”处于困境中的人总爱这样问。通常，他或她会把这归咎于某件事或别的什么人。“全是我太太的错。她让我觉得自己一无是处。”或“全是我先生的问题。”“我的工作不能带来满足感。”或“我的朋友们让我感到失望。”或“我的孩子真叫我丢脸。”还有一些人把自己的问题推到教会身上，他们对牧师挑三拣四，抱怨人们不够友好，全世界到处都是虚伪的人。

没有一个人的生活环境是完美无瑕的。我们每个人都希望能改善自己的生活环境。但是，需要提醒你思考的是，在面对这样的生活环境时，你会怎样向自己解释周围的环境？

几年前，有这样一个男人，我们就把他称做杰瑞吧，他遇到了大麻烦。他是个基督徒，一生都在相信上帝。然而，现在——结婚 15 年之后，他被迫独居。他不得不和家人分离，面对自己所不希望看到的离异。这对他来说简直就是世界末日，他沉浸在伤痛中，许多个夜晚，他都用酒精麻醉自己，他甚至想到了自杀，因为他在自己悲哀的处境中看不到别的出路。

最后，他决定向心理治疗师求助。在治疗中，他开始渐渐看到他的人生并未走到绝路。他不再想结束自己的生命，他的信仰也开始升华。他开始看到上帝赐给人的美好的生活。他从新

的层面认识上帝,一点一点地,他的生活开始改变。

他后来这样描述那一段生活:“一天,我裹在自己的悲恸中呻吟,聆听自己的内心独白,我这样对自己说:‘噢,又能怎样呢?我这么孤独。没有人爱我、关心我,也没有人愿意和我在一起。我被人遗弃,我是个没用的人……’突然间,我大吃一惊。我想,‘我怎么会这么想?’”

杰瑞开始质疑内心深处的“自我对话”,他发现在这样的对话中,他一直在告诉自己一些错误的东西,他开始意识到,自己抑郁的根本原因不是因为离婚迫在眉睫,而是他里面的自我对这件事情做了歪曲的描述。

于是,他决定改变这种自我对话中的某些句子。他做了一番努力,最终从意志力上战胜了自己。起初,这并不容易,但是由于他不想让自己成为谎言的牺牲品,渐渐地,他终于学会了如何告诉自己真相。

谎言(以前的对话)	真理(现在的对话)
我太失败了,简直一无是处。	婚姻虽然失败了,但上帝和周围的人仍然爱我、关心我,因此我很重要。
我孤独而又绝望。	我孤独,但我并不绝望无助。
我和家人分开了,因此我再没有快乐可言。	我和家人分开了,我很难过。虽然如此,我仍然愿意选择过正常的生活。

杰瑞不再酗酒。他和自己从前的对话抗争。他说:“我现在

独自一人并不意味着我绝望无助！”他告诉自己真相，并在自己所处的环境中锻炼自己，让它变为让自己成长的机会，并且学会在现有的环境中享受快乐。

他的环境并没有改变，但是他对环境的解释改变了！他发现以前自己一直被谎言包围着。

如果你希望自己成为一个快乐的人，那么以下是三个步骤：

1. 找到自己的误区。（杰瑞发现他在用谎言欺骗自己。）

2. 除掉它们。（他和那些谎言抗争——“我并不是绝望无助的！”）

3. 用真相取代误区。（“如果说我一无是处，没有人爱，这绝对是谬论。我既然在这个世界中存在，并且被创造得这样奇妙，就一定有我存在的价值，天生我才必有用。”）

杰瑞意识到，孤独实际可以帮助他更深刻更全方位地经历人生。假如继续抓住自己可笑的痛苦不放的话，他可能早已带着忧郁和痛苦走进坟墓了。现在他已经完全康复，过着快乐满足的生活。他再也不会像过去那样被谎言愚弄，让自己走入自我毁灭的误区中。当他从真理的角度看待自己，他就知道了怎样与谎言抗争，把谎言从自己的生活中清除。

真理是什么？

从古至今，许多哲学家和思想家都为真理所吸引，他们渴望去探索何为真理，它的价值何在。

在他们当中有一位名叫笛卡尔的人，他是一位生活在17世纪初的罗马天主教徒，试图发掘绝对真理而著名。笛卡尔厌倦