

creating space for
happiness the secret of
giving room

一本让心灵“减负”的慢书；
一本父母和孩子、丈夫和妻子必读的心理自助书！

[美] 安东尼·卡斯卓(Anthony J. Castro) ◎著
边堂英 ◎译

离你多远
才幸福

给自己空间，给他人空间，幸福就在咫尺……

creating space for happiness
the secret of giving room

[美] 安东尼·卡斯卓(Anthony J. Castro)◎著
边堂英◎译

离你多远
才幸福

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

离你多远才幸福 / (美) 卡斯卓著; 边堂英译.
北京: 中国人民大学出版社, 2010
ISBN 978-7-300-11679-2

- I. ①离…
- II. ①卡…②边…
- III. ①人生哲学 - 通俗读物
- IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021916 号

离你多远才幸福

[美] 安东尼·卡斯卓 著
边堂英 译
Li Ni Duoyuan Cai Xingfu

出版发行	中国人民大学出版社				
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398	(质管部)		
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148	(门市部)		
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275	(盗版举报)		
网 址	http://www.crup.com.cn				
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)				
经 销	新华书店				
印 刷	北京京北印刷有限公司				
规 格	170 mm × 250 mm 16 开本	版 次	2010 年 2 月第 1 版		
印 张	10.5 插页 1	印 次	2010 年 2 月第 1 次印刷		
字 数	125 000	定 价	29.80 元		

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

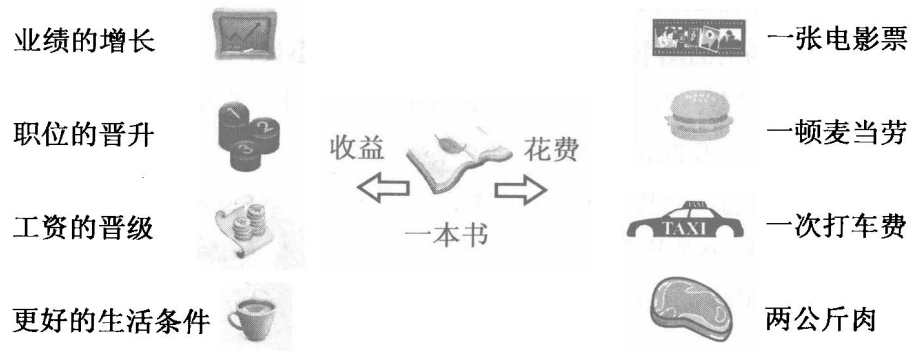


a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。





前言 1

第1章 给予空间是件困难的事情

- 没有人喜欢改变 5
- 难以放下的心理防卫 7
- 激烈残酷的竞争 10
- 倍受内疚的煎熬 12

第2章 给予自己空间

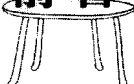
- 我再也不能忍受了 21
- 让自己慢下来自我反省 24
- 自我陶醉者与受虐狂 30
- 如何训练自己的回应 37
- 健康的自私心态 41
- 推迟对激烈情绪的反应 44
- 我们需要依靠别人 52

第3章 给予别人空间

- 给予的紧迫性 60
- 孩子也是人 64
- 育儿课 68
 - 第一节：孩子和金钱
 - 第二节：建立承受挫折的能力
 - 第三节：坚持是关键
 - 第四节：前进还是暂停
- 男人们的问题 107
- 夫妻之间亦需要空间 115
- 聆听别人的倾诉 131
- 给予空间的17条原则 139

译者后记 156

前言



在几年前我就开始着手写这本书。在我开展心理训练期间，在我作为一名心理咨询师期间，总有一些强有力的念头会冒出来。生活中的经历以及在临床工作期间得到的启示，也成为我创作这本书的源泉。最后我打开电脑，创建了“给予空间”的文件夹。我开始进入写作的第二阶段：我疯狂地把曾经吸引我注意力的，不管是个人的还是专业上的事件或情景，敲进电脑。我想尝试着把这些新想法作为跳板和工具，写进书里，来改进其他人的生活。

当我开始写书时，我有两个目标。我相信这两个目标都会在本书中实现。第一，我希望本书对人们有所帮助。我非常乐意听到这样的话——“哦，在我的生活中，真的能用上其中的一些想法和观点”。第二，我希望本书也能娱乐读者。我希望读者看完本书后会说，“这本书读起来很有意思！”

从形式上来说，本书采用的是一种非正式的写作风格，并且包含许多故事。我希望读者在阅读此书时，会感觉到我们是在进行一场谈话，而不是我就一系列心理学概念而进行的一个人的说教。

书稿进行的很顺利，然而在完成之际，出现了一个问题。我意识到我从来没有给“给予空间”这个术语一个明确的定义。我确信它有丰富的内涵，但是对此如何进行描述，我感到很困惑。专业作者、天才同事和许多聪明的朋友都读了本书并且爱上它。然而当我问起“那么你们将如何定义‘给予空间’呢？”一种手足无措的表情会出现在他们的脸上。我很快意识到应该让他们从困惑中解脱出来，于是我说道：“嗨，忘了它。你喜欢这本书才是最重要的。”

我的一位心理学伙伴，瑞克·司各特在阅读本书之前，将“给予空间”解释为“地方”而不是一种行为。换句话说，他设想会读到一本关于发生在我办公室里的故事的书。但其实你会很快发现，我的意图是想创造一种理解，那就是“给予空间”是一种行为。它是一个动词而非名词，它暗示了一种动作。关于这一点，我十分肯定。

“给予空间”要求留给自己空间，并且愿意在没有任何保证的情况下把精力投入到某件事情上。“给予空间”允许你静观一个情景，一种情绪，一种反应或任何事情，然后给自己时间去反思并且允许一种自然的、有组织的过程发生。给予空间能够使你做到倾听你内心的声音，并且有利于做出更周全的反应。

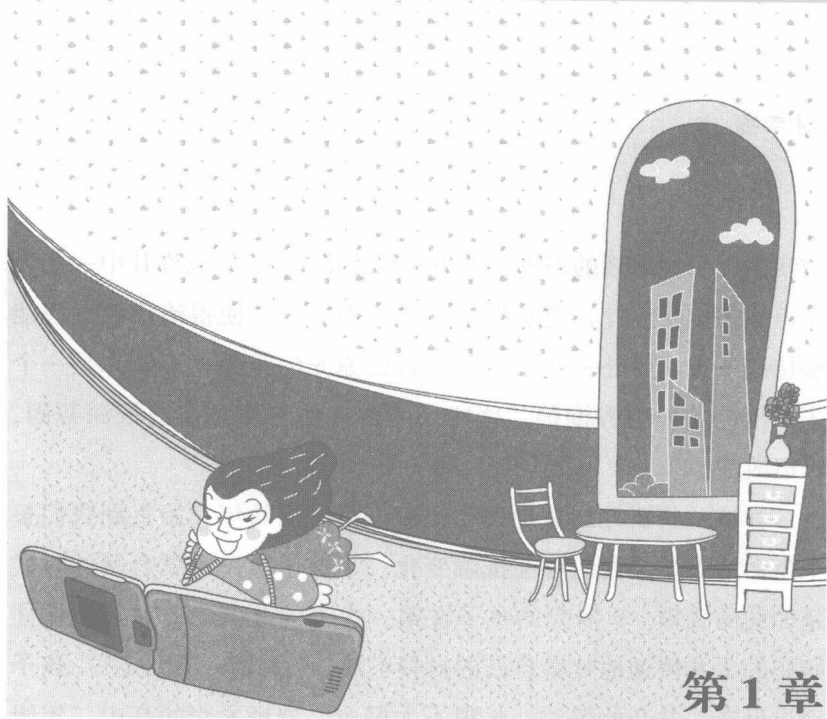
给予空间更是一种做事情的角度。不论你内心深处是否有一种提高自己作为父母、伙伴抑或是人的能力的渴望，请记住，给予空间就是要你深呼吸并且为了自己以后更好的生活而去承受。

大家需要明白的是，这本书不像其他自助的书那样只是单纯地在抛售观点。当然了，在这本书中我也为读者提供了具体的改进生活的建议。我鼓励你们将这本书从头至尾读一遍，以便真正抓住“给予空间”的内涵，无论是从定义上对它的描述，还是它与你自己的生活将会产生怎样的关系。

“给予空间”是关于怎样做一个好父母吗？可能是的。它是

关于如何加强人际关系吗？可以是这样。或者它是关于如何在每天的生活中发现更多的幸福吗？可能是这样的。但是有一件事情是肯定的：本书是关于帮你找到你的需要并推动生活向前进的一本书，它是关于积极改变的一本书。

我希望大家能够喜欢这本书，并且我相信大家会以自己独特的理解方式从这本书中受益。学会存储适合自己的空间，并且尽可能地帮助自己丢掉一些负担，让旅行也变得轻便起来，你会发现生活中很容易找到空间——最终为幸福创造空间。



给予空间是件困难的事情

没有人喜欢改变

我初成为心理咨询师时，很快认识到了一个生活中的残酷真理：人们不喜欢改变！很可悲但却是事实，变化是大部分人要避开的事情。近年来的众多研究都支持了“反对改变”这一现象，研究表明一个人参加第一次治疗周期的平均次数要小于1！更多的人们是在打电话安排好预约和治疗的时间表之后就再也不出现了。这就是抵抗情绪。

在治疗时，我经常很早就就这个基本问题同我的病人进行交流。当我解释说这种情况不利于他们真正积极的发展时，大部分病人点头并且微笑。我知道他们可能在想：“哦，是这样的，但是我不一样。我对改变还是充满热情的！我内心受到的伤害太多了；我已经做好准备去迎接改变。而且我付了钱，我希望改变！我确

信我会以一种乐观的态度去结束一疗程的治疗。”也许其中一些人又返回来接受治疗，愿意继续为改变而努力，使得治疗的过程能够持续下去。另外一些人则坚持自己原先的行为，不管你是一个多么出色的心理咨询师，这些人的内心情感斗争依旧根深蒂固，难以改变。

尝试一些新方法总是面临很多困难。从幼年开始直到我们整个生命的终结，我们都在抵触变化。小孩子第一次学会爬的时候是如此的犹豫。5岁大的孩子在第一次上幼儿园时，紧紧地抓住妈妈的手并使劲地咬着自己的衬衫不放。“妈妈，不要走！”孩子请求母亲，并开始哭泣。长得不太好看、神经紧张的高中二年级学生在学校第一次举办的正式舞会开始前两周就在学校外面踱步，他太希望可爱的苏西做自己的舞伴了。到了32岁的时候，曾经是年轻有为、充满希望的大学生，离开学校仅仅十年功夫，就发现生活的惟一乐趣就是向同事抱怨工作的单调，以及在周末的时间里疯狂地宣泄所有的挫折和不满。然后像这个世界无处不在的相互依赖的伙伴关系一样，在长达30年的时间里，她和自恋的丈夫生活在一起，忍受着痛苦生活的恶性循环。她的丈夫通过语言上的侵犯和身体上的虐待向她残暴地灌输无用论思想。每天的空虚生活之中伴随的是无尽的虐待，这种生活就像是一个重复的时钟，类似暴风雨似的事件一次又一次地发生。做一些不同的事情实在是一件难事。大部分人都不喜欢有所改变。

作为人类，我们的本能是不会冒险做任何未知的改变。生活中早已形成其固有的一套规范。当我们向着不同阶段发展时，我们有时会感觉到自己像在急速行驶的火车上的乘客，既不能刹车让火车减速，也不能改变火车行驶的方向。暂时的变化可能会发生。我们也许会说：“新年是我该放松的时刻了，我要花掉500块！”然而经常是在这一天，真正持续的改变却不能坚持下来。当然，这并不是简单的“正常发展”阻止了

生活中的变化和积极成长。其他环境因素，比如损伤，也使我们处于无奈的瘫痪状态，将我们的行动锁住。

难以放下的心理防卫

大家都很清楚一个显而易见的事实，那就是我们不能记住所有发生在过去的事情，不管那些事件有没有给我们带来伤害，记性不好经常妨碍我们心理的健康成长。如果一个人能够清楚地记住所有过去的经历（这些经历中不包括痛苦、挫折、恐惧、愤怒和其他情绪），那么它是否会对我们以后的成长有帮助？不愉快的经历或许能够提示我们在生活中不能总是犯同样的错误！正如一句古老的谚语所说，“如果有人让你失望，辜负了你的信任，那么可耻的是他们。如果同样的人对你又做了同样的事情，那么可耻的是你！”记住过去对我们有建设性的、有意义的经历而不是以强迫性或自我毁灭性的方式忘记，这将会激励我们所有人做出更好的选择，这样我们的人际关系才会更健康，我们的自尊才会蓬勃发展。

在办公室里，每天我都会问与我第一次见面的来访者一些关于他们童年的信息：“当你是一个孩子的时候，如果我在餐桌上蔑视你和你的家人，那将会是什么情景？谁将会出席？谁将会加入讨论？谁将会保持沉默？”或者在深入治疗期间，我会问一些比较传统的问题，比如“在你成长期间，你描述过你的母亲和父亲吗？”和“给我讲讲他们的婚姻”。

不管你是否记得你童年的全部亦或是一些，其中一些重要的时刻或经历能够塑造你以后的成长并影响你今后做出改变的能力。以埃里克为例，这位41岁的患者至今清楚地记得妈妈让他坐在厨房的桌子上，并用食指指着他的脸骂道，“所有的男人都是狗屎！”当埃里克的父亲下班回到家后，母亲则向他抱怨埃里克表现

得有多么坏。母亲的抱怨导致父亲怒气冲冲地拿着皮带闯入埃里克的房间。埃里克也清楚地记得其他发生在他童年时的事件。埃里克将这些与其他人联系起来，就可以了解他没有男性朋友的事实并不让人感到惊讶。

对记忆进行研究的先驱者是一些心理分析理论家，他们阐述了防卫机制在其中的重要性。弗洛伊德在 1894 年首次提出“防卫”一词（他将抑制和防卫二词互用），他说防卫是我们的大脑所采取的一种保护远离不恰当的祝福和潜意识里持有一种禁忌思想和感觉的手段。弗洛伊德的女儿，安娜（Anna）在 1936 年撰写的经典著作《自我与防卫机制》（*The Ego and the Mechanisms of Defense*）一书中扩展了“防卫”一词的内涵。安娜·弗洛伊德并没有对父亲提出的抑制现象进行拓展，而是细化了特定的防卫机制，比如拒绝、保护以及我个人最喜爱的——解脱。概括地说，防卫机制曾被看做是大脑为使我们免受强大的情感、记忆和个人缺陷伤害的一种防御方式。

在《精神分析的术语和概念》（*Psychoanalytic Terms and Concepts*）一书中，“解脱”防卫被定义为“从仪式上消除进攻性的行为，有时采用弥补的方式”。先把这个心理术语放在一旁，因为我对这个词有自己的理解。解脱发生在当不好或极度恶劣的事件出现在人们生活中的时候，由于事件、情况或关系本身的严重性，个人认为有必要摆脱这种影响或者做一些其他的事情进行弥补，使事态朝着积极的方向发展。在实践中我遇到了一些很好的例子，它们与育儿经历联系密切。来我办公室的父母经历的是一种传统的抚养方式。他们不断地描述着自己的长大历程：“父亲挣钱养家，母亲照顾家庭和孩子。父母告诉我们，‘大人说话，小孩别插嘴’。孩子从来不会质疑父母的观点。如果你怀疑父母的权威，父母就会采取严厉的精神上和身体上的惩罚。”

在我搜集这些父母的育儿历史时，我们可以清楚地看到他们

作为孩子时根本没有说话权。作为孩子，父母没有给予他们质疑的空间，也没有让他们在适当的时候去质疑规则。最后孩子学会的就是“你不必说，除非我对你说话”！当孩子的创造性与家庭规则相冲突时，孩子们就会被剥夺自由成长的权利。他们经常会听到父母这样的指责——“没有我的允许，不许你做这样的事情！”但凡孩子打破了父母规则的约束，会立即被强制性地拉回来。孩子们的惟一选择就是“遵守规则，然后闭上嘴巴”！

在听了他们的童年经历之后，好奇心迫使我打断他们的话：“比利，你现在作为父母是怎样与自己8岁的孩子处理这个问题的？苏茜，你和你3岁大的女儿相处得怎么样？”很自然地，这些父母看了看对方，开始结结巴巴地讲述。妈妈有点犹豫地說道：“嗯，这就我们的问题所在。我是说，我们确实在约束孩子们，但是好像不太管用，收效甚微。”也有父母插话进来，说道：“我们曾经尝试过向他们妥协，甚至惩罚他们，但是事情好像变得更加糟糕了。”

然后他们开始敞开心扉，畅谈起来。“卡斯卓医生，他们表现得非常失礼。他们冲我们大声尖叫，向我们扔东西。‘我没有做这件事情！我讨厌你！滚出我的房间！’”有时，我会补充他们的故事：“让我猜一猜。有时候他们甚至会大打出手，或者疯狂的时候扔屋子里的东西？”

这些父母惊讶地看着我，好像我是一个趴在窗户上的偷窥者，正在偷看每一个伤心的场面。这些人此时非常激动，开始流眼泪并且无奈地叹气。大部分父母面带怒气地说，“我们需要帮助！”

于是一个新的过程得以展开，那就是帮助这些家长认识到抚育孩子的适当做法就是让孩子明白家庭需要一个层次感。有时，你只需要简单地向孩子解释就可以了，比如“我是父母，你是孩子。”加强父母权威性的做法是正确的。我从来没有见过哪个父母不想给自己孩子最好的东西。养育孩子是一项艰难的工作，当父

母把这件苦差事和自己童年时期经受的严厉结合在一起时，就形成了我们在孩子面前呈现出来的极端的权力感，即灾难的来源所在。这个“解脱”的过程在很多家庭中已经完全破坏了孩子的健康成长。

防卫机制的作用是双重的，一方面它们是不可或缺的精神工具，另一方面它们也会阻止人们情感上的健康成长。在保护我们的思想不受激烈情感的刺激方面，防卫对于我们来说是好的。严格地说，如果没有防卫机制，我们大部分人都会为竭力避免消极思想而心力憔悴。防卫机制能够使我们远离愚蠢和狂暴。不管它是强烈得足以抹去所有记忆（比如否定）的防卫还是轻松的仅仅使我们将记忆和真理相混淆的防卫（比如合理化原则）。在生活中，人们需要防卫来提供一定的稳定性。然而，给予空间来放松一个人的防卫机制是保持情感健康的重要一步。这是一项充满冒险性的努力，并且它要求情感上的成长。要放松人们一生的时间建立起来的并已经加强了防卫机制不是一件易事。没人会说，“我现在已经放弃了我的防卫系统。”给予空间，需要意识到我们具有防卫机制，并且要明白它是如何影响我们的日常生活的。花费时间和创造空间去接受这一事实需要我们想出新的方法来改变我们的行为，以便得到理想的结果。当然，我们也确实想做出某些改变。

激烈残酷的竞争

“一旦一场你死我活的竞争结束之后，会发生什么事情？答案是老鼠死了。”我喜欢这个谚语，即使它听起来非常恐怖，但是这句话却是当今许多人生活的真实写照。但并不是一定如此。就像小啮齿动物走迷宫，由于它在拐角处急于快速转弯，直到最后才找到迷宫的出口。同样的，人类自己则带着有色眼镜，在焦虑匆

忙中度过一生。正如一句意大利谚语所说：“明天，明天，总是美好的明天，”这句话体现了人类社会的狭隘视野。我们总是在寻找未来是什么，而与此同时却让生命从我们身边悄无声息地流走。

难道有时候你不希望自己回到20世纪50年代，过一种像电视节目《反斗小宝贝》（*Leave It to Beaver*）那样的家庭生活？我感兴趣的并不是剧中那些脸上挂满笑容的人们所具有的那种“生活太美好了”的人生观。对我来说，事实不是这样的。节目的基本剧情是描写了一个简单、慢节奏、没有压力的世界，那样的生活是如此的诱人。全家早上起床后，大家聚在餐桌旁。当母亲琼在厨房忙着准备鸡蛋、烤面包和肉的同时，父亲沃德则悠闲地翻阅着当天的报纸。孩子们吵闹着走下楼梯，然后和父母一起坐在精心摆好的餐桌旁。你知道吗？他们实际上是在彼此交谈。试想一下，在早餐期间和你的家人谈话并且交谈时间持续超过30秒。话题并不深奥，也不包括父母充满激情的用来解决问题的意见和建议，这些谈话节奏缓慢并且话题轻松，这是他们开始为日常职责奔波忙碌之前，一家人以一种仪式似的并且轻松愉快的方式团聚在一起，这也是一个感受归属感和爱的时刻。

在现代社会，这种形式的早餐已经看不到了。其实，现在很多人都跳过早餐这一环节，因为他们没有时间吃早餐。人们有太多的地方要去，有太多的人要见，有太多的车辆要接待。以我为例，每天有太多的客户要接待。这就像一块大石头从上坡滚下来并且在滚落的过程中速度越来越快。每天，我们必须匆忙地把孩子按时送到学校，然后匆忙飞奔到工作地点开始工作。一眨眼的功夫，你扫了一眼手表——“怎么可能？已经到了下班时间了”。马上，一想到在接下来的两分钟里你要坐回车里，或者你将可能因为迟到而被课外看户孩子中心罚款，你的心里就充满了焦虑。你火速往家里赶，很幸运，因为沿途所有的交通信号灯都变绿了。你接到孩子，并让他们坐在车内系好安全带，然后你启动汽车，