

前 言

1993 年母亲节那天，《洛杉矶时报》刊登了一篇特写，说的是一些成年人对幼时母亲教诲的回忆。其中包括：

做事要量力而行。

行为举止要得体。

千万不要和音乐家结婚。

据说诸如此类的经验之谈都已是世代相传的传家宝了。

但这并不能说明它们是正确的！

令人吃惊的是很多聪明睿智、自以为知识渊博的人，却认同于那些破坏他们幸福、友谊及家庭的观点和哲学。他们不仅会危害自己，而且会危及他们所关心的人。这本书就是专为这些人而写的。

出门旅行时如果选错了方向，就很可能会迷路。人生的旅途也是如此。生活中有太多的误导和似是而非的传言，以致于我们很多人只能依靠一张错误的“路线图”来寻找方向，结果是被引入歧途而无从着落。我们也经常会陷入紧张、沮丧、焦虑、内疚和痛苦中不能自拔。

这些造成心理痛苦的错误或是“有毒”观点到底是什

么？究竟是什么在妨碍着我们拥有健康乐观的人生态度？本书中列举的 40 个“有毒”观点是从我们的病例中选出的带有普遍性的错误认识，而“中毒”的人通常都已经历过不必要的感情挫折并表现出普遍的心理障碍。

有趣的是，人们面临的很多问题都源于同样的根本上的认识错误。由此而引发的不愉快、情绪紧张、长期的失意、正常和病态的恐惧、与人交往的障碍、缺乏自信、错误的自我认识和不必要的负疚感等是一些比较普遍的反应。

如果你赞同很多（或是任何一种）“有毒”的观点，我们希望你能仔细思考一下本书中的论点，系统地重新认识并抛弃那些有毒的观点。或许你会变得更快乐，更有能力去迎接挑战。我们相信关于这些有毒观点及解毒方法的讨论会对你有所帮助。

你会发现有些讨论是互相重合的，同一个内容被反复论述多次。这正是我们的目的。通过重复进行“反复学习”会增强这些材料的有效性，使你能够了解、牢记并使用它们。其实，有些观点看似相同，但其中却包含着微妙的本质上的不同，这是要靠你自己来体会的。

你还会发现有些观点看起来互相矛盾。例如观点之六建议你不要过于谨慎，而要直率坦诚，但观点之十却指出完全的诚实是有害的，不可行的；同样的，观点之八告诫你要尽量满足你所爱的人，但观点之二十三却强调你自己的需要才是最重要的。但是，当你对这些观点进行深

入研究之后，你会发现其中明显的差别。我们希望你能够体会到这些看似矛盾的观点实际上是互为补充的。

书中的有些观点并不是完全错误的，但半真半假却往往比完全的谬误更危险。

错误的观点比比皆是，本书仅限于讨论与感情痛苦和心理失衡有关的内容很多常识性的误解（比如，雷电不可能在同一地点出现两次）和一些过于简单的错误（比如 胖人通常很快乐 都不在本书讨论的范围之中。

我们认为非常明显的错误观点也被排除在本书讨论的范围之外。（比如，“我的父亲又抽烟又喝酒还活了 86 岁，所以我也没有必要戒烟戒酒。”或是“如果你想往上爬，你就得恐吓威胁你的下属”。）因为，绝大多数人都能认识到这类观点的错误和危害。而本书中所涉及的有毒观点却是我们三个人几乎每天都能听到的。甚至一些非常聪明受过良好教育的人也都“中了毒”、而他们也因此饱受感情、心理和社会问题的折磨。

虽然我们的病人中也有性别和种族歧视者以及其他具有偏执倾向的人，但这些社会问题不属于我们的研究范围。不可否认，固执和偏见是感情痛苦的重要原因，是恐惧、无知和不良的早期教育的反应。但它们的解决办法却远远超出了本书的范畴。

需要心理治疗的人通常会表现出“认识偏差”，比如非此即彼和过于简单化的思维方式，公式化思维，以及夸张的表现方式。如果有人提出质疑，很少有人站出来支

持这些观点。问题在于，很多人并没有认识到自己的错误想法 有些人甚至经别人指出之后 也不愿承认。但是 如果有这样一个问题：“你真得认为世界上的事都是非好即坏，非黑即白，非对即错的吗？难道除此之外就没有一条中间道路了吗？”很多人会承认事情是连续统一的，这种绝对化的思维方式是不正确的。与之相反，那些持有本书中所列之有毒观点为人却会极力维护其观点的正确性和真实性。

比如，观点之一：娱乐是浪费时间。对于那些笃信生活的唯一目标就是功成名就的人们来说，我们的观点就很难使他们改变。同样，坚定的纪律实施者也不会阅读观点十五“惩罚是最好的解决方法”后放弃其制裁措施。而观点之六“不要说伤人感情的话”或是观点二十三“别太自私，先想想别人”，也不会使那些小心谨慎讨好别人的“君子们”从此改头换面。但是 我们希望能使那些“中毒不深”的读者重新认识这些问题。

通过阅读和使用这些材料，你很可能会发现一个，两个，几个，或是更多使你不快乐和不满意的有毒观点。更重要的是 如果你能运用书中所列的“解药”你就能理清你的思想，进而去享受一种心理健康，和谐满足的生活。

本书所有章节采用统一格式。首先是“事例”其次是“分析”再次是“解药”(纠正有毒观点的新观念)最后是积极的“反毒观点”。我们相信这种直截了当的形式更

易读、易懂、易记 便于有兴趣的读者亲身实践。

心理失衡的人通常“中毒”较深 因此 仅仅是间接地重复一些正确的观点并不能帮助他们恢复心理平衡。为了彻底根治他们根深蒂固的“消极言论”，这些人首先必须强化练习运用正确的思维方式。这就意味着除了阅读并重复本书中这些积极的观点之外，更重要的是应该坚持不懈，始终如一地运用它们。

经验之谈：当你发现自己陷入一种有毒或错误的情绪时，应强迫自己想出至少两种（越多越好）积极健康的相反观点。这会帮助你达到心理平衡。最初你可能会觉得有些不自然，但是经过多次练习之后，你就会熟悉这些正确的想法，更容易找到平衡点并体验一种充满爱意和成功的生活。

你有多少有毒观点？

现在来看看你自己的有毒观点。回答下列问题，留意后面的评注，你会对你的错误想法有更多地了解，并获得最大的收益。

简答问卷

以下列有 40 个观点。请你仔细阅读并注明赞成或是反对。在你赞成的观点旁注上记号。这些问题没有绝对的正确答案。

1. 娱乐是浪费时间
2. 发号施令让人感觉良好
3. 发泄感情有利于健康
4. 无论自己怎样，家人和朋友都会爱你
5. 善必压邪
6. 不要说伤人感情的话
7. 追求完美
8. 说“不”——因为别人总会得寸进尺
9. 最后通牒才能解决争端
10. 完全的诚实是最好的方法
11. 用沉默来惩罚粗心的朋友和亲人
12. 你什么都能做到
13. 要想做好什么事，就得自己动手
14. 出了问题都是别人的错
15. 惩罚是最好的解决办法
16. 别暴露自己的真实情感
17. 相信你的第一印象
18. 父母的赞同是最重要的
19. 成功加金钱就是幸福
20. 过去的阴影永远无法摆脱
21. 人应以谦虚为本，不要自吹自擂
22. 批评能够帮助别人改正错误
23. 别太自私，先想想别人
24. 你的配偶当然也该爱你的家人

25. 目标越高，动力越大
26. 赢得每个人的喜欢是非常重要的
27. 问题可以自行解决
28. 凡事都要争第一
29. 生活中不能没有明确的规则
30. 真正爱你的人应该了解你的需要
31. 恶语伤人心
32. 严格要求是为自己好
33. 一句道歉就能解决一切问题
34. 做事之前首先要想清原因
35. 避免暴露错误，证明自己正确非常重要
36. 跟着感觉走
37. 生活应该是公平的
38. 恩爱夫妻不应再被别的异性所吸引
39. 人要说话算数，不能食言
40. 逆境和磨难塑造人的性格

我们认为这 40 个观点都是错误的或可能有毒的。在你读这本书时，特别要注意那些你做了记号认为是正确有道理的观点。我们的分析是否会使你重新考虑你的想法？希望如此。尽管上述 40 个观点中有些观点会比其他的更有害，但我们认为所有这些都会带来不良后果。你会发现有些事例过于偏激（这些通常是来自那些极其不快乐和痛苦的人），但实际上任何程度的错误判断（思维偏

差)都会产生严重的负面影响。健康的心理(和谐的感情)和高质量的生活主要取决于清晰、合理、逻辑正确的思维。你不仅应该想,而且还应该感觉和行动。

审视你的人生态度,重新考虑那些曾使你为之疯狂的事情会对你大有好处。你会改变你的态度,尤其当你赞同书中的有毒观点时,我们更是鼓励你去改变。为了拥有健康的心理,我们极力主张你采纳这个建议:仔细考虑每一个有毒观点,千万别中毒!

有毒观点之一

娱乐是浪费时间

哈利, 50 岁 教授 每周工作 100 个小时或更多。对他来说, 社交、集会、看戏、看电影、听音乐会、度假、游戏或是其他的娱乐活动都是浪费时间。他说: “与其这样总是浪费我的宝贵时间, 还不如看看杂志, 写写文章, 做个实验, 或是做些更有意义的事情。”他唯一的消遣就是读报纸。但是, 没有人, 包括哈利自己, 认为他是幸福的, 会享受生活的。此外, 尽管哈利工作很卖力, 却很少得到承认, 总是得不到提升。

分 析

尽管像哈利这样走极端的人并不多见, 但很多人都会有这种被工作压得透不过气的感觉, 因为他们总是做一些力所不能及的事情, 或是自以为连续不停地工作会取得更大的成绩。这些人深信生活的目的就是努力工作、成功、前进, 为此付出任何代价也在所不惜。他们认为自己是富有成效的, 而且也经常会得到有形的报偿——通

常是金钱和它能买到的东西。

更有甚者，比如哈利，认为休闲是有罪的，他们把任何形式的纯娱乐等同于懒惰对他们而言，娱乐没有任何收益 那些无形的报偿——快乐、享受、轻松 都不是努力工作的证明。这些人低估了适当的娱乐对工作的积极作用，因此不愿意在工作间隙休息片刻以保持清醒并重新集中注意力。

除此之外，还有人认为娱乐会分散注意力，使人们无法集中精力去实现自己的目标：经济上的安全感和事业的成就感。当然 为退休后的“黄金时光”多攒些钱也不是没有道理。但是，推迟享受难免会出问题。有些人退休之前就不幸离世，还有些人疾病缠身，无法充分享受自己的劳动成果。甚至还有些人在多年辛勤劳作之后，并未得到相应的经济收益。而且，有些人退休之后也无法尽情享受生活，因为他们不知道如何去享受！做了一辈子工作狂，他们没有自己的娱乐方式和兴趣爱好，只能悲哀地发现自己对任何事情都不感兴趣。

工作和娱乐对健康的生活是同等重要的，你应该学会找到一个平衡点。如果你确实醉心于工作之中，那就去工作吧。但是别忘了“浪费”一些时间让自己恢复精力 不要过分紧张和劳累。不时的休息休息，换换脑筋，可以使你保持清醒的头脑和旺盛的精力去处理那些真正重要的事情。一个病人曾说：“我非常喜欢散步，尤其是在乡间，但是每次出去散步，我都会觉得内疚，因为还有很多更重

要的事情在等着我去做。”实际上散步会使他更健康，更有精力在未来的日子里去完成重要的工作。如果能心情舒畅地参加一些娱乐活动，将工作和娱乐更好地结合起来，他的工作会更富有成效，他的生活质量也会不断提高。

很多心理研究都证明“搭配型措施”（工作之余适当地娱乐）会提高工作的质量和效率。快乐和游戏是你的充电器，使你工作时能更专注，效率更高。只有少数人可以连续几个小时保持精力集中。事实上，连续工作 8 个小时的人往往比每小时休息 10 分钟的人（实际工作不足 7 个小时）开得要少。

不间断的工作会降低你的效率。如果你停下来休息，最好是做一些与手头工作不同的事。如果你在写文章或是阅读学术材料，休息时最好换一种方式，散散步，或是给朋友打电话会比看报纸或是漫画更能使你放松。

记住这一点，在生活中适当增加些娱乐，否则你只能投入多 收效少。

解毒药

矫正措施

“ 人们需要休息来恢复体力。”

“ 尽情欢乐是我应得的。”

“ 只工作 不娱乐 对谁都没有好处。”

“ 工作越久 效率越低。”

“ 为活着而工作胜似为工作而活着。 ”

“ 如果生活中充满乐趣，我的工作会更有成效。 ”

“ 享受生活不是浪费时间。”

“ 如果现在不享受生活，到将来可能就太迟了。 ”

反毒观点

休息、娱乐和放松是人生的基本要求。

有毒观点之二

发号施令让人感觉良好

凯从小就很“霸道”。她知道她不大受欢迎，但从来没有想过她的为人处事会使别人感到很不自在。结婚时，她选择了一个很温顺的丈夫。她总是对他发号施令：“6点钟必须到家。”“别老和你妹妹在一起。”“把电话挂了。”“别看电视了，去修修草坪。”不到两年，汤姆就离开了她。凯的第一反应极具她的特点：她告诉所有的熟人要么只和她来往，要么只和汤姆交往。“如果你再和汤姆有什么联系，我就再也不见你了。”

分 析

没有人喜欢听别人指手划脚。难怪凯总和别人处不到一起。在婚姻中如果一方总是控制着另一方，势必会引起敌意和怨恨。在工作中独断专行的老板会失去出色的雇员，留下的人也会千方百计反对这个独裁者。在交友中想控制朋友只会使你们反目成仇。

在我们的治疗中，经常会看到像凯和汤姆这样的夫妻。

其中一方总是想牢牢控制另一方，结果却使双方都不幸福。

每个人都是一个独立体，有权按照自己的意愿生活（当然阻止有些人做一些伤害自己或他人的傻事则另当别论）。“自己活着，也让别人活”——这句老话告诫我们尽量不要干预别人的生活。照它去做，你的感情生活会更充实、更和谐。

像凯这样不管自己，一味喋喋不休地指挥别人，想要控制别人的人，总有一种焦灼感和不安感，总想把自己的意愿强加给别人，结果却往往无法控制别人，甚至常常会失去朋友。

如果你希望和别人搞好关系，如果你希望给别人留下一个可爱、彬彬有礼的印象，就应该放弃控制别人的打算。你应该问自己：“我是不是控制欲太强？”回答要诚实。你喜欢经常给别人提建议吗？你经常告诉别人该做什么，不该做什么吗？你总是按自己的方式行事吗？你喜欢发号施令吗？你跟别人生气时会撅着嘴板着脸吗？你威胁过别人吗？你会报复别人吗？如果你的回答是肯定的，很有可能你已经结下了不少仇敌。

如果别人的行为给你造成不便，或是有人想控制你，对此你该如何做出反应？此时威胁和命令是无济于事的。简单地告诉他不要这么做，会更有可能赢得他的合作和体谅。如果你无法挽回局面，我们建议你避开那个人。这包括所有的人，甚至是父母、兄弟姐妹、亲戚、雇主和任何你认为是朋友的人。

当然，有些时候，分清上下主次也是必要的。处理紧急情况需要有铁腕人物，工作中也需要有人进行监督。但在大部分时间，平等和互相尊重总是利多弊少的。

我们总面临着过多的约束：父母的命令、学校的校规、工作纪律和政府规定。如果你还试图控制某个人，这个人总会找机会来反抗。但如果你不再下命令，不再发号施令，你和你身边的人都会受益不浅。

情况允许时，你应该坚定地表明自己的观点。除此之外，就是按专家所说：自己管自己的事。

解 毒 药

矫正措施

重复以下的话：

“ 请求总比命令有效。 ”

“ 自己活 也让别人活。”

“ 没有人喜欢别人告诉他该怎样生活 如何行为。”

“ 我们总要违背自己的意愿接受一些约束。 ”

“ 合作比控制更有效。 ”

“ 人有权决定自己的方向。”

“ 我无权规定别人应该如何行事。”

反毒观点

试着不去控制别人，你会和他人相处得更融洽。

有毒观点之三

发泄感情有利于健康

梅尔文经常会勃然大怒。他的坏脾气使他失去了几份工作，两次婚姻和许多朋友。但他却说：“我不在乎。我可不愿压抑我的感情。我姐姐就是因为这样才得了周期性偏头疼。只要身体健康，活得开心，没有朋友也无所谓。我可不想把怨气都积在心里，气得少活几年换来一个隆重的丧礼，让朋友们都记住我是个多么好的人。”

分 析

很多像梅尔文这样的人都认为，如果生气时不把怨气发泄出来，这些强烈的感情聚积在体内会把血管炸裂。所以，把心中的怒火都释放出来是有益于健康的。

刻意压抑你的情感，甚至生气时也强装欢笑当然是有害健康的。实际上，很多专家都会建议生气时最好不要压抑它，而是把它宣泄出来。

怎样才是表达感情的最好方法呢？一定要提高嗓门，敲桌子，攥拳头，跺脚吗？生气时，非要大声斥责吗？大喊

大叫就能让你占上风吗？所有这些问题的答案都是否定的。很多像梅尔文这样发泄感情的人都会让人觉得咄咄逼人。他们不懂得心平气和地表达自己的感情。发脾气、失去控制只能让你得到一时的满足和快慰，好像是打败了别人。但事后很多人仍会像“爆发”之前那样心烦意乱，有些人还会为自己如此失去控制而平添一份担忧。

与梅尔文等人不同，生活中有的人却擅于积极主动地控制局面。他们会在小矛盾发展成大冲突之前就解决它；他们会断然拒绝无理的要求。他们会坚持自己想要的东西；他们毋需通过发泄怒气、压制别人来表明自己的观点。换句话说，他们会坚决、直接、理智地表达自己的愤怒或是其他强烈的情感。

直接的陈述比大声喊叫更有效。下面是一个例子。在丹尼斯和杰克的对话中，假定你是丹尼斯，你对杰克的感情宣泄和直接的陈述会有什么不同的反应？如果杰克对你大加斥责：“你这个混蛋！你以为你是谁？竟敢背着我去跟我的上司抱怨我。”如果杰克直截了当地说：“你背着我去跟我的上司抱怨我，我很生气。如果你希望以后还能好好相处，最好不要再这样做。”你很可能对第二种做法作出更积极的反应。因此，主动地表明你的观点不仅能更好地解决问题，还会使你的健康少受伤害。