

拯救心灵

完全手册

〔美〕波林·沃林 著

褚天琦 王亚光 李旭菲 译

TAMING YOUR INNER BRAT

本书引领我们探索所有人内心都存在的心灵小鬼，阐释了顽童般的思想、感觉及行为的儿童期心理根源，及其一直持续的深层原因。通过本书可以让你控制内心的冲动，明白大脑的工作机理，驯服你的心灵小鬼，从而拯救你的心灵。



拯救心灵

完全手册

[美]波林·沃林 著
褚天琦 王亚光 李旭菲 译

**TAMING
YOUR INNER BRAT**

黑版贸审字:08-2005-009号

图书在版编目(CIP)数据

拯救心灵完全手册/(美)沃林著;

王亚光,褚天琦,李旭菲译. —哈尔滨:哈尔滨出版社,

2006.11

(简单人生译丛)

ISBN 7-80699-603-6

I. 心... II. ①沃...②王...③褚...④李...

III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132613号

责任编辑:邢万军

封面设计:赵中鹤

拯救心灵完全手册

(美)沃林 著 王亚光 褚天琦 李旭菲 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 889×1194 毫米 1/32 印张 7.75 字数 200 千字

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

ISBN 7-80699-603-6/R·26

定价:19.80元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

TAMING YOUR INNER BRAT

前 言

“我为什么要那样说?” “我不敢相信我把所有的东西都吃了!” “我在想什么呢?” 我们都曾不止一次地问过自己这些问题。我们每个人都曾说过或者做过一些让自己后悔的事情,甚至在我们很熟悉的情况下。

作为一个专业的心理学家,我与那些个人、夫妻和家庭打交道已经长达27年之久。我遇到了成千上万的人,他们一直在与自我毁灭的思想、感觉、行为作斗争。他们中的绝大多数不能被认为有“身体上的疾病”。他们很可能就像你一样。他们有自己的工作而且要交税;他们中的一些人结婚了,而一些人还没有。他们中的大多数人充满了智慧,同时也在不断地改变自己。他们可以控制生活中的很多方面,但是他们看上去却不能控制自己。他们抨击别人;或者沉迷于吃、喝、抽烟;或者卷入某些事情中;或者在其他自我毁灭的圆圈中结束。

谈论他们的问题是有用的,我的客户也从家庭作业和阅读课外作业中受益。在治疗课程的过程中,不只是

心理疗法的作业中加深了所讨论的问题，它们也帮助人们更深地理解他们的思想与经验，进而如何更好地控制自己的情绪。当大家真正地理解了他们是如何深陷个人问题时，他们就可以集中精力找到解决的办法。当他们获得新的视角和工具来解决一系列问题时，他们通常也能把这些策略应用到未来的生活中。

我发现了一个对我的客户有用的工具就是“心灵小鬼”这个概念。“心灵小鬼”不是常规的心理诊断，不过就是“心灵小鬼”对我们陷入的麻烦负责。我几年前开始使用“心灵小鬼”这个概念，把它作为一种方法来帮助人们解决他们无法达到预期的想法和行为。一开始我的客户的反应很滑稽，但是当它们看到一个“心灵小鬼”的概念是如何快速地聚焦他们的问题时，他们得到了令人印象深刻的收获从而改变了他们自我毁灭的念头。因此我打定主意来写这本书。如果熟悉一个人的“心灵小鬼”可以帮助我的客户，我可以推断，它也同样可以帮助其他人。

如果你发现你经常做一些后悔的事情和说一些让你后悔的话，你会从这本书的资料和建议中获益。第一章和第二章介绍“心灵小鬼”和很多影响你生活的方式。第三章和第四章简短地描述了关于一些思想作品以及当代文化如何激发了你的“小鬼”的行为。第五章和第六章描述了“心灵小鬼”的统治地位。第八、九、十章阐述了“心灵小鬼”控制你时，如何使你受到最微弱的影响。第十二章列出具体的技巧驯服它。最后，第十三章

TAMING YOUR INNER BRAT

在上下文中增加了具体的关于“心灵小鬼”问题，并且为这些问题提供了建议。

贯穿这本书的是实例。由于隐私的原因，这些实例并没有写出我所帮助的具体的人。然而，他们却是我所帮助过的众多人中的典型。

要改变那种长期存在的关于思想、感情和行为的自我毁灭的模式并不简单。然而，这样做是必要的，尤其是当你获得了新的观点和一些正确的工具的时候。这本书会给你一个巨大的帮助，帮助你理解关于为什么你要做和你要做什么。它也会显示给你怎样在最后发生改变。如果你渴望挑战，你就会找到一个好机会来驯服你自己的“心灵小鬼”。

第四章 心灵小鬼和我们内在的力量

思考能力	055
历史上对思维的研究	060
对弗洛伊德关于思维的观点的简明阐释	062
其他关于思维的理论	064
对思维及其运行机理的最新研究方法	067

第五章 力量失衡：冲动

理论因素	075
真的不可救药吗？	078
多动症	081
诊断多动症	082
控制冲动和自尊	083
引起冲动的文化因素	087

第六章 自恋：心灵小鬼的基础

杰克	096
自恋的起源	098
我是首要的	100
“我是世界的主宰！”	101
布伦达	103
我们是如何变得这样讨厌的？	105

目录 CONTRS

科技：能够为所欲为吗？	110
在你的前面	111
在溺爱中长大的孩子	112

第七章 你的心灵小鬼有多强大？

测验	117
----------	-----

第八章 心灵小鬼的伪装

唠叨	126
合理化者	127
爆发	128
郁闷	129
哀诉者	130
表现癖	131
作某种牺牲来博得声誉	132
威吓	134
正常还是反常？	135
蒙住了我们眼睛的心灵小鬼	135
心灵小鬼如何改变自己	136
个人特征和心灵小鬼	138

第九章 心灵小鬼的常见特征和问题

心灵小鬼的变体：赖安	143
------------------	-----

内部斗争	146
心灵小鬼与你的“对话”	148
认知疗法	150
不合理的假设和认知扭曲	153
克伦和她的鸡汤	156
心灵小鬼的倾向	160

第十章 如何识别你的心灵小鬼

对心理障碍的误解	165
心灵小鬼和单纯冲动的差异	166
自我关心和自恋的区别	166
控制心灵小鬼的迹象	168

第十一章 心灵小鬼作怪的条件：如何保护自己

意志力	178
改变的障碍	180
不良情绪	190
断瘾的症状	192
思维极端	192
妨碍变化的生物因素	196
现实意义	199

目录 CONTRS

第十二章 控制心灵小鬼的策略

三步过程	204
干预：做什么	213
干预：对心灵小鬼说什么	215
有针对性地解决问题	218
认知重构	219
这个过程值得吗？	220
如何应付倒退	220
调整你的期望	221

第十三章 具体问题的解决办法示例

上瘾的行为	225
愤怒	226
“自怜”	230
自我贬低，无所作为	232

结 论	235
-----------	-----

TAMING YOUR INNER BRAT

第一章 我的心里也有“鬼”吗 TAMING YOUR INNER BRAT

你经常会为自己的言行后悔，造成这种后果的原因并非环境或者他人，而是一种内在的、强大的、似乎有着顽强生命的力量。

第一章 我的心里也有“鬼”吗

你经常会为自己的言行感到后悔，造成这种后果的原因是一种内在的、强大的、似乎有着顽强生命的力量。

在我们的心灵深处，一个小鬼在无休无止地纠缠着我们。这种感觉是孩童时期留在心灵上的残迹，它是让我们烦恼的主要原因。接下来，我给大家具体解释一下这无时无刻不在困扰着我们灵魂的顽症。

大多数人的行为举止符合逻辑，能够控制自己的情绪，所以他们总是认为自己是非常理智的，根本不会有什么失常举动，事实却并非如此。我们在日常生活中会不时地发脾气，不断地屈服于各种诱惑，说一些让自己懊悔的话，并且常常会怨天尤人，给自己的这些行为找出种种理由。

举例来说，我们发脾气是因为受到了别人的挑逗；我们无法抵制一道美味可口的餐后甜点，那是因为美味的诱惑；当我们无法静下心来填写收入所得税申报单时，我们可能会把责任归咎于孩子太闹或者身体欠佳，却从未意识到这是我们内心的一种复杂而顽固的情绪在作怪。

如果你也有这样的借口的话，它们就是你心灵中的小鬼了。如果把现实生活中每次的不如意，都归罪于自己意志薄弱、感情自私、脾气暴躁，想想你会感到多么灰心丧气。我们更容易想到外部的一些因素而不是自己，哪怕它们根本就毫不相关。毕竟，在没发脾气以前，你也遭遇了无数次的挑衅而不动气；以前你也多次无怨无悔地抵制了美食的诱惑。在4月14日到来之际，你必须处理纳税的问题——虽然有吵闹的孩子、恼人的鼻伤风，或其他的麻烦。

你经常会为自己说过的话、做过的事感到追悔莫及，造成这种后果的原因并非环境或者他人，而是一种内在的、强大的、似乎有着顽强生命的力量。当这种力量控制你时，你会觉得自己已不再是“正常的”自己了：无缘无故地发脾气，意志消沉，屈服于各种诱

拯救心灵完全手册 TAMING YOUR INNER BRAT

本书引领我们探索所有人内心都存在的心灵小鬼，阐释了顽童般的思想、感觉及行为的儿童期心理根源及深层次原因。



惑，会在不知不觉中懒散下来。这是你心里的东西在作怪。

这种内心的顽固的力量就像一个幼稚的被宠坏的孩子，我们称之为心灵小鬼，你必须马上关注它。它什么时候想要什么就要什么，不会理会伤害了谁或者破坏了什么。它也会固执地拒绝不想做的事，根本不去考虑后果。心灵小鬼只关心能否尽快地完全满足

自己的当时需要。

如果你发觉自己的行为举止就像一个幼稚的孩子，这也并不稀奇，所有的人，即使他很有教养，观点鲜明，通情达理，有时也会暴露出人性的这一弱点。你可以在父母、老板身上看到这样的行为，甚至你所崇拜的体坛英雄和伟大的领袖，偶尔也会像个孩子一样任性。在生活中，有些人意识到了这种行为是他们自身的原因造成的，而有些人则毫无察觉。接下来，我们先来看看艾米丽和戴夫的情况。这两个人已经认识到了自己行为的荒谬，但还无法控制自己的情绪。（本书所提到的人名均为虚拟，但叙述的完全是真人真事）

艾米丽

艾米丽带着烦乱至极的心情又一次来到我的诊所，她又一次对丈夫大发雷霆。她已经愤怒到了极点，用最刻薄的话来数落她的丈夫，甚至拿离婚来威胁他。而这仅仅是因为她丈夫回来晚了，并且

第一章 我的心里也有“鬼”吗

你经常会为自己的言行感到后悔，造成这种后果的原因是一种内在的、强大的、似乎有着顽强生命的力量。

又忘了提前给她打电话。

她这是第六次来到我的诊所，我让她试着回想一下孩童时期的生活印象。她清晰地记得母亲反复无常的性格，她也发过誓，坚决不要像母亲那样反复无常，整日地暴跳如雷。然而，事与愿违，她经常因为芝麻大点儿的事对丈夫孩子大吼大叫。事后，她尽管在心里对自己的恶劣行为感到懊悔不已，但她还是打心眼儿里不愿对任何人承认自己的过错。她十分诚恳地对我说：“其实，每当发脾气时，我都非常清楚地知道应该克制自己，甚至强制自己不要这样做。可是，不知道这时怎么了，我好像受到了什么东西的怂恿，必须用愤怒来刺痛他人，无法抵抗这种使我失去理智的力量。我知道应该说什么或者怎么做，但不知为什么，我无法控制自己。我想当时我不是疯了，就是中邪了。”

当然，艾米丽并没有真的发病。她是社区里受人尊重的工作人员，在帮助他人方面很有经验。人们常向她征求各种建议。“如果他们知道……”她陷入了沉思。在大多数时候，她平易近人，通情达理，然而，一旦火暴情绪的按钮被触动，她就会捶胸顿足，侮辱谩骂，号啕大哭，如同一个五岁顽童。而且，她总是把这些坏情绪通通发泄在与她最亲近的家人身上。

暴躁情绪的症结

在你成长的过程中，你一定对发生在你身上的或者身边的许多事情感到愤怒、恐惧、羞怯，这些令你伤痛的记忆正是你暴躁情绪的根源。其实，人人都有痛苦的记忆：有的人受过责骂，有的人经

拯救心灵完全手册 TAMING YOUR INNER BRAT

本书引领我们探索所有人内心都存在的心灵小鬼，阐释了顽童般的思想、感觉及行为的儿童期心理根源及深层次原因。

历过变故，遭到过抛弃或者羞辱。每个人独特的痛苦经历都影响了他们的记忆、思维、性格。艾米丽的不幸是与童年时遭受的排斥感紧密相连的。她的母亲脾气暴虐，总是斥责她，哪怕她只是犯了很小的错误。在长大的过程中，艾米丽觉得如果主动去搞搞卫生，用吸尘器打扫房间，或去洗碗，帮妈妈做些家务，妈妈也许就不在意她的鞋子没有擦得很光了。她觉得只要不停地去取悦自己的母亲，总有一天她会抱她一下，不为别的，只为爱。艾米丽成了一个完美主义者，对他人的认同和不满都相当在意。现在，只要她感到劳累过度或者不被欣赏，她就举止失常，仿佛整个世界都跟她过不去。

触发很多人的痛苦的原因是和吵架密切相关的。如果你生长在一个经常吵架、有家庭暴力的环境，可能在小时候你就对大的声音感到恐惧。毕竟，一个七八岁的孩子没办法阻止大人的争吵，而他们的争吵会永远地伴随着你。多年以后，如果你的老板、配偶或者生活中其他重要的人由于紧张或者愤怒对你抬高了声调，你的反应会很激烈。这是因为今天的情景触发了过去积淀在你心中的情感。

另一个触发情感的原因是遭受遗弃。很多孩子失去过父母，或者跟他们分开过至少一次，也许不止一次。孩子们有丰富的想象力，他们很担心父母抛弃了他们，再也不回来了。这一点在神话传说中也有体现，最为人熟知的就是《汉赛尔和格雷特尔》的故事了。对成年人来说，遗弃的主题既有象征意义，也有文学意义。人不仅对朋友或者爱人的缺席特别敏感，对“体现了”感情遗弃的行为也特别敏感。当别人对你不够关心，跟你有不同的看法，或者没给你买一件称心的礼物，你就会感觉受到了极度的伤害，就会把这些行为看成遗弃或抛弃的信号。

第三种常见的触发情感的原因是羞辱感。我们在生活中都感受