

永远不能撤销既成事实。

然而，只要对任何事情不满，我们几乎总是希望能撤销既成事实。我们要么希望没发生过的事情发生；要么希望现存的情况不存在。两者都是寄希望于不可能。

这就是我所说的疯狂。

我说“几乎总是”，因为有一个例外——那就是对未来的忧虑。我们将在稍后讨论忧虑，我会尽力说服你这同样是疯狂的。

现在，让我们来看看支持我的主张的主要证据。人类花费了大量的时间和精力希望已成事情有所不同，换句话说，希望过去或现在的时刻并非如此，比如：

- 对已经做了或没能做的事情感到后悔
- 对曾经发生的事情或现存的情况不高兴、不满意或有压力
- 希望能拥有比目前实际所拥有的更多的能力、自信、健康和财富
- 对他人的行为不满或（无效的）抱怨

在所有这些情况下，我们极其希望已成事情有所不同，这就是精神失常，因为已成事不可能有所不同。

如果我们能够一直接受过去和现在的时刻所发生的事情，并同时发展自己的能力来改变任何想在下一时刻或将来要改变的，实现任何想要在下一时刻或将来想要实现的，又会如何呢？

如果已经离开了家，关上了门，并意识到钥匙还在屋内，我们可以立即接受这种情况（不希望它有所不同），只想到如何纠正，并防止它再次发生，会怎么样呢？

如果看到收垃圾的工人把我们分了类的垃圾倒入了同一辆卡车，我们可以立即接受这种情况（不希望它有所不同），只想我们

但是，英格里德有一个问题。她无法很好地面对变老这件事。她失去了青春容颜，并且感觉不太健康，已经变胖，她对年事已高并且某一天会变“老”的前景变得更加敏感。

她试图专注于生活的积极方面，但这不能阻止她所认为的“大问题”在脑海中萦绕。当我给她介绍积极接受法时，开始时她发现这很难适用于她的问题。

但她开始把它应用到生活中的其他领域，起初只是日常的小事情，然后是一些较大的问题，比如错失机会的遗憾。

在很短的时间内，当她变得更加积极时，她能够完全地积极接受她自己、她的年龄、她不断变化的外表和日益老龄化的过程。

她开始在自己能控制的领域内采取行动。她加入健身俱乐部，减肥并开始感觉更健康，更有活力。

积极接受结果

在上一章中我们介绍了运用积极接受法来训练自己一直“接受现状”。一旦建立了积极接受一切的能力，那么可以相信，无论未来发生什么，我们都能积极接受它。

在我成功做到积极接受之前，我曾经认为自己很难面对残疾。虽然我不希望它发生在自己或其他任何人身上，但是如果真的发生了，我不再相信它很难面对。我已经如此习惯积极接受所有事情，以至于现在我相信自己能积极接受残疾，正如我经常能积极接受的其他一切。因为我想不出还会有什么更糟糕的事情，我现在感觉自

练习

开始练习接受任何不舒服的感觉。尝试从淋浴的练习开始。

每当有一种不舒服的感觉时，专注、充分体验它并接受它，对自己说：“在当下有这种感觉没问题。”

立志从现在开始接受任何不舒服的感觉。没有例外。这是一个你能学习并运用的最强大的心理工具。

行动摘要

本章：

- 无论什么时候有不舒服的感觉，充分体验并接受它
- 尝试淋浴的练习
- 当你已经完全接受某种不舒服的感觉，如果它再出现，试着放下这种感觉

前面章节：

- 每次都积极接受现状（我们当下的情况）
- 停止忧虑
- 观察（电视上或其他情景中）别人的非积极接受，思考如果你在他们的情况下会如何思考以及行动

第⑤章

一个非凡的真理

“后悔自己的经历就是否认自己的存在。”

——奥斯卡·王尔德 (Oscar Wilde)

我将告诉你关于生活的一个非凡真理，所以请你让自己感觉舒适，放松，深呼吸，并准备接受惊喜。

我要挑战你一直以来的对很多事情的思考方式。你们当中有些人最初将抵抗这一挑战。你可能首先想到，我要告诉你的不可能是真的。也许你会觉得你现在有证据支持自己的观点。你会认为我是疯子。

由于认识和应用这个真理的益处是如此之大，我会尽我所能，正如我一直所做的，来说服你。

最简单的一点

在特定情况下，我们思维、感觉和行为的方式由三种因素决定：

1. 态度或思维方式，包括信念
2. 个性，即这本书所讲的无意识编码

心情和情况一样，都是我们在当下的生命历程的产物。

从现在开始，为简便起见，我会将短句“态度、个性和能力”用“意识”这个词概括。在我们的语言中，这个词通常意味着我们正在专注或意识到的东西。为了本书的目的，我借用这个词并扩大其含义，来描述在那一刻使我们是谁的一切。

是竭尽所能，还是做当时唯一能做的事情？

我说过，我们一直都在当时的意识下竭尽所能做到最好。事实是：

任何时刻我们都一直在当时的意识下
做自己唯一能做的事情。

对我们而言，要做不同的事情，需要在那个时刻有不同的意识。为了有不同的意识，我们一定要有不同的生命历程，哪怕与之前的历程只有细微差别。

在我面试的前一晚，由于我当时的意识和到那个时刻的生命历程，我做出了与朋友出去玩的唯一选择。

我一直在用“我们一直都在每一时刻的意识下竭尽所能做到最好”这样的说法，你也可以替换为“我们在任何时刻都一直在当时的意识下做自己唯一能做的事情”。

大多数时候，两种说法我都会提到，因为我发现，有些人喜欢更积极好听的版本（竭尽所能），而另外一些人喜欢更准确的版本（我们唯一能做的）。两种说法都是正确的。

现在，第1章所介绍的积极接受的过程变为：

- 当我们为刚刚做过的事情，或者前段时间做了某事或没做某事感到后悔或责怪自己时，注意到自己的后悔或责怪
- 认识到我们在那时的意识下已经竭尽所能（我们做了唯一能做的事情）
- 放下后悔或自责的想法
- 重新专注于能做些什么来改善未来，比如整顿局面，弥补或采取行动以确保它不会再次发生

个案研究

斯蒂芬有毒瘾。他已经康复了几次，但每次都会复发。他的父母为这些失败的努力花了很多钱。

当我见到他时，他的自尊心极低。他觉得自己一无是处，是个失败者。那些戒毒失败的尝试也和他对父母的愤怒有极大的关系。

要解决怒气的问题，让他有力量胜过毒瘾，我们需要做大量的工作。我们使用了本书中所介绍的各种工具。

在他能原谅父母，不再指责他们，并重新充满力量之前，我们需要先处理他的自卑问题。当他认识到在充满挑战的生活中的每一刻，他都已经当时的意识下竭尽所能（可能他唯一能做的事情）时，转变来临。

之前没有人向斯蒂芬如此解释过。正如我的大多数第一次听到这个真理的客户一样，我还记得他脸上的表情，他听进去并感觉到了自己所听到的内容的真实性和力量。

个案研究

乔有很好的工作和一个充满爱的家庭。但在过去的几年中，他因为一次糟糕的投资并损失了很多的钱而一直深深地自责并愧疚。他感到内疚，因为这对家庭的生活水平有着明显的影响。

朋友曾建议他不要继续，他没有听从，反而听从了他明知道会从他的投资中获益的人，他为此感到加倍糟糕。

他了解了第1章中所描述的积极接受法。这对他有点帮助，但并没有立即消除他的悔恨和内疚。他仍然认为他“不应该”这样做，所以他继续责备自己。

然后，他了解到当他投资时，他已在当时的意识下尽力做到最好。事实上，在那一刻他的意识下，投资可能是唯一能做的事情。他的意识取决于到那一刻他的生命历程，包括他曾经收到过的所有意见。

乔现在能够充分地积极接受所发生的事情。他自然还是会“希望”它没有发生过，但现在他明白这件事不可能没有发生过，他的悔恨和内疚彻底解决了。

他依旧承认要为过去的行为负责，但明白这只与他从现在开始所做的选择有关。

如果我们故意伤害别人呢？

如果我们曾经故意以残忍、过分自私、伤害或其他不公平的方式对待他人呢？首先，一如既往，我们需要承担责任（承认过去的错误，尽量弥补并决心不再这样做）。

其次，我们理应为过去那些明知在当时是不公平的行为而感到懊悔。如果我们通过为自己所做过的事情承担责任来原谅自己或请求别人的宽恕，这样就能消除我们感到的懊悔。

认识到我们一直都在尽最大努力做事，这并不是让自己在将来继续自私，不顾别人或伤害别人的借口。相反，如果在过去曾经行为不当，我们应当放下自责，并认识到过去的行为由我们当时的意识所决定，这为我们提供了一个在将来改变态度和行为的更好的机会。

如果我们没有准备好承担责任，
并在未来改变态度和行为，
那么竭尽所能的原则没有任何价值。

过去不是现在

将竭尽所能的原则应用到思想和行为上，仅适用于过去而不是现在。我从来不会对自己说：“我现在不负责任、自私或不顾别人，是我在此时的意识下尽我所能而做的。”这样的想法会产生误导，毫无意义。

如果试图将这个原则应用到现在的态度或行为，它就不再有效，因为只要我们说出来，或这样想，我们的意识就立即改变。

只要我对自己说，“我现在很自私”，如果我想，我就能选择停止自私。

与此相反，我们可以将它应用到目前的感觉上，因为这些通常都不在我们的直接控制范围内，有类似于“我感到焦虑，而这是目前意识下能有的唯一感觉”的想法是完全正常的。

当她得知在当时的意识下她一直在尽最大的努力在做她唯一能做的事情，她放下了悔恨、内疚和自责。

她明白自己仍然需要为此负责，但这只影响她未来的选择。

当我遇到索尼亚时，她和丈夫都已经开始新的生活。但她觉得至少能从新意识中受益，不再遗憾和自责，而且在目前的二人关系选择了不同的行为方式。

如果我们认为不应争吵或有比争吵更好的处理方式，我们为什么最后还是选择了争吵？在时的意识下，我们已经尽力处理了那个情况。

但是，我们能从经验中学习，并在将来有不同的行为。

如果因为没有付出足够的努力，使得事情变的一团糟，怎么办？

这很可能是因为我们当时认为自己所做的努力足够了。或者当时错估了可能承担的风险。虽然在事后看来，我们知道错了，但当时我们还是做了当时自己认为合适的事情。

同样，我们能从经验中学习，选择在下一轮付出更多的努力。

练习

想想令你后悔的做过的或没做过的事情。试着分析影响你当时行为的当时的态度、无意识的编码或能力。（我们不需要经常这样做，这只是为了这个练习。）

承认你只是在那一刻的意识下，做了看似适当的事情，或者你所能够做到的事情。将它看作是我们学习和变得更聪明的过程的一部分。

选择积极接受过去的行为，因为那是在当时的意识下，你唯一能做的事情。放下任何遗憾，并决心在将来采取不同的行为。

让自己避免做一些让人害怕的事情的一种方式。如果是这样，现在就停止玩这个游戏。“接受感觉，选择行动”。如果有必要，作出保证。现在就开始采取行动。

像……一样行动

在我们的军械库中另一个有力的工具是“像……一样行动”。这能有很多形式。使用的第一种方式是想想某个你知道并敬佩的人。问问你自己，如果他们在你的情况下会做什么。然后像那个人一样采取行动。

个案研究

特德的餐饮服务公司需要一些帮助。他有一个很好的产品，但根本无法达到足够的销售额让生意得以继续。

我让他想想某个在他的领域内非常成功却住在海外的人。然后我让他想象这个人到了这个国家，没一个熟人，却希望办成一个成功的餐饮服务企业，这个人会做些什么。

特德列出了一些他觉得为了取得成功他们肯定会做的事情。很显然他并没有做自己所列下来的大部分事情，没有做的原因是因为他害怕做这些事情。

特德承诺要“接受感觉，选择行动”，开始做自己列下来的那些事情，他的生意立即开始好转。

另一种使用“像……一样行动”的方式是想象你已经达到了目标，不管目标可能是什么。然后问自己“如果情况是这样，我将会

如何表现？”如果可以的话，现在就开始像已经达到了目标一样行动。

个案研究

我让塔拉思考如果她已经达到了目标体重，她的行为会有哪些不同。

她想象自己会吃不同的东西，并想象自己会更健康，因此更积极。在我的建议下，她开始像已经瘦下来了一样生活。

使用“像……一样行动”的第三种方式是识别任何可能阻碍你实现目标的负面信念。然后想到一个更积极的信念，用它来取代负面信念。然后问自己，如果你已经拥有这个更积极的信念，你的表现会如何不同。然后开始以这种方式行事。

个案研究

当我曾对公共演讲感到紧张的时候，我有一个信念，认为自己是一个紧张的，因此是沟通无效的演讲者。

当我开始“接受感觉，选择行动”时，紧张感立即减弱。然后，我问自己，如果我相信自己是个自信并有能力的演讲者，我会做什么。

答案很简单，我会给更多的团体讲课。所以我开始这样做。所有有过类似经历的人不会感到惊讶，这无论是对我作为演讲者的能力还是我的自我信念都迅速产生了积极的影响。

练习

复习“像……一样行动”的三种方式，如果你还没有这样做，思考哪一种最有助于你向可能有的目标行动。然后开始这样做。

这适合积极接受

认识到他人在尽力而为（做他们唯一能做的事情），是一个积极接受他人行为的强大理由。

我们能选择积极接受别人所说的或所做的，
不只是因为没有理由希望已成事情有所不同，
而且也因为他们在那一刻已尽力而为（做他们唯一能做的）。

所以，当我们最初生气或沮丧的感觉已经消退时，我们能避免延续产生那些反应的想法。

个案研究

孩童时，玛丽亚一直与父亲很亲近。当母亲生病去世后，父亲再婚。她与继母相处不好。

玛丽亚指责父亲“遗弃”了她。她离开了家，并且当我遇见她时，她已经多年未和父亲说过话。

他们相互指责是对方造成了关系的裂痕，谁也没有准备打破隔阂。事实是，他们在每个时刻都一直在根据他们各自的人生经历以及他们当时的意识，按照自己唯一所知的方式行事。

当玛丽亚理解了这一点，并意识到父亲和继母，以及她自己，都在当时他们的意识下做他们唯一能做的事情后，她能够积极接受过去曾经发生的事情并重新与她的家人在一起。