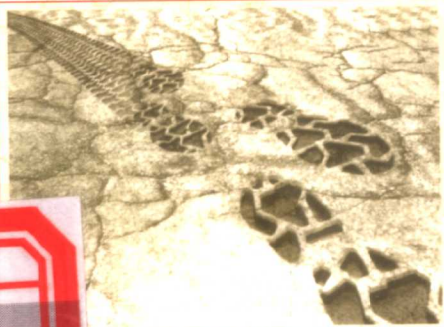


Your Erroneous *Your* Erroneous 你的 误区

[美] 威勒·德尔 著

Your Erroneous Zones

一个人光有发达的四肢、健壮的体魄，这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内，必须同时具有一种良好而健康的心理和精神素养，这才是我们取得成功、获得幸福的前提。本书就是这样一位让你获得心理健康的“导师”。



你的误区

(美)威勒·德尔 著
刘志明 译

中国档案出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的误区 / (美) 德尔著; 刘志明译. —北京: 中国档案出版社, 2001. 1

ISBN 7-80166-032-3

I. 你… II. ①德… ②刘… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82609 号

NI DE WUQU

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/10 字数/20 千字

版次/2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/20.00 元

序 言

在一群嗜酒如命的人面前，一位演讲者决心彻底地向他们证明，酒精之害无与伦比。他在讲台上摆出两个一模一样的装着清澈透明液体的玻璃容器。他告诉众人，一个容器里面装的是纯净水，另一个装的则是未曾稀释的酒精。接着，他把一条小虫放进盛有纯净水的玻璃容器中，每个人都注意到，这条小虫在水中游来游去，然后便游向玻璃器皿的边缘，并沿着边缘爬出玻璃器皿之外。接着，他把这条小虫又放进盛有酒精的玻璃器皿中。众人见到的则是这条小虫在里面慢慢地死去。“这”，这位演讲者说，“这说明了什么呢？”从教室后面传来一句非常清晰的话语：“我想，如果你爱饮酒的话，你的体内肯定不会长出虫子。”

这本书里有许多“虫子”，也就是说，你会听到和感觉到基于你自己的价值、信仰、偏见和个人经历而想听到的那些东西。谈论自我毁灭的行为及其克服之道是“老虎的屁股”，摸不得的。尽管人们都说很愿意进行自我审视以求改变、完善自我，但人们的实际表现却总是刚好相反。要改变自我并不容易。如果你像大多数人一样，

那么，你肌体的每根纤维都不会承担驱除你那些粗枝大叶的思想情感和行为习惯这一“艰巨任务”。尽管书中有这样的“虫子”，但是我想，你会喜欢上这本书的。我喜欢这本书，我也很乐意写这本书。

虽然我不同意人们草率地对待心理健康，但是我也不赞成人们一本正经地对待心理健康，把心理健康弄成尽是晦涩难解的行话这样一种玩意。我之所以尽力避免繁琐复杂的解释，主要是因为我认为“获得幸福”其实非常简单。

健康其实是一种自然状态。我们每个人都可以获得健康。我认为，辛勤地工作、清晰的思维、幽默再加上自信，这些便是幸福生活的构成要素。我不相信那些有关幸福生活的复杂方程式，我也不赞成那种调查你的过去，看你是否曾经受过“不准随地大小便”的严格教导，看是否有人该对你的不幸负责的所谓调查历史问题的方式。

这本书概述了一种获得幸福的引人入胜的方法。这种方法依赖于你对自己的责任和义务，加上你对生活的热爱，以及你当时选择的目标理想。这种方法并不复杂，是一种常识性的方法。如果你是一个健康的、幸福的人，那你会认为：“我也能写这本书。”你说得对。你无需心理咨询方面的职业背景，你没有博士学位也可以帮助你的同行们懂得幸福生活的各种原则。你并不是在课堂上或书本中学到这些幸福生活的原则的。你是在致力于追求你的幸福生活的过程中逐渐明了这些原则的。这种方法也是我每天践履躬行的方

法，与此同时，我也在帮助别人作同样的选择。

这本书的每一章都像是一个讨论会。这一方法旨在为自助者提供尽可能多的机会。每章都考察了一种特定的心理误区或一种自我毁灭的行为。本书也对我们文化(因而也包括在你身上)中导致这种自我毁灭行为的各种历史背景进行了考察。本书的要旨在于帮助你了解你陷入这种自我毁灭行为误区的原因。本书也详细叙述了陷入这种误区的各种不同的行为表现。我们在本书中所讨论的各种行为都是我们日常生活中那些似乎是完全可以接受的行为。但是，在实际上，这些行为对你的幸福是极为有害的。我们并不表现出那种心理极不正常的模样，但是，我们每天无不释放出一些神经过敏的信息。在考察完陷入这种误区的种种行为表现之后，我们接着又考察了执迷于这些并不能给你带来幸福的行为的原因。这需要仔细考察你建立起来的支持而非放弃自我毁灭行为的心理支撑系统。这一段行文力图回答这样的问题，即“我要从我的这种自我毁灭的行为中去掉什么？”“既然这种行为对我有害，我为什么仍然执迷于它呢？”一旦你考察每种误区时，无疑，你就会发现，每一重要段落都有类似的启示，你就会发现，在所有的误区中，执迷于神经质式行为的原因几乎是完全一致的。即使后天的反应是自毁性的，执迷于这种后天的反应也比执迷于自我毁灭的行为要好。而且，如果你原封不动地保持这些误区。那么，你就会顽梗不化，你就会逃避责任。由上述这种所谓的

安全和保险所带来的报酬在本书中随处可见。但是你会开始明白,你的这种心理支撑系统使你听不得逆耳之言,使你根本无法改变你自己。你因为同一原因而保留许多自我行为的事实只会使得你更有可能吞下苦果。唯有消除这些原因,你才能走出你的误区。

每一章的结尾都附有根除自我贬损行为的对策。这种形式的确是讨论会的形式,也就是说,探究困难及困难显现之处,然后审视这种自我挫败的行为,深入分析其原因,最后提出根除这一令人讨厌的误区的实质性对策。

这种方式或许会多次重复地影响你。这种方式是有效思维的良好标识。多年来,我一直是心理治疗专家。我知道,只要形成了支持自我挫败的心理定势,那么,就绝不可能产生能够改变自我挫败行为的有效思维。一种真知灼见应该一而再、再而三地多次重复。仅仅在这种真知灼见完全为大众所认同和理解的时候,你才会开始改变你的行为。正是基于此种原因,本书反复论述了一些主题,正如会议主题在连续的讨论会中会被一而再,再而三地讨论。

贯穿本书的是两个中心主题。第一个主题主要论述你對自己情绪的选择能力。接着根据你所作的选择,或根据你不能作的选择来观察你的生活。这一主题提出了你应当承担的所有责任,以及论述了你该如何看待这些责任。更幸福更有效的生活方式也就意味着你更加明白自己所能作的切实可行的选择。**你就是你自己选择的总和**,我很早就相信,

只需一点点适当的激励和努力，你就能实现你的理想选择。

本书着重谈到的第二个主题也就是好好地把握你的现在。“好好地把握你的现在”这一短语将在本书中多次重复出现，这也是你走出误区和创造你的幸福生活所不可缺少的条件。仅仅只有一种时刻你能把握住，那就是现在，但是，人们往往将大量的时间浪费在耽于过去或幻想将来上。有效生活方式的试金石便是你是否好好地把握住了现在。事实上，所有自我挫败的行为（误区）都没有努力把握现在。

本书的每一页几乎都强调了你要好好地把握住现在的生活。仔细地阅读本书后，你会开始问自己一些从未想过的问题：“我现在为何偏要感到烦恼呢？”“我怎样才能更有效地把握现在呢？”这样的问题便是一个人该如何走出误区，并走向独立自主和幸福之路的内心问题。

本书的结尾简要地描述了一个走出了所有误区，能有效地节制自己内心的而非表面的情感世界的人的形象。下列二十五个问题主要是用来评估你追求幸福的能力的。尽可能客观地回答这些问题，并对自己作出评价，评价你现在的的生活。回答“是”，表明你把握住了你自己，也表明你作出的选择是极其有效的。

- 你认为你的心灵是你自己的吗？（第一章）
- 你能控制你自己的情感吗？（第一章）

- 你的动力是否是来自你的内部而非外部？（第七章）
- 你无需他人的同意吗？（第三章）
- 你是自己为自己设定行为规则的吗？（第七章）
- 你不在乎他人是否公平地对待你吗？（第八章）
- 你能接受你自己并从不抱怨你自己吗？（第二章）
- 你是否没有英雄崇拜？（第八章）
- 你是否是一个实干家而非一个批评家？（第九章）
- 你能否接受新奇事物？（第六章）
- 你能否做到对自己不妄下断语？（第四章）
- 你能否始终善待你自己？（第二章）
- 你能否长出你自己的“生命之根”？（第十章）
- 你是否摆脱了所有依附性关系？（第十章）
- 你是否能做到在自己的生活中不求全责备？
（第七章）
- 你是否从未有过内疚感？（第五章）
- 你能否做到不担心将来？（第五章）
- 你能给予他人关心，也能接受他人的关爱吗？
- 在你的生活当中，你能避免动辄发怒吗？（第十一章）
- 你是否没有那种拖拖拉拉的生活方式？（第九章）
- 你能否善待失败？（第六章）
- 如果没有计划，你能自由自在地生活吗？（第六章）
- 你喜欢幽默吗？你能制造幽默气氛吗？（第十一章）
- 你是否满意别人对待你的方式？（第十章）

●你的动力是来自你的发展潜能而非改正你的缺点的需要吗？

如果你放弃在自己的生活中曾经学到的那些“应该”和“必须”，那么，在你生命中的任何时候，你便能对上述问题选择“是”的回答。真正的选择也就是你决定去获得个人自由还是继续受他人对你的看法之束缚的问题。

我的一个朋友，多丽丝·沃塞，在听了我的一次讲座之后，作了一首名为《新方向》的诗赠给我：

我多么想尽可能地漫游远方，
我多么想拥有我灵魂深处的那种快乐，
我也多想摆脱我所知道的那些束缚，
我真的希望自己感到自己的灵魂和精神能生生不已，

我想生活、生存，我想确证自己的存在，
我也想听听我内心深处那真理的呼唤。

我相信本书能帮助你们消灭任何“虫子”，或帮助你们消除那些使你们与新的美好的经历无缘的障碍物。我也相信，本书必定有助于你们去发现和选择你自己的新方向。

目 录

序 言

第一章

把握你自己

001

幸福和你的智商

选择你的情感反应

不要把自己弄得不愉快：一个艰巨的课题

选择——你最终的自由

选择健康，不要选择疾病

避免呆若木鸡

把握现在的重要性

作为动力的发展和不完美

第二章

爱惜自己

029

推荐一种特别的爱

学会自我接受

爱你的身体

001

选择更积极的自我形象
无怨无悔地接受你自己
爱惜自己和自负
不爱惜自己的“好处”
一些易于掌握的爱惜自己练习
获得他人首肯这一需求的各种历史背景

第三章

你无需寻求他人的赞许

055

家庭早期生活中寻求赞许的信息
来自学校的寻求赞许的信息
来自其他机构的寻求赞许的信息
一步一步地诱使寻求许可的行为“下楼”
一些寻求认可的典型行为
寻求许可的好处
审视寻求认可行为的一个最高明的嘲讽
消除寻求认可这一需求的一些对策

第四章

摆脱过去的阴影

087

“我是”的起源
“我是”的怪圈
摆脱过去和消灭困扰你的“我是”的一些对策
最后的一些想法

第五章

无益的情感：内疚和担心

107

透视内疚

内疚与从过去吸取教训的区别

内疚的源头

内疚的典型种类和反应

与情侣和配偶有关的内疚

孩子引起的内疚

学校引起的内疚

与教会有关的内疚

其他制度性的内疚制造者

表现性欲的内疚

选择内疚的心理后果

消除内疚的一些对策

透视担心

我们文化中的典型担心行为

“担心”答题纸

担心引起的心理后果

消灭担心的一些对策

关于担心和内疚的最后几点想法

第六章

勇于探索未知的事物

143

敢于尝试新体验

僵化死板与自由自在
偏见与死板
“总有一个计划”的陷阱
安全感的内外差异
作为安全感的所谓“有所成就”
完美主义的弊端
一些典型的“担心未知事物”的行为表现
上述行为的心理支撑系统
对付神秘与未知事物的一些方法
几句结束语

第七章

冲破习俗的障碍

173

内部控制中心与外部控制中心
责备和英雄崇拜：同一外部控制行为的两端
确与错误的陷阱
“不是正确就是错误”
 这一两极思维方式的副产品：优柔寡断
荒谬的“应该”、“必须”、“不得不”
作为一种“应该”的礼仪
盲目地服从规则和法律
抵制对自己有不利影响的文化传统
“应该”的一些典型行为表现
“应该强迫症”的一般后果
消除你生命中一些“应该”的有关对策

关于“应该”行为的一些最后想法

第八章

公正的陷阱

209

“这是不公平的！”——无效关系的口号
妒忌：一个“需要公正”的消极心态
某些典型的“要求公正”的行为
对坚持“要求公正”的某些心理报酬
一些用于放弃无益地坚持公正的策略

第九章

消除拖拉的恶习

——现在就做

223

希望、祝愿和也许
作为生存策略的惰性
拖延是怎样起作用的
批评家和实干家
厌烦：拖延的一个有用的副产品
一些典型的拖延行为
继续拖延的理由
一些用以消除拖延行为的技巧

第十章

怎样保持心理独立

239

在小孩抚养方面和家庭生活中的依赖陷阱
依附型与独立自主型：两种家庭的差异
心理独立和婚姻危机
路易斯·安斯培彻这样描述美国的婚姻——
一种典型的婚姻
别人用你对待他们的方式对待你
一些常见的培育依赖和独立的行为
依赖的心理报酬
消除依赖的行动方案

第十一章

告别愤怒

263

拥有一份幽默感
导致愤怒的一些常见原因
愤怒的多面性
你所构建的用于选择愤怒的报酬体系
一些用以取代愤怒的方案

第十二章

一个消除了所有人生 误区的人

279

第一章 把握你自己

伟大的本质便是在其他人选择疯狂的时候，你却执着地追求自己的事业。

回头看的话，你会发现一个“如影随行的同伴”。因为没有更好的名称，姑且称他为“你自己的死神”吧。你可能害怕死神的光临，你也可以利用他达到你自己的目的。选择权完全掌握在你手中。

正因为死神是一个没完没了的话题，正因为生命是惊人的短暂，因此你应该问一问自己：“我应该不做我真正想做的事情吗？”“我应该按照他人的要求去生活吗？”“积累是重要的事情吗？”“拖拖拉拉是一种生活之道吗？”你作的回答可以归结为这么几个词儿：生活……是你……快乐……爱。

你可能因为怕死而一生碌碌无为，你也可能因为生命短暂而格外珍惜生命，因而硕果累累。请听一听托尔斯泰笔下的伊凡·艾利奇在等待伟大的平均主义者时，他沉思过去自己为了适应旧体制而完全任由他

你的误区