

别为小事抓狂
励志经典系列

快乐，是使你更智慧的方法之一

找回喜悦的心

快乐人生的 10 个简约法则

Shortcut Through Therapy:
Ten Principles of Growth-Oriented,
Contented Living

(美) 理查德·卡尔森 著
俞利军 译



机械工业出版社
China Machine Press

别为小事疯狂
励志经典系列

找回喜悦的心

快乐人生的 10 个简约法则

Shortcut Through Therapy:
Ten Principles of Growth-Oriented,
Contented Living

(美) 理查德·卡尔森 著
俞利军 译



机械工业出版社
China Machine Press

Richard Carlson. *Shortcut Through Therapy: Ten Principles of Growth-Oriented, Contented Living.*

Copyright © 1995 by Richard Carlson.

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS) through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Characters edition Copyright © 2004 by China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS) 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2004-5179

图书在版编目(CIP)数据

找回喜悦的心: 快乐人生的 10 个简约法则 / (美) 卡尔森 (Carlson, R.) 著; 俞利军译. - 北京: 机械工业出版社, 2005.1

(别为小事抓狂系列)

· 书名原文: *Shortcut Through Therapy: Ten Principles of Growth-Oriented, Contented Living*

ISBN 7-111-15248-4

I. 找… II. ①卡… ②俞… III. 心理卫生 - 普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093892 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京中兴印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

880mm × 1230mm 1/32 · 4.875 印张

定价: 16.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007



引言

Shortcut Through Therapy

我们这一代人最伟大的发现是：人能够通过改变生活态度，进而改变人生。

——威廉·詹姆斯

十多年来，我和客户的工作一直很成功，我帮助他们处理各种各样的问题：压力、人际关系、愤怒、工作的疲惫和挫折。我把自己叫做压力问题处理专家，但是实际上，我所做的却是教人们如何重新获得情感 and 精神的支柱。我帮助他们从一个痛苦挫折的状态，过渡到另一个平静和谐的状态。简单地说，我教人们如何快乐！

本书汲取了我工作中最有用的内容，即我传授的最关键内容。通过这么多年与患者和读者的接触，我相信自己已经找到了如何使人更快乐、更健康的 10 项基本原则。

本书的目的就是向你提供这些原则的精髓，你可以把它们看成是现学现用的捷径。一旦掌握了这些原则并将之运用到实践中，你便不再需要传统心理疗法，因为你已经掌握了它的精华。

你可以经年累月地接受心理治疗专家的治疗。要是一切正

常，你也可能得到一些使情绪更健康稳定的有用方法。你的心理不断成长，不断了解那些与个人发展和快乐息息相关的原则。传统治疗可能有用，但是常常费时费力，而且价格不菲。而这本书向你介绍的正是传统治疗方法的替代疗法。

两点之间直线最短，这本书就是连接你的现在和你的理想状态，也即快乐之间的一条直线。

治疗的过程绝不是一条直线。相反，它是一条曲线。在这条弯弯曲曲无法预知的路上，治疗专家们往往会忘记自己想要传达的最基本的东西。他们迷失在你那一大堆要解决的繁琐事务中，而且开始相信这些琐事才是最重要的。可悲的是，很多治疗专家还骄傲地宣称：“为了前进一步，你必须先退两步。”大多数情况下，这话显然不成立，而这正是我写本书的原因。没有人会愿意或需要先后退才能前进。事实上，我的经验恰恰与之相反。很多人要是有机会，都会喜欢直接前进。

我相信，作为读者，你也一样，而且我也希望能给你这个机会。在这本书里，你要学到的东西和接受治疗一样好，而且去除了一般治疗中我称为障碍的那部分。我相信读完这本书后，你会发现治疗中的障碍，也就是对同一件事翻来覆去的那种倾向，实际上正是个大问题。

跟别的事情一样，一旦掌握了其中最基本的部分，以后的事就变得相当容易。就像学会了加法的原则后，无论哪两个数字都能相加，不管是 $2+2$ ，还是 $6658+9981$ 。

学会任何一件事，都需要掌握其中最基本的原则。一旦有了这些原则，便不需要像在传统治疗中那样，进行一次又一次的讨论分析。一旦理解了这 10 项原则，不管遇到什么样的问题，你的情绪都会获得平衡。它们是最相关最有用的部分，只要理解了它们，快乐就会随之而来，你不需要等待。当然，你要么选择了解这些原则，相信它们，让它们来改变你的生活，要么干脆不要它们。

如果有这么一个人，他希望生活能够完美，但是却不设法让自己快乐。那我告诉你，这个人就是一个永远都不会快乐的人。

不管你所遇到的是什么现实问题，不管你是缺钱、想成为合格的家长、希望改善糟糕的关系、面对工作或学习中的挫折、遇到难相处的人、克服童年的障碍或者想改掉不好的习惯，最根本的解决办法都是一样的，用快乐的原则来处理这些问题，重新获得心理上的慰藉和支持。快乐的动态公式总是相同的，只要情绪得到改善，新生的智慧就能给你带来更美好的明天。

生活往往不是你想怎样就怎样，生活就是生活。

这句话很简单，但是绝大多数人生活的首要目的就是让它服从于某些预定目标。更糟糕的是，我们还把自身的快乐与这些目标挂起钩来。我们告诉自己，只有赚到更多的钱、减肥成功、换一份新的工作，我们才能快乐。我们一再推迟自己的满意和知足。

这种处世原则的错误在于你永远都无法满足。一旦达到一个目标，另一个目标又会出现。倘若你认为，只有赚更多的钱才能

让自己快乐，那你就会发现，哪怕你实现了最初的目标，自己仍然需要更多的钱。

别被现在最时髦的一个让人不快的方法牵着鼻子走：要快乐，情况就得有所不同。

相对实际地看待快乐和预定目标之间的关系，就是把它们当做独立的个体。你可以选择将快乐放在首位，你也可以赚更多的钱。然后你会渐渐发现，曾经一直以为快乐和一定数目的钱存在必然联系，而实际上这种联系根本就不存在。你需要学会切勿轻重不分，本末倒置。

也许你已经开始慢慢明白，学习这些快乐的原则比你独自努力解决问题有用得多。但是，你又怎么能确定这本书里的原则就是最重要的？我想，常识和读后感会告诉你。事实上，你能在所读的这些东西中发现真理。你会告诉自己类似这样的话：“这显然没错。”“要是我用这条原则的话，我的生活肯定会大不一样。”这就是说，真理在你的生活中起了作用。

我在这里所说的原则，历史上那些伟大的学者、教授、哲学家其实都曾说过。它们简单易懂，用你的智慧和常识就能明白。

此时，你可能会问自己：“真的会这么简单吗？我真的不需要坐下来和治疗专家一起解决这个问题吗？”答案是：就这么简单。绝大多数情况下，你并不需要什么治疗专家。试想一下：一个经济学家可能一辈子都在研究经济学，她也许花很多年写出了一本蕴含她的思想和伟大发现的书。然而，在短短的几个小时

里，通过阅读她写的这本书，你就能学到她所有的知识，她已经把经济学的基本原理都教给了你。你，作为读者，从她的所学中获益匪浅，而同时又不需要花一辈子的时间来研究这门学科。

个人的成长也是如此。你将要学到的原则简单自然，任何人都能又快又容易地学会。教育背景并不是所需的必然条件。不管背景如何，童年生活有多糟糕，面对什么样的问题，这些原则都能用。此外，在很多时候，它们也是你需要知道的一种知识。

我认为本书和治疗一样有效或比它更有用的一个重要原因，就在于它能帮你解决所谓的分析麻痹问题。分析麻痹指的是在处理具体事物时，分析过了头。不幸的是，很多的治疗专家都是精于此道的高手。通常，治疗专家总是能教给你一些有用的东西，但是几个小时，甚至几年的分析和琐碎的解释会影响这种有效性。

不知出于什么原因，社会似乎接受了这样的观点，那就是快乐复杂多变，而且难以捕捉。而治疗专家们的所作所为也加深了人们的这一印象。但是，这并不正确。事实上，所有关于快乐生活的正确原则都是好学易用的。

读一读下面的这些原则，我想你就会同意我的看法。每个原则虽然简单，但确实很有用。只要稍稍将这些原则引入你的生活，你就会和其他快乐的人一样开心！

祝你好运！



目录

Shortcut Through Therapy

引 言

第一部分 快乐有路，轻松为径.....1

第二部分 快乐原则25

原则 1 让自己快乐.....26

没有人，包括你的父母、你的配偶、你的孩子、你的朋友、你的同事、你的治疗师在内，能够代替你生活或者使你快乐。

原则 2 随心所欲而动44

有多少次你会认为某一天生活会变好，而下一刻你就会想生活会变糟？有多少次午饭前你觉得工作很好，而午饭后就觉得它令人讨厌？有多少次你的同伴这分钟看起来非常可爱，而下一分钟就变得让人厌恶？

原则 3 关注思绪，掌握自己.....53

不拥有悲伤的思绪，你不会感觉悲伤；不考虑什么使你受挫，你也就不会有受挫感。

原则 4 寻找一线希望.....67

乐观地看待问题时，问题就像是机会；悲观地看待问题时，问题就像是战斗。

原则 5 不要期望别人像你一样思考.....82

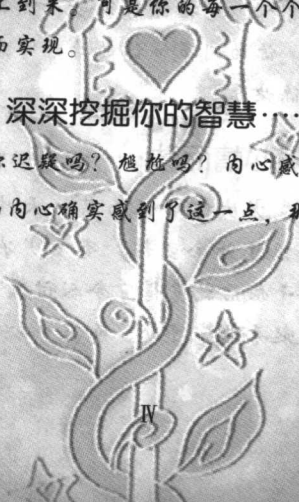
一个女人，如果认为没有男人值得相信，就会在每次与男人相处时寻找证据证明她的想法，不管那个男人是否值得信任。

原则 6 为现在而活.....96

过去已经成为往事，即使它只是昨天或者一个小时之前；而不管你是否关心明年或下个星期，将来还是不会马上到来。可是你的每一个个人目标则会因为现在的生活而实现。

原则 7 深深挖掘你的智慧.....109

你迟疑吗？尴尬吗？内心感到决定是正确的吗？如果你的内心确实感到了这一点，那么那是智慧的声音。



原则 8 珍惜上苍的祝福.....118

有些生活很困难的人却充满感激，最终获得了幸福。而那些表面上很幸福的人却毫无感激之情，最终不能享受生活。答案便是，感激是一种态度，与我们拥有什么毫无关系，而与我们对待生活的态度有很大关系。

原则 9 自省.....131

当你自省时，消极的想法不会击败你，你可以保有自己正确的想法，即使处在困难的境况中。

原则 10 不完美也没什么.....138

你的生活不完美也没关系，你仍然可以高兴，仍然可以享受生活。

第一部分

快乐有路，轻松为径



我们经常做的事能反映我们自身，因此，卓越并不是一种行为，而是一个习惯。

——亚里士多德

不久前，一个同事给两百多位主修精神健康的研究生作演讲，这些学生可称得上是最专业老练的听众了。在演讲中他突然停住，发问：“这儿有人能给出‘精神健康’和‘健康’的定义吗？”底下一片死寂。这些受过高等教育、专攻精神健康的学生竟没人能说得出。

这群特殊听众对这项知识惊人的缺乏，其实是源于人们对待精神健康的一贯态度。绝大多数有关精神健康的专业教育都给出了不少医学上的例子和模式，但都没有把精神疾病看做是衡量精神健康的惟一标准。有关精神疾病的传统定义，出现在一本百科全书式的名为《精神疾病诊断与统计手册》上，这本书有时也被认为是传统治疗的经典著作。手册列出了一大组上百种精神失调的症状。治疗专家的工作，就是在不断分析病人问题和不快乐缘由的基础上，寻找符合这些手册中的症状以及具体的疗法。倘若你看过这本手册的话，会发现其中成千上百页都是有关精神疾病的临床诊断，根本就没有关于精神健康的定义。

要是你没出什么问题，行为不古怪，感觉不难受的话，那么，你应该就是精神健康的了。这就意味着，尽管许多精神健康的执业专家，比如精神科医生、心理学家、咨询顾问或是压力咨询顾问既聪明又能说会道，但是却缺乏有关精神健康的专业培训。相反，他们的所学都集中在识别、分类以及处理精神疾病问题上。

我坚信这种单一的知识就是影响传统疗法有效性的原因。我认为给精神健康下定义，与将它定义为没有病症不一样，应该指出它某些正面的特征。精神健康的人很少发火或情绪不稳定，能很快地走出逆境，对自己或别人都有一颗仁爱之心。这个人也可能极富创造力，内心平静满足，可以很容易地对付每天出现的各种压力。

我说得似乎太快了，让我们回到典型的传统疗法上去吧。

传统疗法

很多人都认为，要是他们想快乐，就必须接受传统疗法。所谓的传统疗法，指的是靠分析和讨论你的问题来加强精神健康。这个定义包含了许多种传统疗法，包括心理分析法、荣格精神分析法和格式塔心理法。

首先你需要了解的是，传统的疗法几乎都侧重于识别和讨论问题。当你和治疗专家坐在一起时，你们的对话通常都是关于如何确诊你的问题。不管具体的疗法如何，这种治疗的最终目的都不能让你的心理或精神更健康。

传统疗法的共同点

寻求治疗的绝大多数人（我正在进行的不完全调查反映的数字是85%）希望能长期有效地改进自己的生活。他们希望自立，靠自己的能力发展自身和心理，他们并不希望一直依赖治疗专家。然而，传统治疗的很多方法都在加剧这种依赖。

事实上，据我所知（先声明一下，我不是个临床心理医师），现

存的所有传统疗法都侧重于病状，也就是病人的不快乐或是他们当时的忧惧。治疗专家总是忙于具体琐碎的问题，寻找病人与之相关的想法和感受，深入到他们的童年和现实的生活中去。传统疗法认为，现有的问题有其复杂的内在根源，惟一的解决途径便是让专家进行集中的分析。没有疗法认可我这种更笼统更健康的方式，那就是依靠自己内在的精神力量来克服自己的不快乐。我已经不记得有多少次病人来到我的精神问题治疗中心，这样告诉我：“我已经进行了大致三年每周一次每小时 100 美元的治疗，我的医生已经靠这些钱建了一个新的游泳池，而我也比开始时更能流利地阐述我的问题了。可是，我仍然筋疲力尽，充满了挫折感。”

在治疗中关注具体问题会让病人感觉到专家的确在很认真地倾听，在很多时候，甚至会出现解决某个问题的方法。但是，下次见面时，病人又会带来自己新的问题。如果治疗中只注重识别病人的问题，那么他们根本不可能学到别的什么东西。同时，因为专家显得很关注，很有同情心，病人会觉得自己述说的那些问题很正常。尊重这些专家会让病人一直忙于处理自己那些繁琐的小问题。

近年来，人们似乎关注于一种所谓的童年情结，也就是寻根究底早期的童年生活对现在的影响，而且倾向于将现在所有的问题都归咎于这种童年情结。许多治疗专家都把这点当做治疗的中心，来探索童年的阴影：缺少关心，被忽视。一个小时、一个星期甚至每个星期，病人的注意力都被引到痛苦的童年生活上。

尽管很多病人也许童年都不幸福，但我认为这并不是很重要的问题，重要的是不要沉浸于发生在多年前的不愉快中，这样会影响正常的心理发展。只要传统治疗处理的一直是这些琐事，你就只能停滞不前，一直不快乐。许多治疗专家认为，病人现在的愤怒是他们童年痛苦的表

现。这一错误想法使专家相信病人需要更多的治疗，需要在童年情结上花更多精力，来暴露那些一直以来的创伤，他们需要更深地挖掘那些痛苦和过往。这听上去对吗？

当然，我们要认识到治疗专家并不是想让你不快乐。其实是他们所受的教育导致他们只关注病理的表现，而忽视了精神健康的重要。前些日子我看到了一个病例报告，讲的是一个病人进行了大约 200 多次的治疗。尽管花了很多钱，而且也折腾得够呛，他却既没有变得快乐，也没有产生对生活更满足的迹象。事实上，每一次治疗都是在讨论究竟是什么事情让他难受，或者对这些事件他自己是怎么看的，再或者是与治疗专家一起分析他的一些反应。但是，他的治疗专家对此却很满意，因为他觉得病人已经学会“尽力理解自己”。你觉得，再多上 200 次这样的治疗又会有什么用呢？

尽管缺乏确定的具体数据来显示，平均每个病人究竟花了多少时间来寻求治疗，但是到我的精神问题中心来的病人告诉我，他们一般都花了大约两到五年的时间来接受治疗。在那段时间里，一般都是每周一个小时以上的面谈。少算一点的话，平均每个人也已经花了超过 100 小时的时间，用来讨论、分析和思考他的问题和不快乐。

简单地说，传统疗法常问的问题是：“有什么不对劲儿吗？”我却要让你问：“什么是对劲的？我怎样才能重建信心，让心理变得更健康？”

不安全感的影响

在过去的 10 年里，我一直在教我的病人和朋友如何面对压力，享受快乐。我学到的最重要的事，就是当人已经备感压力或心神不定的时候，千万不要让他盯着这个出现的问题。如果这样做，他必定会更加心

神不宁，情绪也会更低落。

不管病人有没有意识到，治疗专家无休止地刺探问题，其实就像是一种进攻，而病人下意识的反应就是防范。病人开始退缩，相信只要给出了专家们想要听的答案，他们就不会再问及自己那些痛苦的回忆了。

我的一个病人刚参加了治疗专家的专业资格考试，他告诉我考试时碰到的一个问题：“要是病人在面谈时开始变得快乐，这意味着什么呢？”显然，大家的第一反应都会是病人的精神状况有所好转，他的情况变好了。但是，这个考试给出的标准答案竟然是病人可能在否认自己有问题，或者是试图回避一些重要的事实。当你告诉医生自己感觉好多了，而他们却不相信你，你的情况又怎么能变好呢？你觉得自己更快乐了，可是你的医生却要否定你的这种快乐。

让我们好好反思一下传统疗法，寻找一些其他的途径吧！假设一位女士到我这儿来，告诉我上个星期发生的一些糟糕的事。我会将谈话的重心转移到她的情绪问题上，告诉她就她目前的精神状态来说，她要是感觉不好是很自然的事。我会帮助她认识到她此时的内在情绪（或精神状态），而不是在她情绪不安的情况下，进一步刺激她。我不会让她回忆上周的情绪状况或问她此时感觉如何，相反，我会帮助她到达一种更好的精神状态，并且设法维持这一状态。要达到这一目的，她需要学很多东西：

- ◎ 不要太关注于自身的感觉。
- ◎ 向自己的过往学习，但是不要被过往消极的一面影响。
- ◎ 接受你现在的情绪，不管感觉怎样，不要被它吓倒。