

如何理解并改变令你困惑和自暴自弃的 100 个常见行为和习惯？

在李柏曼博士的引导下，由你亲手丢掉心理包袱，
轻轻松松摆脱孤独、紧张、多疑、沮丧、爱幻想、压力大、自暴自弃！

Instant Analysis

我只能 这样吗？

· 快速分析 ·

[美] 大卫·李柏曼◎著
David J. Lieberman

姜岩 王宁◎译

全球权威行为学专家：大卫·李柏曼

改变令你困惑和自暴自弃的 100 个常见行为习惯

美国 FBI、海军部、全球 500 强企业广为运用的心理学理论



金城出版社
GOLD WALL PRESS

美国最权威人类行为学专家著作
适用领域广泛的实用心理学理论
阅读本书，你必成为人生之舵手，主宰命运之航道！

让李柏曼博士引导你轻轻松松解除心理困扰，通过本书，所有烦恼不攻自破！

为什么我总容易被某些人惹恼？为什么我总不愿意面对现实？

为什么我这么容易心不在焉？为什么我总沉溺于过去？

为什么管住自己那么难？为什么我总是感情脆弱？

为什么我总是怀疑自己？为什么我如此懒惰？

为什么我喜欢生气？为什么我相信命运？

李柏曼博士找到了这些无意识行为的真正原因，并提出了改变这些行为的方法。他这种让读者感到友善的讨论方法用新的概念和新的活力替代了读者的倦怠和冷淡。同时无论是问题还是应答都是很有趣的，而且向我们建议了一些具体的、实用的办法，帮助我们在思想和行动上都保持积极的态度。这本实用的、有趣的书在公共图书馆的励志图书分类中会大受欢迎的。

——《图书馆期刊》

大卫·李柏曼来营救我们了，他写的这本书，让我们知道如何应付困扰我们很久的问题。

——《午后报道》节目 华盛顿特区新闻8频道

一本了不起的书。它可以为你的生活提供前进的动力，非常精彩。读这本书是一种享受，是一种乐趣。

——琼·里弗斯 美国著名喜剧演员

上架建议：大众心理学

ISBN 978-7-5155-1224-2



9 787515 512242 >

定价：32.80 元

我只能 这样吗？

· 快速分析 ·

[美] 大卫·李柏曼◎著

姜 岩 王 宁◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

快速分析 / (美) 李柏曼著; 姜岩, 王宁译. —北京: 金城出版社, 2015

书名原文: Instant Analysis

ISBN 978-7-5155-1224-2

I. ①快… II. ①李… ②姜… ③王… III. ①自我完善化—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098796 号

INSTANT ANALYSIS by DAVID J. LIEBERMAN

Copyright © 1997 BY DAVID J. LIEBERMAN, PH. D.

This edition arranged with ST. MARTINS PRESS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 GOLD WALL PRESS

All rights reserved.

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

快速分析

作 者 [美] 大卫·李柏曼

译 者 姜 岩 王 宁

责任编辑 方小丽

特邀编辑 黄嘉锋

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 15

字 数 200 千字

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1224-2

定 价 32.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 邮编: 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

致 谢

多年以来，哲学家们一直在努力解释不断出现的深奥复杂的概念。当代哲学家J. 克里希那穆提提出的观点，明确了人生状况中模糊的现象，并转化成确凿、简练的观察数据。他所做出的诠释，对我的思想发展产生了深远的影响，并将继续督促它不断进化。在“引言”中，以及我文中提及意识层次、习惯和自我的地方，请不要忽略这字里行间都蕴含着他的卓越贡献。

要想了解我们的行为，我们需要从广义角度上审视我们自己。将心理学和哲学有效地结合起来，能够帮助我们治愈完整的个体：身体上的、思想上的和精神上的。只有这样，我们才能够将现在的自我，发展成为我们注定将要成为的那个人。

引言

很多人必须不断地激励自己,才能让自己兴奋起来,去面对自己的生活。在发现这个可悲的事实之后,我写了这本书。因为在他们的生活中,木讷取代了激情,麻木代替了兴奋。他们是疲惫的,无论是心理上,还是身体上,都感到精疲力竭。这不是生活。这本书献给那些想让自己的生活,重新步入正轨的人们。

经过无数次的讲座、演讲、采访和对话,一个有趣的事实展现在我眼前:大多数人“几乎”是快乐的。他们几乎实现了自己的人生目标,过着他们想要的生活,尽管他们已经陷入心理上的沼泽。

我觉得这些人面临着一个相同的挑战——生活已经变成一种无意识的、麻木的过程。他们努力奋斗,获得更好的生活,但是不管有多强的意志力,多大的积极性,多么不可动摇的决心和自制力,都无法改变这死气沉沉的生活。

如果你还没有实现你的人生目标,或者还没有过上你想要的生活,很可能你的生活已经退化成为一种条件反射式的人际关系网。被理想、习惯、恐惧和信念编织成的茧所束缚着。你可能还活着,但是生活没有任何新鲜感,没有任何活力。你只是在随波逐流,这不是真正的生活。

通过对自己进行多方位的了解,你可以为自己的生活注入活力。这样你的生活就不会再是无意识的了。如果你没有了知觉,那么你就不会感受到伤口的疼痛。如果你还清醒着,你就会感到不适,并想方设法迅速停止

引起不适的根源。不是我们自己想让自己痛苦,而是人们并不能时刻意识到自己的行动具有多么不寻常的意义。就像你需要警惕身体上的伤害一样,你也需要自觉地意识到心理上的痛苦。

我的研究让我接触到了大概 100 种行为特征,处于不同的程度,并且以各种不同的组合方式,形成了无意识思想的体系。这些行为阻止了你实现人生的最高目标,让你无法最大限度地施展自己的能力,获得你想要的生活。通过全面了解这些不健康的习惯、思想和信念,你将不必再按照习惯行事。对痛苦的认知可以让你保持清醒,无意识的束缚开始瓦解。

通过 5 个阶段的过程,本书向你展示了如何摆脱条件反射式的生活。当你的思想不再呆板,你的行动就会变得富有新意。你的意识将为你的行为注入新的活力——习惯将不再主宰你的生活,并且你会很快摒弃这些习惯,因为你的思想不再是呆板的。

通过打破固定的思维模式、态度、观念、信念和行为,你将了解到如何掌握自己的生活。《快速分析》教会了你如何去生活,而不是根据预先设定的思维模式进行条件反射。你将学会如何用积极的思考去面对生活。

准备好开始新生活吧。

致谢 I

引言 III

第一部分

让生活更美好 /1

第一阶段 快速分析 /7

1. 为什么我会盯着镜子里的自己看? /9
2. 为什么我会觉得需要提前到达? /12
3. 为什么我会幻想去拯救别人? /15
4. 为什么我会幻想我有特殊功能,例如超感知能力或者心灵感应? /18
5. 为什么我一个人的时候,需要开着收音机或者电视? /20
6. 为什么我很容易对一些人感到厌烦? /22
7. 为什么我如此心不在焉? /24
8. 为什么我总是很容易泄气? /27
9. 为什么一个简单的决定却要花费我很长时间? /29
10. 为什么我非常不愿意对我的未来做出规划? /31
11. 为什么几分钟时间就可以做完的事情我也会拖延? /34
12. 为什么我总是很难持之以恒? /36
13. 为什么我会认为只要生活中有更多精心的安排,我便会更快乐、更有效率? /38
14. 为什么我总让别人等着我? /40
15. 为什么即使处于朋友的围绕之中,我还是会感到孤独? /42
16. 为什么我很少把油箱加满,直到耗尽最后一滴油才去加油? /44

目录

Contents

17. 为什么我总是把钥匙、文件以及其他物品乱放,总是找不到? /46
18. 为什么我总是笨手笨脚的? /49
19. 为什么我会想到自杀,尽管我没有打算这么做? /51
20. 为什么我总是把简单的事情复杂化? /53
21. 为什么我会相信命运? /56
22. 为什么我很难集中注意力? /58
23. 为什么我会有在公共场合做出非常不适当的行为的想法? /60
24. 为什么我会很享受发火的感觉? /62
25. 为什么我会做些愚蠢透顶的事情? /64
26. 为什么我会觉得没人爱我? /66
27. 为什么我宁愿帮助别人,也不愿意帮助我自己? /68
28. 为什么我会帮一个甚至是不喜欢我的人? /70
29. 为什么我会是这样一个循规蹈矩的人? /72
30. 为什么我会如此苛刻地对待自己? /74
31. 为什么我的行为会根据别人的举动而发生转变? /76
32. 为什么我总是喜欢争强好胜? /78
33. 为什么我会觉得有必要去控制别人? /81
34. 为什么我会暗地里希望别人失败? /82
35. 为什么我会被鸡毛蒜皮之类的小事困扰? /84
36. 为什么每当有好事发生的时候,我就会觉得坏事将接踵而至? /87
37. 为什么我需要通过看时间来确定自己是否饿了或者累了? /90
38. 为什么我会有种不安的感觉,好像忘记了什么似的? /91
39. 为什么我会生活在深爱的人受伤或者死去的彻底恐惧中? /93
40. 为什么我总是高度紧张? /95
41. 为什么我不愿意请求别人帮助? /97

42. 为什么我会对我在意的人很残酷? /99
43. 为什么我会吸引错误类型的对象,并保持这种不太恰当的关系? /101
44. 为什么我这么喜欢说闲话? /104
45. 为什么我喜欢听别人的秘密和忏悔? /105
46. 为什么我总是缺少自信? /107
47. 为什么我需要让自己放心,我是被爱着的、被关心着的? /110
48. 为什么称赞和表扬会让我觉得不自在? /111
49. 为什么我会对超出我能力范围的事情感到内疚? /113
50. 为什么即便不是我的过错,我还是会向别人道歉? /114
51. 为什么我总是很迷信? /115
52. 为什么我总是过度关注别人的意见? /117
53. 为什么我在真正需要维护自己利益的时候,却没有这样做? /120
54. 为什么我会觉得好像从来没有什么事情让我开心过? /121
55. 为什么我的生活中会有如此多的不如人意? /123
56. 为什么我会轻易地对人做出判断? /125
57. 为什么我会觉得好事总会变成坏事? /127
58. 为什么我不会去做那些可以让自己高兴的事情? /129
59. 为什么我会觉得如果我得到珍贵的东西,最后还是会失去它? /131
60. 为什么我会担心那些永远也不会发生的事情,或者是我无法控制的事情? /133
61. 为什么我做事情总是半途而废,即便我知道必须再做一次? /134
62. 为什么我很畏惧掌握权力的人? /136
63. 为什么即使没有发生什么事情,我还是会觉得精神上很疲惫? /137
64. 为什么我会草率下结论并且在理解别人的话时,加上自己的

目录

Contents

意思? /139

- 65. 为什么死亡总是困扰着我? /141
- 66. 为什么我会有发现自己处于迷惑状态的想法? /142
- 67. 为什么我总是逃避责任? /143
- 68. 为什么我在情绪上如此脆弱? /145
- 69. 为什么我是这样一个不合群的人? /147
- 70. 为什么我会希望自己病了或者受伤了? /148
- 71. 为什么我会觉得我的运气最差? /150
- 72. 为什么我会觉得我在“愚弄”整个世界? /152
- 73. 为什么我会自言自语? /153
- 74. 为什么我把很多时间用在幻想和做白日梦上? /155
- 75. 为什么我经常为生活中的事情找借口? /156
- 76. 为什么我很难改掉坏习惯? /158
- 77. 为什么我会破坏自己的努力成果? /160
- 78. 为什么我会觉得自己无足轻重? /162
- 79. 为什么我总会有消极的想法? /164
- 80. 为什么我不觉得饥饿的时候,还会吃东西? /165
- 81. 为什么我有能力却不愿意多做一些事情? /168
- 82. 为什么我非常在意我的外表? /170
- 83. 为什么我不愿面对现实? /172
- 84. 为什么有些时候,我有面对世界上所有挑战的勇气,而另一些时候,我甚至都不想起床? /174
- 85. 为什么我觉得有必要同别人进行比较? /176
- 86. 为什么尽管我是一个好人,也会做出可怕的事情来? /178
- 87. 为什么我会很多疑? /180
- 88. 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我? /182
- 89. 为什么我不能更好地照顾自己? 我又不懒! /184

Contents

IV

90. 为什么我明知道有些食物会引起疾病,还是照吃不误? /186
91. 为什么我喜欢钻牛角尖? /188
92. 为什么我会追求一些我并不真正想要的东西? /189
93. 为什么我老沉溺于过去? /190
94. 为什么我会觉得没有希望? /192
95. 为什么我会觉得自己麻木,无法跟人沟通? /194
96. 为什么我渴望别人的关注? /195
97. 为什么我对拒绝很敏感? /197
98. 为什么我会这么懒惰? /199
99. 为什么我会觉得自己道德高尚? /201
100. 为什么我如此封闭和保守? /202

第二部分

尚未结束 /205

第二阶段 接管 /207

第三阶段 觉醒 /213

第四阶段 回顾 /219

第五阶段 启动 /223

结论 /227

第一部分

让生活更美好

钟表的滴答声,如果你没有多加注意的话,它就不会打扰到你。但是,你一旦把注意力集中在滴答声上,便会发现它多么令人讨厌,让你无法进行思考,让你无法再把精力集中在其他任何事情上。但是一旦当它被移出你的觉知域,因为你已经习惯了,你就不会再受到它的干扰。你可能经常会注意到颈部和肩部的肌肉是紧张的,你并没有意识到这是由于你经常耸着肩膀造成的,但是当你把注意力转移到身体的时候,就会感觉到疼痛,你只需要放松肌肉,就能缓解肌肉的紧张状态。

你的表面人格,即行为体系,其影响力来源于它是一种无形的力量。你并不知道是哪个具体的行为会产生这种影响。你通过逐渐了解自己的行为、想法和感受,可以看清这个过程,并且能够看到它所带来的危害。

我们的目标是打破你的心理定势,从被制约的思维模式中解脱出来。我们要实现这个目标,就要客观地分析特定的行为模式,而这些行为恰恰是我们平时没有注意过、或者缺乏仔细审视的。当你开始对这些行为产生疑问的时候,你就会渐渐形成不被习惯所左右的“习惯”。

你无法直接审视自己,不仅是因为你的生活已经变得呆板,而且还因为你也是表面人格的一部分。不识庐山真面目,只缘身在此山中,你不可能对自己有一个全面的认识,正如你没有办法直接看到生理上的自我,你只能透过自己行为上的反映,来了解心理上的自我一样。因为直接的自省是非常有难度的,所以我们设计了这100个行为习惯,对习惯性思维进行透彻的剖析,剥开千丝万缕的种种伪装,这样你就可以客观地审视自己。

本书包括了100个经过筛选的、独立的、具有代表性的、能够反映人的心理活动的反应行为。之所以把这些行为称作“反应行为”,是因为这些行为是做出回应的心理机制,反映了在你的生活中出现的、你不了解的,或者不愿意了解的一些矛盾。这些行为束缚着你,并且寄生于你的恐惧感不断发展。这些行为实际上是虚假自我的表现形式。你的全部信仰、感情、思想、意识和恐惧,表现为一个无穷大的行为体系。那些日常的行为习惯可

以揭示非比寻常的心理动机。你通过了解你的行为带来的启示,可以放慢反应行为,帮助自己把生活提高到一个新的认知层次。

你现在所持的态度,能够在很大程度上反映出你过去的经历。这些影响,有可能不是那么积极,使你的习惯、思想、态度和信仰形成的体系,同你较低自我概念始终保持一致。现在你就能够看清楚你的自我概念会对你的行为产生多么深刻和巨大的影响了,同时还能看到自己给自己带来的创伤。

许多反应行为是很常见的,部分原因是由于我们的文化以及人类的本性。但是这并不是说这些行为就是没有伤害性的。有些反应行为会引起不正常的、不寻常的行为,这些行为都将带来不同程度的、大范围的影响。大多数反应行为有多种成因,你或许能够辨认出其中某个原因、某部分原因,甚至所有的原因,但也可能一个原因也分辨不出来。

这些反应行为就像聚集起来的一小块块菌斑,让你的真实自我发生扭曲,拉大你和现实之间的距离。这些行为也为很多更严重的疾病创造了滋生的温床。你的生活会更加程序化,那么更多的反应行为就会融入到你的性格之中,你所感知的现实同真正的现实之间的差距就会不断扩大,把你带到你自己的“小小世界”之中。大多数严重的心理疾病都能够从这个特定的差距之中找到它们的根源。

一旦你知道并了解了你的性格的某个方面,你就能够从表面性格的不同侧面来认知自己——“真实的自我”和你身上存在的假象。这种认知使你的行为机制产生了松动。一旦你了解到真实的自我,你的那部分相应的表面性格就会变得毫无意义,因为它所存在的价值就是阻止你进行自我发现。这样一来,情况就像秃顶的男人,在知道他是秃顶的人们面前戴假发套一样,成为了毫无意义的事情。

你通过审视自我的各个侧面,会逐渐地剥离那些存在的假象。每当一种反应行为暴露出来的时候,你就离真正的自我更近一步,直到这些阻碍不复存在。当你开始更多地展现自我的时候,表面性格就会逐渐分崩离

析,这时,你真实的自我就会变得无所畏惧和充满自信。你会开始明白你做事情的原因,了解你思考的方式,体会你感知的方式。

我们体会到了某种行为带来的心理觉醒的重大意义。但是对很多反应行为来说,这些是不足以使你迅速摆脱习惯性行为模式的。然而,这种不适已经在你生活的道路上进行了心理上的铺垫。即使不能够有意识地做出决定,立即改变这种行为,但随着对这种有害行为的不断认知,往往会促使改变的出现。无论如何,反应行为的无意识本质会被打破,你的生活因此会走向一个新的认知层次。尽管你仍然还有一些反应行为,但已经不再是无意识的了。当你进行某个特定行为的时候,你每次都会做出一个有意识的决定。即使是最顽固的习惯性惯例,也能够被打破,并不断经过磨砺,直到它被彻底瓦解。当你的生活摆脱了无意识的状态,你就会发现真正的自我,才能开始真正的生活。

当你开始认识到生活的各个方面的时候,你就会为你的行为注入新的活力。这将帮助你更加容易地消除习惯,因为这只是一些行为,随着时间的推移,变成了无意识的举动。正是由于意识,让你的惯性行为,成为了一种简单的行动。

生活的复杂,主要是源于它的无意识性。放慢生活的脚步,你会发现生活原来是如此简单。你会看到你以前不曾看到的,起因和结果之间的关系,行动和结果之间的关系。这一切使你能够理解你以前所不能理解的道理:实际上,是你在控制着你的生活。你将根据你的“需要”,做出新的决定和选择。这才是生活。那种无意识的生活状态,是很难体会到起因和结果之间的关系的。如果你没有意识到是你在主宰自己的生活,那么有一些诱因会促使你进行改变。当你开始审视你的行为的各个方面的时候,你的生活节奏就会缓慢下来。你的生活就会从抽象中解脱出来。那么这种循环往复的巨大力量,将失去它对生活的控制力。

这些反应行为不能够以任何方式进行归类。这样的归类往往会把我们带入到一种境地,那就是在我们还没有获得足够的认知之前,就要决定

我们的进度。我们的观点是要脱离广义化,脱离偏见。把所有的事情,包括我们自己,进行分类,是很令人欣慰的。我们可以说“我是这样的人,我要做那样的事”。但是这一切仅仅是为了安慰自己。再者说,这些反应行为的程度和数量,对于不同的人来说,情况也不尽相同。有些反应行为在你身上的表现,要比在其他人身上强烈。当你看到你存在的一些反应行为的时候,就会很自然地想到你以前没有发现的一些无意识行为。这100个行为实例,就是让你能够获得进行自省的领悟——客观地认识自己。一旦你这样做了,你就能够停止在你的生活中存在的各种无意识行为。

如果你在自己身上发现了这些行为,想想它们对你的生活产生了怎样的影响——它们所带来的伤害,以及它们背后的动机。花些时间,彻底了解它们。记住,一旦你了解了其中的玄机,你就会发现其实它并不是那么虚无缥缈的。

对每一种行为的分析,包括三个部分:

1. 同这种反应机制相一致的行为、态度和感受的简单描述(这些行为指的是反应行为)。

2. 对这种反应行为的分析,包括它产生的原因,以及这种行为存在的根源。

3. 特定的练习和技巧,让你能够摆脱这种行为。对行为的简单认知——有意识地审视自己曾经有过的行为,通常足以带来改变,或者逐步的解脱。但是有些行为相对来说是根深蒂固的。如果变化没有很快地发生,最后的一部分会告诉你特定的办法来调整和改变你的想法。无论这种行为是多么牢固,持续的关注最终将带来改变。尽管如此,有时候你会发现自己无法摆脱一些固执的行为,那么你可以做一下你以前做不到的事情——接受这些行为。这些你无法改变的行为,会成为你的最终现实生活的一部分。这种接受让你能够继续生活,尽管这些行为依旧存在,但是它们不再是无意识的,所以也将不再是表面性格的一部分。它们作为你的一部分而存在,这样也是没有问题的。