

工具 the tools

(美)菲尔·施图茨 (美)巴里·米歇尔斯 著 王莉莉 译

北京联合出版公司

the Tools

工具

(美) 菲尔·施图茨 (美) 巴里·米歇尔斯 著 王莉莉 译

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

工具/(美)施图茨,(美)米歇尔斯著;王莉莉译
—北京:北京联合出版公司,2012.8
ISBN 978-7-5502-0957-2

I. ①工… II. ①施…②米…③王… III. ①幸福—
通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第188439号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2012-5687号

The Tools

By Phil Stutz & Barry Michels

Copyright © 2012 by Phil Stutz & Barry Michels

Published in the United States by Spiegel &

Grau, an imprint of

The Random House Publishing Group,

a division of Random House, Inc., New York.

The first edition arranged through Andrew Nurnberg

Associates International Limited

Simplified Chinese edition copyright

© 2012 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd.

All rights reserved.

工具

作 者:(美)菲尔·施图茨 (美)巴里·米歇尔斯

译 者:王莉莉

特约策划:曹江凤

责任编辑:李 征

封面设计:柏拉图创意机构

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数:145千字 889毫米×1194毫米 1/32 印张:7

2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-0957-2

定价:35.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-82069000

内文字体说明:

本书的主述者为作者之一巴里·米歇尔斯，但也会出现另一作者——菲尔·施图茨所说的话。菲尔说的内容以黑体字出现，前后以“◆◆◆”和其他内文隔开。

目 录

CONTENTS

◆ 第一章 解决人生问题的新方式 出现了 ····· 001

这些工具将彻底改变你看待自己的人生和问题的方式，
问题不会再把吓跑或压垮，
你不会问：“针对这个问题，我能做些什么？”
而是学会提出一个非常不一样的问题：
“我可以运用哪项工具来解决它？”

◆ 第二章 工具一：逆转渴望 ····· 021

更高驱力：向前进的驱力

将“逃避痛苦的渴望”逆转为“面对痛苦的渴望”。
使用这项工具的信号：

1. 你必须去做某件让你不舒服、让你觉得恐惧或想抗拒的事情时。
2. 你“想到”要去做某件痛苦或困难的事情时。

◆ 第三章 工具二：主动联结的爱 ····· 061

更高驱力：满溢的爱

训练你接受万物的本然面貌，不再心怀怨怼，觉得人生不公平。

使用这项工具的信号：

1. 当有人做了某件激怒你的事情时。
2. 当你发现自己在重温过去遭受的不公平待遇时。
3. 当你准备去面对一个很难相处的人时。

◆ 第四章 工具三：内在权威 ····· 087

更高驱力：自我表达的力量

让你克服困扰你一辈子的不安，找回自我表达的力量。

使用这项工具的信号：

1. 当你感受到“表现焦虑”时。这种焦虑可能会被社交活动，与人对立的局面，在公共场合发言等事件触发。
2. 在事件开始之前，以及在事件进行当中使用这项工具。
3. 当你预想即将发生的事件，而感到忧心忡忡时。

◆ 第五章 工具四：感恩之流 ····· 121

更高驱力：感恩

让你击退任何失控的忧虑，以及攻击你的负面想法。

使用这项工具的信号：

1. 每当你被负面想法攻击时。
2. 每当你思绪乱飘时，例如等待对方接电话，塞车，或在市场排队的时候。
3. 你甚至可以让这项工具成为你每日行程的一部分，把特定时间（起床、睡觉、用餐时间）当成信号。

◆ 第六章 工具五：危机 ····· 155

更高驱力：意志力

让你产生非使用前四项工具不可的意志力，而不会中途放弃。

使用这项工具的信号：

1. 当你知道你需​​要一项工具，但不知为何就是无法让自己去使用任何一项工具时。
2. 当你觉得自己已经成长到不需要书里提到的这些工具时。

◆ 第七章 对更高驱力的信心 ····· 185

所有人都是在一个灵性体系内运作。

在其中，我们生命里的每一个事件之所以发生，

都是为了训练我们使用更高驱力。

◆ 第八章 运用五大工具改变社会 ····· 205

每当你使用工具，唤来更高驱力以面对自己的问题时，

你也让整个社会都能取用这些力量。

这些工具让你参与了一场宁静革命——创造者的革命。

只有创造者可以符合“改变自己的同时，也改变社会”这样的进化需求。

第一章 >>

解决人生问题的新方式出现了

这些工具将彻底改变你看待自己的人生和问题的方式，

问题不会再把你吓跑或压垮，

你不会问：“针对这个问题，我能做些什么？”

而是学会提出一个非常不一样的问题：

“我可以运用哪项工具来解决它？”

罗伯塔带着一个非常具体的目标来到我这里：她满脑子都是男友可能对她不忠的想法，而她想停止这种走火入魔的行为。“我查看他的简讯，盘问他，有时甚至开车去他住的地方监视。我从来没发现什么，但就是无法阻止自己这么做。”我认为她的问题很容易解释：她年纪还小时，父亲突然离开他们一家人。即便现在已经二十五岁左右了，她依然害怕被遗弃。但在我们可以深入探究之前，她看着我的眼睛要求道：“告诉我如何防止越陷越深。你不必跟我说为什么我没有安全感，那是在浪费我的时间和金钱，因为理由我早就知道了。”

这是二十五年前的事，那时我是一个新手治疗师。她直截了当的要求让我有种一箭穿心的感觉，我完全无法回应。

我并没有责怪自己。我刚刚花了两年时间，狼吞虎咽每一种近代心理治疗实践理论。我直觉地认为，我并没有学到如何直接回应罗伯塔这类患者的要求。

我在想，这种能力也许无法从书上学会，也许它只有在和真正经历过挣扎、真正置身困境的人面对面咨询时才能学到。我和两位前辈关系紧密，他们不仅很了解我，而且拥有数十年的临床经验，一定有办法满足我的这些要求。

我向两位前辈叙述罗伯塔的需求，而他们的反应正是我最害怕的——他们没有解决方案。更糟糕的是，在我看来是个合理的要求，他们却认为那是罗伯塔问题的一部分。他们大量使用临床上的字眼：罗伯塔“冲动”“反抗”，而且“渴望当下的满足”。两位前辈警告我，如果我试图满足罗伯塔的迫切需

要，她的要求会越来越多。

他们一致建议我引导罗伯塔回到童年——在那里，我们可以找出一开始困扰她的原因。我告诉他们，她已经知道自己为什么如此执着于男友可能对她不忠的念头，他们的回答是，她父亲的遗弃不是“真正的”原因。“你必须‘更深入’她的童年。”我受够了这种不着边际的答案。我之前就听说，每当患者直接要求时，治疗师会转而要求患者，要他或她“再深入一点”。这是他们用来掩盖真相的骗局，而这个真相就是：谈到立即性的帮助，治疗师能提供给患者的非常少。我不只感到失望，而且心里很沉重，因为我的两位前辈是代表整个行业说话——当然，我也没听任何人说过别的。我不知该到哪里寻求协助。

后来，我运气很好。有位朋友告诉我，他遇到了一个比我更不受体制束缚的精神科医师。“这个家伙会确实回答你的问题，而且我保证你之前从来没听过那些答案。”那个医生带领了一系列的研讨会，而我决定去参加下一场。我就在那里见到了菲尔·施图茨医师，也就是这本书的共同作者。

那场研讨会改变了我的智商模式，以及我的人生。

把问题视为机会的心理治疗师 >>

菲尔是我遇见的第一个把焦点放在解决方案上，而不放在问题上的心理治疗师。他对于人类拥有未开发的力量，使他们能够解决自身问题这件事拥有绝对的信心。事实上，他对问题的看法和我所学到的恰好相反。他不认为问题会对患者绑手绑

脚，反而将问题视为机会，让患者可以进入这个充满未开发可能性的世界。

起初我还有些怀疑。我之前听过把问题转变成机会的说法，但从来没有人解释究竟要如何做到。而菲尔明确且具体地指出：你必须利用一些每个人都可以使用的强大却简单的技术，来挖掘隐藏的资源。

他称这些技术为“工具”。

走出研讨会时，我激动到觉得自己好像能飞——不只是因为真的有可以帮助人的工具，也因为菲尔的态度。他公开自己的经验、理论和工具，且并未要求我们接受他所说的。他唯一坚持的是，我们要确实使用他的工具，然后自己下结论，看看它们可以做些什么。他甚至欢迎大家证明他是错的。菲尔的勇敢或疯狂——或者两者兼具——冲击了我，也对我产生了催化作用般的影响，让我仿佛在接受了那些因袭旧例的同行令人窒息的教条之后，突然呼吸到新鲜空气。

我在研讨会上只学到一项工具。离开之后，我认真地练习这项工具，并且迫不及待地要分享给罗伯塔，因为我确定这会比深入探究她的过去更有帮助。在接下来的那次治疗中，我对罗伯塔说：“当你开始被脑子里的念头缠住不放时，可以试试这个。”然后就给了她工具（稍后我会仔细介绍）。令我惊讶的是，她当场就接受了这个想法，并马上开始使用工具。而更令人惊奇的是，它的确有效。我的同行都错了，给罗伯塔某样可以立即产生帮助的东西，并没有使她变得要求更多，更不成熟，反而激励她在自己的治疗过程中成为一个积极而热情的参

与者。

我在短短的时间内从觉得自己很没用，变成对某人有非常正面的影响。我发现自己渴望得到更多——更多资讯、更多工具，对于它们是如何运作的，也想有更深入的了解。这只是各种不同技术的大杂烩，或者如我所猜想的，是一种看待人类的全新方式？

为了得到答案，我开始在每次研讨会结束后逼问菲尔，想从他身上尽可能得到更多资讯。他总是很配合——他似乎喜欢回答问题，但每个答案又带出另一个问题。我觉得自己挖到了蕴藏丰富信息的宝藏，想尽可能多地带一些回家。当时的我简直贪得无厌。

这带出了另一个议题。我从菲尔身上学到的东西如此强大，以至于让我想把它当作我治疗病患的核心。但是，没有培训计划可以申请，没有学术上的前例可以超越——这些是我擅长的东西，但他似乎没有兴趣，让我很没有安全感。我如何获得接受训练的资格？甚至，他会视我为候选人吗？我的问题会不会让他不想理我？



在我（菲尔）开始举办研讨会之后不久，出现了一个紧张兮兮的年轻小伙子，叫巴里·米歇尔斯。他略带犹豫地表明自己是个治疗师，但从他详细质问我方式听来，他更像一名律师。不管这个小伙子身份为何，他真的很聪明。

但这不是我回答他问题的原因，我从来不会因为一个人的智力或拥有的证书而对其印象深刻。引起我注意的是

他的热情，他热切地想在回家之后自行使用工具。我不知道这是不是我自己的想象，但他仿佛已经寻找某样东西很久，最后终于找到了。

接着他提出了一个我从来没被问过的问题。

“我想知道……这些工具及所有的一切……是谁教你的？我接受的训练从未涉及这类事物，连边都没沾上。”

“没有人教我。”

“你的意思是你自己想出来的？”

我犹豫了一下。“是的……嗯，不完全是。”

我不知道是否应该告诉他我是如何得到这些资讯的。这是个有点不寻常的故事，但他的思想似乎很开明，所以我决定尝试看看。一切要从我最早开始治疗的患者说起，特别是这一位。

传统心理治疗方式无法给人反击问题的力量

托尼是我们医院外科的年轻住院医师，我则是精神科的住院医师。我第一次见到他时，他畏缩地站在我办公室门口，看上去像一只被困住的老鼠。我问他怎么了，他答道：“有个避不掉的考试让我害怕。”他颤抖着，仿佛考试十分钟后就要开始，然而，那是六个月后的事。

我用我所接受的训练来解读托尼的过往。他的父亲在干洗业上成功致富，但因为没念完大学，所以有很深的自卑感。表面上，他希望儿子成为著名的外科医师，以间接获得成就感，但骨子里，他却害怕儿子可能会超越他，而深

觉不安。托尼认为他父亲会视他为对手，并且报复他，因此不自觉地害怕成功。考试失败是他维护自身安全的方式，至少我所接受的训练是这样认为的。

“这听起来像教科书上的说法。我父亲从来不会因为他自己的关系而强迫我做任何事。我不会把我的问题怪在他身上。”当我解释给托尼听时，他持怀疑态度。尽管如此，一开始好像有所帮助，别人看起来和他自己感觉起来都有好一些。但是当考试越来越接近时，他的焦虑又回来了。他想延后考试，而我向他保证，这只是他对父亲无意识的恐惧在作祟，只要继续谈论这份恐惧，它就会再次消失。针对托尼的问题，这是经过时间考验的传统做法，我非常有信心，便打包票说他会通过考试。

我错了。他考得一塌糊涂。

托尼考完试之后，我们还有最后一次疗程。他的话在我耳边回荡：“你并没有给我一个实际的方法来克服恐惧，每次提到我父亲时，都像用玩具水枪在打一只大猩猩。你真让我失望。”

治疗托尼的经验打开了我的眼界，我意识到，当患者自己面对问题时会有多无助。他们需要的是能给他们反击力量的解决方案，而理论和解释无法提供那种力量，这些患者需要他们自己就能感受到的某种“驱力”。

我有其他一连串不那么严重的失败经验，在每个案例中，患者都处在某种痛苦的状态里，例如抑郁、恐慌、强迫性愤怒等。他们恳求我提供一种方法，让他们的痛苦消

失，但我不知道如何帮助这些人。

我的指导医师都很真诚正直，献身于精神医学领域，但他们把我的疑虑归因于缺乏经验。指导医师告诉我，大部分的年轻治疗师都会怀疑自己，但随着时间的推移，他们会知道治疗能做的就这么多，接受这样的局限，他们才不会觉得自己很糟。

但我无法接受那些限制。

除非我可以提供患者所要的那种当下就能有所帮助的方法，否则我不会满意。我决心一定要想办法做到这一点，无论这样做会带我走到哪里。我了解到，这是我的下一步，而回想起来，我小时候就开始踏上这条路了。

十二岁的我成了父亲的心理医生

九岁那一年，我三岁的弟弟死于一种罕见癌症。我那不善于表达情感的父母一直没有从那次事件中走出来，厄运之云笼罩着他们。这场悲剧改变了我在家中的角色，父母把对未来的希望全集中在我身上，仿佛我有股特殊的力量，能让厄运消失。每天晚上我父亲下班回家后，就忧心忡忡地坐在他的摇椅上。

他并不是安静地坐着。

我会坐在他椅子旁边的地板上，然后他会警告我，他的公司随时都可能破产。他会问我这类问题：“只有一条裤子你能凑合着穿吗？”或“如果我们一家人必须挤在一个房间里住怎么办？”他的恐惧没有一样是真的，但他恐

惧到仿佛可以承认他害怕死亡将再次降临我们家。在接下来的几年中，我意识到我的工作就是安慰他。实际上，我成了我父亲的心理医生。

那时，我才十二岁。

我并没有想到会这样。我压根儿没思考过，而是被一种本能的恐惧驱动，认为如果我不接受这个角色，厄运就会击垮我们。尽管那样的恐惧不切实际，但当时感觉起来却绝对真实。由于从小就承受那种压力，当我长大，有了真正的病人之后，反而拥有力量。我不像我的许多同事一样，会被病人的要求吓倒，因为我有将近二十年的时间都在扮演那样的角色。

然而，我愿意解决病人的痛苦，并不意味着我知道方法。我唯一确定的是：我得靠自己。我没有书可以读，没有专家可以请教，没有培训课程可以申请，之所以能继续走下去，全靠直觉。虽然还不知道那是什么，但我的直觉会将我带往一个全新的资讯源头。

找到当下解决问题的“工具”

我的直觉带领我来到“当下”，也就是我的患者痛苦之所在。带他们回到过去只是干扰，我可不想托尼事件重演。过去有记忆、有情绪、有洞见，这一切都很有价值，但我一直在寻找某种强大到此刻就能解除痛苦的东西。为了找到它，我必须处在当下。

我只有一个原则：每当患者要求将他从受伤的感觉、害

羞、士气低落之类的状态中解放出来时，我一定当场处理。我必须立刻想出些什么。在没有任何安全网可以依靠的状况下，我养成一个习惯，就是大声说出我想得到或许可以帮助患者的所有方法。这有点类似弗洛伊德的自由联想，只不过是反过来——由医生来自由联想，而不是病人。我不确定他同不同意我这样做。

我到达某种境界，可以一边讲话，却对接下来要说些什么毫无头绪。我开始觉得好像有某种力量通过我说话。这本书里的工具（及其背后的原理）逐渐浮现，它们唯一需要符合的标准就是“有效”。

“工具”不只是一种“态度调整”，如果改变生命只是调整态度的问题，你就不会需要这本书了。想要真正地改变，你必须改变你的行为，而不只是你的态度。

比方说，当你觉得挫败、失意时，习惯大吼大叫——你会对配偶、孩子、员工大发雷霆。有人帮助你意识到这种行为十分不得体，会损害你的人际关系。你现在对大吼大叫这件事有了崭新的态度，可能觉得自己开悟了，自我感觉也变好……直到员工犯下一个代价昂贵的错误。那一刻，你不假思索地开始大吼大叫。

态度的改变无法阻止你吼叫，因为态度无法控制行为，它们的力量还不够强大。要控制行为，你必须在特定的时间，使用特定的程序，来解决特定的问题。那个特定的程序就是“工具”。

你必须到了第三章才能学习适用于这种情境的工具