

情绪 断舍离



The Path
of
No Resistance

【美】加勒特·克莱默
(Garret Kramer)

著

张潇雪 译

清零负能量
激活高效人生的7大关键

《纽约时报》
《福布斯》
《华尔街日报》强烈推荐！

在复杂的世界里
做一个简单快乐的人

中国友谊出版公司

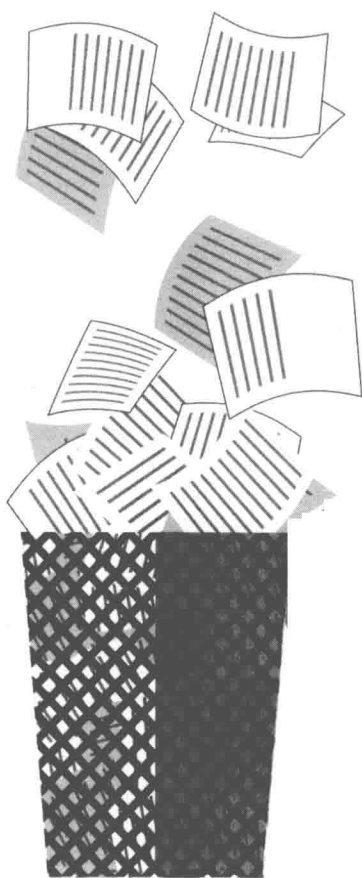


情绪断舍离

The Path
of
No Resistance

【美】加勒特·克莱默 (Garret Kramer) 著

张潇雪 译



图书在版编目 (C I P) 数据

情绪断舍离 / (美) 加勒特·克莱默著; 张潇雪译
-- 北京: 中国友谊出版公司, 2019.4
书名原文: The Path of No Resistance : Why
Overcoming is Simpler than You Think
ISBN 978-7-5057-4573-5

I . ①情… II . ①加… ②张… III . ①心理学—通俗
读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 288528 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-9057

The Path of No Resistance : Why Overcoming is Simpler than You Think
Copyright © 2015 Garret Kramer. All rights reserved.
Published by Greenleaf Book Group LLC
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC
(www.ca-link.com)

书名	情绪断舍离
作者	[美] 加勒特·克莱默
译者	张潇雪
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津中印联印务有限公司
规格	710 × 1000 毫米 16 开 13 印张 160 千字
版次	2019 年 4 月第 1 版
印次	2019 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4573-5
定价	45.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

作者注

这本书代表了我对人类的坚韧性、满足、生产力和爱的理解。它是基于我个人的学习、教学、写作以及演讲而完成的。我给出的例证大多数是各种趣闻轶事，但是，我的观点是我多年观察和实践的结果。我见证了包括我自己在内的许多个体的转变，这些转变指明了我们要了解的方向。

在《情绪断舍离》这本书中，我们探讨了你所需要明白的一些事情，从而帮助你克服生活中可能遇到的问题。更重要的是这些知识背后的含义，意味着你有能力为你所生活的世界作出贡献，而不只是一味地从中索取。

现在，我有一个简单的要求：抛开目前你信以为真的关于人类行为的思考，重新出发。然后，阅读这本书，思考它带来的各种可能性。希望下面的文字为你开辟出一条全新的充满见解和灵感的道路。祝你旅途愉悦！

带着我所有的鼓励和支持，开始你的阅读之旅吧！

加勒特·克莱默

于美国新泽西州新弗农镇

条目定义

如下的大多数定义，是我试图用语言来描述的无形的实体。它们应该能够使你在阅读本书时感到顺畅。

原理：真理。

心灵：为人类大脑提供动力的精神能源。

意识：面对现实生活的理解和觉知水平。

思想：建构个体每个时刻的现实的创造性因素。

洞察：答案，解决方法，或来自于一个人内在智慧和本能的新思想。

感觉：一个人思想的天生的晴雨表，一个人的直觉向导。

感觉状态：思维模式、精神状态、情绪、心态、幸福感以及心理视角都是这个术语下可互换的用语。

由内而外：一个天生的事实——一个人的思想和情绪造成了他的体验。

由外而内：一种错觉——一个人的体验造成了他的思想和情绪。

思想 - 感觉联系：一个天生的事实——人类活在对思想的感觉中。

心理免疫系统：大脑内在的自我修正，回归清晰的能力。

范式：一个非常明确的基于原则的框架。

非抵抗之路：向内看，它就在那里。

序

《高尔夫频道》(The Golf Channel)曾经采访过一个获得全美业余锦标赛参赛资格的10岁小女孩。主持人问了她以下几个问题：“你对参加这项比赛有什么期待吗？”“你在比赛中最好的表现是什么？”“你打高尔夫有什么目的吗？”“在你这样小小的年纪，你是怎么处理压力的？”这个年轻的高尔夫球手对每个问题的回答都是：“我不懂你在问什么。”主持人以为这个小女孩是因为年龄太小而没能理解他的话，重新用更简单的语言组织了那些问题。这次这个女孩回答道：“我理解你说的那些话，我只是不知道你说的这些和打高尔夫有什么关系。”

你可能从没有问过自己这样一些问题：当我们向外界看的时候，我们真正看到、体验到的是什么？我们感受到周遭环境了吗？感受到我们周围的世界、我们的家庭、我们的财政收支、我们的工作、我们的朋友，还有天气了吗？或者说我们的感受和经验的本质是来自其他地方吗？毋庸置疑，我们每个人在生活中都遇到过某种特殊的境遇，并且在这种处境中感到失落或焦虑。但是当我们往后重新回首这段境遇的时候，最想知道的是，究竟是什么在困扰着我们。

那么，我们所遭遇的真的能决定我们所感受的吗？我们所经历的处境

真的需要去面对并克服吗？我发现当我们生活受挫的时候，许多好心的朋友、家人、老师、教练、治疗师和教你自助成长的大师们会给我们提供大量的应对机制以供我们使用，但真的有这个必要吗？它们真的有效吗？世界能给我们特定的感觉吗？又或者说，如果某种环境能够让我们的情绪变好或变坏，那么当我们遇到同样的环境都会感到高兴或难过吗？

这些问题各不相同。

如果不是外在的情境决定我们内在的体验和基于每时每刻的内心的平和，那么又是什么决定的呢？

多年来，我咨询过许多人，包括运动员、教练、父母、企业领导人。在他们当中，我发现那些清楚自己的体验不是由外在世界决定的人（例如，我在开头提到的那个 10 岁的高尔夫选手），往往能克服被其他人定义的艰难困境。他们体内有着一股坚韧的品质，这种品质使得他们避免成为弱者，从而在成功之路上扬帆远行。

现在回到“为什么在相同的环境下，我们的知觉和我们进一步的体验会各有不同”的问题。为什么我的妻子在某天做了某件事情让我感到恼火，而在另一天做同样的事情我却感觉可以忍受，甚至让我觉得喜欢？为什么你的上司或教练在某一个场合下表现得像个可怕的怪物，但在另一个场合下却显得和蔼可亲、富有同情心？为什么有次你在高速上堵车了会感到生气，但是另一次堵车时，却只感到遗憾甚至关心其他司机？

绝大多数人都容易忽视的这些问题的答案是：

我们并不是活在对环境的感受中，而是活在对自己想法的感受中，而且我们的想法总是不断变化的。

这就是为什么你生活的方方面面看起来总是不断变化的。如果你的想法清晰，生活情景看起来像个美梦；如果你的想法杂乱，同样的生活景象看起来就如同一个噩梦。就是这么简单。

在我的第一本书《静力》（*Stillpower*）中，我向你介绍了一种关于表现力和满意度的全新的范式，在竞赛场上和场下都可以运用。我认为通过使用意志力或心理表现技能来提高一个人的思想和身体，只会降低一个人成功的概率。人类不仅仅具备一个生理的免疫系统，也有一个心理免疫系统。所以，抛开那些挣扎的时期，大脑会自我更正意识。这就是静力。

在本书中，我将深入这个概念，向你介绍一些新的、令人兴奋的并充满希望的关于大脑具备克服逆境的能力的观点。我将继续以运动做比喻，以我的来访者、我的家庭经验和当下的时事举例说明。本书的意图是想让你了解在诸多事物中掌握信念和决心这一原则有多么重要。

如果你不知道我的故事，那么让我来告诉你吧。在我人生的前25年里，我是一个无所不能的运动员、商人和高中冰球教练。有一天，我发现自己患上了慢性抑郁症。当时我确信自己可以战胜它，可以凭借着自己的意志力找到一条出路。我努力寻找治疗方法。我去见了治疗师，阅读了自助类书籍，并尝试了冥想、跑步，甚至吃抗抑郁药，但都没有得到缓解。我所做的一切就像是在踩着踏板拼命踩油门，但我的轮胎却陷在泥泞中，结果我只能陷得更深。

有一天我突然有一个奇怪的想法：如果我不再试着体会更好的感觉，会发生什么？如果我不再保持清醒的头脑和愉悦的情绪，会怎么样？我听从了内心的这种智慧（事实上，我当时也没有别的选择）。我把踩在油门踏板上的脚放开，然后缓慢而确定的，我曾深陷的情绪泥沼开始变干。不久之后，我就毫不费力地把自己从恐惧中抽离出来。随着脑海中喧嚣的

声音安静下来，我踏上了一条幸运和奇迹的道路。

我见了我的导师，理查德·卡尔森（Richard Carlson）、乔治·普朗斯基（George Pransky）和基思·布里文斯（Keith Blevens）。他们向我介绍了心灵、意识和想法的内在原则，这些为我往后咨询实践（即今天的内在运动）打下了基础。内在运动一开始是作为给运动员和教练的心理表现的辅助建议，但最近几年我大部分时间都花在为团队、组织和企业做讲座上。另外，我为各种杂志和网站撰写文章，主题多是关于不借助任何外在的东西，仅仅是参照自己的内在智慧和本能战胜生活中的一切困难。

在阅读这本《情绪断舍离》时，我希望你了解：通过向外界寻找原因，从而解释并纠正你的感觉或行为，只会破坏你所寻求的顺遂、愉悦、高效的人生之旅。本书的目的是希望你强化这一基础信条：

你由内而外缔造自己的生活感知和经验，而非从外向内。

没有任何事或任何人可以让你感受你不想感受的。只有你的想法才能缔造你的感受。当你感觉情绪低落时，无论看起来多么像是受到某件事的影响，都和生活中的事件无关，你的感受只和你的想法有关。我一遍又一遍地发现那些有着敏锐的想法－感受联结感的人，在生活中往往能做到以下三个方面：

- 他们具有内在的平和。
- 他们优于他人。
- 他们是其他人的精神榜样。

另一方面，那些错误地将自己的感受与外在世界形成直接联系的人总是觉得需要克服难题。他们通过外部策略、恶习、激励人的专家或非法行为来寻求帮助和解脱。这些人犯了三个无心但有害的错误：

- 他们没有妥当管理自己的想法。
- 他们脱离了自己内在的智慧。
- 他们压制了天生的克服逆境的能力。

事实上，人类生来就具有战胜一切的能力而不需要去对抗。我们克服困难的能力是天生的，如此自然以致于大部分时候我们都没有注意到它。

举个例子，去年夏天某一天，我感觉办公室极其炎热。因为空调坏了，我很沮丧。然后电话响了，我接听了电话并与对方交谈了一阵儿，之后又写了几封邮件，见了一些人。当我做完这一切的时候，已经是晚上6点了，而且我在轻微地流汗，我才想起来，噢，空调坏了不是吗？

是什么改变了我心烦的想法？是的，我转移了注意力，但转移注意力不能无限地持续下去，而且并不总是有效。那么，为什么有些人好像能够处理逆境、继续生活，而另一些人却似乎沉溺在自己的问题中无法解脱出来呢？

答案与人们了解人类大脑如何运作（我刚刚提到的布线）的程度有关。大脑天生就能消除陈旧的、被搅乱的思想，并带来新的、新鲜的、未受污染的思想。那些总认为自己不幸的人会认识到，当他们的大脑飞速运转或停滞时，他们的感觉是扭曲的。

所以，如果他们试图解决一个问题（从小事情如坏了的空调，到更加严重的生活事件，如某个悲剧），他们会干涉人脑自然的调节能力，会妨

碍新的想法和解决方法的到来。

简而言之，有时候有的人会为了小事而焦虑。然而，对于另一些人来说，不积累焦虑是因为他们明白，倔强地去抗争只会使事情变得更糟。这给我们带来了另一个重要的教训，我希望你能从本书中学到：

你的感受来自内在（你的想法），而非外在（你所处的环境），内在感受能够让你在身陷麻烦时，自动调节大脑状态。

现在你可能不会感觉到，但是大体上，你的大脑是一种充满活力的和强大的意识来源。它并不在乎你的想法是消极的、沮丧的、不安全的、判断性的，或者是强迫性的。当有缺陷的想法出现时，如果你只是简单地置身事外，就会出现一些闪光的、自由流动的思想，还有你克服生活中存在的任何难题的倾向。

其实，你会发现这样会更好：当你允许大脑的自我调节功能去发挥它的作用，你会找到持久并有用的答案。与此同时，你向别人展示了向内探寻的力量。

《情绪断舍离》是我关于坚韧的天生特质的一些个人故事和观点。我的作用在于帮助你揭露一些从外向内的思考模式的缺陷，让你回到从内向外的模式，这样的模式使你天生就能轻松地生活。虽然对于那些总是给你建议让你做什么以及不做什么的“专家”，你可能没什么主意，但通过这本书里介绍的一些模式，你会明白生活中哪些建议可以采纳，哪些信息激发了你内在的火花。

现在市面上关于自助的书籍基本上都是在告诉你去做些什么，而这本书并不是这样。它不是一本介绍某个人的理论和概念的书籍，它之所以出版，是为了激发你内在自我做主的能力。

最后，在阅读本书之前，我有一些小小的建议。首先，读这本书的时候，不要着急，慢慢来；其次，在看书的过程中，你的理解会逐渐加深。如果你没有立即掌握这本书的主题，请不要担心。我能明白，外在的情况和你自己的想法在你面前不值一提这件事情可能会这很难理解。然而，一旦你看到了这一点，我认为你的天赋可以超越任何事物。不管外界发生了什么，决心、诚实和同情都将成为你可靠的准则。

正如我在《静力》的序言中所说的：“在人生这场游戏中你不必非得去做点什么来获得充分发挥（或者说，过上令人满意的生活），因为你本来就知道如何做到。”换句话说，答案不是来自外界，而是植根于你的内心深处。这本书是接下来的一步，我将向你指出一条路。在这条路上，战胜困难就像呼吸一样。

祝你好运。

目 录

作者注	I
条目定义	II
序	III
第1章 情绪的秘密，你可能并不了解	
不了解情绪，让多少人白白受苦	004
人最大的问题，就是想太多	007
你的思维方式，决定了你的情绪状态	009
只有你，才是情绪的掌控者	011
每个人都有掌控情绪的能力	013
可以让自己保持乐观，有可能产生反作用	015
摆脱烦恼，方法其实很简单	017
别让多余的想法束缚了你	019
幸福还是痛苦，决定权就在你手里	022
第2章 你的情绪，决定了你的境遇	
我们一直高估了外在环境的影响力	030
压力其实都是自己给的	031
追寻内在的激情	033
感觉不对时，你只需转换思维	035
错误的思维导致错误的结局	037

如何提升幸福感	038
找回内心的平静	041
需要改变的，是想法而非现实	044
停止回顾过去的伤痛	046
你的心理状态是怎麼样的	047
要想改变人生，请停止从外部找原因	049

第3章 人生需要听从直觉的指引

很多担忧，其实根本没有必要	058
理解了感觉的意图，事情就会好转	061
如何把危机转变为机遇	063
学会洞察，你就能坚定前行	064
关注感觉的启示，改变才会真正发生	066
努力没有回报，并不是你的错	070
别让多余思想阻碍了你的能量	072
内心越平和的人，越容易获得成功	074
打破自己的固化思维	077
做最真实的自己	079
消除痛苦的最好方法，就是倾听自己的感觉	081

第4章 与自己的情绪和平相处

别让负面情绪干扰了你的行动	090
对当前状况保持清晰的觉知	092

如何获得高效自我	093
刻意练习，真的是对的吗	096
你不需要强迫自己保持最佳状态	098
解决问题的捷径，就是保持清晰的头脑	102
重新思考的力量	105
为什么成功总是与自由意志携手而来	106
增加思想的负担，只会带来反作用	109
如何正确设定目标	111
增加内部动力，才实现目标驱动	113

第5章 提升内在的正能量

爱能为你带来巨大的改变	120
开放和理解，是一种潜在的力量	123
关心他人就是关心自己	125
改善情绪，就能提升亲密关系	128
理解仇恨，就能放下仇恨	130
爱能提升生命的质量	132
没有过度思考，就不会有自我困境	135
停止由外而内的负面循环	137
10个唤醒真实自我的创新观点	138
把内心的爱唤醒	141

第6章 情绪断舍离，通往成功最简单的路

痛苦，都只是暂时的	149
如何轻松克服障碍	152
解决问题，其实并不困难	154
掌控情绪，就能提升个人领导力	157
有效沟通的真相	160
每个人都是天生的领导者	163
转换视角，人生从此与众不同	165
后记	169
附录	173
致谢	181
参考文献	183

第 8 章

情绪的秘密，你可能并不了解