

# CHANGE: What Really Leads to

焦虑 × 孤独 × 压力 × 抑郁  
创伤 × 界限 × 亲密关系

加州大学心理系主任35年研究成果

Lasting

Personal Transformation

《纽约时报》畅销书

CHANGE

ON

# 改变 心理学

【美】杰弗里·科特勒  
(Jeffrey A. Kottler)

著

钟晓逸 译

>>>> < >

世界正在  
狠狠惩罚不改变的人

大学备受推崇的心理成长课

台海出版社

# 改变 心理学

> > > > > > < > >

【美】杰弗里·科特勒  
(Jeffrey A. Kottler)

著

钟晓逸 译

台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

改变心理学 / (美) 杰弗里·科特勒著; 钟晓逸译

-- 北京: 台海出版社, 2018. 9

书名原文: Change: What Really Leads to Lasting

Personal Transformation

ISBN 978 - 7 - 5168 - 2091 - 9

I. 改… II. ①杰… ②钟… III. ①心理学 IV.

①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 204891 号

著作权合同登记号 图字: 01 - 2018 - 5790

Change: What Really Leads to Lasting Personal Transformation

Copyright © Oxford University Press 2014

This edition arranged with Oxford University Press through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Standway Books Co., Ltd.

All rights reserved.

## 改变心理学

著 者: [美] 杰弗里·科特勒

译 者: 钟晓逸

责任编辑: 刘 峰

装帧设计: 阿鬼设计

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 218 千字 印 张: 14

版 次: 2018 年 10 月第 1 版 印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 2091 - 9

定 价: 49.00 元

版权所有 翻印必究



## 序言

有没有这么一个棘手的大问题，多年来都在困扰你，让你有挫败感，后来不知道怎么地，你战胜了它，彻底做出改变并成功坚持到了今天？你觉得这件事是怎么发生的？是什么让你变得不同了？

你的解释很可能建立在不完整的回忆的基础上，跟你的心理医生、主管、老师、家长、教练或导师相一致，他们起了重要作用。更可能你所总结的是一些此前没被公众认可的因素。也许并不是某个帮助你的人说的话或做的事起到了多大的作用，而是跟那段经历间接相关或无关的一系列叠加事件发酵的效果。如果你认真回忆研究，也许能在这本书里找到一些你熟悉的东西。

共同开始这个旅程之前，我希望我们能真实和坦诚地思考这些问题：这本书会如何改变你？或更重要的是，你可能会从这本书中学到什么东西，能帮助你做出一些有意义的能提高生活满意度、幸福感和生活质量的事情并长期坚持？根据以往的经验，你不得不承认，对这些问题的回答也许不太乐观，尤其是如果不付诸实践的话。只要看看你看过的自励书籍和参加过的项目就知道了。它们承诺会改变你的生活，结果都挺让人失望。但是，有时我们会无意识地把学到的东西跟发生的事情及其原因完美地联结起来。这是我在探索改变过程中发现的一个有意思的事情：即使经过几百年系统的研究，我们还是不知道究竟发生了什么事情。

过去 35 年我都在研究改变并从事相关的写作，力图为这个领域添砖加瓦。每一次我都试图引导教师、咨询师、心理治疗师和团队领袖等以期待更有效地帮助他人。但即使投入了这么多，我还是想不明白什么对改变帮助最大。正如刚刚我的一个患者走出我的办公室，我压根不知道一个小时前我们的谈话能否对他起作用。他好像知道我们在做的事情，也很清楚只有停止自怨自艾，转而向他人求助，他的人生才能有大的变化。但他能做到吗？他说的是实话吗？就算是，我们就能弄清楚什么对改变影响最大吗？

事实上，我经常对我的工作感到困惑和沮丧，不论是作为一个心理治疗师，还是教授、作家、慈善会主席，到底我做的事情有什么用，我并不清楚。尽管每年都有新的励志书籍出版，但讽刺的是，社会对这类书籍的需求却在不断增长，原因是读者从中所学到的东西并不能持久。这并不是说这类书籍比起这本书没有作用，实际上有大量证据表明它们是十分有效、经济且有能力改变生活的工具。同样地，咨询心理医生大多时候（约 75% 到 90%）能起到作用。真正有意思的是，明知某些做法能带来好的结果，可我们却还是不了解到底是哪一种潜在的机制带来了这些成果，且如何使之保持下去。

改变实际上是容易的。相对而言，要戒烟、减肥、分手、改掉坏习惯、培养好习惯、形成新见解并不难。真正难的是长时间坚持下去。大量例证表明，一般人做出改变，几天或几周后就会败下阵来，由此可见坚持是多么难的事。事实上，我们越是觉得我们知道怎样能帮助人们改善生活，我们就越是停留在现象的表面。

这本书旨在把我们对改变这个过程的现有知识综合在一起，这包括各种各样的资源、科目、研究成果和方式方法，进而形成最重要的指导原则，这些原则经过实践证明是非常有效的。书中涵盖了我长时间以来对什么促使人们在生活中做出最大改变这个问题所收集的数据、整理的故事、进行的研究和产生的想法，涵盖范围十分广泛，既包括个体的差异，也体现了文化背景的差异。书里除了有我所学到的一切知识，还有过去几年跟一些人的谈话，从而知道是什么改变了他们，更重要的是他们是如何坚持改变的以及为什么能够坚持下来。

下面我谈到了一些问题，其中大部分都有待定论：

1. 为什么人们明知道有些改变可以改善生活，却还是避免和拒绝做出改变？
2. 人们“决定”做出改变的那一刻究竟是如何发生的？
3. 为什么改变既可以是循序渐进的，也可以是突发的、戏剧性的？
4. 遭遇创伤和灾难时，为什么有些人无法适应甚至一蹶不振，而另外一些人却可以在逆境中迅速成长？
5. 逐渐发生改变的过程中，什么是激发这一事件的转折点？
6. 为什么大多数改变即使效果良好也很难坚持下去？

## II

7. 如何才能防止旧病复发？

8. 假设大多数成功的改变有共同的特征，如何才能将这些特征组合起来使改变持续发生？

尽管我们会尝试解答上述问题，但这本书不是所有研究的综合体，也没有一个概念框架来解释改变是如何作用的。这个现象的复杂性和多面性使其无法简单化，也不能靠罗列因素来阐明。专家们满怀热情各自提出独有的说法，这些说法经常会互相矛盾，甚至完全相反。比如，有证据表明，为了对当下行为做出积极的、持久的改变，首先要找出过去对你的影响。这个论点很有说服力，但同样也有研究证明，对于某些问题而言，最好是忽略过去而只注重当下，还有三分之一的人赞成我们忘记过去和现在，只计划将来。由此我们可以发现，改变可能由很多原因导致，它取决于不同的个体、环境、问题、目标和情况。

更让人疑惑的是，人们通常不知道改变为什么发生以及是怎么发生的。当然，人们对此有自己的解释，虽然这些解释不尽准确和完整。医生或心理治疗师询问病人得到的一个最有趣的结果是，通常病人认为对自己帮助最大的因素，却遭到医生的否定。但病人在评价医生对自己的作用时，会远超过我们所认为的重要程度。这就是为什么要解开改变的谜团，我们就不仅要听取研究员、临床医生和专家的意见，而且要聆听那些开启自我发现之旅的“朝圣者”的声音。

人们是如何成功改变那些根深蒂固的行为的？对于这样的故事，我着实很感兴趣。我指的不是通过治疗获得突破性进展或家人提供了良好的建议这样的故事，而是主人公经历了人生困境，需要寻找新的力量，并恢复了动力这样的故事。我常问别人一个问题，你也可能问过自己，实际上这是我能想到的最有意思的问题：你的人生中，主动做出并持续至今的一次改变是什么？

当你考虑答案时，你会想到期间最重要的影响因素。尽管这本书每一章都分别探索了一个对重大改变极具深远影响的主题，但它们并不是单独作用的。各种因素协同一致，在每一个改变的故事中起到穿针引线的作用。最重要的是，这是一本关于成长和痊愈的具有启发性的故事集。你能从中找到关键因素和精准差异，这些因素和差异可以来帮助解释人类行为中最有趣和最重要的一部分，以及

它是如何伴随时间发展的。

书的第1章探究了人类改变的一些谜团，第2, 3, 4章回顾了目前人们生活中已发生的持久改变的重要部分。接下来几章会分析案例，比如成瘾（第5章）、创伤（第6章）、心理疗法（第7章）和过程（第8章），以此来突出共同因素和原则，之后才到这个话题最有意思的部分。第9章清楚阐述了如何打破这些僵局的有力见地。第10章告诉我们许多压力来源和恐惧因子可能会让我们为了改变所付出的努力白费，通过找寻更深层次的意义（第11章）、服务他人（第12章）以及解决关系矛盾（第13章），人类的改变通常才能固定下来。最后一章讨论大多数改变为什么不能持久和怎么样才能持久，以及采取什么方法可以克服这种惯性，从而得出结论。

不论改变是发生在文明、组织、群组、家庭还是个人生活中，也许再没有比研究改变的过程更为有趣和有用了，也再没有比弄清楚到底是什么对产生持久的改变起作用更伟大的事业了。

# 目 录

## 第1章 改变的谜团

专家也感到困惑 / 002

我们不了解的事情 / 009

基本素材 / 011

## 第2章 什么阻碍着你做出改变?

为什么人们会主动做出改变? / 015

避免改变的好处 / 016

什么因素阻碍了我们改变的意图? / 021

那些我们所理解的能引起改变的事 / 030

## 第3章 当生命被改变

人生转折中的改变 / 034

危机的馈赠 / 036

改变过程到底是怎样的? / 041

重新定义你自己 / 045

## 第4章 改变人生的故事

故事是生活挑战的彩排 / 048

故事促进改变 / 054

## 第5章 触及底线的好处

当你一无所有或徒劳无功 / 064

发生改变——在朋友和家人的帮助下 / 067

## 第6章 在创伤中成长

场景一 / 076

创伤带来的馈赠 / 077

场景二 / 078

不留遗憾 / 079

场景三 / 081

无助和无力 / 082

场景四 / 083

应对策略和成长 / 085

场景五 / 088

从别人的伤痛中学习 / 089

场景六 / 090

专家的建议 / 091

场景七 / 093

一切都能在瞬间改变 / 095

## 第7章 心理疗法让你获得改变

询问患者真相 / 099

跟一位老友告别 / 101

患者的自述很重要 / 104

治疗师相信什么? / 107

## 第8章 改变之旅

把旅行当作治疗 / 120

让自己迷失在未知之中 / 121

在旅行中是什么导致了改变? / 123

在家旅行 / 129

## 第9章 改变一切的时刻

最伟大的作家也难以描述的改变时刻 / 133

洞见的多种来源 / 135

厌倦了总是等着改变自动送上门来 / 139

不完美的信仰 / 143

把洞见付诸行动 / 145

## 第10章 减轻压力和面对恐惧

压力的影响 / 148

适应不良的压力反应 / 151

文化对改变自由权的束缚 / 156

管理那些阻止你改变的压力 / 157

改变生活方式 / 159

减压锦囊和灵丹妙药 / 164

## 第11章 创造意义和幸福

什么能使人幸福——什么不能? / 166

幸福被高估了 / 172

## 第12章 帮助他人，改变自己

为什么牺牲自己去帮助他人？ / 176

为什么人们乐于助人？ / 178

助人的好处 / 180

志愿行动中 / 185

## 第13章 寻求支持，化解亲密关系中的冲突

大多数改变发生在人际交往中 / 190

拜访你的过去 / 191

冲突也是有益的 / 193

化解冲突，抑或学习如何与它相处 / 195

## 第14章 为什么改变难以坚持？

为何我们会忽略持久的变化？ / 204

为何改变很难坚持下去？ / 205

如何让改变得以持久？ / 209

催生改变吧！ / 213

# Change

## 第 1 章 改变的谜团

在人类所有行为中，研究和讨论得最多的就是跟学习和改变有关的现象。每年有成千上万的研究和书籍解释我们如何进步、成长和变化，企图解开这些谜团，并说明学习和改变之间的不同。但大部分研究和书籍却没有对“改变”做出明确的定义。我想要么是因为定义不好下，要么是写书的人认为定义太明显，所以不必要。其实，改变不一定指什么东西被“治愈”，也不一定指真正改掉坏习惯。相反，它指的是旧事物上面覆盖了一层新样式。

大家尝试对这个神秘而复杂的现象下定义，不同研究者认为改变是放手的过程、是一场内部谈判、是学习的演化过程、是认知的二次定位、是自我意识的增强、是视角的转变、是一系列由浅入深的意识引发的行动，或是核心身份的二次定义等等。这些都只是说明了改变的特定目标，而没有说出改变的本质是什么。

这就引出了一个最基本的问题：首先什么才能称之为改变？是不好的习惯在短时间内取得改善且自认取得了良好结果？是从及格水平获得了提升？是成效有了大规模提升？改变代表了“恢复原状”“除掉恶习”还是“维持原来水平”？改变要维持多长时间才算成功？

哲学家、生物学家、社会科学家和作家经过了几个世纪的努力，仅仅只是解释了这个复杂多面的现象的表象。我们发明了各种系统和模型来促进人类的改变，却不明白改变是怎么发生的。这不是说现有的理论完全不能解释这个现象，而是在于历史上对这个现象的看法很少取得一致，而且这些看法仍在不断发生变化。

## 专家也感到困惑

我们在生活中一直尝试做出改变，但却几乎不去思考这些改变是怎么发生的，更不去想“改变”这件事的来龙去脉。似乎这些问题是那些想要在成长和进步中获得更大成功的人才需要去思考的一件大事。

心理医生的工作就是帮助人们获得改变。那些在痛苦、不满足和沮丧中苦苦挣扎的人会求助于他们。显然，大多数心理治疗是有效的，患者会因此做出积极的改变。但如果你问这些心理医生，他们用过哪些最好的方法帮助患者做出改变，你会听到他们的回答五花八门：

“归根到底是过去的问题没能解决，尤其是对父母的依恋。”

“跟一个人如何诠释过去的经历和现实有关。”

“只有规划一个实际的够得着的目标，人们才能实现他们最珍视的愿望。”

“忘记过去，忘记未来。人们更加全身心地投入他们真实的感觉时，改变就会发生。”

“人们之所以感到痛苦，是因为他们的生活缺少意义。我们探索事物的本质，比如价值观、亲密关系、孤独感、真相以及如何对你的选择负责。”

“我不去看人们的生活有什么不对劲的地方，而是尝试去帮助他们找到平衡，把重点放在他们处理恰当的事情上，找到他们的长处和优势。”

“勤于思考很好，但大多数时候却没什么用；关键在于通过可观察、可量化的行为做出增值的、积极的改变。”

“自我认同是我们如何对待他人、如何应对挑战的关键。我的目标是帮助人们发现、创造一个更符合他们想象的新身份。”

“我引导人们换种说法讲述他们的生活，提倡一种全新的更有力量的表达方式。”

“关系就是全部。没有（与外部的）密切的联系，我们的生活就是个空壳。通过建立社交圈，我帮助人们感到与自己和他人的联系更密切。”

“我会问一些很基础的问题，比如他们在生活中最想要什么，为了实现这些目标他们做了什么（或者不做什么）；为了获得他们口中真正想要的东西，他们可以做出什么新的选择。”

“这个跟我们与自己的对话方式有关，所以我们要更积极地去看待和处理生活中的事情。”

“我主张解决问题。首先，我让人们别再做那些没用的事，然后尝试其他选择，这些选择一般都跟他们所做过的事刚好相反。”

“我见过的大多数人都已经被迫接受了自己成为被压迫的角色。我的任务是与他们一起挑战这些臆想。”

“基本上大多数情感问题都属于神经病学范畴，要靠化学药物来解决。”

“我将人们分组，因为我们是社会动物，渴求更强大的族群联盟和亲密

关系。”

“所有个人问题都产生于特定的文化和家庭背景，做出改变要结合家庭和文化背景。”

“大多数人都在寻求指引和启发。我的角色是陪伴他们踏上这趟灵魂之旅，寻找痊愈和新生。”

.....

这只是一部分回答，代表了当前的主流学说，比如精神分析学、认知行为、存在主义、现实疗法、人本主义、男女平等、构成主义等等。有趣的是，他们几乎都是有效的正规军，至少有时候对有些人而言是。正如我自问了三十年一样，你需要问自己的是：这到底是怎么回事？为什么看起来如此不同的方法，最后却产生了相似的结果？

这个问题的答案，也是这本书的基础，就是几乎所有促使改变发生的有效方法，实际上都依赖于相似的要素，尽管他们可能有着不同的名字。回想你在生活中做出的改变，稍微比对一下你会发现它们有很多共同特征。虽然我们通常把改变简单化，只说一些关键事件，但它并非单独发生，其复杂性要求多种因素共同作用。然而，不管你是在生活中寻求改变，还是帮助他人改变（比如你是心理医生、教师、教练、父母、指导员、领袖或保健医生），改变的关键在于做出何种改变，每个人也许都有自己的答案。基于这么多不同的观点和情况，也许改变最简单生动的定义就是让事情变得不同，这包括不再做无效的事和做更积极有效的事情。在所有的排列置换中，改变会使个体的痛苦获得相对暂时的减轻以及使得个体的日常功能增强。

## 什么让改变变得更加扑朔迷离？

我们必须承认，即使专家也很难在什么会引起改变这个问题上达成共识。这也引出了另外一些很有意思的问题：态度、信仰、行为、思维和感觉的变化持续多久才能称得上是改变？如果一个人自认为改变了想法或态度，但他的行为却看不出变化，改变发生了吗？我们讨论的改变，到底多大程度才算得上是改变？

如果改变小到看不出来或没有意义呢？如果意见不一致，有人觉得改变很大，有人觉得没效果呢？这些都是改变吗？我们怎么看待那些不能量化的改变，比如满足感或灵魂获得新生？现实生活中，人们说自己事情的时候常常不坦诚，对此我们该如何看待？我们观察到的改变也有可能不真实或不客观。说到量化，那些延迟几个月或几年才看到效果的改变呢？还有，如果一个人严重退步或变得更糟糕，那我们该怎么对待这些反向改变呢？

这些问题增加了改变的神秘和复杂性，到底心理上的改变过程是怎么样的？这让针对改变的研究变得更具挑战性，也引来了批评的声音。批判者认为我们无法完全理解人类改变的内在历程，只看到了表象。拿感觉来举例，即便我们难以定义和描述这些内在的状态，但基本上，我们认为，能够辨识和控制情感是产生积极和稳定的改变的关键所在。感觉不仅能帮助巩固记忆、激发行动，还能减轻不快和纷扰。另外，行为、感觉或态度上的改变，通常是在大脑对精神或行为异常进行修正后才表现出来。单是大脑皮层就有大约一百万个神经元和一万亿个突触，就算凭借发达的图像技术，我们也不可能理解这一切究竟是怎么发生的，这让改变变得更为复杂。

另一个问题是，人们常常对自己的行为及其背后的原因并不自知。你去问那些暴饮暴食、酗酒、吸烟或赌博的人，为什么明知不好还是要这样做，他们通常很无奈：“我不知道。可能因为这样感觉很好吧。”你要是去问那些被工作、情感或困境折磨的人，为什么不换个工作或者伴侣，他们的回答基本也是这样。

多数人不情愿做出改变，部分是因为一直以来的错误观念。这些根深蒂固的错误观念阻碍了改变的发生。调查发现，无论在哪个年纪，人们都倾向于自豪地告诉别人自己曾做出过哪些重大改变，却普遍认为以后很难再有更大的改变，这被称作“历史末日的错觉”。无论是音乐品味、择友、爱好还是兴趣，大多数人都错误地认为他们的喜好会贯穿一生，即使很多证据表明事实恰好相反。如果你不敢想象或不去想象，那实现改变的可能性就会大大降低。

尽管大多数人对改变表示又爱又恨，或者无从下手，但是他们可能会毫不犹豫地做出某种重大改变。比如，为了最早体验到新一代系统或电子设备，人们可以连夜排队，还会把新技术彻底研究一遍。他们这么做都是自愿的，但在面对其

他更有意义、更重要的事情上，他们却顽固地不肯改变。正因如此，我们面对“改变”才有这么多的不确定、困惑和踟蹰，常常挣扎在理性（“我真的应该这样做”）和情感（“但我实在不想这样做”）之间，使得改变的难度不亚于尝试控制一头有思想的大象。除非骑大象的人（理性思维和长期目标）和大象（情感反应和享乐本能）协同一致，这样即使你在改变的路上不能走得很远，你也能朝着心仪的方向前进。

现在让我们暂时把这些问题放在一边，或带着保留的态度把它们暂存起来，因为我们接下来要讨论的内容相当神秘和复杂。

## 改变行为如何诱发

这是很久前发生在我身上的事，从这个例子你会看到改变会给我们的生活带来多大的影响，也许你能从中看到自己的影子。

进入大学第一个星期（新环境），我感到迷茫、孤单、恐惧（高情绪唤醒，脆弱），不敢提及自己的入学成绩，因为最多只能算中等。我接受了学校试读的要求，但我意识到这是一个错误的决定（负面自我暗示）。我接近崩溃，真想逃离这里。我感觉自己并不属于这个地方（感到迷茫）。

我一直都跟自己说，我很普通，并不出众，注定不是伟大的人（内化脚本）。我认定这是事实（消极的自我认同）。就凭这平淡无奇的成绩，我能和谁去竞争？

高中的时候，我被分到了木工和国内经济班，而不是大学预科（为过去所累）。极其糟糕的考试成绩，也印证了我的愚钝。即使是打个棒球，我也总是被挤在右路。我不受欢迎，没有吸引力，也不是运动健将或“学霸”。但是，尽管处处受挫，我还是很想找到女朋友，得到别人的赞赏（对未来的愿景）。

我总在图书馆外边徘徊，认为那是物色未来女友的绝佳地点，但却从来都没有勇气跟女孩子搭讪。十几岁的时候，连续一年多每逢周六我都在购物中心溜达，就为了能遇见女孩子。但这一年里，我从来没有走向一个姑娘，一次都没有，更别提说话了。我知道我没救了，只剩下绝望（触及底线）。

我特别希望自己与众不同，但却不知道怎么办（高位动机），只有眼镜让我看起来比较不一样。童年的大部分时候，我都看不清眼前的世界。无论是外场飞