

→ 心理自助全球第一品牌书 ←

你的误区

如何摆脱负面思维掌控你的生活

YOUR
ERRONEOUS
ZONES

[美]韦恩·W·戴尔 著

DR. WAYNE W. DYER

全球销量

600
万册

群言出版社
Qunyan Press

→ 心理自助全球第一品牌书 ←

你的误区

[美] 韦恩·W·戴尔 著
崔京瑞 王南 译

YOU
ERRONEOUS
ZONES

DR. WAYNE W. DYER

科学出版社
Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

你的误区:如何摆脱负面思维掌控你的生活/(美)戴尔著;崔京瑞,王南译.—北京:群言出版社,2007.4

书名原文:Your Erroneous Zone

ISBN 978-7-80080-712-1

I. 你... II. ①戴... ②崔... ③王... III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 018611 号

你的误区:如何摆脱负面思维掌控你的生活

出版人 范芳
责任编辑 闻立鼎 玉合
出版发行 群言出版社
地 址 北京东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码 100006
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyanCBS@dem-league.org.cn
联系电话 010-65263345 65265404

总 经 销 群言出版社发行部
读者服务 010-65220236 65265404 65263345
法律顾问 中济律师事务所
封面设计 红十月工作室
印 刷 北京领先印刷有限公司

版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
开 本 720×1000mm 1/16
印 张 14
字 数 220千字
书 号 ISBN 978-7-80080-712-1
定 价 20.80元

 [版权所有,侵权必究]



序

一位演讲人站在一群嗜酒者面前，决心向他们清楚地表明酒是一种绝无仅有的邪恶之源。在讲台上摆着两个相同的盛有透明液体的容器。演讲人声明一个容器中盛有清水，而另一容器则装满了纯酒精。他将一只小虫子放入第一个容器，在大家的注视下，小虫子游动着，一直游到了容器边上，然后径直爬到了玻璃的上沿。这时他又拿起这只小虫子，将它放入盛有酒精的容器。大家眼看着小虫子慢慢死掉了。“好，”演讲人说，“这其中寓意何在呢？”从演讲厅的后排传出来一个十分清晰的声音，“我看出，人要是喝酒，就绝不会长虫子。”

这本书中就有许多“虫子”——也就是说，你将从本书中看到并领悟到你根据自己的价值观念、信仰、偏见和经历而想看到的那些事情。自我挫败行为及其解脱办法是令人感到头痛的领域。你可以在口头上表示愿意为做出改变而深入剖析自己，然而你的行为却往往会大相径庭。要做出改变是很难的。你如果同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身每一根神经都会阻碍这一努力。尽管有着这些“虫子”，我想你是会喜欢这本书的。我很喜欢这本书，而且我很喜欢写这本书。

我并不认为可以草率地对待精神健康这一问题，然而我也不赞成将其视为语言深奥、枯燥乏味的研究。我在书中尽力避免了令人费解的说明，我认为“精神愉快”并不是一件复杂的事情。

你的误区

精神健康是一种自然状态,要实现这一点是我们每个人力所能及的。我认为,一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身,他便可以真正地生活。我并不相信离奇的法则,也不相信必须到早年生活的成长过程中去发现你“幼年排便训练不得法”,并由此认为你精神不愉快是由于别人而造成的。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法,其前提是你对自己具有责任心和义务感,热爱生活,并希望按照自己目前的意愿去做人处世。这一方法并不复杂,并且完全是在常理之中的。如果你是一个精神健康、心情愉快的人,你可能会对自己说:“我都可以写这本书的。”你说的对。即使你没有干过心理问诊这一行,没有心理学或精神分析学的博士学位,你也可以理解真正生活的原则。这些原则不是在课堂上或书本中学到的,你要掌握这些原则,就要下决心使自己精神愉快,并且要为此做些实事。这就是我每天做的事情,同时我也帮助他人做出同样的选择。

本书的每一章都像一次心理问诊,其用意在于尽可能为你创造自己解决问题的条件。每一章都详细论述了一个误区,即一种自我挫败行为,同时对西方国家中这种行为的事例加以研究。每章的侧重点是要帮助你认识到陷入这种状况的原因,而后再具体描述属于这一误区范围内的各种行为。这里所指的各种行为是那些你似乎完全可以接受,而实际上有碍于精神愉快的日常行为。书中描写的并不是情绪严重失调的临床病案,而是我们每天都发放的神经病态信息。在初步了解某个误区的行为之后,我们将分析你之所以坚持使自己精神不愉快的原因。这就需要认真分析你为维持而不是放弃自我挫败行为而建立的心理支撑系统。这一部分试图解答一些问题,“我的行为使我得到了什么?”“既然这种行为对我不利,为什么还要继续下去?”当你对每一误区作出分析时,你将无疑会注意到所有的“好处”段落部分都寓有类似的含义。你会发现在每一误区坚持神经病态行为的动机都颇为一致。根据习惯行事总是保险的,即使这些习惯是自我挫败性的。而且你只要不去触动自己的误区,就可以避而不做出改

变,并免于对自己负责。本书通篇都说明这样做在保险和安全方面所得到的结果。你将逐步认识到你的心理支撑系统的作用不过是开脱自己,并且回避改变的机会。由于你维持许多自我挫败行为都是出于相同的原因,这使你更加有可能得以全面发展。一旦消除了这些原因,你也就根除了自己的误区。

每章结尾都论述到如何消除这些自我贬低行为的简易方法。这种编排形式与心理问诊完全一样,即努力寻找问题,仔细搞清这种行为的根源,而后再采取具体措施消除这些误区。

有时你或许会感到这一方法出现过于频繁。这是个好迹象——切实思考的迹象。根据我作为精神病治疗学家的多年经验,我知道这种思考可以改变上述自我挫败行为,但这种切实思考不会因为有人讲了某个道理便自然产生。一个认识需要一遍又一遍地加深理解,而且只有在完全理解并接受这一认识时,你才可能改变自己的行为。正是出于这一考虑,笔者在本书中反复论及若干主题概念,正如心理学家在多次问诊中反复论及某一主题一样。

本书通篇论述两个中心主题。第一个主题是你能否选择自己的情感。先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活,这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要想使自己精神更加愉快、更能有所作为,就必须更加充分地意识到你可以做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力,你就可以实现你所做出的任何选择。

本书强调的第二个主题是从现在做起。这一句话将反复出现多次。这是消除误区、创造幸福的重要步骤。你在一生中,可以有所作为的时候只有一次,那就是现在。然而,许多人却在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。能否利用现在的时光,来实现自己的心愿,这是真正生活与否的试金石,而几乎所有自我挫败行为(误区)都企图乞生于过去或将来之

中。

本书几乎自始至终都强调做出选择和生活于现在这两点。仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题：“我现在为什么要自寻烦恼？”“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”任何正在逐步摆脱误区、走向自我依靠和幸福的人，都会在内心提出这些询问。

本书最后简要描绘了一个完全消除了误区、一个以内心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根据下面 25 个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力。尽可能客观地回答这些问题，以此来评价和估量你自己，评价和估量你现在的的生活。肯定的答复表明你有自制力，能够积极做出抉择。

1. 你认为你的头脑属于你自己，是吗？
2. 你能控制自己的情感吗？
3. 你的动力是来自内心世界，而不是来自外界环境？
4. 你不需要别人的赞许吗？
5. 你为自己制定行动准则吗？
6. 你不渴求正义和公正吗？
7. 你能不加抱怨地接受自己吗？
8. 你不崇拜偶像吗？
9. 你是个实干家，而不是批评家，是吗？
10. 你欢迎神奇的未知吗？
11. 你能不以贬义词描述自己吗？
12. 你能始终如一地爱自己吗？
13. 你能自我发展吗？
14. 你摆脱了所有依赖性吗？
15. 你在生活中不再埋怨和挑剔吗？
16. 不再内疚悔恨吗？

17. 能不为将来而忧虑吗？
18. 你能给予他人以爱并得到他人之爱吗？
19. 你在生活中能避免动怒吗？
20. 你在生活中不再拖延时间吗？
21. 你会积极地承受失败吗？
22. 你能未经计划就自然而然地使自己愉快吗？
23. 你很富有幽默感吗？
24. 你对别人待你的方式满意吗？
25. 你是以自己的发展潜力，而不是以弥补不足的需要为动力，是吗？

在你生活的任何时候，只要你愿意放弃一生中所学的许多“应当”、“必须”等框框，你就会对上述问题回答“是的”。你面临的切实选择是：是否继续受缚于别人对你的期望。

我的一位朋友在听完我的讲演后，曾给我写了一首诗，题目是《新的方向》：

我要远游四方，
我要尽情欢唱。
改去自己的不足，
感受心灵的成长。

我要生活、存在、“活在世上”，
倾听内心的真理、信仰。

我相信，本书将帮助你消除所有阻碍你进行新的美好尝试的“虫子”或偏见，帮助你发现并选择新的方向。

目 录

第 1 章 主宰自己

- 幸福与智力 2
- 选择自己的情感 4
- 学会摆脱不愉快——并非轻易之举 8
- 选择——你的根本自由 10
- 选择健康 消除疾病 12
- 避免惰性 14
- 现时生活的重要性 15
- 以发展还是以不足为动力 18

第 2 章 首先要爱

- 爱的初步定义 22
- 转向自我接受 25
- 喜欢你的身体 26
- 选择更为积极的自我形象 28
- 不加抱怨地接受自己 31
- 自爱与自负 33
- 不爱自己的“好处” 33

- 一些简易的自爱练习 35

第3章 你无需得到别人的赞许

- 需要赞许心理的历史发展 41
- 幼年家庭教育中的寻求赞许信息 42
- 来自学校的寻求赞许信息 45
- 来自其他方面的寻求赞许信息 47
- 将寻求赞许“一步一步地哄出去” 51
- 寻求赞许行为的一些典型事例 52
- 寻求赞许的“好处” 54
- 寻求赞许行为的荒谬之处 55
- 消除需要赞许心理的一些办法 56

第4章 摆脱旧的自我

- “我怎么怎么”的来源 65
- 典型的自我描述词语及其“好处” 67
- “我怎么怎么”的循环 69
- 摆脱旧我,消除标签的一些方法 71
- 几句结束语 73

第5章 无益的情绪:悔恨与忧虑

- 具体审视悔恨 76
- 悔恨的起因 77
- 引起内疚悔恨情绪的方法 79
- 恋人或配偶所引起的内疚悔恨 82
- 孩子引起的内疚悔恨心理 83

- 学校引起的内疚悔恨心理 84
- 宗教方面的内疚悔恨心理 84
- 引起悔恨心理的其他因素 85
- 在性方面的内疚心里 86
- 选择内疚悔恨的心理后果 87
- 消除内疚悔恨的一些措施 88
- 认真审视忧虑心理 91
- 典型的忧虑行为 93
- 选择忧虑的心理后果 96
- 消除忧虑的一些措施 98
- 几句结束语 100

第6章 探索未知

- 积极尝试新事物 102
- 僵化与自发性 104
- 偏见与僵化 105
- “总要计划”——陷阱 106
- 内心安全感与外界安全感 107
- 来自成功的安全感 109
- 尽善尽美 110
- 一些“惧怕未知”的典型行为 112
- 固守这些行为的心理支撑体系 115
- 对付神秘与未知事物的一些方法 116
- 几句结束语 119

第7章 冲破习俗的束缚

- 内在控制与外界控制 122

- 是非概念的陷阱 126
- 是非概念造成的优柔寡断 128
- 荒谬的“应该”、“必须”标准 129
- “应该”标准之一——礼节 130
- 盲目服从规则与法律 131
- 抵制消极的社会习俗与传统 133
- 一些典型的“必须性”行为 135
- 常见“必须性”行为的“好处” 138
- 消除“应该”标准的一些办法 139
- 几句结束语 143

第8章 强求公正——陷阱

- “这太不公平”——消极的口号 147
- 忌妒：“寻求公正”的一种表现 148
- 一些典型的“寻求公道”行为 149
- “寻求公正”行为的心理“好处” 152
- 消除寻求公正心理的一些措施 153

第9章 不要再拖延时间——从现在做起

- “希望”、“但愿”、“或许” 158
- 惰性生活方式 158
- 拖延行为的作用 159
- 评论家与实干家 161
- 厌倦：拖延时间的产物 162
- 一些典型的拖延时间行为 162
- 继续拖延的原因 164

- 改变拖延行为的一些办法 165

第 10 章 宣布你的独立

- 儿童教育与家庭方面的依赖陷阱 170
- 注重依赖的家庭与注重独立的家庭 173
- 心理依赖与婚姻危机 174
- 婚姻的典型例子 175
- 他们为什么这样对待你 179
- 一些常见的依赖行为与助长依赖的行为 181
- 依赖的“好处” 182
- 消除依赖性的一些方法 183

第 11 章 永别了, 愤怒

- 富有幽默感 191
- 愤怒的常见原因 192
- 愤怒面面观 193
- 选择愤怒的原因 194
- 消除愤怒的一些方法 195

第 12 章 一个消除了所有误区的人

- 他们生活得如此充实, 以致无暇注意他们的邻居在干什么。



第 1 章

主宰自己

伟人之所以伟大，关键在于：
当他与别人共处逆境时，别人失去
理智，他则下决心实现自己的目标。

每每回首，你都将注意到一个伴侣无时无刻不跟随在自己身旁。由于没有适当的名称，暂且称之为“你的死亡”吧。对于这位伴侣，你或者仅仅感到恐惧，或者利用它来为自己服务。究竟应如何对待它，选择得由你来做出。

生命如此惊人地短暂，而死亡的阴影又总是无时不现，所以你可以扪心自问：“我应当拒绝做我特别想做的事情吗？我应该按照别人的意愿去度过自己的一生吗？”“追求物质享受是那么重要吗？”“拖延时间是一种正确的生活方式吗？”你对这些问题的答复大概可以归纳为几个词：生活、我行我素、享受、爱。

你或者可以为自己的死亡而徒劳无益地担忧，或者可以利用死亡来督促自己学会真正地生活。让我们看看托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇在等待伟大的转折时，是怎样审视他那完全由别人支配的过去的——一种为适应生活环境而放弃自我支配的过去：

“如果我到目前为止的整个生活都是错误的,那该怎么办?”他忽然意识到以前在他看来完全不可能的事也许的确是——他也许真的没有按照他本应做的那样去生活。他忽然意识到,自己以前那些难以察觉的念头——尽管出现之后便随即被打消——或许才是切实的,而其他一切则是虚假的。他的职业义务、他的生活以及家庭的整个安排,还有他的一切社会利益和表面利益,也许完全都是虚无的。他一直都在说服自己,为所有这一切进行着辩解,然而现在,他蓦然感到自己的辩解是苍白无力的,没有什么值得辩解的。

下回当你考虑做出一项决定而又不知是否应该支配自己时,你可以向自己提出一个问题,以帮助你做出选择:“我还可以活多久呢?”只要你时刻考虑到这一永远存在的问题,你就可以做出自己的抉择,同时让那些长生不老的人去自惊自扰、自怨自艾,去怀疑你的能力吧。

如果不准备采取上述步骤,你就将顺从地以别人给你制定的方式度过自己的一生。既然人在世界上逗留的时间是短暂的,这段时间至少应该是愉快的。总之,生命是属于你的,你应该根据自己的愿望去生活。

幸福与智力

要想主宰自己,就需要摒弃一些常见的荒谬观点。其中最主要的一点就是认为,衡量一个人的智力要看他能否解决复杂的问题,能否在阅读、写作或计算等方面达到一定水平,能否迅速地解答抽象的方程式。根据这种观点,只有正式教育和书本知识才是衡量一个人成就大小的真正标准。这就助长一种知识势利倾向,并会使得另外一些人悲观失望。人们现在往往以为,一个人如果有很多文凭,如果某一方面成就突出(如数学、科



技、词汇量、记忆力或速读),他就是“聪明”的。然而,精神病院里,既有许多没有受到良好教育的病人,也有受过良好教育的病人。事实上,衡量智力更切实的标准在于:能否每天、以至每时每刻都真正幸福地生活。

由此可见,如果你很幸福,又充分地利用生命的每分每秒,你就是一个聪明的人。善于解决问题的确有助于幸福,但如果你懂得,尽管你或许不能解决某一具体困难,你仍能使自己精神愉快,或至少不使自己不愉快,那么,你就是聪明的。你的聪明就在于你拥有对付神经崩溃(即精神崩溃)的有力武器。

你或许会感到惊奇的是,事实上并不存在神经崩溃的问题。神经本身并不会崩断。假使通过解剖去寻找崩断的神经,你什么也找不到。“聪明”人没有神经崩溃的问题,因为他们能够支配自己。他们懂得如何摆脱消极情绪并得到幸福,因为他们知道如何对付生活中的问题。请注意,我并没有说“解决”问题。聪明人评价智力的标准,不是看其解决问题的能力如何,而是看其保持精神愉快、保持自我价值的能力如何。至于问题是否得到解决,那倒是次要的。

因此,根据自己在困难条件下所选择的感情,你便可以确定自己是否是一个真正聪明的人。我们每个人所面临的生活斗争几乎都是一样的,因为任何人只要同其他人进行社会交往,就会遇到相似的问题。意见分歧、矛盾冲突和妥协让步都是人们生活中的一部分。同样,金钱财富、生老病死、天灾人祸也是每个人几乎都要遇到的问题。在这些问题面前,有些人能够经受住考验,不使自己心灰意懒,另外一些人则会一蹶不振,甚至产生神经崩溃。由此可见,一个人如果认为这些问题不过是生活的一部分,并且不是以这些问题的存在与否作为衡量幸福的标准,那么他便是最聪明的——也是难能可贵的。

要想主宰自己,首先需要培养一种崭新的思维方式。这可能是一件很困难的事,因为我们社会中的许多因素都妨碍着个人支配自己。你一定要确信,你每时每刻都能做出情感上的选择。这是一个基本概念。你也许从小到大都认为,自己的情感是无法控制的;愤怒、恐惧、怨恨、爱慕、喜悦、

欢乐等,情感是自然而然产生的,个人对它无能为力,不能控制,只能接受;你还可能认为,每当发生悲伤的事情,你就会自然地感到悲伤,并希望出现一些愉快的事情使你的情绪好起来。

选择自己的情感

上面的看法对吗?不对。情感并不仅仅是出现在你身上的情绪。情感是你自己对外界事物做出的心理反应。你如果主宰着自己的情感,就不会做出自我挫败性反应。一旦你学会依照自己的选择控制情感,你就踏上了一条“智慧”之路。在这条道路上,绝无导致精神崩溃的歧途,因为你将把情绪视为一种可选因素,而不是生活中的必然因素。这正是个性自由的关键所在。

现在,你可以通过逻辑推理,摒弃那种认为无法控制自己情绪的观点。借助于一个简单的三段论^①,你便可以开始控制自己的思维和情感。

(1)逻辑三段论

大前提:亚里士多德^②是一个人,

小前提:所有的人脸上都有毛,

结论:亚里士多德脸上有毛。

(2)不合逻辑三段论

大前提:亚里士多德脸上有毛,

① 由一个共同概念联系着的两个前提推出结论的演绎推理。由大前提、小前提、结论三部分组成,亦称“三段论式”——译注

② 亚里士多德(前384-前322),古希腊哲学家、科学家,形式逻辑的奠基人。这里作者以他举例——译注