



[美] 杰弗里·科特勒 (著)

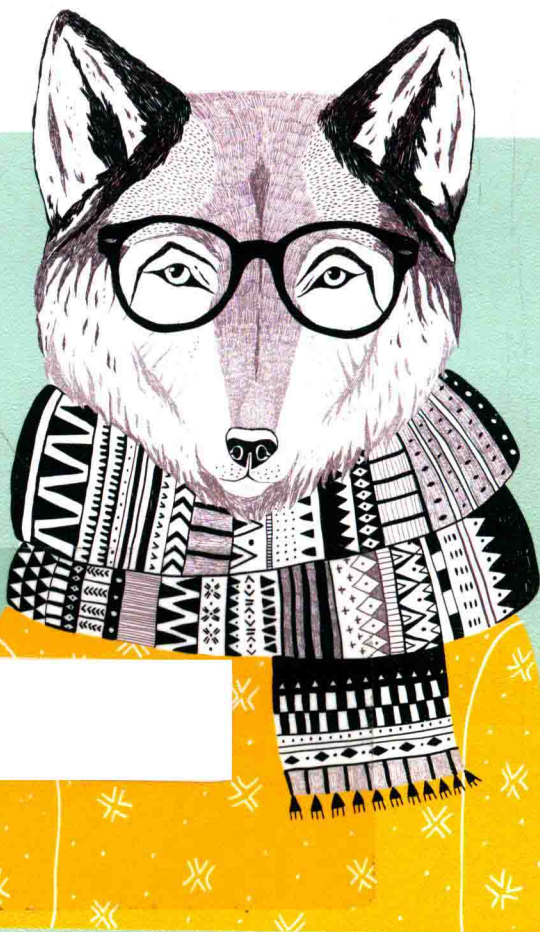
钟晓逸 译

Change

What really leads to
lasting personal transformation

改变

和未知的自己面对面



你有多害怕改变
就要有多大的力量去实践改变

美国心理学家、《心理治疗师之路》作者科特勒35年研究，
告诉你如何活成想要的模样

若想撬动世界，你必须把支点放在自己的心灵上



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



[美] 杰弗里·科特勒 (著)

钟晓逸 译

改变

和未知的自己面对面



Change

*What really leads to
lasting personal transformation*



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

改变 / (美) 杰弗里·科特勒著; 钟晓逸译. —北京:
北京联合出版公司, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5502 - 8933 - 8

I. ①改… II. ①杰… ②钟… III. ①心理学 - 通俗
读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268633 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01 - 2016 - 8626

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:

2016 Beijing Standway Books Co., Ltd.

All rights reserved.

改变

项目策划 斯坦威图书



斯坦威
Standway

作 者 (美) 杰弗里·科特勒

译 者 钟晓逸

责任编辑 夏应鹏

策划编辑 马晓娜

封面设计 胡椒设计

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)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

210 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 11.5 印张

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 8933 - 8

定价: 39.80 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

纠错热线: 010 - 82561773

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。

你也许会想经过这么多年来专业研究、学习、调查和临床实践，我们应该很了解什么能使人们在生活中做出最持续、最有效的改变。哲学家、作家、教育家、心理学家、生物学家和其他科学家在过去的几百年中一直在探索这个问题，包括以下领域的研究在创伤或危机中复苏、孤独症、协作关系、旅游经历、阅读、课堂、心理、宗教皈依或偶然事件。这些理论和书籍浩瀚的研究领域当然有其好处，从寻找意义、改变生活方式到神的干预，它们各自分别给出了自己的答案。

过去 35 年我都在研究改变并从事相关的写作，力图为此领域添砖加瓦。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？

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

序言 / I

第1章 改变的谜团

专家也感到困惑 / 004

我们不了解的事情 / 014

基本素材 / 017

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? / 021

避免改变的好处 / 023

什么因素阻碍了我们改变的意图 / 032

那些我们所理解的能引起改变的事 / 044

第3章 当生命被改变

人生转折中的改变 / 049

危机的馈赠 / 052

改变过程到底是怎样的? / 062

重新定义你自己 / 068

第4章 改变人生的故事

故事是生活挑战的彩排 / 072

故事的目的性 / 082

故事促进改变 / 083

第5章 触及底线的好处

当你一无所有或徒劳无功 / 098

发生改变——在朋友和家人的帮助下 / 103

第6章 在创伤中成长

场景一 / 116

创伤带来的馈赠 / 118

场景二 / 120

不留遗憾 / 122

场景三 / 125

无助和无力 / 126

场景四 / 128

应对策略和成长 / 132

场景五 / 137

从别人的伤痛中学习 / 138

场景六 / 140

专家的建议 / 141

场景七 / 145

一切都能在瞬间改变 / 148

第7章 心理疗法让你获得改变

询问患者真相 / 154

跟一位老友告别 / 157

患者的自述很重要 / 162

治疗师相信什么 / 167

第8章 改变之旅和灵魂之旅

把旅行当作治疗 / 187

让自己迷失在未知之中 / 188

在旅行中是什么导致了改变? / 192

旅行试炼 / 202

心灵之旅 / 204

与自然的精神交流 / 208

计划转变需要考虑的问题 / 209

在家旅行 / 212

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 / 216

洞见的多种来源 / 218

厌倦了总是等着改变自动送上门来 / 226

不完美的信仰 / 232

把洞见付诸行动 / 234

第10章 减轻压力和面对恐惧

压力的影响 / 239

适应不良的压力反应 / 244

文化对改变自由权的束缚 / 250

管理那些阻止你改变的压力 / 251

改变生活方式 / 258

减压锦囊和灵丹妙药 / 265

第 11 章 创造意义和幸福

秘密、羞愧心和自我接纳 / 268

那么，幸福是什么？ / 272

什么能使人幸福——什么不能？ / 275

幸福被高估了 / 284

第 12 章 帮助他人，改变自我

为什么牺牲自己去帮助他人？ / 290

为什么人们乐于助人？ / 292

助人的好处 / 296

志愿行动中 / 304

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 / 311

拜访你的过去 / 313

冲突也是有益的 / 315

化解冲突，抑或学习如何与它相处 / 319

有时这还很劳民伤财 / 331

第 14 章 为什么改变难以坚持？

为何我们会忽略持久的变化？ / 334

为何改变很难坚持下去？ / 337

如何让改变得以持久？ / 345

催生改变吧！ / 354

Change

第1章 改变的谜团

关于人类的不解之谜有很多。例如，生物进化学家有一套很发达的理论用来解释人类行为，可以追溯到远古时代的非洲大草原。那时人类一般几十个人群居，依靠打猎和沿途迁徙获取食物。要想生存下来，必须能够准确判断出潜在的危险并成功逃脱。那时，人类最重要的是能确保后代繁衍生息。

尽管有大量进化学研究用来解释人类行为，科学家仍然对一些生存适应规律无法解释的现象感到困惑。人类行为能够延续是因为它们增加了个体基因池永久保存下来的可能性，这就是生存适应规律。既然如此，科学家们如何解释丁克夫妻、利他主义、男性乳房、同性恋、女性高潮、自杀和其他一些不能即刻显示出有利于繁衍后代的现象呢？在艰难的生存环境下，宗教信仰看起来对生产毫无贡献，其不但会让食物变少、牺牲重要资源、激发族群矛盾，还会让信徒们将精力用在宗教崇拜而不是收集食物上，但为什么宗教却能如此广泛传播呢？此外，人们置自己的生命于不顾，而去帮助那些跟自己毫不相干的陌生人的现象，也很令人费解。

其实，这些行为并非浪费时间，用心观察你会发现它们在某种程度上是有用的。亲吻、大笑、迷信、挖鼻孔、哭泣就属于这类行为。哭泣可能看起来没用，只是你伤心或高兴时流下的泪水，但其实它有很多好处——这是一种真诚的交流方式，别人无法拒绝你的求助，无法不接受你的投降或无法不受到你的影响，甚至你体内的荷尔蒙含量也会因此提高。

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