

FOR PEOPLE WHO DO TOO MUCH

[美] Christian R. Komor, Psy. D. 著

戴冰 等译

别把自己

逼疯了

THE POWER OF BEING



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

FOR PEOPLE WHO DO TOO MUCH
[美] Christian R. Komor, Psy. D. 著
戴冰 等译

别
把
自
己

逼
疯
了

THE POWER OF BEING



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2002-5345

图书在版编目 (CIP) 数据

别把自己逼疯了/ (美) 科摩尔(Komor,C.R.)著; 戴冰等译. - 北京: 中国水利水电出版社, 2002

书名原文: The Power of Being : For People Who Do Too Much!

ISBN 7-5084-1360-1

I. 别… II. ①科…②戴… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107528 号

书 名	别把自己逼疯了
作 者	[美] Christian R. Komor, Psy. D. 著
译 者	戴 冰 等译
出版、发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn sale@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机) 68331835 (发行部)
销 售	全国各地新华书店
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市蓝空印刷厂
规 格	610×960 毫米 16 开本 12.5 印张 128 千字
版 次	2003 年 2 月第一版 2003 年 2 月北京第一次印刷
印 数	00001-10000 册
定 价	18.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

您阅读本书，这令我十分欣喜。不仅仅是因为作为一名作者，我的作品正在被人欣赏，更因为对于我们这一代人来说，本书所谈论的话题是十分重要的。在日常生活中，我们完成任务、承担责任的方式，其实已经给社会带来了一定的问题。我们越来越多地停止自视为“实干家”，开始一种我们想要的“自发的生活”，对每个人来说都会更好。我想感谢读者，因为您正在采取措施，使事情回复到自然的状态。

我自己就是一名过分自我苛求者。而作为一名“过分自我苛求”者，我想指出，对我而言，写作既是一种快乐，又是一种危险！起初，就这本书而言，它是我自身对于“做”的痴迷的一种不良的表现方式，而忽略了“为”的需要。对我而言，创作的过程有时是在心平气和与极度激动间达

到某种平衡。这本书绝对是因为后者而诞生的！在我能够将这本书以一种对我自身有益，也希望能够对您有所帮助的方式完稿之前，我用了数月的时间来进行反思。我希望您，作为一名读者，可以以一种放松的、随意的心态来阅读本书。

尽管作为一种惯例，我们通常会在最后感谢一下“另一半”，我还是要说：在过去的岁月中，我一直在享受和我妻子的良好关系。在我的生命中，这种关系在我的成长、培养和挑战等方面都一直处于一种中心位置。因此，我应该在一开始，而不是在最后对我的妻子表示感谢。不管怎样，她所给我的，不是我用言语就能够表述的。她就是那个我愿意与之一起体验生命的力量的人。

为他们给我的生活带来的礼物和贡献，为他们对本书的素材的充实，我想感谢：George E. Lewis, Werner Erhard, Thomas F. Crum, Richard Williams, Everett L. Shostrom, George Leonard, John Denver, Clayton Nalui, Koichi Tohei, Tom Wilkinson, John Friel, John Otterbacher, Daniel Hendrickson, Jerry Van Leeuwen, Roy

Welton, Sarah Ash, Daniel Rosen, Elly Brown, Thomas Moore, John Gorka, 许多勇敢的病人和我所有的朋友。

在为本书的实际准备做出贡献的人中,我想特别感谢: Paulette Komor, Art Edson, Sally Komor, Christopher Scheil, Gary Wharton, Kim Hayslip, Lori Nash, James McCarthy, 和 Marion Youngmans.

最后,我想对我的岳父母(Polish Zen masters of the Northwest Side)以及我的父母 Carl 和 Sally 表达对他们的感激和爱,还有我的兄弟 Steve。他们给了我生存下去的理由。没有他们,我将没有理由,也没有能力来进行研究,也就无法为您呈现我对读者您的建议。我想重申的是,这种关系的重要性和深度是言语无法表述的,只有心,才会懂得这一切。

Christian R. Komor

密歇根州, Grand Rapids

1992 年 10 月

心灵之旅

无论我们环顾四周,还是探索心灵深处,到处都有迹象表明:这个社会正变得越来越习惯于我们所说的“压力”,而这在某种意义上来说是有一定危险性的。许多人谈到不快乐时,他们所指的,其实是我们每一个人都会面临的忙碌和社会对我们的要求。我们渴望那“美好的旧时光”。在那“美好的旧时光”里,一切事情都要简单得多,生活的节奏也要缓慢得多。然而,当我们想做一些改变来离开这个“快车道”时,我们却会觉得无能为力,或是发现我们所做的改变只是给我们带来了更多要小心处理的事情或是更多要达到的目标。在我们的时代,生活就像一辆满载着无穷无尽的工作和责任的列车,在这辆车上,我们再也无法真正地感到满足。

社会中有太多的工作和必须要做的已经成为一个问题。但是这个问题如此之普遍以至于大部分时间里人们其实很难感觉到。工作中“对自己过分苛求”,或是工作至上主义,已经成为我们如何生活的一部分内容。我们很危险地适应了那些已经达到对身心有害的程度的压力。这种程度的压力将我们的身体健康和自然环境置于一种危险的境地。我们努力去实现更多的目标,创造更好的生存方式,但这种努力的结果却是一个充斥着风险

和矛盾的世界。一方面,我们拨打一个 800 号码就可以解决所有事情;另一方面,一切事情又都处于种种可怕的风险之中。当我们不惜代价,将自己的健康和这个星球上匮乏的资源置之度外时,我们想要实现一切,但是同时也处于失去一切的危险之中。这就是过分自我苛求的代价和风险,但是这也是我们可以改变并留给后人的遗产。

当我在精神治疗中与人共事时,我不断听到有人试图去完成一切或是一切为了工作的“英雄”故事。媒体上铺天盖地的宣传,都是描述成功人士们的美满的婚姻,可爱的孩子以及数个待遇优厚的职业和接连不断的社交日程安排。人们会产生疑惑:为什么他们不能将这种生活保持下去呢?实际上,当我们冷静思考时,我们也拿不准这是否就是我们想要的生活。为了取得我们的文化背景下的完美或是成就,强制力、努力以及金钱或是物质的奖励似乎已经取代了自发性、爱和欲望。

本书的目的,就是为了告诉你,如何将生活的内容,从“必须”、“不得不”和“过多的义务”转变为“自发”、“满足”和“宁静”。我们每个人都有力量改变自己应付这个充满压力的社会的方法。无论环境如何,都有我们从现在、从今天就可以着手的重要改变。在你的未来生活中,在你与周围环境的接近中,这些改变会令你重温“自发”、“选择”和“宁静”的感觉。

很明显,周围环境的要求对我们影响深远,但是我们可以选择如何回应种种压力。从内心深处,以一种“平衡”和“保持中心”的视角来接近生活,是从过分自我苛求的状态中解脱出来的关键。

压力不仅仅是外界环境的产物,更是我们如何回应和对待环境的结果。有一些人,因为各种不同的原因,生活方式被无尽的“完成”、“做”和“必须”(做一些“必须”做而不是自己想做的事情)所充斥着。陷入这种生活方式的人们总在强迫自己。如果你发现自己为本书所吸引,那么你可能已经在某种程度上发现了自己身上存在这些问题。

在本书中,我们将这种“工作过度”的趋势称为一种现实的“沉溺”。社会已经陷入无尽的工作中,而人们越来越觉得难以控制这种局面(就像酗酒者无法控制酒一样)。这种“沉溺”方式之所以会被选择,部分原因就是因为它可以体现出这个过程。这种模式也能够帮助我们理解为什么有人会更多地被压力所影响来工作和达到目标,而有人却不是。有些人的背景和经历使得他们会为社会的“快车道”所诱惑并变得沉迷其中。这和酗酒者的情况又有些相似了。

有人喝酒时不会觉得是被迫的,与此相似,社会越来越复杂,但也有人将这看作是令人兴奋的机会,借助这个机会,他们可以经历更多,更加成功,成就更多。不幸的是,就像对待酒精一样,一些人开始变得沉溺于选择、挑战和社会的复杂性中。生活在当今的美国,就像酗酒者泡在酒池里一样。酒香诱人,令人无法自拔,而最终迷失了自我。

在过去,对于这种过分自我苛求有各种各样的说法。例如,许多“过分自我苛求者”会被称为“工作狂”或是“忙碌症”患者。“过分自我苛求者”也可以来证明人们所说

的“A类行为”。所谓的“A类行为”就是一种趋势：人们苦苦奋斗，渴望在越来越少的时间里取得越来越多的成就。根据传统，心理学家和精神病医师将这种过分自我苛求的生活方式归于“过分强制自己人格”。所有这些说法中，每一个说法描述的对待生活和工作的方式在本质上其实都是一样的——这种方式会直接导致越来越大的压力，和越来越少的可以享受的幸福和自由。

很多人被误导认为：有压力，才会有收获，才会让我们在生活中领先。我们将看清这种说法纯粹是谬论。事实上，压力通常是满足的对立面，并且常被作为快乐令人上瘾的替代品。而快乐是我们生而具有的权力。为了阐明这一点，我给你们讲一个心力交瘁的家伙的故事。

1984年的冬天，也许会成为我所经历过的一次最严重的心灵创伤。一天晚上，我正和妻子一起吃比萨，我忽然有一种令人恐惧的感觉，那就是我觉得自己不再是真实的自我。我知道事实上并不是这么回事，但是我仍然有一种被分裂和精神错乱的感觉，这种感觉让我陷入苦恼之中。

在人生的海洋中，生活之舟有时会触礁。有时候这正是我们需要做的！在接下来的几个星期里，那种迷失自我的感觉扩展成为一种全方面的焦虑——我只能如此描述这种感觉。没有任何明显的预兆，我发现自己在颤抖、在流汗，无法入睡或进食，狂躁不安。我为一种莫名的恐惧感所纠缠，这种恐惧感渗透到我的整个生活里。而我所恐惧的，却是一些看起来和我的生活毫无关联的东西。

当然我可以要求一个宽松一些的工作环境。作为一名在美国最大的监狱里工作的临床心理学家,在日常工作中总会有许多难以处理的情况发生。不过,总的来说,事情还算是不错的。我已经结婚数年,而我的收入比我们两人当初期望的都要多。我们有舒适的公寓,有各自的新老朋友,甚至还认购了 HBO。在过去的岁月里,我在个人成长方面也颇有一些让我满足的收获。而这时却偏偏出现了这种焦虑感。

要是有人在 1984 年问我的话,我会告诉他我当时毫无快乐可言!实际上,这是我很偶然地直接感受到自己沉迷于“做”的影响。然而,回头看看,这段时间却又似乎是我生命中生命力最旺盛、最有疗伤效果的一段时期。也正是这段时间,让我开始了长达八年的探索和研究,而最终使本书问世。我所“探索”的是一种强烈的“真我”的感觉——一种我想和你们在本书中分享的自发的、自然的生存方式。

从 1985 年我做“不做任何事情”的练习开始,我有了和许多试图在这个让我们如此轻易就过度工作的世界里找到一种平衡的人们共事的机会。作为人类,我们如此轻易地就忘记“真我”——那个在我们的内心深处,懂得如何娱乐,如何主动去做的“我”。“我”工作是因为我选择工作,而不是被迫去工作。既是一名患者,又是一名治疗师的我,已经对“被动去做”这一领域进行了探索并取得了令人兴奋的成果。本书就是我和你们一起分享这些个人的专业的发现的一种方式。

在参与患者、讲习班的参加者和学生的治疗过程中,

以“做”为中心的生活和以找回“真我”愿望为中心的生活之间的巨大差异已经明显化。患者会频繁地和我谈到他们突破过分自我苛求工作状态时所经历的令人吃惊的改变。他们也会频繁地告诉我他们对过去那种过分自我苛求习惯的感谢之情——如果没有这些,他们也许永远也体会不到“真我”的力量。当你和我一起在本书中进行心灵之旅时,你会发现:这种强制性会让我们完美地实现自我并最终找到一种更加健康的生存方式。实际上,我们每个人的自我调节都能为这个世界做出重要的贡献。

本书是我心灵之旅的深深体会,我也希望这些文字能够深入你的内心。我希望你们能够在本书中为自己发现什么——发现你曾经错失的,发现能够帮助你拥有更加完整的生活的东西。从过分自我苛求中解脱的过程并不容易,也并非简单或是平坦的。就像令人上瘾的药物一样,沉迷于工作,热衷于成功已经成为我们生命的一部分,很难轻易摒弃。我们必须学会和这种强迫性共处并在其中成长。我们要找到与其淡化矛盾的方法并将其作为我们解脱的“催化剂”。

这种解脱的过程始于发现我们的生活被“成功的欲望”、“不停工作”和“必须”所“奴役”。我们沉迷于工作、“取得成功”、“尽自己最大所能”,直到我们的“真我”已经了无踪迹。本书的首要目的就是要帮助你在连续不断地过分自我苛求的危海中找到前往一个安全的港湾的航线。在这个安全的港湾中,“拥有自我”、“感受真我”和“自发”是一切的主题。

在你阅读本书时,你会发现,我总是喜欢将从过分自

我苛求转变到“健康的真我”这一过程比拟为一次海上航行。没有什么航行比海上航行更为古老和原始。我相信从现在这种人为的过分自我苛求的状况中回复到我们最自然的生活的过程就像是人类在非常原始的状态时的一次海上航行。

无论是现代哲学家关于圣经的著作，还是世界上任何一种主要宗教，其间都贯穿着“自爱”的思想——因为上帝就在你的心中。我在本书中提到的从过分自我苛求到一个“健康的真我”的心灵之旅，其实就是一个艰难跋涉，寻找自我的历程。

在我们这个时代，如果我们拒绝这种心灵之旅，那么从文化的角度来说，我们实际上是在做一次更大的冒险。我们那脆弱的生态系统对我们生活于两种方式（“被动去做”或是“有益健康的生活”）的哪一种十分的敏感。毫无疑问，“被动去做”从我们的环境中所索取的要比回报的多。相反地，当前的社会也为我们提供了特别的机会。我们中更多的人可以获得从过分自我苛求到“找回真我”这个历程中所必须的文化、物质资源。我们从过分自我苛求中所经受的痛苦越多，我们就会越积极地激励自己去“找回真我”。

在我结束这段文字之前，有三点我特别需要强调一下。首先，书中的一些建议和论述可能会误导一些读者认为我是在宣扬懒惰和不思进取。我在书中所建议要采取的一些治疗的方略似乎和这个社会传统的工作理念是直接相悖的。然而，你要明白：我并非在教导人们如何去变得懒惰、得过且过或是自私（实际上，我投入工作的时

间,远远超过我实际必须投入的。拥有数个学位和丰富实践经验的我,从事过许多艰苦的工作)。这一点很重要。本书讨论的是要在这个过度关注工作、成就和“做”的社会中找到一种平衡,而并非要将责任抛弃或是逃避应尽的义务。我们在讨论的是一种更加自然的生活状态:工作、娱乐和人际关系都各得其所,而“自发”是一切的主流。

第二,很重要的一点是:本书的理论和建议仅代表我自己的观点,也许对于你来说,这些并非完全正确。在找寻“真我的力量”的历程中,你我可能会找到各自的航线。这一点是非常重要的!如果我们在这个历程中还是关注于必须做什么的话,我们只会离目标更远。如何从过分自我苛求中解脱出来,没有任何一种方法是绝对正确的。有一句古语用在此处似乎十分适宜,那就是“如果你在路边遇见了魔鬼,杀死他。”其含义就是我们每个人的情况各不相同,我们所能发现的解脱之道也会是各不相同的。没有人能够为我们做出我们的答案。如果有人说他能够,我们的第一反应应该是对他(任何人)表示怀疑。最适当的方法应该是利用本书,利用书中的建议来启发自己的思路,认识到我们最终是要为自己标定航线的。

最后,你会发现本书中包括了一些“男男女女”的故事。这些故事你在其他的书中也能够读到。这些故事可能会使你建立起对于这个解脱过程的一些不正确的期望。然而出版商们喜欢这些故事,因为它们会增加书的销量,但是它们对读者也许会有误导作用。

内心深处的强迫性现在看起来是一种不可避免的现象。而这种现象实际上可以是一种“催化剂”，促使我们为社会，为这个世界而改变。在找到解脱过分自我苛求的方法的同时，我们也可以改变对周围环境和所有一切的处理方式。我并不奢望能够为所有的一切都找到答案，这个社会太复杂了。然而，拥有一定的勇气，我们就可以起程（去寻求解脱之道），而在航程中，我们将会互相需要对方的帮助和支持。

本书讨论的远远不止是“工作至上”。希望本书能够成为一本地图，帮你理解并开始重归“真我”的心灵之旅。“真我”是一种在此时、在生命中的每一刻都适合我们所有人的一种状态。让我们共同开始我们的心灵之旅吧！

这是我们渴望已久的著作，是一盏百寻不得的明灯。它带我们迎向充满创意、平衡与快乐的生活，帮助我们探讨灵巧地面对生活，进而勾勒出未来工作的方向。只要去除不良的负面工作习惯，建立一个积极正面的工作态度，并将态度付诸行动，就能帮助你实现梦想。

- 你愈来愈感到愤怒、不满、压抑与沮丧？
- 你近来常和人发生冲突，你感到烦躁？
- 你常感冒、头痛、失眠，身体愈来愈差？
- 你对凡事不再感兴趣，工作效率急剧下降？
- 你酒喝得更凶、烟抽得更多、吃得过多或过少？

如果你有以上征兆，那你就别逼自己了，透过本书你将可以找出毁损人生意义与热诚的原因，同时学习化解工作压力、重现生命活力的方法。

ABL 04/07

目 录

CONTENTS

前言

心灵之旅

第一章 沉溺..... (1)

——对过分自我苛求后果近距离观察

第二章 确定航向..... (8)

——过分自我苛求的特征

第三章 驶入深海 (21)

——理解过分自我苛求的过程

第四章 小心“暗礁” (41)

——在过分自我苛求中迷失的方式

第五章 抽出心灵之船的污水 (53)

——治愈会导致过分自我苛求行为的早期创伤

第六章 设定你的航向 (62)

第七章 心灵的灯塔..... (142)

尾 声 “孤帆重返船队”..... (157)

回 顾 要的就是不要苛求自己..... (167)

附录 A 克里斯汀·科默对一些问题的回答

附录 B 过于自我苛求者处理压力的一些办法

附录 C 来自工作狂的有益提醒

附录 D 过分自我苛求调查表

后 记