

拜自己为师

*TEACH
YOURSELF*

[美] 米歇尔·韦纳·戴维斯 著



拜自己为师

*TEACH
YOURSELF*

[美] 米歇尔·韦纳·戴维斯 著
谢瑶玲 译

337252

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拜自己为师 / (美) 戴维斯著; 谢瑶玲译. - 北京: 中信出版社, 2002.12

书名原文: Fire Your Shrink

ISBN 7-80073-546-X

I. 拜… II. ①戴… ②谢… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第086377号

Fire Your Shrink

Copyright © 1995 by Michele Weiner-Davis.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with International Creative Management through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

拜自己为师

BAI ZIJI WEISHI

著 者: (美) 米歇尔·韦纳·戴维斯

译 者: 谢瑶玲

责任编辑: 王 颖 胡玫娟

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 8.25 **字 数:** 134千字

版 次: 2003年1月第1版 **印 次:** 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-6097

书 号: ISBN 7-80073-546-X/B · 20

定 价: 17.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

目录

第一篇 自己就是专家001

第二篇 不要向过去找解答005

别被惯性误导 / 追究肇因，浪费时间 / 为何
追究肇因无效 / 小心被骗 / 责怪无益 / 洞悉
过去并不会导致改变

第三篇 我变、我变、我变变变027

解答在你自己 / 相信你自己 / 审视你的力
量 / 放手去做 / 期待成功 / 皮格马利翁效
应 / 预期失败的借口 / 开始想像吧！

第四篇 解不开的连环套051

不要忙着追究原因 / 放宽视野

第五篇 蝴蝶效应079

开始滚雪球 / 雪崩效应 / 一个铜板也会响 / 为
什么是我呢？

第六篇 拒绝当迷路的小孩091

定下目标的目的 / 认清你想要什么，而不是



你不想要什么 / 制定明确的目标 / 从小处着
眼 / 要切实实际 / 迅速迈向未来

第七篇 行之有效的方法就不必更改105

生活中的例外 / 为何不做改变? / 如何改
变? / 接下来是什么?

第八篇 不要害怕改变123

问题就是解答 / 为何坚持 / 超越一成不变 / 立
即改变 / 改变任何一个步骤 / 何事、何处、何
时、何人的改变

第九篇 假装也是一大学问149

自我实现的预言

第十篇 转180°的弯155

180°的妙用无穷 / 180°回转 / 用对方法 / 挑
战习惯

第十一篇 做比说容易167

身体语言的信息 / 身教重于言教 / 男人与女
人的对话 / 行动成就目标

第十二篇 说话的技巧177

权力包装 / 老套不管用 / 来点创新吧! / 包



装语言 / 引导问题 / 选择的幻觉 / 替代性选择 / 有志者，事竟成

第十三篇 按兵不动197

你不是最好的 / 选择你的战役 / 先消消气吧!

第十四篇 亲爱的，我已无计可施.....203

停止追逐——给面临离婚边缘者 / 丢下绳索——给家中有叛逆子女的父母 / 以眼还眼——给家中有叛逆子女的父母 / 找心理专家

第十五篇 怎么会是这样的结局221

结果一：你的情况大有改善 / 结果二：你有一点进步 / 结果三：尚未见到任何肯定改变 / 通常不会奏效的方法 / 你并未原谅别人

第十六篇 你是个解决问题狂吗？243

对自己喊停

第十七篇 结束就是成长的开始253

第
一
篇

自己就是专家



了解你且能使你感觉人生美
好的人，莫过于你自己。

自己就是专家

知道你“为什么”会暴饮暴食或心情沮丧并不能使你控制饮食或使你觉得心情舒畅；明了你是怎么成长的也不会使你从此不再和你的另一半吵架，或与你的孩子相处更融洽；找出办公室中倾轧不和的根源并不能使气氛转为和谐。或许你心里早已如此猜疑了，只是不愿承认。

我自己虽为“专家”，却要告诉你，了解你且能使你感觉人生美好的人，莫过于你自己。良好的专业训练并不能取代自生活中面对种种挑战后所累积的智识。其实，多数人在求助于专家之前便已发现问题的解答了。怀疑吗？等你看完本书就会相信了，而且也会发现——原来自己才是专家。

开始解决吧！

假如你发现自己说或想着：“我已厌倦于谈论这状况了”或“我已跟你说过几百次了”或“我对这问题已分析过不知几回了”，那你就该立刻停止再去思考你的问题，开始解决吧！相信我，这并不难。我可以向你保证，一旦你开始想着解答，你绝不会想再回头的。



我知道我现在所说的似乎令人匪夷所思，但我所目睹的种种事实却验证了：这个方法有效。我鼓励你且向你挑战，想要解决问题就要放弃以前的想法，敞开心胸接受一种完全不同的方法。如果你觉得这样做很难，不妨想想一句禅语：“初学者接受许多可能性；专家却固执己见。”换句话说，初学者能敞开心怀接受各种专家已无法看到的可能性。

有一则寓言可以进一步解释：一个老师走进幼稚园教室，在黑板上画了一个大大的点。然后他指着这个点问学生：“这是什么？”一个小男孩举手说：“是一只被压扁的虫子。”另一个说：“是电线杆的顶端。”一个小女孩说：“那是个糖果。”她的朋友却说：“才不是呢！那是一只鸟在飞。”

同一个老师走进高中教室去，在黑板上也画了一个大点，问：“这是什么？”不过这回他面对的是一片死寂。过了一会儿后，一个女孩终于举手说：“那是画在黑板上的一个点。”全班同学都似乎为了终于有人说出如此明显的事实而如释重负。

我们的人生在开始时充满了问号，但结果却总是句号，这很不幸。因为当我们敞开心胸去迎接人生时，对自己和别人都更能深入了解。我注意到，当我以初学者的心态去展开工作时，总能从病人那里学到更新、更好的方法去帮助他们改变。如果有一天我开始相信，



我已发现了人生难题的确切解答时，那也就该是我停止工作的一天了。

也许正是你自以为是的专家心态模糊了视野，所以你才找不到解答；本来可以看到鸟儿在空中翱翔的，你却只看到了点。也许是别人促使你以句号去取代问号。所以我才要你将专家心态先撇到一旁去，再以一个初学者的心态来阅读本书。这样，你就会打开一扇门，通往一个充满可能性的新世界。你会发现，简单合理的解答，使你得以完全掌控你的人生。

第二篇

不要向过去找解答



明了你为什么会贪吃不厌、
羞涩畏怯、苟且拖延、反应过度，
并不能解决问题！



一般寻找解答的方法到底有什么错呢？你或许跟多数人一样，认为解决任何问题的第一步是查明原因。当这第一步无法令你脱离互相指责的迷宫时，你对原因就会更进一步地追索，开始深入回忆，将你配偶的不合理行为怪罪于他(她)的成长经验，或从自己的记忆中，找出或许可以解释何以你成年后会有这问题的童年不幸遭遇。

别被惯性误导

由于这种内省的程序不但是出于自愿，且是众所接受的，所以你便不会想到加以质疑。你可能不曾意识到，你采取的是一种弗洛伊德的思考方式。事实上，就算你不曾找过心理咨询专家、上过心理学的课、看过关于心理治疗的电影、加入自助团体或看过一本自助的书，仍可能受到弗洛伊德理论的影响。弗洛伊德理论的用语早就是许多人都可琅琅上口的。你的自我需要增强吗？太耽溺于性幻想吗？抑制、净化、潜意识、退缩、自我防御作用、合理化——这些都早已成为文化的一部分了，除非死去，否则便无法规避。在《华盛顿月刊》上有篇文章解释这个现象的形成：

几十年前，只有极富有的人，才能在收费最昂贵的心理医生那里，经历弗洛伊德的理论。但就像许多



原本昂贵的东西一样，弗洛伊德已在经过重新包装后，成为随处都买得到的廉价商品了。

如果你已念完大学，却不曾接触过弗洛伊德的理论，不需多久你就会碰到的。每年去找心理医师、心理专家、心理社工人员求助的美国人，超过1 000万人。

虽说有越来越多的咨询与心理治疗并不纯粹是弗洛伊德派的，但或多或少与其有渊源。所有的咨询与心理治疗都奉行弗洛伊德所提出的，个人的与人际的问题——畏怯、下不了决心、消沉、忧虑、迷妄、懒散、实际虐待、饮食障碍、寂寞、无法找到生命的意义——都源自于童年的经验，尤其是一个人与他父母亲的关系。因此，要解决这些问题便必须接受导引、费尽心力去探索儿时的记忆。

追究肇因，浪费时间

弗洛伊德主张：解决一个人情绪问题的关键，便是在他的过去，所以想要明了现状，就非得重复儿时的回忆。但或许你也已经发现了，分析过去虽然有趣，但也浪费不少宝贵的时间。而且，如果你想改变现状的话，分析过去并不能提供你接下来该怎么做的答案，



只是提供为什么现在你会有问题的理论而已。事实上，你越花时间去分析造成问题的原因，便越是拖延找到解答的时机。

被称为SBT^①之父的米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson），有一次受邀去探访一位消沉不振的老妇人。他对她所知甚少，对造成她消沉的原因也不甚了解，只知道她一个人独居，很少与人接触。除了她的园丁外，她与人接触的时间只有在上教堂时，但她总是迟到早退。

艾瑞克森到达她家时，他要求先参观她的住宅。屋内陈设简陋，但她有间美丽的花房，看起来她对栽培非洲紫罗兰有一手。艾瑞克森自己也爱栽花种草，深知非洲紫罗兰栽培不易，所以对她的巧手印象深刻。

他不问她消沉不振的原因，只是派给她一项工作。他要她去买各种不同颜色的非洲紫罗兰，加以修剪、栽培，让它们成长。他要她列出一份教会成员的名单，并订一份教会通讯，只要看到受洗、结婚、生病、死亡等公告时，便送一盆非洲紫罗兰去。然后他就离开了。

老妇人接受医生的指令后，栽培了数以百计的非洲紫罗兰盆栽。她去世时，当地报纸出现了这样一个

① SBT是SolutionOriented Brief Therapy的缩写，是一种可以快速修复婚姻裂痕的心理治疗方法。



标题：“非洲紫罗兰之后辞世，受到数千人的悼念”。

艾瑞克森不曾分析她消沉的原因，甚至对此绝口不提，只是将焦点对准了她人生中光辉的那一点，促使它滋长。谁会想到，让这个老妇人解除消沉不振的方法，便是使她成为非洲紫罗兰之后呢？谁会相信，不必先知道她为什么心情难受，她便可能心情好转呢？

为何追究肇因无效

在我们探讨这看似荒谬的方法因何奏效之前，让我们先看看这原本是“合理的”方法——分析问题的最初肇因——并无成效之因！

1. 任何记忆的旅程都因循不正确、扭曲和盲目的路径

因为记忆“本来就不可靠”。就连记忆专家也不确知记忆的作用为何，但有些事实却是必然的。我们的脑子并不像一般人所想的那样，可以客观地记录各个事件和印象，就像录音机或录像机那样。虽然每天有无数资讯通过我们的感官，我们只能注意到其中的极小部分而已。我们的感知是有选择性的，我们的记忆呈现的只是整个画面的一个小片断。



或许你心里在想：“也许我不一定什么都记住，可是重要的事发生时，我当然会记住。”研究显示你这样想并不完全错。例如，人们接受记忆测验时——数秒钟内看一连串的文字，最可能记下的是有意义的字，例如“猫”、“狗”、“球”、“看”……等，而较不可能记下意义不清楚的字。所以，某状况若对你具有重大意义的话——能引发较强烈的情感——你的确可能记住。可是你记得有“多精确”，则又是另一回事了，因为强烈的情感极易扭曲事实。

许多年前，我从堪萨斯大学毕业时，邀请一些同学到我家聚会。其中一人带了一个朋友同来。身为女主人的我，便对她自我介绍。我立刻注意到她的纽约腔，因为我自己也是纽约人，便问她是在哪一区长大的。想不到她小时候的住处，不但离我幼时的家只隔两条街，而且在小学一年级的全班合影照片上，她还站在我旁边呢！总之，我们开始回忆往昔。我提起，记得一年级的老师很凶，她却不以为然，且提出许多例子证明，我们的老师是个关爱学生又很有才干的人。我只记得一个事件而已，但她的印象却正好相反。

当时我们在学习看钟。史太太站在教室前面，手拿一个硬纸板假钟，要每个学生大声说出她所调整过的时间。说错的人就得罚站。我记得我说错了，当时



我脸红发热，为自己不能坐下而难堪。这件事使我忘不了她，而且这感觉在经过多年后依然鲜明。这个事件对我有强烈的影响，以致掩盖了一年级时其他的所有回忆，成为最鲜明的往事。

2. 我们的信念也会影响我们注意到什么和记得什么

任何有男女朋友或配偶的人都知道，想要说服你的另一半相信，星期六晚上对方“确实”说过什么话，几乎是不可能的。两个人，两种完全不同的回忆。任何地方都常会有人说：“可惜当时没有录下音来。”

她相信她是个讲理、公平的人，且照顾着他的感觉。因此，她所记得的细节便支持她这个看法。她记得曾给他充裕的时间说明他的观感，不曾打断他，并多次告诉他说：她可以明白他的感受，他却不记得这一切。他甚至相信在他们开始讨论之前，她便已下定决心了，而且她喜欢听自己说话。他对两人争论的记忆便支持他这个看法。他记得她打岔、大发议论，即使在他要求“休息”时仍不愿休战。

每个人对同一件事各有尺度，有句话说：“眼见为实”，其实应该说：“相信什么就会看到什么。”我们对自己、别人和这世界的想法影响着我们的认知和记忆。