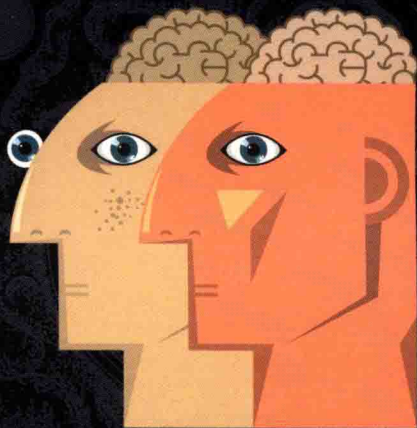


[美] 韦恩·戴尔——著 林丽冠——译

Y O U R E R R O N E O U S

Z O N E S



你 的 误 区

你的误区

YOUR ERRONEOUS

ZONES

[美] 韦恩·戴尔——著 林丽冠——译

图书在版编目 (CIP) 数据

你的误区 / (美) 韦恩·戴尔 (Wayne W. Dyer) 著;
林丽冠译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2019.2

书名原文: Your Erroneous Zones

ISBN 978-7-5404-8565-8

I . ①你… II . ①韦… ②林… III . ①咨询心理学—
通俗读物 IV . ① C932-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032322 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2018-036

上架建议: 心灵励志·成功

NI DE WUQU

你的误区

著 者: [美] 韦恩·戴尔

译 者: 林丽冠

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍 潘 良

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 文赛峰 张雪珂

营销编辑: 张锦涵 傅婷婷 文刀刀

封面设计: 天行健设计

版式设计: 李 洁

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 176 千字

印 张: 8

版 次: 2019 年 2 月第 1 版

印 次: 2019 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8565-8

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

一位演讲者站在一群酗酒者面前，决心彻底向这些人证明，酒精无比邪恶。他在讲台上，手里拿着两个外观相同、里面装有清澈液体的杯子，宣称其中一个装的是清水，另一个装的是纯酒。他把一只小虫放进装清水的杯子，每个人都看到，这只小虫起先游来游去，后来游向杯子的边缘，并直接爬上杯口。接着，演讲者把这只小虫放进装着纯酒的杯子，结果，小虫在众目睽睽之下死了。演讲者问道：“你们看，这件事的寓意是什么？”会场后排有人相当清楚地回答说：“我觉得它的意思是，如果你喝了酒，体内就绝不会有小虫。”

这本书里面有许多“小虫”——这些小虫就是基于你的价值观、看法、偏见和个人史，你只会听到和感受到的，你想接收的信息。对写作而言，想描述这些自毁的行为及克服自毁行为的方式，是相当棘手的。你或许会说，你想深入检视自己并期望改变，但你表现出来的行为往往是另一回事。改变很困难。或许你跟大多数人一样，将排除那些支持自我牺牲的感觉和行为视为繁重的任务，你会想完全拒绝它。不过，尽管这本书有“小虫”存在，我想你会喜欢它，我自己也很喜欢，而且写的时候乐在其中。

我认为不应该用轻率的态度来看待心理健康，但也不赞成把心理健康看成是一本正经、充满晦涩术语的议题。我试着避免使用错综复杂的解释，

主要是因为我不相信“快乐”是复杂的事情。

健康是一种自然状态，我们每个人都了解达到这种状态的方法。我相信，智慧地结合努力工作、思维清晰、幽默和自信心，是高效益生活的要素。我不相信花哨的公式，也不相信透过历史回顾来探索你的过往时，会发现因为你小时候受过“严格的如厕训练”，所以其他人应该为你的不快乐负责。

本书描述的是一条获得幸福快乐的愉快途径，这个途径仰赖你为自己负责、对自己做出承诺，再加上对生活的热爱，以及在当下选择成为什么样的人。这不是复杂的途径，而且符合常识，如果你是健康、快乐的人，可能会心想：“我也可以写这种书。”你说得没错，缺乏专业的咨询背景或相关博士学位，一样可以了解高效益生活的原则。你并不是从课堂上或书本里学到这些，而是透过追求自身快乐，并针对此事采取行动才学会的。这是我每天从事的工作，同时，我也帮助其他人做出类似的选择。

本书每一章都仿照心理咨询的方式来撰写。这种做法的用意，在于尽可能提供自助的机会。每一章都会探索某个特定的误区（erroneous zone）或某种自毁的行为，并检视这种行为在我们文化（当然也包括你）中的前例，重点是帮助你了解，为何你会陷入这种自毁的误区中。接着描述落入这个误区的特定行为，我们谈论的行为类型，是那些似乎完全能够接受，但其实会对自身幸福造成伤害的日常举止。书中的例子，并不包括有严重情绪困扰的临床案例，而是人们平日几乎都会传送出来的神经质行为信息。看过误区的行为后，我们要接着检视，是哪些因素使你持续做出让你不快乐的行为，这包含深入检视促使你维持自毁行为，而非放弃这种行为的心理支持体系（psychological support system）。这个部分试图回答以下问题：“我应该避免什么样的行为？”以及“如果这种行为对我有害，为什

么它还持续存在？”当你检视每个误区时，必然会注意到每一个“收益区”（payoff section）都会传达出类似的信息，你将发现，保持神经质行为的理由普遍存在于所有的误区中。基本上，固守已经学会的反应比较安全，即使它具有自毁性质；此外，如果你不去碰触误区，你就可以不必改变和负责。在整本书中，这些令人安心和安全的报酬显而易见，你会开始看到，你的心理支持体系会让你避免受到责备，并且阻止改变的机会。你是基于同一个原因而维持许多不利于自己的行为，认清这项事实将有助于你全面成长。排除这些原因，你就可以根除所有的误区。

本书每一章都会提出一些排除自毁行为的直接策略。这种形式就像辅导咨询，也就是探索难题以及难题浮现之处、检视这种自毁行为、洞察起因，并且拟出排除这个麻烦区域的策略。

有时候，这种方法会让你觉得一再重复。那是个好迹象——一种有效思考的迹象。担任心理治疗师许多年，我知道，有效思考——可以改变自毁行为的思考——并不会只因为说了些什么就发生，一种认识必须一而再、再而三地重复，只有当你完全接受、理解它时，你才能开始改变行为。因此，本书某些篇章必须一再重申某些主题，就像在一系列咨询过程中必须一再提出它们一样。

本书有两个中心主题：第一个主题是关于你选择自己情绪的能力，以你已经做出或未能做出的选择为出发点，开始检视你的人生，让你对“你是什么”与“你觉得自己如何”负起全责。成为更快乐和更有效益的人，意味着你对现有的选择更清楚。你是你所有选择的总和，我“极度”相信，有了适当的激励与努力，不论你选择什么，样样都做得得到。

本书强调的第二个主题，是把握当下，这个句子会一再重复出现。要排除误区并创造自身幸福，关键就是把握当下。你能体验任何事物的时间，就只有一个时刻，那就是“现在”，但你一直沉迷于过往或未来，因而浪

费了许多光阴。充分利用你的当下，就是高效益生活的试金石，其实，所有自毁行为（误区），都是因为一直想生活在其他时刻，而非活在当下。

本书几乎每一页都强调“选择”和“活在当下”。你仔细阅读之后，会开始自问以前从未想过的问题。“为什么我现在要选择觉得沮丧？”以及“我如何能够更有效利用我的当下？”一个从误区走向自立自强和快乐幸福的人，会在内心如此自问。

本书以一个人的简单形象作为总结：这个人排除了所有的误区，并生活在自我掌控而非外在控制的情感世界里。下面提出了二十五个问题，目的在于衡量你选择幸福及实现幸福的能力，请尽可能客观地回答问题和评估自己，以及你是如何活在当下的。回答“是”，就表示具备个人掌控力和有效的选择能力。

1. 你相信你的思想是属于自己的吗？（第1章）
2. 你有能力掌控自己的感觉吗？（第1章）
3. 你能自我激励而非仰赖外在激励吗？（第7章）
4. 你不需要他人的认可吗？（第3章）
5. 你自己设立行为规范吗？（第7章）
6. 你没有要求正义或公平的念头吗？（第8章）
7. 你能接受自己并避免抱怨吗？（第2章）
8. 你没有英雄崇拜心理吗？（第7章）
9. 你是实干者而非批评者吗？（第9章）
10. 你喜欢神秘和未知的事物吗？（第6章）
11. 你能避免以绝对的词句来形容自己吗？（第4章）
12. 你能一直都爱自己吗？（第2章）
13. 你能靠自己扎根吗？（第10章）

14. 你已经排除所有的依赖关系了吗？（第 10 章）
15. 你已经排除生活中的归咎和挑剔批评了吗？（第 7 章）
16. 你能避免罪恶感吗？（第 5 章）
17. 你能避免为未来担心吗？（第 5 章）
18. 你能付出爱和接受爱吗？（第 2 章）
19. 你能避免在生活中动怒吗？（第 11 章）
20. 你已经革除拖延的生活习惯了吗？（第 9 章）
21. 你学会如何有效处理失败了吗？（第 6 章）
22. 你能够在没有计划的情况下自得其乐吗？（第 6 章）
23. 你能够欣赏并拥有幽默感吗？（第 11 章）
24. 别人对待你的方式是你期望的吗？（第 10 章）
25. 激励你的因素，是你的成长潜能，而非觉得有必要弥补自己的不足？（第 1 章）

如果你愿意舍弃一生中所学到的许多“应该”或“必须”，那么在人生的任何时刻，你都可以对上述的所有问题说“是”。真正的抉择是：你决定要自由自在，还是继续因为别人对你的期望而受到束缚。

我的一位朋友听了我一演讲后，写了一首诗送给我，诗的名称就叫《新方向》：

我想要尽己所能地行远，
我想要接触自己灵魂深处的喜悦，
改变我所知的极限，
感受自己心灵的成长；

我想要生活、存在、生存，
倾听自己内在的真理。

我相信，这本书将协助你排除任何可能会阻碍你拥有美丽新体验的
“小虫”或眼罩，并发现和选择你自己的新方向。

第 1 章

做自己的主人 / 001

- 快乐与智商 / 003
- 选择自己想有的感觉 / 005
- 学习摆脱不快乐是项艰巨的任务 / 010
- 选择就是终极自由 / 012
- 选择健康而非疾病 / 014
- 避免停滞不前 / 016
- 活在当下的重要性 / 017
- 成长动机 vs 不完美动机 / 020

第 2 章

从爱自己开始 / 023

- 爱要如何定义 / 025
- 接受自己 / 028
- 爱自己的身体 / 029
- 选择更正面的自我形象 / 032
- 无怨无尤地接受自己 / 036
- 爱自己 vs 自负 / 038
- 选择不爱自己的心理效益 / 038
- 可轻松掌握的爱自己训练 / 040

第3章

不需要别人的认可 / 045

- 寻求认可的轨迹 / 048
- 童年时期寻求家人认可的信息 / 049
- 学校里的寻求认可信息 / 052
- 其他组织中的寻求认可信息 / 054
- 一步一步改掉积习 / 059
- 典型寻求认可行为的一些例子 / 060
- 寻求认可的心理效益 / 061
- 寻求认可行为的最大讽刺 / 063
- 如何不将寻求认可当作需求 / 064

第4章

摆脱过去 / 069

- 那些“我……”描述句如何开始 / 074
- 自我描述的十种类型 / 076
- “我……”自我描述的循环 / 079
- 如何摆脱过去，并排除烦人的自我描述 / 081
- 结语 / 083

第5章

无所谓的情绪——内疚与忧虑 / 085

- 进一步检视内疚 / 087
- 内疚的根源 / 089

- 典型的内疚来源类型和反应 / 091
- 选择内疚的心理效益 / 097
- 排除内疚的策略 / 099
- 忧虑 / 102
- 文化中的典型忧虑行为 / 105
- 选择忧虑的心理效益 / 108
- 消除忧虑的策略 / 110
- 有关忧虑和内疚的结语 / 112

第 6 章

探索未知领域 / 115

- 接纳新经验 / 117
- 僵化刻板 vs 自主自发 / 119
- 偏见与僵化 / 120
- “凡事订计划”的陷阱 / 121
- 内在安全与外在安全 / 122
- 以成就来保障安全 / 124
- 完美主义 / 126
- 文化中某些“害怕未知”的典型行为 / 128
- 让你保持这些行为的心理支持系统 / 131
- 因应神秘与未知领域的一些策略 / 132
- 一些关于害怕未知领域的结语 / 136

第7章

破除传统的障碍 / 139

- 内在 vs 外在的控制力 / 141
- 归咎别人与英雄崇拜：外控型人行为的两个极端 / 144
- 对与错的陷阱 / 146
- 对 / 错思维导致犹豫不决 / 147
- 愚蠢的应该、必须和不应该 / 149
- “应该”存在的礼节 / 150
- 盲目服从规则与法律 / 151
- 抗拒有负面影响的文化适应和传统 / 153
- 某些典型的“应该”行为 / 155
- 强迫执行症的常见心理效益 / 158
- 排除“应该”的策略 / 160
- 关于“应该”行为的结语 / 164

第8章

公平的陷阱 / 167

- “这不公平！”——无效的抱怨 / 170
- “公平问题”的另一面：忌妒 / 171
- 典型的要求公平行为 / 173
- 坚持“要求公平”的心理效益 / 175
- 放弃无谓坚持公平的策略 / 176

第9章

不要拖延——马上去做 / 181

- 希望、但愿与也许 / 183
- 惰性是一种生活策略 / 183
- 拖延的作用 / 185
- 批评者与实干者 / 186
- 无聊是拖延的产物 / 187
- 典型的拖延行为 / 188
- 继续拖延下去的理由 / 189
- 排除拖延行为的一些技巧 / 191

第10章

宣布独立 / 195

- 养儿育女和家庭的依赖陷阱 / 197
- 注重独立的家庭 / 200
- 心理依赖与婚姻危机 / 202
- 你教别人如何对待你，别人就那样对待你 / 207
- 常见的依赖与助长依赖行为 / 208
- 依赖的心理效益 / 209
- 避免依赖的方法 / 210

第 11 章

告别怒气 / 215

- 有幽默感 / 220
- 愤怒的常见原因 / 221
- 生气的多种面貌 / 222
- 选择生气的心理效益 / 223
- 消除怒气的方式 / 225

第 12 章

摆脱了所有误区的人 / 229

第1章 做自己的主人

伟大的本质，是在各种环境里，当别人选择疯狂愚蠢时，你有能力选择自我实现。

回头看看吧，你会注意到一个如影随形的同伴。因为找不到更好的名称，我们暂且称之为“你自己的死亡”。你可以对这位访客敬而远之，也可以利用它使自己获益，就看你怎么选择。

死亡难料，生命苦短，所以要自问：“我不该做我真正想做的事吗？”“我应该过别人要我过的那种生活吗？”“事情有重要到需要堆积吗？”“拖延是生存的方式吗？”你的回答很可能可以用几个字来总结：生活……做你自己……享受……爱。

你可以庸人自扰，恐惧死亡，也可以利用死亡来协助自己学会有效益地生活。看看大文豪托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇怎么说。伊凡在等待伟大的转折时，思索着自己完全受人支配的过去，以及为了融入体制而放弃掌握自己的人生：

“假如我的人生全盘皆错，要怎么办？”他突然想到，以前认为完全不可能的事（意即他一直没有过他应该过的日子），现在觉得可能是真的。过去他很少注意的冲动（他会立即压抑冲动），可能才是真实的东西，其