

积极上瘾

「上瘾的事物都是有害的？」丢掉这种想法吧

「上瘾」也可以让你的身体更健康，让你减少焦虑

现实疗法创始人威廉·格拉瑟带你运用积极上瘾

获得自信，追求幸福生活

[美] 威廉·格拉瑟 著 王梦妍 魏宁 译
(William Glasser)

POSITIVE ADDICTION

POSITIVE ADDICTION



机械工业出版社
China Machine Press



积极上瘾

POSITIVE ADDICTION

[美] 威廉·格拉瑟 著 王梦妍 魏宁译
(William Glasser)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

积极上瘾 / (美) 威廉·格拉瑟 (William Glasser) 著; 王梦妍, 魏宁译. —北京: 机械工业出版社, 2019.1

书名原文: Positive Addiction

ISBN 978-7-111-61307-7

I. 积… II. ①威… ②王… ③魏… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248132 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-3838

William Glasser. Positive Addiction.

Copyright © 1976 by William Glasser, Inc, Joseph P. Glasser, Alice J. Glasser, and Martin H. Glasser.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 HarperCollins Publishers 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

积极上瘾

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧琬

责任校对: 李秋荣

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 5.625

书号: ISBN 978-7-111-61307-7

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

- 1 力量
具备与欠缺 …… 1
- 2 积极上瘾
人们如何获得力量 …… 40
- 3 心理学中的强大与软弱
积极上瘾心理状态及其使我们变强大的原因 …… 69
- 4 积极上瘾六步法
积极上瘾的标准和类型 …… 104
- 5 跑步
最困难但最确定的积极上瘾形式 …… 113
- 6 静坐
最受欢迎的积极上瘾方式 …… 143
- 7 生活中的积极上瘾
积极上瘾对我们及孩子的影响 …… 162

A P

P O

P S

I I

O T

T I

I A

O U

U O



力量

具备与欠缺

很少有人意识到在我们一生中有多少苦难是自己选择的。即使选择了苦难，我们依旧会固守在这个错误的选择上继续向前，因为我们相信自己没有能力做出更好的选择了。孩子不会辍学，妻子不会离婚，因为他们都相信这一选择是正确的。孩子辍学，妻子离婚，是因为他们没有力量继续承受这一苦难。首先我将详细介绍为什么我们做出的所有不幸选择是由软弱造成的；之后我将探讨对于想要变得更加强大的人而言，他们应该认真地考虑一下，尝试让自己上瘾。

如果你对“上瘾”的理解还停留在大众阶段，那么你可能只理解了一层意思，因为无论是对你还是对之前的我自己而言，上瘾意味着人生被海洛因、酒精或是赌博毁了，有时会连自己亲朋好友的生活也毁了。除非你喘不上气或是有罹患癌症的风险，否则你是不会戒烟的；除非你的体重严重超标，否则无论是让自己还是他人感到厌恶，你都不会控制饮食。可这样做对你没有好处的。所有人都知道摄入太多咖啡会让人精神紧张、夜晚失眠，但是又有多少人改掉了喝咖啡的习惯呢？我并不否认这些一般上瘾例子的事实，但是我确实认为上瘾并非一无是处。与此相反，在我看来，与上述的上瘾对人有害类似，有些上瘾对我们是有益的，我将其称为积极上瘾，诸如酒精或海洛因会让我们变得虚弱，摧毁我们，而积极上瘾与之对比鲜明。尽管积极上瘾的概念很新，但拥有长久的实践基础。目前这种积极上瘾存在于成千上万人中，其中大部分人都意识到自己有某种强烈的习惯倾向，但很少有人认为自己是上瘾

的。然而，这些习惯中有很多是我称为积极上瘾的，因为这些特殊的上瘾，这些人几乎总是比那些过着类似生活但非积极上瘾的人更加强大。有了这些额外的力量，他们可以生活得更加自信、更有创造力、更幸福，通常也更健康。

我相信大多数人终其一生想要追求的就是幸福，那么首先来看看，如果我们没有足够的力量来追寻幸福时会发生什么，有人会争辩，认为活着本身就是人类的最高需求，但是如果我们仔细审视自身和熟悉的人，就会发现这一论点毫无道理可言。的确，很多人在生活悲惨、追求幸福无望的时候会贪恋生命。然而，这些人坚持生活下去，不是因为生活本身是有益的，而是因为那句古老而准确的俗语——只要活着就有希望。如果仅仅活着都是如此强大的需求，那么应该很少有人自杀才对，而事实并非如此。

仅在美国，每年就至少有五万人深信生活无望，这些人中大部分身体健康，但他们觉得自己没有可能得到满足、得到喜悦、得到认可，或是得到我们大部分人所谓的幸福。人们自杀，是因为比起现在过的生活，死亡似乎是更好的选择。除了自杀，在一些堕胎合法的地区，堕胎正变得像分娩一样普遍。我并不是在探讨堕胎的好坏，但是我认为在多数情形下，当一位母亲决定打掉自己的孩子时，要么是因为她自己的幸福受到了威胁，要么是因为她腹中胎儿的幸福受到了威胁。当今，很少有母亲因为自己有生命危险而选择堕胎。还有一种情况是安乐死。不同于堕胎，安乐死在大部分地区都是非法的，因此其发生率很

低。选择安乐死的人认为仅仅活着并不算是真正的生活。这都是一些强有力的论据，对于那些足够强大的人而言，成就、喜悦、认可、个人价值观感、价值感、爱人及被爱的愉悦，这些情感体验并不是生活提供的选项，而是生活中的既有事实。

每个人都有他自己寻觅这些情感的方式，但总体而言，每个人都会通过以下方式来找寻这些情感：①爱，即通过爱人与被爱；②做自己认为值得做的事。从小时候开始，大人就告诉我们什么是值得做的，或许更多的是什么是不值得做的，先是父母，后来是老师、老板、朋友、牧师、邻居、政客。这些值得做和不值得做的事情像连环炮一样不断轰击着我们。我们很快就尝到了做正确的事情带来的甜头，当然也吃到了做错误的事情带来的苦果。我们长大成人，应该学会自己判断什么是值得做的事，但是对于那些正确而别人不支持的事情，则需要很大的力量才能完成。

我们在选择做自己相信的事和做取悦身边重要人物的事之间不断妥协，而大多数人都将自己的一生花费在这些妥协上。幸福在很大程度上取决于能否获得足够的力量，来最小化生活中的那些妥协。这远不像小时候那样简单，骑着自行车，高喊“看啊！妈妈，我能松开手把了……”也远不像登上月球的人那样被完全接纳，但是无论如何，所有带来认可的成就都会带来喜悦，而未取得的成果总是与痛苦为伴。认可可能会立即显现，也可能延迟出现。有时我们不得不花很长时间才能等来认可，但是如果一生中从未因为自身成就而得到过认可，那将非

常悲惨。我不必讨论爱这一主题，因为很明显，拥有爱会使人开心，而没有爱会使人难过。

要想找到我们都想要的幸福就必须明白：①做什么，②怎么做，以及③从哪里获得做成事情需要的力量。在爱与价值的挣扎中，做什么和怎么做并不难回答。如果万事皆有可能，通常我们会大概知道哪些事情会让自己幸福。接下来就是考虑如何完成，而这同样并不困难。即便有时候我们似乎会因为做什么或怎么做而感到心烦意乱，但这种一时的烦乱很少是真正的问题所在。真正的问题是：我们没有足够的力量支撑自己完成那些会带来幸福的事。要承认自身不具备应有的力量是非常困难的，所以我们会倾向于给自己找借口，哭诉自己不知道该做什么或者怎样去做。尽管会抱怨，但通常情况下我们明白，自己缺乏的并不是如何去做，而是去做的力量。

尽管我们需要更多力量，但在人生中的一些特殊时刻，我们只能拥有某一特定量的力量。对于大多数人而言，想要获得更多的力量并没有捷径可走。如果能有更多的力量，我们就能过更好的生活，但事实是，我们真正拥有的力量远少于想要拥有的力量，所以很多人只得将就生活。谈论这些的时候，我并不只是在谈论那些过着悲惨生活的弱者，我谈论的可以说是所有人。即使人们拥有可观的力量，当他们坦白地直面自己的生活时，也通常会发现自己有将就的地方。有句简单的话，我们有时会说出声，不过更多情况下是在内心对自己说——“去他

的”，这句话表明我们正在将就，因为当下自身不具备追求更好生活的力量。我们清楚地知道自己想要拥有怎样的生活，但还是会对婚姻将就，对孩子将就，对老板或员工将就，对邻居将就。我们喝酒、抽烟、暴食，因为这比磨炼自己，对这些诱惑说“不”更简单。我并不是说我们应该生活得更加刻板或是更爱争论，因为这同样是软弱的表现。我们需要力量来让自己变得温暖、坚定、幽默又体贴，并且可以继续做该做的事。如果我们从来不说“去他的”，那么我们会生活得更好。这一章的意图就在于仔细解释人们如何将就生活来避免承受与软弱相伴而来的苦难，而这种软弱会导致我们放弃，并且会让我们说“去他的”！

有时我们真的不知道该做什么，这种情况虽不常见，但确实存在。即使在这种情况下，如果有力量面对这一事实，找到得体的方式放弃，而不是犹豫不决、一事无成，那么我们将生活得更好。我们不断做着无谓的努力，因为我们并不想承认自己没有力量选择放弃。我们深陷泥潭进退两难，是因为我们没有足够的力量和勇气做出改变。例如，我们可能不抱希望地讨好某个并不会回应自己的人，因为我们认为自己没有力量能够找到其他人。而冒被新人拒绝的风险，则需要更多力量，所以我们紧紧抓住那个认识的人，然后说“去他的”。因为我们已经习惯了这种痛苦。如果我们拥有更多的力量，就不会说“去他的”，而是会说“去他的这些痛苦，我再找别人”。软弱的人对生活忠贞不渝，他们沉溺在自己的苦难中。他们这么做，一方面是希望有人会为自己感到遗憾，从而帮忙解决问题；另一

方面是相信这样能减少痛苦，而这一点正是我马上要解释的。

寻找爱与价值并非易事，但也并非难如登天。寻找爱与价值不可能过于困难，因为大多数人都具备足够的力量找到爱与价值，以获得不错的幸福感。然而，世界上有很多人，确切地说是美国有数以百万计的人，他们没有足够的力量，并因此活得很不幸。每天清晨醒来，他们就知道今天又将是糟糕痛苦而不幸的一天。他们可能会抑郁、会紧张、会生气、会难受、会发狂，甚至心如死灰无动于衷。但是无论他们感受到了什么、表现出了什么、想到了什么，都会因为缺乏改变生活的力量而深陷于痛苦不幸的泥潭之中。

由于痛苦和不幸的明显用途就是告诉你有些地方出现了问题，你需要修复或改变这些问题，革新提升自己，寻求帮助，所以如果你没有力量完成这些，那么痛苦就会一直纠缠着你。这并不是说拥有强大力量的人不会遭受痛苦，他们和所有人一样都会遭受痛苦。强大的人并不会对生活免疫，但是感到痛苦时，他们就会采取行动，或者至少会试图做些事情；而且他们的力量越强大，努力就会越有成效。不过在很多情况下，他们也是无计可施的。正如我们所有人都会遇到的一样，在面对这种情况时，这些力量强大的人也只能一边寻找对策，一边忍受痛苦。他们宁可选择忍受痛苦，也不会做一些冲动的东西，抹杀掉自己寻求幸福的机会。强大的人会耐心等待，因为他们已经明白时间确实会治愈很多伤口。

强大的人生活幸福，软弱的人过得凄惨，剩下的就介于这两者之间。我们大多数人就生活在这两者之间，虽然有足够的力量让自己生活得不错，但是又没有强大到可以不受那些无谓痛苦的影响。本书主要面向社会中的这一群体。我们当中的很多人力量并不匮乏，但要想完全解决复杂生活中各个方面的问题，依然显得捉襟见肘。我们可能拥有足够的爱，但可能因为丢了工作而崩溃；或是我们有份好工作，但在私人生活中却惨遭他人拒绝。

如果我们没有足够的力量，就会舍弃一些东西来试图减轻自己的痛苦。无法应对不断袭来的痛苦时，我们会努力减轻这些痛苦，并非全盘皆抛，而是会一点点地逐渐舍弃。例如，我已经在非常艰苦的环境中做了4年的志愿工作，在这期间，我每天下午都会感觉头痛。我并不认为自己软弱，但是我的身体中有个声音在说“放弃吧，别再受这份破工作的苦了”，而另一个声音在说“坚持住”。想要放弃的那个声音会引起头痛，想让我更理性地做出放弃的决定。我要么是异常强大，要么是太过愚钝，所以没有选择放弃，但是我也没有强大到可以毫不头痛地完成工作。我最终完成这项工作，还取得了一些成绩，头痛也随之消失了。

现在让我们来探讨一下“不幸如何让人选择放弃”这一整体概念。我们探讨的前提是，这个人完全放弃，就像很多弱者做的那样，但是现实中更多的人会选择只放弃其中的一部分。

不过，这个过程是完全一致的，只是程度上有些差别。在所有案例中，无论强大还是软弱，对所有人来说最好的解决方式就是让自己变得更加强大。有人可以在完成工作的同时摆脱头痛，但我们中大部分人却没有这份幸运。

放弃：弱者的第一选择

如果你没有力量去完全应对痛苦，会发生什么呢？数以百万计的人都没有足够的力量，对于他们而言，生活就像是牙疼时没有钱看医生一样。疼痛不会减轻，而且如果你负担不起医药费，疼痛只会更甚。大多数有足够力量的人不会真的考虑放弃，但是那些没有足够力量的人为了摆脱痛苦，可能会孤注一掷，从而选择放弃。他们觉得放弃是不得不做出的选择，因为在他们看来，没有任何事物可以缓解自己的痛苦。

我敢肯定，对于本书的很多读者而言，放弃并不是个好选择。当一个人获得幸福的唯一途径是继续争取尚未拥有的足够的爱与价值时，为什么还会有人考虑放弃呢？有些人会完全放弃，更多的人会放弃部分，他们不是不想获得幸福，他们同其他人一样想要获得幸福，他们选择放弃是因为在其人生中的这样一个悲惨时刻，幸福甚至不在考虑范围之内。他们生活在不间断的悲惨中，得不到想要的事物，而且他们也认为自己永远都不会得到，因此希望通过放弃，让自己从这种悲惨的生活中松口气。如果你相信这种说法（相信我，数以百万计的人就是

如此), 相信不断努力尝试只会导致更严重的失败, 那么在痛苦达到极限以后, 你很可能会想: “为什么还要坚持挣扎? 反正我也不会成功。” 这么多人选择放弃, 不是因为他们愿意接受这悲惨的生活, 而是因为当努力总是以失败告终时, 继续坚持只会让自己的痛苦更甚。这都是些软弱的人。他们已经接受了生活很悲惨这一事实; 他们想的是怎样减轻悲惨的程度。仅仅因为狐狸说葡萄酸并不代表葡萄本身就是酸的, 是因为狐狸够不到葡萄才说葡萄酸, 这样的话放弃跳起来够葡萄会减轻些痛苦。然而, 如果另一只友善而敏捷的狐狸送给这只狐狸一串香甜的葡萄, 向它证明葡萄并不酸, 这只狐狸很可能会叫敏捷的狐狸捣蛋鬼, 而且避之不及。多数选择放弃的人会倾向于远离成功人士。毕竟, 无论对方多么富有魅力, 哪个成绩很少突破 100 杆的高尔夫球手愿意和经常打出标准杆的人一起玩呢?

希腊神话中的巨人西西弗斯想要成为天神, 但因为傲慢被众神判以永无止境的惩罚。他要将巨石推上山, 但每次巨石要达到山顶的终点时, 神就会出现并把巨石推下山, 西西弗斯只得走下山, 再从头开始推巨石, 天天如此, 永无尽头。很多人认为自己处于和西西弗斯一样的境地。似乎对他们而言, 找到生命中值得做的事情, 或是找到真心关爱自己的人是不可能的事, 既然如此, 为什么还要不断努力尝试呢? 西西弗斯被众神诅咒, 无法选择放弃, 但我们并不如此, 如果我们推着巨石上山, 一次两次巨石都滚回山下, 我们就会说: “去他的, 我不干了。” 尝试寻找幸福未果, 远比放弃更痛苦, 所以我们会选

择放弃。我坚持认为西方世界里几乎所有人都会最先做出弱者的选择——放弃，而这样做是因为他们没有力量继续努力尝试。这并不意味着所有人都是因此选择放弃或放弃程度相同，放弃也是有差异的。只有一小部分人彻底放弃，对大多数人而言，如果他们有力量去努力，会得到更多的爱与价值，但是他们选择了将就生活。

这些人并不是这样看待这个问题的。他们首要关心的是减少痛苦，最后才想着获得更多的爱与价值。他们的生活可能并不是一无是处，但也悲惨到让他们想要减轻痛苦。在有些情况下，这些人可能看似根本不会有痛苦，但是我们应该想到，我们永远无法体会他人的痛苦。他们可能知道如果自己冒险多尝试几次，会比现在过得幸福很多，但是他们不相信自己有力量取得成功。更进一步说，因为软弱，所以他们把让自己变强大需要做的事情从头脑中剔除；因为没有力量去争取更好的生活，所以他们安于过这种低于幸福水平的生活。

我相信你在读前面这几段以及接下来关于症状选择的内容时，可能会在很多种情形下看到自己的影子。尽管你可能并没有完全放弃，但是缺乏力量时，你会将就于此，或是选择一种症状，就像我选了头痛一样。也许获得力量的开端就是你开始意识到做出的选择是错误的。仅仅明白生活悲惨的很大一部分是自己选择造成的，就会帮助你认识到尝试做个更好的选择或许是非常值得的。如果你相信生活悲惨无缘无故降临在你身

上，你自己无法控制的话，你就永远不会获得比当下更多的幸福。但是有个生活事实让很多人意识不到，即我们的悲惨生活是自己的选择导致的。如果你反对说，对于我们自己无法做出正确选择这一点，世界本身也有很大责任，那么你的确会有大量事实来支持这一观点。

例如，如果一个孩子不会说英语，或是老师对他抱有偏见，又或是他从来吃不上早饭，胃疼得厉害，无法集中注意力，那么他怎么可能获得力量，怎么可能在学校中表现优异呢？这个孩子如果选择放弃，是他自己的错吗？难道不是体制的问题剥夺了他满足自己需求的机会吗？在明知不会取得成功的情况下，这个孩子还必须在学校待10年或者12年，这一体制对这个孩子而言，不就像西西弗斯的诅咒一样？当然，很多人的痛苦都是由体制造成的。当然，世界上的所有人都应该拥有为爱与价值拼搏的机会，都应该在成长的时候获得为自己那份幸福拼搏的力量，但事实是，这个世界并不像我们多数人希望的那样。

尽管我认为强大的人有责任努力工作，让世界变得更好，但所有人都需要为自己拼尽全力，无论强大还是软弱。像很多好心但是误导人的社会科学家和政客那样，告诉一个弱者或力量欠缺的人，他对自己的悲惨没有责任，因为是他生活的世界抹杀了他的机会，这种观点可能是对的，但是现实中这样说只会让他更软弱，只会让他选择放弃，然后辩解说，这是世界的问题。作为心理学家和教育工作者，我的工作就是试图帮助这些弱者变得强大，不论他们身处怎样的境地。作为公民，我试

图让这个世界变得更好——这是我一直以来的责任（也是你们的责任）。本书的主题是，无论软弱还是强大，很多人都可以自我帮助，让自己变得更强大，而获得力量的一条新途径可能就是积极上瘾。如果更多人获得力量，或许我们就会创造出更好的世界：因为如果大部分人都是弱者，这点是几乎不可能做到的。

各类症状：弱者的第二选择

如果想知道一个人在选择放弃，做出第二选择之后会发生什么，那么最好的办法就是来我的办公室，和我一起接待第一次来访的人。通常我会用以下这种方式开始谈话，“那么请告诉我你的困难是什么”“你的问题是什么”，或是“你觉得哪里出了问题呢”。多数情况下，来访者会看着我，非常清晰、非常平静、非常明确地说，他来是因为他很抑郁。对他而言，处理生活中问题的第一选择（即放弃），已经不能让他满意了：因为痛苦会再次袭来，为了减少痛苦，他做了更进一步的尝试，做了第二选择——抑郁。

抑郁并不神秘。很多读者可能都清楚抑郁的滋味。我们一生中至少都经历过很多次轻微的抑郁，但是当一个人告诉心理学家说他很抑郁时，问题就很严重了。对话的内容可能不尽相同，而且我认为他想说的远不止于此。“格拉瑟医生，我觉得很抑郁，您是心理学家，来找你是因为我想让您带我走出这种