

刷新认知世界方式，自我赋能，掌控你想要的人生

[美]梅尔·施瓦茨 著 何芳 邓静 译 李婕婷 任颂华 校

# 可能性法则

量子力学如何改善思考、  
生活和爱的方式

How  
Quantum Physics  
Can  
Improve the Way  
You Think, Live,  
and Love  
Mel Schwartz

The  
Possibility  
Principle

[美] 梅尔·施瓦茨 著 何芳 邓静 译 李婕婷 任颂华 校

# 可能性法则

量子力学如何改善思考、  
生活和爱的方式

## 图书在版编目 (CIP) 数据

可能性法则：量子力学如何改善思考、生活和爱的方式 / (美) 梅尔·施瓦茨著；何芳，邓静译. -- 北京：中信出版社，2019.5

书名原文：The Possibility Principle

ISBN 978-7-5217-0022-0

I . ①可… II . ①梅… ②何… ③邓… III . ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 022379 号

THE POSSIBILITY PRINCIPLE: HOW QUANTUM PHYSICS CAN IMPROVE THE WAY YOU THINK, LIVE, AND LOVE By MEL SCHWARTZ

Copyright: © 2017 Mel Schwartz.

This edition arranged with SOUNDS TRUE

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

可能性法则：量子力学如何改善思考、生活和爱的方式

著 者：[美] 梅尔·施瓦茨

译 者：何芳 邓静

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7.25 字 数：139 千字

版 次：2019 年 5 月第 1 版

印 次：2019 年 5 月第 1 次印刷

京权图字：01-2019-0343

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5217-0022-0

定 价：58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

献给

我的伴侣莱斯利  
我的儿子亚力克斯和杰西  
我的父母西德尼和露丝

向你们致以爱与感激

## 前 言

大约二十年前，一个周末的早晨，我从焦虑中醒来。那时我刚刚离婚，孩子们判给了我的前妻。我十分想念孩子，于是打算出门走走，想着或许能够缓解焦虑。我推着自行车出了门，当我骑行在家乡绵延起伏的丘陵上时，焦虑感却越来越重。我意识到自己开始陷入焦虑的袭扰，这在以前可是从未发生过的事情。

回到家后，这种感觉仍未散去。我径直走进办公室，心不在焉地从书架上抽出一本书，是量子力学家菲杰弗·卡普拉（Fritjof Capra）的作品，书名为《转折点：科学、社会和正在兴起的文化》（*The Turning Point: Science, Society, and the Rising Culture*）。这本书买回来已经有一段时间，但是我还没有打开读过。现在，我打开它，开始阅读量子力学（也称量子物理学）在认知世界方面催生的重大转变，这些转变预示着我们社会的许多方面将深受影响。卡普拉描述了量子世界观

如何使我们彻底抛弃一直以来的信仰，这种信仰建立在 17 世纪科学家艾萨克·牛顿和勒内·笛卡儿的开创性著作之上。<sup>1</sup> 当我读到宇宙浩瀚神奇，它是一个不可分割的整体，万物连通，彼此渗透，任何分离的概念都不存在时，我深深入迷了。这个全新的现实意味着宇宙处于不确定的状态——一种纯粹的潜力状态。

我继续往下读，惊讶地发现之前的焦虑和绝望已经被平和与连通所取代。尽管外部世界没有发生任何改变，但我的内心世界正在经历深刻的变化。我正在成为我所感受到的这种奇妙的整体性的参与者。我不再感到孤单，相反，感觉自己是宇宙不可分割的一部分。我觉得平静，与万物连通。卡普拉描绘的愿景让我意识到连通性带来的无穷潜能。

接下来的日子里我一直在读这本书。内心的恐惧消退了，我开始充满信心地拥抱未来，并且相信自己能够将新的潜能变成现实。读完之后，我开始阅读更多关于量子力学的知识，关注其理论及内涵（那些数学层面和技术应用层面的知识远远超出了我的理解能力）。我不仅沉浸于了解量子世界观背后的科学原理，更关注它对个人潜能产生的影响。当我用这些发现重新打量世界时，我的信念也发生了变化——以前的错误观念束缚了我的人生，它们源于对未知的恐惧，视变化繁复而困难。这一变化最终在无形之中影响了我思考和生活的方方面面。

新生活的出现使我解除了许多旧日束缚，但我并不觉得脱轨，而是惊叹于自己经历的变化。我想，如果量子世界观对我有帮助，对其他人就没有了吗？

我开始将这些领悟融入心理治疗和婚姻咨询的工作中，之后得到了许多客户成功经验的鼓舞。时间久了，我总结出一套可行的方法，将量子世界观用于个人成长，向人们展示在这种世界观的指导下，如何更加灵活、无忧无虑地生活，以及如何思考、感知、与人相处和与人沟通。

同时，我还举办了一系列讲座和讲习班来教授这一做法，既面向治疗师，也面向普通大众。与这么多人共事，见证他们的成就，这种经历使我越发坚信量子世界观给个人带来的转变，也帮助我把新的发现提炼成一些基本原则，在日常生活中帮助别人。

那么量子世界观及其核心原则究竟给个人带来哪些转变呢？可以用一个词来归纳：可能性，它旨在为我们打开生活中各种可能性窗口。扔掉束缚我们的旧信念、旧观点、旧行为方式，拥抱量子力学，它能提供令生活更加愉悦的原则，从而使我们积极参与改善我们的人生经历。

本书想要分享的是，将量子力学融入日常生活，我们将受益无穷。我将从日常实践中抽取一些案例证明给你们看：你们也能获得重大突破。（为了保护隐私，我更换了本书中出现的所有客户的姓名和身份。）

当我们迎接量子世界观带来的可能性时，需要进入突破时刻——勇敢进入新的领域，超越旧有的束缚，创造新的现实。例如，读卡普拉的《转折点》这本书，对我来说就是一个突破时刻。突破时刻绝不简单只是灵机一动。可遗憾的是，大多时候，我们的洞见——“啊哈时刻”——随着时间的流逝而消失。那是因为，身陷熟悉事物营造的舒适区里，我们并没有足够重视这些事物。突破时刻应该是这样的，某一刻做出决定，然后选择了一个新的方向。开辟新天地需要我们主动地、有意识地进行。书中讲述的核心正是这一事实：可能性催生更多可能性。

许多关注个人成长的书籍和课程都强调思维甚至信仰。然而，它们忽略了一些至关重要的东西，那就是，我们所秉持的世界观如何塑造我们的信仰、思维方式和个人生活。我将证明给大家看，当下的世界观塑造了怎样一个世界，及其如何构成日常经验的基础。不过我不是科学家，所以我对量子力学的描述很容易理解，而且是比喻意义，并非字面意义。话说回来，即便是专业领域的专家也难以用直白的定义解读量子力学。

通过帮助客户解决大量挑战，我总结了一些方法，可以帮助我们克服障碍，唤起生活中新的可能性。我们现在持有的一些信念，如果深入研究它们，会发现没有意义，甚至给我们造成伤害。在本书中，我将引入练习——即自我质询——



帮助我们重塑世界观，以及用量子力学的规则去思考和树立信念。自主思考和树立信念才能真正获得自尊，摆脱烦琐的困扰，改善与人沟通的能力。反过来，所有这些转变都可以让你在与他人相处以及与自己相处时找到新的可能性。

在本书中，我将首先描述过去三个多世纪，科学观发生过哪些转变——从牛顿、笛卡儿等科学家构想的机械宇宙模型，跨度到过去九十年量子力学带来的革命性见解。然后我将让大家看到，我们对旧世界观的无意识的沉迷会损害我们理智生活的能力，以及阻碍我们爆发最大的潜能。在接下来的三章中，每一章将探讨量子力学的一个关键原理，它将使我们的个人生活大大受益。在第5至第12章中，我将用多个案例来演示如何运用量子力学的基本概念帮助我们重新认识自己，认识如何与人相处，与自然相处，以及如何与他人沟通。

本书主旨是帮助你重新认识世界和自我，开发洞察力和技能，以便面对生活时不再忧惧并且能够自我赋权。你将学会如何成为自己思想的主人，并且发现生活的深层意义和目的。

正如九十年前科学世界所经历的那样，现在到了每个人迎接个人变革的时候。我们应该放弃过时已久的世界观，接受量子力学提供的全新的、前瞻的、使能的世界观。是时候体验新的可能性了——一旦我们抛弃那些陈旧的、束缚了我们生活中方方面面的观念，就能迎来新的可能性。阅读本书踏出第一步。欢迎来到属于你的量子新世界。

# 目 录

前 言      *vii*

第 1 章 量子世界观的应许      *001*

    重新思考现实      *005*

第 2 章 为什么需要拥抱不确定性      *009*

    确定性引发焦虑      *011*

    确定性的破灭      *014*

    害怕做出错误选择      *017*

    我将成为谁?      *018*

    驾驭变化的潮流      *020*

第 3 章	找回失去的潜力	023
	回归纯粹的潜力	029
	释放过去	032
第 4 章	在不可分割的参与式宇宙中紧密相连	037
	量子纠缠意味着什么	041
	错过大图景	043
	我们参与整体的创造	048
	看透整体引发共情	050
	合作的价值：在整体中扮演独特的角色	053
第 5 章	成为思想的主人	055
	思想的力量	056
	机械范式下的语言	059
	改变“思考”与改变“想法”	060
	离开熟悉的区域	061
	与不舒适感友好相处	062
	从冒出想法转向新的思考	065
	刻板想法与参与式思考	068
	一种新的肌肉记忆	074

第 6 章	跨越非此即彼的二元思维	075
	跨越二元性	078
	保持思维灵活	081
	提出新问题，开启新的可能性	082
	你的信念是怎样形成的？	083
第 7 章	摆脱病理学的控制	087
	探索客观性神话	088
	客观性神话如何危害心理治疗	091
	痛苦的流行	093
	诊断混乱：将主观想法误认为客观现实	096
	为什么诊断治疗会进一步造成损害？	101
第 8 章	从存在到成为：创造真正的自尊	105
	从“我是谁？”中解脱出来	107
	过度补偿导致失衡	109
	“脆弱”的力量	113
	重新思考自尊	115
	重新思考错误和失败	117
	追求完美	120
	“如果……会怎样？”创造的奇迹	122

第9章 超越身心关联性	125
被经典范式洗脑	127
智力和直觉分离的后果	129
将智力与直觉重新融合起来	131
被遗忘的第六感	134
共时性	135
我们怎样才能到达？	140
第10章 纠缠是爱的心跳	143
自主、依赖还是独立？你是哪一种？	145
缠结在一起的人，纠缠不清的问题	146
不必将曾经的遭遇个人化	149
改变关系的能量场	151
拥抱不和谐，获得成长	152
拥抱主观性和不确定性	154
关系的艺术	157
不确定性是浪漫的本质	158
参与“成为”	160

第 11 章 连贯的交流	163
百分之五规则	164
分享我的本意?	167
真正的对话	171
为彼此留出空间：对话的真实本质	173
聆听的艺术	175
如何摆脱第一反应对你的控制	178
感觉不会出错，但是可以有不一样的解读	181
沉默是枷锁，并非金子	182
第 12 章 不只是语义	187
“to be” 预示着可能性	189
释放限制波塌缩	192
整体与碎片	194
事实是否存在?	195
改变与他人的关系	196
摆脱受害状态	198
找到你的声音：再次拥抱不确定性	199

后 记	推开新的大门	203
	意志 + 意图	204
	摆脱教条，扔掉规则	205
致 谢		207
注 释		209

## 第 1 章

# 量子世界观的应许



世界观是我们看待现实世界如何运作的“元图像”。不过我们要知道，它仅仅描绘了现实世界的暂时性概貌。随着时间的推移，新的理论和发现预示着世界观会发生改变。近代以前人们一直相信“地球处于宇宙中心”的“地心说”观点。到了17世纪初，伽利略推翻了地心说，他声称地球围绕太阳转动，因此受到迫害。我们所认为的现实世界不过是当下世界观的投射。然而，随着每一个新理论和新发现的出现，我们都会修正对世界以及对生存法则的认知，而这些新的认知往往在许多方面给我们带来深远影响。

16世纪以前，西方的世界观一直都被罗马天主教的教义左右。教义部分地建立在亚里士多德的学说基础之上，指向理性和信仰的结合。之后，尼古拉斯·哥白尼、约翰内斯·开普勒和伽利略等早期科学家在物理学、天文学领域推动了一系列变革，演化出更加依赖分析推理、以数学规律而不是以精神原则或迷信为基础的自然世界观。哲学家兼数学家笛卡儿追随这些人在天文领域的发现——包括日心说的提出——