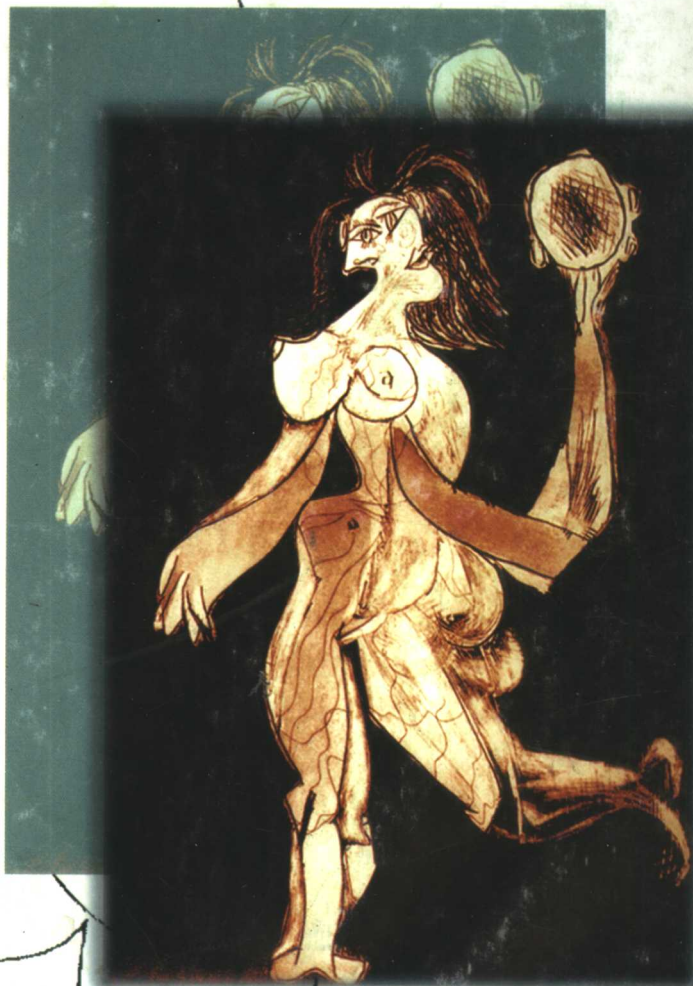


亲 intimacy 密

上瘾



时代文艺出版社

亲 intimacy 密

上 癮



时代文艺出版社

目 录

第一篇 快乐的良方..... 1

平静心不假他求..... 4

打开心胸，聆听智慧 心灵平静的效果 / 无尽的诱引 / 戒瘾须除根

心灵平静是我们与生俱来的权利，它就像我们呼吸及消化食物一样自然。

对药物、酒精、食物、性、赌博或其他任何东西甚至环境上瘾，乃是代表一个天真无邪的人，经常要拼命地向外去追求一种正向的感受。广告——从香水到香烟——全都是凭借承诺一种合乎理性的临摹式快乐在推销每一样东西。当我们不知道如何或到哪里去寻找生命中的平静时，我们就被迫得透过任何我们认为会有帮助的方法来寻找它。

不管是何种癖瘾习惯，它的根源都一样——需要觉得安适。如果你只是斩掉杂草的上端，例如酗酒、赌博这类的表面行为，而根依然留着，那么杂草一样会再生。

思想创造宇宙 16

思想塑造心理经验 / 个人化思想系统 / 真实的错觉 / 差异性现实 / 意识的层次 随顺心情流动 / 情绪——我们的本来心情及错觉检测器 / 将情绪降温 / 直觉、本能与智慧

假如你把视线焦点放在车子挡风玻璃上的臭虫，你就一定会错过前面的景象，而且很可能会发生意外。智慧就像是透过挡风玻璃来看事物，而不是盯着挡风玻璃看。

假如你在不同国家收听同一国际性事件——假设是中东的两个非结盟国家——你就会听到相当不同的“事实”版本。新闻播报员都相信他们自己是客观而且公平，但是他们所说的似乎是完全不同的事件。

所谓高层次的意识，无非就是一种愉快的心情。每一个人都喜欢有愉快的感觉，有了好心情，我们会更有乐趣、更有成就，而且跟别人处得更好。我们可以超越自我的习性、不安全感而做我们自己，并且对外在世界的看法也会更客观。

第二篇 挥别瘾癖 35

双向度的康复 38

习惯的形成 / 从习惯到上瘾 / 物瘾的恶性循环 / 单

向度的康复 / 双向度心理治疗

习惯是所有上瘾症的基石。字典中对习惯的定义是：“一种经过养成的行为模式，到后来经常变成一种非自愿性的行为。”

习惯若是到了很难戒掉而且无法控制的地步时，那就称为瘾癖。瘾癖是一种习惯模式，它会不断地重复，而且完全没有考虑到它的恶果。我们的社会向来就被称为“上瘾的社会”，真是名符其实。

心灵的平静是单向度治疗的目标。要维持治疗的效果，上瘾者必须改变他们的意识层次到足以让他们在生活中还能维持平衡，否则，他们的改变只能让他们戒除瘾癖，却不足以让他们过得快乐。

单向度与双向度康复的主要差别在于后者将一种见解输进我们的思想本质里：我们就是创造和转化现实状态的意识。

1. 上瘾治疗的谬误 51

谬误 1：为了驱除上瘾行为，觉察、探讨和表达负面想法和情绪是很重要的 / 谬误 2：知道和回忆过去的经验，对于上瘾症的复原和预防其复发是必要的 / 谬误 3：慢性上瘾症是无可救药的 / 谬误 4：每一种类型的上瘾症都是独特的，只有患有相同病症的另一人才能有效地对待和理解它。 /

谬误 5: 为了找到心灵的平静, 必须把焦点放在一个人生命中的细节和难题 / 谬误 6: 正向感受是错觉的征兆 / 谬误 7: 没有痛苦, 就没有收获 / 谬误 8: 要达到和维持心灵的平静, 仪式和技巧是必要的

过去经验是一种错觉妄想, 这个简单的真理具有深远的含意, 它的影响力无远弗届。

帮助别人的是我们的智慧, 而不是对问题的了解; 要帮助一个快要沉入流沙的人, 首先你自己必须先离开流沙。

我们领受的痛苦已经够多了——上瘾症者是痛苦的专家。重要的是去学习过一种完全没有痛苦的生活。我们偶尔可能还会从脚踏车上摔下来, 那就是在提醒我们必须多学一些, 但是我们大可不必一直凭借摔跤来学会事情。

只是做这些仪式, 而没有运用内在智慧, 就像是用一张过期的地图来寻找我们不熟悉的路, 地图上的某些指示或许还有帮助, 但是其他的就只会让我们迷路而矣。

与上瘾者良性互动 73

错误的认同取向 / 为思考寻找生路 / “放下”的学问 / 平静的心灵对人际关系的影响 / 改变世界从改变自己开始

成瘾者经常会责备他们身边人的所做所为,

制造出一种不信任与偏执的气氛。

有许多染有上瘾症的夫妻和孩子，都认为他们可以用离婚或离家出走来说摆脱生活中的伤痛和苦楚，很不幸，他们的思想系统是他们行李的一部分。

以彼得为例，他说，除非珍妮戒酒，否则他不会快乐。后来她戒酒了，但他还是不快乐，因为他根本不相信她真的戒了。这两种情况他都不快乐，而这都是他的想法造成的。

预防旧症复发 86

夸大的自我膨胀 /原则 1：活在今天 /原则 2：单纯化 /原则 3：自然的自尊自重 /原则 4：灵感与知觉 /原则 5：正向感受是迈向心灵平静的指标

很显然，矫正治疗是没有效的。这已不足为奇，因为大多数的治疗都只是针对上瘾行为，而没有教导人们去开发自己健康的生命和宁静的品质。

我经常听到正在做治疗的成瘾者说，他们的酒瘾是戒了，但却觉得不快乐。他们的复原是一种挣扎，而且深信必须用很严肃的态度来看待这件事。他们已经学会不去听信自己的动机，但是他们还希望活得更好一点。

如果我们认为必须将负面情感表达出来才能体验到正面感受，那么等于是想要去北方却一直往南走。

第三篇 宁静安稳过一生 101

无压力生活 104

压力是什么？ 谬误 1：压力是很自然的现象，因此无可避免 谬误 2：为了要有创意、有动力、有能力、能成长、学习以及发展，压力是必须的 / 谬误 4：压力来自环境 谬误 5：改变都会有压力，不论那个改变是正向或负向 谬误 6：将压力宣泄出来有助于减低压力

压力似乎就像一种无药可医的病毒，入侵到我们的生活中，可能会导致我们酗酒、家庭问题、自杀、心理疾病、身体失调。

人们告诉我们说，你若真的想要拥有某些东西，你就必须努力工作并牺牲你的健康、快乐、家庭生活和其它好的东西。没错，这是一条可以让你达到“成功”的途径，但并不会为你带来满足和愉快。

你若认为练习忍受重大压力对自己有益，就等于也认为背五十磅重的背包去跑马拉松一样是个好主意。压力是一种不必要的负担，我们经常不知不觉就把它加在自己身上。它会耗尽我们的能量、窒息我们的创造力，使我们无法享有正向、平静的感觉。

治疗上的应用 / 上瘾症的预防

所有的人类都受到基因或遗传的影响，这使得某些人在受到压力时会比较容易“崩溃”。压力会让某些人罹患溃疡、染上酒瘾，甚至精神分裂。如果没有压力，这些基因倾向就不会显现出来。

第一篇

快乐的良方

心情的动荡是一种本然的力量。

觉知到心情的低落，就像是车子在高速公路上辗过分隔车道的突起物，如果不留意这些警告，我们就会掉得更深，陷入情绪的沟渠里。





① 平静心不假他求

不论有无觉知，其实我们都在追求内心深处所存有的正向感受，有人称它为快乐，有人称它为心灵的平静，也有人称它为爱的追寻。当我们经验到这个感觉，它就像是经过一段长途跋涉之后回到家中。我们感到很安全、安心、且与这个世界和平共处。

平静的心灵是每一个人与生俱来的，当我们“失去”它时，那种渴望重拾宁静的企求亦是天生的。对某些人而言，那个欲求会因为逆境或身心困扰的刺激而显现；而有些人则是表现在对生命深层意义的探寻上。

多年来，许多从事上瘾症治疗的专家一致表示，平静的心乃是治疗上瘾症的最佳特效药，性灵的觉醒与意识形态的改变，是上瘾症的解毒剂。但是到目前为止仍是说的简单，实行起来却困难重重。新认知心理学派所提出的治疗原则，可说为此目标的达成勾绘出一条清晰的路径。

打开心胸，聆听智慧

只要我们打开心扉，内在智慧就会自然显现。开放的心灵是个人成长的首要关键，是悟见萌发的丰沃土壤；所谓的悟见（insight）就是一种来自内在真我的领悟与了解。真我是一切意识的起源，具有思想表达的力量，同时也是一切智慧的根源。（真我 self 与自我 ego self 不同，自我是我们所学到一切生活信念的总和。）

当你在阅读这本书时，若想要有所体会，最好是将自己原本具有的观念暂时搁置一边，尽量保持开放的心灵。固着的思想只会阻碍你更深入的学习。“我可以学习新东西”的想法，能够让你打开心胸去聆听新观念，并且让新的讯息去碰触理智所无法到达的境界，这就是我们所谓的直觉或内在智慧。唯有当我们的心智保持宁静，才有可能去聆听。当我们用原先的观念将读到的东西加以过滤时，就会有一大部分的东西漏失掉，所以阅读时千万不要去分析自己的问题，因为这样一来你的头脑便会非常忙碌，而使你无法了解到自己的内在智慧。

平静的心就像电能，我们无法用肉眼看到它，但却可以看到通电后的灯泡、电器发挥作用。我们不需



要知道电是什么，或者它是如何运作的，只需要将插头插上、启动开关即可。同理，当我们了解到如何发觉平静心灵的方法原理时，我们就可以启动它内在的正向能量了。

在我明白自己生命中的心理运作原理之前，心灵的平静对我而言只是一项理论概念，或者顶多是得靠着努力才能达到的目标。现在我已感到非常满足而宁静，而且心存感激。因此我希望各位也都能运用这些原理去了解自己的生命。

心灵平静的效果

心灵平静是我们与生俱来的权利，它就像我们呼吸及消化食物一样自然。当我们的身体处于健康状态时，那些功能就会自然保持平衡，如果心理状态健康，我们的情绪、思考以及行为也都会维持和谐，这时我们与周遭环境就能有良好的互动关系。

平静的心灵对我们生活的影响很深远，它能够改变我们生命中的每一个层面，就如同一根火柴即可划破黑暗，平静的心也能够让我们的生命产生极大的改变。

心灵平静表现于外就是成熟、和谐的人际关系。当我们的内心感到宁静，我们就愈能够开放、真诚、



尊重和关爱别人，而不会有所防卫或责备，而且也比较能够去欣赏别人的正向特质。当他人内心感到不安而做出一些负向行为时，我们也能够以同情和耐心来回应对方。我们不需要凭借控制别人来感到安心，并且能够看到别人的优点，进而也让他们了解到自己的内在美。

愉悦的心能够助长学习效果；不安或恐惧则会阻碍学习。当我们心灵保持平静时，我们倾听、学习与创造的能力都会大大提升。稳静的头脑是一个接收概念与悟见的开放管道，它会受到好奇心的鼓舞与刺激，而不致于受过去观念、态度、限制和偏见的阻碍。

当我们内心平静时，我们会充满活力而且想要有所贡献。此时工作即是欢乐，不仅事半功倍，而且毫无压力，也能够轻松地解决问题。

我们的身心是不可分割的。现代医学已经清楚地告诉我们，心理状态与身体免疫系统、身体的成长和发展、肉体的吸引力以及器官功能之间，有着密切的因果关系。如果我们的心理状态比较正向健康，疾病就较少上身，复原能力也较快，而且身体也会比较舒适。

我们的心灵愈平静，就愈能够了解自己在才干及人际关系上的潜能。我们能够完全活在眼前，而不致受到罪恶感、怨恨以及恐惧的折磨。



平静的心能够激发我们的智慧，使我们更客观地去看待生命，并拥有更多选择的自由。

很明显的，平静的心灵具有多种好处，但假如我们追求宁静之心的主要目标是想获得这些好处，那么我们就本末倒置了。是先有平静的心灵，然后这些东西才会出现。我们必须卸除想要从外在得到快乐的幻想，因为快乐来自我们心中，那里才是我们的努力的重点。

从认识心理运作的原理中，我们可以学到达成心灵平静的良方。在本书的下一章中，我会仔细解释新认知心理学所提出的四项原理。首先，我们还必须了解一下上瘾症者的内心世界。

无尽的诱引

心灵的平静对患有上瘾症的人来说，是一种遥不可及的梦想。所谓平静的心灵，应具有以下几种特质：安心、感激、满足的感觉，能够关怀他人，而且内心时时处于一种深层的平静状态。心灵平静的人，不需要凭借满足欲望来得到自身的完整感。而患有上瘾症的人，则会企图从外在事物或情境中得到满足。事实上，这种完整感只能来自于内在，你不可能向外去追