

学会接受 你自己

全新的接受与实现疗法

史蒂夫·C.海耶斯 | 斯宾塞·史密斯 著
Steven C. Hayes | Spencer Smith

曾早垒 译

接受与实现疗法创始人史蒂夫·C.海耶斯开山之作

Get Out of Your Mind and
Into Your Life



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

学会爱自己

七日内结束负面情绪并
找回自信与快乐

—— 帮你走出负面情绪，找回自信与快乐 ——

Get Out of Your Mind and
Into Your Life

● 张德胜

Get Out of Your Mind and
Into Your Life



学会接受 你自己

全新的接受与实现疗法

重庆大学出版社

Get out of your mind and into life: the new acceptance and commitment therapy by Steven C. Hayes, PHD. and Spencer Smith

ISBN 978-1-57224-425-2

Copyright © 2005 by Steven C. Hayes and Spencer Smith

Original language published by New Harbinger Publications, Inc. All rights reserved. 本书原版由 New Harbinger 出版集团出版。版权所有,盗印必究。

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No Part of this Publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由 New Harbinger 出版集团通过大苹果授权重庆大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中国境内销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版贸核渝字(2008)第 101 号

图书在版编目(CIP)数据

学会接受你自己:全新的接受与实现疗法/(美)
海耶斯(Hayes, S. C.), (美)史密斯(Smith, S.)著;
曾早垒译. —重庆:重庆大学出版社, 2010. 1
(心理自助系列)

书名原文: Get out of Your Mind & Into Your Life

ISBN 978-7-5624-5254-6

I. ①学… II. ①海… ②史… ③曾… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233372 号

学会接受你自己—— 全新的接受与实现疗法

(美)Steven C. Hayes 著

曾早垒 译

责任编辑:刘秀娟 版式设计:王 斌
责任校对:郭小梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16 字数: 252 千

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-5254-6 定价: 32.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

献给我的母亲

Ruth D. H. Sundgren

我的第一位奉献爱与承诺的榜样

——SCH

献给我的妻子和儿子

让我们一起面对生活的历练,共同携手人生路

——SS

致 谢

我要感谢许许多多对这本书做出贡献的人。我的妻子, Jacque Pistorello, 在我写作该书期间一直给予我支持和灵感。我的孩子们, Camille、Charlie 和 Esther, 理解我在写作该书的关键几周里因过于专注而忽略了他们。像 Jacque 一样, Spencer Smith 的妻子也在我们赶稿期间给予我们支持。

这本书里的许多点子都得益于 ACT 清单里的成员。首先, David Chantry, 是章节的共同作者, 因为他贡献了许多不同的点子, 其中有些远远超过了该章节的内容(例如: 应对策略日志的变化形式; 铁路桥的练习; 清空头脑的练习; 宝贵的生活记录表)。我要感谢他允许我在书中使用这些点子。我的学生们(有好几位提供的材料已经被编入相关的章节, 作为共同作者被列出来)也是我点子的来源, 自始至终地给予我支持。Change 公司的 Don Kuhl 第一个向我提出建议, 写一本大家拿来就能直接用得上的书。这个工程虽然没有完全实现, 但我还是要感谢他让我想到这样的项目。Kirk Strosahol 这些年来总是定期地敦促我写一本通俗读物, 我非常愿意做这样的工作。New Harbinger, 特别是 Matt McKay 和 Catharine Sutker, 给了我足够的空间, 让我以自己的方式来完成这本书。

ACT 和 RFT 是集体的工作, 而非个人的成就, 是许许多多共同努力的成果: 是学生们、同事们、客户们共同努力的成果。我无法在此一一列举致谢, 但肯定会铭记于心。你们都知道我说的是谁。谢谢你们。

——Steven C. Hayes Reno, NV.

2005 年 5 月

我首先想要感谢的是 Steve Hayes, 感谢他邀请我来帮助他完成这本书的商业版。与他共事非常愉快。我相信书中的内容已经以某些直接的方式对我的生活产生了影响, 我对能有这样的机会心存感激。

我还要感谢他的各位家人,在我到达里诺、我们写这本书期间,他的家人对我盛情款待。

我的妻子,Marie,在我工作期间一直都耐心地给予我帮助和支持。除了在空间上支持我的这个项目以外,还承担起了熬夜照看我们的新生儿子 Tristan 的重担,使得我有充足的睡眠时间来保证工作的进行。

感谢 New Harbinger 的人们,是你们使得我有可能参与这项工作。我还要特别感谢 Catharine Sutker,是你引荐我加入该项目,在这一点上还要感谢 Marthew McKay,我们的出版商,一直以来和你们共事都非常愉快。

最后,我要感谢我的读者。我希望我们努力呈现的内容会对你的生活产生一些积极的影响。

——Spencer Smith. Santa Rosa, CA. 2005 年 5 月

1 / 引言

12 / 1 人类的痛苦

22 / 2 为何语言会带来痛苦 (与 John T. Blackledge 合著)

42 / 3 逃避的力量 (与 Julieann Pankey and Kathleen M. Palm 合著)

53 / 4 放轻松 (与 John T. Blackledge and Michael Ritter 合著)

65 / 5 思维的麻烦 (与 Jason Lillis 合著)

82 / 6 拥有想法与陷入这个想法 (与 John T. Blackledge and Jason Lillis 合著)

目 录

CONTENT

104 / 7 如果我不是我的所思，那么我又是谁？

125 / 8 集中注意力

144 / 9 积极心态是什么，又不是什么 (与 Michael Ritter and John T. Blackledge 合著)

160 / 10 积极心态：学习如何跳跃

186 / 11 什么是价值观？

201 / 12 选择你的价值观

215 / 13 下决心采取行动 (与 Jason Lillis and Michael Twohig 合著)

237 / 结论 选择过有价值的生活 (与 David Chanttry 合著)

242 / 附录 ACT 所蕴含的价值观和信息

引言

人都会痛苦,且不仅仅是肉体上的痛——痛苦远远不止这些。人类要在各种各样的心理痛苦中挣扎:麻烦的情绪和想法,不愉快的记忆和往事,想要回避的欲望和情感。于是,他们思来想去,焦虑不已,生气怨愤,心怀期待而又担心惶惑。

可同时,人类又展现出无限的勇气,深度的怜悯以及卓越的能力不断将哪怕是最艰难的个人历程向前推进。他们明知自己会受伤,却仍然深爱他人;明知自己有一天会离开这个世界,却依然憧憬未来。面对虚无,还要拥抱理想。人类就是这样,不时地、会充分展现出其生命力、表现力和责任感。

这是一本关于如何走出痛苦、拥抱生活的书。这本书不会教你用一己之力来战胜内心的挣扎,然后再开始自己的人生,而是告诉你如何活在当下,并且全身心地生活——接受(而不是抛开)自己的过往,接受自己的记忆,接受自己的恐惧以及接受自己的悲伤。

ACT 为何物,对你有何帮助

该书基于接受与实现疗法的理念,即 ACT。(“ACT”应读为一个完整的单词,而不是单独的大写首字母。)这是一种新型的、有科学依据的心理治疗模式,是所说的“第三波”认知和行为治疗方法(Hayes,2004)中的一部分。ACT 以关系框架论(RFT)为理论基础:这是一种研究人的思维如何工作的基本模式(Hayes, Barnes-Holmes and Roche,2001)。这项研究表明,我们今日用于解决问题的许多方法反而将我们引入了痛苦的陷阱。坦率地说,人类正在玩一场自我欺骗的游戏,在这场游戏里,人类自身的思维,本来应该是掌控环境的绝妙工具,现在却变成了

人类的主人。

可能你已经注意到,令人感到矛盾的是,即便想到了如何解决问题的点子,那些你觉得最难解决的问题还是变得越来越难以改变和处理。这并不是幻觉。这是因为你的逻辑思维面临的是自身从未打算去做的事情。产生痛苦就是其结果之一。

这种说法看起来挺奇怪,特别是当你拿起本书想要帮助自己解决点心理问题的的时候就更是如此了。通常情况下,人们求助于自助类的书籍,都是想寻求一些办法来解决特定的问题:抑郁,焦虑,药物滥用,创伤,压力,倦怠,慢性疼痛,吸烟,等等,不一而足。对普通人来说,解决这些问题不仅仅是最终目的,而且也是可以通过具体的方式来实现的目标。

比如,战胜压力似乎就必须得先消除压力的感觉;要戒烟似乎就必须先得摆脱抽烟的冲动;要克服焦虑障碍似乎就得先学会放松,或是对那些过分的焦虑想法提出质疑和加以改变;等等诸如此类。这本书对目标和手段加以仔细区分,你会看到,这许多通常意义上能改善生活的途径,在当今的心理治疗理论看来是既冒险又没有必要的。

如果你现在正遭受心理问题的折磨,你就应当知道,研究表明,ACT 对许多常见的心理问题都有帮助(Hayes, Masuda et al., 2004),其基础模型受到了广泛的支持(Hayes et al., 即将出版)。在本书里我们会看到这些数据。

你现在所读的这本书都是基于实践的真实描述,了解这一事实非常重要,因为全书有一些迂回曲折的地方看起来挺奇怪,读起来有时会令人困惑。从某种程度上来说,这是不可避免的,因为 ACT 挑战的就是那些在文化中根深蒂固的,对人类问题常规的看法。研究表明,ACT 的方法和理念从总体上看都是有效的,保证了观念和进程的有效推进(参看附录),但这并不意味着这些方法就很容易掌握。在此重申,如果你对这些理念和方法都已经是耳熟能详了,那这本书可能对你也就没什么用处。

下面这些例子就是你可能需要考虑到的一些非常规的理念:

- 心理痛苦是正常的,非常重要,人人都会有。
- 你不能刻意地消除自己的心理痛苦,当然可以人为地采取一些步骤来避免其加深。

- 痛苦和折磨是两种不同的状态。
- 不要自我折磨。
- 坦然面对痛苦是摆脱折磨的必经之路。
- 你可以过一种自己所看重的生活,现在就开始,但要做到这一点就得先学会如何走出惯性思维,拥抱生活。

基本上,ACT 所要求的就是你观念上的根本转变,即对待自己的个人体验上的方式的转变。我们不能保证会很快地改变你的抑郁、愤怒、焦虑、压力,或是低自尊的状况,至少,不会有想象的那么快。但是,我们却敢说,这项研究已经证明,那些阻碍你生活的障碍会得到改变,而且有时候会改变得非常迅速。ACT 的方法为解决困难的心理问题提供了新的手段。这些新的方法能够改变心理问题的实质及这些问题对你生活的影响。

打个比方,心理障碍所产生的影响与它在生活中所体现出的形式的不同,可以用一个在战场上奋战的人来说明。如果战争进行得很不顺利,那这个人会战斗得越来越艰难,认输的想法不时席卷而来;但只有取得了战争的胜利,这个奋战的人才会觉得自己过的生活才可能有意义。于是这个战争还会持续下去。

但是,那个人不知道,事实上,他或是她可以在任何时候退出战场,现在就开始生活。战争或许还会持续,战场就在眼皮底下,虽然这种场景还和战役发生的时候一模一样,但战争的结果已经不重要,在战争开始之前认为只有赢才能开始过上真正的生活,而现在这样看起来挺有逻辑的想法将不复存在了。

做这样的比喻是想说明心理问题的表象和其实质的不同。在这个比喻里,这场战争不论是你参与其中还是袖手旁观,它看起来和听起来都是一样的。它的外在状态不会有什么变化。但是其影响——其真正的实质——却极其不同。为生活而战和生活并不是一回事。

具有讽刺意味的是,我们的研究表明,当实质发生变化时,外在也会发生改变。当战士离开战场,让战争继续进行时,战争甚至也许会平息下来。就像那句 20 世纪 60 年代的口号说的那样:“要是他们参与的是一场无人参与的战争,会怎么样?”

把这个比喻用在你的情感生活中。ACT 专注的是问题的实质,而非其外在。学会用一种截然不同的方式来处理自己的忧虑,可以很快地改变其对你生活的影

响。如果你遵循了本书中所描述的方法,就算是忧虑的感觉或想法看起来没什么改变(谁知道呢,也许会这样),你心理上的忧虑也极有可能在本质上,也就是其影响上,得到了改变。

从这个意义上来说,这并不是一本传统的自助类型的书籍。我们并不打算用新的理论来帮助你赢得克服痛苦的战争。我们要做的是帮助你摆脱自己头脑中的激烈战斗,从而开始过你真正想要的生活。就从现在开始。

痛苦:心理上的流沙/陷阱

抛弃战场,而不是赢取战争胜利,这样违反直觉的点子也许会听起来很奇怪,而且实行起来也需要学习许多新东西,但绝不疯狂。你也知道其他一些类似的情形。虽然不同寻常,但绝不是不为人所知。

假设你遇到了某个正站在一堆流沙中的人。没有绳子或是树枝可以帮助你拉到这个人。那么你唯一能做的一件事就是和他或是她交流了。这个人会喊道:“救命,拉我出来,”并且会做人们通常在陷入可怕境遇时常做的事情:挣扎着想要逃脱。当人们踏入到自己想要摆脱的状况时,不管是暴风骤雨还是泥泞烂沼,99.9%的人在当时所采取的有效行动都会是从麻烦中走开、跑掉、移开、弹开或是跳出来。

用这样的方法来对付流沙可不成。要逃离某种境遇,得先抬起一只脚,然后将另一只脚向前迈出。要是这么来对付流沙的话,可就糟糕了。一旦抬起一只脚,这个在流沙中的人就把自己全身的重量压在了原先承受重力的表面的一半之上。这就意味着向下的压力在陡然之间增倍了。而且,在抬起的那只脚周围的流沙所产生的吸力会给另一只脚带来更大的向下的压力。接下来只有一个结果:这个人会在流沙中陷得更深。

当你看到这个陷入流沙中的人,看到这种情形正在发生时,你是否可以大声地喊出有帮助的话语呢?如果你知道流沙是怎么回事的话,你一定会大声叫这个人不要挣扎,尽量平躺,伸展手脚,最大限度地扩大身体接触面。以这样的姿势,这个人才有可能不往下陷,然后也许能慢慢滚到安全地带。

由于此人一心想着要摆脱流沙,所以要最大限度地扩大身体接触面就显得异常地违背直觉。那些挣扎着要摆脱泥沼的人也许永远都不会意识到,更明智和更安全的举动应该是“面对”泥沼。

我们的生活与此非常相似,我们不仅会陷入生活的流沙,而且在某种意义上,这样的状态还经常无休无止。事实的确如此,那些如流沙般给我们带来创伤的回忆又几时曾完全消失过?现在想想你自己最不喜欢的心理问题。花点时间思考一下,问问自己,“这是我上个月出现的问题?还是半年前?一年前?五年前?这个问题到底存在有多久了?”

大多数人都会发现,自己在内心深处焦虑的并不是最近发生的事情。最深的焦虑潜伏在背后已经有些时日了,通常是有好些年了。这个事实向我们表明,用惯常的方法来解决问题可能并不会奏效。要是这些方法管用的话,为什么在经过了这么多年的尝试之后还是没有作用?确实,那些最难熬的心理挣扎持续之久,表明了常见的解决问题的方法可能本身就有问题,就像是那些陷入流沙的人一样,如何试着重获自由本身就是个大问题。

因为某种原因你拿起了这本书,我们猜想,你是陷入到了某种心理的流沙之中,你觉得需要帮助才能解脱自己。而你也试过各种各样的“解决方法”,但都无疾而终。你一直都在挣扎,却渐渐下沉,不断忍受着痛苦折磨。

你的痛苦会对你未来的道路大有帮助。你有机会体验到他人所不知的心理痛苦,因为只有当普通的解决方案失效时,我们才会以开放的心态来接受现代心理科学所能提供给我们的违反直觉的解决心理痛苦的办法。一旦你更了解人脑的意识是如何运作的话(特别是关于你自己的意识),那么也许你就做好了准备要选择常人较少走的那条路。难道你还没受够折磨吗?

我们这本书并不是帮助你摆脱现在正陷入的流沙,而是让你面对它。我们写下这本书的目的是要减轻你的痛苦,给你力量,让你能过上有价值、有意义、有尊严的人生。从技术层面来看,你之前一直苦苦挣扎的心理问题可能仍然存在(也有可能不存在),但若是你能全身心地投入到生活中,让这些问题以一种不能干扰你的形式存在着,又未尝不可呢?

无处不在的人类痛苦

和大多数流行的心理书籍的不同之处在于,本书的开端提出了一系列不同的假设。我们在引言部分的头一句话里就表明了这样的不同:人都会痛苦。我们不会想当然地认为,正常的人类自有一套办法让自己过得幸福快乐,只有奇特的经历或是生物上的变异才会打破这样的平静。相反地,我们认为,痛苦是正常的,只有不同寻常的人才能掌握如何创造心灵的平静。为什么会出现这样的现象仍然是个谜;这本书要说的也就和这个谜有关。

令人关注的是,人类有许多问题是非人类所不能想象的。看看自杀的数据吧。每个人群中都有发生,与自杀的艰苦搏斗普遍得令人惊讶。在你的一生中,有一半的可能会产生出自杀的想法,程度从中等到严重不等,总共持续时间至少两周(Chiles and Strosahl, 2004)。这个地球上几乎百分之百的人都会在一生中的某个时候想要了结自己。还未学会说话的儿童不会产生自杀的企图,但是非常小、刚刚学会说话的孩子偶尔都会出现这样的现象(Chiles and Strosahl, 2004)。不过,我们却找不到什么理由来认为任何非人类的动物有故意杀害自己的企图。

这样的基本模式在一个又一个的问题区域里反复出现:大多数人都忍受着煎熬,即便在那些看起来挺成功的人中间也不能幸免。试问自己:在你了解的人中间,有多少人从来没有间歇性的经历过如下折磨:严重的心理或是社会问题,关系问题,工作问题,焦虑,抑郁,愤怒,自我控制问题,性的问题,对死亡的恐惧,等等。对大多数人而言,认识这样真正心满意足的人会很少,可能周围一个这样的人都没有。

关于人类问题的科学数据也证实了这一点。我们就随意地看看几组数据吧。约有30%的成年人在某个时候会具有明显的精神失常的症状,大约有50%的人会在一生中出现某种程度的失常,而其中有接近80%的人会出现不止一种的严重精神失常的症状(Kessler, 等, 1994)。美国人在减轻自身的精神痛苦方面投入了大量金钱。

比如,抗抑郁症药物的生产是一项以百亿计的产业,而其对抑郁症的平均效

果也不过比一般的安慰剂好 20% 而已,从医学意义上而言是微乎其微的(Kirsch, 等,2002)。确实,我们对抗抑郁药物的消费过于惊人,对江河洋流都造成了污染,也污染了我们食用的鱼类(Streater,2003)。但是这些数据,虽然令人感到难过,仍然大大地低估了问题的严重程度。在接受心理健康保健的人群中,只有一半的人患有严重的心理健康失调症(Strosahl,1994),而另一半人的问题都是和自己的工作,或是婚姻,或是自己的孩子,或是在生活中感到缺乏目标有关,也就是哲学家们所说的“存在性焦虑”,或仅仅是“焦虑”,这是一种经常存在的强烈的忧虑和焦虑的感觉。

例如,婚姻可能是大多数人自愿进入的最重要的成年关系,然而,有大约 50% 的婚姻会以离婚收场,而且再婚也不理想(Kreider and Fields,2001)。而关于婚姻忠诚度,婚内伤害和婚姻幸福指数的数据也令人沮丧,这表明许多表面完整的婚姻是以不健康的关系为基础才得以维系的(Previti and Amato,2004)。

这样连篇累牍的报道还可以轻松地持续下去。有朝一日,当所有人类面对的主要行为问题都加在一起,产生的效果就是,不体验重大的心理折磨反而变成了“不正常”。

怎么会变成这样呢?如果我们能和那些在饱受创伤的社会中缺乏资源的人们讨论一下这个问题的话,我们就能明白了。如果一个苏丹的儿童必须四处藏身才能躲避叛军的暴力时,我们就能够很容易地体会到她的悲惨境遇。如果一位悲伤的印度尼西亚母亲在台风中失去了一切,那么她的悲痛是巨大的,但是,鉴于其恶劣的环境,这样的悲痛也是可以预见的。可对于读这本书的人来说,大多数情况并非如此,正如我们大多数人有意识地将自己的生活与那些遭受战争和可怕自然灾害的人们的生活做出对比一样。然而,在许多出现问题的领域里,那些聪明又成功的人未必就比这个世界上不如自己幸运的同类要幸福多少。和那些在经济环境更恶劣的国家里的人相比,那些生活在经济高度发达国家里的人并不见得就会拥有更少的社会或是人际交往问题(比如,自杀)(Chiles and Strosahl,2004)。怎么会这样呢?

带着这个问题来看看你自己的生活。是不是现在让你受尽折磨、想要有所改变的事情看起来越来越难以改变了?尽管你在生活中的许多其他方面都能得心应手。是不是你一直都在试着要解决某些问题,但是到目前为止还是没有找到真

正的解决方案？确实是这样，你可能已经尝试过了许多种解决办法……但现在你正打算再买一本可以帮助自己的书。怎么会这样呢？

我们希望你带着如下问题阅读本书：为什么人类的痛苦是这么普遍，为什么你的困境这么难以改变，你该怎么办？本书接下来就会详细探讨这些问题。我们认为至少能部分解决这些疑问。

我们提出这些问题并无冒犯或批评之意。这本书也并不会对你所处的困境横加指责，也绝不会认为如果你多努力一点，生活就会变得好起来。这本书完全从感同身受的角度出发；来源于我们自身和我们病人所纠结的体验。上述这些问题也是我们经常询问自己的问题，而且还时常抱着深深绝望的心情。我们认为，既然科学已经提供了意想不到的答案；那么这个答案也应该会对你有直接的帮助。

集中注意力，接受心态和价值观

ACT 不是什么固定的谚语或是箴言，并不会给你带来个人的新启示。尽管 ACT 中的某些原则已年深日久，但该疗法的主要构成元素却非常新颖。ACT 是建立在一种新的人类认知模式之上的疗法。该模式是本书中所列举出来的具体方法的基础，这些方法都可以改变你所面临的问题和现在的人生状态。这些方法可以粗略地分做三类：意识（警觉）、接受和以价值观为基础的生活模式。

集中注意力

集中注意力是一种观察自我体验的方式，几个世纪以来，在东方体现为若干形式的冥想。西方心理学最近的研究已经证明，进行冥想对心理有相当显著的益处（Hayes, Follette and Linehan, 2004）。事实上，在西方，冥想已经被作为一种强化治疗效果的手段来应用到许多不同的心理学传统中去（Teasdale et al., 2002）。

我们采用的方法中有很大大一部分都与冥想有关。而 ACT 赋予这个古老的手段以这样一种模式：以冥想为核心要素，并以一整套全新的手段来革新这些要素。