

阿诺德·拉扎勒斯 (Arnold A. Lazarus)

[美] 克利福德·拉扎勒斯 (Clifford N. Lazarus) 著 万颖莹 译

艾伦·费伊 (Allen Fay)



心灵谣言 粉碎机

你不该相信的40个错误观念

美国最有影响力的十大心理治疗师之一
认知行为疗法先导者
多重模型疗法创始人**拉扎勒斯**
粉碎心灵谣言，重新认识未曾质疑过的信念



DON'T BELIEVE IT FOR A MINUTE !
FORTY TOXIC IDEAS THAT ARE DRIVING YOU CRAZY



机械工业出版社
China Machine Press

阿诺德·拉扎勒斯 (Arnold A. Lazarus)
[美] 克利福德·拉扎勒斯 (Clifford N. Lazarus) 著 万颖莹 译
艾伦·费伊 (Allen Fay)

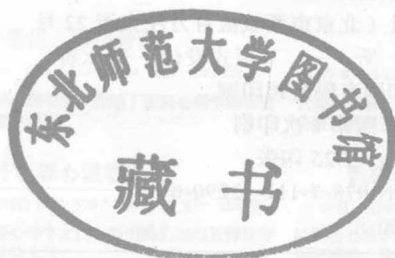
心灵谣言 粉碎机

你不该相信的40个错误观念

DON'T BELIEVE IT FOR A MINUTE!
FORTY TOXIC IDEAS THAT ARE DRIVING YOU CRAZY



01948715



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵谣言粉碎机 / (美) 拉扎勒斯 (Lazarus, A. A.), (美) 拉扎勒斯 (Lazarus, C. N.), (美) 费伊 (Fay, A.) 著; 万颖莹译. —北京: 机械工业出版社, 2013.8

书名原文: Don't Believe It For A Minute!—Forty toxic ideas that are driving you crazy

ISBN 978-7-111-43290-6

I. 心… II. ①拉… ②拉… ③费… ④万… III. 心理学—研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 156765 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-3551

Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus, Allen Fay. Don't Believe It For A Minute!
Forty toxic ideas that are driving you crazy.

Copyright © 1993 Arnold A. Lazarus, Ph. D. and Allen Fay, M. D.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Arnold A. Lazarus, Ph.D. and Allen Fay, M. D. through Bardon-Chinese Media Agency.

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 Arnold A. Lazarus Ph.D. and Allen Fay M. D. 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 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 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。

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: 张 昕 版式设计: 刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

147mm × 210mm · 7.25 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-43290-6

定 价: 35.00 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

Preface • 前言

《洛杉矶时报》在1993年的母亲节那天做了一期关于“妈妈的箴言”的专题报告，当年看报并牢记各条箴言的孩子如今都已长大成人，这些箴言仍余音绕梁。比如：

“永远不要吃比你脑袋大的东西！”

“闭上嘴，合上腿！”

“永远不要嫁给音乐家！”

……

这些我们从小听到大的箴言和其他民间谚语，通过母亲教给孩子，一代代传承了下来。但这并不代表它们是真理！

令人惊讶的是，许许多多聪明又有远见的人（至少他们自我感觉有见识、有智慧）都赞同那些破坏他们自己和亲朋好友幸福的箴言和观念。本书就是为了受到这

些箴言毒害的人而写的。

如果你从一个错误的方向开始旅途，结局很有可能就是你迷路了。人生的旅程也是同样的道理。我们周围存在很多谬论和错误的信息，大多数人获得的是错误的“路线图”，使得我们踏上了哪儿也到不了的岔路，我们常常因此陷入了紧张、抑郁、焦虑、自责和痛苦之中。

是哪些错误的观念、有毒的念头给我们带来了这么多心理苦痛？是哪些概念和信条阻碍我们获得成功和爱？本书讨论了 40 条普遍存在于大众生活当中的错误观念，认同这些观念的人更容易遭受情绪痛苦，出现心理问题。

值得一提的是，关于“人”的大多问题背后都有相同的问题根源。普遍的不幸福感、压力过度、长期挫折感、恐惧症、人际关系障碍、自信丧失、消极的自我概念，以及不必要的羞耻感都是这些根源带来的结果。

如果你也认同这些错误观念，就请你系统地反思本书所列举的这些观点，然后逐一消除这些害人的观念。这样你将更快乐，更有能力来应对人生，更少烦恼。我们相信关于这些错误观念的明确讨论以及给出相应的解

决方案将会对你有所帮助。

你肯定会注意到，很多错误观念之间是互相重合的，同样的主题会不断地被提及，这也是本书有意而为之的。通过不断重复，从而实现“过度学习”（over-learning），进而强化要点信息，更有利于记忆与运用。同时你 also 需要注意，虽然有些观点看起来是一样的，但实际上它们之间还是存在细微却显著的区别，需要我们鉴别。

有些错误观念可能看起来互相矛盾。比如错误观念 6 告诉你不用太谨慎，要直截了当、坦率。然后错误观念 10 又指出 100% 的诚实可能是破坏性的、欠考虑的。类似的，错误观念 8 强烈建议，当你所爱的人提出要求时，如果有可能的话就满足他，但是错误观念 23 又在强调照顾自己的需要有多重要。然而，如果仔细研读的话，就会发现这些观点之间的不同。希望读者能领会到，那些看起来互相矛盾的观点实际上是互补的。

有一些错误的观念并非完全错误，半真半假才常常让它们变得更危险。

错误观念其实有很多，本书只关注了那些会带来情感问题和心理障碍的观念。我们没有探讨那些危险的谬

论，如闪电不会两次都劈在同一个地方，或者那些简单的谬论，如体胖者多心宽。

我们也未涉及显而易见的错误观念，如因为我爸爸既抽烟又喝酒，活到了 86 岁，所以我没有必要戒烟戒酒；如果你想获得成功，就尽情欺负、压榨你的下属吧。大部分人都能意识到这类观念的破坏性。本书选择的错误观念是那些几乎天天都能在咨询室里听到的观念。即使是一些高智商、受过很好教育的人也常被这些观念愚弄。因为相信了这些观念，他们遭受了许多不必要的情绪、心理和社交的问题。

虽然我们也遇到很多病人带有性别歧视、种族歧视以及其他顽固的问题观点，但这些社会问题已经受到关注，因此，本书也不包括这些观念。当然，偏见也是情绪痛苦的一个重要根源，它反映了恐惧、漠视和错误的早期教育。偏见的矫正不是本书提供的方法所能解决的。

有心理咨询需求的人通常表现出“认知扭曲”，如没有想法、过度概括、乱贴标签、夸大问题等。很多人根本没有意识到他们的错误信念，有些人在别人指出其问题所在后，仍然不肯承认这些观念是错误的。但是，

如果受到质疑，大部分持有这些认知的人也不会捍卫这些观念，如果你问他们：“你真的认为事情非好即坏，非黑即白，非对即错吗？难道就没有例外吗？”大多数人都会承认，所有事情都是处在一个连续体上的，他们以前的想法太绝对了。但和这些拥有“认知扭曲”信念的人相比，那些持有本书提到的错误观念的人会捍卫这些观念的正确性。

因此，拿“12. 娱乐浪费时间”为例，坚信这个观念的人的人生唯一目标就是拥有影响力、在世界上留下自己的印记、给他人留下难以磨灭的印象，他们很难被我们的理由说服。同样，严苛的纪律信奉者也不会阅读了“15. 惩罚是最好的纪律”后放弃他们的惩罚。胆小的人也不太可能在阅读了“6. 伤害他人的话千万别说出口”和“23. 把他人放在首位，别太自私”后改变他们自我挫败的行为。但是我们还是希望本书的内容能够传递给那些还没有扎根在信念中的人，让他们重新评估这些信念。

通过阅读和运用本书中的材料，你肯定可以找出一两个甚至更多使你遭受不必要的苦恼和不满足感的错误观念。但是更重要的是，通过运用书中“对自己这样

说”中的话，你可以纠正错误的想法，展开更平衡、更健康、更满意的人生。

每一章的形式都是一样的，对于每一个错误观念，首先我们举一个参考示例，然后进行分析，接着以与错误观念相反的自我陈述的方式给出解决方案，最后一部分是“正能量小贴士”。我们相信这种直截了当的行文方式会让本书更容易阅读、理解和记忆，也便于那些有兴趣的读者运用他们需要的正确的建议。

对于错误观念已经根深蒂固的人，很难期望他们只是偶尔重复一些积极想法就弥补心理平衡的缺失。要想推翻这些人脑袋中烙印下的“消极念头”，一开始的时候需要不断强化练习正确的观念。也就是说，除了阅读和重复本书中提到的“对自己这样说”和“正能量小贴士”，更重要的是需要每天主动地、不断地重复练习。

有一个有用的“大拇指法则”：每次你发现自己有消极想法的时候，让自己至少想两条（越多越好）积极的自我陈述或健康的反向信念。这样有助于提高心理的平衡感。一开始时，这种精神训练法可能有点不自然，但是经过练习后，你会发现自己越来越熟悉那些积极的想法，渐渐地，你会实现内心的平衡，拥有成功而有爱

的生活方式。

你拥有多少错误观念？

现在，是时候看看你自己的错误观念了。回答下面的问卷，然后阅读后面的指导，你会对自己的错误观念有更多的了解，也会从本书中收获更多。

观念问卷

以下列举了 40 个句子，仔细阅读每个句子，判断自己是否赞同句子中的观念。为每个你赞同的句子做一个记号。答案没有对错之分，请按照自己的真实情况作答。

1. 有志者，事竟成
2. 要想别人听你话，就得控制他
3. 发泄有益健康
4. 亲情和友情永远是无条件的
5. 忍让可以换来尊重
6. 伤害他人的话千万别说出口
7. 人应该追求完美
8. 先拒绝再说，不能让对方得寸进尺
9. 最后通牒能够解决所有分歧
10. 100% 诚实是最好的交往方式
11. 用“不说话模式”解决沟通问题

12. 娱乐浪费时间

13. 求人不如求己

14. 错误必须有人承担

15. 惩罚是最好的纪律

16. 保持神秘是一种智慧的表现

17. 第一印象才最真

18. 父母的认可最重要

19. 成功与金钱通向幸福

20. 一次受伤害，一辈子都是受害者

21. 谦受益，满招损

22. 批评使人进步

23. 把他人放在首位，别太自私

24. 你的爱人应该爱你的父母与家人

25. 高期望才有高水准的表现

26. 让每个人喜欢你很重要

27. 不面对，问题就不存在

28. 要做，就要赢

29. 为自己和他人设置明确的规则

30. 真正爱你的人永远知道你想要什么

31. 侮辱必然带来伤害

- 32. 宽以待人，严于律己
- 33. 道歉了就可以原谅
- 34. 要想改变自己，首先要深刻地剖析自己
- 35. 不能公开承认错误
- 36. 跟随自己的心不会错
- 37. 人生应该是公平的
- 38. 婚姻幸福的人不会对他人想入非非
- 39. 一诺重千金，永不食言
- 40. 吃苦是福气

我们认为以上 40 个观念均是错误的。当你在阅读本书的时候，请特别注意我们提出的反对论点。我们的理由是否让你开始重新思考这些观念呢？这当然是我们希望看到的效果。这些错误观念中，可能有一些观念比其他观念杀伤力更大，但基本上我们认为这些观念都会带来破坏性的后果。你可能会发现有些例子很极端（这些例子是我们从深受这些问题困扰的人的故事中提取出来的），你应该知道，任何程度的错误观念都会带来深远的消极影响。好的感受（如情绪的平衡）和真实的生活需要依赖清晰的（理性、有逻辑、精确）思维，只要你这样想，你就会有所感知并开始行动。

我们相信你会发现检视你关于人生目标的观念，或者重新考量那些快把你逼疯的奋斗观念是一件有价值的事。你可以改变自己的态度，当书中的这些观点再次袭来时，我们鼓励你勇敢地改变。我们以心理健康的名义希望你能接受一条建议：仔细思考每一条错误观念，三思而后行。

致谢

首先，我们要向理性情绪疗法的创始人阿尔伯特·埃利斯博士（Albert Ellis）致以崇高的敬意和谢意。他的著作、论文及举办的工作坊和研讨班让我们收获颇多，多年来与他的私交和学术上的来往，也让我们受益匪浅。他在错误观念的识别与克服上比我认识的任何一个人都更有经验。

我们还要感谢远在英国伦敦的两位同事：温迪·屈莱顿教授（Windy Dryden）和罗伊·艾斯卡帕博士（Roy Eskapa），他们提出了很多建议，还与我们交流了在日常咨询中，如何将“对自己这样说”用在他们的来访者身上。

劳拉·哈尼（Laura Haney）费心详读了我们的初稿，提出了许多很好的建议。

我们的出版商，心理学家罗伯特·亚伯特，建议我们不仅要识别和反驳那些错误观念，还要加入具体、积极的与之对应的正面思维。他在本书的风格定位和主题确定上做出了不可估量的贡献。我们还要感谢斯蒂芬妮·斯崔克梅尔的全程编辑与审稿，她使本书的表达更清晰、更连贯，并帮助我们心理学概念和术语用更生活化的语言表达出来。

前言

01 有志者，事竟成

认识并承认自己的局限性并不代表失败，而是一种智慧。知道自己不能做什么和知道自己可以做什么一样重要。 /11

多请求，少要求。
多合作，少控制。 /8

02 要想别人听你话，就得控制他

03 发泄有益健康

丧失冷静将让你处于下风。只有自己的念头才会把自己逼疯。 /13

人们无法看到我的想法，却能看到我的行为。如果希望人家对我好，就需要对他们表现出友好。 /17

04 亲情和友情永远是无条件的

05 忍让可以换来尊重

我不应该受到任何人的虐待。如果不喜欢别人对待我的方式，我必须学会直接说出来。 /22

你说话的方式比你说话的内容重要得多。
直接表达通常比隐晦的暗示更好。127

06

伤害他人的话千万别说出口

07

人应该追求完美

完美主义总是导致挫败感和失望。结果远不如过程中的享受重要。132

如果我拒绝了别人，我最好能把理由解释得很清楚。亲密关系在赞同中盛开，在禁止和拒绝中凋零。136

08

先拒绝再说，不能让对方得寸进尺

09

最后通牒能够解决所有分歧

最后通牒毫无疑问是一种破坏友谊的沟通方式。人们都有权利去做他们喜欢的事情，即便这件事我不喜欢。141

通常来说，诚实是最好的方式，但也不代表永远都是。不加区分的真相和露骨的谎言一样伤人。147

10

100%诚实是最好的交往方式

11

用“不说话模式”解决沟通问题

如果亲戚或朋友的某些行为伤害或冒犯了我，理智、明智、成熟的方式是把问题摊开来谈。要解决问题，我就要直面它，而不是回避它。153

人们需要忙里偷闲来为自己“充电”。会玩的人才会更好地工作。158

12

娱乐浪费时间

13

求人不如求己

对自己诚实点儿吧，我不让别人做这事儿的原因，是因为我吝啬。授权给他人，可以解放自己去去做真正重要的事情。164

责怪和找错是带有侵略性、破坏性的。与其责怪别人，不如想想有用的解决方案。¹⁶⁹

14

错误必须有人承担

15

惩罚是最好的纪律

积极的强化通向成功，惩罚通常带来更大的问题。友善的话语比严苛的责备更让人受益。¹⁷⁵

亲密的友谊是建立在信息的分享和互相的自我揭露上的。一直向他人隐藏自己的真实感受会切断你与自己的联系。¹⁸⁰

16

保持神秘是一种智慧的表现

17

第一印象才最真

人在不同环境下的表现是不一样的。我是否提了足够多的问题来检验自己的设想？¹⁸⁵

我在世上不是为了满足别人的期望。宁可尊重和赞美自己也不要尝试去符合别人对我的印象。¹⁸⁹

18

父母的认可最重要

19

成功与金钱通向幸福

除了赚钱以外，人生还有很多事可以做。你真正的价值不应由金钱来衡量。¹⁹⁴

20

一次受伤害，一辈子都是受害者

过去已然成为历史，我可以放手让它就此过去。我不会纠缠于过去怎么样，我更关注现在如何，及以后可能有什么变化。¹¹⁰⁰

21

谦受益，满招损

极端的骄傲与过分的谦虚中间其实还有着很宽的中间地带。错误的谦虚是一种不诚实的行为，还会带来消极的结果。¹¹⁰⁷