

# 找回快乐

别为小事抓狂  
励志经典系列

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译

剪掉抑郁和焦虑的牵绊，留下快乐的心灵花园



机械工业出版社  
China Machine Press

# 找回快乐

别为小事抓狂  
励志经典系列

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译



机械工业出版社  
China Machine Press



Richard Carlson. *You Can Feel Good Again: Commonsense Strategies for Releasing Unhappiness and Changing Your Life.*

Copyright©1993 by Richard Carlson

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright©2004 China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) 公司通过 Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。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。

版权所有,侵权必究。

**本书版权登记号: 图字: 01-2003-8117**

### **图书在版编目(CIP)数据**

找回快乐/(美)卡尔森(Carlson, R.)著;俞利军译. - 北京:机械工业出版社, 2004. 1

(别为小事抓狂系列)

书名原文: *You Can Feel Good Again: Commonsense Strategies for Releasing Unhappiness and Changing Your Life.*

ISBN 7 - 111 - 13373 - 0

I. 找… II. ①卡… ②俞… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. B842.6 - 49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102613 号

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:殷红姣 版式设计:刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 5.125 印张

定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

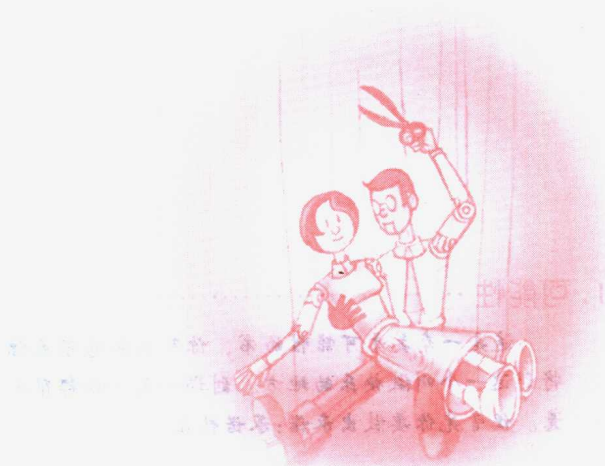
本社购书热线:(010)68326294

投稿热线:(010)88379007

# 别为小事抓狂

我们一直为人生努力着，  
却不经意间错失了多少生命中的神奇与美好？  
所以，现在开始，  
请你活在当下，  
平和、放松的你将获得更大的成功

——珍惜你自己，朋友



致追寻快乐真谛的人

——剪掉牵绊,找回快乐



# 自序

---

You Can Feel Good Again

我衷心地恳求你，努力将你曾经了解的关于不幸、悲观和沮丧的一切看法全部抛掉，包括这些感觉是怎么产生的，它们的影响有多严重以及它们多么难以克服。努力忘记你曾经做过的一切失败的尝试，忘记一切声称有效而实际没有任何效果的方法。虽然我将告诉你们怎样可以开始让今天感觉更好，但是我并不是让你们盲目地相信我。相反，我希望你们用自己的常识来判断你们将要阅读的内容。当你读完这本书的时候，我相信你不仅会感觉更好，而且你将完全明白为什么你以前所用的大多数方法都失败了。

从本书获得最大收益的方法，就是以开放的心灵去阅读它。看看我的想法能否与你自己的产生共鸣——它听起来是不是像你凭直觉已经知道的一些东西。其中我提出的一些东西，会与你以前接触的截然不同，不要让这成为你获得应得帮助的障碍。请记住，要是你以前所读到的是正确的，那么今天你就不必再看这本书了，你早就应该走出来享受生活了。

这本书里包含的信息是不同的，因为它代表了精神健康领域

一种新的见解。它并没有建立在你已经熟悉的其他方法之上。如果你可以消化并吸收这本书中的信息，你将会马上感觉好得多。这并不需要付出太多，你所要做的就是用直觉去理解你所读到的东西，并将之切实付诸行动。正如你将看到的，我没有提供任何想入非非的技巧让你去实践，也没有提供任何复杂的心理学理论供你去辨析。我给你的是关于精神和快乐的见解：它符合常识，既简单又深刻，不但切实有效而且可以立即实行。我曾经看到悲伤失望长达 30 年之久的人，他们离开我的诊所时感觉比记忆中任何时候都要好。更重要的是，你学到的这种好感觉将会一直伴随着你。

我是一名压力排解顾问，教人们一些非常简单的有关他们自己内部功能的事实——他们这样做的原因是什么，什么使得他们的关系破裂。我教的原理都相当基础，适用于每一个人。我接治了从全国各地的治疗专家那里转来的病人，采用了我教的方法后，这些患者摆脱了沮丧状态。当人们认识了导致自身痛苦的习惯性过程，认识到正是他们自己的思想破坏着自身的生活时，他们很快就会发现一种自然的、比较轻松的摆脱忧愁和长期悲观的方法。

我的方法依据的是精神心理学的一整套原理，这套原理正被全国各地越来越多的治疗专家、顾问和培训者所使用，效果惊人。你将要学习的这些技巧就是从这些原理中推导出来的，用于使你摆脱不快乐的状态。除了许多专家传授的这种方法外，要是你希望扩展你的理解，还有一些别的优秀书籍可供选择。

现在许多精神心理学专家认为，今天可以获得的大多数比较“常规”的治疗忧虑的方法，实际上在使事情变得更糟而不是更好。去年在明尼阿波利斯召开的精神心理学国际年会上，我是顾问委员会的成员之一，与会者中有许多人是从一种比较传统的治疗环境转向这种常识性方法的心理学家和精神病学家。他们中的许多人提供了案例分析，以支持这个成长性领域中业已取得的杰出成果。这并不是说全国没有运用传统治疗的优秀而胜任的治疗专家——毫无疑问，大部分专家确实是称职的。然而，你可能也发现当前治疗专家采取的许多做法倾向于刺激一种已经沉睡的状态。为了超越现状，患者被引导去触及他们最消极的感受并分析他们的过去。奇怪的是，患者不是被要求研究就是得回味他们的童年以及新近的事，以便他们能够更好地理解那种使自己感到痛苦的心理伤害。

在和那些放弃传统治疗的患者共处的过程中，我发现常见的问题之一便是每次新的创伤一被发现，患者事实上就又要旧病复发。解决新出现的问题，以及通过回忆往事探索那些纠缠着患者的消极感受，这一切又需要设计出无数新的疗程，每个具体的问题都需要探索更多的消极感受。许多治疗专家坚持认为，除非人们首先改变自身无意识的驱动力，并且立誓不再否认过去，否则他们将永远痛苦。应当记住：当决定传统的治疗是否有意义时，你应该明白，告诉你传统治疗对你有意义的治疗专家几乎都是按小时索取报酬的。

说句公道话，我从来没有遇到过一位故意延长患者治疗时间



的专家。但是，这里面确实存在某种利益冲突，需要谨慎对待：倘若你好了，治疗专家就失去了一个患者；要是你继续延长治疗时间并且还在忧虑，你就可能打算重新考虑治疗。更多相同的治疗真的有帮助吗？深入思考你的伤痛和苦难真的能帮助你获得快乐吗？触及更多消极的东西，真的会使你感觉不那么消极吗？我对此表示怀疑。历史告诉我们：此路不通。

难道这意味着精神治疗不起作用？非也。我要说的是，治疗的成功更多地依赖于治疗专家的精神健康和快乐程度，而不是回味过去的创伤和痛苦。一位有经验的治疗专家也是一个快乐的、有活力的人，无论采用何种方式，他总能至少将一部分快乐传递给患者。当参加一个精神心理学的研究班，或者经历了一个疗程后，许多人惊奇地发现传授精神心理学的人自身就是十分快乐的人。我相信除非一个人自己快乐，否则去教别人快乐即使不是不可能，至少也是相当困难的。一个陷于私人问题的不快乐的人，怎么能去教一个已经忧愁的人去感受快乐和满足呢？我能够说我确实是一个快乐的人，对此我感到非常庆幸。而且，我希望当你阅读这本书的时候，我对生活的这种感觉不会使你无动于衷。

## 这本书是写给谁的？

卡尔·荣格曾经说：“影响人类的最巨大痛苦并非严重的精神疾病，而是在我们的社会里如此流行的普遍不安和不幸。”荣格跟我一样，相信许多人都以一种“无生气”的方式经历着生命。

大多数人，起码是许多人，他们跟我们周围的神秘和魔力失去了联系。充实完整地活着的第一步，就是要感觉更好。

这本书是写给所有希望找回快乐的人——任何时常经历忧郁、持续悲伤、对未来感到悲观、内心痛苦、对生命的礼物缺乏感恩的人——或者只是希望感觉更好的人的。我收到了数以百计的信件和电话，读者们对我谈论的快乐原理表示感谢，但是他们想对摆脱悲观的人们所处的“消沉状态”的方法有更多具体的了解。

这本书所简述的快乐方法可以帮助几乎所有人改善他们的精神状态，提高他们的生活品质。但是，如果你感到万分沮丧，有自杀的冲动或者其他严重的精神疾病，这种方法不应该用来代替专业的治疗。如果你经历了严重的沮丧，请在阅读本书并试图实践这些哲学之前寻找专业指导。

这本书的目的是讨论荣格有关人类生存状态的评价，即包围着我们的忧愁的普遍程度。我将向你阐述怎样摆脱控制着你的生活的消极感觉，并用感恩、快乐和爱的感觉来代替它们。

我也将向你说明怎样发掘自己内心本来就有的“好的感觉”，以及你偏离那种感觉的心理过程。我从没遇到过一个学习了这个简单的方法之后仍然没有感觉更好的人。一旦你了解了你自己的思考怎样在你的生活中制造了忧愁——而且一旦你学会了怎样停止这种模式——你肯定会对是否继续或者回到任何有害的心理倾向感到迟疑。

请用一个开放的头脑和一颗好奇的心来对待这些思想。不

要把任何事情考虑得过于简单化，直到你可以实践所学到的东西，并如实地评价它带给你的感受。倘若你用常识作为向导来阅读本书——记住你的目标是要更快乐——我相信你能欣喜地发现，你会感觉相当地好。这确实是真的：你可以重新找回快乐。



# 目录

You Can Feel Good Again

## 自序

### 1. 可能性 ..... 1

这是一本关于可能性的书，你可能认为某天你将到达一个叫做快乐的地方，到那一天一切都很如意。但首先你要做出承诺：承诺快乐。

### 2. 你的观念和感觉方式 ..... 7

你的想法总在创造你的情感，但相信吗，你的思想并不是真实的！

### 3. 健康的心理功能 ..... 22

思想、梦想、创造力、直觉、常识、智慧——生命中有许多看不见的、不可思议的东西。

4. 摒除思想 .....31

普通人每天会有大约五万个念头进出大脑。天哪！幸亏我们有一种非常重要的能力——摒除思想。

5. 智慧 .....35

智慧就是以一种非习惯性的方式看待事物，平静些，向你的智慧要一个答案，你可能会惊讶于……

6. 行为起源于思想 .....39

你过的就是想像中你过的那种生活。

7. 思维系统 .....46

就像一副我们从没摘下的太阳镜，思维系统让我们看到了相对的意义。

8. 选择点 .....53

生活的每个瞬间都是一个选择点，甚至感觉好的时候也是如此。

9. 思维习惯 .....59

所有习惯都很难打破，而最难打破的，却是那种最不引人注意的习惯——消极思考的习惯。





10. 情绪 .....72

情绪就像海洋中的浪潮，时起时落，有时又无限平和。

11. 当前时刻的生存 .....82

一种最古老、最明智的快乐生活的建议就是：活在当下。

12. 生命就像一个钟摆 .....94

生命就像一个钟摆，总在两种精神状态间摆动。

13. 心理健康和忧愁的原动力 .....103

生活可以如此美好，澄清头脑是欣赏这种美好的第一步。

14. 许多难题，一个解决办法 .....125

情绪低落时，你的智慧和常识就会从窗子飞走，所以解决所有问题的关键就是：学会感觉美好。

15. 忧虑是你的课程 .....129

你必须接受使你的生活感觉完整的教育，这将使你跟真正的快乐和知足的生活更接近。

16. 乐观的艺术 .....132

谦虚地承认你的思考是消极的，有勇气改变它，你就能学会乐观的艺术。

17. 快乐与感恩 .....140

没有“通向快乐的方法”，快乐本身就是方法。



# 1. 可能性

## You Can Feel Good Again

吉姆和伊冯娜结婚已经 32 年了，其中的大部分岁月都是不幸的，直到他们发现吉姆得了一种危及生命的癌症。在得知这个噩耗之前，存在于这对夫妇之间的一直是频繁的冲突和愤怒，以及无休止的争吵。事实上，在共同生活中，他们在每一件事上都意见不合。用吉姆的话说，他们相互之间的爱在“许多年前就荡然无存了”。

当吉姆被确诊患有癌症后，一件奇妙的事情发生了。吉姆和伊冯娜的思想都发生了突然的转变。使他们的爱情窒息了这么多年的愤怒失去了意义，它消失了。他们之间的意见不合也渐渐淡出了，而相互之间的爱几乎是魔术般地重新浮出了水面，虽然从一开始它就从来没有消失过。

到底发生了什么？这对夫妇所经历的过程通常被称做“心灵的一个改变”。没有人确切知道这种突然转变或改变将怎样或什么时候发生，但是我们确实知道它们存在并且可能发生。

意识的转变可以发生在与人类感觉相关的生活的任何一个领域。想想一个八岁的女孩子每晚睡觉都被恐惧所吓倒，在她的想像中壁橱门后面总是藏着一个怪物。突然有一天，不知从哪儿冒出来的念头，她意识到那个怪物不是真的，它只是存在于她自己的头脑里。有趣的问题包括：为什么孩子在这个特定的日子会有



这个认识？什么使她认识到怪物不是真的？这些问题的答案十分模糊。我们确实不知道，只能说在这个孩子的意识里一种新的理解水平出现了。

另一个“突然转变”的例子是那个发誓要戒烟的人。年复一年，月复一月，他承诺要戒烟。作为朋友，你已经听过很多次这个故事了。然后，有一天，没有任何明显的理由，你的朋友告诉你相同的事情，只是这一次你知道他真的要戒烟了。有些事情不同了，事情已经发生了改变。你不能相当准确地指出问题的所在，但是你确实知道他绝不会再抽烟了。而且，他确实再也没有抽烟。

虽然每个突然转变的细节都与众不同，但在这些情况中通常存在着共同点。首先，“转变”本身并非必然地建立在我们已知的事物上；相反，它看起来相当突然，仿佛不知道从哪儿冒出来的。换句话说，对于该问题，我们所了解的情况并非是决定性因素。

我曾经治疗了一个叫乔治的患者，他终其一生对一个特定民族的人们抱有偏见。他在这个观点上有了一个突然转变，认识到（用他自己的话说）：“我是怎样的一个傻瓜啊！”这个特殊的案例对我来说如此饶有兴味，是因为我们俩从来没有谈论过他的偏见。我甚至从来不知道他存在这个问题。当他正在讨论他自己的思想是怎样阻碍了他跟妻子的关系时，他的那个认识突然出现了。发生在他意识里的这个转变，并不是通过获得有关“这个问题”的额外信息而实现的。很多年里，他的理智告诉他偏见起源于无知，但是他仍然抱有偏见。直到那一刻，在他自身内部某些事情发生了转变。