

在容易受伤的时代找到通往快乐的捷径

CODE to JOY

The Four-Step Solution to Unlocking
Your Natural State of Happiness

快乐的活法

简单四步，重建自我

[美] 乔治·普莱特 皮特·兰博罗 乔·大卫·曼恩 著
(George Pratt) (Peter Lambrou) (John David Mann)

姜莹莹 译



CODE to JOY

The Four-Step Solution to Unlocking
Your Natural State of Happiness

快乐的活法

简单四步，重建自我

[美] 乔治·普莱特 皮特·兰博罗 乔·大卫·曼恩 著
(George Pratt) (Peter Lambrou) (John David Mann)

姜莹莹 译



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

快乐的活法 / (美) 普莱特, (美) 兰博罗, (美) 曼恩著; 姜莹莹译. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014. 7

书名原文: Code to joy

ISBN 978-7-5534-4784-1

I. ①快… II. ①普… ②兰… ③曼… ④姜…

III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第153699号

CODE TO JOY by George Pratt, Peter Lambrou

Copyright © 2012 by George Pratt, Ph.D., and Peter Lambrou, Ph.D.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Jilin Publishing Group.

All rights reserved.

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07-2012-3912

快乐的活法

KUAILE DE HUOFA

(美) 乔治·普莱特等 著 姜莹莹 译

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 孔庆梅

执行策划: 刘虹伯

责任编辑: 邓晓溪

责任校对: 刘 洋

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

总 编 办: 0431—85656961

营 销 部: 0431—85671728

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 192千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 36.80元

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336。

推荐序

21 世纪最不缺的就是医学奇迹，这我知道——心脏病突发你可以死里逃生，就算做 5 次搭桥手术，20 多年之后还能生龙活虎——你一定会对现代医学感激涕零。

但是人类的有些地方医学还无法涉足，至少现在还不能。现代医学让我们更健康了，但是它能让我们更快乐吗？这是本世纪初医学的前沿问题。这个前沿领域的一位无可争议的大师级人物，是一位临床心理学家，叫作乔治·普莱特。

第一次见到普莱特博士是在《拉里·金现场》上，他在节目上谈到一种方法，可以治愈情绪，持续提高效率，增加满足感，令人神往。

“无法排解的伤痛，长期的自卑，莫名的焦虑不安，”普莱特博士说，“我们当中的大多数人都在跟这样或那样的负面情绪做斗争，我们称之为‘苦恼的阴霾’。它遮蔽我们生活的阳光，烦扰我们的人际关系、事业甚至健康。无论你跟心理医生聊多长时间，谈话治疗有时候也不能达到效果。”

为什么呢？

他解释说：“因为我们对自己的了解和大脑中情绪存在的部位之间有一道鸿沟，有时就是无法跨越。我们需要找到其他方式来获取信息，从而理解自己的情绪。”

其他方式都有哪些？比如“能量心理学”。

如果你从来没听说过这个术语，你可不是独一份。我在那次脱口秀之前也没有听说过。但在未来的几年里，你我肯定会经常听到。这个术语指的是影响身体能量系统的创新技术，就像是思想和情绪的 60000 英里（1 英里约为 1.609 千米。——译者注）的调节器。使用这些技术，就像我这位贵宾解释的那样，你可以首先清除产生鸿沟的创伤和事件。结果如何呢？就像是一阵清风吹走了乌云：晴空万里，阳光灿烂。

“其实，”他补充道，“这是一件非常容易的事，而且很有效果。”

普莱特博士曾经帮助专业高尔夫球手和棒球手提高成绩，帮助被抛弃的年轻男女解脱痛苦，帮助形同陌路的夫妻重修旧好。他也曾经让可怕经历的创伤过去，让止步不前的事业腾飞，重拾失去的自信，消除过去的非理性的恐惧。

他还曾经帮助过一位脱口秀主持人——不才正是在下。

我们第一次在脱口秀上见面之前，我就对这位好医生略知一二。《拉里·金现场》的两位员工曾经是他的顾客，他们都达到了非常棒的效果。很快他就成了脱口秀的嘉宾，那一次他的话题是“创造你自己的快乐”。

于是就点燃了我好奇的小火苗。

我们约了一个时间，他私下里向我展示了这个方法，详情请参阅本书。当时我有个需要解决的问题，我就给他讲了我生活中的一个情绪问题。他在接下来的 15 分钟内所做的事情让我醍醐灌顶。如果我说印象深刻，那是打了折扣，该拉出去枪毙。应该说，真是太给力了！他说这个过程简单容易，他没开玩笑；他说有效果，也没开玩笑。

乔治·普莱特的确是一位治愈大师。在你们马上要读到的文字中，他和他的同事皮特·兰博罗博士创造了一个卓越的程式来挖掘我们的

潜力。我预测这本书一定会改变很多人的生活，让他们的人生变得更美好。

这其中也包括你。

无论你生活中发生了什么，无论是什么阻挡了你所期待的成功、效率和快乐，有一种方法可以让你梦想成真。我对这种方法很清楚，因为我亲身感受过它的魔力。

——拉里·金 (Larry King)

导 言

有些事情不对劲。

——克莱佛小姐，《麦德琳》

几年前，一位名叫斯蒂芬妮的女士来到我们的办公室，希望得到治疗。在我们的首次会面中，她向我们提出了一个她在过去几十年中一直试图回答的问题——为什么我不快乐。这是一个千万人一直在探询的问题，可能你也曾经这样问过自己。

我们很快了解到斯蒂芬妮可以算是一个白手起家的成功典范。斯蒂芬妮出生于一个贫困的家庭，青少年时期她在一家广告公司找到一份办公室助理的工作，经过一步步地努力，40多岁时就成为公司的CEO（首席执行官）以及主要股东。斯蒂芬妮的个人生活同样很精彩：作为一个善良慷慨的女士，在她与丈夫居住的任何社区她都表现得很活跃，他们拥有两个足以令他们自豪的健康活泼的孩子。

其实，从任何角度来看，斯蒂芬妮似乎都过着令人羡慕的生活，除了一点——她非常不快乐。

斯蒂芬妮的不快乐是相当真实的。当她走进房间时，就像有黑暗的云雾也紧随她潜入。当她开始描述自己的情况时，我们很清楚地看到紧随她的那朵乌云确实无孔不入地进入了她生活的各个角落。

尽管一切都表明她是一位优秀的母亲，但她自己并不这样认为。她为多年前的一次失败的婚姻而感到深深自责，而那罪恶感也像遮蔽了晴朗天空的乌云一般盘旋在她的心头。她的健康也因此受到影响：现在斯蒂芬妮 50 多岁，她有非常严重的胃病以及其他消化系统的问题，并且刚刚做过一次背部手术。尽管她非常成功，但那黑暗的阴云照样在她的职业生涯投下了阴影。在一系列的管理困境后，斯蒂芬妮的广告公司也不得不宣告破产了。

在没有任何明显原因的情况下，斯蒂芬妮的生活就这样受到了重创。

“我在加利福尼亚这边看过心理医生，”她说，“在纽约，在伦敦，都看过。我试过任何一种抗抑郁的方法。我读过所有关于情绪问题的书籍、文章——但我仍然不知道这一切究竟是因为什么。每个人都告诉我，我没有任何可以抱怨的，一切也确实令人感恩。我知道他们是对的，但我知道这些并不代表我的情绪能得到改善。”

接着斯蒂芬妮提出了那个问题：

“为什么我不快乐？”

经过 60 年的临床综合实践，我们从成千上万的人那里，听说过成千上万种与斯蒂芬妮的问题本质相同的问题：

为什么我这么焦虑、紧张、缺乏安全感，总是忧心忡忡？为什么我好像就是不能找到或维持一段稳定的感情关系，找到一份我喜欢的工作，在家里与家人放松地待在一起？为什么我有这种不合情理的对人群的恐惧？对男人的，对女人的，对电梯的，对食物的，对密闭空间的，对开放空间的，对独处的，对与他人相处的，等等之类的恐惧？为什么我无法摆脱分手带来的影响，无法摆脱我的强迫行为，无法摆脱金钱问题，无法摆脱我是个“冒牌货”的感觉？

数以百万的不同版本，斯蒂芬妮的问题贯穿了整个社会，在每个我们认识的人中都能找得到回响。你可能也有你自己的版本。

我们是有史以来最健康、最多滋养、最长寿的一代人。我们拥有各种权利，因此我们本应该是有史以来最快乐、最果断、最有建设性、最充实的一代人。但由于某种原因，我们却不是。

为什么会这样？

这就是我们追寻了几十年的谜题——而答案恰好与水变成雾的途径有关。

想象你正站在你的屋外，周围浓雾环绕，你无法看见街对面的景物。你向右边看过去，然后再向左边看过去，但往任何方向你都无法看见 50 英尺（1 英尺约为 0.3 米。——译者注）以外的东西。你被包围了。

猜猜看制造出那样一片浓雾，把你彻底与世界隔离需要多少水量？

在你往下阅读之前，想一想这个问题。别担心你不擅长数学或没有物理学背景，从一般常识的角度猜猜看就行。你觉得多少水能够制造出那么一大片围困你的浓雾？

现在，你准备好你的答案了吗？几盎司（1 盎司约为 28 克。——译者注）？制造出方圆 1 英亩（1 英亩约为 4047 平方米。——译者注），1 米厚的浓雾，全部的用水量还不足以装满一个普通的饮水玻璃杯。

你可能会惊叹，这怎么可能？首先水分蒸发，生成的水蒸气冷凝成微小的水滴弥散进入空气。在那个方圆 1 英亩的雾里，一个饮水水杯里的水分解成 4000 亿个微小水滴扩散入空气，生成一个不可穿透的遮盖物阻隔了光线，让你心生怯意。

这也与某种痛苦经历的演化过程“异曲同工”。

人类具有极强的适应能力。大多数时候，当负面事件发生，我们能

够从中学到教训，耸耸肩，然后继续生活下去。那个经验很轻易就蒸发了，让我们变得更为成熟智慧。但有时，特别是当我们非常年幼，面对这些事情无能为力时的时候，哪怕事情看起来无足轻重，不比一杯水重要多少，当那些令人不安的经验蒸发消散，它们会冷凝成亿万个愤怒的、恐惧的、自我怀疑的、负疚的以及其他负面感觉的水滴，形成一张令人窒息的毯子围绕着我们，弥散入以后生活的各个方面。

我们把这团雾叫作“悲伤的迷雾”。

典型地，这种模糊的不适感停栖在背景中，就像冰箱或空调发出的恼人噪声，我们学会了将它们阻隔在我们的意识之外。但不管我们是否意识到它，它都无所不在，就像一种持续的头痛，影响我们健康的人际关系，影响我们在工作中的表现，影响我们过尽可能充实的生活。天长日久，那个背景噪声能够损害我们的事业、友情、婚姻。有时，像斯蒂芬妮那样，甚至我们的生理健康都会开始受到损害。

这个迷雾是由什么组成的？它由部分的感觉，部分的信念，部分的意识以及部分的生物电组成。你可以把它想成一种干扰模式——就像无线电波被静电干扰一样，在童年时代就建立起来，当我们的防御系统还没有完全形成，我们的成年逻辑思维方式尚未发展完备的时候。换句话说，它存在于我们的意识、逻辑、言语思维过程的范围之外。它就像一个在后台运行的电脑程序，遮蔽了我们的想法、感觉、反应、行为，以及我们对于自己和世界的看法——很大程度上都存在于我们的意识之外。

对于某些人来说，这团悲伤的迷雾以非常明确特定的方式出现，比如一种难以撼动的恐惧或无理性的焦虑，某种特定生活方面的问题等。而对于其他一些人，比如斯蒂芬妮，这团迷雾的形式更为模糊泛

化。就是说，不是任何事情都错得离谱。更恰当的说法是，一切都不那么正确。

这就是斯蒂芬妮的努力没能为她带来任何解脱的原因。神经疾病类治疗药物，比如抗焦虑或抗抑郁用药，都无法驱散那层迷雾，它们最多只能削弱那层迷雾的影响。谈论它——无论是与朋友，辅导人员或心理医生——也同样无法驱散它，因为它不是理性逻辑分析的产物。尝试“谈论它”就像试图通过在城市街道上开车来到达水下洞穴一样，这是无法助你抵达目的地的徒劳之举。不管你开了多久的车，或走哪条路，你都无法抵达那里。我们必须从那辆车里出来，放弃街道，跳入水中，以不同的路线游到目的地。

幸运的是，清除这迷雾的途径是存在的。这就是我们这本书要探讨的内容。

关于悲伤的迷雾最为糟糕的一点就是它是如此顽固，我们都开始认为它是“正常的”了，尽管它根本不正常。我们生来就具有非凡的自我成长、自我规范、自我疗愈的能力。我们天生就被设计为完美的、有能力创造具有建设性、创造力的，并拥有充实快乐人生的生物。我们注定应该快乐。从本能、从内心深处，我们都知道这一点。我们都知道一阵欣喜充盈心头的感觉。我们中的每个人都在生活的某个时刻经历过心花怒放的喜悦，感受过生之愉悦。

你有没有曾经想要知道，那种快乐的经历是否真的那么罕见，那么短暂？

答案很简单，当然不是。

过去几十年的临床经验告诉我们，重新从生活中获得那种孩童般的快乐感觉，以最为完整的方式生活，这一切是可能的。结论是，我们都

必须相信我们共同存在于这个地球上，都应该快乐、健康，体验喜悦、爱、联系以及贡献。你可以成为一个更好、更智慧、更冷静、更专注、更有力、拥有更为深刻愉悦的你。

为实现这个目标，我们需要针对这弥散周遭的悲伤的迷雾做些研究，了解它来自哪里，找到驱散它的办法。

在过去几十年中，我们都致力于揭开这个谜，我们在使用传统心理学工具的同时，也采用了心理学研究领域最前沿的科学方法以及成果，这个领域被称作“能量心理学”。我们从20世纪80年代开始了针对这一全新领域的探索，在我们的实验、研讨会、公开示范中，我们有超过45000个治疗个案，并取得了令人瞩目、持续可靠的成果。

在过去的几十年间，我们逐步将我们的方式演化成为简单的步骤，以便大家自行操作。这个步骤简单有效，成效非凡，我们已经目睹了千万名客户使用这个步骤清除了困扰他们的痛苦。

这也正是斯蒂芬妮得到的成果。在上次与她会面时，我们带她使用了这个简单的“四步法则工具”：

第一步：确认。首先，通过回忆过往，我们帮助斯蒂芬妮确认了那件给她的世界带来长期阴霾的痛苦的早年事件，以及当时她年轻的大脑基于那个事件的影响，建立起来的自我局限信念。

在第一章中，我们会带你通过简单的、循序渐进的过程来进行同样的确认。（我们同样找到了对斯蒂芬妮产生巨大影响的事件究竟是什么。）

在第二章中，我们将会一起了解最为常见的自我局限信念，以及如何将它们从你的心中清除出去。第三章将是探索那些局限信条藏身之处

的一章，同样我们还会了解到为什么它们这么根深蒂固地存在于我们心中，我们会学习用一个神奇的方法让它们浮出水面，以便我们进一步解决它们。

第二步：清除。接下来，我们使用特殊的呼吸练习以及神经肌肉技术来矫正她的自然电极，从而帮助她驱散那弥散周遭的雾霭。

在第四章，我们会一起来探索身体的生理场，以及来了解当我们的电极紊乱颠倒时会出现哪些后果。我们也会学习到一整套的技法用以矫正我们的电极，将认知心理学与那些古老的元素相结合，包括瑜伽以及针灸按摩。

第三步：重建。随后，我们帮助斯蒂芬妮永久清除了在第一步中确认的自我局限信念，用完全相反的、自我激发的正面信念取而代之。

第五章的目的在于揭示自信的概念，那是一种能力，那种能让我们坐进驾驶座，满载着关于大脑想象的奇妙新发现，直接驶向我们的生活的能力。

第四步：巩固。最后，我们向斯蒂芬妮介绍了几种强大的技巧用来巩固那些新信念以及新的思考模式，让它们成为她心中永久的一部分，而不是稍纵即逝的短期信念。

第六章里，我们将会告诉你们如何完成这个简单的巩固步骤，并

在几周、几个月后使用它来进行快速温习，以确保四步法则的影响在你身上保持下去。第七章里，我们将了解到使用四步法则来进一步清除障碍，激发你全部潜能的方法。而在第八章里，我们会罗列出几种辅助的简单日常练习，它们都是从我们多年的临床经验以及最新科研成果中淬炼出来的，将会帮助你开始你理应享受的丰富生活。

这四个步骤——确认，清除，重建，巩固——就是你将会从《快乐的活法》这本书中学会的核心要点。在这本书里，我们将会告诉你：这个步骤是什么，为什么它会有效，它是如何产生效力的，以及如何让它对你产生帮助。

当斯蒂芬妮离开我们办公室的那天，横亘于她心中多年的乌云消散了。那已经是几年前的事了。迄今为止，那些乌云都没有再回来干扰她的生活。

目 录

推荐序	(拉里·金 美国王牌主持人)	001
导 言		001
第一章	每个心理创伤的背后都隐藏着一个“事件”	001
第二章	七条最容易陷入的“自我限制信念”	029
第三章	身体记忆储存着心理创伤的真相	075
	第一步：确认	
第四章	矫正人体磁场电极，平衡身体能量系统	105
	第二步：清除	
第五章	清除负面信念，树立新的自我促进信念	127
	第三步：重建	
第六章	通过身体练习，让积极信念扎根在你的潜意识	159
	第四步：巩固	
第七章	激发潜能，你将获得更多自信与快乐	175
第八章	通往富足人生的五条途径	191
结 论	更为深刻的快乐	209
附录 A	四步法则步骤汇总	213
附录 B	拥抱生理场	219

第一章

每个心理创伤的背后都隐藏着一个“事件”

该怎么应付自己的疯狂，
当你感觉自己疯狂到想要咬人，
当整个广阔的世界看起来一塌糊涂，
当你所做的一切似乎都一无是处？

——弗雷德·罗杰斯，《罗杰斯先生的邻居们》

你走在那儿，茫然地咀嚼着些零食，太阳照耀着，空气很温柔，轻风吹拂着你的后背。生活挺不错。

突然间，你听到天崩地裂的巨响。

你惊恐地望向地平线，只来得及看到巨大的黑烟和尘埃喷向天空，并延展成硕大的云烟。这一切可能会持续几天、几周，甚至几年。那烟云会遮天蔽日，并最终彻底改变你的世界。更有甚者，你可能无法活到看见它最终消散的那天。

哦，忘了告诉你一个细节：你是一只恐龙。

科学家这样告诉我们，6500 万年前，一颗行星撞击地球，进而导致

了恐龙的灭绝。他们说，撞击产生的无数碎片进入大气层，导致了天空的黑暗，并将气候转变为如今被称为“核冬季”的那种状况，之所以如此命名，是因为这一切与引爆一堆核炸弹产生的后果很类似。

个人的创伤经历同样能够对人产生类似的后果，我们目光所及的皆是黑暗的天空，随后的严寒能够极速渗透我们生活的各个方面。

为了了解这一切是如何发生的，让我们一起来回顾一下我们的客户斯蒂芬妮的初次到访，导言中我们已经提到过她了。

斯蒂芬妮的第一枚25美分硬币

与斯蒂芬妮谈话的最初，当她描述起首次婚姻失败带来的恼人负罪感时，她不快乐的根源之一就显露出来了。尽管事情已经过去多年，她的痛苦却一如当年。事实上，从很多角度来说，甚至更甚当年。古语说：“时间会治愈一切伤口。”但真实生活并不尽然。斯蒂芬妮的伤口并没有随着时间的流逝逐渐愈合，她的伤口日益恶化，越来越深刻地折磨着她的灵魂。

对于斯蒂芬妮来说，离婚是场行星陨落般的灾难。虽然事情发生在很久之前，但它带来的负面影响仍然在数十年后使她的天空变得黯淡。

这不仅仅是心理上的创伤。要知道，伴随着斯蒂芬妮逐渐分崩离析的个人与职业生活，她也已然经历了种种真实的生理创伤症状。我们一生中经历的创伤性事件会立刻在我们生活的各个层面打下烙印。我们谈论的这种创伤可以是生理上的、感情上的，也可以是心理上的。

有时，创伤事件犹如行星撞地球一般显而易见。根本没有花多少时