

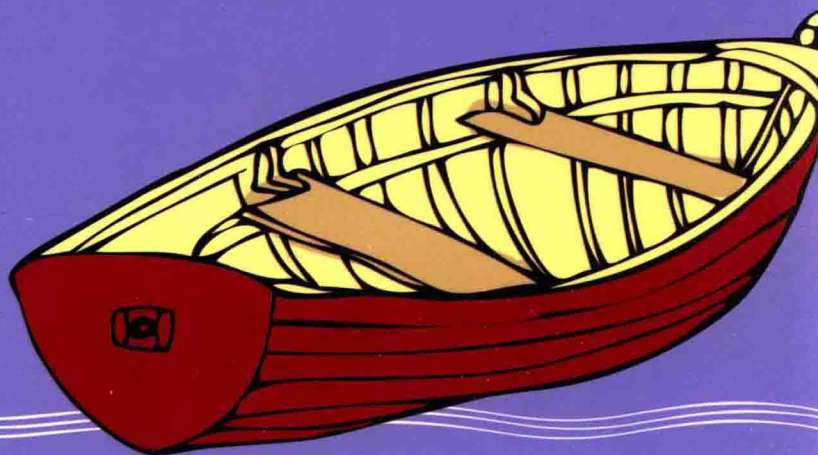
摆脱 不幸福的感觉

ADDICTED TO UNHAPPINESS

FREE YOURSELF FROM MOODS AND BEHAVIORS
THAT UNDERMINE RELATIONSHIPS, WORK,
AND THE LIFE YOU WANT

〔美〕玛莎·皮普尔 威廉姆·皮普尔◎著

张泽峥◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

摆脱 不幸福的感觉

ADDICTED TO UNHAPPINESS

FREE YOURSELF FROM MOODS AND BEHAVIORS
THAT UNDERMINE RELATIONSHIPS, WORK,
AND THE LIFE YOU WANT

玛莎·皮普尔 (Martha Heineman Pieper)

[美]

威廉姆·皮普尔 (William J. Pieper)

◎著

张泽峥 ◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱不幸福的感觉 / (美) 皮普尔 (Pieper, M.H.), (美) 皮普尔 (Pieper, W.J.) 著;
张泽峥译. — 北京: 中国电力出版社, 2014.8

(驾驭负能量系列)

书名原文: Addicted to unhappiness: free yourself from moods and behaviors that
undermine relationships, work and the life you want

ISBN 978-7-5123-5996-3

I . ①摆… II . ①皮… ②皮… ③张… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 119030 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 张爱华

责任校对: 王小鹏 责任印制: 赵 磊

航远印刷有限公司印刷 · 各地新华书店经售

2014 年 8 月第 1 版 · 2014 年 8 月北京第 1 次印刷

710 mm × 980 mm 16 开本 · 16.75 印张 · 169 千字

定价: 35.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

作者简介

哲学博士玛莎·皮普尔和医学博士威廉姆·皮普尔合著了育儿畅销书《明智的爱》（*Smart Love*）。他们拥有25年的临床咨询经验，咨询对象包括儿童、青少年和成人。他们同时从事心理咨询的督导工作，致力于临床研究，在高校任教并在专业期刊上发表论文。

ADDICTED TO
UNHAPPINESS





此书献给所有的咨询者(过去的和现在的)——
很荣幸能和你们在一起。



|| 致谢 ||

在许多忠实读者的帮助下，这本书已经得到很大程度的完善。当然，他们对此书可能存在的缺陷不负有任何责任。我们真的非常感谢丹·罗森博格，我们经常在他全面、创新、富有深度的评语中幸福得不能自拔；费伊·索耶尔，我们所深爱的并富有见地的第一位读者；还有杰西卡·海涅曼—皮珀严格的标准和细致入微的阅读。对于约瑟夫·布拉斯、帕斯朵拉·桑恩·胡安·卡弗蒂、杰夫·派克·达勒姆、娜塔莉和本·海涅曼、塔玛拉·沙因费尔德、伊丽莎白·赫什、约坦·斯坦因、维多利亚·海涅曼·斯坦因的意见及其他不惜时间、不厌其烦地帮助我们的读者，我们也十分感激。

我们对拥有同苏珊·克拉里和南希·汉考克在一起工作的机会感到十分荣幸，她们使整个编辑历程充满乐趣并富有成效。

目录

Contents

致谢

引言 / 1

第一部分 读懂不幸福 / 11

第 1 章 混淆幸福与不幸福 / 17

与生俱来的幸福感 / 18

困惑的根源 / 20

不需要为成瘾性不快而羞愧或者自责 / 43

成瘾性不快不是为了让你去责怪父母 / 44

第 2 章 发展出对冲突的需求 / 49

亲近他人所带来的挑战 / 51

用争夺获得人际安全感 / 60

浪漫的家庭剧 / 63

浪漫期：成人关系的蓝图 / 70

超越父母 / 74

第 3 章 在虚假快乐的操纵下自我损害 / 77

真正的安全来自于内在 / 79

在不幸中寻找安慰 / 88

第二部分 选择幸福 / 105

第4章 把自己从坏情绪中解放出来 / 115

揭开个性的神话 / 117

负面情绪是童年时习得的一种自我安慰的模式 / 121

在什么时候寻求专业援助 / 138

第5章 克服障碍，赢得健康的身体 / 139

为什么节食和锻炼的难度超出了正常水平 / 141

损害你的身体健康 / 144

制作清单：决定需要作哪方面的改变 / 145

在自我改善计划开始前，先确定可能会出现麻烦 / 148

保持健康的策略 / 151

第6章 化解冲突，建立和谐的人际关系 / 165

确定朋友或伴侣关系中的积极因素和消极因素 / 169

计算自我测评的结果 / 173

如何将消极因素多于积极因素的关系维持下去 / 188

改善你想维持的关系 / 199

建立新的友情和恋情 / 215

第7章 在工作中获得快乐 / 219

工作问卷 / 221

你的工作真的适合你吗 / 222

你是否把工作当成了生活 / 230

做好你的工作 / 236

获取应得的报酬 / 247

坚持工作的指导原则 / 252

后记 / 255

引言

不管对成瘾性不快是否已经为你带来严重困扰或者只有些许迹象，也不管它是否大部分时间或者只是偶尔影响着你，但你之所以不能获得生来就懂得的生活乐趣，很可能是源自于这种对不快的需求。

你阅读此书很可能是由于你的生活并没有朝着你所希望或预期的方向发展。虽然你的某些不满源自那些超出你掌控范围的事件，比如疾病、经济剧变或社会动荡，但是你会在本书中发现开启生活最有意义的一面的力量依然掌握在你手中。具体而言，你会发现正是由于一些无意识习得的某些需求造成了你的不幸福，而这种不幸福也损害着你的身心健康、人际关系和工作生涯。但你将会发现，克服这种成瘾性不快从而让你的生活变得更加快乐、富有、充实，这永远不会太迟。

也许你已经意识到过不上理想生活的部分原因在自己身上：不能减掉的赘肉，与自己真正在乎的人争吵，不能让情绪从那些令人心烦的事情中摆脱出来，没充分发挥出自己的天分等。至于为什么你会经常感到不安、焦虑、生气和沮丧，为什么你的感情生活单调乏味，为什么你的工作状态充满不适，你也许会感到十分茫然。

这也许并不是你第一次尝试去提升生活质量。你也许寻找过其他作者，或者重复实践那些看起来很有希望、但效果容易消退且不能持久提高生活质量的方法。和许多努力提升生活质量的人们一样，你也许会怀疑自己是否有毅力去实现生活的重大改变，然而让自己放弃改变生活的希望也让你觉得不可接受。

当人们抱着良好的意愿去节食、锻炼、努力工作、花更多时间陪伴家人或者合理理财以避免资金流失时，他们几乎都让自己停留在了开始，这并不是因为他们意志薄弱或者不够在乎自己。这些人失败的原因是由于他们是自己内心挣扎的牺牲品，即便这种内心挣扎深深影响着他们，

他们也很少能感知到它的存在。

这一阻碍人们幸福生活，甚至导致人们不能坚持重要决定的内部驱动力，我们称之为成瘾性不快。人们在有意识地寻找幸福时，却会无意识地需要一定程度的不安来维持内心的平衡感。这种未被意识到的需求对人们良好意愿的破坏可以用来解释许多但很普遍的麻烦事，包括金钱透支、对新环境的恐惧、恋爱时令人伤心的选择、工作事故等。

也许在你身上已经体现出这种对不快的需求的迹象。你也许会注意到，这种不快有时会阻止自己获得想得到的目标（选择错误的人交往，选择让自己感到挫败和不快乐的工作）。或者，在达成理想目标时，你会莫名其妙地破坏它（找到了完美的人之后，却与他争吵并赶走他；选择了合适的工作但不能如期完成任务；减掉了赘肉却又让它们反弹）。

当你通过努力实现了目标却发现你的成功并没有带来期盼中的幸福，对此你也许会感到困惑。也许是这个目标看起来不再那么有意义，或者因为你总是想着那些还没有实现的愿望而削弱了你的满足感。或许你遭遇了严重的变故，比如某个亲人的离世或病患，你发现即使过了很长时间，自己的情绪仍难以平复。你也许拥有健康的体魄、成功的事业和良好的人际关系，但即便如此，你也还是会感到焦虑、些许沮丧或者缺乏激情。

我们并不是在暗示你经常是不快乐的或是失意的。你想享受生活，毫无疑问你要经常感到舒适和快乐。但如果你有成瘾性不快，那么你至少会在一些时候自发地去制造各种不快，以通过满足自己对不快的需求来达到内在的均衡。不管对成瘾性不快是否已经为你带来严重困扰或者

只有些许迹象，也不管它是否大部分时间或者只是偶尔影响着你，但你之所以不能获得生来就懂得的生活乐趣，很可能是源自于这种对不快的需求。

本书的独特之处在于它兼具乐观与现实这两大特点。关于如何获得自我发展、如何对抗那些阻止自我改变的力量问题，此书均提供了有效策略。有些书籍会为你指出一条道路并希望你坚持走下去，但在你跌倒时却没有给予任何指导。本书与这些书籍不同的是，我们清楚成瘾性不快必然会导致改变的不易和难以避免的倒退。在整个过程中，我们会一直陪伴在你左右，包括在你犹豫不决、失去动力、方向不明的时候。实际上，我们的主要目的之一就是让你明白为什么进步是很难维持的，同时让你懂得如何把逆境扭转为成长的机遇。你所拥有的这些理念会转化为改变生活的力量，让你今后的人生更加美好。

如果你的生活中并没有困扰，你只是对心理学感兴趣，想更好地了解自己和他人，本书同样也是为你而写的，希望你能从中增长见闻，获得帮助。

| 本书的诞生 |

每一个人生来都具有快乐充实、完美幸福的潜能，但大部分人发现，实现这一潜能非常困难。多年前，我们就开始研究为什么人们不能过上他们想要的生活，怎样才能帮助他们。一些研究者着手研究许多成人所

体现出的不适宜状态，并且作出了错误的推论：刚出生的婴儿就已经具有这样的特性，比如以自我为中心、对他人的攻击性、贪食，而这些先天的特性导致了成人期不快乐的感受。这种对新生儿的误解造成了不可估量的危害。例如，专家会据此建议父母在幼儿早期时就教育孩子表现得像小大人以摒弃这些不良特性。但是对孩子要求过多会造成孩子对自己和他人期待过高，这样就会使他们的生活变得和成人一样困难、对自己的生活不满意。

我们的临床研究实践加上作为五个孩子父母的经验告诉我们，每个孩子生来就是乐观主义者，他们需要的只是爱与被爱。但还是有问题存在：是什么原因导致婴儿成长为大人时变得难以保持对自己良好的感觉，难以形成良好的互动关系，难以进行高效率的工作，总而言之，就是不能享受生活？当我们发现婴幼儿拥有独特的视角去了解这个世界，特别是认识到他们对所受到教养的性质的解读方式时，答案就出现了。

我们发现所有的婴儿天生就相信他们的父母是完美的教养者，父母会把最好的给予他们。同样，每一个婴儿渴望成为和那些关爱照顾者一样的人。所以，当成人经常忽视孩子、遵循错误的教育理念和惩罚方法、对孩子期望过高时，孩子没有任何选择，他们对此毫不知情却会坚定地把这些不快乐的感觉等同于爱与被爱的感觉。接着，他们会不知不觉地为自己制造这种不快感以期让自己获得快乐。对快乐和不快乐的混淆一直会持续到成年，而这种混淆所导致的成瘾性不快会让人们寻找纯粹的快乐和成就时模糊自己的真正意图。

即便如此，积极的转变还是可以实现的，因为你从来没有失去追求真正快乐的本能。如果你在纯粹的爱与被爱的环境中成长，那么毫无疑问你会获得真正的快乐，但当你能够在人生中作出合理、富于建设性的选择并将其付诸于实践时，真正的快乐也同样会出现。真正的快乐会不断改善你的生活，并且不会对你和他人带来任何损害。

天性中对真正快乐的渴望与成瘾性不快往往是相对立的。经验告诉我们，如果你有成瘾性不快，你从这几页内容中就可以弄清楚它是如何影响你的。你会发现自己内心的幸福远不如他人，因为你的幸福是凭借不快乐的感觉来维系的。这一新的觉悟使你有能力选择真正的幸福，放弃那些本质上是不快乐的伪幸福。

我们在多种背景下对这一结论作出了验证，包括在开展对儿童、青少年、成人的心理治疗的本职工作中，以及作为心理健康顾问督导与各类型客户的交流中；甚至在一项成功策划的州立基金项目，也证实了对于那些被认为“无可救药”的青少年，我们的方法也是同样有效的。我们也一致地发现我们的治疗原则在一系列不同的经济、种族、民族和文化背景中能够发挥出同等效应，针对不同的困扰也同样有效，如抑郁、人际关系、减肥困难、工作领域的问题等。最重要的是，根据我们的经验，一旦个体意识到成瘾性不快的存在，就会直接面对并坚持去削弱它的影响，那么个体就可以轻松地重获生来就应享有的纯粹的幸福感和充实感。

我们的结论及相关论据在《精神人本主义：心理与精神哲学导论》
(*Intrapsychic Humanism: An Introduction to a Comprehensive Psychology*)

and Philosophy of Mind) 一书中有详细的记录, 这本书适用于专业人士和学术研究者。随着对内在的人本主义的兴趣在职业应用领域、专业团体范围内的广泛扩展, 我们不断地被要求运用我们对孩子和童年期的见解写一本帮助父母的书。在《给予孩子智慧的爱: 用同理心替代惩罚》(*Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person*) 一书中, 我们向父母们分享了我们的观点: 传统的育儿建议实际上带给孩子的是危害, 运用这些教育方法会让孩子发展出一种让自己和他人都快乐的需求。在《给予孩子智慧的爱》这本书中, 我们强调每个孩子生来就有权利和潜力去获得稳固的内在的幸福, 并向父母们提供了可行的育儿指导原则, 使孩子们获得他们特需的爱, 从而发展成为自我认可、富有成就感、充满爱心的人。

我们创作本书的想法源自于许多父母的来信, 他们读了我们的育儿图书并希望能运用这些原理来改变他们自己的生活。正如《给予孩子智慧的爱》教给父母如何打破育儿教育的恶性循环以帮助孩子重获健康心智, 本书将教会你如何不再破坏自己的良好意愿, 从而让自己在工作和情感生活中持续作出有益的选择, 有效调控情绪并呵护自己的身体。

本书的重要前提是: 在没有重大社会动荡和社会迫害的背景下, 人们由于成瘾性不快而无法过上他们想要的生活。在此基础上, 我们提供有效策略去认识和消除这种破坏我们种种努力的习得性需要。同时, 对于可能正在遭受的成瘾性不快, 我们希望你以开通而非懊恼、生气、羞愧的态度去面对。毕竟成瘾性不快的产生并非缘于意志薄弱、

先天气质和性格缺陷，相反，它源自追求快乐关系和内在幸福的积极
的本能意愿。这一积极的意愿在幼儿时期被无意破坏，并发展成为一
种无意识的需求：通过重新创建类似于被惩罚、拒绝、忽视、期望过
高的不快体验去获得“快乐”。

同样重要的是，本书将为你的生活提供一种建议，这一建议的效用
不会随着时间的推移而减弱或衰退，这些原则方法会一路为你保驾护航
并帮你抵御阻碍自我改变的负面力量。本书让我们生来就应拥有的幸福
触手可及，这种幸福感源自于我们的内在，并不会轻易受到生活沉浮的
影响，它会让我们的生活充满积极有效、令人满意的选择。

| 本书结构 |

本书由两部分构成。首先是“读懂不幸福”，这部分内容阐述了在
儿童早期无意识形成的对不快感的需要的起因，并揭示了这种需要如何
植入人们的生活。例如，成瘾性不快会造成不愉快的情绪，不协调的人
际关系，也会让我们不能坚持内心深处的决定。

其次是“选择幸福”，这部分内容会一步一步教你如何运用对成瘾性
不快的全新认识来提升身心健康水平，增强对工作的满意感，构建和享受
亲密关系。最重要的是，当你认识到挫败和退步实际上是修复过程的一部
分时，你将不再会为自己的“故态复萌”而产生羞愧感或挫败感。我们将
为你提供有效策略去应对和避免那些让你的努力前功尽弃的小失误。