



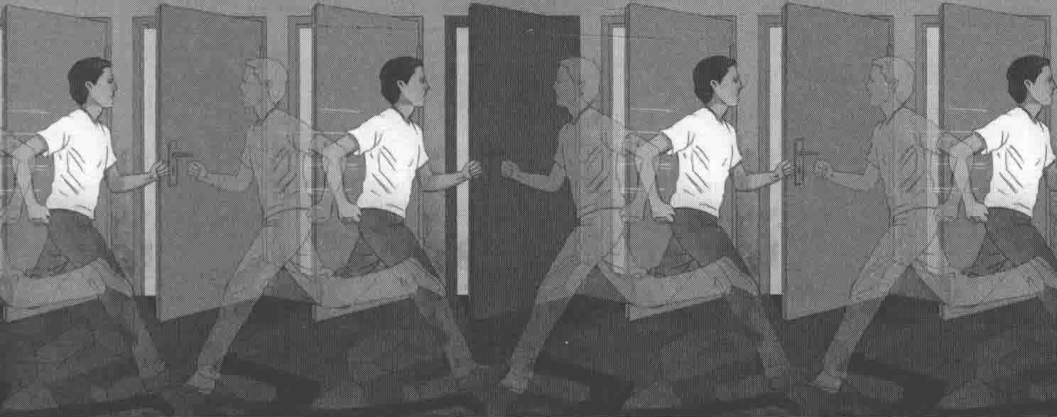
让生活停止灰暗的艺术 变消极为积极的13个思维开关

[西]拉斐尔·桑坦德雷乌——著
(Rafael Santandreu)
龚怡 徐国柱——译

El arte de no amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico
y la transformación personal





El arte de no
amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico
y la transformación personal

让人生 停止灰暗的 艺术

变消极为积极的13个思维开关

[西]拉斐尔·桑坦德雷乌 著
(Rafael Santandreu)
龚贻 徐国柱——译

图书在版编目 (CIP) 数据

让人生停止灰暗的艺术 / (西) 拉斐尔·桑坦德雷乌
著; 龚贻, 徐国柱译. -- 北京: 中信出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5086-6709-6

I. ①让… II. ①拉… ②龚… ③徐… III. ①心理学
—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 221831 号

Copyright ©2011 by Rafael Santandreu

Published in agreement with International Editors' Co., S.L. Barcelona, through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

让人生停止灰暗的艺术

著 者: [西] 拉斐尔·桑坦德雷乌

译 者: 龚 贻 徐国柱

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.25 字 数: 136 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-5900

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6709-6

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

—• 推荐序 —•

我做家庭医生 20 多年后，有机会遇到拉斐尔·桑坦德雷乌。在我行医期间，人们的心理失衡问题似乎越来越严重，而涉及不正当利益以及疗效有争议的精神药物处方却在不断增加。

毫无疑问，桑坦德雷乌的职业生涯、教学活动、理论贡献以及业务创新使其成为当今精神病防治领域最权威的代表人物之一。

在某种程度上，桑坦德雷乌治疗方法以“理性情绪行为疗法”之父阿尔伯特·艾利斯的理论为基础。然而，他发展和丰富了该理论，侧重研究我们在日常生活中形成的思维方式、习惯做法以及非理性信念，这些都是导致我们痛苦和沮丧的根源，进而导致情绪困扰和心理障碍，例如焦虑和抑郁。本书采用了作者亲历的大量真实病例，通过阅读本书，我们可以更多地了解我们对现实的看法，这恰恰取决于我们对事物的反应方式，而这些方式可以通过我们所表现出来的思维、情绪和行为来进行调整。桑坦德雷乌的独特之处在于为我们找到了开启新生活的钥匙，他告诫我们没有必要沉迷于过去，这样才能改变自己、接受别人，从而成为

更好的人，总之，是为了获得幸福感。

正如作者所说，生活并非易事，其中充满了挑战和艰辛，而这些都需要我们一一面对。这本书提醒我们心动不如行动，且行动不容懈怠；同时也为我们筹划出更加充实、更加令人满意的未来。

我希望读者能和我一样怀着满腔热情来阅读此书。我相信此书为治疗情绪障碍和适应性障碍奠定了基础。

曼努埃尔·博雷利·穆尼奥斯博士

社区及家庭医学专家

2009 年获巴塞罗那大学医师专业卓越奖

推荐序 IX

第一部分 我们可以改变：认知疗法的基本原理

第一章 每个人都可以改变自己 003

我们必须意识到改变自己完全有可能！只有当我们改变了思维方式，才会享受生活中的大小事情，才会热烈地去爱和被爱，才会感受到内心平静的美好。

第二章 改变你的思维模式 013

外部事件和情绪效应之间存在一种介质——思维。人们都误认为是因为发生某事才引起的某种情绪，这种错误是个人成长中的大敌。

第三章 改变你的评价方式：不要夸大其词 025

每种夸张的消极情绪后面都隐藏着一种悲观化念头。认知扭曲主要是由小题大做和负面预期造成的。

第四章 别做自欺欺人的完美主义者 041

焦虑、压抑、悲观造成的心理疾病也可以被称为“需求症”。“需求症”患者趋向于这样思考：“为了快乐，我需要这，我需要那……”每一种不切实际的需求都是脆弱的根源。

第五章 十大非理性信念 059

现实中存在许许多多非理性信念，它们可以被分为三类：“我必须”“你必须”“这个世界必须”。

第六章 为什么认知疗法对有些人无效？ 063

有两个阻止认知治疗效果的障碍：一个是认为“担忧是有益的”，另一个是认为“我的感觉是正确的”。

第二部分 必要的思维锻炼：认知疗法怎么做

第七章 思辨治疗：养成新的认知习惯 075

反思我们的思维模式，分析我们日常的情绪困扰，并检测是哪种非理性信念在作祟，然后用论据驳倒它，树立新的理性信念。

第八章 形象化疗法：摆脱“需求症” 085

获得真爱、事业有成、获得安全感……这些都只是愿望。我们有愿望是合情合理的，但如果把愿望提升到需求的层面，那就大错特错了。

第九章 思考死亡：最有效的抗压法 109

思考死亡可以让人正确看待事物。许多人认为死亡太抽象——实际上，很少有什么事情像死亡这么具体和真实。

第十章 树立典范：向那些强者学习 119

“如果你现在就站在霍金面前，他会说什么？当你埋怨自己身体残疾的时候，他又会说什么呢？”

第三部分 生活中的 13 个思维开关：认知疗法的应用

第十一章 不要害怕孤独 133

孤独和无聊绝不是非常令人不快的感觉，除非你自己认为它们很糟糕。如果我们能够大胆探索其他可能性，我们对很多虚幻恐惧的认识就会彻底改变。

第十二章 克服对被嘲笑的恐惧 147

“感到尴尬”“怕被嘲笑”的心理障碍是无法通过有人所主张的“盲目面对”就能克服的，而要通过动脑来解决——从认知层面入手要比从行为层面入手效果更好。

第十三章 改善人际关系 161

保持良好人际关系的秘诀是：只向对方要他们能给的东西，不奢求对方给不了的。

第十四章 抑制怒火，安慰他人 173

千万不要陷于他人的悲观情绪中，哪怕是本着帮助对方的目的。当对方满腹牢骚、夸大其词或提出过分要求时，最佳策略是讨好示爱、幽他一默和转移话题。

第十五章 影响周围的人 181

想要达到目的，建议使用说服这个秘密武器。换言之，我们应当说服别人而非企图征服别人。说服比苛求更加有效。

第十六章 缓解工作压力 193

当今社会，效率被过分夸大了。效率如同其他财富，也要适可而止。适度的效率自然不错，但过分讲究效率会让人抓狂。

第十七章 坦然面对挫折 209

挫折和麻烦是生活的一部分。预先在心理上接受麻烦，你要意识

到就快乐而言，这些麻烦都不值一提，然后将注意力集中到我们力所能及的事情上。

第十八章 摆脱责任的束缚 219

我们身边的人并不需要我们的照顾。请归还他们为自己生活做主的能力和责任感，这样他们就会尝到能体现其能力的乐趣。

第十九章 轻松愉快话健康 229

我们要坚信健康并不能完全决定我们的快乐指数：最重要的其实是快乐本身。如果我们坚定地享受人生，活得有价值，那么即使是最可怕的疾病也无法阻挡我们。

第二十章 学会憧憬美好未来 241

告诉自己：“接下来的10年将是我辉煌最辉煌的岁月。”在生命的每一刻，我们都会发现新的目标、新的机会。不要再回头看，抱怨已失去的东西。

第二十一章 让恐惧随风而去 251

所有的恐惧皆由悲观所致。想象在特定条件下会发生什么让你害怕的最糟糕的事情。然后，你会很快意识到，其实情况并没有那么糟糕。

第二十二章 刚刚好的自尊 259

恰当的自尊不是坚信自己重要，而是坚信每个人都重要。自尊刚刚好就是不苛求自己像这个、像那个；不要求自己一定要比别人“强”，也随时接受别人认为我们“弱”。

第二十三章 坚持还是改变 271

自我改造需要两个条件：努力转变和敞开心扉。我们必须改变自己的内心对话，摒弃所有非理性信念，好从现在开始就拒绝悲观情绪。

第一部分

我们可以改变
认知疗法的基本原理

第一章

每个人都可以改变自己

我们必须意识到改变自己完全有可能！只有当我们改变了思维方式，才会享受生活中的大小事情，才会热烈地去爱和被爱，才会感受到内心平静的美好。

请奋不顾身！

在1940年冬季一个寒冷的清晨，一位名叫罗伯特·卡帕的年轻人把小巧的徕卡相机、数卷新胶卷和几件衣物打包装进行李箱，夹克右口袋里揣着一张送他奔赴“二战”前线的船票。卡帕是世界新闻史上首批战地摄影记者之一，他人品出众、相貌堂堂、朋友众多，虽

然嗜酒，但勇敢无畏，又不乏浪漫，这个生于布拉格的纽约人还热衷于冒险。

在诺曼底登陆日，成千上万的美国大兵乘坐着拥挤不堪的两栖登陆舰向诺曼底海滩驶去。在德军炸弹的爆炸声中，许多年轻人惊恐不已，将早饭吐在了冰冷的坦克里，但没人抱怨，因为大家根本无暇顾及这种小事。卡帕就在其中，他两手晃晃悠悠，一遍又一遍地调试着相机，似乎这项工作可以阻隔敌人那震耳欲聋的枪炮声。

突然之间，登陆艇猛地一晃，这说明他们已经靠岸。当时，隆隆的爆炸声依然不绝于耳，喧闹声中排长大声命令：“出舱，快！20码^①外集合！出发！”他们纵身跃入水中，手中高举着步枪朝前游去，心里不停地咚咚狂跳。

这些年轻士兵跌跌撞撞从水中爬出，双眼紧盯着排长的后背。对他们来说最坏的事情莫过于跟丢长官，因为在这种地狱般的所在，排长是他们唯一的依靠。周围一片混乱：一排排士兵如无头苍蝇般乱跑，哭声、爆炸

① 码：长度单位，1码=0.9144米。——编者注

声不绝于耳……卡帕紧随队伍，也学着别人卧倒在大概20码远的地方，眼睛紧盯着长官的后脑勺。这位留着络腮胡子的25岁“老兵”再次大喊道：“好！20码处集合！马上！出发！”并在一个小沙丘上迅速开路。那天早上，卡帕所跟随部队的20人中，只有两位幸存者。卡帕不得不返回拥挤的坦克并驶向盟军舰艇，匆忙之间他按下快门拍下了前线的场景。即便这些照片模模糊糊，还是成为欧洲解放的首个见证。翌日，英国各大日报的头版刊登了这些照片，所以人们才得以窥见为全世界自由而战的最后一役的场面。

卡帕返回伦敦，仅仅休假两天，其中大部分时间用来陪伴他新交的英国女友。还没喝几瓶苏格兰威士忌，他便又登上飞机跟随美军继续开展他们在欧洲的军事行动，机上有降落伞，他备好相机，以便随时跳伞拍摄。

读者会问，卡帕的故事和心理学书籍有什么关系呢？答案只有一个：卡帕没有虚度时光，他在绽放生命。他勇敢无畏，以生命为代价追求摄影事业，最终成为生活和命运的主人。他是最优

秀的新闻摄影记者、格尔达·塔罗的丈夫、英格丽·褒曼的情郎以及海明威的密友。不屈不挠的精神铸就其传奇的一生，在第一次印度支那战争中，卡帕不幸身亡，年仅 41 岁。

停止灰暗的生活

在我看来，卡帕是自己生活的主人，探险家欧内斯特·沙克尔顿、作家兼音乐家鲍里斯·维昂、物理学家史蒂芬·霍金、电影《超人》中超人的扮演者克里斯托弗·里夫等人物也是。本书将讨论他们的人生，因为他们会为我们起到榜样作用。对于认知心理学家来说，他们与那些不幸者形成了鲜明的对比。

的确，神经过敏症是心理学家主攻的疾病，精神上的自我折磨，使我们陷入痛苦。抑郁、焦虑和强迫是其主要症状，如果我们深陷其中，就完全不能享受生活。生命是用来享受的：享受爱，享受学习，享受发现……如果能克服自身的神经过敏（或者其主要症状——恐惧），我们定能享受快乐。

很久以前，我的首例恐惧症患者拉尔夫，时年 40 岁，在他母亲的陪同下乘坐出租车到我的诊所就诊。他生活在一种随时可能出现的恐惧之中。由于恐惧，他几乎不敢离家半步。从 20 岁起就长期病休，一直在家中隐居，因为恐惧，他与世隔绝了 20 年。

拉尔夫最怕在街道上发病，因为远离能获救的家或医院，他最近也一直拒绝看电视新闻，因为害怕战争画面让他的病发作，所以他干脆不看电视。电视节目血腥是事实，但因为有可能发病就不看电视未免有些因噎废食。

拉尔夫和罗伯特·卡帕的生活形成鲜明的对比：一个在灰暗的阴影中自生自灭，另一个却生活得多姿多彩。

有人面对生活的惊涛骇浪能够乘风破浪、勇往直前，有人却被生活的暗流打垮从而一蹶不振、气息奄奄，这两者是多么的不同！生活如同汹涌的大海，要么享受生活，要么随波逐流，沦为生活的牺牲品！

在巴塞罗那行医期间，我经常告诫患者：我的最终目标是让他们的内心强大起来。这种力量会让他们尽情享受生活。我告诉他们：“我们不要平淡、灰暗、简单、稳定的生活；我们要充分挖掘潜能。”神经官能症会造成过分的压抑，而心理健康则是享受精彩人生的安全保证。

我们可以学习！

人可以变得内心强大、情绪稳定，但许多人对此心存疑虑。在治疗过程中，他们常常说：“我一辈子都这样了，短短的几个月

治疗就能发生变化？”

事实上，这个问题合乎逻辑，因为我们都有这样的感觉：我们的性格是天生的，改变不了。我祖父是个参加过西班牙内战的硬汉，常常一本正经地教育我们：“如果你 20 岁还成熟不了，那么永远也成熟不了！”他大体上说对了，因为事实上让人彻底改变不太常见，但并不是不可能。如今，现代心理学已经在这方面摸索出一套方法。在正确的引导下，这不仅是可能的，而且每个人都可以做到改变自己，即便是情感最脆弱的人。

准确地说，我的首要目标是：告诉读者改变自己，把自己打造成心理健康的人。这完全有可能！大量的事实可以证明这一点，全世界成千上万的患者接受过心理医生的治疗，他们人人都能证明这个事实，也就是说我有成千上万个事实依据。请访问我的博客：www.rafaelsantandreu.wordpress.com，我的许多患者在那里写下了他们成功的经历。我每年都接待数百位患者，我可以肯定地讲，改变是有可能的。

真实病例：玛丽亚·路易莎·梅洛每晚都去马德里一家剧院参演一部知名的戏剧。每当幕布升起，她现身舞台、光彩照人、高贵典雅，颇具大家风范，观众对她精彩的表演常常报以近 10 分钟连续不断的掌声。玛丽亚·路易莎·梅洛是一名多棒的演员啊，充满魅力、充满活力！