



WHO WOULD YOU BE WITHOUT YOUR STORY?

(美) 拜伦·凯蒂 著 屠永江 译

没有你的故事， 你是谁？

我们一直都活在自己的故事里
却往往忽略了现实比故事更仁慈

美国超级畅销书作者拜伦·凯蒂最新力作
影响欧美千万人的心灵工作坊实录

时代周刊 洛杉矶时报 伦敦时报

畅销推荐

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

WHO WOULD YOU BE WITHOUT
YOUR STORY?

有你的故事，
你是谁？

（美）拜伦·凯蒂 著 屠永江 译



吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

没有你的故事, 你是谁? / (美) 凯蒂 (Kaite, B.) 编著; 屠永江编译. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5385-3941-7

I. ①没… II. ①凯… ②屠… 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(2010)第101376号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2465号

本书简体版权由 THREE RIVERS PRESS通过Andrew Nurnberg Associates International Limited授权吉林出版集团北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

没有你的故事, 你是谁?

作 者	拜伦·凯蒂
译 者	屠永江
出 版 人	李文学
责任编辑	张晓峰
装帧设计	熊琼工作室
开 本	710mmx1000mm 1/16
字 数	145千字
印 张	15
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷

出 版	吉林出版集团 北方妇女儿童出版社
发 行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街4646号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431-85644803 发行科: 0431-85640624
网 址	http://www.bfes.cn
印 刷	小森印刷(北京)有限公司

ISBN 978-7-5385-3941-7 定价: 28.80元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

前言

在过去的二十年里，拜伦·凯蒂早已闻名于世，她是我们这个时代最为清晰，最鼓舞人心的导师之一。她为我们指引了一条幸福之道，凡是见到她的人，都会立即受她感染，因为无论在她面前的是谁，是什么事情，她永远都洋溢着喜悦。然而，她却经常向人们解释说，她自己的老师是痛苦本身。

凯蒂过去住在加州的一个沙漠小镇里，拥有构成幸福生活的一切条件——成功的生意，健康的孩子，以及美貌，但她却陷入了长达十年之久的抑郁症中。她卧病在床，狂怒与绝望日甚一日。最后，她住进了一个专门治疗患有饮食紊乱症的女性收容所里——那是唯一一个愿意接受她医疗保险的地方。有一天，她在所住的阁楼房间里醒来，发现自己所有的痛苦都不复存在了，取而代之的是一种从未有过的喜悦！

“我发现，当我相信自己的想法时，我受苦，但是当我不相信它们时，我便不再受苦；这对每个人而言都是真的。自由便是如此简单。我发现痛苦取决于我们自己的选择。我找到了一种内在的喜悦，它永远不会消失，一刻都不会。那份喜悦在每一个人的心中，永恒常在。”

她的经验与其他灵性开启的经验的不同之处在于，在觉醒的那一刻，

她发现了一种方法，可以维持那种无与伦比的轻松喜悦。四个问题与一个反转，也就是她后来所称的转念作业，在觉醒的最初一刻便已存在了。

凯蒂知道，她所经历的那种喜悦与清明，每一个人都能获得。而且，以她脚踏实地的美国式作风，她开始与许多人分享她的自我质询的方法，他们立即被她吸引住了。凯蒂的主要觉悟是，每一种痛苦的情绪，比如愤怒、孤独、恐惧，都源自于相信一个不真实的想法。首先觉察那个想法是什么，然后用凯蒂所发现的四个问题来检视它，这么做具有难以想象的威力——除非你亲自实践，否则你实在无法想象。

做转念作业，无论是独自做还是与其他人一起，第一步是发现那些给你带来紧张的特定想法。或许有一个想法是：我的丈夫不爱我。你把这些想法写在一张“作业单”上，然后用以下四个问题来检视那个想法：

这是真的吗？

你能绝对肯定这是真的吗？

当你相信这个想法时，你会如何反应？

如果没有这个想法，你会是谁？

在这之后，你把那个想法反转过来，写下它的各种相反观念——比如，我的丈夫确实爱我，我不爱我丈夫，以及我不爱我自己——然后针对每一个反转举出三个真实的例子，以证明这个观念跟原先的想法一样真实，甚至更真实。

这本书中的对话展示了当那些痛苦中的人通过缓慢而准确地回答这几个问题时，所发生的心灵转变。这些对话都经过了编辑，取材于凯蒂在全美国及欧洲所举办的公开工作坊及转念学校上与参与者之间进行的对话。有些参与者患有痛苦的身体疾病；有些人则为爱而憔悴或因为离婚而焦头烂额；有些人则只是与同事有过节或担心房租要涨。他们的共同之处是，愿意在凯蒂的帮助下，质疑那些令人痛苦的想法；最终他们认清了那些想法才是他们受苦的真正原因。

书中的对话并不是按照它们表面上的主题来组织的，比如像家庭、疾病，诸如此类的，因为本书真正的主题是转念作业的步骤，以及它可能采取的不同途径。有些参与者是第一次接触转念作业，而其他人则已经练习了一段时间，但在过程中遇上了一些特定的障碍。在每一个案例中，我们都可以看到凯蒂如何以其敏锐的头脑与极大的爱心，帮助每一个人瓦解曾被他们视为牢不可破的“事实”。

尽管这些对话读起来非常令人着迷，其中有些对话既令人捧腹又极为感人，但它们的首要目的是作为教学工具。每一个对话都在现场听众面前展开。凯蒂从来都不会与现场听众失去联结，总是不断提醒会场里的每一个人要用心跟从对话，问自己同样的问题。

只有这样去读，本书对你才会有最大的益处。凯蒂与志愿上台者之间的对话只是一种外在的呈现，每一位读者都可以与自己的想法进行类似的对话。其结果，哪怕是在表面看来最可怕的情形中，也将会是超乎想象的自由与喜悦。

开始阅读前的两点提示：

在工作坊开始之前，对话中的每一位参与者都会收到一份凯蒂的转念作业单，他们会把它填好。作业单会问诸如“谁让你感到生气、懊恼、失望或迷惑，为什么？他们身上有哪些东西让你不喜欢？”这一类的问题，它有助于你认出并明确是哪些想法让你感到痛苦。通常在对话的开头，参与者先会朗读他所填写的作业单，然后在整个对话过程中，会不断返回作业单上的内容。在本书中，每当参与者朗读作业单上的内容时，都会以斜体的形式出现。目的是让整个对话的过程显得清晰明了。

凯蒂经常会称呼工作坊参与者为“甜心”或“亲爱的”，有些读者或许会感到困惑。这并不意味着凯蒂认识他们，或她只是在假惺惺。对凯蒂来说，跟她在一起的那个人永远是世界上最亲爱的人，我希望你们能透过这些文字记录在某种程度上感受到她对谈话对象的强烈关注。

— Carol Williams

Sag Harbor

——卡洛尔·威廉姆斯

萨格·哈伯尔

目录

前言

乔是个没有责任心的人 1

如果有人让你怒发冲冠，请感谢他。因为他在告诉你，要成为一个更仁慈的人你需要了解什么。他一直在努力，你也一样。

失眠 15

“我生病了。”那是真的吗？你可以选择吓唬自己，也可以质疑你的心灵。

妈妈不让我做歌手 29

你是不是为了迁就别人而压抑自己的需求？跳出牢笼、释放自己吧。你怎么知道他们会不同意？就算他们不同意，那又是谁的事？

我无法忍受乔治移情别恋，爱上了琳达 35

你认为“我受不了了”，那么请深入你的感受与情绪，找出你真正受不了的是什么。

房租上涨了，我很担心 59

房租的上涨之类的烦恼其实是生活给我们的一份赠礼，而法律则是智慧的上师。实现变革的途径是领悟敌人就是朋友。当你深入反躬自问时，你会清楚地明白这一点。

欢迎来到嗜酒者匿名互戒会 67

什么是清醒？如果你想让别人清醒，先找出那些主宰了你生活的给你压力的念头吧。

弗兰克对我颐指气使 85

别人从来都不是你的老板。只有你才是自己的真正老板，一个你永远服从的老板。

我无法忍受妈妈操纵我

91

她身心皆病，她虐待孩子，她将自己的痛苦归咎于身边的亲友，而亲友们也认为有责任让她快乐起来。常言道，天下无不是的母亲，这是真的吗？

癌症毁了我的生活

113

你在镜子里看到的伤疤，请注意，镜子反射出的只是你的想法。只有一种东西有能力毁掉你的生活，甚至身体。但这种东西不是癌症。

我妹妹是妓女

135

你替她担心。她的生活很艰难，充满危险，而且是自我毁灭的。你得照顾她。这其中有哪一条是真的？你们当中一个人过她自己的生活就已经足够了，用不着两个人都去过它。

母亲使我成了受害者

155

一旦你认识到自己一直以来只是活在一个幻象中，你或许就会发现某个人值得你全心全意去爱。那个人便是你。这是所有人际关系的核心。

我丈夫不应该离开我

167

人们会来了又走，做他们认为应该做的事情。他们不是你所需要操心的。

我不够好——总有人比我强

187

“我不够好”这可能是所有故事中最让人痛心的了。但如果你知道平安发生在你内心，这个世界对你而言就像一场很享受的电影。如果我们都能认识什么才是成功，我们就都能关爱我们自己。

我父亲虐待我

199

记忆，想法，在一点一滴地蚕食你。你希望你能丢掉它。但你要做的并不是要丢掉它，而只是质疑你的念头。放下只是幻象，拥抱事实真相才是解脱之道。

对上帝又气又怕

223

“我必须知道将来会发生什么。我必须掌控我的生命”，这是真的吗？即使最可怕的想法，一经质疑，也会化为欢快的不确定。

后记

乔是个没有责任心的人

如果有人让你怒发冲冠，请感谢他。因为他在告诉你，要成为一个更仁慈的人你需要了解什么。他一直在努力，你也一样。

布莱恩（在听众席里，读着自己的作业单）：乔让我很生气，他毫不体贴人、傲慢自大、傻了吧唧、视钱如命、道德败坏、没有同情心、不负责任、虚情假意——而且他根本不把员工或客户放在心上。（听众大笑。）

凯蒂：你基本上说全了。

布莱恩：不，只是我没地方写了。

凯蒂：我要谢谢你。你让我们看到了心智的特点。我们能拿这样的心智怎么办呢？它有自己的一套运作模式——我发现它就像一个搜索仪。我们若相信“他很自私。”，心智马上提供我们一堆故事，一堆画面，来证明这个念头是真的。所以，仅仅认为他自私自利远远不够——

心智得一而再，再而三地证明它是对的。

所以，心智不断地攻击那个人。一般来说，当我们持有这些想法时，就会与它们海誓山盟！心智要彻底毁灭那个人，它起劲地干着。然后又转过头来，将矛头对准你，因为你攻击了它。它杀来砍去，最后把自己耗尽。在这个过程中，你的种种上瘾症乘虚而入——你点燃香烟；尽管刚刚饱餐一顿，还是打开冰箱；你也会不由自主地打开电视。这只是心智的障眼法，你几乎意识不到。

我们该拿这样的心智怎么办？我们无法停止念头，只能任其来去。通常，我们把它们合理化，借助药物屏蔽它们，通过冥想压制它们。我后来发现，心智始终在寻找安息之所，它在寻找平安。在我刚刚向你描述的情景中——念头不仅攻击他，也攻击你——使平安毫无立足之地。然而这就是心智的运作模式，我们一旦相信了自己的念头，就会以上述的方式对待它们。

留意一下“他是如此自私！”的念头，感觉你的身体有哪些反应，那个念头让你联想到了哪些故事与画面。感觉一下你的手臂，肩膀，以及其他部位起了哪些反应：你的心跳有多快，你是如何重重地把杯子往橱柜上一墩——生怕他不知道你生气了。

有一天我觉察到，我所相信的这些令人紧张的念头不一定是真的。我发现，只有现实真相才能给我们自由。所以我开始像对待孩子般地处理我的念头。我常常与这个狂野的心智待在一起，就像陪伴着一个可爱的孩子一样。

情形好似你与自己的孩子或心爱的人说话时，心中自然涌现有关他们的美好念头，你不必强迫自己，因为一切都是真情流露。“她不是很棒吗，她不是很有才华吗，难道她不是一个富有爱心的孩子吗？”当你由衷相信这些念头时，感觉一下身体的反应。体会一下前后两种状态有什么差别，你的状态取决于你的信念。

我开始领悟到，假如我质疑让我紧张的念头，心智就能安息。这也是我们今天晚上要玩的游戏。来吧，甜心，你想上这里来吗？你想走进我的工作室吗？接下来，我们来做关于乔的转念作业。

（布莱恩走上舞台）

好的甜心，请再读一遍。

布莱恩：乔让我很生气，因为他毫不体贴人、傲慢自大、傻了吧

唧、视钱如命、道德败坏，没有同情心，不负责任，虚情假意——他不在乎员工或客户。

凯蒂：没错。所以现在让我们来审视一下这些想法。你用“不负责任”来形容乔，我好像已经看到了他的样子，跟没有责任心的人共事不是令人愉快的事。

布莱恩：一点不错。

凯蒂：是的。所以，“他不负责任”，那是真的吗？（对听众说）在你的生活中找出一个没有责任心的人。这个人可以是你的老朋友，他那副德行曾经让你极其恼火；也可以是现在跟你生活在一起的人。所以，“他不负责任”——真的吗？

布莱恩：在我的世界中，他的确是那样的人。

凯蒂：你唯一需要关心和处理的的就是“你的世界”。

布莱恩：是真的。虽然令人伤心，但不得不承认确实如此。

凯蒂：好的。所以，“他不负责任”，当你相信这个念头时，会有哪些反应？

布莱恩：我变得……我感到紧张，怒火在胸中翻腾不已，随时都有爆发的可能。

凯蒂：是的。

布莱恩：世道不公，我真是义愤填膺……

凯蒂：没错。所以，当你相信“他不负责任”的念头时，你的心思会飘向哪里？你看到了哪些情景，你经验到了哪些概念？

布莱恩：彻底的心灰意懒。很不开心，非常郁闷。

凯蒂：假如没有“他不负责任”的念头，你会是个怎样的人？

布莱恩：我还会是同一个人。

凯蒂：请详细描述一下。闭上眼睛。想象一个他不负责任的具体情景。看到了吗？

布莱恩：哦，是的。（听众大笑。）

凯蒂：好的。现在请看着这个情景。

布莱恩：好的。

凯蒂：看着他。看着他的眼睛，看着他的脸，丢掉你的故事。看着他。你看到了什么？

布莱恩：他正在尽力而为。

4 没有你的故事，你是谁？

凯蒂：哇！

布莱恩：他在努力。

凯蒂：是的，甜心。所以“他不负责任”，请反向思考。反向思考可以帮你找到与你的现有信念相反的观念，并深入地体验它的真实性。

“他不负责任”，请反向思考。

布莱恩：他尽力想做好。他——

凯蒂：他是个负责任的人。他已经尽可能地负责任了。

布莱恩：以他现有的条件，而且……

凯蒂：非常好。如果你明白乔已经尽力了，与其他人共事时，你也会看到他们一直在努力。带着这种眼光，奇妙的事情发生了，令人惊叹：你发现自己一直在尽职尽责，你一直都很努力。

布莱恩：光是说出这个事实，我已经感觉柔软了很多，身体在逐渐的放松下来。

凯蒂：因为你看到了事实真相。心智告诉你：“他是故意这么做的，他这么做，就是为了让我生气。”这就是心智的逻辑，它把自己看成一个独立的个体。

但念头并不是个人性的。有一天早上我突然意识到这一点。当时，我感到自己毫无价值，以至于一直以来我只睡地板，我认为自己只配睡地板——不配睡在床上，我对自己憎恶不已。有一天早上我醒来后，躺在地板上，不知不觉地，我留意到自己正在被呼吸。确实是一种被呼吸的感觉。好像我不存在了；身体甚至都不是我的。我瞥见了真相……没有什么是个人性的。然后我留意到自己正在被思考。

我邀请你亲自体验这种感觉。晚上睡着后，没有梦的时候，世界在哪里？直到我出现，世界才开始出现。“我。”“我是。”“我上班要迟到了。”“我需要上洗手间。”“我、我、我、我、我。”然后你开始想，你是这个，或是那个。你是一个“我。”

所以，我们开始质疑自己的想法，然后我们发现迥异于以往经验的事情悄然发生。我们开始看到，念头不是个人性的。而当我们领悟到这一点，奇迹出现了。它就是无条件的爱。

下次见到这个人时，他还是对其他人不负责任，你或许会奇怪自己为什么不再用以前的眼光看他了。你看到的是一个尽其所能想要做好的人。这是一种彻底的转变，对这个人的真相的一瞥。

布莱恩：确实，假如你每天都保持那种眼光，渐渐地，甚至不需要刻意而为。可就算他是个圣人，我还是会……

凯蒂：……视而不见。没错，亲爱的。就算他是个圣人，你还是会把自己的故事强加在他身上，而你的故事便成了你对他的全部认识。真相是，没有哪两个人真正相遇过。你是我所认为的那个你。我对你有一堆的想法，我对它们深信不疑，而那便是你。甜心，事实上我们是在与自己的想法交战。

所以“他不负责任”，请反向思考！

布莱恩：他一直在努力，他相信自己在关心他人，否则他就不会做那些事了。

凯蒂：不错，但是让我们尽可能让字句接近你的原话。“他不负责任”，反转过来就是“他很负责任。”

布莱恩：他很负责任。

凯蒂：反向思考可能仅仅是一个概念。你或许并没有真切的感受。除非心智看到这个反向思考的真实性，它是不会真正满足的。那么，请告诉我三个例子，来说明他确实是个负责任的人。请举出三个真实的例子，尽可能具体。现在，我们开始从一个与以往截然相反的立场思考，一个更仁慈的立场。

（对听众）我邀请你们所有人回家后做一做这个练习。

（对布莱恩）所以，请告诉我们三个例子，来说明他很负责任。

布莱恩：他每天都准时上班。

凯蒂：这可不简单。

布莱恩：是的。（听众大笑）他工作很勤奋，很多时候他都加班加点，到了下班时间还不走，还要再干上几个钟头。

凯蒂：天啊！

布莱恩：他有时候既体贴又有责任心。我亲眼所见。

凯蒂：很好，要是我，我不会满足于“他有时候确实体贴，负责任。”太空洞了，我需要细节。所以，我建议你找些具体的例子来。心灵在寻找新的生活方式，寻找一种活在真相中的生活方式。

布莱恩：嗯，他一直坚持学习，提高自己。这样够不够具体？

凯蒂：够了，甜心，够了。当你回去工作时，你会与他分享这一点。“乔，我发现你很有责任心。”（观众大笑）

布莱恩：我要你陪我去。

凯蒂：没问题，甜心。我想认识这个人。听起来他像个非常体贴，勤奋的人，像你所说的，一个尽己所能负起责任，甚至比那还要好的人。所以，工作时，你可能想要他知道：“我一直想着你。我喜欢你上那些课，喜欢你每天准时上班，……”你给他罗列那张单子上的内容。

布莱恩：尽管，我不想说前面那几个字。（观众大笑）确实有人鼓励我这么做。

凯蒂：非常好。慢慢地，你也可以告诉他第三题的答案：“当你相信那个念头时，会如何反应？”这个问题会帮你找到可以与这些人交谈的美妙话题。如果相信了“他毫不体贴人，没有责任心”的念头，你会怎么对待他。

布莱恩：可能不会太友善。

凯蒂：我会去掉“可能”，真实地说出我的想法。

布莱恩：好吧，是的，我确定我会冷落他。

凯蒂：具体地说，你做了什么来冷落他？

布莱恩：我回避他的目光。我瞧不起他。我也许——不是“也许”……

凯蒂：棒极了。

布莱恩：……给其他人讲我的感受……就像八卦。

凯蒂：就是说你对他说三道四。

布莱恩：是的。

凯蒂：好的，所以，你也想不负责任，不体贴人。

布莱恩：我感觉自己好卑鄙。

凯蒂：甜心，你没有选择。这才是重点。当你相信了“他不够体贴，不负责任”的念头时，你没有选择。你不得不照着那个信念生活。

布莱恩：我懂。

凯蒂：你感觉很糟？但这个念头是纯粹的。我如果相信它，我就得遵循它生活。我可以一试再试，想尽办法摆脱它，我可以使用积极肯定法肯定自己，但隐藏在这种肯定下的是，我深信什么，就会照着它去行动。这个念头控制了我，我开始伪装，憎恨自己。深入体会一下这个，它是暴力的源头。感受一下，如果你相信了“他没有责任心，不会体贴人”的想法，身体会有什么感觉？我并不是说他肯定有责任心。我们

也可以就“他不负责任”列一张单子。但这不是偏执一方，而是全盘考虑，不偏不倚的做法。要尊重事实真相。当心灵取得平衡时，它就变清晰了。他在此处有责任心，彼处却没有。

在这个地方，他似乎冷漠无情，但我不知道他是怎么想的，也许他认为这样有好处。如此这般，当我们愿意给（你的）真相发言的机会，心智开始清晰起来。“他冷漠无情，不负责任”，感受一下这个念头在你心中引发的感觉，注视着那些念头。

布莱恩：真恶心。

凯蒂：它们充满了暴力。

布莱恩：而且是阴暗的。

凯蒂：是的。我们想终止世间的战争，同时却认为，争斗在自己的生活中有其必不可少的作用。感受一下我们心中的暴力，我们无端地认为暴力可以让自己更富责任感；注意自己内心的自言自语，好像我们比他高一等。看一看，这样的心态下，我们是怎么对待他的。

好的，甜心，你还能找到别的反向思考吗？“他不负责任”——你能找到相反的说法吗？

布莱恩：他很体贴。

凯蒂：“他缺乏责任心”、“我……”

布莱恩：我没有责任心。

凯蒂：对。

布莱恩：我明白了。

凯蒂：很好，很好。我若认为某个人没有责任心，在那一刻，我自己也缺乏责任心。如果认为他不够体贴，那一刻，我自己也不够体贴。当你认为某个人不体贴时，心中会升起哪些念头，看着它们。到底谁不体贴？你知道我为什么只愿爱别人吗？因为不那样的话，我会痛苦。

我是一个知道什么会伤害我，什么不会的人。我发现了受虐狂的真相，那个发现使我爱你。我走进这样一个场所，与几百个人同处一室，我知道这里的每个人都爱我。我只是不想他们意识到这个事实罢了。（观众大笑）但你要是恨我，你就是在恨自己。如果你爱我，你也在爱你自己。你越是质疑你的信念，你就越慈悲。

布莱恩：它使人从信念中解脱。

凯蒂：对，它确实有此效力。这就是自由的真义。释放心灵，身体

随之解脱。

甜心，工作中，你有没有不负责任的地方？有没有对他不负责任的地方？你有什么地方对他不仁慈，对自己不仁慈呢？转念作业就是冥想，诚实地去做，你会随之发生根本的转变。

所以，甜心，让我们再听一次你的答复，你刚才读的那个。（布莱恩摇头）啊，你懂了。你领会的真快。

布莱恩：我连一眼都不想看了。

凯蒂：是的，他可以不去看。但你不然，如果不去面对，你就会去找朋友诉苦。谁是我们的朋友？只有与我们意见一致的人，才能成为我们的朋友。你说：“他不负责任，又不仁慈”。他们说：“哦，我知道，我知道。太糟糕了，你一定很不好受。”若是有人反驳，你就必须说服他们相信他没有责任心。

布莱恩：用故事说服他们。

凯蒂：是的，你甚至会夸大它们。既然你们是朋友，他们必须点头同意。不同意的人就成了我们的仇敌，接着我们掉头另找一帮人，不管是谁，只要同意我们关于那个故事的說法就行。

在家里也一样，我们互相对抗。在工作场所，在社区还是一样。我们区分“别人”和“自己人”。我们认为这一切天经地义。

可是一个所谓的敌人会为我指出我想知道的东西，因为他了解我。如果我认真倾听他的话，会怎么样？他很可能是对的。因此，当心灵对质疑开放时，天啊！敌人在你的世界里消失了，你连一个都找不到。

有人说：“凯蒂，你不负责任！”我会说：“你说什么，我不负责任？你竟敢说这样的话！我的责任心比谁都强！”我们开战了，对不对？但如果我像你现在这么开放，有人走过来跟我说：“凯蒂，你不负责任。”我会说：“嗯，让我想一想。你可能是对的。”接着，我们可以坐下来谈一谈。他们可以启发我认识自己，我可以从中学习。心灵喜欢学习。但当它处于负面的一端时，变得如此狭窄，我们自始至终只会学到压力。

布莱恩：太容易掉进旧模式里了。

凯蒂：除非像今天一样，去质疑你的想法。好了，再读一遍那一句。

布莱恩：我很气乔，因为他对别人漠不关心，傲慢自大——

凯蒂：现在，让我们来个彻底的反转：“我生我自己的气……”

布莱恩：我生我自己的气，因为我不关心别人。

凯蒂：是的，然后我会坐下来，真正地看看这个说法。我在哪些地方没有体谅别人？让我再说一次，转念作业就是冥想。我哪里没有体谅别人，尤其对乔？我有什么地方没有体谅他吗？下一个词是？

布莱恩：傲慢自大。

凯蒂：我有没有什么地方表现得傲慢自大？我们一旦思考这些判断，就会发现它们在哪些地方是真实的，我们的整个生活随之改变。而这正是真相的力量。

好的，甜心，我们来看下一个答复：“我要……”

布莱恩：我要乔承认他的问题，坦承他的动机，学习真正的慈悲。

凯蒂：“他没有真正的慈悲之心”——那是真的吗？

布莱恩：不是真的。

凯蒂：非常好！当你相信“他没有真正的慈悲之心”的念头时，会如何反应？

布莱恩：我会愤愤不平，为自己的想法辩护。

凯蒂：没有这个想法，这个谎言时，你会是怎样的人？

布莱恩：我会是一个更好的人。

凯蒂：我说它是“谎言”，是因为我从你的描述中听出那个想法不是真的。注意我们信以为真的谎言，我们的头脑会为我们提供所有的证据。在我们质疑它之前，它就像一个弃儿；而我们则感到愤怒、沮丧、困惑。我发现那种困惑是宇宙间唯一令人痛苦的东西。所以，甜心，将这个答复反转过来。

布莱恩：我要承认自己的问题，坦承自己的动机。对呀。

凯蒂：我们来看下一句答复。

布莱恩：乔应该继续他的治疗，关心他人的冷暖，诚实待人。我会建议他继续自己的十二步治疗计划，倾听他人。

凯蒂：好，请反向思考。我们只能按照自己的步伐前进。

布莱恩：我应该继续我自己的治疗。

凯蒂：是的。

布莱恩：啊呀。我应该关心别人的冷暖，这，如果你看到……我写这些真是讽刺呀！老天！我应该诚实。