



秘不示人的 心理法则

OUR SECRET RULES

〔美〕乔丹·韦斯 著 李超 等译



经济科学出版社

SOUR Secret Rules

秘不示人 的心理法则

[美] 乔丹·韦斯 著 李超 等译



图书在版编目 (CIP) 数据

秘不示人的心理法则 / (美) 韦斯 (Weiss, J.) 著; 李超等译. —北京: 经济科学出版社, 2012.12

ISBN 978 -7 -5141 -2836 -9

I. ①秘… II. ①韦… ②李… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第313586号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

秘不示人的心理法则

[美] 乔丹·韦斯 著

李超、钱东梅、卜亚民、杨泱 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: // jkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京东海印刷有限公司印装

880 × 1230 32开 10印张 280千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5141-2836-9 定价: 35.00元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

本书使用方法

Our Secret Rules

本书意在帮助你解开和理解那些潜在法则——无论是就健康问题作决定时，还是在陷入爱河的那一刻，这些内在法则都有意无意地规范着你的一举一动。《秘不示人的心理法则》一书由十章构成，每一章都围绕日常生活的一个重要部分而展开。你可能通读本书的每一章，也可能重点阅读你最为关注的问题的章节；你大可按自己的喜好去阅读。比如，第一章探讨了金钱方面的潜在法则，而第二章的切入点则是工作与事业。

每一章都由十个虚拟的场景构成。你在阅读完一个既定场景后，会被要求对这一场景作出应答。我们为你提供了三个可能的选项，每个选项前都分别注上了A、B、C。但需要你注意的是，这些选择性的答案并不是我们提到的潜在法则。它们就像是一个个信号，会启发你思考自己内心的准则，在紧随其后的分析中你就会看到这些准则。

依照真情实感选择答案后，你需要阅读与答案相对应的分析。排在最前的是一些启发性的话语，每一分析的前两段探索了A选项；中间两段探索了B选项；而剩余的两段探索了C选项。

你或许会发现许多分析都带有疑问，它们将帮助你进一步了解你的潜在法则。而有些问题的设问就像故意在与你抬杠。它们并非对你妄加评论，或是迫使你改变已有的意见，其目的十分简单：假如你对自己的准则坚信不疑，并且它也适用于你，那么质问会令你的想法坚如磐石；而假如你发现自己动辄怀疑所作的决定，或是偏离原有的答案，那么你实际上已清除一些生活带给你的纠结和焦虑。

本书的某些虚拟场景十分逼真，甚至与你的真实经历如出一辙。而其他场景则需要你开动脑筋，发挥想象。无论哪种情况，在作答时，你都要试着真实面对你的个性和信仰。即使你觉得自己选择的答案不具有最佳的导向性，不够理智或是诚恳，但它最起码也要充分展现出你目前的真实自我。我们要做的是暴露那些你着实相信和遵从的潜在法则。而你要做的是对自己绝对坦诚。如有必要，你可以改变你的法则，这样你会从生活中感受到更多的快乐和满足，也能更好地理解你的那些潜在法则。

引言

Our Secret Rules

人类喜欢循规蹈矩的生活，正因如此，我们行为的方方面面都受到法则的束缚。在生命初始的几年中，我们就内化了一些法则，如基本的生存法则以及那些规范家庭成员行为的法则。随后我们又为友谊、求学、工作、婚恋定上了条条框框。你还别忘了所有那些规范活动的法则，比如体育比赛、驾车、用餐、给小费和过马路的法则……法则，法则，尽是法则！我们在年少时就掌握了上千条法则。你可能会想，只要照着这些法则按部就班，在步入成年的那一刻，一切就都会在我们的掌控之中，我们将深谙世事、飞黄腾达。这听起来合情合理，但事实可永远不会那么简单！

告诉你一个天大的秘密！

有些人天资聪颖、足智多谋，得以洞见生活的条条法则，但为何即使是这样的人，在平衡工作、家庭和人际关系时也会偶尔捉

襟见肘？为何我们之中有那么多人心情沮丧？又为何在这样一个给人启迪、治疗，并拥有无数自学丛书的时代，我们依然感到压抑和受挫？

问题可能在于，那些束缚我们的法则和事实上掌控我们生活的法则间存有偏差。我们可以准确无误地表达出自我的各种目标、喜好和价值观，基于这些，我们就认为自己也清楚束缚自身的那些潜在法则。我在本书中将为你道来一个更为深刻的真理，它是深埋于我们既定的目标、喜好和价值观之下，却统摄着我们一切的潜在法则。而这些法则人手一套，常在潜意识层面或多或少地影响着我们。

隐藏在个人内心的法则可能与社会的法则大相径庭，与风俗习惯背道而驰，与家族信仰势不两立。一旦现实生活同这些潜在法则存有出入，压抑、愤怒和沮丧就会相伴而来。有趣的是，人们十有八九从不去审视潜伏在他们心中的法则，因此也很少会去解决那些由现实生活和潜在法则之间的摩擦造成的矛盾。

而这些潜藏的法则也并非都是一个模子里刻出来的，它们有些于我们有益，有些于我们有害。我们对一些法则视而不见，却在潜意识里让另一些法则主宰了我们的生活。我们在幼年时期接受了许多既定的法则，并将之内化成我们潜在的部分法则。其中一些法则顺应了我们的天性，而另一些却与我们的天性相悖。我们本可拥有更美好的生活，但根植在我们内心的潜在法则阻碍了这一可能的实现。

在经历了一些特殊事件后，某些潜在法则才会形成，我们最终也将发现它们存有缺陷。与此同时，我们偏偏对一些健康的法则视

而不见，原因是它们遵守起来颇为费劲。最终，我们会感到越发焦虑，生活也变得更令人困惑。

有一点需要强调，虽然文化、宗教和家庭直接影响到我们的一部分潜在法则，但大多数法则却是由我们的经历、个性和欲望塑造的。它们的威力也最为强劲，因为它们植根于我们的内心，能真实地反映出我们最本质的自我。一旦我们能认清这些最为基本的法则，我们就能更为紧密地遵循那些健康的潜在法则，而去忽略那些有害的法则，并最终过上更为快乐和健康的生活。是时候抵御沮丧和失望的侵袭了！

我是否真能缓解长期焦虑？

大多数人可以缓解他们生活中的沮丧和焦虑。人们若要成功做到这一点，只需去分析自己内心的潜在法则，且不懈地对这些法则作出回应。你在探寻自己的法则时，仅仅需要花点儿时间聆听心声，这样你控制生活的能力便会与日俱增。而理所当然，你的焦虑也将得到缓解。当你清楚自己的真实想法和洞见后——这些想法和洞见可能与你因循守旧、主观臆断的思维背道而驰——你从生活中也会收获更多的情趣和成功。而在一开始，你只需问自己几个探索性的问题。顺着这些问题，你为自己的信仰和行为抽丝剥茧，直到它们呈现出最真实的面貌。我们将在接下来的十章里开启这一探索。

我先列举几个例子，这或许对你的理解有帮助。我们多数人都遵循着一个潜在法则，但极少有人能毫不含糊地承认这一点：永远都不要直面任何有关你和你家庭的事实——如果这些事实会

给你带来痛苦的话。现在你可能会立刻想到“否认”一词。我再列举一个会带给人危害的相关法则：我们会欣然接受任何能使我们忘却心灵创伤的疗法，这些疗法在我们看来十分必要。正是由于一些潜在法则的存在，有些父母会拒绝将他们的孩子送入特殊教育课堂学习；也由于一些潜在法则的存在，有些人会保持暴饮暴食、酩酊大醉的习惯。你是否想过擦根火柴，照亮这些法则，随后真实地面对它们？也只有这样，你才能更为清晰地意识到它们的荒谬和危害！设想，一旦你察觉出它们的无用，你的生活将呈现出怎样一番不同的景致。这些法则也曾对你和你深爱的人造成伤害，因此，有时我们需要对它们稍加改正。下面的例子会证实这样的努力是可行的。

有这样一位男士，他崇尚美国基本价值观中的平等和自由，并按照这样的理念去生活。在抚养孩子的过程中，他也将这些理念灌输给了他们。多年来，他很容易做到笃定地坚信这些价值观，因为它们从没在真正意义上遭到过挑衅。有一天，女儿带回家一个不可思议的伴侣——一个拥有不同种族背景的男人。这对情侣的关系十分融洽，他们宣布两人会考虑结婚。突然间，这位父亲意识到自己的怒火在上窜，他对女儿的态度也越发冷淡。每天清晨醒来后，他总由于紧张而胸膛堵塞，由于压力而头脑发胀。从表面看来，这位男士清楚，假设他反对这场婚姻，他会沦为一个令人惧怕的偏执狂，因此他试图掩埋这些在他看来陌生而丑陋的焦虑。但有一天他所有的焦虑爆发了——他公然反对这场婚姻。他的那些潜在法则——他从未真正想过，在这之前也从没真正去考虑的法则——此刻，在他试图阻止这场婚姻时浮出了水面。

假设这位男士去审视埋藏在他内心最深处那些有关公平和自由的法则，他会发现自己的视角还有待改善。如果他看待自身时没有半点掩饰，他也就不会让焦虑蚕食自己，不会因不堪入目的想法情绪失控。与此相反，他将坚持不懈地去更改那些受到他既定价值观操控的习惯和作风。如果他在这一切发生之前就读了这本《秘不示人的心理法则》，他的处境也不至于如此糟糕，因为他至少会心存防备！首先，这位父亲的原有法则违背了所有人应享有平等和自由的理念，他也必须在意识到这一点后才能更正。可能是他的文化影响了他的这些法则；也可能只是他在面对改变和陌生事物时感到了不安。不管真实情况属于哪种，一旦他深谙自己内心的潜在法则，并意识到它们的不妥，他就有力量让一条新的法则浮出水面，“人们不该仅凭一个人的种族背景就对他一言蔽之、妄加评论；也不该以这个人的种族背景去决定是该接受他，还是排斥他。”我们要做的是去调整那些潜在法则，从而消除偏见，达到双赢。每当我们问自己，我们是否真需要那些界定团体或是个人的法则时，我们也就为改变自我和自我生存的那个世界提供了可能。

但请别忘了，也不乏十分令人受用的准则，它们会激发你去做善事。20世纪初，一个身兼妻子和母亲双重职责的女人想在商界一展才华，等待她的会是怎样的命运？她内心的潜在法则说，“你拥有与生俱来的天赋，将你的才华充分展现给世人看吧。”但那个年代，社会的规矩是，“身为一名贤惠的女子，你本应安于做一位全职太太，而不是闯入男人的天地。”结果，长时间内这名女性的内心充满了矛盾和困惑。所幸的是，足够多的女性就这一问题展开

了反抗。虽然她们在一开始顶着偏见，忍受着痛苦，但凭着遵循自我的潜在法则，她们最终改变了社会。现在，整个国家都意识到自身看待女性时的潜在法则，而我们得出的结论是，只有当两性平时，这个世界才会更美好——此中的道理再简单不过。

一旦你认清了你的那些潜在法则，并在必要时采取行动修缮它们，你由此而来的收益将会无法细数。你、你所爱的人以及全世界人的生活因此变得更富成效、更为快乐。而本书将带领你全方位地审视自我，在路途越发坎坷时给你以鞭策，在你需要呐喊助威时轻拍你的后背。

法则和律令有哪些差异？

个人法则以陈述的形式明确了你与生俱来的行为方式，为你理想的生活行为下了定义。一旦你放弃遵循法则，你会尝到由此引发的苦果：少则略感愠怒，多则倍感挫败。个人法则的形成由外界引发，比如宗教的要求和家人的期望。但最终迫使你遵循这些法则的是你自己。毕竟，你可以随心所欲地打破任意多的社会禁忌，但依然感到信心十足、意气风发；而一旦你打破自身的法则，你将会为此付出惨痛代价。你受到的惩罚也将最为严酷——你会沮丧、自暴自弃甚至怒火攻心。

律令与法则不同。你被期望、被要求做到的行为是法则，而在社会层面明文规定你被期望、被要求做到的行为是律令。人们违背了律令，会依法接受来自个人和家庭外的惩罚，且律令也受到文化习俗的推进。而贯彻这类价值体系的手段便是触发当事人的愧疚感或是对他施行排挤。

你违背了国家律令，或是约定俗成的道德准则后，受到的惩罚来自外部；而一旦你违背了自身的某个法则，惩罚的源头就主要来自自身。从你打破自身法则的那一刻起，早在法律将你贬为囚犯前，你就被关进了牢笼。从你打破自身法则的那一刻起，你甚至可能停止快乐，并最终对自己施加惩罚。

可别小看了你的那些潜在法则，你若是打破了哪一条，便会不由分说地认为爱情、财富、和谐都已对你敬而远之。你可能恪守着一条诸如“只有懦夫才哭”的法则。由于它的存在，你可能会认为情绪是有害的，因此需要不惜一切代价避免情绪的宣泄。由于你的那些法则，你甚至会将金钱的地位摆在爱情、法律和国家之上。你还会产生这样的偏见：只有那些受过良好教育、富有而美貌的人才有权利享有生活理所当然应给予他们的最好的回馈。正因为你存有这样或那样的偏见，审视自己的潜在法则，改变那些极有可能令你的生活痛苦不堪的法则才显得尤为重要。当有足够的人去聆听他们内心的潜在法则时，那些记录在案、有失公允或陈旧过时的法律就会遭到质问，由此引发社会、国家范围的革新。

比起一般的法则，潜藏法则的影响更为深远，这一点有必要引起人们的注意。是啊，我们甚至在生活中也设置了纵横交错的法则。有的法则依赖于法律，有的法则顺应传统，而只有我们的潜在法则是真我的反映，是引导我们行动的主动动力。这也是为何一个瘾君子有时宁可毁灭自己，也不愿面对自身真实处境的原因。“逃避那些可能会带给你痛苦的事，”他的这条潜在法则压倒了另一条更为明显的法则，“如果你脱离了某样东西就无法生活，那你就对这件东西上瘾了。你是时候戒瘾了。”

我再举几个例子，帮助你理解这个道理。一名女性接二连三地陷入情感纠葛中，她所爱的尽是一些有暴力倾向且并不爱她的男人。这位女性的潜在法则是：“爱情理所当然会让人受到伤害；既然有了亲密接触和对方的关注，受点儿伤害又算得了什么。”在此她忽视了一条更为普遍的法则：“一段感情应使双方都得到成长，使彼此的生活一改从前。”而她之所以容忍甚至期待受到他人的怠慢，是因为她的潜在法则一如既往地唆使她这么做。还有个例子更能说明这个道理。一位生性耿直的警官一旦感到被迫违背了自身的道德法则，也许就会在一次“意外事件”中违纪，随后锒铛入狱，为自己的痛苦作个了断。这位警官在潜意识中想惩罚自己，因为他清楚，违背自身的潜在法则从根本上来讲是错误的。他的这条法则向他大声喊道，“比起物质上的收益，正直的为人更为重要！”

我们才开启这段自我反省的旅程，因此你可能很难区分哪些是在法律和文化影响下形成的总体法则，哪些又是你内心深处的潜在法则。有时这两者又似乎十分接近；有时它们在本质上又如出一辙。而在多数情况下，比起外界的法律和规则，那些潜在的法则在数量上更庞大，在影响上更强大。

这些潜在法则是否也是我的个人局限？

我们与生俱来的能力、生于斯长于斯的文化加之我们的那些潜在法则，共同决定了我们会是怎样的一个人。例如，你的钢琴可能达到了演奏会的水准，这是你与生俱来的才华，但你之所以能在钢琴演奏上崭露头角是受到那些有关音乐价值和成功意义的法则的驱使。有时，“法则”一词听起来像是一连串的限制。但这样的理解

误人子弟，因为这个词并不等同于约束。法则不同于律令，这一点需要你切记。因为有了法则，你的生活才有了方向和意义。生活的方向和意义继而又给予了你动力、鼓励和支持。

你的潜在法则不该对你加以限制，相反，它们该成为为你保驾护航的使者。换句话说，决定你那些法则的是你对这个世界的看法，这些法则受到个性的操作。你所知道的那个自我是由一连串的法则组成的，是这些法则告诉你生活本该如何。因此，你有必要尽己所能了解尽可能多的有关自我的潜在法则。这样，你才能确信你正在前行的方向也是你内心真正渴求的方向。

人们对“法则”有一个陈旧的看法，认为它是阻碍人前行的桎梏，这是对法则的污蔑，你需要尽己所能剔除这样的观念。你大可将以下几章中提到的问题看成是一次审视自我的历险。你正探索的是真实的自我，而不是你能力的尽头和道德的底线。最重要的是，自我认知意味着自由——认识了自我，你就可将自身从不必要的焦虑、失望和矛盾中解脱。

你无法对生活中发生的一切应对自如。你被迫在令你一筹莫展的问题上快速抉择，而你的抉择也是由你的那些潜在法则决定的。请设想，一旦你清楚了自己的诸多法则，你就可避免某些会令你不快甚至是对你有害的经历。因此，了解你的潜在法则，可能会带给你喜出望外的收获。

我们可设置一些假想的有趣场景，以检测你的潜在法则。有的场景颇为刁难，借助它们你对自我也会有更为清楚的了解。我们在接下来的十章中设置了一系列的问题和分析，如果你想生活得更为快乐、健康和成功，那你真该好好考虑这些问题了。它们会帮助你

界定自我，更好地规划生活。你能否获得幸福在于你作出的选择，而你作出怎样的选择是由你的潜在法则决定的。因此，剖析控制你行为的潜在准则，将有助于你更真实、更友善地对待自我。你现在所要做做的就是花点儿时间，对自身做个更为全面的了解。一旦你的那些潜在法则浮出水面，你的整个人生将一改从前。

目录

Our Secret Rules CONTENTS

本书使用方法 I

引言 III

第一章 金钱

001

- 你是否为自己经济上的捉襟见肘而自卑？
- 金钱是否真是一帖万灵药？

第二章 事业

029

- 择业时，你会把名望和他人的认可看得很重要？
- 你需要领多少薪水才会感到快乐？

第三章 性别

059

- 对作为男人的你而言，你愿意系上围裙洗衣做饭或者给孩子换尿布吗？
- 对作为女人的你而言，你愿意早出晚归地工作并承担家庭的主要收入吗？

第四章 权力

087

- 你享受将外部环境掌控于手的快感吗？
- 你是喜欢大权独揽还是容忍他人对你颐指气使？

第五章 健康

117

- 当你罹患绝症时，你会为了自己的一线生机砸锅卖铁还是为家人减轻负担？
- 为了他人的身体健康，你愿意付出多大的代价？

第六章 话语权

147

- 你是否经常感到自己必须屈从于家人、朋友或者某种文化？
- 你是否会压抑自己的爱慕或者愤怒之情，只因你羞于出口？

第七章 友谊

173

- 你是一个真正的好朋友吗？
- 你愿意为了保护朋友免受伤害而奋起抗争吗？