

THE CONFIDENCE GAP: FROM FEAR TO FREEDOM

如何通过有效行动建立持久自信



提升自信的**十大原则**和一系列**开创性的方法**，
帮你跳出自信的陷阱，自由、勇敢地去行动。

[澳] 路斯·哈里斯——著
(Russ Harms)
王怡蕊 陆 杨——译



机械工业出版社
China Machine Press

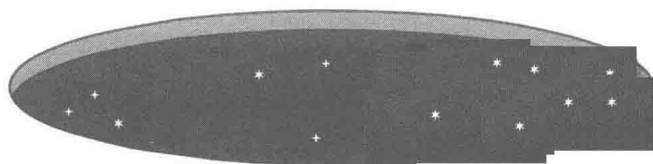
THE CONFIDENCE GAP: FROM FEAR TO FREEDOM

自信的陷阱

如何通过有效行动建立持久自信

【澳】路斯·哈里斯 (Russ Harris) ◎著

王怡蕊 陆 杨◎译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的陷阱：如何通过有效行动建立持久自信 / (澳) 路斯·哈里斯 (Russ Harris) 著；王怡蕊，陆杨译. —北京：机械工业出版社，2019.8

书名原文：The Confidence Gap: From Fear to Freedom

ISBN 978-7-111-63387-7

I. 自… II. ①路… ②王… ③陆… III. 自信心 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 172362 号

本书版权登记号：图字 01-2019-2817

Russ Harris. The Confidence Gap: From Fear to Freedom.

Copyright © 2010 by Russ Harris.

First Published 2010. Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press. Published under licence from Penguin Books Ltd. This edition published by arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

Penguin (企鹅) and the Penguin logo are trademarks of Penguin Books Ltd.

First published in Australia in the English Language by Penguin Group (Australia).

This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Penguin Books Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

自信的陷阱：如何通过有效行动建立持久自信

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：姜 帆 杜晓雅

责任校对：殷 虹

印 刷：北京瑞德印刷有限公司

版 次：2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：170mm×230mm 1/16

印 张：17.25

书 号：ISBN 978-7-111-63387-7

定 价：59.00 元

客服电话：(010) 88361066 88379833 68326294

投稿热线：(010) 88379007

华章网站：www.hzbook.com

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

The
Confidence
Gap

推荐序

太幸运了

生而为人并不容易。我们所面临的挑战可能比地球上任何其他生物都要多。

“这话也太荒唐了，”反驳的声音立刻响起，“睁开眼睛看看吧。生在发达国家，至少我们已经拥有了所需要的一切：食物、水源、安全、温暖、住所、社交环境。”没错，但这只会让人类的境况更加令人心酸。相对而言，已经拥有一切的我们，怎么同时又担忧起未来，沉浸于曾经的失败，被内心的恐惧和自我怀疑压垮？

答案是相当令人惊讶的。正是那些让我们人类如此成功的能力，同时也在给我们带来苦痛挣扎。

人类大脑是负责解决问题的器官。它能够探测危险、分析情势、预测结果并提出行动建议。这套系统在应对外部世界时，效果非常好。但是，当我们把这套逻辑应用于内心世界时，就把人生变成了一个待解决的问题，而非一个可以去体验的过程。于是，我们就落入了陷阱。人生

被按下了暂停键，而我们正忙于内心世界的战争。

原因很简单。我们的内心世界，讲究的并非逻辑，而是心理。

人类成长和体验的规则与外部世界的规则几乎恰恰相反。如果地板上有一块臭气熏天的食物残渣，把它捡起来扔进垃圾桶就能完美解决这个问题。但是，如果人们用同样的方式处理内心深处的恐惧，那将是极其无效的。

如果你此刻正在缺乏自信的困境中苦苦挣扎，那么你是非常幸运的，非常幸运！生活给你发了一手制胜的好牌。请容我解释给你听。

大多数被自信问题困扰的人，都仿佛是被重型捕兽器夹住了脚那样在生活。大家都会认为问题是出在自己身上，而不是自己不小心踩入的那个捕兽器。他们会一瘸一拐地痛苦前行，被捕兽器拖慢了脚步。

也许这很像你目前的状态。那么，为什么说你幸运呢？首先，你已经知道自己的脚被夹住了。很多踩上了捕兽器的人还没意识到这点呢。他们还在步履艰难地前行，试图忽略脚上的疼痛。

你之所以是幸运的，还因为你手上已经拥有了经科学研究证明可以有效地打开捕兽器的方法。许多人还在绝望地尝试那些常见的无稽之谈，那些经现代科学确认几乎不可能帮到他们的方法。

你是幸运的，还因为，一旦你学会了如何解决自信的问题，将来即便你遇到了其他同类问题（或者，更确切地说，是当你遇到其他同类问题时，因为那是必然的），你也能够更好地应对。你此刻正在承受的痛苦，就是入场拿到一手好牌的代价，你已经拿到入场券了。这就足够了。现在，是享受学习和转变这两项富有挑战性的乐趣的时候了。

如果我们不必随时随地都拖着那沉重的、令人痛苦的捕兽器，那么

在生活的路上继续前行，将会充满更多的乐趣。

幸运的是，你手中的这本书将会帮你看清自信缺失与有效行动之间的鸿沟到底在哪里。通过阅读本书，你很可能就可以找到一条在心理上有效前行的路径。

我最后这句话并非是一个承诺，而是一种预测。路斯并没有太多地讨论本书的科学依据，但是相关的科学研究数量庞大，而且还在继续增长。书中所涉及的有关思维的基础理论来自于至少 150 项研究，并且获得了数百项其他研究的间接支持。它们都表明大部分阅读这些书籍的人都会有显著进步，前提是他们仔细阅读并且实际练习了书中的方法。

这是一本十分出色的书。路斯在书中向我们展示了自信的鸿沟是如何产生的，同时讲述了人类成长和转变的规则。路斯可能是把 ACT 写得最清楚明晰的作者了，他同时也是最有天赋的临床工作人员和培训师之一。他拥有化繁为简的神奇能力。在本书中，他再一次展示出了这种魔力。我在 ACT 领域工作了 30 年，此刻，也被本书深深地感动、鼓舞和启发。路斯再一次让我大开眼界！

如果你可以从缺乏自信的困境中抽身而出，你难道不会觉得自己很幸运吗？如果你可以学到一些重要的东西，让你在今后的人生中一直受益，你难道不应该感谢命运给了你通往那条自由之路的钥匙吗？

摆脱困境之后，你可能会对我开头的那句话有不同的理解：生而为人并不容易。那并不是因为我们没有资源，也不是因为厄运会降临在我们头上，虽然很不幸这种情况确实可能发生。作为人类的真正不易之处在于，我们最大的力量和成就的源泉，即我们的逻辑思维，会充满诱惑地邀请我们落入陷阱。

而你即将在本书中学到如何礼貌地谢绝这种邀约。

这是多幸运啊！

史蒂文·海斯 (Steven C. Hayes)

内华达大学心理学教授

《跳出头脑，融入生活》

(*Get out of Your Mind and Into Your Life*) 作者

2010年6月5日

The
Confidence
Gap

译者序

作为一名注册临床心理学家，认知行为疗法（cognitive behavioral therapy, CBT）和接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT）是我职业生涯中使用得最多的两种循证疗法。认知行为疗法（以下简称为 CBT）对于当代心理学意义重大，它的广泛应用帮助临床心理学在现代西方医疗体系中取得了一席之地。CBT 的逻辑清晰明了，有大量的临床实证研究支持其对各类精神、心理疾病的治疗效果，并且它与过去的一些心理治疗方法相比，具有疗程短、成本低的优势，因此很好地符合了现代医疗对临床效果和效力的追求。在澳大利亚，医生通常在医学院学习阶段就会接触到 CBT，医生在给心理学家转诊的时候，有时也会指明要求必须使用 CBT。

本书所代表的接纳承诺疗法（以下简称为 ACT）属于“第三代认知行为疗法”，是临床心理治疗中的一颗新星。ACT 在研发之初曾受到佛教的启发，当然这并不意味着它是佛学的心理学应用。ACT 严格遵循现代心理学的循证思维，强调实证有效性和科学性。随着临床研究的深入，再加上它深入浅出、善用故事和比喻的特点，ACT 在心理行业中的地位

逐步上升。

接纳承诺疗法或者 ACT 这个名词对于你可能会有些陌生，但你也许听说过正念（mindfulness）这个概念。ACT 正是基于正念和接纳的一种心理疗法。不论是在东方还是西方，正念正在变得越来越为大众所熟知。除心理学之外，企业培训、体育竞技、教育学等领域也开始提倡正念的应用。人们越来越意识到“活在当下”对心理健康和提升工作学习效率的重要性。

尽管正念的理念和 ACT 的影响力在逐渐增大，但是 ACT 的推广并非没有障碍。举个例子，ACT 的核心观念之一是接纳自己的负面情绪和消极想法，并且有意识地在心里创造出容纳这些情绪和想法的空间。ACT 认为，试图消除与控制自己内心中消极、负面的情绪和痛苦，注定是徒劳无用的，反而会让人生偏离真正能给自己带来幸福和满足的方向。让人觉得费解、违背直觉的是，ACT 作为一种心理疗法，不以消除人们的负面情绪为目的，也不以实现人们通常定义的“积极生活”为目的，甚至不以减轻心理疾病的症状、减少心理痛苦为终极目标；相反，ACT 认为积极的生活状态只是在全然地接纳现实并按照自己的生活方向坚定行动之后，非常可能产生的“副产品”。这个逻辑比较绕人，远不如 CBT 那么简洁易懂。有些来访者可能在彻底理解它之前就会放弃治疗，一些医生也没有细究的耐心。

其实 ACT 不仅仅是一种心理疗法，更是一种适用于所有人的生活理念。它不局限于对抑郁、焦虑、进食障碍等心理疾病的症状管理，而是引导我们放弃与生活中那些不可改变的现实的纠缠，转而把注意力投注到自己真正想要追寻的生活上。

2009年我在澳大利亚一家老牌心理诊所工作时，从一位复发性抑郁症患者的身上感受到了ACT所特有的价值。来访者是一位20多岁的白人男性，他是已经出柜的同性恋，性格外向，肢体语言稍有些夸张，和他中学戏剧课实习老师的职业选择十分相配。尽管年纪不大，但这已经是他第四次抑郁症发作了。首次发作是在他临近高中毕业时，当时这家诊所的一名心理学家用认知行为疗法成功地解决了他的抑郁问题。一年多以后，他因为抑郁症复发再次回到诊所，在数次的CBT干预后成功康复。之后，每隔1~2年的时间他就会经历一次抑郁症复发，虽然每次都恢复了，但这仍然让他十分苦恼。

在接收这位来访者之后，我把防止抑郁症复发作为一项重要的治疗目标。研究显示，ACT在降低抑郁症复发上有额外的功效。于是，我放弃了来访者已经比较熟悉的CBT而改用ACT。CBT的核心是用对自己有帮助的、有益处的想法来替代导致心理问题的无益想法，从而减少症状表现、提升功能水平（functioning levels）。然而有益的想法不一定真的能够取代无益的想法，而且这位来访者有太多的无益想法。与抑郁的争斗成了他生活的主题，即使是在有益的想法占据上风、心情愉悦的时候，他也会担心抑郁悄悄地来袭。

在过去的生活中，来访者一直是以“消除抑郁”“彻底康复”为目标。他认为是抑郁阻碍了他的幸福，让他不能过上想要的生活，是抑郁经常让他起不了床，是抑郁让他无力去学习、深造，是抑郁让他……。他相信，如果不能“根除”抑郁，他就永远不会好起来。

在心理治疗的过程中，我使用ACT的技术帮助这位来访者摆脱了对抑郁的过分关注和对“彻底康复”的执着，他开始把注意力投注在生活

本身上，从专注的生活中获得充实和满足。ACT 让他认识到，一场以消除负面情绪、彻底摆脱痛苦为目标的心理战役注定会失败，因为灿烂的阳光不论多么美妙，总有消失的一天；狂风暴雨再可怕，也不会是永恒的。低落、抑郁、焦虑可以被积极的心态取代，积极的心态也总有被痛苦淹没的时刻。阴晴圆缺本就是大自然的循环。

ACT 的生活理念旨在帮助我们放弃无谓的逃避，探索自己的心之所向。在生活的旅途中，我们可以问问自己：我是否愿意前行在一条真正能让我感到充实、满足的道路上，哪怕这意味着背负起人类生而有之的心灵包袱？抑或，我愿意放弃人生的追求和梦想，只为回避这沉重的心灵包袱，哪怕这意味着人生滞留在原地、止步不前？

你可以选择任何一条道路，也可以在任何时间点选择从一条路转向另一条路。但是无论如何，不要妄想人生可以没有任何痛苦，而且没有任何心灵鸡汤、大师、科学家能帮你做到这些。你也许可以回避眼下的困难，但却不得不重新背负在原地打转的痛苦。

我的这位来访者非常喜爱舞台剧，全身心地饰演角色让他觉得有一种难以言表的幸福感。对自己内心的探索和拷问，让他确定登台表演能带给他充实感和满足感，让他的生活变得有意义。然而，尽管他是一名中学戏剧课的实习老师，却并没有什么拿得出手的特别才艺，幼年时的艺术学习通常以中途退出而结束。现在和一群艺术功底深厚的人同台排练舞台剧，让他压力很大。难受、自卑之余，他责怪自己懒惰、懈怠、毫无才华可言，如果当初好好学习声乐和舞蹈，今天也许就不会落入这么一个难堪的境地。剧组成员都很友善，照顾他的进度，给他分配难度最低的演出内容，但是他毕竟是这个团队中的短板、拖后腿般的存在。

大量的消极想法充斥着他的头脑，比如“为什么我什么都做不好”“我不行”“太难了”“还是算了吧”“没有我他们会更好”。这些想法看上去强大而真实，时常在他的头脑中张牙舞爪。他开始拖延练习，排练迟到，甚至想要放弃这次机会，彻底退出。

学习 ACT 带给他一个不受这些想法影响的新思路。ACT 指出，人脑是一台不知疲倦的“想法制造机”，总是轰隆隆地运作着，它制造出的想法中有 80% 都是消极的。生活不如意的时候，你可能会感到消极想法大举入侵，积极的念头困守围城，而你的头脑就是两军对垒的阵地，一片断壁残垣。你试图让积极想法战胜消极想法，却发现即使消极想法败亡一时，也总会卷土重来。事实上，消极想法和积极想法谁也消灭不掉谁，这是一场注定无解、谁也赢不了的战役。

更为重要的是，想法只不过是想法，你才是生活的掌舵者。人脑中时时刻刻都有诸多想法。如果你选择不去倾听它、不去关注它、任由它在思绪中自由来去，它将沦为背景噪声，喧嚣但是无力。

消极的想法和痛苦的感受在人生的长河中不死不灭，不要浪费时间去消除它，要敞开心胸接纳它、容纳它，让它自行其是。把你“思维的聚光灯”打在对自己最有帮助的想法上，并以坚定的行动去实践它。你会发现，全心的接纳将是改变和成长的开始。

我的来访者头脑中也同时存在着积极的声音，比如“接受其他成员的帮助和指点，课后多用功练习，尽量少给别人添麻烦”“每个人都有做菜鸟的时候，这没什么大不了的，努力提升自己就好”。思考之后，他决定把注意力的聚光灯投放在“课后多用功练习，尽量少给别人添麻烦”这条对他最有价值的想法上。当那些无益的想法浮现出来时，接纳它们，

包容它们，不与它们争辩，让它们在背景中自由来去，但是在行动上坚定地落实自己选定的方向。这位来访者学会了与自己的消极想法和负面情绪共存，让自己站在其一臂之外，冷静地决定是否要听信每一个浮现在自己脑海里的念头。

他曾经问过我，如果这些消极想法都是真的怎么办，如果我确实不行、确实什么都做不好，那么及早放弃才是正道，忽略这样的想法会不会是一种错误？我回答说，一个想法如果对你有强大的影响力，自然就不太可能是毫无道理的疯言疯语。我们不需要太过纠结于哪个想法是对的，哪个想法是错的，对与错本来就是相对的。你更加需要关注的是，在众多想法中，哪一个想法最有助于你践行自己的生活方向、向自己的生活目标靠近。

本书正是从建立自信的角度阐明了我们为什么要接纳自己，并且详细讲述了自我接纳和坚定行动所需的心理技巧。这本书会让你明白为什么自我催眠、正面肯定、挑战负面想法、放松技巧、心理意象法等广为流传的心理学策略并不能让你拥有真正的、长久的自信。这不是因为你的想法还不够积极，放松技巧掌握得还不到位，或者还没学会催眠和意象法，而是因为这些方法都建立在错误的前提基础上——提高了信心才能提高表现。事实上，并不是先获得自信的心理感受，然后才能拥有自信的表现，相反，“自信的行为要先于自信的感觉”。换句话说，只有你先迈出脚步，做出自信的事情，然后才能逐渐成为一个有自信的人。

更加残酷的现实是，自信并不是一件一劳永逸的事，而是一个挑战自我的长期过程。即使是最为自信的顶级主持人，仍然会有怯场、不自信的时候。没有任何一种神奇的方法可以让你轻松获得自信，并且从此

再也不用担心自信心不足的问题。如果真的有人这么和你说，那他一定是一个不知所谓的骗子。恐惧、自我怀疑是人性正常且必要的组成部分。如果一个人毫无畏惧之心、对自己的一切自信无疑，那么失败、令人厌恶是一个可以预见的必然结果。

本书讲述了如何接纳自己的恐惧感，如何在心灵中制造空间包容不自信的想法，如何用正念的方法让自己活在当下，不受消极情绪和无益想法的影响，高效率地做事情。它鼓励我们探索并不遗余力地实践自己的人生价值。**获取自信的关键就在于，在此过程中全身心地投入所做之事，不执着于结果，而对过程充满热情。**

最后，说一说为什么要翻译这本书。2015年我结束了在澳大利亚公立医院的工作，关闭了自己的私人心理诊所，转而在上海纽约大学(NYU Shanghai)从事学生心理咨询工作。工作之余，我结识了华章公司的编辑刘利英女士，她当时正在寻找一些优质的国外心理学自助书籍，想要介绍给中国读者。在澳大利亚十几年的心理学学习和工作中，我积累了很多优质的心理学资料，于是把自己在心理咨询工作中经常会用到，或者时常会推荐给来访者在家阅读以辅助心理治疗的书籍整理成了一个清单发给刘编辑。其中就包含了路斯·哈里斯博士的两本大作《自信的陷阱》(*The Confidence Gap*)和《幸福的陷阱》(*The Happiness Trap*)。

我之所以会推荐这两本书，是因为对接纳承诺疗法的热爱，以及对哈里斯博士文笔的信心。同为澳大利亚的临床心理工作者，我和哈里斯博士有过数面之缘。我觉得哈里斯博士作为一名具有医学背景的心理治疗师，最突出的才华却体现在他讲故事的能力上。哪怕是比较复杂的理论，从他的嘴里说出来也会变得浅显而有趣，尤其是加上他的利物浦口

音后。当然，他的这份才华也没有被心理学所掩盖，他也曾写过剧本和小说。

翻译本书对我来说是一种享受。作者的论述条理清晰、有理有据，他轻松且略带诙谐的文字让人会心一笑。更重要的是，当我在生活中陷入困境时，这本书激励我回归了自己的价值观，即使过程艰难曲折也总能缓步到达。没有人能时刻走在正确的人生道路上，我不能，哈里斯博士也不能。

请记住，自信不是一个最终结果，而是一个不断坚守自我价值的过程。希望你像我一样也能从这本书中获得很大的收获！

王怡蕊

澳大利亚注册临床心理学家

2019年3月

于上海陆家嘴

要么大胆尝试，要么一无所获

如果你更自信，人生会有何不同？

你的人生很有可能因为“缺乏自信”“害怕失败”“表现焦虑”和“自我怀疑”而失去很多。停下来想一想：你因此而放弃了什么，错过了什么？又因此而失去了什么样的机会？

多年来，我帮助过数千人，他们都因为缺乏自信而搁置了自己的希望、梦想和抱负。可悲的是，自信的缺失并不是他们自身的过错，肯定不是因为他们愚笨、懒惰、思想消极、童年困苦或者大脑化学物质失衡。这一切仅仅是因为他们并不了解自信游戏的规则。

自信游戏

是的，自信是一个游戏——一个富有技巧性的心理游戏。然而，不幸的是，我们的社会却教给了我们一套错误的游戏规则。为了克服对失

败的恐惧、减轻自我怀疑、提高自信，这些年来，你也许已经读过许多文章、买过许多自助书籍、看过许多电视节目或者听取过许多朋友、家人和专家的建议。我猜有些建议的效果相当不错，至少在短期内是这样的。但是，我也敢打赌，这些建议最终并没有真正解决你的问题。所以，你是否愿意打开自己的思路，尝试一些新的、更具挑战性的建议？你是否愿意试着用一套完全不同的游戏规则来玩这个自信的游戏？

我不会滔滔不绝地重复那些你已经听过 100 万遍的老生常谈，比如心理意象化（visualization）、自我催眠、正面肯定、挑战负面想法、放松技巧、提升自尊、“假装到你真能做到为止”（fake it till you make it）等策略。我也不会否认现实，然后跟你说其实你只要相信上天并向它祈求，就可以拥有想要的一切。（当然，如果那样写的话，我的书就能卖得更好了，因为还有什么能比不劳而获的承诺更好卖的呢！）

相反，我会告诉你，你尝试的那些策略之所以毫无建树，并不是你个人的过错。到目前为止，你可能仍然认为，那是因为你不够努力或者“做得不对”，是因为你的想法还不够积极，还没能有效地挑战负面想法，或者没有充分练习好放松、自我催眠和心理意象化的技巧。但是，你很快会意识到，这些流行的技巧虽然可以在短期内减轻恐惧、焦虑和自我怀疑，但是却极少能带来长期的、真正的自信。为什么呢？因为这些技巧都是建立在错误的游戏规则之上的。如果要赢得这场自信的游戏，就必须了解游戏规则。

现在，请花一点时间，暂停阅读，注意一下你此刻的想法。在本书中，我会多次邀请你这样做，目的是提高你对自身思维的觉知，注意到你的思维正在做出的反应，正在向你传递的信息。对自身思维过程的觉