

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

第 1 章

为何本书与其他心理自助书籍不同

每一年都有成百上千种心理自助书籍出版，其中很多确实能够帮助读者。既然如此，那我为何还要费心地再写一本呢？况且我与罗伯特 A. 哈珀（Robert A. Harper）合著的《理性生活指南》已经售出了两百多万本；我的另一本书《你的误区》（*Your Erroneous Zones*）也已经有数百万的读者了。在这种情况下，我为何还要再写一本呢？

之所以如此，是有一些重要原因的。尽管我在 1955 年创立了理性情绪行为疗法（REBT），且目前已在心理学领域占有一席之地，尽管大多数现代的治疗师（是的，包括精神分析学家）在他们的治疗计划中会纳入很大一部分 REBT 的内容，但是他们通常是通过简化、不够清晰的方式来使用 REBT 的。

除了我的专作，目前市面上还没有一本直接源于 REBT 的实用书籍。市面上现有的试图阐释 REBT 的图书，不但文字晦涩难懂，而且不是自助书籍的形式。而本书，正是为了填补这个空白。

具体来说，本书有以下目标——我想，你们不会在其他书籍中看到

这些关于获得心理健康和幸福感的目标。

- 当生活中出现问题的时候，它鼓励你可以产生情绪，而且还鼓励你表达出强烈的情绪。但是它会明确地区分出你健康和有益的担心、遗憾、悲伤、挫败或恼怒，以及你不健康、有破坏性的惊恐、抑郁、暴怒和自怨自艾。
- 它能告诉你怎样应对生活中的困境，以及当你身处困境时如何让自己的感觉更好一些。更重要的是，当你没必要地“神经质”或者折磨自己的时候，它可以教给你怎样变好，以及怎样感觉好一些。
- 它不仅教你如何控制情感命运（emotional destiny），而且教给你如何不为任何事而痛苦（是的，任何事），它也详细介绍了怎样利用自身潜力实现自控。
- 它提倡科学思维、理性和现实，并与这些严格保持一致，它还完全避免如今许多自助书籍草率推荐的内容——大量的神秘主义和乌托邦主义。
- 它会帮助你实现巨大的哲学观变化（philosophic change）以及对生活的全新视角，而不是让你获得那种过分乐观的“积极思维”态度，这种态度只能帮助你应对暂时的困难，但是长此以往，你会一败涂地。
- 它会教给你许多改变人格的技术，这些技术不是那些仅仅靠逸事或个案历史“证据”支持的技术，它们都是通过科学实验验证的有效技术，即将实验组与控制组对比得出被试分数。
- 它会有效地向你展示，此刻，你仍在为自己制造着情感和行为问题，它不鼓励你浪费无尽的时间和精力来傻傻地试图理解和解释自己过去的经历。它会告诉你，如今的你仍然在毫无必要地杞人忧天，而今天的你可以做什么来防止自己一直杞人忧天。
- 它会鼓励你为自己的“苦恼”全权负责并努力减少苦恼，而不是找借口说这是父母或社会这样教导你的，你只是照他们说的做来逃避自己的责任。
- 这本书以一种简单、容易理解的方式向读者展示了 REBT 中的 ABC

(以及其他形式的认知疗法和认知行为疗法), 并且向读者展示了生活中的刺激物或者诱发事件(A)并不能决定或者直接引发你的情绪反应(C)。相反, 主要是你的信念系统(B)让你心烦意乱, 因此你要有抵制(D)这些不正常和不合理的信念(iB)和改变它们的能力。这本书还特地为你呈现了许多对抗与克服不合理信念的方法, 从而获得一种关于生活的行之有效的新哲学思想(E)。

- 它不仅告诉你如何保持你目前的需求、愿望、喜好、目标和价值观念, 而且告诉你如何放弃华而不实、神一般的要求和命令。这些绝对化、刻板的“应该、理所应当和必须”加强了你的需求和喜好, 让你更加烦恼。
- 它告诉你如何保持独立和有主见, 如何为自己考虑而不是轻信他人或被他人的想法影响, 用别人的想法来束缚自己的思维。
- 它教给你许多实用的、行为导向的练习, 这些方法可以用于 REBT 中反思和改变生活方式的实践和练习。
- 它会为你演示如何在一个如此不理性的世界里保持理性, 如何在一些最艰难和“不可能”的情况下保持愉悦。本书坚信, 在一些确实非常可怕的事情(如贫穷、恐怖主义、疾病、战争)面前, 你完全能够做到不让自己痛苦。如果你选择这样做, 努力去改变你所遇到的最差境况, 或许你可以改变这个世界。
- 它可以帮助你理解一些精神障碍的主要原因(比如偏执、心胸狭窄、教条主义、苛刻和专制), 以及让你知道如何与这些你自己和别人生活中神经症的根源作斗争。
- 它呈现了大量处理严重焦虑、抑郁、敌意、妄自菲薄和自怨自艾情绪的 REBT 方法。与其他任何主流的学院派治疗方法(除了阿诺德·拉扎勒斯的多元疗法)相比, REBT 是真正兼容并包和多功能的疗法。与此同时, 它是有选择性的, 本书尽力剔除有害和无效的心理疗法。
- REBT 是高效的。它能快速有效地抓住人们困扰的核心, 可以提供

通常在短时间内就有效果的自助方法。

- 本书告诉你如何做一个忠实的快乐主义者和个人主义者，而做到这些，你首先要做真实的自己，同时，在社会团体中，生活得快乐、成功，有良好的人际关系。它会让你保持甚至提高你自己特有的价值观、目标和理想，在你生活的社区中做一名有责任感的公民。
- 它是简单的，而且我希望它特别清晰，但绝不是过分简单化。本书中的观点，是从许多哲学家和心理学家著作中收集而来的，实用且朴实，但尽管如此，这些观点也是意义深远的。
- 它呈现了当今发展最为迅猛的治疗方法中的规则和方法：REBT（理性情绪行为疗法）和 CBT（认知行为疗法）。这两类方法近年来以其有效性帮助了无数的来访者和成千上万的治疗师。本书采用了这些理论中最棒的自助技巧，并且将其调整，以便普通读者可以学习使用。这意味着 Y-O-U。

最后，这本书告诉你，面对任何事情你都可以完全不让自己痛苦。任何事情？真的吗？确定吗？没有胡说八道？是的，它确实可以做到，前提是你需要仔细去听（L-I-S-T-E-N）并努力（W-O-R-K）接受和使用本书中的内容。

你会去听吗？会去做吗？你会去思考（T-H-I-N-K）、感受（F-E-E-L）和行动（A-C-T）吗？

你肯定会。我希望你会！