

How to  
Stubbornly Refuse  
to Make Yourself Miserable  
About Anything

## 第2章

# 你真的可以面对任何事情而完全不让自己痛苦吗

本书表达了一个奇怪的信息，那就是所有人的痛苦和严重情绪紊乱都是不必要的，更不用说道德的情绪了。你，不道德？当你让自己严重焦虑或抑郁的时候，你显然正在跟自己对着干，这对你自己不公平、不公正。

你的困扰也会严重影响你的社交团体。它会让你的家人苦恼，让你的好友心烦，在某种程度上，甚至会让你的整个社区都情绪低落。让自己恐慌、暴怒和自怨自艾的代价是巨大的：时间和金钱都流失了；努力都白费了；精神上承受不必要的痛苦；蓄意破坏别人的幸福；愚蠢地消磨掉一生中潜在的乐趣。是的，唯一的一生，你可能曾经拥有过的乐趣。

多浪费。多么没必要啊！

但痛苦不是人类情感的正常现象吗？是的，是正常现象。情感痛苦不是从远古以来就伴随我们的吗？是的，自古以来就是这样。那么，是不是只要我们是人类，只要我们拥有感觉的能力就无法避免情感苦痛呢？

不，不是这样的。

我们不要把痛苦情感与情感困扰混淆起来。

人类确实是有感觉的。其他动物也有感觉，但是不像人类的感受这么微妙。例如，狗可能会感觉到我们所谓的爱、悲伤、害怕和快乐。不过它们的体验没有我们深刻，但是它们确实也有情感。

那么，对于敬畏、浪漫的爱、充满诗意的狂热、充满创造力的热情、对科学的好奇呢？狗和大猩猩也有类似的情感吗？

对此我十分怀疑。我们微妙、浪漫、创造性的情感来源于复杂的思想 and 理念。正如斯多葛派哲学家爱比克泰德（Epictetus）和马可·奥勒留（Marcus Aurelius）所述，我们人类主要是按照我们思考的方式来感受。不，不完全是，但主要是通过思考方式来感受。

在我将许多古代和后来的哲学家们——巴鲁赫·斯宾诺莎（Baruch Spinoza）、伊曼努尔·康德（Immanuel Kant）、约翰·杜威（John Dewey）和伯特兰·罗素（Bertrand Russell）的思想改进之后，这就是理性情绪疗法（REBT）一直盛行50年的核心观念。通过学习（从父母和其他人那里学习）和发明（在我自己的脑中）自己合情合理及愚蠢的想法，我们创造了自己的大部分情绪情感。

创造？对，我们创造了情绪情感。我们有意无意地、选择性地以某种有益自身或自伤的方式去思考、感受和行动。

也不完全是这样。不是所有情况都是如此。远远不止这些！因为我们可以从遗传和环境中获得巨大帮助。

我们不可能生来就具有特定的信念、情感和行为。我们的环境也不能直接让我们行动或感受。但是我们的基因和社会教育很有可能让我们去做（或者喜欢）那些我们做过的事情。尽管我们通常都习惯（或沉溺）于这些倾向，但是我们没有必要去这样做。我们绝对没有必要！

但这并不是说我们有无限的选择权或自由意志，就像我们怎样努力尝试，也不可能振翅（双手）高飞。我们不能轻易停掉对某些物质的癖好，比如香烟、美食和酒；也不能轻易改掉某些习惯，比如拖延。我们无数次想要改变那些我们已固化的习惯。是的，我们确实是这样。

但是我们可以选择彻头彻尾地改变自己。我们能改变自己最强烈的信念、情感和行为。为什么？因为跟狗、猴子和蟑螂不同，我们是人类。作为人类，我们生来就具有（而且可以不断提升）其他生物很少拥有的一个特点：思维的能力。我们不只是天生的哲学家，我们还可以思考我们的理念和推理我们的论证。

这是多么的幸运啊！这个特点赋予我们一定程度的自我决定或自由意志。如果我们只是一维思考者（one-level thinkers）而不能剖析自己的想法，不能权衡自己的情感，不能审视自己的行为，我们会在哪里呢？那是多么悲惨！

事实上，如果我们不选择只做一维思考者，我们还没有那么惨或者被习惯束缚。因为我们能够觉察周围的环境也能了解我们自己。我们生来就具有一种对我们自己行为进行观察和思考的潜能。与其他动物（比如灵长类动物）不同，他们没有自我意识。他们可能会有一些自我意识，但是没有那么完整。

我们人类有真正的自我意识。尽管我们不必一定要做，但是我们确实有能力去观察和评价自己的目标、需求和意图。我们可以剖析、审视、改变它们。我们也可以看到和反思我们改变后的信念、情感和行为，而且我们还可以继续改变它们，一遍又一遍地改变它们。

现在，让我们先不要把“自我改变”这个想法落到实处。当然，我们有自我改变的能力。当然我们可以使用这个能力，但不是毫无限制地使用，也不是完美地使用。我们绝大部分原始的目标和需求来自我们的生物倾向和早期儿童训练。

我们喜欢母亲的乳汁（或者瓶装奶），我们享受依偎在父母身旁。我们喜欢母亲的乳汁和父母的怀抱是因为我们生来就喜欢，我们被训练而喜欢这些，变得习惯性地喜欢这些。所以我们所谓的需要和喜好并不是自由选择的。很多习惯都是被我们的遗传和环境逐步灌输到我们身上的。

我们越多使用自我意识，越多思考目标 and 需求，就会更多地创造自由意志和自我决定的权利，没错，创造！例如，当你觉察遭受丧失时的挫折

与失望感受。有人承诺给你一份工作或者借钱给你，而他后来出尔反尔。很自然，你会感到恼怒和伤心。好，这些负面情绪表明你没有得到你所期望的东西，还会激励你去找另一份工作或找别人借钱。

所以，起初你恼怒悲伤的情绪是不舒服的、“坏的”。但是从长远来看，这些情绪会帮你得到更多你想要的，更少你不想要的。

当你生活中有什么事情不对劲儿的时候，你会选择这类健康的负面情绪吗？是的。你可能会选择感到恼怒——或一点愤怒。你可以选择关注失去一份工作的好处（例如，你有机会去找更好的工作），这样就一点也不会感到愤怒了。或者你可以选择贬低这个说空话的家伙，跟这个“卑鄙的家伙”相比，这样你会因为自己是个“好人”而感到开心。

你也可能选择放大获得这份工作后的弊端（例如，每天上下班往返的麻烦事儿），这样你就会因为没去做这份工作而沾沾自喜了。失去这份工作，想要不伤心或愤怒可能需要努力，但是你绝对可以选择这样做。

所以，失去一份工作（或借钱甚至任何事情），你都可以选择自然或正常的反应。通常，你可能自然而然地产生一些情绪反应，你会选择接纳正常和健康的愤怒、失望的情绪，而且将来这些情绪还会帮助你。你可以与它们一起生活并从中受益。

现在我们假设，当你因为不公对待而失去一份工作或者贷款时，你会让自己感到严重焦虑、抑郁、自我贬低或者愤怒。你看到自己被不公平对待，你因为别人的不公而让自己非常难过。

你仍然可以选择产生或不产生这些强烈、疯狂的情绪吗？

当然可以。很明显，你绝对可以。

这就是本书最核心的主题：不管你的行为多么恶劣，不管别人对待你多么不公，不管你生存的环境多么糟糕——你实际上总是（是的，总是）拥有改变强烈情绪的能力和力量，如焦虑、绝望和敌意。你不仅可以减少这些情绪，还可以战胜并消除它们。但前提是，你必须使用接下来章节中提到的方法！

当你遭受了损失，你惊慌、抑郁和愤怒的情绪是不正常的吗？不，这

些情绪都是正常的，它们是那么正常，因为这是人类的基本反应之一。它们特别正常和普遍。实际上我们每个人都经常会有这些情绪，如果你很少感受到这些情绪会让人觉得很奇怪。

正常和普遍不意味着健康。感冒很常见，擦伤、骨折、感染也很常见，但是这些都不是好的或有益的。

焦虑情绪也是这样。担心、谨慎、警觉和我们称为轻度焦虑的情绪是正常和健康的。如果你完全不焦虑，你会看不到自己要去哪里或者在做什么，那么你会很快遇到麻烦。

但是严重焦虑、紧张、恐惧和惊慌虽然正常（或者常见），却是不健康的。严重的焦虑可导致过度忧虑、恐惧和惊慌。它会让你表现欠佳、恐惧交往。所以，你要保持适度的关注和谨慎，但是要注意避免过度关注、恐慌和恐惧的情绪。

如何做到呢？首先，要承认两种情绪大相径庭，不要争辩焦虑是一种健康状态或将之合理化。焦虑是无法避免的，只要你活着就会焦虑。对你来说，担心和谨慎几乎无法避免（而且是有益的），但惊慌和恐怖就不是这样的了。

担心和惊慌之间的区别是什么呢？

区别来自于是否将你需要的事物视作必要之物。正如我在《理性生活指南》中所述，当你从想要一跃到“必须要”，你就创造了严重焦虑。

如果你要表现出色并且渴望被别人接纳，那你就会担心失败，担心被拒绝。健康的担心会鼓励你表现出色，但是如果你打心眼儿里觉得，在任何情况下都必须表现出色，必须让所有人都接纳认可你，那么如果你没有像自己预期的表现那么好，你就会感到惊慌。

真走运！如果爱比克泰德、卡伦·霍妮（她是第一位谈论“理所应当的暴行”的学者）、阿尔弗雷德·科泽斯基（Alfred Korzybski；普通语义学的创始者）以及REBT的理论是正确的，你总是可以通过扭曲思维的方式，造成你的情绪问题。因此，如果你能意识到自己怎样陷入非理性的需要、应该、需求和要求之中，不知不觉地把这些非理性信念混入你的思维中，

从而让自己心烦意乱，那么你就能几乎不被外事所扰，怡然自得。

不被外事所扰？是的，是几乎不被。

之后我们会讨论到一些“必须要”规则的例外情况。但是在 95% 的情况下，你都可以指出你必须性的信念、情感和行为，改变他们；不再为曾经总是困扰自己的麻烦而痛苦，心烦意乱。拒绝因为“通常”你让自己心烦意乱的问题而痛苦。

真的吗？是的，是真的，如果你这样思考，你就可以合理地理解这样的说法。

我能证实 REBT 的理论吗？我想我可以。现代心理学已经做了许多实验来证明惊恐和抑郁的人可以通过改变他们的观点克服心理失常的情绪，从而过上更幸福的生活。近来，感谢那些理性情绪行为疗法、认知疗法和其他认知行为疗法的研究者，200 多项科学控制的研究表明，教会人们如何改变他们的负面观点，能有助于他们的感觉和表现。成百上千的其他研究表明，REBT 中使用的主要技术是非常有效的。

仍然还有另一批科学研究（著述的此时，这些研究超过 250 项）在检验人们持有的主要不合理信念（我在 1956 年提出来的内容）是否真的表现出心理失常。大约 95% 的这类研究显示，与问题较少的人相比，那些有严重情绪问题的人承认，他们有更多的非理性信念。

所有的这些科学证据是否说明你可以轻易发现那些让你感到痛苦不堪的绝对的、严苛的“应当、应该、必须、需求和要求”并很快放弃它们呢？你是否可以立刻变成明智的思考者并马上过着无忧无虑的生活？

不一定！本书后续会介绍，这需要一定的过程。但是这里有一个答案。你绝对可以去认识、去怀疑甚至让那些扰乱你的非理性信念投降。你可以使用科学思维去改变自我挫败式的信条。

怎么做？请阅读接下来的章节。

但是首先，做一个练习。



## REBT练习1

一开始，下面的练习看起来很简单，其实它并非这么简单。当你认为生活中的某事是“不幸的”或当你担心一件“坏”事要发生的时候，它让你练习区分你的健康和不健康的负面情绪。

### 区分健康的担心、谨慎、警惕和不健康的焦虑、紧张和惊慌

想象一件不幸的事情很快就要发生在你身上，比如丢掉一份好工作，在意外中受伤，或者失去心爱的人。尽量生动地想象这样的事情可能很快就要发生。你有什么感觉？创造这份感觉时你对自己说了什么？

如果你感觉到健康的担心或谨慎，你在告诉自己这样的话：“我当然不喜欢这类不幸的事情发生，但是如果它真的发生了，我也可以从容应对。”“如果我的伴侣病得很重或者去世，这将令人非常伤怀，但是我依然会好好活着，依然能感受到快乐。”“如果我失明了，也只是在这个特定的方面有残疾，但我依然还可以有许多其他享受生活的机会。”

请注意，这些想法都讲到了如果不幸的事情发生你会失去也会伤心，但所有的想法中都加了一个但是，话锋一转，后半句就让你知道你依然有生活和享受生活的选择。

如果你感到不健康的焦虑、紧张或惊恐，思考一下这类必须、必要、糟糕透顶、我不能忍受这些、自我挫败（self-downings）和过度概括：“如果我丢了工作，我就再也找不到好工作了，这会表明我是一个彻头彻尾的窝囊废！”“我必须保证我的伴侣绝不能死，因为一旦他去世了，我就无法忍受这样的孤独，我肯定痛苦终生。”“我万万不能失明，因为如果我失明了，我妻子肯定会承受不了，会被吓坏的，而且我再也不能享受任何生活了。”

请注意，这些是无条件、十足痛苦的先兆，而且它们使你面对频繁的痛苦，无处可逃。

再次想象一下，如果一些糟糕的事情真的发生在你身上，如果你丢了所有的钱，有一个对你总是吹毛求疵的老板，或者被你最好的朋友或伴侣不公对待。当你想象这些的时候，你会只感到失望、悲伤和后悔吗？还是你也会感受到不健康的沮丧或者愤怒？

如果你感到沮丧，请寻找一下这样的应当、应该和必须：“我应当更小心保管我的钱。不早早提高警惕真是太傻了！”“我的老板不应该对我这样吹毛求疵！我忍受不了这样一而再再而三的批评了！”

如果你感到愤怒，请寻找这类“必须要”的内心自我对话（self-statements）：“我最好的朋友绝对不能对我不公！他真是卑鄙小人！”“我的生活条件应该比他们好！现在的一切实在太不公平、太可怕了！”

无论何时，由于不幸的事情真的发生在你身上或者你想象这类事情发生而产生了强烈的负面情绪，请看一下这些情绪是否是由你对好事的希望和期待而产生呢？或者是不是因为超出了想要的范围，并且抱持了强有力的“应当、应该、一定、需求、要求和必要”而创造了这些负面情绪呢？如果是这样，你正将担心和谨慎转变成过度担心、严重焦虑和惊慌。请观察你情绪情感中这些真实的区别吧。