

How to
Stubbornly Refuse
to Make Yourself Miserable
About Anything

第3章

科学思维能消除你的情绪困扰吗

你可以通过纯粹的逻辑推理想明白这个事实，即如果你只拥有你的需要和喜好，如果你从来都不会掺杂一些不切实际的要求（比如你的需要必须被满足），那么你就不太会被任何事情所困扰，真正地困扰。为什么？

因为你的喜好始于“我非常喜欢或者特别喜欢成功，得到支持或者舒适感”，而止于“但是我没有想必须得到这些。没有这些，我也不会死。而且没有这些我也可以获得快乐（虽然可能没有那么快乐）。”

或者你的偏好始于“我特别不喜欢或者憎恶失败、被拒绝或痛苦，但是我可以忍受这些。我不会垮掉，如果我有这些不幸的经历，我仍然可以相当快乐（即便没有那么快乐）。”

然而，当你坚持你必须拥有某件东西或者去做某些事情的时候，你通常是这样想的：“因为我非常喜欢或者特别喜欢成功、他人的支持或快乐，任何情况之下，我都理所应当必须拥有这些。如果我得不到，那就糟透了，我无法忍受，由于我没有得到这些，我会低人一等，这个世界也变成一个恐怖的地方，因为它无法给予我所必须拥有的东西！我再也得不到这些了，

因此我也永远不会快乐了。”

当你用这种刻板的、“必须要”的方式思考，你会经常感到紧张、沮丧、怨恨自己、充满敌意而且自怨自艾。就坚持你强烈、刻板的应当、应该和必须吧，你会看到你有着怎样的感受。

教条式、无条件的必须事项是情绪问题的唯一原因吗？不，不完全是这样。一些情绪紊乱，例如，精神错乱和癫痫可能就不涉及必须事项。其他精神问题，比如重度抑郁和酒精成瘾，可能包括心理疾病引发的必须事项或其他形式定式思维，当然也包括那些被必须事项或其他形式的定式思维引发的精神问题。

但是常见的情绪困扰或神经症（比如大部分焦虑和暴怒的情绪）大部分源自于不切实际的思维。也包括你有强烈自卑感的时候吗？是的，很讽刺的是，你的自卑感也是你神一般要求的后果。

以史蒂维为例，23岁，拥有法律学位，而且很顺利地成为一名注册会计师，史蒂维似乎拥有每个人都想拥有的一切。他还有间很宽敞的公寓，几乎十全十美、令人喜爱且富有的父母。但是，史蒂维是一个社交废人（social basket case），他没有朋友，没有伴侣，除了法律和生意之外，他不会谈论任何话题。他恨透了自己。

是史蒂维有一个比他善于交际的哥哥吗？

是因他对母亲强烈的性欲而导致他在无意识中的负罪感吗？

是因为他曾经在球场上被上垒的三个孩子三振出局而且被所有的同学嘲笑吗？

是因为父亲对史蒂维的自慰行为大吼大叫，而且还威胁他要切掉他的小鸡鸡吗？

史蒂维没有上述所有的经历。他几乎没有童年创伤，而且几乎在所有事情上都顺风顺水。但是，史蒂维为什么会这样呢？

当史蒂维青春期的时候，尽管父母十分关爱和接纳，尽管他的学业和运动上都表现优秀，但是他恨自己。为什么呢？

因为他不擅长交谈，他声音尖锐而且有轻微的咬舌。作为完美主义者

的史蒂维，要求自己必须谈吐完美。但是他越要求自己表达完美，他就越结巴。之后，他就几乎闭口不说，变得退缩。

当他 23 岁的时候，所有人都知道史蒂维是一个特别害羞、内向的年轻人，不过没有人想到他会恨自己，但是有些人意识到他潜在的不切实际的想法：他必须在任何方面都十全十美，他拒绝接受任何形式的平凡。在接受了几个月的 REBT 治疗之后，我才能向他说明他把太多的应该压在自己身上了。例如，“我必须在每个重大事件上都十分出色，因为我绝对不能说话显得愚蠢或者表现不佳，所以当我出现这种情况时，我就感觉自己一无是处。当我不能谈吐十分出色的时候，我还能做到什么？”

最初，史蒂维无法承认自己的完美主义。但是他最后看到了对自己神一般苛刻的要求。一旦他意识到这些要求，他便开始使用 REBT 来抵制这些要求；而且一旦他开始意识到他不必谈吐完美，那种自卑感就消失了。尽管他依然还会咬舌而且声调尖锐，但是他不再退缩，并且促使自己不断地说话。最后，他成为一位健谈的人。

不是所有的情绪困扰都源自不切实际的思维，但是大多数情况是这样的。当你要求自己必须不能失败的时候，你也是在要求自己绝对不能神经质。例如，史蒂维清楚地看到自己有些神经质。然后，他因为这个困扰而贬低自己，于是他把自己搞得更加神经质了。

因此，他告诉自己，“其他人就不像我这么害羞。别人没有这类问题，而我这么害羞简直太古怪了，我绝对是太古怪了。”“因为这件事情而困扰，我真是太愚蠢了！”所以他为自己创造出了另一个问题：因为自己的神经质而神经质。

当你有些神经质的时候，你经常会让自己的思考没有逻辑而且不切实际。第一，你生来就具有接纳和创造自我挫败观念的天赋。第二，你所处的环境会给你带来真正的问题（比如贫穷、疾病和不公平），这会在相当大程度上激活、激发你的刻板思维（比如，“既然你具有音乐才能，那么你就理所应当成为一名杰出的音乐家”）。

但神经症仍然主要是由你造成的。你有意无意地选择因神经症而受苦。

但是你也可以选择停止你的愚蠢行为，坚决拒绝因为任何事使自己神经质。

你真的可以吗？

是的，这正是本书的主要内容。你可以科学地思考。正如杰出的心理学家乔治·凯利（George Kelly）在1955年指出的，你是一个天生的心理学家。因此，当你决定存钱买一辆好车时，你会预测将要发生的事情。因为，一旦你做了决定，你会观察自己行为的结果，核查这些结果，试着证明自己的预测。你真的能存足够的钱吗？如果你不存钱，你能得到一辆好车吗？你自己会去检验。

这就是科学的本质：设定一个貌似合理的假设或猜想，然后通过实验来检验，看实验结果是支持还是反对最初的假设或猜想。因为假设不是事实，它只是一个猜想、假想，你需要对其进行检验，以证明它是否正确。如果证明假设错误，那么你要推翻这个假设，再尝试一个新的假设。如果假设似乎是正确的，你可以试探性地保留这个假设——但是如果后来遇到反对这个假设的证据出现，你要准备好去改变这个假设。

这是科学的方法。这很难万无一失而且经常会产生不确定的结果。但这可能是我们目前所拥有的探索“真理”和理解“现实”最好的方法了。许多神秘主义者和宗教狂热者认为，科学只能让我们对现实进行有限的认识，我们必须通过纯粹直觉或直接体验宇宙的中心能量才能接触到绝对真理和理解宇宙。这些只能说是有趣的理论或者假设！因为到目前为止这些还很难被证明。而且很有可能我们根本不能证实或证伪这些假设。因此，这些不是科学。

科学不仅仅是使用逻辑和实验来证实或证伪一个理论。更重要的是，科学包括持续的修订和改进，而且用更合理的观念和更有用的假设来替代原有的理论。科学是灵活而不是刻板的，是开放的而不是教条主义的。它在为更清晰的真理而奋斗，而不是一味追求绝对和完美真理。

本书概述的REBT原则认为反科学、非理性思维是情绪困扰的主要原因，如果REBT能让你成为一名有效的科学思考者，你就会知道如何不为任何事情而困扰。是的，任何事！

因为，如果你一直能让你的需要、喜好和价值观保持科学性和灵活性，你就不会把它们升级为自我挫败的信念。那时你会这样想，“我更喜欢拥有很成功的事业和我喜欢的合作伙伴。”但是你不会极端地，而且不科学地加上：①“我必须要有很成功的事业！”②“我只有跟我喜欢的合作伙伴在一起才能开心！”③“如果我没有很成功的事业和良好的人际关系，那么我就是一个彻头彻尾的烂人！”

REBT 还告诉你，如果你不知怎的就相信这些苛刻的必须事项，而且因此让自己苦不堪言，你可以使用科学的方式质疑和根除它们，那么你又可以在开始理性思考了。因为这就是情绪健康所在——理性或科学思考。REBT 认为，如果你放弃所有的教条、偏执、狭隘，想要让自己严重神经质几乎是不可能的。因为如果你科学地思考，你就可以接受不可改变的烦恼，而且不再认为它们是“天大的恐慌”。

当然，你几乎不能做到。绝对不会！

你有足够多的机会成为一名完美的科学家，比如完美的钢琴家或作家。但是“人非圣贤，孰能无过”，你很难做到完美！

如果你愿意，你可以尽你所能来奋斗。但是你最好不要追求完美！你可以希望完美，非常渴望做到完美，但做不到完美时请你不要因此而烦恼。尽管渴望真正的完美似乎是徒劳的，但是要求完美绝对是疯狂的！阿尔弗雷德·科泽斯基将之称为心智不健全（unsane）。

所以即便是畅读本书，而且积极地练习书中的建议，你也不能成为一个完美的科学家，或让你的余生完全“无忧无虑”。收起这类乌托邦的幻想吧，试着做一个虔诚的信徒，信仰那种永远的极乐吧。科学不是这样的。但是这里有一个更实际的 REBT 的计划。

去挑战你的痛苦，来尝试科学。给它一个真正的机会。努力理性思考，忠于现实，检验你對自己、他人和世界的假设。通过你能找到的最好的观察资料和事实来检验这些假设。不要再做波利安娜（Pollyanna，极端乐观的人），放弃那天上掉的馅饼，丢掉那“唾手可得”的痴心妄想，果断抛弃你那幼稚的祈祷。

是的，抛弃它们！一遍一遍又一遍！

你再也不会感到困扰了吗？我仍有疑问。你可以把焦虑、沮丧、愤怒降到零吗？可能不行。

但是我可以为你承诺：你变得越相信科学、理智和现实，你就会越少感到情绪不安。但不是完全没有不安，因为那样是非人类或超人类的。但确定会减少相当多的情绪问题。并且，随着时间推移，你科学的观点会越来越稳固，你会越来越少地出现神经质的情况。

这是一个保证吗？不是，但至少是一个可以实现的假设。

REBT练习2

想一下，最近你为某事而焦虑的时候。你在为什么焦虑或者过度担心？去认识陌生人？工作上表现是否良好？得到你喜欢之人的支持？通过一个考试或者课程？在工作面试上表现出色？赢得网球或者象棋比赛？被一所好学校录取？得知你患有一种严重疾病？被不公平对待？

找出那些导致焦虑和过度担心的，你对成功或支持的需要和要求。你信念中的“应当”、“应该”或者“必须”是什么？找到这些制造焦虑的想法：

“我必须让这些刚认识的人印象深刻。”

“因为我想要在工作上表现出色，所以我必须做到！”

“因为我非常喜欢这个人，所以我一定要得到他的支持！”

“通过这门考试或课程非常重要。因此，我必须要通过。”

“因为这是一份好工作，所以我必须要讨好面试官。”

“如果我赢得了这场网球（或象棋）比赛，我会证明我是一个优秀的选手。因此，赢得比赛和向所有人证明我的优秀很有必要。”

“我申请的这所学校是我所能就读的最好的学校之一，而且我真的很想被录取。因此，我必须被录取，否则后果不堪设想。”

“如果我真的患有重病，那就太恐怖了；而且如果真是这样，我可无法忍受。我必须明确知道，我没得重病。”

“我对人很好，所以他们一定不能对我不公，如果他们真的这么做，那就太可怕了！”

在每一个让你感到焦虑和过度担心的例子中，找到你的期望（“我非常想要得到这份工作”），然后找到信念中的要求或必须（“因此，我必须得到这份工作，否则我无法忍受”）。

针对你最近沮丧的情绪，也做同样的事情。找到你因为何事而沮丧，然后继续坚持直到你找到你制造沮丧情绪的应当、应该或必须。看看下面的例子：

“因为我想得到这份工作，所以应该为面试好好准备，但是我没有按照必须拿下这份工作的要求来充分准备，我真是个傻瓜，配不上这么一份好工作。”

“我原本应该为了赢得比赛练习更多次，但是我没有按照我应该做的那样去练习，这证明了我真是一个懒家伙，根本不可能把网球打得出色，我根本是一事无成的人。”

找出那些最近让你因为某事对某人十分生气的应当、应该和必须。例如：

“在我破例借钱给约翰之后，他从来没有还给我，但是他绝对应该还钱啊！这个不负责任的小人！他绝对不能这样对我啊！”

“我本该周六去海边的，但是傻傻等到周日才去，结果周日还下雨了。天气应该一直晴朗到周日才对啊！下雨了之后多糟糕啊！我可不能忍受去海边的时候下雨。”

姑且假设，大多数你感到焦虑、沮丧或生气的时候，你不仅强烈需要而且还要求事情必须进展顺利，你能得到你所想要的一切。去他的应该，去他的必须！找到你的应该，找到你的必须！不要放弃，直至你找

到为止。如果你在寻找的过程中遇到困难，寻求朋友、亲属或 REBT 治疗师的帮助。坚持到底！

同样，假设当你的应该和必须打败你的时候，它们是如此强大和情绪化。而且假设你一直是按照它们来行动。（“因为我不确定，因为我必须这样，我可以赢得网球比赛，这有什么用处？我也可以不再打网球。”）你不只是思考这些破坏性的必须，你还强烈地感觉到它们，还以它们为行动纲领。你用一定要的方式来思考、感受和行动。三个方面都是这样！如果你能看到并向它们发起进攻，信念、情感和行为都可以改变。

