

 The  
Happiness  
Trap

第 2 章

## 恶性循环

米歇尔女士泪水涟涟地倾诉着，“我这到底是怎么了？”她深陷于困惑中，“我先生是个很好的男人，孩子们都很可人，工作也挺满意。我本人身材曼妙、身体健康。我家的大房子非常舒适，所在社区整洁优雅，可以说我过着衣食无忧的好日子。可是，为什么我还是感觉不到幸福？”

嗯，这个问题很有意思。表面看来，米歇尔女士似乎已经拥有她对于生活所渴求的一切，那么到底是哪里出了问题？在本章尾声，我们还会再来谈谈米歇尔女士。现在，先来看看彼此生活的大舞台正上演着怎样的精彩戏码。

### 你的问题是什么

作为本书读者，或许你在生活中也同样面临幸福议

题，在某些方面亟待改善。它可能是来自人际关系上的麻烦，可能是形单影只而惆怅独悲，可能是厌恶工作或已经失业，也可能是健康状况亮起红灯，还可能是因为爱人的离世、分手或远行。人到中年忽然有缺乏自信、自尊受损和匮乏无力之感；来自药物依赖和酒精成瘾的困扰；面临经济难题或法律纠纷；只是单纯觉得困惑，不知身之何往；正饱受抑郁和焦虑之苦，了无生趣；等等。以上这些都是生活大舞台上你方唱罢我登场的常见戏码。

毫无疑问，这些恼人议题会引发令人不快的想法和感受，我们很可能已经花费大量时间和精力去尝试逃离或祛除它们。但是，如果我们的所作所为其实是自作聪明，在实际上却降低了生活质量呢？在 ACT 中，有一个恰当的说法来描述这种情形，即“解决方法却成了问题”。

## 解决方法如何成了问题

假如皮肤某处有些发痒，你会怎么做？使劲挠挠，对吧？想都不用想，这招就好使！假如是长了常见的湿疹，奇痒无比，自然也会去抓挠。可是，皮肤因发炎变得异常敏感，使劲抓挠会让细胞释放一种叫作组胺的化学物质，引起更严重的过敏，发炎也更厉害。所以，抓挠会解痒，但之后很快就又开始痒，而且是变本加厉地痒！湿疹就是越抓越严重，受损皮肤的面积也会扩大。

如果皮肤处在常态，痒的话抓抓会很管用，可如果是在湿疹这种异常状况下，为解痒而抓挠，则会适得其反：解决问题的方法反而成为问题的组成部分。这就是常说的“恶性循环”。人类的情感生活中，恶性循环比比皆是，请看以下示例。

- 约瑟夫害怕被人拒绝，所以在社交场合很焦虑。他讨厌这种感觉，于是尽量回避。不参加聚会，也不和亲友联络，一个人住，每晚

都在家待着。这就意味着他绝少有机会和别人交往，更加没有机会练习，结果，他变得比之前更加恐惧社交。甚至，独来独往，形影相吊，让他愈发感觉孤立无援和被人拒斥，而这恰恰是他当初最害怕的感觉！

- 伊冯娜同样是在社交场合感到焦虑，她采取酗酒方式来应对。酒精下肚，当场会让她放开不少。可第二天早上，宿醉未消，疲惫不堪，一想到自己又花钱买醉，就后悔不迭，也很担心酒后失态。的确，喝酒让她在当时似乎摆脱了焦虑，但事后很快就会醒悟到喝酒的代价，各种不快情绪也纷纷袭来。而且，一旦发现某个社交场合不让喝酒，她的焦虑就会加剧，毕竟连这最后一根救命稻草都没得可抓。
- 丹妮尔有超重困扰，她对此深恶痛绝。每念及此，她就会吃些巧克力来让自己感觉好些。当时当刻，也确实好过些，但很快，一想到吃进肚子的甜食会让自己更胖，她就越发难过和自怨自怜。
- 艾哈迈德身体欠佳，为了健康，他开始锻炼。可是毕竟身体抱恙，锻炼时总觉力不从心，让他很不舒服，于是就放弃了，结果健康状况更加不容乐观。
- 安德鲁和妻子辛万娜的关系日渐紧张，辛万娜因为丈夫总是长时间工作无暇陪她而倍感生气，安德鲁也感觉到家中弥漫的紧张气氛，为逃离这种气氛，他开始更长时间耽溺工作。可是，他越长时间工作，妻子就越牢骚满腹，彼此紧张的关系雪上加霜。

以上是一些消除、回避或逃离不快情绪体验的生活实例，主人公的做法都是试图去直接控制自己的感觉，我们称之为“控制策略”。表2-1列出一些常见的控制策略：战斗策略和逃跑策略。战斗策略主要是对想法和情绪采取斗争或试图主宰的方式。逃跑策略主要是通过逃离和躲藏，来摆脱那些令人不快的想法和情绪。

表 2-1 常见的控制策略

逃跑策略	战斗策略
<p><b>躲藏 / 逃离</b> 对可能引起不适想法和情绪的场所或者活动采取躲藏或逃离的方法。例如，为避免焦虑，放弃去参加某个课程，或不去某个社交场合</p> <p><b>转移注意力</b> 通过关注其他事物来主动转移对那些不快想法和情绪的注意力。例如，当你感到烦恼或焦虑时，就去抽根烟、吃冰激凌或购物。又如，你很担心一些工作上的事，于是就整晚看电视，好让自己不去想</p> <p><b>走神 / 自我麻痹</b> 通过走神和自我麻痹来摆脱不快的想法和感受，大多数人是用药物、麻醉剂或酒精，有些人则会嗜睡，或者干脆整天发呆</p>	<p><b>压抑</b> 试图直接压抑和禁止那些不想要的想法和情绪，强硬地从头脑中推开，或埋藏到脑海深处，希望其永不见光</p> <p><b>争辩</b> 和自己的想法进行辩论，试图理智地进行反驳。例如，你的想法是“我是一个失败者”，然后你会反驳：“哦，才不是，看看我在工作中取得的傲人成就。”或者，去对抗现实，激烈抗议：“事情不应该是这样！”</p> <p><b>掌控</b> 试图完全掌控想法和情绪。例如，你会对自己说：“不要抱怨”“保持冷静”“振作起来”等。你想用积极想法来取代消极想法，或强迫自己在不开心时必须开心</p> <p><b>自我贬低</b> 通过自我贬低来让自己感觉有掌控感。例如，自嘲是个“失败者”或“大傻瓜”，自我贬损或自我责备，“别那么伤感！你行的！为什么像个懦夫？你本来挺能耐的呀！”</p>

## 控制是否会带来问题

当我们运用上述控制策略试图左右自己的想法和情绪时，是否会引发一些麻烦呢？如果是属于以下情形，那就毫无问题。

- 适度控制
- 在控制有效时运用
- 控制不会妨碍做真正有价值的事

如果你不是在极度沮丧或痛苦的情况下，换言之，如果面临的只是日常状况，那么采用控制策略似乎并不构成问题。有时，转移注意力也是一种对付不开心的良策。例如，刚刚和同事吵过架，你感到伤心、生气，于是便出去走走或者埋头读书，这会颇有帮助。有时，走神也能帮

到我们。例如，在一天繁重的工作之后，你身心俱疲，一进家门，便一头栽倒在沙发上假寐一刻，醒来后顿觉舒爽，这种走神就不失为帮助我们恢复精力的好办法。

然而，如果是属于以下情形，那么控制策略就成为问题。

- 过度控制
- 当控制无效时依然运用
- 当控制会妨碍做真正有价值的事时

## 过度控制

其实，我们每人每天都会不同程度地运用控制策略。毕竟，面对那些不时冒出的不快想法和情绪，又有谁不想少受其扰？上文已经提到，如果仅是恰当运用，倒也无妨。例如，当我特别焦虑时，会吃块巧克力或饼干，这算是转移注意力，可以避免体验焦虑。只要适度，就于生活无损——我体重适中，没有罹患糖尿病。可是，在我 20 多岁时，情形却很不同。那时，我会吃一大堆巧克力和蛋糕来回避焦虑情绪（其中最糟糕的一天，我吃掉 5 大包 Tim Tam 饼干），结果我越来越胖，还患上高血压。瞧，同一种控制策略，过度使用就会产生弊端。

假设我们正为即将到来的考试而忧虑，很可能会选择看电视来转移注意力。偶尔为之，无伤大雅，若沉溺其中，可就不妙了。如果整晚都看电视，就会引发更大的焦虑，因为没有复习备考，对考试就愈发心中没底。可见，为控制焦虑而转移注意力，犹如饮鸩止渴，会妨碍我们去做真正有价值的事——复习备考。

利用酒精和药物来回避痛苦的情绪也是同理。适度饮酒或偶尔服些镇静剂，并无妨碍。但若长此以往，就很容易上瘾，逐渐出现因物质依赖导致的各种并发症，从而带来更强烈的痛苦情绪。

我们会留意到，这些控制策略有时会交织使用。例如，用看电视来代替复习备考，这不仅是一种转移注意力的策略，也是一种从学习中躲藏/逃离的策略，还是一种走神策略：有些人会连续几小时坐在电视机前却心不在焉。

## 当控制无效时依然运用

如果我们深爱某人，而对方可能在某一天驾鹤西去，可能因为某些原因而拒绝这份爱，也可能要远走他乡——无论何种情形，都会引发我们的痛苦，这种情绪被称为悲伤。

对于任何一种重大丧失，无论是失去爱人、丢掉工作还是为了活命必须截肢，陷入巨大悲伤都是再正常不过的情绪反应。我们根本无法真正回避或摆脱它，悲伤就在那里。然而，一旦你接纳它，它将缓步而去。

不幸的是，大多数人都拒绝接纳悲伤。我们会用尽一切办法去摆脱它，唯独不去面对和感受它。埋头工作、酗酒，在极度失意时随意投入一段新关系，或者用药物来自我麻痹，等等。但是，无论怎样抗拒，悲伤依然久久萦绕，挥之不去。

这种情形很像是将一个皮球按到水下，只要你手一直按着，它就会停留在水面下。但是，手总有发酸之时，一旦松开，皮球就会立刻跳出水面。

25岁那年，唐娜女士的丈夫和孩子于一场车祸中不幸丧生。毫无疑问，这令她感觉到巨大失落，那是一种包含悲伤、愤怒、恐惧、孤独和绝望的痛苦情绪大爆发。唐娜实在难以忍受那种极端的痛苦，于是依靠喝酒进行回避。每次酩酊大醉，就感到些许解脱，但一旦酒醒，痛苦又如涨潮般再度袭来，她只好继续喝更多的酒来对抗。这种状况持续6个月后，当她来找我做心理治疗时，她已经每天都要喝掉两瓶酒，而且还依赖一些镇静剂和安眠药。就她的情形来说，唯一的也是最关键的转变

因素就是：她决定不再回避痛苦体验。只有当她能够开放地去体验和感受自己的一切想法和情绪，才有可能真正和那个巨大的、可怕的失落握手言和。也唯有如此，才能真正去对心爱之人的猝然离世表达深切哀悼，然后和往事干杯，开启崭新生活。（在本书的后面章节，我们还会具体来看唐娜如何完成这一过程。）

## 当控制妨碍做真正有价值的事时

我们在生活中最珍视的是什么？健康、工作、家庭、朋友、宗教、运动，还是大自然？毫无疑问，当投入时间和精力去做那些我们认为真正重要且富有意义的事情时，我们会深刻而真切地体会到充实和愉悦。然而，如果我们为回避不快想法和情绪消耗了太多精力，这些就成了挡在价值之路上的绊脚石。

例如，假设你是一位钟爱表演的专业演员，突然有天在上舞台之前，你感觉到一份巨大的恐惧，生怕自己上去会演砸。于是，你退缩了（这种情形称为“怯场”）。不去登台确实会暂缓恐惧和不适，但同样也会妨碍你做真正热爱的事情——表演。

又如，假设你刚刚经历一场离婚，有悲伤、害怕和愤怒的情绪再正常不过。可是，你很排斥它们，于是就大嚼特嚼垃圾食品，夜夜买醉，烟不离口，想通过这些方式让自己好过些。只是，这些做法对健康会带来哪些影响呢？我们都很重视健康，却常常忽略一味使用控制策略会给身体造成严重危害的事实。

## 我们到底用了多少控制策略

通常，我们对于想法和情绪能够掌控的程度取决于它们的强烈程度，强度越弱，越能控制。如果只是应对日常压力，一些简单的放松技巧或



许就能帮助我们平静下来。可是，一旦想法和情绪更强烈，再试图去控制就显得苍白无力。假设我们正处在极端的恐惧情绪中，一般的放松技巧恐怕很难奏效。

当要回避的事情并不很重要时，我们也能较好地控制自己的所思所感。例如，如果只是讨厌去清理凌乱的车库和脏兮兮的汽车，那么不想它似乎并不困难，因为它们无关紧要。就算不去理会，日子该怎么过还怎么过，无非就是脏乱差而已。但是，假设是胳膊上突然长了一个又大又怪的黑痣，真正不去想它恐怕就没那么容易。当然，可以去看电影、看电视或上网，暂时做到不理睬，但终究你还是会担心，因为坐视不理的后果可能很严重。

可见，当我们所要回避的事项并不重大且相关的消极想法和情绪并不强烈时，控制策略确实能让我们感觉稍微好些，至少在短期内有效。不幸的是，这就会让我们产生一种幻觉般的虚假自信：开始高估自己的控制力。上一章中也曾谈到那些关于幸福的迷思，这些都会促使我们更加自不量力。

## 控制和“幸福的陷阱”有什么关联

无效的控制策略给我们设下了“幸福的陷阱”。为获取幸福，我们努力去控制自己的想法和感觉。但是，这些控制策略会让我们在三个方面付出沉重代价：

1. 耗费大量时间和精力，长期来看却收效甚微。
2. 想要摆脱的想法情绪还是会找上门来，令人深感愚蠢和无力。
3. 控制在短期内能减少不快的感觉，长期内却会降低生活质量。

付出以上三个方面的沉重代价可并不在预期内，于是，这反过来会引发更多不快的想法和感觉，我们只好加强控制力度来驱赶这些不快。这真是一个恶性循环！心理学家对这种不恰当且过度使用控制策略



的情形用一个专业名词来描述：经验性回避。经验性回避（experiential avoidance）是指试图去回避、改变、消除那些我们所抗拒的想法和情绪的倾向，即使这么做毫无助益或损失惨重。经验性回避是导致抑郁、焦虑、毒品和酒精上瘾、进食紊乱以及其他大量心理困扰的元凶。因此，简而言之，“幸福的陷阱”就是：我们为追寻幸福而去竭力回避那些令人不快的想法和情绪——越回避，越深陷其中。因此，非常关键的就是能够真正看见和觉察这一切，信任亲身体验而不是简单相信书本上的这些句子。有了这个意识之后，请花些时间来思考你在生活中最想消除的想法和情绪是什么。

一旦找到答案，可以继续花时间去逐一列出那些你为回避、改变和祛除令人不快的想法和情绪所做的事。回想曾经采用过的每个对策，无论它们是有意还是无心，不需要修饰和篡改，原汁原味呈现就好。这样，我们就可以清晰地看到生活中经常使用的控制策略，比如依赖药物、吸毒或酗酒，比如自我苛责和迁怒于人，比如做白日梦或自我催眠，甚至也包括阅读自助书籍和去看心理治疗师，以及自我鞭策、拖延、祈祷、和朋友倾诉、写日记、抽烟、贪食厌食、嗜睡/不睡，抗拒变化，推迟重大决策，让自己投入工作/社交/爱好/锻炼，或者不断告诉自己“这一切都会过去”，等等。控制策略还真是形形色色，不一而足。

当你列出所采取的每一项控制策略之后，就可以去逐一审视，反问自己：

1. 它在长期内真的可以彻底消除那些令我痛苦的想法和情绪吗？
2. 它在时间、精力、金钱、健康和活力方面让我付出了哪些代价？
3. 它是否有助于我去过一种更加丰富、充实和有意义的生活？

一旦进行上述梳理和反观工作，就很可能发现以下四点事实：

1. 为改变、消除或逃离那些不快想法和情绪，一直以来，我们都耗费了大量时间和精力。
2. 从长期来看，我们所采取的绝大多数控制策略并没有真正减轻那

22 第一部分 ○  
○ 你如何设下“幸福的陷阱”

些不快想法和情绪。

3. 很多控制策略都会带来负面影响。

4. 很多控制策略实际上会让我们和理想生活渐行渐远。

进展至此，你是否会觉得有些茫然、困惑或不安？如果确有其事，那真是可喜可贺！你的生活正面临重大转变，新的思路会对过往很多根深蒂固的信念构成严峻挑战，反应有些激烈也在所难免。

当然，如果控制策略并没有让你付出沉重代价，或者它们真的能够帮助你去过上理想的生活，那控制就不构成问题，也无须特别关注。ACT强调，我们只需要去关注那些长期内确实会妨碍生活质量的控制策略。

那么，如何去看待诸如慈善募捐、勤奋工作或者关心朋友这些应对策略？对他人付出不是会令我们感觉到快乐吗？岂不很好？确实颇有道理，但请诸君留意：重要的不仅是做什么事情，为什么而做也很重要。如果我们做慈善是为推开内心自私自利的想法，投入工作是为回避体验自我的匮乏感，关心朋友是为不被拒绝，那么在这些情形下，就很难从所做之事中获得真正的满足。为什么？因为当做事的首要动机仍是去摆脱不快想法和情绪时，就会耗去做事本身的喜悦和活力。例如，为摆脱烦躁郁闷之感，我们去吃一些昂贵美味的食物，可吃起来却不觉可口；而如果不是为摆脱坏情绪去吃，只是纯粹为了享受食物，就会发现它更加美味，也更容易令人心满意足。

关于改善生活，有很多不错的建议：寻觅一份有意义的工作，坚持锻炼身体，和亲朋好友联络感情，走进大自然的怀抱，培养一种兴趣爱好，加入一个俱乐部，投入一项慈善事业，学习新技能，融入社区生活，等等。如果做这些事，是因为它们对你而言真正重要且富有价值，那么做的过程就会感到深切满足。可是，如果做这些事还是为了回避不快想法和情绪，就很可能收效甚微。简而言之，当我们因恐惧而逃离时，就很难真正享受生活。

还记得米歇尔女士吗？外表看来她似乎拥有一切，却依然感到不幸福。对那种无价值感的竭力回避成为她生活的主旋律，“我是一个糟糕的妻子”“为什么我这么无能”“没有人会喜欢我”，所有这些想法伴随着深深的内疚、焦虑和绝望感，日夜折磨着她。

她很努力地想摆脱这些想法和感觉，其应对策略是：强迫自己工作出色，经常加班加点；宠溺丈夫和孩子，对家人有求必应；试图取悦生活中所有的人，总是把别人的需要置于自己之先。她当然为此付出了沉重的代价。然而，这样做真的可以消除那些令人沮丧的想法和感觉嘛？答案显而易见。因为总是把自己放在最后，努力赢得他人的认可，她只是不断强化自己的无价值感。米歇尔女士深深跌入了“幸福的陷阱”。

## 如何逃离幸福的陷阱

首要一步是增加自我觉察。在每天的生活中，去留意那些我们为回避、改变或清除不快想法及情绪所做的每件小事，觉察到自己正在使用控制策略，观察它们带来的结果。

还可以写日记，或每天花上几分钟反观。我们越是能迅速觉察到自己跌入“幸福的陷阱”，就越是能及早跳脱出来。那么，这是否意味着我们必须强忍恶劣情绪，并向痛苦悲惨的生活缴械投降？答案当然是否定的。在本书接下来的第二部分，我们将学到一种和以往截然不同的方式来处理那些不受欢迎的想法和情绪。学习如何削弱它们的力量，让自己不受其扰；如何去超越它们，而不是任其碾压；如何顺其自然，而不是与之纠缠斗争。一旦能以一种全新的眼光来看待它们，那些想法和情绪也就不再像之前那样面目狰狞。

但是，请不要着急。继续之前，不妨先休息几天。去觉察我们在日常生活中想要去控制的种种倾向，以及它们到底如何运作。学习看见“幸福的陷阱”的来龙去脉，同时怀抱对崭新变化的深切期待！

