



如何不再寻求爱、认可和欣赏，而是开始发现它们

I NEED YOUR LOVE
IS THAT TRUE?

我需要你的爱
这是真的吗？

(美)拜伦·凯蒂 迈克尔·卡茨 著
(美)陈曦译 郭静 审校



北方妇女儿童出版社



I NEED YOUR LOVE

IS THAT TRUE?

我需要你的爱
这是真的吗？

(美)拜伦·凯蒂 迈克尔·卡茨 著
(美)陈曦译 郭静 审校

汇杰心灵家园

所有电子书均手工高清制作，海量完整，每日更新，现在推出“免费在线阅读体验”活动，凡注册会员即可参加。

详情请登录：**www.ct0065.com**

图书在版编目(CIP)数据

我需要你的爱——这是真的吗? / (美)凯蒂(Katie, B.), (美)卡茨(Katz, M.)著; 陈曦译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5385-3774-1

I. ①我… II. ①凯…②卡…③陈… III. ①人间交往—通俗读物 IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 017881 号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2360 号

Copyright ©2005 by Byron Kathleen Mitchell

本书中文简体版权由 THREE RIVERS PRESS 通过 Andrew Nurnberg Associates International Limited 授权北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版社许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

我需要你的爱——这是真的吗? 拜伦·凯蒂 / 迈克尔·卡茨 / 著

策 划: 刘 刚

作 者: 拜伦·凯蒂 迈克尔·卡茨

译 者: 陈 曦

责任编辑: 于德北 陶 然

装帧设计: 熊琼工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-3774-1

定 价: 28.80 元

版权所有 盗版必究

致 亚当·路易斯
带着爱和感恩

推荐序

我是我最终的爱

吴家芸

《我需要你的爱——这是真的吗?》(I Need Your Love, Is That True?)是拜伦·凯蒂的第二本著作,已经于2005年发行了英文版,如今终于翻译成中文,并且在2010年由中国大陆发行中文版,这要感谢负责翻译本书的陈曦所付出的心血,让更多的华人读者因此受惠。

首先,我邀请您先阅读拜伦·凯蒂的第一本著作《一念之转》中文版和我的推荐序,您将会更加了解为何我要如此积极地推广拜伦·凯蒂的“功课”(The Work)。在这本《我需要你的爱——这是真的吗?》书中,拜伦·凯蒂同样采用了“功课”(The Work)这套工具,相信对于心灵受到束缚的朋友们将会有很大的帮助。

其实,平静和喜悦一直都在等着我们,只要我们停止向外讨爱,转而从自身来汲取爱、肯定、认可和自我赞赏时,也就能够回到内在平安的“家”。

只要您愿意开始使用拜伦·凯蒂所提供的这套工具,让它成为生命中的良师益友,安安静静的坐下来,提起笔,逐一的回答拜伦·凯蒂所设计的“六道问题”,接着再反问自己“四句问话”,并

且做“反向思考”，就可以让那些驱使您必须向外去乞求爱、肯定、认可和赞赏的隐藏性信念暴露在阳光底下，帮助您从缺乏爱与赞赏的痛苦当中解放出来。

“功课”这套方法可以让人们找出导致愤怒、怪罪、自怜等等负面情绪的盲点，并且进一步将人际关系的种种挑战转化成机会和礼物，借此平衡我们的生命，回归心灵的安宁，更能够体会到生活当中的所有事件并不是冲着我们来的，而是为着灵性成长的需要而发生的。

就我的经验，每当我的动机是为了从对方身上获得爱与赞赏时，我的所言所行就会去附和对方的需求，然而，为他人而活的结果，不但因此失去了真我，同时也无法从对方身上得到渴求的爱。反之，如果我不去向任何人索求爱，就能够感受到真诚的自我，赢得内心的平静、自在和喜悦。

举我自己真实的例子，两年前，我曾经一人独自远行，等到我返家时，却意外地发现我的伴侣居然有了外遇，当时的我既愤怒又痛苦，但我还是敦促自己拿出纸和笔，依着拜伦·凯蒂的指示写下六道问题和回答四句话，同时反向思考，就这样整整做了三个月的“功课”，让我看见以下这些折磨我的信念：

1. 我的伴侣不应该背叛我。
2. 一个人孤单的过日子是很寂寞可怜的。
3. 因为我不够好，他才会有外遇。
4. 他不爱我了，所以才会去爱别人。

拜伦·凯蒂总是提醒我们：“天底下只有三种事：我的事、他的事和神的事”。在持续做“功课”的过程中，我不断地问自己：“他有外遇是谁的事？”，也明确地了悟到：“他有外遇是他的事”，因为那是他的人生，他有权利去选择。而我对他有外遇感到愤怒和痛苦则是“我的事”，起因于我想要操控他的爱，我相信当我对他付出爱，他也必须回馈给我爱和赞赏，因此我的爱是有条件的，当

我的渴望与事实不符，就让我陷入了失落和悲伤之中。

这三个月的“功课”让我最终能够怀着平静和感恩的心情和他道别，并且由衷地祝福他，直到如今，我们仍然是好朋友。

现在的我真正体验到：“我是我最好的伴侣”，因为我不再把注意力放在别人身上，我想要的爱和赞赏在我自身已经俱足，而透过这次情感创伤的机会，我疗愈了长久以来对于两性关系错误的隐藏性信念，也改善了跟亲朋好友之间的关系。

《我需要你的爱——这是真的吗？》一共有十二章，都是在处理人际关系当中的爱、肯定、认可和赞赏等信念问题，如果读者的痛苦是来自于婚姻，我会建议您从第七章和第十二章开始读起。

当您体会到一切痛苦的来源都是出自于尚未审查的信念，并且循着四句问话往内心深处去挖掘，让答案自然的浮现，接着继续做反向思考，可能会发现那些根深蒂固的信念开始松动了，只要不再执着于旧信念，您的人生也会有新的转机。

最后，我想引用拜伦·凯蒂说过的话：“若我有祈祷文，那将会是‘神啊！请免除我对爱、肯定或赞赏的渴望，阿门！’”。我由衷地祈祷，透过本书的实例和兼具慈悲与智能的方法，能够引导您认清那些关于爱的盲目信念，从“别人需要给我爱”与“互相讨爱而彼此指责”的幻象当中解脱出来。

感谢这本书的诞生，也谢谢您的参与，因着您的清晰洞见，抚平您自身“爱的伤痕”，并借着爱自己来给出爱，也将为这个世界带来爱的疗愈。

个人简介：

吴家芸，长年旅居海外，现定居于台北。修练拜伦·凯蒂的“功课”长达十六年，并于八年前将“功课”陆续引进台湾与中国大陆，目前是拜伦·凯蒂认证的导师，期望未来能将“功课”介绍给更多华人地区的朋友。

目 录

推荐序 我是我最终的爱/吴家芸	1
引言	8
前言 这本书是如何写成的	15
介 绍	17

爱是美好的，除了那些我们苦苦寻找爱、竭力抓住爱、或者觉得自己没人爱的时刻。在那些时刻，爱是令人痛苦的。一天中的大部分时光，我们头脑里都塞满了令人不舒服或痛苦的念头，而这些念头大都涉及我们和他人的关系。与我们平时习惯的与人相处的方式相比，这本书里介绍的方式要简单有效得多。通过本书中的引导和练习，你将发现一种让自己幸福的方法，并学会如何去拥有一份满足的爱。

第一章 你相信自己的念头吗？ 19

你最亲密的关系，是你和自己念头之间的关系。如何与自己的念头相处，不但决定你生活中的一切，尤其还将决定你如何与他人相处。如果你对那些让你紧张的念头深信不疑，你的生活将充满压力和焦虑；但如果你质疑你的念头，你将开始爱你的生活和你生活中所有的人。

第二章 质疑你关于爱的念头

29

在质疑自己的念头之前，你从没和任何人相处过，你甚至没有和自己相处过。和你相处的，是那些从未被你质疑过的思想。这样的生活令人十分痛苦，它让人时刻感受到自己和他人的分离。第二章的内容是关于如何做“功课”的。“功课”将协助你发现你的念头是否符合你的真实情况，以及它们如何影响你的生活。通过“功课”，你还将有机会体验，没有那些念头时你是谁。在这章里，作者调查了一些与亲密关系有关的信念。它们都是些常见的令人痛苦的信念。

第三章 追求认可

38

这一章讨论的，是亲密关系中一个最令人痛苦的信念——你必须赢得他人的爱和认可。质疑这个信念要做的第一步是，调查一下追求爱和认可，对你的生活产生了哪些具体的影响。本章提供的几个练习将帮助你发现，大多数人相信的那些可以赢得他人喜爱或欣赏的方法，不但不能为你赢得真正的爱和欣赏，还会让你落入一个虚假且充满压力的生活。通过做练习，你将体验到，当你不刻意追求认可时，和别人在一起时的那份轻松自在和亲密感。

第四章 坠入爱河

68

为什么坠入爱河的感觉这么好？为什么你会认为是你的伴侣让你感受到爱呢？为什么你们会不再相爱？这一章的练习，能够帮助你发现爱的经验的本质；你会发现爱一直都在那里，它既不会消失，也不取决于你自身以外的一切。

第五章 人格不会爱——它们总想要些什么

77

在这一章里，作者指出当我们把爱情建立在虚假的自我以及

错误的爱的概念上时产生的后果，还揭露了我们普遍相信的“爱，就是让我的愿望和需要得到满足”这个神话的真相。其中的一些练习，将让你清晰地看到需要和爱的不同。

第六章 亲密关系工作坊

91

在这一章里，作者举出了许多亲密关系如何得到改善的事例。当你愿意无情地评判你的伴侣，然后再质疑你的那些评判时，你们关系中的问题会自动消失。

第七章 如果我的伴侣有缺点呢？

145

伴侣身上的缺点给了你自我觉悟的机会。你所认为的事实，也许只是另一个未经质疑的念头。这一章的结尾部分是凯蒂在阿姆斯特丹与一位妇女的对话。这段对话让原以为不可避免的离婚，变成了一个爱的故事。

第八章 在爱中自由的五个关键

165

如果你认为你绝对需要某人，没有那个人你就活不下去，如果你认为你身边的人或你的生活不能令你感到满足，那么这一章提供的强有力的方法可以让你帮助你自己。

第九章 一段婚姻的转变

182

一对夫妻通过“功课”挽救一段濒临破裂的婚姻的真实故事。

第十章 不爱的是什么？会是你吗？

190

现在你已经明白，你和爱之间唯一的障碍是内心那些还没有解决的问题。这一章会促进你发现这些问题，并告诉你如何从那

些让你最感到羞耻、最想要隐藏的事情中，从最让你怨恨、无法原谅的那些事情中以及任何你不能欣然接受的批评中解脱出来。

第十一章 活在爱中 204

无所求的爱是什么样的？当你不再追求爱和认可；当你不再把爱和需要等同；当你不再认为爱意味着满足你的愿望时，你会如何爱？你会有怎样的爱的体验呢？许多人正在生活中体验这本书中介绍的发现，这一章对他们的分享做了摘录。

第十二章 爱本身 227

一段对爱的经验的描述。当爱如此坚固地在你内心扎根，它之外再没有任何东西了。

更多做“功课”的工具 229

致 谢 236

引 言

约翰·塔兰特

《盐官齐安：那些让心喜悦的禅宗公案》作者

拜伦·凯瑟琳·米切尔（她出生时真的叫拜伦——拜伦·凯瑟琳·里德）最引人注目的，是她关于爱的洞见，以及她传授的如何去爱的方法。本书将详细向你介绍她独特非凡的发现及方法。一旦你领会了她的洞见，你会惊讶地发现，它原来是那么显而易见。如果你愿意在生活中实践她教导的方法，你的生命将彻底改变。我的生命就是这样改变的。为了避免你认为凯蒂有什么过人之处，使她能做你做不了的事情，那么了解一些凯蒂的生活背景，对你也许会有些帮助。看到她和你并没有什么不同，你会认识到，她教导的方法不但适合大家，尤其适用于你。凯蒂的一生和大部分人的样子一样，平凡而普通，其中，既有艰难困苦，也有喜悦和成功；既充斥着错误的判断，又满含清晰的智慧。

在那些古老的故事里，当智者走出沙漠，回到人群中时，他们通常都有很长的头发，还穿着长袍——沙漠里其实人人都那样穿。他们迫不及待地要和大家分享他们的发现。在今天的美国，这样的智者也许看上去更加普通，比如，他们可能留着

蓬松的头发和长长的指甲，而且曾经还是个房地产商人呢。拜伦·凯瑟琳·米切尔（大家都叫她凯蒂）就是这样的一位智者。她曾经做过房地产生意，尽管她不再留蓬松的头发，现在喜欢穿艾琳·费希尔牌的服装，她仍然禁不住要和大家分享她的发现。

凯蒂的确来自沙漠，她来自巴斯托。在故事开始之前，让我先来介绍一下这个沙漠小镇。巴斯托位于南加州的莫哈韦沙漠，是进入亚利桑那州之前的最后一站。它紧挨着一个空军基地，镇里有铁轨穿过。临近沙漠的地方有一排排整齐的房屋。各家门前的花园里，盛开着军属们精心打理的色彩鲜艳的花朵。即使按照沙漠的标准，莫哈韦也是荒凉的。那里连多刺的仙人掌也没有，但是如果你留心观察，你会发现它真的很美。黄昏时分，如果你和凯蒂一起在莫哈韦散步，温暖的风就像一只温柔的手，轻抚你的脸庞和身体；落日余晖下，岩石呈现着深深浅浅的褐色、黄色、黑色和红色；投在沙漠上的阴影，透着隐隐的蓝；也许凯蒂会带你翻过山谷，到有地下水涓涓渗出的地方……那时，你可能会开始觉得莫哈韦沙漠是仁慈和蔼的，你可能会开始相信凯蒂说的：沙漠是她的老师。

凯蒂的故事虽属个人，但那是一个非常平凡、几乎每个人都会遇到的故事。她曾经有一个幸福的家庭，三个小孩、一个爱她的丈夫和一桩自己的生意，但后来她开始变得不快乐。开始，她只是有些忧郁，慢慢地，忧郁不断地加重……然后突然发展成极其严重的忧郁症。她胖了很多，开始酗酒，变得充满愤怒和恐惧，每晚都要枕着手枪睡觉。虽然枕着手枪睡觉在巴斯托和在三藩市一样，不是什么稀奇事，但这却使她的家人感到不安。尽管如此，凯蒂仍然继续维持着她的生意，可是在生活的其它方面，她变得非常无力和无助，她觉得自己的生命毫无价值。到此为止，这仍然只是个非常普通的故事。尽管她非

常痛苦，那仍然是一种很普通的痛苦——就好像你漫无目的、浑浑噩噩地过着你的生活，直到有什么东西给你当头一棒，引起你的注意。

一个故事最吸引人的部分，通常始于主人公从马上摔下来、发生意外的时候，凯蒂的故事也是这样。她遭遇了人生中十分严重、严重到无法自行化解的危机。她陷得那么深，她的家人都怀疑她疯了。后来她住进了一个治疗饮食紊乱的中心，那是她的医保公司唯一愿意付费的地方——这是此故事中一个很不错、很现实、很有美国味儿的细节。不过这个荒谬的做法倒是帮了她的忙。进去没多久，她所有疯狂的举动都停止了。但帮助她的既不是心理治疗，也不是药物上的治疗，而是一天早上，她睁开眼睛，从睡梦中醒来，她眼中的世界，整个变了个样，她的心也变了个样。就像圣经里的保罗，在去大马士革的路上受到了神的感召一样，她的生命从此截然不同。那是1986年。

那是一种无法解释、突然发生的剧变，在亚洲被称之为“开悟”。突然，所有的一切都颠倒了个儿：过去的她，充满恐惧和绝望；现在的她，每时每刻都充满爱和仁慈。所有的人都被她的变化惊呆了，尤其是她的子女们。他们说，她的变化就像黑夜和白天一样分明。他们立刻意识到从此再也不用怕她了。她对他们充满了爱意，她倾听他们，她不再愤怒，她为他们的生活感到高兴，这让他们也变得高兴起来。

但到底是什么改变了呢？凯蒂有一个非常简单的发现。她注意到，过去她对自己的念头一直深信不疑，而正是那些念头把她吓了个半死；然后，就在她不再相信自己的念头的那个刹那，她的世界戛然而止，内在的冲突和恐惧消失得无影无踪；同时，她对那些处在同样痛苦中的人们产生了一种深深的同情。她希望他们能分享她的发现。正是凯蒂与身处痛苦中的人的连接和爱，促使她创造了这个帮助别人的简单有效的方法。

下面是凯蒂自己的述说：

我非常清晰、明确地认识到，所有的一切都和我以为或相信的恰恰相反、完全不同；我对事物的认识完全是本末倒置、上下颠倒的；我的想法一直在和所有事物的本来面目对抗。我总是用“我认为事情应该怎样”的思维来对外界做反应：“我丈夫应该更诚实”，“我的小孩应该更尊重我”等等。现在我看到，我一直想在现实上面附加条件，而不是去面对所发生的事情，就好像我能支配现实一样。

现在我很清楚，事情的真相和我认为的恰恰相反。我的丈夫不应该更诚实——因为他不诚实；我的小孩不应该更尊重我——因为他们没有尊重我。立刻，我成了一个热爱现实的人。我注意到，这让我感到更加自然和平静。

至于其他方面嘛，快乐时你会怎样生活？从外表来看，凯蒂的生活在一些方面确实变化很大：她瘦了，她的愤怒和悲伤消失了。另一些方面的变化，也和普通人好像没什么不同：她又结婚了，同时，她和儿女们的关系变得很好很亲近。她的儿女们都过着平凡的生活。她的女儿有两个小孩，凯蒂讲过她看着她们出生的故事；她的一个儿子喜欢骑摩托车，在洛杉矶制作很酷的摇滚音乐；另一个是个电工，有三个小孩，喜欢家庭生活。

彻底发生改变的是凯蒂的职业生涯。自从她变了以后，每个遇到她的人，都能感受到她身上散发出的不同寻常的爱的光芒。巴斯托的人们开始谈论这位“放光”的女人——就好像她的体内真有什么东西在向外发射光芒一样。他们开始向她倾诉自己的痛苦，她则会把他们带回家里，请他们吃饭或喝茶。然后，她会让他们坐在沙发上，写下那些让他们难受的念头。接着，她会开始问他们一些问题。“亲爱的，真是这样吗？”——凯蒂总是这样开始她的提问，她从不告诉别人应该怎样做或者

应该相信什么，她总是让他们自己回答那些问题。一个接一个，他们的生活真的改变了——有些变得很快，有些正在慢慢改变。

从这个非常个人的、近距离的开始，她的教导随着她被邀请到加州的其它地方，然后到世界各地，而流传开来。她的教导几乎遍布世界的各个角落——从日本的大阪到南非的开普敦，其中包括耶路撒冷和圣昆丁监狱。成千上万的人从她教的方法中受益，然后，他们又把自己学到的言传身教给身边的朋友，这使她的工作得到进一步的传播。她教导的方法和最开始的时候相比几乎没有什么变化，只是现在她已经没有那么多时间为大家做饭了。她仍旧很自然地称呼大家“亲爱的”或“宝贝”，这是她对人们温柔的祝福。凯蒂总是从一个关于他人的念头开始，那些念头通常都和希望得到他人的爱、认可、欣赏或赞美有关。由这些念头而产生的，是人们在日常工作和生活中，与人相处时常常体会到的纠结情绪或感受。她会和人们坐在一起，让他们写下给他们带来痛苦的念头，然后用她的那些问题向他们提问。凯蒂的智慧深入人心，她为人们的心灵带去仁慈和清晰。如果你对开悟感兴趣，她为你提供的是一个不需要去寺庙或者沙漠就可以达成的方法。她的那些问题，帮助我们和已与生俱来的智慧融合在一起——那是当我们没有恐惧和愤怒时原本就拥有的智慧。

下面是凯蒂自己描述的她的发现：

我的生命就像这个寓言：一个风和日丽的日子，我走进了莫哈韦沙漠。我边走边欣赏沙漠美景，突然，哇，我的天哪！一条巨大的莫哈韦绿色响尾蛇，就横在我眼前的路上。我差点一脚踩到它！这儿方圆数里都没人，我会在痛苦中慢慢死去的。我的心在恐惧中狂跳，好像马上就要从胸口蹦出来。汗水顺着我的眉毛往下滴落，我傻站在那里，一步也动不了。

后来，不知怎的，我慢慢回过神来，壮起胆子，又看了那

条蛇一眼。啊，谢天谢地！我发现那是一根绳子！那条蛇是根绳子！噢，我一下跌坐在地上开始大笑，接着又哭了起来，然后我只是去理解这个事实——那不是蛇，那是根绳子。我情不自禁地又戳了戳那绳子。

我不明白刚才到底发生了什么，我只知道一件事：我安全了。我知道我可以站在那根绳子上一千年，却再也不会被它吓到。我觉得无比感激和轻松，哪怕全世界的人都被这条蛇吓得尖叫着跑开，吓得心脏病发作，吓得要死要活，我依然可以毫无惧色地待在这里，把这个好消息传下去。我理解人们的恐惧，我看到了他们的痛苦，我听他们讲述为什么那真是一条蛇的故事，然而，我却绝不可能再相信他们或者再被那根绳子吓到。这简单的真相已经烙在了我的心上：那条蛇是根绳子。

凯蒂的故事意思是，痛苦不重要，重要的是你有没有开始质疑那些痛苦背后的念头。假如你很痛苦，在你心里一定有东西被你误认为是响尾蛇，而它实际上是根绳子。所有关于人际关系的困惑和痛苦，都是同一种恐惧的不同形式。那恐惧就是：如果没有他人的爱或认可，你就无法快乐或无法生存；如果你没有一刻不停地努力讨好你的老板、你的爱人、你的同事，事情就会搞砸。在下面的这段话里，凯蒂让我们看到了另一种不那么令人绝望的、容易很多的得到爱的方式。

我如何帮助那些把绳子当做是蛇的人呢？我帮不了他们。他们必须自己认识到那是绳子不是蛇。他们可以相信我说的话，因为他们希望那是真的。但是在他们自己看到真相之前，他们心里永远相信那绳子是条毒蛇，他们正处于危险中。

痛苦的念头就像是那些被误认为是蛇的绳子。“功课”针对的就是心里的蛇——那些妨碍我们去爱、妨碍我们感受爱的念头。我很清楚，我们心里所有那些没有爱的、充满压力的念头都是绳子。“功课”就是要让你帮助自己认识到：你心里所

有的蛇，的的确确都只是些绳子。

凯蒂最了不起的发现是，当你真正开始质疑你的念头时，你将发现这个世界比你过去想象的要仁慈得多。你完全没必要在恐惧中入睡，在焦虑中醒来。当你真正开始留心时，你会发现，世界充满了爱，没有什么不沐浴在爱中，没有谁缺乏爱的滋养。

加州 圣罗莎

2004 年 12 月

前言

这本书是如何写成的

“哇，真不可思议！”——这是我第一次遇到凯蒂时的感觉。我不确定我遇到了什么——玛丽·波平斯^①和禅宗大师的混合？这是一个如此轻快、敏锐、亲切、机警、快乐的女人。我本来打算和她讨论做她的出版经纪人的事宜，但是我完全无法按计划进行，因为笑话一个接着一个，让我们笑得完全没有机会谈“正事”，我们的男主人还一度笑得从沙发上跌到了地上。

尽管我对凯蒂质疑思想的方法所知有限，可是我觉得它似乎改变了一切。我们一起谈笑，说到如果人们质疑了他们的信念，政府、教育和婚姻会变成什么样？我对这场谈话的兴趣，比出版一本书的兴趣更大。那本书——《一念之转》——最后终于问世了。五年过去了，我仍然被那次意味深长的谈话所震动，而且现在和凯蒂交谈时，我仍然无法按计划进行。

一年中的绝大部分时间，凯蒂都在各地举办各式各样的工作坊。在她的工作坊里，她并不做过多的讲解，大部分的时间，她都在和学员们做“功课”。她要大家信任“功课”里的那些问题，

① 迪士尼儿童喜剧电影里的女主角，神秘、友善、爱助人。

并且示范如何做“功课”。她总是用好奇和友善的“这是真的吗？”来迎接学员们出现的每一个念头，无论那是痛苦的念头、悲伤的念头、还是愤怒的念头。她温暖的话语和对一切无条件的接受，让她不需要解释很多，就能使对话继续下去。她真的棒极了！

当凯蒂请我协助她写这本书时，我觉得自己的工作就像一个勤劳的园丁，需要认真地推敲和检查每一句话。为了确保每段话之间的连贯和清晰，我会不时地加一段解释或一个练习。我还忍不住在一些地方加了凯蒂通常不会直接谈论的内容，比如，作为一个图书经纪人，我常注意一些时下流行的自助书籍。根据我自己在生活中应用“功课”的体验，我发现最有效的方法似乎和那些书籍中建议的恰恰相反，我把这部分内容也加了进去。尽管我不认为凯蒂读过任何一本自助书籍，但她听我说了那些内容以后不禁放声大笑。

在添加的解释和衔接部分，我写了一些凯蒂不会写的段落和内容。当她读到那些内容时非常兴奋，还和我交流了她对那部分内容的评论和想法，我们通过电邮和会面反复地讨论那些段落。结果这本书的一部分内容，形成了一种混合的风格，就像是一辆被火箭推动的自行车一样。

我希望你会和我一样——试骑一下这辆自行车，用凯蒂的那些问题来问一问自己。如果你真的这样做了，没人能预料将会发生什么。

迈克尔·卡茨

介绍

每个人都觉得，爱是美好的，除了它让我们痛苦的时刻。爱，似乎总是那么近在咫尺又遥不可及，我们几乎一生都在不断寻找爱、追求爱、紧紧抓住爱，或者努力淡忘爱。几乎和爱同等重要的，是“认可”和“欣赏”。从很小的时候开始，大部分人就把自己最主要的精力，投入在对这些事不断的追求中。我们一直在尝试用不同的方式去吸引别人的注意、去讨好别人、给别人留下好印象、去赢得别人的喜爱，我们以为生活就应该这样。对大多数人而言，对爱和认可的追求已经成为一种一刻不停、自动自发的行为，他们几乎完全意识不到自己正在这样做。

这本书详细探讨了在对爱的追求中，哪些行为是有效的，哪些是无效的。它将帮助我们发现一条切实可行的途径，让我们不用费力去操控或欺骗，就可以更加幸福地沉浸在爱里，更有效地处理好自己和他人的关系。你在这里学到的东西，会让你在爱情、约会、婚姻、子女教育、工作和友谊中体会到更多的满足。

在阅读本书的过程中，你会开始注意并发现自己那些追求爱和认可的念头，这是大部分人终其一生都未能意识到的。仅仅通过留心那些念头，你就可以学会一个全新的与自己念头相处的方式。这将彻底改变你与自己、伴侣、子女、父母、老板、同事、雇员、朋友等你生命中重要的人的关系。你不必学习新的方法去自欺欺人地表现自己。相反，在阅读本书的过程中，你不但会为

你的发现感到惊喜，而且还会被它们逗乐。

如果此刻你在追求爱和认可的过程中遭受了挫折，正处于痛苦中，这本书里的练习将会对你有所帮助。当你为了发现事实的真相，而不是为了去除你的痛苦去做那些练习时，它们将发挥最大的功效。当你发现了真相或事实——对你而言，而不是别人，你的痛苦将很快减轻。这不是一本给人建议的书，相反，它为你提供了一些问题，让你去面对以前你可能从未认识过的那部分生活。这种认识自我的方式很有趣，你常常会在最意想不到的地方觉得自己的心一下敞亮了。你所要做的只是诚实地回答这些问题。如果你用心去寻找答案，你将发现你一直渴望得到的东西，并且毫不费力，很多人仅仅通过阅读本书就能找到它。

这本书会带给你怎样的经历呢？想象一个微笑。先想一个故意的微笑，那种你认为应该笑时做出来的微笑，比如为了照相。这样的微笑在某些场合是有用的，它试图向别人传达友善，就像我们在秘书周^①里做的那样。

现在想象一个自然发生的微笑，那种你无法假装、不带任何目的的微笑。没有一本书能教你如何发出那样的微笑。我们都喜欢这种自然发出的微笑，一看就知道它发自内心。自然的微笑，无论在哪里都受到欢迎。

即使你很少允许自己自然地微笑，但你知道它就在你心里的某处，随时准备爆发出来。它来自你和自己愉快的对话。一旦你明白了这点，你生命中与别人有关的一切都会改变。你将要阅读的这本书会把你带入那样的对话。如果你愿意的话，它还会帮助你与自己愉快地对话。

① 秘书周指美国的秘书节，定在4月份最后一个完整的星期。

第一章 你相信自己的念头吗？

你有没有发现，好像越是努力地寻找爱就越是找不到？追求认可反倒让你失去了安全感？如果你有过这样的感觉，那并非偶然，因为追求爱和认可，必定会让你失去对它们的觉知。不过你只可能失去对爱的觉知，却不可能失去爱本身，因为爱是我们的本性，我们就是爱。但既然爱是我们的本性，我们就是爱，那我们为什么还要如此费力地去找寻爱，而且还常常找不到呢？这是因为，我们相信了自己的想法——那些不真实的念头。

你不必相信上面说的那些。在阅读本书的过程中，或者当你用书中介绍的四个问题，来调查你的人际关系，或亲密关系的缺乏时，你可以亲自验证它们，并发现自己生命的改变。

在追求他人的爱、认可和欣赏的过程中，我们心里都想了些什么呢？我们以为他人的爱和认可是通往幸福王国的关键，有了这些我们就能得到世上所有美好的东西；我们以为追求爱情会为我们带来爱、性伴侣、长久的亲密关系、婚姻和家庭；我们以为努力给别人留下好印象、赢得有关人士的赞赏，是获得名声、财富和满意生活的最佳途径。

所以我们以为，如果追求成功，我们就像回到家一样，感觉安全、温暖，被人珍惜和重视。可是万一失败了呢？我们将无家可归、饥寒交迫，像一片无人注意的落叶一样，孤零零地被所有人遗忘。如果这就是我们成败的赌注和代价，难怪在追求的过程

中，我们如此恐惧和精疲力竭；难怪一句赞美就可以让你开心一天；一句批评就可以毁掉你的一天。

通常，那些巨大的、原始的恐惧很少。很少有人一天到晚都在担心自己被社会淘汰、从生活中消失。相反，出现的只是成千上万焦虑不安的念头：“有人注意到我了吗？”“她为什么不笑？”“我有留下好印象吗？”“他为什么不回我的电话？”“我看上去还好吧？”“我应该那样说吗？”“他们现在对我会有什么看法？”这些念头一刻不停地在我们脑海中浮现，它们持续不断地监视着，我们是否在“认可幸运大奖”中占优势。它们很少被注意或质疑，然而它们却用尽千方百计赢得好感和赞美，或仅仅是为了讨好别人。这其中不言而喻的信念是：除非你得到认可，否则你毫无价值。

讽刺的是，恰恰是这些为了赢得爱和认可所做的挣扎，使人几乎无法体验到它们。惯于追求认可的人认识不到，他们并不是因为努力才被爱和支持。他们越是拼命追求，就越不可能去注意。

我们是如何陷入这困境的呢？让我们来简略地看一看，这些未经质疑的念头是如何影响我们的；看看这些常被忽视的念头是怎样使我们总是想要得到、需要得到、渴望得到那些我们早已拥有的东西。就从我们熟悉的那个在凌晨三点让我们在焦虑中醒来的念头开始吧。

凌晨三点的念头：我无依无靠

你突然在半夜醒来，瞄了一眼闹钟，你多么希望自己仍在熟睡。一个念头出现了：“我会有怎样的命运？这是个冷酷无情的世界，我真不知道自己该做些什么。”这些念头是你昨晚看的一个共同基金电视广告引起的，但是你没意识到。接着出现在你脑

海里的，是一盘你已经忘得差不多的励志磁带上的一句话：“世上没有免费的午餐。除非自己努力，否则什么也不会发生。”这个念头给了你一点鼓舞，但你马上想起，依靠自己并没给你带来什么，你不由得感到十分萎缩。“我有很多需要，但是却没有条件得到。我的生存能力不行，基本上都是假装出来的。我是多么孤单和无助啊！”但紧接着的一个念头给你带来了一丝希望：“如果我能从亲朋好友那里得到更多的爱，哪怕有一个人真的很喜欢我，或者我的老板信任我的话，我就不会这么焦虑不安了，我会觉得心里有依靠。”

“不努力就不会得到任何支持”是许多未经质疑、常被忽视的信念之一，它使我们一生都在不断地追寻爱和认可。现在让我们暂停，来探索一下相反的信念吧。

检查白天的现实：一切都在支持我

你知道当下有什么在支持着你存在吗？

仅仅说点最浅显的吧。假设你吃完早餐，坐在你最爱的椅子上，随手拿起了这本书。你的脖子和肩膀支持着你的头，你胸口的骨头和肌肉支持着你的呼吸，你的椅子支持着你的身体，你脚下的地板支持着你的椅子，地球支持着你住的房子，各种恒星和行星使地球沿着轨道运行。窗外，一个男人牵着狗在街上散步，你确定他没有参与支持你的存在吗？也许，他在一个为你提供照明的电力公司工作，每天都在他的小隔间里为公司整理文件。

你在街上见到的那些行人，以及无数只在幕后工作的手和眼睛，你能确定其中没有人支持你的生存吗？同样的问题可以追溯到在你之前的无数代祖先、以及与你早餐有关的各种动植物上。有多少不可能的巧合让你能活在这里？

天堂：“嗯，真好。我愿意永远待在这儿。”

地狱：“这还不够好。”

让我们再探索一会儿。环视一下四周，你确定有哪个事物没有参与支持你的生存吗？此刻再看看你凌晨三点的那个念头：“不努力就不会得到任何支持。”此刻，“所有的一切都支持着我，即使没有我的努力。”这句话，是不是更符合事实？证明是：你坐在你的椅子上，什么都没做，但却拥有所有的支持。

所有的一切都在支持你，不管你注意到了没有，不管你是否想过或是否理解，不管你是爱还是恨这个事实，不管你是快乐还是忧伤、睡着还是醒着、有动力还是没动力。一切只是支持着你，不求任何回报。

现在，坐在你的椅子上，注意到当你呼吸时，并不是你在做呼吸这件事，而是你正在被呼吸。你甚至都不需要意识到它，你甚至都不需要记得呼吸，因为那也是被支持着的。你的需要也许错综复杂，但它们全部得到了满足。此刻，你既不需要什么，也不需要做什么。注意当你这样想时，你的感觉如何？

现在，想一下你**没有**的东西。我知道你一定可以想起来什么……

把你踢出天堂的念头

把你一脚踢出天堂的念头可能是：“如果有个枕头就更舒服了”或“如果我的爱人在这儿我会更开心”。

没有那个念头时，你在天堂：就坐在椅子上，被支持着，被呼吸着。当你相信那个“缺少点什么”的念头时，你体验到什么？一开始，它的影响可能很轻微；当你的注意力从你已经拥有的东西上移开，你只感到少许不安；但随着注意力的转移已经让你失去了刚才你拥有的那份宁静。你本想追求舒适，结果却让自己不舒服了。

如果你真的去拿了个枕头来会怎样呢？也许你会觉得更舒服

些——你发现自己又回到了天堂，它可能就是你需要的东西。或者，你可能拿起电话，说服你的爱人来陪你——如果你有爱人的话，他（她）可能也真的来了。你也许会高兴，也许不会，但是你先坐在椅子上的那份平静，却已不复存在。

把你踢出天堂的念头，不一定与舒适和快乐有关，它也可能是“如果……我会觉得更安全”，或者“要是一直都像这样就好了”这类的念头，或者你只是想要杯咖啡。大部分人都在忙于不断地改善生活，以至于根本没注意到，当他们这样做时，他们已经走出了天堂。无论在哪里，他们总觉得有什么人、或有什么东西比现在更好。

那么，如何回到天堂呢？首先，注意到那些把你带离天堂的念头。你不必对你的念头照单全收——头脑想什么，你就信什么。先让自己渐渐熟悉，那些你惯于用来剥夺自己快乐的念头。开始，你也许会觉得这种认识自己的方式有些怪异，但学会辨认那些有压力的念头，将为你指向回家的路，那里有你所需要的一切。

开始了解自己

当你开始注意自己的念头，你首先看到的一点是：你从未真正和自己独处过。你从未单独地和情人在一起，也从未单独地和其他任何人在一起，你甚至从未单独地和自己在一起过。无论你去哪里、和谁在一起，你头脑里的那个声音都跟随着你。它在你耳旁低语、挑剔、诱惑、判断；它对你喋喋不休，让你羞愧内疚，或对你狂吼乱叫。早上，你的念头和你一起醒来，它们把你推下床，跟着你去工作。它们对你办公室的同事和商店里的人品头论足。它们跟你去洗手间，跟你一起上车，和你一起回家。不管家里是否有人在等你，你的念头一定会在那儿等着你。

你最亲密的关系
是你和自己念头之间的关系。

如果你害怕独自一人，那意味着你害怕自己的念头。如果你爱自己的念头，无论在哪里，你都喜欢和你的念头独处：坐在车里，你不必一定要开收音机；在家里，你不必一定要开电视。你和你的念头相处得如何，将直接影响你所有的人际关系，包括你和自己的关系。

但是等一下！

你可能会问：“我头脑里的那个声音不是我吗？不是我在想我的念头吗？”你可以自己回答这个问题：如果你头脑里的那个声音是你，那么是谁在听那个声音呢？

早晨醒来，也许你注意到，在你意识到你在想的那个时刻，你已经被想过了。念头就那样出现了，并不是你把它想出来的。偶尔，你也许会在你的念头之前醒来，头脑快速旋转了片刻，想发现自己身在何处，是怎么回事。接着，世界一点一滴地在你的念头中重新开始：“我是某某，这是费城，在我身边的是我老公，今天是星期二，我需要起床去工作。”这个过程在你醒着的时候从不间断，每时每刻，念头都在创造你的世界和你的身份。

关于爱，你的念头是如何说的？

如果你留意自己的念头，也许你会注意到，它们在告诉你爱会带给你什么。例如，失恋后你觉得自己敏感脆弱。这时，你的念头可能会告诉你：你被拒绝了；你被抛弃、被排除在外；你空虚、寂寞、不完整，只有爱情才能让你的感觉重新好起来。如果你心里充满恐惧，如果你渴望安全和保障，你的念头也许会告诉你，只有爱情才能拯救你。当生活令人失望或似乎缺乏意义时，

很多人都把希望寄托在爱情上面。现在，查看一下自己对爱情的看法，也许你会从中得到些启发。问一问自己：你希望或期待从爱情中得到些什么？列出五点你认为爱情可以带给你的。

大部分人认为，**爱**和**需要**是同义词。“我爱你，我需要你”一直是众多情歌中最常见的主题。

如果你问自己，你生活中真正需要的是什麼？你可能会发现，它们和你在爱情中想要得到的相同。人终其一生，要的都是同样的东西，只是要的方式变得更高级而已。

妈妈！

我的！

给我！

我要！

我需要……

给我……

我需要你的爱。

你不能满足我的需要。

我需要你去……

没有……我就活不下去。

这些是我的条件……

有关你的需求的念头可能非常专横，如果你相信了它们，你会觉得你必须按它们说的去做，你必须得到人们的爱和认可。另一种回应念头的方式是质疑它们，怎样质疑你的需求呢？如何在不相信你的念头的情况下去认识你的念头呢？

我对我的念头，
就像对我的丈夫和子女一样：
我用理解来迎接它们。

第二章 质疑你关于爱的念头

追求爱时的念头和感觉

通过念头观察强烈的情感或痛苦，特别是与爱有关的痛苦。起初也许让人觉得有些怪异，但如果你能让自己慢下来，观察一下，你会发现总是有一个具体的念头引发了某个令人难受的情绪。对爱的焦虑，就是由一些简单、稚气的念头引起的。那些念头人人都有，连九十岁的人也不例外。“我需要你的爱”，“如果没有你，我不知道日子该怎么过”这类未经质疑的念头假装在把你引向爱，实际上它们是通往爱的障碍。

心情不好的人有时会说，他们找不到那个让他们不开心的念头，他们只感到情绪如洪水般涌来，但这并不意味着那个念头不存在。例如，你鼓起勇气对他倾诉衷肠，但听你说完，他什么也没有说就起身离开了房间，留下你一个人坐在那里。你懊恼地觉得一切都完了。你的念头可能是：“他对我没兴趣。”接下来那可能变成：“我为什么自讨没趣，根本就没人对我感兴趣。”

如果此刻你没有觉得有什么令你不开心，那回想一个过去曾经让你十分难受的事情。让自己安静下来，允许过去的感觉重现。如果你很难受，而且似乎找不到那个情绪背后的念头，试试下面这个方法：花点时间，发现自己身体感受最强烈的地方，让

自己沉浸在那个情绪带来的身体感觉中。为了你自己好，让自己再重新痛苦一次，只是这次让情绪开口“说话”。如果情绪会说话，它会说些什么？它会对谁说？

不要着急，听清楚它要说的每句话。不然你得到的，可能是些看似智慧和仁慈的——你认为应该有的念头——而不是你心里真正有的那些令你痛苦的念头。

比如，你和一位新朋友外出旅行一周归来。这次旅行让你大失所望。如果此刻你真实的感受是：“你真让我失望”，“你伤害了我”，“你骗了我”，“你根本就不是你装的那种人”。那么，“我的期待太高了”这类理智的念头，就不是你要找的念头。你真正的想法，那一刻你在心里像孩子一般脱口而出的念头，才是你要找的。尽可能不加修饰地把它们写下来。

在痛苦或忧郁中，常常有一些你相信了很久的念头，你和它们如此亲密，而你完全不知道它们的存在，你也从未停下来问问自己是否真的相信它们。

如果你停下来问一问会怎样呢？如果你有一种方法可以看到你是否真的相信你的念头——尤其是那些最困扰你的念头，那会对你产生什么样的影响呢？“功课（The work）”——也称为反躬自问，正是这样一种方法。刚开始时，“功课”似乎只是一种方法，但是当你做了一段时间“功课”以后，它会自动成为你对念头的一种自然反应；你无法再那么相信自己的念头，因为你明白那是在愚弄自己；你越来越清楚地看到，“功课”让你回到现实存在，面对真实发生的事情。

那么，如何对念头做“功课”呢？

追求爱和认可的“功课”介绍

在具体介绍如何对念头做“功课”之前，我们先看一下它的

步骤，以便你对它有些感性的认识。

这是真的吗？

当你找到那个让你不舒服的念头后，第一步，是问自己它是不是真的：以你所知的真相来检查，从内心深处去发现，你是否真的相信那个让你难受的念头？它与你所知的实际情况相符吗？绝大部分情况下，它都与实际情况不符。

认为念头与现实相符，是完全没有道理的。当你在生活中穿行，心里出现的那些念头就如同在黑暗中发射的子弹，只不过是些模糊的企图——想要弄清楚你内心和身边正在发生的事情。在追求爱和认可时，你大部分的念头，不是在解释你感兴趣的那个人的行为，就是在猜测别人心里在想些什么。

在某种意义上，每一个念头都有一个类似这样的问题：“是这样吗？”如果准确地表达一个有关我们对事物的看法的念头，可能会是这样：我认为他对我很无礼——他刚才是不是很无礼呢？但就像孩子一样，我们倾向于把注意力放在让我们警觉的部分——他对我很无礼。我们紧抓住这个想法，把它当做事实去反应。我们陷入痛苦，或开始攻击对方。我们没有去考虑那个念头里隐含的问题：他对我很无礼——也许他没有回应你友好的挥手，是因为他没看见你，或者因为他没戴眼镜呢？

有这个念头你会怎样？没有这个念头你又会怎样？

任何一个不舒服或焦虑的感觉，都是在提醒你：你正在相信一个不真实的念头。在这一步里，首先检查一下，当你相信那个念头时发生了什么。留心它是如何影响你的情绪以及你现实生活的细节，比如，假设你的念头是“乔治根本不在乎我”。仔细看

看有那个念头的你，是如何生活的，比如，那个念头是如何影响你的？当你相信那个念头时，你是如何对待自己、如何对待他人、包括乔治的？你可怜自己吗？你感到受伤和愤怒吗？你是不是觉得自己成了受害者？你是不是不理乔治并给他脸色看？你是不是对你的同事或子女都没有笑容？那个念头有没有影响你的睡眠？

然后想象一下，如果没有那个念头，你的生活会怎样：如果你不相信或者你无法有那个念头。暂时不去考虑那个念头是否真实，让自己体验一下如果不相信那个念头会怎样。想象你正看着乔治，心里没有“他根本不在乎我”这个念头，让自己在那个想象中呆一会儿，看看自己有什么发现。

这一步是让你注意到相信念头的后果。先让自己完全沉浸在有那个念头的生活，然后再让自己尝一尝没有那个念头的滋味。

反转念头：相反的念头也同样真实吗？

这是“功课”的最后一步。头脑就像镜子一样，它看见的东西和实物正好相反。所以，把念头反过来说，尽可能发现各种不同的反面。然后问自己：反过来的念头和你原先的念头相比，是不是同样真实或更加真实。你会发现，它们经常比原先的念头更加真实或至少同样真实。

让我们把“他对我很无礼”这个念头反过来：先把它指向他人，然后指向自己，再指向反面。

我对他很无礼。（当他没有对我挥手时，我立刻下结论并严厉地评判他。）

我对我很无礼。（我把一个可能无辜的行为当做无礼，是我在自己的头脑里制造了无礼。我愤怒的念头让我觉得自己很渺小、刻薄。）

他没有对我无礼。（也许他根本没看见我，也许他正在想心事，我不可能确定他的意图是什么。）

当头脑想证明自己正确时，它就像一辆陷在泥沼里的车，而且会越陷越深。试着把念头反过来，并考虑一下反面是否可能属实，就好像把你的车不断地前进后退，让它能从泥沼里出来一样。

例如，假设你坚信，如果你的男友接受了一份千里之外的工作，会是件很糟糕的事情。这念头让你焦虑万分、不知如何是好。而反转念头会让你看到，被念头所困的头脑无法看到的可能：如果你的男友接受了那份工作，搬去了外地，这有没有可能是件好事？也许你的头脑拒绝考虑这样的可能，这只能说明它完全卡壳了。

但是如果你能发现哪怕一个真实的例子是支持那个反面呢？也许你发现：你男友的那份新工作，可能会给他带来很大的满足，你们的关系也许会因此变得更好。如果你能发现哪怕一丝这样的可能，你的害怕和担心就会减少。也许他不在你身边时，你可以有更多的时间去做你想做的事情：比如，和你朋友在一起锻炼身体，或者去上你一直都想上的课。也许他搬到一个充满活力的城市，你可以经常去那里看他，或许你也会搬过去，谁知道呢？你并不需要相信这些理由或者真的去做些什么，你要做的，只是发现一个理由，让自己能从泥沼里出来。也许你以为很糟糕的事情，并不像你想象的那么糟。如果你愿意考虑这个可能，你由此而感受到的轻松和舒畅，也许会让自己大吃一惊。

也许你不愿意对念头做反转，因为你担心这会引起来使你害怕的事情。在上面举的那个例子里，也许你担心，如果你以开放的心态来对待你男朋友的搬迁，哪怕只是一会儿——考虑一下这有可能是件好事，也许会减弱你反对这事的力度。但是如果你真正细察一下这个念头，你会发现，事情很可能和你担心的恰恰相

反：当人们固守一个充满担心和恐惧的立场时，他们常常使一直想要避免的事情发生。反转念头为你提供了更多的空间，让你看到事情如何能够和平地解决，这是你在捍卫一个立场时完全无法想象的。

如果有人觉得自己找不到一个真实的理由来支持这个反转的念头，比如，他们十分坚定地认为，“这就是一个很大的挫折，就是这样”，或者“这会给我带来最好的结果吗？不，我绝不会考虑这种可能的”。通常，我会建议他们去找出三个理由来说明反转有可能是真实的。当头脑拒绝改变时，你会发现找出三个真实的理由——哪怕开始它们显得很傻或微不足道，也会让你从那泥沼里出来，回到通向各种有趣可能性的道路上。

如何自己做“功课”

你已经读过了如何做“功课”的简介，下面是具体说明。

1. 当某件事让你觉得心烦意乱或不高兴时，不管这事发生在现在还是过去，注意你头脑里在想的那些念头，把此刻让你最难受的那个念头写下来。如果你坚信，你感受到的是情绪而不是念头，那么给情绪一个表达的机会吧，用简短的句子写下那个情绪想表达的内容。例如：“他招呼也不打就离开了，那意味着他根本不在乎我。”仅仅把那些折磨你的念头写下来，就是一个有力量的行动。现在，你可以质疑它了。

2. 问你自己那念头是否真实。“他根本不在乎我”——这是真的吗？不要去问自己那念头是不是与你听到或学到的相符；也不要从生活应该怎样的角度去思考。（例如，你走进厨房的时候，他没有放下手中的报纸；他没有打个电话告诉你他要迟到；他连招呼都不打就出门了。你能确定他的这些行为是出于对你的不在乎吗？）别去征求你心里答案应该是什么那部分的意见。“这是真

的吗？”这个问题问的是：那个想法符合你内心深知的吗？那念头和你内心最深的感受一致吗？你能百分之百地确定他真的根本就不在乎你吗？（“我不知道”、“是”或“不是”一样都是好的回答。）

3. 探索一下，当你相信这个念头时，你是如何生活的。总体来说，这个念头给你的生活带来的是平静还是焦虑？它促使你和所爱的人更加亲密，还是造成了你们之间的疏离？当你相信“他根本就不在乎我”这个念头时，你有什么反应？相信它时的感觉如何？你如何对待自己和他人？你如何对待他？回答问题时，请给自己足够的时间。让自己好好回想一下，当你相信这个念头时，你是否感到伤心？沮丧？愤怒？你是否会冷落他？你是否企图去赢回他的心？你是否会评判自己，觉得自己很失败？你是否会点一支烟，或者向冰箱走去？尽可能准确具体地回答这些问题。

4. 探索一下，没有这个念头时，你的生活会怎样。运用你的想象给自己一瞥，如果没有这个念头，你会是谁或是什么？不要去找一个“好”念头，来代替那个痛苦的念头。当你不带成见地来看你的情况时，你就打开了一个拥有各种可能性的空间。让自己在那空间里待一会儿，假装自己无法去想那个念头，会是什么样呢？想象你正看着他，心里没有“他根本就不在乎我”那个念头。也许你看到的，只是一个正在专心看报的男人。他爱他的妻子，但此刻不想把注意力转移到她身上；也许没有“他根本就不在乎我”那个念头，你发现自己很容易因为他的快乐而快乐。

5. 把这个念头反过来。考虑一下这个念头的反面。如果某个反转对你没有意义，不要担心，把原句用你想要的各种方式反过来，直到你找到让你感触最深的反转。

“他不在乎我”的反转念头：

我不在乎他。（当我觉得受到伤害时，我冷落他或对他发火，我根本不在乎他的感受。）

我不在乎我。（当我向心爱的人开战时，我不在乎自己。我剥夺了自己的平静，我把自己置于一个敌对情况中。我为自己制造了一个敌人。我给自己带来了很大压力和忧伤，让自己禁不住又要用大吃大喝和抽烟来让自己好受点。）

他的确在乎我。（他可以爱我但仍然对我说话很难听；他也可以爱我但仍然要和我分手。）

问四个问题，把它反过来

简略版“功课”

每当你遇到一个有压力的念头，这四个问题和反转念头，将引导你质疑那个念头：

这是真的吗？

我能百分之百地确定这是真的吗？

当我相信这个念头时，我有什么反应？

没有这个念头时我是谁，或我是什么？

把这个念头反过来，每个反转举出三个真实的例子，说明反转和原句相比同样真实或者更加真实。

这个简略版的“功课”足以让你开始了。如果你遇到了让你特别难受或痛苦的、很难化解的念头，在本书的后面几章里，你将发现完整的解决困难的说明。

不是我在掌控那些念头，
是它们在掌控我——在我质疑它们之前！

第三章 追求认可

一个小孩在操场上快乐地玩耍，她全神贯注地沉浸在自己的游戏里。突然，她翻了个跟头，这让她自己吃了一惊。周围有些小孩鼓掌欢呼起来，这时她才注意到他们的存在。于是，她又翻了个跟头，想看看他们会不会再次鼓掌。操场上到处都是孩子们的叫声：“看我！看我！”如果得到了想要的回应，他们就高兴，如果没有得到，他们就感到失望。刚才那个小孩虽然不确定她发现了什么，但是她感到很兴奋。她想，也许她知道怎样被别的小孩接纳了。她开始练习翻一个新花样，然而这次多了一个过去没有的动机，她不再只是翻着玩玩让自己开心了。她的注意力现在转移到她希望从别人那里得到的反应上了，这让她担心得不到她想要的回应。

虽然我们已经不是孩子了，但是很多人仍然在翻着这样或那样的跟头。我们几乎在追求着每一个人的认可——我们的伴侣和小孩、我们的父母、一起工作的同事、甚至电梯里的陌生人。追求认可成为我们生活的很大一部分，它完全是自动的——我们几乎完全不知道自己正在追求认可。比较容易注意到的，是它在朋友及同事中引起的焦虑：这个人，和你在一起时有说有笑，她的未婚夫一出现，就变得十分安静；那个人，工作时总是在拍老板的马屁；这个人，时刻都想成为大家注意的中心；那个和你一起练瑜伽的同修，看见老师来了，就表现得格外平静和喜悦；还有

那位，在她的孩子面前，总是逆来顺受。

你的注意力之所以会被这些行为吸引，是因为本来应该发生的没有发生。例如，聚餐原本是要为朋友们提供一个放松并相互了解的机会，却成了一次为竞相表现而故作姿态、让人难受的经历；一个原本是为解决问题的工作会议，却成了一次试图在来访领导面前留下好印象的机会。为什么会这样呢？因为追求认可成了我们关注的中心。

如果这激起了你的好奇心，你可能发现自己正在猜测这些事背后，那些没被说出来的念头。想象那些让你朋友感到焦虑的念头并不难，因为每个人的心里都有过同样的念头：“如果他知道我的真面目，他会拒绝我的”，“没人注意我，我就开心不起来”等等。你不一定会因这些念头而有所行动，但是如果你向内看，你也许会注意到这些念头的存在。

在上一章我们看到我们不一定要相信那些在我们心中来去的念头，即使它们看似真实。随后的几章中，我们将找出那些隐藏的信念，它们决定了我们如何与他人打交道，如何对待友情以及工作中的关系。你还将有机会看到那些信念是不是也同样在影响着你。同样我们还将探索坠入爱河、谈恋爱、结婚、以及其他亲密关系；看看建立在未经质疑、不可靠的信念基础上的亲密关系是什么样的；检视这样的关系为何经常破裂；从而看到，我们其实是可以有其它选择的。

你可以像读小说一样地阅读这部分内容，带着恐惧或消遣的心情，来看看他人是如何追求爱和认可的。但是当你发现你也有这些故事背后的念头时，请留心，它们是你自我觉察的入口。当你发现你在生活中对那些念头深信不疑的时刻，你就开始从痛苦中解脱——你的自由开始了。不过要发现那些念头，你可能不得不回顾一些令你痛苦的事情，比如：“为什么这么多年了我仍然不能原谅他？”“为什么我想要挂断他的电话却还在线上？”“为什

么我不能告诉她真相？”在这些让你痛苦或不舒服的事件中，只要你能发现一件事背后的念头，你将开始生命的回归之旅。正是那些未经质疑的念头，导致了我们的分离感和痛苦。当你发现其中一个念头时，问一问自己：这想法是真实的吗？你会注意到它给你带来那些痛苦；你还将发现，不相信它时，那一直存在于你内心的宁静和爱。

为求认可的面具

留下好印象

让我们先来探索一下“你需要赢得他人的喜爱”这个信念。这是一个大部分人都深信不疑的念头。实际上，我们整个社会都建立在这个信念上。它似乎应该是真的。但这是真的吗？让我们来看一下。

要想赢得他人的喜爱，首先要从留给对方的第一印象开始。“试图给某人留下好印象”意味着，你强加给她一个你想要的印象。也许你希望她认为你是一个正直、坦率的人，认为你很聪明或你很有吸引力。你希望自己给她留下这样的印象，就好像你拿着一个大橡皮印章，走到她的面前，要把你最好的形象印在她的心上一样。“如果能留给她那样的好印象，我们的关系就会有好的开始”——很多人都这样认为，但这是真的吗？

检查这观点是否符合实情的一种方法是，注意一下，假若有人想要故意给你留下好印象时，你的感觉如何？当有人在你的面前，不停地挥动着巨大的橡皮印章，上面刻着“我真的需要你爱我”或“我想从你那里得到点什么”，你对他会有什么印象？也许，你只是有点反感；也许，你会试着主动和他说几句。但如果他仍然不停地冲你晃着他那枚“我需要你喜欢”的大印章

的话，你会怎样？也许试了一会儿后，你放弃了想要和他交流的打算；或者，如果你真的很想了解这人，你可能不得不想办法，绕过他想给你留下好印象的努力。

人们想留下好印象的企图真的有助于你喜欢上他们吗？“你需要建立对别人的印象”——这样想有意义吗？来自他人的印象实际上是如何形成的呢？——你聆听他们说的话，观察他们的实际行动，自然而然地你的头脑就形成了对他们的印象。

觉察自己是如何追求认可的

练习：开始注意你的念头

当我们长大成人时，追求认可已经成了我们根深蒂固的习惯。要发现它究竟占据了我们精神生活的多大一部分，可能很难。下面有几个练习，可以帮助你开始注意到，你是如何追求认可的。

打电话，是一个开始注意自己念头的好机会。电话那端的人看不到你，但你可以看到自己。当你打给某个重要的人时，观察一下自己的念头。拿起电话之前，你是不是已经想好了要说些什么？你是不是想用某种方式在别人面前展现你自己？注意那个时刻在你脑中飞快闪现的念头。

当你回想这样的情形时，你有什么相关的情绪？找出你身体感觉到这些情绪的具体部位，并注意它们对你身体影响的程度。

在和某个你很重视的人见面之前，你有没有预先想象你们见面时的情景？你有没有在心里排练那些聪明的谈论？你有没有大致想好，你要谈论什么？你会提什么建议？哪些话题可以讨论？哪些话题需要尽量避免？

当我们相信那些未经质疑的，上幼儿园时就有的念头时，我们都是小孩。“他不喜欢我”，“他是个坏蛋”，“这不公平”，“我需要受到惩罚”，“为了得到我要的我就哭”，“我被欺负了”，“都怪你”。

你毕业了吗？

见面时，你心里有没有焦虑的念头？有没有担心他人会怎么看你？例如：“他为什么笑？可能他不相信我。”“她为什么不笑？是不是嫌我太闷？我能做点什么呢？”

事后你有没有在心里多次回想当时的情景？你有没有试图发现自己在哪些地方表现不错？哪些地方表现不好？哪些是你该说但是没说的话、该做但是没做的事？当你这样检查自己时，你感觉不错还是感觉有压力？

男女朋友约会时，你心里有没有这类的念头：“她注意到我了么？”“她会不会认为我是个虚伪的人？”“我有没有说错话？”“我该不该吻她？”“我是不是应该假装喜欢他住的地方？”“他是不是不爱我了？”“她是不是要和我分手？”“他并不爱真正的我。”“她并不真想和我在一起。”

在这个练习里，你不需要对这些念头做任何事，你只需要注意到这是些什么样的念头。

练习：注意当你相信你的念头时发生了什么？

当你和别人说话时，刻意去聆听自己的那些念头。当你相信那些念头时，发生了什么？注意你想用解释、合理化或证明来掌控他人的那些时刻，注意你想用奇闻趣事给人留下某种印象的那些时刻，注意你是如何试图用你的表情、声音、眼神、身体语言、以及你的笑声来操控他人的。

回想你生命中的某个时刻——有可能就在今天，你正在寻求某人的爱和认可。在那个时刻，你做了哪些让自己难受的事情，说了什么让自己难受的话呢？

现在，写下你对下列问题的回答：

1. 你想从那个人身上得到什么？列出你想要的东西。
2. 你是如何企图影响他对你的看法的？列出你使用的方式。

3. 你具体地希望他怎样看你？把它们列出来。

4. 你有没有说谎或夸张？请举些例子。你说了些什么？尽量具体地把它们列出来。

5. 你真的有听他说话吗？还是你更想让他认为你是多么有趣、多么吸引人或多么聪明？

6. 当你追求爱和认可时，有哪些是你不喜欢的？把它们列出来。

7. 当你拒绝追求爱和认可时，有哪些是你喜欢的？

看到自己对认可的追求，你可能会觉得尴尬，甚至觉得受不了。在我的“九日学校”，大家做这个练习时可以相互支持，所以让这个练习变得容易些。通常，我会让一名志愿者在大家面前读出自己写的答案。结果，每个人都发现，即使自己写的那些最无耻的例子，也没有什么特别的。我们都经历过这些事，这世上没有任何新的有压力的念头，凡是你的每个人都有。

下面这个例子来自“九日学校”。也许它会帮你认识到，无论你发现的是什麼，你都绝对不是唯一有这些念头的人。这位站起来发言的妇女发现，即使在做这个练习时，她也没有停止追求认可：

最后，我发现自己写的，是有关这个练习的练习。我没有挑选一个具体的事件，因为我发现我时时刻刻都在追求认可。比如现在，我就想把这练习做得很完美，以赢得你们所有人的认可。

你想要什么？我想要你们喜欢我、爱我、认为我很棒；我希望你们发现我有趣、特别、俏丽、比别人都强；我希望你们说我爱、聪明。（指着听众中的一位男士）我想要你认为我很性感。那个长得很美的靓女在哪儿？（环视四周）你在哪里？嗯……我想让你认为我很年轻，我想让这屋里所有其他靓女都认为，我比你们更成熟、更见多识广。我希望这里所有的人，你们代表世界上所有的人，认为我非常美丽；我想要你们所有的人都接纳我，

把我当自己人；我要你们所有的人都欣赏我，理解我说的话；我要你们需要我；我要成为你们理想中向往的人；我要你们对我永不忘怀；我要你们认为我是一个美好、多情、体贴、聪慧、善于表达、非常坚强、什么都很出色的人。

我是否企图影响你对我的看法？当然，我在用我可以采取的一切方式，来影响你对我的看法：我以我说话的方式、走路的方式、站的方式、微笑的方式、不笑的方式、睁大眼睛或舔嘴唇的方式、看着你的方式、不看你的方式、和你站得近或站得远的方式，来影响你对我的看法。我说过谎话或曾经夸大其词吗？太多次了。在大多数情况下，我都试图表现得比你出色些，此刻我就正在这样做呢。

我有没有听你说话？没有，我没有真正听你说话，就像昨晚，（对一名学员说）我并没有真的听你说话。我只是在等你说完，让我好再次开始我的表演。

我得到了你的认可吗？我不确定我是否得到了你的认可，但我知道我没得到我的认可。我心里很明白我辜负了自己。这让我感到空虚、没有安全感。我觉得自己没有得到满足，我总是想要更多。我怀疑自己的一切，我肯定我不够好。比如，此刻我就在想，刚才克莉丝汀究竟说了什么？我又错过了。

我能想起一个我拒绝追求爱和认可的时刻吗？此刻我什么也想不起来。但是我能想象，如果我能够那样的话，那将是一个真正亲密的体验，一个真实的、充满爱和诚实、无欲无求的体验。

下面是另一位志愿者分享的，她如何在父亲的葬礼上追求认可的故事。这故事听起来很极端，还是很熟悉？

我想要什么？那天刚举行完我父亲的葬礼，我想要卡尔吻我，告诉我他爱我；我要他忘了他妻子，只和我在一起；我要他认为我是一个容易受伤的、在痛苦中的、非常脆弱、非常需要他、渴望他的小女人。我试图用我的痛苦来勾引他，我试图让他

阅读此书完整版

请登录：**www.ct0065.com**