



The Path
of
No Resistance

情绪 断舍 离

【美】加勒特·克莱默
(Garret Kramer)

著

张潇雪 译



清零负能量
激活高效人生的7大关键

《纽约时报》
《福布斯》
《华尔街日报》强烈推荐!

在复杂的世界里
做一个简单快乐的人

中国友谊出版公司



版权信息

书名：情绪断舍离

作者：（美）加勒特·克莱默

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2019年4月

ISBN：9787505745735

版权所有 侵权必究

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

目录

[作者注](#)

[条目定义](#)

[序](#)

[第1章 情绪的秘密，你可能并不了解](#)

[不了解情绪，让多少人白白受苦](#)

[人最大的问题，就是想太多](#)

[你的思维方式，决定了你的情绪状态](#)

[只有你，才是情绪的掌控者](#)

[每个人都有掌控情绪的能力](#)

[可以让自己保持乐观，有可能产生反作用](#)

[摆脱烦恼，方法其实很简单](#)

[别让多余的想法束缚了你](#)

[幸福还是痛苦，决定权就在你手里](#)

[第2章 你的情绪，决定了你的境遇](#)

[我们一直高估了外在环境的影响力](#)

[压力其实都是自己给的](#)

[追寻内在的激情](#)

[感觉不对时，你只需转换思维](#)

[错误的思维导致错误的结局](#)

[如何提升幸福感](#)

[找回内心的平静](#)

[需要改变的，是想法而非现实](#)

[停止回顾过去的伤痛](#)

[你的心理状态是怎么样的](#)

[要想改变人生，请停止从外部找原因](#)

[第3章 人生需要听从直觉的指引](#)

[很多担忧，其实根本没有必要](#)

[理解了感觉的意图，事情就会好转](#)

[如何把危机转变为机遇](#)

[学会洞察，你就能坚定前行](#)

[关注感觉的启示，改变才会真正发生](#)

[努力没有回报，并不是你的错](#)

[别让多余思想阻碍了你的能量](#)

[内心越平和的人，越容易获得成功](#)

[打破自己的固化思维](#)

[做最真实的自己](#)

[消除痛苦的最好方法，就是倾听自己的感觉](#)

[第4章 与自己的情绪和平相处](#)

[别让负面情绪干扰了你的行动](#)

[对当前状况保持清晰的觉知](#)

[如何获得高效自我](#)

[刻意练习，真的是对的吗](#)

[你不需要强迫自己保持最佳状态](#)

[解决问题的捷径，就是保持清晰的头脑](#)

[重新思考的力量](#)

[为什么成功总是与自由意志携手而来](#)

[增加思想的负担，只会带来反作用](#)

[如何正确设定目标](#)

[增加内部动力，才能实现目标驱动](#)

[第5章 提升内在的正能量](#)

[爱能为你带来巨大的改变](#)

[开放和理解，是一种潜在的力量](#)

[关心他人就是关心自己](#)

[改善情绪，就能提升亲密关系](#)

[理解仇恨，就能放下仇恨](#)

[爱能提升生命的质量](#)

[没有过度思考，就不会有自我困境](#)

[停止由外而内的负面循环](#)

[10个唤醒真实自我的创新观点](#)

[把内心的爱唤醒](#)

[第6章 情绪断舍离，通往成功最简单的路](#)

[痛苦，都只是暂时的](#)

[如何轻松克服障碍](#)

[解决问题，其实并不困难](#)

[掌控情绪，就能提升个人领导力](#)

[有效沟通的真相](#)

[每个人都是天生的领导者](#)

[转换视角，人生从此与众不同](#)

[后记 克服困难的七个由内而外的关键点](#)

[附录 我自己的语录清单](#)

[致谢](#)
[参考文献](#)

愿你的过去是你脚踩大地的声音，
继续前进……

——杰夫·巴斯克（Jeff Bhasker），安德鲁·道斯特（Andrew Dost），杰克·安托诺夫（Jack Antonoff），奈特·吕斯（Nate Ruess）

作者注

这本书代表了我对人类的坚韧性、满足、生产力和爱的理解。它是基于我个人的学习、教学、写作以及演讲而完成的。我给出的例证大多数是各种趣闻轶事，但是，我的观点是我多年观察和实践的结果。我见证了包括我自己在内的许多个体的转变，这些转变指明了我们要了解的方向。

在《情绪断舍离》这本书中，我们探讨了你所需要明白的一些事情，从而帮助你克服生活中可能遇到的问题。更重要的是这些知识背后的含义，意味着你有能力为你所生活的世界作出贡献，而不只是一味地从中索取。

现在，我有一个简单的要求：抛开目前你信以为真的关于人类行为的思考，重新出发。然后，阅读这本书，思考它带来的各种可能性。希望下面的文字为你开辟出一条全新的充满见解和灵感的道路。祝你旅途愉悦！

带着我所有的鼓励和支持，开始你的阅读之旅吧！

加勒特·克莱默

于美国新泽西州新弗农镇

条目定义

如下的大多数定义，是我试图用语言来描述的无形的实体。它们应该能够使你在阅读本书时感到顺畅。

原理：真理。

心灵：为人类大脑提供动力的精神能源。

意识：面对现实生活的理解和觉知水平。

思想：建构个体每个时刻的现实的创造性因素。

洞察：答案，解决方法，或来自于一个人内在智慧和本能的新思想。

感觉：一个人思想的天生的晴雨表，一个人的直觉向导。

感觉状态：思维模式、精神状态、情绪、心态、幸福感以及心理视角都是这个术语下可互换的用语。

由内而外：一个天生的事实——一个人的思想和情绪造成了他的体验。

由外而内：一种错觉——一个人的体验造成了他的思想和情绪。

思想-感觉联系：一个天生的事实——人类活在对思想的感觉中。

心理免疫系统：大脑内在的自我修正，回归清晰的能力。

范式：一个非常明确的基于原则的框架。

非抵抗之路：向内看，它就在那里。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

序

《高尔夫频道》（The Golf Channel）曾经采访过一个获得全美业余锦标赛参赛资格的10岁小女孩。主持人问了她以下几个问题：“你对参加这项比赛有什么期待吗？”“你在比赛中最好的表现是什么？”“你打高尔夫有什么目的吗？”“在你这样小小的年纪，你是怎么处理压力的？”这个年轻的高尔夫球手对每个问题的回答都是：“我不懂你在问什么。”主持人以为这个小女孩是因为年龄太小而没能理解他的话，重新用更简单的语言组织了那些问题。这次这个女孩回答道：“我理解你说的那些话，我只是不知道你说的这些和打高尔夫有什么关系。”

你可能从没有问过自己这样一些问题：当我们向外界看的时候，我们真正看到、体验到的是什么？我们感受到周遭环境了吗？感受到我们周围的世界、我们的家庭、我们的财政收支、我们的工作、我们的朋友，还有天气了吗？或者说我们的感受和经验的本质是来自其他地方吗？毋庸置疑，我们每个人在生活中都遇到过某种特殊的境遇，并且在这种处境中感到失落或焦虑。但是当我们往后重新回首这段境遇的时候，最想知道的是，究竟是什么在困扰着我们。

那么，我们所遭遇的真的能决定我们所感受的吗？我们所经历的处境真的需要去面对并克服吗？我发现当我们生活受挫的时候，许多好心的朋友、家人、老师、教练、治疗师和教你自助成长的大师们会给我们提供大量的应对机制以供我们使用，但真的有必要吗？它们真的有效吗？世界能给我们特定的感觉吗？又或者说，如果某种环境能够让我们的情绪变好或变坏，那么当我们遇到同样的环境都会感到高兴或难过吗？

这些问题各不相同。

如果不是外在的情境决定我们内在的体验和基于每时每刻的内心的平和，那么又是什么决定的呢？

多年来，我咨询过许多人，包括运动员、教练、父母、企业领导人。在他们当中，我发现那些清楚自己的体验不是由外在世界决定的人（例如，我在开头提到的那个10岁的高尔夫选手），往往能克服被其他人定义的艰难困境。他们体内有着一股坚韧的品质，这种品质使得他们避免成为弱者，从而在成功之路上扬帆远行。

现在回到“为什么在相同的环境下，我们的知觉和我们进一步的体验会各有不同”的问题。为什么我的妻子在某天做了某件事情让我感到恼火，而在另一天做同样的事情我却感觉可以忍受，甚至让我觉得喜欢？为什么你的上司或教练在某一个场合下表现得像个可怕的怪物，但在另一个场合下却显得和蔼可亲、富有同情心？为什么有次你在高速上堵车了会感到生气，但是另一次堵车时，却只感到遗憾甚至关心其他司机？

绝大多数人都容易忽视的这些问题的答案是：

我们并不是活在对环境的感受中，而是活在对自已想法的感受中，而且我们的想法总是不断变化的。

这就是为什么你生活的方方面面看起来总是不断变化的。如果你的想法清晰，生活情景看起来像个美梦；如果你的想法杂乱，同样的生活景象看起来就如同一个噩梦。就是这么简单。

在我的第一本书《静力》（Stillpower）中，我向你介绍了一种关于表现力和满意度的全新的范式，在竞赛场上和场下都可以运用。我认为通过使用意志力或心理表现技能来提高一个人的思想和身体，只会降低一个人成功的概率。人类不仅仅具备一个生理的免疫系统，也有一个心理免疫系统。所以，抛开那些挣扎的时期，大脑会自我更正意识。这就是静力。

在本书中，我将深入这个概念，向你介绍一些新的、令人兴奋的并充满希望的关于大脑具备克服逆境的能力的观点。我将继续以运动做比喻，以我的来访者、我的家庭经验和当下的时事举例说明。本书的意图是想让你了解在诸多事物中掌握信念和决心这一原则有多么重要。

如果你不知道我的故事，那么让我来告诉你吧。在我人生的前25年里，我是一个无所不能的运动员、商人和高中冰球教练。有一天，我发现自己患上了慢性抑郁症。当时我确信自己可以战胜它，可以凭借着自己的意志力找到一条出路。我努力寻找治疗方法。我去见了治疗师，阅读了自助类书籍，并尝试了冥想、跑步，甚至吃抗抑郁药，但都没有得到缓解。我所做的一切就像是在踩着踏板拼命踩油门，但我的轮胎却陷在泥泞中，结果我只能陷得更深。

有一天我突然有一个奇怪的想法：如果我不再试着体会更好的感觉，会发生什么？如果我不再保持清醒的头脑和愉悦的情绪，会怎么样？我听从了内心的这种智慧（事实上，我当时也没有别的选择）。我把踩在油门踏板上的脚放开，然后缓慢而确定的，我曾深陷的情绪泥沼开始变干。不久之后，我就毫不费力地把自己从恐惧中抽离出来。随着脑海中喧嚣的声音安静下来，我踏上了一条幸运和奇迹的道路。

我见了我的导师，理查德·卡尔森（Richard Carlson）、乔治·普朗斯基（George Pransky）和基思·布里文斯（Keith Blevens）。他们向我介绍了心灵、意识和想法的内在原则，这些为我往后咨询实践（即今天的内在运动）打下了基础。内在运动一开始是作为给运动员和教练的心理表现的辅助建议，但最近几年我大部分时间都花在为团队、组织和企业做讲座上。另外，我为各种杂志和网站撰写文章，主题多是关于不借助任何外在的东西，仅仅是参照自己的内在智慧和本能战胜生活中的一切困难。

在阅读这本《情绪断舍离》时，我希望你了解：通过向外界寻找原因，从而解释并纠正你的感觉或行为，只会破坏你所寻求的顺遂、愉

悦、高效的人生之旅。本书的目的是希望你强化这一基础信条:

你由内而外缔造自己的生活感知和经验,而非从外向内。

没有任何事或任何人可以让你感受你不想感受的。只有你的想法才能缔造你的感受。当你感觉情绪低落时,无论看起来多么像是受到某件事的影响,都和生活中的事件无关,你的感受只和你的想法有关。我一遍又一遍地发现那些有着敏锐的想法-感受联结感的人,在生活中往往能做到以下三个方面:

- 他们具有内在的平和。
- 他们优于他人。
- 他们是其他人的精神榜样。

另一方面,那些错误地将自己的感受与外在世界形成直接联系的人总是觉得需要克服难题。他们通过外部策略、恶习、激励人的专家或非法行为来寻求帮助和解脱。这些人犯了三个无心但有害的错误:

- 他们没有妥当管理自己的想法。
- 他们脱离了自己内在的智慧。
- 他们压制了天生的克服逆境的能力。

事实上,人类生来就具有战胜一切的能力而不需要去对抗。我们克服困难的能力是天生的,如此自然以致于大部分时候我们都没有注意到它。

举个例子,去年夏天某一天,我感觉办公室极其炎热。因为空调坏了,我很沮丧。然后电话响了,我接听了电话并与对方交谈了一阵儿,之后又写了几封邮件,见了一些人。当我做完这一切的时候,已经是晚上6点了,而且我在轻微地流汗,我才想起来,噢,空调坏了不是吗?

是什么改变了我心烦的想法? 是的,我转移了注意力,但转移注

意力不能无限地持续下去，而且并不总是有效。那么，为什么有些人好像能够处理逆境、继续生活，而另一些人却似乎沉溺在自己的问题中无法解脱出来呢？

答案与人们了解人类大脑如何运作（我刚刚提到的布线）的程度有关。大脑天生就能消除陈旧的、被搅乱的思想，并带来新的、新鲜的、未受污染的思想。那些总认为自己不幸的人会认识到，当他们的大脑飞速运转或停滞时，他们的感觉是扭曲的。

所以，如果他们试图解决一个问题（从小事情如坏了的空调，到更加严重的生活事件，如某个悲剧），他们会干涉人脑自然的调节能力，会妨碍新的想法和解决方法的到来。

简而言之，有时候有的人会为了小事而焦虑。然而，对于另一些人来说，不积累焦虑是因为他们明白，倔强地去抗争只会使事情变得更糟。这给我们带来了另一个重要的教训，我希望你能从本书中学到：

你的感受来自内在（你的想法），而非外在（你所处的环境），内在感受能够让你在身陷麻烦时，自动调节大脑状态。

现在你可能不会感觉到，但是大体上，你的大脑是一种充满活力的和强大的意识来源。它并不在乎你的想法是消极的、沮丧的、不安全的、判断性的，或者是强迫性的。当有缺陷的想法出现时，如果你只是简单地置身事外，就会出现一些闪光的、自由流动的思想，还有你克服生活中存在的任何难题的倾向。

其实，你会发现这样会更好：当你允许大脑的自我调节功能去发挥它的作用，你会找到持久并有用的答案。与此同时，你向别人展示了向内探寻的力量。

《情绪断舍离》是我关于坚韧的天生特质的一些个人故事和观点。

我的作用在于帮助你揭露一些从外向内的思考模式的缺陷，让你回到从内向外的模式，这样的模式使你天生就能轻松地生活。虽然对于那些总是给你建议让你做什么以及不做什么的“专家”，你可能没什么主意，但通过这本书里介绍的一些模式，你会明白生活中哪些建议可以采纳，哪些信息激发了你内在的火花。

现在市面上关于自助的书籍基本上都是在告诉你去做些什么，而这本书并不是这样。它不是一本介绍某个人的理论和概念的书籍，它之所以出版，是为了激发你内在自我做主的能力。

最后，在阅读本书之前，我有一些小小的建议。首先，读这本书的时候，不要着急，慢慢来；其次，在看书的过程中，你的理解会逐渐加深。如果你没有立即掌握这本书的主题，请不要担心。我能明白，外在的情况和你自己的想法在你面前不值一提这件事情可能会这很难理解。然而，一旦你看到了这一点，我认为你的天赋可以超越任何事物。不管外界发生了什么，决心、诚实和同情都将成为你可靠的准则。

正如我在《静力》的序言中所说的：“在人生这场游戏中你不必非得去做点什么来获得充分发挥（或者说，过上令人满意的生活），因为你本来就知道如何做到。”换句话说，答案不是来自外界，而是植根于你的内心深处。这本书是接下来的一步，我将向你指出一条路。在这条路上，战胜困难就像呼吸一样。

祝你好运。

第1章

情绪的秘密，你可能并不了解

有一次开车经过佛蒙特州时，有一块闪烁的警示牌，上面写着“保持警觉！从2012年至今，佛蒙特高速公路已有47人死亡。”我的问题是，这样的警示会减少交通事故呢？还是会导致更多交通事故呢？

2012年11月的《体育画报》（Sports Illustrated），迈克尔·班贝格（Michael Bamberger）在专栏“情绪恢复”中讨论了体育界的情绪健康问题。在这个栏目里，班贝格说：“那些患有焦虑、药物成瘾以及强迫症（OCD）的专业运动员戴着正常人的面具，他们的心理问题总是很容易被忽视。”他没有说该怎么解决这一问题，也没有谈及一个值得注意的趋势：包括运动员在内，患有心理健康问题的人群每天都在增长。

这也是本书存在的原因。

现在，在你告诉我体育界和其他地方的心理健康问题一直很普遍，但很少公开的情况前，先想一想：当今世界上几乎每个职业体育组织都有心理调节教练或运动心理学家。而在高尔夫和网球等个人运动中，运动员也享有同样的服务。同样地，在我们的高中校园中，尽管美国几乎每一所高中现在都聘请了专门负责欺凌事件的专家，但是欺凌事件仍在增加。

为什么呢？

为什么尽管今天我们拥有这么多的心理自助资源（包括市面上充斥的各种书籍和视频），这些心理问题仍旧没有改善？

答案与治疗师、咨询师和心理自助专家的训练和方法有关——不仅是在今天，而且是在整个心理学史上。大多数情况下，心理教练和心理学家接受训练以检查行为、诊断行为，然后给出纠正行动的方法。他们的方法包括心理技术、放松训练、激励工具、催眠、运动、药物治疗、

积极思考和行为准则。这一切都无济于事。专注于行动（做点什么）以改善行为并不能帮助人们获得长久的平和，更不用说帮助他们过上坚韧、和谐、高效和卓越的生活。

那么什么会有帮助？

这个问题是本书的核心。

在开始之前，我想向你介绍两个人的深远见解：被认为是现代心理学之父的威廉·詹姆斯（William James）和悉德·班克斯（Sydney Banks）。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

不了解情绪，让多少人白白受苦

威廉·詹姆斯在1890年出版了他最杰出的著作《心理学原理》（The Principles of Psychology）。在这本书中，他把困惑的心理状态比作伽利略提出各种被视为真理的学说之前混沌的物理状态。虽然人们将其视为心理学界突破性的著作，但是詹姆斯认为它只是探索性的，某种程度上还是不够的。虽然这些理论一定是存在的，但是他还没有发现能够预测并影响人们精神生活的因果律（causal laws）。“如果能发现这样的知识并大规模地应用，将是一项了不起的成就，其重要程度将远远超过对其他物质世界的掌握。”詹姆斯甚至将未来的这一事业和火种的发现做对比。

简单地说，詹姆斯知道，分析行为并试图改变它最终不会彻底地帮到人们。在他看来，寻找支配行为的普遍原则（因果律）是改变行为的关键。

这些原则恰恰是加拿大一位名叫悉德·班克斯的普通焊工，有幸在40多年前发现的：有关心灵、意识和思想的原则。班克斯的大部分时间都在分享和传播这些原则，因此，包括我、我的来访者、读者和听众在内的成千上万的人得以了解这些原则并从中获益。对于某个明显的心理健康问题，不应该从具体的行为中寻找答案，而是从一个人对单纯的思想的理解程度、一个人的思想是如何被意识水平带到生活中，以及人类心灵内在的工作机制上下手。

对于班克斯和詹姆斯来说，通过分析心理问题中的细节来帮助人们解决问题不仅没用，而且有害。你会在这本书中看到，分析心理问题需要思想，而正是思想产生了问题。

为了解释一个人低落的感受，班克斯让人们指向内在的思想以及心灵如何运作，而不是外在的环境。他发现当人们明白他们的心理观点是不断变化的，是他们的观点决定了他们对生活的印象，那么无须别的努力，人们就会变得平和、可爱、成功。并且生活中发生的一切并不能决定他们的心理观点。

班克斯的观点是确定无疑的：将心理学带回到开始的地方，研究心灵、灵魂和精神。然而，尽管我们这些学习了班克斯理念的人开始发挥影响、传播他的观点，但还有数百万人仍然受到主流精神健康权威的影响。这些精神健康权威无视甚至抵制这些基本学说。在今天至少有两个方面的因素阻碍着班克斯的理念帮助更多的人。

- 对于治疗领域和许多需要帮助的人来说，与钻研一个人的过去、现在的情况或行为相比，通过一个人对心灵、意识和思想原理的理解，或者是思想和感受之间的联系来解释一个人的心理健康会简单一些。
- 告诉人们内在的心灵本来就被设计为平和默认状态，而无须别的努力，这件事情上并没有太多的商业利益可赚。但通过向人们提供外在的策略、心理技巧、激励性的演讲和所谓的快速行为修复，坑害了那些正在遭受不安全感的人。我并不是说那些提供各种方法的自助专家在故意提供错误的解决办法。我是指，因为大多数专家自己并不了解心灵是如何运作的，他们和他们的客户一样，也是自己错误思想和不安全感的受害者。

我相信，我们所生活的世界的动荡状态证明了威廉·詹姆斯是对的。在我们看到行为背后的心理原理而非行为本身之前，我们还会继续去寻求治疗策略。而这些策略，正如詹姆斯所说，是“相当没用的”。

正如詹姆斯在20世纪初所担心的那样，今天的人们仍然在错误的地方寻找心灵解脱——所以才会有这么多的动乱、纠纷和冲突。

人最大的问题，就是想太多

下面是一个关于如何关注行为的例子。就像我的很多例子一样，它来自体育界，不过这样的例子可以从各行各业中找到。由于在21世纪初发生了许多场外事件（DWI逮捕、枪支使用、家庭暴力等），美国国家足球联盟制定了运动员保护政策：一个24小时的叫车和安保服务，当他们发现自己处于被威胁情况下就可以打电话。另外，在职业生涯开始之前，美国职业橄榄球大联盟（NFL）会通过几天的训练来指导新手运动员，告诉他们专业运动中的各种陷阱和诱惑。

然而，即使有了这些行为计划，许多职业足球运动员仍然无法避免麻烦。你知道为什么吗？

我们经常听到一个解释：“职业运动员感觉自己有特权，不可战胜；他们就是自大。”许多人坚持认为职业体育生活会让人变得傲慢、自负，甚至偏执。

事实并非如此。正如你在本书中看到的那样，为运动员和其他方面出台行为政策，正是因为人们认为外在的东西可以以某种方式调节一个人的内在。而这除了只会使原本想要预防的行为恶化之外，并没有别的什么作用。

还记得佛蒙特州的公路标志吗？这个标志暗示着在高速公路上行驶可能会降低你的意识水平或心理观点。它警示你如果不想成为另一个受害者，“请保持警惕！”

然而，这种警告行为会让人更容易发生事故，而不是更少。原因是，阅读公路牌会引发令人担忧的想法，而过多的想法使人们变得不那

么清醒。NFL的行为政策也是一样。他们错误地警告球员，联盟中的生活会影响他们的思维模式。这些政策使得球员产生更多的想法，从而降低他们的意识水平，增加不良行为的出现。

相反地，悉德·班克斯认为，一个人的经验（在高速公路上行驶或参加职业运动）无法调节自己的心理观点。恰恰相反，一个人的心理观点创造了一个人的经验。当一个人的思想和思维模式清晰的时候，正确的行为就会随之而来，很少出现混乱无序的情况。所有的人都存在不同的心理健康水平；这些健康水平是我们人生外貌的原因，而不是结果。

当人们接受这个基本的智慧时会发生什么？像班克斯所预测的，也正是多年前发生在我身上的事情：很明显，一个人的思想和思维模式是造成他混乱的原因——而不是在NFL的生活或任何其他的情况——去外面寻找原因或解决方法也因此变得不合逻辑。再者，由于人们处在低落的心理状态中看不明白事情是什么样子，所以如果我们在这样的状态下采取行动（包括试图修复自己），我们就会失败。

根据这一点，我们继续深入思考：一旦人们在感到不安、激动或自负时，怀疑自己的想法，一旦他们明白这些不安的感觉不是令人恐惧的来源，他们就不会再通过不良行为的暂时解决来寻求庇护。这是威廉·詹姆斯和悉德·班克斯所设想的非抵抗之路。人们需要直观地理解如何摆脱自己混乱的思想，而非把错误归于外部事件或环境，不然他们就会一直失败。

你的思维方式，决定了你的情绪状态

现在让我们把注意力从行为转到悉德·班克斯所认为的正确合理的方向——思维。“思维”，不是指你的思想的内容，而是指思想的原理。

在班克斯看来，从一个人的思维中可以看出一个人的生活环境和他的失败、成功、快乐、悲惨之间的联系。我同意这个观点。我观察并渐渐理解的是，知道自己的思维、创造自己的感觉体验的人往往能不断战胜困难、发展良好。而把自己的感觉体验归因于外界（如他们的客户、老板、竞争者、钱或家庭生活）的人往往不能克服逆境。

现在，在这个关键点，我知道这可能看起来像一个宽泛甚至不寻常的说法。但就目前而言，我可以开诚布公地说：所有人是由内而外地形成他们的知觉。我们的思维产生我们的感受，我们的感受产生了我们的情绪。如果人们没有看到这种动力作用，那么他们别无选择，只能把情绪附加到过去、现在或将来的情况中。

举个例子，如果一个刚进医院的住院医生不喜欢她的上司，那么她只有两种选择：要么默默忍受，要么换家医院。为什么呢？她认为是她的上司破坏了她在医院的体验。但如果她能够认识到她的这种不满意是由自身的想法所产生的，而非她的上司，那么她往后还会发现许多其他的选择。

换种说法，知道你的感觉来源于你的想法而非你的环境，能够触发你的自由意志，以不同的方式感知任何令人不安的生活情景。所以，重要的是要认识到你的思维是随机的、中性的和可变的。

你没有听错。看起来你的思维似乎与你的环境有关，但是这本书的

论点是：你的想法——每个人的想法——都非常需要去掌握。事实上，你越是理解思维这方面的原理，就越不会把你的思维和感受与难以控制的生活事件联系起来（结果你的生活会变得卓越）。如果你越是不理解，就越容易坚持认为自己的想法和感受与外部相关（结果则导致生活的混乱）。

这就是为什么，经过冷静的思考之后，我们这位年轻的医生会发现，她并不总是那么讨厌她的上司。当她的思维陷入困境（并且她的感受和情绪都很低落）时，她对周遭世界包括她的上司，都感到厌恶；当她的思维变得自由而顺畅（并且她的感受和情绪都比较高昂），她也许不会不赞同老板的决定，但她仍然能够欣赏老板的观点。

如果你现在正对思维原理感到一头雾水，不必担心。下面关于这个住院医生的公式会帮助你弄明白：

住院医生的上司+住院医生的想法=对上司的感知

住院医生的上司+住院医生新的想法=对上司不同的感知

这种解释可以使很多领域的人摆脱困境。明白是自己的思维产生了对事物的观点，使人们不容易受到任何外力的影响。例如，懂得思维的原理及其与感觉和情绪的关系的篮球运动员，当他准备投掷罚球感到紧张的时候，他不会只是想着改变这种消极的感觉，他还知道是他那随机的、中性的、多变的思维——而不是罚球——产生了紧张的感觉。因此，当这些负面的想法发生时，他能做到专心投篮，而不是去对抗当前的思维方式，不去斗争甚至沉浸其中。

那么，任何表现难题或困境的解决方案都可以追溯到之前揭示的范式：人们生活在自己思维的感觉中，而不是所处环境（他们的上司或罚球）的感觉中。这就是说在你周遭的世界里永远找不到心情低落的原因和解决方法，只有在你内部才能找到答案。理解思维的原理能够让问题自然而然地解决。

当这个新的、令人惊讶的观点开始在你的脑海里滚动（温柔地，我希望），你可能会发现以下三个与思维有关的提醒是有帮助的。这会让你不再因自己的困境而指责生活，并引导你进入本能，让生活自然地运作：

- 你永远不会感觉到你的环境。你总是在感觉到的想法，不管你所处的环境如何，你的想法总是不断变化的。这就解释了为什么身处一个情境，某些时候让你感到困扰，而过一会儿就好了。
- 你的负面想法是无辜的——并且无害——除非你将它们变成某些必须回避、处理或修正的方面。
- 只管去做：继续投篮！正如我们所讨论的，如果你不顾自己的想法只管往前，你的思维模式会对某些思想进行自我清理。即将到来的无论是何种生活，道路都将变得明晰起来。

只有你，才是情绪的掌控者

如果你觉得这个关于思维原理的谈话有点摸不着头脑，不必担心。事实上，我们的思维就是滑溜的小吸盘。有时候我们可以一起哼唱，尽情地享受生活；有时候突然间，我们发现自己被困住了，胶着于一些偶然的想法。那我们该怎么办？尝试一种心理技术？采用积极思考的策略？如果你读《静力》，你就知道我不会提出任何方法（如技术或策略）来剥夺你的自由意志。

相反，让我来问你：你觉得年幼的小孩为什么几乎很少为自己的思维担忧呢？他们没有怨恨，他们是开放的和具有创造性的，瞬间的烦恼很快就被奇迹和喜悦所取代，而没有去做任何事。简而言之，小孩子似乎拥有某种大多数成年人所缺乏的韧性、灵感和快乐的秘诀。

那么，秘诀是什么？我们怎样才能做到这一点？答案在于，孩子们几乎是生来就能够理解我们的想法是不起什么作用的。虽然我们成年人也能理解，但多年来的错误信息层层叠叠以至于我们忽略了它，甚至没有意识到这一点。

例如，在我女儿切尔西（Chelsea）小时候，她会告诉我，她恨我。我知道，这听起来很糟糕，但当切尔西不同意我的某个意见时，她会说出自己的想法。如果我说不允许她在外过夜的时候，那么我是整个世上最糟糕的父亲。不过，这种不愉快的想法通常是短暂的，另一个想法很快会出现在切尔西的脑袋里。不一会儿，她就会朝另一个新的方向前进。有趣的是，切尔西似乎和她的愉快想法有着不同的关系。当她选择跟随她喜爱或愉快的情绪（例如当她和她的朋友玩“想象游戏”或与我玩“飞船游戏”时），她会在那条愉悦情绪的路上徘徊好几个小时。

对于你我来说，其中含义比看起来的要复杂。我们跟切尔西一样，无法决定进入我们头脑中的想法，但我们可以选择去遵循哪些想法和感受。因此，克服困境的关键，并不是试图去思考一个具体的方法，或者当我们的思想内容变得消极（憎恨某个人）时，忧心自我毁灭。相反，关键是看到所有的想法是中立的，除非我们赋予它们权力，否则它们都仅仅是流动的想法而已。

年少时的你曾知道什么秘密呢？你的生活经验与你的思维本身是直接相关的，而不是你思维中的某个人或某个事。这就解释了为什么不管遇到什么情况，孩子们总是会忽略让他们感觉不好的想法，而把他们的注意力转向让他们感觉良好的想法。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

每个人都有掌控情绪的能力

如果人们很容易认识到，孩子天生就会朝着自由而轻松的方向去想事物，而不会过度思考，那么为什么我们还总是反其道而行呢？为什么当我们感到紧张或焦虑的时候，我们还是故意将发人深思的策略、技巧或模式塞到我们的脑中呢？

原因是：我们受到外部世界的影响，习惯性地更看重过度思考，而忽视了与生俱来的本能反应。所以，即使我们的大脑和小孩子的大脑一样，并不需求额外的帮助去克服那些低落的情绪，我们仍然往脑子里塞满各种想法，以为这样会感觉好一点，但最终只是变得更糟糕。

比如说，你有一个重要的面试，你深陷各种不自信的想法中：“我该怎么表现自己？他们会问我什么问题？天呐，我真得很需要这份工作。”结果你的意识水平——自我意识——变得微弱而模糊。

然后，你想起了朋友曾说过的一个让人镇静下来的方法：用轻松的想法和画面来代替烦乱的想法。你试了下，但是失望地发现并没有见效。于是，你更努力地去一遍一遍地试。不久你的头脑里全是各种想法（肯定的、焦虑的、放松的，各种各样），比你在练习这个让人镇静的方方法之前更焦虑了。

似乎很熟悉？好吧，你并不是唯一的一个。事实上，几乎所有的自助策略与表现者、运动员或者其他任何人在最佳状态下的体验之间都存在着不匹配情况。

职业高尔夫选手马丁·凯梅尔（Martin Kaymer）在2012年的莱德杯（Ryder Cup）上打出决胜一杆时正处于最佳状态。之后，他被问及在

打最后一球时，是否被各种压力包裹得要窒息，他说：“一点都没有。”

但是，如果运动员在轻松自由的状态下表现最好，那么为什么运动心理学家和教练要提供需要运动员思考的心理技巧呢？如果卓越源于一种没有杂念的状态，将大脑装满各种想法来追求卓越是没有意义的。

人类的思维远没有我们所认为的那么复杂。它的标准运作是流畅和轻松的。然而，各种思想总是时不时地随意地陷入我们的脑海中。如果我们试图对这些被卡住的想法做些什么（任何事情），我们可能会经历短暂的类似安慰剂的良好体验，但我们的良好状态肯定会直线下降。有点像这样：

在古代，太阳下山的时候人们都会有恐惧的想法。因为意识水平过低，人们发展出古怪的仪式（如巫术）来确保太阳再次升起。随着这些仪式越来越普遍，人们的恐惧想法有增无减。然而，一旦发现地球绕着太阳旋转，因此日光是确定会出现的，这些仪式就被废弃了。恐惧随后也消失无踪。

我们表现最好的时刻是纯粹的、思维自由流动的时刻——我们处在一种思维缓缓通过大脑的意识水平上。当你不在这个天然的意识水平，当你陷入困境或害怕，这是完全没问题的。但请不要向他人寻求答案，产生更多思想，然后进行某种仪式。这只会减弱克服困境的自我本能。

相反，你只要记住，正如太阳一定会升起，如果一个人待着，你的思想一定会变得清晰。这是一个天然的保证。

可以让自己保持乐观，有可能产生反作用

实际上，试图改变我们的想法只会让事情变得更糟，替换想法也是如此。试图用积极的想法取代消极的想法并不会帮你摆脱消极的想法，反而激发了消极的想法。虽然这个方法在自助领域普遍存在，但我认为对“思想替换”策略的强调，只能显示一个人缺乏对思想的理解。错误的想法就只是想法。而我们的想法本质上稍纵即逝。

那么，积极地生活呢？也许，就像一些激励人的大师所建议的那样，我们不应该担心好的思想被坏的思想所代替。我们应该竭尽全力积极思考，日复一日地保持乐观的态度。

你认为这是一个可行的办法吗？

对我来说不行。

讽刺的是，注意到任何形式的想法——消极的、积极的甚至是特别精彩的想法——都是你即将陷入麻烦的标志。不理解？让我们回到马丁·凯梅尔自由而清晰的思维模式，看看这样的模式是如何适用于你的：当你有意识的时候，或者在经常被称为“空间”时，积极或者任何其他的想法，真的会在你的脑海里不停地重复着吗？我打赌不是。

事实是：被一种负面或积极的想法所打断，为任何令人不安的经验奠定了基础。令我们陷入水深火热之中的从来不是我们所想的内容，而是我们去想这个行为本身。

例如，不久前，我对小时候曾经说讨厌我的女儿切尔西有了一个奇妙的想法。她现在17岁了，我认为她很漂亮。一个愉快而天真的父亲往往都是这样看待他的女儿的，不是吗？

但是当我意识到自己的想法的时候，我停顿了一下，又想：“唔，如果她太漂亮了，男孩子可能会开始到家里来。”这导致了另一个想法，“我曾经也是一个十几岁的男孩子。”“这些男孩子认为他们是谁？”你能把这些想法联系到一块儿吗？

现在，如果我真的有意识的话，就像凯梅尔打出决胜推杆时那样，我的思维就会非常自然而不受阻碍，我不会注意到它。从清晰和自由（意识）的角度来看，我非常爱我的女儿；我被这种感觉淹没——根本不需要多余的想法。

因此，积极思考是行不通的，因为增加思想是行不通的。换句话说，如果不是因为思想，你永远不会被困住。那么为什么还非要往你的头脑中装一些多余的东西（想法），妨碍你的表现和乐趣呢？

此外，你无法通过想一些什么来让自己变得安心、坚韧或被爱。真正地积极生活是你永远不必刻意去努力。

现在，在你继续吸收这种新鲜的想法前，让我们先暂停，回顾并评估试图以某种方式去思考的副作用，特别是积极地去思考。如果你相信积极思考，你可能需要再想一想，以下是我给出的九个理由：

1. 头脑中的各种想法（正面和负面）都是随机出现的，而不是你所处环境的结果。
2. 刻意去以积极的方式思考则表明消极的想法不是随机的。
3. 积极地思考通过将随机的事情变成为必须克服的事情，反而激活了消极的想法。
4. 内心的平和与积极思考没有任何关系。
5. 内心的平和与不被注意的思想（一种没有思想的状态）之间有直

接的联系。

6. 表现卓越与积极思维没有关系。

7. 卓越的表现和不被注意的思想（一种没有思想的状态）之间有直接的联系。

8. 积极地思考意味着可以通过做点什么（操纵或改变思想）来实现头脑的清晰，但头脑的清晰只能本能地或自然地发生。

9. 操纵思想（将消极变成积极）阻碍了你内在的运作、内在的智慧、直觉和个人发展。

摆脱烦恼，方法其实很简单

显然，对我来说，操纵思维是危险的事情。但是为什么我们中的一些人比其他人更倾向于采取这种危险的外部应对机制呢？

要回答这个问题，让我们通过思维原理的观点，并将其与我在本书序言中提出的第一个问题联系起来：当我们向外看时，我们真正看到的是什么，体验到的是什么？如果你问这个问题与寻求应对机制有什么关系，我将告诉你实际上有很大的关联。

虽然很少有人意识到这一点，但每个人都存在我所说的“敏锐间距”，即你对世界的感知，你看到的，以及意识到你的感知是通过你自己的想法产生的差距。

把你的敏锐间距当作你的意识水平。你的间距越窄，你越能理解，你感受到的是自己的想法，而不是所处的环境，所以你的生活也越顺遂；你的间距越大，你就越不能理解这一点，所以你的生活也越艰难。而你的生活越是不顺，你就越会倾向于从自己的想法之外寻找产生问题的原因。

例如，一个精神错乱的人拥有无限宽的敏锐间距。他认为，脑海中浮现的每一个想法以及每个人生事件的结局都是真实的。如果一个疯子感到愤怒，他认为愤怒的原因来自外在。因而他的行为往往是鲁莽的，而且几乎总是奇异的，因为对他来说，必须对每一个出现的想法采取行动。

同样，人们有时候也会有这样的挣扎。正如我所说，人们很容易被误导，认为感觉（特别是低落的情绪）是由我们周围的世界所塑造。然

而，一旦我们达到了敏锐间距的边缘，随着意识水平的上升，我们会觉醒，意识到只是我们自己的想法产生了各种感觉。最终，我们的挣扎开始减少。

事实上，每个人都会有一些错乱的想法。有时候，我会想如果我的书、文章或演讲失去了观众会发生什么，然后我变得没有安全感。接着，我会想：“如果我这样想，那很可能就会这样发生。如果真的发生了，我可能会失去我的房子，我的妻子和孩子会很伤心。”

我的敏锐间距的大小决定了我陷入这种思维攻击中的时间有多长。比较好的是，我越是意识到存在这种间距，间距就变得越小，所以我也越少陷入这种内心的挣扎。

更重要的是，认识到是我们的思维，而不是我们的环境，创造了我们的感受和看法。这使得我们能够在任何情况下看到多种可能性——包括我们最初认为有问题的情况。

我曾经和刚刚被送到小职业球队联盟（minor leagues，不属于职业球队联盟，水平较职业联盟要次一点）的职业冰球运动员一起工作。当我问他怎么接受这个事实的时候，他回答说：“当我第一次听到这个消息的时候，我真的挺难过的。但是，即使我对此并不开心，我还是觉得事情会变好的。”翻译一下就是：这个运动员明白，他的想法，只是他的想法，创造了他的观点（间距的边缘）。如果他认为被送到小联盟是他情绪低落的原因，那么他绝不会在这个看似不利的情况中注意到可能存在的转机。

我现在应该提到，接下来我们还会多次谈到这一点：认识到你的想法是你感觉的基础，通常并不会使你感觉更好，但它能够防止你通过修复或强迫想法来加剧内心的动荡。认识到敏锐间距的存在，能使大脑顺利发挥思想新陈代谢的功能，让被污染的思想出去，清白的思想进来。一旦这样做，你会发现克服困难比你想象的要简单。下面看看奥运冠军

比利·米尔斯（Billy Mills）就清楚了。

别让多余的想法束缚了你

比利·米尔斯是一名退休的美国跑步运动员，是1964年东京夏季奥运会上10K金牌的获得者。米尔斯在谈论这场胜利以及成功的关键时，就承认，在比赛中大脑里反复出现的众多想法中，有许多想法是放弃比赛。这不仅仅是一个曾经出现的想法。他比赛时每一圈都有这样的想法。这是他在表现最好的比赛中，伴随着25圈赛跑过程中出现的消极想法。

意料之中，即使是现在，许多激励或积极思考的专家坚持认为米尔斯一定是记错了。对他们来说，在这样的竞赛中，如果存在消极的想法根本不可能成功。但是米尔斯坚定了他的经验：在整个金牌角逐中，消极想法绝对是普遍存在的。米尔斯所理解的是，出现消极想法不代表会出问题——如果他试图做一些事情，他就可能要失败。

那么，米尔斯的经验对你来说意味着什么？

首先，你的想法和当前的比赛，或者任何生活事件之间都没有联系。你可能会想到这个事件也可能不会；你的想法可能是乐观的，也可能不是。当然，你的想法看起来似乎与你的生活状况有关，但是你对同样生活情况的想法总是一样的吗？不大可能。思想是如此变幻无常，你会去思考各种类型的事物（包括一种没有想法或清晰的感觉），例如比赛、展示、会议、第一次约会或考试临近。

其次，正如我们在本章所讨论的那样，试图控制思维是不明智的。正如米尔斯所经历的那样，人类的思维几乎是一个过山车——你的思维总是处于不断变化之中。

我曾经遇到过一位不同意我关于思维的理论的百老汇演员。她固执地认为，她想到演出的唯一原因（大部分时间是不自信的想法）是演出即将开始。我问了她两个简单的问题：“你有没有在其他时间想到演出？”“你在演出之前是否有过其他任何想法？”她的回答是肯定的。这支持了我的观点：她的想法几乎都是偶然发生的。事实上，这位演员越把自己的想法看成是变化的，她就越不会担心自己的想法，越不会去思考；越少思考，演出就越成功。

但是，你可能会问，克服消极或缺乏自信呢？一个像这位演员一样的人能让自己感到自信吗？没有任何信念，比利·米尔斯真的能成功吗？

让我从另一个前提来回答这些问题，我认为今天大多数人都忽视了这个前提：

人们可以在和自己的低谷做斗争，重新开始“开心玩耍”，不断肯定自己，或整天关注积极的事物，但却无法随意改变自己的感觉。

我们感受着我们的想法——仅仅是我们的想法。如果一个人随意地思考肯定的想法，他就会产生这样的感觉。如果一个人随意地思考悲观的想法，他就会产生那样的感觉。这并不是一个好消息。

然而，好消息是：我多年与各行各业许多高水平的人一起工作的经历，让我确信成功不是依赖于当下的自我确认或自信。我也确信，当你对自己感到怀疑的时候，你不需要做任何事情。

当今世界上最好的冰球运动员之一，是明尼苏达野人队[位于美国明尼苏达州圣保罗市的国家冰球联盟（NHL）的球队，隶属于西部联盟的西北分区]的扎克帕·里斯（Zach Parise）曾经在四场比赛中打进八球。经历了一连串的失败后，他变得相当缺乏自信，以至于他坐在我的办公室，质疑他是否是NHL的人。

对于他自信的缺乏，我们采取了什么措施吗？没有，我们一起喝咖

啡，没有谈论那天晚上的比赛，也没有谈论他的思想，然后他就恢复自信了。

我明白，你经常会听到，人们要想不断成功，自信是至关重要的。但事情是这样的：你的思想和引发的自信水平就像米尔斯和帕里斯所经历的过山车，当过山车开到底部时，它会做什么？像所有正常运转的过山车一样，它自然而然地会升起来。只要你不试图让自己感觉某种你其实并不相信的东西（信念，积极事物），就不会干涉它的运转。

再次回到高尔夫球手马丁·凯梅尔那里。他在莱德杯打出决胜推杆前，走向场地时，并没有说他有什么感觉。但是，当然，如果他的过山车恰好处于底层（即他正在过度思考），他试图去手动修理它，系统就会停下来，他就不会发现他在后面的采访中所描述的“没有想法”的状态。

今天有很多专家坚持认为，你必须控制自己的想法，或者正确地思考，从而经历发挥自己的最佳潜能。比利·米尔斯、扎克·帕里斯和马丁·凯梅尔的经验表明并非如此。你真正需要做的就是抛开你的想法。为什么？正如你已经看到的，当我们所有的想法被抛开，那这些想法就都是无能的。无论何时何地，某种消极或积极的想法侵入你的大脑时，你都可以自由地发挥自我，不断超越。

幸福还是痛苦，决定权就在你手里

到目前为止，我们已经检验了理解思维原理的意义。与许多让你改变自己的想法的自助资源不同，在本章中我用了大量的例子来展示想法是随机的、中性的、可变的、不能够帮助或伤害你。环境也同样不能。你对外部事件的看法完全取决于你的思想和思维模式。而且，你的思想和思维模式起起伏伏，把思想的内容当成永恒不变的并采取行动是没有意义的。

我不确定这是否发生在你身上，但是当人们第一次知道他们的思维（而不是他们的生活环境）产生了感受时，他们有时会告诉我尽管这个说法很有道理，但还是很难在头脑中变成既定事实。另外，他们经常想知道为什么这种“思维—感觉”的联系听起来很熟悉，尽管以前并没有人告诉过他们。例如，一位棒球高管曾经对我说过：“很奇怪，虽然是第一次听到这些事情，但感觉上知道这是真的。”

顺便说一句，如果到最后一章的末尾，你解开了关于为什么我们本能地理解感受的来源这个谜语，本书就已经达到了目的。

每个人偶尔都会到达过山车的底部，并挣扎着。这就是为什么即使是我那些理解了思维的变化性的来访者有时也会问：“我能做些什么来使过山车的上升趋势来得更快？”

这是我一直暗示的东西，直到现在还会继续这样做：当你感到失望或受到伤害时，没有人强迫你向外看，并责怪你的生活际遇。如果你想感觉好受一点，还有另一个要求不高的选择：你可以看看你的想法。

你看到你的选择了吗？你不需要通过研究你的外在环境来解释、修

复你的感受或为之辩解。相反，你可以向内看，因为你的感受来自于你的内在思想。这就是为什么历史上的圣人总是坚持让我们“向内心寻求想要的答案”。

现在，如果这看起来有点难以置信，甚至是精神层面的，那是因为它本来就是这样的。这一章的末尾要讲的是，根本上，思维是一个精神原则。我们的想法只是发生在我们身上，我们不控制它本身。虽然思维暂时创造了我们对现实的感知，但它们并不是现实。当一个人随意地产生不好的想法时，他对现实的感觉就会很糟糕；当他产生好的想法时，他对现实的感觉就会很好。如果我们向外根据生活中一时的感知，来分析并修复我们的感觉，我们就会陷入更深的麻烦之中。如果我们用内心的思维来解释我们对生活的感知，就像圣人所说的那样，答案就会出现，我们就会轻松地向前看。

举个例子，去年在一次演讲之前，我突然发现自己感到紧张和不安。这些感觉是因为演讲吗？是因为从前一天晚上我就睡眠不足？是因为有很多人在观看？还是因为关于在大学期间教公众演讲那门课的教授说我永远不会成为一个成功的演讲者的记忆？如果我选择向外看来验证自己的不安情绪，那么我就会一直不断地向外看——却没有任何缓解或解决办法。相反，我选择向内看，一个事实是我那时候的想法影响了我对演讲的感知。一旦我选择了这个解释，我就走上了演讲台。

毫无疑问地，我们很容易误以为我们的挣扎来自环境，而事实上它来自于思维。我们所处的环境看起来好像能够让我们产生某种特定的感觉。

但是再看一下，真的可以吗？你对同一个外部情况的感觉是不变的，还是不断变化的？你可能没有意识到，在你一生中，你已经打破了数百万的扭曲的想法和感知，并很快地恢复过来感觉变好；你还把许多想法小题大做，并渐渐感觉更糟。

选择永远是你的：

方案A：你可以向外看，改善你的感受。

方案B：你可以向内看看你认为的事实。

不管你做什么选择，只有方案B可以防止你自己和周围的人陷入深渊。为什么？因为往内在思想看，而远离外在环境，能够使大脑的自我纠正能力得以发挥作用。正如威廉·詹姆斯所希望的，悉德·班克斯所给出的那样。

这很简单，但影响力却是巨大的。目前错误的看法普遍存在。人们一直在往外寻找，试图为个人的不幸寻找原因，最终却只是陷入更深的绝望。一个人的烦恼和不安全感是由不同的东西造成的，这一错误看法将世界各地的家庭，社区和人民分开。思想是所有人之间的联结，却往往被忽略。这是我们麻烦的唯一根源。

如果心理健康专家、教师、教练和家长能够了解并传授想法的单纯和精神属性，我们就可以结束痛苦、伤害和挣扎。我们也许能够找到和平。

或许这种意识的转变将从你开始。

第2章

你的情绪，决定了你的境遇

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

一档早间新闻节目采访了一位心理学家，了解关于来自不幸婚姻家庭中的孩子面临的问题。她说：“这些孩子往往较早就发生性行为，他们容易患上抑郁症，他们经常会欺负别人，等等。”但这是真的吗？还是这个心理学家在为这些孩子的行为找了一些环境上的借口？如果不幸的婚姻会对儿童产生负面影响，那么所有生活在这种家庭情况下的儿童都会受苦吗？那些遭遇不幸的孩子都会有上述的行为问题吗？

由内而外地体验生活。这是什么意思呢？在第一章中，我们谈到了通过外部环境来解释我们为什么产生某种感觉这样一种由外而内的错误模式。我们也研究了向内探寻思想的非抵抗之路，一种由内而外的模式，来解释我们的感受和看法的发生。

在这一点上，我们不必再说哪种模式是正确的了。我经常说，关于我们大脑是由内而外地工作这个事实，我比自己的名字还要熟悉。如果你还没有明白这一点，没关系。也许以下来自《静力》的解释会有助于你的理解：

你的体验不会产生你的心态；

你的心态缔造了你的体验。

换句话说，你的心态或情绪会变化，你对生活的体验也随之而来。当你的情绪高涨，你的老房子会是一个历史悠久的经典建筑；而当你的情绪低落时，这只是一个破旧的钱坑。虽然大多数人听起来都觉得有道理，但他们还是常常想：“那又如何？即使知道了我的感受是由内在产生出来的，我又该怎么做呢？”

这个问题的答案是本章的前提。

首先，让我们从所谓的形式世界（a world of form）开始。你现在正在读的书是形式世界的一部分。你的配偶、伴侣、父母、孩子、朋友、宠物、房子、汽车，甚至你自己的身体也是。

另外，我很好地掌握了关于人类经验“由内而外”形成这一套理论（我想我掌握得更好）。由于掌握了这一点，我知道，我对生活中所有事物的看法完全取决于我自己的思想和思维方式，尽管——由于我生活在一个形式世界里——看起来我生活的环境与之相关。

例如，我对某个孩子的行为感到不满意并且很生气，我知道我的想法是引起我生气的原因。那么，如果我试图通过纠正我孩子的行为来改变我自身生气的感受，我就做错了，并且，我那么做只会让大家，包括我自己，感觉更糟糕。这并不是说我不去找我的孩子聊一聊他们行为上的问题，而是我不会是在情绪爆棚，太主观地看待这件事情的时候去做。

了解到我们由内而外创造我们的看法，使我们能够在生活的形式世界中顺利地、高效地，以及愉快地前行。虽然看起来我们总认为是所处的环境造成了混乱的感受，但是知道它从来不会这样（由外向内地）产生影响，将会保护我们的人际关系、事业和斗志。

许多老板会不自觉地把自己的信念强加到员工身上，却扼制了员工的自由意志、天性和绩效水平。背后的原因是：许多老板忽略了，一个人的信念系统仅仅以一种方式运转。他们关于员工的看法与员工没有关系，而仅仅是他们自身的想法。

人们也常常把高水平的表现误解为是外在环境的作用而不是来自内部。当我们这样认为时，我们获得的成就往往是短暂的。以减肥为例，我相信你身边一定有人在被这个问题困扰，或者你已经经历过减肥的艰辛。数百万人去减肥中心并执行减肥计划，然后开始减重，但只有少数人成功地减掉体重不反弹。

你知道为什么吗？

体重的减轻不是由外部的减肥策略带来的，而是内心“是时候注意我的身体健康了”的意识——来自那些减肥成功的人。那些不了解这个事实的（大多数）人无法将减肥后的体重长久地维持住。因为他们继续依赖或寻找外部策略，而这些策略对减肥真正的成功没有任何影响。那些知道减肥从内在开始并维持的人将会继续向自己内在的智慧和洞察看齐：长久的非抵抗之路。

正如我所说的，我们生活在一个形式世界中。“由内而外/由外而内”有时候有点难以理解。那么，让我们更深入地探索这个简单但具突破性的模式，它能够推翻你给过的所有关于环境的借口。你的感觉由你而不是你的生活环境来主导。

我们一直高估了外在环境的影响力

我的儿子瑞恩（Ryan）上高三时，参加了一个时间管理的讲习班。讲习班一开始让学生填写一份包含15个问题的问卷，当问卷完成并列入表格后告知学生各自的时间管理能力。我儿子的得分非常低。不过，老师告诉他不要担心，“你是你自己，”并说，“但我们将会设定目标、优先次序和重点，你一定会变好的。”

我的儿子可能不是一个完美的高中生，但他没有时间管理方面的问题。当他突然以为自己可能在这方面的问题时，你能想象我有多气愤吗？

这就是由外而内的“贴标签”的一个明显的例子。教师或学校的行政人员（家长、教练和老板也存在这方面的过失）进行了某种形式的判断分析；然后根据结果给学生贴标签；然后学生们的脑袋就会装满各种小聪明，认为自己和卓越、高效或者在这种情况下的时间管理能力无关。我调动所有知识告诉自己是我的想法让我很生气，而不是讲习班，所以我才没有给校长打电话，告诉他我对这种教学方法的看法。

那么，是什么决定了一个人的高效、卓越或者时间管理技能？如果不是准确的目标或专注力，那么又是什么呢？

答案是，理解思想原理以及它与感觉和生活感知之间的联系，理解的人会比不理解的人有更高水平的自我意识。他们能够轻松地进行时间管理或者掌控生活中将要面临的任何事。

那么，在学校或其他地方，我们应该教授的是生活环境并不对感受产生影响——只有我们的思想才会。

当我儿子的思想自由流动时，他自然会专注、高效并且积极参与课堂活动。当他的思想陷入混乱，他则走神、困惑、意识不到自己的问题。所以如果我儿子在准时方面努力时，当他向内看（看到想法中一时的磕磕绊绊），他的意识和能力就会上升；而当他向外看（关注时间管理问卷调查的结果），他的意识和能力会下降。

另外，这种由外而内的贴标签方式存在的一个隐患是，它让那些被贴上标签的人轻易地找了借口。如果我儿子下一次在时间管理讲习班上迟到，那他是不是就有一个天生缺乏时间管理能力的借口了？

不，没有。我儿子由内向外地看待生活，而且他已经在这方面接受过很多家庭教育。他可能会时不时迟到，但是当他真的迟到了，那也是因为他一时匆忙。

压力其实都是自己给的

由于我们生活在一个形式世界中，我们很容易也很正常地会认为，我们在感知外部的世界而非我们的思想。说实话，我儿子上的是一个优秀的高中，老师热忱而聪明，但他们总是忽略了这一点。这就是为什么我一再强调了解感知系统只是从内往外运作的机制。但因为它看起来不是这样，所以我们总是去对抗生活中各种混乱的体验。

令人遗憾的是，错误的信息似乎无处不在。电视广告声称，如果你走路无精打采一定是繁重的工作导致的，所以补充5小时能量，你会舒心地度过一天；互联网巨头谷歌声称非常规的会议室、自助餐厅和休闲区能够使员工变得更富有创造性；评论员在比赛停电期间说，停赛40分钟可能会动摇运动员的士气；心理学家（本章开头提到的）接受训练后，认为不幸的婚姻对儿童有伤害性的影响。

我们甚至在某些格外可怕的情境下看到了由外而内的错误信息的例子。2012年12月14日，康涅狄格州纽顿市发生了一起枪击事件。许多专家认为，幸存下来的学生将终生受到创伤。这是一个极其严重的悲剧，但这种情况并不会给这些天生具有复原力的孩子带来永久伤疤，除非我们一直指给他们错误的愈合方向，即由外向内。他们越明白，当天的事件对他们没有永久性的影响，这些孩子就能越早复原。人类对一切事物的感知是由内而外产生的。

在高中和大学体育的世界里，年轻人天生的坚韧性也在不断被破坏。我曾经应邀在大学橄榄球招募展示会上发言。在去讲厅的路上，我注意到一家运动心理学公司的展位摊上有一句标语，上面写着：“如何缓解足球带来的压力？”这句话让我停下了脚步。这是一个运动心理学

公司，旨在帮助年轻运动员，告诉他们某项运动会让他们感到压力，并且他们必须克服这种压力。而且这样还不够，该公司还宣称他们的策略和技术可以解决足球运动员的紧张情绪。现在你明白我说的年轻人被误导带到由外而内的思路上的情况了吗？

以下是另外两个由外而内思考的例子：如果你是个棒球迷，你一定听说过斯蒂芬·斯特拉斯堡（Stephen Strasburg）。他是2009年MLB选拔中第一个被华盛顿国民队（Washington Nationals）选中的。大多数棒球专家都认可他的天赋，但是国民队这么快地把他从职棒小联盟提拔到职业联盟还是让他们感到震惊。事实上，每个专家都预测，没有经历过几个赛季的沉淀，这位年轻的投手一定会在MLB的第一场比赛中受到打击。知道结果发生了什么？那天，斯特拉斯堡主宰了那天的球场，夺下了14次三振^[1]。

老将高尔夫球手格雷格·诺曼（Greg Norman）在1996年大师赛之前，已经在世界各地赢了80多项职业锦标赛，最后一轮比赛时，他以6杆领先。以这样领先的优势和丰富的经验，他不可能会失败。但是呢？诺曼以落后5杆的结果而失利了。

如果你根据外在的东西（周围环境、其他人的观点、比赛的次数等）来计算一个人成功的可能，那么你错了。生活以单一的方式运转。人类只能从内部创造成功和失败。一个人能在多大程度上认识到自己的感受和感知由内而外被塑造，远比经验、天赋和环境重要。

斯蒂芬·斯特拉斯堡在他第一次参加MLB的时候可能会感到有压力，但他明白这种感觉来自他内在的想法。斯特拉斯堡由内而外思考，他的大脑会自我调整，压力消失。而格雷格·诺曼由外而内思考，他感觉到的是1996年的大师赛。他没有自我纠正，也止步于此。

追寻内在的激情

我们激情的来源和我们感受的来源一样，也经常被误解。比如已故的史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs），今天在互联网上有许多对乔布斯的采访，大部分信息令人受教且有所启发，但有一点，乔布斯认为，发现和追寻自己的激情是成功的关键。我不同意。

乔布斯当然是一个非常成功的人，但他成功不是因为他在苹果公司找到了一份理想的工作，而是因为他是个非常有激情的人。拥有激情的能力来自我们自己，而不是取决于完美的工作、伴侣、生活方式、成就或任何其他外在的事物。

去年7月，我不经意间证实了关于激情的这种观点。我在去演讲的路上，在新泽西州瓦恩兰的丹尼餐厅吃了一顿早饭。我坐在柜台边上，可以直接看到厨房的情况。

那时，瓦恩兰已经不再是适宜生活或工作的迷人城镇。一场龙卷风蹂躏了众多的房屋、商店和庭院。那天早上，丹尼餐厅挤满了人，厨房在飞速地运转着。主厨为激情树立了一个令人敬畏的榜样，同时也揭示了外部环境的无力感。

他带领着四个厨师的团队，就好像他正在华尔街上经营一所交易大厅，或者带领一个准备比赛的足球队。在忙碌而混乱的厨房中，这个团队是如此的热情，他们的表现和食物都完美无缺。尽管在一个非常热的工作环境里（外面有35℃，我仍可以从柜台上感受到厨房的热度），但他们脸上带着笑容完成一顿又一顿饭，偶尔还会爆发出一阵笑声。

为什么呢？不管怎么说，在瓦恩兰的丹尼餐厅厨房里工作可以说生

活一眼望到底没有别的可能。为什么这个烹饪人员会把这么多的爱、活力和决心投入到工作中去呢？

答案就在于，激情从内到外被创造出来，而不是从外到内。事实上，我相信，这个团队的秘诀就是知道激情是一种内在的工作——是不受环境影响的。

同样地，你也是如此。如果你缺乏激情，那不是因为你处在一个不喜欢的环境中生活、工作或学习，而是因为你自己在自己心里创造了这样一种环境。由于不了解你的感受源于何处，你就责怪环境，想很多，阻碍激励你与生俱来的激情或能量。

对于这种随意发生的想法又该做些什么呢？什么都不用。你所要关注的仅仅是知道它是来自自己的思考就够了。

感觉不对时，你只需转换思维

说起不同意乔布斯的观点，你知道吗？当你因不同意别人的行为而感到生气或沮丧时，你有天生的潜力可以快速克服它，原谅对方，然后自我发展。

确实如此。知道你的愤怒、沮丧或批评就像你的激情一样来自内在，且仅仅来自内在，是通向情绪断舍离的第一步，你将走向透彻的理解和领悟。

2012年春天，我儿子杰克森（Jackson）高中棒球最终赛季发生的一件事，让人得以看到这个意义深远的观点在实际生活中得以印证。杰克森是队长也是球队中最好的球员之一，由于所谓的不当行为被换到了替补席上。他之前从来没有发生过这样的事情，于是我开始了对杰克森的教练的一系列批判。在接下来的一周里，我反复分析了为什么教练会做出这个决定。为了告诉我儿子谁才是老大？因为我的儿子很自负？这种情况会不会影响我儿子在大学里打棒球？你可以想象，我越是陷入这种疯狂的思想，我感觉越糟糕，越是偏离了我所追求的真相。

首先，我的不安不是因为杰克森的教练或他的决定，而是因为我把不好的感觉归因到杰克森的教练身上。实际上，它们来自我自身内部。所以说，我们都被由外而内的假象所欺骗了。对我来说，那个时候的真实情况是模糊不清的。

这就是为什么我说理解思想是你感觉唯一的来源有多重要。要么是让自己受无法控制的环境的折磨，要么是明确自己才是指挥生活之帆的人。换句话说，如果你相信是你的生活环境主导一切——由外而内——你将会受各种事情的摆布。如果你知道是你的思想主导着一切——由内

而外——那么无论发生了什么事情，你自然会从内部调整，从而保持内心的平静和透彻。

请注意，我并没有变得喜欢或赞同教练的决定。我所做的是打起精神，理智地去看。我从内心深处看到自己感受的来源（即我的想法），并停下来以这样的状态来理解这个情况。我的思绪平静下来，看法也随之涌现，我开始以不同的方式看待事情。具体来说，我回顾了教练多年来为儿子所做的很多有益的事情。

另外，我还想到了别的。首先，我可能错了；其次，无论如何，杰克森将会有个非常棒的赛季；最后，也许教练像我一样，在做出决定的时候并没有看得很明白，我们都会时不时有这样的倾向。

在我们继续关于由内而外的话题时，还有其他需要记住：知道每个人都以这种方式（由内到外）产生他们的看法总是一个很好的解释。正如我在第一章结束时所强调的，无论什么样的生活经历、智商或人格，每个人的烦恼都来自同一个地方：他们的思维。

以下是两个关于从内到外的建议，可以使你在像我一样陷入一系列模糊的判断时，帮助你快速地看清问题：

- 如果你不高兴，不赞同别人的行为，并将这些行为看作你感受的来源，那么是你没有看清楚问题。
- 无论情况看起来多么糟糕，无须做任何事情，你天生就具有一种潜能，可以让你换种方式看待问题。

错误的思维导致错误的结局

你是否好奇为什么运动员会作弊，或其他人同样会有欺骗行为？是因为贪婪？错误的价值观？膨胀的自我？过去的经历？来自工作环境的压力？

过去20年来，美国职业棒球大联盟（Major League Baseball）出现了一系列的兴奋剂（PED）丑闻。有意思的是，这些丑闻中的运动员拥有不同的性格特征。有些人盛气凌人，有些人沉默寡言；有些人出身富裕，有些人出身贫穷；有些对时间、金钱毫不吝惜，有些人则不是这么慷慨；但，大家都有着相同的棒球文化背景。

那么，为什么会这样呢？为什么有的人不会作弊，而有的人却想着钻空子？

这一切都要从思想的原理说起。那些明白自己的感受来自思想的起伏伏而不是所处的环境的球员很少会作弊。因为他们认识到他们偶尔感到不安、焦虑或自负不是因为外在原因。相比之下，那些错误地将自己的感受归因于所处环境——他们的下一个合同、比赛头衔、名声、输赢——的球员则容易作弊。因为这种由外而内的错误归因产生混乱，影响他们的思考，使他们做出了错误的决定。

棒球比赛中的兴奋剂丑闻显示，当任何人认为自己的感受来自环境中看似令人不安的情况时会发生什么样的事情，然后在他头脑清醒之前做了一些应对这种情况的错误决定。

这就解释了为什么有些运动在某段时期认为作弊不合理，在某些时候又认为这似乎是值得做的合理的事情。如果头脑清醒，每个人都很容易

易做到诚实无欺。而脑子里充斥着各种想法的人，则感到束缚——那些将这种束缚感归因于他们的生活情况的人，将会出现欺骗。

这里还有一个相关的问题：为什么你认为诸如停赛等纪律处分会对有些运动员奏效，而对有些运动员却不起作用呢？原因是，处分威胁并不会让运动员遵守规则。运动员在头脑清醒的时候遵守规则（合理的规则），但是当头脑混乱的时候，他们会出现不诚实行为——不在乎被停止参加多少场比赛或被罚多少钱。

我们的感受来自内在而不是别的地方。了解这一点后，当你们在困境中挣扎时，可以轻松地带你们的的不安全感继续前行，并且它会自然而然地消失。而认为感受来自外界的观点，既令人困惑也具有欺骗性，且只会带来欺骗行为。

如何提升幸福感

回想一下威廉·詹姆斯说的话。他认为专注于行为（如作弊）以得到最佳表现的做法是行不通的。100多年前，他提到了由外而内地看待人类经验是个误导性的观点。

但是，我们今天在很大程度上还在这么做。

作为家长、教练、老师、企业领导或朋友，你是否真的培养了自由意志，获得了做出明智选择的能力，还有你所关心的人的幸福、你自己的幸福？如果没有，那也不是你的错。由外而内的思考方式太普遍了，以至于几乎总是被认为理所应当。

格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）是畅销书《幸福计划》（The Happiness Project）的作者。以下是她在2013年初提供的一些如何变得幸福的建议，也是她在今日秀节目中对马特·劳尔（Matt Lauer）所说的：

- 早上起床后整理床铺。
- 花时间给予他人温暖并温柔地问候和告别。
- 让自己置身于令人愉悦的气味中。

我想那些听取了鲁宾关于获得幸福的建议的人可能会遇到问题。她的建议听起来是不错，当然她本意也是好的，但是一旦你转向由外而内的思维模式，重新换过来是很难的。这就是通过外在事物来缔造自己的内在生活所存在的问题。在错误的道路上走得越远，回头寻找正确的就越困难。

有很多人，比如作弊的棒球运动员，会认为如果他们赚了很多钱，

变得很出名，他们自然就会开心；或者就算不快乐，至少也不会太焦虑。就如演员金·凯瑞（Jim Carrey）所说，他希望世界上的每个人都变得富有和出名，这样他们就会发现这些外在的愿望与幸福和安全并无关系。

事实上，已经有好几位研究人员证明了凯瑞的观点是对的。在西北大学和马萨诸塞大学共同进行的一项有趣的研究中，一组人被问及他们在彩票中奖赢得大量金钱前后的快乐程度；另一组被问及他们因事故导致瘫痪前后的幸福程度。无论你是否相信，研究结果显示，如果以0到5的范围进行打分，你在彩票中奖前的快乐程度是2分，然后你彩票中奖了，一年以后你的快乐程度仍然是2分；如果你在瘫痪前的快乐程度是4分，你遭遇事故瘫痪了，一年以后你的快乐程度仍然是4分。

到这儿，你是否理解了一直以来外部世界和你在外部世界中所发生的一切其本质上是中立的？如果理解了，那很好。如果还没，那也不必灰心。

你的坚韧度及快乐水平取决于，你在多大程度上理解了一切都是由内而外地被感知的。换句话说，并不是彩票中奖或终身残疾主宰了你的命运；你是否能看到想法的多变性才决定了你对事物的看法、你的快乐与悲伤。

再举个例子。我遇到过数百位在职业生涯中的不同时期遭遇惨败的运动员。他们每个人都会表示，有时候，失败真的会让他们心烦，但有些时候（并非试着去感觉好点）则不会。他们说：“有时候，我可以看到失败在某处指引着我。”这意味着，根据他们不同的思维和心理状态，某次失败要么变得有意义，要么是毁灭性的。

那些遭遇意外事故而坚韧不拔的人也是如此。从根本上说，了解外界环境是中立的（尽管通常看起来不是这样），使他们在遭遇不幸之后，在未来看起来一片黯淡的时候，不过度恐慌、偏执和自暴自弃，并

且也缩短了低落情绪的持续时间以及发生频率。

明确一点，我并没有刻意看轻意外事故或任何丧失的严重性。我就像你一样，我对疾病和健康、成功和失败的想法也会影响我的感受。但仅仅是我的想法会产生影响，如果单独放在一边，它并没有任何威力。

理解思想产生感觉——即思维—感觉联系——的人，向内寻求答案，然后克服问题。不理解这种联系的人向外寻求答案，然后总是受挫。你从来不必相信你头脑中出现的想法并对其采取行动。正如上述关于幸福水平的研究结果显示，指导思想—感觉联系的人会茁壮成长，而不知道的人则停滞不前。

找回内心的平静

本章的主题也是贯穿本书的中心思想：如果坚韧的品质、健康、成就对你有着重要的意义，那么学习（反复学习）生活在思想的感觉里（由内而外），而非所发生的外界事物的感觉里（由外而内），对你有很大帮助。在产生某种感觉之前，你一定先会产生某种想法。

通常，当人们开始注意到这个观点时，他们想知道在心情低落时会有哪些警示信号——某种心理状态下我们容易感到无用和沮丧，并会有一些无用或反常的行为。我们将在第三章中详细地讨论警示信号（感受）。在本章会先列出下面这个清单，希望能够帮到你。

以下是12个直觉信号，预示你可能在一种抑郁或混乱的思维模式下做决定、改变或调整。如果是这样，那么是时候放松下来，让事情回归平静了。

1.你注意到自己的思想。

一种高效或清晰的精神状态是流动的、不易察觉的思想的结果。满足感、一致性和成功来自于洞察力和直觉，而非智力。

2.你感到束缚、焦虑或愤怒。

感觉没有选择、缺乏自信心和反复多变是表明你内在视野暂时扭曲的明确的信号。不安全感是你思想的正常结果，与你生活中发生的事件无关。

3.你把产生的感觉归咎于环境。

无论你现在是否理解，所有人都从内而外地理解世界。你对所处环境的感觉是由自己思想的波动所决定的。因此，你不时会对完全相同的情况有不同的感受。

4.你批评他人。

批评是杂乱的思维模式的结果，它与其他人或其他人的行为无关。当你情绪高昂时，你会对他人产生共情与理解；而你在较低落的状态下，你会批判且不尊重他人。

5.你从自身之外需求答案。

如果你一直在寻求自我实现与满足，从一段关系到另一段关系、一个团队到另一个团队、一个学校到另一个学校、一座城市到另一座城市、一位大师到另一位大师、一种自助技术到另一种技术.....你得到了一些建议，但却阻碍了你意识水平的上升。如果你能够静坐一会儿，正如一杯浑浊的水总是会自然而然变得清澈，你也是如此。

6.你试着积极思考。

关于这点我说得够多了。那些了解思想具有随意性的人几乎不会去改变或修正他们的想法。如果你试图用积极的想法去抵抗消极的想法，那么你会只会激发消极的想法。

7.你认为某事是在针对自己，而不开心。

当你处在较低的精神状态时，你把所有事情都放在心上，变得敏感而有戒备心。当你精神状态高时，则相反。你当然可以变得很脆弱，但是请记住：这和其他人的行为举止没有太大关系。

8.你关注疾病而非健康。

为了克服自己感受到的不适而进行持续的战斗就像打纸老虎一样。从清晰的精神状态出发，你会意识到先天的健康并赋予它力量。当处在一种混乱的状态下，你会过分关注疾病，如果你完全相信了，这种混乱状态下的思维模式就变成了标准的思维模式。

9.你感到害怕或胆怯。

恐惧是一种我们会本能地立即做出回应的感觉——没有经过思考或紧张的过程。如果你想到某个人或某种情形，然后被吓倒了，那么你所想的就是一个自我产生的错觉，它是从短暂的低水平心理层面出发的。

10. 你以为当.....的时候，会感觉好点。

里程碑式的事件并不能改变你的满意度或喜悦度。你的心理状态影响你的体验，而你的经历（财富、名望、健康）不能改变你的心理状态。

11. 你找不到激情。

正如我先前解释的那样，当你的情绪高涨时，你会变得富有激情；当你情绪低落时，你就没多少热情。因而，当你缺少动力或热情时，不必通过你的生活来寻找原因。年轻的孩子们对每一件事都充满激情、感到好奇。为什么？因为清晰和清醒的意识状态是他们的常态。

12.你练习觉知、正念或幸福。

通常，这个最后的信号总是被误解。如果你练习觉知、正念或幸福，就把内在的过程转化为需要思考的强制策略——过度的思想则使我们脱离觉知、正念或幸福。

了解到你目前的思维方式和对一切事物的看法之间有直接联系，是走向透彻通明的真正关键。

需要改变的，是想法而非现实

我们再看另一个内置的过程：接受——就像觉知、正念和幸福一样——无须刻意去努力。在过去几年间，我听到过许多自助专家、教练和精神导师倡导将“接受”作为某种刻意练习，这使我忍不住给出我的关于由内而外的意见。

例如，在2012年11月，我看到作家艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle）向奥普拉电视网（Oprah Winfrey Network）的奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）表示，接受糟糕的环境是走向有效的行动和改变的第一步。

我不这么认为。

对我来说，对接受的强调是由外而内思维的另一个表现。越是接受一种所谓的艰难处境，你就越会注意外界的某些东西，而这些东西本来并不会与你的感觉产生关联。而通过接受的策略，托勒等人是通过外在的环境来解释自己的感觉，而正如你所知，感觉的来源其实是自己的想法。

我们不可能强迫某人做他不想做的事，也不可能让他感觉他感觉不到的东西，或让他想他没有想到的东西。也就是说，你不能强迫某人产生某种倾向，甚至连他自己也不能。

下面是一个用接受来做试验的例子：如果你失去了你所爱的人，你悲痛万分、无法自拔、不能接受这个事实，或者试图接受这件事情，这都只会让你脑海中产生更多关于这件事情的想法，并进一步加剧你的痛苦；如果你不采取由外而内的做法，不去集中注意力接受这件不幸的事情，你的痛苦将慢慢得到缓解。

为什么？你感受的真正来源已经很明显了。即使在失去的不幸中，你也不会一直感觉不适。因为你感觉的不是失去这件事情，你的感受来自于你的内心，你感觉的是你自己的想法。

回忆一下本章的中心思想，由内而外思维模式的三个主要构成：

- 你活在你想法的感觉中。
- 你的感受是由内往外形成的。
- 你所处的环境和你的感觉之间不存在因果关系。

这就是为什么试图通过改变环境来让自己感觉好点的办法没有奏效。你是否曾经历过一段低谷期，试图通过改变或接受你的事业、房子、发型或伴侣来重振生活？你以为这些外在的环境是你情绪低落的原因，但我想结果并没有改善，不是吗？

事情本来就不是这么干的。自助指南总是让你去做点什么，去修复或接受（实际上，我从来没有见过哪种自助指南不让你这么干），但是这完全忽视了当事人的心理状态。当人们的思想被束缚，就无法接受任何东西，结果就是他们在遭受痛苦。然而，一直以来，人们有能力去理解为什么他们感觉不好——是他们的想法而不是他们的生活，遇到了障碍，走向低迷。

另外，你从来不必非得对自己的不良情绪做点什么。你只须记住，所有的想法（感受，以及情绪）产生的影响都会在一个较短的有效期内消失。

停止回顾过去的伤痛

我们对生活的感知依赖于我们的思想。自由而轻松的思想使生活变得奇妙而有吸引力。束缚重重的思想则让生活充满诸多限制和不安。然而，当提及过去的时候，我们大多数人还是错误地忽视了这一原理。

这不是你的错。有时候，即使是我的妻子莉兹（她对由内而外的思维模式有着清楚的认识）也会无意地将过去的经验与现在的感受联系起来。一天晚上，我回到家心情不好，莉兹担心地问道：“怎么了？”

我回答：“没事儿，亲爱的。”

她继续问：“今天上班的时候发生了什么事情？一定是发生了什麼。”

但真的发生了什么事情吗？

当你在遭受痛苦的时候，你应该回顾过去（直接地或间接地以其他方式）来找出原因或理由吗？你应该回首过去以找到治愈方法吗？答案是否定的。你对过去的回忆只是在一段时间内积累的思想而已。对现在来说，你的过去不是真实的；你的过去在你之外存在。而你的感觉不是由你以外的任何东西创造的，它全部是由内而外产生的。

在这一点上，自助领域的专家们一定不会同意我的看法。事实上，所有的治疗师和咨询师都相信，消解过去的痛苦是克服当前痛苦的关键。他们总是认为寻找真理的线索是回到过去，到那些令人难以忘怀的时候，解决或缓解以前的创伤。正是这种回溯思想使人们的大脑不停运转，增加了人们的不安。

简单点说，当人们希望通过研究过去来理顺当前的挣扎时，他们其实是在错误信息的海洋中寻找答案，而这些信息引发了进一步的烦恼。正如悉德·班克斯所说：“回到过去的困境就像把你的手放在火里，它着火了所以把它拿出来，然后又把它放回去，这样就可以得到治愈了。”

我在抑郁症方面的经验就是一个很好的例子。在那段时间，我审视过去以寻找答案，但事情变得更混乱了。虽然有时候我讨厌我的童年，但大多数时候似乎还好。事实上，我越是把当前的情绪和过去的事情联系起来，事情就越糟糕。有一天，出乎意料地，我突然想到：如果我想起了过去的某一天感觉不好，而我想起了过去的另一天又会感觉很好，那么，我的过去与我的感觉肯定没什么必然联系，一定是我内在的某种东西导致了我的绝望或幸福。

当即，我的童年已经不能伤害到我了。只有一样东西缔造了我的感受：我自身千变万化的思想。

顺便说一下，我确实理解疏通情绪的愿望。就像莉兹一样（她担心我低落的情绪），你也希望你的家人、朋友和你自己处在最好的状态。莉兹激动是因为她在乎。但是，请记住，我的心理状态与外界环境无关。那天晚上，我走进屋子，随意地任由思想来去变化，并没有感觉到自己的情绪。那时候，最糟糕的事情就是从外界寻找原因。如果我努力思考，我可以在办公室里或者日常生活中找到至少20件事情去反复咀嚼。

但我没有，相反，我们只是坐下来吃晚饭。当我们吃完饭的时候，那一天的烦恼自己就消失了。

你的心理状态是怎么样

如果我们的记忆只不过是从小一时刻到下一时刻的永恒的想法，不妨从整体上来讨论一下关于时间的印象。毕竟，很多科学家都试图解释时间，关于它的理论有很多。

你有没有思考过时间？我有。当我发现自己在做白日梦、感觉良好、天马行空（在运动、写作或是和家人一起放松）的时候，有时会发生一些离奇的事情：我感觉过去、现在和将来都是同时发生的。我知道，这听起来有点“不正常”。但是，如果这种怪异现象不仅能够帮助我们更好地理解时间，而且还能更好地理解人性呢？

想一想（不必太费力地去思考）：当你头脑混乱的时候，你没办法天马行空地去想象；当你被困在当下、抵制现在、关心未来的时候，时间是不是就是断开的？对很多人来说，时间是一个负担。也许，我们在从一个错误的方向去探讨时间：由外而内，而非由内而外。

举个例子，我曾与一名足球运动员进行过一番交谈。用他当时的话说，他迎来了职业生涯中最糟糕的一个赛季。由于受伤和个人问题，他认为自己已经落后了他人一年。

而我告诉他，事实并非如此：“我确信，这一年的事情为你作为一个球员和一个人的未来发展打下了基础。这些事情还有你的感受不是想要阻碍你未来的道路；它们存在的目的就是要告诉你这条路。”我认为，他目前的想法模糊了他对时间的感知。我让他向内看。

起初，他好奇地看着我。但是，当从环境的角度转移开来，我感受到了他深深的宁静和放松。这时，他对过去和未来的看法才开始清晰

起来。

他谈到因为不能与球队一起练习或比赛，回到妻子和家人身边一起生活。他提到，当他在球队的贵宾看台观看主场比赛的时候，对队友、对手和整场比赛都有了新的看法。他接着说：“这太疯狂了，现在，我的受伤和去年发生在我身上的一切都找到了意义。我可以想象，我作为一个人在场外的成长已经为我在下个赛季在场上的非凡表现做出了贡献。”

显然在那一刻，过去、现在和将来在这个球员的脑海中同时发生。上个赛季的事件没有改变，但是他的思想发生了变化，他思维的清晰度和信念也发生了变化。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

要想改变人生，请停止从外部找原因

一旦我们认识到环境无法影响我们，那么一些令人惊讶的、不可思议的可能性就会出现。随着时间的推移，我们发现自己比竞争对手领先了几步。总统奥巴马之所以能言善辩，网球界了不起的罗杰·费德勒（Roger Federer）之所以能接到出人意料的球，名厨巴比·福雷（Bobby Flay）之所以能发现别人找不到的最佳餐厅位置，原因都是一样的：外在世界对他们的影响并不多。这三位都是由内而外地生活。他们始终如一，有着清醒的自我认知和坚韧的毅力。

你也具有同样的能力。的确，我们的性格是个人智力和生活经验的结果。但是关于思想-感觉的联系是普遍的，并不仅仅发生在个人身上。每个人都是一样的。环境不能让我们形成某种特定的感觉，因为不存在环境-感觉的关联。

下面，请回答以下问题：当你观看紧张刺激或鼓舞人心的电影时，你会对抗这种体验，还是什么都不想地接受这种体验？答案可想而知。你的生活也不例外。所有的体验都是由内而外产生的。如果你能看到这一点，哪怕只有一点点，那么我保证，你已经有所进步了。

总结一下第二章，下面列出了12个例子，关于为什么有时你（还有奥巴马总统、费德勒和弗莱福雷也一样）无法摆脱某种不愉快的、模糊的或不安全的思维模式；关于这些模式该怎么做——正如你即将看到的——这是最简单的部分。

1. 你忘了错误思想的出现是正常的，因而你试图改变自己的想法。
2. 你把错误的想法当作是真实的，因而你试图改变你的想法。
3. 你关注你想的内容，而不是想这个动作本身。

4. 你试图在一时的低落心境下改善忧心的生活情况。
 5. 你在一个又一个外在的改善或解决策略中寻求生活的改善。
 6. 你运用智力去寻求答案, 而答案来自(内在的)洞察力。
 7. 你在应该体验自身经历的时候, 和你的经历做抗争。
 8. 你把感觉归因于你的环境, 而它们纯粹是你的思想导致的。
 9. 你把感觉当作生活的指示器, 但它们仅仅是思想的显示。
 10. 你没注意到你遇到的问题不是你情绪低落的原因, 而是情绪低落的症状。
 11. 你以为经验影响心态, 但其实是心态决定你的体验。
 12. 你相信意志力(在低谷中抗争)是一种合适的、值得推崇的反应, 但人类大脑天生就能自己恢复清醒, 而这是促使你心灵正常运转, 回归自我意识的唯一应对机制。
-

还有一点我想在第三章之前重复一遍: 相信你的环境能够让你形成某种感觉(由外而内的思维模式)是正常的, 当发生这种情况时不必惊慌。这只是生活在一个形式世界里所产生的结果。然而, 知道你的感受来自你的想法(从内而外)能够使你熟练地驾驭这个形式世界。

这里还有最后一个例子, 也是来自体育界, 关于由内而外和由外而内的对比, 以及理解你的经验由内到外形成这一事实如何使你的生活变得更简单。

在2012年NFL(美国职业橄榄球大联盟)赛季结束时, 我听到当时的橄榄球评论员也是前纽约巨人队四分卫球员菲尔·西姆斯(Phil Simms), 在纽约的WFAN电台上谈论纽约地区变化无常的天气。西姆斯说, 他当时踢球的时候(1980年到1993年), 巨人体育场的风很糟糕, 因而他刻意降低了自己对比赛成绩的期望, 因为很难投球。

然而, 令西姆斯感到意外的是, 当他采访现在的巨人队四分卫和两届超级碗MVP 伊莱·曼宁(Eli Manning), 问到纽约的狂风时, 曼宁并不知道西姆斯在说什么。曼宁所说: “我从来没有在主场比赛时意识到狂风的问题。”

西姆斯是一个很好的评论员，同时他也是一个经验丰富的球员。但在当时，他却通过外部的天气——一种外界环境——来解释他的感受、经验和感知。而曼宁的直觉告诉他，这是错的。

在我们继续探索是什么决定了一个人的坚韧品质之前，请记住：包括你在内的每一个人都在寻找一种安全感。但是，和西姆斯一样，当你感到不安的时候，你也会倾向于通过外在的事物来解释原因。找借口，然后过度努力，最终使你感觉更糟，表现得也更糟糕。

环境和安全感之间的联系是你通过思想建立的，并非你思想的内容。你只要知道自己感知到的现实是由内而外通过思想建立的，了解这一点能够让你的大脑免疫系统（你的心理免疫系统）带你回到安全和信任的所在。

在我多年与人打交道的过程中，写作以及谈论人为什么会感受我们在感受的、做我们在做的事情的过程中，我得出的结论是：外在的各种实体令人头晕眼花，问题的解释和解决不能通过形式找到。当你向外看，你制造、验证、延续并不真正存在的问题。如果你一直这样从外到内地看待事情（希望理清事情，感觉变好），扭曲的看法或潜在的混乱就永无结束之日。

可悲的是，我们大多数人都弄反了。一切并不是由外而内运转的。早在威廉·詹姆斯之前，人们认为他们所经历的与实际头脑中真正发生之间就存在着错位。本书的目的就是纠正这个错位。

我们已经取得了一些进展，让我们继续往下看。

【注释】

[\[1\]](#) 在棒球比赛中，打击者经裁判判定获得三个好球后，即被三振。

第3章

人生需要听从直觉的指引

当我陷入困境，圣母玛利亚来到我身边，告诉我一句充满睿智的圣语，要顺其自然。
当夜晚乌云密布，也总有一道光照在我的身上，直到明天的到来，要顺其自然。

——披头士（The Beatles）《顺其自然》（Let It Be）

悉德·班克斯曾经说过：“智慧无处不在，它在图书馆、各种形式的艺术、广告牌、甚至在杂货店中。”悉德称，是我们躲着智慧，智慧并没有躲着我们，关键是要知道寻找什么样的智慧。

披头士的《顺其自然》这首歌我已经听了不下500遍了，最终我发现约翰·列侬（John Lennon）和保罗·麦卡特尼（Paul McCartney）通过这首歌所要传达的是：人类大脑具有自我矫正的能力。而在此之前，我一直错误地通过由外而内的模式思考，一直也看不清楚事物的真相，哪怕真相就在眼前。

现在，每当我深陷某些愤怒的想法中，我就提醒自己“顺其自然”吧。每个人都在努力地探索自身想法在生活中所产生的影响。每个人关于想法的来源都有各自不同的观点，并且随时都在变化。

回顾一下第一章中关于“敏锐间距”的概念，它表示个体对环境看法和他意识到环境不会对自己产生影响——即，环境是中立的，我们的看法只会被思想影响——之间的距离。这个概念对我们所有人都通用，没有谁更符合这个原则或更不符合这个原则。我们在某一时刻的错误思想影响了我们对事物的看法。

因此，有些刻薄的恶霸有时候会变得特别热情有活力，他们将注意力从阴郁的想法中转移，他们的思想得到清理，然后激情自然而然地填充进来——直到再次变得心烦（思想上，而非生活上）。即使那些被精神卫生机构鉴定为“精神病”的人，有时候也会表现出片刻的头脑清晰或

友爱品质。每个人都有恢复精神健康的潜能。我们只是一直过分关注外在的形式——行为、过去或基因诊断。

而许多潜能可以通过由内而外的方法挖掘出来。下面是一个我自己遇到的例子。在写完《静力》这本书不久，我接到了一个电话，这可能是我职业生涯中遇到过的最让我感动的时刻。

电话来自新墨西哥州一位名叫玛利亚·贝内加斯（Maria Venegas）的七年级教师，同时她也是位运动员。玛利亚购买了《静力》这本书，本希望提高她的运动成绩，但在读完这本书之后，她对关于欺凌这一章的讨论非常感兴趣。欺凌现象在她所在的学校和班级里非常普遍。

玛利亚想了解更多关于由内而外的方法，特别是关于感觉这方面的。她问我“感觉”是不是解决欺凌现象的关键。我告诉她，是的。

我进一步向她解释，当前的反欺凌手段其实都是好心办坏事。让那些处在混乱思想中（这是之所以出现欺凌现象的唯一原因）的学生去尊重他人、为他人着想或变得勇敢而坚定，都不能从根本上解决问题，反而会引发更多混乱的思想以及进一步的欺凌现象。正是过度混乱的思想扭曲了学生的感知和行为，而那些行为准则只会让学生想得更多。

我们应该让学生（成年人也是）知道，感觉其实有个神圣的目的：它们是我们的直觉向导或者说导航工具。我们感觉着我们的思想。我们通过感觉了解自身的想法是好是坏，或者是否真正地理解生活。例如，当我不赞同我朋友的某些行为时，感觉会告诉我是否是真的不满。当我感到不安和愤怒的时候，我会产生不满；当我感到安详而平静的时候，我会觉得很满意。

我告诉玛利亚，“如果你可以让学生明白他们的感觉是不断起伏变化的，他们对周围同学的评判也是不断变化的，那么欺凌现象就有可能得到改善。”

接下来发生的事情展现了玛利亚的深刻洞察：她做了一个“情绪图

表”挂在教室的墙上。“情绪”包括从爱到恨，从快乐到痛苦，从同情到批评。每天早上，她的学生们把一块磁铁，放在情绪图表上最能描述他们感受的位置上。每天放五次。

玛利亚没有告诉学生为什么要做这个情绪图表，而是让学生的自由意志和本能迅速发展。随着在情绪图表上放置的磁铁的变化，学生们会意识到自己的感觉也在变化，这种变化并不是外界的什么原因引起的。渐渐地玛利亚注意到，学生们的行为得到了显著的改善。不久之后，玛利亚所在班级的欺凌行为就消失了，取而代之的是友善、合作、团结。学校里的其他班级随后也采用了情绪图表的方法，取得了类似的成功。当玛利亚打电话告诉我的时候，我感动极了。

这个故事揭示了向内寻找答案解决问题的作用。当欺凌者把不安全感归因于外界的人或事，而非自身自然变化的思想时，就会欺负他人。当欺凌者向外寻求自己不安全感的解决方法，离他最近的人则容易遭殃。

相比之下，当玛利亚的学生注意到他们的感觉变化和他人的行为无关，直觉上产生了两种认识：

- 学生发现他们对班级的所思所感总是会变化的，有时候感觉是这样，有时候又感觉是那样。
- 开始觉得“我必须修理你一顿才会让自己舒服点”是不合理的。欺负别人并不会使自己好受一点，因为别人和自己的感觉没有半点关系。

另外，玛利亚的一个学生指出：“了解到内在感受是我们对外界他人各种看法的根源，改变了班级和学校的一切，但是更重要的是，”她继续说道，“如果每个人都能学到这一点，这个世界就会发生更大的变化。”

我的朋友玛利亚·贝内加斯实在太棒了。

很多担忧，其实根本没有必要

情绪图表的厉害之处在于，玛利亚对于它所能发挥的影响有着深刻的洞察。不过，我并不推荐不加区分地把这种方法作为解决所有问题的模板。情绪图表对玛利亚有效，是因为她能由内而外地思考。本书并不是提出某一解决问题的标准模式让你参照，而是从直觉上建立你自己的模式。

在玛利亚的学校，欺凌现象确实很严重，并且亟须解决。每当谈到欺凌，人们很容易感到担忧甚至绝望，因为事情看起来比我们感受到的还要严重，但玛利亚知道并非如此。

许多人觉得事情的重要性或严重性正如他们所感受到的那样。某个企业经理可能会说：“我知道对雨天的糟糕感受是自己产生的，但这次商业交易真的很重要。我很担心，如果搞砸了，我就完蛋了。”曾经与我一同工作过的运动员也是如此。许多人可以克服常规赛季的失利，但如果是在加时赛中输掉了，对他们来说则是一场灾难。

但这并不合乎情理。你不可能从各种生活事件中挑选一部分来由内到外感知，而另一部分由外到内感知。我们的思想是随意、杂乱的，但事情呈现的样子并非是随意而无序的。如果知道这一点，你就会变得坚韧，且向内获得清晰、冷静和洞察的力量。

如果不知道这一点，你是否认为我们生活在一个混合的思维模式中，或者思想-感觉联系和环境-感觉联系同时存在？例如，你认为对环境的担心代表了一种认真负责的态度吗？几乎所有人都这样以为。以大多数父母为例，他们认为担心孩子是对孩子负责的表现。其实，对孩子的担忧无关对错，但担忧并不一定就表示对孩子负责任或者为孩子做出

有用的决定。

我们通过下面的两个定义来对担忧和洞察进行区分。再次说明，思想—感觉的联系是关键。

担忧：持续对事物感到不安的过程。

洞察：掌握事物内在隐藏的真相的过程。

人们很容易把自己忧虑的状态当作是对环境的洞察状态。每个人都会这样。你对环境产生某种想法，进一步产生不安的感觉，又由于这种不安的感觉，在大脑中进一步进行演绎，认为你的想法有其存在的道理和好处，它值得好好思考并对待。但事实正相反：这种不安的感觉——担忧——恰恰意味着你在当下的想法并没有什么价值且不必太在意。

所有人都具备担忧和洞察的能力。人们在一时消极的情况下，会感到担忧，并对未来做出一些猜想。另一方面，洞察的确预测着未来。但有洞察力的人不会提前做过多的思考，他们感到自由而简单。正如玛利亚·贝内加斯的情绪图表所显示的那样，洞察直接产生有效的决策和行动。

了解担忧和洞察之间的区别非常重要。你有没有发现，当我们注意并相信那些令人担心的想法时，担忧反而加剧了？例如，我有次约了莉兹一起吃午饭，而她迟到了。我不经意地想：“希望她没发生什么意外。”接着，我的想法让我感到担忧，然后我开始相信这种情况会发生——一件突然出现的事故——是让我变得焦虑的原因。

然后，紧张感急剧增加，我心里想：我告诉她要准时出门，她可能在一路跑过来；当她急匆匆跑过来时，她就不会注意路况；当人们不注意路况时，他们容易发生事故；我的天啊，希望事故不严重。

这一幕内心戏有没有让你觉得很熟悉？为了防止这一连串想法带来的连锁反应，我们应该了解：“希望她没发生什么意外”这一不经意的想法，引起了 I 随后的各种担心。而这想法并不是造成我压力和紧张的来

源，把这一想法和洞察混淆才是造成我随后各种紧张不安的猜测的原因。在当时，我没有注意思想-感觉的联系。我的不安感其实是个直觉信号，这个信号提醒我，一开始的想法是不可信的。那个想法是一个错误的感觉、一种猜测、一种担心，并不是一次洞察。你也应该学会进行这样的区分。

现在，我们可以将担忧和洞察的区别总结如下：

担忧和不安的感觉=错觉

洞察和冷静的状态=真相

理解了感觉的意图，事情就会好转

认识到你的感觉在引导着你，这既是根本，也是关键。我们经常被错误地告知，我们的所思所想引导着我们。“意识到你的所思所想。”“梦想成真。”“思想是灵魂的窗户。”这些说法只是这个误解的几个例子。

事实上，每个人都会一次又一次地思考一些非常疯狂的想法。其中有些想法是非常荒谬的。各种想法很快发生且无法捕捉，特别是当我们试图理顺或控制它们时——就如我和莉兹吃午餐的那个例子。然而，感觉是无法忽视的，并且很容易想要做点什么来应对。对感受产生一点点的抵抗，你就会被带偏了。

例如，把糖果包装纸扔在地上的简单行为。尽管许多人被告知有关乱扔垃圾对环境产生的不良影响，但还是他们仍然会这样做。老实说，当你乱丢垃圾时你感觉如何？你觉得也没什么要紧的，是不是？你的感觉引导着你。

或者想一想，我在本书序言中提到的另一种情况。如果你在高速公路上被另一辆车截住而感到愤怒，那么处在波动情绪中的你是去和那个司机理论，还是继续开车？结果是你继续开车。如果和司机理论是正确的，你的情绪不会那么扭曲而不平静，你会毫不犹豫，直接去理论。一旦你理解了感觉的意图，答案不是很明显吗？

事实上，我的几位来访者告诉我，在他们了解了感觉之后，确实会感到平静而放松，此前多年来他们一直错误地试图和自己的感觉做斗争。然而，这些来访者常常好奇为什么——既然大脑生来就能自我纠正——当他们离开某种情况（例如高速公路上被截住）时，他们并不会马

上感到好转。他们会问：“如果我知道环境会影响我的感受，为了让自己感觉更好而尝试去做点什么，最终只会让感觉变得更糟。这是有道理的。但我没有这样做，我仅仅是向内看，为什么还是需要这么长时间才能改善我的感受？”

答案是：理解思想的原理和思想-感觉的关系，并不像喝咖啡提神那么简单。它不一定会让你的不安回归平静，但正如我在第一章中所表明的，它能够防止你颠倒自己的生活。再以高速公路为例，如果你选择了继续开车——不去管你的感觉——在接下来一两公里的路上你也许感觉很憋屈，但是当你到达目的地时，这件事情最终会过去，会被忘记。

让对事物的清晰看法自然地出现是最重要的。当那些焦虑的时刻出现时，并没有什么快速见效的灵丹妙药。即使使用某些普遍的策略，诸如“尽量理解他人正在经历的事情”或“保持冷静并数到十”，也不会从根本上解决问题。为什么？因为这些策略只会让你原本飞速运转的大脑增加更多负担，产生更多想法。

我的同事迈克尔·尼尔（Michael Neill）在他写的书《由内而外的革命》（The Inside-Out Revolution）中用一个比喻总结道，这就好比当你掉入湖中时，紧紧抓住一块木头或者让身体自然漂浮在水面上。紧紧抓着木头，最终你和木头都会沉入水底。

在我看来，通过使用外在的策略来改善由思想产生的感知，就像在你床底下设置陷阱来捕捉怪物一样。这么做只会增加你恐惧的想法，且让它看起来像是真的存在一样。你越是依赖大脑自我修复的本能，这种能力就会变得越强大。正如一个小孩子上一秒还在放声大哭，下一秒就哈哈大笑一样。着眼于思想-感觉的联系，远离虚幻的环境-感觉联系，为坚毅、轻松和高效能的人生打开了大门。

如何把危机转变为机遇

确实，感觉就是我们的神奇小药丸。我还记得儿子瑞恩明白这一智慧的辛酸时刻，同时也深化了我的理解。

在某个寻常的周六早上，我正在地下室的健身室锻炼，听到莉兹和瑞恩（他当时13岁）在楼上争吵。听到声音越来越大，我决定上去调解一下。我走上楼梯，把门打开了一道缝，问道：“发生了什么事？”我没想到瑞恩就站在门边上。他气愤地使劲把门关上，我被甩了下去。他听到我摔倒了，赶紧开门，看到我扶着楼梯底下的扶手，努力站直。我没有受伤，但被吓到了，对瑞恩感到震怒。如果在由内而外的思维模式下，我不会是这种感觉。

我相信大多数的父母在经历类似这样糟糕的情况时，会说如下的话语：“你应该尊重父母，你不能这么跟你母亲说话。”

随着他们思想越演越烈，甚至会说：“你怎么可以在你父亲面前直接甩门呢？你该好好反思一下——从今天起不准出门。”

我绝不是一个完美的父亲。偶尔，我也会像其他人一样，被我的想法所干扰，但这次没有。我知道瑞恩是个尊重父母的孩子，无论他是否注意到，刚刚是他感受自己的想法，而不是感受环境的结果。对他人的尊重无法从外部植入。对于瑞恩来说，这是一个成长的机会，而不是我指挥命令的时候。

我们冷静地坐在一起，探讨一下感觉的目的。我们讨论了当一个人通过外在事物来解释自己的行为时会发生什么。

瑞恩说：“我不敢相信自己居然这么做了。”于是，我提醒他，被各

种情绪充斥的大脑并非冲突产生的来源，而在这样的状态下，思维模式受到了束缚的状态下，去行动才是根源。我进一步向瑞恩展示了这一原理在我身上是怎么体现的：如果被推下楼梯是我愤怒的真正原因，我现在还会感觉很生气，很有可能去指责瑞恩的行为来发泄我的情绪；如果我在这样一个被情绪绑架的思维模式下采取外部行动，这次冲突就不会得以平息，甚至会愈演愈烈。瑞恩听了我的话，我们之间中的爱也随之产生。

每个人都可以对一切事物持有全新的见解和观点，了解这一点其价值将不可估量。无论在什么情况下，当你理解了感觉的目的，各种错乱的思想就会消失，不费吹灰之力地，解决办法就会出现，危机变成了机遇。

我那天希望瑞恩明白什么道理呢？我希望他明白，他的感觉没有说谎。那些感觉是他的先天防御机制，能够让他远离各种被误导的思想。

学会洞察，你就能坚定前行

每个人都会优柔寡断，但不是由于环境，而是个人想法过多、智力过载的正常结果。这表明你此时的想法对你并没有什么太大的帮助。但是，正如我儿子所经历的那样，重新理解自己的感觉（如果你倾听你的感觉的话）将为你清理多余的想法，做出明确的决定打下基础。

精明的选择来自你自身的洞察，是自由而轻松的。不幸的是，我们身边一直存在各种误导信息。外界（你的父母、教师、教练或老板）会通过批评、要求和强压政策来刺激你呈现出最佳状态。但是，你最好的表现不是这样激发出来的。要想获得持久的成功，一个人的本能和内在的智慧才是唯一的来源。

当我写书查资料时，逛到一个网站，在上面看到了一个著名的自助作者的话：“前进总是意味着承担风险。不迈出第一步，你就无法走出第二步，生活就是这样的。”

我们已经听过其他类似的话：“别坐在那儿什么都不干。”“不要拖拖拉拉浪费时间。”或者，来自我最喜欢的电影之一《火爆教头草地兵》（Hoosiers）中的话：“不要被抓到在无聊地发呆。”然而，这些建议就像这位自助作者提出的建议一样，忽略了一些重要的部分：有时候也许我们留在原地不动才是最好的。当你贸然采取行动时，你可能思维僵化、缺乏洞察力，非但不能表现出最佳状态，反而可能表现得很糟糕。

与那些流行的观点相反，即使你看到机会没有抓住它，也不意味着你就是个懦夫。事实上，我们内心关于风险的担心有时候有其深远的意义：它表明你在当时并没有看得很清楚，所以不要冒险去行动！对于一

个在一垒的棒球运动员来说，在他想要盗二垒时，如果他犹豫了，那么也许意味着他应该留在原地把守。

取得进步与冒险无关。当我们根据本能的信念行事时，我们会前进；当我们感觉到担心却仍冒险采取行动时，则有可能会倒退。就是这样。

美国高尔夫运动界传奇人物阿诺帕尔默（Arnold Palmer）总是孤注一掷。“猛冲”这个词就是帕尔默本身。只要有机会，他就敢于冒险。但是这种无视内心不确定感受的倾向——冒险的不安感——让帕尔默输掉的比赛比他赢得的还要多得多。

相比之下，帕尔默的主要竞争对手之一，杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）在高尔夫球场上偶尔也会冒险。然而，尼克劳斯知道他的感受由内而外产生。他曾经说过，“我职业生涯中最大的竞争对手就是我自己。”他惊人的成功证明：他偶尔的冒险其实并不是投机，而是他洞察力的体现。

并不是说像尼克劳斯这样的成功人士没有碰到过不安的状态，我们都会经历。不过，就像帕尔默有时在高尔夫球场上表现的那样，当在不安的感觉中仍去横冲直撞的时候，我们可能会遇到麻烦。成绩稳定和不安之间关键的区别是，稳定的人在不安的状态下会冷静地找到另一种选择；而不稳定的人则试图通过一味苦撑来表现实力。

无论什么行业，决定个人成功与否的，是采取行动时的感觉状态，而绝不是某种具体的行为，如冒险。

如果下次你试图盗二垒时，记住：如果你感觉坚定而自由，那么你也许能轻松地到达二垒；如果你感觉到一丁点风险，那么你将有可能被触杀^[1]。

关注感觉的启示，改变才会真正发生

一个简单的提醒：你不必时时刻刻练习对感觉状态的意识或守卫你的感觉。在第二章中，我说过，你不需要把这样一个直觉性的过程变成一个刻板而枯燥的练习。杰克·尼克劳斯在每次进球前不会刻意地问自己感觉如何，或者是否意识到自己所处的感觉状态。即使是在比赛最激烈的时刻，他也没有。他就活在对自己思想的感觉中。他很少过度分析自己的直觉，甚至阻碍自己直觉的产生。这就是他一直赢的原因。

想要获得长久的平和心态，看到内在的思想—感觉的联系是第一步，也是唯一的一步。我常常告诉自己的听众去向内看，生活会变得更好。但是，如果你还是认为必须练习觉知或者做点什么才能获得智慧、领悟、解决问题——诸如求助大师、登山或者冥想，那么下面请听好了。

在做点什么（例如冥想的行为）和找到一种自然的冥想状态之间有着核心的区别。当一个人的心智平静时，答案会自动浮出水面。但这种智慧从内部展现出来，它不会因为某人在外部做了什么事情而出现，永远不会。

因此，随处可见的“让改变发生”这一口号是没用的。改变不是我们通过外力使其发生的，它是内心启示的结果。正是因为这样，我们并不能实时检测转变的进行，而只有在改变发生以后才发现。

我将用一件小事来例证。有一天早上工作的时候，我非常不顺心。结果没有任何征兆地，我发现自己正坐在办公楼大厅里舒适的椅子上。决定这么做的时候，我没有经过仔细的考虑，甚至不记得自己计划要走到哪里。我什么都没有想就采取了行动。繁重的工作间隙，我需要一次

喘息的时间，所以本能地而非事先计划地去了那里。事实上我真的放松了不少。我的焦虑缓解了，之后的一天我都过得非常好。

回到减肥的例子上来。我们知道大多数计划节食的人到最后都没能真正减肥成功。无论什么样的减肥计划，成功率都非常低。为什么？因为虽然各种减肥策略由外而内地制定了种种办法，但只要一个人的思想稍微有所松懈（哪怕只有一会儿），就不会严格遵守各种计划。而一个人的洞察才是促使一个人内在改变的因素。它会激发各种有助于减肥的轻而易举的行为，以致于有一天减肥成功的人会回头看，都会好奇自己“是怎么不知不觉走完这条艰辛的减肥之路的”。

关键是感觉的驱使。是我们的感觉在发挥作用，而非其他外在的事物。感觉让你收起吃东西的手，让你不受错误思想的引导，越过绊脚石，释放天性，展望未来。

现在你是否理解了与生俱来的感觉的目的？回想一下你已有人生中最持久的成就。是你不断强迫自己完成的吗？你是否承担着各种精神重担？还是感觉轻松而自由地任由才能发挥有如天赐良机？好事的发生有时候往往都是自然而顺畅的，无须多余的意志力。

以下两个例子证明，感觉是如何引导你走上正轨，使你不受错误思想的误导而盲目做出改变。这些例子也将帮助我们进一步理解什么是情绪断舍离：

- 在我们家的健身房中有一台叫划船机的设备。如果你用过划船机，就知道有时划动机子的感觉会很痛苦。但是当这种情况发生时，你的感觉并不是告诉你要更加使劲地猛拉硬拽或直接放弃，而是告诉你要放慢拉机器的节奏。如果你听从了感觉的指引，锻炼会变得不再那么痛苦，就像呼吸一样自然而轻松。
- 年初的时候，我接到了来自瑞克（Rick）的电话。他是我以前在高中当教练时的一位冰球运动员。瑞克情绪低落，且不知道该怎么

办。他和家人从新泽西搬到了新罕布什尔，很想念以前的朋友。他最近刚从大学毕业，很努力地找工作却没有找到。他现在在当地的一家超市当临时理货员。

我告诉瑞克，他的感觉不能预示他未来的生活，而是他思想的晴雨表。在通话最后，我提醒他，“你内心的失落情绪只是一个迹象，它表明你没有看清事实。当你有这种感觉时，不要相信所有的想法和看法。”

接下来的一周里，瑞克给我回电，感谢我指出他的感觉是因为他的想法而非他的经历（搬家，求职）。他现在感觉很好。他还迫不及待地告诉我另外两件事：一是，他收到了下个月在波士顿的三个求职面试通知；二是，他和一个可爱的女孩开始约会了，他们在同一家超市一起工作。

我问：“那个女孩是超市里新来的吗？”瑞克回答：“不是，我去那家店工作之前她已经在那儿工作了，我只是最近才开始注意到她。”

由内而外的思考模式非常奏效。那个可爱的女孩儿一直在那儿，而瑞克没能注意到她。一直以来，我们的感觉显示我们是怎样思考的——或深受束缚、或天马行空——以及我们接下来应该怎么做，不应该怎么做。当我们倾听我们的感觉，我们的头脑清晰，对事物的感知（我们的意识）不费吹灰之力就能变广。

所以让我们继续关注感觉的启示。它为你保驾护航，为自己和周围的世界做出正确的改变。没有芜杂的想法的时候，你会根据自己的内心智慧行事。

努力没有回报，并不是你的错

我们的感觉一直都是起起落落的。每个人都理解这一点，但我们总会在生活中遇到各种情况，例如过去的一段失败经历、即将截止的最后期限、家人的行为等，种种经历使我们习惯性地将自己的感觉归因于这些事情。当我们试图通过解决这些问题来修复自己的感觉，我们的生活则陷入了瘫痪。因为这些问题从来不是我们感觉的起源。你是否也曾像瑞克一样努力去改变什么，你以为这是唯一正确的事情，结果只是不断地做出错误判断并失败？我还有我以前的一些同事和教练曾这样做过。

当我在汉密尔顿学院的时候，我的冰球教练格雷格·巴特（Greg Batt）是一个传奇人物。他是美国最好的运动员之一，也是当时汉密尔顿的终身教练。当我们比赛表现好的时候，他是个特别好的教练，我们愿意为他在场上奋斗。但当我们一连输了好几场时，他会变得特别疯狂。我还记得大二有一次比赛，我们连连战败。于是，教练一直向我和队友施加压力，让我们比赛再努力一点。出于对他的尊重和畏惧（大部分是畏惧），我们听从了他的命令。我们强迫自己更卖力地比赛，试图突破重围赢得比赛。但你知道发生了什么吗？那场比赛低迷的战绩也几乎成为像巴特教练一样的传奇，十次失利的比赛，努力没有任何回报。直到教练几乎要放弃对我们的指导，我们才开始扭转局势。

为什么努力拼搏的指导建议会让事情变得更糟？为什么榨干自己的每一滴汗水却无法成功？为什么大多数人都在提倡这种抑制本能的努力方式，但如果仔细观察，却发现并不会得到回报？

这些问题的答案涉及造成失利的真正原因。一个人之所以会失利是因为他向外寻找自己糟糕感觉的源头并且不断与这些感觉抗争，结果导

致更狭隘的心理视角。在这样的视角下，更努力地改变只会加剧劣势。因为你没办法在一个模糊的视角下找到解决问题的办法，问题本来就是在这一视角中产生的。

例如，在销售行业，针对业绩不佳的销售人员的标准建议一般来说是出去更努力地卖东西或者四处奔走提升业绩。但是，由于努力和热情是一个人思维的副产品，在较低的思维状态下，他或她从失败中学习的能力很有限。不仅如此，该公司的形象可能也会因为它下属的单调乏味而受到影响，毕竟销售人员对外就代表着公司。

有句老话是“越努力，越幸运”，然而这还远远不够。你有多努力并不重要，重要的是你在什么样的思维模式下努力。我曾经在练习场外看棒球运动员们拼命地挥洒汗水，总是看到他们一遍一遍地努力，最终在場上的比赛成绩却不断下降。为什么？卖力拼搏结果却不尽如人意，其原因在于错乱的思维模式。相反，我也曾看到大部分成功的运动员在练习场上做了长时间的训练准备，结果比赛只是花了一点点努力就获得成功。你觉得是什么原因？

以下是一个相关的公式：

任何一位运动员+低落的心态=表现不佳的错觉

你是怎么解决表现不佳的问题的？听从内心直觉的指引，勤奋、坚定甚至狂热都没什么错（我会关注我所拥有的一切，希望你也一样）。但是当你的感觉告诉你别这样做的时候，请你别这么做。

这样看来：如果你让顶级选手在赢得比赛冠军之后描述自己的感受，会发现他们的回答尽是一些简单的词语，比如毫不费力地，顺利地 and 自然而然地。问那些表现失利的人或第二名同样的问题，他们会恼怒地说：“我不断逼迫自己，竭尽全力尽可能表现得最好，我所能做的仅此而已。”

但事实并非如此。对抗你的直觉让你筋疲力尽。你所能做的只是去

理解努力和卓越真正源于哪里：当你通过内在的思想-感觉联系来寻求答案，你就可以获得自由和灵感。

这与刻苦努力无关。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

别让多余思想阻碍了你的能量

既然我们谈到努力和卓越的话题，不妨再回顾一下关于激情的讨论。我曾说过一个人的激情来自内在，一个人的干劲和雄心壮志不受外界环境的影响。那么是什么驱动着一个人内在的激情呢（总不会是像电动汽车一样晚上充好电，然后白天就电力满满了吧）？

包括我在内的很多人都相信，人的体内有一种精神的能量流。比如，是这种精神的能量流驱动着我们的心跳。

许多人也相信，当这种能量自由流动时，人类会感到热情、奔放、理解和爱。当这种能量受阻时，我们感到昏昏欲睡、自我封闭，对他人持有偏见以及感到不安。但令人困惑的是，什么在调节着能量（和我们的感受）的流动呢？

大多数人认为是个人遭遇或环境。他们认为外面发生的事情会影响一个人内部的能量。我们知道情况并非如此。另一个常见的解释是生理上的：脊柱的排列和中枢神经系统的运作。这看起来似乎符合逻辑。如果你的身体结构脱位，那么能量流动和身体的愈合能力将会受到影响。

但是，这其中还有一种被我们大多数人所忽视的因素，它更能够控制能量的自然流动：一个人的思想。

当你的脑海中充满各种想法时，你的精神能量就没有什么空间，就无法顺畅而完整地在你体内流动。这就是为什么当你脑海中充满各种喧嚣的念头时，你会感到没有精神；而当你的头脑清醒时，你会感到热情。不要忘记：一个人脑海里正在发生什么样的想法并不重要。不信的话，现在想出25个积极的甚至是充满爱意的想法，我保证你只会感到筋

疲力尽。

那么，假设上述的一连串论述是正确的，当思想阻碍了这种无所不在的精神能量而使你缺乏动力时，你会做些什么呢？

什么都不做。答案归根结底在于理解。我们一开始就如同一张干净的白纸，没有人一开始就会产生一堆杂乱的想法。我们的想法随着时间的推移而积累，因为我们不断试图修复我们感受，而这是错误的做法（这样做需要越来越多的思想，所以我们感觉越来越迟钝）。我们并没有必要去修复感受，而应该了解精神能量始终在运作，促进我们天生的自我修正能力，并达到通透的状态。

无所不在的能量流听起来可能比较奇怪。但现在，对我而言，越发明显地感觉到，能轻松地克服缺乏激情的问题或任何不好的感觉，就像让这种自然力量发挥它的作用一样简单。我们无法否认有些东西确实可以支撑我们的存在，并使我们能够轻松地对那些曾经让我们感到不安的环境产生新的看法。所以，为什么不充分利用它呢？

内心越平和的人，越容易获得成功

毫不奇怪，如果个人束缚的感觉状态无法自然转变，最有害的症状之一就是变成压力。你有没有注意到，最焦虑的人往往是那些努力克服焦虑的人？他们去各处寻找方法来对抗压力，而他们最应该注意的其实是内在的精神能量，这能使他们变得清楚而冷静（消除焦虑的非抵抗方式）。

就像某位好心的朋友，在你焦虑时，跟你说：“试着放松一下。冷静下来，你会没事的。”你可能在想各种事情，工作报告、家庭生活，甚至是个人遭遇。你尽量放松，尝试不去想这些问题，但你越努力地尝试，感觉就越糟。

回顾一下第一章谈到的NFL队员保护计划。你还记得那些由外而内的方式是如何背离计划制定者的初衷吗？那些方法使运动员远离了大脑自我纠正的道路。当你让自己放松也是同样的道理。因为外在的事物去放松，反而会让你受到某些外在想法的干扰。

例如，假设你和一个朋友正在打高尔夫球。当你就要打进一球时，你朋友突然大叫，“小心那边有一个湖”。你本来并没有注意到湖泊，但现在你忍不住去想这个湖泊了，你甚至因此而生气，你朋友本不应该提那个湖泊。你试着去想其他的东西，比如你应该瞄准的那个显示球洞位置的旗杆，但没有用。现在你看到的只有湖泊（你变得更烦躁了）。你手一抖，然后……你猜对了——你打空了。

这一切都归结于你的感觉。没有人可以在感觉状态不佳时做出合理的判断和调整。事实上，你在高尔夫球场上的烦躁是一种直觉信号，表明你的想法偏离了轨道，也不应该去相信。如果你的想法在正确的轨道

上，你就不会感到紧张、烦躁或生气。

顺便说一下，了解这一点并不意味着你头脑会立马变得清晰，它意味着你不会再把你低水平的感觉归因于外界的事物，比如朋友的提醒或是那个湖泊，所以你不会往你阻塞的大脑中添加新的想法。然后，你的大脑会自我清理无用的思想，感觉会变得更好而不是变得更糟。

许多包括运动心理学在内的治疗方法没有起作用的原因也是如此。它们旨在寻找并揭示造成一个人不舒适的环境因素。带着这样的目标，你可能会在外在环境中寻找多年，许多一直在没完没了地接受心理治疗的人就是这样。而当你向内观察你的思想，你就会发现无端的平静和必然的成功。

去年，我收到了来自菲尔·休斯（Phil Hughes）的一封电子邮件。休斯是一位石油主管，他和玛利亚·贝内吉斯一样读了《静力》这本书，关于思维范式受到了一些启发。他联系我希望了解更多。这封电子邮件是在我们两周前进行的一次谈话之后发生的。

加勒特（Garret）你好！

我想告诉你一个关于我的故事。

最近，我参加了一次领导人会议，每个人都轮流向团队介绍情况。轮到我的那天，我早上醒来感觉不是很好。我很紧张，这很奇怪，因为我之前做过公开演讲，我把自己归类于擅长公开演讲的那一类人。

幸运的是，我知道我的感觉在告诉我：我的想法是错的。我提醒自己，如果我不去管它，我的头脑必然会变得清楚明白。我去参加了会议，不去期待会有何感受或表现。

果然，我的状态渐渐变好。

那天早上，团队被分成两个小组，我们组进行了关于管理变化的讨论。

我非常投入，于是主动要求随后我们向另一组报告时由我来总结发言。

这个汇报我并没有事先准备。我有两页的笔记和两张海报可供使用，但我非常投入地汇报，以至于几乎没有去看这些参考图纸。我们在小组讨论时详细讲述了两三个具有说明性和趣味性的轶事，我可以不假思索地一字一句完整地回忆并复述这些轶事。

我的演讲得到了很棒的反馈。我的很多同事都说我是一位“魅力十足的演讲者”。事实上，我没有做任何教科书上会教的事情。我没有事先练习，也没有把材料死记硬背或反复练习要说的话。我甚至没有做多余的思考，完全投入了工作。整个过程都很顺利，并不

是我刻意让整个流程顺利进行，因为我甚至没有意识到自己的行为。这是一种身心分离的体验。

这是您教授的由内而外模式的绝妙证明。当我的感觉提示我让事情顺其自然时，我都会使用这种方法。你所分享的内容真的对我有很大的帮助。

祝好！

菲尔·休斯

休斯的邮件展示了他关于情绪断舍离的几个重要的见解和洞察：首先，你的感觉存在是有目的的，它是你的直觉向导。其次，如果抛开那些焦虑的想法不管，它们就无法影响你的表现。第三，为某次行为做准备无可厚非，但注意不要让它们破坏你的直觉。最后，是否要给自己贴标签（在菲尔的案例中，是一个厉害的演讲者的标签）是件需要再三考虑的事情。

事实上，自我标签化是一个大部分人都热衷的却会压抑个性的习惯，许多人甚至都没有意识到这一点。所以，接下来我们有必要审视一下这种习惯。

打破自己的固化思维

自我标签化实际上是个由外而内的模式。当我们忽视内心的不安全感时就容易这么做。

你曾经给自己贴过什么标签吗？例如，“我是那种要做什么就会去做的人。”“当我年轻的时候，一个专家说我有多动症，直到今天我一直没法在什么事情上保持专注。”“我讨厌划船机，每次我用它锻炼时，我都很痛苦。”或者，12步戒瘾法^[2]的基础步骤：“我叫某某某，我是一个瘾君子。”

我也做过同样的事情。我时不时认为自己的感受是基于当前想法之外的东西——过去的经历。例如，我13岁时，目睹了一起可怕的事件导致了我的家庭分裂。因此，我经常把我对和睦团圆的家庭生活的渴望归因于过去的逆境。这样做很正常，但事实上并没有什么帮助。

为什么它没有帮助？答案显而易见：只有我的想法才能缔造我的感受。当我思想清晰，我感受到对家人的爱与忠诚。而当我思想混乱时，我就感受不到。尽管这听起来可能违反直觉，但即使我没有觉察到对家庭的爱和忠诚时，我仍然对莉兹保持忠诚。我并不会通过思考自身以外的诸如莉兹所说或所做的、我的过去，或给自己贴上的任意一个标签（我是一个忠诚的人），来建立一种假想的环境-感觉联系。我的感觉仅仅来源于我自己。

事实上，给自己的角色贴上标签只会加剧自身的不安。错以为你的感受是由外部环境造成的，这很正常。但是，当你根据这种错误的观点来给自己贴标签时，你会将自己置于虚假的判断和期待中，而实际上并不可实现。

同样的情况也适用于以下这个与家庭有关的例子：我曾经遇到过一位在一两年前失去妻子的绅士。他的心情一直很低落。在他看来，自己之所以会郁郁寡欢的唯一原因就是失去了他的妻子。据他所说，在妻子逝世前他一直是一个乐观的人。然而，当我向他说明，人类由内而外形成对一切事物的看法，包括对自己的看法时，他改变了原先的观点。

他说：“加勒，你说得对。有时候我想起我的妻子，感觉很好，有时我又感到很痛苦。”他继续认识到：“想一想，我一直都是这样看待世界的（从内到外）。我想我对生活的看法，包括我妻子的逝世，都是随意的。”

确实是这样。自我标签化使人的自我意识下降，限制了个人的种种可能性并且会产生自我怀疑。他对自己的描述（在妻子死前是个乐观的人）限制了他寻找生活意义，重新生活的本能。

无论你遇到什么，甚至是悲剧，你都有与生俱来的能力克服。正如你体温的默认设置是37℃，你大脑的默认设置是清醒状态。但是，自我标签化就像我们在本书中介绍过的其他外部恶习一样总是会破坏这个过程。

我希望你了解的是，当你处于高水平的意识状态时，人生选项变得清晰可见，因此就不会给自我设限。当你意识状态下降时，你的感觉会提醒你，“不要相信你此刻的想法”。人的许多限制都是自己给自己的。

最后，这是一个我个人关于自我标签化的理解。在过去，我给自己设置的一个界限是，把自己当作一个喜欢打高尔夫的人。当然我现在仍然喜欢比赛。但是当时，我坚信高尔夫是我生命中最重要的一部分，打高尔夫让我很开心。我甚至参加了比赛，取得了成功。然而，当我有一天发现我的快乐与高尔夫无关时，我立刻停止了花在练习上的时间，开始挖掘其他爱好的可能性和激情。然后，往后的人生选项打开了。我开

始真实地面对自己。

问题来了：我现在还会打高尔夫球，通常比以前打得更好，且更轻松。为什么呢？

做最真实的自己

你知道作家、教师、教练、上司和父母常常无法准确传达信息的关键原因是什么吗？因为他们破坏了信息；他们牺牲自己；他们在观众面前表演。在规划下一步行动时，人们普遍地往外看而不是往内观察自己的感受。当他们这样做时，他们的信息会变得混乱。

这里有两个关于没有保持真实，以及传达不明确信息的例子：现在，电子博客和线上杂志较为热门。许多作者习惯于为他们的文章起一个抓人眼球的标题，目的在于吸引观众点击——无论它是否真正描述了文章的实质内容。同样，许多父母和教练都教导他们的孩子或球员保持端正品行，而自己私下里的表现却完全相反。

我并不是说人们应该或不应该有某种行为，他们有何种行为取决于他们自己。我要谈的是为什么会存在这种不真诚的行为，以及为了避免诱惑，我们应该知道的一些事情。

坦白讲，我们有时候或多或少都会有走捷径的想法，我们忍不住夸大真相。为什么？因为我们认为自己的感觉来自于所处的环境。

就拿在线杂志编辑使用抓眼球标题的例子来说，杂志编辑想要制作一篇能够病毒式传播的文章，以获得大量的点击率和转发率，卖出更多的广告位，让发行商满意。她对这件事情倍感压力。这本身也很正常。但是，如果编辑不理解她感受到的压力来自内心——并且压力状态也意味着一时的思维混乱——她就会被感受到的压力压倒，采取强制措施来做任何她认为必要的事情来促成即时营销。如果她的行为不够清楚明确，并选择了一个误导性的标题，她的读者数很可能会下降，并且也无法获得长久的成功。

两面派的父母和教练也不例外。他们鼓励孩子或运动员“三思而后行”，而自己却相信那些不安的想法，没有遵循给别人的这类建议。

不过，在很多情况下，杂志读者、孩子或运动员一开始都不会发现我刚才指出的这种不一致。读者阅读一篇文章可能不会注意到它的标题和内容不符，孩子或运动员也无从知道他们的父母或教练私底下的真实行为。

那么，为什么保持真实还是很重要呢？

因为那些宣扬虚伪信息的人产生的影响力无法长久地持续。例如，我在一次谈话中发表的声明不真诚，观众最终会感受到我的虚伪，而我将无法对他们产生深远的影响。即使我发言中有真实的部分，最终也会失去信任的听众。

想一想，我们一定见过有些人表面上一时风光，最后却栽了大跟头，因为他们的信息是不真实的。

我会一遍又一遍地跟你强调：问题总是归结于你的感受试图表达什么。虚假的想法并不会让你成为一个不真诚的人，只会让你产生这种感觉。当你有这种感觉并将其付诸实践时，你的感觉不会变好。我们犯过的每一个错误都是由做过的事或说过的话引起的，那时我们正受到理智的感觉和想法的误导。

我在第二章中说过，脑海里有一个想法并不意味着这个想法是准确的。事实上，这个想法本身并不意味着什么。对自己保持真实，避免虚伪，获得长期的影响力，追随内心的感觉——它们是理智与愚蠢的试金石。

消除痛苦的最好方法，就是倾听自己的感觉

大部分人会把感觉这个词看作人生剧本里最煽情肉麻的部分，而实际上它位于开始和中间部分。

毫无疑问，感觉是你最值得信赖的资源。没有任何人或任何事物可以影响你的感觉，你的感觉来自于你自身。

思想-感觉联系是人类经验的基石。你的感觉是你思想能力的唯一指标。我希望前面这三章下来，你已经对这个原理了然于心了。

当你觉得精神不在状态时，这表明你没有清楚地思考。你阻碍了身体各处能量的流动，使你无法回归清醒状态。当你感觉轻松而自由的时候，则表明你能清楚地思考。大脑不清晰，是因为你就像所有人类一样，无法控制脑海中涌现的思想。你的感觉是想法和行动间的调节机制，它会告诉你是否应该根据想法采取行动。也就是说，你可以根据感觉判断，某一刻的想法是否有用，以及你是否在非抵抗之路上。

例如，如果你萌生了要辞掉已经做了20年的高薪工作的想法，你会怎么做？跟着你的感觉走。你的感觉会指引你采取下一步行动。如果这一想法让你感到被束缚，你的感觉会告诉你回到办公室继续工作。如果真的到了辞职的时机，你可能会感觉不舍，但不会感觉被束缚。明确了你感觉的是你的想法，而不是你的环境（工作），可以防止你被潜在的不良思想干扰，使你能够自我纠正，保持一致。

考虑到这一点，我想通过讨论一个更微妙的情景来结束本章：当人们麻木或者麻痹自己的感受（主要通过使用药物和酒精）时会发生的事情。许多人会不同意我要说的话，那也没关系。正如我们之前所讨论

的，我只能根据自己意识到的内容说话。所以从我的角度来看，这就是我所看到的。

可能有那么一个不知道思想-感觉联系的年轻人正在遭受一系列破坏性的思想和感觉。遗憾的是，由于我们生活在一个主要是由外而内模式的世界，还没有人告诉这个年轻人他感觉到的只是他的想法。他深信自己的感受来自于外界环境的某些事物，因此他想要深入研究他为什么会有这样糟糕的感受。他审视了自己的童年，周围环境，基因诊断和他看似严峻的未来。他似乎陷入了一个无底洞。他的想法向下旋转，并且更加失控。他变得非常糟糕，以至于最后他转向毒品或酒精来压制他的焦虑情绪。

由于药剂的作用，这位年轻人感觉更平静，更有掌控感。但是，因为想法并不是由感觉产生的（想法总是先于感觉出现），它受到各种破坏性想法的冲击。现在感觉这个调节机制已经不在。思想与感觉之间的通路已经被外面麻醉药剂所破坏了。他不知道自己那些的破坏性想法没有任何价值。他认为它们是真实的。他接受它们，并根据这些想法行事，最后导致危险的后果。

这个例子的目的不是为了给功能失调的行为找理由，或者描绘我们所生活的这个世界的失败主义画面。这个例子的目的，就像本书的目的，是提供一个尚未被考虑的方向，而这个方向能给人以希望。

在功能失调行为背后被忽略的因素是：一个人在某个特定的时刻，脑子里想法的多少。这就是为什么当人们在遭受痛苦时让他们做些什么，或让他们分析过去的情况并没有多少帮助。想法越多会导致混乱越多，从而导致更多的功能失调现象。

相反，每个人都必须知道，痛苦的感受——不安感、批评和愤怒——是通过想法产生并持续的，而不是因为外部发生的任何事情。一旦理解了这个原理，累积的旧想法就会自行消失，并被洞察力和智慧（新

思想）所取代。然后，感觉会改善，行为就会变得富有成效。

在“情绪断舍离”的这一点上，我的建议，特别是对年轻人的建议，是这样的：倾听你的感觉。无须向外寻找答案或合理化（增加思想）来缓解它们。生活是一个永无止境的过山车，充满各种体验和机遇。如果你在一开始没有弄明白思想-感觉的联系，你会破坏与生俱来的向上的能力。

现在，中场休息时间到了，以下是关于我们目前所提到的内容的简要总结：

- 你活在对想法的感觉中，而非对环境的感觉中。
- 你的现实是通过你的想法由内而外产生的。
- 你的感觉指示你的想法的可靠性。束缚的感觉表明你某个时刻的想法和对现实的看法是不可靠的。

那么接下来要发生什么？为了让你的自我纠正系统发挥最大效能，你必须待在游戏中。我将在第四章中介绍。

【注释】

[1] 棒球运动中的术语。

[2] “12步戒瘾法”是西方国家非常流行的心灵治疗支援团体疗法。

第4章

与自己的情绪和平相处

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

凭着耐心和坚定的决心，我们将继续努力，直到每一个绝望的山谷变成希望的高峰；直到谦卑和同情削平傲慢和荒谬的山顶；直到每个不公平的地方成为充满平等的机会；直到扭曲的偏见被明亮的智慧所替代。

——马丁·路德·金（Martin Luther King）

如果大脑生来坚韧，那么当我们糟糕和痛苦的感觉迟迟不肯消失的时候，我们又该怎么办？我们应该正襟危坐等到问题自动消失，还是应该像许多人建议的那样习惯它们的存在？

大多数人相信当某件不幸的事情发生，时间的流逝会自动抚平伤口。但仔细观察，你会发现身边有些人多年来一直为同一种想法所累。每个人在困境中挣扎的时间比他们预期的还长。时间真的可以抚平所有伤口吗？

无论时间过去了多久，或者我们坐得有多挺直，当我们怀着一种信念滋养着以前的思考方式（伤口），这些伤口不仅不会愈合甚至会恶化。我们都曾这样做过，有时候是几秒，有时候是好几年。但请记住，倾听自身的感觉，这是你的神奇小药丸。通过分析感觉，它们让你远离思想的瘫痪状态，让错误杂乱的思想回归原位。你知道你的感觉还有另一个矛盾的目的吗？它们让你避免身体活动不足。而身体的不作为也会搅乱你的思想系统。

这一原则是“待在游戏中”的关键。

马丁·路德·金之所以成为世界知名的重大变革推动者之一，是因为他待在游戏中。在他为最神圣的原因而战斗的过程中，他知道自己（感受）的起起伏伏是他思想动荡的结果——而不是生活环境的动荡。知道了这一点后，路德·金坚定地坚持自己的立场（待在游戏中），并带着

最清晰的头脑——无论反对他的人做出何种行为。

以下是一个可能跟你相关的待在游戏简单示例。假设你是一个商人，你打算向一个新客户进行推销，你的内心感到十分紧张。就像马丁·路德·金一样，你需要知道的是你的感觉并不是要让你反复考虑甚至改变你的游戏计划，而是让你留在游戏中并继续你的游戏计划，从而让你的思路变得清晰。如果你应该要退出游戏，就不会产生任何不好的感觉；如果到了退出的时候，你会毫不犹豫地退出。这个过程中没有涉及任何思考的部分。

还有另一个例子。2012年10月，我所在的地区受到了美国东海岸最严重的风暴之一——飓风桑迪的袭击。我们在新泽西州的家幸免于难，但难过的是我们种的许多老树被摧毁了。风暴过后，对我来说，有必要花费必要的时间和金钱来改善这件事。我甚至考虑聘请高价景观设计师制定计划，并让他们推荐合适的替代树木和承包商。事实是：我感到沮丧，不安全感，近乎绝望。

我为什么有这种感觉？因为我把我的感觉归到在自身以外的事物上——桑迪飓风对我家老树的破坏。我想让一切恢复到原来的状态。我还把大量的时间、金钱和精力花费在本不必着急处理的事物上。

相反，我决定要做的就是留在游戏中。即使我感到沮丧和不安，我还是帮助了我的邻居和朋友。我写了关于经历飓风经验的文章，希望它们可以为他人发挥一点帮助。我安慰我的家人。还没有等我意识到，原本沮丧无措的感觉已经消失了。我忘记了那些老树，并且，一切事物处理完之后，我喜欢上了房子和庭院的新景观！

这背后的原因非常简单：你的大脑总是会以对你有利的方式在运转——只要你不妨碍它的运作。如果你知道你的不安情绪正试图要告诉你，不要去管环境，只管忙你的事情（无论那是什么），你的不良思维就会消失，新的观点就会出现。

因此，检测你是该回去静坐，还是卷起袖子加油干的一个方法是，看你在当时消耗了多少精神能量。缩在房间里搜寻答案是非常耗人心力的，就像我最初在树的问题上那样。但是待在游戏中，像我后来选择去帮其他人，让你不再把自身感觉怪在环境上，使你冷静下来，释放自我。

与任何行为一样，无论你是坐着不动还是跑来跑去，这都无关紧要。重要的是，你是在何种思维模式下静坐或奔跑的。有些人明白自己生活在对思想的感觉中，他们的感受和想法总是会自然而然地改善，无论他们在做什么，都会保存能量。他们也有战胜“飓风”的本领。

偶尔你可能也会像我一样在遇到事情时感到惊慌失措。但是，正如你在本章中看到的那样，批评某人或某事，努力去寻找宁静，或者绞尽脑汁寻求问题的解决答案将耗费许多能量，最后只能继续生活。最耗竭一个人精力的就是向外部寻找答案解释他或她的感受。

别让负面情绪干扰了你的行动

在第三章中，我提到班克斯说过智慧无处不在。这里就有个例证。作家、演员兼导演伍迪·艾伦（Woody Allen）曾经说过：“只要出席就完成了百分之八十。”的确，如果我们偷懒，机会可能会悄悄溜走。但是当我们选择去做时，就要让自己处于一个准备状态，保持清醒，迎接机遇和成功的到来。

在我提出“静力”这个词并写了一本书以后，许多人以为我在倡导保持静止的行为（而不是静止的思维模式的力量）对于追求卓越人生的重要意义。曾有个来访者问我：“你是说当我情绪低落时，最好坐着一动不动，然后等待事情变得清晰明白吗？”一点也不是。

假设你是个拳击手，你正在为一场比赛做准备。你的日常行程包括一些重要的训练，因为如果你不认真练习，你可能会受伤——更别提输掉比赛了。但是有一天早上你醒来，脑海中出现了一些困惑的想法：“我该不该去体育馆训练呢？”随着犹豫的念头加深，（处于这种困惑）你觉得自己最好还是待在家里，尽管你不确定是否应该这么做甚至有点愧疚。

但是，也许是你错误地解读了自己的感觉呢？在这本书中，我说过这种现象很常见。事实上，如果你真的需要休息一天，你不会出现这些犹豫的念头。你会累到早上直接睡过头，听不到闹钟的叫声。你不会去想应该怎么做，不应该怎么做。

因此，这种不确定感其实是你应该出现的信号，你需要起床，去体育场训练。你必须待在游戏中。是你的想法而非训练影响了你当时的行为。无论在什么样的情况下，你最好在混乱的想法中继续待在游戏中，

当出现那些想法时，你暂时还没做好偏离既定航线的准备。

不要忘了，你的感觉是你的向导。当需要改变时，改变的感觉会变得直接、立即而坚定（即没有想到要做出改变的决定）。当需要继续待在游戏中的时候，感觉会变得散乱、困惑和矛盾（即产生很多想法）。

还有另一个例子。我工作中遇到过的大多数运动员、商人或医生都有着快节奏的工作。他们有时也会为何时该进、何时该退而感到困惑。外科医生会说：“我明白你的意思，我的感觉是思想和思维的晴雨表，但我在手术室工作，就算我感到慌乱，我也不能停下来等待想法变得清晰。”

恰恰是这样。外科医生明白他们的感觉来源于他们的想法，而不是手术室内发生的事情，他们没有理由停下来去等待思维变得清晰。他们不会因为暂时混乱的思维模式下产生的感觉而停滞不前。他们继续专注工作；他们保持很强的韧性；然后，他们的想法自然就变得清晰。

以下是一个启发性的问题：如果你在花园里散步，感到不安，那么你不安的感觉是来自这个花园吗？

并不是。那么，为什么你还会把你的感觉归咎于其他的处境或环境呢？

我明白，特别是你们当中有一些人认为，当你感觉不太对时，生活中确实有些事情实实在在地发生了。你们会认为这和花园是两种不同的情况。然而，混乱的思维绝不是让你刻意坐在一边，深呼吸，保持镇定。思维变得混乱是你在思考这一事实的正常结果。这个世界一切正常。你只需要知道这一点，然后继续散步（在花园中或其他情境），你的心理免疫系统会自动将你带回到平和的状态。

正如我在本书开头所告诉你的那样，如果你现在还没完全弄明白这

一模式也不必担心。只要继续和我一起待在游戏中，让我们进一步往下探索。也许读完这一章，你的头脑就会变得清晰。

对当前状况保持清晰的觉知

去年春天，一个棒球运动员给我发短信。我提出的对问题置之不理和待在游戏中的区别对他来说很新奇，他仍然比较困惑。那天晚上，他以0：4输了比赛，想要听听我的意见，不知道是不是应该马上努力训练，以解决自己击球动作中出现的问题。我问他：“你现在感觉如何？”

他的回答是：“我对今天的表现当然是不满意的，但我做得还行。我一直虚心求教，充满热情，努力发现自己的不足。”

“那么，”我说，“虽然并不应该由我来告诉你该怎么做，但如果你一定要问我的意见的话，去练习吧！”

大约一个月以后，这位运动员又给我发了条短信，询问另一个不同的困境。虽然他的击球成绩自从上次交流之后已经得到了改善，但那天晚上他又失利了——0：4。我问他同样的问题：“现在你感觉如何？”

他回答道：“我想说我还好，但是我的队友在和我去吃晚饭的路上，我有一种奇怪的不安感，我认为我应该留下来，继续改进我的击球动作。现在我非常困惑，是不是应该去球场练习？”

“去吃晚饭吧，”我回答道，“现在，你最不应该待的地方就是练球场。”

显然，我在两种情境下的建议和这个运动员的表现（0：4）无关。

回想一下我大学时候的冰球教练巴特。他和许多人一样，都主张通过一刻不停地努力来弥补当前的不足。而我认为，一个人能在多大程度上弥补自己的不足，是基于他对当前状况的清晰认识，往往也和具体情

境无关。

换句话说，待在游戏中的无关于具体的行为，无关于你是否听从自己感觉的指引。在我们第一次谈话中，这位运动员意识到，练球场在召唤他。他的想法在干扰他，所以我让他回到内心虚心求教、热情和坚定的感觉。在我们第二次谈话中，他的直觉是指向吃晚饭的，只是再次被自己片刻的想法所阻拦。在这种情况下，待在游戏中则意味着给队友鼓励，享受和队友在一起的时间。

事实上，在我写这本书的时候，我有过一些拖延（然而我还是待在游戏中）的时刻，以及一些明确要远离写作的时候（另一种待在游戏中的形式）。有些时候适当的退缩是必要的。有时候我们会忘了，我们感觉到的是我们的想法，而不是工作或种种琐事，所以我们拖着疲惫的步伐给自己的感觉找种种外在的借口。要想变得高效而多产始终需要往内看，因为当我们停下来思考的时候，无论我们做了什么，并不会变得高效多产。它自己就会发生。

如何获得高效自我

显然，思想-感觉的联系与一切息息相关，包括生产力。然而，很多商业专家并不这么认为。目前市面上有成千上万种教人如何变得高效多产的书籍。无论它们看起来有多么深思熟虑或令人受益匪浅，以我的经验，几乎所有的建议都不能长期地帮你解决问题。原因是，它们忽略了感觉来源于思想而非环境的事实。

这些书籍告诉你为了获得卓越人生、该如何思考、如何行动。他们还推断，如果你没有把工作做好，你的心态就会崩溃，所以你最好采用他们提倡的策略。

缺乏生产力是低效思维模式的一种表现，但不是原因。这些专家给出外部策略来使人变得勤勉，这种做法完全是本末倒置。

让我们回到生产力真正的本质上来。具体来说，考虑如何提高在工作、家庭、学校或赛场上的效率时，你要先回答一个问题：该做些什么来理清思维，清理一些没用的想法？

你可能已经想到了答案，就是什么都不做。你只需待在游戏中，不去管那些令人心神不宁的想法，然后你自然就会回到高效的思维模式。如果你试图去解决效率低下的问题，那么结果如何就要看运气了。我说过，在一个低效的思维模式下做任何事，你的表现只会下降。

我的一个同事蒂姆·格拉尔（Tim Grahl）曾经验证了这一观点。格拉尔的公司，奥拓智囊集团，为许多作者和演讲者提供了最前沿的资源。他本人也是超级具有创造力。他和我花了很多时间讨论那些生产力书籍的错误，我们都认为不要试图通过使用他人的理论或策略来强制改

善效率非常有必要。

所以，某个平常的星期一早上，格拉尔对自己的待办事项清单产生了反常的消极想法，随之而来的是焦虑，以及还没开始就停掉工作好好休息的想法。于是，他决定待在游戏中。他没有通过各种策略来提高效率，也没有退缩，而是把自己消极的想法放在一边，让思维变得清晰。格拉尔是怎么做的？他埋头扎进了自己的待办事项清单中。

结果呢？格拉尔轻松地在午饭前完成他了所有任务，并有一个下午的时间开始一个新的项目。

在我看来，今天的大多数商业作家和绩效教练似乎都是凭空想出一些提高生产力的策略。如果你采纳别人的建议去追求卓越，并将其与自己的内在智慧和本能相结合，你的困惑和不安只会加剧，并且永远不会取得长久的成功。

顺便提一下，也并非所有作者都是凭空捏造的。我会在本章末尾介绍一位理论观点有一定道理的作者。

在此期间，如果你期望获得高水平的表现，但无法摆脱自己的方式，请想想以下这7点关于生产力的提醒。它们将引导你向内心探寻，发现自己待在游戏中，获得高效自我的能力。

1. 你能否变得高效多产与你当前的想法和思维模式息息相关。
2. 任何高效能的策略在一个不清晰的思维状态下都是没用的。
3. 如果你继续工作，你的清晰度和生产力水平将会自己提高。
4. 如果你在想是否应该休息一下，那就不应该休息。
5. 如果休息是自动进行的、显而易见的、本能的，那么休息吧。不过这点也不需要我多加提醒。
6. 你对一项工作的理解是基于你当前的思维清晰程度。同样的工作会在一个不明确的思维模式下变得困难重重，而在一个清晰的思维模式下则变得轻而易举。

7. 无论做什么，在斗志昂扬的状态下进行会非常高效，在精神萎靡的状态下进行则不会。

刻意练习，真的是对的吗

到了第四章的中间部分，让我们重新整理一下。我已经举过许多例子论证什么是待在游戏中，以及它和生产力之间的关系。同样地，我们也应该知道什么不是待在游戏中。

待在游戏中并不是杰夫·科尔文（Geoff Colvin）在他的书《天才源自刻意练习：通向成功的高效学习法》（*Talent Is Overrated*）中所揭示的“刻意练习”的理论。它也不是马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）的书《异类：不一样的成功启示录》（*Outliers : The Story of Success*）中所推广的“一万小时理论”（即如果想在某一领域达到最高峰，至少要花1万小时来进行专门的练习。）。正如我们在本书中所看到的那样，决定卓越成就的，从来不是投入了多长时间或逼迫自己有多努力，而是你在何种思维模式下推动自己前行。坦白说，待在游戏中和不断逼迫自己恰恰相反！

我尊重这两位优秀作家的作品，我们只是以不同的方式看待成功的来源。由于许多人正在通过各种信息，猜想和书籍中的数据以寻求激励，所以我认为有必要强调一下这个不同。

简而言之，就是由外而内的思维方式和由内而外的思维方式之间的不同。对我来说，一个人工作多长时间或工作多努力和他能发挥出多大的天分之间，没有必然的因果联系。有些书中指出数据显示有相关性，但仅此而已（更多仅仅是数据上的相关关系）。

在《天才源自刻意练习》这本书中，科尔文举了高尔夫球手泰格·伍兹（Tiger Woods）的例子来论证其理论。他认为伍兹在高尔夫球上的成就是数以万计刻苦训练的结果。真的如此吗？事实上，即使在今天

伍兹还是在进行大量的训练。而他今天的成就已经不比当年了。如果他的努力是他精通这项运动并获得成功的原因，为什么伍兹现在的成功率不似从前了？

有人说，这是因为经年累月的训练对他的身体造成了不良的影响。也有许多人说，是因为他无法超越自我的个人问题。前者可能是事实，但后者不是。不管怎样，不要忘了，伍兹最后一次赢得大满贯赛是2008年的美国公开赛。他拖着一条伤腿，在大众持续的注视下，继续专注自己的比赛，最终成为有史以来最好的高尔夫球手。

如果并不是因为不够努力、受伤或生活在公众的视线之中，那么阻碍伍兹重获昔日辉煌的原因是什么呢？

答案很简单，是伍兹继续待在游戏中的程度有多深。

就跟其他人一样，当伍兹的感觉停滞不前时，他的感知领域随着意识的下降而变窄。他对此无能为力，最糟糕的结果只是打球时随意的一次击球。但如果他没有注意到自己的糟糕感受来自正常的思想起伏，并且为了使感觉变好一点，他试图对自己的挥杆姿势或者对自己的生活进行调整，那么结果只会变得更糟糕。待在游戏中意味着伍兹应该继续日常的行为，而不是去修复什么问题——因为只要不去管他的思想和感受，它们自动会变得清晰。待在游戏中与恐慌相反。待在游戏中就是信念，相信一个人天生的自我纠正能力会发挥作用。

待在游戏中并不是让你在一种只会越打越差的精神状态下，走进练习场，连续击打高尔夫球。科尔文谈到，伍兹和他的父亲都把“勤奋”视为他们成功的基础。可能对他们来说是这样，但请记住，激情与勤奋不是一回事（伍兹自己也曾提到的，他年轻时可以打一整天的高尔夫而丝毫不会感到疲惫）。

最后，科尔文和格拉德威尔分别提出的“刻意练习”和“一万小时理论”产生的最危险的影响，不是对像伍兹这样的职业运动员产生的影

响，而是它们胁迫着年轻人的大脑和身体。我曾经在高中和大学里遇到一些父母用科尔文和格拉德威尔的理论作为迫使他们的儿女过分努力的正当理由。

正如我经常对父母说的那样：“在任何任务、努力或训练开始之前，孩子的意识水平或精神状态必须是家长应该优先考虑的。”

你不需要强迫自己保持最佳状态

无论是“刻意练习”还是“一万小时理论”，这两种策略都是多余的。每个人都渴望自由和安逸，也知道要想在某一领域变得精通甚至出色需要多努力地逼迫自己，以及投入多久的时间。但是任何人处在一个受束缚的精神状态下，迎接他的只会是平庸。

再者，这种智慧不是从外部传授的。科尔文和格拉德威尔在他们的书中提供了数据、科学研究和基于事实的案例，并得出这个理论：任何人只要通过大量的（痛苦的）练习，都能获得卓越成就。但这些只是理论，并非绝对真理，并非所有使用这一理论的人最终都能获得成功。

我的一位导师乔治·普兰斯基（George Pransky）曾经说过：“数据证明暴雨排水管溢流会导致雨伞的使用。”他这句话听起来可能很愚蠢，但数据确实显示了相关性。无论我们谈论的是暴雨排水管和雨伞使用率之间的相关关系，还是“刻意练习”/“一万小时理论”与精通某一领域之间的相关关系，都未必就是因果关系。现在你明白所谓受数据支撑的理论，其真实性如何了吧。

事实上，我们总会被一些人的信息和意见所干扰，那些人能根据自己当前的意识水平尽力做到最好或者理解了大脑的运作原理。我想我也会让你有这样的困扰。但我的目的是让你了解整个思维系统是如何运作，而不是告诉你该做出何种行为来应对。如果你能明白，在本书中，行为理论和策略不是最终答案，那么我就达到了我的目的。行为是事后发生的，而发生的破坏是既定事实。

想一想：如果一味地听从别人的建议，随着自身的自由意志和本能下降，你就无法做对任何事情。向内看，你感觉到的是你的想法，你就

不会做错任何事。向内看就是留在游戏中。这使你的头脑恢复清晰，保持好奇心，做有价值的事情。

当你拿起这本书时，你是否希望找到改变生活的明确的步骤？使你达到最佳状态的路径？追求卓越的蓝图？那么，我郑重地告诉你，它们不会出现在这本书中。不管怎样，这并不重要，你不必非得有一个完美的思维模式使你获得最佳表现。你从来不需要去追求最佳状态。

读到这里，希望你能够松一口气。因为只有当你的思想摆脱负担，不再试图去追求完美的精神状态，它才给洞见和卓越腾出了空间。事实上，我并不是很推崇“最佳状态”这个词。

下面是另一个例子，如果你遵循另一个人的建议或技巧来寻找完美的心理状态：假设你是职业高尔夫选手，参加大满贯赛最后一轮的最后一组比赛。前一天晚上，你辗转难眠，现在你在去往球场的路上，你焦虑的想法和感受没有丝毫缓解。你（和大多数人一样）认为，焦虑的想法和感受会是个麻烦，你必须要在最佳状态下赢得大满贯。

所以，你回想并使用了某位运动心理专家推荐的深呼吸/可视化技术。你回忆如何使用这种技术：“好吧，通过鼻子吸气，嘴巴呼气，想象球滚向目标位置。”接着，你又想：“哦，等等，也许时通过嘴巴吸气，通过鼻子呼气，并想象自己拿着冠军奖杯的画面。该死，我不记得该怎么做。我最好尽快想个办法克服这个问题！”

实际上，是你的思维和焦虑加剧了芜杂的心绪和焦虑。你头脑中塞满了各种刻意的想法，大脑无法自动发挥作用以使自己恢复清晰状态。换句话说，因为你不知道头脑是否一定会自动恢复清晰，所以你干扰了这一系统固有的功能。

那么，你可以做点什么呢？在一些重要的时刻发生之前，在你感到困惑或焦虑的时候，你应该怎么做？当你不在最佳的心理状态时，你应该怎么做？

当蒂姆·格拉尔觉得自己的待办事项清单没什么可干的时候，他是怎么做的？当我们的棒球运动员对自己的挥杆感到没什么把握的时候，他是怎么做的？以及我在写书的过程中，当我感觉被卡住时，我是怎么做的？留在该死的游戏里！悉德·班克斯称感觉就是我们的病毒检测器。它们让我们向内在看到一时的思想病毒，而不是向外去做点什么来克服麻烦的待办事项清单，具有挑战性的挥杆姿势或写作时的瓶颈。

就这样通过向内看或待在游戏中，我们才变得清晰明白，与采取策略解决问题的做法恰恰相反。

在第三章中，我说过精神健康，或者说清晰的认知，每个人都与生俱来——不管他们目前的幸福水平如何。这意味着你已经24小时不间断地生活在最佳状态中了。你之所以感觉不到，是因为你脑子里的各种纷繁复杂的想法在捣乱。

每天，在我的工作和个人生活中，我总会惊奇地发现，当我们不再试图改变思维方式时，人类的思维会轻而易举地进行自我修正，变得清晰和清醒。如果人们一直试图解决自己的混乱状态，感觉就不会变好。

以下是我给出的9个理由，为什么你越努力地想要处于最佳状态（清晰的思维状态），越是反其道而行：

1. 处于最佳状态并不需要你做什么。清晰的思维状态是无条件发生的。
2. 处于最佳状态不是你要追求的东西，它是一种自然的状态。
3. 通过使用某种方法来达到最佳状态使你远离了自己与生俱来的智慧，以及天生的自我纠正能力。
4. 是否处于最佳状态和你的生活环境无关。
5. 最佳状态是不产生什么想法。使用某种策略来达到最佳状态则会产生一些想法，这恰恰背离了你想要达到的目标。
6. 认为你只有处于最佳状态下才能获得成功，只会促进一时的消极心态。

7. 如果你试图修正你的思想来达到最佳心理状态，那么你并没有理解你的思想其实是中立的这一事实。
8. 在一个低水平的心理视角下，你无法清楚地看到生活，所以不断磨砺自己只会是一个无止境的苦难。
9. 一件事情的结果不是对自我价值的绝对评估。无论是否达到最佳状态，得到发展，获得成长，并且取得成功的机会总是有的。

现在你明白了为什么我不推崇“最佳状态”这个词吗？试图达到最佳状态，就像试图入睡一样。而睡眠是自然发生的。除非你通过脑海中的各种想法阻止自己进入睡眠状态。否则无论你处在何种处境或遇到何种问题，来自内心深处的直觉总会给你答案。

解决问题的捷径，就是保持清晰的头脑

各行各业的每一个人都在尽最大的努力解决生活中遇到的问题。这是令人钦佩的。然而，在我看来，就像那些试图竭力处于最佳状态的人一样，大多数人都有点用力过猛了。即使是我，有时也会犯这样的错误。

有一次，我心不在焉地把两个来访者的见面安排在了同一个时间段，后来绞尽脑汁寻找解决办法也没有找到。我接受现实，想着至少有一个客户会对我感到不满，也可能两个都会。有趣的是，当我这样想的时候，我的思维放缓了，对这个所谓的困境的解决办法也出现了。由于两个来访者都来自同一个机构，我组织了一次联合培训，大家可以自由地分享观点。结果这个办法奏效了，两位来访者都为那天所学到的东西向我表示感谢。

我们中有99%的人都是这样解决问题的：

我们认为情况很糟糕，所以得出结论，解决问题的方法是再多想想。

而通过从内而外，待在游戏中的方法解决问题是这样的：

我们认为情况很糟糕，所以得出结论，我们没有正确地思考。

就像本书中的每一个例子所显示的那样，要想解决问题，你首先需要明白问题始终存在于你的思维中，而非环境。在清晰的头脑、流畅的思维状态下，各种答案和启示会出现。在一个混乱的头脑、过度思考的状态下，只会是各种困惑和阻碍。

换句话说，你找不到解决办法并不意味着它不存在。我们所有人都经历过困苦挣扎，在当时看起来似乎是无可挽回的结局，而后来却发

现：“这种情况并不复杂。到底有什么东西干扰了我？”根据我的经验，遭受了多少苦难与努力奋斗的东西之间没有因果关系。

尽管你已经了解了，但我还是要再说一遍：问题从来不是引起焦虑不安状态的原因，而是焦虑不安状态的一个表现。当你全心全意要分析一个费解的问题时，你只会将它复杂化。你从内往外产生你的看法。这就是为什么反复想一个问题没有什么用，因为一开始就是想法引起的种种不安。

例如，你是一个孩子的父母，你是否试图帮你的孩子分析为什么他会感到沮丧，结果却反被嫌弃？因为大多数孩子知道在悲伤的状态下去分析原因对于缓解这种情绪是没有用的。他们明白自己情绪的起起落落只有一个原因：他们的想法。谈论、处理或积极化描述某一问题需要额外的思想，而这导致更多的悲伤情绪，而没有缓解。

某年8月，我收到了下面这封来自德布·维森廷（Deb Visentin）的电子邮件。维森廷是个厉害的骑行者，同时也是个超级好的人。这个例子意义深远，展示了深入思考问题和待在游戏中让问题自行解决两种方式之间的区别。我经常把这种差别描述为同困境展开搏斗和享受其中的日光的区别。毕竟，只要你不抗争，过山车的骤降过程也可以成为非抵抗之路。

加勒特你好！

我只是想感谢你写了《静力》这本书与大家分享。我是一名骑行者，在全国乃至国际上都取得了成功。然而，我总是不断在动力和一些自我挫败的想法中内耗。

现在我意识到，一直是我想太多了。我过度思考我的问题和解决问题的方法，反而开始倒退。就像你说的，实际上，我一直待在过山车的最底部。为了提高自信，改善比赛的心理素质，我读过许多运动心理学书籍，尝试过冥想、自我肯定、生活训练，还有催眠，结果都没什么用。我已经无计可施了。我一直在尝试各种方法，结果非但没有提高自信心，反而失去了自我。每一种外在的策略并不会太持久的改善效果。它们耗尽了我的心力，让我变得更加困惑和沮丧。尝试另一种意向技术的想法也让我感到无奈。

还好，我看到了您的书，之后浏览了您的网站。突然，我明白了：我的生活之轮一直在不断转动，没有停歇。使用各种策略只是让我对自己变得更加不确信。

但是现在，知道我的大脑生来就有变得清晰的能力让我重新获得了力量。往内看我自身的思想，而不往外看，让我重新找到自己的轨道。这感觉很好。

我热爱运动，而且也很擅长。我重新感到了第一次比赛时的热情。

我不在和各种消极的时刻作斗争，因为我知道那只是暂时的。我只需要待在游戏中，明白过山车又会往上升。每一天都会变得更加轻松，而我在情绪底端的时间变得更短。简直太神奇了！

非常，非常感谢！

德布·维森廷

就像维森廷在邮件中所揭示的，解决问题的关键在于：如果你的想法是对的，你的问题将不会存在，也就无须解决。这也是为什么待在游戏中很重要，这样你就不会戴着模糊不清的眼镜去试图看清生活的真相。再者，通过外在世界来解释和修正你的感受，并不会让你获得复原力。这样做只会阻碍你自我纠正并找到有见地的解决方案的积极性。

重新思考的力量

关于通过外部世界来解释你的内在感觉（从而阻碍你的天生的复原能力）的错误习惯：向外看的人往往思维狭隘，守旧固执。而不这么做的人，往往会反复思考他们的观点并听取多方面的意见。

你属于哪一方？

在我看来，如果更接近思维开放的那一方，所有人都会变得更好，实现更多，世界将会变得更美好。要这样做，我们必须先了解另一方根据外界环境寻找理由或借口的不合理。

下面是一个有关我女儿切尔西的例子：有天晚上，我心情不是很好，我逛了下切尔西的某个社交主页。然后，就像其他父母也可能出现的反应一样，我不喜欢所看到的内容。我生气了，朝着楼上大喊：“马上下楼！”我的初衷是告诉切尔西一些我的想法，并让她删除发布的那些内容。然而，在她未下楼，并且在我情绪爆发之前，我的想法有了一些转变。

我突然想到：“等下，你个笨蛋，你觉得这些内容是错的，但是很显然你那16岁的女儿不是这么看的。”

为什么我会突然这么想呢？为什么我会重新思考我的观点？因为我意识到我的想法——而不是切尔西在社交网络上发布的内容——构成了我感受的基础。我重新思考了我的观点。我愤怒的感觉生动地提醒了我，我当时的想法是不可靠的，也不应该相信。让切尔西对我内心的这种感觉负责，显然是朝着错误的方向迈出的一步。

那么，当切尔西下楼时发生了什么呢？首先，我为我的叫喊道

歉。我们对各自关于社交媒体的不同看法进行了愉快的交谈。我们都从中学到了一些东西。虽然我还是完全不同意她的观点，她也一样，但我知道切尔西因为我对她的信任而感到高兴。事实上，第二天早上，我注意到她更新了她的社交账号，包括父亲节的推文：

父亲节快乐，我生活中最重要的人

@加勒特·克莱默 爸爸，我爱你！

我还能说什么呢？

下一次你感到生气、紧张或焦虑的时候，请不要将其归咎于环境。很多时候，你的感受来自你自己。只要掌握这个原则，你就会轻而易举地避免批判性的评价，获得灵感，并发现对一切事物的热爱。

现在，这就是我们所有人都需要考虑的事情。

为什么成功总是与自由意志携手而来

你认为南非总统纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）是如何克服了他的个人评判，找到灵感和爱，并且以如此的尊严和优雅熬过了27年的囚禁呢？因为他敏锐地认识到了非抵抗之路。

曼德拉知道，狱中的经历是由他自己的想法造成，而不是由其他人造成的。这并不是说他在监禁期间没有仇恨或绝望的感觉。我相信他一定有。但感觉作为他的病毒探测器，使他知道仇恨和绝望肯定是病毒。

行使自由意志的反面是相信外在的事物可以以任何方式改变你的生活——曼德拉当时的处境或环境被诅咒，他获得自由。就像他一样——不去管你的老板、孩子、父母、老师或教练——你可以自由地以任何你认为合适的方式解决生活中的难题。接下来我们会碰到规则、期望和目标，但现在要明白一点：遵守行为准则，如曼德拉在监狱中所做的，并不意味着行为准则会改变你的想法。

每个人生来就有自由意志。那么，为什么有这么多人放弃了自己的自由意志，而遵循别人的道路呢？为什么极少数人还能始终如一地依靠这种内在的功能行事？

答案在于，由外而内模式一直都盛行其道。从我们小时候起，就被告知要小心这个那个；我们学会区分对与错。我们的生活任由错误的模式支配：环境-感觉的联系。例如，年幼的孩子无所顾忌地在外面玩好几个小时。无论天气寒冷或炎热，他们都不会考虑环境的影响。直到一位关心的大人，劝诫他们穿上夹克或多喝水。

我并不是说在寒冷的天气里穿上一层层衣服或在高温下补充水分对

于孩子来说是不重要的——确实需要。我的观点在于，让他们听从自己的直觉，孩子们很可能自己就会发现这一点。如果他们没有，则需要某个方向上进行引导，不要忘了孩子可以以不同的方式来看待事情。当一个年轻人内在的智慧和本能被别人的意见或判断左右时，他的自由意志将首当其冲。当关键的东西缺失，想要获得成就就会变得越来越困难。

还记得我们说到过提高生产力的策略及其潜在的负面影响吗？一个孩子或任何一个受到他人严苛的监督而一直摇摆不定的人，他的表现也会很糟糕。理由是，一个人的直觉和另一个人的观点之间的冲突总是会产生一种束缚的思维状态，在这种状态下，想要有好的表现是不太可能的。

仔细想想：如果有人告诉你要做什么以及怎么做，你心里会是什么感受？然后在一个防御的、应激的或不安全的状态下，去取得成绩或做出兼顾各方的决定。

现在如果你想知道在提供或接受爱心忠告并且阻碍自由意志之间的这场拉锯战中能做些什么，下面是我的看法：首先，评判另一个人并让他不加区分地遵守各种行为准则，从长远来看，这是行不通的。根据我的经验，引导他人向内看到自己的想法，从而解释他们的感受，然后让行为自然发生，这才是可行的。

接下来，我们所有人，年轻人也是，必须认真对待这样一个事实，即大多数时候我们对专制人物（父母、教练、老师或老板）都无能为力。这也是为什么知道这些人不能控制我们的感受很重要。事实是，当我们的精神状态低落时，这些人变得似乎很难应付。但是当我们的精神状态较高时，我们会确切地知道他们的目的，并找到自己的方式来采纳或忽略他们的建议。

在我们结束这个话题之前，最后还有一点。只要你忽略看起来糟糕

的环境的作用，你就能充分地行使你的自由意志。你发挥自由意志的能力往往取决于你是否能看到想法在缔造你的感知时所起的作用。你越深刻地了解你生活在对思想的感觉中，而不是你的环境的感觉中，你就越能够待在游戏中并行使自由的基本权利。请记住：有些人认为自己的所有想法都是真的，其实是给自己造了一座监狱。

接下来，我们沿着这条革命性的道路继续往下走。下面，我们将讨论规则、期望和目标的设置。这无疑是最让我头疼的妨碍本能的问题之一。

增加思想的负担，只会带来反作用

我孩子在参加的8岁到15岁小朋友的夏令营中，辅导员们齐心协力，消除欺凌、恶作剧以及其他形式的叛逆行为。营地负责人和管理团队甚至决定把他们的夏令营打造成友爱环境，没有任何不当行为。因此，在2012年的夏天到来之前，他们让所有参加夏令营的孩子和家长签署了一份行为准则协议，上面列出了对他们的22条具体要求。

这看起来合理且负责，对吗？

结果是，参加夏令营的孩子们的行为并没有得到改善，事实上，变得更糟了。那个夏天，几个露营者因为不守规矩的行为而反复被纪律处分。他们被迫在厨房洗碗，以及在洗衣房叠衣服。

这种情况与世界各地大学校园发生的情况相似，未成年学生不断滥用酒精。很多大学对这种现象的处理是设定更严格的期望，并向学生指定更多规则。尽管各项条目不断增加，但学生的行为仍然没有得到改善。还有我在第一章中提到的职业体育界出现的问题。即使不断出台严苛的运动员发展战略，以目标为导向的方法，以及罚款和停赛的惩罚，职业运动员的不当动作还是逐渐增多，无论是在场上还是场外。

我们还需要多少例子来证明，管理行为——包括设置期望、规则和目标——并不会制止不良的行为，也不会让行为变好？不良行为是一个症状。它的出现是因为人们不知道自己的感觉从何而来。

那么又该怎么办呢？如果这个现象一直发生，如果设置更严苛的标准不起作用，我们该做什么来减少有害的和破坏性的行为呢？

答案与一个人的自由意志有关。当这个天生的自由意志受到损害时

会发生什么？在我看来，毋庸置疑地：在设定期望时，领导们其实正在激发他们最初试图阻止的行为。无论何时，你告诉某人该做什么，都会破坏这个人的主观能动性。

比如，我告诉儿子，他在大学里应该怎么做，我对他的期望一定会和他对于对错的定义发生冲突。这会让他在一个陌生的情境下，无法保持一个清晰的头脑以判断，例如在一个联谊派对，与教授的意见产生分歧，甚至是争夺棒球队的首发位置。而你知道如果缺乏清晰的思维模式，会导致什么后果。

换句话说，当我们向别人的头脑中塞进各种警告或要警惕的事情，我们会给他们增加更多的想法上的负担，而过多的思想是不会带来好的结果的。

待在游戏中，让一个人的心理免疫系统发挥作用，整体上要简单得多。这就是为什么对我来说，一定要让我们的孩子、学生、运动员或下属向内看，让他们明白想法和感觉生来就是不断变化的。从一个较高水平的感觉状态下，你会看到各种有利的人生选择。而从一个较低的感觉状态下，你只会看到绝望而破坏性的选项。

回到夏令营的例子。当一个露营者的行为没有符合辅导员的良好行为的期望时，除了对他们进行纪律处分之外，还可以这样：对于那些犹豫要不要突袭女孩小屋的15岁男孩，可以教导他们，心里出现的那些无法接受的感觉其实是告诉他们自己的想法有点脱轨了。它在告诉他们，如果在这种心理状态下采取行动对任何人来说都不是好事。

走向成长和发展的非抵抗之路，是通过理解大脑如何运转以及培育自由意志来实现的，而非期望、规则和目标（更多关于目标的讨论将在下一节开展）。毕竟，童年难道不正是让孩子成长、探索、犯错和成功的时期，不正是让他们的自由意志茁壮成长的时候吗？

如何正确设定目标

我们来谈谈目标。通常大多数人都认为设置目标是正确的做法。不过，对我而言，追逐目标是不正确的。目标设定是由外而内的模式，是环境驱动的。在高水平意识状态下的人们从不会设定目标。设定目标需要思考，耗费大量想法。

不要误解我的意思。我喜欢沉浸在计划中。如果我受到想象力和直觉的指导，我的计划更能够成功或对别人产生影响。当然，我不是狭隘地追逐我头脑中随意出现的目标（思想）。

这是我经常在演讲中使用的一个例子：我看向观众，表示要与坐在最后一排中间的那个人握手。显然，我会在相当短的时间达到目标位置。我会聚焦我的关注点，将视线直接对准那个人——我不会出错。然而，麻烦在于，当我的感知领域缩小时，我将忽视所有在我左右两侧的人。当我走向自己的目标时，我不会看到他们。这意味着我会错过一些东西——注意到其他人的机会。

为了避免失去机会，那么，为什么不看看目标真正来自哪里呢？它来自你内在的灵感和联结。富有创造性的人就是这样的，他们的想法很少会被阻塞。因为他们知道对今天、今年或者他们一生中想要做的事情的陈旧想法，固着在这些目标上会妨碍他们的成长和蜕变，会限制旅途中的各种可能性并将自己束缚在昨日。

我关于目标的观点很简单：如果你明白思想生来就是流动变化的，那么把目标当作绝对真理，来固定某一种想法是没有意义的。有见地的计划或决策并非来自智力上的目标设置，让它自然地出现。

可以看看纽约喷气机队（the New York Jets football team）的例子。从2009年开始，雷克斯·瑞恩（Rex Ryan）担任该队的主教练。从一开始，瑞恩就以赢得超级碗^[1]为目标。在许多场合，他宣称：“我的团队可以赢得比赛，有什么不敢说出口呢？”站出来表达自己的想法并没有错。如果这样让你感觉良好，可以这样做。而瑞恩的错误在于，他对超级碗专制独断的思想（不是待在游戏中）以及在一开始就制定的严苛的目标。

因为单方面的想法限制了瑞恩和球员的创造性潜能。当人们狭隘地瞄准目标时，他们就限制了自己的想象力和适时调整的能力。因此，在将目光瞄准冠军的时候，瑞恩对球队的认识水平也下降了。他做的就是我之前所提醒大家的：他把整个过程变成了实现单一目标的旅程，而非体验各种可能性或充满无限希望的旅程。

最后，关于目标真正来源的一点说明：我并不是说超级碗冠军或任何愿望没有价值。我的意思是，在追求它的过程中限制了自己的想象力和其他可能性是没有价值的。2009年，新奥尔良圣徒队（the New Orleans Saints）追求夺取超级碗的文斯隆巴迪奖杯（Vince Lombardi Trophy），最后他们赢了。但是，这个胜利不全部是关于足球。这个奖杯背后，驱使他们赢得比赛的是，在卡特里娜飓风摧毁之后，重建人们对这座城市的希望。

增加内部动力，才实现目标驱动

就像盲目追逐目标会限制人的发展，对不佳表现施加惩罚（棍棒），对表现良好给予奖励（胡萝卜）也是一样。成功无法从外部灌输。外部的惩罚或奖赏，从长远来看并不会真正达到激励人心的效果。他们会让人们远离内心的动力和美德。

多年来，在动机和行为领域已有几位领先的专家在这方面开展了研究，并证明了这一点。下面我们了解一下他们由内而外的方法。

前面，我曾说过有个作者对工作场所中的生产力水平发表了许多有意义的见解。他就是丹尼尔·平克（Daniel H. Pink）。他的许多工作主要是向人们介绍被大家所忽视的理论。在他的书《驱动力》（Drive：The Surprising Truth About What Motivates Us）中，他提出，制定目标、追求奖励、逃避惩罚，并不像大家所说的那么有用。他提到社会学家理查德·蒂特马斯（Richard Titmuss）和心理学教授哈里·哈洛（Harry Harlow）和阿德华·德西（Edward Deci）的研究。在一项研究中，他们的一个结论（也是在驱动力领域普遍存在的结论）是，外部激励并不能诱发更多期望达到的行为；实际上它反而削弱了。原因是：“它破坏了一种利他行为，挤掉了人们心中做好事的内在愿望。”

要说明的是，这项研究确实使用了数据（驱动力中的其他研究也是）。不过，平克介绍这些研究和发现时，是以一种“供你参考，真正有价值的含义有待你自己去思考”的方式，这让我感到尊重而敬佩。

我还记得青少年时期的某段时间，刚好能说明上面描述的外部激励的缺陷。当我在高中打曲棍球时，父亲试图劝我去举重以增加肌肉。他解释说，我需要变得更强壮，这样可以让我在打球时进更多的球，并且

增加被大学教练录取的概率。他将允许我进健身房作为奖励，并将不让我开车（对一个青少年来说，不让开车无疑是个大惩罚）。但让他失望的是，我并不这么看。不知怎么地，我就是觉得我进球得分的能力和肌肉无关。就像驱动力的研究中所显示推论的那样，我向父亲撒了谎。而这显然不是他所期望的。不过，有趣的是，上了大学加入曲棍球队后，我意识到，变得更强壮是通往比赛成功的重要一步。于是，我在没有任何人激励的情况下，自发去了举重场练习。

在第四章末尾，让我重申一下：正如我和父亲所了解到的，当从自己的内在智慧中采取行动并让成就自然找上门来，你会发现走上了非抵抗之路。此外，正如设定外部目标并不会激励人的行为一样，实现外部目标或获得财富也并不是走向自我实现的道路。成为自己才是关键。而待在游戏中就是人们生来要做的事情。

现如今，人们深陷各种问题和许多苦难中，正是因为他们没有待在游戏中：他们为了修复一时的思想病毒而采取冥想式暂停。而这之所以会导致痛苦是因为像所有技术一样，暂停运转，只会破坏系统天然的功能。这就好比一种通向幸福的捷径，类似于喝酒以缓解你的痛苦。走太多捷径的后果是你的生活最终会分崩离析。向外部寻找幸福也可能会对你的家人、朋友和同事造成伤害。

相反，有的人几乎从来不会为琐事而担忧，有的人一走进房间就照亮了整个屋子，有的人在团队中一直有着优秀表现，有的人没时间去小题大做或对生活指指点点。这些人也可能会对抗生活中的不公，但一直都坚定不移地保持冷静的头脑。

上述就是待在游戏中的人的样子，而他们每个人有时候的确也会有感到不安的时候或产生离经叛道的思想。

然而，非抵抗之路上充满了各种无论他们在想什么都能成功的人。

他们不会只知道寻找快速修复感觉的方法。他们知道试图找到最佳状态只会把他们带偏。他们不是通过外部来解释或管理自己的感受，而是待在游戏中，轻松地自我修正，走向清晰和理解的状态。最重要的是，爱。

当人们自我修正发现爱时，会发生什么？答案可能会比我们先前关于感觉的讨论更加煽情。不过，这同样重要。所以，我将在第五章讨论爱和其他令人惊讶的力量来源。

【注释】

[1] 超级碗（Super Bowl）是NFL美国职业橄榄球大联盟的年度冠军赛。

第5章

提升内在的正能量

本书的前四章，我们探讨了人类经验的真正来源，人们如何由内而外地构建自己的现实。另外，由于由内而外的过程是单向的，我们还讨论了由外而内的思维模式下，人们为了改善自己内在的感觉而采取的一些行为，这些行为会存在什么样的风险。

我们在第四章讨论了为什么规则、期望和目标的设置看起来有用，但实际上无法取得长期的效果。它们是由外而内的过程。也因此，仅仅停止设置规则、期望和目标还不是完整的答案。

首先，成功（和其他富有成效的结果一样）是在清晰的思维和意识水平作用下的结果。在一个较高的意识水平下，我们都会凭着感觉，直觉性地、自由地行动，而不会过度思考。当然，我们在心里可能也会做一些计划（或规划我们怎样从A到B）。但是这一类的计划不是某种猜测，而是一种洞察。而洞察来源于你自身。

规则无疑很难让人弄明白，也很难被摒弃。以我的经验来看，即使非常看重由内而外视角的人们，谈到规则，也经常问：“难道我们不需要给家庭、团队或公司制定规则，以保证其有效运作吗？他们有各种希望我们遵从的行为准则和要求，不是吗？”也许是。但对我而言，只有一条规则是一定行之有效的。

这个规则就是爱。

爱是坚韧的、安全的、与生俱来的。爱超越个人行为，超乎个人理解。从爱出发，成功不费吹灰之力，领导力自发而来。爱是束缚的对立面，爱是自由。

然而，人们很少将爱与卓越、领导力或成功联系在一块儿。大多数人都忙于寻求外在的资源。一个冰球运动员曾经跟我说，进球得分让他热爱这项运动。我告诉他，他弄反了：先有热爱，然后才会进球。

所以，从现在开始，让我们坚定地向内看，看智慧、看精神、看真

相。或许，在你读这本书的过程中，你已经这样做了。如果是的话，那么你会明白，知道并看到感觉是自身的想法而不是外界的任何东西，是什么感觉：一切都变得美妙起来；一切都充满了机会。我知道这听起来可能有点俗套，或者还有点不接地气，但我只有这么觉得的时候才会这么说。本书的前四章已经介绍了向内寻找问题答案的终极天赋，关于那些真实发生的，不是因为思考而产生的问题。

最终，我们来到了爱这一章。

让我们一步一步地深入，看看爱可以给我们带来什么。

爱能为你带来巨大的改变

随着讨论的深入，请记住：无论你要做什么，包括设置规则、期望和目标，如果你的行为来自于爱，那么去听吧、去说吧、去做吧。如果不是，那么停下来。是不是很简单呢？

2012年9月，我答应给一位好朋友杰伊·布鲁门菲尔德（Jay Blumenfeld）做球童。他在争取美国高级业余高尔夫锦标赛的参赛资格。这是55岁及以上的高尔夫球手中最负盛名的业余高尔夫比赛。虽然杰伊是一个出色的球手，但如果让我在场也许会对他更有帮助。巧合的是，预选赛刚好在我新泽西老家的主场上进行。

这个故事也不是关于我们之间的友谊，或是我作为一个球童给予的帮助或者杰伊的预选赛。讲这个故事是为了向你展示，当一个人意识到思想和感觉的联系之后，会发生什么。故事发生在比赛最激烈的时候，杰伊和我走上了第十五发球台。

不过，我先来讲讲前面的14次发球。

杰伊和一个叫瓦尔（Val）的人组队。显然，瓦尔无法胜任这场比赛。他不具备相应的技巧（他的水平低于一般标准），且不懂参赛的规则。虽然不是故意的，但是他经常在杰伊准备击球时移动或者跟他说话。他人很不错，但是对杰伊来说，和他一组简直是倒霉。事实上，在前面14洞，我的主要职责就是让杰伊不要被瓦尔的言行举止分心——其实应该说，是不被他对瓦尔言谈举止的想法所分心。有几次，我甚至能感觉到杰伊要放弃比赛的冲动。

杰伊知道由内而外的模式，并且还是这一理论的坚决拥护者。虽然

我提醒他，瓦尔只是环境因素，就如同其他环境一样，都是中立的，但他还是感到沮丧，无法说服自己这一点。这不是我第一次碰到这种情况了。我知道杰伊只能靠自己顿悟，理解思想—感觉之间的联系（意识到他的感觉来自他的内在想法）。而我能做的很有限。

前面的14洞，杰伊打了平标准杆。对大多数高尔夫球手来说，这是个不错的成绩，但是对熟悉的这个比赛的杰伊来说还不够好。这样的成绩还没好到可以赢得预选赛。

然后，当我们来到第十五开球区，面对一个困难的洞，整个球道右侧都被水覆盖。当杰伊拿着他的球杆来到开球处击球时，瓦尔正站在他背后。杰伊把球往左侧击，打入了深草区。这意味着，他下一次击球时必须从一个糟糕的位置把球打出水面。情况看起来很糟糕，至少我是这么想的。当我们离开发球区，我料想将会听到杰伊的一阵抱怨。我也准备好给他建议，让他继续待在比赛中，因为他下面还有四个球，还有机会赢得参赛资格。但是，神奇的是，杰伊改变了态度，有了新的洞察。

杰伊跟我说：“也许瓦尔正遭受某种疾病或其他事情的影响，所以他打得不是很好而他自己也不知道。我凭什么去批评他呢？他其实是个不错的家伙。而我一整天都对他很傲慢。”

傲慢是个比较严重的词汇，实际上我并不觉得杰伊对瓦尔是这样的态度。不过，过山车正在往上升，我最好不去破坏这一趋势。于是，我告诉他：“很好，兄弟，现在你意识到这个问题了。要不你和瓦尔在球道上一起走走？我会去帮你把球找回来。”

事情变得真正有趣的地方在这里。当我在深草区里找到球的时候，我惊喜地发现，球的位置并不是那么糟糕。杰伊随后赶到，他的看法发生了明显的转变，他告诉我他和瓦尔进行了一次愉快的谈话。然后，他从高尔夫球袋中拉出一个球杆，挥动球，球穿过水面并朝球洞区方向滚动。它停在离球洞5英尺的地方。他轻推了一杆小鸟球，然后在第十六

洞打了标准杆，在第十七洞打了小鸟球，最后在第十八洞以低于标准杆3杆的成绩获得了美国高级业余锦标赛的参赛资格。简直令人惊叹！

杰伊无疑是个不错的高尔夫球手，低于标准杆3杆的成绩已经很好了。不过，我们的关注点不在于此，而在于他走的这条非抵抗之路。即使一些令人挫败的想法不断侵袭，杰伊内在的清晰化的功能最终战胜了粗糙想法里那些一闪而过的念头。事实上，在前面14洞的时候，意识水平就能够逐步提升的，只要一点爱与同理心，一次洞察，清晰的意识就会到来。

你还记得我早先说过的，了解并认识到我们正在感受想法这一事实，能够创造机遇吗？用这个来检验一下：在最后4个洞的前3个洞，瓦尔的球的位置和杰伊的位置在深草区的同一条线上，但是离球洞更远。这意味着，瓦尔在打这些关键的球时，杰伊和我有机会观察下一次击球时，球是如何滚动的。多好的运气啊。幸好，我们注意到了。幸好，杰伊有瓦尔这个完美的搭档。

SEO观察，每天分享优质电子书：<http://www.seosee.info>

站长QQ/微信：876679910（添加站长不迷路）

开放和理解，是一种潜在的力量

正如第三章所解释的那样，智慧从内部展开，不会由于某人在外部做的事而形成。此外，爱、共情、理解、尊重、开放是你内在智慧的基础，也从内部展开。

杰伊有很棒的情绪体验，因为他待在游戏中，无视环境，从而使他的心理免疫系统发挥作用（自我修正）。他的洞察和他体验到的爱不是瓦尔传授的，也不是我或他自己。了解系统如何运作——杰伊批评的感觉想要跟他传达什么——是最终使他的意识水平提高的原因。

这与我们以前谈过的内容相关，即努力练习（或尝试达到）觉知、正念或幸福只会弄巧成拙。爱也是如此。你不必为此而努力。只要意识到它只能在一个方向上流动，由内到外，然后爱就会在你身上发挥作用。

4月的一个早上，我和儿子杰克逊去高中体育馆锻炼。县棒球锦标赛就要开始了，杰克逊想要进行一些额外的击球和投掷练习。

那天早上，我们都感觉轻松而自由。我们得到了充分的锻炼。杰克逊在练习场上连连成功，不费吹灰之力地将我扔出去的球打回。

但接下来，事情发生了变化。

体育馆的门打开了，走进来一个年轻的男孩。这个男孩坐在门边没有说一句话。他一直盯着杰克逊，对我儿子做出的每一个击球动作充满了兴趣，甚至站起来，自己在空中挥动了几下。然而，杰克逊并不喜欢这突如其来的关注。他失去了节奏，原先在练习场的不费吹灰之力已经变成苦苦挣扎。情况变得糟糕，以至于我的儿子（通常处于由内而外的

模式）走到我面前说：“这个孩子把我弄得一团糟。他在这里干什么？”

我鼓励杰克逊继续练习，但他不想继续了。他扔掉了球棒，扯掉了他的击球手套，冲向了出口。

接下来，事情再次出现了变化。

他没有直接出去，而是绕了一条道。他走向那个男孩，给他一个手套，邀请他一起来接球。男孩叫本（Ben），爸爸是学校的看门人。本高兴地接受了杰克逊的邀请。他们一起打了一个半小时，杰克逊在一边对本进行了一些基础的指导。当他们道别时，杰克逊送了本一顶棒球帽，本也祝愿他能在县锦标赛取得好成绩。在回家路上，我跟杰克逊说：“你邀请本一起打球比你直接冲回家要好多了。这对你对本的未来都意义非凡。”

确实如此，我知道杰克逊会在县锦标赛上大展身手。实际上他也确实那样做了。

这个例子里有三层含义。首先，理解我们的感官体验来自思想而不是环境，即使他不情愿，也会表现得客观而理智。尽管杰克逊一开始批评那个小男孩，但他知道是自己的想法，而不是本的存在，影响了他在练习场上的势头。杰克逊的不满情绪并没有让他甩掉本。他的感觉告诉他：“你没有清楚地看待这件事情。现在，去和那个男孩谈谈吧，因为如果你清楚地看待这件事情，你就会这样做！”

其次，对他人包容开放，并且理解他人，会使一个人更具竞争力。开放的人是有清晰意识的人。同样，当意识清晰的时候，一个人的感知领域就会扩大，能感受到所有人和情境中的各种可能性。这是竞争力和爱的关键。其他人可能会无视本或将他赶走，但杰克逊意识到本对自己所做的事情充满兴趣。而且他足够包容开放，欢迎本加入，探索二人一

起参加运动会带来什么样的碰撞。同样地，本对杰克逊的行为也是如此。

最后，让我们祝愿当本高中时，他也会回头向年轻人提供同样的开放和理解，一如他曾经接收到的。我肯定他会。因为这样的行为具有感染性，让我们指向内在的自由意志和固有的善良。他们也总是能缔造一连串的爱。

关心他人就是关心自己

杰克逊和本的相遇证实了我们到目前为止所学到的东西：我们无法控制意识水平或流入脑海中的想法，但可以不让自己在行为上以自我为中心。

事实上，摒弃自私的想法能够使我们回到清晰的思维状态。作为杰克逊的父亲，我为他年轻时在棒球和其他方面所付出的努力感到骄傲。然而，我更乐观地相信，他的慷慨和善良会对他的长期成就产生更大的影响。这也适用于你和我。

所以，让我们继续吧。很少有人能认识到爱与持久的卓越之间的自然联系。我希望你能认识到。

你有没有注意到几乎很难找到一个有偏见或恶毒的学龄前儿童？这是事实。简单地观察两个人单独玩耍，你会发现，我们对同伴天生的爱与关心的倾向，变得显而易见。没有父母的支配、控制或批评，一个孩子几乎不会把自己的需求放在别人之上。

你猜怎么着？如果不是因为某些后天习得的行为，你对别人——熟人和陌生人——的关心会以同样的方式蓬勃发展。关心他人是人性的一部分，没有人生来就是自私的。

这就是为什么我在这本书中总是用孩童来举例。他们的思想纯粹而简单，所以他们不会花太多时间去思考（甚至是做判断），想法随机地进入他们的脑海中。但随着年龄的增长，我们开始关注这些随机的想法，我们的智力增长，我们对他人的关心变少。每个人或多或少地都会发生这样的情况。

我讲讲我的经验。2012年9月（在我的球童之旅之前），我在英国为好友兼同事杰米·斯玛特（Jamie Smart），《清晰》（Clarity）的作者做介绍。在那里，我遇到了一个没有找到《静力》这本书的人。当他描述自己有多沮丧时，我的脑海里立即想到了一种解决办法：“等我回到家，我可以马上给他寄一本这本书的副本。”但是，莫名其妙地，我有其他的想法并让我偏离了正轨。我想：“如果我为他做了这件事，我就不得不给每个遇到这种问题的人帮忙。我的出版商不会乐意我这么做。或许，作为一个作家，我不应该表现得如此平易近人。”

然而，幸运的是，我通常会练习一遍我要说的话。那一刻，我的那些想法在我的心中缔造了一种自负而可怕的感觉。这种感觉提示我应该听从自己的直觉给他寄一本书。我一回到家就做了这件事。

还有一件事，关于我们对他人的天生的关怀，以及这种关怀如何在不知不觉中变得复杂。我曾经读过奥普拉·温弗瑞的一句话，她说：“要想获得满足和清晰的思维模式，善良很关键。”不过，在我看来，这是不正确的。我喜欢奥普拉，她激励了许多人，但她说的这句话不够准确。

这种误解很常见。只要打开脸书（Facebook）或推特（Twitter），你就会在上面看到各种介绍慈善、付出或尊重他人有多重要的推送。然而，在非抵抗之路中，我们明白，试图以某种方式行事是行不通的。善良并不是满足的和清晰的思维模式的关键。一个满足的和清晰的思维模式（内在）是一切有益事物的关键，包括善良和关心他人（外在）。

这就是把关于爱的讨论设置在这个章节的原因。这之前是对系统如何运作的解释和论证。本章则是关于掌握系统运作原理的奇妙影响。那些不理解它的人则经常试图从外部灌输爱与善良。

但这是行不通的。你不能强迫自己去关心，不能强迫自己去爱，关键是理解为什么有时候你感觉不到爱和关心：因为思维的正常起伏（头

脑清醒会感到爱，头脑混乱不会）。永远不要埋怨你的生活，包括你身边的人，他们是无辜的。

现在，如果我们的关系，婚姻或伴侣关系就这么简单就好了。

其实呢，他们也许就是这么简单。

改善情绪，就能提升亲密关系

丽莎（Lisa）和比尔（Bill）从小一起长大，在高中恋爱，大学后分道扬镳，之后又重新在一起，两年之后结婚了。他们有三个孩子，不错的事业，在郊区有一个美好的家。但他们也列有一个日常问题清单，认为这是不断造成他们婚姻不和的原因。

比尔所在的公司是我的客户。当比尔告诉我家里的问题时，我建议他带丽莎一起来见我。他们之前已经咨询过婚姻家庭咨询师，但都没效果。虽然夫妻咨询不是我的主营业务，但我知道他们之间一定存在一种模式，而他们都没有注意到。比尔答应了我的建议。8天之后，他和丽莎来到了我的办公室，为充分的咨询做好了心理准备，打算对婚姻问题一探究竟。

“先别着急，”我说，“我们一起咨询这段时间，我有两个要求：第一，我们不要试图去修复问题；第二，我会分别单独见你们二位。”虽然丽莎和比尔感到吃惊，但决心要挽救婚姻，既然没有其他办法，就只好同意试试了。我们就这样开始了。

首先是丽莎。当我们坐下来以后，我向丽莎介绍了在本书中不断宣扬的理念：对于所有人来说，问题只是个体思想和思维模式的产物。在一个清醒的头脑中，原先的问题就不再是问题了。因此，丽莎所谓的问题（其中之一是比尔周日早上去钓鱼让她不快）不是导致她目前情绪的原因；而是她目前情绪的结果。或者说，并不是丽莎所经历的——比尔周日早上很早就离开了——导致了她的受束缚的思想；受束缚的想法才是让丽莎对比尔在周日早上早早离开感到心烦的原因。

经过一番思考后，丽莎承认：“其实，有时我明白比尔渴望平和与

安宁，所以我鼓励他去钓鱼。我完全不介意。”

现在我们取得了一点进展。我可以看到，随着一种新的思维方式的产生，在丽莎身上一部分紧张感得到释放。接着她问道：“如果我从更高水平的思维状态理解了比尔和他的行动，我能做些什么才能经常保持这样的状态呢？”

我回答说：“你不需要做什么。只要继续关注自己清晰的思维状态，不去关注比尔的行为。在一个清晰的状态下，你不会为比尔的做法感到恼火，很容易就会忘记分歧，问题得到轻松的解决；但是在混乱的状态下，他所做的任何事情都会激怒你。”

我继续说：“你和包括比尔在内的所有人如何建构你的个人现实（思维如何运作）是你们双方都需要的了解的。”

突然间，丽莎的态度似乎发生了变化。她摇了摇头，坚定地问道：“那么为什么我们一直在讨论钓鱼的事情和其他问题？这与我们每个人的感受无关。”

这是丽莎令人印象深刻的洞察。我没有回答这个问题。我只是说：“在任何类型的调解设置中，都会将注意力集中在一个问题上，比如比尔的钓鱼，就好像它是婚姻不和的原因一样。但是，问题不是冲突的原因，而是冲突的表现。”

随着谈话的继续进行，丽莎感到越来越轻松，并且洞察不断涌现。对她来说，现在已经很清楚了：她和比尔是由外而内思考模式的受害者。他们不知道感觉只会来自内在，而将对方的行为看作自己消极感觉的来源。

最后，我和丽莎谈道：“安然挺过任何不确定的感觉（待在游戏中），直到新的想法到来，无论什么样的答案都会变得显而易见，这很简单。”不过，我没有对丽莎说（她和比尔也不是这样）的是：有时富有洞察力的观点也会让伴侣分道扬镳。

丽莎离开前，给了我一个拥抱，兴奋地说：“我等不及让比尔也学学这些了。”

我同比尔的对话和丽莎类似。当他离开我的办公室，走向丽莎所在的等候室时，我注意到他似乎也更轻松了。接着，丽莎和比尔手挽着手走出了我的办公室。

理解仇恨，就能放下仇恨

当今离婚率如此之高的原因显而易见。我们身边发生这么多暴力事件的原因也是一样。也是同样的原因，让我们生活在一个穷人和富人共存的世界里。我们只是不知道，我们生来感觉到的只是自己的想法，而认为自己感觉到的一切是由物质组成的，比如金钱。或者是某人的行为让我们产生某种感觉。或者我们的种族、职位、我们居住的地方。这种扭曲可能会驱使任何人——包括你我——对另一个人产生仇恨或不理智的行为。

这并不是说对别人表示反对是错误的。我碰巧喜欢竞争，或与别人正面交锋。我渐渐明白，竞争从根本上说是一种变相合作的形式。例如，和本书属于同一类别的其他书籍的作者实际上在推动着我，让我有更出色的表现，追求更好的成就。这些作者是我职业生涯的重要组成部分。憎恨他们对我没什么好处。我可能会不同意其他某个作者的观点，但正如你所看到的，我并不羞于承认。而如果这种不同意变得个人化，那么我就容易迷失自己的方向。

此外，这并不是说我总是与竞争者有相互合作的感觉，这是不可行的。但是，我刚刚说的话对我来说感觉很对，而仇恨或不尊重他人则感觉不好。我选择了非抵抗之路。我选择感觉正确的道路。至少，大部分时间我都这样。这也是我希望你会选择的道路。

仍然有必要重申一下，每个人都可以对任何事物（包括任何人）抱有憎恶或不尊敬的想法。即使你想要掐断某人的脖子，也不意味着你在心理上有问题。而憎恨的行为才是个棘手的问题。无论你脑海中有怎样的想法，从来没有一把枪指着你的头让你将想法付诸行动。

为了不从仇恨中行动，一个人必须明白仇恨源于何处。

假设有一个刚刚被解雇的人。这个人对他或她的前任上司的看法一定不会很友好，甚至可能就是怨恨。虽然看起来这些看法似乎是因为老板的行为（解雇这个人）而产生的，但实际上是一种反复无常的思维模式的开始和延续。在这个人被解雇之前不久，一个消极的想法导致了一个问题，然后又引发了另一个问题。不久之后，他的思维模式和意识水平变得模糊，他变得抑郁消沉。结果是：糟糕的工作表现，最终离职。

这实际上是另一种对感觉的误解（比如丽莎和比尔的婚姻纠纷）。如果你仔细观察恨意，会发现它只来自我们自身。在这种情况下，被解雇并不是导致一个人缺乏安全感和憎恨思想的原因。被解雇恰恰是专注于这种思想并信以为真的表现，这种想法不断累积，影响工作，最终导致被解雇。这是一个本质的区别。当人们试图寻找他们不安全的根源时，错误的想法累积，心态变得消极，产生不良行为的机会增加。

这是一个既定事实：人们不知道自己感觉的内在来源，总是向外部寻找答案。这时他们的行为受阻，变得凶狠。只要看看电视，你就会看到一个接着一个的故事。男人和女人们向外部世界寻找答案，结果把痛苦和愤怒转移到自己遇到的事物上：可能是前任上司或者任何一个有意见分歧的人。

你可以自己检查一下。在你生活中某些情绪波动的时候，你的情绪和行为是你所处的环境或遇到的人导致的，还是你碰到某种情况或遇到人时的心态导致的？理解感觉只来自你内心，能够减少愤怒和憎恶的行为。

爱能提升生命的质量

本书的目的是向你指出，内在的大脑是如何运作的，我们共同的特点，以及为什么我们感觉到某种感觉。重新回想一下玛利亚·贝内加斯的情绪图表。毫不奇怪地，憎恨是图表上最低水平的感觉。但玛利亚没有对学生说产生憎恨的感觉是错的。她只是让他们看到，当有那样的感觉时，向外寻求解决方法是不太明智的。憎恨感觉的消解来自我们自身。

比起憎恨，爱、尊重、团结要简单得多。爱不需要多余的想法。我体验到爱，表达它，不需要过多的努力。你有没有因为看到一个人为胜利而喜悦，自己也发自内心地感到高兴？你有没有因为见到别人克服了巨大的困难，而自己也一并获得启发？你有没有因为失去另一个人而感到难过？你所体验的是一种被称为“生命的同一性”的神圣现象。我认为现在有必要来谈谈为什么会出现这种现象，以及我们可以从中学到什么。

正如我们已经讨论过的，同一种精神和无形的能量在每个人之间流动。意思是，你能感受到另一个人的体验，是因为我们都是同一个精神谜团的碎片。也因为这样，如果我们能求同存异，整个世界（和我们自己的生活）都会突飞猛进。

很大程度上，我不是唯一一个谈到生命同一性并且向内寻找答案的人。许多比我更聪明的人已经竭力向我们指出这个方向，比如亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）、特雷莎修女（Mother Teresa）、杰基·罗宾逊（Jackie Robinson）、格洛里亚·斯坦纳姆（Gloria Steinem）、罗伯特·肯尼迪（Robert Kennedy）、圣雄甘地（Mahatma Gandhi）、马丁·路

德·金、约翰·列侬（John Lenno）和悉德·班克斯等。

然而，大背景仍在继续扭曲着。因为大多数人都忽视了每个人都生活在一个由个人思想支配的独立并且不断变化的现实中，我们天生的和谐一致感正在消失。

然而，这种趋势是可以逆转的。为什么？因为每个人都以完全相同的方式创造各自的现实——通过思想。这就是我们所有人的共同点。意识到生活的同一性对于自己追求幸福和成功至关重要，趋势的转变可能就从你开始，从你开始也是最好的。人们在孤立、自我和蔑视的环境中会自动萎蔫。而当人们停止为他们的感受找环境上的借口时，就会自动得到蓬勃的发展。他们的思维变得清晰，抛弃批判的想法，然后感觉到与周围的一切建立了联结。

这种模式涉及生活的方方面面，甚至像职业体育这样的超级竞技环境。超级碗冠军蒂龙·凯斯（Tyronne Keys）曾经告诉我，在他职业足球生涯中，他始终如一地保持对对手的爱和尊重。这些感觉并没有使蒂龙在球场上变得软弱。他是一个极端狂热的人，有时是一个凶猛的球员。尊重和爱推动了蒂龙的成功，显示了一种意识水平，使得他解放自我，成为最好的自己。

同样，在PGA和LPGA高尔夫巡回赛上，经常发现有运动员会与对手分享他们对高尔夫挥杆的想法或某一特定球场的策略。为什么一位高尔夫球手会帮助他想要击败的人呢？

还记得我们关于竞争就是另一种形式的合作的说法吗？本质上，生命的同一性就是这个确切的概念。感受到与他人的共同联结，你的生活就会蒸蒸日上。不仅如此，同一性会改变这个世界。它会消除偏见，停止战争，消灭饥荒。为什么如此？因为，你与每一个活人所分享的正是你在思考这个事实。你会发现，环境不断变化，而来自思想的挣扎还在。

因此，人类各种问题都可以从思想的原理中找到答案。思想才是让我们产生各种糟糕感觉，让我们感到憎恨的原因，而环境不是。也是因为思想，我们在类似的环境中会感受到爱。当想法得到解放，我们神奇地从内而外，对世界，对其他变化形成了新的看法。

记住这一点：每个人思想的品质或受到祝福或受到诅咒。你来自哪里，或者你相信什么都不重要，人与人之间都存在着一定的联系。如果你愿意，你当然可以将自己与某些人的联系切断。你可以认为你拥有其他某些人可能没有的东西。但是如果你这样做了，你不会感到快乐或长久的成功，因为你向外看待事物。非抵抗之路则相反。

现在是不是该向内看，发现我们的共同联系了？我们每个人都处在困境之中，无一例外。

没有过度思考，就不会有自我困境

有一个很常见且大家都了解的场景：交通事故。你是否注意到当交通事故发生以后，事故中的人们看起来沉着冷静，处乱不惊。当两车相撞，发生故障，一时间街道陷入慌乱，有人受伤。但在这期间，人们却往往能够变得理性并且互相合作。这是怎么回事呢？不妨先带着这个疑问继续往下，过一会儿你自然会有答案。

首先，我们来谈一个不那么常见的场景。在第四章中，我提到过飓风桑迪。2012年10月，受飓风桑迪的影响，我家断水断电，家中财物也受到了一定的破坏。但我们还算幸运，和美国东海岸的大多数人们一样，都没有受伤，且内心坚强。尽管环境恶劣，但我们整个小区团结一致，怀着同情心和坚定的意志挺了过去。

飓风过去至今已经有两年多。在那之后，我经常回想那个时期，我所在的那个地区，人们的乐观精神和相互支持的氛围，思考可以从中学到什么。具体来说，我在思考：为什么我们不能一直像当时那样齐心协力，团结一致？是因为飓风的出现，才使我们内在的能力，使我们快速采取富有成效的行动，使我们对同胞天与生俱来的关心得以激发出来吗？

你能回答这些问题吗？希望我们关于同一性的讨论对你有所帮助。如果你能解释这些问题，说明已经取得了一些进展。你明白了思想的原理，这也意味着你已经找到了快乐和坚韧性的秘诀。

以下是我对这个答案的看法：爱与和平的想法和感受是神圣而真实的。束缚性的和批判性的想法和感觉是错误的，是一种假象。所以，当没有时间去过度思考时（比如身处灾难中），人们会本能地关心他人，

而且行为总是有礼貌的、真诚的。而当人们有时间了，过度思考，反而陷入不安和自我的困境，错误地认为脑海中的想法是有意义的，其行为容易变得自私而虚伪。

在飓风桑迪之后几天，我们恢复了电力，我也差点陷入了上述陷阱。我在当地的一家餐馆吃晚饭时遇到了一位朋友。他的家里还是断水断电，没有暖气。他看起来疲惫而寒冷。由于我们家里已经用不着便携式发电机，我立刻有了一种很棒的感觉，觉得应该把它借给我的朋友。实际上，这与我在本章前面描述的那种感觉是一样的，就是我想送一本《静力》给在英国的那位男士时候的感觉。

然后，这种无私的想法之后又出现了不借的想法：“如果我们再次断电，那么我还得担心怎么把发电机要回来，那会很尴尬。也许我不应该做这个善举。”幸运的是，我没有听信那些以自我为中心的想法。我知道，最初自发的和爱的感觉表明了什么才是正确的行为，而伴随着我自私想法的紧张感却恰恰相反。

这就是飓风桑迪教给我的关于思想的原理：慈善和效率来自清晰和直觉；傲慢和无能来自过度思考。

并非飓风桑迪——一种环境——激发了我们身上最好的部分。激发我们身上最好部分的是我们没有太多空闲的时间去思考，从而不会困在自己一时错误的想法中（就像我在晚饭时和朋友的相遇）。我们的内在智慧、本能和爱提供了一个清晰而坚定的方向，没有任何阻力。这个方向在任何情况下都可以随时发现。

回到原来的关于交通事故的问题以及后来那些坚定的感受和行动的时刻，你现在知道答案了吗？

停止由外而内的负面循环

我们关注爱和其他令人惊叹的力量——同情、理解、尊重、开放、善良、关怀、合作——并不是要模糊本书的核心主题：在多大程度上看到感觉的，是你的想法，而不是你的环境，决定了你对所生活的世界是做出贡献多一点，还是从中索取多一点。

在这里，我们将把本书的核心主题和本章的信息放在一起讲。

在我看来，我们没有时间再浪费了。我们必须对这个世界目前的困境进行评估，不再找借口继续依赖经不起检验的、由外而内的绩效理念、应对机制和心理分析技术，多年来我们都失败了。

总之，我们今天整体的思维清晰度正在下降。我们的烦恼不断增加，我们一直往外寻求答案。如果你现在的工作表现并不突出，我很遗憾，这不是因为外界经济环境的原因。如果你的婚姻好比一部《玫瑰战争》（*The War of the Roses*），那也不是你配偶的错。我最关心的不是我们将自己的感觉归咎于我们的老板、员工、朋友或其他重要人物；我最关心的是，我们甚至让孩子为我们的感觉负责。也许是无心的，不过你还是得小心了。当事情看起来不太对劲时，我们忘记了每个人都由内而外地构建自己的现实。我们的孩子和他们的行为并不能解释我们内心世界发生的一切。

由于自身的不确定性，我们对孩子采取任意的看法和诊断。我们制定治疗方案，随着自身感觉的变化，不断寻找新的借口。例如，在意识到大多数情况下我们正在制造精神疾病之前，我们还要给多少个孩子贴上多动症的标签。我们并不重视每个人生来就有的心理健康的能力。我们的孩子会没事的。我们会好起来的。我们应该宣扬自由意志和本能，

而不是摧毁它们。

成年人们，这是我们的责任。我们需要集中精神，全力以赴，停止延续这种由外而内的循环。我们需要重新学习系统是如何运作的，并待在游戏中。你可以带孩子去做咨询；你可以给他们设纪律。然而，只要你内心感受到丝毫的抵抗，或不安感，或批判，这些都不会起作用的。

还有一件事：你在高中时通过电话聊天，这是你的社交方式；你的孩子在网上聊天，这是他们的方式。互联网是外部环境的一种，你总会责怪外在环境。而如果你向内看，答案就在那里。

10个唤醒真实自我的创新观点

改变不会在一夜之间发生，这周可能不会发生，这个月可能不会发生，但只要向内心深处思考，改变就会发生。大脑会自我修正，回归清晰，回归爱，然后为你、你的孩子或你所属的任何群体找到有效的答案。这是简单而可靠的，只要避免向外界寻求答案以解释你内在的感受，生活就会变得更简单而美好。

现在，让我们暂时休息一下，稍作回顾。既然我们都清醒地认识到了清晰性和一致性，请反思以下创新性观点，看看它们是否对你的家庭、团队、学校或组织都有意义。这些观点强调了迄今为止我们取得的一些进展，将有助于我们前行。注意关注这些想法引发的洞察，而不是表达这些想法的一字一句。

1.如果制定目标，将目标设置在最低标准。

设置目标会限制关注点，限制机会，并缩小感知领域。想要获得胜利是好事，但不要一心一意地把目光集中在赢上，而要享受旅程，关注自己的体验。只要这样做，快乐和成功之路将会浮现在脑海中。

2.认识并拥抱个性。

即使在团队环境中，培养和鼓励个性也是至关重要的。为什么？自由意志是高效行为的基本要素。如果人们的直觉或个人思想体系受到阻碍，他们将无法充分地发挥自己的能力。

3.限制规则和期望。

行为准则引发的滑坡效应非常多。一个人对正确的自身的判断，而组织也会向他灌输对的标准，这两者之间的冲突总是会让一个人感到困惑而约束。这种内在的困惑会导致一个人的行为异常，以及失败。

4.鼓励对对手的爱和尊重。

爱和尊重是意识的终极表现。仇恨和不尊重是因为意识的缺乏。所以，问问自己：“当我不在乎他人，当我讨厌我的竞争对手，或者当我蔑视他们时，我感觉如何？”现在，你为什么要让你的组织在这种不安的心理视角下行事呢？

5.避免等级排序。

当人们缺乏清晰意识的时候，他们会把关注点放在彼此的差异上。他们变得绝望而自负，在团队背景下，某些成员往往比其他成员更有价值。事实并非如此。尽管每个人的角色和天赋各不相同，但如果组织缺了你，就不再是完整的，组织内的整个化学反应和功能运作就会受限。

6.不要过分强调沟通。

人们常常忽略了，组织运作失败的一个原因是人们过度交流，特别是当他们无法保证沟通有效进行时（他们处在一种较低水平的思维模式），仍然强迫自己说话并倾听。缺乏沟通并不是真正的问题。一个人在沟通或不沟通时的精神状态才是队友、同事或家人之间保持关系融洽的关键。

7.不要推崇某种“文化”。

当一个组织认可一度成功的传统或道德标准时，它就会采用别人有关执行方式的经验，而这对于现在未必适合。听信某种文化很大程度上是由外而内模式的体现。它阻碍了自由意志，受它影响的追随者们都难

以顺利经受住某些重大时刻的考验。

8.让过去停留在过去。

过去，就像文化一样，只是经过时间沉淀下来的思想体系。无论多么努力地尝试，你都无法复制以前的胜利、技术或感觉。它们如烟雾般，不再存在。此外，现在的团队成员应该抛开过去的美好时光，当头脑清醒时，依靠直觉活在当下——不要让他们背离这一点。

9.用自由代替刻苦。

大多数组织仍在尊崇和提倡一种苦其心志劳其筋骨的模式，而这与成功并没有什么关系。一个人的成就是清晰、热情和自由的结果，而不是勤奋、绝望或刻苦。人们之所以没有发挥自己的最佳才能，一个根本原因是：他们刻苦努力，试图控制自然本能。这反而弄巧成拙。

10.从心理状态中找原因，而非行为。

所有的行为都是在特定的心理状态下产生的。这个观点是这份观点清单的基础。我们很快就会介绍领导力，但现在：依据组织成员的心态，而不是他们的行为（守时、态度、业绩），是你举的有关领导力的最好例子。

把内心的爱唤醒

想象一下：你像我一样正站在专业冰球队或足球队面前，告诉他们爱是杰出成绩的关键。尽管运动员们就像看一块水果蛋糕一样看着我，我还是指出，特别是爱自己的对手。当然，多年来我收到的都是一些怀疑的目光和反应，但不管怎样，我确信这是真的。另外，谈论爱让球员们注意到他们即将听到一些不一样的观点。我引起了他们的注意，所以我们开始吧。

即使是关注我通信消息的读者有时也会评论说，他们更偏向阅读关于表现或坚韧性的内容，而不是爱和其他惊人的力量来源。他们可能会说，肉麻的情感通常与成功无关。他们不是很了解我，我不是遵循常规，我是遵循真相。

这就是为什么在我们将注意力转向第六章之前，我想确保已经尽一切努力说明这一点。如果爱对你来说仍然是多余的，请思考以下内容。我们称它为第五章的课后指导版。

如果你想一直发挥出最佳水平的表现，爱尤其重要，因为它不需要刻意思考。它是意识的产物。当一个人处在高水平的意识下，洞察力和答案（包括如何在竞争中保持领先地位）变得清晰可见。相比之下，当一个人处于低水平的意识下时，智力会过度耗损，答案也会消失。

因此，这一章关于爱的讨论，目的很简单：让你向内朝着最强大的心理倾向，而不是向外朝着意志力，不尊重他人或者遵从别人基于他们思想的体系或技术，所有这些都与直觉背离。正如我关于运动员在他们最佳时刻的推断：他们没有去思考——他们是自由的；他们不刻意——他们感觉；对他们来说，一切都被看作优势或机会。

这听起来像是我所说的爱。

如果你没有最佳的表现，也没有沉浸在爱中呢？不必惊慌。向内看。当我们在外面寻找原因和解决方法时，挣扎只会持续下去。本书提出的情绪断舍离让我们远离一切事物，不再在追求卓越的道路上增加过多的思想，从而阻碍了我们直觉的。

坦白说，这一章是迄今为止写得最复杂的一章。如此宽泛地谈论爱以及仇恨，与我通常写作的程序有些不同。但这是必不可少的。在一天结束的时候，知道我们为什么会爱上生命，我们的伴侣，以及我们的孩子，或者为什么不爱，会让我们得到终极的解放。我们感觉自己的想法——而非事物、事件或人。这一智慧使我们避免小题大做，解放了生活并使生活变得简单。

悉德·班克斯曾坚定地说：“生活中唯一真实的是爱。其他一切都是我们思维所产生的幻觉。”没有什么比这说得更对的了。

当然，我无法代表你来发言，但对我来说，每个人都是如此，理解它能够理解他人的行为和痛苦。这使我不会去批判他人。不要忘了：只有在我们处于头脑清晰，不批判他人的情况下，才能帮助别人。人性的弱点——我们总是想很多——解释了一切。

在这一章中，我想你也看到了，关于竞争、关系、关心和养育子女的一些标准化信念可能未能达到目的。然而，最重要的是，也许爱是我们想象中更意义深远的神奇药水。事实证明，爱是普遍真理。

那么，这本书将带你去向哪里呢？接下来我们会转向简单的情绪断舍离，以及当我们将它复杂化或没有复杂化时会发生什么。

第6章

情绪断舍离，通往成功最简单的路

我曾经给西东大学的学生做过一次演讲。我不知道其中有一位著名的（也完全是由外而内模式的）运动心理学家也在观众席上。演讲结束后，我发现他也在要跟我打声招呼的人群之中。我把他留在最后一个。

当我们见面时，这个心理学家说：“我对你的观点很感兴趣，不过我有几个问题：如果你在为一支NFL球队工作，而他的球员想要射门得分赢得超级碗，你的工作不是应该让他处于正确的心态从而射门吗？”

我的回答是：“不，我的工作帮助踢球者看到，不管他踢得怎样，他的生活都会很好。”

12月，在俄亥俄州克利夫兰一个寒冷风大的日子，我来到了克利夫兰印第安人的办公室，与马克·夏皮罗（Mark Shapiro）主席会面。我们谈论了我所教授的由内而外的范式。这种方法对马克来说是全新的。这也意味着他的团队会有许多创新性的可能。

不过，马克提到的最后一件事是当天最令人难忘的。他说：“加勒特，你的工作最让我敬佩的是，你如此坚定不移地相信人类大脑是以你描述的方式运作的。”

我表示感谢，然后很快回答道：“我希望这么说不会让你觉得我傲慢，但关于外在的环境可能会影响人们的感受这一说法，我没有看到丝毫的可能性。”我现在仍然这样看。

回到我一开始所说的，这本书并不是表达某人的个人观点，也不是可以解释或猜测的理论和概念；而是关于原理，关于真理的表述。原理和真理是不能解释或猜测的，它们是普遍的，经得起时间的考验。当然，我们有时都会怀疑，但那是因为我们都是精神实体，在这个具体的形式世界前进。正是这种二元性令我们困惑，如果去思考这种混乱，就会使我们精神压抑并感到痛苦。在这种忧虑的状态下做事，你知道会发生什么后果。

这并不是说，我提出的这种简单而同时具有革新性的范式，不接受任何反对意见。当然不是。我在这方面有一个要求：请花点时间看看任何个人的或冲动的排斥。让它们待在原地。正如我前面所说的，你的感觉就是你的向导。

评论家有时会提出这样一个问题：他们偶尔想要证据证明当人们掌握思想-感觉联系后所获得的价值。一位评论家可能会问：“支持这本书核心思想的确切证据在哪儿？”我乐意回答这个问题。从某种程度上说，是这样的：呼吸的生物过程没有实证证据。每个人都这样做，我们不需要证明。同样地，我们也不需要证据来证明思考这一精神过程的存在。我们就是在思考。

我也无法证明为什么我们会思考。我也不会去尝试这么做。如果对你来说这讲不通，你可以这样想：你无法测量意识或理解的程度。它们是无形的，就像你我之间流动的精神能量。通过计算，编纂数据，或显微镜观察来寻找一个无形的实体是没意义的。最近一些科学家正在努力做这件事，特别是在正念冥想的研究中。但是，用科学来解释真理、意识或精神是以有限的智力来理解无形的知识。这是不可能的，至少对我来说是不行的。

让我们回到现代心理学之父威廉·詹姆斯，他曾对这个方向发出警告，担心如果我们继续用智力分析来解释心理和行为缺陷，会发生什么样的后果。后来，马丁·路德金也发表了反对这一错误方向的言论。他告诫说：“我们的科学力量已经超过了我们的精神力量。我们有导弹和被误导的人。”

还记得一开始那位运动心理学家问的关于运动员射门得分的问题吗？我之所以不会提供一种外部方法来帮助他处于最佳心态，是因为将个人的想法放置在精神过程中，就像威廉·詹姆斯和马丁·路德·金所说的，从来没有好处。不管怎样，那个运动员都会好起来的。这就是大脑的工作方式：旧的思想出去，新的思想进来。有趣的是，运动员对自己

的看法越深入，赢球的概率越大。结合有形和无形，你会轻松地走上非抵抗之路。

痛苦，都只是暂时的

这是真的，我们都经历过的：暂时抛开不安的想法或低落的感觉，然后新的见解会突然出现。正如人们说的，生活以一种有趣的方式自行解决难题。

我曾说过，20年前，我是受伤和痛苦的典型代表。我努力挣扎，寻求帮助。但是，每每我向外探寻并采用某种方法，现实都变得越来越黯淡。然后，多亏了一次令人震惊的洞察，我离开了旧的错误路径，停止向外寻求答案，然后不可思议的好事开始发生。

其中之一是作家理查德·卡尔森（Richard Carlson）[因《别为小事闹心》（Don't Sweat the Small Stuff）一书而成名]愿意花时间给我这样一个完全陌生的人打电话。受他的另一本书《无论发生什么你都可以快乐》（You Can Be Happy No Matter What）启发，我不再绝望。我打电话给理查德，讨论我混乱的看法，并更多地了解他独特的信念。他指出了我的看法的来源，并将我介绍给他的导师（这就是我如何进入这一行业工作的一个短暂而不可思议的故事）。

还有另一个例子，是来自我父亲的生活。这个例子展示了当一个人停止在脑海中设置重重障碍，向内看，然后找到幸福的故事。我父亲结了三次婚，有过两次糟糕的离婚经历。他是一个很酷的家伙，我非常爱他。但显然，他并不擅长经营婚姻。我父亲不懂得由内而外的模式。他认为找到一个完美的妻子是获得所有人渴望的安全感的关键。

然后，有一天，我的父亲遇见了琳恩（Lynne）。他们结婚至今已经20多年了。

现在，他的大多数朋友都认为，是琳恩的出现才让我的父亲发生了变化。她很特别，但我的母亲和继母也很特别。我父亲娶的是这个世界上最漂亮、最慷慨、最可爱的三个女人。相信我，没人比我更了解我的父亲。他找到幸福的原因是：他把脚步放缓，整个人放松下来。他找到了信仰，是他变了，而他的妻子是中立的。

如果你认为可能是年龄或时间的缘故，才让我父亲变得平和，那么请重新阅读第二章和第四章的开头。由内而外是包罗万象的。

不过，年纪变大有一个不可思议的方面：一般来说，随着人们年复一年地生活，他们开始失去对外部形式世界的迷恋。当谈论起他们曾经认为重要的日常欲望和需求时，他们耸耸肩说：“随便吧”或者“它就那样”。然后，当死亡渐渐到来，这变得真正有趣。

本书的目标是向你指明一个坚定的方向——向内看。像我父亲和我举过例的许多其他人一样，大多数人都朝着相反的方向前进。我们寻找一些值得相信的东西。我们展望过去或未来；呵护配偶、父母或小孩；依靠我们的习俗或道德，我们的国籍、财富，有时甚至是具有更高权力的特定形式。我希望你现在能认识到，我们只是在受伤或失意时才这样做。当意识水平提高时，“失意”立即变成“得意”。

在这种认识中，有克服任何事物的可能。

写这本书是为了纠正多年来误导你的信息，而这些信息遮蔽了你原本生来就知道的事实：痛苦的感觉从来都不是永久的。它们是无形的，不是真实的，是一种幻觉。他们是本质上不断变化的思想的本质。毫无疑问，我对这一原理的发现与理解改变了我的生活。这就是为什么，当我一时感觉情绪低落时，我不再去控制自己的想法或观念。我待在游戏中，我的想法和观念很快就得到恢复。

你当然也不例外。当你对他人的信心、满意度或理解水平下降时，你的痛苦不是来自你周围的世界，而是来自你内心——你的想法。因

此，无论外部形式世界发生什么，你对这些事件的看法都是无形的，并且看法的改变是预先确定会发生的。理解并相信这个原则，你的生活将发生改变。

如何轻松克服障碍

你注意到我把“理解”放在“相信”之前了吗？那是因为我认为，理解某事是如何工作的，是清晰、自信和卓越的关键，而不是试图做某事（比如告诉自己要去相信）。

例如，我的许多来访者都认识到是他们想太多了。但很常见地，他们也总会问我：“我怎么做才能停止去想？”

答案是什么也不做。弄清楚为什么他们会过度思考——人类是思想者——能够让思想慢下来。再说一遍，向外寻求解释只会让你头脑中的想法变得更加喧嚣。向内看，它会平静下来。

相信你自己也有同样的作用。

为此，某些父母、教练、老师和老板鼓吹信念或信心是成功表现的助推剂，这使我感到生气。“相信你自己”是一个常见的口号，但却是空洞的言辞，让人们走上一条抵抗的道路。你无法真正相信它。有些人很想知道为什么信心无法被随意地召唤出来。这些人都是向外寻找一系列虚假的办法（心理技术，兴奋剂）来获得信心，而这只会放大他们的不自信。

相反，如果你真的想找到信心，或帮助别人找到它，只需保持信念和你当前的思维模式相一致。当你思维清晰，你会相信；当思维不清晰，你不会相信。信念就是那么简单。各种普遍的真理总是很简单。

说到信念或信心，我希望你现在明白采取任何外部的行动并不是提高它的关键。当然，今天大多数受欢迎的激励大师不同意我的观点。他们认为，干预或有意改变自己的思想或环境，是改善心理面貌的关键。

因此，为了消除任何残存的不确定性，让我们最后一次看看这种误解。

不久前，一位大师，托尼·罗宾斯（Tony Robbins）在接受采访时说，他帮助了一个因病无法出门的年轻人，这个年轻人自颈部以下瘫痪。他带着年轻人去感受异国风情，一起跳伞，参加各种各样精彩的活动。罗宾斯声称，在体验这些外界的经历之后，这个年轻人停止了消极的想法和感受，找到了内在的坚韧性，并且因此心态得到提升。

这些活动可能会暂时转移注意力，但它们仍然是中立的。一个人的精神状态与环境无关。无论这个年轻人去哪里，他的烦恼和关于他找寻解决烦恼的方法一直都尾随着他。人们一旦去美丽的地方旅行就都会自动变得平静，然后恢复活力吗？当然不是。在我这儿的情况是，有时候我休假可以让头脑变得更清楚；而有时候则不是。

这就是为什么像罗宾斯这样的激励专家相信（真诚但不准确）刻意地改变处境、环境或思想可以提升幸福感并帮助我们克服障碍。不可否认的是，有时候一个人做某些事情，比如度假、跳伞或想象成功的情形，然后发现自己恢复到较好的精神状态。但这并不是因为“做的事情”，而是因为信念或幸福被揭开了。这是因为，无论“做什么事情”，这个人已经将自己调到默认设置——自我修正——恢复清醒和意识。

早些时候，我说过现在有一些效能和动机专家的工作让我很佩服，比如丹尼尔·平克。还有一位是斯坦福大学的心理学讲师，她是凯利·麦格尼格尔（Kelly McGonigal）。

麦格尼格尔写了一本不寻常的书《自控力》（The Willpower Instinct）。当我第一次拿到这本书的时候，以为又是一本帮你走向成功的蓝图。但我深入地阅读后，发现我错了。罗宾斯和其他“由外而内”者，主张人们做点什么，比如控制或故意分散我们的悲观思想，以此来摆脱困境。而在这本书中，麦格尼格尔向他们提出了一个全面的反

驳意见。她建议读者“感受你的感受，但不要相信你所想到的一切”。听起来是不是很熟悉呢？

她补充道：

试图控制我们的想法和感受，结果往往与大多数人所期待的相反。但是，我们大多数人并没有注意到这一点，而是更多地致力于采用这一误导人的策略来应对我们的失败。我们试图推开我们不想要的想法和感受，妄图让我们的头脑避开危险。要是我们想要变得平和甚至更好的掌控自我，我们需要去接受它，控制我们的想法是不可能的。我们所能做的就是选择去相信什么以及做什么。

我们未必同意她的每句话，但显然麦格尼格尔这位屡获殊荣的心理学家，正在开拓自己由内而外的道路。她谈到，阻碍仅仅是我们自己臆造出来的。所以如果你试图控制它们，它们也会控制你。

至于我的看法呢，我认为，克服阻碍不需要做一丁点事情，我们生来就可以。

解决问题，其实并不困难

20世纪70年代的情感足球电影《布里安之歌》（Brian's Song）中，隐含着一一种智慧。在电影中，芝加哥熊队的队友盖尔·赛耶斯（Gale Sayers）和室友布里安·皮科罗（Brian Piccolo）正在争夺起跑位置。赛耶斯是足球史上最好的跑卫之一，以一英里取胜。皮科罗问他：“盖尔，当你在场上跑时你会边跑边思考吗，还是你就只是跑？”

塞耶斯回答说：“布里安，我从来没有想过这个问题，但我想我应该只是在跑。”

皮科罗聪明地回应道：“好的，那你能开始思考吗？我想踢球！”

接下来的发生的故事一定程度上与我们平时遇到的类似：就像场上的赛耶斯一样，我们天生就具有一定的智慧和本能，可以在任何生活情境中穿行。然而，这种智慧和本能被他人由外而内的指导所破坏，然后我们内心变得困惑。我们会想很多：“我知道这是从内而外运作的，但或许它也可以由外而内运作。这是不是有可能呢？”

跟随你的感受。答案再一次是否定的。

但是别误会。从我们目前的意识水平来看，我们都在做认为正确的事情，这也是我们能做的最好的事情。那些在自助领域尝试帮助他人的大多数人，根本不知道系统是如何运作的。如果一个人困在自己的公寓里，忧郁而孤单，鼓励他出去旅行不是解决问题的办法，给他灌输信念和信心也不是办法。这个人被困在误解中。他把自己的想法当成真的，对他来说，这个世界是扁平的。

正如我在本书中所揭示的那样，这是当今许多人痛苦的原因。他们

寻求建议，但得到的建议令他们更加头晕目眩。我给每一位工作过的人——现在也包括你——唯一的建议是，不要将本书中介绍的由内而外的范式用作解决外部问题的策略。你在感觉你的想法这一认识并不是一种策略。你不需要给你的大脑找一种策略或机制。当偶然的洞察开始进入你的思维系统，你自然会取得一些进展——这些洞察的内涵将远远超乎你的想象。

按照这些思路，我最近和一位正在努力练习投掷的大学棒球投手进行了交谈。他最初感到惊讶的是，我们的谈话主要集中在思想如何运作，却几乎没有谈到他认为令他烦恼的事情：他的棒球生涯。但当我们结束谈话时，他变得清楚、冷静，并且决心解开对他来说更重大的问题。他想解决社区里的饥饿问题，并帮助在他学校发生的同性恋袭击事件中的受害者。另外，在接下来的比赛中，他使10名击球手三振出局，只放弃了4次击球，并以3：0获胜。不受限，就意味着无限可能。

我没有夸大：需要规划和不懈努力的自助方法容易抑制自由意志、本能和机会。他们大声疾呼：“你的方式不够好，试试这个吧。”一本提供走向幸福的12个步骤的书，要求你对这些步骤进行研究、吸收、练习以及应用，从而使其发挥作用。就像我们在第一章中提到的，那些主张积极思考的成功学专家让你留意无用的和有用的想法，然后花时间用好的想法替代坏的想法。

但人这个生物体很复杂。

而且，将这些方法称为“自助”策略是讲不通的。实际上，必须考虑和应用的策略是外部帮助策略。而在外部任何事物或任何人身上找不到你需要的答案。答案在你自身。

现在清楚了吗？但愿你明白了。因为这是本书中讨论过的内置系统中最酷的部分：一旦你了解到你思想的本质是可变的，那么当你（在遭受痛苦时）应用某个策略来改变某些东西是没有意义的，因为它并没有

损坏且天生就会自行改变。策略要求行动，行动需要思想，而思想正是造成痛苦感受的原因。你总不会通过抽烟来治疗因抽烟而患上的肺癌吧。同样地，解决因想法产生的问题，我们会希望想法少一点——而不是变得更多！

另一方面，它是这样运作的：去年秋天，我感到失落。我的三个孩子中有两个已经上大学了。我的脑子里充满了悲观的想法：这些年的时间都去哪儿了？我变老了吗？我该怎么办？但是接着，我并没有做或改变任何事情，而是变得乐观，因为对未来的洞察和各种开放性的可能涌现了。

它发生在我身上，也会发生在你身上：有时候，束缚的感觉会出现。由于这些感觉看起来是因为周遭世界造成的，所以采用各种应对策略来抵御周围环境可能看起来是个办法。然而，策略需要记忆和计算的行为，这不会释放你的思想，只会增加更多的混乱。了解大脑的运作方式，能够解释你的感受来源，并让你向内看，让你的心理免疫系统（让旧思想出去，新思想进来）来治愈一时的小毛病。

选择权在你：理解整个思维系统，然后冷静地寻找答案；或者恐慌地在黑暗中摸索。有趣的是，这种理解也是伟大领导力的核心。

掌控情绪，就能提升个人领导力

回想一下那些在你心中点亮一盏明灯，并在你人生道路上鼓舞你前行的人。我在这里提出这个要求，让你腾出一点点时间，这是有原因的。我希望你的反应会和读这本书前的反应有所不同。直到今天，我的老朋友和队友大概都很难相信，一个只受过九年教育并且从未参加过体育运动的人，悉德·班克斯，会在激励我的人的榜单之首。名单上还有我的祖母，她一直为他人付出直到百岁。还有我在本书中提到的那些人：马丁·路德·金、纳尔逊·曼德拉、亚伯拉罕·林肯、特雷莎修女等。

我还将告诉你另一个顶尖的领导者。她是伊丽莎白·莉兹·克莱默（Elizabeth Liz Kramer），我的妻子。她对人的引导也是轻而易举。

为了描述她的引导能力，我会与你分享一个便条。莉兹悄悄地把它塞进我的公文包里，我在写这本书的过程中发现了它，当时我对整个写书计划充满了怀疑：

亲爱的：

我很为你骄傲。没有人比你更了解这一点，我们有时会质疑自己。待在游戏中。我相信你，以及你对别人所说的话……

最后她还说了些别的，我没有在这儿分享，但是字字句句令我记忆犹新：真正鼓励人心的领导者在帮助别人时，不会给出具体方法或怎么做的建议（好吧，她是提醒我待在游戏中，但我们都知道这个提醒是什么意思）。激励人的领导者会给予支持和兴趣。莉兹说，她相信我，她为我骄傲。她把我从写书（一种环境）时正常的思维起伏中拉出来，并朝着本书的目标迈进。这个目标是任何人所做过的任何一件了不起的事情的基础。领导者激发他人自我修正的能力。领导者引导他人去爱。

正如我所说的，当一个人（例如本例中的莉兹）掌握了思想-感觉的联系时，会有无限可能。和所有坚持、勤奋的人一样，鼓舞人心的领导者似乎知道系统是如何运作的。他们很少会通过外在的原因去解释一个人（包括他们自己）内在的感受。

领导力的另一个特征，几乎总是令人困惑：领导力和动力不是一回事。事实上，处于领导职位，试图为他人点燃心中的火焰的人，很少能发挥持久的影响。他们往往也没有在这一职位上待很久。

领导力和动力之间的区别总结如下：

领导力：树立一个战胜环境的长期榜样。领导力是外在的。

动力：内在的见解或洞察，使战胜环境得以发生。动力来自内在。

因此，真正的领导力不一定要鼓励人心，推人前进或活跃气氛；也不是给出策略或行为上的建议；而是向别人展示动力就蕴含在每个人自身。

如果你是一位家长，你应该知道让孩子们努力学习是不可能的。但你可以引导他们。无论你在生活中发生了什么，或者你的处境看起来有多么艰难，你都可以充满激情地置身于工作或项目中。这样，就可以引导你的孩子发现自身天赋，超越任何环境或借口，并且自豪而热情地投入书本的学习中。

这本书对领导力的看法很简单：真正的领导者能够激发被领导的人内在的智慧和自由意志。真正的领导者向人们展示，人们有各种方式来看待生活中的任何情况，而不是引导人们以自己的方式看待各种生活状况。悉德·班克斯在他的一生中进行了数百次讲座，但他总是要求听众不要做笔记。他希望他们能够有自己的观点，得出自己的结论，而不是跟随他的脚步。他是个真正的领导者。

这并不意味着领导者不会努力向人们介绍自己的观点，或不会强烈地支持自己的观点。他们确实会。但是，当他们为成功而努力时，领导

者决不会被成功摆布（或任何外在的事物）。回到我们的射门得分运动员身上。如果他没有射进球，他和他的球队将会落后，但不会出局。球场上总是存在各种可能的。

关于领导力最重要的一点是什么？处于清晰的思维 and 理解的领导者树立了鼓舞人心的榜样。那么，为什么不把领导力留在这里呢？谁规定领导者必须是激励者？是时候认识到领导力和动力之间的区别了。因为如果我们不这样做，那么我们的公司、团队、学校和家庭就会被那些无法提供帮助的人所占领，更不用说在紧要关头做出谨慎的决定。

动力是个人的。领导力激发了个人潜力，从而带来更大的利益。让我们来了解两者之间的区别。商业、体育、教育和政治界，实际上整个世界，都可以更好地利用两者。

有效沟通的真相

关于鼓舞人心的领导者的另一个观点是：他们说话时，不会很关注从口中出来的话。他们知道自己说话时的意识水平将会对别人产生影响。

我，在沟通方面，两种方法都尝试过了。在准备演讲时，我写了笔记并排练（我多年来一直没有尝试过的方法）。但我也曾走上台，发自内心凭着直觉说话。这两者有什么不同吗？当我不知道下一步要说什么的时候，我的演讲更加打动人。当我不假思索地说话时，整个房间内的演讲效果非常好。

现在，我们每天听到越来越多的专家，几乎每一个领域都强调有效沟通的必要性。或者说，沟通本身是至关重要的，这些专家可能会说：“对于一个人、一个组织或一段婚姻来说，要想取得长久的成功，沟通是关键。”或者，我相信你一定听到过这样的警告：“缺乏沟通是导致关系破裂的原因。”

在我写了第一本书之后，我的出版商也随了大流。出版团队希望我参加一个教人如何表达交流的课程。当然，他们是出于好意。但用别人的交流方式来表达我自己的想法只会干扰我，而并不会帮我传达想说的信息。

尽管听起来可能和主流相悖，但项目失败、组织解散，或者团队失败的原因之一是因为人们过度交流。他们强迫自己互动。当没有能力进行高效的交流时（因为他们的头脑充满了思想），他们仍要说话。沟通的艺术是显而易见的，也是自然的。想参加一堂关于沟通的课程吗？看看你自己的感觉。

举个例子，假设一名律师在法庭上经历了漫长的一天之后，感觉心情不太好。她回到家里，疲惫不堪、饥肠辘辘，只想洗个热水澡，晚饭前喝杯葡萄酒。但她的丈夫，一个作家，一个待在家里的父亲，也度过了漫长的一天。他对新书的第一章一筹莫展，去学校接孩子迟了，没有时间准备晚餐。

律师并没有意识到自己对这种状况的感受和看法是自己情绪的产物，没有自行消解而是发泄出来：“我认为当我重新回去工作时我们已经达成了一致。我支持你和你的写作事业，你照顾我们的家，当然也包括准备我们的晚饭！”

为什么不这样说出来呢？像许多律师一样，这位律师确信有效沟通的关键是诚实而自由地说出你的想法。而这个夜晚在此刻发生强烈冲突。

这个沟通难题的另一方面，是倾听的主题。人们经常认为，有效的沟通不仅仅围绕谈话进行，更重要的是，它也与倾听有关。事实并非总是如此。当人们感到不安时，最不会做的就是倾听外界。为什么？我们之前已经讨论过。不安全感会让人想要了解并听从另一个人的方法论或思路。

毫无疑问：交流是重要的，但它不是提高你的表现、人际关系、情绪或生活的策略。我们可以放心地说出我们的想法或继续保持开放的态度（倾听）。我们应该考虑的是我们做这些事情的心态。这实际上解释了为什么世界上许多最高效的领导人都相当沉默。他们明白，如果他们在不安的心态下讲话——一种没有看清生活真相的状态——他们这样做肯定会出错。另外，如果他们在一个不安全的状态下倾听，可能会盲目听从别人的任意观点（这解释了纳粹德国和世界已知的每一个恐怖组织的形成）。

如果你在痛苦中向外寻求解决办法，交流或行动，危险就会潜伏。

随着自由意志被封锁，没有人能获得救赎的机会。

这里有一个关于有效对话的小故事。去年的一个晚上，我经历了漫长的一天之后回到家里（就像我们的律师一样）。莉兹已经做好了晚饭，但那是肉丸子，这顿饭不合我的口味和饮食习惯（或者至少我这么认为）。由于我意识水平较低，我开始抱怨：“为什么在我想要减少脂肪摄入量时，你偏偏要给我做肉丸呢？”

莉兹洞悉一切，回答道：“没有在听。”

把她的回答翻译一下就是：莉兹发现我缺乏清晰意识，没有跟我争辩，她拒绝沟通。我的反应是：我不再神经兮兮，停止说话，静静地坐下来吃晚饭。有火鸡肉丸和肉汁的晚餐，多么美味啊！

每个人都是天生的领导者

你看，回到领导力问题上，莉兹是一个巧妙的领导者。肉丸事件是一个奇妙的有效沟通的例子，或者说是一个有效的不沟通的例子。同时，它也是一个引导他人向内看的例子。我的工作最有价值的一个方面是我知道当人们向内寻求答案时，先天的韧性和领导力才能一直存在。

你是否对这句话感到熟悉：“每个人不是生来就是领导者，他们是被创造出来的。”我不同意。在这个世界上，领导力不是只存在于一些精挑细选的少数人身上。每个人都是天生的领导者，包括你。你只需要做你自己。如果这本书能够达到让你以自己的方式培养本能、决心和对别人的共情能力这一简单目的，那么我就不只是感到兴奋，还为我们两个人骄傲。

在我们即将结束这一节时（不要错过后记和附录中我最喜欢的个人语录），下面是对非抵抗之路的最终描述。通过一位挚友的角度，揭示了当我们把视线从环境转移，待在游戏中，转向我们与生俱来的坚韧性时，可能会发生什么。

我的好友乔·比尔（Joe Bier）曾经打电话问我一个关于由内而外范式的问题。他问道：“每次看到我的孙子，我心里都感觉很好。为什么你却告诉我，他不是我的心情愉悦的原因呢？”

我说：“是的，这是我所告诉你的。”

“感觉上，看起来确实是你错了。”他反驳道。

我同意乔关于感觉看起来总是与所处环境有关的看法。但正如我聪明的同事吉娜·伍尔夫（Gina Woolf）曾告诉我的那样：

生活中100%的时间——不是99%——是由内而外的。所以当我们坚定地认为，是外界的事物引起我们内在的感觉（填补空白），这只是我们思维上的错觉，无论它感觉上和看起来有多真实，实际上绝对不是真的。

换句话说，虽然乔的孙子和他的感觉状态之间存在着相关性，但这种相关就像雨伞的使用和暴雨排水管溢流之间的相关性一样（在第四章中提到的乔治·普兰斯基的例子），并不能说明是因果关系。理解这种区别很重要，这能够激发你天生的能力，找到清晰状态并过上富有成效的生活。

所以，让我深入往下分析。

我们来探究一下，看望孙子是如何对乔产生影响的（你可以比较乔的经验和你自己的经验）：在乔头脑清晰、感觉良好的日子里，他去看望他的孙子，好心情持续下去。这很简单。

但关于乔的很酷的事情是，当他脑子有很多事情并且感觉不好的时候，他仍然待在游戏中，仍然去看望他的孙子。正因为他这样做，他的思想变得清晰。

再次指出，这是非常重要的一点——不是看望孙子让乔的大脑变得清晰。让他变得清晰的是，他没有去探究所有看起来似乎正困扰他的外界因素。乔不去关注生意上的事情、交通、天气、其他任何事情，然后心情自动地变好。他的孙子是很可爱，但乔也可以去任何地方做任何事，而非去思考他的烦恼，以及调节自己以期恢复平和心态。

不要忘了：这对你同样适用。

可能看起来，外在的行为或环境（如去看你的孙子，使用某种心理策略，看电影，在沙滩散步，练瑜伽）有某种调整心态的作用，但其实并非如此。

每个人都活在对自己想法的感觉中，而不是对环境的感觉中。如果你感到情绪低落，向外寻求解释或理由，各种分析会让你崩溃。但如

果，像乔一样，你向内看，继续你的一天，你的心理免疫系统会调节，你的感觉会变好。坚韧、卓越和爱将开始出现，因为生活只以一种方式运转——由内而外。

现在，让我们最后再看看思想-感觉的联系，以及向内看的力量和简单性。

转换视角，人生从此与众不同

对我而言，工作中最大的挑战是试图解释无法解释的问题。本质上，情绪断舍离描述了一个无法描述的精神过程。因此，在过去几个月里，我的不安全感悄然出现的时刻（也就是莉兹在我的公文包中放便条时），我只是用已有的词语不停地写作。一直在祈祷，我没有把人类已知的最基本的理解复杂化。而许多人（我已经提到过几个人）无意中将它复杂化了。我想我有责任做得更好。

注意到这一责任，我在本书一开始解释了一些重要的事情：一开始，心理学是对心灵和灵魂的研究。但因为我们没能了解内在智慧和先天功能在精神上的朴素性，心理学转而研究行为。从那以后，我们一直在朝这个相反的方向前进。

不幸的是，今天的高等院校教育也不例外。为了给学生灌输独立或自给自足的概念（好像真的可以做到一样），大学正在把个人发展复杂化，而这本来是直觉性的。下面是一封美国顶级文学院给入学新生的父母的电子邮件：

如果您有任何教育方面的问题，请随时致电学生事务处的处长办公室。但我们希望您不要替您新入学的孩子提问题。现在是他们开始为自己发言的时候了。

你对这一要求有什么看法？父母们为他们的儿子或女儿上大学交了许多学费，然后他们毫无缘由地被告诉该如何做。如果任何人要了解由外而内模式弄巧成拙的特点（如果发生了的话，它会引发各种想法和忧虑，增加父母为孩子说话的概率），那么就是这所文学院的管理方式。正如我们发现的那样，如果我们不从中干涉，学生们自然会学会在适当的地点和时间为自己发言。

这就是为什么必须要了解头脑如何工作的，而不是如何预测、判断或解决问题。是的，我们可以战胜任何事物。但是，正如威廉詹·姆斯和悉德·班克斯多年前所警告的那样，行为修正是一座难以攀爬的高峰。将外部指令与内在的智慧混在一起，一个人的思想系统急速运转。然后，行为就会变得反复无常。

即便如此，学院的通知和其他所有外部环境仍然是中立的。家长、学生和所有人：如果你产生错乱的想法和不安的感觉，不必强迫自己去听从。

这就是我写这本书的原因。

事实上，理解我们内心感受的来源是我各方面工作的基础。例如，我专职做的一件事就是在选拔日前面试和评估可能进入职业球队的候选运动员。每年，根据他们在名次表上的最终排名，球队会挑选大学或业余运动员加入他们的队伍。如果一个球队对一名球员感兴趣，他们会询问我关于该球员心理特质的看法。其他大多数同类型的评估需要完成多项选择测试，通常需要好几个小时。然而，我的测试要简单得多，最多需要5分钟。它包含一个基本问题：

是什么导致了一个人的烦恼？

这就是你判断一名球员的潜力以及意识或理解水平所需要的全部内容。答案是一个人所遭遇的情况、环境还是过去？或者答案是一个人自身，他的思想？是一个人的生活出错了？还是一个人的思维出错，并在那个时候将他打倒了？如果你知道答案的话，你会知道揭示问题的答案是很基础的。

事实上，我们走向情绪断舍离的第一步，就是一个基础性的问题：当我们向外看的时候，我们真正观察到的是什么，然后体验到的是什么？我们在寻找这一问题的答案的路上，探索了与生俱来克服困难的方方面面。我们深入探讨了思想的原理，由内而外的概念，感觉的目的，

待在游戏中的必要性，以及爱的普遍作用。所有这些都是为了阐释，我们每一个人都活在对思想的感觉中，而非对外界遭遇的感觉中。

沿着这条道路，我还要求你解决这个谜题：为什么没有人告诉你关于思想-感觉的联系，但同时你知道它是对的？

回答得出来吗？

如果没有，也没关系。不必费劲去想，你会看到：这本书说的每件事，在你内心深处都是早已知晓的。同样重要的是，这里没有一点信息必须加以研究、记忆或练习。你唯一的任务就是让真理在你身上自行发挥作用。

在写作《情绪断舍离》这本书时，我一直希望：让你证明一个人的处境不会导致成功或失败、或爱或恨。而只是你内心的一些东西——你的想法——会产生影响。因此，也许从现在开始，你将不会让与你感觉无关的问题持续下去，让你的大脑去自我纠正。无论如何，向外看会产生挫折感，向内看会创造清晰感。

我也希望这本书能够向你展示，当一个人将目光从形式世界中移开，转向内在的精神智慧时，一切皆有可能。我是活生生的证明，你也是。没有人比任何人更有灵性或更受上天优待。对每个人来说这条路都是一样的。我们痛苦的感觉仅仅是一种对思想的反应，它随机地出现在我们的脑海中，如果我们不注意或不相信，它们就会很自行跳出脑海。

最重要的是，随时记住这一点：韧性，就像幸福一样，不会在别人的方法、观念或理想中出现。韧性是天生的。你可以克服任何困难是因为事实上你没有什么需要去克服的。按照自己的方式去生活，知道当你感到情绪低落时，不必担心或去修复它，而且那么做也未必有好处。

当你走向情绪断舍离时，克服困难是很简单的，就像呼吸一样自然。

后记

克服困难的七个由内而外的关键点

到现在为止，我想已经完整地揭示了情绪断舍离的全貌。但它会发生变化，我们的洞察力和各种可能性是没有止境的。我们永远在学习，我们的认识总是有不断更新的空间。

不过，你要注意了，我们的认识是无法强制更新的。你只要简单地想一想：这本书中介绍的范式对你、你的家庭和整个世界有什么意义？然后，好好体会它吧。当我们生活在由内而外的范式下，生产力自然会得到发展。

我们介绍过的一个基本事实是，我们生活在一个形式世界中。因此，每个人都会偶尔感到不安或失望。比如，在体育界，参赛人数远远多于冠军人数；还有，不是每一种关系都注定维持终身承诺。虽然这本书详细说明了为什么有些人能够处理失败并继续生活，而有些人却就此一蹶不振，但我认为再深入思考一下会对你有所裨益。

如果你遇到困难并需要向内的轻柔推动，以下激活坚韧性的由内而外的观点可能会派上用场。它们对我来说很有用。

1.你无法控制你的思想。

人类的大脑生来就能轻松地用新洞察代替旧思想。如果你试图通过关注积极事物代替消极事物（积极思考），只会破坏这一过程，最终陷入持续的挣扎和困惑中。

2.合理地看待目标设定。

关注目标，容易忽略思想本质上是不断变化的这一事实。所以当你制定目标却没有实现时，你会感到无比失望。而有些人能正确看待这种挫败，他们在当时确实也会感到失落，但他们同时也认识到，所有的结果都意味着成长的机会，新的可能性，和之后的成功。

3.外在的环境是中立的。

为什么在某一时刻我们会为失去而忧心，而下一刻我们遇到同样的情况时，却会感到沮丧？原因是，外部事件是中立的，而你感受到的不是你遇到的情况。认识到这一点，你就能克服任何困难。

4.你由内而外构建你的现实。

你的经历并不能缔造你的心态；你的心态创造了你的体验。如果你没有赢，感到沮丧很正常。不过，那些能从失败中吸取教训的人知道，他们的想法，而不是损失本身，是造成沮丧的原因。损失仍然存在（至少在理论上是），但你的想法和观点肯定会发生改变。

5.你的感觉是你的向导。

再说一遍，不能摆脱失望的感觉并没有什么问题。不过记住：不在状态的感觉是一种直觉信号，显示你的想法和看法有点脱离常规。那些能够从挫败中奋起的人能更好地克服一时的头脑不清。

6.当处在较低的情绪状态时，不要相信你的想法。

在情绪低落时，你的想法是不可靠的。克服失败的简单秘诀是，不要相信你在情绪低落时的想法。

7.待在游戏中。

当你坐在一边，思考一段烦恼的经历时会发生什么？结果会越想越心烦。特意停下来找出解决办法或解决功能失调的思维方式，结果只会适得其反。事实上，克服逆境的关键就是待在游戏中，让你的心理免疫系统发挥作用。然后你会找到答案。无论成功或失败，每一次经历都在引导你向内看，你内在有着坚韧的品质。

感谢阅读。希望我们有朝一日在情绪断舍离的道路上会合。

附录

我自己的语录清单

下面这份长长的清单列了一些我的语录和轶事，旨在巩固本书中所提到的原理。欢迎分享。

- 任何来自思考的评判、理论、猜想或信念都不是真实的（因为它很容易发生变化）。爱是唯一真实的，因为只有爱不是来自于你思考的能力。
- 在分析一项成就时，人们常常会关注那些与产生清晰和智慧相反的步骤。其实并不存在通往卓越的路线图。
- 掌握了挣扎来源于思想而非环境这一事实，能够让大脑自我修正的功能发挥作用。
- 真正伟大的领导者，不会让团队成员以一种方式（或他们自己的方式）看待问题；相反，他们会向团队成员展示，同一种问题有无数种看待角度。
- 许多运动员认为自己没办法赢，特别是当他们遇到一个厉害的对手时，但事实上，他们不需要有认为自己能赢的想法。他们只需要有能赢的实力。为了做到这一点，运动员们必须明白想法随意和中立的特点。
- 当你沉浸在一段经历中时，生活是高效多产的；而当你试图创造与你有关的经历时，结果则是徒劳的。
- 如果表现结果（如统计数据、冠军、奖项）对你的重要性超过整个生命体验，那么两者都会受到影响。
- 那些试图通过深入过去来解释当前困境的人，是在错误信息中寻找答案，而那正是一开始让他们陷入麻烦的源头。
- 障碍是你思想凭空想象的产物。所以一旦你的旧思想离开，新的思想就会到来，障碍也会自然消失。
- 应用：在我年轻时，有人会告诉我该怎么做来提升低落的情绪，我

会使用策略来求得片刻的良好感觉，然后又陷入更糟糕的情绪。

- 理解：现在我理解了那些试图修复低落情绪的策略并没有什么用，所以我不再运用各种策略，然后我的低落情绪也没有持续很久。
- 与大多数的想法相反的是，在外在的要求和内在的压力之间并没有一个明确的关联。
- 大多数治疗师和调解员忽视了这一点，在任何一段充满挣扎的关系中，“问题”是功能障碍的影响，而从来不是原因。
- 你不必把脑海中出现的所有想法都当真。
- 体育评论员们经常谈论投球数和保护年轻棒球投手的手臂。是的，生物学、人体运动学和数据是相关因素。但别忘了这一点：投手在平和安静的心态下自然会保存能量，这样他们可以投更多的球而不会受伤。
- 通过使用某种技术来找到“最佳状态”，就像使用巫术来使太阳升起一样。
- 如果你想要做某些事情而感到“失落”，那么请放心，做这件事情并不会让你感觉变好。
- 任何时候，消极的想法对我们任何人来说都不是问题。但根据这些想法做点什么——比如试图管理它们——则是另外一回事了。
- 认为你是所处的环境引发你的感受，还是认识到是你的思想引发你的感受，两者之间的差距将决定你的满足程度。差距越小，你越满足；差距越大，越不满足。
- 一位专家曾在今日秀上说，当你生气时，应该停下来思考，然后再做反应。嗯，一个愤怒的人要为他已经疯狂的思想体系中增加更多思想，这怎么行得通呢？
- 心灵的平静不是一种永恒幸福的状态。
- 感激是一种与人、事物或事件无关的短暂体验。
- 人们经常讨论倾听及其重要性，但知道什么时候该说、什么时候该听也很关键。在不安的思维模式下倾听会导致更多的冲突，如家庭动乱、欺凌、恐怖主义、世界大战。
- 无论你心情好还是不好，问题都存在。那么，你实际上有多少问题呢？
- 通过运用一种心理策略然后感觉自己变好，这叫作巧合。继续生活，然后自我修正，这才是真相。
- 感到没办法原谅别人？别紧张。你只要认识到宽恕与别人无关。当你的幸福感很高的时候，宽恕是自然发生的。而幸福感低的时候，几乎不可能发生。
- 你认为感觉和发生的生活事件有关吗？如果有的话，稍等一会儿，

然后再看看。

- 一名来自新泽西的高中三级跳远选手以49英尺7.5英寸的成绩取得全国第二名。后来，一个小男孩走过来问他在跳的时候在想什么。他回答道：“这个问题很奇怪，我没法回答你。我什么都没想。”确实。人们在没有思考的时候反而会获得卓越的表现。为什么绩效教练不会想到这一点呢？他们总是让人们练习一些需要不断思考的心理技巧。
- 假期很棒。不过请记住：感恩、同情和爱是从你内心产生的。日期对你的思考没有影响。
- 在任何关系中，如果获胜是你所追求的目标，那么你大部分时间都会百忙一场。
- 对许多人来说，过去的问题不是发生了什么事情。问题在于他们是否明白自己对过去所发生事情的判断完全取决于他们当前的想法。
- 互相尊重的竞争往往带来成功。无论何时，你在竞赛场上面对对手时都要记住这一点：通过竞争，每个人都在互相成长，我促使你变得更好，你也推动我变得更强大。双方正在共同努力提升他们的能力，知识和意识。
- 你知道有些人因为担心消极思想所以会试图采取策略来改变他们的思想吗？这些人不明白他们思想的内容其实并没有什么大不了的。
- 当你发现自己在四处奔波忙碌时，想一想：你不需要做任何事情。好吧，你非要继续的话，列出你认为必须做的所有事情。然后，把这一切看作是想，然后看看原本匆忙的步伐如何停下来。
- 你会心存怨恨吗？大多数人会告诉你这样做是不对的，但我不会。相反，参考一下关于以下这个问题的回答：你心存怨恨时的感觉如何？感到冷静而沉着，还是绝望和束缚？
- 你对生活的看法，包括你如何看待他人的行为，与生活中发生的事情无关。这取决于在这个特定时刻，你自己的想法、感受和随后的心境。
- 我们常常忘记烦恼是由想法引起的。所以当我们用思想来解决麻烦，结果只会造成更多麻烦。
- 规则一：如果你不同意另一个人并感到心烦，那么对于这件事情你没什么需要做的。规则二：如果你责怪对方让你感到心烦，那是你没有把事情看清楚。
- 对阻碍的关注并不会让人们错失机会。之所以错过机会，只是因为他们太过专注了。你怎么知道是时候偏离原来的计划？提示：如果你正感到犹豫或怀疑，那就还没到恰当的时候。
- 请不要将“一个人对平时热衷的事物变得缺乏兴趣”，作为抑郁症的

标志。这是一个人思维正常波动的标志。

- 努力，或尽最大努力，并不是磨砺或者让自己处于最艰苦的环境中。
- 在体育、训练、教学和育儿领域，我们需要的不是历史学家而是更多的开拓者。亚伯拉罕·林肯是开拓者；杰基·罗宾森是开拓者；悉尼·班克斯是开拓者。
- 所有问题的根源在于，一个人相信了自己一时低落心态下的扭曲想法。如果你相信或试图控制你产生的想法，自由意志就不再存在。
- 我们大多数人能认识思维和情绪是波动的。然而，我们忽视了我们生活的看法正是受这些波动的思维和情绪的影响。
- 制定目标会阻碍想象力，限制意识，并减少可能性。此外，你的自我价值水平与你是否达到特定目标无关。
- 悲伤的感觉（由爱产生的富有建设性的情绪）与悲惨的感觉（从低落心态下产生的破坏性情绪）之间存在巨大差异。
- 只有当两个人都处于低落心态中，才会发生矛盾。
- 消极的感觉是正常的，必要的，并且隐含经常被忽视的积极态度。它们是一种直觉信号，表明你的思想偏离了正轨。换句话说，负面情绪在让你向内看或告诉你可能有陷入麻烦的危险。
- 意识到同一种情况有许多种看法，预示着“困难”的处境很快就会自行发生改变。
- 如果朋友需要帮助，找出他的问题的原因从来都不是一个好主意。为什么？因为你会陷入和你朋友一样的不满状态中，并且无法提供帮助。相反，提供鼓励和支持，总是比同情和惋惜要更有用。
- 成长只有在从非个人的视角下进行学习时才会发生。你不能把事情变得个人化的同时还想要有一个开放和清晰的头脑。
- 当向他人提供建议或指导时，你说话的内容比起在何种心态下说显得不那么重要。
- 尝试避免不想要的体验是获得不想要的体验的最快捷方式。
- 你有没有注意到，压力特别大的人总是在“做点什么”来抵御压力？
- 我在谈话广播中听到，说谎说得少的人活得更久。有道理。但播音员继续说道：“说谎少的人有更好的人际关系，人际关系更好的人活得更久。”不是这样，人们活得更久，人际关系更好，说谎更少，是因为比起那些活得不那么久、人际关系不好、说更多谎的人来说，他们生活在更高水平的意识状态中。人是由内而外的，而非由外而内。
- 将情绪感觉与环境联系起来是一种常见的难以打破的习惯。你多久避开一次这种习惯，将决定你思维的清晰度、喜悦、毅力和效率。

- 坚韧性的秘诀？不埋头苦干，知道看法和情绪自然而然地发生变化，无须努力。
- 你永远不可能通过探究不快乐而获得快乐。
- 卓越表现和积极思考之间没有关系。不要试图通过思考来找到一种没有思想的状态。
- 我感到有压力，本能地深吸一口气，然后感觉好多了。那么，是什么缓解了我的压力？深呼吸还是我的本能？
- 问题不是不安的根源。它们是不安的症状：
- 情况+不安的心态=问题
- 同样的情况+安定的心态=没有问题
- 虽然思想的影响足够大，会使你产生错误的感受，但它们不足以使你产生错误的行为。
- 你想跟上他人的脚步吗？答案永远不会是加快速度。
- 如果你是一名教练，需要在你的团队中安排比赛以激发队员的潜力，那么你有两个问题：一是，你训练了错的球员。二是，你不知道一个球员的潜力来源于哪里。
- 无论什么样的背景、智力或个性，每个人的挣扎都来自同一个地方：他们的思想。
- 自由并不意味着你不听别人的建议。它是指你不应该盲目听从别人的意见。
- 试图控制自己想法的人不会有持续不断的生产力；他们只会产生持续不断的想法。
- 试图解决困境，情绪却变得更糟？这是因为你试图解决一些只要思维停下来就不会存在的事情。
- 情绪是先天本能。分析情绪是后天习得。
- 无法改善，消除或刻意改变目前的感觉状态。当你处于较低落的状态，并且思维不清晰时，诀窍就是轻踩油门踏板并稳定地驾驶，而不是更加努力地踩踏板向前冲。
- 大脑是生物性的，心灵则纯粹是精神性的。
- 想象一下这样的混乱：你知道你的感受来自内部，但它确实看起来像是来自外部。
- 我听过许多关于在生活中回避某些人的观点。我不同意。为了更好地生活，不要回避。
- 心灵的平静无须努力。如果你刻意去努力，你会感到混乱并且使其复杂化。
- 永远不要由外而内。体验不会缔造心态。心态影响体验。
- 只有一种方法可以真正激励他人：无论遇到什么样的挑战，都要激

励自己。

- 自助是一个有趣的词。使用他人的激励或心理策略怎么会是自我帮助呢？
- 当头脑中充满各种想法时，生活看起来黯淡无光。当想法清空，生活看起来很美好。相信美丽的样子。
- 一位来访者曾对我说过：“能和不干扰我心里免疫系统的人说话很好。”这句话美妙如绕梁音乐。
- 情绪断舍离始于爱，终于爱。

致谢

克服困难可能很简单。写一本书，实际上也不那么难，特别是我得到了这么多人的支持。

克里斯蒂娜·霍姆斯（Kristina Holmes），我的经纪人兼朋友。她的建议总是直接，准确，同时也富有同情心和关心。这是由内而外视角的真正标志。感谢克林特·格林利夫（Clint Greenleaf）和他的整个团队，感谢你们相信我和指引我的原理。我的朋友谢里·罗伯茨（Sherry Roberts）完成了删除文章中一些不必要的虚悬分词等烦闷的工作。她的编辑工作使我的话语表达变得清晰。在这个项目还没完成四分之一的时候，尤里·金（Yoori Kim）为这本书的包装进行了完美的设计。直觉性的心灵都是相似的，尤里以及来自世界各地的人们都是。

感谢我的同事们，杰米·斯马特（Jamie Smart），尚塔恩·伯恩斯（Chantal Burns），迈克尔·尼尔（Michael Neill），基思·布莱文斯（Keith Blevens），吉娜·伍尔夫（Gina Woolf），唐·多诺万（Don Donovan）和乔治·普兰斯基（George Pransky）：对我们所教授的东西表示感谢，还有我们之间开放的合作。已故的理查德·卡尔森（Richard Carlson）是向我介绍悉德·班克斯的研究的人。言语无法充分表达我对他们两人的推崇。

幸运的是，我是在冬季的几个月里开始写这本书。这意味着，我没有错过我儿子的大学棒球比赛，还有我女儿的曲棍球或长曲棍球比赛。然而，在写书的过程中，我几乎忙得不可开交。所以，我的三个令人惊

叹的孩子——瑞恩、杰克逊和切尔西，这本书为你们而写，我永远爱你们，我也还欠你们一些高质量的陪伴时间。

最后，迄今为止，我把感谢留给考虑我每一个随意出现在脑海中的想法，无数次阅读本书手稿，听我大声朗读并且让我远离所有外在环境待在游戏中的人——伊丽莎白·克莱默（Elizabeth Kramer）。谁知道呢，亲爱的，当我们26年前用巧克力薄荷冰淇淋讲电话时，我们真的找到了一条通向自由的正确道路。

参考文献

1. Michael Bamberger, “Emotional Rescue,” Sports Illustrated, November 26, 2012.
2. As quoted by Dr. Keith Blevens in “About Sydney Banks,” SydneyBanks.org, updated November 10, 2009.
3. Philip Brickman and Dan Coates (Northwestern University) and Ronnie Jano_-Bulman (University of Massachusetts), “Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?” Journal of Personality and Social Psychology 36, no. 8 (1978): 917–927.
4. Jason Sobel, “On the Hot Seat: Jack Nicklaus,” ESPN.com, May 26, 2008, <http://sports.espn.go.com/golf/columns/story?id=3412997>.
5. Martin Luther King Jr., “The Quest for Peace and Justice” (Nobel Lecture, University of Oslo, December 11, 1964).
6. Susan Braudy, “He’s Woody Allen’s Not-So-Silent Partner,” The New York Times, August 21, 1977.)
7. Here’s a book about productivity, among other things, and the principle of thought : Jamie Smart, Clarity: Clear Mind, Better Performance, Bigger Results (West Sussex, UK: Capstone, 2013).
8. Geo_ Colvin, Talent Is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else (New York: Portfolio, 2008)

9. Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York : Little, Brown and Company, 2008)

10. Daniel H. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York:Riverhead Books, 2009), 48.

11. Martin Luther King Jr., *Strength to Love* (1977; Minneapolis: Fortress Press, 1981),76.

12. Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters,and What You Can Do to Get More of It* (New York: Avery, 2012), 234.