

我需要你的爱——这是真的吗？

如何停止寻求爱、认可和赞赏，而是开始发现它们

拜伦·凯蒂

迈克尔·卡茨

版权

致亚当·路易斯

带着爱和感恩我需要你的爱——这是真的吗？推荐序推荐序

我是我最终的爱

吴家芸

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

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

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

只要您愿意开始使用拜伦·凯蒂所提供的这套工具,让它成为生命中的良师益友,安安静静的坐下来,提起笔,逐一的回答拜伦·凯蒂所设计的“六道问题”,接着再反问自己“四句问话”,并且做“反向思考”,就可以让那些驱使您必须向外去乞求爱、肯定、认可和赞赏的隐藏性信念暴露在阳光底下,帮助您从缺乏爱与赞赏的痛苦当中解放出来。

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

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

举我自己真实的例子,两年前,我曾经一人独自远行,等到我返家时,却意外地发现我的伴侣居然有了外遇,当时的我既愤怒又痛苦,但我还是敦促自己拿

出纸和笔，依着拜伦·凯蒂的指示写下六道问题和回答四句话，同时反向思考，就这样整整做了三个月的“功课”，让我看见以下这些折磨我的信念：

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

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

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

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

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

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

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

感谢这本书的诞生，也谢谢您的参与，因着您的清晰洞见，抚平您自身“爱

的伤痕”，并借着爱自己来给出爱，也将为这个世界带来爱的疗愈。

个人简介：

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

推荐序我是我最终的爱/吴家芸

引言

前言这本书是如何写成的

介绍

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

第一章你相信自己的念头吗？

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

第二章质疑你关于爱的念头

在质疑自己的念头之前，你从没和任何人相处过，你甚至没有和自己相处过。和你相处的，是那些从未被你质疑过的思想。这样的生活令人十分痛苦，它让人时刻感受到自己和他人的分离。第二章的内容是关于如何做“功课”的。“功课”将协助你发现你的念头是否符合你的真实情况，以及它们如何影响你的生活。通

过“功课”，你还将有机会体验，没有那些念头时你是谁。在这章里，作者调查了一些与亲密关系有关的信念。它们都是些常见的令人痛苦的信念。

### 第三章追求认可

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

### 第四章坠入爱河

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

### 第五章人格不会爱——它们总想要些什么

在这一章里，作者指出当我们把爱情建立在虚假的自我以及错误的爱的概念上时产生的后果，还揭露了我们普遍相信的“爱，就是让我的愿望和需要得到满足”这个神话的真相。其中的一些练习，将让你清晰地看到需要和爱的不同。

### 第六章亲密关系工作坊

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

### 第七章如果我的伴侣有缺点呢？

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

## 第八章在爱中自由的五个关键

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

## 第九章一段婚姻的转变

一对夫妻通过“功课”挽救一段濒临破裂的婚姻的真实故事。

## 第十章不爱的是什么？会是你吗？

现在你已经明白，你和爱之间唯一的障碍是内心那些还没有解决的问题。这一章会促进你发现这些问题，并告诉你如何从那些让你最感到羞耻、最想要隐藏的事情中，从最让你怨恨、无法原谅的那些事情中以及任何你不能欣然接受的批评中解脱出来。

## 第十一章活在爱中

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

## 第十二章爱本身

一段对爱的经验的描述。当爱如此坚固地在你内心扎根，它之外再没有任何东西了。

## 更多做“功课”的工具

致谢 [ = ( ] 181517192938687791145165182190204227229236 [ = ] 引言  
引言

约翰·塔兰特

《盐官齐安：那些让心喜悦的禅宗公案》作者

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

在那些古老的故事里，当智者走出沙漠，回到人群中时，他们通常都有很长的头发，还穿着长袍——沙漠里其实人人都那样穿。他们迫不及待地要和与大家分享他们的发现。在今天的美国，这样的智者也许看上去更加普通，比如，他们可能留着蓬松的头发和长长的指甲，而且曾经还是个房地产商人呢。拜伦·凯瑟琳·米切尔（大家都叫她凯蒂）就是这样的一位智者。她曾经做过房地产生意，尽管她不再留蓬松的头发，现在喜欢穿艾琳·费希尔牌的服装，她仍然禁不住要和大家分享她的发现。

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

沙漠是仁慈和蔼的，你可能会开始相信凯蒂说的：沙漠是她的老师。

凯蒂的故事虽属个人，但那是一个非常平凡、几乎每个人都会遇到的故事。她曾经有一个幸福的家庭，三个小孩、一个爱她的丈夫和一桩自己的生意，但后来她开始变得不快乐。开始，她只是有些忧郁，慢慢地，忧郁不断地加重……然后突然发展成极其严重的忧郁症。她胖了很多，开始酗酒，变得充满愤怒和恐惧，每晚都要枕着手枪睡觉。虽然枕着手枪睡觉在巴斯托和在三藩市一样，不是什么稀奇事，但这却使她的家人感到不安。尽管如此，凯蒂仍然继续维持着她的生意，可是在生活的其它方面，她变得非常无力和无助，她觉得自己的生命毫无价值。到此为止，这仍然只是个非常普通的故事。尽管她非常痛苦，那仍然是一种很普通的痛苦——就好像你漫无目的、浑浑噩噩地过着你的生活，直到有什么东西给你当头一棒，引起你的注意。

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

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

但到底是什么改变了呢？凯蒂有一个非常简单的发现。她注意到，过去她对自己的念头一直深信不疑，而正是那些念头把她吓了个半死；然后，就在她不再相信自己的念头的那个刹那，她的世界戛然而止，内在的冲突和恐惧消失得无影



无踪；同时，她对那些处在同样痛苦中的人们产生了一种深深的同情。她希望他们能分享她的发现。正是凯蒂与身处痛苦中的人的连接和爱，促使她创造了这个帮助别人的简单有效的方法。

下面是凯蒂自己的述说：

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

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

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

彻底发生改变的是凯蒂的职业生涯。自从她变了以后，每个遇到她的人，都能感受到她身上散发出的不同寻常的爱的光芒。巴斯托的人们开始谈论这位“放光”的女人——就好像她的体内真有什么东西在向外发射光芒一样。他们开始向她倾诉自己的痛苦，她则会把他们带回家里，请他们吃饭或喝茶。然后，她会让他们坐在沙发上，写下那些让他们难受的念头。接着，她会开始问他们一些问题。“亲爱的，真是这样吗？”——凯蒂总是这样开始她的提问，她从不告诉别人应该怎样做或者应该相信什么，她总是让他们自己回答那些问题。一个接一个，他们的生活真的改变了——有些变得很快，有些正在慢慢改变。

从这个非常个人的、近距离的开始，她的教导随着她被邀请到加州的其它地

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

下面是凯蒂自己描述的她的发现：

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

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

我不明白刚才到底发生了什么，我只知道一件事：我安全了。我知道我可以站在那根绳子上上千年，却再也不会被它吓到。我觉得无比感激和轻松，哪怕全世界的人都被这条蛇吓得尖叫着跑开，吓得心脏病发作，吓得要死要活，我依然可以毫无惧色地待在这里，把这个好消息传下去。我理解人们的恐惧，我看到了他们的痛苦，我听他们讲述为什么那真是一条蛇的故事，然而，我却绝不可能再相信他们或者再被那根绳子吓到。这简单的真相已经烙在了我的心上：那条蛇是

根绳子。

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

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

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

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

加州圣罗莎

2004年12月前言前言

这本书是如何写成的

“哇，真不可思议！”——这是我第一次遇到凯蒂时的感觉。我不确定我遇到了什么——玛丽·波平斯迪士尼儿童喜剧电影里的女主角，神秘、友善、爱助人。和禅宗大师的混合？这是一个如此轻快、敏锐、亲切、机警、快乐的女人。我本来打算和她讨论做她的出版经纪人的事宜，但是我完全无法按计划进行，因为笑话一个接着一个，让我们笑得完全没有机会谈“正事”，我们的男主人还一

度笑得从沙发上跌到了地上。

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

一年中的绝大部分时间，凯蒂都在各地举办各式各样的工作坊。在她的工作坊里，她并不做过多的讲解，大部分的时间，她都在和学员们做“功课”。她要大家信任“功课”里的那些问题，并且示范如何做“功课”。她总是用好奇和友善的“这是真的吗？”来迎接学员们出现的每一个念头，无论那是痛苦的念头、悲伤的念头、还是愤怒的念头。她温暖的话语和对一切无条件的接受，让她不需要解释很多，就能使对话继续下去。她真的棒极了！

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

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

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

### 迈克尔·卡茨介绍介绍

每个人都觉得，爱是美好的，除了它让我们痛苦的时刻。爱，似乎总是那么近在咫尺又遥不可及，我们几乎一生都在不断寻找爱、追求爱、紧紧抓住爱，或

者努力淡忘爱。几乎和爱同等重要的，是“认可”和“欣赏”。从很小的时候开始，大部分人就把自己最主要的精力，投入在对这些事不断的追求中。我们一直在尝试用不同的方式去吸引别人的注意、去讨好别人、给别人留下好印象、去赢得别人的喜爱，我们以为生活就应该这样。对大多数人而言，对爱和认可的追求已经成为一种一刻不停、自动自发的行为，他们几乎完全意识不到自己正在这样做。

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

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

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

这本书会带给你怎样的经历呢？想象一个微笑。先想一个故意的微笑，那种你认为应该笑时做出来的微笑，比如为了照相。这样的微笑在某些场合是有用的，它试图向别人传达友善，就像我们在秘书周秘书周指美国的秘书节，定在4月份最后一个完整的星期。里做的那样。

现在想象一个自然发生的微笑，那种你无法假装、不带任何目的的微笑。没

有一本书能教你如何发出那样的微笑。我们都喜欢这种自然发出的微笑，一看就知道它发自内心。自然的微笑，无论在哪里都受到欢迎。

即使你很少允许自己自然地微笑，但你知道它就在你心里的某处，随时准备爆发出来。它来自你和自己愉快的对话。一旦你明白了这点，你生命中与别人有关的一切都会改变。你将要阅读的这本书会把你带入那样的对话。如果你愿意的话，它还会帮助你与自己愉快地对话。第一章你相信自己的念头吗？第一章你相信自己的念头吗？

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

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

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

所以我们以为，如果追求成功，我们就像回到家一样，感觉安全、温暖，被人珍惜和重视。可是万一失败了呢？我们将无家可归、饥寒交迫，像一片无人注意的落叶一样，孤零零地被所有人遗忘。如果这就是我们成败的赌注和代价，难怪在追求的过程中，我们如此恐惧和精疲力竭；难怪一句赞美就可以让你开心一天；一句批评就可以毁掉你的一天。

通常，那些巨大的、原始的恐惧很少。很少有人一天到晚都在担心自己被社会淘汰、从生活中消失。相反，出现的只是成千上万焦虑不安的念头：“有人注意到我了吗？”“她为什么不笑？”“我有留下好印象吗？”“他为什么不回我的

电话？”“我看上去还好吧？”“我应该那样说吗？”“他们现在对我会有什么看法？”这些念头一刻不停地在我们脑海中浮现，它们持续不断地监视着，我们是否在“认可幸运大奖”中占优势。它们很少被注意或质疑，然而它们却用尽千方百计赢得好感和赞美，或仅仅是为了讨好别人。这其中不言而喻的信念是：除非你得到认可，否则你毫无价值。

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

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

#### 凌晨三点的念头：我无依无靠

你突然在半夜醒来，瞄了一眼闹钟，你多么希望自己仍在熟睡。一个念头出现了：“我会有怎样的命运？这是个冷酷无情的世界，我真不知道自己该做些什么。”这些念头是你昨晚看的一个共同基金电视广告引起的，但是你没意识到。接着出现在你脑海里的，是一盘你已经忘得差不多的励志磁带上的一句话：“世上没有免费的午餐。除非自己努力，否则什么也不会发生。”这个念头给了你一点鼓舞，但你马上想起，依靠自己并没给你带来什么，你不由得感到十分萎缩。“我有很多需要，但是却没有条件得到。我的生存能力不行，基本上都是假装出来的。我是多么孤单和无助啊！”但紧接着的一个念头给你带来了一丝希望：“如果我能从亲朋好友那里得到更多的爱，哪怕有一个人真的很喜欢我，或者我的老板信任我的话，我就不会这么焦虑不安了，我会觉得心里有依靠。”

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

#### 检查白天的现实：一切都在支持我

你知道当下有什么在支持着你存在吗？

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

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

天堂：“嗯，真好。我愿意永远待在这儿。”

地狱：“这还不够好。”

我需要你的爱——这是真的吗？

第一章你相信自己的念头吗？

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

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

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

现在，想一下你没有的东西。我知道你一定可以想起来什么……



## 把你踢出天堂的念头

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

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

如果你真的去拿了个枕头来会怎样呢？也许你会觉得更舒服些——你发现自己又回到了天堂，它可能就是你需要东西。或者，你可能拿起电话，说服你的爱人来陪你——如果你有爱人的话，他（她）可能也真的来了。你也许会高兴，也许不会，但是你原先坐在椅子上的那份平静，却已不复存在。

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

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

## 开始了解自己

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

你。

你最亲密的关系

是你和自己念头之间的关系。

我需要你的爱——这是真的吗？第一章你相信自己的念头吗？如果你害怕独自一人，那意味着你害怕自己的念头。如果你爱自己的念头，无论在哪里，你都喜欢和你的念头独处：坐在车里，你不必一定要开收音机；在家里，你不必一定要开电视。你和你的念头相处得如何，将直接影响你所有的人际关系，包括你和自己的关系。

但是等一下！

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

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

关于爱，你的念头是如何说的？

如果你留意自己的念头，也许你会注意到，它们在告诉你爱会带给你什么。例如，失恋后你觉得自己敏感脆弱。这时，你的念头可能会告诉你：你被拒绝了；你被抛弃、被排除在外；你空虚、寂寞、不完整，只有爱情才能让你的感觉重新好起来。如果你心里充满恐惧，如果你渴望安全和保障，你的念头也许会告诉你，只有爱情才能拯救你。当生活令人失望或似乎缺乏意义时，很多人都把希望寄托在爱情上面。现在，查看一下自己对爱情的看法，也许你会从中得到些启发。问一问自己：你希望或期待从爱情中得到些什么？列出五点你认为爱情可以带给你的。

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

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

妈妈！

我的！

给我！

我要！

我需要……

给我……

我需要你的爱。

你不能满足我的需要。

我需要你去……

没有……我就活不下去。

这些是我的条件……

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

我对我的念头，

就像对我的丈夫和子女一样：

我用理解来迎接它们。

我需要你的爱——这是真的吗？

第二章质疑你关于爱的念头第二章质疑你关于爱的念头

追求爱时的念头和感觉

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

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

如果此刻你没有觉得有什么令你不开心的，那回想一个过去曾经让你十分难受的事情。让自己安静下来，允许过去的感觉重现。如果你很难受，而且似乎找不到那个情绪背后的念头，试试下面这个方法：花点时间，发现自己身体感受最强烈的地方，让自己沉浸在那个情绪带来的身体感觉中。为了你自己好，让自己再重新痛苦一次，只是这次让情绪开口“说话”。如果情绪会说话，它会说些什么？它会对谁说？

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

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

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

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

那么，如何对念头做“功课”呢？

追求爱和认可的“功课”介绍

在具体介绍如何对念头做“功课”之前，我们先看一下它的步骤，以便你对

它有些感性的认识。

这是真的吗？

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

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

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

有这个念头你会怎样？没有这个念头你又会怎样？

任何一个不舒服或焦虑的感觉，都是在提醒你：你正在相信一个不真实的念头。在这一步里，首先检查一下，当你相信那个念头时发生了什么。留心它是如何影响你的情绪以及你现实生活的细节，比如，假设你的念头是“乔治根本不在乎我”。仔细看看有那个念头的你，是如何生活的，比如，那个念头是如何影响你的？当你相信那个念头时，你是如何对待自己、如何对待他人、包括乔治的？你可怜自己吗？你感到受伤和愤怒吗？你是不是觉得自己成了受害者？你是不是不理乔治并给他脸色看？你是不是对你的同事或子女都没有笑容？那个念头有没有影响你的睡眠？

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

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

反转念头：相反的念头也同样真实吗？

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

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

我对他很无礼。（当他没有对我挥手时，我立刻下结论并严厉地评判他。）

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

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

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

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

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

以为很糟糕的事情，并不像你想象的那么糟。如果你愿意考虑这个可能，你由此而感受到的轻松和舒畅，也许会让自己大吃一惊。

也许你不愿意对念头做反转，因为你担心这会引发使你害怕的事情。在上面举的那个例子里，也许你担心，如果你以开放的心态来对待你男朋友的搬迁，哪怕只是一会儿——考虑一下这有可能是件好事，也许会减弱你反对这事的力度。但是如果你真正细察一下这个念头，你会发现，事情很可能和你担心的恰恰相反：当人们固守一个充满担心和恐惧的立场时，他们常常使一直想要避免的事情发生。反转念头为你提供了更多的空间，让你看到事情如何能够和平地解决，这是你在捍卫一个立场时完全无法想象的。

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

如何自己做“功课”

你已经读过了如何做“功课”的简介，下面是具体说明。

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

2. 问你自己那念头是否真实。“他根本不在乎我”——这是真的吗？不要去问自己那念头是不是与你听到或学到的相符；也不要从生活应该怎样的角度去思考。（例如，你走进厨房的时候，他没有放下手中的报纸；他没有打个电话告诉你他要迟到；他连招呼都不打就出门了。你能确定他的这些行为是出于对你的不在乎吗？）别去征求你心里答案应该是什么那部分的意见。“这是真的吗？”这个问题问的是：那个想法符合你内心深知的吗？那念头和你内心最深的感受一致

吗？你能百分之百地确定他真的根本就不在乎你吗？（“我不知道”、“是”或“不是”一样都是好的回答。）

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

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

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

“他不在乎我”的反转念头：

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

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

他的确在乎我。（他可以爱我但仍然对我说话很难听；他也可以爱我但仍然



要和我分手。)

问四个问题，把它反过来

简略版“功课”

每当你遇到一个有压力的念头，这四个问题和反转念头，将引导你质疑那个念头：

这是真的吗？

我能百分之百地确定这是真的吗？

当我相信这个念头时，我有什么反应？

没有这个念头时我是谁，或我是什么？

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

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

不是我在掌控那些念头，

是它们在掌控我——在我质疑它们之前！

我需要你的爱——这是真的吗？

第三章追求认可

一个小孩在操场上快乐地玩耍，她全神贯注地沉浸在自己的游戏里。突然，她翻了个跟头，这让她自己吃了一惊。周围有些小孩鼓掌欢呼起来，这时她才注意到他们的存在。于是，她又翻了个跟头，想看看他们会不会再次鼓掌。操场上到处都是孩子们的叫声：“看我！看我！”如果得到了想要的回应，他们就高兴，如果没有得到，他们就感到失望。刚才那个小孩虽然不确定她发现了什么，但是她感到很兴奋。她想，也许她知道怎样被别的小孩接纳了。她开始练习翻一个新

花样，然而这次多了一个过去没有的动机，她不再只是翻着玩玩让自己开心了。她的注意力现在转移到她希望从别人那里得到的反应上了，这让她担心得不到她想要的回应。

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

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

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

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

你可以像读小说一样地阅读这部分内容，带着恐惧或消遣的心情，来看看他人是如何追求爱和认可的。但是当你发现你也有这些故事背后的念头时，请留心，

它们是你自我觉察的入口。当你发现你在生活中对那些念头深信不疑的时刻，你就开始从痛苦中解脱——你的自由开始了。不过要发现那些念头，你可能不得不回顾一些令你痛苦的事情，比如：“为什么这么多年了我仍然不能原谅他？”“为什么我想要挂断他的电话却还在线上？”“为什么我不能告诉她真相？”在这些让你痛苦或不舒服的事件中，只要你能发现一件事背后的念头，你将开始生命的回归之旅。正是那些未经质疑的念头，导致了我们的分离感和痛苦。当你发现其中一个念头时，问一问自己：这想法是真实的吗？你会注意到它给你带来那些痛苦；你还将发现，不相信它时，那一直存在于你内心的宁静和爱。

为求认可的面具

留下好印象

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

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

检查这观点是否符合实情的一种方法是，注意一下，假若有人想要故意给你留下好印象时，你的感觉如何？当有人在你的面前，不停地挥动着一个巨大的橡皮印章，上面刻着“我真的需要你喜欢我”或“我想从你那里得到点什么”，你对他会有什么印象？也许，你只是有点反感；也许，你会试着主动和他说几句。但如果他仍然不停地冲你晃着他那枚“我需要你喜欢”的大印章的话，你会怎样？也许试了一会儿后，你放弃了想要和他交流的打算；或者，如果你真的很想了解这人，你可能不得不想办法，绕过他想给你留下好印象的努力。

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

印象。

觉察自己是如何追求认可的

练习：开始注意你的念头

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

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

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

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

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

你毕业了吗？

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

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

男女朋友约会时，你心里有没有这类的念头：“她注意到我了吗？”“她会不

会认为我是个虚伪的人？”“我有没有说错话？”“我该不该吻她？”“我是不是应该假装喜欢他住的地方？”“他是不是不爱我了？”“她是不是要和我分手？”“他并不爱真正的我。”“她并不真想和我在一起。”

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

练习：注意当你相信你的念头时发生了什么？

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

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

现在，写下你对下列问题的回答：

1. 你想从那个人身上得到什么？列出你想要的东西。
2. 你是如何企图影响他对你的看法的？列出你使用的方式。
3. 你具体地希望他怎样看你？把它们列出来。
4. 你有没有说谎或夸张？请举些例子。你说了些什么？尽量具体地把它们列出来。
5. 你真的有听他说话吗？还是你更想让他认为你是多么有趣、多么吸引人或多么聪明？
6. 当你追求爱和认可时，有哪些是你不喜欢的？把它们列出来。
7. 当你拒绝追求爱和认可时，有哪些是你喜欢的？

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

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

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

你想要什么？我想要你们喜欢我、爱我、认为我很棒；我希望你们发现我有趣、特别、俏丽、比别人都强；我希望你们说我可爱、聪明。（指着听众中的一位男士）我想要你认为我很性感。那个长得很美的靓女在哪儿？（环视四周）你在哪里？嗯……我想让你认为我很年轻，我想让这屋里所有其他靓女都认为，我比你们更成熟、更见多识广。我希望这里所有的人，你们代表世界上所有的人，认为我非常美丽；我想要你们所有的人都接纳我，把我当自己人；我要你们所有的人都欣赏我，理解我说的话；我要你们需要我；我要成为你们理想中向往的人；我要你们对我永不忘怀；我要你们认为我是一个美好、多情、体贴、聪慧、善于表达、非常坚强、什么都很出色的人。

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

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

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

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

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

我想要什么？那天刚举行完我父亲的葬礼，我想要卡尔吻我，告诉我他爱我；我要他忘了他妻子，只和我在一起；我要他认为我是一个容易受伤的、在痛苦中的、非常脆弱、非常需要他、渴望他的小女人。我试图用我的痛苦来勾引他，我试图让他明白：“请别在此刻拒绝我，看我是多么的悲伤和脆弱。”我有意夸大我的悲伤。我们从墓地回来的时候，他送给我三首他写的诗。在车里，当我向他诉说了我在过去的一个星期里所经受的痛苦、眼泪和悲伤时，我的心其实是挺平静的。

我有没有听他说话？其实我并没有真的听他讲话，我一点都不在乎他给我的那些优美诗歌、他眼中的关切之情。我甚至不关心他为减少我的痛苦所做的付出。我只想要他做我心里希望他做的：“抱着我，吻我，告诉我你会为我抛弃一切。”

我赢得他的爱了吗？最后我确实得到了他的拥抱和亲吻，但那是勉强的。我觉得自己好像是从他那儿窃取了那些拥抱和亲吻。我觉得很难过，我觉得自己像一个男人！我恨自己利用父亲去世的痛苦去操控爱，我觉得自己很卑鄙、很可怜，我感到绝望，我为自己的不择手段感到羞耻。

我能想起一个拒绝从那个人身上追求爱的时刻吗？六个月前我给他发了个电邮，让他知道我将参加一个他和他妻子也会参加的活动。我发那封电邮，仅仅出于对他的爱，没有任何别的动机，我只是有点担心我的出现可能会让他感到意外或不舒服。

我那样做的感觉如何？纯净。和过去每句话都为赢得他的信赖相比，我觉得更靠近他了。

### 练习：精心打扮

想象一下你为了去一个场合而穿上你最好的衣服、或去买套新装（想方设法改头换面）。想象你正在为重要的会面或约会打扮自己，当你一件件地穿上你那些最关键的服饰时（你知道它们是什么——你的新衬衫、你最喜爱的领带、你的蕾丝内裤等），问一问自己，你希望它能为我起到哪些作用或达到什么效果。“我

穿上这件衬衫，是想让你觉得。”在空白处填上你希望那个人怎么想、怎么说、或怎么做，甚至连你的袜子也有个有趣的故事。

注意你在梳妆打扮时，刻意要掩饰或隐藏的那些：岁月的痕迹，多余的赘肉等等。“我想掩饰一下这部分，这样你就不会认为。”或“这样你就会认为。”

现在，确定一下你不希望别人对你有的想法或反应吧。问一问自己：如果你那身打扮达到了最好的效果，可能会发生什么？如果它没起到作用，最糟糕的情况会怎样？

做这练习的过程中，也许你会发现自己有些想法简直是太可笑，而不想再继续这个练习。其实这是好迹象，在追求认可的过程中确实有很多十分可笑的地方。你真的相信你所注意到的那些念头吗？当你精心打扮时，你心里有多大的压力？你花了多大的力气？现在，想象自己在打扮，但心里没有那些焦虑的念头。

#### 假装有兴趣

如果你从未质疑过“你可以赢得他人的信任”这个信念，当你的漂亮手段不起作用时，你会认为一定是你或你的技巧有问题，或两者都有问题。也许你会从众多的自助书籍中，买一本教你如何推销自己的书回去细读。比如，戴尔·卡耐基的那本百万畅销经典《如何结交朋友和影响他人》。

戴尔·卡耐基的主要建议是：培养你对他人的兴趣。他说，那保证会让你赢得他们的信任。如果你觉得这样做很难，他有另一个建议：假装你有兴趣。怎么假装呢？他说：微笑；记住他们子女和狗的名字；在记事簿里记下他们的生日，给每个人寄生日卡；还有假装赞同他们的观点等等，这都是对印象的管理。

卡耐基没有停下来问一问，假装的兴趣是否能赢得真正的友谊，因为他的目标不同，他是在教一种销售技巧。这个技巧十分流行，它的效果随处可见：有人给了你一个大大的职业微笑，然后你在心里嘀咕他们到底想要什么；公司让员工站在连锁店门外和你打招呼，就好像认识你一样；收银员读出你信用卡上的名字，对你说：“谢谢你，史密斯先生。”

当有人假装对你感兴趣时，你会不会回以微笑并且也假装感到荣幸？大部分人都很乐意继续参与这样的假装，这没有什么问题，除非你开始思考在这样的行为里是否有真正的认可。这不是友好，这只是模仿友好以便让人按某人的意愿行事。这类鬼把戏也许可以卖掉保险，但如果你在友谊和爱情里也运用这样的手



段会怎样呢？让我们来看一下。

### 让自己更随和

通过假装对他人感兴趣去赢得他人的信任，只是一个更大计划的一部分，那个计划就是：成为一个更讨人喜欢的人。

当你相信“让自己更讨人喜欢，就可以赢得爱和认可”这类想法时，你会如何反应？当你觉得自己不够吸引人时，你就会很自然地做一些改变。你改变你的形象和个性，直到它们的组合正好让你更具吸引力。大部分人都会从改变外表开始：他们尝试不同样式的服装和发型，开始减肥，注意自己走路的姿态和面部表情，然后逐渐发展到研究自己应该何时微笑、何时与对方目光交接、何时大笑、何时开口、何时安静，以及要表达什么样的观点。

取悦他人的个性有一种本能，这种本能驱使你一刻不停地去注意那些成功的信号，这样活着会有很大的压力。当你紧张地把注意力放在他人身上，不断地检查你是否被认可时，你完全无暇关注自身——你既无法注意到你自己的念头，也无法为自己的情绪负责，这样就切断了真正满足的源头。关注点向外，还给你带来一个更深的痛苦，那就是由于对自己不满而产生的痛苦。当你把注意力放在他人身上时，你无法觉察，从而也不可能质疑那个必定使你痛苦的念头——“如果我必须改变自己才能赢得爱和认可的话，那我本身一定有问题。”

我以为我已经让他相信，我是有头脑的，我博览群书、风趣聪明，我甚至出类拔萃。在我们一个月的交往中，我把全部心思都放在让他信服这些事上面了。可是最后他对我说，他不想见我了！当我问他为什么时，他说：他要找的是不那么紧张、更随和和开放一点的人，甚至是简单一些的、不那么聪明的人。这对我的自尊心真是重重的一击。等我从那个打击中恢复过来时，我认识到，真正的我，其实有可能正是他想要的那种人。

### 留心你的礼貌行为

通常，我们并不是有意去操纵他人的，我们甚至根本没有意识到自己在这样做。例如，当你新结识了一个好友或刚刚得到一份爱情时，兴奋中，你可能会发现，你为了赢得对方的喜爱，完全不顾自己的好恶（不管对方是否表达了自己的喜好）。你有没有在自己想说“不”的时候，却点头说“好”？（“哎，你确定真的没关系吗？”“哦，没关系没关系，我会和你那三条湿乎乎的大狗一起坐在后

座上。”)当你开始留心时,你会发现那些礼貌的行为里,充满了假装的体贴,但实际上是为了得到认可。

礼貌和周到,本应出自于对他人的体贴,但注意一下,你有多少次只是想用礼貌和周到来操控你给他人的印象?当你说“谢谢”时,你是仅仅嘴上说说,还是在衷心地表达感激?当你表现得彬彬有礼时,你是发自内心的恭敬,还是仅仅在表演?注意到这两者的不同对你来说很重要。

比如,很多人都觉得自己很难坦然地接受一句赞美或一份礼物,我们的注意力总是立刻转移到如何回报上。即使是一声谢谢,也会妨碍你全然地接受。想要表现得有礼貌,会让你不能全然地进入感恩的状态,而在感恩的状态里没有焦虑和分离。

当你心里满怀感恩时,它会自然而然地流露出来。别人是否注意到了你的感恩,则取决于他们。如果他们注意到了你的感恩,他们收到的将不再是几句微不足道的感谢和故作姿态的表示,而是一份大得多的礼物——那感恩本身。在感恩面前,人们会变得非常开放,他们很快就把一切都给你。当我们不再控制时,爱就出现了。

你可以在拥抱时清楚地看到这点,如果我们试图回以拥抱,你就无法真正感受那个拥抱。如果马上就回报,其实是在拒绝那个礼物。当你真的接受那个拥抱时,你会去感觉那环绕着你的胳膊,感觉那个身体,感觉到你内心的爱。接受就是给予。接受是你能回报对方的最真诚的礼物,那正是他们原本想要给你的东西。

### 圆滑世故

一旦你注意到自己对认可的追求,平时的那些社交活动就成了你学习的好机会。圆滑世故,一般意味着当他在表演中犯了错误时,你假装没注意到。例如,一位同事想在你面前显示他的人脉广,却把一位名人的名字给说错了,但你圆滑地不戳穿他。有时,圆滑仅仅是为了避免冒犯他人,这就是为什么人们在社交场合常常会觉得身不由己的原因。比如,一个人在谈论政治,因为她以为这是别人感兴趣的话题;而另一个人尽管对这话题毫无兴趣,却假装有兴趣的样子。他们两个都觉得很闷、很不舒服,也都意识到自己装得不像,但却不知如何是好,因为他们担心如果自己提议不谈政治,谈别的话题,有可能会冒犯对方。因此,他们一边勉强维持着交谈,一边用眼角寻找可以脱身的机会,而不是去找他们有什么

么共同感兴趣的话题。

即使是好朋友，也可能成为圆滑世故的受害者。假设你在为你的男友拉小提琴，他为了让你高兴而装出一副很喜欢听的样子。当你看他的时候，你发现他有一会儿没在听，而且脸上露出痛苦的笑容——那是他不老练地落入了诚实。当你注意到他的变化时，你的表情也变了，那是你不老练的流露——让他知道你注意到他的变化，但你俩都假装什么也没有发生。你好不容易拉完了那只曲子（尽管高音部分拉得很艰难），并且让你男友也假装到底。你们都想支持对方关于假装的这份努力。

为什么要费那么大的劲儿假装呢？没有原因。你们假装，是因为你们两个人都没有质疑过自己的信念。你们认为，你们的关系全靠做戏，经不起诚实的考验。你们小心翼翼地对待彼此，因为你们根本没有认识到还有别的选择。

对不起，我很抱歉

和圆滑世故一样，道歉也通常只是做做姿态。有时它们是无害的，就好像有人的购物车几乎要把你撞倒了，你却对那人说“对不起”，你甚至不愿意让一个陌生人对你有不好的印象。一次，我的一个朋友把杂志忘在医生的候诊室了，当他回到那拥挤的候诊室去取那本杂志时，他跟房间里所有的人说明自己不是个偷旧杂志的小偷。

全职地追求认可意味着，除了生活之外，你还得表演。即使在你家附近的街角等车，你也不能安心地只是站在那里等着。每过一会儿，你就要走下人行道向远处眺望，做出一副等车的模样，因为你觉得也许某个旁观者会以为你无所事事。

练习：超越礼貌的人生

注意一下，你是不是经常自我防卫（用言语、行动、穿着、声调）？这份努力给你带来多大的压力？你想隐藏或突显自己身上的哪些地方呢？你想让谁信服？你想让“你”的什么故事永存下来？如果你心里没有这个故事，你会是什么样的“你”？

注意那些你在为自己找借口、解释或辩护的时候（或者为别人这样做，帮他们找借口的时候）。当你为自己辩护、解释、证明自己的行为合情合理时，你体验到什么？如果你保持沉默，既不解释也不说明，我们不问你不说的话，你担

心我们会怎么看你呢？把这些担心列出来，然后一句一句地问自己，看看它们是不是真的。

我担心你会认为我没有礼貌，然后。

我担心你会认为我不在乎你，然后。

我担心你会认为我太，然后。

对上面这些想象出来的后果，你有什么看法？当你相信你的看法时，你有什么反应？如果没有你的看法，你会怎样？

如果你做事的时候不再那么担心他人对你的看法，那会怎样？如果你让行动来表明一切，那又会怎样？如果你不再为自己的行为向他人道歉，不再为自己辩解或者说明，只是依照真实的自己而生活，那会是什么样呢？

下面的练习不是为了嘲弄礼貌或者改变你的行为，而是为了帮助你看到，当你专注于按照受社会欢迎的方式来行动时，那些隐藏在背后的念头。其实你自己也并不真的相信那些念头。

想象你没有和大家礼貌地打声招呼就离开了餐桌。注意那声招呼是为了防止什么呢？如果你只是站起身来，一声不吭地离开了，你认为别人会怎么看你？

不管你是试图用自己的言行去取悦他人，还是试图去获取、紧抓、影响或控制任何人或任何事，恐惧是起因，而痛苦是结果。操控就是分离，分离是痛苦的。即使对方全然地爱着你，你也意识不到。如果你心怀恐惧，你根本无法接受爱，因为你坚信一定要做些什么才能得到爱。每一个焦虑的念头，都会造成你和他人的分离。

可是一旦你质疑了你的念头，你会发现你无须为爱做任何事情。这完全是个天真的误解。当你想要让别人对你印象深刻，想要赢得他们的喜爱时，你就像一个小孩在喊“看我！看我”，一切都归结为一个需要爱和关注的小孩。当你能爱这个小孩并拥抱它时，你就不再向外寻求。

我需要你的爱——这是真的吗？

### 第三章追求认可

想象一个你给他人造成一些不便的情况，比如，你迟到了或者你想借什么东西。如果你只是简单地道歉而不作解释呢？想象你站在那个人的面前，没有作任何解释。注意你的那番解释是为了避免给对方留下什么印象的吗？如果那人对你

的印象恰恰就是你怕给他留下的那种印象,你认为会发生什么呢?你真的相信你的那个想法吗?

### 谈话、插嘴和聆听

大部分想要赢得爱和尊重的努力,都不是冷静地算计好了的行为——我们并不是有意这样做的。调情、引诱、坠入爱河,整个与浪漫有关的一系列行为,都发生在梦一般的恍惚状态中,摇摆希望和恐惧之间。这一刻,你以为自己被拒绝了;下一刻,你又为自己的成功而兴奋。在这种状态下,你几乎不知道自己在做什么,你可能完全没有意识到自己使用了多少假装和操控的伎俩。

无论是在生意就要成交的关头,还是某人将被雇用的那个时刻,或者是情侣就要第一次发生性关系的当下,当人们在接近他们关系的顶峰时,那梦一般的感觉是最强烈的。在那个时刻,每个人都想和对方一致,希望掩盖他们之间的不同。

如果这种心理状态让你感到焦虑,你可以通过注意人们在日常谈话中的表现,让自己从梦中清醒过来。人们的交谈中,充满了无意识的行为,想要影响他人对自己的印象:挑逗的微笑,意味深长的眼神,点头赞同和夸张的反应等。

### 追求认可时,你是如何说话的?

当有人问你一个简单的问题时,你是否愣在那里不知如何回答?你在担心什么呢?本来话已到嘴边,你打算全盘托出自己的思想和观点。可你认为你需要和别人保持一致,以赢得他们的认可,但是你还不确定他们是怎么想的,所以你不知道该说什么。

一种解决的方法是,避免第一个给出自己的观点。如果你不得不第一个发言,你会尽可能灵活地表达你的观点。“但是”和“因为”这样的字眼,是你最好的朋友,因为它们能让你在句子中做180度的转折。如果你意识到你说错了什么,你可以在同一句话里把它纠正过来。例如,“我喜欢《指环王》这部电影”,(注意到对方有些畏缩的神情)“但它太长了。”但这个字让你和对方保持了一致。“我喜欢烤里脊肉”,(注意到素食者脸上惊骇的表情)“尽管我更喜欢蒸蔬菜”。(据一位莫斯科的心理学家朋友说,在苏维埃当政时期,俄语中最重要的字眼就是“尽管”。)像“因为”这样的词,也可以起到和“尽管”类似但更加柔和的作用。例如,“这个周末我在拉斯维加斯”,(注意到对方吃惊的表情)“因为我妻子喜欢赌

博”。

另一个策略是默不作声。下面是一个女人应用这个策略的结果。

当我大约三十岁的时候，我在和一位年长的男人谈恋爱。他很喜欢喝酒、烹饪、外出吃饭、参加聚会，以及和他那帮朋友一起玩音乐。而我正努力地想在工作上得到升迁，为自己的每一件事挣扎。大部分周末，我都呆在他家。早上起床，我们一起准备早餐，一起吃早饭；有时不吃早餐就开始一天的生活。除了聊一聊日常生活的小事，我一句话都不说。我总是想搞清楚他希望我做些什么或想听我说什么，这样我们就可以在一起。所以，在确定我会让他满意和高兴之前，我总是十分紧张和僵硬，什么也不敢做。最后，他问我，“你到底是哪儿不对劲呀？怎么老是这么神经兮兮的？”听他这么讲，我简直气疯了。

练习：插嘴

在交谈过程中，一个觉察念头的好方法，是去观察你如何打断他人。你可能很容易注意到别人打断了你，但是如果插嘴的人是你，也许你就不那么容易注意到了。

第一步：

只是注意到自己在插话。不要停止你的插话，只是注意就行。你可以在打电话、和你母亲或者和同事聊天时，练习去注意。

第二步：

当你打断他人时，默默地对自己说：“我不让你说完，因为。”（在空白处填上你的原因。）这几乎完全不会影响你继续说话。只是去观察，在空白处填上通常在交谈时你觉察不到那些想法。

下面的这些例子，是各种各样的人在这个练习中所发现的：

“我不让你说完，因为——

我已经知道你想要说什么了，我有更聪明的东西要说。”

我怕我会忘记我要说的话，失去了让你佩服我的这个好机会。”

我已经知道你想要说什么了，我想避免那个话题。”

你说的话没什么意思，不足以让我把注意力从令人害怕的念头中转移出来。”

你的表达能力真差，让我来替你说吧。”

打断你是我热情的自然表达。”

尽量多做几次这个练习，直到你找出三个导致你打断他人的最主要的念头。问问自己：那些念头是否真实？当你相信那些念头时，你有什么反应？当你没有那些念头时，你是什么样的人？然后，把那些念头反过来。

练习：走神

当有人和你说话时，你发现虽然你没有插嘴，但是你走神了，你只是假装在听。试着去注意你在听自己说话，而不是在听对方说话的时刻。默默地对自己说：“我决定关注我的想法而不是你说的话，因为。”例如：

“我以前听过这个，我可以安全地回到一个更重要的事情上：关心我自己的担忧。”

“我没时间听你说这些，如果我不关注我自己的问题，我可能连这个星期都过不去。”

“那边那些正在大笑的人好像更有意思，不知道我可不可以加入他们的谈话。”

发现让你走神的主要原因，做功课来对它们质疑。人们说自己“心不在焉”，实际上他们只是把注意力转到某些具体的念头上去了。当你心不在焉的时候，你在想些什么呢？

练习：午餐约会

和两三个热情活泼的朋友相约一起午餐，当你们聚到一起、寒暄过后，让你的朋友们尽情地交谈。你虽然也完全投入到那些交谈中去，但是除了点头、微笑，或在适当的时候脸上流露出关切的神情，不要参与他们的交谈。如果他们问你问题，简短地给予回答。谈话中，你偶尔可以说“我懂你的意思”或者“你可能是对的”，但除此之外，别无他言。

注意那些平时会让你开口的念头。当你只听不说时，你难受吗？大家的交谈因此受到了影响吗？注意到你的聆听对谈话的贡献。当你离开时，不要提起你不

说话这件事儿，也别为自己的安静抱歉（会有人注意到吗？），然后约好不久后再次聚会。

一位总是希望被他人敬佩的年轻人，分享了当他不再追求认可后，生活是如何让他认识到自己是谁的故事。

过去，为了让人敬佩，我总是不停地说话，逗大家开心。我第一次去中国的时候，为了让翻译能跟得上我，每次我只能慢慢地说几个单词，我还不得不非常努力地去理解别人说的是什么意思。可是我惊讶地发现，每个人都很喜欢我，我同样与人们相处得非常愉快。我总是听人说，在中国工作是件不容易的事情，但是我发现那里的人特别友善。直到回到美国，当我发现自己说话少了，却得到了更多的爱时，我才意识到，在中国发生的那些事，其实和中国没有什么关系。

### 真正聆听的实验

花一天的时间去聆听别人，只是听他们说的话，不要加上你自己的看法。你可以试试这样想：当别人说话时，他们正在寻找方法来表达他们真正想说的，而帮助他们的最好方式，就是静静地聆听。不要去猜测他们想要表达的意思，只是去理解，相信在他们说完后你就会明白。当你想帮他们说完，不管是说出声还只是在心里说，让自己停下来。

当你允许他们说完要说的话，不中断他们时，你会惊讶，人们说出的话语是怎样的一份礼物啊！有时，你发现自己遇到的是一个完全不同的人——尤其这个人正好是你妻子或你丈夫时。你或许会认识到，过去你认为自己是在了解某人，其实你只是在确认自己对他们的看法。当你真正开始聆听时，一些小误会很快自行化解。例如，一位朋友告诉我，他的一位同事，过去似乎一看到他就有气。一天，我朋友既没催促他，也没打断他，让他一口气说完了他要说的话。那位同事如释重负，第一次不带怒气地对我朋友说，他非常喜欢和他一起共事。

你对他人的了解，往往受限于你认为你已经知道的那些。因此，当你真诚地聆听时，你会发现，眼前的这个人和你平时对他的看法不同。令人兴奋的是，那个人通常比你预期的要更加智慧和友善。当你真正聆听他人时，你可能还会忘了你对自己的看法；你成了一个真正的聆听者，一个心胸开放、真诚地对他人感兴趣的人；也许你还会发现，你自己也比你过去认为的更加智慧和友善。当你发现，人们不断给你惊喜、比你期待的还要棒时，你自然会对他们产生兴趣。



当你逐字逐句地聆听时，你也许一开始会觉得有点晕头转向。你一直十分努力维持的身份瓦解了，你不再是过去的那个你——那个一边听人说话、一边在头脑里东想西想、一心等着插话的机会去影响别人的你，实际上是你和他人真正相遇的负担和障碍。在真正的聆听中，你不认识的那个你，遇见了你认不出了的那个人。

你真的需要认可吗？一段“功课”

有时，一旦你开始注意到自己那些不真实的、与追求认可有关的念头，以及它们导致的令人不舒服的行为，这种追求会自动停止。念头被解开以后，你会生活得更加愉快轻松。如果你仍然认为你需要得到某人的认可，那么坐下来写一份“作业单”。问自己四个问题，然后，发现它的反转念头，就像这位年轻女子在下面的例子里做的那样。

我需要我父亲的认可。

这是真的吗？

是的，我需要他尊重和欣赏我做的事情。

我能百分之百地确定这是真的吗？

不能，但我仍然认为我需要他的认可。

当我认为我需要他的认可时，我有什么反应？当我相信那个念头时，我如何对待他？

首先，我试图用我取得的成就来让他觉得我很棒。我向他提到那些我在新工作中遇到的名人，我邀请他坐我的新车兜风，我尽量让自己看上去穿着时髦、充满自信。可随后我觉得受伤和愤怒，他竟然对我所做的一切表现得无动于衷；我很丧气，他竟然从未听说过那些名人！在车里，他问我他应该把腿放在哪里，我觉得很烦。他看着我新穿的鼻环问道：“你鼻子上的那个东西是什么？”我便冷淡地对待他。当他说，他还以为帕丽斯·希尔顿是家旅馆时，我说他很无知。我假装看不起他，其实我是怕他说出什么让我难受的话来。

这个念头是拉近了我和父亲的关系还是造成了我和父亲的隔阂？

这个念头让我觉得我和父亲相距很远。为了隐藏受伤的感觉，我越来越疏远他。我们好像活在不同的世界，中间隔着巨大的代沟。

如果没有我需要他的认可这个念头，我会怎样？如果在他面前，我无法产生这个念头，我又会怎样？

那会有很大的不同。我会感到非常放松，我不会谈太多工作方面的事情，我可能会希望了解他——我觉得我对他几乎一点也不了解。如果没有那个念头，当我想起他说的那些刻薄话时，我意识到它们其实并没有刻薄的意思，他只是希望显得有趣，想和我沟通，却又不知如何表达而已。此刻，我感到自己和父亲又靠近了。

“我需要我父亲的认可”——把它反过来。

我需要我的认可。

这是不是和原句同样真实或者更加真实？

是的，绝对更加真实。其实我对自己在我父亲面前炫耀的事感到很不舒服。我们公司代理的那些人，人品几乎都不怎么样，可我还得对他们表现得毕恭毕敬，而且我一点也不喜欢我上班穿的那些服装。当我想到我需要我的认可时，我认识到我可以做些改变，立刻就得到自己的认可。比如，在工作上，我不必那样卑躬屈膝；我可以放弃一些客户；我可以穿别的服装；我还可以做许多改变，而且这对我而言并不难。

还有其它的反转吗？

我需要认可我父亲。

这是不是同样真实或者更加真实？

同样真实。让他知道我的这些发现，感觉一定不错。我认识到过去我是如何用抵触情绪来惩罚他的了。我很想把这些告诉他；我想给他一个大大的吻；我想告诉他，他讲的有些笑话确实很好笑。以前我不笑，反而假装生气，是因为如果我笑，就等于在奖励他对我的不认可，其实那时我是很想笑的。

还有其它反转吗？

我不需要我父亲的认可。

这是不是同样真实或者更加真实？

同样真实。事实上，当我认可自己时，我很开心，我并不需要他人的认可。别人的认可只是锦上添花，是额外的，并不是我快乐的必要条件。如果我父亲认可的，是我不喜欢自己的地方，我也不会相信他，他的认可对我一点用也没有。

我知道他很尊重我解决问题的能力，因为当他看着我在生活中挣扎时，他并没有试图来救助我。说到底，我并不需要他的认可，因为我早已拥有他的认可。现在回想起来，我有很多他认可我的证据。

练习：最终的认可来自于你

当你认为你需要某人的认可时，下面这个练习，可以作为另一种简单的质疑你信念的方法。

想象一个人（不管这人是活着，还是死了），他的认可对你很重要。或许，这个人是你的一位老师、一位指导者；或许是你的老板、母亲、父亲、儿子、女儿、行业内的专家，或者爱抱怨的姨妈。问一下自己：你想从他们那里听到些什么？把你希望听到的那些认可你的话语写下来，这是你让他们说出你想听到的话的机会。例如：

爱抱怨的姨妈：“我喜欢你为自己创造的生活，它既有趣又很有意义。”

你小学三年级的老师：“我真看错你了，你没有成为无用之才。”

穆罕默德·甘地：“你完全不像你认为的那样自私。”

你的儿子：“你是个好妈妈。”

你的老板：我很欣赏你做的工作。

上帝：你太棒了！我很高兴创造了你。

现在，把你写的内容读一遍，问问自己是否同意这些人的说法。你同意你的姨妈说的话吗？当然，现实生活中她不太可能会对你说出这么好听的话来。关键是，你自己认为你的生活有意义而且富有情趣吗？如果你同意你姨妈的说法，注意一下，当你自己也这样认为时，当你已经拥有本想从你姨妈那里得到的那份认可时，你的感觉如何？现在想象你姨妈的样子，或者想象你正在和她一起消磨时光，注意当你不需要她的认可时的效果。

当你做这个练习时，也许你会遇到你并不完全同意的说法。例如，也许你对自己工作的评价，不如你想象中的老板说的那么好。如果遇到这种情况，问问自己：为了得到自己的认可，你能做些什么来让你对自己的工作感觉更好呢？

我是一名摄像师。一次，我得到了一个非常难得的机会——参与一位著名导演的拍片工作。拍摄间隙，我老是在那位导演身边转来转去，希望听到他对我工作的赞赏之词（我知道他一直在监视屏上看着我工作）。当导演忙着和演员说戏排演时，我笨拙地站在一旁。有一次他走到我面前，问我是不是想要什么东西。我连连摇头，赶紧回到自己的摄像机旁，为自己如此渴望得到他的赞赏而深感羞愧和挫败。我还很不好意思地感觉到，当我发现他知道我的名字时，我是那么开心。

那天晚上，当我回想起白天的情景，我问自己：“我到底想从那位导演那里听到些什么？”“你的近景拍得很好。”——答案立刻出现了。与此同时我意识到，我可以把镜头的移动和拉伸做得更加不留痕迹一些。接着，我注意到自己的焦虑完全消失了。

第二天的拍摄是一个全新的体验。拍摄时，我按自己的想法做了细微的修正。导演和摄制组的其他成员一起放松休息时，我也很自然地加入进去，但我心里并无“我需要他的赞美”这个念头。没有了暗藏的目的，我开始注意并欣赏这位导演与众不同的地方。从那以后，他又邀请我参加了数次拍摄。对他偶尔投给我的微笑，我感到心满意足。

为了让人觉得我们很棒或者很有趣，我们都在做着各式各样的表演——情绪的体操。这样做，仅仅是为了得到我们已经拥有的东西。然而因为正忙着做体操，我们就看不到其实我们已经拥有想要的东西了。

我需要你的爱——这是真的吗？如果没有你需要追求认可这个念头，你会怎样？

你可能只是过你的日子，让人们去形成任何他们想要的对你或其他人的印象——本来这就是他们一直在做的。如果你认为这简直不可思议，这会让你早上都没有了起床的理由。你可以试试下面的练习，这个练习会使你只是在想象中迈出很小一步，却可以让你的生活有很大不同。

念头的实验：一杯茶

想象一个人，你想要留给这个人好印象；

或者，你想得到他（她）的爱；

或者，你害怕让他（她）不高兴；

或者，你认为你受他（她）的支配；

想象你和这个人在一起喝茶。想象在喝茶的这段时间里，你没有一点影响他（她）精神生活的企图。想象你只想让他（她）有自己的念头、喝他（她）的茶、拥有自己的体验。

尽可能具体地想象那个情景：和那个人这样坐在一起的感觉如何？注意一下做你自己是什么样的感觉？你又在那个人身上注意到了些什么呢？

下面，是一位朋友用“一杯茶”的实验来看一段工作关系的例子：

每次要为那份我撰稿的杂志写一篇新文章之前，我都必须去纽约向我的编辑推销我的想法。所以，我想象我和她一起喝茶的情景。

我注意到的第一件事是，我感到很平静。我感觉到我将更多地了解面前这个人——她做我的编辑已经好几年了，但我从未正眼看过她，因为我每次都把注意力放在努力说服她让我写那篇文章上了。我总是竭力表现得才华出众，希望能说服她采纳我的想法。可是即使我成功地说服了她，事后我总感到筋疲力尽，最初想做这项目时的热情也减退许多。

我发现，更多地了解她会很有趣，而且我也会喜欢和她在一起。当我想象我只是阐述自己的想法，而不是有意地去影响她的观点时，我其实是在对自己讲话，只不过有她在场，我可以听得更清楚些。我还发现，当我讲述的时候，我的想法也在发展和变化，这让我更加喜欢它们，她喜不喜欢是她的事情，我觉得自己很乐意听取她的建议。我意识到，如果我不试图影响她的想法，如果我们俩能够一起这样“喝茶”，许多好的构思和想法也许会自然浮现，我们可以十分愉快地一起探索各式各样的可能。

我想知道为什么我从未真的和我的编辑一起喝过茶。做完练习后，我想起过去她曾经邀请我去看她的花园，但是我拒绝了，因为我对自己的动机感到害怕：如果我答应了，我可能会假装对她和她的花园感兴趣，以便得到我想要的工作。当时我是那么地担心，甚至都没有问问自己是否喜欢她。多傻呀！做了“一杯茶”的实验后，我意识到那时我其实是喜欢她的，我是愿意接受她的邀请的。现在，虽然我们还没有一起喝过茶，但有时我们会一起吃晚餐。我不但找到了一位朋友，而且我为那份杂志写的文章也有很大的改进。

当你认为你需要别人的爱的时候，你如何反应？为了得到他们的认可，你是否成了奴隶？你是否因为担心别人会不认可你，而过着一种言不由衷的生活？你是否在捉摸别人希望你成为什么样的人，而努力成为那样的人，就像一只变色龙？那个你，永远也无法以这种方式得到他们的爱。因为你想要变成某个不是你的人，所以当他们对你说“我爱你”时，你无法相信这是真的，因为你知道他们爱的是一个面具，他们爱的那个人——那个你假装的人，根本就不存在。寻求他人的爱是困难的，也是致命的。在寻求他人的爱的过程中，你失去了真实的你。当我们努力想要得到我们其实已经拥有的爱时，我们自己为自己建造了一个囚牢。

#### 我需要你的爱——这是真的吗？第四章坠入爱河

从朋友、同事、家人那里追求认可，是一个没有假日的全职工作。它的中心，是对终极认可的追求。我们一直在寻找歌里唱的那个深情地看着我们说“你就是我要找的那个人”的人。我们称这为“坠入爱河”。在这章里，我们来研究一下坠入爱河与结成伴侣的含义，我们将看到，谁才是那个你要找的人。

就像我们对许多其他重要事物的理解一样，我们对坠入爱河的理解，常常也是本末倒置的。坠入爱河并没有什么神秘，在“爱上”之前，我们只是失去了对爱的觉知。当我们重新发现那回到爱的路时，我们欣喜若狂，只是我们搞错了自己是如何发现那回去的路了。记得那个在操场一角翻跟头的小女孩吗？她正掌握着爱的关键。看她的脸上闪耀着心满意足的光芒，她只是非常高兴地用自己的胳膊和腿在翻滚。这时的她绝对什么也不想要、什么也不需要，她完全沉浸在那个当下，根本想不到其它任何东西，她的跟头就是爱的表达。当她又翻了个跟头，想看看是否能再次赢得掌声时，她的注意力转向了外面，那使她无法再体会到爱。但是爱仍在那里，她失去的只是对爱的觉知，并非爱本身。日后人们把类似这样的经历称为“失恋”，并认为失恋是和他人有关的事情。

那个小女孩被天真地误导了。她开始以为，回到她的快乐——那完美的时刻，取决于其他小孩对她的反应。尽管随时可以获得对爱的觉知，但也许要多年之后，她才能重新拥有它。她将花费漫长的岁月，在自身以外苦苦追寻爱和认可。

当你时刻都试图做个讨人喜爱的人时，你的生活没有一丝可以让你喘息的空间，也没有机会去体验那些空隙里所蕴含的无限选择。即使你已经吸引到了崇拜者和支持者，你仍然忙着追求结果。你必须确定，你朋友做了朋友该做的事情。例如：邀请你去派对；不让你做你不想做的事；在你沮丧的时候安慰你等等。这些还不够，你将一刻不停地注意任何你不被认可或不被喜爱的证据。

“坠入爱河”是个强烈的体验。如果回想一下，也许你会记起那是你停止追求的时刻。你停下来是因为你认为你已经找到了，你的心不再充满寻找时的努力、挣扎和绝望。你找到的，其实是你在那个操场一角早已拥有、而且从未失去过的。可是现在，你认为它来自另一个人，来自那个你一直在寻找的属于你的人。

很多人的初恋，都发生在少年时代。那时，在操场上和自己玩的那种简单的快乐，早已消失殆尽（事实上是你离开了快乐，但感觉上是快乐离开了你）。令人忧郁的念头出现了，你开始担心自己有问题，担心永远都不会有人爱你。然后，奇迹发生了——突然，你爱上了某人，你可以停止你的找寻了！也许，你爱上的是和你一起上化学课的一个男孩、一名在摇滚音乐会上见到的歌星、一位影星，或是你最好的哥们儿的新女友。在这种爱里，即使得不到对方爱的回应，你也同样感到幸福。你不介意完全没有亲吻对方的可能——可能因为你正带着牙套；或者因为你不愿背叛你的朋友；或者因为你根本没有机会和一个摇滚明星会面。而这些不可能，恰恰是你让自己全然地去爱的原因。

回顾自己的第一次暗恋，也许你会发现，当初你喜欢的那个女孩，其实和你的暗恋没有一点关系。多年之后再次相遇，你尽可以把她上上下下地看个够，可你不明白，自己当初怎么会爱上她的。那时为了娶她，你觉得自己什么都愿意做；可是现在，你暗自庆幸她从未注意过你。

如果爱不是来自他人，那还能来自谁呢？剩下的只有一个人：你。你，给自己爱的体验。幸福的感觉并不是因为你最好的哥们儿的女友有多么美好或性感，让你感到美好和兴奋的是你自己——就好像有人在你面前举着一面镜子让你看到自己的心。

有人说，爱上一个人是幻觉，它是不真实的，因为那完全来自于你自己。但是从另一个角度来看，暗恋和你其它的所有体验同样真实，你只是弄错了幸福来自哪里。幸福并非来自那个有着褐色眼睛的女孩，或者里昂纳多·迪卡普里奥美

国影星，主演过“泰坦尼克号”，而是来自你失去已久的体验纯粹快乐的能力。当你爱上别人时，你让自己又做回了那个和自己翻跟头玩的小孩，那个很久以前，为了追求一个你以为会被他人认可的身份，被你抛弃的小孩。我们所谓的“初恋”，确实把我们带回了爱本身，而那原本就是真正的我们。

长大后，你发现了其它坠入爱河的方式。随着少年时代的结束，你已经不再像过去那么笨拙，通过练习，你获得认可的技巧越来越好。多次尝试之后，你也许发现，有人对你是如此认可，他们甚至告诉你，你就是他们要找的人。这让你十分高兴，你喜欢这样被人认可。或许你也因为其它的原因而认可他们，或许你不是；但即使你不认可他们，也不一定妨碍你因他们的认可而高兴。

因为你已经被认可，你可以松口气了，你不必再那么紧张地去取悦和吸引别人。当你不再努力，爱就自然地心里流淌出来，使你沉浸在幸福中。有时，爱多到让你觉得，你爱你遇到的每一个人、每一件事以及一切。也许，你还是以为，这一切都是因为他，那个认为“你就是他要找的人”的人。但是让你感到幸福的真正原因，是因为你回归了自己。爱一直都在那里，唯一妨碍你感受到爱的，是你那些痛苦的念头。

那么，幸福能持续多久呢？成年人的爱就像暗恋一样，它一直持续到痛苦的念头将爱完全遮蔽。“如果她不是真的爱我呢？”“他不听我说话。”“她不该和那家伙调情。”任何一个这样的念头，都会让你不再感到幸福。只要你认为爱——你无意间遇到的那份幸福，取决于另一个人，那么幸福无论如何都会消失不见。

大部分人认为，只有找到那个人，我们的生活里才会有爱，就不会再感到孤独。这是个古老的信念，质疑它是需要勇气的。但是如果你鼓起勇气质疑它，结果会让你大吃一惊：不管有没有人在你怀里，你都可以感觉到爱。不，那并不是说你不会有伴侣。为什么呢？当有和没有是相同的时候，你注意到，两者都很好：生活允许所有的滋味。

老歌里唱到：“为什么傻瓜总是坠入爱河？”实际上，只有傻瓜才不会坠入爱河，只有傻瓜才会相信那些令人感到孤独和焦虑的念头——那些念头说：你和另一个人或其他所有人类是分离的，你和小鸟、树、人行道、天空是分离的。

不要相信我，问问你自己。试试下面的这个练习。



练习：如果没有“你的幸福取决于他人”这个念头，你会怎样？

如果你正在用自己的感觉体会这个问题，下面这个练习，也许会帮助你回答这个问题。

首先，让自己回想一下，爱对你意味着什么？对你来说爱是什么样的体验？

要找出这个体验，先让自己安静下来。然后，闭上眼睛，回忆一个你体验到爱的具体时刻。回忆一下，你的身体有什么感受？也许那时你正躺在一个人的怀里，也许你正从跳板上跳下水去，也许你正注视着一个熟睡的小孩，也许你只是独自做着很平常的事情。

当你找到了那个爱出现的时刻，试试你可能从未做过的事情：把注意力转向内在，让自己再次体验那爱的感觉。不要把注意力放在你认为让你体验到爱的人或事上，而是去注意你的内在发生了什么？专注在自己的感受中，细细体验一会儿。这样，你就知道爱是什么样的感觉了。

写几句话来表达这个体验。注意自己需要做些什么，才能让自己在此刻或将来的某个时刻，再次体会到那样的感觉。

下面，是一位妇女在做这个实验时的发现：

我生长在一个家教很严的家庭。我的父母期待自己的女儿是一个安静、不做作、有才华却不张扬、聪明但很谦虚、并且尊敬他人的人。我一直以为自己只有成为那样的人，才能得到他们的爱和认可。

这不是一个很容易玩的游戏，但我很懂规矩，我似乎正是他们期待中的好女儿。我知道，要让人喜欢我，我必须先发现他们对我的期待，然后假装我就是那样的人。这样做似乎非常有效，尤其是当我开始吸引异性时。

从十五岁到二十五岁，我让很多男孩和男人爱上了“我”。那些恋爱经历都很激动人心且令人难忘，但我觉得自己从未真正投入过任何一段恋情。一旦得到了他的关注，我就会抱怨他并不爱真正的我，然后我就会和他分手。

有一个男人打破了这个模式，他没有回应我的刺探——那本是我设计用来发现他希望我是什么样的人的。他似乎完全没有注意到那些小手段，他只是看着我，听我说话。我知道他爱上我了，但我无法揣摩出他对我的看法和期待，我不知道自己下一步该做什么、该如何表现。当我在一家豪华的餐馆里无助地哭出来时，

他带我离开了餐馆，坐进了车里。他搂着我，让我在他怀里尽情哭泣，他甚至都没问我为什么要哭。（当然，那时我也无法解释自己为何哭泣。）

有天晚上，我们计划去他的住处一起共进晚餐，然后在他那里过夜。傍晚他打电话给我，说他那天太累了，想取消我们的约会，下班回家后早点上床休息，明天再见我。我觉得自己被拒绝了，心里十分愤怒，但我却对他说：“没关系，我也累了。”放下电话，我打扮了一番，开车去了一家舞厅，我打定主意要吸引另一个男人来报复他一下。但是到了那家俱乐部后，我没有跳舞。我坐在那里，开始问自己到底发生了什么。“他拒绝了我”，“他在玩弄我”，我发现自己并不真的相信这些念头。我意识到是我在玩游戏，而我根本既不需要玩什么手段，也不需要赢。一阵轻松的感觉流遍我的全身，音乐开始在我身体里流动。我情不自禁地步入舞池独自跳起舞来——那纯粹是因喜悦而舞。我跳了好几个小时，哭着、笑着、大汗淋漓。

这就是做这个练习时我重新体验到的爱。当我向自己的内在看时，这就是我对爱的体验。我可以停止挣扎，我可以停止恐惧，我可以只是做我自己。

### 爱的故事

我们都知道，爱上一个人的感觉很棒。这感觉是如此美好，你想通过结成伴侣，让那感觉永远持续下去。此刻的你正在休息，你暂时无需追求认可，无需经受所有伴随那追求而来的令人痛苦的念头。你和你的伴侣还享受着频繁的性爱——这对大多数人而言，是少数几种能让人暂时从念头中解脱的方式之一。但随后不久，爱似乎渐渐消失了。我们为什么会有这样的印象呢？

这有一个故事，一位娴静、爱家的女人热烈地爱上了一位赛车迷。他们是在她工作的地方认识的，她是图书管理员。他们约会时，她假装自己喜欢看汽车比赛，参加树林里的喷漆枪战和随后举行的庆功派对。他注意到她似乎有些紧张，但他以为她就是她表现出来的那种人——一个和他很像，只是更加敏感一点的人。而他也假装自己喜欢日本料理，假装喜欢待在家里和她一起看电影，而不是和朋友去那些体育迷聚集的酒吧。她以为他和自己是一类人，只是更加外向一点。他们双双坠入爱河，很快就住在一起。

被对方接受和认可的感觉很兴奋，这对情人完全不了解他们之间发生了什么，继续认为是自己的面具为他们带来了爱。但是，即使几乎完全没有意识到这

些，他们还是感到怀疑和不安。当一个人对另一个人说“我爱你”时，他们两个都无法相信那是真的，萦绕在他们心里的念头是：“他（她）爱的是那个假装的，我不信他会爱上真正的我。”（如果他们已经有过几次恋爱的经验，可能他们还隐藏了这个念头：“我喜欢这个假装的，我不确定我会不会喜欢那个真正的他。”）刚开始，这些疑念可能还不会造成太多的问题，因为这对情人正沐浴在和另一人相联结的幸福中。

但是随着时间的推移，保持面具的努力让人不堪重负，隐藏的怀疑越来越频繁地出现，爱的节日被破坏了。一天，她老实地向他承认：她更喜欢周末待在家里，而不是去看赛车比赛。这让他感到困惑和失望（尽管他也一直担心自己从图书馆出来时会被朋友看到。）于是指责开始了。

她说：“你骗了我。你说你晚上喜欢待在家里，你愿意把时间花在我们的感情上。”或者，“你以前是喜欢和我一起待在家里的，但现在你变了，你不爱我了。”

他说：“你骗了我。你说你和我的爱好相同，你说不管怎样你都要和我在一起。”

在内心深处，他们其实知道对方说的是对的。但是他们认为，如果不反驳对方，自己就会占下风。尽管他们都很想不再假装，但是他们坚持着这个似乎很有用的信念。所以，他们继续待在自己创造的那些角色里（此刻他们意识不到这些只是他们扮演的角色），他们感到失望和愤怒。

现在，这对恋人可能认为，他们根本就不爱对方。在还没有真正了解和自己一起生活的那个人之前，他们就有可能分手。他们从原先的面具，直接变成操控愤怒的“我”之木偶了，每个人都觉得对方背叛了自己。陷入这样的僵局，情侣们一般都会拒绝那些和好的机会。例如，她可以说：“亲爱的，你说得对。我曾经试着去喜欢赛车比赛，但是我讨厌赛车，每次我都不得不戴着耳塞。我这样做是为了让你爱我，我想让你接受我，觉得我够刺激，这些都生效了吗？”

“什么！”

“我承认我骗了你。我假装喜欢赛车比赛，是因为担心如果不这样做，你可能就不会爱我。是不是这样？如果我没有假装喜欢赛车，你也会爱我吗？”

现在他处在岔路口：是承认自己说喜欢寿司是谎话呢？还是谴责她作假，或者继续操控他愤怒的“我”之木偶呢？她冒险说了实话，如果他也冒险说出他的怀疑和担心，事情就会改变。也许他们会询问和发现他们自己的真实，他们会有某种真诚、美好的转变——开始建立和自己诚实的关系。谁知道呢？或许他们甚至可以开始建立彼此之间诚实的关系呢。

如何才能知道一段关系是好还是不好呢？当你不太善良的时候，你是知道的，因为你不快乐。所以，如果你觉得一段关系里有任何一点不好，你都需要质疑你的念头。想办法建立和自己有意义的关系，这是你的责任。

当你拥有和自己的甜蜜关系时，你的伴侣是附加的快乐，是锦上添花。

爱情，是你如何需要他人来使你完整的故事，它是个绝对疯狂的故事。我的经验是，我不需要任何人来使我完整。当我意识到这点，每个人都可以使我完整。

我需要你的爱——这是真的吗？第五章人格不会爱——它们总想要些什么

很多伴侣在放下面具之后，尽管产生了失望和怨恨的情绪，他们仍然待在一起，他们仍然想从对方那里得到些什么，并且认为他们能够得到。舒适和安全感是他们常要的两样东西。他们看着对方心想：“你不是我们刚认识时假装的那个人了，但是如果你满足我的愿望，我会和你在一起，并且继续把这叫做爱。”他们以为，舒适和安全感足以弥补他们的失望；他们说服自己接受这不可避免的现实安排；他们的思想里，充满“爱不可能长久”，“我只配有这样的关系”，“和一个不爱的人在一起，总比一个人好”这些令人痛苦的信念。

安顿下来到底有多舒适呢？在温馨布置的小家里，那对情侣想，他们为了舒适而放弃激情，是因为舒适也一样很好。他们期待对方提供巨大的可靠的安全感，来弥补那失去的激情。如果他们的伴侣不能满足他们对安全感和舒适的要求——通常那是一张长长的清单，他们就会感到不可遏制的愤怒。

假设她一直在努力地满足他的愿望，常常假装他的愿望就是自己的愿望，可有时她很清楚自己并不真的想那样做。她想，我牺牲自己的快乐，委屈自己去讨好他、让他高兴，是为了拥有他的爱。可是一件事没做好，他就会发火。她越想越生气，终于爆发了一场对他振振有词的谴责。原来，在表面的温馨之下，隐藏

着很多愤怒，那些愤怒的“我”之木偶又登台表演了，原本就有的那些怨恨又浮现出来：“你从一开始就在骗我。你变了，你不是和我结婚的那个男人（女人）了。你不爱我了。”

当它立刻就变成愤怒，这是爱吗？

你觉得你理应生气，毕竟你付出那么多，向对方敞开了自己的心，你对他（她）毫无防备，你觉得你有权利要求伴侣和你的愿望一致。

可现实是，他并不认可你想要的那些，他只是继续要他想要的，他不能改变他的愿望来适应你。你会为了适应他人而改变你的愿望吗？你能使自己要你不想要的东西吗？他和你是一样的。

### 爱吃燕麦粥的男人

有位年轻的小伙子，第一次在女朋友家过夜，她第二天早上为他准备了她最喜欢的早餐——燕麦粥。他没有提过他讨厌燕麦粥，因为他不希望他们之间有任何不和，尤其是在他们做爱之后。他没有质疑过“告诉她真相会让她不高兴”这个念头。

结婚后，她经常给他做燕麦粥，他也继续吃着。他想，如果现在承认自己讨厌燕麦粥，肯定会让她更不高兴，因为那会暴露他长期以来的不诚实。他宁愿继续吃“燕麦粥”，也不愿意面对他认为的妻子知道真相后会对他产生的看法。所以，二十三年后，燕麦粥仍是他常吃的早餐。

你的生活中有这样的“燕麦粥”吗？为了得到爱，你会做哪些平时你不愿做的事呢？我向一些朋友问了这个问题，其中的一位为我列出了下面的这些：

我为他熨衬衫。

我为他做美味的晚餐，并且假装我喜欢做。

我假装无论他说什么都不会让我难受。

我假装他说的那些让我比实际感觉到的更难受。

我假装任何时候我都很在乎他说的话。

我喜欢晚睡，但是我强迫自己成为早睡早起的人。

有一次，我把自己的头发剪得很短很短。

为了证明他是我最重要的人，我有意和家人疏远。

我努力不让自己为我母亲的去世而悲痛。

我选择了自己不喜欢的工作。

我穿不舒服的内衣。

列出那些为了得到爱，你根本就不愿意做的事情，然后，想象把它们一句一句地读给你的爱人听，读一句，问一句：“这有用吗？这是你喜欢的吗？”

“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”——这是真的吗？

一群马首尾相接地在原野上吃草，轻轻地用尾巴为伙伴拂去脸上的苍蝇。夜晚来临，它们站着睡觉，把头放在彼此的肩膀上休息，这就是平静地相互回报的样子。但是“文明的”人类，却学会了用回报来互相折磨：“如果我为你做了什么，你就欠我人情；如果我给你爱，你最好也用爱或某种等价的东西来回报我。”只要你相信这样的信念，你必定折磨自己也折磨别人。

如果你不回报会发生什么呢？我会收回我对你的爱和认可，我会怨恨你。为了避免产生怨恨，每段关系中所包含的规则，将决定哪些事你必须做、哪些事你不能做。这些规则并没被书写下来，甚至从未被提起。你是因为触犯了它们，才知道它们的存在。当你看见我生气，你就知道，你一定是违反了某个规则，做了你不该做的事情。比如，你回家太晚，或者太早；你忘了做你该做的事情，或者你忘了说你该做说的话。也许你该问问，自己哪里没有做对。但是小心点，因为其中的一条规则，也许就是——“你应该不用问就知道的。”

当然，用同样的方式，你可以发现你对我行为上的要求。你怎么知道我违反了你的规则呢？——当你生我气的时候。

不管怎样，就算你竭尽全力发现了所有的规则，并严格遵守它们，你就能得到我的爱了吗？不，你还是不能。为了让这段关系能维持下去，在我面前，你还是得小心翼翼，尽量不惹我生气，让关系继续下去。爱似乎消失了，它去了哪里？通过质疑“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”这个信念，你将会找到答案。

大部分人，从记事时起就相信了那个念头。小孩认为自己的小伙伴就应该玩他想玩的游戏。如果对方不愿意，他们就会大吵一架，两人都气急败坏地跑去找大人抱怨：“他不是我的朋友了！”“是朋友，就该听我的”——这样的信念，已

经完全根植在这小孩的心里，他是从他父母那里学来的。他的父母说，他们爱他；当他顺从时，他们用赞美奖励他；当他不顺从时，他们就惩罚他。既然他的父母们都相信“顺从是爱的表现”这个信念，他怎么可能怀疑这个信念呢？

正是那些未经质疑、有关需求的信念，让我们开始了对爱和认可的追求。难怪我们即使赢得了一个人的爱或认可，那些念头还会再次出现。我们还没有学会质疑我们想从爱里得到什么，我们还没有学会质疑我们相信的那些信念。我们不知道我们可以只是单纯地爱，我们可以直接说出我们想要的，不用瞻前顾后。

我们利用自己的美貌、聪明和魅力来捕获另一个人作为我们的伴侣，好像他是一只动物。而当他想要逃出牢宠的时候，我们便会勃然大怒。在我看来，这其中并没有多少爱意，这也不是自爱。我希望我的丈夫要他想要的，我也注意到我别无选择。这就是自爱。他做他想做的事，我喜欢这样，这就是我想要的，因为当我与现实对抗时，我感到痛苦。

我需要你的爱——这是真的吗？第五章人格不会爱——它们总想要些什么这是真的吗？

这本书的书名也可以叫做：“关于爱的两个弥天大谎”。在“追求认可”那一章里，我们探究了一个弥天大谎——“为了让人喜欢我，我需要赢得他们的好感。”（也可以说成：“我能够影响你的爱和认可。”）现在，让我们来看看“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”这个弥天大谎。这句话似乎十分合理，实际上，它听上去是如此合理，几乎整个人类文明都建立在这基础之上，这样的说法怎么可能错呢？让我们停在这里，考察一下。

下面这个“功课”的例子，是一位妇女尽可能彻底地质疑这个念头的努力。当你读的时候，把句中的那个“你”，换成你生活中的那个“你”——那个没有按你的要求去做，被你认定是不爱你的人。看看你会发现些什么。

“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”——这是真的吗？

似乎是这样。

我能百分之百地确定这是真的吗？事实是怎样的呢？

不，我不能百分之百地确定这是真的。事实是，有时你并没有按我的愿望去做。

当我相信“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”这个念头时，我有什么反应？

我用等价交换来衡量你为我做的一切以及我为你做的一切。我心里有一张我们关系的计分表，用来衡量你给了我多少爱。我常常做出一副委屈的样子，向你提出各种要求，话里话外，我一直试图让你明白，只有满足了我的要求，我才会爱你。我心里记着那些你该做但没有做的事情，那些如果你真的爱我就一定会为我做的事情；有时我会很生气地表现给你看，有时我只是在心里默默数着这些你不爱我、不珍惜我的证据。然后用你惹我生气、没有达到我的要求，来作为我不理你的借口，在我们之间制造隔阂和分离；我不和你做爱、不给你我内心想要给你的爱。我对此感到羞愧、内疚；我恨自己这样对你，我开始暴饮暴食、拼命吸烟喝酒，通过指责你来为自己的行为辩护。寂寞和空虚时我对你发火，因为我想，如果你按照我想要的去做，我就不会觉得寂寞和空虚。通常，我最后得出的结论总是——你不爱我。

如果我不相信“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”这个念头，我会怎样？如果这个念头只是像微风一样地掠过我的脑海呢？

看着你时，我不会在心里给你打分，也不会去琢磨你做的某件事，到底是代表爱我还是不爱我。如果你没有按我的愿望去做，我可以接受。我会理解你不做的原因，以及当时它为何对你来说是正确的。如果我不理解，我会去问你，我不会认为你是针对我，我会保持平静和快乐。如果我要你做的事是我力所能及的，我会自己去做。如果没有“如果你爱我，你就会按我的愿望去做”这个念头，我会把注意力放在自己身上。我会注意到我爱你，然后继续做自己的事情。我希望你在我的生活里只是我爱和我关心的人。我会是一个更加平静和快乐的人。我会感激生命中有你，我会更喜欢我自己。

把这个念头反过来。

“如果你爱我，你就不会按我的愿望去做。”是的，我觉得这更加真实。下面是三个例子——我的生活因为你没有按我说的去做而变得更好。第一个例子：我记得，有一次我要买一支股票，你说那不是个好主意，你坚持不买。后来，那



支股票成了垃圾股，我们用本来要赔掉的钱，买了普瑞斯轿车。感谢你没有屈服于我，我爱我们的普瑞斯。第二个例子：我要你和我的朋友一起去一家印度餐馆用餐，你非常明确地拒绝了。这让我对你很敬重，我敬重你没有为了取悦我而和我们一起去。你爱护你的胃、你的时间和你的诚实。第三个例子：我要去拉斯维加斯看我们的孙子孙女，我非常希望你和我一起去。但是那个周末你决定不去，你想一个人在家里独自享受。我很欣赏你没有选择生活的忙乱和喧闹：为双胞胎买东西，厨房里杂乱的噪声，不停的笑声、食物和音乐。想到你独自一人，阅读、工作、泡澡、和美好的自己对话，享受着我俩都十分喜爱的生活，我感到十分高兴。我敬重你为人正直、做事诚实，孩子们也同样敬重你，他们从你的坚定中学到了很多。我喜欢你对自己、对他们、对我都是那么慷慨；喜欢你知道自己要做什么或不做什么时的那份坚定；喜欢你的那份坚持——不管他人说什么，包括我在内。

还有反转吗？

“如果我爱自己，我就会按我的愿望去做。”是的，有时我觉得内心有个声音在告诉我：我该做什么，什么对我好？但是我常常忽略它，即使那个声音出现了两三次，我也当做没听见。有时，我不去做我想做的，有时，我甚至忽略最简单的内在指引。例如，有时，我想给孩子们打个电话，听听他们的声音，但我只是想算就算了，我剥夺了自己听到孩子们声音时的快乐。

还有反转吗？

“如果我爱你，我就会按你的愿望去做。”是的，我能看到这点。如果我爱你，我就会按你的愿望去做——当那也是我内心真实愿望的时候。在这样的时刻我俩意见一致，就是这么简单。并且，在你需要的时候，给予你理解和支持，我没有半点损失，实际上那也是我的愿望。当我放下输赢的较量，爱你和支持你是那么容易，这也是我真心想给你的——而最终的受益人还是我自己。我意识到，给予你就是给我自己快乐，当我给予你时——比如，当我跟你去了我原本不想去的地方时，我对自己和你都会有很多新的认识。对于你的生活，我还有很多不了解和不知道的地方，因为过去我假定自己不会喜欢。也许，去做过去我不愿意去做的事情会很有意思，哪怕只是为了看看做了以后会怎样。当我按你的意愿去做时，我的生活常常变得更加有趣。敞开我的心倾听你的意见，让我从中学到了很

多。

“如果你爱我，你就不会按我的愿望去做”、“如果我爱我自己，我就会按我的愿望去做”、“如果我爱你，我就会按你的愿望去做”，如果所有的这些反转都是爱的体现的话，那说明什么呢？那说明，你可以愉快地把爱和需要分开，活出你的自由。

还记得上一章末尾那个和图书管理员住在一起的男人吗？他吃惊地发现，她既不喜欢赛车，也不想再和他去看赛车比赛了。如果他意识到“爱和她是否按他的意愿去做没有关系”会怎样呢？他们的生活会如何继续呢？

“一会儿见。我去看比赛了。你想等我回来吃晚饭吗？去休斯顿餐馆吃排骨怎样？”

“不，谢谢。亲爱的。我很高兴你邀请我，但我要去我的诗歌研讨会。”

“好吧。与你的猫和书在一起，你看起来确实很高兴。”

“你看上去也很高兴，玩得开心！一会儿见！”

#### 诚实的沟通

明白爱一个人不等于让他凡事都得按你的意愿去做，并不是说你不可以再对他有所要求。你当然可以，但是你知道，他的回答和他对你的爱没有任何关系。当你没有隐藏的目的时，说出你的要求会变得容易很多。当他意识到，无论他答应与否你都不介意时，你们会体验到未曾有过的无比的亲密。

#### 练习：诚实的“不”

诚实的沟通从你和自己的沟通开始。这意味着，不管他人对你的回答会如何反应，你都可以诚实地说出自己真实的想法。首先，你必须发现什么是你真实的想法。一个不诚实的“是”，对于你自己来说就是“不”。

试试下面这个练习：当你不知道如何回答一个要求时，想象你简单地回答“不”，你认为会发生些什么？写下那些让你害怕的念头，质疑它们，尤其是这样的念头：“如果我说不，他会不爱我。”“如果我说不，她会认为我不爱她。”

例如在下雨的夜里，你上中学的女儿想借你的车去参加一个深夜的聚会。她说，那个聚会对她很重要，如果你不借给她车，她会恨你一辈子。你在犹豫的时

候，都想了些什么？现在，用四个问题来质疑那些念头。“如果说‘不’，她会恨我——这是真的吗？当我相信这个念头时，我会如何反应？没有这个念头时，我会怎样？这个念头反转过来是什么？”

再比如，你最好的朋友要去夏威夷三周，他问你，他可不可以把他的狗寄养在你那狭小的公寓里；或者，你的男朋友想和你做爱，但是你不想。留意你感到进退两难时头脑里的那些念头，用四个问题和反转来质疑它们。认识到一个对他人的“不”，也许是对你自己的一个“是”；注意到即使在说“不”的时候，你还是可以无条件地爱。

人们有很多要求，一旦你发现自己诚实的回答是“不”，如果在说“不”的同时，让对方知道你爱他们，沟通就会变得容易很多。“不”是你回答的一部分；承认你的爱，是你回答的另一部分。下面的这些例子，示范了如何对那些要求诚实地说“不”，同时让别人明白，你听到了他们的要求，尊重他们说出了自己的愿望，找出最能真实自然地表达你的关切的词汇。试试这些表达，看看忠实于内心的感觉如何。

谢谢你问我，不。

我理解，不。

你可能是对的，不。

我很在乎你，不。

我明白它对你有用，不。

我想让你高兴，不。

我很怕对你说不，请给我一些支持，但此刻我的回答是“不”。

我现在不知道，请过一段时间再问我。

说出你想要的

如果你不能清晰地和人沟通，你可能过着没有爱和不被理解的生活，你从未意识到，如果你只是说出你想要的，你的整个世界都会改变。记住，清晰沟通的第一步，是和自己沟通。

想象你想从你的爱人那里得到某样东西，但是你开不了口，也许你会因为没得到而对他心怀怨恨。也许你试图通过给他暗示、做出委屈的样子、让他感到内疚等来让他给你，而你始终都会觉得不被爱。现在，想象你直接告诉他你想要的，

写下你担心有可能产生的后果。例如，“今年的感恩节我想自己过，我想去瑜伽度假村，如果我告诉我丈夫，他也许会……”“我希望我妻子对我更温柔、更亲热些，如果我要她更多地爱抚我，她可能会……”现在质疑这些念头：“‘如果我向她要求，她会拒绝我’——这是真的吗？我能百分之百地确定这是真的吗？相信这个念头时，我有什么反应？没有这个念头时，我会怎样？反转念头是什么？”

一旦你把爱和需要分开，说出自己想要的会容易很多。但是你必须直言，让别人知道你想要什么。别人没有特异功能，不可能猜到你想要什么。

练习开口去要求。今天，向三个人要点什么。要的时候，不要有意表现得亲切，不要企图操控他人，也不要小心翼翼，只是简单、清晰地提出你的要求，不做任何解释。注意你的害怕，以及当你这么做时有可能体验到的轻松。如果不是去怨恨你没得到自己没开口要的东西，而是直接开口要你想要的，你会怎样？

问你自己要

当你开口要你想要的东西时，别人并不总是能够或者愿意满足你的要求，有时候即使愿意也是违心的。意识到这一点非常重要。遇到这样的情况时，你可以去向另一个人要，或者反过来向你自己要，给自己那些你认为你想要的东西。如果每个人都对你说“不”，你还能向谁要呢？显然，你自己就是那个你一直等待的人。

也许你希望某人对你更坦诚些、和你聊聊、不要和你说那么多、做你的朋友、别打扰你、不要总是显得友善……你能把这其中的某一样给你自己吗？也许你想要个拥抱，你认为拥抱能给你什么呢？感觉一下，把这个感受给自己。如果这样做没有用，直接请求某人拥抱你，如果他们不愿意，而你仍然希望被拥抱，去找下一个，如果不行，再找下一个，直到你得到它为止。除了你，有谁会阻止你这样做呢？

或许你发现，你真正想要的是爱。如果是这样，注意想用其它东西来换取爱的冲动。如果你只是停止交换，允许自己去感受爱呢？例如：假设你觉得你的伴侣不爱你，他对你似乎漫不经心，突然你产生了想给他买个礼物或“慷慨”地为他做点什么的冲动；但如果你观察得更仔细一点，或许你会注意到，你在试图用礼物来换取关注。

假设，你有没去换取他的关注，而是给了自己你想要的关注，很自然地，你

对引起你痛苦的念头做了“功课”。在刚才那个例子里，让你痛苦的念头可能是：“他对我漫不经心，这意味着他不爱我。”这是真的吗？我能百分之百地确定这是真的吗？相信那个念头时，我有什么反应？没有那个念头我会怎样？那个念头的反转是什么？

做完“功课”后，看看自己是否仍然想给他买个礼物，也许你仍然想买，但是你并不想用它来换取什么。分辨你的行为是爱还是交易的一种方式，当你出于爱而赠予他人礼物时，你把快乐赠予了你自己。

与我结婚的，是我内在的声音。所有的婚姻都是那个婚姻的象征。我的爱人，是我内在发出诚实的“是”或“不”的地方，那才是我真正的伴侣，它一直都在那里。当我想说“不”时却说了“是”，我就是与伴侣离婚了。

我需要你的爱——这是真的吗？第六章亲密关系工作坊第六章亲密关系工作坊

我们已经看到，对于爱，我们有两个基本误解：第一个，你需要操控他人来得到爱；第二个，爱就意味着得到你想要的。通过初步质疑，也许你已经发现，这两个看法对你而言都不真实。很显然，建立在这种基础上的关系是不幸福的。只有对自己诚实，你才可能拥有幸福的关系。

那么，如何做到对自己诚实呢？第一步，记住，你最亲密的关系，是你和你的念头的关系。不管你已经结婚二十年，有六个小孩，或者你是独身，正在谈对象；不管你已经离婚，或者失恋，独居，或者是其中的任意一种组合，你最亲密之间的关系，都是你和你念头之间的关系。没有一个开放的头脑，就不可能有一颗开放的心。

当你的伴侣正坐在房间的另一边读书时，也许你心想，她真美啊！或者你想，她应该和你说话，而不只是阅读。可能这时她正好抬起头来，发现你在看她，她问：“你看什么呢？”也许，你对自己讲了个故事来解释她这句话是什么意思。如果你相信了自己想的故事——“我让她不自在了”，“她不想被打扰”或“她认为我在虚度光阴”，那你接下来的反应，和她一点关系都没有，你只是在对你认为她会有的想法起反应。

用“功课”迎接你的念头，让你可以用理解去迎接你的爱人。你和她关系的好坏，不取决于你对她的看法，而是取决于，你是否相信你对她的看法。那些疯

狂的、让人难受的、像“她应该关注我”这样的念头，未经邀请，就飘入你的脑海。这根本不是你在想那些念头，而是那些念头在想你。压制或企图控制那些念头，从未生效过，但是如果你质疑并开始理解它们，它们将无法再困扰你，也没有力量去让你做任何缺少智慧、不仁慈的事情。当那些曾经困扰你的念头又一次出现时，你可能注意到自己正微笑地看着它们，看着它们悄悄地离去，回到它们来的地方。

在这一章里，你将看到，有各种人际关系问题的人，如何用四个问题和反转来质疑他们的念头。这些段落取自真实对话的笔录。在这些对话里，我问问题，参加工作坊和学校里的学员回答它们。在阅读中，也许你能看到一些也存在于你自己的关系中的误解，你还将愉快地看到，当这些信念被质疑以后，那些误解是如何化解的。

当你的关系中有让你难受的东西却又找不到原因时，坐下来，把你的念头写在纸上，把你的抱怨集中在你的伴侣身上，不要心软。如果可能的话，夸大你在他们身上看到的缺点，用“评判别人的作业单”做指南，写下他们是如何做错了；他们应该或者不应该做什么；你对他们的希望和需要是什么；什么是你再也不愿意忍受的。当你把这些都写下来以后，质疑其中你相信的那些，问四个问题，把它们反过来。

#### 对话目录

我的女朋友不能让我快乐 93

妻子的要求 96

我丈夫对改善我们的关系毫不在乎 97

我丈夫对性生活要求太多 100

她不给我无条件的爱 101

我需要他理解我 103

我的女朋友不应该离开我 104

我不可爱 108

她不应该如此痛苦 109

我的父母应该爱我和欣赏我 110

我应该是他唯一的爱人 112

我的情人应该和我做爱 115

没有我的男朋友，我什么都不是 118

我爸爸不应该如此被动 119

我想要很多很多的认可 122

我父亲对我很不好 126

我的前妻应该原谅我 132

如果说实话，我就会失去我女朋友 134

我丈夫应该回到我们的家 136

我的灵性导师让我失望 139

我的女朋友不能让我快乐

我恨我的女朋友，因为她不能让我快乐。

“她应该让你快乐”——这是真的吗？

那是我想要的。

你能百分之百地确定她应该让你快乐吗？

不能。

这样认为注定会给你带来很大的痛苦。当你相信这个念头时，你有什么反应？

嗯，我很生气。我闷闷不乐，对她充满怨恨。

一旦我们开始质疑我们的念头，我们的伴侣——无论是在世还是离世，或者是已经离婚，都是我们最好的老师。和你在一起的那个人没有任何错误，不管你们的关系如何，一旦你质疑你的念头，你都将清楚地看到，他或她，就是你最完美的老师。世间从未有过任何错误。

如果你的伴侣正在生气，那很好；如果他身上有些东西被你视为缺点，那很好，因为这些缺点其实是你自己的，而你把它们投射到了对方身上。你可以把它们写下来，对它们做“功课”，让你自己自由。有人跑到印度去寻找灵性导师，但是你不需要：你的伴侣就是你的灵性导师。你的伴侣会给你获得自由所需要的一切。

我需要你的爱——这是真的吗？当你相信这个念头时，你如何待她？

我对她发火，和她说话时很不尊重她。有时，我像小孩一样地向她发牢骚。

我不珍惜她为我所做的，我一点都不感谢她。

没有“她应该让你快乐”这个念头，你会怎样？

独立和自由。

是否会快乐？

至少会快乐些。

我也同意。“她应该让我快乐”——把它反过来。

我应该让我快乐。

现在，说出三个你能让自己快乐的具体方法，三个你没有给自己快乐，却因此责怪她的事例。

嗯，我会和我的朋友们一起去多看几场球赛；我会看更多的体育电视节目，但是心里不感到内疚；我不会觉得我每次都必须跟她和她姐姐和姐夫一起吃饭。

很好。你不必等待任何人来给你这些快乐，除了你自己。你可以为自己的快乐负责，让她歇一歇。能让你这样做的一种方式，就是继续调查你的思想，让自己从“你的生活是她的错”这个念头中解脱。你只能从内在发现真正的快乐，除此之外你什么都不需要。还有一个反转。

我应该让我女朋友快乐。

是的，为了你自己，只因为这是你自己的哲学。当然，你不可能让她快乐，你不可能让任何人快乐，那是无望的。但是你可以买花送给她，对她好些、慷慨些。当你认为是她造成你的不快乐时，检查一下自己。你可以把你自己在生活中想要得到的那些给她，这种给予会为你带来快乐，而这正是你希望从她那里得到的。如果我想在早上给我丈夫送杯咖啡，我会把咖啡准备好，给他拿过去。如果他不要，我就知道那不是为他做的。我做咖啡的时候很愉快，我只是在为自己服务。当他说“谢谢”时，我不知道他为什么感谢我，我是为了我自己才给他做咖啡，这是为了体现我对他的爱。一旦我们明白了，生活就是一场美好的梦。

妻子的要求

我妻子对我的要求太多。

这是真的吗？是谁活在谎言里？是谁在想要说“不”的时候说“好”？她是怎样让你按她的要求去做的呢？

我觉得我必须做那些。



换句话说，你对她说“是”。你说谎了，你给了她你不想给的。当你这样做时，你给自己带来了痛苦，然后你说这是她的错。但是如果你对她诚实的话，也许你会说：“亲爱的，我希望我想为你做那件事，但真相是现在我还不想，并且我可能永远也不想。我正在说服自己呢。”或者“我不想做那件事，我们能不能一起想想还有没有别的选择？”有那么多善意和诚实地说“不”的方式，但是你对她说“好”，因为你认为你需要从她那里得到些什么，你是因为怕她不给你想要的东西才说“好”的。小我不会爱，它们总是要些什么。当你在想说“不”的时候说“好”，你欺骗了她也欺骗了自己，你为了你想要她给你的东西而说谎。所以你和你的妻子，谁的要求更多呢？

我明白了，我的确很需要她的认可。

她可以一天对你提出一百个要求，而你可以对她说：“我爱你，但是不行。”如果她说：“如果你不做，我就离开你。”你可以说：“我理解。”然后等着，看看会发生什么：她会离开吗？她会留下吗？但是如果你在想说“不”的时候，对她说了“好”，你就失去了内心的完整，你失去了自己，而你自己才是那个和你一起生活的人。亲爱的，如果你对她说“好”，而那是个谎言，你不但失去了自己，而且你还有可能会失去她。我前夫可能会对我提任何要求，如果我不想做，我就会告诉他实话。例如，我会说：“我爱你，但是我做不了。”我不一定要告诉他那样做会违背我的内心。他经常会对我大声地吼叫和谩骂，并威胁要离开我。我会说：“我明白。”他会说：“你会后悔的。”我会回答：“可能你说得对。我爱你，但是我无法做你要我做的。”如果我在想说“不”的时候对他说“好”，我会再次失去自己，而我自己才是那个和我一起生活的人。如果我对他说“好”，而那是个谎言，我就会失去我和我自己的婚姻，而他就会和妻子的面具生活在一起。

我妻子想从我这里得到些什么，她向我表达了她的期待，而我希望她爱我、珍视我，所以我满足她的期待。如果我想要停止这整个循环，她很可能会因此而离开我，那太可怕了。

是的。但是你无论如何已经失去她了，你并没有真正和你的妻子生活在一起，和你生活在一起的是你的错觉——一个你头脑中的恶魔，一个如果你不言听计从就要离开你的人。你还没有真正与你的妻子相遇，你一直都和你自己的那个关于她的故事生活在一起。让你害怕的，是你的故事，不是你妻子。

我丈夫对改善我们的关系毫不在乎

我很生我丈夫的气，因为他对改善我们的关系毫不在乎。

当他毫不在乎你们的关系时，他应该在乎。你觉得这听起来像是爱吗？当你相信这个疯狂的想法——他应该在乎你时，你如何对待他？

我不理睬他，我评判他。

当你不理睬和评判你爱的人时，你内心的感觉如何？

很痛苦，我感觉很不好。

当你相信你的念头的时候，欢迎来到地狱。在他面前，如果没有“他应该在乎你”这个念头，你会怎样？

我会关心他。

嗯。你一直试图从他那里得到爱，而你已经就是爱。

向他要爱总是很痛苦，这是因为爱并不真的来自他吗？

是的，亲爱的。“我很生我丈夫的气，因为他对改善我们的关系毫不在乎”——把它反过来。

我很生我自己的气，因为我对改善我和自己的关系毫不在乎。

是的。当你在操心他的事情，规定他应该爱谁、不应该爱谁时，你让自己感受到分离和孤独。你还能再发现一个反转吗？

我很生我自己的气，因为我对改善我和他的关系毫不在乎。有时，当我只想自己生活得更舒适时，那的确是真的。

是的。你想：“等他开始关心我时，我再去改善我和他的关系。”但是这从未发生过。所以，你也许想回家对他说：“亲爱的，我太兴奋了，我很高兴你一点也不在乎，我刚刚发现，我也一点都不在乎。”

真是这样！这太滑稽了！

也许你还想告诉他：“我发现我并不关心你，除非是为了让我生活得舒适。”

是的。

你说他是什么，你就是什么，他只是你的故事而已。到目前为止，你还没有真正遇见过他呢。

痛苦的感觉或任何形式的不舒服，不可能是他人造成的。在我之外没有人能伤害我，那根本不可能。只有当我相信了一个充满焦虑的念头，我才会受到伤害。由于相信了我的想法，我成了那个伤害我的人。这是一个很好的消息，因为这意味着，我不需要让他人停止伤害我，我就是那个可以停止伤害我的人，这是我力所能及的事情。

“功课”让我们终于可以用一些简单的理解，来迎接我们的念头。痛苦、愤怒和挫败感会让我们知道，是该做“功课”的时候了。我们要么相信我们的想法、要么质疑它们，没有别的选择。质疑我们的念头，是一个更仁慈的选择。“功课”总是让我们成为更充满爱的人。

我需要你的爱——这是真的吗？第六章亲密关系工作坊我丈夫对性生活要求太多

我丈夫在性方面要求太多。

这是真的吗？他要求什么了？

嗯，严格地说，他并不是要求，他只是要我和他做爱。

所以他对性要求太多的说法不是真的了？真有意思。当你认为他要求太多时，你如何反应？

过去，我常常会感到有压力，不管我想不想做爱，我都会同意，因为我想让他高兴。现在，大部分的时间我都会拒绝。

当你认为他要求很多，而他并不是那样时，你如何对待他？当他提起性时，试图想象他在想什么，对你肯定是一种折磨。

我对他充满怀疑。当他对我好时，我认为他只是想让我产生做爱的兴致。这让我紧张，完全没有任何心情。我把他看成一个会耍手腕的卑鄙的人，我认为他只在乎他自己，一点都不关心我的感觉。这样想让我很生气，更想离他远些。

我能理解为什么你感到紧张和厌恶，谁想和自己认为是自私的人一起睡觉呀？如果没有他要求太多这个念头，你会怎样？

他问我要不要做爱时，我可以只是诚实地告诉他“好”或者“不”，我不会想象他一直在要求和我做爱。如果我说“不”时，他发脾气，那和我没有任何关系。我唯一要做的是问问自己，在那个时刻，我是否想和这个坏脾气的男人做爱。也许他会注意到，我更愿意和什么样的男人做爱——是那个坏脾气的男人，还是

那个心满意足的男人。此刻我觉得，似乎过去我们的性生活可以更频繁。

嗯，你甚至会看到，他是一个诚实地告诉你他想要什么的人，也许你会看到他真的很爱你。看看你是如何对待他的，可是他仍然想和你亲密。“我丈夫在性方面要求太多”——把它反过来。

我在性方面要求太多。我经常要求不要有性生活，实际上我是在控制他的性生活。当我认为我丈夫应该能猜到我的心思，仅仅在我想要的时候才要求和我做爱，我在性方面要求得真是太多了。

她不给我无条件的爱

我妻子让我难过，因为她不给我无条件的爱。

“她应该给你无条件的爱”——这是真的吗？

是的。

你能百分之百地确定真是这样的吗？

嗯，我猜，我不能百分之百地确定。

是的，亲爱的。“应该”是一个有关过去或将来的故事，然而和事实争辩是无望的。当你相信这个念头时，你如何反应？

我很难过，对她感到失望，有时很愤怒。我冷落她，我很沮丧，认为自己值得拥有更好的。我很自怜，有时我想我娶错了人。

是的。因为你渴望拥有理想妻子的梦想没有实现。如果你不相信“她应该给你无条件的爱”这个念头，你会怎样？如果和她在一起时你无法再有这个念头，你会怎样？

我不会期待她给我无条件的爱。

我听到的是，你会无条件地爱她，不管她是如何有条件地爱你。只要你认为她应该给你无条件的爱，你说的就不是那个和你一起生活的妻子，你是在说你想象中的妻子，你没有给你生活在一起的妻子无条件的爱。让我们把它反过来吧。

我很难过，因为我不愿意给她无条件的爱。但是我真的很爱她。我认为，我应该无条件地爱我的伴侣，这是我在我们结婚时的承诺，也是我一直在做的。

亲爱的，再深入地看一看，看看你能不能找到三个真实的、你不给她无条件的爱的例子。当你对她发脾气和不理她时，似乎并不是很有爱心。

嗯，是这样的。那时的我不觉得自己很有爱心。好吧，我想，当我认为她没

有无条件地爱我时，我确实没有无条件地爱她，我变得怨恨，我关闭了我的心。那的确是真的。

还有其它你没有无条件地爱她的时候吗？

我们有时会为钱而争吵。前些天，当她说我们买不起我想要的新船时，我很生气。事实上她是对的，但是我表现得好像她说的不是实情，我对她很冷淡，脾气很不好。现在我觉得很难受。

嗯，亲爱的，今晚回家时，向她承认她说的是对的，真心地向她道歉，就像你此刻感受到的这样。问问她，你如何能弥补过错，不要做任何辩护，好好地去听她要对你说的话。如果你真的希望在你的生活中拥有无条件的爱，她会带你去你真正想去的地方。谦虚是卑屈的反面，是拥有你自己的力量的开始。亲爱的，你还能再发现一个例子吗？

能。我因为她不像别的女人那样有吸引力、因为她胖了很多而惩罚她。最疯狂的是，我其实一点都不介意，我很爱她，在我眼里她很美。我批评她的饮食习惯，其实我倒是应该检查一下我自己的饮食习惯。我看到还有一个反转：“我应该无条件地爱我自己。”我经常做不到。

你能找出三个真实的、你没有无条件地爱自己的例子吗？

当我吃得太多时，我对自己非常残酷，我想用自我憎恨来控制我的胃口，可是这一点用都没有；有时，我十分厌恶自己，因为我认为自己做错了什么；如果我不小心忘记了什么，我就让自己很烦恼。

是的，亲爱的。体会一下你对自己施加的暴力，好好看看，当你把你妻子和某个不存在的人——那个理想的妻子，那个在任何婚姻中都不可能存在的人——相比较时你给自己带来的痛苦。这就是不给自己爱，而且你已经知道，这也是不给她爱。亲爱的，这都只是暂时的，不是永远的。我们不会永远有条件地爱，或者永远无条件地爱，我们一直在变化着：“我爱你”，“我不爱”，“我爱”，“我爱”，“我不爱”。当你不爱时，你可以确定，妨碍爱的，永远都不可能是你妻子，而是你自己。所以，坐下来，做“功课”，寻找真实的答案以及你天真可爱的自己。让你感到不快乐的，永远都不可能是你自身之外的某个情况或者某个人，而只可能是你对于那个情况或那个人的未经质疑的想法，绝无例外。

我需要他理解我

我需要我丈夫理解我。

“你需要他理解你”——这是真的吗？

是的。

那真是你需要的吗？你能百分之百地确定那对你最好吗？

嗯，从根本上来说……我想，不是。

有谁知道此刻什么对你最好？花儿会自己提前开放吗？那不可能，是不是？我们可以精心地照顾那花儿，给它们需要的水分和充足的阳光，但是花儿依然只会在它该开放的时候开放——分秒不差。亲爱的，当你相信“你需要他理解你”那个念头，而他不理解你时，你如何待他？

我真的会又气又恼，我会冷落他，我会在心里评判他。

是的。当你相信那个念头时，你不理解他！所以你就是一个在教什么是“不理解”的老师。如果没有“你需要他的理解”这个念头，你会怎样？

我会很开心地和他在一起。

是的，亲爱的。你会理解他，你会成为一个“理解”的榜样——正如你希望他成为的那样。在我追求某人的爱和认可，或者希望得到某人的欣赏时候，我怎么可能理解那个人呢？这不仅是对那个人的不仁慈，也是对我自己的不仁慈。我宁愿要自由，我宁愿只是和他在一起，接受他此刻的样子，看看在这份自由里会发生些什么。谁知道我会从中学到什么呢？谁会不珍爱那个能理解自己的人呢？

“我需要他理解我”——把它反过来。

我需要我理解他。

是的，你需要理解他的不理解。你只是在心里把他的生活还给他，而他将体会到你的这份接受。当他体会到这些时，他会返回到你内心深处那个流动着爱与甜蜜、完全没有任何分离感的空间。当你相信“我的丈夫应该理解我”，而事实是他不理解你时，这个念头成了不快乐的处方。你可以尽一切可能来让他理解你，但是到头来他还是只能理解他所理解的。

我的女朋友不应该离开我

我很悲伤，她可能会离开我。

“她不应该离开你”——你能确定这是真的吗？你能确定她和你分手不是对你最好？你能确定没有她你就不会有更好的生活？

不，我不可能确定，但是这很难想象。

当你相信“她不应该离开我”这个念头，而她想和你分手时，你有什么反应？

没有安全感，很痛苦。

被抛弃的感觉？当你认为她可能会离开你时，你有什么反应？当你感到不安全、痛苦时，你如何待她？

我对她纠缠不休，闷闷不乐，我时时都在监视她。我做的恰恰是会让她离开我的事情。

是的。你开始看到自己的天真了吗？如果我们知道如何改变的话，我们都会改变的。因为你不知道怎么做，所以你的小我就不停计划，但是这样没有用，它们都是你为自己设置的骗局，唯有诚实才有用。当你试图成为“她唯一的爱”时，你是如何与她一起生活的？你是否在不想笑的时候笑？你是否在想说“不”的时候说“好”？

我觉得没有东西可以给的时候我还在给。

是的，这是当你相信这个念头时的反应。你没有了自己的生活，你在争取她认可的努力中失去了自己。人们执着的并不是某个人，而是自己的信念。如果没有“她不应该离开你”这个念头，你会怎样？

我会平静很多，我不会有这么多的担心。

“我很悲伤，她可能会离开我”——把它反过来。

我很悲伤，我可能会离开我自己。

当你在心里撇开自己的事不管，去操心她的事，当你的头脑进入“她将抛弃我”这个故事时，你抛弃了自己。你和谁一起生活是谁的事？

我的事。

她和谁生活是谁的事？

她的事。

是的，亲爱的。认为你的爱人不应该离开你，就好像在说：“我要你和我生活在一起，即使这不是你想要的。我并不关心什么对你最好。顺便说一下，我爱你。”我觉得那并不像爱。如果没有你的爱人应该想和你在一起这个信念，你完全可以加入她离开你的计划。

那听起来很难。

这是真的吗？如果没有“她应该留下来”的念头，你会怎样？看看你是否真的能走到那里。

如果不卡在她应该留下来的想法上，我其实会感到轻松很多，我生活中会有更多呼吸的空间，我会对各种可能性开放。

如果看着她，心里没有“她应该留下来”这个念头，你会怎样？

我会看到，如果她快乐的话，我也会很快乐。她应该离开——如果这是她想要的，我会好的。

是的，亲爱的。你能再发现一个反转吗？

我很悲伤，我可能会离开她。当我认为她不应该离开我时，我的确在感情上离开了她。

当你认为，她只能有你认为她应该有的生活，而不应该有她自己的生活时，你离开了真正的她，而你和一个可怕的、任何时刻都可能和你分手的女人生活在一起。还有一个反转，你能发现它吗？

嗯……我很高兴她可能离开我？这也有可能是真的。

因为那样的话，你将有机会认识你自己，你不再把注意力放在她身上，而是放在你自己和你自己的思想上。你的思想，是造成你所有痛苦的原因。

到目前为止，一想到要独自一人，我就会感到忧伤和恐慌。

当我们探询了我们的思想，开始认识到真相，不管我们有没有伴侣，我们都永远不会再感到孤独。

要拥有一份良好的关系，只需其中一个人是头脑清晰的。

我需要你的爱——这是真的吗？第六章亲密关系工作坊我不可爱

别人要么可爱、慷慨，要么有趣，要么勇敢坚强。可我什么都不是，我一点都不可爱，这让我很不开心。

亲爱的，你想知道真相吗？

想。

“你不可爱”——这是真的吗？

我是这样认为的。从来没有人真正爱过我，连我的母亲都没有。在我很小的时候，她就从未抱过我，她总是对我大喊大叫，然后匆匆出门赶去工作。

你妈总是匆匆出门赶去工作，这说明她不爱你？这是真的吗？



也许她太累了，没有力气拥抱我们或者和我们多说话了，我能理解这点。她的确不得不靠自己养活我和我弟弟。

那不是爱吗？

可能是。

“我不可爱”——你能确定这是真的吗？

不，我不可能确定，但是我仍然这样觉得。

你当然会那样觉得，因为你深信那个念头。这就是为什么我们需要质疑念头。刚开始时，痛苦似乎是最大的动力，但是后来你也许会发现，你并不需要痛苦。当你相信了一个你甚至都不确定是否真实的念头时，你有什么反应？

我感到沉重，失去了所有的主动性。我很寂寞，渴望拥有那些我无法拥有的，似乎其他的一切都无关紧要。因此，我几乎什么都不做，除了待在家里，用看电视和吃东西来逃避我的念头，甚至在我不饿的时候。

如果没有“我不可爱”这个念头，你会怎样？

呃，我会轻松很多。我能看到自己走在街上，欣赏着落叶和阳光。我会觉得更加亲近那些我认识的人，我会对他们感兴趣，而不是对他们为什么不爱我感兴趣。也许我会自己去度假，让自己开心一下；也许我会邀请别人和我一起去，那也可能会很有意思。

把它反过来。

别人是不可爱的。是的，当我认为我不可爱时，我心里充满了悲伤和怨恨，我无法爱任何人。

你还能发现一个反转吗？

我是可爱的。

你能看到为什么这个说法更加真实吗？

这太难了，我真的很想看到这点，但是太难了。

找出三个真实的例子来说明你是可爱的。

嗯，这真的很难……好吧，这有一个。我有好看的笑容。

很好，亲爱的。这是个很棒的发现。

我是个好姐姐，弟弟需要我的时候我总是在那儿。

两个了，你还能再找到一个吗？

嗯，我想不起别的来了。

找一件你今天做的，你觉得可爱的事情。

哦，我喂了小松鼠。

嗯，你很有爱心。三个了。事实是，你是可爱的，不管你喜不喜欢这点。对此你什么也做不了。

她不应该如此痛苦

她不应该如此痛苦。

这是真的吗？

是的。我不喜欢看到她那么痛苦。

你能百分之百地确定那是真的吗？当我们有你的看法时，谁还需要上帝？

我猜我不能确定。

不，你不能，亲爱的。了解到这点，可能是你自由的开始，她的痛苦是她的事。当你认为她不应该那么痛苦，而你什么也做不了时，你有什么反应？

那让我感到十分痛苦。

是的，她的痛苦，又加上了你的痛苦，现在，我们有两个人都处于痛苦之中，而且对她毫无帮助。如果没有这个看法，你会怎样？

自由地在她身边支持她。

是的，这样对你会容易些。如果你没有因为她的痛苦而痛苦，你才更能够在她需要的时候帮助她，你才更能够全然地和她在一起。

我的父母应该爱我和欣赏我

父母应该爱和欣赏他们的儿子。

“父母应该爱和欣赏他们的儿子”——真是这样的吗？

是的，确定是真的！

说得真妙。你能百分之百地确定那是真的吗？

是的！

噢，那我们都应该把生活停下来，爱你、欣赏你？我不这样认为！那是个荒谬的想法，因为它在和现实对抗。我怎么知道父母不应该爱和欣赏他们的儿子呢？有的时候，他们并不那样做，难怪你那么愤怒。当你认为我们做父母的应该爱你、欣赏你、认可你，而我们不这样做时，你会如何反应？

一生都在痛苦中。

是的。这是个非常令人痛苦的念头，它是孩童时期折磨人的玩具，现在你可以把它放到一边了。真相会让你自由，如果你准备好去面对。如果你再也不会会有这个念头，如果你无法再想这个念头，如果不管你如何努力，它就是不回来了，你会怎样？

我会自由，我会心情非常平静。

“父母应该爱并欣赏他们的儿子”——你能百分之百地确定这是真的吗？深入你的内心去倾听答案。

我心里有个非常强烈的声音在说，就是这样。

当然有那样的声音。你一刻不停地喂养它，就好像它是那个“饼干怪兽”“饼干怪兽”是“芝麻街”里的一个木偶角色，它最出名的就是贪婪的胃口，以及它“我要吃饼干！”那句台词。一样。你一直把它传递给你的妻子、子女、任何一个和你一起消磨时光的人，你一直在努力地让我们同意你的说法，你希望我们欣赏你，看到你是多么的不幸。最后，我们听烦了，所以这正好证明了你对父母的看法，自始至终，通过全世界和你的整个人生！所以回到你的内在，因为只有你自己的真相才能让你自由，而不是我们的真相。所有的回答都没有对错，在你认识到自己的真相之前，你将继续相信你的看法：一天到晚都很开心和自由是件可怕的事；如果你很开心的话，你如何和我们连接、如何操控我们、如何继续做受害者呢？你以为，如果你放弃了那个信念，你将失去你整个人生，你甚至都不知道该怎么活了。“父母应该爱并欣赏他们的儿子”——你能百分之百地确定这是真的吗？他们曾经爱过你、欣赏过你吗？按照你的说法，他们从来没有。所以，你怎么知道他们不应该爱你、欣赏你呢？因为他们没有，那才是现实存在！

哦，可以这么简单吗？

我想，你刚才已经得出了答案。“父母应该爱并欣赏他们的儿子”——把它反过来。

我应该爱并欣赏我自己。

正是。亲爱的，除了你之外没有别人，因为根据你的说法，你的父母既不爱你也不欣赏你，剩下的只有你了。

我应该是他唯一的爱人

我很生我丈夫的气，因为他没有和别的女人断绝关系，选择我做他唯一的爱人。

“如果他和她们断绝了关系，你会过得好很多。”——这是真的吗？

嗯，我当然会过得好些，在我看来这很明显。

你能百分之百地确定会变得好些？

不能。

当你相信“他应该和其他女人断绝关系”这个念头的时候，你有什么反应？

我试图贬低她们，我试图说服他遵守一夫一妻制。我一直都很嫉妒，我时时刻刻都在想那些女人，想他和她们在一起的情景。我不断地把自己和她们做比较：我比这个女人漂亮吗？我比那个女人聪明吗？

这样活着真的很痛苦，亲爱的。试图操控你爱的男人，把你的时间花在策划如何除去他爱的人上面，或者想知道你是否和她们一样出色，是很痛苦的。他和谁睡觉是谁的事？

我恨这个问题。

你恨这个问题，是因为你正拼命地抓住你的痛苦不放，你在坚持你的想法：“我是对的，他是错的。我是好人，他是坏人。”你是宁愿要正确还是要自由呢？

我宁愿要自由，我真的宁愿要自由，我已经受够这些痛苦了。

那么，他和谁睡觉是谁的事？

他的事，我知道这点。那是他的事情，不是我的。

你和谁睡觉是谁的事？

我的事。

“他应该只和你睡觉”——真是这样的吗？真实的情况是什么？——他不仅仅只和你睡觉，他也和其他的女人睡觉，这就是这件事的真实情况。它并没有和我们的道德观保持一致，它也没有和社会教我们的那些保持一致，它就是它。在他不仅仅只和你睡觉时，说他应该只和你睡觉，是一个彻头彻尾的谎言。当你相信“他不应该和其他女人睡觉”这个念头时，你的内心有什么感受？

我恨他。

恨他的感觉如何？

糟糕极了，我只想去死。

当你相信“他应该忠实于你”那个念头时，你如何待他？

我对他大发脾气。我不理睬他，我关闭我的心。

这样做是不是很难受？

感觉糟极了。

你体验到痛苦和孤独，是因为你在心里操心他的事，所以没有人留在这里和你在一起，你当然会感到孤独！她在那里和他在一起，你在那里和他在一起，大家都在那里和他在一起，没人在这里和你在一起。你认为他应该和你在一起，可是甚至连你自己都做不到。他离开了你，你离开了你，二者有什么不同吗？活在当下的方法是去质疑你的念头。“他不应该和其他女人睡觉”——这是真的吗？“如果他和我而不是和她在一起，我的日子会好过很多”——你能百分之百地确定这是真的吗？不是他造成了你的痛苦，而是你造成了你的痛苦。你相信了一个谎言，这就是你痛苦的原因。你能发现一个理由，让你放下“他应该只和我睡觉”这个和现实对抗的念头吗？

可以，我讨厌痛苦。

看来，我们来自同一所学校。请不要试图放下那个念头，没人能够放下念头，我们只是在了解一个放下的理由。你能看到一个不会令人痛苦的、相信那个念头的理由吗？

不能。

没有那个念头你会怎样？

我不会那么恨他，也许我不会有这么深的被他背叛的感觉。我不知道我是否还能对他开放我的心，但至少我对他会多些谅解。

亲爱的，开放的头脑就是开放的心。如果你不相信你那些关于他的念头，谁知道你会有什么样的感觉，或者你会如何对待他？在他面前，如果你不相信“他应该和他的那些女人断绝关系”这个念头，你会怎样？闭上你的眼睛，想象他和她们在一起的画面，看着他的脸，心里没有任何他应该选择你的想法。你能看到他吗？

能。他很英俊，他看上去很开心。

那就是无条件的爱，那是真正的你。现在把它反过来。

我很生我的气，因为我没有把我作为我唯一的爱。我满脑子时刻都是那些女

人。

再做一个反转。

我很生我的气，因为我选择他作为我唯一的爱。这听起来很有道理。

是的。如果你想要一夫一妻制，你可以对他说，“亲爱的，我爱你现在的样子，我很高兴你想要十个女人，我希望你拥有你想要的。但是现在我必须离开你，因为我是一个相信一夫一妻制的人，我想找个和我一样的伴侣。”这才是选择他作为你唯一的爱——那个你爱的、没有被你改变过的人，只是你不再和他生活在一起。但不管你是和他在一起还是离开他，你再也不必关闭你的心。然后你可能会注意到，当他和你在一起时，你只需要他做他自己时，那个在你面前的人，正是你唯一的爱。无条件的爱不需要固定形式。

我的情人应该和我做爱

我要她和我做爱。当她不愿意时，我就觉得她不爱我。

你想从做爱中得到什么呢？

性高潮和连接感。

嗯，让我们一次看一个。“你要她给你性高潮”——这是真的吗？

是的。

你想在性高潮中体验极乐的感觉，你让她为你的极乐负责，这样你就可以不用负责任了。“你要她给你性高潮”——这是真的吗？

也许不是，如果从这个角度来看的话。

现实点儿是件好事，一心想要性高潮反而妨碍你去得到它。当你该有性高潮时，你会有的。如果你想要的真的只是性高潮的话，你会自慰。我知道对你来说这是不一样的。是你的头脑想要性高潮，还要她在其中扮演她的角色。但是如果沒有这个念头，期望在哪里？需要在哪里？只有你在那里，完全地被满足，不管它看起来是否像性行为。你还想从做爱中得到的一样东西是什么呢？

连接。我想和她有连接。

对于人格而言，爱只代表一致。如果我和你意见一致，你就爱我；但是，只要我不赞同你，只要我质疑你神圣的信念，我马上就成为了你的敌人，你立刻在你的心里和我离了婚。接着，你开始寻找为什么你是正确的理由，你的注意力一直放在你的身外。当你把注意力放在身外时，你的问题是由他人引起，而不是由于

你依恋此刻你相信的那个故事，你成了你自己的受害者，而且这情况看起来十分无望。

我需要你的爱——这是真的吗？你不可能和她连接在一起！你这样想是因为你们看起来有两个分离的身体，所以你认为，你们有两颗分离的心。如果没有那些将我们彼此分离的焦虑的念头，整个世界只有一颗心，它无处不在。身体不可能连接在一起，你只能和你自己的心连接，而它包含着她，还有我们所有的人。连接只能发生在你的内在，你不可能从外在和她连接。尝试那样做完全没有必要，因为你们已经连接在一起了。你只能和你自己连接，并由此看到，这样是如何让你和她连接在一起的。现在把你这句话反过来。

我要我给我自己性高潮。

那是唯一的可能。

我想和我自己有连接。

事情最终还是归结到你和你自己的关系上。只要你认为你没有得到足够的性爱，如果她不和你做爱，你就会切断你们之间的连接。我们喜欢做爱的一个原因是，当我们完全投入其中时，我们“离开了我们的头脑”——我们进入了念头与念头之间的空间。但如果我们利用性爱是因为我们没有任何其它摆脱那些痛苦的念头的方法，不知道如何和我们的伴侣连接的话，最后，即使正在做着爱，我们也摆脱不了那些痛苦的念头。要不了多久，我们会看着时钟想，“什么时候他才能完事儿呀？”这时，就连最美好的性爱也将变得不再那么美好。最终，所有的创可贴都不再奏效，痛苦的念头从创口中慢慢渗出。只有真相才能让我们自由，只有真相才能终止痛苦，只有在真相里，我们才有可能真正地亲密。下次，当你因为她不肯和你做爱而难受时，质疑你的念头。也许你会发现爱，而不是性的满足。

没有我的男朋友，我什么都不是

没有我的男朋友，我什么都不是。

当你相信“没有他，你就生活不下去，没有他就没有你”这个念头时，你如何反应？

我觉得为了拥有他，我什么都愿意做，我愿意做一切。

不，不要拥有他——那是不可能的，你如何“拥有”一个人？他不是你的问

题，有他或者没有他，从来都不是问题的所在。你认为，没有他就没有你，你尽自己的一切可能让这个信念成真。你在为你的生命而战斗，但你把这说成是为了他而战。这就是为什么人们要拿枪对准他们的爱人。“如果我活不下去，他也别想活下去，还有她。”他们认为他们的谋杀是正义的，因为他们认为，没有他们的爱人，他们就没有生命。“他让我活不下去，所以我也要让他活不下去，这才公平。”这就是创造地狱的思维方式。“没有他，我什么都不是”——如果你不相信那个念头，你会怎样？那很可怕，因为那意味着你的一生都错了。欢迎你来到天堂。去天堂的路开始于谦虚。“我错了，我糊涂了。”“没有他，你就活不下去”——这是真的吗？

不，我只是害怕发现。

你用他做借口，这样你就不必面对你自己的恐惧了。“我要把我的注意力全部放在他身上，尽一切可能地抓住他，无论要付出什么样的代价。”把它反过来。“和他在一起，我没有自己的生活，我什么都不是。”你过得就是这样的生活。如果你认为没有他，你就什么都不是，你不得不认为，即使和他在一起，你也什么都不是。你假装是他忠心耿耿的仆人，但是心里并不喜欢这样。

还把这一切强加在他的生活上。

一直都是。这不是爱。

我不想对他那样。

嗯，亲爱的。把这句话也反过来。

我不想对我那样。

是的。当你这样对自己时，你也这样对他，然后这些又回到你身上，因为你怎么对待他，你就怎么对待自己。如果你不喜欢你自己，他为什么要喜欢你？如果你都不想和自己在一起，你又怎能期待他想要和你在一起呢？如果你认为你什么都不是，这就是你所带给我们的，而我们把“你什么都不是”又反映给你。这就是你的故事。

我爸爸不应该如此被动

我不喜欢我爸爸总是很被动，每次我妈问他晚饭想吃点什么时，他都说：“什么都行。”或者“我不知道，你决定。”我很讨厌他这么说。

听起来他像是个圣人。



谁听起来像个圣人？

你爸爸。他让她来决定，那听上去非常甜蜜、大度。

但是我妈妈对他不说出自己喜欢什么而感到非常失望。

那是因为她认为他应该有特别喜欢吃的东西，而他很可能对她说的是实话。如果我是你妈妈，我会相信他的，我会每天都做我最喜欢的食物。如果他不喜欢，他会告诉我，那样的话，我就知道他不喜欢什么了，同时，我会很喜欢进餐时间，我也会非常喜欢那个和我一起生活的人。看看他给她的选择，也许因为她有自己偏爱的食物，所以她认为他也应该有；而你认为，他应该随便说点什么。你有没有对自己说，“我可以随便说些什么来让她高兴”？

只有你，才能把你自己踢出天堂。如果你是亚当，去寻找夏娃来让你完整，你就把自己踢出了天堂。你原本可以只是活出你的本性——那就是爱你自己，因而爱她，没有分离。但是如果你想从她那里得到些什么，如果你认为你需要她的爱或认可，你就会痛苦。只有一种能够用你来让我完整的方法，那就是：评判你，质疑我的评判，然后把它反过来。

我需要你的爱——这是真的吗？嗯，我的确会随便说些什么，而那确实会让她高兴。

很好，亲爱的，如果你的那些选择真的是你喜欢的话。你有没有出卖自己呢？你父亲没有，他真的没有什么特别喜欢的食物，我相信他。

哇噢，我认识到了，我出卖了自己，而他没有。我满足了她的愿望。

这很可爱，但是它发自内心吗？这样做对你来说诚实吗？

我那样做是为了让她开心，我千方百计地让她高兴。

我明白，亲爱的。你想从她那里得到些什么呢？你那样做也有可能是出自你的真心——这是为什么我问你这个问题的原因。你想得到些什么？亲爱的，让我们往这个方向来考虑一下：你能确定他给你妈妈的不是他明确的回答吗？“你决定吧，我没什么偏好。”那听上去很明确。

嗯，经你这么一说，那的确很明确。

“你爸爸应该给你妈妈她想要的”——这是真的吗？你能够知道那对他最好？或对她最好？

可是随便说点什么来摆脱她的纠缠，并不需要花很多时间啊。

真有意思。“如果他能随便说点什么来让她高兴，他们两个都会更好”——你能百分之百地确定那是真的吗？

如果不用我来做这件事，我会好很多。

当你相信“他应该为了你而改变”那念头时，你有什么反应？你是不是证明了自己是对的？你是你们两个中的那个好人？你是你爸爸应该成为的榜样？你还从中得到些什么？

我得到他的嫉妒和愤怒。

取悦她、保持正确、去做你爸爸应该做的事，从这些中你还得到了什么？上面得到的那些还不够吗？

不够。但是我和她的关系很好，而且我父亲也没有离开家。

我们可以说这个家庭还在一起，但内心里我们并不总是那样感觉。有时，我们感觉到家人之间的隔阂很深。

我爸爸嫉妒心很强，爱发脾气，常常骂我。

把它反过来。

我嫉妒心很强，爱发脾气，常常骂我爸爸。

是那样吗？这样生活，尤其是在心里这样生活的感觉如何？

很糟糕。

“他应该像我一样地屈从于她，他应该像我一样地为她牺牲他的快乐。”亲爱的，那是困惑，而困惑是这世间唯一的痛苦。当你质疑了你的思想，并获得了一些清晰，你将开始看到他，并欣赏他真实的样子。他没有做任何你做的那些事，但是你妈妈仍然和他在一起，她并没有离开他。也许在他们之间，有某种你不理解的非常甜蜜的默契，谁知道呢？

我想得到很多很多的认可

我想要得到很多很多的认可。

这是真的吗？那真是你想要的吗？

嗯，能得到认可，感觉会很好。

一点希望都没有！我们才没有时间去认可你呢，我们正忙着希望得到你的认可。再说，就算你得到了我们的认可，它对你来说又有什么用呢？

我不知道。

当你一刻不停地追求我们的认可时,你感觉如何?追求认可是不是你最重要的事业?

是的,感觉不是很舒服。

认为人们应该去做他们没有做的事情,或者认为他们应该成为另外一种样子的人,就好像在说那边的那棵树应该是天空一样。我调查了这个念头,并且找到了自由。

我需要你的爱——这是真的吗?当你想要得到我们的认可,但是我们不给你时,你会如何对待我们?你在我们身上做了很大的投资,你为得到我们的认可而牺牲了你的生活,当我们不给你认可时,你会如何对待我们?

不太好。

“我们应该给你我们的认可”——把它反过来。

我应该给我自己我的认可。

是的,因为只剩下你能给你自己认可了!如果我们想从你那里得到些什么,而你把那些给了我们,我们认可你;如果你不把那些给我们,我们就不认可你。这很简单,我们和你是一样的。亲爱的,让我们看看这个反转:“我应该给我自己我的认可。”现在举三个你认可自己的事例,随便什么都可以,只要是真实的。

好吧,让我想想。当我借钱给别人时,我知道,如果他们不能马上还给我或者完全不还,我不会心怀怨恨的。第二,我很准时,我不喜欢迟到。还有一个,是吗?我是个很好的朋友。

很好,亲爱的。你原先的那句,似乎并不像这个反转一样适合你。你还能再发现一个反转吗?

我不需要他们的认可。

我可以告诉你的是,我拥有人们认可的时候,就是我需要它的时候。我怎么知道我需要他们的认可呢?我拥有它;我怎么知道我不需要他们的认可呢?我没有他们的认可。在任何情况下,他们的认可都和我没有关系,他们认可的是他们的那些关于我的故事。关键是:我自己是否认可我的生活方式。当我质疑我的念头时,我喜欢这个和我生活在一起的头脑,它不但不打扰我,它也不打扰你,我感到非常平静,我很喜欢。

我不需要他们的认可。

“如果你不寻求他人的认可，你就绝不可能得到认可”——你能确定这是真的吗？这只不过是时候你把自己当成了上帝，好像事情需要你才能发生。我注意到不管有没有我，事情照样发生；人们认可我或者不认可我，这跟我完全无关。这真的是个好消息，因为它让我为我自己的快乐负责，它让我尽可能仁慈和智慧地生活之外，我无需操心别的任何事情。如果你没有注意到这点，也不觉得感恩，我理解。我需要处理的只是我自己，而这已经够我忙一辈子的了。

我需要你的爱——这是真的吗？第六章亲密关系工作坊我父亲对我很不好

我很难过，因为我父亲对我很不好，他时刻都在贬低我。他应该爱我和欣赏我的。我要他爱我，和我说说他自己以及他的痛苦。我再也不想体验不被爱和认可的感觉了。

“他时刻都在贬低你”——这是真的吗？

是的，那让我很痛苦。

他真的时刻都在贬低你吗？每时每刻？

嗯，不是每时每刻。

你能发现一个他没有贬低你的时刻吗？

你是说在他吃早餐或读报纸时吗？

是的，那是个开始。你能发现一个他对你好的时刻吗？

几乎没有。

你能发现一次这样的时刻吗？

嗯，他带我去过一次动物园，那次我玩得很开心。

那么，“他时刻都在贬低你”——这是真的吗？

几乎是每时每刻。至少，大部分的时间都是那样。

仅仅回答一个简单的“是”或“不是”。除了真相，没有什么能让头脑满足，它必须知道什么是真的，否则，它将穷尽一生来证明它的想法，它永远也无法得到安宁。“他时刻都在贬低我”——这是真的吗？

不。

当你认为他时刻都在贬低你时，你如何反应？

伤心、怨恨，觉得自己被剥夺了童年的快乐。有时，我对他十分愤怒。

没有那个念头你会怎样？

会轻松一点，没有那么多的怨恨。也许，我会记起另一些像那天在动物园里那样的时刻。

“他时刻都在贬低你”——把它反过来。

他没有时刻贬低我。

那是不是更真实些？

是的。

我们就像小孩子一样，亲爱的，我们对自己的念头深信不疑。你还能发现一个反转吗？

我时刻都在贬低自己。这是真的，我对自己非常严厉。

是的，亲爱的，我们只是有些迷惑。“做父亲的应该欣赏他们的女儿”——这是真的吗？是在哪个星球上？有些父亲完全沉浸在对一个并不存在的未来的恐惧中，根本没有注意到自己面前的女儿；他们是如此担忧他们宝贝女儿的幸福，以至于没有真正看到他们的女儿。

我真的认为，他应该欣赏我的。

那么，实际情况是什么呢？他欣赏吗？

不。

亲爱的，那么按你的观点来看，这就是实情——有时他不欣赏你。你能百分之百地确定他应该欣赏你吗？你能确定这对你是最好的结果吗？

不，我不能确定。

“他应该欣赏我的”——对这个念头你有什么反应？

我觉得一点儿力量都没有，我甚至抬不起脚来。有时，我的感觉就是这么糟。

没有这个念头你会怎样？

我想我会感觉好很多。我会感觉轻松些，不会感到这么沉重和失望。

“他应该欣赏我”——把它反过来。

我应该欣赏我。这的确是真的。

你还能找到一个反转吗？

我应该欣赏他。但是我怎么能做到？我只是一个想得到他的爱的小女孩。

我们只是看看各种可能性，亲爱的。小女孩们并不做“功课”。你还能发现一个反转吗？

嗯。

“他不应该……”

他不应该欣赏我？

亲爱的，举三个例子，说明你的生活因为他不欣赏你而变得更好。

三个例子？让我想想。嗯，一，我变得非常独立。二，我学会意识到他人的存在，并感激自己的生命中有他们。不过，对我父亲我还没有做到这点。三，我花了更多的时间和我母亲在一起，这让我和我母亲的关系非常好。

你父亲对你说了些怎样贬低你的话呢？

噢，类似“你碍我的事儿了。”“你做得不够好。”这类的话，每时每刻都在说。哦，对不起，是很多时候。

你有没有过相同的体验呢？

你的意思是？

把它反过来，听听看如何。“他碍我的事儿了”——这听上去真实吗？

真实。当有关他的念头妨碍我继续生活时，我是这样觉得。

还有没有其它也许更加真实的反转？

当我认为他妨碍了我时，我妨碍了我自己。当我仍然在追求他的爱时，我妨碍了我自己。这真的非常真实。

“你做得不够好”那句呢？你会如何把它反过来？

他做得不够好，他不是个称职的父亲。

对你而言，亲爱的。如果是我，我会在晚些时候质疑这个说法。

我认识到我在评判他。

让我们看你的下一句。

我要我父亲爱我，和我说说他自己。

把它反过来。

我要我爱我自己，和我说说我自己。

这不是他的任务。在你看来，这也似乎不是他的兴趣。

实际上，他已经去世一段时间了。

真的吗？今天他好像还非常鲜活的在这里呢。让我们回到你还是一个小女孩的时候，可以吗？“他应该放下他手上的事，和你说说他自己”，你问过他吗？

没有。

“做父亲的应该读懂人心”——这是真的吗？亲爱的，我从你这里听到的是，他根本不可能知道你竟然想了解他，或者对他的生活感兴趣。小女孩不知道如何去问。

是这样。

我们正在学习如何表达自己的愿望，你的生活有可能因此而彻底改变。因此，这个“功课”非常珍贵。既然那个小女孩想要她父亲和她说说他自己的生活，她就是那个教你只是开口要求“和我说说你自己”的老师。让我们开始吧。当你相信“他应该和我说说他的生活”这念头，可是你没有问，他也没有说时，你有什么反应？让我们来调查一下。

我一直在评判他，认为他真的错了。

当你相信这个念头时，你是怎么生活的？

嗯，我基本上把他从我的生活中剪掉了。他真的无法走近我，因为我在心里已经认定他不会。

在他去世之前的那些岁月里，没有父亲的感觉如何？

隔绝的，冷冰冰的。

那描述了很多人对死亡的看法。你能找到一个放下“我要他和我说说他的生活”这个念头的理由吗？

能。因为它给我带来的除了痛苦还是痛苦。

没有那个念头你会怎样？

我会充满活力，活在当下，一刻接着一刻；一次又一次地只是说出我的愿望。

“我要他和我说说他的生活”——把它反过来。

我要我和自己说说我的生活。

这正是你此刻在做的。我们正在探询你的内在生活，探询你和你父亲在一起时的成长岁月，以及你是如何抛弃他的。他没有抛弃你，是你抛弃了他。你根本没有让他知道你的愿望。

是的。

你可以从此刻开始。让我们看下一句。

我父亲不应该对我不好，他应该和我谈谈他的痛苦。

这是真的吗？

不，现在我不这样认为了。我认识到，他应该用他对我的方式来对我，因为他只能这样。如果他没有告诉过我他的痛苦，他就不应该告诉我。

把它反过来。

我不应该对他不好，我应该和自己谈谈他的痛苦。是的，这虽然听起来很不舒服，但是却很真实。我认识到自己是如何对待他的了，难怪他觉得和我不亲近。当他不赞同我或者没有给我我想要的东西时，我就给他脸色看，对他不理不睬。我曾经在他脸上看到过痛苦的表情，那时我大概只有十岁，但我是那么地冷酷，一副什么都知道的样子。难怪他不想和我谈他的痛苦。

你还能再找到一个反转吗？

我不应该对自己不好，我应该和自己谈谈我的痛苦。

这是不是同样真实或更加真实？

更加真实。我能够看到我让自己失去了父亲，给自己带来了多大的痛苦；我甚至以看待他的方式看待其他男人。现在我感觉糟糕极了。这个功课我们还要做多久？

亲爱的，不会很久。现在你正在把事情搞清楚。对自己温柔些，继续。

但我是那么自私！

你只是一个相信了你所相信的小女孩，我们都按照我们所相信的而生活。念头在被质疑之前，有可能十分令人痛苦，但是你现在正在质疑它们。

嗯。

我们正在做的是：看一下你在其中的角色是什么，那里才是创造、发现、清除痛苦的地方。

嗯。

让我们看下一句。

我需要我父亲爱我。

“你的父亲不爱你”——这是真的吗？你父亲一直都不曾爱过你吗？

不，现在我能够看到，过去我过得还行，其实我过得很不错，他是爱我的。

当你相信“我父亲不爱我”这个念头时，你有什么反应？当你还是个小女孩时，你有什么反应？



我让我觉得自己很渺小，完全没有意识到我心里有那么多的爱，我也无法看到他对我的爱。真让人不敢相信，今天我好像是第一次看到。

如果在你的成长过程中，没有“我父亲不爱我”这个念头，你会怎样？

我只是做我自己，我真的会很自由，爱他会容易很多。

也许，你也不会带着想要操控他的爱的动机去碍他的事儿了。让我们把它反过来。

我不爱我自己。是的，这的确真实很多。

你还能发现另一个反转吗？

我父亲的确爱我。是的，现在我认识到了。这让我想哭，是因为高兴。

亲爱的，这是你回家以后可以做的事情：让自己闭着眼睛坐着，在心里看着他；看着他是怎么爱你的，从你最早的他爱你的记忆，一直到你最后一次见到他时，让所有那些你能回忆起的过去浮现；放下你的故事、敞开你的心去看着他。连续这样做几天。看着他时，写下任何让你感到不舒服的想法，让你父亲回到你的心里。如果你体会到任何和他有关的痛苦、困惑或者不舒服，调查你的想法，问一问四个问题，把它反过来，让自己拥有快乐的生活。如果你彻底地去做这些，每次有关他的念头出现时，都好像是一次甜蜜的拜访。你开始意识到，你全心全意地爱着你父亲，只是作为一个孩子你不知道如何表达。当我们相信我们对自己父亲的看法时，我们都是小孩。你父亲没有按照你希望的那样爱你，但是这并不代表他不爱你。你怎样才能爱你，你怎样才能做你自己的父亲——这就是你此刻在学习的。永远都是开始。

我的前妻应该原谅我

我很难过，分开十年了，她仍然不愿意原谅我。

你是否原谅是谁的事？

我的事。

她是否原谅是谁的事？

不是我的事。

我很高兴你注意到了，亲爱的。她原谅谁是她的事。把它反过来。

分开十年了，我仍然不愿意原谅自己。

这是不是同样真实？

是的。

还有一个反转，你能发现它吗？

分开十年了，我仍然不愿意原谅她。

说说你对她的不原谅。

我不知道从何开始。

那么，她应该原谅你？当你知道如何开始，当你原谅了她，你再去和她谈宽恕。看看当你想要他人的理解时，你是如何生活的。那样的生活非常痛苦，理解你是你的工作，你是那个应该理解你的人。让我们看你的下一句。

我要她开放自己，愿意和我谈谈。

她的开放或者她想和谁说话是谁的事？

她的。

你认识到了吗？分开十年了，你仍然想要控制她的想法、她的时间、她的悲伤、她这个人的存在；你想要控制她有多开放，想要控制她和谁说话，你甚至想要控制她的宽恕，这是没有希望的。如果没有这个念头你会怎样？诚实、真实地活着，不为宽恕或者爱而爬着走，只是做一个诚实、有爱心的男人，一个尊重此刻的她的男人——无论她是什么样的。让我们看下一句。

我要她别再来打扰我。

她不去打扰谁是谁的事？当你对她的要求说“好”时，你想换取什么，你在收买什么？你希望她原谅你，对你儿子说你的好话。你诚实地告诉她这些了吗？你有没有说，“让我们说好了：如果你对儿子说我的好话，我就给你钱。我给你钱，但是作为报答你要假装原谅我”？

没有。

那么下次你和她说话时，也许你想要告诉她这些。这就是正直。如果她说，“不，我不愿意。”你可以感谢她的正直，让她知道，她是你的老师，她不可以被收买是多么好的品质。最终，也许你会注意到，宽恕是自动的，一旦你理解了那些令你烦恼的念头，宽恕就会自然发生。你会认识到，你的痛苦从来就不是她的错，如果她不能认识到这点，她就不能真正地原谅你，而那和你没有任何关系。

如果说实话，我就会失去我的女友

我曾经告诉我女朋友，我对另一个人感兴趣，她听了之后威胁我说要离开我。现在我想我的诚实有可能断送我的亲密关系，留下我独自一人。我担心，对她说实话会让我失去她。

如果你担心你会失去她，或者担心你得不到你想要的东西，那你一定会有问题。当你相信“如果你说实话，你将失去她”这念头时，你有什么反应？

害怕。我不告诉她也不想告诉她我真正的想法，我对她说谎，那让我感觉很不好，让我感到分离和孤独。我告诉自己我是个失败的人，我退缩在自己的世界里，因为没有把这件事做好而痛责自己。

没有“如果你说实话，你将失去她”这个想法，你会怎样？

自在。也许会对自己更加诚实，也许会对我女朋友更加诚实。

当你不害怕失去什么时，诚实是非常容易的。实际上，诚实是最简单的事情，它比任何你认为有可能从你之外得到的东西，更能满足你。你变成了一个热爱事物本来面目的人。你不再寻找完美的关系，而你总会发现完美的关系。我们想要的，就在我们的眼前。把它反过来。

如果我说谎，我将失去她；如果我说谎，我将失去我自己。这对我的确更加真实，说谎对我自己和对她的伤害更大。如果我说实话，我并不会失去什么。我曾有过说了实话之后什么也没有失去的经历。事实上，我注意到说实话通常让我得到更多。

那也百分之百是我的经验。让我们看你的下一句。

我想说不会让别人难受、失望或生气的实话。有时候，我不诚实是因为我认为说实话是不友善的。

“说出你的真实，会让他人难受或失望”——这是真的吗？

好像是这样。

如果我确信说出我的真实会伤害别人，我不会说的；我会停下来，不会让自己碰触那些可能会伤害你的想法，因为那会让我难受，这些是我自己的底线。我不可能确定那会让你难受，我不说，是为了不让我自己难受。我并不介意别人对我的话会怎么想，我停下来是为了我自己的感受，我为我自己的天堂或地狱负责。但是如果你直截了当地问我真相，我会告诉你的。如果你要求的话，我想让你知

道我所看到的一切，而你对我的回答的理解，决定它是让你难受，还是对你有所帮助。因此，在给予和接受中，每个人都在为自己负责。即使我说的是最亲切的话，但还是有人会觉得被伤害。伤害他们的，是他们对我的话的理解，除此之外，没有别的可能。如果我直截了当地问你一个问题，但是你拐弯抹角地，认为你说实话会让我难受，那你既不尊重你自己，也没有尊重我。不诚实地回答，会让你感到不完整，既然我是直接问你的，那一定意味着我能够承受。你能确定你的话能够伤害到他人或让他人失望吗？

不，我不能。

当你相信那个念头时，你有什么反应？

我变得非常矛盾，感到进退两难。

如果没有那个念头你会怎样？

我会很放松，自由诚实地做人，自由地做我自己，依照自己的内心生活。

把它反过来。

我想说出不会让我难受、失望或生气的实话。这感觉真好。

让我们看你的下一句。

有时，诚实是令人担心和害怕的。

把它反过来。

诚实并不会令人担心和害怕。我明白了，我怕的其实不是诚实，我是担心我有可能失去的那些。

是的，亲爱的。现在你已经认识到，失永远都是得。这很好！下一个念头是什么？

诚实妨碍我得到我想要的。不，那不是真的。谎言妨碍我得到我想要的。

这就是为什么我喜欢我们的真实愿望的原因——它是如此让人惊喜，诚实就是更贴近你本性地活着。我怎么知道诚实是你的本性呢？因为当你不诚实的时候，你会痛苦。痛苦是个机会，它让你去注意那个让你紧张的念头，去质疑它，并把它反过来。这就是所有的痛苦起到的作用，清醒的头脑不会痛苦——永远不会。

我丈夫应该回到我们的家

我丈夫应该回到我们的家。

你能百分之百地确定这是真的吗？

我非常渴望他回来。

你能百分之百地确定他应该回来是真的吗？

我们如何爱自己呢？一种方式是，不在我们自身之外追求认可——那是我的经验。不在自身以外追求认可，让我看到，我已经拥有它。我不要别人认可我，我要人们认可他们想认可的。如果我追求你的认可，那会让我感到不舒服。通过“功课”我可以看到，你认可的东西就是我要的。那就是爱——它不会改变任何事。

我需要你的爱——这是真的吗？第六章亲密关系工作坊不，我不能。

质疑仅仅是用来处理实际情况的。真实的情况是他没有回来，所以在他回来之前，他不应该回来。当你相信他应该回来这个念头时，你是在和真实的情况对抗，而当你这么做的时候，你必输无疑，并且每次都会输。那就好像要教一只猫学狗叫一样，你在说，“我要用我的一生，来教那只猫学狗叫。”你可以一次又一次地教它，十年过去了，那只猫还是望着你在叫：“喵”。有一些比你丈夫回家更让你快乐的事情，但是你的信念让你无法意识到它们的存在。你能发现那是什么吗？当你相信“我的丈夫应该回到我们的家庭中来”那个念头时，你有什么反应？

我很难受，我感到愤怒、沮丧和怨恨。

当你认为你丈夫应该回来，但是他不回来，而你感到十分难受和怨恨时，你如何和他说话？你如何对你的小孩说起他？

我的态度不是很好。

具体些。闭上你的眼睛，你看到的自己是什么样的？

我看到我在批评他，我在对他吼叫，我说了很多充满怨恨的话；我对他非常冷淡和疏远，故意说些我知道会伤害他的尖酸刻薄的话。我和孩子说起他时，我诋毁他，我想让他们知道他是错的，想让他们把他看做是个冷酷无情、不忠实的人，我想要他们恨他，和我站在一起。

如果没有你丈夫应该回来这念头，你会怎样？

我会从所有这些痛苦中解脱出来。

“我丈夫应该回到我们的家庭中来”——把它反过来。

我应该回到我们的家庭中来。是的，我的小孩也许比起想念他会更想念我——

—即使我在家里。我也想念他们，我们本来可以非常开心地在一起的。

你还能发现一个反转吗？

我应该回归我自己。

体会一下，这就是疗愈。

是的，那感觉就好像是我离开了很久，家中一直无人，现在我打开门，回到了家中。我可以是个快乐的女人，一个快乐的离了婚的女人。

你还能发现一个反转吗？

我应该回到他身边。

你能认识到这点吗？

能。

没有人能让你不再爱他，你是那个唯一能这样做的人。你相信的那些故事，让你无法感受到你内心深处对你丈夫和小孩深深的爱，所以你假装不希望他快乐。我可以闭上眼睛，想象我丈夫在一个爱他的女人的怀里，如果那是他想要的，那也是我的愿望；我还能看到，没有了他，我的生活依然会是那么充实。我的生命，一直都充满了爱，每个人的生命都如此。从来没有人缺乏爱，也从来没有人爱的太多。当我们发现自己自然地活出那些反转时，我们就知道“功课”已经活在我们的心里了。“我才应该回到我们的家庭中来，我应该回归我自己，我应该回到他身边。”回家后，给你丈夫打个电话吧，告诉他：“我爱你，我很高兴你现在和她在一起，这是我深入探索了自己内心后的发现。我被自己对你的这份爱深深感动了。”你对你丈夫的那些看法，只不过是一个不让你意识到你就是爱本身的企图。

我的灵性导师让我失望

我对那个曾经是我灵性导师的女人非常愤怒，因为她教导我抛弃世界和我的家庭，为得到上帝的恩典潜心修行，但是在我把我所有的钱和我的一生都献给了她之后，在我需要帮助时，她并没有帮助我。

没有什么能让你失去你所爱的人。唯一能让你失去你丈夫的，是你相信的那些念头，你就是这样和他分离的，婚姻就是这样结束的。你丈夫和你原本是一个整体，直到你相信了那些念头：他看上去不应该这样；他应该给你那些但是却并没有给；他不应该是他现在的这个样子。”你就是这样和他离婚的，就在你相信这

些念头的那个当下，你失去了你的婚姻。

我需要你的爱——这是真的吗？“她没有帮助你”——这是真的吗？

很多时候，她都没有帮助我；有些时候，我承认：“是的，她的确帮助了我”。可是我仍然无法摆脱那些让我感到愤怒的时刻，我觉得……

让我们慢下来，亲爱的。让我们回到“功课”，仅仅回答“是”或者“不是”。  
“她没有帮助你”——这是真的吗？

不是。

体会一下这个回答，让头脑接受它。我们不喜欢听到真相，因为它和我们所相信的对立。头脑的工作是避免那些问题，并证明它相信的那些是对的。它就像是个受到惊吓的小孩。亲爱的，当你相信“她拿了我所有的钱却没有帮助我”这个念头时，你的感觉如何？

我感到十分难过和失望，我觉得她毁了我的生活。

是的，亲爱的。如果没有“她没有帮助我”这个念头，你会怎样？

我会觉得平静很多，不会这么愤怒。

“她没有帮助我”——把它反过来。

我没有帮助我。

这听起来是不是同样真实或更加真实？

更加真实。

现在，找出三个你没有帮助你自己的真实事例。

我不明白。

她强迫你留下了吗？

没有。

这就是一个理由。当你在自己很不开心时，却仍然和她待在一起，那时的你帮助自己了吗？

没有。噢，我明白了。她并没有强迫我给她我所有的钱，她只是说那样做对我会有好处。

很好，这是第二个。你把你的钱给了她，但你是有条件的。当你那样做的时候，你不是在帮助自己。

是这样。第三个是，我抛弃了我的家庭。

好，亲爱的。是她强迫你那样做的吗？

我不得不说，不是。她没有强迫我做任何事情。

你做的所有事情，是因为你想从她那里得到些什么。那是什么呢？

我想要上帝的恩典。我以为按她建议的那样修行，比如，与我的家庭断绝关系，给她我所有的钱，我就能得到恩典。我以为如果我做了所有的那些事情，她就会认可我。

“通过赢得她的认可，你就可以得到上帝的恩典”——这是真的吗？

这个……现在我知道，她并不真的是个有灵性的人，不，她不是真的有灵性。

“一些人比另一些人更有灵性”——这是真的吗？

此刻，我有些怀疑。不，我不能确定。

当你相信那个念头时，你有什么反应？

我觉得自己好像不是个有灵性的人。过去，我经常处处试图表现得平静、谦虚；我竭尽全力地去取悦我能找到的最具灵性的人；即使生气的时候，我也假装没有生气，那真的很不容易。

“我不是个有灵性的人，所以，我要表现得有灵性。”

对。我认为我必须努力变得有灵性。

如果没有“一些人比另一些人更有灵性”这信念，你会怎样生活？

我会有更多的空闲时间。

还有更多的钱。

我不会总是试图像别人一样。我猜，我会只是去做我眼前要做的事情。

这听上去很有灵性，也很自由。也许，自由就是做一个平凡快乐的女人。我鼓励我的小孩乐于做普通人，那是一个很好的安身之处。我就是我，既不多点什么，也不少点什么。无论如何，做我自己是一件非常美好的事情。我一直都只是我——这没有什么问题，但我是最后一个知道这点的人。

我希望我也能有同样的感受。

“你需要得到别人的认可，才能拥有上帝的恩典”——这是真的吗？

不，不可能这样。

“你需要得到上帝的恩典”——这是真的吗？

我想要上帝的恩典，但是我认为我永远也不可能得到，因为我不够好。



如果你得到了上帝的恩典，你会拥有什么呢？

我不确定。我想，那有可能就像我自己处于恩典之中一样，所有的一切看上去都很完美——但是我无法真正想象。

如果你得到了导师的认可，你会有什么感觉呢？

现在，它对我一点意义也没有，但是当时，它意味着一切。她的认可曾经让我欣喜若狂。

就像上帝的恩典一样？

什么？噢，是真的。在我的想法里它们是一样的，它们两个本来都应该带走我的不快乐。

“我需要上帝的恩典”——当你相信这个念头时，你有什么反应？

不快乐。我觉得自己没有价值，我感到绝望，就好像我被逐出了天堂，而为了能够进去，我愿意做一切。

包括放弃你的家庭和把你所有的钱给你的导师？

是的，那正是我当时的感觉。

噢，我的天！亲爱的，我是这样得到上帝的恩典的：我把这个茶杯放下，然后，我又把它拿了起来。这就是完美，这就是全然的认可，它来自四面八方。拿着这个杯子和你一起坐在这里，我心里充满了感恩，我无法想象还有什么比这更好的。如果没有“你需要上帝的恩典”这个念头，你会怎样？

我会在这里对你微笑，只是做我自己。我曾经是多么傻啊！

如果没有你曾经很傻这个念头，你会怎样？

我会笑得更开心。

是的，你就该是一个神圣的傻瓜。你所做过的一切，你的整个过去，都是必要的，都是为了能让你来到这里，拥有那个微笑。在它带给你的经验中多待一会儿吧，那是一个仅仅做你自己、心无所求的状态，这就是上帝的恩典。没有人能给你，也没有人能剥夺，唯有未经质疑的念头能把它带走。“上帝的恩典是要赢得的；是我的导师让我这样做的，是我的导师让我那样做的……”正是这些念头，让你远离了上帝的恩典。你的导师怎么可能强迫你留下来呢？她并没有强迫你留下，你是为了爱留下的。如果我有祈祷词的话，它会说，“上帝啊，免去我对爱、认可和欣赏的渴望吧。阿门。”“我需要上帝的恩典”——你能把它反过来吗？

我不需要上帝的恩典？

你怎么会需要你已经拥有的东西呢？很高兴你开始认识到这点，亲爱的。第七章如果我的伴侣有缺点呢？第七章如果我的伴侣有缺点呢？

有人问：“功课”是否提倡被动地接受我们现有的关系，不管它有多糟？我对他们说：“功课”什么也不提倡。它怎么可能提倡呢？——它只是四个问题和一个反转。但有时人们听不进去，他们会问：“如果说，无论我爱人怎样，我都爱他的话，那是不是说，我必须接受他的缺点、和他待在一起？我为什么要忍受他？如果他真的有很多缺点呢？”这真是个很有意思的问题，让我们来看一看。

“他一点儿都不体贴人；他满脚是泥就走进房间；穿着肮脏的工作裤，就坐在我刚整理好的床上系鞋带；他听不见我对他说的话，因为他的注意力都放在足球赛上了。”

“她打呼噜。”

“她没有做好。”

“他把白色的衣服和红色的袜子一起丢进洗衣机里，现在那些白衣服永远变成粉色的了。”

“她停止了锻炼，胖了很多，看她那身衣服紧的！”

“他穿得整整齐齐的，可胡子上还粘着鸡蛋，就要出门去面试。”

为什么这些事情会发生呢？一开始我们也许搞不清楚，但是如果你想一下，你就会发现，这些是让我们能更加亲密的好机会，当然，如果你不是很被动的话。这和增加自己内心的力量，和你通过爱来看事物本来面目的能力有关。当你针对你的爱人做“功课”时，你认识到，所有的问题都来自于你自己，因为是你的念头在告诉你，他是个什么样的人。只要你在他身上看到任何缺点，你就可以确定，你发现了一个你与现实对抗的地方，你在自己蒙蔽自己。（发现这样一个地方的一种方式，注意你觉得你最正确、对他的攻击最合理的那些地方。）让自己回到源头——回到你自己吧。

让我们来看一下那个胡子上有鸡蛋的老公。你可以用两种方式来看他：首先，当你认为他有缺点时：“噢，天哪，他竟然胡子上还挂着鸡蛋就要出门！哎，别走！你的胡子上有鸡蛋！真邋遢。也不知道你在想什么。把它洗掉！快点，你要迟到了！过来，让我来，你没弄干净。我为什么一定要为你指出这些？你这样走

的话，他们肯定不会给你那份工作的。你真让人丧气，我怎么会嫁给你的？不，不要。我不想亲你，别碰我。快走吧。”

另一种，是当你明白根本就不存在缺点这回事时：“他胡子上挂着鸡蛋就要出门了。真滑稽——他竟然没有注意到这么明显的事情，他一定是时间很紧，让我来帮他把鸡蛋擦掉。我注意到几个说明这是为我们而发生的原因，或至少是为了我而发生的。当然，他胡子上挂着鸡蛋就出门，是为了让我能及时看到他胡子上的鸡蛋，避免不必要的尴尬；这还让我们晚些时候，可以一起好好地大笑一番——想象一下，他胡子上挂着鸡蛋去面试会是什么样的情景？我有机会为他擦去胡子上的鸡蛋，这非常温暖、亲切、有趣和亲密；如果不是那鸡蛋，我还没时间吻他，和他说再见呢。（真有意思，当你以为没时间的时候，时间就出现了。）并且，我还为他的新工作做出了贡献！”“功课”：“我厌倦了忍受他的缺点”

我丈夫总是迟到，他从小就有这个问题。他自己同意，他母亲也同意，我也这样认为，这个问题气得我要发疯。他不懂得关心和体贴，他既不可靠，又笨拙，他不是孩子们的好榜样。我已经厌倦和一个不愿改变的人生活在一起了。

好吧，假设你是对的，你能做些什么呢？二十年来，你一直试图让他改变，但是一点效果都没有。在自己的心里质疑一下这些事情如何？不管怎样，你是那个正在为此痛苦的人。“他总是迟到”——把它反过来。

可我从不迟到啊，这个反转不适合我。

这是真的吗？一生中，你能想起三次你迟到的时刻吗？也许你在和他不同的方面迟到过。

嗯，我是大家说的那种“开窍晚的人”。在学校学习时，我反应很慢。不过，我后来在音乐和数学上表现优异。

说说那时的情况。

每当我的父母和老师讨论我学习跟不上这个问题时，我的感觉都糟极了。我心里一直知道我最终会赶上去的，但是他们不这样认为。我认为他们对我的评判拖了我的后腿，那时的我，对自己感到非常羞愧。

还有别的例子吗？

我并不是每次都准时地付我们的账单。

再举一个？

偶尔，我会把事情拖到最后一分钟才做，这在我心里引起很多焦虑，我不得不手忙脚乱地在别的事情上挤时间。

“他不懂得关心和体贴，不是孩子们的好榜样”——你会怎样把这句话反过来呢？

当我大声呵斥他迟到时，我是不体贴的人，在那些时刻，我并不关心他，我完全没有顾及他的感受。当我的小孩看到我遇事就呵斥自己爱的人时，我不是个好榜样。

难怪你厌倦了和一个不愿改变的人生活在一起，那个人就是你呀。在你能不再挑剔他、能把你的注意力放在你上面所做的反转之前，你不可能感到轻松，你也无法逃避自己。改变他不是你此生的任务，改变你自己才是你此生的任务，因为你相信改变。

我无法想象，对他迟到这个问题我能有什么不同的态度。

他迟到是他的事，也许你只要管好你自己的事。例如，你可以不再期待他变得守时。让我们想一个最糟糕的情况，你能想像因为他迟到而导致的最坏的事吗？

我们的女儿今年六月就要结婚了。在婚礼上，他应该陪她走进去，把她交给新郎。如果他迟到了，我不知道该怎么办。

让我们来试试。你扮演婚礼那天的你的女儿，她父亲来晚了；我扮演那个无条件地爱他的诚实的妻子——我做你。婚礼马上就要开始了，但是他到现在还没来。我们在婚礼现场。[凯蒂用母亲的口气说]：嗨，亲爱的，今天真是个好日子，你看上去美极了。

[母亲用女儿的口气说]：爸爸在哪儿呀？

哦，看样子他要晚来了，亲爱的。

说什么呀？婚礼现在就要开始了！

我知道。你有什么建议吗？如果你愿意的话，我可以陪着你走进去。

别开玩笑，妈！你能想办法让他快点到吗？

不能，亲爱的。我只知道他已经尽力了，我跟他说，我可以帮他快点，但是他说他要自己来。

后来呢？

我当然尊重他的意愿。

妈，你根本就不该这样。你应该催促他的。今天是我的婚礼耶！哦，天哪，他肯定赶不上了！都怪你！

我明白，亲爱的。此刻我们能做些什么来弥补呢？你看上去是那么美丽，虽然显得有点慌张。

好啦，我都绝望了！好吧，你可不可以陪我走进场呢？

可以，亲爱的。我觉得很荣幸！如果我哭了的话没关系吧？

哭什么呀，妈妈？

我从未像今天这样感激你爸的迟到。我有机会陪我女儿走到新郎面前！我太爱你们两个了，我简直高兴得要爆炸了。

妈，你是最棒的！噢，他到了！爸，快点！

亲爱的，多好的故事！我们怎么竟然以为他会迟到呢？我们怎么竟然会相信“迟到”是可能的呢？他显然来得正是时候。现在我可以坐下来，观看我女儿梦想中的婚礼了，看着她如愿以偿地由父亲将她交给了新郎。没什么能比这更棒了。

一段很糟糕的关系——和谁的？

“功课”从不是被动的，尽管它给人们带来的结果总是平静的。有时，也许你发现你自己爱上一个愤怒、喜欢伤害别人、暴力的人。他对自己不善，却把他的想法投射在你身上，深信是你造成了他的痛苦。如果你觉得你应该离开他，那就尽一切可能地走出这段关系。每段糟糕的关系都有不同的故事，但是答案是相同的：问你自己。

如果和我生活在一起的人，把他的想法投射在我身上，打到我浑身伤痕累累，那么我需要质疑我的想法，我需要质疑那些让我不敢离开他的念头。我还需要质疑这类的说法，“他不该打我，他不该对我大吼大叫，他不该不理睬我”，然后把它们反过来变成，“我不该用他的手来打我，我不该在我的心里对我大吼大叫，我不该不给我自己（幸福）。”然后，问问自己：这反转是不是同样真实或者更加真实？如果是，我如何才能把这些反转活出来呢？

平静地分手或留下

也许你愿意忍受伴侣表面上的缺点，也许你不愿意忍受。无论你是要待在你

们的关系中还是要离开，你都有两种不同的方式可供选择。一种是平静地带着爱离开或者留下；一种是敌对地带着愤怒和责备离开或者留下。如果你想要平静，评判你的伴侣，把它们写下来，问四个问题，再把它们反过来。让自己清楚地看到，他的缺点只不过是眼眼中的缺点。然后让决定自己出现，决定总是在该出现的时候出现，一秒钟也不会提前。

我把这一章剩下的部分，全部用来介绍我和一位来自阿姆斯特丹的妇女的对话。这段对话是一个完美的例子，它让我们看到，当一个人彻底相信一个念头时，那个念头在她眼里就好像是真实不虚的事实。这位妇女百分之百地确信，她丈夫是一个完全无法沟通的人，她已经决定要离开他。但是当她开始质疑这些似乎是事实的念头时，结果却发现它们只不过是两个未经质疑的念头。

亲爱的，欢迎来做“功课”。让我们听听你写了些什么。

我写的是我的婚姻，因为我将离开我的丈夫，对此我感到很内疚。

“你将离开他”——这是真的吗？

是的。

你能百分之百地确定这是真的吗？

此刻？不，我猜我不能。

当你相信“我将离开我丈夫”这个念头时，你有什么反应？

我感到很内疚。

去看一个你认为你的爱人身上有的缺点，注意那个缺点给你一个什么样的机会去感激他们。如果你无法发现那些让你感激的地方，你最终不得不把你的愤怒发泄在他们身上，或者你会对自己不满、心情沮丧，虽然没有发泄出来，但是你会在心里暗暗攻击自己和他们。这些你因那个“缺点”而一路体验到的攻击，仅仅是你思想中需要被质疑的地方。当你清楚地看到那些你要感激他们的地方，你会成长，并且会成为无限的爱。

我需要你的爱——这是真的吗？第七章如果我的伴侣有缺点呢？当你相信这个念头并感到内疚时，你如何对待你丈夫？

我会对他发火。

嗯，就好像你已经离开他——你在感情上已经离开了他。如果没有你将离开你的丈夫这个念头，你会怎样？假设你五天后要离开他，在这五天里，如果没有

这个念头，当你和那个男人生活在一起时，你会是一个什么样的人？

很平静。我想，在我眼里他会是一个没有什么问题的正常人。

是的，当你没有内疚地看着他时，你那五天可能过得还很不错。他甚至可能会帮你收拾行李呢。

我很希望那样。

你们两个可以一起祝福你。“我将离开他”——反过来。

我不离开他。

你能发现三种情况吗？在那些情况下，即使你已经搬走了，但你还是没有离开他。

我仍然会关心他，我会定期邀请他来看望小孩，我愿意在他需要我的时候支持他。

是的，你们可以是很好的朋友。能够关爱你的小孩的父亲真好，那是一个头脑开明的礼物。只有当你开放了你的头脑，你才能开放你的心。没有开放的头脑就没有开放的心。那些虽然分手了但是仍相信各自看法的父母，可能是冷漠、愤怒和困惑的，这让人很难体验自己的内心。人们可以无条件地爱着对方，但仍然会选择离婚，我们不一定要在愤怒中分手。

可是如果仍然爱着对方的话，好像更加难以分手，因为我觉得自己缺乏离开的动力。

“你需要用恐惧或者怨恨作为你的动力”——这是真的吗？

不，我认识到不是这样。但是如果有很多争吵或者愤怒，向别人解释为什么要分手会更容易些。

让我们只是考虑你自己的理解，你是如何向你自己解释你们分手的原因的？

我要离开他是因为他不愿意和我说话。

好，那你就这样向人们解释呀。当他们问你为什么要离开他时，你可以说，“我很爱他，但是我想和一个能和我说话的人生活在一起。”

哦。

当你丈夫问你为什么要离开他时，你可以说，“因为你不和我说话。”你有你自己的原因，也许在所有其他人的眼里，那理由不够充分，但是它对你很充分。当你对你的原因感到心安理得，你的头脑将不再是个战场。你的子女在你身上学

到的是，分手并不一定需要愤怒，还有别的分手的方式。你有你离开的原因，但是你仍然爱他，并且你喜欢自己心态平和、充满关爱。你写的下一句是什么？

我很生我丈夫的气，因为他辜负了我、也辜负了我们的婚姻。

“他辜负了你们的婚姻”——真是这样的吗？

我不确定。

做“功课”时，“是”或“不是”都是同样好的答案。或者你也可以回答，“我不知道。”“他辜负了你们的婚姻”——这是真的吗？

不，不是。

我听到你回答“不”，你是在哪儿发现那个“不”的？

我的头脑有点发晕，我现在搞不清到底谁是错的了。

很好，那么此刻你的回答是“不”。当你相信“他辜负了我们的婚姻”这个念头时，你有什么反应？

我想起我是如何为我们的婚姻而战，我认为他过去应该听我的话。他一走进房间，我的念头就开始攻击他，想起所有他对不起我们婚姻的地方。我用我的能量把他推开。

如果你不认为他辜负了你们的婚姻，当你看到他走进房间时你会怎样？

我会看到一个男人走进房间，这没有什么问题。

是的，不管他有没有话要说，你随时可以说话。即使他沉默不语，你也可以看着他，不去挑他的毛病。“他辜负了你们的婚姻”——把它反过来。

我辜负了我们的婚姻。

你能找出三个你辜负了你们的婚姻的事例吗？

让我想想……我经常批评他；我没有坦率地把我想从这段关系中得到的一切告诉他；我对他要求太多。

也许你希望和他分享：“亲爱的，我辜负了我们的婚姻，我真诚地对此感到抱歉。”然后，你可以具体地和他分享你刚才的那些发现。让我们看下一句。

我需要我丈夫理解，我无法再待在这段婚姻当中了。

“你需要他理解”——这是真的吗？

我希望他能理解。

“你需要他理解”——你能百分之百地确定这是真的吗？这是一个非常重要



的问题。

不，我不能百分之百地确定。

当你相信“你需要他理解”这个念头而他不理解时，你有什么反应？

我不停地寻找我无法拥有的东西。我总是把寻找的目光放在自身以外、放在他身上，我希望他能给我我想要找的答案，但是他什么答案也没有，这让我越来越灰心丧气。

当他仍然不理解你时，你如何对待他呢？

我对待他就好像一切是他的错一样。

如果他还是不理解你呢？

我放弃。

当你虽然放弃但仍然认为你需要他理解时，那是个什么情况？

我摆出一副施恩者的态度，言语尖刻，或者阴沉沉的一句话也不说。我的感觉和表现都像是一个受害者。

如果没有“我需要他理解”这个念头，你会怎样？

我会如释重负，会允许他在沉默中做自己。

即使人们说“哦，我理解”时，我们也永远不能确定他们理解的是什麼。亲爱的，这是不可能的。让我们看看什么是可能的吧。“我需要他理解”——把它反过来。

我需要理解我自己。

是的。通过写这张作业单，你已经给自己很多理解了。任何时候你希望理解自己时，评判你的爱人，把它写下来，问一问四个问题，再把它反过来。“我需要我的丈夫理解我”——你能再发现一个反转吗？

我需要理解我的丈夫。

也许他受了伤害，也许他不能理解，对于他，你现在有了一些答案。你可以充满爱心、没有愤怒地把你的发现告诉他，让他知道你对自己的发现，就好像你是他的好朋友一样，然后理解他。还有一个反转。

我不需要他理解我。如果能那样就好了。

如果我们诚实清晰地表达自己，那些爱我们会更容易明白我们的意思，我们也不用对他们又吼又叫，好像他们是敌人似的。我们只是友善而且充满爱，

让他们清楚地了解我们对问题做出了怎样的贡献。我们知道他们希望理解我们，但是如果期待从他们那里得到理解，那我们就搞错了。重要的不是他们理解我们，而是我们理解我们自己，因为当我们理解自己时，我们才最快乐。

这样的感觉好多了，因为这样，我就可以为事情负责了。

读下一句你写的。

我丈夫不应该不和我说话，他这么做让我很沮丧。

把它反过来。

我不该不和我说话，我这么做让我很沮丧。

是的，你是不是想从他那里寻找存在于你内心的答案？

那些答案真不容易发现。

可是你认为他应该能够去发现。嗯，读下一句。

我需要我丈夫看到我现在的处境。

“你需要他看到你现在的处境”——这是真的吗？

我希望那样，那会让我感到更加平静和安心。

让我们从这个角度来看：“他没有看到你现在的处境”——这是真的吗？  
你有没有告诉过他你要离开？

没有。

“你丈夫应该看到你现在的处境”——这是真的吗？

不。

这是一个很好的发现。你一直在保持沉默。

但是我和他谈了所有导致我要离开的一切。

“他应该看到你现在的处境”——这是真的吗？他有特异功能吗？

不。

当你相信那个念头，而他完全没有意识到你要离开他时，你有什么反应？

我感到很大的压力。

把它反过来。

我丈夫不应该看到我现在的处境。

因为那不可能。为什么你害怕告诉他？

我怕他听了以后会晕倒和崩溃。

理解我不是你的任务——是我的。

我需要你的爱——这是真的吗？第七章如果我的伴侣有缺点呢？嗯，你怕他听了以后会晕倒和崩溃。那么这对你会有什么影响呢？

我会觉得我有责任，我会感到十分内疚。我还怕我的祖母、我的婆婆对我会很愤怒等等。

好吧，让我们来试试。你做你丈夫，我做那个十分爱他的人——我做那个诚实的你。[凯蒂以妻子的身份说]亲爱的，我已经决定要离开你了。

[妻子以丈夫的身份说]你不能，那是不可能的。

我听见你说的了，但是我要离开你。

但是你应该给我们的婚姻一个机会啊。

我已经试过了。真的很奇怪，我很爱你，但是我要离开你。

但是你应该再努力一下呀，所有的关系都会有波折起伏的嘛。

你说的对。你对这件事反应得不错嘛。

是吗？

我是这样看的。原先我还以为你听到我说的这些会彻底崩溃呢，但是你仍然站在这里和我说话。[凯蒂作为自己]好，现在你做你很怕的那位祖母。

[妻子以祖母的身份说]你真是被宠坏了。想想你所拥有的一切，还有他为你做的一切。你只想到你自己。

嗯，你是对的。他的确为我做了如此多美好的事情，他是一个很好的父亲，他很棒，我非常爱他。

那你为什么还要离开他呢？

因为他沉默寡言，他不和我说话。

但是你要想想小孩呀，想想他们将会多么痛苦。

你也许是对的，我会尽我所能对他们和蔼和慷慨，我会让他们知道，他们有一个多么好的父亲。

那就别离开他！

我做不到，因为他不和我说话。[凯蒂作为她自己]亲爱的，现在你已经质疑过你的念头了，你知道什么对你才是真的，你知道他是多么有爱心和体贴，你也知道你是多么有爱心和体贴，你还知道每个人都非常关心你们的小孩。你已经拥

有做一个诚实正直的人所需要具备的一切，没有人需要害怕真相。是我们围绕真相所建立的防御，在我们的心里激起了恐惧。当我作为你说话的时候，我说的一切都来自你在作业单上所写的。让我们看一下句。

我丈夫很封闭、固执，他从不告诉别人他的想法。他很天真、独特，歇斯底里，愤怒并且容易紧张。

把它反过来：“我……”

我很封闭。

嗯，发现你那些封闭的地方。比如，你没有告诉他你要离开。还有哪些方面你对你丈夫、小孩以及你自己封闭呢？反正你要离开他了，也许还不如对这个男人彻底开放。谁知道呢，也许你会遇到过去你从未遇到的那个他。真相可以改变很多东西。读下一个。

我很固执。我的确倾向于坚持我的想法。

是的。比如，他的沉默寡言对你可以是件好事儿。“亲爱的，晚餐你想吃什么？”沉默。“很好，那我就不用做了。这个周末你想做什么吗？”沉默。“等你想起来再告诉我吧。”你只是继续按你的计划去过日子。“你爱我吗？”沉默。嗯，我可以环视一下房间，自己回答那个问题。看看我们的小孩，我知道他爱我；看看那些照片，我知道他爱我；看看这些墙、地板、这房子里的一切，我知道他爱我。我还需要问他吗？我对他的爱真是视而不见啊。然后，你可以诚实地对他说，“我爱你。”如果对你来说这是真的。读下一句。

我很天真。

是的，亲爱的，你很天真。看看你相信的那些对你根本不真实的事，这就是天真。

我在尽自己最大的努力。

是的。每个人都在尽自己最大的努力，我们都在尽我们最大的努力。但是当我们相信我们的想法时，我们不得不按照我们的想法而生活。如果我们的头脑里面有混乱，我们的生活中也会有混乱；如果我们的思想里有痛苦，我们的生活中就会有痛苦。像爱自己一样地爱我们身边的人？我一直都是这样。当我恨我时，我会恨你，这是必然的。如果我恨什么人，那是因为我把他们错当成我了。当我恨时，我无法看到任何出路。让我们看一下句。

我很混乱、很愤怒。

说“我的思想很混乱、很愤怒”更准确些。你已经知道如何通过质疑你的念头来解决这个问题。读下一句。

我再也不想经历我丈夫不想和我说话这样的事了。

把它反过来。

我丈夫不想和我说话没关系，我期待我丈夫不想和我说话。

现在你来做你沉默的丈夫，我来做那个爱他的人——我做你。[凯蒂以妻子的身份说]嗨，亲爱的，你愿意和我说话吗？

[妻子作为丈夫说]我一定要说吗？

哇噢！你在说话耶！不，你不必和我说话，你永远也不必，我真的很感恩。

很好，我也很感恩。

晚餐你想吃什么？

嗯，我不知道。

好吧，在你知道之前，我先给孩子们弄吃的去。

很好。

嗯，你真的非常容易相处。

谢谢。

别客气。你今天过得怎样？

嗯，很烦，不过现在好了。

太好了。你真棒！你熬过来了。

是的，我猜我熬过来了。

你知道吗？你真是一个安静的家伙。那你为什么烦呢？

哦，有的人没做他该做的工作。你知道，就是这类事儿。

我能坐在你腿上吗？

什么？现在？

是的，现在。我能坐在你腿上搂着你吗？

可以，当然可以，来吧。

[凯蒂做回自己]你有没有认识到，这家伙回答了我问的每一个问题呢。

是的，你说的对。

那么，现在你明白，你离开他不是因为他沉默，你只是想离开他。

也许是这样。可恶！这有可能吗？

坚持你离开的原因——也就是他不和你说话的念头——你不得不相信这个念头，即使他正在和你说话。信念的威力就是这么强大。我注意到他回答了每一个问题，他只是听上去有点疲惫。

是的，他工作很努力。

刚才听到他是如何回答你的，我没发现有什么问题。也许，如果你用不同的方式去接近他，他会很高兴。他什么也不说，而你继续相信你对他的看法。实际上他回答了每一个问题。这家伙还不需要人费心，即使工作中有什么不顺心，回家前他也已经解决了。他还不介意你是否做晚饭，这可以让你过非常愉快的生活。

是这样，但是我觉得，刚才我的回答，比他实际回答我的要好多了，而且我不知道，我是否能在他沉默时像你一样的充满爱。

很好。你有没有试过只是问他过得怎样呢？也许你才是那个不说话的人。你想和他谈什么呢？

我当然想和他谈谈我们的关系。

嗯，那么你可以说，“亲爱的，对于我们的关系，你有什么看法？”

我没有这样说，我会说，“我很难过，我们之间什么都不能谈，我们从来都不交流。”好吧，凯蒂，我知道问题在哪里了。

很好。你有了个念头：“他很沉默”，你相信了这个念头，你走到他面前说，“你从来不和我说话，你是怎么啦？我们一点共同语言都没有。”你这样说话，没有留下多少讨论的余地。如果他真的在意你、不想看到你不开心的话，也许他会认为他最好别和你争论，因此他可能会很沉默。所以回家以后，注意一下你是如何和他交流的，有可能他的沉默是由于你与他交流的方式。有可能是因为当你那样和他说话时，他不想让你不开心，所以才会沉默。

是的。那很有可能。

OK，宝贝儿，你做得很好。难怪他那么爱你。现在你已经明白，你没什么好怕的，如果你感到困惑，就继续评判你丈夫，别停下来——继续写下更多你要离开或留下的理由。它们没有一个是“事实”，没有一个能让你丈夫成为你的敌人。你也不用害怕你的祖母，那实在没有必要，因为听上去她很爱你和她的孙儿们。

在质疑面前，这个可爱的女人要离开她丈夫的理由并没有能够站得住脚。最终，她也许会离开她的丈夫，或者继续留在婚姻里，但是不管结果是什么，她认识到，她并不需要停止爱她的丈夫。当你开始质疑你的想法时，你可以看到爱一直都在那里，过去你只是对它视而不见。如果我心里起了“他是怎么啦？”这个念头，此刻我一定有问题，我在我们之间设置了一个障碍。虽然那仅仅是一个念头，但是看看我的头脑是如何围绕那个念头大做文章的吧。在我质疑我对他的看法之前，在我做“功课”之前，我将无法意识到爱的存在。只有质疑了那个念头，我才可以重新看到爱。如果我不爱你，那么我一定是糊涂了，我完全离开了自己，完全不了解什么能给我最大的快乐。当我质疑所有我对你的看法——那些给我带来压力的看法，并把它们反过来后，爱复活了——对爱的觉知复活了。但是我必须真的去质疑，必须真的深入自己的内心去发现真实的回答——那些对我而言是真实的回答。当我发现什么对我是真实的时候，世间再也不存在任何障碍；在我的伴侣之间，在我和这世界上任何人之间，都将没有障碍。

在你爱人对你做的那些事情当中，拥有你可以分享的部分，是这个世界上最甜蜜的事情。你不由得感到谦卑，你丢掉了任何要为自己辩护的冲动，你失去了所有的防备之心。这种脆弱是如此地甜蜜，就像你想要把盘子舔得一干二净一样。

我需要你的爱——这是真的吗？第八章在爱中自由的五个关键第八章在爱中自由的五个关键

这一章会介绍一些方法。在质疑那些似乎不可能被质疑的信念时，你可以用这些方法来鼓励和支持自己。

“嗯，没穿错袜子”

让我们来看一个大家非常熟悉的例子：通常人们迫切需要对方的时刻——失恋。尽管对方已经非常明确地向你表明她不可能和你在一起了，但你心里就是放不下“我需要她回到我身边”这个念头。当你问自己第一个问题时，“我需要她回到我身边——这是真的吗？”可以试试下面的这些辅助问题：“这真是我需要的吗？我能确定最终是什么对我最好吗？现在我是不是还好好地活着？此刻我是不是还在呼吸？今天我是不是穿了两只袜子？它们是不是一对？”这些问题

会温柔地把你带回到现实生活里，此刻没有她你也活得很好。即便此刻你心里正在想：“没有她我活不下去。我需要她回到我身边！”这些问题将帮助你平息“我正在生死攸关的时刻”这个孩子气的想法。那个小孩说：“我的心都碎了，谁还在乎有没有穿错袜子？”你的答案是：显然你在乎。证明就在你的脚上，注意到这个是非常重要的。

需要这个词，隐含着一种永久的心态。当你想“我需要她回到我身边”时，你相信你永远都会这样觉得，但是如果你仔细地回顾一下自己以往的经验，你会发现头脑并没有任何永久的状态。有多少你今天在生活中遇到的问题，是由于你相信了一个关于将来的念头？在你认为你需要爱的那个时刻，你其实只是在想象将来某个你认为你需要爱的时刻。你真切地想象着五年后的自己正坐在某处，或者站在什么地方，或者躺在那里，想着，“我需要她爱我。”这是个非常令人痛苦的念头。

用这个念头来吓自己是很容易的，你只需要相信它就可以了；不让自己害怕也一样容易，你只要坐在客厅里，脚上穿着袜子——是一双，花点时间，这个念头做一下“功课”就可以办到。首先，注意到咒语是如何让人中招的，意识到你正在用念头召唤未来，并且清楚地看到自己如何把这个真实的当下，奉献给了那个虚构的未来。针对你想象的未来会发生些什么的假设，问一问自己四个问题：“‘半年或五年后，我需要她回到我身边’——这是真的吗？我能百分之百地确定这是真的吗？我能确定那时我还想和她在一起吗？当我相信这个念头时，我有什么反应？没有这个念头时，我会怎样？”然后，把这个念头反过来。针对每一个反转，发现三个原因，说明为什么每个反转有可能同样真实、或者更加真实。各种选择会很快向一颗开放和无惧的心走来。

你可以毫无恐惧地做到

有些念头听起来就很吓人，让人不敢细想。比如“我不能没有你。”“要是我的小孩死了，我就活不下去了。”这类念头真的很让人害怕，我们常常问都不问自己是否真的相信它们，就匆匆把它们推回去，不再去想，或者对它们信以为真。结果我们感到焦虑不安，却不明白是因为什么。这一节将探索阻碍你去做“功课”的一些原因。

一旦某个痛苦的想法遇到了理解，下次它再出现时，你可能会发现它很有趣



——曾经的噩梦现在仅仅令你感到有趣而已；再下一次，你可能发现它很可笑；再下一次，你可能都没有注意到它的出现。这就是热爱事物本来面目的力量。

我需要你的爱——这是真的吗？第八章在爱中自由的五个关键大部分人的一生中，都有某些他们认为不能没有的人或事物。比如，你可能会千方百计地避免失去你的丈夫、你的小孩、你的钱、你的工作、你的家。通常你采取的预防手段是：担心许多事情，对你所爱的人做种种限制，努力让他们远离那些你害怕的不安全因素。

有时，现实的介入，带走了人们原以为自己根本无法承受的东西。事实上，他们活下来了。当可能发生的最糟糕的事情发生时，人们会告诉你（如果你敢问的话）活在恐惧里比经历实际发生的事更令人痛苦。通常，当事人的朋友或亲戚，比当事人要面对的问题还多。下面是一位妇女的经历：

在我母亲患胰腺癌即将离世的那些日子里，我住在她的卧室里，睡在她的身旁，照顾了她四个星期，直到她死去。我给她喂饭、洗澡、吃药；我为她煮饭，逗她开心；她的呼吸成了我生活的节奏，我的一举一动都围绕着她进行。我们一起修眉毛、涂指甲，开心的笑声不断；我们一起聊她想聊的话题，一起看欧普拉秀；这是我有生以来和我母亲一起度过的最快乐的时光。当人们带着他们自己的故事——“她不幸要死了”来看她时，我亲眼看着我母亲转眼变成了一名奄奄一息的癌症病人，她似乎认为，她就应该表现成这样。房间里的每个人都十分严肃、悲伤，大家都表现得小心翼翼。可是当那些看望的人关门离开以后，我母亲和我就立刻回到正常——我们相互给予和接受，我们一起哭，又一起开心地笑个不停。

经历过亲人离世的人会告诉你，他们失去亲人的经历，往往比他们想象中的要仁慈许多。“功课”让你有机会在你心爱的人遇到不测之前，消除你对失去的恐惧；它还让你看到，当大家在现实中还好好地活着的时候，那些充满恐惧的信念是如何伤害你和你心爱的人之间的关系的。当你身边的人发现，你不再认为你的生命有赖于他们的幸福和健康，他们将因此而大大获益，因为如果你不需要他们为了你而存活的话，他们将可以自由地为自己而活。

“如果我的孩子死了，我就活不下去”——这是真的吗？

这是一个大部分人都曾有过的念头，即使他们没有小孩。很多父母，尤其是孩子还小的父母，对这个问题的自动回应是：“是的，那当然是真的。如果我的小孩死了，我将无法承受。”

妨碍你去发现真实的答案，甚至阻碍你去质疑这个念头的相关信念是什么呢？下面是你可能有过的一个念头：“即使考虑一下没有我的小孩我也能够继续活下去的这个可能，也是对他们的背叛，因为那表示我并不真的爱他们。”这个念头当然十分荒唐和不理智，但是这并不妨碍任何人相信它。现在，让我们把这句话改写得更简单一些，这样就更容易看出它的愚蠢和可笑。“如果不活在失去孩子的恐惧中，就表示我不爱他们。”或者，“如果我不痛苦，就说明我不在乎。”有时，头脑还会想得更远，就像迷信的原始人一样，人们甚至可能以为：“如果我允许自己去想，即使可怕的事情发生了，我也能活下去的话，那么可怕的事情就真的会发生。”类似这样的想法，的确是很有力量的，但那是另外一种力量。下一个问题非常精确地揭示了它们的影响。

当你相信那个念头时，你有什么反应？

当你认为“如果你的小孩死了，你会活不下去”时，你如何生活？当你相信那个念头时，你会怎样对待你的小孩？也许你会对他们做出种种限制；也许你用并不有利于他们健康成长的方式来保证他们的安全；也许你对待他们就好像你的生死系在他们的身上一样——因为那念头是这么说的。这意味着你对你的小孩，就好像他们是为你而存在一样。“亲爱的，别跑到街上去，因为如果你不幸死了，我不认为我还能活下去。”当你这样表现时，你在教导他们什么？你在教导他们，世界是个可怕的地方，恐怖的事情随时随地都可能发生；你还教导他们，让你活下去是他们的任务，他们要为你负责。当你相信这些念头时，你如何对待自己？你让你的头脑充满恐惧和担心；让自己的心紧缩；你把一个想象中痛苦不堪的未来，强加在自己的身上；你无法和自己活在当下，因为你的念头一刻也放不下你的小孩。

没有那个念头你会怎样？

如果你根本无法想到“如果我的小孩死了，我会活不下去”这个念头，你如何做有有爱心的父母来抚养你的孩子？在这个问题上花点时间，去感受从你和孩子的关系中去掉恐惧后的效果。你心里剩下的只有爱；你可以教你的小孩怎样自

信、机智地过马路，怎样为了他们自己好好照顾自己而不是为了你的缘故。有了你这个榜样，你的孩子也许会逐渐认识到，如果他们心爱的人去世了，他们也能活下去——他们会没事的。

把这个念头反过来

“如果我的小孩死了，我也能活下去。”请别在这个反转上敷衍了事。让自己真的去想象你认为不可想象的情形：如果没有你的小孩，你可能拥有的生活。背叛痛苦吧，去发现这样的生活带来的那些好处。这没有什么可怕的，这样做的主要目的，是为了挣脱恐怖的信念对你的掌控。找出三个没有你的小孩你的生活变得更好的例子，（这个步骤，是一个非常有效的“万能救命法宝”。无论何时，当你认为你无法承受什么的时候，找出三个现实中你可以承受它的证明。）即使这三个事例看上去显得很傻也没关系，只要它们是真实的就行。例如，“早上我可以第一个洗澡了。”“我可以去看电影，不用找人来看小孩了。”“我可以成为我一直希望他们会遇到的那种老师。”

也许你认为，这些原因和拥有你的小孩相比，都太微不足道，但你并不是在衡量它们之间谁轻谁重，你只是在用更诚实的发现去迎接你的恐惧——“如果我的小孩死了，我也能够活下去”。然后，你将会以新的面貌回到现实中来。

想象你的小孩走到你的面前，问你：“妈妈，如果没有我，你会OK吗？”现在你能看着他（她）的眼睛说，“我爱生命中有你，如果你不在了，我会非常想念你的，但我会没事的。”

“真的吗，妈妈？没有我你会怎样？”

“噢，亲爱的，让我想想。嗯，早上我不用起那么早了；我可以第一个洗澡；我可以想什么时候出去就什么时候出去。最重要的是我爱生命中有你，永远也没有什么能把你从我的心里带走，亲爱的，永远。”这里没有任何恐惧和担心，你学到了——他们也学到了——爱并不意味着担心。

这一刻应该发生

让自己痛苦和困惑的一种方法，是想象一个长久的需要（“此刻我也许还行，但是明年我得找到个好老公。”）另一种方法，则是相信一个和当下这个时刻对抗的念头。这两种情况有很多共同点，无论你属于哪种情况，你都活在让你脱离现实的念头里。你在与现实争辩，而不是去享受它或者简单地去面对它。

在一个寒冷的冬天，有一位朋友的朋友，在密歇根州的一个建筑工地工作。那是一个狂风呼啸、零下十几度的大冷天，强风把一大块胶合板从房顶上掀了下来，带着大量的积雪，那块板子正好落在一名木匠的身上。在场的工人看着那个木匠把板子推到一边，从地上站起身来，一面掸去身上的雪，一面查看自己是否受伤。大家都指望听到他的一阵咒骂，但是那个木匠却说：“太棒了，我就喜欢这样。”然后，他大笑起来。所有的人都跟着大笑起来，大家笑得失去了控制，笑得在地上打滚，笑得泪水凝结在脸上。没有比这更好的事了。

这个故事和爱有什么关系？这就是爱。

爱的反面，也许就是你对正在发生的事彻底厌恶的时刻，那些你完全不能接受、感到震惊或悔恨的时刻。每个人都知道飞机失事后被找到的黑匣子上的最后遗言通常是什么，那和你在某些时刻脱口而出的常常是同一个字眼；比如，你开会要迟到了，却发现自己把钥匙锁在了车里，或者有人在最后一刻取消了和你的约会，你忿忿不平，脱口而出，“XX！”

大部分人的生活，不断地被抱怨或发脾气所打断，他们以此来表达对所发生事情的拒绝。这样的时刻，是什么念头出现在我们的头脑里呢？“我没有希望了”，“如果他没有那样做……”，“她总是……”，“我怎么这么蠢”，这些念头的內容大都是：如果你早知道是这样，如果你能够料到或能够记得是这样的话，你就会怎样怎样了。你认为，如果你没有这样做而是那样做的话，你就可以保持对事态的控制了。“噢，XX！”标志着现实和你的计划完全脱节的那点。事情似乎并没有按照你希望的去发展，你要竭尽全力地去和现实抗争，哪怕你能做的只是咒骂、踢石头、或者和你爱的人过不去。

你越坚定地认为你在掌控，你的生活里就会有越多像上面那样的时刻出现。一些人甚至到了随时随地都在和现实抗争的地步。这就是当没有人听从他们时，他们如何对“该我说了算”这个念头做的必然反应。他们的头脑里有一个战场。

另一种对生活的态度，是期待现实不会按你的计划发展。你意识到你完全不知道下一步会发生什么。那样的话，如果事情的发展似乎符合你的期望，你会感到惊喜；如果它们和你的期望不符，你也会感到惊喜。第二种情况发生时，你可能还没认识到这个“不符”给你带来了哪些新的机会和可能，但是生活会很快地将它们一一呈现给你；那些过去的计划，并不会阻碍你前进的步伐，也不会妨碍

你如鱼得水般地融入那远远超越你的计划和期待的生活之流。

挑一个你觉得特别懊恼的时刻：那把被你锁在车里的钥匙；那块让你滑倒、摔断腿的冰面；那段取消你期待已久的约会的电话留言，或者你发现他不会再回来的那个时刻。发现那些伴随咒骂声的念头：——“她和我断了”——“我完了”。问一问自己：“这是真的吗？我能确定吗？当我相信那个念头时我有什么反应？如果不相信那个念头，此刻的我会怎样？”然后，把那个念头反过来，允许生活向你展示此刻你还没有看到的、带领你走出痛苦、继续前行的崭新道路。这样做了一段时间的“功课”之后，你不用再看着那锁在车里的钥匙问自己四个问题了，它们已经成了你生命的一部分；在焦虑的念头刚刚升起，还没来得及影响到你之前，它们就已经为你化解了。没有了你过去的计划，你的头脑立刻充满了各式各样新的可能。

你请假去机场接你女朋友，眼看着所有的乘客都已离开，你仍然眼巴巴地站在门口。几通电话后，你发现你记错了她返回的日期。显然，你买的鲜花是为那个正好站你旁边的小女孩准备的。从机场到你家，要坐很久的地铁，现在你终于有空读点什么了。你去书店买了一本你早就想看的小说，一路愉快地读着回到家。晚上，你邀请了一个朋友来和你共进晚餐，你们开心地一起享用了本来是为你女朋友精心准备的美味佳肴。嗯，这真是不错的一天。

当你给了你的头脑这样的教育以后，这种常有的惶恐、不安就会消失，无望和沮丧的感觉会变得越来越少。生活中遭遇挫折时，用“功课”去质疑那个时刻在你心里升起的念头，可以彻底改变你整个存在的质量。

我手里端着一杯滚烫的咖啡，和我丈夫一起离开了那家咖啡店。他帮助我坐进车的后座，接着，他一面冲着我微笑，一面把他那沉重的背包放在我旁边的座位上。背包碰到了我端着咖啡的手，滚烫的咖啡泼得我满手满腿都是。真烫！我为工作刚刚才换上的那身干净衣服，现在湿淋淋的，污迹斑斑（我们已经晚了，讲课两小时后就要开始）。我坐在那里没有动，注意到在湿漉漉的腿上、手上和指间被烫着的地方，还有咖啡里的奶和糖黏糊糊的感觉。嗯，没关系。事实上，我一点事儿都没有。我等了一会儿，想看看会不会起泡，但是没有起。

他望着我说：“真对不起。”他看上去一脸的吃惊。我注意到“他知道我端着热咖啡”这个念头。我明白，如果相信了那个念头，我就一定会心生怒气。可就

在我注意到它的那个时刻，那念头立刻又温柔地沉回了它来的那个地方，并且我还注意到，伴随那个念头的，还有你听到一个好笑的笑话时会浮现的微笑，——尽管买咖啡的时候他就在我身旁，我可确定不了他放包的那个时刻注意到我手里有杯咖啡。“他应该记得我手里端着杯咖啡。”不，当然不了，我自己也不可能记得我不记得的东西呀！那根本没有可能。“他不在乎。”哦，我怎么可能知道他在乎不在乎呢？并且，这么说也太可笑了吧！他是那么一个有爱心的人，他几乎就是爱的化身。再说，当你不在乎的时候你能让你自己在乎吗？这也不可能呀。

行车途中，我的头脑偶然想要对刚才的那个小意外作番评论，但是却无法找到一个正当的理由去生气、痛苦、怨恨、攻击或有分离感。当我们用一些纸巾把湿的地方擦干后，悠闲的我一面欣赏着新英格兰春天美丽的景色，一面握着我丈夫的手——现在我的手空出来了，和他开着有关刚才那个小意外的玩笑，微笑着继续我们（在我看来）非常愉快的旅行。

注意并列举出美好的理由，来说明“意外是为我们而发生的”，如果你没有找到真正的理由——符合仁慈的大自然的善意的理由，那就让痛苦难过的感觉来提醒你吧。想象一些让你感到愤怒、挫败的理由，想要攻击、泄愤的理由，是十分容易的，但是那样做有什么好处呢？那些对为什么说“一切都是好的”没兴趣了解的人，是坚持自己是正确的人。但是在“我是对的，我是正确的”这个信念之下，是内心深处的不满，伴随这个不满的，常常还有沮丧和分离的感觉。沮丧有时是可以让人十分痛苦的。因此，当我们说，“这意外的事件是为我发生，而不是发生在我身上，并找出那些符合这个说法的真实情况”不是一个游戏，而是一个观察生命本质的练习，是一种把自己带回到现实中来、带回到事物善的本质上来的方法。

我需要你的爱——这是真的吗？第八章在爱中自由的五个关键“这正是我需要的”——让你的需要得到满足的捷径

在亲密关系中，你很容易就完全沉浸在你对对方的那些需要里。“我需要你坐在我看得见的地方；我需要你告诉我你在想什么；我需要你对我说实话；我需要你永远也别离开我；我需要你信任我，相信我，准时，说话算话，微笑，在人前牵着我的手，更外向一点，听我说话，需要的时候总是在那儿，抱着我，和我结婚，和我在一起，和我睡觉，给我你的钱，滋养我，赞同我，认识到你错了，

知道何时我要一个人待着，不用我说就知道我需要什么，别那么敏感，更敏感些，别再和那些我不喜欢的人来往，对我的朋友好些，换个音乐，爱我……”

至此，你对自己的那些需要已经很熟悉。你很清楚，当你认为它们应该得到满足，而那似乎是不可能的时候，你的生活会受到什么样的影响。结果是无望的寻找，充满沮丧、怨恨以及分离感。你现在知道，如何用四个问题来帮助你发现，什么是你此刻真正的需要。

理解自己的需要是有捷径的，捷径只不过是你可以尝试去做的方法。当你准备好时，它可以让你一下子轻松很多，就好像长途跋涉后，终于回到了家一样。如果你还没有准备好，请十分温柔地对待自己，忠实于你认为的需要。当你的某个需要让你感到痛苦时，就用“功课”去质疑它；如果做完了“功课”，它看起来还是真的，那就把你的需要说出来。例如，告诉对方，“我需要你记住我的生日，并且给我打电话，请把它记在你的记事本上。”这就是诚实正直地做人。

捷径，就是让现实来引导你的需要：“我所需要的，就是我所拥有的。”这不是一个什么信念。不管你信不信，此刻的现实就是这样。这是怎么回事呢？

你怎么知道你不需要别人呢？——他们不在你的生活里；你怎么知道什么时候你的确需要他们呢？——当他们在你生活中的时候。你控制不了你喜欢的人的来去，你能做的是，不管他们来也好、去也好，你都有一个好的生活。你可以邀请他们，他们可能会来，也可能不来；但是无论结果如何，那都正是你需要的。事实就是证明。

你怎么知道你不需要站起来呢？——因为你正坐着。这样的活法，让生活变得简单很多。你怎么知道何时你需要做某事呢？——当你正在做的时候。当你没在做的时候，认为你需要做某事，这是个谎言。这个谎言让你很不舒服，心里充满羞愧、内疚和挫折感。例如，你躺在床上，用“我该起床了”这个念头责备自己，然而你仍然没有起来。真相是你不需要起床，在你起来之前，你不需要起来。

你有没有想用你需要做某事的念头来激励自己，结果却发现自己什么也没有做？如果你曾经有过这样的经验的话，那会是个很有趣的发现。“我需要做”只是个念头，试试让自己体验一下它的反转“我不需要做”，注意到你唯一需要做一件事的时刻，是你正在做它的时候。这是一个很好的实验，你可以从一些小事开始。比如，平静地躺在床上，不受念头的干扰，直到你注意到你正在起床。

你认为你需要做决定？不，你不需要。在决定被做出之前，你不需要做决定；做出决定之后，也许你会注意到，实际上你并没做决定，它是自己做出的——准时地、就在你有了所有必要信息的那个时刻。（你怎么知道你已经有了你所需要的信息的呢？因为那个决定已经自己做出了。）

捷径就是你需要和爱你面前正在发生着的一切，而你面前正在发生的一切，一直在不断地扩展，直到丰富这个词远远不足以形容。

我是事物本来面目的爱人，不是因为我是个有灵性的人，而是因为当我和现实争辩时，我感到痛苦。世上没有任何想法能够改变现实，事实是什么就是什么。我所需要的一切，已经就在此时此地。我怎么知道我并不需要我认为我需要的那些呢？——因为我没有。所以，我所需要的一切一直都在被满足着。

我需要你的爱——这是真的吗？完美的圣诞晚餐

下面是一个“你拥有的就是你需要”的例子：

我们一家人正在加勒比海过圣诞假期，那是一个大家心目中完美的度假胜地，每件事似乎都应该让我们有美好的时光。圣诞节的那天，我们全家一起出动，去找晚上进餐的地方。我丈夫在找他高尔夫球友开的一家高级餐馆，我在找有圣诞气息的地方，我们的儿子呢？——他在找任何他看到的好玩的东西。天色渐渐地黑了下来，我们一家人还在科祖梅尔安静的有点怪异的街上游荡。科祖梅尔是墨西哥东南沿海的一个岛屿，一个逐渐兴起的旅游胜地。我儿子不断地停下来数商店橱窗里蓝色和紫色的圣诞小灯泡，我催促他快点走，他不情愿地挪动着脚步；那边，我丈夫在领着我们转圈，试着找到他朋友的餐馆。他们两个都让我很烦，我完全失去了找一个地方好好过圣诞的希望。

我们都没有找到自己想要的地方。一家人，又饿又扫兴地走进了路边的一家比萨店，坐在一张很脏的桌子前面的塑料椅上，我心里简直失望极了。我们仨就这样垂头丧气地坐在这家小店里，等着比萨，茫然地盯着正在大声播放墨西哥版 MTVMTV：电视音乐节目。的电视。

我坐在那里，沉浸在“这不是我需要的圣诞节晚餐”的念头里。与此同时，我丈夫和儿子开始对用西班牙语故意乱唱流行歌曲的节目产生了兴趣，他们开始大笑起来。看着他们傻乎乎高兴的那个样子，我也受到了影响，心情也开始轻松了一些。比萨来了，热乎乎的很好吃，我无法再坚持我原来的想法了。我突然意



识到：这正是我需要的圣诞节晚餐，完全如此。我意识到，再没有什么能比这顿圣诞晚餐让我更高兴的了。

此刻我在管谁的事？

试图去管别人的事是令人困惑和痛苦的，尤其当你想要插手的是你所爱的人的事情时。通常，你并没有意识到你在这样做。每次你试图猜测他人在想什么或者有什么感觉，每次你认为你知道什么对他们好或者什么对他们不好的时候，你就离开了自己的事，介入了他人的事。

例如，你的爱人看上去很不高兴，她好像在有意回避你，她匆匆结束了你们的交谈，并且还对你厉声训斥。当你问她怎么了时，她说她不想谈，她想自己一个人待一会儿。“操心她的事”的意思，是指你在为她想的事担心。你能知道她在想什么或心里什么感觉吗？不能。当你认为你能时，你有什么反应？你对此下结论：“她生我的气了？”“她并不是真的爱我！”“我一定是有什么地方做错了。”

当你用这些有关她的想法吓自己时，你会如何对待自己？你把自己的生活搁置一边。如果她在那里过她的生活，你也在那里过她的生活（在你的心里），那么谁在这里和你一起呢？你忽视自己，把自己喜欢做的事情放在一边，你让自己感到分离和孤独，但你认为这是她造成的。

只要你相信了任何一个你对她的揣测，你都会不知不觉地在行动中表现出来。也许，你发现自己正在要求她给你一个解释；尽管刚才她已经明确表示，她想自己待一会儿，但是在你看来，验证你的揣测是否正确更加重要。为什么你会这样认为呢？因为你一直很痛苦，你的心很乱，你以为她就是造成你的痛苦的人，所以，你觉得有权利得到一个解释。现在，你是真正地、确实地在干涉她的事了。她对你的干涉非常生气，拒绝和你交谈，在你心里这正好印证了你的怀疑，这就是在别人的世界里生活的酷刑室。一旦你注意到这些，注意到你是如何在心里插手她或别人的事情，也许你就会发现，你一生大部分的时间，都活在这个酷刑室里。

操心自己的事是什么意思呢？在这个例子里，你会问自己：如果没有“我能知道或我需要知道她在想什么”这个念头，我是谁？这让你可以去过你自己的生活，也让她可以去过她的生活，并且，这还有可能让你——也许是生平第一次，

开始了解你自己的生活是什么。

你可以为自己和别人做的一件最有爱心的事，是问问自己：“现在，就在此刻，我在管谁的事？”例如：“她为了什么不高兴是谁的事？”答案显然是：“她的事。”“我感觉到什么、我是否感到被爱是谁的事？”显然：“那是我的事。”

最深、最全然的爱，是和一个人在一起，却不在心里插手对方的事。他应该做什么、他应该如何感觉、他应该爱谁、他应该如何看你——所有这些，都是他的事，不是你的。一旦你明白了这点，当有人默默地或者大声地对你说“少管闲事”或“走开”时，你可以把它理解为善意的忠告，把它理解为爱。

你真的想要进入别人那个产生情绪的内在空间？你真的想要控制他的头脑、想要硬闯进去、把你想要他有的想法和感觉硬塞给他？这可能吗？当你担心你的爱人会怎么看你时，你就应该进入自己的内在空间，检查一下自己的思想了。

即使你和你的爱人有亲密的身体接触，你们仍然活在不同的世界里，这里面有一种非凡的美——对方身上那种熟悉而又未知的美。当你不再相信你对你爱人的那些揣测，你的心就回到了自己生活的现实，从这个实实在在的立足之地，你可以深深地去欣赏她，却无半点想要进入她的私密空间——她情绪的生成之处的冲动。你开始全心全意、不求任何回报地爱她。当你放弃干涉，不再试图影响、控制她时，你将惊喜地发现，你遇到了一个远远超出你所有想象的、无比美好的人。第九章一段婚姻的转变第九章一段婚姻的转变

如果婚姻中的双方都在做“功课”，那将会对两个人的关系产生奇迹般的影响。这种交流让每件事都开诚布公、不留任何秘密。双方并不需要都去做“功课”，只要其中一方针对伴侣做了“功课”，他们的婚姻也会有根本性的改变。但是双方的参与，会对婚姻产生超越双倍的影响。

下面就是这样的例子。婚姻双方都针对伴侣写了《评判别人的作业单》，然后轮流把自己写的练习读给对方听：“我很生你的气，约翰，因为你没有丢垃圾，搞得厨房里全是昨晚剩菜剩饭的味道。约翰，我要你说话算话；约翰，你应该为我着想，你应该体贴我现在怀孕了，有恶心的反应；约翰，你不应该这么自私地把时间都花在自己身上；约翰，我想让你也怀孕一阵子，这样你就知道，早上闻到前一晚的食物而恶心呕吐是什么滋味了；约翰，你不关心人，你心不在焉、以自我为中心，你很无情，但此刻你看上去很可爱。”

在她读的时候，约翰要做的，是看着她的眼睛仔细聆听，不辩解、不中断，也不为自己找理由，看看自己能不能发现她说得对的地方。当她读完一段，他也听进去之后，看着她的眼睛，简单地说“谢谢”。然后，互换角色，他把他写的练习读给她听。如果双方都真心想要听到对方的想法和感觉，即使没有用作业单做“功课”，这种交流也能让关系得到很大的疗愈。他们并不一定要做“功课”，只要敞开心倾听对方就行。

当然，如果他们协助对方继续做“功课”的话，这个体验会更强而有力。毕竟，他们在对方身上看到的那些表面上的缺点和不足、或令自己讨厌的地方，让他们各自都感到十分痛苦。因此，当那些焦虑的念头被质疑并被反过来之后，不但她从中受益，他也受益匪浅，所有的秘密都开诚布公。即使做假设，也是有益于对方、支持对方的假设，这样的假设不仅符合实情，而且令人倍感亲切和爱意。在这样的家庭里，冲突不复存在，每时每刻双方都能够意识到：是什么就爱什么。说到底，爱就是力量。

在现实中，当婚姻里的伴侣把“功课”带入他们的生活时会发生什么呢？在这一章里，你将见证一段陷入困境的婚姻，是如何通过一步一步地做“功课”而到达简单、纯粹的爱。这是一对住在布拉格的年轻夫妇的故事，他们两个都运用“功课”来质疑他们的念头，他们不仅自己做，还相互协助对方做。下面是这位妇女的叙述。

一年前，我的婚姻陷入混乱。我们分开的时间越来越多，因为我们经常吵架——几乎所有的谈话都有可能变成一场争吵。那时的我，每天都生活在痛苦和失望中。虽然我现在可以描述我的痛苦，但是我只能根据我的记忆来描述它们，因为自从我发现了“功课”，我和我丈夫之间再也没有发生过那些痛苦的争吵。这是不是很有趣？事情转变得如此之快，我们两个都感到十分震惊。我想，要解释这一切是怎么发生的，最好是说一说我们的故事，让大家看看我做的一些“功课”，以及它是如何改变一切的。

一直以来，我的渴求给我带来了许多痛苦。所以，我对“我需要我丈夫的爱”这个念头做了“功课”。但那时的我，都不敢问问自己这个念头是否真实——那似乎太可怕了。我跳过了前两个问题，直接进入了后面两个关于后果的问题。

“我需要我丈夫的爱”——当我相信这个念头时，我有什么反应？嗯，当我

那么想，而我丈夫也正在对我微笑时，一点问题也没有。但是如果我觉得我需要他的爱，他却没有时间陪我，比如，他正在忙，压力太大或者出差了，我就会感到空虚，我的胃会缩成一团。然后，我会给他打电话，如果找不到他，我就会开始胡思乱想：“为什么我找不到他？他出什么事了吗？他对我说实话了吗？”和这些担心掺杂在一起的，还有我对他的评判：“他不够细心，他应该记得给我打个电话的。”如果一个小时后他还是没有消息，我就会恐慌，我想，“我嫁错人了，他一点都不在乎我。在我需要他的时候，他从来都没给我打过电话。”

晚上他给我回电话时，我就像律师对有敌意的证人一样地盘问他。其实，我只是希望听到他对我说，“我爱你”，但是我不告诉他。如果他没说这三个字，我就会说，我受够了他古怪无情的行为，事情不能再这样继续下去了。放下电话后，我很伤心，对他和对自己都很生气。我觉得头很疼，然后就开始抽烟。我不去睡觉，而是在头脑里重温他刚才对我说的一切，把它们和我以前知道的事情一点一点地做比较，看看有什么不一致的地方。第二天早上，我还需要给他打电话。

如果在我认为我需要他的爱时，我丈夫在家，但是他心情不好，或正在忙其他的事情，尽管他已经说了他很忙，我会先做些让他高兴的事情，然后我会逗他说话。如果这招不行，他没有给我想要的爱，我会很失望。我会打断他正在做的事情，很生气地告诉他：即使在家，他很忙，我们也需要更多的时间来改善我们的关系。我提醒他过去他曾经伤害我的那些事情。

我感觉如此糟糕，后来我不和他说话、也不和他同房，他一回家我就出门；我们不在一起做饭、吃饭；我什么家务事都不做，连他的衣服也不洗；我还“忘记”转达他的电话。整件事让人绝望极了，我心里十分难过和孤独。“我会像我母亲一样孤独一生的。”我想，“当初我真应不该嫁给他，我们快离婚了。另一个想要和我结婚的男人——我真应该嫁给他的。”我在每一件事情上，都对我丈夫吹毛求疵。有时，我对他耍的手腕过分到连我自己也觉得恶心。当我还是个孩子时，耍点小手腕可以让周围的人对我好，所以我也想在我丈夫身上试试。我事事都要证明我是对的，这让我感到筋疲力尽，但我还是不断地加剧我们之间的争吵。

因为我坚信“我需要我丈夫的爱，没有他的爱我就活不下去”，我的嫉妒成了我们婚姻中的一大问题。我很少和我丈夫一起出去，因为每当他和别的女人在一起谈笑风生时——即使那和性无关，只是聊聊天，偶尔拥抱一下，我也会感觉

很糟。每次我冒险和他一起去参加派对，回家后我们都会大吵一架。到最后，我们会为这事吵好几天。我们两个对这些争吵都很当真，好像非要拼个你死我活似的。

就像我前面说的，我是在借助我的记忆写这些，是我问自己“当我相信‘我需要我丈夫的爱’这念头时，我有什么反应？”这个问题时所看到的。然后，“功课”的到来像某种礼物，我的婚姻完全改变了。我感到格外幸运的一点是，我丈夫和我是一起开始学习做“功课”的。虽然从一开始我们就认可“功课”，但是我们很惊讶我们的婚姻会变得如此美好。我们意识到那是如何发生的，可有时，我们仍然很惊讶它发生了。

当我们关于嫉妒的争吵到了令人不堪忍受的地步时，我开始严肃地质疑我的念头，我开始问自己：“这是真的吗？”首先，我开始调查，当我看到他对一位美丽的女人微笑或者和她说话时，我在心里想了些什么，我一直以为我知道那意味着什么。通过做“功课”，第一个令我感到意外的发现是：我不能确定我的想法是真实的。下面，是在那些情况下我会有的念头：

“他会离开我。”

“他会爱上她。”

“她比我更可爱，更聪明，更年轻，更美丽。”

“他对我没兴趣。”

“他忘记了我的存在。”

“我太老了，我不讨人喜欢。”

“他在所有人的面前羞辱我。”

“他一点都不为别人考虑，他半点忠诚都没有，他又在对我说谎。”

“我一生总是爱错男人。”

“我的婚姻是场闹剧。”

“我真蠢，竟然让自己容忍这些。”

“爱情总是带来悲伤。”

我发现，这些令人十分痛苦的念头是我用来折磨自己的方法，而不是我过去一直以为的是他用来折磨我的方法。认识到这点让我目瞪口呆！我一直把这些念头当做是不争的事实，我怎么能错的这么离谱、错了这么多年呢？而他仍然还厮

守在我身边！如果过去我对他的那些看法是真的，这怎么可能？这是一个和我过去完全不同的看事物的方式。

从那以后，我又开始和他一起出门。我质疑了类似“我再也不想看到他开心地和别的女人在一起了”这样的念头，我把它反过来，成了“我期待看到他开心地和别的女人在一起”。下一次再发生这种事时，我的感觉完全不同了。当他开始和另一个女人交谈时，我会走过去加入他们的谈话，聊得十分开心。以前我一般都会走开。我一直认为，我感到孤独是因为他离开了我。

当然，“功课”并不是一次就解决了所有的问题。有时在派对上，我发现过去那些不好的感觉又出现了，我会走进洗手间，拿出我的笔记本，就在那里写下我的念头，并对它们做“功课”。当我回到自己的事，也就是说，去察看我的念头而不是猜想他的时候，我的感觉立刻就会好很多。有时他会来找我，结果发现我正在为回答那些问题而笑得死去活来，比如，类似“‘他会为了那个刚认识的女人而离开我’——这是真的吗？”这些疯狂的信念，过去曾让我感到那么愤怒和悲伤，现在，突然成了只是让我觉得好笑的笑话。

同样的情况，还发生在我丈夫不在家、而我又联系不上他时。我又开始觉得我很需要他，然后我就会质疑：“‘他出事了、他受伤了、他会死’，‘我再也见不到他了’，‘我的生活完蛋了’——我能确定那是真的吗？”仅仅问这个问题就足以让我平静下来。当我问自己这些话时，念头就自行瓦解了，一些信念也在我没有意识到的时候就自行消失了。只有当再次遇到和过去相同的情况时，发现自己没有了过去的痛苦、我们也没有过去的问题时，我才意识到，原来那些让我痛苦的信念已经不复存在了。有些认为——例如，“我不够好”，“爱情总是给人带来痛苦”，“人们应该理解我”，“人应该讲信用”，“我的样子不讨喜”，“每一分幸福都是要付出代价的”——这类的信念，需要做很多次“功课”，因为它们会有新的说法。现在它们看起来真是既可笑又荒唐。

如今，我们做“功课”已经一年多了，我们的婚姻完全改变了模样。现在，我们平静而和谐地欣赏对方。如果我们之间产生了问题，我们会去各自的房间写下自己的念头，然后再协助对方做“功课”。这个过程真是有意思极了！那些过去在我们之间制造危机、让我们痛苦到想要分手的念头，如今只要半小时的“功课”，它们就如同夏季天空中的云彩一样，消散得无影无踪。每质疑一个误解，

每质疑一个我们强加在对方身上的信念，我们的爱就会随之增长。我们其实很期待那些不好的感觉，如今它们在我们的婚姻里已经很少见了。通过“功课”我们发现，那些感觉或故事只是在告诉我们，我们在哪里偏离了爱和理解之道。

现在我知道我不是个受害者。“我需要我丈夫的爱”——这是真的吗？那怎么可能呢？我才是唯一要对我的生命、我的健康、我的感受和我的幸福负责的人。当我的依赖性渐渐地消失之后，剩下的只有爱。对我而言，“功课”不仅仅是一个工具，它是一条通往喜悦和理解的路。

宽恕，是发现你认为发生了的事情并没有发生——从来就没有任何事情需要被宽恕，即使是那些看似最可怕的事情，一旦你对它们做了“功课”，它们也会变得不再可怕。实际上，除了你那些关于发生了什么的未经质疑的念头，也不存在什么可怕的事情。所以，当你感到痛苦时，去做“功课”，调查一下你正在想的念头，让自己自由吧！做一个什么都不知道的孩子，带着你的无知，一路奔向你的自由。

我需要你的爱——这是真的吗？第十章不爱的是什么？会是你吗？第十章不爱的是什么？会是你吗？

想要赢得自己的爱，和追求他人的爱一样痛苦，结果也同样令人无法满足。停止寻求的方法是相同的——当你真诚地去质疑那些未经检验的关于自己的看法时，爱就那么发生了。

在每一个针对关系的“功课”里——不管是和你的爱人或你的母亲、还是和你的同事，你总会发现：是你自己的想法造成了你的压力。外面的那个人不是你的问题，根本就没有这个可能。当你做反转时，你看到一个令人痛苦的念头的反面，是如何同样的真实或者更加真实。有的时候，你的反转可能是类似这样的句子：“我应该忠实于我”，“我应该理解我”，最后，“我应该爱我”。

对你来说，也许这并不是什么新闻。大部分人都曾被朋友、家人或心灵类畅销书的作家告知，他们应该爱自己。但是你如何爱自己呢？你无法活出你的反转的这个事实，甚至有可能变成另一种自我折磨。“我是怎么了？我为什么不能爱我自己？”你无法强迫事情的进程，你只能做“功课”，并发现事实是什么。

如果你还没有化解那些让你痛苦的念头，你尽可以点上蜡烛，洗个泡沫澡，不断给自己积极的肯定；你可以尽一切可能地让自己感觉好起来，但是只要你一

迈出浴缸，同样的念头又会回来打扰你。就好像你在竭尽全力地诱惑和讨好，只不过你想要诱惑和讨好的对象是你自己。

这一章的内容与诱惑和愚弄自己无关，与之恰恰相反，它讨论的是如何不再愚弄自己。你已经知道，妨碍你爱别人的唯一障碍，是相信你自己的想法；下面你将看到，这也是你爱自己的唯一障碍。为了发现那些对你而言有可能根本不属实的信念，你需要问自己一些非常私人的问题，比如：让你羞耻的是什么？现在你仍然在怨恨谁（尽管你认为你不应该）？你还有哪些不能原谅自己的地方？

这个“功课”不是操控。它深入你的内在去找到真理之爱并且发现你自己的答案。如果你在爱自己这件事上有困难，那么你的“功课”就没有做完。

### 爱自己的障碍

#### 最让你感到羞耻的事情

要发现爱自己的障碍，最好是从那些最让你感到羞耻的事情入手，这可能需耍一些时间。我们对那些让我们感到羞耻的事情是如此保密，甚至竭力瞒着自己。在努力维持假装的自尊的同时，我们满脑子都是些自己是多么差劲、做的事情是多么不可原谅的念头。这些秘密在大声呼唤“功课”。如果你在隐藏，你就无法自由。最后，那些让我们感到羞耻的事情，成了我们不得不给出去的最好的礼物。

我们都尊重那些坦诚地和我们分享自己经历过什么样的困难，他们是如何走过来的人。当我们遇到那些以开放的心态经历了巨大挑战的人时，我们被他们身上的真实所吸引，他们帮助我们发现了我们自己的真实。

认为“我应该爱自己”的人，根本不知道什么是爱。爱是我们的本质。当你不爱自己的时候，认为你应该爱自己，是纯粹的妄想。此刻，反向念头“我不应该爱自己”是不是更为真实呢？你怎么知道你不应该爱自己？因为事实是你不爱自己。这就是真相，至少就现在而言。真相不需要尊重灵性观念。“我应该爱自己”，——呃，那是在哪个星球上？爱不是行为。你无须为爱做任何事情。当你开始质疑你的头脑时，你会发现阻碍你体验到爱的只是你那些紧张不安的念头。

我需要你的爱——这是真的吗？我想让你看到，如实地看清你到底经历了什么事情是安全的；如果你能够发现那是你必须传递给他人的了不起的礼物的话，



你将不再逃避。我也曾有过秘密，尤其是瞒着自己的秘密。那些我在自己内在发现的东西，是我现在和大家分享礼物。现在，无论到哪里，我都没有任何害怕被发现什么的恐惧，我可以和任何人相遇在他们痛苦的信念里，因为我曾去过那里，我曾经去过我自己那些痛苦信念的各个层面；我已经质疑过它们，看着它们像梦一般地消失；我曾经直视过魔鬼的眼睛，而看到的只是一个希望被我爱的小孩。除了我自己的生命，还有什么需要我珍视的呢？很久很久以前，痛苦曾经让我疯狂。如果我能做下面这个练习，你也可以。

### 练习：最羞耻的事

请慢慢地进行下面的步骤，刚开始做这个练习时，有可能很难。记住，除了你自己，没人需要看到你写的这些，这是你自己的练习。所以，尽可能地让自己诚实无惧。你将步入自由的一个新的层次。

#### 第一步：

用简短的句子写下“最让我感到羞耻的是。”例如，“最让我感到羞耻的是我抛弃了我的小孩”。

#### 第二步：

写下你认为这意味着什么。例如，“我抛弃了我的小孩，那意味着我是一个很差劲的母亲。他们永远也不会原谅我的。如果别人知道我是这样的人，他们会觉得我很恐怖，再也不想和我有什么关系。我的小孩也会和我一样成为很差劲的父母，我对他们的伤害将永远无法抹去。”列出你自己所有的认为。

#### 第三步：

一个一个地对你列出的所有认为做“功课”。例如，“我是一个很差劲的母亲”。问问自己：“这是真的吗？我能确定这是真的吗？当我相信这个念头时我有什么反应？没有这个念头我会怎样？”然后把它反过来。

当你针对这第一个念头彻底地做了“功课”后，再继续往下做：“他们永远也不会原谅我的”——真的吗？等等。

向你自己要你的真相，请把每一个问题都当做是深刻的冥想。问自己那个问题，然后温柔地等待答案从心里升起。

别着急，给自己足够的时间。即使这个想法你已经思量过无数次了，也不要认为你已经知道了答案。多年以来你一直相信的答案，此刻对你也许并不真实。你今天发现的答案，也许会让你感到惊讶甚至震惊。去发现符合你真实情况的答案吧，不管那是什么，即使你认为人们会为此而谴责你。

即使你觉得那些反转似乎很难做，找出三个你生活中的真实的例子——不管它们显得多么地微不足道，说明反转与你的原句相比同样真实或更加真实。例如，“我不是一个很差劲的母亲。因为他们生病时，我照顾他们；我确保他们不会挨饿；我总是记着他们的生日。”

当你对最黑暗的秘密做了质疑和反转之后，你会发现，所有那些你以为的它所代表的意思并不一定是真的。这趟旅程允许你的头脑给你一些其它的真相——那些揭开你的善良的真相。没有什么是你需要向自己隐瞒的，是真相让你自由。

我就是当下的现实。这意味着我是成为“我”的完美人选，而没有其他任何人可以成为“我”。成为当下的我，我必须是这个身高，分毫不差；而且我必须 是 62 岁；我必须是我现在的体重，我目前的性别；我的手指必须恰恰像现在这样放在电脑键盘上。我注意到，这就是我之所以是我的要求。在这个完美的世界上，不存在任何错误；当你透过不与事实争辩的眼光去看时，这个世界就是由喜悦与美丽所构成的完美织锦。

我可以用两种方式对待自己：一种是爱它，一种是恨它。既然我只能是目前的我，别无选择，我会选择哪种方式呢？OK，我会做我自己，然后探询我关于自己的看法与念头，直到我认清自己在每一个方面都是完美的，甚至比完美更完美。在这世界上总得有人是快乐的；很高兴那个人是我，我绝对愿意当那个志愿者。

我需要你的爱——这是真的吗？第十章不爱的是什么？会是你吗？

另一个有关羞耻的练习：“我不想让你知道的我”

大部分人的心里，都有长长一串我们认为自己不想让人知道的有关我们的事情。如果你质疑了那些认为，又会怎样呢？

第一步：

列出你认为的你不想让某人（如，你的妻子、你的母亲、你的子女）甚至所有人类知道的有关你的事情。

下面这个例子是一位妇女列出的清单：

关于我，我不想让你知道：我的真实年龄是 45 岁；我的实际体重是 160 磅；我堕过两次胎；当我说我关心你时，我是在说谎；我其实是为了安全感才嫁给你的；我有三段你不知道的婚外情；我从来没有一心一意地爱过你；我几乎总是假装达到性高潮；我偷税，报税时弄虚作假；我不认为树好看，当大家都说树很美丽时，我感到很焦虑；我经常谁都不喜欢，但是我假装喜欢，因为我认为如果我诚实的话，人们会认为我是个很可恶的人；在你不注意的时候，我偷吃饼干，但是我骗你说我没吃；我偷藏食物，不让你知道；有时，吃得太多后，我会让自己呕吐；我开车的速度太快；我认为这个国家的投票制度是浪费时间；我认为不管哪个党派当选，都是有钱人和大公司控制所有的一切。

第二步：

把它反过来，把你写的再读一遍，但是句子开头变成“关于我，我想让你知道的是……”（你不必把你写的读给对方听，但是让自己体验它，发现你的反转是否和你原来写的同样真实或更加真实。如果可能的话，把你写的东西不带防御和辩护地大声读给某人听。）

下面是刚才那位妇女写的：

关于我，我想让你知道的是：我的真实年龄是 45 岁；我的实际体重是 160 磅；我堕胎过两次；当我说我关心你时，我是在说谎；我其实是为了安全感才嫁给你的；我有三段你不知道的婚外情；我从来没有一心一意地爱过你；我几乎总是假装达到性高潮；我偷税，报税时弄虚作假；我不认为树好看，当大家都说树很美丽时，我感到焦虑；我经常谁都不喜欢，但是我假装喜欢，因为我认为如果我诚实的话，人们会认为我是个很可恶的人；在你不注意的时候，我偷吃饼干，但是我骗你说我没吃；我偷藏食物，不让你知道；有时，吃得太多后，我会让自己呕吐；我开车的速度太快；我认为这个国家的投票制度是浪费时间；我认为不管哪个党派当选，都是有钱人和大公司控制所有的一切。

练习：道歉信

当我们不宽恕他人时，我们就无法宽恕自己。这在成为显而易见的事实之前，

你可能不那么容易认识到这点。尝试一下这个练习：

第一步：

想一个曾经深深伤害过你的人，给那个人写一封信，在其中描述以下的事项（这封信不要写给自己）：

想三件你做的伤害他（她）的事。向对方道歉，问他你能做些什么来弥补你的过错。然后告诉他（她），他曾给予过你、让你心怀感激的三件事。表达你的感谢。最后以“我爱你”结尾——如果这个表达适合你的话——并签上你的名字。

下面是莎拉写的一封信，她参加过我两天的集训课程。她的三个孩子在她离婚后的五年内拒绝和她有任何来往。那五年，是她生命中最痛苦的一段时间。

亲爱的安东尼、唐娜和戴尔：

我很抱歉，在我离婚后那可恶的几年里，我跟你们以那种方式谈论你们的父亲；我很抱歉，我因为你们说他的好话而惩罚你们；我本来可以从你们身上学到很多东西的；我为我狭隘的心胸，为我不好好地聆听你们，为我对你们如此严厉而道歉。我为我在你们面前和你们的父亲激烈争吵而道歉。我很抱歉，在你们哭着求我别吵了时，我却大声地呵斥你们。请告诉我，现在我能为你们做些什么来弥补我的过错呢？我愿做我所能做到的一切。

我从你们每个人的身上，学到了什么是无条件的爱。不管我怎样无情地对待你们，你们仍然爱我、照顾我、关心我，你们总是用开放的心来迎接我。看着你们在自己和各自的子女面前所表现出的好父母、好姑姑和好叔叔的样子，我学会了和我的孙子孙女们相处的最亲密的方法。你们教会我温柔和勇气。你们总是鼓励我去做我想做的事，并且一路支持我。谢谢你们，我的孩子们。因为你们，我才能以超乎我所能想象的程度去爱，我爱你们和其他的人，包括你们的父亲。我非常感激。

我爱你们，

妈妈

第二步：

你不是必须寄出这封信。有些人更喜欢面对面地表达自己的感情，不照着信读，直接告诉对方自己的发现；另一些人，喜欢先向对方征求读这封信的许可。读信时，请完全按照信上写的来读，然后不带辩护地倾听对方的反应；还有一些

人，既没有寄信，也没有做弥补。不管你做什么或不做什么，你都可以在有生之年的任何时候作决定。

当你准备好了，我建议你尽快地行动。当你知道无论对方的反应如何，你都想这样做时，就去做它，你是为了自己而想这样做的。当你这样做的时候，你明白对方的反应与你无关，这封信和你的生活而不是他人生活有关；你在清理的是你的生活，你不可能忙到没有时间来做事。

第三步：

现在对那封信做反转，就好像你是写给你自己的。也许你已经尝到了原谅他人之后的轻松——能够爱一个你曾经视为敌人的人，是一种多么美好的感觉。把这封信反过来，也是为了发现和宽恕——你自己。当你把你写的反过来时，请耐心点，发现那个无辜、珍贵、被误解了的自己。温柔地跳过那些反转里面不适合的地方，发现它有效的地方，好好让自己体会这封信，看看你写的是如何的真实。下面是莎拉把她给孩子们的信反转过来的例子，里面的“你”指莎拉自己。

我亲爱的自己，

我很抱歉，在我离婚后那可怕的几年里，我跟你以那种方式谈论你的丈夫；我很抱歉，我因为你想他的好处而惩罚你；我本来可以从你身上学到很多的；我为我狭隘的心胸，为我不好好地聆听你，为我对你如此严厉而道歉。我为我在你面前和你的丈夫激烈争吵而道歉。我很抱歉，在你哭着求你自己别吵了时，我却大声地呵斥你。你从你自己身上学到了什么是无条件的爱。不管你怎样无情地对待你自己，你仍然爱你、照顾你、关心你，你总是用开放的心来迎接你。看着你在自己子女面前所表现出的好父母的样子，我学到了如何做祖母的最好方式。你教会我温柔和勇气。你总是鼓励你自己去做想做的事，并一路支持你自己。谢谢你，亲爱的自己。因为你，你才能以超乎你所能想象的程度去爱，你爱你和其他的人，包括你的丈夫。我非常感激。

我爱你，

莎拉

你觉得他们认为你有问题。你觉得别人认为你有问题是因为你这样想。所以通过争取别人的认可，你试图阻止他们不要想你正在想的念头。最糟糕的结局不过是他们跟你一样！想你自己已经在想的念头是他们的工作，除非你开始质疑你

的念头。当你开始质疑你的想法，真相会让你忍俊不禁，而当你开始笑的时候，他们也会跟着你笑。每个人都一直在做着自己的事，这就是为什么了解你的思维系统是如此有趣。

我需要你的爱——这是真的吗？和批评做朋友

如果你真的想要自由，别人的批评就会是一个礼物。如果你因任何批评而感到受伤，感到哪怕一丝想要为自己辩护的冲动，那意味着你有不接受和不爱自己的地方，而这些地方正是你想要隐藏起来的部分。你想被爱和理解，但是不包括那些地方。就像我们已经看到的，隐藏造成了你和自己以及和他人的分离。

别人能够说你的最糟糕的事情是什么？说你太咄咄逼人？有时你是不是真是那个样子？那么，他们就是对的！所以，可能发生的最糟糕的事情不过是他们告诉你事实的真相。这不正是你想要的吗？当有人说“你太咄咄逼人！”时，你可以回答，“你知道，我也是这么看自己的”。然后一切很和平。或者你可以说，“不，我不是！你才是那样的人呢！”——嗯，你知道下面会发生什么。

无论别人说了你什么，如果你感到紧张不安，那么此刻经受痛苦的人是你。紧张不安是个信号，表明你应该质疑你自己的思想了。一旦你学会了如何倾听别人的批评，体验到其中的价值，你也许就会愿意把下面这个练习作为给自己的礼物。

练习：面对批评

第一步：

当有人批评你，说你错了，不够友善、糊涂、不够体贴时，去感受这种滋味，深入地感受。问自己，“这是真的吗？她会不会是对的？我能够明白别人怎么会以这种方式看我吗？”静静地等待答案出现。看看你能不能以这种方式回答：“谢谢你告诉我这些，你可能是对的（你可以只在心里这样对她说或者真的说出口。）这样回应的感觉如何？”

第二步：

听到批评后，问你自己：“听到这样的说法有没有让我不舒服？”如果回答是肯定的，说明这个批评对你来说是事实，而你还没有面对它；或者还没有足够

深入内心去理解你自己的痛苦。看看，当你质疑那些让你升起辩护欲望的念头时，会发生什么？

比如，当你的朋友对你说：“你没有听我说话。”你可能会觉得受伤，让你觉得受伤的那个念头可能是：“她冤枉我了。”她真的冤枉你了吗？（她只是在告诉你她的想法，她这么做是对的。）现在质疑那个念头。

“她冤枉我了”——这是真的吗？不，不是真的。事实是有时候我的确没有听。

当我认为她冤枉我时，我如何反应？我立刻感到不高兴，觉得受到了不公正的指责。我开始为自己辩护；我在心里攻击她；我为自己感到委屈；我停止了聆听。

如果没有“她冤枉我了”这个念头，我会怎样？也许我会更仔细地聆听，敞开心胸接受她的批评，我可能会更深入地检视我自己。

把它反过来：“当我认为她冤枉我时，我冤枉了她。”

当你不再把你的精力用于追求别人的认可时，你就能张开双臂拥抱批评，把批评当成一个礼物，而非你要反驳或者为自己辩护的事情；坦诚，不设防，如此，你就能终结自己可能会在任何方面受人操纵，被人揭发的幻觉。当你真正地谦卑时，就没有任何的批评会伤害你；通过自己的经验你会明白，很明显，批评只会帮助你。这就是清晰如何作为在生活中有效的行为，它让你对别人和自己都充满了仁慈。

防御是战争的开始。如果你说我卑鄙，说我拒人千里、强硬、无情、不公平。我会说：“谢谢你，亲爱的。我能够在自己身上找到你说的一切，而且还不仅仅是这些。请告诉我你在我身上看到的一切，我们可以一起帮助我理解。通过你，我得以认识我自己；没有你，我怎能知道我身上那些无情和我看不见的地方呢？你把我带回到我自己。亲爱的，看着我的眼睛，再对我说一遍你所看到的一切吧。”朋友就是这样相识的，这称为正直。我是所有的一切。如果你认为我无情，对我来说这是一个深入内在、检视生活的机会。我是否曾经无情？是的，我的确有过无情的时候。我是否曾经不公平？我不需要多少时间来承认它。如果我对这些还有怀疑，我的孩子们可以帮我确定。别人说我的哪些事是我在生活中找不到的呢？如果我对你说的一件事，有一丝要辩护的冲动，那件事，就是埋在我的心里、

正等着我去发现的珍珠。

我需要你的爱——这是真的吗？第十一章活在爱中第十一章活在爱中

当你发现了真正的爱，那些过去你为了获取你以为的爱而用的手段，突然变得非常清楚和明显。或许你以为这会让你感到难堪；事实上，它通常是可笑的，你也发现你很容易原谅自己人性的一面。你意识到，过去你用来追求认可的手段，只不过是些现已被清除的误解而已。为此，你心里十分感激。

我发了一封电邮，询问大家应用“功课”的效果，回复不断涌来，总共有五百页之多。读这些回复时，我被如此多不同的痛苦经历而触动，他们从自以为所发生的事的梦境中醒来，看到真正所发生的事之后的那份欣喜，也深深打动了我。“功课”就像是神奇王国，人们经过不可思议的漫长跋涉后，能够回到家中，围着炉火而坐，讲述自己如何战胜危险的精彩故事，和老朋友们一起开怀大笑。当你不再相信你那些紧张不安的念头时，剩下的唯有爱和欢笑。

这一章分享的，只是众多回复中的少数几个。

不许吻我

我苦苦追求丽娜四年而没有结果。四年里，我为她修电脑，陪她吃洋葱圈，因为她喜欢吃；我搜肠刮肚地找最好笑的词语逗她开心，还不能太多地表露出我对她有多么渴望。可是我所做的一切，似乎什么用也没有。

后来，我好不容易有了一个和她共度周末的机会。她十分明确地向我表示，不许和她有任何亲密行为。我不能牵她的手，不能拥抱她，不能吻她的脸，什么都不可以。每当有表达感情的冲动，我都必须压制住，这反而让我注意到自己心里的念头。我惊讶地发现，所有那些亲昵的表示，只不过是我用来让女人喜欢我的技巧！整个周末，我不但没觉得我在压抑自己，反而注意到，那些简单的身体接触，实际上驱散了爱和愉悦的性感。没有了通常的出口，那些感觉不断穿过我的身体。当这个完全柏拉图式的周末结束时，我感到前所未有的快乐，心里充满了爱！

当我停止了追求她的爱的那个关键时刻是一个巨大的解脱，我整个身体都放松了。我再也无法让自己相信，我需要她的爱情、或任何人的爱情来使我幸福；我失去了在自身以外追求爱和幸福的渴望；我停止在那些不存在、也不可能存在幸福的地方寻找幸福，我只是停止去做我这辈子一直在做傻事。结果，我生平第



一次体会到稳定、正直和完整。

我停止了追求她的爱，我为自己过去千方百计地想要让她认可我“我们应该是一对”的想法向她道歉。我惊讶地发现，我真的完全失去了想要和她确立关系的愿望，我对自己爱上一个不想和我谈恋爱的女人感到满足。嗯，这故事最讽刺最好笑的部分是，就在我停止追求她的爱和认可的那个时刻，当我无法再找到一个和她在一起的理由（或和任何人在一起）时，她看着我，心里想，“和史蒂夫一起，我将能找到我一直都想要的那种自由。噢，他真可爱！”她靠过来，亲了我。

现在，四年过去了，我们结婚也已经一年多了。我们实际的关系，比我过去那些想象的，要好很多很多。

### 用做饭来换取爱

我曾经认为，我为别人做饭就是在给予他们爱，他们也应该用爱来回报我。当我意识到这一点的时候，我大吃一惊，我不知道该拿自己怎么办？如果我不能给别人做饭，那么我必须拿什么来给他们呢？

当我渐渐明白，我一直以来就像奴隶一样，用自己的一生来取悦他人时，我十分震惊、困惑和沮丧。觉得自己好像失去了什么非常珍贵的东西。我常常哭泣，问自己：这个女孩、这个我——是谁？她到底想要什么？我发现自己对此一无所知，我完全不知道该如何回答。

我知道，为了能感受到他人的爱，我必须先爱我自己。可是我怎样才能爱自己呢？我不断认真地质疑出现在我头脑里的念头、并对它们做反转。我注意到，我越是频繁地质疑它们，我对赢得他人的认可就越来越没兴趣。我意识到最重要的是得到我自己的认可。

现在，当我为别人做饭时，我真心地想知道他们是否喜欢我煮的饭菜，但是我并不指望他们的认可。我不再大气不出地在那里等着看他们是否满意，即使他们不喜欢，我也不会觉得自己要崩溃。如果有人批评我做的饭菜，我不会再像以前一样地感觉不好，不会抗拒或不理会他们的意见，我会考虑他们建议。实际上，他们的意见常常对我很有帮助。如果一顿饭做得还说得过去，但是没达到我想要的效果，我既不会着急、也不会道歉，我照常上菜，享受和大家一起用餐的乐趣。过去我是根本不可能做到这些的。“功课”给我带来了宁静，让我有能力去面对

任何情况。

### 烤面包炉

过去，我活着仅仅是为了讨好他人。现在，我做我真正想做的、而不是我认为我应该做的事情。例如，我让一位教会的教友，在找到自己的住处之前，暂时住在我家。一天晚上，她喝醉了，我发现她把一份速冻晚餐放在烤面包炉里，一边加热，一边睡着了。我担心让她这样不小心的人住在家里，有可能会把我的房子都给烧掉。所以，我对她说，她不能住在这里了，她必须另找住处。如果是过去，我会每天都提心吊胆的，暗暗希望她早点找到住处。这次，我只是简短明确地告诉了她我的担心。结果，她不但很快就找到了另一个她喜欢的地方，还对我尊重她、清楚地让她知道我的想法表示感谢。

### 善变的女人

我那时还是个单身，正在和一个女人交往。她总喜欢在最后一刻取消约会，而我就像电影《淘金潮》里的查理·卓别林一样，感到凄凉和自怜。我每次都告诉她说，“没关系，我自己一个人没问题。”其实，我心里非常地失望和不高兴，但是我不敢表露出来，因为我担心如果我表现得小气黏人，她可能会和我一刀两断。按照“功课”的要求，我愤怒地评判她，然后写下四个问题，并做了反转。虽然我有了一些认识，但是在她不愿见我时，我仍然感到很难受。然后，一个星期六的晚上，当我走近我的空房子时感到一阵微微的激动，就好像我正要去见个某个我感兴趣的人似的。我有些迷惑，难道是我忘了家中有个客人？接着我认识到，我马上就要在家里见到的那个有趣的人，就是这个正在向它走去的人。当时，这好像是件小事，但是从那以后，那份孤独和凄凉的感觉再也没有出现。而且，那个善变的女朋友，也不再取消我们的约会。现在，她成了我善变的妻子。

### 和老朋友见面

我认真地质疑我的思想已经有段时间了——大部分都是针对我的前妻的。现在，即使当我不是有意识地做“功课”时，也会有意外的启示到来。一天，我和一位好朋友一起午餐，我们已经有七八个月没见面了。我很尊敬这个人，每次见到他我都很高兴。不过这次和往常不同，这次和他的会面，给了我一种全新的感受，我感到自己和他比过去任何时候都要亲密。我注意到，其实他表现得和往常没有什么不同，发生变化的是我的内在，我的念头正在化解它们自己。例如，我

发现当我向他提起我最近的一个让我非常自豪的成就时,我并不在意他是否欣赏我做得有多好。我们说话时,他的手机响了,他接了电话。我注意到自己并没有因此而感到不悦或者觉得这是对对我的冒犯。他在电话上和他的同事交谈时,我感受到一阵对他的喜爱。我理解,他是一个认为每次电话一响他都需要接的人。

听着我自己和他的交谈,我十分强烈地意识到这次谈话和我们上一次谈话之间的不同。上一次,我好像整个人就只坐在椅子边上,身体向他前倾,一刻不停地追求着他对我的认可。当他对我说的似乎不很感兴趣时,我就会感到难受,闷闷不乐地不想再说。如果中间他去接电话,我就会有被冒犯的感觉。可是这次,所有这些感觉都消失了,我意识到我对他一无所求,我一点也不在乎他对我说的话是不是感兴趣,因为我对我说的话感兴趣,我认可我自己,我自得其乐。实际上,大部分的时间,我都在听他说话。他的话有些很有意思,有些不怎么吸引人,但是在整个谈话过程中,我心里充满了对他的爱。那才是唯一对我重要的。而且,我还没有对他做过“功课”呢!

一个精彩的故事——在它还没结束时

五年前,短短两周之内,我先后经历了父亲自杀,失去工作,老公离我而去并且和刚搬到我们隔壁的女人在一起。他和他的新情人不断让我想起发生在我身上的事情,就好像他们不断地把我的头按在水里、给我上水刑似的。我看着他们两个人成双入对地在车道上把车开进来、倒出去;看着他们在草坪上一起打理花草;看着他在割她院子里的草而不是我的!进出家门时,我还不得不看着他们一起坐在门廊的椅子上。我甚至想到,我能感觉到他们就在靠着我厨房的卧室里,中间相隔仅约七米的距离。

我哀求他回来,我威胁他如果离开我会遭到报应;我请求那个女人让他回家;我请求他母亲说服他回到我的身边;我让我的小孩去央求他回来;我真的跪在他们的车道上,求他不要在这样的时刻丢下我不管;我太悲惨了!我希望他回到我的身边来弥补我,不管有多长的时间。我希望他和我一样地痛苦。

唉,他没有回来,他一点也不想帮助我,他正在热恋,他快活的很呢。直到我针对他填写了那张“评判别人的作业单”并做了“功课”后,我才认识到,为了想要惩罚他所做的一切,我真正惩罚的是我自己!不仅我,还有我的小孩。如果我只是让他去做他需要做的事情,我就可以继续过我自己的日子,而不是企

图让他感觉不好。(有谁想要回到一个企图让自己感觉不好的人的身边呢?)“他应该回到我身边”——这是真的吗?不,我不这样认为。当我这样认为时我有什么反应?愤怒、痛苦、对他深恶痛绝、用尽手段操控他。噢,那些反转简直棒极了,尤其是“我应该回到自己的身边”,这反转像闪电一样地击中了我。我还有辈子的生活等着我去过呢,还有我那些可爱的小孩。一旦我真正明白了这点,关系破碎造成的伤痛开始愈合。我很欣慰我没有把孩子们的童年时光,全都糟蹋在为他的离去而悲伤上;我很欣慰我比过去更多地和他们在一起玩耍,花更多的时间为他们读书、讲故事。

我前夫不得不按照他内心的想法去做、做他自己的选择,而不是按我的打算去做。“功课”让我明白,他为他的幸福负责,我为我的幸福负责,世上所有认为“我是对的”的痛苦加在一起,也无法改变这个事实。从我开始认真地质疑我的念头的那天起,痛苦就停止了。我终于明白,不是我的前夫,而是我自己的思想造成了我的痛苦。我放弃了折磨和操控他的企图,放弃了想要大家看到我是多么地可怜,来赢得他们的同情的企图。我终于明白,他抛弃了我一次,而我抛弃了自己上千次,随后四年的每一天里我都在抛弃我自己。

“功课”让我自由,它让我的头脑变得如此清晰;现在,我可以笑对自己的过去,也为他感到高兴。这个精彩的故事还在继续。但好家伙!自从放下它之后,我的感觉简直好太多了!

因为我正在这样做

以前,我常常威胁着要和他分手。现在我意识到这不是我的事;我认识到,只要我还和他在一起,我就需要和他在一起,只有当我实际和他分手时,我才的确需要和他分手。到目前为止,我还没有和他分手。这真酷!这是自从我开始质疑我的念头之后,在我身上发生的最美好的事情之一。它给了我那么多的自由,我再也没有“我在这干什么?我是怎么了?”这样的担心。“我和他生活在一起,因为我正在和他生活在一起”。句号。在我最难受的时候,当我的念头像疯了一样地不断涌现时,至少我能够指望这点。这是一座平静的小岛,上面有我可以立脚的坚实的大地。

爱抱怨的同事

我工作的地方,有一位经常爱生气和抱怨的同事。每次她这样做时,都会激

起我防御的反应。但是这个星期，当她又跑来对我抱怨时，我完全不为之所动。我知道她的愤怒和我没有任何关系，我能够用爱来回应她。当我对她说，她抱怨是对的时，她的愤怒消失了。她歪嘴对我笑了一下，就好像是个被捉住了的淘气的小孩。

### 爱上母亲

我怨恨我母亲重病在身这么久，我怨恨她给我的父亲和我带来的沉重负担。过去，我常常感到痛苦，因为我认为我们牺牲了自己的时间来照顾她，可是她却毫无感激之心。在我针对我对母亲的那些让我痛苦的看法，做了几个月的“功课”之后，我认识到，我是个说谎话的人！我照顾她并非出于我对她的爱，而是为了得到他人的关注而去做一个“受苦的好女儿”。我为得到他人的同情，编造了这个伟大的故事。可是一直以来，一听到她电话里的声音，我就觉得不耐烦。一旦我识破了自己的幻觉，我发现我妈妈是个十分美好的女人，尽管她大半辈子都在生病，但是她的内心却十分坚强、独立、充满了爱。我爱上了我妈妈，我渴望陪伴在她身边，为她做她所需要的一切。在她临死前的最后三天，我坐在她的身旁，心里充满了对她的爱。我感到如此幸福，能够在我妈妈还活着的时候去爱她。

### 疯狂的婚外情

我想和我的情人一起疯狂，被他热烈地爱抚，和他有更刺激的性爱，我想用违反社会规范的行为，让我的生命重新燃烧。我希望我的情人把我看做是一个爱冒险的、既性感又年轻美丽（我现在快四十了）、聪明、善于表达、在各方面都很吸引人的女人。我尽力表现完美，随时随地积极回应他的需要（大部分和性有关），无论遇到什么不愉快的情况，我都不感情用事。我还在我丈夫的周围，精心编织了一张谎言的网来隐瞒我的背叛。我假装迎合情人的每一个需要，因为我怕被拒绝；我完全按照他对我的期待去表现，那是我唯一知道的赢得他的心的方式。没想到，结果却事与愿违，我的迎合似乎产生了排斥效应，我所做的一切，不但没有赢得他的心，反而让他离我而去。

在这个过程中，我一点也不喜欢我自己，我成了自己的期待的受害者。对我丈夫的背叛，是我内在缺乏信任 and 安全感的一种反应。我也背叛了自己，让我的自尊变得非常低。我时刻都感到愧疚，我不停地违背自己的底线，并因此惩罚自己。我完全没有活在当下，总是希望事情变得不同。我希望我的丈夫像我的情人

一样更加狂野和性感：我希望我的情人像我丈夫一样稳定和可靠。

仅仅是注意到我有多么绝望地追求爱和认可，我的生活就发生了巨大的变化。我突然觉得心里充满了爱，满的都要溢出来。情人和我分手后，我意识到，最终我只能属于我自己，这让我和所有人的关系都有不同程度地改善。

过去，我一直怨恨我丈夫的以自我为中心。现在，如果这样的念头进入我的意识，我会对它质疑。我喜欢让自己像一个愤怒的小孩一样，无所顾忌地写下我对他的评判，然后调查我对他的每一个看法，并把它们反过来。我喜欢让我丈夫做他自己，没有任何要改变他的愿望。现在对他说“不”，比过去要容易得多，而且我感觉不错。

现在我明白，爱来自我的内在。实际上每个时刻都非常珍贵。而那些令我愤怒或痛苦的念头，在教我如何更深地向内看。例如，过去我常常想，我需要我丈夫不要这么经常的外出旅行。现在不管他在不在家，我都过得很好；他做什么是他的事情，这很少影响我内心的快乐。

现在，即使我在被侮辱、责备、吐唾沫、咒骂（我有个上中学的小孩），我依然可以保持内心的平静。只要我质疑我那些焦虑的念头，我就能保持平静和爱。

#### 打扫不打扫

我丈夫不喜欢清理房间。过去，每当我觉得受够了他时，我就会想：我要结束这段婚姻，去找一个更尊重我和支持我的人。现在，我比过去任何时候都坚定要留在这个婚姻里，不管家里是否被打扫干净。我意识到，家里没必要时刻都要保持绝对地干净，无论如何它都不完美。以前，它不完美，我们有很多的争吵；现在，它不完美，我却很平静。

#### 一个反转

利用周末休息，一口气读完了《是什么就爱什么》这本书。我连饭都顾不上吃，星期天，我开始觉得我的妻子和我的小孩对我不同寻常的体贴，好像那天是我生日似的。最后，我忍不住问我妻子，“怎么啦？你们在搞什么鬼？你们怎么都对我这么好？”

我妻子瞪着我看了一会儿，笑道：“我们没干什么特别的事啊？你才是那个变了的人呢，你比过去亲切多了。”

#### 马桶和感激

过去我常常因家务事而争吵。我很不高兴，家里总是我一个人在打扫房间、洗碗碟、洗衣服、打扫浴室和马桶，而且我是家里唯一要全天工作的人，这简直让我发狂。在我开始把“功课”作为我每天必做之事后不久，一天，我正在清洁马桶，突然我感到对生活无比的感恩：清洁马桶意味着，我是一个为我女儿们提供食物的好妈妈，我在清理的，是经过她们美丽的身体转化过的食物。我不再在意有谁打扫了或者谁没有打扫，我只是听从我内在的指引。从那以后，家里越来越多的人开始对打扫浴室感兴趣，这真是神奇。

### 活圣人

我喜欢去教会。我一直希望，教会里的人把我看做是一个像耶稣或者特雷莎修女那样的人，而不仅仅只是一个信主的人。我希望在人们的眼中，我不仅仅是个好人，而且浑身散发金色的光芒，就像电影《被天使碰触》中的那个天使一样。我希望每个人都沐浴在我的美好之中，并且有一点羡慕我，因为他们还没有获得我所拥有的这些。我知道这听上去非常可笑，但是多年来，我在那些我深信能让我如此展现自己的活动中，投注了我的全部心血。

后来，我每周一次在一座女子监狱教课。我从未花时间去倾听这些女人、或者去发现她们有什么感觉，因为我总是想要教育她们，想让她们把我当做一个伟大的神圣的老师。一天晚上，一位妇女扑倒在地，她开始尖叫，哭着喊她杀死了她的孩子，她极其痛苦地哭喊了好几个小时。突然，我意识到，我从来没有倾听过她们，我从来没有和这些女人有过任何连接，我只对她们会如何看待我感兴趣。我想，也许她们需要宽恕，也许她们希望有人让她们看到她们没有问题，不管她们曾经做过什么，她们都可以继续生活下去。哦，不，恰恰相反。是我需要宽恕，是我需要她们让我看到我没有问题，看到不管我曾经做过什么，我都可以继续生活下去。就在那个时刻，我突然认识到这点。

我被自己的傲慢所震惊。我突然意识到，这么多年来，我一直都在自己骗自己，我对自己感到非常失望。这个震惊让我开始质疑那些导致我如此不诚实的念头。我非常想要发现我自己的真相，每天我都会写数十张练习，其中很多是关于我对上帝如何的愤怒，因为他让这个世界和我的生活中有那么多的苦难。

我不再参加那些有观众的自愿者活动，我继续做一对一的自愿者工作。我免去了自己和他人看我表演的痛苦，我不再试图做耶稣。我越多地质疑我的念头，

就越满足于做我自己。我不再为我自己的痛苦去责怪上帝，我开始真正地为我的生命负责。

现在我感到平静很多。我不必为了向他人证明我的价值而去做任何事情，知道这一点感觉真好。我开始看到自己的优点，不再为赢得他人的崇拜或认可，而企图把自己塑造成一个神圣的形象。大部分人现在都喜欢和我在一起，因为我喜欢笑，那让他们也跟着笑。也许我永远都不会成为一个圣人，但是我不需要成为圣人。今天，我比过去快乐、友善了很多，我真的开始喜欢我自己了。

### 规矩

我曾经有很多规矩。一个规矩是：如果他要出门，他必须吻我，如果没有吻我，我会把他叫回来，让他吻了我再走。做爱，我也有个规矩：如果他想做爱，我从不拒绝；如果我想要做爱，他则可以拒绝，不过我会感到怨恨。另一个规矩是：他必须爱我的小孩，对他们好；如果他不，我就和他吵架，或者完全不理他。我还有个规矩是：他应该负责做一些“男人的事”，比如，倒酒、换插头、准备烤肉。如果他让我来做这些事，我会很不高兴。他很喜欢做菜，但是因为他和我做的方式不同，我常常唠叨到他最后放弃，这样，我就可以按我的方式来做了。

自从我开始把“功课”当做我每天要做的事情之后，这一切都改变了。我允许他吻我，如果这是他想要的；如果他没吻，那也没关系。如果我想要他和我做爱，我会告诉他；如果他说不，我不会觉得难受或者怨恨；如果他想要做爱而我不想，我会很自在地说不。我爱我的小孩，但他不必和我一样，那是他的事儿。如果他不愿意花时间和他们在一起，我可以接受（如果他愿意花时间和他们在一起，我当然会很高兴）。如果他愿意，他来倒酒，不然的话，我倒。对于换插头或准备烤肉也一样，现在我十分享受他做的菜。

我开始理解，爱从未走远——没有什么不是爱。虽然我还不能总是拥抱这个理解，但是我越来越多地体验到它。我仍会有类似“我需要你的爱”这样的念头，但是紧接着，我会发现自己在问“这是真的吗？”我微笑了。

### 与泰迪熊共舞

我的爱人拒绝和我做爱已经整整一个月了，这让我感到很痛苦、很受伤。一天晚上，我质疑了类似“我需要他认为我有魅力”、“我们应该做爱”这类的念头。很快，我发现自己一个人也很开心，我根本不需要他和我做爱，我甚至不需要自



慰。我穿着睡衣和袜子，素面朝天，和我的泰迪熊共舞着，深深地被耳边一首关于爱和感恩的歌曲所感动。我和自己相处得十分愉快。他回到家时，站在那里怔怔地看了我一会儿，然后把我拉进卧室。在我花了这么多个星期试图说服他和我做爱之后，我们在一起度过了一段非常美妙甜蜜的时光，那简直是棒极了。

在这件事中，我最喜欢的是我体验到的那份平静——仅仅因为看到他回来而高兴。我喜欢这样的简单，喜欢自己没有企图去表现的性感，或者刻意展现自己去勾引他。我喜欢和自己以及我的泰迪熊在一起，我也喜欢和我的男人在一起。

我仍然在对“我能用让自己开心来让他想和我做爱”这个念头做“功课”，我认识到它不是真的。当我真的对自己满意时，我的确什么也不需要，然而这是否会让他想和我做爱，却是我所无法控制的。

过去我们经常争吵

过去我们经常争吵。现在，当她生我气的时候，她会填一张“评判别人的作业单”，然后把她所有的抱怨读给我听。我知道，如果我听不进去她对我的看法、不能发现它们全部属实、没有告诉她她对在哪里、为什么对（通常，她对此知道的还不到一半！），那么，不管我对她此刻有什么看法，我都是那个有问题的人。如果我真的听进去了，发现了她说的对的那些地方（她还从未错过呢），不管那个问题是什么，都会消失得无影无踪。事实上，只要我真心地去这样做，而不是把这作为一种技巧，她通常都会说：“我也做了我指责你所做的那些事，例如……”

过去，我妻子总是害怕告诉我那些让人心烦的事情，现在她知道她什么都可以对我说，最终的结果（有时是立刻，有时那要花上我几个小时）总是让我们的心贴得更近。

以前，我常常在心里抱怨我想要她做但她没有做的事情，尤其是在性方面。我会因此而怨恨她，对她说话没好气儿，故意挑起和她的争吵，结果让我们两个人都很不开心。我不告诉她我对她的那些不满，是因为我担心如果她听到我们的婚姻没有达到我的期望，她会不高兴。

现在，我知道我并不需要我想要的那些，我能在说话时轻松地提起我对她的希望，而不是把那些作为对她的强硬要求。这让我现在能够认真地听她说话，并且能真正理解她想表达的意思，而不是把她不愿意的那些理由，当做让我感到不舒服的原因。如果她对我说的话有反应，显得很不高兴，我既不会觉得想要避开，

也不会觉得我需要做些什么来让她感觉好些。

过去我常常认为，性是让他人接受并喜欢我的一种方式，因为我能给她们欢愉。现在它更像是一场对话；超越了“谁能为谁做些什么”，它更像一种对关系在另一些层面上的探索（尽管，那有时也是游戏的一部分）。

#### 上帝的顾问

做了“功课”之后，最让我感到意外的，是和我自己关系的改善。现在我喜欢和自己在一起，我经常开怀大笑，有时，我只是为这其中的美而哭泣。有些时候，我陷入了一个焦虑的信念，但是随后它就化解在我的笑声中。当我认识到过去那些我自以为自己很重要的时刻，我体验到了谦卑，我喜欢那谦卑的体验。过去，我常常混淆我的事和上帝的事。现在放弃了做上帝的顾问，我感到格外轻松。生活现在似乎只是流过我：我注意我正在做的，然后我注意下一件事，我似乎不太做计划，但是所有该做的都做了。用给予建议来寻找认可

过去，我常常给我的朋友们提建议，告诉他们应该如何生活。我很生气，因为我花了那么多的时间和精力好心给别人建议，却没有人要听，也没有人在我遇到困难的时候帮助和支持我。现在我觉得那想法很可笑，因为我认识到，没有在那里帮助和支持我的是我自己！当我开始质疑我的思想、不再操心我的友谊，一些友谊消失了，另一些友谊则比过去更深厚了。

#### 你真消极

过去我恨我丈夫的消极，现在我欢迎它，因为它让我看到我自己内在消极的东西。我意识到，如果我不相信我自己有关我丈夫消极的想法，我就不会心情不好。现在，当他批评我时，我不再听不进去，我认真倾听他要说的话，并且总能发现他说的对的地方。我开始了解他是一位挺棒的男人——在和他一起生活了九年之后。

#### 站在渡口

我关于“功课”的例子很简单，但是它帮助我解除了一个三十多年来，一直影响着我和他人的关系的障碍。我是一个每天都要去工作的丈夫，养活我妻子和一个大家庭。每天早上，我妻子开车把我送到码头，晚上，当我从城里回来时，她再来渡口接我。有些晚上她会迟到，有几次，特别是她在为一个舞蹈团工作时，她来得非常晚，或者完全忘了这回事，因为她全神贯注在她正在做的事情上。

每当这样的事情发生时，我都很不高兴。我觉得她不爱我，不感激我每天都要为养活这个家庭而辛苦地工作，她却在做她自己爱做的事情。并且，那个舞蹈团给她的工资很低，所以现在我等于也在养活那个舞蹈团。每当她没来接我时，我都会打电话找她，她会为忘记来接我而向我道歉，我则会对她大发雷霆，因为我觉得她把她那兼职、低级、几乎是没有报酬的工作看的比我还重要。

后来，我发现了“功课”。

一天，我问自己：“她迟到就说明她不爱我，这是真的吗？”我无法确定这是真的；我又问自己：“我能百分之百地确定她忘记按时接我就代表她不爱我吗？”我还是不能确定；我问自己：“如果没有她不爱我那个念头，我会怎样？”——我会是一个开心很多的人。傻瓜！

我意识到，并且每天都意识到，她确实爱我！我意识到，当渡轮上所有的人都被车接走或自己走回家时，是我觉得自己一个人被孤零零地丢在那里的想法，在让我生气和难受。如果没有那些念头，我根本没有问题。我对我妻子说了这些，她笑我“傻”，又说，如果这样对我有帮助的话，她会很高兴的。它的确有帮助，它让我在一天结束的时候，不再对她恨得咬牙切齿。

当时，我没有继续就这个问题更深入地质疑。

几个月后，我兄弟来我们家小住几日。一次聊天时我告诉他，过去我妻子来晚了我是如何生气，以及我后来的认识。他问我是否记得，那样的事在我们小时候也发生过。我一点也不记得了。原来，我妈和我爸两个人都常常忘记在放学时接我们。同样的事情，还发生在我们刚刚成人找到第一份工作时。这些被我封藏的记忆经他一提，像洪水般地涌了出来。我记起，过去我常常为自己最后一个被接走或者不得不自己走回家而感觉很不好。通常我听到的借口是：“我忙着工作”（我父母有自己的生意）。有时候，既没有借口，也没有道歉。

一记起这些事，我又一次意识到我妻子是爱我的，即使她忘了接我，也不是因为她对我不在乎。我认识到，那些让我生气的念头仅仅是念头而已，它们和我妻子没有任何关系。

从那以后，我每天都会做“功课”。它让我更加清晰、更乐意接受所发生的事情，而不是把发生的事情看做是针对我，而白白让自己难受。这不是什么伟大的心灵觉醒，我也不是一个不受日常琐事打扰的圣人，但是现在我有一个了不起

的工具，它让我可以对付任何令人感到压力的情况。我仍然会有不高兴的时候，但是我再也不必留在不高兴里了。

### 不再需要被崇拜

我要汤姆永远都是我最好的朋友，永远都不会为另一个女人而离开我。我要他和我多多做爱。我要他关注我、送我礼物。我想一遍又一遍地听他对我说：他永远爱我，我是他的灵魂伴侣。我为他留长发，因为他觉得长发能够挑起他的欲望；我减掉二十多斤体重，因为他喜欢我苗条；我甚至学习圣经，因为他热衷研习。我尽一切可能地讨他的欢心。我从不对他说不，因为我认为爱从不会说“不”。（现在我一点都不相信这个说法了！但是我过去是那样认为的。）

我在我并不开心的时候对他说我开心。

有一阵子，我很喜欢被汤姆崇拜，我喜欢他认为我聪明、善良又美丽。那时，他每天都会征求我的意见，这让我觉得自己很有力量。当他对我的认可开始减少时，我竭尽全力地企图赢回他的认可。那真是一个让人筋疲力尽、无休无止的循环。

就在这个时候，我的一位女友向我介绍了“功课”，从那以后，我们常在一起做“功课”。我花了一段时间，才发现了那个拖我下水的念头，但是——也许正是因为这个念头，我的整个生命才由此发生了改变。那个念头就是，我需要汤姆的认可。我用四个问题质疑了这个念头。

现在我认识到，尽管我仍然爱着汤姆，但是我不再需要他，当然我也不需要他的认可，我有我自己的认可。生平第一次，我仅仅坦率地说出当下我想要的和我不想要的。通常，这意味着我不再听他读圣经（尽管在我觉得我想读时，我的确会自己去读）。我把头发剪得很短，有趣的是，汤姆更喜欢我的短发。他说，我看上去很性感。我逗他说“你以前还认为我该留长发呢”。现在我们过得比过去任何时候都更加快乐。

### 前男友

两个星期前，我前男友来我这里玩。过去，这通常会让我难受。在我眼里，他是个英俊的男人，非常帅气和挺拔。每次他来看我时，我的心都会被他搅乱，因为我希望他仍然是我的男朋友。这次，因为我对自己的念头已经做了很多“功课”，所以和他在一起时，我能够心里没有任何期待。我的确注意到“我希望他

仍然是我男友”的念头，但是我马上认识到，他仍然是我的男朋友：毕竟，此刻他就在这里，他不是我的男朋友是什么？

他一直不停地在说他自己的事儿，说他的前妻如何总是做错事。我注意到他对我要说的话完全没有兴趣，他只想告诉我他的前妻如何不好。他说的那些，听上去和他几年前常跟我说的故事没什么两样。他看上去是那么英俊。我发觉我对他要说的话也不感兴趣。我在地上躺了下来，像听音乐一样，只是听他说话的声音。我既没有鼓励他，也没有附和他那个伤心的故事。在过去，这可是我经常做的事情。

他也在我身边躺下来并且开始爱抚我。我对他说，我不想和他做爱，尽管那似乎很吸引人。他不高兴地说我很会挑逗。我微笑着说，他也许是对的。在他离开的时候，他拥抱了我，我们接吻了。他说，他会给我打电话。如果是过去，我会天天期待他的电话；每次电话铃响，我都希望是他。可是这次我不再这样。我不知道如果他打来的话，我会如何反应，这不是我能预测的，因为它现在还没有发生。对他，我只有爱的感觉，因为我很清楚，我不知道他应该做什么和不该做什么。我真的不知道什么应该发生、什么不该发生，我为我所拥有如此丰富的一切而深深感恩。

#### 原谅我

我对“功课”的第一次体验，和我女儿有关，那时，她十九岁，她十分怨恨我在怀她的时候还在吸毒。其实从她三岁起，我就已经不再吸毒了。我非常渴望她能原谅我，我针对她写了一张作业单，其中的一句是“我希望不管过去发生了什么，她能对我有些爱心。”反过来是，“我希望不管过去发生了什么，我能对她有些爱心。”不管她对我是多么地愤怒、仇视或怨恨，我希望我对她有爱心。认识到这点太重要了！它让我明白，也许她永远也无法原谅我，无法原谅她在我肚子里时我让她承担的风险。我能接受她可能永远都会对我充满怨恨，对于她恨我我毫无异议，因为那是现实存在的。

几个月后，她意识到我在戒毒上的巨大进展；意识到我很好地抚养她长大；意识到是我把她从她父亲充满毒品的家里带了出来，让我们的生活走上了一个更健康的轨道。她对我说她爱我，而且原谅了我。

#### 性伴侣

过去我常常想：唯有找到了我的灵魂伴侣，我才有可能真正幸福。我结了三次婚，离了三次婚，因为它们是那么不完美！通过“功课”我不但找回了自己，我还发现，每一任丈夫都是我完美的伴侣。少了其中任何一个，我都不是今天的我。

我注意到的另一件事是，过去我从未做过爱，我有过的只是性。当我把“功课”应用在我的生活中以后，我知道了如何全然地投入到做爱中去，而头脑中没有“我是否让我的伴侣满意”或“我是不是太胖了或太老”等等担心的念头，心无杂念地享受做爱的过程。我认识到我不需要伴侣的认可，我开始享受到我从未有过的快乐，我非常清晰地记得这一点，因为我哭了。我真正感受到另一个人的身体，并体验到我一直在性爱中追求的东西。这太性感了！“我所要做的仅仅是质疑我的念头，让念头来放下我！”

### 无所求的爱

我爱人很想让我和她一起去见她的一位新朋友，她很喜欢这个朋友，并且认为我也会喜欢。但是我们似乎一直找不到一个大家都可以凑到一起的时间，所以我建议我自己抽时间去见她。我爱人听我这么说以后惊愕地发现，我的建议让她产生了一大堆恐惧的念头：“他们俩会成为比和我更好的朋友的”，“他会离开我去和她过的”等。我们立刻停止了与她见面的安排，一起坐下来，针对那些念头做“功课”。最后，她有了一个对她而言非常重要的认识：“我不需要你。”——她直视着我的眼睛对我说。我也对她说，“我不需要你。”因为在那个时刻，我发现我也有同样的感觉。那对我们是一个无比亲密的时刻，我感到和她之间的一种完全开放的交流和轻松自在、没有承诺也没有交易的婚姻，和她在一起就像和我自己在一起。那感觉就像是在母亲的子宫里轻轻地摇，如此安全。这似乎成了我们关系的真正基础，它既美好又真实。当我忘记这点时，我会感到痛苦，它提醒我去发现那些夺走我安宁的念头。

我有意选择了一些通往自由过程中的平凡的事例，希望你能看到，任何人在任何情况下都可以做“功课”。一旦你注意到了质疑你的念头这个非常简单的秘密，你将发现，要么你正快乐地过着你的生活，爱着，并做着你想要做或者你喜欢做的事；要么你遇到了挫折，你对让你和现实分离、让你体会不到爱的那些念头做“功课”。“功课”里的四个问题和反转，将会让你重新回到快乐的生活里。

最后，功课成了一种非常简单的、保持快乐的生活方式。

当你相信了某人应该爱你的那个念头时，你的痛苦就开始了。我常说，“如果我有祈祷词，那会是：上帝啊，免除我对爱、认可或欣赏的渴望吧，阿门。”

我需要你的爱——这是真的吗？第十二章爱本身第十二章爱本身

爱就是你，你本身已经是爱。爱什么也不追求，它已经完整。爱既不想要什么、也不需要什么，爱里面没有应该二字。爱已经拥有它想要的一切，它就是它想要的一切，丝毫不差、完全相符。当我听到有人说，他们爱一个人，希望那个人也爱他们时，我知道他们说的不是爱，他们是在说别的。

有时，你似乎用此刻那个焦虑的念头去换取爱，但那只不过是你短暂地进入了幻觉。追求爱，让你失去了对它的觉知，但你只是失去了对爱的觉知，而不是爱的状态。对此你没有选择，因为我们每个人本身就是爱，那是不可改变的。当你开始调查你充满压力的思想，你的头脑将开始变得清晰，爱将涌入你的生活，对此，你什么也做不了。

爱无条件地连接一切。它不避开噩梦，它期待着噩梦，然后质疑它们。除非你不再相信你希望从你的爱人那里得到些什么的念头，否则你不可能和任何人结合。无所求的结合才是真正的结合。当你能无所求地爱一个人时，就好像有人对你宣布：“中了！你中大奖了！”

如果我想从我的爱人那里要点什么，我会简单地告诉他。如果他说不，而我感到不舒服，我需要检查一下我的念头，因为我其实已经拥有一切。我们都已经拥有一切，这就是我可以这么舒服地坐在这里的原因。我不想要任何你不想给的东西。如果你不想给的话，我不想要你的自由，我甚至不想要你的平静。

你体验到的真相是我如何能够与你结合。你就是这样触动我的，你是那么深切地触动了我，让我眼中饱含热泪。我已经与你结合，你别无选择。我一遍一遍又一遍地与你结合，没有穷尽，无需努力，这就叫做爱。

爱不会否认一丝微风。它不会否认一粒细沙或者尘埃。它全然地爱它自己，它通过自己的存在感谢自己并因此而快乐，它无处不在，没有边际。它拥抱一切，从杀人犯、强奸犯，到圣人，到猫和狗。在爱之内是如此广阔，它将使你燃烧。它是如此广阔，对此你做不了任何事情，你所能做的就是成为它。更多做“功课”的工具更多做“功课”的工具

下面介绍的是四个问题以及几个辅助问题。当你调查一个顽固的念头时，这些辅助问题也许对你会有所帮助。

1.这是真的吗？

如果你的回答是“不”，继续到问题三。

可以参考的辅助问题：

?实际情况是什么？它发生了吗？（当你调查的念头中有应该这个词时，通常这是你要问的第一个问题。例如，“我丈夫应该听我说话。”“这件事儿不应该这样。”“功课”只关乎事实。在他没有听你说话时，认为“他应该”，是一个与事实争辩的念头。在你调查事实时，这个想法对你一点用处也没有，丈夫应该做的就是他们已经做的。因此，在你认为他的确在乎之前，对“他应该在乎——这是真的吗？”这个问题的回答，永远是“不”。同样，“这件事儿不应该这样”这个念头，不可能是真实的，除非它没有发生。）

2.你够能确定那是真的吗？

可以参考的辅助问题：

?你能够比上帝/现实存在知道得更多吗？

?你在管谁的事？

?从长远的观点来看，你能确定什么对他/她/你是最好的路吗？

?你能够百分之百地确定，如果你得到了你想要的，你就会更加快乐，或者你的生活就会变得更好吗？

3.当你相信这个念头时你有什么反应？

可以参考的辅助问题：

?当你相信这个念头时，你身体的哪些地方受到影响？哪些地方会有感觉？描述一下。当你有这个念头时，你的那些情绪告诉了你些什么？允许你和情绪说话，注意你的身体受到了多大的影响。那些情绪对你这个人有什么影响？

?当你相信这个念头时，你头脑中浮现出什么样的画面——如果有的话？

?当你相信这个念头时，你如何对待他人？你对他们具体说了些什么？你具体做了些什么？你的头脑在攻击谁？是如何攻击的？当你描述你的反应时，尽可能提供具体的细节。

?当你相信这个念头时，你如何对待你自己？这是不是你的“瘾”犯了的时候



候？你是否会去吃东西、喝酒、花钱、看电视或者上网？你有怨恨自己的念头吗？  
那具体是些什么样的念头？

?当你相信这个念头时，你是如何生活的？请具体些，回到你的过去。

?当你相信这个念头时，你会想到些什么？

?当你相信这个念头时，你在管谁的事？

?这个念头给你的生活带去的是平静还是压力？

?坚持这个信念让你得到了什么？

?你能发现一个放下这个念头的理由吗（请不要试图放下）？

?你能发现一个完全没有压力的理由来保留这个念头吗？如果你的回答是“是”，把那些理由列出来。这些理由真的是完全没有压力的吗？压力是如何影响你的生活和工作的？

4. 没有这个念头你会怎样？

可以参考的辅助问题：

?如果你不相信这个念头你会怎样？（或，如果你不相信那念头你是谁？）

?闭上你的眼睛，想象你和那个人在一起（或在那个情况下），但是没有这个念头。描述一下你的感觉如何？你看到了什么？

?想象你第一次和那人相遇，心里对他或她没有任何看法，你看到了什么？

?坐在这里，如果没有这个念头，此刻的你是谁？

?没有这个念头，你会怎么样生活？如果你根本无法想那个念头，你的生活会有什么不同？

?没有这个念头，你对他人会有什么不同？

把那念头反过来

句子可以被反过来指向自己、指向他人，或者相反面。在你的生活中，找出三个事例，说明反转同样真实或更加真实。举例要具体，尽可能地提供细节。

可以参考的辅助问题：

?这个反转和你原先的句子相比，是不是同样真实？或者更加真实？

?现在，你在生活的哪些地方体验到了这个反转？

?如果你按这个反转而活，你会做些什么？或你会有什么不同的活法？

?你能够发现其它同样真实或更加真实的反转吗？

评判别人的作业单

评判别人，把它写下来，

问四个问题，把它反过来。

在下面的空白处，填写某个你还没能够百分之百原谅的人（先不要写你自己），用简短的句子，不要克制自己——允许自己表现得尖刻、吹毛求疵。尽量让自己充分体会那愤怒或痛苦，好像情况就发生在此刻一样。利用这次机会，把你的评判表达在纸上。

1. 谁让你生气、沮丧或感到困惑，为什么？你怨恨谁？他有哪些地方是你不喜欢的？

（例如，保罗让我很生气，因为他不听我说话，他不欣赏我，我说的每一句话他都要争辩。）

我对（人名）感到，因为

2. 你要他如何改变？你希望他怎么做？

我想要（人名）去做

3. 他应该（或不应该）做、想、成为或感觉什么呢？你想给他什么样的忠告？

（人名）应该/不应该

4. 他需要做些什么才能让你高兴？

我需要（人名）去做

5. 你对他有什么看法？把它们列出来。

（人名）是

6. 你再也不想跟这个人经历到什么事？

我再也不想

问题六的反转

问题六的反转和它的反转有一些不同。“我再也不想和保罗争吵了”，反过来变成，“我愿意和保罗再次争吵，我期待和保罗再次争吵”。

问题六的反转的目的，是让你张开双臂去迎接你所有的念头和体验。如果你对一个念头有任何抗拒，你的“功课”就没有完成。当你真的期待去体验曾经让你难受的那些事情时，你的生活将不再有恐惧——你会把每件事都当做是一件能

为生活带来爱、欢笑和宁静的礼物。

练习管好自己事

练习

当你感到愤怒或不高兴时，听到你自己在说或者在想：“他（她）应该，他不应该，他需要”等等时，停下来，问一问自己：这是真的吗？我能确定他应该那样吗？我在管别人的事吗？然后把它反过来变成：“我应该，我不应该，我需要”等等。把你开给别人的处方开给你自己，看看会发生什么。

练习

当你强烈地想给别人提建议时（不管是说出来的，还是心里想的），或者你发现你认为你知道某人应该怎样做才对时，问一问自己：我在管谁的事儿？有人征求我的看法了吗？我有可能知道别人应该怎么做才对吗？然后，聆听你自己的建议，明白这些建议其实是给你自己的。管好你自己的事，快乐地生活吧。

致谢

有太多人对本书的出版做出了贡献，多到无法一一致谢。他们把“功课”带进了自己的生活，并且把在生活中应用“功课”的结果电邮给我们。其中的一些人不具名地出现在本书中。在书稿方面，卡罗尔·威廉斯和约翰·塔兰特献出了他们精确的编辑技巧，把文字变成本来无言的经验。比琳达·费尔南德斯读了本书早期的手稿，试做了书中的练习，并给了我们既精确又鼓舞人心的评论。在本书接近完成时，斯蒂芬·米切尔（写作高手）让自己坐在文字的湍流中，瞬间让这本书变得流畅易读。在 Harmony 出版社，谢·阿哈特一直都在给我们鼓励，金·迈斯纳给出了敏锐的编辑建议。衷心地感谢所有为本书做出贡献的人。喘 c h u

n 圖