

如何才能 不羞怯

〔美〕斯蒂夫·弗洛沃斯——著
邓蕊——译

The
Mindful
Path
through
Shyness

《穿越抑郁的正念之道》作者

倾情推荐

受羞怯困扰的人常常会

【想法】自我批评、担忧未来、害怕拒绝

【情绪】焦虑、恐惧、内疚、羞耻、孤独

【感觉】手脚冰凉、心跳加快、紧张脸红

【行为】回避、逃跑

中国友谊出版公司



版权信息

书名：如何才能不羞怯

作者：（美）斯蒂夫·弗洛沃斯

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2018年7月

ISBN:9787505743564

版权所有 侵权必究

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

目录

[赞誉](#)

[序言](#)

[前言：走向正念之道](#)

[第一章 羞怯的本质](#)

[我们的生活由模式构成](#)

[羞怯与痛苦](#)

[贴标签](#)

[恐惧与焦虑的区别](#)

[恐惧之身](#)

[正念之路：少关注原因，多关注选择](#)

[本章回顾](#)

[第二章 在正念中疗愈羞怯](#)

[觉知的价值](#)

[医学和心理治疗中的正念](#)

[正念的科学依据](#)

[用正念的方式改变大脑](#)

[不止是一种技术](#)

[以正念的方式看待羞怯](#)

[非理性心理学派](#)

[存在或者行为——这是个问题](#)

[本章回顾](#)

[第三章 直面恐惧和焦虑](#)

[慈悲的存在](#)

[井](#)

[你知道自己的思维飘到哪儿了吗？](#)

[正念的态度](#)

[专注冥想和非专注冥想](#)

[正念调查](#)

[关于一切的评论](#)

[正式和非正式的正念实践](#)

[正念练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第四章 非言语世界的力量](#)

[身体避难所](#)

[森林夜游](#)

[步行冥想](#)

[变成一个观察者](#)

[正念练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第五章 生活在自己编织的故事里](#)

[思想的力量](#)

[挑战思想](#)

[遵循这个想法](#)

[造成焦虑的想法](#)

[跳下火车](#)

[关注心理状态](#)

[制定练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第六章 学会倾听和尊重情绪](#)

[情绪的本质](#)

[回应情绪](#)

[处理情绪](#)

[与身体保持距离](#)

[身体是盟友](#)

[直面情绪](#)

[痛苦教育](#)

[安抚恐惧之身](#)

[制定练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第七章 直面痛苦的智慧](#)

[受困](#)

[脱困](#)

[羞怯的价值](#)

[意识泛光灯](#)

[制定练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第八章 应对人际关系中的羞怯](#)

[正念连接](#)

[发展人际正念](#)

[正念沟通技巧](#)

[容忍痛苦](#)

[正念网络交际](#)

[制定练习计划](#)

[本章回顾](#)

[第九章 从羞怯的牢笼中解放出来](#)

[转化的方式](#)

[获得自由的钥匙：慈悲](#)

[宽恕的力量](#)

[疗愈是一种内在资源](#)

[制定练习计划](#)

[本章回顾](#)

[尾声](#)

[致谢](#)

[参考文献](#)

赞誉

一份精心整理的实操指南，可以将正念应用于社交焦虑，逐步转化个人与社交恐惧的关系。

——《穿越抑郁的正念之道》

(The Mindful Way Through Depression)作者

辛德尔·西格尔 (Zindel V.Segal)

斯蒂夫·弗洛沃斯写了一本温暖、易用、有趣且实用的书，帮助人们通过正念减少羞怯困扰。作者十分幽默，分享了许多克服羞怯的个人经历、挑战和见解。他对自助改善羞怯做出了非常有价值的贡献，揭示了羞怯为什么是一种自适应反应，羞怯如何成为实现目标的障碍，以及羞怯怎样可以变成另一种体验，你可以觉察、接受，然后放手，这样它就不会降低你的生活质量。

——斯坦福大学教授

林恩·亨德森 (Lynne Henderson)

《如何才能不羞怯》借鉴了冥想和心理学智慧。各种真实故事和指导练习不仅为那些饱受焦虑折磨的人提供了极好的支持，而且对所有希望敞开心扉、正念生活的人都提供了良好的引导。

——《全然接受》(Radical Acceptance) 作者

塔拉·布拉赫 (Tara Brach)

亲爱的读者，你手中这本书是一本精雕细琢的指导手册，阐明了正念的疗愈力量以及正念如何积极地转化你与羞怯和社交焦虑的关系。本书相当实用，并且对于隐喻的运用也恰到好处、发人深省。比如这一句：“如果羞怯是荒

野，那么正念就是指南针。”斯蒂夫·弗洛沃斯穿过荒野，找到了线索。他带着深沉的关怀，为我们指出了穿越羞怯之道。

——《自我疗愈》（Heal Thyself）作者

萨奇·F.圣多瑞里（Saki F.Santorelli）

羞怯不仅仅是社交困难，它可能使我们无法与他人建立亲密关系，尽管这些人在生理或心理上对我们的幸福至关重要。斯蒂夫·弗洛沃斯运用让人印象深刻的技巧和智慧，让正念之光照亮这一困境。他通过慈悲的洞察力和实操性的指导，温柔地引导我们在社交环境中进入真正轻松自信的状态。

——《家长的道德经》（The Parent's Tao Te Ching）作者

威廉·马丁（William Martin）

序言

不论作为个体还是作为社会成员，羞怯（形式多样，包括社交焦虑）都让我们付出了痛苦的代价。羞怯的外在表现以及社交回避行为，往往反映了内心的状态，斯蒂夫·弗洛沃斯称之为“沉迷于恐惧感和不足感”。这种沉迷让人深陷其中，并通过根深蒂固的身心习惯模式持续发展，给经历者带来了无边的痛苦。

在亲密关系或者日常社交中，谁没有体会过焦虑和恐惧呢？

虽然有些作者指出社交焦虑是最常见的认知焦虑障碍（终生患病率高达13%），但本书认为“羞怯并不奇怪”。根据调查，大约有50%的美国人都会羞怯。

出于对斯蒂夫·弗洛沃斯这本书的感激和尊重，以及对那些饱受羞怯和焦虑折磨的人的深切关怀，我非常高兴也非常有动力来撰写序言。斯蒂夫·弗洛沃斯既是我的同事，也是我的朋友，同时还是正念减压和其他正念干预项目社团的同行。斯蒂夫专注于正念和冥想，长期练习冥想并传授正念。而且，每当我在斯蒂夫身边，都能立刻感受到他的温柔和风度，以及他对别人的尊重。

所以，这本书的每一页都体现出风度、温柔、尊重他人的特点，也就不足为奇了。斯蒂夫创造了一种对于羞怯的观察，既敏感又敏锐，他温柔地邀请读者尝试完全不同的生活方式。他说，无论你多么羞怯或多么想要回避，只要通过在生活中更加明确地培育正念，你都可以“在羞怯中成长”，并找到一种更加满足和快乐的生活方式。而且他为你提供了一条非常清晰的道路，让你探索穿越羞怯的可能性。

这本书很实用，而且简单易用。斯蒂夫通过巧妙有趣的例子和启示引导读者了解基本概念，比如羞怯和正念的本质。一路上，他对正念练习做出了优美而详细的指导，提供了许多方法让读者以正念来处理与羞怯有关的想法和情绪，阐明了培育慈悲的重要性，并说明了为何将正念与慈悲应用于社交关系和社交环境中可以减少恐惧、增进幸福。

跟随斯蒂夫的引导，如果你仔细阅读本书并按照书中的冥想指导进行练习，那么你很可能会找到强大的疗愈力量，并更加深入地洞察自我，清晰地认识到羞怯、焦虑和恐惧的真实本质。

什么样的真功能够帮助你“在焦虑中成长”？焦虑和恐惧并不是一种可怕的毛病，也不是永久性的。它们并不会毁灭你，你以为需要学习新技能才能更好地管理它们，但其实你本身就具有这种能力。

通过培育自己的正念能力——当你跟随书中指导进行冥想练习时，就是在培育这种能力——自然会提升自己，花更多的时间练习觉知（而非迷失在本能反应和自动运行的习惯模式之中），并将更加深入和有意识地安住于当下。有意识地将更多的注意力放在当下、放在内在，你将发现正念是如何引导你进行不同体验的，并对之前没有意识到的想法、情绪以及身体感觉之间的相互作用产生理解、然后释怀，包括与羞怯和社交焦虑有关的那部分。

虽然以上陈述直观地说明了正念的意义，但仍然有许多人想知道这是否有科学依据。目前的研究表明，正念练习可以通过多种方式提升生活质量，减少焦虑和压力。例如，现已发现，练习正念的参与者忧虑和担心的程度呈下降趋势；许多临床研究报告都指出，患有多种症状的参与者在练习正念时，焦虑程度有所降低；一些研究人员发现，正念练习者的大脑中，与自身幸福的自我确认机制相关的大脑区域更加活跃。

但最终，只有你自己才能判断练习正念是否可以帮助自己，以什么方式帮助自己。正如斯蒂夫在书中反复强调的，正念需要践行，最好是

将它当作一种生活方式，而不仅仅是一种技术或者一种问题解决方法。要确定这是否是真的，或者确定这到底是什么意思，你只需要去做——练习正念——然后自己去看！

正念是否能够帮助你过上更幸福的生活？这本书可以帮助你进行探索。我真诚地希望你把这本书放在身边，享受阅读和练习的乐趣。把它当作一位好朋友，你可以经常回到书中，品味文字，接受高层意识的邀请，允许自己一遍又一遍地通过练习体验正念和慈悲。

不论你现在有多怀疑，也不论焦虑会让你多不安，这个事实会让你感觉舒服一点：你并不是第一个这么想的人，也不是第一个被困在里面的人。本书中的练习及其所产生的智慧，已经使无数人改变了自己与恐惧和焦虑的关系，并发现了全新的生活方式、全新的可能性。

希望你能够把握这个机会，为自己探索正念的力量。最后，愿你的生活自在安宁，愿这安宁造福万物众生。

——美国精神病学会杰出会员

杜克大学综合医学中心正念减压项目创始人及主管

杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley)

前言：走向正念之道

当收拢花蕾的痛苦远大于绽放的风险时，花儿自会绽放开来。

——阿内丝·尼恩（Ana's Nin）

身为空军飞行员的儿子，我小时候换过很多邻居、社区、州、甚至国家，我总是那个新来的小孩儿。我好像从来也没有融入进去。更别提我姓“花”^[1]，而且又白又瘦，还有一头金色的卷发，我妈很喜欢我的头发，所以一直让它这么待着。这就好像有人在我背上画了个靶子，每到一个新学校，都会有校园恶霸来欺负我，“花姑娘！杂草！野花！”这个名字就像一个诅咒。我五年级的时候，有一个特别卑鄙又特别高大的六年级学生经常在回家的路上追打我。我跑得很快，可以跑过别的孩子，但却永远无法跑出自己的恐惧，也永远无法摆脱成为懦夫的羞耻感。我跑得越快、越远，焦虑就抓得越紧。

由于恐惧和羞耻，我越来越脱节，而且就像害怕恶霸一样害怕其他孩子的评判。躲开其他孩子会让我觉得更安全一些，但我却无法摆脱自己内心的羞耻感。

当我还是个孩子的时候，就明白为什么人们会用“痛苦的羞怯”（painfully shy）这个词。焦虑、不安全、总觉得自己哪里不对，这都是很痛苦的。你不想让别人看到这种私密的痛苦，因为这样他们会觉得你哪里不正常。最终，你可以隐藏自己对于每个人的感受，活在一个没有人真正了解你的世界里。我们家最后搬到了日本，我离开了世界另一端的那个恶霸，但是羞耻感和社交焦虑却依然跟着我，这些感觉持续了很久很久。事实上，当我把回避他人当作生存之道时，它们一直跟随

着我迈入到成年阶段。

如果你也被认定为很羞怯或者社交焦虑，那么很可能也有类似的经历。害怕别人的评判、害怕被拒绝，于是你躲开人群，发现自己最要好的关系就是跟自己的想法和感觉的关系。可惜这往往并不是什么好关系。其实你可能已经注意到了，你可以对自己说出特别严厉的话，但这样的话你永远也不会对别人说，也无法忍受别人这样说你。这是个可怕的困境。你无法摆脱自己的想法和感觉，于是像是最狠毒的内在批评家永远如影随形。

读到这里，你可能会认识到一个重要的基本事实：羞怯和社交焦虑的痛苦不仅仅是由这些自我批判的想法和感觉造成的，我们回避或逃离这些想法和感觉的努力反而加剧了这种痛苦。

尝试用应对外部威胁的逃离、回避策略来应对这些想法和感觉，是一种本能，大多数人就是这么做的。然而逃避、压制或控制这些想法的努力往往会加剧这些想法¹。因此，这种处理心理和情绪难题的尝试可能导致混乱和痛苦。

假如有一种方法可以让你不受外部威胁的影响而把精力投入到更有价值的事情上，会怎样呢？假如你不必为了获得良好的人际关系而去寻找自身的缺陷并努力弥补，会怎样呢？假如缺陷跟令人满意的人际关系没有丝毫关系，会怎样呢？（你必须了解这一点，令人满意的人际关系对所有人来说都是不可能的。）在这本书中，我将向你介绍一种被称为正念的强大内部资源，可以帮助你与痛苦的想法和感受建立更加健康的关系，并帮助你回到自己本来的样子。

正念如何改善羞怯

正念是一种觉知，在生命的每一刻安住于当下，不加评判，也不试图改变。这是一种友好而好奇的觉知，我们每个人都有，但由于我们很少真正处在当下并接受事物本来的样子，所以我们往往感受不到这种觉知。羞怯困扰和社交焦虑的本质是自我批评和拒绝，而正念觉知的本质是慈悲和接纳。学会带着觉知看待自己，而非一味地批评，这是一个巨大的变化，让你开始观察那些加剧羞怯痛苦的心理和行为习惯。这种全新的觉知可以减弱旧模式的控制，减轻它们对你的影响。

因此，在基于正念的羞怯改善方法中，最主要的就是培育觉知和自我慈悲，并尽可能地将觉知带入生活的方方面面。我想着重强调这一点：这个方法并不是要消除羞怯，也不是要改变你的想法和感觉，它的目的是培育慈悲的觉知。

我将介绍的这种基于正念的方法已被证明可以有效地减少焦虑和抑郁²。在前面的章节中，我将列出一些研究证据，因为这有助于你了解正念的价值，开始自己的练习。但是，对正念的这种知识性的理解，并不能为你提供摆脱羞怯折磨所需的资源。你需要练习正念，通过行动获得益处。正念疗愈之路的关键是觉知——不是思考它、阅读它、学习它，而是真正体会它。在几年前的一次谈话中，冥想导师拉里·罗森伯格（Larry Rosenberg）告诉我：“我并不需要什么研究来证明冥想给我带来的好处。”拉里总是一针见血。在随后的阅读中，你将有机会自己体会，看看是否是这样。

觉得自己羞怯，并不代表你有什么不对。你可以羞怯，也可以和其他人深入地连接在一起享受幸福。通过增强觉知，观察自己与羞怯的关

系，观察自己是如何制造痛苦的。造成痛苦的心理和行为习惯会无意识、自动化运行，而正念的目的则是觉知和清醒。当你将无意识转变为有意识，将条件反射转变为有选择的回应，你的自我概念和思维习惯将不再那么僵化，它们对你的影响也会有所减轻。

我们每一个人都可以通过一些概念来确定我们是谁，然后用想法和行动来延续这种自我概念。我们用职业、家庭或社会角色、独特的个性特质（如羞怯）等等方面来定义自己。自我概念一旦形成，我们往往会滞留其中，相信自己就是这样。然后，我们会在各种事情中力图证明这一自我概念，而很少留意与概念不符的情形。例如演讲时，如果你只关注那些皱着眉头的面孔，而忽视那些微笑、专注的脸庞，那么就可以向自己证明没有人喜欢你的演讲。

只要你继续通过与羞怯和焦虑有关的想法、情绪和行为来定义自己，你就会一直被困在羞怯和焦虑之中，并认为自己就是这样。但是，通过正念觉知观察自己，你会发现这一自我概念只是一些心理习惯的集合，因此它只能代表这些习惯，而不能代表你本人。

这本书集合了主流心理学、医学研究和正念冥想。从实证研究中获得的科学知识，从冥想的“内在研究”中发现的智慧，在本书中相互结合。更具体地说，我会引导你走上一条疗愈之路，这条路将正念冥想的练习和态度与认知行为疗法（CBT）的关键原则和方法融合在了一起。

CBT强调，我们对事物的思考和反应方式在生活中制造了许多痛苦，这种疗法为我们提供了改变这些不良思维的技巧。基于正念的疗愈方法也认同思维塑造生活的力量，但是它强调带着慈悲和接纳参与这些想法，并带着觉知来探索它们。如果你意识到想法并不能定义自己，那你并不一定需要改变它。正念是一种观察的练习，使你能够在脱离想法和情绪的觉知中心，更加敏感、细心地关注想法和情绪，并能够将它们视为不连续的事件。正念练习使你能够将自己与想法分离开来，这么做本身就具有强大的力量，能够削弱痛苦想法和情绪的影响力。当你学会

信任慈悲的观察者自我时，就可以更加频繁、更加容易地回到观察者自我的位置。到时，那里就更像是一个归宿，而非新大陆。

正念与羞怯的基本要素是相互对立的：

- 正念是非评判的，你可以接纳自己，而非批评自己。
- 正念是一种关注当下的觉知，你可以真正地安住于当下，而非为了想象中的未来焦虑。
- 正念会面对和陪伴，你可以不再回避那些吓到你的想法和感觉，也不再因回避而产生自我批评和羞耻感。
- 正念是慈悲和敞开的觉知，你可以慈悲地对待自己，而非一味地谴责。
- 正念会唤醒自我存在的丰富层次，你可以不再用虚假、受限的自我概念来定义自己。
- 正念是非评判的、慈悲的，你可以摆脱自我意识的牢笼，将给予自己的慷慨也传递给他人。

正念并没有日程表。它是一种生活方式，而不是一种达到目标的手段。转换到正念觉知的视角，你就是自己本来的样子。你可以在自己的内在发现一个地方，头脑中唠叨的批评家和永远努力却永远不够好的演员都管不到这里。聚焦在这个地方，你可以做出明智的选择，体验更大的自由。

但是请注意，这些益处并不会一夜之间就出现。走在正念之路上，你慢慢会发现它们，但它们并不是需要实现的目标。真正认识到它们可能需要很长的时间，要有耐心。其实你践行正念的每一刻、每一步都铺就了正念之路。

怎样更好地使用这本书

请花时间进行练习。如上所述，你无法通过阅读来建立觉知，必须通过练习才能建立觉知。有一次，我和妻子在荒野里迷了路。在对荒野完全没有任何了解的情况下，我自鸣得意地跟妻子保证，带指南针和地图就足够了。但我很快就发现这些工具一点用都没有，除非你能够在地图上找到自己的位置。我从来不知道，避免迷路的唯一办法就是找到路。

在走了一整个晚上之后，我们想要返回营地，但当第三次路过同一个路标的时候，我们都感到特别焦虑（实际上我妻子已经抓狂了）。幸运的是，我们停在路标这，竟然发现了另一个能够找到自己位置的“指南针”：这简直是个奇迹，当我们平静下来，远远听到一条小溪的细语——正是我们走过的那条小溪！当我们摆脱思维的喧嚣、回到即时感觉后，就找到了回家的路。

当你停下来，真正安住于你所在的地方，就可以随时随地进行类似的清晰觉察。你可以将羞怯看作是一片荒野——一个没有地图的区域，一个对你来说独一无二的地方。想要穿越荒野，就需要依靠你自己的正念觉知。没有人能够替你走出这条路。你必须选择安住于当下，这样才能确保找到路。

把这本书当作一幅地图。就像我在荒野之旅中带的那副地图一样，它可以帮助你规划路线。但是，你只有根据书中的指导真正地练习正念觉知（觉知自己以及周围的世界），并注意自己一路上的进展，才能找到通向无忧岛的路。在羞怯日记中记录练习体会是个很好的方法，哪怕是只言片语。请买一个专用笔记本，用它来记录正念之旅中的想法、感

觉以及洞见。

正念指南针

有时会不期而遇——我们并没有要进入正念的明确意图，却发现自己正处于正念之中。这往往让人惊讶万分。我们会一不小心溜出思维的世界，突然看到、听到以前从来没有注意到的事情。这种体验并不总是跟选择有关，却可以由正念练习促成。正念是让我们转向直接的即时体验或者学习进入这一体验，而非对正在发生的事情进行思维上的评论或解释。正念能够让你看得更加鲜活，听得更加生动，并能够让你看到想法和情绪是如何影响当下这一刻的体验的。将它当作心灵的“指南针”——即使被想法、感觉和回避行为所遮盖，也一直与你同在的“指南针”。

让我们假设这个“指南针”上一共有四个主要方向：想法、情绪、感觉和行为。当你看指南针的时候，只是承认自己正在体验什么，并把它标注为愉快的、不愉快的或者中性的。想法、情绪和感觉都很好标注，那行为呢？向自己或他人施与慈悲是一种愉快的行为，而批评自己或他人则是一种不愉快的行为。我们还可以假设，这个指南针上有一个小小的拨号盘，可以用来设置主要标题。你可以将它设置为自我慈悲。自我慈悲会让你活得更加自在，让你游刃有余地应对错综复杂的人际关系。

由于正念使你在任何时刻都能看到自己身处何处，因此它可以帮助你选择要去向何方。在这本书中，我们将一起做很多练习，帮助你学会认读、跟随这个简单易用但却助益深远的“指南针”，穿越羞怯困扰和社交焦虑。

虽然直面痛苦的想法和感受容易让人望而却步，但正念之旅也会揭示出许多美好的事情，并将你带到一个地方，那里安宁、幸福，灵魂之

光也更加明亮。正念揭示出如下真相：你现在就是完整、完全的，你本来就是如此；你的生活可以很幸福，生活本来就是如此。

在本书的第一章和第二章，我将指明正念对于羞怯和社交焦虑的作用。我将探讨羞怯困扰究竟是什么，以及我们构建它、延续它的方式。我还将对正念和慈悲进行介绍，并展示这些练习如何助益疗愈，如何帮助你找到方法摆脱逃跑和回避的习惯。最后，还有一些真实的故事，帮助你更好地理解其他部分。

在第三章和第四章，你将通过冥想练习和其他觉知练习来培育正念和自我觉知。你还将学到，拥抱非言语世界如何加深你对自己的理解，如何促进自我真实本性的表达。以这种方式理解自己、表达自己，可以减轻羞怯和社交焦虑的痛苦。

在第五章至第七章，你将进一步深化正念练习，并通过正念处理那些创造和延续痛苦的想法、情绪以及行为。其中一些练习将帮助你认识自己是如何深陷于不健康的心理状态的，另一些练习将帮助你脱离深渊。你会学到：你的想法并不是你本身；你可以欢迎自己的情绪，而不被它们消耗或控制；当你真正面对那些自己想要回避的情绪时，最让人心烦的问题就会迎刃而解。

第八章和第九章的主要内容，是如何将在个人练习中学到的正念和慈悲技能应用到人际关系之中。慈悲可以让你体会到自己与他人的相似之处，并培育连接的感觉。这反过来又会让你继续在正念之中成长，当你与周围世界这一整体连接得越来越紧密，你对自我整体性的体会也会越来越深刻。

如果不做练习只读书，那么你虽然可以对羞怯的本质、正念的概念有更加深入的了解，但却依旧无法处理羞怯所带来的问题。这就像是只看菜单却不用餐一样。请花点时间品尝这份大餐，这将使你的整个生活更加丰富多彩。

如何才能不羞怯

在开始第一章之前，我希望你可以带着正念阅读这本书，带着正念进行练习。你可能会时不时地读到一些对你来说很重要的内容。你可以在这里停下来，花几分钟时间来感受自己的呼吸。记住对你来说很重要的内容，暂停阅读，花点时间通过下面这个练习体验正念呼吸。

正念训练：正念呼吸

你无时无刻不在呼吸，所以随时随地都可以通过呼吸来练习正念。无论你在哪里，无论你在做什么，呼吸这一强大而简单的方法都可以让你回到当下。我们后续将会开展各种各样的正念练习，但现在我只想让你尽量清晰地体会正念，所以，这第一个练习非常简单、直接。阅读完以下说明之后，闭上眼睛，花五分钟时间关注呼吸，安住于当下。

在你现在所在的地方舒适地坐下来，让身体得到良好的支撑并保持正直。看看是否可以让头部、颈部和脊柱处在一条直线上，既不太僵硬也不太放松，处于两者之间的状态。这么做是为了保持清醒，但又不过分紧张；保持自在，但又不会放松到睡着。

将注意力转移到呼吸，关注腹部，注意一呼一吸的感觉。如果你喜欢的话，可以将手放在腹部感受变化。注意吸气时腹部如何隆起，呼气时腹部如何落下。这是因为我们通过隔膜呼吸——隔膜是腹部的一块肌肉——当我们吸气时，它会膨胀，导致腹部隆起。让腹部的起伏成为注意力的中心，让呼吸按照它自己的方式和节奏自然来去。你的呼吸知道该如何吸气和呼气，你可以让它自然发生，不要以任何方式改变它。如果你的注意力离开了呼吸，可以通过感觉腹部的起伏重新回到呼吸上。在接下来的五分钟时间里，将这种呼吸的感觉作为回到当下的方法，你也可以练习更长时间。

在练习的尾声，你可以带着这几个问题再待几分钟：是什么把你带到这里，让你开始处理羞怯和社交焦虑？如果没有恐惧、焦虑和回避，你和你的生活会变成怎样？

为自己记录

在这本书的每个部分，我都会邀请你停下来，为自己进行记录。请暂停几分钟练习正念呼吸，然后就眼前的主题在羞怯日记本里写点什么。现在，可以写一写上面的两个问题，还有在正念呼吸练习中的体会。写完之后，合上日记本，再一次闭上眼睛，花一两分钟的时间专注于呼吸时腹部的起伏。将这种感觉作为随时随地回到当下的方法，将这里当作归属之地。

【注释】

[\[1\]](#) 译者注：作者姓氏Flowers，译为弗洛沃斯，本意为花。

第一章

羞怯的本质

人们经常分不清羞怯与内向，其实内向的人并不一定羞怯。内向的人能够从内部资源中获取能量，他们更喜欢自己待着而不喜欢参加社交活动，是因为他们满足于这种状态；而羞怯者选择自己待着是因为恐惧或焦虑。

意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。

——约翰·弥尔顿 (John Milton)

生活充满危险。从最初的呼吸开始，每个人都是敏感而脆弱的，无法摆脱疾病、伤害和死亡。我们离开他人无法生存，但同样避免不了彼此分离。我们会以各种各样的方式伤害他人，也会被他人伤害。羞怯者对人际危险十分敏感，所以会尽力保护自己，免受关系中固有的痛苦伤害。

由于你经历了太多难受的羞怯体验，你可能会选择各种各样的方法来保护自己，其中一种是完全回避重要的人际关系。这是合乎逻辑的，因为它可以防止大量的痛苦和焦虑，而且在短期内这样做效果很好——你的焦虑确实减少了。但问题是，你会被困在没有重要关系的孤独之中。这是一件特别痛苦的事情，当你感到愤怒和危急，却没有人可以交谈时，你可能会批评和责怪自己。可悲的是，羞怯者经常花很多时间来这样做。

羞怯是由特定的想法、情绪、感觉和行为组成的，这些很容易受影响而改变，而你有力量去改变它们。这一章中，我们将探讨各种想法、情绪、感觉和行为是如何组合起来形成羞怯的。

我们的生活由模式构成

我们在生活中创造出很多习惯性的行为模式，有些模式是我们有意识地创建的，比如清晨慢跑，但是大部分模式是通过重复某些想法、情绪、感觉和行为而无意识地形成的，因此我们被困在这些模式之中。研究表明，羞怯困扰的核心组成元素包括自责、自我意识过剩（即对自我存在过分放大）、耻辱以及怨恨³。这些心理习惯会自动运行，而且经常是低于意识阈值而无意识地运行的。这些心理习惯是我们做出的行为，但并不等同于我们的全部，一旦习惯建立并开始运行，这通常是可预测的，而且一遇到相应的提示就立刻出现。

想象一下，午餐时间，你来到一家餐厅打算坐下来吃饭，但是一位同事看到你进来，于是过来邀请你和他以及另外三人一起吃午饭。你马上感到紧张，冲他微笑，感谢他的邀请，但随即编了个借口，告诉他你只是来打包点吃的，接着你赶紧逃到打包柜台。这并不是你针对意外邀请所计划好的反应，它是自动发生的。当你离开餐厅的时候，会感到解脱，但同时也会感到沮丧和自责。结果你只好在自己的车里吃午饭，你真的不想这样。你可能会怀疑自己出了什么问题，为什么不能亲切友好一点？

作为一个与羞怯斗争的人，你有许多独特的思维和情感习惯，这些习惯会创造并延续你自己的羞怯模式。这种模式是自动化的，而且难以控制，它会在你的生活中制造许多痛苦和折磨。就像电影《土拨鼠之日》一样，我们一直困在这些未经检验的行为模式之中，每天都在不断地重复着相同的模式。你可能会一直卡在这种状态里，直到找到一种新的思维方式，让你可以在不受这些模式控制的情况下探索和理解自己的心理和情感模式。

只有去超越这些带来困扰的羞怯模式，这样它们才没办法自动定义和限制你的生活。你得盯着自己的模式，看看它们如何运作。它们是死板的还是灵活的？可变的还是不可变的？它们对你的生活有哪些帮助？它们如何被你的情绪和想法造就，又如何影响你的行为？

我们通常不会深入地观察这些模式，也不会认真地理解它们。我们就像年幼的孩子一样，在自己创造出来的这些根深蒂固的习惯中随波逐流。但我们其实有能力来检查这些模式，而且能够发现自己是如何重复这些老模式的，这就是正念的价值所在。越多关注自己的生活模式，就越容易摆脱模式的自动化。对于一个特定的情况，其实可以有很多种方法来应对。对于老的触发点，正念可以帮你找到新的应对方式，这样你就可以按照自己的原则来生活。

有一种方法可以实现从容地、有意识地回应，那就是暂停。在你做出任何反应之前，至少停顿一到两秒钟。通过这种有意识的停顿，你会发现除了条件反射的应激反应之外，其实自己可以选择其他的回应方式。就拿上面那个例子来说，在你回答同事的邀请之前，可以停顿一秒钟想一想。你可能还是不会跟他们一起吃饭，但这是你思考后的一个选择，而不是条件反射。如果你就是想自己吃饭，这完全没问题；如果你觉得虽然不舒服但还是愿意跟同事一起吃饭，那也没问题。

对认知和情绪状态的觉察和观照，可以让你更好地掌握自己的注意力和情绪⁴。

羞怯与痛苦

羞怯是一回事，痛苦是另一回事。造成痛苦的并不是羞怯本身，而是你对羞怯的看法和反应。如果你可以深入观察自己的羞怯模式，你可能会发现究竟是什么造成了痛苦。尽管每个人的故事和模式都是独一无二的，但给羞怯者的生活带来巨大痛苦的往往是羞怯模式中的以下三个主要内容：预测未来、想象最糟糕的可能性以及回避。当你预测某个未来的社交活动并想象到它最糟糕的可能性的时候，你会很痛苦；如果你决定回避一切让你感到焦虑的事情，你会很痛苦；如果你成长为一个讨厌羞怯的人或者因为羞怯而讨厌自己的人，你会很痛苦；如果你再也不想感到焦虑或害怕，你会很痛苦。当你陷入某种羞怯模式，厌恶会给你的生活带来很多痛苦。

如果你深入观察自己的羞怯模式，可能会发现上述内容以各种各样的方式呈现出来。举例来说，想象最糟糕的可能性既可能表现为对结果的悲观态度，也可能表现为对自己或他人的负面想法。厌恶可能以某种控制策略的形式呈现，比如提问、装作非常感兴趣的听众，或者为了避免跟街上的熟人打招呼而躲在商店里。当你通过这本书来探索自己的羞怯模式，检查自己的预测、判断和厌恶时，你将开始觉察到自己在做什么，以及这些做法如何使模式得以延续。通过不断地提高觉知力，不断地观察自己的处事方式，你会发现自己确实是可以选择的。这样做的目的是让你的生活摆脱自动运行模式。

||羞怯是什么？

如果你正在阅读这本书，说明你很熟悉羞怯的感觉，不需要再用概念来描述它。羞怯的感觉就在你的手里、你的肠子里、你的心里。但我

们还是需要一些词语和概念来讨论它，不如就从它的定义开始吧。羞怯是一种性格气质，经常被描述为人格特质，许多人认为它是积极的，如谦虚、安静、娴静等。但羞怯的某些方面并不积极，它包括人际关系之中的不安全感以及社交焦虑感，并会导致过度自我保护行为，这些方面会导致羞怯困扰。

受羞怯困扰影响的人，往往有自我批评和固执己见的想法和情绪。为了隐藏这些恐惧和羞耻感，你可能会沉浸在自己的世界里，尽管这样做的目的是为了保护自己，但其实反而会让你自己身陷牢笼。

从不舒服但可以忍受的紧张感，到严重干扰生活的无能情绪，羞怯感的强度各不相同。从一个极端来看，羞怯是一种正常的性格气质；但从另一个极端来看，羞怯是社交焦虑最痛苦的呈现方式。当你被羞怯这个咒语束缚住的时候，在某些特定的社交情境（情境性羞怯）或大多数社交情境（广义羞怯）中，你可能会过分关注自己。

人们经常分不清羞怯与内向，其实内向的人并不一定羞怯。更准确来说，内向型的人能够从内部资源中获取能量。内向型的人更喜欢自己待着而不喜欢参加社交活动，是因为他们满足于这种状态；而对于羞怯者来说，选择自己待着是因为恐惧或焦虑。

就像我之前提到的，羞怯是由特定的想法、情绪、感觉和行为组成的。由于觉察现有模式是改变它们的第一步，所以让我们一起来看看，羞怯是如何体现在这些组成部分之中的。

- 想法。受羞怯困扰的人经常过度自省，而这些想法会歪曲他们的行为。这些想法往往是自我批评的、面向未来的、不灵活的、自动的和习惯性的。羞怯还会让人产生投射，想象自己的想法出现在别人的脑海里。

- 情绪。感到羞怯的人一般不希望别人看到他们的情绪，所以他们往往会隐藏情绪，这样做反而会增加焦虑、恐惧、内疚、羞耻、抑郁、怨恨和孤独的感觉。我

们都需要一个安全的地方来自己的情绪并与他人分享，但对于那些羞怯者来说，最高指导原则就是避免真情流露。

● 感觉。羞怯困扰所引起的感觉和身体反应往往是你不想要的或者很尴尬的，而且当你不想让它们出现的时候，它们肯定会出现。羞怯者可能会被自己的身体出卖：颤抖的手、抽搐的眼睑、出汗和脸红等讯号都在向别人大声宣告：这家伙很紧张。其他典型的感受还包括手脚冰凉、心跳加快、恶心、口干舌燥、紧张等。

● 行为。所有的羞怯行为都是同一主旋律的不同变调：回避或逃跑。在一个人真的做出一些行为之前，他可能已经烦躁焦虑很久了，他可能会揪自己的头发，也有可能喝很多酒。成为羞怯者往往意味着熟练运用各种回避方式。

||羞怯的流行

为了以防万一，我要明确地告诉你，感到羞怯其实一点也不奇怪。事实上最近的调查显示，有超过50%的美国人被认定为羞怯⁵。根据《排名之书》（The Book of Lists）的排名⁶，最可怕的事情是公开演讲，而对死亡的恐惧仅排在第四位⁶。正如喜剧演员杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）观察到的那样，对于大多数参加葬礼的人来说，宁愿待在棺材里也不愿致悼词。

||什么是社交焦虑障碍？

社交焦虑障碍，也称为社交恐惧症，是指对社交或公开场合感到强烈的恐惧或忧虑。这种恐惧很难克服，而且会影响社会功能。因此，社交焦虑障碍与羞怯有本质上的区别，并在《精神障碍诊断与统计手册》（The diagnostic and statistical manual of mental disorders,DSM）中被列为精神障碍⁷。

||你有社交恐惧症吗？

根据《精神障碍诊断与统计手册》，回答下面这些问题，如果你回答“是”的答案超过三个，并且你的症状不是由药物、毒品、其他情绪或

生理疾病引起的，那么你可能患有社交恐惧症：

- 1.你是否会因为害怕做出或者说出让自己感到尴尬的事情，而畏惧某些特定情境？比如与你不熟悉的人交谈或者在陌生人面前表演。
- 2.在这些情境下，你是否会出现焦虑症状？比如心跳加快、出汗、大脑一片混乱、腹泻，甚至惊慌失措。
- 3.你是否认为这种害怕是不合理的，并且是过度的？
- 4.你是否尽可能地回避这些情境，或者带着强烈的焦虑和痛苦忍受这些情境？
- 5.这些问题是否严重影响到你的社交、职业或学业？对于这些问题，你是否感到十分痛苦？

社交恐惧症的组成部分与羞怯很类似，包括想法、情绪、感觉和行为等。但是社交恐惧症患者所体验到的情绪更加强烈，而且在公开社交和当众演出时会感到特别恐惧和焦虑。与羞怯一样，社交恐惧症分为情境性社交恐惧症（只在某些特定社交情境下感到焦虑，比如工作中，只有在同事们面前做演示的时候会焦虑）和广泛性社交恐惧症（在通常社交情境下也感到焦虑，比如在餐馆吃饭或者与新朋友见面）。社交恐惧症在美国非常普遍，影响近13%的美国人⁸。这使它成为所有焦虑症中最常见的一种，并成为第三常见的精神障碍。

正因为是相同的因素造成了羞怯和社交恐惧症的痛苦，所以通过本书的方法可以显著减少这些因素。但请记住，如果你在羞怯和社交焦虑障碍方面没有取得进展，或者在使用本书的过程中不断出现让人头疼的问题，你想获得更有针对性的帮助，那么，最好找一位让你觉得舒服的治疗师。当焦虑非常强烈或影响到你的社会功能时，尤其是当它与创伤有关时，最好咨询专业的心理工作者，他们对于你的疗愈过程会有很大的帮助。当你需要治疗时，冥想并不能作为治疗的替代方案。

贴标签

虽然有时候“羞怯”和“社交恐惧症”等词语和标签是有用的，甚至广受欢迎，但如果我们用这些标签识别自己或别人，也有可能被禁锢。重要的是，要记住这些只是词语，或者说最多只是概念，而不是全部的你。言语和概念阻碍了我们对生活细节的直接体验（我们将在第四章中详细探讨）。

言语只是思想和交流过程的必要单位，它永远不是直接体验。问题是我们会困在这些抽象概念之中，戴着有色眼镜来看待这个世界以及自己的经历。生活在贴满标签（特别是评判性标签）的世界里是个恶习。我们最终会活在自己对于现实的心理建构之中（有时是严酷无情的），几乎注意不到任何其他事情。

需要记住的另一点是，标签在某个时间点可能是准确的，但之后却完全不准确。唯一不变的就是变化。当我是个小孩子的时候，名字像花是个诅咒，但是我青春期的时候，这个名字却像个祝福。我在生命中的某个阶段特别容易羞怯，但现在我一点也不羞怯了。我并不是特例，调查显示，近40%曾经认为自己羞怯的人说他们已经不再害怕了³。我们总是在改变。

不幸的是，一旦你给自己贴上标签，就会真的认为自己就是这个样子，而且难以摆脱这种看法。把自己定义为羞怯或者焦虑的人，这样永远无法捕捉到关于你自己是谁的真相。值得花些时间重塑自己的观点。试试在下面这样的句子上画一条删除线，比如“我经常很羞怯”或者“我觉得很焦虑”，这是一个揭掉标签的好办法。

恐惧与焦虑的区别

恐惧来自于你感受到的直接威胁，比如，你刚在街角转了个弯，突然遇到一只大狗冲你狂吠。而焦虑则来自于心理事件，比如，它可能来自于街角会有一只危险大狗这个想法。有时，焦虑因素（内部心理事件）可能会通过统觉机制^[1]被外部事件激发。当我们戴着有色眼镜（由已经忘记了的过往经验所形成）去看新经验的时候，就会把良性事件当作威胁并做出反应。就拿上面的例子来说，即使不记得狗曾经咬过你，你可能也会很怕狗。尽管两者之间有这些区别，但重要的是我们得知道，身体是无法区分恐惧和焦虑的。对于患有恐惧症的人来说，身体会像遇到真的狗一样，对狗这个想法做出反应。

几年前，我因为生病发生了过敏性休克。我的喉咙突然肿起来导致无法呼吸，身体也因为恐惧激动起来。幸好这个小插曲不到一分钟就过去了，虽然我能呼吸了，但心脏却依然狂跳，身体也因为充斥着化学物质和荷尔蒙的激流而颤抖，全力应对这一危及生命的事件。大概过了十五分钟，我的身体才开始平静下来并慢慢恢复到稳定状态。

那天晚上我快睡着的时候，突然冒出来一个想法：“要是睡觉的时候发生过敏性休克怎么办？我会在睡觉的时候窒息而死！”我的身体瞬间被激发，跟我无法呼吸的时候一模一样。心脏狂跳，呼吸越来越急促。我坐起来，发觉这个反应并不是由真实事件引起的，而仅仅是因为这个想法。我站了几分钟，寻思刚刚发生的事情。我意识到，白天的时候我真切地感受到、认识到自己发生了什么，我被吓坏了。我可能会死！我的心像被砸了个洞，恐惧使我哭了起来。当我重新躺回床上，觉得跟自己疼痛的心和疲惫的身体连接得更紧了。我的呼吸逐渐变慢、加深，我感到呼吸在腹部深处的某个地方起起伏伏。跟随着呼吸，我沉沉

睡去。

有时心脏会呼唤你，需要你用慈悲来回应它。当你将注意力从关于未来或过去的想法转移到此刻的即时体验时，你可能会感到汹涌的悲伤。然而，当你能够回到身体、回到当下，你会发现，当下提供了一个避难所，让你摆脱想象带来的危险。

恐惧之身

我们每个人在生活中都有许多恐惧和焦虑的经历。这些经历在心灵和身体中都会留下记忆。经年累月，这些记忆形成了杰弗里·布兰特利在《安抚你的焦虑》（*Calming Your Anxious Mind*）这本书中所提到的“恐惧之身”⁹。恐惧之身是我们所处的一种恍惚状态，它有自己的智慧，有自己的生物化学机制，并通过想法、情绪和行为的自动习惯使自己永存，这些自动习惯往往是未经审查的。冥想导师、作家埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）在他的书和研讨会上也谈到了这个概念，他称之为“痛苦之身”¹⁰。他教导说，痛苦之身是被困住的生命能量，如果我们无法觉察到它，它就会变成我们的个性，并不断制造痛苦。当我们害怕时，身体中错综复杂的各个系统会调节我们的生理状态，如果我们经常害怕和焦虑，那么这些身体状态就会变得习惯化，并形成恐惧之身。我们是如何习惯这些情绪状态的呢？神经科学家、作家坎德丝·帕特

（Candace Pert）提供了一个科学的解释。她谈到了存在于大脑和身体之中的自适应智能，这一智能可以驱动所有的身体系统以及应激行为。她在研究中发现，人类之所以会沉迷于大麻和海洛因等毒品，是因为身体中有这些化学物质的受体位点。这引出了她的另一个惊人发现，我们也会沉迷于某种情绪状态，因为我们的身体对于情绪创造的某些化学物质（肽）具有受体位点。她称这些肽为“情绪分子”，并做出以下推测：当我们习惯某种情绪状态之后（比如恐惧和焦虑），就需要一次又一次地重复相同的想法和情绪，给已经上瘾的身体提供足够的肽¹¹。

恐惧之身可能随时会被想法、感觉和记忆激活。一旦它被激活，你很可能完全认同它。在这种时刻，你会产生强烈的相互拉扯的感觉，出现逃跑或愣住（冻结）等反应。被认为羞怯的你可能很熟悉逃跑的感

觉，而且也时不时地会发现自己愣在原地。愣住这一反应是为了让自己不被注意到，鹿、猫等动物以及羞怯者往往会在害怕的时候做出这样的反应。

每个人都有恐惧之身，当它被激活时，威力巨大的化学物质和激素通过交感神经系统被泵入血液。这一唤醒状态有助于我们应对威胁，这其实是一件好事。我们可以跑得更快，打得更狠，爆发出强大的力量。我们更加警觉地看、听、嗅，调动一切感官获取更多的信息。我们的心脏跳动得更快，向肌肉输送更多的血液。血液会流向循环系统的边缘区域，因此即使你受伤，也不会失血过多，但你会感觉到手脚冰凉。血液也会流向消化道用于更重要的目的，这可能会导致腹部有恶心或闷热的感觉。呼吸提升到胸腔，变得越来越浅、越来越快。正如你所看到的，这种进化上的适应性反应也会引起另外一些感觉，就是当我们被激起恐惧或焦虑情绪时所感受到的那些感觉。

幸好，我们的身体还有一个内在的、基本上无意识的自我平静系统：副交感神经系统。它有一个非常敏感的神经网络，假设，我们昨天错把一条扭曲的绳子当成了一条蛇，今天当我们再看到这条绳子的时候，副交感神经系统可以让我们立刻镇定下来，我们甚至不必思考，它便会自动运行。这一自我平静系统提供了赫伯特·本森（Herbert Benson）博士所称的放松反应¹²。如果恐惧之身被过度刺激，并且身体越来越渴望以恐惧为基础的“情绪分子”，恐惧之身就会永存。我们可以通过练习正念及接纳来保持更加健康的平衡状态，这样做可以促进副交感神经系统运作，帮助自己平静下来。随着时间的累积以及不断练习，我们的身体会变得更加习惯于平静状态，而非警戒状态。但是，这些变化不会在一夜之间发生，我们的身体和心灵会随着我们对自己投资的时间而改变。一旦我们被完全唤醒，即使通过练习，自我平静系统也需要用十五至二十分钟的时间才能够让身体恢复平衡。

社交焦虑是一种正常的情绪反应，每个人偶尔都会体验到。它并不

是针对少数人的奇怪诅咒。就像任何其他种类的焦虑一样，它实际上为我们提供了一种重要帮助，在这种情况下，焦虑刺激我们的思维和身体系统以应对潜在的社交挑战，就像恐惧在面临即时的身体挑战时所提供的重要帮助一样。

正念之路：少关注原因，多关注选择

以正念为基础改善羞怯的方法，是将充分的觉知和慈悲带入直接的、即时的羞怯困扰或社交焦虑体验，而不是试图调查羞怯的成因。正念关注现在正在发生什么，而非试图了解曾经发生过什么。在这本书中，我鼓励你把注意力放在对当下所发生之事的直接体验上，观察你如何评价自己、如何解释社交互动中发生的事情，而不是审查自己当初为什么会发展出羞怯的习惯以及具体是怎么发展出来的。

我只想说，跟大多数的人格特质一样，羞怯是遗传因素和生活经历交织在一起共同造就的。不仅有证据表明遗传学可以在羞怯中发挥作用，还有大量研究表明，主要养育人员在幼儿时期的影响以及社交活动在其他生命阶段的影响可以减少或增加羞怯¹³。如果将羞怯看作一把手枪，很可能是先天条件装上了子弹，而后天栽培扣动了扳机。

然而，学习如何应对羞怯，其实并不需要知道它的起源。当你开始以开放的态度对待羞怯的想法和感觉，愿意跟它们待在一起，那些需要你-know的重要的事情就会自己出现，当你用心地练习这本书里的正念训练，近期的记忆以及早期的儿时记忆都会浮出水面，进入到你的意识之中。其中的一些记忆会带来重要的启示。从正念的角度出发，我邀请你去感受所有浮现的记忆，并接受和承认它们提供的全部信息。你并不主动追寻记忆，但是它们会来找你，并引发当下的情绪。它们可以很好地帮助你观照自己在羞怯之中的思维路径。带着慈悲与它们相遇，并让它们成为你意识的一部分。

对于羞怯来说，曾经发生过的事情只起到很小的作用，而当前正在发生的事情则发挥着主导作用。这一观点会改变你的关注点，从关注自

己是怎么发展出羞怯的，转变为关注自己是怎样保持羞怯的。你要思考的是：你现在做的哪些事把自己困在了羞怯的痛苦之中。这是一个重要的考虑因素，因为这一观点将羞怯障碍视为你的行为，而不是你这个人本身。这意味着羞怯最让人困扰的那些元素是你处理的，想法、情绪、感觉和行为是暂时的、可塑的，并且你有足够的能力改变它们。

正念之道使你更加熟悉焦虑，并学习如何更有意识地应对它。随着从回避到接纳的转变，焦虑变得更加边缘化、功利化，在个性上也变得不那么中心化和问题化——焦虑是你的一部分，但并不是你的全部。例如，当焦虑来临时，你可以学会识别它，将它标注为“焦虑”，调查一下看看自己对什么焦虑，然后给它很大空间，让它待在那里，而你可以回到当下正在做的事情上。

当你接受社交焦虑真实存在并在自己的生活中占有一席之地时，你就可以用更有意思的方法来应对它。可以从更好地关注自己的想法和情绪开始，考虑哪些是真实的，哪些不是真实的，或者哪些是已知的，哪些是未知的。你会识别出自己的担心是即时的、真正的威胁，还是对未来的灾难性预测。随着觉知力的提高，你会有更多的机会学习重新设计或者调节恐惧之身的自我保护系统。通过慈悲的觉知和接纳，你可以将自动思维、情绪和反应串联在一起，关闭自动运行模式，开始在心灵和身体之中获取一些自我平静和舒缓的资源。

正念训练：正念呼吸

请暂停五至十分钟，或者你喜欢的任意时长，练习引言末尾提供的正念呼吸训练。在这几分钟里，关注每一次呼吸，关注腹部的一起一伏，纯粹地处在当下。也可以把关注点放在呼吸时鼻孔的感觉上。这几分钟不是用来反思的，而是将感受呼吸作为你存在的方式。

如果有任何想法或情绪浮现出来，请带着开放的态度和好奇的心态关注它们一会儿。注意这些想法和情绪是否以某种方式影响了你的身体，然后让注意力重新回到呼吸上。

请注意，这个简单的练习对于缓解焦虑很有帮助。下次当你感到焦虑时可以试一试：一旦注意到焦虑感，请关注呼吸。如果呼吸飘在胸部，让它重新沉入丹田（腹部），看看呼吸是否可以停留在丹田，并找回自己的节奏。几分钟之后，你可能会发现呼吸的节奏变得越来越自然、自在。尽可能地保持腹式呼吸时的身体感觉，当离开这种感觉时，尽可能地找回。过一小会儿，检查自己的情绪状态。跟许多人一样，当你通过腹式呼吸这一简单体验安驻于当下，你可能会发现焦虑的感觉开始消退和减少。

为自己记录

这次也一样，请花几分钟时间，把你练习正念呼吸时的体会记录在羞怯日记上。

本章回顾

为何羞怯会带来如此多的痛苦？为了帮助你更好地理解这个问题，这一章讨论了羞怯的组成元素。重要的是要明白，恐惧和焦虑是自然和正常的人类体验，逃避这些感觉只会强化它们。羞怯和所有焦虑症的主要问题，是对恐惧本身的恐惧。如果你能学会带着觉知和慈悲面对自己的恐惧，它可能会松开痛苦的束缚，让你找到新的方法来回应它。

用大学同学大卫（David）经常重复一句话来表述：“生活充满危险！”大卫特别害怕女孩，当他一边远远地倾慕她们，一边像躲瘟疫一样躲避她们的时候，他经常重复这句话。我也一样，既倾慕女孩又害怕她们，但是我会冒着风险突破自己，去跟她们聊天。大卫因为回避和孤独而受伤，我则因为拒绝和失败而受伤。虽然我们两个人都因受伤而痛苦，但是我因为受伤而有所成长，最终摆脱了羞怯。区别之处就在于我应对羞怯的方式，我坦然面对关系之中的危险，并且在过程中学会了与焦虑本身发展出新的关系。

在这一章中，我们将羞怯模式视为大脑为了保持安全而创造和维持的一种习惯。通过这种方式，你已经开始从更加超然、更加清醒的角度来看待羞怯，这样做有助于更好地研究自己的羞怯模式，而无须认同于它。在接下来的几章，我们将仔细探讨正念在观察心理状态和情绪状态中的价值，及其在疗愈中的角色。我会提供一些训练，首先要增强你的觉知力，然后再帮助你专门处理羞怯困扰和社交焦虑。随着觉知力的增长，你可能会注意到的一件事是，觉察到焦虑的那部分你本身是不焦虑的。

【注释】

[1] 译者注：统觉机制是指知觉的内容和倾向对人的过去经验、知识储备及个性特征的依赖性。知觉不仅依赖于刺激，也依赖于感知主体本身。感知者的个人特点，对被感知物的态度，他的需要、兴趣、爱好、愿望和情感等在一定程度上影响着他的知觉。

第二章

在正念中疗愈羞怯

在大多数时候，我们并没有处在当下，而总是处于想象中的未来或者让人忧虑的过去，或者在头脑中忙着做其他事情。我们试图表现得符合社会期待，这个努力满足他人期待的演员正是造成羞怯痛苦的那一部分自我。

我们本身就拥有自己所追寻的东西。它始终就在那里，如果我们给它时间，它就会出现在我们面前。

——托马斯·默顿 (Thomas Merton)

我们都知道在当下充分地感受自己的存在是一种怎样的状态，比如这样的时刻：当你坐在公园的长椅上，看到一对年轻夫妻因为宝宝迈出第一步而欣喜若狂，你会感到幸福。或者感受微风轻拂，你抬起头，看到许多树叶飘落下来，突然间有一种回到家里的感觉，刚刚看到的情景像是上天赐予你的礼物。有时在某个幸福的意外瞬间，我们发现自己跳脱出了自我封闭的习惯和思想的束缚，允许自己感受自己的感觉，真切地体验此时此刻正在发生的事情。这些时刻常常会将世界美丽而奇妙的一面展现在你面前，即使只是在阳光中旋转的灰尘。这通常涉及一种转变，从思维模式转变为更富经验性的感觉模式。感觉模式只在当下运行，并且可能会使现在正在发生的事情呈现出许许多多令人惊讶的信息。以上这些时刻就是觉醒时刻，从真正的意义上来说，是解放时刻。作为幸福的意外，你可能已经体验过这样的时刻。

读到这里你会发现，我们可以让这样的觉醒时刻变多。通过正念练习，你可以有意识地提升注意力和临在^[1]的质量，使觉醒时刻成为可能，这需要努力以及精神上的奉献。如果你想知道是否值得一试，就让我们一起来看看练习正念的好处，以及正念是如何促进疗愈的。

觉知的价值

正念是对生活的每个当下保持觉知，既不评判，也不试图改变。通过练习，你可以将这种觉知带到在外部世界遇到的任何事物中，或者带到由想法和情绪构成的内心世界中。你甚至可以在觉知中控制焦虑或恐惧这样的感觉。

就像之前提到的，我们的生活受控于某些模式，尽管这些模式完全可以预测，而且会造成巨大的痛苦，我们却不去检查它。鉴于你经常感到羞怯，某些特定的社交线索可能会把你丢进自动模式，你会按照一贯的反应方式来进行反应，一次又一次不断地重复。将觉知转向内在，可以改变自己与想法和感觉的关系。你会发现，你可以观察和检查自己的羞怯模式，比如想象最糟糕的情况以及避开的方法，而不再困在这一模式之中。从这个角度来洞察思维的习惯，你可以看到自己的想法如何与感受和行为相关联，并在自己通过自我怀疑和回避屈服于习惯时认识到这一点，这样做可以使你避免重蹈覆辙。

觉知是身心自我疗愈系统的内在要素。尽管你可能并没有运用过这一要素，但它一直是你的一部分。只有当你处在当下的时候才能够运用觉知，但对于大多数人来说，在大多数时候，我们并没有处在当下。我们总是处于想象中的未来或者让人忧虑的过去，或者在头脑中忙着做其他事情，这些事情会超越当下的觉知。带着特定的意图，我们可以进入到觉知状态，并学会观察自己的想法和情绪。在西方文化中，我们已经远离了当下的即时体验，并试图表现得符合社会期待。这个努力满足他人期待的演员正是造成羞怯痛苦的那一部分自我。

医学和心理治疗中的正念

有大量证据证明了正念对于医学和心理治疗的益处²，例如正念减压疗法（mindfulness-based stress reduction,MBSR），长达二十五年的支持性研究已经证明正念对心理治疗和医学治疗都有帮助。除此之外，还有三种基于正念专门用来治疗焦虑、抑郁和人格障碍等心理问题的方法。分别是正念认知疗法（Mindfulness-based Cognitive Therapy,MBCT），接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy,ACT）和辩证行为疗法（Dialectical Behavioral Therapy,DBT）¹⁴。为了实现本书的目的，我将简要介绍正念减压疗法、正念认知疗法以及一些相关的支持性研究。

||正念减压疗法

乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士于1979年在马萨诸塞大学医学中心成立减压诊所时开拓了正念的医疗用途。这一疗法被称为正念减压疗法，他的这项工作首次在现代医疗环境中应用正念，以帮助因压力引起焦虑或慢性疼痛的患者。这个项目包含强化正念技巧，并不断被证明有助于减轻焦虑、抑郁以及许多其他压力相关症状。

||正念认知疗法

正念认知疗法已经被证明能够有效地缓解心理问题，特别是抑郁¹⁵。正念认知疗法的核心重点是改变注意力而不是思想内容，将想法和感受视为递进事件，而非自我的固有方面，并认识到想法往往并不能够准确地反映现实。正念认知疗法强调培养一种独力于想法并能够观察想

法的觉知，并在治疗中将这种觉知作为变化的媒介。当我们不再采用回避和控制导向的观点，而是偏离或转移关注点，就可以将想法和感觉视为与自己分离的短暂事件 **15**。

“他们不喜欢我”“我可能出了什么问题”这类想法，会对羞怯感和社交焦虑感产生重大影响。事实上，无数羞怯的习惯性模式正在把这种想法当作对现实的准确反映，并不断地接受它们。学习观察这些想法打开了通往新世界的一道大门。想法是递进的、非实质性的，它的内容总是在变化。

正念的科学依据

在近三十年的心理治疗和三十五年的正念实践中，我见证许多人通过正念减轻了生命中的苦难。特别是在过去十二年我倡导的正念减压疗法项目中，通过正念冥想，我看到焦虑和抑郁显著地降低。在卡巴金博士及其同事的许多研究中已经记录了相似的观察结果。1982年，在他最早的一项研究中，正念减压疗法项目的参与者焦虑和抑郁等心理症状减少了50%，疼痛等身体症状也大幅减轻¹⁶。十年之后，另一项研究表明，参与正念减压疗法项目的广泛性焦虑症患者，焦虑和恐慌等心理症状减少了35%-65%，恐慌发作频率和医学症状均有所减少¹⁷。一项为期三年的随访研究发现，这些益处项目在结束后仍得到维持或增加¹⁸。

斯坦福大学的菲利普·戈尔丁（Phillippe Goldin）博士正在进行一项研究，测量正念减压疗法缓解社交焦虑的有效性。戈尔丁博士使用脑部扫描设备和多种心理测量工具，对比正念减压疗法、认知行为疗法和一种健康计划的有效性。初步结果表明，对于羞怯障碍来说，正念减压疗法和正念认知疗法都是有效的干预措施¹⁹。这些早期的研究结果表明，正念减压疗法能够显著降低社交焦虑，参与者的自尊心和情绪调节能力也有显著地提升。具体来说，研究结果表明，正念减压疗法减少了负面评价、消极的自我信念以及来自杏仁核的反应——杏仁核是大脑的一部分，被认为是恐惧、愤怒以及其他强大的情绪所在的位置。此外，正念减压疗法改善了对于注意力和认知调节系统的控制和调节。戈尔丁博士表示，正念减压疗法是改善情绪自我调节能力（减少社交焦虑）的方式之一，是通过提高重新诠释情境意义的能力，使情境不再那么令人不安。

另一项有趣的研究也非常重要，因为它展示了正念冥想的生物学益

处，二十五名参与者注射了流感疫苗，然后参加了为期八周的正念减压疗法项目。在这八周的时间里，研究人员检测参与者的脑活动和免疫系统生物标志物，并将其与对照组进行比较，作为对照组的十六人也注射了流感疫苗，但没有参与正念减压疗法项目。这项研究的脑成像结果表明，参与正念的参与者左侧前额叶的电活动明显增强，这一区域与自我平静和积极情绪相关。免疫功能测试的结果也很有意思，与对照组相比，这些参与者对流感疫苗的免疫反应显著增强²⁰。

如果以上这些研究所讨论的问题看起来过于技术性，别担心。对你来说重要的就是，基于正念和认知行为的干预措施已被证明对于羞怯困扰和社交焦虑有效，而且本书中的方法将这些强大的工具整合在一起，这很可能是解决人际交往问题最有效的途径。

用正念的方式改变大脑

直到最近，人们都认为成年人的大脑无法生成足够多的新神经元以使功能发生明显改变。然而，威斯康星大学理查德·戴维森（Richard Davidson）博士和相关研究人员的开创性工作已经证明，大脑在整个生命周期中会继续生长和变化²¹。戴维森博士的研究表明，我们的大脑不但总是生成更多的神经元，而且我们的情绪也会对整个过程产生特别重大的影响，并会明显改变我们的大脑。

通过神经成像技术，戴维森博士发现，相对于没有冥想习惯的人来说，长期冥想者的某些大脑区域更加活跃，这些区域与积极情绪和良好心情相关。这表明这些脑区存在更多的神经电路。此外，戴维森博士说，尽管有些人出生时就带着更多的“快乐水”——换句话说，感受快乐的能力更强——但我们是可以被训练的。他的研究表明，正念可以增强自我调节和平静的能力。

事实上，研究表明我们在许多方面都是自我构造和自我维护的，我们甚至可以通过想法和情绪改变自己的大脑。此外，通过注意力训练，我们可以学习改变和塑造自己的大脑，使它以更积极的方式为我们服务²²。功能磁共振成像、正电子发射断层扫描等新技术的出现，使科学家能够记录大脑是如何形成神经通路的，大脑会不断地重复这些通路。这些发现表明，我们对于发展自己的大脑有非常大的影响，大脑总是随着我们对它的使用而改变。我们最重视的精神和情感状态改变了大脑，这样我们就可以更多地体验这些状态。事实上，有一种观点认为，心灵创造大脑是为了表达自己想要的，或者已经习惯的事情²³。

现代科学可以证实，传统冥想已了解数千年的事实：大多数快乐和

痛苦的根源都是心灵。我们看待事物的方式创造了大量的幸福或痛苦。越南正念老师一行禅师^[2](Thich Nhat Hanh)提到这种动态，他将初始的情绪视作种子。他教导说，我们所有人的内在都有痛苦情绪的种子，关键是不要给这些种子浇水。相反，我们必须学会滋养慈悲、理解、仁爱以及其他积极的品质²⁴。

不止是一种技术

虽然正念越来越多地被带入各种保健和治疗环境，但请注意，正念绝不仅仅是一种用于修复和改善自我的新型治疗技术。卡巴金博士在众多书籍以及数以千计的演讲中一再强调，正念是一种存在状态、一种生活方式，而不仅仅是医生黑色手提包里的一件工具。作为一种生活方式，正念并没有目标。事实上，正念的两个关键要素正是不评判和不强求。当你把注意力放在想要的目标上时，就已经脱离了正念模式。

这并不是说实现目标和计划是没有用的，而是当我们在正念中成长时，它们也不会消失。审视过去、预见未来、设定目标、朝目标努力，这些心智能力绝对必不可少。正念不是与之对立的，也并不反对心智能力；相反，它使我们能够更有意义地使用这些能力，并将其视为意识的离散元素，而不是我们的全部。有时我们能够成功地实现目标，有时我们会失败。通过正念，我们可能学会不那么依赖成功，也不那么厌恶失败。

尽管正念在西方世界越来越受欢迎，但正念实践其实并不是什么新鲜事。数千年以来，世界上大多数宗教传统都将正念冥想作为唤醒真理、摆脱痛苦的一种方式。在有2600多年历史的佛教传统中，佛教徒在医学和心理治疗方面非常好地借用了正念实践和正念原理。但重要的是要承认，正念是非常广泛和普遍的，它并不局限于某一种传统，不论是精神的、医学的还是哲学的。正念中慈悲的觉知本来就存在于所有人的内心深处，不论生活背景如何，也不论生活的方向如何，每一个人都可以培育和滋养这种觉知。

以正念的方式看待羞怯

从根本上来说，以正念的方式看待某事，是指尽量安住当下，并且不带评判或强求地关注所有你注意到的事情。通过练习正念，你可以越来越熟练地观察自己看待事物的方法以及做事的方式。当你将羞怯作为觉知的对象，你很快就会发现，根本无法找到一个叫作羞怯的东西来进行调查。你会发现其实是特定的想法、情绪、感觉和行为构成了羞怯体验。仔细观察这四个维度的相互作用，这将揭示身体和心灵相互连接的方式。这样做还会让你认识到某种特定的想法是如何与特定的情绪联系在一起的，这些情绪反过来又会与某些身体感觉相关联，并且会产生要做些什么的冲动。比如，在我最羞怯的年纪，在许多社交情境中，我以为大家不喜欢我（想法），于是我感到焦虑（情绪），我偷偷环顾四周，有时候感觉大家好像真的在看我笑话（投射）。我会发现心跳得更快，喉咙感觉很紧（身体感觉），这时候我往往会离开那里，去别的地方（行为）做点似乎更有吸引力的事情（逃避和隔离）。

当你将正念觉知带入这样的一系列反应，你会更加清楚地认识到，并不是所有的想法都是真实的，而且很多情绪和行为其实只是根深蒂固的习惯。幸运的是，只要你愿意，就可以完全摆脱自动运行模式。

|| 自我的多样性

观察自己的想法、情绪、感觉和行为，可以帮助你看到，成为自己有很多种方式；但也有可能揭示出，你倾向于被限制在一些相当狭隘的自我概念中。你可能已经发现，故意改变自我概念非常困难。事实上，它需要一些比改变的意图更强大的东西，你需要有个人体验，它比你想象的要重要得多。

你对自己的看法和思考本质上是回忆和想法的集合体，它所讲的故事会是：“我是个敏感的人”“我是个受害者”“我是个幸存者”.....这真的是你吗？当你反复跟自己讲这样的故事，你就会保持这样的个性身份，与完整的自己失去联系，生活的内在核心不是你对自己或别人讲的那些故事，而是真正的自己。我们通常不会注意到的是，我们对自己讲的那些关于自己的故事，其实往往只是思维习惯，正是因为这些思维习惯才定义了自己的个性身份。然而，这些只是故事而已。通过正念，我们可以更加深入地探索自己，改变对自己的看法，敞开内心的大门，迎接更多的可能性。比如，感到羞怯这种人格特质可能只是完整的你的一部分，而不再能定义和限制你的全部生活。

||羞怯者身份

从正念的角度出发，你可以看到，羞怯或者你定义为羞怯的自我感觉并不是一成不变的。自我判断、痛苦情绪和回避行为这些构成羞怯的组成部分总是在相互影响下不断发展变化。实际上，维持羞怯者这一让人痛苦的个性身份需要花费大量精力，你要努力不被看见，不让别人注意到你，并悄悄溜走。假设你要停止努力，不再为你和其他人之间的防御提供支持。你该拿这些能量怎么办？就像正念觉知所揭示的那样，一部分的你努力维持这种熟悉的个人叙事，仔细观察自己是如何构建和重复这个故事的，这样做可以帮助你摆脱对这个故事的认同。

||路径探索：玛丽莲（**Marilyn**）的故事

虽然玛丽莲已经完成了一个正念减压项目，连续数月保持每天正念冥想练习，但她仍然受到焦虑的困扰，所以她打电话给我，想看看是否可以通过治疗帮她缓解这一痛苦。她在冥想练习中依旧遭到内在批评家无情而残忍地折磨。在生活中，内在批评家总是缠着她，几乎会嘲讽她做的每一件事。她甚至会因为责怪自己而自责：“为什么我不能想做什么就做什么？为什么我非得指责自己做错了？为什么我就是没法像其他人那样？为什么我连冥想的时候都会批评自己？”她知道，自我谴责和自我羞辱这个丑陋的习惯，本质上其实是在呼应

她小时候听到的母亲的残忍言辞和受到的仇恨攻击，她最终在十五岁时离家出走。“当我还是小孩子的时候，我就恨她说的那些话。为什么在余生之中，我还是不得不去听这些话？”

虽然玛丽莲清楚地意识到这已经折磨了她很多年，但她无法放弃自我谴责和自我羞辱，而且深深地体会到无价值感。我们的共同努力开始于转变她的意图，从试图摆脱这个批评家，变为更好地认识它、理解它。

一段时间之后，玛丽莲在观察内在批评家批评的过程中，发现了一些调节自己情绪的技巧。从这种新发现的接纳和平静的感觉开始，她决定去做更深入的闭关冥想修炼，看看自己是否可以变得更加娴熟，不掉进批评家讨厌的评判里。在闭关修炼一周以后，她有了一个重要发现。有一次，当她处于少有的、宽广的觉知状态时，没有受到批评家的攻击，她发现自己的一部分正在积极地寻找她哪里做得不对。她很震惊地意识到，这个批评家并不是她母亲发出的空洞声音，而是她自己！她地毯式地搜寻自己冥想中的错误，实际上是正在努力创造新故事，以使自己觉得自己有缺陷。

当她靠近这种感觉时，巨大的悲痛感席卷而来。这也是一种强而有力的理解：所有这些自责都是让她分心的一种方式，使她摆脱从来没有被爱过的痛苦。她的内部叙事者将制造焦虑作为避免更深层次痛苦的手段。当她带着慈悲，转而面对更深层次、更合理的痛苦时，她感到身体内部有些东西变柔软了，对内在的渴望敞开了，而这些渴望曾被她一次又一次地忽视和推开。她看到，除了不想被看见甚至不希望存在的羞怯那部分之外，还有一部分的她，实际上是渴望被看见和被爱的。

虽然看起来似乎是违反直觉的，但是对于像内在批评家一样讨厌的东西，你可能需要花费高质量的时间才能安抚它。就像玛丽莲一样，你可能会发现，你内在的这些令人讨厌的部分，其实是在努力帮助你，虽然它们的方式是错误的。探索这些部分可能会帮助你找到更深层次的、

呼唤爱和自我慈悲的那部分自己。事实上，你可能会发现，其实批评家本身也需要你的爱²⁵。一点一点地，通过正念觉知，你可以学会将慈悲之光带到自己内心最黑暗的地方。它们可以被照亮，你也一样！

玛丽莲故事的重要提示：当她决定进行更深入的闭关冥想修炼时，我答应随时通过电话给她提供支持，以应对可能出现的崩溃情况。虽然冥想可以提供很强大的洞察力，但它有时也可以打开想法、情绪和感觉的大门，让一切蜂拥而出，最开始的时候，你可能会觉得自己要被淹没了，特别是你已经封闭它们很久的情况下。冥想不是治疗的替代品，特别是在你处理创伤的时候。如果你的冥想练习带来了很多具有崩溃感的素材，那么从信任的朋友、老师或治疗师那里获得支持会是个好主意。

通过关注自己的想法，你会看到，你并不是想法中的自己。当你观察这些来来去去的想法，你会看到它们只是在传递体验，以及体验所携带的情绪和感觉。因此，你可以允许它们出现或离开，而无须在意或认可它们。你的想法和情绪并不是你，只是在那一刻你恰好有那么想或那么感觉。观察不断变化的想法，这种敞开的觉知是全面的、平和的。你并不需要去创造这种觉知状态，尽管常常被忽略，但它本来就是意识的一部分。在本书中学到的正念练习可以帮助你培育这种觉知，以便你将它作为一种生活方式。如果这让你感觉有点深奥，别担心，我们将在第五章中进行详细探讨。

非理性心理学派

大多数人试图用理性思维来克服羞怯，这并不奇怪，因为我们一生中大部分的时间都花费在这种精神取向上。在这种精神取向中，我们运用话语理性、言语和概念来分析问题并寻求答案。我们大多数人几乎完全使用这种思维来生活，在某些方面，它确实是非常有价值的，比如它给我们设立目标的能力，然后采用逻辑和分析来实现这些目标。这是一种使我们能够发明救命药物或建造宇宙飞船的思维，当你找不到车钥匙的时候，它也能派上用场，但是当这种思维方式是管理恐惧和社交焦虑的唯一方法的时候，可能会引发问题。

这种思维方式的一个问题是，它是线性的、目标导向的，但感觉并不是这样。你可能已经发现了，你是没法仅仅因为有焦虑的想法，或感觉会制造麻烦而摆脱它们的。事实上，你越想根除它们，它们就越根深蒂固。

与这种倾向于分析、判断和运用意志严格监视等方式处理羞怯的理性方法相反，基于正念的方法的主要工作，是通过不评判、不强求的方式来培养觉知、直觉、接纳以及慈悲这样的能力。沿着正念之路，还会发现更多。虽然很偶然，但觉知已经揭示了不少最伟大的科学发现，例如弗里德里希·凯库勒（Friedrich Kekul）在梦中发现了苯环的结构，亚历山大·弗莱明（Alexander Fleming）因为培养皿的污染而发现了青霉素。这些发现并不是由于应用了科学的方法，而是因为将注意力放在了更广泛的现实上。

同样，通过正念的方法应对压力和焦虑，其益处不仅在于促成伟大的成就，更在于使重大的发现成为可能。想想那些时刻，当你不再疯狂

地找车钥匙或者眼镜，而是平静下来的时候，你突然找到了它。当你放弃目标导向时，你可能会发现那些努力无法解决的事情变得迎刃而解。当你回到感觉、回到当下，你就不会再被内部对话所控制，它会分散你的注意力。而在羞怯的情况下，它往往会把你与周围的人隔离开来。当你不参加头脑里任何诱发焦虑的自我对话，你就能够自由地看到和回应这个当下的需求。

你可能花费了大量的时间和资源试图摆脱焦虑。然而，你想要的自由其实可以通过另一种看待它的角度而获得——一种更加好奇和接纳的视角，而不是批评和拒绝的视角。这种通过观察探索自己是谁、自己在哪的方式，是所有正念冥想的本质，不论是正式的还是非正式的。记住，如果你不知道自己在哪，就无法绘制出通向目的地的航线。也就是说，别太担心迷路。不论你多么努力地注意路线，时不时还是会迷路。但这并不是世界末日。你需要做的就是停下来，调动觉知，将你的注意力带回当下。在冥想的圈子里，这被称为重新开始，在正念之路上，它会经常出现，每个人都是这样。其实，重新开始是你进步的原则。

迷路让你有机会请教自己的心灵指南针、感受自己的情绪和感觉。它们是愉快的、不愉快的还是中性的？你的主要目标是自我慈悲吗？请教这个“指南针”其实就是如何留住自己的发现。每次你请教它时，你会回到对当下的觉知，而不是反思过去或预测未来。这将使你摆脱自动化的思维习惯，允许自己对环境和状况做出回应，而不是条件反射，这样做可以发现你自己。

存在或者行为——这是个问题

人类有两种主要的运作模式：存在模式和行为模式¹⁵。存在模式为学习、疗愈和福祉提供资源，而行为模式则无法调用这些资源。在存在模式中，没有任何评判或强求，而在行为模式下，很难停止评判和努力。

当我们运用正念觉知的时候，我们处于存在模式。当我们运用目标导向思维的时候，我们处于行为模式——创造和延续羞怯模式的思维状态，而且你可能已经注意到了，在这种状态下是无法打破这些羞怯模式的。用爱因斯坦的话来说就是，我们不能用制造问题时的同一水平思维来解决问题。换句话说，我们需要在“盒子”外面思考。

当你并不想为了改变羞怯而做点什么的时候，你可以打开存在模式，你只是跟羞怯待在一起，或者让羞怯就那么待着。这样做可以让你研究自己的羞怯模式，你可能会发现大多数模式都是行为模式制造出来的。只要切换为存在模式，你就可以让自己距离这些想法和情绪模式远一点，不再认同对自己的所有批评、不再害怕对未来的设想。

很多年以前，那时我刚刚开始做心理学和宗教学的硕士学位论文，虽然我已经离开大学校园，也不再是一名正式的学生，但为了住学生宿舍，我还是留在学生会里。尽管我花了几年时间试图整合科学世界和宗教世界，但却仍然没有找到一种方法来解决它们之间的分歧。不可思议的是，我竟然在某个下午，在公共浴室的墙上，找到了所有问题的答案。不知道谁在墙上写着，“存在即行动——笛卡尔（Descartes）。”还有人写了“存在，不要行动——老子。”最后还有一个人写“行动、存在、行动、存在、行动——弗兰克·西纳特拉（Frank Sinatra）。”这就是

答案：首先沉浸在自我存在之中，然后表达自己，然后再次沉浸在自我存在之中，然后表达自己，然后再次沉浸在自我存在之中。

我们为了改变和快乐付出了很多努力，但这些努力往往存在一个问题，那就是本质上驱动这些努力的那部分自我，其实并不知道如何才能让自己免受痛苦，如何才能让自己快乐。当我们追求想要的东西或者回避害怕的东西的时候，很少注意到当下自己拥有什么。如果我们不再追逐那些自己以为需要的东西，而是安住于已经拥有的东西，就会发现自己其实已经是完整的、免于痛苦的存在，本就如此。如果我们不再试图成为别人，就可能发现真正的自己。

正念训练：正念呼吸

在本书的接下来的部分，我们将探讨各种正念技术，其中许多技术聚焦于如何缓解羞怯困扰。但现在，你只需继续练习正念呼吸，因为它是你随时可以回来的原点。持续的呼吸练习将为你打下坚实的基础，以便你跟随本书建立自己的正念。

请暂停五到十分钟，或者任意你喜欢的时长，按照引言所述练习正念呼吸。记得将注意力保持在当下，感觉呼吸的一起一伏。当想法和情绪出现时（它们必然会出现），只需轻轻地将注意力重新转移到你的呼吸上——感受肚子一起一伏，或者呼吸时鼻孔的感受。当你练习时，可能会注意到呼吸与不同的心理和情绪状态相互作用，例如焦虑。这些发现邀请你静静地注意它们，然后随它们去，并将你的注意力转回到呼吸时肚子一起一伏的感觉上。最核心的意图就只是跟当下的感觉待在一起。

为自己记录

再一次，请花几分钟时间在日记中写下你在正念呼吸过程中的体会。当你写完之后，放下日记本，再一次闭上眼睛，花一两分钟时间感受呼吸时肚子一起一伏的感觉。

本章回顾

这一章探讨了正念的一些好处，更具体地说，探讨了正念如何帮助你看到自己的羞怯特质，并了解它是如何被构造和延续的。只要通过非评判的方式观察羞怯模式，就可以知道这些信息，你正在使用觉知能力，仅凭这一点就可以让你变得更加自由。请记住，当你以正念为中心时，你就不会以思想为中心，也就不再受制于那些创造和延续了羞怯和社交焦虑的精神和行为习惯的暴政。

运用你内心的“指南针”是很重要的。在充满压力的时刻，这个简单但功能强大的定向工具可以帮助你将自己重新定位在正念上。当你带着正念面对想法、情绪、感觉和行为，你可以注意到它们是愉快的、不愉快的还是中性的，以及它们之间是如何相互联系的。当你感受自己的感觉，在每一次新的呼吸之中待在当下，面对出现在面前的一切，你都可以选择回应的方式，而不是直接做出条件反射式的反应。

在第三和第四章中，我们将通过大量的练习来探索正念的基础，我们还会看一看拥抱非言语世界的方式。这是放松理性，话语思维及行为模式的有力手段。

【注释】

[1] 译者注：临在指有察觉力地安住于当下。

[2] 一行禅师：越南人，现代著名的佛教禅宗僧侣、作家、诗人、学者暨和平主义者，也是入世佛教的主要提倡者。代表作《故道白云》（又译《佛陀传：全世界影响力最大的佛陀传记》）。

第三章

直面恐惧和焦虑

仔细倾听，看一看在愤怒、焦虑或被激起的临界反应的背后，存在怎样的创伤。试着深深地感受自己的内心，问自己：“这个反应背后的痛苦是什么？”是否会有一些东西浮现而出，说：“我被冤枉了”“我被伤害了”“我做了错事”。

我的所有发现皆非出于理性思维。

——爱因斯坦

通过这本书，你能够得到的最重要、最宝贵的礼物，就是练习正念冥想。在这本书里，没有其他方法能比正念冥想对羞怯和社交焦虑更有帮助。这件礼物的有趣之处在于，只有你能送给你。正念冥想并不复杂，每当你不带评判、也不试图改变自己，将注意力放在当下的时候，就是在进行正念冥想。你练习得越多，它就越枝繁叶茂。它可以变得像呼吸一样熟悉和亲密，不论是在家吃晚餐、堵在高速公路上，还是在街道散步，你都可以随时随地体验正念冥想。

慈悲的存在

对于许多感到羞怯的人来说，一个常见的错误是，相信只要获得某种存在于某处的能量，自己就会变好，这种能量会以接纳、赞许、欣赏或支持等形式出现，而若得不到它，自己便会痛苦。关于为什么无法得到这样的能量，人们有各种各样的信念，比如“我太不安”（或太穷、太胖、太瘦.....随你怎么说）。我们没有意识到的是，我们需要的主要能量其实就在自己内部，一直以自我慈悲的形式存在。这就好像我们的内在有一口深井，储存着我们所需要的所有的水，但我们却没有意识到它就在那里。我们拿着一个只装了半杯水的小杯子四处找寻，希望能多得到几滴水，而且还害怕别人会碰掉自己手里的杯子。

冥想是滋养和增长善良以及自我慈悲的一种方式。安静地坐着，你会注意到，头脑已经和你一起走进了对未来的想象之中。然后你会注意到，自己感到有些挫败和沮丧。这个沮丧的时刻正是实践自我慈悲的完美时机。由于思维总是如此任性，所以这些冥想迷你剧提供了很多机会来实践自我慈悲。让思维任意漫步其实并没有那么可怕，思维本来就是这样。以善良和自我慈悲的方式参与这些漫步是一种非常真实而有力的方式，可以在生活中创造幸福与和平，而非焦虑与恐惧。当你注意到头脑里除了自己想要去的地方，还有别的地方，对自己微笑，温柔地感受那个地方一两秒钟，看看自己去到了哪里。是未来？还是过去？还是某些担心或评判？然后和蔼地承认你找到的东西，随它去，再将注意力转回到你想要关注的对象上，重新开始。

在很多年前的一次闭关冥想修炼中，正念老师杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）将此称为“小狗训练”。就像你尝试训练小狗停住别动一样，你很快就会发现，这只小狗可没那么听话，它会像飞镖一样冲出

去或者在地毯上撒尿，它的注意力可能只会停留几秒。老师告诫我们不要殴打小狗，建议我们用和善来代替殴打。然后重新开始，停留。

在冥想中，注意自己的思维漫步到哪里，除了对思维漫步的接纳之外，也以另一种方式向你提供了和善地、慈悲地对待自己的机会。就像大多数人一样，你的思维可能有时会到让自己感到害怕、不快乐、受伤或不安的地方。当你觉得它到这些地方时，请注意自己的内心是否在呼唤慈爱的某种特殊表达方式，并且你要知道正念觉知使你能够回应它的呼唤。

你的内心在呼唤什么？不要试图让它安静，而是仔细倾听，学习带着自我慈悲来回应它。首先，仔细倾听，看一看在愤怒、焦虑或被激起的临界反应的背后，存在怎样的创伤。试着深深地感受自己的内心，问自己：“这个反应背后的痛苦是什么？”是否会有一些东西浮现而出，说：“我被冤枉了”“我被伤害了”“我做了错事”或者“我做了不好的事”。

无论你发现什么，以自我慈悲的精神敞开自己的心，深深地感受它们，并给予善意和支持的话语。在这样的时候，你可以对自己说这些话，看看是否会获得共鸣：

- 我关心自己受伤和害怕的内心。
- 我关心这种痛苦。
- 这些感觉很重要。
- 即使所有人都让我失望，我也会支持自己。
- 我会照顾好自己。
- 我会以自己为荣。
- 我不会放弃自己。
- 即使我失败了，或者失败过，我也会原谅自己。
- 我可以重新开始。

每当面对自己这些痛苦但渴望爱的部分，你都可以积极地创造出慈

悲，这可以成为你冥想的基础。

井

几年以前，我花了很多钱在自己的地里钻了一口井。当承包商第一次拧开水龙头的时候，我在旁边满怀期待地看着。但却只看到棕色、浓稠的水滴慢慢地滴到地上。我很担心，询问是怎么回事。“要有耐心，”承包商告诉我，“每一滴水都需要再沉淀一会儿。这可能会花点时间，但很快你就会看到更多的水。”果然，几个小时之后，水变得更透明、滴得更快了，当夜幕降临的时候，已经有了一股清澈的小溪。同样地，由于你已经羞怯了这么久，所以用慈悲和善意对待自己这种方式对你来说可能很陌生，而且很可能跟你这么多年来对待自己的方式相反。所以，如果你打开慈悲这口新“井”的水龙头，它只是滴下黏稠的、棕色的小水珠，没关系的。让水龙头一直开着，一次又一次地回来看看。经过一段时间之后，更多的渠道将会打开，慈悲也会更加自由而丰盛地流动起来。

你知道自己的思维飘到哪儿了吗？

当正念觉知不断成长，你会逐渐发现，自己可以选择是否进入自我毁灭的思想和行为模式。虽然我们倾向于识别出这些自我毁灭的模式，但它们并非物质实体，因此他们有时候也被称为“条件自我”或“虚假自我”。条件自我充斥着渴望和厌恶、评判和强求、追逐和逃避，造成了普遍的不适状态和不满状态。

认识和辨别心中激动的和不满意的部分有巨大的价值。其中一个非凡的好处就是意识到，识别出这些心理活动的那部分你本身并不是不满意的，而且你可以观察头脑中那部分喋喋不休的表现，而不必认同它。这种视角转变带来了一个问题，“这个带着慈悲观察我的想法和情绪的观察者究竟是谁？”这种自我疑问可以帮助你认识到更深刻的存在感和整体感。如果你正在评判、强求或者尝试去某个你现在并不在的地方，你就无法获得正念冥想带来的这份礼物。当你回归自我，用诗人德瑞克·沃尔科特（Derek Walcott）的话来说，“把你的心还给它自己，还给那爱了你一辈子的陌生人”²⁶。只有当你停止追求更多或更好的东西，你才能回归到整体，其实整体一直都是你内在的核心。

清醒地意识到自己在哪里，需要坚定地接纳自己现在的样子。它揭示了真相。虽然你可能不喜欢它，但它确实是真相，而且这还是一个起点，让你可以开始处理那些在生活中创造痛苦的事情。接纳事物本来的样子，可以让你摆脱永无止境的恶性循环：由于自我评判和强求导致过度的自我改进和自我保护。正念练习恰恰揭示了你最基本的、无条件的本性，因为你不再想要变得不同。

看见自己的练习1：吃葡萄干

这是一个简单的练习，可以让你体会正念味觉。你可以拿一粒葡萄干或者其他小零食来做这个练习。这个练习不会花太多时间，它会提升洞察力，对你未来的正念练习会很有帮助。找一个你可以舒适地坐下来的地方，周围最好不要有任何让你分心的事物，比如电视或音乐，在这里，你可以有一些时间和空间让自己练习正念进食。

把葡萄干放在手心里，尽可能多地调动自己的好奇心。这么做可能会有帮助：假装你从来没有见过这个东西，而且你饿了，想知道这个东西能不能吃。你想要仔细检查一下这个东西。

- 1.看：由于视觉往往是最主要的感觉，请首先运用这种感觉，感受一切你可以看到的東西。感受它的颜色、大小、形状以及轮廓。像一个科学家一样，用纯粹描述性的、客观的术语来描述你观察到的一切。同时注意到，直接看到的这个对象和用来描述它的词语之间是有区别的。接下来，阅读以下说明，然后在尝试其余感觉的时候闭上眼睛。
- 2.摸：用你的手指感受所有能够感受到的感觉——纹理和质感，如柔软度、硬度、弹性、光滑度或黏性。它是凉的还是暖的？它有多重？
- 3.闻：当你准备好了以后，把它拿到鼻子前面，充分地吸进你可以捕捉到的所有气味。它是甜的、辣的还是刺鼻的？它有任何气味吗？
- 4.听：虽然这听起来很蠢，但如果你把它拿到耳边，也许能听到点什么。
- 5.把它放在你的嘴唇上：注意感受，为了将东西放进嘴里，你的胳膊、手还有手指是如何移动的。注意感受，当你这么做的时候，嘴里发生了什么。
- 6.尝：在开始嚼这个东西之前，把它在嘴里面移动一下，感受一会儿。注意看看它的大小、温度或者柔软度是否发生了变化。轻轻咀嚼它，不破坏表皮，注意看看是否可以感受到它的湿度或干燥度。进一步咬碎它。这样做是否释放出了什么味道？你能用舌头的不同部位来感受这些味道吗？注意看看你的舌头如何能够如此熟练地将你咀嚼的东西带到牙齿的不同部位，自己还不会被咬到。你咀嚼的时候，注意感受这个东西的里面是什么。
- 7.吞：在某些时候，你会有想要吞咽这个东西的冲动。看看你能否花一点时间跟这种冲动待在一起，这需要比较多的注意力才能做到。最后，当你吞咽了这个东西之后，注意看看嘴里面留下了什么。在这个已经有很大变化的东西滑入你身体的时候，感受所有绵延的感觉，比如回味喉咙里的感觉。

一粒葡萄干竟然能带来如此丰富的体验，你可能会感到很惊讶。这也是一个简单的方式，让你意识到当你没有处于当下，没有真正将注意力放在你正在吃的东西上，或者任何你在做的事情上的时候，你可能会错过多少东西。虽然我已经和成千上万人这样练习了很多次，但我仍然会听到从未听说过或想过的

关于葡萄干的新发现。

吃葡萄干这么简单的一件事情，体验都可以如此丰富，那么如果你带着充分敞开的觉知迎向当下，你在生活中的体验将变得多么丰富！关于自己的天赋、自己的潜力，你可能会发现多少以前没有注意到的事情？

为自己记录

花点时间，在本子上记录下你在葡萄干练习中的体会。你可以回到上面列出的步骤，记录自己在每个步骤感觉到的内容，然后再对整体体会做一些说明。

正念的态度

正念建立在某些态度的基础之上：保持初心、不评判、不强求、承认和接纳、放下和放手。我们来仔细看看这些态度，因为除了支持正念之外，它们本身的正确性对我们也是有帮助的。正如你所看到的，这些态度是互为补充的，在某些情况下，它们是重叠的或者共享某些特质。

||保持初心

保持初心是指从一个新鲜的角度来看待体验到的东西，就像第一次体验某种东西的孩子。带着初心，你会发现还有很多空间等待探索，不仅是那些新鲜的、没有体验过的事物，其实熟悉的事物和情况也有新奇的一面。从来没有过一模一样的日落、一模一样的芒果，或者一模一样的某个时刻。从这个角度来看，一切都是新的，我们总是在重新开始。这是多么令人难以置信的机会！

当你践行正念时，无论是又一次跟同事发生分歧、思考晚上吃什么还是评判自己的冥想练习，每当你发现自己离开了正念状态，保持初心都将帮助你重新开始。每当你发现思维飘到了想象中的未来、记忆中的过去，或者其他什么地方，轻轻地提醒自己，回到当下，回到此时此地。

||不评判

我们似乎有无穷无尽的机会来练习不评判，因为每个人都一直在评判。甚至不评判的意图本身，也创造出了另一个可以自我评判的点：每当你抓到自己在评判的时候，就可以批评自己了！要在实践中发展出不

评判的态度，就不要为你的精神、情感或感官体验赋予价值。不要将它们看作好或坏、对或错，只需要承认自己体验到的是什么。

||不强求

不强求是指与事物本来的样子待在一起，而不尝试改变任何东西，包括你自己。当你把不强求的意图带入每时每刻的生活，你就不会再试图寻找另一个时间、地点或条件，也不会再试图摆脱任何东西或任何地方。践行不强求的态度，需要完全放弃对最终结果的期待。

这个概念对于我们来说是如此的陌生，这么做可能会有帮助：看一看为什么强求有时反而会影响目标实现。我敢肯定你也有过找东西找了半天，最后发现它就在你身边的经历：可能是找了半天太阳镜，结果却发现它就在自己头上；也可能是你在冰箱里怎么也找不到奶酪，直到朋友告诉你奶酪就在你眼前的架子上。

当你进入强求模式时，你会变得过分在意那些为了实现目标、满足欲望而做出的努力，反而忽略了自己眼前的东西。有一则关于采珠人的寓言生动形象地描述了强求者的这一困境：采珠人没有注意到贝壳旁边的巨大珍珠，因为他寻找的目标是贝壳，而不是珍珠！

这就是为什么正念冥想的关键内容之一是不强求。将这个意图带入正念实践之中，怎样做都可以，但不能主动；它需要将尝试和获得的念头转变为允许和探索。虽然这似乎不利于改变，但实际却相反，通过践行不强求，你真的会向前迈进。这只是一种更加温和、更加耐心的进步方式。

||承认和接纳

承认是指确认你所体验到的东西。就是只是把铁锹叫作铁锹，而不是给它贴上想要的或不想要的、好的或坏的这样的标签。接纳是指有意

识地去无条件接受你承认的所有体验。虽然接纳意味着接受体验的真相，但并不意味着被动地接受那些可能对自己有害的外部事件或情况。如果接受体验的真相会揭示出某些对自己有害的东西，或者感到某个人在侮辱你、恐吓你，那么你最好尽全力来改变这一状况。在处理内部体验时（例如痛苦的记忆），有时最有技巧的应对方式，就是相信自己有一天会接纳它，并带着这样的想法去承认这一体验。

||放下和放手

放下是指一种既满足自己的内在体验，又不试图将其推开或者抓紧不放的意图。这种方式让我们跟事物本来的样子待在一起，离开时也让它们继续保持本来的样子，对它们不施加任何影响。据说，摆脱痛苦的一种强有力的方式就是放手。虽然这句话包含着深刻的真相，但放手并不总是一个简单的选择。与接纳一样，它似乎暗示着被动地接受或者默许自己所厌恶的事情。这并不是我的本意。在正念实践中，放手是指如何处理自己想要抓紧或者推开自己体验的冲动。正念会一次又一次地消除这些冲动，并发展出一种不执着的态度，在这种态度中，你放弃了想要事物变得不像它们自己的愿望。

在冥想中，当思绪开始飘荡，刚才回顾的每一态度都会成为你强大的盟友。当你注意到自己的思绪从当下飘走了，可以暂停一会儿，感受它是从哪飘走的。以某种方式承认它，例如用“担心”“计划”或其他最能够描述内心活动的词语。然后，随它去，重新开始。当然，在这个过程中会有很多机会来实践不评判的态度、扩展自我慈悲。在冥想中，你可以反复地使用这些方法。事实上，这些方法可以让你建立起自己的正念实践，并在正念中成长。

专注冥想和非专注冥想

冥想基本上有两种形式。专注冥想将你的注意力引导到某些特定的方面，例如呼吸、某个形象或声音，并保持注意力，直到精神与焦点对象融为一体。葡萄干冥想和正念呼吸都属于专注冥想，在第四章“慈爱冥想”中学到的身体扫描和“窄道”步行练习，也属于专注冥想。

在这种毫无波澜的注意之中，你将体验到不同程度的专注和宁静，以及一层又一层加深的寂静。这就像一个聚光灯，它缩小焦点，仔细照亮一个物体，然后就像追光灯在舞台上追随演员那样追随这个物体。

非专注冥想则是扩展你的注意力，去注意呼吸、感觉或精神现象的开始和结束，让自己开始直接体验它们转瞬即逝的本性。它更像一个照亮整个舞台的泛光灯。真正的正念是一种非专注冥想，可以被视为接受内部和外部环境中所有一切的纯粹觉知。因此，它可以使用任何体验——想法、情绪或感官刺激——作为出现和存在的方式。在第七章中，你将有机会通过无选择觉知练习来探索非专注冥想。正如你所看到的，你可以通过学习专注冥想（如有意识地呼吸）来建立和发展这种敞开的觉知。

正念训练：身体的正念

在接下来的练习中，你会逐渐将正念呼吸扩展到对于整个身体的正念。当你花一些时间充分感受当下的呼吸，最终会发现，你不仅仅会在腹部、胸腔和鼻孔里感受到呼吸，还会以微妙的方式在整个身体之中感受到呼吸。吸气，你会觉得下背部和身体两侧扩张了一点。注意呼吸的声音和节奏，有时这一节奏会因为你对它的关注而有一点点改变。当你真正处在当下，正念呼吸的时候，你会发现呼吸本身是生活的一个奇迹。正念呼吸、正念感受身体，这些历史悠久的做法，在数千年里为无数人提供了冥想的方法，这难道不是一个奇迹吗？

这种方法之所以美丽而有力，是由于它的简单和方便；你的呼吸总是随时随地能够提供一种方式，让你在生命的此时此刻、在身体之中安住于当下。能够体验到这种简单存在的每时每刻，都是正念时刻。记住，全部的生活其实就在此时此刻的当下。每时每刻都是你学习全然临在的好机会。

选择一个尽可能安静的地方来做这个练习，在这里你不会受到电视、电话、音乐等外物的干扰。将练习的这段时间作为送给自己的礼物，在这段时间里，你只需要做自己。在开始练习之前，通读几次下面的指导说明，直到你熟悉整个过程，可以在不看书的情况下进行练习；或者如果你喜欢听的话，可以把这些指导说明录制成音频，一边听一边练习。如果你确实想录制指导说明的音频，请务必遵守我提到的周期性的暂停。

坐着来进行练习，可以坐在椅子或垫子上，感受支撑，尽量坐直，使头部、颈部、身体呈一条直线，并且姿势呈现出庄严感。当你坐好，闭上眼睛，感谢自己愿意花时间照顾自己。

你的姿势既不要太紧绷也不要太松散，只要舒服又适合你就好，就像乐器上精心调好的弦那样。放松腿脚，让它们得到足够的支撑。如果你坐在地板上，尽量想办法坐得安稳；如果你觉得盘腿坐舒服的话，也可以这么坐；你还可以用枕头来让这个姿势尽可能地舒服。让你的双手舒服自在地安放。注意身体的某个部分通过地板、垫子或椅子，最终获得脚下大地的支撑，进入身体的这个部分，仔细地感受。闭上眼睛或者微微睁开眼睛，用柔软的目光注视前方的地板。

- 1.将注意力放到腹部，注意它随着呼吸一起一伏。将腹部一起一伏的感觉作为处在当下的方式。（暂停两分钟）
- 2.正常而自然地呼吸，让你的呼吸自然地来来去去，而不要试图用任何方式改变它。当你进入对呼吸的觉知，呼与吸之间的空隙可能会变得更加明显，你可能会注意到呼吸的速度和质量会时不时地改变。只需承认这些细微的变化，并随它去。
- 3.你可能也会注意到关于呼吸的其他观察和想法，或者头脑里冒出来的许多其他念头。注意这一点，将它标注为“漫游”或“思考”，然后回到呼吸的身体感觉。每当思绪飘荡的时候都这样做。
- 4.活在当下。身体知道如何呼吸，你可以在每一次吸气和吐气的整个过程都安住于当下。现在，让体会呼吸的这种感受，引导自己将身体作为一个整体来感受，安住于此，看看哪一种感觉对你来说最为明显。有时候是脸颊有点痒的感觉，有时候是需要吞咽的感觉。你会注意到感觉在不断变化，你不需要解释、评判，除了觉知到它们之外，不需要做任何事。身体的感觉像海浪一般潮起潮落，感受这些感觉。你会注意到，就像没有两个一模一样的时刻一样，也不会有两个一模一样

的波浪。（暂停五分钟）

5.允许自己的注意力停留在最明显的感觉上，想停留多久都可以，将它作为你此时此刻的锚点。在某一刻，你的身体可能会觉得太冷，另一刻可能会觉得太热。膝盖或臀部的疼痛也是安住于当下的一个机会，当你把全部的注意力转移到这种疼痛上，可能会发生某些变化。在某个特定的时刻，感觉的强度可能或增或减，你也可能感觉到多种感觉组合在一起。不舒服的感觉是很好的，可以带着自我慈悲的精神来调整姿势。如果你确实要调整姿势，注意这个调整的意图，然后注意这个意图转换为动作的感觉，然后注意动作本身，再接着回归到静止状态。注意每种感觉是如何提供了一种方式，让你融入当下的体验之中。提醒自己，自在安逸，活在当下。

6.花二十到三十分钟或者任何你喜欢的时长来做这个练习，结束的时候感谢自己花时间来练习冥想。

为自己记录

花些时间在笔记本中记录练习的感受。通过承认在练习中注意到的、甚至抵制的心理、情绪和身体上的体验，你可能会发现一些价值。

正念调查

当练习身体的正念时，你会注意到，当你通过呼吸处在当下的时候，你可以觉知到想法和情绪的出现和消失，并能够随它们去。你也会发现，当自己卷入到想法或情绪中时，就会失去与身体和当下那一刻的连接。花点时间跟分心的感觉待在一起，看看会发现什么，通过这样做，你会对它们的本质和功能更加有觉察力。这就是正念调查。

通常，那些吸引你注意力并将你拉进去的心理事件，往往已经在你的意识中出现过很多次了。如果你在冥想中将觉知之光带给这类想法和感觉（特别是那些为你的羞怯模式添砖加瓦的想法和感觉），就能产生不一样的见解。这让你有机会认识到心灵和身体是如何连接的，然后对旧的心理模式找到新的回应方式。

即使在最严酷的情况下我们也可以进行选择，关于这一点，纳粹集中营的幸存者维克多·弗兰克（Viktor Frankl）提供了一个很好的观点：“住在集中营里的我们可以记住那个穿过小屋安慰他人的人，把自己最后一块面包送给别人的人……他们足以证明，他人可以剥夺一个人的一切，却无法剥夺他选择的自由：在任何情况下都可以自由地选择自己的态度和方式”²⁷。带着一种无法被摧毁的智慧，又或者是他所遭受恐惧的影响，他观察到：“在刺激与反应之间存在一个空隙。在这个空隙之中选择回应方式正是我们的力量所在。而正是我们所选择的回应为我们的成长和自由铺平了道路”²⁸。”

当你在正念中成长，你就会发现，对于如何看待或回应一件事（即使是让你焦虑的事），自己总是有选择的。你同样会发现，你可以选择自己的回应方式，而不是受恐惧或焦虑驱使被动地去回应。在冥想练习

和日常生活中，这都会发生。比如，当你的同事要你和他们一起吃午餐时，虽然你的第一个冲动可能是编借口，但你会发现可以暂停一会儿，转而面对这种可怕的感觉，而不是逃开。你注意到胃里有恐惧和焦虑的感觉，还注意到熟悉的想逃跑的欲望。但在这个短暂的停顿中，你还会发现刺激和你的反应之间的空隙——在这个空隙里，你可以看到还有许多其他的选择。你可能仍然会选择不跟同事一起吃午餐，但至少你有意识地做出了选择，而非自动反应。或者你可能决定尝试加入他们，看看在跟他们一起吃饭的时候，自己是否可以和身体保持连接。你正是在这样的时刻当中发现了自己的成长和自由。

关于一切评论

多年来，无数人的经历向我证实了几千年来冥想所阐述的事情：头脑是一个混乱的地方，充斥着内部对话和评论。有位学生将自己的头脑比作她最喜欢的茶：康适茶^[1]。请注意，这是完全正常的。头脑就是这样。我的朋友鲍勃·斯塔爾（Bob Stahl）在佛教寺院练习冥想超过八年，他告诉我，佛教心理学认为头脑是感觉器官之一。眼睛看，耳朵听，头脑思考。这只是它的功能。遵循相同的脉络，杰克·科恩菲尔德将头脑称为分泌思想的腺体，正如唾液腺分泌唾液一样²⁹。

当你练习正念呼吸时，会发现虽然想法、情绪和其他感觉在练习中来来去去，但呼吸也不断地起起伏伏，只要你想起呼吸，就可以回归到呼吸上。鲍勃·斯塔爾也教会我在Pali（一种古老的佛教规范言语）中，描述冥想的词语是bhavana，其字面意思是“唤起记忆”。这一记忆是正念的核心：记住你打算停留在当下，每当发现自己的思绪在飘荡就重新开始。

如前所述，由于呼吸总是与你同在，而且只存在于当下这一刻，所以它可以很方便地使你连接当下。当你在处理焦虑时，这点尤其重要。正因为焦虑来自头脑，面对汹涌而来的想法和情绪，回到身体、特别是回到呼吸，是一种强大的替代性方法。你可能已经注意到了，当你感到焦急时，呼吸会提升到胸部，并且变得越来越快、越来越浅。当你发现这种情况时，可以像第一章正念练习中所讨论的那样进行正念呼吸，帮助自己平息焦虑。

正式和非正式的正念实践

你可以通过两种方式来培养正念：正式的和非正式的。正式的做法意味着每天都要花时间坐下或躺下，尽可能多地让自己处在当下。在这本书中，你将有机会体验各种各样的正式练习，例如身体扫描冥想，坐姿冥想，运动练习，步行冥想和正念瑜伽。

非正式的做法则是尽可能地在生活的每一刻活在当下，从日常生活到具有挑战性的项目，在做每件事的时候都安住在当下那一刻。在这本书中，你将被邀请参加“观看自己”的练习，这是“葡萄干”练习的非正式做法。这些练习引导你用新的方式去探索日常生活。例如，用餐的时候，注意每一口食物的质地、香气和颜色，咀嚼的时候感觉它，探索味道的细微差别。当你洗碗的时候，就只是洗碗，感觉水的温度、洗涤液的滑腻以及所有其他的即时感受。

你在这本书里学到的每种正式的正念练习都适用于非正式的正念，不论你身处何处，这些都会为你提供活在当下的机会。事实上，正式的正念练习会支持和促进非正式的正念，使你能够真正地体验自己的生活。例如，当你走在公园里或繁忙的城市街道上时，可以非正式地练习听觉冥想和行走冥想。

||创立一种正式的冥想方式

为了使自己摆脱羞怯、逃避和社交焦虑，你在生活中和意识中所能做出的最棒的投资，就是建立一种正式的冥想方式。创建一个每日冥想计划。使用日历或其他日程工具，为每天的练习设置一个固定的时间。许多人发现，最好的练习时间是清晨，在他们开始担负一天的重任之

前。

我建议最好有一个专门用于正式冥想的日历。你可以为了这个目的买一本日历、自己画一个日历，或者在计算机上创建一个日历。你也可以做一个周历，然后多复印几份，反复使用。你甚至可以把一周的时间表多复印几份，贴在自己经常会看到的地方。在安排冥想练习时，尽量具体化，记下自己打算做什么练习、打算什么时候开始以及打算练习多久。

看看你是否可以安排一个让自己感觉最舒服的地方来进行冥想。清除杂七杂八的东西，让这里尽可能的简单化。你可以在附近摆一些最喜爱的物品，让这个空间更加友好和特别。最好安排每天的同一个时刻回到这个地方，即使你只能坐几分钟。要知道，你投入正念练习的每一分钟，甚至每一秒钟，都像是从这口新井的水龙头里滴下来的一滴水，清理通道，开启你生命中的正念之泉。

||通过身体的正念进行非正式的正念练习

本周内，像葡萄干练习那样吃一顿饭。关掉电视机和电话，安静地吃饭。花点时间，关注吃饭的方方面面：看一看食物，闻一闻，尝一尝，吞进肚子。吃完饭后，再多花一点时间，感受一下用餐后的体验：回味、温暖以及食物沉入身体的感觉。

无论你身在何处，都可以将身体作为中心，随时回到身体，回到当下。开车的时候，注意自己是如何握方向盘的，或者身体的某些部位是否感到紧张或紧绷。注意自己如何呼吸、如何看路，跟身体待在一起。

你可以在各种各样的情况下练习身体和感觉的正念。当你走路时，注意每只脚接触地面的感觉、呼吸的节奏，以及它如何与自己走路节奏同步。给自己的花园除草时，看看你是否可以舒服地坐着，按自己的节奏工作，并注意到体验的方方面面：你可以牢牢抓住杂草，杂草在你

手里的感觉，草根紧抓土地的方式，以及你拔出草后松手时的那一刻。注意臭虫、微风、洒落的土壤和植物的气味，以及太阳照在背上的温暖。但是，你并不需要拥有一座花园才能体会到这些；只要你处在当下，即使是办公室的休息间，也是一个可以每天以新的方式体验丰富生活的地方。图书馆、杂货店，甚至机动车辆管理部门都可以成为一个充满故事的迷人之地。你可以在生活中的每时每刻非正式地保持正念，将正念延伸到身体感受到的所有感觉当中。当你听声音时，纯粹地听；当你闻气味时，纯粹地闻；当你看东西时，纯粹地看。当你排队等待或等红灯时、淋浴时，都可以练习身体的正念，同样在你说话时、起身时、坐下时，甚至在你阅读这句话的时候，都可以练习。要知道，只要你能够感觉到身体的感觉，你就处在当下，就处在正念状态中。当然，你可以在任何时间、任何地点回到呼吸，并用呼吸的感觉回到当下。

正念练习计划

现在请花一点时间，安排一个固定的时间练习身体的正念。每日练习会给你带来最好的回报，可以在你读完这本书之后继续提供长期的支持。

本章回顾

本章所述正念的态度，为你发展自己的正念实践提供了温和的指导。这些建议旨在提供指导，以便在你进行本书练习时提供支持。当你迷失在思想里，或者迷失在某些折磨了你很多年的陈旧模式中时，你会发现这些态度是你的盟友，它们可以帮助你回到当下。

在下一章中，我将帮助你深化正念实践，更加关注当下的身体，更加舒服地沉浸在非言语的世界之中。

【注释】

[\[1\]](#) 译者注：Constant Comment，直译为不断的评论。

第四章

非言语世界的力量

在非言语世界里，你不再需要把自己表达得很好，不需要认真地倾听，也不需要担心自己希望呈现出什么样子。这就是为什么羞怯的人喜欢大自然、宠物、音乐，以及许多其他不需要使用言语的东西。言论自由同样也带来了许多社交焦虑的自由。

在对与错的观念之外，有一块青草地。

我将在那里与你相会。

当灵魂躺在那片草地上，世界变得太丰富而无法言喻。

观念、言语，甚至句子彼此都变得毫无意义。

——鲁米 (Rumi)

我们生活在一个被言语主导的世界之中。我们用言语听、说、读、写、思考，有时甚至用言语做梦，我们淹没在言语之中。耳机这个戴在耳朵上的小东西，让我们几乎在任何情况下都可以说和听。结果，我们不再认为走在街上自言自语的人是傻瓜，因为在街上常常可以看到很多人在对某个不在场的人大声说话。我们已经变成了无法停止说话的“傻瓜”。在生活中，我们几乎没有一刻能够摆脱言语的暴力，因为即使我们没有在说话、发短信、阅读、倾听、看邮件或者以任何其他方式在外部世界使用言语，我们也在头脑中用言语跟自己对话。

这一章歌颂非言语世界，为你提供各种各样的方法，让你可以去那里参观一下，甚或在非言语的世界里生活一段时间。

身体避难所

从本质上来说，社交焦虑是由头脑中关于自己和其他人的言语所创造和延续的。焦虑症以我们对自己所说的话作为养料，因此需要不断地在话语上重复焦虑，它才能保持生长。但是，如果我们能找到方法让自己闭嘴呢，哪怕只是一会儿？如果我们把更多的精力放在觉知上，而不是自我批评的想法上，不再用越来越多的话语为焦虑火上浇油，会怎么样？当你在非言语世界中真正进入到自己的感官时，你就可以回答这些问题。就像许多其他人一样，你可能会发现，将所有的注意力放在身体上，可以饿死焦虑，在焦虑的火焰上加上阀门。

正念冥想的核心是：对非言语觉知的投资，把言语放在一边，培育在非言语世界中蓬勃发展的那部分心灵。正念是非言语的觉知。当你真正处在此时此地，而没有被言语、概念和评判所消耗时，正念就会出现。当你不再是思想家或谈话家的时候，正念就会出现。觉知是包罗万象的心理能力，它比言语要宏大得多，而且不依赖言语运作。

这就是为什么冥想修炼通常是以所谓“高贵的沉默”的方式来进行的。在闭关修炼时，参与者可能会被禁止阅读或写作。你可能会认为，花上好几天甚至好几个星期与一群人住在一起却不说话，会感觉到深深的疏远，但是通常恰恰相反——在与你共享这一体验的参与者之间，沉默抚育了深刻而亲密的连接。即使参与者彼此之间只进行最小化的接触，甚至视线不交汇，也不交谈，这种连接也在蓬勃发展。奇怪的是，当我们不再用传统的方式尝试与他人连接的时候，实际上反而可以感受到更多的连接。

当你处在非言语世界中时，不仅可以更完全地在自己的世界里做自

己，而且可以在与他人相处时更自由地做自己。在没有言语的情况下，你不再需要把自己表达得很好，不需要认真地倾听，也不需要担心自己希望呈现出什么样子，不希望呈现出什么样子。当然，对于所有羞怯的人来说，这都是众所周知的。这就是为什么羞怯的人喜欢大自然、宠物、音乐，以及许多其他不需要使用言语的东西。言论自由同样也带来了许多社交焦虑的自由。

因为所有焦虑中很大的一部分，都来自于由言语（尤其是自我批评的话语）所构建的思想，当你完全关注身体而不是头脑时，你就可以免于焦虑。通过这种方式，身体成为一个避难所，一个可以从自我谴责和自我怀疑中脱离出来的圣地。这也是为什么传统中，身体或对感觉的觉知是冥想开始的地方。

当你投身于直接的感官体验，并花时间体验身体的非言语世界时，你将开始以更高层次的方式来体验世界。无论是坐在车上还是坐在冥想垫上，无论是跑步还是静坐，只要让头脑安静下来，感受自己的感觉，这就会发生。当你真正处在当下，注意自己面前的事物，整个世界似乎都生动起来，有时甚至充满魔力与光辉。当你处在当下，做一个见证者，会发现在阳光下闪闪发光的一片蜘蛛网，都可以变成一件精美的艺术品。

|| 路径探索：弗兰克的故事

事业成功但压力很大的弗兰克参加了正念减压课程，他想要获得一些压力管理技能，因为压力已经威胁到了他的健康。随着课程进入第六周，他忍不住要跟其他同学比较自己的进步，但是感到有些失望。有几位同学分享说，冥想帮助他们在生活中做出了重要的改变，但弗兰克似乎仍然被卡在计划开始时的老套路里。计划结束时，他半开玩笑地说：“也许我就是个没希望的案例！”

第七次课时，弗兰克朝气蓬勃地带着微笑来了。他迫不及待地想要分享自己的经历。那天早上，他意识到自己真正地在体验并欣赏生活了。

当他在汽车快餐店排队时，这一想法突然击中了他。当时弗兰克被后面汽

车的喇叭声吓了一跳，他惊讶地发现，自己完全被灌木丛上一片蜘蛛网的美感和对称感给迷住了，以至于忘了自己正在排队。在近年来发展起来的“冲、冲、冲”的心态下，他通常会被钉在这些问题上：这条队似乎进展比较慢，已经排了多久的队了，自己还有多少事要做，自己不能像这样继续等待，等等。从他小时候起，就没有体会过这种完完全全被某件事所吸引的感觉，他爱这种感觉。他潜入非言语的世界待了一会。

没有言语的世界经常会唤起之前的一些记忆，那些我们被虫子、树叶或者水坑里的水完全吸引的绝对魔力的记忆——而当我们进入思维和责任的世界时，这种魔力往往被遗忘了。带着这种感觉，窗户上的霜晶会使你的感觉眩晕，甚至一来一去的呼吸也似乎是一顿美餐。当你处于身体中而不是想法中时，可以感觉并注意到那些理性思维之外的事情。许多第一次参加以身体为导向、以感觉为基础的冥想的人，都会报告说他们体验到了从来没有过的感觉。

你继续冥想，不要指望正念能消除你头脑中的话语。事实上，冥想可能会使话语更加明显。冥想并不在于停止思想，而在于改变你对待它们的态度。每个人都曾遇到过思潮汹涌、完全无法停止的时候，特别是在某些重大活动的前一晚躺在床上睡觉的时候。冥想的目的是让你与思想形成另外一种关系。这就是为什么说与身体保持连接是正念实践中强大盟友的原因。身体提供了一个能够集中觉知的地方，并提供了摆脱批判思维，自由而安静的时刻。例如，从关注腹部的角度来看，随着呼吸，你可以观察想法的来来去去，并且选择不参与其中。思维并没有停止，你只是随它们去。

正如我们所讨论的那样，感觉羞怯通常意味着批评自己，然后想象其他人也用同样的方式看待你。一种有效的解药是转换为体验模式，从内到外全面地感受身体，而不是从自己以外的某个虚构的观点来看待它、思考它。从身体的内部，你甚至感觉不到身体本身，而是感觉像是温暖或凉爽、运动或静止、粗糙或光滑等这一类的东西。你听到时钟滴答响的声音，你听到空调运行时的电流声，你感受到双手在腿上的重量。这些事情是什么样，你就是什么样。

在正念呼吸和正念进食的时候，你已经开始体验这些非言语的存在。当你将全部的注意力放在一呼一吸之上，或者感觉到某个东西的凉爽、温暖、深度和节奏，你就已经进入到非言语世界的安宁之中。以下的身体扫描练习，是深入了解非言语世界的完美方法。

正念训练：身体扫描冥想

在这个练习中，你会充分关注身体，这是培养正念、集中精力的强有力途径。慢慢地，一点一点地，尽可能地关注所扫描到的感觉。当你将注意力带到身体的每个部分时，会注意到很多事情。你可能会发现自己对身体的某些部位感到担心，而会批评另外一些部位。你可能会发现自己被疼痛逼退，或者陷入沉重而又强迫的睡意之中。你也可能会发现，头脑似乎对所有事物都有评判和意见。承认这些事情，随它们去。这是正常现象。事实上，这种做法的好处之一，就是可以更加理解自己的思想以及看待事物的方式。我们的意图是承认头脑所说的话，然后回到身体和当下即时的感觉。

当你感到平静或者警觉的时候，比如早晨刚刚醒来的时候，都是练习身体扫描的好时机。可以躺在地板上的毯子或垫子上做这个练习，毯子或垫子可以为你的身体提供一些缓冲，但太软的垫子会让你很困，最好不要选择。如果这样做很不舒服，你也可以躺在床上进行身体扫描，但是尽量提前休息好，这样你就不会睡着了。正念练习在于唤醒觉知、提升觉知，如果发现自己陷入困境，可以有意识地坐起来，睁开眼睛。选择一个舒适安静的地方，至少三十五分钟内不被打扰。

通读以下指导说明，然后躺下，将注意力引导到自己的身体上。由于大多数人喜欢一边听指导一边练习身体扫描，你可以考虑自己录制一段指导音频，也可以购买录制好的音频来播放。关掉电视、音乐以及所有可能会拉走你注意力的东西。当你带着注意力扫描身体时，花点时间，在身体的每个部位停留一会儿，尤其是那些让你感到不舒服或者疼痛的部位。

你可能会注意到，这一练习并不包括放松身体的指导。虽然大多数人在做身体扫描的时候确实体验到不同程度的放松，但是身体扫描练习的目的在于正念，而非放松。在这个练习中，请带着温柔的好奇来感受自己的身体。看看你是否可以在痛苦或紧缩的地方停留，并用善良和慈悲照顾它们。记住，你的意图并不是要推开它们，而是要与它们同在，不是控制，而是允许。看看你是否可以练习接受遇到的一切。

1.躺下，双腿稍微分开，双脚放松。如果舒服的话，把双手朝上展开，感觉身体逐

渐适应这个位置。躺在垫子上，把这当作给自己的礼物，感谢自己花这样一段时间来培养正念。

2.感受身体受到的支撑，垫子、地板、最后是大地。让感受进入到承受最多重量的地方，或者最渴望关注的地方。当你将身体作为一个整体来感受，关注所有你注意到的东西，看看有没有地方比别的地方更紧张，带着好奇与善意，将呼吸注入那个地方。看看它们是否在渴望换个姿势，或者是在引导你的注意力去释放卡在那里的什么东西。也可能这只是一个紧张的区域，如果是这样的话，让它如其所是，然后继续适应这个位置。

3.将注意力转移到腹部，感受吸气时腹部升起，呼气时腹部落下。如果这样做有帮助的话，可以轻轻地将手放在肚子上，帮助你感觉到起伏。让呼吸来来去去，不用努力地呼吸，也不用试图以任何方式改变呼吸。请注意，你不必使其发生，它全然会自己发生。让你的注意力完全融入吸气与呼气的感觉之中，并将这种呼吸的感觉作为自己活在当下的方式。随着身体扫描的进行，你可以将呼吸带到身体的任何位置。看看自己是否可以感觉到呼吸进入或填满那个位置。如果这不太适合你，你只要保持吸气和呼气的感觉，并让呼吸的节奏引导你，让注意力轻轻地穿过身体的每一部分。

4.当你准备好以后，将注意力从腹部转移开来。如果你将手放在了腹部，把它放回身体旁边。将你的注意力转移到左脚，看看会有什么感觉。不要摆动或绷紧，不要用脚做任何动作，将你的意识带到每个脚趾头，对于出现的所有感觉保持友好而好奇的注意。也许你根本没有感觉，这样也很好。让你注意到的一切如其所是，以善意、敏感的方式与它们共处。与你的左脚一起处在当下，也让自己处在当下。

5.就像正念呼吸练习一样，你会发现自己的意识会时不时地从身体上飘走。当这种情况发生时，你可以像正念呼吸练习一样，对飘走的思绪给予同样温柔和慈悲的注意。这也许需要几分钟的时间。对思维漫步这一本性，好奇心有时可能会带来提示和帮助。然后，随它去，将注意力重新转回到身体上。回到当下，重新开始。让感觉进入到你关注的那个身体部位，就好像第一次感受它一样。

6.注意脚尖、脚底、脚后跟，还有脚的每一侧。如果你对每个部位都没什么感觉，也没关系。许多人在做身体扫描的时候，都会注意到有些没有感觉的部位。如果你注意到有些部位感到疼痛，可以用“不愉快的感觉”这个表达来标注它，如果你发现一种愉快的感觉，可以用“愉快的感觉”来标注。如果你的某个部位什么都感觉不到，或者只有一点点感觉，你可以用“中性感觉”来标注它。注意所有注意到的感觉，让你自己待在当下。

7.注意你所遇到的各种想法和直接体验到的各种感觉之间的区别，现在慢慢地、带着正念将自己的注意力上移到脚踝，并开始探索，就像你体验脚的感觉那样，探

索组成脚踝的这个奇妙关节的所有部分。如果你喜欢的话，尝试穿过皮肤表层，感受皮肤下面的关节本身，感受肌腱、神经、血管。然后，当你准备好了，把同样的注意力集中在你左腿的每一个部位，带着觉知和非评判的态度花时间探索，注意左腿的一切：小腿、膝盖、大腿、一直延伸到连接臀部的大腿根部。在这个点上，呼吸几次，全然地与整个左腿待在一起。

8.接下来，释放注意力，并将其引导到右腿，探索每一个部位。然后用相同的方式，带着好奇与善意，处在当下地探索右腿的每一个部位。

9.继续向上扫描身体，将善意、好奇的注意逐一转移到骨盆、阴部、臀部、腹部、胸部以及背部。看看自己是否可以包容练习中遇到的一切、是否可以包容在身体中遇到的所有感觉——愉快的感觉、不愉快的感觉、身体的不同部位出现的所有故事和评判。让自己呈现本来的样子。让一切如其所是。

10.接下来，将注意力带到左手和左臂上，以友好的感受注意自己的手指、拇指、手腕、下臂、手肘、上臂。

11.用同样的方式关注右手和右臂。

12.释放你的注意力，然后将它带入肩膀、颈部、头部和脸部。带着不评判的态度，注意脸部皮肤是如何感受这个地方的，在这里不需要做出任何表现，不需要任何的表达或隐藏，也不需要给任何人留下印象。注意以下这些部位的感受：嘴唇、舌头、牙齿、鼻孔、眼睛、耳朵、头顶、颈部。不评判、不强求，专注于每个部位当下的体验。

13.当扫描整个身体时，将注意力覆盖整个身体，从头顶覆盖到脚尖。确认自己的整体性和完整性，体会全然地呈现、全然地处在当下的感觉。花一点时间待在这种感觉之中，呈现真实的自己。

14.感谢自己做了这个正念练习。知道这个练习是送给自己的慈爱礼物。

很多人失眠很厉害，而一旦进入身体扫描却开始瞌睡。这是正常的，有时候你能做得最富有同情心的事情就是允许自己睡觉。这种做法也是完全可以的，了解这一点。这个练习的原意并不是成为一套严格的纪律，而是成为自我照顾、自我关爱的一种表达方式。对自己好一点，如果身体需要睡觉，那就好好睡一觉。当你醒来之后，再试一试身体扫描。如果做这个练习的时候总是睡着，你可以试试在美美睡了一觉之后再来再做这个练习，或者坐着、站着来做练习。同时，将相同的含有慈悲的探究之心带入这份睡意。睡意并不总是由于疲劳；有时候，当你没有准备好面对某些事情时，睡眠是一种回避的方式。因为正念的宗旨是自我慈悲以及在敞开的觉知和注意力中觉醒和成长，通过练习你会逐渐觉醒，勇于去看你需要看到的，勇于去感受你需要感受的。

为自己记录

花点时间在日记中记录身体扫描的体会。记录在某个特定时刻，你的思绪是如何从练习中飘走的，以及你是如何处理它的。同时也记录一下做完身体扫描练习之后，身体和心灵的感受。

||路径探索：贝弗利的故事

为了缓解肠易激综合征引起的极度痛苦的症状，贝弗利报名参加了一个正念减压课程。上课的第一天，她的症状非常严重，差点没能来成。但她牢记医生的建议，决定尽可能地去尝试。

当我们开始身体扫描时，贝弗利开始哭泣，然后转为抽泣。她几乎没有跟身体和情绪待在一起过，以至于她完全被难以名状的、因这种虚弱的疾病所引起的悲伤和绝望压倒了。整个练习的过程中，她都在痛哭和抽泣。就像经常发生的那样，当班里的某个人陷入痛苦之中时，这一痛苦又引起了另外几个人的悲伤和抽泣。

课后，贝弗利来到我面前，想告诉我她发生了什么事。她对自己的情绪宣泄感到有点尴尬，但更多的是震惊：在练习完成之后，她的肚子一点也不难受了。这种宣泄释放了深深的悲伤，并让她第一次意识到，这种悲伤在某种程度上与她的肠易激综合征症状相关联。她开始怀疑这么多年来为了“变坚强”，自己所咽下的泪水是否值得，带着强大的洞察力以及进一步敞开感觉的意图，她走了出来。

我惊讶于她的认识。对于第一次做冥想练习的人来说，这是非常罕见的超凡经历。但是我那个晚上的惊喜还没结束。几分钟以后，另外一位女学员找我谈自己上课时流泪的事，也讲了几乎一模一样的事情。她也受肠易激综合征所苦，而且也跟贝弗利有非常相似的体验。她离开后，我开始想，到底有多少人由于不愿意接受某些感受，而通过隔离感受的方式伤害自己。

当你开始练习正念冥想时，会进入一个地方，在这里你可以对自己的生活进行深入的探索，探索那些让你恐惧的事情，探索那些引起压力的事情。你将光带到了黑暗之地，有些地方已经阴暗无光了太久。谁也不知道你会在这片不知名的地方发现什么，但很可能你为了回避探索、逃避面对自己所做的一切努力，都会在身体或生活中产生一些后果。正念冥想是面对自己的重大承诺，它包含着伟大的爱和勇气，请了解这一

点。

森林夜游

我住在加利福尼亚北部的一个森林里，这里没有路灯，也没有人行道，多年前我刚搬过来的时候连路都没有。我们住在小屋里、住在尖顶和圆顶的帐篷里，各家各户之间由窄窄的森林小径相连，这些小径延伸出去大概一英里^[1]长。晚上沿着这些小径走路像是一场探险。

我们做了类似小灯笼的“蜡烛罐头”来照明，这些原始的装置并不可靠，而且经常灭掉或者散掉，只剩你一个人待在广阔而黑暗的森林里，完全看不见路。我们发现，其实这完全没问题，只要你愿意站在那里一两分钟，安定下来，真正地感受你所在的地方，这种感觉就可以带你回家。从那一刻起，你会仔细注意走的每一步。让人惊讶的是，甚至耳朵都可以帮助你找到回家的路。稍微偏离小径的时候，你不仅会感到脚下土地的粗糙度不一样，而且会听到自己踩到叶子和干草的声音。走在小径上的平滑感和寂静，在你偏离小径的那一刻就消失了，而当你回到小径上时又会重新出现。既然你知道这条路是通向哪里的，那么只要一步一步慢慢地走下去，终归会到达目的地。秘诀就在于关注小径，一步一步走。

步行冥想

激动的感觉，是伴随焦虑出现的常见心理和身体体验之一。当你感到激动的时候，会坐立不安。身体渴求动起来，甚至极端的运动，比如跑步或高强度运动。请了解这一点：正念并不是非得在休息的时候才能进行，你也可以在运动中练习正念。有时候，最聪明、最善良的选择其实是听从身体的需求并满足它的需求。如果像激动这样的感觉难以抑制，可以通过下面的方法将散步带入冥想。散一会儿步之后，身体和心灵就会安顿下来，让你能够在运动之中体会正念。

正念训练：窄道步行冥想

跟我们大多数人习惯的散步不同，窄道步行冥想是全然地感受你所在的地方，而不是要走去别的地方。我称之为窄道练习，是因为这个练习的目的是将你的焦点缩窄到简单的走路细节，例如脚部抬起、移动的感觉，脚部再次与地面接触的感觉，在另一只脚抬起的时候支撑起身体的重量的感觉。当你走路的时候，只是走路，只是走出这一步并感受到这一刻脚下的大地。

做好开始练习的准备，给自己三十分钟来做这个练习，选择一个地方，设定一条大概五米长，可以来回走动的通道。

站在这条通道上，进入当下的感觉，寻找双脚间的平衡。如果你觉得舒服的话，可以把眼睛闭上一会，更好地感受自己的脚踩在大地上，支撑着身体的感觉。看看自己是否可以在步行练习中保持这种脚掌与大地紧密连接的感觉。

睁开眼睛，抬起一只脚，然后向前迈出一小步。注意每个动作所带来的感觉：抬起脚、向前移动、然后放回地面。当你将重量都放在这只脚上的时候，感受身体重量的转移，然后抬起另一只脚，再向前迈一小步。感受身体的重量转移到这只脚上，体会脚掌接触到地面的那个当下的感觉。

允许身体安然自在，在姿势变换中体会尊严感。并不需要盯着自己的脚看，不过注视有助于跟每一步的感觉保持联系。眼睛可以轻轻地垂下来，轻轻地注视斜前方的地面。当你到达通道的尽头，停下来站定，保持一两秒钟，然

后转过身来面向通道的另一端，注意自己是选择向右还是向左转到这个位置。暂停一会儿，然后慢慢地带着正念走回起点，觉察抬脚和放下的感觉以及身体重量转移的感觉。

有些人发现，将呼吸与步伐相协调，有助于更好地专注于每一步。有些人觉得如果步伐很小的话，就能更好地保持平衡感。有些人需要慢慢地走，而另一些人觉得快步走感觉最好。倾听你的身体，随着自己的节奏和方式来走。

为自己记录

花一些时间在日记上记录步行冥想练习的体会。当你带着觉知踏出每一步，感受每一刻的时候，注意到了什么？专注于走路本身而非目的地，这样的感觉是怎样的？

正念训练：宽道步行冥想

还有另外一种步行冥想方式也有助于培养正念习惯。我称之为宽道步行冥想，因为它更加非正式和随意。通过上面的窄道步行冥想的指导来开始并多多练习，最好是先花几个小时练习窄道步行冥想之后，再开始练习宽道步行冥想。只有当你发现自己可以在窄道练习中跟每一刻保持连接之后，再考虑开始宽道练习。

一旦你准备好了，就开始如上所述的窄道练习，然后加快你的脚步，如果你喜欢的话，可以走快一些，拓展注意力，在走路时接收更多的体验。在这种正念运动练习中，你可以用适合自己的速度，想去哪就去哪，想走多远就走多远，甚至跑步都没问题。首要原则与窄道练习是一样的：全然关注走路的每一个当下，而不是被头脑中的喋喋不休消耗精力。在宽道练习中，我们也邀请你对周围的环境保持开放的态度。在这个练习中，你是敞开的，你可以注意到云朵如何在附近的山间变换形状，注意到太阳如何在积雪覆盖的草地上闪闪发光。我们邀请你将注意力转向任何吸引你的事物并跟它待在一起，喜欢待多久就待多久，如果你想要更仔细地看或者更专心地听，可以停下脚步。记住，最终目标是达到正念状态，带着非言语的觉知处在当下。

这个练习并不是为了取代更为正式、规范的窄道步行练习，而是提供另一种选择，让你在运动中体验正念。你可以将这种步行练习作为常规运动计划的一部分，在增强力量、保持心血管健康的同时，让正念也得以提升。所有这些益处都将有助于处理焦虑或抑郁。

为自己记录

花些时间，在日记里写下你在这个更加随意的步行冥想练习中的体会。你在环境中注意到了什么？在想法、情绪和身体感觉上，注意到了什么？

变成一个观察者

当你继续通过各种方式逐步建立自己的正念练习时，很快就会发现某一部分的你在观察自己的感觉、想法和情绪。这部分自我有许多名字，包括内部观察者和观察者自我。晚上独自走在森林里时，你不仅注意到自己的脚步，还注意到各种想法和情绪，比如，“要是我找不到小木屋，就得在森林里过夜，那可怎么办？”还有，“为什么我就是搞不懂怎样才能让这些蠢蜡烛正常发光？恨死这些烦心事了！”这些扑面而来的想法和情绪会让你分心，完全脱离自己的脚步。这可能才是森林真正的危险；如果由于分心而迷路，可能需要很长时间才能重新找到路。

这正是你的内部观察者（意识的冷静见证人）可以帮助你原因。通过这部分自我，当迷失在精神的泥沼之中时，你会观察到这一点并将注意力拉回到每一步的直接体验上。内部观察者是脑海中的一部分，当你陷入自我怀疑和自我批评时，它会注意到，因此它可以温柔地提醒你回到当下这一刻的直接体验，包括看到的、听到的以及其他感觉。它会提醒你，想法只是想法，它们来来去去，你不必过多地卷入进去，除非你想。毕竟，焦虑的想法和感觉是暂时的，而且通常只会导致麻烦。

内部观察者可以帮助你保持与身体的连接、与当下时刻的连接，并且可以帮助你找到应对艰难心理状态的方法。

它是你通过正念练习培育出的不强求、非言语的意识，它只是看到正在发生的事情，不批判、也不企图改变或抑制。它是你的想法、情绪和行为以及模式运作的冷静观察者，而不是模式本身。

不断地切换观察者自我的视角，可以帮助你停止自动运行模式，过上更有意思的生活。这种自我观察就像将光照入心灵的迷雾，为自己选

择如何看待事物提供一种方式。让无意识更加意识化，是正念的巨大益处，对心理治疗也裨益斐然。

当你越来越熟悉内部观察者，会发现其实它一直都跟你在一起。在梦中或一些创伤性事件中，你已经了解到，有一部分自己在心平气和地观察自己。

看见自己的练习2：内部观察者

内部观察是一种意识能力，即可以不带评判和牵挂地观察自己的想法、情绪、感觉和行为的能力。当你不是按部就班地完成任务，而是全然处在当下，跟事物本来的样子待在一起时，这时出现的清晰的意识就是内部观察者。这部分的你总是追逐或试图搭上愉快的感觉，同时尽一切可能避免不愉快的感觉。

接下来这一个星期，每当你注意到自己陷入欲望的拖拽或者条件反射式的逃避时，可以看看自己是否可以转向观察者自我。这可能就像想喝摩卡咖啡一样简单，也可能像爱慕者的邀请一样令人着迷。花点时间觉察遇到这些渴望或回避的情况时，身体发生了什么，而不是完全专注于它们，或被它们完全占据。觉察到是什么引发了你的渴望，你有怎样的想法和情绪。可以的话，花几分钟时间在羞怯日记上记录这些体验，以及你所注意到的关于身体和心理的内容。

这些都是心理和行为的习惯，它们可以让你迷失在羞怯模式中，并把你困在那里。因此，你越是照亮它们，就越能够从这些自动反应中解脱出来。你可能会察觉到，自己对某些想法和感受的反应是如此的自动化，以至于当你遇到相同的事情时，可以预测自己的选择和行动。内部观察者可以消除欲望和恐惧的控制，帮助你摆脱魔咒。在处理羞怯和社交焦虑症时，你会发现，切换为观察者自我的能力将帮助你，就像它在森林夜路上帮助你一样。

瞥见内部观察者的另一种方式是在梦里，尤其是在睡前或刚醒来时有意识地去看。要了解这位非凡的导师，只需要提醒自己寻找并确认，意识的某一部分在观察梦中的一切。通过早晨的一些回顾，你可能会发现，有一部分你是梦中的演员，而另一部分你则看着演员在梦中表演。早晨花点时间在羞怯日记上记录下你发现的一切。

在梦境中，我们很少会考虑“哪个我是我”，但是醒来之后，这种分化可能会令人十分困惑：“如果我是正在看自己在校园里飞的那个人，那么飞的那个人是谁？”当你练习正念冥想并察觉到想法来来去去时，这可能是同样令人好奇的谜语：“如果我在看着思想的来去，那么是谁在思考？”“如果我在看

着自我评判的来去，那么是谁在评判？”

看见自己的练习3：正念听觉

在下一次呼吸或身体扫描练习结束时，请至少花十分钟时间全然关注听觉。关注有哪些声音出现在你耳边，就像你将呼吸和身体中的每一种感觉都接纳为自己处在当下的方式那样，将每一种声音都接纳为你处在当下的方式。听到的声音以及对这些声音的想法、解释和判断，关注他们之间的区别。

然后，在接下来的一个星期，每天花一点时间，尽可能地让自己和听到的声音待在一起，处在当下。注意所有的声音，包括遥不可及的、近在耳畔的。当你没有判断、不带偏好，用心倾听的时候，周围的世界会以非常有趣的方式变得鲜活生动起来。即使是那些你平常觉得平凡或不愉快的东西，比如地铁上的噪音或者繁忙都市杂乱的车水马龙，当你以正念的方式用心聆听时，它们都会呈现出全新的风味。森林、海边、无论在哪，清晨、深夜、无论何时，你都可以享受声音的盛宴。这将为我们稍后要做的练习奠定重要的基础，在人际关系正念练习中，正念听觉将是不可或缺的组成部分。而现在，你只需要知道正念听觉是一种非常强大的冥想练习即可。

正念练习计划

现在，请花一点时间，安排每天练习身体扫描和正念行走的时间段。每天练习效果最好，或者你也可以交替做这两个练习，第一天身体扫描，第二天正念行走，第三天再进行身体扫描。

本章回顾

这一章其实真的有点脑筋急转弯的感觉：我用言语来描述非言语世界的美丽和力量，而你也用言语来阅读它！当然，我们需要这些言语来分享超越言语的共同体验。这一体验永远不能被言语充分地捕捉，但是这些言语和它们描述的练习是很有用的工具，帮助你在生活中探索更多的正念体验。

能够不带言语地坐下来这种能力，可以揭示一个世界，在这个世界里，这个词的所有意思都是意义非凡的。年幼的孩子通过第一次见到各种事物而生活这样的世界里，而成年人也会时不时地重拾这种重新看待事物的感觉，就像第一次见到它一样。正念将这种觉知带入我们的生活。当我们在非言语世界中觉醒时，树木、云层、微风，甚至简单呼吸的感觉都变得细腻精致。为什么说在练习中保持与身体和感觉的连接是你的强大盟友？这就是原因。身体是一个让你集中注意力、避开批判性思维的地方。转向感觉可以让你全然处在当下。

现在，你已经建立了正念练习的基础，并开始与非言语世界接触，可以开始将练习引导到想法和情绪了。在下一章中，我们将探讨如何将日益增长的正念带入创造羞怯的具体信念和行为态度之中。

【注释】

[1] 译者注：一英里约等于1.6公里。

第五章

生活在自己编织的故事里

我们通过思想创造了世界——以及我们自身。其实羞怯这一特质也是由想法构建的。它将标签、概念、判断、对过去经验的概括以及对未来可能性的预测统统黏合在一起。它是你体验到的东西——而不是你本身。

我们并非看到事物本来的样子，而是看到我们自己的样子。

——塔木德 (The Talmud)

格洛丽亚 (Gloria) 决定做个新发型，她在城里最好的发廊挥霍了一番。第二天早上，在办公室和老板谈工作的时候，她看到两个同事怪怪地看着自己，然后笑了起来，她觉得自己被羞辱了。她不明白他们怎么会如此刻薄。在看到同事的反应之前，她一直以为自己的新发型很好看；而看到同事的反应之后，她立马开始痛恨自己的新发型，只想找个地缝钻进去。她觉得同事很讨厌，并决定以后再也不友好相待了。到了中午休息时，其中一个女同事走进休息室，坐到格洛丽亚旁边一起喝咖啡，同事笑着说很喜欢格洛丽亚的新发型。同事认为新发型很适合她的脸型，而且颜色也非常衬她的肤色。然后同事问格洛丽亚对老板的新款假发有什么看法。格洛丽亚突然意识到，同事其实并没有嘲笑她的新发型，而是在嘲笑老板的假发。就在那一刻，她的情绪立刻好转了，而且又开始喜欢自己的新发型了。

无论是好还是坏，我们的想法总是交织在生活之中，如何回应自己的想法，会给自己和身边的人造成大量的混乱情绪。只要我们担心会发生恐怖的事，就会把恐惧带给自己。比如，如果你特别担心自己会在同事准备的“惊喜”生日聚会上脸红出汗，那么可以肯定的是，到时你的脸会变得跟甜菜一样红，而且会浑身湿透。但是，如果你可以在自己和自己的想法之间拉开一点距离，学会检查这些富有创造性的叙事，将它们视为心理活动，而非真实的事实，那么你就可以开始解构一些造成过分

焦虑的个人叙事。

除了浑浑噩噩的头脑，再没有什么能够引起如此多的麻烦。历史上已经有无数种方式表达了关注思想的重要性，许多世界宗教的神圣文本之中也存在类似的表达。然而，我们并不需要通过阅读经文或教科书才能接受它们的有效性，我们总是创造性地对自己和世界编故事。

思想的力量

随着觉知的增长，我们会发现生活的绝大部分是由思想构成的。我们通过思想创造了世界——以及我们自身。这是认知心理学的核心概念之一，而在冥想练习中，你可以亲自看到这一点。我们一直在跟自己讲述关于自己的故事，大部分的时间里，我们都生活在自己编织的故事之中。在这些故事之中，我们有关于自己和世界的一些特定概念，实际上我们会把这些概念强加于自己的经历中。比如，我们可能会觉得一些人“自视甚高”，另一些人是“大白痴”，然后发现自己跟这些人交往的经验非常符合这些看法。其实并不是世界本身符合我们想要的或不想要的，而是我们创造出了自己期望的结果。就像格洛丽亚一样，我们并未看到事物本来的样子，而是看到我们对它的解释。然后我们就活在这些解释之中，就好像它们是真的一样。

解释具有惊人的力量，它为我们的世界着色，甚至会决定我们对镜中自我形象的感觉。解释由预期、恐惧和欲望组成，会扭曲我们的想法。我最近看到一个保险杠贴纸，上面写着：“不要相信你的思考！

（**Don't believe everything you think!**）”这是一条有用的建议，提醒我们自己的想法会有多狡猾。当我感到非常羞怯时，会看向别人的眼睛，不论他们是谁、他们实际在想什么，我都会认为他们在严肃地审视我。

挑战思想

思想可能并不总是反映现实，但它仍然是强有力的工具。生活中的一个重大挑战，就是学会用清晰的、有辨别力的方式倾听思想，而不要被它们控制或欺骗。认知心理学和冥想都是唤醒觉知、关注思想本身，在塑造我们世界观念的思想和解释中寻找真相。

我们通常会相信思想的大肆宣传，特别是当它重复足够多次之后。正念为我们提供了一幅透视图，通过它，我们可以观察自己的想法，并消除这些想法在生活中的强制性力量。通过正念，在践行某个想法之前，甚至在相信某个想法之前，我们可以先花时间与它相处。拜伦·凯蒂（Byron Katie）提出了四个有用的问题来处理特定的想法³⁰：

- 1.它是真的吗？
- 2.你确定它是真的吗？
- 3.当你相信这个想法的时候，你会作何反应？
- 4.如果没有这个想法，你将会是怎样的人？

通过这种方式来挑战思想是非常值得的。你可能会惊讶地发现自己有数不胜数的想法其实并不真实，甚至会更加惊讶地发现，即便如此，这些想法仍然能够通过强烈的情绪淹没你。

那么，这跟羞怯有什么关系？其实羞怯这一特质也是由想法构建的。它将标签、概念、判断、对过去经验的概括以及对未来可能性的预测统统黏合在一起。它是你体验到的东西——而不是你本身。只要找到方法，走出思想之外，不认同这些想法、也不试图把它们推开，而只是研究它们，这种强大的方法能够打破思想的魔咒。因为正在观察、探索看法和解释角色的那部分，你并没有卷入其中，你会开始看到自己创造

自我世界的特定方式。当你不再认同自己创造出来的内容，就更有可能自如地回应这个世界。

遵循这个想法

这里的大纲展示了我们一步一步有意识地创造自我概念和人格的一种方式：

- 1.想法出现
- 2.想法引发短时情绪
- 3.短时情绪引发长时心情
- 4.长时心情固化为性格
- 5.性格固化为习惯和行为
- 6.习惯和行为逐渐塑造身体

因此，一个人的身体即是他整个生命史的呈现。看看老人的面孔，有时候，这些面孔会讲述主宰他们生活的心理、情绪状态的生动故事。抬头纹揭示出一生的焦虑，而鱼尾纹及其他微笑皱纹则揭示出一生的欢乐。

你可以来看一看这个过程是如何发生的，想象自己刚刚在一群人面前做了一些非常尴尬的事情。或者回忆过去的某个尴尬事件，这样会更好。尽可能地进入到这个假设脚本的各种细节之中，直到你发现尴尬的感觉向你袭来。如果你需要的话，可以随意夸张各种细节。一旦你感到尴尬，注意身体发生了什么变化。

如果你能够激发尴尬或羞耻的感觉，很可能会发现这些情绪会以某种方式影响你的身体。如果你经常想象类似的事情，想象引发的情绪就会创造一种长时间的心情，你可能会被这种心情控制几个小时甚至几天。

心情对记忆有选择性，并可以唤起过去的类似记忆，包括感到羞

辱。同样，它们可以让你无法想起其他记忆。如果你经常回到某种心情，并且在其中待很长的时间，它就会逐渐确定你的性格，并通过特定的习惯和生理反馈在你的身体中现形。以羞怯为例，可能出现脸红、出汗、心跳加快、呼吸较浅、呼吸更快等类似的生理表现。好消息是，作为一种生物反馈系统，你同样也可以利用这些身体反应。当你感到尴尬，这可能是一个提示，说明你正在考虑尴尬这件事。关注自己的身体，这样做可以得到关于情绪和精神状态的线索，这是一个很有价值的资源。

||路径探索：泰瑞（Teri）的故事

泰瑞在冥想小组中报告了一个重要的自我发现。她说，在最近一次冥想练习中，她发现自己的嘴唇紧绷着。她决定让嘴唇就保持这样的感觉待一会，并感受嘴唇为什么这么紧绷。她发现在注意到这一点之前，在冥想练习的大部分时间里她其实并没有全然地处在当下。相反，她一直在头脑里回顾前一天的烦心事。她昨天在餐馆跟朋友贝丝（Beth）一起吃午饭，她有好几次用贝弗

（Bev）称呼朋友。在朋友提醒之前，她甚至都没有注意到自己的错误。在冥想中反思这一点时，她觉得自己很愚蠢，并对自己感到愤怒。通过感受嘴唇的紧张感，她意识到嘴唇是因为被愤怒情绪控制所以才紧绷的，而愤怒则与她给自己讲述的这个自我批评和自我责备的故事有关。她向小组宣布，嘴唇已经成为自己的“煤矿金丝雀”，她会将嘴唇的任何紧绷感当作一个线索，用以发现自我评判的思维又有什么故事上演。

通过关注身体，你可能会更加熟悉情绪的生理表现，这可以引导你回到引发情绪的想法上去，正如泰瑞所做的那样。像泰瑞对自己嘴唇紧绷感的觉察一样，这样一个简单的洞察，就足以照亮并打破想法、情绪、心情以及行为的一连串过程，还会为身体带来益处。在泰瑞这个案例中，她后来告诉我，这个洞察不仅有助于改变习惯性的自我评判思维，而且基本上消除了之前无法摆脱的口腔和下巴的疼痛。我们每个人都是不同的，所以你必须寻找自己的指引牌。你可能会发现紧绷的下巴与愤怒的想法有关，紧绷的肩膀是因为自责等等类似的情况。认识和辨别与不同想法相关的生理感觉或行为，可以帮助你更有意识地、更主动

地来处理那些会引起麻烦的想法。这样，你就可以在完全进入恐惧之前，短路整个过程，让它停下来。

造成焦虑的想法

在认知治疗中，认知歪曲这个术语是指某些引起情绪问题的特定思维类型。在治疗小组中，这些思维类型经常会有一个更加接地气的名字：“臭想法（stinking thinking）”。臭想法的特点是：将问题化的想法与现实相混淆，然后根据问题化的想法塑造自己的行为。这是垃圾进、垃圾出的一个简单例子。使人痛苦的羞怯，其特征就是拥有许多不同种类的会产生焦虑的思维类型。我们来看看这几个公认的捣蛋鬼：预期未来、大祸临头、自我评判、不足感以及自我批评的预测。

||预期未来

马克·吐温曾经说过：“我在生活中经历过一些可怕的事，其中有些事真的发生了！”

预测未来、想象可能面临的灾难，这是饲养焦虑最好的办法，万无一失。展望未来，你可能会被侮辱和失败折磨，即使它们根本没有发生，如果你不断重播这些想法，那你将会以被虚构事件折磨无数次而告终。或者你可以去往另一方向，让自己更凄惨，回顾过去、重温你曾经遭受过的一切，然后又去到想象中的未来，如此反复。对未来的预期正是产生焦虑的原因。如果你习惯性地生活在对未来的恐惧想法之中，那么请放心，你的焦虑一定会生长并繁殖。有时我们称之为“未来陷阱”。它就像是焦虑的“奇迹格罗”^[1]，这就解释了为什么焦虑常常与“预期”一词配合使用，例如预期焦虑。如果你一次又一次地审视这些预期的灾难，可能会通过经常做噩梦的方式为焦虑的种子浇水。

||大祸临头

在最焦虑的情况下，预期会跟大祸临头一词配合使用。这是一种悲观主义或偏见推理的形式，你会假设自己的负面解释或期望代表着事物本来的样子或将会变成的样子。比如，你会筛选出人们脸上的积极表情，但将重点放在负面表情上，然后想象皱眉代表着别人对你的负面评价——而且每个人都用这种方式来评判你。或者在重大的工作汇报之前，你会想象自己将会忘记这几周排练的所有内容，想象自己在大老板面前笨拙无措、说不出话。你可能更熟悉这个说法：任何可能出错的事情都会出错。——墨菲定律。

||自我评判

迷失在羞怯和社交焦虑之中的方式有很多，而最痛苦的一种就是通过负面的自我评判深陷其中。通过自我评判的有色眼镜，你会设想自己是孤立的，或者自己比别人差。有时，自我评判会用为你提供改进方法的“建设性自我批评”当作幌子，把自己隐藏起来。如果你充分倾听这种内在声音，最终会形成关于自己的负面偏见，而许多其他的想法会不请自来地反映出这种偏见。

自我批评和自我羞辱是定义羞怯的两大心理属性。你会告诉自己，建立屏障是为了保护自己免受他人评判，但如果你开始检查自己的想法，很可能会发现那个一直在评判的人其实就是你自己。

自我评判是残酷和消极的，它们发生得如此迅速和惯常，以至于你很难注意到。这就像是生活这场戏的旁白，有一个卑鄙的解说员，一直在讲述着关于你的负面评论。有人把这些讨厌的内在小角色称为捣蛋鬼或者“小我”，而这些卑鄙解说员组成的团伙则被称为“破事委员会（shitty committee）”。当你带着这些想法生活时，就像一直在被奥运会裁判小组盯着看，而且只会被扣分。我把自己的捣蛋鬼形象化为一个相

貌凶恶的小怪物，它会抽出风箱煽风点火，让自责之火烧得更旺，而被这残酷之火折磨的正是我自己。

它就像内在批评家一样可恶，正如第二章所述，找到方法来识别和承认它是很有用的。识别这种心理活动可以帮助你摆脱它的咒语，从自己建造的羞怯监牢中刑满释放。当你步入观察者的位置，就会从一个独立于批评家的角度去观察。于是，对于如何看待这些自我评判以及如何回应它们，你就有了更多的选择。

识别自毁习惯的固有困境之一，就是发现自己在因为自我批评而批评自己！当你觉察到评判时，承认它、随它去，这就够了。“这是一个评判”，这样一个简单的内在声音，就可以帮助你摆脱整个评判陷阱。

哈尔·斯通（Hal Stone）和西德拉·斯通（Sidra Stone）在他们的书《拥抱自己》（Embracing Ourselves）中提醒我们，批评家也需要爱。以这种方式与这些卑鄙角色相处，似乎有悖常理，并且很奇怪，但实际上这是一种强有力的方式，可以让你开始为想要的东西投入能量，而不是跟不想要的东西纠缠。通过有意识地与未经检查的自我评判习惯相处，你将会从被害者的角色转变为慈悲的观察者。只有这样，才能缓解痛苦的火焰，停止自我惩罚，不再将自己囚禁于自责或羞耻之中。爱与慈悲的觉知可能是终极“免狱卡”^[2]。

锻炼良好的判断力并不属于我现在讨论的这种评判。锻炼良好的判断力意味着通过正确、真实的参考框架筛选出准确信息，并基于这些信息做出明智的决策。具有讽刺意味的是，为了锻炼良好的判断力，你必须得有非评判的态度。通过觉察评判念头、抓住自己、原谅自己，然后重新开始，你将培养出非评判的态度。

在进行自我批评的时候，你可以识别出来，并在这个讨厌的小念头周围创造出很大的空间，于是它就不再显得如此突出和重要，你也不用听它的。在这个空间里，即使是最强的飓风，最终也会消失。就像无限

宽广的大气层最终会分散飓风一样，无限宽广的觉知最终也会分散最糟糕的思想风暴。

正念练习的最大成就之一，就是在非评判中成长，摆脱评判的筛子，直接地体验世界、体验自己。看到正在看的，听到正在听的，这就是解放。

||不足感（**Feelings of Inadequacy**）

当你听从于内在批评家并为他表演时，你可能会发现，自己付出再大的努力也无法做到“足够好”。这就像一场噩梦，梦里的你正在追逐迫切需要的东西，但不知何故，总是无法得到。这是羞怯的陷阱之一。你可能会认为，只要做得更好或者表现得更好，在别人身边就不再会感到焦虑，但由于你就是自己最糟糕的批评家，所以这个策略并不奏效。

我把失败的策略称之为“永远不够好陷阱”，它不起作用的一个原因是：你用批判的眼光看待自己，然后试图通过改变自己来安抚或取悦内在批评家。批评家说“不够好”，于是表演者更加努力表现。这个内在批评家永远不会满足，即使你表现得再好也不会，在你意识到这一点之前，这一状况可能会持续很长时间。跟所有的子人格一样，这部分的你永远不想消失。指出你有什么问题，这是它的根基，它必须通过负面评价来维持自己的生命，而这些材料永远不会耗尽，因为没有一个人是完美的。你可能会在永远不够好这个陷阱里耗费一生的时间。

习惯性地注意力交给内在批评家，就像经常在化妆镜里观察自己的脸，它会放大和照亮脸上的每一个瑕疵。你会开始相信鼻子上的毛孔确实非常大。正念即是解药，它是非评判的，并且允许你从更加宽广的觉知之中看到自己，而不是一心想着改进。从这个角度出发，当注意到自己将注意力交给了批评家，并感到羞愧时，你可以识别出来。正念导师、作家塔拉·布莱克（Tara Brach）将这种状态称之为“不配的恍

惚”³¹。这一识别的重要之处在于，使你有机会践行塔拉老师和其他人所说的彻底接纳，从而通过正念和自我慈悲的敞开态度，消除这种痛苦的恍惚。彻底接纳自己，接纳缺点，甚至接纳那个声称只是想要帮助你的讨厌批评家。

||向外投射的自我批评

不足感往往会渗透到与他人的关系之中。当你认为自己不够好或先天不足时，会想象别人用同样的方式来评判自己。以下是这种投射方式的工作原理：你有一个批判性的想法；既然你这么想，就会假设它肯定是真的；而如果它是真的，那么其他人当然也会这么想；正如你所设想的，其他人正在想着或说着关于你的残酷真相，跟你自己所说的一模一样，你可以一次又一次地向自己证明，你的自我判断是准确的。通过这个筛子来看待别人，你可能会以提供“证明”的方式来解释事物，以增强自己的羞耻感。毫无疑问，你会从别人面前逃开。

当你感到羞怯时，在其他人的面前做的任何事情都像是在观众面前表演，甚至连在人前穿过人行横道这样简单的事也一样。你会设想他们正在评判你如何走路、看起来怎么样。我十几岁的时候，社交焦虑特别严重，以至于有时候会跛着脚穿过人行横道，希望那些想象中的观众会对这个令人讨厌的自己施以怜悯和同情。羞怯的一部分功能会制定这样的策略，以保护自己免受想象中的评判。

跳下火车

很多年以前，还是个大学生的我跟女朋友一起去冒险，扒火车从加利福尼亚去北爱达荷州。在那次旅行中，我学会了照看思想，这个方法陪伴我至今。

要偷偷扒火车，并不是跑到火车站场、钻进一辆空车厢这么简单。站场里的警察一直在巡逻，他们一旦发现会立刻把你赶出来，甚至把你抓起来。能够搭上火车的唯一办法就是等它开出站场，慢慢提速的时候，你跟着火车跑，找到空车厢，抓住门边的把手，把自己甩进去。这时候你才能确认这节车厢是不是真的是空的。最好赶紧看看周围，因为一些看起来很危险的家伙可能已经早你一步到了车厢里。如果是这样，你最好在火车提速之前跳回外面去，因为没有人能够在全速行驶的火车上全身而退。

思想的火车也是如此。如果你仔细觉察，就能提前捕捉念头，而不是等它全速前进之后才发现自己卡在糟糕的念头里。诀窍就是，早早认识到这些想法的本质，然后决定不上这趟火车。通过正念觉知，你会学会识别这些想法究竟是什么。给它们起名字很有帮助，比如跟自己这么说“哦，对，这就是我那个‘我真傻’的旧想法”“我有‘他们不喜欢我’这个想法”或者“这是未来陷阱（或者过去陷阱）”。以某种方式承认这些想法是一种强有力的方式，可以让你从思想火车上下来，或者让火车完全脱轨，避免会使自己痛苦好几个小时甚至产生好几年的忧思。

有时冥想练习只需要观察整列火车，而不用上车，无论它是否吸引你。从这个位置出发，只是观察这辆思想火车，让它呼啸而过，它会感到释放。你可能会发现，一些熟悉的火车会一次又一次出现。这是因为

我们的很多想法其实只是在重复昨天、前天的想法。

正念训练：思想火车

开始练习前，先暂停五到十分钟或任意时长，练习正念呼吸。

继续练习正念呼吸，让呼吸的感觉退到意识的背景并留在那里，以此方式安住于当下。注意意识背景中念头的出现和消失。想象自己正坐在一边，看着行驶的火车，而每一个念头就是火车的一节车厢。你并不是要找一节车厢跳进去，只是看着一节节车厢从眼前穿过。你可能会发现许多思想车厢是非常相似甚至相同的，有一些看起来很有趣、引人注目，而有些似乎令人厌恶。让一节节车厢依次穿过视线，直到整列火车开走，尘埃落定，再次变得安静。

为自己记录

花点时间，在日记上记下你自己的思想火车是什么样的。你有注意到什么重复或者熟悉的念头吗？是否有些念头是挑战的、抱怨的？是否有些念头特别吸引你，让你上了车？你能否选择不上某节“思想车厢”，或者在注意到自己已经在上面的时候能否立刻下车？整列火车最终开走了吗，还是只是持续不断地开着？

关注心理状态

关注是指默默地承认你觉察到的心理和身体状态。这是一种安住于当下的方法，带着觉知关注当下正在发生什么，不试图改变。研究表明，使用关注的方式对待心理状态的人，灵活性更强、更有能力调节自己的情绪³²。关注心理状态使你能够形成一种心态来应对痛苦的想法，而不是一味地逃避，逃避只会被它们抓得更紧。在观察和承认心理和情绪状态的时候，你没有陷入其中，也没有被它们控制；相反，你可以带着敞开的心态，承认它们的存在，随它们去。这样做有助于培养更加强大的平稳性和弹性。在关注心理状态的同时，你也在参与意识流，但不会被其内容影响，没有评判和抵抗，让自己带着慈悲观察心理状态。

正念训练：关注内心

首先，保持坐姿，练习正念呼吸十到十五分钟。

继续练习正念呼吸，像观察者那样进入每个瞬间体验，观察身体和心理状态的变化模式。关注你的感觉，随它们去，比如，“酸疼的膝盖”或“凉凉的肩膀”。除非感觉非常不舒服，否则可以看看自己是否可以随它去，并重新回到呼吸上。同时也要关注念头和情绪，并随它们去。比如，你可以用“念头”这个词来标识任何想法，并随它去。或者，你也可以选择用更加具体的词来描述自己观察到的想法和情绪，例如“规划”“担心”或“无聊”。如果你选择具体化的话，记得尽量用最简单的词来描述。名字越长，你就越有可能陷进去。起名字只是为了识别心理环境发生了什么，用词越少越好。

这个练习并不是为了主动寻求某种心理状态，而只是静静地坐下来，观察发生了什么。当你越来越擅长这个练习，需要花费的力气就越来越少。你会觉察并承认内在的体验，关注它，放它走。如果什么也没有发生，就以呼吸作为当下的心锚。在这个练习当中，你可能会发现评判思维相当活跃。浮现的各种想法之中，可能有你喜欢的、讨厌的、吸引你的或者你排斥的。只用愉快、不愉快或中立来标注，例如：“不愉快的想法”或“愉快的想法”。某些心理状

态可能还会牵扯出其他东西，在这种情况下，你可以标注为“执着”。另外一些状态会带出厌恶，在这种情况下，你可以用“排斥”或“厌恶”来标注。让一切顺其自然、来去自由。

关注是一种建立和培养无牵挂、不抵抗的观察能力的方法。它的本质是友善、欢迎、慈悲地对待浮现的一切，尽管如此，你也不用认同于这些来来去去的想法。它可以帮助你认识到，与其说你像是浮动的流云或变幻的天气，不如说你更像是天空本身。

当你继续练习关注，这个能力逐渐会变得很微妙，不再需要付出额外的努力，也不再需要你有意地去做。你可以通过正式或者非正式的方法进行练习，使它成为一种生活方式，在做任何事情的时候都可以关注心理状态。每当关注到一种心理状态，你就会离开它一点点。

为自己记录

花点时间写一写关注练习，尤其是当你关注心理和情绪状态的时候，它们是如何变化的（如果它有变化的话）。是否有一些状态比其他状态重复更多次？有没有一些念头会唤起其他的情绪或生理感觉？有没有一些情绪会唤起某些念头或者故事？你能够保持用简洁的词语来标注这些感受和念头吗？

制定练习计划

现在请花点时间，安排思想火车和关注的每日练习计划。每天做一次练习效果会很好，或者每天做一种，交替练习。

本章回顾

思想这一强大的力量塑造了你的世界，并为之着色。在你和这一刻的直接经历之间，思想就像一个筛子，解释和定义你看到的一切，并在你的生活中创造出许多痛苦。它们是产生焦虑的核心，通过它们，你创作出痛苦或幸福的故事。本章想要传递的一个重要信息就是，你可以选择是否跳上思想的火车。在觉知中安住于当下，你可以看到思想来来去去，看到它们只是暂时的，更重要的是，看到它们并非你本身。你会看到并明白，思想本身并不是羞怯的核心问题，而是你与思想的关系制造了问题。

将想法视为心理事件而非现实，通过这种方法，你可以开始解构一些造成过多焦虑的个人叙事。当再次陷入对未来的扭曲预测之中时，你会觉察到。

到现在为止，通过跟随书中的指导进行练习，你已经建立了正念练习的基础，探索了拥抱非言语世界的价值，并通过将自我意识集中在身体上的方式，处理了那些会造成焦虑的想法。在下一章中，你将了解到情绪的力量、调节情绪的方法，并有意识地使自己与情绪保持一致。

【注释】

[1] 译者注：一个园艺品牌，主要提供园艺用土以及肥料等。

[2] 译者注：“免狱卡”是桌面卡牌游戏“大富翁”里的一张卡牌，持有者可以无障碍地离开监狱。

第六章

学会倾听和尊重情绪

生活的巨大挑战之一就是学会自我调节情绪——换句话说，就是学会倾听和尊重情绪，而不被它们所掌控。如果你无法感受到自己的情绪，无法保持足够的平衡以做出负责任的行动，那么你也就无法了解该如何应对错综复杂的人际关系。

只有凝视内心，视野才会变得清晰。往外张望的人在做梦，向内审视的人才清醒。

——卡尔·荣格（Carl Jung）

在十三世纪的神秘主义者鲁米的《客栈》（*The Guest House*）这首诗中，他将人比作客栈，将情绪比作旅客。他让我们欢迎所有旅客，“因为他们每一个，都是另一个世界派来指引你的向导。”³³ 值得注意的一个要点是，客栈是为旅客开的，而旅客是指那些短期的访客。情绪确实就是这样：暂时的、短期的旅客。心情可能像是会过夜的旅客，但情绪，比如想法，可能会在几秒钟之内出现又消失——除非你被它们抓住或者与它们纠缠。在本章中，你将探索如何培养清醒判断和泰然自若的能力，这样你就可以欢迎各种情绪而不会被它们淹没。

情绪的本质

如果你愿意邀请这些转瞬即逝的旅客入住客栈并听它们诉说，你将会学到很多。相反，如果你回避、隐藏自己的情绪，你就无法学会用健康的方式做出回应，并且会否认它们带来的益处。此外，被堵住的情绪并不会消失。它们会不断累积甚至成长，最终会压垮甚至击毁你。

我们每个人与情绪的关系，有很大一部分是在生命的早期学到的。四五岁的时候，我们学会欢迎和款待某些情绪，比如恐惧、悲伤和愤怒，或者学会回避我们不想感受的情绪。这些都是在跟主要照顾者的关系中学会的。有时候孩子会被警告，“别哭了！再哭就不给你想要的了！”孩子害怕时，有时大人会笑话他，告诉他不用害怕，还会强迫他面对害怕的那样东西。有时甚至连幸福和欢笑也会被大人批评。我记得几年前散步经过邻居家时，听到一位妈妈在厨房的窗边大喊大叫：“别笑得那么大声！难道你不知道我做饭有多累吗！”不论在家里、还是在学校和教堂里，我们都经常被教导说自己的情绪是不受欢迎的，要关上门不让它们进来。

由于情绪成形如此之早，以至于它根深蒂固地存在于我们的个性之中，并且会自动激发。某些心理线索和环境线索会瞬间激发情绪，其反应速度非常惊人，我们甚至无法看到激发它的过程³⁴。目前的科学理论认为，情绪是人际神经生物学的一个组成部分；情绪帮助我们驾驭人际关系的复杂情况。情绪告诉我们要靠近或远离某个人，竖起边界或打造联盟，说出来或不吭声。从科学的角度来看，我们的情绪至关重要，它使我们本着相互支持的精神共同合作，这一点对于人类而言不可或缺。

生活的巨大挑战之一就是学会自我调节情绪——换句话说，就是学

会倾听和尊重情绪，而不被它们所掌控。如果你无法感受到自己的情绪，无法保持足够的平衡以做出负责任的行动，那么你也就无法了解该如何应对错综复杂的人际关系。

保罗·埃克曼（Paul Ekman）博士从对情绪的海量研究中得出的结论是，总共有十种基本情绪：愤怒、恐惧、悲伤、厌恶、蔑视、惊喜、享受、尴尬、内疚和耻辱，每种都代表着一个情绪族群。比如，恐惧族群包含焦虑、恐怖、忧虑、担心等等消极的期望³⁵。

回应情绪

情绪是既定的，而如何回应则是选择问题。如第三章所述，维克多·弗兰克尔提出了一个重要见解，即在刺激与反应之间有一个空间，如果我们能够暂停并用意识之光充分照亮这个空间，就可以摆脱功能失调的自动反应。正念练习将让你认识到这个空间，并用清醒、慈悲、娴熟的方式来回应自己的情绪。

很可能正是你对痛苦情绪的反应导致了羞怯和社交焦虑的体验。一方面，你越是试图阻止、回避、控制痛苦情绪，它们就越是要不断地出现并成为问题。另一方面，如果出现的每一种痛苦情绪都会把你击倒，那么你只能在一波未平一波又起的情绪汪洋中苦苦挣扎。但是，如果你能够学会带着清醒的觉知和接纳来参与痛苦情绪，你就可以找到一个中间地带，更加巧妙地处理自己的情绪。目的是为了跟痛苦情绪待在一起，既不煽动它们，也不被它们所掌控。当你开始接受痛苦情绪并跟它交谈时，会发现它有很多事情可以教给你，关于你是谁，关于如何能够更有效地处理最困难最复杂的人际关系。

处理情绪

改变与焦虑等痛苦情绪的关系是一项非常重要的工作，到目前为止，你已经投入了大量时间来锻炼所需的技能。比如，在处理想法时所培养的技能 and 观点，对于处理情绪也很有帮助，其中一部分原因是想法和情绪是完全交织在一起的。与想法一样，你可以通过以下方式面对痛苦情绪：感受它、承认它、随它去。当你既不推开焦虑，也不被它压垮，而只是在自己身上找到一个地方观察它时，焦虑本身就可能成为研究的一个对象。

当你向内看，带着正念觉知观察自己的内心过程时，会发现只有在情绪开始之后，你才会觉察到它。然而，你也许能够看到，是想法或环境的导火索引发了这一情绪。你还会注意到，想法和情绪的相互作用通常发生在意识之外，直到你开始通过正念关注内在状态，才意识到这一过程。

在塑造你对世界的解释和看法并为之着色这方面，情绪跟想法一样，也发挥了很大的作用。让我们来看一看想法和情绪是如何相互交织在一起的。就拿前面那个要在一群人面前做演讲的例子来说，如果你觉得羞怯，这个想法可能让你感到害怕，而这种情绪可能会引发这样的想法：所有观众都在严厉地评判你。然后，你环顾四周，发现许多皱着眉头的面孔，于是你确认自己的想法是真实的。有意思的是，如果是一位处于舒适安全心态、恰巧认为自己很优秀的人，当他在同一个房间环顾四周时，只会看到微笑和点头的脸，当他结束演讲时，会相信每个人都喜欢自己的演讲。回想一下第五章开头引用的塔木德经文，我们看到的不是事物本身的样子，而是我们自己的样子。我们的看法总是与预期相符。

情绪和想法相互影响，通过各种各样的方式为你的观念着色，而当你观察自己的感受并保持觉知，这些方式就会成为正念关注的对象。跟痛苦情绪待在一起并研究它们，这十分具有挑战性——全然地与恐惧和焦虑待在一起足够长的时间，以认识到痛苦的想法和情绪是如何影响观念和行动的。通过这种方式注视情绪，可以在恐惧的情绪和逃避的冲动之间创造出一点点空间。每当你从这个自我观察的位置出发面对恐惧，就可以将空间扩大一点点，也可以从构成羞怯模式的旧习惯中获得一点点解放。当你欢迎和款待这些困难的客人时，就可以减弱恐惧的强度，也可以减少恢复平静所需要的时间。

这么做很难，但却非常值得，因为它会让你摆脱想法和情绪之间的自动连接，并会短路自动传播反馈回路，这一回路会让你在跟他人相处时陷入困境。学会与情绪相伴生活，而非任情绪掌控生活，这正是解放之道。

与身体保持距离

羞怯者的内心世界往往被带有焦虑情绪的想法所主导。在短篇小说《憾事一桩》（A Painful Case）中，詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）塑造了达菲先生（Mr.Duffy）这个角色，他这样描述：“他跟自己的身体保持着一点距离，透过奇怪的眼镜观察自己的行为”³⁶，他以第三人称、过去式的方式来记录自己的生活。任何感到羞怯的人都可以说跟达菲先生有点关系，因为达菲先生恰恰展示了带着焦虑生活的感受。如果你对周围的人感到焦虑，很可能会想象自己处在跟身体有一点距离的位置，挑剔地看着自己，将自己视为一个应当举止得当、表现完美的演员。羞怯的重要特征，就是回避情绪，并站在虚构的高处以挑剔的态度看待自己：“他太焦虑了。他被吓傻了。他说得不对，走得不好，笑得太假。只要跟其他人待在一起，他就什么也做不好。”

而事实是，从这个角度来看，没有人能做好。只要你继续从外面的某个地方来看自己，并试图执行那些你以为别人会要求的标准，你就会陷入评判和强求之中。你将被困在这一模式里，远离更加真实、完整的自我。造成如此多痛苦和折磨的原因并非情绪——而是我们跟情绪的关系。正是因为我们关上了感受的大门，然后质疑自己的行为，而不管真实情况如何，痛苦才会产生。事实上，如果你跟自己的情绪做朋友，不再让想象中挑剔的观众来评判它们，你就能够更好地规范它们，也能够对挑战性的社交情境做出更好的回应，而非应激反应。

身体是盟友

在身体中处理焦虑、恐惧等痛苦情绪，会使你变得更加坚实和稳定。在遇到具有挑战性的情绪并好好处理它们的时候，身体是你重要的盟友。就像身体上的痛苦一样，我们需要情绪上的痛苦。比如，当有人在旁边胡乱开车时，你所体会到的恐惧具有非常真实的价值。这一体验非常直接，恐惧会使你更加警惕、更加娴熟地躲开这辆车。同样，在重大生活事件发生之前出现的焦虑，也可以帮助你更好地进行准备。关键是学会明晰、娴熟地应对焦虑，而非否认焦虑并感到羞耻。

要知道自己是谁，就要完全接纳你体会到的所有情绪，而不仅仅是那些感觉好的、你喜欢的和想要的情绪。实际上，你不想感受的那些情绪往往蕴含着疗愈和解放的巨大潜力。将意识集中于身体，当你面对恐惧时，这样做将为你提供一个着陆和保持平衡的地方。

举个例子。当你与一位很有魅力的朋友交谈时，心脏开始狂跳，你体会到熟悉的冲动，意识被恐惧主导，你想要立马逃跑。但是这一次，你打算来点不一样的。你没有找个借口跑掉。你直面恐惧，承认它。你将注意力转移到这一刻的感觉上，并通过感觉回到当下，回到身体，回到这一刻，你可以看到内在想法和情绪的一连串过程。你可以承认恐惧，并随它去，然后将注意力拉回到朋友身上。当你把所有注意力投入到倾听和理解眼前这个人的时候，恐惧会再次出现并跟你拉锯，这时候你会感到胃在搅动。你像安慰一个受惊吓的孩子那样，带着善意和慈悲关注自己的肚子。然后你让肚子如其所是，并把注意力带回到谈话之中。

这并不容易，但你渐渐地可以用更加温柔、善意和接纳的方式来面

对恐惧，并认识到这一恐惧其实与那个人或者你们的谈话并没有什么关系。恐惧只是恐惧。它只是一种不愉快的情绪而已。牢牢记住这一点，情绪并不能伤害你，但你对情绪的反应确实会伤害你。比如说，你让恐惧捕捉到你害怕它，并想隐藏它，那么恐惧就会伤害你。你会痛苦，与人交往会痛苦，你与他人的关系也会变得痛苦。

直面情绪

通过身体的感觉直面情绪，短暂而友好地拜访自我——暂时转移注意力，关心自己，使自己平静下来，这样你就可以带着更强大的觉知回到当下的情况，让你有机会找到可以扩展自我慈悲的地方。你也可能会注意到，当自己不再专注于回避和逃跑时，你就可以感受到爱与慈悲与日俱增。

焦虑是一种强烈的情绪，是最富有挑战性的情绪之一。当它出现在冥想练习中时，这种态度是有益的：承认它、随它去。因为这种态度与一般的反应天差地别，一般要么压抑焦虑，要么被焦虑所控制。当你跟情绪待在一起，也可以发现所有用来回避它的旧策略，这也是非常有益的。比如，当你注意到回避产生某种情绪的冲动时，注意身体的变化，注意是否有些部位会缩紧。通过这种方式在冥想练习中识别情绪和相关的身体感觉，这种方式也可以直接应用于日常生活当中，当情绪在社交情境中出现时，你可以先暂停，并将觉知和慈悲带入情绪反应之中。需要注意的是，你并不是用觉知来改变自己的感受，而是观察感受，并学会更好地回应自己的感受。

然而，有时恐惧和焦虑可能会过于严重以至于无法接近或处理，特别是与创伤有关时。在这种情况下，使用药物来减少焦虑可能是最明智的选择。如果你觉得自己需要用药，请咨询内科医生或心理医生。如果你选择使用药物，请注意以下这点：经过一定时间的练习，你最终可以完全通过情绪调节技术来管理恐惧和焦虑，允许自己随时减少或停止服用抗焦虑药物。

痛苦教育

痛苦是一位伟大的老师，但很少有人愿意去上课。年少时，我从消声器店的焊接工人那里学到了关于疼痛的重要一课。他告诉我，折磨他的背痛其实很重要：“医生跟我说，如果我感觉不到这种疼痛，可能会严重地伤到后背，导致以后都无法工作；如果我认真感受这种疼痛，就知道应该怎样安全地动作。”我从来没有想过原来疼痛也会是件好事。

一切形式的痛苦在健康和成长中都发挥着作用，它会提供一些不受欢迎但却很有益处的课程。“教育educate”一词源于拉丁语“educare”，意思是“引出或引导”。当你带着觉知直面痛苦，可能会泪如泉涌——通过这些泪水，曾经被否认的、渴望被了解的那部分你整合到自我之中。有时候，你只需要卸下防备，让痛苦引导你去探索未知。就像焊接工人对于身体的疼痛变得更加敏感那样，通过冥想练习，你可以更加娴熟地应对痛苦的想法和感觉。

带着敞开的觉知，感受身体、心理、情绪上各种各样的痛苦，这并不容易，除非你有耐心、有毅力不断地练习，否则应对能力就无法提升。但是，这一能力非常有价值，它使你更能够更加巧妙地应对恐惧和焦虑等痛苦情绪。它会帮助你接受需要接受的东西，放开需要放开的东西，包括回避社交圈子的努力，其实你根本不可能完全逃开。痛苦只是痛苦——一种不愉快的感觉。恐惧只是恐惧——一种不愉快的情绪。并不是所有的老师都是让人愉快的。

||路径探索：鲍勃（**Bob**）的故事

鲍勃似乎什么事都做不好。比如，他跟老板谈新合同的事儿时，突然怎么也想不起来这家合作公司的名字。他老板很快就在合同上填好了公司名字，但

鲍勃认为老板在自己离开的时候转了转眼珠。“啊啊啊！”他想，“我竟然想不起来公司名字！老板现在肯定觉得我是个白痴。这本来是个到手的大好机会，却被我自己给搞砸了。”他越生气，就越担心被炒鱿鱼。

鲍勃七年级的时候，他爸爸就担心他在别人面前太焦虑，常常为了一些“小事”号啕大哭。他爸妈决定让他加入学校足球队，他爸爸老是跑去看他训练的情况并跟教练聊天。教练和其他队友对他很不好，叫他小妹妹、小姑娘、哭宝宝。对于鲍勃来说，几乎每一次训练都是受伤和屈辱的折磨。为什么他们要这样对待自己？自己并没有做任何伤害他们的东西。他恨这一切，最后退出了球队，也因此被他爸爸鄙视。

但是，这段经历深深地影响了鲍勃。他不再觉得安全，也不再打开自己。最终他确实学到了一个教训：不要让任何人看到你的情绪，不要相信任何人。他开始痛恨焦虑的感觉，最终这一情绪和反应的模式发展成为社交焦虑，威胁到他的工作。鲍勃在一本杂志上看到正念对于焦虑有好处，于是来参加了正念减压课程，学习正念冥想的方法并希望改善社交焦虑。

随着鲍勃开始练习正念，他感受到许多不愉快的情绪，这些情绪其实已经被压抑了很久。当他探索恐惧和焦虑时，他感到了深深的伤害和孤独，同时也发现自己在摧毁自己的整个生活，对此他愤怒到颤抖。他用更多的光芒照亮不知名情绪所在的黑暗之地，也更加了解自己的社交焦虑。有一天，他告诉我，“我不要变成我爸爸！我绝对不要像他那样恐吓或伤害任何人。我恨他的愤怒，也恨自己的愤怒。”关于他的愤怒，我们谈了很多。他逐渐意识到，讨厌愤怒、不想要愤怒，不但不会让愤怒消失，反而可能会加剧愤怒。他发展出一种意图，承认自己的愤怒，并寻找方法来表达愤怒——他的最终目的是看一看是否有一种方法，让他可以愤怒，但不因愤怒而伤害别人。

带着这种意图生活了几个星期之后，鲍勃发现，绝不伤害别人的这种努力，并没有包含对自己的慈悲和关怀。有一天我们聊天时，他发现自己看到了整个循环，回忆起几个月之前跟老板谈话时，他对自己有多么的自责和愤怒。在温和的外表下，在焦虑的核心中，鲍勃发现了一位内部批评家，正是他喂养了所有的愤怒、受伤以及沮丧，而这些都是他试图回避的情绪。

在接下来的几个月里，鲍勃加入了每周一次的冥想小组，对于压抑愤怒、自我批评等这些长久伴随他的习惯有了更多的探索 and 发现，并开始看到这些习惯如何导致了社交焦虑。我们上次见面时，鲍勃觉得自己已经取得了很大的进步，他说起最近一次忘词的事，这次他不但没有谴责自己，还把它当成笑话讲给别人听。关于如何健康地管理情绪，他知道自己还有很多需要学习，但是他现在知道自己该往哪走了。

应对各种各样的焦虑情绪，需要有意识地面对情绪、与情绪待在一起，而你可能已经花费了太多的时间来逃避这些情绪。鲍勃发现自己多年来一直在否认和压抑愤怒，他学到的是，当自己带着觉知和接纳掌控愤怒时，焦虑的体验就会有所改变。我邀请你带着好奇和耐心，逐渐接近那些充满力量但却长期被否认的情绪。你可以按照自己的节奏，找到平衡的、适合自己的方法来整合痛苦的情绪，请了解这一点。

寻找平衡点很像学习降速滑雪。当你飞快地滑下山坡时，在关键时刻你必须让身体极度前倾，以保持方向和平衡。这看起来一点也不舒服，但事实证明，如果这时候你回到舒服的姿势，就会一路滚下山。一旦找到这个平衡点，你就会发现新的舒适区，在这里，你对于这个头向前的自由落体有一种掌控感。

在应对痛苦情绪时，你也站在类似的位置。虽然这很有挑战性，而且看起来违反直觉，但是探索焦虑和恐惧这座大山的最佳方法，就是离开舒适区、倾向情绪。

正念训练：正念瑜伽

正念瑜伽对于提升对身体及其信号的敏感度以及学习承受痛苦都非常有帮助。瑜伽不仅可以将觉知带回到身体和当下，还可以让你感知到心灵和身体如何连接在一起，以及情绪如何通过感受得以表达。通过练习瑜伽，你可以学着与不舒服的、甚至是痛苦的身体感觉相处，并展开探索。进而促进与不愉快的情绪相处和探索的过程。

在瑜伽练习中，你会做出一个姿势、尽量地伸展，然后保持伸展的状态，但并不强迫自己伸展地更远；相反，你会保持这个姿势，待在疼痛的边缘，敏感而耐心地等待释放。有时候甚至可以拉回一点，这样你就可以在疼痛的边缘继续自由地呼吸。当你等待并呼吸痛苦时，你也在带着柔软而接纳的好奇心感受这种掌控和紧绷。你耐心等待，直到感觉有什么打开了，接着你发现自己可以继续伸展一些。你已经发现了，不是强迫，而是释放。在瑜伽中，你真实地存在于当下，而非强求进展，最重要的是，尽管感觉有点痛苦，但也不会阻止你或让你想逃离。后来被证明，这是应对痛苦情绪的良好模式。

早晨醒来之后，冥想之前，是练习瑜伽的好时候，可以让身体在一晚的睡

眠之后得到充分的舒展。跟其他练习一样，把指导语录下来会很有帮助。

- 1.首先，躺在地板上，可以用毯子、垫子或地毯让自己躺得更舒服一些。仰面躺下，双腿伸开，将双臂放在身体两侧。关注身体与地面接触的部分，仔细感受被大地支撑的感觉。关注身体的感觉。吸气、呼气，安住于这个姿势。
- 2.欢迎自己来到这里，感谢自己花时间带着觉知与慈悲跟自己待在一起。知道这是你送给自己的礼物，它有助于学习尊重自己的身体及其极限，正如尊重自己的情绪及其极限一样，不必强迫自己。
- 3.关注呼吸的起伏，尽可能地在接下来的伸展动作中与呼吸保持连接。
- 4.吸气，将右膝伸到胸部，如果可以的话，将手放在膝盖内窝或者大腿根部，握住右腿。不必用力，看看自己是否可以放松地保持这个姿势，感受身体中感到伸展或有其他感觉的部位。
- 5.自然地呼吸，看看每次呼气的时候，是否可以将呼吸一点点带入到紧绷的部位。如果你发现自己的呼吸变得吃力或者提升到了胸部，就将动作放松一点，看看是否可以恢复自然的腹式呼吸。在这里休息一下，感受身体中感到紧绷或疼痛的部位，等待释放的感觉。保持呼吸，觉察身体的其他部位发生了什么。你的脖子有缩起来吗？如果有的话，看看是否可以通过将下巴靠近胸部来缓解紧绷。保持这个姿势一分钟左右，如果你愿意的话，也可以再伸展多一点，觉察身体之中是否有感到紧绷的部位，有控制地放松一点点。
- 6.当你准备好后，带着觉知，慢慢地让膝盖再次打开，呼气，向上伸直右腿，用手从后面握住右腿提供支撑。不要把腿拉向胸部，让它以最舒服的方式伸展开来。然后，慢慢地转动脚踝，先向右、再向左，画圈转动。
- 7.当你准备好后，弯曲右膝，将右腿放回地板。当右腿回到地板后，吸气，将左膝伸到胸前。左腿重复这个动作，关注身体的感觉，保持呼吸。
- 8.放松休息，感受双腿做完动作后的感觉。现在，吸气，轻轻地将双膝伸到胸前，以舒服的方式用手握腿。自然呼吸，等待释放的感觉。
- 9.用双手从后面支撑双腿，将双腿向上伸直，然后轻轻地将双腿拉近胸前，尽量靠近胸部，保持呼吸，将呼吸带到紧绷的地方。安住于当下。
- 10.放下双腿，双脚着地，靠近臀部，双膝并拢。呼气，双膝慢慢地向右贴近地板，上半身保持不动，然后移动双膝回到中间位置，向左贴近地板。将头向膝盖朝向的反方向转动，扭转脊柱，放松。当你准备好后，吸气，双膝回到中间位置，呼气，双膝倒向一边，同时将头部向反方向转动，拉伸脊柱。
- 11.吸气，双膝回到中间位置。让双脚更加靠近臀部。呼气，双膝分开，各自贴近地板，随着呼吸伸展到最大程度。在这个位置保持几个呼吸，仔细感受紧绷的地

方，看看在恢复到放松姿势之前，这个姿势是否还可以继续伸展。

12.吸气，向天花板伸展右臂。保持呼吸，用手腕画圈，看看是否可以随着呼气延伸这个动作。你可以让手臂慢慢地落在头部上面的地板上，让上臂以舒服的姿势贴近耳朵。保持呼吸，尽量伸展手臂，同时尽量伸展右腿，感受伸展的感觉。感受身体右侧拉伸的感觉。

13.当你准备好后，用同样的方式拉伸左侧。

14.回到开始的姿势，伸展双腿，双手放在身体两侧。保持这个姿势，休息至少五分钟，将意识注入整个身体。充分地感受呼吸在身体内的流动。感谢正念瑜伽这个礼物，感谢自己。

练习正念瑜伽会提供给你很多机会，通过探访疼痛的部位来探索这种不舒服的感觉，并在自我慈悲中成长。在感到不舒服的时候，敏感地关注自己的身体，这会使那些自动的、无意识的避免不良体验的习惯变得更加鲜活清晰。你可能会发现，这些逃避的习惯会带来痛苦情绪。与疼痛待在一起并缓和疼痛，通过练习瑜伽习得的这些技能，让你也可以与痛苦的情绪待在一起并使之缓和。

为自己记录

花点时间，在日记中写下练习正念瑜伽的体会。记录你处理紧绷和疼痛部位的方法。你能够带着觉知与好奇，靠近这种不舒服的感觉吗？当情绪太强烈时，通过练习接纳来缓和，你有注意这个过程吗？你是否发现紧绷和不舒服的部位与某些故事或情绪有关？

安抚恐惧之身

正念冥想可以说是在内心创建一个空间，在这里你可以观察到念头和情绪不断浮现又消失。让它们自然流动，你看到有些是愉快的、有些是中性的、有些是不愉快的，但它们都是短暂的。你已经将觉知和探索带入到念头和身体感觉之中，如果能够将其带入到情绪之中，那么你可能会发现，即使像恐惧和焦虑这样难以应付的情绪都会变得更加易于掌控。通过练习，你开始能够区分主要的、次要的或者相反的情绪。有时候，你会被次要的情绪完全淹没以至于无法继续追踪，甚至无法觉察是什么引发了这种情绪。比如，假设老板将你叫进办公室，让你在全体员工面前做一次演讲，于是一阵强烈的焦虑将你完全淹没。你接下了这个任务，但回到座位时，你对于自己如此焦虑感到很生气。生气引起内疚，内疚引起无助感，接着更加焦虑，内在对话会引发更多的次要情绪，让你一天都心神不宁。

摆脱这一连串烦恼的方法，就在于一开始你如何回应最初的情绪。不要自我批评，也不要生气，而是带着善意的觉知参与焦虑情绪的波动，这样可以追踪到次要情绪的发展轨迹。这种与痛苦情绪相处的方式只是短时的，可能无法追踪到第二天，但通过一次次的练习，它持续的时间会更长。

让我们来看一看，如果你站在新的立场，这个例子会如何展开：老板教给你这个任务，你感到非常焦虑。承认或标注“焦虑”，给它一些空间，带着温柔的好奇心感受它，停留、呼吸。让焦虑的感觉就待在那里。带着接纳承认焦虑：“啊，我的老朋友在焦虑。”当你回到座位，一个念头升起：“在这种时候谁会不焦虑呢？”你提醒自己，关于演讲内容自己了解得不少，虽然并不想演讲，但你知道自己可以做好。写一份演

讲提纲，同时通过呼吸保持与肚子的连接，很快你就会发现不再焦虑了。

当你心跳加快感到焦虑时，可以带着更多的善意与觉知安住于身体，从而促进身体的放松反应。在那一刻，你可以轻轻地将手放在心口，并对自己说：“我在乎你。”然后，带着慈悲和接纳，花几分钟时间感受身体的感觉，而非因为自我评判的老习惯做出自动反应。从自责转变为慈悲，从回避转变为接纳。从这里开始，将注意力集中于身体和当下，也可以去挑战那些引发纷繁情绪的想法，去看一看它们是否绝对真实，是否有必要听信。通过这种方式看待想法、辨别想法，你能够冷静一些，更加清晰和淡定地往前走。

这是一种根本性的转变：从恐惧之身的自我批评和基于反抗的反应，到带着友善的觉知面对焦虑并善意地接纳焦虑。当你愿意跟焦虑待在一起，愿意随它去，就不再用恐惧来饲养恐惧之身，因此也就不再陷入回避和逃跑这种强迫性的习惯。不再一感到焦虑就赶紧逃跑，而是开始承认和面对摆在眼前的焦虑。

当恐惧之身被激活时，在第一章中学到的关于恐惧的生物学知识会有所帮助：你可以通过一些方法切换到觉知状态，激活身体的自我平静系统。比如，你可以记住，心跳和呼吸加快在身体的自我保护系统中起重要作用，而自我保护系统只是为了确保你的安全。不要将这些生理反应当作敌人，而是认识到这是身体在帮助你。

当你将注意力切换到身体之中，觉察正在发生的事情，可以阻止一些关于未来的灾难性想法，并扩展关于此时此刻的所有感觉、情绪和想法。察觉这些心理和生理事件的本质：变幻无常、转瞬即逝，让自己的注意力安住在身体感觉之中。你可能会发现这也只是另一个焦虑事件，并且也会很快过去。

通过邀请慈悲的觉知进入焦虑反应，你可以将一连串的心理和生理

反应视为单个的事件，而不再是让人沮丧困惑的一团乱麻。请注意，在大多数情况下，一旦发生强烈的应激反应，身体可能会产生有利于自我镇定的激素和化学物质并进行吸收，以再次回到稳定状态，这个过程可能需要十五到二十分钟的时间。所以就算自我镇静、放松反应已经开始，心脏可能也会继续狂跳一会儿。对自己要有耐心，你正在寻求一种新的方法，以在恐惧的波涛中航行。

||激流皮划艇

如何应对汹涌的情绪？激流皮划艇让我学到一些方法。皮划艇的一个重要技能，就是在划入激流前定期停下来研究路线。离湍急的河流远一点，停下来，寻找合适的下一条路线。并在划入激流之前，找到下一个可以休息和整顿的地方。有意思的是，激流中最适合停留的地方，恰恰就在那些最大、最危险的岩石下游。

当你通过其中一个岩石时，用力将桨划入水中，使皮划艇移动到岩石正后方，让皮划艇的前端靠在岩石的背面。这个相对平静的地方有涡流，所以将皮划艇划到这里作停留叫作进涡流。河流的旋涡会让你停住不动，想停多久就可以停多久，你可以稳定呼吸，并看看下一步该怎么走。

应对恐惧其实也是一样。一旦进入恐惧和其他痛苦情绪的河流，你只需要弄清楚如何通过迫在眉睫的挑战即可。你并不需要知道该怎么穿越整条河流，你只需要穿越一个又一个的岩石。知道在焦虑与恐惧的混乱激流中有一些平静的地方，安抚自己。在情绪的喧嚣之中，将注意力转移到当下即时的身体感觉，甚至是不舒服的感觉，这样做可以为你提供一个进涡流的地方，让你可以休息并寻找下一步路线。

正念训练：释放恐惧冥想

正如你在瑜伽中所看到的那样，你可以回归身体、感受当下，而不用强求

进步，更重要的是，即使有点疼，也不用抵抗或者试图逃离这种体验。正如在瑜伽中处理紧绷的肌肉和关节那样，你也可以处理恐惧和焦虑的紧张局面。你可以温柔地探访心中紧绷、紧缩的地方，等待它们释放，就像你探索身体中紧缩的部位并等待它们释放一样。

这一冥想引导是为了帮助你释放那些因为恐惧和焦虑而紧绷或紧缩的地方。在这个练习中，你会学习如何创建一个空间，在这里，你可以跟恐惧待在一起，并带着温柔和善意的好奇来探索恐惧。敏感地关注自己的状态，有一些恐惧是非常强大的，比如创伤产生的恐惧，在对这种恐惧进行工作时，最好在治疗师或者有经验并可信任的朋友或老师的帮助下进行这个练习。

1.给这个练习预留至少三十分钟的时间。选择一个安全舒适的地方，可以不受干扰地坐着。如果你喜欢，在周围摆放一些对你来说很重要的、可以让你感觉舒服的物件。

2.双眼微张，温柔地注视眼前的地板或者墙壁，练习正念呼吸十分钟，或者更长的时间。每当呼气的时候，看看是否可以感受到身体的紧张缓解了一点。注意吸气与呼气之间的空隙，特别是在每次呼气结束，等待身体再次吸气的时候。自然地呼吸，通过呼吸的感觉安住于当下。

3.想一件即将发生的会引起焦虑的事情。考虑一下在这个情境中最令你感到不安的是什麼。当你思考这个情境时，注意你的呼吸、肚子、心脏发生了怎样的变化。注意想法和感觉之间的差异，并将注意力主要集中在感觉上。

4.感受身体。看看自己能否找到升起的最强烈的感觉，并尽可能紧密、温柔地参与其中。将好奇和慈悲带入到这个地方，跟它待在一起。就像练瑜伽时在伸展的边缘停下来、将呼吸带入到不舒服的地方一样，与这种不舒服的感觉待在一起，将呼吸带入这种感觉。注意焦虑是否有所变化。不要试图推动它或逃避它，只是尽可能地带着善意和接纳跟它待在一起。注意是否有别的故事或情绪浮现出来。承认它，随它去，将注意力主要集中在身体感觉的变化上。注意，当你进入即时感受时，即时感受处于意识的前景，而想法、情绪、个人叙事则处于背景之中。在感觉之中安住于当下。

5.知道在你的内部有一个深刻而完整的存在，远远大于这个紧缩在焦虑周围的小我。当你只是与焦虑待在一起时，将这一完整的存在作为自己的基础和深层中心。注意感觉的变化本质。当你参与到出现的故事、想法或阻抗时，看看身体有什么感觉。当你将主要注意力转回到身体感觉时，注意是怎样的感觉。每当你发现自己认同于故事、想法和情绪时，承认它们、随它们去并回到感觉。如果你在整个练习中都这么做，而不做别的，那么这将是值得的。

6.你会发现痛苦情绪看起来似乎释放了，正如在瑜伽姿势拉伸的边缘身体得到释放一样。你可能会注意到许多不同的想法和情绪，它们来来去去：一团令人不安的

想法、一阵焦虑的情绪、一种紧绷的感觉、一个投降的念头。每种想法和情绪来了又走，正如呼吸的一呼一吸。让自己从边缘开始慢慢软化这些难过的感觉，等待释放，进入更加宽广的空间。看看自己是否可以保持这样的做法，直到你觉得最强烈的感觉已经得到释放。通过带着慈悲与自己待在一起，你会发现，在自己内部有一个巨大的、足以容纳这种焦虑的空间，而且这个空间会围绕焦虑向外延展。

7.你可以对自己说：“我现在感到焦虑，但我没事。它只是不愉快的情绪并且不会一直持续下去。”如果你愿意并且这么做对你来说有帮助的话，可以把注意力从身体最不适的部位转移到另一个感觉不是那么强烈的部位。用这个地方来进涡流，捕捉呼吸、进行休息，直到你准备好回到紧张情绪的激流之中。随时都可以进涡流，随时都可以重新开始。带着爱和慈悲与自己待在一起。每一段的焦虑和恐惧，都是带着觉知和温柔拥抱自己的机会。

8.当你准备好结束练习时，回到正念呼吸。当想法和情绪出现，承认它们，随它们去，并将注意力带回到呼吸上。

9.完成练习后，祝贺自己带着勇气和力量面对了恐惧，并感谢自己送给自己的这份正念与慈爱的礼物。

为自己记录

花几分钟时间，在日记里记录你在这个练习中的体会。请特别注意在焦虑和恐惧的时刻，除了试图控制或逃离情绪之外，你发现还可以做哪些事情。

练习：探索不愉快情绪

正如划着皮划艇穿越激流一样，在你开始直接处理最有挑战性的情绪之前，对它了解得越多越好，这点非常重要。你可以做一份不愉快情绪清单来了解它们。连续几天记录不愉快的情绪，然后读一读，因为在接下来的练习中，你将要使用清单里记录的事件。

首先，记录情绪本身，然后记录引发它的事件，记住事件可以是外部的，比如社交情境；也可以是内部的，比如关于过去或未来情况的想法。记录触发情绪的事件时用词越少越好。然后记录最终体验到的感觉，以及你的反应方式，比如回避、逃避、合理化等等。在羞怯日记中使用以下模板来记录不愉快的情绪。

令人不愉快的情绪				
	情绪	事件	感觉	反应
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

练习：面对不愉快情绪

通过本章前面的“释放恐惧冥想”，你可以面对和处理任何不愉快的情绪，比如恐惧、羞耻或悲伤。借助不愉快情绪列表，预留至少三十分钟的时间进行以下练习。

- 1.从不愉快情绪列表中选出挑战性最低的情绪和事件，从它开始着手。
- 2.使用“释放恐惧冥想”体会这种情绪并处理它。如果可能，一直跟这种情绪待在一起，直到它的强度稍微降低，然后在呼吸和身体感觉中停留和休息。
- 3.休息之后，一次又一次地回到情绪之中，必要时可以多重复几次，直到回到情绪不再那么强烈。
- 4.如果你愿意，继续选择更具挑战性的情绪进行处理。或者，你可以在下一次练习时再处理更具挑战性的情绪。
- 5.在接下来的几天和几周中，继续以同样的方式，从轻到重地处理清单中的情绪。每次练习结束后，无论情况如何，都祝贺并感谢自己努力。

||刺荨麻的智慧

如果你曾经碰过刺荨麻，那么你很快就会明白为什么它会叫这个名字：几乎在碰到它的一瞬间，你的皮肤就会变红并且像被灼烧一样有刺痛感。令人惊讶的是，有办法可以让刺痛立刻得以缓解——而这个办法恰恰来自伤害你的东西。戴上手套或者用什么东西把手包住，将刚才刺到你的刺荨麻连根拔起。抓着它的根，将它的茎横着剖开，小心茎和叶子上的细毛，它们是导致刺痛的“真凶”。刺荨麻的汁液正是刺的解药。将刺荨麻的汁液滴在刺痛的部位，马上就不疼了。

同样，在焦虑和痛苦的情绪之中也可以找到疗愈它们的解药。这就是为什么正念觉知对于羞怯和社交焦虑是如此有益：通过舒缓刺痛的方式，它允许你跟吓到自己的东西待在一起并进行深入的探索。

制定练习计划

花点时间安排日常正念练习计划，包括正念瑜伽和其他正念练习，尤其是像身体扫描这样的静态练习。每天练习效果最好，或者你也可以交替做这两个练习。只要你感到焦虑，都可以练习“释放恐惧冥想”。

本章回顾

通过正念和慈悲，你可以学会欢迎和善待自己的情绪，即使在极度不愉快的情况下也可以做到这一点。将它们看作短期旅客，在门口迎接，并欢迎它们进入自己的意识。看看自己是否可以从它们身上学到些什么。这是摆脱羞怯和社交焦虑痛苦的关键之一。在这一章中，你打开情绪之门，以更好地了解它们在自己生活中所扮演的角色。为了从情绪中学习，你必须找到方法进入它们、认识它们，并将它们作为自己的一部分予以尊重。

在下一章中，我们将继续进行正念练习，这些练习可以帮助你以更加接纳和自我慈悲的方式处理痛苦情绪。你会研究自己的社会厌恶模式，了解厌恶是怎样把你困在焦虑和羞怯之中的，然后学习如何脱困。其中很大一部分内容是尊重受伤和恐惧的感觉，并施与爱和慈悲。

第七章

直面痛苦的智慧

不论你想逃避什么，这些努力只会让你越陷越深。因为害怕狗而躲着走，这只会让你更加怕狗。你越是逃避，就越没机会去检验恐惧的真实性，于是它看起来就更吓人。

安全大抵虚幻，世间无处寻觅。

芸芸众生，无人有此经历。

避险难计久长，不如现身搏击。

抑或险中求胜，抑或碌碌无为，人生非此即彼。

让我们直面改变，行如自由之灵，翱翔命运天际，是为不败之力。

——海伦·凯勒（Helen Keller）

当你深入研究与压力相关的症状时，往往会发现它们源于人们想要回避的事情：吞噬了愤怒话语的女人出现了下颌或喉咙问题，或者在痛苦的离婚旋涡中让自己变得铁石心肠的男人出现了心脏问题。焦虑常常是我们不想感受的其他情绪的另一种表达方式，如羞耻、愤怒或仇恨。当我们不愿或不能跟这些情绪达成一致时，它们就会引发生活中的许多焦虑。心理学家将这种发病机理称为“to generate suffering”，字面意思是生成痛苦，其内涵则是回避，因为其目的在于避免不愉快的体验。

当你试图让自己远离某个不稳定的驱动力时，某些回避技巧是有价值的，但是很多回避模式是无意识的，并且损害远远大于获益。由于无意识、自动化的回避模式是羞怯和社交焦虑的主要原因，本章将提供一些方法，让你更好地回应那些卡住你的或者你想回避的事情。

受困

不想思考、不想感受、不想做，回避这些事情的方法有无数种。你可以阻止、抵制、控制它，或者用毒品、酒精、工作、购物等方式来逃避它，又或者在虚拟现实中躲避它。你可以藏在电视里、被子里、电脑里甚至大脑的幻想里。但一切回避手段最终的结果都是一样的。不论你想逃避什么，这些努力只会让你越陷越深。因为害怕狗而躲着走，这只会让你更加怕狗。你越是逃避，就越没机会去检验恐惧的真实性，于是它看起来就更吓人。

随着正念觉知的发展，对于那些不想要或不喜欢的想法和情绪，你会开始注意到自己是如何压抑它们或跳过它们的。你可能也会注意到，自己不想要的想法恰恰就是那些总是反复出现的想法，而且越回避，它们就出现得越频繁。正念冥想的伟大价值之一就在于：它提供了一种调查手段，让你探索自己寻求逃避的方式。

对于许多人来说，最麻烦的回避陷阱是对于体验消极情绪不适感的恐惧。你可能会花费大量精力试图打败或者控制这些情绪，最终却徒劳无获。这有点像流沙，你越挣扎，死得就越快。如果你可以放松身体，向前或向后躺在流沙上，会发现自己可以漂浮在流沙上摆脱陷阱。恐惧也是一样，如果你放弃挣扎，反而可能找到摆脱的方法。

这个原则还有一个恰到好处的比喻：手指套或手指扣，这是中国的一种用稻草编的管状玩具。玩法是左右手各伸出一个手指插入管子两端，然后尝试在不破坏管子的情况下把手指拔出来。把手指插进去很容易，但当你想要把它拔出来的时候，管子会收紧并卡住手指。你越使劲往外拔，管子就收得越紧。即使你没玩过这个玩具，大概也可以想象这

是怎么回事。你要把手指再往里推一下，撑开管子，这样手指就可以拔出来了。

这个小玩具蕴含着大道理：凡你所抗拒的，都将因这抗拒持久存留。在跟来访者工作的时候，我听到过许多类似的故事。在冰上转向打滑的方向、在飞机上直面致命尾旋^[1]、在激流中划入最可怕的旋涡，许多人通过这些看上去匪夷所思的方式挽救了自己的生命。

||门将洞

我的朋友沃特是一位皮划艇高手，几年前他在我家前面的小河里划皮艇，当时正是一场风暴过后，当他划到一个小瀑布的时候，发现瀑布比之前要危险很多，他被困在了瀑布底下。这个地方被划船运动员称之为门将洞——一个致命的旋涡，它会抓住卷到的东西不放。

虽然沃特试了好多次想要划出来，但却始终无法摆脱旋涡。最后，他跳出皮划艇，试图游出旋涡，但门将洞并没有放过他。他越来越冷、越来越累，就要被淹死了。在最后关头，他做了件看起来很疯狂的事。他再一次游到水面上，深深地吸了一口气，然后潜入到最深、最冷、最黑、最吓人的旋涡底部，尽可能地跟着旋涡游动。几秒钟之后（这几秒钟就像一个世纪），他发现自己被甩出去二十英尺远，完全摆脱了门将洞。

他通过一种激进的接纳方式救了自己的命——游向最恐惧的地方。同样，直面痛苦的想法和情绪，也可以改变甚至拯救我们的生活。在冥想练习中，当想法和情绪升起时，面对它们。通过这样的练习，我们可以逐渐培养出力量和勇气，来面对人际关系之中的可怕情境。这是正念冥想最重要的疗愈元素之一。正念冥想并不是通过沉思使得恐惧、焦虑或痛苦消失，而是让我们与无法摆脱的人生窘境形成一种新的关系：与其因厌恶做出条件反射，不如找到应对恐惧的新方法。

||羞怯与厌恶

厌恶不仅仅是羞怯和社交焦虑的复仇女神，也是每个人生活之中的痛苦之源。但是对于每一位觉得自己很羞怯的人来说，厌恶就像是生活的主题曲。厌恶确实是核心动力，甚至可以作为羞怯的同义词。如第一章所述，厌恶是一种深刻的本能，它作为战斗、逃跑或冻结自我保护系统的一部分，是与生俱来的。当它驱动你躲开那栋内有恶狗的房子时，它运转良好；但当它让你回避想法、情绪以及人际关系时，它不但是无效的，甚至会造成负面影响。当你想要回避别人的时候，就必须放弃想从别人身上得到的东西。此外，为了回避和逃跑所付出的努力，实际上将人际关系提升到了十分重要的地位，最终你还是会感到为此消耗了许多能量。

对别人的厌恶可能会由很多事情引起——他们的政治倾向、宗教信仰、衣着品味、音乐喜好，甚至是古龙水的味道。几乎任何东西都有可能激发战斗、逃跑或冻结反应。如第一章所探讨的那样，厌恶体验导致了恐惧之身的形成，之后一旦出现类似的情况，恐惧之身就会自动做出反应。如果恐惧之身已被编写为随时随地对任何人都可以运行的程序，那么它可能会带来许多问题，它甚至会向你希望亲近的人开火。这种身心羞怯的生理机制可以被称为基于焦虑的回避系统。

羞怯和社交焦虑最大的痛苦之源正是这种类型的回避。虽然看起来，你是想通过回避人际关系来保护自己，但你真正想回避的其实是焦虑和恐惧体验本身。作为小孩子的我虽然可以逃离恶霸，但却无法逃离自己的恐惧和自责，我逃得越远，就越痛苦。

其原因是非常简单且直截了当的：就算你可以回避与他人的所有重要关系，也无法回避自己的想法。事实是，处于关系中会受到伤害，不处于关系中则会因为想要发展关系而受到伤害。因为你选择处理羞怯，所以你的主要目的就是要从回避模式切换到新的模式：学习如何与伤害

达成协议。或许这个技能也是塑造伟大运动员的因素之一，运动员的肌肉和关节并不是不会受伤，但他们不是躲避疼痛，而是将疼痛作为向导，找到方法来应对疼痛。

练习：社交厌恶调查

这个练习有助于调查自己的回避模式。在接下来的一个星期里，请注意自己在人际关系中出现的厌恶情绪，每晚将这些情况记录在羞怯日记中，或者也可以随时记录。可以用下面的表格作为模板。尽可能多地记录每一次厌恶情绪出现时的细节，包括想法、情绪、感觉、反应等。

社交厌恶实例				
	想法	情绪	感觉	反应
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

脱困

关系真的充满了危险，而且一定会给生活带来很多痛苦，但是，你学习应对痛苦的唯一方式就是直面痛苦、在关系中处理痛苦。你不可能等到焦虑散去才肯为关系冒一点点险。你只有培养勇气，才能战胜焦虑，而勇气则可以被定义为：即使害怕也要直面恐惧。你可能害怕自己会把事情搞砸，但只有通过失败和复原，你才能学会容忍自己或他人的失误。当然，有时候你会一败涂地，但你也会发现，每次振作起来重新开始，痛苦就会减轻一些，你也会多学到一些。冥想练习正是一个练习失败和重新开始的好地方，因为很大一部分的练习内容就是将注意力散掉，然后重新开始。

当你花更多的时间通过冥想练习提升觉知，会发现可以将想法仅仅当作一个想法来观察，从而降低它们对自己的强制性影响。你会发现，感到痒的时候，如果你可以跟痒的感觉待在一起而不去挠它，它其实会自行消失。直面贪婪、恐惧、焦虑的想法，你其实什么都不用做，它们也会自行消失。当想法发现自己的表演并不能吸引你，整个演出就会分崩离析。你可以感受到所有的情绪和身体反应，并带着接纳的态度，选择让它们如其所是，来去自由。在这样的心态下，即使是焦虑也找不到执着之地。没有人抗拒焦虑，也没有人试图控制它，所以焦虑也会消散。如何在接纳中成长，如何停止回避一切可怕之物的徒劳挣扎？这就是答案：接纳——敞开自己，与事物本来的样子待在一起——是停止挣扎、走向爱与疗愈的良方。还记得手指扣和它包含的道理吗？凡你所抗拒的，都将因这抗拒持久存留。识别自己在抗拒什么，自己卡在了哪里，这些问题非常重要，因为它们能够告诉你，应该从哪里开始练习无条件接纳。

||路径探索：卡拉（Carla）的故事

凌晨3:30，卡拉盯着时钟，这已经是这个星期的第三次了。她对自己很生气，根本睡不着。她火冒三丈地辗转反侧，无法获得片刻安宁。“我怎么能这么蠢？”她对自己说了无数遍，“我永远找不到男朋友！”

周一午餐时，卡拉的同事约翰来到她的办公桌前，问她周六忙不忙，想不想一起吃饭看电影。她条件反射地回答说感谢他的邀请，但她已经有其他安排了。她再一次在凌晨醒来，盯着时钟。“我怎么能这么蠢？”她无法摆脱这些想法。

卡拉喜欢约翰。他人很好，而且每次见到卡拉时都会冲她笑。她其实愿意跟约翰出去玩，但她甚至都没来得及思考就拒绝了他。“明天上班的时候，我要去找约翰，问问他愿不愿意跟我一起吃午饭。”这个想法刚一冒出来，她的心脏就开始狂跳，她知道自己永远也做不到。感受着心脏的狂跳，卡拉想起之前在冥想课上学习的内容：“当你被想法和情绪淹没时，身体是一个可以着陆的地方。”她决定试一试，将注意力集中在心脏狂跳的胸部。她试着感受能够感觉到的一切——紧张、浅短、快速的呼吸。她试着尽可能地跟所有感觉待在一起，发现这些感觉都来自于愤怒和自责。

她跟感觉待在一起的时间越长，自责就越少。几分钟之后，她发现呼吸有所变化，心脏也不再狂跳。她的心脏越来越平静，头脑也越来越安静。当她的呼吸下沉到丹田时，一股巨大的悲伤席卷而来。她把手放在心口想，“害怕无益于事。”在她被睡着之前，卡拉对自己说：“他是办公室里最好的人，而且我觉得他喜欢我。如果他下次再邀请我，我一定说好。”

早晨醒来，卡拉在想，愤怒是否只是一种回避悲伤的方式，并意识到悲伤来自这一恐惧：自己永远无法改变，会永远孤独。她发现自己可以通过理解的态度和接受的措施与这些感觉相处。她找到了一种方法来善待恐惧和愤怒，还在上班前在日记里写了几句话：“我原谅自己。我的身体是个避难所。”

卡拉觉得从这一经历开始，自己走上了处理恐惧和愤怒的全新道路。将狂跳的心脏看成是一种故事化的表达，她发现这样做自己会感觉舒服一些。她可以看到这些情绪如何升起，她找到了一种与恐惧相处的方式，而不是拔腿就逃。她不再是那个跟想法和情绪纠缠在一起的人，而是变成了一个带着慈悲观察它们的人。

||带着爱与慈悲直面生活

卡拉发现，当自己迷失在自我谴责和自我憎恨的荒野中时，身体就像指南针一样帮自己找到了方向。身体为她指明了回归平静、爱与慈悲的道路。

爱与慈悲是接纳给予你和他人的礼物。践行爱与慈悲，要培养一种对人对己真诚友善的态度，不仅仅是希望自己得到最好的，而是对自己和他人全力以赴。当你在冥想练习和人际关系中必须面对、感受某些事时，爱与慈悲就像是呵护你的温柔臂湾。如果你很少用爱与慈悲的态度对待自己，那么这一练习尤为重要。智慧与爱、思想与心灵的结合，可以带你穿过人生最黑暗的时刻。它就像灵魂的良药，也是让充满攻击性、严苛的自我批评缓和下来的良方。

所有的练习都只能从你所在的地方开始。如果你很羞怯，那么你可能很少用慈悲和善意的态度看待自己。对自己要有耐心，这种态度并不会在一夜之间有所改变。你可能需要先迈出一小步，只需要用爱与慈悲的泉水沾湿嘴唇，并向自己在生活中所承受的痛苦给予一点点同情心。将你的恐惧和痛苦看作从噩梦中哭醒的孩子，它需要你的温暖呵护。面对并关心这种痛苦，带着温柔和慈悲拥抱它。这是很好的开始。你可以一次又一次地回到爱与慈悲之源，用生命之水滋润自己的嘴唇。有一天，你会想要喝一小口，慢慢地你会想喝一杯。

就像你自己心中那位睿智慈爱的疗愈师一样，爱与慈悲将会指引你获得自由，支持你穿越羞怯和社交焦虑所引起的厌恶。虽然这些疗愈的方式其实就存在于你的内在，但如何才能找到它们，如何才能敞开接受？下面的练习有助于唤醒这些疗愈能量。

正念训练：爱与慈悲练习

在你选好的冥想场所坐下来，带着充分体验当下的意图，预留三十分钟的时间来做这个练习。感谢自己愿意花时间练习爱与慈悲。通过正念呼吸，尽可能地安住于当下这一刻。

- 1.将觉知带到心脏周围，扩展感谢自己的感觉。知道这是一份爱的礼物。想想你为了自我疗愈所做的一切，肯定自己在阅读、自我探索、冥想练习中花费的时间。也想想那些将你引向自我疗愈之路的不幸和痛苦。带着慈悲敞开心房，面对自己，也面对这些痛苦。
- 2.带着衷心的理解与善意的意图，或者是其他你觉得合适的意图，停留几个呼吸，然后继续下一步：“我可以摆脱恐惧和痛苦。我可以平静自在。我可以身心健康。我可以幸福生活，生活本该如此。”
- 3.将这些自我安慰的话语重复三次，将这些善意的话语和意图注入你的心。你逐渐会发现，通过将爱注入自己的心，你也可以向别人施与善意和慈悲。
- 4.当你准备好后，像对待自己一样，依次向这些人施与同样的意图：老师、朋友、亲人、敌人，然后每一个人，每一个地方。你可以摆脱恐惧和痛苦。你可以平静自在。你可以身心健康。你可以幸福生活，正如生活本来那样。慢慢来。敞开心灵，尽可能地给予和接受爱与慈悲。
- 5.给自己三十分钟的时间进行爱与慈悲练习，以正念呼吸作为结束。感谢自己做这个练习。

为自己记录

花点时间在日记里记录爱与慈悲练习。包括在这个练习中出现的阻力，你对它的反思，以及你是如何处理它的。出现了什么样的情绪？这个练习是否带出了回忆、梦或希望，具体是怎样的？

||共情的喜悦

当你看到他人的喜悦，并发现自己带着接纳和共鸣敞开心灵欣赏这一喜悦时，共情的喜悦就会发生。如果你要为自己灌注爱与慈悲，会发现这种喜悦非常有帮助。从身边开始寻找爱与慈悲。看着温柔地照顾小宝宝的奶奶，会找到爱与慈悲的感觉。留意年轻或年老的恋人、跟小狗或小猫待在一起的孩子。注意他们表达爱与慈悲的无数种方式。爱与慈悲是会传播的，你可以通过观察他人如何给予它，来学习如何将它给予自己。

羞怯的价值

花了这么多时间来探索羞怯和社交焦虑的元素（它们在生活中造成了很多痛苦），现在你终于来到了这里，可以体会和承认将爱与慈悲给予自己的价值。在面对痛苦和痛苦情绪时，将这种觉知带给自己，这样做让你能够看到它们、做出回应，而不是被它们控制和胁迫。带着敞开、慈悲的觉知，直面自身或他人的痛苦，正念的疗愈力量正是由此产生的。这种态度可以改变一切。

现在，我会将多年的羞怯看作一份伟大的礼物，因为如果没有羞怯，我就永远不会发现爱与慈悲。羞怯引导我开始冥想，让我深入探索人的内在维度。它让我跟自己待在一起，用没有人能够做到的方式来照顾自己。羞怯已经成为我内心的资源，让我能够用理解和慈悲的态度对待那些感到害怕和孤独的人，因为我可以看到他们所承受的痛苦与我如出一辙。这让我在感性、温柔和善良等方面得以持续成长，我非常珍惜这些礼物。虽然听起来可能很奇怪，但我真的很感激生命中那段羞怯的时光。

羞怯不仅对于推动自我探索和成长很有价值，而且还具有其他可爱的特质。想想“拘谨”和“谦虚”这两个词，它们有时会被当作“羞怯”的同义词。在某些文化中，羞怯是珍贵的品质，人们甚至会认为羞怯的人更有魅力。要知道，娴熟地处理羞怯，意味着在减弱痛苦特质的同时，也可以有选择地增强某些你喜欢的羞怯特质。这需要以更加通透、明晰、淡定的态度来看待自己。

意识泛光灯

关于羞怯和社交焦虑以及正念如何发挥作用，你已经学到了很多。你已经探索了正念冥想的态度和基本原理，也有很多机会来进行聚焦、“聚光灯”等正念练习。在这些练习之中的投入帮助你培养了一种觉知的能力，它可以照亮生活的每一刻。

下面的练习将会让你更加有意识地运用这种敞开的觉知。这个练习被称为无选择觉知，因为相比起聚光灯，它更像是泛光灯。这是正念冥想练习中最流动化、最宽泛的一种，你可以将它带入到任何事物之中。当你处理羞怯和回避模式时，这种敞开的正念可以通过照亮事物本来的样子、避免影响社交互动的认知歪曲，让你在人际关系中获益匪浅。

无选择觉知的成果之一，是明确承认所有事物转瞬即逝和变幻莫测的本质。一次次呼吸，一个个瞬间，你一直在变化，世界也一直在变化。每一次呼吸都不同，每一个瞬间都独一无二。在开始这个练习的时候，让自己松弛下来，因为这个练习并没有像呼吸这样特定的冥想对象，这很有挑战性。无选择觉知有时被描述为对于觉知本身的觉知，在练习中，它甚至不涉及自我感觉，也不涉及正在体验觉知的这个人所熟悉的个人身份感。觉知本身既是练习的主体，也是练习的客体。慢慢来，别紧张。这种觉知状态需要通过时间逐步培育。

正念训练：无选择觉知

至少预留三十分钟时间来做这个练习。选一个尽可能安静、不会被打扰的地方。坐在椅子上，后背挺直不要靠在椅背上，或者舒服地坐在垫子上，保持后背挺直。保持稳定自在，既不要太僵硬也不要完全放松。看看你能否找到一个姿势，让头部、颈部和身体处在一条线上，让身体既舒适又有尊严感。

- 1.闭上双眼，或者微微张开双眼向下看，但不聚焦于任何具体的事物。花十分钟的时间来练习正念呼吸。跟随你的呼吸进入到当下，感谢自己花时间培育正念。
- 2.当你通过呼吸进入当下，让呼吸退到意识的背景之中，将注意力转向听觉，觉察像呼吸一样来来去去的声音。每个声音都有开始和结束，每个声音本身都是一个独特的事件。觉察自己对听到的声音是否做出了任何的评判或解释，让它们如其所是。注意是否有些声音让你感到紧绷，而另一些声音让你感到释放。让所有的声音成为你出现和存在的一种方式。花五分钟的时间，关注当下的声音。
- 3.将身体视为一个整体，扩展觉知将注意力转移到这一整体之上，注意最明显的身体感觉，将这一感觉作为你存在于当下的方式。用五分钟的时间，关注身体感觉的变化。
- 4.再次转换练习内容，这一次转到思维的正念。觉察念头和情绪的升起，将每一个心理事件作为自己出现和存在的一种方式。你也可能会注意到，某些念头和情绪引起了强烈的厌恶感或强烈的吸引力。如果通过给念头和情绪命名的方式对你来说有帮助的话，可以先给它们命名：“规划”“担心”“评判”“悲伤”“喜悦”等等。你可能发现会出现一些像是“积极思考”或“消极情绪”这样的观察。在接下来的五分钟，对于心理和情绪起起伏伏的状态保持觉察。
- 5.现在继续扩展你的练习，开始无选择觉知，首先将不断变化的感觉、念头或情绪作为安住于当下的方式。在每个瞬间，关注当下最明显的体验。带着觉知，但不带期待，安住于当下这一时刻的任何体验。这样做一至两分钟，然后从这些冥想对象上放松注意力，看看自己是否可以成为觉知本身。这个状态恰似天空——宽广无垠，任云卷云舒。感觉、想法、情绪可能会像层云一样变幻莫测，但你就像宽广的天空一样，可以包容承载一切。这种觉知的本质是宽泛的、非凝聚性的。带着善意的接纳扩展觉知，吸收心灵和身体的整个频谱。允许出现的一切如其所是。就像天空一样，来者不拒、包容一切；不评判、不纠缠，接纳一切。让自己变为天空，待几分钟，也可以既放松又警觉地在觉知中休息。
- 6.再次回到正念呼吸，练习五分钟左右，结束这个练习。练习结束后，再次感谢自己。

为自己记录

花几分钟时间，在日记上记录无选择觉知练习中的体会。你可以进入到纯粹觉知的状态吗？你能感觉到这个练习之中的流动性吗？你能感觉到你所习惯的自我感觉其实也是在不断变化的吗？

制定练习计划

花点时间安排日常的正念练习：爱与慈悲练习以及无选择觉知练习。每天练习，有意识地将这些练习融入人际关系之中，效果最好。试一试在安静的地方练习，比如博物馆或者杂货店；也试一试在有挑战性的地方练习，比如教室或者办公室。

到目前为止，你已经体验了正式和非正式的正念练习。你学会用正念的方式做以下练习：呼吸、感受身体、进行身体扫描、行走、做瑜伽、观察念头和情绪、爱与慈悲的冥想、无选择觉知等等。投入一段时间（可能需要几个月）来做这些练习是非常重要的，这样你就能够建立起牢固的正念基础，并将它带入人际关系之中。你可以改变练习方式，让它更适合自己的，这是一个随着时间推移而发展的过程。通过不断地练习，你的正念能力会与日俱增。同时，每一分钟、每一小时，用于培育正念的每一个瞬间都会对你有所助益。

如果你愿意的话，先给自己两个月的时间来做个人正念练习，然后再开始进行本书后面部分提到的人际正念练习。你要认真安排日常练习计划。每天都做静态和动态练习，许多人都觉得这样效果会很好。不论你选择什么练习方式，它都将建立起正念的基础，当你面对充满困难和挑战的社交世界时（我们将在本书第八和第九章对此开展工作），这里是一个安全基地，你随时可以回来照顾自己、整理心情，再重新出发。

本章回顾

本章让你仔细观察回避和逃跑。你总结了因为屈服于厌恶冲动而付出的代价，看到了厌恶冲动在生活中制造的痛苦。记住，凡你所抗拒的，都将因这抗拒持久存留；而当你直面它时，反而会有所改变。

从阅读这本书开始到现在，你逐渐了解到正念和慈悲如何帮助你克服羞怯中固有的痛苦，并帮助你发现一种新的整体性和自由感。通过练习正念，你已经看到在安住于当下的同时，可以为恐惧和焦虑腾出空间；而且你已经开始感受到全然安住于当下生活体验的益处。

在接下来的章节中，你将继续深化正念练习，并将它具体应用在这些造成困扰的羞怯和社交焦虑元素上。你将学习在关系中保持正念，并进行可以应用于人际关系之中的正念练习。

【注释】

[\[1\]](#) 译者注：尾旋是由于飞机两机翼失速状态不同的情况下，导致的大迎角、低空速、不可控的下坠式螺旋旋转的危险状态。

第八章

应对人际关系中的羞怯

不带评判和强求地参与人际关系，关注与他人相处的当下。倾听他人讲话时，能够只是认真地听；看向他人时，能够只是观看。这样做使你能够更好地接收到他人发出的信息。

敢于冒险可能会让你暂时失足，但不敢冒险会让你失去自己。

——索伦·克尔凯郭尔（Sren Kierkegaard）

还记得第六章刺荨麻给你上的那一课吗？有时候，解药恰恰就来自于伤到我们的东西。从羞怯和社交焦虑的角度来说，这意味着直面人际关系、从中寻求解药。与之对应的心理学专业术语是“暴露”（exposure），这也是认知行为疗法治疗羞怯的重要手段。

一步步的练习让你走到今天这里。熟能生巧，你不仅能够完成接下来的练习，而且能够在人际关系之中顺利航行。

- 安住于当下
- 承认评判，随它去
- 承认强求，随它去
- 承认念头，但不认同念头
- 承认情绪，但不认同情绪
- 带着爱与慈悲关怀自己和他人

某一天，你会在冥想练习中发现这样一种状态：你可以仅仅只是存在。这个地方有平静的感觉和宽广的觉知。当你开始人际关系正念探索之旅时，可以将这里当作停留点或者基地。正念的一个伟大之处在于它可以跟随你去任何地方。当你面对人际关系的激流时，可以定期“进涡流”，在停留点休息整顿。你可以待在自我技能和耐力的边缘，然后休息，需要的时候再集中精力继续挑战。随着每一次探索，你的能力也会

得到拓展。

在你开始培育正念之前，几乎不可能在关系中找到平等的感觉——可能现在依旧很困难。人际正念对谁来说都很有挑战性，即使对于长期练习冥想的人来说也很难。但这正是你一直在处理的事情：在关系之中保持正念，跟他人在一起时发现更多的连接和满足。为什么日常冥想练习如此重要？因为它将帮助你在自己心中培育正念和慈悲，并将之扩展到人际关系之中。

在本章中，你会将已培养的技能转化到你与他人共享的外部世界。故意暴露在会引起羞怯和焦虑感觉的关系之中，通过这种方式来进行转化。

正念连接

研究表明，人类具有支持连接性和亲密性的内在生理结构。医学博士丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）介绍了人际神经生物学研究，表明我们天生在人际关系中具有感同身受、协调一致和获得共鸣的能力²⁶。协调一致是指关注他人的情绪或者将自己的情绪调整到与他人相同的频率；获得共鸣是指“感受到他人的感受”，正是由于协调一致才能感受到他人的感受。你可以把这看作跟朋友进行吉他合奏，协调一致就像是演奏前，你给吉他调弦，以便配合朋友的吉他；而获得共鸣就像是拨弦回应你朋友弹奏的旋律。换句话说，我们的脑回路使我们能够感觉到与他人的连接（或分离），并能感觉到他们的感觉，参与到他们的感觉之中。

童年早期的发展对于这种连接感的影响是巨大的，但似乎协调一致和获得共鸣的能力是与生俱来的，而且具有可塑性，可以通过正念练习来获得提升。西格尔博士认为，正念冥想有助于培养共情和连接的能力，使我们能够平静下来，更加深入地适应自己的感受，从而能够更好地适应别人的感受。这会将亲密关系提升到一个全新的高度。有意思的是，你可以把“intimacy”（亲密的）一词读成“into me see”（看见内在的我），确实如此，如果我能看到自己的内心，也就有可能看到你的内心。

经常练习冥想的人很快就会遇到充斥着概念、标准、偏好和情感反应的内在对话，这些对话在大部分时间里填满了我们的意识。觉察出思绪飘到了哪里，然后回到安静观察的状态，这就是冥想练习中最常见的情况。有时这也被称为重新定位，你可以在自己的冥想练习中锻炼这个技能，并将它带到人际正念练习之中。如果你在自己的内在可以重新定

位，那么就可以更好地在与他人的关系之中重新定位。

西格尔博士回顾了许多研究，发现长期冥想者在大脑前额叶和杏仁核等其他脑区之间形成了神经整合网络，大脑前额叶与自我平静能力相关，杏仁核等其他脑区则与焦虑和恐惧反应有关，杏仁核被认为是愤怒、恐惧和侵略等生存本能所在的区域。由此产生的神经纤维带可以通过GABA（ γ -氨基丁酸）等神经递质传递大量的能量和信息，使我们能够舒缓和调节反应性情绪状态，并更加灵活地应对困难的生活情境。在2007年的一次会议上，西格尔博士将其称为“用GABA淹没了我们的杏仁核”³⁷。冥想帮助我们从根本上改变痛苦情绪，从而使我们能够与他人发展并保持平等、连接的关系。

发展人际正念

人际正念的目的是：不带评判和强求地参与人际关系，关注与他人相处的当下。倾听他人讲话时，能够只是认真地听；看向他人时，能够只是观看。这样做使你能够更好地接收到他人发出的信息。只关注当下这一刻你们所分享的这个即时体验。你的想法、情绪和感觉等外来素材可能会进入这一刻，打断你跟眼前这个人的连接。我邀请你承认分心的念头，让它如其所是，然后回到与他人的互动之中。

想象一下，你正和几个人坐在一起，他们在畅谈梦想假期，只有你还没发言。虽然他们还在继续聊天，但你知道很快就会有人问你想去哪度假。突然间你发现：他们都在说想去欧洲和加勒比，而你却想去迪士尼乐园，这实在太幼稚了，简直蠢到不能再蠢了。这个自我怀疑的念头让你直冒冷汗，根本听不到别人在说什么。你被焦虑的思绪淹没，心跳开始加快，熟悉的逃跑冲动扑面而来。

然而，你培育出来的正念觉知让你注意到，自己已经脱离了实际的对话，进入了恐惧之身。这一刻正适合运用你已经很熟练的正念技巧。觉察到自己焦虑的想法和感觉，承认它们。然后，通过腹式呼吸回到当下，让这些想法和感觉如其所是，让自己重新回到对话之中，听听同伴在说什么。当你重新聚焦当下，就不用去面对未来某个情境中的一群批判者，而只需要仔细地听一个女生讲话。当她描述自己的梦想假期时，你可能会注意到她溢于言表的快乐。你只是坐着，听着，分享着她的快乐。你开始冷静下来，因为你再次连接到了在冥想练习中找到的安静之地。

我们要做的是，首先敏感、慈悲地关注独立于关系的自己，然后在

关系和互动之中敏感、慈悲地关注自己和他人。这并不是要求你委曲求全或者封闭情绪，也不是强迫你忍受折磨。还记得正念瑜伽练习当中探索、伸展边界的智慧吗？不逃避，耐心地在伸展姿势的边缘等一等，你不会感到强迫，反而会感到释放。你可以用同样的方式，逐渐与人际关系中最不舒服的元素进行和解。当你和别人在一起的时候，可以有意识地去靠近焦虑和恐惧的边缘。渐渐地，你会与它们发展出一种不一样的关系。就像你在瑜伽中所感受到的释放一样，你在关系中会更加放松，最终会跟其他人协调一致，产生共鸣。

善待自己的痛苦情绪，这样做会让你更容易发现他人的痛苦情绪，从而意识到你的感受其实跟其他人并没有什么不同。这个觉知会让你发现自己并不孤单，帮助你摆脱自我意识的牢笼。所有人都会遭到痛苦情绪的折磨，都必须想办法应对。深入了解我们共同的痛苦，就会升起慈悲。

通过人际正念练习，你可以了解到自己是如何在关系中创造痛苦的，并学习如何停止这些做法。如果这听起来太复杂的话，只需要记住，走完整个探索之旅，你将会发生巨大的改变。旅程中既有艰难也有欢欣，但随着不断练习，你会磨炼出种种新的技能，管理痛苦，体验共情，慈悲待人。

|| 个人痛苦和人际痛苦

冥想导师、作家格雷戈里·克拉默（Gregory Kramer）博士开发了一些有效的冥想工具，并对个人和人际痛苦有许多清晰的见解。感谢他允许我在这里对他的工作进行一些解释说明，也感谢他亲自参与审核。在本章中，我们将一起看看克拉默博士称之为“洞察力对话”的基本要素，而了解这个练习的最佳资源就是他亲笔撰写的《洞察力对话：人际关系自由之路》（Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom）³⁸。

了解人际关系痛苦的主要来源是很有帮助的。在生命的头两年里，我们的大脑会非常迅速地增加突触，这种速度在之后不会再出现。在这个时期，我们与他人互动的最早经验创造出一种独立于他人的自我感觉。从这种新涌现的“我”的感觉开始，你用自己的眼睛看东西，用自己的皮肤感觉东西。你感受到自己的快乐和痛苦。你发现有些东西是你喜欢的、想要的，有些东西是你不喜欢的、不想要的。心理学家认为这种全新的、独立的自我意识是自我发展的正常过程，但它也是一切欲望和痛苦的根源。

在这个时期，你还会发现安全的感觉、与他人连接的感觉，并担心与他人分开。这些感觉所塑造出的自我或自我感觉将伴随你一生，为你的想法、感觉和行为着色。如果你发现只有成为一个演员才能获得关注，那么你就会表演。如果你发现被看见、被听到是不安全的，那么你就会发展出复杂的回避和自我保护模式，让自己不被看见，不被听到。我们的人格模式就是如此形成的。

这些早期经历启动了人际关系的种种模式：想要的和不想要的，追求的和回避的。克拉默博士所指的人际关系痛苦正来源于此。不论是渴望某人，还是害怕某人，你都会在人际关系中承受痛苦。

鉴于你的羞怯，虽然你仍旧渴望得到他人的关注和认可，但被孤立、被反对的感觉可能是你生活中的主色调。羞怯的痛苦似乎避无可避——不管是厌恶还是渴望，都会引发痛苦。

克拉默博士区分了社交痛苦和人际关系痛苦，认为人际关系痛苦发生在两个人之间，而社交痛苦则在面对一群人时发生。大多数人最早的社交痛苦经历，是离开家庭的保护独自去上学。与“我们”的分离，突然之间让“我”的概念异常清晰，在这个崭新的社交舞台上，渴望和厌恶都会出现，自我评判和自我谴责也会如影随形。

|| 路径探索：凯文（Kevin）的故事

凯文在冥想练习中探索羞怯的感觉并获得了重要发现：为何自己在人群中如此焦虑？他很厌恶做妈妈眼中的小苹果。“我妈妈觉得我很可爱，这听起来似乎很好，”在冥想小组的一次活动中，他这样跟我们说，“但对我来说，这绝对不是件好事。她把我打扮得像个洋娃娃，然后向所有人炫耀。我很讨厌这样做，但我怎么想似乎一点也不重要；不管是在家里、在商店、在餐馆还是随便哪里，这场炫耀的演出永不落幕。”

凯文开始上学以后，基本上摆脱了妈妈的演出。但是他很快意识到自己并没有摆脱这个问题，他自己也开始演了。几乎在同一秒钟，他感到自己跟其他孩子是不一样的。“我感到焦虑，自我意识过剩。我始终觉得自己处于关注的中心，但我觉得自己不够好，而且很奇怪。看起来总是‘我和他们’，我其实并没有真正去了解一个人。我很担心其他孩子是怎么看我的，我总觉得自己跟他们不一样，我从来没有真正融入过群体。即使是现在，我也总感觉有人在看我。”随着时间的推移，凯文想要变得跟妈妈不一样，不那么热爱表演，不那么招摇和拉风。他想要变得不起眼，不想吸引任何注意力。

有一天，凯文向冥想小组宣布了一个痛苦的发现：他跟他妈妈其实根本没什么两样。“这简直毛骨悚然，但我发现我跟她一模一样！我们都站在自己想象出来的舞台上，面对着只存在于自己脑海中的那些虚构观众。在她的舞台上，她是个明星，希望被所有人看到；而在我的舞台上，我是个怪胎，只想消失。不论哪种，都是巨大、疯狂的幻想。实际上并没有舞台，也没有观众。我们都有自己的幻想演出，名叫‘关于我的一切！’”

Ⅱ人际关系中的渴望与厌恶

人际关系痛苦和个人痛苦来源于相同的因素：欲望。唯一的区别是，在人际关系中，我们的需求和愿望是针对他人的。欲望有两面：想要的和不想要的。在人际关系中我们的痛苦经历是这样发生的：想从别人身上获得某种东西；或者不想从别人身上得到任何东西，并想要避免别人从自己身上得到什么。

这两种能量往往相互吸引，这或许一点也不奇怪。那些渴望从他人身上获得什么的人，总是会倾向于跟那些只想自己待着的人混在一起。追寻者一直在追寻之路上，而逃避者则一直在逃避之路上。当每个人都忠实地扮演着各自的角色时，由这两个相反的能量形成的伙伴关系，会

源源不断地滋养诡计、消遣和苦痛。

我们不可能停止想要或不想要，但如果能够将足够的觉知带入人际关系之中，看到渴望和恐惧，那么我们就可以做出更加有意识的抉择，来减轻这些力量所造成的痛苦。比如，你可能会深入地探索自己对他人的渴望，并发现只有自己才能满足这些渴望。想要被欣赏，这样就会自我感觉良好，这就是一个例子。如果你想让别人欣赏你，就很容易失败，因为当你依靠别人的欣赏而感觉良好的时候，你可能会很害怕他们拒绝自己。

当我们还很小的时候，十分渴望主要养育者给予爱和肯定。不幸的是，时光流逝，我们的渴望却一直得不到满足。在这种情况下，需要的是哀悼自己的损失，而不是在另一个成年人身上寻求婴儿型的爱。虽然困难重重，但通过解放觉知，我们可以深入地探索自己对于他人的渴望和恐惧。慈悲的觉知本身就可以消除不切实际的渴望和恐惧，让你摆脱不必要的痛苦。

存在三种基本渴望。第一种是渴望快乐，与之对应的厌恶会导致痛苦。“让我感觉良好”“不要吓我、不要伤害我”，这一渴望会以各种各样的形式填满我们的人际关系。第二种基本渴望是让他人认可自己的存在，与之对应的是对隐形的恐惧。在凯文的故事里，那个想要被看到、被羡慕，害怕别人不关注自己的妈妈，呈现出的正是这一点。第三种基本渴望是逃走，不想被别人看见、不想被别人关注，与之对应的恐惧是被看见。在凯文的个性中，在你自己回避或逃开人际交往的表现中，都可以看到这一模式。大多数社交焦虑的人都呈现出第三种渴望。

||洞察力对话

洞察力对话是一种适用于正式和非正式的人际冥想练习的强大手段，帮助许多人摆脱了人际关系的痛苦。洞察力对话有六个步骤：暂

停、开放、放松、信任自己、深入聆听、实话实说。它既可以用于正式练习，也可以随时随地运用。让我们仔细看看每一个步骤。

暂停是内心给自己的一个提醒，让自己停一停。要停止什么呢？停止习惯，停止思维的阴谋。所以，暂停呼唤你停下来，转向觉知、转向当下。在这一刻，你可能会觉察到，思想、情绪和感觉以及它们所有渴望和厌恶的元素是如何穿过你的。当你在听别人说话或者跟别人交谈的时候，暂停可以让你看到自己发生了什么。暂停本身也是一种冥想练习。

放松，当你停下来之后，可能会发现身体的某些部分很紧张，你需要将放松的感觉带入到这些地方。当你带着好奇和接纳感受这种紧绷或紧缩的感觉时，可能会发现与之相关的某些东西。面对可怕的想法，暂停、放松，然后重新开始。让一切如其所是，邀请紧绷的那部分慢慢放手。不论你的身体包含着怎样的情绪，带着爱与慈悲面对它，对于纷繁复杂的思维也是一样。如其所是，来去自由，一次又一次地重新开始。

开放是指将你在冥想练习中培养出来的接纳和正念扩展到外部世界，特别是人际关系之中。这可能是你第一次独立于他人，按照自己的节奏培养自己对于外部世界的感受性。大自然可以提供一个让你感到非常安全的环境。森林、海洋、天空、沙漠、甚至一朵小花，都可以让你敞开自己。你可以在雨中散步，或者仰望星空。

信任自己，让你在通过暂停和放松所创造出的开放空间之中保持淡定。不论出现什么，都坦然接受，而不是急着满足需要或平复不适。相信时机到了，或者信任浮现的一切，既不沉溺过去也不幻想未来。在社交环境中，这意味着允许在交互中形成对话，而不试图控制或操纵对话。在不断变化的每个瞬间，带着接纳一切的态度，有意识地信任浮现的一切，即是安住于当下。

深入聆听，意味着让自己成为一个接受域，全面接受另一个人表达

的话语和情感。我们邀请你带着爱与慈悲聆听，允许自己被另一个人触动情绪。这种聆听是耐心的、非评判性的、不带个人观点的。深入聆听的态度是愿意去感受和体验另一个人的想法和感受，而不是将你所听到的内容个性化（个性化的意思是根据你自己的个人观念或偏好来曲解内容）。

实话实说，就是要坦诚相待，直言不讳。其目的在于表达有价值的信息，并带着善意表达感激，而非批评指责。这是美德、道德以及相互关系的正念联合体。你说的是真的吗？它有益吗？它是出于善意吗？这些问题都很重要，因为说真话不仅要诚实，也要诚恳地避免伤害别人。这个指导原则很有帮助：想一想黄金法则，你希望别人怎么跟你说话，你就用同样的方式跟别人说话。在日常的沟通交往中，你可以单独或组合使用这些步骤来实践人际正念。下面这个练习将帮助你使用四种工具——暂停、放松、开放、深入聆听，来探索你的人际关系体验。通过一些简单的意图和互动，你可以使用这些技能识别出渴望和厌恶在生活中是如何制造痛苦的。随着制造痛苦的方式越来越显而易见，你可以通过正念、接纳、爱与慈悲，做出更加巧妙地选择。

每个练习至少坚持一天再继续下一个练习，这样效果比较好。进行练习时，每天晚上花点时间在日记上记录当天的体会。总结一下，你在哪里、跟谁、做了什么以及有何发现。在日记中，记录你在进行这些人际关系觉知练习时的所有感觉、情绪、想法。同时，也要关注你坐在这里进行记录时的感受，并记录在日记当中。了解这一点：与他人交往时全然处在当下是非常宝贵的，你付出的所有努力都是值得的。同时，祝贺自己能够有勇气和毅力做到这一点。

看见自己的练习4：探索关系之中的渴望

当你在人群中感到焦虑时，暂停，用最适合自己的方法重新定位正念觉知，比如关注呼吸或者专注于听觉。当你回到当下，感受到的是“我和他”的感觉，还是“我们”的感觉？你的想法和情绪是愉快的、不愉快的，还

是中性的？它们让你跟别人分离开来，还是连接在一起？

检查自己的身体。你感受到的最强烈的感觉是什么？你的想法和情绪是如何跟这些感觉连接在一起的？然后，放松。将你的注意力拉回到跟你交谈的人身上，保持开放的态度，深入聆听。一次又一次地带着觉察转向对方，再转向自己，就像在激流中划皮划艇并进涡流那样。当你进入交流的激流时，勇敢面对风险；时不时地停下来，带着正念自我检查。当你转向自己时，发现了什么样的个人动机？你是否在他人身上寻求着什么？当你转向对方时，是否感到对方在你身上寻求什么？你能否发现交谈的对象试图将注意力吸引到自己身上，或者转移掉？

带着最温暖的态度深入地聆听对方，不仅要尽可能地听，还要听懂并理解对方的感受。

看见自己的练习5：探索关系之中的厌恶

当你在人群中感到焦虑时，暂停，用最适合自己的方法重新定位正念觉知。注意愉快、不愉快或中性的想法、情绪和感觉，然后更深入地看看不同的心理和情感事件是如何跟感觉连接在一起的。

尽可能地放松，然后觉察自己是如何批评、评判、怨恨自己或他人的。恐惧、愤怒、回避的体会是怎么样，它们是如何出现的？你是否进入了假想的未来？回到呼吸。你被念头和情绪抓住了吗？回到当下。你听到了什么？看到了什么？每一次当你脱离当下，看到自己的思绪飘到了哪里，然后回到当下。你越觉得恐惧和焦虑，就越是重新定位的好机会。在这个当下、在这些体验之中，你可能会发现，自己是有能力观察想法和感觉的，除了逃跑这个自动反应之外，还有很多选择可以回应痛苦的想法和情绪。

开放。深入聆听。你面对的这些人之中可能有人也正在体会厌恶感，可能会通过谈话、沉默或肢体言语表现出来，你能注意到吗？看看自己能否软化、缓和厌恶感。将爱与慈悲带给自己和他人。

看见自己的练习6：探索关系之中的评判

当你在跟别人相处时，感到与对方失去连接，并感到不舒服和焦虑，看看你是不是因为评判疏远了自己。暂停。看看能否更加仔细地调查一下这些评判。你是在评判对方吗？你是在评判自己吗？你是否觉得对方在评判你？这些评判是什么？或者说你想象的评判是什么？

放松。敞开心扉，看一看你对自己的评判是否是真的。你确定吗？大多数

情况下，你其实不可能知道另一个人在想什么，基于你投射在他们身上的评判或你自己想象出来的他们对你的评判，很容易误解他人的言行。如果你能够抛下这些评判，会有什么不同？

深入聆听。你跟对方接触的即时体验是最真实的，贴近真实能够阻止你用负面解释和评判来填满空白。看看自己是否可以软化和释放所有评判，将爱与慈悲带给自己和他人。

正念沟通技巧

我们简单看一看沟通过程中的双方——听的人和说的人——来探索如何通过正念提升沟通能力。在任何一个既定的时刻，沟通都会包含说的人和听的人。想法被表达、被接受，于是真正的沟通得以发生。

|| 正念聆听

忙碌的现代社会是如此推崇多任务并行，以至于我们往往分心于其他日程，而没有真正地聆听别人的话语。然而，没有什么能够比认真聆听更有助于促成深层次的人际关系。威廉·谢克（William Scheick）说：“专注地倾听、慈悲地三思、越过表面交流深入理解他人，很难找到恰当的词语来描述这一奇妙体验。但‘恩典’这个词意思很接近，从普通之处感受到天命。在人们相互深入聆听的罕见时刻，经常被灰暗的孤独感所掩盖的心灵突然间充满了光芒四射的喜悦。这喜悦就像恩典一样，将非凡赐予平凡”³⁹。

跟许多感到羞怯或社交焦虑的人一样，你可能觉得自己必须变成一个能言善辩的人，才有可能跨过自己与他人之间的鸿沟。你可能会担心自己不知道该说什么，试图提前想出有趣的话题。如果接触这些话题让你感到更有信心，那没什么不好，有时在尴尬的沉默中，如果你知道自己可以说点什么，会感觉舒服一点。但是，学会专注地聆听，发现威廉·谢克所说的“深度理解”，将有助于增进你和他人的关系，而预先安排的话题永远也做不到这一点。从各个方面来看，这都是一种深刻的解放。深入聆听所引发的回应来自于你的深度理解，并且可能会传达出内心的共鸣。专注聆听使你能够给予他人你一直渴望的关怀和理解，并可

能邀请他人以同样的关怀回应你。最终，它可以使你摆脱担忧、不再故态复萌。

真希望曾经羞怯又焦虑的自己能够知道这一点。我一直以为只有通过自己所说的话才能给别人一个好印象——我必须更有趣、更活跃、更富有表现力。没过多久我就发现，最有趣的人其实就是你最感兴趣的人。对他人的兴趣让你找到表达关心的方式，而你的倾听正是表达兴趣的最佳方式。

矛盾的是，学习反而可能会妨碍真正的聆听，因为这种理解完全有可能被误解为一种避免分享自己却依然能被别人喜欢的技术。但将聆听作为一种手段时，你其实并不是真的对一个人感兴趣，而是试图操纵这种情况或这个人，以便从中得到自己想要的东西——即他们对你这个好听众的兴趣。这样的话，聆听只会变成另一个躲藏的地方，并最终破坏关系。

正念聆听的技巧跟你在个人正念练习中培育起来的技巧是相通的。简单地说，正念聆听就是安住于当下，保持开放，接受对方所说的一切，不评判、不带计划和预设。在聆听中安住于当下，是指认真关注正在说话的人，而不是将听到的内容进行自我演绎，或者分心去排练接下来自己该如何回应。保持开放，对应着你在个人正念练习中所保持的好奇和接纳。不带计划和预设的聆听对应着不强求。

处于社交焦虑中时，你的感觉会主导你与他人的沟通方向。当你观察自己的恐惧和需要时，很容易受制于它们，无法真正地聆听。

因为聆听的艺术是如此重要而又如此被忽视，所以很有必要来探索一下什么是聆听，什么不是聆听。以下这个清单列举了聆听不是什么：

- 聆听不是关于你。
- 聆听不是为了消除恐惧和焦虑。
- 聆听不是努力打动他人。

- 聆听不是从他人身上得到什么。
- 聆听不是给予他人什么。
- 聆听不是评判他人。
- 聆听不是评判自己。
- 聆听不是表演。

现在看一看下面这个列表，它详细说明了聆听是什么：

- 聆听是开放和全然安住于当下。
- 聆听是感受他人的感受。
- 聆听是带着没有计划和预设的觉知安住于当下。
- 聆听是带着发自内心的好奇安住于当下。
- 聆听是不带评判地安住于当下。
- 聆听是带着爱安住于当下。
- 聆听是带着慈悲安住于当下。

通过这种方式开放和接纳，不但可以听到对方分享的话语和故事，还能够共情对方所表达的感受。人们喜欢被聆听，喜欢对方不仅感受到自己的感受，而且还给予回应。这意味着聆听并不是被动的。让他人知道自己正在被聆听，可以通过身体言语表达关注，比如身体向他们倾斜，与他们进行眼神交流，为他们的幸福微笑，为他们的损失伤心。让他人知道自己正在被聆听，可以时不时地重复你听到的内容，用话语、身体言语来表达你所感受到的他们的感受。与他人真正连接在一起的核心正在于此。这种聆听方式力量无穷。谈话的主题可能很快就会被遗忘，但是人们会长久地记住如此被聆听时的感受。

||正念暴露

在所有关于捕捉的游戏中，总是既包括捕捉的技巧，也包括闪躲的技巧。在人际互动领域，这意味着既要有技巧地听，也要有技巧地说。

格雷戈里·克拉默（Gregory Kramer）建议在说话前，先暂停、放松并保持开放，这是一种非常有价值的方法，在任何特定的互动中都可以发现这种方法的真实性和恰当性³⁸。当你在安住于当下的状态下讲话时，聆听的人也会变得更加专注。当你敞开心扉、开诚布公时，你可以引起他人的共鸣，让他们也坦诚相待。

“暴露”是另一种形式的“开放”。在正念暴露中，我们敞开自己。这意味着打破羞怯困扰和社交焦虑的自我封闭模式，反其道而行之。可以这样练习暴露：找一个你觉得安全的人，说出你的真实感受和真实需求。就像正念聆听一样，正念暴露也包含着个人正念练习中不评判、不强求的态度。这可能需要能够不断重新开始的坚强意志，因为我们大多数人都在评判——评判自己、评判他人。与呼吸保持连接，不评判、不强求，安住于当下。其实，在与另一个人交谈的过程中定期地感受呼吸，是培养人际关系正念最有效的方式之一。

关于正念暴露，请仔细考虑以下内容：

- 你说的话是真的吗？
- 你说的话有益吗？
- 你说的话会伤害到别人吗？
- 你是否在强求？比如，你是否想要达到某个人的期待？

在自我暴露中，不强求是指放弃所有计划和预设，不论是想要打动、取悦、控制与你交谈的人，还是想向他证明什么，所需的技巧跟正念聆听是一样的。目的就是打开自己，相信自己要说的话是发自肺腑的。当然，我们有想要的东西，也有不想要的东西，所谓人就是这样。我们邀请你带着觉知自己的情绪，做想做的事，做出深思熟虑的选择，而非顺从无意识的习惯反应。其目的是当你感到渴望和厌恶时能够掌控它们，有意识地、深思熟虑地回应它们，而非被它们掌控和驱使。

表达你想要的，包括袒露心声，提出请求，但不是要求，也不带期

待。表达你不想要的，则需要诚实地就事论事，并小心，既不要强迫，也不要暗含评判。表达不想要意味着建立边界，从说“不”开始。巧妙地表达这一点需要高超的沟通技巧。

|| 自信

自信是指用尊敬、清晰的方式直接地表达你的想法、感受和需求。既不是气势汹汹，也不是被动消极，可以用“我……”来开头，比如“我想要”“我觉得”“我喜欢”或“我不喜欢”等。如果能够娴熟地说“不”，就可以让别人知道你们哪里合得来、哪里合不来。

这里有一个对于自信沟通很有用的公式：

1. 当你[简要描述一个行为]
2. 我感到[一种情绪]
3. 因为[简要地解释你感知这种行为的方式]
4. 我需要的是[简要、明确地描述]
5. 你可以[提出非常具体、明确的要求]吗

比如，你可以这样说：“当你告诉我应该怎么开车的时候，我觉得被冒犯了，感觉很生气，因为我爸坐我的车时总是教育我！”暂停。对方理解你的想法和感受吗？如果对方理解的话，可以继续说下去：“我希望你在我开车的时候，跟我聊点其他事情。我其实是喜欢在车里聊天的，只是对于指手画脚特别敏感。除非马上要出车祸了，否则咱们可以聊点别的吗？”

容忍痛苦

心理学家玛莎·莱恩汉（Marsha Linehan）将认知行为技术和正念、接纳融合在一起创造了一种新的治疗方法：辩证行为疗法。她提出了“容忍痛苦”这个术语来描述此方法中的一种主要技术⁴⁰。简单地说，学习容忍痛苦——在痛苦的想法和情绪中保持平衡——对所有人际关系都至关重要。这也是个人冥想练习的成果之一。

在第六章中，你通过正念瑜伽、正念觉知不舒服的感觉、正念觉知不愉快的情绪等方式探索了容忍痛苦的方法。现在，你可以将同样的方式用于人际关系之中。在瑜伽练习中，肌肉和关节有时会受伤。在坐姿练习中，膝盖或背部可能会疼，并且随着思绪来来去去，你可能会体验到不愉快的想法和情绪。在个人练习中面对和处理这些身体和情绪上的痛苦时所找到内在的宽敞中心，在人际关系中也大有裨益。

看见自己的练习7：情境暴露

可以通过暴露想象或真实的、让你感到焦虑或不舒服的社交情境来提高容忍痛苦的能力⁴¹。整个过程概述如下：首先，制作一份可能引起焦虑或羞怯的社交情境清单，并评估每个情境可能引起的焦虑、恐惧或回避的严重程度。然后，调整清单的顺序，按照痛苦程度从低到高依次排列。从痛苦程度最低的一条开始，让自己暴露于列出的情境之中，建立对此情境的容忍度。现在让我们详细看一看这个过程。

列出排序清单并制定计划

1.花点时间，想一想哪些社交情境会让你觉得焦虑、想要回避。你可能会想到很多，但也可以参阅第七章的“社交回避调查”练习来创建自己的清单。这些情境可以包括两人独处、小团体聚会或者面对大众。清单最好包含不同程度的痛苦，从轻微到强烈。

2.用0到100分来给每种情境所引起的恐惧、焦虑、回避的程度打分，0分表示你不回避这个情境或者这个情境不会引发焦虑；100分表示你总是回避这个情境或者这个情境会引发持续的、严重的焦虑和恐惧。如果你对于进入某种情境感到很犹豫，觉得稍微有些焦虑，但其实很少真正回避它，那么可以打20-40分。如果你有时会回避某一情境，并且这一情境肯定会使你焦虑，那么可以打40-60分。如果你总是回避某一情境，并且这一情境会使你非常焦虑，那么可以打60-80分。

然后将这些情境按照不痛苦到很痛苦依次排列。下面有一个简单的排序表供你参考⁴²：

95分 在三十人以上的发布会中发言

85分 邀请喜欢的人约会

70分 答应他人的约会邀请

65分 跟异性陌生人搭讪

60分 邀请同事一起午餐

55分 工作时参与到团队的谈话中

50分 跟同性陌生人搭讪

40分 跟工作上潜在的合作伙伴搭讪

35分 拒绝同事的请求

30分 给工作上的朋友打电话

3.下一步是安排暴露练习，根据你的排序清单制定短期计划和长期计划。短期计划涉及一周内会遇到的各种情境，长期计划则包含未来几个月可能遇到的情境。你的长期目标是坦然面对清单中尽可能多的项目。每一周，你都可以根据上一周的进展制定新的短期目标。第一周可以从最简单的情境开始。最好从20-30分左右的项目开始。这样做可以确保有足够的挑战以获得成就感，同时又不会因为过度回避导致失败。

练习暴露

1.当你选好了具体的情境，就可以通过进入情境来开始练习。可以通过想象开始练习，待在想象的情境之中，直至焦虑减轻。可以使用第六章中的“释放恐惧冥想”来降低焦虑。并不需要一下子减到最低，可以一点一点来。为了保证焦虑确实减少，在开始前同样使用0到100分给焦虑打分。尽量待在想象的情境之中，直到焦虑降低至少10分。了解这个过程会很困难，肯定自己对于焦虑的接纳，无论

情况如何都以庆贺和善意的方式鼓励自己。

2.经常重复上述练习，直到焦虑水平下降得更多。每天重复相同或者不同的练习，直到进入想象的情景时不再那么焦虑，这样做效果会很好。

3.如果可能的话，可以请朋友或家人扮演情境中的角色，跟他们进行互动练习，直到焦虑减轻。

4.下一步是在现实生活的真实情境下进行练习。相信自己可以将想象练习和角色扮演练习中所获得的技能用于真实情境。如果你之前进行过角色扮演练习，那么请角色扮演的搭档陪着你一起面对真实情境会很有帮助，搭档将会是一种善意的、支持性的存在。与呼吸保持连接，在练习中尽可能多地将呼吸作为安住于当下的锚点。

5.当你克服了第一个情境，就可以继续挑战清单上的下一个情境。

根据实际情况安排每周的暴露练习是很重要的，这样做可以确保你按照自己的意愿完成这项富有挑战性的工作。在未来的几周或几个月，随着面对的情境越来越困难，你很可能会发现自己跟恐惧和焦虑的关系有所改变——你看待情境、回应情境的方式变得不那么自动化，而是更加灵活了。当你越来越接受现实，自我批评这个恶习也会逐渐消失。记住，你并不是想去别处；你是在练习安住于当下，接受所有痛苦，并找到新的应对方法。某一刻你可能会发现，每当你成功地完成一次练习，都会获得更宽敞的空间，恐惧的力量变弱，不再让你彷徨失措，也不再激发回避和逃跑的习惯。进行暴露练习时，注意这一点，你可以创造越来越多的空间来容纳精神、情绪和感官事件，并可以看到它们本来的样子——转瞬即逝的经验——不需要认同于它，它也并不是你本身，它只是一种体验。

为自己记录

花点时间在日记里记录每次暴露练习的体会。你可能会发现，记录本身也是另一种形式的练习。可以记录以下信息：暴露练习的日期、持续时间、练习情境（包括是否是想象情境、是否有角色扮演、是否是真实生活情境等），每次练习开始时和结束时的焦虑程度，对于自己、他人、与他人之间的互动是否有任何想法和情绪。

正念网络交际

如今，大量的人际关系通过社交媒体发生在网络世界当中，我们越来越依赖电子邮件、聊天室、即时通信等社交，这种倾向也让越来越多的人认为自己很羞怯或者有社交焦虑障碍。越来越多的人完全靠网络谋生，也有越来越多的人依赖网络资源来进行工作、生活以及维持人际关系。难道我们是在建立一种更加羞怯和焦虑的社交文化吗？在技术逐渐取代人类真实接触的世界之中，我们生活中的大部分人际关系完全有可能发生在网络之中，而我们甚至都没有见过对方。

很多年轻人觉得在网上聊天时能够更好地做自己，而且比起面对面交流还是更习惯网络交流。我的空间，脸书.....这个清单可以一直列下去，甚至可以完全创造出整个网络世界。在虚拟现实之中，我们可以化身阿凡达，与处于同一虚拟空间的其他人进行互动。发信息的热潮代替了煲电话粥的嗜好，让我们离直接沟通更加遥远。

如果你觉得上述描述跟自己很像的话，那么开始在网上进行人际正念练习会是很合理的选择。从你熟悉、喜欢的媒介开始，肯定会让练习变得更自然。如果面对面的人际交往对你来说非常困难，那么从网络开始练习效果会更好。从某些方面来看，网络练习比其他方式更安全，因为在线聊天、发邮件或者加入网络社群这些方式提供了足够的距离和空间，让我们可以用现实生活中难以做到的方式敞开自己、分享经历。

考虑再三，你可能会发现，最初，在互联网技术提供的安全距离下，你可以更加集中精力提升沟通技巧。我已经见证了许多饱受羞怯折磨的人通过参加正念减压网络课程获得成长和改变的故事。在课程的前几个星期，许多人仅仅通过虚拟教室的聊天功能进行自我暴露，但是随

着他们在沟通时变得越来越有觉知，越来越能够保持个人平衡感，他们“升级”到使用手机，最终甚至可以使用摄像头跟班上的其他同学交流。你也可以尝试采用相同的方式，最终跟网友线下见面。网络练习的目的是利用科技来提高你的人际正念技巧，以便最终能够更好地与其他人进行面对面的互动。

网络所提供的距离，虽然让练习更加安全，但也会影响关系的亲密程度，与之相对，面对面的互动可以促进亲密、激发共鸣。当我们跟他人面对面相处时，彼此会交换大量的能量和信息，而网络交往却无法实现这一点。借助复杂的神经生物学仪器，我们才刚刚开始了解身体跟身体之间的交流方式。比如，我们现在已经知道，人类大脑中有镜像神经元，它可以使我们与他人处于相同的情绪状态。关于母亲与婴儿、咨询师与个案的研究指出，当我们彼此靠近时，一个人大脑的神经活动可以与另一个人的神经活动相适应⁴³。此外，我们有无数的方式进行非言语沟通，比如姿势、步态、手势和面部表情等等的微小变化，以及通过嗅觉传递多种信息的费洛蒙（包括性取向、敌意、恐惧等）。即便使用摄像头，这些形式的沟通也不可能在网络世界中发生。

制定练习计划

现在请花点时间安排日常正念练习，比如书中提到的洞察力对话练习等。另外，也要记得安排社交情境暴露练习。

本章回顾

即使你现在仍然饱受羞怯的折磨，但你要知道，自己拥有与他人共情、建立连接的内在资源，而且可以通过正念练习来开发利用这些资源。不管是身体练习、弹钢琴还是画水彩，你在实践练习中花费的时间都是有价值的。你投入的每一分钟、每一小时，都在提升自身的技能。当你花费更多的时间在人际关系中培育正念时，就会发现并开始消除障碍，比如不切实际的渴望和恐惧。当你摆脱这些作茧自缚的思维习惯时，脑海中的混乱得以减少，噪音得以减轻，你终于可以在当下真正地看到另一个人。

用这种方式看见他人，打开了协调和共鸣的大门，反过来又滋养了爱与慈悲的灵魂。下一章的内容：爱与慈悲，是对自己的回报。

第九章

从羞怯的牢笼中解放出来

没有什么词比“牢笼”更适合描述羞怯和社交焦虑，身处牢笼之中的人感觉自己与他人是相互分离的。要将自己从这牢笼中解放出来，我想没有比这更好的方法了：在内心中升起慈悲。

人是我们称之为宇宙的这个整体的一部分，在时间和空间上都是有限的一部分。我们感受到我们自己、我们的思想和情感仿佛是和（宇宙的）其余部分相分离的，这是一种意识的错觉。这种错觉对我们来说就像是一座牢笼，把我们局限于自己的欲望和对最亲近的极个别人的关怀之中。我们的任务必须是扩大慈悲的范围，拥抱一切生灵和整个美丽的自然界，以使自己摆脱牢笼。

——爱因斯坦

将爱因斯坦美丽的话语融入心田，每个人都可以从中获益，因为这些话语不仅揭示了我们如何用分离错觉囚禁自己，还揭示了解脱之道。这是爱与慈悲之路，这条道路可以将你从羞怯和社交焦虑的自我意识之中解脱出来。

你投入到正念练习中的每一分钟，都会让脑海中的噪音安静一分，使你能够找到一个地方，在自己的深刻存在之中得以休息。你越能够与自己的深刻存在待在一起，就越能够发现自己是如何跟一切连接在一起的。这并不是说我们之间不存在差异，差异显而易见，而且往往是悲剧性的。国家、宗教、种族和文化，我们所处的世界充斥着各种各样的冲突。即使在同一个国家之中，我们也将自己跟别人分离开来，从政党到信仰、从球队到上帝，我们不断创造出各种各样的伤口，让彼此渐行渐远。正念并不能消除这些差异，反而可能会让差异更加明显。正念用各种各样的方式揭示出，我们是一个更大的整体的一部分——我们可以通过将接纳和慈悲作为一种生活方式，学习如何服务于这一整体。

当你将这种觉知带入到人际正念练习之中时，你可以清晰地看到慈

悲的范围如何变得越来越大，如何将你与他人连接在一起。在人际正念练习中，你可以从自己的身体和皮肤中分离出来，拥有作为独立个体的即时体验，同时认识到自己是如何与他人深深地连接在一起的。你可以看到，自己既是“我”，也是“我们”的一部分。人际正念练习带给我们的礼物之一，就是在内心深处，了解他人并被他人所了解，在内心深处我们彼此都连接在一起。当你在敞开的觉知中不断成长，用更加接纳和慈悲的态度对待自己和他人，那么自我意识的牢笼将土崩瓦解，消失殆尽。

有意思的是，“alone”（孤单）这个词，是“all”和“one”两个词拼成的。如果你继续探索一下这个词的深层含义，会发现它被赋予了像是“统一”和“不可分割”这样的概念。在这个背景下，孤单和孤立有很大的区别。就像把头埋在土里的鸵鸟一样，我们可以选择以自我意识来孤立自己，但实际上却根本不可能将自己与他人分开。

转化的方式

很多年以前，我买了一小块土地。其中至少有五英亩^[1]被星蓟这种尖锐而不友好的杂草占据，以致于其他植物很难生存。我找到一位种植有机作物的农民朋友，希望他能给我一点建议。很简单：“压抑不想要的，鼓励想要的。”

在其他植物可以开花结果之前，我买了一台带有大型割草机的古董拖拉机，将整片土地的草都除掉了。我在几个月时间里除了三次草，然后等待春雨降临。当春雨到来时，我开始撒种子，既有原生草籽，也有其他植物的种子。那年夏天，我又除了一次草，然后在下雨时又撒了两倍的种子。第二年我只除了一次草，然后让我播撒的种子肆意生长，让它们的种子四处散播。随着各种新植物的生长，这块土地每年都在变化。几年之后，大部分星蓟不见了，遍布小草和野花的可爱田野出现了。

又过去了许多年，现在，我看着这片土地，发现它将自己照顾得很好，不需要任何外在的帮助就可以管理好杂草，保持自身的健康。这片地上仍然长着几棵星蓟，但只是凤毛麟角，绝不是主流。这片土地一直在使用自我调节和自我修复的能力，虽然这些能力是天生的，但是经过多年过度放牧的侵袭之后，它们需要一点帮助才能发挥出来。

将自己从羞怯的痛苦和折磨中解放出来，其实是一样的道理。你需要花一点精力来抑制自责和恐惧的杂草，同时要花更多的精力来种植和培育爱与慈悲的种子。我们的目的是将更多精力投入自己想要的，而不是纠缠于不想要的。每天练习慈悲冥想，可以将慈悲的种子播撒在意识的土壤之中。

获得自由的钥匙：慈悲

每个人的意识之中都存在着一些黑暗的、被鄙视的、负面的部分，你总是试图忽视或者消除这些部分，而当你直面这些部分的时候，慈悲也在与日俱增。在自我指责、自我憎恨和羞耻的伤口之中，你可以生发出慈悲。面对你珍爱的牺牲者，你可以生发出慈悲。在你自己构建的监狱牢房的黑暗角落里，慈悲打开了一扇小小的门，如果你一心想要躲避自己内在那些丑陋、可怕的地方，就永远也不会注意到这扇小门。

著名的正念老师、我的朋友贝斯·罗斯（Beth Roth）曾经说过，慈悲是一种特殊的爱，为了遇见痛苦而产生。通过不断的练习以及时间的流逝，与他人相协调、同情他人情绪的能力可能会不断提升，因为你已经学会了用慈悲回应自己内心的情绪。

每个人都要面对失去、恐惧和悲伤。不时地从他人身上看到这些感觉，允许自己敞开心扉，带着爱与慈悲进行回应。“慈悲”一词意味着“受苦”，也意味着关心他人的痛苦、希望减轻他人的痛苦。当你遇到悲伤或恐惧的人时，记住格雷戈里·克拉默洞察力对话练习的要点：暂停、放松、开放、信任浮现的一切。

赠人玫瑰，手有余香，向别人表达爱和关心也是这样。我们熟知的这个道理，现在可以通过神经影像研究进行准确的测量。我们在第二章中提到的理查德·戴维森的研究，阐述了实践爱与慈悲的深刻个人收获²⁰。我们要向别人表达最美好、最诚挚的祝福，自己的内在也肯定会产生良好的精神和情绪状态，而这些好处可以通过大脑内发生的变化来进行衡量。正如丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）在《破坏性情绪》（Destructive Emotion）一书中所提到的，慈悲待人，最直接的受益者

正是我们自己²⁷。

|| 路径探索：黑猩猩的故事

2007年，在我参加的一个会议上，杰克·康菲尔德讲了一个通过慈悲建立连接的故事。一位女心理学家路过伯克利大学时，碰到一大群男人围着两只黑猩猩，其中一只被绳子拴住，另一只则没有。她停下来想看看是怎么回事，这时她发现，被拴住的是一只母猩猩，他们把母猩猩带来是为了抓住公猩猩。

显然，这招很管用。公猩猩拉着母猩猩的绳子，并试图与她交配。而母猩猩显然没有进入交配状态，想要把它推开。有几个围观的人开始鼓励公猩猩，显然牵着母猩猩的人也不打算帮她。突然间，女心理学家的内心充满了对于母猩猩的同情。

就在同一个瞬间，母猩猩转头看向她的眼睛，然后将拴着自己的绳子抢走，径直跑过来握住女心理学家的手。她们一起看着那些目瞪口呆、鸦雀无声的围观者。然后，母猩猩看到或者感觉到小组里的另一位女性，于是带着女心理学家走到她旁边，也握住她的手。她们深深地连接在一起，静静地站着，这时，围观的人纷纷散去，而之前牵绳子的人也迅速控制了公猩猩。

同情和慈悲的力量比我们想象的更加强大。只要感受一下我们给其他人甚至其他生物所发送的不可见的信息即可了解这一点。向慈悲敞开心扉，我们可能就可以通过目前还无法完全理解的方式帮助他人并被他人帮助。每一个人都需要这样的帮助。我们通过这种善意的支持疗愈自己、疗愈他人。

|| 善意支持的价值

将你困在羞怯焦虑牢笼之中的，不仅仅是那些痛苦的遭遇和羞耻的经历，还包括你自己以及亲近的人回应这些创伤和羞耻的方式。处理伤害、内疚和恐惧的不同方式可能会助长羞怯，也可能会缓解羞怯。

比如，杰罗姆·加根（Jerome Kagan）的研究表明，家长可以提供安全堡垒，在孩子感到焦虑和恐惧时，可以及时地依赖这一堡垒，这对于帮助孩子应对羞怯有很大的帮助¹³。如果孩子感觉与父母连接在一起，并从中获得慈悲的支持，那么他们就可以走向外面的世界，一次又一次地迎接可怕的挑战，每经历一次挑战，就减少一分焦虑，即使挑战

是痛苦的或者完成得不好也没关系。重要的是，一以贯之地提供慈悲的支持。如果父母可以提供这样的支持，孩子们就可以学会灵活地应对一切，并发展出个人结构意识——意识到可以通过自己的行为满足自己的需要。当我们受到伤害时，如何被关心以及如何关心自己，在很大程度上影响着应对羞怯的能力。

孩童时期所形成的人格特质会持续到成人阶段。虽然从外表来看我们是成年人，但从内心来看，许多人仍然是多年前那个被吓坏了的小孩子。尽管我们的恐惧和自我怀疑可能会过度生长，但对于爱和慈悲的需要却远远没有被满足。一些人可能必须学会自己为自己提供安全和可靠的基准，尽管这是他们从未获得过的。我们可以通过自我慈悲做到这一点。

||自我慈悲

感到羞怯和社交焦虑的人往往有一个痛苦的习惯：回顾关于负面自我信念和评判的私人收藏。这不仅没有什么乐趣，而且会被自己的想法、感觉、外表和行为消耗掉大量的精力，以至于你很难去理解他人的想法、感受他人的情绪，甚至根本注意不到任何人。通常，“自以为是”（full of himself）这个词指的是趾高气扬、狂妄自大的人，但实际上，当我们被负面内在对话的咒语控制时，我们就是在自以为是。正是我们自己创造出来的这一心态，使我们脱离了与所有人共享的生活本质。

羞怯作为一种心态限制着我们的想法和行为，回到本章开头引用的爱因斯坦的话，就是通过创造一种“意识的错觉”，“把我们局限于个人的欲望”⁴⁴，这是思想的牢笼。在这种心态下，你会感觉到自己脱离了所有人，并为自己创造出一个牢笼。一位担惊受怕的内在看门人看守着这个牢笼，并不断告诉你，“我被冤枉了”“我被利用了”“不要相信他们”“他们会发现我哪里不对劲”等等诸如此类的事情。爱因斯坦认为，

我们必须“扩大慈悲的范围，拥抱一切生灵和整个美丽的自然界，以使自己摆脱牢笼。”⁴⁴ 记住，你也是一个鲜活的生命，而且给予他人的慈悲要从对自己的慈悲开始，正如心脏，要先注入血液，才能将血液输送到身体的各个部分。

我在2007年参加了一个会议，会上德克萨斯大学奥斯丁分校的克里斯汀·内夫（Kristin Neff）教授阐述了“自尊”和“自我慈悲”之间的重要差别⁴⁵，改变了我对于自尊的看法，让我深受启发。事实证明，自尊这个概念所造成的问题比产生的好处要多得多。比如，如果你得出自尊低的结论，很可能会千方百计地提升自尊，但却依然觉得自己不够好。这是因为，尽管每个人似乎都知道自尊不足是什么样，但却没有人清楚自尊充足是什么样。许多被认定为羞怯的人都会说自己自尊心很低，尽管他们已经花了很多时间努力提升自尊水平。完全抛弃自尊的概念，用自我慈悲的概念取而代之，这可能是一个很有价值的选择。毕竟，无论你的自尊水平如何，都可以将慈悲给予自己。

自我慈悲并不意味着怜悯或为自己感到难过，甚至也不是同情，因为上述所有这些对痛苦的反应都是需要移除的。慈悲是爱，慈悲对痛苦的回应就像是慈爱的母亲回应哭泣的宝宝。不仅仅是深入地探讨发生了什么问题，还有想要减轻痛苦的关怀。这种自我慈悲是你给予自己的最伟大的礼物之一，即使没有其他帮助，它也可以让你通过最艰难的挑战。

有时，你可能需要通过他人来启动自我慈悲。其中一种方法是，看看那些看起来很羞怯的人，看看自己是否可以从他们的眼睛和面孔里看到跟自己内心深处一样的恐惧和创伤。你可能需要仔细观察才能发现这些，因为大部分人表面看起来都很好。对于观察到的不幸，给予同情和慈悲；对于他们眼中流露出的痛苦和孤独，敞开你的心去感受。通过慈悲待人，可以学会慈悲待己。

当你发现自我慈悲的火花，培育它、并鼓励它的成长。每天练习自

我慈悲，能够在最深层次上疗愈痛苦的内心，甚至能够疗愈身体。这是一种崇高的努力，可以帮助你找到穿越羞怯之道。

||将慈悲落实于行动

古罗马的哲学家、政治家西塞罗有一句名言：“如果想要被爱，那就去爱吧”⁴⁶。这也适用于自我慈悲。正如你在第七章所学到的，关爱是慈悲的一种表达方式，你首先要将它给予自己。从自己的内心开始，才有可能将它传递给他人——从所爱之人到竞争对手，最终到所有生灵。每当发现自己又开始重复熟悉的自我批评时，可以对自己表达关爱，这正是你最需要自我慈悲的时刻。用善意的话语滋养自己，比如我从好朋友霍华德·布鲁姆菲尔德（Howard Blumenfeld）那里学到的这句话：“我可以唤醒内在的慈爱之心，走上慈悲、智慧之路。”

慈悲会像池塘中的涟漪一般荡漾开来。最简单的话语和行动也会影响深远。当你对自己慈悲，慈悲的种子会在你的心灵中生根发芽，使你一点点地摆脱习惯性的思维模式以及充满恐惧的内在对话。这一刻，你不再陷入自责，而是可以用慈悲滋养自己。当自我评判安静下来，你会发现一口更大的慈悲之井，可以很自然地滋养他人。

最近，卡巴金等八十位正念减压疗法导师组织了一次会议，我也参加了会议，并深深感动于导师们将慈悲带入生活的分享。会议结束后，我要开车回家，于是停下来问出租车司机高速公路怎么走。我看到他帮助出租车里的老奶奶拿好所有行李，搀着她慢慢走到房门口。他停顿了好几次，这样老奶奶就可以稍事休息，还可以跟遇到的朋友打个招呼。他几乎是把她抱上了台阶。他的耐心、温柔和慈悲深深地触动了我，使我泪湿眼眶。

我想要对他所做的表示感激，虽然他花了至少十五分钟来帮助这位老奶奶，但却不肯接受我的感激。他告诉我，这就是我们必须为他人做

的事情——给予需要的人自己有的，以及自己想要的。他告诉我高速路的方向然后回到了出租车里，虽然他不接受，但我还是对他深深地鞠了一躬，表示敬意。

虽然这只是我的一次偶遇，但这表明，我们可以慈悲对待工作中的一切。随着慈悲的增长，将你与他人分开的思维习惯一个一个投降，身边人的奇妙与美好将会展现在你眼前。你会发现，慈悲待人是慈悲待己的反映。

开始慈悲待人最简单的方式之一，是在慈悲冥想中将慈悲给予你爱的人。承认你知道的这个人所承受的痛苦和折磨。如果你愿意的话，可以想象自己用某种方式抱着他，让自己的心去感受他的痛苦。然后送上最诚挚的祝福，希望他免于痛苦和折磨：

我关心这个受到惊吓的、不快乐的心灵。愿你不再受折磨。

愿你安然自在。愿你的生活回归本真、充满喜乐。

随着时间的推移，你可以从慈悲对待所爱之人，逐渐发展到“拥抱一切生灵和整个美丽的自然界”⁴⁴。当你的心与另一个人连接在一起的那一刻，你不再孤单，也不再与他人分离。从这小小的一点开始，涟漪一层一层荡漾开来。正如穿过海洋抵达岸边的波浪一样，内心中生发出的慈悲可以将你与他人连接在一起，涤荡羞怯与社交焦虑之苦。正如杰克·科恩菲尔德所观察到的，“我们生活中最重要的事情并不奇妙，也不伟大。它就发生在你与他人相互接触的那一刻”⁴⁷。

看见自己的练习8：非正式慈悲练习

接下来这一周，每天都花点时间慈悲地对待身边的人。比如，如果你在排队，环顾四周，看看自己是否可以对旁边的人敞开心扉。他们可能讲着不同的言语，或者穿着风格迥异的衣服。看看自己能否找到合适的话语来邀请他们进入你的内心，像是“这是我的兄弟姐妹”或者“我们彼此都连接在一起”。看看自己是否能够捕捉到周围人的感觉，并在内心中找到共鸣之处。将最诚挚、

最温暖的祝福传递给周围的人，如果你喜欢的话可以用慈悲练习中的句子。你可能会对着前面人的后脑勺来传达祝福，但有时候当人们接收到善意时，会转过头来看你。如果你觉得喜欢这样，而且看起来很安全的话，可以通过微笑来表达内心的感觉。你会惊讶地发现，对方也会笑着回应你。

当你开始进行这个练习时，请尽可能地运用自己的判断力。坐公车时帮后面的人付车费，对于饱受病痛或战争折磨的人施与慈悲，你可以从这些简单的事情开始，让慈悲逐步扩展。

为自己记录

花点时间思考慈悲练习的体会，并记录在日记本上。

宽恕的力量

不论面对他人还是面对我们自己，评判和怨恨都是无法回避的，它们是人性的部分。我们可以做的是，当这些感觉出现时，承认它们，并宽恕自己和他人。像炼金术中传说的贤者之石一样，宽恕可以把指责和怨恨的裸石转化为爱的黄金。然而，这并不意味着可以将你的痛苦最小化，事实上正相反。在你从情感创伤获得疗愈之前，或者开始宽恕之前，你必须允许自己完完全全地去感受自己的感觉，可能还要比之前更加深入地去感受。寻找真相，感受情绪，承认它们，然后放手。

有时候，慈悲的很大一部分内容就是宽恕。宽恕是“为了给予”（for giving）自己，你会发现它是在最深层次进行疗愈的良药。相对于其他事物，宽恕往往是我们最需要给予自己的东西。自我宽恕是一种想法和行动，就像任何其他的行动一样，从小事开始，从你能立刻着手做的事情开始，不积跬步无以至千里。你需要自我宽恕，因为你最大的敌人就是自己。宽恕可以让你放下负担，不再背负自责的重担。

练习：宽恕准备

不管大事小事，你可能都会习惯性地责怪自己。尽管你已经不断责怪自己好几年，但有时候这些指控却并不是真的。接下来这一周，注意自己是如何责怪自己的，并记录在日记本里。对自己的评判（外表、智力等）或者对社交互动的自责可以都记录下来。在一周结束时，用0到10分对这些想法打分，10分表示最痛苦。然后按照下面的步骤，从得分最低的事情开始：

- 1.想一想你一直在责备自己的某件事。全神贯注，像医生检查伤口一样，仔细观察伤口里有什么东西在妨碍愈合。带着好奇心和耐心，不评判，从各个角度一次又一次地仔细观察。
- 2.尽可能深入地、真正地感受附着在自责之上的痛苦和愤怒。理解这一点：如果你想要释放痛苦，那就必须了解痛苦、感受痛苦。感受痛苦的重量，带着敞开的觉

知拥抱它。

3.我从卡巴金那里学到，“受苦”（suffer）源于拉丁语“携带”一词。想象一下，如果你不再对自己生气，也不再责怪自己，会是怎样的感觉；放下这个重担，会怎样。

4.明白宽恕不是改变过去，也不是改变自己或他人。宽恕是创造一个新的开始，是做出补偿，是放下重担。想一想自己是否需要因为曾经背负的指责，而对自己或他人做出补偿。不论你选择如何补偿，确保它不会造成进一步的伤害。

5.遵从内心的召唤，付诸行动。

6.如果你愿意的话，也可以用相同的方式来处理他人的指责，还是从痛苦程度最低的项目开始。看看自己是否能够形成原谅这个人的想法。现在，保持这个想法就好，不用再进一步，尤其是这个人曾经严重伤害你的情况下。如果某一刻你觉得这么做是对的，并且感觉自己准备好了，那么你可以回到这个想法，看看自己是否可以再往前走一点，就像在正念瑜伽中等待紧绷的释放一样，等待、观察责备和仇恨的释放。某一天，你可能会愿意宽恕这个人，就像你宽恕自己一样。

正念训练：宽恕

了解这一点：宽恕是爱与慈悲的礼物，先施与己，后施与人。在这个练习中，你将会宽恕自己对自己的伤害、对他人的伤害，并宽恕那些伤害你的人。在开始之前，请注意这一点：如果你处理的是严重的创伤，请对自己的需要保持敏感。在做这个练习的时候，来自专业咨询师或者值得信赖朋友的支持会很有帮助。请记住：如果某个人伤害过你甚至虐待过你，这个练习不是让你继续承受虐待；正相反，这个练习会帮助你更加关心自己，寻求帮助终止虐待。宽恕练习使你能够卸下痛苦记忆的重担，并剥夺他人通过引发自责的手段来伤害你的力量。

开始这个练习，至少花十分钟来练习正念呼吸。在呼吸练习的末尾，将注意力集中在胸部，感受呼吸的起伏。深入感受胸部的感觉，看看是否能感受到自己的心跳。看看胸部或心脏是否在用某种方式来回应这一善意的关注。将这些宽恕的话语送给自己和他人，想要重复多少遍都可以：

我原谅自己给自己造成的伤害，包括知情的和不知情的（由于无知、贪婪、恐惧和愤怒）。

愿我摆脱身心的痛苦。愿我内心安宁。

愿我快乐。

我原谅自己给他人造成的伤害，包括知情的和不知情的（由于无知、贪

婪、恐惧和愤怒)。

愿我摆脱身心的痛苦。愿我内心安宁。

愿我快乐。

我原谅你给我造成的伤害，包括知情的和不知情的（由于无知、贪婪、恐惧和愤怒）。

愿你摆脱身心的痛苦。愿你内心安宁。

愿你快乐。

随后，安静地坐几分钟，练习正念呼吸；然后，当你感觉准备好了，感谢自己给予自己宽恕这个礼物。

为自己记录

跟冥想一样，宽恕具有强大的力量，它并不是关注心灵中微弱的那部分。注意在这个练习之中出现了什么：你在抗拒什么？在纠结什么？有什么样的旧伤浮出水面？创伤过去很久之后，你还在背负着什么未完成事件？当你仔细调查这些体验时，你的身体有什么样的反应？然后，花点时间，在日记本上记录宽恕练习的体会。

疗愈是一种内在资源

冥想的一部分内容是向内看，探索痛苦想法和感受的黑暗领域，为了回避这部分，你可能已经花费了太多的时间。正念会将光明带入这片黑暗之地。

如果你被认定为羞怯，那么你可能很熟悉那个残忍的内部批评家。你可能会怀疑，在这么多年的自我责备和自我惩罚之后，自己是否真的可以用慈悲之心对待自己。明白这一点：自我慈悲是一种与生俱来的能力，即使你还不知道它在哪，它也在存在着。拿身体系统来说，慈悲体现在镇痛机制之中，很多人都有这样的经验：严重受伤时，实际并没有看起来那么疼。在写这本书的过程中，我伤到了手指，而在最初的24小时里，我却没怎么感觉到疼。我们拥有慈悲的内在资源，在遇到无法承受的痛苦时，它会保护我们。

在心理领域，类似的机制是解离，这是一种自动的心理过程，可以保护你免受创伤经历的冲击。在可怕的创伤之中，解离作用使你可以切换到一种意识状态，好像是从距离稍远的位置目睹发生的一切，就像自己变成了冷静的旁观者。你看到、经历了一切，但不幸中的万幸是你不会有任何感受。

你并不需要知道这是如何运作的。内在资源知道该如何疗愈你。如果你不小心撞到桌子，不必弄清楚该怎么办，你的身体会立刻派出疗愈大军将血液运送到伤口进行自救。身体会疗愈自己。很快，疼痛消退，红肿和瘀青也消散了。

同样的，你的心灵也知道如何疗愈自己。当你跑向桌子，可能会感觉到一阵愤怒的情绪波涛向你袭来，因为你已经在相同的位置撞到了无

数次。你可能会选择跟自己说点什么，但愤怒很快就平息了。心灵最终会安抚自己，你也会回到情绪稳定的状态。在羞怯和社交焦虑的情况下，过度焦虑的想法也想要恢复到稳定状态，在某种程度上，它知道该怎么做。就像整个自然界，你的身体和心灵具有自然的体内平衡能力，知道如何让你达到平衡状态，如何疗愈你。

幸运的是，你不必弄清楚机制如何运作，也不需要有意识地调用白细胞、血液凝固剂或其他神奇的自我防御机制。没有人能够做到这一点。你能够做的是尽量减少炎症，从而促进自然发生的疗愈过程。你也可以在经过桌子的时候更加注意，尽量不要撞到它。从这个层面上来看，走向桌子时的愤怒情绪有助于让你不再撞到它。

同样的，你也不必弄清楚该如何平衡和疗愈自己的心灵。心灵也具有天然自我疗愈能力。你不必学习怎样将自我舒缓的神经递质传递到发炎的杏仁核。大多数人甚至不知道杏仁核是什么、在哪里，更不用说如何让它平静下来。

但是，身体和心灵有时会失调，无法恢复体内平衡。就像是本章前面提到的覆盖满了星蓟的土地。这时，正念可以帮助你恢复平衡，促进内在疗愈力量。比如：你可以觉察到自我指责的想法和羞耻的想法，并深入地观察它们。它们是真的吗？它们有必要存在吗？当你发现这些想法的时候，可以选择通过减少注意力的投入来削弱它们的力量。比如，你可以练习宽恕，而不是自我指责。当雨季来临，野草和野花就能够代替有害的杂草；与之相似，只要有机会，慈悲也会生发出来。随着内心中慈悲力量的逐渐壮大，将你与他人分离的有害想法和恐惧也会逐渐消失。

制定练习计划

现在，请花点时间来安排下周的宽恕和慈悲练习。每天练习效果最好，你也可以与他人分享在书里学到的练习或者自己开发的练习。

本章回顾

没有什么词比“牢笼”更适合描述羞怯和社交焦虑，身处牢笼之中的人感觉自己与他人是相互分离的——正如爱因斯坦所说，这是“一种意识的错觉”⁴⁴。要将自己从这牢笼中解放出来，我想没有比这更好的方法了：在内心之中升起慈悲，并且慈悲待人。

【注释】

[1] 译者注：五英亩约为三十亩（约两万平方米）。

尾声

如果我们愿意认识到生活的本质，而非毫无疑问地接受生活，那就不需要再学什么其他的了。我们拒绝的、逃离的、否认的、诋毁的或鄙视的一切，最终都会击败我们。如果我们带着开放的心态面对厌恶、痛苦和邪恶，它们就可能转变为美丽、快乐和力量的源泉。对于能够用这种视角面对一切的人来说，每个瞬间都是灿烂的珍宝。

——亨利·米勒（Henry Miller）

练习冥想就像是在心灵中打开一个空间，在这里你可以观察升起的所有念头、情绪和感觉——所有的一切。在这个空间中，你能够独立于自己的喜好，觉知到生活本来的样子。你看到过去本来的样子，并看到它无法改变。你看到自己本来的样子，看到身边的所有事、所有人本来的样子，你知道没有什么是一成不变的。当你静静地凝视这个空间，会看到自己渴望的，也会看到自己厌恶的。不管自己渴望或厌恶什么，对于生活来说并不重要；它只会一如既往地向前推进，而你最终要找到一种方式，接受每一刻生活给予你的所有。

经过一定的时间，你可能会看到，这种无条件接纳、宽容的心态中蕴含着快乐、美丽和力量的源泉，而处于奋斗、强求状态的你永远也不可能了解到这一点。当你放弃欲望、依附、评判和抱怨，就会回归简单的快乐，充分体会活着的乐趣、在当下感受自身的完整。

将正念当作一面镜子——一个完全接纳的空间，敞开接受一切，无比宽广，可以在没有评判、强求或抵抗的情况下被填满或清空。在这本书中，我们一起完成的大部分工作都是为了帮助你培养这种敞开的觉知——在这里，你可以将自己和他人看作是不不断铺展开来的生活体验。从

这个角度出发，你可能会发现，将自己与他人分离开来的正是性格中评判和强求的那部分，你其实一点也不孤单，而是跟他人、跟生命本身深深地连接在一起。这是一个非常重要的发现，你越多地感受到这种深层次的连接，就越能够摆脱羞怯和社交焦虑带来的痛苦的孤立感。

每个人都有很大的改进空间，因为我们都是不完美的。对于基础完整性的认可并不会改变这个简单的事实，但它能够让你接受自己总有些地方是不完美的。即使你继续追求生活的圆满、个人的成就，也可以在自己的内在找到一个足够好的中心点，事实本来就是这样。从正念和接纳的宽广空间出发，你会发现生活充满美丽、快乐和自由，生机勃勃；生活本来就是这样。

几年前，我的一位客户在墨西哥之旅后发现了自己的整体性，在旅程中他探访了一座被丛林遮盖的古老庙宇遗址。当他结束旅行回到咨询治疗之后，明显变得更加轻松和快乐。他告诉我，自己终于意识到了正念的这一宝贵成果：他内在的某个部分非常像那个庙宇——完美、完整、完全，不需要任何改进——而关于自我的概念和想法成了过度生长的丛林，判断和假设是这座丛林的主体，遮盖了真实的自己。

从此处去向何方？

其实，除了这里没有其他地方要去，除了现在没有其他时间要过。在正念之路上，当下既是起点也是目标，而旅行总是从当下重新开始。也就是说，有时候通过文字之旅探索更加深入的当下体验是很有帮助的。有很多地方可以让你的练习更加深入：在静修中心跟随经验丰富的正念导师进行拓展练习，参加周末冥想小组等等。你也可以在自己所处的社区找到志同道合的朋友，每周一起练习正念冥想（也被称为洞察冥想或内观冥想）。了解这一点：跟他人一起练习冥想是非常有益的。虽然我们每个人都要对自己的练习负责，但这并不意味着你必须独自一人来进行练习。在冥想练习中相互助益的方法有很多。在每周团体练习或者静修中心，跟他人坐在一起，让自己深入地投入到冥想练习中，就是很好的选择。

我最深切的希望就是：你能够发现自我内在的整体性，并由此在关系中感受到平静、快乐和自在。愿你的心充满慈悲。愿你幸福。愿你身心安宁。愿众生身心安宁。

为什么玫瑰能敞开她的心，
将所有的美丽献给这个世界？
因为她亲身感受到光的激励。
否则，我们都将惶惶不可终日。

——哈菲兹（Hafiz）

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：奥丁弥米尔）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，
提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

致谢

写作这本书的过程中，我听到各种各样的声音不断回响，数百位朋友和老师的慷慨、智慧和美好充实了这本书，我对此非常感激，同时也感激自己。在这里，我只能列出其中一些人的名字。

衷心感谢我亲爱的朋友鲍勃·斯塔尔（Bob Stahl），他不仅慈悲、智慧，而且对每个有幸认识他的人都全然敞开；感谢乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），他智慧、慷慨的灵魂是现世的一盏明灯；感谢萨奇·圣多瑞里（Saki Santorelli）慈悲、清明的礼物。

非常感谢出版社的编辑，杰西·毕比（Jess Beebe）明智的指导、清晰的头脑对这本书的创作做出了很大的贡献；温蒂·米尔斯汀（Wendy Millstine）主动收购了这本书，使整个轮子转动起来；杰西·奥布莱恩（Jess O'Brien）促成本书从最初的概念成为真正的印刷品。

非常感谢所有花费时间反复阅读本书草稿并慷慨地给予意见和支持的朋友，特别是鲍勃·斯塔尔、林恩·亨德森（Lynne Henderson）、克里斯蒂·林·比鲁尼（Kristy Lin Billuni）、玛西亚·塔拉比尼（Marcia Tarabini）、霍华德·布鲁曼菲尔德（Howard Blumenfeld）、弗洛伦斯·迈尔斯（Florence Meyers）、梅丽莎·布莱克（Melissa Blacke）、贝斯·罗斯（Beth Roth）、杰弗里·布兰特利（Jeffrey Brantley）和苏珊·恺撒·格里兰德（Susan Kaiser Greenland）。还要感谢莎朗·扎尔茨贝格（Sharon Salzberg）、塔拉·布拉赫（Tara Brach）、丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）、辛德尔·西格尔（Zindel Segal）、比尔·马丁（Bill Martin）和格雷戈里·克莱默（Gregory Kramer），感谢他们愿意阅读这

本书并给予慷慨的支持。

这本书的面世得益于许许多多的支持，其中最大的帮助来自于我的妻子玛丽。她不仅仅用自己的智慧、耐心和包容支持我，而且通过自己的慈悲、宽恕教会了我很多，由此让我敢于发自真心地与他人分享这些礼物。

参考文献

1. Gross, J. J., and R. W. Levenson. 1997. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology* 106(1):95-103.

Purdon, C. 1999. Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy* 37(11):1029-1054.
2. Orsillo, S. M., and L. Roemer, eds. 2005. *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment*. New York: Springer.
3. Henderson, L., and P. G. Zimbardo. 1998. Shyness. In *Encyclopedia of Mental Health*, edited by R. Schwarzer, R. Cohen Silver, D. Spiegel, N. E. Adler, R. D. Parke, C. Peterson, and H. Friedman. San Diego: Academic Press.
4. Teasdale, J. D., Z. Segal, and J. M. Williams. 1995. How does cognitive therapy prevent relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy* 33(1):25-39.
5. Henderson, L. 2009. Telephone conversation. January 12, 2009.

Henderson, L., P. G. Zimbardo, and B. J. Carducci. 2001. Shyness. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*, edited by W. E. Craighead and C. B. Nemeroff. New York: John Wiley and Sons.
6. Wallenchinsky, D., and A. Wallace. 2005. *The New Book of Lists: The Original Compendium of Curious Information*. New York: Canongate.
7. American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed., text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
8. Barlow, D. H. 2002. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
9. Brantley, J. 2007. *Calming Your Anxious Mind*. Oakland, CA: New Harbinger.

10. E. 2004. *The Power of Now*. Novato, CA: New World Library.
 11. Pert, C. 1998. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Simon and Schuster.
 12. Benson, H. 1993. The relaxation response. In *Mind Body Medicine*, edited by D. Goleman and J. Gurin. New York: Consumer Reports Books.
 13. Kagan, J. 1994. *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. New York: Basic Books.
 14. Center for Mindfulness. 2008. Research. www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066.
 15. Segal, Z., M. Williams, and J. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Williams, M. G., J. Teasdale, Z. Segal, and J. Kabat-Zinn. 2007. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: Guilford Press.
16. Kabat-Zinn, J. 1982. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4(1):33-47.
 17. Kabat-Zinn, J., M. D. Massion, J. L. Kristeller, L. G. Peterson, K. E. Fletcher, L. Pbert, W. R. Lenderking, and S. F. Santorelli. 1992. Effectiveness of a meditation-based program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry* 149(7):936-943.
 18. Miller, J., K. Fletcher, and J. Kabat-Zinn. 1995. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry* 17(3):192-200.
 19. Goldin, P. 2008. The Matrix of Mindfulness. Presentation at the sixth annual scientific conference: Investigating and Integrating Mindfulness-Based Interventions into Medicine, Health Care, and the Larger Society, Worcester, MA.
- Goldin, P. 2009. Neural Bases of Mindfulness Meditation, Emotional Reactivity, and Regulation in Individuals with Social Anxiety Disorder. Presentation at the seventh annual scientific conference: Investigating and Integrating Mindfulness-Based Interventions into Medicine, Health Care, and the Larger Society, Worcester, MA.
20. Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65(4):564-570.

21. Davidson, R. J. 2006. Transforming the Mind: Perspectives from Affective Neuroscience. Keynote address at the fourth annual scientific conference: Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Worcester, MA.
22. Davidson, R. J. 2009. Keynote address at the seventh annual scientific conference: Investigating and Integrating Mindfulness into Medicine, Health Care, and the Larger Society, Worcester, MA.
23. Siegel, D. 2007c. An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy: Relationships, the Brain, and the Development of Well-Being. Post-conference institute at the twenty-sixth annual UC Davis National Child Abuse and Neglect Conference, Sacramento, CA.
24. Nhat Hahn, T. 2001. *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*. New York: Berkley Publishing.
25. Stone, H., and S. Stone. 1998. *Embracing Ourselves: The Voice Dialogue Manual*. Novato, CA: Nataraj Publishing.
26. Walcott, D. 1976. *Sea Grapes*. London: Cape.
27. Frankl, V. E. 2000. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
28. Pattakos, A. 2008. *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work*. San Francisco: Berrett-Koehler.
29. Kornfield, J. 2007. Comments at the conference The Wise Heart and the Mindful Brain, R. Cassidy Seminars, San Francisco, CA.
30. Katie, B., with S. Mitchell. 2002. *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*. New York: Random House.
31. Brach, T. 2004. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.
32. Siegel, D. 2007b. *The Mindful Brain: Reflections and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton and Company.
33. Rumi. 1995. *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. San Francisco: Harper.
34. Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* New York: Bantam.
35. Ekman, P., and R. J. Davidson. 1995. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.

36. Joyce, J. 2006. *Dubliners*. Clayton, DE: Prestwick House.
37. Siegel, D. 2007a. Comments at the conference The Wise Heart and the Mindful Brain, R. Cassidy Seminars, San Francisco, CA.
38. Kramer, G. 2008. *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambhala.
39. Scheick, W. J. 2002. Reader's forum. *Parabola* 27(3): 124-125.
40. Linehan, M. M. 1993. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
41. Henderson, L., and P. G. Zimbardo. 2001. Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. In *International Handbook of Social Anxiety*, edited by L. Alden and R. Crozier. Sussex, England: John Wiley and Sons.
42. Henderson, L. 2002. *Social Fitness Client Manual*. Palo Alto, CA: Henderson.
43. Schore, A. N. 2003. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self [and] Affect Regulation and the Repair of the Self*. 2 vols. New York: W. W. Norton.
44. Einstein, A. 1996. *Bite-Size Einstein: Quotations on Just About Everything from the Greatest Mind of the Twentieth Century*. New York: Macmillan.
45. Neff, K. 2007. A comparison of self-compassion and present moment awareness as they relate to positive psychological functioning. Presentation at the fifth annual scientific conference: Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Worcester, MA.
46. Seneca, L. A. 1969. *Letters from a Stoic*. London: Penguin Classics.
47. Kornfield, J. 1993. *A Path with Heart*. New York: Bantam Books.