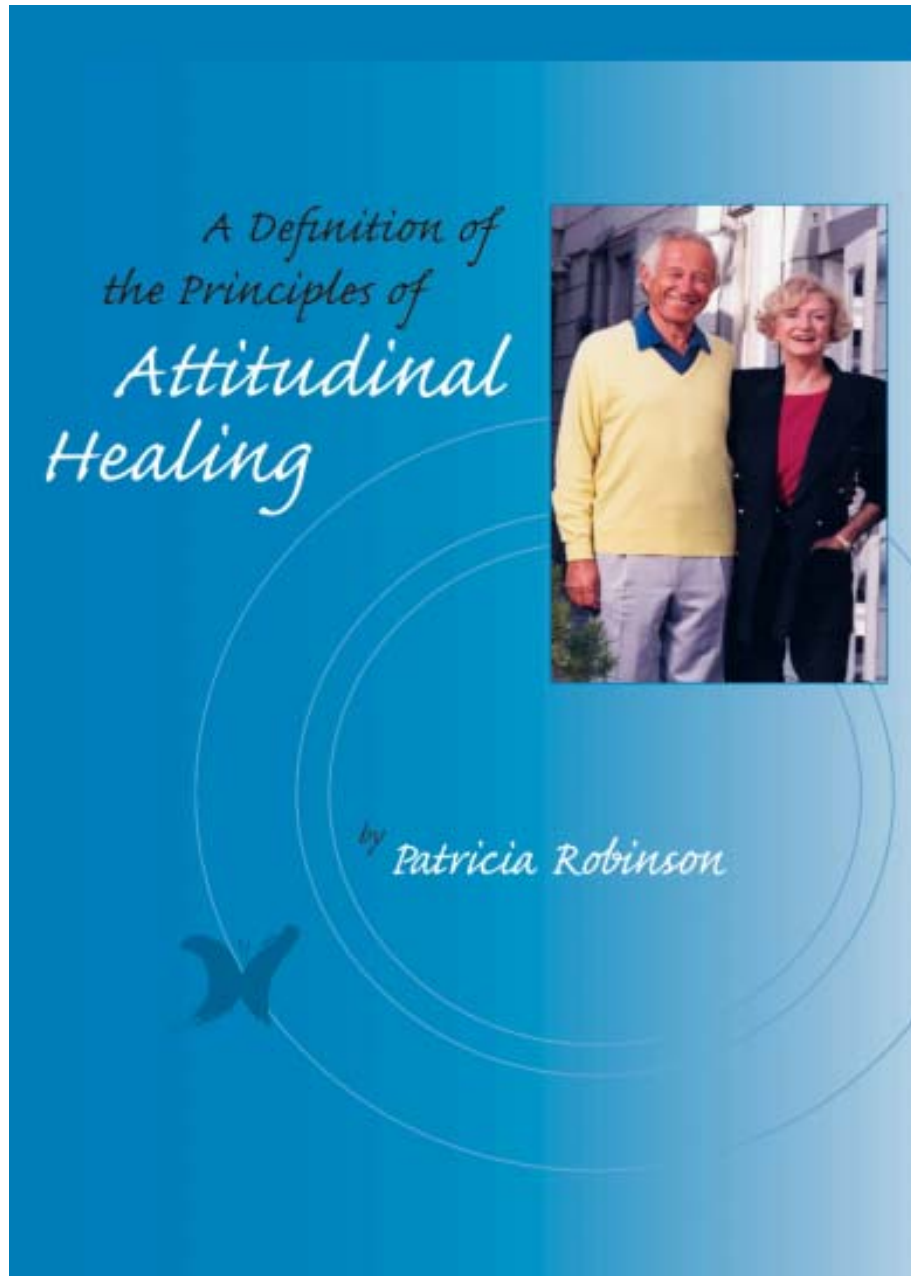


# 心态疗愈十二条原则

## 定义解释



## 前言

帕特丽夏·罗宾逊

当我翻出 1987 年以后我所记录的文字，让我很惊讶的是，尽管过去了这么久，这些文字现在依然对我有着非常巨大的影响。事实上，他们现在的实用性更高了，因为今天我们面对的挑战变得更大。我们持续不断地受到外界的刺激和轰炸，找到内在的平安对我们变得更加重要。

我对原则的解释可能和你的不一样，无论解释是什么样的，心态疗愈十二条原则是一个非常有力的工具，能够帮助你安详渡过每一天。

谨以此书，送给我所有的孩子们：

苏珊娜、迈克、维吉尼亚、马克、阿德里安娜、蒂娜

还有我的孙子孙女们：

亚历山大、卡森、德里克、伊格纳西奥、尼克、泰勒

## 序

帕特丽夏·罗宾逊，我最好的朋友之一，1975年就已经在第一个心态疗愈中心工作了。当我们在蒂伯龙，加利福尼亚开办中心的时候，她是联合创始人之一。加利福尼亚中心开办了很多年，后来我们中心扩办，迁移到圣弗朗西斯科湾，索萨利托。帕特丽夏全身心投入在中心的工作中。她既是推进者，又是志愿者。这些年，她帮助了成千上万来到中心的人。她无私助人的奉献之举，从来没有停止过。她成为了很多人的灯塔和楷模。

帕特丽夏和她已故的丈夫，约翰，在中心初建的时候是我们最主要的经济支援。在最开始那些年，他们为了维持中心付出了很多。约翰把心态疗愈原则运用到了他的事业中，他们夫妇在生活中也身体力行着这些原则。

帕特丽夏和我在英国的时候，因为一位朋友的安排，我们在一个很重要的场合和一个非常著名的心理学家 Ena Twig 见面交谈。那时候中心刚建立，Ena Twig 告诉我们，她看到了心态疗愈中心将会帮助全世界的人。说实话，我当时对此一个字都不相信，但时至今日，我很开心的看到，她证明我是错的。

帕特丽夏对中心工作的奉献榜上有名。她成为了我和我的妻子，黛安娜·奇林乔内最好的朋友，也是心态疗愈中心最忠诚的朋友，即使在中心面临非常严峻的环境时，依然如此。我们和帕特丽夏的个人友谊之深，已经完全无法用语言来描绘，也无法通过与他人的比较来说明。我们很开心，她能找到她早年的笔迹，并公诸于世。

帕特丽夏对心态疗愈中心创建的历史和原则的理解，会对想要了解这些内容，并将原则运用实践中的伙伴们非常有价值。谢谢你，帕特丽夏。

杰瑞扬·波尔斯基 博士

[www.AHInternational.org](http://www.AHInternational.org)

## 心态疗愈十二条原则

心态疗愈并不只是调整或者适应我们的态度和看法，它是有意识地让我们放下让我们害怕的态度和看法。这是一个灵修的方法，让我们找到一个对自己、对他人、对世界没有评判的态度和看法。它的目的，不在于改变行为，而是最有力的改变工具，对我们的大脑进行再培训和思维模式的改编。

为了心灵平安这一个目标，只练习宽恕这一个行为，是有可能的。如果我们这样做，我们可以学到如何治愈我们的人际关系，感受到内心的平安，放开我们的恐惧。当我们和内在的力量连接在一起，心态疗愈就成为我们生活中无法想像的力量。

### 1. 我们的存在本质是爱，爱是恒久不变的。

我们永远无法充分地诠释或描述爱，而只能去体验它。心态疗愈就是关于体验爱，而非去定义爱。

爱本身是一种强有力的力量。它始终如一而且永恒不变。科学家们称之为“生命的力量”，知其存在却无法衡量。爱是一种纯洁的能量，在我们每个人心中流淌，假如没有恐惧导致的痛苦、焦虑和愤怒阻碍它，我们就可以认出爱的本质，并学会感受到内在的平安。

非常重要的一点是，我们得不断地清空头脑，认识到存在的只有爱的能量，是负面的情绪让我们远离爱。我们可以学习去体验一种全新的生活，爱自己，并把爱推恩给他人。

这跟社会上多数人认为的爱不一样。对这个世界而言，爱是我们想从他人那里“得到”的东西，同时，我们害怕我们没有足够的爱。当我们有这种恐惧时，我们便不能无偿地给出爱。而这正是小我的把戏。真爱无法被估价和测量，它只能用来分享。

真爱对身体的疗癒也有很大的作用。在我们心态疗愈中心的一个小组里，来了一位五十多岁的女士。她抱怨她的背痛折磨了她九年之久，并坚持说她的疼痛从未消失过一秒钟。我们问她是否愿意参加一个小实验，她同意了。我们询问小组里其他成员（约 15 人）是否愿意在 30 秒钟的时间里，通过自己的心念向这位饱受背痛折磨的女士送去爱。他们也都同意。同时，我们请那位女士向在场所有人回馈自己的爱。她也同意。实验就开始了。

这是非常美妙的半分钟，因为所有人都专注于同一个目标—— 给与他人爱。30 秒钟过去了，带领人提醒大家该讨论刚刚所发生的事情了。接下来，小组成员们做的分享远比以前深刻的多。在分享结束时，那位女士兴奋地说：“我真的不敢相信。我不得不告诉你们，过去这一小时，我后背一点都没疼过。”

这个例子是很久以前的事儿了，但它永远刻在我脑子里，给我上了一堂关于“信任”的课。在那次实验里所发生的事情，并不是有形的，能被看见，或者被测量的。当时我只是想为那位女士送去爱。我并没有想消除她后背的疼痛，或者让我自己感觉好些。我只是处在当下，传递爱，而并不操心结果。对我来说，那是意义非凡的一课，让我意识到，原来心念可以被如此清晰地传递给别人，并在一个很深的层次被感受到。

## 2. 健康是内在平安，治愈是放下恐惧。

要想感受到内在平安，我们首先得把内在平安设为我们的唯一目标。然后我们才可以放下所有通向平安路上的障碍。

我们在身体层面会感受到许多情绪。这些情绪都与恐惧有关，但对我们来说，它们有很多表现方式。愤怒、嫉妒、内疚和沮丧，等等，这些情绪常常会在我们心里升起。重要的是，我们要知道，关于如何处理情绪，我们是有选择的。我们可以变得无助，当个受害者；或者，我们也可以转化这些情绪。心灵是我们所拥有的最强大的工具，我们可以用它来转化这些伤人的感觉。

为了做到这一点，我们必须变得有觉知并且有愿心去改变。我们必须和我们

内在的声音连接。这个声音是来自于我们更高的自我，而不是来自于小我。内在的声音会不加评判地告诉我们真相。下一步，就是体验我们的情绪。

举例来说，当我们觉知到愤怒升起时，跟愤怒的情绪同在是很重要的。这就意味着我们要去体会愤怒，承认它，并且温柔地对待它。我们不必去否认我们的愤怒，因为这是非常正常的一种情绪，没必要贴上一个“坏”的标签。那样做只会产生另外的情绪，即内疚。只有当我们真正地我们的愤怒共处时，我们才有能力转化它。这种转化完全可以在当下的这一刻完成。转变并不需要漫长的过程。有时候，我们不必知道“为什么”和“怎么做”。“为什么”和“怎么做”常常会在我们的生活中引起更多的混乱。当选择内在平安是我们唯一的目标时，我们就能认出，紧抓愤怒不放是不会带来心灵平安的。

大约在十年前，一位了不起的女士来到心态疗愈中心。她当时是痛不欲生，因为她九岁大的女儿被诊断出患有严重的白血病。这位妈妈坐在杰瑞·詹波斯基博士的办公室里，听到博士对她说，就在此时此刻，她可以选择平安，而非感受痛苦。不知怎的，她真的听懂了博士的意思，就在那一瞬间转变了她的观念。

这位女士随后成为中心最积极的志愿者之一，在很多年里帮助了无数跟她有同样经历的父母。这并不是说，她对每一个濒临崩溃的人都说，“你可以选择平安。”而是，无论他们处在什么样的状态当中，她都与他们同在。而且，由于她自身的经历，她能够依靠她内在的力量，根据所需来提供帮助。

目睹这位女士即刻的转变，对我来说也是一次不同寻常的经历。这一课告诉我，“没有什么是不可能的”。

### 3. 施与受是同一回事

在这个世界上，有很多人被标记为“给与者”。给与者通常不懂得如何接受。同样，“接受者”懂得如何接受，却不知道如何付出。给与者通常是操纵别人的“拯救者”。如果别人没有达到他的期望值，他就会失望。而从另一个方面来说，接受者会提出许多要求，但他的要求好像从来不会被满足。给与者和接受者都希

望从外在世界得到满足，而他们的内在往往是空虚的。

在“心态疗愈”，给与和接受的定义则完全不同。它是无我的。人们分享爱的范围是没有止境的，任何条件、期望和界限都不可能局限住它。当我们不再想去改变他人，也不再想从别人身上得到什么时，一个不同的关系就产生了。这时，我们完全是无私地为了别人，而内在平安则油然而生。

当我们开始感受到和别人的连接时，我们好像就忘记了自我。当我们给予并且扩展我们的内在时，我们就不再那么介意自己的感觉了。这时，我们就能体会到施与受是同一回事。爱的源头是永不枯竭的，我们会在这过程中变得越来越丰富。

这样的小组互动在我们中心每周都有。中心提供了一个安全的环境，让大家推恩爱于他人。在这里，大家会忘记自己的“自我意识”，并且因为爱而有力量去帮助别人，并且不期待任何的回报。在这个时候，接受帮助的人就能自然而然地放下所有的恐惧和焦虑，并与房间里的伙伴们融为一体。当大家都是如此互动时，恐惧就被释放，而疗愈就会发生。

#### 4. 我们能够放下过去与未来

过去是让我们来学习的。如果我们能选择这样看待过去，那么所有的体验都是有价值的，并能够帮助我们成长。那些我们贴上“错误”标签的事情，也只不过是帮助我们学习成长的经历。但是，总沉湎于过去对我们毫无帮助。“要是我当时那么做就好了”、“真希望事情会不一样”，象这样的想法只会阻碍我们前进。

事实上，我们就在当下，我们只需要处理正在发生的事情。要做到这一点，我们得重新训练我们的心，保持觉察。我们的心很容易跑到过去或者未来。但只有当我们活在当下这一刻，我们才算真正活着。

未来是让人激动的还是令人恐惧的，全看我们现在怎么做。我们可以尽情地沉湎于焦虑之中，但这样做不会给我们带来安宁。

这里有个很重要的差别。这并不意味着我们不应该对未来做出规划。区别在于，当我们规划未来时，我们的意识仍保持在当下。我们无法预知未来，所以总想着未来会发生什么或不会发生什么事是没有意义的。我们只能为未来设定目标，就象预约一样。然后，当未来真实显现时，按部就班的使其发生，成为现实。

这条原则的重点是，我们可以选择改变过去那些毫无益处或有伤害性的想法。要做到这点就得对这些念头保持觉察，然后有意识地放下它们。如果它们又回来了，我们就再重复这个过程。每当我们不想看到的事情发生时，我们就可以做个新决定，擦掉那些录影带。心态疗愈当中一个极为有价值的理念就是：“我的心可以改变所有伤人的想法。”如果我们想改变我们的观念且创造一个新现实，这条原则是个很强大的工具。

## 5. 当下是唯一存在的时间，每个时刻都是为了给予

这条原则旨在帮助我们活在当下。我们很容易陷入过去或者担忧未来。当我们这样时，我们会失去安宁。当我们意识到这一点时，我们就可以把注意力拉回到当下，体验安宁。如果我们身处当下，我们会对事情做出更好的回应。若我们心在别处，就无法做出决定。事实上，当下是唯一时间。身处当下，我们才会被爱的能量贯穿；身处当下，我们才会放下评判，清晰看到发生之事。

我们无法控制外在的世界。想要控制外在世界只会让我们失去安宁。但我们能够学着控制我们的想法。当我们把“得到”的想法变成“付出”的想法时，我们就会开始注意到外在世界的改变。

关于这一点我印象最深的一次经历是最近在莫斯科参加一个叫做“孩子是和平导师”的活动小组时发生的事。扬波尔斯基博士是这个活动的发起人。我俩与苏联少先队员的负责人一起召开记者招待会。会议中，这位负责人做了 45 分钟的演讲，内容是美国如何使美苏两国的关系恶化。

所有人听了他的演讲。演讲后，他向孩子们提问，孩子们的回答出乎他的意料。孩子们一个一个的告诉他俄国人民如何友好的对待他们。他们还说，如果美



国人民知道在旅途中俄国人民如何善待他们，就不会发生战争。接下来，每个孩子还为切尔诺贝利（乌克兰北部城市）的灾难提供了捐助。

因为每个孩子说的都是发自肺腑，这个负责人开始经历一个美丽的转化。他的脸色变得柔和，眼睛也湿润了。他从很谨慎变得反应积极。会后，我与他交谈。他对我们的来访表示非常感谢。我也清楚看到他与刚刚走进房间时判若两人。我非常感动，并深刻的体会到，尽管看起来障碍重重，我们依然可以拥有和平的关系。

## 6. 我们能够通过宽恕而非判断，学会爱自己、爱别人

当我们评判别人的时候我们也在评判我们自己。在心态疗愈中，宽恕并不意味着我们容忍或认同别人的做法，或者使我们选择原谅那些我们感觉做了错事的人。宽恕只是一种澄清错误认知的手段。

简单的说，宽恕是放下，不去固守扰乱内心安宁的观念。在自我意识上，我们可以决定首先宽恕我们自己，通过全然的爱自己，从而远离痛苦，并得到自我满足。

我们可以用“攻击”来举例说明。奇迹课程中的一个理念可以帮助我们看到，别人要么是在寻求帮助、要么是在呼求爱，并没有攻击。在各种关系中，这一点是最难把握的。因为我们的头脑会告诉我们被攻击了。实际上，这只是观念而非事实。

我们的心能通过专注和意愿来改变观念。如果我们学着把爱当成我们的本质，我们就无需设防，我们也会用不一样的角度看待他人。我们会意识到，只有在我们不自信或在某方面感到匮乏时，我们才会“被按到敏感点”。

如果我们自我感觉良好，那么别人如何表现就不是大问题了。也就是说，是我们的观念让我们感觉自己被攻击了。我们可以选择让强大的爱的能量充满自己，这样我们甚至无需自我防卫。

## 7. 我们能够成为发现爱的人，而非发现错误的人

我们很容易挑别人的毛病。有时候我们会想，如果他人改变了，我们才会更快乐。这只不过是另一个幻觉。要想快乐，并不需要别人做出改变。快乐是我们自己创造出来的。

当我们从别人身上找错儿时，那是因为我们不想看到我们本身可能也有这些缺点，或者我们害怕我们自己以后会有。指责他人，往往是我们内在自我指责的一种显化而已。

练习心态疗愈，我们就要开始宽恕，停止评判，学会爱自己及他人。当我们在意识层面开始做这三项功课的时候，我们就会发现我们对周围人和事的看法不一样了。阴霾的天气不一定是“坏日子”，它们只不过是灰色的天，而不是晴天而已。

我们将会看到每一个人身上的光，光存在于我们每一个人身上。我们有些人虽然很努力掩盖住自己的光，但光是我们每一个人的本质，在某种程度上，它总会透亮的。

我们越经常让自己的光照射出来，我们也就越可能发现他人身上的光。

## 8. 无论外面正在发生什么，我们都能在心里选择平安

如果我们选择把内在平安作为唯一的目标，我们就会形成新的信念系统，从而不再受外在事件的影响。我们都知道，这个世界维护正义的愤怒，而且支持我们紧抓愤怒不放。我们要么继续这样正当地愤怒下去，要么可以对我们的情绪完全负责，深入内在，选择消除我们的愤怒、愧疚和评判。我们不是机器人。机器人会被外在事件驱使。按钮一按，别人想要机器人做什么，机器人就按着已编好的程序，照做不误。我们不必表现得像个机器人。我们可以用让我们最平安的方

式，去感受和去行动。我们常常会这样说：“如果我的伴侣这样或那样做，我就会快乐。”但其实没有人可以“让”我们快乐、悲伤、孤独或愤怒。

实际上，我们可以利用所有的情境，去练习使用这一原则。现在，我们就可以进入内在，去体会如何通过改变我们对正在发生之事的看法，从而感到平安。试图改变别人的行为，实际上是一种操纵和控制。长远来看，都是行不通的。我们不能改变任何人，我们能改变的只有自己。我们需要带着觉知心和愿心，持续观察我们的感受，这样才能认出、承认它们，然后积极地选择改变它们。我们需要临在和勇气来不断地反思自己，这样我们才能开始改变。

## 9. 我们都是彼此的学生与老师。

当我们把接触到的每一个人看成是老师时，我们将会开始用另一种方式看待人生。我们会变得更善于观察和聆听。我们开始看到学习并不需要论资排辈，很可能孩子们才是我们最好的老师。

孩子们是开放和诚实的。他们还没有象成人那样设立障碍。我们的障碍是我们的保护层。在和孩子相处的时候，我们可以学着放下这些障碍。学生/老师的概念指的是，我们其实并不一定知道什么是对别人最好的。我们也不需要知道什么是对别人最好的。只有每一个人自己才知道什么是对自己最好。学习来自和他人分享对知识的探究，在这个过程中，我们可以建立学习和成长的关系

这不同于以往的有着层级秩序的垂直型师生关系。这是一种平行的关系，正是这种平等的关系，师生间的交流才会给整体的最高利益带来积极的贡献。在这种关系中，我们可以更自由地全面探索自己。我们可以更深入，同时也不会被评判为错误的或者愚蠢的。正是这种双方不间断地互相给予和接受，我们才可以从每个人身上学到如何体会到爱。如此，我们才可以深入并成长。

## 10. 我们能够把注意力放在生命的整体上，而非支离破碎的片段上

为了内在平安，我们需要和自己以及外在的事物合一。这就是说，我们可以开始驱逐制造痛苦的分离感。分离感是我们为了保护自己不受到伤害而搭建的屏障之一。当我们陷在对与错、好或坏的陷阱中，这就意味着我们只看到了片段而非整体。当我们玩这个游戏，我们是不可能感到平安的。无论暂时的结果如何，最终我们是不可能“胜利”的。

我们可以学着以一种全新的态度来看待自己、外在的事物以及整个世界。我们会认识到，在我们的狭小视野之外是更大的整体。通过内在的力量，我们可以去感受更广袤的世界。这个力量允许我们扩展意识，去感知这个整体，从而让我们不会陷入别人正在经历的冲突中。冲突是他们所要经历的，并不是我们所要经历的。我们所要做的是，集中注意力，以不同的角度去看待每一件事，而不是成为一个无意义的模式的一部分。像这样，通过在每一个事件中训练我们的心灵，我们的意识就会提升到更高的层次。

我们可以这样对自己说：“我选择看到生命的整体，而不是陷入现在正在发生的单个事件中。”这样，我们的关注点就会扩大，我们开始以不同的眼光看待事物。当我们改变思维模式时，我们体验到的内在变化是非常令人激动的。

## 11. 既然爱是永恒的，我们就不必畏惧死亡

为了更好地理解这一条原则，我们需要回顾第一条原则：“我们的本质是爱，爱是永恒存在的。”如果我们相信生命是永恒的，那么对于死亡的恐惧就会消失。当我们不断重申我们的信仰，相信我们的本质——爱是绵延不绝的，而死亡不过是进入另外一个形式，那么我们会消除对死亡的恐惧。放下对死亡的恐惧，我们才能完全地活在当下。

## 12. 我们总是能够看到别人要么是在推恩爱,要么是在呼求帮助。

这条原则可以用在处理人际关系上,它是一个非同寻常的工具。如果在和他人交往的时候,我们能谨记这条原则,那么我们就可以有更好的互动。当别人是带着爱和我们交往时,一般都不会有任何问题。我们可以接受别人的爱和支持,同时也回应以爱和支持。我们不会感受到冲突,事情也会很容易就解决。

相反,当我们不管因何觉得受到攻击,我们往往会逃跑或者反击,以此来进行自卫。这个条件反射式的反应,是我们为了保护自己不受伤害而学会的。如果我们能从这个看似在攻击的人身上看到他的恐惧,我们就能从一个全新的维度看待这件事情。

为了更好地运用这条原则,和运用其他原则一样,我们需要改变关注点来训练我们的心灵。我们再一次要向内观,为我们自己的想法负责,而不是在压力下起反应时,去责怪旁人。

我们只能对自己内在的平安负责,而没有办法负责他人的平安。如果我们在倾听他人的时候,能谨记这条原则,我们就很有可能认出,那些看起来像是攻击的行为,实际上是出于恐惧而发出的求助。当我们这样做的时候,一个转化即开始形成。当我们没有任何防备心的时候,能量会发生变化,而“攻击者”本人也能感受到,他/她将不会象开始时那么着急了,因为观念的转换创造了一个空间,使得一种新的动态得以形成。这个新的动态将会改变我们人际关系的模式和数量。

为了有效运用这些原则,我们首先得选择为自己的思维模式完全负责。我们要学会时刻保持警醒和觉知。活在当下是心态疗愈的核心,因为恐惧只会在思考过去或者未来时出现。

恐惧是爱的对立面,我们不可能同时活在这两者内。如果我们想活在爱中,那就得放下对过去和未来的恐惧。实际上我们完全可以应付当下这一刻,不管我们碰巧要面对的是什么。活在当下,我们就能够处理任何可能出现的,无论是情绪上、身体上,还是心灵上的伤痛。

刚开始心灵训练时，把心态疗愈的十二条原则放在手边，随时作参考，是非常有帮助的。当我们身处困境时，重要的一点是我们能够意识到，无论发生什么，我们是可以在马上转换关注点的。任何时候我们只要愿意，都可以选择用其中一条原则。我们可以把十二条原则都读一遍，也可以只选一条与当下有关的原则来用。不管我们如何使用这些原则，我们会发现，我们能够快速地转变态度，从而改变外在事情发生的动态。外在的环境不一定改变，但当我们的观念改变的时候，我们所看到和所经历的世界会变得不一样。

心态疗愈需要大家有意愿，保持觉察力和开放的心态，还有持之以恒的练习。而我们所需要的也仅仅是这些。当我们看似失败时，不要气馁。失败只是引领我们前进的学习经验而已。所有事情的发生，都是为了我们的学习。在失败的那一点上，我们可以重新选择。这样，我们可以一直成长。

## 心态疗愈中心的诞生

蒂伯龙 加利福尼亚

心态疗愈中心是杰拉尔德·波尔斯基博士 1975 年创建的。杰瑞·杰拉尔德博士更愿意大家这么叫他，当时是一名在加利福尼亚蒂伯龙，一个很怡人的诊所开业的精神病医师。在他诊所那里，可以俯瞰圣弗朗西斯科湾。他是一个兼收并蓄的精神病医师。他使用当时他直觉告诉他可以使用的各种疗法，比如生物反馈、催眠术、放松疗法等。他的专长是治疗学习上有障碍的孩子。

当我的儿子，迈克，有阅读障碍时，我绝望地四处求助。迈克当时九岁，我们的家庭状况一团糟。1971 年的时候，我被推荐去找杰瑞，当时我只知道我们的问题很严重，而且看起来我们永远都没有办法解决这个问题。带着恐惧和焦虑，我们每周去杰瑞的诊所一次。我的儿子慢慢改善后，就停止了治疗，而我则继续前去。对于如何深入了解我自己，我变得非常感兴趣。我 1950 年左右在伯克利大学学习过心理学，但现在对我来说一个新的吸引力出现了。在过去，我心理学上关注的重心是在优异的个体上，现在我把心理学看成是一个可以更深入了解自己的工具。

治疗极大帮助了我，使得我的自我觉醒非常显著。当我开始探索和了解我自己的时候，我意识到个人的成长是无限的。成长的过程很痛苦，但同时非常值回票价。

心态疗愈中心的创建是一个充满了灵性的过程。数月前，杰瑞被介绍去看奇迹课程的书。他被深深触动了。他读这些书的时候，他的灵性转变就开始了。当杰瑞告诉我他在学的内容时，我完全被吸引了。我不断地向他询问更多的细节。当时，我拿不到这些书。杰瑞非常慷慨地把他所学到的分享给我，同时在分享的过程中，他也加深了个人的体验。

事实上，在心态疗愈中心建立前，杰瑞问我，我是否愿意加入一个实验项目。这个项目的实验对象是当地一所私立学校的低年级学生，这些学生健康活跃。杰瑞想看下这些学生无论外面的环境发生了什么事情的情况下，是否能学会控制他

们的内心和想法。他想研究,这些孩子是否能按照这样的方法来改变他们的感知,从而帮助他们平安渡过人生的每一天。

我立刻被杰瑞的想法迷住了,回答说我非常愿意参与这个项目。我们用生物反馈法,这样我们和参与实验的孩子,可以生动直观地看到学习的结果。这是一个持续六星期的项目。杰瑞选了六个成人和六个儿童志愿者。我们连续六个星期二,在放学后,一起在一个非常可爱的房间见面。这个房间是杰瑞租的,就在蒂伯龙的德克旅馆楼下,杰瑞诊所的隔壁。每个成年人一对一为每个孩子服务。

第一个实验是把孩子们的手指连上仪器,帮助孩子们学习通过运用积极的想象,提升或者降低手的温度。例如,我会给博莱,我服务的七岁孩子,去描绘他的手正放在热水或者冷水中。毫无疑问,他能够在第一堂课做到这个,像大部分的孩子一样。

当我们在用眼睛看到之前,毫不费劲地能真正感觉到这些事情的发生,令人十分激动。接下来的一步是,什么是博莱他想要在他的生活中改变的事情呢?我们首先来解决的是,博莱在打棒球时候的焦虑。当他要击球的时候,他会非常焦虑,因为这时候所有的目光都集中在他身上。他全身都僵住了,这样他几乎不可能击中球。我们可以在他的棒球运动中运用生物反馈方法。我们开始想象博莱在走向球棒,举起球棒,把球击得又准又高。我们一起在玩,带着同样的目标,玩的很高兴。当我们结束我们的实验后,我们都对结果非常有信心。接下来的一周,我看到了激动的博莱带来一个好消息,他击出了一个全垒打。

在整个六星期的实验中,我们一起做了很多事情。博莱的阅读问题,他和一些孩子们相处的关系,和他爸爸的关系,所有他想要解决的主要问题。当我们跟踪这些案例,发现这些效果看起来是能长期维持的。孩子们吸收了这些方法,并能把它运用在他们生活中所需要的地方。项目快要到尾声的时候,我为了我们发展出来的这段友谊将要分开而感到很不开心,但我从中也学到了非常多。

项目结束两周后,杰瑞问我是否愿意参加另外一个六星期的项目。“你愿意和身患癌症的孩子们一起来参加这个实验么?”杰瑞在继续,他认为他有一个很强烈的内心指引,希望他能帮助这些可能会面对死亡的孩子们。当时,杰瑞对他自己的死亡有着很深的恐惧,而我自己不知道怎么地就是抗拒这个话题。但杰瑞



内在感觉到，这个项目非常重要。

当我参与这个项目时，我很害怕。我对我自己说，只是六个星期，并祈祷孩子们这段时间什么也不会发生。我身边从来没有一个孩子病得如此严重，坦白地说，我对和这些孩子们相处，真的感到很害怕。

这次只有 4 个成年志愿者参与了项目，杰瑞·波尔斯基、帕特·泰勒、格洛丽亚·默里和我。帕特·泰勒是项目的协调者。首先，我们要找到这些孩子。我们去找医生和身边的朋友，去找最愿意来参与项目的孩子。同样地，我们选了 6 个孩子。然后我们去见孩子和他们的家长，到他们家里去讨论整个项目。我们去征求他们的帮助，告诉他们，会有很多其他的孩子会从这个实验中受益。希望他们同意接下来的六周时间内，我们每周见一次面，让我们彼此帮助。不用说，所有的孩子和他们的父母，都同意了。

1975 年的夏天，我们的第一次见面开始了。我们还是在德克旅馆楼下的房间见面，这个房间还是没有名字。杰瑞、帕特、格洛丽亚和我都在。我们准备了一顿晚餐，沙拉、意大利式细面条，饭后甜点是法式面包和曲奇饼。晚餐破冰效果非常的好。我们都有一些紧张。我们没有议程表，所以我们并不清楚会发生什么。我们把会面时长定在了两个小时。

当我们的晚餐结束以后，我们围成一个圆来坐着。我们大家先手牵着手，维持了一分钟左右。这个仪式后来在每次会面的开始和结束时，都会进行。无论这是一个商业会晤或者团体活动，都保持了这个仪式。

接下来发生的，对于我来说，我认为这是中心创建的重要原因。我们开始轮流分享我们的恐惧，诚实而坦白地分享。我分享我直接的恐惧：我担心我会失明。我正在治疗青光眼，如果眼压升到某一个值，它就会损伤我的视觉神经。

当然，我们讨论了死亡这个话题。我从来没有想过我自己或者我家人的死亡，所以当我听到孩子们能自由表达他们最关心的心事时，我非常佩服他们。

当我们开始分享彼此的恐惧时，我们发现我们之间是没有区别的。成年人和孩子，都面临着同样的问题。孩子成为了我们的老师。他们用更为直接的方式来

处理这些事情，而我却从来没有直接去面对这么让人恐惧的问题。

第一次见面结束时，我们都觉得我们是已经认识了好久的朋友。一次深入的分享会比其他的事情，更能把人们连接在一起。而且整个过程，氛围都很轻松。欢笑和爱，关怀和分享，一直陪伴着我们。

六个星期结束时，杰瑞、格洛丽亚、帕特和我，给每个孩子，写了一张感谢卡，并把五美元放在贺卡里，感谢孩子们成为了我们的老师。我们希望告诉他们，他们给予了我们这么多。孩子们几乎异口同声地问“我们难道现在就要结束了么？”这真是一个极好的问题，因为我们学到了这么多，我们同样也不想结束。我们都同意继续这个会面，因为它对我们任何都很有用，我们都获得了这么多，完全没有理由停止会面。这事情发生在 12 年前。后来心态疗愈中心诞生了。

我们小组接下来几年都持续着。小组人数很少。我们定期见面，分享的流程固定。我们分享爱、悲伤，接受每一个人给予的无条件的爱。虽然流程是一样的，但是小组一直很活跃。总是有新的内容要分享，也总是能收获新的内容。

慢慢地，孩子们开始从中受益，医生、护士和家人，都开始看到发生在孩子态度上的改变。孩子们找到了另外一种方法来处理他们必须处理的困难：注射、化学疗法、头发不断脱落产生的心理折磨。

七岁的博莱就是其中的例子。他的耳癌非常痛。每个星期他去看病的时候，因为他的大吵大闹，整个医院都处于极度混乱中。医务人员都害怕博莱要来的那一天，因为他哭声震天，负隅顽抗，当天的整个日程都会因此而被拖延，更不用说，在排队等候的家长和小孩看到博莱这么痛苦时产生的各种焦虑影响了。

博莱从小组里学到了如何改变他的关注点。他学会了如何从不同的角度来看待治疗的过程，并能开始释放整个星期积累下来的恐惧。这个结果太让人惊讶了，每个人都看到了深远的改变。

我们用心理剧来把我们的感受融入其中，有四个人来表演。一个人扮演医生，一个扮演病人，而另外两个人则站在他们的身后，扮演他们的良知。当医生或者病人说谎的时候，例如“这一点也不痛”，良知就会在后面提醒他们。这是一个

很有趣并有效的方法，让我们快速深入地和我们的真实感受相连接。

我们另外一个很重要的工作，是鼓励孩子让他们用画画来表达他们的感受。在孩子们简朴的画中，我们收到了意料之外的收获。这些画打开了一扇门，使得孩子们无法用言语来描述的情绪和经历，可以表达出来。在画画的过程中，我们和孩子们也变得更加亲近。

随着我们对画画的深入研究，我们发现画画可能对其他的孩子、医生和他们的家庭有帮助。一天，我们决定写一本书。抱着什么事情都有可能发生的态度，我们开始了写书的过程。我们把所有的画收集起来，并鼓励孩子们针对特定的主题绘制新的画。我们的关系变得更加亲密，我们的小组也因此增加了一个新的合作维度。

大约一年后，格雷·哈里森去世了，而我们的书，这时也基本完成了。格雷是我们小组里第一个直面死亡的孩子。格雷 11 岁了，他患的是白血病。他的药物已经不起作用了，他身受巨大的疼痛中。格雷自己做了决定，他准备好要离开了。他告诉我们小组这个决定时，我们每个人都围绕在他身边，听他谈论他自己的死亡。

格雷告诉我们，他认为死了以后，他会上天堂，成为众多的天使之一。很多天使会来到地球上，成为某个人的守护天使。他说这就是他想要做的事情。我们这些被留在人间的人，事实上，都认为这是格雷已经在做的事情了。

在格雷的最后一个星期，他住院了。格雷的父母和他的医生做了一件非常好的事情。他们允许我们小组成员这段时间可以去陪伴格雷。在 70 年代，医院里是不允许孩子们到医院探望临死的孩子的。因为人们害怕病重的孩子会被探病的孩子们传染。了解到小组成员对格雷来说有多重要以后，医务人员决定无视这个规定，给我们放行。我们被允许随时可以来探望格雷，不管有多频繁。格雷教会了我们勇气，一直到他去世的最后一刻，他是一位大师级别的老师。

格雷去世后没多久，我们的书就完成了。格雷的爸爸是一个出版商，非常高兴能有机会帮助我们出版这本书。这本书，名为《每朵乌云后都有彩虹》印了 5000 本，总花费 5000 美元。我们没有 5000 美元，不过在中心的惯例里，我

们都是先把事情做了，再来想办法。就像以往经常在中心发生的事情一样，一天这笔钱到账了，一个机构捐助了这本书的出版。这是一本非常神奇的书，它帮助了非常多的人。我们期待奇迹的发生，一天，我们看到了这个奇迹。

杰瑞送了几本书给媒体。不久他收到了一个来自于芝加哥的电话。打电话的是菲尔唐纳修秀的一个制作人，她说她看到这本书非常激动，并邀请杰瑞和菲尔唐纳修进行一个面对面的访谈。杰瑞说他可以参加，但是必须要带上六个孩子一起。这是一个非常神奇的时刻，制作人同意了。杰瑞、六个孩子、帕特·泰勒和我，还有三个孩子的父母，一起飞奔菲尔唐纳修秀。工作人员把我们安排在凯悦酒店，并雇了一个司机及豪华轿车护送我们往返在酒店和工作室之间。这段时间非常激动人心。这一期的节目赢得了巨大的成功。心态疗愈中心第一次在公众面前露面了。

我们现在仍在使用菲尔唐纳修秀的录影带作为一个教学的工具。节目非常感动人，对每一个观看的人有着非常巨大的影响。孩子们非常直接，并且诚实。菲尔唐纳修被孩子们的经历强烈地触动了，一年后他来到了加利福尼亚，做了另外一期节目。他说他获得了足够的资料可以做十期的节目，而且一直和其中一些孩子保持着个人联系。

当我们从芝加哥回来，我们安静的小中心炸开了。电话铃声响个不停，人们从美国各个地方给我们打电话来寻求帮助。信件倾泻而至。我们完全被淹没其中，我们每个人都在尽最大的力气去回信，接听电话。在菲尔唐纳修节目的最后镜头中，帕特·泰勒做了如下的演讲：“我们不希望为我们的服务收费，但我们不会拒绝任何捐助。”这些话激发了一阵捐助的浪潮，无论大小。我们根本没想到观众会有如此巨大的回应，太令人惊奇了。

我们完全是一个志愿者组织。现在我们开始有了公众的捐助，我们需要成为一个合法的非盈利性组织。我们决定试着自己来运作组织，而不想把钱用在高昂的律师费上。事实上，非常简单。我们去了芝加哥的首府萨克拉门托，申请成为非盈利性组织。我们在 1977 年 1 月 20 日，去了国务卿的办公室，最后我们在某一天获得了批准。国务卿办公室的工作人员，帮助我们起草了非常简洁的公司章程，在加利福尼亚的法律制度下，清晰地阐明了公司的目的。我们以及三位董

事局成员在章程上都签了名。

我们参照了其他的文章，还起草了我们中心所需要的附则。附则一共有 10 页，在董事会取得了通过，董事会秘书威廉·塞特福特作了签字。最后一个官方登记的步骤是，我们去加利福尼亚税务局去做免税登记。在我们获得非营利组织的许可证以后，免税这个步骤非常容易就完成了。

在公众中我们以为孩子疗愈的中心著名，但是我们成立之初同样有成年人的小组。这是一个青光眼病人的小组。像我此前提到的，青光眼是我自己的人生中需要处理的问题，而我从孩子们身上很快地学到，助人者自助。我们小组维持了差不多 2 年的时间。正在我们小组人员衰微，快要解散的时候，菲尔唐纳修秀把我们推向了公众的视野中。节目播出以后，我们开始收到成年人的电话，问我们是否有小组是专门开放给患有重疾的成年人的。我开始登记这些人的名字，当我凑够了一个小组的成员数量时，我们建立了一个成年人组。成年人组开始慢慢固定下来，和儿童组区分开来组织。

中心开始演化出更多的成年人小组。这些小组为各种群体设立，为重疾患者，为乳腺癌的妇女，为慢性病者，为艾滋病人，饮食紊乱的患者，人际关系上遇到困难的人（这些人没有生病，但希望在心态疗愈中心可以改善他们的人际交往），为需要照顾支持身患重症的家人，为呆在养老院的老年人。

我们所有的小组都是回应外界的要求而设立。虽然我们从来没有去拉动人们加入我们的组织，我们的成员数却不断地增长，并且名声随之涨高。随着媒体的报道，越来越多的人每天都能听到关于中心的事迹。迄今为止，数十个中心和小组在美国各地，在世界各国成立。作为一个自治式的组织，最初中心设定的原则，给了他们很多指引及灵感，很多人因此来到我们中心接受培训以确保自己掌握充足的技能。

我们在中心做了大量的培训，也培养了很多新的志愿者们。我们通过大量志愿者的工作来经营中心，同样也接受基金会和个人的捐助。我们和其他慈善组织一样，经常会遇到财务困难，但奇迹总在发生，我们现在依然在扩大。

心态疗愈的概念有着悠久的历史，并保留着其独特性。原则存在的历史很久

了，但现代社会的思想方式，让很多人困惑不已。我们试着教大家爱的原则，而非社会的规则。这些原则，一旦运用，就会起效。他们是扫除恐惧，打开爱的礼物的工具。