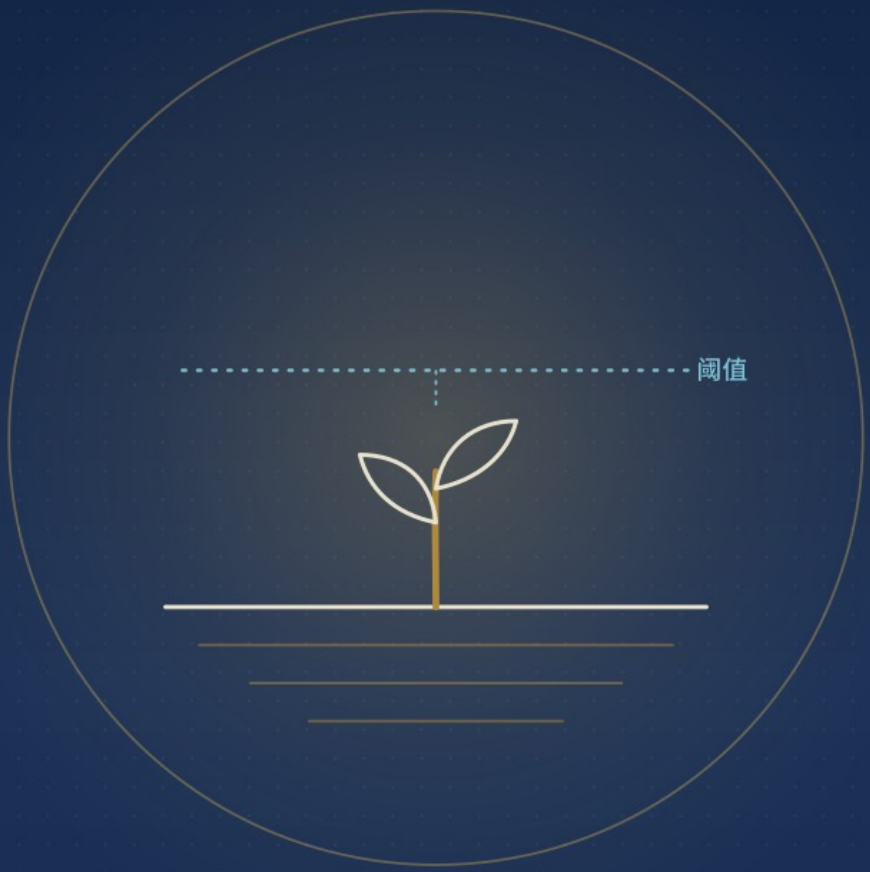
接纳就能解决问题吗？

SDE 揭开接纳主义隐藏的雷



王德生　　著

德麦国际出版社
Demai International Press

接纳就能解决问题吗？

SDE 揭开接纳主义隐藏的雷

王德生　　著

德麦国际出版社

Demai International Press

出　版　信　息

书名	《接纳就能解决问题吗？——SDE 揭开接纳主义隐藏的雷》
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 304 号
ISBN	979-8-90690-785-1
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm（16 开）
字数	约 18 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
完稿	2026 年 10 月 12 日

AI 协作声明：本书的判断、口径与承重命题由王德生（口述）给出；文字在其指令下由 AI（Claude）协作成稿，并经其审定。

书中所引 Gloster、Öst、Powers、Kuyken、Wegner 等研究，均为转述大意，只用数字与结论，不作逐字引文；只读到摘要的，在正文标「（据摘要）」。书中的数字与出处，汇总于附录三「参考书目的说明」，尚待逐条核对原文。书中的陪读人物及各章日常场景均为虚构。涉及疗法与健康的章节讲理解、习惯与相处，不构成医学建议，请不要自行停止正在进行的治疗；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。本书的 17 条承重命题由王德生于 2026 年 10 月口述，登记见附录一。三方程另两条方程、六路径、三原理的阈值，书中标「此处待王德生补」，未自拟。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与九编三十八章；结语、参考书目、附录三件、后记。

版权所有　侵权必究

作 者 介 绍

王德生，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论思想体系的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）创始人、首席执行官。

生长于中国农村，1990 年进入湘潭大学。后获中国科学院计算数学博士学位，并在中国科学院完成博士后研究。曾任教于英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学，2005 年起定居新加坡。

在德麦国际出版社出版多部专著，把 SDE 用到心理、教育、哲学、法学等领域。

本书是这一系列里写「接纳」的一卷：它看对了什么，叫错了什么，以及不用这个词之后，日子可以怎么过。

前　言

这本书要拆一个看起来非常正确的词，所以先要说清楚：这个词看对了什么。它看对了一件很具体的事：苗出来以后，你不能天天去翻土。翻一天，苗死一棵。翻一周，一块地就废了。种过菜的人都知道这一点，哪怕只种过阳台上的两盆葱。这是「接纳」这个词在日常生活里最硬的一块底子。后面所有的批评，都不碰这一块。

◆ 一、先说它对在哪里

你大概见过这样的人。半夜睡不着，越逼自己睡，越清醒。他躺在床上算时间：「再不睡，明天只能睡四个小时。」算完更睡不着。后来有人教他一句话：「睡不着就睡不着，允许它。」他试了。那天晚上，他没有睡着，但头一回没有那么难受。这件事是真的。别人拿它当笑话，是不公平的。心理学家早就在实验室里看到了同类的事。让一个人拼命不去想某件事，那件事反而会回来，有时回来得更凶。这个发现在文献里被反复确认过。硬推会反弹，这不是哪家的说法，是很多人亲身撞过的墙。所以，当一个人说「别跟自己较劲」的时候，他常常是对的。他还对在另一处。有些东西，一时半会儿真的改不了。慢性的疼，已经发生的事，一个人的年纪。这时候还天天追着它问「为什么还没好」，是在自己给自己加刑。

教人「和它待在一起」的那些人，帮了很多人。这本书从头到尾，没有一句话是要把这件事说成假的。下面这一句要先写下来，因为后面会反复回来：

出苗之后，不天天翻土，这是对的。

◆ 二、让一个讲发生学的人停住的那句话

那为什么还要写二十万字?因为有一句话,一直挂在这个词的旁边。它在书里,在文章里,在朋友圈里,用的字各不相同,意思是一个:让它自然发生。这句话让本书的作者停住了。王德生博士做了很多年发生学。发生学问的是一类很笨的问题:一样东西,是怎么一步一步长成现在这个样子的?一个做发生学的人,听到「让自然发生」,耳朵是会竖起来的。因为这句话里有两个他最熟的字:发生。可他仔细听下去,发现这句话里的「发生」,和他嘴里的「发生」,不是一回事。他的「发生」,是有一块地、有种、有肥、有水、有天,一样一样凑在一起,苗才出来。那句话里的「发生」,是什么都不用管,它自己会来。这两个「发生」,隔得很远。

◆ 三、一个词里装了两件事

先别急着下结论。我们看一个日常的场景。你家的汤在灶上炖着。你站在旁边,没有掀锅盖。这时候,有两种人可以这样站着。一种人,食材是早上去市场挑的,水量是量过的,火调到了小火,盐等最后放。他站着不动,是因为该做的都做了,该等的是时间。另一种人,什么都没有备。锅里是半锅凉水,灶上没有火。他也站着不动,嘴里说:「让它自然来。」从外面看,两个人一模一样。都站着,都没掀锅盖,都在「等」。可是一个是在炖汤,另一个是在站着。

「接纳」这个词,把这两个人收进了同一个壳里。壳外面写着:让它自然发生。

壳里的东西不一样。炖汤的人没有放弃做事,他是做完了该做的,在等。站着的人,是什么都没做,把「没做」说成了「自然」。更要紧的是后一步。

汤好了，大家说：「你看，这汤本来就好喝，你只是没去打扰它。」功劳记给了「本来」和「自然」。那个早上去挑食材、量水、调火的人，不见了。如果汤没好，话就变成：「是你没有真正放下。」好了，是自然的功劳；没好，是你的错。这样的一个解释，怎么走都不会输。本书把这种感觉，叫作「一个词里装了两件事」。接下来的二十万字，就是要把这两件事拆开，一件一件放回它该在的地方。

◆ 四、为什么不是别人来拆

有人会问：学院里不是早就有人批评过接纳吗？有。而且批评得很认真。有人查过证据，发现这类疗法有效，但对比成熟的认知行为治疗，并没有显出更好。有人去量它的测量工具，发现量表的设计会让结果偏高。还有人写了一本很有名的书，批评正念被公司、学校、军队收了去，把「压力」说成了每个人自己的事。这些批评，本书都会认真讲，而且站在他们最强的立场上讲。因为他们说得对。但是，把这三路批评并排放在桌上，会发现一件有意思的事：他们批的是方法，是测量，是炒作。没有人去碰那个最前面的东西。「接纳」这个词里，藏着一个没人动过的假设：被接纳的那样东西，是本来就在那儿的。先有一个「本来」，才谈得上「接」，谈得上「纳」。你不会说你「接纳」一个你刚刚才做出来的东西。

本书要问的，就是这个「本来」。这是一个发生学的问题。一样东西是「本来」就有，还是在某些条件里一步一步稳下来的？这正是发生学每天在问的。所以，不是发生学的人太爱挑刺，是这个词恰好落在了发生学的脚底下。

◆ 五、一个起点的判断

这本书有一个起点。本书的作者认为：把「接纳自己」，把「让自然的生理规律自然运行」，当成一种放心的活法，里面藏着一个很大的错。这个错，不是有人故意骗人。教这些方法的人，大多真心实意，也真的帮过人。这里说的「骗」，是一个词把两件事装在了一起，让人分不清。分不清的结果，是人把一个暂时的办法，当成了一辈子的真理。这本书的全部内容，可以压成下面这一句话，先放在前言里，后面一章一章去证：凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的。这句话听起来很硬。可它说的东西，其实很朴素。你说你「天生」睡得晚。你说你「本来」就爱吃甜。你说你「这个人就是这样」。本书想问的是：你是什么时候开始睡得晚的？晚上谁在给你推送东西？家里的零食是谁买的？「这个人就是这样」这句话，是谁、在什么场合、第一次对你说的？

这些问题，都有答案。有了答案，「本来」就不是本来了。

◆ 六、发现和发生，差在哪里

这里要借用两个词，因为整本书都靠它们撑着。发现，是说东西本来就在那儿，等你去找。你在山里找到一口井，井早就在，你只是走到了它旁边。发生，是说东西本来不在，是一步一步弄出来的。你在院子里挖一口井，要选地方，要往下挖，要等水渗出来；挖得不对，水就是苦的。同样一口井，两种说法，会带来两种完全不同的日子。如果井是找到的，你能做的就是去找，找不到是运气，找到了是缘分。如果井是挖出来的，你就会去问：地选得对不对？挖了多深？水是从哪条脉里来的？

「接纳」这个词，站在第一种说法里。它说，那个你要接纳的东西，是本来就在的。你只管走到它旁边，说一声「我看见你了」。

本书站在第二种说法里。它说，那个东西是挖出来的，是长出来的，是在某些条件里一步一步稳下来的。所以你可以问，它是怎么稳下来的；所以你也可以问，该不该让它继续稳下去。两种说法，各有各的用处。可是一旦把挖出来的井，当成找到的井，人就会在一个很不合适的地方，停下手来。

◆ 七、不是反对「等」

再说一遍，免得被读歪。本书不反对「等」。有时候，子弹确实可以先飞一会儿。时机没到，硬推会伤。这是发生学自己的主张，一点不比接纳派弱。本书反对的是另一件事：把「暂时不动」，说成「本来如此」。

「暂时」是有期限的。「不动」是有条件的。一个有期限、有条件的策略，被说成了一辈子的态度，被说成了世界本来的样子。这时候，该出现的东西，就被堵在了外面。

为什么说是堵？因为只要你认定「它是本来的」，你就不会再去问：「它是靠什么在维持的？」不再问，就不再动。该变的东西，就一直没有变的机会。这是本书要说的「雷」。它平时不响，可是一直在那儿。

◆ 八、一个更小的伤

先说一个不那么吓人的后果。假设一个人，对自己说了好些年「我就是这样，接纳就好」。这些年里，他确实比以前平静。没有人会说他过得不好。他不再半夜跟自己吵架，也不再早上起来先骂自己一顿。可是这些年里，有一些事没有人去看。他晚上几点睡，是谁决定的？他每天吃什么，是谁摆在他面前

的?他一周里有几个小时是自己的?这些事没出问题,所以没有人去想。没有人去想,就没有人去动。又过了一阵,某一天,家里的日子忽然换了样,或者身体亮了一盏灯。他发现,那个「本来的我」,一下子站不住了。他会怪自己:「我是不是没有接纳够?」这本书最想对这个人说的,是一句很短的话:不是你没有接纳够,是你接纳的那个东西,从来就不是本来的。

◆ 九、另一半人

读到这里,你可能会想:那是不是说,应该多努力?也不是。世上还有另一派人,信的是「我要努力」。他们每天比昨天,每周比上周,一路比下来,累得说不出话。这一派的毛病,本书也会拆。它和接纳派看起来是对头,说话的方向完全相反:一个说「用力」,一个说「放手」。可是本书后面会讲到,这两派在最底下,共用着同一块被冻住的东西。所以它们才会轮流流行:这一派累垮了,人们去找另一派;另一派让人觉得原地不动了,人们又回来。本书要走的,是第三条路。它不是「一半用力,一半放手」的折中。它是换一个问法:现在这一步,该看什么?

◆ 十、向对面的人行个礼

最后,要对一些人说句公道话。做这类治疗和训练的人,大多是认真的。他们熬过很多夜,陪很多人走过很难的日子。有人在最撑不住的时候,被一句「你不用再逼自己了」救了回来。本书拆的,是他们手里的一个词,不是他们的人,更不是他们帮过的那些人。拆开以后,有效的部分,会留下来,换一个更准的名字。这是一种尊重,而不是一次清算。

◆ 十一、这本书怎么走

本书分九编。先从外面看：这个词为什么看起来这么对。再往回找：它是从哪些人手里一路传下来的，各自对在哪里，停在哪里。然后看证据，看别人已经做到哪里。然后才进入本书自己的想法。先讲清楚什么叫「自然」，什么叫「本来」，为什么一个人说出「我就是这样」的时候，里面其实还有别的东西。然后看「接纳」这个动词怎么用，用的时候默认了什么。然后把形形色色的「接纳」一种一种拆开，看底下到底是什么。然后看它的对头，也就是那个只会说「加油」「拼命」的另一派，看这两派为什么会轮流流行。然后才是搭：如果不再用这个词，那一天里该怎么办？最后是一章最难写的：本书自己哪些话要是出现什么结果，就说明本书错了。为什么要把证伪放在最后？因为一本拆别人的书，最该先被拆的，是它自己。

◆ 十二、为什么是二十万字

一句话能说完的事，为什么要写二十万字？因为一句话说不透，还会被读歪。

「接纳里藏着一个没有被问过的'本来'」，这句话，十个人听了，会有九个人把它当成又一个观点。他们会点头，会转发，然后回去照旧「接纳就好」。

要让一个人真的松动，得有足够多的日常场景，一个一个摆给他看：这件事，你以为是本来的；你再看看，它是怎么稳下来的。一件，两件，十件，二十件。看到第二十件的时候，「本来」两个字，才会开始有点晃。所以本书用了很多篇幅在日常里：睡觉、吃饭、煲汤、种地、孩子的书桌、周日晚上的心烦。学术的部分，是为了让这些日常站得住，不是用来压人的。另外，一本只拆不搭的书，是不负责任的。读者合上书，手里什么也没有，只会回去继续用

原来的词。所以本书的后半，要认真地搭：不用这个词了，那一天里，到底该怎么过。

◆ 十三、给读者的几句话

读这本书，不需要你先读过任何哲学。书里讲的，都是睡觉、吃饭、煲汤、种地、孩子写作业，这样的事。学术研究只在需要证据的地方出现，并且会告诉你：这条是我读到的摘要，还是读到的全文。书里用到三个字母，S、D、E，是作者这一派的简称。它们是三句日常话：显露的结果，差异的运行，特征纠缠。第一次出现的时候，会用日常话讲；字母只是为了后面省笔墨。如果某一页里字母多了，请你相信，那是作者没写好，不是你没读懂。还有一条，要说在前面。如果你正在接受某种治疗，或者正在练习某种方法，请不要因为读了这本书，就自己停下来。本书不否定这些方法里有效的部分。它做的事，是把起作用的部分重新命名，再把没被看见的部分指出来。治疗中的决定，请和你的医生或治疗师一起做。

◆ 十四、最后一个晚上

本书开头讲的是一个晚上。一个人，夜里一点，手机还亮着。他对自己说：「接纳就好。」然后又划了十分钟。读完这本书，你不必成为另一个人。你只需要在那个晚上，多问三句话：我备了什么？我拿什么看？到了该动的时候，我能不能动？这三句话，听起来比「接纳就好」麻烦一点。可是庄稼是这样种的，汤是这样炖的，人也是这样长的。那就，先从这块地说起。

导 读

这本书很长，但不必从头读到尾。先读这一页，再决定从哪里进。

◆ 一、一张地图

全书九编三十八章，外加前言、导论和结语。

第一编讲接纳为什么看起来非常正确，要先把它对的地方写足。第二编一支一支看它的源流，从罗杰斯到「顺其自然」。第三编摆证据，也看已有的批评批到了哪里。

第四编是全书的根：「自然」到底是什么。第五编只看一个小词，accept 后面带的那个宾语。第六编把外表一样的稳定拆开，讲堵死怎样变成延迟的账单。第七编看努力派和接纳派的同一个前提。

第八编是建构：不用「接纳」，日子可以怎么过。第九编把全书的话变成可以被检验、也可以被推翻的话。

◆ 二、四条读法路线

只有一个下午：读前言、导论，再读第 4 章、第 17 章、第 28 章和结语。

为睡不着的人来的：读第 1 章、第 18 章，再读第 35 章里睡眠那一场。

为孩子来的：读第 23 章、第 35 章里亲子那一场，再读第 33 章。

为临床和咨询工作来的：读第 12 章、第 13 章、第 36 章，再读第 37 章和第 38 章。

◆ 三、随身三问

遇到任何一句「接纳就好」「顺其自然」，都可以拿这三问去问：

备了什么？拿什么对照，看什么指标？偏差出现，能不能马上施？

◆ 四、每一章怎样读

每一章的第一句话，就是这一章的结论。后面是一个日常场景，几处证据，最后落在一个问题或一个晚上。

章末有一句「带走的话」，可以抄进本子里。

◆ 五、这本书怎样才算错

第 38 章会把四种结果摆出来，只要有一种出现，本书的核心命题就要收回：只接纳的一臂与备场的一臂没有差别；生理规律在特征纠缠断裂时不变；保持档不加期限不加信号，也不导致堵死；差异的运行和特征纠缠全程没有变化，而显露的结果突变。

◆ 六、引文怎么读

书中的研究，只用数字和结论，一律转述大意。读到「（据摘要）」，意思是作者只读到摘要，没有读到全文。

书里写「此处待王德生补」的地方，是三方程另两条方程、六路径、三原理的阈值，书里没有替他写。

目 录

1

前言 3

导读 11

导论 一句「让自然发生」，为什么骗了七十年 16

第一编 显露：接纳为什么看起来非常正确 29

第 1 章 允许一切发生 30

第 2 章 越用力越失败 40

第 3 章 「让自然发生」 50

第 4 章 同显异生 60

第二编 谱系：接纳派的九条源流 70

第 5 章 罗杰斯：接纳了，改变就发生? 71

第 6 章 森田正马：顺其自然，为所当为 79

第 7 章 正念：从 MBSR 到 MBCT 87

第 8 章 DBT：彻底接纳与辩证 94

第 9 章 ACT：接纳与承诺 101

第 10 章 自我慈悲与直觉饮食：「身体本来知道」 108

第 11 章 顺其自然的中国源头 115

第三编 证据与批评：他们做到哪里，停在哪里 122

第 12 章 证据账本 123

第 13 章 三路批评为何都没碰本体论 132

第 14 章 「预备E」的近邻 141

第四编 本体论：自然就是发生稳定性再发生 150

第 15 章 两种自然 151

第 16 章　没有第一天性　160
第 17 章　惯性：阈值以下的运行——SDE自己的保持档　170
第 18 章　生理规律也是再发生　181
第 19 章　不预备的E，是被别人预备的E　190

第五编　语法：接纳的宾语　199
第 20 章　accept必带宾语　200
第 21 章　七种宾语，一个结构　209
第 22 章　连焦虑也不是「已经在那里」的　219
第 23 章　把门焊死：发现学扭曲发生学　228

第六编　拆解：九种「接纳」底下的九种稳定　236
第 24 章　同显之下，按D与E拆开　237
第 25 章　交代了条件的几种　247
第 26 章　没交代条件的几种　257
第 27 章　功劳为何总记给「自然」　266
第 28 章　先堵，后雷：被忽视的特征纠缠E　275

第七编　镜像：接纳派与努力派　284
第 29 章　推与收　285
第 30 章　接上两本书　293
第 31 章　为什么两派轮流流行　299

第八编　建构：不用「接纳」之后　308
第 32 章　换掉一个词，换掉一个问题　309
第 33 章　备场：先备场，再让它发生　318
第 34 章　候与施：保持档的发生学　326
第 35 章　日常六场　335
第 36 章　给临床与读者的话　345

第九编　预测与证伪　353
第 37 章　可检验的预测　354

第 38 章　什么结果出现，本书就错了 362
结语　看对了惯性，叫错了本来 370
参考书目 380
附录 382
附录一　王德生口述的承重命题 383
附录二　用词对照 385
附录三　参考书目的说明 386
后记 387

导 论

一句「让自然发生」，为什么骗了七十年

先把结论摆在桌上：接纳派看对了惯性，叫错了「本来」，堵死了发生。这一句话，是整本书的脊梁。后面二十万字，都是在给它添骨头、添肉。现在，先从一个夜里讲起。

◆ 一、夜里一点

许晴，三十四岁，在一家公司做运营。夜里一点，她躺在床上，手机亮着。屏幕的光打在脸上，她的拇指一下一下往上划。她今天十一点就上了床。本来想着早点睡，明天有个会。可是十一点半，她还醒着。十二点，还醒着。她有点烦，想起前几天看到的一句话：越逼自己睡，越睡不着。放过自己吧，接纳现在的状态，睡不着就睡不着。于是她对自己说：「好，接纳。我就是睡不着，没关系。」她把心放平，点开了手机。刷了十分钟，二十分钟。一点钟了。她看了一眼时间，心里闪过一下：明天的会怎么办？她立刻压住这个念头，再说一遍：「接纳就好。」然后又划了下去。这个场景，你可能很熟。也许你就是许晴，也许你认识她。注意一件事：许晴没有做错什么。她听到的那句话，有一半是对的。越逼越睡不着，这是真的。她也真的做到了不逼自己。

她其实不是不知道该怎么办。该睡的时候睡，白天少喝点咖啡，这些她都听过很多遍。可是每到夜里，这些话就变得很远。她累了一天，只想要一小块不用对任何人负责的时间。手机恰好就在手边，恰好一划就有新东西。她并不享受。有时候刷到一半，她会觉得空。可是不刷，她又不知道该做什么。第二

天早上，闹钟响了。她盯着天花板，对自己说：「没关系，我就是这样的人。」然后起床，煮咖啡，赶地铁。可是这一晚过去，她什么也没有变。第二天，第三天，下个月，同样的一个夜里一点。问题出在哪里？

◆ 二、这句话为什么好听

先别急着找错。我们得先弄明白，这句话为什么这么好听。它好听，是因为它在三个地方，真的帮到了人。第一，它拿掉了一个压力。许晴不再每晚躺着跟自己打仗。这一晚她少难受了一点，这是真的。第二，它让人停了手。有些时候，越动越糟。你想想怎么也记不起一个名字，一放松，它自己就冒出来了。第三，它给了人一点体面。有些东西，一时半会儿真改不了。承认「现在就是这样」，比假装「我马上能好」，要体面得多，也要省力得多。这三样，都是真好处。所以这个词能走七十年，走进诊室，走进课堂，走进公司的培训，走进朋友圈。这里的「七十年」是个约数，指它从心理治疗的老传统一路传下来，换过很多名字，说着差不多的话。这个约数，后面会有人去核。但有一件事，不用核：它不是一阵风。它是一个很稳的、很多人真心相信的东西。

所以，本书要拆它，就不能指着它说「这是错的」。要说的是：它说对了一半，另一半，它把别的东西也一起装了进去。

◆ 三、三个字母，三句日常话

在往下走之前，要先借三个字母。你不用记它们，只要知道它们是三句日常话的简称。本书的作者所属的这一派，叫作 SDE。它想看的是：一样东西，是怎么一步一步长成现在这个样子的？回到许晴。我们来看她那个夜里一点。第一句话，叫「显露的结果」，简称 S。就是你此刻看到的那个样子：许晴躺着，手机亮着，人醒着。这是摆在眼前的结果。第二句话，叫「差异的运

行」，简称 D。就是一步一步走出来的不同：她今天几点上床，几点开始刷，刷了什么，下一条是什么。一件一件地，有先后，会修正，会累积。第三句话，叫「特征纠缠」，简称 E。本书里更常写作「对象与场的纠缠」。它不是「环境」，不是「背景」。它是这个人和她身边那片场，缠在一起的样子：她的手机、她的算法推送、她的睡前习惯、公司的节奏、家里的灯。这些东西和她缠在一起，彼此推着走。

三句话，大致对应的是「看到什么」「怎么走出来的」「在什么里面走出来的」。这里只说它们侧重的方向，不说它们严格一一对应。后面各章会不断回到这三句话。但每一次回到，你看到的主角，都会是许晴这样的人，是一锅汤，是一块地，字母只是后面省笔墨的标签。

◆ 四、三个「不是」

现在，可以说全书的第一个主张了。先问一个问题：许晴「睡得晚」这件事，是怎么来的？她可能会说：「我就是夜猫子。」这句话里有一个词，叫「就是」。意思是：这是我本来的样子。本书要说的，是三个「不是」。

第一，不是本来的。

「夜猫子」不是许晴出生时就带来的。她中学时十点就睡，大学时才开始晚。进了公司以后，晚上的会越来越多，回家越来越晚，睡前的这一个小时，是她一天里唯一属于自己的时间，她舍不得睡。

这是一步一步走出来的。每一步，都有它的来历。

第二，不是自然的。

「自然」这个词，通常指不用人去管，它自己就会那样。可是许晴睡前的那一个小时，不是自己长出来的。手机里的推送，是别人精心设计的。那个小时之所以「属于自己」，是因为白天被挤得太满。

这一切，都不是「不用管，自己就那样」。有人在管，只是那个人不是许晴。

第三，不是自然规律。

有人会说，生物钟，人的睡眠节律，这总是自然规律吧？本书的看法是：规律是有的，可是每一条规律，都有它特定的场，和它特定的结果。换一个场，那条「规律」就不一定还在。后面会有一整编，专门讲这件事。这里只先立一个意思：你认为是「规律」的东西，常常是在某一片场里稳下来的重复。这三个「不是」，合起来，就是全书的总判词：

凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的。

注意，说的是「被接纳的」。意思是，当一个人要用「接纳」这个词去对待某样东西的时候，他已经在默认：那样东西是本来在那里的。而这个默认，经不起一问。

◆ 五、母题：看对了，叫错了，堵死了

现在，我们把第一个结论，拆成三句话。

看对了惯性。

接纳派看到了一件很实在的事：很多东西，在一段时间里，是不动的。它就那样，你推它，它不见得马上变。这一点，本书同意，而且要认真讲。一个

系统，在一段时间里保持不变，这是真的。这个「暂时不变」，本书叫它「惯性」。

叫错了「本来」。

可是接纳派给这个「暂时不变」起了个名字，叫「本来如此」「自然而然」。这是第二步，也是错的开始。「暂时不变」，是有原因的；「本来如此」，是没有原因的。前者背后有一片场在撑着，后者说的是：它就是那样，你别问。

堵死了发生。

第三步，是后果。一旦认定它是本来的，你就不会去问：这个「不变」，是被什么维持的？它离变，还有多远？你不问，就不看；不看，就不动；不动，该出现的变化，就一直出现不了。这就是母题链。看对了惯性，叫错了本来，堵死了发生。后面的三十八章，每一章都在这条链上的某一环上做事。这条链里，还有一个地方，要先交代清楚。本书不是说「接纳派反对一切变化」。恰恰相反，接纳派要反对的，是「一切总是在变」的那种焦虑：今天比昨天好了没有，这周比上周进步没有。他们要说的是：有的东西可以暂时不变，让子弹飞一段时间。这个意思，本书完全同意。分歧只在于：这个「暂时不变」，是因为它「本来如此」，还是因为有条件在维持它，而条件到了时候会变？

还有一件事，要在这里先打个招呼，因为它是整本书里最容易被忽略的。本书说的「雷」，是这样一种东西：它不在你眼前，所以你没有感觉；它也不是马上就炸，所以你放心。接纳之后，那种难受的劲儿确实下去了。人也确实平静了。表面上看，问题解决了。可是，特征纠缠，也就是对象与场的纠缠，

那一块，没有人去看，也没有人去动。它在原地，照旧推着一切往原来的方向走。什么时候出问题？有三种时候，后面会专门讲一整章：旧的东西回来，而且更顽固；场被别人悄悄改了，账一笔一笔攒着；场忽然断了，那个「本来的我」，当场塌掉。这里只先记住一个字：雷。

◆ 六、同一个样子，两样来历

还有一个麻烦，要提前说，因为它是全书最大的难处。有两个人，一个月里都瘦了十斤。你只看体重秤，他们一模一样。体重秤上的数字，就是前面说的「显露的结果」。可是一个人，是因为每天少吃、多走，半年前就定好了计划。另一个人，是因为身体出了毛病，吃不下东西。结果一样，底下的路和底下的场，完全不同。这个事实，本书叫它「同显异生」：同样的显露，不同的发生。这里我们用这四个字来叫它，它还只是初拟的叫法。为什么要专门提它？因为「接纳」这个词，恰恰是在这里出的事。许晴那天夜里，什么也没有发生，手机在划，人在躺。另一个人，同一个夜里，也躺着，也没有逼自己。可是他的床边没有手机，他下午走了一万步，窗帘是遮光的，他也在等睡意来。

从外面看，两个人一模一样：都没有逼自己，都在等。可是一个人在候，一个人在坐。如果只看外面，你没有办法区分。于是，一个很危险的事就发生了：人们会把第二个人身上起作用的东西，记到「接纳」的名下，再把这句话，拿去教许晴。许晴照做了。可她只学到了「不逼自己」，学不到床边没有手机，下午走了一万步，窗帘是遮光的。这就是为什么，同一句话，对有的人灵，对有的人不灵。不灵的时候，人们说：「你是接纳得不够。」

◆ 七、为什么能骗这么久

标题里用了一个「骗」字，这里要交代一下是什么意思。没有人在骗人。教这句话的人，多半真心相信它，也真心想帮人。这里的「骗」，是说一个词，有本事把自己立在一个不会输的位置上。你看它怎么运转。许晴用了，睡得好了一点：是接纳起作用了。睡得还是不好：是你接纳得不够，没有真的放下。她换个角度，另一天睡好了：是自然在起作用，你没有去打扰它。又一天睡不好：是你太用力，你在打扰它。好，归给它；不好，归给你。无论发生什么，这个词都不会错。一个说法，如果无论出现什么结果都不会错，那它就不是在说世界，只是在说话。这是它骗了这么久的真正原因。它不是靠多少证据撑着，而是靠一个怎么走都不输的解释撑着。本书后面会专门拆这个循环。同时也会有一个提醒：本书自己也要小心，不要造出另一个同样不会输的说法。所以最后一编，是专门留给「本书怎么才算错」的。

◆ 八、先立三个词

后面的章节，要反复用到三个词。现在先把它们立起来。每个词，只用日常话讲一遍。

惯性

骑过自行车的人都知道：脚停止蹬，车子不会马上停，它还会往前滑一段。这个「还会滑一段」，就是惯性。注意两件事。第一，车子滑，不是因为「车子本来就想往前」，而是因为之前蹬过。是之前的蹬，让它现在还在走。第二，它滑不了多久。路面、风、坡度，都在悄悄地改变它。所以，惯性是「暂时的不变」。它有来历，也有期限。接纳派看对的，就是这一点：有些时候，你不用再蹬了，让它滑一会儿。

阈值

那为什么有时候我们明明改了点什么，却看不出变化？想想一块冰。你把它从零下二十度，慢慢加热到零下一度。这一路，它都还是冰。你看它的样子，一点没变。可是它的温度，在一直往上走。直到零度附近，它才开始化。这个「到了某一点，样子才变」的那个点，叫阈值。阈值这个词，在这里是做一个类比。它想说的是：在到达那个点之前，「样子」没变，不等于里面没变。里面可能一直在变，只是变得还不够多。这一点，对全书很要紧。因为它回答了一个问题：为什么惯性会存在？为什么有的东西，你推了好几下，它不动？答案是：你推的力，还没有过那个点。所以，「暂时不变」是有道理的。可是，「没过阈值」这四个字，不能随便说。后面会立一条规矩：凡是说「还没到阈值」，必须同时拿得出证据，证明里面有东西在变。比如那块冰，你得有一支温度计，能读出它在升温。没有温度计，只说「别急，还没到」，那就是另一种说法的「坐等」。

回到许晴，来看看她的「阈值」是什么意思。假设她从今晚开始，每天比前一晚早关灯五分钟。第一周，她还是夜里一点才睡着。看起来，什么也没有变。可是她手里有一张小纸，上面记着：周一十二点五十关灯，周二十二点四十五，周三十二点四十。关灯时间，一直在往前挪。这就是「在变」的证据。它还没有过那个点，所以睡着的时间还没动；可是，它不是没有变。如果没有这张小纸，她只说「别急，还没到」，那就分不清，这是在候，还是在坐。

对照图

第三个词，是对照图。假设你开车，去一个陌生的地方。你不会每隔一秒就问：「我到了吗？」那样你会疯的，也会撞车。你也不会闭着眼睛，说「到哪儿算哪儿」。你会看导航。导航上有一张图。图上有你现在的位置，有这一

段路该走到哪里，还有离下一个路口多远。这张图，就是对照图。它做三件事：看你现在在哪儿（眼前的样子）；看这一段按计划该在哪儿（这一阶段该有的样子）；看离下一个要动手的地方，还有多远。有这张图，你可以安心地「先开一会儿」，不必每秒都检查。也不会错过该拐弯的路口。没有这张图，有两种人。一种是每一秒都在比，累得要命；另一种是闭着眼，凭感觉开。对照图还要加一条保险：地图是会旧的。路修了，桥封了，图上的「该在哪儿」，也要允许改。所以，凡是拿来对照的那个「该有的样子」，都要写明它是在什么条件下立起来的，并且允许修正。

许晴的对照图，也可以很简单。不是每天问「我今天睡得比昨天好吗」，那是努力派的问法。也不是什么都不问，那是接纳派的问法。而是在一张纸上写：到入睡这件事上，一个状态还不错的人，这一阶段大概是什么样的？比如，躺下二十分钟内睡着，夜里醒不超过一次。这是她自己立的「这一阶段的样子」，可以改。然后看：眼前的我，离那个样子有多远？今天晚了，是因为什么在推？这里顺手说一下，本书会反复用到的三派人。第一派，努力派。他们每天拿今天比昨天，这周比上周。比不过，就加码。第二派，接纳派。他们干脆不比。比，是焦虑的来源，不比就好。第三派，是本书想走的路。它也比，但比的不是昨天今天，而是眼前的样子，和这一阶段该有的样子；再看里面的力，离那个点还有多远。

三派的区别，不在比不比，而在拿什么比、比的是什么。三个词立完了：惯性（暂时不变）、阈值（为什么不变）、对照图（拿什么看）。它们不是最后的术语，是本书先拿来用的三把扳手。用得顺不顺，要看后面的章节。

◆ 九、一块地

有了这三个词，可以回头看一块地。你在阳台上种了一盆菜。种子撒下去，浇水，盖土，几天后，苗冒出来了。这个时候，你该怎么办？你不会天天去翻土，看看根长了没有。你也不会每天拿尺子量，看今天比昨天长了多少毫米。那样做，苗会死。你让它长。这是接纳派看到的那一块，也是对的。这一段，就是「惯性」。可是，请你再想一想，一个真的在种菜的人，这个时候在做什么。他没有坐在阳台上发呆。他在三件事里，没有停过。第一，土和肥。他知道这盆土够不够肥，是不是该补点什么。肥料他备着，放在柜子里。今天不施，不是因为不需要，是因为时候没到。他还会留意：有没有人把这盆菜挪到阴处？有没有猫来刨土？这片地，是不是被别人悄悄改了？这是「备」。备，不等于施。土要备，肥要备，场也要守着。

第二，眼睛。他每天看一眼。不是看「今天长高了没有」，而是看：这个阶段的苗，该是什么样？叶子的颜色对不对？有没有发黄？有没有虫？他心里有一张图，是一棵长得好的菜，在这个阶段该有的样子。他拿眼前的苗，和那张图对一对。这是「候」。候，不是干等，是带着对照图等。第三，手。对照出了偏差，比如叶子发黄了，他就动手：缺氮，加点肥。没有偏差，他就接着候。这是「施」。施，要等对照的结果来决定。备，候，施。这三个字，是本书后半的骨架。你现在先记着，不用背。再回到许晴。她对自己说「接纳就好」，然后继续刷。这像不像一个人，在阳台上，对着一盆土，说：「让它自然长吧。」然后转身走了？土没有备，是没有备；不知道要对照什么，是没有候；偏差出现了也没有手可以动，是没有施。

一个暂时不翻土的人，和一个干脆不管的人，从外面看，是一模一样的。都站着，都没动。区别全在底下。

◆ 十、这本书怎么走

现在，说一下全书的路。本书分九编。它的次序，是跟着一个读者的脚步走的。这位读者，进门的时候，已经带着一句话：「接纳就好。」他对这句话，是信的。所以，第一件事，不是去反驳，而是先看这句话的外表：它到底长什么样？为什么这么多人觉得它对？这就是第一编，叫「显露」。我们把「接纳」在日常里的几个面孔摆出来，睡觉的、焦虑的、孩子写作业的，看它怎么说，怎么被相信。然后，读者会问：这句话是从哪里来的？这是第二编，叫「谱系」。九条源流，一条一条走过：从心理治疗里那个认真听人说话的传统，到住院疗法的作息表，到正念，到各种变体，最后到那条最彻底的「身体本来知道」。每一条，我们先站在它最强的地方，再看它停在了哪里。第三编，看证据。别人已经做到了哪里？批评它的人，又批评到了哪里？在这里，我们会承认一件事：它有效。我们还会指出另一件事：那些批评，没有碰到最前面的那个词。

走完这三编，读者对「接纳」已经很熟了。这时候，才轮到本书自己的想法。第四编，讲本体论。听上去很大，其实问的是一个小问题：「自然」是什么？本书的回答是：自然是一种在某片场里稳下来、又被再次发生的样子。它不是一个出厂设置。第五编，讲语法。「接纳」这个动词，后面必须跟一个宾语：接纳什么？本书会看，这个宾语是怎么被预先装成「已经在那里」的。第六编，拆解。把各种各样的「接纳」，按它们底下真正在起作用的东西，一种一种拆开。有些是真的在起作用，只是名字记错了。有些，其实什么也没发生。第七编，镜像。努力派和接纳派，看起来是对头，其实站在同一块地上。第八编，建构。如果不再用这个词，一天里该怎么办？这一编，是整本书的落脚。

第九编，预测与证伪。本书自己的话，如果出现什么结果，就说明本书错了？这一编，是写给不信本书的人的。一本拆别人的书，最后要把刀转向自己。九编的走法，是先看外表，再看来历，再看证据，再讲道理，再讲语法，再拆，再对照，再搭，最后接受检验。每一编，都有日常的人和事在前面走。

◆ 十一、先清三个误会

在继续之前，有三个常见的误会，要先清掉。第一个误会：本书是说接纳没用。不是。它在好几个地方，真的让人好受。这一点，前面已经说了，后面还会再说。本书的批评，是说：它起作用的那一部分，常常不是它自己以为的那一部分；而它没起作用的那一部分，藏着一个后面会出事的前提。第二个误会：本书是说，应该多努力、多改变。也不是。后面有一编专门讲，「拼命努力」那一派，和「放手接纳」这一派，犯的是同一个毛病，只是方向相反。本书两边都不站。第三个误会：本书是说，一切都可以马上改。更不是。阈值这个词，就是用来挡这个误会的。有的东西，你推一下，两下，十下，它就是不动，因为力还不够。你得知道是不够，而不是不能。你还得知道，是差一点，还是差很远。

如果你读完这一章，只带走一个问题，请带这个：我现在看到的这个「不变」，是本来的，还是暂时的？如果是暂时的，是谁在维持它？

◆ 十二、几件要先说的事

最后，说几件事，免得读歪。第一，本书不反对「等」。有的时候，真的要等。本书反对的，是把「暂时的等」，说成「本来如此」。第二，本书不否定那些有证据的疗法。它们里面起作用的部分，是真的。本书做的事，是把这些部分换一个更准的名字，同时指出，有一些东西被一起收了进去，没被看

见。如果你正在接受某种治疗，或者正在练习某种方法，请不要因为读了这本书，就自己停下来。治疗中的决定，请和你的医生或治疗师一起做。第三，本书会用一些新词。比如「备场」「候苗（待时）」「施肥（按差施）」「同显异生」「撤路」「如实」「重排」，还有「保持档」。这些词，都是作者初拟的叫法。每次用到，会带一句「这里我们用……来叫它」。你可以不用它们，也可以换更好的。

第四，本书不用「接纳」当自己的词。批评的时候，会引用它；建构的时候，会用别的字。第五，本书自己也会错。第九编，就是专门写它怎么错的。

◆ 十三、回到那个夜里

好了，回到夜里一点。许晴还躺在那里，手机亮着。如果她读过这本书，今晚，她不需要变成另一个人。她只需要在对自己说「接纳就好」之前，停一秒，问三句话。第一句：我备了什么？睡觉这件事，我的土和肥在哪里？这个手机，是谁放在我手边的？第二句：我拿什么对照？我是在和昨天比，还是在和「这一阶段该有的样子」比？我看什么指标？第三句：如果真的偏离了，我能不能马上动手？三句话，没有一句，要她逼自己睡着。这三句，本书后面会叫它们「三问」。它们比「接纳就好」麻烦一点。可是它们有一个好处：每一句，都有答案，都是能查的。

「我就是这样」没法查。「床边的手机是谁放的」，可以查。

可是三句话问完，「接纳就好」这四个字，会不会还是原来的样子？这个问题，留着。我们从第一章开始，一块地一块地去看。

第 一 编

显露：接纳为什么看起来非常正确

这一编四章，先说接纳为什么看起来对。第 1 章看它在哪些日子里真的让人好受，第 2 章承认硬推会反弹，第 3 章看「让自然发生」借来的语言，第 4 章把待时和坐等放到一起比。

第 1 章

允许一切发生

接纳之所以看起来对，是因为它在好几个日常场景里，真的让人暂时好受。这一句要先说在前面，而且要说得老老实实。本书要拆的是「接纳」这个说法，不是要笑话那些因为它而睡了一个好觉的人。他们的好受是真的。你要是其中一个，请先把这一点留在心里，后面每一章都要用到。

◆ 一、夜里一点

先从一张床说起。夜里一点，你躺着，眼睛闭上又睁开。手机翻过来扣在床头柜上，你知道它在那里，没去碰它。明天九点有个会，你算了一遍：现在睡着，还能睡八个钟头；睡不着，就是七个，六个，五个。算得越细，人越清醒。这时候，有人在你耳边说了一句话，也可能是你自己看来的：别跟睡眠较劲。睡不着就睡不着，允许它发生。你试了一下。你对自己说：好，今晚我可以睡不着。奇怪的是，肩膀松了一点。那个一直在数钟点的声音，小了一格。钟还是那个钟，会还是那个会，可是你不再拿「必须睡着」逼自己了。有的人就这样睡着了。睡着的过程，往往很不起眼。没有哪一个瞬间让你觉得「我接纳成功了」。你只是在某一刻发现，脑子里那台计算器停了，再往后，就是天亮。

这种事，很多人亲身经历过。经历过的人，会把它记得很牢。有的人没有睡着，可第二天起床，觉得那一夜也没有那么糟。至少没有在床上和自己打了一架。这就是「接纳」在失眠里的样子。它不承诺你睡着，它只是把你从一场

输定了的拔河里放出来。放出来以后，人先得到的是一点体面。你不再对着天花板审问自己：为什么别人沾枕头就着，我偏偏不行？审问停了，夜就短了一点。

◆ 二、心跳得厉害的人

再换一个场景。明天上午要在二十个人面前汇报。今晚你心跳得快，手心出汗，嘴里反复过着第一句话。你对自己说：别紧张，别紧张。越说越紧张。后来有人教你另一种说法：紧张就紧张，让它在那儿。它是身体在帮你准备，不是敌人。你不用赶它走，也不用假装它不存在。你照着做。你坐在椅子上，感觉心跳，感觉手心，心里说一句：我允许你在这里。心跳没有立刻慢下来。可是有一样东西变了：你不再多出一层。本来是一层紧张，外加一层「我怎么又紧张了」。现在第二层没了。这一层很重要。很多人的焦虑，一半是焦虑本身，另一半是对焦虑的焦虑。「允许它在那儿」，恰好拿掉了第二半。所以说这句话的人，不是在骗你。第二层确实可以拿掉，拿掉以后确实好受一些。

还有一个小变化，常常被忽略。你不再把全部力气用来对付心跳，于是有一点力气空了出来。有人用这点力气把汇报稿又读了一遍，有人只是喝了口水，看了看窗外。那天晚上，心跳没有赢，也没有输。它只是在那里，而你在做别的事。第二天上台，手心还是湿的。可是话说出来了。

◆ 三、站在秤上的早晨

第三个场景是体重。有一个人，每天早上起床先上秤，一天三次。数字少了半斤，一天都高兴；多了半斤，一天都沉。晚上吃多了，她会躺着想，我怎么这么没出息，明天一定要少吃。第二天少吃了，到了晚上更饿，于是吃得更多。这个人后来碰到另一套说法：接纳你的身体。它现在是这个样子，这个样

子是它一路走来的样子。你不用每天审判它。她把秤收进了柜子。那个柜子里，还有一条她三年没穿的裙子。她没有扔，也没有试，只是让它待在那里。以前，每次开柜子，她都会看见它，然后心里咯噔一下。现在她看见了，能把柜门关上。这是很小的一步。可是对一个把体重当成每天成绩单的人来说，这一步不小。头几天她有点慌。可是过了一阵，一件事发生了：她不再因为一顿饭而觉得自己整个人不行。吃多了就是吃多了，一顿饭就是一顿饭，不再连着一整天的自责。

有一类做法叫「直觉饮食」，走的就是这条路：别按规则吃，听身体的。有干预研究报告，这类做法能改善人对自己身体的满意度，也能减轻心理上的困扰（据摘要）。至于体重和饮食质量，结果并不一致（据摘要）。这个「不一致」，本书后面还要回来细看。眼下只需要记住前一半：她不再天天自责，这是真的。

◆ 四、九点钟的书桌

第四个场景，每个做过父母的人都认得。晚上九点，孩子的作业本还是空的。他在削铅笔，削到第三支。你已经说了四遍「快写」，第五遍的声音，连你自己听着都陌生。吼完以后，孩子哭，你也难受。作业还是没有写。有人给你另一个说法：接纳孩子现在的样子。他现在就是这样，磨蹭是他的节奏，逼他只会让他更抗拒。你深吸一口气，把声音压低，说：我知道你现在不想写。这句话你以前没说过。以前你说的都是「你怎么又这样」。那一句里，有一个词不见了：又。孩子抬头看了你一眼。那一眼里有一点意外，也有一点松动。他没有马上开始写，可是屋里的声音降了一格，不再是两个人隔着一张桌子对

吼。你发现，这个晚上虽然作业没写完，可没有一个人哭。在很多家庭里，这已经是一个像样的晚上。

有位妈妈后来跟人讲起这件事，她说，我不是不知道作业要写。我只是想让他觉得，回到这间屋子里，没有人要打他。这话听着朴素。可是你要知道，一个家里有多少晚上，是在「没有人要打他」之外就再没别的了。

◆ 五、四个场景里的同一句话

把这四个场景放在一起看。失眠的人，被告知：允许睡不着。焦虑的人，被告知：让它在那儿。站在秤上的人，被告知：接纳你的身体。家里有孩子的人，被告知：接纳他现在的样子。字面不同，里头是同一个动作：不再硬推。不推睡眠，不推情绪，不推身体，不推孩子。这个动作，被一个大家都懂的短句概括了：让自然发生。这是个很动听的短句。「让」字温和，「自然」二字像一个大人在后面托着你。它不像「要努力」那样绷着，不像「要坚持」那样有压力。它说：你什么都不用做，事情自己会好。四个场景里，这句话被说出口的方式各不相同，可是后面跟着的话是一样的：你已经够好了。它本来就是这样。不用跟它对抗。放松，顺其自然。你听见这四句，有没有一点松了口气的感觉？

有的。本书的读者里，大概有不少人是因为这口气，才碰上「接纳」的。

◆ 六、这几件事有个共同点

为什么偏偏是这四个场景？你再看一遍：睡意，情绪，身体，孩子。这四样东西有个共同点：你没法下命令。你不能命令自己「现在就睡着」。你不能命令心跳「现在就慢下来」。你不能命令体重「明天就少两斤」。你更不能命

令一个十岁的孩子「现在就想写作业」。下了命令，常常适得其反。越命令，越僵。在这样的地方，硬推本来就是笨办法。大家吃过亏，所以听到「别推了」，才会觉得是一句人话。这是「接纳」最结实的地方：它出现在人确实用错了力的位置上。反过来看也一样。你要是让一个人在没法下命令的地方继续拼命下命令，那才是不近人情。所以，本书不会拿「接纳让人好受」这件事来做文章。这件事是对的，是这个说法最扎实的底子。

◆ 七、这句话是怎么传到你耳朵里的

还可以再看一层：这句话是通过什么口气传到你耳朵里的。有时是一个朋友，在你吐完苦水以后，拍拍你的肩：想开点，顺其自然吧。有时是一位温和的咨询师，在你说「我控制不了」的时候，轻轻接一句：也许可以先允许它在那里。有时是一本书，扉页上写着：你不需要改变，你只需要看见。有时是一个小程序，每晚十点准时弹出一行字：今天辛苦了，你已经做得很好。有时是外婆。她不懂什么理论，可是她知道，孩子急的时候，不要追着他喊，等一等，水自己会开。这五种口气，来源很不一样，可是有一个共同点：它们都很软。软，是这个说法讨人喜欢的另一个原因。我们生活在一个到处都在催你的世界里。催你上进，催你自律，催你每天比昨天强一点。在这样的世界里，一句「你已经够好了」，像是一条没有人收费的长椅。

坐上去，不是罪过。

◆ 八、一篇文章的标题

这口气，在网上流传得很快。有一篇流行的文章，题目就叫《真正的强大，是允许一切发生》（阿波罗网，2025 年 6 月 27 日）。题目一出来，意思已经站住了：强大不是征服，是放行。这一类文章，大致的路数是相似的：先

讲一个被压得喘不过气的人，再讲他怎么放下了和自己的较劲，最后给一个结论，说所谓的强大，是你能让一切都在你面前发生，而不再慌张。说明一下：这篇文章，本书的作者只是引来作为这类说法的一个样本，只概述它的方向，不做逐句的评判。要拆的，是这个方向背后的一个前提，不是这一篇文章的某一句话。为什么这类文章受欢迎？原因不复杂。因为它们说的，是读者在某个夜里自己体会过的事。放手以后，人确实轻了。文章把这一点说出来，读者读到，心里一动：对，我就是这样。

◆ 九、接纳的人自己怎么说

对一个说法，最公道的办法，是先听它最认真的人怎么说。认真的人会告诉你：接纳不是放弃。这句话有道理。一个人说「我接纳我的失眠」，不等于他决定一辈子不睡。一个母亲说「我接纳孩子的磨蹭」，不等于她打算让他一辈子写不完作业。他们要说的是另一件事：先停下和现实的对抗，然后才有力气做点别的。比方说，一个人被一场大雨困在路上。他可以站在雨里骂天气，也可以先找个屋檐。找屋檐不等于认定雨会下一辈子。这个比方，是认真的接纳者会点头的。所以，本书不会把「接纳」当成一个只会躺平的说法来批评。那样写，是打一个稻草人。它最强的版本是：先承认，再行动；先停战，再谈路。本书要问的，是这个最强的版本后面藏着什么。这要留到后面。

◆ 十、好受有多久

还有一件事，要在这一章里先放一放。你注意到没有，上面四个场景，说的都是一个晚上，或者一两天。夜里睡着了，汇报前松下来了，今天没上秤，今晚没吵架。这些好受，都是「暂时」的好受。暂时，不是贬义。很多时候，

人要的就是暂时。今晚睡好，明天才有精神；这顿饭没自责，下一顿才吃得下去。问题只是，「暂时」这个词，在流行的说法里，常常悄悄地掉了。

「允许睡不着」，说的本来是「今晚」；传着传着，变成了「我就是睡眠不好的人」。「让它在那儿」，说的本来是「此刻」；传着传着，变成了「我天生就容易焦虑」。

字少了一个，意思差了很远。

「今晚」是一段可以结束的时间。「我就是」是一个再也不用问的结论。

这个差别，后面各章会一再碰到。眼下只要先把这一点放进口袋：好受是真的，可它往往是一个晚上的事。

◆ 十一、不要小看这一点轻松

有的读者会想：不就是松一口气吗，值得写这么多？值得。你可以想一想，在「接纳」之前，这四个场景里的人，日子是怎么过的。失眠的人，每晚在床上预演失败。焦虑的人，白天怕晚上，晚上怕白天。站秤的人，一口饭一口罪。陪作业的人，一到九点就像上刑场。这样过日子，人是会被磨坏的。不是磨成大病，是磨成一种慢性的疲惫：对什么都有点提不起劲，对自己有点不耐烦，对身边的人有点没好气。

「接纳」来了，说：停一停。

这个「停」，让很多人第一次觉得，自己可以不是一个时刻都在被考核的项目。所以，当本书后面开始追问它的前提时，请你不要觉得是在抢走这点轻松。要问的只是：这点轻松，有没有可能来得更踏实、留得更久。

◆ 十二、研究也在说好话

有人会说，这些不过是感受，有没有更硬一点的东西？有。以「接纳」为核心之一的疗法，比如接纳承诺疗法（ACT），已经被研究了很多年。Gloster 等人 2020 年发表的一项元分析，汇总了 20 项元分析、100 个效应量、12477 名参与者：ACT 对焦虑、抑郁、物质使用和疼痛，都比等待组和常规治疗做得好（据摘要）。另一篇，Powers 等 2009 年的元分析，汇总 18 项随机对照试验，也报告了总体上的效果（据摘要）。正念认知疗法（MBCT）也有自己的成绩。Kuyken 等 2016 年的个体数据元分析，用了 9 项随机对照试验、1258 人：和继续服用抗抑郁药的人相比，做 MBCT 的人复发风险低了 23%（据摘要）。

这些数字是真的。它们说明了一件事：接纳这一类做法，不是纯粹的心灵鸡汤，它在严肃的试验里也有成绩。这里要说一个必要的补充。上面这些研究，同时也报告了另一面：和成熟的认知行为疗法（CBT）相比，ACT 的优势并不明显，没有显著的差别（据摘要）。这一笔账，本书放到后面专门算。眼下的结论很简单：你在夜里感到的那一点轻松，不是你的错觉。它在课堂上、在实验里，都有人量到过。还有一句要提醒：如果你正在接受某种治疗，哪怕你读到后面觉得某些说法站不住，也请不要自行停药或停止治疗。本书拆的是一个说法，不是你手里那份被医生看着的方案。

◆ 十三、好受从哪儿来

四个场景，一篇文章，几份研究，到这里可以先收一收。

「接纳」让人好受，是真的。

可是「好受」是一个结果。你看见的，是一个人从紧绷变成松弛，从对吼变成安静，从天天上秤变成把秤收起来。这些都是看得见的东西。本书把它叫作「显露的结果」，也就是 S：一件事在你面前露出来的那个样子。问题是，同一个「露出来的样子」，可能来自很不一样的底下。你夜里睡着了。是因为你「允许」了睡不着，还是因为这周恰好不用加班？是因为你放下了和自己的较劲，还是因为手机放得远了，屋里黑了？孩子那天晚上没有哭。是因为你「接纳」了他，还是因为你说话的声音低了，他恰好也累了？从外面看，这几样东西一模一样：人松下来了。可是它们对应的是完全不同的事。哪一个是真的原因，决定了这份好受能持续多久，决定了下一回你该怎么做。举个小例子。

两个人，都说自己「接纳」了失眠，都在那一周睡得好了一点。一个人是因为那周不加班，另一个人是因为他把手机搬到了客厅。两个人对别人说的话一模一样：我接纳了，就好了。可是下个月，一个人换了项目，睡眠又坏了；另一个人，手机一直放在客厅，睡眠一直不错。当初，谁也看不出来这两个人有什么不同。这是本书从这里出发要问的三个问题：好受从哪里来？好受能留多久？功劳，应该记给谁？在「接纳」的说法里，这三个问题的回答是现成的：好受来自你放下了对抗，能一直留着，功劳记给「自然」。本书的看法不太一样。可是在说不一样之前，应该先把话说完整：这个现成的回答，在好几个日常场景里是管用的。它管用到足以让很多人相信它。一个说法能让这么多人相信，不是因为人们傻。是因为它真的接住了一些东西。

所以，从下一章开始，本书先走到「接纳」最结实的那块地基上去看，再决定哪里有缝。

◆ 十四、回到夜里一点

回到最开始那张床。你躺着，对自己说：今晚我可以睡不着。肩膀松了一点。过了一会儿，你睡着了。第二天一早，你想：看，接纳真的有用。这句话没有错。只是，如果下个星期，同样的夜里，同样的床，你同样地说了这句话，却没有睡着，你会怎么想？你会翻个身，再对自己说一遍「没关系，允许它发生」。说到第三遍，你大概开始觉得，这句话有点不对劲。可是你说不清楚，是话不对，还是你说得不够好。你会觉得，是自己「接纳得不够」吗？

带走的话

接纳之所以看起来对，是因为它在好几个日常场景里，真的让人暂时好受。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 2 章

越用力越失败

硬推会反弹，这是真的；可是「不推」并没有因此被证明会成功。这一句话有两半。第一半，接纳派说对了，而且有实验作底。第二半，接纳派很少明说，却一直在默认。本章先把第一半讲足，再看第二半停在哪里。

◆ 一、越想睡越睡不着

先回到那张床。你告诉自己：我现在必须睡着。明天有大事，我得睡够七个小时。你闭上眼睛，开始「努力睡」。这个动作本身就有点古怪。睡，是什么时候才会来的东西？是你不再盯着它的时候。可你偏偏在盯着它，盯得很用力，盯到太阳穴都紧了。于是你越来越清醒。这时候你会做的事，大概是三样：看钟，算账，换姿势。看钟是为了确认还剩多久，算账是为了确认明天会有多惨，换姿势是为了找到一个「能睡着的姿势」。三样都是在推。三样都让你更醒。有人把这种情形叫作「睡眠努力」：越用力，离睡意越远。你不用懂术语，你只要有过一个这样的夜晚，就已经懂了。这里有一个很朴素的道理：睡意不是一件你可以直接拿到手的东西。你能做的，是创造睡意来的条件；你不能做的，是把它从空气里抓过来。

直接抓，抓不到。越抓，手越紧，越抓不到。接纳派对这一点看得很准。

◆ 二、一个被反复引用的实验室

这个「越推越弹」的道理，在心理学里有一个很有名的出处。美国心理学家丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner） 1994 年在《心理学评论》上发表了一篇

文章，讲「思维抑制」，也就是：你命令自己不去想某件事，会发生什么（Psychological Review 101:34–52）。按他的说法，人的头脑里同时有两个动作在跑。一个动作负责「不想」：把别的东西拉到前面来，把那件事挤出去。另一个动作负责「盯着」：它一直在监视，看那件事有没有冒头。这个监视员不能不盯着，因为不盯着，它就没法知道该不该继续挤。白天精神好的时候，「不想」那一头占上风，你好像真的把它压住了。可是人一累、一忙、一慌，「不想」那一头先垮，「盯着」那一头还在跑。于是被压的东西，反而比以前更容易冒出来。

这就是「反弹」。后来的元分析也大体确认：抑制过一件事之后，这件事往往会反弹回来（据摘要）。你可以在日常里随手找到例子。有人对自己说「别想那块蛋糕」。过一分钟，满脑子都是蛋糕。有人对自己说「别想他的名字」。名字像一个贴在脑门上的字条。有人对自己说「别紧张」。紧张像是被点了名，立刻到场。

「别想」，就是一种想。这是韦格纳这条线给人的第一课。

◆ 三、日常里的越推越弹

不只是睡觉。越推越弹的事，日子里到处都是。一个在节食的人，贴了一张「不许吃甜」的纸条在冰箱上。每次开冰箱，先看见的就是「甜」字。到了周五晚上，他吃掉了整盒蛋糕，还多吃了两块。这时候他骂自己意志薄弱。可是他的意志，上一周一直在撑，撑得很累。一个学生要上台，反复告诉自己「千万别忘词」。忘词这件事，一路被他叫着名字，走到台上，果然忘了。一对父母，对孩子说「不许想游戏」。孩子本来下午三点就把游戏忘了，听了这句话，到了晚上，满脑子都是。这些例子里，没有一个人是懒的。每个人都在

使劲。问题在于，他们使劲的方向，是「把某样东西从头脑里赶走」。而要赶走它，先得认出它，叫它的名字，盯着它。你越盯，它越在。这就是韦格纳那条线留给日常的一条经验：想让一件事淡下去，别先把它一遍遍点名。

◆ 四、努力派其实也不是傻的

说到这里，要为另一边说一句话。被「越推越弹」打中的，主要是努力派。可是努力派的人，并不傻。他们的想法是：事情不会自己好，得有人去推。这个想法在大多数日子里是对的。考试不会自己及格，饭不会自己做好，房子不会自己盖起来。努力派吃亏的地方，是他们把这条经验搬到了一个不太合适的地方：睡意、情绪、身体、孩子的心思。这些东西，用直接的力气去推，推不动，还会弹回来。于是努力派被打了一记。接纳派站在旁边，说：你看。这一幕，每隔几年就会上演一遍。努力的口号喊得太响，人累了，转头去找一句软话；软话听久了，人又觉得自己什么都没做，转头去找一句硬话。两边轮流流行。这件事，本书后面还会专门讲。眼下只需要看见：接纳派是在努力派吃亏的地方站稳的。

◆ 五、接纳派的地基

把话说到这里，就能看见接纳派为什么理直气壮。他们的推理很顺：压，会反弹。越压，越弹。那就别压了。别压了，反弹的那条路就没了。没了那条路，被压的东西不再被不停地喂养，慢慢也就淡了。这个推理，前一半是被实验支持的，后一半有道理。在接纳承诺疗法里，有一类做法叫「解离」：不去争辩念头是对是错，只是把念头看成「我有一个念头」。这样一来，人不再和念头纠缠，反弹的路就拆掉了一段。本书不否认这一点。这类做法拆掉的，是一条真实存在的、让人越压越弹的路。本书后面会把它单独拎出来，起一个名

字，叫「撤路」。（这里我们用「撤路」来叫它，是本书的初拟说法。）撤路是真的改变。它让一个人从死循环里退了出来。（如果你正在做这一类训练或治疗，请继续做下去。本章只是在说它的名字起错了、承诺说多了一步，不是说你手里这件事没用。）

所以，如果有人说，「接纳」的最扎实的地基，是韦格纳这类研究——本书同意。

◆ 六、地基的另一面

可是，地基只管地基。韦格纳的研究，证明的是这句话：用力压，会反弹。它没有证明下面这句话：不压，就会成功。这两句话看起来像一对镜子，其实不是。我们来做个小小的拆解。一个人睡不着。他可以做两件事：用力去睡，或者不用力。用力去睡，实验告诉我们：常常睡不着，而且更清醒。不用力呢？不用力以后可能发生三种事：一种是睡着了。一种是没睡着，可是这一晚过得平静一些。一种是没睡着，而且天天如此，一个月，三个月，半年。三种都可能。韦格纳那条线，没有告诉你这三种各占多少，更没有告诉你，怎样的人落在第一种，怎样的人落在第三种。换句话说：它证明了「有一条路走不通」。它没有证明「另一条路走得通」。人很容易在这里滑一步。

「这条路不通」，是一个负面的证据。人心里偏偏盼着一个正面的结论，于是自动补上一句：那另一条就是通的。

这一步，不是实验给的，是人补的。

◆ 七、不推之后，要靠什么

回到第四节那三种可能。如果「不推」之后，有人睡着了，是靠什么睡着的？靠的是一整天攒下来的东西：白天走了多少路，下午有没有喝咖啡，晚上屋里的灯暗不暗，枕边有没有一块亮着的屏幕，今天白天心里有没有压着事。这些东西，是睡意的来路。你「不推」的那一刻，把监视员放了假。可是睡意并不是因为监视员放假才来的。睡意来，是因为这些东西凑在了一起。监视员放假，只是让它们有机会起作用。换句话说：不推，是让一扇门不再被你自己堵着。门后面有没有东西，是另一回事。如果门后面是空的——白天不动，咖啡灌饱，屋里亮如白昼——你再怎么不推，也只能躺着。这时候，「允许它发生」，就像对着一个空房间说「请进」。没有人进来，不是房间的礼貌不够。

◆ 八、拔苗

再换一个场景，让这件事更清楚。孟子讲过一个故事。有个宋国人，担心自己田里的禾苗长得太慢，就每棵都往上拔了一截。他累了一天，回家对家人说：今天可把我累坏了，我帮禾苗长高了。他儿子跑去田里看，禾苗都枯了。这就是「揠苗助长」。你一听就懂：硬推，不行。拔苗的人是好心，用的力气是真的，可是结果是反的。这个故事，几乎就是韦格纳那个实验的田间版：用力的方向没错，用力的方式把事情弄砸了。接纳派在这里点头：对啊，你看，别拔。可是，故事的另一头怎么办？假如那个宋国人听了劝，不拔了，他回家，睡觉，什么都不做。田里没有水，没有肥，杂草长得比苗高。苗会长吗？不一定。有可能长一点，有可能一棵都不长。这时候你再对他说「苗有自己的节奏，你别打扰它」，他会觉得很委屈。因为他听进去了，也照做了，可是田荒了。

「别拔苗」是对的。可是「别拔苗」并没有变成「苗会长好」。

这中间隔着一整片田：翻过没有？施过肥没有？苗靠什么在长？这一些，才是田真正要回答的问题。

◆ 九、三句话，滑一步

把整件事压成三句话，滑的地方就看得见了。第一句：硬推会反弹。（有实验。）第二句：所以不要硬推。（顺理成章。）第三句：所以只要不推，事情就会好。（没有实验。）从第一句到第二句，是一个合理的行动建议。从第二句到第三句，是一次悄悄的换货：把「不要做某件事」换成了「某件好事会发生」。换货的人往往没有恶意。他自己也是这么体会到的：不推以后，他睡着了，他松了，他好受了。可是一个人的体会，只说明他那一晚，他那个场。别人换了一个晚上、换了一个场，未必还会这样。所以，当你听到「接纳之后一切会好起来」的时候，可以顺手问一句：这是第二句，还是第三句？

◆ 十、撤路，不等于开路

把这两个例子并在一起，可以得到一个很小的区别。韦格纳那条线告诉我们，有一类做法，是「撤路」：把一条走不通、越走越糟的老路拆掉。撤路很有价值。拆掉一条死循环，人就不再原地打转。可是撤路不等于开路。拆掉一条往悬崖去的路，你并没有因此到了想去的地方。你只是不再往悬崖去。想去的地方在哪儿，路怎么走，脚下的地是什么样的，这些是另外的问题。接纳派常常停在撤路这一步，却用开路的口气说话。

「允许它发生」，这句话的口气，是承诺：只要你不压，它就会发生。

可是被实验支持的，只有前一半：你一压，它就弹。后一半——你不压，它就会发生——需要另外的证据。这一点，后面要专门看。

◆ 十一、田里没长的那一季

再看一眼那块田。假如那个宋国人听了劝，不拔苗了。这一季，他每天去田边坐着，看苗，叹气，回家。秋天，收成很差。邻居问他怎么回事，他说：我没拔，我让它自然长。邻居说：你施肥了吗？他说：施肥不也是干预吗？这个对话听着有点荒唐，可是接纳派的口气里，正埋着这个荒唐。

「不干预」这三个字，很容易从「别拔苗」一路滑到「什么都别做」。

田里的事，从来不是「拔」和「不拔」两个选项。拔，是一个动作。不拔，是另一个动作吗？不一定。不拔可以是坐在田边，也可以是蹲下来看土湿不湿、叶子黄不黄。两个人都「没拔苗」，可是一个人的田在长，另一个人的田在荒。从田埂上看，他们站的位置差不多。

◆ 十二、从实验室到你的床

还有一层距离，值得单独说一句。实验室里量到的反弹，是在一个设计好的场合里量到的：一群人，一个任务，一段规定的时间。这样做有它的道理。条件干净，才能看清一件事。可是你的床不是实验室。你的床上有昨天的事、明天的事，有身边的人，有窗外的车，有这个星期的疲惫。在实验室里被量到的反弹，到了你的床上，会和这一切混在一起。有时放大，有时被盖住，有时被别的东西抵消。所以，「压会反弹」是一条可靠的经验，却不是一条可以照搬到每个夜晚的定律。同样，「不压就好」也不是。在实验室和床之间，隔着一整个日子。本书要做的，恰好就是走进这个日子。

◆ 十三、还没有被问完的三个问题

把「不推」放在桌面上，还有三个问题，是日常里的人最想问、而这条证据线没有回答的。第一个：不推，能撑多久？一晚上不推，和一年不推，是两回事。有的事一晚上就松了，有的事一年也没有松。第二个：不推，对谁有效？有人不推就睡着了，有人不推还是醒着。分开他们的，是什么？第三个：不推的时候，旁边的东西在做什么？床头的屏幕、隔壁的电视、白天的咖啡、周一早上的会。它们不会因为你不推，就跟着停。这三个问题，本书都会回来。眼下只要看见：它们都是真问题，而且都不是「硬推会反弹」这条线能回答的。

◆ 十四、一个必要的公道

说到这里，有人可能会觉得，本书是在挑接纳派的毛病。不是。接纳派的很多人，并没有说「不压一定会成功」。他们说得更谨慎：不压，至少不会更糟。这句话在不少场合是对的。而且有时，「不会更糟」就够了。（至于「至少不会更糟」是否处处成立，也是一个要看证据的问题，本书这里不下断语。）有一类人，是在「改变不了的事」面前：慢性的疼痛，一个无法回头的诊断，一个已经离开的人。在这些地方，「不再硬推」不是一个策略，而是一份体面。本书不会说这些人错了。本书说的，是另一件事：当一个说法，一边用「撤路」的证据作地基，一边用「开路」的口气承诺未来，读者会在中间悄悄地多信一步。多信的这一步，平时看不出来。它会在你下回睡不着、却发现「允许」没用的时候，才露出来。

那时你会怎么办？你多半会觉得，是自己没有做对。这一点，后面还要讲。一个有经验的失眠者，往往比谁都明白这件事。他试过「努力睡」，没

用。他试过「不努力」，有时有用，有时没用。他渐渐知道，有些夜晚是被什么东西挡住了，不是他的态度问题。只是，市面上的说法太简单了。简单到他会以为，是自己哪一步没做到位。

◆ 十五、一个你自己能试的小办法

如果你想亲手验一验，不需要任何仪器。找一个本子，写下接下来七个晚上的三件事：白天做了什么，晚上睡前一小时在做什么，当晚是怎么跟自己说的话——是「必须睡着」，还是「睡不着就睡不着」。七天以后翻开来看。你很可能会发现，睡得好的那几晚，和你「说了什么」有关，也和你「之前做了什么」有关。哪个更重，因人而异。这个小办法，不是要给出结论。它只是让你从「我接纳得够不够」，换成一个更具体的问题：这一晚，哪些东西凑到了一起。

◆ 十六、再回到床上

回到夜里一点。你已经知道，硬推会反弹。你不再看钟，不再算账，你告诉自己：睡不着就睡不着。这时候，你的头脑里，那个负责监视的员工，被你放了假。你轻松了一点。那接下来呢？接下来，如果你的床上有一部亮着的手机，如果你的屋里有隔壁的电视声，如果你白天三杯咖啡下了肚——放了假的监视员，对这些东西，什么也不会做。你只是不再和它们较劲了。它们还在。所以，也许你会在第三个夜晚发现：不推，没有输，可也没有赢。这个「没有赢」，是真话。接纳派地基里没有的，正是这一块。

带 走 的 话

硬推会反弹，这是真的；可是「不推」并没有因此被证明会成功。

小 账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 3 章

「让自然发生」

「让自然发生」这句话，说的是发生，交付的是运行。

先把这两个词分开。发生，是有新的东西出现：一个以前没有的样子，一条以前没有的路，一种以前没有的活法。运行，是旧的东西照旧转：昨天怎么过，今天怎么过，明天还怎么过。这两件事，从外面看，常常很像。本章要做的，就是把它们分开来看。

◆ 一、一个普通的星期二

先看一个人的一天。她叫小周，三十四岁，在一家公司做行政。这个星期二，她和过去的每一个星期二都差不多。早上七点半起床，不是因为想起，是因为再不起就赶不上那班地铁。路上刷二十分钟手机，到公司刚好打卡。上午回邮件，中午点外卖，下午开例会，会上谁说话她大概猜得到。晚上八点到家，吃的是外卖或者冰箱里剩的。然后沙发，手机，一直刷到十二点多。躺下，又刷十分钟，睡着。这一天，没有哪个环节出了问题。可是小周心里，有一件事一直放着：她想把自己整理一下。想少刷点手机，想多一点自己的时间，想把拖了半年的英语捡起来。半年前，她读到一篇文章，里头说：别逼自己，别跟自己较劲，允许一切发生。她觉得有道理。她放过了自己。她不再因为刷手机而自责，不再在日记里写「明天一定」。她对自己说：就这样吧，该来的会来，让它自然发生。

这是一个完全正常的、体面的决定。半年以后，小周的星期二，还是那个星期二。

◆ 二、她等的是什么

小周在等什么？她自己大概会说：等一个自然而然的时机。等哪天心情对了，英语自己就捡起来了；等哪天不那么累了，手机自己就刷得少了。这是个很多人都会说的话。可是你仔细看，小周的日子里，有没有哪一个地方，留着让「新的东西」进来的口子？早上的地铁，没变。办公室的例会，没变。晚饭的来源，没变。晚上的沙发和手机放的位置，没变。她每天遇到的人、声音、时间表、屏幕上推送的东西，都是昨天那一套。在这样一套东西里，一个人想「自然地」变出一种新的活法，就好像想在一条每天都走的路上，自然地走到一个没去过的地方。路是旧的，人走在上面，走的当然是旧的。不是小周不够努力，也不是小周「接纳」得不够。是她的一天，从头到尾，都是在把昨天再过一遍。

这就是「运行」。

◆ 三、一天一天，叫运行

「运行」这个词，本书里有个很朴素的意思：同样的东西，在同样的地方，照旧转。

洗衣机转着，水进来，水出去，衣服翻来翻去，这叫运行。你要是把洗衣机从「标准洗」换成「羊毛洗」，用了新的程序，水温、转速、时间都变了，这叫另一回事。小周每天照旧过日子，是洗衣机在「标准洗」上转了一遍又一遍。她没有做错什么。运行本身，没有对错。问题是，如果一个人心里装着

的，是想要「发生」一点什么，而她交出去的、等着的，只是「运行」，那这两样东西就对不上了。对不上，不是因为运气不好。是因为这两样东西，本来就不是一回事。把话说得更直接一点：你可以天天过日子，一辈子过日子。日子本身会一天一天地走过去。可是走过去，不等于变出了新的。

◆ 四、「发生」需要什么

那么，发生需要什么？最朴素的回答：需要有一个新的东西进来。你想想你自己人生里真正变过的几件事。搬了家以后，你的作息变了。换了工作以后，你的人际圈变了。有了孩子以后，你的周末变了。生了一场病，你对吃饭的态度变了。这几件事有一个共同点：每一回，都是你周围的东西先动了。新的地方，新的同事，新的小人儿，新的诊断。你的日子里，多了一个以前没有的东西，或者少了一个以前一直有的东西。然后，你才跟着变。本书把这些「周围的东西」和「你」之间的缠绕，叫作「对象与场的纠缠」，简称特征纠缠 E。（这里我们用它来叫那种你和你的场之间互相牵着的关系。）你不用记这个词，只要记得：一个人的活法，不是他一个人的事，它是被他身边的一整张网牵着的。

网不变，人的活法就很难变。网变了，活法就有可能跟着变。所以，「发生」这件事，如果要认真地讲，就必须讲到这张网：新的东西是从哪里进来的？一个说法如果只说「让它发生」，却不说新的东西从哪进，那它交给你的，就只是一个空位。

◆ 五、惯性

这里，必须先替「运行」说一句公道话。运行，不是坏东西。你的日子里，大量的事情，本来就应该运行：刷牙，吃饭，走那条熟悉的路，和家人说

那些说了无数遍的话。如果每一样都要重新发生一遍，人会累死。运行里有一种力量，我们每个人都认得：事情一旦转起来，就倾向于接着那样转下去。你踢一个球，它会滚一段；你推一辆车，松了手，它还会往前走一阵。这里我们用「惯性」来叫它：一件事在没有被新的东西推动之前，暂时保持原样的那股劲。惯性，是真的。它能保持多久？看情形。一个星期，一年，十年，都有可能。「暂时」这个词里，没有写死的期限，只写着一个条件：在没有新的东西推动之前。接纳派看见了这一点，而且看得很准。他们告诉你：一个人的状态，不会因为你天天盯着它，就天天变。你焦虑，今天焦虑，明天大概也焦虑；你不用每个早上都问自己「我好了没有」。

这句话，说对了。一个正在出苗的田，也不能天天翻土。再着急，也不能指望每天早上都长一寸。所以，如果接纳派说的是：「有些东西，可以让它暂时保持原样，让子弹飞一阵」——这是对的。本书同意。这是一种很老到的生活智慧。

◆ 六、「自然」这个词的两层意思

为什么这个说法这么顺口？有一部分原因，在「自然」这个词本身。在日常话里，「自然」有两层意思。一层是说山川草木、天地万物：大自然，自然界。另一层是说「理所当然」：这很自然，自然而然，他自然会来。两层意思搅在一起，会产生一种错觉：凡是「自然」的，就是天地给的、不用改的；凡是「不自然」的，就是人硬加上去的、该放下的。于是，一个人的失眠，如果被归到「自然」那一边，它就好像成了天地的一部分；要对它动手，就成了「不自然」，成了跟天较劲。可是你的失眠，并不是天地给的。它是你这几年，在你这间屋子里，在你这份工作里，一点一点稳下来的。

「自然」这个词，把一个有来路的东西，说成了一个没来路的东西。

◆ 七、错在哪里：把「惯性」叫成「本来如此」

那么，错在哪里？错在名字。接纳派看见了惯性，可是没有把它叫成「惯性」。他们把它叫成「自然」，叫成「本来的样子」，叫成「你本来就是这样」。一个字的差别，两层意思差了十万八千里。

「惯性」这个词，里头有一个隐含的意思：它会停。推的力够大了，它就变；等的时间到了，它就变。它是暂时的，是有条件的。

「本来如此」这个词，里头没有这个意思。「本来」的东西，是一直在那里的，不需要什么条件，也不会因为什么而变。

所以，当小周对自己说「让它自然发生」，这句话听上去，像是在对一株植物说「你长吧」。可是她手里真正握着的，是「我现在这个样子，是自然的、本来的，我不用动它」。这是两件事。前一件事，指向未来：会发生点什么。后一件事，指向现在：什么都不用发生。流行的说法，用前一件事的好听，装了后一件事的内容。

「自然」这个词，在这里干了件很巧妙的事。它听上去像是在说「生长」，说「发生」，说「一件事活起来」。可是在用的时候，它的意思是「别动」。

本书对这一点的态度，说得很直接：它把「暂时保持原样」，叫成了「本来就是这样」。前者是一个策略。后者是一个信念。策略可以结束，信念不会自己结束。

◆ 八、一个被堵上的口子

信念不会自己结束，这就带来了一个后果。回到小周。半年里，她每天的日子是运行。如果她是把这半年当成「暂时保持原样，等一个合适的时候」，那她心里是有个口子留着的：时候到了，我会动。可是如果她把这半年理解成「这就是我自然的样子，是本来的我，我只要接纳它」，那口子就被堵上了。因为「本来的」，没有什么好动的。你想，假如你认定自己「本来就是个晚上不想动的人」，你还会去想「晚上能不能有点别的活法」吗？不会。这个问题甚至不会出现在你的脑子里。这就是「本来化」的力量。它不用禁止你，它只需要让一个问题从你的视野里消失。本来有可能出现的发生，就这样被悄悄堵上了，不是被谁禁止，是被一个听起来很舒服的名字挡住了。所以，「让自然发生」这句话有一个很深的矛盾：它在嘴上欢迎一切发生，在手里却把可能发生的东西，提前关在了门外。

◆ 九、「让」字

还有一个字，值得多看一眼。那个「让」字。

「让自然发生」，「让它去」，「让它待在那儿」。

你有没有想过：谁在让？

「让」是一个动词。凡是动词，就有一个做它的人。

你对自己说「让它发生」，那个说话的你，是个什么样的你？他站在旁边，看着，决定放行。他是个有权力批准的人：我同意你在这儿，我允许你发生。这个站在旁边批准的「我」，其实一点也不「无为」。他在做一件事：他在每个晚上、每次心烦的时候，重新对自己做一次决定。你说「我允许它发生」的那一刻，你是在做事。有人其实做得很用力。他一整个晚上都在提醒自

己别用力，每隔几分钟检查一次「我有没有放松」。这个人，是在很努力地不努力。这不是笑话，是一个很常见的光景。所以，「让」字本身，已经是一个主体的动作。接纳派说「不要用力」，可是「让」字里藏着一个在用力批准的人。这一点，不是要证明接纳派自相矛盾。它要说的是：连「什么都不做」，其实也是一个做法。而这个做法，一旦被叫成「自然而然」，那个在底下做事的主体，就被藏起来了。

藏起来的东西，最难检查。

◆ 十、「让」字还有一层

「让」字还带着另一层意思，容易被略过。

你说「让水流走」，是因为水本来就在那里，只是被你挡着。你把手拿开，水就流。你说「让它自然发生」，同样的句式，同样的预设：那个要发生的东西，本来就在那儿，等着；只是被你的紧张、你的用力挡着了。挡着的东西拿开，它就出来。这个想法，有时对。你松下来以后，睡意真的来了，那确实像是手拿开，水流了。可是有时不对。有时候，水并不在那里。你让一个池塘流，池塘不会流。你让一块没有种过东西的地「自然长」，它长的是草。

「让」字的句式，把一件事说成了「本来有，只是被挡住」。这是接纳的话里，一个很深的假设。后面会讲到，这个假设是整个说法的一块底石。

眼下只要看见：这个「让」，不只是一个动作，它还悄悄地带进来一个判断——东西已经在那儿了。

◆ 十一、两样东西摆在一起

把两样东西摆在一起，看看。一样是「发生」：新的东西进来，日子里多出了以前没有的一条线。一样是「运行」：旧的东西照旧转，一天一天，一个星期二接着一个星期二。接纳派的口号，用的是第一样的词：「让它发生」。接纳派的实际做法，交付的是第二样东西：停止对抗，让日子照旧走。要说清楚：这在某些场合是有用的。前两章说过，撤掉一场对抗，人会松下来，这是真的。可是，一个人如果拿「运行」当作「发生」，就会得出一个奇怪的判断：我已经在发生了，只是还没看见。于是他等。等的这一段，日子和以前一模一样，他却给它起了个新名字，叫「自然而然」。等一个月，没动静，他会说：时候还没到。等半年，没动静，他会说：我可能还没接纳够。等两年，没动静，他会说：也许我这个人就是这样。

你看，一个说法，只要它的名字起得好，什么都能解释。变了，是自然的功劳；没变，是你没放下。这个解释的圈子，本书后面会专门有一章来拆。眼下只要先把门打开一条缝，看到它。

◆ 十二、问一个很小的问题

如果有一天，你听见朋友说「我在让它自然发生」，你不用跟他辩论。你只需要问一句很小的话：

「这一个月里，什么变了？」

不是问他变好了没有。是问：他的日子里，有没有任何一样东西，和一个月前不一样？一个新的人？一件新的东西？一条新的路？一个时间表上的改动？如果有，那是真的有东西进来了。这时候发生的，也许与「让」字无关，却是实打实的发生。如果一件也没有，那这一个月，就是一个月的运行。没有

谁说运行是坏事。可是，拿运行当发生去等，就像拿同一把钥匙反复插同一把锁，希望它哪一天自己开。锁没有变。钥匙也没有变。那么，是什么让你相信它会开?

◆ 十三、换了一点点的星期二

为了不让这一章只剩下批评，再看一个小小的对照。小周有个同事，叫阿青。阿青也想捡英语，也说过「不着急」。不同的是，这年春天，阿青的小区开了一个晚上的英语角，就在楼下，每周三晚上八点。她邻居拉她去过一次。那一次，她去了。回家以后，她没有「决心」什么，只是下个周三，邻居又来敲门。三个月后，周三晚上，成了阿青的英语晚上。你要问阿青：你是怎么做到的?她可能答不上来。她会说：就是顺着去了。这时候，「顺其自然」这个词，也被她用上了。可是你仔细看，阿青的日子里，进来了一样新东西：每周三晚上八点，楼下，有人在等。那一样东西，才是发生。阿青的说法是「顺着」，可是顺的是一个已经摆在她面前的新路，不是顺着她原来的日子。

同样的话，从两个人嘴里说出来，一个是在运行，一个是在发生。光听话，听不出来。

◆ 十四、半年后的一笔账

如果小周肯算一笔账，可以这样算。拿出半年前的一个星期二，再拿出上个星期二，把两天并排放着。起床的时间，一样。通勤的路，一样。午饭的来源，一样。晚上手机放的地方，一样。想捡的英语，还在「想」。这两天里，哪一样是新的?答案若是「没有」，那这半年，不是在酝酿，不是在积累，是在重复。重复不丢人。日子大部分是重复。只是，别把重复写成「正在发

生」。账上写错了名目，下次翻账的时候，人会糊涂，会怪自己：我明明这么顺其自然，怎么什么都没有？答案是：因为你顺的，是昨天。

◆ 十五、回到小周的星期二

回到小周。这个星期二的晚上，她坐在沙发上，手机亮着。她心里一个声音说：不要逼自己，让它自然发生。另一个声音，很小，说：可是，这半年什么发生了？她没有回答。她把手机又往上划了一屏。屏幕亮着。窗外，对面楼的灯一盏一盏灭了。她要是明天，就去问自己这半年发生了什么，那会怎么样？

带走的话

「让自然发生」这句话，说的是发生，交付的是运行。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 4 章

同显异生

待时与坐等，从外面看一模一样，区别全在底下。先说一个设想中的春天。村口有两块相邻的地，各有一亩，同一天播的种。出苗那天，你路过，看了一眼。两块地都是一层细细的绿，刚拱出土，高矮差不多，颜色差不多。要你说哪块好哪块坏，你说不出来。问两位主人，答得也差不多。一位说：「出了就好，接下来看天吧。」另一位也说：「出了就好，接下来看天吧。」这是一个虚构的场景，只为把一件事摆到桌面上：看上去一样的东西，可以是两回事。

◆ 一、两块地，底下各有什么

先看第一块地。主人在播种前翻过土，土里掺了腐熟的肥，还留了一半肥在棚子里，没有一次用完。田埂修过，水口开在哪里，他心里有数。邻居家的鸡鸭想进来，他也早拦过了。出苗之后，他确实不翻土，不拔苗，不天天浇水。可他每隔三天蹲下来看一次：叶色，苗高，土是不是发白。他心里有一张图：这个时节的苗，两周后该有几片叶，叶子该是什么绿。他拿眼前的苗跟那张图比。比下来没毛病，他就走开，继续等。到了第十天，天一直没下雨，土面发白，他蹲下去，扒开一指深，里面也干了。叶尖有一点卷。这跟他心里那张图对不上了。他当天下午就把棚子里留的那一半肥兑了水，顺着垄浇下去。不早一天，也不拖三天。这就是「备而不施」的意思。肥一直在棚子里，不是闲着，是等一个该用的日子。那个日子来了，他的手是热的。

再看第二块地。主人没有翻土，种子是撒下去的，肥没有备，水口没有看。他听人说，庄稼是自己长的，别去打扰它。这话他听进去了，听得很认真。出苗之后，他也不翻土，不拔苗，不天天浇水。他很少来了。来了也不看什么，因为他不知道该看什么，也没有一张图可比。苗在那里，就是苗在那里。两位主人此刻的举动，从路上看，一模一样：都没动。可第一位是在等，第二位是在坐。这里我们用两个词来叫它们。第一种叫**待时**：事先备好了，现在暂时不动，眼睛没离开。第二种叫**坐等**：什么也没备，现在也不动，也不看，把一切交给「它自己会长」。这两个词是我们为这本书初拟的叫法，不是行业里的老术语。三周以后，你再路过。第一块地的苗已经封了垄，叶子厚而深。第二块地呢？它可能也长了一些，可能在一场雨之后长得还不错。也可能被鸡刨过，被草压过，在一个干了十天的晴天里黄了半片。

注意这里要说准。第二块地不是注定失败。它可能碰巧遇上好天气，也长得很好。本书不说「坐等必败」，只说：它的好或坏，不由它自己选的任何东西决定。

◆ 二、煲汤不掀锅盖

换一个更近的场景：厨房。谁都听过这条规矩：汤在煲的时候，不要老掀锅盖。掀了，热气跑掉，温度掉下去，肉要重新往回热，汤出不来那个味。所以老人说：盖上，等着。现在问你：一个人站在灶边，盖着锅盖，一动不动。他是在煲汤，还是在发呆？你从外面看不出来。可往底下看，差别很大。会煲汤的人，在盖上盖子之前做了很多事：肉先焯了水，水一次加足，姜片放了，火调到小火，心里有个大概的钟点。他盖着盖子，不是什么都没做，他是把做的事都做在了前面。而且，他不是闭着眼睛等。他闻味。汤香一阵一阵往外

冒，他听得出锅里的响声从大变小。他看一眼灶上的定时器，看一眼窗外的天色。他有一个「这汤此刻应该是这个样子」的心里图，他拿听到的、闻到的去对。

如果响声变了，水汽太急，他会马上掀盖，调火，加水。盖子是随时能掀的。另一个人呢？他把肉和冷水一起倒进锅里，开了火，盖上盖，回到沙发上刷手机。有人问他：「汤呢？」他说：「汤自己会好的，别老去看它。」这句话，跟前一个人说的那句「别老掀盖子」，一个字都不差。可前一个人说的是一项暂时的做法，后一个人说的是一条人生态度。前一个人的「不动」，有期限，有对照，有备好的手。后一个人的「不动」，没期限，没对照，手也不在。

◆ 三、阈值以下，S 不动，D 在变

好，现在有一个老问题：既然「不动」和「不动」看上去一样，那待时的人凭什么说自己没白等？答案藏在一个我们前面立过的词里：**阈值**。把事情说得朴素一点。这本书里，把眼前看得见的结果叫**显露的结果**，简称 S。把那些不断在运行的差异叫**差异的运行**，简称 D。把对象与场之间怎样缠在一起、一起撑住这个结果，叫**特征纠缠**，简称 E。三者之间有一个关系：显露的结果，由差异的运行和特征纠缠一起决定。写成式子是 S＝F（D，E）。这个式子我们不多用，只借它说一件事。这件事是：D 和 E 在变，不等于 S 马上变。D 和 E 的改变，要累积到一定的程度，才改得动 S。没累积到那个程度之前，S 看上去纹丝不动。这个「程度」，我们叫它阈值。

回到出苗后的两周。苗看上去几乎没长。一天看，两天看，三天看，高度像没变。可底下，根在往下扎，须根在铺开，土里的肥在被一点点吸进去。D

在变。土的湿度、肥的浓度也在跟着变。E　也在变。这些变化还没累积到「叶子突然多出两片、颜色突然转深」的那个程度。所以　S　暂时不动。这就是**惯性**：阈值以下，显露的结果暂时不变。惯性是真的。你天天去翻土找「进展」，反倒会把根弄断。接纳派看对了这一点，这一点本书会一直承认。可惯性有两种。一种是，底下在变、没到阈值，所以上面没动。另一种是，底下什么也没变，所以上面当然没动。第一种，等下去会有结果。第二种，等下去还是原样，或者被别的力量改写。两种惯性，看上去是同一个「没动」。

◆ 四、同显异生

这就引出本章的新词。我们用**同显异生**来叫它：同一个显露的结果，可以从完全不同的差异运行和特征纠缠里长出来。两块地，出苗那天都是一层绿，这是同显。一块是备好了才绿的，一块是碰巧绿的，这是异生。换成人的日子，也是一样。两个人，都说自己最近睡得挺好。一个人睡前把手机放在客厅，卧室暗，周末也尽量同一个钟点起，三周没有变。另一个人睡前刷到很晚，累到不行才睡着，碰巧这周没有压力事。两个人的「睡得挺好」，从外面看是同一句话。两个孩子，都坐在桌前安静写字。一个孩子的桌上只有作业，屋里有人偶尔进来看一眼，他知道写完能怎样。另一个孩子的平板就在膝盖下面，安静是因为大人刚吼过，他在等吼声过去。安静是同一种安静。

只看 S，你分不出来。这正是接纳派的盲点所在。他们的眼睛停在 S 上：此刻平静了，此刻没挣扎了，此刻睡着了，此刻写字了。看到这个，就说「你看，接纳起作用了」，或者说「你看，一切都在自然发生」。可平静的　S，既可能是待时的　S，也可能是坐等的　S。想把它们分开，只有两条路。一条是往下看：看　D，看　E。底下有没有在积累的变化，场是谁备的。另一条是往后

看：等时间过去，看之后出现什么。待时的人，后来会冒出新的东西；坐等的人，后来要么原样，要么被别人改写，要么在场一变的时候当场塌掉。后面会讲到这一条。只看此刻的 S，是分不出的。

◆ 五、往后看：一个月以后

往后看，是什么意思？拿那两个孩子来说。一个月以后，第一个孩子的桌上还是只有作业，写字的节奏有了变化：开头磨蹭的时间短了，错的题少了一类。这些是可以数出来的。他的安静，底下一直有东西在累积。第二个孩子，一个月里被吼了六次。每次吼完都安静一阵。第七次，大人不在家，平板在膝盖下面，他一个字没写。一个月前，两个孩子的安静，放在一起，没人分得出。这就是为什么只看此刻不够，也是为什么对照图要带着日期。有了日期，才知道你的「等」是等了三天还是三个月，期间有没有出现该出现的变化。如果一时分不清自己是待时还是坐等，有一个办法最稳：先补备。补备不是动手去推，而是把第一问里答不出的那一样补上。肥先放进棚子，手机先挪出卧室，那张对照图先画一笔。补完了，等和不等，都不会错得太远。

◆ 六、「让子弹飞一会儿」，什么时候是对的

说到这里，要把话说公道。有时候，确实应该让子弹先飞一会儿。出苗之后不翻土，汤开了之后不掀盖，一件事刚起了头，别急着一天看三遍。这是对的，而且是很难做到的一种对。发生要经过一段张力慢慢积累的时间。这一段，不能省，也不能催。谁催，谁就是在拔苗。所以本书不反对「暂时不干预」。它反对的是对这件事的一种理解。那种理解，做了两次拿掉。第一次，拿掉「暂时」。暂时不动，变成了一直不动，变成了一种人生态度：我这个人就是随它去的。第二次，拿掉「策略」。本来是一个有人在背后策划、有人在

旁边看着的做法，被说成了事情本来就这样，不需要谁策划。两次拿掉之后，一个有期限、有预备的做法，变成了一个没期限、没预备的信念。外表还是那句话：「不去动它。」

这样的理解，把一种发生的策略，当成了本来如此的样子。这不是接纳的功劳，而是把功劳记错了账。

◆ 七、三问：怎么把待时和坐等分开

既然只看 S 分不出，就要有几个能往下问的问题。这本书给出三个，朴素到可以在厨房里问。

第一问：备了什么？

等之前，土备了没有，肥备了没有，场有没有守住、有没有被别人改写？注意，备了没施，也算备。肥放在棚子里，不是白放。

第二问：拿什么对照，看什么指标？

等的时候，你心里有没有一张图？这个阶段的苗该是什么样，汤该是什么味，孩子写字该是什么节奏？这张图，我们叫它**对照图**。有图才能比。你看的指标是什么：叶色，响声，还是别的？能说出来，才算在看。

第三问：偏差出现，能不能马上施？

对照之后，发现苗黄了、汤干了，你手边有没有肥、有没有水、有没有人？能不能当天动，而不是下个月才想起来？三问全能答，是待时。三问都答不出，或者只能回答「我相信它自己会好」，是坐等。答得出一两问的，介于中间，那就说明还差几样没备。要说明的是，这三问不是考试。它们是用来问自己的，不是用来给别人定罪的。你会发现，大多数人面对自己的事，三问都

只能答出一半。这没有什么丢脸的。丢脸的是只答出一半，却说自己已经全答了。

◆ 八、拿三问问一问自己的日子

三问不只对庄稼和汤有用。拿一个最普通的晚上试试。有人说：「我最近不再逼自己早睡了，随它去，反正到点自然会困。」第一问，备了什么？他的卧室有没有变暗？手机放在哪里？晚饭吃得太晚没有？如果这些一样没动，那么「随它去」的意思其实是：把睡前这一段交给了手机里那些东西去预备。它们预备得很勤。第二问，拿什么对照？他有没有一个「这个阶段该几点困」的心里图？看的指标是几点睡着，还是几点放下手机？如果什么也不看，他就无从知道三周之后到底是好了，还是习惯了。第三问，偏差来了能不能马上施？连着三晚两点才睡，他有没有一个现成的动作，比如当晚把手机挪出卧室？还是要等周末再说，周末再说，下周再说？三问问完，你不用替他下结论。他自己听得出来。

再多说一句煲汤。会煲汤的人，在盖上盖子之后的这段时间里，并没有闲着。他在切第二天要用的菜，在洗锅边的碗。他的手是忙的，眼睛和耳朵是醒的。坐在沙发上的那个人，手也是闲的，眼睛和耳朵也是闲的。

「等」这个动作，外面看都是等，里面一个是醒着的，一个是睡着的。待时，是醒着等。

◆ 九、三派：努力、接纳，与第三种

有了对照图，三类人的差别就清楚了。

努力派也有一张图，可他把图贴在每一天上。他拿今天的苗跟昨天的苗比，发现没长多少，就着急，伸手去拔。孟子讲过这个宋国人，我们都知道他的下场。

接纳派不比。他觉得比就是不接纳。你越是拿尺子去量，越是破坏自然。于是他把尺子收起来，这在他看来是一种成熟。

我们要走的第三条，是比，但不是跟昨天比，而是跟阶段与理念比：这个阶段的苗，理想中该是什么样；眼前的苗，离那个样子差多少；底下的 D 与 E，离能改变 S 的阈值还有多远。

三派的差别，一句话就能记住：努力派比昨天今天，接纳派不比，我们比阶段与理念，并看距阈值。

◆ 十、两条防滑

这套说法如果不加限制，自己也会滑进另一种坑里。所以我们当场立两条规矩，本书后面处处会用。

第一条：理念中的 S，本身也立在某个 E 里。

那张对照图不是天上掉下来的。「这个阶段的苗该是什么样」，是在某个品种、某块土、某个气候里量出来的。换个地方，换个品种，图就要改。所以任何一张对照图，都要写明它是在什么条件下成立的，并且允许被修正。如果有人拿着一张图说「你家孩子就该这样」，却说不出这张图是在谁家的土里量出来的，那这张图本身就该被问一问。

第二条：说「还没过阈值」，必须同时拿出 D 或 E 在变的证据。

这一条是防止待时变成借口的。

「底下在变，只是你看不见」，这句话谁都能说。第二块地的主人也可以说：「它在长呢，你没看见。」

不行。要说底下在变，就要能指出：哪一个可以测的东西在变。根长了没有，叶色变深了没有，汤的响声是不是比刚才弱了，孩子的作业错题是不是比上周少了一类。拿不出来，就不许用「未过阈值」这个词。拿不出来，只能老老实实说：我不知道底下有没有在变。这一条会让你有点不舒服。因为它把最后一块遮羞布也拿掉了。

◆ 十一、为什么这件事很要紧

有人会说：这些区别，是不是太细了？不就是等一等吗？可是你想想，整个接纳的故事，几乎都压在这一点上。接纳派最有说服力的地方，就是那几个「你看，不去硬推，反而好了」的场景。那些场景里，有一些是真的待时：人先把场备好了，然后让事情自己累积。可讲故事的时候，「备好场」这一半常常被省略，只剩下「后来我不再强求了，结果就好了」。于是一个暂时的、有条件的、有备的做法，被讲成了一种人生态度。听的人学到的是后半句：不强求。没学到前半句：先备。这样的人，回到家，像第二块地的主人一样，把种子撒下去，说一句「顺其自然」，然后很少来看。这是一个人的损失，也是一个更大的误会：以为这里没有可以动的东西，因为那一切是「本来的」。

等你读完后面几编，你会看到，这个误会是怎样一层层搭起来的，又怎样在某一天突然塌下去。

◆ 十二、回到那一天

回到出苗那天。你站在两块地中间的田埂上，两边都是一层细细的绿。你不用急着判断哪块好。你只需要问三句：备了什么？拿什么对照？偏差来了，手在不在？然后你回头，想一想自己手头那件「正在等」的事。那件事，你是在待时，还是在坐等？

带走的话

待时与坐等，从外面看一模一样，区别全在底下。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 二 编

谱系：接纳派的九条源流

这一编七章，一支一支看接纳从哪里来。每章末问同样三件事：交代了稳定靠什么维持吗？有可以对照的理念中的 S 吗？说了阈值以下谁在变吗？

第 5 章

罗杰斯：接纳了，改变就发生?

罗杰斯那里起作用的是被预备的关系场，功劳却记给了「接纳」。先看一个设想中的人。她三十八岁，姓林，在一家公司做财务。这个星期三晚上，她走进一间小房间。房间里有两把椅子，一盏不刺眼的灯，一个桌上的钟，还有一个她认识了三次的人。她开始说话。说到一半，她停下来，等对方接话，给她一个办法。对方没有接，只是点了点头，说：「你刚才说，每次他问你『怎么又这样』，你就觉得自己什么都做不好。」她愣了一下。然后她说：「对。」接着她又说了二十分钟。五十分钟到了。她站起来，穿上外套，说不清楚哪里不一样，只是肩膀松了一点。走在街上，她想：原来被人好好听完，是这种感觉。

◆ 一、罗杰斯说了什么

这件事，就是罗杰斯一生要说的事。卡尔·罗杰斯是美国的心理学家，二十世纪中叶起，他提出了一种后来影响极大的做法：来访者中心。大意是，治疗者不要当专家，不要给诊断，也不要指挥来访者往哪里走。治疗者要做的是几件事：真诚，不装成别的样子；愿意设身处地听对方说什么；对对方这个人，不带条件地看重，不因为他说了什么就加分或扣分。这最后一条，常被概括为「无条件的接纳」。在他的说法里，一个人在这样的关系里被接纳了，就会慢慢接纳自己，然后自己长出变化。他相信，人身上本来就有一股往成长去的力量。只要没被堵住，它会自己往前走。治疗者的任务不是推，是把堵着的东西挪开。读到这里，要先说一句公道话。这一支的最强立场，不是「什么都不

做」。恰恰相反，要像他说的那样去听，是很难的。一个人要克制住想给建议的冲动，克制住想评判的冲动，克制住想安慰的冲动，克制住看钟的冲动，只留下一件事：注意对方。这是一门要练很久的手艺。

而且，对很多被指责惯了的人，这种「不评判地听」，是第一次有人这样对他。它带来的松动，不是错觉。本书不否定这一点。不否定咨询室里发生的事，不否定来访者感到的轻松，更不是说一个认真听你说话的人没有用。要问的，只有一个问题：功劳该记在谁的账上?

◆ 二、一个被认真听完话的人，是被什么改变的

回到林姐。她为什么松了一点？说法有一种：因为她被「接纳」了。治疗者没有评判她，所以她不用再评判自己，所以她松了。这个说法听上去很顺。可是我们把它拆开看看。先看她平时的日子。她在家说一句话，丈夫已经在接下一句：「你可以这样，这样不就好了。」她在公司说一句话，同事的眼睛已经落回屏幕。她跟母亲打电话，说到一半被纠正：「你当时就不该那样。」她平时说话的那个场，是一个随时会被打断、随时要防备、说出口马上要付代价的场。再看那间小房间。时间是固定的，一周一次，一次五十分钟，开始有钟，结束有钟。对面的人受过训练，知道什么时候该沉默，什么时候该复述。说的话不会传出去。说错了也不会有后果，没有人会因此改变对她的态度。她不用管对方的表情，因为那个人的工作就是不被她的话伤到。

这不是一个普通的相遇。这是一个被精心预备出来的场。在这个场里，她做了什么？她把没说完的话说完了。听到自己说出的话，才发现其中有一句和另一句对不上。她停了一下，改了口。这些是她自己的事，是她自己的路径在走。这一部分，本书叫它**差异的运行**，简称　　D。是她自己在动。罗杰斯说得

对，改变是来访者自己的事，不是治疗者推出来的。可她的 D 为什么能动起来？因为场变了。场里没有人打断，没有人定罪，没有人要她收尾。**对象与场的纠缠**，简称 E，被换了一个样子。于是同一个人，在换了场之后，才有了新的差异在走。按我们的说法：S＝F（D，E）。显露的结果，既要有差异的运行，也要有特征纠缠。林姐的「肩膀松了一点」，是 S。起作用的，是 D 在动，E 被预备。

那么「接纳」在哪里？

「接纳」是对这个场的一个名字，一个很好听的名字，可它名字取在了结果上，不在原因上。

◆ 三、一个小小的试验

为什么我们不直接信「接纳」这个功劳？想一个不会真的做、只在脑子里做的小试验。设想有两个人，对林姐的态度同样温和，同样没有半点评判。第一个人坐在那间小房间里，钟在桌上，手机关着，五十分钟里只做一件事：听。第二个人是林姐的一位好朋友，也很想接纳她。但是他们在一家嘈杂的餐厅里，旁边有人说话，他的手机在桌上亮了三次，服务员问了两回要不要加菜，他自己还有一个紧急电话要回。两个人的态度，一样。林姐从哪一个人身边走出来，肩膀会松一些？你不用答，你的答案其实是知道的。这就是说：当态度不变，场变了，结果也变。反过来，我们可以问：当场不变，只换态度，结果会怎样？这个我们不替她回答，因为这是一个要做了才知道的问题。但此刻有一件事已经清楚：不能只记下「态度」，却把「场」忘掉。

罗杰斯自己并没有忘掉场。他很看重治疗关系，也很用心地描述它。问题出在他的解释这一头：他把那股改变的力量归给了来访者身上本来就有的成长

倾向，把治疗者的作用说成是「接纳」，也就是不去挡。在这样的说法里，被预备的场，成了背景。真正的主角，是一个本来就在里面、只要不被堵住就会自己往前走的东西。这就是我们在这本书里要提醒的那个习惯：把一件有条件的事，说成本来如此。罗杰斯这一支的人，听到这里，会有一个很自然的回答：

「你说的这些，房间、时间、保密，不过是做事的条件。真正起作用的，还是那个人感到被无条件看重。条件只是让它能够发生。」

这个回答有道理，我们也愿意把它说到最强：条件是外壳，态度是内核。可是请注意，这个回答恰好承认了一件事：没有那个房间，那个内核发不出来。也就是说，房间不是可有可无的外壳，它是内核的一个必要部分。再往下问一句：如果缺了它，内核还剩多少？那么「条件只是让它能够发生」这句话里的「只是」，就用得太轻了。我们不是要把「态度」换成「场」。我们要说的是：态度与场，是同一件事的两面。把一面叫作原因，另一面叫作背景，账就记歪了。

◆ 四、停在了哪里

我们再慢一点说。罗杰斯的这一支，值得认真对待的地方有三处，也有三个地方停下了。

第一，他看见了关系的重量。

很多做法，把治疗理解为技术：用什么方法、说什么话。罗杰斯不是。他说，要紧的是两个人之间有什么。这一点，我们完全同意，甚至要往前再走一步：这个「有什么」，就是被预备出来的场。

第一处停下：他把场的功劳记给了态度。

场里有的东西很多：固定的时间，受过训练的听者，保密，没有后果，不要求对方回报。他单把其中一样拎出来，叫它「接纳」，然后让它承担全部。这并不是说态度不要紧。态度当然要紧，一个满脸厌烦的听者，会立刻拆掉这个场。但态度只是场的一部分，不是场的全部。

第二，他看见了来访者自己的路径。

不要替人走，不要推着人走，让他自己说、自己停、自己改口。这一点也对。林姐的变化，是她自己的差异在运行。

第二处停下：他把这条路径的动力，说成了先在的成长倾向。

「人本来就有一种往上长的力量」，这句话一出口，就是一句把「本来」放进去的话。力量从哪里来？为什么这个人今天才动，之前几年不动？答案在场里：之前没有这样的场。

把动力放到「本来」里，场就被挤到了后面。

第三，他看见了松动是真的。

一个人被好好听完，肩膀松了，这是真的。

第三处停下：松动之后呢？

林姐走出房间，穿过街，回到家。家里那个场，一寸没变。丈夫仍然在接下一句，母亲仍然在纠正。这时候，她肩膀上的那一点松，靠什么维持？罗杰斯这一支的说法里，这个问题不在中心位置。因为按「成长倾向」的讲法，松了的人会自己继续往前走。可是按场的讲法，松动靠的是那五十分钟里的场。场一撤，她回到旧场里，旧的再发生会重新把她接回去。这不是说她白去了。

那五十分钟让她看见了一件事：原来可以不是那样。这是一条真的新路，也是以后能变化的材料。但这条路要在哪块土里长大，不是靠一个「接纳」的名字就够的。还有一个细节，值得在这里补上。林姐第三次走进这间房间，说的话和第一次已经不同。第一次，她说的是别人怎么待她。第三次，她说的是她自己在那一刻怎么想。

这个转变，没有人推她。可她为什么在第三次才转？因为前两次，她在试这个场牢不牢靠。试了两次，没有人打断，没有人定罪，没有后果。到了第三次，她才敢往下走。也就是说，场不是一走进去就起作用的。它要被试，要被证明可靠，才让一个人把更深的话放进去。这个「被证明可靠」的过程，靠的是房间一次次地、一模一样地回来。这又是场在干活，而不是一个态度在干活。

◆ 五、为什么功劳总是记在「接纳」上

这里有一个值得多说几句的事：为什么人们愿意把功劳记在「接纳」上？有一个原因，是它好看。「我被接纳了，所以我变好了」，是一个有人情味的故事。反过来说「我被安排进了一个场」，听上去像在说一台机器。还有一个更深的原因：从里面看，被预备的场是感觉不到的。林姐坐在椅子上，感觉不到「这个场是被安排的」。她只感觉到：这个人真好，他没有评判我。人在场里面的时候，场就像空气，不被看见。能被看见的，是那个人的神情，那句话，那个点头。于是功劳留给了最显眼的。同样的事，在别处也发生：好老师身边的学生进步了，人们说老师有爱心；其实还有班级的秩序、作业的节奏、座位的安排。好家庭里长大的孩子稳，人们说父母很接纳；其实还有稳定的作息、安静的晚饭、不吵架的屋子。

「接纳」这个词，吸走了本来属于场的功劳。

而当功劳被吸走，场就没有人维护了。哪一天场被改写，没有人觉得出了事，因为大家以为，起作用的是那个「态度」，态度还在。

◆ 六、放回日子里

放回到我们自己的日子里，这一章能帮上的，大概是这几件很小的事。

如果你是想要听别人的人。 你不用先学会「接纳」这种大态度。先把场准备一下：关掉电视，把手机扣过去，坐下，告诉对方你有二十分钟。你给的不是一种心情，是一个场。

如果你是想被听的人。 你可以找一个时间固定、不会被打断、说了不会传出去的地方。这不是矫情，这是在给你的话找一块能落地的土。

如果你正在接受心理咨询。 请继续。这一章没有任何意思是要你停下来。咨询室里发生的事是真的，起作用的部分也是真的。我们只是想把它的名字改得准确一点。如果你想改变什么，请跟你的咨询师商量，不要自己决定停下正在进行的治疗。

林姐那天晚上走回家，在楼下站了一会儿。她没有马上上楼。她在想，下周三之前，她能不能找到一个地方，让这五十分钟里的某一点，在家里也有一小块位置。

◆ 七、这一支，还要再问三件事

按本书的习惯，每讲完一个源头，都问同一组问题。

它交代了稳定靠什么 E 维持吗? 就我们读到的说法，重心在关系和态度，关于这个场出了房间之后靠什么维持，不在中心。咨询室里的场很清楚，咨询室外面的场，没有被当作一个要设计的东西。

它有理念中的 S 可对照吗? 罗杰斯这一支有一个「理想的人」的图景。可这张图，是一个整体的、人格层面的样子，很难拿来对照「这一周该有什么变化」。它能不能变成阶段性的对照图，需要后面慢慢看。

阈值以下，谁在变? 说到「来访者自己慢慢长」，却没有指出，在没有看见变化的那些周里，什么在变、怎么看出来。这一条，本书认为是缺的。

三问问完，我们不下「罗杰斯错了」的结论。我们只是说：他看见了一块被预备的好土，却把土的功劳，记给了「接纳」这两个字。下次有人对你说「你要先接纳自己」，不妨问他一句：对面那个把你听完的人，是谁给你预备的?

带 走 的 话

罗杰斯那里起作用的是被预备的关系场，功劳却记给了「接纳」。

> 小 账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 6 章

森田正马：顺其自然，为所当为

森田住院版的场被严格设计，却把功劳归给「顺其自然」。先看一张表。这是一张设想中的作息表，不是史料。它只为让你看清一件事：当一个人的日子被一张表框住，会发生什么。早上几点起，起来做什么，几点吃饭，吃完做什么，什么时间可以说话，什么时间不可以，晚上几点熄灯。每一格都有，每一格都有人看着，没有哪一格是「看你心情」。一个人住进来，按这张表过了几周。他的焦虑下去了，睡得沉了，手也有事做了。出院的时候，他说：「我明白了，什么都不要对抗，顺其自然就好。」这句话，你听着觉得对吗?

◆ 一、森田说了什么

森田正马是日本的精神医学家，二十世纪初创立了一种疗法，后来人们叫它森田疗法。他观察到一类人。这些人天生比较敏感、比较要求完美，一旦发现自己有些不安，比如心跳快了，脸红了，睡不着，就拼命想把它压下去。压不下去，就更紧张，更盯着自己的症状。症状于是被越养越大。他的办法，用一句话说，就是：不和症状打架。

「顺其自然，为所当为」这八个字，常被拿来概括他的立场。前四个字对着感受：不安来了，就让它在那里，不去赶它。后四个字对着行动：该做的事，照做。

读到这里要说明，这八个字的重心常被读歪。很多人只听见了前四个字，听成「什么都不用做」。但森田的原意不是这样。后四个字同样重，甚至更

重：感受由它去，事要去做。这是这一支最强的地方，也是我们必须先承认的地方。第一，他看见了「越压越重」的路。一个人对抗自己的不安，反倒让不安变成了主角。这一点很多人今天仍然同意，也是接纳派最真实的地基之一。第二，他没有让人躺平。「为所当为」四个字，已经把「只管感受、不管行动」的路堵住了。第三，他的办法不是一句口号，是一整套住院安排：有顺序，有日程，有人带着走。本章要谈的，正是第三点。

◆ 二、那张表里，到底有什么

关于森田住院疗法，本书只用已核实的信息：它分成几个阶段，其中有卧床期，有作业期，各期的日子是被安排好的。至于每一期具体多少天、每天做什么、有什么规定，这一章不写，因为我们没有核实到，不愿意靠想象补。这一点已经足够了。先看卧床期。人躺下来，被安排到一个固定的位置上，不被要求做别的事。这一段里，他和自己的不安单独相处，不去对抗，也无处可逃。再看作业期。日子里有了该做的事，一件一件地做。注意力被事情拉走，不再一直盯着自己的症状。两个时期，一个特点：**都不是随便的**。住院的人不能自己决定今天卧不卧，不能自己决定今天做不做。场是别人替他预备的，规则写在那里，有人看着。他在这个场里，做的事、见的人、所处的位置，都已经被排定。

现在把这张表放回上一节的八个字里去看。

「顺其自然」，对的是什么？是对着不安的那种态度：它来了，不赶，不吵。这是人自己的事。

「为所当为」，对的是什么？该做的事，做。可是在住院的场里，「所当为」是谁定的？是表定的。人只管照着做，不用在每一格里重新决定。

所以，那个被概括成「顺其自然」的结果，是在一个高度预备的场里发生的。场被严格设计，功劳却被归给了态度。

◆ 三、一张被严格执行的表，改变了什么

把话说得精确些。在这张表的日子里，至少有三样东西在变。

第一，对抗的路被拆了。 住院的人不再有时间、地点、机会去重复「我要压住它，压不住，更慌」这条路。他躺着，他干活，他没有舞台。这条旧路少走了几十遍，就松了一点。这是真的，是有效的，本书承认。

第二，注意力的分布被重排。 以前他一天里最多的时间在盯着心跳。现在他的时间被排给了擦地、种菜、整理东西这类事。手上有事，眼睛有活，心跳还在，但它不再是唯一的节目。

第三，场里的人换了。 医生、护士、同住的人，都知道这是怎么回事，没有人会因为他紧张就嫌弃他。这又是一个关系场的作用。

三样东西，没有一样是靠「顺其自然」这四个字做成的。它们是靠日程做成的，是靠地方做成的，是靠旁边的人做成的。

「顺其自然」在其中起了什么作用？它是一个说法，帮住院的人把这些事「放进心里」。它让人愿意躺下，愿意干活，愿意不再吵架。这个作用也是真的。

可它的作用，更像一块牌子，挂在门口，让人知道这间屋子里的规矩是什么。屋子里发生的改变，不由牌子本身完成。

◆ 四、把表搬回家：一个设想中的出院之后

为了看得更具体，我们让那个住院的人出院，回家。他叫老周，四十五岁。以下全是设想，只为演示一件事。第一种可能。老周回到家，第一天，很好。他对自己说：顺其自然。早上醒了，躺着，不急着起；上午有点心慌，不去管它；下午懒懒的，也不去管它。一个星期过去，他发现自己起得越来越晚，做的事越来越少，心慌的时候越来越多地盯着心慌。他想：我是不是没有做到顺其自然？再放松一点，再放下一点。这个「再放下一点」，听上去很像森田，实际上是把后四个字弄丢了。第二种可能。老周回到家，第一天，他把医院里的那张表，改成了家里的版本：几点起，起来先把窗打开、把床铺好；上午做一件手上的活；中午吃饭后走二十分钟；晚上固定时间洗澡、熄灯。

心慌来了，他不赶它，也不盯它，眼睛落回手上的活。一个星期过去，表上的格子，大多数是打上勾的。两个老周，对别人说的话，是同一句：「我在顺其自然。」可第一个，是把场丢了；第二个，是把场搬回来了。注意，第二个老周做的这件事，恰好不是「顺其自然」这四个字能解释的。他是在**备场**，在自己的屋子里重新排日子。

◆ 五、两个后四字

说到这里，要留意一个小小的现象。

「顺其自然，为所当为」这八个字，后四个字很少有人记得住。我们在生活里听到的，几乎总是前四个字，甚至只剩「顺其自然」。

这并不奇怪。前四个字好说，后四个字难做。前四个字让人松一口气，后四个字让人去起床。所以，一句话传来传去，就把难做的那一半丢了，只留下让人松口气的那一半。久而久之，这句话在人们耳朵里，意思就变成了：不用

管了。而这恰好是我们在前面讲过的情形：待时被传成了坐等。森田的原话里，那个「为所当为」，是把待时撑住的部分。它要求你有事可做，有方向可走，有格子可填。没有这些，前四个字就像一个没有地基的屋顶。所以，如果一定要说森田这一支给了我们什么，最值得带走的，反而是那个很少被引用的半句。

◆ 六、一个有趣的问题：表越严，是不是越「不自然」

有人可能会问：你把森田说成一张严格的表，那不就和「顺其自然」相反了吗？一个被安排得满满当当的人，怎么能叫「自然」？这个问题问得好，它正好把全书最要紧的一个问题摆到了桌面上：什么叫自然？在接纳派的想法里，「自然」是没有安排的，是由着去的，是不去干预的。按这个标准，住院的日程一点也不自然。可在我们的理解里，所谓自然，本来就不是没有条件的东西。这一点，后面有整整一编来讲。此处只先说一句：一个人在严格的日程里变得安稳，这个安稳，是被日程和场撑出来的再发生，它是「自然」的，因为它稳定，可是它不是「本来」的，因为它有条件。所以并不矛盾。住院的人在那张表里变好，是自然而然的一件事，前提是，表在。

◆ 七、功劳是怎样记错的

好，现在问：为什么这些改变，最后会被记在「顺其自然」名下？至少有三个原因。

第一，它可以口口相传。 一张作息表，没法带走；一套住院安排，没法复制到每个人的家里；可是「顺其自然」四个字，可以写在本子上，说给朋友听，印在书的封面上。人们传下去的，是最容易传的那一样。

第二，从里面看，场是看不见的。 住院的人每天都按表过，久了，表就成了空气。他不会说「我之所以变好，是因为这张表」，他会说「我学会了不去对抗」。

第三，这个解释，永远不会错。 好了，是因为顺其自然了；没好，是因为你没有顺其自然够。这样的说法，输不了。

第三点值得停一下。这是一个自己把门关上的解释：成功算它的，失败算你的。后面有一整章专门拆它。现在你就能明白，为什么本书要用「同显异生」这个词。出院那天，某个人说：「我明白了，顺其自然就好。」他的平静，可能来自两种完全不同的底：一种，他真的带走了那条被拆掉的旧路，以及一个能在日子里继续摆放「该做的事」的新安排。他出院后，也给自己排了一张表。另一种，他带走的只有那四个字。表留在了医院。回到家，没有人看着，没有格子，日子空了下来，「顺其自然」就滑成了「随它去」。两个人在出院那天说的话，一模一样。三个月以后，会不一样。还有一件小事，值得在这里说一句。住院的人和家里的人，有一个差别：住院的人不用自己监督自己。表在墙上，人在旁边，他只管做。回到家，这份监督要自己接过来。很多人在这一步上掉下去，并不是因为他们懒，而是因为谁也没有告诉过他们：监督，也是场的一部分。

所以，出院之后头一个月，哪怕只是请家里一个人，每天晚上看一眼那张表，打个勾，也比一个人硬撑要稳得多。这不是依赖，这是把场的一小块搬了回来。

◆ 八、放回日子里

放回日子里，对我们大多数没有住院的人，这一章的启发很朴素。

如果你想学「顺其自然」。 请先看后四个字。为所当为，不是一句口号，是一张表。你今天几点起，起来先做什么，下午做什么，有没有一件每天都有的小事。有了这张表，前四个字才有地方落脚。

如果你想对不安「不去对抗」。 你可以试，但请同时问：我的手头有事吗？我的屋子里有人吗？没有的话，先别急着「放下」，先找一件事。

如果你正在接受治疗。 请继续，不要自行停下来。这一章不是在说森田疗法不好，也没有说「顺其自然」不好。它只是在说：起作用的，是一整套有顺序的安排，请不要只带走其中最好记的一句话。

那张设想中的表，最后落在哪里？落在你的桌子上。你可以不去医院，但你可以问自己一句：我今天，有没有一张属于我自己的、哪怕只有三行的表？

◆ 九、这一支，还要再问三件事

按本书的习惯，讲完一个源头，都问同一组问题。

它交代了稳定靠什么 E 维持吗？ 住院期间，场的交代很清楚：日程、位置、旁边的人。但出院之后呢？住院版的场，出院就撤了。就我们能核实到的信息，这套说法在讲「顺其自然」时，重点放在态度上，没有把「出院后的场由谁预备」放到中心。这一条，需要王德生和后来的核查者补充。

它有理念中的 S 可对照吗？ 森田疗法有「为所当为」这个方向，也有分期的安排，这是它的优点：不同阶段有不同要求，等于有一张阶段性的对照图。这一点值得学。但对照的「尺子」是什么，各期之间过渡的信号是什么，本章没有核实，不写。

阈值以下，谁在变? 卧床期里，表面上人几乎没动，底下什么在变？这是一个有意思的问题。有这张表的人，至少可以问：他的注意力在往哪里移？对抗的次数在减少吗？这些可以问、可以测。这一点上，森田住院版比单说「顺其自然」要好得多，因为它有一个能被追问的结构。

问完，我们不说「森田错了」。他看见了不对抗，看见了要去做事，看见了要有一个场。他没有错的地方，恰好是我们要保留的地方。他停下的地方，是把这张严格设计的表的功劳，记在了四个字上。下次有人对你说「顺其自然就好」，请你问他：那张表，还在不在？

带走的话

森田住院版的场被严格设计，却把功劳归给「顺其自然」。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 7 章

正念：从 MBSR 到 MBCT

正念把「当下」当成了已经在眼前的东西。这是它最大的一个前提，也是最不容易被看见的一个。

◆ 一、下班的公交车上

晚上六点四十，你站在回家的公交车上。耳机里有一个温和的声音说：把注意力放到呼吸上，感觉空气进来，感觉空气出去。你照做了。车厢里的嘈杂退后了一点，肩膀松了半寸。这一幕，现在很多人都熟悉。它叫正念，意思是有意识地、不加评判地留意此刻正在发生的事。在这一章里，你会发现，本书不打算说它是假的。恰好相反，要先把它最强的一面摆足，再看它停在哪里。

◆ 二、它最强的地方

正念进入医院，是从一个很实际的问题开始的。1979 年，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在麻省大学医学中心，给被疼痛和慢性病长期折磨、常规治疗帮不上忙的病人，开了一个八周的课。这就是 MBSR，意思是「基于正念的减压」。注意它的样子。它不是一句「放轻松」。它是一门有老师、有同伴、有固定时间、有每天作业的课。后来，西格尔（Zindel Segal）、威廉姆斯（Mark Williams）和蒂斯代尔（John Teasdale）三位研究者，把这套练习和认知治疗接在一起，做成 MBCT，意思是「基于正念的认知治疗」。它也是八周的课，对象很具体：得过三次以上抑郁、现在已经好转的人。它的想法值得认真对待。抑郁最怕的是复发，而复发常常从一个念头开始：一句「我又不

行了」，滚着滚着，就成了一场雪崩。MBCT 不教你把这个念头赶走，也不教你和它辩论。它教你在念头冒出来的时候，先看见「这是一个念头」，保持一种清醒而有弹性的觉察，不让它一把把你拖进老坑。

这个想法有数字撑着。2016 年，Kuyken 等人把九项随机试验、1258 位病人的个体数据放在一起重新算。在六十周的随访里，做了 MBCT 的人，相比没做的人，复发风险低了大约三成；相比其他主动治疗（包括继续服抗抑郁药）的人，也低了大约两成（据摘要）。这个数字不夸张，可是站得住。一个守在临床里的人，完全可以说：正念是有用的。本书同意这句话。而且要再公道一点：正念的老师并不傻。他们很清楚，不是每个人听一遍录音就会了。所以才有八周的课、有小组、有练习册，有人在你走神的时候温和地说一句「没关系，再回来」。

◆ 三、八周里发生了什么

为了不让这一章只停在道理上，我们请一个人来。老周，四十三岁，在一家物流公司做调度。他前后得过三次抑郁，最近一次好转已经快两年。医生建议他去上一期八周的正念认知课，防着再来一次。第一周，老师没有讲什么大道理，只让大家吃一颗葡萄干，用三分钟。老周觉得有点好笑，可是他确实第一次注意到，葡萄干有一层很薄的皮。第二、三周，他学着躺下来，把注意力一点点从脚趾移到头顶。他总是走神，一走神就在心里骂自己。老师说：走神是这件事的一部分，发现了，轻轻回来就好。到第五周，他开始分得清两种东西。一种是「今天开会，我被领导打断了」，一种是「我又搞砸了，我就是不行」。前一种是发生的事，后一种是跟着来的念头。老周对别人说：「以前这两样是粘在一块儿的，现在能稍微撕开一条缝。」

请注意这八周里的每一个动作。有人带，有人陪，有固定的时间，有每天要做的练习，有一本发下来的册子，有一个可以说「我今天又走神了」而不会被笑的小组。这一切，都是在预备一片地，让「撕开一条缝」这件事有可能长出来。

◆ 四、那个「当下」，是谁预备的

现在回到公交车上。耳机里的声音说「回到当下」。这句话听起来像是说：当下一直在那儿，你只是没看它。你想想，这一趟车上，有哪些东西在替你预备这个「当下」？有一个知道怎么带人留意呼吸的老师，他的声音被录了下来。有一个练习，是前几周某个晚上你自己决定试一试的。有一个没有挤到让你站不稳的车厢。有一个今天没有谁踩到你的脚的傍晚。还有这一天里，别的什么事没有把你推到崩溃边上。换一个晚上。你刚在会上被点了名，车又挤，手机里压着三十条没回的消息。同样的声音，同样的指导语，你可能一个呼吸都留不住。这并不说明你「没学会」。它说明，「能留意到呼吸的此刻」不是白白摆在那里的，是被好几样东西一起撑出来的。MBSR 和 MBCT 的课程自己对这一点其实很清楚。八周的节奏，小组，老师，固定的练习时间，这些全是在预备那片让注意力能落下来的场。

可是话到了理论上，常常变成了另一个样子：「当下就在这里，觉察它就好。」场的功劳，悄悄记到了「当下」的名下。这里可以借一个比方。一个农民站在地头说：「这苗自己长得真好。」他说得没错，苗是自己长的。可是整一个春天，翻地、起垄、灌水、施底肥，是他做的。苗能「自己长」，是因为那块地被预备好了。

「当下」也一样。当下是一片地，不是一团本来就在那儿的空气。

◆ 五、同样平静，底下不一样

用本书的话讲，一个人在公交上显得平静，这个平静是他显露出来的结果，我们简称　S。能让他平静的，是他注意力上的一条路，也就是差异的运行，简称 D；再加上撑着这条路的对象与场的纠缠，简称 E。三者只是侧重不同，不是一一对应的格子。同一个平静，可以来自很不相同的底下。我们这里用「同显异生」叫它：显出来的一样，长出来的不一样。第一种，老师、小组、练习时间都在，一周周把注意力的走向重新排了一遍。这是真改变，改的是注意力怎么分布。比如一个得过三次抑郁的人，念头一起，先看见「这是个念头」，而不是立刻信它。第二种，今晚刚好车不挤、事不多，呼吸容易留住。这是一个好晚上，不是一次改变。第三种，课程已经结束，练习没人催了，那个声音也不再点开。平静还在，可是撑着它的场，正在一天天撤走。

从外面看，三种完全一样。从显露的结果上，你分不出来。区别要往下看：谁在练，谁在带，场还在不在。说明一句：这里的第三种会怎样，是按 SDE 的想法做的推断，还没有被检验过，也不是对正念疗效的批评。

◆ 六、它停在哪里

最强的正念，是不是已经把这一切都讲清了？不完全是。它停在三个地方。第一，它把「当下」当成了先在的东西。「回到当下」的「回」字，已经假设有一个地方，一直在那里等你回去。可是每一个能被留意的此刻，都是刚刚被一整套安排撑起来的。没有被撑起的此刻，你回不去。第二，功劳记错了名。MBCT 的有效，有多少来自「觉察」这个动作，有多少来自八周的课、同伴和老师，这两部分很难拆开。把功劳整个记给「觉察当下」，就等于把预备好的场当成了空气。第三，课程结束以后，谁来接着预备？这一点，正念的话

语很少回答。它给你一个练习，要你每天自己坚持。可是坚持本身是要靠场撑的：一个固定的时间，一个不被打断的地方，一两个同样在练的人。

还有一层，更靠近全书的主题。「接纳当下的一切」这句话里，「一切」是个很大的词。它同样可以用来说：失眠的夜晚、没完没了的会、孩子又没写完的作业，都「本来如此」，都只管接纳。到了这里，一件有条件才能撑住的暂时的事，就被说成了一件本来的事。用本书的话讲，正念的好处，几乎全在「备场」和「重排」上，只是名字取得不够准。这是一个提醒，对正在上课、正在做 MBCT 防复发的人更是如此：它对你有用，就请继续。不要因为读了这一章，就自己把治疗停掉。有疑问，去问带你的医生或老师。

◆ 七、正念这边最强的回答

读到这里，一个懂行的人会这样回答：

「你说得不对。我们从来没说当下是现成的。我们说的恰好是：当下要练出来。八周的课，就是在练它。」

这是一个很强的回答，本书认。可是请顺着它再走一步。如果当下是练出来的，那「回到当下」就不是回到一个本来在那儿的地方，而是走一条新的路，到一个以前没有的地方。这是发生，不是回家。练出来的东西，靠的是练的人、带的人、练的时间和练的地方。这些撑着它。撑的东西一撤，练出来的东西不会立刻消失，可也不再是「本来就有」的了。所以同一个事实，有两种说法。一种说：你回到了当下。一种说：你和你的场一起，长出了一个能留意的此刻。前一种说法里，功劳在「当下」；后一种里，功劳在你和你的场。哪一种对老周更有用？前一种，老周在低谷里会这样想：「我已经学过正念了，为什么还是回不去？一定是我哪里没做好。」责任落在他一个人身上。

后一种，老周会这样想：「我最近下班很晚，小组也散了，练习断了三周。是不是该把场补一补？」责任落在可以动手的地方。说到这里，本书对正念的意见，其实很小，只是一个词：别说「回到」，说「备出来」。

◆ 八、放回日子里

回到那趟公交。下一次你听到那句「回到当下」，可以试着多问一句：此刻我能留意到呼吸，是谁替我预备的？是那个录音，是我今天的体力，还是我昨天决定睡早一点？如果答案是「碰巧」，那就别太把它当成一种能力，今晚留得住，是运气。如果答案是「我自己备的」，那很好，接下来想想：它明天还在不在？再说回老周。课程结束的第三个月，公司换了系统，他连着两周加班到九点。小组的人也各忙各的，群里渐渐没了声音。有一天晚上，他在公交上又听见了那句熟悉的「我又不行了」。他没有立刻去追问自己「为什么不专心」。他想起老师说过的话，先分了分：这是一个念头，不是一个事实。然后他做了一件很小的事。他给小组里的一个人发了条消息：「这周六有空吗？我们找个地方坐一小时。」

这不是「接纳」，也不是「回到当下」。这是备场：把撤走的那块补回来。这样问，不会让你的平静变少。它只是把你从「我怎么还是做不到」里拉出来，放回一个能动手的位置：不问你够不够专心，问场备齐了没有。

◆ 九、这一支的小账

这一支交代了稳定靠什么 E 维持吗？交代了一半。课程的结构是写在方案里的，可是理论话语把它说成了「当下」本来就有。有理念 S 可对照吗？有，而且比别的支具体：MBCT 的目标就是不复发，这是难得的、可以拿来对照的东西。说了阈值以下谁在变吗？基本没有。练习的前几周，注意力的分布在悄

悄变，却很少有人告诉你「现在看不出好转，是正常的，还没到阈值」。你只能硬撑着相信。带走的话：正念里真正起作用的，是那片被预备好的场，不是「当下」本来就在那里。

带 走 的 话

正念把「当下」当成了已经在眼前的东西。

小 账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 8 章

DBT：彻底接纳与辩证

DBT 的「彻底接纳」里，真正要的是承认事实，用不着 accept 这个词。这一章要先说一件事：在接纳一系里，DBT 是最强的邻居。

◆ 一、先说它强在哪

DBT 的全名是辩证行为治疗。它的创立者是美国心理学家玛莎·莱恩汉（Marsha Linehan），上世纪八十年代在华盛顿大学发展出来。它最初不是给「有点焦虑的普通人」准备的。它是给一群非常难的病人：长期有自杀念头、被诊断为边缘型人格障碍、用普通认知行为治疗帮不上忙的人。这个出发点，决定了 DBT 的骨头。莱恩汉遇到的难题是这样的。对这些病人说「你要改变」，他们听成了「你错了，你不该这样」，于是更痛。反过来对他们说「你已经很好了，接受自己吧」，他们又听成「你的痛不要紧」，于是觉得没有人看见他们。两头都走不通。她的办法，是两头一起抓。这就是「辩证」的意思：一边说，你已经在用你所有的办法尽力了；一边说，你还是需要改变。两句话同时成立，不互相取消。

这是 DBT 最让人佩服的地方。它没有把「接受」和「改变」当成二选一。再看它的结构。完整的 DBT 通常包括：每周一次的个别治疗，每周一次的技能训练小组，危机时可以打的电话辅导，还有一个治疗师团队的定期会诊，专门支持治疗师自己。请留意最后两样。电话辅导，是为「那个最难熬的夜晚」预备的场。治疗师会诊团队，是给治疗师预备的场，因为带这样的病

人，治疗师自己也会被耗尽。很少有一种疗法，把「场」设计到这个地步。技能训练分四块：正念、痛苦耐受、情绪调节、人际效能。其中「彻底接纳」属于痛苦耐受。它的意思，用一句话讲：接受现实原本的样子，不是现实希望的样子。这不等于赞成，也不等于放弃，而是放下「和已经发生的事对着干」所带来的那一层苦。

如果你只读到这里，你会说：这套东西，很对。本书也这么说。

◆ 二、错过的末班车

现在我们来看「彻底接纳」到底在做什么。小林晚上十点五十到了地铁站。末班车是十点四十开的。屏幕上，下一班的时间一栏是一片空白。他站在站台上，脑子里转得飞快。

「早知道不该跟同事多聊那一会儿。」「这破公司，非要拖到这个点开会。」「怎么就差十分钟。」「我今天怎么什么都不顺。」

每一句都很真，每一句都在拉他。他站了十分钟，什么也没有改变，只是胸口越来越紧，人越来越累。这时候，如果有一个懂 DBT 的朋友在旁边，会怎么说？大概是：车已经走了。这是事实。你可以不喜欢它，可是它已经发生了。这句话说出口的那一刻，有一样东西松了。松掉的不是「车」，车还是走了。松掉的是他和「车已经走了」这个事实之间的那一股劲儿。接下来，他才可能做别的事：打开打车软件，看看夜班公交，或者给家里打个电话说今晚会晚一些。这就是「彻底接纳」在日子里的样子。

◆ 三、这里面，真正要的是什么

现在把这一幕拆开，看里面到底发生了什么。小林做的第一件事，是不再否认一件已经发生的事。这件事是：末班车走了。注意，这件事的特点是：它已经过去，改不了了。任何人的「早知道」，都改不回十点四十的那一班车。所以，在这一幕里，「承认事实」这四个字就够了。你不需要说「我接纳末班车走了」。这句话听着很别扭。你只需要说「车走了」，然后接着往下想。那为什么 DBT 要用 accept 这个词呢？一个可能的理由是：病人面对的往往不是一班车，而是一段童年，一次背叛，一个无法挽回的失去。这些东西太重，光说「承认」，不够有力量。需要一个更重的词，把整个人摁下来。这个理由可以理解。可是请想一想，这个词在悄悄带进来什么。

accept，字面上是「收下」，是把别人递过来的东西接到自己手里。这个动作里有一个预设：有一样东西，在那里，被递了过来，现在我把它收下。对末班车，这个预设是对的。车确实走了，这是一件已经发生、不会再变的事。可是同一个词，一旦用到「我的情绪」「我这个人」「我的身体」上，预设就变了。这些东西不是一件已经完成的事，它们每一刻都在被重新做出来。对它们说「收下」，就像对一锅正在沸腾的水说「收下」。DBT 自己也知道这个区别。莱恩汉把彻底接纳和「赞成」分得很清楚。可是 accept 这个词本身，没法替你把这条线划住。所以本书的判断是：DBT 的彻底接纳，剥掉外壳，里面是两样东西。一样是如实，承认已经发生的事，不再否认。另一样是转身，把力气从对着干，转到下一步能做什么。

这两样，都不需要 accept 这个词。

◆ 四、DBT 这边最强的回答

懂行的人会说：

「你把彻底接纳讲成了一句话：承认事实。可是我们要的不止是脑子里承认。我们要的是整个人，连身体带情绪，一起放下对着干的劲。所以要用一个更重的词。」

这个回答也很强。人确实有这样的时候：脑子明明知道车走了，胸口还是绷着。光说「我承认」，说了一百遍，劲也没有松。本书接受这个观察，却想换一个看法。胸口那股劲，是一条路：每一遍「早知道」，都在给它加一把力。要让它松，办法是让这条路停下来，换一条路走。深呼吸，坐下来，喝一口水，把「下一步」说出来，这些都是在换路。这个过程，用不着一个叫「接纳」的东西来托底。它靠的是：停一停，转个身，做下一件事。所以，「整个人放下」这件事是真的。只是它发生的方式，是一条路换成了另一条路，不是一个人把一个已经在那里的东西收了进去。

◆ 五、用本书的话再看一遍

用本书的话讲：小林脸上那股「绷着的劲」，是他显露出来的结果，我们简称 S。支撑它的，是他心里一遍又一遍的「早知道」，这是差异的运行，简称 D；再加上他所在的地铁站、末班车的时刻表、那场拖到十点的会，也就是对象与场的纠缠，简称 E。

「承认事实」改的是 D。它停掉了「早知道」这一条老路。这是真改变。

它没有改 E。时刻表还是那张时刻表，会还是会拖。这里要小心的是：DBT 的好处，到这里是完整的。承认事实之后，还有一步，叫「改变」。莱恩汉的辩证，恰好就是这两步一起。所以 DBT 在接纳一系里，是离本书最近

的。它不说「接受了，一切自然好转」。它说：承认，然后动手。那它停在哪里？它停在一个小地方，可是这个小地方很要紧。DBT 把「接纳」和「改变」摆成了两极，说要在两极之间保持平衡。这样一摆，「接纳」就成了一个独立的东西，好像有一种叫接纳的力量，和另一种叫改变的力量，在那里对峙。从本书看，这样摆不太合适。末班车的例子里，承认事实不是一个和改变对立的东西，它是改变的第一步。承认之后，路才开始。换句话说：承认事实不是「另一极」，它是同一条路的前半段。

◆ 六、一个容易滑过去的地方

还有一个地方，要说得小心。

「彻底接纳」在 DBT 的训练里，不只用在已经发生的事上。它也被用在当下的处境、他人的行为，甚至自己的情绪上。

在这些地方，被「收下」的东西，不再是一件完成的事，而是一种还在继续的状态。比如：一个女儿对自己说，我要彻底接纳我爸就是不会夸人。这句话如果意思是「我不再每次打完电话都生一场闷气，我承认眼前的事实」，那很好。可是它很容易滑成另一句话：「他就是这样的人，是本来的，没办法。」前一句停在承认事实。后一句已经走到了「本来如此」。从前一句到后一句，只差一步，而且是一步很自然的步。这就是本书担心的地方。承认事实，如果不跟着「然后呢」，就会慢慢变成「这就是它本来的样子」。到那时，原本可以出现的变化，已经被这个词悄悄堵住了。DBT 的做法，是用「辩证」来防止这一步。这是它的聪明。可是防住的方法，靠的是治疗师在场，靠的是技能小组，靠的是电话那头的人。

也就是说，防滑，靠的是场，不是 accept 这个词本身。

◆ 七、放回日子里

再回到站台上。下一次你错过了什么，一班车、一个机会、一句说出口收不回来的话，可以试着换一种说法。不要说「我要接纳它」。说：「这件事已经发生了。」然后问第二句：接下来，我能动的是什么？如果你正在做 DBT，或者你身边有人在做，请继续做。DBT 对很多很难的情况是有帮助的。不要因为读了这一章，就自己把治疗停下来。想换说法，可以先和你的治疗师聊一聊。也可以在睡前试一试。把今天里那件放不下的事写在纸上，分成两栏。左栏写「已经发生、改不了的」，右栏写「还没发生、我能动的」。很多人写完才发现，左栏常常只有一两行，右栏却有好几行。胸口那股劲，多半是把右栏的事，也放进了左栏里去背。本章只想说一件很小的事：承认事实是对的，用不着多背一个词。

◆ 八、这一支的小账

这一支交代了稳定靠什么 E 维持吗？比大多数支都多。电话辅导、技能小组、治疗师会诊，都是写进方案的场。但这些场被放在「疗法的结构」里，没有被放进「为什么会好转」的解释里。有理念 S 可对照吗？有一部分。DBT 有明确的技能目标和危机目标，可以对照。但「彻底接纳」本身，没有一个「接纳到什么程度算够」的刻度。说了阈值以下谁在变吗？说得很少。它强调「过程需要时间」，却没有说清：在还没有好转的那几周里，哪些东西正在悄悄变。带走的话：承认事实是对的，用不着多背一个词；承认之后还有一步，别让它滑成「本来如此」。

带 走 的 话

DBT 的「彻底接纳」里，真正要的是承认事实，用不着 accept 这个词。

小 账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 9 章

ACT：接纳与承诺

ACT 的解离拆掉了一条旧路，是真改变；承诺又把先在的「我」请回来。这一章要分两半说。前一半，是在夸它；后一半，是在问它。

◆ 一、闹钟响了

早上六点半，闹钟响了。你的手从被子里伸出来，按掉。脑子里同时冒出一句话：「再睡五分钟。」这句话来得又快又顺，像是一个老朋友。它还会补一句理由：「昨晚睡得晚，今天需要多睡一会儿，五分钟又不会怎么样。」你要是听了，五分钟变成二十分钟。你要是不听，硬撑着坐起来，这句话还在脑子里嗡嗡响，一整个早上不太舒服。这个很小的早晨，是 ACT 最擅长的地方。

◆ 二、ACT 是什么，它强在哪

ACT 是「接纳与承诺疗法」（Acceptance and Commitment Therapy）的简称。它的主要创立者是史蒂文·海斯（Steven Hayes）。它有六个核心过程：接纳、认知解离、关注当下、以己为景（也有人译作「观察性自我」）、价值、承诺行动。先看它有没有证据。2020 年，Gloster 等人把 20 项元分析、100 个效应量、一共 12477 名受试者的结果放在一起看。结论是：ACT 对焦虑、抑郁、物质使用和疼痛都有效，比等待组和常规治疗好，不比认知行为治疗（CBT）更好。这个结论有两层意思。第一，ACT 是真的有用，不是空话。第二，它没有比 CBT 更胜一筹。对 ACT 的疗效，学界还有争

论。Öst 2014 年的汇总得出过更保守的结论，后来有人反驳他的评分方式有系统偏差，争议至今没有了结。这里不下判断。

本书关心的是另一件事：它起作用的那部分，究竟是什么在起作用。

◆ 三、先说解离：这一步是真的

回到闹钟。

「再睡五分钟」这句话来的时候，你通常有两种办法。一种是听它的。一种是压住它，对自己说「不许想」。

压住它，有一个很老的证据。Wegner 做过一系列思维抑制的研究，最出名的一个小实验是：让人别去想一只白熊，结果越不让想，越容易想起来，过一阵还会反弹。这是接纳一系最扎实的地基之一，前面讲过。所以光是压，走不通。ACT 的解离，走的是第三条路。它不听这句话，也不压这句话。它教你换一个说法：不说「我要再睡五分钟」，说「我有一个念头，说我要再睡五分钟」。多加的这一小截，看上去只是文字游戏。可是它换掉了一样东西：念头从「现实」变成了「一个正在出现的念头」。你和它之间，隔出了一小段距离。ACT 的课上，常见的练习是：把一个词反复说很多遍，直到它听起来像一串没有意思的声音。这条路，本书认为是真改变。它拆掉的，是那条「念头一来，就照做」的旧路。这条路是自动的、快的，几乎不经过你。解离在这条路上插进了一个停顿，让你有机会选别的。

而且它做得很干净：没有说「要接纳这个念头」，也没有说「这个念头是你本来的一部分」。它只是教你换一种看它的方式。用本书的话讲，这叫「撤路」：把一条越压越反弹的路撤掉。起作用的是撤路，不是「接纳」这个词。

◆ 四、再看承诺：这一步，谁在使劲

那么，念头隔开了，你为什么还是要起床？ACT 的回答是：因为价值。价值，在 ACT 里的意思，是你选定的生活方向。它不是一个能完成的目标，而是一个一直往前的方向。比如：「我想成为一个有精力陪孩子的人。」承诺行动，是把这个价值落成一件件具体的事：明天早起，给孩子做早饭。这听上去很有力量。很多人靠这一步，真的把日子过出了方向。可是请再看一遍这个结构。闹钟响了，「再睡五分钟」来了，被你隔开了。接下来，是什么在把你从床上拎起来？ACT 的回答是：你的价值，你的承诺。那请问：这个「价值」是谁选的？这个「承诺」是谁做的？答案是：你。这就是本书要问的地方。ACT 把解离和接纳做得那么好，把旧路拆得那么干净，可是在最后一步，它把全部的推动力，交给了一个「选择价值、做出承诺的我」。

这个「我」，在整个故事里，是先在的。它在闹钟响之前就已经在那里，等着去选价值，去做承诺。ACT 的六个过程里，有一个叫「以己为景」，说的是：你不是你的念头和情绪，你是那个在看着念头和情绪的、一个稳定的背景。这个想法很安慰人。可是它同时也在说：有一个不变的、先在的你，在所有这些之下。

◆ 五、ACT 这边最强的回答

ACT 的人会说：

「你误会了。我们从来没说有一个现成的'我'在发号施令。价值是选出来的，选的过程本身就是发生。以己为景，也只是一个看问题的位置，不是一个实体。」

这个回答要认真对待。确实，ACT 的文献里，价值被写成「选定的」，是一种做事的方向。以己为景，被写成「一个看的位置」，不是一样东西。如果只读这些定义，ACT 并没有说先在的我。那问题挪到下一步：选，要有选的人，要有可选的东西。你为什么会选「陪孩子」，而不是「赚更多钱」？是因为有孩子，有一个让这件事变得重要的家。你为什么选得动，而不是选了又放下？是因为选了之后，有人记得，有东西提醒你，有一个早晨在那里等着你。这些，不在「我选了」这三个字里。它们在「我」的四周，在场里。所以本书不说 ACT 错了。本书只是说：当 ACT 说「价值是选的」的时候，选的那个我，又被它从场里轻轻摘了出来，放在了一切之前。

这一摘，是 ACT 最容易滑过去的一步。

◆ 六、把早晨重新看一遍

我们换一个办法，看同一个早晨。在本书的说法里，你起不起床，不是由一个先在的「我」在床上做决定。它是由好几样东西一起撑出来的。闹钟放在哪里，是床头，还是房间另一头？窗帘有没有拉严？昨晚几点躺下的？卧室里有没有手机？孩子会不会七点来敲门？有没有人在等你一起吃早饭？这些东西，是对象与场的纠缠，我们简称 E。你是被它们托着起床的，或者是被它们按在床上的。

「价值」当然也在其中。可是价值不是悬在半空中的一个选择，它是从你的日子里长出来的：因为有孩子，才有「陪孩子」这个价值；因为有一个早晨需要早起，这个价值才落得下去。

用 ACT 的话讲，这一部分叫「承诺行动」，里面也有很实际的行为方法，比如定目标、分步骤。这些方法其实就是备场。ACT 在做事的时候，并没

有忽略场。问题是在解释的时候。解释的时候，推动力记在了「价值与承诺」的名下，记在了那个先在的「我」的名下。这样一来，会发生一件很小也很要紧的事。某一天，你没起来。用 ACT 的话，你会问：「我是不是没有真正连接到我的价值？」「我的承诺不够坚定？」问题又落回你一个人身上。可是真正的原因，也许只是：昨晚熬到两点，闹钟被你调成了静音，卧室里放着充电的手机。这和前面讲过的努力派，是一对双胞胎。努力派说「你要更用力」，ACT 的承诺说「你要更坚定地连接价值」，用的词不同，指的方向相同：推动力在一个人心里。

本书把这个问题叫作「推动力外包给价值承诺」。外包出去的那个地方，叫先在的我。

◆ 七、它停在哪里

把这一章合起来看，ACT 做对了一半，停在另一半。做对的一半：它拆掉了一条旧路。念头一来就听，或者一来就压，这条路被它撤了。这是真改变。停下的一半：撤了旧路之后，新路靠什么走？它交给了价值，交给了承诺，交给了一个不变的我。而这个我，从来没有被追问过是怎么来的。还有一层，是「接纳」这个词本身。ACT 的接纳，是允许念头、情绪待在那里，不跟它们打架。这一步做的事，其实就是前面说的撤路。起作用的是撤，不是「接纳」这个词。所以本书对 ACT 的意见是：解离留下，撤路这个名字更准；承诺里的行为方法留下，它们就是备场；「先在的我去选择价值」这一句，请先放一放，问一问：这个我，是被谁的场养出来的？提醒一句：如果你正在做 ACT，请继续。它对你有用，就不必因为这一章停下来。想调整，先和你的治疗师说。

◆ 八、放回日子里

明天闹钟响的时候，可以试一试两件事。第一件，是 ACT 教的：把「再睡五分钟」听成「我有一个念头，说再睡五分钟」。让它在那儿，不跟它吵。第二件，是今晚就能做的：把闹钟放到够不着的地方，把窗帘留一道缝，把手机放在卧室外面充电。第一件是撤路。第二件是备场。两件都做的人，不太需要靠「我够不够坚定」来起床。再多想一步。如果有一天，你按了闹钟又睡过去，也别急着问「我是不是不够有价值感」。先看看：昨晚几点睡？手机在哪？窗帘开了没有？这几个问题，答案都在床边，不在心里。更长一点看，一个人早晨起不来，不是一两天的事，是几周的事。如果几周里，你在撤路、在备场，却始终看不到变化，也许只是还没到阈值。这时要看的，是路和场是不是真的在变：比如你每晚躺下的时间，是不是比两周前早了二十分钟。

有这样的证据，就继续候着。没有，就该回头看看是不是备错了。

◆ 九、这一支的小账

这一支交代了稳定靠什么 E 维持吗？在做法里有，在解释里没有。承诺行动里的行为方法，实际上在备场，可是理论把功劳记给了价值和承诺。有理念 S 可对照吗？有，「价值」就是一个方向。但这个方向是由一个先在的主体去选的，没有被追问它自己是在什么场里立起来的，也就没有写明条件和允许修正的地方。说了阈值以下谁在变吗？说得很少。一次解离练习之后，念头和你隔开了一点，这是一处看得见的变化。可是练习几周之后，「没有好转」的那段时间里，谁在变，几乎没有人讲。带走的话：撤路是真改变，不必叫它接纳；起床靠的是被预备好的早晨，不只是一个承诺。

带走的话

ACT 的解离拆掉了一条旧路，是真改变；承诺又把先在的「我」请回来。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 10 章

自我慈悲与直觉饮食：「身体本来知道」

「身体本来知道」是本来化最彻底的一支。

别的接纳派，还要你去接纳一个念头、一件事实、一个当下。这一支更省事：答案就在你身体里，你只要别挡着它。先看一个人。我们叫她小周，是个编出来的人，但你大概认识她。她三十出头，做运营，常常加班。晚上十点半到家，什么都没吃。她站在厨房里，打开柜子。柜子里有巧克力、软糖、威化饼干，是前几个周末一次买了好几包囤下来的。她吃了两块，又吃了两块。吃完很烦，觉得自己没出息。躺到床上，已经快一点。第二天早上起不来，中午随便对付一口，下午三点又想吃甜的。朋友看她难受，转给她一篇文章，题目大意是：别再和食物打仗了，你的身体本来知道吃什么、吃多少。她读了很有感触。她想：对，我就是太压抑自己了。今晚想吃，就吃。

◆ 一、先把这一支的好处讲足

直觉饮食的出发点，不是荒唐的。很多人吃东西，早就不听身体了。看热量，看标签，看别人怎么说。吃之前先审判，吃之后再自责。越管越乱，一松手就暴食，然后更严厉地管。这一圈，和我们在前面讲过的「越用力越失败」是同一条路。硬压会反弹，是真的。所以直觉饮食说：停下这场仗。不把食物分成好的和坏的，不拿节食当目标，学着分辨饿和饱。这套办法有证据。把直觉饮食做成干预去测，参加的人身体满意度提高了，心理上的困扰也减轻了。这是实打实的好处，没有任何一个认真的人该把它抹掉。一个长年恨自己身体

的人，能不再恨，是一件大事。站在它最强的位置，它要说的是：你们这些讲「备场」的人，是不是又要给我规定吃什么、几点吃？我们就是要把这些规定拿掉。

这话有道理。拿掉的是审判。

◆ 二、它停在哪里

问题出在它的理论前提上。直觉饮食的理论，明说身体本来知道吃什么、吃多少。这不是我替它加的话，是它自己立的根。而测出来的结果是：对体重和饮食质量的作用，并不一致。有的研究有改善，有的没有。这个结果很值得停下来看。如果身体真的本来知道，那么听从它，饮食质量就该跟着好起来。事实却是：满意度好了，人轻松了，吃得好不好，却说不准。这说明什么？说明被改善的，主要是「我怎么看待自己吃东西」这一层，也就是显露的结果里的一部分。而「吃什么、吃多少」那一层，没有被这个前提稳稳地管住。换成日常话：人是不再自责了，柜子还是那个柜子。

◆ 三、回到小周的厨房

我们把小周十点半站在柜子前的那个「想吃甜」，一层一层剥开。第一层，是显露的结果：她想吃甜，而且很想。这是眼前的事，没有人否认。问题是，这个「想」，是身体本来就有的声音吗？我们看看小周这一天。早饭没吃，午饭对付，下午靠咖啡撑着，晚饭没来得及。到十点半，她确实饿了，也确实累了。再看她的睡眠。头天晚上一点才睡，前天也是。她的作息，是被加班、被手机、被明天一早的会一点点推到这里的。再看柜子。那几包糖是她自己囤的，放在一伸手就够到的地方。她下班路上经过便利店，每次都会看一眼。这一整套，就是我们说的对象与场的纠缠。柜子里有什么，路上经过什

么，几点吃过饭，几点睡，睡几个小时，这些东西缠在一起，一晚一晚地稳定下来。

在这样的纠缠里，「十点半想吃甜」每天晚上重新发生一次。它很稳，稳到像是天性。但它不是天性。它是被这一套东西教出来的，是稳定下来的再发生。把小周搬到另一个地方，换一个作息，柜子里没有糖，同一个身体，那个时刻想的东西可能完全不同。这里要小心一点，不要说过头。我不是说她的饿是假的，也不是说身体没有信号。饿是真的，累也是真的。我要说的是：身体的信号是一回事，「这个信号就是身体的本意，我只管照办」是另一回事。后一句，才是本来化。

◆ 四、为什么说它最彻底

前面几章里，各家都有各家的本来。罗杰斯请出的是一个本来就会成长的「自己」。正念请出的是一个已经在眼前的「当下」。DBT 请出的是一个不容否认的「事实」。这些本来，至少还要靠一点东西撑着：一段关系，一次训练，一个已经发生了的事。直觉饮食请出的本来，没有这些撑着的东西。它放在身体里，放在饥饱里，放在口味里。这些东西和我们每个人贴得最近，最不像是有谁预备过的。所以它最难被追问。你问一个人为什么爱吃辣，他说，我就是爱吃。你问他为什么晚上想吃甜，他说，我身体要。没有人会接着问：谁把你的口味教成这样的？这是本来化的最后一站。到了这里，不只是「不用改」，连「为什么会这样」都不用问了。再看它的另一个后果。小周今晚想吃，就吃；明晚想吃，还吃。她按「身体本来知道」，每一次都照办。三个月后，她的作息没动，柜子没动，白天吃饭的节奏没动。动了的，只有她的愧疚。愧疚少了，这是好事。

但那个每晚十点半准时出现的「想」，没有人碰过它。它在原来的纠缠里，继续稳定地再发生。这就是接纳派撤掉了张力，没有动纠缠。小周不再打仗了，战场却没有换。

◆ 五、立于不败的一句话

「身体本来知道」还有一个麻烦：它很难被证错。

小周按它去做，三个月后吃得更好了，大家会说：看，身体知道。如果她没有吃得更好，大家会说：那是你还没有真正听见身体，你心里还藏着节食的念头。两种结果，都归到同一句话上。变好了，是身体的功劳；没变好，是你听得不够。这种话，我们在煲汤的比方里见过：「这汤本来就好喝，你只是没去打扰它。」它听起来温和，其实把检验的门关上了。一个说法如果怎样都不会错，它多半也没告诉你什么。我们对「备场」要求的，恰好相反。要说清楚备了什么，看什么指标，多久之内应该看到什么变化。看不到，就是我们错了，要回去改。再说一件小事。小周有时候并不是真的饿。她站在柜子前，是因为一天的活干完了，脑子还转着，手上想有点事做。这时候，「身体要」和「心里空」挤在一起，分不开。而「身体本来知道」这句话，偏偏替她把这两样合成了一样。

一个人真的饿，和一个人想从一天里出来喘口气，要的东西不同。前一个，一顿饭就能解决；后一个，吃多少糖也不够。如果前提是「身体本来知道」，这两种「想」就没有人去分。因为分，就得问来历；问来历，就得往对象与场的纠缠里看。

◆ 六、自我慈悲：同一个动作

这一章还放着另一个名字：自我慈悲。放在这里，是因为它和直觉饮食常常结伴出现。自我慈悲讲的是，对自己也像对待一个受苦的朋友那样，温和一点，别苛责。小周吃完糖，躺在床上骂自己，这时候有人对她说一句「你已经很累了，别这样对自己」，她会好受很多。这句话是好话，它的作用，在前面那几条里也是真的：先把张力降下来。可是，我们照例要问一句：这句话的宾语是谁？是「自己」。一个预先就在那里、值得善待的自己。小周对自己温柔，温柔的对象还是那个十点半站在柜子前的人，她身上被加班、手机、柜子一起教成的样子，原封不动。善待没有错。错的是把善待当成全部，把「自己」当成一个不需要问来历的给定。自我慈悲在研究上还有一段插曲，值得简单说一句，因为它让我们看到这一路的另一种困难。

用来测自我慈悲的量表，有一半条目是反向的、写负面的。Muris 在 2016 年提出，Muris 与 Petrocchi 在 2017 年又提出：这样的设计，会把量表和心理问题之间的关系抬高。也就是说，所谓「自我慈悲高的人心理问题少」，有一部分可能是量表本身造出来的。Neff 对此有回应，争论没有一边倒地结束。这里我们不判谁对谁错。我只取一点：这是对测量的批评，不是对「本来」的批评。批评者问的是「你量得准不准」，没有问「这个被善待的自己是从哪儿来的」。这一点，后面讲证据与批评时还会再碰。

◆ 七、小周的另一个晚上

我们不用「接纳」这个词，来给小周重排一个晚上。这里我们用备场、候苗、施肥来叫它。备场，是先看这个「想」靠什么在再发生，然后动的是那些东西，不是对着「想」本身发力。白天有没有一顿像样的饭？柜子放在哪里？

十点半回到家之前，她有没有任何一个吃东西的机会？这些都是备场的内容。注意，备场不等于把糖扔光。有的东西可以备着而暂时不用。她可以留一小份甜的在家，放在固定的位置，有时间点，吃的时候是坐下来吃的，不是站在柜子前。候苗，是不催她每天都变好。出苗之后，没有人每天去翻土看根。小周也不用每晚打分。但候不是闭眼。她要有一张对照的图：拿什么看？我们可以先拿两样很朴素的东西：一周里十点之后翻柜子的晚上有几个；她几点睡着。

这里要说明一句。把「理想的一周」立在那里，是她当下这个阶段的理念中的　S，它本身也是在某个条件里立起来的：她有没有加班季，有没有人和她同住，都会改变它。所以这张图允许修正，不是一张死的成绩单。施肥，是对照出现偏差才加。如果备了两三周，白天吃饭稳了，夜里翻柜子的次数还是没有往下走，那就再看是不是睡得太晚，是不是别的场在拖她，而不是回头怪自己没有听够身体。同时我们要给自己一条纪律：如果有人说「这还只是没过阈值，再等等」，他必须同时拿得出证据，证明这段时间里，白天的饭，睡觉的时间，有哪一样确实在变。拿不出来，就不许用「没过阈值」这句话。那样的「等」，只是坐等。

◆ 八、这一章要带走的话

「身体本来知道」，对了一半。

对的一半是：身体确实有信号，硬压确实会反弹，不再审判确实让人好受。错的一半是：这些信号被说成了身体自己的规律，是本来的，不用问来历。而在小周那里，它是柜子、作息、白天的饥饿、便利店的灯光一起教出来的，是被预备的，只是预备的人不是她。

◆ 九、条件与对照图检查

照本编统一的三问，查一查这一支。它交代了稳定靠什么对象与场的纠缠吗？没有。它把稳定归给身体本身。有没有理念中的 S 可以对照？没有。它的目标是「跟着感觉走」，没有一个阶段性的样子可以比。所以满意度可以评，吃得好不好却评不准，这和前面那个不一致的结果正好对得上。说了阈值以下谁在变吗？没有。它没有讲，在「暂时不规定」的这段时间里，是什么在悄悄变，或者什么在悄悄不变。最后，补一句给读者：如果你正在接受饮食或心理方面的治疗，请不要因为读了这一章就自行停掉。直觉饮食对身体满意度和困扰的改善，是有证据的好处。我们只是想把它起作用的部分拆开看。今晚十点半，你家的柜子里放着什么，是你放进去的吗？

带走的话

「身体本来知道」是本来化最彻底的一支。

> 小账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 11 章

顺其自然的中国源头

老子的自然、禅的平常心、孟子的勿忘勿助长里，「自然」从来带着备好的田。先不讲书，讲一个种地的人。清明前后，老农早早下了地。他把去年的秸秆翻进土里，把圈里沤了一冬的粪肥推到田头，一垄一垄撒开，再犁一遍，耙平。渠要修，水口要通。种子拿出来晒，挑掉瘪的。这些事干完，他才下种。种子下了土，他就不再天天往地里跑了。邻居路过，看见他蹲在田埂上抽烟，说一句：「还不下去看看？」他说：「急什么，该干的干了，顺其自然吧。」注意他这句话的顺序。「顺其自然」是在「该干的干了」后面说的。要是有个人什么都没做，田里长着去年的草，种子随手一撒，然后蹲在田埂上说「顺其自然」，邻居会怎么想？会觉得这人偷懒，还给偷懒找了个好听的名字。

同样的一句话，同样蹲在田埂上抽烟，从外面看一模一样。区别在这句话前面，有没有一块备好的田。中国人最熟的这几句话，是接纳派常常借来撑门面的。这一章，我们回到它们的原处，看一看：那里的「自然」，是不是接纳派要的那一个。先交代一下写法。这一章处理的是古书，我只写有把握的。有把握的，我说得直；没把握的，我就明说没把握。

◆ 一、孟子：接纳派只听进了一半

先从最有把握的说起，孟子。《孟子·公孙丑上》里有一个宋国人的故事，大家都读过。这个人担心自己田里的苗长得太慢，就一棵一棵往上拔高。回到

家，他很得意，说今天累坏了，我帮苗长高了。他儿子跑去地里一看，苗全枯了。孟子讲这个故事，是为了说明一个态度。他用一个短句收住：勿忘，勿助长。这个短句有两半。一半是「勿助长」：不要硬拔，不要催。这一半，接纳派听得很清楚，听进去了，也用起来了。越催越坏，是真的。另一半是「勿忘」：不要忘了那件事。事是什么？是要照看，要去做该做的活。孟子在这个故事前后，讲得很明白。他批评的不只有拔苗的人，还有一种人。这种人觉得反正长不长不是自己能管的，连锄草都不去了，干脆撂在那里。孟子把这种人也算作错的。

用我们前面的话说：拔苗的是努力派，撂荒的是接纳派，孟子两个都不要。所以，把孟子读成「顺其自然、不用管」，是只听了后一半。「勿助长」被留下来，「勿忘」被丢在地里了。孟子这里说的「不催」，是有前提的不催：事情在做，做的是对苗有用的事，只是不去逼它今天长一寸。这正好是我们说的：备，候，施。备了田，候着苗，该施的时候施。站在孟子这边，最强的反驳是什么？有人会说，你把孟子讲得太像你的体系了。孟子要讲的是养气，是心上的功夫，和种地的技术无关。这个话有对的地方。孟子这一章，本意是在讲怎样养一股气，种地只是比方。我不主张孟子在这里讲了农学。我只主张一件更小的事：他用来讲道理的那个比方，本身就是「先要有事做，再不催」。他选这个比方，不选「什么都不用管」，这件事不是偶然的。

◆ 二、老子：这是最难讲的一个

老子最难讲，我要先说实话。

「自然」这个词，在老子那里，字面的意思大致是「自己如此」。万物按自己的样子生长，不靠谁硬推。这一点，大概没有争议。

接纳派很喜欢这个词。因为它听起来，就是「本来如此」。站在道家最强的位置上，他们会这样回答我们：老子正是反对过多的人为安排。无为，就是不去打扰。你们讲备场、讲预备，是又要人去做事，这不正是老子要反对的吗？这个反驳很有分量，我不想绕开它。老子确实警惕过度的安排。他的「无为」，不能简单读成「勤快」。这一点，我们认。但是，有两件事需要说清楚。第一，老子讲的无为，主要对象是治理天下的人。他讲的是，最好的治理者，把事办成了，百姓却觉得是「我们自己如此」。这是一个关于治理的说法，不是一个关于「每个人怎样对待自己的焦虑」的说法。我对这一章的具体用字，没有十足把握，会在文末列出来。第二，把这个说法放在一起读，会发现一件有意思的事：事是办成了的。治理者做了事，只是做得让人看不出来。功劳落在「自然」上，是因为做的人退到了后面。

这恰好和我们后面要讲的「立于不败的解释循环」碰在一起。把功劳记给自然，常常是因为预备的人不在场了。所以我只能这样说：老子的「自然」，不等于「没有预备」。但老子的文字里有没有「备田」的细节？没有。我不能硬说他讲了备场，那样就是编造。老子在这一章里，站得最稳的一句话是：他的自然，从来不是一个叫人坐在原地的词。另外有一句话大家常引：「道法自然」。这四个字，向来有几种读法。有人读作「道以自然为法」，有人读作「道就是自然」。我不在这里替它裁判，也不拿它做论据。

◆ 三、禅：平常心，是到了才有的

禅的「平常心」，更要谨慎。这个词通常和马祖、赵州一路的话头连在一起，最常被引的是「平常心是道」。接纳派读它，读出来的意思是：不用刻意，吃饭就吃饭，睡觉就睡觉，本来就是道。站在禅宗这一边，最强的立场是

什么？他们会说：你们别拿现代人的「改善」去量它。禅不是要把人变好，而是要人看见，原来没有一个需要被修好的东西。这个说法，在禅宗里确实有一条线。强调「本来具足」，强调「本来面目」的说法，在禅里不少。这一条线，和我们这本书批评的「本来」，几乎是正面相对。我不否认。这一条，是这本书最直接的对手，我不会假装它不存在。不过，同一个传统里还有另一面，这一面往往被接纳派读漏了。

「平常心」是在丛林里说的。丛林的日子，是有规矩的：几点起，几点坐，几点劳作，几点吃。相传有一句话，大意是一天不干活，一天就不吃饭，出自丛林的规约。这句话的来历，我没有核到原文，放在文末待核，这里只当传闻用。

这个规矩，一年两年三年地过下来，人的作息，身体，注意力，都在被一遍一遍地整理。到了这个时候，说一句「平常心」，是在一个被整理过的场里说的。所以，「平常心」至少有两种读法。一种读法是：它是起点，人本来就是平常的，不用做什么。另一种读法是：它是一个终点，是长期预备之后才有的样子。接纳派用的是第一种。而第二种，更像是一个种过地的人的话。我不能确定禅宗内部哪一种读法更正统。我能确定的只有这个：只讲「平常心」，不讲前面的丛林，就等于只讲「顺其自然」，不讲前面备好的田。

◆ 四、农民的三问

老农那几天蹲在田埂上，看上去什么也没做。我们用前面讲的三问，去问一问他。第一问：备了什么？他翻了地，下了底肥，修了渠，选了种。这些是备。他手里还留着一袋肥没有撒，这是备而不施，他心里有数，什么时候用。第二问：拿什么对照，看什么？他看的是出苗的齐不齐，叶子的颜色，土是干

是湿。他心里有一个「这个时节，苗该是什么样」的样子，这是他对照用的东西。这个样子，也不是铁板一块，今年雨水多还是少，他会改。第三问：偏差出现，能不能马上施？能。肥在棚里，水渠通着，苗黄了，他当天就知道该做什么。这三问，一个坐等的人答不出来。他没有备下东西，没有看什么，偏差出现了，手里也没有可用的东西。所以，从田埂上看，两个人都在「等」。实际上，一个在候苗，一个在撂荒。

还有一点要补上。老农的「该干的干了」，是对这块田、这个季节说的。换一块地，换一年，说法就要变。他的「自然」，不是一个到处通用的大词，是一个带着具体条件的小词。这是古话和现代用法之间一个很不显眼的差别。古人说「自然」，常常是在具体的事上说：这块地，这个人，这件事。后来这个词被放大，变成了对一切的态度：对身体，对情绪，对人生。放大之后，条件就被留在了后面。

◆ 五、一个容易混的地方

还有一个地方，容易把人绕进去。有人会说：你说古人带着预备，可今天讲「接纳」的人，也没有说不能做事啊。他们也说，接纳了，再去行动。这话有对的地方。有些接纳派，确实讲「先接纳，再行动」。但这里的「行动」，通常是另外一件事：行动的方向，由内心的价值来定，场是什么样，不是讨论的重点。它承认人要去做事，却没有说：这件事是对着哪一块田做的。古人的「勿忘」，是对着田的。有田，才有「勿忘」。另外，也不能说古人和今天的接纳派是一回事，一个传到了另一个。这是两个传统，在不同的时代，用不同的词。今天的「接纳」，是一个现代的词，被拿来翻译、对接、借用古人的

词。借用的时候，难免丢东西。我们这一章，只是把丢掉的东西指出来：一块田。

◆ 六、三处合起来看

我们把三处放在一起。孟子的比方里，「勿忘」和「勿助长」是一对。拿掉前一半，就成了坐等。老子的「自然」里，治理者做了事，退到后面。拿掉那个治理者，就成了天生如此。禅的「平常心」里，有一个过日子的丛林。拿掉丛林，就成了本来就平常。三处的共同点，是同一个动作：把前面那段预备拿掉，只留下后面那句话。这个动作，我们在前面已经见过了。这是把「暂时不干预」，说成了「本来如此」。所以，当现在有人说「中国人的智慧，就是顺其自然」，我们可以客气地问一句：是哪一个「顺其自然」？是备好田之后的那个，还是什么都没备的那个？这个问法，不是在否定老祖宗，也不是替古人批评谁。恰恰相反，是把他们的话还给他们：他们说这句话的时候，手上是有活的。

◆ 七、为什么要回到田里

这一章回到中国的源头，不是为了给我们的说法找个古人撑腰。古书里的话，可以有很多种读法。我们只做一件小事：看看那些最常被接纳派引用的句子，在它们原来的地方，前面是不是站着一个预备的人。结果是：孟子那里站着，老子那里站在后面，禅那里站在丛林里。至于你要不要因此同意我们的整体说法，是另一回事。这一章不需要你同意，只需要你下回听见「顺其自然」的时候，多问一句：前面备了什么。老农蹲在田埂上抽烟，看着刚下了种的地。风有点凉，他把外套拉了拉。过两天，他还是会往地里走一趟，不是去拔苗，是去看看渠里的水通不通。

带走的话

老子的自然、禅的平常心、孟子的勿忘勿助长里，「自然」从来带着备好的田。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 三 编

证据与批评：他们做到哪里，停在哪里

这一编三章，先把证据摆出来，再看已有的三路批评批到哪里，最后看离「备场」最近的几个邻居。

第 12 章

证据账本

接纳派有效，但不比 CBT 更好，胜场在「暂时改不了的东西」。这一章是全书里最不浪漫的一章。我们要算账。算账之前，先看一个人。我们叫他老陈，也是编出来的，但这样的人到处都是。老陈四十七岁，在一家物流公司做调度，一坐就是十个钟头。腰痛，已经三年了。他去过三家医院，拍过片子，做过核磁。每一家的说法都差不多：有一点退变，不严重，没有可以开刀解决的东西。吃过药，做过理疗，贴过膏药。好一阵，又犯。后来，一位康复科的医生给了他两条路。一条路是认知行为治疗，大家简称 CBT。它帮你看清：哪些想法让你越疼越怕，哪些行为让你越躲越弱，然后一步一步改。另一条路，是接纳与承诺一类的办法，或者正念。它不急着把痛赶走，而是教你和痛待在同一个屋子里，同时把日子过起来。

老陈问了一个最实际的问题：哪条路更好？这个问题，不是靠谁的口才能答的，是靠账本。这一章就来翻账本。

◆ 一、先说我们的规矩

我们对学院派，要站在它最强的位置上讲。接纳派不是一堆空话。它背后有大量的随机对照试验，有元分析，有研究者年复一年做出来的数据。把这些数据一笔勾销，是不负责任的。把它们夸大成「接纳比一切都强」，同样不负责任。所以下面的数字，我只照抄，不改。凡是我只读到摘要的，会标明「据摘要」。

◆ 二、第一笔：Gloster 2020

Gloster 和同事在 2020 年发表了一项大规模的汇总。他们汇总了 20 项元分析，共 100 个效应量，涉及 12,477 人（据摘要）。结论分两半。前半是好消息。ACT，也就是接纳与承诺治疗，对焦虑、抑郁、物质使用和疼痛都有效。它优于等待组，也优于常规治疗。后半是实话。ACT 不优于 CBT。这两半要一起读。只读前半，会以为接纳无敌；只读后半，会以为接纳白忙。两种读法都错。第一笔账的意思是：它是一个有用的选项，但它没有把已有的选项甩在身后。

◆ 三、第二笔：Öst 2014，以及一场没有结束的争论

Öst 在 2014 年做了一项更挑剔的检查。他纳入了 60 项随机对照试验，共 4,234 人。接纳类治疗的平均效应是 0.42。可是，当它和认知治疗或行为治疗比较的时候，差距只有 0.16，没有达到统计上的显著（据摘要）。他还用了一套严格的标准，来判断一种治疗对某类问题是不是「确立有效」。按这套标准，他说，对任何一类障碍，接纳类治疗都还谈不上确立有效。慢性疼痛和耳鸣，被他放在「可能有效」的一档。这个结论，学院里有人不服。Atkins 等人在 2017 年发文反驳。他们认为，Öst 给试验打质量分的方式，有系统性的偏差，对接纳类试验不公平。到今天，这场争论没有了结。我也不替谁裁判。我们只记一件事：连批评最狠的人，也没有说它无效。他的话是，证据还不够硬，而且在最硬的比较里，它没有超过老办法。

◆ 四、第三笔：Powers 2009

再往前，Powers 等人在 2009 年做过一次更早的汇总。他们纳入 18 项随机对照试验。接纳与承诺类治疗的总效应是 0.42。和成熟疗法相比，差距是

0.18，同样没有达到显著（据摘要）。数字和 Öst 的有些相像：整体不差，对比老办法，不显著。两位作者在不同的年份，用不同的试验，得到了形状相近的结果。这件事本身，比任何一个数字都更能说明问题。

◆ 五、第四笔：Kuyken 2016

最后一笔，是账本里最亮的一笔。Kuyken 等人在 2016 年发表了一项对 MBCT，即正念认知疗法的个体数据元分析。纳入 9 项随机对照试验，共 1,258 人。结论是：和继续服用抗抑郁药的人相比，做 MBCT 的人，复发的风险低 23%（据摘要）。这个数字，对一个反复抑郁的人，是很有分量的。它的比较对象，是继续服药。这是一个很实在的参照，不是等待组。

◆ 六、学院派最强的说法

四笔账摆出来，学院派会这样说，我把它说完整：接纳类治疗是有效的治疗。它对多种问题有效，对一部分人，比常规办法好。它没有胜过 CBT，但不需要胜过：一个有效的新选项，本身就有价值。有人对 CBT 不适应，有人需要不同的入口，医院里多一个可选的包，不是坏事。再进一步，研究者还会说：我们评估的是治疗的效果，不是它的哲学。「本来」这个词用得对不对，是理论上的事，不影响临床数据。这话我们完全同意。我们同意到什么程度呢？到这个程度：就算接纳派的理论前提是错的，它那一整套办法有效的证据，依然成立。反过来，就算这些办法有效，也不能证明它的理论前提是对的。这是两本账。有人把它们混成一本，说「既然有效，说明本来是对的」。这一步，从账本里推不出来。

我们这本书，要翻的是第二本账。第一本账，我们认。

◆ 七、它停在哪里

那么，账本停在哪里?

第一，它比较的是整包。

被比较的，是一整套治疗：接纳的、承诺的、解离的、价值的、练习的，全部打包。输赢是整包的输赢。

「接纳」这个词所指的东西，到底占其中多大的功劳，没有被单独检验。

我们在前面几章里，已经看见这个包里有几样不同的东西：有拆掉一条旧路的，有承认事实的，有重新安排注意的，有借助关系场的。它们起作用的方式并不一样。整包比较，看不出是哪一样在起作用。更看不出，起作用的是不是「接纳」。

第二，它从来没有拿「本来」去检验。

所有这些试验，问的是：这个治疗，比那个治疗好不好？没人问：被接纳的那个东西，是不是本来的？它为什么稳定？它靠什么在维持？在我所查的范围内，这个问题还没有被当作一个实验问题提出来。这个说法有范围限制，需要继续核实；我不敢写成「没有人做过」。

第三，它的胜场，值得仔细看。

账本里有优势的地方是哪里？Öst　放在「可能有效」的，是慢性疼痛和耳鸣。Gloster　列出有效的，里面有疼痛。Kuyken　的优势，是反复发作的抑郁，复发的风险下降。这些问题有一个共同的样子：它们是暂时改不了，或者很难彻底改掉的东西。腰痛三年了，医生说没有可以动手术解决的地方。耳鸣，多数时候也找不到可以拔掉的根。抑郁一次次复发，人不能永远守在原来

的状态里。这是我们的读法，要说明白：证据本身没有说「胜场在暂时改不了的东西」。数据只说了哪些问题上表现更好。这个归纳，是我们读出来的。不过这个读法，和我们前面拆出来的东西正好对得上。在九种「接纳」里，有一种是「与改不了的共处」。它的底下，是注意的分布被重新安排。场暂时改不了，于是改能改的那一层：怎么看，怎么待，怎么让日子不被它占满。

这样一种办法，在E暂时动不了的地方，当然有胜场。在E可以动、该动的地方，它没有胜场，账本也确实没给它胜场。

◆ 八、怎么读这些数字

数字摆出来，普通读者最容易犯两种错。一种错，是看见「0.42」，觉得这是一个很大的数。另一种错，是看见「0.16」和「0.18」，觉得这是零。这几个数字，本来就是研究者用来比较的尺子，不是日常里的百分比。我们不必弄懂它怎么算，只需要看它们的相对位置。接纳类治疗和没有治疗的人比，差距在 0.42 这个量级上。这是一个不小的差距，说明它确实起了作用。接纳类治疗和成熟的老办法比，差距缩到 0.16 到 0.18。研究者的判断是，这个差距，在统计上还不能算数。意思是：如果这两种办法其实一样好，那么，试验里看到这样的差距，并不稀奇。你可以把它想成两个厨师比赛煲汤。两个人的汤，都比白开水好喝很多；放在一起，评委喝不出明显的高下。

这时候，我们不会说两个汤都不好喝。我们会说：它们差不多。但同样的数字，有人读成「接纳也很有效」，有人读成「接纳不过如此」。读法不同，是因为各自站的位置不同。账本只负责摆数字，不负责替读的人选边。还有一件事。「不显著」的意思，是现有的试验分不出来，不是证明了两者完全一

样。Öst 与 Atkins 的争论，一部分就落在这里：评分的办法，能不能公平地把差别量出来。所以，在这一点上我们的态度是：不替谁加分，也不替谁扣分。

◆ 九、为什么「不比 CBT 更好」这件事要紧

有读者会觉得：不比 CBT 好，就不比好呗，有什么要紧？要紧在两处。第一处，要看它的流行有没有数据撑着。接纳这个词，这些年传得很广，传到了公众号、课堂、企业培训里，常常带着一种「比过去的办法更高明」的气味。如果账本上看不到这种「更高明」，那这股气味就来自别处。第二处，更要紧。如果两种在理论上很不一样的办法，效果大致相当，那么，它们起作用的地方，很可能不在它们各自宣布的理论上，而在它们共有的东西上。共有的是什么？一个人坐下来，有人认真地听他说话；他每周有一个固定的时间去做一件事；他有一套新的练习，每天做；他被要求写下来，被追问做到了没有。这些，是一个被预备的场。我不能说账本证明了这一点。账本没有拆开比较。但这是一个值得认真问的问题：如果两条路不同而结果相近，是不是因为它们各自搭起来的场相似?

这也是我们在后面几章要回来的地方。

◆ 十、如果用三问，去问这些试验

我们在前面立过三问：备了什么？拿什么对照、看什么指标？偏差出现，能不能马上施？拿它来问一项治疗试验，会发现一个有趣的情形。试验的「备」，其实相当充分：治疗师受过训，疗程有固定的次数，练习有手册，参加的人要按时到场、按时完成作业。试验的「对照」，也相当明确：用量表测症状，几周后再测，几个月后再测。有量化的指标，有跟踪的时间。试验的「施」，一般也有安排：中途情况变差，会调整方案，会转介。换句话说，一

项好的试验，本身就是一块被仔细备过的田。可是，当治疗的理论被写成一句口号，传到公众那里，田就不见了。公众听到的只是一句「接纳就好」，没有疗程，没有手册，没有人按时追问你，没有量表告诉你有没有变化。同样一个词，在试验里，有一整块田托着；在朋友圈里，只剩下一个孤零零的词。

这一点，不在账本的数字里，但它决定了账本上的有效，能不能被搬到你的日子里来。

◆ 十一、什么结果会让我们改口

诚实的账本，要写清楚什么情形下我们会认错。如果将来有人把「接纳」那一部分单独拆出来，设计得好，样本足够，只给「接纳」，不给其他任何场的安排，结果这一臂和精心备场的一臂，效果等同，我们的说法就要大改。如果有人证明，那些被说成「本来如此」的生理规律，在对象与场的纠缠被打断的时候，依然纹丝不动，我们也要认错。这两种结果，在书的后面都会被写成明确的条款。这里先放一个预告，让读者知道：我们在翻别人的账，也留着一页被别人翻的账。

◆ 十二、回到老陈

老陈的腰，我们用这四笔账来对一对。如果他的腰痛真的暂时没有可改的东西，那么，学着和它共处，把日子从疼痛手里一点点拿回来，是有证据的好办法。这时候，选 ACT、选正念，或者选 CBT，都站得住。三年来他在做什么呢？疼的那几天躺着不动，不疼的那几天一口气干很多。越躺，肌肉越弱；越干，越容易再痛。这里面有很多是可以动的：他的椅子，他坐的时间，他一天里站起来的次数，他的睡眠，公司每天压给他的单量。这些都是纠缠在他腰上的东西。一个只学「接纳疼痛」的老陈，如果其他什么都没动，他可能会好

受一些，但他坐的椅子还是那把椅子。一个只调椅子、不管疼痛的老陈，可能会发现，疼一来，他整个人还是紧张得要命。两样都动的老陈，才是账本最希望看到的人。

所以，这一章的意思不是「接纳不行」。账本说得很清楚，它行。意思是：它行在哪里，要看清楚。行在「暂时改不了」的地方，不等于行在「一切都不用改」的地方。

◆ 十三、老陈的三问

我们也拿三问，问一问老陈这一年。备了什么？一把能调高度的椅子，每五十分钟站起来的闹钟，一周两次的康复训练，一个愿意在他疼得厉害那天替他接几个单的同事。这些是场。拿什么对照？他和康复医生商量，先不看「今天痛不痛」这一个数，改看三样：一天里能坐多久不僵，晚上翻身醒几次，周末能不能陪孩子走半个钟头。这几样是他这个阶段的理念中的样子，是商量出来的，哪天身体变了，就改。偏差出现，能不能施？他知道，连续三天晚上都痛醒，就给医生打电话，不等到下次复诊。这是他给自己留的出口。在这个安排里，「和疼痛共处」那一部分，仍然有位置。疼的那一刻，他不再慌，不再和它较劲。这是账本替它守住的胜场。但整件事，不是靠「接纳」一个词撑起来的。是一块备过的田，加上一套能看、能改的对照，加上一个出口。

◆ 十四、请注意

下面这句话，请认真读。如果你正在接受治疗，不管是 CBT，是接纳与承诺治疗，是正念，是药物，还是其他任何治疗，请不要因为读了这一章就自行停掉。本章只是把证据摊开来讲。它不能替你的医生判断你的情况，更不能替你决定哪条路该放弃。想换方法，或者想减药、停药，请先和你的医生谈。

◆ 十五、账本之后

四笔账合起来，我们可以写下三句话。第一句：接纳类治疗是有效的，在疼痛、复发这一类问题上尤其有分量。第二句：它在最硬的比较里，没有胜过已有的老办法。第三句：这些试验没有回答它自己的理论前提，也就是「被接纳的东西是本来的」。第一句和第二句，是账本说的。第三句，是账本没说的。整本书的活，就从第三句开始。老陈从诊室出来，拿着两张单子。一张写着康复训练的时间，一张写着下次复诊的日期。他回到办公室，看了看那把椅子。先问问自己，这把椅子是谁替他选的。

带走的话

接纳派有效，但不比 CBT 更好，胜场在「暂时改不了的东西」。

> 小账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 13 章

三路批评为何都没碰本体论

三路批评批的是方法、测量和炒作，没有一路去问「本来」这个前提。这话要加一个限定：在本书所查的范围内，是这样。先不讲文献，讲一间会议室。

◆ 一、周三中午的一节课

小周二十八岁，在一家物流公司做项目经理。公司今年上了一个「员工福祉计划」，每周三中午十二点二十，在十一楼小会议室开一节正念课，共八周。自愿报名，附赠一份简餐。老师是外聘的，说话很轻。她让大家把手放在膝盖上，闭眼，留意呼吸。过了几分钟，她说：

「如果你发现自己在想下午的汇报，不用赶走它。它本来就在那里，你只是看见了它。」

小周睁开一只眼，看见同事老赵也在偷看他。两人都笑了。那天下午，小周的汇报照样让他心跳加速。可他注意到一件事：心跳加速的时候，他没有像从前那样再骂自己一遍。他觉得这节课有点用。说实话，他自己也没想到。一开始报名，是因为简餐里有一块他爱吃的蛋糕，还因为人事小姐姐在群里催了三遍。第三周，他开始在电梯里留意自己的呼吸。第五周，他发现自己有时候在地铁上发呆，不再拿手机。这些都是真的。写这本书的人，不想拿一个学术框架去否认一个人真实的感受。本章要问的，不是这节课有没有用。有用，这一点后面各章都不否认。本章问的是：这些年，学界里有人认真批过正念和接

纳，批得很狠。他们的批评打到了这间会议室的哪一处？又有哪一处，谁都没有碰？

◆ 二、第一路：这套方法，比别的强吗

第一路批评来自方法学，最有名的一位是瑞典的临床心理学家 Lars-Göran Öst。他在 2008 年做过一次系统评价，2014 年又做了一次，这一次收了 60 项随机对照试验、4234 名参与者。他的做法，是拿一把统一的尺子，去量接纳派疗法（主要是 ACT）的研究做得扎不扎实。结果大致是这样：接纳派疗法和「没有治疗」或「常规处理」比，平均效应约 0.42，算是中等。可是和认知或行为治疗这类成熟疗法比，差距只有 0.16，统计上不显著。他的结论很克制：按他用的标准，对任何一种障碍，都还说不上「已确立有效」。对慢性疼痛和耳鸣，「可能有效」。这路批评站得稳吗？站得稳。一个新疗法要说自己更好，就得拿出比旧疗法更好的证据。Öst 要的就是这个。

不过争议没完。Atkins 等人在 2017 年发文反驳，认为 Öst 的评分方式有系统性偏差，压低了接纳派研究的得分。两边各有各的道理，到现在没有吵出一个人人认账的结论。这里要请你注意一件事。不管谁对谁错，他们吵的是同一个问题：这个疗法，比别的疗法好多少？拿到小周的会议室里，这个问题就是：这八周课，比一份普通的减压小册子强多少？问得对。可是，「那里本来就有一个等着被看见的东西」，这句话老师说了，两边谁都没有拿出来吵。换个更日常的比方。两家饭馆，一家说自己的汤更鲜，一家说不是。评委来了，称盐、称肉、测火候，认认真真地比。比到最后，谁赢了，大家都服气。可是，如果这锅汤的「鲜」，根本不是汤自己的，而是厨房里某个人每天早上悄悄加的一勺东西，评委把盐称得再准，也看不出来。

Öst 这一路，是很好的评委。但评委的规则里，没有「看厨房」这一条。第一路的停点，在这里：它量的是效果，没有问效果是怎么来的，更没有问疗法所说的那个对象，是不是本来就在。另外还有一类批评，说 ACT 没什么新东西，与 CBT 没有本质区别，又说它取自日本的森田疗法，Hayes 本人对此并不认同。这类说法本书没有逐条追到原始出处，只作旁注，不当证据用。它们和 Öst 一样，争的是「新不新」「是谁的」，不是「本来」。

◆ 三、第二路：量尺量对了吗

第二路批评更细，盯的是量表。小周课上课下，大概要填几份问卷。其中一份，很可能是自我慈悲量表。荷兰的 Peter Muris 和同事，在 2016 年和 2017 年（后一篇与 Petrocchi 合写）指出了一个毛病。这份量表里，差不多一半的条目是反向的负面条目，比如「我对自己的缺点感到不满」这一类的话，要反着记分。问题就在这里。负面条目本身，和焦虑、抑郁的问卷挨得很近。一份有一半内容在问「你有多难受」的量表，当然会和「你有多难受」的各种指标高度相关。于是，「自我慈悲的人心理问题少」这个漂亮的相关，有一部分是量表自己制造的。Neff 本人回应过这些批评，为量表做了辩护。这场争论同样没有一锤定音。

这路批评站得稳吗？也站得稳。量尺不准，结论就要打折。我们以后读到任何一条「接纳让人更健康」的相关，都该先问一句：量的是什么。可它的停点同样清楚。Muris 他们问的是：这把尺子，量到的是不是自我慈悲？他们没问：自我慈悲所指的那个「自我」，是不是本来就在那里，等着被善待？量表假定有一个东西可以被量。他们批的是量得准不准。这个东西本身，没有进入他们的问题。再说一句公道话。量表这件事，不是 Muris 他们发明的毛病，所

有心理学都有。他们做的是科学内部最该做的事：互相挑错。这是一种健康的批评，本书不拿它开刀。本书只想说，挑错挑到了哪一层。Muris 把「这把尺子是不是歪的」挑出来了。至于「这是一把量什么的尺子」，不在他的账上。

◆ 四、第三路：炒作，与被收编

第三路最热闹，也最容易被读者记住。2018 年，Nicholas Van Dam 带着一大批研究者，在《心理科学展望》上发了一篇长文，题目就叫《当心炒作》。他们的意思是：正念和冥想的研究，热度跑在了证据前面。概念怎么定义、效果怎么测量、研究怎么设计，都还有一堆没理清的地方；可是公众和商业界听到的，已经是一套近乎承诺的说法。他们给出了一份该怎么改的清单。（这篇我们读到的是摘要层面，细节以原文为准。）2019 年，Ronald Purser 出了一本书，叫《麦克正念》。他批的是社会这一头：正念被企业、学校、军队拿去用了。公司请人来教员工静坐，员工压力大，课上告诉他「留意你的感受，不评判」。压力从哪来，没人问。压力于是成了一件个人的事，要个人自己去消化。

这两路批评，也站得稳。Van Dam 他们守住了科学的底线：说多少话，就拿多少证据。Purser 守住了另一条底线：一种看起来温和的技术，可以被拿去替别人省事。回到十一楼的小会议室。公司为什么在今年请老师？也许真是出于好心，也许是因为上半年有两位同事离职。小周没有问，Purser 会问。这是一个很重要的问题。我们在后面讲「不预备的对象与场的纠缠，是被别人预备的」的时候，会再回到这里。可是，请看 Purser 的问题落在哪一处：落在「谁在用它」。他批的是用法，是用的人，是用的场合。至于老师那句「它本来就在那里」，他没有动。为了公道，我们把 Purser 放到他最强的位置上

看。他的批评里有一层很锋利：一种技术如果只教人「接受压力」，不问压力的来源，它在客观上就帮了制造压力的一方。这一点，哪怕你完全不同意他的其他观点，也很难驳。

可也正因为他批得准，我们才看得清他的边：他把「接纳」当作一件被拿去用的工具。工具的毛病，是用错地方、被谁拿去。他没有说，工具本身的设计图里，有一个关于世界的假设。

◆ 五、三路并排，看那个没人动的前提

现在把三路批评并排放在桌上。第一路问：效果有多大？第二路问：量得准不准？第三路问：说得是不是过头，用得是不是正当？三个问题都好，都有人认真做了，也都有结论。可是它们有一个共同的背景：三路都默认，接纳所要接的那个东西，是**本来就在**的。这个前提，在十一楼那间会议室里怎么出现？老师说：「它本来就在那里，你只是看见了它。」这句话里，有三个没有被问过的判断。第一，那个念头、那阵心跳，是「本来就在」的，不是什么条件下才长出来的。第二，该做的事，是「看见」，不是别的。第三，看见之后不必再动，剩下的交给「自然」。三路批评，各自拆掉了这句话外面的一圈：效果、量表、用法。圈里面这句话的内核，三路都原封没动。

用大白话说：他们检查了这间房子的墙有多厚、钢筋是不是真的、住的人是不是被骗了。没人去问地基是不是挖在别人的地上。本书把这个地基叫作「本来」。后面会讲到：接纳一定带宾语，宾语被默认为先在的，命名这一步就预装了「本来」。此刻只需要记住：这个前提，三路批评都从旁边走过去了。把这三个没被问过的判断，放回十一楼的会议室，再看一遍。

第一，「本来就在」。 小周的心跳，在老师的说法里是一个现成的东西。可在小周自己那里，这阵心跳是有来历的：昨晚只睡了五个小时，上周被老板当众追问过一次，今天这份汇报的格式又是新的。换一个组，换一位老板，换一种汇报方式，这阵心跳可能一点都不来。

它是在一个特定的场里长出来的，又在那个场里一遍一遍地再发生。

第二，「看见就是该做的事」。 这句话没有错，看见本身有用。可它悄悄地把其余的动作都排除了：比如问一问，这份汇报的格式能不能改？上次被追问的那个场，能不能事先备一备？

老师没有说「不要做这些事」。但「本来就在」和「只要看见」放在一起，这些事就没有位置了。

第三，「剩下的交给自然」。 这是最软的一句，也是最容易被听成理所当然的一句。交给自然，等于说：只要不去打扰，它自己会安顿。

可「自己会安顿」的前提，是它所在的场没有人动。小周的场，是公司预备的、老板预备的、排期预备的。它不动，安顿的就是原来的样子。

◆ 六、「没有人碰」这话，到底能说多满

写到这里，必须停一下，把这个判断的底说清楚。

「没有人碰过」是一句危险的话。世界上的论文多得很，一个人读不完。

所以本书作者在写这一章的时候，用公开检索又查了一遍，范围是中英文学术检索里能搜到的、直接讨论接纳类疗法的批评文献。查的角度包括：接纳疗法的本体论，接纳所预设的「自我」，对「顺其自然」的哲学批评。结果是这样的。第一，**有一篇文章谈到了 ACT 的「本体论」**。它是 David 和

Mogoaşe 2015 年发在《循证心理治疗杂志》上的一篇，题目直译是《接纳与承诺疗法的哲学基础受审视：对 A-本体论的深入讨论》。（我们只读到摘要。）这是一个重要的反例，要认真对待，不能当没看见。它讲的是什么？按摘要，它审视的是 ACT 采取的一种「不承诺本体论」的立场（作者叫它 a-ontology，大意是：ACT 在方法论上，有意不去回答「世界究竟有什么」这类问题）。作者的结论大致是：如果这个立场执行得太死板，可能妨碍 ACT 作为一套循证心理治疗往前发展。

这是一篇认真的哲学层面的批评。但它问的是：一个疗法在科学上，要不要对「存在什么」表态？它没有问的是：疗法所说的「接纳的对象」，是不是被预设成了本来如此？这两个问题，距离很远。第二，2024 年有一组作者在《心理学前沿》上做了一次概念梳理，指出「接纳」这个词在研究里没有统一含义，至少可以拆成承认、允许、不评判、不执着几个互相能分开的方面。我们读到摘要及部分正文，没有看到它涉及本体论。这一篇对本书很有用：它从内部证实了，「接纳」是个装了好几样东西的口袋。可它拆的是这个词的含义，没有拆这个词所预装的前提。第三，除此之外，在本书所查到的范围内，没有找到把「接纳所要接的东西是被预设为本来如此」当作问题来正面批评的文章。

所以本书只敢说这三句：在所查范围内，三路主要批评（方法、测量、炒作与收编）没有碰这个前提。在所查范围内，涉及 ACT 本体论的一篇文章问的是另一个问题。在所查范围内，没有找到正面批评这个前提的专门文献。

「所查范围」有多大，要老实交代：只用了公开检索，以英文和中文为主，没有做系统的文献数据库检索，也没有查日文、德文文献。森田疗法在日

本有很长的研究史，那里可能有人讲过类似的话，本书没有查到，也不敢说没有。

本章的判断，因此是一个留了口子的判断。口子由读者来补：谁看到有人正面批评过这个前提，请告诉我们，本书愿意改。

◆ 七、为什么这个位置，一直空着

假如这个判断站得住，一个自然的问题是：为什么空了这么多年？本书只推测，不下断语。有三个可能的原因。一个是**它太有用了**。小周那天确实少骂了自己一遍。一个让人暂时好受的做法，人们最不愿意去刨它的地基。这是真的。批评家们都忙着守住有用的部分，或者戳穿夸大的部分。一个是**「本来」太像常识了**。「念头本来就在」，听起来像在说「天本来就是蓝的」。常识的毛病，是它从来不需要被问。还有一个，是**批评家用的就是同一种眼光**。方法学、测量学、社会批评，用的都是发现学的眼光：先有一个东西摆在那里，再来量它、评它、判它。眼光相同，就只会在「摆在那里的东西」上做文章，很难退一步问：它是怎么摆上去的？这第三个原因，是本书所说「发现还是发生」那把尺子最直接的用处。

你可以拿它去试任何一篇论文。看这篇文章的第一段：它问的对象，是不是已经摆在那里了？如果是，那么不管后面的方法多精，测量多细，它大概率只能在「摆在那里的东西」上继续往下做。这并不是说那类研究不好。大部分科学就是这样做的，也做出了很多有用的东西。本书只是说：对于「接纳」这种又像技术、又像世界观的东西，光是这样做，不够。本章不展开。后面几章会正面讲，接纳的宾语为什么永远是「一个被冻住的发生」。

◆ 八、放回周三

第八周，课上完了，公司发了一张结业卡片。小周的汇报还是会心跳。老赵说他最近「看着没那么冲了」，小周说可能是课有用。这不是假话。他撤掉了自己骂自己的那条路，这一点后面会讲到，是真的改变。可是有一件事，那八周里谁都没有问过：下午三点那阵心跳，是从哪里来的？是他的项目排期，是汇报的方式，是老板在场的那种气氛，还是上个月同事离职之后，大家都在盯着他？老师说，它本来就在那里。

带走的话：批评家们检查了房子，没有人去问地基是谁挖的。

下一次，你在哪节课上、哪本书里，听到有人说「它本来就在那里」的时候，不妨在心里问一句：本来，是哪一天开始的？

带走的话

三路批评批的是方法、测量和炒作，没有一路去问「本来」这个前提。这话要加一个限定：在本书所查的范围内，是这样。

> 小账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 14 章

「预备E」的近邻

改场有效，已经被证明了，不用本书再证明一遍。本书的增量在别处：把几处零散的发现统一成一个本体论，再加上「对照理念中的显露、按差施」。这一章要把话说在前头，因为接下来你会发现：本书说的「备场」，听上去和心理学里好几个有名的东西很像。像，就对了。它们是近邻。

◆ 一、把手机放到客厅充电

小陈三十一岁，做会计。她一直想早点睡。她试过很多办法：晚上告诉自己「别刷了」，设过十点半的提醒，还读过一本讲「允许自己没睡好」的书。有一天她换了一个很小的做法：把充电线从床头挪到客厅的电视柜下面。手机在客厅充电。她回房间，关灯，床边什么都没有。第一天，她还会下意识地摸一下床头。第三天，她躺下之后开始看着天花板，发了一会儿呆。一周后，她十一点前睡着的天数，从一周两天变成了一周五天。她没有变得更自律。她只是挪了一根线。这个例子，几乎所有人都觉得「有道理」，而且心理学里确实有一整批研究，在讲同一类事。本章要老老实实地一个一个读它们，写清楚每一个做到了哪里，在哪里停下。做这件事的理由是：本书主张「先备场，再让它发生」，读者很自然地会问一句——这不就是把环境改一改吗？别人早就说过了。

对，别人早就说过一部分。我们要先认下这一部分，才能说清本书多出来的是什么。

◆ 二、情境自控：不硬扛，先换地方

第一个近邻，是 Angela Duckworth、Tamar Gendler 和 James Gross，2016 年发在《心理科学展望》上的一篇综述，讲「情境自控」。他们的核心想法很朴素：人想控制自己，有两条路。一条是当下硬扛，面对诱惑，用意志压住它。另一条是在诱惑出现之前，先改变自己身处的情境：不让它出现，或者让它不那么容易拿到。他们整理了大量研究，得出的判断是：第二条路，往往比第一条有效。还有一个让人意外的发现：人们往往低估这条路。很多人遇到自控问题，第一反应是「我要更有决心」，而不是「我把东西挪走」。2018 年，Duckworth 又和 Katherine Milkman、David Laibson 合写了一篇，题目叫「超越意志力」，把能降低自控失败的策略分类整理，把「改情境」放进了一个更大的工具箱。

用小陈的话说：这两篇文章，都会为她挪那根充电线鼓掌。它们对不对？对。本书不打折扣：**改场有效，证据是够的**。那它们在哪里停下呢？一个停点，是**「人」和「情境」被分成了两样东西**。人在这里，情境在那里；人是主体，情境是人手里的一件工具。所以研究问的是：怎样挑选、修改、利用情境，让「我」更容易做到想做的事？这样问没有错。可是它默认了一件事：那个想早睡的「我」，是先在的，是相对稳定的一个主人。情境只是主人的帮手。小陈那个「想早睡的我」，是不是也是在某个场里长出来的？比如一个每天晚上十点半，同事群里还在发消息的场？这一层，情境自控没有问，也不必问。它是一套技巧，不是一般理论。第二个停点，是**范围**。情境自控管的是「自控」：你已经想要的东西，怎样才做得到。它不去碰「你被说成天性、被说成身体本来如此的那些东西」。

这里要替他们说一句公道话。Duckworth　这一路研究者，并不是只会说「换个地方」的实用主义者。他们很清楚，自控不只是意志力的事，所以才把情境放到台面上。他们做的是把一个长期被道德化的问题（「你为什么没有毅力」），还原成可以安排的问题（「你的东西放在哪儿」）。这个功劳很大。它把许多人从「我不够自律」的自责里放了出来。本书后面要做的某些事，其实走的正是这条路。

◆ 三、习惯断裂：搬了家，才改得动

第二个近邻，是 Bas Verplanken 和 Wendy Wood，2006 年发在《公共政策与营销杂志》上的一篇，讲的是怎样打破和建立习惯。他们的核心发现很有意思：很多习惯，不是靠念头驱动的，是靠环境里的线索自动触发的。你走到厨房，手就伸向零食柜。想法不起作用，因为这个动作根本不经过想法。所以单靠改信念、给信息，往往改不动习惯。有意思的是另一半：当人的情境发生了断裂的时候，比如搬家、换工作、换城市，原来触发习惯的那些线索不在了。这个时候做干预，效果更好。因为习惯的「自动门」暂时关上了。这个发现，把小陈那根线的作用，说得更透了：她不是被说服了，是那根线一挪，触发「摸手机」的线索断了。这是一个很强的近邻。它已经说出了本书想说的好几件事：行为的稳定，是一个场里的重复；场变，行为才容易变；单靠信念改不动。

它的停点，在**范围**。Verplanken 和 Wood 说的是习惯。他们没有把这个想法推到「一切被叫作自然的东西」。习惯是习惯，天性是天性，生理规律是生理规律，在他们的叙述里，这几样还是分开的。另一个停点，是它**没有给出**

一个「该往哪里改」的参照。它告诉你：情境断裂的时候，干预容易成功。可怎么知道该把习惯改成什么样？这是一个留给使用者自己的问题。

◆ 四、刺激控制：床只用来睡觉

第三个近邻，来自失眠治疗，是 Richard Bootzin 在 1972 年提出的刺激控制疗法。规则很简单，听起来甚至有点土：困了才上床。床只用来睡觉，不在床上看书、看电视、玩手机。躺下睡不着，就起来，到别处待着，困了再回来。每天定时起床。背后的想法也不复杂：床和睡眠本来是绑在一起的，可是长期睡不着的人，把床和「翻来覆去地着急」绑在了一起。要把绑错的重新绑回来。这个疗法后来成了失眠认知行为治疗里很核心的一块，有大量的临床使用。你看，小陈把手机挪到客厅，其实就是它的一个远亲：床边不放别的东西。它的停点也很清楚：**它只处理睡眠**。它是一套技术，不是一个一般的理论。它不回答「为什么绑定会形成」「别的地方的稳定是不是也这样」。

所以，一个读过它的人，也许会把床边清空，却想不到同样的办法，可以用来看待「我就是一个爱吃甜食的人」「我就是一个内向的人」这一类的话。这不怪它。一个好的技术，本来就是把一件事做深，而不是把所有事都装进去。只是技术和理论之间，隔着一座桥。桥的这一头是「床和睡眠被绑在一起」，那一头是「爱吃甜、爱焦虑、爱拖延，也都是被绑在一起的」。过桥的人，需要一个能装下所有这些的说法。

◆ 五、森田住院疗法：一张被严格执行的作息表

第四个近邻，本书在讲谱系的时候还要细讲，这里只说一句。森田疗法的住院版，把治疗分成几个时期：卧床期、轻作业期、重作业期等等。每一个时期，病人做什么、不做什么、能和谁说话，都被严格规定。也就是说，场是被

精心设计的。这是已经有近百年的实践，人们看见它有用。它的停点，我们在谱系那几章会细讲：理论上，它把功劳记给了「顺其自然」。可你只要看那张作息表有多严，就知道真正起作用的，至少有一大半是那个被设计好的场。在这里，只把它放进近邻的名单，记下它的停点：**场做了事，名字却记给了「自然」**。还有一点，也要在这里先记一笔。森田疗法的使用者里，有很多人是真的被帮到了。读到这里，如果你正在做这类治疗，或者你身边的人在做，请不要把这一章当作「那个疗法没用」的意思。本书的态度是：起作用的部分保留，只是改一个名字，拆一拆它起作用的路。

◆ 六、四个近邻，一个共同的「停」

把四个近邻并排放一放，会发现一个整齐的东西：它们每一个，都已经站在「预备场」这条线上了。情境自控说：改情境，比硬扛有效。习惯断裂说：情境断了，习惯才松。刺激控制说：床只留给睡觉。森田住院说：把场设计好，人会往前走。它们各自的停点也有一个共同的样子：第一，它们都是**一块地方的技术**。管自控的管自控，管习惯的管习惯，管睡眠的管睡眠，没有一个把这些放在同一个解释里。第二，它们都**默认有一个先在的、相对固定的人**，被场帮助，或被场妨碍。第三，它们都**没有回答：自然、天性、身体的规律，是不是也是这样长出来的**。第四，它们都**没有给出对照**：这块地里，现在长的，和这个人「想长成的样子」，差在哪里？什么时候该加肥？

这些不是批评。一个研究，把自己的那一块做好，已经很不容易了。我们是在清点：增量到底该放在哪里。

◆ 七、拿三个问题，问一遍四个近邻

本书后面会反复用到三个问题。判断一个「暂时不动」是待时，还是坐等，就问这三句：备了什么？拿什么对照，看什么指标？偏差出现，能不能马上施？现在先拿来问这四个近邻。这是一个很好的检验，也能看出本书到底多了什么。

备了什么？ 四个近邻都答得很好。情境自控备情境，习惯断裂趁断裂的时候备，刺激控制备床，森田备整张作息。这一问，它们是班里的优等生。

拿什么对照？ 这一问，它们答得就参差了。刺激控制有对照：睡眠日记，睡着用了多久，夜里醒了几次。森田住院也有对照：每个时期有每个时期的任务和进展。情境自控和习惯断裂的研究，对照的是行为的结果，比如少吃了几次零食。

但它们大多拿「行为」去对照。没有人把「这一阶段，这个人理应长成什么样」当作一个明说的、写下来的东西。

偏差出现，能不能马上施？ 这是最薄的一问。研究者们告诉你怎么开始，很少讲：开始之后，你怎么知道该加肥了。

所以，这三问在近邻那里，第一问是满分，第二问有一半，第三问几乎没有。本书补的，主要就在二、三两问上。

◆ 八、SDE 的增量，只押在三处

现在可以老实地说清楚，本书多出来的是什么。先说，**不押在哪里**。本书不把增量押在「改环境有用」上。这一点，上面四个近邻已经证明过，而且比本书证明得扎实。如果本书的主张只是「改环境有用，所以别空等」，那么它

只是在重复 Duckworth、Verplanken 和 Bootzin，没有任何新东西。所以，我们的主张是三件更小也更难的事。

第一，把「习惯是稳定情境里的重复」，提升为「一切被叫作自然的东西，都是发生稳定性再发生」。

这里的「一切」，包括被当作生理规律的、被当作天性的、被当作身体智慧的那些。习惯断裂说的是习惯，本书要问的是：每天七点自己醒来，算不算习惯？饿了想吃甜，算不算习惯？「我就是焦虑体质」，算不算？往前走一步的意思就是：不给「本来如此」留任何一块地。

第二，把场，从「环境、情境、线索」，改成「对象与场的纠缠」（特征纠缠 E）。

这不是改个名字。情境自控里的情境，是站在人外面的东西，人可以挑，可以换。而「对象与场的纠缠」的意思是：人和场是缠在一起长出来的。小陈的「想早睡」，和那个十点半仍在发消息的同事群，不是一个主人和一件外物的关系，而是缠在一起的。她挪那根线，挪动的是缠的方式，不是「我」手里的一把工具。

第三，解释一件近邻没有解释的事：为什么接纳看起来是对的，却又会失效。

近邻们说：改场有效。可它们没有回答：那为什么那么多人，不去改场，而去「接纳」？为什么「接纳」听起来那么对？本书给的解释是：因为「暂时不动」从外面看，和「备好场再候着」一模一样；接纳把后者的功劳，记在了「本来」和「自然」名下。除了这三处，还有第四个小小的补充，就是本书写进建构部分的「对照理念中的显露、按差施」：备场之后，要拿眼前长出来的

东西，去和「这一阶段理应长成的样子」对照。有偏差，才加；没偏差，继续候。这里要提醒：这个「理念中的样子」，本身也是在某个场里立起来的，需要写明条件，允许被修正。这是本书给自己设的防滑。近邻们大多没有这一步。它们告诉你怎么改场，没告诉你怎么看着长。再回到小陈。她挪了那根线，十一点前睡着的天数涨了。这很好。

可是，她想要的「早睡」，究竟是睡到几点算早？是一周五天，还是每天？是躺下就着，还是十五分钟内着？这个「想要的样子」，如果只存在于她脑子里一个模糊的念头里，那么哪天她只剩四天做到，她该怎么判断，这是正常的波动，还是该再加点什么？这就是对照。没有对照，备场很容易变成另一种坐等：线挪了，就放心了。这是增量，也只有这些。

◆ 九、这些增量，值不值得信

老实说，上面三处增量，是本书的主张，不是已经被检验过的结论。它们能不能站住，要看后面的论证，也要看最后一部分写下的、能让这本书出错的结果。读者有权在这里留一个问号：把习惯提升到「一切自然」，是不是过度概括了？把「环境」改成「对象与场的纠缠」，是不是只换了一个说法？这两个问号，本书不躲。后面会讲到：一个说法值不值得换，要看换完之后，能不能预测旧说法预测不了的事。但有一点现在就可以讲清：本书不是在跟这四个近邻抢地盘。它们证明了场的作用，本书在它们的肩膀上，问一个它们没有问的问题。还有一个提示。如果你正在做失眠的认知行为治疗，医生让你严格执行床和睡眠的规则，那是有证据的做法，请不要因为读了这一章就自行改变。本书讲的是怎样理解它，不是让你换一套做法。

◆ 十、回到那根线

小陈的充电线，在客厅的电视柜下面，已经放了三个月。有一天，她出差，住在一家酒店里。床头柜上有一个插座，正正好好。那天晚上，她躺下来，听见自己心里说了一句：就看一眼。她没有怪自己。她看了看插座，又看了看手机，起身把手机放到了房间另一头的桌子上，充电。

带走的话：改场有效是已知的事；把「本来」也当作一块能改的场，才是本书要多走的那一步。

你家里的哪一根线，现在还在床头？

带 走 的 话

改场有效，已经被证明了，不用本书再证明一遍。本书的增量在别处：把几处零散的发现统一成一个本体论，再加上「对照理念中的显露、按差施」。

> 小 账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 四 编

本体论：自然就是发生稳定性再发生

这一编五章，讲「自然」到底是什么。它有两种，接纳派用的是先在本性那一种；另一种是发生出来的稳定。

第 15 章

两种自然

自然有两种。接纳派用的，是先在本性的那一种；本书说的自然，是另一种：发生稳定性再发生。这两种自然，说出来是同一个词，做起来是两件事。把它们分开，是这本书后半部分所有论证的地基。

◆ 一、每天七点自己醒的人

阿杰三十四岁，做设计。他有一件小小的得意事：不用闹钟，每天早上七点，眼睛自己睁开。已经三年了。朋友聚会时，有人说起睡眠，他会随口来一句：

「我这个人生物钟特别准，七点就醒，天生的。」

这句话，我们每个人大概都说过类似的。我们说「我这个人怎么样」，是因为这件事看起来太稳了，稳到像是长在身上的。有一年，公司派他去国外出差，一周。第一天，他凌晨四点醒了，再也睡不着。第三天，他一觉睡到九点半，是被酒店电话叫醒的。第五天，他有一顿饭吃得很晚，晚上十二点还精神得很。他对着酒店的天花板想：我那个「天生的七点」，哪儿去了？回国后，大概过了一个多星期，他又回到了七点。他再说起「我生物钟准」，口气就没那么满了。这一章要问的，就是阿杰心里那一下：七点，到底是他本来的，还是他「弄成的」？先说好，这里不是要替生理学下结论。睡眠的机制很复杂，光线、体温、饭点、激素，都在其中。本书只借这个人人都有的日子，引出一个问题：我们说「自然」的时候，说的是什么？

◆ 二、第一种自然：先在本性

第一种，我们大多数人说「自然」的时候，心里想的就是它。它的意思是：这件事，在遇到任何情境之前，就已经在那里了。是这个人本来的样子，是这个身体本来的脾气。外面的东西可以打扰它，也可以不打扰，但它是先到的。按这种想法：阿杰的七点，是他身体里本来就有的一个钟。出国是外面的东西来打扰了它，回国之后，那个钟自己回来了。按这种想法，人对待「自然」，只有两种态度：顺着它，或者违背它。顺着它的人，叫「尊重自己」。违背它的人，叫「折腾」。这种想法在今天特别好找。「身体本来就知道你需要什么」「你的情绪本来就有它的道理」「做你自己」「不要对抗你的天性」。接纳这个词的好处，就是它直接站在这种想法上：既然那里有一个本来的东西，那么最好的办法就是接住它，不去动它。

这里有一个很值得注意的逻辑，我们把它写下来：无论哪一派，只要用到「接纳」这个词，就一定预设了有一个已经存在的「本来」或「自然」。如果没有这个预设，根本不需要用「接」和「纳」这两个字。你不会「接纳」一杯你刚刚倒出来的水，你只会喝它，或者倒掉它。再换一个例子。你不会说「我接纳这碗刚出锅的面」。可是你会说「我接纳我是个胃不好的人」。前一句，面是你眼前做的东西，你知道它怎么来的。后一句，「胃不好」被当成了一个本来就在的事实，来历被省掉了。接纳的对象，几乎总是后一类：来历被省掉了的东西。所以，接纳派说「自然」，说的是第一种。这一点，不是说他们不诚实，是这个词本身就带着这个意思。再公道一点，把第一种自然的最强说法也摆出来。

它的支持者会说：人和人不一样，这是明摆着的事。有人天生是早起的鸟，有人是夜里才精神的猫头鹰。孩子一出生，脾气就各不相同。你说这些都

是「被再发生出来的」，难道不是在抹掉个体差异吗？这个质疑，值得认真对待。本书的回答分两层。第一层：本书不否认人和人起点不同，不否认有些倾向很早就有。第二层：这些很早就有的东西，也是更早的某些发生的结果，是更早的「再发生」。这一层，后面要专门讲，这里先不展开。此刻只需要看清一件事：就算有早起的倾向，倾向并不等于阿杰的那个七点。同样有早起倾向的人，有人七点醒，有人五点半，有人在没有班车的日子里就慢慢滑到了九点。倾向是起点之一，不是全部。把倾向说成「这个人的自然」，就是在把一条正在走的路，说成了一个早就摆好的结果。

◆ 三、第二种自然：发生稳定性再发生

现在说第二种。这是本书的主张，来自王德生博士的口述。它的说法是：**自然，是一种发生稳定性再发生**。这七个字，要慢慢读。先看「发生」。它的意思是：这件事不是本来就有的，是在某一个时候、某一些条件下，长出来的。再看「稳定」。它的意思是：长出来之后，它没有马上消失，它稳住了，看起来像是「一直在那里」。最后看「再发生」。这是最要紧的一个词。它的意思是：这个稳，不是一块石头那样的稳，而是每一天、每一刻，又长出来一遍，而且长得差不多，所以看上去不变。阿杰的七点，用这个说法再看一遍：他的七点，是三年前开始的。那时候他换了工作，每天要赶八点半的班车。一开始是闹钟叫他起来。过了一阵，闹钟还没响，他就醒了。然后他每天都这样起来，每天晚上都差不多时间躺下，早上有一杯咖啡等着，周末也不敢赖太晚，怕下周一又起不来。

这些东西合在一起，一天一天地，把「七点醒」这件事再发生了一遍又一遍。一千多遍。一千多遍之后，它看上去就像是他「天生」的。不妨把阿杰的

一个早晨，拆开来看看，到底有哪些东西在帮这个「七点」再发生一遍。前一天晚上，他大概十一点半上床，因为十二点以后，他知道第二天会难受。床头没有开着的窗帘，早上七点前后，天光刚好从缝里进来。隔壁的邻居，每天七点十分左右会开门去倒垃圾，门响得很清楚。楼下卖早点的摊子，七点半就排队，他得赶在人多之前下去。手机里有一个八点十分的班车提醒，他得先洗漱、吃东西。这些东西没有一样是「七点」，可它们合在一起，一天又一天地，把一个人托在七点上。这就是「再发生靠场维持」最日常的样子。没有谁在命令他，也没有哪个钟在他体内独自走。是一整个早晨的布置，每天把他送到同一个时刻。

而且你会发现，这些东西，大多数不是他自己安排的。窗帘是房东挂的，邻居是不认识的，早点摊是街道的，班车是公司的。他的「天生」，一大半是别人预备的。你可以拿水里的旋涡来想。一个旋涡在河里，看起来是一个东西：有形状，有位置，能保持好几分钟。可它不是一个东西，它是水一刻一刻又转起来的结果。河床不变，水流不变，旋涡就一直在。河床一动，它马上就没了。第二种自然，说的就是旋涡这样的稳。它有三个特点，我们一个一个说。

第一，它有来历。 旋涡不是本来就在河里的，是某一天，某一处河床、某一股水流合在一起，才有的。你可以问：它是什么时候开始的?

第二，它有条件。 旋涡的存在要靠河床和水流。河床和水流一旦变了，旋涡立刻变形。你可以问：它靠什么?

第三，它有期限。 河床会被冲，水流会改道。再稳的旋涡也不是永远的。有的能撑几分钟，有的能撑几百年。你可以问：它大概能撑多久?

有来历、有条件、有期限。这三问，是区别两种自然最简单的工具。问先在本性这三个问题，它会说：没有来历，没有条件，没有期限，它就是这样。问发生稳定性再发生这三个问题，它每一问都有答案，哪怕答案是「目前还不清楚」。它是真的稳，也是真的有来历，更是真的有条件。

◆ 四、怎么分辨这两种

这两种自然，从外面看一模一样。阿杰在家的每一个早晨，都是七点醒，你分不出他是「天生的」，还是「弄成的」。在显露的结果上，它们是无法区别的。怎么办呢？本书给的办法很朴素：**往下看，往条件上看，或者换一下场**。如果它是先在本性，那么场变了，它应该不怎么变。就算变了，也只是被打扰，一旦打扰撤掉，它就回来。如果它是发生稳定性再发生，那么场一断，它就会跟着变。因为每一遍「再发生」，都需要那个场里的东西一起出力。阿杰出国的那一周，场全变了：光线、饭点、班车、咖啡、同伴，一样都不在原来的位置。他的七点，就跟着散了。这不是说，第一种自然的拥护者一定答不上来。他们可以说：「那是时差，是干扰，七点的钟还在，只是被盖住了。」

但是请看这个回答：它要求我们相信，有一个看不见的钟，在所有证据之外一直存在着。这个「钟」，既不能被测量到，也不能被换一个场去检验。另一种说法更省事，也更能被检验：七点是被一整套日子再发生出来的。场变，它就变。场回来，它也回来。

回来了，也是被场带回来的。

注意最后这一句。阿杰回国后又回到了七点，这件事既可以被第一种自然解释（钟回来了），也可以被第二种解释（场回来了）。所以，这一个例子本身，不能证明哪种说法对。它只能让你看见：有两种可能的读法。这种诚实，

本书希望从头到尾保持。一个日常例子，只能让人看见一种可能，不能替代检验。有人会拿阿杰的出差当证据，说「你看，场一变就乱了」。也有人会说，这只是时差。两边都有道理。本书的做法，是先把两种读法并排放好，让你看见它们各自在问什么，再等到最后，看哪一种能经得起更严的检验。真正能分出高下的，是后面要讲的预测：如果第二种是对的，我们可以事先说出哪些情况下它会变，变多少，什么时候回来。第一种做不到这一点，因为它没有说「场」的位置。

这一部分，本书最后会专门拿来检验。

◆ 五、这个分别，为什么要紧

你也许会说：那又怎么样？反正他七点起来了，管它是第几种自然。这就要说到「要紧」了。两种自然，导向两种完全不同的态度。

如果是第一种，你的态度，只能是接住、顺着、别折腾。

因为它是先到的，是本来的，你改不了。你唯一能做的，是不去违背它。

如果是第二种，你的态度是：它靠什么在再发生？这个「什么」，是谁预备的？要不要换？

这就是王德生博士口述里的那个对比：接纳派的自然发生，是一切都不要预备场；而本书所说的自然，必须预备好场。注意「必须预备」。因为在第二种自然里，没有哪个场是「空着的」。你不预备，就是别人预备。回到阿杰。如果他一直坚信七点是「天生的」，他会怎样？他不会管那些保住七点的东西：班车、咖啡、周末不敢赖床。哪天公司搬了地方，班车没了，他的七点会无声地散掉。他会说：「我最近怎么回事，生物钟乱了。」他会觉得是自己

「出了问题」，是那个本来的东西坏了。而如果他知道七点是「被再发生」出来的，他就会知道该去看什么：班车没了，那么这个场里少了什么？要不要换一个替代的？两种读法，一个把他留在「我的钟坏了」，一个把他带到「我的场少了什么」。

◆ 六、一个小推想（待裁）

写到这里，有一个很顺手的想法，在作者团队的讨论里出现过。我们把它写下来，但要明确标出：**这是推想，没有经过王德生博士确认，请当作待裁。**

「发生稳定性再发生」这七个字，能不能拆成 SDE 的三个维度来读？

发生，对着差异的运行（D）：这件事是怎么一遍一遍走出来的。稳定，对着显露的结果（S）：它看上去稳住了、成形了。再发生，靠特征纠缠（E）来维持：对象与场缠在一起，每一遍都有场在托着。这样一拆，三个字刚好对上三个维度，很漂亮。可是，漂亮不等于对。本书只说是「侧重对应」，不说一一对应；这一拆法对不对，要等作者裁定。在没有裁定之前，本书在正文里不依赖它。

◆ 七、同一个分别，换几个日子再看

七点只是一个例子。把这个分别搬到别的日子里，同样的事天天在发生。有人说「我就是个内向的人」。第一种读法：这是他的本性。第二种读法：他长年待在一个说话要排队、发言要被打量的场里，「少说话」一遍一遍地再发生，稳成了「内向」。换到一个很熟、很松的场里，他可能一晚上说个不停。有人说「我一焦虑就想吃甜的」。第一种读法：身体在告诉我它需要糖。第二种读法：家里囤着零食，每次焦虑的时候，手伸过去就有，一遍一遍，伸手与

安心被绑在了一起。有人说「我晚上一点才困」。第一种读法：我是夜猫子。第二种读法：屏幕的光、推送的节奏，每晚一点一点把困意往后推。三句「我就是……」，三个「本来」。每一个「本来」的背后，都可以问：来历、条件、期限。

这样看，被接纳的东西，就有了三个「不是」：不是本来的，不是自然的，更不是自然规律。因为规律也有它的特定的场和特定的结果，换了场，规律就不是原来那一条了。这一点，后面几章会一块一块地讲。

◆ 八、预告：稳了，就被叫成了「本来」

最后，说一句往后要展开的话。两种自然，为什么会被混在一起？因为第二种自然，在「稳定」的那一刻，看上去与第一种一模一样。一个东西稳了，我们会不自觉地给它加上一个「本来」。三年七点，就成了「我生物钟准」。三年焦虑，就成了「我就是焦虑体质」。这个「稳」，在后面几章，会被叫作另一个名字：惯性。惯性的意思是：它暂时不变。注意这个「暂时」。接纳派并不是完全错的。有时候，让子弹飞一会儿，是对的。D 和 E 的改变没有达到改变显露的结果的门槛时，看上去什么都没有动，这也是真的。他们错的地方，是把「暂时不变」叫成了「本来如此」。这一步错，是后面所有问题的源头。

◆ 九、回到七点

阿杰回国之后，把这件事当成了朋友聚会的笑谈。有人问他：「那你的钟，到底是天生的，还是后来的？」他想了想，说：「反正我现在七点起。」这句话没有错。

带走的话：七点醒是真的，说它「天生」才是多出来的那一句。

明天早上，你醒来的那一刻，是几点？这个钟点，是谁帮你守着的？

带 走 的 话

自然有两种。接纳派用的，是先在本性的那一种；本书说的自然，是另一种：发生稳定性再发生。

> 小 账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 16 章

没有第一天性

没有第一天性，只有更早的再发生。这句话听上去有点绕，先拿一碗菜来说。有个长沙人，二十八岁，去上海工作。头一个月，公司食堂的菜他每顿都要加一勺自带的剁椒。同事看着好笑，问他：你们湖南人是不是天生就能吃辣？他想了想，说：差不多吧，我们从小就这样。这是一句很自然的话。你可能也说过类似的：我从小就这样，我天生就这样，我们家都这样。每次说这种话，人心里都有一个小小的假设：在「后来」的前面，有一个「本来」。后来是习惯，是学的，是被带成的；本来是底子，是天生的，是动不了的。本书这一章要做的，就是把这个「本来」挪开，看看底下是什么。

◆ 一、「习惯是第二天性」说对了什么

先把最强的那种说法摆足。

「习惯是第二天性」，这句话中外都有人说，中国人更熟的是「习惯成自然」。意思很清楚：一件事做得足够久，就会变得像天生的一样，不用想，不用劲，甚至想改都改不掉。

这句话是有见识的。它至少看对了两件事。第一，它承认了后天的东西可以长得很深。一个人走路的样子、说话的腔调、吃饭先喝汤还是后喝汤，这些没有人教过「天生」，可是谁也拔不掉。第二，它没有把后天说得很轻。它没说习惯是浮在表面的小毛病。它说习惯可以和天性一样牢。所以，如果有人批评接纳派，说「你们把习惯当成了天性」，接纳派完全可以回答：我们知道那

是习惯，我们只是说，习惯到了这么深，硬改不如接受。这个回答有它的道理。要往前走，得先看清这句话停在哪里。

「第二天性」这个说法，里头已经预装了一个「第一」。有第二，就有第一。第一天性是什么？是你生下来就有的、不用学的、本来的那一层。习惯是盖在上面的第二层。

这个预装，就是接纳派的地基。后面有人说「接纳你的本来面目」，说的就是剥掉第二层，回到第一层。本书要问的是：那个第一层，你找得到吗？

◆ 二、往前找，找到的是什么

我们就从那碗辣椒往前找。先问：辣是什么味道？严格说，辣不是一种味道。舌头上有酸甜苦咸的感受器，辣则更接近烫和痛。第一次吃剁椒的外地人，会流汗，会流泪，会吸气，会赶紧找水。身体把它当成一次轻微的灼伤，在报警。也就是说，一个人头一回吃辣，身体的反应是「不要」。那长沙人为什么爱吃？有人会说：他生在湖南，吃辣是基因。这个说法站不住，先看一个很普通的事实。同一座城里，有人无辣不欢，有人一口都不碰；同一个家里，哥哥吃辣，妹妹怕辣，这并不稀奇。要是辣是一种本来，同乡同家的人该一个样才对。再看反方向。外地人到湖南住上几年，吃辣的本事涨起来，常见得很。湖南人去外地住久了，口味变淡，也常见。这些事不是什么大发现，每个人身边都有。

如果吃辣是「第一天性」，它怎么会被几年的日子挪动？接纳派会说：那是第二天性压住了第一天性。可是这样一来，「第一天性」就成了一个永远看不见的东西。你抓到的每一样，都是后来盖上去的；而它本身，从来没有露过面。一个从来没露过面的东西，我们凭什么说它在那里？

◆ 三、品种是被种下去的

再往前找一步，找到辣椒本身。辣椒不是中国原产的。它的老家在美洲，是后来才传进来的，传入的时间大致在明代晚期。这一点，我们按通行的说法写，细节在后面的待核记录里标出，请读者不必拿它当考据。要紧的是这个事实的形状：很长的一段时间里，中国人的饭桌上没有辣椒。祖祖辈辈的口味，是在没有辣椒的灶台上长成的。后来辣椒来了。它最早也不是当主菜吃的，有的地方先把它当观赏的花草，有的地方拿它当调味。再往后，在一些地方，它慢慢成了一日三餐里的主角。关于湖南、贵州一带为什么特别爱辣，常听到一个说法：盐不容易得，辣椒可以顶一部分咸味，也能下饭、驱寒、除湿。这类说法流传很广，究竟占几分，本书不替它作保，只取其中一个意思：这是一件有来历的事。有人在某个年头把它种下去，有人觉得好用，于是年年种，家家种，吃的人越来越多。

所以，说「湖南人天生爱吃辣」，就像说「这片地天生长辣椒」。地里有辣椒，是因为有人种了，年年种，年年留种，年年浇水除草。品种是被种下去的，种下去以后，要一代一代地有人再种，它才留得住。这就是本书说的「更早的再发生」。不是「很早以前发生过一次，所以现在就在这里」。是每一年都有人在种、在吃、在做给孩子吃，才有今天这一碗。辣没有停过，它一直在发生，只是发生得足够稳，稳到看起来像本来如此。

◆ 四、一个孩子是怎么变成「湖南人」的

把镜头从历史拉回一个孩子身上。一个湖南的孩子，三四岁，饭桌上摆着一盘炒辣椒。大人夹一筷子，吃得香。孩子好奇，也要尝。多数时候，第一口是不对劲的：张嘴，吐舌头，眼睛红了。大人笑，递一口饭，说：慢慢吃，吃

多了就好了。接下来的几年，这样的场面会重复很多次。一回少放一点，一回拿饭压一压，一回看着哥哥姐姐吃得带劲，自己也不肯认输。有的孩子就这样跟上了，有的孩子到老也不跟。你看，这里面每一个动作，都在「预备」。灶台上有这盘菜，是预备。大人的筷子夹给他，是预备。家里没有另一盘不辣的，也是预备。哥哥姐姐的样子，饭桌上的笑声，「吃不了辣的人没出息」这类玩笑话，都是预备。这些东西合在一起，不是一个叫「环境」的背景，而是对象与场的纠缠：这个孩子的舌头、他的饭量、他爱面子的小脾气，和这张饭桌上的人、菜、规矩，一环扣着一环，彼此在互相塑造。本书把它叫特征纠缠，字母简称 E。

孩子的口味不是从孩子里面「长」出来的，也不是从外面「灌」进去的。它是在这张桌子上，一顿一顿地被做出来的。再回到开头。长沙人说「我们从小就这样」，这句话里的「从小」，很准确，只是后半句错了。从小，就是从这张桌子开始的。而这张桌子，是更早一批人摆下的。

◆ 五、往前找，总是找到更早的再发生

现在可以把这一章的主张说得完整一点。我们习惯这样想：一个人身上，有一层是「本来的」，再盖一层「后来的」。想找本来，就把后来的一层层剥掉。可是真去剥，你会发现一件怪事：每剥一层，露出来的不是「本来」，而是更早的一层「后来」。吃辣，剥掉成年后的应酬，露出少年时的比赛，再剥，露出童年饭桌上的那几年，再剥，露出这个家、这个地方几代人的灶台。剥到最里面，你找到的是一个婴儿。可婴儿也不是「空」的。他一出生就被抱在某个人怀里，吃某种奶，听某种声音，睡在某种光和温度里。他从第一天起，就在一个场里。所以，我们找不到「没有场的第一天」。每一个往前追的

「本来」，一追就变成「更早的场里的再发生」。于是有了这一章的判断：没有第一天性，只有更早的再发生。

这里要说清楚，这话不是在说「人什么都是后天的，一张白纸，想怎么改就怎么改」。先天的东西当然有。人有舌头，有痛觉，有对甜的偏好，有睡觉的需要。这些是器具，是起点，是能长出东西的土。本书说的是另一件事：这些器具长出来的「具体的样子」，也就是爱吃辣、怕吃辣、一焦虑就吃甜，都是在某个场里一次一次再发生出来的。器具给了可能，具体的这一个「我」，是做出来的。

◆ 六、有人就是怕辣，怎么说

这里要正面接一个反驳，因为它是接纳派手里最硬的一张牌。有人说：我就是怕辣。我试过，试了很多年，一点都没有进步。你怎么能说这是「做出来的」？这个人说的是真话，不用怀疑。先承认两件事。第一，人和人的舌头确实不一样，有的人对刺激更敏感，同样一勺辣，有人皱眉，有人流泪。这是起点上的差别，本书不否认。第二，有的人试了多年没有长进，也很常见。可是看清这两件事各自能证明什么。舌头的差别，证明的是「器具不同」，不是「具体的样子是天生的」。两个人拿到同样的种子，一个人的地肥一点，一个人的地瘦一点，长出来的苗不同，这没有问题。但是长什么、长成什么样，还是要看这块地上年年怎么种。试了多年没有进步，证明的是「这条路难走」，也可能证明「这些年试的方法，没有真正动到维持它的东西」。

想想一个怕辣的人是怎么试的。大概是这样：聚餐的时候，朋友起哄，他硬吃一口，辣得满头汗，从此更怕。过两个月，又来一次。一年下来，他一共「练」了六回。这六回，每回都是在一张别人的桌子上，一次性的，带着窘迫

的。而他平时每天三顿，吃的都是不辣的菜。这样的「练」，场没有变，只有一个人的意志力在顶。顶几回，顶不动，就败下阵来，然后得出结论：我天生怕辣。可是对比一下长沙的孩子：他一天三顿，十年下来，一万多顿。每一顿都是同一个方向的一点点推进，没有人要求他一口吃完，没有人当面笑话他。他是被一张桌子日复一日地带上来的。所以「试了没进步」，不能证明有一个不可动的第一层。它只证明了，一个场里有一万次的推动，另一个场里只有六次。

在这里，本书不是在劝你去学吃辣。吃不吃辣，对大多数人，不是什么要紧事。本书只想借这个小例子说清一个原则：当你说「我试过了，改不了」，要追问一句，我试的是什么？是在动那个维持它的场，还是只动了我自己的意志？

◆ 七、同样爱吃辣，底下可以不一样

再来看第二个层次，也是 SDE 的看法能多出一点东西的地方。两个人，都爱吃辣，坐在同一张桌上，筷子一样快，汗一样多。你从他们的「显露」，也就是眼前看得见的样子，分不出谁是谁。可是你一问，故事不同。甲是湖南长大的，一直这么吃。他的辣，是日子里的辣，没有任何特别的理由，不吃反而觉得寡。乙是外地人，二十五岁去湖南读书，同学天天吃辣，他不想显得外道，硬着头皮学，学了半年，真的吃上了瘾。他现在回家，家里人一桌清淡，他觉得没味，常常自己加一碟辣酱。甲和乙，同一个显露。甲底下是多年的、深的、几乎看不到起点的再发生；乙底下是一年多的、有起点可指的再发生。这有什么要紧？要紧在：如果只看眼前，你会觉得甲是「天生的」，乙是「后

来学的」，两人本质不同。可是从做法上看，两个人是同一回事：都是在一张桌子上，被一顿一顿地做出来，只是甲做得早、做得久，早到久到忘了起点。

本书把这个叫「同显异生」，意思是同一个显露的结果，可以来自不同的差异运行与不同的对象与场的纠缠。后面几章会反复用到。这里先留一个印象：看得见的「一样」，不等于底下的「一样」；更重要的是，看得见的「天生」，常常只是「忘了起点」。

◆ 八、忘了起点，不等于没有起点

这一点值得多说两句，因为它正是「本来」这个错觉的来源。人对自己的记忆是有边界的。你能记住的最早的事，大概在三四岁。再往前，你没有任何印象。于是你自然觉得：我的喜好、我的脾气、我对某些东西的反应，从我有记忆起就在了。那它们是「本来」的吗？不是，只是你的记忆没有往前录。就好像你看一条已经在流的河，看不到它的源头，便觉得这河是「本来就有的」。可河有源头，只是在你抬眼之前。这种错觉有一个很有意思的后果：越是早期形成的东西，越像「天性」；越是在你有记忆之后才发生的，越像「习惯」。可是早或晚，不过是你记忆的边界，不是这件事本身的性质。所以「习惯是第二天性」这句话，换个说法，大致是：越早被做出来的，越被误认作第一。这也就是本章说的「更早的再发生」。它不是一个哲学上的玄机，它就是你能不能想起来的事。

你小时候怎么学会用筷子的，你想得起来吗？想不起来。可没有人会说「用筷子是我的第一天性」，因为大人都记得这是教的。吃辣的起点同样被忘了，可是没有人教的痕迹，所以它看起来是天生的。

◆ 九、这一步为什么要往前走

有读者可能会问：习惯是第二天性，说到这里不就够了吗？为什么非要再往前走一步，连「第一天性」都不要？因为差别落在后面的一句话上。如果还留着第一天性，那么到了改不动的地方，人就有一个体面的退路：这是我的本来，接纳它吧。接纳派走的就是这条路。「我天生就是容易焦虑的人」「我的身体本来就是这样」「我就是这个性子」，这些话说出口，门就关上了。关门的理由很具体：本来如此，不是我弄的，也不归谁管。可是如果没有第一天性，这扇门就没有了关上的理由。你的容易焦虑，是在某个场里一次次再发生出来的，现在还在再发生，一天一天地。它很稳，稳到你觉得它是你的一部分。可是稳，是被维持出来的稳。这就是同显异生在这一章的样子：同样是「我就是这样」这个显露，底下可以是完全不同的两种情形。一种是真的没有任何东西在维持，它自己如此；另一种是有一个场在天天维持，而你没有看到。本书的看法是，所有你能指着说「就是这样」的东西，都属于第二种。

当然，不要把这话听成「那就改吧，很容易」。稳定得久的再发生，改起来很难。一桌子辣椒吃了三十年，你让他一个月戒掉，十有八九失败。难，是真的。可是难和「本来」是两件事。

「难改」说的是：这条路已经走得很深，要换路得有力气，有条件，有时间。「本来」说的是：这条路不是路，是地。前一种说法给人留着办法，后一种说法把办法拿走了。

还有一层，值得在这里补一句。「稳」本身并不神秘。一件事每天被同样地做一遍，它就一天比一天更稳；中间只要有一次被别的路线替换，它就松一点。口味、脾气、睡觉的钟点，都是这样被磨出来的，也是这样被磨掉的。稳，是日子给的，不是「本来」给的。接纳派的毛病，不在于劝人「别硬

改」，这一点后面还会讲到，他们劝得有道理。毛病在于，劝的时候用的是后一种说法。

◆ 十、下次听到「我就是这样」，可以问三句

这一章的话，落到日子里，就是三个小问题。它们不是技巧，只是把「本来」这个盖子，轻轻掀开一条缝。第一问：这是从什么时候开始的？不求答得准，只求往前想。你会发现，大部分「我就是这样」，都有一个可以指出的时期：上了大学以后，生了孩子以后，换了那份工作以后。找不到时期的，往往是小时候的，那就问下一句。第二问：那时候，我身边是怎样的一张桌子？桌子，说的是一个场：谁在身边，天天做什么，什么被摆在手边，什么被默许，什么被笑话。你不用把它写成论文，只要回想几个画面。第三问：那张桌子，现在还在吗？如果还在，这件事今天还在被一顿一顿地做出来，这是它稳的原因。如果已经不在了，它还在，就说明另有东西在接着维持，那是新的一张桌子，只是你没注意。

三个问题问下来，「我就是这样」的后面，通常会多出一个「因为」。多出这一个「因为」，就够了。它不保证你能改，也不要求你改。它只是让你知道，面前这件事是一条在走的路，不是一块在那里的石头。这和接纳派常说的「温柔地看着它」，看上去有点像。差别在于看的方向不同：不是看着「它」本身待着，而是顺着它往后找，看是什么在让它这样。

◆ 十一、放回日子里

回到那个长沙人。他在上海住了三年，食堂的菜，他发现自己渐渐不再加那勺剁椒了。不是下了什么决心，只是有一天发现，瓶子里的剁椒过了期。同事反过来问他：你怎么不吃辣了？他愣了一下，说：可能是这边的菜好吃吧。

他心里其实有点不是滋味。仿佛丢了点什么东西。可是你看，他丢的不是「本来」。那份口味，是在长沙的一张桌子上，被一顿一顿做出来的；到了上海，那张桌子不在了，一顿一顿的人、菜、笑声也不在了，这条再发生的路就慢慢松了。春节回家，母亲端上来一盘炒辣椒，他吃了两口，眼睛红了，咳了起来。全家人笑。哥哥说：你是不是在外面待久了。他一边擦眼睛，一边又夹了一筷子。这一筷子是什么？是「本来」回来了吗？还是桌子回来了？你也可以想想，自己身上有一句「我从小就这样」。说这话的时候，「从小」这两个字，是从哪一张桌子开始的？那张桌子，现在还摆着吗？

带走的话

没有第一天性，只有更早的再发生。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 17 章

惯性：阈值以下的运行——SDE自己的保持档

惯性是阈值以下的运行，不是本来如此。这一句，是全书最要紧的一句。前面各章拆的是接纳派，后面二十多章建的东西，都从这一句出发。所以这一章写得慢一点，一个词一个词地立。

◆ 一、出苗之后的两周

先去一块地。春天，玉米播下去，七八天，苗出来了。一垄一垄的绿，细得像针。这是农人盼了一个冬天的时刻。出苗以后的头两周，农人做什么？看上去，什么都没做。他早上到地头走一圈，蹲下来看看苗，用手拨开一点土，又站起来，回家吃饭。第二天同样。第三天同样。一个城里来的亲戚，在地头站了一会儿，忍不住问：你怎么不管管它？农人说：管什么，它在长。亲戚又问：那你天天来看什么？农人说：看它长得齐不齐，叶子颜色对不对，土干不干。亲戚点点头，好像懂了，又好像没懂。他回到城里，跟人讲：种地的人最懂「顺其自然」，什么都不用干，让它自己长。这一章要讲的，正是这个亲戚没有看到的部分。农人那两周，不是「什么都没做」，也不是「让它自己长」。他做的是另一件事，我们叫它保持档。

◆ 二、匀速不需要解释

要讲保持档，得先讲惯性。惯性这个词，大家在学校里学过。一个东西，不受新的力，就保持原来的运动：停着的继续停着，动着的继续匀速动着。这里有一个很容易被忽略的点：匀速不需要解释。一辆车在平路上匀速开着，你

不会问「为什么它在向前走」。你只会问：它为什么加速了？为什么停下来了？变化需要解释，不变不需要。为什么不变不需要解释？有人会说：因为这是物体的本性。本书不这样说。匀速不需要解释，不是因为它是「本性」，而是因为在这一段时间里，没有新的力介入。只要没有新的力，原来的运行就接着运行。就这么简单。这个说法，对接纳派是公道的。接纳派看到的，正是这个：人身上、心里、日子里，有很多东西，在一段时间里就是匀速运行的，不需要天天解释，也不需要天天推它。你越是每天去翻土、去拔苗、去追问「怎么还没好」，越乱。这一点，他们看对了。

前面说过，这是接纳派的地基，它是真的。

◆ 三、看对了惯性，叫错了本来

可是，接纳派接下来做了一件事。他们把「这一段时间里没有新的力介入，所以匀速」，说成了「它本来就是这样的，自然就是这样的」。

「暂时不变」，被叫成了「本来如此」。

这一换，换掉了三样东西。第一样，换掉了「暂时」。暂时，是有期限的。叫成「本来」，就没有期限了。第二样，换掉了「因为没有新的力」。有原因的稳定，叫成「自然而然」，原因就看不见了。没有人再问：现在是谁在维持？有没有力其实在介入，只是我们没看到？第三样，换掉了「运行」与「发生」的区别。惯性说的是运行，也就是已有的路线接着走。而「让自然发生」这句话，把运行说成了发生，把照旧说成了新生。这三样一换，最后的结果就是口述命题里第十五条讲的：本来可以出现的发生，被堵死了。因为既然「本来如此」，那还有什么可发生的？用一句话收这一节：接纳派看对了惯

性，叫错了「本来」，堵死了发生。这是全书的母题链，到这一章，才第一次有了它自己的名字，叫阈值。

◆ 四、阈值：为什么不变

惯性回答的是：不变时，在发生什么？答：没有新的力。还要回答另一个问题：为什么有些力来了，也看不出变化？看一块水田。春天灌水，水在田里，被田埂圈着。往田里再放一点水，水位升高了一点。再放一点，再高一点。田埂外面，你什么都看不到。水还在田里。直到水位漫过田埂的最高处，水才向外流。流出去的那一刻，是一个看得见的变化。水位一直在涨，涨了很久，可是从田埂外面看，什么都没有发生。这就是阈值。用日常话说：有些变化，要攒够了才露出来。攒的时候，里头在变；没攒够，外面不变。SDE 把这件事写成一条方程。显露的结果（S）由差异的运行（D）和特征纠缠（E）共同决定，写成 S=F(D, E)。口述命题第 17 条的意思是：

D 和 E 的改变，如果没有达到足以改变 S 的阈值，那么这条方程的运行就不会变。S 照旧。换句话说，D 和 E 在变，S 没变，是可以同时成立的。S 没变，不等于 D 和 E 没变。只是变得还不够。这一句要读两遍。读第一遍，你读到的是：S 不变，有它的原因，不是「本来如此」，是 D 和 E 的变化还没有攒到那一步。读第二遍，你读到的是：在 S 不变的这一段，D 和 E 还可以在变，也可能完全没变。看 S，看不出来是哪一种。这是后面「待时」与「坐等」分不清的根源，也是前面说过的「从外面看一模一样」。

◆ 五、三方程、六路径、三原理，也是如此

命题 17 在讲完 S=F(D, E) 之后，加了一句：六路径、三原理也是如此。这一节只写这句话的原意，别的一个字也不添。原意是这样的：三方程、六路

径、三原理，是 SDE 里描述发生运行的三套东西。它们各自的运行，也都有「变化没有达到阈值，运行就不变」的特点。接纳派要保留的，也只是这类「可以暂时维持不变」的情形。方程 S=F(D，E)，上一节已经讲了。另两条方程，它们各自的阈值是什么、有没有同样形式的阈值、怎么测：此处待王德生补。六路径，每一条路径的阈值指什么、怎么测：此处待王德生补。三原理，每一条原理的阈值指什么、怎么测：此处待王德生补。这里需要老实交代：这三处，本书不替作者猜。读者可以暂时把它们当作一个预告：SDE 里的每一套运行，都不是天天变的，都有「未达到阈值就照旧」的情形；而具体阈值是什么，等作者补上。

◆ 六、备、候、施：保持档的三个动作

惯性和阈值立住了，现在可以讲保持档了。保持档，是本书给「暂时维持不变」起的名字。它不是「不动」，它是三个动作配在一起：备，候，施。（这里我们用保持档、备场、候苗、施肥来叫它们；这些词都是初拟，不是行业里已有的术语。）回到那块玉米地，一个一个讲。

备，是把土和肥都备好。

土要松，水要通，肥要有。备好的肥，可以不用。肥堆在田头，今天不撒，也算备了。备，还包括守住这块场，不被别人改写：邻家的羊进不进来，路过的水会不会改道，今年的虫有没有人防。这些，在本书里叫对象与场的纠缠，简称 E。备，管的就是 E。

候，是不催每天的变化，同时看着。

候不是闭着眼睛等。候的时候，眼睛是睁着的。看什么？一是把眼前的苗和心里这一阶段「应该有的样子」比一比：出苗两周，大致该有几片叶子，什

么颜色。这个「应该有的样子」，在本书里叫理念中的 S。二是看 D 和 E 离阈值还有多远：土还够湿吗？温度还在往上吗？根下有没有在长？

施，是对照出现偏差，才加。

叶子发黄了，比理念中的 S 差了一截，这时该施肥了。没有偏差，就继续候。施，是有依据的加；候，是有依据的不加。三个动作合起来，才叫保持档。缺了任何一个，都不是。

◆ 七、「备而不施」不是没备

第一个容易被误会的地方，是备和施的关系。很多人听到「让子弹飞一会儿」「出苗后不翻土」，就以为：那就是什么都不做。接纳派的流行版本，往往就是这样说的：允许，等着，别管它。保持档里的「不施」，是在「备」的前面或者旁边的不施，而不是「没有备」。看两块地。甲地和乙地，出苗那天看上去一样，绿得一样，齐得一样。往后的两周，两个农人都没有施肥。甲农人，前一年秋天就把肥堆在了田头，沟也修好了，每天来看。他不施，是因为现在不需要。乙农人，肥没买，沟没修，两周都没到过地头。他不施，是因为他什么都没备。从地外面看，两块地一样。到了第三周，天气一变，叶子开始发黄，甲农人当天就能撒肥，乙农人得先去镇上买肥，买回来已经晚了几天。

所以，「备而不施」和「没备也没施」，在这两周里完全看不出差别，到了该施的那一天，差别就出来了。这也就是前面说过的「待时与坐等，从外面看一模一样」。现在可以补一句了：区别全在备。

◆ 八、「候」要对照，要看距离

第二个容易被误会的地方，是候。有人说：我也在候啊，我每天都看着它，它没变，我就接着候。只看「有没有变」，是不够的。这样的候，会掉进两个坑。第一个坑，是只和昨天比。今天的苗和昨天比，几乎看不出长了多少，就觉得「没动静」，开始焦躁，于是翻土，于是拔苗。这是努力派的做法，每天比，每天急。第二个坑，是什么也不比。苗在长，我就接着看，它不长我也看，反正「自然会好」。这是接纳派的做法：不比，因为一比就是「评判」，一评判就是「不接纳」。保持档的候，既不是和昨天比，也不是不比。它是拿眼前的 S，和理念中这一阶段的 S 比。不是和昨天比，而是和「这一阶段该有的样子」比。出苗两周的苗，不需要比昨天高多少，只需要看它是不是在两周苗该有的样子里。

比完以后，还要看第二件事：D 和 E 离阈值有多远。苗现在没黄，不等于不会黄。土已经三天没下雨，水位在往下走，离「根吸不到水」还有多远？这才是该看的。三派可以放在一起：努力派比昨天今天，接纳派不比，SDE 比阶段与理念，并看距阈值。

◆ 九、S 没变，不等于什么都没发生

这是整章里最容易被忽略、也是最重要的一个提醒。出苗后的头两周，你看地面，变化很小。一株苗，两周后只是多了两片叶。可是地底下呢？根在往下扎。须根在往旁边抽。根毛在长出来。这些，从地面看不到。两周后，苗没变多少，根已经变了很多。第三周起，苗开始蹿，那是地下两周的账，到点了，露出来。用 SDE 的话说，这两周，S 看上去没变，D 在运行，E 在被消耗，被积累。变化在攒，没到阈值，所以在 S 上看不出来。所以，「S 没变」

这句话，要小心说。它有两种可能：一种是 D 和 E 在变，只是没到阈值。一种是 D 和 E 本来就没变，真的什么都没发生。这两种可能，从 S 上分不开。分得开的，只有往下看：根长了没有？土干到什么程度？也可以往后看：再过一阵子，S 变没变？

这是我们为什么要在「候」里，加上「看 D 和 E」这一条。只看 S，就是只看地面。

◆ 十、不期待每天变，让差异自己运行

命题 16 里有一句话，容易读漏：出苗之后，不期待每天的 S 变，让 D 在差异运行。这句话分成两半读。前一半：不期待每天的 S 变。这是对「急」的纠偏。农人不会每天蹲在地头问「你今天长高了没有」，那是把期待压在苗身上，苗受不了，人也受不了。苗两周只长两片叶子，是正常的节奏，不是故障。后一半：让 D 在差异运行。这是对「守」的要求。叶在张开，根在下扎，水在被吸，养分在被转化，这些差异一刻不停地在运行。农人不用去推它，他的任务是不要去打断它，同时保证它运行所需要的东西都在。这里面藏着一个很容易被说成「接纳」的东西：不推。不推，是真的。但不推，不等于不管 E。农人不推苗，却要管水渠，管肥，管路过的牲口。命题 16 特意强调：不是不动 E，要预备好需要施的肥，只是暂时不加；也不是不看 S，要和理念中的 S 比较。

把这几句合起来，就是保持档的样子：S 不必天天变，D 放手去运行，E 备好，眼睛睁着。很多人听到「让它自己长」，漏掉了后面三样。留下的只有「不推」，于是把保持档读成了接纳。

◆ 十一、保持档要有四样东西

保持档不是一个态度，是一个可以被检查的做法。它至少要有四样东西：一是条件。这一档「保持」的前提是什么？土是哪块土，肥是哪些肥，什么情况下它成立？不写条件的保持，就是「本来如此」。二是期限。保持多久？两周，三周，一个月？到点要不要重新看？没有期限的保持，就是「一直这样」，就是堵死。三是偏差信号。出现什么，就说明该施了？叶子黄了，苗不齐，土裂了。没有预先定好的偏差信号，到时候就只能凭感觉，凭感觉就容易掉回「再看看」。四是谁来施。偏差出现的时候，谁动手？手边有没有肥？能不能马上动？没有人负责的施，等于没有施。这四样，缺一样，都不是保持档，而是坐等。

◆ 十二、两条防滑

保持档这个说法，本身也有可能滑。本书给自己设两条防滑。第一条：理念中的 S，自己也是在某个 E 里立起来的。

「出苗两周该有的样子」，不是从天上掉下来的，它是这块地、这个品种、这一年的气候里立起来的。换一块地、换一个品种，理念中的 S 就要改。所以，用理念中的 S 来对照的时候，必须写明它的条件，并且允许修正。否则，我们只是把「本来」这个旧词，换成「理念」这个新词，又冻住了。

第二条：说「未过阈值」，必须附上可测的证据。

「它还没到阈值，所以不用动」，这句话非常好用，也非常危险。好用，是因为任何时候都说得出口；危险，是因为任何时候都说不出对错。所以每次说「未过阈值」，都要同时给出 D 或 E 正在变的可测证据：土壤湿度掉了多

少，根长了几厘米，肥还剩多少。给不出，就不许用这句话，因为那很可能就是坐等。

这两条防滑，也是在防本书自己。接纳派的毛病，是用「自然」这个词，把所有问题推给不用问。SDE 的保持档如果不设防，也会变成一个同样好用的借口。

◆ 十三、待时与坐等的三问

前面一直在说待时和坐等从外面分不出来。现在可以给它们一个能用的分法，就三个问题。第一问：备了什么？不是说「准备好了」，是问具体：肥在哪里，水从哪来，谁在看着。答不出具体的东西，多半是坐等。第二问：拿什么对照，看什么指标？要说得出「我拿什么当这一阶段该有的样子」，也要说得出「我看哪几样东西」。如果回答是「看感觉」，只能算半个答案，因为感觉常常随心情变。第三问：偏差出现，能不能马上施？不是问「有没有办法」，而是问「明天早上叶子黄了，我手边有没有肥，有没有时间，有没有人可以帮忙」。如果回答是「到时候再想办法」，那等于没有备。三问都能答，是待时。三问答不上来，哪怕嘴上说得再漂亮，也是坐等。把这三个问题带进日子里。比如你对自己说「这几周睡眠就先这样，别逼自己」，试着问一问：我备了什么？我拿什么对照？有偏差的时候我能动吗？问完，你就知道自己是在待时，还是在给自己的「算了」找一个体面的名字。

◆ 十四、出了偏差，怎么办

保持档不是只讲「不动」。它同样讲「动」。把动的那一半也写清，才算完整。设想这块地，第十天，农人发现东头的一片苗，比别处矮了一截，叶尖有点发黄。这时候，他先不急着撒肥。先问：这是偏差，还是正常的参差？他

拿理念中的 S 比：这个品种、这个天气，出苗十天，大致应该是什么样？东头的苗比这个样子差得多，不是正常的参差。再往下看 D 和 E：根扎得怎么样？他蹲下去，扒开一点土，发现根浅，土板结了。原来是前几天一场雨之后，东头积水，土结了皮。到这里他才动手：松土，排水，隔几天看一下，需要时再补肥。你看，这次「施」，不是凭着一阵焦虑做的，也不是一个「要努力」的决定。它是一条链：先对照，看出偏差；再往下看，找出 D 和 E 里出了什么；然后才施，而且施的是对着那个地方的东西。

这就是「施」和「努力派的猛推」的区别。努力派是每天都想推一把，管它缺什么。保持档是平时候着，出现偏差才推，并且推在该推的地方。反过来，如果这一天农人对自己说「自然会好的」，转身回家，那就是把接纳派的话用在了一个已经出现偏差的地方。偏差在，他看见了，却没有施。这是堵死。保持档里有一句话，写在两头：没偏差，继续候；有偏差，就施。缺哪一头，都是错的。

◆ 十五、为什么要把「暂时」写在前面

最后用一节，把这一章的核心再说一遍，换一个角度。接纳派并不反对变化，他们反对的是「总在变」。一个人天天想着今天要比昨天好，天天检查，天天自责，累，也没有用。接纳派的这个愿望，值得尊重。SDE 要补的，只是一个小东西：别把「暂时可以不动」，说成「永远不用动」。

「暂时」两个字，是整个保持档的关键。

有了「暂时」，就有了期限；有了期限，就有了到点要回头看一看；有了回头看，就有了对照；有了对照，就有了施的可能。没有「暂时」，只剩「本来」。本来，就没有到点；没有到点，就不会回头；不回头，偏差就一直攒。

攒到最后，要么在某一天突然炸出来，要么永远没有人知道它在那里。所以，这一章可以只记一个对照：接纳派说：它本来就是这样。保持档说：它现在是这样，因为这些条件，到这个日子我再看。前一句是结论。后一句是安排。

◆ 十六、两周之后

回到那块地。两周后，农人到地头，蹲下来，这一次他没有站起来。他从袋子里抓了一把肥，撒在垄边。城里亲戚又来了，这回看得明白了一点。他说：原来你不是什么都没做。农人说：前面两周，该做的是备；这几天，该做的是看；今天，该做的是施。亲戚想了想，又问：那要是今天叶子没黄呢？农人说：那我今天就不撒。这就是本章的全部：惯性是阈值以下的运行。它不是本来如此。它有条件，有期限，有信号，有人来施。你也许也有一块自己的「出苗地」。可能是一段刚刚平稳下来的睡眠，可能是孩子终于肯坐到书桌前的那几天。别人劝你「别动它，接纳就好」。你可以问一问自己：我备了什么？我拿什么对着看？偏差出现的那天，我能马上动手吗？

带走的话

惯性是阈值以下的运行，不是本来如此。

> 小账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 18 章

生理规律也是再发生

连生理规律，在特定的对象与场的纠缠断裂时，也会变。这句话最容易被人当成夸张。睡意、饥饿、生物钟，这些不是身体自己的事吗？怎么会跟「场」有关系？本章就从一个最常见的例子说起：飞到地球另一边。

◆ 一、你一定有过这样的时刻

飞了十几个小时，落地是当地的上午。你在酒店放下行李，想着撑到晚上，今晚就能睡个整觉。下午两点，困得眼皮打架。晚上十一点，躺下了，脑子清醒得像刚喝过咖啡。凌晨三点，睁眼，饿了。你的身体没有出任何毛病。它只是在按另一个地方的时间过日子。这几天里，你会听到很多「道理」。有人说：别跟身体较劲，困了就睡，饿了就吃，顺着它来。也有人说：硬撑到晚上，用意志把钟拨过来。两种说法，一个叫「接纳」，一个叫「努力」。本章要问的是另一件事：这个让你凌晨三点睁眼的「规律」，到底是什么东西？

◆ 二、先把接纳派最强的话摆出来

接纳派在这里有很强的话可说。第一，身体的节律是真的。它不是你的想象，也不是你意志不坚定。你越是焦躁地命令自己「快睡」，往往越睡不着。这一点，本书不争。第二，节律是亿万年的演化留下的，不是几天的意志能改写的。把它当成一个有脾气的老伙计，比把它当成要打败的敌人，日子好过得多。第三，人在难受的时候，最需要的是少一份自责。「我睡不着不是我的

错」，这句话是真的有用。这三条，我们都认。问题出在下一步。接纳派接着说：所以这是身体的「本来」，你顺着它就好。

「节律是真的」，是一个说法。「节律是本来的」，是另一个说法。两个说法之间，隔着一整个倒时差。

◆ 三、倒时差，到底在倒什么

先说几件有把握的事。人体内确实有一套大约一天一轮的节律。睡意、体温、饥饿感，都跟着它起落。这套东西不靠闹钟，在没有任何钟表的地方也会自己走。2017 年的诺贝尔生理学或医学奖，就颁给了研究这套「钟」的分子机制的三位科学家。这套钟不是一块死表。它要靠外面的信号来校准，其中最主要的一个信号是光。早晨的光，傍晚的光，夜里的黑，每天都在轻轻地拨它。你飞到另一个时区，光来的时间一下子变了。钟还按旧的走，光却按新的来。两边对不上，就是时差。过几天，光一天一天地拨，钟一点一点地被拉过来，你就又能在夜里困、白天醒了。倒时差，倒的是什么？倒的不是身体「本来的规律」。倒的是一个规律赖以稳定的那套对象与场的纠缠。在老地方，光、饭点、上班、天黑后家里的灯、枕边的人，这一整套东西互相咬着，每天重复，所以你的睡意稳稳地出现在十一点。那个十一点，不是身体凭空长出来的，是这一整套东西每天重新把它「撑」出来的。

换了地方，这套东西断了。十一点就撑不起来了。这就是本书说的「发生稳定性再发生」。规律是真的，它每天都在重新发生，只是你没看见「重新」两个字。

◆ 四、一个人的五天

把倒时差拉长了看，是这样一个过程。下面这五天是一个想象中的例子，不是统计，各人快慢不同。第一天，他落地，按当地时间硬撑到晚上九点，倒头就睡。凌晨两点醒了，再也睡不着。身体还在过老家的下午。第二天，他白天去开会，下午昏昏沉沉，靠咖啡撑着。晚上十一点才有睡意，比前一天晚了两个小时。凌晨四点醒。第三天，早晨他在会场外的空地上站了一会儿，晒着太阳。中午饿得很准，是当地的饭点。晚上十一点半睡着，五点醒。第四天，五点半醒，勉强再睡了一会儿。下午那一阵困意，轻了很多。第五天，他发现自己是在闹钟响之前醒的。这五天里，他没有「接纳」什么，也没有「战胜」什么。他每天的对象与场的纠缠，被一样一样换成了新的：光来的时间，饭点，开会的节奏，晚上的灯。每换一样，钟就往这边挪一点，直到某个早晨，新的这一套稳住了，睡意和醒来，又成了「自然而然」的事。

请注意第五天那句「自然而然」。五天前，这个人的「自然」是另一个时间。五天后，他的「自然」换了。哪一个才是他的「本来」？两个都不是。两个都是在各自的场里稳定下来的再发生。

◆ 五、阈值：为什么小变化不动它，大变化才动

你可能会问：我每天晚上稍微晚睡半小时，规律也没变啊。对。这正是「阈值」的意思。按本书的写法，显露的结果（S）取决于差异的运行（D）和特征纠缠（E）。D 和 E 有一点变化，没有达到改变 S 的阈值，S 就照旧。你换了个窗帘，晚睡了半小时，对象与场的纠缠动了一点，睡意还是出现在差不多的时候。这时候看上去规律纹丝不动。这个「纹丝不动」，就是惯性。它是真的，不用怀疑。可是惯性不等于本来如此。它只说明：这一点变化，还没越

过线。飞过七个时区，是一下子把光、饭点、作息、周围人的节奏全换掉。变化一口气越过了线，惯性就接不住了。同一个身体，同一套「生理规律」，前一天还稳稳地在十一点，后一天就凌晨三点睁眼。所以本书说，E 断裂，就是 E 的变化一下子过了线。

请注意这里的分寸：这不是在说规律可以随便改。恰恰相反，要改它，得有足够大的变化，或者足够长的累积。小打小闹，规律不动。这是为什么「今晚我决心早睡」常常没用：决心没有动到场。

◆ 六、「没过线」，要拿得出证据

这里要给自己设一道防滑。

「阈值以下，所以没变」，这句话很容易变成万能挡箭牌。今晚没睡好，说「没过线」；明天没睡好，还说「没过线」。一直说下去，就和「顺其自然」一个样了。

所以，说「没过线」，必须同时拿得出东西：到底哪一样在变？时差的例子里，这个证据很好找。每天记一下几点睡着、几点醒，哪怕只记在手机的备忘录里。再记一下早晨见光是几点、第一顿饭是几点。如果这几样在一天一天地往新时间挪，说明场在动，钟在被拉，只是还没到位。这时候「候」，是有根据的候。反过来，如果记了一周，睡着的时间纹丝不动，见光的时间、吃饭的时间也一点没变，那就不是「没过线」，而是「什么都没动」。这时再说「等等看」，就是坐等。同样是等，一个手里有账，一个手里没账。倒时差因此是一个很好的小样板，可以把后面要讲的三个动作先演一遍：备，是把光和饭点备好；候，是看记录里的数字在不在往新时间走；施，是哪天发现挪得太慢了，再加一把，比如提早半小时出门。这三个词，后面会反复用到。

◆ 七、搬家以后的头几个晚上

换一个更日常的例子：搬家。新房子里，头几个晚上很多人睡不踏实。床是新的，或者床没变但窗户的位置变了，路灯的光打在墙上的位置变了，楼上的脚步声换了节拍，连夜里的安静都不是原来的那种安静。人们爱说：「我认床。」这句话像是在说身体的一个天性。可是看看后面发生的事：住上一两周，大多数人又睡得好了。再搬一次家，又是几晚不踏实，又慢慢好。如果「认床」是身体的本来，它应该一直认下去。实际上，它认的是旧的那一整套，新的一整套稳定下来以后，它又认新的。有的人搬过很多次家，或者常年出差，到哪都能睡。你说他的身体「本来」就不认床吗？更可能的是，他的睡意不再绑在某一套固定的场上，而是绑在更少的几样东西上，比如一个固定的睡前动作，一个眼罩。他换了一种稳定的方式。

这里没有「天生认床」和「天生不认床」两种人。有的只是：睡意靠什么在每天重新出现，靠的东西多不多，换起来容易不容易。

◆ 八、饿，也是这样

再看饥饱。一个人在家，一天三顿，到点就饿。出差去了另一座城市，吃饭时间整个往后挪了。头两天，到了老饭点肚子还是叫。过了几天，老饭点没什么感觉了，新饭点到了才饿。

「饿」听上去最像身体自己的事了。可是它出现的时间，明显跟着饭点走。

家里有孩子的人更有体会。孩子上学以后，午饭时间固定，到点就喊饿；放了暑假，十一点吃一顿也行，一点吃一顿也行，肚子的叫声也跟着挪。我们不需要在这里讲什么激素和神经，那些细节本书不碰。只说一个任何人都能验

证的事实：饿的时间，是可以搬家的。口味同理。一个人在外地住了几年，回家发现老家的菜「变咸了」。其实菜没变，变的是他每天舌头所处的那套场。原来受不了的味道，现在觉得香；原来最爱的，现在有点腻。这些变化不是意志做的，也不是谁在「改造」他。是场换了，规律跟着换。

◆ 九、困，也是这样

最后说睡意本身。困，是最像「自然」的感觉。没有人教你怎么困。可是你想想：同样是晚上十一点，同样是你，在自家床上困得睁不开，在沙发上看着看着就睡着了，到了床上却又清醒了。这样的事很多人经历过。床、灯、被子、躺下去的那个动作，这些东西和「困」绑在了一起，绑得太久，以至于你以为困是你自己的。也有相反的事：有人在家里夜夜睡不着，住进酒店反倒睡得不错。这并不神秘。家里那张床，已经跟「躺着想事情」绑在一起了。酒店的床没有这段历史。这些都是生活里的观察，不是实验结论，但每个人都能在自己身上对一对。它们指向同一件事：睡意不是一个住在身体里、自己按点出来的东西。它是在一套具体的对象与场的纠缠里，一晚一晚被重新做出来的。

做得久了，就像「本来」。

◆ 十、上夜班的人，和开学前的孩子

还有两种常见的人，把这件事演得更清楚。一种是上夜班的人。白天睡觉，夜里干活。刚开始那几周，几乎都不好受：白天躺在床上，窗外是人声和日光，怎么也睡不沉；夜里上班，眼睛发涩，脑子发空。很多人后来慢慢适应了。他们学会了拉厚窗帘，戴耳塞，家里人约好白天不敲门，下班以后不再空腹躺下。这几样东西，每一样都是在给睡意重新备一个场。可是他们也常说，休息日想「调回来」，又难受几天。这说明什么？说明新的稳定，也是有条件

的。条件一变，它又要重新来一遍。另一种是放暑假的孩子。假期里，睡到十点，夜里十二点还精神。开学前一周，家长开始愁：怎么把作息调回来？有经验的家长不会只说一句「今晚早点睡」。他们做的是：早上准时拉开窗帘，白天安排出去跑一跑，晚饭不拖，睡前把屏幕收走。几天以后，孩子自己就困了。

这些做法，没有一条是在跟睡意讲道理。它们都是在动睡意背后那套场。这里有一个很小的、但很要紧的事实：在这些例子里，没有任何人是靠「相信自己的身体本来知道」把事办成的。办成了，都是因为有人先去动了那套场。

◆ 十一、规律有它的 E，也有它的 S

这里有一个容易滑掉的地方，必须钉住。本书不是说「生理规律不存在」，也不是说「一切都能随意改」。规律是真的。它有两头：一头是特定的显露，一头是特定的对象与场的纠缠。规律说的是：在这一种场里，会出现这一种结果。王德生在讲皮亚杰时立过这句话：规律有特定的 E 与特定的 S。倒时差的例子正好是它的样板。「人夜里困、白天醒」这条规律，在地球上一个固定的地方，成立得非常好。出了那个场，它的适用范围到头了。你不能说规律错了，只能说，这条规律从来都带着一个「在……里」。把「在……里」丢掉，规律就变成了「本来」。接纳派丢的就是这四个字。有人会说：可是有些人天生就是夜猫子，有些人天生早起，这总是先天的吧？个体之间确实有差别，而且据说这种差别里有一部分和先天有关。本书不否认。

但是请看这个「先天」能给你什么。它给的是一个范围，一些倾向，一副器具。至于这个人今晚几点困，要看他今天见了多少光、吃了什么、几点收

工、手里拿着什么。倾向不是这一晚的睡意。把「倾向」说成「这一晚的结果本来如此」，就是把一个有条件的发生，改写成了没有条件的本来。

◆ 十二、对「接纳你的生物钟」这句话的判断

回到最前面那个落地的人。

「接纳你的生物钟」，这句话在什么时候是对的?

在场没动的时候。你本来就生活在一个稳定的地方，作息很规律，睡意也很规律，这时候别跟它较劲，别天天想着改，是对的。这就是惯性，是前面说的「让子弹飞一会儿」。在场刚断了的时候，这句话就不对了。你的钟此刻对应的是一个已经不在的场。顺着它，你顺着的是旧世界留下的惯性。这个时候，要做的是什么？是去动那个场。早晨出门见见当地的光，按当地的饭点吃饭，晚上把光收一收。这些是常见的建议，做的都是同一件事：把新场里能搬动的几样东西，一样一样搬过来，让钟被慢慢拉过去。这不是「努力对抗身体」，也不是「接纳身体」。它是备场。有人会反问：这不还是「努力」吗?不一样。努力派的动作是对着结果使劲：我要睡着，我要不困。这里的动作是对着场使劲：光，饭点，灯。使劲的方向不同，用力的地方不同。对着结果使劲，常常越用力越清醒。对着场动手，做完了，就可以放手去等。

等，是候。候的时候不催，也不天天问自己「睡着没有」，只看那几个数字在不在往前走。最后补一句，必须说清楚。如果你长期睡不着，或者节律乱得影响生活，请去看医生。本章不是治疗建议，也请不要因为读了这一章，就自己停掉正在用的药或正在做的治疗。本章只想说一个更小的事：一条规律能不能改，要先问它靠什么场撑着。

◆ 十三、凌晨三点的酒店房间

回到那个凌晨三点睁眼的人。他躺在黑暗里，有两个现成的说法。一个说：别急，接纳它，身体自然会调整。一个说：不行，必须马上睡着，明天还有会。还有第三种问法：这条规律是靠什么撑着的？此刻，那些东西在哪里？窗帘后面有没有天亮的光？早饭几点？如果明天早上他拉开窗帘，走到太阳底下，去吃一顿当地时间的早饭，那么他在做的，是在接纳身体，还是在改写一个场？你觉得呢？

带 走 的 话

连生理规律，在特定的对象与场的纠缠断裂时，也会变。

> 小 账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 19 章

不预备的E，是被别人预备的E

不预备的 E，是被别人预备的 E。一个人说「我什么都不准备，顺其自然」，这句话在生活里从来没有真正成立过。他以为自己面前是一块空地，其实那块地上早就有人在种东西了。

◆ 一、你床边的那部手机

晚上十一点，你躺下了。手机放在枕边，充着电。你对自己说：今晚不逼自己早睡了，困了自然就睡。这是接纳派很舒服的一句话，不催，不紧张，不跟自己较劲。然后你「随手」拿起手机，看一眼时间。看完时间，有三条消息。回了两条。顺手刷到一条短视频，笑了。划到下一条。再下一条。半小时以后，你放下手机，心里有点懊恼，又对自己说：算了，接纳吧，我就是晚上精神。请你回头看这半小时。你什么也没有「预备」。可是你的床边，有一个每天二十四小时都在为你「预备」下一条内容的东西。你没有备场。有人替你备了。

◆ 二、接纳派最强的话

先站到接纳派那边，把他们最强的话说一遍。他们说：人越想控制，越焦虑。今晚非要睡着，反而睡不着。把手机收起来、把灯调暗、把一切都安排得井井有条，这种「准备」本身就是一种紧绷。真正的放松，是不去管它。这一段话里，有一半是真的。人确实会被「必须」压垮。一个把睡眠当考试来备的人，床边摆满助眠的东西，反而更睡不着。这一点，前面讲过，Wegner 的实

验给了很硬的地基：硬压会反弹。所以，接纳派的这个直觉，本书认。可是请看他们没有说的那一半：他们反对的是「紧绷地控制」，却顺手把「预备」这件事一起反对掉了。控制和预备不是一回事。控制，是在结果上使劲：我要睡着，我要不焦虑。预备，是在场上动手：手机放哪儿，灯怎么开，几点吃饭。

前一种会反弹。后一种不会，它做完就放手了。

◆ 三、E 从来不是空的

本书把 E 叫作对象与场的纠缠，也叫特征纠缠。这个词听着绕，意思很简单：你面前的东西，和它所在的那个场，是缠在一起的，分不开。一个人躺在床上，床、灯、手机、明天要见的人、刚才没吵完的架，都缠在一起，一起决定他今晚是什么样。这种纠缠，从来不是空的。你不去布置，它也在那里。它有内容，有节奏，有方向。问题只是：这些内容是谁放进去的？睡前的场，很大一部分是短视频平台放的。它放的东西，设计得让你想再看一条。厨房和冰箱，很大一部分是超市和外卖平台放的。你以为是自己想吃什么，其实是今天打开手机，哪家店在打折。办公桌上的消息提醒，一半是同事放的，一半是软件放的。它们选的时刻，常常是你刚想静下来的那一刻。你不预备，场不会空着。场是满的。你不动手，别人动手。

◆ 四、结账口的那包零食

再换一个更小的场景：超市的结账口。你推着车去排队。队伍不短。你的左右两边，是一排小货架：口香糖、巧克力、薯片、饮料。你并没有打算买它们。可是你站了三分钟，手伸出去，拿了一包。回家路上你想：我怎么又买了这个？我就是意志力差。这个问题问错了地方。那一排货架摆在那里，不是巧合。它摆在你必须等待的位置，摆在你伸手可及的高度，摆在你已经买完正

事、心情放松的时刻。货架怎么摆，是有人想过的。你站在那儿，是一个人，加上一个别人为你预备好的场。这个场里，有一个「拿」的动作，比「不拿」容易得多。接纳派会怎么说这包零食？大概是：允许自己吃吧，别自责。这句话的好处是少一份自责。它的问题是：只处理了「吃了以后怎么想」，没有处理「为什么站在那儿就会拿」。

那排货架，明天还在。

◆ 五、庄稼：你不备肥，别人往你的地里撒东西

用种地来说，最清楚。一块地，你什么都不种，什么都不施，说：「我顺其自然。」过一个春天，地里长满了草。是谁种的？没人种。风吹来的，鸟带来的，上一年掉在土里的。地是不会空着的。你不挑种子，土就替你「选」了：长得快的、耐旱的、不用人管的，先占了地。这就是「不预备的 E，是被别人预备的 E」最朴素的样子。你没动手，不等于没人动手，也不等于什么都没发生。发生的，是别的东西。孟子讲过一个宋国人拔苗的故事，大家都知道。他还有半句话，「勿忘，勿助长」：别忘了它，也别去拔它。接纳派听进去的，是「勿助长」。没听进去的，是「勿忘」。

「勿忘」的意思是：心里要有这块地，要记得去锄，去浇，去看。这里的「不拔苗」，是在备好了田之后的不拔。

再说一个庄稼人都懂的事。肥是要提前备的。等苗黄了才想起来去买，已经晚了。备肥的人，不一定天天施肥，他只是仓里有货，到了该施的那天，手伸得出去。不耕、不种、不管，然后说「我在顺其自然」，这不是顺，是撂荒。撂荒的地也会长东西，长的是别人的。

◆ 六、算法：它替你「让它发生」

再看一个更大的预备者：平台。一个短视频应用，每一刻都在做同一件事：猜你下一秒会看什么，然后把它放到你面前。这件事有一个朴素的理由：这类平台是靠你停留多久来赚钱的。你停得越久，它越有利。所以，它预备的那个场，每一刻都在为「你继续停下去」服务。这和一个人「想睡觉」的目标，方向可能是相反的。接纳派说「让它自然发生」。那么请问，在这个晚上，是什么在发生？发生的是：每一秒，有一个看不见的东西，在重新排下一页。你的手指在滑，可是下一页是什么，不是你的手指决定的。更要紧的是，这种预备是每一刻重新做的。它不是「一次性的坏环节」，它是一个一直在运行的预备者。你什么都不做，等于把整个晚上的编排权，交给了它。所以，「我不干预，让它自然发生」，在这个场里的真实意思是：我把干预权全让出去了。

◆ 七、同一个晚上，两本账

举个对照。有两个人，都在晚上一点放下手机。第一个人，每晚把手机放在枕边，一点以后才放下。他对自己说：「我接纳我是个夜里精神的人。」第二个人，这几天把手机放在了客厅充电。他一点也没放下手机，是因为他还在客厅里刷。刷着刷着，觉得冷，觉得无聊，起身回房间睡了，比平时早了一个小时。从外面看，第一个人的「一点」和第二个人的「一点」，是同一个数字。可是账不一样。第一个人的账上，写着「夜里精神，本来如此」。第二个人的账上，写着「手机的位置变了，刷的地方变了，睡的时间跟着往前挪了一点」。只看数字，分不出来。往下看才分得出来：哪一个人的场动过。本书会反复用这个说法：同一个显露，底下可以是完全不同的东西。接纳派的难处在于，他们只看显露的那一层，所以什么都能叫「自然」。

◆ 八、被收编的接纳

说到这里，必须提一个更大的现象。美国学者 Purser 在 2019 年出了一本书，叫《McMindfulness》。他批评的是：正念这套东西，被企业、学校、军队收编了，成了一种让人更能承受压力的工具。他的核心意思，按交接包的转述：压力被说成是个人自己造成的，要靠个人自己的正念去消化；而压力来自哪里，工作怎么排、考核怎么定，这些没人动。这和本章有什么关系？有直接的关系。一个公司，把工位、排班、考核、消息提醒，全都排好了。这是它预备的场，预备得很用心。然后，它请人来教员工「接纳压力」。员工学会了接纳。压力的来源，一点没变。这时候，「接纳」在做什么？它在帮别人预备的 E 稳定下去。场是别人预备的，员工被教会的是：不要质疑它，只要在里面让自己好受一点。

Purser 的批评，批的是方法被滥用。本书想补的是一个更深一层的东西：为什么这种收编这么容易？因为「接纳」这个词的结构，本来就不问场是谁预备的。它只要求你面对「自己」。一个只面对自己的方法，到了任何一个有人在预备场的地方，都很容易变成那个预备者的帮手。请注意，本书不是在说每一个教正念的人，都是在帮企业。有的老师教得很好，学员也真的好受了很多。这是真的。本书说的只是结构：当「接纳」不问 E，它就没有办法分清，自己是在稳定一个对自己有利的场，还是在稳定一个别人为自己预备的场。

◆ 九、「预备」不是控制，也不是自己造一个无菌世界

说到这儿，必须堵一个常见的误解。有人听到「要预备 E」，马上想到：那我得把手机扔了？把家里搞成修道院？每件事都计划好？不是。预备有三个特点，这里先说个轮廓，后面还会讲到。第一，预备可以是小的。手机晚上放

在客厅，不放床边。这是一个预备。冰箱里多放一样水果，是一个预备。一个动作，不是一套制度。第二，预备可以是备而不施的。备好了，暂时不用，也是预备。肥备在仓里，苗还小，不施。这没有矛盾。第三，预备的目的，是守住场不被别人悄悄改写。它不是要把一切握在自己手里。你守的是几个关键的点，其余的，你放手。所以，预备不是控制狂。控制狂是想让每一个结果都按自己的意思来。预备的人只问：这块地里，有哪几样东西，我不想让别人替我种？

◆ 十、三个问题

拿一个具体的场来问，可以用三个问题。第一，这个场里有什么？不是「我怎么想」，而是桌上、床边、冰箱里、手机里，实际摆着什么。第二，这些是谁放的？是我自己放的，是家里人放的，还是某个平台、某家店、某个同事放的？第三，它们让什么变得容易，让什么变得困难？睡前的场，把「再看一条」变得容易，把「放下手机」变得困难。结账口的场，把「拿一包」变得容易，把「空手走过」变得困难。问清楚这三个，你才知道，今晚面对的是一个「你和你自己」的问题，还是一个「你和一个有人精心设计过的场」的问题。这三个问题，不需要任何专门的知识，也不要求你立刻改什么。光是问一遍，常常就够让人吃一惊：原来这个场里，我自己放的东西，没有想象中那么多。

很多人用了几年「接纳自己」，换来的是一句话：「我就是这样的人。」他从来没问过：我是在什么样的场里，才成了这样的人？

◆ 十一、你的厨房，是谁备的

再看一个每天都在发生的场：做饭。下班回家，很累。冰箱里有什么？上周买的菜蔫了一半，冷冻柜里有两包速冻水饺。手机上，有一个外卖应用，首页正好弹出一张热气腾腾的图。你说：我不想太苛求自己，今晚吃什么都行，接纳自己的疲惫。这句话本身没毛病。累了就是累了。可是请你看「吃什么都行」这四个字背后，实际发生了什么。「都行」的意思，不是「所有东西都有机会」。它的真实意思是：谁的东西离你最近，谁赢。离你最近的，是外卖应用的首页。它放在哪、放什么、什么时候弹出来，是别人决定的。三个月以后，你体检，指标有点难看。你对自己说：我这人就是容易胖，接纳吧。这句话把三个月里每一个「都行」的晚上，都改写成了「我这人本来如此」。

没人对你做过什么坏事。只是你每一天都没有预备，而每一天都有人替你预备了。

◆ 十二、「我意志力强，我能扛」

有人会说：这些套路我都知道，我自己扛得住。有的人确实扛得住，而且扛得很好。本书不贬低任何人的自制力。但是请看这句话的结构：它是在说，我要用我的力气，去跟一个别人花了很多人力、很多数据、很多年才设计出来的东西，每天对着干。这个仗，一次打赢不难。天天打，打一年，难。而且，扛，本身就是一种在结果上使劲：我要忍住，我不要看。这种使劲，前面说过，会反弹。很多人「扛」了一个月，某一天晚上整个垮掉，刷到凌晨四点，然后得出结论：我果然是没救了。那天晚上垮掉的，不是意志，是一场对着一个没被动过的场所做的消耗战。更省力的办法，是把手机晚上放到客厅去。这

个动作做一次，每天晚上就少打一场仗。这个事实，不会让一个人变得更「有意志」，只会让他不用再那么有意志。

◆ 十三、别人预备的，不全是坏的

必须诚实地补一笔：别人预备的　E，不都是坏的。一个孩子能好好吃饭，因为有人每天做饭。一个病人能慢慢好起来，因为医院的作息、护士的查房、病友之间的对话，都是别人预备的。一个人能学会一门手艺，因为师傅把工作台、工具、活计都摆好了。很多时候，我们能长成现在的样子，靠的恰恰是别人替我们预备了好的场。所以，这一章的意思，不是「一切别人预备的都要拒绝」。意思是：你得知道，哪一些是别人预备的，它们往哪个方向推你，你同意不同意。同意的，留着。不同意的，换掉，或者至少留意它。这一步叫「看见」，看见之后，才有选择。接纳派的麻烦，是在这一步之前就喊了停。「接纳」这个词，让人觉得「看见」已经做完了：「我接纳了我的现状。」可是现状是谁预备的，这个问题，连问都没问过。

◆ 十四、试一周

如果你想验证一下本章，可以做一件很小的事。这一周里，每次「随手」拿起手机、「随手」打开冰箱、「随手」拿了结账口的东西，在手机的备忘录里记一笔：几点，在哪儿，当时手边有什么，是谁摆在那儿的。不用评价自己，也不用改。只记。一周以后翻出来看。大概率你会发现，那些「随手」，有很大一部分不是随机的。它们落在同样的几个时间、同样的几个位置、同样的几样东西上。这些时间和位置，就是你的场里，别人预备得最用心的地方。看见了，才谈得上要不要换。不预备的　E，是被别人预备的　E。今晚你床边的那部手机，是谁放在那里的?

带走的话

不预备的 E，是被别人预备的 E。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 五 编

语法：接纳的宾语

这一编四章，只看一个小词。accept 后面总要带一个宾语，这个宾语一进来，就被当成先在的了。

第 20 章

accept必带宾语

accept 必带宾语，宾语被默认先在，命名这一步，就已经预装了「本来」。这句话听上去像语法课。其实它说的，是一句你可能自己说过的话。

◆ 一、「我接受自己是个内向的人」

聚会散了，小林走在回家的路上。两个小时的热闹，她在角落里待了大半。有人来搭话，她笑着应付几句；有人拉她去唱歌，她摆手。回到家，她觉得累，比加了一天班还累。她跟朋友发了条消息：「我想通了，我接受自己是个内向的人。以后这种场合少去，不勉强自己了。」朋友回了一个拥抱的表情，还加了一句：太好了，接纳就是自愈的开始。这是一个很温暖的场景。小林松了一口气，朋友也替她高兴。本章要做的事，是把这句话停在半空，慢慢看。不是为了说小林说错了，而是为了看清，这一句话里装着多少东西。

◆ 二、先说这句话的好处

站在最强的立场，这句话有三个好处。第一，它松了绑。小林过去也许总逼自己「外向一点」，每次聚会前紧张，聚会后自责。现在她说「我接受」，是把这根弦放下了。这是真的好受。第二，它承认了差别。有人在人群里越待越有劲，有人在人群里越待越累，这是日常里谁都见过的事实。不拿一个标准去量所有人，是对的。第三，它里面有罗杰斯一路的深意：一个人被无条件地接住之后，才有力气去长。这一点，后面讲罗杰斯时会认真讲。本书不否认，被认真对待的人，确实会变。这三条，都成立。那么问题在哪儿？不在「小林

好受了」，也不在「不勉强自己」。问题藏在一个不起眼的地方：那个动词，和它后面跟的那一串字。

◆ 三、把句子拆开

「我接受自己是个内向的人。」

主语：我。动词：接受。宾语：自己是个内向的人。动词「接受」，在汉语里，几乎总是后面跟着一个东西，而且这个东西，是在你接受之前就摆在那里的。接受一份礼物：礼物先在，有人递过来。接受一个邀请：邀请先在，有人发出来。接受一次道歉：道歉先在，有人说出口。接受一份工作：这份工作先摆在桌上，有人对你开了价。你很难说「我接受一份不存在的工作」。接受这个动作，天然要求一个先它而在的东西。英语里的 accept 也一样。你必须 accept something，不能光 accept。这就是标题那句话的头一半：accept 必带宾语。再看后一半：宾语被默认为先在。在「我接受自己是个内向的人」里，「自己是个内向的人」被摆在了桌上，等着被接受。它是现成的，是一个已经成形的东西。

可是，「小林是个内向的人」，这个东西，是什么时候、在哪里、被谁摆到桌上的？句子没有问。句子里没有这个问题的位置。

◆ 四、字面上，这个词是怎么长的

「接纳」两个字，字面意思很清楚。

「接」，是迎上去，把递过来的东西承住。「纳」，是收进来，纳入怀中。合起来，就是把从别处来的东西，接住，收下。

接和纳，都是「手向着来的东西」的动作。来的东西在前，手在后。英语的 accept，据词典，来自拉丁语，大意是「收下、领受」，也是把递给你的东西拿到自己这里。（这一点请以词源词典为准，本书只取其大意。）两种语言，不约而同地用了同一个结构：先有一个给出者，或者一个先在的东西，然后才有你的「接」。这是字面上的意思，不是哪个学派加的。把这个字面意思放进心理学，就得到了一个很自然的推论：当一个人说「我接纳我的焦虑」，那个焦虑在他说这句话之前，就已经在那里了，像一件放在门口的包裹，他决定开门，把它拿进来。这个推论，和前面几章讲的「自然是发生稳定性再发生」，正好打了个照面。

◆ 五、有些「接受」，一点问题也没有

必须先把话说公道：不是所有的 accept，都有这个问题。

「我接受这份工作。」对方真的递来了一份工作，白纸黑字，这个宾语确实先在。

「我接受今天下雨了。」雨确实在下，不会因为你的态度变不下。

「我接受他已经走了这个事实。」他确实走了，这件事不会倒回去。

这些宾语，都是一件已经完成的事，或者一个确实递过来的东西。接受它们，不会出什么岔子。岔子出在另一类宾语上：自己、性格、体质、情绪、习惯。这些东西，看上去也是「现成的」，可它们每天都在重新出现。它们不是一件完成了的事，而是一件正在被做出来的事。对一件完成了的事说「我接受」，是承认。对一件正在被做出来的事说「我接受」，是在它的进行中间按了暂停键，还说：「这就是它的样子。」本书要拆的，是后一类。

◆ 六、命名，是预装「本来」的那一步

现在回到小林。

「内向的人」这几个字，是一个名字。给一个东西起名字，是一个很了不起的动作，因为名字会把流动的东西固定下来。

小林在这场聚会里的表现，是一件事：她在角落里待了大半，回家觉得累。这是一个显露的结果，发生在一个具体的晚上。她把它命名为「内向」，这件事就变了。一个晚上的显露，变成了一个人的属性。这一步，很多人是不知不觉走完的。可是请想一想：小林在别的场里呢？和三个老朋友吃饭，她可能话多得停不下来。和同事一起做项目，她可能是最敢说话的人。和家里人一起，她可能嗓门最大。同一个小林，在不同的对象与场的纠缠里，显出不同的样子。「内向」这两个字，只描述了其中一种。再往深处想：那个晚上的累，来自什么？是人多？是声音大？是需要不停地寒暄？是上一周加班没休息？是她一进门就发现自己谁也不认识？是小时候在饭桌上被大人说过「这孩子不爱说话」，从此一到这种场合就想躲？

这些东西，每一样都是一种特定的特征纠缠。它们撑着那个「累」，让它每次都出现。本书不否认，人和人在社交场里的耗能不一样，这是常见的日常经验。本书说的只是：那个「累」，是在具体的场里发生的，它有条件。而「我是个内向的人」，把条件全部抹掉了。抹掉的方式很温和：只是起了一个名字。可是名字一落，宾语就立起来了：一个现成的、先在的、等着被接受的东西。这就是标题后半句的意思：宾语被默认先在，命名这一步，就预装了「本来」。注意，是命名这一步，不是接受这一步。还没开始「接受」，「本来」已经装好了。接受只是在这个已经装好的东西上，盖了个章。

◆ 七、同显异生：同一个「内向」，底下可以很不一样

如果只看显露，三个人都会说「我内向」。甲：从小在家里被要求「安静点」，在人群里一紧张就收缩。乙：现在的工作整天和人说话，下班后已经没有一点力气再应付聚会。丙：刚搬到一座陌生的城市，谁也不认识，聚会上当然没话说。三个人的「内向」，显露出来是同一个样子：聚会上沉默，回家累。可是甲底下是一条从小养成的路，乙底下是一个被工作耗光的场，丙底下是一个刚刚断掉的人际网。三样东西不一样，该动的地方也不一样。用「我接受自己内向」一句话，可以把三个人全部收了。每个人都好受一点。可是甲该看的那条旧路，乙该看的那个工作的场，丙该看的那个断掉的人际网，三样都没人看。这个现象，本书叫「同显异生」：同一个显露，底下是不同的东西生出来的。

接纳这个词，对同显异生是没有反应的。它只看宾语，宾语的名字都叫「内向」，于是就都接纳了。

◆ 八、命题七：接纳有很多种理解

读到这里，有人会反驳：你把「接纳」说得太死了。不同的人说「接纳」，意思完全不一样。有人说接纳，是承认事实：我是在聚会上会累，不假装不累。有人说接纳，是不挣扎：累就累，不去跟自己较劲。有人说接纳，是肯定：这样的我很好，不需要改。有人说接纳，是放下改变的企图：以后不勉强自己去。有人说接纳，是先接下来，再慢慢改变。这几种理解，确实不一样。本书的态度是：同意。接纳的理解有很多种，不能一概而论。后面会把它们一种一种拆开，看每一种底下实际在做什么。其中有些，确实是合理的，也

确实在起作用。但是，请注意一个有意思的现象：这几种理解，无论哪一种，都要用「接纳」这个词来说。

◆ 九、命题九：只要用这个词，就有一个发现学

这里是本章最要紧的一个判断。无论哪一派，只要讲 acceptance，背后一定有一种发现学：假设有一个已经存在的「本来」或「自然」。否则，不需要用 accept 这个词。怎么理解这句话？做一个对照。假设小林说的不是「我接受自己是个内向的人」，而是：「我每次聚会两小时就累，这个累和我上周加班、和我一个人都不认识有关，我准备下次只待一小时，带一个朋友。」这句话里，没有 accept。可是，该说的事实全说了：她承认了累，承认了累有原因，还准备了下一步。为什么不需要 accept？因为这句话里没有一个「先在的东西等着被接受」。它里面是一串事实、一些条件、一个打算。反过来，当一个人一定要说「我接受」，那么他手里一定捧着一个被当作「已经在那里」的东西。这个「已经在那里」，就是发现学：假设它是被发现的、本来就有的，而不是在某些条件下一次一次发生出来的。

所以，用 accept，一定有这个假设。没有这个假设，就没有必要说 accept。这不是在攻击谁的动机。有很多人用接纳这个词，是出于善意，出于想帮人松绑。本书说的只是语法：这个词的结构里，装着一个假设。你想用这个词，就同时把这个假设装进了房间。

◆ 十、命题八：最好不要用这个词

于是有了命题八：最好不要用「接纳」一词。这句话听起来很极端，请听它的理由。理由不是「这个词不好听」，也不是「这个词被用滥了」。理由是：一旦用了这个词，下一步的思路就被限定了。你说「我接纳我的焦虑」，

焦虑就成了一个摆在桌上的东西，你的选择只剩两个：接受，或者不接受。你说「我怎么看待我的焦虑」，焦虑也是一个东西。只有换成另一种问法，才会出现别的选择：「这个焦虑是靠什么在每次出现的？」「这周它有没有变？」「如果动一下这件事，它会怎么样？」这样的问法里，焦虑不是一个现成的东西，而是一件在发生的事。于是，「接受不接受」的二选一，就让位给了更多的问题。换词不是为了好听。换词是为了让一些问题能被问出来。至于换成什么词，后面专门有一章讲。这里只先说一个例子：小林那句话里真正有用的部分，是「承认」（我确实累），和「备场」（带一个朋友，只待一小时）。这两样东西，一样都不需要 accept。

◆ 十一、不是说小林应该改

读到这儿，也许有人会担心：你是不是在说，小林不该接受自己，应该努力变成外向的人？不是。努力派的路，本书同样不走。「我要变得外向」，同样把「内向」当成一个现成的东西，只不过要把它换掉。接纳派接住它，努力派推走它，两边都默认「内向」是一个摆在桌上的、整块的东西。本书的说法是：这个东西，不是整块的，它是每次在某个场里发生出来的。有些场里它出现，有些场里不出现。这样，就有了第三种做法：不接住，也不推走，而是去看，它在哪些场里出现，在哪些场里不出现，那些场分别有什么。小林可能发现，自己在三个人以内的场合很舒服，在十个人以上的就累。那么，她也许选择以后只去小场合。这样的选择，看起来和「我接受自己内向、少去聚会」差不多。

差别在哪里？差别在于，一个是带着「我本来如此」做的决定，另一个是带着「我知道这个累是怎么来的」做的决定。前一个，将来有一天小林换了城

市，换了工作，出现了一个新的、不得不去大场合的局面，她会觉得「我这样不行」。后一个，她会去看那个新场里有什么，需要备什么。这一点，是本书整本书都要讲的事，这里只开个头。另外，如果这句话是小林在心理咨询里说的，那么，请不要因为读了这一章就否定它，更不要自行改变正在进行的治疗。本章谈的是一个词的语法，不是任何疗法的好坏。

◆ 十二、名字是谁给的

还有一个小问题，值得停一下：小林用的「内向」这个名字，是谁给她的？大概率是别人给的：书上、文章里、网上的测试里。那些地方把人分成几类，给每一类起了个名字。小林读到时，觉得「这说的就是我」。名字很好用。它让一堆零散的经验，一下子有了形状。可是名字有一个副作用：一旦你用它称呼自己，你就开始按名字来看自己的经验。聚会上沉默，是因为「我内向」。回家累，是因为「我内向」。凡是符合的，都归进去，不符合的，容易被忽略。那些不符合的呢？比如她在三个老朋友面前话多的那些晚上。它们没有被删掉，只是不再算数了。所以命名的另一面，是挑选。名字把一部分显露收进来，把另一部分放在门外。这样得到的「内向的我」，是一个被挑过的我。然后，再说「我接受」，接受的，是这个被挑过的东西。

◆ 十三、回到那条消息

小林发出那条消息的那天晚上，朋友说「接纳就是自愈的开始」。这句话，也许是对的。如果它的意思是「不再自责，是改变的开始」。但如果换成另一句，也许更准确：「看清楚这个累是怎么来的，是改变的开始。」这两句话，听起来只差一点点。区别在于第一句要求你先接受一个东西，第二句要求

你先去看一个过程。假设小林当时没有写「我接受自己是个内向的人」，而是写：

「今晚聚会，我累得够呛。我想看看，是人太多，还是我这周太累。」

如果她写了这句话，她明天会做什么?

带走的话

accept 必带宾语，宾语被默认先在，命名这一步，就已经预装了「本来」。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 21 章

七种宾语，一个结构

七种宾语，一个结构：不管接纳的是自己、症状、念头、现实、当下、身体，还是一切，那个被接纳的东西，都被先默认成了「已经在那里」的，而它其实是一个被冻住的发生。这句话听着绕。我们用七个日常句子，把它一个一个摆出来看。

◆ 一、先把七句话摆在桌上

下面七句话，你多半都听过，有的还亲口说过。

「我接纳我自己，不够好也没关系。」

「我有点焦虑，就让它在那儿吧。」

「这个念头来了，我不赶它，也不信它。」

「事情已经这样了，我接受。」

「我就待在当下，什么也不做。」

「我的身体知道我要什么，我听它的。」

「允许一切发生。」

七句话，来自七条不同的源流。前面几章已经一条一条看过它们的来路：自己，是罗杰斯那里的；症状和不安，是森田那里的；念头和情绪，是 ACT 那里的；现实，是 DBT 那里的；当下，是正念那里的；身体，是直觉饮食那里的；一切，是网上最流行的那一版。它们说的事情不一样，用的场合不一

样，连说话时的神情都不一样。可是把动词拿掉，只看动词后面跟着的那个东西，你会发现它们长得一模一样。那个东西，叫宾语。

◆ 二、宾语为什么重要

前一章说过，接纳这个动词必须带宾语。你不能只说「我接纳」，你得说接纳什么。宾语不是随便放上去的。它在句子里承担一个任务：告诉你，这件事在接纳之前就已经有了。

「我接受这场雨」，雨先下了，你才接受。「我接受这个结果」，结果先出来了，你才接受。顺序是先有东西，后有态度。

这个顺序放在雨和结果上，没有问题。雨确实先下，结果确实先出。问题出在，同一个句式被搬到了别的地方。搬到「自己」上，搬到「焦虑」上，搬到「身体」上。句式不变，顺序也跟着搬了过去：先有一个自己，再有我对它的态度；先有一个焦虑，再有我对它的态度；先有一个身体的意愿，再有我对它的听从。这个顺序，就是本书要查的东西。本书的说法是：这七种宾语，没有一个是先于一切就在那里的。每一个，都是在某种对象与场的纠缠里，一次又一次发生出来、又稳定下来的。换句话说，它们是发生的稳定再发生，不是摆在桌上的现成品。接纳把它们当成现成品。当成现成品，就等于把正在发生的东西按下了暂停键。下面七个宾语，我们逐个看。每个都按同一个次序：先把接纳派在这里说对了什么讲足，再看宾语是怎么被冻住的，最后看它底下是什么在撑着。

◆ 三、宾语一：自己

「我接纳我自己，不够好也没关系。」

先说对的部分。一个人常年对自己挑剔，早上起来先骂自己一句，晚上睡前再骂一句，这样的人确实很苦。有人认真地听他说完，不评判，他整个人松下来，这是真的。罗杰斯那一路几十年的工作，让很多人第一次感到被当作一个人对待。这份好处，本书不否认。再看这句话里「自己」二字。

「我接纳我自己」，那个被接纳的「自己」是谁？它得是个已经在那儿的、有轮廓的东西，才谈得上接纳。可是你想想，一个常年自我挑剔的人，他的「自己」是什么样子的？是一个怕被批评、做事要反复检查、听到别人叹气就紧张的样子。这个样子从哪里来？小时候饭桌上的评价，学校里的排名，单位里的考核，家里人说话的口气。它是在一整套场里长出来、又靠这套场一天天维持着的。

换了场，这个「自己」会变。一个人调到一个宽松的部门，半年后同事说：「你怎么变了个人？」他自己也觉得奇怪。所以「自己」不是一块等着被接住的石头，它更像一块一直在长的庄稼。你对庄稼说「我接受你就长成这样」，那你就不再看它缺什么水、缺什么肥。罗杰斯那里起作用的是什么？是那间屋子里被认真预备出来的关系：有人听，不打断，不评判，一次又一次。那是场在动。功劳却记给了「接纳自己」。冻住的是这个：把「此刻这个样子的我」当成本来的我。

◆ 四、宾语二：症状

「我有点焦虑，就让它在那儿吧。」

森田那一路在这里站得很有道理。一个人越怕心跳加快，心跳就越快；越怕脸红，就越红。这个循环是真的。对着症状拼命使劲，往往把事情越搞越

大。「带着症状去做该做的事」，是一句很扎实的经验之谈。再看「让它在那儿」。

「它」是谁？一个叫焦虑的东西，蹲在那里。你和它并排坐着，谁也不惹谁。

可是你留心看，那个焦虑什么时候来？总是在什么事之前、什么人面前、什么地方。它有时辰，有地点，有触发的人。它不是一块石头，它更像灶上的火，灶里有柴、锅里有水的时候才烧得起来。森田的住院版，把这个事做得很清楚：卧床期，作业期，一天做什么、不做什么，都由医院安排。那是一个被严格设计的场。症状在这个场里一点点退下来，功劳却记在「顺其自然」名下。冻住的是这个：把「这一阵的焦虑」当成一个就坐在那里的东西，然后问自己能不能容得下它，却不问它靠什么在一遍一遍地冒出来。

◆ 五、宾语三：念头

「这个念头来了，我不赶它，也不信它。」

ACT 的解离，是这一路里最值得认真对待的一招。你越想把一个念头压下去，它越是反弹，这是有实验支持的老结果。换一个办法，不压，也不跟着念头走，只是看着它，说一句「我现在有一个念头，说我不行」，这一步确实拆掉了一条越压越反弹的旧路。这是真改变。本书后面会给它改个名字，叫撤路，不叫接纳。可是看句子里的宾语：「这个念头来了」。念头「来」了。它从外面来的？它像一个访客，敲了门，进了屋，坐下了？念头不是访客。念头是你此刻的处境与你过去的经验碰在一起，当场生成的。「我不行」这个念头，在领导看着你的时候会出现，在你一个人吃饭的时候就没那么凶。它跟着场走。你对着一个「来了」的念头说「我不赶它」，听上去很大度。但你已经

默认它是一个从别处来的、与你分开的、会自己走的东西。你在它的出发地和落脚点上，一个字也没问。

冻住的是这个：把每一次当场生成的念头，当成「有一个念头在那儿」。

◆ 六、宾语四：现实

「事情已经这样了，我接受。」

这一个，是七个里最站得住的。DBT　里的彻底接纳，核心是一件朴素的事：已经发生的事，不再否认。末班车已经开走了，你站在站台上喊「不可能，它应该等我」，没有用，还白白多受一道罪。承认它走了，然后想怎么回家。这一步完全成立。本书的判断是，它用不着「接纳」这个词，说「承认」就够了，承认的是已经发生的事实。那这个宾语的问题在哪？问题出在「现实」这个词太大、太容易滑。「末班车已经走了」，是现实，没错。可是「我就是个拖延的人，这是现实」，这也是现实吗？「我这个孩子学不进去，这是现实」，这也是现实吗？前一句是已经发生的、过去了的事。后两句是「到现在为止的重复」，被说成了「现实」。承认前一种，是诚实；用同一个口气去承认后两种，就是把还在发生的东西一起收进了「已经如此」。

「事情已经这样了」，可以是一句对过去的陈述，也可以是一句对将来的封条。同一个说法，两种用法。

冻住的是这个：把「到目前为止的样子」和「已经不可改变的事」混成了同一个东西，然后一起接受。

◆ 七、宾语五：当下

「我就待在当下，什么也不做。」

正念这一路教人的是注意：留意呼吸，留意脚底，留意此刻正在发生什么。很多人第一次真的这样做，才发现自己一路上几乎没有看过眼前的东西。这个训练有价值，对反复陷入想不开的人尤其如此，本书同样不否认。问题在「当下」这个词被怎样理解。坐公交的时候，你把注意放在呼吸上，感到车子晃，感到邻座的肩膀，感到自己有点烦。这个「当下」，是什么构成的？这趟车是谁安排的路线，这个座位是谁让出来的，你今天为什么烦，这些都不在「当下」里，可它们全在场里。说「待在当下」，等于说当下是一个已经在眼前、不需要任何准备的东西，你只要走进去。可是同一个人，在安静的清晨和在手机一直震动的夜里，「待在当下」完全是两回事。当下不是一个干净的房间，是被某些东西预备出来的一个房间。

冻住的是这个：把「此刻的场」当成「此刻本身」。

◆ 八、宾语六：身体

「我的身体知道我要什么，我听它的。」

直觉饮食这一路有一半是对的。一个人长年按表吃饭、按热量吃饭，早就听不见自己饿不饿，那是真的。让他重新去留意饿和饱，是一件好事。可是看这句话的后半截：「身体知道」。身体知道什么？它知道饿了想吃甜。再往下问，为什么是甜？因为这几个月一直加班，晚上九点才吃饭，长期靠咖啡撑着，抽屉里常年放着饼干。你再看他十年前，那时候他饿了想吃的是面条。

「身体知道」是一个很动听的说法，它把一个人在一整套场里长出来的口味、饥饱、睡意，说成了身体自己的声音，说成了一种不需要再问的内部权威。这是本来化最彻底的一种。

一旦把它当成权威，所有的偏差就无处安放。你吃多了，是身体要的；你睡不着，是身体的节奏；你半夜起来找吃的，是身体在说话。你不会再问：这个节奏是谁预备的，谁把零食放到了你伸手就够到的地方。冻住的是这个：把在某套场里长出来的饥饱，说成身体本来的声音。

◆ 九、宾语七：一切

「允许一切发生。」

这是流行得最广、也最没有边的一版。它的好处是，在一个人被压得喘不过气的时候，这句话像一口气。我不必每件事都管，不必每个人都说服，不必每天都赢。问题也出在它的没有边上。「一切」，包括什么？包括下雨，也包括你每晚刷到一点的手机；包括你的情绪，也包括你的老板一次次把活儿甩给你。

「允许一切发生」的时候，那个「允许」的动作，其实是对前面每一个宾语的批发。你不用再一个个问：这一件是在什么场里发生的？是谁预备的？能不能换？一句话，全部放行。

放行的那一刻，不是没有人预备场了。场还在被预备，只是预备的人，换成了短视频平台、外卖应用和一个又一个并不关心你睡几点的系统。你说「允许」，它们不用你的允许。冻住的是这个：把所有正在被人预备的发生，一次性当成「自然而然」。

◆ 十、七句话，一个结构

回头把七句话再摆一遍，只看结构。第一步，给一个东西命名：自己、症状、念头、现实、当下、身体、一切。第二步，默认这个东西在我接纳它之前

就已经在那儿了。第三步，对它采取一个态度：接，纳，允许，不赶，不信，听它的。第四步，这个态度一旦摆好，剩下的事就不用再动了。你看，七种宾语，换的只是第一步里的那个名字。第二步到第四步，一个字都没变。这就是本书说的「一个结构」。它有一个共同的后果：被接纳的东西，在被接纳的那一刻，从一个正在发生的过程，变成了一件摆好的东西。这就是本章开头那句话的意思。接纳的宾语，永远是一个被冻住的发生。

◆ 十一、同一句话，两个人

再把一个宾语拿出来，看它被两个人说出口的样子。第一个人，周日晚上对自己说：「我就是容易紧张，接纳自己吧。」说完，关灯，睡了。周一照旧，周二照旧，一年以后，他还是容易紧张，还是这句话。第二个人，也在周日晚上说了同样的话。不同的是，她第二天早上多做了一件事：把周一要开的会，提前一天把材料发给了同事。她发现，自己紧张得最厉害的，是不知道别人会问什么的时候。她没有为此改变自己，她改的是开会前那一晚的安排。两个人说的话，一个字不差。听的人分不出谁是谁。显露出来的结果，那一晚也一模一样：都平静了。可是底下，一个人的场没动，一个人的场动了一点点。一年之后，两个人的紧张会走到不同的地方。这就是同显异生。显露的结果相同，底下的差异运行和对象与场的纠缠完全不同。只听那句话，你永远分不出来；只有往下看，才分得出来。接纳这个词的麻烦，就在于它把这两个人收进了同一个名字里。

◆ 十二、冻住之后，丢了什么

冻住有一个好处，也有一个代价。好处是真的，前面七节每一节都讲了。冻住以后，人不再跟自己较劲，显露出来的结果立刻平静下来。这是接纳派能

流行七十年的原因。代价是看不见的，因为它丢掉的是三个问题。第一个问题：这个东西靠什么在再发生？也就是，对象与场的纠缠里，是哪一部分在支撑它。第二个问题：这个场是谁预备的？是我自己，是别人，还是什么也没人管、顺手就这样了。第三个问题：它现在离「能变」还有多远？有没有什么在悄悄地积累。一个宾语被默认成「本来在那儿」，这三个问题就失去了提问的地方。你没法对一块石头问它靠什么在长。这就是接纳隐藏的雷的入口。后面会专门讲雷怎么炸。这里只记一件事：七种宾语的写法，把三个本来可以问的问题，提前收走了。

◆ 十三、这不是说宾语是假的

读到这里，有人会反应：「你是说我的焦虑是假的？我的身体是假的？」不是。焦虑是真的，身体是真的，自己也是真的。末班车也是真的走了。本书说的是另一件事：它们是真的，但它们是「在发生着的真」，不是「本来在那儿的真」。一个在发生着的东西，可以变，也可以不变。不变的时候，是因为支撑它的场在，不是因为它本来如此。这个区别听着小，用起来很大。「本来如此」的东西，你只能接受。「在某个场里稳定下来的东西」，你可以去看它的场。看了以后，可能决定换，也可能决定暂时不动，等一等。这两个决定，都是认真做出来的，和「接纳」里那个「反正本来如此」完全是两回事。最后补一句临床上的分寸。如果你正在接受某种治疗，里面有接纳与正念的练习，这一章不是让你自己停下来。那些练习里有真起作用的部分，本书后面会一一拆开讲。在没有和你的医生或治疗师谈过之前，请照常做下去。

◆ 十四、放回日子里

你今晚大概会说一句其中的一种。也许是「我就这样了，算了」，也许是「让它待着吧」，也许是「身体想吃就吃吧」。说之前，试着在心里多走一步。不是反对自己，也不是逼自己改。只是把宾语拿出来看一眼：我说的这个「它」，是在什么样的晚上、什么样的屋子、什么样的手机旁边，才这样出现的？如果换一个晚上，它还会这样吗？如果这个问题你答不上来，没关系。答不上来本身就是个信息。它说明这个宾语，你还没有看过它的场。

带走的话

七种宾语，一个结构：不管接纳的是自己、症状、念头、现实、当下、身体，还是一切，那个被接纳的东西，都被先默认成了「已经在那里」的，而它其实是一个被冻住的发生。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 22 章

连焦虑也不是「已经在那里」的

连此刻的焦虑也是每一刻重新生成的：它不是一个坐在你心里的东西，等着你去「让它待着」；你说「让它待着」的那一刻，已经把一个正在生成的过程，当成了一件摆好的东西。这一章只讲一个晚上，周日晚上。

◆ 一、周日晚上八点

小周三十一岁，在一家公司做运营。周日晚上，她吃完饭，洗了碗，窝在沙发上。八点钟，她开始心烦。说不上是什么。胸口有点紧，手里的遥控器换了好几个台，什么也没看进去。她知道这个感觉，每个周日晚上都来。她读过一点正念的书，知道这时候该怎么做。她闭上眼睛，对自己说：「我有点焦虑。没关系，让它待着。」她深呼吸了几次。过了一会儿，好像好一点了。先说清楚，这个做法不糟糕。一个人在心烦的时候，不去骂自己、不去硬压，这已经比很多人强了。越压越反弹，是有研究支持的老结果。她这么做，避开了一条坑。可是我们要问的是下面这个：她说的那个「它」，到底是什么？

◆ 二、「它」在哪里

「让它待着」，这句话里有一个「它」。

这个「它」听上去像一只猫，趴在沙发的一角。猫在，你也在，你们并排坐着，谁也不打扰谁。猫是真的有一只。它从下午就在，到晚上还在。你今天不管它，明天它也在那儿。它是一个稳定的东西。那周日晚上的心烦，是不是这样一只猫？我们来慢慢看小周这一个晚上。不看她怎么想，只看那个「烦」

本身，在一分钟一分钟地怎么走。七点半。她还在洗碗，水开着，心里没什么。偶尔想到明天，一闪而过。七点四十。碗洗完了，手擦干，顺手拿起手机。工作群里有一条没读的消息，红点挂在那儿。她没点开。烦，上来了一点。八点。她坐到沙发上。电视里正好在播一个办公室的剧。她换台。烦，又上来了一点。八点十分。她想起明天上午十点有个会，上周的数据还没整理完。胸口紧了。

八点二十。她闭上眼睛，说「让它待着」，呼吸。烦，退了一些。八点四十。她睁开眼，看了一眼手机。群里又多了一条。烦，又回来了。你看，如果这个「烦」是一只猫，它应该稳稳地趴着。可是它一点也不稳。它在涨，在落，再涨。每一次涨落，前面都有一个小小的事：一个红点，一个电视画面，一个想起来的会，一个呼吸，又一个红点。它不是趴着。它是被一遍一遍地做出来的。

◆ 三、被做出来

这个「被做出来」，是本章要讲的全部。小周的心烦，在八点钟是一个样子，在八点四十又是一个样子。强度不同，滋味不同，连「烦」在身体哪个位置都不同：八点是胸口，八点四十是肩膀。它们当然是同一类东西，我们都叫它「周日晚上的心烦」。但这一分钟的烦，不是上一分钟那一块烦还留在那里。上一分钟的已经过去了。这一分钟的，是此刻重新出来的。怎么出来的？是她此刻的处境与她积累下来的经历，碰在一起，当场出来的。处境里有什么？有一个明天要上班的星期一，有一个挂着红点的群，有一份没做完的数据，有一个她提起来就胃紧的组长。这些东西，每一样都在，每一样都在不断

地被碰到。每碰一次，那个烦就被重新做一遍。用本书的话说，这是对象与场的纠缠，在每一刻重新给出的显露。

所以，「让它待着」这句话，有一个看不见的假设：它是上一刻留下来的，这一刻还在。这个假设是错的。上一刻的不留下来，这一刻的是新出来的。你无法让一个不断重新出现的东西「待着」，因为它没有一个在那儿等你的「着」。你能做的，只是在每一次它出现的时候，决定怎么对它。

◆ 四、周日晚上的烦，是周一提前到了

再问一句：为什么偏偏是周日晚上？周三晚上，小周同样吃饭、洗碗、坐沙发，她就不会这样。同样是晚上，同样是沙发，烦不来。差别在哪里？在周一。周一上班的场，是一整套东西：早上九点半的晨会，组长点名汇报，群里一早就涌进来的消息，上周留下的尾巴，还有办公室里那种大家都在赶的气氛。这一整套东西，小周每个周一都要走进去。周日晚上，她人还在沙发上，周一的场已经先到了。它通过一个红点、一个想起来的会、一个电视里的办公室画面，提前进了她的客厅。她的身体，对着一个还没到的场，已经开始反应。所以「周日晚上的心烦」，不是周日晚上自己长出来的，也不是她这个人身上带着的。它是周一那个场，借着周日晚上的几样小东西，在她身上做出来的显露。

这样看，周日晚上的烦根本没有一个「位置」。你问它在心里还是在胸口，不如问：周一的场，今晚是从哪一道门进来的？这一点，「让它待着」这句话是看不到的。它只盯着沙发上的小周，不看沙发外面的星期一。

◆ 五、「它又来了」

小周有一句口头禅：「它又来了。」每个周日晚上八点前后，她都会这么说。听上去很自然：同一个烦，每周来一次，像一个准时的亲戚。可是这句话里的「又」字，值得停一下。

「又」的意思是，来的是同一个东西，上周来过，这周回来了。

这周的烦，真是上周那一个回来的吗？上周日的烦，是上周日的红点、上周一的会、上周的组长做出来的。它在上周一早上之后，就散了。这周日八点，一个新的红点，一个新的星期一，一个新的数据，又把一个烦做了出来。两次的烦长得很像，是因为每一次用的料差不多。像，和是同一个，是两回事。一个厨师每天早上蒸一屉馒头，每一屉长得差不多。你不会说「昨天那个馒头又来了」。它不是又来，是每天重新做。馒头长得一样，因为面是同样的面，笼屉是同样的笼屉，火候是同样的火候。周日晚上的心烦，就是这样一屉一屉蒸出来的。每周的面和火都差不多，所以每周的馒头也差不多。你把「它又来了」改成「它又被做了一次」，读起来别扭，意思却大不相同。前一句，主语是烦，你是受害者；后一句，没有一个现成的主语，你就会去问：谁在做，用什么做。

◆ 六、正念最强的立场

写到这里，需要站到正念最强的位置上，把它的话说完整。因为它并不糊涂。正念这一路教人的，恰恰是看见这件事。老师会说：你观察一下，那个烦是不是一直在变？它来了，到了高点，然后落下去，再来。你不用抓着它，也不用推开它。观察它，它自己就会走。这个说法，一半和本书一致。它让你看见「没有一块固定的烦」。很多人第一次真看见这个，会松一口气：原来它不

是一个永远压在心口的石头。本书不否认这一半。我们要讲的是它停下的那一步。正念看见了「烦在变」，接着说「它会自己来、自己走」。像天气，像云。云来了，云走了，你坐在山上看。可是烦不是云。云是不管你的，山下面的事，云不在乎。小周的烦在乎。它是被她的处境一遍遍做出来的，它的来和走，都不是自己的事，是这个晚上里一连串的东西在推：红点、会议、数据、组长。

把它比作天气，就等于说：「它会来，也会走，反正不关你的事。」这又回到了那个「本来如此」的判断：它是周日晚上的自然现象。观察，看见了变。但「变」的原因，被留在了没有问的地方。

◆ 七、「让它待着」为什么是冻

好，回到那句话。

「让它待着」这四个字里，有两个动作。

第一个动作是命名：把此刻一团正在涨落的东西，指认成一个「它」。第二个动作是安放：把这个「它」放在一个位置上，不动。两个动作合起来，就是一个冻结的动作。什么叫冻？水本来是流的，你把它放进冰箱，它成了一块。冰里有水，但已经不是水在走的样子。周日晚上的烦，本来是一个一刻一刻在被做出来的过程，涨一下，落一下，再涨。你说「让它待着」，是把它在这一刻的样子留下来，当成它的样子，然后允许这个样子「在那里」。冻住之后，有三件事悄悄变了。第一件，它变成了「我的」。「我有一个焦虑。」它有了主人，有了形状，有了位置。第二件，它变成了「一直如此的」。「我就是周日晚上会焦虑的人。」这不是八点的那一块烦了，这是一个人的特征。

第三件，也是最要紧的一件：它的来路被盖住了。你不会再去想，八点四十的那一下，是因为群里多了一条消息。因为你已经决定「让它待着」，并不关心它是怎么回来的。注意，我们并不是说这样做没有用。冻住之后，这个晚上确实好过了一点。小周八点二十真的平静了一些。但平静是一个显露的结果。冻住，只是把这一刻的涨落，从她的注意里挪了出去。红点还在，会还在，数据还在，组长还在。这个晚上她睡着了，周一醒来，那个烦又在路上了。

◆ 八、再来一个小对照

还是这个周日晚上，我们给小周换一个晚上。这一次，她在八点钟同样感到胸口发紧。她同样停下来，同样不压，同样不骂自己。这一步和上一个晚上完全一样。不一样的是接下来她问了一句：

「这一阵的烦，是什么推上来的？」

她回头看。七点四十，是那个红点。八点十分，是明天十点的会。她把这两样拎出来：红点，我可以把群消息的提示关掉，周日晚上不看；会，我可以现在花二十分钟，把数据整理完，或者至少写下来，卡在哪一步。她花了二十分钟。数据没完全做完，但她知道了明天上午第一件事要做什么。她关掉了群的提示。八点半，她的烦并没有消失。胸口还有点紧。可是它的涨落方式变了：没有那种一阵一阵上来的感觉。她没有「接纳」这个烦。她也没有「战胜」它。她只是把它当成一个正在被做出来的东西，往它被做出来的地方看了一眼。请注意，这里没有一句「你要努力」。没有谁要求她把周日晚上的烦彻底消灭。她这个晚上做的，是找到了此刻最直接的两个推手，动了其中一个。

两个晚上，小周都没有骂自己。区别在于，第一个晚上，「它」被安放在沙发上；第二个晚上，「它」被放回了它的出处。

◆ 九、不是什么都要查

读到这里，会有人担心：那是不是每次心烦，都得像侦探一样找原因？人生不得累死？不是。第一，不是每次都要找。有的时候，你刚刚经历了一件事，心烦是正常反应，隔一阵就过去了。这时候不必追问，等一等就是了。本书后面会讲，这叫候。候是有意义的，不是坐等。第二，找的时候不用找得很准。八点钟，你只要问一句：「这一阵是什么在推？」哪怕只找出一个，也够你动一下。第三，问出来也不一定要动。你可以看见了，决定今晚先不动。这和「让它待着」也不一样。区别是：你知道它是什么推上来的，你知道自己为什么暂时不动，你知道什么时候再来看。这是一个有来路的「暂时」，不是一个没有来路的「待着」。

◆ 十、先在的「那里」

整章绕着一个词转：那里。

「已经在那里」，听着没什么，可它把一个东西放在了一个位置上，说这个位置是它本来的位置。心烦在「心里」，焦虑在「我这里」，症状在「身体里」。

读到这里你已经能看出，所有这些「那里」，都不是一个固定的位置。烦在八点钟是胸口，在八点四十是肩膀。烦在周日晚上是烦，在周三中午可能就没有。一个东西若是会在不同的时间出现在不同的地方，又会在不同的时间完全消失，它就不是「在那里」，它是「在出现」。本书一路用的词是发生。发

生不是「有一个东西」，是「一个东西在被做出来」。接纳派的所有语法，都从一个「东西」出发。看见「东西」，才有接，才有纳，才有让它待着。如果没有那个东西，只有一刻一刻的做出来，接纳这个动作就没有地方落脚了。这一点正好说明，为什么接纳的话听起来那样顺。顺，是因为我们的语言习惯本来就是这样：把一个过程说成一个东西。「天在下雨」，其实哪有一个「天」？「我有焦虑」，其实哪有一个「有」？语言替我们把过程冻住了。接纳派没有发明这个冻法，他们只是顺着它，把它变成了态度。

◆ 十一、有人会问：那一刻一刻的，还怎么办

如果每一刻都是新生成的，是不是意味着人没有办法？这一刻刚平静，下一刻又来了，岂不是永远追不上？恰恰相反。一个东西若是「本来在那里」，你能做的只有接受或者对抗。接受，是接受它的存在；对抗，是想把它赶走。两条路，都要和一个固定的东西较劲。一个东西若是「每一刻被做出来」，你能做的事就多了。你可以动做出它的那些东西，你可以改它被做出的方式，你可以让某一刻不再碰到某一个推手。也可以暂时什么都不动。但这个「暂时不动」，是你看过了它的来路、决定等一等，不是看也没看就让它待着。这两种「不动」，外表几乎一样。从显露的结果上看，都是一个人安静地坐着。区别在底下：有一个人，知道自己在等什么。

◆ 十二、放回周一的早上

回到小周。周一早上七点，闹钟响了。她睁开眼，那个烦又在。但这一回，它不是「那个周日晚上的烦」，它是「周一早上七点这一刻的烦」。她在床上躺了半分钟，没有说「让它待着」。她在心里问了自己一句：这一阵，是什么在推？她想了想：是昨晚没做完的那一小块。她起床，洗脸，打开电脑，

先做了那一块。做完，她去倒水。水壶里的水在烧。她看着水汽一丝一丝冒上来，一时没有想别的。你的周日晚上，大概也有一个「它」。下一次它来的时候，别急着给它找位置。先看看，这一刻它是被什么做出来的。

带走的话

连此刻的焦虑也是每一刻重新生成的：它不是一个坐在你心里的东西，等着你去「让它待着」；你说「让它待着」的那一刻，已经把一个正在生成的过程，当成了一件摆好的东西。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 23 章

把门焊死：发现学扭曲发生学

本来化把门焊死：一句「我就是这样，接纳就好」，把差异的运行和对象与场的纠缠都停在原地，变化攒不到改变显露的阈值，于是什么都不再动。这一章讲一张孩子的书桌。

◆ 一、一场家长会之后

晓雯的儿子今年九岁，上三年级。一个学期以来，每天晚上写作业都是一场拉锯。七点坐到书桌前，八点还在削铅笔，九点半才写完一半。晓雯催，孩子哭，两个人都累得发慌。上周末，她去听了一场家长讲座。讲座的主题是「接纳孩子的本来样子」。老师说得很动情：每个孩子都有自己的节奏，你越催，他越慢；你越逼，他越逆反；真正的爱，是接纳他本来的样子。晓雯听着听着，眼泪下来了。她想起这个学期自己吼过多少次，孩子缩在桌边的样子。那天晚上回到家，她对孩子说了一句话：「妈妈以后不催你了。你就是这样的孩子，慢一点，没关系，妈妈接纳你。」孩子愣了一下，眼睛亮了。那天晚上写作业，真的没有吵。这件事，值得好好看。因为它里面的好处和坏处，是缠在一起的。

◆ 二、好处是真的

先把好处说足。晓雯放下了吼。孩子放下了怕。这一晚，家里的空气松了。对一个每天被催到哭的九岁孩子来说，这是真正的好事。越催越慢，是真的。逼着孩子，孩子往往把力气花在抵抗上，不是花在作业上。撤掉那条「催

一抗一更催」的旧路，是真改变。本书后面会给它一个名字，叫撤路。而且，晓雯不是在放弃。她是在心疼。这份心疼，没有任何问题。所以我们不批评这句话的用意。我们要看的是，这句话说出来以后，书桌上还剩下什么。

◆ 三、一个月后

一个月后，晓雯来跟朋友诉苦。作业不吵了，可也没有好。孩子七点坐下，八点半还在发呆；写一会儿，摸一会儿橡皮；中间要上三次厕所，喝两次水。九点半他开始哈欠连天，晓雯说算了，明天再补。作业越欠越多。老师在家长群里点名，晓雯脸上挂不住。可她又觉得，这个时候再催，岂不是违背了自己的「接纳」？她对朋友说：「医生说，我家孩子可能就是这个节奏。我已经接纳了。」朋友问：「那你这个月，书桌有什么变化吗？」晓雯愣了一下。她想了想，说：「没有。」那张书桌，一个月前什么样，现在还是什么样：靠窗，台灯是旧的，右手边放着一个平板电脑，是用来查资料和上网课的。书包扔在地上，抽屉里塞满了游戏卡。晚饭后，平板上会弹出一个「今日登录奖励」的提示，孩子每晚七点十分左右，总要先点开看一眼。

晓雯说的「接纳」，没有动这些东西中的任何一样。

◆ 四、门是怎么焊上的

我们来看这一个月里发生了什么。在晓雯说那句话之前，孩子的作业，是一个正在发生的过程。哪怕过得很糟，它是活的：每天的情形略有不同，今天哭，明天可能不哭；今天一个小时写不出，明天可能被一道题吸住。晓雯在催，孩子在抗，这条路很糟，但两边都在动。那句话说出来以后，两件事悄悄变了。第一件，她不再看了。以前她每天要看孩子写了多少，看他卡在哪，看今天和昨天有什么不同。「接纳」以后，她觉得这样看，是不是又在给孩子压

力？于是她不看了。看得少，就知道得少。第二件，她不再动了。以前她至少在试着动：换个时间，换个方式，哪怕试错。现在，她把「孩子的节奏就是这样」当成了一个已经确定的事实，没有什么可动的。这两件事合起来，就是焊门。

门，是什么门？是所有「可能出现的发生」。孩子哪天忽然被一道题吸住了，哪天写作业的时间提前了二十分钟，哪天书桌上换了灯，孩子的坐姿就变了。这些，都是一扇一扇的门，随时可能被推开。

「他就是这样的孩子」这句话，把这些门，一并焊死了。

不是孩子不能变。是大人不再给他变的地方。

◆ 五、阈值以下，谁在动

接下来要讲本书最要紧的一个工具，叫阈值。三方程里，显露的结果，是由差异的运行和对象与场的纠缠共同决定的。D 或 E 变了一点，S 不一定跟着变。小变化要攒一攒，攒到一个临界点，显露才会真的换一个样子。这个临界点，我们叫阈值。比如种下一粒种子。第一天浇水，土面上什么也没有；第二天浇水，还是什么也没有；第十天，土面忽然裂开一条缝，一点绿冒出来。你只看土面，会觉得前九天什么也没发生。其实底下，种子每天都在吸水、胀开、扎根。变化一直在积累，直到过了那条线，才显出来。阈值以下，S 看上去不动，D 和 E 却可以在悄悄地变。这是好事。它意味着，我们有理由等。晓雯如果是这样等的，那是另一回事。她可以说：现在孩子每天坐下来到真正开始写，要四十分钟。我们先把书桌上的几样东西挪开，改成每天固定时间，看三周，如果开始写的时间缩短了，说明底下在动；如果一点没动，再换办法。她每周在日历上记一笔。

这样的「暂时不催」，是有来路、有期限、有记录的。它在等变化攒起来。可她没有。她说的是「你就是这样的孩子」。这句话有三个特点，把「等」变成了「焊」：第一，没有「暂时」。它说的是「就是」，是现在，也是将来。第二，没有「为什么等」。它是一个事实陈述，不是一个策略。第三，没有「拿什么看」。没有任何东西可以用来判断，等的这段时间，底下有没有在动。少了这三样，D 和 E 就没有人再去碰了。孩子的差异运行，每天重复同样的路径；书桌的纠缠，每天保持同样的布置。每天的变化是零，零攒一个月还是零，攒一年还是零。永远攒不到阈值。这就是本章开头那句话的意思：把门焊死，不是说门本来打不开，而是从此不再有人去推。

◆ 六、「暂时不干预」被拿掉了什么

现在可以把这件事说得更准确一点。

「暂时不干预」，本是一个很好的做法。种庄稼的人，出苗以后不天天去翻土，不天天去拔苗，这是对的。孩子发脾气的时候，先别急着讲道理，先让他缓一缓，这也是对的。让子弹飞一会儿，等一等时机，有时确实是最好的办法。

这个做法，在发生学里有自己的位置：它是一种策略，用在一个特定的时间段，为了让某一件事有时间攒起来。接纳派说的「让自然发生」，看起来和它一模一样。可是一路追下来，你会发现它们拿掉了三样东西。第一样，拿掉了「暂时」。「暂时不干预」，变成了「不干预」，变成一种人生态度，变成「接纳就好」。一个有期限的做法，变成了一个没有期限的立场。第二样，拿掉了「策略」。策略是有目的的：为了让什么发生，才选择现在不动。拿掉目的以后，「不动」就变成了「本来就该不动」，变成了一个自然的状态。第三

样，拿掉了「对照图」。策略是要和一个目标比的：我想让孩子写作业的样子，在三年级这个阶段，大概是什么样子？现在离那个样子有多远？拿掉了对照图，就没有人知道等的这段时间有没有偏差，更没有人知道什么时候该出手。

三样东西一拿掉，剩下的，外表和「暂时不干预」一模一样：一个大人安静地站着，不催、不吼、不动。从孩子书桌上的表现看，都是「子弹在飞」。看不出区别。区别在底下。本书把这件事叫做：发现学扭曲了发生学。发生学里本来有一个有期限、有目的、有对照的策略；发现学把它拿过去，抹掉期限、目的和对照，说成了「本来如此」的态度。

◆ 七、被堵死的是什么

这里要把被焊死的东西说清楚。被堵死的，不是孩子。孩子还在，书桌还在，他每天还在写，写得还是慢。被堵死的，是「可能出现的发生」。这个说法有点抽象，我们用晓雯的书桌来摆。书桌的右手边是平板。每晚七点十分，那个「今日登录奖励」弹出来。孩子点开，领完奖励，顺手看两局。等他关掉，已经七点三十五分。这二十多分钟，不在作业的账上。如果有人改动这件事，比如把平板放到客厅，或者晚饭后到写完作业之前，平板由大人收着，孩子每天开始写作业的时间，大概会提前，起码不会比现在更晚。这是一个可能出现的发生。但这个发生，现在被堵住了。堵住的理由是什么？是「他就是这样的孩子，接纳就好」。既然孩子本来就是这样，那么晚开始、拖着写、中间摸东摸西，就都是他的本来面目，和平板没有关系。

你看，「本来如此」这句话，帮平板脱了罪。平板是谁预备的？是平板的生产商，是游戏公司。那个「今日登录奖励」，不是谁随手放上去的，是有人

专门设计的，目的就是让孩子每天这个时候回来。设计的人，对孩子的注意怎么被拉走，研究得比晓雯清楚得多。没有被晓雯预备的场，已经被别人预备好了。这是前面讲过的：不预备的 E，是被别人预备的 E。晓雯的「接纳」，没有让孩子的书桌空着。它让这张书桌，全部交给了别人。

◆ 八、两个母亲，同一句话

为了看得更清楚，我们再设一个对照。设想另一位母亲，叫她阿芳。她的孩子也九岁，也是写作业拖拉。她也去听了同一场讲座，也在回家以后对孩子说了同样的话：「你慢一点，没关系，妈妈不催你了。」字句一个不差。不同的是第二天，阿芳在手机里记了几件事：孩子每天几点坐下，几点真正动笔，写完一共用多久。书桌上有什么：平板、游戏卡、水杯。她打算观察三周。三周以后，如果开始动笔的时间没有变化，就把平板挪出书房，再看一周。阿芳也说了「不催」，也「不吼」。但她的不催，是一个有期限的做法。她在等什么，她知道；她看什么，她也知道；到了哪一天，她会动，她也写下来了。从孩子的角度看，这两个晚上一样：妈妈不吼了，书桌很安静。显露出来的是同一个结果。

可是三周以后，两张书桌会走到不同的地方。晓雯的书桌，三周后还是原样，因为没有一个人在看它。阿芳的书桌，三周后至少有一个信息：孩子开始动笔的时间有没有变化。有变化，说明有东西在悄悄攒；没变化，说明需要动了。这就是前面讲过的同显异生。同一句话，同一个安静的晚上，底下是一扇开着的门和一扇焊死的门。

◆ 九、立于不败的循环

焊死的门，还有一个后果：它让这件事没法被检验。我们回头听晓雯一个月以后说的话：「医生说，我家孩子可能就是这个节奏。我已经接纳了。」如果孩子下个月好一点了，晓雯会说什么？「你看，我不逼他，他自己就好了。这就是接纳的力量。」如果孩子一直没好呢？她会怎么说？「可能我还没有完全接纳。我心里还是急。」好了，是接纳的功劳；没好，是接纳得不够。两头都对。一个说法，若是无论结果怎样都能说通，它就已经不再描述任何事了。它成了一个立于不败的循环。这是焊门的又一层后果：焊死了，就没有人再提问，也就没有人会发现这个说法其实从来没有被检验过。对照一下阿芳。阿芳也可能说，「我不催他，他好了」，可她还有一张表。三周后孩子开始动笔的时间有没有提前？有，说明方向对；没有，说明这个办法不灵。她的说法，是可以被错的。

◆ 十、为什么说是「本来化」在焊

最后，回到本章标题里的这个词：本来化。晓雯不是故意要焊门的。她爱孩子，她不想再吼了。她需要一个理由，来让自己放下手里的鞭子。「他就是这样的孩子」是一个很好的理由，既体面又省力。问题在于这个理由的形状：它把一个「到目前为止的重复」，说成了「孩子的本来」。孩子写作业慢，是真的。这个慢是怎么来的？一部分来自他的注意力特点，一部分来自书桌上的平板，一部分来自晚饭后没有固定的节奏，一部分来自这个学期里每天被吼过的经历。它是一整套东西共同做出来的，并且每天都在被重新做出来。

「他就是这样的孩子」这个说法，把这套东西全部抹掉，只留下一个结论：孩子本来如此。

本来如此的东西，没有人可以动。于是，大人从此站在书桌外面，看着孩子慢慢写，慢慢写。这就是本来化，也是接纳派最隐蔽的一步。它不是在对抗变化，它只是在每一个本来能变的地方，轻轻放下了「本来」两个字。

◆ 十一、给晓雯的一个晚上

如果你是晓雯，今晚可以这样做，一点不用推翻你说过的话。你可以继续对孩子说：你慢一点，没关系。这句话很好。你只是在心里，把它改成一句有期限的话：这三周，我不催你，我来看看是什么在拖你。然后，你拿一张纸，写三样东西：孩子几点坐下，几点真正动笔，书桌上有什么在抢他的注意。三周以后，翻出来看。如果变化已经在攒，你继续等；如果一点没动，说明这张书桌上有东西需要换。不管是哪种，那一天你知道自己在做什么，而且你随时能把门推开。补一句：如果孩子已经有医生诊断的情况，正在接受治疗或干预，请不要因为这一章自己停下。书桌上的这些观察，是配合医生的，不是替代。那天晚上，晓雯把平板收进了客厅的抽屉。孩子看了一眼，没说话。七点十分，他坐下，翻开了作业本。

带走的话

本来化把门焊死：一句「我就是这样，接纳就好」，把差异的运行和对象与场的纠缠都停在原地，变化攒不到改变显露的阈值，于是什么都不再动。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 六 编

拆解：九种「接纳」底下的九种稳定

这一编五章，把外表一样的稳定，按差异的运行和特征纠缠拆开，再讲堵死怎样变成延迟的账单。

第 24 章

同显之下，按D与E拆开

同一个显露的结果底下，可以是完全不同的差异运行，和完全不同的对象与场的纠缠。先看两个人。老陈五十一岁，做会计。阿雅二十八岁，在一家设计公司做项目。两个人这个月都睡得好：十一点上床，十一点半睡着，早上七点自己醒，一夜不起。问起来，两个人给的是同一句话。老陈说：「我现在接纳了，不跟失眠较劲，反倒睡着了。」阿雅说：「我就是接纳自己的节奏，该睡就睡。」如果你只是坐在他们对面听，你会得出一个结论：接纳管用。可是，你要是肯多看两眼，就会发现，这两个「睡得好」，是两件很不一样的事。

◆ 一、老陈的这个月

老陈的失眠有三年了。以前的样子是这样的：躺下，看钟，算还能睡几个小时，越算越清醒；清醒了就更急，更急就更睡不着。后来他在一个读书群里看到「允许失眠发生」这句话，觉得有道理。他试着不看钟了，不算了，睡不着就躺着，随它去。这是第一件事。他拆掉了一条旧路：「看钟、算时间、着急、更清醒」这条一环扣一环的路，不再走了。可是老陈不会告诉你的，是第二件事和第三件事。第二件，他把手机放到了客厅的充电座上。起因是老伴说了一句：「你躺下还刷，刷完更精神。」他赌气放了过去，一放就是三个月。第三件，他把卧室的灯换成了暗黄的，十点以后家里不再开大灯，晚饭也往前挪了一个小时。这些不是哪个理论教他的，是老伴嫌他晚饭吃得太晚，念叨出来的。

这三件事，哪一件是「接纳」？只有第一件跟「接纳」沾边，而且说起来，它更像是「不再做一件越做越糟的事」。后两件，是把睡前这一段时间里，他身边的东西重新摆了一遍。用这本书的话说，老陈睡得好，靠的是差异的运行里少了一条反弹的路，也靠对象与场的纠缠里换了几样东西：手机离开了床，灯光暗了，晚饭早了。这几样东西，是有人预备的。预备的人，恰好是他自己和他老伴，虽然他自己并不把这叫做「预备」。

◆ 二、阿雅的这个月

阿雅的故事，换了一个样子。阿雅这个月睡得好，是因为这个月她手上的项目结了。以前每个月都有交稿日，交稿前三天，她几乎不睡；交完稿，睡三天补回来。这个月客户那边出了变故，整个项目暂停，下个项目要两个月以后才开始。她没有做任何事。没有换灯，没有放手机，也没有拆什么旧路。她只是这个月没有人催她。于是睡眠回来了。她把这个回来叫做「我接纳了自己的节奏」。这句话在她嘴里一点不是撒谎。她是真心觉得自己有点什么变了。因为从前她会为了睡不着而自责，这个月她不自责了。可是你要是追问一句：下个月项目重启，交稿日回来，她还睡得好吗？阿雅的回答大概是：「到时候再说吧，接纳就好。」这是整件事里最要紧的一句话。因为老陈如果被问到：下个月出差，睡在酒店，你还睡得好吗？他至少能说出几句具体的话：手机我带着，进房间就放到另一张桌子上；窗帘拉严；先去走一圈。他心里有一张单子，单子上记着「我睡得好靠的是什么」。

阿雅没有这张单子。她睡得好，靠的是这个月没人催。这个「没人催」，不是她预备的，也不是她能保住的，是客户的变故刚好送来的。

◆ 三、从睡眠手环上，你看不出区别

这个例子里最难受的地方，是这一点：如果给两个人都戴上睡眠手环，下个星期交给你两张图，你分不出哪张是老陈的，哪张是阿雅的。入睡时间一样，深睡比例差不多，夜里醒来的次数都是零。这就是上一编里说过的情形：从显露的结果来看，都是「子弹在飞」，无法区别。这里我们用「同显异生」这个词来叫它：同一个显露的结果，底下是不同的生成。它不是一个新鲜的发现。你到医院看病，医生也会这样想：同样是发烧，可以是感冒，可以是肺炎，可以是别的。没有哪个医生看到三十八度，就说「都是同一种病」。可是到了「接纳」这个词面前，我们很容易忘了这一点。原因很简单。「接纳」是一个站在结果这一头说的词。它先看到一个人平静了、睡着了、不再折腾了，然后回头找一个解释。找来找去，最顺手的解释是：他接纳了，所以好了。

这个解释顺手，是因为它不需要看底下。你也可以换一个角度想。一个人从来没学过医，站在药房柜台前，两盒药的外包装一模一样，他分得出哪盒是退烧的、哪盒是安眠的吗？分不出。分得出的只有拆开盒子、看里面成分的人。显露的结果就是外包装。外包装一样，不说明里面一样。

◆ 四、功劳为什么总记给「自然」

按这本书的写法，显露的结果，是差异的运行和对象与场的纠缠一起长出来的。三方程里有一条，写出来是 S＝F(D, E)，说的就是这个意思。用日常话来说：睡得好这个结果，是「怎么走」和「走在什么样的场里」一起决定的。现在你想，一个人只看到结果，看不到「怎么走」，也看不到「场」，他手里还剩什么可以记功？只剩下一个词：自然。

「他睡得好，是因为顺其自然了。」「她好了，是因为不再对抗，让身体自己恢复了。」这样的话我们每个人都听过，说过。

这样说的时候，「自然」被当成了一个先于一切就在那里的东西。睡眠本来就会好，只要你别去打扰它。王德生的判断是：只要讲「接纳」，就一定藏着一个假设，假设有个已经存在的「本来」或者「自然」。否则，我们不需要「接」这个字，也不需要「纳」这个字。这个假设一旦成立，功劳就一定记给它。因为底下的差异运行和对象与场的纠缠，都被它盖住了。

◆ 五、同一个词，九种东西

老陈和阿雅是两个人。在「接纳」这个词的名下，其实挤着不止两种东西。这本书先把它们分成九种，每一种都借了一位最有代表性的人或一个最常见的说法来叫。下面的分法是初拟的，后面各章还会逐个检验。第一种，**坐等**。流行版那句「允许一切发生」，说的多半是这一种。底下的差异运行是：没有新的差异。底下的对象与场的纠缠是：自己不预备，所以交给了别人预备。阿雅属于这一种，至少在这个月里是。第二种，**待时**。意思是：暂时不动，但是在等一个时机。底下的差异运行是：张力在积累。底下的对象与场的纠缠是：已经预备好了。森田疗法住院的作业期，有这一层意思。第三种，**关系场**。罗杰斯讲的那种被认真对待的关系，属于这一种。底下的差异运行是：来访者自己的路径在动。底下的对象与场的纠缠是：这段治疗关系是被预备出来的。

第四种，**撤路**。思维抑制研究里有一个很有名的实验：被要求「别想白熊」的人，后来反而更常想到白熊（Wegner 1994）。把这条「压—弹」的路拆掉，是真的改变。ACT 里的「解离」也拆的是这样一条路。底下的对象与场

的纠缠却未必变。第五种，**承认事实**。辩证行为疗法里的「彻底接纳」，主要是这个意思：不再否认已经发生的事。底下的差异运行是不否认，底下的对象与场的纠缠不变。这一种很合理，用「承认」两个字就够了。第六种，**与改不了的共处**。慢性疼痛，耳边的杂音，正念课上常练的就是这个。底下的差异运行是：注意的分布被重新排过。底下的对象与场的纠缠暂时改不了。第七种，**接纳加承诺**。ACT 把改变的力量，交给了人自己选定的价值与承诺。这一步，等于把一个先已存在的「我」请了回来。后面讲努力与接纳是镜像时，会回到这里。

第八种，**身体本来知道**。直觉饮食这一类说法，认为身体自己知道吃什么、吃多少。这是本来化最彻底的一种：底下的规律被说成身体自己的，场被整个抹掉了。第九种，**被收编的接纳**。有人批评企业正念，把压力说成个人的事，教员工自己去接纳（Purser　2019）。这时，接纳成了别人预备对象与场的纠缠时的一件工具。下面把这九种再各补几句，让你在日常里认得出来。坐等，常常出现在深夜。有人躺在床上刷手机，一边刷一边对自己说：「我不跟自己较劲，困了自然会睡。」这句话里，「不较劲」是真的，「自然会睡」却是一个没有交代的预言。手机是谁放在手边的？屏幕里的东西是谁推来的？这些都没有人问。待时，常常出现在厨房、田里、河边。它和坐等最像，像到从外面几乎看不出来，所以上一编专门拿出一章来讲它们的分别。区别全在底下：备了什么，看什么，能不能马上动。

关系场，常常出现在一个人被认真听完话之后。他平静了，他说「我被接纳了」。可是平静是怎么来的？是有一个人，约好了时间，坐在那里，不打断，不评判，一周一次，一直这样。这个关系是被预备出来的，它自己就是一块地。撤路，常常出现在你对自己说「别想了」的那一刻。越说越想，是因为

「说别想」这个动作，本身就是一条路，路的尽头是「想」。把这条路撤掉，不再说，人才有机会换一条。这是一个真实的改变，只是它不需要「接纳」这个词来解释。承认事实，常常出现在坏消息之后。体检单上多了一个箭头，账户里少了一笔钱，孩子的成绩单已经发下来了。承认的意思，是不再说「可能搞错了」。这一步很难，也很值，但它要的是「承认」，不是「接」，也不是「纳」。

与改不了的共处，常常出现在夜里的老房子里。楼上有人走动，冰箱在响，膝盖在隐隐地疼。这些暂时都改不了，能改的是你把耳朵和心思放在哪里。这是一件被重新排过的事。接纳加承诺，常常出现在一个人说「我知道我焦虑，但我选择去做对我重要的事」的时候。前半句是撤路，后半句是承诺。承诺那半句里，推动的力量放在「我的选择」上。这个「我」是从哪里来的，这个选择是在什么样的场里做出来的，常常没有人追问。身体本来知道，常常出现在「我饿了，身体想吃什么就吃什么」的时候。身体想吃的东西，是在什么地方、什么时间、什么样的货架旁边长出来的偏好？这一个问题，被一句「身体知道」轻轻挡住了。被收编的接纳，常常出现在办公室里。公司请来老师，带大家做十分钟的正念。十分钟里，大家确实松了一口气。可是下班时的任务清单没有变，工位旁边的消息提示也没有变。松下来的是人，没有动的是场。

读到这里，你不必记住九个名字。要记住的是一件事：九种东西，穿着同一件衣服。

◆ 六、一张判定栏，四个问题

怎么把它们区分开？这本书准备了一张判定栏。它不是一张打分表，没有及格线，只有四个问题。第一问：交代条件了吗？也就是说，这个人或这套说法，有没有讲清楚：「稳定」是靠什么稳住的？是靠哪一块地、哪一些东西，在哪一段时间里？老陈能讲出手机、灯、晚饭。阿雅讲不出，她只能说「这个月没人催」，而这个她是不能保证的。第二问：有对照图吗？也就是说，「暂时不动」的时候，是拿什么在看的？这里的「对照图」是前面立过的一个词：把眼前的显露的结果，同理念中这一阶段该有的样子放在一起对着看。老陈有：夜里醒几次，早上几点醒，白天会不会犯困。阿雅没有。她的衡量只有一句「感觉还行」。第三问：阈值以下，谁在变？这一问最容易被漏掉。显露的结果没有动，不等于什么都没动。D 或者 E，有一方在变，只是变得还不够改写结果。如果你说「现在不用动，还没到阈值」，就必须同时拿得出一样可以测的东西，说明底下确实有东西在变。

老陈的睡眠潜伏期这个月在慢慢缩短，这就是一个看得见的东西。阿雅的呢？她这个月，底下在变的东西，如果有，也没有人看到。第四问：留出口了吗？也就是说，偏差出现的时候，能不能马上动？没有出口的「等」，就是一场赌。老陈的出口是：哪天又睡不着了，他知道先看手机在不在客厅，灯是不是又亮了，晚饭是不是又晚了。阿雅的出口是：到时候再说。这是第四问里最软的一个回答，但是我们都说过。再多说一句「留出口」。一个人说「我先不动」，这句话本身没有问题。有问题的，是这句话背后有没有一扇门。门是什么？门就是：我约好了几天后再看一次；我知道看到什么就要出手；出手的时候，手边有东西可用。没有门的「先不动」，叫做认命。有门的，叫做待时。

两者站在同一个位置，眼睛看的方向不一样。一个看着墙，一个看着门。这四个问题的次序，不是随便排的。第一问问地，第二问问尺，第三问问土里的东西有没有在动，第四问问手能不能伸出去。四问连起来，其实就是前面几章里立过的那条线：备，候，施。

◆ 七、往下看，或者往后看

同样的显露的结果，怎么把底下的不同看出来？只有两个办法。第一个办法是往下看。看这个人这段时间里，到底做了什么，身边的东西动了没有。老陈的手机、灯、晚饭，一问就出来。第二个办法是往后看。等场变了，再看。出差、搬家、换工作、孩子离家、一场病，都是场变的时刻。场一变，原来靠场撑着的稳定，就露出了底。往后看有个特点：它不需要你一开始就懂。你只要在场变的那一刻，问自己一句：我原来睡得好，靠的是什么？这个问题答得出来的人，往往已经知道怎么办。答不出来的人，才是真正碰到了麻烦。这个办法后面还会反复用到。

◆ 八、「结果好，不就行了吗？」

读到这里，有人会替「接纳」说一句最有力的话：我才不管它底下是哪一种，睡得着就行了，何必拆这么细？这个话要认真对待。它在一种情况下完全成立：场不会变，人也不会变，日子永远是这个月这个样子。这样的日子是有的，只是比我们想的少。它在另一种情况下就不成立了：你要把这个经验讲给别人，或者你自己下个月要再用一次。讲给别人的时候，老陈会说「你也接纳一下」。听的人如果是阿雅，她接纳了，没用。她不明白为什么，只好怪自己接纳得不够。自己再用的时候也一样。你记住的是「接纳」这个词，不是「手

机放客厅」。换了一个酒店，你就找不到可以抓的东西了。所以，拆开它不是为了挑剔，是为了让有用的那一半能被带走。

◆ 九、用这张栏，去看九种

把九种东西各放进这张判定栏里，可以得到一张大致的分布。再强调一遍：这是初拟，是用来指路的，不是判决。待时、撤路、如实、重排，还有关系场（本书后面把它叫做「备场」），这几种，在第一问上都能答出来：它们说得清稳定靠什么。它们在后面三问上，则各有各的强弱。坐等、身体本来知道、接纳加承诺、被收编的接纳，这几种，在第一问上就答不出来。它们要么把条件抹掉了，要么把条件交给了别人，还不自知。下一章先讲前一组。再下一章，讲后一组。这里要先防一个误会。不是说，前一组好，后一组坏。也不是说，后一组什么用都没有。阿雅这个月睡得好，是真的睡得好。身体本来知道，有的人吃了确实舒服。被企业请来上课的人，有的确实当场松了一口气。

判定栏要问的，从来不是「有没有用」。它问的是：功劳该记给谁？如果功劳该记给手机离开了床，你却记给了「接纳」，那么下一次你换了酒店，你就会不知道要去找什么。

◆ 十、判定栏自己也要设防

这张栏有两个容易滑倒的地方。先说出来，免得你替我们滑。第一个：对照图里的「理念中的　S」，也就是你拿来对照的那个「该有的样子」，本身也是在某一块地里立起来的。老陈心里的「睡七个小时」，是他这个年纪、这份工作、这个家里立起来的。换一个人，这个数就不对了。所以，这个对照的样子要写明条件，允许改。第二个：「还没到阈值」这句话，最容易变成新的挡箭牌。你说没到阈值，别人问：你怎么知道？你就得拿出一样东西，证明底下

D 或者 E 确实在变。拿不出来，这句话就不许用。这两条，不只是写给别人的。写这本书的人，自己也在这张栏里。后面讲功劳的那一章，还会再回到这一点。

◆ 十一、一句提醒

如果你现在正在接受心理治疗，或者正在服药，请不要因为读了这一章，自己停下来。本书拆的是一个词，拆的是这个词底下的几种机制。它不是在说，你正在做的事没有用。你的医生或治疗师，比这本书更知道你的情况。有想问的，带着这些问题去问他们。

◆ 十二、回到那两个人

回到老陈和阿雅。下个月，老陈要去外地出差，住酒店。他把手机放在了房间另一头的桌子上，让酒店前台把窗帘拉严了，先在楼下走了二十分钟。那一晚他睡得不算最好，但睡着了。阿雅的新项目提前开了，第二周就有交稿日。她又有三个晚上没睡好。她对朋友说：「我可能还是接纳得不够。」朋友说：「你再接纳一下。」这句话，我们在好多人嘴里听到过。你自己呢？你说你睡得好，睡得好的那几晚，是哪一种？

带走的话

同一个显露的结果底下，可以是完全不同的差异运行，和完全不同的对象与场的纠缠。

> 小账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 25 章

交代了条件的几种

交代了条件的几种，起作用的是备、撤、如实、重排，不是「接纳」。再加一个「待时」，一共五个。这五个词，都是这本书初拟的名字，它们的共同点只有一句：说清了稳定靠什么。先从一口锅讲起。

◆ 一、一锅汤，和一只不许掀的盖子

周六下午三点，你把一只鸡放进砂锅里。水是冷水下锅，加了姜片、两颗枣。大火烧开，撇掉浮沫，转小火，盖上盖子。接下来，是三个小时。这三个小时里，你可以做很多事：看书，收衣服，陪孩子下棋。唯独有一件事，家里的老人会拦着你：别掀盖。掀一次，热气跑掉，汤温降下来，味道不对。这句话，你从小听到大。那么请问：这三个小时，你是在「接纳」这锅汤吗？你要是这样答，邻居会觉得你莫名其妙。你在等。你知道这锅汤要这么等，为什么要这么等，等到什么时候。这个「等」和「坐在那里看手机，让一切自然发生」，从外面看一模一样。两个人都在那里不动。区别全在底下。这里我们用「待时」来叫它。

◆ 二、待时的三问

上一章留了一个判定栏，四个问题。拿它来问这锅汤。第一问，交代条件了吗？有。你说得出：砂锅，小火，水量到肩，盖子盖严，料是什么。这些全是你三点钟之前就备好的。第二问，有对照图吗？有。你心里有一碗「该有的汤」：汤色奶白，油花细，闻到香味。你每隔一阵走到厨房门口，不掀盖，只

闻一闻，听一听锅里的声音，看一看盖沿冒的汽。这就是拿眼前的东西，同心里这一阶段该有的样子，放在一起对着看。汤色该是什么样，是谁定的？是你家的口味，是你妈妈的做法，是你吃过的某一碗。换一个人，换一个地方，「该有的汤」就不一样。所以对照图要写明：这是我家的汤，我按我家的口味看。别人来了，可以改。这一条，看着小，其实是整本书里的一条防滑规矩。对照用的那个样子，也是在某块地里立起来的。

第三问，阈值以下，谁在变？这一问最有意思。三个小时里，汤的显露的结果几乎没有变化，端上桌的那一碗，要到最后才有。可是锅里一直在变：骨头里的东西慢慢出来，汤慢慢浓。你说「还没到时候」，不是随口一说，你能指给人看：汤色在一点点变白，香味在一点点变厚。第四问，留出口了吗？有。万一水烧干了，你听得出来；万一火大了，你闻得出来；到了该加盐的那个点，盐就在手边。偏差出现的时候，你能马上动。四问都答得出，这就是待时。反过来想想「坐等」。一个人把鸡放进锅里，没有看火，没有量水，说：「让它自己煮吧，煮好了自然好喝。」他用的也是同一个「等」字。可是，他没有备，没有看，也没有出口。锅烧干了，他会说：「看来这锅汤和我无缘。」

还有一个细节，值得停一下。煲汤的人，对这三个小时，有一个「拍」的感觉。前半小时是升温，中间是慢慢出味，最后才是收。每一拍要的东西不一样。升温那拍，你得守在灶边。出味那拍，你反倒要走开。收的那拍，你又得回来。所以「等」不是一块整的东西。等的正当性，在于你尊重其中一拍：张力在积累的那一拍。这一拍里，你多动一下，就是添乱。可是你得先知道，现在是哪一拍。不知道的人，就只会一直等，或者一直动。家里有孩子的人，还见过另一种待时。孩子在商场里大发脾气，躺在地上。这时讲道理没有用，一

巴掌下去更糟。有经验的大人会把孩子带到一个不被围观的角落，蹲下来，陪着，不说话。这也是待时。他备了：把围观的人隔开了，这就是守场。他在看：孩子哭声是不是慢下来了，呼吸是不是匀了。他的出口也有：孩子能说话了，他就接着说。

你看，同样是「什么也不做」，做的人心里是一整套。说回那只不许掀的盖子。老人拦你，不是因为他信「汤自己会好」。他拦你，是因为他知道汤在盖子底下做什么，知道掀了会怎样。他的「别动」，背后是一肚子的「为什么」。把这一肚子「为什么」拿掉，只剩下「别动」两个字，传到下一代手里，就成了迷信。

◆ 三、说「没到时候」，要拿得出东西

待时有一个陷阱，要放在这里先说。

「还没到时候」这句话，说起来太方便了。孩子学不会，「还没到时候」；病没见好，「还没到时候」；婚姻一团糟，「还没到时候」。

所以这本书在这里给自己立了一条规矩：说「未过阈值」，必须同时给出一样可以测的证据，说明底下的差异运行或者对象与场的纠缠，确实在变。汤有汤色，火有火候。孩子的字，有这周比上周多认了几个。这是可以拿出来摆的东西。拿不出来，就不能说「还没到时候」。那时候，说的其实是「我也不知道」。

「我也不知道」不丢人。可是，它要用它自己的名字。

◆ 四、打窝以后的那一等

钓过鱼的人都懂另一种等。你到了水边，不是先甩竿。先打窝：把拌好的饵料一把一把撒到你选好的那一片水里。撒完以后，你坐下来，什么也不干，等。这个等，和「坐等」的差别，不用多讲：水里的鱼，是被窝子引来的。窝子是你备的。这里我们用「备场」来叫这件事。备场的意思，是把对象与场的纠缠里该有的东西预备好，包括备了暂时不用的东西，也包括守住这片场，不让别人往里面撒东西。钓鱼的人守窝，是真的守。旁边有人在上游洗衣服，有孩子往水里扔石头，他要去说一句。这也是备场的一部分。备场和待时是连着的。先备，才有资格等。把这件事放到日常里：一个人想睡好，先把手机放到另一间屋，把灯调暗。这是打窝。然后他躺下，等睡意来。他等，是合理的。

森田疗法住院版的卧床期、作业期，场被安排得很严。罗杰斯讲的那种被认真听完话的关系，也是一块被预备出来的场。它们起作用的地方，都在这里。把功劳记给「接纳」和「顺其自然」，是把窝子的功劳，记给了水。打窝也有它停下来的地方。窝子打得再好，鱼也不是你想要多少来多少。水温变了，天气变了，窝子就不灵。备场只是把你能备的备到，不是把结果包下来。所以会钓鱼的人，从来不说「打了窝就一定有鱼」。他说的是：打了窝，我才有资格等。这一点，值得抄下来。备场给你的是资格，不是保证。

◆ 五、撤路：别想白熊

第三种叫撤路。你一定有过这样的时刻：上台之前，对自己说「别紧张，别紧张」。越说越紧张。这背后有一条很具体的路：说「别紧张」，要先想到「紧张」；想到紧张，身体就紧；身体紧，就更要说「别紧张」。一圈一圈，转了起来。思维抑制的研究里，有一个著名的实验：被要求不去想一只白熊的

人，后来反而更容易想到它（Wegner 1994）。这个发现，是接纳派最结实的地基，也是本书要认的账。硬推，确实会反弹。这一点，接纳派看对了。那么，撤掉这条路以后，会怎样？人不再说「别紧张」。他对自己说：「紧张，就紧张吧。」他站上台。这里发生的，是一次真实的改变：旧的那条「压—弹」的路，被拆掉了。ACT 里讲的「解离」，拆的也是一条这样的路。

可是请注意，被拆掉的是路，不是「接纳」。他没有去「接」什么，没有去「纳」什么，他只是停止了一个动作。这里我们用「撤路」来叫它。撤路能做到的事和做不到的事，要分开看。它能让这一刻的紧张不再被放大，它不能保证下一次站上台时，对象与场的纠缠里的东西也变了。台下的人是谁，评分的人是谁，这场发言对他意味着什么，都还在原来的地方。这一点，是后面讲「雷」的那一章里要用到的。这里先放一放。撤路的账，还要再算一笔，才算公道。接纳派看对了的，是惯性与反弹。你越压，越弹；你把压的手松开，弹就小了。这一层，本书全部认。接纳派叫错的，是后面那半句。他们把「松开手以后平静了」，叫做「本来就是平静的，是你把它搞乱了」。松手以后的平静，是一条路被拆掉以后，暂时没有新的力量推它。它有条件，有期限。把它叫做本来，就把条件和期限一起抹掉了。

◆ 六、如实：把数字念出来

第四种，叫如实。体检单到了，血压那一栏多了一个向上的箭头。有人看了，把单子折起来塞进抽屉，说：「可能是那天喝了咖啡。」有人看了，把数字念了出来，一百五十，九十五，说：「偏高。」后一个人做的，就是如实。如实不需要「接纳」这个词。它要的是更朴素的东西：不再否认已经发生的事。辩证行为疗法里「彻底接纳」的主要意思，就在这里：事情已经是这样

了。如实也不是认命。念出数字，只是下一步的前提。你不念出数字，医生没法开药，你自己没法决定要不要少吃盐。如实是一次，对象与场的纠缠没有动，动的是差异的运行：从「否认」走到了「看见」。这里我们用「如实」来叫它，用意是把它和「接纳」分开。「接纳」这个词里，有「接」，有「纳」，好像事实是一件要被迎进屋里的东西。而事实本来就在屋里，它不用被迎，它只需要不被捂住。

如实也有它停下来的地方。承认事实，是下一步的前提，不是下一步。有人念出数字以后，就停在那里，说：「好了，我接受了。」然后什么也不做。这时，「如实」就滑成了「坐等」。念出数字的那一刻，它是一次真实的改变；念完以后什么也不接着做，它就又回到了原来的位置。

◆ 七、重排：声音还在，耳朵去了别处

第五种，叫重排。住过老房子的人，都知道夜里的冰箱会响。刚搬进去的头几晚，那一声一声的嗡嗡，吵得人睡不着。过了一阵，你不觉得吵了。声音没有变小。变的是你的注意放在哪里。这件事，在慢性疼痛、耳鸣这类暂时改不了的东西那里，格外要紧。疼还在，声音还在，能改的是注意的分布。正念课上教的很多练习，就是这一类：把注意从「一直盯着疼」，慢慢挪开一点点，让它也能落在呼吸、脚底、旁边的东西上。这里我们用「重排」来叫它。重排的条件，也是要交代的：有哪些练习，每天多久，别的东西有没有占住一部分注意。如果有人说「我接纳了我的耳鸣」，却讲不出这些，那么，他的安静，或许是另一个原因带来的。特别要提醒一句：如果你正在治疗慢性疼痛、耳鸣，或者任何长期的病，请不要因为读了这一章，自己减药、停药，或者停

下正在做的练习和治疗。重排是在「暂时改不了」的地方起作用，这个「暂时改不了」，是不是真的改不了，要问你的医生，而不是问这本书。

重排同样有边界。注意的分布被重排以后，疼还在。如果这时疼的原因其实能改，比如是姿势，是鞋，是椅子的高度，那么「与它共处」就成了一件错过的事。所以重排有一个前提：先确认，这件事暂时真的改不了。这个「暂时」要有人来判断，要写明期限，隔一段时间复查。否则，「与改不了的共处」会悄悄变成「不去查它能不能改」。

◆ 八、五个词，一个共同点

现在可以把五个词放在一起看了：待时，撤路，备场，如实，重排。这五个词，都是我们初拟的，不是什么行业里通用的名字。你觉得哪一个不顺口，换一个，没有关系。重要的是它们背后的五件事。待时，是预备好了，暂时不动，在等张力积累。撤路，是拆掉一条越压越弹的旧路。备场，是把对象与场的纠缠里该有的东西备好，守住不被别人改写。如实，是不再否认已经发生的事。重排，是在改不了的东西旁边，把注意的分布重新排过。这五件事的共同点，是它们都说清了稳定靠什么。稳定靠锅里的火和料，靠窝子，靠被拆掉的一条路，靠一个念出声的数字，靠每天做的练习。你可以拿这五样，去检查任何一个「我接纳了」的故事。先问：你说的是哪一样？是在等，是拆了一条路，是备了地，是认了一件事，还是把注意挪开了？

再问：那一样靠什么稳住？有没有人在看？出了偏差，手伸得出去吗？如果一个故事能把这两问答完，它就是一个可以学走的故事。如果答到一半答不下去，那里就是还没说清的地方，也可能是「接纳」这个词，替它省掉了没说的话。前面几编里，曾经有一种旧称，把这样的几种叫做「真发生」。这一章

不再用这个字样。因为「真」与「伪」像是在判人的好坏。我们只问一件事：它说清了吗？说清了，就能被学走，被修正，被带到另一个地方去。说不清，就只剩一个词，一句「接纳就好」。

◆ 九、五样东西，常常在一个人身上同时出现

现实里，这五样很少单独出场。老刘刚退休，六十岁，膝盖有旧伤，头三个月睡得很糟，还总觉得自己没用。他的女儿教他「接纳现在的自己」。三个月以后，他说好多了。我们把这三个月拆开看。他先如实了：医生说膝盖的软骨磨损是真的，不会再长回来。他把片子拿回家，对老伴念了一遍结论。这是如实。他撤了路：以前每天早上他都对着镜子说「我不能就这么废了」，说完更烦。女儿让他别说，他就不说了。这是撤路。他备了场：早上固定去公园，有一伙老人下棋，他加了进去；晚饭后不躺沙发看电视，改成在小区里慢走。这是备场，而且备的是白天的场，夜里的睡眠是从这里长出来的。他重排了：膝盖在下雨前会疼，他学会了疼的时候先坐下，把注意放在手里的茶上。疼没有走，但不再占满一天。

他还待时了：医生说膝盖要不要换，等半年再看一次片子。这半年里，他每个月量一次走路的步数，写在日历上。五样东西加起来，才是老刘这三个月。女儿的那句「接纳现在的自己」，只是一个把五样东西装进去的口袋。口袋是可以用的。但是，如果有一天老刘的朋友也退休了，老刘只对他说「你接纳一下就好了」，那么朋友拿到的，是一个空口袋。要把五样东西拿出来，朋友才用得上。还有一件事别忘了。老刘的膝盖，医生那边的复查和治疗，一直在继续。这五样东西，是在治疗旁边做的，不是替代治疗的。

◆ 十、学院派的最强一问

这里有一个来自学院派的严肃问题，必须认真答。他们会说：你把「接纳」拆成了待时、撤路、备场、如实、重排，每一样都有道理。那么，你凭什么说它们「不是接纳」？也许「接纳」本来就是一个总称，你拆出来的这五样，恰恰就是它的内容。这个问题站得住。我们的回答分两层。第一层，如果接纳派愿意把「接纳」理解成这五样，并且每一次都交代清楚是哪一样、稳定靠什么，那么我们没有意见。我们不过是换了几个更具体的名字。第二层，现实里的「接纳」，常常不这样用。它被说成「让自然发生」，被当作一种人生态度，一个本来如此的状态。它在这个层面上，把五样东西的功劳，收进了同一个词。这五样东西，每一样都有自己的条件，各自能做到的事不一样，停下来的位置也不一样。收进同一个词以后，这些差别就看不见了。

看不见差别，下一次用的时候，就容易用错。

◆ 十一、三个人站在灶台前

最后，把三个站在灶台前的人放在一起。第一个人，每隔十分钟掀一次盖，尝一口，加一点盐，加一点水，嫌淡了又加料。汤永远在变，永远不成。他比的是「这一刻和上一刻」。这是努力派的样子。第二个人，把锅放上去，转身走了，说：「该好自然好。」他不比，什么也不比。这是接纳派的样子。第三个人，备好了料和水，定下大致的时辰，不掀盖，隔一阵去闻一闻，拿汤色、香味、盖沿的汽，同心里「这一阶段该有的汤」对着看。差得远了才动手。他比的是阶段，也看离火候还有多远。这第三个人，是我们要的样子。他也不是十全十美：他心里那碗「该有的汤」，也是在他自己的厨房和口味里长出来的。换一个地方的人，口味不同，他要允许对方改。

◆ 十二、带一张小单子回家

如果你只想带走一点东西，带这一张就够了。下次有人对你说「别管它，让它自己来」，你可以在心里问三句。备了什么？拿什么对照、看什么？偏差出现了，能不能马上动？三句都答得出，那是待时，是备场，是撤路、如实、重排里的某一样。三句都答不出，也许这个人是真的想帮你，但是他给你的，只是一个词。今晚，你家灶台上有一只锅吗?

带走的话

交代了条件的几种，起作用的是备、撤、如实、重排，不是「接纳」。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 26 章

没交代条件的几种

没交代条件的几种，条件被抹掉，或者交给了别人。先从一个晚上讲起。小岚三十四岁，做行政。她这两年读了不少讲接纳的文章，学会了一句话：允许。晚上十一点，她该睡了。她没有睡，躺在沙发上刷手机。以前这种时候，她会骂自己，骂完再刷，刷完更累。现在她换了说法：我允许自己晚睡。我接纳此刻想刷的这个我。说完，心里果然松了一下。没有自责了。一点钟，她关了手机，上床，睡着。第二天早上，闹钟响了三遍。这样的日子，她过了一个月，两个月。她仍然说：我允许。你看，这句话没有哪里不对。那一松，是真的松。可是你要是问她：你晚睡，是谁让你晚睡的？她会说：是我自己。你再问：那你允许的是什么？她会说：允许我这个爱熬夜的人。本章要问的，就是这个「允许」底下，有没有一个交代过的条件。

◆ 一、先把话放平

上一章讲了几种交代了条件的：备场、撤路、如实、重排，它们起作用，靠的是底下真有东西在动。这一章讲剩下的几种。交接包里曾经给这几种暂拟过一个旧称，叫「伪发生」。这个叫法带着判决的味道，本书不用了。我们换一个更朴素的判据：**有没有交代条件**。交代了，就看它交代得对不对，能不能检验。没交代，就谈不上对错，只能说：它没说清自己靠什么站着。这样说，是公道一些的。因为这几种里，每一种都有人从中真的得到过好处。本书不打算说「接纳是错的」。本书只想一件一件地问：它这句「没事，就这样」，底下靠的是什么？条件没交代，通常只有两种去处。一种是被抹掉了，仿佛它从

来不存在。一种是被交给了别人，自己不再过问。下面四种，都在这两个去处里。

◆ 二、第一种：坐等

回到小岚。她那句「我允许自己晚睡」，如果落成一个行动，就是：什么都不做，等着自己哪天不想熬了。这是最常见的一种，也是流行版接纳最贴身的一种。那篇叫《真正的强大，是允许一切发生》的流行文章，说的就是这个意思：放下对抗，让一切自然来去。我们先站在它最强的立场上说。它有两处是对的。一是熬夜这件事，确实有很多人是越骂越熬。骂自己，是在给自己加压，压出来的是更晚的睡意和更乱的情绪。把骂停下来，对第二天的状态是有好处的。二是有些夜晚，确实不用管它。加班后的一夜，考完试的一夜，孩子发烧的一夜，睡不好就睡不好，不必再给自己添一层「我怎么又睡不好」。这两处，本书都认。可是再往下问，三个问题就来了。这三个问题，前面讲待时和坐等的时候立过，这里直接拿来用：

备了什么？对照什么、看什么指标？偏差出现，能不能马上施？小岚答不上来。她没有备什么。卧室里，手机还在枕边，充电线还拉到床头；晚饭后的那杯咖啡，还照旧；十点以后的灯，还照旧亮着。她没有拿什么对照。她心里没有一个「这一阶段我大概该几点睡」的样子，也没有定一个多久之后回头看一看。偏差出现了——白天犯困，下午三点撑不住——她也没有一个「到了这一步就加点什么」的约定。所以她的「允许」，从外面看是在等，从里面看是没有东西在等。这里要看清一件事：她的夜晚并不是空的。每天晚上十一点，手机里的短视频一条一条推过来，是有人在预备的。推荐的算法在预备，平台的通知在预备，下一集自动播放在预备。她的「允许」，允许的是这些。

所以坐等的条件，是**被抹掉了**：它假装场是空的，只等她自己的「本来」出来。其实场里站满了别人预备好的东西。再想一想「等」这个字。等一个人，是知道他会来。等一班车，是知道有时刻表。等煲里的汤，是知道火候在那里。小岚等什么？等「自己哪天不想熬了」。可是她没有说过，那一天靠什么来。是工作轻了，是孩子大了，还是手机坏了？这些都没有。没有一个说得出来的「会来」，这个等，更像是在时间里站着。时间过去，什么都可能发生，也可能什么都不发生。要是什么都没发生，她又会听到那句话：你还没接纳够。坐等最容易被认作待时，因为两者在一点上一模一样：都是「现在不动」。区别只在底下，而底下恰好是这句话不说的地方。

◆ 三、第二种：身体本来知道

小岚的朋友阿杰走的是另一条路。阿杰说：我不用闹钟，也不定几点睡，我听身体的。身体困了就睡，不困就不睡。身体比我聪明。他读过直觉饮食那一类的书。那一类书的意思，大致是：人的身体本来知道吃什么、吃多少，只是被节食和规矩弄乱了，把规矩拿掉，身体会自己恢复。放到睡眠上，就是：身体本来知道几点睡。先说它对在哪里。很多人确实被各种规矩弄得对自己的感觉失灵了。饿了不知道，饱了也不知道，到点就吃，到点就睡。让他重新去留意身体的信号，是有好处的。已有的直觉饮食干预，在改善身体满意度、减轻心理困扰上，是有结果的；至于体重和饮食质量，结果并不一致。这一点，本书只作转述，不作引申。再说它停在哪里。

「身体本来知道」这句话，里面有一个很大的预设：**有一个先于一切的、自己会对的身体**。

阿杰的身体困不困，取决于什么？取决于他一天里见了多少光。取决于晚饭吃得多晚，咖啡喝了几杯，手机屏幕亮到几点。取决于这几年他的上班时间、他的朋友圈、他睡前的习惯一点一点堆出来的样子。这些，每一样都是对象与场的纠缠。身体的「困」，是在这些里面一次一次再发生出来的。出国一周，倒时差，同一个身体，同一批信号，换了一套说法。这就是前面讲过的：连七点自己醒，也不是本来如此。所以，「身体本来知道」是**把条件抹得最干净的一种**。它不只是没交代条件，它还把「有条件」这件事本身说成了不存在：你只要听，不必问是谁预备了你听到的东西。再举一个小小的对照。阿杰有一年被派去外地，住在一个窗帘很厚的酒店里，没有网，晚上十点就黑得什么都看不见。他说，那半个月，他每天十点半就困，早上六点自己醒，从来没有这么清爽过。

他回来说：看，这才是我身体本来的样子。可是你看，半个月前他也说过「身体本来知道」，那时的身体是凌晨两点才困。两个「本来」，哪一个是真的？按「本来」的说法，只能是一个对、一个错。按再发生的说法，两个都是真的，它们各自靠着一套场。换了场，身体的「困」就换了。所以他回来之后真正该问的，不是哪个是真身体，而是：酒店里，是哪些东西在替他预备那个十点半？他家里能不能也有一点？这样做有个后果，很安静，也很实在。如果阿杰每天凌晨两点才困，他会说：这就是我的身体。他不会去问：这个「困」，是谁在凌晨两点之前一直替我预备着亮屏幕？因为按这套说法，这种问题不该问。身体是对的。

◆ 四、第三种：承诺外包

小岚的另一位朋友，叫小雯，学的是　ACT　那一路。小雯不说「我允许」，她说：我接纳熬夜的冲动，但我选择朝着我的价值走。我的价值是健康、是做个有精力的妈妈。所以我承诺，十一点前上床。这一条，要分两半说。前一半，是 ACT 里的解离。它教人不要被念头「黏住」：我想刷手机，不等于我必须刷。学会把这个念头看成念头，是拆掉了一条旧路——「一有冲动就照做」那条路。这是真改变，是实实在在的 D 在动。本书在谱系那一编里已经这样认过它。后一半，是承诺。承诺这一半，推动力放在哪里？放在「我的价值」，放在「我选择」。也就是放回一个先在的、会选择的「我」身上。这里有一个问题，前面讲努力和接纳是镜像时已经碰到过：如果有一个独立的「我」，能凭价值就发动改变，那么那个「我」是哪里来的？那个「价值」，又是在什么场里立起来的？

小雯的卧室，手机还在床头。她老公十一点半才回家，回来要说话。孩子半夜会醒。她的「承诺」，要在这些里面兑现。这些场，ACT 的框架里很少处理。它交代了冲动怎么看，交代了价值怎么选，却没有交代：**十一点这件事，是靠谁、靠什么场撑着的**。于是承诺成了一件**外包**的事：撑着承诺的东西，交给了「意志」，交给了一个没有说明来历的「我」。做得到的那几天，功劳记给了「我坚持了价值」。做不到的那几天，账也记给了「我没坚持住」。这几乎就是努力派的老路，只是用接纳的话重新包了一遍。努力派冻住「施动的我」，这里的接纳加承诺，把那个「我」请回来了。必须补一句，免得读者误会：这不是说 ACT 没有用。它有证据，已有的综述都显示它对焦虑、抑郁、疼痛等有效，只是并不比 CBT 更好。如果你正在做这类治疗，请继续做，不要因为读了这一章就停。本书要拆的只是它的说法，不是它的练习。

◆ 五、第四种：被收编的接纳

第四种，不在小岚的卧室里，在她上班的地方。她们公司去年请了一位老师，每周一中午带大家做二十分钟正念。公司说：压力是常态，学会接纳压力，才是成熟的职场人。小岚去了，觉得挺舒服。这一种，Purser 在他 2019 年的书里有过批评。他看到的是：正念被企业、学校、军队接了过去，压力被说成是个人自己造成的，要个人自己来调。本书用的，只是他这一层意思。放进小岚的故事里，是这样的：她为什么晚睡？有一部分，是因为白天的工作排得满，晚上才有一点属于自己的时间；有一部分，是因为领导晚上十点还在群里发消息。这个场，是公司预备的。当公司对她说「学会接纳压力」，条件的去处就变了：它没有被抹掉——它被**交给了别人**，而且交给的正是预备它的那个人。

这时候，接纳成了一个很顺手的工具。它让场继续按原样预备，让人在场里把自己调好。这样说，不是说那位老师不真诚，也不是说那二十分钟没有用。二十分钟里的呼吸，对小岚的身体，可能是真的松了一松。问题只在这里：**谁在预备那个让她紧的场？**这个问题，被这句「接纳」悄悄地挡在了门外。

◆ 六、四种放在一起看

现在把四个人并排放一下。小岚，坐等：条件被抹掉，场被说成空的。阿杰，身体本来知道：条件被抹到最干净，连「有条件」都成了不该问的事。小雯，承诺外包：条件交给了意志，交给了一个没有来历的「我」。公司的那位老师，被收编的接纳：条件交给了预备场的人。四个人，口中都是同一类话：「没事，就这样，我接受。」从表面看，他们都在子弹飞的路上。这一点，口

述的第六条早就讲过：从显露的结果看，子弹在飞，没法区分。要分，就得往下看，用本书立的那一栏判定去问：交代条件了吗？有可以对照的图吗？阈值以下，是谁在变？给不给出口？小岚答不出，阿杰答不出，小雯只答得出一半，老师那边则是把答案放到了另一间办公室。这里再强调一遍这一章的立场。

本书没有说这四个人「在骗自己」。他们都是认真生活的人。他们得到的那一松，是真的。本书说的只是：**那一松，被记在了一个不该记的名下**。记给了「允许」，记给了「身体」，记给了「我的价值」，记给了「成熟的态度」。真正让它松下来的是什么——撤掉了哪条反弹的路，哪一个场变了，哪一个差异在积累——这些全没有说。没说，就没法检验。没法检验，下一回遇到同样的事，就只能再靠一次「允许」。这是本章最想交到你手上的一件事。

◆ 七、为什么这几种特别容易留下来

你也许会问：既然没交代条件，为什么这几种这么受欢迎？一个原因，是它们**省力**。交代条件，就要去看自己的卧室、自己的上班方式、自己的人际；这些都动起来，是一大摊事。说一句「我允许」，一分钟就完成。另一个原因，是它们**暂时有效**。撤掉了自责，人当晚就好睡一点。有效，就容易被当成全部答案。第三个原因，是它们**很难被反驳**。小岚过了两个月，白天仍然很累。她会怎么理解？她多半会说：是我接纳得还不够。这一点，下一章要专门拆开讲。它是一个会自己修补自己的圈。这里只先留一个小小的提醒：当一句话，好的时候是它的功劳，坏的时候是你的错，你就要多看它一眼。

◆ 八、一个随手能用的问法

四种看完，你可能想要一个随手能用的办法，去认自己听到的「接纳」。可以只问两句。第一句：这句话里，有没有说它靠什么站着？第二句：如果这个「什么」换了，这句话还成立吗？小岚的「允许」，把手机换成一本书，成立吗？不一定。阿杰的「身体」，把窗帘换薄一点，成立吗？不一定。小雯的「承诺」，把老公十一点半回家改成九点，成立吗？可能更容易了。公司的「接纳压力」，把群里十点的消息停掉，成立吗？压力的味道，大概就变了。问完你会发现：每一句话，其实都有一个看不见的「当……的时候」。把这个「当……的时候」说出来，它才变成一句可以用、可以改、可以退回来的话。这个「当……的时候」，就是条件。

◆ 九、这不是在说「接纳错了」

读到这里，有人会觉得本书在说：接纳是个坏东西。不是的。一个人在凌晨一点说「算了，今晚就这样吧」，这句话常常是对的。它让这个晚上少一点折磨。本书没有要把这句话收回去。本书要收回的，是把这句话**升格**的那一步：从「今晚这样」，升成「我就是这样」；从「暂时这样」，升成「本来这样」。升格之后，这句话就不再需要条件了。没有条件，就没人再去看卧室里的手机，没人再去看群里的消息，也没人再去问：这个「困」是怎么来的。所以，对这四种，本书的态度是同一个：留下它们起作用的那一小块，把没说的条件补出来。留下的那一块，叫它什么名字都可以，只是别叫「本来」。没说的条件补出来了，同一句「没事」，就成了一句有底的话。

◆ 十、放回小岚的晚上

最后回到沙发上的小岚。本书没有请她把「允许」这个词扔掉。她可以继续在十一点对自己说一句：不骂了。停止自责，是好事。本书请她多做三件很小的事。第一，看一眼：这个晚上，手机是谁预备在她手边的？是她自己，是平台，还是一个她多年前顺手设下的习惯？第二，给自己立一张最简单的对照：这一阶段，我大概希望几点睡？不用严格，写下来就好。过一周回头看，差多远。第三，想一想：如果真想动一动，什么是最小的一步？比如，把充电线从床头拉到客厅。这一步未必要今晚做。做不做，由她。这三件事，不叫接纳，不叫努力。它们只是把原来没交代的条件，一点一点交代出来。交代出来，「允许」这个词才有了落脚的地方。今晚，你家里那个一点钟才关手机的人，如果说「没事，就这样」，他的这句话，当的是什么时候？

带走的话

没交代条件的几种，条件被抹掉，或者交给了别人。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 27 章

功劳为何总记给「自然」

功劳总记给「自然」，因为这个解释循环立于不败；SDE 自己也得设防。先看一锅汤。周末，老陈在家煲汤。排骨、玉米、一点姜，下锅，大火烧开，转小火。然后他把盖子盖上，说：好了，别动它。儿子好奇，想掀开看。老陈拦住：别掀，一掀就跑了气。一个半小时后，开盖，汤色奶白，味道很好。儿子喝了一口，说：爸，你这汤真好喝。老陈摆摆手，说了一句话：

「这汤本来就好喝，你只是没去打扰它。」

这句话听上去很有智慧。它也很熟悉。我们在许多地方听过它的亲戚：身体本来会好，你只是别去干预；孩子本来会长，你只是别去催；心本来会静，你只是别去追。本章要看的，就是这句话的构造。

◆ 一、先说这句话对在哪里

先站在老陈这边。掀盖子，确实会坏事。汤要的是温度稳定，一掀，热气散了，火候就乱。「别去打扰」，是煲汤的真本事。而且这个「别动」不是随便说的。老陈知道不能动，是因为他煲过很多回，看过汤跑气的样子。所以这句话里面，有一半是实打实的经验：**到了某个阶段，什么都不做，是最好的做法**。本书一路都在认这一半。前面讲待时，讲让子弹飞一会儿，讲的就是它。那么问题出在哪里？出在后半句。「这汤**本来就**好喝。」

◆ 二、功劳被送走的那一下

我们把老陈的整锅汤，从头摆一遍。他挑了排骨，挑的是肋排，不是碎骨。他先焯了水，把血沫去掉。他用的是砂锅，厚底，保温。他的火开得不大。他的姜放得正好。他在汤里没有放盐，等最后才放。这一路下来，他做了十几个决定。每一个决定，都是在为「一锅好汤」预备场。最后他把盖子盖上，说：别动。这一刻，他把前面十几个决定，全部收进了一句话里：「本来就好喝。」你看，功劳被送走了。送给了谁？送给了「本来」。前面那些预备，一样也没被记账。这就是本章的头一个观察：**「本来如此」这个说法，最擅长的事，是把预备过的东西，抹成没预备过**。汤好喝，是因为锅、火、料、时间，这些在一起，把汤「成形」出来。可是一说「本来就好喝」，这些就退到幕后了。

幕后有什么？有老陈二十年的手艺，有一口砂锅，有一个周末不用上班的下午。这些，是他预备的，也有一部分是别人替他预备的（市场里卖肋排的摊子，家里有一口燃气灶）。

◆ 三、一个怎么说都对的圈

到这里，你可以说：老陈随口一句话，你们何必这么较真？的确，一句家常话，不值得较真。值得较真的，是这句话在书里、在课堂上、在心理咨询的口号里，被扩成一整套解释。那套解释，我们叫它**解释循环**。它是这样转的：变好了，说明：这是自然的力量，你只是让开了，没有打扰。功劳记给自然。没变好，说明：你还是打扰了，你还没有真正地让开。账记在你头上。两头都有话说。变好是对的，没变好也是对的。这样一个说法，无论发生什么，它都不会错。在这个意义上，它是**立于不败**的。可是你要想想，什么样的说法，是

永远不会错的？是那种事先不说清自己到底在说什么的说法。一个真有内容的说法，要有一个「如果不是这样，我就错了」的位置。比如，老陈如果说「这个火候，一个半小时后汤会变奶白」，那么一个半小时后汤要是没变白，他就得承认：这个说法不成立。

而「本来就好喝，你只是没打扰它」，它的「没打扰」，没有一个事先可以量的标准。什么叫打扰？掀一次盖子算，掀两次算，叹一口气算不算？没变好的时候，总能找出一个「打扰」来；变好的时候，总能说「没打扰」。于是，「没打扰」这个词，被用成了一个事后才定义的东西。这就是循环。

◆ 四、同一个圈，在别处也转

你把这个圈搬出厨房，会发现它到处都在转。睡眠。一个人对自己说：我接纳自己睡不着，睡意自然会来。过了几天睡着了，他说：看，接纳有用。过了几天还没睡着，他说：我是不是还没真正接纳？焦虑。一个人学了「让焦虑待着」。焦虑退了，说是接纳的功劳；焦虑没退，说是自己在偷偷地抗拒。孩子。一位母亲对孩子的作业「不催，接纳他的节奏」。孩子后来写得好了，是「孩子本来就会」；孩子写得不好，是「你还是没放下期待」。每一个场景里，那个圈都是同一个结构：好，归自然；不好，归你。这里，我们得提醒自己，不要把这句话说成指责。绝大多数说这种话的人，是好意的。他们看到过一些真实的现象：有些东西，你不去管，它真的会自己好。那些现象是真的。我们要问的，是它们**为什么**会自己好。

答案多半是：因为底下有东西在动，或者底下有场在撑。孩子的作业写好了，是因为他开学后换了一位老师，是因为他同桌每天写得快，是因为他最近

睡得好。焦虑退了，是因为那件事过去了，或者因为他在这几天换了工作节奏。而「本来」这个词，让我们不去问。

◆ 五、为什么这个圈格外难破

这个循环为什么这么难破？有三个原因。第一，它**省力**。解释一件事，只要一句「自然」，不用去查：谁预备了场，哪一个差异在动，距离某个阈值还有多远。第二，它**温和**。「自然」这个词，听上去不责怪任何人。对一个焦虑的人，「自然就好」，比「你要看看你的场是谁预备的」，听上去好受得多。第三，它**有真实的好处做底**。前面说过，撤掉越压越反弹的那条路，人会立刻平静一些。这个好处是真的。有了真的好处，人就倾向于相信整套说法。三条加起来，圈就稳了。所以我们说它「立于不败」。不败，不是因为它对，是因为它没法被验出错来。这一点，请你记住。因为下面要说的，是对本书自己的要求。

◆ 六、这个圈在接纳派的老家里怎么转

这个圈不是今天才有的。前面谱系那几章，已经一家一家看过它的老样子。罗杰斯的咨询室里，一个人被认真听完了话，情绪松下来。功劳记给了「被接纳」。可是那间屋子里，有一位受过训练的人，有固定的时间，有不被打断的一个钟头。这些是被预备出来的关系场。森田的住院版，病人先卧床，再做作业，作息被严格安排。好转之后，功劳记给「顺其自然」。可是那张作息表，是医院排的。两处的写法几乎一样：**场被预备了，功劳被记给了「自然」**。这样记账，有一个很实在的后果：下一个想学的人，拿到的是「自然」这个标签，拿不到那间屋子、那张表。他回家，只能照着标签去「自然」，当然学不像。学不像，圈就又转了一圈：你还没学到位。

◆ 七、圈上有没有一个出口

一个圈，要看有没有出口。出口很简单：**一个事先说好的、可能让它错的情形**。接纳的说法里，这个出口是缺的。无论好坏，它都有话说。我们可以替它想一个出口：如果一个人真的「完全放下了」，却在三个月后，同一件事仍旧每周发作三次，且他的作息、环境、人际一样没变，那么，这个说法是不是该认错？一个有出口的说法会答：是，该认错。一个没出口的说法会答：那说明他没有真的放下。两种回答，分开了一个有内容的说法和一个圈。

◆ 八、SDE 自己也得设防

读到这里，你可能已经觉得，本书这一路是在说「接纳派有个圈，我们没有」。不是这样的。SDE 同样可以做出一个立于不败的圈。而且比接纳派的更容易做，因为它的词多，工具多，可以用来解释的东西多。我们来看看它会怎么转。一个人按 SDE 的办法，备了场，候了苗，施了肥。变好了。SDE 说：看，备场有用。另一个人按同样的办法做了，没变好。SDE 会不会说：你没备对？再有一个人，做了，也没变好。SDE 会不会说：还没过阈值，再等等？如果这三句话，都可以随口说出来，那 SDE 就和「本来就好喝，你只是没去打扰」一模一样了：变好归备场，没变好怪你没备对，再不行就说「还没到阈值」。这是 SDE 最危险的一个出口。

所以本书必须在这里，自己给自己立两条规矩。这两条规矩，叫**防滑条款**。

第一条：理念中的 S，要事先写明条件

SDE 的办法里，有一步是「拿眼前的 S，去对照理念中这一阶段的 S」。这里的「理念中的 S」，是一个对照用的目标。比如，出苗三周后，苗大概该

有多高；睡眠调整一个月后，大概几点能睡着。规矩是：**这个目标，必须在动手之前写下来，并且写明它立在什么条件上**。写下来，是为了不能事后改。苗长得矮了，不能回头说「我本来想要的就是这么矮」。写明条件，是因为这个目标本身，也是在某个对象与场的纠缠里立起来的。你想要睡眠一个月后到十一点半，是因为你现在的工作、住的地方、孩子的年龄给了你这个「大概」。条件变了，目标就该改。所以第二层规矩是：**允许修正，但修正要有记录**。因为什么条件变了，改成什么，何时改的。

没有这两层，「理念中的　S」就成了一个可以随意拉伸的橡皮筋：成了，是达到了；没成，是目标本来就不该这样定。

第二条：说「未过阈值」，必须附证据

SDE 里有一个词：阈值。D 和 E 的改变没有达到改变 S 的阈值时，S 不会变。这是本书的一个根本说法。这个说法很有用。它可以解释，为什么苗出了之后的两周，你看不出它长。但它也最容易被滥用。因为「还没到阈值」，几乎在任何时候都说得通：没变好，就是没到。再等等。规矩是：**说「未过阈值」的人，必须同时拿出一个可以测的证据，说明 D 或 E 在变**。比如：苗没有长高，但根系在长；你可以挖一棵出来看。睡眠还没提前，但每天关手机的时间，从一点挪到了十二点四十；这是看得见的数。孩子的作业还没好转，但他每天坐下的时间，从十分钟加到了二十分钟。有了这样一个证据，「未过阈值」才是一句有内容的话：它在说，D 在走，只是还没走到。

没有证据，它就只是一句「再等等」。

「再等等」，和坐等，一模一样。

这两条，请你作为读者，随时拿来检查本书。如果后面哪一章，你看到有人说「变好了是因为备场，没变好是因为没备对」，或者「没变好，是因为还没过阈值」，却没有给出事先写明的条件、没有给出可测的证据，那就是本书自己滑了。

还有一个小口子，要顺手封上

有人会问：两条规矩都立了，那 SDE 要是自己的预测落空了，怎么办？落空了，就是落空了。比如，按本书的说法，一个人在没有任何 D、E 变化的情况下，S 突然大变，这就不该发生。真发生了，本书的说法就要认错。后面讲预测和证伪的时候，这一点会摆到桌面上，一条一条列出来。这里先留一句话：**一个只在自己有利时才开口的说法，不管叫「接纳」还是叫「备场」，都是同一个圈**。我们能做的，只是事先把「什么时候我会错」写下来，让别人可以来查。

◆ 九、把规矩用在老陈的汤上

我们把这两条规矩，拿回那锅汤上，试一遍。假如老陈想按 SDE 的办法煲汤，他会这样做。动手之前，他先写下目标：一个半小时后，汤色奶白，肉能轻易脱骨，不腻。条件：这口砂锅，这个灶，小火。允许修正：如果换成高压锅，目标改为四十分钟。他再写下对照：四十分钟的时候，汤面应该刚开始变白。一个小时的时候，肉应该开始松。然后他盖上盖，不去动。四十分钟时，他不掀盖，只是用手背贴一下锅盖的外沿，感觉温度；也可以透过盖子上的小孔，看一眼汤面的颜色。这是他的「可测证据」：D 在走。要是一个小时，肉还没松，他不会说「再等等」，而会说：我在四十分钟时看到了什么？汤面没变白，温度也偏低。那就是火小了。可以在这里加一点火。

你看，这和「这汤本来就好喝，你只是没去打扰它」，不是一个说法。后一句话里，没有条件，没有对照，没有可测的证据，没有出口。前一套里，每一样都有。这并不意味着前一套更高明。它只是**可以被验错**。汤没变白，他知道自己的哪一步错了。

◆ 十、一个小小的辨认法

下一回，你听到一句「本来就……，你只是没……」，可以拿三个问题去问它：一，如果没变好，这句话会怎么说？如果它能照旧说得通，那它说的就不是事实，是一个圈。二，「没……」的那个「没」，能不能在事前说明白，什么算「没」，什么算「有」？三，这句话有没有说：它靠哪个场站着？这三个问题，也适用于本书。

◆ 十一、回到那锅汤

最后说回老陈。其实老陈煲汤的功劳，是有地方记的。记在砂锅，记在火候，记在二十年练出来的手。那天他对儿子说「本来就好喝」，是一句玩笑，一句谦虚。他不会真信这个。如果汤坏了，他是不会说「汤本来就不好喝」的；他会去想，是哪一步出了错。这是这一章留给你的一个观察：**一个人在真正做事的时候，他其实是不信「本来」的**。他只在事后、在聊天的时候，才用它。再想一想那个儿子。他尝到了汤，说好喝。他学到的是什么？如果听的是「本来就好喝」，他学到的是：好东西自己会来，别碰。如果听的是「砂锅、小火、不掀盖」，他学到的是：我也可以做一锅。同一锅汤，同一个下午，留给孩子的东西，差得很远。一个是等着的手，一个是会动的手。

所以真正要问的，不是老陈信不信「本来」，而是我们读到「本来」的时候，是不是已经开始把一件需要预备的事，当作了不需要预备的事。下一回，

有人对你说「这个你只要不去打扰它就好」，你可以笑着点头，然后在心里问一句：好，那它的锅在哪里，火开多大，我什么时候可以掀开看一看?

带走的话

功劳总记给「自然」，因为这个解释循环立于不败；SDE 自己也得设防。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 28 章

先堵，后雷：被忽视的特征纠缠E

先堵，后雷：堵死是现在的账，雷是延迟的账单，机制是阈值以下的累积。这句话要慢慢讲。因为它的前半句，接纳派是对的。

◆ 一、好处是真的

许敏今年三十八岁，在一家公司做运营。三年前的秋天，她发现自己有个毛病：每到周日傍晚，心里就开始发紧。不是大事。饭照吃，孩子照管，电视照看。就是五六点钟起，胸口像压了一块湿毛巾。她越想把这感觉赶走，它越赖着不走。越赖着不走，她越烦。烦到后来，周日的下午整个都是坏的。后来她读到一篇文章，说对付不安的办法是接纳：允许它来，不跟它较劲，让它自己待着，自己走。她试了。周日傍晚胸口一紧，她就在心里说一句：行，你来吧。结果是真的好受了。那条越压越反弹的路，被她撤掉了。胸口还是会紧，可是不再往上叠一层「我怎么又这样」的懊恼。三个月后，她逢人就说，这个办法管用。这个好处，本书从头到尾都承认。她没有骗人，也没有自欺。撤掉一条越压越反弹的旧路，是真改变，张力确实下降了。

问题出在后面发生的事。

◆ 二、撤火，水凉了

先看一壶水。灶上烧着水，水开始响。你嫌吵，把火关了。过一会儿，水不响了，也不冒汽了，摸上去只是温的。这时你说「水平静了」，没有错。可是灶还在，柴还在，锅还在。你一点火，水又会回到原来的样子，甚至更快，

因为锅已经是热的。撤火只是让这一壶水凉下来。它没有改变灶、柴、锅之间的任何安排。它没有出口，也没有把什么改写下来。许敏撤掉的，是「越压越反弹」这条路，相当于关了火。胸口的紧确实凉下来了。可是周日傍晚为什么会紧？她的周一在哪里等着她？周日晚上那几个小时，是谁安排成了现在这个样子？这些事，她从来没有去看过。她为什么要看呢？文章里说，看，就是在跟它较劲。用本书的话说，这里有一个对象与场的纠缠，我们简称特征纠缠E。许敏、她的工作、她的周一、周日晚上那几个小时，缠在一起，才会在每个周日傍晚把同一种感觉再生出来一遍。

接纳派撤掉了张力，没有动这个纠缠。水凉了，灶还是原来的灶。

◆ 三、为什么看不出来

你可能要问：既然灶还在，为什么许敏一点也看不出来？因为从显露的结果来看，几种完全不同的情形，长得一模一样。一种是真的在候。地备好了，肥备好了，苗刚出，不用天天翻土。这叫待时。一种是什么都没备，什么都没看，只是不动。这叫坐等。还有一种，是表面不动，底下的账在一天一天涨。这三种情形，周日傍晚你去看许敏，都是同一张脸：平静，说话正常，会笑。同一个显露的结果，底下可以是完全不同的东西。所以只盯着「她现在好不好」，是分不出来的。要分，只能往下看：差异在不在运行？对象与场的纠缠有没有变？接纳派不看下面。它的理由很干净：下面的东西本来就是那样的，是自然的，看它就是干预它。雷就是在这里埋下的。

◆ 四、第一种炸法：旧的再回来，而且更顽固

第一年，一切都好。第二年春天，许敏发现周日傍晚的紧，换了个时间来。不是五六点了，是下午三点。再过几个月，周六晚上就开始隐隐有感觉。

她的第一反应是：我接纳得不够。于是她更用力地允许，更用力地不较劲。可是「更用力地不较劲」，这个说法本身就有点怪。不较劲，也要用力？再往后，她开始跟朋友说一句话：「我这个人就是有周日综合征，没办法，我已经接纳了。」注意这句话。三年前，这还是一个正在发生的感觉，有时间，有地点，有来由。现在，它变成了「我这个人」的一部分。这就是第一种炸法：旧的再回来，而且更顽固，因为它已经被认作「本来的我」。一个靠某种场维持着的再发生，被贴上「本来如此」的标签，等于给它加了一道锁。既然是本来的，就没有人再去问它靠什么在维持。既然没有人问，那个维持它的场，就永远没有人去动。

本来可以出现的发生，就这样被堵死了。这笔账，当下是看不出来的。看得出来的，只有一句话：「我已经接纳了，所以不痛苦。」

◆ 五、第二种炸法：场被悄悄改写，账攒到过线

第二种，最不容易被发现，因为它发生的时候，什么都没有发生。许敏的公司，去年起有了一些小变化。先是周日晚上多了一个工作群，偶尔有人发一条「明早例会材料」。她没回，但看见了。然后周一的例会提前了半小时。再然后，主管开始在周日晚上八点前后发「小提醒」。每一件都不大。每一件，她都用同一个办法对付：允许自己不舒服，不较劲。在接纳的说法里，这是对的：每一次都不去反应，都让它过去。可是这里有一个很简单、却常被忽略的道理：变化可以没有出口。按本书一直用的说法，显露的结果取决于差异的运行和特征纠缠这两样东西。这两样东西改变了，但没有改变到足以让显露的结果换个样子，方程的运行就还是原来的运行。这个「足以」的那条线，叫阈值。没到线，显露的结果不动。

没到线，不等于没在变。想一壶水，从二十度烧到九十度。看上去，它一直是「水」，没有翻腾，没有泡泡。你盯着看，会觉得它很稳。可是它每一分钟都在升温，每一分钟都比上一分钟更靠近那条线。到九十九度，还是平静的。再加一点点，翻了。许敏的周日晚上，就是这样一壶水。每一条群消息、每一次提前的会，都是往上加的一度。而她的「接纳」，让她对每一度都说「没关系」。于是水面始终平静，没有一个信号提醒她：这壶水正在升温。外表的平静，是因为没过线，不是因为没在变。接纳派看见的是平静，就把它当成了「稳」。可是这种稳，是一个正在累积的稳。某个周日晚上，她读到主管一条普普通通的消息，手忽然抖起来，眼泪掉在手机上。她自己都吓了一跳：怎么会这样？明明三年来都好好的。

她没有变脆弱。是线到了。阈值以下的累积，到线时，显露的结果一下子翻。从外面看，像是突然的。其实是三年的账单，一次结清。同样的事，不只发生在工作上。身体是一个例子。三年前每天睡七个小时，后来每年少一点，晚一点，没有哪一年的差别大到让人警觉。「我睡眠就是这样，接纳吧。」到哪一天，白天开始撑不住，才发现不是一年的事。关系是另一个例子。夫妻之间的某种沉默，一个月多一点，一个月又多一点。每一次，双方都说「算了，就这样」。孩子的学业也是。一个学期比上一个学期松一点，成绩不会立刻变，所以没有人说话。直到某次考试，一下子掉下来。三个例子里，都有人在说「我接纳了」，都没有人在数那壶水。

◆ 六、第三种炸法：场突变，「本来的我」当场塌

第三种，来得更干脆。假设许敏换了工作。新公司不加班，周日晚上没有任何消息。按理说，她该轻松了吧？可是周日傍晚那块湿毛巾，不但没有走，

反而换了形状。她开始失眠，开始莫名其妙地吃东西，开始在周一早上对丈夫发火。她很困惑，更怪自己：我不是早就接纳了吗？另一种情形，是孩子离家。很多人以为，孩子上大学走了，家里清净了，是松一口气的事。可是对一个习惯了在周日晚上给孩子收拾书包、检查作业、盘算下周安排的母亲来说，周日晚上的那个场，一下子空了。她多年来用来对付心烦的那一整套做法，全部建在那个场上。场一变，套路当场失灵。这就是第三种：特征纠缠E一突变，「本来的我」当场塌掉。为什么会塌？因为那个所谓「本来的我」，从来不是本来的。它是在某个特定的场里稳定下来的再发生。场换了，它就没有了依托。

更糟的是，这时候手边什么都没有。没有备下的肥。她从来没有想过，万一这块地换了，该准备什么。因为在接纳的话语里，「准备」这个动作，听起来就像是不够接纳的表现。也没有对照图。她不知道这个阶段的自己应该是什么样子，只能拿「以前的自己」来比，一比，就觉得是自己出了毛病。人到这时，往往不会去怀疑那套说法，而是继续怪自己：没接纳够。这是接纳派的解释循环最硬的地方。变好了，是自然；变坏了，是你没接纳到位。这个圈，从里面是看不出来的。

◆ 七、三种炸法，一个机制

三种炸法看上去各不相同，机制只有一个。第一种，旧路因为被认作「本来」而加固。第二种，场被别人悄悄改写，改动在阈值以下一点点累积。第三种，场突变，旧套路整个失效。它们的共同点是：接纳派在撤掉张力的同时，没有看那个让张力再生的纠缠，所以那个纠缠成了一块没人守的地。别人可以往里放东西。时间可以往里加东西。一场变故，可以把整块地翻个底朝天。这

就是被忽视的特征纠缠E。把它放进一句话：暂时的好处是真的，代价也是真的，只是代价被放在了后面的账上。先堵，后雷。堵是现在的账：张力撤了，显露的结果平了，人也好受了。雷是延迟的账单：纠缠没动，阈值以下的账在涨，到线时一次结清；或者场一突变，所有的账同时到期。要说清楚的是，这不是在预言每个接纳的人都会炸。也不是说接纳的时间一长，必然出事。有的人的场，三十年不变，他的「接纳」就可以安稳地过三十年。

可是那样的安稳，靠的是场没有变，不是靠「本来如此」。

◆ 八、接纳派会怎么回答

公道地说，接纳派不会同意上面这些。它有一个很强的回答。它会说：我们从来没有说过不能改变场。接纳不等于认命。先接纳，不再和感觉打仗，腾出力气，然后再去做对自己重要的事。换工作、设免打扰，这些我们都支持。这个回答，有一半是对的。把力气从打仗里腾出来，是真的有用。可是看它停在哪里。

「先接纳，再改变」，这个「再」字后面，要靠什么来推？靠的是一个先在的、愿意去改变的人，和一个这个人认定重要的价值。场本身有没有在累积，场里谁在往里放东西，它并不替你看。

更要紧的是，「接纳」这个词的字面，把眼前这个感觉当成一件已经在那里的东西：接住它，收下它。收下一件东西，下一步当然是和它相处，而不是问它从哪里来。所以在实际的日子里，许多人停在了「收下」。停在收下，对一个场几年不变的人，问题不大。对一个场在悄悄变、或者随时可能变的人，就是把一壶水放在灶上，自己转过身去，说「我已经和它和解了」。

◆ 九、谁在改写你的场

还有一件事，值得单独说。场被改写，常常不是自己改的，是别人改的。许敏的周日晚上，被公司改写了。孩子的书桌，被平板和游戏改写。深夜的厨房，被外卖改写。人的睡前，被短视频改写。这些改写，几乎没有一次是粗暴的。它们一次只挪一点点，每次都在阈值以下，每次都有一个听上去合理的理由。一个把「不预备」当成美德的人，并没有把场空着。场从来不是空的。你不预备，就有别人替你预备。接纳派说的「什么都不要做」，在这里的意思其实是：把预备场的权利，让给别人。这一点，后面还要专门讲。这里只记住一条：账之所以能攒到线，往往是因为有人在一次一度地往上加，而你的「接纳」，正好替他把每一度都放过去了。

◆ 十、三派看许敏

把许敏放在三种态度面前看一看。努力派会说：你要更自律，每天早点睡，周日晚上做点什么转移注意力，拿出昨天和今天比，今天要比昨天好。这一派盯着她的「我」。接纳派会说：不要比，允许它，它自己会走。这一派盯着她的「本来」。本书的做法不同。它问三件事。一是，这块地备了什么？周日晚上，谁在往里放东西，放的是什么？二是，拿什么对照？这个阶段的周日晚上，该是什么样子？三年前的、没有这些变化的周日晚上，算不算一张可以对照的图？三是，候的时候看什么？心烦开始的时刻，消息的条数，周一早上的睡眠。这些数在往哪边走。三件事答得出，她可以继续候。答不出，那就不是候，是坐等。

◆ 十一、一条防滑：说「没到线」，要拿得出证据

读到这里，有的读者会想：这么说，我是不是什么都不能「暂时不动」了？不是。暂时不动是合理的，本书后面还要专门讲。出苗之后，确实不能天天翻土。你可以说「现在还没到线，让子弹飞一会儿」。但是，说这句话要付出一个代价：你得同时拿出可以测量的证据，说明差异的运行或者特征纠缠，正在哪里变。没有这个证据，「没到线」就只是一句好听的话，和「本来如此」没有区别。这一条是防滑条款。它防的是我们自己，也防的是这本书。对许敏，可以做三件很具体的事。记下每个周日心烦开始的时刻，一个月看一次，是在往前挪，还是稳定。数一数周日晚上，工作消息的条数。记下周一早上的睡眠和情绪。这三件小事，不需要懂任何理论。它们的作用是：把「外表平静」拆开，看看底下有没有一壶水正在升温。

如果有变化，那就是账在涨，不能再说「没到线」，该考虑动那个场了。如果几个月下来，数据确实稳定，那她可以放心地候着。这样的候，才是待时，不是坐等。

◆ 十二、一句提醒

最后要说明一件事。本书批评的是「接纳」这个词带来的本来化，不是否定有证据的心理治疗里起作用的那部分。如果你正在接受心理治疗，或者正在服药，请不要因为读了这一章就自行停下。治疗里起作用的部分，比如撤路、重新分配注意、承认事实，后面都会讲到。要调整，请和你的医生或治疗师商量。

◆ 十三、回到周日晚上

许敏后来做了一件很小的事。她没有去「更加接纳」，也没有去对抗。她只是把周日晚上的工作群设成了免打扰，然后在日历上，给周日傍晚留了一块什么都不排的空白。她还找了一个小本子，每个周日写下三个数。三个月后，胸口那块湿毛巾，变轻了。不是消失，是变轻了。你的周日晚上，有没有一壶正在升温的水？你上一次数它是什么时候？

带 走 的 话

先堵，后雷：堵死是现在的账，雷是延迟的账单，机制是阈值以下的累积。

> 小 账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 七 编

镜像：接纳派与努力派

这一编三章，看推和收原来共享同一个被冻住的前提。

第 29 章

推与收

推与收，共享同一个被冻住的前提。努力派在推，接纳派在收。看上去，这是两个方向相反的人。本章要说的是，他们站在同一块地上，抱着同一个没有被检查过的东西。

◆ 一、两块地

先看两块地。隔壁两家，各种了一排秧苗。种下去的第十天，苗刚出土，细细的，绿得发嫩。老周每天早上第一件事，是去地里看。看完觉得不够高，蹲下来，捏住苗尖，往上提一提。今天提一点，明天再提一点。他的道理很简单：不推，它怎么长？老赵也每天去地里。可是他是去站一站，看一看，什么也不动。有人问他怎么不管管，他说：苗有苗的命，长不长，是它自己的事。你一动，反而坏了它的自然。一个月后，两块地都不太好看。老周的苗，根松了，一片一片黄下去。老赵的苗，稀稀拉拉，被草压住了一半，雨少的那几天，叶子干卷。两个人，一个说「我得帮它」，一个说「我得放过它」。各有各的道理，各有各的收成。本书前面讲过，拔苗是对的失败：硬推，会反弹。这一章要问的是另一件事：这两个人，真的是两种人吗？

◆ 二、看起来，处处相反

从外面看，老周和老赵处处相反。老周很忙，老赵很闲。老周手上有动作，老赵手上没有。老周嘴里说的是「要」，要它长高，要它快；老赵嘴里说的是「让」，让它长，让它慢慢来。老周每天拿今天和昨天比：昨天这么高，

今天怎么还是这么高?老赵不比。他认为一比就是挑剔,一挑剔就是不接纳。老周对老赵的评价是:懒。老赵对老周的评价是:焦虑,折腾,不懂事。这些评价,各有一半是对的。老周确实在折腾,老赵确实在偷懒。人们通常顺着这条线往下讲:一个太用力,一个太放松,那就取个中间,别太紧也别太松。可是,取中间,是在同一条线上挪动。如果两个人的错误,并不在这条线上呢?

◆ 三、老周冻住了什么

先看老周。老周的做法里,藏着一个没有说出口的前提:苗能不能长,全看我有没有使上力。在他的世界里,「我」是一个现成的、站在苗外面的发动者。苗是被动的东西,要等我来推。我推了,它才动。我不推,它就不动。这个「施动的我」,在老周那里是不用问的。它是先在的。于是所有的事,都变成了我够不够努力。长得慢,是我推得不够;长坏了,是我推得不对。解决办法,永远是再推。努力派冻住的,是这个施动的我。

◆ 四、老赵冻住了什么

再看老赵。老赵的做法里,也有一个没有说出口的前提:苗能不能长,是它本来就有的事。在他的世界里,苗有一个现成的、本来的样子和本来的节奏。它不是我造出来的,我也不该去碰。我只需要允许它。这个「本来的自然」,在老赵那里同样是不用问的。它也是先在的。于是所有的事,都变成了我是不是打扰了它。长得慢,是它本来就慢;长坏了,是我没有放手放得彻底。解决办法,永远是再放。接纳派冻住的,是这个本来的自然。

◆ 五、同一块冰

把两个前提并排摆出来，会发现一件有意思的事。一个冻住「我」，一个冻住「本来」。方向相反，可是做法一模一样：都拿一个现成的东西当出发点，不再问它是怎么来的。老周不问：这个会推的「我」，是在什么样的场里、靠什么长出来的？老赵不问：这个所谓「本来的节奏」，是在什么样的土里、靠什么养出来的？两个人都不问土。这是更要紧的一点。老周满眼是苗，没有土；老赵满眼是苗，也没有土。一个想从上面拽它，一个想对它不闻不问。地里有什么，缺什么，水多还是水少，肥是不是够，这一类的事，在两个人的世界里同样没有位置。如果拿本书的话说：他们都没有看显露的结果底下的差异的运行，都没有看对象与场的纠缠。两派的前提，因此是同一块冰的两面。一面是「我」，一面是「本来」。冻住的，都是一个本来应该流动的发生。

所以我们才说，努力与接纳是镜像。镜里镜外，方向相反，样子相同。

◆ 六、两个人都不会输

还有一个共同点：这两种人都不容易被说服。老周的苗，长好了，是因为他推得对。长坏了，是因为他推得还不够。无论哪种结果，都能写进「努力」的账里。老赵的苗，长好了，是因为他没有打扰。长坏了，是因为他放手放得还不彻底。无论哪种结果，也都能写进「自然」的账里。两个解释，都是封闭的圈。结果好，是我的前提对；结果坏，是我的前提用得还不够。前提本身，从来没有机会输。只有换一个问法，才会跳出这个圈：不问「推够了没有」，不问「放干净了没有」，而问「这块地里，现在有什么，缺什么」。

◆ 七、两个前提，也都是长出来的

还有一层，值得停一下。老周那个「会推的我」，是从哪里来的？也许他小时候家里穷，父亲总说：不下力气，哪有收成。也许他这些年看过很多书，书上说，成功靠的是坚持。这些话在他身上扎了根，扎得久了，他就当那是他自己，当那是他这个人的样子。老赵那个「本来的自然」，又是从哪里来的？也许他种过一年地，那一年苗被他动坏了，吃了亏。也许他听过很多人说，现代人就是太折腾。这些话也在他身上扎了根，扎得久了，他也当那是他自己的见识。两个前提，都是在一块特定的土里长出来的。换一块土，换一批话，换一场吃亏的经历，两个人可能互换位置。这是它们被叫作「冻住」的原因。一个本来是长出来的东西，被当成了一直都在的东西。

◆ 八、孟子早就看见了两个人

两千多年前，孟子讲过一个宋国人的故事。宋国有个人，担心自己的苗长得慢，就跑到地里，把苗一棵一棵往上拔高。回到家，他累坏了，对家里人说：今天可累了，我帮苗长高了。儿子跑去一看，苗全枯了。这就是后来人们常说的揠苗助长，是老周。可是孟子没有只讲这一个人。他紧接着说，天下不替苗操心的人，其实很少。有一种人，觉得帮苗没有用，就把它撂在那里，连草也不锄。这是撂荒，是老赵。孟子的话，是「勿忘，勿助长」。这六个字有两半。后人读它，常常只记得后一半：别去帮它长。于是「顺其自然」成了一句最好用的话。可是前一半在先。「勿忘」的意思是：不要把它忘了。地里的事，要有人天天放在心上。孟子说的农夫，既不拔苗，也不撂荒。他有的是第三种做法：锄草、浇水、看天，除了不去拔高，什么都在做。

这一点，我们会在后面的章节里再接着讲。本章只取一个意思：农民说的「顺其自然」，从来是备过田之后的话。把备田那一半拿掉，只剩「顺其自然」四个字，它就变成了老赵的说法。

◆ 九、第三种人

第三种人，既不是老周，也不是老赵。他先把地备好：整地，施底肥，该有的水渠和遮阴都有。这些，是在苗出来之前就做完的。苗出来以后，他不天天拔高。他知道出苗之后的头一段时间，苗的事主要在土里，在根上。你每天去看，看不到什么变化，这不要紧。可是他也不撂荒。他心里有一幅图：这个阶段的苗，大概该是什么样。叶子是不是挺，颜色是不是正，隔壁同品种的苗是什么样。他拿眼前的苗和这幅图比。比出来没有偏差，他就继续候。比出来有偏差，叶子发黄了，他不会先责怪自己，也不会说「苗本来就这样」。他会去看土：缺水还是缺肥，肥缺的话缺哪一种。看清楚以后，才施。这一整套做法，本书把它叫作备、候、施。老周只有「施」，而且是乱施。老赵只有「候」，而且是不看的候。

第三种人，三样都有。要注意，他也不是更努力的老周，或者更放松的老赵。他不在这条线上。他在另一个地方：他问的是土。

◆ 十、没动静，是什么意思

出苗后的头两个星期，是最能看出三个人差别的时候。因为这两个星期，苗几乎没有变化。今天和昨天一样高，这个星期和上个星期差不多。老周看到这样，认定是自己推得不够。没有动静，就是没有效果。老赵看到这样，认定是它本来就这样。没有动静，就是它在休息，不要吵。第三种人看到这样，心里先问一件事：地底下呢？根在不在往下扎？土有没有被水浸透？肥是不是够

后面用？这些，从上面是看不到的，但是可以有办法去看：拔一棵作样本，看根须；摸一把土，看湿度。这就是本书说的阈值。苗上的变化，要到一个量，才会显出来。没到那个量之前，上面的苗看着不动，底下的根和土却一直在变。所以，没动静有两种。一种是底下也没动静，那是真的有问题。一种是底下在动，只是还没到线，那是真的该候。

分得开这两种，靠的是对照图和可测的证据，不是靠心情。老周靠心情是焦虑，老赵靠心情是安然，同样都是心情。三种人里，只有第三种人，是拿图和数在看苗。

◆ 十一、两派互骂的时候，都有道理

有了这个前提，再看两派互相批评，就看得更清楚。努力派说接纳派：你这是放弃，是自我安慰，是给懒惰起了个好听的名字。这话有道理。把什么都叫「本来如此」，确实会把本来可以出现的发生堵死。接纳派说努力派：你这是焦虑，是和自己打仗，越用力越反弹。这话也有道理。硬推，确实会失败，而且常常失败得更惨。两边都看得很准，可是准的都是对方。对自己的前提，谁也没有看。所以这种争论，永远打不完。努力派被接纳派批评之后，转向接纳；接纳派被努力派批评之后，转向努力。人在两派之间来回走，每次都觉得自己找到了出路，其实只是走到了同一块冰的另一面。这里只点到为止，这个来回为什么总在发生，后面会专门讲。

◆ 十二、换一块地看

这样的两个人，不只在地里。一个新员工入职。带他的主管A，每天盯着，每一封邮件都要先看，每一个报告都要改三遍。他的道理是：不盯，怎么出成绩？另一个新员工，带他的主管B，什么都不管，只说：「你自己熟悉一

下，有事再找我。」他的道理是：每个人都有自己的节奏，管多了就是打扰。三个月后，A手下的人，要么累垮，要么只会等指令。B手下的人，要么找到路自己长了，要么悄悄走了。B手下长得好的人，B会说：看，我就说嘛，给他空间就行。B手下走掉的人，B会说：他本来就不适合。两位主管，没有一个人在问：这个新人的位置，有没有备好？该有的资料、该认识的人、该试的小任务，有没有铺好？这个阶段的新人，应该做到什么样？到了线，谁来补一把？

这些问题没人问的时候，推和收都只是姿势。

◆ 十三、推与收的另一面

最后再回头看「推」与「收」这两个字。

「推」的意思，是我把力气往苗上送。「收」的意思，是我把手从苗上收回来。

两个字里，都有一个「我」在动。区别只是：推，是我出手；收，是我缩手。换句话说，接纳派的「收」，也是一个主体的动作。他不是什么都没做，他是做了一个「不做」。这个「让它自然发生」的「让」字，本身就是一个施动的我在发出命令。这一点，后面还会接着讲。现在先回到那两块地。你家阳台上，有没有一盆还没发芽的东西？这个星期，你去看了几次？看的时候，你是想拽它一把，还是想对它不闻不问？还是，你在看土？

带走的话

推与收，共享同一个被冻住的前提。

> 小 账
>
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?
>
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 30 章

接上两本书

努力的虚妄与「我要」之前没有我，在这里接上。这一章和别的章不一样。前面的章节，是在一本书里往前走。这一章是回头，把这本书和另外两本书接在一起。

◆ 一、先交代这一章做什么

那两本书，是同一位作者在差不多的时候立下的。一本叫《我要努力：虚妄的呼喊》，一本叫《「我要」之前没有我》。副题和内容各有各的分量，本章不替它们复述，也不替它们补充没有说过的话。只做一件事：把它们和本书的接口，找出来，接上。要接的接口，其实只有一个。前面说过，努力派冻住了一个「施动的我」，接纳派冻住了一个「本来的自然」。那么问题就来了：这个「我」，是不是真的那样现成地站在那里？两本书，各自从自己的方向，答了这个问题。

◆ 二、《我要努力》：没有那个发动的我

先说第一本。

「我要努力」，是一句每个人都说过的话。年初说，考试前说，体检单拿到手上也说。

这句话里有三个部分：一个「我」，一个「要」，一个「努力」。我们通常的理解是：先有一个我，这个我下了决心，然后去努力。第一本书对这个理

解提出了根本的疑问。它的立场是：主体我，是发生学的。意思是，不存在一个独立的、先在的「我」，站在一旁，发出「我要」的命令，再去推动自己。这样的话，「努力」这件事，就不是一个现成的我在使劲，而是某种发生，在特定的位置上发生了。这个说法如果成立，会带来一个后果，书里把它称为主体努力虚妄症：人把力气押在一个并不存在的发动者身上。越努力，越把「我」当成一个可以调度的、先在的东西。那么，责任放在哪里呢？这本书给了一个答案：不是放在「我够不够努力」上，而是放在对主体三号位的约束与改变上。三号位，指的是分布、场、美。

这三个词在那本书里，各有自己的讲法。本书不在这里展开。这里只需要记住一点：它们是责任落地的地方，而不是一个「发动者」。

◆ 三、本书的接口：收也是一个「我」

现在把本书的问题接上去。前面说过，接纳派「收」的时候，也有一个「我」：我把手收回来，我允许它，我让它自然发生。这个「让」字，本身是一个主体的动作。如果第一本书是对的，那么接纳派要面对的，是和努力派同样的问题：做这个「让」的我，是谁？它从哪里来？它是怎么变成一个会「让」的人的？接纳派的话语，一般不问这个。它的出发点，已经默认有一个人，可以接纳自己，可以允许一切，可以放下对抗。

「接纳自己」这四个字，里头有两个「自己」：接纳的那个，和被接纳的那个。两个都被当成现成的。

所以，这是第一个接口：努力的虚妄，在于一个先在的发动者；接纳的虚妄，在于一个先在的接纳者。两个「先在」，是同一类的东西。

◆ 四、《「我要」之前没有我》：想要，是发生出来的

再说第二本。第二本书的题目已经说得很明白：在「我要」之前，没有那个我。它做的是欲望发生学，同时对弗洛伊德学派做了一次解构。这里要老实说一句：本章只取这本书的题目和它的方向，不去复述它具体怎样解构弗洛伊德学派。那是那本书自己的事。从题目和方向，可以取到一点：想要，是一件会发生的事，不是一个现成的人发出的指令。「我要」这句话，在被说出来的那一刻，已经是一个发生的结果。在它之前，有一个发生的过程；在那个过程里，还没有一个叫「我」的现成发动者。这一点和本书的关系，在于接纳派最爱谈的那件事：欲望和冲动。

「我就是想吃甜的，这是我的本性，我接纳它。」这一句话里，有两个预设：一，有一个「我」；二，这个想要是「我的本性」。

欲望发生学的方向，恰好是对这两个预设的疑问。如果想要本身是发生出来的，那它就是特定的场里的再发生，不是本性。这是第二个接口：接纳派把想要当成现成的「本来」，欲望发生学把想要看成发生。

◆ 五、三条线合在一起

把三条线并排摆出来。努力派的话是：我要，我来推。接纳派的话是：我允许，我来收。两本书的话是：推与收的这个我，不是先在的。三句话里，前两句各自守住一个「我」。第三句把这个「我」拿掉，问：没有这个现成的我，事情是怎么发生的？拿掉以后，会剩下什么？第一本书的回答是：剩下责任要落在的地方，主体三号位，分布、场和美。本书的回答，要从这里接上。本书说，场里有一个对象与场的纠缠，是被接纳派忽略的。这两个「场」，是不是同一个东西，本章不替作者下结论。这里只是指出，两本书和本书，在这

个字上相遇了。相遇以后怎么说，要由作者来定。可以先确定的，只有一个方向：如果没有先在的我去发动，那么能做的，不是更用力，也不是更放手，而是去改变那些让一个「我要」或者一个「让它去」得以发生的东西。

这和本书后面要讲的「备场」，在方向上是一致的。

◆ 六、没有我，是不是就没人负责

读到这里，有人会担心：如果没有一个独立的我，那岂不是谁也不用为什么负责了？一切都是「发生」，都是场的事？这个担心，两本书都不会同意。第一本书给出的说法，恰好是把责任重新放了位置：责任是对主体三号位的约束与改变。注意这里的动词：约束，改变。不是「体谅」，不是「理解」，更不是「接纳」。换句话说，没有一个先在的我去发动，不等于没有事可做。只是做的事，从「鼓起劲来推自己」，换成了「约束和改变那些让这一次发生得以发生的位置」。这样的责任，其实更重。因为不能再拿「我意志力不够」当作解释，也不能再拿「我本来就这样」当作托词。两种托词，都被拿掉了。剩下的，是去看：这一次的发生，是在哪里、靠什么发生的？哪里可以约束？哪里需要改变？

这是本书要接的部分：接纳派的错，不是它不要责任，而是它把责任藏在了「本来」里。

◆ 七、三个小场景

再看几个日常的「我要」，看看两派和两本书的问法有什么不同。一个人说：我要早起。努力派会说：定个五点的闹钟，不起来就是意志力差。接纳派会说：不要苛责自己，起不来就起不来，接纳你的睡眠节律。两本书的问法

是：这个「我要早起」，是在哪一晚冒出来的？前一晚几点睡，床边有什么，什么在拉他晚睡？一个人说：我要少吃点甜的。努力派会说：忍住。接纳派会说：身体想要的，你就听它的。两本书的问法是：这个想要，是从哪里发生的？超市的结账口，办公桌的抽屉，下午三点的疲倦，哪一个把它拉出来的？一个人说：我要对孩子有耐心。努力派会说：深呼吸，数到十。接纳派会说：你的急躁也是你的一部分，接纳它。两本书的问法是：在哪个时刻、哪张桌子旁边，耐心会消失？那个时刻前面，发生了什么？

三个场景里，两派的回答看上去很不同，却都在一个先在的「我」身上用劲或用情。两本书的问法，则把目光挪到了发生的地方。

◆ 八、放回一个晚上

放回日子里看。一个父亲，下班路上说：今天晚上，我要好好陪孩子，不看手机。这是一句「我要」。努力派看到它，会说：好，去做，用意志力。接纳派看到它，如果晚上八点，他发现自己又在刷手机，会说：接纳吧，不要自责，下次再说。两本书会这样问：那个说「我要好好陪孩子」的我，在下班路上，是怎么冒出来的？是因为那天孩子说了一句什么吗？还是因为前一天被老婆说了？这个「我要」，是发生的，不是一个现成的人在发令。然后，晚上八点刷手机的那个我，也是发生的。是沙发上的位置，是手机放在手边，是家里的灯光，是一天下来的疲倦，把一个「刷手机」的发生，又一次拉了出来。这两个「我」，一个比另一个更本来吗？不是。两个都是特定的场里的发生。

下班路上那个「我要」，和晚上八点那个刷手机的人，是同一个人身上，两次不同的发生。所以问题就不是：他意志够不够强。也不是：他有没有接纳自己。而是：要让下班路上这个发生，可以在八点钟再发生一遍，要改变什

么?答案可能很平常:手机放进另一个房间的抽屉里,在孩子书桌旁边放一把椅子。这些都是在改场。这个答案,没有用到「更努力」,也没有用到「更接纳」。

◆ 九、接上了什么,还没接上什么

回头看这一章,接上的有三件事。第一件,努力与接纳,共享一个先在的「我」。一个让它去推,一个让它去收。第二件,欲望和想要,不是本来的,是发生的。第三件,责任不落在「我够不够」,而落在场和分布这样的地方。没有接上的也有几件。这两本书具体的论证,没有在这里复述。三号位的三个词,和本书说的对象与场的纠缠,究竟什么关系,还没有定。本书后面要讲的备、候、施,和两本书之间能不能直接对上,也没有定。这些,是留给作者的。读者可以带走的,是一个朴素的问法。下次你听到自己说「我要」,或者听到自己说「算了,接纳吧」,停一下,问一句:说这句话的我,是在哪个晚上、哪张桌子旁边冒出来的?

带走的话

努力的虚妄与「我要」之前没有我,在这里接上。

> 小账
> 靠谁维持:这一章里的稳定,是哪个特征纠缠在维持?
> 留出口了吗:偏差出现的时候,谁来施,看什么信号?

第 31 章

为什么两派轮流流行

两派轮流流行，是因为各自失败之后，只有对方可去。先看一个很普通的年份。一月一号，朋友圈里一片「今年一定」。今年一定每天跑步，一定早睡，一定把那本买了三年的书读完。打卡表做好了，闹钟调早了，运动鞋摆在门口。这是努力派的季节。到了二月中旬，门口的鞋落了灰。打卡表空了一半。有人在群里发了一句：「算了，佛系吧，人生不必那么用力。」下面一排点赞。这是接纳派的季节。再往后，到了年底，另一句话开始流传：「不能再这样躺着了，明年一定要……」一圈转完，又回到一月一号。

◆ 一、一个人的一年

不妨只跟一个人，看他一年。他叫小周，三十出头，在一家公司做运营。每晚十二点半睡，早上靠两个闹钟起床。白天犯困，周末补觉，补完又更困。一月一号，他下了决心：每晚十一点睡。头三天很顺利。第四天有个活动要收尾，十二点才躺下。第五天他想，昨天没做到，今天要补上，结果十点半就躺下，睁着眼睛到一点。第六天白天困得开不了会。他对自己说：「我怎么这么没用。」他拿出一张表，每天记几点睡，记不上就画红叉。一周之后，满纸红叉。这时候他看到一篇文章，标题是《真正的强大，是允许一切发生》。文章说，你越跟睡眠较劲，它越不听话；你放过它，它自己会来。他读完松了一口气。真的是松了一口气。当晚他没看表，没记，躺着刷了会儿手机，一点多睡着了。

第二天他没有自责。这是实打实的好处，这一点要承认。可是过了两个月，他还是十二点半睡，早上靠两个闹钟。不同的是，他现在不再觉得这是个问题了。「我本来就是夜猫子嘛。」到了十一月，体检报告上有几项指标偏高。医生说，作息要调。他又回到了一月一号。这一年里，小周没有变懒，也没有变笨。他只是在两种说法之间摆了一个来回。

◆ 二、努力派的失败，往哪里去

先站在努力派最强的立场上说话。努力派说的不是废话。事情不会自己变好，要有人动手。一个目标立起来，一天一天地推，这套办法在很多地方有效：考试、减重、学一门语言，都有人靠它做成过。努力派靠的是一把尺子：比昨天，比今天。昨天跑了三公里，今天跑了三公里半，有进步。昨天没跑，今天也没跑，没进步。这把尺子简单，好用，每天都能量。但它有一个弱点：它量的是每一天的显露。前面几章讲过，人睡不着的那个夜晚，显露出来的只是「睁着眼」。这个「睁着眼」里，可能是白天的咖啡还没退，也可能是明天的汇报压在心上，也可能是手机的光刚刚关掉。三种原因，同一个显露。用「比昨天」的尺子量，它只能告诉你：没进步。没进步，就加码。加码，就更累。更累，就更睡不着。

到这一步，努力派没有别的话可说，只有「再努力点」。而这句话已经用过了。人走到这里，需要一个出口。出口就在隔壁，门上写着：「允许一切发生。」所以努力派的失败，不是被打败的，是被接住的。接住它的，永远是接纳派。

◆ 三、接纳派的失败，往哪里去

同样，先站在接纳派最强的立场上说话。接纳派看见的东西是真的。人确实会越推越紧。思维抑制的实验早就表明，压着不去想一件事，那件事反而更容易冒出来。人有时候真的需要停下来，不再跟自己较劲。这是接纳派的地基，本书前面已经承认过。接纳派靠的也是一把尺子，或者说，是一种不拿尺子的态度：不比。不比昨天，不比今天，不比别人，不比理想的自己。比了就是评判，评判就是不接纳。这个办法短期有效，因为它撤掉了那条越压越紧的路，人当下确实松了。可是它也有一个弱点：不比，就没有任何东西告诉你，现在该不该动。小周两个月后还是十二点半睡。他没有比较，所以他不知道自己离「十一点睡」有多远，不知道哪里卡着，也不知道卡的这个东西有没有在松动。他只有一个感觉：还行吧。

「还行」撑不过体检报告。

等到某天「还行」撑不住了，接纳派也没有别的话可说，只有「再放下点」。这句话也已经用过了。人走到这里，也需要一个出口。出口还是在隔壁，门上写着：「今年一定。」所以接纳派的失败，同样不是被打败的，是被接住的。接住它的，永远是努力派。

◆ 四、一个转门

把两边放在一起看，就像一扇转门。努力派的门里，进去的人用力、记账、自责，从另一面出来。接纳派的门里，进去的人放松、不记、安心，从另一面出来。门是圆的，出来的人又朝着另一扇门走去。两边的人并不蠢。每个人在自己那一半都是认真的，也都有过真实的好转。问题是，没有人在转门之外站过。为什么会这样？因为这两派有一个共同的前提，只是长得相反。努力

派冻住的，是「那个施动的我」。好像有一个现成的我坐在那里，只要他肯用力，事情就会往前走。事情没往前走，就是他用力不够。接纳派冻住的，是「本来的自然」。好像有一个现成的本来，只要不去打扰，它就会自己运转。事情没变好，就是你打扰得还不够干净。一个把希望押在人身上，一个把希望押在自然身上。方向相反，结构一样：都认为答案是现成的，只差一个态度。

态度是可以换的。一派不灵，换另一派。这两种说法在后面几章里还会碰到。这里只说一点：既然前提相同，它们就不可能互相解决对方的问题。它们只能互相接盘。

◆ 五、转门为什么转得这么稳

转门转得这么稳，还有一个原因：每一次摆动，都有一份「战绩」可以报。努力那几天，小周确实做到了。头三天十一点睡，这是真的。他有理由说「我是可以的」。放下那几个月，他确实轻松了。不自责，不焦虑，这也是真的。他有理由说「这样好多了」。两边都有真实的好处，所以谁也不觉得自己错了。出了问题，永远是「上次没做够」：努力派说上次不够狠，接纳派说上次不够松。这样的解释，怎么都能圆。变好了，是这套办法灵。没变好，是你没用对。一个永远不会错的说法，也永远不会教你任何东西。小周的一年里，没有一个时刻有人问他：「这两个月，你的睡眠到底是被什么撑着的？」问这个问题的人，不在任何一扇门里。

◆ 六、孩子写作业，也是一个转门

不只是新年。换一个场景，同一扇门也在转。一个孩子每天晚上写作业拖到十点。家长先是盯着，一边写一边看，错一个字就开口。孩子越来越慢，母子俩都哭过。家长从书上读到一句话：「要接纳孩子的节奏。」于是不盯了，

不催了，孩子写到几点算几点。三个月后，成绩掉了一截，孩子也没有因此多出一点自觉。家长开始焦虑，又回到盯着。盯和放，轮了一圈，孩子的书桌却一直没人动过。书桌上有平板，旁边有游戏，作业本的位置是谁摆的，灯够不够亮，晚饭后第一件事是什么，没有人问。两个家长的「方法」，对着同一块没被备过的田，一个往里拔苗，一个站在田埂上看。

◆ 七、第三条路上的一张小检查单

第三条路听起来有点抽象，所以给它配一张很短的检查单。任何一个新计划，在启动之前，可以先问四句话。一，这件事现在处在哪个阶段？这个阶段该有的样子，我是照什么画出来的？二，它靠什么场在稳定？这个场是谁预备的？我动了其中的哪一样？三，我准备看什么？用什么记，隔多久看一次？四，如果看到了偏差，我能不能马上动？四句话里没有「我决心够不够」，也没有「我能不能放下」。它们问的，都是事情。这张单子，努力派不会觉得它够狠，接纳派不会觉得它够松。这就对了。第三条路本来就不在这两个方向上。

◆ 八、为什么偏偏是新年

新年立志和「佛系」的交替，之所以这么整齐，还有一个原因：时间点。一月一号，是一个场被重新排布的日子。放假结束，开工，新日历，新计划本，朋友圈里人人都在说「今年」。这时候一个人的周围，到处是在替他预备「努力」的东西：打卡软件、健身房的促销、同事的目标。努力在这个时候特别容易发生。到二月中旬，假期的余味没了，工作的节奏回来了，群里的打卡渐渐没人发了。场变回了平常的样子。这时候，一个人最需要的不是继续用力，而是有人告诉他：「你已经很好了。」接纳在这个时候特别容易发生。也

就是说，两派的轮流，很大一部分不是人内心的起伏，而是场在潮起潮落。人把场的变化，当成了自己的变化。涨潮的时候说「我有毅力」，退潮的时候说「我放下了」。

这一点，两派都没有看到。因为两派都不看场。

◆ 九、第三条路：比什么

既然前两条路都走到了尽头，第三条路是什么？先说清楚，它不是「折中」。不是「努力一半、放松一半」。折中还在转门里，只是转得慢一点。第三条路换的是尺子。努力派比昨天和今天。接纳派不比。这里我们用另一个办法来叫它：比阶段与理念，并且看距阈值。先说「阶段与理念」。一件事成长到某个阶段，应该是什么样子，心里要有一张图。这张图，这里叫它「对照图」。种过地的人都有：出苗后三周，苗该有多高，叶子该是什么颜色。这不是要求苗今天比昨天高一截，而是看这个阶段「该有的样子」。再说「距阈值」。有些变化，每天都在发生，但每天都看不见。不是不动，而是还没有积够。积够了，才会在显露上变出来。这个「够」的线，叫阈值。比的时候，不只看眼前的样子，还要看底下那两样：差异的运行有没有在动，对象与场的纠缠有没有被备好。它们离那条线还有多远？

回到小周。如果用第三条路来看，他一月一号的问题，不是「决心够不够」，也不是「要不要放下」。是三个更具体的问题。第一，他现在是什么阶段？一个长期十二点半睡的人，目标是十一点睡，这中间隔着一个很宽的过渡。他的「理念中的S」，也许第一个阶段是十二点睡，而不是十一点。第二，他的睡眠，靠什么场在稳定着？晚上十点以后，他的手机、他的工作群、他家里的灯，是谁在预备？这些没动，十一点睡就只能靠意志硬撑。第三，如

果他把手机放到客厅充电，一周之后，他入睡的时间有没有往前挪一点？哪怕是十分钟。这就是「差异在动」的可测证据。这三个问题，努力派不问，因为它只问「今天做到了没」。接纳派也不问，因为它觉得问了就是不接纳。第三条路问。

◆ 十、两条防滑

第三条路很容易被说滑。所以先把两道防滑条放在这里。第一条：对照图本身，也是在某个场里立起来的。

「十一点睡才健康」这张图，不是从天上掉下来的。它立在某种工作节奏、某种生活条件里。换了一个人，换了一种工作，这张图可能要改。所以用对照图的时候，要写明它立在什么条件下，并且允许改。

否则，第三条路就变成了第三个「本来」：一个新的、更精致的「标准人生」。第二条：说「还没过阈值」，必须同时给出证据，证明底下有东西在动。这一条更要紧。因为「还没到阈值，再等等」这句话，和接纳派的「让它待着」，从外面听完全一样。区别只在于，说这句话的人手里有没有东西：差异的运行有没有可测的变化？对象与场的纠缠，是不是确实在被预备？手里没有，就不许说「未过阈值」。说了，就是换了个名字的坐等。小周如果说「我的睡眠还没到阈值，所以我不用急」，那么请他拿出东西：入睡时间的记录，手机的位置，晚饭后的灯光。拿不出，这句话就不成立。

◆ 十一、三把尺子并排放

把三派的看法放在一处，大概是这样：努力派看一个人今天比昨天多做了什么。看不出进步，就是他没努力。接纳派什么也不看，或者说只看「我现在

的心态平不平静」。心态平静，就是好的。第三条路看两样东西。一样是眼前的样子，和这个阶段该有的样子差在哪里。另一样是底下的运行，也就是差异的运行和特征纠缠，离那条线还有多远，有没有可测的变化。前两派看的，都是一个显露的点。第三条路看的，是显露、运行和场三者之间的距离。所以第三条路不是更勤快，也不是更放松。它是更能看清楚。看清楚以后，该动的时候动，该候的时候候。这就是前面立过的备、候、施。这一章只讲它为什么能跳出转门，后面几章再讲怎么做。

◆ 十二、它会不会也变成一扇门

最后还得老实交代一件事：第三条路，同样有可能被转成一扇门。有人读完这一章，从此每天写一张对照表，把「差在哪里」「离阈值多远」填得满满当当。填了三个星期，累了，说一句「还是随缘吧」。那就是又回到了转门。区别不在于有没有表。区别在于，那张表里有没有一栏是写给场的：这三个星期里，我动过它没有。只要场没有被动过，再精致的对照表，也只是更好看的红叉。所以第三条路有一个很朴素的判断标准：一个月之后，你手边有没有什么东西，是和一个月之前不一样的。不是心情，是东西：房间、时间表、一个人的承诺、一台放在了别处的手机。有，说明在走。没有，说明在转。

◆ 十三、回到一月一号

回到那个一月一号。假如小周的朋友圈里，不再是「今年一定」和「佛系万岁」，而是有一个人写：「我这个月把手机挪出了卧室，入睡时间提前了二十分钟，下个月试着把晚饭提前半小时。」这样的话，没有人点赞。太小，太琐碎，太不像立志，也不像放下。可是一年之后，转出这个门的，很可能是这个人。下一个一月一号，你想在朋友圈里写什么?

带走的话

两派轮流流行，是因为各自失败之后，只有对方可去。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 八 编

建构：不用「接纳」之后

这一编五章，换一个问法：不问你能不能接纳它，问它靠哪个特征纠缠在再发生，谁预备的，要不要换。

第 32 章

换掉一个词，换掉一个问题

换掉一个词，就换掉一个问题。先看一句再普通不过的话。有人在深夜对朋友说：「我最近老是焦虑。」朋友说：「你要学会接纳它。」这句话几乎挑不出毛病。语气温和，立场善意，又有一堆心理学的名字撑腰。听的人点点头，觉得有道理。可是请注意，这句话里藏着一个问题：「你能不能接纳它？」这个问题一旦问出口，后面的路就定了。能，那就是你接纳了。不能，就是你接纳得不够。无论哪种回答，焦虑这件事本身，都不再被追问。这一章要做的事很小：把这个问题换掉。

◆ 一、为什么先从词下手

有人会说，一个词而已，何必抠。可是词不是标签，词是一个小小的取景框。你用什么词，就把世界框进什么样子。

「接纳」这个词，字面上有一个动作的方向。接，是接住递过来的东西。纳，是收进来。英文　accept　的拉丁词源，也是「把给予的东西拿到自己这里」一类的意思。

递过来的东西，是现成的。给予的东西，是现成的。也就是说，只要你说「接纳」，你就已经默认了一件事：有一个现成的东西在那里，等着被接，被收，被放进来。这是前面几章反复说的那件事。只要讲 accept，就一定带着一种发现学的设定：已经有一个本来的、自然的东西。如果没有这个设定，谁也不需要用这个词。所以，本书对这个词的态度很直接：最好不要用它。不是因

为它说得不对，而是因为它一出口，就把问题的方向定死了。后面所有的对话，都在「接得住接不住」里打转。

◆ 二、「你能不能接纳它」问的是什么

再把这个问题拆开看。

「你能不能接纳它」，问的是人。问的是这个人的态度、胸怀、功夫。

问人，就有两个后果。第一个后果：问题的重心落在人身上。焦虑没有被看，被看的是你「接得好不好」。接得好，你是个豁达的人。接得不好，你还要再修炼。第二个后果：问题的另一半不见了。焦虑是怎么一遍一遍地再出现的，它靠什么在稳定，谁在给它预备条件，统统没人问。这就是前面说的雷。特征纠缠被忽视，而问题被留在了原地。所以这个问题要换。换成什么？我们这里用这样一句话来叫它：

「它靠哪个特征纠缠在再发生？这个纠缠，是谁预备的？」

这句话读起来不那么顺口，说白了就是：这件事每天都在以同一个样子出现，它是靠身边的哪些东西在撑着的？这些东西，是谁放在那里的？

◆ 三、回到深夜的焦虑

用这个新问题，回到那个深夜。

「我最近老是焦虑。」

新的问法不先问他能不能接纳，而是几个很具体的小问题。最近是从什么时候开始的？这个「最近」前后，身边有什么变了？一天里，焦虑在什么时候最重？是早上看邮件，还是晚上躺下以后？手机上，哪些东西是最后看的？睡

前一小时，进到他眼睛里的是什么？家里、办公室里，有没有一个人、一件事，是他每次靠近就会紧一下的？这几个问题没有一个在问「你怎么想」。它们问的是：这个焦虑所在的地方，是什么样子，谁在那里摆了什么。这就是在问对象与场的纠缠。有时候答案很明显。比如他最近换了岗位，每天一进办公室，就要面对一份别人定的指标。有时候答案很隐蔽。比如他睡前一个小时，刷的全是别人晒出来的成绩。问清楚以后，「要不要接纳」这个问题，很多时候就自己消失了。因为他看到的不再是「我的焦虑」，而是「这个焦虑怎么每天被喂养」。

◆ 四、从一个问题，到三个动作

新的问题引出新的动作。这几个动作，这里我们试着各用一个朴素的词来叫它。需要说明，这几个词都是初拟的，不是定论，欢迎读者用更好的词来换。第一个词：备场。场是什么？这里用的是种地的说法。土、肥、水，都是场。备场，就是在想让一件事发生之前，先把它发生所需要的土和肥预备好。这个词不是「改善环境」。环境这个词，把人和周围分成两边，好像人是一个，环境是另一个。备场说的是，人和他所处的场，本来就是缠在一起的，改场就是在改这个人。第二个词：候苗。苗种下去，出来了，这时候不是天天去翻土。要等。这个等，我们叫它候苗，也可以叫待时。候，和坐等不一样。候的时候，眼睛是睁着的，手里有一张图，知道这个阶段的苗该是什么样子，也知道离长出下一片叶子还差多少。

第三个词：施肥。候着候着，看出来苗的颜色不对了，叶子比图上该有的样子薄，这时候才加肥。我们叫它按差施。有差，才施。没差，继续候。三个

词连起来，就是前面立过的备、候、施。只不过这一章不重复那套道理，只讲一件事：这三个词，对应的是三个新的问题。

「我预备了什么？」（备场）

「我现在在看什么？」（候苗）

「我现在差在哪里？要加什么？」（施肥）

这三个问题，比「你能不能接纳它」可操作得多。

◆ 五、眼前的样子，和该有的样子

新问题里，还有一对要紧的比较：眼前的样子，和理念中的样子。这一点，是接纳派最不愿意碰的。接纳派说，不要比，比就是评判。可是请注意，种地的人天天都在比。他比的不是「今天比昨天高了多少」，那是努力派的比法。他比的，是「这个时候的苗，该是什么样」。所以第二个新问题是：

「眼前的这个样子，和理念中这一阶段该有的样子，差在哪里？」

这里的「理念中的样子」，不是一个绝对标准。它是在某种场里立起来的，要写明条件，也允许修改。一个人的睡眠，一个孩子的作业，一个老人的体力，每一个都有自己所处的阶段，也有自己的合理期待。这一个比较，不是为了评判，而是为了知道下一步要不要动。要动，往哪里动。不动，凭什么说可以不动。有了这个问题，「让它待着」就不再是一句态度，而是一个有依据的判断。

◆ 六、离那条线还有多远

第三个新问题，是前面反复提到的阈值：

「差异的运行和特征纠缠，离改变显露的那条线，还有多远？」

很多变化，每天都在发生，但每天都看不见。一个人从十二点半睡，调到十一点半睡，中间有几十个晚上的小动作。哪一天看上去都差不多，可是积到某一天，忽然就能自然地困了。这个「积」是看不见的，但不是不可测的。入睡时间有没有前移几分钟？睡前看手机的时间有没有缩短？家里的灯有没有换成暗一点的？这些都是可以写在纸上的东西。有了这些，才可以说「还在积」。没有这些，「还在积」就是一句空话。所以第三个新问题，同时也是一条纪律：说「还没到线」，必须能拿出「线下面有东西在动」的证据。

◆ 七、一个词里装了几样东西

「接纳」之所以难换，是因为它同时装了好几样东西，每样都有点道理，混在一个词里，就谁也拆不开。

有人说接纳，其实是说被认真听完。一个人讲了一晚上，对面的人没有打断，没有评判，他觉得舒服多了。这里起作用的，是那个被预备好的、安全的谈话场。这里我们用「备场」来叫它。有人说接纳，其实是说不再跟念头打架。越想压住一个念头，它越冒出来；不压了，它反而淡了。这是拆掉了一条越压越反弹的旧路。这里我们用「撤路」来叫它。有人说接纳，其实是说承认事情已经发生了：末班车已经开走，再骂也回不来。这时候要的是承认。用「如实」这个词就够，不必再请出「接纳」。有人说接纳，其实是说和暂时改不了的东西共处，比如长期的疼痛。这里改变的，是注意力往哪里分配。这里我们用「重排」来叫它。还有人说接纳，其实是说先不动，等一等。如果这个等是有预备的，有对照的，那是候苗，是待时。如果什么也没备，什么也不看，只是不动，那就是坐等。

一个词，装了五六样东西，外表一个样。这些名字全是初拟的，可以改，但有一件事不能改：每一样都要有自己的名字，因为每一样底下的运行不同，该问的问题也不同。名字不拆开，问题就拆不开。

◆ 八、同一件事，两种问法

再用一个更日常的场景，把新旧两个问法并排放一下。周日晚上，很多人会莫名心烦。旧的问法：你要接纳这种周日焦虑，它是正常的，不要跟它对抗。这句话没有错，说完确实会好受一点。但周日晚上的烦，第二个周日又来了。新的问法：这个烦，是靠什么在每周同一个时候出现的？答案往往很具体。周日晚上，周一的会议安排已经在群里发出来了。厨房里是周日的剩菜。电视里的综艺在倒数下一周的开始。这个人上一次周日晚上不烦，是什么时候？是不是那一周正好休了年假？问到这里，「烦」就不再是一件需要被接住的东西，而是一个有来路的、被一整套安排维持着的东西。那么要不要动，往哪里动，动哪一样，就是可以讨论的事了。可能是周日晚上提前半个小时把周一的事排好，这样群里的消息不再是惊吓。可能是换一个周日晚上的固定活动。也可能什么都不动，因为当下的场暂时改不了，只好先这样候着，同时留一只眼睛看它有没有变。

可见，「要不要动」本身，就是一个新问题带来的新选择。旧问题里没有这个选择，它只给你「能接」和「不能接」。

◆ 九、换词不等于换了立场

最后要防一个误读。有人听到「不要用接纳」，会以为本书的意思是「那就要改变一切」，把努力派请回来。不是。本书从头到尾都承认一件事：有时候，确实可以暂时什么都不动，让子弹飞一会儿。那是惯性，是方程在阈值以

下的暂时稳定，是一块地出苗以后不必天天翻土。被换掉的，不是「不动」这个动作，而是对「不动」的解释。接纳派说，不动，是因为这本来就是自然的、本来如此的，不用动。这里我们说，不动，是因为现在这个阶段，眼前的样子和该有的样子大致对得上，差异的运行在积累，对象与场的纠缠备着，还没到要施的时候。动作可以一模一样。理由完全不同。理由不同，到了偏差出现的那天，两个人的反应就不同。前一个人说：「这就是我本来的样子。」后一个人说：「差出来了，该施了。」

这就是换一个词的全部意义：不是换动作，是换理由，换到出了事你还有话可说、有路可走的那一种。

◆ 十、一个问题换成三个问题

把前面的话收一收。原来的问题只有一个：你能不能接纳它。换过之后，是这样几个：它靠哪个特征纠缠在再发生？谁预备的？要不要换？眼前的样子，和理念中这一阶段的样子，差在哪里？差异的运行、特征纠缠，离那条线还有多远？有没有可测的变化？旧的问题，问的是人的态度，答案只有「能」和「不能」。新的问题，问的是事情的构成，答案可以写在纸上，也可以被别人检查。这就是「换一个词，换一个问题」。

◆ 十一、换词会不会换成新的口号

有人会担心，换了词，会不会又成了新的口号？

「备场」会不会变成新的「要加油」？「候苗」会不会变成新的「要放松」？

有这个可能。所以要给每个新词配一个检验。备场的检验：你说你备了，请指出备了什么，在哪里，什么时候做的。候苗的检验：你说你在候，请指出你在看什么，拿什么对照。施肥的检验：你说该施了，请指出差在哪里，施什么，施多少。说不出，就不是这三个词。是旧的坐等，换了一个好看的名字。这也是为什么这几个词要尽量朴素。越朴素，越难躲在后面。

◆ 十二、对正在治疗的人的一句话

有一点必须说清楚。本书换词，不是要否定任何一种有证据的疗法。很多读者正在接受心理治疗，或者在用药，或者在练习正念。这些里头有真正起作用的部分，后面会专门讲。换词的意思，是用更准确的话，说清楚它们起作用的地方。不是让谁去停下正在做的事。如果你正在治疗中，不要因为读了这一章，就自己停下来。有疑问，带着这几个新问题，去和你的治疗师谈。

◆ 十三、回到深夜

最后回到那个朋友说的那句话。

「你要学会接纳它。」

如果让我们换一句，大概是这样的：

「我们看看，它每天是靠什么一直在的。」

说出这句话的人，没有那么高明，也没有那么温暖。他只是愿意坐下来，陪对方一起看那个场。那个深夜的焦虑，也许不会马上消失。可是对方第一次不再被问「你接得住接不住」，而是被问：「这几天，是什么在喂它？」你说，哪一种问法，更像是在帮他？

带走的话

换掉一个词，就换掉一个问题。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 33 章

备场：先备场，再让它发生

先备场，再让它发生。这个「备」字，也包括备好了却暂时不用的那一份。先去一块地边站一会儿。四月，田里还是空的。一个种了几十年地的人蹲在田埂上，抓起一把土，在手里捻了捻，又松开。他还没有撒一粒种子。可是这一天，他已经在干活了。土松不松？去年的根茬清干净没有？水能不能引得进来？这块地的角落里，是不是总积水？底肥是下在垄沟里，还是撒在面上？这些事，都发生在「让它发生」之前。没有人把这叫做「不作为」，也没有人把这叫做「强求」。种地的人只是说：「先把地备好。」本章要说的，就是这四个字。

◆ 一、三个人，三块地

同样是一块地，同样到了四月，来了三个人。第一个人性子急。他一把种子撒下去，三天之后就去看，没有动静。五天，还是没有。他蹲在田边，越看越心焦，忍不住用手指把土扒开，看看种子在不在。第七天，芽刚刚顶出一点点白，他怕它长得慢，轻轻往上提了一提。这是揠苗助长。他每一步都认真，每一步都在用力，可惜用力的地方，是显露出来的那一截。苗今天比昨天高了多少，他天天量，量了就拔。这是努力派。第二个人性子缓。他读过一些书，觉得万物自有其时，不要打扰它。他把种子撒在没翻过的硬地里，说：「让它自己长吧。」然后回家去了。一个月后他来看，地里长了一片草，种子大半没出来。他叹口气：「也许这块地本来就不适合种这个。」这是不耕地的坐等。

他说的「自然」，是真诚的。可他把自然当成了一个现成的东西，好像土地本来就是松的，肥本来就是足的，只要不打扰，就会有收成。这是接纳派。第三个人，是开头蹲在田埂上的那个。他先把地翻了一遍，把石头捡出来。他把底肥下进去，把水渠疏了一疏。种子撒下以后，他盖了一层薄土，浇了第一遍水。然后他回去了。之后很长一段时间，他看起来什么也不做。他不拔苗，不天天翻土。可是他每隔几天来一趟，看一眼苗的颜色，看一眼地里是不是积了水。他的口袋里，还留着一袋没拆的追肥。这就是备田之后不拔苗的人。三个人，在同一个季节，站在同一块地边。从远处看，第二个人和第三个人都「没怎么动」，一个坐在家里，一个在田埂上抽烟。可是他们的田，一个月后完全不同。

◆ 二、孟子那句话，只听进了一半

孟子里有一个著名的故事：宋国有个人担心禾苗长得慢，就把苗一棵一棵往上拔，回家说自己累坏了，儿子跑去一看，苗全枯了。孟子有一个要求，叫「勿忘，勿助长」。这句话是两半。「勿助长」是别拔苗，「勿忘」是别忘了田。今天很多人把它缩成了「别管它」，只听进了「勿助长」的那一半。忘了的那一半，在种地的人那里，是天天都要做的：看着田，记着田，心里一直装着这块田的事。这里我们不去深究《孟子》的原意，那是另一章的事。只借它一句话：宋国人错在拔苗，另一种错，是干脆不种地。后一种错，两千多年里，常常被说成是「顺其自然」。

◆ 三、「顺其自然」原是农民的话

说起来，「顺其自然」这四个字，最早大概就是种地的人说的。天旱了，不能硬把雨求下来。苗苗小的时候，不要天天去摇。收成不好，也不是靠发脾

气就能挽回的。这是农民的智慧，是几千年的经验。可是请注意，这句话在农民嘴里，从来有一个前提：田已经备好了。地翻了，肥下了，种子是挑过的，水渠是通的。备到这一步以后，剩下的才是「顺其自然」：该下雨下雨，该长长，该等等。换句话说，「顺其自然」是备田之后说的话。后来这句话从田里搬到了人生里。搬的时候，前面那个「备田」留下了。留下的这半句，只剩了「顺其自然」。于是有人对一个失眠的人说：「顺其自然就好。」可是那个人的睡前一小时，是被手机的光占着的，夜班的节奏是他自己改不了的，隔壁的装修声每晚七点准时响起。

这是在没备过的地里，说备过之后才能说的话。这就是接纳派的错位：它把农民的后半句话，搬进了没有前半句的地。

◆ 四、备的是什么

那么，「备」到底备什么？照前面的约定，土、肥、水，这些都是场。在人身上，就是对象与场的纠缠，也就是一个人和他所处的那个场之间，缠在一起的那些东西。可以用最日常的一件事来看：想让一个孩子晚上自己安静地读书。要备的，有这几类。时间：晚饭后到洗澡之前，有没有一段不被打断的时间。地方：书桌是不是干净，灯是不是够亮，旁边有没有平板、有没有游戏机。东西：书是不是孩子自己愿意翻的，有没有放在一伸手就够到的地方。人：家里的大人在这段时间里在干什么。如果大人都在刷手机，孩子的书很难自己翻。这些，没有一样是「鼓励孩子爱读书」。可是这些备好了，读书这件事才有地方发生。再换一个场景：想让自己睡得早一点。要备的有：卧室里有没有一盏暗一点的灯，手机放在哪里，晚饭是不是吃得太晚，睡前最后一件事是什么。

备场不是一句话，是一串很具体的小事。

◆ 五、这不就是「改环境」吗

读到这里，有人会说：把书桌清干净、把手机放远一点，这不就是改环境吗？心理学里早有人讲过了。是的，有人讲过，而且讲得有证据。Duckworth 等人 2016 年的综述发现，选择或改变情境，比当下硬扛更管用，而且人们常常低估了这一招（据交接包所列综述）。Verplanken 和 Wood 2006 年研究习惯，发现习惯是被环境线索自动带出来的，光改信念很难改；搬家这类情境断裂的时候，干预才容易见效。这些研究是备场最近的邻居，它们证明了一件事：改场有用。本书不打算和它们争。不同处有三个。第一，它们把场当成人身边的「情境」，人是人，情境是情境。这里说的是对象与场的纠缠，人和场本来就缠在一起，改场就是在改这个人正在发生的方式。

第二，它们主要讲习惯和自控。这里把同一个道理往前推了一步：被当作生理规律、天性、身体智慧的那些东西，同样是在场里稳定下来的再发生。第三，它们解释不了一件事：为什么「接纳」听上去那么对，又总在场一变的时候垮掉。备场的说法，能把这件事接上。所以备场不是新技巧，是把一批已有的好办法，放进同一个说法里。

◆ 六、备含备而未施

这一节要讲一个很容易被忽略的点：备，包括「备好了但暂时不用」。种地的人，口袋里留着一袋追肥。出苗以后，他不一定马上用。他看着苗，看着天，看着叶子的颜色，等什么时候该加。这袋肥，就是备而未施。接纳派看到一个人「暂时不施肥」，就以为他什么也没备。反过来，努力派看到一个人口袋里有肥，就逼他赶紧撒。两边都错了。肥早早撒下去，苗会烧。肥没有，到

该用的时候，也没有东西可用。所以备场里，有一部分是现在就要做的，有一部分是预备好、先放着的。拿孩子读书的例子说：现在就把书桌清出来，是现在要做的。万一哪天孩子遇到一个怎么也读不懂的段落，家里有没有一个人，可以在那一刻坐下来陪他十分钟？这是预备着的。平时不用，用的时候，必须找得到。

备而未施，看上去是闲着，其实是随时能动。这一点，是它和坐等最大的分别。坐等的人手里什么也没有，所以看上去和备而未施的人一样安静，到时候也一样动不了。

◆ 七、守场：别让别人改写你的田

备了场，还有一件事：守。田备好以后，不是就不管了。要防人踩，防牛啃，防杂草一夜之间爬满垄沟。这里借用同一个字：守场。守的意思是，防别人在你不知道的时候，改写你的场。在人身上，这件事比在田里还要隐蔽。一个人想早点睡，把晚上的时间备出来了。可是他加的某个工作群，每晚十点半准时弹出一条消息。这条消息不是他预备的，是群里别人预备的，可它改写了他的夜。一个家长给孩子备好了安静的书桌。可是孩子的同学群里，每晚八点有人发游戏邀请。一个人想少吃点甜的，家里不放零食。可是公司楼下新开了一家便利店，每天下班都路过。这些都是别人在改写自己的场。后面会专门讲，不预备的场，是被别人预备的场。这里只提醒一句：备场的人，也要守场。

守场不一定是对抗。有时是把群消息设成静音，有时是跟邻居商量一个时间，有时只是下班换一条路走。像田边插一根竹竿，拉一圈绳子。守得住，备的才算数。

◆ 八、苗黄的那一天

三个人的田，总有一天会遇到同一件事：苗黄了。第一个人，一看就慌，马上把整袋肥倒下去。肥太浓，苗被烧死了一片。他回头想：我就是不够努力。第二个人，看到苗黄，叹口气说：「也许这就是命。」他没有肥，也没有水渠，没有可以做的事，所以只能这样想。第三个人，蹲下去，先看叶尖是黄还是叶根是黄，再看地里有没有积水，最后才从口袋里拿出那袋追肥，兑得淡一点，只施了一半。第三天再来，看有没有回青。苗黄是同一个显露。三个人的反应，差在他们之前备了什么。这也是为什么「备」必须在「施」之前很久就开始。不备，就不会有第三种人。

◆ 九、三问：怎么知道你是在备场，还是在坐等

「备场」这个词，也可能被人拿去当理由。

有人说：「我正在备场呢。」实际上什么也没做。他只是换了一个说法，继续坐等。怎么分？可以问三个问题。第一问：备了什么？请指出具体的东西。哪块土翻了，哪一样肥下了，什么时候做的。说不出来，就是没备。第二问：拿什么对照，看什么指标？请指出你在看什么。看苗的颜色，看叶子的数量，看入睡的时间，看孩子翻开书的次数。说「我感觉还行」，不算。第三问：偏差出现了，能不能马上施？请指出你手里有什么。肥在哪里，水怎么引，谁可以帮忙。如果苗黄了你才想起来要去买肥，那就是没备。三个问题，缺一个，都不是备场。这三个问题不是用来审别人，主要是用来问自己。因为人最容易骗的，就是自己。

◆ 十、备好以后，才能说「让它发生」

回头看本章的第一句话：先备场，再让它发生。

「让它发生」这四个字，本身没有错。它说的是，备好以后，不要天天去拔，不要每个早晨都盯着苗看有没有长高。

可这四个字有一个顺序。先备，后让。顺序反了，就成了坐等。也有一种相反的错：只备，不让。备了又备，翻了又翻，每天换一种肥，永远不敢停手。这是备场变成了新的拔苗。所以备场里有两个动作，一个是动手，一个是收手。收手要在动手之后。种地的人心里有一本账：这块地已经备到什么程度，还差哪一样，现在可以收手了。什么时候翻，什么时候停，是他的判断，不是口号。

◆ 十一、备场不是一次做完的

还有一点要说明：备场不是一次做完就算数。春天备的田，到了夏天要重备一遍。雨水多了要排，天旱了要引。孩子上了初中，书桌旁边的场就不是小学的那一套了。人老了，睡前的安排也要跟着改。场在变，备也要跟着变。这件事没有「一劳永逸」。但也不必因此觉得累。备场不是天天翻土，而是隔一阵子看一眼：现在这块地，还是我上次备的那块地吗？不是了，就补一补。是，就收手。

◆ 十二、回到田埂

最后回到四月的田埂。那个蹲着的人，把手里的土放下，拍了拍手，站起来。他没有说一句话。隔壁地里的人问他：「你就这样？」他说：「先这样。」这个「这样」里，有翻过的土，有下过的肥，有一圈拉好的绳子，还有一袋没拆的追肥。从外面看，他什么也没做。你自己的那块地，今天你备了什么？

带走的话

先备场，再让它发生。这个「备」字，也包括备好了却暂时不用的那一份。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 34 章

候与施：保持档的发生学

候与施，要有期限、对照图、离阈值多远、偏差的信号，还要说清谁来施，五样缺一样，就不是「候」，是坐等。先拿一块菜地说。老周在城郊租了一小块地，种了青菜和玉米。种子下去，十天出苗。又过了三周，苗有手掌那么高，叶子不多，颜色偏淡。邻居路过，看一眼就说：「这苗黄，赶紧上肥。」他在网上看到的人说：「别折腾，苗自己知道怎么长，接纳它现在的样子。」老周站在田埂上，两边的话都听了，心里没底。这一章就讲老周这三周里该做什么。你会发现，他既不用天天翻土，也不用闭上眼睛。

◆ 一、出苗以后，最难的是什么都别做

出苗是一个节点。种子变成了苗，S 出现了。可出苗以后，最难的不是怎么种，是接下来的日子里手往哪儿放。有的人手痒。每天蹲下来量一量，今天比昨天高了一指没有。没高，就浇水；还没高，就拔一拔。这是前面说过的努力派，拿昨天和今天比。有的人手松。苗是它自己的事，人别插手，长成什么样都是它本来的样子。这是接纳派，不比。本书把这两种手都放下，换一种：手不动，眼睛不闭，心里有一张图。这就是保持档。前面几章讲了备，土整过了，肥买好了，田边的水渠通了，虫从哪里来也看过了。备到这里，手可以停一停。停下来的这段日子，本书叫候。候完要不要加东西，加什么，叫施。候和施是一对，不能拆开讲。只讲候，滑向坐等；只讲施，滑向天天动手。

◆ 二、肥为什么不能早施

先说一件让很多新手吃亏的事：肥施早了，会烧苗。苗刚出的那几周，根又短又嫩。头一阵子，苗主要靠种子里自带的养分过日子，自己从土里吃的并不多。这时候把浓肥撒在根边，土里的盐分一下子高起来，根没吃到肥，先被「腌」了。叶子卷边，发黄，更蔫。所以老周的邻居看见苗黄，要上肥，这个直觉看起来很对，其实未必对。苗黄，可能是缺肥。也可能是刚出苗的苗本来就淡，也可能是夜里凉，也可能是根还没扎稳。同一个「黄」，底下可以是几种完全不同的情形。这在本书里叫同显异生：显出来的一样，底下不一样。只看叶子的颜色，你分不出来。所以候不是懒。候在这里是保护。肥已经备好了，放在棚子里，但这一周不能下。备而不施，是备的一部分。接纳派讲到这里会点头：「对啊，别急着施肥，让苗自己长。」

差别马上就来了。老周的肥是买好的，放在哪里他知道，什么时候看、看什么，他心里也有数。接纳派说的「让苗自己长」，往往连肥都没有备，也没打算看。两个人这三周的外表一样，都是不动手。出苗后第四周，苗病了的时候，才分得出来。

◆ 三、一千多年前的一句话

孙子里有一句话，常被拿来讲等待：「先为不可胜，以待敌之可胜。」这里只借它的结构，不讲兵法。这句话有两半。前半是「先为不可胜」：先把自己这边做到不会输。后半是「以待敌之可胜」：然后等对方出现可以赢的机会。前半是备。后半是候，候的是一个会出现的机会，不是候一个随便什么时候的将来。注意它的顺序。先备，后候。一个人没把自己这边备好就去「待」，那不叫待，那叫碰运气。还要注意「可胜」这两个字。待的是一个有

形状的东西：对方露出了破绽，这破绽有特征，看得出来。不是「总会有机会的」。放回苗地里：先把土、肥、水备好，这是「不可胜」，也就是苗不至于因为你的疏忽而输掉。然后候的是什么？候的是苗露出「可以施」的样子：新叶颜色比对照图上的淡得多，或者三周过去根还没扎出去。

所以候不是闭眼睛。候的人眼睛是睁得最大的。

◆ 四、五样缺一不可

候要成立，得有五样东西。老周的地里，一样一样看。

第一样，期限。 候多久？

老周对自己说：苗期三周，到第三周末，我要做一次完整的看。不是每天看，是定好的日子看。没有期限的候，没有出口。今天可以候，明天可以候，一年以后还在候。这时候你不知道自己是在等苗，还是在躲着不看。期限不是死的。长得慢，可以改成四周；天气特别冷，可以往后推。可是改期限要有理由，要写下来。「再等等」不算理由。

第二样，对照图。 拿什么看？

候的时候不比昨天和今天。今天比昨天高一指，没有意义，苗不是这样长的。老周要比的是：这个品种，在这块地、这个季节，三周大的苗，大概该是什么样。叶子几片，高度多少，颜色深浅，根扎到什么位置。他向种子店的人问过，也翻过自己去年的记录，在本子上画了一张小图。这就是对照图。对照图里的样子，本书叫理念中的 S，意思是这一阶段心里预先立好的、可以去对照的那个显露。后面还会讲到，这张图自己也有条件。

第三样，离阈值多远。 看 D 和 E 在不在变。

苗不是每天都在变高，有些日子看上去纹丝不动。可是土底下，根在往下走；叶芯里，新叶在撑开。这是差异的运行（D）。土的湿度、温度、肥力，是对象与场的纠缠（E）。它们的变化要累积到一定程度，地面上的 S 才会明显变一步。还没累积到那一步，叶子看起来就没动。这个「一定程度」，本书叫阈值。所以老周看的不只是叶子，还有叶子以外的东西：拔一棵备用的苗（他多种了几棵就是为了这个），看根有多长、有没有分叉；用手指插进土里两寸，看土是潮的还是干的；晚上看夜温。这些东西在变，说明叶子「不动」只是还没过阈值。这些东西不变，叶子又不动，那才是真的有问题。这里说的阈值，是苗地里看得见的那种。三方程、六路径、三原理各自的阈值是什么、怎么测，本书别处会专门讲，那是要待王德生补的地方，这一章不替它们定数。

第四样，偏差信号。 什么情形算该施？

老周事先写了三条：新叶比对照图淡得明显，并且两周内没有转深；老叶从下往上黄；根拔出来短于对照图。三条里有两条出现，且土是潮的、不是渍水，就该考虑施肥。信号写在施之前，不是写在看见之后。看见黄叶以后再编理由，什么都能编成「缺肥」。信号要能被另一个人看见。邻居不信你的「我觉得」，但信你拔出来的那一棵苗。

第五样，谁来施。 偏差出现了，谁动手，什么时候动手，肥放在哪。

这一条最容易漏掉。很多人的「候」，到最后败在这里：信号出现了，发现肥不在手边，工具借给别人了，周末才有空。苗等不了。老周的肥放在地头棚里，按量称好分成小包。能施的人有两个，他自己和每天来看水的大哥。信号出现的当天，要能动手。这就是三问里最后一问。偏差出现了，能不能马上施？答案要事先就有，不能等偏差出现以后再去找。

◆ 五、为什么非候不可：张力积累那一拍

你可能会问：既然不动，为什么不干脆早一点施？早施，不是更保险吗？前面说了，早施会烧苗。可这只是最表面的理由。更深一层，发生有它的节拍。本书在别处会讲到三拍，这里只取其中一拍：张力积累。苗在土里扎根，叶在光里撑开，这些都要时间。这一拍里，差异在一点一点运行，彼此在一点一点纠缠。外面几乎看不见，但里面在积攒。积攒到了，才有下一步。这一拍是不能省的。你天天翻土，是打断它。你往里灌肥，等于替它跳过了这一拍，结果是根还没长好，叶子先被催出来，一场风就倒了。所以，候的正当性来自这里：有一拍东西，必须靠时间自己运行，别人催不了。可是这也正是接纳派最容易用错的地方。他们看到了这一拍，就说「所以什么都不用做」。

不是的。这一拍成立，有它的条件：土是松的、水是够的、没有虫在啃根。条件是备出来的。没有备，张力就攒不起来，或者攒到一半被别的东西抽走。候的是一个备好了的张力积累，不是一个听天由命的空白。

◆ 六、「还没过阈值」，凭什么这么说

这是本书最要小心的一处。

「还没过阈值，所以不用动」，这句话太好用了。好用到什么都可以往里装。

苗三周了还是不长？还没过阈值。孩子半年了成绩不动？还没过阈值。婚姻十年冷了？还没过阈值。这样说，和接纳派的「顺其自然」没有区别。所以本书给自己定了一条规矩：说「未过阈值」，必须同时拿出 D 或 E 在变的可测证据。拿不出，不许说。老周的地里，证据是什么？根的长度，上周拔的那棵是四指，这周拔的是六指。土的湿度，他每三天用手指探一次，记在本子上。

夜温升了两度。新叶芯里有一片卷着的小叶，上周没有。这些都是可以给别人看的东西。如果拔出来的根还是四指，也没分叉，土干得发硬，叶芯里没有新叶，那么 D 和 E 都没有在变。这时候说「还没过阈值」，就是自欺。苗不是在积攒，是停了。该查的是土，是水，是虫，该动了。

这条规矩对本书自己也一样。写这本书的人，用「阈值」这个词时，也得被这条规矩管着。

◆ 七、对照图上的 S，也有条件

还有一个坑，在对照图本身。老周的图是向种子店的人问来的，加上自己去年的记录。可是种子店的人说的是「一般情况」，老周去年的地在另一头，土质不同。如果他死守这张图，到第三周看见苗比图上矮一截，就判「有偏差」，赶紧施肥，那就错了。图上的 S 本身，也是在一个条件里立起来的。所以对照图要写明三样：这张图是在什么品种、什么土、什么季节下画的；它靠什么来源；什么情况下我愿意改它。比如：邻居家同品种的苗，土质和老周的相近，也矮这么多，那就该怀疑图。如果邻居家的苗高，土质相近，那就该怀疑自己这块地。图可以改，但改图要有凭据，不能为了让苗「看上去合格」随手改。这是保持档里的第二条防滑。第一条防滑是「未过阈值要附证据」，第二条是「理念中的 S 要有条件，允许修正」。两条放在一起，才不会把对照图用成新的教条，也不会把「候」用成新的借口。

◆ 八、施也要对照，也要留余地

信号出现了，老周动手。可动手的方式，也有讲究。施，不是一次灌满。他把肥按平时量的一半，兑成淡的，离根一拃远撒。过一周，再对一次图。为什么？因为施了以后，S 会变，这时候要看变得对不对，不能施完就走。施，

是候的下一个回合，不是候的终点。这就是为什么前面要有「期限」。每一次施，都带着下一次的看。还有一种情形要说。候的过程中，如果突然出现的不是「慢」，而是「急」，比如一夜之间叶子被虫啃掉了一半，或者暴雨把垄冲塌了，那就不在候的范围里。候是对「积累」的尊重，不是对「事故」的无视。可是这一条也不能被滥用。「急」要有可测的样子：叶子少了多少，垄塌了几尺。说不出样子的「急」，多半是自己心里的急。

◆ 九、别人不替你候

最后一个现实问题：候，常常是在别人的眼光里进行的。邻居说你偷懒。家里人说你不上心。网上的人说你不够「松」，或者说你不够「勤」。候的人最怕的，就是被人当成坐等。要应对，最好的办法不是辩解，是把本子摆出来：备了什么，对照什么，看到了什么，下一次看是哪天，信号是什么。这样一个本子，让别人可以和你一起看，也可以指出你的图画错了。坐等的人拿不出这个本子。这就是两者最容易分辨的地方。

◆ 十、用三问检验一遍老周

前面讲的东西，可以浓缩成三个问题。别人说「我在候」的时候，你可以拿这三问去问他，也可以问自己。

问一，候之前备了什么？ 老周备了松土、水渠、一份称好的肥，还有一份防虫的办法。接纳派的「让苗自己长」，往往答不出这一问。

问二，候的时候拿什么对照，看什么指标？ 老周有对照图，有四项指标：根长、土湿、夜温、新叶。努力派看的是「昨天和今天」，接纳派什么也不看。

问三，偏差出现了，能不能马上施？　老周的肥在地头棚里，人有两个，信号写在本子上。

三个问题里，有一个答不出来，那就是坐等。三派的差别，可以放在一起说一次。努力派比昨天和今天，每天蹲下来量，没长就急。这样会拔苗。接纳派不比，反正是本来的样子。这样苗病了也没人发现。SDE　比的是阶段和理念，同时看离阈值多远：这一阶段这个样子，对不对得上图；对不上，是图的问题还是地的问题；地的问题，D 和 E 里哪一个没在变。再拿邻居那句「这苗黄，赶紧上肥」来过一遍三问。他备了什么？没说。他拿什么对照？一眼看过去的颜色，没有图。偏差出现了，能不能马上施？他倒是能，他的肥就在车上。三问里他只过了一关，而且是最容易的那一关。手快不等于对。这不是说邻居一定错。他可能种了三十年地，那一眼里有他自己都说不清的图。要是这样，让他把那张图说出来，写在本子上，老周就可以拿来对照。说得出来，就是经验；说不出来，就只是习惯。

◆ 十一、回到田埂

第三周末，老周做了那次完整的看。他拔了两棵备用的苗，根有六指长，有分叉。土潮，夜温比上周高。叶芯里有新叶。叶子是淡，可对照图上，这个品种的这个阶段，本来就比后面淡一些。三条信号，一条也没出现。他对邻居说：「再等一周。」邻居说：「你就是怕麻烦。」老周没争。他在本子上写下：下周六，再看一次。如果新叶还是淡，并且下叶开始黄，当天施。这个「再等一周」和接纳派的「随它去」，在邻居眼里长得一模一样。区别就在那个本子里，在地头棚里，在两个人的分工里。那一周里，老周什么也没做。而你呢？你现在正在候着的那件事，也许是一个睡不好的人、一个不肯写作业的

孩子、一个冷下来的饭桌，它的期限写在哪里，你拿什么在对照，手边有没有一包称好的肥?

带 走 的 话

候与施，要有期限、对照图、离阈值多远、偏差的信号，还要说清谁来施，五样缺一样，就不是「候」，是坐等。

小 账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 35 章

日常六场

日常六场，每场都能写成备、对照、施：先问备了什么，再问拿什么对照、看什么指标，最后问偏差出现时施什么。这一章不讲新道理，只把前面的那块苗地搬进六个你天天碰到的地方：睡眠、饮食、焦虑、亲子、衰老与病痛、亲密关系。每一场都问同样四件事。备什么？其中哪些是备了先不用的？候的时候，拿什么对照？看什么指标？偏差出现了，施什么？先说两句规矩。第一，下面写的都是日常里的做法，不是诊疗建议。涉及身体和用药的地方，会提醒你去找医生，也提醒你不要自己停药。第二，每一场的「场」，写的是对象与场的纠缠：这个人、这件事，和围着它的那些东西缠在一起。不是「环境」，不是「背景」。你能动的，往往正是那些缠着的东西。

◆ 一、睡眠：一个每晚三点醒的人

老陈五十二岁，这半年来，夜里三点左右醒，醒了就睡不回去。接纳派的说法他听过很多：「别和失眠对抗，接纳它，它就走了。」他试过，躺着，对自己说「没关系，醒就醒吧」。有时候好一点，有时候更清醒。按保持档的问法，一项一项来。

备什么。 先看他的睡前，这个场里有什么。手机放在枕头边，晚上十点以后还在回消息。卧室窗帘透光，路灯正对着床。晚饭吃得晚，常常九点才吃。下午喝茶，四点还喝。

这些是场里实际存在的东西。哪些是别人预备的?手机里的推送是平台预备的,路灯是小区预备的,晚饭的时间是他加班预备的。备的动作:手机放到够不着床的地方,窗帘换成厚的,下午三点后不再喝茶。还有一件要备而不用的事:预约一次医生。他不一定今晚就去,可是名单上要有,号要有,医生的电话要有。

候时对照什么。 对照图,是「一个这个年纪的人,睡得还可以的样子」。入睡大概多久,夜里醒几次,醒了多久,第二天白天撑不撑得住。这张图不是铁板,他可以和医生一起修正。

看什么指标。 睡前一小时的活动,记下来;入睡花的时间,夜里醒来的次数和时间,白天的困倦程度。这些写在床边的小本子上,用最粗的写法。不用数字手环,不为「睡了几小时」焦虑,只记大概。

候多久?两到三周,之后翻一次本子。

偏差时施什么。 如果两三周后,本子上显示醒来的次数没有少,或者白天明显撑不住,甚至出现情绪低落、心慌,那就不是再多等,是去看医生。

这里有一句话请你记住:睡眠问题持续不好,不是靠「接纳」能处理的,也不是靠你自己加减药处理的。已经在吃安眠药或其他药的人,不要自己停药,也不要自己加量,去找开药的医生商量。老陈这一场有一处容易看漏:这些备,每一项都不是「对抗失眠」,都是在改睡眠发生的那个场。接纳派劝他别和失眠斗,没错;可劝完以后,枕边的手机照亮他,路灯照着他,并没有谁替他拿走。还有一点:他不用把这些一次全做完。先动两项,两周后对一次本子,再决定要不要动第三项。一次改太多,反倒分不清是哪一项起了作用。

◆ 二、饮食：一个晚饭后还要再吃一顿的人

小林三十出头，晚饭后总要再吃点东西。不是饿，是坐到沙发上，手就伸向零食。她读到过「直觉饮食」，觉得应该倾听身体，身体想吃就吃。可这样吃了几个月，她对自己越来越不满。这里先说清楚：身体对饿和饱是有感觉的，这一点是真的。本书不说身体没有感觉。本书要问的是，这个「想吃」是从哪里再发生出来的。

备什么。 看小林的晚上。晚饭六点吃，菜偏清淡，量不大。八点以后沙发边的矮柜里放着零食，伸手就够。电视开着。一天里除了晚饭后，没有别的时候能坐下来歇一歇。

这里的场，有一部分是她自己备的：矮柜里的零食是她买的。有一部分是别人备的：超市促销，外卖推送，朋友圈里的甜品。备的动作：晚饭吃得够，不要为了「控制」吃太少。零食不放在伸手够得着的地方，放远一点，不是不买，是不放手边。再备一件「不吃东西的歇一歇」：泡一杯茶，或者出门走一圈。还可以备一份备而不用的东西：真饿了的时候，家里有个像样的小加餐，比如一个鸡蛋，一根香蕉。

候时对照什么。 她和自己比，不是和别人的身材比。对照图是：「一天三餐吃得够，晚上不为了无聊吃东西」的样子。

看什么指标。 一周里，晚饭后吃零食的晚上有几个晚上。吃的时候，是真的饿，还是手闲。她写一个很粗的记录：吃了没有，吃的时候在做什么。不记热量，不称体重。

偏差时施什么。 如果两三周后，晚上的零食次数没有少，就看场里还有什么没动：是不是白天吃得不够，所以晚上补；是不是工作到太晚，晚上才有一

点自己的时间，只能拿吃来换。这时候要改的不是零食，是白天和晚上的安排。

要提醒的是：如果吃东西已经伴随着明显的失控感，吃完以后很难受，或者体重短时间内变化很大，请去看医生或者专业人员。有糖尿病、肾病等需要控制饮食的人，吃什么按医生和营养师的要求来。小林这一场，容易走歪的地方有两个。一个是严格管死：零食全扔，晚饭只吃一点，结果半夜更想吃。另一个是全放开：想吃就吃，不看晚上的场。两头都不是备。备的意思，是让她在想吃的那个时刻，手边有别的选择，而且那些选择是她事先自己选的，不是被商家推到眼前的。

◆ 三、焦虑：一个下周要在全组面前讲方案的人

阿宁二十八岁，下周要在全组面前讲方案，从周三开始心跳就快，夜里反复想「我讲砸了怎么办」。接纳派对她说：「接纳你的焦虑，允许它在那里。」这有一半是对的：越是拼命压，越想着，越糟。前面讲过，硬压会反弹，这是真的。可是接下来呢？光「允许它在那里」，周五晚上还是睡不着，周一早上还是手心出汗。

备什么。 方案本身要备：讲稿写了，顺过两遍，最难的两个问题想过怎么答。讲的场也要备：提前一天去会议室试一下投影，看看站在哪儿。人也要备：找一个同事，把方案当面讲一遍，让他提问。

还有一件备而不用的东西：如果当天很难受，一份预先想好的退路，比如开头第一句话写在卡片上，比如允许自己停三秒，喝口水。这张卡片也许一次也用不上。

候时对照什么。　对照图是「一个准备过的人，在这个场里的样子」。不是「毫不紧张的人」，而是「紧张，但讲得下来」的人。紧张本身可以在图里。

看什么指标。　讲稿顺过几遍；被同事问住的问题还剩几个；睡眠有没有明显比平时差；讲前一晚能不能躺下。不看「我今天焦虑了几分」，那个数字不好量，越量越乱。

偏差时施什么。　如果周四了还有两个问题答不上，那就是方案没备好，不是焦虑的事，要加的是备。如果方案备好了，人还是整夜睡不着，连续几天心慌、吃不下，那就不是「讲方案前的紧张」，而是要找医生或心理专业人员看一看。

这里说清楚：本书不是说焦虑都能靠「备场」解决，更不是说药没有用。正在治疗、正在吃药的人，不要自己停。阿宁这一场，还有一个小细节。方案讲完以后，她该和同事一起回头看一遍：哪里讲顺了，哪里卡了，下次再备什么。这是把这一次的结果，放回下一次的对照图里。焦虑这个东西，每一次都在新的场里重新生成。上周的紧张，不等于这周的紧张。这一点，后面讲到「连焦虑也不是已经在那里的」时会再说。

◆ 四、亲子：一个每天早上出门磨蹭的孩子

八岁的小宇，每天早上穿鞋磨蹭，妈妈每天催，催到最后吼。妈妈听过「接纳孩子的节奏」，试了一周，结果是迟到了三次，老师来问。

备什么。　先看早上这个场。闹钟谁定的？书包什么时候收的？鞋放在哪里？早饭做多久？妈妈自己早上也赶，手机在手里，一边催孩子一边回消息。

场里有孩子的节奏，也有妈妈的节奏，还有一个「迟到要扣分」的学校。这些是缠在一起的。备的动作：书包头天晚上收好，放在门口。鞋放在门口。早上的起床时间提前十分钟。然后备一个「备而不催」的东西：一个孩子自己能看见的小钟，或者沙漏，代替妈妈的嘴。

候时对照什么。 对照图是「一个八岁孩子，早上大概多久能走出门」。不是和邻居家的孩子比，是和这个年龄的一般样子比，也和这个孩子上学期的样子比。

看什么指标。 一周里准时出门的天数；催了几次；出门时孩子的情绪。三项，写在冰箱贴上就够了。

偏差时施什么。 如果准备都做了，两周以后准时出门的天数没有增加，再往下看：晚上睡得是不是太晚，早上是不是真的起不来，学校里有没有什么让他不想去的事。孩子穿鞋慢，有时是因为不想去。

要说一句：如果孩子长期情绪低落、拒绝上学、有明显的睡眠或食欲变化，或者老师反映注意力一直有问题，请带他去看儿科或专业人员，不要自己判断。孩子正在吃的药，不要家长自己加减。小宇这一场里，妈妈最难的不是备书包，是备自己。她早上手里那部手机，是整个场里最大的「别人预备的东西」。书包头天收好，她早上的手机也该放下。孩子的磨蹭，常常是对妈妈的催的回应。催得越急，他越慢，这是两个人互相纠缠出来的，不是孩子单方面「本来慢」。

◆ 五、衰老与病痛：一位膝盖不好、还在吃降压药的母亲

这一场最需要小心，所以先说在前面：下面不是医疗建议，是日常里怎么和身体、和医生相处。七十一岁的陈阿姨，膝盖疼了几年，上下楼最难。血压也高，一直在吃药。孩子说「这个年纪，接纳吧，老了都这样」。

「都这样」这句话，是接纳派最容易说出口的一句。

年纪大了，有些东西确实变得慢，有些东西确实不会回到二十岁的样子，这是真的。可是「老了都这样」把两件事混在一起了：一件是确实回不去的，一件是还有可以动的。

备什么。 先备一份清楚的账。膝盖疼是什么时候疼，上楼疼还是下楼疼，疼多久。血压每天什么时候量，是多少。吃什么药，几点吃，哪个医生开的。这一份账，带去给医生看。

再看场：楼梯有没有扶手，鞋底防不防滑，家里有没有可以坐着休息的地方，购物的路是不是太远。这些是场里能备的。备而不用的东西：一个紧急情况下的联系方式，贴在冰箱上，放在手机里。

候时对照什么。 对照图要由医生和她一起来画：这个年纪、这个膝盖，大概能走多远，疼到什么程度要来就诊。图是医生给的，不是网上看来的。

看什么指标。 疼的程度，用最粗的一到十，只记趋势，不抠数字。能走的路。血压的记录。药有没有按时吃。

偏差时施什么。 疼得比平时厉害，突然肿起来，夜里也疼醒，血压忽高忽低，头晕，这些都不是「接纳」的时候，是去医院的时候。

最重要的一条：已经在吃的药，不要自己停，也不要自己减量。哪怕觉得「今天血压好了」，也要问开药的医生。血压好，常常正是药在起作用。衰老和病痛这一场里，确实有一部分暂时改不了的东西。对这一部分，学会和它相处是有价值的。后面会专门讲到这个边界。这里先记一点：先分清哪些改得了、哪些暂时改不了，这件事要由医生参与判断，不是自己一个人在家里宣布的。陈阿姨这一场，家里人也有事做。孩子可以把药盒按日子分好，放在她看得见的地方；可以陪她去一次复诊，把她说不清的地方替她补上。照顾的人不要替她宣布「没办法了」。另外，疼痛和血压这类事，不要靠别人的经验。邻居说「我吃这个药管用」，说的是他的身体，不是她的。

◆ 六、亲密关系：吃完饭各看各手机的两口子

志远和小雅结婚八年。吃完饭，两个人各坐沙发一头，各看各的手机，一个晚上说不到十句话。他们都读过「接纳对方本来的样子」。于是谁也不说什么。三年过去，两人都觉得对方越来越远。

备什么。 这一场里，缠在一起的东西有：两人的作息，各自的工作压力，孩子，双方父母，手机里的推送。晚饭后的那两个小时，是被谁预备的？手机预备的。

备的动作：先不谈「我们的关系」这种大话，备一件很小的事。比如每周有两个晚上，饭后一起散步二十分钟，手机放在家里。再备一件「备而不用」的东西：一个想说的话的清单，不是现在就要吵的，是攒着，哪天有合适的机会可以拿出来的。

候时对照什么。 对照图要两个人一起画，各画各的，然后放在一起看。你理想中的「我们这个阶段」是什么样，我理想中是什么样。两张图有差别，这

本身就是要谈的内容。图要写明条件，比如「孩子还小的这几年」，「工作最忙的这两年」。

看什么指标。 一周里一起吃饭、一起出门的次数；说话的时候，是谈事务还是谈别的；吵了几次，吵完多久和好。不要给对方打分，不要记「他今天又怎么了」。

偏差时施什么。 如果一个月下来，两人还是各自一头，并且有一方明显更难受，就要把清单拿出来谈。谈不下来的时候，可以请婚姻家庭方面的专业人员帮忙。

必须说一句：如果关系里有恐吓、打骂、控制，或者有一方感到不安全，这不是「备场、候、施」可以解决的，请先保证安全，去找可以求助的人和机构。志远和小雅这一场，还要补一句：对照图是两个人的，不是一个人的。谁拿着自己的图去要求对方，就变成了努力派；谁连图都不画，就变成了接纳派。两个人把各自的图摆在桌上，对着看，才是第三条路。

◆ 七、六场放在一起看

你可能已经看出来了：六场的节拍是一样的，对象不同，场不同。每一场里，都有「别人预备的」。手机、零食、会议室、闹钟、药店、推送。不预备的场，就是被别人预备的场。每一场里，都有「备而不用」的东西。预约的医生、卡片上的第一句话、冰箱上的联系方式、清单。每一场里，都有一张对照图，而且图的最后一行都要写：这张图有条件，可以改。每一场里，也都有一个边界：身体上的事，请医生一起判断，不要自己停药；安全上的事，请先保证安全。这就是保持档。它不是一套技巧，它是一个问法：备了什么？拿什么

对照?偏差出现，我手上有什么?那么，今晚你想先从哪一场开始?你手边有笔吗?

带走的话

日常六场，每场都能写成备、对照、施：先问备了什么，再问拿什么对照、看什么指标，最后问偏差出现时施什么。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持?

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号?

第 36 章

给临床与读者的话

起作用的部分，保留并改个名字；暂时没有可出现的发生的地方，接纳无害，甚至有益。这一章是写给两种人的。一种是每天在诊室里、咨询室里工作的人，一种是正在治疗路上的你自己，或者你身边的人。先把最要紧的一句放在前面。

本书不建议任何人自行停止正在进行的治疗。 不管那是药物、心理治疗、康复训练，还是医生定的复查。想改，想停，想换，先去找给你治疗的人谈。本书批评的是一个词背后的想法，不是你手里正在用的办法。

这一句，后面还会再说一遍。

◆ 一、一个腰疼了十年的人

老孟五十八岁，十年前搬重物伤了腰。后来做过两次检查，医生说结构上没有大问题，可是疼一直在。他试过很多办法：针灸，理疗，吃药，打封闭，也上过正念课。课上老师说，疼是疼，苦是苦，两样东西可以分开，不必和疼打仗。他说这话对他有用。夜里疼醒，他不再躺着骂自己，会把手放在肚子上，慢慢呼吸，等一等。疼还在，可是不再往外扩散成一整夜的愤怒。这样的人，你大概也认识。如果这时候有人跑过去对他说：「你那是自欺，接纳都是骗人的」，那就太冒失了。本书母题是：「接纳派看对了惯性，叫错了本来，堵死了发生。」这句话里有三件事：看对了，叫错了，堵死了。老孟的故事里，看对的和起作用的那一部分，要先站稳，再说别的。

◆ 二、学院派最强的立场

先把学院派站得最稳的那一面摆出来。有一项汇总研究（Gloster 等，2020），把二十项元分析合在一起，包括一百个效应量，一万二千多人。结论是：ACT，也就是接纳与承诺疗法，对焦虑、抑郁、物质使用和疼痛都有效，比等待组好，比常规治疗好；不过和认知行为治疗比，没有看到更好。另一位研究者 Öst（2014）统计了六十项随机对照试验，四千多人。他的看法比较严：对比认知或行为治疗，差别不显著，而且他认为对任何一种障碍，都还不能说已经确立有效。不过他也指出，慢性疼痛和耳鸣可能有效（据摘要）。后来有别的研究者认为他的评分方法有系统性的偏差（Atkins 等，2017），争论到现在没有完。Powers 等（2009）的汇总，也是同样的格局：比不治疗、比常规好，比成熟的疗法不见得好。

还有一组很重要的证据（Kuyken 等，2016，JAMA Psychiatry）：基于正念的认知疗法，对反复发作的抑郁，在九项试验、一千二百多人的个体数据里，和继续吃抗抑郁药的人相比，复发的风险低了百分之二十三。把这些摆在一起，学院派最强的立场大概是这样：接纳取向的疗法是有效的，在某些问题上（慢性疼痛、反复发作的抑郁）有特别的位置；它们不一定比老牌疗法更好，也没有理由说它们无效。这个立场站得住。本书没有打算推翻它。注意 Kuyken 那一项。它拿来比的，是「继续服药」。这里面有一个现成的提醒：对很多人，药是在起作用的，正念是另一条路，不是替代。要不要减药，是医生和你一起决定的事。

◆ 三、起作用的，保留，改个名字

本书做的，是另一件事：问这些办法有效，是因为什么起了作用。本书的判断是：起作用的，是几样具体的东西，不是「接纳」这个词。拆开看有几种。

一种是撤路。 越压越反弹的那条旧路被拆掉了。你不再和一个念头硬顶，它就不再被你的硬顶喂大。这是真的改变，它在 D 里，拆的是一条差异运行的路。Wegner 一类的实验，早就显示压制念头会反弹。

一种是如实。 承认一件事已经发生了，不再每天花力气否认它。这一条用「承认」就够了，不一定要用「接纳」这个词。

一种是重排。 注意力的分布被重新排过。疼还在，可是注意力不再全部被它占满，一部分回到了吃饭、孙子、窗外。

一种是备场。 治疗关系，团体里别人的在场，每周一次的固定时间，这些是被预备的场。很多时候，起作用的是这个场。

一种是价值与承诺。 它让人朝着自己看重的事走。这一条本书有保留，后面讲的是它容易把推动力交还给一个先在的「我」。但如果你靠它走出了家门，那么这一步是实在的。

这些东西，哪一样都不需要先承认一个「本来如此」。所以本书的建议是：保留，改名。撤路叫撤路，如实叫如实，重排叫重排，备场叫备场。临床上该怎么做，还怎么做；只是在讲给自己、讲给病人听的时候，用新名字，因为新名字会把问题指向对的地方。这不是对疗法的否定。名字改了，里面的有效部分一点没少。

◆ 四、老孟那堂课，到底改了什么

回到老孟那堂正念课，拆一拆它里头发生了什么。课上，老师让他把注意力放到疼的那个位置，看它是跳的、紧的，还是烫的，看它有没有边。他发现，疼有时一阵紧，一阵松，并不是铁板一块。这一步，用本书的话说，是注意力的分布被重新排了一次。以前，疼一来，整个人都被它占满；现在，疼是身上的一处，身上还有别的地方。接着，老师让他夜里疼醒时，不去想「又来了，完了，明天又废了」。这一步是撤路：拆掉那条「疼，然后恐惧，然后更疼，然后更恐惧」的旧路。再接着，每周一次课，一群人坐在一起，有人说「我也是」。这一步是备场：他不再一个人和疼待着。三步都真实。三步里没有一步需要一个「本来如此」。老师把它们合起来叫「接纳」，是一个方便的名字；本书只是把一个包裹拆成三个，各叫各的名。

名字分开以后有一个好处：老孟知道了自己哪一步最有用。他发现，是第三步，那个每周一次的固定座位。后来课程结束了，他自己和另外两个人把这个座位保了下来，每周还是一起坐一小时。这个办法，是他从自己的发生里长出来的，不是靠「接纳得更多」。

◆ 五、边界：有些东西暂时确实没有可出现的发生

现在讲本章最要紧的一节。本书批评的，是一件很具体的事：一个**可能出现的发生是存在的**，却被当成「本来如此」堵死了。反过来，如果一个地方，暂时确实没有可以出现的发生，那么这个批评就用不到它身上。这样的地方是有的。老孟的腰，医生看过，检查做过，药试过，手术评估过。该试的路试过了，疼还在。到这一步，没有一个现成的、可以马上走通的办法。在这种时候，「不堵」也无门可开。你想去推一扇门，门不在那里。这时候，学会和疼

待在一起，减少它引出的二次痛苦，让夜里睡得好一点、白天出门多一点，是实在的价值，不需要拿「本来」的说法来包装，也根本不用被拆穿。接纳无害，甚至有益。这一句不是客气话，是本书的立场。本书的批判只针对一种情形：可能出现的发生存在，却被说成「本来就这样」，于是谁也不去动。边界在这里。往这边一步，是批判的范围；往那边一步，是「接纳无害」的范围。

◆ 六、为什么不说「接纳是错的」

有人读到这里会觉得别扭：本书前面那么多章在拆接纳，这里却说接纳无害，是不是自己打自己？不是。因为本书拆的从来不是「人在某些时候承认现实、放下抵抗」这件事。这件事谁都做过，也该做。本书拆的是一个**前提**：凡被接纳的，都是「本来的、自然的、规律的」。这个前提有三个后果。一是，它让人不再去看那个被冻住的东西，是靠什么条件在维持。二是，它让人把起作用的东西，记在「接纳」名下，而真正起作用的备场、撤路、重排，就没有被好好学、好好教。三是，它让人把「暂时不动」变成「永远不动」。如果一个人说「疼还在，我先好好过今天」，这句话里没有这三个后果。他不是在宣布疼是本来的，他是在说此刻他没有别的办法，而他愿意把日子过下去。

这样的接纳，是一个人在没有门的墙前，选择坐下来歇一歇。本书为什么要拦他？本书拦的，是另一种人：墙上其实有一扇门，他被告知那是墙。两种人从外面看，都是「坐着」。区别在前面讲过的三问里：他备了什么？他拿什么对照？门若开了，他能不能起身？

◆ 七、「暂时没有」，也要守规矩

你可能会说：那我随时可以宣布「暂时没有可出现的发生」，然后心安理得地接纳了。不行。这句话自己也要守规矩。

第一，说「暂时没有」，要有凭据。 凭据是谁做出的判断？是医生评估过，还是你自己想的？评估了哪些方面？做过哪些尝试？「我觉得没用」不算凭据。

第二，「暂时」要带期限。 医学在变，你的身体在变，你的生活也在变。半年后，一年后，要不要复查，复查的是什么，写下来。

第三，要留一个出口。 如果有新的办法出现，新的证据出现，你的情形变了，谁来通知你，你去问谁。

这三条，和苗地里的候是一回事：期限，对照，信号，谁来施。说「没有可出现的发生」的人，和说「未过阈值」的人一样，要自己交出证据。否则，这句话就会变成接纳派最好用的一把锁：不想再试了，就说「没有可能了」。还有一点：很多慢性疼痛的人，在身体层面的路确实走得很窄，可是在其他层面还有可动的东西：睡眠，活动的节奏，家人的反应，工作的安排，对疼的预期。这些不一定能让疼消失，可能让日子好过一些。这是你和医生、康复师一起去找的。

◆ 八、已发生的事

最后要说的是「已发生的事」。有些事已经发生了，再也回不去。一个人去世了，一次手术留下了疤，一段关系结束了，一次事故伤了身体。对这样的事，「如实」就够了：承认它发生了，不再每天去推翻它。这时候，接纳这个词不起坏作用，用也没有关系。哭一场，说一说，在这件事面前站一会儿，这些都是实在的。但要分清两件事。一件是**已发生的那件事**。它在过去，改不了。另一件是**它引出来、今天还在继续再发生的东西**。腰伤是三年前的，是已发生的事；可是你今天怎么坐、怎么睡、一动就害怕、因为害怕就不动，这些

是今天在发生的，是今天的场和今天的差异在运行。如果把这两件混在一起，把「三年前发生的事」说成「所以我现在就这样」，那就是把可以出现的发生堵死了。

分清了，就能放下该放的，留下该动的。

◆ 九、给做临床的人

写给每天面对来访者、病人的同行。你们的工作里，有太多本书没有的细节和经验，下面只是几个很小的建议。一是**改名，不改做法**。　你们该做的评估、该用的疗法，照旧。只在解释给来访者的时候，多问一句：这件事能起作用，靠的是哪一个具体的东西？二是**对「接纳」的那个宾语留一点心**。　来访者说「我接纳我的焦虑」，你可以问：它在什么时候最重，在哪里最轻，谁在场的时候不一样？这样问，宾语就不再是「一个先在的东西」，而成了「一个在场里再发生的东西」。三是**自己也过三问**。　备了什么？拿什么对照、看什么指标？出现偏差时，我手上有什么可以施？四是**分寸**。　不要因为这本书，就对来访者说「接纳是骗人的」。那样会伤害正在受益的人。

再补一件事，给做临床的人，也给自己用。当有人说「这个办法对我有用」，有两种追问方式。一种是：「太好了，那你是接纳了。」另一种是：「太好了，你觉得是其中哪一部分在起作用？」第二种问法，慢一点，但它让来访者拿到的东西更多。他知道了是哪一步有用，下次遇到别的困难，就知道往哪里找。第一种问法，把功劳统统记给一个词，下次他遇到别的困难，只能再去「接纳」一次，而这一次可能没有用。这也是改名的真正用处。名字是工具，名字越准，手越准。

◆ 十、给读者

写给正在读这本书的你。如果你正在接受治疗，请继续。药，不要自己停；心理治疗，不要自己中断；复查，按时去。如果你觉得现在的办法不合适，把你的想法带去给给你治疗的人，一起商量。你可以问：「我这个情况，哪些是还有办法的，哪些是暂时没有的？你是怎么判断的？下一次什么时候再看？」好医生会喜欢这样的问题。如果你看完这本书，发现自己身上有一条「我就是这样，接纳就好」的话，不要急着推翻它。先问一句：这是在说一件已经发生、改不了的事，还是在说一件今天还在发生、也许能动的事？老孟后来这样问过自己。他把「腰伤」和「我现在每天怎么对待这个腰」分开。前一个是过去，他放下了。后一个，他每周和康复师一起，试着多走五分钟。疼还在。可是他现在会说：「我的腰，今天走了十五分钟。」

你今天，有哪一件事，是可以和给你治疗的人一起问一问的？

带走的话

起作用的部分，保留并改个名字；暂时没有可出现的发生的地方，接纳无害，甚至有益。

> 小账
> 靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？
> 留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 九 编

预测与证伪

这一编两章，把全书的话变成可以被检验、也可以被推翻的话。

第 37 章

可检验的预测

三臂设计能分出「接纳」与「备场」，并且事先写下三样会发生的事：只接纳的一组会先舒缓、后回落；他们对「这件事还能不能变」的信念会更低；而真正变好的人，在变好之前，底下就已经在朝阈值累积了。先说一句要紧的话。这个试验，没有人做过，我们也没有做。本章写的是设计，不是结果。书写到这里，说了很多「应该如此」。一本书要是只会说「应该如此」，读者有理由不信。所以这一章把话写成能被打脸的样子：谁来、怎么分、看什么、预测什么。到时候数字出来，对就是对，错就是错。

◆ 一、一个入组的人

先看一张招募海报。海报上写：最近三个月，每周至少有三个晚上，躺下后四十分钟以上还睡不着。想试一试几种不同的办法。小林三十四岁，看到了这张海报。他的朋友早就劝过他：「别跟睡眠较劲，接纳它，它自己就来了。」他试过。头两周确实好一些，不再半夜看钟，不再算还能睡几个小时。后来又慢慢回到老样子。他来报名，是因为想知道，这到底是他没接纳够，还是这个办法本身有问题。小林被随机分进三组之一。随机的意思，是抽签，不是他挑，也不是我们挑。这一点很重要。要是让愿意动手的人去备场，让佛系的人去接纳，两组本来就不是同一种人，后面什么结果都说不清。这里没有用任何药。三组做的都是生活里的事，每组的人也都继续做自己原来在做的任何治疗。这一点后面还要再讲。

◆ 二、三个臂

三组，我们叫它们三个「臂」。第一臂，只接纳。这一臂要用最强的版本，不能是稻草人。有人系统地教他们：睡不着的时候，不对抗，不评判，把注意放在呼吸和身体的感觉上，允许念头来了又走。教的人要认真，课要上满，练习要布置。要是这一臂做得敷衍，后面它回落了，大家会说「你们根本没认真教」。所以它必须是接纳派自己会点头承认的那个版本。第二臂，只备场。这一臂不谈接受不接受，只做一件事：把睡前那块地备好。手机的充电位置换到别的房间；睡前最后一小时的光线和声音换一套；起床的时间固定下来；床上不做与睡觉无关的事。简单说，是看谁在预备他的晚上，把不该由别人预备的那部分，换成自己预备。这一臂和睡眠领域里早已有证据的做法，比如困了才上床、床只用来睡觉，是近亲。我们不装作它们不存在。所以这一臂胜过第一臂，本身算不上新闻。后面会讲，真正有信息量的在别处。

第三臂，备、候、施齐全。除了备场，还多出两件事。一是候：每周对一次照，拿眼前的睡眠，跟「这个阶段该有的样子」比，同时看睡前屏幕、起床时刻这些底下的东西离改变还有多远。二是施：对照出现偏差，才加一档；没有偏差，就继续候，不催。三个臂的见面次数和时间要做到一样长。这样就不会是「第三臂多得了关心」。

◆ 三、追到哪里才算数

多数干预试验，做完治疗、测一次就收工。这个设计不收。它至少追三段。第一段是做的这几周，每天记。第二段是八周的时候。第三段，是八周之后继续追下去，直到「回写」以后。这里我们用「回写」来叫一件事：变化落定下来，成了往后日子的底子。往后遇到一点风浪，它不会一下子被冲走。为

什么非追到这里不可?因为接纳派的好处是真的:撤掉了越压越反弹那条路,当下就舒服了。短期的舒缓,每个设计都会看到。分出高低的,是舒缓之后留下来的是什么。追到回写之后,还要看一种情形:中间碰上生活里的一次断裂。搬了家,换了班次,孩子出生,出差一个月。这些事不能由我们安排,但可以事先登记,事后比较。哪一臂的人在这种时候散得快,哪一臂的人稳,这是最有分量的数据。

◆ 四、三条预测

事先写下,一条一条来。第一条预测,回落。只接纳一臂,前几周的入睡时间会明显缩短,主观的难受也会下降。到第八周前后,会往回走。不一定回到起点,但趋势向上。备场两臂则不会在同一个时间点回落得这么明显。理由是这样的。接纳撤掉了张力,没有动睡前那块地的纠缠。地不变,同样的情形会再发生。灶没拆,柴还在,撤了火水会凉,一点火又烧开。要是八周之后,只接纳一臂并没有往回走,这一条就错了。第二条预测,信念。每个人入组时和每隔几周,都会被问几个很短的问题。其中有一句是:「我觉得这件事,还是有办法改的。」打一到七分。我们预测,只接纳一臂这个分数会降得更多。不是因为他们灰心,而是因为这个框架本身教的就是「它本来如此,不要抗拒」。同一句话,早一点或晚一点,都在往信念里写。

信念的下降是个早指标。在身体上的回落还没出现之前,它先出现。这一条很值钱:它让我们不必等八周,在第二三周就能看见接纳框架在往哪个方向推人。第三条预测,尝试。每个人每周记一笔:这一周,我有没有动手改过睡前那块地的什么东西?换了手机位置,关了几个推送,调了几次灯。我们数次数。只接纳一臂,预测这个次数更少。不是因为他们懒,而是在这个框架里,

「去改」本身就有点像不接纳。这两条合起来，是对书里一个判断的直接测试：本来化会把门焊死。信念低、手伸得少，差异的运行和对象与场的纠缠就都不动，变化累积不到阈值。

◆ 五、累积：变好之前，底下已经在动

最难的一条放最后。本书说，S 的改变不是凭空突然来的。按 S 由 D 和 E 决定这个写法，D 和 E 的改变没有达到阈值时，S 不动；动够了，S 才会变。这句话听上去像是怎么都对：S　没变，说「还没到阈值」；S　变了，说「到了」。所以这一臂的预测要写得很具体，不然它是废话。每个人从第一天起，除了睡着花多久，还要记几样「底下的东西」：睡前最后一次看屏幕是几点，起床的时刻每天差多少，手机离床多远，推送开了几个，床上做睡觉以外事情的次数。这些，是 D 和 E 的指标。哪几样入选，要在开始前写进计划书，开始后不许换。预测是：凡是在某一周里睡眠突然明显好起来的人，往前数几周，这些底下的指标就已经在朝同一个方向走了。变好之前有累积。不是睡眠突然好，是它已经被推到了边上。

反过来，还有一种预测，是针对「错过的施时点」。第二臂只备场，没有人替他们看每周的对照。第三臂有。每周对照时，若出现偏差，就应该施。我们数这些偏差：出现了几次，当周有没有施。第二臂的人也会遇到偏差，他们碰上了，但没人在看。到时把他们的日志拿来，由不知道分组的评分者标出「这里本该施而没施」的时点，再比两臂。同样，「备下的东西」也要对比。三臂入组时，都要列一张清单：我手头有什么现成的办法？备好了什么？比如一盏小灯，一本想读的书，一个替代用的闹钟，一个醒了怎么办的预案。我们看第三臂备的东西，是否真的在偏差出现那天用上了。备而不施，才是这一套

里最容易被误读的地方。要把它量出来。要是第二臂和第三臂长期没有差别，说明「候」与「施」没有增加什么。这在下一章《什么结果出现，本书就错了》里，会正式写进清单。

◆ 六、为什么是三个臂，不是两个

有人会问：直接比「接纳」和「备场」，不就行了吗？为什么要多一个臂？因为两个臂回答不了最要紧的那个问题。要是只有接纳和备场两臂，备场赢了，接纳派可以说：「你们的备场里，不是也有一点接纳吗？睡不着的时候不硬撑，也是接纳。」这样功劳又能被分过去。第三个臂把「候」和「施」单独拎出来。第二臂只备不看，第三臂又备又看又按差来加。两臂的差，就是「候与施」本身带来的东西。三个臂排成一条线：只接纳，是撤了张力；只备场，是改了地；备候施齐全，是改了地，还看着它。线上的每一步，各自该多出什么，书里已经说过。现在是让它们当面对一次账。

◆ 七、一个晚上的记录长什么样

怕读者觉得「每天记」是件很重的事，这里说一下一个晚上的记录是什么样。早上起来，用两分钟，手机上点几下。昨晚几点躺下，估计几点睡着，夜里醒了几次。这是 S，也就是显露出来的结果。再点几下底下的东西：睡前最后一次看屏幕几点，手机昨晚放在哪里，床上有没有做别的事。这是 D 和 E 的记录，不是评价，是流水账。最后，只有第三臂多一项：这一周的对照日。周日晚上，打开一张很简单的图，一边是「这个阶段该有的样子」，一边是这一周的实际，下面是几样底下的东西的走势。看完，回答一个问题：「有没有偏差？要不要加一档？」每天的记录，不超过三分钟。要是记录比睡眠本身更累人，那么这个设计自己先错了。

◆ 八、如果结果和预测相反

假如只接纳一臂不回落，信念也没降，这就是对本书的一次重击。后面一章会细说。假如三臂都没有明显变化呢？那说明这三种办法，对这批人都不够。这不是对谁的支持，只是一次没有结论的试验。我们也会如实写下来，不会说成「趋势符合预期」。假如备场两臂都好，但第二臂和第三臂分不出高低呢？那也是个结果：备场有用，候与施的增量不显著。这条我们直接认账。

◆ 九、这个设计自己的弱处

最后说说它自己的弱处，免得读者替我们想。第一，睡眠是个好测的场景，但不是唯一的场景。睡眠上成立，不等于饮食、亲子、焦虑上也成立。这一个试验最多说睡眠。别的要一个一个场景去试。第二，「这个阶段该有的样子」，也就是理念中的 S，是人立起来的。立得不好，对照就会出错。所以每个人的对照图，要先和他自己谈过，写明在什么条件下立的，允许中途修正。第三，说「还没过阈值」，必须同时给出底下的东西在变的证据。没有这条，我们自己就会掉进那个不会输的解释循环：S 没变，就说还在累积。所以本章的累积预测，不是一句口号，是几个事先写好的指标。第四，八周加上追到回写之后，是一件花钱花时间的事。设计者要承认：这个试验的价值，一半在它的结果，一半在它逼着我们把话说得能被打脸。

◆ 十、设计里的几个硬规矩

下面是做这个试验必须守的几条。数值我们现在不定，要由懂统计的人和王德生一起定。写在这里，是让读者知道，哪几处要事先说死。第一，所有要看的指标，开始之前写进公开的计划书，包括怎么算、什么时候算。事后换指标，等于改了考题。第二，「没有差别」不能用「差别不显著」来说。要事先

写下一个界限：差到多少以内，算作「等价」。落在界限里，才叫等价；没落进去，只能说「证据不够」。这条界限数值待定。第三，参加的人知道自己在哪一臂，没法瞒。但负责打分、数偏差的人，不知道。第四，要有人退出怎么办的预案。中途退出的人也要追到最后，不能只算坚持下来的。否则最后留下的，全是对那个办法本来就有效的人。第五，做接纳那一臂的老师，必须是真心相信接纳的人。做备场那一臂的，也一样。设计者自己不要去带任何一臂。

◆ 十一、对参加者的底线

最后一条，不是技术，是底线。所有参加的人，都不需要为了试验停掉任何已经在进行的治疗。正在吃药的继续吃，正在看医生的继续看，医生有指示的照医生的做。这个试验是在日常的办法之间做比较，不是替代医疗。入组时就要问清楚：有没有严重的情绪困扰？有没有已经确诊的睡眠疾病？这样的人，应该先由医生判断适不适合参加。试验过程中，出现任何明显恶化，要有渠道马上转出去，由人来接。还有一条：我们现在还不知道哪一臂更好。三臂里的任何一臂，参加者都有权中途离开。

◆ 十二、回到小林

三个月以后，小林会被问几个问题。八周时，他的睡眠怎么样？他觉得这件事还能改吗？这三个月里，他自己动过几次睡前那块地？要是他在第一臂，我们预测：他会回答，前几周很好，后来慢慢又不行了，而且他越来越觉得，是自己「天生就这样」。这些话要是不出现，那就是我们错了。接下来要做的，是把这些「错了」一条条写明。

带走的话

三臂设计能分出「接纳」与「备场」，并且事先写下三样会发生的事：只接纳的一组会先舒缓、后回落；他们对「这件事还能不能变」的信念会更低；而真正变好的人，在变好之前，底下就已经在朝阈值累积了。

小账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

第 38 章

什么结果出现，本书就错了

下面这几种结果，只要出现一种，本书对应的那一环就错了。我把它们一条条写在这里，每一条写清三件事：观察什么，什么结果算错，错了哪一环。先说为什么要写这一章。一本书说「凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的」，口气很大。口气大的话，最怕的不是被人反驳，是没有人知道怎样才能反驳它。一个怎么都不会输的说法，听起来再稳，也只是一种信仰。本书批评接纳派的一条，正是「功劳总记给自然，解释循环立于不败」。批评别人有这个毛病，自己就不能有。所以这一章，是给自己立的规矩。共五条。前四条是核心命题的证伪，第五条是SDE比旧办法多出来的那一步。前一章讲的是怎么做试验，这一章讲的是试验出什么结果算数。有一点要先交代。下面说的「算错」，是说本书的这一环错，不是说接纳的各种练习对人没用。后者是临床的事，要看证据，不能因为本书而否定。

◆ 一、第一条：两臂在等价边界内没有差别

观察什么。拿前一章设计里的第一臂和第二臂比：只接纳，对只备场。比的是睡眠的结果，也比八周之后、回写之后的结果。要看的不是「前几周谁更好」，而是舒缓之后谁留得住。什么结果算错。分两层。第一层，两臂在八周之后，以及追踪到回写之后，都没有回落，且差别落在事先写好的等价边界以内。不是「差别不显著」，是「够小到可以认为一样」。这一点不能偷换。样本太小，什么都不显著，那是证据不够，不是本书错。要说错，必须是够大的样本，加上预先写死的界限。第二层，只接纳一臂不但没回落，信念和动手改

场的次数也和备场一臂差不多。如果两条早指标都不动，那么「接纳框架会让人少伸手」这一说，也一并算错。错了哪一环。错的是全书最重的一环：接纳被说成「让自然发生」，实际上是不预备对象与场的纠缠，所以变化会回落。如果不预备的人也没有回落，那么「不预备的E会被别人预备，累积成雷」这套说法，在睡眠这个场景里就站不住。

要说清楚，这一条不会因为一次试验在一个场景上的失败，就把整本书带走。它只会让书里说「接纳迟早会回落」的地方，退回成「在某些人、某些场景里会」。退到哪里，要看数据落在哪里。

◆ 二、第二条：生理规律在对象与场的纠缠断裂时不变

观察什么。书里说，连生理规律，在对象与场的纠缠断裂时，也会改变。比如睡意、饥饱、口味、醒的时刻。要检验，就找真的发生了断裂的人：搬了家，换了倒班，长期出差跨了几个时区，一个人住变成两个人住。事先登记几个指标：入睡时刻、醒来时刻、饭点的饥饿感，每天记，断裂前后各记一段。什么结果算错。在断裂之后，这个新的场稳定了足够长的时间，而这些指标没有任何持续的改变，一直是原来的老样子，一次也没有被带走。而且不是少数几个人，是相当多的人。「足够长」是多久，要事先写，数字待定。这里要小心一个坑。刚搬家的头几天，人当然睡不好，那是短期的不适应，两种说法都预测得出，不能拿来算数。能把两种说法分开的，是新场稳定之后，新的节律是否留了下来。如果新节律留下来了，说明那条规律不是先在的，它是在新的场里重新稳定的。如果总是一回到老场就原样弹回，而在新场里无论多久都不留痕，才算对本书不利。

错了哪一环。错的是「没有第一天性，只有更早的再发生」。如果有些生理规律，在彻底的场的变化面前纹丝不动，那么它们就更像是先在的本性，接纳派说「身体本来知道」，就有了落脚处。我们心里是清楚的：这一条，是五条里最难出现的一条。倒时差、轮班、搬家，大家都见过人的节律会被带走。所以它的证伪分量不重。写在这里，是为了让读者知道，哪怕这一条看起来稳，我们也没有把它放在不可检验的地方。

◆ 三、第三条：保持档没有期限、没有信号，也不堵死

观察什么。本书把「待时」和「坐等」分开：外表同样是「暂时不动」，待时有期限、有对照、有偏差出现马上能施的准备；坐等没有。书里还说，没有期限、没有信号的「不动」，会把可以出现的发生堵死。这是一句可以量的话。比的是三臂里「候」的有无。第三臂有期限、有对照、有偏差信号。其他两臂没有人替他们看。在八周以后，看各臂里「后来才出现的新发生」：有没有人自己重新动手改场，有没有人的睡眠在后期才改善。什么结果算错。如果没有期限、没有信号的那些人，后来出现新发生的概率，和有期限、有信号的人没有区别，落在预先写好的界限以内，那么「候与施」这两件事，就没有增加任何东西，本书所说的「期限与信号」一环就错了。还有一种更直接的情形。在只接纳一臂里，那些没有任何期限、一直「允许」的人，如果中途自发动手改场的比例，和备场臂相同，那么「本来化把门焊死」也错了。

错了哪一环。错的是「保持档要带期限和信号」这一条，和「本来化堵死发生」这一条。如果坐等并不堵死什么，那么待时和坐等的区别，只剩下姿态的不同，后面建构的那一部分就垮了一半。这一条我们特别看重。它决定了本书给读者的建议，到底是「有期限地等」，还是「随便等」也行。

◆ 四、第四条：差异的运行、对象与场的纠缠全程无变化，显露的结果却突变

观察什么。书里说，显露的结果由差异的运行和对象与场的纠缠一起决定。两者的改变没有达到阈值，结果就不变；累积到了，结果才变。这个说法有一个看起来怎么都对的外壳：结果没变，说还没到阈值；结果变了，说到了。所以必须给它装上一道会咬人的门。这道门是前一章里那组「底下的指标」：睡前最后一次看屏幕的时刻，起床时刻的波动，手机离床的距离，推送开着几个，床上做别的事的次数。开始之前写死，哪几样，多久量一次，量到多准。什么结果算错。凡是显露的结果突然明显改变的人，往前追，这些指标从头到尾一点变化都没有。不是一两个人，是相当一部分人。而且这些指标是量得准的，不是粗得什么也看不出来。这里要分开两种情形。指标本身太粗、记录漏了很多，那是我们没量好，不能算本书错，只能算「无法判定」。要算错，必须是指标足够灵敏，仍然全程平直。

错了哪一环。错的是「阈值以下谁在变」这一问，和「阈值累积」一说。要是结果会毫无征兆地突变，而底下什么也没动，那么「没到阈值」就成了一个无法被测到的东西，只能是挂在嘴上的话。这也是本书给自己上的一道锁。书里立过一条规矩：说「未过阈值」，必须同时给出差异的运行或对象与场的纠缠在变的可测证据，否则不许用。这一条证伪，就是这条规矩的执行。我们自己违反它，就等于认输。

◆ 五、第五条：对照理念中的显露，这一步不增加效果

前四条，都是核心命题。第五条不一样，它检验的是SDE比旧办法多出来的那一部分。本书承认，改场有效，已经有不少证据了。情境自控的研究，习惯断裂的研究，睡眠的刺激控制，都在说：改了场，人比硬扛更容易做到。本

书不是第一个说这话的。SDE在这之上多出来的第三处，是「候」里的那一步：把眼前的显露，拿去和理念中这一阶段该有的显露对照，按差来施。努力派是比昨天今天，接纳派不比，SDE比阶段、比理念，并看距阈值。观察什么。这一步要单独拆出来试。做法是在第三臂里再分两小组：两组都备场，都候，都按差施。唯一的区别是，一组对照的是「理念中这个阶段该有的样子」，另一组对照的是「比昨天好了没有」。什么结果算错。如果两小组在事先写好的界限以内没有差别，对照理念的一步，就没有增加任何效果。

错了哪一环。错的是SDE比情境自控、习惯断裂这些近邻多出来的第三处，也就是「对照理念中的显露、按差施」。那么，本书剩下的增量，只在于把这些办法统一到一个本体论里去说。统一也许仍有价值，但就不能再说它给出了更好的做法。这一条还有一层，是书里的另一道防滑：理念中的显露本身，也是在某个对象与场的纠缠里立起来的，要写明条件，允许修正。如果理念立得不对，对照反而误导。所以做这一组试验的时候，每一个人的对照图，是先和他谈过再立，中途可以改，改的次数和原因也要记。

◆ 六、这几条之外

有人会问，这样列出来，本书是不是就安全了？不是。第一，这五条是我们现在想到的。读者要是能想到第六条，请写下来。一个好的证伪清单，是越有人补越好的。第二，就算五条都没有出现，也不等于本书全对。它只说明在这几个测试面前，书没有倒。第三，有一些东西，这套试验量不到。比如接纳派说的「和改不了的事共处」，本书自己也承认，对暂时没有可出现之发生的东西，接纳无害。这部分，本书不拿来冒险。第四，这些结果会怎样处理，也

要先说好。结果对我们不利的，写出来，书里对应的地方改，不去换一个更软的说法绕过去。

◆ 七、错了之后，书怎么改

只说「算错」还不够，还要先说好错了怎么办。不然，证伪就只是姿态。第一条错了，书里凡写「接纳迟早回落」的地方，改成「在某些人、某些场景里会回落」，并把回落与不回落的人各有什么不同，作为新问题写出来。母题链里「堵死了发生」那一环，降为一个有条件的说法。第二条错了，「没有第一天性」这一句收回，两种自然的区分退回成一种推测：有些规律也许是先在的，有些是再发生。凡写到「身体本来知道」的地方，都要重写。第三条错了，「待时」与「坐等」的区别，从做法上的区别，退回成心里姿态上的区别。保持档里的期限与信号，不再作为必需，改写成可选的提醒。第四条错了，阈值一说收回到只作比喻。凡用「未过阈值」解释不变的地方，一律删去。这是最重的一次改动，因为它连着全书的建构。

第五条错了，「对照理念中的显露」从方法里拿掉。书里只剩改场加统一说法。这时它和情境自控、习惯断裂的差别，就只在于解释，不在于做法。这些改法，现在写下，是为了到时不能临时找借口。

◆ 八、谁来判定「出现了」

还有一件事要说好：谁说了算。不是王德生，也不是我们这些写书的人。判定的人，是不知道分组、不知道书里怎么说的评分者，加上一位事先约好的、不信这套说法的统计学者。事先写的计划书，是唯一的尺子。要是这个试验没有人做，这一章就一直是个悬着的账。没做完，书里的话就只能叫「提出的主张」，不能叫「已经证明」。这一点，读者有权记着。

◆ 九、一个读者可以自己做的小检验

不用等大试验。读者今晚就可以做一个小小的、只对自己有效的检验。挑一件你一直说「我就是这样」的事，比如晚上总是拖到很晚才睡。接下来两周，做两件事：每天记下睡前最后一次看屏幕的时刻和手机放在哪里；然后，只改其中一样，比如手机换个位置，别的都不动。两周以后看。如果你记下的这些东西纹丝不动，而睡眠却自己好了，这一条记录，就是对第四条的一个小小反例，值得认真留着。如果记录动了，睡眠也跟着动，那么你得到的，是一点点支持，不是证明。无论哪样，你都比「我就是这样」多了一份账。这份账，才是这一章想让读者带走的。

◆ 十、回到小林

前一章里，小林在三个月之后会被问几个问题。要是他在第一臂，说前几周很好，后来慢慢回落，又觉得自己天生就这样，那么这一章的前四条，没有一条被碰到。要是他说，睡眠一直很稳，也照样愿意动手改，那么就有一条正在对书不利地发生。我们希望读者记住的，不是书会不会赢，而是：这本书说的每一句重话，后面都挂着一个可以被兑现的条件。哪天条件到了，请来要账。

带走的话

下面这几种结果，只要出现一种，本书对应的那一环就错了。我把它们一条条写在这里，每一条写清三件事：观察什么，什么结果算错，错了哪一环。

小 账

靠谁维持：这一章里的稳定，是哪个特征纠缠在维持？

留出口了吗：偏差出现的时候，谁来施，看什么信号？

结　语

看对了惯性，叫错了本来

我们回到那个人身上。他躺在床上，手机的光照着脸，已经一点多了。他对自己说过很多遍：「接纳就好，别跟自己较劲。」这本书从他开始，现在还他一个晚上。不是一个道理，是一个能照着过的晚上。

◆ 先从下午说起

新的晚上，不是从躺下开始的。它从下午开始。下午四点，他做一件很小的事：看一眼今晚睡觉的那块地，都是谁预备的。床头有手机。手机里有推送，推送里有一条一条为他准备好的下一个视频。枕边的光，是平台的人预备的。这个时刻，他不是「没有预备」，他是把预备交给了别人。这就是前面讲过的那句话：不预备的对象与场的纠缠，是被别人预备的对象与场的纠缠。他从来没有「让自然发生」。他让的，是别人的设计在发生。所以这个晚上的第一步，不叫戒掉，也不叫忍住。叫备。

◆ 今晚备什么

备，就是土和肥都先备好。土，是他睡觉的那块地。手机的充电线，从床边挪到客厅，或者挪到进门的柜子上。不是锁起来，不是跟自己赌气，只是让它离手臂一段够不着的距离。再备一盏暗一点的灯。再备一本不太用脑的书，放在手边。再备一个普通的闹钟，不是手机里的那个，这样早上不必先摸到手机。这些，有的今晚用，有的今晚用不上。后一种也要备。这就是书里说的「备而不施」：肥料买好放在棚里，今天不撒。还有一样，是守场。守的意

思，是不让别人悄悄改写。群消息静音，推送里最招他的两三个关掉，睡前一小时不再点开那个会自己往下滑的页面。这几样做完，他的这块地，就是他自己预备的了。注意，这一整套，没有一件事叫「接纳」。也没有一件叫「努力」。他不是在跟自己的意志拔河，他是在换一块地。

◆ 今晚对照什么

地备好了，接下来是对照。对照是三派分开的地方。努力派比昨天今天：昨晚一点睡着，今晚十二点五十，进步了。接纳派不比：睡着就睡着，睡不着也行。我们用的是第三种：比阶段，比理念中的显露。什么是理念中的显露？这里我们用这个词，叫「他想在这个阶段走到的那个样子」。注意，是这个阶段，不是终点。他不必一步到「晚上十一点睡着、早上六点半精神饱满」。他现在是一点多才睡，那么这个阶段的样子，可以是「躺下之后不看屏幕」，可以是「一点前关灯」。这是一张对照图，不是一道命令。这张图有两条防滑，是书里立过的。第一条，这个「该有的样子」，也是在某个场里立起来的。他立这个目标，是因为他现在的工作、家里的作息、身体的年纪。条件变了，目标要改。所以他在图的一角，写下一行字：这是在什么条件下定的。三个月后换了工作，这张图要重画。

第二条，说「还没变，是因为还没到阈值」，不能空说。他必须能指出，底下有什么东西在动。

◆ 看哪个指标

底下看什么？不看「我今晚睡着了没有」。这是显露的结果，每天都有波动，天天盯着它，等于天天去翻出苗的地。看三样小东西。一，躺下之后，最后一次看屏幕是几点。这是差异的运行。二，手机昨晚放在哪里，离床多远。

这是对象与场的纠缠。三，早上起床的时刻，差几分钟。这个起床点是一根线，把前后串起来。每天早上，花两分钟记下。不是评价，是流水账。他不知道阈值在哪里。没有人知道。这个书里没有给，因为不该编。所以他先看的不是「离阈值多远」的数，而是方向：这几样，是在往同一个方向动，还是原地不动。如果三样都在往好的方向挪，哪怕睡眠一点没变，也不必慌。这块地正在被推向边上。如果三样全都纹丝不动，而他嘴里说着「还在等」，那就是坐等。他要知道自己在哪一边。

◆ 什么时候再施

候，不是没有尽头的候。他给自己定一个期限。两周。这个数是随手举的例子，换成三周也行，要紧的是它存在，并且写在纸上。两周之后的一个晚上，比如周日，他坐下来，翻一次账。流水账放在左边，对照图放在右边。问三个问题。备了什么？有没有备而没用上的？没用上的，是还没到时候，还是备错了？拿什么对照，对照下来有没有偏差？偏差有多大？偏差出现的时候，能不能马上施？要是有偏差，才加一档。比如，他发现手机虽然挪出了卧室，但他睡前会特意走过去拿。那就加：把拖鞋放在另一边，或者睡前一起把手机放在客厅的架子上，按下「勿扰」，由家里的另一个人看着。要是没有偏差，那就继续候，不多施。施肥过早会烧苗，这一点，书里说过。多加一档，也要看这块地能不能受得住。

偏差的施，是预备好的。他的小灯、他的书、他的第二个方案，都早就在手边，不是偏差来了才满街去找。

◆ 第一晚会怎样

我们不替他保证。第一晚，他可能照样睡得晚。他的手机离开了床头，他会觉得手空，会想去拿，也许还是起身去拿了。这很正常。这时候，他可能又会想起那句话：「接纳就好。」这一次，他可以换一种问法。不问「我能不能接纳我拿手机这件事」，问另外三个问题：它靠什么在再发生？谁预备了这个触发？要不要换？他发现，拿手机是因为睡不着的难受没有出口。那么出口也要备。起来走两圈，喝杯温水，读书页。这不是对抗，是给张力一个去处。要是连着几天都这样，他再想：这个难受，是不是和白天的什么事有关？那就是另一块地了，需要另外备。这个晚上，就这样一件一件，从「我怎么了」变成「这块地怎么了」。

◆ 第一周的样子

不妨把第一周也摊开，让它不那么抽象。周一，他把充电线挪了。晚上手伸出去，摸了个空，起来又去拿了，躺了一个钟头。他在本子上记：最后一次看屏幕，零点四十。周二，他把拖鞋放到了门口，想拿手机得走过去，走到半路他想了想，回来了。记：零点十分。周三，他加班，回家很晚，一切又乱了。记：一点二十。他没有骂自己。他在旁边写了一行：今天有加班，这块地被别人改写了。周四和周五，一般般。周六，他睡到中午，起床时刻差了三个钟头。他在旁边写：周末。这是一个以后要单独备的地方。周日，还不到翻账的时候。他不翻，也不催。账在那里，他知道什么时候看。这一周，如果只看「睡着了没有」，他一天一天都不满意。但他看的不是这个。他看的是那三样小东西在这一周里往哪边挪：屏幕往前了几十分钟，手机离床远了，起床的时刻，除了周六，差不多稳住。

这是候的样子。不催，也不闭上眼睛。

◆ 他会问的两个问题

读到这里，他大概会问两个问题。第一个：这跟「顺其自然」到底有什么区别？不都是不逼自己吗？区别在底下。顺其自然，从外面看，什么也没做。而这个晚上，他在下午就做了一堆事：换了充电的位置，关了推送，备了灯和书。他不逼自己，是因为地已经备好了，不需要再去逼。孟子说的「勿忘，勿助长」，也是这个意思：不忘，是一直在管；不助长，是不去拔。只听进后半句的人，会把田荒掉。第二个：要是我两周之后什么也没变，是不是说明这套不灵？不一定，要分开看。先看那三样小东西：它们动了没有？如果动了，只是睡眠还没跟上，说明还在累积的路上，再候一段。如果它们一直平的，而你又一直说「还在等」，那就说明不是待时，是坐等了，要回头检查：是不是备错了地？是不是那个对照图立得不对？

还有可能，是这块地里有一块他自己没看见的东西。比如白天的压力，比如半夜醒来的事。那就要再备另一块。这两个问题的回答，没有一句要靠「你要相信」。

◆ 设防：别让这套话也变成不输的话

话说到这里，要自己给自己设防。接纳派有一种说法，让它永远不输：变好了，是接纳起了作用；没变好，是你接纳得还不够。这个循环，书里批过。我们这一套话，也有同样的危险。睡得好了，说是备场起了作用；没睡好，说是还没到阈值。若是这样，我们也成了不输的话。所以才有那两条防滑，和前面一章里那张证伪的清单。说「没到阈值」，必须拿出底下的东西在变的账。说「对照图」，必须写明它是在什么条件下立的，并且允许改。说「候」，必

须写上期限。这几样东西，不是为了好看，是为了让读者随时可以对我们说：你说的这句，拿证据来。

◆ 要是场突然变了

最后，他还要面对一件事：生活不会一直不动。也许一个月后，他换了工作，换了作息，搬了家。这是对象与场的纠缠一次大的断裂。这个时候，接纳派说的「本来的我」，会当场塌掉：他会发现，原来的睡眠、口味、情绪，都不是什么「我」，都跟着那块地一起变了。人要是还信着「我本来就这样」，就会怪自己。而他不会。他手里有那三问。新的地，是谁预备的？他要备什么？对照什么？断裂，也是一次机会。这时候的对象与场的纠缠松动，可以出现新的发生。在这样的时刻，把门焊死是最可惜的。

◆ 同一个安静，两种东西

书里有一个词，叫同显异生。放到这个晚上，最容易看懂。两个人，都在夜里十二点睡着了。从显露的结果看，一模一样，分不出谁是谁。一个是备好了地的人。手机在客厅，灯是暗的，起床有固定的点。他睡得好，是因为底下有一串东西在支撑。另一个是没人替他看着的人，今天碰巧累极了，倒头就睡，明天换回老样子。只看睡着没有，是看不出区别的。要区分，只能往下看，看差异的运行和对象与场的纠缠，或者往后看，看一个月之后、一次断裂之后，谁留了下来。接纳派一直是只看前面那个「睡着了」的。看到睡着了，就说是接纳起了作用。这是它看起来总是对的缘故，也是它的雷埋得住的缘故。我们这本书做的，说到底只是一件事：叫人往下看，往后看。

◆ 换一个词，换一个问题

最后，把词也还给他。他以前问自己：「我能不能接纳这件事？」这句话问出来，就默认有一个「这件事」先摆在那里，等着被接，被纳。现在他问：「它靠什么在再发生？谁预备了这个？要不要换？」这句话问出来，事情不是一个静止的东西了，是一个正在被一块地维持着的过程，既然是被维持的，就可以被另外地维持。问法一换，人的手就出来了。这一点，我们认为是全书最小，也是最重的地方：换掉一个词，就换掉一个问题。

◆ 重要的一句话

有一句话，必须在这里说，不能漏。如果他的失眠已经持续很久，或者已经在看医生、在吃药、在做某种治疗，那么这个晚上不是让他替换掉任何一样。不要自己停药，不要自己中断治疗。书里讲的这些，是在日常之上叠加的，要不要调整，由医生和他商量。书里批评的，是「接纳」这个说法背后的本来化，不是任何正在帮着人的、有证据的办法。起作用的部分要保留，只是给它换个更准的名字，让它不再被记在「自然」名下。

◆ 母题，收在一块地上

写到这里，可以把全书的话，用这块地收一遍。接纳派看对了什么？看对了惯性。出苗之后，确实不能天天翻土；睡前的硬撑，确实越撑越醒。惯性是真的：一个东西在暂时不变，这是事实，不必着急去改。他们叫错了什么？叫错了「本来」。惯性不是本来如此，是阈值以下的运行；暂时的稳定，不是自然规律，是某个对象与场的纠缠把它稳住了。他们堵死了什么？堵死了可以出现的发生。一旦认定「这就是本来的我」，门被焊上，差异的运行不再动，对象与场的纠缠也不再动，变化永远累积不到阈值。于是有了那颗雷。表面平

静，底下的纠缠没有人看，被别人悄悄改写，或者在一次搬家、一次失业、一个孩子离家的时候，当场塌掉。人还在怪自己没接纳够。总判词是那一句：凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的。

它们是在某个对象与场的纠缠里，稳定下来的再发生。

◆ 三个不是，在这个晚上

回头看，三个「不是」，就在他的晚上里。不是本来的。他不是「天生夜猫子」，他是被这块地养成的夜猫子。换了地，会换。不是自然的。夜里一点才有睡意，是屏幕的光、推送的节奏、晚归的作息一起让它自然起来的。不是规律。别人那条「人要睡八小时」的规律，拿到他这个场里，条件不一样，结果不一样。规律是有它的场、有它的结果的，离了场，它就不是规律。这不是要他「改造自己」。恰恰相反。这是把「自己」从一个被冻住的名词，还给一个可以继续发生的过程。

◆ 与努力派的账

还要说一句努力派。我们不是回到「你要更努力」。努力派冻住的，是那个「施动的我」；接纳派冻住的，是那个「本来的自然」。两派方向相反，前提是一个：都认为有一个先在的东西在那里。所以他今晚做的事，两派都认不出来。努力派会说：「你只是挪了个手机，没有努力。」接纳派会说：「你还在跟它较劲，没有接纳。」而他知道，他既没有在使劲，也没有在放手。他在备一块地，看着它，到时候再加一点。

◆ 三问，带走

最后，把全书的问题压成三个，让他在以后的任何一个晚上、任何一件事上，都能问。一，我备了什么？包括备而没用的，包括守住的那块不被别人改写的地。二，我拿什么对照，看什么指标？眼前的结果，和这个阶段该有的样子相差多少？底下的东西，在往哪边动？三，偏差出现的时候，我能不能马上施？这三问，对失眠、对饮食、对孩子的作业、对周日晚上的心烦，都问得出口。它们没有一个字叫「接纳」，也没有一个字叫「努力」。

◆ 这本书自己的账

写书的人，也得把自己的账交出来。这本书说了很重的话。重的话，要挂着可以被兑现的条件。那些条件，已经在前面写过了：哪些结果出现，书里对应的一环就算错。这些条件还没有被人拿去试。没试之前，书里的话是主张，不是证明。书里立的几个新词，如同显异生、待时、备场、保持档，都是初拟的。不是行业里已经公认的词，用着顺手就留，不顺手就改。词不重要，问题重要。还有一句要说在前面：本书讲的「暂时不动」，不是说所有的不动都要被打破。有些东西，在眼下确实没有可出现的发生，比如已经过去的事，比如暂时改不了的病痛。对它们，书里不反对人停下来，如实地承认，学着和它共处。那里没有雷，只有安静。

◆ 看对了，叫错了

回到题目上这一句。看对了惯性，叫错了本来。出苗之后，不天天翻土，是对的。孩子刚学走路摔了，不立刻冲过去，是对的。人被逼到极处，先停一停，是对的。错在把这个「停一停」，改叫成「本来就这样」。一旦叫成本来，停就没有尽头了。没有尽头的停，是门；而门，是从里面关上的。所以这

本书到最后，其实只想做一件很小的事：把「本来」这两个字，从那个人的床头拿走，换上三个问题。

◆ 第二天早上

天亮了。他起来，没有先摸手机。闹钟在床头，是个普通的闹钟。他拿起笔，在本子上记了三个小格子：最后一次看屏幕是几点，手机在哪里，起床是几点。昨晚他并没有睡得多好。但他有了一张账，可以翻。他想起书里的一句话：不催逐日变化，也不是不看。窗外有鸟叫。他把水烧上，等水开。这一次，他知道自己在等什么。

参 考 书 目

本书只列正文实际用到的研究，按主题分类。条目只写作者、年份和刊物，页码、卷期以交接核对为准，尚待逐条核对原文。

◆ 一、证据

1. Gloster, A. T. 等（2020）。ACT 的元分析综述。Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181–192。

2. Öst, L.-G.（2014）。接纳与承诺疗法的随机对照试验综述。Behaviour Research and Therapy, 61, 105–121。

3. Atkins, P. W. B. 等（2017）。对 Öst 综述评分方法的回应。Behaviour Research and Therapy, 97, 259–272。

4. Powers, M. B. 等（2009）。ACT 的元分析。Psychotherapy and Psychosomatics, 78(2), 73–80。

5. Kuyken, W. 等（2016）。正念认知疗法预防抑郁复发的个体数据元分析。JAMA Psychiatry, 73(6), 565–574。

◆ 二、批评

6. Öst, L.-G.（2008）。方法学批评。Behaviour Research and Therapy。

7. Muris, P. 等（2016）。自我慈悲量表的测量问题。Journal of Child and Family Studies, 25。

8. Muris, P., & Petrocchi, N.（2017）。自我慈悲与心理病理的关系。

9. Van Dam, N. T. 等（2018）。Mind the Hype。Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36–61。

10. Purser, R.（2019）。McMindfulness。

◆ 三、接纳派的实验地基与近邻

11. Wegner, D. M. 等（1994）。思维抑制的反弹。Psychological Review, 101, 34–52。

12. Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J.（2016）。情境自控。Perspectives on Psychological Science, 11(1), 35–55。

13. Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D.（2018）。Psychological Science in the Public Interest, 19(3)。

14. Verplanken, B., & Wood, W.（2006）。习惯断裂。Journal of Public Policy & Marketing, 25(1), 90–103。

15. Bootzin, R. R.（1972）。刺激控制。

◆ 四、本系列

16. 王德生。《我要努力：虚妄的呼喊》。德麦国际出版社。

17. 王德生。《「我要」之前没有我》。德麦国际出版社。

附 录

本书附录三件：口述承重命题的登记、用词对照、参考书目的说明。

附 录 一

王德生口述的承重命题

1. 接纳被定义为「让自然发生」，看起来非常正确。
2. 在 SDE 发生学里，自然是一种「发生稳定性再发生」。
3. 接纳派的自然发生是一切不要预备 E；SDE 的自然是必须预备好 E。
4. 有时确实可以让子弹暂时飞一会儿，等待时机。
5. 那不是接纳，是对「暂时不采取干预行动」的自然化、本来化理解，是发现学扭曲了发生学。
6. 从显露的 S 来看，都是「子弹在飞」，无法区别。
7. 接纳派的 acceptance 有很多种理解。
8. 最好不要用「接纳」一词。
9. 无论哪一派，只要讲 acceptance，一定有一种发现学，即假设已经存在的本来或自然，否则不需要用 accept 这个词。
10. 所有被接纳的对象，其实都是发生的稳定性再发生，是有条件 E 的；不是本来的，不是自然的，更不是自然规律。
11. 接纳派心理学的好处是暂时解决了心理困难，但那个预设的发现和存在隐藏着更大的雷，迟早爆炸。
12. 那个雷，就是被忽视的特征纠缠 E。

另：本书起点是王德生的判断——接纳自己、让自然生理规律自然运行，是一个巨大的欺骗。

13. 接纳，其实是要反对 SDE 运行总是发生改变，而是要肯定三方程、六路径、三原理的某些可以暂时维持不变，让子弹飞一段时间，类似「惯性而已」。
14. 接纳主义的错误，是把「惯性、暂时性稳定、再发生」叫做「本来如此、自然而然」。
15. 由此带来的问题，是把可以出现的发生堵死了，因为认为是本来的、自然的。
16. 可用土壤、庄稼、成长类比：出苗之后，不期待每天的 S 变，让 D 在差异运行；但不是不动 E，要预备好需要施的肥，只是暂时不加；也不是不看 S，要和理念中的 S 比较。
17. 三方程如 S=F(D,E)：D 和 E 的改变没有达到改变 S 的阈值时，方程的运行不会改变；六路径、三原理也是如此。

附 录 二

用词对照

接纳派的用词	本书的用词	差在哪里
接纳	备场、候苗（待时）、施肥（按差施）	前者假定有个本来；后者问稳定靠什么维持
顺其自然	保持（惯性）	不是本来如此，是阈值以下暂时不变
本来如此	发生稳定性再发生	本来是发现学的词，再发生是发生学的词
允许它	暂时不施，但备好	备而不施，不是不备
当下	此刻重新生成的显露	当下不是已经在眼前的东西

附 录 三

参考书目的说明

参考书目里的数字和刊物信息，均来自写作前的文献梳理，尚待逐条核对原文。核对前，请把书中涉及的数字当作「大意如此」。

后 记

◆ 一、这本书怎样写成

先有一个判断：接纳自己、让自然生理规律自然运行，是一个巨大的欺骗。这是王德生提出来的。后来他又口述了十七条命题，其中最要紧的是：接纳看对了惯性，叫错了「本来」，堵死了发生。

全书的三十八章，由多位写作者并行写成，再统稿。每章先给结论，再讲日常，最后才是证据。

◆ 二、还没做完的事

有几件事，书里标了「待」字，没有替作者写：三方程另两条方程的阈值，六路径和三原理的阈值，各章的引文和出处核对，以及书号、定价和署名。

◆ 三、请读者回写

一本讲「回写」的书，最希望的，是被读者回写。

你在自己的日子里，看到哪一件事备了场、候了苗、按差施了肥，或者看到哪一句「接纳就好」后来出了问题，都请写下来。它们会让这本书的下一版，变得更准。

那个夜里一点刷手机的人，今晚备什么，对照什么，看哪个指标，什么时候再施。下一本见。

一句话

接纳派看对了惯性，叫错了「本来」，堵死了发生。

「让自然发生」「允许一切」「身体本来知道」，这些话为什么好听，又为什么有时候真的有用？

本书先承认接纳看对了什么：出苗之后，确实不能天天翻土。

再问另一件事：那个稳定，是谁在维持，靠什么维持，什么时候该有人来动？

不用「接纳」这个词，日子可以怎样备场、候苗、按差施肥。

凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的。

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 304 号
定价 US$20

ISBN 979-8-90690-785-1

