

SELF-MASTERY · THE ONE ACADEMY(TM)

S.P.E.A.R.

自我掌控的简短指南

利维乌·乌尔桑

利维乌·乌尔桑

S.P.E.A.R.(TM) — 自我掌控的简短指南

S.P.E.A.R.(TM)是由利维乌·乌尔桑开发的一个概念和教育框架。版权所有。未经作者书面许可，本书任何部分不得复制。

liviursan.ro · thelonel.com

目录

前言

第一章 S — Situation (情境)

第二章 P — Perception (认知)

第三章 E — Emotion (情绪)

第四章 A — Action (行动)

第五章 R — Result (结果)

第六章 S.P.E.A.R.应用于健康

第七章 S.P.E.A.R.应用于关系

第八章 S.P.E.A.R.应用于金钱

第九章 下一步

前言

我想要力量

每个人都想要力量。但很少有人能正确地说出它的名字。

我说的不是支配他人的力量——支配伴侣、员工或经济状况的力量。我说的是一种更简单、也在我的经验中更罕见的力量：在真正重要的那一刻，清楚地看见自己内心正在发生什么的力量。

多年来，我一直在不同的地方寻找这个答案——心理学书籍中、斯多葛主义中、教练辅导中、以及我自己的决定中，有些好，有些不好。我每次都注意到同样的过程：某件事发生了。你赋予它一个意义。这个意义产生一种情绪。情绪产生一个行动。行动产生一个结果。而这个结果，几乎每次都成为你最初所赋予意义的证明。

于是，这个循环就此闭合——我们也因此常常在原地停留数年，以为自己改变了什么，因为我们改变了表面的行为。我们减肥，然后又胖回去。我们和解，然后又因为同一件事、用不同的话再次争吵。我们存钱，然后又向一个冲动的决定屈服，把我们带回原点。

这不是因为我们软弱。而是因为我们一直在攻击这条链条错误的一端。

S.P.E.A.R.™是这个过程的地图。Situation（情境）、Perception（认知）、Emotion（情绪）、Action（行动）、Result（结果）。它不是一套理论。它是一件工具——像任何工具一样，它的价值取决于你使用它的程度。我不是把它当作一种可供沉思的哲学送给你。

我把它当作今晚，在第一个让你失去平静的情境中，就可以使用的东西。

这本书刻意写得很短。我不想再写一本厚重的书，让人买了放在书架上，却永远读不完。我想写一本你能在一小时内读完、并当天就能应用——应用到你的健康、一段关系、一个财务决定上——的书。剩下的部分——深度、持续的练习、陪伴——会在别处出现，如果、并且当你准备好的时候。

现在，你只需要知道这一点：情境永远是中立的。其余的一切都是你自己构建的。也正因如此，它也可以被重新构建。

关于是谁在对你说这些话，说一句话。我不是理论家。我不是坐在书桌前，读着研究报告构建出S.P.E.A.R.™的。我是通过生活构建它的——犯错、观察、纠正，一次又一次。你在这些page中读到的一切，都是先经过我自己的生活的、我自己的决定、以及与我所爱的人之间艰难的对话，然后才成为我教给别人的东西。如果在某些地方，我谈论自己艰难时刻的方式显得过于直接，那是有意为之的——一个关于内在诚实的模型，若是躲在完美的面具后面来教授，就没什么意义了。

第一章 S — Situation (情境)

一切都始于一个事实。

情境是实际发生的事情——是摄像机能够拍到的东西，没有添加任何解释。它是任何目击者都会确认的那种事情，无论他对你或对当时情境的看法如何。它不包含形容词。不包含意图。不包含关于性格的结论。

「她在10点20分到达」是一个情境。「她不尊重我」就不再是了。
「这个月的销售额下降了12%」是一个情境。「我们快要失败了」就不再是了。

这听起来像是一个微不足道的区别。其实不是。这些年来，我辅导过的大多数人来找我时，都确信自己的问题是一个情境，而实际上，问题在这条链条上要低得多——在认知层面，在情绪层面，或者在一个因习惯而重复、已经变得不可见的行动层面。这种把事实和解释混淆的情况，是许多不必要痛苦的根源，因为我们试图解决一件根本无法解决的事情——一个伪装成事实的解释。

我一直使用的这个测试，无论对我自己还是对我的客户，都很简单：一台摄像机和一支麦克风，实际上能记录下什么？如果答案中包含意图、性格判断，或者对未来的假设，那你就已经不在情境之中了。你已经不知不觉地往前走了。

这并不意味着你的解释是错的。它只意味着这个解释是你的——正因为是你的，它才可以被检验、被讨论、拿到事实面前去核对。一个你误以为是事实的解释，永远无法被检验。它只能被捍卫。

我是在一段特别艰难的时期学到这一课的，当时的医学检查显示我的脊椎出了问题。事实，也就是情境，很简单：一张有特定结果的核磁共振影像，医生写在纸上的几句话。其余的一切——对手术的恐惧、我可能再也无法正常生活的种种设想、那些我想象自己依赖他人、无法再像以前那样生活的夜晚——都不是情境。那是我自己头脑的构造，起点确实是一个真实的事实，但远比这个事实本身更庞大、更黑暗。

我花了好几天时间，几乎是生活在那个想象出来的未来里，而不是真实的当下。我的身体在对尚未发生的情境作出反应——事后证明，这些情境甚至没有按照我所构建的方式发生。把实际发生的事情，和我自己附加上去的东西分开——这是通向平静的第一个真正的步骤。不是因为医学问题消失了，而是因为我不再用完全出于想象的痛苦，把它加倍。

我在每一次教练辅导开始时都会做的练习正是这个：「告诉我这个情境，不要用任何一个在法庭上站不住脚的词。」通常需要试好几次才能做到——因为我们从第一句话开始，就被训练成把事实和故事混在一起。

现在就试试看，用这周让你烦心的某件事。只写一句话——只写情境。然后重新读一遍，问自己：无论对方对我有什么看法，他会确认这句话吗？如果答案是否定的，说明你在区分事实和故事这件事上，还有工作要做。这不是失败——这正是这个模型开始变得有用的地方。

第二章 P — Perception（认知）

几乎一切都发生在这里。

认知是你的头脑赋予情境的意义。它不是事实。它是一种解释——而像任何解释一样，即使面对完全相同的情境，不同的人也可能得出不同的认知。

我一直在教的那个简短公式是： $S \neq P$ 。情境不等于认知。我们把它们当作同一件事来对待，这让我们付出了巨大的代价——因为一旦你相信自己的认知就是现实，你就再也没有理由去质疑它了。你为什么要去检验一件自己已经确信为真的事情呢？

我在自己人生的一次重大决定中，直接经历过这一点——选择自己的职业道路，后来又选择与妻子安德里亚的关系，走上了一条和家人、尤其是我母亲所设想的不同的道路。情境很简单：我在选择一条路、一个伴侣、一种生活方式。她当时的认知，是一种失去感——好像我的选择意味着对她所看重一切的拒绝，一种不可挽回的疏离。

我并不是说她的认知是不合理或没有根据的。我是说，那是她自己的认知，是从她自己的经历、她自己的恐惧、以及她一生所形成的价值体系中构建出来的。而我，也有我自己对她反应的认知——我把它读成拒绝、读成评判，有时甚至读成我永远得不到我所需要的认可的证据。从我的认知中，产生了我自己的情绪，有时和她的一样强烈，也产生了我自己的行动——有些是防御性的，有些是出于

自尊，很少有是明智的。

随着时间的推移，我明白了一件事：你无法直接与情境谈判。你也无法直接与别人的认知谈判——那是属于他的，对他来说和你的认知对你来说一样真实。你只能与自己的认知谈判。一旦我能清楚地看到自己在某一刻所持有的解释，我就可以选择是否要保留它——不是通过否认，而是通过诚实地检验它。

这不是那种强迫式的积极思考，不是「让我们看看好的一面」那种。这是一个简单得多、也难得多的问题：「我到底相信这意味着什么？这是真的，还是只是熟悉？」我们最强烈的认知，往往并不真实——它们只是陈旧。我们继承了它们，练习了它们，一次又一次地确认它们，直到它们看起来像现实，而不再像是一种观点。

把S和P分开，并不能立刻解决我和母亲之间的冲突。但它彻底改变了这场博弈的性质：我不再是在与一个无可争议的事实对抗，而是在处理一种解释——我的和她的——这种解释，随着时间和诚实，是可以调整的。

这些年来，我们的关系发生了变化——不是因为我说服她换一种想法，而是因为我们都不再把最初的认知当作唯一可能的认知。她需要时间，把她的恐惧和我人生中真实的结果对照起来。我需要时间，去理解她的反应来自一种受到惊吓的爱，而不是拒绝。只要我们还把认知误认为是最终的判决——她对我的判决，或我对她的判决——这两种转变都不可能发生。

第三章 E — Emotion (情绪)

情绪不是敌人。

情绪是身体中的振动，它始终由认知产生——绝不会直接由情境本身产生。这一点很重要，因为很多人相信自己「太敏感」或「反应过度」，而实际上，问题不在于他们感受的能力，而在于他们感受背后的认知。情绪是信使。我们有一种习惯，会因为信使带来的消息而惩罚信使。

你可以感到愤怒而不去攻击。你可以感到恐惧，却依然迈出艰难的一步。情绪准备了一种冲动——但冲动不是行动。两者之间存在一个空间，无论多么微小，有时不过几秒钟，而真正的自由，正是从这个空间开始的。几乎所有自我掌控的功课，实际上都发生在感受与行动之间那个微小的空间里。

很长一段时间里，我以为要想运转良好，就必须消除「负面」情绪。愤怒、恐惧、羞耻——我把它当作需要修复的缺陷，当作一种需要隐藏的软弱的证据，尤其是要瞒着自己。后来我才明白，它们不需要被消除。它们只需要被识别出来，认清它们的本质：关于我刚刚——无论是有意识还是无意识地——所选择的认知的信息。

现在，当我感受到强烈的情绪时，第一个问题不再是「我怎样才能最快摆脱它」，而是「我现在到底相信什么，才会正好感受到这个」。大多数时候，情绪的改变，不是因为我压抑了它或强迫它消失，而是因为我清楚地看到了滋养它的那个念头——一旦看清了，那个

念头就失去了一部分力量。

这并不意味着每一种负面情绪都必须立刻「解决」。有时候，悲伤、挫折，甚至愤怒，都是对真实情境的恰当反应，而急于消除它们，本身就是一种回避的形式。我所做的区分是：把情绪当作诚实的信息去感受，与被情绪盲目地驱使去做出一个你日后会后悔的行动，这两者之间的区别。

自我掌控并不意味着你不再感受愤怒、恐惧或欲望。它意味着，你不再被要求在冲动与行为之间，没有一秒钟停顿地自动执行它们。

第四章 A — Action（行动）

在这里，你能看到自己至今为止所建立的一切。

行动是你对自己所感受到的东西，作出的直接回应——无论是做，还是不做。不作为本身就是一种行动的形式——沉默、拖延、回避都是选择，即使在你做出这些选择的那一刻，它们并不感觉像是选择。「我什么都没做」，往往是把同一个情境再维持一个月、一年、十年，最有效的方式。

大多数人试图通过直接改变行动来改变结果，却从不触及背后的认知或情绪。这是可以做到的——但这是一条艰难的路，而且很少能长久维持。改变解释，然后自然地从这个解释出发去行动，要比在一个未曾改变的认知之上，强行加上一种新行为，简单得多，也稳定得多。建立在否认之上的自律——「我不能做X」——会很快崩溃，通常正是在你最需要它的疲惫或压力时刻崩溃。建立在清晰之上的自律——「我不再相信X对我有用」——则会持续下去，因为它不再与任何东西对抗。它只是不再有意义了。

我戒烟的时候，清楚地看到了这一点。很长一段时间里，我的「行动」是一场每天的意志力之战——我能忍耐数小时，有时甚至数天，但认知始终没有改变：「我需要它来让自己平静下来，来正常运转，来应付。」在这个认知没有改变的情况下，每一天的克制都是一种剥夺，而剥夺迟早会让步。真正的戒烟，不是来自更强的意志力或更多的自律。它是在我真正改变了解释之后才到来的：我需要

的不再是一种让自己平静的工具，而只是一个从我生命中一个已经不存在的阶段继承下来的旧习惯。从新的认知出发，行动几乎变得简单了——不是容易，而是简单，因为它不再是每天的战斗。

同样的逻辑，适用于任何一个你只靠强迫去改变的习惯。「不起作用」的节食计划、第二个月就被放弃的储蓄计划、二月前就被遗忘的新年决心——大多数时候，这不是意志力不够的问题。而是一个未曾改变的认知，被强行塞进一个不适合它的新行动里，身体和头脑迟早会拒绝这种不匹配。

在任何我想要不同结果的情境中，我总是会问自己这个问题：如果我对这件事的信念不同，我现在会做出什么不同的事？答案通常会准确地告诉我，我需要下功夫的地方在哪里——不是在表面的行为上，而是在其下方的那个信念上。

第五章 R — Result（结果）

结果不是终点。

结果是你行动的效果——而且，大多数时候，它会成为最初认知的证明。如果你相信自己没有能力做某件事，出于恐惧或回避而行动，结果不理想，你的头脑会把这解读为「你看，我从一开始就是对的。」除非你有意识地介入，否则这个循环几乎会完美地自我闭合——而且每重复一次，最初的信念就会变得更牢固，更难被质疑，也「更真实」。

但结果不必停留在判决的位置。它可以变成信息。

这两者之间的区别是巨大的，尽管乍看之下，这似乎只是措辞上的问题。判决告诉你你是谁——「我不懂钱」、「我不是那种在感情中能成功的人」、「我是那种会放弃的人」。信息只告诉你，你尝试过什么、可以调整什么——「这次这个方法没有奏效」、「那个时刻我处理得不好」、「我放弃是因为缺少一个清晰的计划，不是我软弱」。

一个在生意中亏损的企业家，可以得出「我不懂钱」的结论——这是一个判决，会污染他未来的每一个财务决定，并且它本身会变成产生下一个糟糕结果的那个认知。或者，他也可以得出「这次没成的原因是这个，下次我要调整的是这个」的结论——这是信息，会直接为下一个、比上一个更好的决定提供养分。

结果，无论是什么，都会成为下一个情境的一部分。S.P.E.A.R.™的循环永远不会停止——不存在一条终点线，让你在那里「完成」了对这个模型的应用。但你每一次都可以决定，是从同一个地方进入下一个循环，带着被上一次失败强化的同一个认知，还是从一个稍微更清晰的地方进入，带着一个你有勇气去检验、而不是自动接受的解释。

你不需要对生活中的每一个情境，都有完美的答案。你只需要比上一次更早一点，看清这个过程——在认知变成自动的情绪之前捕捉到它，或者在情绪变成你会后悔的行动之前捕捉到它。每一秒在清晰中赢得的时间，都是一秒重新拥有选择权的时间。

第六章

S.P.E.A.R.应用于健康

健康不会仅凭意志力而改变。它会随着你选择在同样的事实面前相信的认知而改变。

一个常见的情境：化验结果显示某项指标超出正常范围。或者，更简单地说——你已经三个星期没有运动了，饮食一直不规律，最近睡眠也不好。一个事实，中立，可以核实。

从这里出发，有两条同样真实、同样可选的路径。一条路径：「我的身体在垮掉，已经太晚了，改变什么都无济于事」——这种认知会产生羞耻或听天由命的心理，进而产生回避：你推迟体检，因为你不要那个恐惧被证实；你在谈话中回避这个话题；有时候你吃东西，只是为了麻痹认知带来的情绪上的不适，而不是真正的饥饿。这条路径的结果——一种恶化或停滞的状态——会证实最初的恐惧，强化「你看，我说对了，已经太晚了」这种信念。

第二条路径：「我有了一个信息，我可以做出调整」——这种认知会产生一种平静的决心，没有戏剧化，也没有对自己过度的承诺。从这种平静的决心中，会产生一个具体的步骤——一个医生预约、饮食上一个小小的改变、明天就恢复运动，而不是「下周一」或「明年」。这条路径的结果——一种渐进的、有时缓慢的改善——会成为第二种解释更有用的证明，强化「我可以调整事情」这种信念。

在这两种情况下，情境是完全相同的——同样的化验结果，同样的身体，同样一段被忽视的时期。每一次真正改变的，只有认知——

而由此，才产生了这条链条上其余的一切。

我亲身经历过这条路径，就在我自己的脊椎问题上。在那段时期，我意识到，如果不有意地去观察自己在那一刻相信什么，我会多么容易滑向第一种情境——那种戏剧化的听天由命。数月困于恐惧之中和迈出第一个具体步骤之间的差别，不是医学情况的改变。而是一种认知上的改变，一天又一天地坚持下来的改变。

还存在第三条路径，比前两条更微妙，我经常在那些雄心勃勃、以业绩为导向的人身上看到它：「我现在没时间管这个，等我完成那个重要的项目再说。」这种认知听起来很理性，甚至很负责任——但它依然是一种回避的形式，只是披上了优先事项的外衣。从这里出发，行动变成了永久的拖延，而结果则是健康永远被「以后」管理，从来不是现在。我也不止一次在自己身上认出过这种模式——我明白了，「以后」大多数时候，只是用平静的语气说出的「永远不」的另一种说法。

我不是建议你用恐慌去应对每一个症状，也不是建议你用强迫出来的平静去无视不适。我只是建议你诚实地观察，究竟是哪种认知，在真正引导你关于身体的决定——以及，那种认知是否真的对你有帮助，还是只是让你感到熟悉而已。

第七章

S.P.E.A.R.应用于关系

你与某个人的关系，在很大程度上，就是你与自己关于那个人的认知之间的关系。

任何一对伴侣中都常见的情境：伴侣好几个小时没有回复消息。或者用一种你以某种方式解读的语气说了些什么。我自己家里也经历过这样场景的各种版本，常常是从一些看似微不足道的误解开始的——关于语气，关于一顿饭里没有说出口的期待，关于一句话本该怎么说，关于谁本该在没有人解释的情况下理解谁。

我们每个人，都带着自己对沉默、语气或对方匆忙意味着什么的认知，走进关系——这些认知，是从我们所来自的家庭、过去的关系、以及我们所背负的、比现在这段关系存在的时间还要久远的个人恐惧中构建出来的。

从「他/她不在乎我」这样的认知中，会产生不安，然后，往往是愤怒——从愤怒中，会产生反复的消息、对话第一秒就带着的指责语气、一场其实和那几个小时的沉默毫无关系的争吵，而是与沉默背后的那个解释有关——那个在没有任何真实信息的情况下构建并强化起来的解释。

从「他/她可能在忙，我还不确切知道原因」这样的认知中，会产生一种平静得多的状态——你可以继续过你的一天，而不被消耗，你可以在真正交谈时，简单地问一句，不带责备。同样的情境，同样几个小时的沉默，但内心所经历的，是完全不同的一天。

我在自己的婚姻中观察到，真正的冲突，有多少次并不是源于实际说了什么、做了什么，而是源于我们每个人所假设的那件事意味着什么。一句关于饮食的评论，被解读成责备。一次沉默，被解读成不在乎。每一次，把事实和解释分开，都是阻止事态升级的那一步——不是因为我们立刻达成了一致，而是因为我们终于谈论了真正的事情：那个解释，而不是那个假设中的事实。

我经常向与我合作的伴侣推荐这样一个练习：在对伴侣说的话或做的事作出反应之前，用两三个词，写下确切的情境——不是你的感受，而是实际发生了什么。然后，另外单独写下你的认知。往往，仅仅是把它们在纸上分开这个简单的动作，就能显示出，你的反应有多少来自解释，而不是来自事实。这不是一个能立刻修复一段困难关系的练习——但它是通向一场真实对话的第一个诚实的步骤，而不是与自己假设的幽灵进行的对话。

你无法控制对方的行为——他/她说什么，回复得有多快，在疲惫的时刻选择什么样的语气。但你每一次都可以控制，自己如何处理对他/她的解释。而，往往正是在那里，决定了一个夜晚会变成冲突，还是仅仅停留在平常的一个夜晚。

长久而健康的关系，不是没有冲突的关系。而是双方都随着时间学会了，在把自己的认知当作关于对方的绝对真理之前，先去检验它的那种关系。

第八章

S.P.E.A.R.应用于金钱

财务自由不是从账户上的数字开始的。它始于你對自己做出正确决定的能力所持有的认知。

一个常见的情境：出现了一笔意外支出，或者出现了一个需要迅速决定的投资机会。一个事实，中立——一笔金额、一个期限、几个需要计算的变量。

一种可能的认知：「我没有足够的钱，现在不是时候，不管我选什么，反正都会做错」——这会产生恐惧，有时甚至是在决定面前的完全瘫痪。出于恐惧，你要么完全回避这个决定，一直拖延到好的选择自行消失，要么就冲动地做出决定，只是为了摆脱等待带来的不适，而没有真正的计算。这两种情况，通常都会产生一个糟糕的结果——这证实了「你看，我不懂钱」，也强化了正是那种最初就导致这个糟糕决定的认知。

面对同样的情境，另一种认知：「我有这个信息，或者我可以去获取它，我可以经过计算之后再做决定」——这会产生一种专注的、没有恐慌的注意力。从这种注意力出发，你会去询问更多细节，计算不同的方案，带着一个明确的、可以重新评估的期限做出决定，而不是一个最终且不可撤销的决定。结果，无论是什么——获利还是亏损——都会成为下一个决定的信息，而不是对你的价值或智力的判决。

金钱，大多数时候，只是放大了你已经拥有的、关于自己的认知。它很少会从零开始创造这种认知。一个认为自己有能力的人，会把一次财务上的损失，当作一堂昂贵但有用的课。一个认为自己没有能力的人，会把同样的损失，当作对一个远比这笔钱古老得多的信念的证实——这个信念，往往在童年时期，就在家庭的餐桌旁形成了，远远早于任何真正的财务决定的出现。

在金钱这个领域，真正的功课，并不总是关于技术性的财务教育——尽管那确实大有帮助。同样常见的，是去识别你带入每一个决定中的那个旧有的认知，并诚实地检验它，而不是像多年来那样，任由它自动地引导你。

我遇到过一些收入相当可观的人，却依然生活在一种匮乏的认知里——每一个财务决定都出于恐惧，从不出于清晰，无论账户余额增长了多少。我也遇到过一些资源有限的人，做出平静、有依据的决定，因为他们检验过自己关于金钱的认知，而不是让它作为一份未经处理的遗产，一直延续下去。账户上的数字，几乎总是跟随认知——而不是像通常告诉我们的那样，反过来。

如果你想要一个入门练习，就是这个：下一次，当你感受到一种强烈的财务冲动时——无论是冲动地花钱，还是完全回避一个决定——停下来，说出它背后的那个认知。不要自动地从这个认知出发去行动。只是把它说出来。往往，这就足以让下一个行动，成为一个被选择的行动，而不是自动驾驶执行的行动。

第九章 下一步

你已经读完了整张地图。情境、认知、情绪、行动、结果——一个单一的过程，应用于你生活中三个不同的领域：健康、关系、金钱。同样的五个动作，每一次，无论它们出现在什么样的背景之下。

仅仅了解这个模型，本身并不会改变任何事情。这些年的教练辅导中，我在数百人身上都看到过这一点——他们在理智上完全理解这个概念，甚至能清楚地向别人解释它，却依然在日常生活中，遵循着完全相同的自动路径，因为没有人帮助他们，在真正重要的时刻，带着真实的引导，反复地把它应用到自己具体的情境中去。

这就是「读一张地图」和「真正走上这条路」之间的区别——而后者，是和一个已经去过那里、能够准确指出大多数人在哪里迷路的人一起走的。

The ONE Academy，正是我搭建这座桥梁的地方——从理解这个模型，到持续地应用它，有结构、有社群，有我和我的团队的直接陪伴。它不是为每个人准备的，也不是为人生的每一个时刻准备的——但如果你感到自己已经准备好迈出下一步，不只是理解 S.P.E.A.R.™，而是去活出它，身边有人陪伴，帮助你看见那些一个人很难看清的东西，我会在那里等你。

情境永远是中立的。其余的一切都是你自己构建的。也正因如此，它也可以被重新构建——从今天的第一个情境开始，只要你选择在自动反应之前，先停顿一秒。

