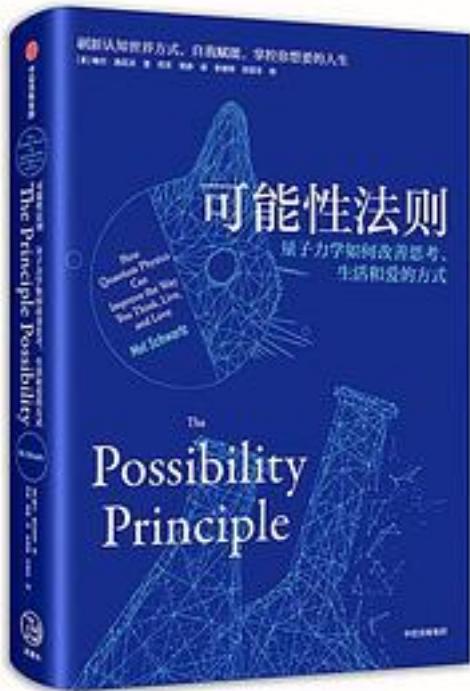


# 可能性法则



[可能性法则 下载链接1](#)

著者:梅尔·施瓦茨 (Mel Schwartz)

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-5

装帧:精装

isbn:9787521700220

你想选择怎样一种人生？这是一个有趣的发问。一直以来，我们习惯于认为选定的生活愿景往往难以实现，却没有意识到有时候我们才是自己\*大的敌人。我们有意或无意中做的事情，会阻挠自己而不是促进成功。摆脱这种状态，第一步是要改变认知。在本书中，梅尔·施瓦茨提供了一种变革性的认知方式，帮助我们过上自己想要的人生。

近代科学曾使我们拓宽数认知边界，但它也用一套世界观束缚了每个人。17世纪以来，宇宙被描绘成机械时钟，我们是其中微不足道的个体。量子力学诞生后重新解释了世界：在量子时代，宇宙充满无限潜能，万物连通，共同参与塑造整体。这种全新的认知观鼓励我们摆脱旧有的局限，拥抱不确定性带来的无限潜能。

书中讲述了3个核心理念——不可分割性、不确定性和潜能。从这3个理念延伸出更多生活法则，比如理解量子纠缠，重新获得与自我、与他人的连通感；透过波粒二象性发现无限潜能，在量子波塌缩的一刻给自己更多选择；从非此即彼的二元思维跃升到量子思维；从“存在”到“成为”，参与对现实的营造，自我赋能，从而掌控真正想要的人生。

作者介绍：

梅尔·施瓦茨 (Mel Schwartz)

美国心理治疗师、演说家、婚姻关系咨询顾问。在汇聚北美\*\*心理学家的《今日心理学》门户网站上，梅尔·施瓦茨开辟的个人博客“转变思维”，拥有超过200万读者粉丝。

作为一名成功帮助无数人解答心理困惑的治疗师，梅尔·施瓦茨的独特之处在于，他是率先将量子力学原理运用于心理治疗的人之一。《可能性法则：量子力学如何改善思考、生活和爱的方式》系统呈现了他的观点。美国超心理学泰斗、心理学大师史坦利·库皮尼，《纽约时报》畅销书《认识你自己》作者卡洛琳·密斯，曾给予本书高度赞誉。

译者简介

本译著是教育部·外研在线产学合作协同育人项目（201801B118）和北京联合大学2018年度“人才强校优选计划”百杰计划（BPHR2018CS19）的阶段性成果之一。

目录: 前言

第1章 量子世界观的应许

重新思考现实

第2章 为什么需要拥抱不确定性

确定性引发焦虑

确定性的破灭

害怕做出错误选择

我将成为谁？

驾驭变化的潮流

第3章 找回失去的潜力

回归纯粹的潜力

释放过去

第4章 在不可分割的参与式宇宙中紧密相连

量子纠缠意味着什么

错过大图景

我们参与整体的创造

看透整体引发共情

合作的价值：在整体中扮演独特的角色

第5章 成为思想的主人

思想的力量

机械范式下的语言

改变“思考”与改变“想法”

离开熟悉的区域

与不舒适感友好相处

从冒出想法转向新的思考

刻板想法与参与式思考

一种新的肌肉记忆

第6章 跨越非此即彼的二元思维

跨越二元性  
保持思维灵活  
提出新问题，开启新的可能性  
你的信念是怎样形成的?  
第7章 摆脱病理学的控制  
探索客观性神话  
客观性神话如何危害心理治疗  
痛苦的流行  
诊断混乱：将主观想法误认为客观现实  
为什么诊断治疗会进一步造成损害?  
第8章 从存在到成为：创造真正的自尊  
从“我是谁？”中解脱出来  
过度补偿导致失衡  
“脆弱”的力量  
重新思考自尊  
重新思考错误和失败  
追求完美  
“如果……会怎样？”创造的奇迹  
第9章 超越身心关联性  
被经典范式洗脑  
智力和直觉分离的后果  
将智力与直觉重新融合起来  
被遗忘的第六感  
共时性  
我们怎样才能到达?  
第10章 纠缠是爱的心跳  
自主、依赖还是独立？你是哪一种?  
缠结在一起的人，纠缠不清的问题  
不必将曾经的遭遇个人化  
改变关系的能量场  
拥抱不和谐，获得成长  
拥抱主观性和不确定性  
关系的艺术  
不确定性是浪漫的本质  
参与“成为”  
第11章 连贯的交流  
百分之五规则  
分享我的本意?  
真正的对话  
为彼此留出空间：对话的真实本质  
聆听的艺术  
如何摆脱第一反应用于你的控制  
感觉不会出错，但是可以有不一样的解读  
沉默是枷锁，并非金子  
第12章 不只是语义  
“to be”预示着可能性  
释放限制波塌缩  
整体与碎片  
事实是否存在?  
改变与他人的关系  
摆脱受害状态  
找到你的声音：再次拥抱不确定性  
后记 推开新的大门  
意志+意图

摆脱教条，扔掉规则

致谢

· · · · · (收起)

[可能性法则](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

不确定性

量子物理

中信出版社

科-心理

略读

心理灵魂

好书，值得一读

## 评论

作者知道实验证贝尔定理，科学素养已经超过95%心理治疗师了；我不喜欢用量子力学解释心灵感应之类的，因为量子力学只是阶段性的“理论”，而心物关系明显更深一些，将来就算超弦或者其他某某理论证实了，心物关系可能还是个“迷”，而且量子力学本质上超越人类日常经验，最多能借用的只是实在性退位，虚幻性登场的“世界观”指导世界，或者叫一种高级安慰剂效应，因为大部分人悟性和智慧之低，就是完全无偏差的“理解”量子力学都是做不到的，最多可以从字面和比喻了解一些概念，谈不上“理解”（数理上的why and how），也完全谈不上修行和内观意义上的“转境”（就是对修行人都谈何容易），这个还是要实话实话。另外就是物理理论我个人更倾向于超弦，因为它更符合我的一些经历，体验，而且更契合中观和唯识学

不是物理学，而是纯粹的心理学书籍。作者似乎是受到量子物理理论的启发，试图将一些量子物理中的观念运用到日常生活和心理治疗中去。给我的感觉是，通过量子物理领域的一些结论，创造出有别于传统（作者语：“机械式”、“牛顿式”）的形而上学，然后将这种形而上学应用于解释日常人际交往和心理治疗。我感觉，能从物理学前沿得到一些思想固然不错，可是量子力学本身的研究还在不断完善，将它的结论作为依据应用到社会和心理领域，并不值得大规模推广。

以看似高深的量子力学理论硬套了基本的心理学理论，适合入门者。概括来说就是人的感受和情绪不等于人本身，要以整体思维看问题而不是割裂式的。

前半本还不错，后面感觉在玩文字游戏，to be……也可能是因为翻译不到位，看得昏昏欲睡。

旧酒装新瓶

世界是不断变化的，我们应该拥抱变化，努力参与融入到周围的环境中。

万物基于感应思维。把传统的保守思维，借助喻体量子力学的先进性一一打破。塌缩是每一个后现代社会个体都会遭遇的困境，这部书则很好地系统性回顾了这些心理病症，并用上述包装，让理性的人重获感觉，借助焦虑转移的方法暂时平复。在方法论层面除了让你在洗碗的时候更勤快没有特别大帮助。但如果你经常感觉顽固不化，这本书还是值得一读，但请忽略作者的客户部分内容吧。补充一点：书里描述的拥抱不确定性等很美妙，但需要付出巨大的能量消耗。这就需要主体在可以持续以旧换新的场景里生活，但也需要警惕不稳定性带来的空虚感。

请尊重量子力学，主观性太强。。。高中老师是兰州大学物理系毕业的，读书的时候很诚恳的和我们讲他提前修完了学校的课花了一年时间学习量子力学，真的搞不懂，就来给大家当物理老师了。

说好听点儿是蹭热点，说难听些就是伪科学，神棍

用量子力学来的原理来理解世界、人生、心灵，确实是很有意思。而在看这书之前，我也有类似的想法，用量子力学的现象对应人生的现象。所以，这书的很多看法我都是有同感的。

但，必须警惕的是，量子力学理的理论，放到心理学领域可能并不能称为科学。

我们既讨厌确定性，又怕没有安全感，拥抱不确定性需要勇气做支撑的~有关书中思想实验的设计有点意思~"不确定性是浪漫的本质""沉默是枷锁，不是金"

在某些方面，科学、哲学、宗教最终会殊途同归；或者说，它们本来就是在阐述同一件事？

前几章不错，从量子力学对人类认知世界、哲学思想的挑战出发来建立了全书理论的基石：不确定性以及观察对现实结果会产生影响。由此作者提出了一种参与式的思考方式，我们不仅是结果的见证者也是参与者。我们通常意义上的现实其实只是我们感受到的现实，并且因为我们自己对其的认定而成为了真的现实，就像量子纠缠态被观察后有了粒子塌陷或者波塌陷。当人反复不断产生某个负面思想时，错误的不是这个思想而是产生的过程，相当于否定了其它可能性于是形成了波塌陷。尤其需要警惕的是事实和我们认定的事实的区别，这样就可以对自己思维过程有所观察，从而提供了调整思维过程及其结论的可能。作为一个心理医生，作者也从实际出发给予了许多心理方面的操作建议，算是有实操帮助和参考价值。同时该书缺陷也即如此，哲学性思想性略弱，不能形成体系。想给三星半

将量子力学运用到心理治疗，我觉得很有意思。我希望我也能找到并实现自己更多可能性。

“心理”也是个“场域”，也遵循了量子世界的相关法则（随机性、概率性、整体性），由此重新思考、界定、处理一系列关系，以参与创建一系列的“释放”……量子心理学尝试的意义不言而喻，只是从“存在”到“成为”的过程机械了点！

浪漫的本质是不确定性。因为出其不意，才能制造浪漫。我们现代人焦虑，也是喜欢确定性的生活，对于未来不确定性的生活过于焦虑。思考方式和表达词汇会给人的心理机

制带来不同的影响。要带着发展的眼光来看待一切~

量子力学治疗焦虑比存在主义治疗抑郁还搞笑

用量子角度解释有一定道理

要拥抱不确定性，潜力性和共赢法则，用变化和迭代的思维模式去生活

从来没觉得量子力学这种词能和我的生活联系起来！科学也可以是有趣的，推荐！

[可能性法则](#) [下载链接1](#)

## 书评

量子力学的基本原理体系 不确定性是世界的基本结构 宇宙处于一种永恒的流动状态 宇宙本质上不可分割，互相渗透的整体

用确定性和可预测性知道生活，违拗了人的特性，毕竟奇思妙想并不遵循模式化—确定性的方程，当我们沉醉于可能性给日常生活带来的希望时，我们就不会再感到沮...

从参与的角度来看，意识和宇宙是统一的，不可变规则，变得站不住脚，绝对不变的现实构造似乎与永恒流动的现实营造过程不一致。没有什么是永恒不变的。随着现实不断展开，它不受确定性原理的约束，那么我们怎么可能掌握宇宙的规律呢？ 对于几乎所有人来说，我们的信念都已经扎根...

1 你相信我们身处的世界是由自己的意识创造出来的吗？

你相信你的人生从来未曾被写就，只要你想就能开启无限可能吗？

这样说看上去有些唯心，好像在熬一碗无毒但也无用的精神鸡汤，但在量子力学的世界中，这一切却是真的有可能实现的。实现的前提是，你要改变对这个世界的认知...

[可能性法则 下载链接1](#)