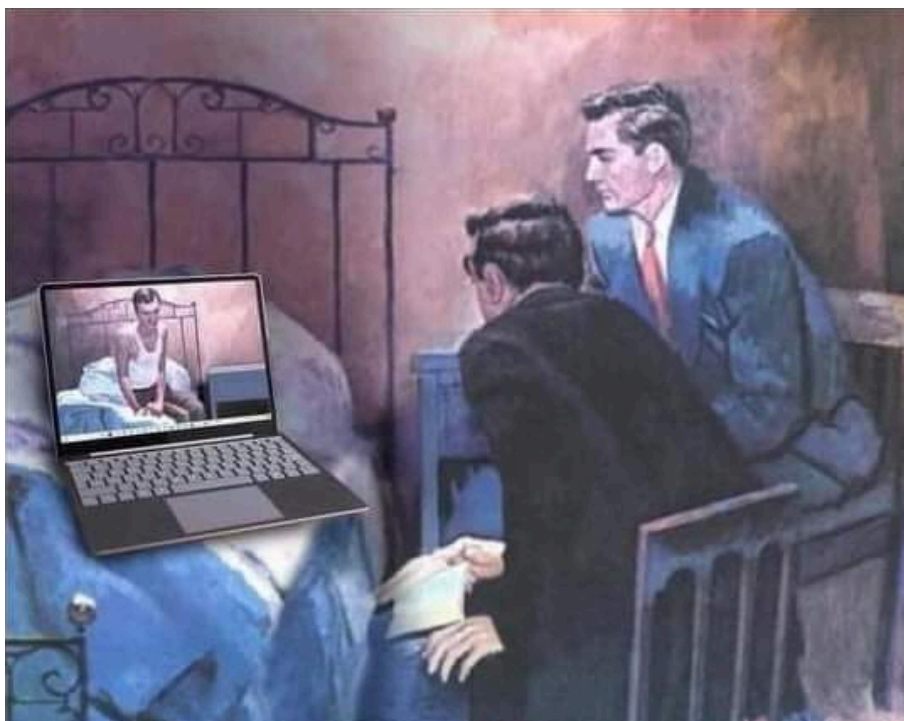


《大书》 赞助

十二步计划 ——《大书》 指南



学会“它是如何运作的”只需一天，践行它却需要一生！

目录

前言.....	3
第一步.....	4
康复要点.....	8
第二步.....	11
第三步.....	12
第四步.....	14
第五步.....	19
第六步.....	21
第七步.....	23
第八步.....	23
第九步.....	24
第十步.....	27
第十一步.....	29
第十二步.....	31
总结.....	30
附录一 —— 厄运之轮.....	33
附录二 —— 责任与义务.....	33
附录三 —— 第三步决策图表(灵性训练营)	34
附录四 —— 第四步工作表 —— 怨恨.....	35
附录五 —— 第四步工作表 —— 恐惧.....	36
附录六 —— 第四步练习表 —— 造成的伤害.....	37
附录七 —— 注释、评注、类比与箴言.....	38
参考文献.....	40

这本《十二步练习册》⁽¹⁾对与酗酒相关的术语和表述进行了替换,使其适用于任何行为失控或强迫性的成瘾行为模式,例如:毒品及所有改变意识的物质、糖分/食物/暴食、尼古丁、赌博、性/爱情/幻想/色情内容、过度工作或任务过载、电子媒体(即智能手机、电子游戏、“网络点击诱饵”)、社交媒体、自残/肢体损伤、厌食症、暴食症、过度消费/负债、收入不足、杂物堆积/囤积、情绪问题、共生依赖——任何人都可以扩展这份清单,欢迎大家踊跃参与。本指南引用《匿名戒酒会》(*Alcoholics Anonymous*)一书的内容,作为我们的基础康复文本。我们的注释、评论以及性别包容性调整均以斜体呈现。如需进一步学习,建议您获取一本《匿名戒酒会》的“大书”。

你即将成为一名赞助人 (*Sponsor*) ! (参见马里兰州巴尔的摩市药物研究)²

帮助他人(新成员)是你康复的基石。偶尔做一次善举是不够的(《大书》第97页)。

本书的主要目的,是向其他酗酒者(成瘾者)说明我们是如何康复的。³,是本书的主要目的。对于他们(新成员),我们希望这些内容能具有如此说服力,以至于无需再作任何证明(《大书》第 xiii 页)。

概述行动方案(康复方案),说明你是如何进行个人清点的,如何理清了过往,以及为何现在正努力帮助他们(新来者)。让他们(新来者)认识到,你试图将这些经验传递给他们,这在你自身的康复过程中起着至关重要的作用,这一点非常重要。实际上,他们对你的帮助可能比你对他们的帮助更多。要明确告诉他们,他们对你没有任何义务,你只希望当他们摆脱自身困境后,能尝试去帮助其他酗酒者(成瘾者)。建议他们将他人的福祉置于自身之上是多么重要。(《大书》第 94 页)

我们希望没有人会认为这些自我揭露的叙述有失体面。我们的希望是,许多迫切需要帮助的酗酒者(成瘾者)——无论是男性还是女性(新成员)——能够看到这些内容;我们相信,只有通过彻底坦露自我和我们的问题,才能说服他们说:“是的,我也是其中一员;我也有这个问题”——这正是永久康复的秘诀。(《大书》第29页)

第一步:我们承认对酒精(毒品、行为失控)无能为力——我们的生活已变得无法控制。(《大书》第59页)

认同——“如何分享一个有效的‘战争’故事。”

能够引起这些酗酒者(成瘾者)兴趣并吸引他们注意的信息,必须具有深度和分量。(《大书》第xxviii页)

向他们(新来者)充分讲述你的饮酒(吸毒、冲动行为)习惯、症状和经历,以此鼓励他们敞开心扉谈论自己。(《大书》第91页)告诉他们你当时是多么困惑,以及你是如何最终意识到自己患病的。向他们讲述你为戒除这些行为所经历的挣扎(失败的策略)。向他们(新来者)展示那种导致酗酒(吸毒、强迫性行为)狂欢中第一口酒(第一剂毒品、第一次强迫行为)的思维扭曲(我的思维如何欺骗自己)。(《大书》第92页)

男女饮酒(使用药物或做出强迫性行为)的根本原因,在于他们喜欢酒精(药物、强迫性行为)所产生的效应(身体过敏反应)(这是你的亲身经历吗——是/否?)。这种感觉如此难以捉摸,以至于尽管他们承认它是有害的(是/否?),但过了一段时间后,他们便无法分辨真假。对他们而言,酗酒(成瘾)的生活似乎是唯一正常的生活。除非能再次体验到几杯酒——那些他们眼见他人饮用(使用、实施)却毫发无损的饮品(药物、行为)——所立即带来的轻松与舒适感(身体过敏反应),否则他们便会感到焦躁、易怒和不满(无聊、抑郁、焦虑)。当他们再次屈服于这种欲望——正如许多人那样(这是你的经历吗——是/否?)——并且渴求现象(身体过敏)随之产生时,他们便会经历酗酒的那些众所周知的阶段,最终满怀悔恨地走出来,并下定决心不再饮酒(使用或放纵行为)(这是你的经历吗——是/否?)这种情况一再重复⁴(这是你的亲身经历吗——是/否?),除非此人能经历彻底的灵性转变,否则其康复的希望微乎其微。

(《大书》第xxviii页)

比喻:成瘾者就像溺水的人。如果我们找不到某种方法让头保持在水面上,就会溺亡。因此,我们寻找某种力量来让我们漂浮在水面上。我们注意到水面上漂浮着一些“浮木”。这些浮木看起来似乎能让我们保持头部露出水面,但当我们抓住其中一根时,却发现自己最多只能坚持一天、一周、一个月、一年,或许更久,但终究会有那么一刻,这些浮木作为支撑的力量会让我们失望,我们便会滑落并溺亡。这些“浮木”最贴切的描述是“更轻松、更温和的方式”、“折中方案”、“半吊子措施”以及“人为的辅助”。

我的“浮木与代价清单” ^{4a} 我的犯罪记录 ^{4b} 作为一名未接受治疗的成瘾者, 我的惯用手法(M.O.)。	
承认无力感 我的“依赖清单”: 核对那些未能让你永久保持戒断状态的“更轻松、更温和的方式”、“折中方案”、“半吊子措施”和“人为辅助手段”。 ___ 意志力 ___ 决心、誓言、承诺、契约 ___ 控制使用、饮酒、思维、行为 ___ 减害、替代策略 ___ 健康状况不佳、疾病 ___ 来自医生、法官、律师、雇主、神父、拉比、心理咨询师的不祥警告 ___ 环境改变、诱因清单、回避特定的人、地点、事物 ___ 心理咨询、心理治疗、团体治疗、行为矫正 ___ 戒毒、治疗中心、康复中心、水疗中心、灵修静修地 ___ 战争轶事、恐惧、恐怖 ___ 人际关系、朋友、配偶、子女、家庭、性、怀孕 ___ 养宠物(狗、猫) ___ 教堂、祈祷(有信无行) ___ 拥有赞助人、保镖、导师、人生教练/康复教练 ___ 聚会, 90天内参加90次聚会, “坚持参加聚会的人才能成功” ___ 昨天的灵性体验 ___ 自助书籍、个人成长课程、康复题材电影 ___ 康复知识、康复口号或网络梗 ___ 阅读/研读《大书》 ___ 智力 / 教育 ___ 煽情呼吁、干预、威胁、最后通牒 ___ 积极思维、肯定语句、自我对话、感恩清单、康复纹身 ___ 诗歌(《昨天、今天和明天》;《镜中人》)、音乐 ___ 内疚、羞耻、悔恨 ___ 好日子/坏日子 ___ 让自己忙碌起来 ___ 有钱/没钱 ___ 记忆策略: “还记得那时吗”、“想啊想啊想”、“把录音带从头到尾放一遍” ___ 监狱、监禁、拘留、被捕 ___ 停止的正当理由、足够充分的停止理由、后果、我的记录与“代价清单” ___ 道德与哲学信仰, 声誉 ___ 痛苦、屈辱、可悲且难以理解的士气低落 ___ 保持清醒的时间 ___ 水疗、运动、整体医学、针灸、催眠、健康饮食、维生素、禁食、结肠清洁	承认我的生活已失控 我的“代价清单”: 核对因无法保持戒断状态而失去的一切。 ___ 时间 ___ 家庭 ___ 配偶 ___ 子女 ___ 朋友 ___ 金钱 ___ 家 / 住所 ___ 健康 ___ 安全 ___ 卫生 ___ 机会 ___ 职业、工作、就业 ___ 许可证(车辆、职业) ___ 教育 ___ 生活质量 ___ 希望 ___ 勇气 ___ 智力 ___ 思维敏捷 ___ 自尊 ___ 他人的尊重 ___ 自尊 ___ 自信 ___ 自我完善 ___ 自制力 ___ 情感安全感 ___ 对自己/他人的责任感 ___ 意志与自主性 ___ 声誉 ___ 自由 ___ 道德 ___ 灵性 / 上帝 ___ 心安 ___ 理智 ___ 信仰 ___ 人性 * 我的生活(尚未)彻底失败!
《日志与代价清单》是对《大书》前43页内容的总结。	

如果你真心想要戒除, 却发现自己无法完全戒断(你是否真心想要停止饮酒、吸毒或做出过激行为——是/否? 根据你的记录清单, 你是否能够保持戒断状态——是/否?), 或者在饮酒(吸毒或做出过激行为)时, 你几乎无法控制摄入的量, 那么你很可能就是一名酗酒者(成瘾者)。(你在

饮酒、吸毒或行为失控时，是否几乎无法控制自己——是/否？）如果情况确实如此，你可能正遭受一种只有通过灵性体验才能战胜的疾病的折磨。（《大书》第44页）

这绝非对真正酗酒者(成瘾者)的全面描述, 因为我们的行为模式各不相同。但这一描述应能大致识别出他们(根据你的记录和失败清单, 这一关于酗酒者/成瘾者的描述是否符合你——是/否?)(《大书》第22页)

第一步指导(自我诊断): 我们了解到, 必须在内心深处完全承认自己是酗酒者(成瘾者)。(你是否完全承认自己是个酗酒者/成瘾者——是/否?) 这是康复的第一步。我们必须打破那种“自己和别人一样, 或者现在可能和别人一样”的幻觉(谎言)。(你是否确信自己是个酒瘾者/成瘾者——是/否?)(《大书》第30页)

坏消息: 面对第一口酒(毒品、强迫性行为), 我们毫无防备。(根据你的记录清单, 这是你的亲身经历吗——是/否?)(《大书》第24页) 那种认为“总有一天能控制并享受饮酒(吸毒、强迫性行为)”的想法(谎言), 是每个异常饮酒者(吸毒者、强迫性行为者)最大的执念。在相当长的一段时间里, 我们的状况只会恶化, 绝不会好转。许多人因此走向了灵性失常或死亡⁵ (《大书》第30页)。(根据你的“失败清单”, 这是你的亲身经历吗——是/否?)

现在, 你已经充分掌握了关于自己的事实。

好消息是: 有一个解决办法.....(《大书》第25页)。如果你像我们曾经那样严重酗酒(成瘾), 我们相信不存在折中方案(你同意吗? 是/否?)。我们曾身处生活变得无法忍受的境地(根据你的“代价清单”, 生活是否正变得无法忍受? 是/否?), 如果我们已经踏入了一个仅靠人力无法挽回的境地(根据你的“记录清单”, 你是否已超出人力所能帮助的范围? 是/否?), 我们只有两种选择: 一是继续走向悲惨的结局, 尽可能地麻痹自己, 不去正视我们无法忍受的处境(参见我的“代价清单”); 二是接受灵性上的帮助。我们选择了后者, 因为我们发自内心地愿意这样做, 并且愿意为此付出努力(大书第25-26页)。(你准备好接受灵性上的帮助了吗? 你愿意为此付出努力吗——是/否?).....尽管这在不懂的人看来可能很奇怪——但一旦发生了灵性上的转变, 那个曾看似注定要失败、问题多到绝望得认为永远无法解决的人, 突然发现自己能够轻松控制对酒精(毒品、冲动行为)的渴望, 唯一需要的努力就是遵守几条简单的规则(我们的康复方案)。(大书, 第xxix页)(参见附录I——厄运之轮)

康复要点

我们极少见到那些彻底遵循我们道路(康复方案)的人失败。那些未能康复的人,是那些无法或不愿完全投入这个简单计划(康复方案)的人,通常是那些天生无法对自己诚实的人……我们曾以为能找到一条更轻松、更温和的道路。但我们做不到……(根据你的记录清单,这是你的亲身经历吗——是/否?)半途不彻底对我们毫无帮助。(《大书》第 58-59 页)

在来到大书并真正努力的酗酒者中,50%的人立即戒酒并保持清醒;25%的人在经历几次复饮后戒酒;而在剩余的人中,那些坚持留在大书的人都取得了进步。还有成千上万的人参加了几次大书聚会,起初决定他们不想要这个计划。但其中很大一部分人——大约三分之二——随着时间的推移开始重新回来。(《大书》第xx页)

我们发现,上帝并不会向寻求祂的人提出苛刻的条件。愿意、诚实、思想开放是康复的必备条件。但这些是不可或缺的。
(《大书》第568页)

作为一名成瘾者,在帮助另一名成瘾者时的理解:

意愿:你是否愿意出席并付诸行动——(是/否?)

诚实:你会用简单的“是”或“否”如实回答问题吗——(是/否?)

保持开放心态:您是否愿意摒弃一切偏见,亲身体验该项目,并亲自评估结果?——(是/否?)“当我意识到自己不知道时,我就知道自己已经准备好去学习了!”

我们的任务是阐明我们的方法,并赢得他们的信任。

但那些已找到这一解决方案(我们的康复方案)、并充分了解自身状况的康复的酗酒者(成瘾者),通常能在短短几小时内赢得另一位酗酒者(成瘾者)的完全信任。在达成这种理解之前,几乎无法取得任何进展。(《大书》第18页)

主动接触者曾经历过同样的困境(参见你的记录和代价清单)，他们显然深谙所言之事，其整体举止向新接触者昭示着他们是拥有切实答案的人，他们不抱“自以为义”的态度(我们不是圣人、传教士、十字军或传教士)，除了真诚地希望提供帮助之外别无他求；无需支付任何费用(《大书》赞助是免费的)，没有私心(没有空洞的争论或浮夸的辩论)，无需讨好任何人(没有卑躬屈膝)，无需忍受说教(我们不会干涉你的生活)——这些是我们发现最有效的条件。采取这种方式后，许多人便能重新振作起来，重新走上正轨。(《大书》第18-19页)

如果他们不想戒酒(戒毒、停止行为失控)，就别浪费时间去劝说他们。你可能会因此错失日后的机会(《大书》第90页)。他们越感到绝望，效果越好。他们就越有可能采纳你的建议(康复方案)。(《大书》第94页)

大多数酗酒者(成瘾者)必须遭受相当严重的打击(参见你的“代价清单”)，才会真正开始解决自己的问题。(这是你的亲身经历吗——是/否？)(《大书》第43页)而我们，也像溺水者那样绝望地寻求着同样的出路(康复方案)。(《大书》第28页)

(根据你的“代价清单”，你是否已走投无路——是/否？)

.....对于那些极度焦躁或神志恍惚的酗酒者(成瘾者)，我们建议住院治疗.....在接触他们之前，必须先让他们的头脑清醒，因为这样他们才有更大的机会理解并接受我们所提供的帮助。(《大书》第 xxvi-xxvii 页)

如果你已经决定想要我们所拥有的(康复方案——是/否？)，并且愿意不惜一切代价去获得它(遵循该方案——是/否？)——那么你已经准备好采取某些步骤了。(《大书》第58页)。询问他们(新来者)是否想要彻底戒除(饮酒、吸毒、行为失控)(是/否？)，以及是否愿意为此不惜一切代价(你是否会彻底遵循《大书》中的指示——是/否？)。如果他们回答“是”，那么就应该让他们注意到你——一个已经康复的人。(《大书》第90页)

因此，当那些已经解决自身问题的人向我们伸出援手时，我们别无选择，只能拾起摆在我们脚边的这套简单的灵性工具。(《大书》第25页)

(你现在准备好拿起你那套简单的灵性工具了吗——是/否？)

第二步:我们开始相信,一种比我们自己更大的力量,能够使我们恢复理智。

(《大书》第59页)

缺乏力量,这就是我们的困境(是/否?——如有疑问,请查阅你的记录和失败清单)。我们必须找到一种赖以生存的力量,而且它必须是比我们自己更强大的力量。这显而易见。但我们该去哪里、如何才能找到这种力量呢?嗯,这正是本书要探讨的主题。本书的主要目的,就是帮助你找到一种比你自已更强大的力量,它将解决你的问题。(《大书》第45页)

起初看似脆弱的芦苇(一种比我们更强大的力量),最终被证明是上帝那充满爱与力量的手。我们被赋予了新的生命,或者如果你愿意,可以说是一套“生活蓝图”(康复方案),它确实行之有效。

(《大书》第28页) 在几乎所有情况下,新成员若要重塑人生,其理想必须植根于一种比自己更强大的力量。(《大书》第xxviii页)

.....在每个男人、女人和孩子的内心深处,都存在着关于上帝的基本观念⁶。它或许会被灾难、浮华或对其他事物的崇拜所遮蔽,但以某种形式存在于那里。因为对一种比我们自身更强大的力量的信仰,以及这种力量在人类生活中展现出的奇迹,都是与人类历史同样悠久的事实。我们最终意识到,对某种上帝的信仰是我们天性的一部分,就像我们对朋友的那份情感一样。有时我们不得不无所畏惧地去寻找,但上帝就在那里(参见《鱼的故事》⁷)。上帝就像我们自己一样,是一个不争的事实。我们在内心深处找到了那伟大的真实。归根结底,唯有在那里才能找到上帝。上帝一直与我们同在。我们只能稍作铺垫。如果我们的见证能帮助扫除偏见(参见《狗的故事》⁸),让你能够坦诚思考,鼓励你勤勉地探索内心,那么,如果你愿意,就可以加入我们,踏上那条宽阔的大道(是/否?)。怀着这种态度,你定能成功。对信仰的觉知必将降临于你(《大书》第55页)。我们中有些人成长得较慢。但上帝已临到所有诚心寻求祂的人身上。当我们亲近上帝时,上帝便向我们显明了自己!(参见米开朗基罗的故事⁹)(《大书》第57页) 除极少数例外,我们的成员都发现,他们已挖掘出一种意想不到的内在资源,并很快将其与自己心中“比自己更强大的力量”的概念联系起来。(《大书》第567-568页)

第二步指导:

我们只需问自己一个简短的问题。“我现在是否相信,或者甚至愿意相信,存在一种比我自己更强大的力量?”(是/否?)一旦一个人能说出自己确实相信,或者愿意相信,我们就会斩钉截铁地向他保证:他已经踏上了这条道路。在我们中间,事实一再证明,在这块简单的基石之上,可以建立起一座奇妙而有效的灵性大厦。(《大书》第47页)

第三步：决定将我们的意志和生活交托给我们所理解的上帝照管。（《大书》第59页）

我们追求的是灵性上的进步，而非灵性上的完美。我们对酗酒者（成瘾者）的描述……以及我们个人在转变前后的经历，清楚地阐明了三个相关观点：

- a. 我们曾是酗酒者（成瘾者），无法管理自己的生活。
（根据你的“失败清单”，这是否就是你——是/否？）
- b. 恐怕没有任何人的力量能够治愈我们的酗酒（成瘾）。
（根据你的记录清单，你是否已超出人类援助的范围——是/否？）
- c. 只要寻求上帝，上帝就能且会帮助我们。
（你愿意相信这一点吗——是/否？）

在确信（a、b、c）之后，我们就进入了第三步，即决定将我们的意志和生命交托给我们所理解的上帝。这究竟意味着什么，我们又该怎么做呢？

首要的要求是，我们必须确信：任何由自我意志主导的生活都很难取得成功。（根据你的记录和失败清单，你是否确信自己由自我意志主导的生活很难取得成功——是/否？）（《大书》第60页）

自私、以自我为中心！我们认为，这就是我们所有麻烦的根源。在各种恐惧、自欺、自私和自怜的驱使下，我们踩到了他人的脚趾，而他们则予以报复。有时他们伤害我们，看似毫无缘由，但我们总会发现，在过去的某个时刻，我们曾基于自我做出了某些决定，这些决定后来使我们陷入了容易受到伤害的境地。（《大书》第62页）

因此，我们认为，我们的麻烦基本上是自找的。它们源于我们自身，而酗酒者（成瘾者）正是自我意志肆意妄为的极端例子，尽管他们通常并不这么认为。最重要的是，我们这些酗酒者（成瘾者）必须摆脱这种自私。我们必须这样做，否则它会毁了我们！上帝使这成为可能。而且，若没有上帝的帮助，似乎往往无法彻底摆脱自我。我们当中许多人曾拥有无数的道德和哲学信仰，但即使我们愿意，也无法践行这些信仰。同样，仅凭自己的力量，无论多么渴望或努力，我们也无法显著减少以自我为中心。我们必须依靠上帝的帮助。（《大书》第62页）

对上帝力量的信仰，加上足够的意愿、诚实和谦卑，以建立并维持新的生活秩序，这些都是必不可少的条件。简单，但并不容易；必须付出代价。这意味着摧毁以自我为中心的心态（《大书》第13-14页）。

这就是其中的方法和原因。首先,我们必须停止扮演上帝。那行不通。(你同意吗——是/否?)接下来,我们决定,从今往后,在这场人生大戏中,上帝将成为我们的导演(是/否?)。上帝是主演;我们是上帝的代理人。大多数好主意都很简单,而这一理念正是那座崭新而凯旋的拱门上的基石,我们正是穿过这座拱门走向自由的。《《大书》第61-62页)

第三步的承诺

当我们真诚地采取这种立场时,各种非凡的事情便接踵而至。我们有了新的雇主。上帝全能,只要我们亲近上帝并妥善履行上帝的工作,祂就会提供我们所需的一切。立足于此,我们对自身、对自己的那些微不足道的计划和构想越来越不感兴趣。我们越来越关注自己能为生活做出什么贡献。当我们感受到新力量涌入,当我们享有内心的平静,当我们发现自己能够成功面对生活,当我们意识到上帝的同在时,我们开始不再惧怕今天、明天或来世。我们重生了。《《大书》第63页)

在迈出这一步之前,我们经过了深思熟虑,确保自己已经做好了准备;确保我们终于能够彻底地将自己交托给上帝——是这样吗?《《大书》第63页)我们的真正目的是使自己能够为上帝和周围的人提供最大的服务《《大书》第77页)。(参见附录三)。

我们现在来到第三步。我们中的许多人向我们所理解的造物主——上帝——说:“上帝,我将自己献给你——请与我同工,并按你的意愿待我。求你解开我自我束缚的枷锁,使我能更好地遵行你的旨意。请消除我的困难,使我战胜困难的经历,能向那些我想要帮助的人见证祢的大能、祢的爱以及祢的生活之道。愿我时刻遵行祢的旨意!”(然后默想:今天上帝对你的旨意是什么?)

第三步指导(每天早晨——你愿意这样做吗——是/否?)

如果你能回答“是”,那么让我们一起诵念这段祷文,我们就完成了第三步。

第四步:对自己作一次彻底而无畏的道德清点。(《匿名戒酒会》第59页)

(与自己和解).....接下来,我们开始了一系列果敢的行动,第一步就是进行个人“大扫除”,这是我们许多人从未尝试过的。尽管我们的决定^{第三步}是一个至关重要且关键的步骤,但除非立即紧接着付出艰苦的努力,直面并摆脱那些一直阻碍我们的内在问题,否则它几乎不会产生持久的效果。我们的酗酒(吸毒、强迫性行为)不过是一种症状。因此,我们必须追根溯源,找出根本原因和诱因。因此,我们开始进行个人清点。这就是第四步.....我们诚实地进行了个人清点。首先,我们找出导致我们失败的性格缺陷。在确信以各种形式表现出来的“自我”正是击败我们的元凶之后,我们审视了它的常见表现形式。(《大书》第63-64页)

表现形式**I**:怨恨是“头号”罪魁祸首(参见附录II)。它摧毁的酗酒者(成瘾者)比其他任何因素都多。一切形式的灵性疾病都源于此,因为我们不仅在身心上患病,在灵性上也同样病入膏肓。(你同意吗——是/否?)

《大书》(大书)第xxv至164页中提到的:成因与条件、品格缺陷、不足之处、性格缺陷、我们困境的根源、自我的束缚。				
骄傲	不公正	憎恨	不体贴	不负责任
虚荣	虚伪	反感	反社会	粗心
自私	不诚实	厌恶	不善沟通	不讲理
自怜	说谎	鄙视	诽谤	冷漠
病态	夸大	专横	闲话	殉道者
嫉妒	自欺	懒散	偏见	狂热
眼红	自我辩解	不耐烦	批评	挥霍/挥霍无度
猜疑	冷酷无情	恐惧	嘲笑	顽固
自私	残忍	忧虑	愤世嫉俗	固执
自私自利	愤怒、怨恨	怯懦	缺乏自信(害羞)	伤感(自怜自艾、泪眼婆娑的感伤)
自私行事	冤仇	不宽容	谄媚(卑躬屈膝)	
以自我为中心	易怒	情欲	爱挑剔(爱吵架)	
不经思考	苦涩	不忠		

当灵性上的病痛被克服后,我们的身心都会恢复正常。我们这些酗酒者(成瘾者)都是敏感的人。有些人需要很长时间才能摆脱这一严重的缺陷(负担)(《大书》第125页)。在处理怨恨时,我们将它们写在纸上^{9a}。我们列出了让我们感到愤怒的人、机构或原则(第1栏)。我们自问为何生气(第2栏)。在大多数情况下,我们发现是我们的自尊、经济状况、抱负、人际关系(包括性关系)受到了伤害或威胁。(第3栏)因此我们心怀怨恨。我们“怒火中烧”。在怨恨清单上,我们在每个名字的对面对下我们受到的伤害。是我们的自尊、安全感、抱负、人际关系还是性关系受到了干扰?(第3栏)(大书第64-65页)我们回顾了自己的生活。除了彻底和诚实,其他都不重要。完成后,我们仔细思考了一番。(大书第65页)

我们将他人对我们的伤害抛诸脑后(第2栏),坚决地寻找自己的过错(第4栏)。我们在哪些方面表现得自私、不诚实、自私自利和胆怯?(第4栏)即使某件事并非完全是我们的错,我们也尽量完全忽略涉及的另一方(第1栏)。我们该为哪些事负责?(第4栏)这份个人清点是我们的,而不是对方的。当我们看到自己的过错时,便将它们列出来(第4栏)。我们将它们清清楚楚地摆在眼前^{9a}。我们诚实地承认了自己的过错(第4栏),并愿意将这些事情处理妥当(第5栏)。(《大书》第67页)

表现2:我们彻底审视了自己的恐惧(5列)。我们将它们写在纸上,尽管我们对此并无怨恨。我们自问为何会有这些恐惧(第2列)。难道不是因为自力更生让我们失望了吗?(第4列)(《大书》第68页)

表现3:我们回顾了过去几年中自己的行为(包括对他人造成的所有伤害,以及性行为)。我们在哪些方面表现得自私、不诚实或不体贴?(第4栏)我们伤害了谁?(第1栏)我们是否无端地引起了嫉妒、怀疑或怨恨?(第2栏)我们在哪些方面有过错(第4栏),当时本该怎么做?(第5栏)我们将这一切都写在纸上并仔细审视^{9a}。(《大书》第69页)

第四步指导:如果我们完成了彻底的个人清点,那么写下的内容会很多。我们已经列举并分析了自己的怨恨(5列)。我们开始理解这些怨恨(第4列)的徒劳与致命性。我们开始看到它们(第4列)可怕的破坏力。我们列出了那些因我们的行为(第4栏)而受到伤害的人(第1栏),并愿意在力所能及的情况下弥补过去(第5栏).....如果你已经做出了决定^{第三步},并完成了个人清点^{第四步},那么你已经有了一个良好的开端。既然如此,你就已经接受并消化了关于自己的一些重要真相。(《大书》第70-71页)

注:对于新成员而言,无需逐一列举每一件怨恨或自私的行为,也无需列出所有曾被自己欺骗或伤害过的人,清单才能算得上详尽。目标是找出“原因和条件”。有时只需几个事例,就能清楚地说明是哪些缺点阻碍了新成员与“全能者”建立亲密、双向的关系。(沃利·P.《回归基础》)

怨恨:我们通常像这个例子一样具体:(第65页,《大书》第四版)

第1栏	第2栏	第3栏	第4栏(阻碍)	第5栏(权力)
人、机构与原则 我是在对谁发火?	原因 我为何生气?	这影响、威胁、伤害或干扰了我的.....自尊、安全感、抱负、经济状况、人际关系(包括性生活)	我哪里做错了?我该为哪些事负责?我犯了什么错误? 自力更生为何让我受挫? 找出性格缺陷、弱点、不足和障碍,例如:虚荣、情欲、嫉妒、不诚实、羡慕、贪婪、恐惧、懒惰、自私、急躁、不负责任、仇恨	我该如何纠正这些问题? 找出应努力追求的优点,例如:谦逊、信任、亲密、诚实、知足、慷慨、爱、信仰与勇气、热忱、宽恕、无私、耐心、负责任
布朗先生(怨恨)	他对我的妻子的关注。 把我的情妇的事告诉了我的妻子。 布朗可能会接替我在办公室的职位。	性关系 自尊 抱负 钱包 安全感	愤怒/怨恨 不诚实与不忠 情欲、虚荣、自私、利己 嫉妒与猜疑 不负责任 害怕离婚、失业、没有性生活等	接纳、宽恕、爱 诚实与忠诚 亲密、谦逊、无私 乐于助人 信任、负责任 信仰、勇气
琼斯夫人(怨恨)	她真是个疯子——她冷落了我。 她把丈夫送进了戒酒所。 他可是我的朋友。 她爱搬弄是非。	人际关系 自尊	愤怒/怨恨 虚荣心 嫉妒与猜疑 不宽容、自私 不负责任 害怕被拒绝	接纳、宽恕、爱 谦逊 信任、宽容、无私 负起责任 信仰与勇气
我的雇主(怨恨)	不合理 不公正 专横 威胁要因为我酗酒和虚报差旅费而威胁要解雇我。	自尊 安全感 经济状况 抱负	愤怒/怨恨 虚荣 不诚实、偷窃 贪婪、懒惰、怠惰 自私 自私自利 不负责任 害怕失业	接纳、宽恕、爱 谦卑 诚实与补偿 慷慨、行动、热忱、无私 乐于助人 负责任 信仰、勇气
我的妻子(怨恨)	容易误解,还爱唠叨。 喜欢布朗。 希望房子过户到她名下。	个人关系 性关系 安全感	愤怒/怨恨 虚荣心 嫉妒、猜疑 不诚实、不忠 不负责任 害怕离婚、没钱、自认为不配	接纳、宽恕、爱 谦逊、信任 诚实、忠诚 负起责任 信仰与勇气

恐惧:我们通常像这个例子一样明确:

第1栏	第2栏	第3列	第4栏(阻碍)	第5栏(权力)
人、机构与原则 我害怕谁或什么? 我害怕失去什么,或者得不到什么?	原因 我为何感到恐惧?	这影响、威胁、伤害或干扰了我的..... 自尊、安全感、抱负、经济状况,人际关系(包括性生活)	我哪里做错了?我该怪谁?我犯了什么错?自力更生为何让我受挫? 找出性格缺陷、弱点、不足和障碍,例如:虚荣、嫉妒、情欲、不诚实、羡慕、贪婪、恐惧、懒惰、仇恨、自私、急躁	我本该怎么做才对?找出应努力追求的优点,例如:谦逊、信任、亲密、诚实、知足、慷慨、爱、信仰、勇气、热忱、宽恕、无私、耐心
对失去控制的恐惧	别人会犯错且能力不足——如果我想把事情做好,就必须亲力亲为!	自尊 安全感 抱负 钱包 商业关系	傲慢 不宽容、不体谅 欺凌、虐待 自私 自私自利 嫉妒、猜疑 不负责任 害怕得不到自己想要的。害怕被利用。	谦逊 宽容、接纳 体贴他人 善良与礼貌 无私 乐于助人 信任 负责任 信仰与勇气
害怕被拒绝	我的父母从来都不在身边。 我的配偶离开了我。 被人拒绝时,我感到很痛苦。 人们似乎都不喜欢我。	自尊 安全感 抱负 钱包 人际关系 性	虚假的自尊——自我厌恶 自私 自私的动机:渴望成为焦点、寻求认可、寻求肯定、渴望他人的赞同 不负责任——一味讨好他人并自我牺牲。 不诚实 多疑 害怕自己不配、被忽视、不被接纳	谦逊 无私 乐于助人: 认可并肯定他人 负责任、有担当 信任 信仰与勇气

有害行为(包括性行为):我们通常会像这个例子一样明确:

第1栏	第2栏	第3栏	第4栏(阻碍)	第5栏(权力)
人、机构与原则 我伤害了谁?	我是如何伤害他们的?我无端激起了什么: 嫉妒? 猜疑? 怨恨?	我影响了、威胁了、伤害了或干扰了什么? (关于他们) 自尊、安全感、抱负 钱包, 人际关系 (包括性生活)?	我哪里做错了?我该怪谁?我犯了什么错? 自力更生为何让我受挫? 找出性格缺陷、弱点、不足和障碍,例如:虚荣、嫉妒、情欲、不诚实、羡慕、贪婪、恐惧、懒惰、仇恨、自私、急躁	我本该怎么做?我该如何纠正这些问题? 找出应努力培养的品质,例如:谦逊、信任、亲密、诚实、知足、慷慨、爱、热忱、宽恕、无私、耐心
配偶 (有害的性行为)	发生婚外情,我无端地引发了嫉妒、怨恨和不信任。对方感到自卑、被背叛、自认为不值得被爱,且不受爱。	自尊 性关系 安全感 抱负 钱包	虚荣 情欲 不忠、不诚实 自私 自私自利 不体谅 不负责任 害怕没有性生活、缺乏亲密感、离婚、孤独	谦逊 亲密感 忠诚、诚实 无私 乐于助人 体贴 责任感 信仰与勇气
雇主 (有害行为)	虚报差旅费。诽谤他人名誉。我无端引发了愤怒、怨恨并造成经济损失。	钱包 自尊 商业关系	不诚实、偷窃 自私 自私自利 诽谤 不负责任 归咎 愤怒/怨恨 贪婪 对贫困的恐惧、无力支付账单、自认为不配等	诚实 补偿 无私 乐于助人 说别人的好话 责任、问责 宽恕 慷慨 信仰与勇气

第五步:向上帝、向自己以及向另一个人坦承我们过错的真实性质。(第4栏)(《大书》第59页)

(与自己和解).....在完成个人清点后,我们该如何应对?我们一直试图培养一种新的态度,与造物主建立新的关系,并发现我们前路上的障碍(第4栏)。我们已经承认了某些缺陷(第4栏);我们大致查明了问题的症结所在;我们指出了个人清点中的薄弱环节(第4栏)。现在,这些缺陷即将被除去。这需要我们采取行动,一旦完成,就意味着我们已向上帝、向自己以及向另一个人坦承我们过错的真实性质(第4栏)。这将我们带入了康复计划的第五步。

这或许很难,尤其是与他人讨论我们的缺点(第4栏).....如果我们跳过这一关键步骤,就可能无法克服酗酒、吸毒或行为失控的问题。(《匿名戒酒会》第72页)如果我们希望在这个世界上长久而幸福地生活,就必须对某人完全坦诚。理所当然且自然地,我们在选择与谁共同迈出这一亲密而机密的一步之前,会深思熟虑.....这种需要坦白的举动,必须——当然也必然——要向被正式任命的权威人士倾诉,因为他们的职责就是倾听。我们将故事的这些部分告诉那些能够理解却不会受其影响的人。(《大书》第74页)(刑事问题——请咨询律师;心理情绪问题——请咨询心理治疗师;医疗问题——请咨询医生;财务问题——请咨询会计师、税务律师、债务顾问;道德问题——请咨询灵性导师/赞助人)

第五步 指导

.....向合适的人倾诉。重要的是,对方能够保守秘密;理解并认同我们的意图;不会试图改变我们的计划。一旦决定向谁倾诉,我们就毫不拖延。我们已准备好书面个人清点,并做好了进行长时间谈话的准备.....我们将自尊心收起,着手进行,将性格的每个曲折(第4栏)和过去的每个阴暗角落(你愿意这样做吗——是/否?)都揭示出来。(《大书》第74-75页)

第五步 承诺

一旦我们毫无保留地迈出这一步，便会感到欣喜。我们可以坦然直面世界。即使独处，也能心平气和、安然自若。恐惧从我们身上消散。我们开始感受到造物主的临在。我们或许曾有过某些灵性信仰，但此刻我们开始经历真正的灵性体验(传道者故事¹⁰)。那种饮酒(滥用、行为失控)问题已不复存在的感觉，往往会强烈地涌现。我们感到自己正行走在宽阔的大道上，与宇宙之灵携手同行。(《大书》第75页)

我的道德清点表	
自我意志(第4栏) 第四步与第五步 (无力)自我的桎梏	神的旨意(第5栏) 第八步与第九步 (力量!).....愿我永远遵行你的旨意
我的缺陷、障碍、性格缺陷.....	应努力践行的属灵原则.....
☐ 虚伪的自负、傲慢、自厌、狂妄 ☐ 偏执、厌女/厌男、粗鲁 ☐ 嫉妒、不信任、猜疑 ☐ 嫉妒、贪婪 ☐ 自私 ☐ 自私自利、以自我为中心的动机 ☐ 不诚实、偷窃、说谎、夸大其词 ☐ 不宽容、不体谅 ☐ 贪婪 ☐ 情欲、不忠、好色 ☐ 仇恨、愤怒、怨恨 ☐ 懒惰、懈怠、拖延 ☐ 不耐烦 ☐ 对.....的恐惧(被拒绝、失去控制、权威等) ☐ 不负责任、推卸责任、归咎于人、纵容、自我牺牲、共生依赖 ☐ 粗俗言语、不道德的念头 ☐ 闲话、诽谤、诋毁 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 	☐ 谦逊 ☐ 尊重、礼貌、友善 ☐ 信任 ☐ 知足、感恩 ☐ 无私 ☐ 乐于助人 ☐ 诚实、正直、补偿 ☐ 宽容、接纳、圆融 ☐ 慷慨 ☐ 亲密、忠诚、贞洁 ☐ 宽恕、爱 ☐ 积极、热忱、守时 ☐ 耐心 ☐ 信仰与勇气 ☐ 负责任、有担当、独立、相互依存的关系 ☐ 纯洁、善良 ☐ 赞美他人的优点 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
作为一名未接受治疗的成瘾者，我的简历！	我在上帝麾下的工作职责

第六步:我们完全准备好让上帝消除我们所有这些性格缺陷(第4栏)。(《大书》第59页)

(与上帝和好).....我们找一个能安静一小时的地方, 仔细回顾(冥想和反思)我们所做的一切(全部5栏)。(《大书》第75页)

到目前为止, 我们的工作是否扎实?(是/否?)这些基石(第1-5步)是否已正确就位?(是/否?)我们在地基中是否吝啬了水泥?(是/否?)我们是否试图用没有沙子的砂浆砌墙?(是/否?)如果我们能对自己给出的答案感到满意, 那么我们就继续关注第六步。
(《大书》第75页)

第六步 指导

我们一直强调“意愿”是不可或缺的。现在, 我们是否准备好让上帝从我们身上移除所有我们已承认是令人反感的事物(第4栏)?(《大书》第76页)
(你是否意识到第四栏在你生命中是多么徒劳、致命且具有破坏性——是/否?)

上帝现在能否将它们全部(第4栏)——每一项——从你身上拿走?(《大书》第76页)
(你现在是否准备好让上帝移除你所有的性格缺陷——是/否?)

当我为自己的性格缺陷辩护时, 恭喜, 我就能保留它们了!

如果我们仍然执着于某些东西(第4栏)而不愿放手, 我们就请求上帝帮助我们产生放手的意愿。
(《大书》第76页)

当你能回答“是”时, 你就完成了第六步。

第七步:谦卑地请求上帝消除我们的缺点(第4栏)。(《大书》第59页)

(与上帝和好).....当准备好时,我们会这样说:

“我的造物主,我現今願意你擁有我的全部 —— 好與壞。

我祈求您此刻从我身上消除每一个品格缺陷.....“上帝,请消除我的.....”(列出你在第4栏个人清点表中识别出的品格缺陷).....这些缺陷阻碍了我为您和同伴服务。

求祢赐我力量.....“上帝,请坚固我的.....”(列出你在第5栏个人清点表中确定的、需要努力践行的属灵原则.....).....当我离开这里,去遵行祢的旨意时。阿门

第七步指导(每晚 —— 你愿意这样做吗 —— 是/否?)

至此,我们便完成了第七步。(《大书》第76页)

第八步:列出所有我们曾经伤害过的人的名单,并情愿对这些人做出弥补。(《大书》第59页)

(与他人和解).....现在我们需要采取更多行动,否则就会发现“没有行为的信仰是死的”。让我们来看看第八步和第九步。我们已经列出了所有我们曾伤害过的人,以及我们愿意向谁(第1栏)进行弥补——是/否?我们在进行个人清点时就列出了这份清单——是/否?(《大书》第76页)

(第八步)列出我曾伤害过的人和机构(第1栏),我需要向谁直接弥补?我的行为(第4栏)引发了什么(第2栏)?我给他们带来了什么影响?(第3栏)	(第九步)我本应采取的替代做法(第5栏) 我需要做些什么来弥补过去?什么行动比言语更能证明我的诚意?
(示例)配偶(关系中的行为)(第1栏) 不忠、不诚实、不体贴、自私、只顾自己。(第4栏)我影响了他们的自尊、安全感、抱负和性关系。(第3栏)我引发了苦涩、嫉妒、怨恨、不信任和自卑感。(第2栏——对他人造成的伤害)。	通过保持忠诚、诚实、无私和乐于助人,向我的配偶表达感激和尊重。我将努力增进亲密感,并体谅配偶的需求和愿望。我会花更多时间陪伴配偶。我会分担家务和开销。我将持续践行这些原则。我会询问对方,为了弥补我造成的过错,我还能做些什么。
(示例)前雇主(第1栏)我曾心怀愤怒与怨恨,并对对方进行言语辱骂。我曾不诚实。我曾在他面前诽谤对方的名誉。我曾从对方那里偷窃。(第4栏)我的行为影响了对方的经济状况、人际关系和安全感。(第3栏)我引发了对方的怨恨情绪并造成经济损失(第2栏——对他人造成的伤害)。	我将原谅此人。我将承认自己的一切过错,并归还所偷之物。我将停止诽谤其名誉,并在他人面前称赞他。我将询问此人,我还能做些什么来弥补我造成的过错。

第九步:在可能的情况下,直接向这些人做出弥补,除非这样做会伤害他们或其他人。((《大书》第59页)

(与他人和解).....有时我们会听到酗酒者(成瘾者)说,他们唯一需要做的就是保持清醒或远离毒品。当然,他们必须保持清醒或远离毒品,因为如果不这样做,他们将无家可归。但他们距离向那些多年来被他们如此恶劣对待的人弥补过错,还有很长的路要走。((《大书》第 82 页) 原则是:我们必须对自己严格,但始终要体谅他人。((《大书》第74页)

我们对自己进行了彻底的个人清点。^{第四步}(是/否?)现在,我们要走向同伴,弥补过去造成的伤害。我们试图扫除那些因坚持自我意志、试图掌控一切而积累下来的残骸(造成的伤害)。如果我们没有这样的意愿,就要不断祈求,直到它出现。请记住,我们一开始就达成共识:为了战胜酒精(毒品、强迫性行为),我们将不惜一切代价(是/否?)。((《大书》第76页)

项目 1 —— 怨恨

可能仍有些顾虑(是/否?).....如何面对我们曾憎恨的人这个问题会浮现出来。也许他们对我们造成的伤害比我们对他们造成的还要大,尽管我们可能已经对他们抱有更积极的态度,但我们仍然不太愿意承认自己的过错(第4栏)。尽管如此,面对我们不喜欢的人,我们仍要鼓起勇气。我们应怀着乐于助人和宽容的灵性(第5栏)主动找他们,坦承我们以往的恶意,并表达我们的悔意(第4栏)。在任何情况下,我们都不应批评这样的人或与之争论.....我们去那里是为了清理自己这一边.....不讨论对方的过错(第2栏)。我们只关注自己的问题(第4栏)。((《大书》第76-78 页)

愤怒/怨恨 宽恕 祈祷

我们的做法是这样的:我们意识到,那些伤害过我们的人(第1栏)或许在灵性上患了病。(你同意吗——是/否?)尽管我们不喜欢他们的症状(第2栏)以及这些症状给我们的困扰(第3栏),但他们和我们一样,也是生病的。(你同意吗——是/否?)我们祈求上帝帮助我们,像对待生病的友人那样,乐意地给予他们同样的宽容、怜悯和耐心(第5栏)。当有人冒犯我们时,我们会对自己说:“这是一个生病的人。我该如何帮助(第5栏)他呢?上帝,求你保佑我不要生气。愿你的旨意成就。”((《匿名戒酒会》第66-67页)

第2项 —— 金钱(咨询会计师、债务顾问)

大多数酗酒者(成瘾者)都有欠债(是/否?)我们不逃避债权人.....在争取最佳解决方案的同时,向他们表达我们的歉意。无论需要付出多大代价,我们都必须克服对债权人的恐惧,因为如果害怕面对他们,我们就可能再次饮酒(吸毒、做出过激行为)(《大书》第78页)。

第3项 —— 刑事犯罪(咨询律师)

也许我们曾犯下刑事罪行,如果被当局发现,可能会让我们入狱(是/否?).....尽管这些弥补行为的形式不胜枚举(第5栏),但我们发现有些普遍原则可以作为指导。提醒自己,我们已决心不惜一切代价(是/否?)(遵循方案)去寻求一次灵性体验,我们祈求获得力量和指引,以便做正确的事(第5栏),无论个人会面临何种后果。我们可能会失去职位或声誉,甚至面临入狱,但我们愿意。我们必须如此。我们绝不能对任何事退缩。(《大书》第78-79页)

消除恐惧的祷告

相反,我们让上帝通过我们(第5栏)彰显祂的能力。我们祈求上帝消除我们的恐惧,并将我们的注意力引导至祂希望我们成为的样子(第5栏)。顿时,我们便开始超越恐惧。(《大书》第68页)

第4项 —— 两性关系

我们很可能面临家庭问题(是/否?)。也许我们与女性(他人)之间存在某种不愿公之于众的关系(《大书》第80-81页)。我们将每段关系都置于这一检验之下——它是自私的,还是无私的?(《大书》第69页)

关于性关系的忏悔祷告.....我们让上帝成为最终的裁判(《大书》第70页)。

我们祈求上帝塑造我们的理想(第5栏),并帮助我们践行这些理想.....在冥想中,我们向上帝请教该如何处理每一件具体的事。只要我们真心寻求,正确的答案自会显现.....我们虔诚地祈求正确的理想(第5栏),祈求在每种令人困惑的处境中获得指引,祈求保持理智,并祈求有力量去做正确的事。如果性方面的问题非常棘手,我们就更加全身心地投入到帮助他人中。我们关注他人的需求并为他们付出。这使我们跳出自我。当屈从意味着心痛时,这种付出能平息那强烈的冲动。(《大书》第69-70页)

第九步指引

在采取可能牵连他人的重大行动之前，我们必须征得他们的同意。如果我们已获得许可，已与他人商议(刑事问题——咨询律师;心理情感问题——咨询心理治疗师;医疗问题——咨询医生;财务问题——咨询会计师、税务律师、债务顾问;道德问题——咨询灵性导师/赞助人)，并已祈求上帝的帮助，且表明必须采取这一重大步骤，我们就绝不能退缩。(《大书》第80页)

是的，前方还有漫长的重建之路。我们必须带头行动。那种满怀悔意、含糊其辞的“对不起”根本无济于事……灵性生活不是理论。我们必须亲身践行……我们的行为(第5栏)比言语更能说服他们。我们必须记住，十年或二十年的酗酒(成瘾)会让任何人变得愤世嫉俗。

或许有些过错我们永远无法完全弥补(是/否?)。只要我们能诚实地对自己说，如果可以的话我们一定会弥补(是/否?)，那么就无需为此担忧。有些人无法当面见——我们已给他们寄去了一封诚恳的信。在某些情况下，推迟行动或许有正当理由。但只要可以避免，我们就绝不拖延。我们应当通情达理、圆融得体、体贴入微且谦逊(第5栏)，但绝不卑躬屈膝(谄媚)或耍嘴皮子(好争执)(第4栏)。作为上帝的子民，我们昂首挺立;绝不在任何人面前卑躬屈膝。(《大书》第83页)

第九步的承诺

如果我们在成长的这一阶段^{第8、9步}中精益求精，那么在尚未走过半程之前，我们就会感到惊讶。我们将体验到一种崭新的自由与幸福。我们既不会后悔过去，也不会想将过去拒之门外。我们将领悟“宁静”一词的真谛，并获得内心的平安。无论我们曾跌落得多深，都会看到自己的经历如何能造福他人。那种无用感和自怜自艾的情绪将烟消云散。我们将对自私之事失去兴趣，转而关心他人。自私自利的心态将逐渐消退。我们对生活的整体态度和视野将发生改变。对人际关系的恐惧以及对经济不安全的担忧将离我们而去。我们将凭直觉知道如何应对那些曾经让我们束手无策的局面。我们将突然意识到，上帝正在为我们做那些我们自己无法做到的事。(《匿名戒酒会》第83-84页)

(你希望在生活中拥有这种体验吗——是/否?)

第十步:继续进行个人清点,如果我们犯了错,就及时承认。(《大书》第59页)

第十步建议我们在前进的过程中,继续进行个人清点^{第四步},并继续纠正任何新的错误^{第八、九步}。(你愿意这样做吗——是/否?)当我们清理过去时^(第九步),我们便积极地开始了这种生活方式。(你愿意这样做吗——是/否?)我们已经进入了灵性的世界。我们接下来的任务是加深理解并提高实践效果。这并非一蹴而就之事,而应贯穿我们的一生。要持续警惕自私、不诚实、怨恨和恐惧。^{第四步}当这些情绪浮现时,我们要立即祈求上帝将其消除。^{第三、七步}若我们曾伤害过他人,便应立即与他人商谈^{第五步}并迅速进行弥补^{第八、九步}。随后,我们坚决将思绪转向我们可以帮助的人。^{第十二步}对他人的爱与宽容(第5栏)是我们的准则。(大书第84页)

第十步 承诺(一位康复的酗酒者/成瘾者的描述)

我们已不再与任何事物或任何人对抗,甚至包括酒精(毒品、强迫性行为)。因为到这时,理智已然回归。我们很少会对酒(毒品、冲动行为)产生兴趣。若受诱惑,我们会像躲避烈火般避之唯恐不及。我们以理智而正常的方式做出反应,并且会发现这一切都是自然而然发生的。我们会意识到,我们对酒精(毒品、强迫性行为)的新态度,是在我们无需刻意思考或刻意努力的情况下自然而然地赋予我们的。它就这么来了!这就是其中的奇迹。我们既没有与之抗争,也没有回避诱惑。我们感觉自己仿佛被置于一个安全且受保护的中立位置。我们甚至没有发誓戒除。相反,问题已被消除。它对我们而言已不复存在。我们既不自大,也不恐惧。只要我们保持良好的灵性状态,就会如此反应。(《大书》第84-85页)

在一天当中持续保持正念,并问自己:我是在第4栏(自我意志——无力)中生活,还是在第5栏(上帝的意志——力量)中生活?记得要调整自己的方向(《飞行故事》¹¹)。

我的每日(第十步)个人清点

1) 置之不理 —— 放手 | 2) 停下来祷告 | 3) 提笔写下来

需警惕的“负债”:每天检查以下内容: 自我意志(第4栏) 无力	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1. 怨恨							
2. 虚荣、傲慢、自卑							
3. 羡慕(眼红)							
4. 嫉妒、不信任、猜疑							
5. 不诚实、说谎、夸大其词、偷窃							
6. 自私、利己、以自我为中心							
7. 懒惰、怠惰、拖延							
8. 不体谅、不宽容							
9. 情欲、不忠、好色							
10. 不道德的念头、粗俗的言语							
11. 仇恨、怨恨、苦毒、敌意							
12. 贪婪(金钱)或暴食(食物)							
13. 诽谤、闲话、散布谣言、诋毁							
14. 急躁							
15. 对.....的恐惧							
应追求的“美德”:每天请核对以下内容: 上帝的旨意(第5栏) 力量	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1. 宽恕							
2. 谦卑							
3. 知足							
4. 信任							
5. 诚实、正直							
6. 无私							
7. 积极、热忱、守时							
8. 宽容							
9. 亲密、忠诚、贞洁							
10. 纯洁							
11. 仁慈、接纳、宽恕、爱							
12. 慷慨							
13. 赞美他人,发现他人的优点							
14. 耐心							
15. 信仰与勇气							

第十一步:通过祈祷和冥想,寻求改善我们与所认识的上帝(或更高力量)的意识联系,只祈求了解上帝对我们的旨意以及执行这旨意的能力。(《大书》第59页)

第十一步建议进行祈祷(与上帝交谈)和冥想(聆听上帝)。(《大书》第85页)

(你愿意这样做吗——是/否?)

第十一步指导

晚间反思

每晚就寝时,我们要建设性地回顾这一天。我们是否心怀怨恨、自私、不诚实或充满恐惧?

第十步 我们是否需要向人道歉? 第8、9步 我们是否将本应立即与他人商讨的事情憋在心里? 第

五步 我们是否对所有人都友善且充满爱心? 我们还能做得更好吗? 我们是否大部分时间都在想着自己? 还是在思考能为他人做些什么, 能为生命之流增添什么? 第十二步 但我们必须小心, 不要陷入忧虑、自责或病态的反思(第4栏), 因为那样会削弱我们对他人所起的作用。第十二步 完成回顾后, 我们向上帝求得宽恕(第七步), 并询问应采取哪些纠正措施 第8、9步。

(《大书》第86页)

晨间聚焦

醒来时, 让我们思考接下来的二十四小时。我们考虑当天的计划。(第5栏) 在开始之前, 我们祈求上帝引导我们的思维 第三步, 特别是祈求它远离自怜、不诚实或自私的动机(第4栏) 第十步。在这种条件下, 我们可以充满信心地运用我们的思维能力, 毕竟上帝赐予我们头脑正是为了让我们去使用。当我们的思维摆脱了错误的动机(第4栏) 时, 我们的思想生活将提升到一个更高的境界(第5栏)。(《大书》第86页)

午间聚焦

在思考当天安排时, 我们可能会面临犹豫不决。我们可能无法确定该采取哪种行动。此时, 我们向上帝寻求启示、一种直觉性的想法或一个决定。我们放松身心, 保持从容。我们不与

之抗争。当我们尝试了一段时间后，往往会惊讶地发现正确的答案自然而然地出现了。
(《大书》第86页)

记得检视自己的动机:由于我们尚且缺乏经验,且刚刚开始有意识地与上帝建立联系,因此我们不可能时刻都受到启发(《大书》第87页)。

自我检验:这是否不诚实、心怀怨恨、自私或充满恐惧?(只需存在其中一项缺陷即可——第4栏)

上帝的旨意检验:它是诚实的、纯洁的、无私的、充满爱的吗?(必须具备这四项原则——第5栏)

我们通常以一则祷告结束冥想时间,祈求在整日之中能被指引下一步该怎么做(第5栏),并祈求获得解决这些问题的所需资源。我们特别祈求能从自我意志中得释放(第4栏),并谨防只为自己提出请求。不过,如果能因此帮助到他人,我们也可以为自己祈求。我们谨记绝不为自己自私的目的祈祷。我们当中许多人曾因此浪费了大量时间,而这种做法是行不通的。(《大书》第87页)

第十一步的应许

如果我们认真遵循了这些指引,就会开始感受到上帝之灵流入我们体内。在某种程度上,我们已经具备了“上帝意识”。我们开始培养这种至关重要的第六感。(《大书》第85页)在日常生活中,当我们感到焦躁或怀疑时,会停下来祈求正确的想法或行动。我们不断提醒自己,生活的主导权已不再掌握在我们手中,每天多次谦卑地对自己说:“愿祢的旨意成就”(第5栏)。这样一来,我们就不太容易陷入兴奋、恐惧、愤怒、忧虑、自怜或做出愚蠢的决定(第4栏)。我们的效率大大提高。我们不再那么容易感到疲惫,因为我们不再像过去那样,为了让生活顺应自己的意愿而愚蠢地消耗精力。这确实有效——真的有效。
(《大书》第87-88页)

第十二步:经历了这些步骤带来的灵性觉醒之后,我们试着将这个信息传达给其他成瘾者,并在我们所有的事务中实践这些原则。(《大书》第60页)

实践经验表明,没有什么比与其他酗酒者(成瘾者)进行深入的互动更能确保免于复饮(复用、行为失控)了。当其他方法都失败时,这种方法依然有效。这就是我们的第十二条建议:将这个信息传递给其他酗酒者(成瘾者)!(你愿意这样做吗——是/否?)当别人无能为力时,你可以伸出援手;当别人无法赢得他们的信任时,你可以赢得他们的信任。请记住,他们病得很重。(《大书》第89页)

这似乎证明,一个酗酒者(成瘾者)能够对另一个酗酒者产生非酗酒者(非成瘾者)无法比拟的影响。这也表明,酗酒者(成瘾者)之间进行的艰苦工作,对于永久康复至关重要。(第xvi - xvii 页,第4版)

.....我很快发现,当所有其他方法都失败时,与另一位酗酒者(成瘾者)共同努力就能扭转局面。(《大书》第15页)

.....那些先驱者(比尔·W 和早期元老们)曾基于“只有酗酒者(成瘾者)才能帮助酗酒者(成瘾者)”这一理论,与许多酗酒者(成瘾者)共同努力,但他们仅成功地让自己保持了清醒(戒断)。他们突然意识到,为了拯救自己,他们必须将这一信息传递给另一位酗酒者(成瘾者)。(《大书》第xvi页,第4版)

我们已经康复,并被赋予了帮助他人的力量(《海星的故事》¹²)。(《大书》第132页)

但如果你还不够稳固,最好还是与另一位酗酒者(成瘾者)一起工作(《大书》第102页)。

第十二步的承诺

生活将焕发新的意义。见证人们康复,看到他们帮助他人,目睹孤独消散,看到一个互助团体在你周围成长,拥有众多朋友——这是一段你绝不能错过的经历。我们知道你不会错过它。与新成员以及彼此之间频繁的接触,是我们生活中最亮丽的一道风景。(《大书》第89页)

给你的愿景

我们很容易在灵性行动计划上松懈，并安于现状。如果这样做，我们将陷入困境，因为酒精（毒品、强迫性行为）是一个狡猾的敌人。我们并没有从酗酒（成瘾）中痊愈。我们真正拥有的，是一种取决于我们能否维持灵性状态的每日宽限。每一天，我们都必须将“上帝的旨意”（第5栏）这一愿景融入我们的一切活动中。“我该如何最好地侍奉祢？愿祢的旨意（而非我的）成就。”这些思想（第5栏）必须时刻伴随我们。我们可以沿着这一方向尽情发挥我们的意志力，这正是意志的正确运用。（《大书》第85页）

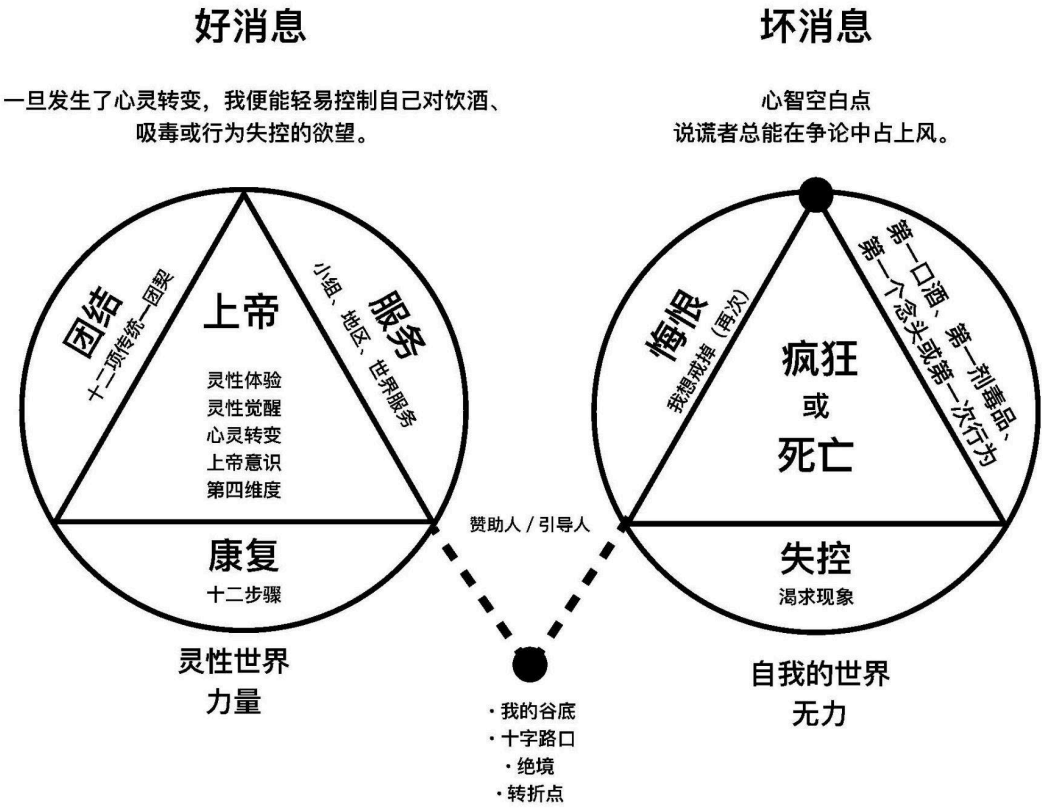
我们深感，戒除酗酒（或滥用物质、行为失控）仅仅是个开始。在我们各自的家庭、职业和事务中，还有更重要的原则实践等待着我们。（《大书》第19页）

就这样，我们不断成长。你也是如此，即使你只是手持这本书（《大书》）的一个人。我们相信并希望，书中包含了你起步所需的一切。我们知道你在想什么。你正在对自己说：“我心神不宁，孤立无援。我做不到。”但你可以（是——不是？）。你忘了，你刚刚触及了一股远比自己更强大的力量源泉。有了这样的支持，要复制我们所取得的成就，只需愿意、耐心和努力（《大书》第162-163页）。

请记住，只要每天按照《匿名戒酒会大书》的指引践行十二步骤，即使身处看似绝望的身心状态，康复也是可能的。前方的路还很长，这仅仅是个开始。切记不要得意忘形，也不要懈怠。

信靠上帝，清理内心，帮助他人。

附录一 —— 厄运之轮



附录二 —— 对自己负责／向他人负责		
	对自己	向他人
责任 问责 主动 专注 / 领导者 务实 / 充满爱心 独立/相互依存	我对自己负责： 我的思想/思维 我的感受/情绪 我的行为/举动	我对他人责任： 要成为一名称职的：赞助人、导师、领导者、教师、父母、配偶、雇主、朋友、伴侣、值得信赖的仆人。
不负责任 不愿承担责任 被动应对 / 缺乏中心 受害者 / 功能失调 畏缩不前 / 共生依赖	我将自己的思维、感受和和行为归咎于他人： “是你”让我这样想的！ “你”伤害了我的感情！ “你”让我难堪！ “你”害我那样做了！	我为他人承担责任： 我试图通过以下方式改变他人的想法、感受和和行为：迎合他人、纵容、保护、事无巨细地管理、操纵、过度控制、回避、自我牺牲、欺凌以及不愿沟通的行为。
当我对自己不负责任，或对他人不负责任时，结果总是怨恨！ 而且，“怨恨”是头号罪魁祸首。（《匿名戒酒会》第64页）		

附录三 —— 灵性特训营

力量:我必须找到一种比我自己更强大的力量来解决我的问题。				
你、我与上帝			第八步与第九步弥补过失:灵性原则	我们重生
	*阿伽佩(Agape) — 无条件的/灵性之爱 菲利亚(Philia) — 兄弟姐妹般的爱 厄洛斯(Eros) — 情欲/肉体之爱	身体上 — 放松 情绪上 — 平静 思维上 — 宁静 灵性上 — 心神安定	有耐心 负责任 积极 亲密 慷慨 知足 信任 谦逊 乐于助人 无私 宽容 诚实	我能够为上帝和我的同伴发挥最大的作用。 我在灵性上不断进步。 我从看似绝望的身心状态中恢复过来。
上帝的旨意	▲	▲	▲	▲
第三步 决定	我的思考 ▶	◀ 我的感受 ▶	◀ 我的行为 ▶	◀ 我的存在
自我意志	▼	▼	▼	▼
我 我我我 我	恐惧 我总是害怕失去已有的东西,或者得不到想要的东西。	受伤与受威胁 自尊 经济状况(金钱) 安全感 抱负 人际关系 性	不诚实 心怀怨恨 / 愤怒 / 充满仇恨 自私 自私自利 傲慢 / 自卑 嫉妒/多疑 羡慕(眼红) 贪婪 好色 懒惰 不负责任 不耐烦	我坐立不安、易怒、感到无聊、心怀不满、情绪低落、焦虑 我会伤害他人。 我伤害自己。 我再次屈服于欲望,于是我酗酒、吸毒或做出过激行为。
自我的桎梏			第四步和第五步: 对性格缺陷进行道德清点	
无力:缺乏力量, 这曾是我的困境。				

附录四 —— 我的怨恨:每项怨恨使用一张纸。

做好准备, 向上帝、向自己以及向另一个人坦承我们过错的确切性质。

第1栏:我对谁怀有愤怒? 是某个人? 某个机构? 还是某个原则?

第2栏:我为什么生气?

第3栏:这影响、威胁、伤害或干扰了我的.....(请圈出所有适用的选项)

自尊 安全感 抱负 经济状况(金钱) 人际关系 性

第四栏:我哪里做错了? 我该为哪些事负责? 我的错误是什么? 找出原因和条件、性格缺陷、不足之处、内在缺陷、问题的根源以及自我束缚。

自私与利己:我的动机是什么? 我想要什么? 是什么让我一直纠结于这种怨恨?

恐惧:我害怕失去什么, 或者得不到什么?

列举并解释其他性格缺陷?(例如:虚荣、傲慢、自卑、急躁、贪婪、懒惰、情欲、不诚实、不负责任、推卸责任、纵容等)

第5栏:我本该怎么做? 我该如何纠正这些问题? 上帝今天对我有什么旨意? 将性格上的缺点转化为属灵的原则。例如:自私变成无私;仇恨变成爱与宽恕;恐惧变成信心与勇气;傲慢/自怜变成谦卑。

附录五 —— 我的恐惧:每项恐惧使用一张纸。

做好准备, 向上帝、向自己以及向他人坦承我们过错的确切性质。

第一栏:我害怕谁或什么? 例如:被拒绝、失败、权威、失去控制、贫困、成功等。

第2栏:我为何感到恐惧?

第3栏:恐惧影响、威胁、伤害或干扰了我的.....(请圈出所有适用的选项)

自尊 安全感 抱负 经济状况(金钱) 人际关系 性

第四栏:难道不是因为自力更生让我们失望了吗? 找出原因和条件、性格缺陷、不足之处、内在缺陷、我们困境的根源, 以及自我的束缚。

自私与利己:我的动机是什么? 我想要什么? 我害怕失去或得不到什么? 例如:认可、肯定、成功、金钱、声誉等。

这种恐惧还会衍生出哪些其他恐惧? 例如:我害怕被拒绝, 因为我害怕自己不配得到爱。

列举并解释其他性格缺陷?(例如:虚荣、傲慢、自厌、急躁、贪婪、懒惰、情欲、不诚实、不负责任、推卸责任、纵容等)

第5栏:我本该怎么做?我该如何纠正这些问题? 上帝今天对我有什么旨意? 将性格缺陷转化为属灵原则。例如:自私变成无私;仇恨变成爱与宽恕;恐惧变成信心与勇气;傲慢/自怜变成谦卑。

附录六 —— 所有伤害(包括性伤害):每项伤害使用一张纸。

做好准备, 向上帝、向自己以及向他人坦承我们过错的确切性质。

第1栏:我伤害了谁?

第2栏:我无端引发了什么情绪? 嫉妒、猜疑、怨恨、担忧、恐惧等?

第3栏:我如何影响、威胁、伤害或干扰了他们的.....(请圈出所有适用的选项)

自尊 安全感 抱负 经济状况(金钱) 人际关系 性

第四栏:我哪里做错了? 我该为哪些事负责? 我的错误是什么? 找出原因和条件、性格缺陷、不足之处、天性中的缺陷、我们困境的根源, 以及自我束缚。

自私与利己:我的动机是什么? 我想要什么?

恐惧:我害怕失去什么或得不到什么?

列举并解释其他性格缺陷? (例如:虚荣、傲慢、自卑、急躁、贪婪、懒惰、情欲、不诚实、不负责任、推卸责任、纵容等)

第5栏:我本该怎么做? 如何才能把这些事情处理好? 上帝今天对我有什么旨意? 将性格上的缺点转化为属灵的原则。例如:自私变成无私;仇恨变成爱与宽恕;恐惧变成信心与勇气;傲慢/自怜变成谦卑。

附录七 —— 我们的笔记、评注、寓言、类比和格言

¹ 自2007年5月27日起, 本英文练习册已被翻译成15种不同语言: 法语、西班牙语、荷兰语、瑞典语、俄语、乌克兰语、旁遮普语、意第绪语、阿拉伯语、葡萄牙语、斯洛文尼亚语、泰米尔语、德语、越南语和罗马尼亚语。

² 马里兰州巴尔的摩市药物研究: 该研究探讨了赞助关系与戒断之间的关联, 通过对美国马里兰州巴尔的摩市中心地区500名现役及前注射吸毒者进行为期1年的纵向研究, 评估了NA/大书(匿名戒毒会/匿名戒酒会)的赞助机制。在这一年中, “未获得赞助”者的戒断率为44.7%, 而“获得赞助”者的戒断率为39.1%, 但“为他人提供赞助”者中有75%保持了戒断状态。(第296页)。在为期一年的研究期间, 在NA/大书中拥有赞助人与持续戒断无关。没有赞助人的NA/大书成员与有赞助人的成员在持续戒断率方面既无统计学差异, 也无实质性差异.....接受赞助人的支持和指导似乎无效(第298页)。在多变量逻辑回归分析中, 担任赞助人与持续戒断呈非常强烈的关联(Crape等人, 2002年, 第298页)。

³《大书》中“康复”一词出现了16次。

1. 参见《大书》第xxv页.....康复。《大书》“医生的意见”第xxv页: 此人及另外一百多人似乎已经康复。
2. 查看《大书》第17页.....康复。《大书》“医生之见”, 第17页 几乎所有人都已康复。
3. 查看《大书》第29页.....康复。《大书》“有一个解决办法”, 第29页 随后, 书中给出了明确的指导, 说明了人们是如何康复的。
4. 查看《大书》第90页.....康复了。《大书: 与他人合作》, 第90页 如果他回答“是”, 那么就应该让他注意到你——一个已经康复的人。
5. 查看《大书》第113页.....康复。《大书: 致妻子们》, 第113页 他知道, 成千上万和他非常相似的男人已经康复。
6. 查看《大书》第xv页.....康复的酗酒者。大书《第二版前言》, 第xv页 在这短暂的时间里, “匿名戒酒会”如雨后春笋般发展, 已拥有近6,000个小组, 成员人数远超150,000名康复的酗酒者。
7. 参见《大书》第132页.....已经康复, 并被赋予了力量.....《大书: 家庭后记》, 第132页 我们已经康复, 并被赋予了帮助他人的力量。
8. 参见《大书》第146页.....已康复, 但从事一份相对不重要的工作.....《大书》“致雇主”, 第146页 一位已康复但从事相对不重要工作的酗酒者, 可以与职位更高的人交谈。
9. 参见《大书》第xxxi页.....从胃出血中康复, 但似乎.....《大书: 医生的意见》, 第xxxi页 他从胃出血中仅部分康复, 似乎属于病理性灵性衰退的病例。
10. 参见《大书》第20页.....从一种绝望的心理状态中康复.....《大书: 有一个解决办法》, 第20页 毫无疑问, 你一定很好奇, 面对专家们截然相反的意见, 我们究竟是如何、又为何从一种绝望的身心状态中康复过来的。
11. 参见《大书》第xiii页.....从看似绝望的状态中康复.....大书《第一版序言》, 第xiii页 我们“匿名戒酒会”的成员是一百多名男女, 我们都从看似绝望的身心状态中康复了。

12. 参见《大书》第133页.....从严重酗酒中康复的人,是.....的奇迹。《大书》“家庭”后记,第133页 我们这些从严重酗酒中康复的人,是心理健康的奇迹。
13. 查看《大书》第xvii页.....立即康复,并成为匿名戒酒会《大书》的第三号成员。《大书》第二版前言,第xvii页 他们接手的第一个案例——一个绝望的案例——立即康复,并成为匿名戒酒会《大书》的第三号成员。
14. 参见《大书》第xiii页.....康复是本书的主要目的.....《大书》第一版序言,第xiii页 向其他酗酒者准确展示我们是如何康复的,是本书的主要目的。
15. 参见《大书》第44-45页.....早就康复了。《大书·我们这些不可知论者》,第44-45页 如果仅仅靠一套道德准则或更完善的人生哲学就足以战胜酗酒,我们中的许多人早就康复了。
16. 参见《大书》第96页.....康复的机会。《大书》“与他人共事”,第96页 他常说,如果他当时继续对他们进行辅导,可能会剥夺许多后来已康复的人获得康复的机会。

康复叙事大致分为两类:“已康复的成瘾者”与“正在康复的成瘾者”的叙事。康复故事对个人的康复体验至关重要,因为似乎通过讲述和反复讲述一种充满力量的“已康复”叙事——其具有明确的开端、转折点以及令人欣慰且得到机构认可的结局——对于使康复成为生活中一种稳定的状态而言,可能至关重要。这种叙事不仅阐明了讲述者与制度性主叙事的一致归属关系及其对这些叙事的内化(Cain 1991),同时也促进了这一过程。相反,讲述和反复讲述模棱两可的“始终在康复中”的故事——其中主角质疑既定的智慧,思考未曾真正走过的假设性人生道路,并将戒断既视为好事又视为坏事——可能会延续一种循环往复的人生轨迹,在其中,复发不断重演,而作为主角的叙述者却始终无法获得永久的康复(Shohet, Merav 2007)。

十二步康复文化的核心在于康复成瘾者的个人故事——“我们的故事从宏观上揭示了我们过去是什么样的人、发生了什么,以及我们现在是什么样的人”(《大书》2001:58)。成员的个人故事强化了十二步康复的象征世界。这些叙事维系着构筑并赋能十二步康复文化的边界。通过分享“过去的自己”的个人故事,成员们将自己认同为成瘾者。他们的“战斗故事”向潜在成员传达了重要的标准,使后者能够识别并将自己归类为成瘾者(Holland 2001:71)。此外,个人见证对新成员意义重大,因为康复成瘾者的故事线将十二步世界中的核心文化要素客观化,例如参加聚会、寻找赞助人、帮助其他受苦的成瘾者、为十二步团体做服务工作的重要性。通过聆听康复成员的叙述,新成员学习十二步康复的文化。新成员通过聆听其他成员的分享并讲述自己的故事,掌握了十二步证言的模式,进而理解自己作为十二步康复计划成员的生活(Holland 2001:71)。十二步计划的修辞语言提供了一种吸引人的元素,将新成员与十二步文化联系起来,并向他们保证饮酒/吸毒/行为失控的问题是可以解决的——从而促使新成员的行为发生转变(Waldram 1997:74)。

⁴ 未接受治疗的成瘾者就像一只回到自己呕吐物中的狗。这是《箴言》第26章第11节的变体——“愚妄人重蹈覆辙,就像狗回到自己的呕吐物中一样。”

^{4a} 《记录与代价清单》。《大书》第92页写道:“向他们(新来者)讲述你为戒除成瘾所经历的挣扎(失败的策略)。”这份“记录清单”全面罗列了成瘾者为试图停止或遏制其成瘾模式而采用的所有失败策略。此外,记录清单也是《大书》前43页内容的总结,其中包括完全聚焦于第一步的“医生意见”,若要与新成员一对一地完成这一部分,

往往需要很长时间。而带领新成员浏览“记录清单”仅需极短的时间。当新成员逐一勾选他们已经“烧掉”的“日志”时，赞助人也会分享自己尝试过并“烧掉”的“日志”。当新成员和赞助人互相分享各自的日志清单时，一种认同感便油然而生，新成员会意识到：“嘿，我跟你一样无力抗拒，你也跟我一样无力抗拒，但你已经不再那样做了。”对于那些想戒除却无法自拔的人来说，这是一个极具说服力的场景。此外，“木柴清单”是一种让成瘾者相互认同的通用方法。所有成瘾者，无论其成瘾模式如何——无论是毒品、酒精、食物、性、爱情、幻想、共依存、赌博等——他们燃烧的都是同样的“木柴”！因此，任何成瘾者只需与他人分享自己的“木柴清单”，就能与其他类型的成瘾者产生共鸣。

遗憾的是，推动我们走进互助会房间的并不是“失落清单”。我们中的许多人虽然意识到自己有问题，但不知为何仍能正常生活和运作。直到痛苦和煎熬变得如此巨大、难以承受，我们才开始寻求解决自身困境的可能方案。“失落清单”记录了我们在酗酒、吸毒或行为失控时所失去的一切。正是这份“失去清单”，激励着成瘾者践行十二步骤。记录清单告诉新成员，他们对自己的成瘾模式无能为力，复发的可能性极高。而且，一旦未经治疗的成瘾者再次开始饮酒、吸毒或做出行为失控，这个饱受折磨的成瘾者就会陷入一场接连失控的漩涡，沿着成瘾模式一路走向“疯狂或死亡的大门”。所有成瘾者，无论其成瘾模式如何（毒品、酒精、食物、性、爱情、幻想、共依存、赌博等），都会失去相同的事物——无论是外在的还是内在的！因此，任何成瘾者只需与他人分享自己的“失败清单”，就能与其他类型的成瘾者产生共鸣。最后，赞助人现在可以将“记录”和“失败清单”作为新成员的“犯罪记录”，即他们作为未接受治疗的成瘾者的一贯行事方式(M.O.)。当新成员对我们的任何建议表示抗拒时，我们只需让他们回顾自己的“记录”和“失败清单”，并问他们：“你的‘记录’和‘失败清单’对此有何看法？”

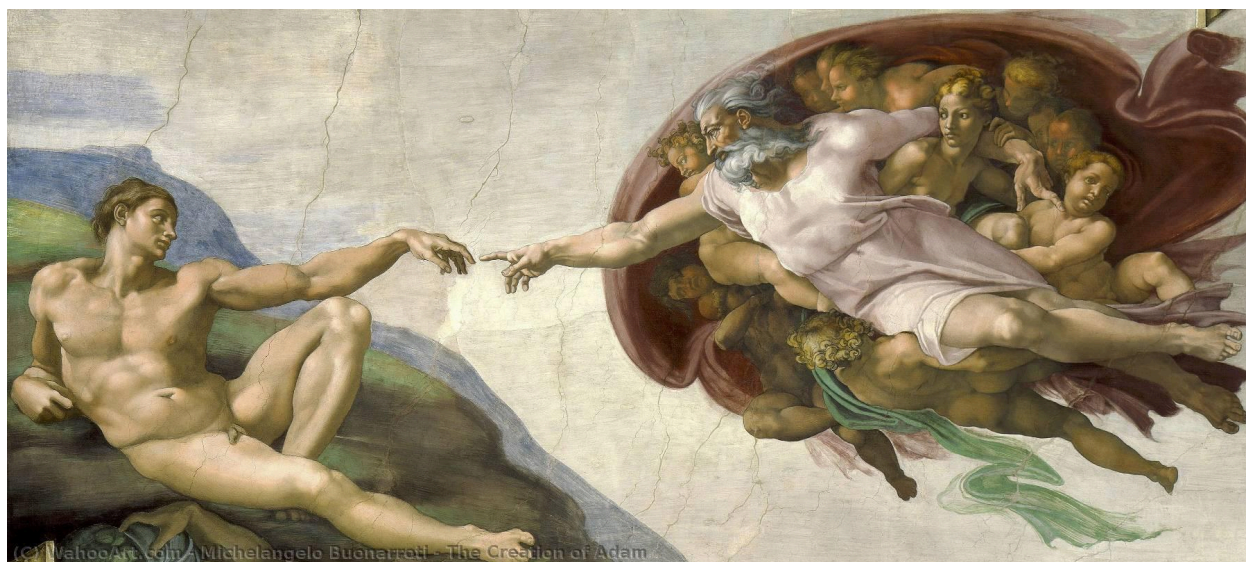
^{4b} **RAP Sheet:**“逮捕与起诉记录”。

⁵ 酒精依赖者和药物依赖患者面临极高的自杀风险。研究发现，未经治疗的成瘾者在5年随访期间的自杀发生率是普通人群的80倍(Gelder等人, 1983:402)。根据我与他人共事的经验，我发现一些酗酒者和成瘾者会陷入我称之为“SO-DRIETY”的状态：他们无法忍受酒精、毒品或强迫性行为，却又不知道如何在没有这些东西的情况下生活。于是他们陷入“SO-DRIETY”状态，从未践行十二步计划，只是维持着戒断状态，却逐渐变得焦躁不安、易怒、不满、厌倦、抑郁和焦虑，直到痛苦难以承受，最终要么复吸，要么自杀身亡。

⁶ 直觉类比：人类进化赋予了我们五种感官，我们通过感官感知现实，进而将感知概念化并抽象化为对现实的理解，这使人类得以成为地球上的统治物种。然而，还存在一种第六感——直觉，一种“直觉”，一种“蜘蛛侠式感知”，它会悄然向我们发出信号。你是否曾有过某种直觉或感觉，当你顺从它时，事后回想才发现那正是你该做的？反之，你是否曾有过某种直觉或直觉，却未予理会，事后不禁自问：“为什么我没有听从内心深处那个‘友善的感觉’呢？”这难道不是神性之声，正试图引导我们在人生道路上安全前行吗？而且，我们“十二步计划”的伟大之处在于，它提供了三种灵性工具：1)“比我们更强大的力量”这一概念；2)通过祈祷与我们内心深处的这一现实进行沟通；3)通过冥想，倾听并感知来自内在更高良知的指引。

⁷ 鱼的故事：这个故事讲述了“沉睡”与“觉醒”的对比，改编自查克·C.(Chuck C.)所著《一副新眼镜》(A New Pair of Glasses)一书第111页的内容。有两条鱼在海洋里闲逛，这时第三条鱼游过来说道：“嘿，伙计们，这水真棒！”说完便游走了。其中一条鱼对另一条鱼说：“什么是水？”另一条鱼回答：“我不知道，我从未听说过水。”“那我们

去查查吧！”另一条鱼说。于是，这两条鱼游遍了七大洋，向遇到的每条鱼询问：“你知道什么是水吗？”得到的回答总是如出一辙：“不，我从未听说过水，那是什么？”为什么鱼不知道什么是水呢？它们明明就在水中游啊！水环绕在它们周围，它们却对水一无所知。这个比喻适用于我们的第二步：开始相信有一股比我们更强大的力量，能够使我们恢复理智。大多数未经治疗的成瘾者初入互助会时，几乎就像是“连如厕都还不会的猿猴”——他们只会吃、排泄和性交，除此之外几乎一无是处。他们基本上活在低级的爬行动物脑中，追逐着低级欲望，在“战斗或逃跑”模式下过着得过且过的生活。他们完全意识不到更高力量的存在。就像那些不知道水是什么的鱼一样，大多数未经治疗的成瘾者沉溺于追求幸福，追逐自己的任性冲动，这往往导致享乐主义的生活，甚至更糟的是陷入成瘾的深渊。大多数未经治疗的成瘾者都是“无意识的无能者”，他们对更深层的现实一无所知，从未觉醒那种第六感——那种能够解决最令人费解的处境或问题的直觉认知。“十二步计划”最令人惊叹之处在于，它是一个觉醒的过程，是将一个人的思想生活提升到更高的意识层面——一种“神性意识”，通过这种意识，成瘾者能够与一种力量建立联系，这种力量能够轻松控制他们饮酒、吸毒或做出不当行为的欲望，从而实现人生的新目标——为上帝和人类同胞提供最大的服务。



⁸ 狗的故事：这是一个见证“更高力量”在起作用的故事。马克·休斯顿（得克萨斯州）是一位大书赞助人，于2010年2月9日去世，享年63岁。他曾讲过一个故事：有位男子和朋友一起去打野鸭。那人带上了自己的狗。当他射中一只野鸭时，鸭子落在了池塘中央；这时，他的狗站起身来，在水面上行走，捡起野鸭并叼回来了。他的朋友一言不发。他又射中了一只野鸭，鸭子同样落在了池塘中央；他的狗再次站起身来，在水面上行走，捡起野鸭并叼回来了，而他的朋友依然没有说话。最后，他终于对朋友说：“嘿，你发现我这只狗有什么问题吗？”朋友回答：“是啊，那条狗不会游泳！”——却完全忽略了狗在水面上行走的奇迹。当我们在互助小组中遇到那些自认曾深受成瘾困扰、一度对瘾症束手无策，但如今似乎能轻松控制自己饮酒、吸毒或做出冲动行为的欲望，并且已坚持多年的人时——这正是“狗在水面上行走”的奇迹！让聚会中他人的见证，证明上帝为他们成就了他们自己无法做到的事。因此，结合诚实地思考和勤勉地个人清点的能力，我们便开始了相信更高力量的过程。

⁹ 米开朗基罗的故事：《亚当的创造》是意大利艺术家米开朗基罗·迪·洛多维科·布奥纳罗蒂·西莫尼创作的一幅湿

壁画，作为西斯廷教堂天顶画的一部分，绘制于约1508年至1512年间。这幅画象征着上帝向亚当伸出手，竭力与人类建立联系。你可以看到，上帝的胳膊和手指绷得笔直。而亚当却像躺在长椅上一样坐在地上，胳膊懒洋洋地伸着，手腕和手指都软趴趴的。有人可能会认为，米开朗基罗正在描绘人类在努力与神建立联系时的“懒惰”。美国灵性病学家兼作家M·斯科特·佩克医学博士(1936–2005)，著有《少有人走的路》，他提出“懒惰”即原罪的观点(佩克, M·斯科特, 1978:272)。作为人类，我们过于懒惰，不愿主动努力去与上帝建立有意识的联系。然而，当你仔细观察米开朗基罗的这幅画作时，会发现上帝的手指与亚当的手指之间仅有一英寸之遥，这象征着神性近在咫尺。而且，通过“十二步计划”——这一“信行合一”的计划，这一“付诸行动”的计划——成瘾者能够伸手触及上帝，并直接体验神圣意识。

^{9a} 基德林定律：“如果你把问题清楚地写下来，事情就解决了一半。”

¹⁰ 牧师的故事：一位牧师正沿着教堂过道走来，两侧排列着长椅。他走到一排长椅前，只见丈夫坐在一侧，妻子坐在另一侧，中间坐着几个孩子。牧师问丈夫：“这些是你的孩子吗？”那人回答：“我相信是。”接着，牧师问妻子：“这些是你的孩子吗？”妻子回答：“我确信是！”两者之间有什么区别吗？当然有。除非做DNA检测，否则丈夫只能凭信仰相信这些孩子是他的；而妻子则是亲身孕育了这些孩子，她通过亲身经历确知这些孩子是她们的。这个牧师的故事说明了第二步中“相信某种更高力量在起作用”与第五步完成时成瘾者通过进行灵性与道德清点，从而更接近这种力量并开始获得直接体验之间的区别。

¹¹ 飞行趣闻：你知道吗？由于气流颠簸和其他因素，飞机在飞行时间中90%的时间都偏离了预定航线。尽管如此，大多数航班仍能按计划时间抵达正确目的地。这种现象的原因其实很简单——机长和副驾驶不断相互商议，定期与空中交通管制部门沟通飞机的航向和位置，同时通过持续核对飞机的内部导航系统，机长会进行多次航向修正，从而确保飞机准时抵达预定目的地。这正是对“第十步”的绝佳诠释：“在毁了自己之前先反省自己。”我每天以第三步的祷告和冥想开始，并仅针对这一天做出决定：无论在家庭、工作、康复聚会还是公共场合，我都要在一切事务中遵行上帝的旨意。当我在上帝的指引下度过这一天时，时刻觉察自己的动机和行为至关重要。我是否在遵行上帝的旨意？我会自问：我是在为生命做出贡献，还是90%的时间都在想着自己？当我偏离正轨时，我会通过祈祷、冥想、进行自我检视、与他人探讨我的缺陷、在必要时进行弥补，以及向仍在受苦的人们传递信息来纠正自己的行为。如果我勤勉不懈，践行“信与行并重”的康复计划，并秉持不半途而废的态度，通常就能按照上帝的意愿结束这一天。我以第七步的祷告和冥想结束一天，随后安然入睡，深知我的更高力量正在发挥作用，使我能够轻松控制自己饮酒、吸毒或做出不当行为的冲动。

¹² 海星的故事：既然我们已经康复并获得了帮助他人的力量，就不可能拯救每一个受苦的成瘾者。每天都有成千上万的人坠入深渊。如果他们能像我们一样获得机会，许多人本可以康复。那么，我们该如何传递这份曾被如此慷慨赐予我们的恩典呢？(《大书》第19页)。海星的故事给出了答案。退潮时，有几个人沿着海岸线散步。那天非常炎热，成千上万的海星被晒在烈日下，在灼热的阳光下痛苦挣扎，它们正被晒干，成千上万地死去。其中一人不停地弯腰，一次又一次地捡起海星，将它们扔回大海。另一个人问道：“你在做什么？”他回答说：“我在拯救海星。”那人说：“拯救海星？”“看看周围，已经有成千上万只海星死了，还有更多将在这灼热的阳光下死去，你根本改变不了什么，何必费这个劲？”另一个人一边捡起另一只海星，一边回答道：“我想你的看法没错，但我认为，对于我手头这只海星来说，这意义重大。”说完，他便将海星扔回了大海。我们无法拯救所有饱受折磨的成

瘾者，但我们可以分享自己的康复故事，赢得新成员的信任，从而带领他们经历十二步计划的奇迹——一次帮助一位成瘾者。

参考文献

匿名戒酒会《大书》2001。《匿名戒酒会》，第4版。匿名戒酒会世界服务公司，纽约。

凯恩，卡罗尔 1991。《个人故事：匿名戒酒会中的身份认同与自我理解》。《Ethos》19(2):210-253。

钱伯兰，查克 1984。《一幅新眼镜与匿名戒酒会》。新视角出版社，加利福尼亚州尔湾。第146页

克雷普，拜伦·L.;拉特金，卡尔·A.;拉里斯，亚历山德拉·S.;诺尔顿，艾米·R. 2002。《在十二步治疗中，赞助对注射吸毒者的影响》。《药物与酒精依赖》65 (2002), 第291-301页。

格尔德，迈克尔;加斯，丹尼斯;梅尤，理查德。1983。《自杀与故意自残》。《牛津灵性病学教科书》，第398-421页。

霍兰德，多萝西·C. 2001。《“匿名戒酒会”中的个人故事：文化世界中的身份与能动性》。马萨诸塞州剑桥：哈佛大学出版社。第66-97页

P. 沃利。《回归基础——匿名戒酒会入门会议：“以下是我们采取的步骤……”》，共四次、每次一小时的会议。Faith With Works 出版社;第2版(2000年10月30日)

佩克，M·斯科特 1978。《熵与原罪》，收录于《少有人走的路》。西蒙与舒斯特出版社。第271-276页。

肖赫特，梅拉夫 2007。《叙述厌食症：“圆满”与“挣扎”——康复伦理的两种叙事类型》，载于《心理人类学学会期刊》第35卷第3期：344-382页

沃尔德拉姆，J.B. 1997。《原住民灵性与象征性疗愈》。载于《烟斗之道：加拿大监狱中的原住民灵性与象征性疗愈》。加拿大：布罗德维尤出版社，第71-98页。

Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.

Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. Ethos 19(2):210-253.

Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146

Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." *Drug and Alcohol Dependence* 65 (2002) p. 291-301.

Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." *Oxford Textbook of Psychiatry*. pp. 398 - 421.

Holland, Dorothy C. 2001. *Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97

P. Wally. *Back To Basics - The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings "Here are the steps we took..."* in *Four One Hour Sessions*. Faith With Works Pub Co; 2 edition (Oct. 30 2000)

Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.

Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35 (3):344-382

Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.