

Your Erroneous Zones

你的误区

[美] 威勒·德尔 著



Your Erroneous Zones

一个人光有发达的四肢、健壮的体魄，这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内，必须同时具有一种良好而健康的心理和精神素养，这才是我们取得成功、获得幸福的前提。本书就是这样一位让你获得心理健康的“导师”。

Your Erroneous Zones

plus Zones

Your Erroneous Zones



你 的 误 区

你 的 误 区

(美)威勒·德尔 著
刘志明 译

中国档案出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的误区 / (美) 德尔著; 刘志明译 .—北京: 中国档案出版社, 2001. 1

ISBN 7-80166-032-3

I . 你… II . ①德… ②刘… III . 成功心理学
IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82609 号

NI DE WUQU

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/10 字数/20 千字

版次/2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/20.00 元

序　　言

在一群嗜酒如命的人面前，一位演讲者决心彻底地向他们证明，酒精之害无与伦比。他在讲台上摆出两个一模一样的装着清澈透明液体的玻璃容器。他告诉众人，一个容器里面装的是纯净水，另一个装的则是未曾稀释的酒精。接着，他把一条小虫放进盛有纯净水的玻璃容器中，每个人都注意到，这条小虫在水中游来游去，然后便游向玻璃器皿的边缘，并沿着边缘爬出玻璃器皿之外。接着，他把这条小虫又放进盛有酒精的玻璃器皿中。众人见到的则是这条小虫在里面慢慢地死去。“这”，这位演讲者说，“这说明了什么呢？”从教室后面传来一句非常清晰的话语：“我想，如果你爱饮酒的话，你的体内肯定不会长出虫子。”

这本书里有许多“虫子”，也就是说，你会听到和感觉到基于你自己的价值、信仰、偏见和个人经历而想听到的那些东西。谈论自我毁灭的行为及其克服之道是“老虎的屁股”，摸不得的。尽管人们都说很愿意进行自我审视以求改变、完善自我，但人们的实际表现却总是刚好相反。要改变自我并不容易。如果你像大多数人一样，

那么，你肌体的每根纤维都不会承担驱除你那些粗枝大叶的思想情感和行为习惯这一“艰巨任务”。尽管书中有这样的“虫子”，但是我想，你们会喜欢上这本书的。我喜欢这本书，我也很乐意写这本书。

虽然我不同意人们草率地对待心理健康，但是我也不赞成人们一本正经地对待心理健康，把心理健康弄成尽是晦涩难解的行话这样一种玩意。我之所以尽力避免繁琐复杂的解释，主要是因为我认为“获得幸福”其实非常简单。

健康其实是一种自然状态。我们每个人都可以获得健康。我认为，辛勤地工作、清晰的思维、幽默再加上自信，这些便是幸福生活的构成要素。我不相信那些有关幸福生活的复杂方程式，我也不赞成那种调查你的过去，看你是否曾经受过“不准随地大小便”的严格教导，看是否有人该对你的不幸负责的所谓调查历史问题的方式。

这本书概述了一种获得幸福的引人入胜的方法。这种方法依赖于你对自己的责任和义务，加上你对生活的热爱，以及你当时选择的目标理想。这种方法并不复杂，是一种常识性的方法。如果你是一个健康的、幸福的人，那你会认为：“我也能写这本书。”你说得对。你无需心理咨询方面的职业背景，你没有博士学位也可以帮助你的同行们懂得幸福生活的各种原则。你并不是在课堂上或书本中学到这些幸福生活的原则的。你是在致力于追求你的幸福生活的过程中逐渐明了这些原则的。这种方法也是我每天践履躬行的方

法，与此同时，我也在帮助别人作同样的选择。

这本书的每一章都像是一个讨论会。这一方法旨在为自助者提供尽可能多的机会。每章都考察了一种特定的心理误区或一种自我毁灭的行为。本书也对我们文化（因而也包括在你身上）中导致这种自我毁灭行为的各种历史背景进行了考察。本书的要旨在于帮助你了解你陷入这种自我毁灭行为误区的原因。本书也详细叙述了陷入这种误区的各种不同的行为表现。我们在本书中所讨论的各种行为都是我们日常生活中那些似乎是完全可以接受的行为。但是，在实际上，这些行为对你的幸福是极为有害的。我们并不表现出那种心理极不正常的模样，但是，我们每天无不释放出一些神经过敏的信息。在考察完陷入这种误区的种种行为表现之后，我们接着又考察了执迷于这些并不能给你带来幸福的行为的原因。这需要仔细考察你建立起来的支持而非放弃自我毁灭行为的心理支撑系统。这一段行文力图回答这样的问题，即“我要从我的这种自我毁灭的行为中去掉什么？”“既然这种行为对我有害，我为什么仍然执迷于它呢？”一旦你考察每种误区时，无疑，你就会发现，每一重要段落都有类似的启示，你就会发现，在所有的误区中，执迷于神经质式行为的原因几乎是完全一致的。即使后天的反应是自毁性的，执迷于这种后天的反应也比执迷于自我毁灭的行为要好。而且，如果你原封不动地保持这些误区。那么，你就会顽梗不化，你就会逃避责任。由上述这种所谓的

安全和保险所带来的报酬在本书中随处可见。但是你会开始明白，你的这种心理支撑系统使你听不得逆耳之言，使你根本无法改变你自己。你因为同一原因而保留许多自我行为的事实只会使得你更有可能吞下苦果。唯有消除这些原因，你才能走出你的误区。

每一章的结尾都附有根除自我贬损行为的对策。这种形式的确是讨论会的形式，也就是说，探究困难及困难显现之处，然后审视这种自我挫败的行为，深入分析其原因，最后提出根除这一令人讨厌的误区的实质性对策。

这种方式或许会多次重复地影响你。这种方式是有效思维的良好标识。多年来，我一直是心理治疗专家。我知道，只要形成了支持自我挫败的心理定势，那么，就绝不可能产生能够改变自我挫败行为的有效思维。一种真知灼见应该一而再、再而三地多次重复。仅仅在这种真知灼见完全为大众所认同和理解的时候，你才会开始改变你的行为。正是基于此种原因，本书反复论述了一些主题，正如会议主题在连续的讨论会中会被一而再，再而三地讨论。

贯穿本书的是两个中心主题。第一个主题主要论述你对自己情绪的选择能力。接着根据你所作的选择，或根据你不能作的选择来观察你的生活。这一主题提出了你应当承担的所有责任，以及论述了你该如何看待这些责任。更幸福更有效的生活方式也就意味着你更加明白自己所能作的切实可行的选择。你就是你自己选择的总和，我很早就相信，

只需一点点适当的激励和努力，你就能实现你的理想选择。

本书着重谈到的第二个主题也就是好好地把握你的现在。“好好地把握你的现在”这一短语将在本书中多次重复出现，这也是你走出误区和创造你的幸福生活所不可缺少的条件。仅仅只有一种时刻你能把握住，那就是现在，但是，人们往往将大量的时间浪费在耽于过去或幻想将来上。有效生活方式的试金石便是你是否好好地把握住了现在。事实上，所有自我挫败的行为（误区）都没有努力把握现在。

本书的每一页几乎都强调了你要好好地把握住现在的生活。仔细地阅读本书后，你会开始问自己一些从未想过的问题：“我现在为何偏要感到烦恼呢？”“我怎样才能更有效地把握现在呢？”这样的问题便是一个人该如何走出误区，并走向独立自主和幸福之路的内心问题。

本书的结尾简要地描述了一个走出了所有误区，能有效地节制自己内心的而非表面的情感世界的人的形象。下列二十五个问题主要是用来评估你追求幸福的能力的。尽可能客观地回答这些问题，并对自己作出评价，评价你现在的生活。回答“是”，表明你把握住了你自己，也表明你作出的选择是极其有效的。

- 你认为你的心灵是你自己的吗？（第一章）
- 你能控制你自己的情感吗？（第一章）

- 你的动力是否是来自你的内部而非外部？（第七章）
- 你无需他人的同意吗？（第三章）
- 你是自己为自己设定行为规则的吗？（第七章）
- 你不在乎他人是否公平地对待你吗？（第八章）
- 你能接受你自己并不抱怨你自己吗？（第二章）
- 你是否没有英雄崇拜？（第八章）
- 你是否是一个实干家而非一个批评家？（第九章）
- 你能否接受新奇事物？（第六章）
- 你能否做到对自己不妄下断语？（第四章）
- 你能否始终善待你自己？（第二章）
- 你能否长出你自己的“生命之根”？（第十章）
- 你是否摆脱了所有依附性关系？（第十章）
- 你是否能做到在自己的生活中不求全责备？
（第七章）
- 你是否从未有过内疚感？（第五章）
- 你能否做到不担心将来？（第五章）
- 你能给予他人关心，也能接受他人的关爱吗？
- 在你的生活当中，你能避免动辄发怒吗？（第十一章）
- 你是否没有那种拖拖拉拉的生活方式？（第九章）
- 你是否能善待失败？（第六章）
- 如果没有计划，你能自由自在地生活吗？（第六章）
- 你喜欢幽默吗？你能制造幽默气氛吗？（第十一章）
- 你是否满意别人对待你的方式？（第十章）

●你的动力是来自你的发展潜能而非改正你的缺点的需要吗？

如果你放弃在自己的生活中曾经学到的那些“应该”和“必须”，那么，在你生命中的任何时候，你便能对上述问题选择“是”的回答。真正的选择也就是你决定去获得个人自由还是继续受他人对你的看法之束缚的问题。

我的一个朋友，多丽丝·沃塞，在听了我的一次讲座之后，作了一首名为《新方向》的诗赠给我：

我多么想尽可能地漫游远方，
我多么想拥有我灵魂深处的那种快乐，
我也多想摆脱我所知道的那些束缚，
我真的希望自己感到自己的灵魂和精神能生生不已，

我想生活、生存，我想确证自己的存在，
我也想听听我内心深处那真理的呼唤。

我相信本书能帮助你们消灭任何“虫子”，或帮助你们消除那些使你们与新的美好的经历无缘的障碍物。我也相信，本书必定有助于你们去发现和选择你自己的新方向。

目 录

序 言

第一章

把握你自己

001

幸福和你的智商

选择你的情感反应

不要把自己弄得不愉快：一个艰巨的课题

选择——你最终的自由

选择健康，不要选择疾病

避免呆若木鸡

把握现在的重要性

作为动力的发展和不完美

第二章

爱惜自己

029

推荐一种特别的爱

学会自我接受

爱你的身体

001

选择更积极的自我形象
无怨无悔地接受你自己
爱惜自己和自负
不爱惜自己的“好处”
一些易于掌握的爱惜自己练习
获得他人首肯这一需求的各种历史背景

第三章 你无需寻求他人的赞许

055

家庭早期生活中寻求赞许的信息
来自学校的寻求赞许的信息
来自其他机构的寻求赞许的信息
一步一步地诱使寻求许可的行为“下楼”
一些寻求认可的典型行为
寻求许可的好处
审视寻求认可行为的一个最高明的嘲讽
消除寻求认可这一需求的一些对策

第四章 摆脱过去的阴影

087

“我是”的起源
“我是”的怪圈
摆脱过去和消灭困扰你的“我是”的一些对策
最后的一些想法

002

第五章

无益的情感：内疚和担心

107

透视内疚

内疚与从过去吸取教训的区别

内疚的源头

内疚的典型种类和反应

与情侣和配偶有关的内疚

孩子引起的内疚

学校引起的内疚

与教会有关的内疚

其他制度性的内疚制造者

表现性欲的内疚

选择内疚的心理后果

消除内疚的一些对策

透视担心

我们文化中的典型担心行为

“担心”答题纸

担心引起的心理后果

消灭担心的一些对策

关于担心和内疚的最后几点想法

第六章

勇于探索未知的事物

143

敢于尝试新体验

僵化死板与自由自在
偏见与死板
“总有一个计划”的陷阱
安全感的内外差异
作为安全感的所谓“有所成就”
完美主义的弊端
一些典型的“担心未知事物”的行为表现
上述行为的心理支撑系统
对付神秘与未知事物的一些方法
几句结束语

第七章

冲破习俗的障碍

173

内部控制中心与外部控制中心
责备和英雄崇拜：同一外部控制行为的两端
确与错误的陷阱
“不是正确就是错误”
这一两极思维方式的副产品：优柔寡断
荒谬的“应该”、“必须”、“不得不”
作为一种“应该”的礼仪
盲目地服从规则和法律
抵制对自己有不利影响的文化传统
“应该”的一些典型行为表现
“应该强迫症”的一般后果
消除你生命中一些“应该”的有关对策

关于“应该”行为的一些最后想法

第八章

公正的陷阱

209

- “这是不公平的！”——无效关系的口号
- 妒忌：一个“需要公正”的消极心态
- 某些典型的“要求公正”的行为
- 对坚持“要求公正”的某些心理报酬
- 一些用于放弃无益地坚持公正的策略

第九章

消除拖拉的恶习

——现在就做

223

- 希望、祝愿和也许
- 作为生存策略的惰性
- 拖延是怎样起作用的
- 批评家和实干家
- 厌烦：拖延的一个有用的副产品
- 一些典型的拖延行为
- 继续拖延的理由
- 一些用以消除拖延行为的技巧

第十章

怎样保持心理独立

239

在小孩抚养方面和家庭生活中的依赖陷阱

依附型与独立自主型：两种家庭的差异

心理独立和婚姻危机

路易斯·安斯培物这样描述美国的婚姻——

一种典型的婚姻

别人用你对待他们的方式对待你

一些常见的培育依赖和独立的行为

依赖的心理报酬

消除依赖的行动方案

第十一章

告别愤怒

263

拥有一份幽默感

导致愤怒的一些常见原因

愤怒的多面性

你所构建的用于选择愤怒的报酬体系

一些用以取代愤怒的方案

第十二章

一个消除了所有人生 误区的人

279

第一章 把握你自己

伟大的本质便是在其他人选择疯狂的时候，你却执着地追求自己的事业。

回头看的话，你会发现一个“如影随形的同伴”。因为没有更好的名称，姑且称他为“你自己的死神”吧。你可能害怕死神的光临，你也可以利用他达到你自己的目的。选择权完全掌握在你手中。

正因为死神是一个没完没了的话题，正因为生命是惊人的短暂，因此你应该问一问自己：“我应该不做我真正想做的事情吗？”“我应该按照他人的要求去生活吗？”“积累是重要的事情吗？”“拖拖拉拉是一种生活之道吗？”你作的回答可以归结为这么几个词儿：生活……是你……快乐……爱。

你可能因为怕死而一生碌碌无为，你也可能因为生命短暂而格外珍惜生命，因而硕果累累。请听一听托尔斯泰笔下的伊凡·艾利奇在等待伟大的平均主义者时，他沉思过去自己为了适应旧体制而完全任由他

人摆布，以至于不能过独立自主的生活而发出的感慨吧：

“即使我的整个人生充满了错误又怎么样呢？”他突然意识到，过去似乎完全不可能的事——也就是说，他没有过他应该过的那种生活——竟然是一种实实在在的东西。他也突然感觉到，他过去很少注意的那种冲动，那种他立即予以抑止的冲动，也是一种实实在在的事情，而其他的一切都不过是虚幻。他的所有职责，他的整个生命活动，他对家庭的整个安排，他对社会的关心，他对仕途的追逐，一切的一切都是梦幻一场。他本想捍卫自己的那一切事情，然而，他突然意识到他所捍卫的那些事情经不起推敲，他发现居然没有可捍卫的事情。”

下次如果你仍然在是否应该自己把握住你自己的问题上犹豫不决，下次如果你仍然在是否应该自己独自作出选择的问题上犹豫不决，你不妨问自己这样一个十分重要的问题：“我还能活多久？”有了这一永恒的视角，你现在便可以独自作出选择，你便可以摆脱困扰你的担忧、恐惧和你是否有能力承担的问题，对那些将长生不老的人，你将再也不会有的负疚感。

如果你不开始采取这样的措施，那么，你肯定会过着他人认为你必须过的那种生活。既然你在尘世中的生命是如此短暂，你为什么不过至少你能满意的那种生活

呢？简言之，生活是你的生活，做你想做的事情吧。

幸福和你的智商

把握你自己也包括不相信一些非常流行的神话。在这些流行的神话中，最为流行的便是这种观点：即智力就是你解决复杂问题的能力，就是你的读写能力，就是你的某种水平的计算能力，就是你迅速解决抽象的方程式的能力。这种智力观点将正规的教育和书呆子式的所谓学业优秀视作自我成就的真正标尺。这种智力观点将导致一种自命不凡的所谓清高学究气，这种学究气往往会产生一些不幸的后果。的确，我们相信，在学习上获得更多荣誉的人，在某种形式的学科（如数学、科学、词汇量丰富、记忆力良好、阅读速度快）方面有两下子的人便是“智慧超群”的人。但是，我们的精神病院里不仅仅都是没有文凭、学历的病人，各种学历层次的病人也比比皆是。衡量智力的更为确切的标准应当是每天都生活幸福、富有成效，应当是每天的每一时刻都生活幸福、富有成效。

如果你幸福快乐，如果你生活的每一时刻都有价值，那么，你便是一个睿智之人。解决问题的能力非常有助于你的幸福，但是，如果你能做到这一点，即尽管你没有能力去解决某一难题，但你仍然会让自己选择幸福快乐，或者说，最起码你不会弄得自己浑身不快，如果这样的话，那么，你就是一个明智之人。说你明智是

因为你有对付 N——B——D 即神经崩溃的最后武器。

也许你会惊奇地发现，根本不存在什么神经崩溃之类的东西。即使你劈开一个人去找寻那些崩溃的神经，那些神经也绝不会显露在你面前。“明智”的人们没有崩溃的神经，因为他们能把握住自己。他们知道该怎样追求幸福而不是让沮丧主宰自己，因为他们知道该怎样处理他们生活中的种种问题。请注意，我并不是说“解决问题”。他们衡量智力的标准并不是根据解决问题的能力而是根据不管问题是否得到解决，仍然保持幸福和追求有价值的事情的能力。

你可以根据你在适应环境方面所作出的感觉选择将自己归结为是否是真正明智之人。对我们每个人来说，人生的艰难曲折是何其的多啊！只要与社会各个阶层的人打交道，每个人都会面临类似的困难。争论、冲突和妥协是人之为人的应有之义。同样，几乎所有的人都会面临金钱、衰老、疾病、死亡和天灾人祸等问题。但是，尽管发生了诸如此类的问题，一些人能够从容地面对它们，不会极度沮丧，不会愁眉苦脸，然而有一些人却完全崩溃了，变得一蹶不振或陷入神经崩溃的境地。那些将人生中的艰难曲折视作一个人的应有之义的人，那些并不觉得没有艰难曲折就是幸福的人是我们所知道的最明智的那种人，也是为数最少的那种人。学会完全把握你自己要求你有一个崭新的、完整的思维过程，拥有这样的思维过程极为困难，因为在我们的社会中，实在有太多的力量在阴谋反对个人的智力责任能力。你应

该相信，在你生命中的任何时候，你都能够摆平你自己的情感。这是一种根本性的观点。你也许从小到大都认为，你不可能控制你自己的情感，你不仅有爱、有喜怒哀乐，而且你也会有愤怒、恐惧和憎恨的情感。一个人虽然不能控制这些事实的发生，但是他可以接受这些事实。一旦你碰到了悲伤之事，你自然会感到悲伤，你自然会希冀出现一些幸福快乐的事儿，以便你能使自己很快地幸福快乐起来。

选择你的情感反应

感觉不仅仅指你的那些情感，也包括你选择的反应。如果你能把握你自己的情感，你就必定不会选择自我挫败式的反应。一旦你懂得你能控制你的情感，那么，你就走上了“智慧之路”，在这条“智慧之路”上没有任何可以通向神经崩溃的旁门小道。这条“智慧之路”是一条新路，因为你会将任何一种情感仅仅当作一种选择，而非生命的一种先决条件。这便是心灵意义上的个人自由。

运用逻辑推理，你便可以推翻不能把握你自己的情感的神话。只须运用三段论（逻辑上的一个公式，在三段论中，你必须要有两个前提，一个大前提，一个小前提，以及基于这两个前提得出的结论），你便可以开始这一从思想上和情感上把握你自己的过程。

合乎逻辑的三段论

大前提：亚里士多德是一个人。

小前提：所有的人都有面毛。

结 论：亚里士多德有面毛。

不合逻辑的三段论

大前提：亚里士多德有面毛。

小前提：所有的人都有面毛。

结 论：亚里士多德是一个人。

很明显，在你运用逻辑推理的时候，你应当保证你的大、小前提相一致。在第二个例子中，亚里士多德也可能是一只猿猴或一只鼹鼠。下面的逻辑推理能一劳永逸地彻底推翻你不能把握你的情感世界的观点。

大前提：我能控制我的思想。

小前提：我的情感来自于我的思想。

结 论：我能控制我的情感。

你的大前提是清楚无误的。你完全有权利认为，无论你选择什么，你都能将它置入你的大脑中。如果某种东西冷不防地“钻进”了你的大脑中(你想把它放在那儿，虽然你不知道为什么要这么做)，你仍然能够将它逐出你的大脑，因此，你仍然能够控制你的思想世界。我能够对你说：“想象有一张粉红色的羚羊皮吧”，你

能把这种粉红色变为绿色，或者说，你能把这张羚羊皮制作成土豚的模样，或者就想象一下你愿意想象的其它事情吧。你单独一个人便完全可以控制进入你头脑中的思想。如果你不相信这一点，那就请你回答这一题：

“如果你不能控制你的思想，那么是谁控制你的思想呢？”是你的配偶吗？是你的上司还是你的妈妈？如果是他们控制你的思想，那么，只要你把他们送去接受治疗，你就会立即感到好多了。但是，你其实知道情况并非这样。而且只有你能够控制你的思想机器（那种洗脑或灌输某些不属于你生命中的一部分的观念之类的训练等极端的情况除外）。你的思想是你自己的思想，唯有你自己能保持、改变、分享或思考你的思想。没有人能进入你的头脑，当你思考的时候，任何人都不可能控制你的思想。你的确在控制你的思想，当你决心控制你的思想时，你的头脑会乖乖地听你的话的。

如果你考察一下你的研究和你自己的常识，那么，你会发现你的小前提几乎是无可置辩的。如果你不先思想，你就不可能有情感（感情）。拿走你的脑袋，你的“感知”能力就要彻底丧失。情感是对思想的自然反应。如果你哭泣、脸红，或心跳加速，或有那张长得没完没了的潜在情感反应名单上的任何一种情感反应，那么，你必定先有你思想中心发出的一个信号。一旦你的思想中心被毁或“短路”，你就不可能再有情感反应。一旦你的大脑中出现某些机能障碍，你就可能甚至感受不到身体上的疼痛，你的手就是放在炉火上烤，你也没

有疼痛的感觉。你知道，你不可能绕开你的思想中心去体验你的身体中的各种情感。因而你的小前提是真实可靠的。你的每种情感之先必有一种思想，没有大脑或思想，你就不可能有情感。

你的结论也是不可避免的。如果是你在控制你的思想，而你的情感又是来自于你的思想，那么，你自然能够控制你自己的情感。你是通过作用于先于你的情感的思想来控制你的情感的。如果头脑简单的话，你会认为是一些人或事弄得你不快乐。但是，这并不确切。你自己弄得自己不快乐，是你对出现在你生命中的人或事的思想看法在作践你自己。要做一个自由和健康的人也必须学会换换脑筋。一旦你能改变你的思想，你就会产生新的情感，你就朝你个人的自由之路迈开了第一步。

为了进一步考察这一三段论在更加个人化的事实中的表现，让我们来思考一下卡尔的例子吧。卡尔是一个年轻的业务主管，他常常被他的老板认为他愚笨这一事实弄得焦头烂额，痛苦不堪。卡尔非常不快，因为他的老板对他的评价甚低。但是，如果卡尔不知道他的老板认为他愚蠢这件事情的话，他仍然会不快乐吗？当然不会，他怎么能被那些他不知道的事情弄得不快呢？因此，他的老板想什么或不想什么并不会使他产生不快。是卡尔自己的思想在作践他自己。而且，卡尔是因为相信其他人的看法远比他自己的想法重要而弄得自己高兴、快乐不起来的。

这种逻辑同样适用于各种事情、事件和人们的各种

观点。某个人的死亡并不会弄得你不快活。你不可能不快活，直到你知道死亡这一事件时为止，所以，并不是死亡本身，而是因为你告诉自己这一死亡事件而弄得你不快活。暴风雨本身并不沮丧，沮丧的仅仅是人。如果你因为暴风雨而难过、沮丧，那么，你肯定就告诉了自己一些令人难过、沮丧的事。这并不是说你应当哄骗自己去遭受暴风雨的打击，而是要你同一问自己：“我为什么要沮丧难过呢？沮丧难过能帮助我更有效地应付暴风雨的袭击吗？”

你是在这样的文化氛围中长大成人的。这种文化氛围教导你，即使你过去一直知道这种三段论推论出来的真知灼见，你也不能对你的情感负责。你掌握了许多言辞，以此来反驳你确实能控制你的情感的事实。下面便简单地列举了诸如此类的话语。仔细思考一下这些话语所释放出来的信息。

- “你伤害了我的感情。”
- “你使我感到不快。”
- “我情不自禁地有这种感觉。”
- “我只是感到愤怒，不要问我为什么。”
- “他使我恶心。”
- “高地使我感到害怕。”
- “你使得我很难堪。”
- “她确实使我兴奋不已。”
- “你当众愚弄了我。”

这一对话可能长得没完没了。每一句话都有一种暗含的意思，即你不能控制你的情感。现在，有必要将这一对话的言辞修改一下，并且更确切一些，以便能反映你能把握你的情感以及你的情感来源于你对事物的思想看法这一事实。

——“我伤害了我的感情，因为我把你对我的反应告诉了我自己。”

——“我使得我自己不快。”

——“我能控制我的情感，但我选择了难过。”

——“我决定愤怒，因为我往往能通过表现我的愤怒操纵、驾驭他人，因为他人认为我能控制他们。”

——“我使自己感到恶心。”

——“在高地上，我是自己吓自己。”

——“无论什么时候在她身旁，我自己都会感到兴奋不已。”

——“我使自己觉得自己愚蠢，因为我对待你的意见、看法比对待我自己的意见、看法要更认真、严肃，因为我认为其他人也是这样。”

也许你认为条目 1 的言辞仅仅是一种语言上的修辞，这些言辞并没有太多的深意，但是，就是这些言语上的修辞表达方式成了我们文化中的陈词滥调。如果这种修辞是你认为不能控制自己情感的根本原因的话，那

不妨向同一问自己，为何条目2里的语句没有变成陈词滥调。答案在于我们的文化。我们的文化教导我们认同条目1里的言辞，而对条目2里合乎逻辑的言辞口诛笔伐。

信息宛如水晶般的清澈透明。你就是能对你的感觉负责、能控制你的情感的人。你能感觉到你在想什么，只要你愿意，你完全能换个脑筋看待任何事物。问问自己：看是否有不快、沮丧或受到伤害的充足的理由。然后再开始彻底地反思那些导致你产生一些萎靡不振的情感的思想看法。

不要把自己弄得不愉快：一个艰巨的课题

换个新脑筋并不是一件容易的事。你习惯了某一套思想以及随之而来的萎靡不振的思想情感。换个新脑筋要求你想方设法抛弃你至今仍沉湎于其中的那些思想习惯。使自己幸福快乐并不困难，但是，不使自己不快则并不那么简单。

幸福快乐是人的天性。只要你看一看你的那些小孩，你就会非常明显地看到这一点。难就难在不容易抛掉你在过去“消化吸收”的那些“应当”和“必须”。自从你开始有思想意识的时候起，就要好好把握你自己。当你说“他伤害了我的感情”这样的话时，你绝对没有把握住你自己。一定要提醒自己，在你正在换新脑筋的时候，你在想什么。换个新脑筋要求熟悉旧思想。

你已经习惯了这一心理定势，即你认为你的情感原因在你自己之外。你花了不少的时间强化这一旧思想，因此，要强化你的新思想，要强化你能对你自己的情感负责的新思想，你同样需要花很长的时间。这真的很难，真是该死的难，但有什么办法呢？当然没有理由不换新脑筋。

回想一下过去你学开手动换挡杆式汽车的情形吧。你面临一个似乎是无法克服的问题。汽车里有三个踏板，但你只有两只脚。你首先便知晓这一工作的复杂性。开始学驾车的时候，你也许把离合器开得很慢，然而把变速或换挡杆拉到了最快处，你手忙脚乱，当你松开离合器时，你的油门则没有踩到离合器所允许的那种速度，你的右脚踩了刹车，但是你的离合器没有关掉，因此你又颠簸不已。不计其数的信号表明：你一直在思考，你一直在动脑筋。我该怎么办。先有这种意识，然后便是千次、万次地尝试、失败，再努力，最后，你钻进你的汽车，娴熟地驾驶它的那一天便会到来。你便不会再使汽车随便抛锚、颠簸，你便不再细想该如何驾车了。驾驶这种手动换挡杆式的汽车成了你的第二种本能，你怎么做到这一点的？正因为换新脑筋极不容易，因此，需要在当前反复地思想、提醒和训练。

一旦你的思想开始履行具体的任务，诸如教你手足并用学开车等，那么，你就会知道该如何调整你的思想。这一过程鲜为人知，但同样存在于情感世界中。你是通过花了你整个一生的时间来强化、巩固你的这些习

惯才掌握了你现在的思想习惯的。你之所以自然而然地感到不快、恼火、沮丧和受到了伤害，因为你长期以来就学会了这种思维方式。你已经接受了你的行为，你决不会挑战你的行为。但是，你也能学会不使自己不快、愤怒、受伤和沮丧，正如你学会那些自我毁灭的事情一样。

例如，你被告知，去牙医那里真是难受，也就意味着你必须得体验疼痛的滋味。你总认为去牙医那里治牙很是令你不快，你甚至会对你自己说出“我讨厌牙钻”这样的话来。但是这些反应都是后天学习来的。如果你把这种经历视作一个令人快乐、兴奋的过程的话，那么，你也可以忍受整个治牙过程，而非对治牙过程感到痛苦。如果你真的决定开动你的脑筋，那么，你能把这种牙钻声的信号转换成一次美妙的体验，每当你听到牙钻声时，你甚至能训练你的大脑把这种牙钻声想象成在你生命中最得意的时候所发出的狂欢声。你能把你过去称之为痛苦的东西想象成另类的东西，你能对过去痛苦不堪的事情产生一种全新的、快乐的情感。把握和主宰你的牙齿的“世界环境”比你老是耽于那种旧幻想和忍受牙痛要惬意得多。也许你会怀疑，你也许会说：“我能想象我渴望想象的那一切，但是，当牙医开始钻牙时，我仍然感到不快。”那就请回想一下手动换挡杆吧。你什么时候相信过你能操纵它？一种思想要经过多次重复的思考才能变成一种信仰。如果你对你的思想仅仅只试验一次，然后便以第一次的失败作为你放弃该种

思想的理由，那么，你的思想是绝不会变成你的信仰的。

把握你自己不仅仅是按大小“试穿”新思想的“衣裳”，还要求你决心选择幸福、挑战和消除导致你产生雷打不动的不愉快的每一种思想。

选择——你最终的自由

如果你仍然认为，你并不愿意显得不快，那么就请仔细想一想事情的来龙去脉。每次你不快时，你必定发现自己受到了某种令你不快的对待。也许是你很长一段时间被单独锁在一个房间里，或者恰恰相反，你被迫在一个装满了人的电梯里站了几天。也许是你很长一段时间吃不上任何东西的一次经历，或者说，是一次你不得不吃你发现口味极差的鱼的经历。或者说，也许是你遭到了拷打——是他人对你肉体的拷打，而非你对自己灵魂的拷问。直到你使自己的不快释然时为止，你一直在想着你遭受过这样的惩罚。你认为你还要把这种想象持续多久呢？机会稍纵即逝，你应当迅即抓住机会。所以，问题不在于你是否能控制你的情感，而在于你是否愿意控制你的情感。在你作出此种选择之前，你必须得忍受什么呢？一些人宁愿糊里糊涂过日子也不愿把握自己。另一些人则自认倒霉，认为自己该过痛苦的生活，因为他们从别人的同情中得到的“红利”要比幸福快乐的好处多。

这里的问题是你自己能选择幸福，或者说，在你生命中的任何时候，你起码不愿不愉快。一个令人极度震惊的观点也许就是，在你拒绝接受你能把握你自己这一说法之前，你应该思前想后，认真考虑，因为抛弃这种说法也就等于抛弃你自己。你不接受你能把握你自己的说法也就意味着你认为是他人而不是你自己在把握你。但是，追求幸福似乎比那些困扰你的日常生活的事情要来得容易些。

正如你会主动地追求幸福而非不快一样，在堆积如山的日常事物中，你也会主动地采取自我实现的行动而非自我挫败的行动。如果你也在这个年代开车，那么，你会发现自己经常遭遇交通堵塞。面对这种交通堵塞的情况，你是否愤怒不已，大骂其他司机，痛斥你的乘客，并对你遇到的任何人任何事都大光其火呢？你是否为你的行为辩护说交通堵塞总是使你气恼，你只是在交通堵塞中才禁不住这样？如果这样的话，那你已经习惯了交通堵塞时的这些想法和行为。但是，如果你决心不这样想，那结果又会如何呢？如果你开动脑筋，努力提高自己，那结果又会如何呢？交通堵塞的确浪费时间，但是，你也可以用一种新的方式和自己谈谈，你也可以逐渐习惯吹吹口哨、哼哼小曲，打开录音机录下你的噪音，甚至为自己定下交通堵塞 30 秒以后再发怒之类的新行为方式。你不可能喜欢上交通堵塞，但你可以学着去尝试——开始时可能很慢——一些新的思想。你要下定决心勿使自己满脸不快。你应该循序渐进地用新

的、健康的思想情感和行为习惯去替换那些陈旧的、自我毁灭的情感。

你能使你的任何经历都富有趣味。索然寡味的聚会和沉闷单调的会议是你追求或选择新的情感的“一片沃土”。当你感到自己很无聊时，你可以通过用一句关键性的话语来改变气氛，或通过写你小说的第一章，或制定有助于你将来能避免此种情形的新计划，你可以通过这些使得你的思想兴奋、活跃起来。使你的思想活跃起来也就意味着评价给你带来最大困难的人和事，然后决心在思想上重新努力使这些人和事合你的意。在饭店里，如果你对饭店里极其糟糕的服务感到不满，那就请你首先想一想，你到底该不该因为一些人或事没有朝着你所希望的方向发展而难过不已呢？你太不值得因为他人而难过不已了，你尤其不值得为那些在你生命中无足轻重的人难过了。然后，制定改变这种环境的计划，或者离开这一环境，或做其他的事情。但是，决不要搅乱了自己的心绪。好好利用你的大脑，最终，即使当事情不妙时，你也会保持这种“不以己悲”的绝佳的习惯。

选择健康，不要选择疾病

你也可以试着选择驱除身体上的一些并非根源于已知的器官出现机能障碍的病痛。一些普普通通的身体小恙，往往并不是因为生理机能上出现了什么疾病，这些小恙包括轻微的头痛、背痛、溃疡、高血压、出疹子、

皮肤发疹、痉挛、阵痛以及诸如此类的疾病。

过去我曾有一个病人，她宣称，自己在过去的四年中每天早晨都会患头痛。每天早晨 6:45，她就等着头痛的到来，然后便服下她的止痛药丸。她也总是告诉她的每一位朋友和同事说她如何如何地头痛。这似乎表明这位病人想患头痛，她事实上将她的头痛视作一种引人注意的方式，视作一种博得他人同情和怜悯的方式。这也表明，她完全可以学会不去想她的头痛，她也完全可以试着使自己的头痛转移，使自己前额正中心的头痛转移到她头脑的某一边上去。她将懂得，她可以通过使头痛部位不断变换而控制自己的头痛。第一天早上她 6:30 就睡醒了，然后继续躺在床上等她的头痛。当她的头痛到来时，她能把她此处的头痛想象成彼处的头痛。她选择了一种新的思想方式，因而最终她完全克服了头痛。

有越来越多的证据足以证明这一观点，即人们甚至可以自己想出肿瘤、流感、关节炎、心脏病、“不幸”以及许多其他的疾病，包括那种人们总认为只有他人才会患上的癌症。在如何对待这些被称为患上了“不治之症”的病人的问题上，一些研究人员开始相信，帮助病人不想这些疾病无论如何也是一种改善病人病情的方式。一些教导就是这样对待疾病的，完全是借助大脑的力量，完全使得自我控制成了思想控制的同义语。

大脑是由亿万个工作的零部件构成的，每秒钟完全有足够的能力去接受十个新的事实。据保守的估计，人

脑至少可以贮存相当于一亿兆单词的信息量，我们所有的人都只不过利用了这一“广袤无边”的信息贮存空间的微不足道的一部分。大脑是无论你去哪里，都跟随着你的一个颇为了得的工具，你能把它派上你至今都匪夷所思的用场。当你阅读本书的页码时，你要把这一点牢记心中，你要努力去选择新的思维方式。

不要急于称这种控制为江湖骗术。大多数医生都见过那种身体机能并没有什么病症，然而却自认为身体染病了的“病人”。一些人因为面临困境而莫名其妙地“患病”，这样的例子并不鲜见。或者说，一些人自认为他那个时候“不可能”染病而无视疾病的存，在因此而将病症，也许是发烧，推迟到干完大事之后显现，然后，他的身体完全垮下来了，这样的例子也很普遍。

我认识一位婚姻极为不幸的36岁的男子。他在元月15日那天决定，他将在3月1日那天离开他的妻子。在2月28日那天，他发烧到104度，然后开始不由自主地呕吐起来。这种症状他一再发生。每次他激励自己离开妻子时，他便要得一次流感，或者要患消化道疾病。他正在作出选择。对他来说，患病比他去面对内疚、恐惧、羞愧以及离婚之后的种种不测之事要容易得多。

听一听我们在广播上耳熟能详的这种广告词吧。

“我是一个证券经纪人……因此，你可以想象我必定会有的那种紧张和头痛。服用这种药丸以后，我再也不感到紧张和头痛了。”这里面所包含的信息便是：如

果你从事某种工作(教师、经理和为人父母)，那么，你便不能控制你的感觉，因此，你只有依赖其他的东西来控制你自己的情感。

我们每天都要受到这种信息的连珠炮似的攻击。这种信息包含的意思非常明显。我们都是无能为力的囚徒，我们必定要有其他人或事为我们服务。这简直是胡说八道。唯有你自己才能改善你的命运，或者说，唯有你自己才能使你获得幸福。这一切取决于你去控制、把握你自己的思想，然后按照你所选择的方式去体验你的情感和行为。

避免呆若木鸡

当你认为自己有能力选择幸福时，一定要记住：

“呆若木鸡”这个词儿是用来形容你生命中的消极情感的。你也许认为，愤怒、敌视、害羞以及类似的情感应该随时都有，因而你想紧紧把它们抓在手。你的指导原则便取决于你因你的情感而呆若木鸡到什么程度。

呆若木鸡的范围包括一动不动，轻微的优柔寡断和犹豫不决。你的愤怒是否使得你张口结舌、知觉全无或使得你不能干任何事？如果是这样的话，那么，你就呆若木鸡了。你的害羞是否使得你不敢见你想了解的人？如果这样的话，你就是呆若木鸡，你就失去了你的一次正当的经历。你的仇恨和妒忌是否使得你的溃疡恶化或使得你的血压增高了？这是否使得你不能有效地从事工

作？你是否因为你目前的消极情感而不能入睡或做爱？这些都是“呆若木鸡”的标志。“呆若木鸡”也就是一种状态，无论这种状态是轻微的还是严重的，一旦陷入这种状态，你的行动能力就不能达到你想达到的那种水平。如果你的情感使你陷入这种状态，你就无需再进一步寻找摆脱这些情感的理由了。

下面的一览表里简单地列出了你可能会陷入呆若木鸡状态的一些情形。这些情形既包括呆若木鸡的细微状态，也包括呆若木鸡的严重状态。

当你……，你一动不动。

尽管你很想和你的配偶和孩子亲切地交谈，但你却不能做到。

你不能致力于你很感兴趣的事业。

你不做爱，并且你也不想做爱。

你整天坐在房间里沉思默想。

因为仍然残留有一种痛苦的情感，你不愿打高尔夫球、网球，你也不愿参加其他一些有趣的活动。

你不能落落大方地向一个你心仪已久的人作自我介绍。

尽管你意识到，仅仅只需作一种姿态便可以改善你们的关系，但你仍然死活不肯开口和他人说话。

因为心烦某件事，你无法入睡。

你因为愤怒而丧心病狂。

你对你心爱的人儿恶声恶气。

你的面目狰狞，或者说，你的神经极度紧张，以至于你无法正常地行动。

呆若木鸡格外惹人注目。实际上，所有消极的情感都会导致某种程度的自我发呆，单单这种呆若木鸡便足以说明完全有必要将这些消极的情感干净、彻底地驱除出你的大脑之外。也许你认为，有时产生一种消极的情感也是有充分的理由的，比如说以愤怒的声音呼喊一个小孩，以此强调你不希望他在街上玩耍。如果这种愤怒的声音只是用以表示强调并产生效果的话，那么，你采取的这种策略可说是明智之举。但是，如果你对其他人咆哮并不是用来表明你的一个看法，而只是因为你内心苦闷，那么，你便使得自己有点呆若木鸡了，那么，现在便是你开始作出新的选择，以便帮助你达到既不体验那种伤害你的情感，又能使孩子不在街上玩耍的目标的时候了。若想更多地了解关于愤怒情感和慢吞吞的呆若木鸡的行为，则请参看第十一章。

把握现在的重要性

学会把握现在是一种与呆若木鸡——无论这种呆若木鸡程度多么轻微——作斗争的方式。现在的生活使得你与“现在”连在了一起，因而从根本上说是一种有效的生活。只要我们想一想，我们就知道，除“现在”之外，确实没有我们能把握的其他时刻。“现在”便是一

切，将来只有当其来临时，才能成为你把握的另一个时刻。一件事情是确定无疑的，就是说，只有当一件事情出现在你面前时，你才能把握它。但是，这里的问题是，我们生活在一种忽视“现在”的文化氛围中。救救将来吧！想想后果吧，不要做享乐主义者。要为明天着想，要为自己留条后路。

忽视现在几乎可以说是我们文化中的一种通病，为了将来，我们不断地牺牲现在。合乎逻辑的结论便是，这种态度不仅回避今天的快乐，也让幸福永远地溜走了。当将来来临时，将来也成为了现在，我们为了另一个将来，必定又要利用这个已经来临的“将来”。幸福仅仅只是明天的事情，因而与我们无缘。

这种忽视现在的通病有许多形式。下面便是四种躲避现在的典型例子。

赛莉·福斯夫人决定到森林中去享受自然风光，好好享受她“现在”的时光。但是，到森林中以后，她却让自己的思想漫游到她在家时应当做的那些事情上。……她在想，小孩、日常用品、住房、票据，每件事情是否都安排妥当了。在其他的时间，她的思绪则飞到她走出森林后将必须做的那些事情上。现在就这么过去了，现在就这样被过去的事情、将来的事情给占据了，因而，在那种自然风光下，本来是享受现在幸福快乐时光的宝贵机会就这样失去了。

桑迪·苏尔夫人为了轻松一下自己便去了一些小岛。她整个假期都在岛上晒太阳，不过，她不是为了享

受温暖的阳光照射在她身上的那种十分惬意的感觉，而是为了等待她那些留守家中的朋友在看到她回家后的健康的肤色后会对她说的一些恭维的话语。她的心用在将来的时刻，而当将来的时刻来临时，她又对不能回到海岸晒太阳惋惜不已。如果你认为并不是社会造成了这种态度，那就请思考一下一家生产日光液的公司所打出的“如果你使用这种产品，那些留在家里的人们将更加艳羡你”这一标语牌吧！

尼尔·N·布莱尔先生是一个阳萎患者。当他和妻子共度春宵时，他的思绪却走神了，飞到了过去或将来的一些事情上，他的现在，他的春宵就这样溜走了。当他最后终于将心思放到“现在”并开始做爱时，他却把他的妻子想象成另外的人，他的妻子同样只能幻想她的梦中情人。

本·费希恩先生在阅读一本教材时，竭力不让自己的思想走神。但是，他突然发现自己只读了三页，他的思想便开始走神了。尽管他的眼睛盯在每个词上，但他却对书中的那些内容视而不见，他完全不知所云，他一个观点也没有吸收。他只是表面上在阅读，他的“现在”正想着昨晚的电影，或者说，正在担心明天的测验。

如果你使自己专心致志于你的“现在”，专心致志于你总是逃避、忽视并让它白白流逝的时光，那么，你现在的这种体验必定极其美好。珍惜你的每一时刻，过去了的就让它过去，也不要老是幻想将来。把现在紧抓

在手，作为你唯一的拥有。记住，憧憬、希冀和后悔是忽视现在的最普通、最有害的“策略”。

一味逃避现在将导致你对将来过于理想化。你也许会认为，在将来的某一美妙时刻，你的生活将得到改观，你的每一件事都安排得井井有条，你将找到幸福的感觉。当你面临这一特殊时刻时——也许是毕业典礼，也许是洞房花烛夜，也许是你的孩子降生时，也许是你的晋升、春风得意时，你的生活将真的开始了。当这样的时刻真的来临时，往往很令人失望。这种时刻绝不会像你想象的那样美妙。……经过这种等待之后，你会发现当你等待的那一天到来时，并没有像 7 月 4 日国庆节那天一样凯歌高奏，也并没有突然不正常地出现那种宏大的场面，有的只是一种奇怪的疑问，即人们为何对将来这么郑重其事，也许你会油然而生将来不过如此的感慨。

当然，一件事情不合你的心意时，你能通过再一次理想化而避免沮丧、气馁。不要让这种恶性循环变成你的生活方式。通过想象目前的某一重大成就这一方式，可以避免你去想那些不合你的心意的事件。

回到 1903 年吧，在这一年，亨利·詹姆斯在他的小说《大使们》中提出了他的忠告：

“践履躬行你力所能及的一切，如果不这样，则是一个错误。只要你充满生机活力，那你干什么并不十分重要。如果你没有生命活力，那你会拥有什么呢？……

毫无疑问，如果一个人失去了生命活力，那他就失去了一切……好时光便是一个人依然幸福地拥有生命活力的时候。”

当你也像托尔斯泰笔下的伊凡·艾利奇一样回首你以往的生活时，你会发现，你很少会对你曾经践履躬行过的事情后悔。你后悔不迭的是你没有践履躬行的事情。因此，意思非常清楚。践履躬行你未曾实践过的事情吧！培养起你对现在时光的兴趣。抓住你生命中的每一分每一秒，好好地度过你的每一分每一秒。珍惜你现在的时光。把你的时光耗在任何自我挫败的行为方式上也就意味着你会永远地失去它们。

本书的每一页几乎都论述了这一把握现在的主题。知道怎样抓住现在并最大限度地利用现在的人也就是追求自由、幸福和富有成效的生活的人。这是一种我们每个人都能作出的选择。

作为动力的发展和不完美

为了实现你追求的生活幸福和成就斐然这一理想，你的动力可能来自两种类型的需要。更普通的那种动力叫做不完美的动力，而更好的那种动力则叫发展的动力。

如果你把一块石头放在一台显微镜下，并仔细观察它，那么，你会注意到，这块石头决不发生任何改变。

但是，如果你把一块珊瑚放在这台显微镜下，那你会看到这块珊瑚不断地发生变化。结论就是：这块珊瑚是活的，而那块石头没有生命。你怎样区分一朵花是活的还是死的呢？仍在生长的花就是有生命的花。生命的唯一标志便是生长或发展。如果你生长、发展，那你就有生命力。如果你不生长不发展，那你就是行尸走肉。

你能够被发展的需要而不是被改正你缺点的需要激励起来。如果你意识到你能不断地发展、提高、壮大，这就够了。一旦你决定停滞不前或体验受伤的情感，你也就是在作出不发展的决定。发展的动力意味着你全心全意地去努力追求你更大的幸福，而不是意味着因为你造了孽或在某种程度上不完美而必须改造你自己。

选择发展动力的一个必然结果就是你在你生命中的每一时刻都是你自己的主人。主人的含意就是，你是你命运的决定者或支配者。你并不是那种惯用欺骗手法的贩子，你也不是那种拼命想升官发财的人，或那种见风使舵的人。的确，无论你追求什么，你都会一帆风顺。乔治·肖伯纳在《沃伦夫人的职业》中写道：

“人们不顺畅时总是喜欢责备他们的环境。我不相信环境。大凡世界上有所作为的人都是那些一起床就寻找他们想要的环境的人，如果他们不能找到他们理想的环境，他们就自己创造出这种环境来。”

但是请记住本章开头的论述。改变你的思想、情感

或生活方式是可能的，但并不容易。让我们假想有这样一种时刻吧，即别人用枪口对准你，要你在一年之内必须完成一件十分困难的任务，比如说要你在四分三十秒之内跑一英里，或者说要你从高高的跳台上表演十分完善的镰刀式跳水，如果你完不成任务，你就会被处死，那么，你就会立即开始制定一个严格的计划，你就会每天都进行练习，直到你被规定的最后期限到来时为止。你每天都会对你的身心进行训练，因为你的大脑告诉你的身体要做什么。你会练习、练习、再练习，决不敢有丝毫的松懈或大意。你会成功地完成任务，因而也可以救你自己的性命。

当然，这种假想的小故事并不能用来说明问题。没有谁愿意这样突然被迫去锻炼他的身体，我们大多数人都只希望自己的思想能够轻松些。即使我们想学一种新的心理反应，我们也希望自己一学就会。

如果你真的想免于神经机能病，如果你真的想实现自我和把握你自己的选择，如果你真的想获得现在的幸福，那么，你同样需要这么专心致志地去完成抛弃直到今天你仍然坚持的自我挫败的思想，或跟自己过不去的思想这一任务。这种自我挫败的思想使你不愿从事任何困难的事业，使你望而生畏。

为了达到这种自我实现的目标，你需要反复地对自己说，你的思想的确是你自己的思想，你能够控制你自己的情感。本书的其余部分则通过让你开始准确地重复这一主题，即如果你决心把握自己的话，你能够自己作

第一章 加强你自己

出选择，你现在的时光便是你能享受的时光，本书的其余部分正是通过这些努力帮助你实现你的个人奋斗目标。

第二章 爱惜自己

自我价值不能通过别人来证实。你的价值在于你自己表现你有价值。如果你把你的价值寄托在他人评价上，那这种价值便是他人的价值。

你也许染上了一种社会通病，这种社会通病不是那种打一针就好的疾病。你很可能患上了自贬“脓毒症”，唯一知道的治疗方法是“注射”大剂量的爱惜自己。但是，你也许像我们社会中的许多人一样，你从小到大都有这么一个观念，即爱惜自己是错误的。社会教导我们要为别人着想。教会规劝我们要爱自己的邻居。没有人记得要爱自己，但是，如果你要获得现在的幸福，你就必须学会爱惜自己，这是准确无疑的。

你从孩提时代就知道，爱惜自己类似于自私和自高自大，尽管孩提时代你爱自己本来是一件十分自然的事情。你学会了先人后己，你学会了首先考虑他人，因为这样能表明你是一个“好人”。你学会了自轻自谦，你

从小到大都受到“与你的兄弟姐妹分享你的东西”这样的教导。不管这些东西是你的金银财宝还是你的奖品，这都不要紧，也不管父母不与其他人分享他们大人的“玩具”。你也许甚至被告知你“人微言轻，”你“应当知道自己的位置”。

孩子们只是自然地将他们自己视作是最好的和最重要的人，往往是大人们对他们的呵护才使他们的这种爱惜自己扎下根来。自我怀疑则“遍地开花”，随着时间的流逝，自我怀疑的情绪则日渐凝重。到最后，人们便不会再认为你有爱惜自己的念头了。如果你有爱惜自己的念头，人们将会怎样评价你呀？

这种自我怀疑的暗示隐隐约约，也不具歹意，但是，这些暗示确实使一个人循规蹈矩。从父母、直系亲属到学校、教会和自己的朋友那儿，孩子们学到的全是一些乃是成人标志的良好社交礼仪。孩子们之间也不能表现出孩子气，除非能使大人们高兴。孩子们也总是要说“请”、“谢谢”，也总是要行屈膝礼，当看到成人进来时，孩子们也总是要起立，也总是要征得大人的许可才能离开餐桌。孩子们还要忍受无休无止的拧腮和拍头。意思非常清楚：大人重要，小孩无足轻重。其他人重要，你自己无足轻重。你不能相信自己的判断是一个必然的结果，另外，潜意识里的“要懂礼貌”的观点也大大强化了这种自我怀疑。这些披着“风俗”外衣的清规戒律使得你内化了他人对你的评价，而把你自己的评价抛在一边。那些类似的问题和自我否认的概念一直保

持到你长大成人，这并不是一件什么令人惊奇的事情。在爱他人这一重要方面，你也许困难重重。爱他人与你对自己有多少爱意直接相关。

推荐一种特别的爱

“爱”这个词儿的含义就像对爱进行定义的人一样多得不可胜数。看看这一爱的定义是否合适：爱就是能够和愿意让你所关心的人们自主选择，自己把握自己，而不坚持他们的行为一定要合你的心意。这也许是爱的一个切合实际的定义，但是，事实上却很少有人认可这一定义。如果你不坚持他人合你的心意，那你怎么能保证他们会好好把握自己呢？很简单，通过爱惜自己就能做到。通过想象自己是重要的、自尊的和美丽的人便可做到这一点。一旦你认识到你是多么多么地好，你便无须通过他人来凸现你的价值，或者说，你无须借助要求他人的行为遵照你的指示来凸现你的价值。如果你是自信的人，那么，你既不想也无须他人像你一样。因为，一方面，你是唯一的，另一方面，要他们像你将会剥夺他们自己的独特性，你之所以爱他们，恰恰是因为他们身上有那些特别的、与众不同的特征。这开始被接受。你会变得非常擅长于爱惜自己，突然，你便能够关爱他人，首先，你必须关爱自己和自立自为，然后，你才能关爱他人，才能为他人服务。这时，你的爱的给予才是真正实意的。你不是为了获得感谢或获得报偿才施恩于

人的，而是因为你从做一个热心助人的人或做一个关爱他人的人的过程中得到了真正的快乐。

如果你不爱惜自己或自尊，那么，你就不可能施爱于他人。如果你是一个窝囊废，你怎么能施爱于人呢？你的这种爱又有什么意义呢？如果你不能施爱于人，你也不可能接受到人之赐爱。如果将爱赐予一个窝囊之人，那爱就没有什么价值。施爱和受爱这一爱的完整过程，首先始于绝对的爱惜自己。

就拿诺亚这一中年男子来说吧，他声称他十分爱他的妻儿。为了表示他的爱的情感，他给他们买贵重的礼物，并带他们去度豪华、舒适的假日，当他出差在外时，他也总是不忘给他们写充满“爱意”的信。但是，诺亚却不能使自己对他的妻儿说他爱他们。他也和他极为喜爱的父母一样面临这个同样的问题。诺亚想说“我爱你”这句话，这句话也多次反复出现在他的脑际，但是，每次当他想说“我爱你”的时候，他却说不出口。

在诺亚的脑海中，说“我爱你”，这句话也就意味着他要冒他的自我价值受损的风险。如果说“我爱你”，他人必须回答说：“我也爱你，诺亚。”他的爱的述说必定要满足能确证他自己的自我价值这一条件。对诺亚来说，说这句“我爱你”的话要冒很大的风险，因为说这句话也许得不到回应，那他的整个价值就存在问题。相反，如果诺亚开始说这句话的前提条件是他是一个可爱的人的话，那他不会感到难于启齿“我爱你”。如果他没有得到他所希冀的回答“我也爱你，诺

亚”，那他也不会将这与他的自我价值联系起来，因为他的自尊在开始说“我爱你”之前是完好无损的。他是否听到对方的爱的回应只是作为对方的他的妻子或他当时向他们表述爱意的人的问题。他也许希望得到其他人的爱的回应，但这对他的自尊来说并非必不可少。

如果你能自尊爱惜自己，那你能够挑战或控制你所有的自我感觉。记住，无论何时，无论何地，自恨都绝不可能比爱惜自己健康。只要你以一种你不喜欢的方式行事，只要你厌恶你自己，这只会导致你停滞不前，这只会给你造成损失和危害。千万不要憎恨你自己，一定要培育和发展自己的积极的情感。你要学会从错误中吸取教训，决心不再犯同样的错误，而且不要把你的自尊和你的错误牵扯到一块。

这就是爱惜自己和他爱的实质之所在。决不要把你的自尊(你的自尊是一定的)混同于你的行为或他人对你的行为。再说一遍，做到这一点不容易。来自社会的信息几乎清一色都是：“你是一个坏小孩”，而非“你的行为表现不好”，总是说：“如果你那样做，那妈妈就不喜欢你了”，而非说：“妈妈不喜欢你的行为方式”。你从这些信息中得到的结论也许就是：“她不喜欢我，我必定是一个讨厌鬼，是一个无足轻重的人。”你绝不会得出这样的结论：“她不喜欢我，这只是她的事，尽管我并不希望这样，但我仍然是一个重要的人。”兰恩在他的《论紧张》一文中概括了一个人内化他人的思想，并把他人的思想等同于自己的自尊的全过程。

程。

我的母亲爱我。

我感觉很好。

我感觉好是因为母亲爱我。

我的母亲不爱我。

我感到不快。

我感到不快是因为我母亲不爱我。

我不好是因为我感觉不好。

我感觉不好是因为我不好。

我不好是因为母亲不爱我。

母亲不爱我是因为我不好^①。

这种孩子气的思想习惯并不能轻易地被去掉，你的自我形象仍然是建立在他人对你的评价的基础上。尽管你的确是从大人对你的态度中了解到你最初的自我形象的，但是，这并非意味着你一辈子都要保持这种最初的自我形象。的确，去掉旧锁链和清洗尚未愈合的伤疤是一件不易做到的事情，但是，一旦你意识到不这样做的严重后果，你就更难听之任之了。你可以通过训练自己的思想去作出将使你感到惊奇的自我选择。

那些善于爱惜自己的人是些什么人呢？是那些表现有自我毁灭行为的人吗？绝不是。是那些自轻自贱、藏

①(兰恩：《论紧张》第9页，纽约名流书社，1870年版。)

首露尾的人吗？也不是。善于施爱和受爱从你从家里开始，从你发誓中止那些已成为你的一种生活方式的自轻自贱的行为的时刻开始。

学会自我接受

首先你必须抛弃你只有一个自我概念的神话，你必须抛弃这一自我概念始终都是积极的或始终都是消极的这一神话。你有许多自我形象，你的自我形象此一时彼一时。如果人们问你：“你喜欢你自己吗？”你也许会因为对不佳的自我形象不甚满意而回答说：“不喜欢。”将你不喜欢的领域搞得粉碎将使得你有明确的工作目标。

你对你的身体状况、智力、社会地位和情绪并非没有知觉。你对你在音乐、体育、艺术、机械学、写作等方面的能力也有自己的评价。你的自我评价就像你的各种活动一样为数众多，是“你”在表现出所有这些行为活动，你或者接受或者拒绝这个“你”。你始终存在的亲切友好的自尊，你个人幸福和自由的“顾问”必定与你的自我评价无关。你在生存，你要做人，这便是你的所有需要。你的价值取决于你，你无需向任何人说明你的价值。你的既定的价值与你的行为和情感没有任何关联。你也许不喜欢你某一时刻的行为，但是，你的这种行为与你的自我价值无关。你能永远认为自己具有自我价值。然后，你才能在改善你的自我形象这一任务上取

得进展。

爱你的身体

一切都始于你的身体。你爱你的身体吗？如果你的回答是否定的，那么，就请你试着把你的身体分解成各个组成部分。把你讨厌的部分列成一个表。从头顶开始：你的头发、前额、眼睛、眼睑、脸腮。你喜欢你的嘴巴、鼻子、牙齿和脖颈吗？你喜欢你的手臂、手指、胸脯和肚皮吗？列一长串的名单。同样也把你的内脏列进去，比如你的肾、脾、动脉、股骨等。然后再来看你身体的那些不大为人所注意的部分。你喜欢你的腋窝、耳蜗、耳廓、肾上腺和小舌吗？你应该列一个很长的名单，然后彻底地审视你自己。你没有一个好身体。你就是你的身体，不爱惜你的身体就意味着你没有把自己当人看。

也许你的确有一些你不大喜欢的身体特征。如果这些是你能改变的身体部位，那么，就把改变这些身体特征当作是你的一个目标吧。如果你的胃太大，或者说你头发的颜色不合你的意，那你能把这些视作是你早些时候作出的选择，现在，你要对它们重新作出选择。那些你不喜欢且不能改变的身体特征，比如说腿太长，眼睛太小，乳房太大或太小，你可以用新的眼光去看待它们。没有什么大不了的，腿长、秃顶或不秃顶这些特征都差不多，无所谓好坏，你过去所做的无非就是换取同

代人的赞美。不要让他人为你定义什么是美。一定要爱惜或喜欢你的身体，并大声宣称你的身体具有价值，你很喜欢你的身体，而且，你不要和他人作比较，你也不要听信他人的鬼话。你能够明断什么是令人喜欢的东西，你也能使不接受自我成为陈年旧事。

你是一个人，而任何人都有一定的气味，都会发出一定的声音，都会形成一些特性。但是，参加社会交往和劳动总会使人们展现出他们的身体特征。他们说，他们对这些人体特征感到羞耻。你逐渐学会掩饰自己的行为，尤其学会了用我们生产的产品掩盖你真实的自我。不要接受你自己，要隐藏你真实的自我。

如果你不能获得信息，那么，你连一小时的广播也听不下去。每天“围攻”你的各种教导你要鄙视你的嘴巴、腋窝、脚板、皮肤，甚至包括你的生殖器所发出的气味。“选择我们的产品，你会重新感到真实和自然。”如果你身上有异味，你应该往身上洒香水，以便你更喜欢自己。因此，你总是用一些好闻的东西以便除去你每个毛孔发出的气味，因为你不能接受你身体的一部分特征，而你的这部分特征几乎所有人都有。

我认识一个名叫弗兰克的三十二岁的成年男子，他学会了剔除他身上所有令人恶心的和说不出口的特性。弗兰克的洁癖居然达到了他一出汗就浑身不舒服的程度，他也希望他的妻儿保持这种洁癖式的行为习惯。割完草坪后，或打完一盘网球后，他就会立即奔向淋浴器以便能立即去掉身上的汗臭味。而且，他也不会性交，

除非他和他的妻子性交前后都洗澡。他也不能忍受他自己身体上的正常气味，他也不能和那种能接受自我的人一块生活。弗兰克每冲一次澡都要用去许多化妆品，以便使他自己芳香四溢，当他成为人并开始有人那样的嗅觉时，他就很担心其他人讨厌他。弗兰克拒不接受他的正常身体特性和他身体的正常气味。他采取拒绝接受自我的态度，这种态度很明显，因为他无论什么时候身体正常，他都会感到尴尬或羞愧不已。但是，作为一个人就意味着会有许多天然的气味，能够爱惜自己和自我接受的人是决不会对他的真实的自我感到不快的。实际上，弗兰克如果能够极其公平地对待他自己，如果他能把他后天学来的拒绝自我接受的思想涤荡干净，那他甚至能喜欢上他的身体，以及他身体散发的一切体香。虽然他也许不奢望别人也能接受他的那些气味，但至少他自己能够接受，至少他也能对自己说，他实际上很喜欢他的这些气味，即使在他人身边，他也不会感到羞愧。

自我接受意味着喜欢纯朴自然的自我，意味着去掉那些矫饰或仅仅接受不施脂粉的自我。自我接受并不意味着你到处夸耀你自己，而只是意味着你懂得自己该乐于接受你真实的自我。许多女人都乐于这种矫饰，当她们矫饰自己时，她们也会表现出人们可以料想的各种矫揉造作的行为，她们总喜欢剔除自己的腿毛、腋毛，总是不遗余力地除去自己身体每一处的臭味，总是涂脂抹粉，总是往自己身上洒满香水以使得自己芳香四溢，总是不厌其烦地刷牙除口臭，总是不断地描眉、涂口红，

往脸上施脂粉，总是时刻戴着乳罩，总是用一些好的香皂清洗自己的生殖器，还不厌其烦地涂各种颜色的指甲油。意思很明显，就是她们不喜欢她们纯朴自然的真正的自我，她们认为，只有通过修饰打扮，才能使得自己非常迷人。最终的结果就是，你绝大部分的人生过程中，你真实的自我被一个矫揉造作的自我代替了，这是最为不幸的。你一直被鼓励要拒绝接受你那个美好的自我。广告商们出于赢利的目的，鼓励你这么做是可以理解的，但是，人们很难理解你为了抛弃真正的自我这一目的，而去购买这些产品这一事实。你能够做到不再隐藏你美好、真实的自我这一点。因而，如果你想利用任何一种辅助性的化妆品，那么，你不应该是基于你想掩饰你不喜欢的那一切这一目的，而应该是为了表现自己的高雅或个人的风度气质。在这一领域要客观、公平地对待自我并不容易，这需要花点时间学着从广告商说的那些将使我们感到愉悦的东西中区分真正能使我们感到愉悦的东西。

选择更积极的自我形象

你同样可以对你所有的自我形象作出这种选择。运用你自己的标准，你能够将自己视作是富于智慧的人。事实上，你使自己越幸福，你就越聪明。如果你在某些领域，诸如数学、拼写方面等存在不足，那也只是你一直到现在所作出的选择的自然结果。如果你决定在这些

方面花足够的练习时间，那你无疑会对它们更加精通。如果你的自我形象不是非常富于智慧的那种，那么，请记住我们在第一章中论述智慧的那些话语。如果你低估了你自己，那是因为你接受了那种观点，因为你把自己和他人的一些与学习有关的差异进行了对比。

听到这一点你也许很惊奇，但是你的确能获得你希冀的那种辉煌。颖悟的确是时间的一个应变量，是随时间的变化而变化的，并非是某种天生的资质。专为标准化的学习成绩考试而制定的等级评分标准便体现了这一点。这些标准表明，某一等级水平的尖子生所获得的分数，后一等级水平的大多数学生也能获得。进一步的研究表明，尽管大多数学生最终能完成学习任务，但一些学生比另外一些学生要完成得更快一些^①。但是那些要稍慢一些才能完全掌握一门技术的人却被贴上了“缺陷”和“呆滞”的标签。看看约翰·卡罗尔在他的一篇文章中谈到这一点时是如何说的吧，在他的《师范大学录》中就出现了“学业学习的一个榜样”这样的字眼。

“颖悟便是学习者完成学业任务所需的时间量。这一公式隐含的意思便是，只要给予足够的时间，所有的学生无疑都能完成学业任务。”

如果你有足够的时间，如果你足够努力，如果你作

^①(本杰明·S·布罗恩：《学生学习综合测评手册》，纽约麦格劳·希尔出版公司1971年版。)

出了这样的选择，那么，你几乎能掌握任何学术技巧。但是你没有很好的理由去作这种选择。为什么你要把现在的这种精力放到解决那些不重要的问题或学习那些你并不感兴趣的事情上去呢？生活幸福、富有成效和其乐融融是更重要的目标。这也就是说，智力并不是你遗传或另外赠与你的东西。你是否明智在于你的选择。如果你认为你不可能选择机敏，如果你认为自己不大可能变得聪明，那这只是意味着你是自我蔑视的人，这种自我蔑视只能给你自己的生活造成有害的后果。

你能选择你的自我形象这一逻辑同样适用于你脑海中所有的自我形象。你就像你认为的那样擅长交际。如果你讨厌你的社交方式，你可以改变你的社交方式，但不要把你的这种社交方式混同于你的自尊或你的自我价值。同样，你在艺术、机械学、体育、音乐以及其他方面的能力大部分都是你所作出的选择和结果，不应该把这些能力混同于你的自尊。（若想充分了解关于你自我形象的论述以及你把这些自我形象当作你自己的原因，则请参看第四章。）同理，你的情感生活也是你自己选择的产物，前一章已为你的情感生活进行了辩护。自我接受往往建立在你认为适合你的东西便是你现在可以即刻作出选择的东西，修复那些不合格的东西是一件令人高兴的事，你没有理由选择自轻自贱，这恰恰是因为你自我的某些方面便是你正准备着力提高、改善的那些方面。

自我讨厌有许多形式，也许表现为刻意去抑制你

自己的某种行为。下表便简单列出了一些典型的、一再发生的，可归入自我否定之列的行为。

——拒绝人们对你的恭维（“噢，那是过去的事了，好汉不提当年勇”……“我确实并不聪明，我想只是我的运气好”……）

——为你的漂亮迷人找借口（“这是因为我的美容师，她使得我的角蟾式发型很好看”……“相信我，这主要是因为我的衣服才使得我显得好看，……绿色是我好看的颜色”）

——将本属于你的荣誉给予他人（“感谢上帝，要是没有上帝，我什么也不是”……“是玛丽打点了一切，我只是站在一旁监督……”）

——说话时，直截了当地利用他人作幌子（“我的丈夫说”……“我的母亲觉得”……“乔治总是对我说”……）

——让他人来证实你自己的意见。（“亲爱的，这样行不行？”……“这是我说的吗，玛莎？”……“问问我的丈夫吧，他会告诉你”……）

——拒绝定购你想要的东西，并非因为你买不起（尽管这是你所说的理由），而是因为你感到你不配拥有这种东西。

——没有性高潮。

——不给自己买东西，因为你认为自己必须给别人买东西，虽然作出这种牺牲没有必要；或者说，不让自

已拥有你想拥有的东西，因为你认为你不配拥有它。

——避免沉湎于花草、酒和你心爱的一切东西，因为这会造成浪费。

——在一个拥挤的房间里，如果有人大声说：“嘿，真傻”，你会转过身去。

——给你自己起带贬义的小名（也让其他人用小名），诸如笨蛋、傻瓜、甜饼或宝贝（为成年人起这种小名）、滑稽面孔、矮子、胖子或秃子等。

——你的朋友或爱人送你一件珠宝作礼物。你脑子里掠过的思想却是……“你家里的抽屉必定满是准备送给其他女孩的珠宝。”

——某个人说你长得很漂亮。你脑子里想的却是这样的话：“你肯定瞎了眼，或者说，你一定是想使我感到不错。”

——某个人带你去一家饭店或一家剧院。你却认为：“这只是好感的开始，但是，一旦他发现我的真面目后，这种好感能持续多久呢？”

——你的女朋友同意和你约会，你却感到她只是大发慈悲。

我曾经有一个名叫雪莉的年轻女同事，她长得非常迷人，自然追求者如云。但是雪莉却始终认为，她的所有恋爱关系都会不得善终。虽然她极想嫁人，但她却没有机会。咨询的结果表明，是雪莉毁了她自己的恋爱关系，然而她却不自知。如果哪个年轻小伙子对她说他喜

欢她或非常爱她，雪莉头脑里想的却是：“他只是说说而已，因为他知道我想听这样的话。”雪莉总是能找到否定自我价值的语句。因为她没有爱惜自己的念头，因而她谢绝了他人的爱意。她不相信人们能发现她的可爱、迷人之处。为什么？因为她首先就不相信自己有被爱的价值，因此这种自轻自贱的无休无止的循环更加强化了她自认为的她不具价值的观点。

虽然上表中的许多行为似乎是小事一桩，但是，这些行为都表现出了一些自轻自贱的蛛丝马迹。如果你不情愿或拒绝自视甚高，其结果往往就是你过着流浪乞食的生活，而不能过上天天都能吃上小羊排那种锦衣玉食般的生活，因为你感到你不配过那种锦衣玉食般的生活。也许你被教导说，一般的礼貌要求你否认恭维的话语，或者说，你的确不漂亮不迷人。这些便是你所学到的教导，现在，这种自我否认的行为成了你的第二本性。在人们的谈话中，在人们的日常行为习惯中，往往暴露出许许多多自轻自贱行为的例子。你每表现一次自轻自贱的行为，你便加强了他人放在你身上的那一可怕的臆想中的老怪物，因而也减少了你追求你生命中的爱的机会，不管这种爱是爱惜自己还是他爱。你确实不值得处处贬低你自己。

无怨无悔地接受你自己

爱惜自己意味着将你自己视为一个有价值的人，因



为你认为这样才算妥当。自我接受也就是不怨天尤人不埋怨自己。有充分能力的人是绝不会抱怨的，他们不会专门抱怨岩石太硬，天空太阴沉，冰块太冷。自我接受意味着没有抱怨，幸福意味着不去抱怨你无能为力的那些事情。抱怨是没有自信的人的庇护所。将你的一些不如意之事告诉他人只会使你继续保持不满的情绪，因为除了否认你所抱怨的事之外，他们也爱莫能助，他们也无能为力，然后，你便不会再信任他们。向他人抱怨你一事无成也就如同允许他人向你倾诉他们“手提袋”里装满的那些于人无益的自怜和痛苦。提一个问题通常就能中止这种无益和令人不快的行为。“你为什么要告诉我这些？”或者说“我能为你做什么呢？”通过问自己同样的问题，你会开始把你的抱怨行为视为愚不可及的行为。在这种行为上花时间简直就是一种浪费，应当把这种时间更好地用在各种爱惜自己行为——诸如默默地自我表扬，或帮助他人取得成就等等的练习上。

在两种情况下说的抱怨之词最不能令人接受：

(1) 无论什么时候你对别人说你很疲劳。(2) 无论什么时候你对别人说你感觉不佳。如果你疲劳，你可以有几种选择，但是向一个身体虚弱的人抱怨简直是在虐待他，更不用说向一个你心爱的人抱怨了。这种逻辑同样适用于你的“感觉不佳”。

这里并没有说当别人能给予你小小帮助的时候，你不能把你的感受告诉他们。这里只是质疑你向那些对你爱莫能助而只能忍受你的唧唧咕咕的人抱怨这一行为。

此外，如果你真的爱惜自己，即使你正在经受痛苦或不快，你也会独自承受，而不是去找值得你信赖的人，让他们去分担你的负担。

自我抱怨有百害而无一利，只会使得你过不上富有成效的生活。它只会激起你的自怜，并使你在施爱和受爱方面停滞不前。而且，自我抱怨只会使得你越来越不能享有和谐友爱的人际关系和社会交往。尽管这会引起你的注意，但是，就像你站在灯光下，总会留下影子一样，这种注意也会给你的幸福蒙上一层阴影。

无怨无悔地接受自我要求理解爱惜自己和抱怨的过程，爱惜自己和抱怨是相互排斥的词儿。如果你真正接受自我，那么，你就会认为向那些对你爱莫能助的人抱怨是极其荒谬的，是不可能站得住脚的辩护。如果你注意到你自己（和他人）身上存在的那些你不喜欢的方面，你也不会抱怨，相反，你会积极主动地开始采取必要的、正确的行动步骤。

将来如果你参加四个或更多人的集会，你可以试试这种小小的练习。记录下你们的谈话有多少是抱怨的话语。从自我开始，一直到他人，到你们谈论的事情、价格、天气等等。然后，当聚会结束每个人各走各的道以后，你不妨问一问自己：“今晚继续的这些抱怨有多少能起作用呢？”“谁会真的关心我们今晚抱怨叫屈的这些事情呢？”将来如果你开始抱怨，那么，请将这一不起丝毫作用的抱怨铭记心中吧。

爱惜自己和自负

你也许一直认为，所有这些关于爱惜自己的言论无非就是一种类似于自高自大的可怕行为。这种看法毫无道理。爱惜自己与那种向每个人夸耀你有多么了不起的行为并无任何共同之处。这种夸耀不是爱惜自己，而只是一种拍拍胸脯作保证以期引起他人的注意和赢得他人首肯的行为。这种行为与那种个人极度自轻自贱的行为一样为害不浅。夸耀行为的动机来自他人，来自赢得他人的支持。这种行为意味着个人是根据其他人对他的看法来评价自己的。如果他不这样，他就无需使他人相信自己。爱惜自己意味着你爱自己，爱惜自己并不要求他人之爱，也无需使他人相信你自己。你内部的自我接受是很充分的。爱惜自己与他人的观点风马牛不相及。

不爱惜自己的“好处”

为什么会有不爱惜自己呢？不爱惜自己的好处何在呢？你也许能从不爱惜自己的行为中找到“好处”，不过这种“好处”可能是有害身心的。弄懂自己为什么会有自我毁灭行为的原因便是你学做一个富有成效的人的核心所在。所有的行为都不会无缘无故地发生，中止自我毁灭行为的道路上满是误解你自己的动机那样的坑坑洼洼。一旦你弄懂了你自轻自贱及其维持系统的原因，你就能开始约束你的那些自轻自贱的行为。如果不

理解自我，那些旧行为习惯仍会继续发生。

为什么你会沉湎于这些对你来说似乎是微不足道的自我谴责行为而不能自拔呢？也许是因为获取别人告诉你的信息材料比你通过自己的思考去获取要容易得多这一极其简单的原因。但是，这同样有其他“好处”。如果你因为觉得他人比你自己高明而不爱惜自己并认为自己微不足道，你将：

——有一个你不能得到你生命中爱的内在借口，也就是说，你不配被人爱。这个借口是神经质的结果。

——能避免与建立友爱的人际关系过程中相伴随的任何或一切风险，因而你将没有被拒绝或被否认的可能性。

——发现原地踏步要更容易些。只要你没有价值，竭力发展和提高你自己，使自己更幸福便毫无意义，你的结局也一样。

——获得他人的许多同情、注意甚至赞同，这使得你能免于卷入友爱人际关系中事务的风险。因而这种同情和注意便是你自我毁灭行为的“好处”。

——有许多手到擒来的因为你的痛苦而可以去责备的替罪羊。你能抱怨，因而你无需亲自为你抱怨的东西去做点什么。

——能够通过轻微的沮丧打发你现在的时光，并能避免有助于你与众不同的那些行为。你的自怜自悯便是你可以逃避的线路。

——倒退倒成了一个好小男孩或好小女孩，因而只要求你回答剩下的问小孩子的问题，因而你可以取悦你认为比你高明的那些“大人”。你的倒退比你冒前进的风险要更安全。

——能够强化你依赖他人的行为，因为你把他人看得比自己还重要。即使你因为这一依赖的位置受到了伤害，这一位置仍是一个能带来“好处”的位置。

——不能把握你自己的生活，不能过你想过的的生活方式，仅仅是因为你感到你不配拥有你极度渴望的幸福。

以上这些便是你维持自我蔑视系统的组成部分。这些便是你执迷于旧思想行为的原因之所在。其原因很明显，也就是说，贬低自己比自己努力奋起要容易得多。但是请记住，生命的唯一证据便是发展，因而拒绝使自己发展成为一个爱惜自己的人便是一种死一般的选择。只要你的行为中武装有这种真知灼见，那么，你便能开始一些着眼于鼓励发展你爱惜自己的身心锻炼。

一些易于掌握的爱惜自己练习

爱惜自己的练习应从你的思想开始。你必须学会控制你的思想。这要求你无论什么时候表现出自我谴责的行为，你当时都要非常清楚。如果当你正表现出轻自贱行为的时候，你能做到心中有数，那么，你便能开始

挑战你行为的后盾即你的思想。

如果你发现你只说这样一些话：“我确实没有那么聪明伶俐，我想我只是幸运地在那份试卷上得了A。”那么，你的头脑里应该警钟常鸣。“我刚才表现出了不爱惜自己的行为，我表现出自我厌嫌的行为。但是我现在已经知道了这一点，将来我不会再再说整个一生都一直在说的那些事情。”你的对策应是改正你自己，你应当大声地说这样的话：“我刚才说我是幸运儿，但是幸运的确与不爱惜自己无关。我得了这种等级分，因为我值得获得这一分数。”这是朝爱惜自己之路迈出的一小步，这一步是知晓你当时的自轻自贱并决定表现出另类行为的一步。在你形成习惯之前，你就应该知道要表现出另类的行为，你就应该做出表现这种行为的选择。这也就如同同学开手动换挡式汽车一样。最终你将形成一种新的习惯，这种新习惯并不要求你有这种始终如一的认知能力。你很快将自然而然地表现出各种自尊爱惜自己的行为。

现在，因为我的思想和你保持高度一致而不是和你唱反调，这很快就将激起你爱惜自己的行为。下表便简单列出了一些爱惜自己的行为，一旦你拥有了建立在你的价值基础上的自我尊重感，你也能表现出这些行为。

——对他人友爱的意图作出新的回应。当别人对你表现出友爱的态度时，你不是立即心存怀疑，而是用“谢谢”或“很高兴你那样想”之类的话表示你的接

受。

——如果确实有你真心倾慕的人，直接走到他（她）跟前说“我爱你”，当你收到的回应得到证实后，马上赞扬自己采取了这样一种有“风险”的行动。

——在饭店里，不管价格有多高，坚持点你真正想吃的菜。给你自己这样的待遇，因为你值得享用它。在各种场合，包括杂货店，开始挑选你所喜欢的东西。使自己尽情享受你特别喜爱的产品，因为你配拥有它。决不自我否认，除非确有必要——但这种情况很少见。

——劳累一天后，大吃一顿，即使你有很多事情要做，你也要打一个小盹或在公园里慢跑。这将使你感到百分之百的爽快。

——参加一个社团组织或报名参加一个你所喜欢的活动。也许你一直在推延，因为你事务众多，没有时间去参加这样的活动。通过爱惜自己，通过享受你希冀的那种现实生活的片断，那些你一直为其服务的人将开始学到他们的一些自信。你也将发现自己不再怨恨他人。你将自觉自愿而非出于强迫地为他人服务。

——因为意识到妒忌是自轻自贱，因而你不再妒忌他人。因为与某个人作比较，因为总认为自己更少为人所爱，你把他人看得比自己还重要。你是以他人为标尺来衡量你的价值的。你务必记住：（1）一个人总会相中另一个人，这并不表明是鄙视你；（2）你是否被其他要人相中并不是你证实自我价值的途径。如果你认为那样的话，你注定会陷入永久的自我怀疑中，因为

你不知道那一特殊人物在哪一天的哪一特定时刻会作何感想。如果他（她）相中了另一位，这种选择只是考虑了他人而没有考虑你。通过这种自我的练习，你以前发现自己心存妒忌的那些情形将会得到扭转。你将极其自信，根本无需他人赋予你价值的那种关爱和首肯。

——你的爱惜自己行为也许也包括用一种新的方式对待你的身体，诸如选择一些营养丰富的食物、减肥（这可能是拿健康来冒险，也可能是一种自我拒绝）、定时散步或骑车、多做健康的锻炼、到户外去呼吸新鲜空气，因为新鲜空气使人感觉良好，通常能使你的身体保持健康和富有魅力。假设你希望身体健康。为什么？因为你很重要并打算那样对待自己。将自己整天关在房子里或整天懒懒散散地从事那些讨厌的日常活动，这是在投自我敌视的赞成票，除非你确实喜欢将自己整天关在狭小的房间内，在这种你喜欢情况下，你可以作出那样的选择。

——在性爱方面，你更能练习爱惜自己。你可以一丝不挂地站在镜子面前并对自己说你多么迷人啊。你能触摸你的身体。使你自己充满性感，使你自己享有那种鸡皮疙瘩般的颤抖快感。和他人交媾时，你也可以使自己得到性满足，而非将你性伙伴的性快感看得比你自己的性快感还重要。唯有使自己得到满足，你才能获得快感。如果你不幸福快乐，你的性伙伴通常也会感到失望。而且，当你在乎你自己时，其他人更在乎他们的幸福。你可以放慢性交的整个节奏，你可以用一些词儿和

动作来告诉你的爱人你喜欢什么样的性交姿势。你可以追求你的性高潮，你可以使自己获得那种欲仙欲死的最高境界的性体验，因为你相信你配拥有这种体验，然后你便沉湎于这种证实它的兴奋中。为什么？因为你配享受这种体验。

——你不再把你 在任何事情上的表现与你自己的自我价值划等号。你也许失去了你的工作，或在一个既定的项目上招致失败。你也许对你在这种或那种任务上的表现不甚满意。但是，这并不意味着你没有价值。不管你是否取得成就，你必定认为自己是有价值的，是值得重视的。没有这种认识的话，你就会总是把你自己混同于你的外在行为活动。把你的价值建立在某一身外的成就上，也就如同把你的价值束缚在外人对你的意见上一样荒谬可笑。一旦你能明辨这种是非，你就能够开始各种各样的事业，你事业的最终成绩尽管你也许很满意，但是也不决定你作为一个人的价值大小。

这些行为及其类似行为便是那些懂得爱惜自己之人的行为。这些行为也许会经常对你在自轻自贱时所学到的那些教条提出挑战。你一度曾体现出你的爱惜自己，在你还是个孩子时，你便本能地知道你是一个应该得到重视的人。

现在回顾一下本书引言中所提出的问题。

——你能无怨无悔地接受你自己吗？

第二章 爱惜自己

——你能做到任何时候都爱你自己吗？

——你能给予和接受爱吗？

这些都是你能够解决的问题。树立你的个人目标，即爱最美好的、最令人兴奋的、最值得重视的人，这个人就是你自己。

第三章 你无需寻求他人的赞许

需要征得他人的同意也就等于说：“你对我的看法比我自己对自己的看法更重要。”

你也许把你非常多的时间用在了努力征得他人的同意上，或者说用在了担心他人不同意你做的那些事情上。如果他人的赞同或同意成了你生命中的“必需”，那么，你又多了一件要干的事。你可能开始时认为，征得他人的同意是一种需要而非一种“必须”。我们都喜欢掌声、恭维和表扬。别人拍我们的马屁时，我们感觉都非常好。谁不愿意被人奉承、恭维呢？没有必要不允许人们这样做。他人的赞同本身并没有害处，事实上，谄媚使人感到愉悦。寻求他人的嘉许只有在它成了一种必需而非一种渴望的时候才是一种误区。

如果你渴望他人的嘉许或同意，那么，一旦你获得了他人的认可，你就会感到幸福、快乐。但是，如果你必须得到它，那么，一旦你没有得到它，你就会感到身

价暴跌。这时候，自暴自弃的因素就会潜入进来。同样，一旦征求他人的同意成了你的一种“必须”，那么，你就把自己的一大部分交给了“外人”，“外人”的任何主张你都必须听从。如果“外人们”不同意你，你就不敢轻举妄动(甚至在很小的事情上)。在这种情况下，你选择的是让他人去申诉你的尊严或留给你面子（他们对你满意时才会给你面子）。只有当他们给予你表扬时，你才会感觉良好。

这种征得他人同意的“必须”极其有害，但是，真正的麻烦随着事事必须请示他人而来。如果你果真携有这样一种“必须”，那么，你的人生就注定会有许多痛苦和挫折。而且，你会感到自己的自我形象是软弱无力的，是没有社会地位的，你的这种自我感觉将导致上一章讨论过的那种自我拒绝。

一定要让这种征得他人同意的“必须”走开。这是没有丝毫问题的。如果你想获得个人的幸福，你必须将这种征得他人同意的“必须”从你的生命中根除掉。这种“必须”是心理上的死胡同，绝不可能使你从中得到任何好处。

生命中不可能不碰到许多反对意见。这是合乎人性的，这是你必须为“生存”所付出的代价，这种代价显然是不可避免的。我曾经与一位名叫奥齐的中年男子共过事。他的心态是那种典型的必须征得他人同意的心态。奥齐在几乎所有有争议的问题上，诸如流产（堕胎）、计划生育、中东战争、水门事件、时事政治和其

他事情上都有自己的一套看法。无论什么时候他遭到拒绝，他都会感到心烦意乱。他把大量的精力耗在了使别人同意或恩准他所说的和他所做的那些事情上。一次，他对他的岳父讲起一件事情，他说他坚定地主张为结束患有不治之症或伤势过重的人的痛苦而实行无痛苦致死术。当他注意到他的岳父皱眉表示不满时，他几乎条件反射式地马上改口说：“我的意思是说，如果有人愿意这样并确实提出了这种无痛苦致死术的要求，那么，给他施行无痛苦致死术是可以的。”他注意到他的岳父似乎同意他的说法，他轻舒了一口气。有一次，他也对他的上司讲，他主张无痛苦致死术，但是，他遭到了他上司的大声反对：“你怎么能这样说？难道你不知道这有违上帝的意旨吗？”奥齐不能忍受这样的驳斥，他马上改口说：“我的意思是说，只有在极端的情况下，当病人被宣布为明显无药可救的时候，注射这种“无痛苦致死”的药是无可厚非的。”他的上司最终默许了他的意见，奥齐因而也免了尴尬。奥齐也和他的兄弟谈过他在无痛苦致死术问题上的观点，他立即受到了附会：

“对”。这对奥齐来说很容易，他甚至无需改变他的观点便可使他的兄弟认可他的说法。所有这些都是有关奥齐与他人正常交往的事例。奥齐在他的社交圈子里并没有他自己的思想，他如此强烈地渴求他人的称赞、嘉许，以致他不断地改变他的观点，其目的旨在讨人喜欢。奥齐根本就不存在，他人的偶然反应不仅决定了奥齐的感觉，也同样决定了他的所思所想和他要说的一

切。奥齐便是他人的应声虫。

一旦寻求他人的同意成了一种“必须”，那么，就几乎不可能有真理。如果你被嘲弄，你不妨发出同样的信号，那么，将没有人敢那样肆无忌惮地对待你。你也许不能在你生命中的任何时刻自信地宣称你真实的思想。你的自我成了他人意见和成见的牺牲品。

政客阶层往往是最不值得信任的。他们极其需要征得他人的同意。如果没有他人的同意，政客们肯定会失业。因此，他们经常能说两种话，说这以取悦于 A 集团，说那以获得 B 集团的赞赏。为取悦所有人，演讲者经常会凭借他们掌握的娴熟的说话技巧而在一些问题上绕来绕去，在这种演讲中是不可能有真理的。政客们身上的这种行为习惯容易被发现，但是我们自己却很难察觉我们身上的这种行为习惯。也许是为了安抚他人，也许是你发现你自己和你不敢得罪的人意见一致，你终于“冷静下来了”。你知道如果自己受到申斥，你肯定会不高兴，因此你为了避免这种情况而改变你的行为。

应付申斥很难，而采取他人赞许的行为要容易得多。但是，一旦你选择了这条容易的道路，你就会把他人对你的评价看得比你的自我评价还要重要。这是一个邪恶可耻的陷阱，是我们社会中很难避开的一个陷阱。

为了避开这种让他人的意见主宰你讨厌的所谓寻求赞许的陷阱，很有必要考察一下滋生寻求赞许这一需求的种种因素。下面便简单地对导致许多寻求赞许行为的发展轨迹进行追踪。

你
的
命
运
之
书

寻求他人首肯这一需求的各种历史背景

获得他人首肯这一需求建立在“不要相信你自己——首先要征求他人的意见”这一臆断的基础之上。我们的文化强化了这一作为生活的一个标准的寻求赞许的行为。独立的思想不仅不合习俗，而且也为我们社会的支柱即各种制度所不容。如果你从小到大都生活在这种社会中，你肯定会被这种制度属性玷污。“不要靠自己”便是希冀获得称赞这一需求的本质，便是我们文化的支柱。使得他人的看法比自己的看法还重要，因而，如果你没有得到他人的首肯，你自然就有充分的理由感到沮丧，感到自己无足轻重或感到内疚，因为他们都比你重要。

赠与他人赞许之词也是一种能很好地操纵他人的方法。如果你的价值寄存在他人那里，那么，如果他人拒绝分发给你以赞许，你就什么也得不到，你就无丝毫价值。因此，事实就是这样，你需要的阿谀奉承越多，你就越易于被他人操纵。你朝自我接受和独立于他人美意方向迈出的任何步伐都是你迈出的脱离他们控制的步伐。但这种努力使自己保持独立的有益身心的行动结果却被贴上了自私、冷漠、不关心不体谅别人及诸如此类的标签。为了更好地理解这一操纵的恶性循环，就请思考一下我们文化中的寻求他人赞许的许许多多的信息吧，这种信息直到今天仍在“围攻”你。

家庭早期生活中寻求赞许的信息

在这里很有必要强调的是，小孩在成长过程中的确需要获得重要的成人（父母们）的认可。但是赞许不能依行为是否合适正当而定，也不应让孩子所思所想或所做的每一件事都要征得父母的许可。当你的孩子开始睡童床时，你就应教他（她）学会自己靠自己。当你读到这一段时，不要把寻求他人的同意混同于寻求他人的关爱。为了使孩子长大成人后不再需要这种赞许，从一开始给予孩子许多赞许是非常有益的。但是，如果孩子长大后感到，要是首先没有获得父母的许可或同意他就不能思想或行动，那么，这种自我怀疑的毒害神经的种子肯定很早就种下了。基于孩子习惯于征求父母的意见而非基于孩子想得到关心自己的父母的爱护和认可这一很健康的感觉，这里提到了寻求他人同意这一自我毁灭的需求。

在大多数情形下，我们的文化传统总是教导孩子要依赖他人而不要相信自己的判断。事事都要征求父母的意见。孩子总是喜欢问母亲：“我吃什么”、“什么时候吃”、“吃多少”、“我可以和谁一起玩”、“我什么时候可以玩”、“我可以在哪里玩”等问题。母亲们则总是喜欢说：“这是你的房间，但你必须保持原状。衣服要挂在挂钩上，要每天都叠被子，玩具要放进玩具盒里”，等等。

下面便是强化依赖和征求他人意见的另一系列交换行为：

“你可以穿戴你喜欢穿戴的任何衣裳。”

“妈妈，你怎么会喜欢这？”

“不行，绝对不行！条纹衫和圆点花纹图案不相配！回去换上短上衣或宽松长裤，以便它们相配。”

一周后……

“妈妈，我该穿什么？”

“我不是告诉过你了吗？穿你喜欢穿的衣服。你为什么总是问我？”

的确为什么……

杂货店里的一位收银员问一位小孩：“想不想吃糖？”这个小孩看了看她的母亲，并问她的母亲：“我要不要吃一粒糖？”她学会了事事征求父母的意见，包括她是否想吃什么。从吃喝拉撒睡玩到建立友谊、思考问题，父母在家庭里很少给孩子灌输自己依靠自己的思想。这源于父母们认为他们拥有他们的孩子这一基本的认识。父母们总是把孩子们当作自己的财产，不是帮助孩子们独自思考，不是帮助他们自己解决自己的问题，不是帮助孩子们培植自己的自信心。

纪伯伦在他的《先知》一书中形象地谈到了那些被父母当作是自己财产的孩子：

“你们的孩子不是你们的孩子，
他们是渴望生命的生命之子女。
他们体现你们，而不是来源于你们。
虽然他们和你们在一起，
但是他们并不属于你们。”①

在每个不能自立的孩子身上，这种对策的后果非常明显。妈妈便是仲裁人，是各种争端的永恒的调停人，是在你的一个兄弟行为不端时发出尖叫声的人，是事实上必须想孩子之所想，急孩子之所急，做孩子之所做的人。不要相信自己能够解决自己的困难。妈妈或爸爸将为你解决难题。不要依靠自己去作你能够作出的那些决定，作决定首先要征求他人的意见。

孩子们不愿意被塑造成一个事事都要向大人请示的人。所有与孩子呆在一起的父母在生活中就碰到了许多这样的例子。无数的为人父母者向我讲述过他们在对孩子进行大小便训练过程中的亲身经历。他们说孩子似乎知道该做什么，他们也知道孩子完全能够控制他的括约肌。但是孩子却有意不遵守，有明显的逆反心理。下面的话第一次真正地表明了孩子对必须征得父母同意说“不”的态度。孩子身上的这些内在信息便是：“你可以告诉我吃什么，穿什么，该和谁一起玩，什么时候该

①(纪伯伦：《先知》第十七页，纽约阿尔弗雷德·A·洛普弗出版社。)

睡觉，什么时候回家，该把我的玩具放哪里，你甚至可以告诉我该想什么。但是，一旦我准备好了，我想干什么我就干什么。”这也是第一个对必须事事征得父母同意说“不”的孩子。

在孩提时代时，你就想独立思考，自己靠自己。如果你爸爸在你小的时候帮你穿衣服，你会说：“我自己能穿衣服。”但是从你爸爸那里反馈回的信息经常是：“我帮你穿吧，我没有空等你”，或者是：“你太小了”。那种想独立的思想火花，那种在你孩提时代时便非常强烈的自我独立的愿望经常被对父母的依赖抑制了。如果你不依赖父母，我们就不赞许你，当我们不赞许你的时候，你必定也会不赞许你自己。家庭这个单位就这样因为出于好意而孕育了依赖他人和征得他人同意的需要。不想自己的孩子受到任何伤害的父母们总是决心保护孩子以使他们免遭危险。但是，结果却往往事与愿违，因为，在面临冲突(诸如解决自己与他人的争吵、应对侮辱、为荣誉而战、自谋生计)的时候，要是没有这种知道该如何依靠自己的“弹药”，你就不可能建立起你生命中的那种由独立行为构成的“弹药库”。

虽然你也许不能回想起你在孩提时代便流露出来的所有征得他人同意的思想行为，但是，其中的许多思想行为很可能在你的早年岁月里便露出了苗头。虽然征求你父母同意的许多信息对你自己的健康和安全很重要，但是，释放出来的其他信息则教会你一个关键性的概念——行为要符合规矩，这种行为便是能赢得他人嘉许的

那种行为。那种本应该是一个前提的嘉许却变成了一个依你是否能取悦他人而定的结果。这里并不是说嘉许不重要，而是说这种嘉许应该无拘无束地给予孩子，而不应该把它视为对孩子行为得体的嘉奖。不应该让孩子把他自己的价值混同于他人的嘉许。

来自学校的寻求赞许的信息

当你离家上学时，你就等于进入了一个明确要向你灌输必须征得他人认可思想的机构。做每件事都要征得许可。绝不要依靠自己的判断。去洗澡也要征得老师的同意。坐特定的座位。不要离校时受到记过处分。每件事都受人掣肘。不是学会独立思考，相反，你被教导不要独立思考。把你的试卷折成十六个正方形，不要在折缝上写字。今晚学习一、二章。练习这些单词的拼写。像这样作画。阅读那些内容。你被教导要守纪律。如果你心存疑问，你就应该请教老师。如果你惹得教师，或更糟的是，如果你惹得校长大发雷霆，你数月都可能会感到内疚不已。你的通知书里便有告诉你父母你在学校里赢得了多少赞许的信息。

如果你审视你们学校的办学宗旨，这种办学宗旨在上级委派的参观访问团的压力之下很可能被写下来了，你很可能看到这样的表述：

“我们，在任何高级中学，都相信要使每个学生获

得充分发展。设置这样的课程是为满足我们学校每个学生的个人学习需要。我们尽力促进学生的自我实现和个人发展……等等、等等、等等。”

有多少学校或教师敢于把这些宗旨付诸实践呢？任何开始表现出自我实现和追求个人自由迹象的学生马上会被整治得安分守纪。那些特立独行、充分爱惜自己、无所畏惧、无愧无悔的学生往往都被统一贴上了调皮捣蛋者的标签。

学校并没有好好地对待那些表现出独立思考迹象的孩子。在许多学校，循规蹈矩，获得他人的赞同便是成功之道。关于赢得老师的宠爱和要拍老师马屁的陈腐思想之所以是陈腐思想，是有其原因的。这种陈腐思想仍然存在并还在起作用。如果你赢得了全体教员的喝彩，如果你遵照他们的命令行事，如果你认真学习摆放在你面前的课程，你肯定会成功地脱颖而出。正因为有强烈的获得他人许可的需求，因此，事实上自信处处受到抑制。

到一个学生读中学的时候，他通常就掌握了征得他人许可这一教导。如果他的辅导员问他想选修高中的什么课程时，他会回答说：“我不知道，你帮我选吧。”在高中，他也许会在决定选修什么课程的问题上感到左右为难，他将更乐于接受他人为他作出的选择或决定。在教室里，他学会了不质疑他被教给的那些知识。他将学会写一篇符合要求的作文和正确地诠释《哈姆雷

特》。他也将学会不是根据他自己的判断和看法而是根据引文和参考文献来写他的论文，这些引文和参考文献证明他所说的一切都有根有据。如果他没有学会这些，他将受到被视为劣等生的惩罚，他将受到被老师讨厌的惩罚。到他准备毕业的时候，他发现自己很难独自作出决定，因为自从开始上学起的十二年以来，他一直被教导要怎样思考和该思考什么。他一直被灌输要征询老师的意见这一“固体食粮”，因此，在毕业之日，他便不能独自思考。因此他渴望赞同，他知道，获得他人的批准也就等于获得成功和幸福。

在大学，仍在继续这种教育模式。写两篇学期论文，使用正确的格式。页边距离是 16 毫米和 84 毫米，一定要把论文打印，你的论文要有引言、正文和结论，仔细研究论文的章节……大的装订线。和老师保持一致，获得老师的好感，这样的话，你就会取得成功。然后，当学生最终进入论文开题阶段时，那里的教授会对他说：“这学期你可以研究你在这一领域的任何你感兴趣的问题。我会帮助你选择和寻求你的兴奋点，但是，这是你的培养计划，你可以爱怎么设计就怎么设计。我会给你提供我力所能及的帮助。”学生会诚惶诚恐：

“但是，我们必须做多少篇论文？”、“这些论文什么时候该完成？”、“您要求我们打印论文吗？”、“我们应阅读哪些参考书目？”、“有多少次考试？”、“会向我们提何种问题？”、“我们的论文要写多长？”、“页边距离是多少？”、“我们每天都必须上

课吗？”

以上这些便是一个喜欢征求他人同意的人所提出的问题，但是，在我们所考察的教育方式中，提这样的问题一点也不会使人感到惊奇。学生一直被教导要按照他人的要求去做，要取悦教授，要合乎他人提出的标准。他的质疑乃是这种为了生存而要求征得他人同意的教育体制的最后的产品，也就是说，在这种教育体制下，他不可能敢去质疑。他认为独自思考是不可想象的。按照别人的要求去做要更容易、更安全。

来自其他机构的寻求赞许的信息

我们同样从许多渠道得到了这种寻求他人赞许的信息。在这一领域，教会理所当然影响较大。你必须取悦耶和华或耶稣，或你的某个外人。教会的领导人误解了伟大的宗教领袖所倡导的那些教义，并总是利用你害怕遭到报应的心理作武器使你循规蹈矩，使你就他们之范。因而，一个人行为规范，合乎道德，其原因并不在于他认为他理所应当该这样，而在于上帝想使他那样行事。如果心存疑问，就应该去请求教会的指示，而不应该请教你自己及你相信的那一切。你那样行事，是因为有人告诉你要那样行事，如果你不那样行事，你就会遭到惩罚，遭到报应，而并不是因为你认为这种行为适合于你。组织严密的教会总是吁请你要注意寻求他人的赞许。这也许会导致你愿意选择的那种行为，但是，你不

能自由地进行选择。

把自己当作自己的指针，无需征得外来力量的同意，这是你可能拥有的最合乎宗教教义的体验。这是一种可以证实的信仰自我的宗教，在这种信仰自我的宗教里，一个人可以根据他的良知和他认为切实可行的行动规则来决定他自己的行为，而不是根据他人命令他该如何行事而去决定他的行为。只要我们仔细研究一下耶稣基督，我们就会发现他是一个极其讲究自我实现的人，他是一个主张依靠自己，而不要怕得罪他人、招致他人不满的人。但是，他的许多追随者却把他的教义歪曲成恐惧和自我憎恨那样的《教义问答》。（如果想了解关于个人自我实现的完整表述，则请参看第七章）

政府也是另外一个利用寻求赞许来鼓励人们安分守纪的典型机构。“不要相信你自己。你没有可以单独行动的技术和必要的资金。我们将会照顾你。我们向你抽取税费，因为在你的税单到期之前，在你该交税之前。你已经花完了你以前交的税费。我们的税收取之于民，用之于民。我们要你参加社会保障，因为你不能独自作出决定，或者说，你不会自个儿存钱。你不必独自思考，我们将为你安排你的生活。”因此，你会看到政府超出它的提供最根本的服务和管理社会这一根本职责之外所干下的许许多多的事例。

记录在书本上的清规戒律比不遵守这些清规戒律的人还要多。如果有人决定强制实施这些已经存在的清规戒律，你会发现自己每天都会违规数百次。有人决定你

什么时候可以购物，你在某天的某个时刻不该饮酒。也有一些针对每件具体的事情而提出来的清规戒律，诸如你在一定的时间一定的地点该穿什么样的衣服，你应该如何享受你的性生活，你应该说什么，你可以在哪里行走。幸运的是，幸亏大部分这样的清规戒律并没有得到强制执行。但是，那些制定规则的人往往就是那些自认为他们知道什么对你有好处，什么比你自立更为根本的人。

每天我们都会被成百上千的鼓励我们征得他人同意的文化信息所“圈困”。我们每天听到的歌曲，尤其是在最近三十年最畅销的“流行”歌曲中，抒发的都是一些寻求他人认可的信息。下面便简单地列出了那些歌词的大意是别的人或事比你更重要的歌名。要是没有那个“特殊人物”的嘉许，“我”就会身价暴跌。

- 《如果生命中没有你，我就不能生活》
- 《你使得我这样幸福甜蜜》
- 《你使我觉得自己像一个真正的女人》
- 《没有人关心你，你便无足轻重》
- 《一切都靠你》
- 《你使我有崭新的感觉》
- 《只要他需要我》
- 《你是我生命的阳光》
- 《没有人能带给我你所带给我的那种感觉》
- 《如果没有你，我的生命将会失去意义》

下次如果你发现听到了歌词大意是这种征得他人认可的歌曲，你也许可以尝试一种练习：查看那些反映出你被教导的思想方式的歌词，也就是说，查看那些大意就是说，如果他人不赞赏你或使你感到沮丧，那你就不可能取得成功的歌词。改写这种歌词使其符合追求个人自由的心态而非征求他人同意的心态。例如：

——我使自己觉得自己是一个真正的女人；这与你无关。

——我自主选择爱你。我过去必定想去爱你，但是我现在改变了主意。

——需要人的人或离不开人的人是世界上最不幸的人。但是，希冀得到爱和享受人之乐趣的人却是幸福快乐的人。

——我使自己感到幸福，因为我把有关你的一些情况告诉了我自己。

——我是我生命中的阳光，如果让你沐浴在我生命中阳光里，我的生命阳光将更加光辉灿烂。

——我能使自己不再爱你，但是在这一时刻，我并不作出这样的选择。

尽管这些歌曲并不是刻意去表现这种意思，但是，你至少可以开始把你听到的、反映了我们人民在不经意之间流露出来的信息改换成别的意思。“没有你，我就

“什么也不是”必须被译成“没有我，我什么也不是，但是，拥有你使我现在感觉不错”。

广告特别吁请你的寻求认可的思想方式。广告策划人策划的许多商业广告旨在通过强化其他人的看法比你自己的看法更重要这一观点而诱使你去买他们的产品。

思考一下你的朋友哪天下午光临你的寒舍时和你所展开的下面的对话吧。

第一个朋友(闻了闻气味)：“是昨晚油煎的鱼所发出的气味吧，亲爱的？”用的是一种非常不悦的语调。

第二个朋友：“我看到乔治还在抽烟。”用的同样是一种不喜欢的语调。

你则似乎受到了伤害，感到忐忑不安，也就是说，你感到似乎被击溃了，因为他人不高兴你自己房子里的气味。

心理上的信息就是：“其他人对你的看法远比你的自我评价要更重要一些，因此，如果你不能取悦你的朋友，你就活该感到难受。”

也请思考下面两则情形及一则信息：

1. 一个服务小姐把一条围巾系在一个出席龙虾宴会的顾客的脖子上，该宴会大厅有“把围巾系在你的衣领周围”的醒目标语，这位出席宴会的夫人一想到没有经陌生的服务小姐的许可而擅自用餐便顿感羞愧难当。

2. 一个女士一想到如果她穿宽松下垂的连袜裤她的朋友会怎样看她时，她便感到忐忑不安。“如果她们以异样的目光看我，我会感到难以忍受。我必须获得她

们的好评，因此，我将买这种相同牌子的连袜裤而不买那种宽松下垂的连袜裤。”

3. 牙刷、牙膏、除臭剂和特殊喷射啫喱的广告满是这种你必须获得认可的心理信息，这些广告鼓噪获得认可的途径便是购买这种特定的商品。为什么广告商会展露尊俯就这些策略呢？因为这些策略行之有效。他们意识到人们都需要获得他人的认可，因而他们通过向人们简要地介绍这种合适的信息而达到利用人们的这种需求获利的目的。

因而你接受了这种教导，即这种表扬和鼓励人们寻求认可的教导。因此，一点也不奇怪，你发现你自己实在太过于重视他人的想法了。在你的整个一生中，你一直习惯于这样，即使当你的家庭意识到需要帮助你提升自信心的时候，那些辅助的文化传统因素也会起来反对他们的好意。但是你无需执迷于这种寻求认可的行为。正如你致力于消除你自轻自贱的习惯一样，你也可以致力于消除你的这种寻求认可的习惯，马克·吐温在他的著作《傻瓜威尔逊的日历》中便极有见地地描述了该如何打破这种寻求认可的习惯模式的方法：“习惯是习惯。不要被别人弄得怒气冲冲地从窗台上跳下去，而应该使自己一步一步地走下楼梯。”

一步一步地诱使寻求许可的行为“下楼”

看一看我们的世界是怎样运转的。简而言之，你绝

不可能使人人满意。事实上如果你能使百分之五十的人满意，你就很了不起了。这不是什么秘密。你知道，在你的世界中，起码有一半的人不赞成你所说的那些事情的至少一半事情。如果这是确切的（你只须看看那种所谓一边倒的选举，你就会看到百分之四十四的选民仍在投票反对竞选胜利者），那么无论你什么时候发表意见，你会总是有 50:50 的机会面临一些反对意见。

如果你拥有了这一真理，你就能够开始用新的眼光来看待那种反对声。当有人不同意你所说的某件事情时，你不要觉得自己受到了伤害，你也不要立即改变你的意见以便赢得赞誉之词，相反，你应该提醒自己，你只是碰到了你世界中众多不同意你的人群中的一个。一旦你知道，无论你作何感想，无论你说什么做什么，你都会总是碰到有人跟你唱反调，如果你知道这一点，你也知道了走出绝望隧道的路径。一旦你期望获得这种知识，你就不会感到自己受到了伤害，你就会立刻停止把驳斥你的一个观点或你的一种感想等同于驳斥你的这种作法。

无论你多想让反对意见滚蛋，但你绝不可能摆脱反对意见的纠缠。你的每一种意见都会有一种和你的意见完全相反的观点相对应。弗朗西斯·卡彭德曾经记录了亚伯拉罕·林肯在白宫谈到的这段话：

“……如果我去阅读，更不用说去反驳所有针对我的攻击了，那么，这间办公室最好还是关门大吉，因为

我又多了其他的任务。我做我认为是最好的那些事，我做我能做得最好的那些事。我决心一直这样做，直到最后。如果最后证明我是正确的，那些针对我的说三道四便无足轻重。如果最后证明我错了，十个天使发誓说我是正确的也无济于事。”^①

一些寻求认可的典型行为

如同自我拒绝一样，寻求认可也包含有许多自我毁灭的行为表现。下面便详细列举了各种最普通的寻求认可的行为。

——改变一个立场，或改变你相信的观点，因为有人表现出不喜欢的迹象。

——掩饰一个说法以免引起不愉快的反应。

——为了博得他人的欢心而溜须拍马。

——别人不同意你时便感到心灰意冷或烦躁不安。

——别人对你显出一种相反的情绪时，你便感到受到了侮辱或怠慢。

——给他人贴势利小人或自命不凡之类的标签，这是“更多的注意我”的另外一种形式的说法。

——即使你内心根本不同意他人说的意见，你也总是随声附和，总是频频点头表示同意。

^①(弗朗西斯·卡彭德：《林肯在白宫的六个月》，沃特金斯·格伦，纽约世纪大厦。)

——为他人干家庭杂务，对有苦难言感到愤愤不平。

——被精明的推销员“逼迫”买了一件你并不想要的商品……或者……害怕把它带回家，因为他不喜欢你把它带回家。

——在饭店里吃不是按照你要求的方式烹调的那种牛排，因为，如果你让侍者端回去，侍者肯定会不高兴。

——说一些言不由衷的话以免引起人的不快。

——散布诸如死亡、离婚、抢劫之类的坏消息，喜欢那种被人注意的感觉。

——从你生命的一个重要人物那里得到许可后才敢说话，才敢购买东西或做任何其他事情，因为你怕引起那个人的不快。

——事事向别人道歉，总是不厌其烦地说“对不起”，以期别人原谅你，以期别人一直都同意你。

——为了引起注意而表现出怪里怪气的行为，这和为了获得他人的许可而迎合他人一样极为有害。因而，上身穿小礼服，脚却穿网球鞋，或者吃一把被捣成了烂泥的马铃薯，希望被人注意这些行为仍然是寻求认可的行为。

——在各种场合都病态地喜欢迟到。因此你就不可能不被人注意到，这是寻求他人认可的一种发明，这种发明使你能引起每个人注意，因此，你被那些注意你的人们牢牢地控制住了。

——试图通过不懂装懂来留给人们你懂得其实你不懂得的那些东西的印象。

——通过征求他人的许可可以赢得他人的称赞，当别人不称赞你时你就感到不快。

——对那些你尊敬的、向你表达和你相左的意见的人感到不快。

显然，还可以无休无止地继续列举下去。寻求许可是我们这个星球的任何角落里都容易被注意到的一种文化现象。只有当这种寻求许可的行为成为一种“必须”，成为一种类似于放弃自我的“必须”的时候，它才是令人反感的，这种行为把你该独自感觉的责任交给了你想从他们那儿获得称赞的那些人。

寻求许可的好处

考察这种寻求许可行为的原因非常有助于提出一些消除寻求许可需要的对策。下面便是一些执迷于寻求许可的更为普通的原因，这些原因在本质上都极为有害。必须寻求许可这一行为导致的后果包括：

——把你该对你的情感承担的责任交给了别人。如果因为他人不同意你，你感到讨厌，受到了伤害或感到沮丧，那么，是他们，而不是你，该对你的感觉负责。

——如果他人因为没有给予你许可而应该对你的感

觉负责，那么，你也就不可能发生任何改变，因为你的那种感觉是他们的过错。他们也有义务使你保持不变。因而，寻求他们的认可“有助于”你避免改变。

——只要是他人对你的感觉负责，只要你不发生改变，你就无需冒任何风险。因此，执迷于寻求许可这种生活方式将有助于你避免你生命中的任何冒险的行为。

——巩固你不佳的自我形象，因而激起你的自我怜悯和无所事事。如果你能免于这种寻求许可的需要，那么，当你没有得到这种许可的时候，你也能免于这种自我怜悯。

——加深其他人必须关照你的这一看法，因而你就可以回复到你的需要悉心照料，需要保护和控制的孩提时代。

——责备他人造成了你那种不佳的感觉，因此，你可以为你人生中不满意的事情找一个替罪羊。

——欺哄自己说你深为那些你认为比你自己还重要的人所喜爱，因而即使你的内心有“一大锅不满的沸水”，你表面上仍会感到舒坦。只要他人更重要，那么，外部表情也就更重要。

——从其他人注意你的这一事实中寻找慰藉，其他人注意你的这一事实使得你有向其他寻求许可的朋友夸耀的资本。

——被赞同这种寻求许可行为的文化，被这种使你赢得了许多人的支持的文化所同化。

这些有害的后果与自我憎恨的后果极其类似。事实上，这一逃避责任、避免改变和冒险的主题便是本书描述的所有自我毁灭的思想行为的核心。如果没有所有这些想象的诊断语言，那么，很明显，人们执迷于这些有害的行为就会更容易、更普遍、更少危险。作为一种需要的寻求认可明显也不例外。

审视寻求认可行为的一个最高明的嘲讽

人们曾一度耽于一些幻想。假定你确实希冀从他人那儿得到认可，假定你能够得到这种认可，更进一步假定得到这种认可是一种健康的目标。脑子里装满这种假定后，你就会想，实现你的目标的最好最有效的途径是什么呢？在回答这一问题之前，你的脑子里就会想象你的生命中有这样一个似乎获得了大多数人认可的人。这个人是一个什么样的人呢？他怎样行事呢？他吸引每个人的魅力何在呢？你脑中这个人的形象也许就是一个坦率、不转弯抹角的人，也许就是一个不轻易苟同他人意见的人，也许就是一个实现了自我的人。他可能很少或没有时间去寻求他人的认可。他很可能就是一个不顾后果实话实说的人。他也许发现策略和手腕都不如诚实正直重要。他不是一个容易受伤的人，而是一个没有时间去想那些巧舌如簧和将话说得很有分寸之类的雕虫小技的人。

这难道不是一个嘲讽吗？似乎得到了生命中最多认

可的人却是那些绝不去寻求这种认可的人，却是那些对这种认可没有需求的人，却是那些并不专心致志地获得这种认可的人。

下面的这则寓言也许很能说明问题，因为幸福就是无需寻求他人的认可。

“一只大猫看到一只小猫在追逐它自己的尾巴，于是问：‘你为什么要追逐你自己的尾巴呢？’小猫回答说：‘我了解到，对一只猫来说，最好的东西便是幸福，而幸福就是我的尾巴。因此，我追逐我的尾巴，一旦我追逐到了它，我就会拥有幸福。’大猫说：‘我的孩子，我曾经也注意到宇宙的这些问题。我曾经也认为幸福在我的尾巴上。但是，我注意到，无论我什么时候去追逐它，它总是逃离我，当我从事我的事业时，无论我去哪里，它似乎都会跟在我后面。’”^①

所以，如果你想获得所有人的认可，那么，这就是一个嘲讽，即获得认可的最有效的方式就是不想去得到它，就是避免去追逐它，就是不向每个人去要求它。通过和你自己紧紧相连，通过把你积极的自我形象当作你的顾问，通过这些，你就能得到更多的认可。

当然，你绝不可能让每个人都同意或认可你所做的

^① (詹姆斯：《论幸福》，载于恺撒·约翰逊的《在一粒沙子里看世界》，吉布森出版公司，1892年版。)

每一件事，但是，一旦你认为自己有价值，值得重视，那么，即使你没有得到他人的认可，你也绝不会感到沮丧。你把不赞成视作是生活在这一星球上的人不可避免地会遇到的非常自然的结果。在我们生活于其中的这一星球上，人们的认知都是独立的。

消除寻求认可这一需求的一些对策

为了根除你寻求认可的行为，你需要想一想继续这种行为的不利后果。当你遇到拒绝时，除了思考自我提高的新思想(这是你能采取的最好的对策)外，你可以通过致力于下面这些具体的事情来摆脱寻求认可这一行为的束缚：

——给不赞成贴上始于“你”这个词儿的新反应的标签。例如，你注意到你的父亲不同意你，甚至开始发起怒来了。不要改变你的意见，也不要替自己辩护，而只是回应说：“你难过起来了，你觉得我不应该那样想。”这将使你认识到这种不赞成属于他而非属于你这一事实。这个“你”的对策任何时候都可派上用场，如果你掌握了这种技巧，你会收到意想不到的惊人的效果。你必须和这种始于“我”的不良企图作斗争，这种始于“我”的企图总是把你置于为获得认可而不得不捍卫或修改你刚才所说的话的不利的位置上。

——如果你认为其他人试图通过拒绝你来操纵你，

那你不妨直截了当地说出这一事实。不要为了希冀获得一些认可的好处而变得软弱无力，你可以大声地说：

“在通常的情况下，为了取悦于你，我会改变我的立场，但是现在我确实相信我所说的一切，你必须反思你对我所说的事情的感想。”或者说：“我想你会很乐意我改变我刚才所说的一切。”这种贴标签的行为有助于你认真地对待你的思想和行为。

——你可以感谢别人为你提供了有助于你发展的一些信息，即使是你不喜欢这些信息。这种感谢可以终止你的任何寻求认可的行为。你的丈夫说你害羞和紧张，他说他不喜欢你这样。不要竭力去取悦于他，你可以仅仅只感谢他指出了你的这一点。寻求认可的行为也就消失了。

——你可以主动地去寻求拒绝并使自己一点也不难过。找一个必定会和你唱反调的人，找一个脸上洋溢着不赞成神色的人，并平静地坚持你的立场和观点。你将会越来越善于不使自己难过，你将越来越不必改变你自己的观点。你将告诉自己说，你希冀这种“反调”，并告诉自己，这些相反的观点之所以成为相反的观点，也有其合适的理由，你还可以告诉自己说，这种不赞成与你没有关系。通过寻求拒绝，而不是尽力避免遭到拒绝，你就能够增强你有效应付拒绝的行为能力。

——你可以试着去忽视不赞成，你可以试着对那些试图用他们的谴责逼你就范的人不屑一顾。我的一个同事在柏林向许多听众作演讲的时候，一个听众显然对我

同事的一些话语很不感冒。他终于不能忍受了，他找我同事说的一个小要点的岔子，他以提问题的形式说了各种各样不堪入耳的话语，他试图诱使我的这位同事沮丧、难堪。但是，我的这位同事对他的指责性话语的反应却只是简简单单的一句话：“说完了吧”，然后继续他的演讲。通过对他的辱骂和指责表示不屑一顾，我的这位同事向人们表明，他不打算根据其他人的感觉来评价他自己。这位诘问者自然也停止了他的指责。如果我的这位同事不自我感觉良好，如果他对自己没有信心，他就会把他人的不赞成看得比自己对自己的良好评价还重要，因而，当他遇到不赞成时，他就会难过。

——你可以打破他人对你的看法、说法和做法与你的自我价值之间相联系的链条。当你遭到拒绝时，你不妨对自己说：“这是她的馊主意，我倒希望她那样做呢。她的这种馊主意和我可没有任何关系”，这种方法将消除你把他人的情感和自己的思想联系在一起的时候，你经常感受到的那种自我伤害。

——一旦你遭到拒绝时，你就不妨问自己这样一个重要的问题。如果他们同意我，我的境况是否就会好一些呢？答案明显是否定的。无论他们怎样认为，这对你丝毫没有影响，除非你让他们的认为影响你。而且，你将发现，当你无所畏惧地表示你的不同看法时，你反而更为那些重要的人物，如你的上司或你的爱人等所喜爱。

——接受许多人不理解你这一简单的事实，这就行

了。相反，你也许不理解许多和你很亲近的人。你也没有必要去理解。对他们来说，彼此不同并没有什么不好。你能拥有的对他们的最根本的理解就是你不理解他们。古斯塔夫·伊奇黑兹在下面这几句摘自他的《表像和现实》的话中清楚地表明了这一点。这几句话是：

“如果彼此不理解的人尚且懂得他们彼此不理解，那么，他们之间的彼此理解力就要强于那些在彼此不理解的时候甚至不懂得他们彼此不理解的人的彼此理解力。”

——你无需争辩或使每个人对你立场、态度的正确性深信不疑，而只需相信你的态度、立场正确即可。

——购买服装或其他个人用品的时候，要相信自己的眼光，无需首先征求你认为比你重要的人的意见。

——不要用这样一些话语：“这样不好吗，亲爱的？”或“我们不做这件事情吗，拉尔夫？”或者“问问玛莉吧，她会告诉你的”。不要用这样一些话语来征求你的配偶或其他某个人的意见，从而证实你的判断。

——无论什么时候你表现出寻求认可的行为方式，你都要坚决予以纠正，并尝试新的行为方式。

——不要作许许多多不必要的道歉。所有的道歉都不过是请求原谅，而请求原谅只不过是寻求认可所采取的一种形式罢了。“如果我对我刚才所说的当真的话，我知道你可能不喜欢我，所以说我还是同意你的。”道歉简直就是浪费时间。如果你需要他人的原谅，否则就感到不好受的话，那么，你就把你自己的情感的控制权交

给了别人。你可以决心不再表现出某些行为方式，你可以把你的一些行为方式视作不得体的行为方式，但是，道歉这种行为是一种把自己的情感控制权交给他人的病态行为。

——在与人的交谈中，你可以记下你说话的时间量，并把你说话的时间量和你的伙伴和熟人说话的时间量进行对比。你可以致力于不做那种很少说话或只在被问话的情况下才说话的人。

——在你的下一次聚会中，你可以留心自己有多少次谈话被打断，你可以观察自己，自己在和聚会中的另一成员交谈的时候，你是否总是自嘲。你的寻求认可的行为也许采取的就是这种卑怯、自嘲的形式。在这种行为突然意外地出现在你的社会环境的时候，你可以通过标明它来制定让你的谈话不被打断的对策。

——记下自己说了多少陈述句和多少疑问句。你是否总是问问题，寻求认可和赞同而非作肯定的表示？例如你提的这个问题：“多好的一天，是吗？”便把别人置于解决问题的地位，而把你置于寻求认可的地位。你只需陈述“多好的一天”，而不要试图提问去寻求答案。如果你总是不断地向他人提问，那么，你就陷入了寻求认可这一似乎是很狭小的行为领域，这也反映出你对你把握自己的能力缺乏信心。

以上这些是你可以采取的消除你生命中寻求认可需要的一些基本步骤。虽然你无需消灭所有寻求认可的行

为，但是，你可以致力于无论如何也不让自己因为没有得到你渴望得到的那些甜言密语而被弄得呆若木鸡。掌声是令人愉快的，赞成也能使人产生快乐的感觉。你追求的应是使自己免于那种你没有得到喝彩时的痛苦。正如节食减肥的人不会去测试他减掉他便便大腹上的肥肉的勇气，正如正在戒烟的人在他刚熄灭手中的烟头时不会去衡量他的戒烟决心一样，在没有不赞成的情况下，你不会真的去测试你自己消除寻求赞成行为的勇气和决心。你能发这种消除寻求认可行为的誓，一直发誓到你脸上表现出你能应付不赞成，你能做到不从每个人那里要求称赞的坚毅神色时为止，但是，直到你面临这种不赞成的环境时止，你都不知道自己该如何行事。如果你能走出你生命中的误区，那其他的事情就好办了，因为从你诞生的第一天起，你就一直习惯于寻求他人的认可。走出你生命中的误区要求你从事大量的练习，但是，你为走出你的误区而付出的每一点努力都是有价值的。面临不赞成的时候，如果你能免于绝望，那你就等于获得了通往你一生时时都自由、快乐的门票。

第四章 摆脱过去的阴影

只有幽灵才沉湎于过去，才用过去诠释自我。你应该作一个摆脱过去的阴影、觉今是而昨非的人。

你是谁？你怎样描述你自己？为了回答这两个问题，你很可能会提到你的历史，提到你过去的经历，但是，你无疑也被过去束缚住了，你发现你很难摆脱过去。你的自我描述是什么？你的这些自我描述是否是你整个一生积攒下来的那些干脆利落的小绰号？你是否有满满一抽屉的有正当依据的你可以使用的自我界定？这些自我界定也许包括我是容易紧张的人，我是容易害羞的人，我是懒惰之人，我是没有音乐细胞的人，我是笨拙之人，我是容易健忘的人之类的标签；这些自我界定还包括你一直在使用的一系列另外的“我是”。你也许有许多积极的“我是”，诸如，我是充满爱意的人，我是会打桥牌的人，我是轻松愉快的人等。这里不准备谈论这些积极的“我是”，因为这一章的目地旨在助你提高，而非为了喝彩你干得有声有色的、你生命中的那些

领域。

自我界定本身无可厚非，但自我界定不当可能会带来害处。这种给人贴标签的行为特别不利于人的发展。人们容易把这种标签当作停滞不前的理由。丹麦哲学家、神学家索伦·克尔写道：“你一旦给我贴标签，你就是在否认我。”一旦一个人必须符合他人贴的标签时，他的自我就不存在了。自我界定也如此。你可能因此而把你自己等同于你给自己贴的标签而非把你自己等同于你自己的发展潜力，你可能因此而一直在否定你的自我。

一切自我界定都来自于个人的历史。但是过去，正如美国十九世纪的诗人卡尔·桑德堡在北美大草原上所说的那样，“是一铲斗的灰烬”。

检查一下自己在多大程度上束缚于过去。所有自我毁灭的“我是”都是使用下面四句为害不浅的话语的结果。这四句话是：

- (1) “这就是我。”
- (2) “我一直这样。”
- (3) “我没有办法。”
- (4) “这是我的本性。”

这些话和你有微妙的关联。这种关联使得你不能成长、发展，使得你不能改变你的生活，使得你不能过常过常新的生活，使得你兴奋不起来，也使得你时时不满

(从你与这些话有关联的那一刻起，或者说，从你开始不断地唠叨这些话开始，你所拥有的整个生活就会是这个样子。)

我曾经认识一位老奶奶，每个星期天她把全家人召到餐桌旁时，她会根据她心中拟订的计划分发饭盒，她会准确地算计每个人将会吃多少饭菜。她会给每个人分发两片肉，一汤匙的豌豆，一堆土豆等等。当别人问她：“你为什么要那样？”时，她回答说：“噢，我一直那样。”为什么？因为“那一直就是我的行为方式。”这位老奶奶解释她行为的原因也就是根据她给自己贴上的标签，这种标签来自于过去一直表现出的那种行为方式。

事实上，一些人在他们的行为被人质疑时，他们会同时用这四句话来搪塞。你也许会问他为什么总是对偶然出现的意外事件感到难过，他则很可能回答说：

“噢，这就是我。我一直这样。我确实没有办法，这就是我的本性。”唷！四句话都立即吐出来了，每一句都被用来说明他为什么不能有所变化和他为什么甚至不想去改变他自己。

这种用来描述自动消除行为的“我是”，可能要被追溯到你过去所学到的那些东西头上。你每用这四句话中的任何一句话一次，你就无异于说：“我想继续我一直表现出的行为方式。”你可以去解开那根使你和过去紧紧相连的绳索，你可以停止说那些使你一直保持不变的无益的话语。以下这些典型的“我是”也许包含在你

的自我形象中：

我是害羞的人

我是一个肥胖的人

我是一个常犯拼写错误的人

我是卑怯之人

我是不爱运动的人

我是缺乏生气的人

我是一个笨拙的人

我是一个谨小慎微的人

我是一个易出事故的人

我是一个容易健忘的人

我是一个报复心很重的人

我是一个不友善的人

我是一个数学很差的人

我是一个容易紧张的人

我是一个冷漠的人

我是一个冷若冰霜的人

我是一个糟糕的厨子

我是懒惰的人

我是一个没有音乐细胞的人

我是容易疲劳的人

我是经常说我恐怕的人

我是一个不成熟的人

我是一个缺乏社交经验的人

我是一个焦躁的人

我是一个粗枝大叶的人

我是一个动辄发怒的人

我是一个不懂机械的人

我是一个不负责任的人

我是一个一本正经的人

我是一个性喜孤独的人

我是一个容易厌烦的人

你也许有几项自我界定与上表所列的内容相符，或者说，你也许在设想你自己的自我界定表。关键不在于你选择什么标签，而是你主动给自己贴标签。如果你真的对这些“我是”感到满意，那就由它们去吧。但是，如果你承认这些“我是”或其他的“我是”有时妨碍了你，那么，便是你开始作一些改变的时候了。让我们从理解“我是”的源头开始吧。

人们想给你贴标签，想把你分到那些干脆利落的小类别里面去。这样很容易，劳伦斯在他的诗作《他是谁》中指出，这种贴标签的作法愚不可及。^①

甲：“他是谁？”

乙：当然，他是一人。

甲：嗯，但是他干什么呢？

乙：他过他的生活，他是一人。

甲：噢，正是这样！但是他必须工作，他必须有某种工作。

乙：为什么？——

甲：很明显，因为他不属于休闲阶层。

乙：这我就不懂了。他有许多空闲。他做了许多很漂亮椅子。

甲：他是一个熟练的细木工人。

乙：不，不！

甲：不管怎么说，他是一个木匠或细木工人。

乙：根本不是。

甲：但是你却这样说了。

乙：我说了什么？

甲：你说他做了许多椅子，说他是一个细木工人是一个好木匠。

①（《劳伦斯诗作全集》第一卷，由维维安·梭那·皮恩特和沃伦·罗伯特编辑。）

乙：我是说他做了许多椅子，但我并没有说他是一个木匠。

甲：那么，你是说他只是一个业余爱好者？

乙：也许是吧！你说歌鹤是一个职业的长笛手呢还是只是一个业余的长笛手？

甲：我说他只是一只鸟。

乙：我说他刚好是一个人。

甲：行了，你总是诡辩。

“我是”的起源

你的那些“我是”，其前身可以分为两类。第一种标签来自于他人。这种标签在你还是一个孩子时便贴到了你身上，你一直戴着这种标签到今天。第二种标签是你为了逃避那些讨厌的或难做的工作而作出的选择的结果。

第一种标签最为盛行。第二种标签则没有前途，因而也微乎其微。她每天都去上艺术课，她对绘画中的着色、涂抹乐不可支，兴趣浓厚。她的老师告诉她，她确实画得并不怎么好，于是，她开始不去上课，因为她不喜欢被人说三道四。很快，她就开始了这种“我是”的自我界定。我是一个没有艺术细胞的人。她的逃避行为使她更加强化了这种观点。长大成人后，当被问及她为什么不学绘画时，她回答说：“噢，我是一个没有绘画细胞的人，我一直就那样。”大多数的“我是”都是

在你听到一些语句以后才开始形成的，这些语句包括：

“他是一个笨拙之人，他的兄弟却擅长体育运动，他自己是一个适于学习的人。”“你刚刚好我，我也不擅长于拼写。”“比利一直很害羞。”“她刚刚好她的父亲，她的父亲也不能蹬独轮车。”这些就是伴你一生的“我是”的不容置疑的“出生仪式”，“我是”就是这样产生的。这些“我是”被人们当作一种生命要件接受下来了。

和你生命中你感到必须对你的许多“我是”负责的人（父母、关系密切的老朋友、年长的教师、祖父母等等）展开对话。问他们怎样看待你现在这个样子，问他们你是否该一直那样。告诉他们说你决心有所改变，看他们是否相信你能有所改变。你会对他们的解释惊讶不已，你会对他们认为因为“你一直那样”，所以你不会有有什么不同的看法惊讶不已。

第二类“我是”源于你为了逃避讨厌的工作而给自己贴的那些信手拈来的标签。我一直和一个名叫霍勒斯的四十六岁的委托人共事，他非常想上大学，过去因为战争，他失去了他上大学的机会。但是他一想到要和那些从高中直升进大学的大学生开展学业竞争的前景，他就感到危机重重。害怕失败和怀疑自己的学习能力一直困扰着他。他经常看一看第二类标签的目录，在这种目录的帮助下，他接受了他该参加入学考试，他该在当地的社区大学安排一次面试的建议，这种面试是当地社区大学的招生官员对他的面试。但是，他仍然使用这种

“我是”，以致他没有付诸实际的行动。他不行动的正当理由就是：“我太老了，我不是极其聪明伶俐的人，我确实没有兴趣。”

霍勒斯用他的“我是”这些自我界定去作为他逃避他真正想从事的事情的正当理由。我的一个同事则利用“我是”去推卸他不喜欢的那些任务。他通过提醒他的妻子“亲爱的，你知道，我不是一个机修工”来逃避他必须做的诸如安装门铃，修理收音机，或任何讨厌的杂务活等事情。这些种类的“我是”都是适应性强的行为，但是，这些“我是”都是一些容易引起错觉的借口。如果说：“我发现这种活动单调乏味，我现在不想从事它（这是很有逻辑的，是很合乎常理的）”，那么，抛掉一个“我是”明显就要容易得多。

在以上这些事例中，个人说的是他们自个儿的某些事情。他们说：“我是这一领域的一个成品，我绝不会有任何不同了。”如果你是一个被捆好放好的成品，那么，你就会停止发展。尽管你也许很想超然于一些“我是”之外，但是，你发现其他的一些“我是”却在限制你，却在拆你的台。

下面便是这些标签的一览表，这些标签是过去的遗物。如果有任何一种标签属于你，你也许想改变它。在任一领域，如果你仍保持你现在这个样子，那你就等于是作了一个我们在第一章描述的致命的决定。记住，这并非讨论你明显不大喜欢的事情，而是审视使你无法开展那些你也许可以从中得到许多欢娱和乐趣的活动的态度。



度。

十种典型“我是”的不利后果：

- 我是一个没有数学细胞，没有拼写细胞，没有阅读细胞，没有语言细胞等等的人。

这种“我是”确保你不会努力去改变现状。这种学究式的拘泥刻板的“我是”使得你逃避做你必须做的艰巨的工作，这种艰巨的工作往往也就是你必须弄明白你通常发现很难弄明白或很令人讨厌的那些关键性问题。只要你给自己贴上了这种无能标签，你就有一个逃避做艰难工作的内在理由。

- 我是一个在一些需要技术、手艺的领域，如烹调、运动、钩编、绘画、表演等方面表现糟糕透顶的人。

这种“我是”使得你认为你将来不必做这些事情，使得你对过去的任何糟糕的表现都是正当的理由。

“我一直是那样的，这刚好是我的本性。”这种态度加强了你的惰性，更严重的是，这种态度使得你始终坚持那种如果你确实做得不怎么好，你就不应该做的荒谬观点。因而，除非你是世界冠军，不做就比做要好。

- 我是害羞的、拘谨缄默的人，我是容易激动、容易紧张的人，我是经常说“恐怕”的人。

这种说法也就是说，这些“我是”有遗传的原因。因此，不是去质疑这些“我是”以及支持这些“我是”的自我毁灭的思想，相反，你反而把这些“我是”作为一种确证你一直这样的证据而加以接受。你也可能去责

怪你的父母，你也可能将这些“我是”看作你现在的“我是”的原因。你使得这些“我是”成了你不必改变现状的原因。你把这种态度作为你避免在面临那些一直使你苦恼不已的危险境地时过于“武断”的途径。这种“我是”是一种自你孩提时代起就残留下来的“我是”。在你的孩提时代，其他人总是不厌其烦地让你相信你不能独自思考，独自作出决定。这些“我是”是表明你个性的“我是”。这些自我界定有助于你避免从事改变你长期以来一直形成下来的现状这样一项艰巨的工作。你仅仅只需用一种信手拈来的“我是”便可以轻而易举地界定你的个性。现在，你也可以把各种自我丧失的行为看作是你无法控制的结果。你否定你能选择你自己个性的观点，相反，你利用遗传上的“不幸”去解释你并不喜欢拥有的你的那些个性特征。

• 我是笨拙的、动作难看的人。

这种你从孩提时代就有的“我是”使得你能避免可能是针对你的因为你的动作不如他人熟练而来的嘲笑。可以肯定的是，你的动作难看是因为过去你相信那些“我是”，因而你竭力避免体育活动，而非因为你有某种与生俱来的缺陷。你经常练习的那些动作肯定好看，相反，你疏于练习的那些动作肯定难看。一方面，心中怀有这种“我是”；另一方面，却站在一边观看人家练习并希冀自己也能拥有他们那些优美的动作，但同时却又假装你并不是真的很喜欢那种事情。

• 我是毫无魅力的人，我是丑陋的人，我是骨骼粗

大的人，我是普通的人，我是太高的人。

这些心理上的“我是”使得你不敢追求异性，使得你有自我形象欠佳的正当理由，使得你没有你所渴望拥有的爱情。只要你把自己描述成这副模样，你就随时随地都有不谈恋爱的理由或借口。你同样不必致力于使自己风度翩翩。你把你的“尊容”作为你不敢碰运气的正当理由。仅仅只有一个问题：我们看到的往往也就是我们有选择性地去看的那些方面，即使照镜子也一样。

• 我是没有条理的人，我是谨小慎微的人，我是马马虎虎的人。

这些“我是”的思想态度很容易搪塞别人，也很便于被当作是必须按某种方式行事的正当理由。好像传统便是做任何事情的一个理由。并且，我将一直这样做下去也是不言而喻的。依靠这种你一直表现出来的传统的行为方式，你就无需有那种别出心裁的行为方式，你认为必须有别出心裁的行为方式的观点是一种有风险的观点。你同时很可能相信，你周遭的每一个人都同样会按你的方法行事。这种“我是”把“政策”当作思想的替代物。

• 我是容易健忘的人，我是粗枝大叶的人，我是不负责任的人，我是冷漠的人等等。

当你想为你的一些无效的行为辩护时，这些“我是”特别有用。这种“我是”使得你不会费力去记什么，或使得你不会去为你的粗枝大叶做点什么，你会干脆利落地用“这就是我”来搪塞。当你表现出以上描述

的任何一种行为方式时，只要你心中有这种“我是”，你就绝不会致力于有所改变。你就会继续记不住什么东西，你就会继续提醒自己你对你的健康确实没有办法，你将会一直健忘下去。

• 我是意大利人，我是德国人，我是犹太人，我是爱尔兰人，我是黑人，我是中国人等等。

这些“我是”带有你的种族色彩。当你黔驴技穷不能解释你的一些行为时，当其他原因不能说明你那些不恰当的极其难以说明的行为时，这些带有你种族色彩的“我是”却非常奏效。无论什么时候你发现自己正在以与你的亚文化有联系的一些老一套的方式行事时，你都可以提出你的带种族色彩的“我是”的正当理由。我曾经问一位旅馆老板，问他为什么对一些最微不足道的问题如此之激动，甚或暴跳如雷，他回答说：“你想从我这里希冀什么呢？我是一个意大利人，我没有办法不这样。”

• 我是颐指气使的人，我是一意孤行的人，我是专横跋扈的人等等。

你的这种“我是”使得你继续采取充满敌意的、恣意妄为的举动，使得你不能致力于自我约束。你用“我没有办法”、“我一直就那样”来掩饰你的这种行为态度。

• 我是上了年纪的人，我是中年人，我是容易疲劳的人等。

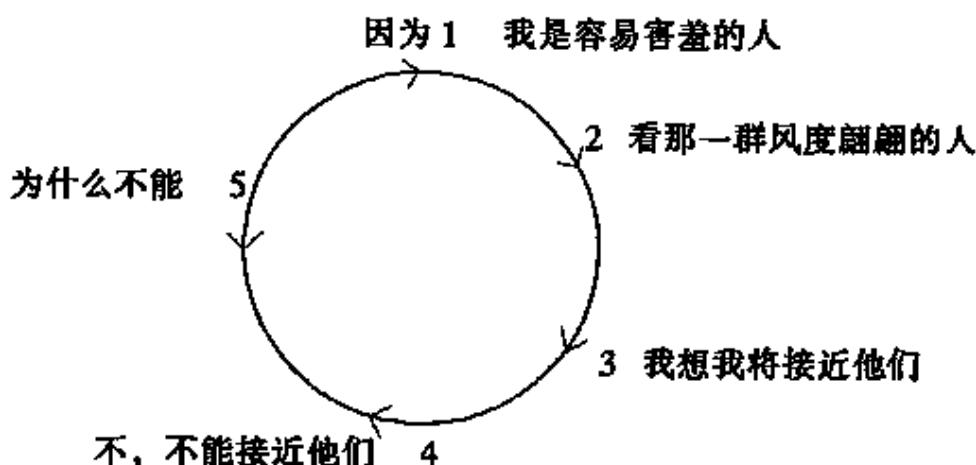
因为有这种“我是”，你可以利用你的年龄作为你

不参加一些也许有风险或充满危险的活动的理由。无论什么时候你发现自己面临是否该参加体育运动、离婚或配偶去世后的约会、旅游活动之类的问题时，你可能会说：“我太老了”，你就这样“消除”了参加尝试有助于身心发展的新事物的任何风险。这种与年龄有关的“我是”其含意就是说，你在这一领域绝对过时了，因为你总是越来越老，因而你就越来越不能发展，越来越不能体验新事物。

“我是”的怪圈

通过提供“我是”使得你沉湎于你的过去，其好处可以简单地归结为一个词儿：逃避。无论什么时候你想逃避一种活动，或无论什么时候你想掩饰你的个性上的缺点，你都可以用一个“我是”来作为你的正当理由。事实上，在你使用这些标签之后，你就会开始相信你自己身上的这些标签，从你相信这些标签的那一刻起，你就成了一个“成品”，你就注定在你以后的岁月里仍会保持原状。你身上的这些标签使得你可以逃避艰辛的工作，使得你可以避免努力去改变你自己的“风险”。这些标签使得那些源于它们的行为一成不变。因而，如果一个年轻小伙子是在怀有他是一个容易害羞的人的观点的情况下参加一次聚会的话，那么，他就会表现出他好像是一个害羞的小伙子的样子，反过来，他的这种行为表现又会更进一步地支持他的自我界定。这是一个

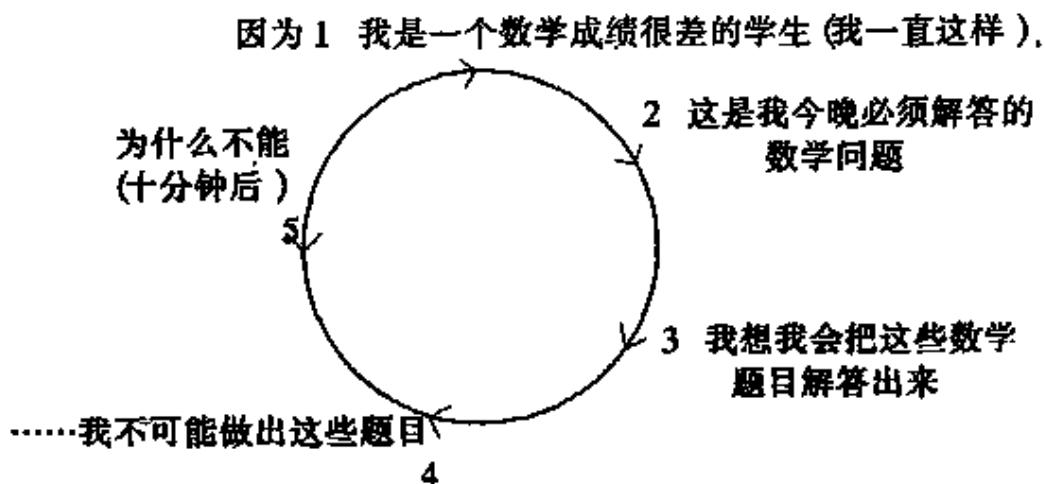
恶性循环。



这样你就明白了。不是去中断这一怪圈上的第三点和第四点之间的联系，相反，他用一个“我是”来原谅他的行为，因而，必须避免的那种与参加活动相伴随的冒险就这样被巧妙地避免了。这个年轻小伙的害羞也许有许多原因，其中一些原因也许可以追溯到他的孩提时代。无论他胆怯、害羞的原因是什么，他都没有决定去改变他的这种小心翼翼的行为或者说害羞，而是仅仅用一个“我是”来搪塞。他害怕失败的感觉如此强烈，以致他不敢越雷池一步去进行新的尝试。如果他相信他的现在，相信他作出决定的能力的话，他的这句话“我是一个害羞的人”就会变成“直到现在，我仍在表现出害羞的样子”。

害羞的这种恶性循环事实上同样适应于所有带有自我贬抑意味的“我是”。想一想一个学生在做他的代数

作业时认为他是一个没有数学细胞的人所招致的恶性循环吧。



他不是去中断这一怪圈上第3点和第4点之间的联系，他不是再去琢磨一段时间，或请教老师，或努力去钻研，相反，他却完全放弃了。如果别人问他为什么数学考试总是不及格时，他会回答说：“我数学成绩一直很糟”。这种该死的“我是”便是你可以求助的，通过它可以饶恕你的那些东西，你可以用它作为理由去向别人解释你为什么一直坚持自我毁灭的行为模式。

你可以审视你自己的不合逻辑的“怪圈”，你可以开始质疑你曾经认为你已成为“成品”，不可能再有任何发展了的你生命中的任何方面。沉湎于过去和依赖你的“我是”的“第一号”后果便是避免了改变。每次你用一个“我是”去解释你并不欣赏的一种行为时，每次你想自己被装进那一装饰花哨的“盒子”里时，那么，

作为一种成品包装，你的一切都被包装完毕。

当然，描述自我要比改变自我容易得多。你也许把贴在你身上的标签的原因归因于你的父母，或者说归因于对你的孩提时代有重要影响的其他成人，诸如你的老师、邻居和祖父母之类的人。通过强调他们应对你今日的“我是”负责，通过给予他们这种“职责”，你因而也就给了一把控制你今日生活的标尺，你因而把他们抬举到比你自己更高的位置上去了，你因而也极具独创性地“创造”了一种你不在你无效的生命现场的证据。确实，一个简洁明了的后果就是授权你去反对任何冒险。如果你的这种“我是”是“文化”的错误，那么，你就对你拥有的“我是”无能为力。

摆脱过去和消灭困扰你的“我是”的一些对策

让过去成为过去需要“冒险”。你已经习惯了你的自我界定。在许多情况下，这些自我界定在你的日常生活中起着支撑系统的作用。消除这些“我是”的一些具体对策包括：

——尽可能地消灭“我是”。用这样的句子“直到今天我仍然是那样”，“我过去称我自己为……”去替换“我是……”。

——向你身边的那些人宣布你打算致力于消灭你的

一些“我是”。并决定哪些“我是”是最应该消灭的，并请你身边的那些人在你说“我是”的任何时候提醒你。

——设定不同于过去的行为目标。例如，如果你认为自己害羞，那么，不妨向一个人作一番自我介绍，过去，因为你受“我是”所困，你也许尽力避免这种自我介绍。

——和你极度信任的、将帮助你与过去的力量较量的知己交谈。请他在每次注意到你重又陷入“我是”的时候扯他的耳朵一下以便默默地提示你。

——把你的自我毁灭的“我是”思想记录在你的日记本上，同时记录下你的行为表现和你表现出那种行为时你对自己的感想。在你的日记本上作一周这样的记录，记录下你使用任何一种自我毁灭的“我是”时候的准确时刻和日期，致力于你日记本上的这种记录越记越少。用本章前面提供的那一“我是”一览表作为你坚持这种日记的指南吧！

——当心脱口而出那四句有害的话语，无论什么时候脱口而出这四句话中的哪一句，你立即用下面的这种方式予以纠正。

将“那就是我”改变成“那是过去的我”。

将“我没有办法”改变成“如果我用点心思，我能改变它。”

将“我一直是那样”改变成“我准备有点变化”。

将“这就是我的本性”改变成“这就是我过去一直

认为是我本性的东西。”

——每天致力于消灭当天说的一个“我是”。如果你在星期一把我是一个容易健忘的人作为你的自我界定，那么，你不妨星期一整天都专门致力于了解这种倾向，看你是否能改变一两种健忘的行为。同样，如果你不喜欢你的那种表示你顽固的“我是”，那么，看你一天能否去掉你的这种“我是”。

——你能够中断你的“我是”怪圈上第3点和第4点之间的联系，你能决心抛掉那些老掉牙的逃避借口。

——寻找一种你从未尝试过的事，花一下午的时间去从事这种事情。花三小时的时间专门从事这种过去你一直都尽力避免的新事情，之后，看你是否仍然用你那天上午用过的那种“我是”。

我们所有的“我是”都是通过后天的经验获得的都是旨在规避某些行为的刻在我们心中的图案。如果你决定按照你心中的这些图案去行事，那你也就能想成为什么样的人就几乎能成为什么样的人。

最后的一些想法

根本没有所谓的人性。人性这个词儿是用来划分人们的，是用来制造借口的。你是你所有决定的产物之和，你极为珍爱的每一个“我是”都能重新用标签“我愿意作这样的选择”来标明。重新回到本章开始时提出



的问题吧！你是谁？你怎样形容你自己？思考一些与他人给你贴上的标签或你直到现在仍在选用的标签无关的一些怡人的新标签吧。那些讨厌的旧标签也许使得你不能过你也许能过得上的那种完善的生活。

记住默林就学习问题所说的下面这些话吧：

“令人难过的最恰当的事情，”默林回答说，然后，他开始呼吸急促起来，“便是了解、学习知识。这是唯一万古长青的东西。你也许会老得颤颤微微，晚上你也许会清醒地感到你情绪的躁动，你也许失去了你唯一的爱，你也许看到你周遭的世界因为凶暴的疯子的捣乱而混乱不堪，或者说，你知道你珍爱的荣誉却被卑劣的人们踩到了阴沟里。仅仅只有一件事可以对付这些情况，那就是了解原因。了解世界为什么摇摇晃晃，了解是什么东西使得世界摇摇晃晃。这是唯一一件思想乐此不疲的事情，这是唯一一件思想绝不会转移视线的事情，这是唯一一件思想绝不会害怕或不信任的事情，这是唯一一件思想绝不会受到折磨的事情，这也是唯一一件思想做梦也不会想到要把它遗忘的事情。了解原因是你自己的事情。审视你将要了解的许多事情，比如说纯科学，了解纯科学唯一纯粹的东西。你可能一生都在学习、了解天文学，你可能在三岁的时候便开始了解、学习自然历史，在六岁的时候学习和了解天文方面的知识。然后，在你穷尽一生的时间去钻研生物学、医学、地理学、历史学和经济学之后，你才可以开始用合适的

木材去造大车，或者说，你需要花五十年的时间去勤学苦练击剑术，然后你才能深黯击败对手之道。在那之后，你才可以重新开始钻研数学，直到你如鱼得水，得心应手时为止。”^①

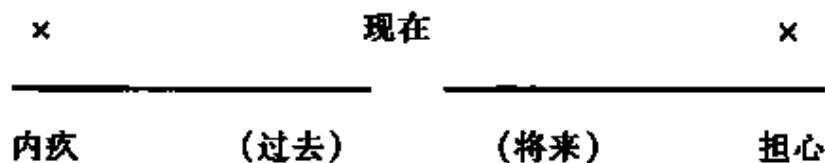
任何阻碍你发展的“我是”都是应该被驱逐的恶魔。如果你必须有一个“我是”，那么，请试试这种“我是”是否合适。如果这种“我是”表示的是“我是一个驱逐”这种“我是”，那么，我就喜欢这种“我是”。

^①(泰伦斯·怀特：《过去和将来的国王》，纽约：普特南出版社1895年版。)

第五章 无益的情感：内疚和担心

如果你认为长时间的感觉不佳或担心会改变过去或将来的事情，那么，你一定是居住在另外一个有着不同现实制度的星球上。

综观整个生命过程，两种最无益处的情感便是对过去所做的事情的内疚和对将来也许会做的事情的担心。的确如此！担心和内疚——内疚和担心是大大的浪费。当你审视这两种心理误区时，你会看出这两种情感是如何联系在一起的，事实上，可以将这两种情感视作是同一区段的两端。



你说对了。内疚意味着因为过去的行为，你呆若木

鸡般地花光了你现在所有的时间，而担心则是使你现在呆若木鸡般地两眼瞪着将来的事情，这种事情往往是你无法控制的事情的一种“机械装置”。当你对还得发生的事情感到内疚或担心已经发生的事情的时候，如果你思考一下你自己，你就会清楚地看到这一点。虽然一种情感是对将来的反应，另一种是对过去的反应，但是，两种情感都是服务或服从于同一个目标的，即使得你现在难过或使得你现在呆若木鸡般地一动不动。罗伯特·琼斯·伯迪特在《黄金岁月》中写道：

“并非今天的经历使得人们疯狂。使得人们疯狂的是对昨日已经发生的事情的内疚和对明天也许会显露出来的事情的担心。”

你到处都可以看到内疚和担心的例子，事实上，在你遇到的每个人身上，你也可以看到他们内疚和担心的情形。世界上满是一些对他们本不应该做的事情感到难受和内疚的人，或满是那种对一些也许可能发生也许不可能发生的事情感到惊恐和担心的人。也许你也不例外。如果你担心和内疚的误区区域很大，那么，你必须永远地消灭、清扫和灭绝你的这些“误区”。干净、彻底地消灭那些在你生命中的许多时段频频出没的“担心”和“内疚”这些“小虫子”。

内疚和担心也许是我们文化中最普通的痛苦形式。因为内疚，你只把目光集中在过去的事情上，你对你过

去所说或所做的事情感到沮丧和懊恼，你把你现在的时光全部用在了沉湎于对过去的行为感到内疚上。因为担心，你把你现在极为宝贵的时间浪费在沉湎于将来的事情上。你向后看还是向前看，结果都一样，即你在浪费你现在的时间。罗伯特·伯迪特《黄金岁月》中的“黄金岁月”所指的就是“今天”，他用下面这些话语言简意赅地勾勒出内疚和担心的愚不可及。

“一周有两天的时间我绝不用担心。这两个不须我负责任的日子使得我轻松愉快，无忧无虑。其中的一天便是昨天……我不用担心的另一天便是明天。”

透视内疚

我们许多人一生都容易产生“内疚”，都容易一时冲动地将自己送进名副其实的内疚机器中。这台机器的运行机制是这样的。一些人发出一条信息，这条信息旨在提醒你，你是一个坏家伙，因为你曾经说过或没有说过的事，因为你曾经感受到或没有感受到的事，因为你曾经做过或没有做过的事。你在当时因此感到自己真的很坏。你成了内疚的机器。无论什么时候，只要给你倒进了合适的“燃油”，你这个行走、谈话、呼吸的奇妙机械装置就会感到内疚。如果你能完全沉浸到我们这个生产内疚的文化氛围中，那你的“油箱”就会被灌得满满的。

你为什么要接受多年以来一直向你提供的那些内疚和担心的信息呢？主要原因在于，如果你不感到内疚，如果你“毫无人性”地不担心什么，那你就会被认为是一个坏人。所有的原因都与“关心”这个词儿有关。如果你真的关心任何人或任何事，那么，你就应该通过对过去所做的那些令人恐怖的事情感到内疚以便表明你的“关心”，或者说，你应该通过提供有关你担心将来的明显的证据来表明你的“关心。”这几乎就像是你为了做一个被称作是“关心”的人，而不得不表现出你的“恐惧症。”

内疚是所有心理误区中最无益的情感。内疚情感最浪费精力。为什么？因为，根据内疚的定义，内疚就是你现在被已经发生的事情弄得呆若木鸡。如果没有内疚，则肯定能改写历史。

内疚与从过去吸取教训的区别

内疚不仅仅只是“关心”过去，更重要的是，内疚是一种被过去的事情弄得现在呆若木鸡般的一动不动。这种呆若木鸡般一动不动的程度包括从轻微的难过到极度的沮丧不等。如果你从过去吸取教训，并发誓说要避免重蹈过去某一具体行为的覆辙，这不是内疚。只有当你因为被过去的某一特定的行为而弄得现在不采取行动的时候，你才会体验到内疚。从你过去的错误中吸取教训是有益身心健康的，是发展的应有之义。内疚是不利

身心健康的，因为你徒劳地把你现在的精力浪费到对已经发生的事情感到伤感、难过和沮丧等情感上去了。内疚不仅不利于身心的健康，而且也无任何益处。内疚即使再多也不能揭示任何事情的奥秘。

内疚的源头

内疚成为个人情感的一部分有两条基本的途径。第一条途径便是，内疚是在人们非常小的时候习得的，然后便被作为一种残留的孩子气式的反应而一直到他成人后仍为他所保留。第二条途径则是，内疚是成人在他违背了他自己认为必须遵守的规则的情况下，他自己强加给自己的。

1. 残留下来的内疚。这种内疚是源于自孩提时代记忆中的情感反应。这些内疚有许许多多的制造者，这些制造内疚的人是循序渐进地制造小孩的内疚，并在小孩身上产生了效果。人们长大成人后仍然喜欢搬出这些句子来。一些残留下来的句子包括这样的规劝：

“如果你再那样做，爸爸就不喜欢你了。”

“你应该为自己感到羞耻。”（好像这对你很有帮助似的。）

“噢，没关系，我只是你的衣食父母。”

如果一个成人使得他的上司或他的其他衣食父母失

望的话，那这些话背后的含义仍然会导致伤感。人们一直不懈地努力寻求他人的支持，因此，如果这种努力不成功，那么，人们就会产生内疚感。

在性生活和婚姻生活中，往往也表现出这种残留下来的内疚感。这种内疚从人们对过去行为的许许多多的自责和道歉中便可以看出来。产生这些内疚情感反应是人们在孩提时代就被成人操纵的结果，但是，孩子长大成人后，这些内疚情感仍在起作用。

2. 自我强加的内疚。这种类型的内疚更加麻烦。处于这种内疚情感中的个人被他最近所干的一些事情弄得毫无心思去采取行动，他最近所干的这些事情并不必定就是不成熟的孩子干的那些欠考虑的事情。这是一种成人在自己违背了做人的原则或道德规则的时候自己强加给自己的内疚。即使伤感并不能改变已经发生的事情，个人仍然会长时间地感到难过。典型的自我强加的内疚包括自我责备和自我憎恨，或者说，也包括由于过去的一些行为，诸如混在顾客群中扒窃过顾客的货物、没有去教堂或说了一些错误的话等，而弄得自己现在无精打采。

因而，你可以把你所有的内疚或者视作是对强加给自己的、残留下来的标准的反应，你现在仍在按照这种标准试图去取悦一个子虚乌有的权威人物，或者视作是你对你试图遵守你自我强加的标准然而你并没有真的去遵守了这一标准的反应。因为，由于某一原因，你只是口头上说说而已，而并没有真的努力去遵守这一标准。

第二步
第三步
第四步
第五步

在任何一种情形下，内疚都是一种愚蠢的，说得更严重些，则是一种毫无益处的行为。你可以永远坐在那儿一动不动，对你过去不好的行为悲号不已，你可以一直内疚到死。你的那些内疚，没有哪一种能纠正你过去的行为，哪怕是纠正一丝一毫。行了！你内疚无非是想改写历史，无非是希冀历史不要这样写就。但是历史已经这样写就，你对它是无能为力的。

你可以改变你自己对那些你内疚不已的事情的态度。我们的文化中有许多种清教徒式的思想，这些思想往往释放出这样的信息：“如果它是有趣的，你就该对它感到内疚。”你强加给自己的那些内疚反应，其中有许多可以追溯到这种思想。也许你认为你不应该纵容你自己，或者说，你认为你自己不应该对一个下流的玩笑乐不可支，或者说，你认为你自己不应该有某种性行为。尽管我们的文化中到处都充满这种清心寡欲的思想信息，但是，对自己过幸福快乐生活感到内疚的人纯粹是他自作自受。

你能学会没有内疚感地去品尝幸福和快乐的生活。你能学会把自己视作是一个能使你所做的任何事情都能为你的价值观念所容的人，你能学会把自己视作是一个不会伤天害理的无怨无悔的人。如果你做某件事，不管这件事情是什么，如果你做完它之后，你就不喜欢它或不喜欢你自己，那么，你可以发誓说今后绝不允许自己再发生这种行为。你没有必要喋喋不休地说自作自受的内疚的话语，你可以避免这种可能导致一个为害不小的

错误。内疚于事无补。内疚不仅使你呆若木鸡般地一动不动，而且事实上也增加了你重复你不想重复的行为的可能性。内疚不仅重复你不想重复的行为的后果，而且也可能导致内疚的恶性循环。只要你继续记着你内疚不已的那些可能会产生的后果，那么，你就会使自己陷入只会导致你现在不幸的那种可恶的心事重重。

内疚的典型种类和反应

父母使各个年龄段上的孩子感到内疚

父母通过使孩子内疚从而可使孩子完成一项任务：

家长：“丹尼，到地下室去拿几把椅子过来，我们很快就要吃饭了。”

孩子：“行，妈妈，等一会儿，我正在看球赛，这一局结束就去拿。”

家长发给孩子的内疚信号：“那就算了吧，我自己去拿，让我带着我的背伤去拿吧，你就坐在那里自个儿乐吧。”

丹尼脑子马上想象他的妈妈下去背着六把椅子回来的情景。于是他乖乖地去拿椅子。

这种“我为你牺牲”的心态是极其有效的内疚制造者。一个家长可以回忆他含辛茹苦拉扯你的所有艰难岁月，他可以说他为了让你成龙成凤而放弃了他的所有幸福。你知道自己背负了这种情感的债以后，你就会问自

己为什么要这样自私。述说分娩的痛苦也是一个导致产生内疚感的例子。“为了把你带到这个世界上，我经历了十八个小时的折磨。”另外一句有效的话就是：“我是因为你才不和你的爸爸离婚的，才和你爸爸维持了这桩婚姻。”这句话使你对你妈妈的不幸的婚姻感到内疚。

使孩子感到内疚，这是父母控制孩子行为的一种有效的方式。“行，我们自己呆在这儿。你可以一如既往地去过你的快乐逍遥的日子。不要担心我们。”这样的话语能极其有效地使你经常给家里打打电话，能极其有效地使你经常回家看看。你听到的弦外之音就是：“出什么事了，你断了手指吗，你不能给家里拨一个电话吗？”家长一接通内疚机器的电源，你就会作出相应的行动，尽管你也许感到一肚子的委屈。

“你给我们丢了脸”的策略也极为有效。比如说：“邻居们将会怎么想。”这种外部力量使你对你过去所做的事情感觉有愧，使你不能独自思考。“如果你在任何事情上失败了，你就会给我们丢脸”这种产生内疚的策略使得你在糟糕的表现之后几乎不可能过你正常的生活。家长的疾病能临时地引起内疚。“你使得我的血压上升”、“气死我了”、“气得我心脏病发作”，这些话和家长因为患上了与衰老密切相关的一些正常疾病后心情不好地对你进行的申斥一样，同样能极其有效地使你内疚。你需要宽阔的肩膀去承担这种沉重的内疚，因为这种内疚事实上可能和你相伴一生，如果你特别容易

在感情上受到伤害，那么，你甚至会对你父母的寿终正寝感到内疚不已。

父母强加给你的与性有关的内疚也很普遍。一切性观念或性行为都是培植内疚感的沃土。“上帝绝不会容许你手淫。手淫不好。”因为内疚，你就可能被“引导”到正确的性观念上去。“你应该对阅读这种杂志感到羞耻。你不应该有这种思想。”内疚可以使人形成合适的社会行为。“你怎么能在奶奶面前掏鼻孔来让我难堪呢？”“你忘记说‘谢谢’了。你该觉得害臊，你想让我们的朋友认为我没有教你吗？”一个孩子在别人的帮助下也可以不感到内疚地学会可以接受的社会行为。如果孩子身边有一个解释为什么某种行为不佳的提示者，那么，孩子就能更有效地学会恰当的社会行为。例如，如果告诉丹尼，说他不断地打断别人谈话的行为是捣乱的行为，这种行为使得谈话不可能很好地进行，那么，他就会在他的脑海里种下这第一粒种子，而不会有与“你总是打断别人，你应该对自己感到羞耻，这使得你无法与你周围的人谈话”这样的话相伴而来的那种内疚的感觉。

即使长大成人后，因为内疚，一个人也不可能摆脱父母的控制。我有一个 52 岁的朋友，他是一个有着犹太血统的儿科医生。他娶了一个非犹太血统的女子为妻。他向他的母亲瞒着这桩婚姻，因为他怕这桩婚姻“气死”他母亲，说得更确切些，他怕他会“气死”他的母亲。为了每个星期天和他 85 岁的老母见面时不致



被母亲发现破绽，他坚持住进单身宿舍，宿舍里的家具一切依旧。他的母亲不知道他已结婚，也不知道他拥有他一周住六天的住宅。他出于对自己娶了一个“非犹太姑娘”的担心和内疚而耍了这么一个小小的花招。虽然他已是一个在他自己的业界取得很大成功的非常成熟的男人，但他仍然受他母亲的控制。每天下班后，他都要跟母亲聊几句，实践自己的单身梦想。

与父母和家庭有关的内疚是控制一个反叛性格的人的最普通的策略。上面举的例子仅仅只是使一个儿子/女儿以内疚（被过去的事情弄得现在呆若木鸡般地一动不动）作为赢得家人认同的代价的众多策略和技巧中的一小部分。

与情侣和配偶有关的内疚

这种用“如果你爱我”来使情侣产生内疚的策略是摆布情侣的一条途径。当一个人因为某一特定的行为想惩罚他/她的情侣时，这一策略特别奏效。似乎爱是依那种符合要求的行为而定的。无论什么时候一个人不符合要求时，他可以用内疚使自己重返爱的伊甸园。他必须因为没有爱他的情侣而感到内疚。

喋喋不休地抱怨、很长时间的沉默以及难过的神色是产生内疚的有效方式。“我不跟你说话，那会报复你的。”“不要靠近我，你居然干了这种事，你怎么能期望我会爱你呢？”这是在情侣的行为出现偏差的情况下

运用得最普遍的一种策略。

一个人在一件不快的事情或行为发生数年以后，通过回忆，往往能使他/她的爱侣当时就感到内疚。“不要忘记你在 1951 年干的那件事。”“你以前让我很失望，我怎么能再信任你呢？”一个人通过提起过去便可以有效地操纵他（她）的爱侣的现在。如果他（她）最终忘记了过去的这件事，他（她）的爱侣会间歇性地提起它，以使他（她）仍然保持对过去发生的行为的内疚感。

内疚能有效地使一个爱侣满足另一个爱侣向他（她）提出的要求和标准。“如果你是负责可靠的人，那你本该打电话给我的。”“这是我第三次倒垃圾了，我想你不想做你的份内之事。”目标——使一个爱侣做另一个爱侣希望他（她）做的事，手段——使他/她产生内疚。

孩子引起的内疚

家长的内疚游戏也可能被颠倒过来。内疚是一种双向车道，孩子也能娴熟地利用内疚来操纵他们的父母，就像他们的父母娴熟地利用内疚来操纵他们一样。

如果一个孩子意识到他的家长不能使他摆脱不快，如果一个孩子意识到他的家长会因为不能做一个好家长而感到内疚的话，那这个孩子会经常利用这种内疚来摆布他的家长。在超级市场里使小性子也许能使小孩得到

他想要的糖果。“赛莉的爸爸给她买了糖果。”因此，赛莉的爸爸是一个好爸爸，而你不是。“如果你不这样待我，那你就是不爱我。”最后，“我一定是被你们收养的。我的亲生父母不会这样待我的。”所有这些话语表达的都是同样的意思。你作为一个家长应该因为这样子待我——即你的孩子，而感到内疚。

当然，孩子们是通过耳濡目染大人们如何在他们的世界中利用内疚来达到他们的目的之后才学会了这一使人产生内疚的绝招的。内疚并非一种天生的行为，而是一种后天习得的情感反应。这种内疚的情感反应仅仅只有在利用者知道内疚者情感脆弱的时候才能被利用。孩子们知道你们什么时候情感脆弱。如果他们为了得到他们想要的东西这一目的而不断地向你提醒一些你做过或你没有做过的事情的话，那他们就掌握了这种利用内疚的花招。如果你的孩子要这些花招，那他们肯定是从某个地方学来的。很可能就是从你这里学到的。

学校引起的内疚

教师是最佳的内疚创造者，孩子们因为极其容易受影响，因此是最容易被摆布的人。下面这些使人内疚的话语能使小伙子们当时就感到不快。

“你的母亲肯定会让你失望。”

“你这样一个聪明的孩子只得了个C，你应该对你自己感到羞耻。”

“你的父母都已为你做了一切，你怎么能那样去伤你父母的心呢？你不知道你的父母多想让你上哈佛大学？”

“你这次考试不及格，乃是因为你没有好好学，从现在起，你必须开始好好学习，以便能保持你的自尊。”

学校经常利用内疚使孩子们学习某种知识或某种行为规范。记住，即使你是一个成人，你也仍是你上过的那些学校的产物。

与教会有关的内疚

宗教经常被用来引起内疚，因而宗教能操纵人们的思想行为，在这里，上帝通常是你不能满足其要求的上帝。在一些情况下，意思就是，因为你表现不佳，你会被逐出天国的。

“如果你爱上帝，你就不会表现出那种行为了。”

“你不会进入天国，除非你忏悔自己的罪孽。”

“你应当因为没有每周去教堂而感到歉疚，如果你感到极其愧疚，也许你会被上帝原谅。”

“你没有遵守上帝的律令，你应该对你自己感到羞耻。”

其他制度性的内疚制造者

许多监狱都在利用内疚理论。也就是说，这一理论认为，如果一个犯人长时间地静坐思考他过去的斑斑劣迹的话，那他会因为内疚而重新做人。对那些非暴力犯罪行为，诸如逃税漏税，交通肇事、公民违法之类等判处监禁便是引起这些罪犯的内疚的例子。被监狱收容过的罪犯中很大一部分回到社会后重又违法的这一事实也不能挑战或推翻这一内疚理论。

让罪犯坐在监狱里忏悔他过去的罪孽。这种办法既费用高昂，又无任何益处，而且，它根本无视合乎逻辑的解释。不合逻辑的解释当然是，内疚是我们文化的一个基本组成部分，因而也是犯罪审判制度的基础。因而我们的犯罪审判制度不是着眼于让违法犯罪分子做一个有益于社会的人或让他们偿还他们的罪债，而是通过这种引起内疚的监禁，通过这种对任何人，尤其是对被侵犯者或受害者没有任何益处的监禁来改造他们。

没有内疚，没有深深的内疚，也会改变过去的行为。而且，监狱也并非是使罪犯知法守法、重新做人的地方。相反，这种使罪犯痛苦不堪的监禁激起的往往是罪犯的重新犯罪。（监禁严重危害社会的罪犯以保护其他人的作法则是一个不同的问题，不属于这里的讨论之列）。在我们的社会中，给小费最终成了并不反映优质服务而只是反映出接受服务之人的“内疚”这样一种实践。服务周到的男女侍者、出租车司机、为客人搬运行

李兼听差的青年侍者以及其他的服务人员发现，大多数客人都不会因为没有受到周到的服务而利用内疚，大多数的客人都会不管接受服务质量的好坏而按标准的比率付小费。因此，旨在使客人难堪的公然伸手讨要和眼露凶光的毫不客气地向客人索要小费的行为便被用来使客人产生内疚，紧接着便是索要优厚小费。

乱扔垃圾、吸烟和其他一些不可接受的行为也许是你可能会感到内疚的事情。你也许扔下了一个烟蒂，或一个纸杯。陌生人的严厉眼光可能使你顿时陷入因为行为粗俗而致的内疚之中。你不必对你已经做了的事情感到内疚，为什么不痛下决心使自己再不表现出这种反社会的行为呢？

节食是一个使人产生内疚的领域。节食者会因为一时的意志薄弱吃了一块甜饼干而一天都感到内疚。如果你“努力”减肥，而另一方面又屈服于与减肥背道而驰的行为，那么，你可以从中吸取教训，致力于使现在更有成效地减肥嘛。感到内疚和尽讲些自怨自艾的话，这简直就是浪费时间，因为，如果你感到那条减肥之路非常漫长的话，你很可能会重新暴饮暴食，以此作为你摆脱困境的一种饮鸩止渴式的有害的方法。

表现性欲的内疚

在我们的社会中，内疚的花儿开得最艳的那一领域也许就是性领域。我们已经看到父母们是怎样使孩子们

对他们的性行为或性思想产生内疚的。成人对房事并不怎么感到内疚。人们偷偷地去看色情影片以使其他人不知道他们一直有多坏。一些人不承认自己享受过口交，甚至一想到它就往往会感到内疚。

性幻想也极其有效地使人产生内疚。许多人对自己有这样一种幻想而感到内疚，即使在私下或治疗过程中也竭力否认他们有过性幻想。事实上，如果我必须在身体上设定一个内疚中心的话，我将把这个中心设定在裤裆处。

这只是简单列举了阴谋帮助你去选择内疚的文化因素的影响。现在，让我们看一看因为内疚感而产生的心理后果。记住，无论这种后果是什么，它都必定是自我毁灭的。也请记住，下次如果你选择了内疚，你就不能选择自由。

选择内疚的心理后果

下面便是你选择浪费你现在时间的内疚感最基本的原因，你的这种内疚感是针对你过去做过或没有做过的那些事情的。

——现在通过全身心地沉浸在对已经发生的事情所产生的内疚中，你就不必把你现在的时间投到任何一种有效的、自我提高的行为方式中去。非常简单，像许多自我毁灭的行为一样，内疚是一种使自己现在不用继续

工作的逃避技巧。因而，你就把对你现在的是是非非应该负的责任转嫁给了你过去的是是非非。

——通过把责任转嫁给过去，你不仅可以避免改变你的现状这一艰辛工作，而且你也可以避免与改变你的现状相伴随的那些风险。现在，通过对过去的内疚而使自己一动不动比自己走充满危险的发展之路要容易得多。

——有一种倾向，即人们认为，如果你感到极其内疚，人们就会最终原谅你的不三不四。这种被饶恕的后果就是上面谈到的监禁思想的基础，这种监禁思想认为，罪犯通过长期地感到内疚而偿清了他的罪责。罪孽越深重，必须愧疚以求得饶恕的时间就越长。

——内疚可能是重新回到安全的孩提时代的一种方式，孩提时代便是其他人关心你并为你作出决定的一个安全的时期。这样，你现在就无需担负起对自己的责任，就无需自己照管自己，你仍像过去一样依靠他人的照看就行了。这种后果又一次使你免于必须照看你自己的生活的责任。

——内疚是把你的行为责任从你身上转嫁到他人身上的一种有效的方式。恼怒你正被人摆布的情况是很容易的，同样，把你内疚的“焦点”从你身上转嫁到其他那些可恶的、能使你有他们想让你有的任何感觉，包括内疚感的影响力强的人身上也是很容易的。

——即使其他人不赞许你的行为，但通过对那种行为感到内疚，你往往也可以赢得其他人的赞同。你也许

做了某种行为出格的事，但是，你可通过感到内疚来表明你知道合适的行为方式是什么，表明你正想努力使自己的行为得体。

——内疚是一种赢得他人同情的绝佳方式。不管怎样，希冀得到他人的同情这件事本身便清楚地表明了自己不怎么自尊。在这种情况下，你宁愿让他人为你感到难过，也不喜欢和尊重你自己。

这些就是你沉湎于内疚而不能自拔的最臭名昭著的后果。像所有自轻自贱的情感一样，内疚也是一种选择，是你能够控制的一种选择。如果你不喜欢它，如果你宁愿它滚蛋以便你能完全免于内疚，那么，下面便是一笔勾销你的内疚的一些基本的对策。

消除内疚的一些对策

——开始将过去视作是某种无论你对它有着怎样的感觉你都不可能改变它的事情。你的任何内疚感都不能使过去有所不同。牢牢记住这些话：“我的内疚感不会改变过去，也不会使我成为一个更好的人。”这种思想有助于你区分内疚和从过去吸取的教训。

——问问自己现在因为内疚于过去而使自己逃避掉了什么。通过致力于这一值得注意的事情，你会消除你的内疚。

我的一个一段时间都在进行婚外恋的病人便是一个消除这种内疚的极好的例子。他承认自己对婚外恋感到内疚，但是他继续瞒着他的妻子每周都去看另外的女人。我向他指出，他所说的那种所谓的内疚是一种无益的情感。这种内疚既不能提高他婚姻生活的质量，甚至也不能阻止他的婚外恋。他有两种选择。一种选择是，他可以认可他现在一直深感不安的内疚，因为感到内疚远比重新审视自己的婚姻，并着力改善自己的婚姻和改变他自己要容易些。

另一种选择是，他可以尝试去接受他的这种婚外恋行为。他可以宽恕自己的婚外性体验，他可以认为自己的价值观念里包括认可许多人宽恕的那些行为。在任何一种情况下，他都会消除内疚，或者是通过改变他自己，或者是通过接受他自己。

——开始接受你过去作出过选择的但其他人也许不喜欢的有关你自己的某些事情。因而，如果你的父母、上司、邻居甚或你的配偶反对你的某一行为，你可以把它视作一件自然的事情。记住早些时候你说过的那些有关寻求赞许的话。你必须认可你自己，他人的认可自然令人高兴，但与这一点不相干。一旦你不再需要认可，对那种不能招致认可行为的内疚感就会消失。

——坚持作有关内疚的日记，在日记本上记下你内疚的任何时刻，准确地注明你什么时候内疚，你为什么内疚，你因谁而内疚，也请注明你因为痛苦于过去而使

你现在正逃避的事情。这种日记应有助于你对你那值得注意的内疚做到明察秋毫。

——反思你的价值观念。你相信哪种价值观？你仅仅只准备接受哪种价值观？列出所有那些不可信的价值观念，决心使自己遵守那些自我决定去遵守的道德准则，而不是去遵守他人强加给你的道德准则。

——列出你曾经干过的一切不尽人意的事情。按照十分制给你因那些不尽人意的事情而产生的内疚打分。算出你现在的分数总和，如果你的总得分是一百分或一百分，你看这是否会使你现在有所不同。现在仍然是这个现在，你的所有的内疚纯粹是多此一举。

——评估你行为的真正后果。不要去寻找一种不可思议的情感，并以此去断定你生活中的是是非非，你应该断定你的行动结果是否令你满意，是否富有成效。

——告诉你生命中那些企图用内疚来操纵你的人们，你完全能应付他们对你的失望。因而，如果妈妈用“你居然没有做这件事”或“我去拿椅子，你就坐在那儿好了”之类的话语来施展她的内疚策略，那么，你可以尝试这样的新反应：“好，妈妈，如果你因为不能等一会儿而冒险让你带伤的背去背几把椅子的话，我想我是无能无力劝阻你的。”这需要花一点时间，但是，一旦他们看到他们无法使你感到内疚，他们的行为就会开始改变。一旦你平息了内疚，这种针对你的情感控制和摆布你的可能性就会永远地被消除。

——做你认为必定会招致内疚的事情。当你到饭店

登记住宿时，也许会有一个指定的青年侍者来引领你进入一个客房。不要他的引领，携着你的小行李，你也完全能独自找到你开的这个客房。因此，你不妨告诉他，让你独自找你的客房好了。如果他不愿意；那你不妨告诉这位你不需要的侍者，他是在浪费他的时间和精力，因为你不会为你不想要的服务而付小费。或者说，如果你想独自一个人清静清静的话，那就不妨花一周的时间独处，不要在乎你家庭其他成员提出的引起内疚的反对意见。这些行为能帮助你去应付那种无所不在的内疚，这种无所不在的内疚，也就是许多清规戒律正巧妙地使你去选择它的内疚。

——下面的对话提供了一种起作用的练习，这些对话是在我领导下的一组咨询人员中展开的，在对话中，一个年轻的姑娘（23岁）勇敢地向她“母亲”（由另一个组员扮演）提出，她想离家。这位“母亲”想千方百计地利用每一个可以想象得到的引起内疚的反应来使她的“女儿”不离家外出。这一对话是花了一小时的时间去教导这个女儿如何巧妙地反驳她母亲的引起内疚的话语的最终产物。

女儿：“妈妈，我要离家外出。”

妈妈：“如果你离家外出，我肯定会得心脏病，你知道我的心脏不怎么好，你也知道我怎么需要你帮我服药和打点一切。”

女儿：“你担心你的健康，你认为没有我你的病情

就得不到好转吗？”

妈妈：“没有你，我的病情当然不可能好转。哎，这些年我一直都对你很好，现在你却要离家外出，丢下我一个人孤零零地在这里等死。如果这是你对妈妈的所有考虑，你就走吧。”

女儿：“你认为你自己在我小时候帮助过我、照看过我，我现在就应该呆在这儿偿还你的债而不能独立自主吗？”

妈妈：（把手紧紧地按在她的胸口上）“我现在心跳过速。我想我快不行了。你气死我了，这就是你干的好事。”

女儿：“在您临终之前，您有没有您很想和我交待的事？”

在这一对话中，女儿不愿接受她母亲提供给她的相当明显的内疚。这个女儿以前一直是一个不折扣的“奴隶”，她每次想努力自主时，她都会碰到这种引起内疚的谈话。妈妈总喜欢尽可能地使她的女儿依赖她，受她的控制。女儿或者必须学会尝试新的反应，或者在她的余生做她母亲和她自己的内疚感的奴隶。请你认真注意这个女儿的反应。这些反应开始时都提到她母亲应对她自己的情感负责。通过说“你感到”而不是说“我感到”，这样，内疚的可能性就被巧妙地缩小了。

这就是我们文化中的内疚，这种内疚是操纵、摆布他人的一种便捷的工具，这种内疚简直就是徒劳地浪费时间。担心，被断定为和内疚完全相同，它们宛如一枚

硬币的正、反面，只不过担心主要着眼于将来，主要着眼于也许会发生的一切令人讨厌的事情。

透视担心

没有什么值得担心的事情，绝对没有。从现在开始，你可以在怀着对将来忐忑不安的心情中度过你的余生，但是，即使你的担心再多也无济于事，也于事无补。记住，担心的定义无非就是，你现在被将来可能会发生也可能不会发生的事情弄得呆若木鸡似的一动不动。你务必注意不要把担心将来混同于规划将来。如果你正在规划将来，如果你现在的活动将使得将来更富成效，那么，这不是担心。只有当你现在被将来捉摸不定的事情弄得呆若木鸡似的一动不动的时候，这才叫做担心。

正如我们的社会引起内疚一样，我们的社会也引起担心。一切担心从关心开始。如果你关心一个人，一旦没有他的信息，你就必定会担心他这个人。因而，你经常会听到这样的话：“我当然担心，当你关心一个人时，你就会自然担心他”，“我情不自禁地担心你，因为我爱你”。因而，你可以在适当的时候通过表现适量的担心来证明你的爱意。

担心是我们文化中的一种流行病。几乎每个人都把现在的许多时间花在了对将来的担心上。但是，所有的担心都毫无用处。没有哪一刻担心能使所担心的事情稍

好一点。事实上，担心很可能使你更不能有效地从容应对现在。而且，担心与表明某种关系的相亲相爱并无关联。在这种相亲相爱的关系中，每个人都有权做他想做的人，其他人不能给他强加任何必要条件。

不妨把自己设想成一个生活在内战之初的 1860 年的人。全国因为战争而陷入停滞之中。当时的美国大约有三千二百万人，这三千二百万中的每一个人都有成百上千的担心事。他们把他们当时的许多时间都用在了对将来的担心上。他们担心战争一触即发，他们担心食品价格暴涨，他们担心被征入伍，他们担心经济崩溃，他们还担心我们现在所担心的事。现在，也就是说在大约 30 年以后的 1890 年的今天，这些担心者全都死光了。他们齐心协力的担心并没有改变历史发展的转折点。你今日的担心也同样如此。当将来的地球上满是新的人类时，你现在的担心会有作用吗？没有。从改变你担心的事情这个角度上来说，你过去的担心对现在起了什么作用吗？也没有。可见，担心是你应该收拾的一个误区，因为你正把你现在最为宝贵的时间浪费在对你绝没有任何积极意义的担心上。

你的许多担心都与你不能把握的那些事情有关。你可能极度担心战争，担心经济下滑，你也可能担心可能会染上疾病，但是，担心并不会带来和平、繁荣和健康。作为一个单个的人，你根本不能控制这些事情。而且，你担心的那种灾难结果往往并不如你想象中的那般可怕。我曾和当时四十七岁的哈罗德共事几个月。他担

心被解雇，他担心不能养活他的家庭。他是一个欲罢不能的担心者。他开始消瘦，不能入睡，并经常病病恹恹的。我们在讨论中谈到了担心无用的问题，我们也谈到他可以去尝试使自己满意。但是，哈罗德是个货真价实的担心者，他感到他每天应该担心可能会降临的灾难。连续几个月的担心使他最终真的收到了他的粉红色的解聘书，他因此而面临他生命中的第一次失业。在三天之内，他又找到了另一份工作，这份工作薪水更多，他极为满意。他强迫自己去找一份新工作。他找工作可说是迅速果断、不屈不挠。他所有的担心都是多余的。他的家人并没有挨饿，哈罗德自己也并没有崩溃。像人们脑中担心的大多数事情的最终结果一样，他最终的结果也是皆大欢喜，并不像想象中的那般可怕。哈罗德从自己的亲身经历中直接了解到担心的无用，他从此开始变得不再担心。

拉尔夫·舍恩斯坦在他发表在《纽约》杂志上的《寻找破旧的里衬》那篇论担心的绝妙文章中，他巧妙地嘲讽了担心。

“担心是一种什么样的意向啊！一些东西新一些东西旧，一些东西无比巨大，而另一些东西微不足道，因为富于‘创造力’的担心者必须不断地把南来北往的行人混同于无法追忆的先人。”如果那些冻僵了的冷血人儿苏醒过来了，他们必定会去登记投票选举吗？如果球员的小脚趾断了，那么，在全国橄榄球联赛中，越过球

门横木得 3 分球的机会是否将要大大减少呢？^①

你也许属于职业担心者之列，因为你对每一种可以想象得到的活动都感到担心，因此，你会在你的生命中“创造”出不必要的紧张和焦虑气氛。或者说，你也许只是一个普通的担心者，你只担心你的个人问题。下表列出了对“你担心什么”这一问题的最一般的反应。

我们文化中的典型担心行为

下面的这些材料是我在一天晚上讲演时从大约 200 个成人那里收集到的。我把这称作你的“担心答题纸”，你可以给你的“担心”打分，就像前面讨论过的给你的“内疚”打分一样。这些材料的排列顺序并非是根据它们出现的频率次数和它们的重要性来特意安排的。括号里的句子是用来说明担心的正当理由的。

“担心” 答题纸

我担心……

1. 我的孩子（“每个人都担心他们的孩子，如果不担心我的孩子，我就不是一个很好的家长，是吗？”）

^①(拉尔夫·舍恩斯坦：《寻找破旧的里村》，载于《纽约》杂志上，1875. 2 3。)

10. 意外事故（“我一直担心我的配偶和女子出意外事故。这是很自然的，不是吗？”）
11. 如果你怀孕了，是否会生一个健康的小宝宝（“每个即将为人母者都担心这个。”）
12. 后顾之忧（“如果你不担心后顾之忧，你今后会落得一个住陋室，靠救济生活的下场。”）
13. 其他人会怎么看我（“我担心我的朋友不喜欢我。”）
14. 我的体重（“没有人想成为胖人，我担心我不能保持自己现在的体重。”）
15. 金钱（“我的钱财似乎不够雄厚，我担心哪一天我会破产和沦落到必须去救济院的境地。”）
16. 我的汽车抛锚（“我的汽车是一台摇摇晃晃的旧汽车。我驾驶它行驶在公路上时，我当然担心它抛锚，我也担心如果它真的抛锚了，我该怎么办。”）
17. 我的账单（“每个人都担心还账。如果你不担心账单，那你可能不是人。”）
18. 我父母去世（“如果我的父母去世了，我不知道我该做什么。这使我担心得要命。我担心孤零零地一个人活在世上。我想，我真的不能应对父母的去世。”）
19. 进入天国，或者说，担心天国里没有上帝该怎么办（“我不能接受天国是一个什么也没有的虚无缥缈的世界这一观点。”）
20. 天气（“我准备去野炊，但天也许会下雨。我



担心滑雪的时候碰上下雪。”)

21. 变老 (“没有人想变老，你骗不了我，每个人都担心自己变老。”“我不知道我退休以后该干什么，我真的担心自己变老。”)

22. 坐飞机 (“你也许知道了所有那些飞行事故。”)

23. 我女儿的童贞 (“每个爱自己女儿的父亲都担心她会受到伤害，都担心她会遇到麻烦。”)

24. 要自己在众目睽睽之下讲话 (“在众人面前，我往往紧张得不知所措，在众人面前发表谈话之前，我总是担心得要死。”)

25. 什么时候我的配偶不打电话给我 (“对我来说，如果你不知道你爱的人在哪里的时候，或者说，如果他们碰到麻烦的时候，你担心他[她]是很正常的事情。”)

26. 去城里 (“谁知道在这种弱肉强食、生存竞争激烈残酷的地方会发生什么事情呢？我每次去城里时，我都忐忑不安。”“我总是担心自己是否能为自己找到一个停车的地方。”) 也许一切担心中最担心的就是…

27. 没有什么可担心之事 (“一切事情都安排得井井有条以后，我也不可能一动不动地闲坐。我担心不知道下一步会发生什么。”)

这就是我们的文化熏陶出来的人们所拥有的全部担

心。你也可以给你最可能有的那些“担心”打分，然后把你的全部分数加起来，不管你的总分是多少，它都无任何意义，它仍然意味着就是零分。下面的段落说明，我们这个世界的担心到了何种程度。下面这一段摘自1875年5月3日《新闻》上关于草率医疗保险的一则报道：

“（西伊斯里博电）拿骚—萨福克医院董事会的两位官员昨天警告说，要使那些担心因草率医疗保险没有保障可能会引起问题的人们不那么担心，那就只好让医生们全都停止会诊或只会诊治急症病的人。”

确实，我们的文化总是要求我们花更多的时间去担心一个问题。要不，怎么会出现这样的一则报道？因为文化敦促我们去担心一个问题，而非敦促我们去解决一个问题。我们的文化认为，如果所有这些忧心忡忡的人们多担心一点儿的话，这个问题也许就会乖乖地滚蛋。

若想不再担心，那就必须了解担心背后的原因。如果你一生的大部分时间都难免担心，那可以肯定，你的这种担心一定有许多历史前身。但是，担心的后果是什么呢？担心的后果与你内疚的后果一样同样有害，因为担心和内疚都是自轻自贱、自我毁灭的行为，两者仅仅只是在对时间的感觉上有所不同。内疚主要是针对过去的，而担心则是针对将来的。



由担心所引起的心理后果

——担心是一种“现在进行式”的活动。因而，通过担心将来让你现在的生命凝固这一巧妙的方法，你便能逃避现在及现在你面临“威胁”的一切事物。例如，1874年的夏天，我是在土耳其的卡拉穆塞尔度过的，在这年的夏天，我一边讲课，一边写一本心理咨询方面的书。我七岁的女儿跟着她的母亲返回美国去了。虽然我喜欢写作。但是，我也发现一个人写作非常孤独，我也发现写作是一件需要严格自律的苦差。一天，我坐在我的书桌旁，一边把纸放进书桌上，一边设想写作的计划，突然，我想起了我的小女儿特雷西·琳。如果她骑车上街不留神该会怎样？我也希望她在游泳池旁边时，有人能够照看她，因为她不那么小心谨慎。我一小时的时间就这样不知不觉地逝去了，我是在担心中不知不觉地度过这一小时的。当然，这种担心是徒劳的。但是，担心引起的后果是什么呢？只要我把我现在的时光耗在担心上，我就不必费力地去从事写作这一苦差。这的确是一绝妙的“好处”。

——通过利用担心作为你一动不动的理由，你可以避免采取行动这一“风险”。如果你现在沉浸在担心中，你怎么会有心思去采取可能的行动呢？“我不可能去做那件事，我实在太担心……”这是一句最常用的抱怨的话语，这句话所引起的后果就是你停滞不前，就是你可以避免采取行动的“风险”。

——你可以凭借“担心”而自称为一个关心人的人。“担心”表明你是一个好家长，一个好配偶，或一个有各种好头衔的人。虽然这种“好处”缺乏正确的逻辑思维，也就是说，担心并不必然导致这种“好处”，但这种“好处”仍不失为一种相当可观的“好处”。

——利用担心来辩护某种自我毁灭的行为很方便。如果你体重超常，你会说，你无疑是在你担心的时候吃多了。因此，你紧紧抓住担心的手，不让它从你身边溜走，其原因颇耐人寻味。同样，你会说，你是在担心的时候抽烟才抽得凶，你也能巧妙地利用担心作借口说明你不能戒烟的原因。这种为害匪浅的“报酬体制”同样适应于婚姻、财产、健康。担心还能使你不用改变自我。担心心闷弊痛，从而无所事事，这自然轻松容易，而无惧无畏地去发现真知，直截了当地与自己打交道就不是一件轻松、容易的事情了，它需要承担风险、历经艰难。

——担心使你远离火热的生活。忧心忡忡的担心者经常静坐不动，胡思乱想一些事情，而实干家则必定会忙忙碌碌。担心是一个使人无需行动的绝妙发明，很明显，如果报酬不丰厚的话，那人们就更容易去做一个忧心忡忡的担心者，而不会愿意做一个积极有为、杂务缠身的人。

——担心可能招致溃疡、高血压、痉挛、紧张性头痛、背痛及诸如此类的疾病。尽管这些疾病也许不是担心招致的后果，但这些疾病确实能吸引他人的许多目

光，而且，这些疾病同样也可以成为自我怜悯的冠冕堂皇的理由，一些人宁愿被人同情也不愿自我实现。

既然你已弄清楚了你担心的心理支撑系统，你便可以制定一些策略，以便灭掉滋生在这一误区中的令人讨厌的“担心臭虫”。

消灭担心的一些对策

——把你现在的时间视作是你生命存在的时间，视作是你享受生活的时间，而不要把它视作是担心将来的时间。当你发现自己担心时，不妨问自己：“我现在把时间耗在担心上，我是想避免什么呢？”然后果断地开始着手你正力求避免的事情。治愈担心的最佳良药便是行动。我的一个以前总喜欢担心的主顾告诉我说，他最近战胜了担心。在一处度假胜地，他一天下午信步进了浴室。在浴室里，他遇到了一个因为担心而不能好好度假的人。这个人唠唠叨叨地向我的这位主顾说了许多事情，这些事情应该也是我的这位主顾所深为担心的。他谈到了股市，但是他说他不担心股市的短期波动。他说，六个月之内，股市会狂跌，这才是真正值得担心的事情。我的这位主顾相信他所担心的这些事，然后离开了他。接着，我的这位主顾打了一小时的网球，他还和一些孩子们一起观看了一场精彩刺激的橄榄球比赛，他也和妻子一起参加了一场乒乓球比赛，这场乒乓球赛完全是他们夫妇俩在唱主角。大约三小时以后，我的这位

主顾终于又回到浴室。他的那位新朋友还在那儿担心，并再次开始向他唠唠叨叨他更多的担心事。我的这位主顾在兴致勃勃地享受他现在生活的同时，他的那位新朋友却在担心中耗费了自己的光阴。两个人的行为都不能影响股市行情。

——认识清楚担心的荒谬性。你要反反复复地问自己：“是否我一担心它，它就会发生改变呢？有这回事吗？”

——让你的“担心时间”越来越短。指定上午和下午的十分钟时间为你的担心时间。利用这段时间去担心你可能会碰上的每一可能的灾难。然后，尽力控制你的思想，尽力把进一步的担心推迟到下一次指定的“担心时间”。你很快就会发现把时间耗在这种行为方式中简直愚不可及，因而，你最终会完全消灭你的担心。

——把你昨天、上周甚至上一年担心的每件事制成一个“担心表”。看你的担心是否帮助你做了任何富有成效的事情。也估量一下你担心的那些事情中有多少真的发生了。你很快就会发现，这种担心简直就是双倍地浪费时间。它绝不能改变将来。脑中想象的灾难结果却往往并不那么严重，有时甚至是一种幸福。

——担心就担心吧！当你企图担心时，看“担心”是否就是你能显示、表露的事。也就是说，当你企图担心时，你不妨停下来对人们说：“注意我，我要开始担心了。”他们也许会感到困惑，因为你甚至并不清楚该如何显示你一直干得不错的“担心”这件事。

——问问自己这一根除担心的问题：“可能降临到我头上（或他们头上）的最坏的事情是什么呢？这一最坏的事情其发生的可能性又何在呢？”通过问这一问题，你会发现让自己担心是毫无道理的。

——使自己偏要逆你担心之意行事。如果你不由自主地为将来储蓄，如果你总是担心将来哪一天没有足够的钱花，你不妨偏偏今天开始花钱。正如那位腰缠万贯的忠告者在他的遗嘱中所说：“要是我仍然健康的话，我会在我的有生之年花光我所有的钱财。”

——勇敢地面对因为你思想的作怪而使你产生的恐惧。我的一个朋友最近在离康涅狄格海岸不远的一个小岛上呆了一个星期。她喜欢步行很长一段路程。她在岛上散步的时候，她很快发现岛上有许多到处乱跑的狗。她决心与自己那种担心与害怕这些狗会咬她或撕裂她的肢体（这是最坏的结果）的思想作斗争。她于是拿了一块石头（为保险起见）并下定决心，即使这些狗近到她的身旁，她也决不表现出任何恐惧的神色。当这些狗向她狂吠并向她跑来时，她甚至也不放慢脚步。当这些狗冲到她前面并团团围住她时，她也不后退一步，这些狗最后不得不灰溜溜地跑开了。虽然我并不赞成这种充满危险的行为，但是，我的确认为，挑战恐惧或担心是根除你生命中的恐惧或担心的最有效的方式。

以上这些便是根除你生命中的担心的一些技巧。但是，你所拥有的消除担心的最有效的武器便是你对根除你生命中这一有害思想的坚强决心。

关于担心和内疚的最后几点想法

“现在”是理解你的内疚和担心的关键。学会过好你现在的生活，不要把你现在的时间浪费在对过去或未来的停滞思想即内疚和担心中。除了现在，再也没有其他的时刻能让你过上丰富和有意义的生活。你的所有内疚和担心都是在你现在困惑的时刻产生的。

卡罗尔在《镜中的世界》中谈到了过好现在生活的问题。

“规则就是，堵住明天，堵住昨天……

但是绝不要堵住今天。”

“有时必须‘堵住今天’。”安娜反驳道。

你怎么认为呢？你有过堵住今天的时候吗？既然有时必须“堵住今天”，那现在会怎么样呢？

第六章 勇于探索未知的事物

仅仅只有心神不定的人才会力求安定。

你也许是一个安全专家。安全专家也就是一个为了总是使自己清楚去哪儿；为了使自己清楚地知道到达那儿后他能希冀什么从而可以避免未知“领域”的人。我们社会的早期教育往往以牺牲人们的好奇为代价告诫人们要谨慎，并往往以牺牲人们的冒险精神为代价告诫人们要注意安全。逃避有疑问的事物，呆在你熟知的领域，绝不要流浪到你未知的领域中去。这些早期的教育内容成为了人们的一种心理障碍。这种心理障碍能够运用不计其数的方式方法使你不能实现自我，使你现在不能幸福地生活。

把自己的整个一生都献给了对未知事物的探索的阿尔伯特在他的一篇发表在《论坛》（1890年10月）上的题为《我相信什么》的文章中说：

“我们能体验的最美好的事物便是神秘的事物。”

神秘的事物是所有艺术所有科学的真正源泉。

他还说过，神秘的事物同样也是一切发展和一切兴奋的真正源泉。

但是许多人都把未知的事物等同于充满危险的事物。他们认为，生活的目标也就是应付确定的事实，也就是使自己总是清楚自己将走向何方。唯有傻瓜才会冒险去探索生命中的未知领域。一旦他们开始去探索生命中的未知领域，他们最终都会以惊奇、伤痕累累，更糟的是，以毫无准备而告终。在你还是个对世界充满好奇的孩子时，你就被教导要“有所准备。”但是，你怎么能为未知的事物作准备呢？很明显，你不可能为未知的事物做好准备。因此，最好避开未知的事物，这样，你最终就绝不会以自取其辱而告终。注意安全，不要冒险，沿着公路交通图指示的方向走，即使公路交通图已经陈旧过时，也要沿着它指示的方向走。

也许你开始对所有确定的事实感到厌烦起来了。因为你在经历它之前，你就知道你生命中的每一天是个什么样子。在问题被提出之前，如果你就已经知道答案，那你就不可能得到发展。你最记忆犹新的时刻也许便是你一边做你想做的事，一边乐滋滋地预料未知的事物这样一种生活得自由自在的时刻。

在我们的整个一生中，我们都受够了我们文化中的关于明确的教训。这些教训从家里开始给出，然后通过学校教育得到巩固。孩子们学会了逃避做实验，孩子们

也被激励不要探问未知的事物。不要迷惘。要得到正确答案。和你相类似的人呆在一起。如果你继续忠于这些关于安全的极坏的教导，那么，现在便是你挣脱这一教导桎梏的时候了。一定要坚决抛弃你不能尝试新思想和尝试有争议的思想的观点。如果你愿意，你能尝试有疑问的新思想。一旦你知道了你逃避新体验这一习惯性反应的时候，你的新尝试也就会同时开始。

敢于尝试新体验

如果你充分相信自己，那么，你就能开展任何活动。一旦你决心涉足你没有保证，你把握不定的领域，那么，人类的一切经历，就没有你不能去经历的。想想那些被认为是天才的人物吧，想想那些一生硕果累累的人们吧。他们并不是仅仅只做好一件事的人，他们也不是不敢涉足未知领域的人。本杰明·富兰克林、路德维希·范·贝多芬、列奥纳多·达·芬奇、耶稣基督、伽利略，这些人以及许多和他们相类似的人都是不避风险、勇于探索新的未知领域的先驱，都是一些敢为天下先的人。他们也只是人，和你们没有两样，但是，他们的不同之处在于，他们敢于涉足其他人不敢涉足的领域。阿尔伯特·施韦策这位博学多才的开拓型巨人曾经说过：“没有任何人间事与我格格不入。”你可以用新的眼光审视你自己，你也可以勇敢地去尝试你曾认为绝不是你应该去尝试的那些体验。或者说，你也可以日复

一日，年复一年地以相同的方式去做那些相同的事情，直至你终老病死时为止。这便是伟人们留给人们的启迪。伟人的伟大在于他们勇于探索的品质，在于他们勇于探索未知事物的品质，人们通常也能看到他们在这一点上的伟大。

“敢为天下先”，也就意味着坚决抛弃这一所谓因为改变现状充满不确定，因此安于现状比改变现状要好的观点。也许你认为自我是脆弱的，因此，如果你进入一个你以前从未涉足过的领域，你容易被弄得心烦意乱。这毫无道理。你面临危难时，你完全可以依靠你自己从容应付一切。如果你真地去体验新事物，你并不会陷入崩溃，或心烦意乱。事实上，如果你不墨守成规，如果你不安于现状，那么，你更有可能使自己避免崩溃。人们往往因厌倦无聊而萎靡不振，厌倦无聊也表明人们心理不健康。一旦你对生活提不起兴趣，你很可能就要陷入崩溃。如果你把一点不确定的“调料”加到你的生活中，那么，你就不会陷入那种虚构、捏造出来的所谓神经崩溃。

你也许接受了这一“如果它不同一般，我就必须避开它”的观点，这一心态使得你不敢尝试新体验。因而，如果你看到聋哑人用手势语言交谈，你也许只是好奇地看着他们，而决不想和他们交流。同样，当你碰到一个说外国语的外国人时，你也许不会去弄懂他所说的外国语，你也许不会想去和他交流，你很可能就走开了，从而避免了用外语交流有很多意思吃不准的这种

“不确定”的情况。许许多多的人和事仅仅因为讳莫如深不为人知而被当作是禁忌。因而，同性恋者、异性装扮癖者、智力低下者、发育不全者、裸体主义者之类的人便是一些令人费解的人。因为，你不知道该如何做，因此你就可以避免做那些你不知的难事。

你也许认为，做每件事都要有做它的理由，要不然做它有什么意义呢？你这简直是胡扯。你可以做你想做的事，有你想做这一原因就够了，除此之外，再也无需其他理由。你并不需要为你想做的任何事情找理由。为每件事情找理由的思想使得你不敢尝试新的、令人兴奋的经历。在你还是个孩子时，你可能会和一只蚱蜢玩上一小时，只要仍然喜欢它，你无需任何其他理由便可以和它玩。或者说，你也可以爬山或在森林里作考察旅行。为什么？因为你想爬山，因为你想在森林里作考察旅行。但是，作为一个成人，你却必须为你的活动找一个合适的理由。这种为每件事找理由的思想使得你不能放开你自己的手脚，使得你不能得到很好的发展。你完全不必为任何人——包括你自己——所做的事情找理由。

爱默生 1834 年 4 月 11 日在他的日记中写道：

“四条蛇沿着一个溪谷游来游去，我可以看出来，它们是毫无目的地漫游。它们不是为找吃的而游，也不是为寻找爱而游，……它们仅仅只是为游而游。”

你也可以因为你想做这一原因而无需其他任何原因去做你想做的任何事情。这种思想能使你进入新体验的广阔天地，也有助于你消灭自己对不确定事物的恐惧。而你以前的生活方式也许就是恐惧未知的事物。

僵化死板与自由自在

实事求是地审视你是否自由自在。你是接受新事物，还是死板地墨守成规？自由自在也就是指，在一点点的鼓励下，你能够尝试任何事物，仅仅因为你喜欢尝试一切。你甚至会发现，尽管某件事你并不喜欢做，但是你却喜欢尝试它。你很可能因此而被指斥为一个不负责任的人或一个不小心谨慎的人，但是，当你沉浸在探索未知事物的美妙时刻的时候，其他人对你的这种评价又有什么要紧呢？许多身居高位的人发现他们很难做到自由自在、无拘无束。他们的生活方式僵化刻板，他们没有意识到他们盲目遵循这种刻板僵化生活方式的荒谬性。民主党人和共和党人往往都支持他们党的最高领导人的报告，并往往都赞成本党的路线、方针。能自由自在、无拘无束地打开天窗说亮话的政府官员往往都是以前的政府官员。独立的思想受到阻碍，一个人该怎样想和怎样说，许许多多的官方指导方针上都有明确的规定。说“是”的人并不是自由自在的人。他们极其恐惧未知的事物。他们习惯性地这样。他们只做被要求做的事。他们决不会质疑要求他们做的那些事，而只是死板

地坚持做这些要求他们做的事。你在这一“领域”的什么位置上？在这一领域，你能否有你真正的自我？你能否自发地走向并不总是导致确定性的探索未知事物的新路？

刻板之人绝不会得到很好的发展。刻板之人总是以同样的方式做他们日复一日、年复一年地做的那些事情。我的一位同事，他讲授的是一些经常是为攻读硕士学位的教师而开设的研究生课程。有一次，他问这些攻读硕士学位的老教师：“你们是真的教了三十年呢，还是只教了一年、三十个这样的一年呢？”亲爱的读者，你们呢？你们是真的生活了 10000 天或更多天的时间呢？还是仅仅只生活了一天，10000 或更多这样的一天呢？当你想使你的生命中充满更多的自发性的时候，你不妨问一问自己这个问得十分好的问题。

偏见与死板

死板是一切偏见的基础，偏见意味着凭预想去判断事物。偏见很少基于仇视或讨厌某个人、某个观点和某些行为活动，更多的是基于这一事实，即关注确知的事物要更容易、更安全。也就是说，正如物以类聚，人以群分一样，你的偏见似乎总是迎合你。你的偏见使得你远离那些你不熟知的和你可能讨厌的人、事和观点。事实上，你的偏见往往通过阻挠你探索未知事物的方式来对你阳奉阴违。挖掘你的自发性也就是指你要消除偏

见，你要允许自己去见和去应对新人和新思想。偏见本身便是避免模糊或费解领域的一个安全阀门，偏见本身也是阻挠发展的一个安全阀门。如果你不相信任何一个你不能驾驭的人，这只是意味着你不相信自己应对你不熟知领域的能力。

“总有一个计划”的陷阱

根本就没有所谓自发性的计划这样的事。“自发性的计划”在措辞上便说不通。我们大家都知道，那些严格按照公路交通图和计划表过生活的人，他们的生活是很少偏离他们最初的计划的。计划并不必定就不好，但是沉迷于计划就真的很可怕了。你也许有一个生活计划，你计划好在 25 岁、30 岁、40 岁、50 岁、70 岁等时候干什么，然后，你就只会根据你的日程安排行事，你就不会每天都作出一个新的决定，你就不会充分相信你自己能够改变你从前的计划。不要把计划看得比你还大。

亨利这个二十几岁的小伙子曾是我的一位主顾。他因患有计划恐惧症而万分痛苦，他也因此而失掉了生活中的许多绝好的机会。他二十二岁的时候，另外一个州也就是佐治亚州给他提供了一个职位。他对这种异地工作极为担心。他能在佐治亚州取得成功吗？他将在哪里生活？他的父母和朋友怎么办？这种不确定的恐惧感事实上使得亨利不敢采取行动。他最终拒绝了这一也许有

助自己事业发展，这一也许能使自己得到一个新的好工作和崭新的环境的机会，而只不过是为了继续呆在他一直呆着的地方。正是这种经历让亨利来咨询我。他自己也感到，他不能发展的原因乃是因为他自己拘泥于计划的缘故，但是，他不敢破坏他的计划，他也不敢尝试新事物。通过一段时间的了解，我发现，亨利是一个不折不扣的计划迷。他总是吃相同的早餐，他总是事先计划哪一天洗衣服，他总是完全按颜色和尺寸大小将他的内裤分放在衣橱里。而且，他还把他的计划强加给他的家人。他要求他的孩子把东西都放在“应该”放的位置，他也要求他的妻子遵守他制定的一套规则。总而言之，尽管亨利安排有序，可他并不幸福快乐。他缺乏创见，缺乏革新，也不具个人亲和力。事实上，他是他自己的一个计划，他的生活目标便是使每件事情都安排好、计划好。咨询我以后，亨利开始尝试某种自由自在的生活。他曾把他的计划视作是操纵别人的“紧箍咒”和使自己避免潜入充满危险的未知领域的“安全阀”。他不久放松了对他家人的控制，允许他们可以和自己对他们的要求有出入。几个月之后，亨利居然在一家公司谋到了一份工作，这份工作要求他频繁地在外出差。他起初恐惧的事情现在却变得称心如意起来了。虽然亨利绝不是一个完全自由自在、无拘无束的人，但是，他能有效地向他的某种有害的思想提出挑战，而这种有害的思想使他过去完全生活在刻板的计划中。现在，他每天都致力于过无拘无束的生活，都在学习怎样享受生活，

而不是生活在格式化的生活方式中。

安全感的内外差异

很早以前，你也许就学会了怎样写中学作文。你被告知，你的作文需要有精彩的引言、安排有序的正文和结尾三个部分。不幸的是，你也许把这一逻辑运用到你的生活中，你最终竟然把你的整个一生看作是一篇作文。引言便是你的孩提时代，在你的这一“引言”中，你说你准备做一个人。正文便是你的成年时期，你的“正文”通篇都是为你的“结尾”作计划和准备。你的“结尾”专门谈论你的退休生活和怎样幸福地终老这个问题的。所有这一切已经安排好了的思想计划使得你没有心思关注你现在的生活、按这一计划的生活保证事事都会永远一帆风顺。安全感这一最终的计划最终也就意味着死亡，是为死人制定的计划，安全感意味着知道将来会发生什么事，意味着没有兴奋、风险和挑战。安全感意味着没有发展，而没有发展也就意味着死亡。此外，安全感还是一个神话。只要你是活在世上的人，只要现存的体制一如往昔，那么，你就绝不可能有安全感。即使安全感不是一个难以实现的神话，那它也必定是一种可怕的生活方式。安全感导致没有兴奋、没有发展。

这里所使用的“安全感”这个词儿指的是外部的保证，指的是诸如金钱、住宅之类的财产，指的是诸如工

作或在社会各界中的职位之类的保障。但是，有另外一种值得追求的安全感，这就是内部的安全感，这种安全感意味着你相信自己能够处理好任何可能出现的事。这种内部的安全感是唯一永恒的安全感，是唯一真正的安全感。你也许大事不妙，你也许因为经济不景气而变得一贫如洗，你的房产也许被抵押，但是你，你仍然自尊自信。你极其相信你自己，极其相信你的内在力量，你把其他一切人和事视作纯粹是附加到你的生命中的多余的辅助物。

你不妨试试这一小小的练习。当你阅读本书时，不妨从你现在的这一刻起，假定有人突然扑向你，把你剥得一丝不挂，然后把你押送到一架直升机上。事先没有得到警告，没有金钱，除了你自己，你什么也没有。假定飞机载着你经过古老中国的腹地，然后把你扔在一片田野里。你将不得不面对陌生的语言，陌生的风俗习惯，陌生的气候，而你所拥有的一切就只有你自己。你会顽强地活下来呢，还是陷入崩溃呢？你会交到新朋友吗？你会获得食物和找到避难所吗？或者说，你是否是光躺在那儿悲号突然降临你头上的这不幸的灾变吗？如果你需要外部的安全感，你肯定会不得好死，因为你的所有食物都已被夺走。但是，如果你有内部的安全感，如果你并不害怕未知的命运，那么，你肯定能顽强地活下来。这时，安全感可重新定义为你知道自己能够从容应对任何事情，包括没有外部安全感这一事件。不要被那种外部安全感所迷惑，不要受它的限制，因为它使得

你不能好好地生活，使得你得不到很好的发展，使你不能充分实现自我。看一看那些不在乎外部安全感的人们，看一看那些不筹划这种安全感的人们吧。他们也许在这一游戏中大占上风。至少，他们能尝试新事物，并能避开总得有安全这一陷阱。

詹姆斯·卡维罗在《你会是我的朋友吗？》中的一首名叫《有朝一日》的小诗中深情地写下了关于安全感的这样一些诗句：

“有朝一日，我会离开那些了无生气的人们，
去过我无拘无束、自由自在的生活，
我会离开这些死板僵化的人们，
离开这些仍在死板僵化地捍卫他们的死板僵化的人，
我会离开他们，我不会给他们留下我的邮递地址，
我会归隐荒郊野岭，
然后，我会像一个闲着的阿特拉斯^①一样，
无拘无束、自由自在地漫游山林。”^②

①(阿特拉斯：希腊神话中的以肩顶天的巨神，常被用来比喻身负重担的人。——译注)

②(洛杉矶，纳什出版公司 1891 年版。)

作为安全感的所谓“有所成就”

只要你仍然认为你必须有所成就，那么，卡维罗提出的“离开死板僵化的人们”去“过自由自在、无拘无束的生活”这一任务，你便很难接受。在我们的社会中，担心失败的气氛相当浓厚，这种担心在我们的孩提时代就被灌输到我们的头脑中，并往往与我们一生相伴。

你也许会对我的这一说法感到惊奇，但我仍然要说，根本就没有所谓的失败。失败仅仅是他人对你该怎样完成你的某一行动的一种意见或看法。一旦你认为，你无需按照他人指示的特定方式去开展你的任何活动，那么，失败对你来说就不可能存在。

但是，按照你自己的标准，许多时候，你也许没有完成你的某一既定的任务，因而你“失败”了。在这里，最重要的就是不要把你的行为等同于你的自我价值。你某一特定的努力没有取得成功并不等于你这个人的失败，这仅仅表明你在那一特定时刻，在那一特定的努力上没有取得成功。

想象一下以失败来界定动物行为的这一做法本身的荒谬性吧。设想有一只狗狂吠了十五分钟，如果有哪个人说：“它确实叫得不怎么好，我给它的分数是‘C’，这多么荒谬啊！对一个动物而言，根本不存在所谓失败的问题，因为根本就没有衡量它们的行为是否正常的标准。蜘蛛织网，一次没织成下次接着织，猫捕

老鼠，一次没捕成，下次接着捕。它们不会躺在那儿哭哭啼啼，不断抱怨它们那一次的失败，它们不会因为它们那一次的失败而弄得自己神经崩溃。它们认为，失败也是正常的。为什么不把这种逻辑运用到你自己的行为上去呢，为什么不摆脱担心失败的阴影呢？

有所成就的动力来自于我们文化中最使人自毁的几个词儿。你听到过它们千万次，你也千万次使用过它们。这几个词儿便是：尽你自己最大的努力！这几个词儿便是你患上了非得有所成就这一神经病的基石。尽你自己最大的努力做好你的每件事情。骑一辆普普通通的自行车又有什么不正常呢？平常去公园散步又有什么不正常呢？为什么你的生命中就不能有一些你只是去从事而非非得尽你自己最大的努力去从事的活动呢？“尽你自己最大的努力”这一神经病使得你不能尝试新的活动，也使得你不能从你过去的活动中享受到乐趣。

以前，我咨询过一位芳龄十八岁的名叫露安的高三学生。露安深受“有所成就”这一标准的影响。自从她第一脚迈进学校的大门那天起，她就一直是一个连年得“A”的“品学兼优”的学生。她把许多时间都花在她的功课上，因此，她没有时间“做一个人”。她是一个不折不扣的处理书本知识的“计算机”。露安是一个极度害羞的女孩子，她甚至没有和她身边的男孩子拉过手，更不要说和他们约会了。无论我们什么时候谈到她的这一个性特点，她就会感到心里隐隐作痛。露安一直强调自己要做一个学有所成的“优秀”学生，但是却付

出了牺牲自己全面发展的惨重代价。在给露安进行心理治疗的过程中，我问她什么是她生命中更重要的东西。我的问题是：“你认为或者你感觉什么是你生命中更重要的东西？”尽管她是她班上成绩最好的学生，但她内心不平和，她常常心烦意乱，她实际上并不幸福快乐。她开始关注起她自己的情感来了，因为她是一个成绩极其优秀的学生，她把她学业上对自己硬性要求的标准运用到学习新的社交行为中。一年以后，露安的母亲打电话告诉我说，她很担心，因为她女儿刚入大学，就在英语成绩上获得了一个“C”，这可是她女儿头一遭得“C”。我则告诉她，她根本不必大惊小怪，相反，她应该带她的女儿外出野炊以示庆祝。

完美主义的弊端

为什么你就必须做好每件事？谁给你打分？温斯顿论完美主义的名言表明，不断地追求成功反而可能使人停滞不前。

温斯顿的名言“完美主义除了它自身外，没有任何益处”也就是指完美主义往往使人呆若木鸡般地一动不动。

你也可能因为你带有完美主义意味的“尽你自己最大的努力”这句蠢话而使得你畏首畏尾，不敢开展行动。你也许真想在你生命中的一些重要领域“尽你自己最大的努力”。但是，在你绝大多数的生命活动中，如

果你也认为必须样样都要“尽你自己最大的努力”，甚或件事情都要做得非常出色，这种思想往往会阻碍你开展行动。不要让完美主义，不要让求全思想弄得你不敢开展那些可能非常有趣的活动。你不妨把“尽最大的努力干好每件事”这句话变成单纯地“去干每件事”。

完美主义往往使人裹足不前。如果你为自己设定了一个完美的标准，那么，你就不会去尝试任何事情，你就不会有什成就，因为“完美”不是一个适用于人类的概念。上帝可能是完美的，但是你，你作为一个人，你无需为你和你的行为设定这样一个十分荒谬的所谓完美标准。

如果你有孩子，注意不要老是向他们唠叨他们应该尽最大的努力去做好每件事，他们在每件事情都要取得成功，否则就不要去做，以免弄得他们裹足不前，怨声不止。相反，你应该和他们谈论他们最喜爱的那些事情，你可以鼓励他们努力尝试他们最爱的活动。但是，至于其他的一些活动，参与远比追求成功更重要。教导他们要敢于参加排球比赛，而不要站在一边说“我不行”。鼓励他们去滑雪，去歌唱，去画画，去跳舞，鼓励他们参加一切活动，因为他们想参加这些活动，不要因为他们不擅长这些活动而给他们参加这些活动的想法泼冷水。不要告诫他们说，一定要做一个有竞争力的人，一定要尽力做好每件事，在每件事情上都要取得成功。相反，应该教导孩子，在他们参加的那些被认为是非常重要的活动中，他们一定要学会自尊、自豪和自得

其乐。

人们往往向孩子灌输这种邪恶的思想，即他们的失败也就等于他们的自我价值。因此，受这种思想“熏陶”的孩子就会开始逃避一些他表现不佳的活动。甚至更危险的是，孩子也许会形成一种极度自卑、寻求他人认可、内疚以及一切与厌恶和自我思想相伴而来的错误思想的习惯。

如果你把你的价值等同于你的失败和成功，那你必定会产生自己没有丝毫价值的感觉。想一想托马斯·爱迪生吧。要使他把他在任何既定任务上的失败看作是他的自我价值，那么，在他的第一次努力或尝试失败之后，那他肯定就会对自己绝望，那他就会承认他是一个失败者，那他就会停止他给世界带来光明的努力。失败能给人以启迪，它促使人们思考，它也促使人们去穷究天物。如果失败给人们指出了一条通往新发现的道路，那这种失败甚至可以被视作是成功。正如肯尼思·布尔丁所指出的：

“最近，我校订了一些人的至理名言。其中我校订的一则格言是：‘没有什么东西像成功这样失败。’因为你从成功中得不到什么启示。我们唯一能从中有所收获的事情便是失败。成功仅仅只是确证了我们的迷信。”

好好想一想布尔丁所说的这段话。没有失败，我们

便不能获得启迪。但是，我们却把成功视作是唯一可以接受的标准。我们往往都喜欢避免所有可能会招致失败的经历。担心失败也是担心未知事物的一个很大的组成部分。人们都尽力避免任何不能确保成功的事情。担心失败也就意味着既担心未知的事物，也担心因为没有尽心尽力而招致的反对声。

一些典型的“担心未知事物”的行为表现

我们已经讨论了一些因为恐惧未知的事物而产生的典型行为：抵制新体验、死板、偏见、奴隶般地服从计划的安排、渴求外部安全感、担心失败和完美主义等等便都是这种作茧自缚的典型行为表现。下面列举的则是“担心未知事物”的一些最普遍的具体例子。你可以对照这些具体的例子以此来评价你自己的行为。

——一生只吃自己喜爱吃的那几种食物。为了表明自己更遵守传统习俗，不吃外国产的食物，不吃新口味的食物，并往往这样形容自己：“我是一个爱吃肉和土豆的人。”“我总喜欢点一盘鸡。”尽管每个人对某些食物情有独钟或表现偏好无可厚非，但是，刻意避免吃自己不熟悉的食品则未免显得有点僵化有点刻板。一些人决不肯吃墨西哥风味的煎玉米卷，也绝不去希腊或印度餐馆，这仅仅是因为他们继续呆在他们习惯呆的地方，如果他们离开他们熟悉的地方，呈现在他们面前的



将是一个令人馋涎欲滴的完整的美食世界。

——总是穿那几种式样的衣服。决不肯穿新式样的衣服，或者说，决不肯穿与那几种式样不同的衣服，并总是自诩为“衣着守旧之人”或“衣着俗艳之人”，决不肯改变你的衣服式样。

——总是只阅读那几种支持和拥护同一社论中的观点的报刊杂志，绝不考虑相反的观点。在最近的一项研究中，研究人员要求一位政治立场鲜明的读者去阅读一篇社论，这篇社论开头所阐述的观点与这位读者的观点近似。在这篇社论的中间部分，观点有所变化，研究人员从隐形的摄像机镜头中看到，这位读者的眼光同样也转向了这一专页的另外部分。这位僵化死板的读者甚至绝不会去考虑一个与他相异的观点。

——一生都只看同一类型题材的电影（电影的片名可能不同。）拒绝观看任何体现不同的哲学观点或政治观点的影片，因为观看这种不为自己熟知的影片令人惶惶失措，因此应该尽力避免去观看。

——总是生活在同一街坊，同一城市或同一个州，仅仅因为你的父母和他人的父母碰巧选择了这一生活的地点。不敢迁到新的地方，因为那里的人们，那里的气候，那里的政治主张，那里的语言，那里的风俗习惯，那里的一切都是不同的。

——不愿听你不赞成的观点。你不会去认真思考其他人表达的观点，你会说：“嗯，我绝不会考虑那一观点”，你会迅即认为他人是一个疯子，或一个无知无识

之人。拒绝与人交流思想是避开不同观点或不为自己熟知观点的一种方式。

——不敢尝试一项新的活动，因为你认为自己没有把握把这项新活动开展得有声有色。“我认为我不善于开展这项新活动，我还是呆在一旁看看吧。”

——一心只想在学业或工作中取得成就。把学业或工作成绩看得比什么都重要。把合格的成绩报告单看得比因为工作干得不错而产生的那种舒畅、快乐的心情还重要。为了确保自己在自己熟知的领域取得成就而不敢探究新事物和探索未知的领域，总是只限于探究自己认为有把握和不致引起争议的领域，“我知道我肯定能得‘A’”，而不愿因为着手研究新的学科领域而让自己去冒可能会得“C”的风险。从事你认为你有把握会取得成功的工作，而不敢去尝试新的工作，不敢去冒因为尝试这种新工作可能会面临失败的风险。

——避而不见你认为是有点不正常的离经叛道者，诸如“男同性恋者”、“古古怪怪的人”、“美籍西班牙人”、“黑人”、“美籍意大利人”、“暴躁的人”、“犹太佬”、“东方人”以及任何带有贬义标签的人，以此来避免恐惧这些陌生的人。你不会努力去了解这些，你不会和他们去交流，而只是一味地谈论他们。

——即使你不喜欢自己从事的工作，但你也仍然继续从事这项工作，并非因为你非得如此，而是因为你不敢去从事你极不熟悉的新工作。

——仍然勉为其难地维系明显已出现裂缝的婚姻，

原因不是别的，而主要是出于对捉摸不定的单身生活的担心。你可能记不起单身生活时的样子，因此你不知道该怎样过单身生活。因此，你认为，与这位不称己意的“熟人”一起勉强凑合着过日子也比你过可能孤单的单身生活要强。

——总是在每一年的同一时节到同一地点去度假，也总是住同一饭店。这样，你轻车熟路，驾轻就熟。你认为，你不必冒险去那些可能会提供、也可能不会提供有趣经历的新的旅游胜地。

——把完美而非快乐当作是你去从事你的每件事情的准绳。也就是说，你只做你能干得不错的那些事情，你不会去做那些你可能会失败的事情，或者说，你不会去做你自己做不好的那些事情。

——用金钱来衡量一切事情。你认为，如果一件事情付出的代价更多，那它的价值就更大，因此，你个人成功的标志只能靠它来衡量。确知的事情能用金钱来衡量出它们的价值大小，而未知的事情则没法用金钱来衡量其价值大小。

——力求拥有显赫的功名，力求拥有高档的轿车，力求拥有名牌的服装，力求拥有其他表示身份的东西，即使你也许并不喜欢这些东西，即使你也许并不喜欢这些东西所体现的生活方式，但你仍作这种违心的努力。

——即使可以作出新的更好的选择，你也不能更改你的计划。如果你偏离你脑中的这一幅“地图”，你就不会迷失你的生活方向。

——严格按时作息，使自己的生活受时钟的控制，这种严格按时作息的生活使得你无法去尝试生活中新的、难以预测的种种事情。尽管你从早到晚都戴着手表，但是，你却被你的手表控制着。你认为，不管你当时是否饥饿，不管你当时是否疲劳，不管你当时是否有性欲，你都应该按时就餐，按时睡眠，按时做爱。

——总是对你决不肯去尝试的一些活动表示出不屑一顾的样子。这些你不屑一顾、你认为是怪诞的活动也许包括诸如沉思、瑜伽行修^①、占星术、巴加门游戏（也称15子游戏，一种双方各有15枚棋子、掷骰决定行棋格数的游戏）、意大利式的室外地滚球游戏、打麻将、等长收缩肌肉锻炼法或任何你不太了解、不太熟悉的活动等等。

——机械呆板地看待性爱，总是以同样的姿势造爱，决不肯尝试一些新的、奇异的性爱姿势，因为这些新的奇异的性爱姿势是另类的，因而也是你不能接受的。

——一生囿于只有几个性趣相投的朋友这种狭小的生活圈子，绝不愿结交那些性趣各异的新朋友，以此来扩大自己的生活圈子。总是只与那几个经常奏在一块，一生都只与这几个人保持交往和联系。

——与你的配偶或情人一起参加聚会时，你整晚都

^①(瑜伽行修：盛行于古印度的实行臥坐苦修，以求灵魂的解脱而与宇宙之契合的一种行修之道。——译注)

只和你的配偶或情人呆在一块，不是因为你想这样，而是因为你感到这样才安全可靠。

——总是畏畏缩缩，不敢和人交流，因为你担心如果你和陌生人谈话，如果你谈论陌生的话题，你可能会面临尴尬。你自认为那些陌生人必定比你更聪明，更有天赋，必定比你更有口才，更能说会道，你总是以此作为你不愿尝试新体验的理由或借口。

——如果你的任何努力没有取得成功，你便总是谴责自己。

以上这些便是因为担心未知的事物而导致的不健康的行为。你也许会另外列举你为什么不开始质疑自己每天都想过着和以前一样，没有发展的可能性之生活的原凶呢？

上述行为的心理支撑系统

这些思想行为往往容易导致下面这些使你无法探究神奇的未知领域的严重后果。

——通过墨守成规，你就无须独自去思考。如果你有一个好的计划，你只须看看你的计划本，而不必动用你的脑筋和智慧。

——回避未知也有“好处”。你是如此惧怕未知，那么你只要固守熟悉的事物，就不必担惊受怕，尽管这

对于你的发展与成功会造成很大损失。走前人所开辟的道路总是保险的。然而，你可以想想哥伦布。当时，别人都告诉他，他的航海探险将彻底失败，然而他最后成功了。墨守成规总比冒险探索来得容易。毕竟，未知是一种挑战，而挑战总会构成某种威胁。

——你可以说，你在推迟自己的快乐，并认为这样做是“成熟的行为”，从而固守熟悉事物并以此自慰。这样，似乎推迟快乐是“成熟”的“大人行为”，但实际上你固守自我、回避未知的原因不是别的，正是你疑虑未知，惧怕未知。

——你可以为自己做对了某件事而感到了不起。你一直是个好孩子。只要你以成败为衡量标准，总可以把做成某件事看作自我价值的提高，并因此自鸣得意。然而在这里，“做成了某件事”仅仅是别人对你的评价而已。

对付神秘与未知事物的一些方法

——努力选择并尝试一些新事物，即使你仍留恋着熟悉的事物。例如，在饭馆里点一道从未吃过的菜。因为这道菜与其它的菜有所不同，而且你或许会喜欢这道菜的。

——邀请一群观点极不相同的人到家里来做客。多和你不大熟悉的人交谈，少和你熟悉的朋友交谈，因为你对朋友已经太了解了。

——不要再费心去为你做的每件事找借口。当别人问你为什么要这样做或那样做时，并非得说出可信的理由使别人满意。你可以去做你决定做的事，为什么呢？因为你想这样做。

——试着去冒风险，使你解脱出日复一日的单调生活。例如，你可以在没有预订旅馆、没有地图的情况下到外地度假。这样，就要凭自己的能力来解决任何可能出现的问题。要不，你可以选择另一个工作，或者找一个你由于害怕其后果而一直避免与之接触的人，同他谈谈话。上班时走另外一条路，或在午夜吃顿夜餐。为什么？因为这与以往不同，而且你愿意这样做。

——设想一种美妙的情景：倘若你可以要什么有什么。充分发挥你的想象力。假设你有一大笔钱，足够在两个月内想怎么花就怎么花，你将会发现，你设想的所有计划几乎都是可以实现的。你不会去要天上的月亮或海底的珍珠，而是希望获得一些十分简单的东西；如果你不再惧怕未知并勇于奋斗，便同样可以获得这些东西。

——试图做一件可能使你的生活发生剧变、但将对你有极大好处的冒险事情。我的一位同事多年来总是告诉他的学生和询诊对象说，人人都需要在生活中尝试未知事物。但在许多方面，他的这一劝告是空洞无力的，因为他自己首先就没有去尝试未知事物；他一直在某个大学里任教，进行同一种询诊工作，享受着舒适的生活条件。他总是说人人都可以较好地生存于新的、不同环

境之中，但自己却一直眷恋着熟悉的舒适环境。到1897年，他终于决定到欧洲生活6个月，因为这是他多年的向往。他参加了海外大学教育方案的工作，教了两期教育心理学短训班，并通过切身经历体会到他有能力处理各种未知的事物。他在德国工作了3个月后，加强了自己的内心安全感，并发现尽管他在纽约有熟悉的舒适环境，但在欧洲，他同样可以举办大量讨论会、讲演并进行诊疗。其后，他又在土耳其一个偏僻小村里住了两周，在那里，他做的事情比在纽约还多。这些经历终于使他懂得，他可以在任何时候到任何地方去切实地生活——这并不是因为那儿的外界环境有多好，而是因为他可凭借自己的内心力量和能力，像处理熟悉事物那样顺利地处理不熟悉的未知事物。

——每当你发现自己避免接触未知事物时，问问你自己：“如果我接触了未知事物，最糟糕的结果会是什么样？”这样，你很可能会看到，对未知的恐惧往往大于探索未知而产生的实际后果。

——试着做一些愚蠢可笑的事情，如在公园里赤脚走路，或者光着身子游泳。试着做那些因为你觉得“不应该这样做”而避免做的事情。重新看那些你以前视为愚蠢可笑、避而不做的事情，开阔眼界，尝试新事物。

——常常提醒自己，惧怕失败往往是惧怕别人对你的否定或讥讽。如果坚持“走自己的路，让别人去说吧”，你便能够用自己的标准——而不是别人的标准——来评估你的行为。你衡量自己行为的标准，将不是

你的能力是否高于或低于别人，而是你的能力不同于别人。

——试着去做你一直以“我做不好”为借口而回避的事情。你可以用一个下午来绘画，让自己得到充分享受。即使你画出的画不很好，你也没有失败，因为你至少高高兴兴地度过了一个下午。在我的起居室的墙上，挂着一幅油画。要从艺术角度来评价，这幅画可真是糟透了。不管谁看见这幅画，都说这幅画是如何如何地糟糕，或者极力回避这样说。然而，在油画的左下角有一行小字：“送给你，德尔博士，我并没有把最好的作品给您。”原来，这幅画来自我以前教过的一位学生，她曾一直不敢做画，因为她很早以前就觉得自己的画太难看了。尽管如此，她还是用了整整一个周末来画这幅画，目的只不过是消遣一下。就这样，这幅画成为我最珍贵的礼物之一。

——记住：生长发展的反面是僵化死亡。这样，你可以下决心每天都以不同的新方式去生活，去发挥你的主动性，进而享受生活。否则，你就会做出另一种选择：惧怕未知，永远单调地生活——失去活力，在精神上死亡。

——接触那些你认为使得你惧怕未知的人，主动同他们谈谈话。向他们明确表示，你打算尝试新的事物，看看他们反应如何。你会发现，他们的怀疑态度曾是你担忧的因素之一，因而你总是在这些否定态度面前陷入惰性。既然现在你可以正视这种态度，那么你便可以发

表你的“独立宣言”，摆脱他们的控制。

——放弃“尽力做好每件事”这一信条，让你和你的孩子选择那些重要的事情，努力做好；至于生活中的其他方面，只要去做就行了。尽力做好每一件事情是不必要的！事实上，“尽力做好”这一概念是极为荒谬的。不论是你，还是其他任何人，都不可能绝对“尽力”做好每一件事——任何事物都有可供改进之处；就其属性来说，人是做不到尽善尽美的。

——不要让你的观点阻碍自己的发展。根据过去的经验形成看法并坚持这一看法，无异于无视现实。重要的是现在，过去的真理未必是现在的真理。在评估你的行为时，不要根据你的观点，而应根据现时的具体情况、根据你现在的经历。如果你重视现在的经历，而不是以主观意志代替客观现实，你就会发现未知是一个奇妙的世界，一个十分值得探索的世界。

——每当你发现自己回避未知时，马上警觉起来，同自己进行一场对话。告诉自己：在生活的具体关头不知道正在往哪儿走，这并没有什么值得忧虑的。要改变一种习惯，首先必须对其有所意识。

——故意在一些事情上失败。如果你输了一场网球，或画了一幅糟糕的画，你的个人价值是有所减少呢，还是没有变化？你是不是仍然可以从愉快的活动中获得乐趣？

——同你过去一直避而不接触的人谈谈话。你很快就会发现，以前所持的偏见使你不再发展，并使别人对

你不感兴趣。如果你在接触某人之前便对他做出评价，那么你便不可能真正地了解他，因为你已对他有了成见。你所接触的人越多，你就越会感到，自己由于偏见而失去了多少接触人、了解人的机会，那些恐惧感和偏见是多么荒谬可笑。认识到这点之后，未知将成为你不断探索的领域，而不是你所惧怕、回避的某种怪物。

结束语

上述建议是消除惧怕未知心理的一些积极方法。要消除这种心理，首先要重新审视你的回避行为，然后对自己以往的行为严肃地提出质疑，最后积极地向新的方向发展。假设以前伟大的发明家、探险家、先驱者都惧怕未知，那会出现什么情况呢？整个人类可能依旧居住在底格里斯河—幼发拉底河流域。历史表明，未知之中孕育着发展——社会的发展以及个人的发展。

假设你现在走到一个三岔路口，一边是安全稳妥的道路，另一边则是通向无人涉足的未知之路，你会选择哪一条道路？

费罗斯特在他题为《没有选择的那条路》的诗中回答了这一问题：

林间的小路岔为两条小径，
我选择了几乎无人涉足的那一条。
这个选择是个多么重要的决定！

要走哪一条道路，选择完全得由你做出。惧怕未知的误区在等着你以令人振奋的崭新活动来取代，从而使你的生活充满欢乐。在生活的道路上，你不必非得知道自己往哪儿走——只要你在走，在向前走——

第七章 冲破习俗的障碍

没有放之四海而皆准的规则、法律和传统。……这一规则也不例外。

我们的世界充满了让人们不假思索就遵守的行为规则，所有这些“应该”，所有这些行为准则构成了一个很大的误区。你也许受一套你甚至不遵守的行为规则和原则的影响和操纵。那些对你有利的和对你不利的行为准则，你都摆脱不了，只能任由其摆布。你也不能分辨哪些行为准则对你不利，哪些行为准则对你有利。

没有什么绝对的东西。没有任何时刻都总是言之成理或总是最切中肯綮的规则或定律。与原则性相比，灵活性是一种更好的德性。但是，你也许会发现，违反一条不适用的法律或者去违反荒谬的传统都很困难，实际上也不大可能做得到。适应社会，适应社会的文化方式有时也许有助于你的发展、进步，但是，如果把这种适应推向极端，如果只是一味地去适应社会，去适应社会

的文化方式的话，那么，这种“适应”就很可能会成为一种“神经机能病”，尤其是这种“适应”导致不幸、沮丧、焦虑的时候，如果你仍去“适应”，那你的这种“适应”就更是一种“神经机能病。”

无论如何也不能据此推断说，你应该蔑视规则、法律和传统，或者说无论如何不能据此推断说，仅仅因为你决定破除一些规则，你便可以破除这些规则。法律是必不可少的，秩序也是文明社会的一个重要组成部分。但是，盲从于传统则完完全全是另外的一回事，事实上盲从于传统习俗比违反行为准则更不利于个人。一些规则往往极为荒谬，一些传统也往往不再合情合理。在这种情况下，你不能有效地行动，因为你不必遵守这些毫无意义的规则，只有在这种情况下，你才可以重新考虑这些规则，你才可以重新考虑你的行为。

亚伯拉罕·林肯以前曾指出：“我绝没有我可以一直运用的一成不变的方针。我仅仅只想做当时最有意义、最合情理的事情。”他决不盲从于某一必定适用于一切情况的所谓方针，即使制定这一方针时是抱有这样一种目的或意图，他也决不盲从。

一条规则只有在它阻碍人们开展健康的和富有成效的行动的时候，它才是有害身心健康的规则。如果你发现自己因为要遵守某一原则而不得不做令人讨厌的或会产生适得其反的结果的事情，那么，你就应该放弃你自由选择的权利，你就该让你自己受某种外部力量的控制。在你继续审视这些也许控制了你的整个生活的错误

的规则之前，仔细思量你自己的内部控制机制与外部控制机制是大有裨益的。

内部控制中心与外部控制中心

据估计，在我们的社会中，大约有 75% 的人其个性定位更外向而非更内向。这一数据表明，你更有可能属于这种个性定于外向的人之列。你的控制中心“外部化”意味着什么呢？从根本上说，如果你把你对你当前情况状态的控制权交给了外在于你的人和事，那么，你便是“情感控制中心”外部化的人。因而，如果有人问你：“你为什么感到不快呢？”如果你的回答是这样的：“我的父母虐待我。”“她伤害了我的感情。”

“我的朋友不喜欢我。”“我运道不好”“事情进展得不顺利”，那么，你就是这种情感控制中心外部化的人。相反，如果有人问你，你为什么这样幸福时，如果你的回答是这样的：“我的父母待我很好”，“我来了好运气”，“没有人纠缠我”，“她很令我称心如意”，那么，你仍然是一个情感控制中心外部化的人，你仍然把你对你自己情感的控制权交给了外在于你的人和事。

情感控制中心内在化的人直接用他的双肩承担起控制自己情感的责任，在我们的社会中，这种人可谓凤毛麟角。当别人问他同样的问题时，他的回答也会是这种内部定位式的回答：“我把一些错误的事情告诉了自

己”，“我实在太看重其他人的说法了”，“我担心其他人会怎么想”，“我现在还无力达到‘不以物喜、不以己悲’的境界”，“我不知道该怎样使自己免于痛苦”。同样，当这位情感控制中心内在化的人情绪高涨的时候，他会用“我”开头的句子回答这样的问题，诸如，他会回答说：“我一直努力寻找幸福快乐”，“我使得事情进展顺利”，“我把一些好事告诉给了我自己”，“我能把握我自己，这也是我的选择”。因而，你让四分之一的人承担起控制他们自己情感的责任，而让四分之三的人去抱怨外部原因。你是哪一种人？事实上，一切规则和传统都是由外在于你的规定者强加给你的。也就是说，一切规则和传统都是来自于外在于你的人或事。如果你深受这些规则和传统的重压而又不能破除这些其他人强加给你的规则和传统习俗，那么，你便是一个情感控制中心外在化的人，你便是一个不能很好地自己控制自己情感的人。

关于这种情感控制外在化的思想，有一个极好的例子，这个例子就是一个最近来向我咨询的主顾。我们都称这位主顾为巴芭拉。她最苦恼的问题就是她的肥胖，但她同样也有许多抱怨的小问题。当我们开始讨论她的肥胖问题时，她说，她一直很肥胖，因为她很小的时刻，她的母亲便总是“强迫”她吃东西。她这种暴食的习惯一直持续到现在，她说，这主要是因为她的丈夫不大关注她，因为她的子女不大体谅她。她悲伤地说，她几乎尝试过一切办法，如求助节食减肥者，吃减肥药，

求助许多饮食大夫，甚至求助于占星学家。这种心理疗法是她最后求助的对象。她说，如果我不能帮她减肥，那没有人能够帮她了。

果真照巴芭拉所说的话，果真照她对自己困境的看法的话，她要是真能减肥的话那就真怪呢。她的母亲，她的丈夫，她的孩子，甚至她自己的身体和天上的星星，似乎每件事和每个人都在阴谋反对她。节食减肥者和节食医生也许能帮助那些苦恼更少一些的肥胖病人，但是，在巴芭拉的这种情况下，她减肥成功的可能性极小。

巴芭拉是一个典型的有情感控制外定思想的人。使得她过于肥胖的“罪魁祸首”是她的母亲，她的丈夫，她的孩子，以及她自身的一些她控制不了的身体部分。她的肥胖与她自己的选择无关，与她在某些时候作出的吃或大吃某些食物的选择无关。而且，她减肥的企图与她自己对这一问题本身的看法一样都是外定的，都是由外在于她的人或事决定的。她没有意识到她的肥胖是因为她过去暴饮暴食的结果，她也没有意识到，如果她真的想减肥的话，她应该学会作出新的选择，相反，巴芭拉却求助于其他人和其他事情——已经为社会接受的减肥习俗。当她的所有朋友都去求助于节食减肥者时，她也跟着去。当每次她的一位朋友去求助一位新的节食医生的时候，巴芭拉也紧随其后地去求助。

接受咨询几周的时间以后，巴芭拉开始意识到，她的肥胖和她的怨言都是她以前不恰当的选择所造的孽，

而与其他人的行为无关。她开始承认，她确实吃得多，她确实经常明知道自己不想吃了，却还要硬往嘴里塞。她的第一个决定便是通过严格的自律来改变她的饮食习惯。她能够控制她自己的思想。如果她什么时候感到饥饿，她决心凭借她内部的思想力量控制自己，使自己抵制甜饼的诱惑。她不再指责她的丈夫和孩子待她不好和逼迫她吃东西，她开始意识到自己多年以来一直扮演着受苦者的角色，事实上是她自己请求他们利用她、盘剥她。一旦巴芭拉开始要求他们好好待她，她发现，她的家人早就准备好了要好好待她。她发现，她无需通过暴食来寻求慰藉，她能在那种相互尊重和相亲相爱的家庭关系中找到慰藉。

巴芭拉过去甚至决心尽量少跟她母亲呆在一块。因为她过去认为她母亲总是控制她的生活，总是强迫她吃过量的食物来破坏她的生活。一旦巴芭拉意识到她的母亲过去并没有控制她的生活，一旦她意识到是她自己错怪了母亲，当她想去看望母亲时，她就会随即去看望她母亲，她并不会因为她母亲说她应该回去看她就会立即赶回去看她。同样，她也不会因为母亲说她应该吃一块巧克力，她就去吃。巴芭拉开始眷恋而不是讨厌她和母亲一起度过的那些日子。

最后，巴芭拉也开始意识到，这种心理疗法与外在于她的任何事情都无关。我不可能改变她，她必须改变她自己。她完全改变自我需要花时间，但是，通过不懈地努力，巴芭拉渐渐地用她自己内部的标准取代了她外

部的那些“应该”，那些规则。现在，她不仅更苗条了，而且也更感到幸福。她知道，她不幸福不快乐的责任不应由她的母亲、丈夫、孩子或天上的星星来负。她知道，她不幸福不快乐的“罪魁祸首”其实就是她自己，因为现在她能控制她自己的思想情感。

宿命论者、决定论者和一切相信命运的人无疑都让自己对自己的控制权操于外在于己的人或事之手。如果你认为你的生活事先就已经被详细安排好了，你仅仅只需沿着安排好的路径走就行了，那么，你很可能就会受到所有这些“应该”，所有这些规则的重压，而这些“应该”，这些规则使得你严格按安排好的路径行走，使得你不敢超雷池一步。

如果你始终让自己受制于外部力量，或者说，如果你始终认为你理所应当地受制于外部力量，那么，你绝不会有自我满意的时候，你的抱怨肯定会没完没了。富有成效的生活并不是指解决了生活中的一切问题的生活。富有成效的生活仅仅意味着把你的控制中心由外移到内。这样，你就会对你的情感负责，你就会对你体验的每种情感负责。你并不是一个受人操纵的机器人，你不应陷入迷宫中，你不应陷入一个到处都是对你毫无意义的他人强加给你的规则和规定的迷宫中。你可以严格地去审视这些“规则”，你可以开始运用你的内部力量去控制你的思想、你的情感、你的行为。

责备和英雄崇拜： 同一外部控制行为的两端

无论什么时候你不想对你生命中的哪件事负责了，你可以利用这一了不起的小“发明”。责备是情感控制中心外在化之人的庇护所。

一切责备都不过是浪费时间。不管你发现他人有多少错误，不管你怎样去责备他人，这并不会使你得到改变。当你利用“责备”去寻求解释你不幸或沮丧的外部原因时，这种“责备”所起的唯一“作用”便是使得你的控制中心离你而去。而且，“责备”本身也是愚不可及的。即使责备能产生某种效果，但这种效果决不是针对你的。你也许因为责备他人而成功地使他人对某件事感到内疚，但是，你不会成功地使自己做到不再庸人自扰、自怨自艾。尽管你也许能成功地做到不去想这种使自己不快的事，但是你却不会成功地改变它，你却不会使自己变得快乐、幸福起来。

这种“关注”他人的倾向走到极端便成了英雄崇拜。在这种情况下，你也许发现自己特别渴望其他人来评判你的价值。如果某某人做了这件事，那我也应该做这件事。英雄崇拜只不过是自我贬抑的一种形式而已。

“英雄崇拜”使得你把他人看得比你自己还重要，使得你认为你的自我满意与外在于你的某件事情密切相关。尽管没有关于因为欣赏他人和他人的成就而发生自我毁灭的事情，但是，一旦你按照他人的标准来规范你的行

为，这种“欣赏”就会变成一个心理上的误区。

你心目中的所有英雄都是人。他们全都具有人的属性。他们每天和你一样做同样的事情。你发痒的地方，他们也发痒。他们和你一样，上午也萎靡不振（唯一令人满意的英雄便是一根火腿，一块奶酪或者也许是一块深紫色的帕尔马干酪）。一切英雄崇拜都不过是白白浪费你的努力。

你生命中的一切伟大的英雄并没有给你什么启迪，无论如何，他们并不比你强。政客、演员、运动员、摇滚明星、你的上司、治疗专家、教师、配偶或其他任何人，都只不过是擅长于做他们所做的那些事情罢了，除此之外，便没有什么了。如果你把他们视作你心目中的英雄，如果你把他们抬举到一个比你还要高的位置，那么，你便成了一个让他人控制你的情感的情感控制中心外在化的人。

如果你在一端责备他人，或在另一端又有英雄崇拜，那么，你就身处这一“关注他人”线段上的某一处。

英雄崇拜

责备

笨蛋

如果你通过寻找外在于你的原因去解释你应该如何去感觉，你应该做什么的话，那你的这种行为简直愚不可及。

可及。相信自己和把握自己是你迈出的走出这一误区的第一步。让自己做自己的英雄。一旦你摒弃责备和英雄崇拜的行为，那你将会使你的控制中心由外移到内。在你的内部控制中心中，没有你或他人都必须遵守的普遍的准则。

正确与错误的陷阱

这里所讲的正确与错误的问题与宗教、哲学或道德领域的是非问题无关。宗教、哲学或道德领域的是非问题应在别处讨论。在这里，讨论的对象是你，是你的是非观念如何影响你自己的幸福的问题。你的是非判断标准无非是你认为是放之四海而皆准的那些“应该”，那些规则。你也许会有这种不健康的想法，即正确就意味着好或公正，而错误就等于坏或非公正。这纯粹是胡扯。根本没有这种意义上的正确和错误。正确这个词儿暗含有一种“保证”的意味，即如果你以某种正确的方式行事的话，那么你一定会成功地达到目的。但是，根本就没有什么起保证作用的事物。你可以根据结论说它导致产生了不同的、更有成效的或合法的结果。但是，一旦你的结论变成了一个正确对错误的问题，那么，你就已经陷入了一个陷阱，这个陷阱就是：“我总是要求自己必须正确，一旦事情处理得不正确，或一旦人们不正确地行事，那我就会感到不快。”

也许你寻求正确答案的这种需要与你对确定性的渴

望密切相关，在论担心不确定的那一章里，曾仔细地分析了这一“寻求确定”的原因、后果等。这部分地反映出你有二分法的倾向，或部分地反映出你有将世界简单地分为两个极端，诸如黑和白，是和非，好和坏，正确和错误等的倾向。没有多少东西适于这种简单的分类方法，绝大多数聪明睿智的人都可归入“灰色区^①”，很少有人可以简单地被划分为或黑或白。在婚姻关系中，在其他成人之间的相互关系中，极其明显地存在偏爱“正确”的癖性。成人之间的讨论最终却令人遗憾地成了不可避免的争论，这种争论导致一方“正确”，另一方“错误”这样一种结果。你随时随地都会听到这样的话：“你总是自以为是。”“你决不肯承认你错了。”但是，这里是没有对错之分的。人们彼此之间存在差异，他们看问题的角度也不相同。如果一个人说他绝对正确，那他与别人的交流，唯一一个可以预测的结果就是这种交流的不欢而散。

避开这一陷阱的唯一方法就是不采用这种充满谬误的“正确对错误”的两极思维方式。我曾经向我的一位名叫克里夫的客户说明了我的这一看法。在他的婚姻生活中，克里夫每天都喜欢为每一个可以想见的问题与他的妻子辩论，他非得辩出个是正确还是错误的结论来。

①(“灰色区”：指介于两个对立方面之间的范畴，诸如不可被划分为全对或全错的原则性问题，在争端中不介入任何一方的国家、既不全然是科学事实又不全然是超自然的信息等。)

我向他提出建议：“不要试图让你的妻子承认是她错了，为什么不和她开展你并不希冀她承认错误的那种讨论呢？只要你允许她可以不同于你，你就不会再顽固地坚持那种非得辩出个‘是非曲直’来的令人泄气的激烈争辩了。”克里夫接受了我的建议，把他的这种不健康的需要弃之一边，他终于也能在他的婚姻生活中和妻子开始真正的交流，他终于也得到妻子爱的回应。一切是是非非不是体现了这种“应该”，就是体现了那种“应该”。这些“应该”，这些规则会阻碍你，你的这些规则与其他渴望拥有他自己的规则的需要发生冲突时尤其如此。

“不是正确就是错误”这一两极思维方式的副产品：优柔寡断

我曾问过我的一位客户，我问他是否很难作出决定，他说：“嗯，有时是这样，有时不这样。”也许你也很难作出你的决定，你也许甚至感到，在一些小事情上，你也很难作出你的决定。这种优柔寡断便是试图把任何事情都划分到正确和错误范畴之列的一种直接的副产品。这种优柔寡断的产生主要是因为你想使自己永远正确，你想使自己免于因为感到自己的错误而滋生的焦虑，从而你推迟作出你自己的抉择。一旦你不考虑你的每一个决定的是非对错（因为“正确”暗含有“保证”的意味），那么，你就会发现，作出决定简直就是“小

菜一碟”。如果你试图决定自己该上哪所“正确的大学”，那么，即使在你作出自己的决定以后，你也许会从此便停滞不前了，因为你的决定也许会不正确，相反，如果你把你的决定过程变为：“根本就没有正确的大学这样的事。如果我选择 A 大学，那么，很可能就会导致这样那样的后果，但是，选择 B 大学也许会导致同样的后果。”两所大学都不是所谓“正确的大学”，而只不过是一所不同于另一所罢了，每所大学都各有特色，各有千秋。这样，不管你选择上哪所大学，是上 A 大学，还是上 B 大学或 Z 大学，你都不会从此可保无虞。同样，如果你不把所有可能的结果机械地区分为正确的或错误的、好的或坏的、更好的或更坏的结果的话，那么，你便能减轻你“优柔寡断”这一精神上的疾病，你就能更容易作出你的决定。同样，这些可能的结果也只是彼此不同罢了。如果你购买一件你喜欢的衣服，那这件衣服穿在你的身上只会使你显出你穿这件衣服时的模样，你穿这件衣服时的模样只是不同于（而非好于）穿那件衣服时的模样罢了。一旦你放弃这种不正确的、自我毁灭式的“正确对错误”的两极思维方式，你就会发现，作决定只不过是一件你自己在当时把它看得过于重要的事情而已。如果你开始对一项决定感到后悔，如果你认为后悔简直就是浪费你的时间（因为后悔使得你仍然停留于过去），那么，你显然会在以后的时间里作出另外一个不同的决定，这一决定将会导致上一次的决定没有导致的那些结果。但是，绝不要试

图把你所作出的决定简单地分为正确的决定或错误的决定。

根本没有所谓一件事情比另外一件事情重要这回事。孩子收集大海的贝壳无所谓对错，正如公司总裁作出一个重大决定无所谓对错一样。这两件事情各不相同，不能说哪一件就比另一件重要。

你也许认为错误的看法不好，因而不应该说出来，而正确的看法则应得到鼓励。和你的孩子、朋友或配偶在一起的时候，你也许会说：“如果一件事情说错了或做错了，那就不值得说它或做它。”但是，果真这样的话，会后患无穷。一旦这种专制的观点，扩展到国家或国际的事务中去，那它就会导致极权主义。谁最终来决定“正确”，这一问题恐怕绝不能得到令人满意的回答。法律并不能决定一件事情的对错，而只能决定它是否合法。约翰·斯图亚特·密尔在他的著作《论自由》中指出：

“我们绝不能肯定地说，我们竭力反对的舆论便是错误的舆论，如果我们能够作出这样的肯定，扼杀或反对这种舆论仍然是可耻的。”

你的成效不能根据你作出正确选择的能力来衡量。作出任何决定后，你如何对待你自己更能反映出当时你的个人心态，因为一个正确的选择体现了你一直致力于破除的那些规则。新思维方式主要有两点好处。第一

点，你将会破除那些毫无意义的规则，你将会更注意从内部控制你的情感；第二点，你将会发现，如果没有那种充满谬误的“正确对错误”的两极思维模式，或简单的两分法，那么，作决定就更加容易了。

荒谬的“应该”、“必须”、“不得不”

阿尔伯特·埃利斯针对人们把“应该”一词溶入他们生命中的这一倾向而杜撰了一个词儿，这个词儿就是“必须强迫症”。即使你也许更喜欢其他的行为方式，但是，你仍发现自己正在用一种你感到自己“必须”采取的行为方式行事，如果这样的话，那你就患上了“必须强迫症”。卡伦·霍奈这位了不起的女精神分析学家专门用《神经官能症和人类的发展》这一章去论述这一主题，她把这一主题定名为《“应该”的暴政》。她写道：

“这些‘应该’总是使人产生一种紧张感，一个人越是想躬行践履他的‘应该’，那这种紧张感就越强烈，……而且，由于控制中心外在化，这些应该总是以这样那样的方式导致人际关系混乱。”

这些“应该”是否主宰了你的大部分生活？你是否感到你应该亲切友好地对待你的同事，你应该大力协助和支持你的配偶，你应该帮助你的孩子，你应该总是努

力工作？如果任何时候，你没有达到这些“应该”规定的要求，你是否就会责备申斥你自己呢？你是否就会呈现出卡伦·霍奈所指出的那种紧张感和混乱感呢？也许这些“应该”不是你的“应该”。事实上，如果这些“应该”属于他人，而你只是从他人手中借来了这些应该的话，那么，你现在便患上了“应该强迫症”。

正如有许多“应该”一样，也有许许多多的“不应该”。这些“不应该”包括：你的行为不应该粗鲁，你不应该发怒，你不应该无知，你不应该幼稚，你不应该淫荡，你不应该沮丧，你不应该唐突，以及各种其他的“不应该”等等。但是，你也“不应该”患上“应该强迫症”。缺乏冷静或不理解也没有关系。只要你愿意，你让自己的尊严受损也不是不可以。没有人会因为你没有做他所说的你必须做的事情而指责你或惩罚你。此外，任何时候，你都绝不可能成为你不想成为的那种人。你要成为你不想成为的那种人是不可能的。因此任何“应当”必定会使你产生紧张，因为你不能满足你给自己提出的错误的要求。这种紧张感并非源于你有损尊严的、缺乏支持的行为，也并非源于你的不检点的行为或任何其他行为，而是源自于这种“应该”的强迫或强加。

作为一种“应该”的礼仪

礼仪是毫无意义地、病态地去适应社会文化方式的

一种“极好”的例子。想想人们鼓励你去遵守所有那些毫无意义的清规戒律吧，人们之所以鼓励你去遵守那些规则，仅仅因为这些规则是由埃米莉·波斯特、艾米·范德比尔特、艾比盖尔·凡·伯伦等人写就的。要这样子吃你的玉米棒子，在开始就餐之前一定要先等主人下箸，要把男人介绍给女人，参加婚礼时要坐在教堂的那一边，穿这戴那，要说这样的一些话等等。对一些礼仪如果有疑问，不要自作主张，应该参看礼仪书。尽管有些好的行为举止无可厚非——这些礼仪充分为他人着想，但是，百分之九十的礼仪规范都是毫无意义的，都是从前由人们武断地制定下来的。没有所谓适合你的合适的礼仪，仅仅只有你认定的适合你的礼仪，只要你不使得这种礼仪很难为人接受，你便可以认为这种礼仪适合你。只要你愿意，你能选择你介绍人们的礼仪，你也可以决定你戴什么，你穿什么，你也可以决定你说话的方式，你也可以想坐哪儿就坐哪儿，想怎么吃就怎么吃，等等。任何时候你如果掉进“我应该穿什么”、“我应该怎样去做它”这种陷阱，那么，你就在相当大的程度上失去了你真正的自我。我在这里并不是为社会的反叛者们辩护，我在这里并不是鼓吹反叛社会有理，因为反叛社会只不过是通过不墨守成规来寻求认可的一种形式而已，相反，我在这里是呼吁你每天做一个自主控制你生活的人，而不是吁请你每天做一个跟着他人的指挥棒转的人。找回你真实的自我也就意味着你不再需求外部支撑系统。

盲目地服从规则和法律

史书上曾经记载的一些人类最卑鄙无耻的行径往往是在“遵守秩序”的幌子下干出的。在纽约的萨福克县，一位县府发言人最近向一些因为税收官吏的疏忽而致使自己被多征收了地产税的人解释了政府不准备补偿他们的原因。这位县府发言人说：“法律规定，过去的税单一旦给付，就不能重新评估。这就是法律。我对此无能为力，我的工作是执行法律，而不是解释法律。”的确，在另外的时间另外的地点，他的确是一个很棒的法律执行者。但是，你知道他这是在重弹老调。你每天都会听到这种重弹的老调。不要暗想，遵守这些规则就行了，即使这些规则极为荒谬，也要遵守。

在游泳池、网球场和其他一些公共场所，大约有一半的规章制度毫无道理。在最近一个炎热的夜晚，我问一群坐在泳池周围明显极想游泳的青少年，我问他们，游泳池里空无一人，为什么他们却这么无精打采地坐着而不去游泳呢？他们回答说，游泳池在晚上六点到八点只对成人开放。这就是规章制度。不管有没有成人想使用游泳池，这一规章制度仍然在得到执行。一旦制定了这种规章制度，就不能有灵活性，就不能修改规章制度，就只能盲从当时便合乎逻辑原因的规章制度。当我鼓励他们着手去改变这一规章制度时，泳池管理中心的人跟我说，说我这是在煽动他们闹事。

不管规章制度多么不合理，都盲从这些规章制度，其中的一个最典型的例子在军队中可以找到。我的一位同事向我说了这种盲从心态的一个极好的例子。当驻扎在南太平洋上的关岛时，他对许多被征募而来的人们甘愿执行明显极为荒谬的规章制度这一事实感到困惑。只有军官们才可以坐在不受雨淋的红木长凳上观看露天电影。深夜放映的电影，军官们绝不会去看，一位观看这种深夜放映的电影的被征募的水手认为，除了军官们之外，他们是不能坐在不受雨淋的红木凳上的。因而，每一个夜晚，你都可以看到一群被征募的水手坐在雨中，他们按照他们自己的级别排成一列，“守卫”空着的红木长凳，以确保规章制度得到遵守。当我的这位同事问他们为什么要执行和遵守这一荒谬的规章制度时，他得到的标准答案是：“我并不制定规则，我只是遵守规则。”

瑞士籍德国作家赫尔曼·海塞在《玻璃球游戏》中说：

“遵守法律的人往往是那些慵懒之人，是那些喜欢安安静静独自思考的人，是那些自认为是自己的法官的人。其他的人则感觉到了他们自己心中的法律，他们决不做所谓诚实、正直之人每天都会做的那些事情。而其他一些通常遭到蔑视、为人不屑的事情，他们则乐意去做。每个人都必须自主自立。”

如果你必须时时都遵守一切规则，那么，你注定一辈子都会受到你自己情感的奴役。但是，社会教导我们，不遵守规则的人是不规矩的人，社会也教导你，你不应该做任何有违规规章制度的事情。你可以自己去决定哪些规则有效，哪些规则对维持我们的社会秩序必不可少，哪些规则，在不危及你自己或他人利益的情况下可以被破除，你的这种决定极为重要。单纯为反叛而反叛的人极少。但是，做一个自主自立的人，做一个按照你自己的标准去生活的人，则其好处是大大的。

抵制对自己有不利影响的文化传统

一切进步，无论是你个人的进步，还是整个世界的进步，都取决于一些似乎是“不通常理”的人，而不是取决于哪些适应他们的社会、接受一切现实的人。一切进步都取决于勇于革新，勇于挑战传统和勇于改天换地的人们。若想从一味地盲从规则转变到敢作敢为，你必须学会抵制自己一味地去适应社会文化传统的倾向，你必须学会抵制遵守一切规则的许多的压力。要想无拘无束地行动，学会抵制自己一味地去适用社会文化传统倾向，这几乎可说是个必要的前提。你也许会被一些人视作是桀骜不驯的人，“桀骜不驯之人”这一称号是你为自己独立思考所必须付出的代价。你也许会被视作是“异端分子”，是自私自利的人，或被视作是一个反叛社会的人，你也许不为许多“正常”的人们所认同，有

时，你说不定还会遭到驱逐。一些人也许会对你抵制他们已经接受的准则极为反感。你也许会听到那些陈词滥调：“如果每个人都决定只遵守他们想遵守的规则，世界将会怎样，届时我们将会有个什么样的社会啊？”当然，对这一问题的答案是，每个人都不会让世界，让社会成为那个样子。绝大多数“迷恋”外部支持和“应该”的人都不会接受这样一种观点。

我们这里所谈论的与无政府主义无关。没有人想破坏社会秩序，但是，我们许多人都乐意给予社会中的个人以更多的自由，这种自由也就是使个人免于受毫无意义的“必须”和毫无道理的“应该”控制的自由。

即使是合情合理的法律和规则，也不是在任何时候都行得通。我们力求的是：我们能对法律和规则作出我们自己的选择。也就是说，我们力求使我们自己能够避免盲从“应该”这种奴隶般的心态。你不必总是社会希冀你成为什么样的人，你就成为什么样的人。也就是说，你不必总是受社会规范的束缚和制约。如果你是这样的人，如果你感到你不能成为另外的人，那么，你就不折不扣的是一个追随者，你就是一个让他人决定你生命航向的人。自主自力要求你能灵活地对待这些规则，要求你去断定这些规则在那种时刻才是合乎实际的，才是合情合理的。的确，追随他人，不假思索地按照你被告知的要求去行事，这往往要容易得多。但是，一旦你意识到现存的法律是为你服务的，而不是要把你变成一个仆人的话，那么，你就会开始摒弃你的这种“必须强

“迫症”式的行为。

如果你想学会抵制自己一味地去适应社会文化传统倾向，那么，你必定会成为一个喜欢耸肩表示对规则不屑一顾的人。即使这种规则对其他人不利，他们也许仍会遵守。你必定会学会容忍他们作出他们自己的选择。你不会对他们的选择感到愤怒，你只是坚持你自己的信仰。不盲目地去一味适应社会文化传统，这就意味着自己对社会文化传统要有所决定，有所选择，尽可能有效地执行你自己的决定，尽可能不动声色地执行你自己的决定。不要张狂地或充满敌意地宣称某些社会文化传统一无是处。那些不合情理的条条框框、传统习俗和方针政策绝不会轻易滚蛋，但是，你不必受它们的束缚。你不妨也像其他敷衍塞责的人一样轻蔑地耸耸肩。如果其他人愿意盲从，那就让他们去盲从好了，但是，你不要去盲从这些条条框框、这些传统习俗和方针政策。大惊小怪往往最容易招致人们的厌恶，往往为自己增添不必要的麻烦和障碍。每天，你都会发现许许多多这样的情况，即不动声色地规避一些不合情理的条条框框远比你大张旗鼓地开展“抗议运动”，“抗议”这些不合情理的条条框框，其阻力要小得多，其效果要好得多。你能让自己成为一个你想成为的人，你也能让自己成为一个他人想要你成为的那种人。这一切都取决于你。

事实上，导致我们社会发生改变的所有新思想都曾遭到蔑视，许许多多的新思想同样也被认为是违反规则和法律的。一切进步的应有之义自然也包括蔑视不再适

用的旧条条框框。直到爱迪生、亨利·福特、莱特兄弟等人成功时为止，人们都一直在讥笑他们。当你开始抵制那些毫无意义的清规戒律时，你说不定也会遭到人们的蔑视。

“应该”的一些典型行为表现

“不得不”的一些行为表现要全部写出来的话，足可以写成一本完整的书。下面便是我们社会文化中的一些最普遍的“应该”行为表现。

——认为每件事情都有它自己的位置，每件事情都应该呆在自己的位置上。这种“组织综合症”意味着，如果事情不在它们指定的位置，你就会不自在起来。

——喜欢问“我应该穿什么衣服”的问题，好像只有一种可以接受的服装式样似的，好像衣服的式样应该由他人决定似的。夏天只能穿白色的裤子和淡色彩的衣服。毛料衣服只能在冬天穿。浸透到你生命的也许还有其他一些类似的“受季节控制”的“必须”。在夏威夷的时候，詹姆斯·米切纳向我们这样描述了一群来到具有热带气候特征的夏威夷的英国人。在十月份的时候，即使夏威夷的气温仍然高达 85 华氏度，他们仍然习惯性地穿上冬装，竟一连六个月地穿上这种不合时宜地冬装……，为什么？因为他们脑子中根深蒂固的“规则”期望他们穿。人们认为，必须奴隶般地服从时装评论家

的意见，只能穿“时兴”的服装，因为，首要的是，你“必须”去适应新潮。

——认为喝什么酒就只能吃什么菜。喝白酒就只能吃鱼和禽肉，喝红酒就只能吃牛肉。严格遵守某个人规定的吃食规则。

——把你的行为责任推卸到其他人身上。“这确实是她的错，她使得我来迟了。”“不要怪我，是他干的。”

——即使你并不喜欢，你也认为自己应该去参加他人的婚礼或去送礼。甚至在你想谢绝人家的邀请的时候，你也觉得盛情难却。你也许会对自己非得购买礼物送人愤愤不平，但你无论如何也会买点礼物，聊表寸心。因为这是他人希冀你做的事情。相反，尽管你并不喜欢去参加人家的葬礼，但你还是去了，其原因在于别人希冀你去。你必须参加这种礼节性的活动，以此表示你对死者的悲伤之情、敬重之意或其他友好的情感。

——参加一些你不喜欢和你不以为然的与宗教有关的服务性工作，因为人们希冀你参加，你想从事这种“正当”的事情。

——给予那些为你服务的人们以各种头衔，给他们这些头衔也就意味着你把他们的地位看得比你还要高。你怎么称呼你的牙医？如果你称他为医生，“医生”真的就只是一种职业头衔吗？你是否称呼他人为琼斯木匠或史密斯水暖工？如果这不是出于对他人地位的尊重，

你
的
家
规
则

那是什么使得你认为他的地位要高于你呢？如果你是花钱请他为你服务的，那为什么他得到了一个头衔而你却被直呼其名呢？

——就寝的时间一到你就上床就寝，而不是在你疲劳的时候去上床休息。

——仅仅只采用一、两种性交方式，因为这些是唯一可以接受的方式。或者说，只有在一切条件都具备时，比如说孩子们已入睡了，你不感到疲劳，在黑暗的房间里，你已躺在你自己的床上等等，你才开始性爱活动。

——遵守一些日常生活的规则，因为社会是这样要求的。比如说，女人做饭，男人倒垃圾。女主内，男主外。男孩做这，女孩做那。

——盲目遵守一些已经不适合于你的家庭的不合情理的家规家法。诸如离开餐桌要征得同意，即使极为不便，也要求家庭所有成员在同一时间吃饭，即使就寝时间极不合理，也要求家庭所有成员按时就寝。

——不管一些标语牌上的内容是否合理，也都一概加以遵守。“不要说话”、“闲人免进”、“不要做任何事情”，绝不质疑标语牌，甚至从不认为标语牌放在那儿有点不伦不类。人们制作标语牌，但人们也常犯错误。

——多年以来一直保留床垫上的标签，因为标签上注明了不宜扯掉它的字样。

——尽管你不愿意，星期天你仍然总是在妈妈家吃

晚饭。毕竟，这是一种传统，即使每个人都不喜欢，包括你妈妈，你仍然必须遵守这一传统。

——阅读一本书时，总是从第一页开始，即使书的一半内容陈旧，你也一字不落地从头读到尾。即使你并不喜欢那本书，你也坚持把它读完，因为你已读完了一半，因此，既然你已读完了一半，你就应该把它读完。

——女人绝不先向男人提出约会。毕竟，请求约会是男人们的事。或者说，绝不先拨电话，绝不替男人开门，绝不付账单，绝不违反没有任何意义的许多其他传统。

——一方面对寄送节日问候卡深恶痛绝，另一方面照寄不误。之所以这样，因为你一直就这样，似乎有人希冀你这样。

——力求学习成绩好，或者也要求你的孩子这样。学习的目的不是为了满足自己的需要，而是为了最终写在成绩报告单上的成绩和评语，而是为了虚名。

——总是问自己：“他（她）适合我吗？”常常苦于找寻合适你的人儿。

——到哪儿都非得跟你的伴侣一块儿去，因为这是“理所应当”，即使在某一特定的时刻你们两人想去的地点不一样，你们也坚持一块儿去。

——每件事都求教于“入门”书，因为每一项工作必定是按某种方式去做的。不能区分传授实用知识的手册和那些只是提供一般原则的手册。

——这一服装、帽子、汽车、家具、色拉调味料、



开胃的小吃、书本、工作、大学等等是否是最合适的。总是因忙于寻求合适的东西而弄得自己焦头烂额，结果总是使得自己优柔寡断。

——总是把奖金、奖章、头衔、荣誉和其他一切荣誉徽章看得比自己对自己成就的评估还重。

——总是说：“我绝不可能像×××那般伟大。”

——尽管你并不喜欢那场演出，但是，作为观众的你还是报以掌声。

——为糟糕的服务付小费。

——体育迷式的行为，本队的胜利和失败都会使得你疯狂，运动健将在运动场上的成功与失败，你感同身受一般。

“应该强迫症”的一般后果

你拘泥于规则的一些原因已经详细讨论过了。“应该强迫症”的后果，像其他陷入心理误区的行为的后果一样，大部分都是自毁性的后果，但是，这些后果同时也构成了它们自己的一定的支撑系统。

——通过遵守你生命中的那些“应该”，通过循规蹈矩，做一个“好”男孩或一个“好”女孩，你可以从中得到安慰。你可能因为守规矩、守纪律而得到表扬。这种“好处”使人落后，使你退回到了你发展的早期，在你发展的早期，人们总是时时都嘉许你的任何行为，

这也就意味着你指望他人去制定你的行为准则。

——你遵守的那些外部条条框框剥夺了你自主自立的权利。只要你严格地去按照你生命中的一切规章制度去生活，只要你对你生命中的一切规则不表现出你丝毫的灵活性，你就不会相信自己能够有所改变。因而，你所严格遵守的这些规则使得你得不到很好的发展。例如，玛乔丽脑海中有一条条框框，她认为，一切婚前性行为都应是禁忌，都是不应该的。她已三十四岁了，但她从未有过一次性体验，原因在于她脑海中的条条框框。但是玛乔丽的内心并不平静，她心中极想发生一次性关系，她非常不满她在性领域里的现状。而且，玛乔丽很可能不会结婚。届时，她脑海中的条条框框会使得她一生都不可能有性爱的体验。她一想到她会面临这种一生都不会有性爱体验的可能性时，她就不寒而栗。但是，她的婚前不应该有性爱体验的条条框框仍然宛如毒蛇一般盘踞在她的脑海中。玛乔丽的这一条条框框导致了许多结果。由于怕别人说三道四，玛乔丽不敢和她的男朋友整晚同处一室。因而，由于她脑海中的那些“应该”，她不断地被晚上必须回家和妈妈住在一起的习俗弄得极为不便。由于拘泥于这些条条框框，她不敢“冒险”去尝试那“令人毛骨悚然”的性体验。她的反应总是：“我不应该去尝试这种性体验。”很明显，她脑海中的条条框框不利于她的幸福。

——你强调的那些“必须”使得你能够摆布他人。通过告诉他，这是必须采用的方式，你便能使他人按

照你希冀的方式去行事。

——当你缺乏自信时，你的脑中更容易想到条条框框，你就更容易受条条框框的束缚。当你的自我形象暗淡无光时，条条框框往往就是你的支柱。

——你可以自以为是。当其他人不遵守你认为你和世界其他人都应该遵守的规则时，你可以说三道四，指指点点。因此，以其他人不遵守为代价，你的这种“应该强迫症”得到了加强。

——你可以因为遵守规则而赢得认可，通过适应规则，你感受相当不错，你的这种“好感觉”就是你一直被教导应该要有的感觉。

——只要你把你的视线集中在他人身上，只要你始终去感受他们的成功和失败，那你就不必关注你自我。英雄崇拜能使你自轻自贱的自我评价得到强化，英雄崇拜也使你可以无需致力于你自己的发展。只要你的一切良好的情感都归因于你心中的英雄，只要你的一切欠佳的情感都归咎于你心中的英雄，那么，你就没有理由和必要去承担控制你情感的职责。在这种情况下，你的自我价值就真的成了他人的价值，因而，你的自我价值也就如同昙花一现，一闪即逝。你的自我价值取决于所有伟人，取决于他们怎样对待你。

消除你生命中一些“应该”的有关对策

清洗你的这一误区，基本上也就意味着冒险。一定

要敢于冒险。当你被教导的那种方式不适应你时，一定要另辟蹊径。下面的这些策略将有助于你抛弃你用“必须”强迫、约束自己的习惯：

——开始审视你自己的行为。认真思考上面所列举的那些有害的后果。然后问自己，为什么要让自己承担那么多的“必须”和“应该”。扪心自问自己是否真的就相信这些“应该”，是否真的就习惯于那样行事。

——列举出你遵守的然而却似乎很难行得通的一切规则。不要漏掉你所抱怨的明显不合情理的传统行为。然后，制定对你最有意义的“行为准则”。把你制定的这些行为准则记下来，即使你当时认为你不能够去躬行践履这些行为准则，你也把它们记下来。

——开始按你自己的传统生活。例如，如果你总是在圣诞前夕妆点你的圣诞树，你不妨在三天前就开始妆点你的圣诞树，从而，你可以开始你的新圣诞传统，这是对你最有意义的新传统之一。

——与你的亲朋戚友探讨你遵守的那些然而你认为是非常讨厌的行为规则。也许你能想出一些对每个人来说都更为合理的新规则来。你将发现，那些旧的规则之所以仍然有效，仅仅是因为过去没有那个人很想去挑战它们。

——作有关你的内部（外部）情感控制中心的日记。记下你提到的有“情感外定”倾向的那些话语，在这些话语中，一个明显的意思是，你把你情感的控制权



交给了他人。你能否通过一些勇敢的新行动使你由情感外定的人变成情感内定，变成自己控制自己情感的人。使你不断地在使情感控制中心由外移向内的进程中取得进展，取得成功。

——看看你强加了多少规则给他人。问他们是否真的需要你的这些指示，或者问他们，如果没有你的这些指示，他们的行动是否会如出一辙。你也许会得知，他们能提出一些更有成效，更灵活的指导方针。

——不妨“冒险”去挑战你想破除的一项规则或指导方针。但是，如果你总认为一个女人不应该向一个男人提出约会的请求，然而你又发现你周末没有约会，那么，你不妨主动打电话跟一个男人约会，看看结果会怎样。或者说，即使没有退货的规定，你也坚持把你购买的有这样那样不足的服装重新交给售货员，要求退货，以此来挑战这一不允许退货的规定，你可以发誓说，如果必要，你将去找总经理。不要让其他人的规定牵着鼻子走，否则的话，你最终会成为这种规定的受害者。

——把决定视作是产生不同后果的东西，而不将决定简单地区分为正确或错误。在作决定时，坚决摒弃那种简单地将决定分为正确或错误的两极思维模式，并对自己说，作出哪一种决定都可以，每一种决定都会产生不同的后果。相信自己能够作出决定，不要指望某种外部的保证。一定要使自己快乐，而不要违心地去迎合外部的标准。

——尽力把握好你现在的生活，制定你切合时宜的

准则。不要把那些规则和“应该”看作是放之四海而皆准的不可移易的真理，而只是把其视作在一定时限范围内才合乎情理的准则。

——不要与任何人分享你勇于破除陈规陋习的行为。你的行为仅仅只适合你。你不想让自己有寻求他人认可的嫌疑。如果一个人一味想寻求认可，那他抵制自己一味地去适应社会文化传统的倾向，其原因肯定是想引起他人的注意，肯定是想赢得称赞。

——不再在生活中扮演你和其他人正假想你去扮演的那种角色。堂堂正正地做你自己真正想做的那种人，不要因为你是一个男人，一个女人，一个中年人或一个其他特征的人就去做别人一味要求你做的那种人。

——不要用一段话去专门谈论别人。不妨做这种练习，即，使自己在尽可能长的时间内不去责怪和不用抱怨或以吹毛求疵的口吻去谈论另外一个人，另外一件事或另外一种思想观点。

——不消极被动地等待他人能有所改变。不妨扪心自问，难道仅仅因为你更喜欢别人迎合你，别人就应该有所改变，以便来迎合你吗？一定要懂得，每个人都有权做他想做的那种人，即使你对此恼怒不已，他也仍然有权做他想做的那种人。

——列出一个“责备表”，在表中，你可以详细列出你所讨厌的每一件事。你可以像这样列表：

我自己和我生活中的不足之处 该遭到责备的人和事

- 我太胖 新陈代谢，母亲，麦当劳的
传种接代
- 我视力不佳 父母、祖父母、上帝遗传基因、
家庭作业
- 我数学成绩糟糕 小学教师、姐姐、数学基因的
缺陷、母亲运气，我学校里的
一切人
- 我没有男（女朋友） 父母，我不会梳妆打扮
我太高了 基因，上帝、母亲
我不快乐 不景气的经济，道·琼斯，离婚，
我的孩子恨我，疾病
- 我的乳房太小 母亲、基因、运气，早期营养不良，
上帝，撒旦（魔鬼）
- 我头发颜色不好 海伦娜·鲁本斯泰恩遗传，女朋友
世界形势使得我烦恼 太阳，人性
我的邻居令人讨厌 邻居，“那些种类的人”，分区条例，
注意力不集中，我的痉挛
- 我的网球结果 风、太阳、球网太高/低，
我的手痛、腿痛等
- 我感觉欠佳 我的新陈代谢，我的医生，食物、
天热、天冷、风雨、花粉

然后，把你所有的“责备分数”加起来，看你是否
因为责备和归罪那些应对你情感负责的人和事而使自己
有什么不同。你难道有什么不同吗？你仍然一如往昔。

你责怪也好，你不责怪也好，你仍然是你，你仍然没有变化，除非你做有助于改变你厌恶的东西的事情。下面这些练习能使你清楚地看到，责怪一无是处，全然无用。

——大声宣布说你刚才说了责怪的话，也大声宣布说你正致力摒弃这种行为。通过宣示这一目标，你将会注意和当心你的这一爱责怪人的不良癖性。

——断定你的一切不幸或你的任何不幸，绝不是其他人造成的，而是你自己造成的，是你自己的行为造成了你的不幸。要不断地提醒自己，将你的不幸归咎于外部原因只会强化你自己的奴性思想，因为这似乎显得你不能控制你自己或你自己的行为，而是外在于你的人和事控制你。

——当有人在责怪时，你不妨客气地问他：“你是否想知道我现在是否愿意听你跟我说的这一切？”也就是说，告诫他人不要把你当作一个发泄怨气的出气筒，你可以开始称其他人为爱责怪人的人和爱吹毛求疵的人，这样，你也可能因此而意识到你自己身上也存在这种爱责怪人和爱挑剔人的毛病。你可以用这种委婉的语气指出你的爱责怪和爱挑剔的毛病，你可以说：“你刚才让乔治控制了你的情感。你真的相信是那样的吗？”或者说：“你一直在说，只要市场繁荣，你就会更幸福。你确实让市场控制了你很大一部分的生活。”意识到其他人的“责备”的毛病，将有助于你消灭你自己身

上存在的这种毛病。

——查阅本章前面已经讨论过的那些“应该”。不妨用新的行为去替换那些旧的行为习惯，你的这种新的、不同的行为也许是晚餐稍迟一点吃，也许是改变你的性交姿势，也许是穿你喜欢穿的衣服。一定要开始学会相信自己，不要太相信那些外部的“必须”和“规则”。

——提醒自己，其他人做的事情并不是妨碍你的罪魁祸首，妨碍你的罪魁祸首乃是你对他人所做的事情的反应。不要说：“他们不应该那样做。”而应该说：

“我奇怪自己为什么会被他们所做的事情而弄得自己不快。”

关于“应该”行为的一些最后想法

1838年，拉尔夫·沃尔多·爱默生在他的《文学俱乐部的规矩》一书中写道：

“人们在传统碾磨机上磨呀磨呀，但是，除了投放进碾磨机里的东西以外，他们并没有磨出什么东西来。但是，一旦他们自发地抛弃传统，那么，诗篇、智慧、憧憬、美德、知识、趣闻轶事，一切都来帮助他们。”

这是多么富有见地的美好思想呀。一味地保持传统的话，那你肯定会一如往昔。但是，一旦你把传统弃之

一边，你就可以极富创造性地利用世界。

一定要自己主宰自己的行为，任何时候都要学会依靠自己去作决定。不要一生都在方针政策和传统习俗中去寻找答案。不要在意那种所谓的“应该”的方式，而要用你自己选择的方式去歌唱你自己的那首幸福歌。

卷一
第二章
公正与
不公

第八章 公正的陷阱

倘若世界如此富有组织性，以至于一切都必须公平，那么没有任何生物能够生存一天。鸟将被禁止吃蠕虫，每个人的自我利益都将不得不照顾到。

在生活中，我们习惯于寻找公正。当它不出现时，我们总是感到愤怒、焦虑或沮丧。实际上，寻找青春的源泉，或者某种类似的神话，将同样富有成效。公正并不存在。它从未存在，也永远不会存在。世界并非如此简单地组织起来的。知更鸟吃蠕虫，这对蠕虫并不公平。蝙蝠吃苍蝇，这对苍蝇并不公平。美洲狮杀死郊狼，郊狼杀死獾，獾杀死老鼠，老鼠杀死虫子，虫子……只要看看自然界，你就会意识到世上并不存在公正。龙卷风、洪水、恶浪、干旱都是不公平的。公正只是一个神话似的概念。世界以及其中的人们，每天都不公平地存在着。你能选择快乐或不快乐，但这和你所意识到的公正的缺乏截然无关。

这并非是对人性和世界持忧郁的看法，而是对世界本来面貌的确切描绘。公正只是一个几乎从不具有可应用性的概念，当它关系到你自己的实现和幸福时，情况尤其是这样。但是我们当中有太多的人常常希望，公正是我们与别人的关系的一部分。“这是不公平的”，

“如果我无权去做，那你也无权去做”，“我要为你做那些吗？”这些都是我们惯常使用的句子。我们寻找公正，并用公正的缺乏来为自己的不幸福辩护。对公正的要求并非神经病的行为。只有当你枉费心机地追寻正义而又不可得，于是用一种消极的情绪惩罚你自己时，这才成为一个误区。在这种情况下，自我挫败的行为并非是对公正的渴求，而是缺乏公正的现实所导致的结果。

我们的文化给人以公正的希望。政客们在他们的竞选演讲中提及它：“我们需要为了一切人的平等和公正”。然而，日复一日，甚至一个世纪又一个世纪，公正持续缺乏着。贫困、战争、饥馑、卖淫、毒品和谋杀在公共生活和个人生活中，持续了一代又一代。如果人类的历史可以作为参照的标本的话，那么它们将继续存在。

非公正是一种常态，但在你无限的新智慧中，你能够下定决心战胜非正义，拒绝被诱使对它在情绪上的影响无动于衷。你能致力于帮助根除非公正，你能决定你将不会被它从心理上击败。

法律制度给人以公正的希望。“人们需要公正，并且有人甚至努力让它实现。”但它通常不会出现。有钱

人被宣布无罪。法官和政客常常被有权有势者收买。在美国，即使总统和副总统犯了显而易见的重罪，但他们还是被赦免，或只受到轻微的指责。监狱中关满了穷人，但他们几乎无力击碎这种制度。这是不公平的。斯拜罗·安格鲁在逃税后成为富翁。约翰逊总统也被赦免，那些对他惟命是从的手下在一所有最低防备措施的监狱中服了几个月的刑。在任何地方，对法庭或警察局的参观都将证明，有权有势者拥有另一套规则，尽管这总是被官方否定。公正在哪里？任何地方都没有。你决心为公正而战，这的确令人肃然起敬，但你因它而选择心烦意乱，这就像内疚、寻求赞同或者构成你的误区的任何自责一样，是神经质的。

“这是不公平的！”——无效关系的口号

对公平的渴求也许渗透于你的个人关系中，并妨碍你同别人进行富有成效的交往。“这不公平”的口号，是那些最常见——并具有破坏性——的一个人用以反对另一个人的口号之一。为使你认为某事不公平，你必须与别人或别的个人集合体做比较。你的精神状态的存在有点类似如此：“倘若他们能做它，那么我也能。”

“但我并未着手做它，为什么你已着了手呢？”它们持续不断地发生着。在这种情况下，你是基于别人的行为而断定什么是有益于你的。是他们而不是你在支配你的情绪。如果你因为不能做别人已经做过之事而心烦意

乱，那么你就让他们给支配了。只要你与别人做对比，你就在玩“这不公平”的把戏，并从自我依赖转向被人牵着鼻子走的外部思维方式。

我的一位客户，一位叫茱迪的魅力十足的年轻妇女，是这种自我毁灭性思维的绝佳例子。茱迪对她那已存续了五年的婚姻大倒苦水。一天晚上，当她向我咨询时，她将她们那个群体的婚姻观用行动表现了出来。当茱迪那作为保险推销员的丈夫说了一些令她不快的事情时，茱迪立刻用“你为什么这么说呢”，“我从未对你说过此类事情”来反驳他。当他提及他俩的两个孩子时，茱迪说：“那不公平。我从未把他们卷入争论。”当他们的角色活动变成一场预期中的晚间娱乐活动时，茱迪的推理又一次出现，“那是不公平的。当我在家陪孩子时，你却一直在外飘荡。”

茱迪让他们的婚姻在计分纸上运转。你一分，我一分，一切必须公平。如果我这么做，那么你也应这么做。毫不足怪，在大部分时间中，她受到伤害和愤愤不平，她对矫正虚幻的公正的关注，大于对分析和改善她们的婚姻的关注。

茱迪对公正的追求是一个神经质的死胡同。她基于自己的行为来评价她丈夫的行为，基于她丈夫的行为来评价她自己的幸福。倘若她停止她那无休止的算计，并开始不必受惠于别人而追求她所需要的东西，那么她的家庭关系将有重大改观。

公平是一个外部的概念——一种避免担负自己的生

活责任的方式。倘若不是视任何事物都为不公平，那么你可以判定自己真正的需要之所在，然后就开始谋划获取它的策略，而不管其他任何人的需要是什么和在做什么。简单的事实是，任何人都是不同的，抱怨别人绝不会给你带来任何积极的自我改变。你有必要删除别的参照符号，抛弃那聚焦于别人所作所为的双筒望远镜。有的人做较少的事，却挣更多的钱。别人因受人偏爱而获提拔，而你也拥有此种能力。你的配偶和孩子们将做与你相异的事情。如果你专注于你自己，而不是与别人相比，那么你将不会有有机会因你观察到的平等的缺乏而心烦意乱了。几乎所有的精神病的背景，就是把别人的行为视之过高。如果你相信“如果他能做它，那我也应该能行”这样的句子的话，你将使你的生活在别人的基础上进行，而绝不会创造你自己的生活。

妒忌：一个“需要公正”的消极心态

约翰·德赖登称妒忌为“灵魂的黄疸”。如果你让妒忌成为你的拦路虎，导致任何情绪上的低落，那么，你就能把消除这种破坏性的思维方式设定为目标。妒忌的确是别人以某种方式爱你的需要。当他们不这么做时，你说“这不公平”。它产生于自信的缺乏，仅仅因为它是由别人引导的活动。它允许他们的行为成为你心烦意乱的理由。真正爱自己的人们，并不选择妒忌，或允许妒忌让自己心烦意乱。

你决不可能预测到你所爱的某人将如何对别人做出反应，但是当他们选择充满柔情或者示爱时，如果你认为他们的决定与你有关系，那么你就只能经历那种充满妒忌的消沉。那是你的选择。当配偶爱上他人时，他并非对你不公，他只是简单地那么做而已。如果你谓之为不公平，那么你就大有可能以推测他为何这样做而收场。我的一位因她丈夫与人私通而暴跳如雷的顾客，即是一个绝佳的例子。她似乎着了魔似的设法找出原因。她不断地问“我到底做错了什么？”、“难道我对他还不够好？”诸如此类自我怀疑的问题。海伦老是在思考她丈夫不忠的不公平性。她甚至考虑自己也与人私通，以此方式来实现平衡。她时常大哭大闹，在暴怒和哀愁之间徘徊。

海伦错误的导致她的不幸的思维方式，在于她寻求令她在这种关系中窒息的公平。她让她丈夫的寻花问柳的选择成为她心烦意乱的理由。同时，她把她丈夫的行为作为她长期从事某事的理由——但并不因它不公平而不做。海伦坚持严格的公平将只意味着，如果首先与人私通，那她丈夫就必然进行报复。海伦的情感状况将不会有丝毫改善，直到她断定他的决定是独立于她而做出的为止。她丈夫有他自己的 1000 个理由。这都与海伦无关，只不过是放纵性欲罢了。也许他只想改变一下生活，也许除她妻子之外他爱上了别人，或者他试图证明他精力充沛。不管出于什么原因，这都与海伦毫无关系。她能把私通看作两个人之间的某种事情，而不是于

她不利的某种事情。心烦意乱只是取决于她。她可以继续用那自我责备的妒忌来伤害自己，在嫉妒中她不如她丈夫及他的情妇重要；或者她承认别人的私通与她的自我价值截然无涉。

某些典型的“要求公正”的行为

“寻求平等”的行为，几乎在所有的生活领域中都很明显。如果你稍具洞察力，你就将看到它不断地在你自己和别人身上出现。这里有一些此类行为的较为普遍的例子：

——抱怨做同样的工作时，别人挣更多的钱。

——认为一个叫弗兰克·希勒徐或萨米·戴维斯、芭芭拉·史翠珊、凯特费希·亨特、乔·纳玛斯大发其财是不公平的，因此你心烦意乱。

——因别人逃脱法律惩罚而你却总是被抓住，而心烦意乱。从违法超速驾驶者到约翰逊的被赦免，你坚持公正应当占统治地位。

——所有那些假定每个人都应与你一模一样的“我应该这样对待你”的句子。

——当别人施惠于你时，你总是不停地酬谢。如果你请我赴宴，那么我将欠你一瓶或至少一瓶酒。这类行为常被解释成为有礼貌，但它实际上不过是一种维持公正标尺的方式而已。

——吻某人的背部，或者说声“我也爱你”，而不是每当你有此种意愿时，接受它并表达你自己的情感。言外之意是，说声“我爱你”，或者不弯腰而接吻，是不公平的。

——出于义务而与某人发生性关系，即使你不愿意，因为不合作实际上是不公平的。因此，你基于公正而不是现在某一特定时刻你想做之事而行动。

——总是主张事情应该连贯一致。记住爱默生的那句常被误引的诗：愚蠢的一致性是没有头脑的令人厌恶的怪物。

倘若你总是希望事情一直处于“正确的”道路上，那么你就太缺乏头脑了。

——在辩论中，主张一个明确无误的结果，它要求胜者是正确的，而失败者承认他们是错误的。

——念叨这对孩子、我的父母亲或邻居不公平。因此你做你不愿意做之事，并对此愤愤不平。而不是把整个困境归咎于公正的缺乏，你应该努力审视自己的无能，以划定什么对你是最合适的。

——那种“如果他能做，那我也能做”的把戏，在此种把戏中，你用别人的行为来为你辩护。这可能是欺骗、盗窃、调情、撒谎、迟到或任何你不愿纳入自己价值体系的事物之神经质的理由。在公路上，切断另一个司机的路，因为他对你这么做；或者赶紧超到一个行动

迟缓的人前面，以让他放慢速度，因为他对你也这么做；或者让车上的高光束一直不停地开着，因为开过来的车都在这么做——这几乎使你的生命处于险境，而其原因是你的公正感被亵渎。这是“他打我，因此我也打他”的常规，这种常规经常被那些从父母那里看到此种行为的孩子们大量地利用。它也是战争的缘由，此时它已延伸至荒谬绝伦的极端。

——花别人送给你的礼物的同样数目的钱买礼物。用同样价值的恩惠来回报任何一份恩惠。使记分本保持平衡，而不是随心所欲地做事。毕竟，“一切务必公平”。

它们是沿着公正山脉而作的一次短暂的远足，在那里你和你周围的那些人将发现，你自己的内心动摇了——常常只是轻微地，但仍然动摇了——因为你头脑中的一切务必公平——那一毫无裨益的警句。

坚持“要求公正”而获得的某些心理报酬

对此类行为的报酬通常具有自我拆舌的性质，因为它们使焦点远离现实，使人们聚焦于从不存在的梦幻世界。支撑你“对公正的需要”的思维方式的最为常见的理由是：

——你有一种自命不凡的感觉，因为你是值得人们尊敬的。这是一种使你自己感到高人一等和优胜于人的

方式。只要你坚持一个神话般的具有普遍性的公正体系，并竭力维持你的记分表的平衡，那么，你就会坚持那种假仁假义的感觉，并将在自命不凡、而不是在有效的生活中耗完你现在的时光。

——你能放弃你自己的责任。通过把责任推卸给不公平的那些人和事来为你自己的消极无为作辩解。它是你无力实现自己选择的替罪羊。以此种方式，你就能避免风险和艰辛的改变工作。只要非正义是你所遇到的问题的根源，那么，你永远无法改变它，除非非公正不复存在，当然这绝不可能。

——非公正可以获得别人的注意力、怜悯和自我怜悯。世界一直待你不公，现在你和你周围的每个人都必须向你道歉。这也是一个避免改变的了不起的技巧。注意力、怜悯和自我怜悯是你的报酬。你运用它们来支撑你，而不是掌握你自己的命运，并消除比较行为。

——通过使你的行为由别人负责，你可以使自己的各种不道德的、非法的和不合适的行为合理化。如果他能做它，那我也能。这是一个适用于一切行为的绝妙的合理化体系。

——它能够为无效提供一个冠冕堂皇的自我开脱的借口。“如果他们不计划做任何事情，那我也不做。”它是用于迟到、太懒惰、太疲倦、太害怕的一个聪明的小伎俩。

——它能给你提供话题，并帮助你避免和周围的人谈论自己。对世上所有的不公平之事牢骚满腹，虽然什

么都没做，但是至少你打发了时光，也许避免了彼此间进行更诚实的和私下的交往。

——只要你具有公正的概念，你就能总是做出公平的决定。

——通过提醒别人，尤其是你的孩子，如果他们与你稍有不同，并且不准确地记下所有关系中的公平交易，他们就待你不公。这样你就能操纵他们。这是一个用于让你我行我素的小策略。

——你能为报复性的行为辩解，因为一切必须公平。这是一个用以消除各种操纵性的和令人讨厌的活动的策略。复仇是合理的，因为一切必须公平和公正。恰如你必须回报一次恩惠一样，你必须回报一次吝啬。

在那儿你拥有用以坚持要求公正的心理支撑系统。但这个系统并非是不可动摇的。下面是一些摈弃这类思维方式和消除这一要求公正的误区的极其重要的方法。

一些用于放弃无益地坚持公正的策略

——列出你的世界中你认为不公平的所有事物。把这一览表用作有效的个人活动的指南。向自己提出这一重要问题：“倘若我心烦意乱，那么不公平就会烟消云散吗？”显然不会如此。通过抨击使你心烦意乱的各种错误的思维方式，你将开始逃离公正的陷阱。

——当你发现自己在说“我将为你做那件事

吗？”或者类似的句子时，把它们改成“你我是不同的，尽管我发现难以立刻接受”。这将打开而不是关闭和别人交流的大门。

——把你的感情生活视为独立于别人所作所为之外的事情。这将有助于你当别人以与你的期望相异的方式行事时，免受被伤害的束缚。

——设法不要把每一决定视为对改变生活是至关重要的事件，但要正确看待。卡罗斯·卡斯特尼达称一个有知识的人是这样一个人：

“通过行动而不是关于行动的想法，也不是通过当他结束行动时，他将作何感想来生活。他知道他的生命十分短暂；他知道，因为他看到，没有什么事情比别的什么事情更重要……因此，有知识的人汗流浃背和气喘吁吁。倘若别人看他，那么要不是他生活中的愚蠢受到控制，他恰似一个普通人。没有什么东西比别的什么东西更重要。一个有知识的人不选择任何行动，将事情付诸行动似乎对他很重要。他那受到控制的愚蠢，使他认为他的所作所为至关重要，并使他行动起来就好像它的确很重要一样，然而他知道它并不是；因此当完成他的行动时，他的心灵又复归平静。不管他的行动好坏与否，起作用与否，他们都不在乎。”

——以“这是不幸的”，或者“我宁可……”来取代“这是不公平”这一警句。因此，你不是坚称世界应

该是另外一副样子，而是开始接受现实——但不必赞同它。

——消除外部的比较参照。拥有自己的，而不同于汤姆、迪克或哈里的目标。努力按自己的意愿行事，不要提及别人拥有什么或没有什么。

——当你使用“当我快迟到时，我总是打电话给你，你为什么不打电话给我呢？”这样的句子时，大声地纠正你的错误，把它改变为“如果你打电话给我，那么我将感觉很好。”因此你就消除了那个错误的观念，即别人打电话的理由和你的一样。

——不是通过带酒或一件礼物以交换一次宴会或晚会，从使某人出丑，而是一直等到你喜欢它，然后才送一瓶酒，并附上一张便条，它上面写道：“只是因为我认为你是一个了不起的人。”毫无必要用同样的交易来抵消那些支票。只是因为你而不是某一特定的场合需要某事，你才做它。

——在任何礼物上，你想花多少钱，就花多少钱。而不应受制于别人为你花了多少钱。消除基于义务和公平的邀请，在内部的而不是外部的基础上决定你的拜访。

——基于你对什么是适合于你的认识，来确定你在家庭中的行为标准。让别人也这么做。然后就看看，在不侵犯别人的权利的情况下，让它发生是否可能。如果你感到每周在外三个晚上是你所需的，但是因需要照顾孩子而不能如愿以偿，那么“公平”就不必进入你的决

策。也许你做了某种照顾小孩的安排，或者让小孩自己照顾自己，或者别的令双方均满意的安排。但是引入“这不公平”这一常规，将肯定导致每个人的不满——并导致也呆在家里。作实干者，而不是抱怨不公者。就你所遭受的每一份不幸而言，都存在绝不要求你消极无为的解决方法。

——切记：报复只不过是另一种被别人控制的方式。做你自己决定而不是他们为你决定之事。

这些只不过是一些初步的建议，通过使你消除与别人相比较和利用他们的境况作为你自己幸福的晴雨表这种需要，它们将对生活得更幸福大有裨益。重要的不是公正，而是你为它而所做之事。

第九章 消除拖拉的恶习—现在就做

推迟做某事不费吹灰之力。

你是一个办事拖拉的人吗？如果你像大多数人一样，那么答案肯定为“是”。但实际上很可能是你不愿忍受因把拖延事情作为生活方式相伴而来的所有焦虑。你也许发现自己拖延许多本来想要完成的任务，然而由于某种理由，你恰好推迟了行动。拖延这种现象是生活中强大而令人讨厌的一个事情。如果当你遇到一个糟糕的情况时，你几乎没有一天不是在说“我应该做它，但应付它现在已经太晚”中度过的。你的“拖延”误区的形成不能归咎于外在力量的影响。它完全是你自己的因素造成的。

拖延是一个将导致许多误区的因素。很少有人能坦率地承认他们是不拖延的，虽然这种心态从长远来说是不健康的。正如前面已经探讨过的其他误区所表明的后果一样，拖延这一行为本身也不可能带来健康的后果。当然，实际上，拖延是不存在的，因为你只是没有做你

打算做的事而已。它实际上是一种反映了神经官能症的情绪副作用和固定的行为模式。如果你觉得你拖延并喜欢这样做而且又没有负疚感、焦虑感或忐忑不安的感觉，那么，你就继续那样做下去好了，略过本章，不看它。然而，对大多数人来说，拖延实际上是尽可能地避免现在的生活。

希望、祝愿和也许

拖延者的几个神经质的阶段，构成了维持拖延事情的心理支持系统。

“我希望事情会有结果。”

“我祝愿事情会更好。”

“也许事情会变好。”

在那儿你拥有拖延者的快乐。只要你说也许或希望，那么你就可能使用它们作为你现在不做任何事情的理由。所有的希望都是浪费时间——仙境居民的傻念头。它们从未让任何事情得以完成。他们只不过方便你避免卷起你的衣袖，并承担那些你断定在你的生命活动表中很重要的任务。

你能做成任何你下定决心去完成的任何事情，你很坚强，有能力，毫不脆弱，但是通过把事情拖延至将来某一时刻，你就是在向逃避主义、自我怀疑，最重要的

是自我欺骗屈服。你那拖延事情的误区，是对使你现在变得强有力的偏离，并向希望事情在将来会有所改观的方向发展。

作为生存策略的情性

这儿有一句使你现在维持你的情性的一句话：“我将等待，因为事情将会变得更好。”对某些人来说，这成了一种生活方式——他们总是把幸福拖延至永远不会到来的那一天。

马克，我最近的一位顾客，到我这里抱怨他那不幸福的婚姻。马克已年届五旬，结婚近三十年。当我们开始谈论他的婚姻时，马克的抱怨使长期存在的这一情况开始变得明晰化。“甚至从一开始，它就从未成为一场好婚姻”。他在某一时刻说。我问马克什么使他忍耐了这么多年的痛苦。“我总是不断地希望事情会有所改观”，他坦承。几乎希望了三十年，马克和他的妻子仍然在痛苦中煎熬。

当我们更多地谈论马克的生活和婚姻时，他承认至少十年前也曾有过一段阳萎的经历。我问他是否曾经寻求帮助来解决这一问题。没有。他只不过是越来越避免性生活，并越来越希望问题将自然而然地消失。“我确信事情将会有所改观”。马克重复他最初的话。

马克和他的婚姻是情性的一个典型的例子。他回避他的问题，并为他的问题辩护道：“如果等待并什么也

不做，那么也许它会自行解决。”但是马克认识到，事情绝不会自行解决。它们几乎完全维持原状。至多，事情有改变，但不是变好。事情本身（环境、条件、事件、人们）将不会自动改善。如果你的生活变好了，那么只不过是因为你采取了某些建设性的措施，而让它变得更好罢了。

咱们仔细看一下这种拖延行为，以及怎么用一些相当简单的办法来消除它。这是一个你能够用大量艰辛的“脑力劳动”来消除的误区。

拖延是怎样起作用的

多纳德·马奎斯称拖延为“与昨天同步的艺术”。我想对此做点补充：“并且逃避今天”。这就道出了它是如何起作用的。你知道有些事自己想做，并非因为别人也这样决定了，而是因为它们是你深思熟虑的选择。然而，这些事情中的许多并未做完，尽管你一再告诉自己，你要做完这些事。决定未来去做你完全现在就可做之事，是对做某事的替代，并允许你欺骗自己，认为你不再继续做你已经开始做的事情，你就不会陷入疲倦，遭致损害。它是一个这样运行的简单系统：“我知道我必须好好做这件事，但我实在害怕我可能做不好，或者我不会喜欢做。因此，我告诉自己，我不打算做这件事。这样较容易接受我自己。”当你面临不得不做的令人讨厌的或困难的某件事时，你就能极为方便地运用此

类错误的推理方式。

如果你是一个现在以某种方式生活，并说你想将来以另一种方式生活的人，那么那些拖延对你来说都是毫无意义的。你只不过是一个总喜欢拖延而从不把事情做完的人。

当然，拖延也有程度之别。可能把事情拖延至某一时刻，然后在截止日期之前刚好完成某一项任务。这是自我欺骗的一种最常见的形式。如果你允许自己用尽可能少的时间去完成你的工作，那么你就可能就会为不尽如人意的结果，或并非最佳的表现辩解道：“我只是没有足够的时间。”但实际上你有足够的时间。你知道，整日忙忙碌碌的人们都能将事情做完，何况你呢？但如果花同样的时间去抱怨你有多少事要做（拖延），那么你现在将根本没有时间去做它。

我曾经有一位同事，他是一位拖延专家。他总是忙于寻找交易和谈论他有多少事要做。当他高谈阔论时，别人变得很疲劳，并竭力想象他生活的节奏。但是仔细考虑一下，就会发现我的同事实际上是说多做少。他头脑中有无数的设想，然而他却从未着手去实现其中的任何一个。每晚在睡觉之前，他总会通过对他明天将完成某项工作的承诺来欺骗自己。在他的自我欺骗体系原封不动的情况下，不那么做，还有别的能让他去睡觉的办法吗？他也许已经知道他将不会，但只要他发誓他将会，他此刻的时光就会平安无事。

你不一定要像你所说的那样。行为比语言更能评价

你的为人。此时此刻你的所作所为，是你为人的指标。
爱默生写道：

“不要谈论事情。你的为人站立在此刻的你之上。
相反，让雷声大作，以使我不能听见你在说什么。”

下次当你完成某事时，必须知道你将不会并把这些
字铭刻在你心中，它们是拖延的解毒药。

批评家和实干家

拖延作为一种生活方式，是你用来避免行动的一个
技巧。一个非实干家通常是一个批评家，也就是说，一
个袖手旁观、然后对别人的所作所为评头品足的人。作
个批评家轻而易举，但要成为一个实干家，则要求努
力、冒险和变革。

我们文化中充满着批评家。听从他们的意见，往往
会让我们付出代价。

当你观察你自己和你周围的人时，请注意：有多少
社交活动成为了批评的对象？为什么？因为谈论别人表
现如何，远比成为一个执行者要容易得多。注意那些真
正的冠军，那些在一段时间内表现卓尔不凡的人。亨利
·艾伦一家、鲍姆·费希尔一家、凯瑟琳·黑普伯恩一
家、乔·路易斯一家和诸如此类的人们。他们是最高等
水平的实干家。他们对别人进行过吹毛求疵吗？这个世界

的实干家们没有时间去批评别人。他们忙得不可开交。他们工作，他们帮助那些禀赋略逊一筹的人，而不是以批评家的面目出现。

建议性的批评可能有所裨益。但是如果你选择观察者而不是实干家的角色，那么你还不成熟。而且，你可以利用你的批评，去批评那些真正努力工作的人们，推卸掉对自己的无能所应承担的责任。你可以忽略那些吹毛求疵的和自封的批评家。你的第一个策略，将是承认你自己身上的同样的行为，并决定彻底消除它们，以便你能成为一个实干家，而不是一个拖延的批评家。

厌烦：拖延的一个副产品

生活从不令人厌烦，但一些人选择厌烦。厌烦的概念体现出个人对以某种令人满意的方式充分利用现有时光的无能为力。厌烦是一种选择，一种自己施加于自己身上的东西，并且它是另一个你能从你的生活中消除掉的、自我挫败的东西。当你拖延时，你不是利用你现在的时间有所作为，而是啥也不做，啥也不做导致厌烦。总是倾向于把厌烦归咎于环境。“这个城镇真的太乏味了”，或者“一个多么令人讨厌的演讲者”。那个特定的城镇或演讲者从不令人厌烦，只不过是你在经历厌烦，而你当时可以通过用你的头脑或者精力做事情来消除它。

塞缪尔·巴特勒说过：“让自己厌烦的人，甚至比

厌烦本身更受人轻蔑。”通过现在就做你自己选择的事情，或现在就以一种创造性的方式利用你的头脑，你就能确保你不会因为你的选择而厌烦。选择总是你自己做出的。”

一些典型的拖延行为

这里有这样一些领域，在其中，拖延是一个比行动更容易的选择：

——停留于一个你发现让自己受阻碍和不能成长的工作上。

——固执地维持一种已经恶化了的关系。维持婚姻只不过是希望它会有所改观。

——拒绝努力地去克服诸如性表现、害羞或恐惧等关系范畴的困难。只是坐等它们改善，而不是对它们做些建设性的事情。

——沉溺于诸如赌博、吸毒或抽烟等嗜好之中不能自拔。总是说：“只要我乐意，那么我就能戒掉”。但是要认识到，正是因为你对你能戒掉产生怀疑，所以你才拖延它。

——拖延诸如清除、修理、缝补、剪草、粉刷等此类费力或不感兴趣的任务——假如你真的关心它们是否已经完成。如果你等足够长的时间，也许事情真的已经自动完成了。



——避免和别人，例如权威人士、朋友、爱人、推销员或服务员的对抗。通过等待，你以不必做它而告终，尽管对抗也许会大大改善关系或服务。

——害怕改变地理位置。你一生老是呆在同一个地方。

——因为你有太多的工作，或者处境艰难，所以一再推迟与你深爱的孩子们一起度过一天或一段时间。同样地，不愿抽出一个晚上的时间外出参加宴会、看戏或看体育比赛，并用你那“我太忙”的台词来拖延。

——决定明天或下周开始节食。拖延比开始要容易得多，因为你说“我将明天开始”，当然它永远不会到来。

——利用睡觉或厌倦作为推迟某事的理由。当你真正开始做令人不愉快或很困难的事情时，你曾经注意到你有多累吗？小小的疲劳成了一个可怕的拖延伎俩。

——当你面对令人焦虑和令人烦恼的任务时，你生病了。当你如此恐惧它时，你怎么可能现在就做它呢？像上面的精疲力竭一样，它也不过是用于拖延的好办法。

——那种“我没有时间做它”的诡计，你以此为没有做某事辩护，因为你的日程表实在太满，其实它总是为那些你真正想做的事情留有余地。

——不断地展望一次度假，或那种梦幻之旅。明年我们会发现天堂。

——作一个批评家，并利用你对别人的批评来掩盖

你自己对做事的拒绝。

——当你怀疑你出现某些功能失调时，拒绝做一次身体检查。通过拖延它，你可以不必面对可能存在的疾病这一现实。

——拒绝接近你所喜欢的人。它是你所需要的，但你宁可苦苦等待，并希望事情会成功。

——在生命中的任何时候都厌烦不已。这只是拖延某事的方法，并利用令人生厌的事件作为不做某种令人兴奋的事情的理由。

——经常制定计划却从不实施一个定期的锻炼计划。“我立刻将开始……下周。”

——为你的孩子而活了一辈子，并总是推迟你自己的幸福。当我们必须为孩子们的教育操心时，我们怎么能负担得起一次度假的费用呢？

继续拖延的理由

拖延的基本理由是由一分自我欺骗和两分逃避所构成的。下面是顽固地坚持拖延的一些最重要的报答：

——极为明显的是，拖延可以允许你逃避那些令人不快的活动。有很多你害怕做，或者部分愿做但部分不愿做的事情。记住：事情并非黑白分明。

——你可能满意于你的自我欺骗系统。向你自己撒谎，可以使你不承认在此时此刻你不是一个实干家。

——只要你拖延，你就能够像从前那样生活。因此你排除了变革及与其相伴随的所有风险。

——通过假装厌倦，你可以让别人或其它事情对你不幸的处境负责，因此你能把责任从自己身上转嫁到令人厌倦的活动上。

——通过作一个批评家，你可以在别人受损的情况下，得到一种重要的感觉。你可以把别人的表现作为踏脚石，以此抬高你心目中的自我形象。这只是更多的自我欺骗。

——通过坐等事情变好，你就可以把你不幸的责任归咎于这个世界——只是事物从不为你存在。这是一个了不起的用于什么也不做的策略。

——通过避免具有某种风险的活动，你就能避免有时不得不经历的失败。以此种方式，你就不必直接面对你的自我怀疑。

——希望事情发生——圣诞礼物的幻想——允许你回到一个无忧无虑和受到保护的童年。

——你能从别人那里获得同情，并因那些焦虑而为自己感到惋惜。它们作为你不做某些你本来希望已经做完的事情的结果，是与你的生活相伴随的。

——如果你能把一件糟糕的或不太令人满意的任何事情拖延足够长的时间，那么你就能为它们辩解，然后用最少量的时间去完成它。但是我刚好没有时间。

——通过拖延，你也许能够让别人代你做某事。因此，拖延成了一种操纵别人的方式。

——拖能使你能骗你自己相信：你和实际存在的你有所不同。

——通过拖延一项任务，你就能逃避成功。如果不成功，那么你就能避免自我感觉良好，及接受伴随成功而来的持续不断的责任。

既然对为何拖延你已有所洞察，那么你就可以开始做一些有关消除这个具有自我毁灭性的误区的事情了。

一些用以消除拖延行为的技巧

——做一个决定一次只生活 5 分钟，而不是长期考虑一项任务。现在就考虑并设法用 5 分钟的时间做你想做之事。拒绝推迟任何将会带来满足感的事情。

——坐下来并着手干某件你已推迟了的事情。开始写封信或看本书。你将发现，既然一旦你放弃拖延，你就很可能发现某项工作挺有趣，那么你的很多拖延是毫无必要的。

——问问自己：“如果我立刻做我一直在拖延的事情，那么可能降临的最糟糕的事情是什么？”答案通常是如此至关重要，以至于它促使你采取行动。评价一下你的恐惧，那么你将没有理由紧紧抱住它不放。

——给你自己安排一点时间（如星期三上午从 10: 00 到 10: 15），在这一段时间中你将只致力于你一直在拖延的任务。你会发现，专心致志工作的十五分



钟常常足够让你越过拖延之山脉。

——把你自己看得非常重要，以至于不能容忍对你不得不做的那些事情的焦虑。因此，下一次当你意识到拖延令你不安时，请记住：热爱自己的人们不那样伤害自己。

——现在好好看看你自己。决定此刻你要避免做的事情，并开始有效解决对生活的恐惧问题。拖延正在用对未来事情的焦虑取代现在的事情。如果这一事件成为现实，根据定义，焦虑必定消失。

——戒烟……现在！开始你的节食……此刻！放弃痛饮……此时！当你开始你的锻炼计划时，把这本书放下，并做一个俯卧撑。这就是你处理问题的方式……现在就行动！唯一阻碍你的事物就是你。因为你不相信自己像你实际所有的那般坚强，所以你才做出了神经质的选择。多么简单，……只是做事！

——在面对过去那种令人厌烦的环境中，开始创造性地运用你的头脑。在一次会议上，用一个相关的问题改变一下沉闷的节奏，或者用诸如写诗，或为了纯粹的记忆训练而进行一种记住院子里的二十五个人的活动这样令人兴奋的方式让你的脑子轻松一下。下定决心绝不再厌烦。

——当有人开始批评你时，问一下这个问题：“你认为我现在需要批评吗？”或者当你发现你自己已成为一个批评家时，问你公司的人是否愿意聆听你的批评，如果是这样，那么为什么？这将有助于你从批评家成为

实干家。

——努力观察一下你的生活。如果你只有六个月的生命，那么你正在做将会选择做的事情吗？如果不是，那么你最好开始做它，因为相对而言，那是你所拥有的全部。你整个一生微不足道。拖延任何事情毫无意义。

——敢于从事你一直在避免的一项活动。充满勇气的一次行动就能消除所有的恐惧。停止告诉自己，必须好好表现。提醒你自己，做才是最为重要的。

——决心做到你上床之前的一刻一直不厌烦。不能允许你自己把疲劳或者疾病作为逃避的借口，或用以推迟做某事。你也许会发现，当你抽掉生病或精疲力竭的理由——那就是说，避免一项任务——身体问题就“奇迹般地”消失了。

——从你的词汇中删除“希望”和“也许”等词。它们是拖延的工具。如果你看到这些词在不知不觉地出现，就用新的句子代替它们。

把“我希望事情会有结果”改成“我将让它出现”。

把“我希望事情将会更好”改成“我要做以下事情去确保我感觉更好”。

把“也许情况会很好”改成“我将使情况变好”。

——记下你自己的抱怨或批评行为。通过把这些行动记录下来，你将完成两件事：你将看到你的批评行为是怎样暴露于你的生活中——频率、模式、事件及与你成为一个批评家相联系的人们；你也将防止自己发表批

评，因为把它记在日记中将很痛苦。

——如果你在拖延涉及他人的某事（一次搬家、一个与性有关的问题、一个新的工作），那么你必须和与此相关的人会晤一下，并征求他们的意见。必须勇于谈论你自己的恐惧，并看你是否由于只存在于你头脑中的理由而拖延。通过利用帮助你消除拖延的某个知己的帮助，你将与他共同努力。通过分担它，不久你也将驱散许多与拖延相伴隨的焦虑。

——跟你所爱的人签订一份合同，在合同里你将履行你想要履行、却一直在拖延的义务。让每个当事人都保留一份合同，并规定对不履约的处罚。不管它是场球赛、宴会、度假，还是参观剧院，既然你打算参与一些你感到很愉快的事情。你将会发现这个策略很管用，并值得个人去效仿。

如果你想改变世界，请不要抱怨它。做些事情吧，而不是把你现在的时光耗费在对你正在拖延的事情的各种令人消极无为的焦虑上，摆脱这个令人讨厌的误区，从现在开始享受生活的乐趣！做一个实干家，而不是一个希望者或批评家。

第十章 怎样保持心理独立

在任何由两个人构成一个整体的关系中，结果是两个不完全的人。

离开心理之巢，是生活中困难的工作之一。依赖的毒蛇以许许多多的方式侵入生活之中。因为存在着无数从别人的心理依赖中获益的人，因而要彻底击败它是一件极为困难的事。心理独立，意味着完全摆脱所有的强制性关系，意味着减少由别人指引的行为。它意味着如果这种关系不存在，那么你将从不得不做、否则你将不会选择的某件事中摆脱出来。因为我们的社会教我们在特定的、包括了父母、孩子、权威人物和爱人的关系中去实现一定的期望，所以离巢之事尤其困难。

离开依赖之巢意味着你自己保持独立，以你所希望的方式去生活和选择行为。它绝对不意味着与别人断绝关系。如果你欣赏你与别人交往的方式，并且它并不妨碍你自己的目标，那么它就是你应该珍惜而不是改变的东西。心理独立，另一方面，意味着处于没有选择的关

系之中，一种你被迫成为你不想成为的某物的关系之中，意味着你抵制迫使你如何为人的方式。这是这个误区的实质，并且它类似于第三章所讨论的寻求赞许。如果你想要某种关系，那么它并非是不健康的。但是如果你需要它，或被迫进入它，并因此愤愤不平，那么你就是在自我挫败。因此，是强迫而不是关系本身成为问题。强迫孕育内疚和依赖，而选择孕育爱和独立。在心理依赖的关系中不存在选择，因此在任何这样的结盟中总是充满愤慨和敌意。

做到心理独立涉及到不必需要别人。我没说需要别人，我说必需。当你必需时，你变得脆弱，成为一个奴隶。如果那个你必需的人离开了，或者改变了他的主意，或者死了，那么你将被置于消沉、崩溃甚至死亡之中。但自父母开始，社会一直教我们在一个充满傻瓜的筏子上保持心理独立。你仍可能张开你的嘴等待着许多重大关系中的可怜虫。只要你感到你必须做某事，因为在某种特定关系中你被期待如此，并且你做它将导致一些不满，或者你不做它却导致一些内疚，你就可能认为自己在这一误区有事要做。从你的家庭开始，从那种你父母把你当小孩对待的方式和你现在对待你孩子的方式开始消除依赖。现在，在你的头脑中，你有多少心理依赖的语句？它们中又有多少被强加给你的孩子？

在小孩抚养方面和家庭生活中的依赖陷阱

沃特·迪斯尼在几年前制作了一部极好的名为“熊之王国”的影片。在幼熊生命中的最初几个月里，它追踪一只母熊和她的两个孩子。母熊教幼熊如何打猎、捕鱼和爬树。她教它们当它们面临危险时，如何保护自己。然后有一天，出于自己本能的理由，她断定该离开幼熊了。她强迫它们爬上一棵树。甚至连头也不回，她离开了。永远！在她自己的头脑中，她已经完成了她作为母亲的责任。她不试图控制他们每隔一个星期天去拜访她。她不指控他们不知恩图报，或者当它们让她失望时，就以会导致精神崩溃来威胁它们。她只是让它们离开。在整个动物王国，做父母意味着教子孙保持独立的必要技能，然后离开。对我们人类来说，本能是相同的，这就是，独立生活，但依赖自己的孩子去拥有和度过一个人的一生的那种神经质的需要似乎盛行起来，并且那种抚养孩子以使他们独立的目标，被那种为依赖他们而抚养他们的观念所腐蚀。

对你的孩子们你要求什么呢？你想要他们高度自尊和自信，免于恐惧，有抱负和幸福吗？当然你想。但你怎样才能有助于实现这一结果呢？只有你自己那样做才能实现这一结果。孩子们向他们的榜样的行为学习。如果在生活中你充满内疚和毫无抱负，但告诉你的孩子不要这样做，那么你正在兜售一个不合格的商品。如果你是缺乏自尊的榜样，那么你将教你的孩子们为他们自己

采取同样的态度。甚至更为重要的是，如果你让你的孩子凌驾于你之上，那么你并不是在帮助他们，你只是在教他们：当他们一事无成时，要屈居人下和自甘落后。多么具有讽刺性！你不能给你的孩子以自信，他们必须通过看到你以同样的方式生活而获得这一切。唯有视自己为最重要的人，并不为自己的孩子作出牺牲，才能教会他们拥有自己的自信。如果你是一个牺牲者，那么你在提供牺牲行为的榜样，并且牺牲行为意味着什么？高估别人，不喜欢自己，寻求同意和别的错误行为。尽管为别人做事有时是可敬的，然而如果它是以自己的损失为代价的话，那么你只是在教给别人同一种孕育愤恨的行为。

从一开始孩子们就想独立做某事。“我自己能做它！”“看我的，妈妈，我能不需要任何帮助而做好它。”“我要自己用餐”。信号不断地出现。尽管在这早期的几年中，还会有大量的依赖，然而几乎从第一天开始，也就明显地开始了走向自治的努力。

当四岁的小罗克斯尼受到伤害或需要任何形式的情感支持时，她总会来到妈妈和爸爸跟前。八岁和十岁时，她的内心毫无保留。当她需要被视为大姑娘时，“我将会扣上我的上衣！”她也需要一个充满关爱的父母的支持。（“看，妈妈，我擦伤了膝盖，它正在流血”）通过对父母和她生活中的重要人物的思考，她的自我概念正在发展。忽然，罗克斯尼十四岁了。因为和她男朋友的一次吵架，她回家大哭大闹，并跑进她的房

间，把门关上。妈妈以她典型的关爱方式，跑过来并要求和她谈谈这件事。但此时，她被罗克斯尼以并非不难预料的措词告知：“我不想谈它，别管我。”妈妈并未意识到，这个小插曲表明，她一直是一个成功的母亲，但那个总是把所有问题都倾诉给妈妈的小罗克斯尼现在正自己解决它们（情感独立）。妈妈很沮丧。她不愿松手，让罗克斯尼以她自己的方式去解决它。她仍把罗克斯尼视为那只不久前还尚未离巢的小鸟。但如果妈妈执意如此，并迫使她作出决定，她将面临来自罗克斯尼的极大愤慨。

孩子们离巢的欲望很强烈，但是当拥有和牺牲一直是家庭机器的润滑剂时，离开这一自然的行动就会演变成一场危机。在一种心理健全的气氛中，离巢既不涉及危机，也不涉及混乱，它是有效生活的自然结果。但当内疚和对失望的恐惧给离巢着上色彩时，它们在整整一生中继续不断，有时发展到这一步，即婚姻关系成为一种生育关系，而不是共享一个平等基础的两个人之间的关系。

那么你生育的目的何在？现在和你自己父母保持一种有效的关系的目的何在？当然，在发展过程中家庭是一个重要单位，但它不应该永久化。当家庭的各个成员向情感独立的方向努力时，它不应该成为内疚和神经过敏的媒介。你也许曾听到过你父母说：“我有权按我的选择塑造我的孩子。”但这样一种居高临下的态度的结果是什么呢？当孩子长大成人以后，他们将收获愤恨、

憎恶、暴躁和挫折感。你应该看到过，有效的父母—子女关系是不附加任何必要条件或义务的，你会发现在这种关系中父母是把孩子当朋友来对待的。当孩子不小心打碎了桌上的杯子，父母的反应不是粗暴的“你怎么那么粗鲁呢？你真糟糕！”的怒吼，相反，他会轻轻地问：“你需要帮忙吗？”不是动怒，而是维护孩子的尊严。你会发现，良好的父母培养独立自主而不是依附型的孩子。

依附型与独立自主型：两种家庭的差异

在一个强调独立自主的家庭里，那种尽量地活出自我的努力被是为是正常的行为，而不是被视为对任何人之权威的挑战。“依附”和“必需”不被强调。同样，不会因为家庭中的成员关系就要求孩子永远忠诚于家庭。结果是家庭成员想生活在一起，而不是感到被迫生活在一起。在这样的家庭中，那个妇女将拥有她自己的、而不是作为母亲和妻子的生活。她将为她的孩子们树立了一个成功生活的榜样，而不是为他们和通过他们而活着。那些父母们感到，他们自己的幸福是首要的，因为没有它，将不会有家庭和睦。因此父母们偶尔会独自离开，并不觉得有义务老呆在孩子们身边。母亲不是奴隶，因为不想自己的孩子（尤其女孩）也成为奴隶。她也不想他们成为另一个她。她不认为她必须每时每刻呆在那里，以满足她婴儿的每个需要。她感到，如果她

在实现自己的抱负，并和这个世界中的男人们在平等的基础上在给她的家庭、她的社区和她的文化做贡献，她就能理解她的孩子，反过来更是这样。

在这种家庭中，不存在通过精巧的内疚和威胁，以使孩子们保持依赖和对父母亲负责的那种操纵。当孩子们成熟时，那些父母们不想让他们的孩子们出于义务而去看望他们。此外，那些父母们忙于使他们自己的方式具有效率，以至于不能坐下来等待孩子们和孙子们到来，并给他们生活的理由。这样的父母不相信，他们应该使自己的儿女们免受所有他们所遭受过的那些困难，因为他们意识到，正是在困难中工作这一行为给予他们以自信和自尊。他们不想使他们的孩子们丧失这样宝贵的经历。

这些父母们用一个充满关爱的父母的帮助，而不是用专横理解着他们的孩子为他们自己而奋斗的欲望，他们把这看作是健康的和不可剥夺的。黑森在谈到有关通向独立的途径的多样性时，说：“我们每一个人迟早都必须采取使他和他的父亲们及他的导师们分开的措施，我们每个人必定有过某些极为孤独的经历……我自己从未跟我的父母亲和他们那个灿烂的、处于剧烈斗争中的世界分开过，但已经逐渐地和几乎不可理解地疏远开来。我很悲哀，事情不得不这样，在我回家拜访他们的过程中，它导致了许多令人不愉快的时光。”

你可以让回家拜访父母成为美好的经历，如果你牢牢把握住你自己那从你的父母亲那里争取独立的斗争的

话。如果你成为你孩子们自傲和自尊的典范，那么他们将伴随着压力和混乱的缺乏而离巢。多萝西·坎费德·费希尔在《她儿子的妻子》一文中对此作了极好的总结：

“一个母亲并不是一个被依靠的人，而是一个使依赖毫无必要的人。”

确实如此，你能使离巢成为一件很自然的事，或者成为一件被充满创伤和使那个孩子及那种关系永远摆脱不了的事件。但你也曾经是个孩子，并且如果你很好地了解心理独立的惯例，那么也许当你结婚时，你就会用一种依赖关系取代另一种。

心理独立和婚姻危机

你也许解决了对你父母的依赖问题，并且也许你和你的孩子们的关系同样得到控制。也许你认识到你的孩子们对独立的需要，并正在鼓励他们。但在生活中你仍然存在依赖问题。如果你是那种摆脱了对你父母的依赖关系，然而结婚时又陷入另一种依赖关系的人群中的一员，那么你就存在一个需要克服的误区。

路易斯·安斯培彻这样描述美国的婚姻——

“婚姻是男人和女人之间的关系，在这种关系中，

独立是平等的，依赖是相互的，义务是互惠的。”

这里有两个丑陋的单词——依赖和义务，它们是我国婚姻状况不佳和离婚比例惊人的原因。简单的事实是，绝大多数傻瓜不喜欢婚姻，并且尽管他们也许能忍受它，或者能摆脱它，然而心理创伤却挥之不去。

正如前面已说过的，基于爱情的关系是这样一种关系：一方允许另一方独立自主，而没有任何的期望和要求。爱情仅仅是两个相爱如此之深，以至于彼此绝不期望另一方会违背自己的意志行事。它是基于独立而非依赖的联盟。但此类关系在我们的文化中如此罕见，以至于它几乎是神话般的东西。设想一下与你所爱的人的联盟，在联盟中你们每一个人都可以按自己的愿望独立行事。现在考虑绝大多数关系的现实：那种可怕的依赖是如何潜入并搞糟那些行为的？

一种典型的婚姻

缠绕绝大多数婚姻的线是支配和屈从之线。尽管角色也许会有规则地转换，因各种婚姻境况而不同，然而这根线无论如何是存在的。作为结盟的一个条件，一方支配另一方。

一场典型婚姻的个案史和它的心理危机点，有点像我们下面这对虚构的夫妇的情况：

在结婚时，丈夫二十三岁，他的妻子二十岁。他稍

微多受点教育，并且获得那个挣钱的显赫位置，而那个妇女作为一个秘书、职员，或者也许在被妇女所支配的诸如教师或护士的专门职位上工作。那个妇女的工作只是作为补充物，一直到她做母亲为止。在结婚四年后，有了两到三个小孩，并且那个妇女在家庭中以妻子和母亲的身份服务。她的角色是照看房子、孩子和丈夫。从工作的观点看，她的职位是家庭内的，在心理上她也处于服从地位。男人的工作被赋予更重要的重要性，在很大程度上是因为他挣钱养活家庭。他的成功成为他妻子的成功，他在社会上有影响的熟人成为了他们的朋友。他在家中有更高的地位，而那个妇女的角色是尽其所能地使他生活舒适，那个妇女把较大一部分时光花在与孩子交流上，或与像她一样处于同一心理陷阱的邻居家的主妇交谈。当她丈夫的工作遭遇危机时，这也变成她的危机。一般而言，任何客观的观察家都将看到，在这种安排中有支配的和服从的成员。这个妇女已经接受，并也许寻找这种关系依靠山，因为这是她曾经所了解的一切。她的婚姻模仿自她成长时看到的她父母的和别人的婚姻。在很大程度上，她对她丈夫的依赖只是取代了她对父母亲的依赖。这个男人同样找出这样一个女人：她说话温柔、举止优雅，并且她将强化在所有相互关系中他是面包挣得者和地位获得者的事，因此，从婚姻是怎样运转来说，两个人都得到了他们所需之物和在他们自己的生活中他们已经看到的东西。

在数年的婚姻，也许四到五年之后，一场危机开始

爆发。处于服从地位的配偶开始产生掉入陷阱、无足轻重和未被满足之感，因为她没有做出重大贡献。这个男人鼓励他的妻子更独立、更自信，并掌握自己的生活和停止为她自己遗憾。这些是最初与他结婚时他对婚姻所抱的期望相冲突的信息。“如果你要工作，那为什么你不找一份呢？”或者“回校学习”。他鼓励她寻找新的发泄精力的途径，鼓励她不要这么毫无生气。简而言之，要使他所娶的这位服从和温顺的她做些改变。这个妇女，直到现在，总是感到任何他丈夫的不幸福都是她的错。“我到底做错了什么？”如果他不幸福或遇到了挫折，她感到她一直做得不够，或者她不像从前那般有魅力。这个顺从的配偶求助于她自己顺从的思想倾向，并把所有男性的问题都看作她自己的问题。

此时在这场婚姻中，这个男人专心致志于工作升迁、社会交往和职业奋斗。他在往他自己的道路上前进，而一个哭哭啼啼的妻子是他所不能容忍的。因为他拥有不少与许多重要人物交往的机会（某种拒绝给他那顺从的配偶的东西），所以他在不断地改变。他甚至已经变得更自信、更苛求和更不能容忍别人，包括他的家人身上的缺点。因此他告诫他妻子：“控制住自己的感情。”这也许是丈夫在婚姻之外寻找性的发泄的时期。他有许多机会。他没法与更令人激动的妇女结成伴侣。有时那个顺从的配偶开始了她自己的某些尝试。她也许承担一个志愿性的工作，报名学习、设法治病、拥有她自己的情人，这些行为大都受到他丈夫的热心支持。

也许那个顺从的配偶开始重新审视她自己的行为。她视她的顺从为她终生、而不仅是婚姻期间所选择的某种东西。她寻求同意的行为现在已经受到挑战，并且通过消除她的世界中所有的依赖，包括对她母亲、她的朋友、甚至她的小孩的依赖，她开始使她自己走上拥有更大量的自我负责任的道路。她开始获得自信。她也许承担一份工作，并开始交新的朋友。她开始勇敢面对她那居高临下的丈夫，并停止接受自婚姻开始以来就一直纠缠她不休的谩骂。她要求平等，不再满意于等待它被施舍给她。她只是接受它。他主张共同分担家庭杂务，包括照顾小孩。

这个妇女的这种新的独立和从外在的思维方式转向内在的思维方式，并不容易为她的丈夫所接受。当我们承担不起焦虑的损失时，它在进入我们的生活。即便他鼓励她独自多到外面走走和为她自己考虑一下，他还是不希望看到自己的妻子自命不凡的。他不希望创造一个怪物，更不希望出现一个对他已确立的大男子主义进行挑战的怪物。他也许会做出加强控制的反应，这种控制在过去一直使他顺从的配偶停留在她的位置中发挥作用。当她为照顾婴儿而支付她的绝大部分薪水时，他质疑工作的荒唐性。他指出她那不平等的信条是不符合逻辑的。实际上，她在尽情享受。“你不必工作，你让别人做工，你所做的一切不过是照看房子和做你孩子的母亲。”他尝试内疚。“孩子们将要受害”，“我不能容忍这种恶化。”也许他以离婚威胁她，或者借助作为最

后的手段：自杀。这常常管用。这个妻子自言自语：“哦，几乎让它开花了”。于是返回到她顺从的角色。大量的控制服务于让她记住自己的位置。但如果她拒绝退让，那么这场婚姻本身也许会处境危险。无论如何，存在着一场确凿无疑的危机。如果妻子坚持要用独立自主取代服从，那个需要支配他人的丈夫，也许将转而寻找一位更为年轻的妻子。这位妻子将对他敬畏有加，并因此把她置于仰视他和成为漂亮的花瓶的位置。另一方面，婚姻也许会度过危机，并且一个妙趣横生的转变可能发生。那条控制和服从之线在婚姻中蜿蜒穿行。那是唯一一种双方都承认的婚姻。常常由于害怕失去他所珍惜或者至少依赖的某物，他现在愿意承担起顺从的角色。在家中多呆些时间，更接近孩子（出于对早先遗弃孩子的内疚），他也许会这么说“你再也不需要我了”，或“你在变，你不再是我昔日娶时的那个女孩，我也不敢肯定我喜欢新的你”。他变得越来越顺从。出于操纵她的妻子，或者重新获取昔日优越感的需要，他也许会成为一个严重的嗜酒者，或一个自怨自艾者。这位妻子现在有了自己的职业，或让她寻找一个职业，她有自己的朋友圈子，并且向她自己利益范围之外发展。也许作为一种坚定的报复姿态，她在与人私通，但至少她满足于收到对她的成果的喝采和恭维之声。然而，那根线仍然存在，危机的阴云始终沉沉笼罩着。只要一个配偶必定重于另外一个，或者是由对离婚的恐惧把两者结合起来，依赖仍然是结盟的基石。处于控制地位的配

偶，不管是男还是女，并不满足于另一方的奴隶地位。在法律意义上这场婚姻也许还继续存在，但二者之间的任何爱情或者交流都已经被破坏了。事情到这一步，离婚就是常见的了，但如果不是这样，两个人开始在婚姻内各行其是——作为对理解的替代、没有性爱、分居、目的在于相互贬低的交流。

如果双方决定重新评价他们自己和他们之间的关系，那么不同的结局也是可能的。如果双方都努力摆脱误区，在允许另一方选择自己抱负的意义上彼此相爱，那么婚姻可能开花和成长。如果两人都自立更生，彼此关爱对方，以至于培育独立而不是依赖，但同时跟爱人共享幸福，那么婚姻可能会呈现出一个令人兴奋的前景。但是当两个人试图融为一体时，或者一方试图以某种方式支配另一方时，我们身上的所有活力都将为人的最伟大的需要之一——独立而战。

长久并非婚姻成功的标志。许多人因为对未知的恐惧、或者因为惰性，或者只是因为它本身就是目的而维持婚姻。在一场成功的婚姻中，一场双方都有真正相爱的感觉的婚姻中，每个人都让别人为自己选择，而不是受别人支配。并不存在持续不断的涉及为另一方考虑而发生的争论，以及要求做他应该做的事情。依赖是幸福婚姻天堂中的毒蛇。它创造支配和服从模式，并最终摧毁婚姻关系。这一误区可以被消除，但它决非轻而易举之事，既然权力和控制如此重要，很少有人不经历一场斗争而放弃他们。最重要的是，决不应该把依赖和爱

混淆起来。具有讽刺意味的是，给彼此留些空间，反而巩固了婚姻。

别人用你对待他们的方式对待你

依赖是由于与盛气凌人的人交往而产生的。像所有陷入误区的行为一样，它是一个选择。你教人们去支配你，并以你曾经总是被别人对待的方式对待你。有许多维持支配过程的诡计，并且只有当它们起作用时，它们才被重复使用。如果它们使你循规蹈矩和处于某种关系中的依赖状态时，它们就起作用。以下就是一些用来维持婚姻中的支配和控制之线的常见策略：

——提高叫喊、尖叫和各种声音的音量。如果你是软弱的人，并希望事情平静与平稳，那么这将使你循规蹈矩。

——诸如“我会离开，我要离婚”此类威胁性的行为。

——引诱内疚。“你无权……”，“我不理解你竟然做这种事”。如果内疚是你的大难题，那么这样一些陈述足以使你保持顺从。

——利用愤怒和爆炸性的行为，比如扔东西、诅咒、击打东西。

——身体失调的计谋。心脏病发作、头痛、背部问题，或者当一方不以另一方所希望的方式行动时出现的

任何东西。如果你已告诉你的配偶当他生病时你将循规蹈矩，那么你可能被这种情形所操纵。

——沉默的对待。不讲话和故意绷着脸，是一方用以操纵另一方采取正确行为的最好的策略。

——为了使别人感到内疚而采取大哭大叫这一眼泪常规。

——离开某一场合。仅仅起身离开，就是一个用来操纵配偶采取或放弃一定行为的好办法。

——“你不爱我”或者“你不理解我”这一用以妨碍某人和维持某一关系中的依赖性的诡计。

——自杀诡计。“如果你不按我想的那样行事，那么我就自杀”，或者“如果你离开我，那么我将让一切都完蛋”。

所有这些策略都是使另一方在婚姻方面处于那种令人满意的角色的方法。当它们管用时，它们就会被使用。如果一方拒绝被它们操纵，另一方就将不会继续利用它们。只有当一方对这些计谋有反应时，另一方才会长成使用它们的习惯。如果你表现出极为顺从，那么你就在教给另一方你将容忍什么。

如果你被欺侮，那么你就一直在发出欺侮我的信号。你可以教别人以你所希望的方式被人对待。这将花费时间和精力，因为迄今为止已花费很多时间去教给别人你希望被别人怎样对待。在任何你遭到你不喜欢的不公平对待的地方，不管它是在工作上、在家庭中、在

饭馆里、在公共汽车上，你都可以做出这样的改变。不要说“你为什么不待我好点？”，而要开始说“我在做什么使得别人这样来对待我？”把焦点置于你身上，并着手改变这些反应。

一些常见的依赖和培育依赖的行为

——感到不能离巢，或者双方都带着悲伤的感情而离开。

——感到被要求或被迫去拜访、打电话、娱乐、开车和类似的事情。

——任何事情，包括花钱、能否发言、使用小车，都要征得配偶的允许。

——侵犯隐私，诸如查看小孩的抽屉和他们的私人记录。

——爱人死后，陷于消沉和丧失活力。

——感觉被责成作某一特定的工作，而从不敢独自冒一下险。

——对配偶、父母或小孩该怎样为人处世提出期望。

——因小孩的、配偶的、或者父母的行为而窘迫，仿佛他们干什么是你干什么的一部分一样。

——你一辈子都是在为一项工作或职位而受培训，从未脱离培训阶段而走上独立自主。

——被别人的话、别人的感觉、别人的想法或别人

的行为所伤害。

——只有当你的配偶感到幸福和成功时，你才感到幸福和成功。

——接受来自某人的命令。

——允许别人替你做出决定，或者在做出决定前总是向别人征询建议。

——“你拥有我，注意我为你做了什么”。义务与依赖相伴随。

——不在父母或处于支配地位的人面前做某事，因为他们不会同意。不吸烟、不喝酒、不诅咒、不吃热的乳脂软糖圣代^①，或者诸如此类，因为你接受顺从的角色。

——当你所爱的人死了，你对自己的生活表示绝望，或者患上一场大病。

——当一个重要人物在场时，谨言慎语，以免冒犯他。

——总是对你自己的行为撒谎，并不得不扭曲真相，为的是它们“不会让你心烦意乱”。

依赖的心理报酬

顽固地坚持这种自我受挫行为的原因并不复杂。你也许知道依赖所带来的好处，但你知道它们具有多大的

①(圣代：顶部加有压碎的水果、核果或果汁等的冰淇淋。——译注)

破坏性吗？依赖似乎无害，但它是一切幸福和抱负的敌人。下面是那些保持依赖者获得的较为常见的红利：

——保持依赖能够使你受到别人的保护，并给予你一些不对自己行为负责的小恩小惠。

——通过保持依赖，你可以把自己的缺点归咎于别人。

——如果你依赖别人，那么你没必要从事艰辛的工作和冒变革的风险。你心安理得地依赖别人替你承担责任。

——你能自我感觉良好，因为你在让别人愉快。你认识到，保持愉快的方法是让妈妈愉快。现在许多象征性的妈妈操纵着你。

——你能避免当你做事武断时选择内疚。循规蹈矩比学会消除内疚要容易得多。

——你不必亲自做出选择或决定。你以父母亲、配偶或你依赖的个人为榜样。只要你想他们所想，感他们所感，那么就不存在要去为你所想和所感做出决定的艰辛工作了。

——当别的事情都解决好了以后，做一个跟从者远比做一个领导者容易。你可以做你被命令去做的事情，因此可以避免麻烦，即使你不喜欢你感觉像一个跟从者的情形。它比承担所有那些与你保持独立自主相伴隨的风险要容易得多。依赖令人厌恶，因为不是使你成为完整的、独立存在的人。但它更容易，这倒是千真万确的。

消除依赖的行动方案

——写下你自己的独立宣言，在宣言里，你亲自阐明你将如何在各种关系中发挥作用。不是消除妥协，而是要消除没有代表权的任何操纵。“我，这个人，为了建立一个更好的联盟，等等”。

——对每个人都说你觉得自己心理上是依附型的。宣布你独立发挥作用的目标，当你出于义务做某事时，阐明你有什么感觉。这是一个极好的用于准备开始的策略，因为别人也许没有意识到你作为一个依赖者的感觉。

——为你将如何处理你生活中的重要人物的关系，给自己提出 5 分钟的得分进球数。设法射一次门。

“不，我不想这样做”，并测试别人对你的反应的反应。

——当你感到不受威胁时，安排和你的居高临下的伙伴在某个时候进行一次会晤。在会晤中，说明你有时有被人操纵和屈从于人的感觉，并且当这样的感觉出现时你想要发出某种非语言的信号，以便让别人知道你感觉如何，但你不想在此时讨论它。一个简单的拉耳朵或者把拇指放进嘴里的动作暗示，你在某一特定时刻有一种唯唯诺诺的感觉。

——当你心理上感到被摆布时，务必声明你对那个人的感觉，并将你打算如何表现的方式体现出来。

——提醒你自己、父母亲、配偶、朋友、老板、小孩和别人会经常不赞同你的行为，并且那和你是谁、你从事什么工作毫无关系。在任何一种关系中，你都会招致不同意。这是一个既定的事实。如果你期待它，那么你就不会被它扔在一边。以此种方式，你就可以破除许多从情感上奴役你的依赖关系。

——即使你刻意避免和处于支配地位的人（父母亲、配偶、老板、小孩）来往，如果你因他们而情绪消沉，那么你在他们不在的情况下仍然被他们所控制。

——如果你感到有义务去拜访某人，那么就得问一下自己，你是否想要别人来拜访你，仅仅因为他们感到被要求这么做。如果不是，那么把相同的待遇扩展至那些你在以此种方式对待的人身上，并与他们就此展开深谈。那就是：改变这一逻辑，并认识到一种义务实际上是多么有损尊严。

——决心通过做志愿工作、阅读、找一个婴儿照看者（即使你负担不起这笔费用）、找一个薪水并不优厚的工作等来消除你的依赖角色。为什么？仅仅因为你自己那高度自尊的报酬，不管你付出多少金钱或者时间的代价都是值得的。

——坚决主张没有附带条件、不向任何人报账的财务独立。如果你向别人要钱，那么你就是一个奴隶。如果那是不可能的，那么就以任何你能设计的具有创造性的方式自己挣钱。

——放开他们！放开你自己！停止下命令！停止接

受命令！

——承认你喜欢独处和不必与某人共同分享你的所有感受及共同经历的欲望。你是独一无二的、属于你自己的。如果你感到必须与别人共享一切，那么你没有选择，并且当然是一个依赖者。

——让小孩的房间成为他自己的。给他一片他自己能加以控制的领域，并且只要它不是不健康的，那么就允许他自行决定将如何布置他的房子。一张特制的床在心理上并不比一张非特制的床可靠，即使你了解相反的一面。

——离开你的配偶去和别人一起参加晚会。不要有那种老是和那个伙伴呆在一起的责任。分开一下，当晚会结束后，又会形成合力。

——如果你想看电影，而你的配偶想打网球，那么就分开去做！如果给你自己更多的分别，那么你们在一起的时光将更幸福、更令人兴奋。

——单独或者和朋友进行小小的旅行。没必要感到必须依附于你的配偶。当你回家后，你将更强烈产生要亲近你配偶的感觉，并且你也会珍惜你的独立所起的作用。

——记住你没有任何让别人幸福的责任。别人使他们自己幸福。因此，你也许真的喜欢和另外一个人交往，但如果你觉得让别人幸福是你的使命，那么你就是一个当别人沮丧时，你亦感到郁闷的依赖者。更糟糕的是，你会感到仿佛是你让他沮丧的。你对你自己的情绪

负责。别人对他们自己的情绪负责。除了你，没人能控制你的情感。

——记住：习惯并非做任何事情的理由。仅仅因为你总是服从别人，并不构成让它继续下去的充分理由。

成功的生活和做成功的父母的目的是独立，同样，成功婚姻的标志，是最小的融合和最适宜的独立和独立自主。尽管你也许对打破依赖关系感到恐惧，然而如果你询问一下那些情感独立的人，就会惊讶地发现，他们最钦佩那些敢于为自己思考和为自己行动的人。这多么具有讽刺性。你因保持独立而赢得最多的敬重，尤其是从那些尽最大努力使你服从的人那里。

这个巢是一个让小孩成长的美好的地方，但离巢甚至更美好，不但离巢的人是这样认为，而且观察离巢的人也是持这种看法。



第十一章 告别愤怒

对愤怒的唯一解毒药是消除
“要是你能更像我就好了”这一隐藏
于内心的话语。

你的保险丝是不是太短？你也许把愤怒视为你生活的一部分，但你有没有意识到它不符合功利的目标？也许你为自己的勃然大怒辩解道：“它是人皆难免的”，或者“如果不把它表现出来，就会将它积累起来；这将会导致严重的后果。”但是，愤怒很可能是你所不喜欢的你自身的一部分，无疑，别人也不喜欢。

愤怒并非“人所皆然”。你不必拥有它，它与你成为一个幸福、有成就的人的目标并不相关。它是一个误区，一种心理上的流行性感冒，它就像身体上的疾病一样使你无所作为。

让我界定一下“愤怒”这一术语。正像在本章中所用的，它指一种消极的反应，当任何预期未被满足时就会发生在人们身上。它采取暴怒、敌意、挥拳狠狠打向某人、或者甚至怒视的沉默形式。它不仅仅烦人或令人

生气。而且，这个词的核心后果是消沉。愤怒令人消沉，它通常是希望世界和生活于其中的人们个个不同的一个结果。

愤怒是一种选择，也是一个习惯。它是对挫折的一种后天反应，在挫折中你宁可以不作为的方式表现。实际上，严重的愤怒是神经病的一种形式。当你控制不了你的举动时，你的神经就出了问题。因此，当你愤怒和失控时，你就暂时神经失常。

不存在对愤怒的心理补偿。如同这里所界定的，愤怒是故意的。在心理领域，它能产生高度紧张、溃疡、麻疹、心跳加速、失眠、疲劳，甚至心脏病。在心理学的意义上，愤怒破坏恋爱关系，妨碍交流，导致内疚和沮丧，并通常妨碍你。你也许充满怀疑，因为你老是听说表达你自己的愤怒比把它抑制在你心中更为有益。是的，表现愤怒同压抑愤怒相比，的确是另一种更为有益选择。但有一个甚至更为有益的态度——根本不要发怒。在这种情况下，你将会面对是发泄它还是压抑它的二难选择。

像所有的情绪一样，愤怒是思考的结果。它不仅仅是发生在你身上的某样东西。当面临你不愿望看到的环境时，你告诉自己事情不应该是那样（挫折），然后你选择一种熟悉的愤怒反应，这种反应是合乎某种目的的。只要你把愤怒视为人所皆然的东西你就有理由接受它，就不会去努力克服它。

无论如何要给你的愤怒一个出口，要用非破坏性的

方式发泄它——如果你仍然决定拥有它的话。但应该开始把你自己当作某个一旦面临挫折时，能够学会想出新的想法的人，以便使那种让人意志消沉的愤怒能被更令人进取的情绪所取代。既然世界将不以你的意志为转移，那么，生气、恼怒和失望是你很可能继续经历的情绪。但是愤怒，这种对障碍的有害的情绪反应能够被消除。因为它妨碍你，所以你可以提出愤怒的理由。哦，更仔细看一看。如果你的意思是，抬高你的声音或显得心烦意乱，会有助于阻止你两岁大的孩子在她可能受伤害的街上玩耍，那么抬高你的声音就是一个了不起的策略。只有当你真正心烦意乱时，当你脸红并心跳加速时，当你把东西扔到一边并不管什么时候都全面消沉时，这才变得愤怒。务必选择能够促进恰当行为的个人策略，但不要接受与这相伴而来的所有内心的伤害。你能学会这样思考：“她所表现的行为对她是危险的。我想让她明白，在街上玩耍将不被容忍。我将提高我的声音，以显示我对它的强烈情绪。但我不会发疯般地四处走动。”

考虑一下一位典型的不会有控制地表现其愤怒情绪的母亲。她老是因她孩子反复的恶劣表现而心烦意乱。似乎她越心烦意乱，她们越是行为不规矩。她惩罚他们，把他们送回房间。当对付孩子们时，她不断尖叫，并几乎总是处于一种生气的状态中。作为一位母亲，生活对她来说是一场战斗。高嗓门是她所知道的唯一事情。每天晚上她成了情感上严重受损的人，因为一天的

战斗使她精力衰竭。

因此，为什么尽管孩子们清楚，当他们捣蛋时他们心烦意乱的母亲将如何反应，但他们为什么不循规蹈矩呢？因为愤怒的可笑之处就在于：它绝不会在改变别人方面起任何作用，它只会强化别人去控制那个愤怒的人的欲望。假设他们能够陈述他们自己的捣蛋行为的理由，那么就听听上文中说的那些孩子的声音吧。

“你明白为什么让妈妈离开吗？你所不得不做的是说这，或者做那。你能控制她并让的感情突然发作。你也许得在你的房子中呆一段短暂的时间，但看看你得到了什么，用如此低廉的代价完成对她的感情上的支配。既然我们对她们没什么影响力，那么咱们就更多地这样做，并看她因我们的行为而疯狂”。

愤怒，当它被用于任何关系中时，将几乎总是鼓励别人继续我行我素。尽管那个挑衅者也许假装害怕，然而他也知道，当他需要时他也可以让别人走开，因此他可以行使与那个愤怒的人认为他所拥有的报复性的权力相同的权力。

当你选择愤怒作为对别人的反应时，你在从那个人那里收回按自己选择为人的权利。你的头脑里面是这样一个神经质的句子——“你为什么不能更像我一样？那么现在我就会喜欢你，而不会生气”。但别人决不会按你的意图存在。很多时候人和事将不会按你的意图存在。这种变化的可能性是零。因此，每当你遇到你不喜欢的人或事的时候，你选择愤怒，你因为面对这样的现

实而决定遭受伤害或者在某种程度上陷入消沉。这真的很愚蠢。因绝不会发生的事情而心烦意乱，而不是选择愤怒，你应该能够想到别人有权与你的偏好不同。你也许不喜欢它，但没必要因此而怒火中烧。愤怒只是鼓励他们继续保持原样，并将导致所有上文描述过的身体紧张和精神折磨。选择是真正属于你的。要么是选择愤怒，要么是选择能够消除愤怒的新语句。

也许你看到自己处于相反的阵营中，也就是说，某个拥有许多的愤怒、但从来没有勇气把它表现出来的人。你把它保留在心中，从来连提都不提，目的是增进你的健康以应付那些令人痛苦的溃疡，并且时刻生活在焦虑不安之中。但这与那个咆哮和大怒的人并非是截然相反的。在你头脑中，你同样认为事情应该按你的意愿而存在。这是一个错误的逻辑。消除它是消除你紧张的秘密所在。尽管你想学会表达被压抑的愤怒而不是积累它们，然而最终的目标是学会以将不会导致愤怒的新方式进行思考。这样的内心的想法有：“如果他想成为一个傻瓜，我不想选择心烦意乱。他，而不是我，拥有自己愚蠢的行为”。或者“事情并非像我所认为的那样发展。尽管我不喜欢它，但我不想让自己消沉”。

学会用已在本书通篇所讨论过的各种新的勇敢的行为来表现愤怒，是你的第一步。然后，以有助于你从精神健康分类账的外部方面转向其内部方面的新方式去进行思考。拒绝接受别人的行为是最终的一步。你能养成不因别人的行为和见解而心烦意乱的习惯。通过高度

评价你自己，并拒绝让别人控制你，你将不会用当时的愤怒伤害自己。

拥有一份幽默感

你不可能同时愤怒和大笑，愤怒和笑声是相互排斥的，并且你有权选择其中的任何一个。笑声是心灵的阳光。没有阳光，万物不能生存或成长。像温斯特所说：

“这是我的信念，除非你懂得最有趣的事情，否则你不可能处理世界上最重要的事情。”

你也许对生活太过于认真。也许健康的人们独一无二的最突出的特点，就是他们具有没有恶意的幽默感。帮助别人选择大笑，学会退让并观察几乎所有生活处境的不一致性，这是用来治疗愤怒的良药。

在事物的序列中，你的所做所为以及不管你是否愤怒，都将会对另外一杯被扔到尼亚加拉瀑布的水产生影响。不管你选择笑声还是愤怒，都不是很重要——除非前者将使你现在的时光充满幸福，而后者将在痛苦中浪费掉它们。

你是如此严肃地对待你自己和你的生活，难道你不能反思一下如此严肃地对待任何东西的荒唐性？缺乏笑声是反常的一个标志。当你对自己所做所为过于认真时，提醒你自己这是你唯一拥有的时间。当放声大笑感

觉如此之好时，你为什么把你的时间浪费在愤愤不平之上？

只是为笑而笑毋须任何理由，它是它自己的理由。你没必要拥有大笑的理由。就这样做它。在这个古怪的世界中观察你自己和别人，然后决定是否发怒或者培养出一种幽默感，它将给你带来别人最为宝贵的礼物之一——笑声。它感觉如此之妙。

导致愤怒的一些常见原因

你能发现愤怒一直存在。到处都充斥着有关人们经历各种程度的消沉的例子，从轻微的心烦意乱到盲目的愤怒。它是渗透于人们的交往之中的癌症。下面是一些较为普遍的例子，在这些例子中人们选择愤怒：

——在汽车中的愤怒。司机们几乎为一切事而对别的司机们尖叫。当别人开车开得太慢、太快而不打信号、不恰当地打信号、改变车道或犯其他错误时，脉搏比赛行为产生了。作为一个司机，因为你告诉自己有关别人应该如何驾车这种事情，从而经历大量的愤怒和情绪上的消极颓废。同样，交通堵塞是充满愤怒和故意抨击的关键信号。司机们对乘客们大呼小叫，并对延误的缘由诅咒不已。所有这些行为都是一个单一的想法——

“这不应该在发生，并且因为它在发生，所以我会心烦意乱并帮助别人也选择不幸福”的结果。

——竞技比赛中的愤怒。桥牌、网球、片纳克尔牌、纸牌戏和各种其他比赛都是极好的愤怒诱导物。人们因伙伴或对手行为不当，或因违反规划而燃起怒火。他们也许因为他们犯错误而扔东西，像网球拍。尽管跺脚和扔设备比打别人或向别人尖叫要普遍得多，然而他们仍然阻碍此刻完成这些比赛。

——对不适当的愤怒。许多人对被他们视为不适当的个体或事件感到愤怒。例如，在进行中的一位司机也许断定，某个骑自行车的人或行人不应该在那儿，并试图把他赶离路面。此种愤怒可能极端危险。许多所谓的事故，实际上只是这样一些事件的结果，在这些事件中，不受控制的愤怒产生严重的后果。

——对税收的愤怒。愤怒绝不会改变我们国家的税法，但人们还是因为税收不遂人意而愤怒。

——对别人迟到的愤怒。如果你期待别人按你的时间表行动，那么当他们不这么做时，你将选择愤怒，并用“我有权发怒。他使我等了一个小时”来为你的消极无为辩解。对别人的杂乱无章和邋遢的愤怒，全然不顾这么一个事实：即你的愤怒将可能鼓励别人我行我素，你也许仍旧会固执己见地选择愤怒。

——对无生命物体的愤怒。当你击中了你的胫骨，或者锤中了你的母指时，大声尖叫可能是有效的，但真的感到愤怒，并为此做些诸如出拳猛击墙壁之类的事，这不仅于事无补，而且也令人痛苦。

——对丢失东西的愤怒。愤怒绝不会让失去的钥匙

或钱包失而复得，并很可能会妨碍你进行有效的寻找。

——对超出你控制之外的事件的愤怒。你也许对政治、外交或经济等领域的事件没有好感，但你的愤怒和随后的消极无为并不会改变任何事情。

愤怒的多面性

既然我们已经看到一些你将选择愤怒的场合，那么让我们看看愤怒所采取的一些形式吧：

——口头攻击或嘲笑配偶、孩子、亲人或者朋友。

——有形的暴力——打、踢、猛击东西或人，使之极端化，这些行为将导致暴力犯罪，它们几乎总是在令人无所作为的愤怒的驱使下产生的。除非情绪失去控制，并且愤怒导致一时的精神失常，否则谋杀和强奸不会发生。如果相信愤怒是人之常情，或者同意那种鼓励你跟你的愤怒建立联系，并把它发泄掉的心理学学派，这可能是危险的。同样，电视、电影和书本使愤怒和暴力成为一种时尚，并把它们描述为正常之物，这就在逐渐损害着个人和社会。

——说“他惹恼了我”，或者“你真的激怒了我”之类的话。在这些情况中，你在选择让别人的行为来使你不高兴。

——使用诸如“杀死他”、“狠揍他”或者“摧毁反对派”这样的措词。你也许认为它们是偶尔的表现，

但是它们助长愤怒和暴力，使得它甚至在友谊赛中也可接受。

——发脾气。这不仅是愤怒的惯常表现形式，而且它老是使发脾气者受到惩罚。

——以讽刺、挖苦和沉默去待人。这些愤怒的表现，可能恰似有形的暴力一样具有破坏性。

尽管能开列的愤怒行为表可能无穷无尽，但是当它在这一误区中显露出来时，这些例子却构成了那些最常见的愤怒事件。

你所构建的用于选择愤怒的报酬体系

要好好地控制你的愤怒，有效的办法是首先从洞察导致愤怒的理由开始。以下列举的是用以避免使你的愤怒持续得尽可能短的心理动机中的一些方法：

——每当你发现难于驾驭你自己，感到受挫折或被击败时，你可以利用愤怒把对你的感觉所应负的责任推卸给别人或事情本身，而不是控制你自己的感情。

——你可以利用你的愤怒去操纵那些你所畏惧的人。这对于控制那些年轻的、心理上或身体上更弱小的人尤其有效。

——愤怒吸引注意力，因此你可能感到自己的重要性和影响力。

——愤怒是一个方便的借口。你可以发疯——暂时地——然后为自己辩解道：“我没法控制我自己。”因此你可以用失控逻辑来免除你自己的责任。

——你可以随心所欲，因为别人宁可安抚你，也不愿不得不容忍你那愤怒的表现。

——如果你害怕亲密或爱情，你可以借某事大发肝火，这样可以避免别人对你充满深情这一危险之事。

——通过使他们想知道“我做错什么，竟然使他如此大发雷霆”，你就可以用内疚来操纵别人。当他们感到内疚时，你是重要的。

——你能中断那些因为别人更熟练而感到你自己受到威胁的交流。你仅仅使用愤怒，就足以避免表现很差的危险。

——当你愤怒时，你不必做你自己的工作。因此你能够把你现在的时光耗尽在变得令人望而生畏这一极其容易的事情上。因此，利用愤怒，你就能逃避努力。

——在因无人理解你而进行一次愤怒的抨击和为自己愤愤不平之后，你就能够沉溺于自悯自怜之中。

——仅仅因为变得愤怒，你就能避免进行条理清楚的思考。因为别人知道你不能在这些时候正确地进行思考，所以当你想避免做任何艰辛的正确思考时，为什么不发出那熟悉的愤怒呢？

——仅仅只需大发一次脾气，你就能为你的失败或者糟糕的表现进行开脱。也许你甚至能阻止别人战胜你，因为它们是如此畏惧你。

——通过说发怒是合乎人情的，你就有了一个方便的为自己辩解的理由——“我是人，而那是人之常情。”

一些用以取代愤怒的方案

愤怒能够被消除。这需要大量新的想法，并且它只需一次花极少的时间就能实现。当面临使你选择愤怒的人或事时，意识到你正在告诉自己什么，然后设法找到将创造新情绪和更富有成效的新行为的新警句。以下是一些典型的用于击败愤怒的策略：

——首先和最重要的是，在你愤怒时，与你的想法保持联系，并提醒自己你并没有如此考虑问题，仅仅因为你过去这样做过。

——没法拖延愤怒。如果你在某一特定的环境中极为典型地表现出愤怒，那么把愤怒拖延十五秒钟，然后以你的典型方式爆发。下次没法拖延三十秒，不断延长间隔期。一旦你开始意识到，你能摆脱愤怒，你就已经学会了控制愤怒。拖延就是控制，经过大量实践，你将最终能够完全消除它们。

——当你试图以具有破坏性的方式利用愤怒去教育小孩时，试着伪装愤怒。抬高你的声音和显出严厉的样子，但不要去体验伴随愤怒的各种身体的和心理的痛苦。

——不要欺骗你自己相信，你喜欢某样你其实发现令人厌恶的东西。你可以不喜欢某样东西，但仍然没有对它大发脾气的必要。

——在愤怒时提醒你自己，每个人都有权选择自己的生活方式，你要求任何人都应该与众不同将只会延长你的愤怒。设法允许别人选择，就像坚持认为你有权这么做一样。

——向你信任的人寻求帮助。让他们告诉你，他们什么时候看到你以言语的或者以公认的信号的方式发怒。一旦你身上出现这种信号，你就马上想想自己正在干什么，并立即实行推迟发怒的策略。

——用日记把愤怒记下，记下确切的时间、地点和令你选择发怒的事件。认真对待条目，迫使你记下所有愤怒之举。你不久就会发现，如果你持之以恒，那么正是不得不记下事件这一举动将说服你尽量少选择愤怒。

——在你爆发怒火之后，宣布你刚才犯了错误，并且你的目标之一是为了使自己不再经历这样的愤怒。要以不同的方式思考。口头宣言将与你的所作所为联系起来并将证明：你真的在努力改变你自己。

——当你发怒时，试着从身体上接近与你相爱的人。抵消你的敌意的一条途径，就是握手（尽管你内心不愿这么做），并一直握到你已经表达了你的感情和消除了你的愤怒时为止。

——当你不发火时，与那些曾经是你的愤怒的最经常的接受者的人好好谈谈。彼此分担最易在别人身上激

发愤怒的活动，并想出一个没有令人精疲力竭的愤怒的、交流你的情感的方法。也许一个便条、或者一个信使、或者一次使争执双方冷静下来的散步，都能够被双方所同意，为的是你不再用毫无意义的愤怒来继续彼此伤害。在经历了数次令人冷静下来的散步之后，你将开始发现挥拳狠击的愚蠢性。

——通过标明你的和被称以为是你的伙伴的感觉，在最初的几秒钟使你的愤怒变得无害。最初的十秒是至关重要的。一旦你已经度过它们，你的愤怒通常将会平静下来。

——记住：你相信将遭遇来自 50% 的傻瓜和在 50% 的时间里被非难的所有事情。一旦你预期别人会不同意，你将不会选择感到愤怒。相反，你将告诉自己，既然人们不同意我所说、所思、所感和所做的一切，那么我将告诉我自己，世界依然存在。

——记住：尽管表现愤怒是对积累它的一个有益的替代之物，根本没有它才是最佳的选择。一旦你再视愤怒为自然之物或人之常情，你将拥有一种计划致力于消除它的内在的依据。

——消除存在于你身上的对别人的期望。当期望消失之后，愤怒也将消失。

——提醒你自己，孩子们将总是很活跃的、大声的，因此而大动肝火将无任何裨益。尽管你能够帮助孩子们在别的领域中做建设性的决择，然而你绝不能改变他们基本的天性。

——爱你自己。倘若你果真如此，那么你绝不会被那种具有自我毁灭性的愤怒所压倒。

——在交通拥堵中，安排你自己的时间。看你能够经历多长时间而没有发脾气。在控制自己方面下功夫。而不是向乘客诉苦，向他问一个民事问题。创造性地利用这一时间去写信，唱歌，构思摆脱这一交通拥堵的方法，或重温你一生中最令人兴奋的性经历，或者更好的是，计划改善它。

——与受每一个令人垂头丧气的情况之奴役相反，把这一情况作为一种试图改变它的挑战，那么你就不会把当下的时间浪费在愤怒上。

愤怒是只拦路虎。它对万事无益，如同所有的误区一样，愤怒是一个用外在于你的东西去解释你的感受的工具。忘记别人。做你自己的选择——并不要让它们成为愤怒的选择。

第十二章 一个消除了所有人生误区的人

他们一心一意忙于自己的，以至于没有亲暇去注意他们的邻居在做什么。

一个没有所有的误区行为的人似乎是一个虚构的人，但摆脱自我毁灭性的行为并不是一个虚拟的概念；更确切地说，它是真正可能的。充分发挥作用是可以由你来控制的，并且完全的精神健康可以成为一个选择。这最后一章致力于描述摆脱了所有误区的人们，是怎么思考、其行为是如何起作用的。你将看到一个人的发展，这个人不像绝大多数的人那样，他以一种在每时每刻都能创造性地生活的神秘能力而与别人区别开来。

摆脱误区的人们不同于管理磨坊的个人。尽管他们也酷似其他的个人，然而他们具有与众不同的非种族主义的、社会经济的、或者性别的特性。他们不完全符合任何角色、职业特征、地理模式、教育水准或者财务统

计。他们有不同的特性，但在我们通常用来给人们分类的传统的外部因素中，这一差异是不能识别的。他们也许富有或者贫穷，也许是男性或者是女性，也许是黑人或者是白人。他们也许生活在任何地方，也许在做任何事情。他们是一个五花八门的群体，然而他们共同具有单一的一种特性，即摆脱误区。当你成为这种人时你怎么把自己识别出来呢？观察他们！倾听他们！这样你就能发现其中的奥妙。

首先，并且最明显的是，你看到了几乎热爱生活中的一切的人们——那些对做任何事情都很惬意的人们，那些决不浪费时间用于喋喋不休地抱怨别人，或者希望事情是另外一副样子的人们。他们对生活持乐观态度，并且他们想要他们能从生活中获得的所有东西。他们喜欢野餐、电影、书本、音乐会、城市、农场、动物、山脉，并且完全是关于一切事情的。他们热爱生活。当你在这样的人们周围时，你将注意到没有发牢骚、悲叹、或者甚至消极的叹息。如果天下雨，那他们喜欢它。如果天热，那他们也喜欢它，而不是怨天忧人。当他们处于交通阻塞中，或者在参加一场舞会，或者独自一个人时，他们只是处理那里的所有事情。他们决不假装喜欢，只是明智的接受事实并具有一种奇怪的、能在那样的现实中高兴的能力。如果问他们喜欢什么，那么，他们很难如实地回答。也许他们不够明智，以至见雨就进屋，因为他们认为雨很美丽，具有刺激性，必须经历它。他们喜欢它。淤泥并不使他们暴跳如雷，他们观察

它，溅起它，并把它视为生活中不可避免的一部分。他们喜欢猫吗？是的。熊呢？是的。蠕虫？是的。尽管诸如疾病、旱灾、苍蝇、洪水之类恼人的东西，并不被这些人热烈拥抱，然而他们决不会把现在的时光浪费在抱怨它们之上，或者希望它们不要这样之上。如果情形需要被改变，他们将努力改变它们——并且喜欢这一工作。尽管你可能努力过，然而你很难想出，他们不喜欢做的事情，真的，他们是生活的爱好者，并且他们沉迷于生活，尽可能地利用生活。

健康的、实现了抱负的人们摆脱了内疚和所有随之而来的焦虑，这些焦虑是与把任何现有的时光用于对已过去的事件的消极反应相伴随的。当然，尽管他们可能承认犯过错误，并且他们可能立誓要避免重复同样的错误，和在任何程度上产生相反结果的行为，但是他们不会把他们的时间浪费在希望他们没有做过某事上，或者浪费在因为他们不喜欢他们生命中的某些以前做过的某件事而心烦意乱之上。完全摆脱内疚是健康的标志。不要哀悼过去，不要努力通过问这样一些极其愚蠢的问题——“你为什么以不同的方式做？”、“你不为自己害臊”而使别人选择内疚。他们似乎意识到，已经逝去的生命只能那样而已，感觉糟透了绝不会改变过去。他们不费吹灰之力就使自己摆脱了内疚之感，因为它是自然的，所以他们从不帮助别人选择内疚。他们明白现在感觉很糟，只会强化可怜的自我形象。向过去学习远比抱怨过去高明得多。你绝对看不到他们通过告诉别人你一

直是多么地坏来操纵你的，你不能用同样的策略去操纵他们。他们不会因你而生气，他们只是忽视你。而不是因你而心烦意乱，他们将离开，或者改变话题。那些在绝大多数人身上发挥如此之好作用的策略，在这些健康的个人身上将会失败。而不是让自己和别人因内疚而痛苦不堪，当内疚出现时，他们随随便便地把它打发掉。

同样，摆脱误区的人们是无忧无虑者。使许多人发疯的环境几乎无法影响这些人。他们既不为未来计划，也不为未来储蓄。他们拒绝烦恼，并且使他们摆脱伴随烦恼的焦虑。他们不知忧虑是怎么一回事。忧虑不是他们性格的一部分。他们不一定每时每刻都镇定自若，但是他们不愿把现在的时间耗费在对他们无法控制的将来之事物的痛苦之中。他们是重视现在的人，并且拥有一种内在的信号，这一信号，似乎提醒他们所有的担忧必须在现在发生，认识到按照别人的生活模式去度过自己眼前的生活是一种愚蠢的做法。

这些人活在现在，而不是过去或将来。他们不受未知的威胁，并且他们竭力寻找对他们而言是新的和不熟悉的经历。他们喜欢模棱两可。他们任何时候都喜欢现在，意识到这是他们所拥有的一切。他们不为将来的事情作计划，并且当他们等待那一事件时，他们长期的活跃在消失。事件之间的时间完全像被事件本身所占用的时间一样可接受。除了下雨天之外，他们不是拖延者。尽管我们的文化不赞同他们的行为，然而他们不被自我责备所威胁。他们在他们现有的幸福中聚集，并且当将

来的现在到来时，他们同样在那样的幸福中聚集。仅仅因为他们意识到等待享受的愚蠢性，所以他们总是在享受。这是一种自然的生活方式，非常类似小孩的和动物的生活方式。他们忙于抓住现在的实现，然而大多数人把他们的时间耗费在坐等报酬之上，因而从不能抓住它们。

引人注目的是，健康的人们是独立的。他们处于巢外，并且尽管他们对家庭有一种强烈的爱和奉献，然而他们认为在一切关系中独立比依赖更优越。他们珍惜自己对期盼的摆脱。他们的关系是在基于互相尊重个人自己决策的权利的基础上起来的。他们的爱与强加价值给所爱的人无关。他们高度重视隐私，这也许让别人感到被怠慢和受到排斥。他们通常喜欢独处，并且他们会努力确保他们的独处受到保护。你不会发现这些人卷入大量的恋爱关系中。对于爱情他们是有选择性的，但是他们也在深深地和敏感地爱别人。依赖者或者不健全的人很难爱他们，因为他们对自己的自由决不动摇。如果某人需要他们，他们把这样的需要斥之为对别人和他们自己一样有害的东西。他们希望他们所爱的人独立，做他们自己的选择，过自己的生活。尽管他们欣赏别人，并想和他们交往，然而他们甚至更是为了让别人不需支持和依赖而实现它。因此，一旦你开始依赖他们时，你就会发现他们正在消失，首先是在感情方面，然后也是在身体方面。在一种成熟的关系中，他们摈弃依赖。至于孩子，他们提供一个充满关爱的人的模范，但几乎从一

开始他们就总是给与大量的爱去鼓励独立自主。

你将发现这些幸福的、有成就的个人异常缺乏寻求赞同这一行为。他们能够在没有来自别人的同意和欢呼的情况下发挥作用。他们不像大多数人那利追名逐利。他们通常不受别人观点的左右，几乎对别人是否喜欢他们所做之事和所说之话漠不关心。他们并不试图让别人目瞪口呆，或者获得他们的赞同。这是一些如此被内在的力量所引导，以至于几乎毫不在乎别人对他们行为的评价的人。他们并非忘记了掌声和赞同；他们只是不需要它们。他们可能直来直去，因为他们不把他们的信息隐含在那些小心表述以取悦人们的措辞中。如果你想了解他们在想什么，那么你将会听到你正好想了解的事情。反过来，当你说关乎他们的某事时，他们将不会被摧毁或者陷入消沉。他们将接受你提供的资料，通过他们自己的价值观过滤它们，并为了发展而利用它们。他们并不需要被每个人喜欢，他们也不过度地希望他们所做的一切都将被所有人赞同。他们承认，他们将总是招致一些不赞成。他们能够按自己的、而不是按一个外部的他人意志发挥作用，在这一点上他们是非同寻常的。

当你观察这些人时，你将注意到他们不去顺从自己所处的社会文化。他们并非叛逆者，但是即使他们的选择与别人的选择相冲突，他们仍能做出自己的选择。如果次要的规则毫无意义，那么，他们就忽略它们，并且他们对构成这么多人生活的如此重要的一部分小常规以耸肩表示他们的态度。他们不是鸡尾酒会的参加者，他

们也并不因为参加小型谈话是需要做的斯文之事而参加它。他们属于他们自己。尽管他们视社会为他们生活的重要一部分，然而拒绝被它统治或受它奴役。他们不进行反叛性的抨击，但他们从内心里明白何时应以一种头脑清醒的和明智的方式去忽略和起作用。

他们知道怎样去笑和怎样创造笑声。他们发现幽默几乎无所不在，并且他们能对那些最荒唐和最严肃的场面发笑。他们喜欢帮助别人笑，并且他们善于制造幽默。这些人不是那种严肃的、爱沉思的、带着没有表情的态度度过一生的人们。相反，他们是实干家，是那种常常因为在错误的时间显示轻薄而被藐视的人们。他们没有好的时间选择，因为他们知道其实并不存在像处于正确位置的正确事情这样的事情。他们喜欢保持不一致，然而他们并不厌恶他们的幽默，绝不，但是绝不用荒唐来制造幽默。他们不嘲笑别人，他们取笑自己。他们不嘲笑生活，他们把一切都看作娱乐，即使他们在考虑自己的追求时也是如此。当他们回顾生命时，他们知道，他们没有特意向任何地方走去，并且他们能够欣赏和创造一种别人能够替他们自己选择快乐的氛围。他们很高兴到别人家里做客。这是一些毫无怨言地接受自己的人们。他们知道他们是人，并且做人涉及到一定的人品。他们知道他们以某种面貌存在，并且他们接受它。如果他们身材高大，那太好了，但是个子矮小也是一样，秃顶很好，头发茂密也很好。他们能够汗流浃背地生活！他们不对身体的属性加以掩饰。他们接受自

己，因此是最自然的人们。不躲藏在不自然之后，不为他们的状况而难过。他们不为任何符合人性的东西所冒犯。他们爱自己，并且接受他们的一切。同样，他们接受事物所有的自然状态，而不是希望它是另外一副样子。他们从不为不会改变的事物，如热浪、暴风雨、或者冷水而怨天尤人。他们接受他们自己，并以世界的本来面目接受它。没有掩饰，没有抱怨，仅仅是接受。跟他们交往数年后，你就绝不会听见自我贬低的话语。你将看到实干家在做事。你将看见他们以其本来面目的方式观察世界，就像一个接受自然世界并因其自身的价值而喜欢它的孩子。

他们欣赏自然的世界。他们喜欢呆在自然界中，并且在其中所有未被玷污和原始的地方旅游。他们尤其喜欢像山脉、落日、河流、花朵、树木、动物和几乎所有的植物群体和动物群体这样的东西。他们是博物学家，很随便并毫不矫揉造作。他们喜欢宇宙的自然性。他们不忙于寻找酒馆、夜间俱乐部、舞会、会议、烟雾弥漫的房间和诸如此类的东西，尽管他们也能够充分地享受这些活动的乐趣。他们与自然、神的世界和平相处，如果你愿意那样说的话，虽然他们也能在改造过的世界中存在。他们也能欣赏对别人来说已经陈旧过时的东西。他们对日落或林中漫步从不厌烦。飞鸟总是一道壮观的风景。毛虫从不厌倦，生小猫的大猫也从不厌倦。而且，他们自然而然地欣赏。一些人也许发现这矫揉造作，但这些人从不注意别人怎么想。他们敬畏巨大的可

能性，忙于此刻的实现。

他们对别人的行为有一种洞察力。对别人而言是复杂的和不可理解的事情，他们认为一清二楚和很好理解。使如此多的人垂头丧气的那些问题，常常被这些人视为小小的麻烦。这种对问题的卷入缺乏情绪，使得他们能够逾越对别人来说是不可超越的障碍。他们也看透了自己，并且他们立即意识到别人意欲何为。当别人大发肝火和垂头丧气时，他们能够耸耸肩和忽略它们。他们从不迷惘或者被难住，对大多数人而言是令人迷惑，或不能解决的东西，常常被他们视作简单的、立刻可得到解决的东西。他们并不聚焦于他们情感世界中的问题。对这些人而言，问题其实只不过是一个需要克服的障碍，而不对它们做“是”或“不是”的反映。他们的自我价值位于内心，因此任何外在的事物能够得到客观的考虑，而不是被视为对他们已有的价值的威胁。这是一个最难理解的品质，绝大多数人容易被外部的事件、见解、或人所威胁，但是健康的、独立的人们并不知道如何被威胁，并且正是这种特征使他们对别人构成威胁。

他们从来不从事无益的战斗。他们不是赶潮流者。作为凸显自己价值的一种方式，他们积极从事各种各样的事业。如果战斗将有助于带来变化，那么他们将战斗，但他们绝不认为有必要做无谓的战斗。他们不是殉道者。他们是实干家，他们也是帮忙者。他们总是从事将使别人变得更愉快、或者更令人可忍受的工作。他们

是处于社会变革前线的勇士，然而他们不让他们的战斗令他们寝食不安，成为滋生溃疡、心脏病和别的身体失调的基础。他们无法产生成见。他们通常不注意人们身体的差异，包括种族的、道德的、身材的和性别的。他们不是浅薄的人们，不以貌取人。尽管他们也许显得有点追求享乐和自私自利，然而他们把大量的时间花在为别人服务上。为什么？因为他们喜欢那样做。

这些人并非有病。他们不相信感冒和头痛会令人消极无为。他们相信自己能够祛除这些疾病，并且他们从不忙于告诉别人他们感觉如何坏，他们有多么累，或者什么疾病现在正在感染他们的身体。他们能很好地治疗他们的身体。他们爱他们自己，因此他们吃得好，定期锻炼（作为一种生活方式），并拒绝经历绝大多数使许多人在不同时期陷入无助状态的疾病。他们喜欢活得好，并且他们确实如此。

这些全面发展的个人的又一标志是诚实。他们不用他们的反应来逃避现实，他们也不伪装或者撒谎。他们视撒谎是对他们自己的真实性的扭曲，并且他们不采取自我欺骗的举动。当他们属于自己时，他们也会避免为保护别人而不得不扭曲自己。他们知道，他们控制着他们自己的世界，别人也是如此。因此，他们通常会以常常将被感觉为残酷的方式行事，但实际上他们只是让别人自主决策。他们从现实，而不是从理想出发去有效地处理问题。

这些人不怨天尤人。在个性定位方面他们是主观

的，他们拒绝把他们应负的责应推卸给别人。同样，他们不愿把大量时间花在谈论别人、谈论别人所做或未能做成的事情。他们不责怪别人，他们帮助别人和自己把责任分配到所属之处。他们不是坏消息的搬弄者和传播者。他们是如此忙于使他们自己的生活富有效率，以至于他们根本没有时间用于占用许多人时间的卑劣的纵容上。实干家做事，批评家求全责备和怨天尤人。

这些人不太关心他们生活中的秩序、组织、或者体制。他们有自律，但不需要人和事符合他们对一切事物所持有的观念。他们不对别人提出要求。他们认为每个人都可以选择，认为那些使别人发疯的锁事只是别人决定的结果。他们不认为世界必定具有某种特殊性。他们不专注于整洁或有序。他们以一种起作用的方式存在。当一切都不按他们的偏好存在时，他们认为那很好。对这些人来说，组织那时已只是一个有用的手段，它本身不是目的。因为他们缺乏有组织导致的精神神经病，所以他们有创造性。他们以他们自己独特的方式，如做碗汤、写个报告、或者割草消除任何忧虑。他们把自己的设想付诸实施，其结果是一种创造性的处理一切的方法。他们不必以一定的方式做事。他们不向手册咨询，或者向专家请教。他们只是设法解决问题，他们认为这是正确的。

这些人精力充沛。他们似乎不需睡多少觉，然而他们对生活兴趣盎然。他们做事。他们身体健康。他们能够调动起巨大的精力，用于完成一项任务，因为他们选

择参与它，把它作为一项能使人获得某种实现的活动。他们的精力不是超自然的；他们只是热爱生活及其中一切活动的结果。他们不知道怎么会厌烦。所有的生活事件都提供了用于做事、思考、感觉和生活的机会，并且他们知道在几乎所有的生活中运用他们的精力。如果被监禁，那么他们将会以创造性的方式运用他们的头脑，去避免丧失兴趣那样的瘫痪。他们的生活远离厌倦，因为他们以富有成效的方式在为别人引导他们同样具有的活力。

他们积极进取，充满好奇。他们从不知足。在他们生命中的每一秒钟里，他们都在不懈追求，都想更有知识。至于必须正确做某事，或者已经搞砸了某事，他们毫不放在心上。如果某件事不起作用，或者不能物尽其用，那么它将被抛弃，而不是在后悔中深思熟虑。在学习这一含义上，他们是真理的追求者，总是为学到新东西而激动不已，而且从不认为他们是一个精致完美的产品。倘若他们遇到一个乞丐，那么他们想学会乞讨之术。他们从不感到或表现出优越，从不为别人的喝采而炫耀他们的徽章。他们向小孩、证券经纪人和动物学习。他们想更多一点了解：作为一个焊工、一只公鸡、一艘渔船、一位公司副总裁，这究竟意味着什么。他们是学习者，而不是教师。他们从不知足，并从不知道表现出势利或者优越，他们从来不那样去感受事物。每个人、每个物体、每个事件，都代表着用于学到更多东西的机会。为了自己的利益，他们积极进取。他们不是坐

等信息的到来，而是努力寻找它们。他们不害怕找侍者谈话，不害怕问牙医把他们的放在别人嘴里感觉怎样，不害怕向诗人询问这一行或那一行句子究竟是什么意思。

他们不害怕失败。事实上，他们常常欢迎它们。他们从不把任何事业的成功等同于做人的成功。既然他们的自我价值源于内心，那么任何外部的事件都被客观地视为仅仅是有效的或者无效的。他们知道失败只是别人的社论式的见解，既然它不能影响自我价值，那么就毫无恐惧的必要。因此，他们敢于尝试一切，仅仅因为它好玩就参加它，并绝不害怕不得不为自己辩解。同样，他们从不以任何消极的方式选择愤怒。运用这一相同的逻辑，无须每次都全面彻底地考虑它，因为它已经成为一种生活方式了。他们不告诉自己、别人应该有不同的行为方式，那一事件应该是另一副样子。他们以其本来面目接受别人，并且他们努力改变他们不喜欢的事件。因此，愤怒是不可能的，因为不存在经历。这些人能够消除具有任何程度的自我毁灭性和助长自我陶醉的感情。

这些幸福的个体身上缺乏一种令人钦佩的防御性。他们不会参加比赛，不试图给别人以深刻的印象。他们不为别人的赞同而着装，他们也不采取自我辩解这一行动。他们拥有单纯和自然。他们不会争论大的或小的东西。他们不是争论者，或者头脑发热的辩论者，他们只是陈述他们的观点，聆听别人，并承认真试图说服别人像

他们那样生存的无效性。他们只是说：“那很好，我们只是不同。我们不必意见一致。”他们不去多操心，他们不必赢得争论，或者让反方承认他的观点的错误。他们不害怕给人以坏印象，但他们不努力这么做。

他们的价值不是偏狭的。他们不认同家庭、邻居关系、社区、城市、政府或者国家。他们把自己归属于人类，认为一个失业的澳大利亚人与一个失业的加利福尼亚人没有什么不一样。他们不抱持那种局限于某一狭隘范围的爱国主义，相反，他们把自己看作是整个人类的一部分。他们不会因为有更多的敌人死亡而欢欣，因为敌人像盟友一样也是人。那些被人们划定的用于描述一个人应该属于哪一部分的界线，并不为他们所赞成。他们逾越传统的界线，这常使得别人称之为叛逆者或者甚至是叛徒。

他们没有英雄或偶像。他们把所有的人都当作人。他们并不认为任何人比自己更重要。他们不要求事事公平。当别人拥有更多的特权时，他们把那视为对别人有利，而不是视为让自己不高兴的理由。当与对手比赛时，他们希望他好好表现，而不是希望他表现不佳，以便通过他弃权而获胜。他们想依靠自己去战胜别人来获得成功，而不是通过别人的缺点而获益。他们不坚持每个人都应该被平等赋予幸福，而是从自己的内心寻找幸福。他们不是批评家，他们也不把自己的快乐建立在别人的不幸之上。他们太忙于自己的存在，以至于无暇顾及别人在做什么。

最重要的是，这些人爱他们自己。他们被一种成长的欲望所感动。当他们拥有选择权的时候，他们通常好好地对待自己。他们不给自我怜悯、自我拒绝或者自我仇恨留下任何空间。如果你问他们“你爱你自己吗？”你将得到“当然，我爱”这样一个回答。他们确实是稀有动物。每一天都是一件乐事。他们把它们聚集起来。他们生活在自己现在的时光之中。他们没有摆脱问题，而是摆脱作为问题结果的情绪上的消极心态。他们精神健康的标准，并不在于他们是否犯错误，而在于当他们犯错误时，他们做了什么。他们撒谎和抱怨跌倒吗？不，他们站起来，拍掉他们身上的灰尘，继续生活下去。摆脱误区的人们并不追逐幸福；他们生活，幸福是他们的报酬。

下面这段来自读者文摘的一篇关于幸福的话，总结了我们一直在谈论的实现成功生活的途径：

“没有什么使幸福比试图找到幸福更难以接近。历史学家威尔·杜兰特描述了他是怎样在知识中寻找幸福的，结果却只找到了幻灭。那时他在旅行中寻找幸福，结果找到了疲倦；在财富中寻找幸福，结果找到了倾轧和忧虑。他在写作中寻找幸福，却只有劳累。一天他看见一个双臂抱着一个熟睡的孩子的妇女。一个男人从火车上下来，走了过来，并轻轻吻了吻那个妇女，然后是那个婴儿，吻得很温柔，以便不惊醒他。然后这个家庭驱车而去，这让杜兰特震惊万分地意识到了幸福的真实

的自然性。他放松下来，发现生活的每种普通的功能都包容了一些快乐。”

通过把你自己的时光用于最大程度的自我实现上，你将成为这些人中的一员，而不是一个观察者。摆脱误区——这是一件如此令人快乐之事。你现在就能做这样的选择——如果你愿意的话！

你的误区

●责任编辑/赵增越

你的误区



●装帧设计/蒋宏工作室

COVER DESIGN BY JIANGHONG TEL: 010-62691807

我一直认为，如果一个人决心获得某种幸福，那他就能得到这种幸福。

亚伯拉罕·林肯

谁也无法说服他人改变自己。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，无论动之以情还是晓之以理，我们都不能替别人开门。

威勒·德尔

你希望成为一个独立自主的人吗？

那么先做个克尽职守的人吧！

你希望获得信任吗？

那么先做个讲求信誉的人吧！

阿斯匹灵式的建议只能暂时解决问题，

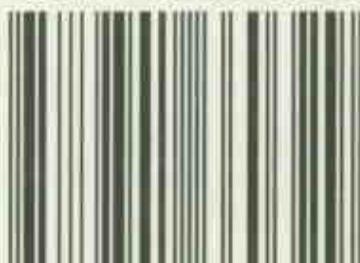
惟有反求诸己，从观念与品德做起，

由内而外全面造就自己，

才能使你在人生的舞台上卓尔不群。

威勒·德尔

ISBN 7-80166-032-3



9 787801 660329 >

ISBN 7-80166-032-3/B · 3

定价：20.00元