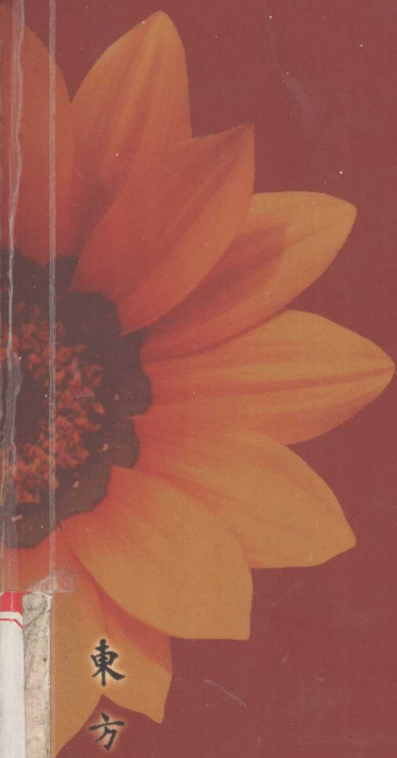


敢 愛 敢 不 恨

想要活得更快乐自得，
除了敢愛，你还得要敢不恨！

褚柏森◎著

東方出版社



敢爱 敢不恨

想要活得更快乐自得，
除了敢爱，你还得要敢不恨！

褚柏森◎著



東方出版社

策划编辑：张伟珍 刘彦青

责任编辑：刘彦青

封面设计：肖 辉

图书在版编目(CIP)数据

敢爱敢不恨 / 褚柏森著. - 北京: 东方出版社,
2006. 7

ISBN 7-5060-2554-X

I. 敢… II. 褚… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065857 号

本书的简体字版由中华版权代理有限公司代理, 由台湾稻田出版公司授权。

图字: 01-2006-2861

敢 爱 敢 不 恨

GANAI GANBUHEN

褚柏森 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中文天地文化艺术有限公司排版
北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 5

字数: 102 千字 印数: 0,001-5,000 册

ISBN 7-5060-2554-X 定价: 12.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

序

我们总喜欢形容一个有“个性”的人“敢爱敢恨”，似乎这样的人不会让人欺负，也受人赞赏。君不见金庸小说中的人物哪一个不是有着强烈的个性？如果每个人都软趴趴的像橡皮糖，那故事也没什么好看的了。

然而，在现实生活中，敢爱也许还好，敢恨的个性却时常造成了人际关系的巨大障碍。

一个容易心存恨意的人，不但生活在痛苦中，也让他周围的人对其敬而远之。也许有人存着“烈士”的心态，告诉自己和别人“我不在乎别人怎么想”，然而任由恶毒的思想腐蚀掉自己的心，不过像是在替敌人惩罚自己，长期下来在身心上都将造成巨大而不可逆的伤害。

我们会快乐、会痛苦，也会愤怒或伤心。这些都是自然而健康的；不健康的心态在于永远留在过去的痛苦中爬不起来，永远拥抱着痛苦不愿放开。不但失去了快乐、失去了生活，甚至失去了生命——一辈子只是怨天尤人，怎能算是活过？

如果，如果我们能够选择有勇气和力量去“敢不恨”，去设身处地、去沟通、设法倾听，甚至宽恕，那么痛苦不会





敢爱敢不恨

2

没有，但它无法让我们一蹶不振；伤心不会不存在，但它终将过去；愤怒不能避免，但它不会让我们失控而做出后悔一辈子的事；失望不会自己逃跑，但是我们能够重新站起来。总之，我们能够真正掌控自己，成为自己的主宰；而生活的挑战也能够成为可以掌握的学习机会。我们的生活快乐而充实，更重要的，我们的人际关系也能到达令人满意的程度。

躲在阴暗的角落里自怨自艾、用力敢恨，其实是最容易而最具毁灭性的行为；自怜是我们一生中能想到的最大杀手兼恶毒敌人之一。它其实是没有勇气而不爱自己的行为。诚心希望所有的人都能逃脱“敢恨”的陷阱，挣开它紧缠的蛛网，学习培养出“敢不恨”的勇气，迎接人际关系和生命的阳光。

是为序。

褚柏森

二〇〇三年十月于美国堪萨斯州

CONTENTS 目 录

一、“我恨!”

生气是必然的，而且是必须的。然而改变思想和学习技巧，可以让我们成功地应付、避免怒气发作，创造更美好的人际关系。

1

二、愤怒的生理反应

想在生气的时候解决事情，那是越弄越糟，因为怒气会让大脑皮质——掌管我们思想的部分——产生不了作用。

9

三、走进“敢恨”的狮口

但丁的经典大作《神曲》记载了一个历史故事：意大利贵族乌戈利诺被大主教背叛陷害，与儿子、孙子们共五人被关进塔里至死。

当但丁旅游到地狱时，他发现乌戈利诺竟和大主教同在一个冰冻的洞穴中，而乌戈利诺，死在复仇的炽火燃烧之下，在猛烈而永恒的报复饥渴里正啃啮着仇人的头颅。

17

四、选择的力量

恨是最容易的选择。

29

五、了解他人——“敢不恨”的初步

愿意去了解别人是预防或消除恨意的第一步。了解他人，我们才能开始人际关系。

45

目 录

CONTENTS

55

六、设身处地的能力

朋友是知道你心中的歌，而在你忘了歌词时能够唱出来给你听的人。

——出处不详

73

七、倾听——人际关系的高速公路

没有任何力量比倾听更能打开他人的心。

95

八、沟通——人际关系的基石

“敢恨”与“敢不恨”之间最大的差别，就在于沟通。

105

九、宽恕——在你手上的权力

宽恕的权力是握在我们手里的；我们有权力决定要不要给予。

115

十、宽恕不等于认同

以为宽恕等于无尽忍受是一般人的通病。

你的仇敌，若饿了，就给他饭吃；若渴了，就给他水喝。

因为你这样做，就是把炭火堆在他的头上。

——旧约圣经 箴言 25:21-22

CONTENTS 目 录

十一、活在当下，快乐度日

凡事都有定期，天下万物都有定时。生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的，也有时；杀戮有时，医治有时；拆毁有时，建造有时；哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时；抛掷石头有时，堆聚石头有时；怀抱有时，不怀抱有时；寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时；撕裂有时，缝补有时；静默有时，言语有时；喜爱有时，恨恶有时；争战有时，和好有时……

——旧约圣经 传道书 3:1-8

十二、爱你自己

每一个灵魂的价值都是巨大的。

附 录

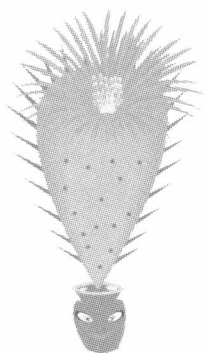
后 记

125

133

141

147



一、“我恨！”

工
友
下
班

生气是必然的，而且是必须的。然而改变思想和学习技巧，可以让我们成功地应付、避免怒气发作，创造更美好的人际关系。

看看下面的几个故事，相信你也会莫名其妙，甚至怒不可遏：

1. 志明从婚后两年就开始晚归，和同事去喝酒玩乐。无论春娇怎样说怎么讲，怎么软硬兼施、威胁利诱，甚至一哭二闹，好几年下来，志明就是不改恶习，一天比一天回得晚。

2. 丽美是一家极具规模、正派经营的直销公司推销员。一天她去拜访一个潜在客户，这客户是个年轻女孩，她曾经对直销公司的商品 and 经营极感兴趣。丽美按了门铃，开门的就是那女孩。正当丽美开始和她寒暄聊天时，女孩的妈妈出来，手叉着腰，满脸杀气，对着丽美的脸直喷口水：“你们那个伎俩我看多了，别以为骗得过我！想拐我女儿去当你们老鼠会会员？滚你的吧！”说着怒目横视，手叉着腰，威风凛凛地站在那儿。

3. 伟志刚进公司时很受经理赏识，经理把他安排给一个干部带。伟志学习很努力，时常为了工作熬夜加班。他自认为做得很好，可是他感到这个干部不喜欢他；他们是截然不同类型的人。一年过去了，到了人事调动的时候，伟志得罪

3



一、“我恨！”



了这个干部，结果那干部向经理讲伟志的坏话，而经理完全没有向伟志查证，竟然就这样把他炒鱿鱼了。

4. 华锋和金龙是好朋友。但是华锋时常爱吸引注意力，尤其是有异性在的场合，他更喜欢贬低金龙让大家笑，以博取注意力。有一天，他们和一堆男男女女在一起聊天，华锋又道：“让我来告诉你们金龙那一天有多糗……”金龙对他使眼色，低声近乎哀求地要他不要提那件事。但是华锋装着没看见，仍是讲了出来。所有的人都笑得前仰后伏，一双双眼睛直盯着金龙，其中还包括金龙一直在暗恋的女孩子。

5. 秀芳虽然外表平庸，但是个很有能力的女孩子。她进入一家公司工作，待人和气，也努力学习，大家都对她赞赏有加。可是经理竟当着她的面说：“你长得这么丑，能够做什么事？”不久她竟被辞退，理由是：长相不好。

6. 秀玲很讨厌怡君时常对她大吼。她们是姊妹，怡君总是仗着自己大三岁而在别人面前对她大叫。一天她们一起去参加一个活动，秀玲有件事没处理好，怡君当着朋友们的面大叫：“你在干嘛？我说什么你都没听见吗？”

7. 茜青的先生有外遇，让她完全变成一个充满恨意的人。十几年下来，她所说的每一句话都是恶毒地伤害他人，她的怨怼如同不会熄灭的火焰永远燃烧着。她的报复就是：绝不离婚，绝不让另外一个女人的名字填入先生的配偶栏。她永远不会屈服。

8. 骏豪从小父母离异，跟着爸爸住在一起。十岁的时候，他想给爸爸一个惊喜，于是存下零用钱，还努力帮着邻居、亲友做事赚点儿小外快，终于存了一笔钱，买了两张某名歌星演唱会的票拿去给爸爸。“可不可以带我一起去看？”

爸爸答应了。可是到了那天，爸爸回家时却对他说：“我今天不能带你去了，我有事……你也得在叔叔家住一个晚上。”骏豪心都碎了。然而，后来真相揭晓：原来爸爸带着自己新交的女朋友，两个人一起去看演唱会。骏豪又愤怒又伤心，哭得稀里哗啦，他爸爸却说：“我不懂你为什么这么生气。”

（要如何解决或应付以上的状况，请参阅书后附录的建议。）

很令人气愤，对吧

这些故事都是真实案例，名字不同，或许场景不一样，但是内容一丝不假。无论我们愿不愿意，总会有许多令人吐血的事发生在我们自己或亲友的身上。这世界有好人也有坏人，我们无法控制这一点。换句话说，每个人生命中总会有一些时刻气得恨得想杀人。

但是我们不能杀人。就算能，相信我，问题也解决不了。那么怎么办？

能不生气吗

当我们遭受委屈不平时，许多人会用这样的话安慰我们或出主意：

“不要生气啦！不要跟那个人一般见识。”

“这样的小事，不要太烦心啦！”

“你要学会宽恕。”

“以其人之道还治其人之身，你也对他如法炮制！”

“离开他！”

5



一、“我恨！”



“就不要理他了！”

“不要想太多。”

“过自己的生活，管好自己就好……”

上面的话，有的有理，却对当事人没有多大用处；有的根本就是胡言乱语，徒然使人更难受而已。但是我们——包括我自己——常会在词尽技穷的时候，只能用这些话安慰别人。

可惜，当一个人受了伤时，告诉他不要痛，是没有道理的。就如疼痛感是生存必须的条件，感到愤怒、伤心、害怕、失望等等情绪也是生存的必备条件。

几年前美国有这么一个病例：一个小女孩天生没有痛感神经，长出牙齿之后便开始咬自己的舌头。等到家人发现时，她的舌头只剩下半截。专家后来不得已将她的牙齿完全拔除，并开始漫长的治疗和教导。

如果那女孩的情况没有被发现，继续自我咬啮下去，早晚都有生命危险。

愤怒等情绪反应也是如此，如果我们不知道生气、伤心或害怕等，就不会学习，不会知道什么情况该如何反应，很可能在人际关系上完全失败，甚至身陷危险境地也不自知。

可见，情绪反应不但是自然的，而且是必要的。

真正的主宰——思想

然而，不能否认，愤怒或痛恨的感觉是极令人痛苦的感受。难道我们天生就是注定要来这世上受苦？为什么我们既无法避免生气，又要默默地忍受？没有别的方法应付吗？处理好人际关系就真的这么难吗？

答案很简单：改变思想。只要想法改变，我们就能快乐，也可以应付，甚至避免怒气的发作——不管是自己的或是他人的。这对许多猛烈追寻快乐的人或许是一个震惊：快乐的秘诀不在于手里抓到的东西，而在于脑袋里组合想法的方式。

美国心理学家，芝加哥大学教授米哈里·奇可森特米海依在他的畅销书《快乐，从心开始》里，明白地表示快乐不是因为发生什么事，而是我们怎么“解释”它。^①

我发现“快乐”并不是指发生了什么事。它不是好运气或者是去碰运气，不是钱买得到或以权力要求就能得到的。它不根据外在的事物而定，而在于我们如何解释这些事物。快乐事实上是一种需要去准备、培养，而且依个人而有所不同的情况。那些能够学会如何控制心中内在情绪的人将能够决定他们生活的品质，和我们所谈的快乐很接近。

当弗洛伊德在欧洲扬名的时候，另一位精神分析大师阿尔弗来德·阿德勒（Alfred Adler, 1870 ~ 1937）也在欧美传扬他精辟的思想理论。阿德勒简单明快地指出：决定人的行为的，不是他的经验，而是他从经验中得出的结论。他甚至进一步说明：“意义不是被环境所决定的，我们以赋予环境的意义决定了我们自己。”也就是说，人们怎么看这世界，他就变成什么样的人。你用喜悦的眼光看世界，你就是快乐积极的人；你用悲观愤慨的眼光看世界，你就是个悲惨痛苦的人——不管在你身上真正发生了什么事。

① Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow: the Psychology of Optimal Experience, New York: Harper Perennial.



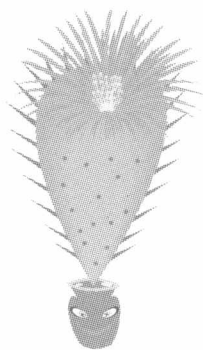


敢爱敢不恨

8

本书一开始提到的几个例子，我们将在附录中简单讨论如何来应付类似的情况。然而直接看如何解决并没有多大用处，因为在知道怎么做之前，思想的改造是第一步。思想改变之后，接下来才需要用一些技巧来帮助我们。

在进一步深入之前，让我们先来了解愤怒怎样对身体和心智产生影响。



二、愤怒的生理反应

二二一四