

罗西◎著

每天变好一点点 通往幸福的五个阶梯

To Be Better Everyday
Five Steps Toward the



经典心理理论与感人思辨美文的 完美结合。

国外心理大师 弗洛伊德 与国内情感专家 罗西 的灵魂碰撞。

经典心灵学 力作，帮助你一天天抛弃烦躁和纠结，获得爱与依靠，光荣与梦想。

每天变好一点点
通往幸福的五个阶梯

To Be Better Everyday
Five Steps Toward the Happiness

罗西◎著



图书在版编目(CIP)数据

每天变好一点点：通往幸福的五个阶梯/罗西著. —北京：中国画报出版社，2010.7

ISBN 978-7-80220-853-7

I. ①每… II. ①罗… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第140429号

每天变好一点点

——通往幸福的五个阶梯

出版人：田辉

作者：罗西

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电话：88417359 (总编辑室兼传真) 68469718 (发行部)

88417417 (发行部传真)

网址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

监制：敖晔

印刷：河北省三河市祥达印装厂印刷

经销：新华书店

开本：32开 (880mm×1230mm)

印张：7.5

印次：2010年9月第1版2010年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80220-853-7

定价：24.00元

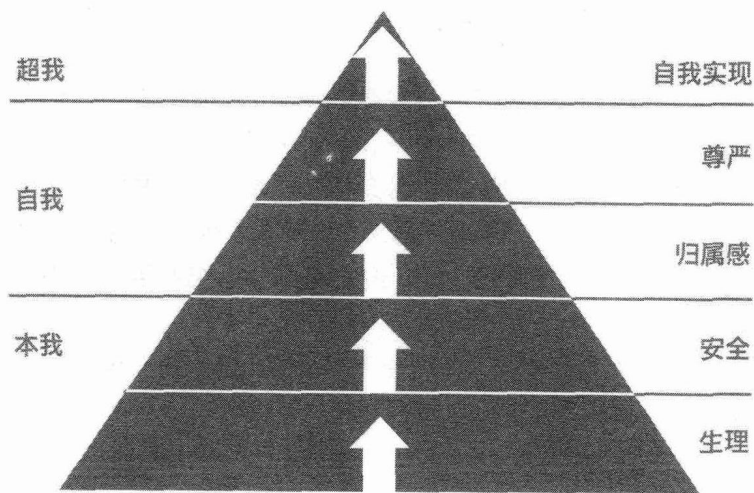
版权所有 翻版必究

每天变好一点点

——通往幸福的五个阶梯

每个人都不是生而无私的圣人，我们有着不同的欲望和痛苦，也有共同的快乐和美德。

然而生活并不是一成不变的，心灵更会一天天成长。著名情感作家罗西深受奥地利精神专家弗洛伊德和美国心理学家马斯洛的熏陶，依照弗洛伊德人格分析理论和马斯洛需求层次理论为我们打开了一条从痛苦的私欲折磨到心灵圆满的道路。让我们随着两位心理学大师指明的道路一步一步地走向最完美幸福的生活。



一个在妈妈怀里受宠的孩子终生都会保持一种征服欲，那种成功的自信往往带来真正的成功。本我是马，自我是马车夫。马是驱动力，马车夫给马指引方向。自我要驾驭本我，但马可能不听话，二者就会僵持不下，直到一方屈服。

——弗洛伊德

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856.5.6—1939.9.23），犹太人，奥地利精神病医生及精神分析学家。精神分析学派的创始人。著有《性学三论》、《梦的释义》、《图腾与禁忌》、《日常生活的心理病理学》、《精神分析引论》、《精神分析引论新编》等。弗洛伊德认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。

本我即原我，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望。它不理睬社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐，避免痛苦。

自我，其德文原意即是指“自己”，是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分，自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足，而同时保护整个机体不受伤害，它遵循的是“现实原则”，为本我服务。

超我，是人格结构中代表理想的部分，它是个体在成长过程中通过内化道德规范，内化社会及文化环境的价值观念而形成，其机能主要在监督、批判及管束自己的行为，超我的特点是追求完美，所以它与本我一样是非现实的，超我大部分也是无意识的，超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我，它所遵循的是“道德原则”。

弗洛伊德认为一个人在社会化过程中要想保持心理健康，三个部分必须始终是和谐的。

一个音乐家必须作曲，一个画家必须画画，诗人要写诗，否则，他就无法与自我保持最后的统一。一个人可以变成什么样的人，他就一定会变成什么样的人。这个需要，我们可以称之为自我实现。它是指人希望自我满足的需求，也就是他想成为他有可能成为的那种人：成为一个人有能力成为的任何一种人的倾向。

——马斯洛

马斯洛是美国著名心理学家，第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学，于其中融合了其美学思想。

按马斯洛的理论，个体成长发展的内在力量是动机。而动机是由多种不同性质的需要所组成，各种需要之间，有先后顺序与高低层次之分；每一层次的需要与满足，将决定个体人格发展的境界或程度。

马斯洛认为，人类的需要是分层次的，由低到高。它们是：

生理需求：生理上的需要是人们最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。

安全需求：安全的需要要求劳动安全、职业安全、生活稳定、希望免于灾难、希望未来有保障等。安全需要比生理需要较高一级，当生理需要得到满足以后就要保障这种需要。

社交需求：社交的需要也叫归属与爱的需要，是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀爱抚理解，是对友情、信任、温暖、爱情的需要。

尊重需求：尊重的需要可分为自尊、被尊和选择权三类，包括自我尊重、自我评价以及尊重别人。



自我实现需求：自我实现的需要是最高等级的需要。满足这种需要就要求完成与自己能力相称的工作，最充分地发挥自己的潜在能力，成为所期望的人物。这是一种创造的需要。有自我实现需要的人，似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力全神贯注地体验生活。

序

每天变好一点点

罗 西

一位老派语文老师，他根据课文后面的命题作文，要求学生写篇主题为“心灵美”的文章。老师强调说，最好的作文应该是写“我”，这样才真实可信，感人，而且也好写。可是，学生总觉得那样的“美”好象不属于普通人，所以大家还是没有听进老师的启发，习惯性地一窝蜂地大写张海迪、雷锋等人的心灵美或者干脆虚构一个“好人”。

一周后的作文课，老师发下作业本之前，在黑板上密密麻麻写满了各种美德，诸如“忠孝、仁爱、信义、和平、礼义廉耻”之类的。老师的举动，令学生们不解与困惑，之后老师在这所有“美德”的后面，续写：“以上种种，没通过考验前，通通不是你的！”

“但是，遗憾的是，同学们的作文里，没有一个人敢写自己心灵美。为什么呢？”老师突然转身开口问大家。没有人回答。老师进一步问：“大家想想，‘美德’与‘心灵美’是同一个概念吗？”

大家这才七嘴八舌地议论起来，有的根据老师黑板上写的话，说：“因为我们的美德还没有经过‘考验’，所以没什么好写！”

有的说：“美德范围更大，心灵美则更小。”



“对！美德往往是对他人的肯定，也可以说是种要求。但是，心灵美，谁都有，一件小事里，都可以透视出一个人的美。为什么不好好想想自己心灵深处的美？”老师终于说出了自己的不满意所在。

这是一位不简单的老师，因为他不仅仅在教学生作文，还在进行“德育与美育”方面的教育，更是引导学生怎么一步步做个好人。正如他所言，“美德”是圣人定的，是太阳；但是“心灵美”，则是我们内心的一缕光亮，谁都会有的，我们应该时时挖掘自己灵魂里的这些美好与温暖。有时“忘记”自己的好而矫情地或者习惯地去讴歌别人的“美德”，其实是一种对责任的推移转嫁，好让自己一直只是扮演一个美德的鉴赏者、受益者，而不是承担者。

我们每天都面临美德甚至公德的考验，但是，考验之前，我们应该好好呵护内心的那一点点光和美，这样，我们才不会“一天变坏一点点”，而是一天变好一点点。

目 录

第一章：本我——我们那些最原始的欲望 1

马斯洛需求层次第一层：生理需求1

——子曰：食色，性也。吃饱穿暖是最低要求

肉 体	高考前夜我还做了那好事
不装“受害者”	做王，先从做爱开始

马斯洛需求层次第二层：安全需求8

——安全感、不被限制的生活和自我保护

(1) 安全感的需求8

飞行恐惧	躲避是最危险的
乱世	对待一个橘子的好
男人打架要有女人在场	一样的危险

(2) 自由的需求 18

高贵的自由	没有钥匙的锁
自由的寂寞	案头放一盆沙子
死心的大鲨鱼	痛快是一种多么了不起的感觉
周瑜为什么比诸葛亮性感	清心
和谐也要靠异性	

(3) 对自己的保护 30

相信上帝，但是别忘了锁门	伪装的坏人
忍术冠军	记忆的美妙



仇恨的种子

水回到泉里

刻薄的人是因为不幸福

中国新穷人的 5 个标签

装嫩是种美德

私心最重

我没有那么好

口头禅出卖你的内心秘密

美国回来就是傻瓜毕业

我愿意是一头幸福的猪

第二章：自我

——我们需要爱和归属感，我们也愿意付出爱 52

马斯洛需求层次第三层：社交需要 52

(1) 归属感 52

与优秀的人为伍

和你一样与众不同

上帝的惩罚

经典的朋友

独一无二的柠檬

我们的米我们的爱

寂寞是第二颗糖

真挚的幸福

乌合之众

虎落平阳与犬“戏”

用“我”造句

伸手即是爱

一路小跑着回家

繁花散尽

你需要一个异性

讨人喜欢

(2) 爱 81

爱情是人生之本

爱以致用

有一种爱叫习惯

上帝应该是位异性

左脑爱自己，右脑爱他人

路边有个幸福的女人

感谢缘分

找回的戒指 分送的玫瑰

阿甘都知道什么是不爱

我担心的是哪天我不再爱你

绽放 15 天的花朵

爱在一起

每个人心里是不是都有一张爱情纸条

十指蔻红是旧爱

友情的窗

友谊是用来丈量距离的

两个人的时候

斑马线上爱情机遇

爱到死不了

因为爱你所以突然轻浮

咫尺，然后天涯

最简单的感动

你的幸福盈利了吗？ 不辜负那甜
那个光辉的烤地瓜

马斯洛需求层次第四层：尊重需要 123

(1) 自尊 123

自尊是种高贵的玻璃器皿	重拾自尊
容颜	小心你的光芒
蚂蚁没有问题	月光晒谷
讨厌一个人很花时间的	农民亲自种的苹果
仪式是吃饱撑后那些神圣的无聊	

(2) 被尊 137

大家都对我投来敬佩的目光	位尊者要可爱
有一些中国长得最励志的人	善非常简单
傲慢的“我们”	真挚的呻吟
狗盛	樱桃也伤心
给乞丐下的精美请柬	每个人都有表演之痒
炫耀	久不见牡丹，于丹就成了牡丹

(3) 选择权 156

痛快地选择喜欢韩寒	母老虎的范
光明让我们仰望	赶紧幸福
有忘记的自由	好东西不是得到而是学来的
闭着眼睛照镜子	选择自己的长处
比较的笨	很不幸，你有两块手表
花心比专心痛苦	喜欢
冠军的申诉	令王小丫感动的错误答案
黄金枷锁	免费的阳光
苹果的诱惑	

第三章：超我

——超我是人生的最高境界，是博爱的，

理想的，完善的我 181

马斯洛需求层次第五层：自我实现 181

(1) 智慧 181

“秒杀”的智慧	信
穷人最缺的是野心	石头的皱纹黄金的微笑
上帝发牌我出牌	牛顿的苹果
越过牡丹看见玫瑰	退潮的时候才知道谁在裸泳
每天的成绩单	看尘埃飞舞
心海无边	帮助的心

(2) 道德 196

因为对，所以高贵	每个人心里都有一匹正义的狮子
机遇女神是个需要你帮助的人	心里有阳光，手里有大钱
念旧是美德	一颗善心就是一颗星
只要你真就好	一只流浪的狗

(3) 价值观 212

穷人是上帝给的礼物	打倒“穷二代”
只蓝给自己看	最美的礼物
忘我	梅是浅笑，荷是清笑
中国式闲愁	减去一笔
浪掷的时光最美	伤感是偶袭的花香

第一章：本我

——我们那些最原始的欲望

本我即原我，是指原始的自己，是自己最基本最直接的欲望。本我是一切本我按快乐原则行事，它不理睬社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐，避免痛苦。本我的目标乃是求得个体的舒适，生存及繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。它给了我们最原始的快感，无拘无束，却也带来了很多的危险，甚至伤害到了社会和亲友。

马斯洛需求层次第一层：生理需求

——子曰：食色，性也。吃饱穿暖是最低要求。

生理上的需要是人最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。若不满足，则有生命危险。这就是说，它是最强烈的、最不可避免的底层需要，也是推动人们行动的强大动力。马斯洛认为，只有这些最基本的需要满足到维持生存所必需的程度后，人才能有其他追求。

肉 体

大学时候，同学给我起了一个外号，叫“阿肉”，因为我常常做一些肉麻的事情，说一些肉麻的话，唯肉是举。当时校内流行语是“要吃米找万里（时任副总理），要吃肉找阿肉”！

在贫寒的大学里，我很喜欢这个富足的称号。毕业后，就永别了它。

今天突然说“肉”，是因为一友人说到她为肉所困。她略肥，也叫富态，近中年。最近交了个爱她的小朋友，25岁。“芳泽”是好词，但只可形容丰满的女人。这是那小弟的话，他赞美我的朋友肉肉的，很富饶，丰盛，香艳。他们是在一商务会议后吃自助认识的，在我朋友驻足一排甜点前犹豫挣扎的时候，他愉快地递给她夹子，微笑里是赞美与鼓励：“你有一种盛世的光芒，比如杨贵妃！”

我的友人很享受他有的放矢的恭维，以及后面展开的爱情追逐戏码。

过去，她天天苦恼的就是那不断堆砌的肉，减肥，成了她的生活重心。现在，遇见伯乐型小情人，不仅肯定她的肉，还变本加厉鼓励她再肥美些，她忍不住疑问：“你不会是在吃蟹吧？还肥美第一！”他不笑，酷到底，发挥说：“所谓秀色可餐，不肉怎么美？”

友人现在为难的是，广大受众是喜欢瘦一点的，而这个小众口味的情人则希望她更胖一些，肉感是性感，她不知道心理天平要往哪里倾斜。

我的建议是，满足小情人的吧。别人怎么看你，都不会跟你上床，抱成一团到天明，所以迎合现在的小情人是当务之急。再说，人到中年了，爱情非常珍贵，难得有这样的有识之士抬爱，就让他吃不完兜着走吧！

我最近也无法阻止地胖着。为了显得身板好，平常都挺胸收腹，很累。现在也想放松肚腩，即显腐败肚。有个熟女前天瞧着我暧昧不明的肚子良久，说，其实男人有肚子，也很有范。我终于可以松了皮带。

想当年，人比黄花瘦，穿牛仔裤，都要在后裤袋里塞一些纸，以作弊。今非昔比。人老珠黄，还罪加一等，胖。

当然最理想的境界是，“看起来瘦瘦，摸起来肉肉”，这个对我来说很难。因为我的脸天生易胖，体重每增加1斤，其中有半斤是扎堆在脸部，跟中国文化人扎堆北京似的。后来，我发现笑着会让自己的脸显瘦。歪打正着，我就无意成了一个阳光大叔，常笑。

所谓灵肉，定有挣扎。人到中年后，要豁达，其中一个学习悦纳自己不听话的多余的肉。有时无聊，洗澡，摸到肉，仍然爱恨交加，看来不是那么轻易就放不下那些肉，毕竟还是凡夫俗子。

不过，肉，绝对可以起到安定人心的作用。所以新闻发言人基本都略胖。

有一天，如果我对自己的赘肉不在乎，那才是真的悲哀，说明放弃了自己，也放弃了一颗蠢蠢欲动的企图心。

高考前夜我还做了那好事

上世纪，1983年7月，远如古代，我高二毕业（当年高中是2年制），懵懂如初夜地参加高考。

读的是理科班。其实我内心喜欢的是文科，但是虚荣，因为那年代一般差生才无可奈何报考文科；为此我付出了沉重代价，落榜。

记得那天上午，艳阳，我还在田间帮父母干农活，有人跑来说，高考分数出来了，我听起来像是说日本鬼子进村了！于是父母激动地逼我去学校看“榜”，我有些怕，慌乱，心里知道考不好，于是行尸走