



玫瑰丛书

主编 陶野 未凡

MGCS

- 人应该怎样生活
- 怎样学会说“不”
- 怎样对付别人的操纵
- ▲ 富于哲理的思辨
- ▲ 解除忧虑的技巧

无忧无虑生活的艺术

● (德) 约瑟夫·基希纳 著

富玉庆 李焕宇 编译

● 沈阳出版社



458141

C912.1
048.1

无忧无虑生活的艺术

〔德〕 约瑟夫·基希纳

富玉庆
李焕宇

编译



CS262619

沈阳出版社

重庆师院图书馆

(辽)新登字 12 号

无忧无虑生活的艺术

Wuyouwulu Shenghuo De Yishu

富玉庆 李焕宇 编译

责任编辑:未 凡

封面设计:王 丹

责任校对:李彦姝

版式设计:未 凡

沈 阳 出 版 社 出 版 新华书店天津发行所发行
(沈阳市和平区 13 纬路 19 号) 沈阳市第三印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 1991 年 12 月第 1 版

印张: 4.625

1991 年 12 月第 1 次印刷

字数: 70 千字

印数: 1—5700

ISBN 7-80556-762-X/Z·42 定价: 2.20 元

458141

谨以此书献给
所有在生活中感觉不安
并不想再等待的人们

前 言

跟其它诸多因素比较起来,担忧和负疚感更能决定我们的生活。从儿童时代起,我们就不断被灌输一种惧怕感,为什么?因为一个知道害怕的人比一个具有自我意志的人更容易控制。

我们大部分人早已发现自己是在不断的担忧中生活。他们担心下一次世界大战,担心癌症,担心死亡,担心孩子们会对他们失望。他们害怕遭到伴侣的欺骗,或者由于某种违法事件而被人捉住。

尽管如此,有人仍然喜欢充满想象和说服力地向我们谈起我们所允许享有的自由是多么伟大,多么美妙——实际上,这只不过是一种虚伪。自由、安全和幸福被涂上了一层美丽的色彩,以便我们永远担忧,有一天可能失掉所有这一切。

“如果不按照我们的要求去做,我们就把所给予你的全部剥夺”,这就是勒索者的惯用语。

不管我们是否相信,在所有规定和戒令,诺言和财产的背后都隐藏着这种勒索。我们占有得愈多,害怕它们丢失的担忧便愈重,而这种担忧愈重,我们便愈加情愿被他人控制。

勿庸置疑，勒索是我们教育体制的基础——在我们生活的各个层次上。上小学始，老师便威胁要给我们坏分数；妻子担心丈夫离开她，或在外人面前拿她开玩笑；上级利用职位和来自下级的恐惧而对下级进行压制。

这种威胁和勒索是我们的生活不可缺少的组成部分。我们生活得越幸福，越容易屈服于这种勒索。

我们大家每天都面临着无数次的抉择，或者向无处不在的勒索投降，或者向其反抗。前者意味着我们的生活任人控制，别人利用我们的担忧为其自身的利益服务。后者则意味着利用知识和技巧，学会独立自主地创造自己的生活。

如果你想从这种不断的勒索、担忧和恐惧中摆脱出来，成功的真正机会只有一个：不去寻找别人的帮助或安慰，而是自己开始去做，渐渐地，一个新的、无所畏惧的意识便会建立起来。

如果你想真正改变你的生活，必须从自己开始，哪怕是微小的行动，也远远胜于大话、空话。我们的目的很容易解释：我们必须学会愉快地去做那些我们以前由于恐惧而没有去做的事情。

没有人会彻底消除担忧，但每个人都可以做许多事情来避免担忧。假如你不再惧怕疾病和疼痛，就不会手足无措地听凭医生的摆布；假

如你随时准备放弃一些财产，就不会担心它们会丢失；假如你规划了自己的生活方式，就不会受诸如下面这种“箴言”的引诱：“所有人都这样做，你作为一个个体不能排除在外。”

对付担忧和勒索，实际上就是在它们出现和消失之间寻找自由和安全。不是在工作中，不是通过意识形态，不是通过国家或其他人，而是通过一个完全独立的自己。如果在这方面的努力获得成功，那么你所改变的将不仅仅是你自己。

工业界必须小心，成千上万的妇女可能突然不再害怕自己变老，敢于显示自己的皱纹，无需再加以掩饰。如果选民不再相信国家会给他们幸福和安全，政治家将从高高的座椅上跌下来，因为选民们不再依赖他们，他们在自己身上找到了幸福和安全。

当然，上面的例子纯粹是乌托邦。

事实上，大多数人明显需要担忧、负疚感和勒索，以使自己适应社会。他们还没有想到要对其进行反抗。

如果你对目前还满意，那么就请你保持现状，因为不是出于不安或愤怒、渴望或某种信念的驱使，你是不会真正地改变一些事情的——包括你自己的生活。

如果没有意识到这一点，就很难指望通过

《无忧无虑生活的艺术》这本书获得进步。

在您深入本书之前，谨向您提几点建议，即如何从本书中获得最佳收益。尽管我作为作者深深意识到这一点，但许多读者并没有把收益当作很重要的事情。他们仅仅满足于能够“就此谈论”，或“随着别人谈论”，却忘记了应该采取行动并冒风险。

无忧无虑的生活——这一技巧的锻炼需要冒一定的风险。克服忧虑意味着去干那些以往由于恐惧而一直止步不前的事情，它还意味着引起周围人的厌烦。

如果一个下属不怕得罪上级，敢于公开地给他提意见，那么他就不会再害怕受到解雇的威胁。这样，他不但消除了自己的恐惧，而且最终还意味着他不再盲目地屈从于权威。

没有人希望我们成为无礼者和自由者。如果我们不再恭敬我们的教师、上司或者广告商，他们是不会高兴的。因为他们已经习惯于用一种隐藏的胁迫方式对我们加以控制。

礼貌和尊重，爱情、敬仰，权威及诱惑——它们的背后都隐藏着可以作为控制工具的担忧和恐惧。

如果你想躲避这一控制体系，把自己的举止言谈置于普通大众之外，你会意识到自己将会通过某种形式遭到别人的歧视。按全世界所

有人群中都流行的作法：当一个集体中有一个人与众不同时，整个集体都要因之受到惩罚。这样，大家会对此人产生憎恶，并使他重新变得理智。通过什么方式？借助于他的恐惧，如果他胆敢再次独自行动，就会再一次受到惩罚。

《无忧无虑生活的艺术》，包含了一个由新的步骤和方法组成的策略，旨在按照认识与实践结合的原则，消除我们的担忧心理，并建立起自我意识。

“认识”意味着：单单学会几种消除担忧的方法是不够的，重要的是懂得事物的内在关联，认清自己的标准。如果一个人不知道自己是谁，他想实现什么，那他就没有什么更好的东西来对抗他的担忧和恐惧心理了。

“实践”意味着：我们多年来已经习惯的行为方式，不会经过一个夜晚就改变过来。就象担忧一直陪伴着我们一样，我们必须将新的选择在我们心中抛锚，直至有一天它们成为我们行为中一个自然的组成部分。

本书并没有对担忧在理论和科学方面进行探讨，而只是简单地对担忧的动机、认识及克服担忧的方法进行了研究。只要认真努力，任何人都可以利用这些方法更好地掌握自己的生活。

本书明确提出：我们的生命是短暂的，我们不应该在不安和痛苦中度过自己的一生，而应

该使自己生活得更美好——不是在遥远的将来，而是现在、这里、今天。

本书在下面各个步骤的安排上，都是与熟练掌握原则相对应的，学习方法如下：

- 阅读一个章节；
- 从主客观角度研究一下本章的内容；
- 在阅读某一章节时，可以设想这一段就是为你安排的；
- 在进行下一章之前，把新的行为方式练熟。

这一阅读过程具备这样的优点，既可以使您一步一步积累自己的经验，又可以通过不断获得的收获来增强自我意识，而这正是您战胜担忧和恐惧所必须的。

目 录

前言	1
您的忧虑和恐惧来源于您的思想	1
决定你思想进程的四个重要因素	6
一个终止忧虑的简单技巧	12
从决定到行动的困难	18
比较和竞争原则	22
不要让批评或赞扬束缚自己	28
利用记笔记来克服忧虑	35
按照生活的本来样子生活	41
口是心非的苦恼	46
对付“操纵游戏”的几个要领	51
怎样学会说“不”	57
寻找真正的自由	62
每天早晨射十发子弹的启示	67
沉思的技巧	72
在孤独面前逃跑就等于逃脱自我	78
要学会独处	83
要多研究一下两个自我	88
不要相信真理只有一个	94
寻找自己的真理	98
写好“个人生活计划”	101

加强自我信仰.....	109
扮演我们自己的角色.....	113
在别人强迫我们扮演一种角色时.....	117
角色的代价.....	120
提问题的技巧.....	123
只有真心实意去努力才能克服我们的忧虑	127
“生命的结果是,迟早有一天 一切都要结束”	131
结束语.....	134

您的忧虑和恐惧 来源于您的思想

如果您想严肃认真地研究您的担忧和恐惧，您必须首先问自己：为什么我们会担忧？它们是如何产生的？

毫无疑问，担忧在我们生活中起一定的积极作用，它可以阻止我们走向毁灭，它可以向我们发出信号：“小心，危险！采取行动！”如何反应就看我们了。要么我们动员所有力量来解决这个可怕的问题，要么就逃跑。如果我们能够看清这个危险信号，并对自己充满信心，我们就不会因为担忧而气馁。在这种情况下，我们可以使用我们的思想和想象来考虑必要的保护措施。

如果对一个危险信号我们所做出的反应是另外一面，即有逃跑的趋向，那么，其原因不外乎：

——我们过高地估计了这一危险，因为我们对此了解甚少。

——我们非常了解这一危险，但过低估计了我们自己的防御能力。

——别人使我们气馁。

——我们心安理得地讲：“我什么也不做，因此也不冒什么风险。”

以上四个原因有一个共同点：我们不采取行动，而是让担忧把我们引诱到消极状态中。我们不去防卫自己，而是从头到尾被动挨打。这也决定了我们的思想进程。当忧虑思想的恶性循环占上风的时候，我们大家从日常生活的实践中就足以知道会发生什么情况。这里举一个大家都很熟悉的例子：晚上无法高高兴兴、无忧无虑地进入睡眠，以便第二天振作精神。

我不知道在过去的岁月里，有多少人由于这种原因服用了多少安眠药物，也不知道已经由此而造成了哪些身体和精神上的伤害。但我对这样一些人的绝望困境却有一点儿了解，因为我曾花费许多时间为他们中的一些人寻找可行的解决办法。

对于传统药物而言，这种失眠不算什么问题。有足够的药粉和药片可以使人的身体和精神麻醉，进而进入睡眠。效果如何无人谈论，重要的是营业额增加了。所有从我们失眠的忧虑中获利的商人，首先想到的是他们自己，我们只不过是这些商人们赖以生存的一小部分消费者。

因此，我们再不能把我们的忧虑交给这样的人，而应按照自己的方式寻找战胜忧虑和恐

惧的办法。

如果某一个人晚上有规律地失眠，他总是进行着同样的思想循环：

第一阶段：

如果他白天想到睡眠，一定会回到前一天夜里去，想起他如何在床上醒着，从一侧翻到另一侧，千丝万缕的思想如何在他的大脑里翻腾，最后总是陷入绝望地问自己：我为什么就睡不着觉呢？别人都睡得很好！

第二阶段：

他上了床，并无数次地命令自己：“现在睡觉！”但是一点儿也没用，他渐渐地意识到，他的身体已经不再听从他的意志了，这使他的忧虑变成了恐慌。

第三阶段：

他做出结论，自己已经无能为力，只能听天由命了。他的自我意识落到了最低点，达到了自卑的地步。类似下面的思想会出现在脑中：“你什么也不是，你决不会成功。”

接下来的情景将是，通过自悔之后，身心出现极大的松弛，不久他便精疲力尽地入睡了，或者他拿起安眠药——尽管他不久前刚刚服用过，以便缩短痛苦的过程。

在上述从忧虑到恐慌的整个过程中，我们必须清楚地意识到有两个关键情景：

第一个关键情景——展望

面对眼前的问题，我们一开始可以象他前一天夜里那样来考虑，我们的想象可以集中到一点上，即任何做法都无济于事，并再次回想起自卑的情景，直至后来预见性地讲出“如果今天晚上还是如此，我还不会成功”。

同样是这个问题，一开始我们可以把自己的想象换成另外一组影象：我们如何平稳、松弛地躺在床上，如何用愉快的思想来代替忧虑的思想，如何不再感觉无能为力，而是强而有力，并如何把我们的这种自我意识通过一次长长的深呼吸表现出来。问题的关键在于以上两组不同的影象。我们能否成功，就要看我们在想象世界中播放那一组影象了。

第二个关键情景——对立

当我们晚上躺在床上，并在我们的思想中提出这样的问题：“我们这次能成功吗？”我们就进入了第二个关键情景。我们可能会这样考虑：“我早晨在安静的睡眠和呼吸中所想的确实很美妙，很好。可我现在需要它的时候，它会对我有帮助吗？”此时，我可以把“不安或怀疑的影象”在我的想象中播放。

如果我们真的这样做了，毫无疑问，开始时小心谨慎的疑虑便会进一步加深，上午的忧虑，现在变成了现实，它通过对以往许多不平静夜

晚的回忆，向我们唤起了失眠的可怕景象，直到最后重复以前所经常发生的事情：疑虑变成了无能为力，无能为力升级到自我放弃。

与这种可怕的危险相对照，我们在这个时候可诱发另外一种想象。我们可以想象起伏的大地和静静浮动的白云，有意识地静深呼吸，并为自己决定我们想些什么而愉快，而不是任意放纵忧虑的思想。

以上依据实际例子对失眠所做的说明，对于大部分我们日常生活中的忧虑情景具有典型意义。

——它适用于工作和同事——特别是与我们相处的上级。

——它适用于学校，我们可以对考试的失败或成功加以想象。

——当然，它也适用于各种各样的伙伴关系。因为彼此之间互敬互爱，并不意味着相互间不存在担忧和恐惧。

到处都存在着我这里所谈论的关键情景。而且我们总是处于这样的选择面前：让我的忧虑任其自然发展，或者按照我的想象对它加以控制。

在这种情况下便产生了这样一个问题：我们如何按照我们的想象对它加以控制？