

前 言

做个自立自助的人，而不要去依赖他人。

我们生活在一个许诺但不践诺的时代。还从未有过这么多人、这么多机构答应帮助我们，而当真正需要时，他们却又往往将我们忽略。

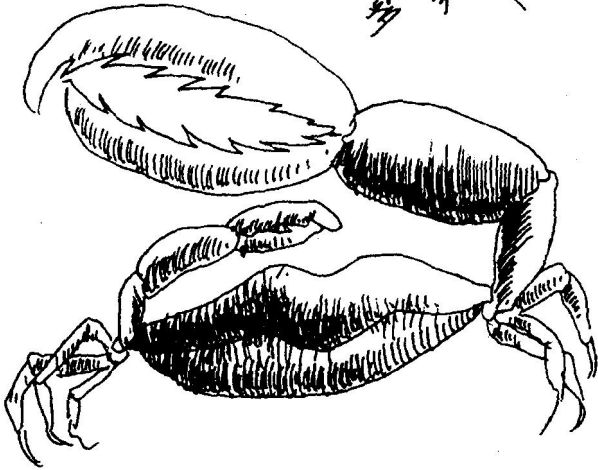
如果所有诺言中哪怕只有一小部分被履行，或许我们大家早就已幸福圆满，别无他求了。可现在大多数人并非如此。原因何在？因为他们一直企盼着有人过来帮一把。

这些人并不理解这一点：在很大程度上，我们大家都是个人主义者。他们也不了解决定我们共同生活的游戏规则。规则如下：

- 绝大多数人都是为自己着想，尤其是某些伪称对我们负责的人。
- 所有人都一直试图将他人与自己的利益结合起来，亦包括与我们关系亲密的人。
- 相信他人承诺，必将依赖于他人。
- 不知道生活中真正想得到什么，那就永远也无法解决生活中每天发生的问题。
- 没有免费的午餐，人人都要为自己的所得付出代价。

大家都抱有这样的幻想，这世界充满了爱情与友谊，公平

少操他人
的心，这世界
就会少许多
不幸的人。



少操他人的心，这世界就会少许多不幸的人。

与诚实，理解与尊重。一想到首先考虑自己，就令人有种负疚感。

如果有人不愿意做自己生活的主宰，不愿意全力以赴捍卫自己的幸福，那么就不会有机会实现生活的愿望。不论我们怎样侈谈适应环境的必要性，都不应隐瞒只有我们自己才是自己的主人这一事实。有时我们的想法、工作能力、工作效率切合他人设定的目标，也许会令人满意，但我们若一文不名，就不会有人来理会我们了。

所以，了解自己的愿望、目的、真正的需求与快乐并使之得以实现，是每个人的权利。惟其如此，他才不会说：我活过，但这并非我想要过的生活。

关于如何尽最大可能利用本书的几点提示

如果你不知道将要在生活中得到什么，那么对他人来讲你就是可资利用的、备受欢迎的牺牲品。而这恰恰就是某些人想从我们身上得到的。

因而，当有人在实践本书提示及与他人打交道遭到困难时，亦不必大惊小怪。接下来的几页书会令人兴奋，我将告诉你如何把重重困难转变为有利条件。

如果有人只为了他人的好恶而活着，那他就会感到买错了书。这本书对他并无益。当然他若改变了主意，则又另当别论了。

还应该说明的是，这门艺术并没有任何理论或者科学基础。它更基于实践 无论你是谁 无论你从事什么职业 这些经验均来自于你的生活。

但许多人的弱点是，即使饱受过痛苦的经历，也不愿意在今后的生活中吸取这些经验教训。

在下面的章节中，您会发现大量的经验、知识、例证及推论，其目的只有一个：从中找出有利于您的东西。但您千万不要就此受到引诱，仅仅因为某事在别人看来是正确的，您也就不加批判视为正确，您应该自己稍作修改，并在实践中加以运用，不是在将来的某时，而是尽可能快，如果可能，今天就行动。

这一提示非常重要。因为如果我们不实际运用过去的经验，那我们的生活也就真的不会发生什么变化。

如果说本书还有价值，那就是敦促您赶快行动起来，而不是为了扩展您的知识领域。

必须提及的是，在此之前我还写过一本书，书名为《捣鬼，但要正确》。该书的主要目的在于，鼓励读者运用技术以达到自己的目标。从某种意义上说，《自助书》是这一目标的补充，只不过这本书里讲的不是去影响别人，而是影响你自己。

别人给我们提出了一些要求，里面有些详尽的方法，告诉我们应该如何适应社会。所有这些方法的前提条件就是，放弃部分自我，让别人利用我们。

该书详尽地讲述了如何避免别人对我们的利用，详尽地描述了如何为实现自我而将自己从对他人的依赖中解放出来的诸种方法。

然而需要强调指出的是，这本书并不是简单地教你学几招。想掌握自助的艺术并非易事，要求自觉地、持续地当个自助者，肯定会使一些人大吃一惊。难道几年来我们一直认为错误的事情，一夜之间突然变好了吗？



许多人即使饱受过痛苦的经历，也不愿意在今后的生活中吸取这些经验教训。

如果不再让别人来确定评判的尺度，而是我们自己来，那么，正确理解自助的艺术是关键的一步。

研究自助的艺术，有可能完全改变一个人的生活习惯。如果你全力以赴开始关心自己，便会得到许多快乐。你的自我意识便会增强。

还可能出现一种情况。有人认识到有必要离开现有的工作，离开几个无所谓的朋友，甚至配偶。这样，他在今后的工作中，处理各种关系上以及婚姻方面将获益匪浅。

不论您要在生活中改变什么，只要您认为正确，那就行动吧。用不着千万次地问，别人是否会喜欢这样。

假如您赞成这个观点，那么这本书您算是买对了。该书不想让您相信什么，也不想引诱您去做什么，而只是想让您竭尽全力，按照自己的希望决定您自己的生活。

第一章

认识自我

实现幸福有两种可能性，其一，就是以社会为重，让自己适应社会，代价是高度依赖他人。其二，就是过自己想过的生活，并对此负完全责任。

若想实现自己的幸福，要面对两大阻力：一方面是社会，它一直想占有我们；另一方面是来自我们自身的阻力。来自自身的阻力可细分为：

1. 我们将责任推卸给他人，而不是自己来承担。
2. 我们相信他人胜于相信自己。
3. 日渐枯萎的情感。
4. 我们缺少捍卫幸福、追求自我发展的准备。
5. 被压制的想像。
6. 做重要的事，却又不能放弃无足轻重的事。

自助的生活艺术

在大多数人的头脑中，最大的想法莫过于适应社会。似乎只有在团体中他们才能活下去，才能获得他们所追求的他人认可与安全感。团体中每个人的惟一目标就是：在同他人共

在这个社会里，每个人都想为自己捞取尽可能多的好处。



在这个社会里，每个人都想为自己捞取尽可能多的好处。

同生活时，尽可能多地为自己捞取好处，尽最大可能地追求幸福与自我发展。

毫不奇怪，在这一追求过程中，你会始终与他人发生冲突。如果你想利用别人，从别人身上得到好处，那你就是个进攻者。反过来说，如果别人想利用你，占有你，那你则是个防御者。

在这个社会里，人人都想为自己争取尽可能多的好处。但有些人不知自己如何才能达到目的，他们将会裹足不前。障碍就在于，在他们的头脑中存在一个世界，而事实上这个世界并不存在。当我们还年轻时，就有人向我们灌输一些大道理，我现在总结如下：

- 不要考虑自己，多想想别人。我们大家应该同舟共济。
- 帮助别人，等于帮助自己。
- 为了集体的利益，必须压制自己的利益。
- 人人为我，我为人人。
- 时刻准备帮助别人，大家对你将不胜感激。

有些人为了自己的利益，想方设法使别人变得驯服、温顺。

我们必须清醒地认识到：

- 永远只替他人着想，不为自己打算。这样的人常常被利用。
- 顺从被视为软弱可欺，并可引诱别人对我们继续盘剥。

· 如果没好处 别人一般是不会帮助我们的 除非有人良心发现。

这就不难得出结论：一个集体从某个人身上得到利益，也无非就是一小撮人从集体中捞取好处。

我们生活在集体中，在我们面前明明白白地摆着两条路：过我们想过的生活；或者，过令别人喜欢的生活。

现在让我们来权衡一下这两条路所带来的结果：

1. 过我们自己想要过的生活

这句话的主要意思就是相信自己，而不是相信别人。因为我们自己最清楚，我们真正的愿望和需求到底是什么，我们自己最关心我们是否获得满足。

这句话还意味着，做自己喜欢的事，而不是拣让别人高兴的事情去干。在努力实现这一目标时，就该全力以赴，努力调动起自己的积极性，而不要为他人所左右。很显然，我们应该远离那些进攻者，他们为了自己的利益会占有我们。他们希望我们能踏上他们的节拍，而不是按照我们自己的想法去行事。

哪怕你的工作再多，你的上司也希望能听从他的指示。

即使您不喜欢目前这份工作，公司也希望您能恪尽职守。

最后，在经济方面，人们希望您做出决定，购买最新产品，因为这样可以提高您的威望——当然您得付出更高的代价。

所以，为了抵抗诸如此类的进攻，为了保卫我们的生活必须提高保护自己的能力。

2. 过令他人喜欢的生活

如果说过这样的生活毫无意义，那就大错特错了。事实上，过这样的生活对大多数人来说大有好处。他们适应社会，行为举止符合社会的标准，别人怎么说，他们就怎么做，这样他们才会有种安全感。

当然，假如他们一旦脱离了这种角色，那么他们的安全感也就随之消失了。他们将最终习惯于使自己的生活去迎合社会，这只不过是时间问题而已。

这就是过令别人喜欢的生活所要付出的代价，我们大部分美好的愿望、美丽的憧憬，我们心中的渴望与渴求统统不能实现，因为我们必须时刻顾及他人。

当然，谁都可以自由选择这两种生活方式，但其结果必须由自己来承担。而且事实上，只有少数人能从我们的生活中汲取更多的营养，大多数人在努力的过程中则无功而返，因为他们不谙熟阻碍他们的诸多阻力。

这些阻力一方面来自社会，另一方面随着时间的推移也来自于我们自身。这些阻力就是：顺从与适应，而所有这一切我们都自愿去容忍。

实现自我价值的六大阻力

自助的艺术最根本的着眼点在于：多干自己的事，少和别人掺和。只要自己认为有利，就去消除一切阻力。

就这么简单。只要去做，生活就有可能得到改观。可为什么情况往往并非如此呢？这是因为：解决问题难，避开问题易。逃避问题最好的办法，就是压根不去寻找解决的方法。

所以，世界上生活着很多这样的人，他们不费吹灰之力就可解决许多问题，至少是在问题刚刚出现时。让我们听听他们是怎么说的吧。他们说：“没关系，一切都会过去的。”或者：“我太忙了，根本没时间为鸡毛蒜皮的小事去伤脑筋。”

为了绕开问题，时间紧，过度劳累，顾及他人，这都成了最常用的借口。而随着时间的推移，这些问题最终会成为决定我们生活的巨大阻力。

当问题刚刚出现，即可迎刃而解的时候，我们往往找不到解决的方法；而当问题成堆、不得不解决时，我们却又把责任推卸给他人。

我们要做的第一步就是，克服存在于我们自身的六大阻力——这些阻力妨碍我们实现幸福，我们不能等待别人来创造奇迹。



别烦我，我太忙了，没时间为那些
鸡毛蒜皮的事伤脑筋。

1. 我们将责任推卸给他人 而不是自己来承担

不久前有位年轻人决定离婚，我与他聊了几个小时。我试图努力说服他，在迈出这一步前要三思而后行。但我枉费心机，他铁了心要离婚。

13个月前，我们已经长谈了一次。他对我说，他找到了一个美仑美奂的女人，并准备同她结婚。我提醒他说：婚姻也许还应该包括一些其他条件。他只回答说，他对此当然很清楚。他已经决定了，而且是最终决定。

很显然，他的短暂婚姻令他十分不幸。但13个月的时间也该使他认识到：原来这位美人并不适合他。他不理解他。他想同她相亲相爱，共赴爱河，共同解决难题，但由于她的不理解，所有的努力也就付诸东流了。

一年多以后他又见到我说，他已构想出一种全新的生活。

建筑师也好 机械师也好 或者是裁缝 或者是医生 如果这些人想掌握自己所选的专业，至少需要5年至10年的时间。这点我们都很清楚。要学会了解自己，并从失败中总结经验教训。但却很少有人乐意花时间，认真地了解自己的真正愿望，从而制定出一份计划，然后去实施这份计划；也很少有人能从失败中总结出经验教训；更少有人在作出决定后，鼓励自己，全身心地来实现这一决定。

再简单不过的就是一开始便把责任推卸给别人。这样，如果我们以后实在干不下去了，就可以非常令人信服地说：这不关我的事。

不论做什么事情，都找一个对此负责的人，随便是谁，只要不是自己就行。这已经成为一个人见人爱的社会游戏。

- 如果我们的健康受到损害，医生会来帮助我们。
- 不管怎样，国家会以任何方式给我们创造安全及舒适的生活环境。
- 甚至连在外旅行，我们都让旅行社编排计划，至于能否达到放松身心的目的，那我们就没必要去操心了。
- 我们购买成千上万种物品，而没有它们我们照样能活下去。可我们必须拥有这些东西，因为别人也有。如果买不起，我们就去贷款，于是年复一年地依赖于放贷人。我们想要过上富裕生活，这些放贷人即可帮助我们实现愿望。

这是避开风险的最简单的方式，至少在短时间内是这样，直到最终我们主宰不了自己的生活时为止。我们把一切令我们幸福、使我们独立的机会全都拱手让给别人。

为什么会这样呢？因为我们不愿意承担责任，不想承担一切后果。假如有人看到，他必须自己去寻找解决问题的方法，那么他肯定就会这样想。

然而，别人为你做事只是暂时的，最后还是要靠你自己。依赖他人是要付出代价的。

2. 我们相信他人胜过相信自己

人们整天奔忙着，想找个人来给他们指明方向。他们认为，自己没本事，辨不清方向。他们说：“我怎么能行呢？我只是