

理所应当当地 生活

As a Matter of Course

[英] 安妮·佩森·考尔 著
王少凯 郭丽莉 译

百年经典，畅销世界，帮您的
心找个宁静的安放处……

唯有接受生活的击打，才能在生活中，成为理所当然
的导师

前言

此书旨在帮助人们克服精神困扰。精神困扰不仅会给身体带来疾病，而且妨碍人们发挥才能，不能尽享生活之乐。

第一章 导语

攀登山峰，如轻车熟路，随路而登，任其引领就可以自由自在地领略山峦锦绣风光。同一山路，有山石挡路，如能竭尽全力，当机立断，跨越过去，那么，就可免去羁绊之苦。省下时间，心情愉悦地享受登山之乐。

日常生活中，到处都有路障羁绊，也许会轻松跨过，也许被其绊倒。奇怪的是，越思前想后、顾虑重重，越易被绊倒。于是就会感到脚趾阵痛，以及随之而来的精神困扰。此外，偶然间跨过路石，却被当成必然之事，这是危险的。因为你的挚友，甚至你自己，会格外关注这件事情，你的神经会非常紧张，以至产生精神困扰。即使能跨过这石头，也会被下一个山石绊倒，碰得鼻青脸肿。如果还执迷不悟，不积蓄力量爬起来，努力向前，鼻青脸肿的次数还会更多，也更不值得。

生活中这样的绊脚石给人神经系统造成困扰，其困扰时间比人们想像的要长得多，成为外在的影响人生的因素。如果能正确地对待这些令人苦难的羁绊，它们就渐渐隐退，不再成为障碍，最后消失得无影无踪。

这样，我们就能深入地接近人生的内核，更深刻地认识人生的真谛。

文明赋予人新形式的自由，对于未获得之人，新形式的自由难以言表，更无法定义。这种自由也许会完全束缚人的心智，而一旦人意识到精神压抑，就会心甘情愿地出卖不朽的希望，成为脱缰之野马，入山之老虎，狂放不羁，直至死亡。这些自由的绊脚石是畸形文明的恶果，带给人精神压抑和不必要的痛苦。

还有身体上的绊脚石。关注健康，坦然处之，如同优雅之人，关注整洁一样，生活过得轻松自在！健康这块绊脚石，要尽力绕行，一不小心被它绊上，会带来很多精神上的束缚，如鬼魅随行。只要一跌倒，其后果十分严重，如同堂吉诃德精疲力竭地同风车做无谓的搏斗。好动的小女孩被香蕉绊倒，受到父亲的责备，她会辩解说：“爸爸，不怪我，是香蕉。”其道理不言自明。

还有一些由过度关注产生的绊脚石。与尽力跨越或绕行的绊脚石不同，其地位经常不合时宜地被抬高，尊为王者，高高在上。这就会产生一种无奈，无法享受普通人的欢愉，藐视与人同乐之福。不言而喻，娱乐如人生的钟摆，摆动越大，快乐越多；但其带来的反作用也越强。反之亦然。

另一个不可小觑、人为的绊脚石是人的“显微”功能。大多数人都具有这种功能，把累卵之石放大成擎天巨石。对小小的卵石坦然对待，这些石子就会沦为

沙石，或随风飞散，或填平道路。情绪如石子，凛然跨过，不如一脚踢飞。扫走偏狭的绊脚石，铺上同情之路石，虚心接受他人的观点，使人生之路开满鲜花。

与人相处，正视自己，会遭遇无数的羁绊。如果正确对待，羁绊会自行消减，可以悠然跨过，甚至可以无视它们的存在。对待疾病和贫困，如不把它当成人生的指南，任其束缚掌控，这些鬼魅山石就会与日俱增。驱除这些鬼魅的良方就是心胸开放、自由自在地与孩子们相处。

如同遵守任何自然规律一样，把跨越精神的羁绊当成人生坦然面对之事，而不戚然处之，会使人受益无穷。

先辈们过去常因琐碎之事互相杀戮。随着文明的进化，自制发展成美德。能掌控自己，不滥杀无辜的人，被誉为英雄。因此，大开杀戒与文明社会格格不入，对对手谦卑容忍也理所当然。

现在，不知道杀人这一古老的欲望已被遏制多少次了，只是随着脑海中仇恨的烙印在加深，就产生了精神上的困扰，人的性情就受到影响。解决令人压抑的精神困扰求助于杀人，不太现实，因为文明早已带我们远离那一荒蛮的年代。文明并不意味着压抑。在当今的文明社会中，许多粗野的行为已变得优雅起来，但仍然可以被摈弃，就像我们的先祖摈弃更为粗野的行为一样，因为这样，才有了今天彬彬有礼的餐桌礼仪。鉴于我们走向真正文明的社会，所取得的进步应该远远大于我们粗野的先祖。科学研究不断加速，科学发明日新月异，那么，人际交往的水平为什么不该飞速提升呢。

内心压抑着的野性会导致精神困扰、过度激动或者疾病，难道复杂的文明社会不会吗？治愈的方法就是不让野性恣意妄为。的确，这对我们大多数人来说，很难，毕竟我们背负了数辈人压抑的情感。这么做，如同脱胎换骨、转世投胎。

当然，精神压抑仅仅是人类进化的表象。没有一个医术高超的医生允许精神压抑存在机体之中。细想之下，人生的许多方面亦如此。

必须有切实可行的办法来搬除这些绊脚石，这些荒蛮时代的残余，直至让它们消失得无影无踪。

首先，必须采取切合实际的方法，而不要感情用事，这样才能发现真正的情感，而不会失去真正的情感。

其次，每一天，甚至每一小时，要循序渐进，严格行事，直到轻松自如。如此，渐渐地我们就能摆脱非正常的精神困扰，更为真实地面对生活。

第二章 身体

努力工作，同时注意清新的空气，进行足够的休息，加强锻炼和补充营养，是保持健康体魄的物质保证。实际上，保持身体健康的整个过程一目了然，再写这方面的事情似乎有些不可思议。然而，文明社会有不少既复杂又无意义的东西，使人们不断地违背自然规律，这就是我写本章的唯一理由。

如流水一样，身体健康有一定规律可循。这种规律，一旦遵守起来，就会变成一种本能，知道什么该做，什么不该做。就像洗手一样，需要洗的时候就去洗了。要经常洗，才能保持手的清洁。究其原因，就是因为该洗的时候不洗，人不舒服。在洗手的过程中，香皂和水不会造成不快，不需要排斥任何东西。为了保持消化系统的畅通，经常要忍痛割爱，不吃那些不适宜的、只带来一时之快的东西，这是非常必要的。对任何东西都来者不拒，日积月累，就不再遵循身体健康的营养规律，也不再具有基本的饮食本能。于是，生活变得一团乱麻，一方面因为总是想该做什么，不该做什么，无从下手；另一方面，经常因为吃了不该吃的东西而心烦意乱。花几个小时去想，最后吃的蛋糕能消化不，这样的情况司空见惯。天长日久，就会对吃东西非常敏感。即使再有营养的东西，有时也会敬而拒之。这是一种常见的营养不良，由病人缺乏营养造成的。

幸运的是，如果你愿意接受，重新进入饮食营养链并非难事。难就难在做出勇敢的决定。如果真吃了什么难以消化的东西，暂且听之任之，要像一个真正的男人那样勇于承担后果，找到减轻不良影响的办法。吃了难以消化的东西，必然经历痛苦的过程，知道某种东西不可吃，就要下决心不碰，无须耿耿于怀。事物不为人生存。对消化不良过分神经过敏，会延长消化不良对你造成的痛苦，让你心怀芥蒂，这不仅让它更易恶梦重演，而且更易诱惑你偷吃禁果。仅仅因为以前禁果伤害过我们，就想当然地认为，它不会再伤害我们了。在某种程度上，的确如此。吃东西伤食，给人带来苦痛和折磨；吃得舒服，才是有营养。这样，人才知道一个虽浅显、却放之四海皆准的道理：不要让消化器官过度劳累。喝一杯暖饮，告诉你的胃，晚一会儿吃饭；稍稍休息一下，然后再吃饭；这些都是饮食健康的规律。它们简单易行，但人人不同，其差异需个人自己体会。

“但是，”有人会反驳道：“为什么如此小题大做，为什么对吃什么如此劳心伤神？”为吃东西煞费苦心，既为了养成良好的习惯，又是为了让我们忘记消化方面的事情，就像因忘记洗手一样而感觉不舒服一样，于是就洗了手，然后又把洗手的事情抛之脑后。不遵守自然规律，自然规律就变相地扰乱我们；遵守自然规律，而且把它当成理所当然之事，自然规律就表现得象位温柔的母亲，帮助我们，成为真正的朋友。

各式各样的锻炼赋予我们一种复杂的自我意识，却不能让我们自然地锻炼身体，任何事情都没有比它更令人愉悦，任何事情也都不能比它更易激发大自然的幽默感。简单的锻炼非常有益。如果天气恶劣，无法在户外锻炼，最好在空气流通顺畅的室内进行锻炼。空气清新，空间宽阔，与其他人一起锻炼，令人精神焕发，兴奋不已。但是，人为选择的锻炼形式最能体现这代人的主观状态和自我意识。他们选择的不是游戏、娱乐或在乡村悠闲地散步，而是追求无穷无尽、各式各样的身体文化。当然，如把锻炼当成达到目的的手段，则大部分的锻炼是有益的和有帮助的；然而，如把锻炼当成目的本身，则毫无好处。因为它过于在意自己和自己的肌肉，让人服务于肌肉，而不是让肌肉造福人。锻炼越简单化，越为客观，越对人有利益。攀援高山是让人敬佩的锻炼，只是因为山峰就是我们的目的地，爬山本身也是客观的，只是为了促进身体更好地进行血液循环，享受精神焕发的甜蜜，仅此而已。体操锻炼也挺相似。实际上，许多锻炼的目的也是客观的，于是肌体锻炼顺理成章。这就是人的锻炼本能，顺从这一本能，才能真正地拥有它。如果不遵循这种锻炼本能，只会遭到一系列的痛苦，那么再屈从本能就相当容易了。

一些人，当然仅仅是一些人，培养了一种非同寻常的呼吸“清新空气的本能”。一般人害怕冷气，也就失去了这种本能。因害怕冷气，肌肉会因紧张而收缩。肌肉收缩阻碍血液循环，自然会着凉。

污浊的空气对人的影响无须言表。安静时需呼吸新鲜空气，锻炼时最好在户外；一旦认识到它们的好处，其必要性就越发在我们心中清晰起来。感受到必要性，就要把治疗方法，当成理所当然之事。

休息本能是最不为人所顺从，也是人最需顺从的本能。遵从这一本能，对人大有裨益。平和的头脑和身体让人从锻炼、新鲜空气和营养食品中获得最大益处。休息本能更易违背，因为对休息的需求，似乎总会伴随着无法休息的无奈，这样每个阻碍休息的事情都被夸大了，产生了一些虚假的障碍。只有下定决心，意志坚定，才能克服这些似真似假的障碍，从休息之河引来真正的清风。休息不总是安静地呆着，但安静地呆着时一定是休息；真正的能体会心神宁静之人寥寥无几。休息或者近似休息之后，强劲有力的休息之风会带着我们，飘然飞起，飞向焕然一新的生活，让我们获得无穷的力量，投入新的工作当中。

休息的秘诀就是在获得大自然的暗示时即转入安静状态；睡眠应该是安静的本质所在。

如果能随心所欲地休息，呼吸新鲜空气，进行锻炼和获取营养，那是再好不过了。然而，很多人却没有这种自由。任何人都可以轻而易举地想出一打，他们无法享受上面所说的益处，只是抱怨。的确，一些人也许发现这种形式的绊脚

石会阻挡我们的道路。尽己所能，怀抱感激之心，不仅使我们从每个健康之源获取益处，而且为我们开辟了道路，让我们更清楚地看到获取更多益处的方式。但是，抱怨与其说是阻碍，不如说是自怨自爱，吹毛求疵，往往来自于那些可以有自由充分享受的人。他们一心认为自己的身体极其需要健康，却无暇顾及及其他因素。这些人数以百计地加入各种各样的健身文化场所，传播休息疗法，乐于接受任何新潮的健身方法。结果，健身不见成效，却产生了更多的健身文化，更多的休息疗法和更多的健身狂。哦，有时还有另外一个结果——疾病。这些活动让他们有了实实在在事情去从事。但是，所有的饮食、呼吸、锻炼和休息并没有带来持久的活力和健康，就是因为他们以此为目的，只有他们自己才是中心和全部。

健康本能培养的越早，就会被当成顺其自然之事，身体也越早成为完美的仆人，给以很高的礼遇，却不必时时记挂。这是荒蛮的祖先留下的本能，也许会在未来的文明中被保留和提升。这种本能是天生的，听从它能使我们获得更多、更高级的本能。即使当初先祖拥有这些高级的本能，也因它们仅处孕育阶段，无法用语言表达出来。

营养、空气、锻炼和休息，不能轻松对待，要泰然处之；违背本能，就会带来拦路的石头，形成难以逾越的高墙。然而，如果能睁开慧眼，就能看见过墙的阶梯。小心爬过，可以跨过墙外拦路的石头，踏上健康之路。

第三章 娱乐

与任何外部因素相比，从艰苦的脑力和体力劳动中获得开心娱乐的能力对于保持神经系统的正常状态，最为有效。

正如一位法国人所言：“所有的减轻神经紧张的学习和关照，这一切都不错，但是去娱乐一下难道不是更简单、更有效的减缓压力的方法吗？”这个法国人也许没有意识到，在很多国家，娱乐几乎成为了一种遗忘的艺术。幸运的是，它并没有被完全遗忘。人们重新获得娱乐得越早，离健康和幸福越近。

妨碍人们尽情娱乐的主要障碍就是过度认真。“认真”根据它的字面含义，应该用两个意思表达：一个是对自己的事情非常专注，非常有责任心；另一个是对其他人的事情也非常关注，当成自己的事情来办，这就是所谓肤浅的认真，不但是一种慢性神经系统精神困扰，而且对所关注的人来说，也是一种长期的精神折磨。这就是过于认真地对待生活了。这种肤浅的态度很醒目，如果遭受折磨的人有朝一日清楚地认识她自己（经常是认识她自己），就会感到更吃惊。通常对这样的人的评价是过于认真；实际上，他认真得还不够。他/她是抱着虚假的认真态度，就如一名演员，演绎这样的角色，就与这个角色混淆，分不清真假了。这些人只是夸大自己对生活的重要性，却没有意识生活对自己的重要性。就像沃德夫人的小说《埃尔斯梅尔》中女主人公一样，拒绝结婚，理由是家里离不开她。而后来，她同意结婚后，家里人生活得比她自诩一家之长时要幸福、快乐得多。这个女人的认真劲儿蒙蔽了她的判断，如果她这种认真是真实的，不是虚伪的，她就会很清楚地认清情况，就不会发生后来的事情了。

如果是真正的认真，就不会冒犯他人，也不会超出限度。真正的认真就是平和地、坚定地服从为人所认可的规律，把规律当作理所当然的事情。那么，就会更清晰地理解这样的规律，理解从中获得的自由。然而，如果是虚假的认真，就会把自身的重要性强加于法律之上，无中生有地夸大自己的责任，强迫他人服从。真正的认真，首先看重的是法律，然后看重的是自己的服从；虚假的认真，首先是自己，其次是法律，再就硬性地让他人服从自己制定的规律。

虚假的认真，具有最为明显的新英格兰特征，也许在世界的其他地方也能找到，经常与坚强、优良的本性混淆是非。它故意铺设许多拦路石在路上，大部分都是无中生有的，一旦跨过去，就蔑然视之，暴露出贵族般狂妄自大的本性，它是接触它的所有人虚假快乐的来源。但是，只要这种“认真”存在，就与任何真正的娱乐水火不融。

因为娱乐的精髓如同孩子的天性。孩子们一旦玩上游戏，或其他的什么活动，就全身心地、自觉地投入进去，抛弃一切事情。孩子们无须牢记什么。我们也有

这一优点：享受忘记凡事的快乐，这样才可以重新获得饱满的精力，投入到工作中。任何人，如果不能和孩子们一起玩游戏，享受孩子们拥有的快乐，就不会明白娱乐的精神。所有人，尤其那些早已失去孩子天性的人，必须发扬孩子们的娱乐精神，从事娱乐活动，享受大自然赋予给我们的甜蜜的快乐。这是一个不言自明的道理。然而，人类被虚假的成熟禁锢已久，经常对所见到的人享受童真之乐表露出一副藐视的表情和滑稽可笑的优越感。其问题在于，我们当中的许多人目光短浅，过分注重自我意识，根本不能敞开心扉，自觉投入。越尽快抛弃这种自我意识，人越受益。哲人曾说：“除非你变成孩子。”即使他没提及，但他一定从头至尾讲的都是这种精神。这理所当然是常识，无论怎么看它，它都真实得如果我们用脚走路一样。

获得娱乐的能力伴随着自觉性而增长，这种能力伴随着新的动力，从事更好的、更认真的工作。

全力以赴，争取获胜，即使输了，也无所谓，因为你释放了多余的紧张和压力。竞争意识一直掌控我们，成为前进中的大石头，我们需要颠覆全部的想法才能明白，竞争意识与对手应该获胜的想法——；如果他能获胜的话——；是与良好的、健康的意愿相辅相成，并不是出于那种伪善的动机：希望对手获胜——；没有对手因此感激你——；而是出自一种想法，即参加比赛就是为了获胜。你尽了自己最大的努力，只要你看到这一点，即使没有获胜，你也学会了怎样做得更好。打败对手并非至关重要。人人都有机会。从对手的角度看，只要你认真对待，全力以赴，他获胜了会很高兴。你会逐渐明白，机会并不总在他那边。

奇怪的是，正是那些对孩童游戏嗤之以鼻的人在参加成年人的活动时，却表现出最典型的儿童般的躁动和淘气，这极大地刺激了自己和对手的神经，以致毫无娱乐可言。

人应该有像孩子一样的天性，享受孩童游戏的能力，这不但不排除许多人，也许是我们当中的多数人，对成年游戏的偏爱，而且赋予我们自由自在地参与那些游戏的能力，有助于我们保持健康的心态。

然而，如果娱乐被当成保持精神健康或恢复健康的唯一目的，就失去了它的乐趣。通常的情况是，最初是被迫从事娱乐，随着时间的推移，最初的强迫逐渐淡化，对其乐趣的热爱与日俱增。如果认为娱乐与让官能和机体运动的日常工作完全不同，对娱乐的兴趣也会与日俱增。

当然，过分娱乐只会造成不快和无聊。经历了一段恣意的快乐之后，会出现两种情况：要么生活又变得死一般的沉寂，要么娱乐形式变得低级起来。其中任何一种情形，对神经系统造成的危害甚至超过劳累过度。

娱乐形式千变万化,娱乐方式乐趣无穷,只要保持一种平衡,就会皆大欢喜。

总之,娱乐依赖于我们对待工作的方式,工作,反之,依赖于娱乐;它们相辅相成,相映成趣。

没有娱乐精神的人,没有能力享受为娱乐而娱乐的人,没有与孩子打成一片的人,不仅错过了生活中纯粹的快乐,而且正让自己的神经超负荷运转,也正失去了养精蓄锐、更好工作的力量。

一旦这些反娱乐的绊脚石被搬开,我们面对的将是一片崭新的天地。

举国应该同乐。每一个个体本身就像一个国家,他应能掌控自己。如果希望自己的王国昌盛,就定期放假,享受举国同乐的场景。

第四章 印象

一想到大脑，就觉得它不该有虚假的观念，应该赋予人自由，这种自由会让人精神振奋。

几年前，在一本漫画册中看到一个人，一副自以为是的样子，他后面站着两个人，普通人打扮，盯盯地看他。“他为什么那样站着？”一个人问。“因为，”另一个人答道：“这是他的自我判断。”这张漫画隐含的道理不可谓不令人震惊。审视周围，有多少人对自己持有这样自以为是的态度呀！一想到自己是不是也像那些人一样对自己做出非正常的判断，就经常感到一种恐惧。

承认自己的无知，如果能从中获得解脱，就需要有人点拨，不管方式如何。批评的方式虽不让人舒服，但本意是好的，如能看到这一点，就不会在意批评的态度。这会免去多少精神上的苦恼呀！想像一下一个人，在发泄一阵恶言恶语之后，竟然得到你的感谢，谢谢他帮助你认清了错误的态度，他会多么吃惊呀！无论看见的真相是什么，都让我们除去了虚假的观念，获得了更令人愉快的东西。一时兴起，也许会夸大错误，那又怎么样呢？我们所想看见的一切，就是它的质。至于它的度，因为质提高了，度自然就下降了。我们自以为幸运地生活在自身的想法当中，欺骗的是自己，也许会欺骗一些朋友。这些朋友要么非常了解我们，要么过于溺爱我们，以至失去了自己的判断。

有一种印象叫谦卑——；是一种固执的想法，自认为一无所知，名不副实。把谦卑按字面意义解释就是，我们自知无所不知，名副其实。还有尊严，不屈尊追逐私利和虚荣。但是，试图把各色各样的个人表现都分文别类地归纳起来，是徒劳的；我们周围到处都充斥着这些东西。

经常听见某人宣称他怎样怎样，但他之后的某次行为，或者几百次的行为中暴露出他的言行矛盾，真让人无比惊讶。尽管对这错误的印象习以为常，却无法减轻对这种古怪的个人自相矛盾的行为的惊奇，让人越发希望寻求真我，看看这些个人的表演自己会做多少，抛弃面具，尽可能地充分了解，于是不得不承认，也许——；很可能——；这些多半为了除去真我的表演历历在目。生活中宽宏大量的方式有很多，一般来说，有百利而无一弊，是除掉虚假印象所获得的能力。

自责与自尊同样有害。它们虽各自独立，但经常同流合污。人们经常发现，极度的自尊总是伴随着悲戚的自责，它们互为对手，但仅限于觉醒的过程，因为它们都会令人精神困扰，都会带来同等的悲哀。我甚至不敢确定，作为情感唤醒的过程，它是否有效。摒弃错误的印象，人必须认识自我，这种认识不会不请自来，经常需要帮助，更可能的是自觉的和无意识的帮助。友好与人交往的最大好处在于，坦开心扉，有问必答，但要注意分寸。根据许多人的经验，友好外交至

少能让你比没有朋友获益要多，这就是友谊所在。这也是一种尝试，观察朋友如何按他自己想法生存，并心存感激等待朋友发现他自己所起的作用。但是，这种等待对于减少我们装腔作势的态度大有裨益。

总是听到自己或他人一遍遍地抱怨所犯的过错。“我知道这是我的错，多年以来一直是我的错。我希望可以改正。”“我知道这是我的错”——；一种印象；“多年以来一直是我的错，”——；按念头计算得出的十多种印象；对这些印象一遍遍地强调，就形成根深蒂固的印象，以至克服这些印象的困难与日俱增。

所以，如果有不准时的毛病，总是不断地懊恼，我们就总会走在时间的后面。如果语言尖刻，总是对说过的话后悔不已，那么将来犯同样错的趋势就越明显。

受习惯的左右是一个众所周知的生理问题，但习惯既可发挥积极的作用，也可发挥消极的作用。一旦它广为人知，就可避免消极的习惯，积极帮助我们不再受错误印象的束缚。

举例来说，不守时是常为人提及的话题。如果真想克服这个毛病，就做一次假设：每次迟到都不再懊悔，而是想像一个生动的画面，纪录自己下次约会按时到达的情景。那么，我们就完全清楚赴约的方式和时间了，就可断然拒绝想像自己没有提前到来。这方法可能与迟到时不停地表达懊悔的感觉一样有效。不管你怎么说的，是大声说出来，还是默默念叨：这两种表达的过程，后者当然更胜一筹，值得一试，直到找出更好的方法。

当然，我们必须有准时的印象，尽管实际上无依据可查。很可能，一个人经常迟到，令人恼火，可他的表现的态度与少有的准时时表现的一样，毫无内疚可言。

看见一个人给房子刷涂料，涂料的颜色却是自己不喜欢的，这一定让人觉得很古怪。他不停地刷，就是为了告诉别自己不喜欢的颜色是什么。不断地为错误表示歉意，不断地加深头脑中的印象，难道不同样古怪吗？令人深深不快的还有意识到犯了错，内疚足以，却还不停地贬低自己和自己的能力。

一种情况就是，自认为自己未及四分之三平均线的人，其他人就要不断地给他鼓励，直到他达到平均线。平均线，据我理解，就是自我固有印象的解脱，不管好的印象还是不好的印象。

如果对自己的成见成为路上的绊脚石，那么对其他人的成见也当然好不到那儿去。对他人的成见是巨大的负载，更是让头脑清醒的巨大障碍。假设某人昨天犯了什么错误，这并不意味着他今天没有改正它。为什么我们对其错误耿耿于怀，每次见他时都愈发强烈呢？他不是获胜者，而我们肯定是失败者。抱守成见阻碍

我们辨别美德，总会把他做的事情往坏处想，而实际上他是很无辜的。另外，成见加剧了他的困度，让他无法尽其所能。在他学会解除他人的成见、理清自己的思路之前，只要性情稍敏感一点，就能感受到他人对自己看法的约束。

听到别人翻来覆去地讲述有些事情，如凭空想像受到了伤害，或者遇到了一些鸡毛蒜皮的烦心事，并且一再发誓他急迫地想宽恕和忘掉它们，这样的情景并不少见。急迫想忘却的欲望本身就是一种对想忘却的事情的成见，如果一直口里念念不忘，那么心里不知道要念叨多少遍呢！于是，成见在加深，完全忘记已不可能，宽恕更无从谈起，除非他能彻底把心中的不快抛到九霄云外，不再提起。

诚然，如果我们能认识成见的害处和影响，事情就简单了。我们只需舒展心胸，对它们听之任之，一心只想愉悦之事，就万事大吉了。享受令人心堵的成见带来的不快，我们决然做不到。

然而，人的本性已乖张变形，我们经常听到一些让人不快的故事，它们的开场白通常是：“一想起来，我就受不了！”于是，整个故事全盘托出，琐碎的细节也一一道来，纵然讲这个故事有很好的理由，可结尾时总是千篇一律地把开场白再感叹一回。描绘了多少凄凉的场面，已无从想起，想起的只是令人不快的念头。重复了多少苦难疾病，都徒劳无益，甚至比重复和强调成见更为糟糕。

没完没了地念叨，会使小痛变成大痛，使短痛变成长痛，直至痛到死。同样，回忆也会使旧痛再袭上来。

联想这一规律众所周知。睹物思人，触景生情，都是联想规律在发挥作用。对昨天的痛念念不忘，只会刺激它明天再痛。加深今天烦心的记忆，就有可能让将来的烦心事无力表达；烦心琐事，伤痛不快，一旦给了它们在脑海萦绕的任何机会，它们就会以惊人的速度在大脑中找到自己的轨迹。

有不少例子都讲述了一位女子，一直喋喋不休地对别人说，甚至自言自语，她是受惊吓生病的。这位女子曾经被夜盗吓着了，于是就拒绝睡觉，因为害怕再被夜盗吓醒，恐惧在她心中的印象也越来越深。当然，即使她入睡了，也随时有可能惊吓而醒。经历这样持续的、徒劳的反复念叨，把自己折磨成神经衰弱，这一过程并不漫长。

很奇怪，对固有想法的记忆阻碍了真正的自由。旧曲与新调难保和谐，更何况一直还在听那些不谐之音呢。

与一个固守己见之人争论的经历总会是一系列的圆圈，如果不可悲的话，就是可笑了；然而除了可悲之外，经常还有可笑。

假如我们坚持保留不快的记忆，只有且只在它能带来解决办法时，才似乎是必须的。一旦办法找到了，就要立即删除这些不快的记忆。进一步说，假如我们要继续保留不快的记忆，就永远不再说起，不管是说出来，还是在心中。想像一下结果。大自然讨厌真空；必须有东西来填补不快，因此终归会有对自己、对他人愉快的感情会代替那些不快。

悲伤的情感让人心紧，愉快的情感让人心宽，放松紧缩的肌体，长长地、自在地吸一口清新的空气，放松的心情会自然而然地涌上来。抛开紧闭的大脑，尽情地呼吸四周愉悦的、情感的风，心情就会豁然开朗。

思想解放了，不快的印象，先前禁闭的心胸，就会渐渐隐退，取而代之的是开阔的胸怀。过去的不快和狭隘，就会被感知，被抛弃，人就更加舒心。

思想越健康，对错误的印象越敏感，也越容易抹去错误的印象。

再提示一下。仅仅靠说“对那个讨厌的人，我就只想他让人高兴的事”是不可能抹掉那些不快的印象的。此外，人们还常常可能想对自己说“我就只想他让人高兴的事，”而把“那个讨厌的人”这部分隐去了，留在心底。然而，这留在心底的感觉，尽管没有意识到它，却仍是一种印象——；也许更强烈，只是我们没有认识而已——；“高兴的事”最终不过是对自己的宽宏大量的一种潜在的、却是有害的自我陶醉罢了。因此，凭借对自己的愉快的印象，获得对他人不愉快的印象，两者都是错误的。除非我们保持高度的警惕，否则就会陷入混乱状态，而要摆脱混乱的状态，绝非一朝一日可得。利用愉快、却错误之事对付不愉快之事也是不可行的。不愉快之事就是不愉快之事，既不要把不愉快之事当作当事人的痼疾，也不要把人与不愉快之事混同起来，反之亦然。抹掉它，只要认为与不愉快之事相比值得这么做，就已经彻底地抹掉了。如果坚持认为不快之事仍存好的一面，以此试图改变印象，就是在把不快的印象改造成一个变种，其后果不堪设想。

简单地拒绝所有不愉快的印象，不劳心伤神地改变它们，似乎是唯一自由之路。而且，当彻底地抛却不愉快的印象时，那些隐藏在表面、看来完全不愉快的事情当中的愉快的记忆也许就会重新浮现。在把自由变成现实之前，凭借想像力接近这种由改变获得的自由，可喜可贺。所以，绝不残留现在不愉快的印象，绝不回想过去不愉快的印象，这样我们就有更大的收获，减少前进中的阻碍。

第五章 琐事

如果生活中的每件事情都能够表现得比例和谐，我们的生活就会更加条理清晰，更加快乐幸福。我要说的是，它们表现的越真实，幸福生活就越是咫尺可得。但值得怀疑的是在我们早已习以为常的生活中，我们所能感知到的事情是否已经表现得和谐了呢？有一些是这样的，而且随着我们对事物的和谐程度领悟提越深就越能获得一些生活当中的乐趣，还能使事物的态势在看起来严重超出了它们之间应有的和谐比例关系的情况下得以减轻。

设想一下，如果一个风景画家把牛画得和房子一样大，他所绘的画面上草叶在树顶上摇曳，所有的事物都失去了应有的比例。又或者更糟糕的是视觉的错误引起风景本身的奇怪变化，一座大山变成不起眼儿的小山，小山变成了大山峰。

这真的是很荒谬。然而，是不是在生活环境和各种关系中一个真正意义上的比例和谐就是多数人所期望的呢？这只是我们理所当然的想法。如果我们失去了这个想法，似乎希望就更加渺茫了。那么现在几乎所有矛盾的焦点就是要找到一个能迅速解决问题的更趋常态的心理分寸感来弥补这一心理需求上的认识不足。但这只能是我们自发的意识到这一点，别人帮不了忙。我们倾向于把自己的生活看的更重，而不是和我们有关的人如何看待我们的生活对扭转悲观的态度缺乏重视也是同样的道理，在这两种情况下我们的生活都应放在首位。然后是直系亲属，之后是我们的知己，总的来说就是所有能在拓宽的广义视野中产生问题占据大比例份额的事物。甚至是出现在我们的视野中但距离并不很近却又被夸大了的事物更能引起我们的关注。

当一个人的生活、家庭和朋友都占据了应有的比例，他们就都是很重要的。人应能做到将自己的兄弟姐妹看作是他人的兄弟姐妹，同样也能把他人的兄弟姐妹看作是自己的兄弟姐妹。同样难以置信的是，人们的自我欣赏和自我认同感会随着关系概念的扩大而得到增强。这感觉不比一个有宽广胸怀，能把自己的孩子当成是别人的或者把别人的孩子当作自己孩子的母亲表现得更清晰的了。但是我们身上被放大的超出正常比例的琐事仍然不被众人所知。

在我们或者和我们有关联的人的生活中，每一个偶然发生的琐事往往被夸大，因此使得我们和他人的关系处于一种慢性收缩的状态。

想想那些被夸大的并一直在眼前晃动的琐事吧，它们阻碍了一切可能的视线或是应被欣赏的重要事情。厨师、服务员、其它各种恼人的家务、不合身的大衣、厌烦的旅行，不管我们是对合情合理的事儿说三道四，还是这些事儿喜不喜欢我们，它们的的确确是一大堆琐事儿，并且处理这些事儿的能力在我们当中的一些人身上还是很强大的，是需要真诚鼓励的；即使一切都被这些琐事所占据，

我们仍然具备相同把握事物的能力。不幸的是，长时间被这些琐事所烦扰最终意味着慢性收缩的状态将达到最凄惨的情形。多么活生生的现实版格利佛啊！——一个承受不了琐事，就像被蛛网般缠绕束缚而倒地不起的人。

这种夸张小事儿是神经疾病的一种。用夸大了的不正常表现来研究不同阶段的神经疾病是很有趣儿也是很有帮助的。在很多例子中，它们是可以直接并简单的描述出来。如果一个女人为过多的琐事操心而不高兴的话，太累的时候就会常常烦恼。越疲倦，就越烦恼。还会对疲劳和烦恼形成持久的倾向性，会在很短的时间里使人精疲力竭。除非从心里真正的把琐事不当回事儿，不然一个人就永远不能从这样的精神状态中恢复过来，当意识到这一点，身体也就不再那么疲劳了，对正确比例的感知也会增强。

我曾经遇到一个女人花费在强调她给衣服染色的双手已经褪色上的耐心、时间和精力，比一个正常女人认真工作一个小时耗费的还要多。她对这一点认识的越深，牢骚就越少，当然了，当她疲劳时也可能复发，除非她亲身体验过，知道价值所在，才能丢弃牢骚。当一个人因自己或身边某个人的琐事，而忍受不必要的痛苦时，就会想起经历中的一件又一件琐事。对于绝大多数人来说，首先应该坚持那些重点感觉，而不是琐事。

当给予琐事正确的态度时，它们才有重要的意义。这种态度时常由于疏忽而使琐事被扩大化。我们尽其所能消除了烦扰，可直到出现了更大的烦扰我们才懂得去思考，用于再次消除烦扰所耗费的精力是很巨大的。而这些捣蛋的琐事已经成功的在人性里面占据了一席之地，过去的琐事也历历在目。

过去本身就是一个琐事，关键在其结果。故以此为鉴，有时可以使我们更加清楚的认识现在，欣赏现在。多少人反复听信那属于过去的恼人传言，直到我们怀疑那始终如一，而亦未经讲述者亲身验证的传言的可信性！多少人心灵反复琢磨那过去的大大小的麻烦，因此当我们听别人一遍遍唠叨过去的时候我们没有任何权利去不耐烦。这得再次回到说过的话题：精神疾病，人类共同特征表现的极端。由于精神疲劳不断增加，不断重复的趋势也在增长。如果可能的话，最好是在其严重之前丢弃它。

然后是生活中的普通事情，比如：穿衣、脱衣，和那些每日必做的事情。作为理所当然的事，他们是非常琐碎的琐事，并不假思索的占据了它们所应在的位置。

当生活似乎走进了我们已经失去了从琐事中解脱出来希望的时候，长途旅行和周围的变化环境可以使我们的目光变得长远，我们就可以轻易的看出纠缠不再是纠缠。但是我们不能总是用经历来判断，我们可以换一种思维方式，这正是调整的重点，它可以将我们的感观纳入到真实的比例中。我们的感观形成了真实的

比例关系，那么我们就遵从它。使人分散注意力的诱惑有很多，有时还会强烈。分散注意力时，我们最好立即重拾，而不是老是想着我们已经失去它很长时间了，没有必要找回。此后，我们把注意力调整得更好，范围也会不断扩大。通过思考是不能将它范围扩大的。我们知道在我们日常生活中所得到的最优化的中心实际上是由比例本身自行分配的。我们不能去分配。更有甚者是在一开始越接近真实，这个比例在现实中就越真实。正如像假想的眼部疾病一样，改变了风景相对比例，那么错是出在眼睛而不是风景上；所以当生活环境在我们的心里一个又一个比例失衡的话，那么问题出在我们自己，而不是环境。

使自己摆脱琐碎事儿的烦恼有很多方法：安静；保持一定的心理距离。要确保你已经有了清晰透彻的观点并坚持它。如果你要成功的远离这些个琐碎事儿就要一直保持一定的距离，还有就是永远不要再回到原来的起点。

如果琐事作为琐碎事儿来打扰我们的话我们要很感谢它。琐碎事儿总是伴随着那些有思考琐事习惯的人，他们从没有为回归自由是不可能的事而感到不安。

即使在很小的程度上，一个人认识到琐碎事儿的琐碎性，都会在一个更好比例认知感作用下完全的忘记它们，从而认为获得自由是值得我们为之一而努力的，这也将使我们更加接近正常的精神系统。