

智慧人生 | 高品味 | 成功价值 | 大超越

大智慧成功方案教程

成长的目标

—— 规划人生的方位 ——

罗哈德 / 主编

— PULLULATION —



人生成长并非只是年龄的增加，而是向着一个目标的发展，目标的终极就是他的年龄，奋斗的历程就是他的生命轨迹。那么，我们如何超越自然的生命呢？如何赋予生命伟大的意义呢？如何实现生命的崇高价值呢？

The Wisest Strategy of success

吉林音像出版社
吉林大学出版社

大智慧成功方案教程

成长的目标

—— 规划人生的方位

罗哈德 / 主编

PUBLICATION
江苏工业学院图书馆
藏书章



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大智慧成功方案教程/罗哈德主编. —长春:吉林大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-5601-2857-2

I. 大... II. 罗... III. 成功—教育方案 IV. G·363

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081201 号

大智慧成功方案教程

成长的目标

(全 20 册)

罗哈德 主编

吉林音像出版社

吉林大学出版社

三河德隆彩印包装有限公司

新华书店发行 各地新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:160 字数:5000 千字

2004 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

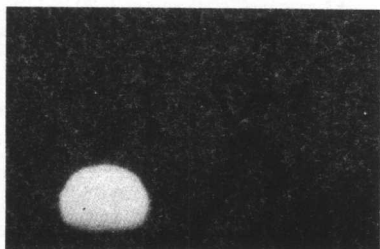
印数:1—3000

ISBN 7-5601-2857-2/G·363

全套 20 册 定价:560.00 元(本册 28.00 元)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

注重成长的修养

召唤内在的良心	3
努力进行自我完善	11
优化人性使之丰满	17
用爱心充实人生	19
不可在生活的海洋中“随风漂流”	21
良好的心态是成功的标志	46

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



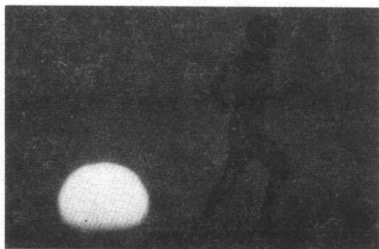
目 录

CONTENTS

祛除成长的阻碍

清除成长中的恐惧心理	61
区别限制自己的力量	65
重视环境的潜移默化	68
妥善处理焦虑	69
抵制保守习惯的侵袭	74
语言的魅力	83
恢复真正的“自我”	88

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

走出失败的阴影

不要被失败挫伤了锐气	93
还事物的本来面目	99
释放自己的天性	110
健康成长的自我实现	115
切勿丧失主观意志	123
要敢于挑战自我	129
摒弃懦弱的情绪	134
切不可掉进心理疾病的泥淖中	142
承受策略的运用	145

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

实现人生的价值

实现自我的阶梯	153
向预定的目标奋进	156
自律才能成功	163
做一个“最完美的人”	164
达到竞技状态的巅峰	170



注重成长的修养



THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS

召唤内在的良心

现在，在地平线上出现了一种新的心理学——关于人的疾病和健康的新概念。这种心理学令人激动，并富于惊人的可能性生活在地球上的每一个人都具有一种实质上是生物基础的内部本性，在一定程度上，这种内部本性是“自然的”、内在的。特定的，而且在某种有限的意义上说，它是不能改变的，或是没有在改变。

每一个人的内部本性一部分是他自己独有的，另一部分是人类普遍具有的。科学地研究这种内部本性，并发现它是什么样的东西，而不是发明它是什么样的东西，这是完全可能的。

这种内部本性看来并不是内在、原初、必然邪恶的。基本的需要——生理需要、安全和保障需要、爱与归属需要、自我尊重需要、他人的尊重需要、自我实现的需要，基本的人类情绪，基本的人类智能，或者是中性的、前道德的，或者是纯粹“好的”，破坏性、虐待狂、残酷、恶毒等等，看来并非是内在的，相反，它们似乎是针对我们内在需要、情绪、智能等受挫后一种猛烈反应。

注
重
成
和
的
修
养



愤怒本身不是邪恶的，畏惧、懒惰、甚至愚昧本身也不是邪恶的。不过，这些东西可以导致而且已经导致了邪恶行为。当然，它们并不是必需如此，它们之间并没有必然的内在因果关系。人的本性远远没有它被设想的那样坏。实际上可以说，人的本性的可能性一般都被低估了。



成长的目标

在这里，甚至可以大胆地说，人的这种内部本性是好的，或者是中性的，而不是坏的，因此，最好的解决途径是让它表现出来，并且促使它表现出来，而不是压抑它。如果允许它指引我们的生活，那么我们就成长健康的、富有成果的和快乐的人。

假如这个基本核心遭到否定，或者受到压抑，那么他就会得病，有时以明显的方式，有时却以微妙隐含的方式，有时得马上，有时得延后一段时间。动物的本能是强的、占压倒优势和清楚明白的，而人的这种内部本性却是弱的、娇嫩的、微妙的，而且容易受习惯、文化压力和对它的错误态度的影响，甚至被它们制服。

尽管这种本性很微弱，但是在正常人那里它极少消失，甚至在患者那里它也可能不消失。即使被否定，它继续潜存着，总是迫切要求表现出来。

上述结论应该以某种方式与训练、剥夺、挫折、痛苦和不幸的必要性结合起来。训练、剥夺、挫折、痛苦和不幸的体验能够揭示、促进和实现我们的内在

本性，除非它们不是合乎需要的体验。这一点越来越清楚了，即这些体验与成就感和自己实力感有关系，并且因此与健康自尊感和自信感有关系。没有战胜、抵御和克服过这些困难的人，他会继续怀疑自己到底有没有这样的能力。对于外部危险来说，不仅确实如此，而且对于控制和延缓他自己的冲动的能力来说，也是如此。有这样的能力，这些冲动就不再可怕。

有必要说明一点，如果这些假定被证明是真理，那么它们就有指望成为科学的伦理学、自然的价值体系，一个最终决定好与坏、对与错的标准。我们关于人的自然倾向知道得越多，也就越容易告诉他怎样是好的，怎样是幸福的，怎样是富有成效的，怎样关心他自己，以及怎样爱护和激发他的最大潜力。这也回答了许多关于人格前途的问题。作为人类的成员和独特的个体，首当其冲的任务就是要查明一个人真正的内情、底蕴是什么。

通过自我实现的研究，我们不但能够发现许多自身的错误、缺点，而且清楚地发现我们恰当成长的方向。除我们时代，其他任何一个时代都有它的榜样和理想。遗憾的是，我们的文化抛弃了所有这些榜样和理想。圣徒、英雄、有教养的人、侠客、神秘主义者统统不算数了。

毫无疑问，我们留下来的只有顺应良好的人。但顺应良好是非常苍白无力而又令人质疑的替代词。也

注
重
成
和
的
修
养



许用不了多久，我们就能把完善成长和自我实现的人，全部潜能都得到了充分发展的人，内在本性自由地表现自己而没有被歪曲、压抑或被否定的人，作为我们的向导和榜样。

每一个人为了他自己，都要鲜明而敏锐地认清这个严肃的问题——一切背离人类美德的事，一切违反人自己本性的罪行，一切邪恶的行为，都毫无例外地记录在我们的无意识中，而使我们看不起我们自己。为了恰当地描述这种无意识的领悟和记忆，霍尼把这称之为“注册”。如果我们做了使自己羞愧的某种事情，它就“登记”在我们的耻辱簿上，而如果我们做了某种正直的、杰出的或好的事情，它就“登记”在我们的荣誉簿上。

从总体上看，最终的结果便是非此即彼——或者是我们更尊重并认可我们自己，或者是我们更看不起我们自己，认为自己是卑鄙无耻的、无价值的和讨人嫌的。通常神学家用麻痹这个词来描述一个人明知故犯的罪过。

这个观点只是对通常的弗洛伊德的描绘做了增添和补充，并没有全盘否定它。稍微简化一下这个问题，似乎这个问题由两部分构成，弗洛伊德向我们提供了心理疾病的一部分，而我们为了使其更加完美，必须提供心理健康这部分。或许这个健康的心理学，将为控制和改善我们的生活，以及把我们自己造就成更好

的人，提供更大的可能性。这样做当然要比询问“怎样才能不得病”会更加富有成效。

不过，我们怎样才能促进自由发展呢？自由发展最好的教育条件又是什么呢？性的？经济的？政治的？为了这种人的健康成才，我们需要创造什么样的社会呢？这种人想要创造什么样的社会呢？

事实上，病态的文化造就病态的人；健康的文化造就健康的人。而且，病态的个体使他们的文化更加病态，而健康的个体则使他们的文化更加健康，这同样也是实际情况。造成更好社会的一个根本方法就是增进个体的健康。换句话说，鼓励个人的成长存在着现实的可能性；而治愈真正神经病患者的疾病，如果没有外界的帮助，成功的可能性近似于无。个人有意识地努力使自己成为更有道德的人，这是比较容易的；而个人试图治愈自己的强迫行为和强迫观念，则是十分困难的。

在不合需要的意义上看待人格问题，这是对待人格问题的传统态度。斗争、冲突、犯罪、不道德、忧虑、压抑、挫折、紧张、羞愧、自罚、自卑感或无价值，这些全都是精神痛苦的原因，它们不但妨碍行为的效能，而且它们是不能控制的。因而，它们自然被视为病态的和不符合需要的，而且要尽可能迅速地把它们“治”掉。

可是在健康人身上，或在那些正趋向健康成长的

注重
成和
的修
养



人们身上，所有这些症状也都发现了。在这种情形下你是应该感受到内疚、还是不应该感受到内疚呢？你是否设想一下，你是已经达到了精力的完善稳定、还是正在调整呢？顺应和稳定减少你的痛苦，所以它们是好的；也许它们也是不好的，因为它们抑制了你向更高理想的发展。

弗洛姆曾抨击了传统的弗洛伊德的超我概念，原因是这个概念完全是专制主义的和相对论性质的。也就是说，你的良心或你的超我，被弗洛伊德想象成主要是父母的希望、要求和理想的内化，而没有考虑父母是什么样的人。但是，假定他们是罪犯，那么你会有怎样的良心呢？也许可以假定，你有一位厌恶娱乐而总是进行僵硬的道德说教的父亲？或者假定你有一位精神变态父亲？这样的良心是存在的，在这样的假定下，弗洛伊德是对的。

我们获得的理想资料大量来自这样的早期塑造，而不是来自日后阅读全日学校的书藉。但是，在良心中也有另一种成分，假如你愿意的话，也可以说有另一种良心，而且我们或强或弱地具有这种良心。

这也就是所谓的“内在的良心”。这种良心建立在无意识或前意识地知觉我们自己的本性、我们自己的命运、我们自己智能、我们自己的“召唤”的基础之上。这种良心坚持要我们忠实于自己的内在本性，要我们不因为自己的内在本性微弱，或者因为任何别的



好处或理由而否定它。所有这些人都深深地领悟到他们对自己犯下了错误，并且因此而看不起自己。这种自罚不仅可以产生神经病，在这里同样可能重新恢复勇气、燃起正当的义愤和不断增长的自尊，从那以后就干起了正当的事情。简而言之，痛苦和冲突也可以达到成长和改进。

事实上，人们是在有意识地抵制我们对于健康和疾病的任意区分，至少涉及表面症状时是这样。疾病就一定意味着有表面症状吗？在你必须如此时，疾病就可能没有症状。健康就一定意味着没有症状吗？这种观点是不对的。在奥斯维茨和达乔集中营的那些纳粹分子的所作所为是健康的吗？这些人是具有病态的良心，还是具有美好的、洁净的、正当的良心呢？一个思想深刻的人能不感觉到冲突、苦难、压抑和愤怒吗？

举一个例子来说，就是心理学家对于受欢迎的、顺应良好的行为、对于犯罪行为在态度上的变化，谁会欣然接受这些呢？或许对于年轻人来说，不受邻居势利小人的欢迎，不受地区俱乐部同伙们的欢迎，这样会更好些。这些行为对于什么事物顺应呢？在邪恶的社会文化背景下，在专制的父母管制下，做一个顺应良好的奴隶、做一个服服贴贴的囚犯还有可能吗？甚至对于有问题行为的男孩，现在也在用宽恕的态度对待。为什么他有过失呢？一般这是由于病态的原因，

注重
成和
的修
养



但是，偶然也可能由于好的原因，这个男孩之所以会如此，可能仅仅是为了反抗掠夺、压制、怠慢、轻蔑和粗暴的对待。

什么将被称之为人格问题？很显然，这取决于说这话的人是谁。是奴隶的主人呢？还是独裁者？是专制的父亲呢？还是打算让他的妻子依然是个孩子的丈夫？显而易见的，有时人格问题可能是：一个人在竭力反抗他的心理支柱，或是反抗对他的真正内在的本性的压制。

因此，病态是对这种罪恶行径没有提出抗议。大多数人在受到这种压制对待时并不表示反抗，他们接受它并在以后的岁月中为此付出如此代价：产生各式各样的神经病和精神病。也许在一些案例中，他们从来没有意识到他们是有病的，没有意识到他们并未达到真正的幸福和真正实现了拥有一种丰富的感情生活和安详而充实的晚年；他们也没有意识到他们并未理解创造性和美的反应，更没有体会到得到令人激动的生活是多么的奇妙。

在这里，我们也必须正视合乎需要的悲伤和痛苦的问题以及它们的必要性。在完全没有悲伤和痛苦、完全没有不幸和混乱的情况下，有可能达到真正意义上的成长和自我实现吗？如果这些悲伤和痛苦在某种程度上是必要的和不可避免的，那么这种程度的限度是什么呢？