

做自己最好的朋友

著 者／ M・紐曼 B・貝克茲 J・歐思

譯 者／天地子

負 責 人／黃鎮隆

發 行 人／陳日陞

出 版 者／尖端出版有限公司

文字編輯／尖端文編組

美術編輯／尖端美編組

地 址／台北市新生南路一段 103 巷 9-1 號 1 樓

電 話／(02)7115537・7760625

郵撥帳號／0562266-3 號 尖端出版有限公司

總 經 銷／農學有限公司（農學社）

地 址／新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 F

法律顧問／國際通商法律事務所

李忠雄律師

台北市民生東路 685 號

環球商業大樓 4 樓

電話：712-6151（8 線）

印 刷／上英印刷股份有限公司

地 址／中市平和路 10 巷 35 號

新聞局登記版台業字第 2608 號

定 價／100 元

1990 年 1 月出版

版權所有・翻印必究

ISBN-957-9581-03-7

心理叢書24



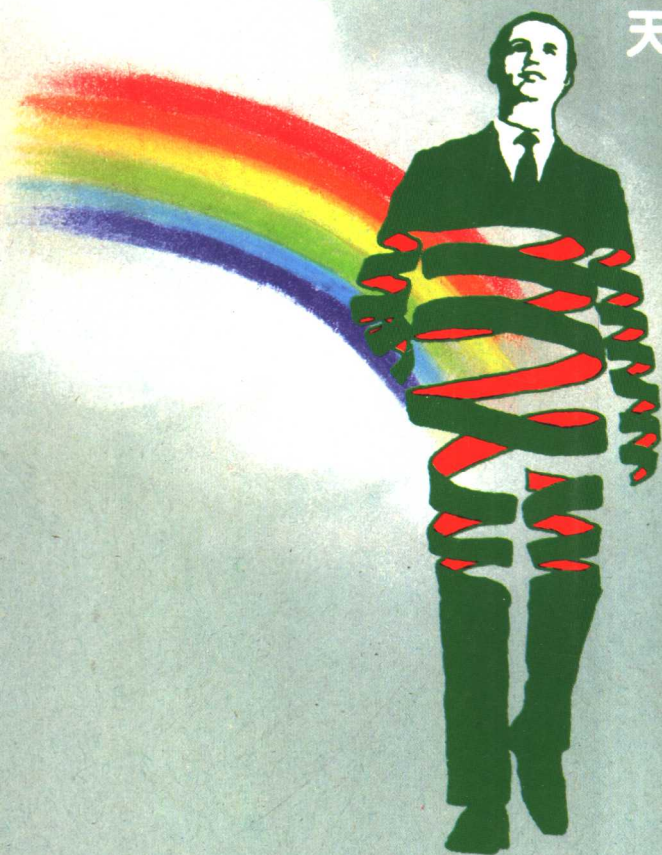
做自己 最好的朋友

How to be
your own
best friend

天地子譯

原著

Milbred Newnam
Bernard Berkowitz



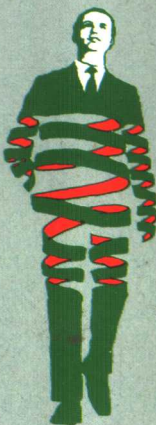


做自己 最好的朋友

天地子譯

How to be
your own
best friend

Milbred Newnam
Bernard Berkowitz 原著



定價100元

ISBN-957-9581-03-7

00117327

做自己最好的朋友

M・紐曼 B・貝克茲 J・歐恩 合著

• 做自己最好的朋友 •

謹以此書獻給
在成長的過程中
甚或在崎嶇的人生道路上
曾給與你、我
鼓勵、安慰、關愛的
父母、孩子、老師和朋友

前言

作家梭羅曾說過，「人」就是一方面對自己的人生感到絕望，一方面仍平靜地過日子的動物。可是人們一定沒想到，這個絕望感覺會成爲今天困擾世間衆生的問題。現代人和古人同樣對人生感到苦惱，只是現代人不再保持靜默，而會向朋友訴說。現今，發洩苦惱的管道有很多，因此，只要有心傾訴，就能讓人一吐爲快。幾年前，人們以工作爲發洩的管道，而今則以休閒來代替。譬如，人們搭乘噴射機，在感受它的快速之餘，使鬱悶化爲烏有。儘管如此，苦惱依舊存在，而人們又不可能憑一己之力解決這個問題，是以，除了找人談談之外，真是無路可尋了。

我們當然會針對世上的邪惡、戰爭和福祉，甚至物價或公害等問題加以討論，但是，同時也會比以前更坦誠地討論心理問題。比方，希望未獲滿足、空虛、不安、婚姻和性問題等，尤有甚者，更涉及喪失生存價值的問題。

跟以前的人比起來，我們的確不能說是不幸，至少有一點，那就是，我們不再認為自己的不幸是天定的，所以也不因此而感到絕望。結果，我們會像個圓桌武士一樣高聲大叫，要求擔當更有意義的工作，過更有意義的生活。而這種發自內心吶喊的行動有獨自奮鬥的，還有與多數人一起進行的。因為我們相信，只要拼命追求，明天一定會比昨天更幸福。

果真如此嗎？我們心懷滿腔的不平和不滿，其形成原因俯拾皆是。有時是工作，有時是丈夫，有時則是自己孩提時不幸的遭

遇。而多數的情形是，人們爲了去除這些原因而去變更工作場所，離開丈夫或走訪精神醫生。可是，這些不平與不滿卻在某處變本加利，越演越烈，叫人難以想像。想想，我們是否真的只爲了使人生更具意義而全力以赴？我們，生存在這個有多樣價值觀的混亂時代的人，真的是生活在自己都不了解而且不知是否能活下去的環境中。但是，另一方面，比起過去的時代，我們的確有較多選擇自由的空間，那麼，爲什麼不充分地行使這個選擇權呢？

究竟爲什麼不行使呢？又該如何行使呢？我們把這個問題交給住在曼哈頓的二位精神分析醫生……B·貝克茲博士和M·紐曼女士。這二個人至今還時而個別時而共同地在爲使許多人獲得比以往更幸福的人生而投注了非常大的心血。因此，我想各位在

閱讀過這本書後，應能對此有更多的了解。

（註）本書的問答是由該夫婦所完成，爲了求內容之完整，乃採取一個人回答的形式。

• 做自己最好的朋友 •

每

個人都希望擁有幸福，可是又覺得幸福不是那麼容易實現的。人人拼死以爭，而幸福卻又不曾稍稍臨近些。難不成是我們錯了？那麼，為什麼多數人會有種種的不滿？是時代使然？還是我們的希望過多、要求不合理？



不，其實這世界並不盡如你所說的那麼糟。還是有不少人過得相當美好。

他們盡情地享受人生，度過每一個快樂的時光。唯一不同的是，他們不常把自己不愉快的事情掛在嘴邊，因為，若真有此閒暇，那麼與其找人商談抒解，他們寧可獨自享受更多的快樂。

他們是忙碌的，所以平常根本不會藉投書於報章雜誌以宣洩

人生並不如想像的那麼美麗，
亦不如想像的那麼醜惡。

——莫泊桑

• 做自己最好的朋友 •



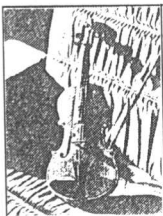
人生是故事的創造與遺忘。

— 無名氏

一己的不滿，更別提找精神醫生診治了。

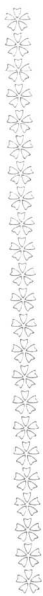
然而，誠如你所說，大部分的人都不覺得生活中有何樂趣可言，這也是事實，因為確實有許多人還沒有學會如何掌握幸福的技巧。

• 做自己最好的朋友 •



這

裡，你提到了「技巧」。難道「追求幸福」是和舞蹈、捏陶一樣，只要經過教導就會的嗎？儘管人類能在幸與不幸之間作選擇，可是還是無法真正地自作決定而且付諸實行。或許該說，只要有心，人類幾乎可以使一切事物夢想成真，唯獨幸福無法一蹴可幾。的確，我們可以追求能夠使自己幸福的事物，但是，在幸福實現前，我想沒有人能夠明辨這一切的真偽虛實。



從某個定義上來看，你說的的確沒錯，可是，你現在所說的情況是大多數人在追求幸福時必定會遭遇到的問題。因為有許多人都堅決地相信，連這種事、物都能成就、到手的話，自己必定能幸福，他們一味地祈求幸福能奇蹟似地，從天上掉到自己的手

生命是不以年齡計算的，有些人在一天內過了一生，在朝夕之間老去。

— A·愛凡斯

• 做自己最好的朋友 •



每一個生命都有責任，我們的過咎，不在於所為之惡，而在於未行之善。

——易卜生

中，却完全不了解幸福是必須靠自己的雙手努力才能獲得的道理。

每個人都知道，在學習法文或物理時，必須非常地努力才能真正有所得，即使是學開車也得費番功夫才行。可是，當他們在學習駕馭自己時，卻往往不願付出任何代價。

• 做自己最好的朋友 •

這

種想法真奇怪。你所說的方法就好像我們在駕車時，車子必順著我們的意思，接受所有我們按下的啟動按鈕般。可是，生活的技能不是應該比較自然的嗎？



理想的情況應該是那個樣子的，但事實正好相反。因為人類並沒有與生俱來的生活技能，而擁有這技能的人又如鳳毛麟角般稀少。而我所指的技能，也並不盡如機械般毫無樂趣可言。我的意思是指，爲了整個人生的幸福，還有許多事是我們必須努力去學習的。

用感情生活的人的生命是悲劇，用思想生活的人的生命是喜劇。

——布魯耶爾

• 做自己最好的朋友 •



一切真摯的愛是建築在尊敬
上面的。

——莎士比亞

譬

如什麼呢？



首先，我們向來不都是依狀況的不同，而以慣用至今的錯誤座標軸來觀察事物的嗎？這一點，人人都該知道的。其因不在身外而在我們的心底。

想想，有幾個人是爲了開發自己潛在的能力而努力至今？多數人只從事自己能力以下的工作，並且不斷地期盼有人能把開啟幸福國度的鑰匙交給自己。

可是，每個人都應該明白，真正的幸福國度其實就在自己的心裏，鑰匙早已握在手中，等待的只是出發航向豐碩人生旅途的