

如何与白痴 共处

余双全 译

「美」约翰·胡佛 著

无知、生灵及爱他们的人

该吃药了!

山东文艺出版社

如何与白痴 共处



余双全 译

「美」约翰·胡佛 著

山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何与白痴共处:无知的生灵及爱他们的人/(美)
胡佛著;余双全译. — 济南:山东文艺出版社,
2014.2

ISBN 978-7-5329-4421-7

I. ①如… II. ①胡… ②余… III. ①心理交往
IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 020119 号

著作权合同登记号 图字:15-2013-68

HOW TO LIVE WITH AN IDIOT © 2005 John Hoover.
Original English language edition published by Career Press,
3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.
All rights reserved.

如何与白痴共处:无知的生灵及爱他们的人

[美]约翰·胡佛 著
余双全 译

主管部门 山东出版集团
集团网址 www.sdpress.com.cn
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531-82098776(总编室)
0531-82098775(发行部)
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
开 本 880×1230mm 1/32
印 张 9
字 数 146 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-4421-7
定 价 32.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

引言

如果你买这本《如何与白痴共处》，为的是将它从屋里的一头摔向另一头你的配偶、伴侣、兄弟姐妹、孩子、父母、朋友、咖啡馆店员、同事、老板或别的什么人，反正是你断定蠢得叫你无语的人，倘若如此，请合上书，把它放回书架（书的正面向外，如果你不介意的话），而后慢慢退开。我不想成为第一本攻击性著作的作者。如果你希望发现一种方法，使你能在更宽容仁慈的气氛中与你的重要白痴^①共处，那就去收银台吧。

读这本书可以帮助你实现以下一个或更多的目标。

- 你能够以一种更和蔼、更绅士的态度对待蠢笨无知的家伙。
- 你更和蔼、更绅士的态度能够给你生活中的人以激励和默示来减少他们的无知。
- 你可能发现自己是蠢笨无知、不应该推卸责任的家伙（哎哟！）。

^① 源自心理学用语“重要他人”（Significant Other），指在一个人的生活中占据重要地位的人，可以是双亲、师长、挚友等。该词在口语中专指“伴侣”，为礼貌起见，隐去性别时所用的称呼。

- 你的新态度能使你安之若素，不为蠢笨无知所动，无论这种无知来自何方。

许多人告诉我，和白痴生活是令人沮丧的，因为蠢笨无知的人弄不明白状况。有人告诉我白痴对于如何使同伴高兴是一片茫然，毫无头绪。这使我想到两个问题。你知道如何使我们的重要白痴高兴吗？（我是说，真正地知道。）我们的幸福取决于他们吗？（我是说，真正地取决于。）人与人之间的关系是难处的。本书没有哪句话能让它们变得容易。

人们一直试图找出办法来改变人际关系中的他人，就像古怪的发明家一直试图发明永动机一样由来已久。据我所知，这两样事情皆无进展。我们不能越俎代庖，代替他人服药。我希望能够通过服药，喝糖浆，做运动，参加社团，接受心理治疗，使他们能以我们乐意的方式对待我们，但是没有用。至少，没有直接的作用。

你可以通过服药，喝糖浆，做运动，参加社团，接受心理治疗，从而使你自己感觉好起来。当你感觉好，万事皆好。不是完美，但是比以前好。你对自己的感觉越对头，那么对别人的感觉也就越靠谱。

这听起来挺简单。是这样，但也可以说不是。《如何与白痴共处》是关于人际关系中如何在情感上使自己感觉好起来，尤其是尚未达到你期望状态的那些关系。这些关系的另一方需要决定他们该做什么以及想要什么样的感觉。当你开始变化，你的配偶、伴侣、兄弟姐妹、孩子、父母、朋友、汽车修理工、同事、老板或什么人可能会喜欢。他们也可能不喜欢。你必须决定是否——为了你自己——值得惹

这个麻烦。

我的一个朋友在描述《如何为白痴打工：生存，腾达而不危及你的老板》（Career Press, 2003）一书多么受欢迎的时候说：“我们都喜欢药不苦口。”这句言简意赅的话已预先表明我们首先感到服药的必要性。直到今天，尽管大众心理学和情绪管理药物治疗铺天盖地，心理学家换灯泡的能力依然取决于灯泡是否情愿更换^①。

来自《如何给白痴打工》的读者反馈表明：外边有很多灯泡情愿和渴望改变。这些读者心领神会，报告说：在工作上，他们在目标意识、看问题的角度、成就感和满足感方面都有积极的变化。有一位女士，在罗马的菲尔特奈丽书店里看到了这本书。她写信告诉我，她在买书后的四十八小时内已读了两遍。自从读了这本书后，她成了一个“不再那么疲惫不堪的放射科医生”。她的电子邮件结尾用了“祝贺”一词。

有多少像我这样可算是无知的作者能得到“祝贺”的嘉许？最后，我针对白痴的十二步康复计划已经在国内外产生效益。虽然放射科医生赛诺娜可能更欣赏我开的药上的糖衣，我觉得她足以受到激励去改善自己的工作状况，无论是否裹上糖衣。

动机越强，人们就愿意忍受越多的不适去取得好的结果。你想要改变的渴望和意愿有多么强烈？这服药剂量不大，但如果服法正确，结果证明还是有效的。似乎每种做广告的减肥药或营养品都会有一个免责声明：“本产品结合健康的饮食习惯和锻炼时效果最佳。”咄！

① 灯泡笑话通常是问在某一人群中需要多少人才能换下、替换和拧上灯泡。答案或笑点昭示了目标人群的固有特点或成见。例如，问：换一只灯泡需要多少波兰人？答：三个。一个握着灯泡，另外两个旋转梯子。

尽管心怀白痴主义，任何想要过上幸福生活的人，除了坚持不懈和恒久耐心之外，都需要健康的习惯和态度。

没人说艰苦的工作就不能在好好玩一把的同时得到回报。你有多想做一个游刃有余的配偶、伴侣、兄弟姐妹、孩子、父母、朋友、咖啡店店员、同事、老板或随便什么人？这会是你的机会。享受这服药吧。

译者序

1

引言

1

第一部 了解你的白痴

第一章 暴露的白痴

3

第二章 痴眼看世界

19

第三章 并非所有的白痴都生来平等

39

第四章 混和的白痴

61

第二部 七种关系的罪与解决之道

第五章 第一种关系的罪与解决之道：愤怒与预期

81

第六章 第二种关系的罪与解决之道：指责与重构

105

第七章 第三种关系的罪与解决之道：批评与赞扬

129

第八章 第四种关系的罪与解决之道：否认与接受

158

第九章 第五种关系的罪与解决之道：评判与宽恕

183

第十章 第六种关系的罪与解决之道：怨恨与欣赏

203

第十一章 第七种关系的罪与解决之道：羞辱与肯定

228

第三部 上帝、我和白痴……依次改变一切

第十二章 改变我，改变一切

251

第一部

了解你的白痴

第一章

暴露的白痴

“我叫约翰。我是个白痴。”每个星期四的晚上，在循道派^①教堂地下室举行的康复聚会上，我就是这样介绍自己的。我不只是个普通的白痴，我是个正在康复的白痴。我承认自己的无能为力，承认我的生活已无法收拾。克服我的蠢笨无知需要一个比我更大的力量。

传统的十二步计划具有改变生活的潜在力量，出于对它的尊重，我想把我们康复小组叫做“无名白痴协会”。然而，我们白痴的古怪表现让我们没法“无名”。其他人似乎早在我们意识到自己的错误之前，就意识到了我们的白痴想法和行为。因此，我们决定把自己称作“暴露的白痴”，或简称为“露痴”。

由于我是带你遨游白痴心灵活动的向导，我会让你窥一眼我自己的内心世界。我们对“露痴”的标语是“一朝为白痴，终身是白痴”。我们这些在康复的白痴从不敢想自己会被治愈，完全脱离危险期或不受白痴习性的破坏潜力的影响。

随便哪一天哪一刻，我们都有能力想得对、做得对。然而，作为

^① 基督教新教宗派之一，由英国人约翰·卫斯理于1738年创立，所以也叫卫理宗。

白痴，想傻事、做傻事是我们重要的本性，无需收到大脑中或计算机屏幕上的错误信息。这就是无知的本性。当做傻事的不良后果在水牛看来都明显不过时，我们却认为自己是正在做聪明的事，这一特殊才能是令我们成为白痴的要素。作为正在康复的白痴，我们知道我们离复发只有一念之差，这一念即是清醒。

许多人觉得“白痴”这个词令人不快。这词儿只对我们当中的某些人有亲切感——那些能从康复中的白痴伙伴的长处和诚实中发现灵感的人。然而对众多一提到该词就怒不可遏和畏缩的人来说，它准会触及要害。我认为他们抗议得有点过头。但这是站在我个人立场上的判断，是康复的大忌。

张开的手

当受到诱惑而犯了康复中的禁忌时，我学会了花点时间，闭上眼睛，张开手掌，释放思想，任由它去。释放某种东西和任由它去之间是有区别的。想要康复的新手往往会采用的招数就是释放烦人的念头，然后在它脱离控制前把它迅速拉回。对愚蠢的想法和行为说再见是令人害怕的，因为经过这么些年，它们与我们已经很亲近了。

只有在康复过程后来的阶段，经过许多练习，我们才能真正释放自我毁灭或报复的想法。尽管这念头能使我们紧张不安、手掌出汗，我们要培养宁静地看着它飘走消散的能力。我就为这样的时刻编了一首歌（和着圣诞节曲调《任雪飘飘》^①来唱）：

① 一首由词作家萨米·卡恩和作曲家朱尔·斯泰恩于1945年在好莱坞创作的脍炙人口的歌曲。

哦，评判不会使别人喜欢你。

其实他们可能瞧不起你。

给自己一个机会成长，

随它去，随它去，随它去。

幽默：不再只是为了早餐

我如此频繁地唱着类似的歌，什么话题都唱，从生气到否认。我只需跳到“随它去，随它去，随它去”以追求充分的效果。听起来琐碎吗？当你烦恼沮丧时，幽默一点也不琐碎。如果你不沮丧，你就会享受无忧无虑的快乐时光。张开你的手。随它去。噗！一眨眼就消失了。如果你看到这本书的书名时就开始笑，那么找乐子的舞台就搭好了。同时，当你和你生活中的重要白痴相处时，做些个人的微调，不管他们是你的配偶、同性伴侣、孩子、父母、姻亲、朋友、客户、老板、同事或以上所有的人。

西格蒙德·弗洛伊德说，笑是能量的释放。我想进一步说，笑释放毒气，而毒气若不释放，就会越来越易燃，直至极度丑陋的事情发生。乔治·萧伯纳写道：“当某个人死的时候生活不会停止滑稽，正如当人们笑的时候生活也不会停止严肃一样。”

幽默疗法运动，受到《星期六评论》前主编诺曼·卡森所著《笑退病魔》（*Anatomy of an Illness as Perceived by the Patients*, 1991）一书的启发，为痊愈过程中笑的重要性提供了令人信服的理由。如果忧虑和烦躁能使我们的身体得病，我相信笑会有助于情感的和身体的康复。笑本身不能使癌症痊愈，就像白痴脸上的笑不会引起某种更投缘

的关系一样。

尽管学会笑不容易——如果你没什么笑料可开怀一笑的话——但是笑能带来新的视角。鸡与蛋的对话：“你是白痴。”“不，你才是白痴。”这样的讨论表明笑可能是健康地看问题的指示灯，同时也表明笑是健康地看问题的原因。大量的笑对健康、充满希望的生活方式来说是必需的，只要这第一笑是拿自己开涮的。

嘲笑自己的白痴特性就如同说：“我对你毫无恶意。我们不能相处吗？”在与父母、兄弟姐妹、孩子、朋友、同事、老板和姻亲等重要白痴的关系中，道理同样如此。论幽默，我说的不是那种无端、空洞、滑稽的评论，诸如：“我有牙线，我不怕用它。”在人类的生活状况中寻找幽默就是寻找治疗许多疾病的良方。在别人的痛苦中寻找幽默是不健康的，除非他们将这些人的痛苦小说化和戏剧化，旨在拨动我们的笑神经，比如《三个臭皮匠》^①，他们向我们奉献了笑的礼物。我总是觉得幽默是一种巨大的感召力。

假如你看到书名《如何与白痴共处》而没有笑容浮现在你的脸上，我会感到担心。“白痴”是个经常诞生于愤怒和在愤怒中表达的词，但高声地念出这个词有一种畅快淋漓的清洁作用，尤其是当它成为你个人忏悔的一部分时。有时需要发点火来寻找良方。我发现看到白痴这个词就发笑并乐颠颠地把它用到自己的生活情境中去的人，最容易找到解决问题的办法。

没有幽默感的人经常让有毒气体混合，直到巨大的气压掀翻容器的盖子。在社交、家庭和浪漫的关系中，我们常以为公开或不公开的

① 二十世纪早期至中期美国一档杂要和戏剧的表演节目，以众多喜剧短片著名。

敌视将导致满意的解决办法。但我们有多少次会想到给幽默的愈合力的一个机会呢？

拥有完美伴侣的人或许不会买《如何与白痴共处》。但是，他们的完美伴侣可能会送给他们一本，以满满的信任和幽默表示自嘲。对一个重要白痴来说，将这本书当做礼物，用来模仿完美伴侣，是多么可爱和高明！健康的幽默感是一个通情达理之人的特点。我们这些正在康复的白痴一有机会就努力使用我们的笑神经。这是治疗的一部分。

向前看

我们白痴，不管正在康复与否，随机存储记忆器都很有限。这也部分地解释了为什么我们对自己的言行如何影响他人缺乏感觉。所以，我们列出一些清单，像我们遵守的十二步法则和传统，能给我们原本乱糟糟的生活带来秩序感。

正如你想象的那样，我正在搭建舞台，通过一双白痴的眼睛把你介绍到充满各种关系的世界。这是一种可能令你吃惊的视角，但如果从这儿看到的景象开始显得朦朦胧胧地熟悉，不要害怕！我们所有人的内心都有一个白痴。它时而渺小、微不足道，时而庞大、面目滑稽；时而俯首帖耳，时而凶狠残暴。

我们都可能远比我们意识到的更接近理解和同情我们的重要白痴。随着我们越来越熟悉白痴眼中的那般世界，和他们中的一个或多个共处就会变得容易一些。（只因为我是一个正在康复的白痴，并不意味着我不必与生活中的其他白痴打交道。）当你接触你内心的白痴

并遵守“暴露的白痴”的康复原则时，下面的一件或多件事情将会发生：

- 一， 你将改变你的观点和你生活中的白痴的期望。
- 二， 你的重要白痴将以令人愉快的态度和行为对焕然一新的你做出肯定的反应。
- 三， 你的重要白痴将以一种令人不快的态度和行为对焕然一新的你做出消极的反应。
- 四， 你改变的观点和期望将使白痴的令人不快的态度和行为无力烦扰你。

如果你所做的一切都是第一条，生活会愉快得多。如果第二条情况发生，唱哈利路亚^①！如果第一条和第四条情况发生，你或许永远不会注意到或在意第三条情况是否发生。我重申一下在介绍部分提到的警告：本书不包含改变你生活中的白痴的秘笈和技巧。它是有关再造你自己，由此使你免除对他们的白痴性的沮丧感。正如每个星期四晚上我们在循道派教堂地下室里所说的：“不是他们，是我。”如果白痴由于你的所作所为发生了变化，那是你的“超能”^②在起作用，而不是你。

以下是我的免责声明：那只是运气。如果你能设法让别人以一种积极的方式改变而不首先改变你自己的习惯和态度，你就应该冲到7-11便利店去买注彩票，因为那将是你的幸运日。它可能发生。我没说它不可能。有些人会赢得彩票。但是如果你使用老办法，机会将更青睐于你这边。

① 基督徒赞美上帝用语。

② 指某种级别比你更高的力量，如上帝等。