

英漢對照·世界名著

\* 129 \*

如何成爲  
你自己的最好朋友

*How to Be Your  
Own Best Friend*

by NEWMAN BERKOWITZ

紐曼·白哥維治著  
陳重光譯

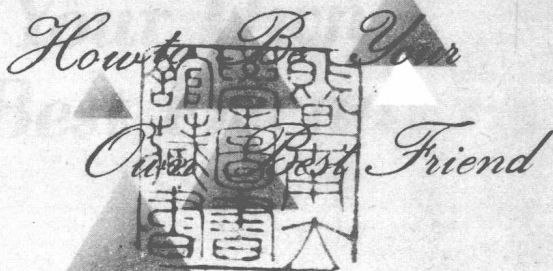
4: B84

H319.4:884  
911

S 019991

英漢對照·世界名著

# 如何成爲 你自己的最好朋友



石景宜先生贈書

年 月 日

紐曼·白哥維治著  
陳 重 光 譯



S9008006

中華民國六十三年五月一日出版

# 如何成爲你自己的好朋友

精裝本基本定價

版權所有  
翻印必究

原著者：紐曼 · 白哥維治

譯述者：陳重

發行人：黃開

發行者：正文書

印刷者：正文書局

台北市和平東路二段三五二號

郵政劃撥儲金戶第五九六一號

電話：七八一四〇六

經銷者：全省各大書局

本書局經內政部核准登記證爲內版台業字第一七〇七號

## 前 言(一)

一般人說：「我對自己沒有辦法。」而不是：「我沒有幫忙自己。」但是瑪瑞·紐曼(Mildred Newman)及白納·白哥維治(Bernard Berkowitz)兩位執業的精神分析的醫生卻認為，我們誰都能夠幫忙自己。我們需要做的是，學會感覺我們自己的成功，學會憐惜自己，以及學會讚揚自己的成就。要知道，我們很可能毫不猶疑地將這些全部給予他人。

這本書前後充滿了溫暖與安慰，能夠引起讀者的共鳴，而且啓發他的責任感，遇事能夠自我抉擇。本書經作者自己斥資出版後，不但反應出作者在醫療病人時具有卓效的方法，而且加惠了成千成萬一睹為快的讀者。各方的讚譽紛至沓來，從市井工商到名噪遐邇的精神分析家與心理學家，如依利沙白·梭恩(Elizabeth Thorne)博士。他說：

「不論你是誰，不論你目前在那兒，這本書可以使你有辦法替你自己創造出美滿的生活。瑪瑞·紐曼與白納·白哥維治從他們經年累月的精神分析的工作中，獻給了我們智慧的結晶。」

「在看完本書的對話後，你會覺得你更勇於負起你自己的命運，而且更能夠控制自如。」

「在尋求內心解放的指標中，本書既深入又淺出。」

## 前 言(二)

當索洛 (Thoreau, 美國作家與哲學家) 說, 多數的人過的是非常賣命的生活時, 他當時並不知道, 這種賣命會變得如何地吵雜。現代的人像他的祖先一樣, 可能遭到痛苦, 但是他卻不會緘默。我們對內心的抑悶可以說得一清二楚; 我們可以傾吐我們的煩悶。今天, 我們有更多逃難的艙口可以打開, 同時我們也渴望藉降落傘而跳出。隨時都有路子可以躲避; 在說不完的娛樂裡, 我們可以再找一處避難的地方, 或者坐上一架 747 波音機, 讓它帶我們離開不滿的地方。但是在越來越多的情況中, 我們的煩惱只有討論可以解決。

當然, 我們談到國際的情勢、戰爭與福利、物價與污染等

。但是在比以前更坦誠的氣氛中，我們也討論存在我們內心的歪曲影像，討論及挫折、煩悶與不安，討論婚姻與性所引起的問題，以及我們生活中所缺乏的充實感。我們可能不會比我們的祖先更快樂，但是有一件事是不會錯的：我們不認為我們的痛苦是理所當然的。我們不相信逆來順受；假如我們不快樂，我們會覺察到是受了騙、被人冷落或受人忽略，好像一個人丟了金戒指一樣。不管單獨或成群，我們會抗議—例如（美國）婦女解放的呼聲—我們有權找一份有意義的工作以及生活在滿足之中。我們很認真地追求快樂，並且相信我們得到的應該比現在更好。

我們是否如此？我們說出我們的苦境，而且很容易就指出它們的原因：我們的工作、我們的丈夫或我們不快樂的童年。我們有許多人採取行動，想除掉這些障礙：我們轉行、離婚或求助於精神分析的醫生。然而我們埋怨的聲音有增無減，卻留下了一個問號。我們是否真正盡我們的力量，以使我們的生活得到更多的收穫？雖然我們是生活在社會激變與價值破滅的時代裡，人類倖存的機會沒有人敢於肯定，但是比以往的任何時代我們卻有更多選擇的餘地。說得溫和一點，我們似乎沒有善加利用。為何我們沒有呢？我們如何做到呢？這些問題由兩位住在曼哈頓的精神分析醫生加以回答，他們是白納·白哥維治

( Bernard Berkowitz ) 博士與瑪瑞·紐曼 ( Mildred Newman ) 碩士，兩人都已結婚，除了各有工作外，還共同 ( 與團體一起工作 ) 從事於協助人們過更美滿的生活。以下就是我們要開始的有探索性的對話。

## 各方對本書的評語

「在這個世界裡，幾乎沒有一個人能夠免得掉心裏的煩惱。有時候我們變成了自己最可怕的敵人，而仍然一無所知。這本精采的書可以協助你喜歡你自己，從而使你的問題迎刃而解。本書寫來充滿着智慧與溫暖，可以指示你一條康莊的大道，然而它的價值卻不僅在於教你「如何」而已，而且揭示了必須「起而行」的內涵。就我所知，每一位讀過了這本書的人，都已經因它而受惠，令人不敢相信。不要錯過了它。它可以改變你的生活。不用說，它已經使我的生活改觀了。」

——雷克斯·里得 (Rex Reed)

「瑪瑞·紐曼與白納·白哥維治兩位作者寫了一本非常出色的書。我願意告訴你，這簡直是辦不到的。但是這本書的重點卻在揭示沒有辦不到的事情。因此讓我用一句簡單的話來表達我的感想，我覺得我不能缺少了這本書。」



——勞拉·葉普榮 ( Rora Ephron )

「沒有一種藥丸像這本書一樣地簡單、有效而迅速發生效果。在我感到煩悶、憂鬱的時候，就在旁邊擺一杯清水，一天讀它兩遍。這樣做，沒有一次不使我心情立刻開朗起來。無疑它是一本有積極性及啓發性的書。」

——奈爾·西門 ( Neil Simon )

「這本奪目而使人赤裸裸地顯露出真面目的書，實在應該每週至少讀一遍。在沒有看過這本書以前，我是一位悶悶不樂、神經過敏的人，就是在白天裡也沒有一下子的鬆懈。我不過把這本書讀了一遍，就覺得心裡有說不出的寧靜與舒適，因此我破題兒第一遭請自己吃了一客特別的點心。」

——唐·古林柏 ( Dan Greenburgh )

「這本書要你放棄對任何人的責任，除了對你自己的責任。」

——保拉·普恩提斯 ( Paula Prentiss )

「凡是對自己的珍愛不夠的人，都適合於看這本書。一旦你成為你自己的最好朋友，每一件事情都會隨着發生變化。」

——理查·班傑明 ( Richard Benjamin )

「有一段時候，我的生活遭遇了許多的煩悶與迷惑，而這本書恰在這時候帶給我一股清新的空氣，沒有比這更舒爽的了。到現在為止，我已經把這本書看過了好幾遍，同時也將它的智慧吸收成爲我的一部份。」

——白利·白連生 ( Berry Berenson )

## *The Conversation*

*Q. People say they want to be happy; yet real happiness seems like the impossible dream. Everyone reaches for it so desperately, but for many of us it never seems to come any closer. What are we doing wrong? Why are so many people dissatisfied in so many ways? Is it the times we live in? Do we expect too much? Do we want the wrong things?*

*A. Well, it's not as bad as all that. There are plenty of people who are having a wonderful time with their lives; they are living to the hilt and love every minute of it. But they don't talk about it much; they are busy doing it. They don't usually write articles or go to*

## 對 話

問：人們說他們要快樂；但是真實的快樂看起來好像是不可能的夢想。每一個人都竭力要抓住它，但是，我們中有許多人卻總是徒勞無功。我們什麼地方做錯了？爲何這樣多的人沒有什麼事情能使他們滿足呢？難道說這會和我們生存的時代有關？還是我們所期望的太多了？或者我們存了什麼非份之想？

答：嗯，事情沒有你所想的那麼壞。有很多人的生活仍然趣味盈然；他們生活得淋漓盡致，愛惜着每一分一秒。不過他們很少說起這些；他們正忙着過活呢！他們通常是不寫什麼文章的，或者找精神分析家什麼的。然而事實終歸是事實，能從

analysts. Yet it's true; not enough people have that sense of zest in their daily lives. Too many people have just not mastered the art of being happy.

*Q. You call it an art. Do you think it is something that can be learned, like dancing or making pottery? But I should think you're either happy or you're not. You can't decide to be happy. You can do a lot of things, but I don't see how you can make happiness. You can go after the things you hope will make you happy, but you really don't know until after you get them whether they will.*

**A.** In a sense that's true. But the way you put it is part of the problem that many people have in their pursuit of happiness. They think there is something that will make them happy if they can just get hold of it. They expect happiness to happen to them. They don't see it's something they have to *do*. People will go to a lot of trouble to learn French or physics or scuba diving. They have the patience to learn to operate a car but they won't be bothered learning how to operate themselves.

平平凡凡生活裏體味到快樂與情趣的人到底不多。太多的人幾乎不懂得快樂的藝術。

問：你說它是一種藝術。你是不是認為它有如某些事情，可以學得到，就像跳舞、做詩呢？但是我以為一個人要不是快樂，就是不快樂。你無法下決心使你感到快樂啊。你當然可以做很多的事情，不過我不了解你怎樣能夠創造快樂。你可以想法子做些事情，希望讓自己快活，但是除非做過了，你真不知道這樣做是不是能如願以償。

答：就某一方面而言，這不失為真實。但是你這種觀點，可以反映出許多人在尋求快樂時，所遭遇到的一部份問題。這些人滿以為前頭有些什麼事情能夠帶給他們快樂，只等待他們垂手而得。他們期望快樂從天而降。他們不明白所謂快樂非得要他們去「做」不可的。有些人不厭其煩的學習法文、物理或潛水。有些人耐心的學習駕駛汽車。可惜他們有的人卻沒有心情去學習如何操縱自己。

*Q. That's a funny idea. You make it sound as if we should be standing at our own controls and pushing buttons. Shouldn't the art of living be more natural than that?*

A. Maybe it should, but for most of us it's not. We are not born with the secret of how to live, and too many of us never learn it. There is nothing cold-blooded or mechanical about it, but there are many things we have to learn to do.

*O. For example?*

A. The first thing is to realize that we've probably been looking in the wrong place. The source is not outside us; it is within. Most of us haven't begun to tap our own potential; we're operating way below capacity. And we'll continue to as long as we are looking for someone to give us the key to the kingdom. We must realize that the kingdom is in us; we already have the key. It's as if we're waiting for permission to start living fully. But the only person who can give us that permission is ourselves. We are accountable only to ourselves for what happens to us in our lives. We must realize that we have a choice: we are responsible for our own good time.

問：這種看法蠻有趣的。照你這樣說，我們都應該永遠使自己聽自己的使喚了。你想，生活的藝術不是應該比這樣更自然一點嗎？

答：說不定應該更自然，不過我們大多數的人卻不是這樣的。我們不是生下來就知道如何生活，而且我們中有太多的人從來就沒有學會。這件事本身並沒有什麼冷酷或機械式的呆板，只是一句話，有很多的事情我們不去了解是不行的。

問：例如呢？

答：第一件事是認清楚我們可能沒有找對了地方。快樂並不在於我們的身外，它存在於內心。我們大部份的人從來就沒有試驗過自身的潛能；我們做的事，只用了我們一部份的能力。我們是不是抱着希望，會有一個人將啓開快樂的鑰鎖交到我們的手上？只要有這種殘餘的思想，我們就不能將能力發揮到淋漓盡致的程度。我們應該認清快樂就在我們的內心；我們已經有了那一把鑰鎖。而我們好像還正在等候人家的許可，才能開始多采多姿的生活。事實上，能夠准許我們的人，就只有我們自己了。因此所有我們生活中的事情，也只有我們能夠對自己負責了。我們必須認清楚，我們是有選擇的餘地的：我們想生活得快樂樂，自然就得自己負責去辦到。

*Q. It still seems like a strange idea. If it is up to us, if we can push a magic switch and turn on happiness, why doesn't everyone just do it?*

A. There is no magic switch. But there is an attitude. To take responsibility for our lives means making a profound change in the way we approach everything. We do everything we can to avoid this change, this responsibility. We would much rather blame someone or something for making us feel unhappy than take the steps to make us feel better. We even talk about our own feelings as if they were visitors from outer space. We say, "This feeling came over me," as if we were helpless creatures overwhelmed by mysterious forces, instead of simply saying, "I felt that way." We speak as if our feelings change from sunny to stormy like the weather, over which we have no control. This meteorological view of our emotions is very useful; it takes us off the hook for the way we feel. We diminish ourselves, just in order to push away the chance of choice.

*Q. You know, I really find that hard to accept. I mean, feelings are mysterious; they come and go, and most of the time you don't know why. If I am angry or upset about something, I can stop myself from*



問：我對這種看法還是不太了解。假如說事情是操之在我，而且只要按下那個神奇的鍵鈕，就能開啓快樂之門，那麼，爲什麼不能每一個人都這樣做呢？

答：實際上並沒有這種神奇的鍵鈕。有的話就是態度了。所謂對生活負起責任，意思就是，無論我們做什麼事情，隨時都要有顯着的改進，然而，我們卻使盡法子來避免這種改變，以逃避我們的責任。我們寧願將我們的不快活歸咎於某些人或某些事情，而沒有想到設法使自己感覺得更好過一點。我們甚至把自身的感覺認爲是空穴來風，無從捉摸。我們說：「這種感覺突然之間侵襲了我。」就好像我們是無助的生命，被一股神秘的力量所壓制。爲什麼不乾脆說：「我感覺那樣。」呢。我們的口氣，就好像我們的感覺或情緒有如陰晴不定的天氣，不是我們所控制得了的。用變幻的氣候來比擬我們的情緒是有它的道理的；這樣可以使我們的情緒或感覺不致於太難受。換句話說，我們抹殺了我們自己，只不過爲了推卸掉能讓我們決斷的機會。

問：說真的，我着實難於同意你的論點。我的意思是，感覺是種無法解釋清楚的事情；它說來就來，說去就去，而大部份的時候我們卻不知道原因何在。假如我因爲某件事情而感到憤怒或煩燥，我可以忍住想要摔碎盤子的衝動，或者忍住將要決堤的眼淚。