

爱你自己

〔美〕大卫·塞波雷著 秦建军译 枫 寒校



如何摆脱偏见
如何解除忧虑
本书将告诉你
● 12个基本需求
● 12个脱困步骤
● 32个解难的暗示
● 22条人生捷径
● 数百条处世之道

中国卓越出版公司

爱你自己

〔美〕大卫·塞波雷著
秦建军译 枫 寒校



著(译)者: (美) 大卫·塞波雷

责任编辑: 吴亦文

装帧设计: 陈建华

出版发行: 中国卓越出版公司

印刷: 天水新华印刷厂

开本: 787×1092 1/32mm²

印张: 8.75

字数: 18千字

版次: 89年4月 第1版第1次

ISBN 7-80071-083-1/C·1

定价: 3.40元

(希望书店图书印刷、装订错误可随时退换)

害怕、偏见、忧虑和压力，这几个暴君统治着你的生活吗？

这本划时代的书，揭示了这一耸人听闻、但又不可否认的事实——无私、慷慨和对传统观念的固守，虽不能说不为美德，但在现实生活中却常常将你置于困境。你为什么要做他人无理请求下的奴隶呢？

这本书将用实际方法指导你摆脱困境，把握自己的生活。它告诉你：

- 十二个基本需求
 - 十二个脱离困扰的步骤
 - 三十四个解决问题的暗示
 - 二十二条人生捷径
- 以及其他数百个为人处事之道。

——英文本题记

前言

——无时不有的对生存的挑战

如果有办法使我们对“无时不有的对生存的挑战”不用大惊小怪，那么事实上我们中的绝大多数人都愿意对它有所认识和了解。对于这类问题，神学家也许会谈些来世报偿，学者呢会谈论拉丁字源和四维空间；而我们自己，作为一个普通人，却往往在日常生活中挣扎，希望尽快从此时此地深陷的困境中解脱出来，并且为寻求解脱之道而煞费苦心。

我们应该怎样行动，才能远离忧愁而走进欢乐呢？这就是本书所要谈论的主题。的确，在命运之神的鞭笞之下受尽磨难，或许会使我们的品格显得高贵，精神显得崇高，但那终究不是人性追求的目标，何况中世纪的宗教裁判所的那些致人死地的刑具，大概也早已过时了。

此刻，无时不有、无处不在的对人类的威胁，并不是战争、枪炮、严刑拷打……。人类自身，应该具有某种特质，它能象防弹衣那样护卫我们，使我们能应付在办公室、家庭和大街向我们蜂涌袭来的困扰。我们已被压迫得太久了，我们需要有办法

来制服这贪婪的世界对我们的威胁。

有没有这种办法呢？

悲观论者说：“没有！”他们只叹息世风日下，自己背着沉重的负担，而向道德家们呼吁求助。而另一些人则自欺欺人、千方百计掩盖生存艰难的真相。

但是，我并不相信，现代人类可以把物质分离成原子、中子、质子……，把人送到外层空间，却没有办法创造新法，使人类自己生活得快乐而幸福。当然，如果我们社会的形式能象物质财富那样，相当迅速地发生变化，那么也许一切都会安然无恙。可是，事实却并不如此，科学技术相当现代化，而且越来越现代化，但是经济、政治、道德制度和观念却远远落后于时代。在文化、政治的人类需要上，我们已经远远地落后了一千年。面对如此艰难的文化、社会环境，我们实在难以生活下去！人类面临的选择是，要么放弃现代化的科学技术，要么改造我们的传统文化和道德，二者必居其一。

我真想知道你们每一个人是如何应付生活难题的。请问，你们和亲友的关系处理得比你们的祖先更高明吗？小孩比过去好管教吗？你的工作比古人剥熊皮的活儿来得轻松吗？缴纳的税金会比以往的地租负担轻吗？

人们时常说，由于“文明化的奢侈品”的堆积，我们已经成了一个软弱的国家。对于这种论调，本人不敢苟同：我不相信我们这些人能够用

“文明化”来界定。我们修建了与人类思想毫无关系
的摩天大楼、地下铁道这些建筑，让“野蛮人”
在那里你推我挤地进进出出。我们也追求时髦，制
定了一套法律和准道德律，尝试模仿洛约拉^①来否
定个人、否定自我，但生活在今天的现实生活中，洛
约拉时代“道德农奴”^②所拥有的感觉，我们却丝毫
也没有。

如果我们内心深处是野蛮的，那么我们也只是
徒具天使般的外表，只得不断挥动翅膀来掩饰内在
的腐败，最终将一事无成。然而，假如我们能正视现
实，诚挚地确定适合我们目前社会阶段的伦理道
德作为行动准则，那么或许会获得一些成功。

若干世纪以来直到今天，仍有一个严重的因素
——迷信横阻于我们前进的道路，成为我们克服困
难的障碍。设想一下，如果有个人因为要治疗风湿
痛，便在路上倒立，腿脚朝天，还把眼睛挖出，那
么你会作何感想呢？但那却是几世纪以前流行的治
病方法。从此形成了一种风俗习惯，而一旦形成习
惯，便是后代人在处理问题时所乐于因袭和纵容
的。

从前，为了平息神灵的震怒，人们举行奇异幽
仪式，生活在禁忌的恐怖之中。今天，“别人会怎
样看我”——这样的议论，也象神灵一样，在人身

①LoyoLa, Saint Ignatius of (1491—1556)，西班牙人，天主教耶稣会创始人。

②指天主教耶稣会否定个人、自我，把人当作了道德的奴隶。

上玩弄着同样的恶作剧。在视苍蝇为神圣灵物的国度，杀害这种昆虫是一种罪行，没人敢打苍蝇，因而造成细菌四处传播，儿童受到疾病的摧残而在高烧中肢体蜷缩。在美国，在当代社会中，有许多问题就因类似的禁忌而无法解决。于是，你无法根本解决问题，也无法让具有掠夺性的亲友，公平地解除施加在你身上的压力。感情用事往往会坏事。

从前，在对神的臆想的膜拜中，社会也许要求你在祭坛上牺牲你的儿子。如今，你却必须在“不自私”、“无私”的理由中，牺牲你的儿子。此时，你也知道亲友的无理要求会损害他们的利益，同时使幼小的心灵受到污染，但你却容忍这种致人死命的势力滞留在你家中。今天你害怕正当地维护自己的权利，对象过去的君主想长生不老一样，都是愚蠢的妄想。在让人牺牲自己的各种主义中，人们付出高昂的代价。

所以，人类要进化、要发展，当务之急就是必须舍弃那些被误认为有道德价值的神圣化的愚昧之道，而按照人类自身的自然原则行事。在科学技术的领域中，我们已经做到了这一步。我们不相信，在华尔街的旁边，就有一条冥河^①，和一个特设的地狱，专供不信奉传统道德的人们前往。再说，我们也不相信自己会从地球的边缘摔落下去。

我们在物质领域中已经放弃了迷信。但是如果

^①Styx，宗教传说中人死后进入地狱之河。

你向一位对传统充满敬畏的信徒，要求他抛弃黑暗时代^①的道德约束力时，那么你必定会使他的理智受到震惊。他会用哀伤的眼睛盯着你，然后，摇头叹息。

这种对传统妄自尊大的自负，是人类最糟糕的一种品格。它使那些向它的愚蠢挑战的先知先觉者和勇敢的先行者们，出师未捷身先死。它宁可使一代又一代的人接受愚昧的残害。它认为只有它本身的传统才是天经地义、绝对正确的。

人们曾经对科学所持的愚昧态度，现在成了缠绕人类文化、道德、经济和法律的幽灵。

只有无知向事实让步，困扰才能被克服。应该淘汰过时的方法，人类无法长期忍受某种事物或制度。用木犁耕田，用木头搭桥过河，在当时的岁月是有用的。奴隶制度也有它的长处。实行了好几个世纪的群婚制，当时也有不使人种灭绝的功用。膜拜木制的神的偶像，总比完全没有崇教气氛好。

但是，我们能不能因为它们曾有一时的功效，就将这种风俗习惯永远保持下去呢？

这是一个道德态度的问题。

许多自以为聪明的人，至今仍然否认人的个人自我权利，并且相当明确地认为自私是万恶之源。他们相信人性本恶，所以应当加以压抑。他们把人

^①Dark Ages，指西欧中世纪早期经常进行战争，没有城市生活。这是一个文化上的愚昧和野蛮的时期，认为人性的基本要求饮食男女皆为罪过，人类行为的道德便是对这些要求进行约束。

们遭遇的不幸，看作是犯了错误而应得的惩罚，是上帝在他的宝座上，对反叛他的子民所制定的法规。

有这种观念的存在，本身就是一种不幸。把沙漠改造成绿洲，将森林开辟为良田，都是历经艰难的麻烦事，但并没有什么人故意让人做这些事来以示处罚。人类的生命由宇宙法则构成。我们面对的困难，是自然的严酷无情。开垦土地和培育人心，进行科学和艺术活动，便是我们努力的目标。

在这个咄咄逼人的时代，我们只有在控制物质实体时，从人类精神高度来发现人类的思想问题，人类才有希望成为真正的天地之主，万物之灵。如果我们想获得再生和更大的力量，我们就必须在文化、道德上采取科学技术利用大自然的力量的相同方式和目标，否则人性便难免灭顶之灾。

这就是说，我们必须精通并恪守两大原则，并在日常生活中运用它们。第一个原则是生存基本律，第二个原则是人际关系的奇妙规律。你应当承认，保持心理上的平衡和自足，与人和睦相处，是人生的主要目标。

生存基本律可以用四个字来概括：决不妥协！无论处于什么环境，无论遇到了多大的艰难险阻，决不放弃你正直的人生品格。一旦你放弃了正直，就会制造更多的悲剧，到头来，你就会伤害别人，同时也损害自己。

人际关系的奇妙规律也可以用四个字来概括：决不自满！任何时候，都不要夸耀自己，向人表露

出自得之色，以免使你心态趋于浮躁，扩张了与生命本来面目相对立的骄傲之气。为了作生活的强者，你必须顺应自然。是自然无所不能，而不是你自己。

这并不是向偏见投降，也不是在人生的价值观上复古倒退。这是利用科学方法得出的科学结论。为了幸福和快乐，我们必须认识到什么是人的生命，它又是如何存在、如何运动的。为了拓展人性，不断发现人生的真谛，这与科学对自然的认识同样重要。权力是宇宙规律的产物。而正确的道德必然要与自然和谐共振。

从怀疑传统道德出发，通过对日常生活经验的分析，我们要演绎出一个结论。假如你在人生的一些重要阶段，生活中的一些重大事情上举棋不定、犹豫不决，比如上大学、就业、择偶、出国旅行等，那么你不妨想一想，这类事如果发生在古老的过去，你又将怎样去做呢？

中世纪的观念难道不是与真实毫不相干、极为荒谬吗？你若是那个时代中的人，你选择职业就只能以你出身于什么家庭来决定。你的家庭是骑士、贵族、侍从、工匠、农奴，你也就是什么，而对于人的能力和体质就根本不在职业选择的考虑范围之内。妻子呢？她只是丈夫的“后勤服务”。你为了无数外在的理由与她结合，其中包括家世和性交。地位显赫的家庭的婚姻是由尊长者安排设计的，而地位低下者，如农民的婚姻，则是由压迫者强迫的。爱，根本与婚姻无缘。没有人愿意考虑百姓的

意志，让平民百姓安居乐业。他们所会做的，只是将敌人置于剑下。

这种解决问题的办法，现在仍为许多地方的人们所遵循。婚姻好象以物易物，由父母关系而寻找职业的情形尚未绝迹。就连高贵的大专院校，也散发着迷信的霉味。但最终变化在我们身上并开始发生这样的变化：知识排斥了传统，由个性来决定是否就职，爱情逐渐成为性和婚姻的动力，社会正义露出了一线曙光，传统的暴君不再存在了，等等。

在人类的生命发展历史上，难道我们不应当跨出这关键的一步吗？难道不应当从无知的黑暗界域中走出，走向光明的自然世界吗？难道我们不应当遵循宇宙规律和科学家经过探索发现的自然生活方式，即科学的自然生活律，来取代毁灭了我们时代的传统偏见吗？何去何从，当然应当由每一个人自主主张。

在我们个人的生活中，我们是应当步前人后尘，还是另辟新径？我们是继续堕落下去，作传统的奴隶，还是以自尊自重的姿态，迎接灿烂的人生呢？

至于对那种带来辛劳和困扰、对物欲贪婪的崇拜，我们是维系它，由它在人们中间散布忌妒与畏惧，还是用家庭、亲友、社会间亲密互助的关系来取代它呢？！

这些都是应当寻得解答的问题。

对你，对我，这些问题无疑是如何生存下去的种种挑战。

目 录

前言——无时不有的对生存的挑战·····	(1)
第一章 来自日常生活的压力·····	(1)
第二章 你的问题在哪里·····	(7)
第三章 走在诚实、正直的人生道路上 ·····	(12)
第四章 失败与成功之间·····	(16)
第五章 女人与责任·····	(20)
第六章 科学与愚昧之争·····	(24)
第七章 少动手，多动脑·····	(28)
第八章 努力争取成功·····	(35)
第九章 建立亲密的人际关系·····	(40)
第十章 新旧纪律的冲突·····	(46)
第十一章 与人相处的艺术·····	(54)
第十二章 自私与生命·····	(60)
第十三章 不做什么·····	(63)
第十四章 自我保护·····	(71)
第十五章 正确使用计谋·····	(75)
第十六章 无私的灾祸·····	(80)
第十七章 愚蠢的行为·····	(83)

第十八章	战而不斗与斗	(88)
第十九章	制造爆炸性的危机	(92)
第二十章	与对手周旋的对策	(96)
第二十一章	女人更需自私的艺术	(100)
第二十二章	主动寻求爱	(104)
第二十三章	选择配偶	(107)
第二十四章	实现别人自私的欲望	(112)
第二十五章	聪明的自私	(117)
第二十六章	理性的智慧和技巧	(122)
第二十七章	困扰从何而来	(126)
第二十八章	蔑视流言蜚语	(131)
第二十九章	性爱与事业的节奏	(136)
第三十章	借酒浇愁的背后	(141)
第三十一章	性失调	(145)
第三十二章	避免失败的伟大方法	(152)
第三十三章	精神的自白	(156)
第三十四章	生存的“怪圈”	(161)
第三十五章	人性忧虑的根源	(167)
第三十六章	精神失常的转折点	(174)
第三十七章	消除离婚的隐患	(178)
第三十八章	聪明的自我牺牲	(185)
第三十九章	让步的胜利	(191)
第四十章	爱惜自己的生命	(197)
第四十一章	生病之后	(201)
第四十二章	美国病	(205)
第四十三章	面对经济危机	(209)

第四十四章	选择适合你的职业.....	(213)
第四十五章	警惕失败心理.....	(219)
第四十六章	闯过难关.....	(226)
第四十七章	人生捷径.....	(236)
第四十八章	自我的权利.....	(246)
第四十九章	人生的圣地.....	(256)

(511)		章四十二
(511)		章五十二
(521)		章六十二
(531)		章七十二
(541)		章八十二
(551)		章九十二
(561)		章一十三
(571)		章一十三
(581)		章二十三
(591)		章三十三
(601)		章四十三
(611)		章五十三
(621)		章六十三
(631)		章七十三
(641)		章八十三
(651)		章九十三
(661)		章一十四
(671)		章一十四
(681)		章二十四
(691)		章三十四

第一章

来自日常生活的压力

当你干完了一天例行的公事，烦恼蜂涌而至，内心压力沉重，再用一种严厉的眼光去反视生活时，你知道，作为一个人应当作何感想呢？这只是一种强烈的单调感。

那是炎夏六月的一天，天闷得让人透不过气来。哈尔·德尔夫放眼望去，屋缘墙边将远处的河流分为两半。触目的红砖墙，暗淡无光，沾满乌黑的煤屑。左边，阳光在水中粼粼闪光，远处的青山也明艳夺目；而右边的屋墙所呈现的，却是幽暗与污秽。

哈尔想着，他自己的生括就象那样，文明和枯燥一样一半。他的视野里仍然保持着一些大自然的景色：几棵树，一小片天空，其余的，只有单调，只有水泥建筑。

令人惊骇的，并不是人的心灰意懒，疏于职守。虽然他的工作百无聊赖，但他还是忍受下来了。只是他无法从心理压力下解脱出来，家庭是他的重担，而这又是另一回事了。他居然如此生活了好几年，唉！忍耐带给他的是日复一日更加沉重的负担。

假如他的女儿奈莉和自己的母亲吵了架，她会一直守候在大门口，要他成为她的同盟，去一致对付她的敌人。如果她的儿子杰克在学校遇到了做不起的难题，那么他这个当父亲的还得为他辅导。他的车，弟弟要一大早开到办公室，成为第一个上班的人；而这同时母亲则死活要用车。无论如何，哈尔是母亲所生，母亲在一切事情上都有优先权，哈尔得为她而活着。

他平整了领带，收拾好办公桌。好了，该走了。再看几眼这风景也没有用。家里的人今晚得等他了。他还得有几个小时，才能把今天的事务忙完。他抓起了桌上的一大把纸片：香肠广告、药品广告、化妆香皂设计方案、他自己的香烟帐单……多年来，他一直在料理这些琐细之事。

哈尔急匆匆走向电梯，噙在眼里的热泪差一点夺眶而出。从小时候起，他的命运就不对劲，不管他作了些什么努力，他老是脱离不了紧张的樊笼。他尽量做到不自私，尽可能地帮别人的忙，但别人总是不满意。他们是他们的小工，从来就不是竞争对手，更不用说是朋友。

当哈尔还是个小男孩时，他梦想成为一个艺术家。他要画出无边的蓝天、沉思的树木。他曾辛辛苦苦地把他的画笔沾上缤纷的色彩，他的头脑中充满着对称美的动态形体。他把画布看成了引导人们脱离无聊的天地。

几年过去了，有个女孩向他微笑，结婚庆典举行了。画家消失在商业圈子之中，他将对艺术的戕害，换取了房租、盘碟、洋葱、新帽、新生婴儿的必需品……。他在生活的压力下劳苦挣扎，为将来的处境担忧，在受到无数侵害时为生活而奋斗。