

终身美丽的

心灵秘方



[美] 琳达·亚当斯 (Linda Adams) 著

梁燕译



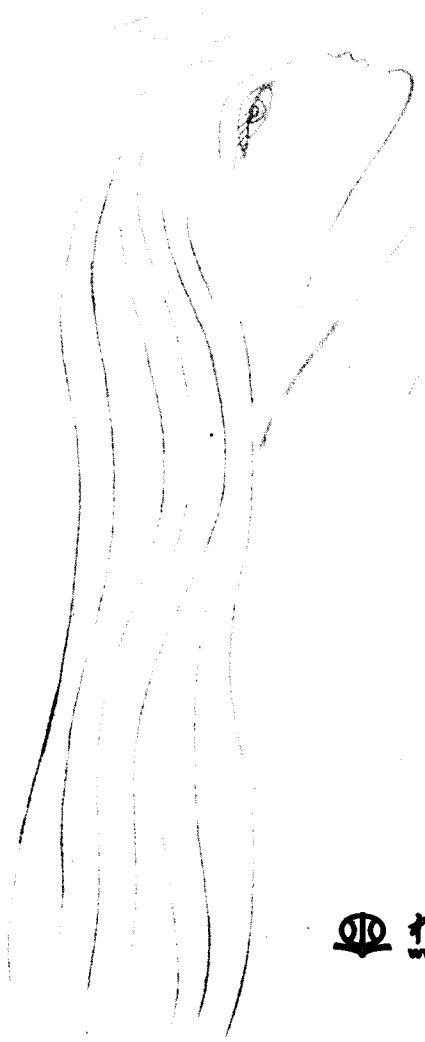
中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

终身美丽的心灵秘方

【美】琳达·亚当斯 (Linda Adams) 著

梁燕译

 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



Be Your Best by Linda Adams

English-language edition copyright © 1989 by GTI. All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in review.

Chinese (Simplified Characters only) © 2004 by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

Illustration © 2004 by Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-0779 号

图书在版编目 (CIP) 数据

终身美丽的心灵秘方 / (美) 亚当斯 (Adams, L.) 著;
梁燕译. —北京: 中国水利水电出版社, 2004

ISBN 7-5084-1987-1

I. 终... II. ①亚...②梁... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825.49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118706 号

书 名	终身美丽的心灵秘方
著 译	[美] 亚当斯 (Adams, L.) 著 梁 燕 译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn (万水) sale@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	880 × 1230mm 32 开本 8 印张 159 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	18.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序

我们开办的“成功培训”系列课程已历经了二十五个春秋，用二十六种语言教授，学员遍布世界各地，人数达一百多万。本书中所介绍的概念、方法和技能一直在这些课程中不断得到检验和完善。

每一类课程都是针对一类特定人群设计的。它的雏形始于我们在1962年开办的“成功父母培训”班（Parent Effectiveness Training, P.E.T.），随后又陆续开办了一系列其他的“成功培训”课程，分别针对不同的人群而设计，例如教师、经理主管层人士、年轻人、神职人员、女性、学校管理人员、销售人员和客户部人员等。

很多参加过培训的学员向我们反映，其实我们应该给所有这些课程一个统一的名字“成功人生培训”。因为这些课程的共同点是教授给大家一个社交技能“系统”，可以帮助人们自信、成功地应对某种或所有人际关系。实际上，我们在很多欧洲国家教授这一系列课程时，教师们赋予了它们一个共同的名字“戈登法”。

“戈登法”这个名字含有一种放之四海皆准的意味，也最终激发我们研发出了一种更具普遍意义的课程。由琳达·亚当斯设计的这种新型课程可以帮助所有渴望改善和丰富各种人际关系的人士达成他们的梦想。这里所说的人际关系几乎覆盖了现实生活中的方方面面，包括家庭关系、工





作关系、宗教关系和学习关系等。

本书涵盖了三十小时“成功培训”课程的全部教学内容。读者可以轻松获得一个经过千锤百炼的“人际系统”，无论是在家庭、在公立或私立学校、在医院或是政府机关，“系统”中的技能都得到了成功的验证。“成功父母培训”课程教授的也是同样的系统，六十多家不同的研究机构对其进行了效果评测。

读者们可以通过这本书发现全新而有效的方法来重新主宰自己的人生，不必通过委屈他人来满足自己的愿望，这样能有效地避免各种不必要的误会，也能主动为别人提供更多的帮助，从而拥有更加美好亲密的人际关系。

最终，读者们将学会应用“六步法”来解决人际关系中的摩擦，这种方法旨在创造一种“双赢”的结果。当人们在人际关系中自觉地应用这些经过验证的方法时，不仅会使他们个人受益，而且也会为实现世界和平贡献一些微薄之力。因为只有当人们在日常生活中习惯了用和平的方式解决摩擦时，才会萌生以和平方式解决国际争端的愿望。

正如前“国家和平活动协会”会长弥尔顿·美普斯（Milton Mapes）所说：“当我们的社会和行为科学的知识与智慧全部汇聚到一个全新的领域，即以非暴力（和平）方式来解决矛盾争端时……才会诞生新的希望。”

由我看来，本书正是为了这种新的希望孕育而生。

托马斯·戈登（Thomas Gordon）

戈登国际培训中心创始人

译者序

与美国人打交道的时间长了，你会发现这些待人随和的山姆大叔们对待工作的态度其实相当投入和认真。托马斯·戈登博士就是这样一位执着、喜欢较真的美国人。

身为知名的心理学家，托马斯·戈登博士从二十世纪五十年代起，就开始从事人际关系方面的研究和培训工作，这一干就是五十多年，直到2002年辞世（享年84岁）为止，可谓真正做到了“鞠躬尽瘁，死而后已”。他的《成功父母培训》一书已被翻译成三十三种文字，销售达五百多万册。全世界四十多个国家一百五十多万人参加了“戈登国际培训中心”的课程。

一个人的人际关系得到改善的时候，他（她）的人生将被点亮；当超过百万人的人际关系受益并得到改善的时候，将汇聚成一股强大的力量，足以让世界变得灿烂。

因其在改善人类方面做出的杰出贡献，戈登博士曾连续三年（1997-1999）获得诺贝尔和平奖提名，并被美国心理学基金会和加利福尼亚州心理学协会同时授予终身成就奖。

本书的作者琳达·亚当斯女士不但是托马斯·戈登博士生活上的伴侣，更是他事业上的伙伴。现任“戈登国际培训中心”总裁的亚当斯女士于1978年完成本书。书中包括了“戈登法”中的全部精华内容，又融入了作者身为女性独特的思考和理解，凝结了戈登国际培训中心的





专家们所有的经验和心血。

我看过市面上流行的一些讲人际关系的书籍，但感觉它们仍停留在作表面文章的层次，内容比较泛泛，雷同之处很多。与其他同类书相比，这本书有两个特色：一是介绍了各种处理人际关系的实战技巧，二是进一步探究了人际关系的本质——只有成功地表达和满足了自我的需求，才能真正达到心灵上的平衡，拥有良好的人际关系，从而获得幸福而成功的人生。

人的社会性决定了人际关系在人生中的重要意义。一个人从呱呱落地那天起，便注定要与其他人发生各种各样的关系，家庭、工作、朋友……各种关系交织在一起组成了纷繁的人际网络，人生的多样性和丰富性也正是源于此。

然而人际网络在构筑我们生活的同时，也搭建了一道道无形的屏障，并对其中的每一个个体产生着约束和影响。几千年来这种生活模式其实一直没有什么改变。古希腊阿波罗神庙上的箴言“认识你自己”，便是来自先哲们的警告：人啊，不要迷失了自我。

今天，当一切传统的社会责任与习俗仍然在束缚着我们的时候，知识与科技的高速发展一面为我们带来丰富的物质生活，一面又加剧了生活的复杂性。信息的膨胀，人群的高速流动，地球村的形成，浓缩的时空将个体的生活分割得越来越细，我们不得不以分秒来计算每天的日子。于是，自我的声音变得越来越渺小，很容易就被周围喧嚣的世界淹没掉了。

在戈登夫妇看来，人类自我的迷失正是种种误解、矛盾乃至战争产生的原因，也是导致不幸人生的根源。只有通过正确的方法去认识和表达自我，建立有效成功的人际交流，积极地应对自我的焦虑情绪和各种人际矛盾，才能获得真正的快乐和满足。

二十年前，本书的出版旨在启迪西方社会的人们，让他们在纷繁的物质社会中去聆听内心的声音，追求属于自我的生活。如今，这一理念在西方社会已经深入人心，“诚实地面对自我”早就成为了人们的口头禅。

二十年后，希望这本畅销了二十年的好书在中国的出版，能够为处在变革时代的我们带来生活上的启示，心灵上的解放……

本书由梁燕主译，李鹏、白剑、王伟、袁雪、刘丹、吴琼、李丽、曾志平、于岚等人参与了具体章节的翻译工作，同时得到了于鄂女士的指导和帮助，在此一并表示感谢。

梁燕

贰零零三年冬



前 言



本书凝结了过去十一年来的所有经验和心血。正是在十一年前，我们开始推出了这一专门针对女性的课程——“成功女性培训”班（Effectiveness Training for Women, E.T.W.）。这些年来，约有三万多女性朋友和相当数量的男性朋友参加了我们在美国本土以及世界各地开设的培训课程，其中包括澳大利亚、日本、智利、加拿大、爱尔兰、瑞士、法国、比利时、荷兰、瑞典和芬兰等众多国家。

在此我要特别感谢所有参加课程的女性朋友们向我讲述她们的体验，告诉我她们如何将学到的人际哲学和技能应用到自己的实际生活当中。很多人在总结中兴奋地谈到了参加这一课程的重要意义。还有人提到他们开始具有了一种全新的意识去尽心尽力地为他人服务，并且从课程中汲取到了巨大的勇气来真正开始考虑自己的内心需求。一些人承认课程使他们发生了转变，另一些人则称这些转变为自己的生活带来了欣喜的甚至是惊人的变化。

大多数人都提到她们开始变得善于坦承心声、更加自信，与丈夫、孩子、朋友以及同事相处起来更加愉快而融洽。不过也有些妇女碰到了不同的情况，周围的一些熟人和朋友并不习惯她们这种新的改变。

很多人坦承这一变化过程并非一蹴而就，其间需要很

多的练习和实践。令她们难忘的是教师们孜孜不倦的教导，同班学员间的相互鼓励，以及来自家人和朋友的热情支持。

自始至终，经常会有“成功女性培训”班的教师 and 学员来信或来电，向我们力荐“男性也需要这样的课程”。记得早在1979年时，一位名叫拉维恩·麦克威廉姆斯（LaVerne McWilliams）的培训班指导教师，在结束了她的第一期课程后，在电话里激动地对我说：“我最近刚教完一期由二十五名妇女组成的‘成功女性培训’班，现在她们的先生打电话来表示他们很想参加同样的课程，要求我为他们单独开一期。”共有十六位男士和两个十几岁的男孩儿参加了这期培训班。于是我们开始意识到男性同样需要这样的培训，尽管可能出于和女性不同的原因，但男性也希望能够突破长期以来模式化的沉闷生活，获得自信成功的生活。

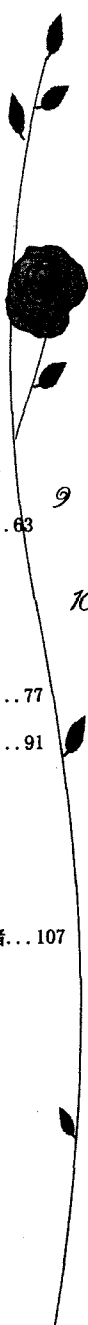
1987年，我开发了一套全新的课程，名为“成功人士暨职业发展培训”课程。同时，培训教师又针对不同的群体提供了一系列子课程，有男女混班的，有专门为男士开的，有针对牙医和医护人员的，以及针对其他一些群体的。（现在我们仍然举办这些培训课程）。

一位参加过“成功人士培训”课程的澳大利亚籍男士曾对我说，他非常喜欢阅读“成功女性培训”课程的教材，不过事先要把书皮取掉，好让同屋看不到他在读什么。因此我感觉到不应再将男性排斥在外，真的是时候来重新修改原先的教材了，于是本书诞生了。



[编者注：由于本书内容对于中国的女性读者相当适用，而其研究基础使之具备了主要针对女性的特质，因此，我们仍首先向女性读者介绍此书。]





目录

- 1 焕发活力自我...1
- 2 做回自我生活的主人...11
- 3 如何有效地表达自我...25
 - 4 婉言拒绝的艺术...49
 - 5 如何避免摩擦...63
 - 9 人际矛盾：谁是赢家？谁是输家？...127
 - 6 到底是谁的问题...77
- 7 如何解决自己的问题...91
 - 11 如何解决价值观的冲突...167
- 12 改变环境的奇效...189
 - 13 如何为他人排忧解难...199
- 8 如何控制焦虑情绪...107
 - 14 制定成功的个人计划...227
- 人际交往的信条...238
- 附录：放松训练法...240

第一章 焕发活力自我

我若不为自己而活，谁将为我而活？我若仅为自己而活，又将何去何从？若非今昔——更待何夕？

——摘自《巴比伦法典》(Babylonian Talmud)

假如你是一位生活在二十世纪初的女性，无论是回溯历史还是放眼未来，你都会发现很难将自己作为一个独立自主的个体来对待。你的生活与你母亲的或者你女儿的生活相比可谓如出一辙，根本没有什么区别。也许你早就无奈地预料到自己女儿的未来也只能是你现在生活模式的翻版。女性极为有限的生活选择使得她们的命运常常无可避免地陷入同一固定的俗套当中。无论是否拥有不同的能力、兴趣和梦想，大多数女性将不得不沿着那条被预先设定好的路，从孩提时代走向耄耋之年。

间或也会出现零星杰出女性——如玛格丽特·米德(Margaret Mead)或者玛丽·居里(Marie Curie)——她们会勇敢地站出来，追求在那个时代看来不守妇道的特立独行的生活。但对大多数女性而言，她们的生活总是一成不变的模式——被种种人际关系牢牢束缚着。至今我们中的一些人仍然这样活着。

如果生活的重心完全由人际关系所掌控，将使你很难形成坚定的自我认知，你也就不会去有意识地思考（或者引导自己进入）真正属于自我的人生轨迹。

对于男性来讲，虽然社会环境不同，但是一样需要面临种种程式和僵化的东西。女性被告知要随和、能干、顺从、彬彬有礼和具有自我牺牲精神，而男性则被灌输了一套大男

子主义观念，要求他们应该感情深藏不露、野心勃勃、争强好胜，更重要的是随时以施舍者的姿态出现。回顾过去百年来的历史，正如我们所发现的，男性也生活在种种桎梏当中。他们通常不能随意地表达思想和感情，特别不能表现出恐惧心理，因为他们不想被视为弱者。然而，大量事实清楚地证明，许多男性的生活并非那么充实、令人满意——或者说健康。他们一般英年早逝，常常产生更频繁的自杀举动，具有更多的酗酒和吸毒行为。许多男性不知道如何同妻子女建立亲密的关系，还有一些人则感叹人在江湖身不由己，只能日复一日地做着自己毫无兴趣的工作。

如今，社会发生着变化，我们开始了解如何挣脱枷锁来获得自由——对女性而言，这意味着她们不再听命于他人的摆布，不再依赖别人，不再甘心在政治和社会生活中被当作二等公民来对待，不再压抑自己的渴望。

男性也希望重获自由——不再背负谋生的压力，不再强迫自己去获得所谓的成功，不再需要向他人不断证明和确立自己的大男人形象，不再隐藏自己的情感和恐惧。

一位男士曾这样描述他的体验：

“除了休假和短暂的失业时期外，四十年来我日复一日地工作着，只为了养家糊口，从两口之家到生儿育女，到儿女成人，再到老两口之家。令我感到欣慰的是我为家庭辛勤工作了大半辈子，为家人做出了贡献。但夜深人静的时候，我也曾近乎绝望地渴求过哪怕片刻的休憩——找一副肩膀让我来依靠——给我自由，放下担子，去娱乐，去从事一些其他的活动，哪怕只是一小会儿。从无休无止



的残酷的责任中解放出来，不再沦为挣钱的机器。”

现在，一种全新的自由正张开双臂准备拥抱我们，这种自由赋予我们塑造自我生活的权力，让我们做回真正的自我。机遇就在我们手中。这一过程既令人欢欣鼓舞，又令人感到恐惧。那恐惧来自无处不在的风险，因为我们不得不要在众多可能性中做出选择，并为自己的决定负责。然而正是这种选择和掌控的过程，让我们认识了自我，成为独立存在的个体。就这样我们开始为自己的生活承担起责任，并努力去实现那些重要的人生梦想。

本书的目标就是提供一种人生哲学和一套人际交往技能，来帮助人们在实现自己梦想的同时，又能拥有和谐愉快的人际关系。通过由浅入深的指导，你将学到：

- 如何主宰自己的生活
- 如何在尊重他人需求的同时满足自我的需求
- 如何通过开诚布公的方式避免矛盾冲突
- 如何在他人行为侵犯了你的利益时进行有效的反击
- 如何以更开放直接的方式来处理自己的焦虑情绪
- 如何在损害人际关系的前提下解决人际矛盾
- 如何有效地处理价值观的冲突
- 如何有效地倾听他人的困惑
- 如何制定并完成目标

做生活的主人，努力承担更多的责任以实现自己的目标是相当关键的第一步——对女性来讲更是尤为重要，因为女性生活中的大部分时间和精力都在围绕着他人转，而没有把自我放在生活的中心。



第二章将教你如何真正主宰自己的生活——学会更多地聆听内心深处自我的渴望，学会如何在现实生活中实现这些愿望，找到切实可行的方法来最大限度地享有自由。

在真正看清了自我，了解到自己的需求、渴望、价值观和人生目标之后，你才能够向这些目标迈进。这是主宰自我生活中相当重要的一部分，通常也是相当艰难的一个转型过程。对男性而言这很困难，因为长期以来他们早就习惯把自己牢牢地与工作拴在一起，每天考虑的就是挣多少钱（或是少挣了多少）。他们扮演挣钱机器的角色已经太久太久，以至于很难想象有一天自己能放弃现有的这一切，而去找一个不那么赚钱的但是自己真正喜欢的职业，甚至需要去和妻子商量让她帮着分担一部分经济压力。对女性而言也不是件容易的事，尤其是那些早已将自己定位于纯粹的贤妻良母角色的人。她们习惯于把自己定位在服务他人的角色上，以至于早已忘记了自己也是有血有肉的个体，也有七情六欲，也有自己的渴望。如果把自己的欲望从与家庭的千丝万缕的联系中独立出来，反而会使她产生内疚的感觉。当女性们开始尝试着关心自我的感受，尝试着自己决定自己的生活，她们的第一反应往往是：“这样做是不是太以自我为中心了，太不女人了。”

成功培训课程的第一课就是增强人们对内心的认知和对自我的责任感，这种能力被叫做“自我发现”（或者自我认定）。自我发现意味着真正去倾听自己内心的声音，去认真地、开诚布公地、不加任何掩饰地面对真实的自我，同时保留对他人的尊重。

