



杨丹宇等 编译

自私与

说谎

的艺术

SHUO HUANG

有度的自私 有度的说谎

〔美〕大卫·西柏瑞 著

〔美〕M·赫希·高德伯格 著



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品味智慧/杨丹宇等编译. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004. 7

ISBN 7-204-05839-9

I. 品… II. 杨… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 070677 号

品味智慧——自私与说谎的艺术

杨丹宇等编译

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京铁建印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 总印张: 75 总字数: 1200 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-204-05839-9/B·38 总定价: 130 元 (本册 26.00 元)

前 言

人类，之所以能够以万灵之长的身份在大千世界中雄居巅峰，最重要的原因，就是我们拥有令这个地球上其他所有生物望尘莫及的智慧。众所周知，动物中最聪慧的莫过于海豚，可是科学试验表明，即使被誉为“海洋精灵”的海豚，其智力水平也不过刚刚接近人类的三岁孩童！

然而，在为人类的智慧自豪与骄傲的同时，我们却不得不承认这样两个事实：第一，人与人之间的智慧确实是有着差距的；第二，个人的智慧总是有限的。因此，我们中的任何一个，就有了向别人学习智慧的必要——除非你自以为是这个世界上绝顶聪明的人了，或者你下定决心在这个竞争的社会中就此永远沉沦。

那么，怎样才能真正学到别人的智慧呢？

不同的人可以给出不同的答案，也就是说，“条条大道通罗马”。但愿意以为，不管用什么样的方法，有一条是万万不可少的，那就是“品味智慧”。他人的智慧就像是一道经过高手烹制的美馐佳肴，只有用美食家那种挑剔与欣赏共存的态度，细细品味它的“色、香、味、型、器、意”之后，它才能像甘霖一样滋润我们心灵的每一寸空间。

为了向读者奉上一席“心灵盛宴”，我们不得不劳动西柏瑞、高德伯格这两位“智慧大厨”亲动刀砧。这几位都是20世纪中叶以来美国著名的励志读物作家。他们的著作不仅在本国风靡一时、创下畅销无阻、洛阳纸贵的神话，更是被翻译成多种文字在世界各国读者中不胫而走、广为流传。但是，由于种种众所周知的原因，他们的经典著作在中国内

智慧



地的读者中并不像在世界其他地方那么广为人知，这种局面，对上述几位作者来说当然是一种遗憾，但对中国内地数以亿计的读者而言，却也不能不说是一种损失。

有鉴于此，杨丹宇、马麟霜、宫卓武等译者分别译出了西柏瑞的《有度的自私》和高德伯格的《有度的说谎》。应该说，我们的译者是各具慧眼的，因为他们选中并向我们推介的这两部著作，都恰恰最能代表作家们的特色和成就，都是他们各自的扛鼎之作。两部书的书名都是骇世惊俗的，看上去有些“海淫诲盗”，和我们平素奉为圣经的道德标准背道而驰。尽管作者笔下的“自私与说谎”另有隐情，并非那么大逆不道，但毕竟这两部书的合集出版，还是需要几分胆色的。就我们而言，是想向诸者奉上一席别样盛宴，水陆杂陈、五色俱备——可究竟是否如此，那还得等各位入席细细品味之后才能知道呢！

编译者

2004年6月

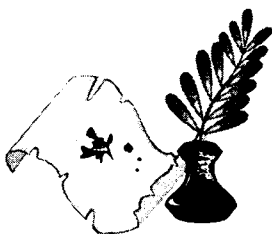
品味

目 次

有度的自私 ………〔美〕大卫·西柏瑞 (1)

有度的说谎

……〔美〕M·赫希·高德伯格 (229)



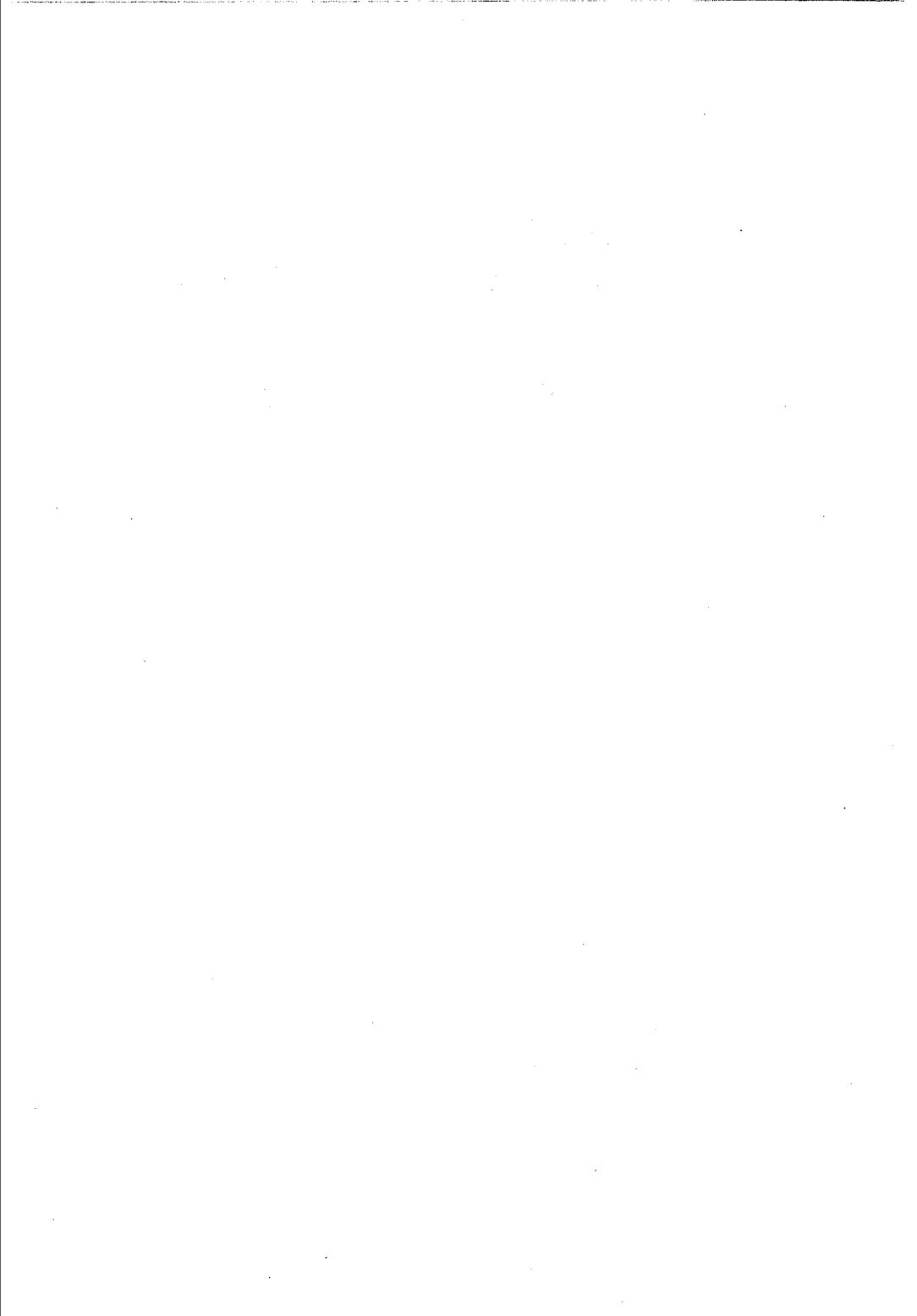
有度的自私

YouDuDeZiSi

[美]大卫·西柏瑞 著

杨丹宇 马麟霜 宫卓武编译





目 录

- 第一章 何以解压,惟有自私 /5
第二章 躲不开的麻烦 /9
第三章 绝不向自己妥协 /13
第四章 不敢自私只有失败 /16
第五章 要爱情还是要责任 /19
第六章 十全十美未必是幸福 /22
第七章 懒惰也能成功 /25
第八章 胜利的道路 /30
第九章 暴君的忏悔 /33
第十章 新金科玉律 /37
第十一章 你是否了解自己? /43
第十二章 死神不休假 /47
第十三章 拒绝的艺术 /50
第十四章 自保对吗? /57
第十五章 生活的智慧 /61
第十六章 害人不浅的自我牺牲 /65
第十七章 心理柔道 /68
第十八章 征服丈夫 /71
第十九章 智取胜过强攻 /75
第二十章 不自私没人喜欢你 /81
第二十一章 和讨厌的人打交道 /84
第二十二章 高级自私 /87
第二十三章 把寂寞赶走 /93
第二十四章 反败为胜 /97

智慧

品味

- 第二十五章 爱·智慧·技巧 /102
- 第二十六章 麻烦是怎样滋长的 /105
- 第二十七章 如何制止谣言 /109
- 第二十八章 婚姻危机 /113
- 第二十九章 借酒浇愁愁不愁? /117
- 第三十章 性生活失调 /120
- 第三十一章 自杀管用吗? /126
- 第三十二章 大麻烦与小“心眼” /130
- 第三十三章 剥茧抽丝解难题 /135
- 第三十四章 家家有本难念的经 /139
- 第三十五章 此悲此痛有时休 /145
- 第三十六章 离婚备忘录 /148
- 第三十七章 来自魔盒的肉欲 /154
- 第三十八章 吵架的艺术 /160
- 第三十九章 未老先衰揭秘 /166
- 第四十章 八招治失眠 /170
- 第四十一章 活得健康些 /174
- 第四十二章 钱! 钱! 钱! 使人烦! /178
- 第四十三章 生财有道生活有劲 /182
- 第四十四章 就业指南 /185
- 第四十五章 欢迎错误 /191
- 第四十六章 迎击危机 /198
- 第四十七章 用艺术去生活 /206
- 第四十八章 你的人权法案 /215
- 第四十九章 生活的反思 /226



第一章 何以解压，惟有自私

当困难纷至沓来，当你忙完一天的例行公事后，突然地对生命懵懂时，你该体会得出这时的心情。一种努力后的单调感排山倒海而来。

七月末，暑热炙人。墙缘将河流截成两段，晦暗的红砖尽是细缝和烟垢。这些构成了贺达依柏视野的一部分。左边，水光闪烁，远山衔晖，向右面望去，则是又暗又脏。

他的生活如同眼前的景色，只可惜文明生活的平淡乏味占去了一半多。左边的山光水色，是他视野中的寥寥几笔，几棵树、一点儿天空，其余，尽是水泥与单调。

令他心慌的并不是工作的空洞乏味，那他可以忍受。而绝不逃避工作压力，背起家庭重担，则是另外一回事。多年来他一直在做，耐着性子做，以致于负荷逐日加重。

他的女儿兰丽与母亲吵嘴，就会在前门等他，争取他的支持，一起与她母亲作对。如果儿子杰克功课不好，做父亲的就必须为他恶补。贺达依柏的弟弟早早地赶到公司找他帮忙，不过先告状的却是他的母亲。贺达依柏是她的骨肉，自然要，也应该为她而活。

他扶正领带，锁好抽屉。唉！下班了，看风景也是徒然。眼睛一热，贺达依柏怪难为情的。他快步来到电梯。从小他的生活就错误百出，不管他怎么努力，就是克服不了紧张的毛病。他尽力去帮助别人，可是别人却都不满意。他是供他们吆喝的，他们从来不与他平起平坐，很少当他是

智慧

朋友。

小时候，贺达依柏梦想成为艺术家，画尽无垠的蓝天，以及沉思中的绿树。他曾埋首于以迷人的颜料，为画笔披上彩衣。

时光荏苒，一位少女巧笑倩兮，来到他身旁，婚礼的日期也就很快敲定。于是画家消失了，他在广告颜料中贩卖夭折的艺术，用以支付房租、菜钱以及育儿基金。他在重重压力下当牛做马，为此愁肠百结，深陷矛盾之中。

有时他躺在床上，思绪辗转，想着无法面对的问题：他与自己、与事业、与婚姻的关系，样样全卡在错综复杂的网眼中。然而，这些并不是使他灵魂枯萎的烦恼，而是一种病态的、滞留不去的极端痛苦，使他思想迟钝，感觉麻木。他愤怒，生命竟要在麻木中虚度，这样子就算活到八十岁不还是背着相同的包袱！

赚钱养家也并不是非男人莫属，只是主宰性别的命运之神多半选中男人。婚姻生活固然可以带来甜蜜，但是为了维护精神上的平衡，代价可能更大。从他与太太的生活中，便可窥知一斑。

贺达依柏认为梅葛尔必定有九个头、千只手，才有办法善用每一分钟，来应付多如牛毛的家务事，和照顾一家老小。

贺达依柏很少想到梅葛尔的负担比他的重。难道他没负责她的生活费？难道她没有被呵护在家中，可以自由运用她的时间？

事实如何，只有当事人才清楚。假设贺达依柏与你私交甚笃，想向你倾诉。他是否会把来自太太的压力，渲染成一幅灰沉沉的画，或者只会提他自己的压力？让我们再把梅葛



尔假想成你的朋友，有一回她心情不佳，便把她那永无止境的
两难处境对你诉说。请问你猜想贺达依柏挣扎的情形
吗？每一方都认为对方误解自己，双方都要求太多，惟独缺
少自由。其实，只要有一座小小的桥梁，一次共舞的机会，
或者看一场电影就能化解这些。可是，他们之间很少沟通，
“责任”把他们压得动弹不得。

有了工作是在当牛做马的感觉，贺达依柏会向你诉说妻
子的挥霍无度，家人的爱慕虚荣，妻子怎样纵容孩子，却把
他管得死紧，寸步不离。偏偏他又受不了她在拌嘴后的不理
不睬。他相信她不再爱他了，这样下去一点意思也没有。

梅葛尔则诉说操劳过度，生活上的不便叫人心烦，难以
忍受的邻居也是。她有种庸庸碌碌的感觉。而她所信赖的
人、人生和宗教全都消失不见了。

这样的景象夸张吗？你知道并不夸张，在你的左邻右
舍、你的朋友中，或许就在你家里，就有这样的翻版。

而原因呢？都是“害怕”惹的祸！害怕自私，害怕率性
而为，害怕顺性而活。所以，便向自己、向爱、向生活妥
协了。

生活的型态不如心愿，假道德令人绝望，这些正在每一
个家庭散布着不快乐。基于无私的责任包袱，正在破坏这个
世界，使得人们：

接纳无法忍受的亲戚。

与不投合的人为邻。

选择与本性不合的工作。

惟恐造成伤害而与不爱的人结婚。

维持一份无法忍受的关系，只因切断关系会失礼。

负起无谓的责任，而累及前途。



打肿脸充胖子，让别人穿金戴银。

把能照顾自己的人当包袱扛着。

否定个人才华的发挥，只因那似乎“不切实际”。

为息事宁人，任凭枕边人絮絮叨叨作威作福。

因别人认为理所当然而违背正直行事。

墨守成规，否定人类的基本需求。

最后，如果我们屈服于这种怕事的心态，其痛苦必大于随心所欲。害怕自私的惊世骇俗，是所有错误中最司空见惯的，失败由此而来。因为害怕自私，生活变得虚有其表，绝望油然而生。

没有任何东西，比自私更能影响你的快乐，所以为了打破环境的牢笼，你必须鼓起勇气。但是，我们要分清楚，这起新自由运动并非惟恐天下不乱。我们并不是在为这一代的丧心病狂辩护。

我们也并不护卫近代年轻人的那种自私，那种与野蛮人无异的薄情，那种恣意践踏花草，飞车蛇行，嘲弄你的感情、你的信仰的不负责任的自私。

我们这一代这种猖獗跋扈的利己主义，并非较好的伦理道德，而是不知节制的结果。年轻人反叛老一辈畏首畏尾的价值观，但是他们过于自由、过于纵欲、过于漠然。放荡的傲慢和土匪式的叛逆，都不是积极意义上的自私，而是疯狂的行径。

品味

第二章 躲不开的麻烦

在生活的过程中，我们每一个人都遇到过麻烦。

不管我们的财富地位如何，终究有厌倦的时候。家庭和生意上的琐事，亲戚的贪得无厌，以及孩子的调皮捣蛋，一切都让人紧张，谁也逃不掉。

这样的麻烦是否可以避免？是否可以让生活过得轻松自在？或者，是否有生活就有麻烦？在生活中，我要这样，你要那样，我们的目的时有冲突，我们并不想彼此伤害，却更希望能随心所欲、为所欲为。既然麻烦是自然的一部分，那么不方便就可能是私欲所带来的了。

有一个小男孩随父母旅行，与父母走散数天全无音讯，他们焦虑地四处寻找，被找到时，他对因他的走失给家人带来的痛苦连问都不问。这种行为自私吗？还是不自私？多年来，我常拿这个例子问许多人。

“要是他是我儿子，我就好好说他一顿。”许多人这样回答。

再说一个单身汉的故事，他因做生意的缘故，未禀明去向即离开家门，害得他的母亲和家人到处找人，他却质问他们凭什么这么做。他的行为自私吗？“谁是我母亲，谁是我兄弟？”问得可理直气壮哩！因为他从不为亲人着想而约束自己的行为。

人们习惯于追随圣贤的足迹，向他们学习待人接物。而道德领袖也以身作则，随时献身于责任。但是我还没发现，

智慧

有谁能够对自己的家庭关系也深入了解并处理得井井有条。

这种疏忽之理是很容易明白的。没有人能一边效法他人，一边实践自己的道德规范，二者是有所冲突的。

哪天有难当头时，我们就会晓得无私——我们这一代高唱的无私，在羁绊我们的行动中扮演了什么角色。我们就会明白它与精神障碍的关系，它在离婚事件中的影响力，它怎样把人逼上梁山。在自杀的原因中，它也榜上有名。贪婪和嫉妒最坏也不曾造成如此大的破坏。

直到谜底揭晓，我们懂得在困境中如何明智地自处，这时我们才能圆满地处理每天的问题。解决大多数的难题，其关键并不在于困境本身，而是在于我们与困境的关系。

所以，我们必须以智慧思考，以身体力行，才能坐收丰硕的成果。像常人一样漠视自己，只能徒劳无功而已。更有甚者，许多无私的举动，其结果只会把痛苦带给作出牺牲的人。

善良与邪恶并不是在一瞬间就可以分辨得清清楚楚的。聪明和愚蠢也是经过多年的成长与发展逐步形成的，但是行为上的智慧则与结果息息相关。

认真说起来，与你的人际关系密不可分的，既非“自私”也非“无私”，自私与无私都属于生活，只要合情合理，二者一样美好。

如果你不能大大地强迫自己去关心自己，就无法立足于所处的世界。你变成了个包袱。建设性的自卫是人类首要的责任，不懂得建设性的自卫，生命对我们就会毫无意义。

每一种生命物，打从诞生的那一刻起，就各自寻找滋养物，从不中断。一个人的粮食，可以分为情感、精神，以及肉体三方面。不问也不要求摄取特别养分的人会生病，而且

品味

由他拒绝与生俱来的权利来看，他本身就是一个包袱。没有基本的自我关怀，就没有明智的无私。如果行善的生命个体受了伤或受到束缚，将丧失永久的行善力。因此，你的责任就是对自己负责。

皮耶·简纳特博士说过，不爱惜自己的精神的人都不是正常人，他无法使自己保持正常，无法使自己成为有用的公民。这个问题不单单涉及人性而已，它还涉及了宇宙的法则。如一棵卷心菜的价值，是看它怎样履行当种子时许下的承诺而定。而一头牛的价值，则在于它的健康和发育情形。每一种生物的贡献，完全在于这种利己的行为。同时，一个人只有在行有余力的时候，才能尽到对别人的责任。

这就是为什么简纳特博士要建议，爱惜自己可以保护并发挥一个人的特质。这种较高层次的自私，与尊崇宗教并无二致。但是，憎恶自己同样会使造物主蒙羞。谴责自己与谴责神明，其实殊途同归，意义上不分轩輊。感激自己的本性，承担起生命之责，就是简单的崇拜形式。

要了解困难的本质，就必须考虑这层道理，那是解决问题的关键。虽然如此，我们还是免不了遭受周围的陈旧观念影响。因为人们并不知道何时不自私才对，才不是牺牲，而是顺应自然法则，适可而止地利用一下自私而已。

顺应自然法则，并愿意服从以科学方法发现、且已证明属实的人类法律的人，是无私的。取自社会的多于奉献给社会的，专靠不义之财过活的人，是贪婪的。日日履行自然赋予他的使命，实现建设性的可能之事，是真正的大公无私。必须克服放纵自己的毛病却拒绝克服，是虚伪的自私。不顾家人、朋友，及所有受其正直所害的人的愿望，一味自制自

智慧

律，他就是利他主义的。

许多年前，我决定出国为日后的事业奠基，那时我母亲正好六十二岁，她的八个朋友分别写信提醒我，往后几年她会十分寂寞，恳求我“母亲在，不远游”。母亲于九十三岁那年驾鹤西去，她的姐妹们一致谴责我自私，因为我毅然成行。我母亲虽因希望落空而难过，却在过世前几个礼拜告诉我，我为她做的最好的事情之一，就是该离开她的时候离开她。

要是我没走，显然我将会到了五十岁才开始接受训练，我将痛恨我们母子的关系，这种伤害远甚于我的毅然离去。我也不可能拥有经济和精神上的支柱，是我的职业使一切成为可能。

品味