

美國暢銷百萬鉅著

負責也是一種快樂

學會做自己的主人

Taking Responsibility :Self-Reliance and the Accountable Life

Nathaniel Branden ◆ 著 張琇雲 ◆ 譯

*... it strikes me as the
most pure freedom
to get that which
only one; a and an infinity, a background
which I was bringing out the mind.
... as the heart of...
I think I shall be...
... as in 30 years...
... the gold...
... the vast ambition... are a*



負責也是一種快樂

學會做自己的主人

美國暢銷百萬鉅作

原著／NATHANIEL BRANDEN

譯者／張琇雲



台灣實業





前 言

在正式進入本書主題之前，我想先和各位聊聊我的妻子，藉此來大略介紹一向爲人所忽略的「自我負責」(self-responsibility)這個觀念及所帶來的好處，也就是快樂。

幾年前，我即將邁入六十一歲大關，我發覺自己常常在思索「快樂」這件事，也常常研究該如何才能讓自己快樂。當時我手邊正在進行一項研究計畫，而這個計畫可能會帶給我很大的壓力。於是我告訴自己，絕不讓壓力影響到我的心情和婚姻關係。

就在那個時候，我想起我的愛妻丹佛絲(Denvers)。她似乎永遠都是那麼的快樂，那麼的自我滿足。記得我第一次遇見她時便心想，我從來沒遇見過任何人像她一樣，快樂對她而言似乎是與生俱來的！但是事後發覺，她的人生實在是坎坷難行，才二十四歲便成了寡婦；那時候，她孤立無援，還得獨力扶養兩個嗷嗷



待哺的小孩。我們相遇時，她已守寡多年，嘗試過各種不同的工作，也都多少有些挫折。可是提到過去坎坷的歲月時，她卻一點也不自憐。我們交往後，我也曾見她失望挫折，也曾見她傷心難過而默不作聲。然而，通常在一天之內，她就能回復到原本快樂、生龍活虎的樣子，讓人絲毫察覺不出她對人生有任何的抗拒或灰心。好長一段時間後，我才真正相信：她的快樂的確是發自內心的，任何逆境也消磨不了她這讓自己快樂的天性。

每當我問她，她怎麼能在這麼短的時間內又快樂起來，她總是回答我說：「我就是下定決心要快快快樂樂的。」通常她會加上一句：「當然，這可需要有點自制力才行。」她還有個我認為很不尋常的習慣：每晚臨睡前，她會花些時間想想生活中快樂的事，替每一天劃下愉快的休止符。這個習慣，成爲我研究快樂心理學時很重要的參考。偶爾，我會和她談論，是否大部份的人會被外在的情境左右自己的情緒這類議題。舉例而言，有部分人若生活中有讓他們覺得愉快的事發生，他們會說他們很快樂；可是如果有不好的事發生，他們便說自己不快樂。這種情形所隱含的意義是：這些人的快樂與否，通常取決於外在環境，而他們自己對這種情形不負任何責任。我和愛妻丹佛絲與他們不同的是，長久以來我們堅



信，生活及思考的態度，相較於外在的環境，對於我們是否快樂，有更決定性的影響力。

我和丹佛絲討論：有種人天性較為樂觀，換句話說，快樂的天性對他而言是與生俱來的，而且這種人大部份的時間都覺得很快樂。如果有一天他們遭逢不幸，例如失業了、離婚了、受傷殘障了，有一段時間他們會覺得日子難熬是一定的。可是，幾星期、幾個月、或幾年後（時間長短端賴發生事件的嚴重性而定），我們再看看他們，他們一定會又回復到當初快樂的模樣。相反的，我們再看看另一種人，他們天性較為悲觀，也就是說，對他們而言，不快樂才是生活的真面目。可想而知，大部份的時間他們都是不快樂的。如果有很棒的事情發生在他們身上，例如，升官、繼承一筆龐大的遺產、與一位優秀的女性相知相戀等等，那麼有一段時間，他們可能會快樂似神仙。但是過一段時間後再看看他們，他們很可能又回復到原本不快樂的心情。我和丹佛絲談論的，其實就是一些我和她曾研讀過的研究結果。（附註！）

長久以來我一直認為，我是個天性較為樂觀的人，而且我也嘗試著在一些難受的情況下，仍保持愉快的心情。儘管如此，有些時候我還是會掙扎徬徨。過去



這些年來，偶爾我會覺得我應該可以做得更好，因為的確有些心靈上的痛苦根本是不必要的。可是，我所不能掌握的是什麼呢？這個問題又開始在我腦海裡盤旋不去。既然我已下定決心要保持愉快的心情，讓快樂不再只是一種渴望，而是一種用心促成的行為。而且我也下定決心，要讓我自己更積極的去獲得我所希望的那種心靈狀態，那麼，我失敗的部份是什麼呢？

我開始思索關於我自己的一些行為。有時，我會開玩笑的說，年紀越大，童年時光似乎就變得更快樂些。如果你在我二十歲和六十歲時，分別叫我描述我的童年生活，結果可能我所描述的事件會大同小異，但是強調的重點卻一定不一樣。二十歲的我會說的，可能多是童年時期所經歷的不愉快經驗；其實快樂的事情一定也有，但是我不太會回想起。而六十歲的我，可能會說的完全相反。馬齒徒長，我對童年經驗的觀點與感受也會跟著轉變。這也成爲我研究快樂心理學的重要參考。

我對這些問題思索得越多，加上我對快樂人士的研究越多，我便越來越肯定，快樂之人與不快樂之人對生活經驗的處理方式，的確是大相逕庭。快樂之人總是盡可能去感受生活中正面的部份，而盡量將負面思考拋之腦後。這大概就是



快樂之人其快樂之道的基本法則吧！

但是，經過如此的思索之後，我又會爲另一種想法所窒礙。其實以上這些想法，以及所觀察到的事件，對我而言並非是全新的；而且在生活周遭，常常可察覺到這些想法，觀察到這些事件。那麼，爲什麼我無法徹底地將這些想法或方法付諸實行呢？如此一問後，我所不解的答案即昭然若揭：爲了某些不可知的原因，早在童年時期我便告訴我自己，如果我不花多一點的時間去思索生活中不幸的那一面的話（例如失望、挫折、失敗），那麼，其實我是在逃避現實、對生活不負責、對生命不認真。第一次清楚地察覺到自己有這種信念時，我就已經明白，除非我能夠知道某些彌補行動而不去做，否則得告訴我自己說，必須在事前或事後做負面思考，這真是荒謬透頂！換個角度來說，若已經採取任何可行的措施，還把焦點集中在不幸事件上的話，無異是走入死胡同裡。

不幸的事發生時，我們該問自己的問題是：有沒有任何措施可以改善或修正其情況？如果有，那麼我應該馬上去做；如果沒有，我所能做的，就是想辦法不要讓這種自己無能爲力的事來過度折磨自己。然而，這些理論說來容易做來難，可是只要願意，在一段時間的學習之後，還是有可能做到的。



有了以上這些認知後，我過去這幾年來，大半時間都能保持快樂的心情。儘管有時還是會發生一些令人擔憂的事，但是我發現，問題來時，我能更快的處理，而且也能很快的從失望的情緒中恢復。比起年輕時的我來說，現在的我更能對自己的情緒負責。我並不覺得這麼做是負擔；相反的，我反而覺得我的能力在漸漸提高，而且正在自我解放。

我已學習到如何能讓自己過更快樂的生活，也把讓自己快樂的方法教給前來求助心理治療的個案。我告訴他們，每天早上起床前，先問自己兩個問題：我的生命中有哪些好事？我還需要做些什麼？第一個問題讓我們將注意力集中在正面的事情上；第二個問題則提醒我們，我們這一生要如何過日子是我們自己的責任。如此一來，我們便能主動地去改善生活。

從古到今，似乎很少有人把快樂這件事當成嚴肅的學問來討論。但是，如果我們看到一個人，儘管生活過得很苦，卻仍能保持一顆快樂的心，我們就應該知道，這是值得我們努力去追尋的心靈成就。想要達到這種境界，我們不能只是被動的等著環境或別人來讓我們快樂，我們必須瞭解，快樂實際上與「自我負責」息息相關。換句話說，也就是我們必須對自己的情緒負責。



我一開始所說的這些題外話，事實上是扣緊了本書的主題的。將「自我負責」當作每天的例行公事之後，我們將獲得成長，並讓自己過滿意的生活。

孩童的特性之一，是他們所有的生活庶務都必須依賴他人。隨著年歲漸長，他們便轉而依靠自己。而成功的發展為成人的特色之一，便是他們學習到對自己的生活負責；不管是在肉體上、情緒上、智能上、或精神上。就我們這些「心理醫生」而言，這種「自我負責」的態度是獨立或自立所衍生出的優點。這種「自我負責」不但是理想而健全的人格發展，同時也是美國傳統個人主義的精髓所在。

然而，這種健全人格發展的理想並非不證自明。人類是群居的生物，一切屬於人類的潛能都必須在社會群體中才得以發揮。有了社會其他人的參與及合作，才能滿足我們大部份的生活所需，也因此我們才能達成多數的目標。超過百分之九十的人，必須在社會上工作，求生存；因此是否能在這樣的社會機制下，有效的完成自己身為團體中一份子的職責，更是決定了個人是否能成功的要素。就個人層面而言，也很少有人矢志追求離群索居的生活。我們選擇結婚（或再婚），或選擇朋友來分享生活中的點點滴滴。而對快樂的人所做的研究中也顯示出，與別人（至少一人）保持和諧美滿的關係是很重要的。這種群眾意識是放諸四海而



皆準的。

那麼，上面所說的「『自我負責』是獨立或自立所衍生出的優點」這句話又是什麼意思呢？而個人主義又有什麼價值呢？支持並力行「自我負責」，又意味著什麼呢？這些問題亦是本書主要闡述的觀點。

在現今這個屬於資訊經濟的時代，傳統的勞力工作已被複雜的腦力工作所取代，權威獨裁的階級組織架構也被更開放的通訊架構所替代。爲了適應這個快速變遷的市場經濟，認知技巧變得日益重要，而「自我負責」這個觀念也因此被賦予新的重要性。被動、順從已漸漸失去其經濟效益，今日的商業組織所需要的，是願意而且能夠獨立思考、自動自發，並且能自我管理的個人。也就是說，這些人能夠主動的解決問題，而非靜坐著等別人來解決。現在的商業社會需要的，正是這樣的開拓者，換句話說，也就是「自我負責」的人。

在現今的社會中，我們接觸的資訊越來越多，能作的選擇越來越多，各式各樣的價值判斷也越來越多。在這樣的情況下，我們必須有能力去選擇我們所要依循的生活價值，而不只是乖乖的順從老一輩的模式。我們必須願意堅持自己所作的判斷，並相信自己的思考力；我們用自己的雙眼來看這個世界，用自己的筆來



畫下生命的航海圖，思索該如何航向目的地。我們亦必須不停的發問、學習，換句話說，我們必須對自己負責。

在此我必須糾正一個錯誤觀念：人們常常將「自我負責」這件事等同於更大的負擔、更多的責任；可是，對自己負責，也可以是拒絕接受本來就不屬於你的任務。有太多人很容易的接受不合理的要求，卻不容易爲了自己的利益挺身而出。扛下別人應負的責任，事實上也是對自己不自負責的一種表現，所有的人都必須清楚的知道自己與他人責任的分野。我們必須瞭解，什麼是我們該做、而什麼是我們不該做的；什麼是我們能控制、而什麼是已經超出我們能力範圍之外的。我們必須清楚的劃分出，什麼是我們的責任，什麼不是。

在分析「自我負責」與「獨立」的過程中，我們發現這兩件事密切地關係著個人自我的實現，牽引著生活中的精神層面，也築出社會相互合作的基石。同時我們還發覺，傳統的觀念認爲，個人主義即是要與社群對抗，這基本上是個非常錯誤的觀念。

想要精神舒適安泰，「獨立」與「自我負責」是不可或缺的兩大要素。「獨立」的本質是，練習自我思考的能力，並檢視外在價值及信念的可行性；也就是



說，個人必須過著由自己思考所建構出的生活。「自我負責」的本質是，練習掌控自己的生活，過出自己嚮往的日子，而不是無助的等待、受苦，卻一味地希望或要求別人來拯救自己。「獨立自主」和「自我負責」，使我們得以獲得個人的力量；反之，我們的力量就會逐漸消逝。

查爾斯·賽克斯（Charles J. Sykes）在他的一本書中提到，美國已經變成了「犧牲者之國度」（a nation of victims）。顯然的，這種徵兆與美國文化中逐漸失去對「自我負責」的重視有密切的關聯。今天最常聽到的詞句莫過於「我又能怎麼辦呢？」（I couldn't help it!）一句話搪塞所有的責任。這句話反映出許多社會學家的理念，認為沒有人有能力改變任何事。這種觀念不但無憑無據而且錯得離譜，甚至還會產生許多無法彌補的社會問題。如果每個人都摒除他們該負的責任和義務，認為反正做什麼也改變不了既定的事實，那麼，個人尊嚴以及和諧而友善的社會關係也會隨之消弭於無形。最壞的情況是：人們被允許自相殘殺！因此，如果我們想生活在一個適合人居的世界中的話，就需要一個人人各司其責的社會文化。這也是我寫這本書的目的。

反對負責的一派人士，也就是聲稱自己是人道主義者（humanitarians）的那



一群人，他們堅稱常常會有許多無法控制的災難降臨到人身上。此言雖然不差，但是，當人們將要陷入頹廢喪志時，最好的辦法，是讓他們知道自己還擁有哪些資源，而不是去跟他們說他們完蛋了。在別人失意時還落井下石，卻裝成來安慰同情的人，無疑是將自己鄙視、施惠的心包藏在同情憐憫的糖衣之下。不管這些人的身份是大學教授、父母、配偶、立法者、或社運人士，都只能說是披著羊皮的狼。畢竟，提供同情憐憫跟提供一個有效的改善方案比起來，是容易多了。

舉例來說，告訴一位年輕的罪犯說，他去搶劫雜貨店並凌虐店家並不全是他
的錯，真正的罪魁禍首是壓抑他的社會和思想體制。此話一出，不僅毀滅了這位
青年的道德良知，也製造出一個道德腐敗的社會。或者，去告訴一位第二個小孩
即將臨盆的十六歲母親說，她只是在父權或資本主義壓迫下的無助受害者；告訴
她說，政府給她的幫助不是慈善，而是她本來就該有的權利；告訴她說，她有權
利享受衣食住行及醫療補助，管他是誰提供的。「我有權……」這種話，事實上
是一種道德和心靈上的敗壞與毀滅。

身為一位執業多年的心理醫生，我認為我的首要任務是幫助人們發現自己，
進而利用他們的潛在力量，以便能更有效的迎接生活中的挑戰。不論是哀痛或氣



憤時，他們終究要面對的問題是：接下來我該做什麼？我還有哪些選擇？我可以採取哪些行動？我該如何改善生活品質？要回答這些問題，首先必須瞭解，「自己」本身才是最迫切需要解決的問題。成人後的我們，興趣和嗜好被壓抑，我們覺得自己是無助的犧牲者，就好像我們還是小孩子的時候一樣。

需要注意的是，我在這裡所提倡的「自我負責」，與傳統主義者或宗教家口中的「自我負責」不同。他們抱怨說美國文化中已有太多的個人主義在其中，因此才更需要學習對社會（或上帝）負責。我是個人主義的擁護者，我同時也是理智的、文明的利己主義的支持者。正是因為對這種倫理哲學的支持，我極力主張對自己負責。認真負責的生活是一種高度智慧與完整人格的表現，而不是一種自我犧牲。

在我過去的論述當中，「自我負責」僅代表著自我尊重（self-esteem）的源頭。但是，這本書所探討的「自我負責」範圍更廣。「自我負責」可說是達成有效的個人生活之鑰，不論是維繫婚姻、追求事業，或想創造出更完整、均衡的個人。「自我負責」不只是精神上，同時也是倫理道德上的基本法則，也是人類賴以建構社會生存的道德基石。而最後一點，也是導致出一些政治上的「自我負責」



學派的主因。

「自我負責」、「獨立」、「自主」三者常引起人們的敵意與抗拒。現今有許多團體寧願去擁抱一些提倡無助和受害觀念的心理學，或是寧願相信自己的困難和逆境都是別人造成的，也不願自己負起責任。就今日社會中充斥的暴力與不法的行為來看，這種逃避主義是很容易理解的。然而，在我們的文化中，還有另一種與之抗衡的力量，一種重視「自我負責」與「獨立自主」的言論，這種言論讓我們明白：自己的命運與生活，事實上是掌握在自己的手中。這種言論的力量，在近幾年來從父母極力灌輸給子女的價值觀上尤為明顯。

一九二〇年代時，有一項很著名的研究，是探討子女的哪些特質是美國父母所最樂見的。其結果顯示，與乖順、依賴有關的特質皆名列前茅。前幾名的特質分別是：虔誠的宗教信仰、完全服從、彬彬有禮。相反的，美國父母最不希望在小孩子身上看到的特質是與自主性有關的，例如獨立和容忍。到了一九六〇年代、一九七〇年代和一九八〇年代，研究報告顯示出，父母要求子女所擁有的人格特質有了很明顯的轉變，而且，恰巧與一九二〇年代父母的好惡相反。到了一九九〇年代，美國父母最想要子女擁有的個性特質，卻正好是與自主性有關的。他們



希望子女聰敏、有良好的判斷力、獨立、並且容忍度高（或者說，能與不同種族、不同文化的人和平共處）。相反的，美國父母越來越不要求子女有虔誠的宗教信仰、完全的服從、或彬彬有禮。近年來的研究報告指出，只剩不到百分之二十五的美國父母，仍然非常希望在他們的孩子身上一九二〇年代推崇的個性特質。不僅如此，在白領階級和藍領階級的家庭中，都同時可以發現到父母對子女自主性的重視。而且，這種情形不只是在美國，在世界上許多國家也能看出這些跡象。德國、義大利、英國和日本也都有些研究報告顯示出父母對子女獨立性的重視。（附註2）

然而，距離完全的瞭解並接受「自我負責」這個觀念，並把它當作一種生活方式，還有很長的一段路要走。而且，「自我負責」不只是對個人有關，也和整個社會有著密切的關係。對有些人來說，「自我負責」所附帶的責任十分煩人，可是，它卻也能讓自我意識覺醒。或者我們可以說，「自我負責」這個觀念的時代已經來臨。

我寫這本書的目的有四：第一，闡明「自我負責」的意義及內涵，並說明「自我負責」其實是一種生活方式；第二，解說「自我負責」不是件煩人的事，