



# 健康型利己

## 你是不是太为别人着想了？


(美) 瑞切尔·海勒 Dr. Rachael F. Heller  
理查德·海勒 Dr. Richard F. Heller 著  
朱宁 译

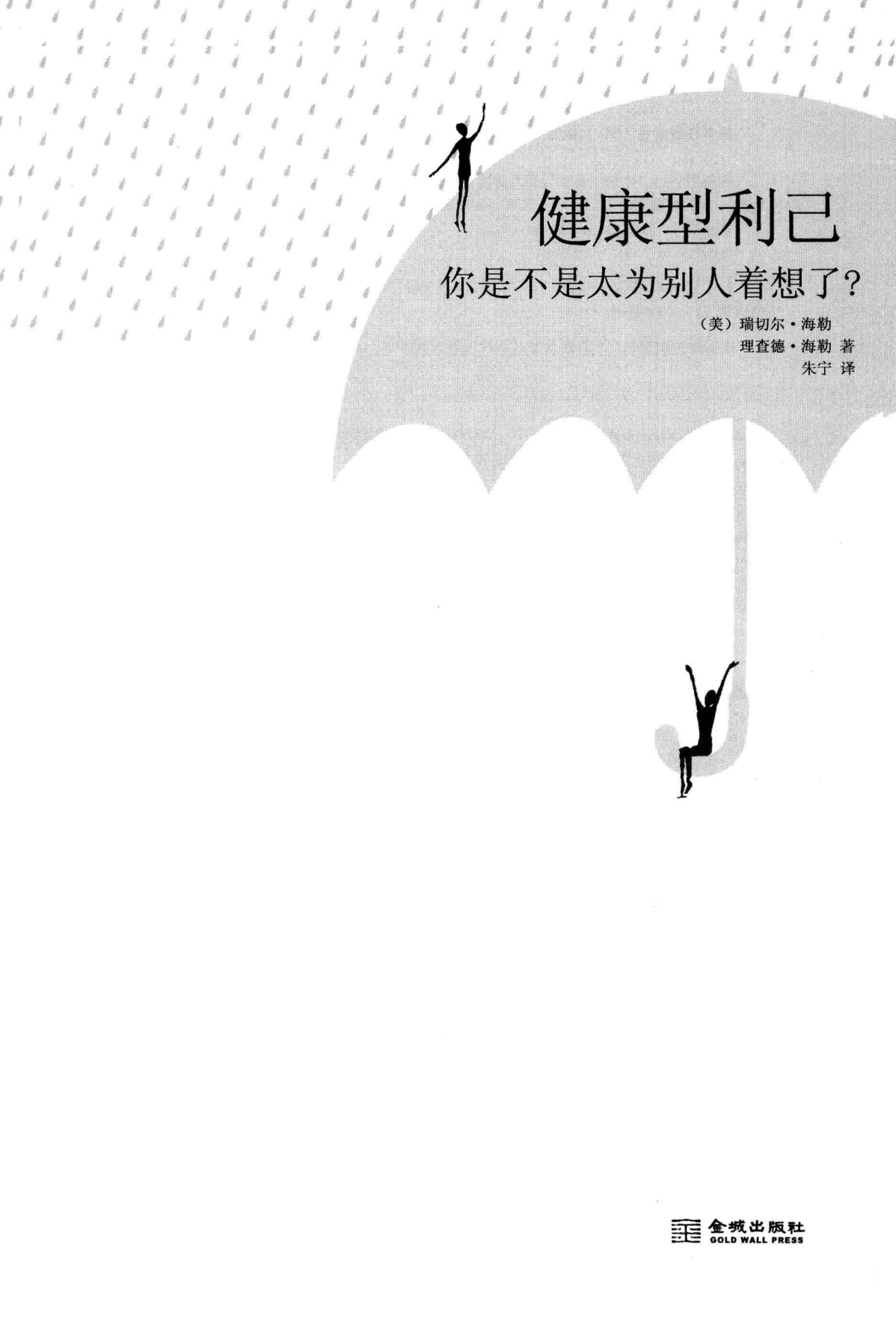
ESS:  
Get... without the Guilt

### 要想帮助别人，首先得帮助自己！

美国心理学会（APA）新世纪十大心理自助经典图书之一！

美国国会图书馆2006年度百部推荐必读之一！

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS



# 健康型利己

你是不是太为别人着想了？

(美) 瑞切尔·海勒  
理查德·海勒 著  
朱宁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

健康型利己：你是不是太为别人着想了？ / (美)  
海勒, (美) 海勒著; 朱宁译. —北京: 金城出版社, 2011.10  
书名原文: Healthy Selfishness  
ISBN 978-7-5155-0139-0

I. ①健… II. ①海… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第178063号

Healthy Selfishness: Getting the Life You Deserve Without the Guilt  
Copyright © 2006 by Dr. Richard F. Heller & Dr. Rachael F. Heller  
This edition arranged with Praegers Publishers  
through SanMay International Media Co., Ltd  
Simplified Chinese edition copyright:  
2011 Gold Wall Press  
All rights reserved.

健康型利己：你是不是太为别人着想了？

---

出版人 王吉胜  
作者 (美) 瑞切尔夫·海勒 理查德·海勒  
策划人 王喻飏  
策划编辑 夏青  
责任编辑 张朴远  
文字编辑 夏青 江楠  
开本 680毫米×980毫米 1/16  
印张 15.75  
字数 202千字  
版次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷  
印刷 北京金瀑印刷有限责任公司  
书号 ISBN 978-7-5155-0139-0  
定价 32.00元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区37号楼 邮编: 100013  
发行部 (010) 84254364  
编辑部 (010) 64200125  
总编室 (010) 64228516  
网址 <http://www.jccb.com.cn>  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

# 目录

## contents

### 第一部分 觉醒

健康型利己是一种让你探索全新生活的方式。这是你创造自己生活的机会：你将受到他人的重视，被寄予关心、理解和支持，你可以自由地做自己想做的事，说自己想说的话。

第 1 章 健康型利己如此健康！ | 002

第 2 章 最终轮到你做主了！ | 010

第 3 章 事不宜迟 | 019

第 4 章 测试：你是不是太为别人着想了？ | 035

---

### 第二部分 创造你想要的人生

如果你想为自己创造一个更美好的生活，如果你迫切地希望改变，等待你的就会是一种全新的生活方式。如果你有创造更好生活的愿望，我们将再为你提供一匹强健的战马，它可以带着你驶向自由。

第 5 章 改变方案：基本原理 | 052

第 6 章 改变方案：选择权 | 062

第 7 章 卧室里的健康型利己 | 072

- 第 8 章 在家人面前的健康型利己 | 093
  - 第 9 章 在朋友面前的健康型利己 | 109
  - 第 10 章 在孩子面前的健康型利己 | 121
  - 第 11 章 在配偶面前的健康型利己 | 138
  - 第 12 章 在专家面前的健康型利己 | 156
  - 第 13 章 健康型利己和你的体重 | 177
  - 第 14 章 工作中的健康型利己 | 186
  - 第 15 章 健康型利己及生活中不那么小的事 | 193
- 

### 第三部分 实现梦想

没有人，甚至包括你的配偶或孩子或父母，会给你真正需要的。只有你可以治愈你因长年的自我牺牲、否定和情感虐待而受到的伤；只有你可以给你不想逝去的梦想带来活力；只有你能守住未言明的、从未实现的诺言；只有你可以让自己再次完整。

- 第 16 章 成功的策略 | 208
- 第 17 章 更高的目标 | 237
- 第 18 章 回家 | 242

## 第一部分 觉醒

健康型利己是一种让你探索全新生活的方式。这是你创造自己生活的机会：你将受到他人的重视，被寄予关心、理解和支持，你可以自由地做自己想做的事，说自己想说的话。

## 第1章 健康型利己如此健康!

健康型利己被认为是令人满意的性生活不可缺少的一个组成部分，可以使你达到彻底的性高潮，同时获得更好的性生活。

使用过它的女性说，你使用的越多，你受到的待遇就越好。

成功的减肥者宣称，它帮助他们减肥成功，帮助他们保持健康。

战胜癌症的人说，它是“需要学习的一课”，它被视为自我的一种祈求。

白手起家的亿万富翁断言，它使他们摆脱财务困境，获得经济上的富足。

虽然它意图不在使他人更体贴、更善解人意或更有赏识，但它往往会使配偶、朋友、家人甚至小孩发生奇妙（意想不到）的改变。

好消息是：虽然它为人们在生活中碰到的许多苦恼的问题提供了令人惊奇的解决方案，但它的方法不需要借助药物，不会上瘾，而且几乎不会产生任何的负面作用。而最好的消息是：我们每个人都可以免费自由地使用。

这种神奇的灵药、改变生活的强大力量是什么？

它就是：健康型利己——这种方法不是特别普遍，人们不常用，它可以使你得到你本该享受的生活，而不会感到内疚。

健康型利己是指尊重你自己的需求和感受，即使在他人不尊重的情况下，尤其是在他人不尊重的情况下！

## 健康型利己

健康型利己是一种思维和行为方式，在这种方式下你的自我认同感、自我同情感和自我关注度很高。它包括（但不限于）你愿意：

- 重视你的感觉、感受、喜好、愿望和需求。
- 相信你的知识、能力和经验。
- 接受你的缺点和不足，而不必自责和内疚。
- 激励你努力和奋斗，而无需刻意要求成功。
- 提供无条件的爱及婴儿般的营养。

心理学家把健康型利己定义为高层次的心理机能，这种机能可以使你充分发挥你的潜能。而在实际生活中，健康型利己的意义远非如此。

有益健康的自私包括你了解自己的缺点，接受并正视这些缺点，累的时候就休息，饿的时候为自己准备营养丰富、诱人的食物，有需要时就去卫生间，培养身心健康而不必认为自己非要学会不可，随时接受（甚至是感激）自己并不完美的事实。





健康型利己可以使人产生对生活无比的热情、亲身体会并成功后的发自内心的快感，以及因有权决定周边人如何对待自己而产生的自豪感，不管他们在你生活中是多么重要的人。

健康型利己是打开自由生活之门的钥匙：不用被他人的观点和要求左右，不用被脑海中的念头、童年的阴影控制，虽然在过去，这些阴影曾经无情地评判和责备过你。然而，可惜的是，大多数男女都不具备健康型利己。

## 与之相反的：自我否定

自我否定被定义为为了满足他人的需求、喜好和愿望而放弃自己的需求、喜好和愿望。它往往源于极度的恐惧、内疚、认为不值的感觉或是认为自己缺乏毅力。

自我否定是在儿童时期特有的特征，在儿童时期你可能感到自卑、害怕、无助，你的需求、愿望和喜好被人漠视或忽略，你被人冤枉、被认为差劲（尤其是在和他人比较后），你的努力、能力和成就很少受到重视。

下面哪一项对你描述最准确？

自我否定	健康型利己
感受：	
焦虑	宁静、满足
无助	充满能量
愤怒	冷漠
自我责备	自我欣赏
犹豫不决	果断

害怕拒绝	独立
在意他人的批评	接受他人的批评
神秘秘的	坦诚的
内疚的	自我接受和理解
不知所措	能干的

**思维:**

力求完美	现实的
关注他人	关注自我
沉溺过去	关注现在和将来
过度分析	感受快乐
过分担心	着手解决现实问题

**处事方法:**

专横跋扈	不干预他人的成功或失败
压抑自己	表达情感
沮丧	行动
花钱大手大脚	善于理财
呆板	善于发觉新奇事物，享受 “人尽其才”的过程
渴望安全感	渴望冒险

自我否定会使人放弃或搁置他们最基本的需求，不是因为他们想放弃，而是因为他们发现自己几乎不能控制自己不放弃。你怎么知道自己是不是自我否定者呢？第4章的小测试会帮助你判断你自我否定的等级。

如果你是自我否定者，那你会很熟悉上面图中左边一栏中列出的特征。但在你责备自己之前，不要忘了：你的感受、思维和处事方法不是源于你



自身任何的不足。之所以有这些感受、思维和处事机制，是因为你长期不断地否定自己。你的感受、思维和处事方法证明了你过多地进行了自我否定，它们源于长期极度缺乏健康型利己。

航空公司需要告知旅客在帮助其他旅客，其中包括小孩之前，必须自己先戴上应急用氧面罩，我们觉得这非常有趣。可能有人会觉得没必要向旅客传递这样一个自我生存的简单信息。但实际上这是很有必要的。

出于自我牺牲和英勇的美德，我们中很多人都不会把自己的需求摆在第一位，即使在维护健康或生命的情况下，而且或许事先并未意识到。

我们很多人渴望重获生活中遗失的快乐和价值，以及错过的幸福。我们渴望自己的所作所为都能受到他人的重视和欣赏。我们希望我们付出多少，他人就给予多少。但他们做不到。这就是问题所在。

我们试着找理由安慰自己，说服自己如果他人有能力的话他们一定会给予我们的。我们把他们的行为归因为劳累过度或其他的压力。他们没意识到他们不够体贴和漠不关心导致了我们的痛苦。“他们真的关心，”我们告诉自己，“只是他们不常表现出来。”

我们可能怪自己“太过敏感”或“小题大做”，即使我们只是表现出内心的痛苦。

最终，总会有各种各样老套的理由使他人完全不用承担任何责任。“年轻人就是这样”或“他就是这样”，我们会这样说。然后我们耸耸肩，假装整件事就这么过去了。

其实我们并不会真正让事情过去。自我否定和没有回报会使我们痛苦。它们会导致我们不快乐、不健康。

长期的自我否定会让我们感到沮丧、不安、极度不耐烦、暴怒或莫名的悲伤。这些都是典型的症状，它们说明我们渴望体贴和认同。在自我否定的宏伟计划中，这些危险讯号很有可能被忽视。

“这个小孩真是想要气死我！”你失望地嚷道。即使在说这句话的时候，你也没有注意到你这句话里强有力的真相或意识到你身体承受的压力。

“你想把我活活逼死！”“你真让我恶心！”“你快把我逼疯了！”这些话不是沮丧时随意喊出来的。它们有力且一针见血且描述了你身体正在经受的一切。

无论你知道与否，对自我的否定会使身体承受压力。简单来说，压力是身体对没有得到满足的需求的反应。即使挫折和失败耗尽了你的时间、耐心、理解和能量，你还是希望自己继续尝试。不承认你需要停止尝试照料他人，可能是你承受的最大压力之一。

处在来自自我否定的压力之中，人们会患上很多急性或慢性的身体疾病。压力会导致头痛、肠道问题、皮肤病和失眠。压力之下，身体产生的荷尔蒙会极大地增加我们患上各种疾病的危险，例如高血压、各种糖尿病、低血糖、哮喘、心脏病、免疫失调、暴饮暴食、肥胖，甚至可能是癌症。长期承受自我否定导致的压力，身体会越来越不会应对其他的需求，甚至连普通的日常问题都难以克服，这样就导致了压力不断循环，并最终使人生病。

压力和压力产生的疾病数量达到历史最高点绝非偶然。我们很多人感觉不能显著改善我们的事业状况、经济状况、体重健康状况及人际关系。似乎总觉得没有足够的时间、精力或动力去解决日常问题，以及享受渴望而不可即的快乐。虽然我们已经被告知我们控制着一切，但我们还是感到极度无助。压力来自于我们应该控制我们生活的信仰，而实际上我们发现我们的影响力很小或根本没有影响力。

有些研究者认为压力直接或间接地已经成为美国人的第一大杀手。仔细研究美国所有的重大疾病和身体状况的危险因素，你会发现同一个成因是：压力。压力来自过多的要求、不够的时间、不够的睡眠、太多的仓促



而缺乏营养的膳食、过多的最后期限、太过追求完美、太少的欣赏、太少体会快乐或获得回报、太少的体贴或太少的笑声。

没有任何其他的导致死亡的潜在原因会通过这么多威胁生命的方式影响这么多人。压力，以及和它相关的皮质醇和胰岛素含量高，已被证实会增加冠状动脉里血小板的数量，使我们的身体更容易产生和储存脂肪，增加皮肤老化的速度，加大体能、器官甚至骨骼的损耗。压力荷尔蒙总是和中风、心脏病发作联系在一起，最近，又发现它是导致不断增发的各种癌症的罪魁祸首。

如果你研究病人心脏发作、中风，甚至是出现恶性肿瘤前的那几年，你很有可能发现病人体内都会不断释放压力荷尔蒙皮质醇。虽然有些研究认为这是由于人为因素导致的，比如饮食不良、缺乏锻炼或睡眠，但这些因素往往是压力或缺少健康型利己造成的，而不是这些因素导致压力或缺少健康型利己。

更糟的是，即使你没有患上明显的身体疾病，压力——尤其是压力加上自我否定——可能正在缩短你的寿命。圣弗朗西斯科加利福尼亚大学精神病学教授 E.S. 埃佩尔博士不久前研究了压力对照顾长期患病小孩的母亲的影响。这些女性为了满足孩子的需求需要极大地牺牲自己，她们显示出细胞组织层极为迅速老化的迹象。这些慈爱的母亲不仅感觉到易衰老，她们体内的细胞也在不断加速衰老。她们承受压力（以及自我否定）越久，她们越会过早衰老。

每年都有无数的科学研究证实我们很多人都很清楚的一个事实：自我否定导致的压力会耗尽我们的体能，导致我们不健康，可能还会缩短我们的寿命。

为他人付出，但得不到本应得到的感情、体贴和关心作为回报；为他人付出，因为你感到内疚或害怕他人不认可或不喜欢你；为他人付出，即

使他人不考虑你的需求；为他人付出，即使你知道这种付出会缩短你的寿命而他人会照样继续生活……这些都可能是由自我否定导致的。

这么想吧——为他人着想，你所做的所有牺牲可能最终远远超出想象中的牺牲。

把自己的需求置于他人需求之前，并不能保证你的健康或保证你长命百岁，但有益健康的一点利己却很有可能帮助你减少身心的压力，从而避免不必要的疾病和过早的衰亡。

每天健康地自私一点不仅仅可以使你感觉良好——它可能正好是医生嘱咐你要做的呢！

## 重拾健康

据说身体是心灵的实际再现。我们还要说的是，健康型利己可以拯救你。忽视自己的需要会导致你心灵和思想不健康，并最终会使你身体患上疾病。同样地，健康型利己带来的自信、喜悦和快乐会帮助你治愈疾病，强健体魄。

不要再被不能实现的承诺、恐惧或内疚束缚了！你可以尽情地感受生活中的爱——这种爱你从未真正失去过，而只是暂时被搁置在一边了。获得了这种重生后，你可以重新获得年轻的感受，重拾健康——虽然你之前可能认为它们已经一去不复返了。

## 第2章 最终轮到你做主了!

在你还是小孩的时候，你母亲或父亲很可能说过类似这样的话：“既然生活在我的屋檐下，你就得照我说的做。等你长大了，就轮到你了。到那时你想做什么就可以做什么。”

好，我们现在都是成年人了，我们中的很多人虽然照着自己的想法做事，却还是会感到疑惑。

世界已经发生了改变。拿起一份报纸，你可以从各个版面找出证明——从娱乐版、体育版到财经版，等等。无论你看的是哪方面的新闻，以自我为中心是好事的观点就像今天的头条一样盛行：

● 或许那些寻求公众支持、反对世界贫困的人应该用一条新口号：自私很合理。

——《卫报》(*The Guardian*)，2004年12月15日

● 自私点好!

——《沃克斯豪尔杂志》(*The Vauxhall Magazine*), 2004 年秋

● 自私: 足球明星具备的良好特性。

——《老实人》(*Plain Dealer*), 2005 年 1 月 15 日

● 哈德森研究所 (*Hudson Institute*) 为美国人的自私辩护。

——《美国国外组织新闻》(*U.S. Abroad.org News*), 2005 年 1 月 7 日

以上表明, 一场个人理想的革命正在进行。以前人们认为自私是性格的缺陷, 而现在人们认为自私是可以接受的了——甚至还是必要的特征。

## 健康型利己不等于自我放纵

杂志广告和电视广告节目不断地给我们灌输这样的思想: 上帝赋予了我们权利, 可以毫不费力地追求我们想要的任何东西, 只要我们要。这暗含的意思是如果我们不富有、不漂亮、不嫉妒我们的朋友, 我们就已经失败了——自我放纵似乎就成了我们的权利——不, 应该是我们对我们自己的义务。

对国家来说, 晚婚、在三四十岁的时候生小孩都可以看成是支持以自我为中心的举动。因为晚育的话, 在承担家庭责任之前, 男女可以自由地追求事业目标, 享受二人世界的快乐。

然而, 过度地一根筋地追求快乐会使你感到空虚。纯粹为了自我放纵而自我放纵会导致没有意义的生活。他们会成为自己奇怪念头的奴隶。一旦他们所有短暂的愿望得到了暂时的满足, 他们会沉迷于自我放纵, 想要证明自己比所有其他人都优秀。他们早就不仅仅是向他人看齐。如今, 年轻人和老年人渴望富足的生活, 更多的是为攀比巨额财富和名望, 而并不





是他们中产阶级的现实。

新闻晚报也频频报道名人奢侈的婚礼。每一位明星的堕落的尝试都可以在远不太富裕的人群中引发一股强大的时尚潮流。同样，媒体更多地细致报道明星参加奥斯卡颁奖典礼（*Academy Award*）穿的高级时装，这种报道远远超出了颁奖典礼本身。每一次颁奖仪式结束后，你观看那天上午的谈话节目，你几乎肯定会很高兴地了解到你也可以“低成本地潇洒走奥斯卡的红地毯”。它们传播的信息都是一样的：说服观众他们有权利享受奢华。

媒体不断向人灌输：不再需要遮遮掩掩地自我放纵了。自我放纵是值得夸耀的事情，是个人价值的体现。像梅雷迪斯·巴克斯特、西贝尔·谢泼德、梅兰妮·格莉菲丝这样超经典名人和情同姐妹的观众有亲密的私交，她们坦率承认，是的，欧莱雅确实比较贵，但接着说：“但我值得拥有。”这种新观念向世界宣称自我放纵是对自尊的正当奖励。

从我们开始教育（溺爱）我们的小孩的方式中，可以明显找出人们日益接受自私的最好例子。如今，一个三岁小孩多变的喜好决定了一个家庭对电视节目、餐馆或度假胜地的选择。十岁的小孩发现，如果没有朋友陪伴，就难以忍受单独和家人在一起的时间。如今的青少年只想不断收藏名牌衣服，不断进行社交活动，以及期望能上最有名望的大学，而不是期待一个更好的世界。

男孩的成人礼、女孩的成人礼和甜蜜的十六岁生日派对就是纵容孩子最微不足道的念头，它们往往花费至少数万美元。汽车、欧洲旅行、全额资助大学教育的费用——这些之所以能实现，是由于父母的牺牲——更是屡见不鲜。你最后一次听说某个大学生靠勤工俭学读完大学是什么时候？还有，这些年轻人即使自己打工赚钱，他们也缺乏职业道德。如今的年轻人被家长宠到难以置信的地步，宠得荒谬到他们不需要动半个手指头。更