



自我·我之命

学苑出版社



现代生活丛书

自我·我之命

李 琼 叶小玲 主编

马国军

学苑出版社

现代生活丛书
自我·我之命

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 98 千字

1990 年 2 月第一版 1990 年 2 月第一次印刷

印数 00001—20000

ISBN 7-80060-591-4/Z·51 定价: 2.35 元

目 录

上篇 自我信念

一、我为什么	1
二、我有什么	4
三、我象什么	7
四、我能自主吗	14
五、我有多少价值	18
六、我的世界有多大	20
七、我能给别人什么	22
八、我能拥有自己吗	24
九、我能自我庆祝吗	28
十、我能改变吗	29

下篇 自我创造

一、如何改变自我	31
二、如何变成妄想狂	38
三、如何停止妄想狂	49
四、如何破除坏习惯	57
五、如何克服强迫行为	67
六、如何停止忧郁	71
七、如何停止自怜	78
八、如何应付羞怯	84
九、如何和激怒你的人相处	88
十、如何抱怨	97
十一、如何接受批评	105
十二、如何爱别人	114
十三、如何享受性爱	120
十四、如何讨人喜欢	124
十五、如何慷慨待人	133
十六、如何正确抉择	141
十七、如何下决心	145
十八、如何培养创造力	149
十九、如何成功	158
二十、达到自我创造的境界	163

上篇 自我信念

一、我为什么

生命是十分有限的，连小学生都会背“人生七十古来稀”，为什么我们要强调人生是十分有限的呢？是否在这个问题的背后有较深度的意义，在激发这么一个问题呢？人生为的是什么？如果是为了死亡，根本无需开始我的人生。然而上天首先让我们知道生命的至限，在生命至限的大范围中，要每一个人去发展无穷尽的自我完成。如果生命没有极限，一切都不成为问题了。所以要探讨正因为生命是有限的，我们才想掌握些什么，活出些什么，来呈现我们生命的独特。

人生有三大问题，第一是“我是谁”或我为何存在？第二是“我有价值吗”？最后一个是“我活得有意义吗？”这也是生命的三大动力。从三动力的

另外一端可以倒影出生活过程中的三大恐惧，第一怕我不存在，第二怕生活没有意义，第三怕没有价值。

就让我们从第一“怕”谈起吧！人一方面需要自我存在的肯定，一方面又怕自我的存在被否定。于是造成生命很大的挣扎，没有一个人确实实地知道最后的答案，因为答案永远在寻找自己的解释，而自己永远在自己的超越当中。大凡来说，我可以分三种我，第一是：我想成为什么样的我？第二是：别人认为我到底是什么样的我？第三是：我到底是怎么样的一個人。

人怕没有价值，所以要求价值，做出值得的事。中国人有一句传统的话：“我要做个有用的人！”好雄迈的智慧！“有用”的人生就是求有价值的人生。人生是这样的：当我能够掌握的时刻，我就要充份利用，把一切掌握变成值得，这就是我的价值。当我今日是一个中学生，我好好掌握中学生的生活，这就是价值；如果今日你是一个经理人员，你作第一流的经理，这就是你的有用性。无论你今日做什么，好好做好份内的事，这就是价值。

有几句话在此送给大家：第一句话是“我的生命是我的唯一目的”。第二句话是“为了我的‘活’是有意义的，我要让每一个生活的霎那，都充满了意义”。第三句话是“自我的过程可以学习别人，但

最后必须落实成为真正的自己”，只有这个时候，才有真实的生命力量。

这里举一个海明威的例子，有一次海明威应邀到一所大学演讲，有一位女孩子在演讲后要求海明威看看她的作品，第二天海明威告诉她：“你写的比我的第一次要好得多了，但是我不认为你会成为伟大的作家，因为你的格调写得太像我了。”当然任何人都可以学海明威，但最后要有自己的风格，这就是自我的肯定。不仅做人如此，做事的态度也是如此。谈到人生价值的肯定，就再举一个例子，马丁路德·金，他是一位牧师、神学家，到处为黑人的人权演讲，有一次到芝加哥大学为黑人学生演讲，当他两眼发红地站在麦克风前面，说道：“我很疲劳，但是我还是有一些话要说。在美国的历史当中，我们黑人一向被视为第二等的公民，对吗？”学生回答：“对”。他接着又说：“在我们黑人生活的经验中，我们的机会非常少，对吗？”学生又回答：“对”。这下子马丁路德·金光火了，他的眼睛射出两道炯亮的目光，扫射全场，说：“今天的黑人之所以有问题就正如你们刚刚回答的：你们相信那‘消极的自己’。你想当第几等的公民，第几等的人，全由你自己来作决定。”南宋理学家陆象山先生有过这么一句名言：“我虽不识一个大字，也应当堂堂正正还我一个人来。”这是何等的尊严，何等的自我，何等的

精神，这就是价值。生命的根是每一个人所具有这个根乃是单独的你所拥有的。生命的悲剧如同马丁路德·金那样的人被暗杀，但是他的价值存人间。他讲过这样的名言：“如果有任何地方不正，马上成为公义本身的威胁”，所以他要为正义奋斗。周遭有太多不公平的事，需要我们去奋斗但没了自我，哪会想为他人，为社会奋斗？能有什么才能活出爱，也才能在爱中追求正义，而不是在暴力中追求正义，因为暴力只会招致破坏，而唯有爱能完成创造。马丁路德·金的价值就在这里。人经常地为自己选择路线，不论你活得多久，活出应活的价值来，我们不要寄望别人替我们完成什么，生命的完成永远由我自己开始着手。

二、我有什么

在夜阑人静的时候，在晨曦亮眼的时刻，你可能刹那间会重新点数自己的生命，问问自己：我到底有什么？有与我有何关系？让我们重新数算已有的，并将其作用发挥出来。下面是有与我的关系。

第一，我因不数算我会有的和现有的，所以我我觉得我活得好匮乏、好贫穷？

事实上，每个人都是赤裸裸的来到这个世界。出生的那一刻开始，你不断的在“得到”、在“输”。你已得到的，远大过你愿意接受的。这里有一问题必须加以思考和自觉，那就是你曾数算过你拥有的吗？当一个人不去数算所拥有的，他可能有一个危险——觉得自己活在生命的匮乏中，经感受到贫乏。这种感受使得他觉得生命是空虚的，贫穷的。

有一位女士参加心理班，想要重新发掘自己的已有。她告诉老师说：“我好穷。”而她所述说的故事都在证明她“一无所有”，除了她的肥胖之外。后来有一天，老师到她家玩，她让老师参观她的衣柜，发现她有一百多支洋伞。她告诉老师说：“每当我高兴的时候，就买一些新的东西藏起来。”但是买来了，却没有“用”出去，在她的感受里，她是活得非常地贫穷空乏。有很多漂亮的家庭主妇，常常对先生说：“我没有衣服穿。”所以每参加一个宴会，就得买一套新装。大概她们忘了数算“已有”的珍藏，也忘了每次购买时，她们无不是在“那时”，费尽她们最高超的美感，购入当时认为最美的珍奇呀！我相信每当你在买东西时，你必是抱着非常认真的态度，你所拥有的“钱”和想购买的“东西”构成最积极的效用。我也相信你那时必定用“极了”你全部的审美观来买你所要的。但是当你回家后怎又

觉得不好看呢？怎么否定了你购买时的“肯定境界”呢？人好喜欢欺侮自己，总觉得自己不够，自己“没有”。这是第一层次的“有与我”的关系。

第二，因我能随时随地自觉我已有的，因此，我能存感激的心，欣赏我的已有，幸福富裕自在我生命之中。随时能够数算自己的“有”的人，无论是多是少，总觉得得到了很多。这种人有积极的心态，也懂得心存感激。

第三，我虽已有，但并不想拥有，又不能弃之而去因此烦闷苦恼，不安、悔恨随我而行。这种人永远活在高度的挫折和高度的自恨、自怨、自艾中。中国有句俗话说：“如影随形。”既是你所有的，又怎能抹杀掉呢？这也就是缺少自我肯定的结果，才会感觉到自己千疮百孔，以致变得攻击性很高，愤世嫉俗，认为天下人皆负了我。其实，你我有的时候，都可能会经历那种情况，但是我们可以很快的自觉那是我们生命的一部份，要学习如何地去转换。

第四，我很能接纳我所有的，我也能自觉那些我没有的，而我又很想要那些我没有的。这种人积极的肯定自我，激励自己作更多的创造。社会很多新结构、新创造是透过此一境界成长出来的。我期望我们都有这种能力发展这样的“有”。

我能数算我的所有，也爱惜着我的所有，肯定我的所有。但是，这样的“有”又有什么意义呢？

基本上，生命的大有是因着对自我生命的积极肯定，同时也得把这大有“给”出去，这样，我的有才变成“价值”，生命的终点正如起点一样，赤裸裸的来，相同的也不带走任何东西。所以，不论你得到很多的有，创造很多的有，最后的目的就是“回归”。

人往往有一个毛病，有时你我也会如此，就是当我非常多的时候，我不愿意给出去，却相反地希望更多，结果变成多的非常贫穷，也多得没有价值。不用的有，其有如无。相反的，能给得出去，丰收亦多；尤其是给得有爱，爱亦更多，人生也越丰盛。

三、我象什么

有一天苏格拉底的学生在德菲庙里得到一个神喻，说苏格拉底是世界上最聪明的人，学生兴冲冲跑来告诉苏格拉底说：“你知道上帝说你是世界上最聪明的人吗？”苏格拉底用他凸凸的眼睛看着他的学生说：“我是最聪明的人？恐怕不是吧！因我只知道一件事情，那就是我什么都不知道。”学生用疑惑的表情看着他，于是苏格拉底告诉他说：“人生最重要的一件事，就是‘认识你自己’”。“认识你自己”几乎是所有行为科学的座右铭，也可以是丰富

人生的第一课程。形象对个人的影响是唇齿相关的。记得我中学的时候，学校里有一位很出色的篮球老师，当时我个子算是高的，自以为是打篮球的料子，于是凡事都学他的样子，连走路也学他。同学说我走路的样子很象他，我心里好是得意。有一天他对我说：“打篮球归打篮球，不是学怪样子。”受到这个打击之后，我再也不打篮球了。上大学的时候，就告诉自己说，我从此不打篮球，想要改当学者，当时我有很好的老师，他们长年穿着长袍，我认为我也可以如此。于是我开始穿长袍，别人说：“你很像学者耶！”我就十分地高兴，自认为像“学者”，因为我要活在那个形象中。也许我的故事也可能是你的故事。每一个人都想活在自己用意塑造的形象中。所有的人际关系、社会关系、政治关系、经济关系及文化关系皆脱不开形象与我的关系。当然形象之间免不了冲突，但冲突消除，亦意味着另一形象的建立。

铸成自我意象共有三大动力或三个影响结构，透过这些结构或动力的观察和反省，可以帮助我们重新看出自己所受到的影响在那里？

这三个结构包括“别人眼中的我”，也是原始价值判断的来源，“想象中的我”，以及“真正自我肯定的我”。我们先来谈“别人眼中的我”。首先“别人眼中的我”，也就是最原始的我——“父母我”。我

的行为中有父母的声音在指导着、控制着，父母对我的价值判断活在我的意识中，或潜藏在非意识中；每一个人，无论社会地位、教育水准的高低，你我都有这么一个我——“内在的儿童”。他在日常的生活里，不自觉地会跑出一句话“我妈妈说……”。所以“妈妈”在行为中有看不见的形象在导引我们。

举一例：我有一位朋友，也是我的学生，也是某一位企业家的女儿，长得并不怎么样，身材有一点“丰富”。我的敏感训练班第一课程是自我欣赏，当时我问：“自己认为长得好看的人请举手。”这个学生第一个举手，当我逐渐了解她，发觉她之所以很肯定自己的漂亮，因为她懂得“肯定自己”，可是能如此肯定的诱因又是什么呢？后来我们才知道其中有这么一个故事：当她还很小的时候，行为十分调皮，哥哥说：“你这么丑，又这么调皮，将来一定没有人要。”妈妈及姊姊都赞同哥哥的话。当时只有爸爸还没有回来，小女孩等啊等的，不敢睡觉，一俟爸爸回来，抓着他的手就问：“爸爸，你说我是不是很可爱？”酒醉中的爸爸笑着说：“你长得最像我，所以你最漂亮、最可爱。”这个小女孩听了爸爸的话，非常有信心，而且爸爸又给了她一个斩钉截铁的肯定：“如果有人出百万的价钱买我的女儿，我也不卖，因为你比金钱还重要。”她对自己的肯定从爸爸的一句话而来。爸爸的一句话变成了行为科学

的真理，那就是我们要懂得欣赏我们的孩子，并且要给他一个估价，一个肯定的估价。如果你知道父母如何影响你，你才可以透过自觉中重新评估自己。除了父母、师友的因素之外，教育的影响也是十分深远的，所以最后价值来源，即“文化我”，一般来说，都市与乡村有其不同的文化性，所以表现在行为上有显著的分别。这是第一个动力——别人眼中的我，也就是价值判断中的我。

当一个没有经过自己的评估，只是一昧接受别人眼中的我，那是一个空的我，突然之间会令人觉得恐惧，为什么没有我呢？我似乎不能掌握到自己，这时候我的另一种状态会出现，那就是“想象中的我”，如果父母我、师友我、文化我之间有许多冲突，带来许多的压力及痛苦，那么你就会想：“我到底是谁？”这一自问便领入了第二个自我结构——想像中的我。

在想像的过程中，有三个现象，第一个就是把我想成比真正的自己要大要多，这叫做自我的“通货膨胀”，总是觉得自己的重要性还不足，还要扩大一些，可是你又十分清楚地知道那不是真正的你。如果现在来个一百八十度的转变，把自己想像得很小，那是“自我贬值”，也叫做自卑，这是第二现象。自卑与自大不能比较其价值，无所谓好坏，因为那不是我本身的实在。凡是活在不实在当中，将会付

出很大的代价。欺骗别人时，深怕自己的秘密被揭穿，所以活在恐惧中，因此最可怕的人是最怕自己的人。没有安全感的人最怕自己。所以说一个人最大的敌人便是他自己。要突破这些障碍则要回到真实的自己，即作真正我想要作的人。然而人尚有许多怀疑，这是第三种现象叫“自疑”，特别是在青春时期。所谓“少年维特的烦恼”，之所以会有烦恼，因为不知道真的我在哪里？由于不能肯定，所以有所谓的“认同的危机”，不想当自己，想像别的会更好，而在不断的想象中给自己带来一大堆麻烦，怀疑自己是谁，有如作茧自缚。每一个人，多少都有一些份量叫自大，有一些份量叫自卑，有一些份量叫自疑，因为人总不易真正接受自己，承受自己的所有，所以开始埋怨反抗不想当自己，不想当那现实中的我，不想承受那些压力反抗这样的结构。然而生命中又有另外一声音说：“不想当自己，又怎么样呢？”（So what）反抗又怎么样？自大又怎么样？自卑又怎么样呢？当一个人在反抗和气愤的时候，也就是正待突破的时候；在突破过程中的前奏，总是十分困难的，甚至灰心放弃。可是就在这刹那间，一种神秘的可能——生命灵光的激发——重新跟自己和好，重新拥抱自己，此时才会摸到自己是血有肉，实在的自己，这叫做具体的我，是不折不扣，不必自卑，是真的自我。



当一个人活在“我就是我”的境界中，他会何等轻松?! 从轻松中他发现另一种人生的境界，虽然他的过去没有丝毫的改变，痛苦也没有丝毫地减少，然而他接受了他的一切。当我有能力去看到这些，去数算这一切，过去的痛苦就成了今日的力量，不必再打折扣，不必再有挣扎，我就是我。

在价值判断中的我与想像中的我，经常不断地在争战、挣扎的过程中，突然会在刹那间取得和谐一致而肯定了自己。就在这个时候那和谐的我产生了三种心理状态，第一个状态是觉得自己好轻松，第二是欣赏，第三种是有信心。因为轻松，人际关系自然好，因接近性高，接受性也强，所以对自我是肯定的。你我都很想接近那些有信心的人，所以一个有信心的人，一定有较多的朋友。诸位如果觉得自己没有朋友，那么，你生命的发展便意味着亮起了红灯。一个轻松的人是较有能力听别人讲话的，一个有信心的人是不轻易下判断的，因此他得到的友谊是温暖的，生活状态是十分稳定的。但是，只要我们存在的一天，人群的力量仍不断会影响着我们，时代的新知识会重新改变我们，所以一刹那的肯定并非永远的肯定。因为人还要不断地成长下去，所以在自我当中永远有三个我在不断争战、挣扎及接纳肯定的循环中。而你我要学习的是在自我的形成中，当我肯定自己的时候，马上要自觉学习再聆听