



心理励志

# 人生， 另一种解答

鲍森、布朗、沃尔夫著

赵瑜瑞译

阅读本书，  
您会尝试着去发掘内心深处  
的“有所为的自我”。

● 每日的功课和启迪的隽语  
将帮助您探究生命的本质，  
在日复一日的内省中确立个人独特的人生目标。

● 不要让每日的繁忙冲昏了头脑，  
搅乱了内心。  
本书将成为您闲暇独坐时的亲密伴侣。



心理励志

# 人生， 另一种解答

鲍森、布朗、沃尔夫著

赵瑜瑞译

生活·讀書·新知 三联书店



女子學院 0015987

## 图书在版编目(CIP)数据

人生, 另一种解答/ (美) 鲍森 (Paulson, A.) 著; 赵  
瑜瑞译. - 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1996.10

(心理励志系列)

书名原文: Living on Purpose

ISBN 7-108-00866-1

I. 人… II. ①鲍… ②赵… III. 心理学—通俗读物 IV.  
B84-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 02189 号

责任编辑 夏 谦  
封面设计 宁成春  
出版发行 生活·读书·新知三联书店  
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京通县觅子店印刷厂  
版 次 1996 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷  
开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.25  
字 数 149 千字  
印 数 00,001—10,000 册  
定 价 12.80 元

寻找伟大创意都得经历一段苦澀，备觉艰辛。在整个概念成形的过程中，即使是肠枯思竭地搜索，种种尝试往往是徒然，那个呼之欲出的念头始终藏身五里雾中。这样辗转反复，经过了好长一段时间，我们才领悟到：人的存在确有其目的。这番体认，让我们进一步感受到潜藏其后的力量——我们终于找到了关键。当这项概念的轮廓逐渐清晰，其他曾经令人迷惑的问题，也会一一迎刃而解。我们开始用心倾听，然后和其他人讨论，希望藉此了解这些概念是否与他们的经验吻合？透过不断地交换心得，这些观念逐步成形。

集思广益，终于寻得大伙心之所向的目标，如凤凰浴火般的意念于焉

诞生。我们细察自己日常生活的行为举止，详加剖析，也对别人的生活作相同的研究。最后，我们决定把所得与大众分享。年复一年厘清理念之后，与读者一同探索生命的意义及其中奥秘。

这本书所要谈的，是生命的必修课题，和人生无可逃避的历练。简言之，即是去发掘个人心中“有所为的自我”(the Purposed Self)。这样始能激发潜能，使人精神奕奕，充满自信；更甚者，或能唤醒生命创始的意义。

《人生，另一种解答》一书的目的，是要协助读者探究生命的本质。撰写此书也是为了实践我们各自的人生目标——辅导、创新和教育读者，并希望藉此也帮你定出个人的目标。你可以在本书中学到如何客观看待自己和他人的生活，寻觅自己生命的方向，作为决定终生志业的参考。许多人已经根据书中的方法来改造自我，设法创造出完整的人生，赋予生命独特的意义。

介绍至此，读者可能才猛然警觉：本书的主人翁其实是你自己。在继续翻阅之前，请先作好心理准备。基本上，你必须愿意改变自我；要有强盛的愿望与注意力，集中在每一个步骤上；除此之外，要随时定睛于“有所为的自我”上。这一切努力需要耗费不少时间，而成长与突破绝非一蹴而就。

这本书可以自由的方式阅读，不管是从头念起，或是从书末读起，甚至从中间跳读都无所谓。对不同的人来说，书中的内容和编排各具意义，读者尽可以依个人喜好选择。只要你用心阅读，并付诸实行，这会是一本改变你一生的书。

这本书也希望提供你精神上的支持力量，协助你在人生

旅程中，日有所进，早日确立生命的方向和意义。每课都有一段“说人生”的人生新诠释，用老观念、新解释，提出另一种生活的新角度。此外，每课都以一则小故事来点明主题。“启示”则是各课内容的菁华摘要。而“一分禅”则是以一句总结来加深印象。列在“人生问卷”中的问题和活动，是希望读者能进一步思考生活中的相关事物。

这是一本追寻自我的生活指南。请暂时抛却杂务，以轻松的心情，进入书中的世界。写这本书的目的，就是要帮助读者尽快找到生命目标。希望你能平心静气地读完，保持对生命的期许，爱惜自己、继续成长，创造出属于自己的新生活，活出一片积极的天空。

# 目

# 录

|           |   |
|-----------|---|
| 引 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## 第一部 用心生活

|        |                  |    |
|--------|------------------|----|
| 第 1 课  | 灵光乍现 .....       | 3  |
| 第 2 课  | 用心生活 .....       | 6  |
| 第 3 课  | 珍惜所有 .....       | 9  |
| 第 4 课  | 人生舞台 .....       | 14 |
| 第 5 课  | 轻松一下 .....       | 18 |
| 第 6 课  | 架构现实 .....       | 21 |
| 第 7 课  | 心随境转 .....       | 28 |
| 第 8 课  | 化“成见”为“意见” ..... | 32 |
| 第 9 课  | 积极的动机 .....      | 36 |
| 第 10 课 | 早起的鸟儿 .....      | 40 |
| 第 11 课 | 积极的真谛 .....      | 43 |

|        |                |    |
|--------|----------------|----|
| 第 12 课 | 认清环境 .....     | 46 |
| 第 13 课 | 改造环境 .....     | 49 |
| 第 14 课 | 计划人生 .....     | 53 |
| 第 15 课 | 每一天都珍贵 .....   | 56 |
| 第 16 课 | 摆脱“本我”控制 ..... | 59 |
| 第 17 课 | 一气呵成的生命 .....  | 63 |

## 第二部 生命力量

|        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 第 18 课 | 寻找生命力 .....     | 69  |
| 第 19 课 | 深爱自己,更爱别人 ..... | 80  |
| 第 20 课 | 熟悉的陌生人 .....    | 84  |
| 第 21 课 | 爱你所选 .....      | 90  |
| 第 22 课 | 重写个人历史 .....    | 99  |
| 第 23 课 | 外表不是一切 .....    | 103 |
| 第 24 课 | 掌握情绪 .....      | 106 |
| 第 25 课 | 保守你心 .....      | 110 |
| 第 26 课 | 蜕变 .....        | 114 |

## 第三部 生命目标

|        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 第 27 课 | 期许生命高飞 .....    | 119 |
| 第 28 课 | 投入生活 .....      | 123 |
| 第 29 课 | 找寻生命目标 .....    | 127 |
| 第 30 课 | 生命力与目标的配合 ..... | 136 |



|        |                |     |
|--------|----------------|-----|
| 第 31 课 | 旋紧生命的螺丝钉 ..... | 140 |
| 第 32 课 | 唱自己的歌 .....    | 143 |
| 第 33 课 | 传递生命目标 .....   | 146 |
| 第 34 课 | 不乱倒“垃圾” .....  | 150 |
| 第 35 课 | 权衡轻重辨真情 .....  | 153 |
| 第 36 课 | 起伏人生 .....     | 157 |
| 第 37 课 | 情绪包袱 .....     | 160 |
| 第 38 课 | 一脚踢开 .....     | 163 |
| 第 39 课 | 游戏人生 .....     | 166 |

## 第四部 终生志业

|        |                |     |
|--------|----------------|-----|
| 第 40 课 | “说”出人生 .....   | 171 |
| 第 41 课 | 创意人生 .....     | 175 |
| 第 42 课 | 选择终生志业 .....   | 179 |
| 第 43 课 | 确定终生志业 .....   | 182 |
| 第 44 课 | 生活导师 .....     | 186 |
| 第 45 课 | 说做就做 .....     | 189 |
| 第 46 课 | 全力演奏生命之歌 ..... | 192 |
| 第 47 课 | 分享终生志业 .....   | 196 |
| 第 48 课 | 别说“不知道” .....  | 199 |
| 第 49 课 | 不做“隐形人” .....  | 202 |
| 第 50 课 | 让生活顺其自然 .....  | 205 |
| 第 51 课 | 停止生气 .....     | 208 |
| 第 52 课 | 做生命的主人 .....   | 211 |
| 第 53 课 | 助人为快乐之本 .....  | 215 |

|        |               |     |
|--------|---------------|-----|
| 第 54 课 | 体察生命微妙处 ..... | 218 |
|--------|---------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 结 语 ..... | 221 |
|-----------|-----|

## 第一部

# 用心生活

扎实活过每分钟，是展臂迎向丰富  
生命的开始。

当你细细品味生活，就会发现：

生活中其实没有太多的意外，

因为每件事的发生都深具意义。

冥冥之中始终存在着一股神秘而微妙  
的力量，

紧紧环扣住你的过去、现在和未来。

---



## 第 1 课

---

# 灵 光 乍 现

### 说人生

在阅读本书前,请先作好心理准备。这样在你有不同的情绪反应产生时,乐于了解的意愿将助你融会贯通。各章的内容深浅不一,创新和传统的论点也时而互见。不论所触及的层面是妙趣横生或平凡无奇,都应该从其中撷取丰美的体验,而非蜻蜓点水般的浅尝即止。细心地阅读思考,另一个新的你便能走入“知”的境界,领悟书中的精义。而这刹那间领悟的新意,即是引导你开拓其他生活资源的不二法门。

但是,请放弃从书中得到答案的想法。真正使你茅塞顿开的声音,将发自那“有所为的自我”。起初这些令人

吃惊的答案或许得不到你的青睐，因为你的理智会不住地哄骗你，相信其他的说法。所以，不妨先和你的理智“商量”一下，让它知道你愿多接触一些新的观念。如果你的理智仍觉得这一切全无意义，而拒绝再接触类似的东西时，千万不要轻言放弃。向你的理智宣告吧，这本书是为它的主人而写的，必能为你带来许多来自生活中的智慧和启示。

## 故事

有一阵子月华和孩子处得不太好。于是她想起了曾经读到的一篇文章说到：孩子只有在真正满足了自己的需求之后，他们才愿意对父母作适当的回馈。这个说法多少让她觉得惊讶而自责。同时，心里传来一个警告的声音：“绝不能凡事以孩子为重心！想想这会增加你多少负担？孩子会整天死缠着你不放，忙到没有一点属于自己的时间。更何况，你绝不能无条件的纵容他们啊！难道你想眼睁睁地看着他们犯错，再来求宽恕和原谅吗？”

眼看自己和孩子的关系一天天恶化，她除了焦急和痛苦之外，却想不出任何解决的办法。这时的她简直是沮丧到极点。有一天，她突然惊讶地发现：自己从来不曾了解孩子，想从母亲身上得到什么。经过认真思考，她才明白：孩子只是希望她能认同他们的生活方式。如果只是这样，她根本不必为了孩子牺牲自己所追求的空间。顷刻间，她感到无比轻松。

而后她记起了那篇文章中所提到的观点，当时虽未能理解，但内心深处却已然体悟。所以，在灵光忽闪之际，应顺手拈来这一分灵思，所有的问题就可能迎刃而解。

## 启示

当人一直想去理解某件事时,反而会忽略了眼前的讯息。对生命的体悟往往来自生活中实践的经验,如果适用,就对生活有莫大的助益;否则,也只是聊胜于无。道理就是这么简单。

## 一分禅

不要忽略涌现在眼前的讯息。吉光片羽亦见新意,且让它们带给你全新的刺激与启示。

## 人生问卷

1. 你是否曾有过灵光一闪、突发奇想的经验?
2. 哪些想法是你曾经厌恶、拒绝接受,现在却在生活中身体力行的?
3. 想想看,如果能任由某些讯息来自由启发自己,会有什么益处?
4. 你习惯事事追根究底吗?

## 第 2 课

---

# 用心生活

### 说人生

扎实活过每一分钟，是展臂迎向丰富生命的开始。当你细细品味生活，就能怡然自乐。生活中其实没有太多的意外，因为每一件事的发生都深具意义。冥冥之中始终存在着一股神秘而微妙的力量，紧紧环扣住你的现在和未来。这条看似陌生的道路，时时有着新的挑战，带来不断的冲击，让你成长。只要不因渐行渐远而迷失方向，仍然坚持着自己的信念，继续努力，不论个人的目标是否清晰，都要认真活过每一分、每一秒。

从小到大，都有人告诉我们要活得“好”。你可能也知道，“好”来自于对自己和对别人的一份同理心和体贴。



你的生命自有其意义，而生活中的各种经验，不论是自我探索或是与他人的交往，都会赋予生命不同的光彩。所以，过“好”生活的要诀即是——时时全心全意向你的大目标冲刺，把它当作生活最高指导原则。这就是用心生活的不二法门。

如此一来，生活将更为多采多姿。然而，无可避免的是：你必须时常接触他人，面对自我。不过，既然决定了要接受这项挑战，就该责无旁贷地面对生活上的种种转变。只要确立了大目标，无论是选择认真生活，或是闲散度日，都不能再逃避。

竭尽所能去达成生活目标的同时，还要时时接受新观念的洗礼。然而，过着有目标的生活并不意味着事事顺遂；相反地，你可能会遭遇许多问题。但是每一次的挑战与挫折，都是值得记取的教训。如果能以开放的心情接受，会使生活的层面更多元化，生命的视野因而拓展，触角也更延伸。此时，你会发现：自己正以无比的热情奔向那未知的目标。

用心生活的前提，就是必须时常拥有追寻目标的自觉。时时检视自己的生活，小心掌握各种经验所传达的讯息。

## 故事

老喇嘛临终前告诉弟子，来世将投胎为一名他所熟识的妇女的儿子。一年后，这名妇女临盆生下了一个男孩。虽然这位母亲丝毫不知道老喇嘛生前的决定，但是一直非常谨慎地教育他。她希望男孩能在良好的环境下接受熏陶，早日发展心智，出人头地，成为一代宗师。到了后来，似乎所有的迹象都显示：她的新生儿就是老喇嘛转世投胎的化身。人民齐聚，准备了丰盛的供礼，举行盛大的宗教仪式来庆祝。男孩直到八岁，