

你能快乐和成功

——自我心理调节术

何丽庄
张可人 译
于慧颖
黎英 校



中国城市出版社



你能快乐和成功

——自我心理调节术

何丽庄

张可人 译 黎 英 校

于慧颖



中国城市出版社

责任编辑：李海春 郭长林

责任校对：闵 莉

你能快乐和成功
——自我心理调节术

何丽庄

张可人 译 黎 英 校

于慧颖

中国城市出版社出版发行
(北京东城区西总布胡同58号)

新华书店经销

水利电力出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.625 字数：100千

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

ISBN 7-5074-0534-6/B·015

印数：0001--8500 定价：2.00元

译者序

本书原著出自美国纽约时报的著名女记者、活跃的心理咨询专家特丽·科尔·惠特克之手。

她在本书中以浅显的说理和生动的实例阐述了人生中必然会遇到的爱情、钱财、冒险、自我实现、人际关系、性……等问题；提醒人们正确看待自己在生活中的地位和作用，强调发挥自己内在的力量，积极、负责而有效地处理好生活中的各种问题，实现自己的人生理想。

她以热爱生活，积极进取的态度，告诉人们一些最普通而又往往容易被忽略的道理；教给人们一些解决个人冲突，达到既定目标的策略。更重要的是她亲切地鼓励人们相信自己的力量，提高自信、自重、自爱的意识程度，摆脱恐惧感和消极情绪，坚定不移地走自己选定的人生之路。据说她的这种积极方法受到人们的热烈欢迎，并通过心理咨询使数以千计的人从中受益。而这本书也成为美国的畅销书，从1979年起，历经10年而不衰。

我们最初浏览此书时，觉得某些方面立意新颖脱俗，文笔流畅亲切。以后又反复看了几次，竟然发觉每次都能有一些新的认识和感受。在浅显易懂的词句中，不时闪烁出作者睿智和颇具独到之处的见解。当与朋友们谈论到这些时，他们也都表现出了很大的兴趣，急切地希望一窥全豹。于是我们决定动笔将它译出，以飨更多的朋友。

在编译中,根据我国情况,对某些方面的内容作了删节。

希望这本小书能给读者一些积极的启发,并祝愿人人都能满意地实现自己的人生理想。

1990年11月

目 录

发掘你的潜能·····	1
你拥有无限的机会·····	6
冲破罪恶感的怪圈·····	13
你是自己的源泉·····	22
做自己能量的指挥者·····	29
走出你的舒适地带·····	36
健康是自然的状态·····	43
死亡是一次生活的阅历·····	50
替代物无济于事·····	58
你是人际关系的发端·····	64
占有就是毁灭·····	69
支持孩子成为成功者·····	74
离婚也是一个开始新生活的机会·····	82
人人都能成功·····	90
性：你真正要的是什么·····	98
做金钱的主宰·····	103
不必为竞争困扰·····	108
回避决策等于放弃生活·····	115
你相信自己行你就行·····	123
何必苦苦取悦他人·····	131

发掘你的潜能

这本书将告诉你如何运用你自己的力量，使你成为你想成为的人；做到你想做的事；得到你在生活中想得到的一切。

令人不安的事实是：虽然每个人都生来就有这种力量，然而在以后的人生中，却常常似乎衰退了。本书的一个目的就是要说明为什么会发生这种情况，我们为什么会失败。不论从主观还是客观方面来看，失败都不是必然的，事实上，也是不合乎情理的。

每个人天生的精神本质都是完美的，也都具有一定的力量。这种力量是一个创造者或发生器，创造着潜在的能量。潜在的能量是指那些被贮存着的，有待于开发利用的能量。活动的能量则是指活动着的，正在被利用着的能量。这种活动的能量是中性的，所以既可以用来制造病痛、孤独、贫穷、犯罪和战争，也可以用来创造健康、财富、和平、友谊、幸福和满足。

上帝赐予我们所谓的“自由意志”，而我却更喜欢把它称之为选择权。我们可以选择积极地或消极地，建设性地或破坏性地使用自己的力量。你也许会问，“若是如此，为什么世界上还会有人选择消极呢？没有一个人会有意识地作出这样的选择。”这真是一针见血地道出了要害之所在！正说明人们绝大多数的选择都是在不自觉的状态下作出的。所以本书的另一个目的就是教给你如何提高自己的觉醒程度和自我意

识，以便作到自觉地进行选择。

使我们的能量发挥作用的机制是我们的思想和态度。而这些又取决于我们的信念体系和观察事物的方法。随着对这种力量的使用，我们的思想观念便形成了。假使你愿意的话，它们就将开始在你的生活中成为现实——失败的现实或成功的现实。

我们不妨把你的思想看成是决定你的力量将采取什么形式表现的一个模型或一幅蓝图。这个模型或蓝图是由你的信念构成的。而从某种意义上来说，这些信念体系是你早期的生活经验，甚至胎儿期间的经验的记忆和解释。不幸的是，我们对这种早期的经验有许多曲解，并且将这些曲解深深地埋藏在自己的潜意识之中。它们就成了在我们日后的生活中引起诸多烦恼的信念的基础。

我们造成这些曲解也不是偶然的，因为我们来到人间，就生活在别人的包围之中。这些人把他们对生活的曲解强加于我们。当然，他们这样做，大多数也是不自觉的。因为对于力量和宇宙是怎么起作用的，他们自己也同样昏昏然。而我们又是如此地希望能博得周围人们的欢心，以致花费了大量的时间来为他们的对自己的看法而忧心忡忡，处心竭虑地尽量顺应他们。就这样，这些错误的信念系统，连同由此而带来的苦痛，一代一代地传了下来。

幸运的是，我们的思想是被构思出来的，因而我们也可以改变它们。这就是本书的中心目的，告诉每一个人，我们怎样冲破这种正由父母传给子女，而子女成为父母后，又将继续传下去的错误信念的恶性循环。

更妙的是这个世界也是被设计出来的，因此，在生活这场游戏中，你完全可以运用自己内部的力量来创造和改变你

的生活，获得预期的胜利，使自己成为快乐的、富足的、充分自我表现的、爱人的和被别人所爱的。而创造和改变生活中这一切的力量就在你身上，始终在你的身上。但是你必须学会承认它，利用它。本书将告诉你如何去做，但承认它和使它起作用的责任则全在你了，因为只有你才能做到这一点，别人无法代劳。

原则说起来是简单的，因为生活的规律就是理想创造形式。换言之，你的信念创造你的现实。简单吗？是的。容易吗？不！现在不就有那么一些人，在运用这些原则时，不从自己的生活出发，而总是用适应别人的眼光去寻求自己的道路吗？

当你环顾周围的时候，就会发现没有两个人的生活现实是完全相同的。有的人看起来拥有生活中的一切——生活似乎是在按照他们设想的方式进行着，事事如意。而另外一些人则在苦苦挣扎，而且看来永远也不会有什么出头之日。这是运气呢，还是上帝的安排，把疾病和孤独摊派给一些人，而另一些人则得享健康和欢乐？也许你还没有发现生活不是“公平”的，然而生活却还是“公正”的。那就是说，每个人的生活都在自己的掌握之中。力量在自己手中，潜能在那里等待着主人去指挥。

现在，我不去说一些众所周知的老生常谈，也不希望你只满足于对生活做一些相对的改进，我要求于你的是要对自己的生活有一个整体的改观。只鼓励我们满足于相对的好，而不求绝对的好是愚蠢的短见。我的意图是你将得到改造，而生活在地球上的天堂里。

我要你接受的第一条真理是：你已经是一个完美的人，什么也不缺少。

第二条真理是：你是一个有创造力的人。那是你的本性，你无时不在创造。

第三条真理是：你创造的根据是你对自己及日常生活的信念。

第四条真理是：你对自己，对别人和对生活作出的某些决定，曾经是自觉的，但后来已经变成下意识的了，却仍然在继续指导着你做决定，并决定着你的生活质量。

第五条真理是：宇宙是从来不表示它自己的态度的。对你的任何理论，不管对与错，它都予以接受，即或这种观念可能毁了你，它也说“是”，所以没人能前来解救你，只有你能解救自己。

有这么一个故事。一个人掉进一个深洞里，叫嚷着要别人扔给他一根绳子。最后显然是不会有绳子抛来了，他不高兴再等，就自己爬出来了。我从中悟到：使你陷于困境的力量同时也就是解救你的力量。你有这种力量，而且你也经常使用它。力量总是从你身上源源不断地湧流出来，并且被利用，不管是用来干什么。对此，你无从选择。但对于如何运用这些力量，你却确实可以选择。

你的改造有赖于你的自觉选择，而自觉选择又有赖于你对自己的认识，有赖于你是否愿意练习自我观察的艺术和技能，要学会站在一旁客观地观察自己的思想、信念及对人们的反应，看自己对那些使你手足无措的人怎样反应，对那些不这样做的人又怎样反应。观察你自己的身体反应，注意你在什么时候紧张，什么时候放松。这是你身体发出的信息，而你应当学会了解它们。观察你生活中的结果，并且承认物质世界是不骗人的。种瓜的收瓜，种豆的只能收豆。

当你刚开始观察时，试着做个不加评判的观察者，那是

不容易的，但你可以对实际情况作出评判。你很可能发现你比自己想象的更差劲，可千万别泄气，继续努力观察。在本书的以后章节中，我将提供给你其他的步骤。

我们创造自己生活的最大障碍之一，是对于变革的抵触。我们中的绝大多数人，由生到死，都反对改变。虽然我们都知道变革是不可避免的，但这并没能使我们停止挣扎。我们总是希望到处都稳定，希望自己所有的朋友和亲人，我们的职业都永远保持原样，认为那样我们才安全。

从本书中，你将会明白：世间的一切都是动态的，我们自身和我们生活的各方面也是永远变化不息的。你将学会做变化中的受益者，而不是牺牲品；学会怎样避免干蠢事，如何在事情发生之前掌握住局面；学会不怕别人对你的行为有什么看法。你将领会到幸福就在于坦率地选择和接受自己生活中发生的一切，当你明白了唯有你才是自己的源泉时，就会做出选择，自信地进入生活并努力去变革了。在这本书中你还将学会宽容和豁达。

在每一章的末尾，你会发现有《自我觉醒的策略和练习》。每一组练习都是解决该章中所讨论的具体问题的线索。这些练习并非仅供你阅读，而是作为一个参照的要点，当你在生活中遇到这些问题时，可以反复重温这些练习。这样，你就能解放自己的思想，使自己成长，享有充分的自我实现、爱和富足，自觉自愿地发掘出你与生俱有的力量。

从本书的另一些地方，你还将了解到我们的创造力经常遭到失败的原因之一是因为思路不够深远。你会看到每章的自我觉醒的策略和练习之后有三个断言。这些断言可以帮助你确认自己的思路的确已足够深远。你将发现生活就在你自己的掌握之中。

你拥有无限的机会

你的信念体系造就了你的现实。信念是生活的最基本原则，它依赖于一个人在胎儿期或初生之际对自己和生活的感受以及对后天经验的反应。而由于对这些经验的曲解，你的许多信念可能是错误的。这些错误的信念非但根本就不能给你以营养，事实上它还阻止你获得生活的赐予和机会。

“匮乏的信念”就是这类错误信念之一。拥有这种信念的人们认定了世间万物都是极为有限的，而且也都快用完了。他们把生活看作一个馅饼，只有那么多块。假如你拿走了一块，那么别人就会少了一份儿；或者，别人得到了你想要的那一块，你可就倒霉了，就无可挽回地失去了它。他们认定：假如你成功了，那么别的什么人就得失败；假如你是富有的，那么别的什么人就必得贫穷。世界没有足够的钱，足够的爱，也没有足够的赞扬、成功或关心，没有足够的职位、配偶等等。生活就象个跷跷板，我要是上来，你就得下去，或者是反过来。带着这样的信念，你就不可能去拥有更多的，因为你觉得世上的东西根本就不够分配的，于是，你就必须保护和捍卫自己已经拥有的，攫取别人所拥有的，并且防止别人得到些什么。

我想起曾经来找过我的一个青年人，他非常渴求发迹。他父亲拥有一间药房，那原是属于他祖父的。当这个青年人准备考入大学时，他父亲对他说：“去完成你的学业吧！但是要记住，你是属于这儿的，属于这项事业的。这是你命中注定的。除此以外，在任何别的地方你都不会取得成功”。

这青年人对我说，他并不想在这个药店工作，但又不相信除此以外还有什么他可干的事了。虽然他大学毕业后试着干

了许多工作，可每次都失败了。最后，在绝望之中他放弃了，回来和他的父亲一起来经营药店。

父亲说：“我很高兴你总算明白了。压根儿就是我对。我比你更了解你自己。”而事实上呢？儿子在药店里是痛苦的。他感到自己是个没有勇气的懦夫，是个失败者。

经过咨询，他看透了自己的信念体系。明白了他其实是歪来了父亲的信念体系，那就是世上只剩下一块馅饼了——即他父亲药店中的一个职位。在咨询中他终于发现自己所真正害怕的是如果他在别的方面取得成功，那就违背了父亲的意愿，就会失去父亲的爱与赞同。而他又是如此地爱他的父亲，以致情愿为父亲而放弃自己的快乐，这样，他的生活就变成了一种妥协——对谁都没有好处的妥协。现在已经揭示出他的行为是出自一种匮乏的信念。于是他 把个人的原则从“我只能在父亲的药店里取得成功”，改变为“我是一个有能力，有精力的人，在任何我选定的工作中都能够顺利完成，并取得成功与充实”。他认识到在药店以外，世上还有众多的机会，有许许多多工作和对他非常合适的位置。于是，他离开了药店，按照自己的意愿走了出去。两三年之后，就成了一名非常成功的会计师。起初，他父亲很难接受儿子的独立。但由于儿子在讲出心里话，按照自己意愿行事的同时，依然对父亲表示亲善，他最终赢得了父亲的认同和尊重。后来，父亲吐露出原来当他自己的父亲在世时，他也曾想离开药店，只不过缺少这样做的勇气罢了。

“匮乏的信念”会使你自己变成这样一种观念的奴隶，即认为：只有一个可干的职位，只有很少几个朋友，只有一处地方可住，只有三两个可选择的可能，只有刚刚够花的钱，只有一种可能的回答或解决的办法，只有……。

这使我想起一个找我咨询的女人。一个富有的，离了婚的女人。她40多岁，却肥胖臃肿，头发灰白，脸上满是皱纹，看上去倒象是60岁了。她对自我价值的估计竟是如此之低以致当她步入我的办公室时，我简直觉得她的活力似乎已经全被一部真空吸尘器给抽光了。她告诉我她的生活真是一事无成，一无是处的。

我问道：“那么，你目前正在干些什么呢？你是如何参与生活的呢？”

她说：“我又能干些什么呢。看来没有一个人关心这事，而且说到哪儿，也没有我可干的事呀。”

“没事可干”意味着盛有活力和乐趣的点心盘子对她来说是空空如也。她的生活是大片空白。“如果你能去做你想干的任何事，你今天想干些什么呢？”我问。

她犹豫了一下，说：“嗯！我愿意到海滩上去。”

“好极了！你打算什么时候去海滩呢？”我问。

她回答说：“我怎么能去呢？没人跟我一起去呀！”

“你邀请了几个人？”

“两个。”她回答，“可他们都太忙了。”

我说道：“你可知道在这个地球上有40亿人口，而你就让你所提到的这么两个人来左右你的生活吗？”

这儿又出现了那个馅饼的问题了。这回的“馅饼”指的是人们。尽管有许许多多的人们可以吸引过来，你却紧紧抓住那并不令人快乐或满意的关系不放。大量的机会总是可以得到的。但是如果你按着你个人的“匮乏的信念”来办事的话，就不可能向任何人敞开思想。因此，你的牢狱就是你自己造就的了。

你瞧，头脑简直就是一部成功的复制机器。它将促使你

成功地把自已的信念塑造成一个现实的情境。而人的下意识就象一台电子计算机,投进去的是垃圾,取出来的还是垃圾。假如你反复地肯定:“没有一个象我这把年纪的人还能找到工作。”于是这个机器就说了:“好啦!的确没有什么工作能给你干的。”这样,你就取消了所有那些是或可能是很适合于你的工作机会。你就将理所当然地没活儿干,或是在一个你觉得不能容忍但又觉得非忍受不可的,不称心的位置上苦恼地工作着。

一旦你摆脱掉了这种“匮乏的信念”时,就会发现自己拥有无限的机会去表现自我,去得到丰富的财产、得到工作、创造力和人际关系,发现世界是属于你的。这个认为“无事可干”的妇女是一个典型的例子。我告诉她说:“你可以独自一个人到海滩上去。你也可以到街上去散散步,问问:‘哪一位愿意和我一起到海滩上去?’”。“匮乏”制造了压力、紧张、嫉妒、怨恨,而充裕的信念则带来了支持和爱,使人有难以置信的能力去改变自己的生活。

我还记得有个妇女,她65岁时丈夫死了。此后,她很寂寞,很想再嫁,但找不到男伴。每次见面,她告诉我的头一件事准是:“哪儿也没有一个好男人。”她那种极端的话语就注定了她一生中再也找不到新的配偶了。由于下意识的创造力,使你所说出的话就成了你个人的准则。一旦你开始注意听听自己在讲些什么,你就会更自觉地意识到你在下什么样的断言,意识到造成你生活中结果的内在原因是什么了。

“很难找到一个好男人。”这位寡妇说。对于她来说,这个声明是绝对真实的。她的个人准则便是:“世上没有一个合格的,可接受的男人”。经过咨询,我们着手改变她那条准则。使她认识到,即便世上只有一个好男人,她也一定能得到他。

5年前她再度结婚了。最近,我收到了她的信,详细地述说了她和新丈夫在一起的欢乐,夸他是个“好男人”。

当然,也有那么一些人,他们会说,“但这只不过是百万分之一的机遇呀。是一种例外,一种不寻常的情形。另外,如果每个人都这样做,那也就办不到了。因为世界上女人比男人多。”瞧瞧,“理性的”头脑又占上风了。于是,一个好的观点又一次被扼杀了。你可别相信它!并不是每一个人都需要你想要的东西。一旦我们了解了自己在精神上是个什么样的人,那么,每个人都会各得其所的。全部生活的硕果都有你的,敞开大门吧!开怀迎接它吧!

我们说过,你的下意识或无意识的思想都是早期意识解释的积累,而其中不乏曲解的部分。这些曲解埋藏在你的下意识中,在你以后的生活中,它将经常在你的思想中萦绕。由于这种曲解最早是发生于意识之中的,所以,你要摒弃它就还得把引起这个下意识的事件再带回你的意识之中去加以认识。有许多途径能把曲解的事件提高到自觉的水平去认识。后面我将概括出几条认识的程序。它会帮助你纠正那些引导你相信“匮乏信念”的错误理解。

当你寻求把自己的曲解引入意识之中时,就会意识到其顽固的本性。我们的绝大多数曲解——纵非全部——都来自我们的父母。而他们同样也是从他们的双亲那里承袭下来的。这正象俗话所说的:父亲的罪过报应在孩子身上。

人们最根本的错误在于缺乏自我爱惜,也就是说他们脱离了生活中充裕的万物,如:爱情、愉悦和欢乐。而所有自我伤害、自我否定和自我怀疑则完全是认为“我没有价值”这样一种信念的后果。

我们忘记了——也许很多人从来就不知道——想法就是

成就。通过你的想法(如你愿意,也可称之为理想)你创造了行动,而产生了结果。你的思想状态塑造你的举止,你讲话的方式,走路的方式和写字的方式。这也决定了你将得到什么,是充裕还是匮乏。如果你的想法是别人会爱你,支持你,尊重你,那么你就一定会体验到它们。

不幸的是,我们大多数人都听任别人来决定我们是什么样的人。我们依着别人对我们的看法和对待我们的态度来判断我们是个什么样的人。我们变得如此地关心别人的判断,总认为自己干得很糟,犯了错误,或者总想能做得和别人期待的一样。我们变成了自己最严厉的批评者。然而,只有你对自己的自我价值和得到机会的可能性满怀信心,那么,你才会成为自己人生航船的船长和你自己命运的主人。

要是你坚持“匮乏的信念”,那么不管有多少钱,你都仍会在物质和精神上感到贫困。你将依然感到一种心神不安,一种不安全感,总是渴求去得到、贮存和收藏。而且你将被一些“灾难是无可避免的了”,“好景长不了”或“因为这一切太好了,所以不可能是真的”等恐惧感所驱使。于是,你的财富、人际关系、成功就都成了一种压力。

我在本书中所讲的一切都是指一种自身的转变。一旦你实现了自身的转变,你的生活也就随着自动转变了。比如,你想拥有财富,你首先要有富裕的信念,然后去实现它。这样你就会拥有财富。但大多数人却把事情的顺序倒了个个儿,以为得到了财富就会成为富足的人。然而,事实上并非如此,许多很阔的人却仍有不安全感。如果你的兴趣只在于钱,那么你靠着精于算计和一毛不拔的小气鬼的手段,是可以得到它的,但这绝不是通往快乐的通行证。

