

雷音 向斐 编译

# 错误与人生

CUOWUYURENSHENG



.6

# 错误与人生

雷音 向斐 编译

中国城市经济社会出版社

一九八七年十月

责任编辑：王燕鸣

封面设计：崔玉珍

## 错误与人生

雷音 向斐 编译

中国城市经济社会出版社出版

(北京复外木樨地北里25号)

新华书店首都发行所发行 北京景山学校印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 32开 6印张 124千字

1987年10月北京第1版 1987年10月北京第1次印刷

印数 00,001—50,000册

ISBN 7—5074—0001—2/G·0001

统一书号 7430·001 定价 1.40元

## 前 言

生命的中途，  
失败、忧虑、烦恼，  
还有悔恨与悲伤，  
有时会把我们引向绝望。  
但是不必退缩，不必沮丧，  
我们可以重新爬起来，  
把成功的钟声再一次敲响。

生活在今日的世界，我们常常遇到一个难题：准备着按照自己的思考和意愿去行动，可实际往往是反其道而行之。沮丧、忧虑、愧疚、愤怒和烦恼不用呼唤便自动走来同我们作伴。我们之中的许多人早就意识到自己的精神并不轻松愉快，所处的环境并非理想，与他人的关系亦不如意、融洽。但是没有多少人能迈出关键的一步：摆脱传统习惯的束缚，重新审视自己，重新认识环境并按自己的意愿生活。

面对现实，你能抵御消极情绪的袭击吗？你能把自己的情感引上正确的方向吗？你能恰当地对待不幸与挫折吗？你能对自己的行为真正负起责任吗？你对自己的前途还抱有充足的信心吗？这些都是有关如何看待自身，如何看待环境的重要问题。

人们所以不时受到消极情绪的困扰，不过是因为过多地受到环境与习俗的影响，这些影响使人们本应健康的心理或多或少受到某种程度的伤害，成为一个心理不健全的人。

本书介绍了一些认识自身与环境的方法，探讨了几种不健全的心理状态并且试图挖掘产生这些错误心理的根源。希望帮助人们了解为什么会陷入自我挫败的情绪之中。为使人们更为清晰地了解上述问题，本书列举了种种自我挫败的典型事例。值得注意的是，我们所讨论的自我挫败心理都是人们习以为常的行为。从表面看，这些行为早已是约定俗成的，实际上却给人们的成长造成极大危害。观察这些错误心理的种种表现，深入研究一下为什么会轻易依附它们，找出维持错误心理的支撑体系，就发现它们是多么的相似。而集中为一点便是：避免责任，抵制改变。

本书希望人们通过所做的选择与做不到的选择来观察自身与环境。要知道，得到快乐与幸福并不是一件复杂的事情，心理健康应该是一种自然状态，达到健全在我们这个社会是完全可以实现的。

人本身是最有力的思维与行动的指挥者，成功的人生是通过勤奋积极的思考，在自信与幽默的协调中实现。对于过去的沉缅和对未来的盲目担忧都没有任何意义，只有现在才是最富有意义的时刻。把握了现在，也就是把握了未来。相信本书能对人们的思考和选择提供一些小小的帮助。

# 目 录

前言	(I)
第一章 把握自己的命运	(1)
人生取决于思考	(1)
选择,全在于你	(7)
不要怨天尤人	(11)
寻找快乐的因素	(13)
情绪与健康	(17)
摆脱僵化,珍惜现在	(18)
用心体验生活的快乐	(23)
第二章 适应不可避免的事实	(20)
不要为打翻的牛奶哭泣	(31)
过多的代价	(34)
把负转变为正	(35)
第三章 自重自爱	(40)
接受自己	(44)
自珍自爱	(47)
你是独一无二的	(52)
第四章 自主自立	(57)
惰性心理的产生	(59)
依赖性	(66)

赶走惰性.....	(67)
<b>第五章 向过去告别.....</b>	<b>(69)</b>
消极的自我评价.....	(74)
摆脱过去.....	(77)
<b>第六章 摆脱传统习惯的约束.....</b>	<b>(80)</b>
盲目地选择.....	(82)
用不着犹豫.....	(84)
明辨是非.....	(87)
人人都需要的创造性.....	(91)
<b>第七章 不必取悦于人.....</b>	<b>(94)</b>
取悦于人的表现.....	(95)
无用的寻求.....	(97)
错误心理的来源.....	(99)
自我弃绝.....	(108)
欲得之，先舍之.....	(111)
破除有害的习惯.....	(113)
树立自信心.....	(116)
<b>第八章 莫求虚有的公平.....</b>	<b>(118)</b>
灵魂的疾病.....	(119)
切莫斤斤计较.....	(124)
<b>第九章 错误的选择——愤怒.....</b>	<b>(126)</b>
引发愤怒的心理动机.....	(128)
不良的习惯.....	(129)
预防愤怒.....	(131)
用幽默取代愤怒.....	(133)
<b>第十章 愧疚——无谓的浪费.....</b>	<b>(135)</b>
愧疚的起源.....	(136)

莫再为过去懊悔.....	(144)
<b>第十一章 多余的忧虑.....</b>	<b>(148)</b>
忧虑的表现形式.....	(148)
徒劳无益的心理.....	(151)
试试看.....	(153)
<b>第十二章 面向未知的领域.....</b>	<b>(155)</b>
畏惧之病.....	(158)
大胆探索.....	(169)
勇敢者.....	(172)
<b>第十三章 寄希望于现在.....</b>	<b>(174)</b>
拖拖拉拉，害人非浅.....	(176)
逃避现实的心理.....	(176)
消除拖拉的毛病.....	(179)



# 第一章

## 把握自己的命运

走遍今日的世界，你会发现人人都喜欢无忧无虑的生活。幸福、协调、轻松、愉快和欢乐是人们天天企望的目标。可是现实的生活，却往往是无情地向人们展示困难、失败和挫折。悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼困扰着人们，给人们的精神套上沉重的枷锁。面对现实的挑战，你能控制自己的情绪吗？你能选择自己的情绪吗？你能够主宰自己吗？这就是我们将要探讨的问题。

### 人生取决于思考

人，无论是男人还是女人，一旦降临这个世界，便陷于变化莫测、动荡不定的境遇之中。其间只有一点是确定不移的，这便是死亡。当一个人走完人生旅途的大半，离未来的尽头越来越远的时候，也许会哀叹：“要是我这一生都是错误的，那该怎么办？”的确，他的哀叹是太晚了。如果不是面对死亡，他可能根本不思考自己的一生应当怎样度过。尽管他可以用种种理由为这晚到的哀叹辩护，但这辩护又有什么意义呢？究竟应当怎样度过自己的一生呢？可以有千万种回答。指导人生的准则也是极为丰富和多层次的。但是最基本的准则之一便是控制与选择自己的情绪，保持健康的心理

状态。这也是把握自己的命运，主宰自己的要素。

如果你还没有考虑上述问题，则证明你已默认由别人来支配、主宰你的情绪，你还没有把握自己的命运。你可以问问自己：“我在这个世界上还能呆多久？”要是你常想这个问题，你就会把忧虑、愤怒、恐惧等等让给那些自认为可以永世长存的人。你停留在地球上的时间是这么短暂，至少应该是愉快的。你应当按照自己的愿望生活，得到快乐，因为，生命是属于你的。

世界上的人是否都对人生问题抱有乐观的态度呢？不是的。漫长的人生并不象人们想象的那么单纯。面临这种十之八九不如意的人生旅程，应当乘着积极的态度勇往直前，排除消极情绪的干扰。也就是说当你面对困难与挫折时，应采取如履薄冰的态度，小心翼翼地加以关注，而不是只知忧虑。关注与忧虑有什么差别呢？例如让你驾驶汽车穿过拥挤繁华的街道，若是加以关注，必定是提高警惕，注意行人与其他车辆的动态。此时你的内心很平静，因为你明白，只要小心就是了。若是产生忧虑和烦闷情绪，你的心情便无法平静，精神处于紧张状态，反倒容易出问题。不同的情绪可能产生不同的后果。所以有人说人生是由自己的思考所创作。

当然，如果你思考令人喜欢的事情，你的脸上自然会浮现出愉快的神情；如果你思考悲伤的事情，浑身会充满凄凉的感觉；思考恐惧的事情，心情就自然感到不安；思考生病的事情，脸上会流露出憔悴的神情；思考着失败的后果，有可能事情就真的失败。应当说，人不是自己想象中的那种人，思想本身才是人。当你思考的时候，无形中就显示出你的性格。你的精神状态和命运往往决定于你的思考。

让我们听听一位青年的自述，它可以告诉你思考的力量。

“不知从什么时候开始，我就产生了烦恼的情绪，担心自己是不是太瘦了？头发会不会很快掉光？结婚的费用够不够？我能不能做父亲？到底会不会失恋？以后的生活会不会发生意外的变化等等。这一切使我感到坐立不安。我还担心自己不会给别人一个好印象。精神上的压力逐渐增高，时刻处于充满紧张状态，就象高负荷下的保险丝，随时可能崩断。我无法安心工作而自动辞职，可辞职以后的精神更加痛苦。”

“由于神经衰弱，不敢与家人说话。独自一人又无法控制自己的思考能力，心中充满了恐惧感，每当听到一丝响动，都要心惊胆颤。天天为如何熬过这痛苦的日子苦恼，甚至有跳入河中自杀的冲动想法。无论肉体有多么巨大的痛苦，也比不了因为忧虑而产生的心理疾病。”

“朋友劝我到外地走一走，换个环境。我同意了。临行前，父亲交给我一封信并再三叮咛，未到目的地之前不要拆阅。我来到佛罗里达州，正当旅游季节，饭店都是客满，费了很大周折才租到一个小房间。我本想在此地求得一份工作，可是我失败了。我独自徘徊在海边消磨时间，觉得在佛罗里达州比待在家中还要可怜。不由得打开父亲的信，信中这样说：‘孩子，现在你离家已有上千里，是不是觉得没有什么差别？这一点我早已料到，为什么呢？因为你把原有的烦恼也带到了这里。孩子，其实你本身没有什么毛病，也没有什么重大的事情困扰着你。问题的症结就在于你的思想，人完全是受思想控制的，你如果能悟出这句话的道理，那你就回来吧！到时候你的病会自然痊愈。能击败错误思想的人，比攻取城堡的人要强得多。仔细看完父亲的信，堆积在脑海中的无知渐渐被洗涤掉，我突然感到自己可以清晰地思考一切。这时我才发现自己以前是多么的愚笨，才开始明

白，全世界的人都随着时代前进，思想不断变化，没有改变的只是我一个人。”

“第二天我就收拾行装踏上归途。一星期后，又回到原来的岗位上工作，四个月後，我同以前自己一直担心是否会分手的姑娘结了婚，过着幸福的生活。当初患神经衰弱症的时候，我是一家小百货店的夜间警卫，现在我是一家拥有450名工人的造纸厂经理。生活起居正常，与他人的交往也非常顺利。今天，我很满意生活所给我的一切，体会到人生的价值是何等崇高。每当遇到烦恼不安情绪的袭扰，我都会冷静地思考，然后对自己的情绪加以改变。当我知道思考可以强有力地影响我们的身心健康之后，反觉得以前所患的神经衰弱症不过是一次良好的教训。现在我再也不会庸人自扰，胡思乱想。我感到任何人都能改变自己的思考方式，逐出心中的烦恼、忧虑和不安，使得生活为之改观。除此以外，我还相信人能战胜一切，无论发生什么样的重大变故，其后果都是可以通过人的努力加以影响的。所以无论遇到什么事，我都不觉得奇怪。”

由此可见，只有你自己才能使生活过得更加快乐。法国一位学者曾说：“人之所以常常认为被某一件事伤害了，其实，这种伤害大多起源于对这件事的看法。”就是说，对事物产生意见和看法完全在于你的思考。当你被烦恼包围的时候，你的神经好象受到针刺一样隐隐作痛，这就是意志力转变为精神状态的情况。看起来行动是顺从感情的，其实行动和感情是同时发生的。行动是受意志直接支配和控制，感情是受意志间接支配的。无论环境如何变化，你的感情可以屹立如山不为所动，可是只要行动一改变，感情也会跟着转变。当快乐的源泉消失时，你应当千方百计寻找，而寻找的

最好方法就是说一些使人兴奋的话题，或做一个能够使你快乐起来的游戏，这样你的行动自然就会轻松起来。这么简单的方法，能有效果吗？试试就知道了。面带着微笑，抬头挺胸，大声歌唱，尽量使自己充满愉快的感觉；不会唱歌，可以吹吹轻快的口哨，不会吹口哨的话，那就学着吹吧！你会相信这种方法的。

一位中年男子的经历可以说明这种方法：40岁时，他得了猩红热，经过长时间的药物治疗，刚刚痊愈，却又患了严重的肾脏病。访遍了各地的名医，都未能奏效，病情不断加重，血压高达240，可以说是病入膏肓了。医生劝告家人赶快准备后事。事后这位患者说：“当时我也觉得没有指望了，回到家中，先看看保险金是否全部付清了，然后一声不响，沉浸于冥想之中，或者说是在等死。这样又过了几天。有一天，我忽然觉得自己是否太愚蠢了，谁能肯定我就会死呢？也许我还能多活一年，为什么不尽量使自己快乐地生活？哪怕快乐一天也是好的。于是我开始面露微笑，昂头挺胸，装出什么都不在乎的样子。最初还觉得勉强，几天之后便习惯了。我感到自己的心情变得开朗起来，不再象以前那么闷闷不乐。原以为这是装出来的，过一天算一天。可没想到经过了几个月，本应进入坟墓的我，竟然变得非常健康，过着愉快的生活。最让我高兴的是，血压已经降低，没有危险了。假如我一直忧虑下去，结果必定会符合医生的预言。由此我明白，除了改变自己的精神状态，没有别的办法可以自我解救。”

除了这位中年男子，另一位电影制片人的事迹也很说明问题。他和他手下的人制作了反映第一次世界大战的多部影片，大受欢迎。他本人也为千百万影迷所崇拜。他的影片在

世界各国巡回放映，一致获得好评。后来他准备前往亚洲拍摄一些生活记录片时，恶运降临了，他在伦敦的产业首先破产，其他不幸接踵而来。一年以后，他的处境已是十分凄惨，连向一直支持他的朋友借钱的勇气都消失了，甚至于不敢登门拜访。虽然负债累累，事业失败，可是他并没有因此就意志颓丧，陷于无尽的忧愁之中。他明白在生活与事业中受了挫折之后，应当勇敢地面对现实。既然已是失败，那么这个世界上再没有什么可惧怕的东西了。因此，每天清晨离开家时，他必定在胸前佩戴一朵花，然后以轻快的步伐走在路上。他以这种积极勇敢的作风面对失败的事实。在他看来，所负的债务和遭受的挫折只是人生戏剧的一部分，只不过使他多经受了一次考验而已。在以后的几年中，他又获得了新的成功。

故意装出来的愉快，能不能变为真正的愉快呢？答案是肯定的。人们常常为一些小事痛苦，使自己意气沮丧。为什么不能振作精神，快快乐乐地生活呢？若能这样的话，不但自己，连同周围的人一道都能避免不幸的折磨。人们对于他人或事物的看法能否变化，决定于对自身的了解程度。如果你内心始终存有神圣的人生目的，再加上自己谨慎的思考，便可以征服一切困难，获得非凡的成就。但是一旦你的思考出了问题，就会变得意气消沉，使你不得不在人生的旅途中停顿下来。

按照宗教的说法，上帝赐给人类最强大、最有力的礼物就是赋予人类控制世界的支配权。对于这种绝对的特权，人们可以不感兴趣。但是，人们应该支配本身的事情，特别是支配自己的思考、支配自己的情感，进而支配自己的心灵。

## 选择，全在于你

控制与选择自己的情绪意味着破除迷信，即破除许多错误的观念。例如有关聪明与智力的问题。人们常说，聪明与智力是以解决复杂问题的能力来衡量的。如果一个人能迅速地解出复杂的方程，轻而易举地进行阅读与写作，人们便说他是聪明的。这种给智力与聪明的定义表现的是传统的教育方法和死啃书本的能力。某人的奖章得的多，在某学科上有专长，或是阅读速度快、记忆力强，就是聪明人。这种看法太狭窄了，他使许多人盲目地、过份地自信，也使一些人产生偏见。实际上，真正的聪明与智慧是不论遇到何种情况，都能保持乐观的情绪，每时每刻都感到轻松愉快。

假如你是乐观的人，而且每时每刻都能为值得去做的事而生活着，那么你便是个聪明的人。能够顺利地解决问题，当然能为你的幸福增添光彩。如果你无法解决某个特别的问题时，仍然能够为自己的选择感到幸福，那么，你同样是个聪明人。

真正的聪明人的精神是不会垮掉的，因为他们能够主宰自己，控制自己的情绪。

他们懂得如何在失意中寻找快乐，懂得如何对待生活中出现的任何问题。在这里没有说“解决”问题，因为聪明人不是以解决问题的能力来衡量自己是否聪明。

你可以根据对不同环境所产生的感觉来辨别自己是否真正聪明。我们每个人在一生中所遇到的困难是非常相似的。争执、冲突、妥协等现象充斥人生。同样地，金钱、衰老、疾病、死亡、自然灾害和意外事故等等都是人类产生问题的

根源。不过，有的人坦然地对待这些事件，在它们面前不消沉不忧郁；而有的人则精神崩溃，对生活失去信心。正视问题的发生：把问题的发生当做人类进化的必然。不以问题多少做为是否幸福的衡量标准，这样的人才是人类中最聪明的，也是最难得的。

学会完全主宰自己，控制自己的情绪，要经过一个崭新的思考过程。这个思考过程是很艰难的。因为，在我们生活中有许多力量试图破坏个人的特性，使你从孩童时候一直到成人都相信自己是无法克制自己的情绪。譬如，无法克制自己的愤怒、恐惧、憎恨，以及爱恋、狂喜和满足。既然无法克制这些情绪，只好接受它们。在这里要强调的是：你必须相信自己能够在一生中的任何时刻，按照自己选定的方式去认识事物。只有这样，你才能做到主宰自己。

采用新的方式思考问题，认识问题，并不是一件容易的事情。因为你已经习惯于用已有的方法去认识和思考问题，而且已经不知不觉地形成了某种固有的思想体系。

在生活中的某个方面，由于你固有的思考方式加强了你的某些习惯，于是，你自然而然地会产生烦恼、愤怒、受伤害和受挫折等不良情绪。然而，你也可以一反旧有的思考方式，去寻求快乐。这样你就能够免除所有自我挫败的感觉。

譬如，过去你常把治牙病当做一件痛苦的事，一提到这事你就不愉快。其实，这种感觉主要是受别人的影响。你完全可以改变你的这个观念，试着把它看成一件愉快的事，也就是改变你旧有的思考方式，可以把钻牙的声音当成一种美妙的音乐，或是干脆选择一种新奇的想法。这样，你过去认为苦恼的事情不就变成愉快的事情了吗？也许你会说：“医生开始钻牙的时候，我还是感到不愉快。”这没关系，回想一



下开汽车，你不是经过多次的思考，多次的练习才掌握的吗？那么，新的思考方法也要经过反复运用，才能被你接受。

主宰自己不仅包含尝试新的思想，还需要下决心去寻求快乐，以及向一切引起烦恼的思想挑战。

乐观是人的一种自然本性，因此快乐是容易得到的。但怎样才能避开烦恼的干扰呢？或者说怎样改变你已往已经习惯了的认识和思考方法呢？这真是个难题。必须从破除旧的观念和习惯入手，同时还要做好充分的思想准备。长期以来你已经习惯了的某种消极的、被动的思考方法是不易退却的，当你试图用新的方式去思考和行动时，必然要花费很大的气力。但是你不应该被这点困难所吓倒。回想你小时候初学字母的时候，不也是面临极大困难吗？经过你多次的奋斗和失败，不是掌握了所有字母并且可以运用自如吗？

你还应当明确，思考和认识事物的方式是可以有些变化的，情绪也因此可以适当地控制与选择。你应该对自己的感情负起相当的责任，当然不是全部的责任，因为世上任何事物都不是绝对的。我们也不应用绝对的眼光看待情绪与感情。

感情与情绪不仅仅是人的正常心理本能，而且是人们对事物做出的有选择的反应。要是你对这些反应能够自主自觉地进行选择，那么你就可以控制自己的情绪。也可以说你开始进入聪明人的行列。

人类与动物的不同之处在于人类有思想，所以你有能力思考进入自己头脑的事物。假如某种事物硬要浮现在你的头脑中，迫使你对它进行思考，你也完全有能力不理睬它。只要你是一个生理正常的人，你是完全可以独立思考的。