



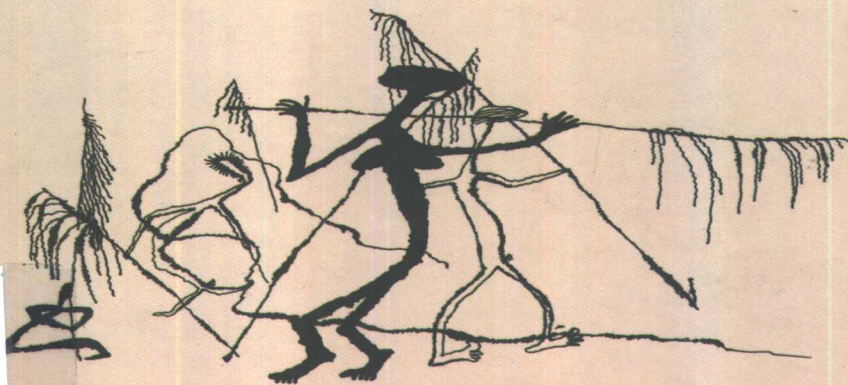
西方现代生活教程之三

自助书

THE BOOK OF SELF-SUPPORT

[奥地利] 约瑟夫·基尔施纳尔◎著

王波 胡小兵◎译



海南出版社

图书馆

3



● 海南出版社

The Book of Self - Support
Copyright ©1998 Berlin Verlag, Berlin
Copyright for the Chinese edition(simplified Chinese characters):
Hainan Publishing House, Haikou 2000
Obtained by Hercules Business & Culture Development GmbH, Germany
版权合同登记号:图京:30-2000-22号

图书在版编目(CIP)数据

自助书/(奥地利)基尔施讷尔著;王波,胡小兵译.—海南:海南出版社,2000.8
ISBN 7-80645-831-X
I.自… II.①基…②王…③胡… III.①人生观-通俗读物 IV.B 821
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69152 号

西方现代生活教程之三

自助书

[奥地利]约瑟夫·基尔施讷尔 著

王波 胡小兵 译

责任编辑 张新奇

*

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路2号)

全国新华书店经销

丰润县印刷有限公司印装

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:7.75

字数:158千字

书号:ISBN 7-80645-831-X/B·10

定价:15.00元



自助书 目 录

前言/1

第一章 认识自我/7

- 自助的生活艺术/9
 - 1. 过我们想要过的生活/12
 - 2. 过令他人喜欢的生活/13
 - 实现自我价值的六大阻力/14
 - 1. 我们将责任推卸给他人,而不是自己来承担/16
 - 2. 我们相信他人胜过相信自己/17
 - 3. 日渐枯萎的情感/20
 - 4. 我们缺少捍卫幸福、追求自我发展的准备/22
 - 5. 被压制的想像/23
 - 6. 做重要的事,却又不能放弃无足轻重的事/26
 - 把握自己,而不是听从他人摆布/27
-

第二章 实现愿望/33

- 是实现愿望还是把它扼杀在萌芽中?/35
-



-
- 如果我们满足于自慰,那么结果会怎样呢? /42
 - 一个 43 岁的女人的故事 /46
 - 实现愿望、使人获得满足的三大步骤 /48
 - 第一步:让愿望有发展的机会 /49
 - 第二步:摒弃所有怀疑 /49
 - 第三步:充分展开想像的翅膀 /52
-

第三章 制定计划 /55

- 寻找安全感及内心的依靠 /57
 - 做事要有计划 /65
 - 制定正确计划的四大关键因素 /71
 - 第一点:了解我想做什么 /71
 - 第二点:了解我能做什么 /73
 - 第三点:将愿望和能力、现实相统一 /76
 - 第四点:为达到目标,必须学会放弃 /77
-

第四章 自助的生活 /81

- 先考虑有利的计划 /83
 - 选择最佳方案 /88
 - 对自己负责 /91
 - 内心的自我调节 /98
 - 拥有自己的计划 /102
-



第五章 生存的困惑/105

- 生存的困惑/107
- 成绩得益与荣耀得益/113
 - 例一:荣誉的代价/114
 - 例二:从自身而不是别人身上寻找问题的原因/116
 - 例三:经常阻碍性能力的是人们对性能力的期待/119
- 男人和旋转木马/122
 - 1. 说服法/125
 - 2. 不断选择法/127

第六章 个人空间/133

- 识别侵略者/137
 - 1. 使人屈服法/138
 - 2. 渗透法/140
 - 3. 诱惑法/143
- 失去自我的群体/144
- 抵抗侵略/149
 - 1. 做好捍卫的准备工作/150
 - 2. 准备放弃/153
- 与博爱相伴随的失望/155
- 捍卫自己的三条重要措施/158
 - 1. 你必须向攻击者示意,你已做好了防卫准备/158
 - 2. 你要让攻击者清楚,与之达成妥协的条件/160



3. 在你受到敲诈之前,你最好舍弃一些东西/163

●提高警觉/166

第七章 总体和谐/171

●做自己快乐的事/175

●从工作中寻找更多的快乐/178

●熟悉我们最为惧怕的东西/180

●顺应自然过程/184

●全面体验生活/189

第八章 重点把握/193

●区分事情的轻重缓急/196

●重点结交朋友/198

●确定自己的价值尺度/203

●千里之行,始于足下/206

●珍惜时间/210

第九章 超脱自我/215

●远大目标与步步为营/218

●耐心和毅力的力量/221

●更多地尊重自己/225

后 记/233

前 言

做个自立自助的人，而不要去依赖他人。

我们生活在一个许诺但不践诺的时代。还从未有过这么多人、这么多机构答应帮助我们，而当真正需要时，他们却又往往将我们忽略。

如果所有诺言中哪怕只有一小部分被履行，或许我们大家早就已幸福圆满，别无他求了。可现在大多数人并非如此。原因何在？因为他们一直企盼着有人过来帮一把。

这些人并不理解这一点：在很大程度上，我们大家都是个人主义者。他们也不了解决定我们共同生活的游戏规则。规则如下：

- 绝大多数人都是为自己着想，尤其是某些伪称对我们负责的人。

- 所有人都一直试图将他人与自己的利益结合起来，亦包括与我们关系亲密的人。

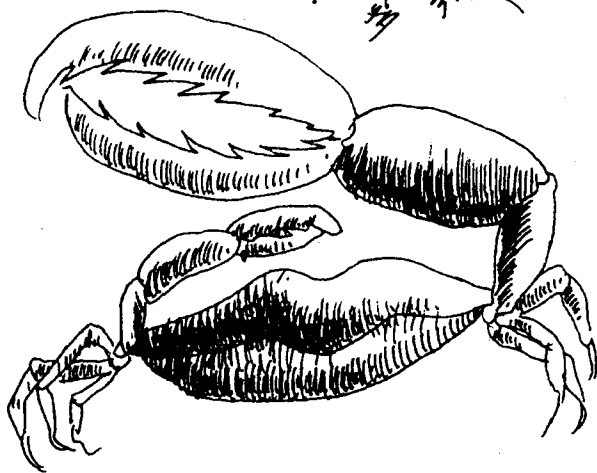
- 相信他人承诺，必将依赖于他人。

- 不知道生活中真正想得到什么，那就永远也无法解决生活中每天发生的问题。

- 没有免费的午餐，人人都要为自己的所得付出代价。

大家都抱有这样的幻想，这世界充满了爱情与友谊，公平

少操他人
的心，这世界
就会少许多
不幸的人。



▲少操他人的心，这世界就会少许多不幸的人。

与诚实,理解与尊重。一想到首先考虑自己,就令人有种负疚感。

如果有人不愿意做自己生活的主宰,不愿意全力以赴捍卫自己的幸福,那么就不会有机会实现生活的愿望。不论我们怎样侈谈适应环境的必要性,都不应隐瞒只有我们自己才是自己的主人这一事实。有时我们的想法、工作能力、工作效率切合他人设定的目标,也许会令人满意,但我们若一文不名,就不会有人来理会我们了。

所以,了解自己的愿望、目的、真正的需求与快乐并使之得以实现,是每个人的权利。惟其如此,他才不会说:我活过,但这并非我想要过的生活。

关于如何尽最大可能利用本书的几点提示

如果你不知道将要在生活中得到什么,那么对他人来讲你就是可资利用的、备受欢迎的牺牲品。而这恰恰就是某些人想从我们身上得到的。

因而,当有人在实践本书提示及与他人打交道遭到困难时,亦不必大惊小怪。接下来的几页书会令人兴奋,我将告诉你如何把重重困难转变为有利条件。

如果有人只为了他人的好恶而活着,那他就会感到买错了书。这本书对他并无益。当然他若改变了主意,则又另当别论了。

还应该说明的是,这门艺术并没有任何理论或者科学基础。它更基于实践:无论你是谁,无论你从事什么职业,这些经验均来自于你的生活。



但许多人的弱点是,即使饱受过痛苦的经历,也不愿意在今后的生活中吸取这些经验教训。

在下面的章节中,您会发现大量的经验、知识、例证及推论,其目的只有一个:从中找出有利于您的东西。但您千万不要就此受到引诱,仅仅因为某事在别人看来是正确的,您也就不加批判视为正确,您应该自己稍作修改,并在实践中加以运用,不是在将来的某时,而是尽可能快,如果可能,今天就行动。

这一提示非常重要。因为如果我们不实际运用过去的经验,那我们的生活也就真的不会发生什么变化。

如果说本书还有价值,那就是敦促您赶快行动起来,而不是为了扩展您的知识领域。

必须提及的是,在此之前我还写过一本书,书名为《捣鬼,但要正确》。该书的主要目的在于,鼓励读者运用技术以达到自己的目标。从某种意义上说,《自助书》是这一目标的补充,只不过这本书里讲的不是去影响别人,而是影响你自己。

别人给我们提出了一些要求,里面有些详尽的方法,告诉我们应该如何适应社会。所有这些方法的前提条件就是,放弃部分自我,让别人利用我们。

该书详尽地讲述了如何避免别人对我们的利用,详尽地描述了如何为实现自我而将自己从对他人的依赖中解放出来的诸种方法。

然而需要强调指出的是,这本书并不是简单地教你学几招。想掌握自助的艺术并非易事,要求自觉地、持续地当个自助者,肯定会使一些人大吃一惊。难道几年来我们一直认为错误的事情,一夜之间突然变好了吗?



▲许多人即使饱受过痛苦的经历,也不愿意在今后的生活中吸取这些经验教训。



如果不再让别人来确定评判的尺度,而是我们自已来,那么,正确理解自助的艺术是关键的一步。

研究自助的艺术,有可能完全改变一个人的生活习惯。如果你全力以赴开始关心自己,便会得到许多快乐。你的自我意识便会增强。

还可能出现一种情况。有人认识到有必要离开现有的工作,离开几个无所谓的朋友,甚至配偶。这样,他在今后的工作中,处理各种关系上以及婚姻方面将获益匪浅。

不论您要在生活中改变什么,只要您认为正确,那就行动吧。用不着千万次地问,别人是否会喜欢这样。

假如您赞成这个观点,那么这本书您算是买对了。该书不想让您相信什么,也不想引诱您去做什么,而只是想让您竭尽全力,按照自己的希望决定您自己的生活。

第一章

认识自我





实现幸福有两种可能性，其一，就是以社会为重，让自己适应社会，代价是高度依赖他人。其二，就是过自己想过的生活，并对此负完全责任。

若想实现自己的幸福，要面对两大阻力：一方面是社会，它一直想占有我们；另一方面是来自我们自身的阻力。来自自身的阻力可细分为：

1. 我们将责任推卸给他人，而不是自己来承担。
2. 我们相信他人胜于相信自己。
3. 日渐枯萎的情感。
4. 我们缺少捍卫幸福、追求自我发展的准备。
5. 被压制的想像。
6. 做重要的事，却又不能放弃无足轻重的事。

自助的生活艺术

在大多数人的头脑中，最大的想法莫过于适应社会。似乎只有在团体中他们才能活下去，才能获得他们所追求的他人认可与安全感。团体中每个人的惟一目标就是：在同他人共

在这个社会里，每个人都想为自己捞取尽可能多的好处。



▲在这个社会里，每个人都想为自己捞取尽可能多的好处。