

第七辑

(美)马尔兹著 黎明 童莹译

活着不是为了痛苦

WUJIAO



五角丛书

·文学·艺术·生活·体育·娱乐·

■ 活着为了幸福，是人类共同的目标。然而许多人活得不幸福，活得痛苦。本书作者马尔兹系美国著名外科整容师、哥伦比亚大学医学博士。他以亲身经历为依据，以心理控制论来分析现代人因强大的物质欲与精神需求欲的对抗而产生的心理危机。采用随笔、杂感、断想、问答等多种表现手法，对“人的双重力量”、“孤寂的十大脸谱”、“感情的伤疤”、“罪恶”、“性”等问题作了精当简洁的阐述，从而指导人们摒弃痛苦，为达成人生幸福清除障碍。



化出版社

1
5
7(6)



五角丛书

活着 不是为了 痛苦

〔美〕马尔兹著

黎明 童莹译

上海文化出版社

责任编辑：徐小芬

封面设计：陆震伟

活着不是为了痛苦 [美]马尔兹著 黎明 童莹 译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.5 字数 78,000

1983年3月第1版 1988年3月第1次印刷 印数 1—540,000册

ISBN 7-80511-149-9/B·6

定价：0.50元

译者序

呈现在读者面前的这本书，是对人的各种心理问题的深刻剖析与解释。

作者马科斯韦尔·马尔兹系美国知名的外科整容医生，曾获哥伦比亚大学理学士、医学博士。近年来，他的足迹遍及世界许多国家，曾先后在荷兰阿姆斯特丹大学、法国巴黎大学、意大利罗马大学等世界一流大学巡回讲学；他同时还兼任萨尔瓦多大学、尼加拉瓜大学整容医学教授。

马尔兹著述颇丰，其中以本书最为通俗，也最为著名。从根本上说，本书是他亲自经历的纪实，通篇闪烁着他与心理分析迥异的独到见解。在阅读此书时，我们应当看到以下两个方面。

首先，在灵与肉激烈冲突的美国，人们遭受着各种精神空虚的折磨。人的各种痛苦在表层浮土上龟裂与波动，无不透视出强大的物质欲与精神追求在人们内心的深层撞击。这种内心的痛苦与挫折投射到人的表层行为，表现为人的各种心理矛盾与绝望。

作者以控制论为原理，认为要战胜痛苦首先必须充实自我灵魂的成功一面。诚如作者所说，心理控制论就是教育人们学会掌握自己，战胜困难。每个人不仅可以改变自己，而且必须改变自己。这里有其积极的一面。但同时我们也应该看到，作者在谈论意志的作用与自我实现时，过分地强调了意志的控制作用，过分地强调了个人的作用。作者在奠基于个人至上的美国社会中，他的分析难免摆脱不了个人至上、意志至上的印痕。这种局限与不足需要我们

加以分析和思考。

其次,本书也有其普遍的意义和价值,这也是本书积极的一面。它不仅要读者正视人所面临的各种困难,而且还深入到人的灵魂深处解释遭受各种挫折的原因。更重要的是,本书通篇荡漾着一种奋发向上的激情,它向读者展示这样一个真理:人类的伟大正在于她理解痛苦。知道痛苦是痛苦的,然而正因为人类理解痛苦并与之拼搏,人类才是伟大的。

如果说,理解人类的机械原理是容易的,那么,要理解人类无形的精神原理正与此相反。当我们读完本书,当我们看到作者在解释纷呈的人类精神原理时为我们所描绘的解释蓝图,我们深为作者的功力所折服,深为作者冲破心理分析理论一统西方天下的重重阻力所折服,深为作者独辟蹊径的勇气所折服。

黎明 童莹

1987年12月12日于沪

五角丛书

当代人需要多维的视野和辐射性知识。“五角丛书”以全方位态势和“文化快餐”形式为人们打开了解大千世界的窗口。

1至6辑总发行量已近3000万册。

前6辑多次获得全国性畅销新书奖。



- 人的自恋与自大
- 第七辑书目
- 中外禁书
 - 活着不是为了痛苦
 - 收藏历史的人
 - 性与爱的困惑
 - 人生价值的要素
 - 怎样使你的谈吐更动人
 - 人体语言
 - 开发人的右半脑
 - 穿着的艺术

目 录

- 一、达到目标·····1
 - 1. 争取机遇·····1
 - 2. 行使成功的权力·····2
 - 3. 了解你真正的潜力·····3
 - 4. 勇气·····4
 - 5. 怎样跨越障碍·····5
 - 6. 自我完善·····6
 - 7. 自我形象的营养·····6
 - 8. 永往直前·····6
 - 9. 不断进取·····7
 - 10. 自我形象节·····8
 - 11. 期待·····8
 - 12. 步步高升·····8
- 二、自我形象的实现·····10
 - 你的双重力量·····11
 - 1. 你还是别人·····11
 - 2. 服从还是反对·····11
 - 3. 怀疑还是理解·····12
 - 4. 怨恨还是理智·····13
 - 5. 生人还是朋友·····14
 - 6. 热情还是绝望·····15
 - 7. 生存还是死亡·····16
 - 8. 事实还是虚构·····17
 - 9. 优柔寡断还是当机立断·····17
 - 10. 调节还是萎缩·····18
 - 11. 去还是不·····18
 - 12. 你的尊容·····18
- 三、三思而行与自我实现·····20
 - 三思而行的意义·····20
 - 三思的秘诀·····21
 - 1. 集中思想·····21
 - 2. 渴望完善·····21
 - 3. 移情·····22
 - 4. 雄心壮志·····23
 - 5. 放松精神·····23
 - 6. 开发蕴藏的资源·····23
 - 7. 自我约束的习惯·····24
 - 8. 意志力的想象发展·····25
 - 9. 今天的怀旧·····25
- 四、走向宽松·····27
 - 1. 宽松的条件·····27
 - 2. 享受·····27
 - 3. 寻找闲暇·····30
 - 4. 追求自我实现的目标·····30

5. 战胜紧张……………31
6. 真正的安全保险……………32
7. 宽容……………32
8. 解放与放松……………33
- 五、想象与自我实现 ……34
1. 好奇的心灵……………35
2. 行动……………36
3. 制定目标……………37
4. 激励自我……………37
5. 航行……………38
6. 成就……………38
- 六、自我接受与自我实现 ……41
1. 事业……………41
2. 渴望成长……………42
3. 事实与幻想……………43
4. 勇敢地拼搏……………43
5. 怜悯的态度……………44
6. 期待奇迹……………44
7. 追寻自我真相……………45
8. 自我解放……………45
- 七、用自己的良心取胜 ……47
1. 冲突……………47
2. 机会与压抑……………48
3. 消极情感与积极情感……………49
4. 自尊与失败的探索……………50
5. 与自我形象的合作与冲突……………51
6. 积极的想象与消极的想象 ……52
7. 信心或绝望 ……52
8. 取胜的勇气 ……52
9. 移情作用 ……53
10. 幸福生活蓝图 ……53
- 八、从孤寂走向幸福 ……54
- 孤寂的十大脸谱 ……55
1. 限制 ……55
2. 固执 ……56
3. 玩忽自尊 ……56
4. 自我的放逐 ……58
5. 悲伤 ……58
6. 空虚 ……59
7. 怀旧 ……60
8. 奴役 ……61
9. 自私 ……62
10. 分离 ……63
- 九、创造性地观察 ……64
1. 创造完善的自我 ……64
2. 想象力 ……64
3. 废除消极的情感 ……66
4. 坚定达到目标的信念 ……67
5. 为什么不做生活的胜者? ……67
6. 行动、尝试、做 ……68
7. 今天是最好的日子 ……63
8. 同情、勇气、集中 ……69

9. 习惯	69	幸福	81
10. 放松	69	谦卑	83
11. 成功作为生活的方 式	71	认同	85
12. 观察心灵 自我实 现	71	情绪	86
问与答	72	消极的情感	87
愤怒	72	压力	88
同情	73	心理控制论	89
纪律	74	放松	90
感情的伤疤	75	自我形象	91
罪恶	75	性	98
存在主义	76	罪	99
友谊	77	睡眠	99
挫折	78	真相	100
行动	79	弱点	101
上帝	80	取胜	101
		昨天	102

一、达到目标

在你的大脑中央，有一台很小的电脑，它帮助你达到目标。正象宇航员在茫茫的宇宙空间穿梭飞行达到自己的目标后返回地面一样，你可以在回到自我以前，在你的内心的广阔空间发现你自己的财富。

大脑不仅自动地帮你解决问题，而且使你调节自己，适应生活，对自我行为指出方向。

我把这一过程叫心理控制，即是说，使你的心灵达到有效的目标。这并不是说人是机器，相反，人是控制他自己的机器。对此，本书将作详尽的论述。

在生活中我们不仅有成功，而且还有失败。如果你回忆起过去的成功，你就会唤起今天成功的信心。如果你回忆起过去的失败，你就会毁掉自己。

如果你失败了，你曲解了自己的形象，你讨厌自己，不信任自己，你不能正确地引导自己。

怎么办？抬高自己，不能贬低自己。在你最佳的时刻认识自己，直到这一切成为你的基本人格。

你生活在两个世界。你在第一个世界中看到的是黑暗与苦闷、预感与失败，灾难即将临头。你在第二个世界中看到的却是光明、翠绿的田野、蔚蓝的天空，你的一切充满着生机。

1. 争取机遇

忘记过去的错误，一切重新开始。今天是争取机遇的日子。

我们都是脆弱敏感的人。自我失败和他人的行为往往容易伤害我们。然而，我们生活的意义在于今天，我们的机遇在于今天，我们要象婴儿抓住母亲那样争取机遇。

每一天都是挑战。你应该发挥自己的最佳优势迎接这种挑战。你应当走向世界，制定目标，了解目标的局限，选择自己的最佳方案，然后见之于行动。正是每一天这样的目标，这样的机遇养成了我们达到这些目标的习惯。

争取这样的机遇就要克服消极的情绪。消极的情绪与没有目标是一回事。

目标是欲望。你一旦感到这种欲望，就会产生一种原子动力。要坚持完善自我，在答案面前，不能说不。

2. 行使成功的权力

也许，一进入这个庞大的世界，你会号啕大哭。但这样的哭喊在今天是无济于事的。你除了目标外，还应培养自己达到目标的决心。

怎样行使这样的权力呢？

首先，你应该充实这种感情。

其次，你还应建立起成功的信念。这个建立信念的过程就是恢复你成功机制功能的过程。它要你睁眼看着即将来临的机遇，因为你想达到这样的目标。

机遇在叩门，你听见了吗？在这样的时刻，你还默不作声吗？之所以默不作声，是因为你不能行使成功的权力，是因为恐惧占据了你麻木的心灵。

你应该学会眼观六路，耳听八方。

你应该看一下，听一下，闻一下这样的机遇。

你应该行使你成功的权力。它不是跨越障碍、赛车、打网球一类的运动。

很多人之所以失败，是因为他们感到自己应该失败。他们不相信自己成功的权力。很多人因此毁了自己。

不要这么做！直接追求你的目标。如果你感到伸手摘别人树上的苹果是小偷的行为，那么成功则是你自己的树。你应该有这样的权力。

3. 了解你真正的潜力

你应该真正了解自己的内在潜力，了解自己的个性，了解你过去，了解你现在和将来可能要做的事。

这是力量，这是你内在意识的觉醒。

我给大家讲一个故事：

故事主要讲我的父亲，讲我和父亲的关系。我非常爱他。这一点以后再讲。

很多年前的一天，我在那不勒斯机场等候飞往伦敦的飞机。我看着周围的旅客，突然见到一位矮胖的老头。他那对眼睛又黑又亮，一头黑发，鹰钩鼻子。他穿着讲究，显得干净利落，但又有些过时。

我迷上了他，我在哪儿见过他。我想，或许以前见过他？

上了飞机后，我俩隔道而坐。我细细地窥视着他，毫无疑问，他使我想起了谁。但究竟是谁呢？

我在伦敦作完讲演，飞回纽约。

一天，我坐在窗前，凝视着父亲的肖像，回忆起他的生活，回忆起突然发生在他身上的悲剧。往事历历在目，使我觉得和他非常亲近。

想够了，我就去见一位约好了的人。

看到等我的人，我惊呆了。那个矮胖子正是我飞机上见到的那位。

他指了指自己的耳朵和鼻子，对我说，如果我能给他整容的话，那么就更有利于他的工作。他又说，他向机上的人打听我是谁。他觉得我俩之间有一种同情感，他打算让我做他的五官整容。

没过多久的一天早晨，我为他做了手术，晚上又顺便看

了他。他满脸缠着纱布。我俩谈得十分投机，以后我每天总是乘便去看他，这也成了一种习惯。

他拆掉纱布后，我又一次惊呆了。凝视着他新长好的鼻子，耳朵和胡子，我这才明白迷上他的原因。我想，我的父亲又重见天日了。两人长得一模一样，让人不敢相信。

“你是奥地利人吗？”我问。

“是的。”

“你干什么工作？”

“织物设计师。”

“我也认识一位织物设计师，”我说，从他这一身干净、讲究和过时的衣着上，我可以见到我的父亲。“他也是奥地利人。”

一晃，过去和现在又融会在一起。我又一次感到回到了他二十刚出头的年轻时代，然而却有着天壤之别。现在，我觉得比过去任何时候都热爱我的父亲，我多么想念他。他一生给予我的一切，我是一辈子也还不清的。

我在这种新的意识、新的觉醒和自我新的组合中，感到了自我的新的潜力，我达到了生活的新境界；感到自己超越了古老的障碍，浑身充满着力量，向着新生活挺进。

向新的目标进军。用强壮的手臂伸向新的目标。

4. 勇 气

你一定要有勇气，否则，你不会有目标。如果失败了，就要有勇气增强自己的力量，坚定自己的信心。

从根本上说，生活是冒险；要舒畅地生活，就要有勇气克服感情上的种种无常，不懈地追求自己的目标。

勇气就是说和那些能与你分享勇气的朋友谈自己的希望，谈自己的痛苦。它意味着走出自己的内心世界，把勇气给予他人。它要求悔过自新，重整旗鼓。勇气不仅需要你认识自己的力量，而且需要你与你的弱点言归于好。即便

在你面前荆棘丛生，你也要不懈地追求你的目标。

有时，尽管你脆弱——因为你是人——但在别的时候，你却是直布罗陀的岩石。你一旦下定决心，决不会轻易放弃。

勇气意味着一种期待感在催促你。你在探索追寻自我未知的一面。你的希望不是被动的；你的动力催促你前进。

5. 怎样跨越障碍

光有目标并追求目标还不够。前进的道路坎坷不平。高尔夫不仅仅是一项跨越障碍的游戏。要达到目标，你就应该闯出一条跨越障碍的路，然后去跨越障碍。

我再给你们讲一位跨栏运动员的故事。他是一位大学出色的运动员，曾多次获得奖牌。他的朋友十分羡慕他的体育才华。一位朋友为他的一家保险公司找了一个推销员的工作。

他接受了，但干得不好。他象许多朋友一样，结了婚，有了孩子。但推销员的工作发挥不了他跨栏的特长。他苦闷。大学时代，他靠自己坚韧不拔的意志克服了种种弱点，成了一名出色的运动员；但他忘了用同样的方法克服出售保险上的障碍。

在一次聚会上，他见到了大学时代的同学。他们鼓励他再去跨栏。他借了一双运动鞋，试了一下。结果，他摔断了腿。

他的腿绑上了一个多月的石膏，这段时期他重新估计自己。他责问自己，既然老了，又缺乏练习，干吗还去跨栏呢？他回忆起过去，回忆起当跨栏专家时克服的困难，先要有方向，然后练习，再练习。但为什么跨不过生活的栏，跨不过销售保险的栏呢？他为什么不能再次夺标呢？

拆了石膏后，他重操旧业，用过去当运动员时的干劲销售保险，实践再实践。他成功了。

040934

你也一样，除了目标还有更多的事要做。你应该预测生活的障碍，学会跨越障碍的方法。

6. 自我完善

追寻目标，要付出巨大的努力，要有自我完善的强烈欲望。你要改变自己，增强自我形象，扩大新的视野；你应该让生活充满新的意义。

追寻目标、自我完善就要充分发挥你的想象力、创造力。也许，你感到焦虑，但不能让焦虑毁掉你。相反，你应该有效地利用焦虑，它会使你坚持不懈。

自我完善意味着明确的理性思维，充分发挥自己的创造才能，追求目标。

早晨，你醒来，制定一天的目标：自我完善。这是一个良好的开端。

7. 自我形象的营养

自我完善就应找到增强自我形象的维生素。制定目标就应充实自我形象，赋予它血与肉。

外在的压力增大时，就应增强内在的动力，并回忆过去的成功。晚上，躺下睡觉的时候，你应当愉快地回忆这一天自我形象的增大。

8. 永往直前

生活是运动，无论你是否喜欢，你必须与之并驾齐驱。你不能生活在你的昨天。也许，你的童年绚丽多彩，值得流连忘返，然而，你不可能重新回到童年。总之，不能再过一遍。

所以，你应该前进。走向世界。这一过程就是你成长的过程。因为你不愿回避，拒绝隐藏；你告诉自己，你不是囚犯。

前进中你也许发现自己在摸索，在探寻，在冒险。生活中的风风雨雨是人之常情。你的探求是明智的，一定富有创造意义。你不是在股票市场上玩牌。你在对自己探求。你胸有成竹地去行动。你充满着信心和欲望，充满着自我尊严。

每天你都在追求，每天你都在前进。股票有涨有落，然而你胸有成竹的热门股票，将使你永涨无落。

你有翅膀——是的，翅膀。这是信心的翅膀，它帮助你飞向你的目标。下一站是幸福。若你想飞，干吗停滞不前？

9. 不断进取

制定目标，达到目标，我们发现自己在不断进取。我们拒绝用我们失败的自我毁灭破坏自己。我们应该时时回忆我们自己走过的路。

不要在毫无意义的圈子中盘旋，要坚韧不拔，不断进取，追求有价值的目标。

生活是决心的产品。美国著名小说家德莱塞就是一个例证。

德莱塞是一个惊人的现象——一位伟大的小说家，也是美国小说史上的巨人。然而就是他的小说迷也说他是一位笨拙散漫的作家。他的风格令人难受。文学批评家视他为洪水猛兽，他拙劣的文风都快让批评家们把他赶出巨人之列了。

然而，他们承认他是文学上的巨匠。为什么？

因为西尔多·德莱塞是一位充满感情的作家。他全心写作，不断进取。他热爱写作。没有写作，他不能活。一旦写了起来，他就放不下。他用心躯写作；他把自己一切的所有见闻全部融会于小说。他用感情，用自己的热情追求自己的目标——创作小说。在答案面前，他从来不说一声不。他从来不会让批评家阻拦自己，他甚至争取了一批评论家。

尽管他们攻击他的文风，但他们又不得不把他列入出类拔萃之辈。因为他们不能没有他真诚的呼吸，他们不能没有他浸透每一页的情感，他们由衷地钦佩他对人物、对人们的感情、对使他惊心动魄的世界充满着无限的热情。正是这一切，他使世界欣喜若狂。

10. 自我形象节

每年，我们有许许多多的节日，如母亲节、父亲节等等。现在，我建议设一个新的节日，我管它叫自我形象节。

这是你的节日；从这一天起，你把你的名字从失败者的名单中取下来，你加入胜利者的行列。多么重大的节日啊！

有没有礼品无所谓。唯一的礼品是举行一次圆桌会议，讨论你的自我形象。以后，你可以纪念第一个自我形象节。

这一天，你是你自己的朋友。如果你住在一个没有电梯公寓的六楼，你上楼就要有一种象走上城堡一样的感觉。因为这一天是自我形象节，你就是国王。

这一天没有糖果，没有游行，没有电视播音，唯有你觉得自己伟大。

11. 期 待

创造性的期待与努力连成一体。努力意味着跃跃欲试。记住：只要你试一下，你就在那儿了。你期待自己的到达，因为你在运动，你在努力。

只要你有生活的天赋，你就期待。只要你能呼吸，你就期待。为什么不呢？上帝使你生存，你有利利生存。

12. 步步高升

奥·亨利曾经写过一篇小说叫《第三配料》。故事开诚布公、直截了当，写得十分洗练动人。小说写一位三十出头