

——讀書人叢刊——

你錯在那裡

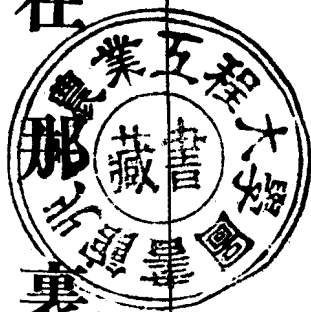
黃塵 譯



讀書人叢刊 35

黃塵譯
韋恩·戴爾著

你錯在
那裏



國家出版社印行

限 表

S9001/9 (中1-9/147)

你錯在那裡 再版

BG000380

讀書人叢刊 35

你錯在那裡

編譯者 黃 塵

主編者 王 麗 芬

發行人 林 大 坤

發行所 國家出版社

臺北市濟南路2段31之14號四樓

電話：394-2824・391-2425

郵 撥 0018027-7 號

1986年 12月再版發行

行政院新聞局局版臺業字第0632號

印刷所：其宗印刷廠

特價 **100** 元

(本書若有缺頁、裝訂錯誤請寄回調換)

B842

18

1354541

譯者簡介

黃 塵

一九五一年生

福建莆田人

國立臺灣大學哲學系畢業

歷年來其著述散見各報章雜誌，翻譯之作品輯印成書者，計有「荒野之狼」、「玻璃球戲」、「野性的呼喚」、「海狼」、「當代哲學巨擘——維根斯坦傳」、「生活與工作的情趣」、「浮生樂事知多少」等。

W4097/116

譯序

原本默默無名的三十六歲紐約聖約翰大學教授韋恩·戴爾在十三天內寫成本書，六個月內銷售一百五十萬本，並且雄據「時代雜誌」暢銷非小說排行榜第二名長達二十週之久。這可以算是一項創舉。

本書與其餘類似書刊一般，是討論如何過着成功的人生與幸福的生活的，這類書籍由六十年代至今經歷了許多變革，那時候的自助書籍往往勸告讀者表達自己的感覺，如今却變成選擇自己的情緒。

尤以一九五二年諾曼·皮爾博士所著的「積極思考的力量」一書問世，更開啟了勵志處世書籍的新方向。皮爾博士在書中試圖「闡明你不會被任何事情打敗，你可以懷着平靜的心靈、改進的健康以及永無止息的精力。」後來有關這方面的著作則偏重於照顧自我與心理客觀，這又是一大突破。

目前流行的這類自助書籍有幾種主題：

一、處於自然狀態的人是快樂的。

使人不快樂的是其社會（文化、法律、社會期望等）。心理學家費楚夫·道森（Fitzugh Dodson）在他的「你應該做得到」（The You That Could Be）書中寫道：「我們社會……抓緊這些自發的、可愛的、自信的孩子……並且使他們嘲笑自己可能成為的人。」

二、別想改變社會，只要調節自己，以免受到社會的干擾。

「挑選對於自己有益的事情去做。」心理學家米爾德·紐曼與伯納德·柏可維茲（Mildred Newman and Bernard Berkowitz）在「如何成為自己的知己」（How to Be Your Own Best Friend）一書中寫道。韋恩·戴爾也在本書中寫道：「別對稅法生氣，因為你對它們無可奈何。」

三、愛自己是人生的基本工作。

自稱是羅媒的鮑比·霍夫曼（Bob Hoffman）在他「與爸媽離異」（Getting Divorced from Mother & Dad）一書中說過：「有了自我之愛，死亡就不會引起嚴重的黯傷。」戴爾也稱自我之愛是「人生的第一種愛」。

四、愧疚、憂慮、沮喪與無奈是可以抹除的反應。

如果你堅決求取快樂，那麼這些障礙（亦稱做「阻礙」、「錯誤心理」）均會消失。

五、對自己的幸福負責的是自己，而不是別人。

「你無法使別人感覺、表現或者做出任何事。」心理學家伯納·波達斯卡 (Bernard Poduska) 在他的「你可以應付得來」(You Can Cope) 書中寫道，所以你別妄想，只要專注自己的情緒就可以。

戴爾在本書中似乎涵蓋這五大主題，他並且把要旨寫成三段論式——我可以控制自己的思想；我的感覺來自我的思想；所以，我可以控制我的感覺。他認為一切都很简单：「心智健康並不是複雜的、糾纏的或艱辛的工作。應該只是常識罷了。」

本書有些勵志簡語十分驚人：

●不要尋求社會贊許。

●不論你做了什麼，總有一半的認識的人會不同意你，

你錯在那裡

四

● 不要否定你生命中的任何事情。

● 驅逐自我否定，除非那是絕對必要的——而這種情況少之又少。

● 不要担心你沒有做出重要的事。

● 事情沒有所謂的輕重與秩序。

最後，戴爾博士要我們忘却過去與未來——總是要生活在現在時刻，而且要生活得充實。「戰俘能夠在最惡劣的環境中生存下去，」他說，「他們的秘密就是學會珍惜每日生活中的瑣事——小片麵包屑、囚窗的日出等等。」總言之，他的哲學可以說是：減化痛苦、注意自己並且在惡劣處境中找尋快樂。

譯者謹識於臺北

目錄

導論——現身說法.....	一
第一章 主宰自己.....	九
第二章 第一種愛.....	三五
第三章 你不需要別人的贊許.....	五九
第四章 擺脫過去.....	八五
第五章 無用的情緒——愧疚和憂慮.....	一〇五
第六章 探討未知的領域.....	一三七
第七章 破除習俗的障礙.....	一六一
第八章 公平的陷阱.....	一八九
第九章 停止拖延——從現在起.....	二〇一
第十章 獨立自主.....	二一五
第十一章 告別憤怒.....	二三七
第十二章 描述一個消除所有錯誤心理的人.....	二五一

導論——現身說法

一位演講的人站在一羣酗酒成性的人面前，決定示範給他們看，好讓他們永遠記住酒精是無可比擬的邪物。他在講臺上擺了兩杯外表相同的清澈液體。他說明一杯是純水，另一杯是未經稀釋的酒精。他把一隻小蟲放在其中一個杯子裏，每個人都看著小蟲隨意游動，然後游向玻璃杯的邊緣，最後終於爬到玻璃杯上。然後他把同一隻小蟲放進盛著酒精的杯子裏。小蟲就在大家面前溶解了。「大家看看。」演講的人說。「這有什麼含義呀？」有個聲音從後頭傳來，清清楚楚地說，「我只看出來，要是喝酒精，身上就永遠不會有蟲。」

這本書上有許多「小蟲」——意思就是，由於你本身的許多價值觀、信仰、偏見和個人歷史，你只會聽到和想到自己所願意聽的事。自我挫敗行為及其克服的方法是難以討論的領域。深入了解自己

，並且留意其中的變化，這可能是你宣稱有興趣做的事，但是你的行為却反其道而行。改變是困難的。如果你像大多數人一樣，那麼本身的每一種根性都會抗拒辛苦的工作——用以消除葬送自己的感覺和行為的思想。但是，儘管有這些「小蟲」，我認為你還是會喜歡這本書。我自己也很喜歡這本書！寫作時也很高興。

我不認為心智健全的問題可以等閒視之，我也不相信它一定是枯燥乏味的，一定充滿了難懂的術語。我試着避免複雜的說明，主要因為我不相信「快樂」是一件複雜的事。

健全是一種自然狀態，達到健全的方法則在我們每一個人的掌握之中。我相信成功的人生是勤奮、清晰的思考、幽默和自信的巧妙組合。我不相信奇怪的法則，也不相信追究以往的生活可以發現自己「曾經遭到虐待」，所以別的人應該為你的不快樂負責。

這本書描繪出一種達到快樂的方法——藉着對自己負責，對自己實踐，加上昂然的生趣以及依照自己的決定行事。這是一種毫不複雜的方法，一種平淡無奇的方法。如果你是個健全的、快樂的人，你會發現自己也有這樣的想法：「我可能也會寫這樣一本書。」你的想法不錯。協助別人了解成功人生的原則並不需要職業的背景，也不需要博士的學位。你不是在教室裏或書本上學到這些原則。你是在履行自己的幸福中學到的，是在實踐中學到的。這是我每天努力做的事，同時，我也幫忙別人做同樣的選擇。

這本書的每一章都是用心理治療的會談方式寫成的。這種寫法的用意是儘可能提供自我協助的機會。每一章都探討一種錯誤的心理——或者是一種自毀的行爲——並且檢查我們文化中這種行爲的歷史前因。重點在於幫助你了解自己爲什麼會陷入這種自我挫敗的心理，然後詳細列出屬於這種錯誤心理的個別行爲。我們討論的種種行爲都是每天的活動，這些活動表面上似乎完全可以接受，其實對於個人的快樂却是有害的。書中沒有嚴重的心理失常的實例，都是我們每天發出的神經疾病的訊號。觀察錯誤心理的種種行爲以後，繼續查看我們爲什麼會依附這些使自己不快樂的行爲。這包含仔細檢查爲了維護自我挫敗行爲——而非放棄這些行爲——本身所設立的心理支持系統。這個部份是嘗試回答下列的問題，「我由自己的行爲得到了什麼？」以及「如果這種行爲對我有害，爲什麼還會持續下去？」當你查看每一種錯誤心理時，你無疑會看到每一個「後果」的部分都有相似之處。你會發現，在所有錯誤心理中，維持錯誤行爲的理由都相當一致。基本之處便是，依附一種學來的反應是比較安全的，即使這種反應是自毀的。再說，如果你保持這些錯誤心理原封不動，就不必改變，也不必負責。這些安全的後果在本書前後都很明顯。你會開始看出來，你的心理支持系統是用來避開責怪，用來抵制改變的機會。了解維持許多自我挫敗行爲的相同理由可以使整體成長更容易達成。消除這些理由，就可以根絕錯誤的心理。

每一章都以消除自暴自棄行爲的直截了當辦法做爲總結。這種編排的方式正是心理治療會談的方

式；也就是說，發掘困難所在，查看自我挫敗的行為，深入了解這種行為的原因，列舉消除這些麻煩的具體辦法。

這種方式有時候會重複出現在你的腦際。那是個好徵兆——一種成功思考的徵兆。我做了許多年的心理治療醫師。我曉得，成功的思考——能夠改變自毀行為的思考——不會只是因為人家說了什麼就出現。它必須一而再、再而三出現，以深入了解。只有這樣充分採納和充分了解，才會開始改變行為。爲了這個緣故，某些主題必須一再出現於本書的字裏行間，正如在連續的治療會談中必須一再運用相同的主題一般。

有兩種主題貫穿這本書。第一個主題是選擇自己情緒的能力。藉着查看你所做過的選擇或做不到的選擇，開始檢討你的一生。變得比較快樂和比較成功意味着比較明瞭哪些選擇是適合你的。你是自己的各種選擇的總和，我堅信，若有適量的動機和努力，你可以成爲自己選擇的任意模樣。

第二個主題強調把握你的現在時刻。這是一個重複出現好多次的概念，而且是消除錯誤心理和添加快樂的基本部分。只有一個時刻能讓你體驗事物，那就是現在，然而我們有許多時間都浪擲在過去的經驗和未來的經驗。充分利用你的現在，這是成功人生的試金石，事實上，所有自我挫敗行為（錯誤心理）都是因爲企圖活在一個異於現在的時刻。

選擇與現在時刻生活幾乎在本書的每一頁都強調到。仔細地閱讀，你很快就會對自己發問以前從

來不曾想到的問題。「我現在爲什麼要選擇感到惡劣？」以及「我怎麼才能更有效地利用現在時刻？」是一個由錯誤心理移向自信而快樂的人在內心所發出的問題。

這本書在最後描述一個已經消除所有錯誤心理的人，這樣的人活在向內控制的情緒世界，而不是活在向外控制的情緒世界。底下二十五條問題是用來衡量自己選擇快樂和滿的能力。儘量客觀地閱讀這些問題，估計自己，估計自己在現在時刻如何生活。「是的」的答案表示個人的主宰和成功的選擇。

- 1 你相信你的心智屬於自己嗎？（第一章）
- 2 你能夠控制自己的情緒嗎？（第一章）
- 3 你的動機是受到內在影響，而不是外在影響嗎？（第七章）
- 4 你不需要贊許嗎？（第三章）
- 5 你設立主宰自己的規則嗎？（第七章）
- 6 你免除了公平和正義的需要嗎？（第八章）
- 7 你能接納自己，避免抱怨嗎？（第二章）
- 8 你不崇拜英雄嗎？（第八章）
- 9 你是實行家而不是批評家嗎？（第九章）

- 10 你歡迎神秘和未知嗎？（第六章）
- 11 你能夠避免用絕對的詞句形容自己嗎？（第四章）
- 12 你隨時愛自己嗎？（第二章）
- 13 你能夠奠定自己的根基嗎？（第十章）
- 14 你消除了所有依賴的關係嗎？（第十章）
- 15 你消除了生命中所有的責怪和挑錯嗎？（第七章）
- 16 你不會感到愧疚嗎？（第五章）
- 17 你能夠避免憂慮未來嗎？（第五章）
- 18 你能夠給予愛和接受愛嗎？（第二章）
- 19 你能夠避免一生中令人僵化的憤怒嗎？（第十一章）
- 20 你已經有效地由失敗中記取教訓嗎？（第九章）
- 21 你能夠不經事先計劃，自然而然地歡享嗎？（第六章）
- 22 你已經不再把拖延當做一種生活方式嗎？（第九章）
- 23 你能夠欣賞與製造幽默嗎？（第十一章）
- 24 你用自己希望的方式對待別人嗎？（第十章）

25 你的動機是出於成長的潛在性，而不是出於需要修正自己的缺陷嗎？（第一章）

你如果願意廢除生平學來的許多「應該」和「務必」，就可以在一生的任意時刻，對上述所有問題回答「是的」。真正的選擇便是，你到底是決定個人的自由自在？還是決定讓別人對你的期望束縛住你。

我的朋友多麗絲·華雪在聽過我的一次演講以後，寫了一首名為「新方向」的詩送給我。

我要儘其遙遠地旅遊，

我要得到靈魂中的樂趣，

改變我所知道的種種極限，

感覺我的心智和靈魂的成長；

我要生活、存在，

傾聽內心的真理。

我相信這本書會幫助你消除任何阻礙美麗新經驗的「小蟲」和眼罩，幫助你發現和選擇自己的新方向。

