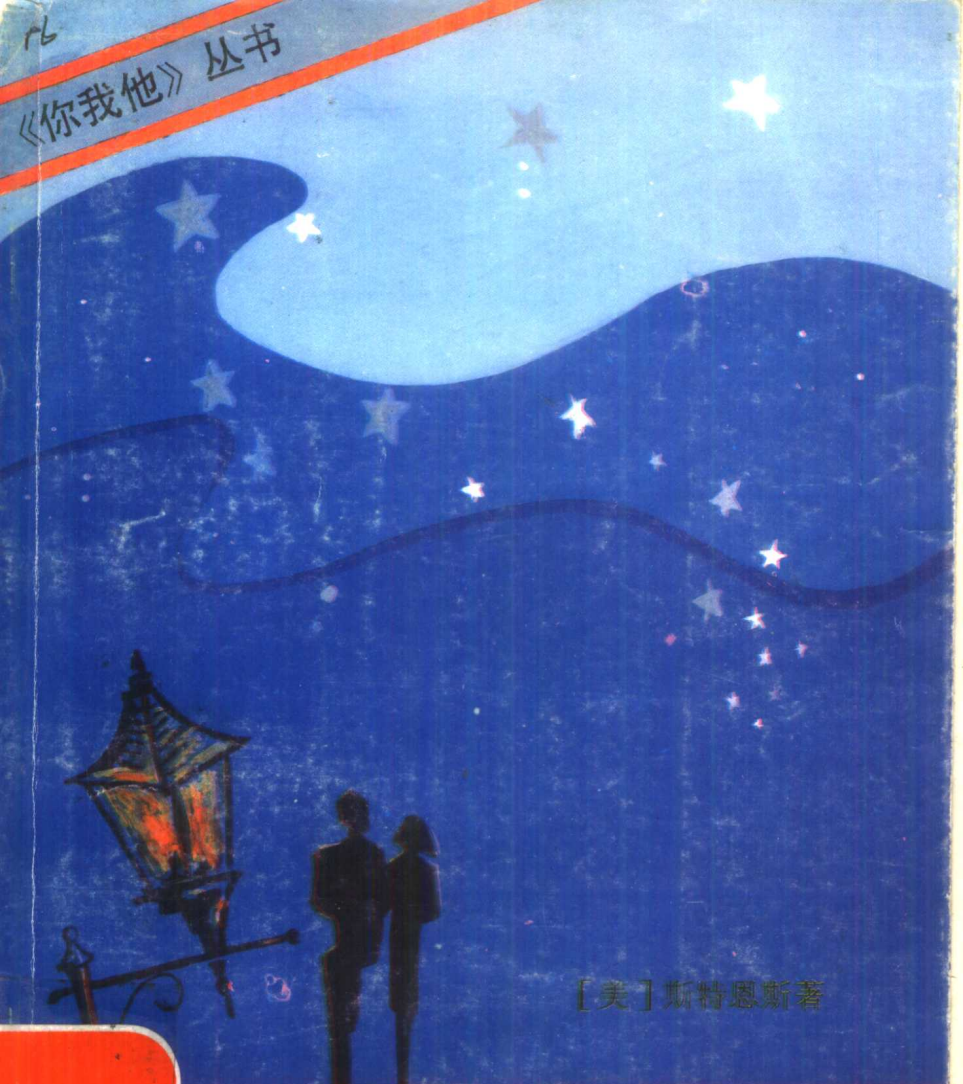


16
《你我他》丛书



[美]斯特恩斯著

九路汽车去天堂

乘九路汽车去天堂

原著〔美〕巴斯卡利亚

译者 刘宝林 郑岗

书目文献出版社

乘九路汽车去天堂

〔美〕巴斯卡利亚 著

刘宝林 郑岗 译

书目文献出版社

(北京文津街七号)

水利电力出版社印刷厂排版

地质出版社印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 4印张 128千字

1988年11月北京第一版 1988年11月北京第一次印刷

印数1—50,000册 定价：2.10元

统一书号：ISBN 7-5013-0565-X/C·23

102333

C912.6
7422

新 书 预 告

《失落的心》：人生旅途上被冷落、被忽视的情景比比皆是。谁没体验过失落、迁悔？它给人生蒙上了阴影。如何超越痛苦的藩篱，寻求自我的位置？读后使你获得很大帮助。

《保持OK状态》：

万事OK，OK万事。你想在他面前表现出镇定自信吗？你想在你的一生不同阶段做一个心理素质优秀的人吗？《保持OK状态》是你生命里程中生活、事业与人相处的指南。

《长不大的人》：为什么有些人虽已长大，但心理总流露出儿童特征？如孤独、性紧张等，这些都源自成人幼儿症。这本书无疑是对“长不大”人的诊断书和药方。

IDBN7-5013-0565-/C.23

定价：2.10 元



致读者的第一封信

我们常常议论起“洋人”，也得到机会去洋人的国度转转。我们看到了西方国度的种种社会病，就象时下人人皆知的凶杀、色情、暴力以及爱滋病、同性恋之类。然而这根本不能算是“洋人”社会的全部。相反，我们听到和看到的更多的却是：社会秩序和谐，大众心理健康，男人象男人，女人象女人；青年有青年的风骚，中年有中年的情趣；做主人有主人的大方，做客人有客人的文雅；“头”有“头”的精明，“百姓”有“百姓”的怡然自得；时髦的人会浓抹，忙碌的人也淡装自然；在那里没有看到争吵与敌意，也没有看到禁欲与压抑。大方的谈吐，巧妙的幽默，与周围人融洽相处、健美的体魄，即温文尔雅又豪爽、奔放。这一切不再是上流社会的特权，而是在每一市民心里、身上都可见到的风度，机关职员、厂矿工人以至街头巷尾的“侃大山”的，“摊牌的”都有着现代人应有的心里素质、文明水平。

男人怎样才象男人？他们怎样即爱自己又处处让“女士优先”？女人怎样象女人？她们既有自己的个性、而又会温柔男人？青年男女怎样敢恨、敢爱而又不失态？怎样在人生竞技场中保持 OK 情绪、OK 精力？一个人怎样使周围人心甘情愿为你效劳呢？怎样做到 善解人意？这些问题都是涉及到社会生活中你和我、你和他、我和他的关系，因此也是你、我、他都关心的问题，要真正会生活，就得从头学起。

出于上面的想法，我们为社会编辑一套“你我他丛书”。每本书篇幅短小，但整个丛书构成了大型生活文库。它是建

国以来第一套市民生活丛书，这套书先后从国外选择了五十多本深受国外读者欢迎，而又对市民产生影响的书，聘请国内学者翻译、编辑、改写、作图，使之通俗易懂、图文并茂。“你我他丛书”旨在塑造健康、优雅、洒脱的市民文化。它即不是西方的学术理论专著，又不是言情武打小说，因此它的出版无疑在行将退却的“理论专著热”，“畅销小说热”中掀起新的热潮。它对一大批渴望读书却无合适书可读的市民来说，如同雪中送炭。而对那些热心于理论书的读者来说，读此书可充实生活，增加情趣，并获得研究的实感。“你我他”愿以其鲜明的个性走入读者的心，而为大众出书，出大众喜欢的书，它的深远意义在于为人与人之间隔膜加剧的今天铺垫社会各阶层交流的共同背景，塑造市民文化，也就是塑造现代化的民族统一性，这是当代人的使命。

李国庆 于北京

一九八八年十月



京电力大 00068198

《你我他》丛书编委会：

顾问：袁方、王守海、李庆善、[美] 骆思典、白南生
王殿青 [日] 千石保、王汉生

主编：李国庆

副主编：额尔敦

编委：王虹、王琦 王小鹏、马明洁、田间、刘兆东、卢绍强、李铁柱、李东利、任鹤、陈光辉
金向东、郑岗、饶原、雷小义

原 序

那天我去澳洲的墨尔本，与我的出版商在那儿进行了一本新书的促销工作。这类旅行通常非常累人，这一次也不例外。所以，当我们好不容易偷得一日闲暇，两人都同意把这段珍贵的时间花在户外，远离饭店、书店、电视摄影棚和广播电台。而那暖洋洋、清朗朗的日子似乎也正应当到墨尔本新奇有趣的郊区一游，我们的目标是市立动物园。

漫步途中，我们曾在一处公共汽车站停住脚，希望站牌的行程表可以证明我们的方向是正确的。那张高高钉在一根长杆上的行程表上，清清楚楚地列着汽车抵达和出发的时间，看到它的终点写着：“九路汽车到天堂时”时，我们突然有触电的感觉，好美啊……九路汽车到天堂。我们想：“如果我们真能搭一辆公共汽车就到了天堂，岂不是太妙了？”我们试想着那里的情形，也猜测如果真到了那里，那儿是否会符合我们的想象。

但丁的著名长诗《神曲》中，玫瑰暗喻着最纯洁的爱，而天堂是“得以一窥玫瑰”的感觉。马克·吐温的天堂则屹立在密西西比河畔，它是具体的、乡土的。阿根廷作家荷吉·鲍季思则把天堂想象为一座书馆。

我相信我们每个人对天堂都各有想象，其意境绝不亚于诗人、哲学家和艺术家。对有些人来说，天堂是无边的绿茵和清水上映着彩虹的美梦；对其他人则或许是吻在曼哈顿区摩天大楼群后金红色的晚霞。有些人幻想一处飘扬着天使抚慰之音、没有焦虑和压力的乐土；有些人则宁愿在纽奥尔良爵士乐队，或比比·金恩狂放的欢乐歌声伴奏下，迎向最新

的挑战：有些人则喜欢安宁恬静的沉默。

看来，如果真能有一处人间天堂，那必是非常个性化的独特创造，不可能有直接的交通工具前往，更不可能有设定好的“九路公共汽车”。这片神秘的区域没有特定的目的地。（其实对于天堂的有无大家都莫衷一是，不过这反倒更有趣也更美妙了，不是吗？）

我们并没有搭“九路公共汽车”，我觉得这样更好，因为天堂只能在我们既无垠又有限的心智中求得，并由我们每个人独一无二地经历，以及个人成长的意愿及改变与否的努力而最后完成。如果其中真有什么共通性，我觉得那就应该是：对那些“热爱”许多事物，如人、食物、花、音乐、舞蹈、书、艺术、回忆、诗、家庭、学习……的人来说——人生就是天堂。我们不必去遥远不可知的未来寻求天堂，我们愈热爱许多事物，我们就愈接近天堂，而且是现在就在那里面。

目 录

走在寻找自我的路上	1
独一无二的我	1
迎接孤独	10
快乐境地	26
爱的艺术	38
爱在你心中	38
爱是给予	51
爱的流动	63
无条件之爱	92
让我们热爱食物	97
我们认真地活着	110
欣然选择生命	110
关于衰老与死亡	123
渴望生长与飞跃	137
学会创造	137
生活的梦想	147
明天会更好	165
变就是人生	175

走在寻找自我的路上

独一无二的我

威廉·詹姆斯曾写道：“一只螃蟹如果知道我们毫不愧疚地将它归入“甲壳类动物”，而且不再深究，它很可能会非常恼火。它会说：‘我不是那种东西，我是我自己，纯粹的我自己’”。

人类的精神就是这样，它会全力抗拒被别人加以标定，不论这种标定是为了省事或是本需如此。正是因为那种绝对的独特，和个别的身份特质，使我们转瞬即逝的岁月有了价值，所以必须一直加以保持。

我童年时代最难忘的许多人之一，是一位行为非同一般、大家都叫他卡罗的绅士。每当想起那些老邻居，便最记得这个快乐的人。我最早见到卡罗时还很小，他正干着他最喜欢的事——呼吸着清新的空气，似乎毫无目的地散步，一边唱着歌剧。啊！这人真是唱得棒！普西尼、威尔弟、唐尼采提的咏叹调，让他唱来轻车熟路，有时他会停下一会儿，专心把高音唱上去，戏剧化但并不特别针对什么人地做个手势，然后再继续走。我妈会说：“这人有点怪，不过他唱得可真好，蛮不错的一个人。”大家似乎都同意这个说法。

由于他只是偶尔表演，听他唱歌的那种新奇感一直很吸引我。事实上似乎也没人觉得讨厌或厌烦，大家只是微笑着瞧着他。但卡罗对一切反应好象也不以为意，他只是自在地

走着，做着那似乎很自然的事。

我不知道卡罗后来怎样了，他只是不会再出现，或许是去其他地方献唱了。我一直觉得，许多认为他古怪的人，暗地里其实都很佩服他。他敢于把许多人愿意因别人隐藏起来的事物，拿出来同大家分享。再怎么讲，“正常”人只在浴室中引吭高歌吧。这个人却能不大理会别人可能会有反应，而表现他狂欢的本性。

这个故事表达着一个流传已久的道德观念。

‘你有权利成为你自己。我们许多人终其一生都在顺应别人，努力符合他人对我们的期望。每个人心中都有一个响亮的声音在提醒，我是什么人，我该怎么做才对。其实世界上还有一些我们看重的人，虽然明知我们偶尔会有些异样，但还是珍爱我们。这些人之所以如此不一般，是因为他们能接受理智的我们，同时也接受情感自然流露的我们。我们知道这个事实，也心怀谢意。“跟他在一起一点也不必伪装”、“谢谢你表现出自己。”我的回答常是：“我试过许多年想当别人，可是始终没有成功。”

我认为每一种关系里必有一项不可或缺的条件：“我就是我，要么接受，否则拉倒。任何其他的安排，对双方都是欺骗。”

我们许多人都是在学校才第一次知道，这个世界有人不接受“我就是我”的事实。这是一个深重的教训，它常常使我们开始改变自己，适应外界。我们努力去控制那些会使自己与别人不一样的本能运动。

不过，我们的另一面仍会坚持要有自己的个性。每当有人指出这些独有的个性时，我们内心又是多么的高兴。能发现某人之异于常人的特质，可以说是对此人最高的称赞。

不错，我们是生活在一个必须做某种程度调适的世界。我们必须遵守法律规章、遵循先人惯例，但我们仍不应丢掉实现自我的努力。

我之所以有价值就因为我就是我，你的价值则存在于你就是你。当然仍有不少人努力使每个人都一样，如果屈服了，我们将不再有惊喜，不再有欢乐，也不再有创造性，更别提在街上听到歌声了。

现在还记得我在小学中真心想在艺术上有所作为，一位老师对我的帮助。课堂上规定画一幅淘金人蹲在溪边筛砂金的情景，刚上课，那位老师就把她所画的一幅淘金人举起来给我们看，并对我们说，如果完全遵照示范，就会画得和她一样。我们先画了许多圆圈。然后加上一些连线，这边擦擦那边添添——三十个靠营养法生殖，由同一母体分离出来似的淘金人便交到了老师手里。

我记得不大一样的只有极少数，我的就是其中之一。我的淘金人比别人的都胖，而且有一大头卷曲的黑发。我之所以特别忘不了这件事，是老师举起它说明这就是不听话的例子，而其中叫人痛心的就是，我们要听话才会得到好成绩，个性化的表现应该避免。这位对我后来的人生必定有所影响的老师，想通过把我塑造成一个乖孩子的方式，达到她的目的，而不是支持我、帮助我发展独特的我。

幸好今日的教育哲学已有所改观。我看到大家已逐渐抛开教育是生产同一规格产品之生产线的观念，逐渐承认人的独特性是创造力的主要来源。

我喜欢相信我们的每一件事都各有不同，外界已有太多的力量限制我们、推动我们、替我们考虑、把我们制作成“某些东西”，所以我们一定要有“确信自己独特”的主

见。即使还是婴儿的时候，便有人轻率地说我们有妈妈的眼睛、爸爸的神态或贝蒂的酒窝——但我们有的仍是一张完全不同于别人的脸、完全陌生的声音，而我们的大脑对这个世界也有独特的贡献。

我们应及早明白自己是多么特别。我们不可再企望把别人塑造成他“应有”的样子，而应该帮助他们发现自己“真正”的样子。我们是多么经常听到“噢，那只是他必经的阶段”或“她的情形在教科书里能找到”，而忘了别人的经验都是最特殊的，虽然以前发生过，而且以后还会发生几百万次。

把人归类当然比去了解他真正的样要简便得多。但当我们发现并喜欢那些独特的气质时，我们不只感到与他们更亲近，自己也因为这样的经验而更丰富。

最近有位女士对我说：“我是一个无聊、不漂亮、孤单又不快乐的女人。谁会爱我这样的人？”我觉得很悲哀，“只有自认是无聊、不漂亮、孤单又不快乐的女人，才会找到这么多描绘自己的词语”。

我们常常是最严厉批评自己的人，我们又往往是那个最不愿意去发掘和表现出我们光明面的人。我们怎样看自己，别人就怎样看我们。我们如果觉得不讨人喜欢、或无聊、或微不足道，通常是因为我们认为“别人是这么看待我们的”。但别人也可能错呀！再或者我们根本未把最好的一面表现出来。

这位女士给自己那么低的评价，而且认定别人也这么看她。她甚至想到即使不这么想的人在更熟悉她后，也会同意这个说法。她为什么如此看轻自己的原因很复杂，但她对人生和自己的独特潜能的想法，则因如此残酷的批评而彻底扭

曲了，这当然也使她相当难过。她本来能够使别人的生命更丰富的能力，也因此全部丧失了。

有句属于老生常谈却极为真实的话：我们如果不爱自己，便没有人会爱了。十来岁的青少年可能比任何人都能证明这个可能性。我们许多人一定还记得那段苦涩的时期，它充满了怀疑、心神不定和各种状态的踌躇。倘若我们的头发还不错，那就是衣服不怎么对，要不就是一个缺点突然跳出来，反正全世界都不怎么友善。结果，我们老是缩在角落里郁郁终日，对自己的一切完全不满意。别人或许会当我们焦躁、爱使性儿和难以预测；其实那只是不喜欢自己的短暂现象。

当然不是只有青少年才受情绪支配，也不是只有青少年的所作所为流露出内心的自我怀疑和无措。其实，我们每个人都常常无法表现出最佳状态的自我，这是很正常的，可是内心如果把这种否定性遍及到一切行为上，便会很伤人也很痛苦。

海伦凯勒曾经写道：“不管外部世界降给我们多少不幸，我已发现，我们可以通过内心自行创造出光明、声音和秩序。”那些整天在跟自我形象搏斗的人，不妨停下来，在这个外部世界尽管黑暗，却仍坚持发掘心灵之光的美丽榜样之前，检讨一下。

我们不应该老认为自己是“有污瑕的货品”，而应该深入底层，接触独特而且与现代同步的自我。只要我们看轻自己，别人也会如此。我们应该及时放弃那些使心灵之光黯然的人造形象。

我们都有受人拒绝或不被人爱的时候。或许那是我们与外在世界不能和谐的暂时现象，而不是我们比别人的价值更

低。然而我们仍必须记住，不管怎样分析，我就是唯一仅有的我，只要不会自我放弃，一切都有可能，而且是海阔天空。

如果我们觉得自己不美丽，不妨常想想：美有许多形式；如果我们感到不快乐，不妨想想林肯的话：“人只要打算快乐，这就足够了。”如果我们觉得自己不怎么风趣，不妨继续开发自己。这个世界大多数时候是个奇妙的大魔闸。如果我们觉得孤单，不要等人家来找我们——上前去找他们！记住，等人来喂是会饿死的。

我们必定都记得那些最受人欢迎的童话，如果一定是那位超凡的、浪漫的、英俊潇洒的男主人公骑着骏马而来，带走那位完美无缺的美丽女主人公，永远生活在完善的爱恋中。

一项普遍的理论是：这些幻想使人们对真爱和从此快乐生活在一起有了深刻的印象。并且根植于成人后的真实世界中。紧接而来的是对真实生活中的经验、罗曼史和婚姻生活的幻灭感，比起那些完美的童话，真实生活毕竟差劲很多。

我们需要一些续集，说明这对快乐的人儿后来虽然老了些，胖了些，比较会面对现实，但仍然能够互相满足。各种年龄的孩子若能知道爱情的魔力并不会因年龄增加（即使白马王子秃了头，白雪公主不再那么苗条）而消失，对我们应该会有些好处。

我们经常不断让自己相信个人和人际关系可能完美。我们不知从那里知道人间有完美的婚姻、完美的爱人，甚至只要我们坚持，必可找到“完美无缺”。有些人不幸在相信父母完美的情形下长大——这个现念一般来说是那些想要掩盖其不完美的父母小心培养出来的。也难怪这些小孩无法维持长久的关系，经常结婚离婚，也一直无望地追求完美。

历史教科书一直灌输给我们一个观念：那些开国元勋个个都象神一样完美，他们的道德完善、是正义的化身、人性完美等等。近些年来才有史学家去研究纪念碑后的那个人，打碎了完美然而错误的幻觉，使我们真心欣赏藏在神圣之后的人性，也因此更加认识自己的潜能。

我们偶尔会以特异或怪癖来描绘一个人的不完美，有些人甚至特别强调他们的不完美。在对这种事付之一笑的同时，我们也警告了自己，不必对自己的缺点太过看重，并承认不完美是人性必有情况。

罗伯·克拉克在他那本“不完美的的重要性”中，鼓励我们去喜爱不完美的自我。他写道：“只有到那时，由于我们已接纳了有缺点的自我，才有可能接受有缺点的别人；由于不再害怕付出我们所爱的自己，才有可能在爱的交流中不再被伤害；由于我们不再自以为是，才有可能以比较人性的目光来看待一切。

我们常听到：“虽然你不完美，但我仍然是爱你”的话，其实“正因为你你不完美，我更爱你”或许更接近真实。

我能够相信，我们天生是群理性的生物。曾经历过孤独或不曾经历者，应该都会同意——我们彼此需要。尽管如此，我们需要独处的程度也跟彼此需要差不多。保罗·立克在他那本《勇敢为之》的书中把这个想法表达得很完美：

“我们的语言很明智地觉察到‘独自一人’的两面，它用‘寂寞’这两字来表达痛苦的一面，以‘独处’这两字表达崇高的一面”。

在生活中独处的时间是很重要的，我用这种时间来整理凌乱的思想、把事情想透切，或只是调整自己的步伐。我认为这是身体和心智极为合理的要求，所以我会偶尔把所有的