

保持OK状态

保持 OK 状态

〔美〕A·B哈里斯 著

刘 钦 朱 杰 译

书目文献出版社

保持 OK 状态

〔美〕A·B哈里斯 著

刘钦 朱杰 译

书目文献出版社 出版发行

(北京文津街七号)

军事科学院印刷厂排版

保定科技印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.25印张 177千字

88年11月北京第1版 88年11月北京第1次印刷

印数 1-50,000册 定价: 2.55元

统一书号: ISBN 7-5013-0561-7/C.19

《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、仟鹤、陈光辉
金向东、郑岗、饶原、雷小义

目 录

第一章	节约时间就是延长生命·····	(1)
第二章	你的内心世界·····	(17)
第三章	人们的内心交谈·····	(41)
第四章	追踪：一种有效的方式·····	(59)
第五章	消灭内心世界混淆·····	(81)
第六章	明确你的目标·····	(99)
第七章	一种迷人的人际沟通方式·····	(115)
第八章	“成人”的保护方式·····	(131)
第九章	如何排除“父母”的控制·····	(154)
第十章	使“父母”退缩的方法·····	(161)
第十一章	如何令他人满意·····	(174)
第十二章	从自己做起·····	(198)
第十三章	无条件的爱·····	(218)
第十四章	如何培育你的子女·····	(235)
第十五章	开创新生活·····	(251)

第一章 节约时间就是延长生命

把握我们自己的时间包括“下决心”。即使是由于过去没有经过妥善思考的决定使我们生活在不应有的压力下，我们仍有机会选择；如果认为没有机会就必须创造机会。

要始终过得好，意思是你要主宰自己的生活，而主宰自己的生活，意思是你要把握你的时间。直到我们感觉到螺丝已上紧了，被称为“中年危机”的时候，大部分人都不太注意时间，以为我们会永久活下去。在年轻时代，我们经常浪费时光，好象它是我们的仇人，日复一日，虚度岁月，不了解时间是我们最珍贵的礼物。

至于钱，威廉·史诺安·柯芬说：“有两个方法可以致富：一个是要有许多钱；一个是有很少需要。”对第一项选择，要更多的钱，从时间来讲是行不通的。我们现有的已够；无法再求实质上的增加。但是我们能按照自己现有的时间来减少需要，能对时间的有效利用来安排我们的生活。

这样做需要我们小心地使用时间，来计划我们的生活，并如爱尔登·德伯乐医师所建议的“把我们的生命分成阶段，并且明白是活在哪一个阶段里。”刻意审慎运用时间不是天生的能力，我们必须学习怎样去做。

早年时我们大部分的时间，是由父母亲、老师、教授、职业介绍所、老板、配偶、然后孩子所支配，没有多少人在一

生中很早订下心愿，并作安排使美梦变成现实。我们中间大多数人都远在那头的另一头就停下来闻玫瑰花香了。

可行的办法是画一条时间线，代表我们的一生。从出生开始，一直到我们希望活到的年龄。我们自己的期望，和我们能活多久有关系，因为它能影响我们如何好好照顾自己。

画下你的生命线后，找出你在线上哪一点？如果你是三十岁的女性，你约可再活三十年。你有没有一个计划：三十年是多久？回想过去三十年，想想发生过什么。三十年是一个长时间。你是愿意料理时间还是料理生活？答案有赖于你是否拥有你自己的生活，珍惜它，并且计划怎样运用。

心脏的工作方式

支配时间最好的模范是你的心脏。每次心跳，在三阶段的³心脏周期中，心脏三分之一时间工作，所剩的三分之二时间休息。我们从生到死，它都丝毫不出差错地忠实工作。对于一个健康的人来说，一生总数要跳三十亿下，你可想而知它神奇而不可思议的负荷。

要是我们依照心脏的办法，将二十四小时分为三阶段：工作八小时，睡眠八小时，用剩余的八小时更新生活中的各项活动。如果我们一切按心脏的方式去做，对于我们个人或这个社会，将有什么样的革命性的变化？

有些人坚持他们不需要八小时睡眠，这或许是真的，可加减一个小时候左右，或他们把天天睡眠分成不定时的小憩。不论怎样支配我们的睡眠时间都可以，只要知道够了就好。其他剩下的两段是工作与休息。有些人相信他们的工作就是消遣或娱乐，对他们来说其中有些部分重叠。但对大多数人来

说，工作就是一天工作八个小时，除非身兼母职或另有差事，他们的苦工总是做不完的。很显然的，能自由运用的时间，是工作和睡眠之外的八个小时。

谁控制你的时间？我们的一个朋友说，一天晚上她醒来，翻来复去睡不着，因为有些事情使她烦恼。她突然发现是她上司史密斯太太在“控制”她的睡眠。她想通确已受够了，立刻瞌睡来了。谁在控制你的睡眠、你的工作、你的自由时间？通常这段时间并不自由，因为我们的时间吸尘器会吸进别人的活动表；或者盲目地配合别人对我们的期望，而不管是不是有好处。

我曾准备一篇讲稿的提纲，题目是《匆忙病》，其中包括对梅耶·佛瑞门及雷·罗生门所著《A型行为及你的心脏》一书的回顾。我女儿格丽琴走进房里来，我要她给我一些意见。“格丽琴，人们如何处理A型行为？”她立刻答复说：“他们必须决定，要还是不要。”为她的机敏，我给她一个A，为她给我的帮助，我拥抱了她一下。

把握我们自己时间包括下决心。即使是由于过去未有妥善思考的决定使我们生活在不应有的压力之下，我们仍有机会选择。如果认为没有机会就必须创造机会。拉丁文的“痛苦”——遭受紧迫的时间压力时常有的感觉——写作 *angustia*，意思是“狭隘”或是气喘病中的“紧迫”。

有时我们的狭隘感是由于外界的要求堆积在一起所造成的，有时是由于思路的狭窄。希望本章内容能使我的若干思路通畅，能使呼吸容易一点。我们能取得时间的一个方法是减少做浪费时间的事情，那些事情做了不会让人愉快，只叫人增加烦恼。

什么使我们浪费时间

1. 物品。即便是在每次经过房间时，都会被新从UPS买进的包装用箱盒绊倒，我们还是不停地买东西。大多数人具有集物癖、购买癖、精巧设计爱好癖，是商品目录及赠品券迷惑资格很深的顾客，和在缺钱时逛橱窗的人。要有多少才够？物品的价值不仅在我们为它付了多少钱，也要计算到时间里。我们拥有的每件事物，即使我们不喜欢它，一样浪费了我们时间。

所有物品我们都要加以除尘、重新整理、存放橱柜、吊起、收藏、放樟脑丸、登记目录、保护、及保险，或者花费时间去感觉罪过，象我们看到物架上摆的一个小机械，七十六块美金买来的，而从来没有用过，但就是它占了一个位置，每次我们看到它的时候，不禁啧啧作声，从我们的日子里，又被偷走了一刻时间，让我们感到罪过。

费了好多口舌叫孩子们把东西拿走，我们会用掉多少时间？孩子们不用自己的东西，也会使我们感觉不是好父母而有罪吗？我家乡出版的新闻报纸塞拉谷乐天者 (The selah Valley Optimist) 刊登了比尔·佛恩 (Bile Vaughn) 的话：“一个三岁大的小孩是这样一种人，他去买一个价值五十六美金的玩具，和找到一条绿色毛虫所得到的乐趣几乎是相等的。”

有时小东西好象比大东西更有趣。伯斯卡的《沉思录》是一本很受欢迎的书，集了言简意赅的文句。每一个段落简短独立，比一般洋洋万言的文章有更深远的意义。爱里特提到伯斯卡时说：“他心思活跃，而不会去一点一滴的累积。”

我们的心思是否够活跃？我们买进的那些东西能不能启发我们的精神生活，还是仅仅堆积起来象是灰尘落在大木材上？

审美有它的重要性，为了美而追求美化，如在墙壁上挂张油画，小道旁沿路种植美女樱。我们不反对美的享受，但要问是否我们感觉到享受。我们已付出时间的代价，得到的东西值得回我们的时间吗？伊丽莎白女王一世临死前说：

“我所有的，都不过是一个短时间的占有罢了。”

2. 混乱。在第五章我们将详细说明混乱消耗精力及浪费时间，不仅表现于外在环境，也包括我们内心的精神世界。不能下定决心，剥夺了我们的睡眠时间，也使我们工作时不能投入全力，又使我们在八小时休息时刻漠然麻木。问题的焦点不是我们有没有解不开的结，而是我们今天的问题是否仍然和一年前同一时间的问题一样？假如一样，过去这一年，我们曾用了多少小时为它烦恼？我们能不能至少对其中一部分下定决心，而去料理新事情？

我们可以缩小选择范围。旅行的好处之一，是打开旅馆衣柜，只有三件外出服挂在那里。只要有一点点时间，就可以决定穿哪一件，整理行李时，我们的选择用衣箱大小所限制而减少。家里的衣柜也不能尽。你有多少件十年来都没有穿的衣服？你有多少个大小不同的衣柜，能依你体重变化而分类？或许你最好下决心控制体重。你是否仍有买进后因为会磨脚而一直没有穿过的鞋子，只是为了你舍不得放弃你花了那么多钱买的东西？或者你时常忍受痛苦而穿它为了证明应该保留它？谁说你必须用痛脚走过人生道路？丢掉磨脚的鞋子。周二晚上先理出星期三用的衣服。在崭新的一天开始时，不需要在灰色或棕色套装间犹豫不决。要有计划，有疑

虑时就把它扔掉，丢进好意 (Good Will) 桶里，你将使别人高兴，自己也得到解脱。

3. 你没有办法拒绝别人。为了一些开始时就不该负担的工作，我们花掉了不少日子。起初我们就知道没有时间，不想去做，已有五十件别人托办的事情悬而未决。要打破总回答“是”的习惯，至少在电话上，要决心不当场决定。说“我必须查查我的记事，考虑一下，再给你回电话”，需要花一点时间，但绝比不上你轻易答应去做不想做的事所花的时间长。

4. 你不懂得怎样打断别人的话。礼貌能吞噬掉你的时光。你有没有这种经验，听一篇冗长单向中途不停的谈话，好象救火龙头放出的稳定水流，而明知道这时你赴约会已经要迟到了？我们能学到打断他人谈话而不显得鲁莽，这的确比一方面不耐烦地听他说话，另一方面又用身体语言大叫“气死人”好得多。

5. 感觉麻木，人们做事有他不同的原因。疲乏而烦恼时我们会寻求解脱，但所用的方式多半是获取短暂的满足，但夺走了能令我们感觉美好的唯一的東西——精神鼓舞。鸡尾酒会这种风行的方式，最能减缩我们社交活动的收获。我们大多数人都渴望精神鼓舞，却聚在一起尽量麻木自己的感觉。“我可以拿酒杯给你吗？”这一类的问题，赶走了“你好吗？”的关怀。英格兰的雪利酒会至少有些限制而用小杯。一杯雪利酒可能使你觉得暖至心底，让过于紧张的肌肉得到松弛，但是多少杯才够呢？

6. 电视。一项最新调查表明，美国家庭每天开电视机平均几乎七个小时以上，没有一天例外。这就相当于八个小

时的休息时间。虽然电视有它的好处，使人松弛，让人享受，也有教育性，但是缺乏鼓舞力量。我们观看的不是那些对我们有兴趣的人，而是一个大而没有生命的盒子，约十五立方呎大小。可悲的是，虽然我们可以“我爱露面”，露面却不能爱我们。对某些人来说，“连续剧”比我们自己的生活更为真实。有个男士辩解说他不大受电视的影响，问他用哪种牙膏，他说了牌子，问他为什么，他说：“因为我不能每次吃完饭都去刷牙呀。”（一种牙膏的广告词）

电视的严重问题之一，是剥夺了人类心灵功能中最重要的想象力的发挥的机会。看电视时，你是在经历一件事，但内心想象力的工作已被人抢先夺走了，影像已经在那里等着你。在儿童心灵发展中，想象力是最重要的事情之一。两根扫帚把，一棵树，一床毛毯，就足以在后院草地上搭成一栋房子。在儿童的心里，它就是一座宫殿，一个海盗窝，或者一幢娃娃屋。当他的感觉被电视节目吸引时，就很难假装出任何东西了。你看一本书时，你把某些东西带进你自己的经验，想象书里的女英雄或恶徒长得怎样，你自己以往丰富的经验，对这种想象力就可以发生作用。如果你看过由书改编的电影，你也看过这本书，会不会感到失望？电影里人物的形象能不能符合你心中原来的形象？

7. 用主要的时间作主要的事情。一天之中，你最好的最有创造力时间在何时？许多人是在上午。你在上午本可制造自己的新闻时，你是不是耗掉了一半的时间去看报？看报可以留在以后你能伸腿休憩的时候，报纸总会在那里。或者你需要先浏览首页，看一下最新消息，其余的部分可以等，你得有个选择。

8. 时机不对。无论是要求老板加薪或是要配偶做什么事，时机都很重要。如果时机不对，你曾反复预习的请求可能会白费。我们通过感觉性可以学习到什么是好时机。当别人正在忙碌、烦恼、和人争吵时，你完全合理的请求，可能正是压断树枝的最后一根轻飘飘的雪花。

9. 一间完全整洁的房子。艾玛·伯莫比克(Enma Bombeck)说：“清洁房子就象用没打结的细线穿袜子。最勇于打破禁忌的伯克敏斯特·福勒描绘了全美国的家庭景象”——

由于整洁仅次于虔敬上帝而被普遍接受，在日常生活中，我计算洗碗用一个半小时，洗衣服毛巾床单等一个半小时，打扫房间一个小时，清洁个人里外一小时，清洁及准备食物两个小时，零星休息一小时，全部加在一起，每天八小时已奉献给昨日的脏乱，以免这些脏乱成为今天的污秽及明天的疾病。这整整八小时都为了清理昨天，在生活水准的提高上没有建设性的行动，也没有任何进步。

我核计要空出一个星期天的休息，以及相当时间的讲道、祷告和读诗，才能使一个管家的母亲，在她逐渐消耗自己的体能培植下一代时，还能保持良好的幽默感。

无论我们是否同意福勒的评估——总要有人擦地板——我们需要提出一个重要问题。我们有没有选择的余地？有没有别的办法做这些事？劳工部有一个调查，百分之八十四的女工，负有家庭的主要责任。这种全部时时外出的工作，加上前述的对付昨天的脏乱要付出的精力，你将看到一个极度疲惫的女人。看来没有休息时间，而找不到休息时间的人，迟早会找到时间生病。

10. 担心变老。如果你每次照镜子都畏缩不前，再一次！

啧啧叹息，再一次难熬的时刻。皱纹就能杀了你。皱纹其实很有趣，它会说出你的历史。它们象伤疤，能告诉你两件事，你受过伤和你已痊愈了。最引人注目的人性研究见于艺术摄影，它以明显的对比，呈现出人类脸部的崎岖不平和纵横波纹。

假如男人可以有皱纹而女人却不能，公平吗？在某一个机会里，我想到米欠夫人（Golda Meir）大概不会花许多时间拔眉毛，因为较为宽心。表现本色有什么不对？这不是说我们的外表无所谓。修饰是一个政治用语，也可以作为我们的自尊心或缺乏自尊的表现。有句名言“最初给人一个好印象的机会决不会再来”也自有它的道理。

11. 熬夜。你的身体需要规律。睡得太晚会使自己反应迟钝，象德伯勒说的，“油脂早就没有了还在嚼这块肥肉。”保持清醒可造成最初的好印象。

怎样节约你的时间

你如果自己不把握你的时间，别人会来把握。除了以前的建议外，为了堵塞浪费时间的漏洞，我们建议你试用下列办法。

1. 计划。表面上象作个计划这种明显的答案看来不会有什么帮助。通常问题出现在我们计划的时期不够长。你可曾想过可以计划你的一生，把它分成秩序井然的段落，包括退休在内？首先我们必须有个心愿表，并基于对我们生命的意义所作的道德上的研判来制订它的优先顺序。

我们必须下定决心，是否要孩子、要出名、在社区里花时间作个好公民、到二十五岁时能赚百万美金、或致力于最

后的梦想——有一幢瀑布边的小房子。我们的心愿有些是父母灌输的结果。儿童在里面也有份吗？我们渴望的，在成人看来，是否实际或可能？一生的计划不是一天完成的，但是至少我们可以从今年开始。

2. 准备一本记事簿。花一天时间对一本全年的记事簿作一番思考，比新年决心更为有用。把你要留给自己用的日子划掉。记入某些人的生日、周年纪念日、及假期。如周一是一个合适的“独处及预作安排”的好日子，记下“有事”。同你自己约会。以后如果有人邀你星期一去做什么，你可以老老实实地说，“真抱歉，星期一没空。”或“我们七月份很忙。”它是你的日志，你的生活。如果上午是你具有创造力的时间，别用可在下午进行的约会破坏它。光阴是很昂贵的物品，别让别人偷走了它。

3、折算代价。要多久才会有一个婴儿，养大一个孩子、取得一个学位、完成一项研究？你实际上用多少时间在往返交通上？你的时间允许你开垦多大的菜园？你可以匀出多少个晚上参加合作委员会？或参加少年棒球联盟会？你的时间能够照顾多少孩子，参加多少委员会，担任多少工作？你有时间完成每件你要开始做的事情吗？你是否开始得太晚？

在你的生活计划中，什么是你健康的代价？蜡烛两头烧你能维持多久？你能不能好好考虑心脏模式，一份工作，两份或三份休息？根据《A型行为和你的心脏》作者佛瑞门和罗生门的说法，每二点二五人中便有一个美国人有冠状动脉疾病。他们描述A型行为是“一种人格特质的特殊复合物，包括过度的竞争性驱动力、侵略性、缺乏耐心、总有时

间太紧迫的苦恼。这一类型的个人所表现的，似乎是从事一种慢性的无休止及经常没有结果的挣扎——对抗他们自己及别人、对抗环境和时间，有时也对抗生命本身。“他们的结论是显然引起冠状动脉疾病的血清胆固醇，可以由于个人的感觉而增加，它的程度和他自己在食物中吸收的一样多。”

有A型行为的人，最明显的特征是总觉得时间不够用，或称“匆忙症”。另一特征为追求数字。他们缺乏对自己的价值认识：“A型不是丢掉了就是从来不曾有过内在标准，能满意地衡量他自己的价值。因此开始以他的成就数字来衡量。“而步调快慢便成为成功与否的标准。“A型人缺乏安全感的关键原因，是他将内心的安全感押在加强身份地位的步调速度上，而这步调又赖于在最短时间内得到最大数量的成就。”

保罗·凯帝(J. Paul Getty)在十一岁的时候就作过记录：“我现在有二百七十五颗弹珠，数数我的邮票——有三百〇五张。”

● A型行为很快就会开始

佛瑞门和罗生门二人，认为你如果经常呈现下列行为，会付太高的代价：

·说话常脱口而出，对关键性字眼特别重视，急于结束每一句话，显示甚至在你自己讲话时都没有耐心花必要的时间。

·你不停的动，走来走去，吃东西也快。

·对大多数发生的事总嫌进展太慢，在别人讲话时催促他快点讲完，不停点头称是，替别人结束讲话。

· 同一时间作两件或更多的事情。当你坐下来吃三明治的时候，是不是经常随手抓份报纸书刊来看？有的人一生不知吃东西是什么滋味。

· 你时常发现难以避免把话题带到自己有兴趣的事情上，‘我们一直在谈我的事情。现在告诉我，你认为我是怎样的人？’

· 当你松懈下来时就有罪恶感。

· 你不能好好观察，并且因为你心理有事，对于日落、花圈、幼儿的酒窝胖手都会视而不见。

· 你没有剩余时间去作一个值得作的人，因为你内心充满了值得占有的东西。

· 时间越来越少，你安排的事情越来越多。

· 你的身体语言包括咬紧的牙关、咬牙切齿的动作，及绷紧的肌肉。

· 每一件事情你都越做越快。

· 由于追求成就数字，形成可悲的束缚，因而排挤掉了你的选择自由。

假如上列模式适合你，你是否喜欢有一个甜蜜的解脱，或象格丽琴所说，你能不能决心不过这种生活？有些人说他们喜欢有压力，在这种状况下可做得更多，乐于做老鼠式的赛跑。甚至于觉得这样做在道德上高人一等。让你停止这种狂热式的生活并不是叫你放弃，而是建议你先斟酌代价。是什么驱使你？什么是你生活中的“假定”？

4. 掌握你自己的地方。花半个小时找一卷胶带叫人头痛。不论我们住的是十个房间的别墅或一个房间的公寓，我们为了找不到东西糟蹋了时间。能一句代代相传最能改善生