

做自己的朋友，很令人迷惑的书名，不是吗？虽然你不能杜绝困扰的孽缘，但是，仍然有选择的权力。至少，你可以选择自己。听听本书的说教吧：不要将一切都寄于身外，不要把自己也拱手奉出。只有你自己，才是你最忠诚的朋友。

本书以其独特的风格赢得了读者的宠爱，英文版的发行量达400万册，不少人因读过此书而终身受益。

做自己的朋友

人生阶梯丛书

学苑

做自己的朋友

〔美〕纽曼等著

康友 魏毅编译

*

学苑出版社出版

北京西四颁赏胡同4号

北京昌平兴华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

1989年8月第1版 开本：787×1092毫米 1/48

1989年8月第1次印刷 印张：2 插页：2

印数：1-8100 字数：50千

ISBN7-80060-618-X/C·41

定价：0.80元

每当麻烦或困扰袭来，捧起这本书，犹如闻到缕缕清香，沁人心脾。

——伯利·布尔松

如果你问我对这本书有何感觉，我只能说：“没有它，我无法活下去。”

——诺娜·伊隆

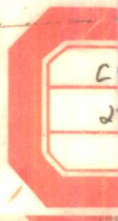
230-66P

20

3

人生阶梯丛书

ISBN 7-80060-618-X/C·41 定价：0.8



第一辑

爬，还是不爬？

优哉游哉

做自己的朋友

人在深深处

CAJ78/12

目 录

小引	1
----	---

倾谈录	3
-----	---

人们往往看轻自己，认为自己象穿破了的鞋子一般，无丝毫利用价值，因而变得自暴自弃。但是，我们一旦开始采掘自身这座宝藏时，就会惊诧地发现，自己这座从未开采过的宝库，犹如银行中尚未动用过的存款一样，取之不竭，用之不尽。

拼演录	69
-----	----

如果觉得自己不好看，不妨常对自己说，美有多种角度。如果觉得自己不快乐，不妨想一想林肯的话：只要决心快乐，快乐也就开始了；如果觉得生活索然寡味，不妨去探索这个奇妙的世界；如果觉得寂寞，不要坐等别人来找，而要主动去找朋友。

小 引

当你跻身于车水马龙的大街，融化在摩身擦肩的人群中，你会不会想到，假如地球上少掉了一个你，人们是否觉得失去了什么？假如地球上再多出一个你，人们又是否觉得更加拥挤？

难道因为“有我不多，无我不少”就自嗟自喟，自暴自弃？不，你不仅要活下去，而且要活得不比别人苦，不比别人差。

当然，你可能有很多的追求，也可能善于进取，然而，在价值标准纷扰混乱的社会中，何处才是你的归宿？

活着真是不容易。你可以把你的郁闷、苦恼一吐为快，也可以在电子游戏机上愤愤地开炮，更可以乘坐空中客机遨游，把烦恼遗留在地面上。但一回到现实，你还是和郁闷、苦恼相伴。

或许，你的禀赋得天独厚，你的才干举世无双，你的工作左右逢源，你的婚恋和谐美满，但你心中的抱怨之声就能因此消声匿迹？

或许，你正从挫败的虚墟中站起，刚掸去衣角上的尘灰，你已经认定，与其去控制外在的一切，不如让自己过得更愉快一些。可是，你又该如何付诸实施呢？

虽然你不比我们的祖先更幸运，虽然你不能杜绝困扰的孽缘，但是，你依然拥有愈来愈多的选择机会，至少，你可以选择你自己。

不要将一切都寄托于身外，不要把自己也拱手奉出，只有自己，才是你最忠诚的朋友。不是吗？当你彷徨迷茫之时，他能给你指点江山；当你悲观沮丧之时，他能给你慰藉勉励；当你成功胜利之时，他能给你赞美肯定……

有了这位朋友，你何愁快乐不至；有了这位朋友，你何愁事业不成；有了这位朋友，你何愁价值不增！

那么，你应该怎样成为自己的朋友呢？

请让纽曼小姐、伯科威茨博士、巴斯卡利教授娓娓道来。

无论谁都希冀自己愉快地生活。因而，只要有可能，谁都愿意不遗余力地去寻求。我敛神凝听着快乐之神的足音，却不知它何时才会莅临。难道这是因为我有过什么过错吗？难道我不应该有这种奢望吗？为什么我对许多事情都不能倾心如意？到底是不是身为凡人就根本无快乐可言呢？

事实并非如此，也不象你所说的这么糟。还是有不少人过得很美满，生活在爱的世界里，沐浴着爱的阳光，享受着属于自己的分分秒秒。虽然这些人嘴上并不多说，心里却充满了对生活的酷爱，对生命的执着，因而，快乐、幸福就会源源而来，经久不息。当然，也有一部分人，由于缺少内心的颤音，欠缺追求快乐的艺术，快乐只能徘徊在他们的门前，可望而不可及，因此，他们还一直浸泡在痛苦的岁月中。

你

说“追求快乐”是一种艺术，是不是指这种艺术也象其它艺术，譬如舞蹈、制造工艺品那样，能够通过学习而得到？我倒不敢拘同。我认为，一个人可以去干成很多事情，例如学会跳舞，学会制造工艺品，但他很难学会制造快乐。即使他贸然去尝试了，天知道他能否马到成功，更何况他制造出来的结果不一定是他需要的。要知道，真正的快乐，只有在他享受的时候，才能体味、鉴别。

你的说法固然不错，然而不可否认，还是存在着不少人，其见识并非与你同出一辙，他们在追求快乐的过程中，常常误入此途。在他们看来，肯定存在着某种与制造快乐紧密相联的东西，只要把这种东西牢牢握在手中，便能使快乐从天而降。为此，他们上下求索，四处寻觅，殷殷期艾着找到这种神奇的东西，给他们带来无穷的快乐。可是，结果只能是令他们大失所望。他们失败的原因在于，他们宁愿去身外探求，宁愿不厌其烦地去学习控制外在的一切，譬如学开汽车、学潜水等，却不愿费神学习控制内在的自我。正因为他们舍本逐末，故而找不到快乐就不足为怪了。其实，快乐何需外求，你自己便是快乐的宝库；只要应付自如地把握自己，享有快乐易如探囊取物。

这真太让人忍俊不禁！如按你说，追求快乐全凭我们自己，好象等于说，只要我们按一下电钮，快乐就会“自动”蹦出，你不觉得这太机械化了吗？我们为什么不应该让生活的艺术更顺乎自然地流露呢？

确实不假，我们本来应该自然地流露生活的艺术。可是，我们每一个人并非对生活的秘诀生而知之，加上缺少教导，我们于是无法将生活的艺术自然流露了。当然，生活本身并不是麻木僵硬的，也非机械化式的，而是五光十色，千变万化。所以，我们还需要去学习许许多多的生活艺术。

尽管人生有涯而学无涯，我们能够学习的东西毕竟有限。请问，在生活艺术方面最需要去学习的有哪些？

首先，我们必须明了，一切问题的症结，归根结底在于我们自己，而不在外部环境、条件。例如，大部分人没有能把自己的潜能淋漓尽致地发挥出来，辜负了造物主恩赐给我们的珍贵资质、禀赋，直到我们找到开启这个宝库的钥匙那一天以前，仍然还浑然不觉地维持着原状。其实，这个宝库就在我们自己身上。

而且，我们也早已握有了这把开启宝库的钥匙，只不过我们并不自知而已。这就好象我们期待别人准允我们开始生活，却忘记了唯一能发给这种许可证的人就是我们自己一样，实在是本末倒置啊。

其次，我们应该学习对自己所做的选择负起责任。我们干不干某件事，完全有选择的自由，但是，一旦我们已经做出了选择，我们就必须对自己的选择负责到底。

我们先不谈该不该让生活的艺术自然流露，
我就照你说的追求快乐全凭自己而论，我觉得还有难圆其说之嫌。因为，假如一切决定权都操持在我们自己手中，或者只要按一下神奇的开关，快乐便会奇迹般地出现。这么不费吹灰之力就能办到的好事，人们为什么乐而不为之呢？

我们寻求快乐，并不意味着快乐就已经存在在我们身上，只要把开关合上，快乐就被源源不断地运营到我们身体的各个部位。实际上，根本不存在什么神奇的开关，可以让快乐注进我们的体内，只有我们对自己生命极端负责的态度，才能起到决定性的影响作用。所谓对自己生命极端负责是指：彻底推翻以往对周

围事物的看法，重新看待自己与周围环境的关系。以前，我们常常不自觉地想方设法避开这种转变，推卸自己的责任。我们总是愿意去责怪别人给我们造成的不快，好象自己是否快乐，完全取决于别人对自己的态度，却不愿自己主动地去追求快乐。甚至于当我们谈论自己的感受时，对其视若陌路，觉得与己无丝毫的瓜葛。于是乎，我们对自己的感受，不愿用“我自己觉得怎么、怎么样”的主动语态来描述，取而代之的是“这样的一种感觉象羽翼一样降临到我的身上来”，似乎自己被一股神秘的力量击倒在地，对此无能为力。如果我们就这样被动地对待自己的感受，那么，我们的感受就只能象天气那样阴晴莫测，变化不定，最终连我们自己也无从控制。倘若我们真把自己的感受比喻为象天气那样变幻难测，实在是推脱自己责任的借口，也是对自己力量的一种渺视。我们之所以如此不自信，只为了推开选择的机会，逃避对自己生命应负的责任。

我实在难以接受你的观点。因为，问题不在于我们是否想控制自己的感受，而是感觉本身太神秘、太奇怪、太难捕捉，它们何去何从往往连当事人自身也不知其底蕴。我举个例子说吧，当我生气或者不愉快的时候，我可以

尽量控制自己不用盘扔碗抑或号啕大哭，然而，我不可能禁止自己有不愉快或者悲哀的感觉。我受了伤害，应该有权利悲伤和难过。

当然，你完全有权利去悲伤、去难过，就象你有权利去追求幸福、追求快乐一样，而且，你更应该毫不掩饰、痛快淋漓地表达你自己的感受。你可以纵声大笑，也可以嘶哑地抽哭，这才是真正的人生。但是，奇怪的是人们总是更愿意表现自己不愉快的感觉，老做些让自己感到不高兴的事情，随后又自我宽解地对自己说：“我实在没办法使自己高兴起来。”其实，这句话就包括了“我总是无法帮助自己找到快乐”这一层意思。假如总是好于发泄自己的不快，一而再，再而三，那么，这句话就应改成“我从来没帮助过自己寻找快乐”。然而，我相信我们每个人都能够帮助自己找到快乐，因为这并不是高不可攀、无力企及的事情，而是我们自己过去总是只摇旗呐喊，而不去冲锋陷阵。

帮助自己找到快乐，我们真的能够做到？倘若正如你说，确实太令人欢欣鼓舞了。我实在好想帮助自己找到快乐呀，你说我该如何行动呢？

做法并非只囿于某一种，尚有很多条大道都能通达快乐的殿堂。尽管如此，我们每一个人都必须首先对自己作个最基本的设定，这就是：你愿意自己是勇于进取，还是甘于堕落？你把自己当成是朋友，还是视作为仇敌？后一个问题听起来似乎让人不可思议，并且很可能会觉得太无聊。但是，直言不讳地说，人们有时候往往自己跟自己过不去，当自己不自觉地变成自己的敌人时尚不自知。因此，你把自己是否当作朋友看待，就成为至关重要的问题了。假如你确实决定了想帮助自己，并且发自肺腑，立场坚定不移，那么，你就应该选择干些让你感到愉快的事情，而对那些令你感到恼火或者难受的事情，尽量不要去碰它。实际上，你给自己制造快乐并不比制造痛苦来得困难。既然你有如此之多的选择机会，如此之广的选择范围，你为什么要偏偏选择痛苦呢？当然，如何善用自己的选择机会，确实是一个值得我们深思的问题。

“污染”是大家所共同担心的问题。然而，环境对我们造成的污染，比起我们对自己的污染来倒算不了什么，我们对自己的污染比之前者更可怕、更危险。唉，遗憾的是我们早就干过了不知多少污染自己的事了。例如，老否定自己，认为自己这不行，那也不灵，又如不自觉地怂恿自己接触低级趣味的东西。因

而，即使没有不良的电视节目或鄙劣的画报来污染我们的心灵，也无法保持这片圣地的纯洁无瑕了。有鉴于此，假如我们要想使自己堕落，非但根本用不着别人来教，而且还能为自己的堕落振振有词地进行辩护。因为，要想找出自己的缺点，并不需要化费多大的力气，正是由于只看到自己明显的缺点，就因此而否定了自己潜在的能动性，认为反正已是千疮百孔了，破罐子破摔也没什么了不起。所以，自身的缺点就常常被理所应当当地当成无力进取的借口了。相反，如果要想自己富于进取，便变成一个极大的挑战了。这正是一叶障目——只看见自身缺点的一叶，而不见其余令自己振作的一切——的后果。

但是，不可否认，依然有不少人即使只看到自己明显的缺点，也对现状的自我感到很满意。假如一旦发现什么地方不对劲，那也都是别人的过错，而他根本没有任何责任。

一点也不假。可是，他们内心深处并不真的认为自己压根没责任，只不过是愿承认而已。有不少人就是这样，尽管他口沫横飞地说服别人相信他自己有多么伟大，然而，他自己到底有多么伟大，他自己心里也没有底。他之

所以极力推卸自己的责任，蒙蔽自己的缺点，甚至对自己的缺点装作视而不见，只是因为他害怕自己。正是由于他除却害怕自己以外，便一无所有了，因此，他坚决拒绝一切自我反省。可是，要想一改以往那种萎靡不振的精神状况，就必须对自己进行全面的自我反省，敢于面对血淋淋的现实，找出自己存在的问题症结之所在，而且要下定决心痛改前非。只有这样，才能使自尊与愉快的生活得以真正开始。

你说的很有道理，但有点理论化，能否请你举个例子详加参释。

例如，你对自己予以正面的肯定，往往比找出自己的差错能更有效地帮助你走出颓靡沮丧之域，因此，你了解自己的成就就显得十分重要。每当你干了一件令自己满意并引以自豪的事情时，就应该仔细地想一想，从头至尾回忆一遍，好好地欣赏欣赏自己，赞美赞美自己，同时，还要善于总结这次取得成功的经验，并加以细细咀嚼，慢慢品味。但是，我们每一个人都常常不习惯这样做，无论对自己，还是对别人，都概不例外。一般情况下，当事情一旦出现什么差错时，往往会引起我们的关注；当事情进展得比较顺利的时候，我们通常