

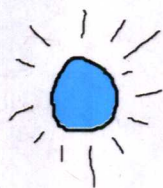


HE XIN SHENG HUO TAN SUO CONG SHU
REN SHENG BI XIU KE

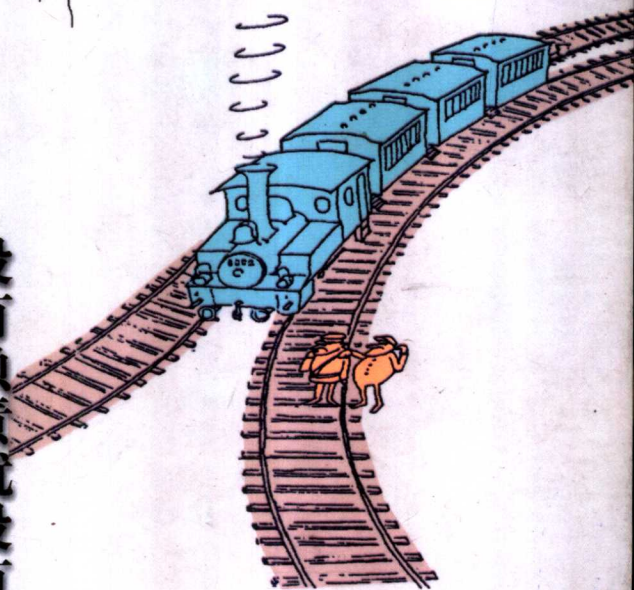
柏桦 著

负责

人生必修课



没有负责就没有信任



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

核心生活探索丛书

负责——人生必修课

柏 桦 著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

负责:人生必修课/柏桦著. - 北京:西苑出版社,
1999.10

(核心生活探索丛书)

ISBN 7-80108-310-5

I. 负… II. 柏… III. 个人-道德修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60185 号

负责——人生必修课

著 者 柏 桦

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68173417

印 刷 高等教育出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.5

字 数 216 千字

1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80108-310-5 / B·13

定 价:18.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

序：自我负责的时代已经来临

每个人都想生活快乐、事业成功、爱情顺利……其实这一切并不是如天方夜谭般遥不可及，关键就在于自己负不负责。因为惟有对自己负责，才能真正主宰自己的生活。我们需要知道自己该做什么，不该做什么；必须了解独立始于思想，也就是选择用自己的眼睛来看这个世界，用心选择引导生活的价值观，而不是不经思索地通盘接受别人的观点。

一个人要想精神舒适安泰，独立与自我负责是不可或缺的两大要素。独立的本质是练习自我思考能力，并检视外在价值及信念的可行性；也就是说，个人必须过着由自己思考所建构出的生活。自我负责的本质是练习掌控自己的生活，过出自己向往的日子，而不是无助地等待、受苦，却一味地希望或要求别人来拯救自己。独立自主和自我负责使我们获得无穷的个人力量，反之，我们的力量就会消逝。

不管发生什么事情，我们都应该负责。任何伟大的成

功者拥有的一个共同特征就是：“我负责。我会处理的。”他们知道承担责任是个人力量与成熟的最好体现之一，也是信念系数的协作能力的一种体现。如果你不相信失败，如果你知道将要达到的目的，那么你就不会失去什么，通过承担责任你将获得一切。

唐·拉琴曾经说过，肯尼迪是在猪湾事件（古巴导弹危机）的过程中成为一个真正领袖的。当他站在美国人民面前，说猪湾事件是一件本来不应该发生的悲剧——他对此全部负责时，这种行为使他从一个年轻有为的政治家变成了一个真正的领袖。肯尼迪只不过做了负责的领导人所必须做的一切。那些敢于承担责任的人就是在显示自己的力量，而那些逃避责任的人则是在表示自己的软弱。此外，勇于负责还能真正区分一个人能力的大小与差异。而作为一个具有健全人格的人，也只有通过承担责任，才能成其为一个真正的人。

然而，距离完全了解并接受自我负责这个观念，并把它当作一种生活方式，还有很长的一段路要走。而且，自我负责不只是与个人有关，也和整个社会有着密切的关系。对有些人来说，自我负责所附带的责任十分烦人，可是，它却也能让自我意识觉醒。或者我们可以说，自我负责这个观念的时代已经来临。

正因为以上这些原因，我们恰逢其时地编写了这本书：《负责——人生必修课》。在书中，我们主要借鉴了美

国著名心理学博士布兰登的某些最新观点阐明了自我负责的意义及内涵，并说明了自我负责其实是一种生活方式；解说了自我负责不是件烦人的事，而是快乐与个人力量的源泉；证明了只要愿意承担责任，就能创造出自己想要的自我；最后我们还论述了自我负责、自力更生，实际上正是这两项基本要素维持着社会的良性运作。

读者可以从这本书中，领悟到责任、义务对亲密关系、职场生活和群体生活有着何等知识上和道德上的关联性。尤其是书中所引用的布兰登博士所讨论的一些心理治疗的临床个案，更能启发并帮助你努力地克服个人障碍，以达到负责、自立、成功地生活，并成为一个人健康而幸福的人。

编者在书中反复强调的负责观念，对于当今的社会有着相当的重要性与紧迫性。今日的世界需要所有的人都能够思考、也愿意思考，能够引导自己、管理自己，创造性地、积极主动地解决问题，而不是被动地等着别人动手处理；因此人都是开拓者，同时也是改革者。诚然，美国毕竟是美国。美国的文化观、价值观与我们有很大差异。因此，对书中的许多观点我们持保留态度；转述的许多内容也需要读者自己去鉴别。这也许也是一种负责观念。

读这本书，相信你一定可以跟随书中所说的具体步骤，一步一步地走上独立、负责之路，并从中获益良多。

最后说一句：这是一本父母、教育者、公司主管、心

□ 负责——人生必修课

理医生、改革者、广大青年学生以及想要增进个人成长的人，都不可不读的书。

目 录

第一章 建立自主性	1
一、觉识、自发、亲密	1
二、具统合性的成人	6
三、成人的感受与道德	9
四、布兰登少年时代的一条裤子	13
五、挣扎中冒出的自我	15
六、个体化	19
七、价值思考与自主	27
八、效力和自我负责	31
九、成熟的意义及问题	36
第二章 自由与负责	40
一、我对我自己的人生负责	40
二、哪些是你的责任，哪些不是	42
三、自由意志与选择自由	46
四、命定论及其法律与策略	49
五、推卸责任	57

第三章 自主与依赖	60
一、个人主权	61
二、独立思考的阻碍	68
三、社会依赖心理	72
四、服从权威	93
五、回归感觉	97
第四章 对自己的生活负责	103
一、负责的领域	103
二、我有责任约束自己的行为	104
三、我对我的选择、决定、行为负责	109
四、我有责任自己实现愿望	124
五、我对我的信念负责	127
六、我有责任妥善分配自己的时间	131
七、我对自己的择友负责	134
八、我对自己的人际关系负责	137
九、我对自己的情感和情绪负责	138
十、我有责任让自己快乐、幸福	140
第五章 艰难的分离	146
一、童年出了大问题	146
二、面对过去	155
三、责难与宽恕	161

四、选择·····	165
五、当保护者变成毁灭者·····	167
第六章 自我负责与浪漫之爱·····	171
一、布兰登的爱情负责说·····	171
二、爱情与满足·····	173
三、婚姻中的自我负责·····	178
四、在爱情中学习自我负责·····	195
第七章 柯维的家庭使命宣言·····	198
一、幸福生活的清单·····	198
二、建立家庭使命宣言·····	205
三、家庭生活的 DNA ·····	238
四、你应有一部家庭宪法·····	243
第八章 组织内的责任·····	246
一、公司中的责任感·····	246
二、创造人人负责的环境·····	250
三、逃避责任·····	257
四、教导负责观念·····	264
五、商场和社会·····	272
第九章 团队学习·····	275

□ 负责——人生必修课

一、团队的责任	275
二、团队学习的面向及深度会谈	277
三、有效的深度会谈	284
四、习惯性防卫	292
五、虚拟世界的演练	301
六、一个从独自负责到共同负责的案例	303
七、团队学习与系统思考	312
八、系统基模的运用	314
第十章 人人负责的文化	316
一、娜汀的故事	316
二、鼓励青少年对自己负责	319

第一章 建立自主性

一、觉识、自发、亲密

自主即为自我控制，决定自己的命运，对自己的感觉和行为负起责任，以及摒弃与实际无关或者不适当的行为方式

每个人都有自主的能力。然而，虽然这是人类的天赋能力，但是真正能做到的人仍然是极少数。拜恩说：

人类虽是自由之身，但他学到的第一件事就是听别人的话。他一生就在听从别人。第一个支配他的是他父母。他遵行父母的教训。偶尔他应用自己的方法，妄想自己是个自主的人

一个人也许认为他改变了生活脚本，但实际上他改变的可能只是戏剧的布景、角色、服装，而不是戏剧的重

心；这个人即是妄想自主。例如，一个女人自认为要和现在这个丈夫离婚，或者再嫁，就能摆脱目前的不幸，但实际上，她仍然不自觉地和同样类型的人来往，再度造成不幸。

拜恩认为真正自主的人必须是：“拥有三种能力的人。觉识，自发，亲密。”

觉识（awareness）就是知道现在发生的事。一个自主的人是具有觉识力的。他剥开污染、影响成人的层面，独立地听、看、嗅、触、尝、研究及评价。他排除曲解真实的偏见。他从实际经验中理解世界，他是独立的个体。

他知道自己是个“现代”人，他了解现世的情况。他明白自己是世界的一部分，他也承担这个世界的部分不幸。他傍湖而立，他研究一个陶杯，他感受拂面的轻风，他体验令人敬畏的庄严，他也赞叹落日的艳丽。

一个具有觉识力的人，当他紧张、松弛、开放或封闭自己的时候，他敏锐地察觉自己行为表露的含义。他了解自己的感觉和幻想的内在世界，他不畏惧它们，也不感到羞愧。

一个具有觉识力的人也懂得倾听别人说话。他不但听，也积极地把感觉反映给对方。他绝不难为别人、反击别人或攻击别人。他应用谈话和倾听的技巧真诚地与人交往。

一个具有觉识力的人是具体的，而且能觉察各种情

况 他的思想和行为配合实际，而且一致，他绝不可能在做一件事的时候，心里想着别的事。

他不可能带着微笑说出愤怒的话。

他绝不在该大笑的时候，皱着眉头。

他绝不会同意办个郊游后，又改变主意去做另一件更要紧的事。

当他在娱乐身心时，绝不会在心里盘算着一件重要的商业事务。

他在办公室处理公事时，绝不会受昨晚的事情影响。

他绝不会戴着有色眼镜，否认实际发生的事。

一个具有觉识力的人，知道自己在哪里，在做什么，以及自己的感觉是什么。林肯说，“我们知道现在何处、将往何处，我们就更能判断出：我们该做什么、该怎么做。”

统合人格的第一步就是觉察成人。当一个人明了自己的行为像个暴君或沮丧者后，他决定要保留它或者改变它。波尔斯说，“每件事都是根据你的觉识力而判断的。”

自发（spontaneity）即一个人从父母、成人和儿童等行为和感觉中自由选择适当表现的特性。一个自主的人是具有自发性的。他的表现是有伸缩性的，而不是愚昧地冲动。他看清许多条途径，最后他选择一条最适合自己情况和目标的路径。

一个自发的人是不被拘限的。他担当自己行为的责

任。他并不强迫自己生活在一个模式里，反之，他正视新的情况，探索新的思考、感觉和反应的方式。他不断地增强、改进自己的行为。

自发的人拥有自我认定的能力。他接受父母和儿童，但他不被左右，他自己做决定。一个人必须在自我认定中学会操纵自己的能力，稳固自己的道德观。布伯（M. Buber）说：“不做认定是一种罪恶。它混乱一个人的潜在能力，使他一事无成，而且曲解事实。”因此，一个自主的人自做决定，引导潜力，发挥才能。在某种极限之下，他了解命运，也承担命运。

理智地以成人自我状态来自我认定是表示一个人不受拘限——超越基本的驱力和本能以及遗传和环境等的影响。富兰克（V. Frankl）说：

当然每个人都具有本能，但本能并不能完全左右我们。我们无法抗拒本能，也无法抗拒“人必须接受本能”的事实。但是，我们接受本能的前提是：我们也能拒绝它。换句话说，我们有抉择的自由。谈到先天遗传的问题，我们从研究中知道人类在遗传限制下自由发展的能力也相当大。例如，双胞胎虽然承继完全相同的遗传特质，但能发展成全然不同的两个个体——一个是精明的罪犯，另一个是杰出的犯罪学者。

至于环境的影响。我们知道任何一件事情都必需由我们的态度来决定它的影响力。它是处在被操作的地位。

一个人除了做决定外，还有许多该做的事。他必须实行它，否则做了决定也是徒然。惟有当他的内在道德与外在行为配合，他才是一个完整的人。一个自发的人，他不必利用别人或者漠视别人，就能够独立自主地做自己的事

亲密（intimacy）是对他人表现自然儿童般的温暖、亲切及密切的感觉。许多人因为不具有表达亲密的能力，而引以为苦。马斯洛（A.H.Maslow）发现美国人特别突出：

美国人民比世界其他各国人民更需要接受这方面的治疗，因为他们根本不知道怎样与人保持亲近的关系。他们没有亲密的朋友来分担自己身上的重担。

一个自主的人，当他觉得必要时，他会尽最大的努力争取友谊和亲密的关系。这对于一个吝于释放感情的人来说，是件非常困难的事。事实上，当他第一次尝试要这么做时，他可能感到不安，甚至于害怕。

一个人在发展亲密能力的过程中，逐渐变得开放。他学会“放开感情”，表露自己。他也逐渐地摘下自己的面具，但他理智地应用成人自我状态觉察一切情况。他不再和那些避免和别人亲近的人来往。他不再使用漠视、交错沟通或心理游戏。他不强迫别人或操纵别人扮演迫害者、救援者或受害者的角色，他也不居留在恒久父母、恒久成人、恒久儿童的地位。反之，他愿意成为一个开放的、真

实的人，实际地生活在现状中。他也希望放弃过去经验，以新的眼光欣赏别人的独特性。他不再使用下列的指责：

“你就像你妈一样唠叨！”

“我爸爸什么东西都会修理，为什么你连个水龙头都修不好？”

“你就像我哥哥，一天到晚发牢骚！”

“你就像我妹妹，样样要顺她的意！”

一个人若不具有觉识、自发和亲密的能力，将无法负起生命的责任。不管他认为自己是幸运的人或倒霉的人，他都毫不怀疑地相信：

事情注定如此，无法改变。

事情注定如此，根本不应该改变它。

相反地，自主的人关怀目前的问题。他发挥自己的能力，也鼓励别人这么做。他把自己的潜能完全投置在未来——具有确切的目标的未来。他依照自己的价值系统，把牺牲的标准定在换取更有价值的代价上。他并不关心获取更多的外在物质，他关心的是增进更多的内在价值。

二、具统合性的成人

一个人迈向自主的路径时，他扩展了觉识、自发和亲密的能力，此时，他正在发展统合的成人自我状态，他从