

成 功 者 系 列 丛 书

赵 宏 主编

CHENG GONG ZHE XI LIE CONG SHU

彻悟话超越——
战胜自我与成功

马文余 著



团结出版社

彻悟话超越

——战胜自我与成功

赵宏 主编

马文余 著

团结出版社

1993年7月

(京)新登字 174 号

责任编辑:王宇珍

封面设计:李生仑

彻悟话超越
——战胜自我与成功

赵宏 主编
马文余 著

★

团结出版社出版
(北京东皇城根南街 84 号)

张镇印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1993 年 7 月(32 开)第一版

1993 年 7 月第一次印刷

字数:120 千字 印张:6

印数:1——10100

ISBN7-80061-847-1/B·16

全套 4 册 定价:15.80 元 每册:3.95 元

目 录

一、怎样才算成功·····	(1)
1. 生活的意义 ·····	(2)
2. 情绪与成功 ·····	(9)
3. 成功有标准吗 ·····	(15)
4. 飘渺的心觉 ·····	(19)
5. 应作如是观 ·····	(29)
二、你一直想成功·····	(32)
1. 童年的手段 ·····	(33)
2. 青春的矛盾 ·····	(36)
3. 忘我与为我 ·····	(38)
4. 心安了吗 ·····	(42)
5. 你的独立价值 ·····	(45)
6. 社会吃掉你 ·····	(47)
7. 你一生都想成功 ·····	(50)
三、超越人性的弱点·····	(52)
1. 心灵的枷锁 ·····	(53)
2. 惰性 ·····	(58)
四、超越个性的弱点·····	(64)
1. 如今这世道到底谁怕谁 ·····	(65)

2. 胆怯	(73)
3. 优柔寡断	(80)
4. 死要面子	(84)
5. 社会适应不良	(90)
6. 没有常胜将军	(96)
7. 为时太晚吗	(103)
8. 缺乏责任心	(108)
9. 不要顾影自怜	(112)
10. 克服“安全感”	(116)
11. 去掉“过去的错误”的包袱	(119)
12. 解脱“环境的局限”	(123)
13. 彻底清除心理假象	(126)
14. 意志薄弱	(133)
15. 狂妄自大	(136)
五、怎样度过人生的不幸	(140)
1. 天生尊容不如人	(141)
2. 残疾可怕得很吗	(146)
3. 病魔	(151)
4. 精力不足	(158)
5. 婚恋障碍	(162)
6. 悲伤	(166)
7. 失恋	(175)
六、永恒的社会不公平	(179)
1. 环境的差异	(180)
2. “好爸爸”	(183)
3. 打工和当保姆	(186)

一、怎样才算成功

你能在为自己的成功思考时，
这本身就是你最大的成功。

1. 生活的意义

永远只有自己的生活是肤浅的。把个人融入自然、融入社会、融入为别人幸福的奋斗中，生命才有永恒的价值。

人类有别于其它动物，因为人类生活在“意义”的范畴，即人类在进行行动的同时，能进行自我评价。我们经历过的，不是单纯的环境，而是环境对人类行为的影响，我们据此感到环境的重要性。即使是最单纯的事，人类也是按自己的目的来衡量的。如果你想脱离人对环境的能动评价即所谓自己的行为是否有“意义”，仅仅是使自己生活在单纯的环境之中，

那么你肯定是很不幸的：你会自绝于他人，你的举动对自己或别人都毫无作用。我们一直是以我们赋予行为的意义来感受它，我们感受到的，既是行动的本身，也是行动带来的后果。我们可以说，“意义”总是不完全或不完全正确的，“意义”的领域总是充满错误。但我们就是生活在“意义”之中。

假如有人问你：“生活的意义是什么？”你可能回答不上来。通常，人们要么不愿用这个问题困扰自己，要么用些陈词滥调来搪塞它。然而，自有人类历史起，这个问题就存在了。在今天的时代，青年——也包括中老年人——常会爆发出这样的呼声：“我们是为什么而活？生活的意义是什么？”当然，人们总是在遭到失败或遇到困难时，才喜欢发出这样的疑问。假如每件事都马到成功，顺利而平淡，情况就不同了。对这个问题，其实每个人都有自己的回答，我们不用去管他说什么，只须观察他的行动就足矣，我们会发现他自有个人的“生活意义”，他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、习惯等等，都遵循他自己的“意义”。他的一举一动都蕴含着他对这个世界和对他自己的看法。“我就是这个样子，宇宙就是那个模样，”他说。这就是他赋予自己的意义及生命的意义的全部解释。

生命的意义是因人而异的，而且，每一种意义可能多少都含有错误的成分。没有人拥有绝对正确的生命意义，同时，我们也可以说，只要是被人们应用的生命意义，也不会是绝对错误的。所有的意义都在这两个极端间变化。对生命意义的各种回答，有的错得多，有的错得少；有的很美好，有的则很糟。通过比较，我们会发现较好的意义具有那些共同特质，较差的意义又都缺少那些东西。这样，我们可以得到一种科学的“生命意义”，它是真正意义的共同尺度，也是能使我们应付与人

类有关的现实“意义”的。我们必须牢牢记住，“真实”是指对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真理。

人活着，每个人都有三种不以个人意志为转移的事实制约。其一是我们生存在地球之上，它日益贫瘠，而我们无处可逃。我们必须在这个限制之下，依赖地球的资源成长。我们必须发展我们的身体和心灵，以保证人类的未来得以延续。没有人能逃避对这个问题作出回答。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们表明我们心目中认为那些事情是必要的，合适的，可能的，有价值的。我们虽然不能发现绝对完善的永恒答案，但我们必须用我们全部的才能，找出近似的最符合我们“生命意义”和对宇宙的现实认识的答案。

其二是，我们必须明白，每个人并不是人类种族的唯一成员。我们四周还有其他的人，人活着，必然和别人发生联系。个人的脆弱性和种种局限性，使得他无法单独地达到自己的目标。假使只有他孤零零地活着，并且想只凭自己的力量来应付自己的问题，他必然会自取灭亡。他无法保持自己的生命，人类的生命也无法延续下去。他必须和他人发生联系，此种联系是因为他的脆弱、无能和限制造成的。个人为自己的幸福，为人类的幸福，所采取的最重要的步骤就是和别人发生联系。因此，对生活问题的每一种答案都必须把这种联系考虑在内。我们最大的问题和目标是：在我们居住的星球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命和人类的命脉。我们要生存下去，我们的情绪就必须和这个问题与目标互相协调。

其三是，人类有两种性别，个人和团体共同生命的保存都必须考虑这一事实。爱情和婚姻即属于这一事实。每一个男

人或女人都不能回避这个问题。人类面对这个问题时的所作所为,就是他的答案。人们可以用种种不同方法解决这一问题,并且自认为自己的方法是最佳的。

上述这三种限制,给我们每个人提出三个大问题:如何谋求一种职业,以使我们在地球的天然限制下得以生存;如何在我们的同类之中取得地位,以使我们能互相合作并分享合作的利益;如何调整我们自身,以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展,有赖于我们的爱情和婚姻生活”等事实。

研究个人心理行为的专家发现:生活中的每一个问题几乎都可以归纳在职业、社会和性这三个主要问题之内。每个人对这三个问题作出的反应,都明白地表现出他对生活意义的最深层的感受。举个例子,假如一个人的爱情生活很不完善,他对职业也不尽心致力,他的朋友很少,并认为和同伴们接触是件痛苦的事。那么,我们可以肯定他一定会感到“活下去”是艰苦而危险的。他活动的范围太过于狭小,生活的意义在他看来就是保护自己免于伤害,并竭力避免和别人接触。相反,我们还可以设想,假使一个人爱情生活的各方面都非常甜蜜而融洽,他的工作出色成绩突出,他的交往广泛,朋友很多相处友好。我们对他可以肯定地说,他一定会感到生活是个富于创造性的历程,它提供了许多机会,却没有不可逾越的困难。他有勇气应付生活的种种境况,生活的意义就是对同伴们怀有热情,作为集体的一分子并为人类幸福贡献自己的一份力量。

在这里,我们可以看到所有失败者诸如神经病、精神病、罪犯、酗酒者、少年犯、堕落者、娼妓等等,之所以失败,就是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和性等问题时,都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决。他们

赋予生活的意义,是一种属于个人的意义,他们认为没有哪个人能从完成其目标中获得利益,他们的兴趣只停留于自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越感,他们的成功只对他们自己才有意义。他只能使自己相信自己的重要性。事实上,我们应明白,完全只属于私人的生活是没有意义的,意义只有在和他人交往时才能存在。每个人都努力地想使自己变得重要,但如果他不清楚个人的重要性是以他对别人生活所做贡献而定的,那他必定会走入歧途。

所谓真正“生活意义”的标志是:它们是别人能够分享的意义,也是能被别人认定有效的意义。对我们周围的许多人来说,这样提是否能被接受?在今天中国社会剧变的时刻,随着现代商业经济的发展,商业意识日益成长,人们日复一日从传统小农业社会的生活方式和思维方式中猛醒过来,强调个人的独立人格和价值的自我发现运动正从大学教授到打工仔,从大都市到穷乡僻壤,一浪高似一浪地席卷着中国大地。往日被认为是自私自利的行为越来越被奉为是维护自我利益和价值的正义行动,昔日屡遭官方批判的类似个人主义的东西,今日大行其道。虽不能说今日中国人的行为准则皆以钱为尺度,但中国人一直信奉的熟人好办事的律条也要一打钞票垫底了。孔子曾叹他处的时代是人心不古、礼崩乐坏,并毕生克己复礼,但终未能得志,虽活到古来稀的年纪,也是抱憾而终。今天虽不能说整个社会风气是新的礼崩乐坏,“人不为己,天诛地灭”虽还不是全体国民的最高行为准则。但如果你认真地问你碰到的每一个人“我们赋予生活的意义是否真的应该是奉献,是对别人发生兴趣和互相合作”时,也许你得到的答案居多是这样的:“对于自己,我们又该做些什么呢?要是一个人老

是考虑别人，老是为别人的利益而奉献自己，他岂不是要感到痛苦？如果一个想适当地发展自己，至少他也应该为自己设想一下吧？我们之中难道没有人应该学习怎样保护我们自身的利益，或加强我们本身的人格吗？”现如今中国人这种个性解放过了头，个人主义大发展，虽然是对今日以前所有的人性禁錮的报复。但我们还是应该理智而冷静的想到许多人的这种行为和观念是错误的。在这节里我们要讨论的是人生的一般意义。作为高等动物，如果每个人想到的只是如何保全自己，那么最终人类就不能得以保全；个人如果只想损公肥私或损人利己，他最后的结局很可能就是损人不利己或者是竹篮子打水一场空。

假若一个人在他赋于生活的意义里希望对别人能有所贡献，而且他的努力目标朝此前进，他自然会把自己塑造成最有贡献的理想形态。他会为他的目标而调整自己，他会以他的社会感觉来训练自己，他会从各种训练中学习技巧。假使我们没有奉献的目标，而只想凭空发展人格，那只能是装腔作势，徒然自寻若恼而已。

我们要在这里再一次郑重地说：奉献乃是生活的真正意义。我们每个人还是应该站得高些，看得远些，想得深些。我们从祖先那里继承的是前人对我们的奉献。同样，我们也希望后人拿着钥匙打开我们留下的仓库时，里面还是有些有用的东西的，后人会把这些有用的东西看作是我们的贡献，并激起他们不断创造的勇气和责任心。

我们探讨生活的意义，就是要为更多的人树立一个标准，并把努力为人类、为别人的幸福奋斗这样的准则印入脑海之中，沉在人们思维海洋的最底层。人有了这个标准，不论他的

行为向何种方向发展,请相信他一定能成为一个成功的人。那些极端自私自利,不与他人合作的人,那些没日没夜地想着“我该怎样逃避生活”的人,他们的身后注定是一点痕迹也不会留下的。他们的生命是贫瘠的,他们的人生是可怜的。我们地球和每个有责任心的人都会对这种人说:“我们不需要你,你根本不配活下去。你的目标,你的奋斗,你所保持的价值观都无未来可言。滚开吧,一无可取的人,你快点死亡吧。”生活的意义,生命的意义就是这样,并不复杂。你想成功,就要选择正确的“意义”。

2. 情绪与成功

把情绪抓在你手里,以免它破坏你的计划。

我们每个人都有自己的梦想。这些梦想是五花八门的:我的一生能成就什么大业吗?或许弄个省长、部长、著名专家学者干干?我能考上更高级的学校吗?我们要住在什么样的地方?谁会和你一起生活?我们对未来都有自己的规划,而且,我们的梦想是不断变化发展的。它们都若明若暗地表明了我们的某种生活目的。当然,要把梦想变成现实,达到目的,我们需要越过重重障碍。而且在很多情况下,最大的障碍正是我们自己。

我们每个人都想自觉地阻止自己,让自己不至成为自身的反对者。要做到这一点,我们就要懂得关于情绪的常识,要

审慎地利用自己的精力和注意力,不要费心劳神去做那些根本不可能实现的事情。

如果你心情沮丧、孤独、烦恼,或被生活所击垮,你该怎么办?你仅仅是就地而坐,试图使自己感到快乐、充满自信,并能重新积极地生活吗?这是不可能的。因为你不能生活在自己臆想的幻境中。光靠积极的思维,在困境中自寻快乐,于绝望处找希望,这是不现实的。我们应该明白,情绪这东西本身就是你心觉的一种不自觉的体现,它是不能被意愿所控制的。仔细想一下,你无法让自己直接感受到任何情绪,但你可以通过种种努力去影响自己的情绪。当然,得再强调一下,你不能光靠冥思苦想,就让自己获得一种愉悦、稳定的心境。即使你硬要强行改变自己的情绪,那只能徒费时光和精力。真正有效的办法只能是采取行动。通过行动,改变自己所处的环境,从而达到调节情绪的目的。

情绪是不可控制的。认识到这一点,对你非常有好处。由于我们无法控制,自然不必对情绪负责。无论是怒发冲冠,爱情冲动,还是朋友间的嫉妒、希望、羞怯,淡漠等等,你都不必对此负道德上的责任。因为一种情绪是由一种境遇决定的。你不会因为某种情绪而成为坏人。你完全可以偏爱某种情绪,这与你个人的对、错无关。所以,你不必为你自己一段时间的情绪低落或烦躁而感到内愧。

不过有人会说,我一出现情绪波动就难受,我们能告诉你的是不必难受。如果你改变不了心境,那就随它去吧,顺其自然,把这一段时间的难受作为你情绪经历的一个插曲,接受下来。并看看自己能从中学到些什么。在日常生活中,某种情绪可能是由已发生过的事情引起的,比如失败可能使你沮丧。不

过,有时候情绪是由即将要发生的事情诱发的:假如,干一种事情之前感到紧张,可能是对自己的信心不足或是对要干的事没把握。这样,就提醒你,对将要发生或面临的事情再做一遍迎接准备。又如见到上司,就有点发抖,浑身不自在,甚至如坐针毡,就是提醒你是否有工作不尽职,怕上司批评,或是提醒你在工作或上下级关系上与上司没有沟通,或者还暗示你无形中将自己的人格没有放在和上司人格平等的位置,让上司身上由于外界赋予的权力而形成的权威压迫了你的人格。这些你都是可以通过你的情绪得到暗示的。当然,你还应该明白,情绪产生于千变万化的外界环境,因此,情绪本身也是瞬息万变的。无论情绪本身如何令人不愉快,但一种情绪都有其不同的用途。痛苦能让我们回到此时此地的现实之中;内疚能让我们得到检查自己行动的目的;悲哀会让我们重新评价目前的问题到底是什么,并改变某些行为;焦虑引起注意,多做准备,恐惧则能动员全身心的力量,应付险情。当然,每个人都有被不良情绪弄得手足无措的时候,而且这些情绪也不一定都能发生积极转变。但是,我想还是要明白这一点,即最坏的情绪也可能潜藏着好的可能,物极必反。

认识到情绪有好的一面,我们就会对各种情绪加以珍惜。我们大家都喜欢从愉快情绪中学习知识,而不愿从不愉快的情绪中学习知识。因此,我们要学会影响情绪,善于钻情绪的空子。事实上,我们的情绪也确实在许多方面受其它因素的影响。那么,改变这些因素,就能达到影响情绪的目的。所以,你的行动可以间接地调整你的情绪。你可以通过自己的行为,去引起你所期望的情绪,也可以通过行为,去减少不良情绪的消极影响。生活本身是把掌握情绪的钥匙交给了你的。

不过,也许有人会问,“我经过各种积极努力,就是没有影响了情绪向好的方面转移怎么办?”那我们只能告诉你,时间会帮你解决一切问题。任何一种情绪,只要不被重新刺激,它就会随时间而消逝。无论是极度的悲哀、痛苦,无论是濒临死亡般的恐惧,或是极度的惊吓,你不能当时调整它们。只要过一段时间,它们就会自然由浓变淡,最终如烟云一样消散无踪。即便是失去亲人、浑身病痛、抑郁等情绪,只要不被重新搅起,也会随时间逝去。不过,我们还要清楚,上述我想说的主要是不愉快的情绪。说到快乐的情绪,同样,也不会持久的。我们的满足,我们的情爱,我们心灵的平静也不会持久不变。只要我们不有意无意地去重新激发它们,它们和其他不好情绪一样,会逐渐消散的。那么,到底是什么能掀起新的情感的波浪吗?那就是导致以前有过的某种情绪的诱因重新出现。比如新的争吵会重新点燃早已熄灭的怨恨和愤懑;再次丧失身边的温暖会让我们重新感到被遗弃的孤独;甚至一场电影也能使早已淡漠的温情变得清新如初。重新刺激情绪的因素很多很多,我们当然要尽力避免坏的刺激;良性刺激可以经常有点,但也不能强颜欢笑。

情绪和行为是密切相联的。情绪可以影响到人的行为,但更多的是行为影响了情绪。我们要对自己的情绪进行调节,首先就要对自己的行为负责。我们生活在地球上,我们和自然从根本上说是统一的,我们不能随心所欲地去支使自然,自然有其自身的运转规律,我们只能顺着这些规律去和自然融为一体,通过我们有节制而有效的行为,使我们自身和自然的联系更加默契。如果一意孤行,采取毫不负责的行为,我们只能是毁掉自然,最后人类在颓废的情绪中走向死亡。我们的前后左