

卡内基妻子陶乐丝·卡内基写给女人的秘密语录

写给自己

..... (美)陶乐丝·卡内基 著 凯歌 译

一个女人的生命感悟

*Write
to myself*



延边人民出版社

写给自己

[美]陶乐丝·卡内基 著

凯 歌 译

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给自己/(美)陶乐丝·卡内基著;凯歌译. —延吉:
延边人民出版社,2002.11
ISBN 7-80648-904-5

I. 写… II. ①陶… ②凯… III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074888 号
责任编辑 张光朝

写给自己

[美] 陶乐丝·卡内基 著 凯歌 译

出版:延边人民出版社	发行:延边人民出版社
印刷:北京市威灵彩色印刷有限公司	
880 × 1230 毫米 32 开	7 印张 150 千字
2003 年 1 月第 1 版	2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-904-5/C·76 定价:22.00 元

版权所有·翻印必究

本书献给那些

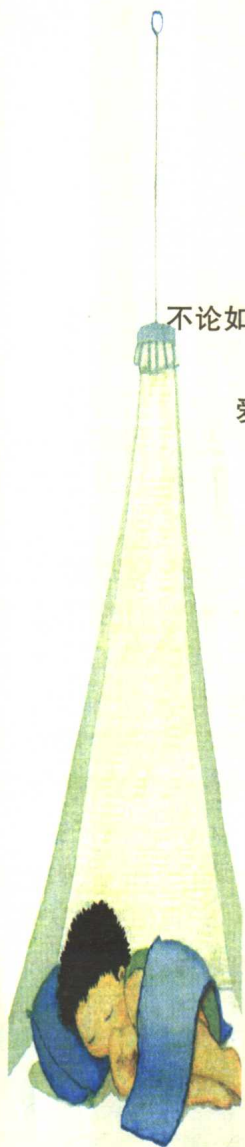
在生命中寻找快乐、享受快乐的人们……

目 录

不论如何,爱你自己 /	1
让我的内心得到平衡 /	19
记住身体的奇迹 /	34
为自己做事 /	43
我拥有这些改变我自己的力量 /	57
紧握生命的绳索 /	74
我已经到达了这种旷达 /	88
平和的心灵 /	116
我已经品尝了我身体的每一个细节 /	153
在内心建立一座喜悦的圣殿 /	166
让舞带领我们去舞 /	185
人与世界的团圆 /	202

不论如何，

爱你自己



当和谐的力量及喜悦的能量产生冷静的目光
时,我们察觉到万物的生命。

——华兹华斯 (Wordsworth)

以往你从不曾十全十美,未来你还是会一直如此。你偶尔会犯错,做些自己不希望做的事,渴望那些未拥有的东西。你诚实却又卑怯,仁慈却又充满敌意,怜悯但又残忍;但在同时,你又是完美的生命体,你的生活已经托付予你,要从中关心、享受及学习,没有其他人与你完全相同,以后也绝不会出现。

许多人对“人类”的涵养有不正确的观念,人们提到“完整地保有”,这真是一个错觉,因为我们随时随地处在一个可能改变的状态下。人们期待有一天能不再遗失钥匙,不再发脾气,不再得罪旁人,不再受到惊吓,不再不知道该说什么话;人们也会期待自己能三餐无虞,有份令人兴奋且高薪的工作,可以被所有人喜爱,每天早晨醒来就能感受到光明与活力……。如果你真的认为这些都是可能的话,看看你的周围,有哪个人符合这些描述?

如果你真的想拥有快乐,丢掉这些想法,让它们随风而逝。若它们再度攻占你的心房,就微笑以对,不要把它当一回事。因为我们都可能会感到孤单、把牛奶洒了一

地、犯下可笑的错误、受到惊吓,以及错过重要的会议等等,但我们要学会辨认在脑中的声音——我们的父母、学校、可怕的集合体、养育小孩的独裁方法,及许许多多的“应该如何……”的声音,否则它会很快地把你的自尊心消磨殆尽。

要记住,正因为这些想法在你的脑中,所以喜悦不会成真。当我们大步前进时,在真理、诚实及仁慈中就已经存在完美,这目标并非要避免出差错,而是要对自己和善些,优雅地向人生旅程迈进。



找个积极的目的

无论一个行为看起来多么地奇怪、疯狂,甚至残忍,在每个行为的背后都隐藏着一个积极的意图,通常是想要感受爱、权力、安全感及归属感。找一个不应出现的行为,了解它背后的积极目的,这可帮助了解自我,并停止内心的挣扎。如此,不管心里在想什么,此时的你已经点燃觉醒之灯,如此便更容易掌握自我状态。

我察觉到这方法对许多人很有帮助,特别是那些沮丧或是会严厉斥骂自己的人。举个例子来说,你是否常常有赖床的习惯?罗娜,一个患有数年忧郁症的病患就曾有过这种问题。她会躺在床上对自己大吼大叫,“我应该起床,我知道起床比较好,我到底是哪里有毛病?我真懒惰……”等等诸如此类的话。

刚开始,我并没有设法让她改掉赖床的习惯,因为这样虽然可以控制这个行为,却无法治愈她。我想请她说明待在床上的原因,于是我问:“为什么在床上使你觉得好过呢?”

我看见她停下来思考的同时,身体迅速地放松。

“待在床上让我觉得安全、舒服和温暖,而且没有人能伤害我。”

我又问哪些地方让她觉得安全,尤其在她孩提时期。此刻她脸上瞬即浮现难过的表情。

“没有了,我从来无法预测爸妈会如何,但在他们身边往往是痛苦的。”

“所以啰!待在床上就是你爱惜和保护自己的方法。”

她安静下来,“可是我不该试着去改变吗?”

“先试着提醒自己待在床上的好处,看看会发生什么事。”我回答。

我又建议罗娜下次待在床上时,想着以下列开头的

句子：我了解……，或是：我待在床上的原因是……

过了一周后，她告诉我：“待在床上的原因是感到安全、舒服，床很软又很暖和，在床上会很快乐。”

又过了一星期，罗娜已经了解到这能帮助她从罪恶感及羞耻感中解脱。“坐在床上我想到：我不会因为待在床上而变成一名坏蛋，我要对自己好一点，因为这是真实的感觉。”

这两、三个星期来，虽然仍有些消极的想法残留在她心中，但借着注意力集中在行为背后的积极目的，罗娜渐渐获得活力，而且开始感受到希望，几个星期后，她充满自信地说：“我第一次了解到自己不是疯子、不是病人。我感到沮丧是因为被责骂，而且待在床上是惟一可以引起注意的方法。”这是她生命中最关键的一刻。此后，她逐渐对自己有了信心和希望，并要求父母不要每天都来叫她、命令她，同时开始增加食量及有更多的精力运动。

一星期后，她说：“今天早上当我躺在床上说这床是安全又舒服的时候，突然有个想法：我在厨房的桌子前一样会很安全的，所以我就起床了。嗯！事情就是这样。”

大多数成人的问题、行为，根植于幼时保护自己的方式。举例来说，青春时期在吸毒及性滥交背后的主要原因，可能是为了麻痹乱伦、虐待、忽略及贫困所引发的苦痛。当一个人生气时突然变得一言不发，免于被打可能是其背后的原因；吃下一大堆糖的积极目的，可能是要缓和孤单的痛苦，或是将注意力由不受喜爱的感觉转移到胃痛上。

找到背后的积极目的并非迅速的治疗法，而是开展一个自我接受的历程；把对行为的强烈认定换成觉醒和同情，在本质上，坚信爱是永远存在的，如此才能找到转变及治疗之法。

今天永不再来

朝着未来的目标奋力工作是正确的,但不要忘记今天永不再来,你只有 24 小时享有它。

有些人在为梦想努力时会把生活摆在一旁;一开始他们会说:“一旦达到……目标后,我就会快乐了。”然而在他们达到欲求的目标后,却又感到后悔。“为什么我不花点时间来照顾花园呢?”(或是陪孩子们一起玩、拜访老朋友、对同事们友善些,放松一下,看场电影或是去健行。)

不要等到变成老太婆后才穿得漂漂亮亮,现在就要穿得光鲜亮丽;不要等到退休后才住富丽华宅,现在就去住。当依照自己的梦想过生活时,会比较容易接受其他人也这样做;如果不是,看到别人自由地追寻心中的梦想,就很容易有酸葡萄心理,不表赞同,并且嫉妒。

最近我收到一封从前明尼亚波里邻居写来的信,信中提到:我们决定要卖掉房子,因为每次从乡下回到家中时,心里总有声音说:不!我们不想住在都市里。因此我们找到科罗拉多的一个小镇,有阳光普照的日子及暖和的冬天,而且也已经跟孩子们讨论过了……喜乐之情跃然纸上,我分享到他们的快乐,因为我也希望能搬到山上。



我回了张明信片。哇！太棒了！更高兴你这么做。可是因为我没有住在自己所向往的地方，所以曾有那么一段时间感到有些许的妒意，而且也不是很真心的替他们高兴。

所以当你觉得生活中有哪些地方不符合自己的希望时，停下来问问自己，真的问你自己——

- 我的生活中错过了什么吗？
- 我把什么事情先暂搁一旁了？
- 我在等些什么？
- 什么东西能真的满足我，而且让我快乐？
- 如果我明天就会死，有什么事是我会后悔的？

当然，你明天不会真的死去，最可悲的死亡莫过于过着机械人般的生活；所以从今日的魔力中，从爱、美与你最想去的地方终止生命吧！

但要记住，如果一辈子都受到尊崇，那么今天也该被尊敬。问问自己，今天我要做什么才会快乐？展开一日生活的绝妙方法就是祝福它——

为今日祈福，愿我能使它变得特别。

为我的生活祈福，愿我能以爱和关怀来面对它。

为全人类祈福，愿我见着所有人的善。

为自然祈福，愿我注意到它的美丽与神奇。

为真理祈福，愿它永为我挚友。

嘿 那真有趣

自我接受和享受快乐的一个关键步骤,就是了解我们都是在演一出戏。这好比跳舞,这一天我们快乐地随着华尔兹的音乐翩翩起舞,隔了一天却又没有舞伴。我们起来、跌倒、觉得被爱、觉得孤单,这想法就是要从人生戏码中学习,而非沉溺其中。

从生活中接受自我的最主要方法,就是用爱和同情心来观察自己。当我们学习成为不具有审判权的目击证人时,要减弱自己在戏中的感觉。打个比方,如果你正要发脾气,就看着自己动怒的表情,并且想着,嘿!我要生气了。嘿!那真有趣!我为什么要发脾气呢?

假使你在两小时内搞丢三次钥匙,找不到钱包,或是将咖啡泼在衣服上……,停下来想想,嘿!那真有趣!想想自己为何如此浮躁,想想为何一直毫无节制的浪费,想想行尸走肉地走进商店要买那些不需要的东西,就对自己说:“嘿!那真有趣!”



借着观察自己并说:“嘿!那真有趣!”可以让自己觉醒。观察生命发展时,会感受到一股魅力,而非可耻;对生活奋斗的创造更像内心反省所跳脱出来的,它会不

断地帮助我们自在的冒险及摸索新的事物。

当脑海中浮现矛盾的想法时,这方法特别有用。我想周末去度假,但似乎也该去看父亲。若是如此,就对两种想法说:“嘿!那真有趣!”然后看看两者的真正优点。若是内心有冲突,你可以是自己的调解人,但首先得清楚的了解矛盾双方各自的原动力、想法及目的后,和解工作才可以展开。真正以关心而非批判的方法来倾听自己的声音,我们内心的混乱才会慢慢地抚平,如此才可更容易地作决定。

当你成功时,也可以用同样温和的眼光来看看自己。如果你得第一名、发表一篇完美的演说,或是刚得到一份新的好工作,你也可以说:“嘿!这真有趣!我在这方面满拿手的,真有趣,真高兴有这事。”为自己感到骄傲和快乐是很好的,虽然成功在身为人的本质价值中算不了什么,但成功仍是你生命的一部分。

大家都没按部就班 包括你

我们每个人都是一个一直处于转变中的,神奇具魔力的基因、文化及家庭的组合。许多信念和价值观是早就被灌输的,但当我们了解到这些教诲都是可以改变时,快乐就产生了,于是我们选择觉得正确的信念,而非无意义地被控制、驱使(这观念是数年前在肯基中心受训时得到的,它改变我的生活,我也把它分享给我多数的患者)。

我们认为某人很棒的时候,是因为他或她符合我们的想法,我们喜欢他们的思想逻辑与行事哲学。我们不喜欢某人时,是我们根本不喜欢他们的样子。你可以强烈的厌恶一个人的人格和行为,但仍须记得他跟你一样是不可侵犯的;你可以决定不要在某人身上花任何时间,但大可不必将他全盘否定。

你可以把观念应用在自己身上,一旦你无法完美地处理一个状况,说了些不得体的话,或是一直害怕、沮丧,你可以告诉自己,“我没有照计划做,可能它不是个理想的计划。但是我并不差,因为我可以学着改变它。”记住,你的计划不代表你的一切,你的信念与计划存在你的精神之下,而精神是神圣不可侵犯,且永远属于你的。



跟其他人接触往来是寻找喜悦的关键步骤,这往往可以让我们在与同事、密友、家庭、社会,甚至不同文化的朋友身上搭起桥梁。特别是别人对自己说“你是对的!”时,是多么地令人满足。

但是当我们努力去证明我们对而别人错时,却也同时破坏跟别人沟通的管道。

如果你一直认为自己的方法才是惟一解决之道,你已经在孤立自己了。高傲地俯视他人(虽然有时得自视甚高,别人才会相信我们),换来的结果可能是毫无成长与进步。

生活的舞动包含学习、尊敬别人的想法。把自己原有的成见先抛开,带着敬意和他人沟通并达到妥协,如此才不会有输家。不幸的是,我们文化中永远存有胜——败的模式,无论在体育、法律或是学校里。这也就难怪,人们会把对错论带进亲密关系中,可是往往却导致负面的结果。

从一些夫妻的案例,我发现争论对错是如此轻易地破坏彼此的关系。此外,人们也永远在争论如何做才是对的,“最上面的表格应该在右上角!”、“你怎么用肥皂来洗铁制的平底锅呢?”、“你不会想在那里挂那幅画吧?”、“你怎么能忍受得了住这么脏的房子?”、“让小孩在睡前这么兴奋是很笨的方法!”而这也帮助我们了解到,大部分的观念来自父母的习惯,它们似乎是正确无误的。因为我们早已习以为常了,但这并不代表它们是对的。若是我们把对错想成个人的偏好,而且了解正确跟美好并无绝对关系时,我们不再有更多的要求,就让事情顺其自然,这时也就会快乐了。

我父亲被教育成坚信争论是沟通的一个基本模式。

我相信他真的很关心我，而且想跟我建立良好的关系。但是回家，我告诉他在学校学到新知识或是对某个想法感到十分兴奋时，他会马上跟我争论，“你怎么知道那是对的？证据在哪里？”对此我恨透了，因为他从不分享我的快乐，我的感觉不断地被逻辑炮轰。父亲从不知道他所想拥有的关系是轻而易举的，他只需聆听并说：“喔！我真高兴看到你这么兴奋，告诉我更多你所学到的，真是棒极了！”



无拘无束的生活是很美好的，若是能再集合大家的创造力，沉浸在找出适合每个人的最佳答案时，讨论是很有趣的，而且是具开创性并且是亲密的。这跟别人争论脑中既有的想法有很大的差别。

当别人为了证明你是错的而跟你争论时，你会觉得受到侵犯，我就曾如此。我学着说：“我不想跟你争辩！”而若那人想刺激你争论，你可以淡淡地回答：“我不想争论这话题，让我们尊重彼此的论调吧！”

有句印第安谚语是：等你穿好了别人的靴子走上一里路后再来评断他。把自己的论点丢在一旁，真是个自在的经验；不再想要求，想想设身处地来看事情，这会促进彼此的了解，帮助我们拉近彼此间的距离。