



跨越八种障碍，抵达幸福生活
生活大师告诉你一种全新的生活理念

你是第**1**位的

LOOKING OUT FOR #1



[美] 罗伯特·林格 著 李斯 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

你是第1位的

[美] 罗伯特·林格 著

李斯 译



200852754

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

338599

Looking Out for #1

By Robert J. Ringer

Authorized translation arranged by BEIJING READER'S CULTURAL & ARTS CO. LTD. from English language edition published by Los Angeles Book Corp.

Original English language edition Copyright © 1977 by Robert J. Ringer

Chinese Simplified Translation © Publishing House of Electronics Industry

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from Ester Ringer.

本书中文简体字版专有翻译出版权由作者授权电子工业出版社和北京读书人文化艺术有限公司。该专有出版权受法律保护。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字:01-2002-5898

图书在版编目(CIP)数据

你是第1位的/(美)林格(Riger,R.T.)著;李斯译.-北京:电子工业出版社,2003.2

书名原文:Looking Out for #1

ISBN 7-5053-8371-X

I. 你… II. ①林… ②李… III. 个人修养 IV. B25

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102808号

责任编辑:赵菁 特约编辑:傅眉

插图作者:蓝风

排版:北京中文天地文化艺术有限公司

印刷:北京鑫鑫印刷厂

出版发行:电子工业出版社 <http://www.phei.com.cn>

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

经销:各地新华书店

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:226千字

版次:2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷

定价:20.00元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系电话:(010)68279077

前言^①

如果我说，自己写这本书惟一的理由是尽量多挣钱，那么，熟悉我的人生哲学的任何一个人都会大失所望。大家购买了这样一本书，实际上就已经进入了与我之间的一种价值交换，这一点大家也许还没有意识到。我在交换自己的思想——我相信是能够让你的生活过得更愉快一些的思想——用来换你们的钱。这种价值的交换使各位能够放下这么一个概念：因为跟大家分享了这些思想，我就是在帮大家的忙了。我只对在未来几年之内多向大家销售一些书、多赚一些钱有兴趣，而且我也明白，如果这本书值得大家花钱来购买，那么，我就可以把大家当做客户留住了。

这里面没有什么隐秘的动机。我并不想费很大力气把大家变成理想主义者，不想招募大家一起来摧毁某种“邪恶的东西”，也不想赢得大家的支持以便去反对什么。如果你们明白，我的目的是为大家提供一种有价值的产品，那么，你们就已经具有一种处理摆在面前的现实问题的正确心态了。

继续往下看之前，清除自己头脑里已有的一切成见是极其重要的，无论是涉及友谊、爱情、商务，还是人生的其他层面。我想，这样的事情说起来容易做起来难，但是，请大家还是尽力为之，这样的努力一定是值得的。

另外，请大家不要把我看成是一位“保守分子”，因为我并不是保守分子。不要认为我是个“自由派”，因为

① 本书对某些问题的评论仅代表作者个人观点，请读者明鉴。

我也不是自由派。我只是一个人，因此我的性格里面也有多个层面。我认为大家每个人都有个性，跟其他所有人都有所不同。如果出自你们的私人目的，大家也这么来看待我，那是再好不过的事情了。如果大家不对我有成见，那么，我想说的话看起来会始终一贯得多，顺耳得多。

由于我的重心只是在个人，因此，我的哲学里面并无男女性别之分。因此，每当有单数人称出现时，你们都可以假定，男女性别都是自动包括在内，可以互换的（当然，除非因为明显的原因而必须要使用到某个特定性别）。

那么，就请大家先清空自己的大脑吧。忘掉基本的传统，忘掉别人可能极想塞进你咽喉里的那些“道德”标准，忘掉人们想胁迫大家当做“正确”东西加以接受的一些信仰。看书的时候，让自己的智慧控制住自己。而且，最为重要的是，想想你自己——你是第一位，把自己当做一个与众不同的人。

我并无意于给大家一些法律上的咨询，也不想给大家当婚姻调解人，更不想促使大家采取过激的行动。因为你们可能觉得按照我的话来做就保准不会有问题。如果你失败了，我并不会流露出丝毫的内疚；如果你成功了，我同样也不会前来分取你的“利润”。不管你的成功是在爱情上的、财务方面的，还是本书讨论的其他一些方面，你——也只有你本人——才应该对自己的成功或失败负责。

但是，由于我们已经进入了惟一的一种交易（价值交换），而且我认为这笔交易是相当有理性的，那么，我可以诚实地说，我希望你们所有人都取得成功，清除自己路途上的一切障碍，清除你与美好生活之间的一切障碍。

——龟先生^①

① 龟先生——作者自称

目 录

前 言	1
第 1 章 你是第一位的	1
为了获得幸福，你需要把自己放在第一位！	
第 2 章 跨越视野的障碍	18
打开眼界，你会发现自己的烦恼并不那么可怕。	
第 3 章 跨越现实的障碍	28
承认客观现实，你才能摆对自己的位置。	
第 4 章 跨越人际关系的障碍	53
把“野草”还原，你才能找到自己要的“玫瑰”。	
第 5 章 跨越团伙的障碍	106
巧立名目的团伙会成为你追求幸福的绊脚石。	
第 6 章 跨越财务的障碍	144
走出财务困境，你才会有更多的时间和精力去 享受生活的乐趣。	
第 7 章 跨越友谊的障碍	233
人不能没有朋友，但友谊需要你去“买”来。	

第8章 跨越爱情的障碍 261

通往爱情的道路崎岖不平，稍一大意就会摔跟头。

第9章 跨越起跑线的障碍 309

清除所有障碍后，那就是你新生活的开始。

Chapter 1 / 你是第一位的

为什么把自己放第一位

你是第一位的，说的是人要做有理性 and 有意识的努力，花尽量多的时间去做让你得到最大快乐的事情，花尽量少的时间去做可能引起痛苦的事情。人人都会自动地做出使自己幸福的努力，关键在于自己是否“理性”。

要做有理性的行为，并在此基础上体验快乐和避免痛苦，你就需要清楚自己在做什么，以及为什么要这么做。如果你没有搞清楚这一点，那你就不是在过生活，而只是在混日子了。因为人们总是在做那些会带给自己最大快乐的事情，所以，自私就不可避免地出现。因此，当人们从事看起来属于利他主义的活动时，他们并不自私，而且正希望人们这样看待自己（也许还会想办法让你这么想）。他们所要做的就是在没有意识的情况下行事：要么没有完全意识到自己在做什么，要么是他们不清楚自己为什么要这么做，或者两者兼有。但无论如何，他们在进行自私的活动而不是理性的活动。

如果你有意做出让自己快乐或痛苦的决定，并希望将此决定持续下去的话，那你就必须让自己进入更高一个意识层面。这意味着让自己的大脑机械作用力上升到这样一个高度：你所做的更多来自于选择，来自你自己所选择的事情，而且是大部分时间都在这么做。如果你的行动没有建立在理性选择的基础上，那你就属于失控了，而任何失控的事情都是危险的，对于事情本身和周围的一切都是如此。

如果说，在意识尺度表上有一个高的位置，它是指仅仅基于你自己的理性选择行为的话，那么，绝对的陷阱则是指你采取的行动是基于别人为你所选择。如果你习惯于后者，那么，你只有一条路好走：向上。

把自己放第一位的回报是什么

为什么出自选择的行动是重要的？对你来说这意味着什么？你已经明白了：更多的快乐和较少的痛苦——对自己来说即是更好的生活。

在日常用语中，这意味着感觉身心愉快，而不是疲倦不堪。这意味着赚取更多的钱，买得起自己在生活中想要得到的东西，而不是“吃不到葡萄就说葡萄酸”。这意味着享受爱情，而不是渴望爱情。这意味着体会温暖的友谊，而不是让自己的思想集中在你会因此而产生消极感受的人的身上。这意味着感觉健康，而不是病恹恹的。这意味着拥有相对清晰的头脑，而不是混乱和糊涂。这意味着有更多的空闲时间，而不是总找不到充足的时间。

把自己放在第一位很重要，因为这将导向一种简易和谐的生活，你会拥有更多时间来做能够给予你最大快乐的事情。也就是要发现秘诀都在什么地方——要意识到生活是美好的，意识到生活有可能是快乐的源泉而不是可怕的噩梦……有了这样的意识，很自然地，你会感觉有自控力、有自尊，反过来这些感觉又会使你的生活保持着持久的快乐。

◇ 感觉良好

什么是欢乐？不用绕很大的弯子找术语，我想，你我

你是第1位的

Chapter 1 / 你是第一位的

天生就明白它到底是什么意思。当体会到快乐，或者是没有痛苦的时候，你知道一个东西：你感觉良好。

如果用一句话概括，我想那就是“每个人在生活当中真正追求的目标是感觉良好”。幸福并不是一个神秘的概念，它不需要咬文嚼字地做花样文章，也不需要心理学家来告诉你。幸福就是一种心态，就是你体会到某种让人愉快的东西时候的心态，就是你感觉良好的心态。

我们有时候会对一些事实视而不见，看不到我们主要的目标其实就是要尽量幸福一些，我们其他的一些目标，不管大小都只是达到这个目标的铺垫。当我们实现了一些子目标时，或是当我们发现这些子目标是符合理性的时候，我们会感觉良好。

世上根本不存在简简单单的幸福或不幸福，那只是一个程度上的问题。你今天可以比昨天幸福一些，你昨天可能比一个月以前快活好几倍。你希望未来会更幸福，比以前任何一个时候都更幸福。在任何一个既定的时间点上，你的幸福程度都将取决于目标的理性程度，还有你获取目标的难度。你越是理性，它们就越是容易获得。

重量与平衡幸福尺度理论

我有一个好消息要告诉大家。在你身上，拥有一种连自己都不知道的令人惊奇的能力。这就如同是存在于我们大家都称之为大脑的那台大型计算机里面的一台小型计算机。我把它称为“重量与平衡幸福尺度”。

你的“重量与平衡幸福尺度”能在任何一个既定时间点上，自动地称量你能够得到的各种已知选择，并且会找到它认为最能够带给你最大幸福的那个选择。这个“重量与平衡尺度”只有一个小小的问题：它有时候会出问题。



重量与平衡幸福尺度表

4 它并不能够总是确证一些事实，因此它并不能够总是得出正确的结论。这台微型计算机跟任何一台计算机一样，它的功能好坏完全取决于往里面输送信息的操作员。如果你输入非理性的思想，它便会做出非理性的决定。约翰·加尔特在《被人嘲笑的地图》中解释说：“幸福只对有理性的人才有可能实现，只想要理性目标的人，他所寻找的也只有理性的价值，他也只能在符合理性的行为当中找到幸福。”

虽然你拥有了这么一台令人惊叹的设备，但如何让它发挥合适的作用还要取决于你本人。它永远也不会由于得不出一个结论而让你失望（事实上，不做出决定本身也是一个决定，那就是不采取行动的決定，而这样的一个决定总是被它认为最符合你利益的一个决定）。所以，它的平均成功率直接与你的意识水平和推理的水平相关。

行动之前，人人都会进行一定程度的推理活动，但是，我们每个人都会以不同的方式来寻找自己的幸福。有些人去当殉道者以追求自己的幸福（不过我怀疑这不是一个理性的选择），另外也有人通过阅读很多书，了解很多知识而寻找幸福，还有一些人是靠积累财富而感觉到幸福的。路易·罗佩斯·卢米斯解释亚里士多德的话时曾说：“我们所有人或多或少都在追求幸福。我们的行为差别，就是因为我们对幸福的概念有不同理解而产生的。”

如果要别人告诉你什么是幸福，那就有麻烦了。“如果有人奉献是幸福的关键，”哈里·布朗恩说，“这个人难道不是在说那就是他的幸福吗？”他提醒我们说，“如果你假定这样一个人的意见对你有约束力，那你就是在欺骗自己了。”

如何来知道自己的“重量与平衡幸福尺度”是否在发挥合适的作用？大脑里面的快乐或痛苦总会间隔地给你最直接的感觉。从心态上说，你要么感觉良好，要么感觉不是很好。

如果你感觉良好，不要提任何问题，你的尺度表正在为你提供正确的服务。但是，如果你感觉不好，有问题的话，那你就得越过一些障碍，而清除障碍就是要做一些工作（大部分是思想上的）。

又得面对这样一个古老和无法逃避的宇宙现实：世间万物，各有其用。你希望得到的幸福越是多，需要付出的代价就越是高。愿意支付多高的代价全在于你自己，采取行动之前先决定付出多大的代价，这将有利于你。

你真正拥有的其他选择还有哪些？虽然你并没有选择要出生，但现实是，你已经在这世上了。因此，除了付出必要的代价以获取更好的生活以外，你只有另外两种选择。

其一，将自己废掉。这很简单，但是，虽然每年都有

很多人做出这样的决定，但这样的选择不太像是有理性的选择。其二，纹丝不动——逆来顺受，生活在一片混乱、挫折、冲突和其他的消极因素当中，这些东西使人生更像是一个负担而不是美好的过程。

大部分人走了第二条路，也就是一动不动，因为这条路看起来要容易走一些。但是我相信，这样的人是在欺骗自己，因为他们只图眼前的安逸。他们是用数量相对较少的周期性的剧痛，去换取一辈子枯燥无聊的慢性疼痛。这有助于解释你在自己身边看到的很多怨天尤人的人。持续不变的、可怕的生活，按照形象的说法就是活着的死亡。如果这一生都过不好，那还去操心下一辈子的生活干什么？

在我看来，最聪明的选择，长期的选择，就是付出必要的代价去开发自己的理性思考能力。这可能意味着让自己的生活方式发生剧烈的变化、包括工作甚至自己的住所都要变。但是，只有用仔细的推理说服你，让你觉得它们有保障的时候，才应该做这样的变化。使你幸福起来的很多办法也许就在你的鼻子底下。

火山灰理论

我想起一部老电影，电影名叫《凡妮》。在这部电影中，凡妮爱上了一位年轻的男子，名叫马里乌斯，马里乌斯也很爱凡妮。凡妮想跟他结婚，但是，按照马里乌斯自己的话说，他却“六神不定，五内俱焚”。

马里乌斯跟凡妮讲了一个故事，这是一位老水手告诉他的，当时他只是一个小孩子。那位水生动形象地描述道“狂风下面的海岛，岛上有黑色的树木生长”，还说“当你砍下树木的时候，会发现里面却是金黄的——还会

发出樟脑和胡椒粉的气味”。

“事情就这么发生了，”马里乌斯继续说道，他的眼睛因为激动而发出了光芒，“这就是我深沉和痛苦的愿望。它让我头晕，总是引着我往前扑——扑向大海。”所以，马里乌斯尽管很爱凡妮，但他还是到海上去寻找老水手告诉他的那些奇迹去了。

一年多之后，他在一次短期回家时去找凡妮，但凡妮却已经嫁给了别人。在一个动人的场景中，凡妮问马里乌斯是否看到了“狂风下的岛屿”。

马里乌斯答道，他看见了。

“是什么样子的？”凡妮问。

“你见过月亮上火山的照片没有？它们看上去就是那个样子的，就像火山灰。凡妮，可我离开你时是想追求一个崇高的理想啊！”

幸福就在你找到它的地方。极有可能的是，它也许不是今天你所在的地方。但是，幸福也可能就在你面前盯着你。不管幸福是不是就在眼前，不要被一些错觉所迷惑，也不要根据情感而采取戏剧性的步骤。这些幸福的岛屿也许最后被证明只是一些火山灰。

最重要的是，请记住：幸福并不是别人所说的那个样子。幸福就是让你感觉良好的东西。

◆ 获胜就能幸福吗

经常有人问我，人要幸福，是否必须要“赢”。答案是：是的。这有两个方面的意思。其一，由于你主要的目标是幸福，你必须“赢”，这一点是关键——你必须实现这个目标。其次，由于幸福就是实现一系列小目标的最终结果，因此，尽量多地实现这些子目标是必要的。

挫折感来自选择错误目标，或者来自选择了太多的目标。选择错误目标的问题，又来自非理性的思考；目标太多的问题，源于社会压力下的获胜意识。当人们说“他是个成功者”的时候，他们一般是指那个人干什么事都成功了。“他有竞争力”，这句话会让人联想到一位紧张忙碌的人，他从不花时间去放松，他总想拿出全部的力量拼斗，不管是谈一笔生意还是周末打高尔夫球。

虽然获胜是实现目标的最终行为——当一个胜利者，但是，这并不意味着“你必须跟猪似的边吃边哼哼”。你不可能把糖果店里所有的糖果都吃光，就算没有别的原因，你也不可能有无数的时间、能量和天赋去抓住所有好东西。因此，不要试图什么事情都做。留下一点东西给其他的人，因为人人都想分得一份，不管你喜欢还是不喜欢。我们也将得到一部分，因为我们在某些领域里有更多的天赋，也许会在某些领域里花上比别人更多的时间和精力。尤其是时间，它是一个固定的商品，它限制了人在一辈子里能够完成的事情。

仅仅为了胜利而胜利，就使它自身成了一个目的，因此也使主要的目标——幸福——发生了转移，进而处在了一个次要的位置。这也是除了工作不知世间其他事物的人所带有的脾性。他把赚钱的事情放到了如此紧要的一个位置，就会忘了拨出一部分时间来欣赏生活。

认定哪些目标对你的幸福最为重要，并相应地确定优先事项是聪明之举。不要把所有的事情都放在同一个重要层面上，如当网球冠军、当知名社会活动家、当金融帝国建立者、当美食家、当名人的情人、当一流象棋冠军等等。我见过比上述这里更有理想的人，假如他们是幸福的，那么，幸福的意思就是指上气不接下气，指紧张难受，指高血压。

并非所有的目标都是围绕得胜的“分数”的。你在星期六下午打网球的目标也许就是放松一下，并享受一下跟别人一起度过是什么滋味。如果一天下来你已经放松了，也玩得很开心，那么，你就赢了。你达到了自己的目标，那么你在网球比赛中是赢还是输也就无所谓了。在这个例子当中，实际的分数与“赢”并没有任何关系。

这并不是说，你就没有努力赢得那场网球比赛的必要。这是一个看问题的视角问题。如果你主要的目标是放松并开心地玩一下，那么，你想打败对手，并因此而感觉到生死一般的紧张，这也不是什么大错。这里存在一个限度，你应该成为明白何时知足的人。只有你自己才能够决定生活中的哪些事情对你最为重要。如何对待那些不重要的事情呢？嗯，如果你在任何一个不那么重要的“游戏”当中获胜，那就请把它们当成奖品。但是，最高分并不一定是你进行所有活动的终极目标。

所谓的竞争心态，按照我们的看法，它应该会导致很多坏的结果。它会让人精疲力竭，而精力又是你完成其他更重要任务所必需的。在某些活动当中进行的疯狂竞争，会让你看上去愚蠢之极，因为那些活动是你不愿意，也不能够投入必要的时间和精力的，或者是在那方面并没有天赋。那会让你遭受挫折感，同时这也逆向地影响了你的心态，使你不便应对更重要的挑战性活动。它还会使极可能对你很有价值的熟人成为你的敌人，而假如你以轻松和随意的态度对待这些人的话，他们会成为无价之宝。

人人都希望在幸福的游戏当中获胜，但是，不要走过了头，也不要以为自己非得在一切事情上面拼死竞争才能够实现主要的目标。这样的结果是：你也许只会成功地让自己成为一个疯子。

该不该把自己放在第一位

把自己放在第一位“对”吗？我发现很有必要先描述我的老冤家——这类家伙在这个地球行星上已经闲荡了一千多年，数量在不断地上升——绝对道德主义者。他的人生使命是抽打你和我，直到我们成为布条为止。跟撒旦一样，他以各种各样的人形来掩饰自己。他也许在某个时候是一位政客，一会儿又会变成一位牧师，再过一会儿也许就成了你的岳母。

不管他披上什么样的伪装，他都是无情的。他会跟在你身后，直到你进入坟墓为止，而且不让你知道。如果他感觉到你是他的猎物——你的行动不是以理性的自我选择为基础——他就会无情地惩罚你。他会让内疚成为你的伙伴，直到你相信自己的确是一个坏蛋。

绝对道德主义者就是那个老冤家——看上去像是别的任何一个普通人——他一辈子的时间都花在做些“对你正确的事情上面”。如果他施舍，他会让你感到羞愧，让你“明白”你也必须施舍（一般是他选择的施舍对象）。如果你相信基督，他就肯定他有道德上的责任来帮你也“见到光”。（在最为极端的例子中，他也许会感觉有道义上的责任杀死你，“省得”你产生不信神的举动。）如果他不抽烟也不喝酒，他不费什么力气就“逻辑地”得出结论，认为抽烟和喝酒对你不利。从本质上说，他想要的一切就是毁掉你的生活。只有一件事情可以让他不能左右你，那就是你坚定自己的决心，永远也不允许他把自己的观点强加于你。

要分析把自己放在第一位是否正确，我建议你应该做的第一件事情，就是从你的考虑因素中消除别人主动提供