

五百年的莎士比亚 五百年的智慧人生

莎士比亚论人生

莎士比亚教给我们的21堂人生课

[美] 乔治·温伯格 黛安娜·罗 著

随书附赠中英文
莎士比亚文集光盘



*Using Shakespeare's Insights
to Transform Your Life*

中国商业出版社

五百年的莎士比亚 五百年的智慧人生

莎士比亚论人生

莎士比亚教给我们的21堂人生课

[美] 乔治·温伯格 黛安娜·罗 著

路 苹 吴群芳 译



*Using Shakespeare's Insights
to Transform Your Life*

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

莎士比亚论人生 / (美)温伯格, (美)罗著; 路莘, 吴群芳译. —北京: 中国商业出版社, 2004. 4
ISBN 7-5044-4973-3

I. 莎… II. ①温…②罗…③路…④吴… III. 莎士比亚, W.
(1564~1616)—戏剧—人物研究 IV. I561.073

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120060 号

图字: 01-2004-1976 号

Will Power

Using Shakespeare's Insights To Transform Your Life

Copyright © 1996 by George Weinberg and Dianne Rowe

Chinese edition copyright © 2004

by China Commercial Publishing House (中国商业出版社)

All rights reserved

责任编辑: 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京航宇印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 32 开 9 印张 200 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

定价: 23.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前 言

■ 莎士比亚的人生课 ■

不能错过的莎士比亚

今天，莎士比亚是一个备受争议的人物。很多人认为，莎士比亚对我们不再有任何裨益，甚至已经变得无足轻重。在许多学校所列的必读文学作品清单中，他的名字也已经无声无息地消失了。今后的孩子们可能再也没有有机会学习到像《罗密欧与朱莉叶》、《哈姆雷特》和《奥瑟罗》这样的经典剧作了。在这些孩子们的心中，只会把这位老朽的诗人当成一个唠叨着过时的语言、跟他们的生活毫无关系的人。

这真是一件可悲的事情，要知道，没有人比莎士比亚在认识自我、理解他人和洞察人性方面能教给我们更多的道理。

因此，我们写作本书就是要向人们清楚地表明，时至今日，莎士比亚对我们的家庭和工作问题——一言以蔽之，对于理解人性——有着至关重要的作用。时光荏苒，莎士比亚的光华并没有被历史埋没。如果无法认识到这一点，我们就会为此付出代价。

《莎士比亚论人生》并不是一本艰涩枯燥的学术作品。在本书中，我们将和读者们一起满怀欣喜地去发掘和分享莎士比亚在他的作品中给予我们的人生教益。他的作品内蕴丰富，其中的良言警句俯拾皆是，



■ 前 言 ■

甚至每一句对我们的人生都大有裨益。因此，要是你错过了莎士比亚，那真是你的一大损失。

我们希望本书能帮助你在莎士比亚那里学到许多有价值的生活道理。

心理成熟的人生境界

在今天这个纷繁扰攘、瞬息万变的时代，要想在事业、友谊或爱情上获得成功和快乐，我们不但要付出辛勤的汗水，还得具备不错的容貌、甚至还要有好的运气才行。然而，这些因素只能使我们拥有一个良好的起点，从长远来讲，真正起决定作用的还是你个人的成长、完善与成熟。在别人眼中，你是性格稳定、值得信赖，还是涉世未深，被人认为是一个靠不住的人？

这里所说的成熟，并不是指身体上的发育变化。事实上，真正的成长指的是心理上的不断成熟。从心理的角度来看，每个人都会经历由不成熟到成熟的几个阶段。而你的生活是否成功，关键就取决于你在心理成熟的阶梯上到底能爬多高。

是什么让一个人充满了无穷的魅力？人们发现，那些被称为性感或者充满魅力的素质都是由内而外散发出来的。一个人之所以举手投足充满了领袖风范和激动人心的影响力，根本原因就在于他已经达到了心理成熟的高级阶段。

令人垂涎的工作机会和关键性的岗位属于这些人。人们也会自然而然地被这些心智成熟的人所吸引而堕入爱河。这样的人散发出来的力量、活力、性感和自信让我们觉得在他身边无比的安全，而且充满了活力。

所以，我们要实现人生的发展和完善，就需要不断攀登心理发展



■ 前 言 ■

的更高台阶。

在本书中，我们就将把威廉·莎士比亚作为一位心理治疗师介绍给你，请他来担任你的导师，帮助你更好地认识自己和理解他人，帮助你在心理成熟的阶梯上爬得更高，帮助你在事业和生活中披荆斩棘、勇往直前。

莎士比亚的人生智慧

事实上，莎士比亚其实是历史上最伟大的心理学家，他被公认为是透视人类行为的杰出天才。他明白人们为什么会做出这样或者那样的行为，为什么而恐惧，以及他们渴望得到什么。他从心理的角度解释了人们的成败得失与悲欢离合。

在他笔下，那些伟大的英雄们都是性格成熟而稳定的人；而其他的一些角色，由于性格尚未成熟，使他们无法攀上心理成熟的最高阶梯。而正是因为他们的不成熟，最终铸成了他们的悲剧。

莎士比亚的戏剧之所以吸引我们，原因就在于他懂得如何创作一些处于心理发展完美境界的迷人的角色。

也就是说，最令人着迷的人就是那些心智最为成熟的人。

莎士比亚总是把生活比喻成一段旅程，很明显，他所指的旅程是指人在心理成熟意义上的旅程。世间最快乐、最成功的人，就是那些能够享受这一旅程并且用整个生命去追寻这一旅程的人。

然而不幸的是，很多人早早地停止了探索这段心理历程的脚步。比如那些跟社会格格不入的孩子，他们就认为自己处在一场要跟所有人较量的战争当中：只有战胜他人，才能生存。他们在自己的周围竖



■ 前 言 ■

起了栅栏和围墙。而正是这种在心理发展方面的缺陷，造成了他们的种种病症。

在生活中，这种心理发展有欠缺的人很常见，他们中的有些人从外表上看还极具吸引力。要是你运气不好的话，你甚至可能会爱上这样一个人；他们也可能不幸成为你的上司或者客户。然而，无论他们的外表看来是多么光鲜亮丽，内心深处他们永远是一座大洋中的孤岛。

人生课的六个阶段


莎士比亚笔下的那些帝王将相、贩夫走卒，和现实生活中的人们一样，都各自处在心理发展的不同层次上。而要跨越每一个心理发展阶段，对于每一个人而言都是一次挑战。

《莎士比亚论人生》这本书便把这些挑战明确划分开来。我们将带你身历其境，体验每一种挑战，等你征服了这一座座险峰之后，你就有能力顺利通过心理发展的六大阶段了。

本书中的“我”指的是乔治·温伯格博士，一位有着30余年经验的心理医师。在这30多年里，他成功地帮助了成千上万的人。这些前来向他求助的人要么是处于严重的心理危机之中，要么是意识到他们的生活模式出了问题。温伯格博士的任务就是帮助他们更好地理解他们自己，从而改变他们的生活。在他的帮助下，许多人实现了自我完善，培养了自爱、平和的心态以及与世界和谐共处的能力。

本书的21堂人生课就是温伯格博士在他30余年的行医过程中最重要的心得体会。他发现，对于他的许多病人而言，莎士比亚的作品完全可以起到心理治疗的作用。

所以我们相信，只要你也用心去体会，莎士比亚的人生课同样会



■ 前 言 ■

教给你面对人生的真理，为你带来一种全新的生活风格。

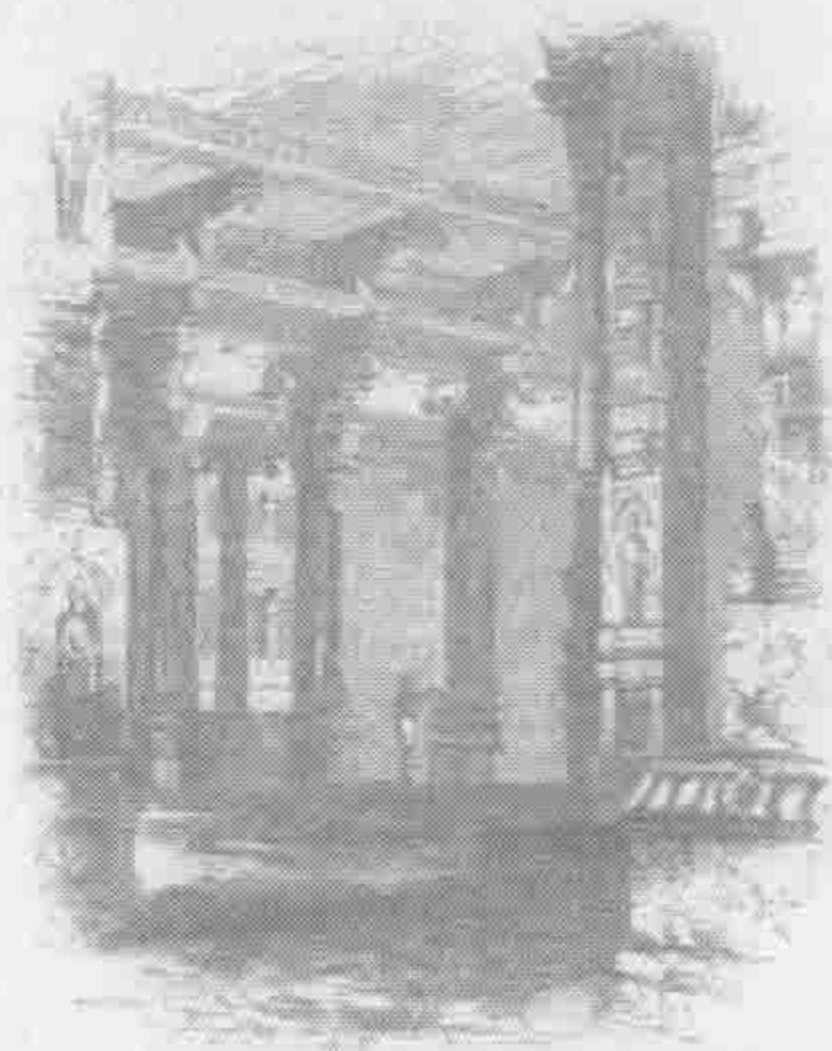
以下就是我们在莎士比亚作品中发现的心理发展的六大阶段，这也是《莎士比亚论人生》一书的基本框架：

1. 认识自己
2. 理解他人
3. 自立自决
4. 积极面对人生
5. 解开心灵枷锁
6. 寻找精神家园

通过阅读本书，莎士比亚的21堂人生课一定会让你受益良多。我们希望能在这位诗人的作品里找到钥匙，来帮助人们摆脱那些阻碍自身发展的心理枷锁。我们的目的就是把这些钥匙交给你，而你将欣喜地发现，你也可以运用这些绝佳的人生智慧来帮助自己在生活中取得更大的进步。我们也可以毫不犹豫地说，莎士比亚的真知灼见能够让所有的人受益。

乔治·温伯格
戴安娜·罗
于纽约州纽约市





莎士比亚论人生

■ 目 录 ■

前言 莎士比亚的人生课

第一阶段 认识自己

1. 领导课：为你生活中的每个细节负责 3
2. 直觉课：永远不要忽视你的直觉 16

第二阶段 理解他人

3. 美德课：永远不要提醒别人你为他们做过什么 33
4. 人际课：让他人感觉良好的艺术 44
5. 忠告课：不要好为人师 54
6. 恭维课：培养赞美别人的习惯 72
7. 雄辩课：如何说服他人的艺术 85

第三阶段 自立自决

8. 决心课：不要做一个总是拿不定主意的人 99



目 录

9. 情绪课：不要活在别人的情绪里	112
10. 自信课：不要自我贬低	122
11. 学习课：从别人的成功里受益	131
第四阶段 积极面对人生	141
12. 爱情课：当爱情出现时，抓住它	143
13. 策略课：对付你生活中的恶人	157
14. 婚姻课：拒绝委屈求全的婚姻	178
第五阶段 解开心灵枷锁	195
15. 年轻课：如何防止未老先衰	197
16. 魅力课：恰倒好处的神秘感	213
17. 自知课：不要迷失自己	230
第六阶段 寻找精神家园	239
18. 责任课：找到一个值得你爱的人	241
19. 仁慈课：仁者无敌	247
20. 境界课：抵达生命的最高阶段	258
21. 智慧课：从他人的眼中看世界	265
附录一 威廉·莎士比亚生平的未解之迷	269
附录二 莎士比亚戏剧中主要人物简介	273



第一阶段

■ 认识自己 ■

——认识到你的与众不同

达到心理成熟的第一个阶段是，要庆幸你自己与众不同，有别于其他任何人。

你不应该生活在任何人的阴影里——无论这个人 是名人，还是你的爱人。当然，你会有自己的偶像，并且会去模仿他们的言行。但是，这些人之所以显得举足轻重，仅仅是因为你把他们推上了神坛。你选择了他们作为自己的偶像，同样，你也有权利抛弃他们。

只有你自己才能决定自己走什么样的路，不走什么样的路。无论你是天资过人还是才智平平，在生命的历程中你都拥有巨大的自主权。命运就掌握在你自己手中，所有的决定都应该由你自己做出。你也能够选择你的人生是否满足、是否成功、是否快乐。

莎士比亚——这位心理学大师——把每个人的生命都看作是一次旅行。他相信，每个人都能决定自己拥有一次怎样的旅行。在他的36部剧作中，他刻画了成百上千个人物，而且每个人物都有着不一样的人生旅途。他的所有作品正像一座最雄伟的纪念碑，记录着每一个人认清自我的生命历程。

莎士比亚告诉我们，个人的完全独立，是上天赐予我们的最绝妙



的礼物。珍惜、培养你的独立性，将会给你带来无尽的力量！

要认识到自己独特的个性，你就必须对自己有一个全面的认识。你必须认识到你是一个有感情的动物，你有自己的情绪和反应，这些情绪和其他人的可能大同小异，也可能完全不同；你是你自己的主人，所有的决定——无论大小——都要由你自己做出；无论别人认为你应该怎么做，无论他们自己是怎么做的，也无论他们给了你多大的压力，你的生活只能由你自己说了算。

但如果你不能够发展成为一个独立的个体，那么你就会成为一个毫无个性、不值得信赖的人。

许多成年人其实只是部分地“独立”。他们经常发现自己很难处理好人际关系，他们的个性模糊不清，他们无法开始一段新的感情，也无法给别人提供真正的帮助。别人很难信任他们。所以当人们需要寻求依靠的时候，他们似乎并不是可以依赖的支柱。

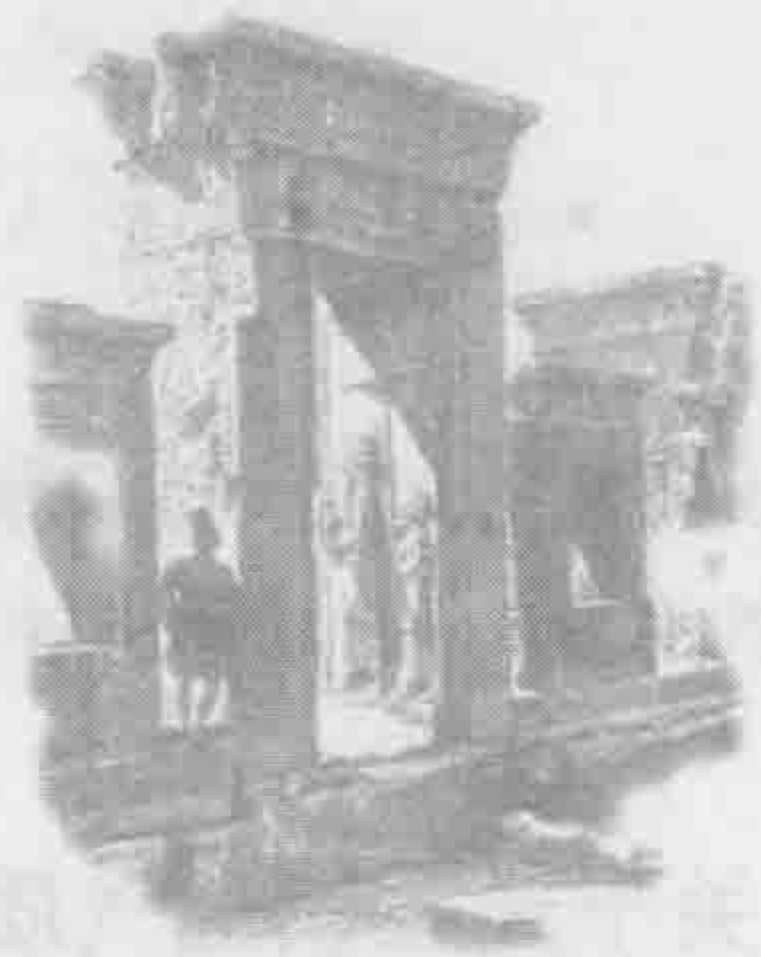
培养你的独立性，就意味着你要为自己的一切行为负责，意味着你要勇于接受并且享受自己的感情。

当然，在莎士比亚那个年代还没有“个性”这个词语。但莎士比亚却在他笔下的英雄人物身上灌注了强烈的个性色彩。很明显，他认为英雄就是个性鲜明的人物。他笔下的英雄都是些敢作敢当，甚至在犯错的时候也勇于承担责任的人。

在莎士比亚看来，没有个性是十分危险的，因为个性是我们每个人的身份和尊严的基础。他教给了我们宝贵的一课，那就是，个性的培养是迈向自我完善的至关重要的第一步。

那么，莎士比亚所说的、也是历来人们心目中的个性到底是什么呢？





1. 领导课

■ 为你生活中的每个细节负责 ■

——奥瑟罗的领导力

有些人的身上好像天生就打着成功者的烙印。他们拥有一种让旁人觉得高山仰止的特质，而这种素质很难定义。当他们还是孩子的时候，他们就有权来决定到底应该玩哪一种游戏，而其他孩子只能去问他们游戏的规则是什么。等他们长大成人，他们似乎又是天生的领袖人物。当他们向我们表示祝贺，邀请我们加入他们的计划，或者要求我们在会议中支持他们的提议的时候，我们会感到莫名的兴奋。如果同时有两个社交活动在进行，那么有幸邀得他们出席的那一个似乎就成为更加重要的场合了。他们可以在谈笑间接管一家公司，让人觉得他们是天生的成功者。他们就像是莎士比亚在巨作《亨利五世》中所描绘的那些“风俗礼节的创造者”。

他们到底是些怎样的人呢？是什么使得他们如此鹤立鸡群呢？

没有人一生下来就头顶光环，能够领导芸芸众生。有些人之所以能够成为领袖人物，是因为他们对自己生活中的每一个时刻都兢兢业业、认真负责。跟一般人所认为的不同，他们的威信不是在重大危机中挺身而出而建立起来的，而是通过日常生活中一点一滴的行动日积月累形成的。他们的惟一要诀就在于持之以恒，即便是在最不起眼的



时刻也要同样表现出王者的风范。他们精心锤炼出了一种“天性中自有的使人俯首就范的力量”，而其他人缺乏的就是这样的素质。

关于天生领袖气质的神话

这些人是如何建立起领袖形象的呢？我们花了大量的时间来研究这一问题，尽管很多人误以为这种形象是“天生”的。我们观察了这些人的谈吐、他们的语言表达方式，我们发现：他们之所以能成为人群的焦点，完全是他们自身努力的结果。

他们的一言一行会向人们透露出他们对于自己的看法，那就是：他们是自己生活的主人，是自己剧本中的英雄。于是别人也就从他们那儿接受了这种暗示，并且会毫无异议地肯定他们的领袖地位。

在我的医疗实践中，只要我能够让一个人在言谈举止间更像他自己生活的主人，那我就会认为我已经帮助他朝着成功迈出了极具价值的一步。如果一个病人能够养成一种更好的自我表达习惯，那么他们往往就会实现对自己的期望。很快，他们也就自然而然地成为了领导人物。

我是怎么帮助他们做到这一点的呢？

要想完美地表现自己，他们必须具备一种关键的素质：他们必须对自己生活中的每个细节负责。如何培养这种素质呢？这正是我要教给他们的东西。

英雄的性格

无论是在神话传说、电影还是现实生活中，所谓英雄，实质上就是指那些对自己生活中的一举一动完全负责的人。即便是最琐碎、最



无关紧要的一个举动——包括那些错误的举动，他们也会清楚地表示这完全是他们自己的决定。

人们总是被这些勇于为自己的行为负责的人所吸引，也许他们并没有意识到这一点。

那些追随在英雄人物身边的人往往不知道他们到底是因为什么而被英雄人物所折服。当有人问“你为什么这么尊重这个人？”或者“他或者她到底有什么过人之处？”的时候，他们很可能没有答案。他们只是说“她看起来就是那么有能力”或者“把这个大型项目交给他负责我感到放心”。

在这种放心和尊重背后，其实有一些更微妙的力量在起作用：

- 那个英雄人物——对自己的一言一行负责的人——一直在向你传递着这样一种印象：他的过去总是所向披靡。
- 他好像根本就不害怕任何挑战或者任何人。
- 他从不为失败找借口，也从不把责任推给别人，相反，他们把自己和别人摆在公平的同位置上。英雄看起来总是能够把是非功过分辨得一清二楚。

在利害攸关的情形下，领导们总倾向于找这种人来负责。因为领导们知道从这些人嘴里他们可以听到对事实的公平的陈述。

英雄从过错中赢得尊重

这听起来很有讽刺意味，不过事实确实如此：当你犯错的时候你反而能赢得最多的分数。如果你本可以掩盖自己的失误，可你却选择勇敢地承担责任，那么你就会散发出一种不可战胜的气质。那些天生

的领导者们会全力以赴地提供所有能够弥补损失、或者起码能够避免重蹈覆辙的信息。这使得他的上级和下级都相信，对于这样一个人来说，错误是他实现进步的机会，而不仅仅是失败而已。

从另一方面来说，那些总是想找替罪羔羊或是无中生有地炮制出一些借口来推脱责任的人，反而会使他的失败欲盖弥彰。别人会失去对这人的信任，因为这种情况既然可能出现一次，就很可能出现第二次；既然这一次各种外界因素都对他不利，那么下一次它们还可能跟他对着干。

无论是风和日丽还是狂风骤雨，有责任心的人总会保持乐观的心态。总是逃避责任的人却让别人感受到无望与无助。这种人其实是在说：“一有风吹草动，我就会摇摆不定”。同样，他是在暗示：“我可能还会误导你，不过，同上次一样，这可不是我的错。”

无论是在生意上或是人际关系上犯了错，都要勇于承担责任。而这种敢于负责的行为所带来的回报往往被人们低估，这似乎已经成了一条规律。但有一点很重要，那就是你应该认识到，从长远来看，那些不肯原谅你的失误的人终究是不会跟你并肩作战的。总会有那么一天，你会失去这份工作、结束这段关系，以这样或者那样的方式为你过往的过错付出代价。

奥瑟罗——悲剧英雄

奥瑟罗经常被人们认为是莎翁剧作中最具有悲剧色彩的人物之一。他强大的实力和正直的品格令人钦佩，当他最终被自己内在的性格缺陷所击败时，我们禁不住为他扼腕叹息。

在剧中，早在我们还没有见到奥瑟罗之前，我们就已经听闻奥瑟罗的伟大了。当我们认识他以后，我们很快明白了他的力量到底来自

何处：无论怎样，他都拒绝让别人来承担自己行动的后果。小至日常琐事、大至国家大事，只要是他自己做出的举动，他都会承担起责任。

剧幕拉开了，我们了解到奥瑟罗是一位广为人知的伟大的将军。但是他的将途绝非平坦，他那令人肃然起敬的军衔来之不易。作为一个摩尔人，他黝黑的肤色让他遭人白眼，但他最终战胜了强大的反对势力，赢得了这枚军衔。

后来，威尼斯政府雇用了奥瑟罗，请他来帮助他们在战场上对抗塞浦路斯人。很明显，威尼斯人对奥瑟罗怀有偏见，可是他们却离不开他，因为他是位不可多得的将才，他还有着魁梧的体格和过人的精力。

莎士比亚深知第一印象的重要性，所以当他笔下的许多人物第一次登场时，他们总是立刻就展现出他们的性格特点。奥瑟罗的出场同样如此。当我们第一次见到他时，他正面临着一次重大的危机。奥瑟罗此时刚刚迎娶了苔丝狄蒙娜——一位比他年轻许多的威尼斯新娘，他深深地爱着她。而苔丝狄蒙娜也以同样的深情回报奥瑟罗，为了嫁给他，她甚至违抗了父命。

大幕拉开后不久，奥瑟罗就得知苔丝狄蒙娜的父亲已经对他提起了控诉。旁人都警告他应该逃得远远的好躲避追捕。可是奥瑟罗回绝了这些善意的忠告，他坚持说在这个时刻他应该站出来光明磊落地受审：因为他什么也没有做错，他有信心自己会被无罪释放。在威尼斯法庭上，他大胆陈词，终于获得了无罪宣判。

奥瑟罗的伟大之处就在于他这种超群的实力和正直的品性。

然而，作为一个悲剧人物，奥瑟罗内心有着一一种对自身的不满甚至是痛恨的心理。最终，他在谣言讥讽的蛊惑下，爆发出了可怕的妒火。

作为一个战士和军队将领，奥瑟罗是相当自信的。可是在和平时