

〔美〕大卫·西伯里 著
杨小虎 译

找 回

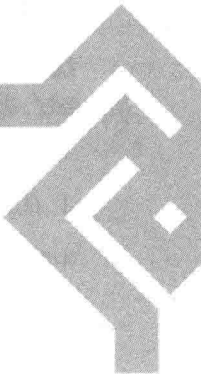
你

*The Art of
Selfishness*

自 己



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



找回你自己

〔美〕大卫·西伯里 著
杨小虎 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

找回你自己/(美)西伯里(Seabury,D.)著;杨小虎译. —北京:北京大学出版社,2016.5

ISBN 978-7-301-27055-4

I. ①找… II. ①西… ②杨… III. ①伦理学—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第074507号

书 名 找回你自己

Zhaohui Ni Ziji

著作责任者 (美)大卫·西伯里(David Seabury) 著 杨小虎 译

责任编辑 武 岳

标准书号 ISBN 978-7-301-27055-4

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址 <http://www.pup.cn>

新浪微博 @北京大学出版社 @未名社科-北大图书

电子信箱 ss@pup.pku.edu.cn

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753121

印刷者 北京中科印刷有限公司

经 销 者 新华书店

890毫米×1240毫米 A5 8.25印张 197千字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

定 价 36.00元

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

举报电话:010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

The Art of Selfishness

活出你自己

在中国文化的语境下,“自私”并不是一个好词。的确,在极端的情况下,一个人可能因为自私而走向自我毁灭,在现实生活中这样的故事比比皆是。这样的自私,实在是一种为满足个人欲望的疯狂行为。本书中所说的是另一种自私,这种“自私”是,按照你自己的方式,朝着你自己的目标,奋力前进。生而为人,我们无法抹杀自己的独特性,无法对自己说对不起。这当然不是一件容易的事情,否则也不能称之为“艺术”。

西伯里博士以丰富的事例,说明人在自己的环境中如何受到他人的各种有形或者无形的控制,沦为他人实现自己目的的工具从而被他人所囚禁。事实上,即使那些真正爱我们的人,也可能无意地为我们设下牢笼,在他们的各种训导和指教下,以他们的看法和感受为看法和感受,以他们的方式为方式,失去了自己的看法和感受,也就失去了自己,失去了生而为人独特性,可以说,这是人的另一种异化。在生活中,所谓叛逆,事实上正是激烈反抗异化的一种形式,是一种找回自己、活出自己的努力,是一种“自私”的表现。当然,叛逆的方式太过简单粗暴,容易引起激烈的冲突。本书则说明该如何恰当地“自私”,艺术地“自私”。既活出自己的内心,拒绝他人对自己的各种控制,又温和地对待他

人,承担起自己的责任。

本书是以故事的形式展开,通俗易懂。但由于写作年代较早,一些表达在现在看来有些难度,在翻译中虽力求周全,但错误也在所难免,请读者海涵。

杨小虎

- 引言 时代的挑战 / 1
- 1 生活之重 / 7
- 2 如何解决问题 / 12
- 3 拒绝妥协 / 16
- 4 被教育出来的失败 / 19
- 5 爱与责任 / 23
- 6 通向幸福之路? / 26
- 7 学会偷懒 / 29
- 8 赢的方式 / 34
- 9 不要自我满足 / 38
- 10 新黄金法则 / 42
- 11 了解你的内心 / 49
- 12 不期而至的死亡 / 54
- 13 如何拒绝请求 / 57
- 14 自我防卫是应该的吗? / 64
- 15 生活的智慧 / 68
- 16 当牺牲意味着伤害 / 72
- 17 愚蠢的贪婪 / 75
- 18 掌控你的敌人 / 79

- 19 治疗控制者 / 82
- 20 搞定你的麻烦 / 87
- 21 高尚的自私 / 93
- 22 走出孤独 / 97
- 23 关于婚姻 / 100
- 24 如何引起他人的注意 / 105
- 25 当生意面临危机 / 110
- 26 如何引起他人的注意 / 116
- 27 麻烦的诞生 / 119
- 28 如何面对流言蜚语 / 124
- 29 婚姻中的困惑 / 128
- 30 让威士忌回归原位 / 133
- 31 不和谐的性生活 / 137
- 32 如何预防自杀 / 145
- 33 心烦意乱 / 149
- 34 困境之惑 / 154
- 35 为什么生活如此艰难? / 159
- 36 如何终结悲伤? / 165
- 37 离婚的秘密 / 169
- 38 事物的两面性 / 175
- 39 吵架新技能 / 181
- 40 为什么会英年早逝? / 187
- 41 睡眠好,心情好 / 191
- 42 生病还是健康 / 196
- 43 为金钱而烦恼 / 200

- 44 如何变得富有并享受富有 / 204
- 45 成功的习惯 / 208
- 46 接受你的过失 / 214
- 47 如何面对危机 / 220
- 48 如何生活得更惬意 / 230
- 49 新权利法案 / 240
- 50 找准自己在生活中的位置 / 250

引言 ■■ 时代的挑战

我们大多数人向往着平静而安宁的生活，无须忙乱或烦扰。神秘主义者可以聊着来世的回报，学者们则探讨着拉丁语派生词或者四维空间。而每天为了生活苦苦挣扎的我们，想着如何对眼下的问题进行补救。

我们能离快乐多近？我们能距痛苦多远？这才是问题所在。遭受命运的种种捉弄与折磨或许高贵，但却并非我们所求；无论如何，死亡早已过时。

人们需要找到一些如机关枪一般高效的武器来保护自己，使我们免受来自工作、家庭和邻里关系的诸多困扰。我们被压抑得太久，我们需要找到方法来战胜这个贪婪世界中的困难。

但是这种方法存在吗？悲观主义者一定会告诉你，没有；道德学家说，你必须承受你自己的负担；而世俗圆滑的人则认为，世界就是这样的。

但是，我不相信人类拥有分裂原子和送人上月球的智慧，却找不到方法让生活变得更为简单。

如果我们的社会规范进步的速度能跟上我们物质结构的发展速度，那么一切应该运转正常。然而事实情况是，我们的技术发展到了今天，我们的经济伦理和社会伦理却还停留在过去；我们的政治和文化，已落后人类需求上千年。我们不能在一个头重脚轻的环境中艰难前行，要么放弃我们的技术，要么改进我们的习俗。

我很想知道你们是如何面对困难的。与你们的先辈相比，你们与亲人的相处更为舒适吗？孩子们更好带吗？工作更轻松吗？纳税变得更为容易吗？

人们认为文明的奢侈品使我们变成了一个宽容的国家，我对此感到怀疑。因为我并不觉得我们文明。我们建造了办公大楼和地铁这些客观的结构，却供那些缺乏修养的人来使用；我们改革了法律，而当我们不愿沦为道德的奴隶时，虚伪的道德却让我们不断地否定自己。

如果我们内心野蛮，那么我们也无法披上天使的外衣，挥动翅膀来掩饰住破坏的痕迹。我们需要以诚实和适合自己的伦理态度，继续前行。

如今，一个因素严重地影响了我们的生活，即我们的迷信，如同几个世纪前一般，直接阻挠了我们征服困难的道路。如果一个男人倒立着，挖出自己的眼睛，来治疗他的痛风，你会怎么看待？这是当时盛行的方法，在那个时候，人们都采用这一方法来解决问题。

以前，人们为了讨好上帝，举行过一些奇怪的仪式，并生怕触犯任何禁忌。如今，上帝的旨意“人们会怎么看”带来的伤害同样不浅。在有些国家，苍蝇被视为圣物，因此杀害它们是一种罪过；结果，细菌到处扩散，孩子们生病发烧，难受得在床上打滚。美国也存在类似禁忌，使得许多问题无法解决。你无法应对不协调这一细菌，或者是损人利己的爱人带给你的压力。

以前，人们根据自己的想象，为了表达对上帝的崇拜，会迫使你牺牲自己的孩子，并将他们送上祭台。如今，你也会因为类似的无私而牺牲他们，允许一些不好的影响留在家中，即便你知道他们幼小的心灵会因此受到伤害。现在的人们不敢要求行使自己的权利，这种精神上的恐惧，与曾经对“异教徒”的迫害同样愚蠢。它们

将造成前所未有的破坏。

人类进步需采取的下一步举措,便是清除那些被我们误称为道德价值,而且被神圣化的愚蠢行为,同时,接受自然的法则。在技术和科学领域,人们已经实现了这一进步。我们不相信有冥河,也不相信华尔街下有特殊的地狱,让人类排队前往。我们也不愿从地球的边缘坠落。

在物理领域,我们已经扫除了迷信。但是当你对一个心怀畏惧而且遵守习俗的人说,你要放弃黑暗时代的法规,只有将探索生命的奥秘视为一种罪恶时,完美的行为才会出现,那么他一定会震惊不已,悲伤地看着你,摇摇头。

人类自身最糟糕的特点就在于这种傲慢自负。它们残害那些挑战其愚蠢的先知,试图接受那些伤害下一代的愚蠢,只认可自己的传统。

在科学领域,人们曾经的态度亦是如此,而在经济和法律领域,这种态度依然占据主导。

只有真相代替了无知,人们才能战胜困难;对于那些无法与时俱进的事物,人们不可能长久地忍受。用木头犁地或者坐圆木过河,都曾经发挥着巨大的作用;奴隶制度的存在也曾有其价值;实行了数百年的近亲通婚也曾拯救过人性。敬拜一尊木神,也强于漠视宗教。

那么,因为某种习俗对我们有利,我们便要保留它吗?虽然,这正是目前我们的道德境界方面所采取的态度。

其他许多聪明人却仍然否定自我的权利,并且非常明显,他们也误解了困难的本质。他们认为人性本恶,因此应该受到压制;他们将不幸视为对不道德行为的惩罚,当他的子民做出反叛行为时,上帝使用这一方法来惩罚他们。

这种认知的存在便是一种不幸。要想抵达绿色原野,你得先

穿过荒芜的沙漠,要想森林再次生长,你得学会合理砍伐,这些都是困难,而并非对我们的惩罚。生活由各种宇宙准则构成。我们的问题在于战胜自然现实,人性中的原始动力也同样强大。人们努力奋斗,发展科学和艺术,就是为了制造宽松的环境并培养意识。每一次胜利都源于脚踏实地。

在这个充满危险的年代,在对物质实体进行控制的过程中,我们无畏地呈现出了自身的想法,如果我们不怀着同样的精神来理解蕴藏于这些想法中的问题,那么我们不可能战胜困难。如果我们要使人类力量重生,并对其直接进行管理,那么我们必须怀着同样的目的,因为它能利用大自然的力量。否则,我们便无法阻止人性的自我毁灭。

这意味着我们必须掌握并遵守两大原则,并将其应用于日常生活中。我将第一个原则称为人类基本法则,将第二个原则称为人际关系中的魔法公式。毕竟,你不得不承认,对自我满意以及与同伴和睦相处是生活中的主要目标。

基本法则可以用六个字来表示,那就是“绝不自我妥协”。无论处于什么境地,无论困难多么紧迫,绝不要放弃你的诚实。否则,你将付出更多的悲伤,最终将给所有人带来伤害。

魔法公式也可以表述为六个字,那就是“拒绝自我满足”。不要因为得意和发泄情绪而感到自满,或者故意与生活抗争。如果你想获得胜利,你必须遵守自然的准则,毕竟,无所不能的是她的意识,而非你的。

但这并不意味着向偏见妥协,或回到古老的价值取向。这关乎科学,或者说本身就是科学。要想过得快乐,我们必须懂得生活是什么,以及生活是如何展开的。不断地发现自主性拓展中的事实,与机械活动中同样必不可少。力量关乎宇宙准则;如果道德正确,那么它也会与自然现象一致。

为了从对日常经验检测实验室得出的结论,我们假设你正在考虑人生的一些重大事件:上大学,选择职业,选择妻子或者尝试平息罢工。在从前,你将如何实现你的目标?

在中世纪,学习不是一件脱离现实的人为事件吗?至于工作,你一般都会根据家族的传统来选择从事的职业,如:骑士、男侍、工匠的学徒或者奴隶,完全不会考虑到你自己的能力和性格。至于妻子?她就是一个“累赘”,结婚完全是为了各种外界因素,从家庭到性生活。如果拥有爵位,那么婚姻大事需要听从安排;而对于农民来说,婚姻大事则都是强迫而成。爱与婚姻没有任何关系。没有人安抚暴民的情绪,或者考虑他们的意愿;对于对手,人们只会取其性命。

在某些地区,这一方法仍被沿用。将婚姻视为交换,根据父母之令选择职业,这些做法仍然存在。即便在大学里面,我们也能闻到迷信的陈腐味儿。但是变化取决于我们。人们见证了最为重大的转变,知识在淘汰传统,人们在根据性格选择工作,人们渐渐意识到有爱才会发生性行为,并结合为家庭,生养后代。社会正义的曙光,暴君的下台,这些正展现在我们眼前。

难道我们不应该采取这些强有力的举措,从无知的黑暗卷入自然世界的光明中吗?难道我们不应该遵从宇宙法则和生态原则(指以科学发现为依据的一种自然生活方式),放弃那些毁坏我们生活的偏见吗?每个人都必须自己做出抉择。

在战争和国际问题掩盖下的是民族健全问题:坚持自我的权利,不受打扰的权利,以及不被奴役的权利。然而,围绕这一问题,人们可能提出一个更为重大的问题,即任何阶级都应享有生存和工作的权利,不受打扰的权利,以及不受奴役的权利。目前,我们正在为了这一伟大使命而战斗。

为健全准则奋斗(即无论是个人,阶级还是民族,都不要自我

妥协),并非唯一的世界问题。互助与合作,是人际关系中的构成原则,是对魔法公式的实现,但是目前它们同样等待着我们解决。它们与在交易和传统中占据支配地位的贪婪进行抗争。生存的权利,爱的权利,这些都是斗争的诉求。

在我们的个人生活中,我们应该遵循旧传统还是新传统?我们应该继续当衰微的传统的奴隶,还是自尊自爱,在这个地球上占据一席之地?

至于使我们大吃苦头,带给我们麻烦的贪婪,我们是否应该用互助来取代它,在家庭中,在家族中,以及在社会实际中实行合作,还是维持迄今为止仍决定着我们的命运的嫉妒和恐惧?这些都是问题,对你,对我,对整个充满麻烦的世界而言,都充满了挑战。

当我们度过了一如既往麻烦缠身的一天，再回首时该做何感想？生活的这种千篇一律会压得人透不过气来吧！

到了七月下旬，天气依旧闷热而潮湿。墙缘将河面一分为二，暗红的墙砖，斑痕累累而满是煤灰，这就是哈尔·德弗眼中的部分世界。左侧，阳光撒落在水面，照耀着远山；而右侧，煤尘贴在墙面上，一片昏暗。

“这不就像我的生活吗！”哈尔想着，“只不过生活更加单调罢了”。他随意地瞟了瞟左边，几棵树，一小片天空；余下的满是单调的水泥。

令人心悸的并非背负责任的忧伤。虽然工作很无趣，但至少他能忍受。需要承担的事情还有另一桩，那就是养家糊口，这份压力从未减轻过。数年如一日，他耐心地坚持着，这份负担却日益沉重。

每当蕾莉（他的女儿）和妈妈吵完架，都会到前门口等着他，以便获得他的支持，继续与妈妈做斗争；每当杰克（他的儿子）在学校遇到了困难，作为父亲，他都需要对儿子进行教育；他的哥哥总是开车上班，并第一个到达办公室；然而，他想得最多的是他的妈妈。毕竟妈妈生养了他，无论如何，他必须将她放在心上。

那景色再看也没什么意思，该回家了。他整理下领带，关上办

公桌。加班了这么久，家人还等着他回去呢！他拿上文件——香肠宣传材料、专利药品的材料、香皂的设计图以及他的香烟账单。多年来，他一直都做着这些。

眼泪跑了出来，哈尔有点不好意思，于是快步迈向了电梯。当他还是个小男孩时，他就觉得生活不太对劲儿。他总是为别人付出，人们却并不感到满足。他就像他们的长工，很少被当成他们的朋友，更别提享受到平等的对待。

当他还是个小男孩的时候，哈尔就梦想成为一名艺术家，描画出无垠的天空，还有深沉的大树。他努力地给刷子蘸上色彩鲜明的颜料，他的想法始终充满了活力。他觉得画板是他吸引他人的工具，帮助他驱走生活中的枯燥与乏味。

数年之后，小女孩已经学会了微笑，也接受了人们的祝福。艺术梦想消失在他的沿街叫卖声中，带着残缺的艺术，他整天为支付房租、饮食、洋葱、新的帽子和每个新生孩子的费用而挣扎。背负着压力，犯愁着生计，为生活中出现的不计其数的意外麻烦而焦头烂额。

曾经，他的思路直接而清晰，如今却变得迂回而曲折。有时候，他躺在床上，脑子不停打转，想象着那些他还没有遇到的问题。他与自身的关系，与事业的关系，与婚姻的关系，所有的事情都相互纠缠在一起，如同一团乱麻。但这些并不是他最恐惧的，最让他感到惊恐的，是那种病态的垂死的痛苦，这种痛苦禁锢着他的大脑，使他变得麻木，生活过得毫无意义。他对此感到愤怒，他觉得也许到了八十岁，他还得承受着同样的负担。

陷入类似徘徊的人并不仅仅局限于那些有创造性的人。虽然现实社会常常会打击那些理想主义者，但理想主义者并不是命运唯一的牺牲品。当然，这种挣扎并非男性独有，女性也同样可以成为命运的奴隶。女人们知道自己什么时候会感到厌倦，将男人作