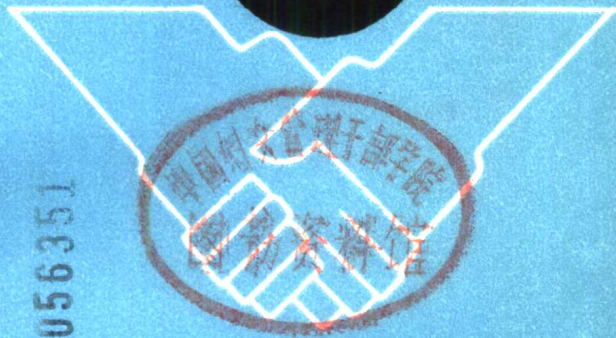


C912.6
34
1



U56351

大众生活

保持最佳状态的秘诀

● 生命是个好礼物，如何尽情享受她？

林蕴华 王天提 译

鹭江出版社

1989年·厦门



女子学院 0042583



内 容 提 要

从你降生的那一天起，你就得到一份最好礼物——生命。生命有许多奥秘，生命是无价之宝，生命又是匹难以驾驭的野马。她可以带给你幸福快乐，也可以使你蒙受痛苦灾难；她可以是灿烂夺目，也可以是黯淡无光的。你要享受生命的乐趣，就要学会驯服这匹野马，把你的生活调理到最佳状态。

本书是通过人格构成的回溯与追踪，意在揭示快乐人生奥妙的通俗指南。其引人趣味处，就在不仅使你懂得如何调整扩大生命的内容，如何摆脱让你感到悲观沮丧的感受；还使你懂得如何获取最佳心灵感受，使你人生旅程大放异彩。展读本书，能打破你单调呆板的生活形态把你的生活引向丰富完美。

ISBN 7—80533—181—2

C·3 定价：3.70元

1997

目 录

第一篇 从“过去”开始

第一章 什么是“我好，你也好”？

“我好，你也好”不是口号·····	(5)
“我不好，你好”的心理处境·····	(7)
做个小孩是什么样的滋味·····	(8)
再决定一遍·····	(13)
什么是交流分析？·····	(14)
我们不仅是一个“儿童”·····	(15)
“父母”·····	(17)
“儿童”·····	(19)
“成人”·····	(20)
这是一项记录·····	(22)
有关感受的一些事实·····	(24)
把你自己分类一下·····	(29)

第二章 如果……，则……

有条件的爱·····	(34)
------------	------

不要的讯息	(37)
要的讯息	(40)
相互冲突的双重讯息	(41)
我们并非完全受过去主宰	(43)
检查我们父母的 P—A—C	(48)
对子女有期望是错误的吗?	(49)
快乐的成就者	(51)
不快乐的成就者	(51)

第三章 内心的对话

会说话的图形：交流图表	(60)
使谈话对象感到不受重视	(64)
好好先生与甜心小姐	(68)
“好好”先生记不住笑话与名字	(71)
任人摆布的人	(72)
如果你无法说一些好话，那就什么也不要 说	(72)
压力	(73)
不做好好先生，难道做个坏蛋不成?	(75)
改变是有可能的	(76)

第四章 经由追踪的方式处理感受

“追踪”的七个阶段	(80)
发现来自“父母”的讯息	(92)
“追踪”范例一	(94)
“追踪”范例二	(98)

第五章 驱除混淆

- 外在世界的混淆.....(103)
- 内心世界的混淆.....(106)
- 各种类型的混淆.....(107)
- 处理混淆的无效方法.....(109)
- 处理混淆的有效方法.....(113)

第二篇 改变与调整

第六章 “成人”对抗“父母”的保护方式

- 父母的保护方式.....(125)
- 成人的保护.....(129)

第七章 “父母”制止法

第八章 轻抚

- 舒适地带.....(152)
- 轻抚来自人们.....(155)
- 重新体验.....(155)
- 今日的寻求.....(157)
- 彼此有关系的人们.....(157)
- 给予轻抚.....(160)
- 轻抚的方式.....(163)

第九章 你想要什么？

- 我的哪一部分想要它？……………(177)
- 达成每一件心愿的方式……………(178)
- 每种方式的后果……………(180)
- 心愿互相冲突……………(182)
- “儿童”原来要什么？……………(184)

第十章 改变自己

- 首先要愿意改变……………(190)
- 积极生效，消极则否……………(192)
- 有可见的报酬……………(193)
- 习惯的力量……………(194)
- 有关改变的脑部生理……………(195)
- 能量修筑新的习惯路线……………(198)
- 力量来自于人……………(200)
- 一个新的内心模式……………(201)
- 我们一次改变一点……………(203)
- 改变有得有失……………(204)
- 记下你的所得……………(207)
- 要有选择……………(208)
- 获得帮助……………(209)

第十一章 保住旁人

- 一个和仅有的一个，一个都没有和孤独寂寞……………(214)

去要，不光是需要.....	(215)
鼓舞的来源.....	(215)
彼此乐于共处.....	(218)
找出别人的“父母”.....	(219)
注意你对旁人的影响.....	(219)
别生气.....	(219)
履行合约.....	(220)
控制你自己，不是旁人.....	(220)
摆脱戏剧三角.....	(221)
停下来想一想.....	(225)
解决争端.....	(228)
脱钩.....	(232)

第十二章 “父母”退缩法

我们如何引起别人的“父母”.....	(237)
挑剔型的“父母”.....	(238)
照顾型的“父母”.....	(239)
“父母”退缩是不是对的.....	(240)
“父母”退缩法.....	(242)

第三篇 生命是项礼物

第十三章 控制你的时间

从你的心脏学习.....	(252)
浪费时间的事.....	(254)

056351

如何控制你自己的时间……………(260)

第十四章 教养孩子

什么是好的父母亲行为? ……………(269)

留心……………(269)

接受……………(270)

诚实……………(271)

直说……………(272)

坚持……………(272)

希望……………(273)

重复……………(274)

传统……………(274)

期待……………(276)

给孩子一段休息时间的规则……………(276)

表示价值的行动……………(277)

愉快……………(278)

幽默……………(279)

期望……………(280)

就在那里……………(280)

家庭计划……………(281)

时间……………(282)

第十五章 知识与胆量

孤独……………(287)

感谢……………(289)

想像.....	(289)
保存过去所得.....	(290)
信心.....	(292)
准备.....	(293)
升空.....	(294)

第一篇 从“过去”开始

你是否觉得“做人难，难做人”？

今天的我们，是在毫无选择、毫无防范的情况下被塑造而成的，也可以说我们是“一个集复杂经验的混合体”；因而我们必须经常面临内在与外在的混淆而疲惫不堪。

要使自我更“清澈”、更“成熟”，我们必须回溯追踪构成我们人格的三部分：“父母”、“成人”、“儿童”，充分了解，进而灵活运用。

第一章 什么是“我好， 你也好”？

逐渐地，“我好，你也好”变成一种口号，而且就象平常的口号一般，遭到各种曲解与嘲弄。

在门被砰然地关上、玻璃杯被砸碎、一阵咆哮声以后，在别人获得擢升以后，在痛心地想到我们忘记做的事以后，在说话太多以后，在瞄一眼镜子以后，在经过许多事以后，我们会痛心疾首地对自己斥责一番。为什么我要讲这些话？为什么我不闭上嘴巴？为什么我就不能做个更好的父亲或母亲？为什么我不把话明讲出来？为什么我不干脆死掉算了？

除了我们的感受以外，日夜在那儿处罚我们的是忏悔的声音，它就象是一张破唱片般地不断在那儿播放着了：“如果……就好了，如果……就好了，如果……就好了。”如果我能把话收回，抹除它们并重新开始，那就好了。

当我们的女儿葛瑞琴6岁大的时候，由于她吵着坚持要一件她不能有的东西，我最后被激得说了一些气话。她停止对我做任何恳求，自己一个人坐到地板上去，蓝色的大眼睛里盈满了泪水。过了一会儿，她回到我身边来。

“你刚才在生我的气，你对我吼叫。”她说。

“不错，我是对你吼叫了，”我答道，“但你可知道自

已做了什么事，才使我对你吼叫？”

由于厌倦于再做任何辩白，她把那张湿润而且充满渴望表情的面孔转向我，并说：“噢，妈妈，有时候我们真得从头来过一遍。”

我们做到了这一点，而我的脸庞也湿了。有许多次我岂不是也有同样的感受，觉得自己再度变成一个小女孩，渴望有另一个机会，再度与人亲近。对于她的坚持，我感到骄傲，同时也敬畏于她讲的话。她说的话，岂不是道出了大多数人的心声？我们岂不是经常希望自己能从头再来过一遍？

说到年轻，我们必须承认一件很美妙的事，即如果我们必须再从头来过一遍的话，我们可以做到这点。可惜的是我们之中有许多人已不再年轻，我们的过去就象一只耐心的狗一般，如影随形地跟着我们，随时提醒我们要注意它，并在人生的地毯上散落下长而白的发茎。

如果我们命令它躺下来，它不一会儿又跑回到我们身边来。不论是好是坏，过去及伴随着它而来的诸般感受永远尾随着我们。过去所拥有的那种美好的感受常使我们胸臆中涨满了怀旧的快乐情怀。但更常骚扰我们的，却是过去那些不好的感受、悲伤的感受、小男孩或小女孩那种渴望、祈求某些东西但却得不到的感受。

痛苦的感受会侵蚀掉我们的自尊。我们也许会在早上起床时觉得自己象是个百万富翁，但有时候只需花一秒钟的时间，一个不赞成的表情，一个轻视的表示，或想起过去做失败的一件事，就可以使我们一下子之间觉得自己一文不值，而这种沮丧的感觉可能会持续一整天。

我们也许曾念过成堆有关行为、动机及振作心灵的书。我们也许有洞察力、先见之明、后见之明。然而只要有人碰到一个敏感的枢纽，或是有悲剧发生，这些都会在一瞬间跑出窗外。这时我们的每一根神经纤维会涨满了感情，把所有理智的声音——它们给我们希望，向我们保证人生仍能再度美好起来——都淹没掉了。

我们之中绝大多数的人都很熟悉下面这些症状：疲倦、沮丧、麻木、失眠、叹息、太多的事要做、没有兴致做它们、做事漫无秩序、悲伤、失去热忱、寂寞、空虚。

令人感到欣喜的是，虽然我们不能防止坏的感受来临，我们却能阻止它们停留下来。这本书所要讨论的不只是当坏的感受来临时，该如何摆脱开它们，而且也提到如何获得好的感受。这是一本有关爱、谈话、聆听、渴望、获得、给予的书，一本讨论如何决定人生方向及享受人生旅程的书。

人生的旅程就只有这么一回合，而尽管我们本身及我们所居住的世界并不完美，我们仍可以使这个旅程显得美好。

“我好，你也好”不是口号

虽然成百万个念过《我好，你也好》(I'm OK, You're OK)这本书的读者知道我们采用这个书名的真正意思，我们却发现有许多人对这本书的认识也仅局限于它的名称而已。书名太过通俗化有时也有其不利的地方。逐渐地，

它变成一种口号，而且就象平常的口号一般，遭到各种曲解与嘲弄。虽然它仅被视作是一种口号，被人印在运动衫上或制成标签贴在车子的保险杠上，但它所传达的观念——“大家都好”——却不尽合乎实情。我们所知道的是有时候我们感觉并不好或表现并不好，更别提有更多其他的人感觉或表现比我们糟多了。

最近我们收到一位女士的来信，她的一位朋友在1969年——即这本书出版的那一年——曾鼓励她念这本书。她在信上写道：

她曾告诉我书里在讲些什么，可是我却听不进去。因为我早已望文生义，自以为是地根据书名而认定书里讲的大不了仍是一套老道理，即要改善这个世界，我们必须冷静下来，并彼此互相接受。由于我对这种人生态度并没有任何异议，也由于它似乎帮不了我什么忙，我把你们的书“束之高阁”，直到最近才念它。

早在1969年，我就应该参考《我好，你也好》这本书里提供的观念才对。可是个人的臆测，再加上一个容易使人误解的书名（虽然在明白它的意思后，你会觉得它很贴切），我延误了16年时间才开始采用书中一些极端重要的观念……总之，我不知道这些年来，你们是否也曾从其他象我一样迟缓的读者那儿获得相同的反应。但我衷心感激你们把这么复杂的一个题目做出这么简明、连贯而且又有效的说明来。

其他一些刚开始根据书名而认定这本书内容肤浅的人，到后来也改变了看法。他们之中有一位就是卓越的神外科大夫，已故的威尔德·潘菲尔德医生（他所倡导的人类记忆过程稍后在这章里会被提及）。在1973年12月写给我们的一封信中，他说道：

我正在念你们的书——《我好，你也好》。它是另一位大夫——和我一样是美国哲学社的成员之一——送给我的……让我在这儿恭贺你们。起初光看书名，我以为你们研究的问题很肤浅。现在我为自己的误解而道歉。

由于我们想对读者有反应，也由于新出的这本书之所以获得大家确认，主要是因为它是由于《我好，你也好》的作者写的，我们觉得有必要对读者澄清一些谬误的看法。在引领你朝向这本书的目标迈进——如何处理坏的情绪，制造美好的感受，并过一个完满的人生——之前，我们觉得这是很重要的一个步骤。

“我不好，你好”的心理处境

要了解“我好，你也好”这种心理态度，最好的办法就是先了解一下人们幼年时代的处境——“我不好，你好”。我们相信所有的小孩在他们生命中的头一、二年里，都会做出这样的结论，因为当时他们正置身于一个充满巨人的世界

里，而在这些巨人当中，对他们最重要的就是他们必须事事倚赖提供自己衣食、看护、哺育及生命的父母。

这个“我不好，你好”的决定是他们童年处境——事事倚赖大人——的产物，而且会永远记录在他们脑海里。在早期的童年时代，也就是个人生命中的头5年里，成千个事件及感受——这其中包括强烈的感情在内——会记录在小人儿的脑袋里，而且终其一生都会不断地重播着。

如果现在我们发现自己正处在倚赖人的境地之中，我们又再度变成一个“小孩”，经历着和童年时代一样的感受。我们不但会回忆起那个小孩，而且也成为那个小孩。我们可能会再度感受到“我不好，你好”的心境。我们大部分的人生可以说都花在试图超越、逃避、证明或否定这个童年时代的决定。为了帮助你感受到那时所处的困境，我们得先唤起你的记忆力。

做个小孩是什么样的滋味

当一个成人用客观的眼光注视一个小婴孩时，他所看到的是造物者创造出来的一个奇迹，令人敬畏而又无限珍贵。除非是遗传上的缺陷，否则这个小婴孩简直是完美的化身，绝对没问题。然而，真正能帮助我们了解童年时代感受的，是这个娃娃主观的看法，即他对自己童年时代经历的诠释。

不管他有多完美，他到底是个小人儿，而他父母则是大人；他很无助，他们则否。最重要的是，他得完全倚赖他