

·张春林 乐笑声 译·

现代修身交友术

XIAN DAI XIU SHEN JIAO YOU SHU

(美) 米尔德瑞·纽曼
伯纳德·伯考威茨 等著
威德尔·怀特

农村读物出版社



现代修身交友术

〔美〕 米尔德瑞·纽曼
伯纳德·伯考威茨 等著
威德尔·怀特

张春林 乐笑声 译

农村读物出版社

现代修身交友术



张春林 乐笑声 译

农村读物出版社出版 (北京复兴路61号)

湖北省英山印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本 ~~787~~ 787×1092 毫米 1/32 印张 6.2 字数 135,000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

IS BN 7-5048-1037-1/C·47 定价: 2.60元

目 录

一	如何成为自己最好的朋友.....	(1)
---	------------------	-------

二	如何成为他人最好的朋友.....	(44)
---	------------------	--------

●	尊重人的价值.....	(45)
●	和谐相爱的人际关系.....	(55)
●	沟通.....	(61)
●	诚实.....	(73)
●	包容、宽恕.....	(83)
●	以喜悦之心爱人.....	(93)
●	耐心听取不同的意见.....	(100)
●	抛开妒忌, 以爱心待人.....	(108)
●	爱与热情.....	(117)
●	恳切的劝告.....	(130)
●	人际关系的挑战.....	(136)
●	朋友, 要有自己的主见.....	(151)
●	人际关系是一门活的学问.....	(159)
●	走向健康人的生活.....	(165)

书评家们对该书的称赞

这是一种鼓励性的精神治疗谈话，它是针对那些憎恨或轻视自己的人而言的，并且也是针对那些有耐心学会驾驶汽车但却不愿劳神学会如何管理自己的人而言的。

——《纽约时报》

伯考威茨等人所发现的是一种时常被遗忘了的人际交往形式，即逐渐认识我自己。

——《芝加哥论坛报》

这本对人富有同情心的书是治疗自轻自贱的最佳处方，它是一剂解除疲倦、沮丧和孤独的灵药。

——《洛杉矶时报》

就其实质而言，作者要我们不要来自童年的不良情绪反应糟蹋我们的成年生活，不要一味地贬低自己。接着作者告诉了我们如何做到这一点。

——《底特律自由报》

如果有那么一剂生命的灵丹妙药被装在瓶中摆在柜台上卖的话，你可以确定，它将是一种最畅销的东西。但是，由于没有这种东西，为此，米尔德瑞·纽曼和伯纳德·伯考威茨发明了一个处方以帮助人们过更有意义的生活，并给人们以克服障碍的勇气，正是这障碍使人们得不到幸福。

书评家们对该书的称赞

——《奥克兰论坛报》

反复阅读这本书，的确其乐无穷，读者能因此得到一种解脱的感觉，并知道我们的焦虑和挫折感的原因。

——《哈特福特报》

如何得到情绪上的安宁舒适，而又用清晰的、非技术性的语言来表达，这对那些关心精神的安闲与烦躁的人而言是良好的、有助益的阅读材料。

——《图书馆杂志》

很多漂亮的人似乎根据《如何成为你自己最好的朋友》养成了新的习惯。他们狂喜的褒扬谈及这本小书是如何改变了他们的生活。也许它也将改变你的生活。

——《明尼业利斯论坛报》

听从我们自己是很重要的。如果我们能变成我们自己的最好的朋友，我们将会很幸福。这本书给予我们极好的建议。

——《宾撒可拉消息报》

针对如何摆脱儿童的幼稚、接受我们自己以及我们自己的成熟并且自力更生，这本书提出了明智切实的建议。

书
评
家
们
对
该
书
的
称
赞

——《达拉斯泰晤士先驱报》

这本书获得了极大的成功……每个人都在谈论它。

——《波士顿前锋报》

出乎人的意料之外的最畅销的东西是一本自己治疗自己的书，很多人，显然他们中的大部分是妇女，正在阅读和谈论这本书。

——《纽约杂志》

谢谢，米尔德瑞德、伯纳德，我需要的正是这东西。他们两个都正在实践心理分析，他们所从事的是力图让我同自己保持友好的关系。他们谈到，当你成为自己最好的朋友时，一切都改变了。

——《杰克逊维尔时间联盟报》

纽曼和伯考威茨意识到了孤独问题和自尊心降低问题，并把一些鼓舞人心的，能自我产生力量的词语以及对话的形式放在了一起。

——《洛业诺克时报》

比在花钱到心理分析医生那儿更好，是的，阅读这本当代最畅销的书，从而更好地欣赏你自己。

——《维明顿消息报》

如何成为 你自己最好的朋友

谨以此书献给那些曾经帮助
我们成为我自己最要好的朋友的人——
这些人：父母、孩子、
病人、老师、朋友和同事。

当梭罗谈到大多数人过着平静而且死气沉沉的生活时，他也许不曾料到这绝望的平静的生活到后来竟变得这么地嘈杂扰人。同其祖先一样，现代人也忍受痛苦，但却不是默默地受苦。我们的不适是可以道出的，而我们也确实在谈论着我们的烦恼。今天，我们有更多的途径可以逃避苦难，我们都急于跳到彼岸，工作一直是一条少资利用的途径。现在我们小心地在各种各样的娱乐中寻找我们的避难所，或者让一架波音747带我们离开不愉快的现实。但因这不快越来越多，坐下来讨论讨论那困扰我们的问题就有了必要。

自然，我们要讨论这世界究竟出了什么问题，讨论战争和讽刺，价格和污染。但我们也曾非常坦率地谈及我们内心世界所出现的问题，谈及挫折、厌倦和焦虑，谈及婚姻和性，谈到我们生活中缺乏完满性。我们也许不比我们的先辈幸福，但有一点是很清楚的，我们不再把悲惨的遭遇当作是自然而然的事情而心甘情愿地接受过来。我们也不听天由命。如果我们处于不愉快中，我们会有受欺骗、被替换、被忽略的感觉，就象丢失了金戒指的人一样。因此，我们就会声明，或以个人的形式，或以集体的形式，——受女权运动者

一样——

我们有权利做有意义的工作并过愉快的生活。我们真诚地追求快乐并相信我们应该拥有更好的东西。

那么我们又怎么办呢？我们说出自己的不满并找出其原因，诸如我们的工作、我们的丈夫、我们不幸的童年。接着我们很多人便会想办法解除这些不幸的根源：我们可以另找工作，离婚，去找心理分析医生，然而，我们的抱怨声都越来越高，这不能不使人想知道，我们所正在做的一切真的能使我们的生活更有价值吗？我们承认，我们生活在一个社会变动剧烈、价值标准崩溃的时代，生活在一个人们的生存机会不确定的地方，但我们仍比任何前辈拥有更多的选择机会。稳妥一点说，我们似乎没有充分利用这些机会。为什么没有呢？我们如何才能充分利用呢？这些问题就摆在两位曼哈顿心理分析学家，伯纳德·伯考威茨博士和米尔德瑞·纽曼小姐俩人面前，这对夫妇有时和研究小组一起致力于帮助人们更好地生活。下面便是他们之间的谈话。

● 人们都希望自己生活得愉快，然而真正的愉快却跟那荒诞的梦一样不可能成为现实。每个人都拼命追求快乐，但快乐对我们很多人而言却是那么遥远。难道我们的做法不对吗？为什么那么多的人在那么多的方面都感到不满呢？这怪我们生活于其中的时代吗？我们期待的太多了吗？我们能避开这些错误的做法吗？

嗯，情况并不象你所说的那么糟。有很多人生活得很美好；他们美满地生活着，沉醉在生活的每一分钟里。但他们

对此谈得并不多，他们忙于投入生活、享受生活。通常他们不去写文章或进行分析。然而这却是真实的。对日常生活有兴趣的人不多，没掌握追求快乐的艺术的人却太多。

● 你把追求快乐称做一种艺术，那么，你认为这是一种象跳舞或制造陶器一样可以学习的东西吗？但我认为，人们要么是快乐的，在追求快乐上人们不能自己作决断。你固然可以做很多事情，但我却不曾看到你是如何求得快乐的。你可以设法争取你认为将会给你带来快乐的东西，但这些东西是否会给你带来快乐，只有在你得到它以后才知道。

在某种意义上这是对的。很多人在追求快乐的过程中存在着一些问题，而你提问题的方式本身就构成这问题的一部分。人们认为，存在着某种东西，这东西一旦被他们掌握，便会使他们快乐起来。他们希望快乐来到他们身边，但却不知道他们必须做些什么以促成这种愿望的实现。人们愿意克服很多困难学习法语或物理学或潜水，他们也有耐心学会开车，但是他们却不愿意劳神学会如何控制他们自己。

● 这种思想很有趣，你的想法叫人听起来好象是说我们应该使我们的生活受到我们本人的控制，就象用电钮去控制机器一样。难道生活的艺术不应该比这更自然一点吗？

也许本应如此，但就我们大多数人而言却不是这样的。因为我们并非生来就知道生活的秘诀，而且我们中有太多的人根本没学过它。生活并非冷冰冰的或机械的，生活中有很

多东西需要我们去学习。

● 请举例说明，好吗？

首要的事情是认识到，我们观察问题的角度也许一直就不对。根源不在我们之外，而在我们自己内部。我们中的大多数人尚未开始发挥我们自己的潜能：我们正在破坏造物主赋予我们的天赋。我们在寻找一个能交给我们一把打开这宝库的钥匙的人，这寻找只要在进行，我们的破坏便将继续进行下去。我们必须认识到这宝库就在我们自身中，而且我们已经有了打开这宝库的钥匙，就好象我们正在等待被允许开始生活，但那唯一能给我们以许可的人就是我们自己。在我们的生活中，我们对那些发生在我们身上的事情是有责任的。我们必须意识到，我们是有选择的权利的，我们而非别的什么人，对自己的美好生活负有责任。如果说我们不幸的话，那是我们本人的缘故，我们自己选择了不幸，因为我们自己是自己生活的主宰。

● 这说法仍然有些奇怪。如果事情取决于我们的话，如果我们小心按一下那奇妙的开关打开快乐之灯的话，为什么每个人不这样做呢？

没有任何神奇的开关，但却有一种态度。对我们的生活负责意味着彻底改变我们对待一切事情的方式。但我们却往往尽己所能避开这种改变、这种责任。我们常常是宁愿责备某人某物，让我们意识到不快，都不愿想办法使自己感到更

舒服些。甚至于我们谈到自己的感觉时那语气好象这些感觉是天外来客。我们说：“这种感觉降临到我的身上”。好象我们是被什么神秘的力量压倒的无力生物似的。我们讲起话来就好象我们的感觉象那天气阴转晴变化不定一样，我们对之无法控制。对我们感觉的这种气象学观点是很有用的，它使我们摆脱了我们自己感觉困惑的纠缠。我们以此使自己变得渺小，而这仅仅是为了推开选择的机会，把一切交给我们之外的什么。

● 你要知道，我发现这的确很难让人接受。我的意思是，感觉是神秘的，它们的来去，大部分时间你是说不出所以然的。如果我对某件事情很愤怒或不安，我可以让自己不摔盘子或者也许不掉泪，但我恰恰不能抑制自己的不安或痛苦。我甚至无法确定我愿意干什么。如果某一事件伤了我的心，毕竟我还有权利去感受这种伤害。

自然你有这种权利，你有感觉的权利，有权利痛苦、不安，正如你有权利愉快、高兴一样。在生活中产生多种感觉，这样的生活才真正具有人情味。但人们常常陷于不愉快的感觉中，他们甚至在有意无意地追求这些感觉。他们没有意识到正是他们本人引起了这些感觉。他们做一些使自己感到不快的事情，然后说：“我不能帮助自己变得快活起来”。当他们这么说时，就意味着：“我从来没有帮助自己使自己快活起来”。但我们所有的人都能帮助自己使自己找到快活的，只是我们自己没有这么做罢了。

● 我们真的能这样吗？这是一个让人激动的，十分可

爱的思想。我倒想掌握它。那么我们又怎么去做呢？

有很多途径可以帮助我们找到快活。首先，你可以作出一个基本性的决定：你想抬高自己呢还是贬低自己呢？你是赞成你自己呢？还是反对你自己？这看起来也许是一个奇怪的问题，但很多人实实在在地就是他们自己的最可怕的敌人。如果你决心要帮助自己，你会努力做些使你感到愉快的事情而不是做些使你感到不舒服的事情？当给予自己痛苦和给予自己快乐一样容易时，你又为什么做那给你痛苦的事情呢？你倒很有必要这样多问问自己。

人们对环境污染很为忧虑，但我们给自己带来的伤害比环境带来的破坏危险更多。我们毋需电视或连环画污染我们的心灵，我们本身就已做了大量的这种污染工作。人们要想贬低自己，毋需别人的教导；当人们想寻找过错或缺点时，即使这些缺陷根本不存在，他不费什么劲就能办到。对很多人而言，找到使他们自我感觉良好的东西是一个真正的挑战。这好比一个人带上了眼罩后看不到外面的光明一样。

● 但是很多人却只看到他们自己的闪光之处，他们认为自己的现状是很令人满意的，如果说有错误存在的话，这错误是别人身上的，而不是他们身上的。

是这样的。但他们并非真的这样认为。那些努力让自己以及他人相信他们是多么伟大的人，对什么情况也看不到。他们认为，他们的选择是介乎完善和最糟之间，最糟的情况是属于过去。问题在于，他们很难放弃观察自己的方式，

因为这种方式是基于不愿自省的。而要改变你自己，你确实有必要反省自己，看看你是否正在干蠢事。你一定能发现你正在哪些方面贬低你自己并认为那不是你所想干的，然后你可以开始做一些给你的生活带来自豪和愉快的事情。

● 请举例说明。

例如，弄明白你自己的成就。当你做了你为之自豪的事情时，细细想想，赞美一下自己，品味一下这种体验，享受一下这种经验，但对我们自己或别人，我们都不习惯于这样做。当事情出了岔子时，这些事情引起了我们的注意。当事情进行得顺利时，我们也必须主动地注意这些事情，这些事情的顺利进行离不开我们的努力。

应该由我们自己来赏识我们自己。如果我们等待别人对我们的赏识，一旦得不到这赏识我们就会感到怨愤，而一旦能得到这赏识，我们很可能又拒绝接受它。我们应该考虑的是自己对自己说了些什么，而非别人对我们说了些什么。我们都喜欢得到赞美，但你注意到了吗？出自别人口中的赞美，其光芒消失得多么地快啊！当我们自己赞美自己时，这光芒将与本人同存。从别人那儿听到这赞美固然很好，一旦我们自己心中听到了自己的赞美，那来自别人的赞美就不怎么重要了。一些著名演员悲剧的产生就在于此。他们需要不停地掌声告诉自己，他们是多么地伟大，而一旦他们走到自己的起居室就会感到凄凉冷落。他们从未听到过来自他们本人对自己的赞美。

● 我想这就象一些人，他们一再证明某件事情只是因为从来没有真正相信过这事情或者一再购买某物只是因为他们从来没有真正拥有过这东西——这些人永远没有满足的时候。

是的，他们观察问题的角度仍然是错误的。这被说成是弹璜在所有床上的所做所为。当我们看一下这些极端的例子时，我们可以很清楚地看出这行为的疯狂性、糊涂性，但我们都不能充分地赏识我们自己。如果某人节食了一周，第八天他中断了这么做，贪玩后他陷入了对自己的横加指责，那么贪吃对他的危害根本不能和这自责对他造成的危害相比。如何看待他节食的这一周呢？他应该为此而给自己以信任、荣誉，如果节食是他自己要求自己所做的话，他应该继续进行下去。主要的危害在于：很可能第八天他经不起食物的诱惑，撕碎了他在这一周里所建立的美好的自我形象。真正的自我感觉良好，这是我们中的很多人难以保持的。一旦我们在第二天早上憎恨我们自己，我们应该问自己，我们将要从什么地方去获得我们的最大乐趣呢，——从前一晚上的活动中？或者，从第二天对自己的深深指责？显然都不是。

● 但如果你感觉到自己很不怎么样，那又怎么办呢？这种情况并非不可能发生。如果某人真的认为他是一个很糟糕的人，你能告诉他如何做才能使他对自己感觉良好呢？

我想，如果有人说：“瞧，我是一个挺糟糕的人，我喜

欢我这样，不要干涉我。”那么我对他没什么可说的，但幸而这人的内心并不这样认为，大多数人在这么说时很不愉快，通常内心里会发生一番严肃的斗争。部分自我在贬低着自己，但自我却在呼喊，那正是他的去处。这是一个要同情你自己的问题。因此，当你做了使自己内心感到不快的事情时，问问你自己这是否是你期望的感觉状态。如果不是，那么就不要再做使你产生那种感觉的事情了。相反，要做些使你自我感到很快活的事情。

● 你好像知道很多秘诀，那么人们还可以做些什么事情？

这些的确不算什么秘诀。人们知道得很多，只是他们不愿承认罢了。他们让秘诀远离自己。有的秘诀很简单，例如，一件基本的事情是：迎合你自己的期望。如果你有家务或别的什么事情要做，而你打算把这事情搁置到一边，你可以问问你自己，如果你把那事情拖延不做，感觉如何？如果你感到你将要讨厌你自己，那么继续做那工作，让你自己品味一下你从那工作中得到的感觉，享受一下对你自己负责的体验，这是非常令人兴奋的。家务事也许只是生活的一小部分，但这一整天你对自己的感受才是生活本身。而这种想想你做某事时感受如何的过程还能产生一些令人惊奇的效果。你会发现，在某一天，做某一件事而非做家务将使你对你自己感觉更为满意。你或许会决定写一首诗。

● 这不是在鼓励人们成为可怕的自我中心者吗？我可以想象得出，当一位妇女的丈夫在晚上踏进家门时，她用狂