



艺术与人生译丛

难以征服的女性

为什么有些人永远
不缺朋友

人生艺术： 友谊与爱

为何女人会有外遇
赠礼的艺术
你和你的阴影

哈尔滨出版社

著译

人生艺术：友谊与爱

(美) 麦金尼 著

童一凡 译

哈尔滨出版社

责任编辑：许传森

封面设计：袁耕

人生艺术：友谊与爱

〔美〕麦金尼 著

童一凡 译

哈尔滨出版社出版发行

黑龙江省林业教育学院铅印室印刷

787×1092毫米 32开本 4.32印张 9.5千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数 1—50000册

ISBN 7—89557—57—4/1.31 定价：1.75元

目 录

绪论	友谊的丰富回报	1
第一章	改善人际关系的方法	9
一	为什么有些人永远不缺朋友？	10
	爱是最优先的	11
	爱和失去	12
	朋友过少和过多	12
	爱——通往幸福之路	13
二	自我开放的艺术	15
	面具	16
	你和你的阴影	19
	我们何以喜欢坦诚的人	20
	你可以变得更有魅力	21
	完全诚实？	22
三	怎样传递温暖	24
	难以征服的女性	27
	怎样触动情绪场	28
	热情的防卫	29
	“来不及”的悲剧	30
四	爱是你所做的一切	32
	仪式的意义	33
	赠礼的艺术	34

	善意延伸的反应.....	35
五	因一时疏忽而让朋友溜走.....	37
	寻求自由.....	39
	一对有名的夫妻如何保持亲密和自由.....	42
第二章	培养亲密关系的方针.....	53
六	请去接触.....	54
	寻求接触.....	55
	如何用非语言表达温暖.....	56
	感觉的接触.....	58
七	互相肯定的艺术.....	60
	如何发展自我尊重.....	64
	引出潜能的力量.....	65
八	婚姻的“咖啡杯观念”.....	68
	为何女人会有外遇.....	69
	交谈的计划.....	70
	如何与儿童交谈.....	71
九	如何改进你的沟通技巧.....	73
	聆听者受人欢迎.....	74
十	眼泪是来自上帝的礼物.....	78
	“我必须是强者”的症候群.....	77
	眼泪能促进亲密.....	82
	奇妙的语句——我需要你.....	82
	分担痛苦.....	83
	人们无法看出你的内心.....	84
第三章	负面情绪的表达.....	87
十一	“好好先生”会让你到处被误解.....	88

我不会发狂，我只是受到伤害.....	89
不成比例的愤怒切断了沟通.....	89
健康的愤怒.....	90
在理解的前提下表示你的不同意.....	91
“让他们暂时恨你”的艺术.....	93
表达愤怒的转移方法.....	94
让愤怒加深关系.....	94
十二 表达愤怒，但不破坏亲密关系的技巧.....	96
第四章 重获友谊	101
十三 如何挽回摇摆不定的友谊.....	102
确定问题所在.....	102
当你犯错时，去道歉.....	103
检查你是否使用病态的方法在维系友谊.....	104
检查你是否过于需要别人的赞同.....	105
十四 宽恕的艺术.....	107
宽恕是积极的力量.....	107
成为首先谈和的人.....	109
比例式的宽恕.....	110
十五 爱的力量与问题.....	112
接受你自己“性”的全部.....	112
我不再爱了吗？.....	114
浪漫之爱的衰落.....	115
从冲动的根源到性的迷失.....	116
在你的男女友谊中运用常识.....	117
信任——比狂欢忘我更有价值.....	118
十六 坦诚——人际关系上一项必要的因素.....	119

终身关系之美	120
不要太快轻言放弃	121
追寻第一?	123
十七 没有人能挥棒打得这么远	125
离婚及其余悸	125
成功的象征	
——处理被拒绝的能力	126
结交新朋友的喜悦	127
十八 你可以更有能力去爱人	129
爱之力	130

绪论：友谊的丰富回报

生命为许多友谊所滋养

爱与被爱

是生命的最大幸福

——西尼·史密斯

你是否曾经惊讶于有些人吸引别人和获得朋友尊重及感情的能力？有些相貌平凡的人吸引异性，就像磁铁吸引铁块一样的有力；有些企业主管事业虽然不是很成功，但却也能晋入高尚朋友的社交圈中。

这些人也许并不富有、不具有高的智力和好的教育背景；但是，在他们的人格中有些东西，却能使他们获得尊敬和仰慕。这就是“友谊因子”。

作为一个谘商师，我比一般人更有机会去观察人际间的关系。我跟数以千计的人谈论他们最亲密的关系，在观察到一些人如何能成功地去爱别人后，我学到了他们的一些秘密。而本书的目的就是要与你分享这些成功的秘密。

“友谊因子”如何能造就你成为亲密关系的专家呢？

透过我们在诊所的研究，我和我的同事发现友谊是通往各种爱的跳板。友谊洋溢在生命的其他重要关系中。缺乏朋友的人无论想要维系何种形式的爱，这方面的能力都显得相当薄弱。他们不维持婚姻，容易和家庭隔离，同时在工作上也是困难重重的。另一方面来说，懂得如何爱护朋友的人，

则能维持长久且充实的婚姻，在工作上也容易和同事相处愉快，更乐于与自己的孩子相处。

（案例一）在杰克·班尼死后，乔治·朋士在电视上接受访问时说道：“杰克和我的美好友谊维系了五十五年之久，我唱歌时，杰克是最好的听众，而当他拉小提琴时，我也一定捧场。我们欢笑、游戏、工作、饮食都在一起。我想这么多年来，我们每一天都在彼此分享。”

即使我们不知道他们两人在其他方面的情况，我们也可以很确切地肯定，他们在其他生活层面也一定有稳定的人际关系。为什么呢？因为所有的亲密关系都是友谊的复制品。照社会学家安德鲁·格雷的说法，完美婚姻的基础因素是友谊加上性关系。

我们与双亲及子女的关系又是如何呢？

（案例二）《时代和生活杂志》的创立人亨利·鲁斯，他可能是历史上最能影响世界舆论的出版家。超过一千三百万的人在阅读他的杂志，其国际版也在二百个地区内发行。他不仅建立了一个经济帝国，也革新了近代杂志。

鲁斯经常回忆在中国山东的童年生活：当他还是一个传教士的儿子时，每到夜晚，他和父亲都会在家园附近散步一段时间，那时父亲都把他当做成人般来交谈；他们谈话的主题环绕着管理学校和哲学的问题。鲁斯说：“他视我如他的同辈一般。”因为他们的关系如同朋友，他们非常紧密地结合着，父与子都从这种亲密的关系中获得滋养。

为何女人有较多的朋友？

（案例三） 她是一个受离婚之苦的新病人，我正在决定

是否让她接受心理治疗。我问道：“你平常跟谁比较接近？”

“你有可以倾吐所有心事的朋友吗？”她清楚地回答道：

“有的，没有她我不知道如何度过这次的混乱。她比我年长二十六岁，我们互相倾吐所有的秘密，我们是终身的朋友。”

她是一个幸运的妇人，会谈结束时，我们有了共同的结论：只要她有了知己，就不用再畏惧婚姻的创痛。

为何在男人的世界中这种友谊是如此罕见？当然，在我们的社会中，男人们除了握手之外，并不被允许彼此间有任何接触。迪克和保拉·麦唐纳对这种现象作了以下的解释：

大多数男人没有学过亲密的艺术，也没有可模仿的对象可以指点如何做。小女孩可以手拉手一起上学、溜冰，哭着说：“你是我最好的朋友，我需要你，我爱你！”小男孩却不敢这样做，因为同性恋的巨大阴影始终存在着，他们怕人偷笑。同性恋是每一个小男孩所害怕的字眼，而且这会根深蒂固地左右他对任何一个可能成为朋友的男人的态度与作法。

最后，当然这也影响了他和女人的关系。

有人问一些美国卓越的心理学家和心理治疗师：有多少男人有真正的朋友？通常的答复是“不太多”或很少。旧金山人类心理研究所的教授理查·法生说：数以百万计的美国人在他们一生中，没有松驰过一分钟，或和他人分享他们生活中较深刻的感觉。

由于很少有男人允许自己在人际关系中自我开放及被伤害，所以他们明了在他们感情生活中所存在的巨大裂痕；简单的说，他们根本不知道他们失去了什么。

在最近的研究中，英国社会学家马立昂·格劳福发现：中年男女对友谊的看法有显著的不同。女人谈论的是信任和

可靠，而男人所描述的“朋友”是可以一起外出、一起同乐的人。大致说来，男人的友谊是以活动为主，而女人的友谊即是以分享为主。一个男人会向别人介绍一个不定期的网球球伴，或五分钟前刚遇到的一个人，说：“他是我非常好的朋友。”但他们算是朋友吗？当然不是。

保罗·麦唐纳指出：年轻女性近来已看出了这些歧异，也愈来愈重视对象的选择。林恩·薛曼说：“我想今天愈来愈多的女性在寻找善解人意的男人，这个男人是否能用一只手或两只手举起椅子并不重要，大多数年轻女性所想要的是体贴的“朋友型男伴”。

做个卓越的内向者

当我要你投身于友谊时，并不是就要你成为一个活泼的“外向型”人物，有些人总认为害羞是他们的问题所在。

（案例四） 有一个晚上，我和一个神经外科医师沉默地站在窗前，看着脚下城市的灯光。我想：要他接受被人谘商并不是件容易的事，为了避免在电梯里被他的医师同僚撞见，我们特别选在一天结束的这个时候来说事情，最后他深深地吸了口气，说道：

“我猜我来这里是因为我把我的所有关系都弄乱了。这些年来我一直努力在我这一行中出人头地，总以为只要我达到这个目的，人们都会尊重我、接近我；但事实上却不然。”

他把空纸杯紧紧地捏在手里，好像在强调他的绝望。他继续说：

“噢，我想我是勉强获得了一些尊敬，但我连一个知心亲密朋友也没有，没有人可以让我依靠。我不确定能否帮助

我，因为我一直是害羞且木讷的；我所需要的是彻底改变我的人格。”

如果是在二十年前我刚开始从事洛商生涯时，我可能会尝试依照他所寻求的改变去做，但在我经验日增以后，我愈发觉得人格是这般复杂时，我就愈不愿由人格着手去改变一些人。

若你要从事心理重建工作，可能会遭遇到的危险之一是：你可能会尝试依自己的想像去重塑病人。上帝所创造的每一个人都是独一无二的，在人类的灵魂中有广漠无边的神秘及瑰丽；好的心理治疗师有时就像天文学家一样，终其一生在找出为什么银河系会有这种动态，为什么会有黑洞存在；而最后他们会对宇宙的伟大感到更敬畏。

虽然我永远无法完全了解我的病人，而我所能做的工作是当他们在寻找他们的自我时，从旁协助。我们一起研究人格的成因及活动，并设法了解。对我而言，想要改变病人的人格系统就像天文学家想要改变太阳系运动一般的空幻，如果我能让他们了解他们的本性，并帮助他们将本性发挥出来，就已经足够了。

所以我告诉我那害羞的朋友，我无意去将他改变成为多话、社交型的人物，而且也不是他那安静的个性使他陷入麻烦的。后来当他以一些好的关系与技巧来替换那些不良习惯时，他的整个生命就改变了：他发现他能更无拘无束地和病人谈话，别的医师也开始对他开放。现在，他的个性依然内向，但已拥有三到四个稳固的友谊，上次我看到他时，他显得更充实了。

你不是绝对要过团体生活的，这对于你去爱和被爱的能力没有多大影响。事实上，稍后你会发现，你比起那些在团

体中穿着灯罩衫、逗得所有的人一整夜笑个不停的人而言，更具建立好的友谊的能力。

（案例五） 在我的故乡最近有一个平凡的园丁去世了，他的名字是赫伯·巴利，他是我所见过最害羞的人。他说话时眼睛眨得很快，笑容也非常生硬。赫伯对外界从来没有影响力，他在他父亲留下来的田地上耕作，没有一丁点外向的气质。但当赫伯死时，他的丧礼却是小镇有史以来最盛大的，参礼的人多得连教堂的走廊都站得满满的。

何以这个害羞的人获得了这么多人的心呢？因为赫伯知道如何结交朋友：他善于关怀别人，六十年来他一直把别人放在优先来考虑。或许人们是对于如此退缩的却能表现出这般慷慨的胸襟，觉得难能可贵，所以他们也以无尽的爱来回报他。

友谊：一项无价之宝

耶稣赋予友谊极高的评价，他大部分的时间都用来加强他和少数那些有意义的人之间的关系，而不是去对大众演说；而且他随时随地都在教人如何爱他人如何维系友谊。这个训示是如此地重要，所以他特别加以强调：“我给你们一条新诫命，乃是叫你们彼此相爱，我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。你们若有彼此相爱的心，旁人因此就认出你们是我的门徒了。”

这些话已有两千年之久，但近代的研究再次予以证明。杰姆士·林区博士在他的书《破碎的心》指出：孤独的人寿命较一般人为短。身为神经官能症医学专家的林区，从很多资料中统计出孤独所造成不健康的一面，以及人类相互交往

的神奇力量。

即使从经济观点来看，友谊也是最有价值的物品。根据卡耐基理工学院的研究显示：即使在工程领域里，也只有百分之十五的财务成功是由于科技的缘故，而由人类工程学所获得的成功却占了百分之八十五。威廉·梅宁哲博士发现失业的主要原因有百分之六十到八十是由于应世能力不足，而只有百分之二十到四十才是由于专业修养不够所导致的。

不要重提过去在人际关系上的失败

（案例六） 一个留着平头的音乐家说：“我已经试过千百次了，现在我不得不接受这个事实——我无法与人好好相处，我还是孤独地度过余生算了。”

他到我办公室来接受治疗，希望能够却除沮丧的情绪，结果他没有服用任何药物，只因他的人际关系有所改善，而沮丧也跟着消失了。我和我的同事让他忘掉过去的失败，集中注意于友谊艺术的学习。在治疗中他学会分析他的失败，受到拒绝时，他会坚强地站起来，从错误中获益，并尝试再去爱别人。这得来非易，但他已逐渐能和人沟通了。

最近在这位音乐家的婚礼上，他眼中散发的光芒，证明他已把爱的艺术学得非常成功了，他过去的失败对他已不再产生影响。

林肯认为他早年时期和人相处也有困难，一八三七年他向玛丽·欧文丝求婚时，他消沉地说道：“我想，你最好还是别答应！”在欧文丝小姐拒绝后，林肯写信给一个朋友：

“我现在得到的结论是，永远不要再想结婚，因为我想我永远不会对任何傻到愿意跟我在一起的人，感到满意。”然而

这个人最后成为处理人际关系的权威。当林肯死后，陆军部长史丹登——曾一度是他的敌人——说：“现在他已是世纪的伟人了！”

如果我们想对爱和被爱的能力做进一步的证明，我们可以觉察本嘉明·佛兰克林的生活。身为驻法大使，他是巴黎最热心的人，但佛兰克林是生来就如此受欢迎的吗？不是的。他在自传中说他年轻时经常犯错，不文雅，而且不具吸引力；在费城时，有一天一个老朋友把他拉到一旁训斥他说：“本，你真是让人难以忍受！你老和跟你意见不同的人起冲突，你的朋友发现你不在时，他们会更快乐。”而佛兰克林最值得称许的事情之一是：他接受了这个批评，他有足够的智慧去发现他已倾向毁灭之途，并藉着友谊的应用，完全地改变了他自己。

没有人注定是孤独的

你可以跟林肯或佛兰克林一样学到关系运用的法则。以下各章将提供你简单的原理，你可使你的人际关系充分发挥。这些原理不是我创始的，我是从和病人之接触所得的经验中，并参考苏格拉底时代一直到乔埃恩博士的哲学及心理学著作后，所引伸出来的；我也从历史及数以百计的自传中，找出如何造就伟大的历史性友谊及爱情的一些要素。

如果你有意掌握这些技巧，你会成为亲密关系的专家，而这些技巧就如同钢琴或电脑程式般，可以经由学习而会。

我不是说这些技巧很容易学，事实上人际关系技巧是极为复杂的，但是使自己成为友谊的专家将会使你一生受用无穷。

第 一 章

改善人际关系的方法

你见过孤孤单单，没有朋友，却活得很快乐的人吗？我想没有。人类自众居而形成社会开始，就有在情感上相互依赖的需求，而友谊正是通往各种爱的跳板。

那些永远不缺朋友的人，是怎么掌握友谊的呢？本章提供您五项原则：一、把亲密关系列为第一优先；二、自我坦诚的培养；三、勇于说出你的感情；四、学习爱的表达；五、在关系之中，创造空间。如果您尝试去做，友谊之门将会为你而开。

一 为什么有些人永远不缺朋友？

爱是必须学习而得的

需要反复练习

是学无止境的

恨却不学就会

只要挑拨即可引起

——凯瑟琳·安娜·波特

霍华·休斯是世界的神秘人物——他的生活是如此的隐秘，如谜般难解，以致有十五年长的时间，没有人知道他是否还活着，也不知道他的模样和行动。

他是世界上最富有的人之一，主宰着数以万计人（也许连政府官员都已包括在内）的命运，但他却活在一个没有阳光、没有乐趣、半疯狂的状态。在他生命的最后几年，他从一个旅馆换到另一个旅馆——拉斯维加旅馆、尼加拉瓜旅馆、阿卡波旅馆等等，他的外貌愈来愈奇怪：胡子长到腰部，头发长到背部中央，手指甲留到两时长，脚指甲像螺丝锥。

休斯跟世界最美丽的女人之一——珍·彼德丝维持了十三年的婚姻关系，但两人从未在公开场合露面或合影。有一段时期，他们在比佛利山旅馆（每天收费一七五美元）各住一间有阳台的房间；随后她住在有良好保护的碧蕾山上法国摄政宫，而旅行去拉斯维加斯会见休斯的次数愈来愈少，且每次都非常的秘密。