

心安理得三部曲

莫忧篇



如何战胜忧虑

农村读物出版社

莫 忧 篇

如何战胜忧虑

农村读物出版社

心安理得三部曲之三

〔美〕约翰·哈格著

吴强 马家斌 李红杰 译

如何战胜忧虑

(美)约翰·哈格 著

责任编辑 王国强

*

吉林读物出版社 出版

承德印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 3.25印张 73千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数: 1—3000册

ISBN 7-5018-1034-7/Z·69 定价: 1.90元

写在前面

他的家乡在佐治亚州的亚特兰大市。然而，他的国际影响却触及了亿万之众，因为他的活动范围是整个世界。他的旅行航程已足以绕地球六十周，他每年的行程都在20万英里以上。约翰·哈格博士，一位真正的世界名人，创建了哈格高级领导培训协会，其总部在新加坡。由他本人任协会的主席。

约翰·哈格生于肯塔基的路易斯维尔，是一个叙利亚移民的儿子，他父亲在1912年土耳其奴役叙利亚期间，离开祖国来到了美国。

作为一名多产作家，哈格博士的第一部作品是《如何战胜忧虑》。该书自1959年成为畅销书，现已译成15种文字，在世界上发行；接着，他又写出了《行星地球的新希望》、《如何战胜孤独》、《我的儿子约翰尼》，以及《乘务员》。哈格博士把他在其书中发展的许多思想归功于他同保罗·梅尔的长期友谊（梅尔是哈格协会董事会成员）。

哈格博士作为一名演说家，以其见多识广和撩人心扉的魅力赢得了极高的声誉，正因如此，他受到了众多不同听众的欢迎。这其中包括世界最大的扶轮社：吉瓦尼斯俱乐部：汉城的人类发展学会。得克萨斯医学联合会，华尔街的国际投资银行家们：耶鲁大学的研究生：得克萨斯家政学院：以及世界各大洲众多的市民俱乐部、学院、大学等等。

约翰·哈格的相貌和名字表明他兼有东西方民族的特征。对亚洲人来说，他看起来是亚洲人，而不是西方人。然而比其相貌和名字更为重要的是，他对亚洲人民怀有深厚的感情。

哈格先生既是基督教徒，其著作中不可避免地会存在宣扬上帝的宗教色彩，对他这套《心安理得三部曲》，我们在翻译过程中已做了适当删节，同时，也希望读者能够用辩证唯物主义的观点去分析批判，取其精华，去其糟粕。

引子

每次为杂志撰文或者著书时，我总是要设法对付忧虑——这个令人顾虑重重的问题。今后20年，有些问题还会来纠缠我吗？我的观点会遭到同辈们的嘲弄吗？我发表的声明会因为误解而伤害那些诚挚的人们吗？尽管我的本意是要帮助他们。有些读者会断定题材肤浅而无足轻重吗？此书出版以后，我在写作时投入的时间、精力，对了，还有情感的痛苦，会付之东流吗？更确切地说，我写出来的作品歪曲原来的写作意图吗？出版商会公正地看待此书吗？

《如何战胜忧虑》一书出版时，几乎没有引起出版商的注意。此书出版尚不到两年时间，出版商的销售代理人就通知书店老板鲍伯·霍金斯，此书售罄后，出版商无意重印。鲍伯·霍金斯当时在俄勒冈经营两家书店，他说：“这种书不能绝版。”他据理力争，要求重印此书。鲍伯认为此书非常重要，为了证明这一点，他订购了500册精装书。有些人会认为，对于一个中等城市的两家中等书店来说，订购500册精装书是一种蛮干。然而，鲍伯在两个月时间内，就把这些书销售一空。

由于鲍伯的努力，这本书终于面世了。如果当初知道出版商不打算重印这本书，我肯定不会再写书了。自鲍伯购买那500册书以来，此书现已被译成18种文字，重印50多次。令人高兴的是，《如何战胜忧虑》一书的新增版将由哈韦斯特出版社出版，该社是哈韦斯特及其家族拥有的企业。

就在昨天晚上，我的兄弟汤姆打电话告诉我，一位正在接受精神病治疗的小姐读了这本书后去见精神病医生，医生告诉她，她现在好多了。医生问她是怎么回事，她说不知道。医生又问她是否做过别的什么事情，她只提及曾读了《如何战胜忧虑》一书。这位医生要求看一下这本书。现在，这位医生订了一大批《如何战胜忧虑》，他想把这些书送给他的一些病人。

一天清晨，一位南方著名的商界大亨在德克萨斯州圣·安东尼奥机场看见我，问我是不是约翰·哈格。我说是的。于是他告诉我，就在他将38毫米口径的左轮手枪顶住自己的太阳穴，准备打穿自己脑袋的那一刹那，他是怎样用《如何战胜忧虑》一书使他免于自杀的。他的女儿在伦敦偶然看到这本书，从中获益匪浅。她想让父亲也读一读，于是就把书放在他的床头柜上了。

伦敦一位非常惹人注目、享誉世界的歌剧团经理，也因《如何战胜忧虑》一书，避免了已经计划好了的自杀。他的一个朋友请我为这位歌剧团经理在此书上签了名。那一天，当他正准备扣动扳机自杀时，他听到呼的一声。他骂骂咧咧地从卧室跑上楼去，看一看是什么声音。他往下一瞧，原来是邮递员从小孔塞进来一个邮包。他打开包裹，看见了这本书，浏览中他发现了自己生命的意义。于是，他从大洋彼岸打电话给我表示感谢。

国际著名的保罗·尤吉·乔博士是世界上最大教堂（成员逾600,000）的创立人和牧师。1970年，他到我的旅馆告诉我，十年前在他生病、沮丧的日子里，上帝曾用《如何战胜忧虑》这本书满足了他内心深处的需求。十年后我又见到他时，他告诉我他曾几次为这本书做了宣传。

已故的斯坦利·克莱恩基告诉我，在他们夫妇平静的日子里，他和妻子曾每天早晨阅读一章《如何战胜忧虑》以及其它有关文章，直到读完全书。

我自己也定期阅读这本书，因为我需要它。并非我创造了这些思想，我只不过把自己所发现的真理记录了下来。

得悉这本书在美国销售了50多万册，其译本在国外发行150多万册，我感到深受鼓舞。此书走进了我所陌生的千家万户，影响了无数我所不相识人们的生活。这是多么令人振奋。尽管如此，我仍必须提防忧虑这个怪物。

仅仅是把此书从头到尾读一遍，并对其中的道理表示同意，这并不能使你摆脱忧虑。我建议你反复阅读它，并在每页的空白处对与你特别相关的段落做些笔记，定出明确目标，列出时间表，以解决令你忧虑的问题。

在任何有价值的人生事业取得成功之前，你必须首先战胜忧虑。我祈望这本书能够鼓励你去征服忧虑，从而发挥你的潜能。

目 录

引子	(1)
第一章 问题的分析	(1)
我们面临的头号公敌	(1)
扔掉你的玩具汽枪	(7)
忧虑是一种罪过	(14)
第二章 赞美	(20)
需要快乐	(20)
怎样控制你的感情	(23)
数一数你的诸多幸福	(28)
对冷漠要有准备	(32)
掌握爱他主义的艺术	(34)
第三章 心理平衡	(41)
控制思想有助于心理平衡	(41)
自我控制有助于心理平衡	(44)
热情有助于心理平衡	(49)
松弛有助于心理平衡	(53)
计划性有助于心理平衡	(58)
兴趣广泛有助于心理平衡	(61)
珍惜光阴有助于心理平衡	(65)
实现心理平衡的技巧	(71)
勤奋有助于心理平衡	(75)
管理有助于心理平衡	(79)
第四章 反省	(85)
第五章 安宁	(91)
完美的安宁	(91)

问题的分析

我们面临的头号公敌

你会死于忧虑。

忧虑并非癌症，也非病毒所致。如果你患了忧虑症，任何神智清醒的医生都不会说你的身体出了什么毛病。然而，忧虑确实能致人于死地。

忧虑在不断蔓延。请看一个令人惊骇的事实：据国家心理卫生委员会执行主任麦克·考门说，美国医院的床位有一半住的是精神病患者。一半！在《所有其他床位》一书中，麦克·考门预言，在不久的将来，精神病人的床位将占总床位的三分之二。这就意味着，医院的每三个床位将有两个被精神病患者所占据，为此，每年的花费数达十亿美元。

请看1985年7月份的“美国精神病学杂志增刊”的一篇题为“关于精神病与嗜毒癖研究的进展和前景”的报告：

“在美国，15%~22.5%的人都有某种精神病……。其中，1%的人会发展为精神分裂症。目前，900多万人的精神有些错乱，5%的人普遍感到精神不安，1000万成年人和300万儿童酗酒，数百万人吸毒。

“每年，较大范围的精神错乱、酗酒、嗜毒，破坏了3200~4500万美国人的生活。”

这篇报告作了最保守的估计：15%的人患有某种精神病。

按1980年人口普查的统计数字(226, 545, 805)计算, 美国已有33, 981, 870人患有精神病。换句话说, 当今美国患有精神病的人数超过了加拿大的总人口。根源何在? 忧虑!

再看一下美国关于自杀的统计数字: 1972年, 自杀人数为24,280, 1982年增加到28,200。《信息年鉴——1987》指出: “每年至少有3000美国人死于自杀。”今天, 每年自杀的人数比15年前增加了6000——这还是保守的估计。统计表明: 人们自杀的可能性比被杀更大。

当然, 自杀的方式不只跳桥一种。近年来的累积事实表明, 忧虑会使身体全面失调, 从而导致死亡。1982年, 有6,700人死于胃溃疡和十二指肠溃疡——这仅仅是溃疡。在第二次世界大战中, 当人们得知100万美国最优秀年轻人中有三分之一阵亡时, 都感到非常震惊。但是, 你是否知道, 就在同一时期, 美国有100万人死于心脏病——这恰恰是上述阵亡人数的三倍。

请你读一读埃·波特尔斯基博士的《别再忧虑, 快乐生活》, 这本书写得很好。它阐明了忧虑与心脏病之间, 忧虑与血压之间, 忧虑与风湿病、溃疡、感冒、甲亢、关节炎、偏头痛、失明以及许多胃病之间的相互关系。事实上, 忧虑会产生多种疾病, 这些疾病都能致人于死地。阿·卡罗尔博士曾明确地告诉一群忧虑者: “那些不知道如何与忧虑斗争的实业家往往英年早逝。”

忧虑仅仅是困扰高层人士的问题吗? 不, 忧虑是社会各阶层人们的通病。一位一流医生指出 70%的病人可以恢复健康, 前提是他们要摆脱恐惧和忧虑。他之所以了解这一点, 是因为他本人正是由于恐惧和忧虑曾患过胃溃疡。有两位杰出的医生在德克萨斯州开了诊所。他们告诉我, 70%以

上的病人抱怨得最多的是“医生，我睡不着。”为什么？忧虑？

这里我举一个例子来说明忧虑的后果。

几年前，有人请我的朋友埃·列伯曼牧师去尽力帮助一个看上去非常消沉的年轻女士。这位女士告诉我的朋友，她病了，她不再爱自己的丈夫（她丈夫当时在国外服兵役），她要离婚。她的身体每况愈下，后来便很快全身瘫痪了。

埃·列伯曼不仅是个牧师，还是一个受过训练的心理学家。一家一流浸礼教徒医院曾邀请他当首席心理医师，他谢绝了。他只想从事他的第一职业——福音牧师。作为一个心理学家，他本能地感到，这位女士病得很厉害。因此，他请求把她送到杜克大学医院就诊。

在那里，她向精神病医生作了坦白：她丈夫给她寄来一封信，说他爱上了另一个姑娘。原来，提出离婚的不是她，而是她的丈夫。这件事她从未告诉过任何人，一直闷在心里，以至忧虑过度，导致瘫痪。埃·列伯曼试图帮助她，但是这几乎不可能，因为她根本没有任何接受帮助的愿望，她不愿面对现实。35岁本该是活泼、快乐的年龄，而今她却抑郁寡欢，瘫痪不起，过早地等待死神的降临。造成这一切的罪魁祸首就是忧虑。

忧虑不是病，但是可以导致疾病。就象疾病一样，忧虑具有传染性——有几位著名精神病医生甚至认为，忧虑比猩红热或者白喉病更有传染性。今日的西方，尤其是美国，忧虑泛滥成灾，以致于人们想起它便谈虎色变。随便拿起一本畅销杂志，你就可能发现一篇关于压力和焦虑的文章。不久以前，我在《美观》杂志上就看到题为“如何面对恐惧、紧张和忧虑”的文章。在同一周内，《读者文摘》拿出8个半的版面

登载了“健康内秘”一文。看来，我们都想极力摆脱忧虑。忧虑是我们的头号公敌。

忧虑是怎样作用于人的呢？

在《新约全书》中，表示忧虑意思的单词被翻译成“思考”、“当心”，菲利普正确地将其翻译为“忧虑”。

“忧虑”一词，来源于希腊文的merimnao。merimnao是由两个单词构成的复合词，merizo的意思是“分开”，nous的意思是“头脑”（包括认识、理解、感觉、判断和决策等能力）。于是，忧虑表示了“分心”的意思，忧虑把我们的精力分散于有益的兴趣和有害的思想。

使徒雅各是这样阐述心怀二意者的不幸状况的：

“心怀二意的人在各方面都没有定见。”

你注意到，雅各所说的心怀二意的人，在各方面都没有定见。他的情绪不稳定，他的思想不专一，他的决策不果断，他的判断不自信。

心境安宁需要思想单一。忧虑者由于左思右想，瞻前顾后，打破了自己平和的心境。

忧虑分裂了感情，因而忧虑者的情绪缺乏稳定性。

忧虑分裂了理解能力，因而忧虑者的信念总是肤浅而多变。

忧虑分裂了洞察能力，因而忧虑者的观察是不完善的，甚至是错误的。

忧虑分裂了判断能力，因而忧虑者的看法和决定常常是不公正的。这些决定会造成损害，导致不幸。

忧虑分裂了决策能力，因而忧虑者的计划和意图即使不化为泡影，也不能持之以恒，将其实现。

极度的忧虑会导致丧志症——失去意志力。为什么？心

怀二意，注意力就集中不起来。就象站在两堆干草间的骡子，因为不知该先吃哪一堆而饿死。

丧志症又称“精神崩溃”。在这种崩溃状态下，由于精神压力太大，忧虑者就停止同面对的问题作斗争，只是做出消极、被动的反应。

忧虑是导致极度伤心、失败、误会、猜疑和大多数不幸的原因。

有哪个家庭的破裂不是因为“心怀二意”的缘故？丈夫也许把心思分在妻子和另一个女人身上；妻子也许把心思分在丈夫和“妈妈”身上，也许早已把心思分在对孩子固有的母爱和对于丈夫的义务上。做妻子的也许把心思分在家务和自己个人愿望上，做丈夫的也许把心思分在追求事业成功的远大理想和做丈夫与父亲的责任上。只要稍微想一想，你很快就能发现其他很多可能或必然分散精力、破坏家庭的事情。

谁能测定出由于“心怀二意”而导致学习下降的比例？信不信由你，传道士的子女在年轻的时候就敢于正视困难。如果他们是“模范孩子”，其他孩子的父母就把他们当做样板，结果，这些“模范孩子”的朋友就痛恨他们。反之，如果他们是标准的淘气鬼，别的孩子就赞赏他们，但是他们的父母痛恨他们。我有一个哥哥，他对自己是传教士的儿子这一点很敏感，于是他故意不好好读书，这样，别的孩子就不会把他当作“尖子”看待。忧虑破坏了他的成绩。他头脑很聪明，这一点从他后来的大学成绩单可以看得出来。他在困难的环境里，光荣地从国内一所一流大学毕业了业。

有些孩子的学习不好，不正是由于家庭不和而使孩子们分散了精力，为家里的“冷战”可能造成的后果而担惊受怕？

有些孩子贻误学习良机，不就是因为他们在家里没人管？他们感到没人关心他们，就在学校搞破坏，以此引起人们的注意，而这种注意在家里是得不到的。

天知道，有多少生意因为忧虑分散了精力而毁于一旦。有一个人，他开了个热狗铺子，生意兴隆，买卖也愈做愈大，很快他就经营了许多铺子，财源滚滚而来。他把儿子送进大学去学习商业管理，几年后，儿子学成而归。这是1933年的事情。父亲让儿子照料生意，儿子就说：“爸爸，你知道，现在市面上不景气，各地的生意都不怎么好，很多都倒闭了，我们得小心点。我们应该压缩投资、减少广告预算、裁减人员、紧缩开支。”这位父亲尽管不情愿，但还是采纳了满腹经纶的儿子的意见。对了，正如你猜到的，儿子的一席话使父亲犹豫不决：既想获取成功，又担心市场萧条的潜在威胁。很快，他们的生意就彻底完蛋了。更为糟糕的是，经济上的挫折使得这位父亲意志消沉，往日的生气、动力、乐观一扫而空，他的身体也开始走下坡路。

本世纪我国一位著名大亨的巨额财产三次得而复失。为什么？因为他三番五次为他的“淘金”情妇分散了生意上的精力。

在我认识的人当中，有一位最悲惨，也是最玩世不恭的人。他才华横溢，论才能，6个人加起来，也赶不上他一个。他本来可以成为一流的漫画家，或者高级摄影师，或者酬金丰厚的餐后演说家，或者幽默大师，或者有前途的房地产经纪入，或者最好的饭店总经理，或者大名鼎鼎的作家。然而，他一事无成。他看着那些才能显然远不及他的人飞黄腾达，自己却还趴在地上。那些了解他的人知道其中的缘由，那就是心怀二意。他从不决定去做什么，他不能对使徒

保罗说：“这件事我来做。”他从不为哪怕是一项计划投入自己的全部精力。说白了，他没什么目标，但又为自己的结局感到焦虑，对于别人的成功，他吹毛求疵，并以其举世无双的玩世不恭，为自己的失败粉饰。所有的朋友都为他痛心。他的身体彻底跨了，精神错乱不可避免地导致健康恶化。

忧虑蹂躏着整个人类，杀害着成千上万的人们。忧虑正在渗入商业，使之倾刻倒闭。忧虑犹如龙卷风席卷着人们的家庭，留给父母的是痛苦和挫折，留给孩子的是恐惧和不安。忧虑使一些人不得不花费钱财接受心理疗法，使另一些人进行精神治疗。至少在美国，忧虑实际上已成为民族文化的一部分。在无数美国人的墓碑上，你可以写下这样的墓志铭：匆忙、忧伤、埋葬。

因此，只要你忧虑，那么忧虑就会成为你的问题。忧虑不仅是一个公敌，也是你的私敌。然而，你将怎么对付它呢？

有很多办法可以消除忧虑，其中只有一种，我认为是切实可行的，我将在本书的第三部分给出关于此法的公式。但是，如果你不相信我所说的这种唯一有效的方法，那就请先看一看忧虑者试图对付忧虑的其它办法。

扔掉你的玩具汽枪

汽枪是孩子们喜爱的玩具，它给孩子们带来乐趣。汽枪吸引了儿童——至少暂时如此。孩子们进入青春 期以后，就不再对汽枪发生太大的兴趣。确实，有什么比一个成年人以玩弄廉价商店出售的汽枪消磨时光更荒唐、更不相称吗？

你用玩具汽枪无法杀死一只熊或一头狮子以及人类生命

的任何凶恶敌人。人们也不使用汽枪去狩猎；士兵在应召杀敌时也不用汽枪武装自己。

使用汽枪也许和使用口径22毫米的步枪或者其他枪支一样，要花费点力气。某些汽枪的声响和真枪一样。但是，除了引起人们一时的注意，发出一些声响，要求用点力外，汽枪毫无用处。

大多数忧虑者试图用汽枪来杀死“忧虑”这个凶恶的敌人（这是象征性的说法）。下面我们谈一下几种比较典型的“汽枪”。

奉承“汽枪” 奉承是很多人用来补偿忧虑的一种方式。通过奉承，忧虑者尽力获得大量忠实的朋友。于是，他在自己周围建立起一道朋友之墙，以此使自己免遭危险。在他看来，朋友愈多，安全性就愈大。他的逻辑是，一旦发生了什么可怕的事情，朋友之墙将会保护他。

显然，奉承除了给奉承者以暂时、虚假的安全感外，一无所用。正是这种不诚实的企图，最终会使忧虑者增加忧虑。

《圣经》中有30多次提到奉承并加以谴责。约伯（《圣经》中的人物，以忍艰耐劳著称）说：

“受了朋友恩惠而诽谤朋友的，这人的子孙要受苦。”

《约伯记》中又说：

“我不会看人的情面，也不会奉承人。我只是理直气壮地说真话。要是有一半句谎言，愿神把我除掉。”

在《诗篇》中，作者大卫记录了奉承的邪恶与愚蠢：

“仇敌的话全不可信……他们的舌头只会阿谀逢迎。”

我们在前面讲到，忧虑实质上就是心怀二意。现在你会看得出来，这与大卫下面的一段话是多么相符：

“世人彼此说谎，阿谀奉承，口是心非。”

历史上最有智慧的人所罗门（以色列王大卫的儿子）告诫我们：

“传舌的，泄密的，不可与之结交。”

“虚谎的舌，恨他所伤害的人。谄媚的口，败坏人的事。”

非难“汽枪” 心理学家告诉我们，使用非难“汽枪”有三个原因：第一，非难别人是为了抬高自己；第二，非难别人是为了投射出自己的不幸；第三，所非难的事情就是自己内疚的事情，或者是最诱人、最令人烦恼的事情。

无论你非难别人的动机是什么，有句老话说得对：“挑别人的毛病终归不费力。”

记住：汽枪只是孩子们的玩具。非难“汽枪”和这里提到的其他象征性“汽枪”一样，只有最不成熟的人才会使用。

忧虑者常常诉诸非难，以投射他们自己的不幸。他们痛苦也要别人痛苦。这显然不是解决忧虑的好办法。通过如此投射自己的不幸，他们暂时忘掉烦恼。然而可悲的是，这种解脱只是暂时的。非难别人的时候，他们的思想集中在消极面上，而伴随着这些消极思想的，是精神上的伤害，这只能增加他们的忧虑。结果，情绪更加消沉。

“言人更见己”，此话所言极是。有诗云“你的处世是你为人的镜子。”

《圣经》告诉我们，对于污秽的人来说，一切都不洁净。对于无信的人来说，一切都不诚实，对于虚伪的人来说，一切都不真实。当忧虑者非难别人的时候，他无疑解决不了自己所忧虑的任何问题。这时，他把注意力集中在别人的不幸上，然后，在别人的不幸中，有他自己的影子。他全心想着这些具有破坏性的消极事物，这就滋生出更多的恐