

跨越八种障碍 抵达幸福生活

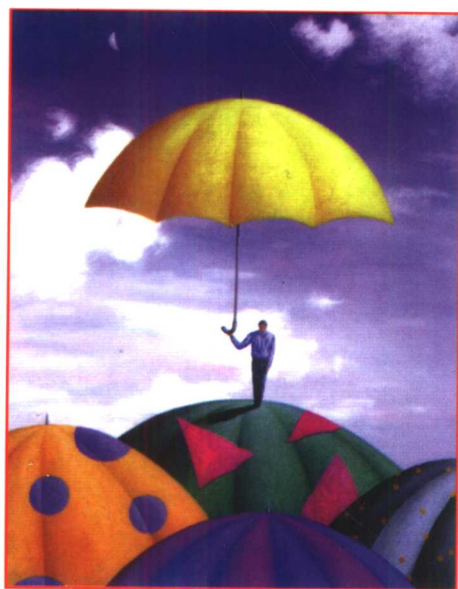
雄踞
《纽约时报》
畅销书榜一年

生活大师告诉你

一种生活新理念

为自己着想

[美] 罗伯特·林格/著
李 斯/译



Looking
out
for
#



海南出版社

跨越八种障碍 抵达幸福生活

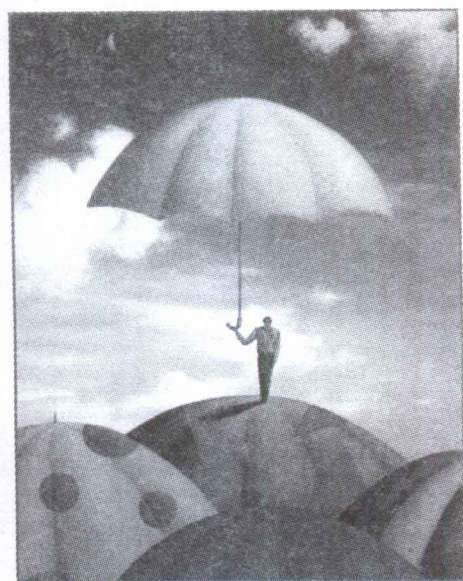
雄踞
《纽约时报》
畅销书榜一年

生活大师告诉你

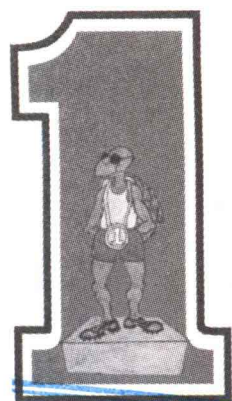
一种生活新理念

为自己着想

[美] 罗伯特·林格/著
李 斯/译



Looking
out
for
#



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

为自己着想 / (美) 罗伯特·林格著; 李 斯译.

—海口: 海南出版社, 2002. 7

ISBN 7-5443-0486-8

I. 为… II. ①林…②李… III. 人间关系-通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第052146号

Looking out for #1

Copyright © 1977 by Robert J. Ringer

Chinese translation copyright © 2002 Hainan Publishing House

Published by arrangement with The Joy Harris Literary Agency, Inc

in associate with East Communications

All rights reserved

著作权合同登记号 图字: 30-2002-033号

版权所有 不得翻印

为自己着想

著 者 罗伯特·林格

译 者 李 斯

责任编辑 严 平

特约编辑 许 彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天方印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 190千字

印 张 10.75

版 次 2002年8月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0486-8/B·35

定 价 19.80元

前言

如果我不说，自己写作这本书惟一的理由是尽量多挣钱，那么，熟悉我的人生哲学的任何一个人都会大失所望。大家购买了这样一本书，实际上就已经进入了跟我之间的一种价值对价值的关系，这一点大家也许还没有意识到。我在交换自己的思想——是我相信能够让你的生活过得更愉快一些的思想——拿我的思想来换你们的钱。这种价值对价值的关系使各位能够放下这么一个概念：因为跟大家分享了这些思想，我就是在帮大家的忙了。我实际没有这样做。这是你们在这笔交易当中的安全阀——你们有把握，我对在未来几年之内多向大家销售一些书，从而多赚一些钱有兴趣，而且我也明白，如果这本书值得大家花这么一个价钱来购买，那么，我就可以把大家当作客户保留住了。

这里面没有什么隐秘的动机。我并不想费很大力气把大家变成理想主义者，不想招募大家一起来摧毁某种“邪恶的东西”，也不想赢得大家的支持以便去反对什么。如果你们明白，达到我的目的的方法是为大家提供一种有价值的产品，那么，你们就已经进入一种处理摆在面前的现实问题的心态了。

最新的纸才画最美的画

继续往下之前，清除自己头脑里已有的一切成见是极其

重要的，不管是涉及友谊、爱情、商务还是人生的其他层面。我意识到，这样的事情说起来容易做起来难，但是，请大家还是勉力为之，这样的努力一定是值得的。

另外，请消除大家脑海里可能已经形成的对于我的印象。不要把我看成是一位“保守分子”，因为我并不是保守分子。不要认为我是个“自由派”，因为我也不是自由派。我只是一个人，因此我的性格里面也有多个层面。我认为大家是一个与众不同的人类，跟其他所有人都有所不同，如果出自你们的私人目的，大家也这么来看待我，那是再好不过的事情了。如果大家不给我贴上一个标签，那么，我想说的话看起来会始终一贯得多，顺耳得多。

由于我的重心只是在个人，因此，我的哲学里面并无男性/女性之分。因此，每当有单数人称出现时，你们都可以假定，对方性别也是自动包括在内，可以互换的（当然，除非因为明显的原因而必须要使用到某个特定的男性或女性）。

系好安全带

那么，就请大家清除你们的大脑吧。忘掉没有基础可言的传统，忘掉别人可能极想塞进你咽喉里的那些“道德”标准，忘掉人们也许想胁迫大家当作“正确的”东西加以接受的一些信仰。看书的时候，让自己的智慧控制住自己，而且，最为重要的是，想想你自己——你是第一——把自己当作一个与众不同的人。

我并无意给大家一些法律上的咨询，不想给大家当婚姻调解人，也不想促成大家采取过激的行动，因为你们可能觉得按照我的话来做就保准不会有任何问题。如果你失败了，我并不会流露出丝毫的内疚；如果你成功了，我同样也不会

前 言

前来分取你的“利润”。不管你的成功是在爱情上面的、财务方面的还是本书讨论的其他一些方面，你，也只有你本人才应该对自己的成功或失败负责。

但是，由于我们已经进入了惟一的一种交易（价值对价值），而且我认为这笔交易是相当有理性的，那么，我可以诚实地说，我希望你们所有人都得到世界上的成功，清除自己路途上的一切障碍，清除你与更好生活之间的一切障碍。

——龟先生

目 录

简 介/1

最新的纸才画最美的画/1

系好安全带/2

1. 为自己着想/1

有什么回报?/2

“重量与平衡”幸福尺度学说/5

火山灰说/7

环境变化论/13

2. 跨越视野的障碍/19

相对性的学说/20

穿戴好了却无处可去?/20

宇宙/24

地球/26

3. 跨越现实的障碍/30

“实际与应该”学说/31

为自己着想

- 现实与现实的感觉/33
- 三类人理论/42
- 定义游戏理论/43
- 哄骗与被哄骗者理论/45

4. 跨越人际关系的障碍/55

- 人类的天性/56
- “做了也得不到好”理论/79
- 塑料杯子理论/81
- 战争即和平自由即奴役 无知即力量/87
- 自控理论/96

5. 跨越团伙的障碍/111

- 生活复杂化的理论/111
- 盖了正式印记的归类与贴标签游戏/112
- 谁制造了所有这些混乱？/117
- 回应威胁性的口号/125
- 看看清除团伙障碍的时候将回避哪些东西/129

6. 跨越财务的障碍/152

- 借口：不愿付出代价的人的拯救者/172
- 世界欠我一份生活理论/173
- 不合情理的理论/177
- 把嘴皮拉链拉上的理论/183
- 电影节理论/189
- 等待被发现的理论/206

谁是玩家? /215

适当使用论棍理论/231

可动与不可动理论/247

7. 跨越友谊的障碍/250

关于孤独的问题/253

一人一只盒子理论/253

友谊基础的建筑材料/260

龟先生能在他的壳外找到幸福吗? /264

关于废除现存友谊的指导/267

劣质友谊理论/276

8. 跨越爱情的障碍/279

多少个情人? /280

更大的孤独/281

情人不是什么/287

自私——一切善的根本/289

一路上的障碍/297

更好交易理论/302

性格不好或缺乏审美观会让你在爱情上受骗吗? /313

现存关系一团糟的指南/314

9. 跨越起跑线的障碍/330

1. 为自己着想



这是什么？

为自己着想，说的是人要做有出有进和有意识的努力，花尽量多的时间做让你得到最大快乐的事情，花尽量少的时间做可能引起痛苦的事情。人人都会自动地做出使自己幸福的努力，因此，关键的词在于“理性”。

要有理性的行为，并因此在前后一贯的基础上体验到快乐和避免痛苦，你就需要意识到自己在做什么，以及为什么要这么做。如果你没有搞清楚这一点，那你就不是在过生活，而只是在混日子了。因为人们总是做他们认为会带给自己最大快乐的事情，因此，自私就不是个问题了。因此，当人们从事看起来属于利他主义的活动时，他们不是自私，这也正是他们希望人们看待自己的（也许还会想办法让你这么想）。他们做的事情就是在没有意识的情况下行事。他们要么没有完全意识到自己在做什么，要么是他們不清楚自己为什么要这么做，或者两者都是。无论如何，他们在进行自私的活动——

但不是理性的活动。

如果你有意识和持续不断地希望做出聪明的快乐或痛苦决定，那你就必须让自己进入更高一个意识层面。这意味着让自己的大脑机械作用力上升到这样一个高点，你在那里更多地做出来自选择的事情，来自你自己的选择的事情，而且最终是大部分时间都在这么做。如果你的行动没有建立在理性选择的基础上，那你就属于失控了，而任何失控的事情都是危险的，对事情本身和周围的一切事情都是如此。

如果说，在意识尺度表上的一个高点，是指仅仅基于你自己的理性选择的为的话，那么，绝对的陷阱则是指你采取的行动是基于别人为你选择的東西的。如果你习惯于做后者，好消息是，你在这里只有一条路好走：向上。

有什么回报？

为什么出自选择的行动是重要的？对你来说这意味着什么？你已经明白了：更多的快乐和较少的痛苦——对身为第一者来说更好的生活。

在日常用语当中，它意味着感觉身心愉快，而不是疲倦不堪。它意味着赚取更多的钱，能够买得起自己在生活当中想要得到的东西，而不是吃不到葡萄就说葡萄酸。它意味着享受爱情，而不是渴望爱情。它意味着体会温暖的友谊，而不是让自己的思想集中在你会因此而产生消极感受的人身上。它意味着感觉健康，而不是疲恹恹的。它意味着拥有相对清晰的头脑，而不是混乱和糊涂。它意味着有更多的空闲时间，而不是总找不到充足的时间。

为自己着想很重要的，因为这会导向一种简易和不那么复杂的生活，你会拥有更多时间做能够给予你最大快乐的事

1. 为自己着想

情。这就是要发现这一切都在什么地方——要意识到生活是值得人过的，意识到生活有可能是快乐的源泉而不是可怕的一个东西。有了这样的意识，很自然地，你会感觉有自控力、有自尊，反过来这些感觉又会使你的生活保持着持久的快乐来源。

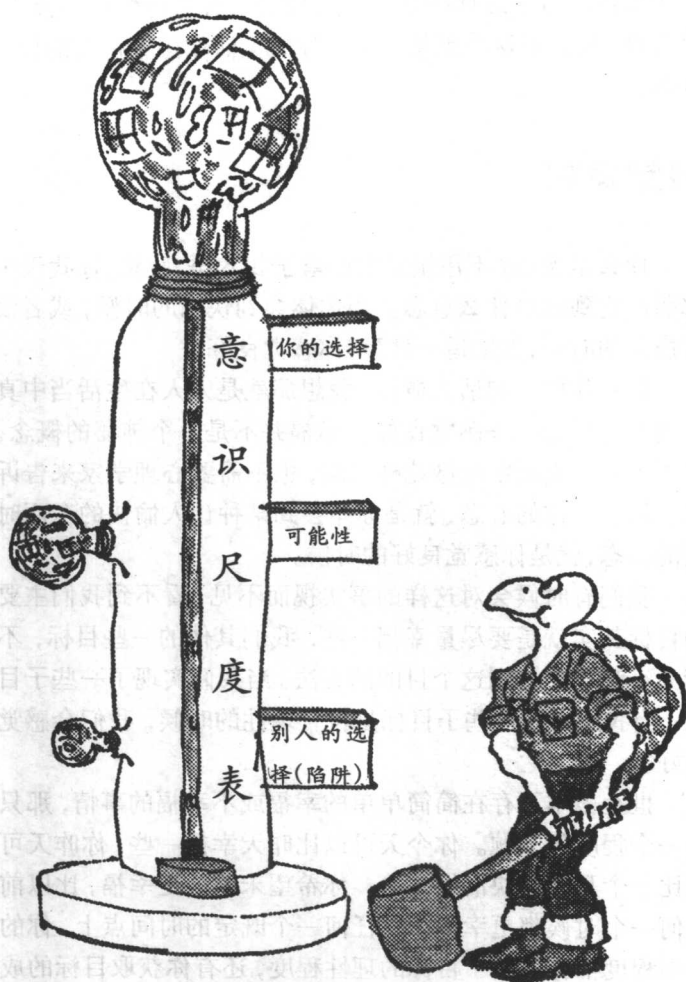
感觉良好

什么是欢乐？不用绕很大的弯子找术语，我想，你我天生都明白它到底是什么意思。当你体会到快乐的时候，或者没有痛苦的时候，你知道一件事：你感觉良好。

如果你用一句话去概括，我想那就是人人在生活当中真正追求的目标——感觉良好。幸福并不是一个神秘的概念，并不需要咬文嚼字地做花样文章，也不需要心理学家来告诉你。那就是你的心态，就是你体会到某种让人愉快的东西时候的心态，就是你感觉良好的时候。

我们有时候会对这样的事实视而不见，看不到我们主要的目标其实就是要尽量幸福一些，我们其他的一些目标，不管大小都只是达到这个方法。当我们实现了一些子目标，当我们发现这些子目标是符合理性的时候，我们会感觉良好。

世上根本不存在简简单单的幸福或不幸福的事情，那只是一个程度的问题。你今天可以比昨天幸福一些，你昨天可能比一个月以前快乐好几倍。你希望未来会更幸福，比以前任何一个时候都更幸福。在任何一个既定的时间点上，你的幸福程度都将取决于目标的理性程度，还有你获取目标的结果。你越是理性，它们就越是容易获得。



“重量与平衡”幸福尺度学说

我有好消息要告诉大家。你拥有一种连你自己都不知道存在于你身上的，令人惊奇的能力。这是存在于我们大家都称之为大脑的那台大型计算机里面的一台小型计算机。我称这台小型计算机为“重量与平衡幸福尺度表”。

你的“重量与平衡幸福尺度表”能在任何一个既定时间点上，自动地称量你能够得到的各种已知选择，并且会选择它认为最能够带给你最大幸福的那个选择。这个“重量与平衡尺度表”只有一个小小的问题：它有时候会出问题。它并不能够总是确证一些事实，因此并不能够总是做出正确的结论。这台微型计算机跟任何一台计算机一样，它的功能好坏完全取决于往里面输送信息的操作员。如果你输入非理性的思想，它会做出非理性的决定。约翰·加尔特在《被人嘲笑的地图》中解释说：“幸福只对有理性的人才有可能实现，只想要理性目标的人寻找的也只有理性的价值，他也只能在符合理性的行为当中找到幸福。”

哪怕你拥有了这么一台令人惊叹的设备，要让它发挥合适的作用还要取决于你本人。它永远也不会由于作不出一个结论而让你失望（事实上，哪怕不作出决定本身也是一个决定，那就是不采取行动的决定），而这样的决定总是它认为最符合你利益的一个决定。但是，它的平均成功率却直接与你的意识水平和推理水平相关。

哪怕行动之前，人人都会进行一定程度的推理活动，但是，我们每个人都会以不同的方式寻找自己的幸福。有些人去当殉道者以追求自己的幸福（不过我怀疑这会是一个理性的选择），另外也有人通过阅读很多书，了解很多课题当中的

知识而寻找幸福，还有一些人是靠积累财富而感觉幸福的。路易·罗佩斯·卢米斯解释里多德亚斯的话时曾说：“我们所有人或多或少都在追求的目标就是幸福。我们的行为差别，就是因为我们对幸福的概念有不同的理解而产生的。”

如果别人要告诉你什么是幸福，那就有麻烦了。“如果说奉献是幸福的关键，”哈里·布朗恩说，“这个人难道不是在说那就是他的幸福吗？”他提醒我们说，如果你假定这样一个人的意见对你有约束力，那你就是在欺骗自己了。

你如何知道自己的“重量与平衡幸福尺度表”是否在发挥合适的作用？你大脑里面的快乐/痛苦隔间总会给你最容易看出来的一种打印件。从心态上说，你要么感觉良好，要么感觉不是很好。

如果你感觉良好，不要提任何问题；你的尺度表正在为你提供正确的服务。但是，如果你有问题，那你就得越过一些障碍，而清除障碍就是要做一些工作（大部分是思想上的）。

又是这样一个古老和无法逃避的宇宙现实：世间万物，各有其用。你希望得到的幸福越是多，你必须付出的代价就越高。愿意支付多高的代价全在于你自己，采取行动之前先决定付出多大的代价，这会有利于你。

你真正拥有的其他一些选择还有哪些？你并没有选择要出生，但现实是，你已经在这里了。因此，除了付出必要的代价以获取更好的生活以外，你只有另外两种选择。

其一是，将自己废掉，这很简单，但是，虽然每年都有很多人做出这样的决定，但这样的选择不太像是有理性的选择。其二是纹丝不动——逆来顺受，生活在一片混乱、挫折、冲突和其它消极因素当中，这些东西使人生更像是一个负担而不是美好的东西。

大部分人走了第二条路，也就是一动不动，因为那条路

1. 为自己着想

看起来要容易走一些。但是我相信，这样的人是在欺骗自己，因为他只图眼前的安稳。他们是用数量相对较少的周期性剧痛，去换作一辈子枯燥无聊的慢性疼痛。这有助于解释你在自己身边看到的很多怨天尤人的人。持续不变的可怕的生活，按照形象的说法就是活着的死亡。如果这一生都过不好，那还去操心下一辈子的生活干什么？

在我看来，最聪明的选择，长期的选择，就是付出必要的代价去开发自己的理性思考能力。这可能意味着让自己的生活方式发生剧烈的变化，包括工作甚至自己住的地方都要变。但是，只有用仔细的推理说服你觉得它们有保障的时候，才应该作这样的变化。使你幸福起来的很多办法也许就在你的鼻子底下。

火山灰学说

我的记忆回溯至一部老电影的一些抢眼场面，电影名叫《凡妮》。在这部电影当中，凡妮爱上了一位年轻的男子，名叫马里乌斯，马里乌斯也很爱凡妮。凡妮想跟他结婚，但是，按照马里乌斯自己的话说，他却“六神不定，五内俱焚”。

马里乌斯跟凡妮讲了一个故事，说是有一位老水手告诉他的，当时他还是一个小孩子。那位水生动鲜明地描述到“狂风下面的海岛，岛上有黑色的树木生长”，还说“当你砍下树木的时候，会发现里面是金黄的——还发出樟脑和胡椒粉的气味”。

“事情就这么发生了，”马里乌斯继续说，他的眼睛因为激动而发出光芒，“这就是我深沉和痛苦的愿望。它让我头晕，就好像总在往前扑一样……扑向大海。”这样，马里乌斯尽管很爱凡妮，但还是到海上去寻找老水手告诉他的那些奇

迹去了。

一年多之后，他在一次短期回家时，去找凡妮，但凡妮却已经嫁给别人。在一个动人的场景中，凡妮问马里乌斯是否看到了“狂风下的岛屿”。

马里乌斯答到，他看见了。

“是什么样子的？”凡妮问。

“你见过月亮火山的照片没有？它们看上去就是那个样子的——火山灰。啊，凡妮，我离开时有那么崇高的理想！”

幸福就是你找到它的地方。极有可能的是，它也许不是你今天所在的地方。但是，幸福也可能就在你面前盯着你。不管幸福是不是就在眼前，不要被一些错觉所迷惑，也不要根据情感的基础而采取戏剧性的步骤。这些幸福的岛屿也许最后证明只是一些火山灰。

最重要的是，请记住幸福并不是别人所说的那个样子。幸福就是让你感觉良好的东西。

获胜对幸福是必要的吗？

经常有人问我，人要幸福，是否必须要“赢”。答案是：是的。有两个方面的意思。其一，由于你主要的目标是幸福，你必须“赢”，这一点是关键——你必须实现这个目标。其次，由于幸福就是实现一系列小目标的结果，因此，尽量多地实现这样的次级目标是必要的。

挫折感来自选择错误的目标，或者来自选择了太多的目标。错误目标的问题，来自非理性的思考；太多目标的问题，来自涉及普遍接受的获胜概念的社会压力。人们说“他是个成功者”的时候，他们一般是指那个人干什么事都成功了。“他有竞争力”，这句话会让人联想到一位紧张忙碌的人，他