

*Be more wonderful
in the other way*

[美] 威廉·w·戴埃 ◎ 著

刘伟 ◎ 译



“精彩” 换种活法更

如何摆脱生活中的盲点



345

- ◎ 你是否按照自己的
意愿去生活？
- ◎ 你是否担心失败
而不敢去尝试新事物？
- ◎ 如何摆脱生活中的盲点，
一本不得不看的书。

换种活法更“精彩”

如何摆脱生活中的盲点

[美] 威廉·w·戴埃 © 著

刘伟 © 译



中国致公出版社

换种活法更“精彩”

威廉·W·戴埃 著
刘 伟 译

中国致公出版社

京权图字 01-2002-1675 号

原书名: Be More Wonderful In The Other Way

Copyright © 1999 by Hans Jackobi, Bem, Munchen, Wien

Obtained by HERCULFS Business & Culture Development GmbH, America

本书中文版由美国 Hans Jackobi 授权中国致公出版社独家出版发行。

版权所有, 不得翻印复制。

图书在版编目 (CIP) 数据

换种活法更“精彩” / (美) 威廉·W·戴埃著; 刘伟译. 北京: 中国致公出版社, 2003. 2

ISBN 7-80096-996-7

I. 换… II. ①威… ②刘… III. 成功心理学-通俗读物
IV. C918.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097587 号

换种活法更“精彩”

著 者: (美) 威廉·W·戴埃

译 者: 刘 伟

责任编辑: 文 歆

装帧设计: 田园设计工作室

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京星星印刷厂

印 数: 001-5000 册

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 167 千字

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80096-996-7/G·675 定价: 18.00 元

作者序

精神健康是一种自然状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。我认为，一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，他便可以真正地生活。我并不相信离奇的法则，也不相信必须到早年生活的成长过程中去发现你“幼年排便训练不得法”，并由此认为你精神不愉快是由于别人而造成的。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，其前提是你对自己具有责任心和义务感，热爱生活，并希望按照自己目前的意愿去做人处世。这一方法并不复杂，并且完全是在常理之中的。如果你是一个精神健康、心情愉快的人，你可能会对自己说：“我都可以写这本书的。”你说得对。即使你没有干过心理诊治这一行，没有心理学或精神分析学的博士学位，你也可以理解真正生活的原则。这些原则不是在课堂上或书本中学到的，你要掌握这些原则，就要下决心使自己精神愉快，并且要为此做些实事。这就是我每天



做的事情，同时我也帮助他人做出同样的选择。

本书的每一章都象一次心理问诊，其用意在于尽可能为你创造自己解决问题的条件。每一章都详细论述了一种自我挫败行为，同时对西方国家中这种行为的事例加以研究。每章的侧重点是要帮助你认识到陷入这种状况的原因，而后再具体描述属于这自我挫败范围内的各种行为。这里所指的各种行为是那些你似乎完全可以接受、而实际上有碍于精神愉快的日常行为。书中描写的并不是情绪严重失调的临床病案，而是我们每天都发放出的神经病态信息。在初步了解某个误区的行为之后，我们将分析你之所以坚持使自己精神不愉快的原因。这就需要认真分析你为维持而不是放弃自我挫败行为而建立的心理支撑系统。这一部分试图解答一些问题，“我的行为使我得到了什么？”既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”当你为每一行为作出分析时，你将无疑会注意到所有的“好处”段落部分都富有类似的涵义。你会发现在第一误区坚持神经病态行为的动机都颇为一致。根据习惯行事总是保险的，即使这些习惯是自我挫败性的。而且你只要不去解动自己的错误行为，就可以避而不做出改变，并免于对自己负责。本书通篇都说明这样做在保险和安全方面所得到的结果。你将逐步认识到你的心理支撑系统的作用不过是开脱自己，并且回避改变的机会。由于你维持许多自我挫败行为都是出于相同的原因，这使你更加有可能得以全面发展。一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的烦恼。

每章结尾都论述到如何消除这些自我贬低行为的简易方

法。这种编排形式与心理问诊完全一样，即努力寻找问题，仔细搞清这种行为的根源，而后再采取具体措施消除这些行为的误区。

有时你或许会感到这一方法出现过于频繁。这是个好迹象——切实思考的迹象。根据我作为精神病治疗学家的多年经验，我知道这种思考可以改变上述自我挫败行为，但这种切实思考不会因为有人讲了某个道理便自然产生。一个认识需要一遍一遍地加深理解，而且只有在完全理解并接受这一认识时，你才可能改变自己的行为。正是出于这一考虑，笔者在本书中反复论及若干主题概念，正如心理学家在多次问诊中反复论及某一主题一样。

本书通篇论述两个中心主题。第一主题是你能否选择自己的情感。先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活，这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要想使自己精神更加愉快、更能有所做为，就必须更加充分地意识到你可以做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以实现你所做出的任何选择。

本书强调的第二个主题是从现在做起。这一句话将反复出现多次。这是消除行为误区、创造幸福的重要步骤。你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。然而，许多人却在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。能否利用现在的时光，来实现自己的心愿，这是真正生活与否的试金石，而几乎所有自我挫败行为都企图乞生于过去或将来之中。

换种活法更精彩



本书几乎自始至终都强调做出选择和生活于现在这两点。仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题：“我现在为什么要自寻烦恼？”“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”如何提出摆脱误区行为、走向自我依靠和幸福的人，都会在内心提这些询问。

本书最后简要描绘了一个完全消除了烦恼、一个以内心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根据下面25个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力。尽可能客观地回答这些问题，以此来评价和估量你自己，评价和估量你现在的的生活。肯定的答复表明你有自制力，能够积极做抉择。

1. 你认为你的头脑属于你自己，是吗？
2. 你能控制自己的情感吗？
3. 你的动力是来自内心世界，而不是来自外界环境？
4. 你不需要别人的赞许吗？
5. 你为自己制定行动准则吗？
6. 你不渴求正义和公正吗？
7. 你能不加抱怨地接受自己吗？
8. 你不崇拜偶像吗？
9. 你是个实干家，而不是批评家，是吗？
10. 你欢迎神奇的未知吗？
11. 你能不以贬义词描述自己吗？
12. 你能始终如一地爱自己吗？
13. 你能自我发展吗？



14. 你摆脱了所有依赖性吗?
15. 你在生活中不再埋怨和挑剔吗?
16. 你不再内疚悔恨吗?
17. 你能不为将来而忧虑吗?
18. 你能给予他人以爱并得到他人之爱吗?
19. 你在生活中能避免动怒吗?
20. 你在生活中不再拖延时间吗?
21. 你会积极地承受失败吗?
22. 你能未经计划就自然而然地使自己愉快吗?
23. 你很富有幽默感吗?
24. 你对别人待你的方式满意吗?
25. 你是以自己的发展潜力、而不是以弥补不足的需要为动力, 是吗?

在你生活的任何时候, 只要你愿意放弃一生中学得的许多“应当”、“必须”等框框, 你就会对上述问题回答“是的”。你面临的切实选择是: 是否继续受缚于别人对你的期望。

我相信, 本书将帮助你消除所有阻碍你进行新的美好尝试的“忧虑”或“偏见”, 帮助你发现并选择新的方向。



目 录

作者序.....	(1)
第一章 主宰自己的人生.....	(1)
第二章 用爱重塑自我价值	(24)
第三章 生活无须别人的赞许	(46)
第四章 查找不足摆脱旧的自我	(73)
第五章 摆脱生活中的情绪误区	(90)
第六章 从实践中去探索未知.....	(119)
第七章 冲破习俗的陷阱.....	(143)
第八章 摆脱强求公正的思想怪圈.....	(171)
第九章 把握自己的每一天.....	(184)
第十章 生活需要“自治自立”	(198)



换种活法更精彩



第十一章 永别了，愤怒…………… (220)

第十二章 快乐幸福过一生…………… (233)

目
录

第一章 主宰自己的人生

引语：伟人之所以伟大，关键在于：当他与别人共处逆境时，别人失去理智，他则下决心实现自己的目标。

每每回首，你都将注意到一个伴侣无时无刻不跟随在自己身旁。由于没有适当的名称，暂且称之为“你的死亡”吧。对于这位伴侣，你或者仅仅感到恐惧，或者利用它来为自己服务。究竟应如何对待它，选择得由你来做出。

生命如此惊人地短暂，而死亡的阴影又总是无时不现，所以你可以扪心自问：“我应当拒绝做我特别想做的事情吗？”“我应该按照别人的意愿去度过自己的一生吗？”“追求物质享受是那么重要吗？”“拖延时间是一种正确的生活方式吗？”你对这些问题的答覆大概可以归纳为几个词：生活……我行我素……享受……爱。

你或者可以为自己的死亡而徒劳无益地担忧，或者可以



利用死亡来督促自己学会真正的生活。

俄国著名作家托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇在等待伟大的转折时，是怎样审视他那完全由别人支配的过去，一种为适应生活环境而放弃自我支配的过去：“如果我到目前为止的整个生活都是错误的，那该怎么办？”他忽然意识到以前在他看来完全不可能的事也许的确是真实的，他也许真的没有按照他本应做的那样去生活。他忽然意识到，自己以前那些难以察觉的念头——尽管出现之后便随即被打消——或许才是切实的，而其它一切则是虚假的。他的职业义务、他的生活以及家庭的整个安排、还有他的一切社会利益和表面利益，也许完全都是虚无的。他一直都在说服自己，为所有这一切进行着辩解，然而现在，他蓦然感到自己的辩解是苍白无力的。没有什么值得辩解的……

下回当你考虑做出一项决定而又不知是否应该支配自己时，你可以向自己提一个问题，以帮助你做出选择：“我还可以活多久呢？”只要你时刻考虑到这一永远存在的问题，你就可以做出自己的抉择，同意让那些长生不老的人去自惊自扰、自怨自艾，去怀疑他的能力吧。

如果不准备采取上述步骤，你就将顺从地以别人给你制定的方式度过自己的一生。既然人在世界上逗留的时间是短暂的，这段时间至少应该是愉快的。总之，生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。



运用智力衡量幸福的标准

要想主宰自己的人生，就需要摒弃一些常见的荒谬观点。其中最主要的一点就是认为，衡量一个人的智力要看他能否解决复杂的问题，能否在阅读、写作或计算等方面达到一定水平、能否迅速地解答抽象的方程式。根据这种观点，只有正式教育和书本知识才是衡量一个人成就大小的真正标准。这就会助长一种知识势利倾向，并会使得另外一些人悲观失望。人们现在往往以为，一个人如果有很多文凭，如果某一方面成就突出（如数学、科技、词汇量、记忆力或速读），他就是“聪明”的。然而，精神病院里，既有许多没有受到良好教育的病人，也有受过良好教育的病人。事实上，衡量智力更切实的标准在于：能否每天、以至每时每刻都真正幸福地生活。

由此可见，如果你很幸福，又充分地利用生活的每分每秒，你就是一个聪明的人。善于解决问题的确有助于幸福，但如果你懂得，尽管你或许不能解决某一具体困难，你仍能使自己精神愉快、或至少不使自己不愉快，那么，你就是聪明的。你的聪明就在于你拥有对付神经崩溃（即精神崩溃）的有力武器。

你或许会感到惊奇的是，事实上并不存在神经崩溃的问题。神经本身并不会崩断。假使通过解剖去寻找崩断的神经，你什么也找不到。“聪明”人没有神经崩溃的问题，因为他们能够支配自己。他们懂得如何摆脱消极情绪并得到幸



福，因为他们知道如何对付生活中的问题。请注意，我并没有说“解决”问题。聪明人评价智力的标准，不是看其解决问题的能力如何，而是看其保持精神愉快、保持自我价值的能力如何。至于问题是否得到解决，那倒是次要的。

因此，根据自己在困难条件下所选择的感情，你便可以确定自己是否是一个真正聪明的人。我们每个人所面临的生活斗争几乎都是一样的，因为任何人只要同其他人进行社会交往，就会遇到相似的问题。意见分歧、矛盾冲突和妥协让步都是人们生活中的一部分。同样，金钱财富、生老病死、天灾人祸也是每个人几乎都要遇到的问题。在这些问题面前，有些人能够经受住考验，不使自己心灰意冷；另外一些人则会一蹶不振，甚至产生神经崩溃。由此可见，一个人如果认为这些问题不过是生活的一部分、并且不是以这些问题的存在与否作为衡量幸福的标准，那么他便是最聪明的——也是难能可贵的。

要想主宰自己的人生，首先需要培养一种崭新的思维方式。这可能是一件很困难的事，因为我们社会中的许多因素都妨碍着个人支配自己。你一定要确信，你每时每刻都能做情感上的选择。这是一个基本概念。你也许从小到大都认为，自己的情感是无法控制的；愤怒、恐惧、怨恨、爱慕、喜悦、欢乐等情感是自然而然产生的，个人对它无能为力，不能控制，只能接受；你还可能认为，每当发生悲伤的事情，你就会自然地感到悲伤，并希望出现一些愉快的事情使你的情绪好起来。



做自己情感的主人

情感并不仅仅是出现在你身上的情绪。情感是你自己对外界事物做出的心理反应。你如果主宰着自己的情感，就不会做出自我挫败性反应。一旦你学会依照自己的选择控制情感，你就踏上了一条“智慧”之路。在这条道路上，绝不导致精神崩溃的歧途，因为你将把情绪视为一种可选因素，而不是生活中的必然因素。这正是个性自由的关键所在。

你可以通过逻辑推理，摒弃那种认为无法控制自己情绪的观点。你有能力对自己头脑所接收的信息进行思考。如果某个信息“跳”进你的大脑（这还是你自己的决定，尽管你或许不知其原因），你仍有能力将它打消掉而依然控制着自己的精神世界。如果我对你说，“想象一只粉红色的羚羊”，你可以将它想象成绿色的，也可以将它想成一只小土豚，要么就干脆随意想象其它事物。只有你自己才控制着进入你头脑的各种想法。如果不相信这点，请想想这个问题：“如果你不控制自己的思想，谁来控制它呢？是你的爱人？上级？还是你的妈妈？”假如是他们控制着你的思想，那就应送他们到医院去治疗，而你马上就会好起来。但是你清楚地知道，事实并非如此。是你、而且只有你控制着自己的思维机器（强行洗脑教育和条件反射试验等特殊情况属于例外，因为这不是你生活的一部分）。是的，你的思想属于你自己，完全由你决定是否加以保留、改变、审视或交流。除了你，谁都无法钻进你的大脑，也不能象你那样体验你的思想。你

换种活法更精彩



的大脑完全属于你自己，你可在完全控制住自己的思想，并可以根据自己的意愿加以利用。

没有思想，便没有情感；丧失了大脑功能，“感受”能力也就不复存在了。无论是科学研究还是常识判断的结果都可以证实这一点。一种感情是对一种思想的生理反应。只有从思维中心得到某一信息之后，人才会出现哭泣、害羞、心跳加速以及其它各种可能的情绪反应。一旦思维中心受到损坏或发生故障，你就不会做出任何感情反应。在大脑受到损伤的情况下，人甚至会感觉不到肉体的痛苦——即使将手放在炉子上烤焦了，也不会感到疼痛。因此，你的小前提是千真万确的。任何一种情感都必然产生于思想之后，因而没有思维，就没有情感。

你最后的结论也是必然的。如果你能控制自己的思想，而你的情感又来源于你的思想，那么你就能控制住自己的情感，即通过支配那些引起情感的思想来控制情感。你可能以为，是外界事物或其他人使得你精神不愉快。然而，这是不确切的。使你精神不愉快的，正是你自己，因为你对生活中的人或事有着这样或那样的看法。要使自己成为一个心情舒畅、精神健康的人，你就必须改变自己的思维方法。一旦做到这点，你将体验到新的情感，那么，你就在通往个性自由的道路上迈出了第一步。

为了更为生动的认识控制情感的逻辑推理，我们不妨来分析一下卡尔的情况。卡尔是一个年轻的办事员，上司认为他很笨，对他的评价甚低，为此，他常常感到十分痛苦。但是，假如卡尔并不知道上司认为他很笨，他还会不愉快吗？