

人间畅销书

张慧香 译



自爱的艺术

12个基本需求

12个脱离困扰的步骤

8种安眠法

34个解决问题暗示

22个简化生活的方法

300个为人处事之道

自爱的艺术

海南人民出版社

责任编辑：符策震

封面设计：陈幼生

自爱的艺术

张慧香 译

海南人民出版社出版发行

全国各地新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开 8印张 180千字

1989年8月第一版 1989年8月第一次印刷

ISBN 7—80541—701—6/B·45

定价：3.50元

译 序

丢开你的罪恶感！

活下去！

当人们制造了许多义务，并礼貌强制加诸在你身上，你该怎么办？这本书将告诉你如何做！

它将告诉你，如何在不合理的约束下，如何不屈服，如何避免因错误的礼貌和责任感，被别人牵了鼻子，被别人占了便宜。

它将告诉你，如何对不情之请说“不！”，因为这种请求剥夺了你的时间、精力和情感——而向那渴望表达与实践的自我，表示了顺眼。

我相信这本书既然在各种文字版本的数百万的读者中，已经发挥了的积极性作用，同样，也能在你身上见效。那便是它将给你一个你从未知觉到的人生新观念和自由感。

张 慧 香

目 次

第一章	生活的压力·····	(1)
第二章	问题的关键·····	(6)
第三章	绝不妥协·····	(10)
第四章	败者的塑造·····	(13)
第五章	爱与责任·····	(17)
第六章	幸福何处寻·····	(20)
第七章	棋高一着的懒·····	(24)
第八章	胜利之道·····	(30)
第九章	不自我满足·····	(34)
第一〇章	新金科玉律·····	(39)
第一一章	知己心·····	(46)
第一二章	永不休止·····	(51)
第一三章	如何说“不!”·····	(54)
第一四章	自保对吗?·····	(61)
第一五章	生存的睿智·····	(65)
第一六章	“牺牲”的确伤人·····	(69)
第一七章	贪是蠢·····	(72)
第一八章	制敌·····	(76)
第一九章	严律者之乐·····	(79)
第二〇章	和讨厌的人打交道·····	(84)
第二一章	高级自爱·····	(90)
第二二章	解除寂寞之道·····	(94)
第二三章	订婚·····	(97)

第二四章	吸引人的艺术.....	(103)
第二五章	生意面临危机.....	(108)
第二六章	爱仍不够.....	(114)
第二七章	麻烦如何滋长.....	(117)
第二八章	如何制止谣言.....	(121)
第二九章	婚姻问题.....	(125)
第三〇章	适当的威士忌.....	(130)
第三一章	性失调.....	(133)
第三二章	如何避免自杀.....	(140)
第三三章	刺激神经.....	(144)
第三四章	困难之内.....	(149)
第三五章	为何困难如此艰难.....	(154)
第三六章	此悲何时休.....	(160)
第三七章	离婚的秘密.....	(164)
第三八章	一体的两面.....	(170)
第三九章	吵架新法.....	(176)
第四〇章	为何英年早逝.....	(182)
第四一章	笑话贪睡的人.....	(186)
第四二章	疾病与健康.....	(191)
第四三章	为钱烦时.....	(195)
第四四章	致富与享受之道.....	(199)
第四五章	成功的习惯.....	(203)
第四六章	接受错误.....	(208)
第四七章	如何面对危机.....	(214)
第四八章	简化生活之道.....	(224)
第四九章	新权利法案.....	(234)
第五十章	你在生命中的地位.....	(245)

第一章 生活的压力

当困扰蜂涌而至地压迫着，做完了一天的例行公事，以一种严厉的眼光看生活，你知道一个人会作何感想——精力上的强烈单调感。

那是六月末，天气热得湿黏黏的。视野中，墙的边缘将河一分为二。晦暗，瓦相接合却带有煤屑的红砖，构成了哈尔·德佛部分的视象。左边，阳光在水中闪闪发光，远处的山也被它照亮着。而右边所呈现的，却是幽暗和污秽。

他的生活就象那样，哈尔想着，只不过文明的枯燥早就过了半。他的视线仍保存有一些大自然景象：几棵树、一小片天，其他的，只有单调和水泥。

骇人的，并不是责任的荒芜。虽然他的工作百般无聊，他还是能忍受。只是他无法从压力下获得解脱，家庭是他的重担，而这又是另外一回事了。他这样生活着居然一连好几年，耐心所带来的，只是月复一月更重的负担。

假如奈莉，他的女儿，和妈妈吵了架，她会等在门口，准备得到他的同盟，来对付她的敌人。如果杰克在校中有了难题，他这个当父亲的就得教他。弟弟一大早就驾车到办公室，成为最早办公的人。他的母亲则要求优先权。不管怎么

样，哈尔是她生的，就得为她而活。

他扯平了领带，收拾了书桌。好了，该走了，再凝视这风景也没用。他的家人今晚得等他了；他还有好几个小时得花在生意的了结上。他抓起了他的纸张：香肠广告、成药广告、化妆皂设计、他的香烟帐目。多年来，他就一直在料理这些劳什子。

耻于自己的热泪盈眶，哈尔急忙走向电梯。从他小时候起，他的生命就不对劲。不管他作何尝试，他老是脱不出紧张的樊笼。他尽可能地替别人做事，但别人老是不满意。他们是他的苦力，从不是匹敌，更别说是朋友。

当哈尔还是个男孩的时候，他梦想成为一个艺术家，他要绘出无涯的青天，沉思的树木。他曾辛苦地将他的彩笔沾上了缤纷的色彩。他的脑子里满布着动态的对称美。他把画布看成了引导人们脱离无聊的信息。

几年过去了，有个女孩微笑了，一个典礼完成了。画家消失在生意的兜售上，他将残缺的艺术换取租金、盘碟、洋葱、新帽、降生婴儿的必需品。他在压力下劳苦着，为情势担心，为他生活中成千的侵害而战斗着。

他本来正直又聪明的思想，现变得圆滑而狡诈。有时，他躺在床上，想着他无法解决的问题，他的思潮成了个漩涡。他和自己的关系，他的事业、婚姻，每件事都陷在复杂的筛孔中。但这些，还不是使他灵魂麻木不仁的忧虑。是一个病态、垂死的苦闷，将他的脑子深锁在呆滞中。他感到愤怒，因为生命不应如此无意义地浪费掉。就是到八十岁，他还是得负载如此重负。

创造的天性并非只存于像这样的沉思中。虽然社会喜爱毁灭理想主义者，生命并不单选他们来当牺牲品。挣扎也不

纯属男性的。虽然女人可以依附男人，把他当成经济上的芦苇，命运之神仍奴役女性。女人知道她们沉闷的过程，守个男人当金饭碗并非全部过程，当然有段期间，“亲密的契约”产生了小红利，然而精神保养的代价却是很大的，哈尔的太太便是这样。

玛格必需像海得拉般的多头，她必需有够多的手，来象沙拉克般的善于用每一分钱。她必需同时料理好家中每一琐事，并照料先生和婴儿到无微不至的地步。她的困扰，便是在比较不晕人的世界中照顾这五个人。

哈尔很少想到玛格会比他背负更重的包袱，他不是替她赚钱糊口吗？她不是成日呆在家，接受保护，并且能自由地“随她高兴地利用时间”吗？

只有接触到双方，了解双方的情形的人，才能有确实正确的看法。假使哈尔和你很要好，他不得不向你倾吐他的故事。你想他会替自己的妻子所受的压力，描绘出一副灰色的景象，或是只提到自己吗！假使她是你的朋友，在一次她情绪不佳的时候，她向你陈述她无止境的难题。你会想到哈尔所作的挣扎吗？两人都觉得被误解了。他们被要求得太多，两人都不自由。打几次桥牌，跳支舞，看个戏，就是这样，罕见他们之间有信息的传递。他们在责任重压下，直不起腰来。

就因为有作牛作马的感觉，哈尔会告诉你他的妻子的挥霍，娘家的势利眼；诉说她如何放纵孩子犯上，却又千方百计控制他。他说她不让他得以片刻独处，却又对他们吵架后，她所给予的疏忽，无法忍受。他肯定她不再爱他了，他们的婚姻没有必要再继续下去。

玛格会说起她的操劳过度，为一切的不便利深感困扰，

邻居使她无法忍受等。她有一事无成的感觉，她对 人、生命、宗教的信仰，均消失无遗。

这是一幅夸张的画面吗？你明知那不是的，你可以在你的邻居、朋友、甚至家中，找到他们的翻版。它是美国式生活，至少大部分是的；在感情用事的人看起来，它不是这么一回事，在马虎的观察家知道范围内，它也不是这个样子，只有深入事情核心的人，才发现它是这个样子。

那么原因是什么呢？害怕！害怕自私。害怕按自然性存在和做事，害怕依各人种类而生活，结果，自我、爱、生命都妥协了。

愤世疾俗是一个逼人的问题。我们有了怀疑，又该怎么办呢？我们又应如何走避轻浮？那爬上了青年脊椎的赤裸裸的腐败物呢？

如果哈尔感觉他的努力全属白费，玛格也领悟到他们做的是无谓的牺牲。他们为哈尔的弟弟费了那么大心机，他还是没改好；奈莉也没因他们的牺牲而变得更坚强、更好。而玛格的极端忍受对哈尔母亲的妒忌，也只不过是使她自己受苦。他们两人所依靠的根基，早已荡然无存。

我们崇拜的生活方式失败了，在假伦理的跟前，人们失望了，这些使每个家庭蒙上了不幸。以无私为根基的义务包袱，正在毁灭这个世界。它使得人们：

允许他终究无法忍受的亲戚在跟前。

居于冒犯他们的邻居间。

接受一个不合其愿的工作。

为了怕造成伤害，和一个不爱的人结婚。

匿其怨而友其人，只为避免鲁莽。

接受缩减效率，危及将来的责任。

为供他人挥霍而操劳过度。

对能自立的人，却将之列为自己的负担。

反对天赋的拓展，只因它们似乎“不切实际。”

让亲近的人唠叨或控制，只为了得到安宁。

做事违背诚实的感觉，只因某人觉得他们应该做。

为了遵循古老传统，否定了基本的需要。

到头来，如果我们在畏惧前不低头，和顺从我们的欲望比起来，后者是要造成更多的悲哀的。害怕自我是最大的骇惧，最深的震忧，最通常的错误。由它，滋生了失败，生命因而成为一种讽刺，失望因而来临。

对你的幸福来讲，没有任何的事实、兴趣、事务比它来得重要。为了想从环境的牢笼里脱缰而出，你必须鼓起勇气。然而新自由并非意味混乱，让我们相互了解：我们并没有怂恿诸位以科学的态度来贪婪、贪欲、淫佚。我们不是为这个时代的疯狂而辩护。

我们也不袒护当今年青人明显的野蛮无礼：以不在乎的自私心理践踏你花园中的花，把你的车开入沟中，讥讽你的多愁善感，嘲笑你对上帝的信仰等。

今日猖獗的自负，并非较佳伦理的产物。它起于缺乏控制。

年青人已群起反对他们长辈退缩的价值观，放荡不羁、性疯狂和全然的漠不关心等情形都是太平常了。无节制的自负和贪于反叛并非建设性的自私——它们是疯狂。

第二章 问题的关键

我们每个人，在生命的某一阶段，总是被麻烦事所困扰着。

不论我们财富地位如何，疲乏感总是无法避免。家里、生意上的细节，亲戚的贪婪，孩子的顽皮，这一切都使得我们精神紧张。没人能逃得过这些。

这种搅扰能避免吗？生活能过得更自在吗？或者困扰本来伴随生活而来；它是——我们是不是可以说——正常独立的作用，及交互作用的一部分呢？我想做这，你却想做那，我们常在目标上发生冲突。我们不想伤害别人，却又希望照着我们的意思做。就象困难是自然的一部分，不便也可从个人的欲望中产生一样。

关于这点，多年来我一直有个疑问。一个和父母一块出来旅行的小男孩，和父母分开了，而且有好几天没有互通声息。父母着急地找他。找到了他，他却对父母因他而起的悲伤处之淡然。他这样做，是不是自爱呢？

“如果他是我的孩子，我一定要好好教训他！”许多人都这样回答。

当我暗示说我的朋友念了一段书，其中说到耶稣和智者

逗留在寺中一事，他们便静默了下来。有时我也说一个尚未成婚的男人的故事：他置其生意于不顾，不告诉家人所往何处便离家出走。当其母亲及家人四处寻他，他却怀疑他们是否有权如此做，他这样做，是自爱吗？“孰为吾母？孰为兄弟？”的确是个强有力的问题。

最后，他和权势人士搅和不清。他们认为他的活动是革命性的。锒铛下狱后他终于死亡。他不曾因考虑到亲戚，而限制了自己的行为。

人们被告戒要奉耶稣为主臬，以它的行为作准则。道德领袖在他们的信徒面前，遵守着耶稣所认可的义务奉献。然而我还得去找那些把这整个事件看得透彻的人。耶稣把他和家庭的关系忽略了。

这种疏忽是不难理解的。没有人能同时追随他，并达成我们的道德教条。这两者是相互矛盾的。

有一天，当我们急欲克服困难的时候，我们会发现无私是我们的绊脚石；我们今日所拥护的无私。我们将会看到它一连串的精神分裂的关系，追溯到对它离婚的影响。我们将知道它促使许多人犯罪，造成了自杀的原因。最糟的时候，连贪和忌都不象排斥能造成那么大的灾害。

除非我们能了解这个谜，并能随机应变，否则，想成功地处理每个问题就非常困难了。大多数困难的关键，并不在这进退维谷问题的本身，而在于我们和它的关系。

这关键便是：我们用智慧去想，用身体去争取善终。忽略了我们是人这一点，便会导致失败。比这更甚的，许多明显的无私，若把眼光往最后结果看，反而证明它带给了那些别人为之牺牲的人许多苦楚。

善恶并不能立见分晓的。智愚乃需时间的衡量。行为的

善恶只有从结果得知。

自私和不自私，真正运用时，和你与其他人的关系毫不相干。它们属于生命，被理解后，两者都是善与美。

你若对成为一重要力量毫不关切，你便无法服务于你所生存的世界。你成了一个负担。建设性自卫，是男人的首要义务。没有它，生活便使我们成了寄生虫。

每一生物，自它出生的那一刻起，便继续不断地寻找补给品，而一个人的感情、精神食粮和物质食粮一样的重要。一个不问起，甚至要求特别滋养权利的人，他会因否定他的天赋权利而被列为病化，为社会负担的人。没有一个明智的自私不是先考虑到自己；假使服善的有机体，受了限制或伤害，就不可能有持久的行善力。所以，“你的义务责任都是针对自己的。”

我们也可以证明，真正道德的结果及宗教的重要性，均建立在正直的教条上。皮埃·贾涅博士也说过，人若不爱其灵，便算不得正常。否则，他便无法有条理地使自己成为有用的公民。这不单对人类是正确的。它是个宇宙通则：苜蓿菜的价值，在于它完成对种子的承诺的方法。母牛的身价要看它的健康和发育。每个生物的收益，均在于它的自爱。

当一种否定使生物限制了它成为自己的义务，它便是违反生命而成为邪恶。

放弃个人基本权利，即使为数极微，在生命结束之前，亦难免导致腐化。只有尽力使自己快乐，才能完成对他人的责任与义务。

这便是为何贾涅博士要建议保护，并发展我们属性的自爱了。这样的较高级自私是和宗教虔诚一样的；而恨自己，就等于是责难大自然的造物主。咒己和咒神是一体而相同

的。为自己的特别感恩，接受生命的责任，是崇神的简单形式。

对此原则的深思熟虑，对于了解困难是非常重要的。它是问题的关键。否则我们便无法闪避古老观念对我们的影响。人们一直没有认清，一个真正的无私，并不是牺牲，而是依从宇宙而善用自己。

无私的人，是屈服在宇宙律下，甘心情愿受其约束，他以科学方法发现这些规条后，不断地证实它们。在社会中受多于施，依他错称为自己的收入过日子，这种人便是贪婪之人。一个真不自私的人，日复一日地做自然所赋予的任务，完成有裨益之可能之事。一个虚伪的自私的人，在要求他征服自我放纵的属性时，拒绝从事这项艰难的工作。一个利他主义者，就是在自我控制的情况下，仍然违逆了家人、朋友、为他的正直而受苦受难的人的期望。

几年前，我决定到国外渡假。彼时家母春秋六十二。她有八个朋友以信笺提醒我，说她一直过得很好，希望我能“父母在，不远游。”结果她是以九十三高龄寿终正寝。那些写信的人咒骂我自私，因为我当时还是成行了。母亲因我置她的希望于不顾，的确难过了一阵子。然而在她逝世前数周，她却告诉我，说我一辈子做得最漂亮的一件事，便是那次适时地离开了她。

如果那次没有成行，那么我必需在花甲之年才开始接受训练，心中将挥不去那股悲哀。那将比我的离去，更有害于我们的关系。而我，我不可能成为这一行所可能造就出来的财务，和精神方面的支柱了。

第三章 绝不妥协

约翰·康斯特堡的一切都完了。那天发生了两次要命的面谈：一次和雇主，一次和发妻。两次都惨兮兮地结束了。他现在正踱过月台去搭火车。他也不是要逃开，也不是经由选择，而采取离去的行动。他没有其他事可干。也有几个机会，可在中西部保有一份新工作。他一位大学至友的父亲，是一家公司的董事长，可能会聘用他。在爱西儿的一席话后，他不感后悔地去了。在她的眼中，他是个失败的人。

“你从不曾甘心情愿地完成别人对你的期望！”她曾这样说过。

他的确不能，至少，这次是这样的，要照史高纳和史芮尔所要求的处方生产东西，绝对办不到！他足足做了他们十二年的化学工程师。他也做了不少可疑的事，做些不能持久的劳什子，帮他们聚了好一笔财。最近他们要他调配的产品，简直就是谋杀。

“你老是拒绝玩弄手法，”当爱西儿说这话时，眼露凶光，“所以我们老是不上道。七年来，公司里五个本来职位

千乙甲乙丑乙卯乙辰乙巳乙午乙未乙申乙酉乙戌乙亥

—

1

不管怎么说，并不是他财务上的独立，使他在信中，对其妻改变了语调。他变了另一个人。他告诉她，在与他相关的范围内，他们的重新聚首，必须从他们从未享受过的基础开始。

“我已经发现失败的原因：在工作 and 亲密关系上，”他写着，“它起因于两个错误之一。不是妥协得不够，便是过分妥协。每位希望成功的人，都必须为自己选择一条路。一直到两年以前，我的一生都在蹉跎岁月，只因我在得到想要的东西的过程中，并没有放下全部精力，彻底去做。我没有不顾一切地去赢取财富。大部分时间，我都在不热心的情况下让步妥协着。我不会敢于表现真正的自我，或坚持自己的正直。现在，我上了这晚来的一课。现我已不再，彻底的不再，妥协了。这家公司激赏纯然的正直，它是我所能找到有此