



走进成功 七道门 的

给你答案

著——〔法〕帕特里克·埃斯特拉德
译——顾微微

帕特里克·埃斯特拉德，心理学家和心理治疗专家，曾深造于柏林分析心理学学院。他写过许多深受读者欢迎的作品。



YZLI 0890089086

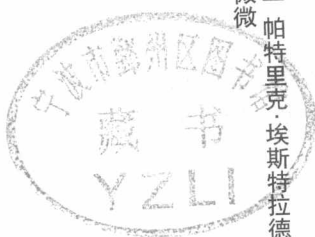
变化的七道门

生活中的意外事故尽管会造成痛苦，可对善于解读它们的人来说，却是通向未来的一道绝妙的门。

上海科学技术文献出版社

走进成功 的七道门

著——〔法〕帕特里克·埃斯特拉德
译——顾微微



YZLI 0890089086

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进成功的七道门/[法]帕特里克·埃斯特拉德著.
--上海:上海科学技术文献出版社,2010.10
ISBN 978-7-5439-4472-5

I. ①走… II. ①帕… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153810号

Comment Je Me Suis Debarasse De Moi-Meme

Copyright © Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 2004

Copyright in the Chinese language translation(Simplified character rights only) ©
2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字:09-2007-505

责任编辑:张 树

封面设计:钱 祯

走进成功的七道门

[法]帕特里克·埃斯特拉德 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本660X990 1/16 印张11.25 字数126 000

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4472-5

定价:18.00元

<http://www.sstlp.com>

序 言

从箭矢到靶子

从前，有位领主去参加比武，比武地点大约是在附近的一块伯爵领地上。快到比武的那座城堡时，他看见有个靶子的中心被一支箭射穿了。他十分欣赏那位取得如此成绩的弓箭手的灵巧手法。再往前走一点，他吃惊地发现，另一个靶子的中心也同样被一支箭射穿了。然后，再往前走一点，又是另一个靶子。他一路走下去，发现这里和那里都有一些新的靶子，而且它们总是被一支箭以同样灵巧的手法射穿。

这位领主既赞叹不已，又困惑不解，便非要人家把那位身手不凡的弓箭手介绍给他。几小时后，他的仆人们带着一位年轻人回来了，看上去几乎不超过十六岁。惊讶之余，领主便问他：

“是你把所有这些箭射进靶子的吗？”

“是的。”年轻人回答。

“你能告诉我，是谁教会你这么灵巧的吗？”

“没人，”他回答，“很简单，我先射箭，然后再画靶子！”

我给你讲这个故事，是因为我觉得，这有点像我刚成年迈入生活时的情形。不是去竭力弄懂我在经历什么，为什么要经历这些，不是去发现自己的弱点，或自己所惧怕的东西，以

理解和超越它们，而是宁可当它们不存在似的，因为我拥有“天真汉”^①所心爱的格言：“一切都是为了成为优秀阶层中的佼佼者。”不过还是让我们从头开始吧。

注释：

天真汉：法国 17 世纪作家伏尔泰的哲学讽刺故事中的人物。

如果有人在我 20 岁时对我说，我有朝一日会成为心理治疗专家，那我肯定会吃惊地睁大眼睛。我青少年时期智力很迟钝，整个人很懒散，再加上蓝色海岸的阳光，这自然使得我有忽略科学的倾向，尽管我懂几门外语，却没有很好地利用它们。当时，我因为和来自寒冷国家的金发的人们在一起进行这方面的实践，所以经常能得到提高，而那些人在法国南部的海滩上获取成功。随着时间的推移，我决定把这种人际关系方面的意外好处变成一种职业：当个笔头和口头的翻译。凭着认真和顽强，我开始了这类学习，并令人满意地走完了一段路程。几年后，一次考试失败了，有人推荐我去德国的贝尔里茨学校当法语教师，于是我很快便决定投身到广阔的世界中去。先是巴维尔，然后是柏林。我本想在那里逗留一年，结果一待就是 10 年。头几年过得相当糟糕，却颇有收益。在这个陶醉和满足于自己的新的强大的德国，在这个被禁锢的、靠近日常最直接的危险的西柏林，我完全是一副外国打工仔的样子。我茫然不知所措，心胸狭窄，经常身处危险。我猜想，我大概一贯如此，只是自己不知道罢了。

表面上我一点没病，然而我的身体结构却不大理想。我是个孱弱、干瘦、神经质的年轻人，我的这种气质通过以下表现转为躯体症状：我连续出汗，心绞痛反复发作，出闪烁性的

脓肿状皮疹,这种皮疹来得快去得也快。我属于这类人:他们没有运气拥有一个足够棒的身体,以过上一种快乐的生活,但他们的身体也没有差到使他们不得不成为别人的负担。我属于平常人:这种人对将来没有打算,也遇不上什么事。

可我远没有意识到这一情况。那位年轻的弓箭手先射箭后画靶子,以显示自己的灵巧,并使自己成为众人的仰慕对象。我像他一样,谁愿意听,我就对谁翻来覆去地说,我身体很棒(难道能不这样说吗),生活很美好,应当好好利用。更何况这么说对我很容易,因为德国人很随和,倾向于在每一个法国人身上看到一个潜在的、可预见的追求享乐者,我显然没有被排除在外。他们有一些用来表达最大幸福的、最喜爱的格言,而其中一句是:“在法国,人人都觉得自己是上帝!”难道不是吗?所以我符合幸福的典范。

既然没有问题,我便向别人表示,生活对我来说很容易。我就这样暗暗使劲,竭力让人来欣赏我,哪怕我其实知道自己在作弊。我认为我找到了这样一种独特而本能的态度。

一件事将改变我的生活

我在柏林住了有一年多一点时间时,发生了一件事。我很乐意把它讲给您听。

我有一对朋友。丈夫霍斯特是个真正的柏林人,他大腹便便、爱开玩笑,在学校里当校长,同时也教课;而他的妻子弗吉尼亚是个美国人,在学校里教英语课,她身材纤细,说话带有浓重的德克萨斯口音。除了教学活动,霍斯特还利用闲暇时间经营一家位于街区的匹萨饼店,这家店更像个上帝之家,而不像一家餐馆。我经常和朋友们在那里聚会,并陪伴弗吉

尼亚,当她的丈夫在厨房里忙乎时。等最后一批顾客用完餐,他便加入进来,然后我们就围着一杯酒重新形成一个世界。霍斯特和弗吉尼亚是极为互补的一对,他们聪明、敏感、富有教养和慷慨大方。

一天晚上,我们在一起争论。霍斯特比我年长几岁,于是他试图让我说,我的生活并不像我所喜欢夸耀的那样美好,而我想必和大家一样,也有一些重大的问题。我则竭力让他相信,事情恰恰相反。

“可是,所有的人都有问题,为什么你就没有呢?”他对我说,同时友好地拍了一下我的膝盖。

“我不知道,”我回答道,“也许我天生如此……我总不能为了让你高兴,编造出一些问题来吧?”

我相信事情就是这样,所以什么都不能让我改变主意。我们本来是有可能继续这样争论下去,并争论很久的,不料弗吉尼亚对霍斯特很温柔地说:

“霍斯特,你干吗要坚持……你明明看得出,帕特里克并不打算听你对他说的话……”

我呆住了,像是被出卖了似的。攻击并没有来自我料想的那个方向。弗吉尼亚刚才击中了目标,击中了薄弱点,即我的致命弱点。当其丈夫的论据战胜不了我的抵抗时,来自这个女人的一句简单的提醒,成功地动摇了我的稳定性。我感到一阵激动。我觉得自己很沮丧,因为我被暴露了,被欺骗了,被羞辱了,而且很脆弱,非常的脆弱!我泪眼模糊,并感到自己脸涨得通红。我费了好大劲才保持了常态,并说道:

“好,那好吧,我认为我第一个要解决的问题是,我为什么没问题?”

霍斯特和弗吉尼亚极有分寸地朝我微笑了一下,然后便

把争论转向了另一个话题。

在随后的日子里,这件小事不停地回到我的脑海里。难道我真的有这么固执吗?我是不是被诈了?我本来是想找出一番出色的辩辞的,一个脱身之计的,好让自己重新恢复抵抗,而且不止于此,还要重新相信我的生活是没有问题的,重新相信我自己,相信我这个如此脆弱、如此纤细、如此瘦削的人,而我当时的身体状况就是这样。

麻烦的是,我并没有受制于任何人,并不是霍斯特的论据动摇了我的信心。有人为了劝人入教,热忱地传播信仰,我不是那种做法的牺牲品。然而情况比这更糟!我被击中了痛处,被触动了感情!是被弗吉尼亚的提醒触动的,她并没有企图攻击我,而是企图保护我。她的话久久地回荡在我的脑际:“你明明看得出,帕特里克并不打算……”而每次,我都会同样地激动,同样地羞愧:假如这是真的呢?我当然知道自己有点固执,可我总是把这视为一种优点,既然我的家庭原先是布列塔尼人(能有什么偏见就有什么偏见)。常言道:固执得像布列塔尼人。难道不是吗?

就在这一时期,我的朋友对我谈起了一个心理研究工作者群体,这个群体通常晚间在柏林大学开展活动,领导者是一位瑞士精神分析学家约瑟夫·拉特内。他还在城里开设了一家诊所。霍斯特其实已在别的情况下对我提起过此事,但没引起我的注意,我当时大概认为,我和那些精神有点不正常的人在一起没什么可干的,而按照有点肤浅的成见,精神分析是专门针对那些精神病人的。然而这次,我是用另一只耳朵来听的,而且因为他提议陪我去,好让我认识那位教授,于是我们

就定了约会。事先说好,10点钟在指定的地铁出入口碰面。星期一那天,我去赴约,并在10点整到了地铁站。我的朋友还没到。我等了足足半个小时,最后不得不确信,霍斯特失约了。我显然很恼火,只得扫兴而归。我感到很失望,为自己是一个精明家伙的受害者而感到失望,但尤为失望的是,为了和那帮人混在一起,我不得不克服自己的焦虑不安,不料却得到了这么差的回报。翌日,霍斯特告诉我,他真的在约定的时间去赴约了,可是他白等我了。很简单,我搞错了地铁站。换言之,我做了一个糟糕的失误动作!

接下来的事对我来说并不简单,因为我的朋友霍斯特对这次约会失败相当生气,他让我明白,他是不会再次尝试的,而且,假如我仍然感兴趣,我应当独自前往。

我记下了地址,过了不久,我鼓起勇气,前往——这回是真的——达赫朗学院,柏林人将它称之为罗斯特罗布学院,也就是“锈叶”学院。

尽管迟到了片刻(在这幢大楼里,我好不容易才找到那个反省群体开展活动的大厅),我还是溜到了大厅尽头,并终于找到了一个位子。一位年轻女子——她大概是学校教师——正在面对群体谈一个具体的教学问题。对她所说的话,我只听进去了一半,因为我不是对这位年轻女子的教学问题感兴趣,而显然是对场所和气氛感到惊讶。我尤其记得的是那个场所散发出来的气氛,那是一种宁静的、带有深刻反省和言论自由的特殊气氛。会议结束,我因为谁也不认识,便在退场时向一位年轻人——我记得他叫马弗雷特——打听工作群体下次活动的时间。他指给我看不同的工作群体活动的时间表和地点。我回到了家里,当我躺下睡觉时,我又重温了一下那个如此充满激情的夜晚,我惭愧地感到,我刚

才为自己做了某件重要的事。不过我并没有料到这一初次接触,将改变我的生活……

从翌日起,我决定去拜访那位精神分析学家。在“锈叶”举行的那次会议期间,我已听到了他的发言。我很快就向工作人员作了咨询(这位精神分析学家只作群体性的公开诊断)。你面前有80个值得尊敬并倾听你说话的人,其中最有经验的那些在向你提问题,而这些问题将引导我确定我出现在这一场合的原因,能有这种经历真是太好了。我得承认,我有点局促不安。我这是第一次当着这么多人的面谈自己。我既感到高兴,又感到胆怯,高兴是因为,我成了这么多人关注的中心,胆怯是因为,所有这些人在在我看来都是那么有学识。会见结束时,那位精神分析学家问我,这样做是否能使我有兴趣继续这项活动。我不太清楚该说什么,只听得自己在回答,如果这不妨碍我继续进行帆船运动(这是我当时的爱好),那么我是很愿意的。我现在还记得他当时的微笑,而他的回答是,这一疗法丝毫不妨碍我继续进行我所喜爱的体育运动,而且说不定还会让我进行得更好。当然,今天我才知道我的问题有多么不得体,可在当时,我就是那么个木头人。

出乎意料,病痛不明显了

随着时光的流逝,我学会了接近自己,而以前,我从未真正花时间和自己接触过。由于这一心理治疗,我学会了发现自己,更好地认识自己,在和他人的关系中给自己定位,进一步认清自己喜欢什么和不喜欢什么,想要什么和不要什么。为了我自己,通过研究他人,我学到了许多,知道了他们是什么样的人和不是什么样的人。和他们相比,我的那些不正确

的期望又算得了什么。我学会了对生活中的事情作出退却，区别不成问题的问题和真正要解决的问题，这样便能确定第二战场或较为重要的事情。我弄清了有可能存在于我们的问题和痛苦之间的关系，掌握了我们用来看待事物的方法，即看待我们的行为、思考、感觉、说话方式有可能对我们的生活所产生的影响的方法。随着觉悟的提高，我形成了一种灵活的判断力，这样我就能更好地确定事物和人，更好地判断什么是重要的和不重要的。

30年前，我就这样开始了一项针对我自己的工作，这项工作大概不会再停止，而我正在我生活的每一天里努力将它继续下去。

渐渐地，那个神经质的、暴躁的、杂乱无章的年轻人，即曾经的我，由一个具有另一种气度的人取代了。在和他人的关系中，我变得比较灵活、比较合作、比较好沟通，也比较擅于倾听了，而此前，我则是倾向于对他人不宽容。我把他人当做出气筒，因嫉妒而反复与人争吵，把一切都变成我今天所谓的“冒犯性发作”。不久前是那么容易批评、评判、诽谤、轻视他人的我，现在则变得好思索、好分析、好延缓激情、好比较错误了，并总能为人人的异常和错误行为找出正当的理由来。我从前既厚颜无耻又高傲，以致耍过非常卑鄙的花招（尤其是对我的门房），现在我的态度变了，变得既直爽又安详。

出乎意料，随着我在生活这一课程中不断取得进步，我的精神与身体上的不适也渐渐减轻了。我原先心绞痛反复发作，出脓肿状的皮疹，莫名其妙地发烧，经常出汗，而我现在却能长期地太平无事了。比起以前来，我现在过着一种更健康的生活，吃得更好了，体育运动也更多了，就这样，我的身体恢

复了。

在一部获得诺贝尔文学奖的佳作《哈德良回忆录》中，尤瑟纳尔^①说道：“细想之下，在我看来，被赞不绝口的年轻时代，往往就好像是生活中的一个粗加工时期，一个昏暗不明的、不定型的、飞逝而过的、不稳定的阶段。（……）至于涉及我自己，我差不多在20岁时就已经是现在的我了，不过那时的我，是缺乏稳定性的。我身上的一切都不坏，但一切本来也可能是坏的：是好的或优秀的东西扶助了最坏的东西。”这番描写完全符合那些年的我。

年轻时代所犯的错误是可以原谅的，但它们却不大被原谅。我们所做的选择和我们没做的选择，以无形和坚定的步伐，在我们的生活中留下了踪迹，决定了我们的命运。我身上的一切并不坏，但事实上，一切本来也可能是坏的。我当然存在过，可是，正如尤瑟纳尔所说，是缺乏真正的稳定性的。如果说，我当时身体上已经成型了，那么在心理和人格上，要想成为我自己，我敢说，还差上千种东西，可因为我对它们缺乏了解，所以它们要比实际分量重上一千倍。

抵抗的代价昂贵

我曾难以承认，人在生活中是会有问题的。我之所以在此表明这点，那是因为，我相信我们所有的人——尤其是我们，一大堆骄傲没放对地方的男人——不同程度地都在穿越同样的缺点，而且把生命中的宝贵年华浪费在路边徘徊上。的确，我们的抵抗有时是非常有力的，当我们决定不退却时，连威尼斯的四马二轮战车的四匹马，都不能让我们挪动哪怕

一厘米。这番抵抗导致我们陷入被封锁的境地,而我们却想象不出其意义和影响何在。

萨特^②在他那个时代曾断言,人是其行为的总和。可当我看到,我们对事物、对他人和对自己的生活是怎样进行抵抗时,我便会寻思,人莫非多半是其抵抗的总和。粗暴的拒绝,争辩,倔强的反抗,防守、请愿的态度,原则上的反对,徒劳无益的争论,观点站不住脚的辩护:这一大堆可用来对抗最显而易见的事实从而抬高自己的武器,仿佛是取之不尽的,而就此展开的第二战场,也是不计其数的。

注释:

① 尤瑟纳尔(1903—1987):法国和美国的双重国籍作家,第一位法兰西学院女院士。

② 萨特(1905—1980):法国哲学家、小说家、戏剧家。

然而,这些抵抗并不是无偿的,它们是有代价的。在个人方面,代价是用强硬的态度、错误的决定、不适当的生活策略、静止的反应、空想的计划或短暂的幻觉来支付的。

而在社会方面,代价也同样不小。我们的抵抗使单纯、坦率、真诚的人际关系的建立变得困难。由于我们的生活策略太死板,这样的时刻很快便到来:其他人因为再也忍受不了这些固执的对抗,便随我们一起遵循那些老生常谈或陈词滥调,或者他们干脆就是逃避人际关系。

可是,最大的一笔支付,也许是在我们的健康方面。酒精、烟草、毒品、“暴饮暴食”,各种各样的无节制会导致重大疾病,而有关这方面的统计数字,我们都已知道。但我们的抵抗、阻滞、墨守成规、拒绝则也会在健康方面造成影响。有关这方面的统计数字又有哪些呢?为什么它们没有像其他统计

数字一样,因其危害性而被披露出来呢?

在这点上至少有两个理由。第一个理由是,它们既不属于,唉!任何一门科学,也不属于任何一门具体的医学,如果不算我们自身的医学的话。不论我们是否意识到,其实我们都在把我们的时间用来进行这方面的体验(有谁不曾用这样一些思考来教训过自己呢:“这能教会你东西,冷静下来吧,这是站不住脚的,别着急,你在停止不前”等等)。

第二个理由是,无论我们的抵抗是过度的还是不足的,通常都是与性格特征一致的,所以便不言自明地被视为是正常的,或我们的性格所固有的。而只有当它们达到一定的阶段或正好超出正常范围时,才会被认真对待,并引起专家们的关注。于是它们被称之为“神经官能症”。显然,问题是要知道,是否应当把不论哪种性格的展开都视为是神经官能症,在何种情况下全部性格或人格的表现才确实可归入神经官能症范畴。我觉得,我们不应把事情夸大到这种地步。

我们通常都能把我们的抵抗局限在社会所能接受的范围——名声所迫!可并不是因为这样,它们才是无害的,并对我们的健康状况不会造成后果^①。

人类生活是应当用概括性的语言来考虑的,这是明摆着的。它包括肉体生活(有形的和实在的)和精神生活(智力的和感情的),但同样也包括某种生态学。我想谈谈我们个人的生态学,我们“内部的家”,如果您更愿意这样说的话(生态学一词来自希腊语,oikos 则意味着“家”),即我想谈谈我们的肉体和精神与我们的环境之间所维持的关系。而这些环境不论是指我们的社会环境还是指自然环境。这环境中的一切,对我们的健康都是至关重要的:我们日常生活的方式(工作、休

息、消遣……的时间分配),但也是我们行动的方式——不论是针对我们自己的(自我忘却,自虐),还是针对他人的(发怒,敌对或防卫反应,攻击……),我们思考的方式(积极的或消极的,创造性的或有偏见的……),而最后是我们感觉的方式(惊讶、激动、伤感、痛苦……),这便是我们的肉体和精神与我们的自然和社会环境之间所维持的关系,这种关系赋予了我们的生活以理性。

理性是一种健康的载体

理性大概是分配得最为公平的一种财富,然而我觉得,它并没有受到 21 世纪成年男女的重视。在我们的现实社会中,我们已不擅于做一些十分简单的事情:注视自己的孩子,回忆昔日的美好时光,放声大笑,辨出日常生活中生命对我们所做的小动作或赠送给我们的礼物。当我环顾四周时,我觉得自己只看见了压力、紧张、攻击、粗暴、专横、拒绝,要不干脆就是冷漠或轻视。我们已不知道该向哪儿转,才能解决摆在我们面前的无数的问题。这是由于缺乏后退,缺乏判断力。而宽容也同样缺乏。我们混淆了一切,轻视重要的事,高估区区小事,和我们的生命、身体、孩子、所爱的人一起做随便什么事。这样的一种生活方式在我们的社会中是非常普遍的,不出所料,它导致多方面的失衡,导致精神、感情或身体方面的多种疾病和创伤。我们生活在一种经常性的紧张状态中,而我们付出的代价是疲惫、沮丧和各种各样的心身紊乱^②。与此同时,我们不得不注意到,不管我们的头脑是如何清醒,都没有什么能阻止我们按照目前的生活方式继续生活下去。这是由于,一旦走上了这样一条路,要想改走另一条,是极其困难的,

因为,正如弗洛姆^③所说,“我们在错误的道路上越往前走,就越难以承认,我们真的是弄错了,之所以如此,唯一的理由是,承认这点,我们就不得不接受这样一个事实:我们得一直回到我们的起点,而且,从我们的第一个错误起,我们就已经浪费了我们的时间和精力。”

我知道的事情不多,可有一件事情我敢肯定:荒谬、假理性使人生病,而理性却从不会使人生病^④。相反,它是健康的载体。我因此想,当我们变得能够回答“是什么形成了我生活中的理性”这一问题时,我们也就能解决许多生存问题了,并能找到一种符合我们性格和气质,并同时尊重我们的健康和精力资本的生活方式,换言之,即尊重我们个人的“生态学”的生活方式。

注释:

- ① 我们的普通科大夫都知道这点。他们在写病历的过程中向我们提出的问题,使得他们对我们在生活中所承受的压力有了一个概念。——原注
- ② 有趣的是,人们经常用“累”这个词来表示一种潜在的沮丧状态。——原注
- ③ 弗洛姆(1900—1980):德国出生的美国心理学家。这段话摘自《人类的心灵》一书。该书于1964年由巴约出版社出版。
- ④ 为了区分这三者,比如我会说,一位想用武力迫使自己的孩子屈服的家长是荒谬的,想通过自己的孩子确立自己威信的家长则是假理性的,而只有尊重自己的孩子的家长才是理性的。——原注

由此便提出了一个问题:我们怎样才能使我们的生活变得理性?答案是简单的,或许还是过于简单的?只要同意和某种生活的智慧建立联系便可^①。当然,这个词好像是无足轻重的,当人们把它和一些目标(金钱、权力、成功……)相比时;我们的物质社会往往把它们放在前头,以让我们相信自己的能力。生活的智慧是毫无分量的,既然没地方可买得到。它至多是一种内在的才能,一种看待生活的方法^②。它是用

什么来衡量的？用尊重、认可，还是欣赏？人们往往追求价值昂贵的东西（根据众所周知的观念，越让人费劲的东西，就越好的），同样，人们也企图忽略太明显、太容易走的途径，借口它们是属于思想范畴，而不是属于技术范畴的（比如，与我们庞大的医疗机构相比，生活的智慧分量何在）。

在西方的背景下，人们通常倾向于把生活的智慧比作道路的尽头。在这样的背景下，我发现了两个人们很少想到但我觉得是很基本的特点：

——生活的智慧不是一种道德观念或概念，它也根本不是一种专供某些特殊人物作静修用的材料，那些人是真正的由于圣迹而治愈的病人，他们深谙隐含不露的生活意义。它是一片阵地，是一种充满活力的、有效的知识。在这片阵地上，对生活的思考、推理和行动，以及对生活的高级形式的向往，按照辩证法在相互交锋。有的人擅于对自己和自己的生活环境作思考，生活的智慧正是这类人的内心想法和感受的表达。

——生活的智慧并不是一种被动的状态，而是一种活跃、积极的态度，一种平静的力量，一种旨在平衡众多实现领域的配量，这些领域是：个人生活、职业生活、感情生活、和群体的关系以及和文化的关系。所以，它不是为摆脱生活的丑恶、决定放弃一切而过隐居生活的人所特有的，而是生活在城市中心、让和使自己的已变得“理性”的能力发挥作用的人所特有的。因此，我们当中的每个人，不管是谁，都是生活智慧的潜在的拥有者。

人可以有各种方式并可以按照各种途径来保护自己的健康。医学途径是其中之一。对医治我们的病痛、给我们患病