

影响人类进步的

50部 自励经典

[美]汤姆·巴特勒-鲍登 著

50 SELF-HELP
CLASSICS



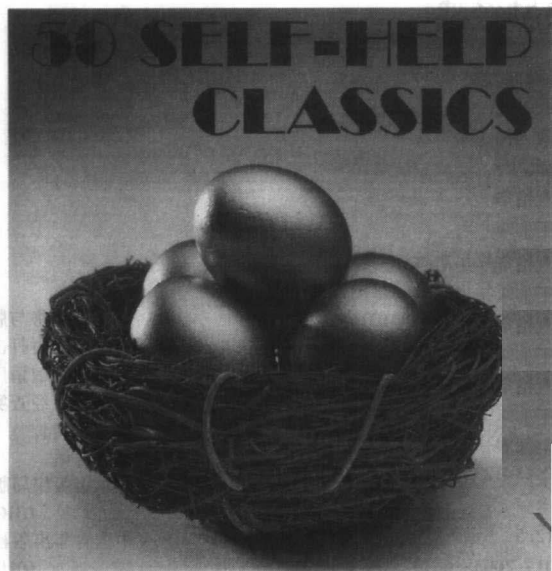
从不朽圣人到当代精神领袖，从马可·奥勒利乌斯、戴尔·卡内基、迪帕克·乔普拉、史蒂芬·维·本杰明·富兰克林、约翰·格雷、苏珊·杰弗斯、菲尔·麦格劳、三·斯科特·佩克、尼·罗宾斯、老子到玛丽安娜·威廉斯，他们撰写了50部足以改变人们生活的、

中国青年出版社

影响人类进步的

50部 自励经典

[美]汤姆·巴特勒-鲍登 著



中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

50 部自励经典/(美)巴特勒-鲍登著;殷文译.
北京:中国青年出版社,2003
ISBN 7-5006-5547-9/B·77
I. 5… II. ①巴…②殷… III. 成功心理学—著作—简介—世界 IV. B848.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103307 号

50 Self - help Classics

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © Tom Butler - Bowdon 2003

This edition of 50 Self - help Classics first published by

Nicholas Brealey Publishing

This Translation is published by arrangement with

Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg

Associates International Limited.

50 部自励经典

作 者:[美]汤姆·巴特勒-鲍登

译 者:殷文

责任编辑:刘 炜

文字编辑:彭 丹

美术编辑:李艳华

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文

书刊发行中心 (010)65516875

制 作:中青文制作中心

印 刷:中国青年出版社印刷厂

版 次:2003 年 12 月第 1 版

印 次:2003 年 12 月第 1 次印刷

开 本:880 × 1230 1/32

字 数:300 千字

印 张:12.5

京权图字:01-2003-6814

书 号:ISBN 7-5006-5547-9/B·77

定 价:29.90 元

我社将与版权执法机关配合严厉打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

引言	5
《当人思考时》	15
《NIP,神经语言程序学:获得成功的新技术》	21
《冥思录》	31
《找到你自己的北极星:如何获得自己本来应该拥有的生活》	37
《薄伽梵歌》	43
《圣经》	51
《铁人约翰》	57
《哲学的慰藉》	65
《普鲁斯特如何改变你的人生》	71
《转变:认识人生的变化》	79
《心情舒畅:新的心情疗法》	87
《神话的力量》	95
《别为小事而忙…所有的事都是小事》	103
《如何赢得朋友并影响他人》	111
《成功的七个精神法则》	121
《炼金术士》	129
《高效能人士的七个习惯》	135
《流畅:最佳体验之心理学》	143
《法句经》	151
《真正的魔法:在日常生活中创造奇迹》	159
《论自助》	167
《与狼群同行的女人》	175
《人类对意义的探索》	183
《自传》	191
《创造性想象》	199

《情感智能:为什么比智商更重要》	205
《男人来自火星,女人来自金星》	213
《你能愈合生活的创伤》	221
《心灵密码:探寻性格与感召》	227
《感觉畏惧但仍要去做》	235
《80/20法则:少付多得的秘密》	243
《有意:日常生活中的选择与控制》	249
《道德经》	257
《心理控制论》	263
《动机与人格》	271
《生活策略:做有效之事,做重要之事》	279
《呵护心灵:日常生活中培养深度和圣洁的指南》	287
《潜意识的力量》	295
《积极思考的力量》	303
《内心的英雄:我们遵循的六种原型》	311
《鲜有足迹的道路》	319
《地球颤栗》	327
《唤起心中的巨人》	335
《人生的游戏和游戏规则》	343
《后天的乐观主义》	351
《自励》	359
《人的现象》	367
《瓦尔登湖》	375
《回归于爱》	383
附录(推荐另外 50 部经典著作)	391

“我这一代最伟大的发现是，人可以通过改变自己的人生态度改变自己的生活。”

——威廉·詹姆斯(1842年-1910年)

“思维的习惯没有必要永远固定不变。过去20年中，心理学上最具有意义的发现就是，每个人都可以选择自己的思维方式。”

——马丁·塞利格曼，《后天的乐观主义》

你在一生中肯定会无数次洗耳恭听到“通过改变自己的思想和心理习惯，你就能够改变自己的生活”这句名言，但是，你曾经停下来思考过这句话究竟意味着什么吗？通过纵览古今专为改变自我——彻底改变自我——而撰写的浩如烟海的著作，本书精选出了一些最有裨益的思想。

我一直把这些著作誉为“自励经典著作”。你也许已经对什么是自励有了一个概念，但是，本书中所涵盖的诸多作者和书目应该会加深你的理解。假如说有一根主线始终贯穿于这些著作的话，那就是：它们拒绝接纳“普遍存在的不幸福”和“逆来顺受悄无声息的绝望”作为人类的命运。它们承认，生活中的艰难险阻和失败挫折是真实的，但是它们说，我们不能因为有艰难险阻和失败挫折而裹足不前，墨守成规。不管处境有多么险恶，我们总是有机会思考险恶的处境对我们意味着什么。这里介绍的两本书——维克托·弗兰克尔的《人类对意义的探索》和波伊提乌的《哲学的慰藉》——都给我们提出了这么一个教诲。有意识地决定我们将思考什么，不让遗传或环境

或命运决定我们的道路——这就是自励的本质。

关于自励,一个传统的观点是,自励是指解决问题,但是,大多数自励经典著作论述的是可能性问题。它们可以帮助你揭示自己独特的人生轨迹,在恐惧和幸福之间架起桥梁,或者仅仅激励你成为一个更加完美的人。1859年,塞缪尔·斯迈尔斯创作了最初的《自励》。他当时担心人们会认为此书将鼓励自私行为。但事实上,它宣扬的是依靠自己的努力以及对目标不屈不挠的追求,而不是等待政府的救助或其他任何恩赐。斯迈尔斯最初是一名政治改革家,但他得出了如下结论:真正的革命发生在人们的头脑中。他接过自己那个世纪最伟大的思想——“进步”,把它应用于个人生活。通过讲述自己时代一些杰出人物的故事,他试图证明,只要有敢于尝试的勇气,任何事情都是可能的。

亚伯拉罕·林肯有时在自励著作中被提及,因为他是“无限”思维思想的化身。但是他的思想并没有应用于他自己——他认为自己是一个其貌不扬的抑郁症患者——而是应用于他在环境中发现的潜力(拯救美利坚合众国和废除奴隶制度、解放黑奴)。林肯的思想不是自我张扬式的;他为更伟大的理想而活着。

就其最佳意义而言,自励不是自我的狂想,而是涉及事业、目标、理想或抵达自己能够大大改变事物面貌的道路的选择。在付诸行动的过程中,你就能够改变这个世界的一小部分——连同你自己。

自励现象

“……最初,神圣事物的象征是在我们世界的社会底层出现的。”

——菲利普·K·迪克,《旅行包》

自励类著作是20世纪关于成功故事的伟大著作之一。其销量是不可能确切地统计出来的,但是仅本选集所收集的50部经典著作的销量就超过了1.5亿册,如果我们把成千上万的其他书目也

考虑进来,最终的数字恐怕要超过 5 亿册。

自励的思想不是新鲜事物,它只是在 20 世纪才成为一个普遍现象。普通的人们,由于拼命想使自己的生活具有某种意义,同时又愿意相信成功的秘诀能够在书中找到,所以争相购买《如何赢得朋友并影响他人》(1936 年)和《积极思考的力量》(1952 年)等书籍。也许是因为这些书籍非常容易购买到,它们展现了无限希望,并提出了从教授或部长那里不大可能听到的思想,所以这些书在体裁上才具有了大众化的形象。不管其形象是什么,人们显然拥有了一种新的生活指针来源,他们热爱它。曾几何时,我们不再被告知,我们不能做什么;我们只是被告知,我们应该上天摘星。

一本自励书可以成为你最好的良师益友,它表达了对你源于本质的伟大和美丽的信仰,这种信仰你有时很难从其他人那里得到。由于自励书强调要追随自己的星星,并相信自己的思想将重塑自己的世界,所以,自励著作的一个更好的名字也许是“关于可能性的文学”。

许多人都惊奇地发现,书店里的自励书是如此的浩如烟海。而对于我们另外的人来说,这并没有什么秘密可言:不管什么事物,只要它承认我们拥有梦想的权力并指导我们如何把梦想变成现实,它就威力无比,具有价值。

我们的书

本书列出的经典著作书目是本人亲自阅读和研究的结晶,假如换一个人来研究同一个课题,结果可能会大不相同。书目主要集中于 20 世纪诞生的自励著作,但是许多历史更悠久的著作也被收了进来,因为千百年来自励的思想一直在陪伴着我们。以前,有些书也许并没有被看作是自励书,如《圣经》、《薄伽梵歌》、马可·奥勒利乌斯的《冥思录》和本杰明·富兰克林的《自传》,但是我希望我能够证明把它们也列进来的理由。

大多数当代作家都是美国作家,尽管这也许看起来有点像文

化帝国主义，但是在现实中自励的观念是普遍存在的。关于自励的观念，有许多流派，它们都提出了具体的指导，比如怎样处理人际关系、如何搞好饮食、如何进行销售或如何自我尊重等等，但是这里所谈到的这些书均与建立自我认识和增加幸福这个更广泛的个人发展目标有关。通过选择这些书目，我试图说明此类题裁的巨大多样性。其中许多书是很容易挑选出来的，因为它们既闻名遐迩又颇有影响力。其他书被甄选进来，是因为它们通过自己的思想填补了某个方面的空白。每本书都必须具有一定的可读性，并散发出超越自己时代和空间的“火花”。

在《与狼群同行的女人》这本书的结尾，克拉丽莎·平克拉·埃斯蒂斯列出了一个读者可能感兴趣的长长的书目。她问道：“它们怎么并列放在一起了呢？它们彼此能补充些什么？比较一下，看看情况如何。有些书提供了惊人的内容。有些书则播下了思想的种子。”

8

这种情况同样适用于自励经典著作。但是，为了帮助精选出一些主题，下面我根据不同的领域对这些书进行了分类，它们可能会帮助你找到自己追求的不同目标。在本书的结尾，还有另外一个书目：《推荐另外 50 部经典著作》。

思想的力量——改变思想，改变生活

詹姆斯·艾伦：《当人思考时》

史蒂夫·安德列亚斯和查尔斯·福克纳：《神经语言程序学：获得成功的新技术》

戴维·D·伯恩斯：《心情舒畅：新的情绪疗法》

丹尼尔·戈尔曼：《情感智能：为什么比智商更重要？》

路易丝·海：《你能愈合生活的创伤》

埃伦·J·兰格：《有意：日常生活中的选择与控制》

约瑟夫·默菲：《潜意识的力量》

诺曼·文森特·皮尔：《积极思考的力量》

弗洛伦丝·斯科维尔·希恩:《人生的游戏和游戏规则》

马丁·塞利格曼:《后天的乐观主义》

追梦——成就与目标设定

戴尔·卡内基:《如何赢得朋友并影响他人》

迪帕克·乔普拉:《成功的七个精神法则》

保罗·科埃略:《炼金术士》

史蒂芬·柯维:《高效能人士的七个习惯》

本杰明·富兰克林:《自传》

沙克蒂·高文:《创造性想象》

苏珊·杰弗斯:《感觉畏惧但仍要去做》

莫铭维(马克思韦尔·马尔茨):《心理控制论》

安东尼·罗宾斯:《唤起心中的巨人》

幸福的秘密——做自己喜欢之事,做卓有成效之事

玛莎·贝克:《找到你自己的北极星:如何获得自己本来应该拥有的生活》

米哈伊·奇克森特米哈伊:《流畅:最佳体验之心理学》

《法句经》(佛的教义)

韦恩·戴尔:《真正的魔法:在日常生活中创造奇迹》

约翰·格雷:《男人来自火星,女人来自金星》

理查德·科克:《80/20法则:少付多得的秘密》

菲利普·C·麦格劳:《生活策略:做有效之事,做重要之事》

玛丽安娜·威廉森:《回归于爱》

更宏伟的远景——始终珍藏在视野中

马可·奥勒利乌斯:《冥思录》

波伊提乌:《哲学的慰藉》

阿兰·德·博顿:《普鲁斯特如何改变你的人生》



- 威廉·布里奇斯：《转变：认识人生的变化》
理查德·卡尔森：《别为小事而忙……而且所有的事都是小事》
维克托·弗兰克尔：《人类对意义的探索》
老子：《道德经》

灵魂和神秘——欣赏自己的内心深处

- 罗伯特·布莱：《铁人约翰》
约瑟夫·坎贝尔及比尔·莫耶斯：《神话的力量》
克拉丽莎·平克拉·埃斯蒂斯：《与狼群同行的女人》
詹姆斯·希尔曼：《心灵密码：探寻性格与感召》
托马斯·穆尔：《呵护心灵：日常生活中培养深度和圣洁的指南》
卡罗尔·S·皮尔逊：《内心的英雄：我们生活的六个模式》
M·斯科特·佩克：《鲜有足迹的道路》
亨利·戴维·梭罗：《瓦尔登湖》

改变——改变自己，改变世界

- 《薄伽梵歌》
《圣经》
拉尔夫·沃尔多·爱默生：《论自助》
亚伯拉罕·马斯洛：《动机与人格》
埃恩·兰德：《地球颤栗》
塞缪尔·斯迈尔斯：《自励》
皮埃尔·德日进·夏尔丹：《人的现象》

关于你自己

“归根结底，最根本的是个体的生活。只有生活才创造历史，只有在生活中，才发生伟大的转变，并且世界的全部未来、全部历

史,最终将作为个体中所蕴涵的力量的巨大总和而诞生。”

——卡尔·古斯塔夫·荣格

(荣格,1875-1961,瑞士精神病学家,创建了分析心理学。在了解人类心智方面做出的贡献是提出了外倾型和内倾型的概念以及集体无意识的概念。其著作包括《无意识心理学》和《心理类型》——译注)

我们曾经生活在部落群当中,部落群规范着我们的生活,并为我们提供了物质的、社会的和精神的需求。随着“文明”的出现,发挥这些作用的可能是宗教和国家;今天,你也许依靠自己为之奋斗的公司来获得物质保障和归属感。

但是历史表明,任何制度和社会最终是要崩溃的,而当它们崩溃时,个体就面临危险。这是被迫的变化,随着世界加速前进,对你来说,这种情况发生的可能性将增加。因此,你需要更多地了解自己,需要意识到如何更好地管理变化,并需要为自己的生活制定一个计划,因为生活是不依附于制度的。不管你是想改变世界还是仅仅想改变你自己,你若怀疑没有人会替你做这件事,你就是正确的。最后,一切都要由你自己来决定。

我们所承受的另一压力——尽管它也许显得很陌生——是选择范围的扩大。我们当中的大多数人都珍爱自由,但是当我们实际上获得了决定自己道路的机会时,这种自由就可能变得非常可怕。本书所介绍的许多著作,从菲利普·麦格劳的《生活策略》到玛莎·贝克的《找到你自己的北极星》,再到亨利·戴维·梭罗的《瓦尔登湖》,都在探讨下述自相矛盾的情况:我们拥有的选择越多,我们就越需要集中注意力。人人都可以得到工作,但是你有目标吗?

20世纪是关于适应庞大组织结构的时代——如果你适应得好,能够如鱼得水,你就会成功。可是,理查德·科克却在《80/20法则》这本书中向我们表明,现在和将来的成功都来自更多地恢复自己的本来面目;如果你愿意表达自己的独特见解,你将不可避免

地向世界贡献出真正有价值的东西。这个观点含有一个道德目的在其中（德日进称之为“我们每个人都具有的无法表达的独特性”），但是它也具有经济和科学上的意义：进化的发生是因为存在差异，而不是因为要符合某个普遍标准，所以，生活的回报总是属于那些不仅仅是优秀而且与众不同的人。

自励的未来

“我反驳自己。我巨大无比。我包容一切。”

——沃尔特·惠特曼

在自励文学的核心，有两个关于我们应该如何看待自己的基本概念。韦恩·戴尔的《真正的魔法》、托马斯·穆尔的《呵护心灵》、迪帕克·乔普拉的《成功的七个精神法则》等书都设想，在我们的内心深处存在一个永恒不变的核（或称之为灵魂，或称之为更高的自我，叫法不一），这个核引导并帮助我们去完成自己独特的使命。从这个意义上来说，自知是成熟的必由之路。

12

此外，还有埃恩·兰德的《地球颤栗》、安东尼·罗宾斯的《唤起心中的巨人》和本杰明·富兰克林的《自传》等诸如此类的书，它们假设自我是你可以上面书写自己人生故事的空白石板。关于这种人生态度，没有人比弗里德里西·尼采总结得更精彩的了：

“积极的、成功的天性所采取的行动，不是按照‘知道自己’的信条来进行的，而是在它们面前好像悬挂着如下指令：具有自我的信念，你就会成为自我。”

自知和创造自我的人当然只是抽象的；一个人总是这两者的有趣的结合。不过，两种观点都包含了自我是“独立”和“单一”（“一个”）的。但是，在20世纪，我们仍然要扮演多种角色，仍然是许多群体的成员，仍然代表了形形色色的人，所以，我们的体验是复杂的。在如此复杂的环境中，自励到哪里去寻找自己合适的位置呢？

肯尼思·格根（Kenneth Gergen）在他的《满足的自我》（The

Saturated Self)一书中提出,单一自我的旧观点必须进行演变,以便涵盖我们心理活动的多面性或他所谓的“多心理人格”。

另一位作者,罗伯特·杰伊·利夫顿(Robert Jay Lifton),在《变化多端的自我:人在裂变时代的恢复能力》(The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation)中说,为了防止感情被拽向所有方向,我们不得不塑造一个更强悍、更复杂的自我,这个自我能意识到自己的多面性;只有这个“变化多端的自我”才能应付一个极其复杂的世界。在利夫顿看来,单一的自我不是死了,而是处在挑战之中。

但是,即使是关于自我这个进化了的理解就能应付技术进步吗?在一个能利用基因和其他技术改变性格和增加智慧的21世纪,什么人将脱颖而出呢?如果我们具有如此改变自我的能力,那么,柏拉图所想象的“自知”又为何物呢?


科学家们自信,下一个10年诞生的孩子,其寿命将远远超过100岁,甚至达到140至150岁。活那么长的时间就能使你的个性更加连贯吗?或者,15个10年的变化——人际关系、家庭、事业、世界大事——会撕碎任何连续感和安全感吗?可能性更小的是:我们也许能够在我们的躯体死去之后使我们的大脑“软件”长久地活下去,然后把它移植到一个新的躯体上。

显然,技术在人体和大脑方面的前所未有的复杂的应用将使得“什么是自我”这个问题变得尤其重要。在这个“系于刀锋”的将来,自知的观点可能将作为“后人类”人的历史目标而宣告结束。

自励著作崛起于确定性的消失和传统的破产。但是这类文学总是假设我们知道自我是什么。随着这个假设受到质疑,以后的自励著作将不得不成为自我本身的指导。

《当人思考时》

As a Man Thinketh



詹姆斯·艾伦

James Allen

《当人思考时》

As a Man Thinketh

(1902年)

“在这个时代恢复和重见天日的所有关于灵魂的美丽真理当中，没有什么真理比下面这个真理更加令人高兴或更加富有神圣的许诺和自信的了——你是自己思想的主人、自己性格的塑造者、自身境况、环境和命运的创造者和塑造者。”

“好的思想和行动永远不会产生坏的结果；坏的和行动永远不会产生好的结果……我们理解自然世界里的这个法则，并按照这个法则去行动；但是很少有人理解心灵和精神世界里的这个法则——尽管它存在于斯，其运作同样简单、同样坚定不移——所以，他们并没有同这个法则合作。”

“法则，而不是混乱，是宇宙的主要原则；公正，而不是不公正，是生活的灵魂和本质；正直，而不是腐败，是统治世界的精神政府中的塑造和推动力量。既然如此，我们就不得不先纠正自己，然后才能发现宇宙是正确的。”

16

点睛之笔

我们对自己所渴望得到的东西并不感兴趣，我们感兴趣的是我们本身就是的东西。只有通过改变自己的思想，才能改变自己的生活。

同类著作

约瑟夫·墨菲：《潜意识力量》（第295页）

弗洛伦丝·斯科韦尔·希恩：《人生的游戏和游戏规则》
（第343页）