有度的自私

YouDuDeZiSi

[美]大卫·西柏瑞 著

杨丹宇 马麟霜 宫卓武编译



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

第一章　何以解压,惟有自私　/5
第二章　躲不开的麻烦　/9
第三章　绝不向自己妥协　/13
第四章　不敢自私只有失败　/16
第五章　要爱情还是要责任　/19
第六章　十全十美未必是幸福　/22
第七章　懒惰也能成功　/25
第八章　胜利的道路　/30
第九章　暴君的忏悔　/33
第十章　新金科玉律　/37
第十一章　你是否了解自己？　/43
第十二章　死神不休假　/47
第十三章拒绝的艺术　/50
第十四章　自保对吗？　/57
第十五章　生活的智慧　/61
第十六章　害人不浅的自我牺牲　/65
第十七章　心理柔道　/68
第十八章　征服丈夫　/71
第十九章　智取胜过强攻　/75
第二十章　不自私没人喜欢你　/81
第二十一章　和讨厌的人打交道　/84
第二十二章　高级自私　/87
第二十三章　把寂寞赶走　/93
第二十四章　反败为胜　/97

第二十五章爱·智慧·技巧 /102
第二十六章 麻烦是怎样滋长的 /105
第二十七章 如何制止谣言 /109
第二十八章 婚姻危机 /113
第二十九章 借酒浇愁愁不愁？ /117
第三十章 性生活失调 /120
第三十一章 自杀管用吗？ /126
第三十二章 大麻烦与小“心眼” /130
第三十三章 剥茧抽丝解难题 /135
第三十四章 家家有本难念的经 /139
第三十五章 此悲此痛有时休 /145
第三十六章 离婚备忘录 /148
第三十七章 来自魔盒的肉欲 /154
第三十八章 吵架的艺术 /160
第三十九章 未老先衰揭秘 /166
第四十章 八招治失眠 /170
第四十一章 活得健康些 /174
第四十二章钱！钱！钱！使人烦！ /178
第四十三章 生财有道生活有劲 /182
第四十四章 就业指南 /185
第四十五章 欢迎错误 /191
第四十六章 迎击危机 /198
第四十七章 用艺术去生活 /206
第四十八章 你的人权法案 /215
第四十九章 生活的反思 /226

第一章　　何以解压，惟有自私

当困难纷至沓来，当你忙完一天的例行公事后，突然地对生命懵懂时，你该体会得出这时的心情。一种努力后的单调感排山倒海而来。

七月末，暑热炙人。墙缘将河流截成两段，晦暗的红砖尽是细缝和烟垢。这些构成了贺达依柏视野的一部分。左边，水光闪烁，远山衔晖，向右面望去，则是又暗又脏。

他的生活如同眼前的景色，只可惜文明生活的平淡乏味占去了一半多。左边的山光水色，是他视野中的寥寥几笔，几棵树、一点儿天空，其余，尽是水泥与单调。

令他心慌的并不是工作的空洞乏味，那他可以忍受。而绝不逃避工作压力，背起家庭重担，则是另外一回事。多年来他一直在做，耐着性子做，以致于负荷逐日加重。

他的女儿兰丽与母亲吵嘴，就会在前门等他，争取他的支持，一起与她母亲作对。如果儿子杰克功课不好，做父亲的就必须为他恶补。贺达依柏的弟弟早早地赶到公司找他帮忙，不过先告状的却是他的母亲。贺达依柏是她的骨肉，自然要，也应该为她而活。

他扶正领带，锁好抽屉。唉！下班了，看风景也是徒然。眼睛一热，贺达依柏怪难为情的。他快步来到电梯。从小他的生活就错误百出，不管他怎么努力，就是克服不了紧张的毛病。他尽力去帮助别人，可是别人却都不满意。他是供他们吆喝的，他们从来不与他平起平坐，很少当他是

需要全本请访问 www.ertongbook.com

朋友。

小时候，贺达依柏梦想成为艺术家，画尽无垠的蓝天，以及沉思中的绿树。他曾埋首于以迷人的颜料，为画笔披上彩衣。

时光荏苒，一位少女巧笑倩兮，来到他身旁，婚礼的日期也就很快敲定。于是画家消失了，他在广告颜料中贩卖夭折的艺术，用以支付房租、菜钱以及育儿基金。他在重重压力下当牛做马，为此愁肠百结，深陷矛盾之中。

有时他躺在床上，思绪辗转，想着无法面对的问题：他与自己、与事业、与婚姻的关系，样样全卡在错综复杂的网眼中。然而，这些并不是使他灵魂枯萎的烦恼，而是一种病态的、滞留不去的极端痛苦，使他思想迟钝，感觉麻木。他愤怒，生命竟要在麻木中虚度，这样子就算活到八十岁不还是背着相同的包袱！

赚钱养家也并不是非男人莫属，只是主宰性别的命运之神多半选中男人。婚姻生活固然可以带来甜蜜，但是为了维护精神上的平衡，代价可能更大。从他与太太的生活中，便可窥知一斑。

贺达依柏认为梅葛尔必定有九个头、千只手，才有办法善用每一分钟，来应付多如牛毛的家务事，和照顾一家老小。

贺达依柏很少想到梅葛尔的负担比他的重。难道他没负责她的生活费？难道她没有被呵护在家中，可以自由运用她的时间？

事实如何，只有当事人才清楚。假设贺达依柏与你私交甚笃，想向你倾诉。他是否会把来自太太的压力，渲染成一幅灰沉沉的画，或者只会提他自己的压力？让我们再把梅葛

尔假想成你的朋友，有一回她心情不佳，便把她那永无止境的两难处境对你诉说。请问你猜想过贺达依柏挣扎的情形吗？每一方都认为对方误解自己，双方都要求太多，惟独缺少自由。其实，只要有一座小小的桥梁，一次共舞的机会，或者看一场电影就能化解这些。可是，他们之间很少沟通，“责任”把他们压得动弹不得。

有了工作是在当牛做马的感觉，贺达依柏会向你诉说妻子的挥霍无度，家人的爱慕虚荣，妻子怎样纵容孩子，却把他管得死紧，寸步不离。偏偏他又受不了她在拌嘴后的不理不睬。他相信她不再爱他了，这样下去一点意思也没有。

梅葛尔则诉说操劳过度，生活上的不便叫人心烦，难以忍受的邻居也是。她有种庸庸碌碌的感觉。而她所信赖的人、人生和宗教全都消失不见了。

这样的景象夸张吗？你知道并不夸张，在你的左邻右舍、你的朋友中，或许就在你家里，就有这样的翻版。

而原因呢？都是“害怕”惹的祸！害怕自私，害怕率性而为，害怕顺性而活。所以，便向自己、向爱、向生活妥协了。

生活的型态不如心愿，假道德令人绝望，这些正在每一个家庭散布着不快乐。基于无私的责任包袱，正在破坏这个世界，使得人们：

接纳无法忍受的亲戚。

与不投合的人为邻。

选择与本性不合的工作。

惟恐造成伤害而与不爱的人结婚。

维持一份无法忍受的关系，只因切断关系会失礼。

负起无谓的责任，而累及前途。

打肿脸充胖子，让别人穿金戴银。

把能照顾自己的人当包袱扛着。

否定个人才华的发挥，只因那似乎“不切实际”。

为息事宁人，任凭枕边人絮絮叨叨作威作福。

因别人认为理所当然而违背正直行事。

墨守成规，否定人类的基本需求。

最后，如果我们屈服于这种怕事的心态，其痛苦必大于随心所欲。害怕自私的惊世骇俗，是所有错误中最司空见惯的，失败由此而来。因为害怕自私，生活变得虚有其表，绝望油然而生。

没有任何东西，比自私更能影响你的快乐，所以为了打破环境的牢笼，你必须鼓起勇气。但是，我们要分清楚，这起新自由运动并非惟恐天下不乱。我们并不是在为这一代的丧心病狂辩护。

我们也并不护卫近代年轻人的那种自私，那种与野蛮人无异的薄情，那种恣意践踏花草，飞车蛇行，嘲弄你的感情、你的信仰的不负责任的自私。

我们这一代这种猖獗跋扈的利己主义，并非较好的伦理道德，而是不知节制的结果。年轻人反叛老一辈畏首畏尾的价值观，但是他们过于自由、过于纵欲、过于漠然。放荡的傲慢和土匪式的叛逆，都不是积极意义上的自私，而是疯狂的行径。

第二章　　躲不开的麻烦

在生活的过程中，我们每一个人都遇到过麻烦。

不管我们的财富地位如何，终究有厌倦的时候。家庭和生意上的琐事，亲戚的贪得无厌，以及孩子的调皮捣蛋，一切都让人紧张，谁也逃不掉。

这样的麻烦是否可以避免？是否可以让生活过得轻松自在？或者，是否有生活就有麻烦？在生活中，我要这样，你要那样，我们的目的时有冲突，我们并不想彼此伤害，却更希望能随心所欲、为所欲为。既然麻烦是自然的一部分，那么不方便就可能是私欲所带来的了。

有一个小男孩随父母旅行，与父母走散数天全无音讯，他们焦虑地四处寻找，被找到时，他对因他的走失给家人带来的痛苦连问都不问。这种行为自私吗？还是不自私？多年来，我常拿这个例子问许多人。

“要是他是我儿子，我就好好说他一顿。”许多人这样回答。

再说一个单身汉的故事，他因做生意的缘故，未禀明去向即离开家门，害得他的母亲和家人到处找人，他却质问他们凭什么这么做。他的行为自私吗？“谁是我母亲，谁是我兄弟？”问得可理直气壮哩！因为他从不为亲人着想而约束自己的行为。

人们习惯于追随圣贤的足迹，向他们学习待人接物。而道德领袖也以身作则，随时献身于责任。但是我还没发现，

有谁能够对自己的家庭关系也深入了解并处理得井井有条。

这种疏忽之理是很容易明白的。没有人能一边效法他人，一边实践自己的道德规范，二者是有所冲突的。

哪天有难当头时，我们就会晓得无私——我们这一代高唱的无私，在羁绊我们的行动中扮演了什么角色。我们就会明白它与精神障碍的关系，它在离婚事件中的影响力，它怎样把人逼上梁山。在自杀的原因中，它也榜上有名。贪婪和嫉妒最坏也不曾造成如此大的破坏。

直到谜底揭晓，我们懂得在困境中如何明智地自处，这时我们才能圆满地处理每天的问题。解决大多数的难题，其关键并不在于困境本身，而是在于我们与困境的关系。

所以，我们必须以智慧思考，以身体力行，才能坐收丰硕的成果。像常人一样漠视自己，只能徒劳无功而已。更有甚者，许多无私的举动，其结果只会把痛苦带给作出牺牲的人。

善良与邪恶并不是在一瞬间就可以分辨得清清楚楚的。聪明和愚蠢也是经过多年的成长与发展逐步形成的，但是行为上的智慧则与结果息息相关。

认真说起来，与你的人际关系密不可分的，既非“自私”也非“无私”，自私与无私都属于生活，只要合情合理，二者一样美好。

如果你不能大大地强迫自己去关心自己，就无法立足于所处的世界。你变成了个包袱。建设性的自卫是人类首要的责任，不懂得建设性的自卫，生命对我们就会毫无意义。

每一种生命物，打从诞生的那一刻起，就各自寻找滋养物，从不中断。一个人的粮食，可以分为情感、精神，以及肉体三方面。不问也不要求摄取特别养分的人会生病，而且

由他拒绝与生俱来的权利来看，他本身就是一个包袱。没有基本的自我关怀，就没有明智的无私。如果行善的生命个体受了伤或受到束缚，将丧失永久的行善力。因此，你的责任就是对自己负责。

皮耶·简纳特博士说过，不爱惜自己的精神的人都不是正常人，他无法使自己保持正常，无法使自己成为有用的公民。这个问题不单单涉及人性而已，它还涉及了宇宙的法则。如一棵卷心菜的价值，是看它怎样履行当种子时许下的承诺而定。而一头牛的价值，则在于它的健康和发育情形。每一种生物的贡献，完全在于这种利己的行为。同时，一个人只有在行有余力的时候，才能尽到对别人的责任。

这就是为什么简纳特博士要建议，爱惜自己可以保护并发挥一个人的特质。这种较高层次的自私，与尊崇宗教并无二致。但是，憎恶自己同样会使造物主蒙羞。谴责自己与谴责神明，其实殊途同归，意义上不分轩轾。感激自己的本性，承担起生命之责，就是简单的崇拜形式。

要了解困难的本质，就必须考虑这层道理，那是解决问题的关键。虽然如此，我们还是免不了遭受周围的陈旧观念影响。因为人们并不知道何时不自私才对，才不是牺牲，而是顺应自然法则，适可而止地利用一下自私而已。

顺应自然法则，并愿意服从以科学方法发现、且已证明属实的人类法律的人，是无私的。取自社会的多于奉献给社会的，专靠不义之财过活的人，是贪婪的。日日履行自然赋予他的使命，实现建设性的可能之事，是真正的大公无私。必须克服放纵自己的毛病却拒绝克服，是虚伪的自私。不顾家人、朋友，及所有受其正直所害的人的愿望，一味自制自

需要全本请访问 www.ertongbook.com

律，他就是利他主义的。

许多年前，我决定出国为日后的事业奠基，那时我母亲正好六十二岁，她的八个朋友分别写信提醒我，往后几年她会十分寂寞，恳求我“母亲在，不远游”。母亲于九十三岁那年驾鹤西去，她的姐妹们一致谴责我自私，因为我毅然成行。我母亲虽因希望落空而难过，却在过世前几个礼拜告诉我，我为她做的最好的事情之一，就是该离开她的时候离开她。

要是我没走，显然我将会到了五十岁才开始接受训练，我将痛恨我们母子的关系，这种伤害远甚于我的毅然离去。我也不可能拥有经济和精神上的支柱，是我的职业使一切成为可能。

第三章　　绝不向自己妥协

康斯勃已经到了穷途末路，这天见了两个非同小可的人：一个是他的老板，一个是他的太太。两边结果都很惨。此刻他正走在火车站的月台上，准备搭火车。他并不是想一走了之，也不是拿离开作为一种抉择的行动，而是别无他途。他有一个机会应聘赴中西部，一位大学时好友的父亲，是一家公司的董事长，可能会聘用他。另外，有了艾西尔的一番话，他才走得如此了无歉意。在她的眼里，他就是一事无成。

“你从来不愿意按照别人的期望做事。”她说。

他的确办不到，至少这次如此。他不可能按照史格和史奈的配方生产产品，他在他们手下干了十二年的化学工程师，也干了一些没有后路的荒唐事，帮他们敛了不少财。最后这一次他们要他调制的配方，根本就是草菅人命的事。“你总是拒绝玩弄手法，”艾西尔说话时目光闪动“所以你永远升不了官。公司里有五个和你一样由小职员干起的人，却在最近这七年内，分别成了你的顶头上司。在商言商，你又不是不知道！而在家里，你还是又笨又自私。如果你不肯学别人，不带我去参加舞会、饭局和牌局，你又怎能期望我们挤得进上流社会呢？丢脸，你那讨厌的漠不关心，把一切都毁了！”

事情就是这样。他尝试把事情搞好，也成功过，而且不止一次呢！他难过地回忆着几次合乎上流社会标准的成功。

在他接太太和小孩来之前，丢掉了干了两年的工作。被新公司录用后，倒也干得有声有色，收入稳定。事实上，他和新公司的接触，是从他卖出他的新发明起始的。但是他们认为那项发明投资太大，不适合生产。而新公司支付给他的发明专利权使用费，绝对可以使他致富。

然而，导致他在写给妻子的信中语气改变的，并不是他的经济独立。他是一个性格捉摸不定的人。他告诉她，他们的复合必须建立在一种他们以前从未有过的基础上。

“我已经知道我在事业、婚姻上失败的原因了，”他写道：“原因不外这两个错误，一个是妥协得不够，另一个是妥协得太过了。凡是想成功的人，都必须根据自己的意愿选择一种态度。我这辈子就是失败在不愿尽全力去追求我想要的。我狠不下心去不择手段地赚大钱，我多半在三心二意之下让了步。我从来不敢表现自己，或为正直挺身而出。如今我上了迟到的这门课，我修完了，完全修完了，再也不会妥协。这家公司激赏有板有眼的见义勇为行为，它是我所找到的少数能这么干的公司之一。但是他们除了利用我的头脑外，其余的一概不喜欢，在他们的眼中，我不过是一位替公司的产品开发用途的一流的科学人才而已。

“我也找到一个能接纳我的身份、地位、品性的社交圈，如果你同意我的作法，并愿意带孩子来投靠我，我欢迎，否则别来。”

艾西尔决定投靠丈夫这件事，说明了我们隐藏在假面具背后的火花，余烬尚存。而她准备与丈夫同甘共苦这件事，则更证明了她那潜伏着的女性特质。

我们每个人都迟早要面临康斯勃与艾西尔所面临的抉择，但是我们不必生搬硬套地学他们。也许采取妥协、舍弃

诚实正直，可能成功，可能解决我们的许多问题。至少有那么一阵子，傲慢、诡辩的人“无往不利”，用经得起竞争的精明击败别人，用狡猾及工于心计取得胜利。康斯勃任职于史氏兄弟企业时，发明产品欺蒙社会大众，大赚其钱，并且赢得社会的认可。他大可如此一成不变地活下去——一假如他是那种人的话。

克服人生中的障碍无关道德，而是个性与执著程度的问题。当我们发现自己的天性，决心创造一种合乎自己天性的生活方式时，困难也就克服了。假如我们漠视问题，得过且过，那么挫败则在所难免。

第四章　　不敢自私只有失败

几年前我和一位叫高彼得的人坐着聊天，外头晴空万里，浮云朵朵。“奇怪，”高彼得寻思道：“我果真被教成常败将军。除了结局圆满以外，我想我的故事并不特别。”

“你怎么会被教成常败将军？”我问。

“就是被塑造成怀疑自己，甚至害怕自己的结果。”答案出来了，“事情从我的童年开始，我的父母只钟爱哥哥一个，他是那种事事都要顺他的人，我就变成处处为他牺牲的垫脚石。这是伯希的功劳，那是伯希的功劳。我的责任就是维持他的声名。他去读大学，我则留在家做事。开始交女朋友的时候，我又害羞又手足无措。我在闹恋爱，而母亲却不喜欢海伦。她要我知道，我有义务陪她一辈子，因为我父亲身体不好，又过世得早。

“几年后我母亲改变主意，决定让我结婚，她挑中了她一个老朋友的女儿。起初我反对，艾妮丝人是够乖巧，只是我并不爱她。我母亲说着说着就哭起来，‘这是一门好亲事，她说：‘还能让我那么开心。此外，我父亲的生意现在由我经营，艾妮丝的母亲也是股东，两家结为亲家后，我们的收入会加倍。最后我让步了，一向如此，好像我不让步就是自私。”

“可是尊夫人是爱你的，不是吗？”我质问道。

“爱我！她别无选择呀，她受她母亲的控制，正如我受我母亲的控制。天啊，我真恨她。”

“恨你太太？”

“不是，是我岳母。她常常天天告诉艾妮丝，她为了生她吃了多少苦头。那是谎话，她心里有数。大多数的小孩是男欢女爱的结果，生孩子并不是一种高贵得不得了的行为。反正，可怜的孩子根本不能发表意见。像我岳母那种良家妇女都有点可怕，你知道我说的那种人吧。她们作了这种自我牺牲后，就再也作不了什么有效率的事。

“我岳母满口自我牺牲，可是她却自私到极点，她必须自私，才会如此依赖人。她毁了她的老大一辈子。她的占有欲害得孩子不成器，一个死于肺炎，另一个几乎无法自食其力，只是一个应声虫。然而，她要求艾妮丝为她牺牲，艾妮丝为她牺牲的方式就是叫我牺牲，让这两个婆娘为我管家。”

“三个命运女神。’我喃喃说了一句。

“不，先生，那是她们自以为是，并且有意成为命运之神，可是命运作弄了她们。要知道，人性中自有某种反弹力和反抗性，当我们以为走背字儿的时候，命运女神反倒往往对我们仁慈起来。反正，我的情况就是，有一个敬佩她、却不爱她的妻子，有一个尊敬却不喜欢的家，有两个表面尊敬暗中怀恨的母亲。我继承了我的工作，却完全适应不来。一切都是为了责任。天啊，好一个邪恶的字眼。责任！大多数的责任，是对所有美丽事物的亵渎。”

我点点头“:那不是责任,只是无知的迷信罢了。”

“只要我们相信它们，同样具有破坏力。不过，命运之神对我倒算仁慈。在我的经营不善之下，我的事业垮了，我们几乎变得一文不名。而我又感染上肺结核，差点一命归西。一个远房亲戚提供乡下一栋别墅供我养病，我单独前往，花了五年才把病养好。我太太和两位母亲只好去上班，

需要全本请访问 www.ertongbook.com