

---

## 十一、人及其同伴

---

我们对于一个“人”的所有要求，以及我们能够给他的最高荣誉，就是他必须身为良好的工作者，所有其他人的朋友，和爱情与婚姻中的真正伴侣。一言以蔽之，他必须证明他是人类的一个良好的同伴。

# 1.人类需要团结

人类最古老的努力之一，是和其同类缔结交谊。我们的种族是由于我们对我们的同类有兴趣才日渐进步的。在家庭的组织中，对别人的兴趣是不可或缺的；当我们往回追溯我们的历史，不管在哪一个时代，我们都可以发现人类在家庭中团结一致的倾向。原始部落以共同的符号把自己团结在一起，这种符号的目的是使人们和其同胞团结合作。

## 宗教信仰

最简单的原始宗教是图腾崇拜。一个部落可能崇拜蜥蜴，另一个则可能崇拜水牛或蛇。崇拜同样图腾的人会居住在一起，彼此互相合作而情同手足。这些原始习惯是人类使合作固定化的重大步骤之一。在原始宗教的祭祀日，每一个崇拜蜥蜴的人都会和同伴聚集在一起，讨论农作物的收获问题，以及如何保护自己，以免遭到天灾人祸、洪水猛兽的侵害。这就是祭祀的意义。

婚姻通常被认为是一件牵涉团体利益的事情。每一个崇拜相同图腾的人都必须遵照社会的规定，在自己团体之外寻找配偶。我们应该认识到，婚姻并不是私人的事情，而是全体人类在心灵上和精神上都必须参与的共同事务。结婚之后，双方都必须负起某些责任，这是整个社会对他们的期待。社会希望他们生育健全的子女，并以合作的精神将之抚育成人。因此，在每一桩婚姻中，每一个人都应当乐于合作。原始社会用图腾和其复杂的制度来控制婚姻的方法，在今日看来也许相当可笑，但是它们在当时的重要性则是不容忽视的。它们的真正目的在于增加人类的合作。

基督教中最重要的教诲之一是“爱你的邻居”。在此，我们又看到另一种想要使人类增加对同类兴趣的努力。有趣的是，现在从科学的立场，我们也能够证实这种努力的价值。被宠坏的孩子问我们：“为什么我应该爱我的邻居？他们为什么不先来爱我？”这句话显露出他对缺乏合作训练和他的自私自利。在生活中会遭遇最大困难，并做出损人利己之事的人，就是对其同胞不感兴趣的人。人类之中所有的失败者都是从小这批人中孕育出来的。各种不同的宗教都以自己的方式鼓吹着合作。站在我的观点，任何人类的努力，只要是以合作为最高目标的，我都完全赞同。争执、批评和贬抑对方都是不必要的。我们还不知道什么是绝对的真理，因此，通往合作的最终目标也有许多不同的途径。

## 政治和社会活动

我们知道，世界上存在许多种政治制度，而且都是可行的，但是，如果缺少了合作精神，那不管是谁来执政，都必将一事无成。每一个政治家都必须以人类的进步作为其最后目标，而人类的进步总是意味着更高层次的合作。我们经常很难判断哪位政治家或哪个政党能够真正将群众带上进步之途，因为每一个人都是以他自己的生活方式来做判断的。但是，假如一个政党能使其党内成员彼此水乳交融，我们便有理由认为可能这个政党会做得更好一些。同样的，在国家动向上，如果当政者的目标是在将儿童培育成良好的公民并增加其社会感觉，使他们尊重自己的传统，崇敬自己的国家，并能依照他们认为最理想的方式来改变或制定法律，那么我们对其努力也不应表示异议。班级的活动也是团体的合作运动，由于其目标也是在于促进人类的进步，所以在班上应该避免造成偏见。因此，所有的运动都只应以它们能否增加我们对同类的兴趣来判断其价值。我们将会发现，有助于增加合作的方法是非常多的。这些方法或许有高下之分，但是，只要能够增进合作，我们就不必因为某种

方法不是最好的而去攻击它。

## 2.利己主义

我们无法认同的是只问收获、不事耕耘、只追求个人利益的人生观。这对于个人和团体的利益都是最大的阻碍。只有通过我们对同类的兴趣，人类的各種能力才得以发展出来。说、读、写，都是和别人沟通往来的先决条件。语言本身就是人类的共同创作，也是社会兴趣的产品。了解对方也是共同的事情，不是私人的功能。了解就是知道别人心中的想法，它使我们能以共同的意义和别人发生联系，并受人类共同常识的控制。

有一些人终日在追求着个人的利益和优越感，他们给予生活一种私人的意义，认为生活应该是为他们而存在的。然而，这是世界上任何一个人都无法同意的看法。我们将发现这种人会因此而无法和其同类发生联系。当我们看到只对自己有兴趣的人时，我们经常会发现他的脸上有一种卑鄙或虚无的表情，我们也会在罪犯或疯子的脸上看到同样的表情。他们不用他们的眼睛来和别人发生联系，他们各人有各人的不同看法。有时候，这种儿童或成人对他们的同伴甚至不屑一顾，他们将视线移开，旁顾他处。

### 心理障碍

在许多神经病病征中，都可以看到这种和别人交往上的失败。例如强迫性的脸红、口吃、阳痿、早泄等等，都是较受人注意的例子，它们都是由于对别人缺乏兴趣所造成的。

最高程度的孤立可以用疯狂来代表。如果能引起他们对别人的兴

趣，即使是疯狂也不是无药可治的。疯子和别人之间的距离比任何其他人都要遥远，或许只有自杀者堪与比拟。因此，要治疗疯子是一种艺术，而且是一种相当困难的艺术。我们必须设法赢得病人的合作，这一点只有极具耐心以及抱持最仁慈和最友善的态度才能做得到。以前，曾经有人哀求我尽力去治疗一个患有早发性痴呆症的女孩子。她得这种病已达8年之久，最后这两年是在一家收容所中度过的。她像狗一样地狂叫，到处吐口水，撕扯自己的衣服，并且想要吞下她的手帕。我们可以看到，她对于身为人类的兴趣是多么缺乏。她想扮演狗的角色，我们也能了解其动机。她觉得她的母亲把她像狗一般看待，她的行为或许是在说：“我越看你们这些人类，我越希望自己是一只狗！”我连续对她说了8天话，她却一个字也不回答。我继续和她说话，30天之后，她才开始以含糊不清的语言作答。我对她很友善，她也因此受到了鼓励。

如果这一类型的病人受到鼓励而产生勇气，他也不知何去何从，因为他对于其同伴的抗拒力是非常强的。当他的勇气回复至某种程度，而他又不希望和人合作时，我们也能够预测出他的行为。他的举止正如问题儿童：他会做出种种恶作剧，打破任何能够拿到手的東西，或攻击监护人。当我第二次和这个女孩子见面时，她便动手打我。我不得不考虑要如何应付。唯一能出乎她意料之外的回答，就是置之不理。你可以想象出这个女孩子的外形——她并不是体格非常强壮的人。我让她打我，仍然保持很和善的样子。她觉得非常意外，因此而敌意全消。可是她仍然不知道如何处理其苏醒过来的勇气。她打破了我的玻璃窗，她的手被玻璃划破了，我不但不责备她，反倒帮她包扎手腕。通常应付这种暴力的方法，诸如监禁或把她锁在房子里，都是错误的方法。如果我们要赢得这个女孩子的合作，我们必须另寻他途。期望疯子做出像正常人一样的行为，这是最大的错误。几乎每个人都因为疯子不会像平常人一样地做出反应而感到恼怒。他们不吃不喝，他们撕扯自己的衣服，等等。让

他们随心所欲吧！除此之外，我们就没有帮助他们的方法了。

后来，这个女孩子痊愈了。过了一年，她仍然很健康。有一天，当我到她以前被监禁的收容所时，我在路上遇见了她。“你到哪儿去？”她问我。“跟我一道走吧，”我说，“我要到你住过两年的那家收容所。”我们一起到了收容所，我找到以前曾经在那里治疗过她的那位医生，请他在我诊治另一个病人时和她谈谈话。当我回来后，这位医生怒火冲天地说：“她是完全好了，可是却有一件事情使我非常恼火：她根本不喜欢我！”此后，我还断断续续和这个女孩子见面达10年之久。她的健康情形一直非常好，她自己赚钱谋生，和伙伴们相处融洽，见到她的人没人相信她曾经发过疯。

妄想狂和忧郁症这两种情况能够特别清楚地显现出他和别人之间的距离。患妄想狂的病人埋怨着所有的人类，他认为他四周的人都沆瀣一气，想来陷害他。患忧郁症的病人会自怨自艾，比方说，他会想：“我破坏了我自己的家庭，”或“我的钱都被我赔光了，我的孩子一定要挨饿了。”然而，一个人在责备自己时，只是他表现出来的外貌，其实他是在责怪别人。例如：一位交际广阔、风头甚健的女士，在遭遇到一次意外之后，再也无法继续参加社会活动了。她的三个女儿都已结婚成家，因此她觉得非常寂寞。几乎在同一时间，她又失去了丈夫。她以前一向是受人尊崇惯了的，她想要找回她所失去的一切。她开始周游欧洲。可是她再也无法觉得自己是像以往那么重要了，当她在欧洲时，她开始患上了忧郁症。忧郁症对于处在这种环境下的人是一种很大的考验。她打电报要她的女儿们来看她，但是她们每个人都有借口，结果一个人也没来。当她回家后，她最常说的话是：“我的女儿们都待我非常好的。”她的女儿们让她一个人生活，请了一位护士来照顾她，她们隔一段时间才来看看她。我们不能光从表面上来看她的话。她的话是一种控诉，每一

个了解其环境的人都知道她的话是一种控诉。忧郁症是对别人长期的愤怒和责备，由于想要获得别人的照顾、同情和支持，病人只好为他自己的罪过表现得垂头丧气、痛心疾首。忧郁症患者的最初记忆通常都是这样的：“我记得我要躺到长椅上，但是我的哥哥已经先躺在那里了。我大哭大闹，结果他只好让位给我。”

忧郁症患者还有以自杀作为报复手段的倾向，因此医生第一件要注意的事，就是避免给他们自杀的借口。我自己解除这种紧张的方法是向他们建议治疗中最重要的规则：“不要做你不喜欢做的任何事情。”这似乎是微不足道的小事，但是我相信它牵涉到整个问题的基础。如果忧郁症患者能够随心所欲地做任何事情，他还会控诉谁？他还会做出什么事情来报复别人？“你如果想上戏院，”我告诉他，“或是想去度假，那么就去吧！如果你在路发现你不想去了，那么你就不去好了。”这是任何人都能做到的最佳情境，能使他对优越感的追求获得满足。他像上帝一样，能够做他喜欢做的事情。另一方面，它却很不容易适合于他的生活样式。他想要指使别人、控诉别人，假如他们都同意他的看法，他就没有指使他人的必要了。这条规则是一种很大的解脱，在我的病人中也从未发生过自杀事件。当然，我们也知道，最好是让一个人来看住这种病人，不过，我的很多病人都没有被紧密跟随。只要有人在旁边看着，危险就不会发生了。

有时病人会回答：“可是我什么事情都不想做！”对这种回答我已经胸有成竹，因为我听到它的次数太多了，“那么你就先不要做你喜欢做的事情好了。”我会这样告诉他。然而，有时候，他会说：“我喜欢整天躺在床上。”我知道，如果我准许他这样，他就不会再想躺在床上。我也知道，如果我阻止他，他一定会坚持到底。因此，我永远表示同意。

这是规则之一。另外一种对他们生活样式的攻击是更为直接的。我



告诉他们：“如果你照着我的话做，你在两个礼拜内就会痊愈。记住：每天你都要设法取悦别人！”请注意这件事对他们的意义。他们原先心里只有一个念头：“我要怎样才能使那个人烦恼？”他们的答案是相当有趣的。有些人说：“对我而言，这是轻而易举的事。我一辈子不都在做这件事么！”其实他们并没有做这种事。我要求他们考虑我说的话，他们却想都不想。我告诉他们：“当你睡不着觉的时候，你可以利用这些时间去想想你要怎么做才能使某一个人高兴？这样，你的健康一定会有很大起色的。”当我第二天看到他们的时候，我问他们：“你有没有照我的话做？”他们回答道：“昨天我一上床就睡着了。”当然，这些都是在诚挚、友善的态度下进行的，我一点也没有表示出优越的感觉。其他人会回答：“我做不到。我太烦了。”我告诉他们：“烦恼就烦恼吧，没什么关系的。你只要偶尔想想别人就行了！”我要他们把兴趣指向别人。许多人说：“我为什么要讨好别人？他们都不来讨好我！”“你要为你的健康着想，”我回答道，“不为别人设想的人，以后也会吃亏的。”在我的经验里，马上就回答“我已经照你说的话想过了”的病人，是绝无仅有的。我的种种努力都是想要增加病人的社会兴趣。我知道他们得病的真正原因是缺乏合作精神，我想让他们也了解这一点。只要他能站在平等合作的立场上和他的同伴发生联系，他便会很快痊愈。

### 3.过失犯罪

另外一种明显缺乏社会兴趣的例子，是所谓“犯罪性的疏忽”。例如，有一个人把点着的火柴扔到森林里，引起了一场森林大火。又如，在最近的一个案件里，有个工人结束了一天的工作，回家后把一条电缆横放在马路上忘记收拾了，结果一辆摩托车撞上了电缆，骑车的人也摔死了。在这两个案子里，肇事者都没有害人之心。对于这些不幸，他们在道德上似乎不必负什么责任。然而，他并未受过要替别人着想的训练，他不知道要采取预防措施来保障别人的安全。这是因为他缺乏合作精神。我们比较常见的此类现象还有衣冠不整的儿童踩在别人脚上、摔破杯碗、弄坏公共物品，以及做出种种损人不利己举动的人。

## 4.社会兴趣和社会平等

对于同伴的兴趣是在学校和家庭中训练出来的。我们已经谈过哪些事物可能妨害孩子的发展。社会感觉或许不是由遗传得来的本能，但是社会感觉的潜能是由遗传得来的。能够影响这种潜能发展的因素有：母亲的技巧、她对孩子的兴趣，以及孩子自己对环境的判断。如果他觉得别人都充满敌意，如果他觉得四周都是敌人，自己不得不采取防卫手段，那么我们就无法期待他会和别人结成朋友，而且他自己也不会成为别人的好朋友。如果他觉得别人都应该当他的奴隶，他就不会希望对别人有所贡献，而只想统驭他们。如果他只关心自己的感觉以及自己身体的舒适与否，他就会使自己退出社会。

我们已经讲过为什么最好要让孩子觉得自己是家庭中平等的一分子，并且要关心其他的家庭成员。我们也说过父母本身彼此应该是很要好的朋友，和外界也应该保持良好而亲密的友谊关系。只有这样，他们的孩子才会觉得在他们的家庭之外也有值得信赖的人。我们还提到过，在学校里，应该使孩子觉得自己是班上的一部分，也是其他同学的朋友，并能够信任他们的友谊关系。在家庭中的生活和在学校中的生活只是为达成更大目标的准备。它们的目标是教育孩子成为好的公民，成为全体人类中平等的一分子。只有在这种情况下，他才能积蓄起勇气，不慌不忙地应付其问题，并为它们找出能增进他人幸福的答案。

如果他能成为所有人的好朋友，并以美满的婚姻和有价值的工作对他们有所贡献，他就不会觉得自己不如别人，或被别人所击败。他会觉得这个世界是个友善的地方，在哪里他都能泰然处之，他会遇见他喜欢的人，应付困难时也能得心应手。他会觉得：“这个世界是我的世界，

我必须积极进取，不能退缩观望。”他非常清楚，现在只是人类历史中的一段时间，他只是整个人类过程——过去、现在、未来——的一部分。但是，他同时也会感到，这个时代正是他能够完成其创造工作，并且对人类发展贡献一己之力的时代。在这个世界真的有许多邪恶、困难、偏见和悲哀，但这是我们自己的世界，它的优点和缺点也是我们自己的优点和缺点。这是我们必须加以改造和增进的世界。我们可以断言：如果每个人都以正确的途径担负起他的工作，他在改进世界的事业中便已经尽到了自己的责任。

担负起他的工作，意思就是要以合作的方式担负起解决生活中三个问题的责任。我们对于一个“人”的所有要求，以及我们能够给他的最高荣誉，就是他必须身为良好的工作者，所有其他人的朋友，和爱情与婚姻中的真正伴侣。一言以蔽之，他必须证明他是人类的一个良好的同伴。