

@2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

Translated from English.

Copyright in the English language version of this work

is also owned by A.A.W.S..New York,New York.

No part of this translation may be duplicated in any form

without the written permission of A.A.W.S.

First printing 2001

ISBN 1-893007-19-7

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks。

Of A.A. World Services, Inc.

@2001 年嗜酒者互诚协会世界服务社

版权所有

译自英文原著

本书英文版之版权亦由位于纽约州纽约市的

嗜酒者互诚协会世界服务社所有

2001 年首印

ISBN 1-893007-19-7

“嗜酒者互诚协会”和“互诚协会”均为
互诚协会世界服务社的注册商标

嗜酒者互诚协会

P.O.BOX459

Grand Central Station

New York,NY 10163,USA

美国印行

嗜酒者互诚协会是一个团体，会员不分男女，彼此交流经历、互相支持、互相鼓励，努力解决共同的问题并帮助他人戒除酒瘾，恢复健康。

戒酒的愿望是入会的唯一条件。互诚协会不收会费或费用；我们通过会员的捐献自给自足。

互诚协会不与任何宗派、教派、政治势力、组织或机构结盟；不愿介入任何纷争，既不赞同也不反对任何事业。

我们的主要目的是保持滴酒不沾，并帮助其他嗜酒者获致清醒。

@ 《互诚协会葡萄藤》

目录

章节	页码
前言.....	ix
前言.....	x
第一版序.....	xii
第二版序.....	xiV
第三版序.....	
医生的意见.....	
1 比尔的经历.....	1
2 有一条出路.....	14
3 再谈嗜酒问题.....	24
4 我们这些不信神的人.....	34
5 互诚计划是怎样奏效的.....	44
6 采取行动.....	55
7 与他人合作.....	67
8 写给各位妻子.....	78
9 以后的家庭.....	91
10 写给各位雇主.....	102
11 你的远景.....	113
鲍伯医生的梦魇.....	124

鲍伯医生是嗜酒者互诚协会的共同创始人。1935年6月10日，他获致永远清醒的第一天，也就是本会诞辰之日。

附录

- I 互诚协会的传统
- II 精神体验
- III 医学界对互诚协会的看法
- IV 拉斯克奖
- V 宗教界对互诚协会的看法
- VI 怎样与互诚协会联系

简体中文版序

你手中的这本书最早出版于1939年，当时的互诚协会只有大约100名会员。迄今为止，本书已经翻译成了42种文字。2000年夏季，也就是本版计划发行之时，嗜酒者互诚协会的全球会员总数保守估计已超过200万人，在150个国家共有9万6千个分会。本译文包含互诚协会戒酒康复计划的基本内容，这个计划的讯息五十年来一直保持不变。尽管文中某些参考资料和表述方法反映的是半个世纪前的美国历史和社会现实，但互诚协会戒酒计划的精髓显然可以通过翻译来传达；它的基本原则，不论以何种语言表述，都已得到世界各地许多不

同国家的男女老少的成功运用。语言的差异，正如社会、职业、阶层、性别或种族的差异，有时在人类活动的其他领域造成巨大的阻隔，但在互诚协会讯息的传播上却没有形成任何障碍。这个讯息建立在同病相亲的基础上，它扎根于一个相互关爱的集体，而这个集体超越了出生和环境的千差万别。

前言

本书是“嗜酒互诚”一书的第三版。第一版于1939年4月出版，在此后的十六年中，流通量超过了30万本。第二版于1955年出版，流通量超过了115万本。

由于本书已成为本会的基本读物，而且帮助如此众多的男女嗜酒者实现了康复，因而对本书的任何重大修改都受到了某种感情上的抵触。所以，在为第二版和第三版进行修改的过程中，描述互诚协会康复计划的第一部分均未改动。“医生的意见”一章原文由本会杰出的医疗捐助人，已故威廉·D·史可华医生于1939年撰写，此文保持原稿文字，未作任何改动。

第二版增加了附录、“十二个传统”以及互诚协会的通讯地址。但主要的变动在于个人经历部分，这一部分得到扩充，以反映本会的成长。“比尔的经历”、“鲍伯医生的梦魇”以及另一篇从第一版沿用的个人叙述未作改动；另有三篇个人叙述作过修改，其中一篇改换了

题目；两篇个人叙述采用了新的文字，新的题目；增加了三十篇全新的叙述；而且个人经历部分分成了三节，分别标有目前使用的标题。

在这次第三版中，第一部分（“互诚协会的开创者”）未作改动。第二部分（“他们及时醒悟了”）中有九篇叙述沿用第二版，八篇叙述为新增内容。第三部分（“他们几乎失去一切”）中有八篇叙述沿用第二版，五篇叙述为新增内容。

这本“大全”（互诚协会会员对本书的昵称）历年来的所有改动都只为一个目的：更为准确地体现嗜酒者互诚协会目前的会员状况，并且接触到更多的嗜酒者。如果你有嗜酒问题，我们希望你在读到四十四篇个人叙述时会感触地想到，“是的，我有过这种经历”；或者，更重要的是，你会想到，“是的，我相信这个计划对我也能奏效”。

第一版序

本文同于 1939 年第一版第一次印刷时的“序”

我们嗜酒者互诚协会，是一百多名从近乎绝望的身心状态中恢复健康的男女人士组成的团体。本书的主要目的，就是向其他嗜酒者说明我们究竟是如何恢复健康的。对他们而言，我们希望这些内容具有足够的说服力，无需进一步的证实。我们认为，这本对我们亲身经验

的记述，会帮助每一个人更多地了解嗜酒成瘾的人。许多人不明白，酒徒是严重的病患者。此外，我们也相信，我们的生活方式对所有人都有好处。

目前，我们的人数远远不够回应本书出版后可能引起的众多求援，因此我们必须保持无名性。我们之中大多数人有自己的职业或专业工作，如果对读者应接不暇，就无法从事自己的职业了。我们希望读者理解，我们帮助戒酒的工作是业余的。

我们敦请本会各位会员，在公开发表有关嗜酒问题的文章或者谈论这个问题时，略去自己的姓名，而称自己为“嗜酒者互诚协会会员”。

我们恳请新闻和出版界遵守这一要求，因为，如果不这样，我们会受到严重的障碍。

我们并不是一个传统意义上的组织。本会不收取任何费用或会费。入会的唯一条件就是要有真诚的戒酒愿望。我们不与任何具体的信仰、宗派或教派结盟，也不反对任何人。我们只是希望对那些身心痛苦的人有所帮助。

对那些从本书获得裨益的人，我们有兴趣听取他们的看法，特别是那些已经开始和其他嗜酒者共同努力的人。我们乐于对这些个案提供帮助。

欢迎科学界、医学界及宗教界的学会社团询问本会事宜。

嗜酒者互诚协会

第二版序

本序所示数据均用以描述 1955 年时的本会情况

自从 1939 年撰写本书原“序”以来，本书的发行量创造了奇迹。我们最早印刷的版本发出了希望之声，即“每一个旅行的酒徒都会在目的地发现嗜酒者互诚协会团体。”正如本书早期版本进而所述，“其他社区中已经涌现出两三人、三五人的分会”。

自本书初印至 1955 年第二版发行，其间已相隔十六年。在这稍纵即逝的时空之间，嗜酒者互诚协会已蓬勃发展发展到拥有将近 6,000 个分会，会员中重获健康的嗜酒者人数远远超过 15 万人。美国所有各州和加拿大所有各省都可找到本会的分会。在英伦三岛、斯堪的纳维亚半岛各国、南非、南美洲、墨西哥、阿拉斯加、澳大利亚和夏威夷，处处都有雨后春笋般的互诚协会团体。整体来看，在美国以外约 50 个国家和美国海外属地都有了令人鼓舞的开端。一些团体也正在亚洲逐渐形成。许多朋友鼓励我们，认为这只是一个开端，预示着不可限量的未来。

1935 年 6 月，一位纽约股票经纪人与一位阿克伦的医生，在俄亥俄州阿克伦迸发了第一个互诚协会团体萌生的火花。在此六个月前，这位经纪人因结识一名与当时的牛津社团有接触的酒友，感受到某种突然的精神体验，从而戒除了酒瘾。他也曾得到已故的威廉·D·史可华医生的极大帮助。史可华是纽约的一名酒瘾疾病专科医生，如

今在互诚协会会员心目中不亚于一位医圣，他与早期互诚协会的故事在本书中有数页篇幅介绍。经纪人从史医生那里了解到了嗜酒问题的严重性。虽然他不能完全接受牛津社团的信条，但他确实承认有几种需要：道德上的检讨、对人格缺陷的悔悟、对受过自己伤害的人的补偿、对他人的帮助、以及对“上苍”的信赖。

在前往阿克伦之前，这位经纪人已经根据“只有酒徒能够帮助酒徒”的道理，和许多嗜酒者作了很大的努力，但他唯一的成功只是保持自己清醒。这位经纪人前往阿克伦开拓生意，事情没办成，他十分担心自己会再度喝起酒来。他突然意识到，为了拯救自己，他必须将自己的信息带给另一个酒徒。而那位酒徒正是前面提到的那位阿克伦医生。

这位医生已一再使用各种精神方法，试图解决自己的嗜酒问题，但没能成功。当那位经纪人向他说明史可华医生所描述的酒瘾极其不可救药的性质时，这位医生就开始用前所未有的意志为自己的疾患寻求精神上的补救。他恢复了清醒，并且此后再未沾酒，直至1950年去世。这似乎证明，一个酒徒能对另一个酒徒产生影响，这种影响是酒徒以外的人达不到的。这同时也说明，酒徒与酒徒之间的共同艰苦努力，对于永久的康复至关重要。

从此，这两个人开始近乎狂热地工作，帮助前来阿克伦市医院病房的酒瘾患者。他们首先遇到的是一个情形严重的病案，患者很快戒除了酒瘾，成为互诚协会的第三名会员。他们在阿克伦的工作持续到1935年夏天。他们遭到过多次失败，但偶尔也有过令人欢欣鼓舞的

成功。1935 年秋天，当经纪人回到纽约时，第一个互诚协会团体实际上已经形成了，尽管当时没有人意识到这一点。

第二个小型分会是在纽约形成的，之后，1937 年又在克利夫兰开始了第三个分会。除了这些分会，还有一些分散的嗜酒者采用了阿克伦或纽约的基本想法，在其他城市也试着组成分会。1937 年末，达到相当长清醒时间的嗜酒者人数已足够让协会相信，一道新的曙光进入了酒徒的黑暗世界。

这些作着艰苦努力的分会认为，此刻正是向世界传递他们的讯息和独特经验的时候了。这个决心终于通过 1939 年本书的出版而孕育出了果实。当时的协会已有大约 100 名男女会员。这个羽毛未丰、无人知晓的团体现在开始称为“嗜酒者互诚协会”，也就是它自己的这本书的名称。在黑暗中摸索的时期结束了，互诚协会进入了开拓时期的新阶段。

随着本书的问世，许多事情开始发生。知名教士哈里·爱默生·福斯迪克博士阅读本书后表示赞许。1939 年秋，当时《自由》杂志的编辑富尔顿·奥斯勒在他的杂志上发表了一篇文章，题目是“酒徒与上苍”，引起了 800 人涌向当时已成立的小小纽约办事处热切地询问。每个人的询问都得到了不厌其烦的回答；又寄出了小册子和书籍。现有分会的在职人士外出旅行时不断结识那些有可能加入协会的人，新的分会渐告成立。而且，令人惊异的是，互诚协会的讯息不仅可以口头传递，而且能通过邮件传递。1939 年底，估计有 800 名嗜酒者正在走向康复。

1940年春，小约翰·D·洛克菲勒大宴宾客，并邀请了互诚协会会员赴宴讲述他们的经历。这个消息很快传遍世界，又有许多人纷纷询问，许多人去书店购买《嗜酒者互诚协会》这本书。1941年3月，会员已激增至2,000人。接着，杰克·亚历山大在《星期六晚报》上发表特写文章，向公众描绘了一幅具有强烈吸引力的互诚协会画面，一时间，求助的嗜酒者简直让我们应接不暇。1941年底，互诚协会会员已达8,000人。协会完全进入了雨后春笋般的发展过程，变成了一个全国性的组织。

接着，本会进入了惊人而振奋的青春期。它面临着这样的挑战：这一大批游移的嗜酒者能否成功地聚集在一起共同努力？会不会出现关于会籍、领导及金钱的争吵？会不会出现争权夺势？会不会发生意见分歧而造成互诚协会分裂？不久，互诚协会在各方面和各分会内都受到了这些问题的困扰。但是，从这种令人担忧，而且最初的确造成了扰乱的经历中，也产生了这样的信念：互诚协会必须同舟共济，否则会四分五裂而各自消亡。我们这个团体必须团结一致，不然就会从舞台上消失。

我们找出了嗜酒者个人赖以生活的原则，也需要进而总结出互诚协会各分会以及整个协会赖以生存并有效运作的原则。我们认为，任何男女嗜酒者都不应被排除在本会之外；本会的领导者可以提供服务但不可管制他人；每个分会均为自治，没有任何专业治疗班。无需缴纳费用或会费；我们的费用依靠会员自愿捐献来承担。组织体系尽可能简单，即使本会服务中心也将尽可能简单。本会公共关系的基础是

吸引而不是宣传。我们决定，所有会员在涉及报刊、广播及影视报道时均应隐姓埋名。本会在任何情况下对公众争议均不表示支持、结盟或介入。

这就是互诚协会“十二个传统”的本质，这些传统在本书第 132 页有详细陈述。虽然这些原则均不具备法律或法规约束力，但截至 1950 年，这些原则已广为接受，而且在本会于克利夫兰举行的第一届国际会议上得到确认。今天，互诚协会非凡的团结一致，已成为我们这个团体最显赫的资产之一。

正当互诚协会排除其成长时期的内部困难时，公众对本会的接受程度也迅速上升。这有两个主要原因：众多的康复人数，以及众多破镜重圆的家庭。这些现象无时无刻不让人耳目一新。求助于互诚协会而且真正作出努力的嗜酒者中，有 50% 获得了清醒并一直保持，25% 在数次反复之后达到清醒，其余人中凡是坚持参加互诚协会的均有改善。另外还有成千上万的人参加了几次互诚协会的会议，起初不想加入这个计划，但随着时间推移，其中大部分人——大约三分之二——又开始重返本会。

互诚协会广为接受的另一个原因是许多朋友们的热心帮助——这些朋友来自医学、宗教、新闻等社会各界，还有其他无以计数的人们，他们成为我们的善于帮助而且坚持不懈的拥护者。没有这些支持，互诚协会的发展只会极其缓慢。本书还将讲述互诚协会早期的医药界和宗教界朋友的一些建议。

嗜酒者互诚协会不是一个宗教组织，也不采取任何特定的医学观

点，虽然本会与医学界及宗教界人士广泛合作。

酒精并不偏爱任何人，无论是在美国还是在遥远的别处，我们都具有同样的特点，进行着同样的民主化平等结社活动。在个人宗教关系上，我们有天主教、新教、犹太教、印度教的信徒，还有零星分散的穆斯林和佛教徒。我们有 15% 以上是女性。

目前，我们的会员人数不断增加，每年的增加率约为百分之二十。迄今为止，相对于全世界实际陷入或可能陷入嗜酒问题的数百万人而言，我们的成效只能算是一点点。我们虽然尽己所能，但对于嗜酒问题种种千差万别的情况，我们只可能触摸到其中极小一部分。对于嗜酒者本人的治疗问题，我们当然不是独一无二的途径。但是，我们深切期望所有那些尚未找到答案的人能在本书中获得启示，并加入我们的行列，踏上一条康庄大道，迈向新的自由。

第三版序

1976 年 3 月本版付印时，以保守估计，嗜酒者互诚协会在全世界的会员总数已超过一百万人，在九十多个国家共有将近二万八千个分会。

对美国及加拿大各分会的调查统计表明，互诚协会不仅接触到的人数越来越多，而且范围越来越广。目前会员中女性超过了四分之一；

新会员中，女性占将近三分之一。经调查统计的各分会会员中，三十岁以下的占百分之七，其中还有很多在二十岁以下。

互诚协会计划使很多不同国籍的人获得了康复。同样，这个计划的基本原则对各种不同生活方式的人都显得有效。“十二步骤”是这个计划的概述，它可能在一个国家被称为 **los Doce Pasos**，在另一个国家被称为 **les Douze Etapes**，但无论怎么称呼，都是沿着同样一条由嗜酒者互诚协会早期会员开辟的康复之路。

虽然本会的规模和范围获得了巨大的增长，但这个团体在本质上仍然保持简单，仍然是属于个人的。每天，在世界的某个地方，当一个酒徒与另一个酒徒交谈经验、互相支持、互相鼓励时，康复的过程就在开始。

‘2000 年，大约 150 国家有互诚协会的活动，分会超过 99,000 个。

’ 2000 年，三分之一的会员为女性；八分之一在 30 岁以下。

医生的意见

我们嗜酒者互诚协会的会员们相信，读者对医学界就本书描述的康复计划的评价会感兴趣。的确，只有亲身接触过本会会员曾遭受的痛苦和折磨、并亲眼目睹过我们重获健康的医学界人士，才能提供令

人信服的见证。有一位著名的国内名医院主治医师，也是酒癮和药癮治疗专家，他给嗜酒者互诚协会写了一封信，内容如下：

敬启者：

多年来，本人专门从事酒癮治疗工作。

1934年末，我曾接待了一位病人，他虽曾是个精明能干的商人，很会赚钱，却是那种我认为无药可医的嗜酒者。

在第三次接受治疗的过程中，他有了一些可能获得康复的想法，而且，作为自己康复努力的一部分，他开始向其他嗜酒者讲述自己的想法，使他们意识到，他们也必须向别的嗜酒者作同样的讲述。在此基础上，这些嗜酒者及其家人形成了一个迅速发展的团体。这位病人和其他一百多人显然都获得了康复。

我自己还有不少病例，对这类病人，无论用其他什么办法都无济于事。

这些事实显然对于医学界具有极为重要的意义；由于这个团体自身具有迅速发展的非凡潜力，这些实例或许会在酒癮治疗问题上创出一个新纪元。这个团体的成员们可能为成千上万患有同样疾病的人们提供一剂良药。

他们对自己经历的任何讲述都绝对可信。

诚致敬意，

威廉·D·史可华，医学博士

这位医生应我们的要求，给我们写了上面这封信。他还在随后的另一篇论述中进一步阐明了他的观点。这篇论述确认了我们这些饱受酒瘾折磨的人必须相信的事实，即嗜酒者的身体与精神状态一样也是不正常的。我们无法节制喝酒的问题，如果仅仅归结为我们不适应生活、逃避现实、或是精神上有毛病，这种解释不能说服我们。的确，在某种程度甚至很大程度上，我们当中有些人是有这些毛病。但是，我们确信，我们的身体也有疾病。我们认为，在解释酒瘾问题时，如果忽略了生理因素的作用，这种解释就不够全面。

按照史医生的理论，我们这些嗜酒成瘾者对酒精有一种**过度敏感**的反应。我们对这一解释很感兴趣。当然，此种理论是否合理，我们作为非专业人员的看法是微不足道的。但作为经历过嗜酒问题的人，我们可以说，他的解释很有道理。它解释了很多方面的问题，否则我们对这些问题无法理解。

虽然我们从精神上、从利他主义的角度对嗜酒问题提出了解决办法，但我们仍建议，那些极度紧张或神志不清的嗜酒者应该先在医院接受治疗。在接受帮助以前，他的神志必须清醒过来，才能更好地了解并接受我们提供的戒酒方法。

史医生写道：

在我看来，此书的主题对于那些遭受酒瘾痛苦的人来说是非常重要的。

我在国内一家历史悠久的医院专门从事酒瘾和药瘾治疗工作，我

是在担任医疗主任多年之后说这番话的。

所以，能让我就这个已在此书中详尽阐述的主题发表几句评论，这使我有一种真正的满足感。

医生们早就清楚，就嗜酒者而言，某种形式的道德心理学非常重要。但究竟如何运用，仅靠我们已有的概念是不够的。我们分析任何事物都有科学的方法，有极其现代化的标准，但是，我们可能并不具备运用我们已有知识系统以外的向善力量来解决问题的能力。

很多年前，此书的作者之一来到我们这所医院接受治疗。在治疗期间，他有了一些想法，并立即付诸实践。

后来，他请求我们特许他在这所医院向别的病人讲述他的经验。我们虽然对此存有疑虑，但还是同意了。我们所追踪的病例非常有意义。事实上，这些病例中有很多简直令人难以置信。我们逐渐了解到的这些人的无私境界，那种毫无利益图谋的动机，那种集体精神，对于一个长期为医治酒癮殚精竭虑并倍感倦怠的人来说，的确是一种启迪。他们相信自己，更相信有一种力量能把病入膏肓的嗜酒者从死亡的边缘拉回来。

当然，一个嗜酒者必须摆脱对酒精的生理渴求，而这往往需要在医院治疗一段时间，才能使随后的心理治疗发挥最大的功效。

我们相信，而且在几年前也曾提议，酒精对酒癮患者产生的作用是一种过度敏感症状；这种嗜酒如命的现象，只限于这一类人，而适度饮酒的普通人从不产生这种对酒精的极度渴求。这类对酒精过度敏感的人，无论采取什么方式，都不可能适度饮酒；而且，一旦形成酒

瘾并且发现无法自行戒除，一旦失去自信，失去对人间事物的信赖，他们的各种问题就会堆积如山，无从解决。

空泛的恳求往往不足以使他们戒酒。要想引起这些嗜酒者的注意，必须提供有深度、有份量的讯息。几乎所有的病例都表明，嗜酒者要想重建自己的生活，就需要有一种超越自己的力量，以这种力量为基础建立他们的理想。

如果有人觉得，我们作为主管一家酒瘾医院的心理医生，显得有些感情用事，那就让他们和我们一同站到前线来，看看那些悲剧，看看那些伤心失望的妻子，那些幼小的孩子；假如他们每天的工作中都得处理这些问题，甚至睡梦中也想着这些问题，就是最喜欢冷嘲热讽的人也会理解我们为什么接受并鼓励这个治疗方案了。我们从多年的经验中体会到，嗜酒者中间正在展开的这种利他活动，对他们自己的康复是再有利不过了。

人之所以喝酒，根本原因是他们喜欢酒精所产生的感觉效果。这种感觉是那么难以言传、莫名其妙，虽然嗜酒者也承认酗酒有害无益，但在喝了一阵酒之后就分辨不出什么是真实的，什么是虚妄的。对于他们来说，纵酒度日似乎就是唯一正常的生活方式。他们会变得焦躁、易怒、闷闷不乐，只有喝几口酒才能重新感到松快、舒服。但他们也看到，别人同样喝了几口酒却不会有这种反应。很多人反复屈从于饮酒的欲望以后，嗜酒如命的现象便日渐严重。当他们度过了人们所熟知的欣快阶段，就又陷入懊悔之中，于是痛下决心不再喝酒。如此周而复始，除非本人能有心理上的彻底改变，否则康复的希望微乎其微。

然而，让不知情者难以理解的是，一旦有了心理上的改变，原来那个灰心丧气、困难重重、毫无解决问题希望的人，竟会突然发现，只要努力按照一些简单的规则去做，就能轻易地控制喝酒的欲望。

有人向我哭诉着发出真诚而又绝望的恳求：“医生，我不能再这样下去！我有许多事要做！我必须停止喝酒，但我就是做不到，你得帮帮我！”

面对这样的问题，假如一个医生对自己诚实的话，一定时常感到自己无能为力。医生即使竭尽全力，也不足以让他们戒酒。人们会感到，戒酒需要有一股超越人性的力量带来根本的心理变化。尽管通过心理治疗所获得的康复在总数上很可观，但是作为医生，我们必须承认，我们对整个酒瘾问题未能发挥多少作用。普通心理治疗对很多类型的嗜酒者只是隔靴搔痒。

有些人认为嗜酒成瘾完全是心理失控所致，我不赞同这种看法。例如，我遇到过许多人，他们为某个问题或一桩生意工作了好几个月，事情的解决已指日可待。就在大功告成的前一两天，他们喝了一杯酒，于是，对饮酒的强烈渴求立刻超越了其他所有的兴趣，以致错过了事关重要的约会。这些人喝酒不是为了逃避现实，而是为了克服自己心理上无法控制的渴求。

渴求会引发多种情况，继而使人倾其所有，放弃斗志。

对嗜酒者进行分类决非易事，详细的分类不是本书的主要内容。当然，有些嗜酒者属于情绪不稳定的精神疾病患者，对这类患者我们都很熟悉：他们总是说“永远不再喝酒了”；他们特别爱后悔，常立

志，却从不付诸实践。

有一种人不肯承认自己不能喝酒，于是设计各种喝酒的方式，或尝试不同品牌的酒，或变换不同的喝酒环境。另有一种人，总是以为戒过一段时间后，就可以再度喝酒而不会陷入不能自拔的危险。还有一类，属于狂躁——抑郁型的嗜酒者，他们可能是最不被自己朋友所理解的人，若介绍这一类型，还需要一整章的篇幅。

还有一些类型，在不喝酒时各方面完全正常。这类人往往聪明、能干而友善。

所有以上提到和未提到的各类嗜酒者，都有一个共同的症状：只要一沾酒，就一定会发展到嗜酒如命、不能自拔的地步。正如我们前面提到的，这种现象可能是对酒过度敏感的症状，这种症状使这些人不同于其他人，他们是一个特殊的人群。我们所熟悉的任何治疗方法都无法永久根治这种状况。医生能提议的唯一解救办法就是：完全戒酒。

这个提议立刻引起了激烈的争论，赞成与反对的意见大量见诸文字。但医生们普遍的看法是，大多数长期酗酒者看来已经不可救药。

有什么解决办法呢？对这个问题，我的一段亲身经历或许能提供最好的回答。

大约在这次经历的前一年，有一个长期酗酒者被带到医院来治疗。他曾患胃出血，尚未完全康复，看上去属于病理性精神恶化。他已经失去了生活中任何有价值的东西，可以说他活着只是为了喝酒。他坦率地承认并相信，自己已经毫无希望了。酒精的作用被根除后，

医生发现他并没有永久性的脑损伤。他接受了本书概述的康复计划。一年以后他来探访我时，让我耳目一新、甚觉希奇。虽然我还记得这个名字，也认得出他的容貌，但他与昔日简直判若两人。他已从过去全身颤抖、灰心失望、神经紧张的惨相，变成了一个浑身洋溢着自信和满足感的人。在我们谈话过程中，我已经不能把过去认识的他现在的他联系起来。对我来说，他就像一个陌生人。他就这样以一个新人的面貌向我道别，很久以来一直没有再喝酒。

每当我需要精神鼓励时，常会想到另一个病例，是由纽约一位名医介绍来的病人。这个病人已经给自己下了诊断，得出不可救药的结论，然后躲在一个废弃的仓库里，决定一死了之。一群寻找他的人发现并救活了他。当时他的情况很危急，于是被带到我的诊所来。经过身体康复治疗后，他和我谈了一次话，坦率地对我说，他觉得治疗是徒劳的，除非我能向他保证，他能够获得一种“意志力”来抵抗喝酒的冲动。还从来没有人这样保证过。

他的嗜酒问题非常复杂，抑郁情绪也非常严重，因此我们觉得他唯一的希望就是通过我们当时所称的“道德心理学”方法进行治疗，其实我们也怀疑这种方法对他是否真会有效。

然而，他真的接受了这本书中的观点。许多年以来，他没有再喝过一次酒。我不时见到他，他已成为一位无可挑剔的模范人物。

我诚恳地建议每一位嗜酒者通读这本书，虽然他一开始也许会嗤之以鼻，但说不定会庆幸自己受益于此书启迪。

威廉·D·史可华，医学博士

第一章

比尔的经历

在这个新英格兰城镇里，战争热情正日益高涨。我们是一批来自普拉茨堡、被派驻在这个城镇的新入伍的青年军官。第一批出来迎接的居民热情地把我们请到他们家里，让我们觉得自己是倍受拥戴的英雄好汉。这里有爱，有欢呼，也有战争，崇高中夹杂着欢闹。我终于融入生活之中了。兴奋之中，我发现了烈酒饮料，忘记了家乡人对饮酒的忠告和偏见。不久，我们渡海到了“那边”。我很孤独，于是再度喝起酒来。

部队在英国登陆。我去了温彻斯特大教堂，那里的气氛让我深受感动。我在教堂外徘徊时，忽然注意到一块古老墓碑上的打油诗：

“墓下安息者

罕县侍卫兵

故去在啤酒加冰块中。

好士兵不会被遗忘

无论他是沙场饮弹

还是怀抱酒壶而终”

多么具有预示性的警告——而我却没有理会。

二十二岁那年，在结束海外战争生涯后，我终于退伍回到家乡。我幻想着自己能成为领袖人物，因为军营里不是有很多人表示对我特别欣赏吗？我想象自己的领导才干使我成为大企业的领头人，我会以绝对的信心经营这些企业。

我选修了夜校的法律课程，并受雇于一家担保公司，担任调查员。我满怀成功的欲望，要向世界证明我是多么重要。因工作关系，我出入华尔街，渐渐地对股票市场发生了兴趣。在那里，有很多人亏本，但也有些人成为富翁。我为什么就不能成为富翁呢？我攻读了经济学、商学和法律。然而，可能成为酒徒的我，当时差点没通过法律课程。一门课期末考试时，我因喝酒太多，无法思考，也无法书写。虽然那时我还没有达到持续不断饮酒的地步，但喝酒的问题已经困扰了我的妻子。我们长谈过多次，我安抚她的担忧，对她说，有许多天才男人都是在醉酒时作出最佳的计划，宏伟的哲学思想也是醉酒时孕育的。

修完法律课程后，我意识到法律工作并不适合我。华尔街的股市动荡令我神往，企业界和金融界的领袖是我心目中的英雄。我开始了酗酒与投机混合的生活，这无疑是在制造一种武器，它好似一把可以回弹的飞镖，总有一天会反过来命中我自己，使我一败涂地。那时我和妻子的生活相当节俭，我们积蓄了一千美元，用它买了些股票，当时这些股票相当便宜，而且不太热门。我指望有朝一日这些股票的价值会暴涨，我的预测还真不错。我虽然没能说服我的经纪人朋友派我

去考察上市企业的经营和管理状况，但我和妻子还是决定自己去考察一下。我的理论是，很多人在股市中受挫，就是因为不了解市场。后来，我又发现了导致投资失败的更多原因。

我们辞了职，骑上一辆摩托车就出发了。摩托车的侧斗里塞满了帐篷、毛毯和换洗衣服，以及三大本金融参考书。朋友们认为我们是在发神经病，也许他们说对了。我在投机买卖中小有收获，积蓄了一点钱，但为了避免动用这笔小小的资本，我们曾在一家农场工作了一个月，那是在很长一段时期内仅有的一次踏踏实实做体力劳动的经历。我们在一年内跑遍了整个美国东部。年底，由于向华尔街提供的报告，我在那儿赢得了一份工作，手中掌握大额经费的支配权。我做成了一笔期权交易，赚到了更多的钱，使我们在那一年内收获了几千美元的利润。

此后几年连连走运，钱财和赞誉扑面而来。我实现了理想。那些想成百万富翁的人争相效仿我对股票的判断和理解。二十年代后期的繁荣像泡沫一样膨胀着。人们在上城那些充斥着爵士乐的场所大声谈吐。喝酒正在成为我生活的重要组成部分和兴奋点。人们花起钱来都是一掷千金，谈及的钱数也是几百万。嘲笑者可以嘲笑别人，也可能落得遭人鄙视。我结交了一大群可以同享乐却难于共患难的朋友。

我喝酒越来越多，几乎一天到晚不停地喝。朋友们先后都停止了对我的忠告，我开始变得很孤独。在我的华丽的寓所中，发生过许多不愉快的事。我对妻子很忠实，而且幸好经常烂醉如泥，所以没有做出什么有味良心的事。

1929年，我迷上了高尔夫球。我们一起到了乡下，我立志要赶上高尔夫球高手，妻子喝彩鼓励。然而酒瘾的追逐速度远远超过了球艺进步的速度。我开始在每天早晨变得神经兮兮、惶恐不安。打高尔夫球允许我每天、每晚喝酒。我在这片专用的球场上尽情地挥杆，这样的球场曾使少年时的我充满惊羨。我的皮肤晒出了那种有钱人才有的棕褐色。当地银行家看我挥金如土，觉得我又好笑又可疑。

1929年10月，纽约股票交易市场突告大跌。在这场灾难降临后的一天，我从一家饭店的酒吧，摇摇晃晃地走到一间经纪人办公室。当时是八点钟——也就是股市收盘后五小时，股票行情显示器还在嗒嗒地响着，我注视着一条纸带上的一段文字，上面写着“某某股票32元”。那天早晨这种股票的报价还是52元。我完蛋了，我的许多朋友也完蛋了。报纸上报道，有人因突然破产而从金融大厦跳下自杀。这消息让我感到厌恶，我才不会跳楼呢。我又返回酒吧。从十点钟以后，我的朋友们已经损失了好几百万元——那又怎么样？明天又是新的一天。我喝酒时，以前那种强烈的好胜心再次涌现。

第二天早晨，我打电话给加拿大蒙特利尔的一位朋友。他还有足够的钱，并建议我去加拿大。第二年春天，我们又按照习惯了的方式在那里生活。我有一种拿破仑从艾尔巴岛返回时的感觉，圣海伦娜岛不是为我准备的！可是我又喝起酒来，我那位慷慨大方的朋友不得不让我离开。这回我们真的穷困潦倒了。

我们只好住到我妻子的父母家里。我找到了一份工作，却因与一位出租车司机争吵而被解雇了。幸亏当时没人想得到我会连续五年失

业，而且没有一刻清醒的时候。我妻子开始在百货公司上班，她每天拖着疲惫的身子回家，看到的却是烂醉如泥的我。在股票经纪人交易所，我成了一个不受欢迎的靠着别人过活的人。

喝烈性酒对我来说已经不是什么了不得的事，它已成为一种必需品。大瓶的杜松子酒，一天喝两瓶，有时三瓶，天天如此。有时候，一笔小交易赚个几百元，我会把它花在酒吧和熟食店里。这样一天一天无休止地持续着，而且开始出现早晨醒来全身发抖的现象。这时我要喝满满一杯杜松子酒，再加上六、七瓶啤酒，才能吃早餐。在这种状态下，我却自认为还能控制自己，其间也有几段不喝酒而保持清醒的时间，使我妻子对我又恢复了希望。

情况渐渐越变越糟。分期付款的房子因为欠款而被债主收回，岳母去世了，妻子和岳父也病倒了。

这时，我发现一个很有前途的生意机会。当时，股票已降至 1932 年的低点，我设法组织了一帮人买股票。眼看就能分到一笔丰厚的利润时，我又跑去狂饮，到手的机会就这样丧失了。

我开始醒悟，知道不能再这样下去。我意识到，我一杯酒也不能沾，必须彻底戒酒。以前，我曾写下过很多好听的承诺，但这次连我妻子也高兴地看出我要动真格的，我的确是认真的。

可是没过多久，我又喝得烂醉回家了。我没有抗争。我下的决心哪儿去了呢？我不知道，甚至想都没想。别人递给我一杯酒，我拿过来就喝了。我疯了吗？我开始怀疑自己，因为我的行为不可思议，如同毫无头脑，这和疯狂相差无几。

我又下决心，再度尝试。戒了一段时间后，信心变成了过度自信，我以为可以驾驭自己，可以讥笑酿酒厂了。但有一天，我去一家咖啡馆打电话，没过多久，我就在敲打着吧台，心里问着自己这是怎么发生的。当威士忌酒香沁入我的头脑时，我对自己说，下次我会做得好一些，眼下喝个痛快再说吧。这一来，真的喝了不少。

次日早晨的那种后悔、恐惧和无望的感觉让我难以忘怀。战斗的勇气已荡然无存。我的脑子难以控制地充满了大难临头的恐怖感。我不敢过马路，唯恐被凌晨驶过的卡车碾过，因为那时天还没大亮。我又在一个通宵开门的酒吧喝了十多杯干姜水，焦躁的神经才终于平静下来。一份晨报上说，股市又告大跌。我自己也在跌入深渊啊！股市还会复原，而我却难以康复了。这是一种难以承受的想法。我应该自杀吗？不——现在不能。我的脑子里一片迷茫。想着也许杜松子酒能让我感觉好一点，于是又来了两瓶，就这样，我再度陷入麻木之中。

人的思想和身体真是一部奇妙的机器，我居然在这样的痛苦中又熬过了两年。不只一次，当早晨的恐惧和疯狂向我袭来时，我偷偷地从妻子并不丰厚的钱包里拿钱。我又晕头转向摇摇晃晃地走到一扇敞开的窗户或是装有毒药的柜子面前，咒骂自己是个懦夫。我妻子和我为了逃避这种境况，多次从城里跑到乡下，又从乡下回到城里。后来的夜晚，我的身心处在地狱般的痛苦之中，以致我担心自己会跃出窗外。我设法把床垫拽到楼下去睡，以免突然跳出去。一位医生给我开了高剂量的镇静剂，可是第二天他发现我一边服用镇静剂还一边喝着杜松子酒。这种药酒并用会迅速让我不省人事。别人担心我精神失常，

其实我自己也很担心。我喝酒时吃得很少，甚至可以什么也不吃，身体比标准体重低了 40 磅。

我的内兄是医生，他和我母亲出于好意把我送进了一家全国有名的酒瘾患者身心康复医院。经过“阿托品”治疗后，我的头脑清醒了，水疗和适度的运动也起到了不小的作用。最重要的是，我遇到了一位好心的医生，他向我解释说，尽管我的酗酒行为自私而愚蠢，但同时我的身心也有严重的疾病。

我终于明白，一个人嗜酒成瘾后，也许在其他方面仍然保持顽强的毅力，但他克服酒瘾的意志会异常地薄弱。了解到这一点，使我稍有释然。我为自己欲罢而不能时的不可思议的行为找到了答案。了解到这些后，我满怀希望地再次开始戒酒。开头三、四个月的状况非常好。我定期进城，甚至还挣了点钱。我确信，自我了解就等于问题的解决。

然而，事实并非如此。可怕的日子再次降临，我又喝了酒。我的身心健康每况愈下，如同速降滑雪之势。过了一段时间，我又住进了医院。这次好像一切都完了。医院通知我那身心疲惫的太太：我会在谵妄发作中死于心力衰竭，或者可能在一年内发生脑水肿，她得尽快为我准备后事或者送我去疯人院。

其实，不说我也明白，我必须接受这个现实。这一切对我的自尊真是严重的打击。我曾经自视甚高，相信自己有克服各种困难的能耐，如今却陷入了走投无路的境地。我将坠入黑暗之中，加入到那个由心智麻木的酒徒们组成的行列。我想到了我可怜的太太，毕竟我们有过

幸福愉快的日子。假如能够补偿，做什么我都愿意。可是已经太晚了，一切都完了。

那种孤独与绝望，痛苦与自怜，简直难以名状，好似流沙从四面八方袭来，把我团团围住。我遇到了克星，面对酒我已无能为力，它成了我的主人。

我从医院走出来时，浑身颤抖，希望已完全破灭。恐惧让我稍有清醒，但随继又是酩酊大醉和日趋严重的疯狂。1934年的停战纪念日，我又喝得不省人事。所有的人都确信必须将我关起来，不然我会跌跌撞撞走向一个悲惨的结局。黎明之前，黑暗是多么深重！实际上，那是我最后的一段堕落。不久以后，我将跃入我所称的“四维生存空间”，将要以一种新的生活方式体会人生的幸福、平安和价值，这种生活会随时间的推移变得愈加奇特美妙。

那个寒冷的十一月底，我坐在厨房里喝酒。我心满意足地算计着，家里还有好多瓶杜松子酒，足够今晚和明天喝的。我太太上班去了。我想着，要不要斗胆在床下藏一瓶杜松子酒，以便天亮前一醒来就能喝。

我的得意算盘被电话铃声打断，话筒那边传来一位老同学愉快的声音，他问我可不可以到我家来。他是清醒的。这么多年来，我就没见过他清醒着来过纽约。我挺吃惊。听说他长期酗酒，疯疯癫癫，已经住院了。我心想他是怎么逃出来的。当然，他来了就会留下吃饭，我又可以同他开怀痛饮。我没有想到他的健康，只想找回过去的欢乐气氛。有一次，为了痛痛快快喝一顿，我俩曾包过一架飞机！在这百

无聊赖的无望沙漠中，他的到来无异于一片绿洲。真的是绿洲！来了喝酒的人，就是那种感觉。

门开了，他站在那儿，皮肤红润，神采奕奕，目光中有种特别的东西。他与从前判若两人。这是怎么回事？

我递过去一杯酒，但他拒绝了。我感到又失望又好奇，心想这家伙怎么了，完全变了一个人。

“来吧，究竟怎么回事？”我问。

他微笑地看着我，简短地说了句，“我信教了。”

我惊呆了。竟然是这么回事——去年夏天他还是酒疯子，现在我怀疑他要成宗教狂了。他确实有那种闪闪发亮的眼神。得了，反正这老伙计是发神经病了。不过，感谢他的好心，就让他夸夸其谈吧！再说，他的传道可撑不过我的杜松子酒。

可他并没有夸夸其谈。他只是如实讲述了两个人在法庭上请求法官暂缓给他定罪的经过。那两个人提到了一个简单的宗教理念和一项实践计划。那是两个月以前的事，结果是显而易见的。它果然有效！

他来这里是要把他的经验传给我——如果我愿意得到这些经验的话。我有些吃惊，但也有兴趣。我当然有兴趣，我不得不感兴趣，因为我已经没有别的希望了。

他谈了好几个小时。我眼前又出现了孩提时代的记忆。那些宁静的星期日，坐在远远的山坡边，我几乎能听见讲道者的声音。那时曾有人提出禁酒的要求，可是我并未签名表示赞同。我的祖父性情和善，但他看不起某些教会人士及其行为。他认为讲道者尽可畅所欲言，至

于如何听，则不能由讲道者规定。他在去世之前毫不畏惧地讲了这番话。往事历历在目，使我难以接受这些说教。

我的脑海里又浮现出战争期间古老的温彻斯特教堂的那一幕。

我一直相信有一种超越我自己的力量。我常常想到这些事情。我并不是无神论者。其实很少有人是真正的无神论者，因为无神论意味着盲目地相信一种奇怪的理论，认为宇宙起源于某种毫无意义的东西而且毫无目的地到处瞎撞。我所崇拜的知识英雄，那些化学家，天文学家，甚至进化论者，都提出了宇宙间运作着的定律和力量。尽管有许多相抵触的地方，我还是几乎深信不疑：宇宙间有一种宏大的带有目的性和节律性的东西。假如没有智慧，怎么可能有这么多精确而不可改变的定律呢？我不得不相信宇宙间存在一种神灵，它是一个既没有时间也没有空间限制的概念。但我只是意识到这一点而已。

我与牧师和各种宗教信仰的关系只是停留于此。当他们讲到我个人意义上的某个“上苍”，说他就是爱，他有超人的力量，能指点迷津，我就会烦躁起来。那时我的心扉禁闭，容不下这种理论。

对于基督，我承认他是一位伟人，但那些信仰他的人却没有完全照他说的去做。他的道德训诫是再好不过的。对我来说，我愿意采纳那些易于接受、易于实践的部分，其余的一概置之不理。

提起那些因宗教分歧而引发的战火和奸诈，我就会感到厌烦。说实话，当时我真怀疑，从总体上看，人类的各种宗教究竟带来了什么好处？以我在欧洲以及后来的所见所闻来判断，“上苍”的力量在人间事务上起不了什么作用，所谓“四海之内皆兄弟”的道理，不过是

对人的无情戏弄。假如真有魔鬼，他似乎才是宇宙的主宰，显然是他控制了我。

可是，我的朋友坐在我面前坦率地说，他本人做不到的事，“上苍”帮他做到了。他的人性意志失败了，医生们下结论说他已不可救药，社会也要把他封锁起来。和我一样，他也曾承认自己一败涂地。但他却终于从死亡中复生，突然间从一堆废物中一跃而起，过上了一种他自己从未想到过的美好生活！

这种力量是源于他自己吗？显然不是。那时，他自身的力量一点不比我当时拥有的力量大，这点力量微小得几乎不存在。

这一切使我折服。我开始发现，宗教人士所言也许是对的。人的内心深处有某种力量在运作，它使原本不可能的事情得以实现。从此，我彻底修正了对于奇迹的看法。不必顾虑昏糊的过去；眼前坐在餐桌对面的，正是一个奇迹。他正大声传出这宏伟的讯息。

我看到，我的朋友远远不仅是实现了内心的自我重建。他完全站在了一个新的立足点上。他深深扎根于一片新的土壤。

尽管我的朋友给我树立了一个活生生的榜样，但我心中仍然残存着旧时的偏见。“上苍”一词依旧会引起我的反感。只要提到可能有一个我个人的“上苍”存在，这种反感就更强烈，我不喜欢这种想法。我宁愿相信宇宙间有所谓“创造世界的智慧”、“宇宙之灵”或“自然之神”之类的说法，而不愿把他看作“天堂的主宰”，不管他的统治是多么富于爱心。我曾和很多人谈论过这个问题，他们的看法和我相同。

我的朋友向我提出一个崭新的概念，他说：“你为什么不选择一个你自己所理解的‘上苍’呢？”

这句话使我受到了强烈震撼，他融化了一座理性的冰山，很多年来我一直在这座冰山的阴影中颤抖。我终于可以沐浴在阳光里了。

只要愿意相信有一个比我自己更强大的力量的存在，就足以开始新的生活了。我看到，能够认识这一点就是进步的开始。只要愿意，我就可能取得在我朋友身上看到的收获。我会有收获吗？一定会的！

我于是相信了，当我们人类需要时，“上苍”一定会关心我们。我终于看到了，感受到了，相信了。大量的自傲和偏见已从眼中逝去，一个崭新的世界展现在我眼前。

我突然领悟到当年那教堂经历的真正意义。我曾经闪过过需要“上苍”的念头，我曾谦卑地渴望他和我在一起——他真的降临了。可是这种对“上苍”来临的感觉很快就被世俗的、主要是我自己内心的尘嚣抹灭了，此后便一直如此。我是多么迷茫啊！

在医院，我最后一次与酒告别了。那次治疗确有必要，因为我已出现谵妄发作。

在医院里，我谦卑地将自己交付给我当时所理解的“上苍”，请“上苍”对我行其所示。我毫无保留地接受他的眷顾与指引。我第一次承认自己的渺小；若没有“上苍”，我便迷失方向。我无情地面对自己犯过的诸多过失，并心甘情愿请我这位新“朋友（上苍）”把我这些罪恶连根拔除。从此，我滴酒不沾。

我的同学来看我时，我向他历数我的问题和毛病。我们列了一张

表，写下我曾伤害过的人，或是我曾嫉恨的人。我表达了我的真诚愿望：努力接近他们，向他们承认错误；我绝不再用挑剔的态度对待他们，我要尽己所能，纠正我的错误。

我开始用新的“上苍意识”来审视自己的思想。于是，原本很普通的感受现在有了新的内容。每当我心有疑虑时，我就静静地坐下来，请求“上苍”降临指导，并求他赐我力量解决难题。我不为我自己祈求，除非是祈求自己有益于他人。只有对他人有益，我才能有所收获。而这种收获是巨大的。

我的朋友告诉我，只要这样做了，就会与造物主建立一种新的关系，就会过上新的生活，所有难题都会迎刃而解。对“上苍”的信赖，加上充分的意愿、诚实与谦卑，是建立并保持新的生活秩序的基本条件。

说到容易，做到难。凡事都要付出代价。这就意味着要放弃那种以自我为中心的思想。我必须把所有事情都托付给“上苍”，是他主宰着我们的一切。

这些都是从未有过而且改变一切的提议，但是一旦完全接受了，就会有惊人的效果，也会有一种获胜的感觉。紧接着，我有了从未有过的安宁与平静，心中充满自信。就像迎着吹过山顶的阵阵清风，我感到精神振奋，神采飞扬。“上苍”亲临大多数人都是以渐进的方式，可是临到我时，却是那样突然而且影响深刻。

我一度对自己的这种状态非常警觉，并叫来我的医生朋友，让他看看我的精神是否正常。他好奇地听我谈话。

而后，他摇着头说：“我搞不懂你身上发生的事。不过你最好还是坚持下去，反正总比你以前的状况好得多。”这位好医生现在看到了很多有过这种体验的人，并从他们身上了解到这些体验并非虚幻。

当我躺在医院时，想到还有成千上万灰心丧气的嗜酒者，也许他们愿意得到我在不经意间所获得的体验，也许我能帮助他们中的某些人，而他们又可以转而帮助其他人。

我的朋友特别强调说，我在所有日常事务中都必须体现这些原则，其中最重要的是与别人一起努力，就像他与我一起努力的情形一样。他说，没有行动的信念是僵死的。对于嗜酒者来说，这句话千真万确！假如一个嗜酒者不能身体力行，不能通过奉献于他人来开阔自己的精神生活，他就无法经受日后的各种考验和困难。如果不付诸行动，他一定还会喝酒；如果再喝酒，他必然走向死亡。那时，信念也会死去。对于我们来说，道理就这么简单。

我妻子和我以十分的热情和忘我的精神，帮助其他嗜酒者解决各种问题。还算幸运，从前的老相识对我的怀疑态度只持续了一年半。在这期间我几乎找不到工作。当时我身体不太好，也常有阵阵的自怜和怨恨。好几次差点又去喝酒，但我马上意识到，在所有其他方法不能奏效时，与另一位嗜酒者一同努力，就可以使这一天安然度过。好多次，我带着沮丧心情走进我曾经住过的医院。但通过与那里的人交谈，我会奇迹般地振奋起来，重新站稳脚跟。这是为度过艰难岁月而设计的生活方式。

很快，我们结交了很多朋友，相互之间形成了一股集体精神，大

家都以身处这个集体为荣。即使在压力和困难面前，我们也真正感受到生活的喜悦。我看到成百上千个家庭迈上有意义的生活道路，大量原本困难之极的家庭问题得到解决，各种积怨和痛苦一扫而空。我看到很多人走出疯人院，恢复了自己在家庭和社会生活中的重要位置。很多企业和专业人员重获各自的地位。在我们当中，几乎没有克服不了的困难或挫折。西部一个城市及其邻近地区，有上千名嗜酒者及其家人经常聚会，以便新来的人能找到所寻求的戒酒集体。这些非正式的聚会往往有五十到两百人参加。我们的人数和力量日益增长。

一个酒徒在酗酒时是个言行丑陋的家伙。我们与这些人的纠缠充满了各种各样的艰苦、滑稽和悲哀。其中有一个可怜的小伙子在我家里自杀了。他没有看到、也不会看到我们是怎样生活的。

然而，这其中也有许多乐趣。我猜想，有些人看到我们表面上的世俗和轻浮，会感到惊愕。但我们内心深处无比真诚。我们必须每时每刻实践我们的信念，否则我们会灭亡。

我们中的大多数人觉得，我们无需寻觅“乌托邦”那样的理想国度，我们此时此刻就生活在这个理想国度里。每天，朋友们在我家厨房里的简单话语，句句都在扩展着这个理想国度的疆界，使更多的人得以生活在和平与友善之中。

比尔·W 是互诚协会的创始人之一，

他于 1971 年 1 月 24 日去世

’ 2000 年，互诚协会有 99, 000 个分会。

第二章

有一条出路

作为嗜酒者互诚协会的会员，我们知道成千上万曾像比尔那样毫无希望的人。现在他们几乎全部恢复了健康。他们的嗜酒问题已经解决了。

我们是一群平凡的美国人。我们散布在全国各地，从事各种职业，具有各种不同的政治、经济、社会和宗教背景。通常，我们这些各不相同的人不会聚合在一起。可是，我们之间产生了一种集体精神，一种友情，一种无以言表的奇妙的理解。我们就像一艘即将沉没但有幸获救的大船上的乘客，整个船上，从统舱到船长的餐桌，无不充满同舟共济的友爱、欢欣和民主精神。不过，我们与遇险获救的轮船乘客所不同的是，我们逃脱灾难后的喜悦并不因我们各奔前程而从此衰减。共度惊险岁月的那种感觉，是将我们紧密相连的强大的凝合剂中的一个分子。然而，单靠这种因素是不能使我们如此团结的。

对我们每个人而言，重要的事实是，我们找到了一条共同的出路。我们发现了一种解决途径，大家能够对此绝对赞同，而且以此建立兄弟般的情谊，并携手行动。这就是本书带给那些深受酒患之苦的人们的大好消息。

这种疾病——我们已经相信它是一种疾病——使我们周围的人都陷于极大的困扰，决非其他的疾病所能比拟。假如一个人罹患了癌症，所有的人都为他难过，但没有人会气愤或觉得受了伤害。罹患酒瘾却不一样，它会将生活中一切有价值的东西化为乌有。它会将所有跟嗜酒者相关的人的生活一并吞没。它带来误解、强烈的怨愤、经济生活的不稳定、朋友和雇主的厌恶、无辜的孩子被扭曲的生活、妻子和双亲的悲哀——任何人都能列出更多的凄惨遭遇。

我们希望，本书能给那些已经或者可能受到酒瘾毒害的人提供信息，带来安慰。这样的受害者有很多。

那些曾与我们接触的水平高强的心理医生们发现，要说服一名酒徒毫无保留地讨论病情，有时简直不可能。奇怪的是，我们这些酒徒的妻子、父母和亲朋好友常常比心理治疗专家和医生更觉得我们难于接近。

然而，曾经嗜酒但已经清醒的人找到了这样一条出路。过来人的实际经历往往能在几个小时之内赢得另一个酒徒的完全信任。在达到这种沟通之前，几乎是无法获得什么成功的。

主动接触新来者的过来人，曾有过与对方相同的困苦经历，他显然知道自己在说些什么，他的整个举止正好向对方证明：他拥有真正的答案。他没有高人一等的态度，只有提供帮助的真诚愿望。无需缴纳费用，没有私心，不必奉承任何人，无需忍受冗长的演讲。我们发现这些都是最有效力的条件。通过这种接触方式，很多人都已恢复了健康，找回了生活。

本会会员中没有人把这件事当作唯一的职业，我们也不认为把它当成专职就会增强它的效果。我们觉得，戒除酒瘾只是一个开端。更重要的是在我们各人的家庭中、工作岗位上及生活事务中所体现的本会原则。我们所有会员都利用很多业余时间付出努力，这些努力本书将有描述。有少数会员处境比较幸运，他们几乎能将所有时间用于这些工作。

如果我们持续下去，无疑会产生好的效果，但这还只是杯水车薪。我们住在大城市里的会员，一想到周围还有成百上千的人每天都在堕入麻木之中，就感到很难过。这些人如果能得到我们已得到的机会，他们当中有很多是可以康复的。那么，我们应该如何奉献自己无偿所得的东西呢？

我们的结论是出版一本无名作者的书，将我们所理解的问题阐述出来。我们要用我们融会四方的经验和知识来完成这个任务。如此应该能够为所有关心嗜酒问题的人提出一个有用的计划。

出于需要，我们不得不讨论医药、心理治疗、社会和宗教等问题。我们知道，这些问题本身就是众说纷纭，莫衷一是。如果能撰写一本毫不招致争议的书，那是最让我们满意不过的。我们要尽可能达到这一理想。我们大多数人都感觉到，真正容忍他人的缺点和观点，尊重他人的意见，这种态度能使我们更好地帮助他人。身为遭受过酒瘾之苦的过来人，我们的生命意义就在于不断地为他人着想，不断地想到如何帮助他人实现他们的期望。

也许你已经问过自己，为什么我们这些人因为喝酒而病得这样严

重？你一定想发现其中的原因，而且想知道，在专家们认为无可救药的情况下，我们却是如何从身心疲惫的绝望中获得了康复。假如你罹患酒瘾，想要恢复健康，你可能已经在问——“我该怎么办？”

这本书的目的就是具体回答这类问题。我们会告诉你，我们是怎么做的。在开始详细讨论之前，有必要将我们所理解的一些要点做个概述。

人们说过无数次，“我可以喝酒，也可以不喝。他为什么就不行？”“你为什么不能像个君子那样适度喝酒，或者干脆不喝？”“那家伙根本不能喝酒。”“你为什么不去试试啤酒或者葡萄酒呢？”“别喝那些烈酒了。”“这人一定是意志薄弱。”“他要真想停止喝酒，就可以做到。”“她真是个甜美的姑娘，我想他就是为她也该停止喝酒。”“医生告诉他，再喝酒就会死，可他还是喝得烂醉如泥。”

这些是我们一直听到的对酒徒的常见看法。这些看法的背后是一个无知和误解的世界。我们知道，这些说法所指的那些人的饮酒反应和我们的完全不同。

适度饮酒的人，只要有适当的理由，要想彻底戒酒并不困难。他们可以喝，也可以不喝。

还有一种喝酒较多的人，他可能养成了饮酒的习惯，身心都受到了损害。酒精可能致使他寿命缩短。如果有某种相当重要的原因促使他戒酒——例如健康问题、恋爱、环境改变、医生警告——他也能够停杯罢饮或者适度小饮。尽管他可能觉得挺困难或者很麻烦，甚至可能需要行医疗。

而真正的酒徒呢？也许他起初只是少量饮酒；他不一定会变成持续大量喝酒；但在他饮酒生涯的某个阶段，他开始一沾酒便失去控制。

这才是让你百思不得其解的酒徒，尤其是在他失控的时候。他喝酒的时候会做出荒诞不经、不可思议、结局可悲的事情。他是真正的酒迷心窍之徒。他很少轻度醉酒，他只要醉酒便或多或少处于疯狂状态。他醉酒时的性情与他正常的本性大不相同。他可能是个大好人，但是，如果喝上一天酒，他往往会变得孤僻、令人厌恶而且危险。他绝对具有某种“天才”，总是在最不适宜的时候，尤其在需要做出重要决定或是履行约定的时候，把自己灌得烂醉。除了喝酒，他通常在其他任何事情上都表现出健全的理智与良好的平衡，但是一沾酒精就失去诚实，自私自利，令人不可思议。他往往具备特殊的能力、技能和天赋，而且拥有前途可观的事业。他靠他的才干为自己和家人建立了光明的前景，然后却因一连串不可理喻的酒瘾发作而将大厦拉倒，砸在自己的头上。他上床睡觉时已经不省人事，睡得黑白颠倒。可第二天一大早，他又会疯狂地四处寻找前一天夜晚不知放到哪里的酒瓶。只要情况允许，他就会在家里四处藏酒，这样他的“粮草”就不会被人全部拿走倒进阴沟里。随着情况越变越糟，他开始用一种强力镇静剂与酒精的组合来平抑自己的神经，以便还能去工作。后来，他没法工作了，于是又喝得酩酊大醉，然后去看医生，医生用吗啡或某种镇静剂给他缓解一下。此后，他开始出现在医院和疗养院。

这远远不是对一个真正酒徒的全面描述，因为我们各自的行为特征是千差万别的。不过，这样的描述足以大致勾勒酒徒的形象。

他的行为为什么会这样？既然无数次的经验已经向他证明，只要喝一次就会再度陷入痛苦和屈辱的灾难，他为什么还是要喝这一次？他为什么就不能坚持戒酒呢？他有时在别的事情上仍然表现得通情达理、意志坚强，这些素质都到哪里去了呢？

对这些问题，也许永远没有完整的答案。酒徒的反应为什么与常人不同，对这个问题有各种看法。为什么嗜酒问题一旦发展到某个程度就几乎不可救药，对此我们没有确切的答案，这是一个我们无法化解的谜。

我们知道，酒徒戒酒能够持续几个月或几年，在这期间他的反应跟其他人差不多。我们也同样确信，他只要再接受任何酒精饮料就一定会出问题，身心两方面都会失控，而且他几乎不可能停止。任何酒徒的经历都会充分证明这一点。

假如我们的瘾君子朋友没有接受那第一杯酒，没有启动那可怕的恶性循环，上面的观点就成了毫无意义的学术之谈。因而，酒徒的问题关键不在于身体而在于思想。如果你问他上次为什么酗酒，他多半会从一百个借口里捡一个来回答你。有时，这些借口似乎可信，但是从酗酒造成的损害来看，这些借口没有一个是站得住脚的。它们听起来就像某人的“哲理”：这人头痛，于是用一把锤子砸自己的头，这样就感觉不到痛了。如果你让一个酒徒听听这种荒谬的逻辑，他会一笑了之，或者恼怒不安、拒绝说话。

他有时也会讲出真话。说来奇怪，他的“真话”也就是说，对于为什么喝了那第一杯酒，他和你一样莫名其妙。有些酒徒时常满足于

自己的借口，但他们心里确实不明白自己的行为是什么原因。一旦酒瘾如病魔缠身，这些人即陷入困惑之中。他们苦苦期望会有那么一天、会有某种办法抽身而出，但他们常常怀疑，恐怕自己已经永远失败了。

这是多么真确，但很少有人意识到。朋友和家人都感觉到这些瘾君子不正常，但人人都满怀希望地期待着有那么一天，这受难的人会从麻木中觉醒，证明他的意志的力量。

事实很可悲——如果真是个酒徒，幸福的日子可能不会到来了。他已经失去了控制。在他饮酒生涯中的某个时刻，酒徒会进入失控状态，即使最强烈的停杯愿望也无济于事。可悲的是，几乎所有的酒徒都是在进入这种状态很久之后才对此有所察觉。

事实上。出于某些尚不明确的原因，大多数嗜酒者在喝酒问题上已经失去了选择能力。我们的所谓意志已几乎荡然无存。某些时候，我们甚至无法充分回忆一星期或一个月之前经受的痛苦和屈辱。在第一杯酒面前，我们的抵抗力土崩瓦解。

即使只喝一杯啤酒，也必定会造成恶果，这一点却无法在我们的思想中形成威慑力。即使想到这些，也只是模模糊糊，而且轻易地被老掉牙的借口代替，又以为这次会像其他人那样控制自己。那种让人避免触摸火炉的防卫能力，在酒徒身上完全失效。

酒徒可能自作轻松地想：“这回可烫不着我，瞧我的！”或者，他可能根本什么也没想。不知有多少次，我们漠然地开始喝酒，喝完第三杯、第四杯，便敲打着吧台问自己：“老天有眼，我怎么又开始喝酒了呢？”但这个想法稍纵即逝，取而代之的是：“好吧，喝完第六

杯我就打住了。”或者是：“反正停也没用，何苦呢？”

贪杯的人如果形成这样的习惯想法，他的处境可能任何人都无法解救。除非被关起来，否则他会死去，或者彻底疯狂。这些阴暗丑陋的事实已被古往今来无数的酒徒所证实。苍天在上，还会有成千上万令人信服的佐证。不知有多少人欲罢而不能。

有一条出路。我们中间几乎谁都不愿探究自我，不愿放下自尊，不愿忏悔过失——而成功的过程恰恰需要这些。但是我们看到，别人这样做的确产生了效果，我们不得不相信，我们所过的那种生活毫无希望，毫无意义。于是，当那些已经解决了问题的人走近我们时，我们别无出路，只有拿起放在我们面前的这套简单的精神工具。我们简直找到了乐园，我们迅速跃入了四维空间，这是我们做梦也没有想到过的。

重要的事实恰恰就是：我们经历了深刻而有效的精神体验。它彻底改变了我们对待人生、对待朋友、对待苍天宇宙的态度。今天，我们生活中的基本事实就是，我们绝对相信，造物以某种神奇的方式进入了我们的内心和生活，他已开始实现那些我们单凭自己永远不能做到的事情。

如果你和我们一样真是嗜酒成瘾者，我们认为没有折中的解决办法。我们曾经处于难以继续生活的境地，如果说我们走进了无法借助人性力量寻求回头之路的地域，那么只有两种选择：要么继续走向苦难的尽头，尽量对这无法忍受的处境麻木不仁；不然则接受精神帮助。我们选择了后者，因为我们诚恳地希望这样做，而且愿意付出努力。

有一位美国工商界人士，精明能干，通情达理，品格高尚。但在很多年里，他不断出入疗养院，从一家踉跄到另一家。他曾向最有名的美国心理医生求诊，也去欧洲请过名医（精神分析学家荣格博士）为他开处方治疗。尽管种种经验曾使他信心动摇，他还是以超乎寻常的自信完成了治疗。他的身体和精神状态非常好。最重要的是，他认为对自己内心的运作和潜藏动机有了深刻的了解，旧病不会复发了。可是，没过多久，他又喝醉了。更让他困惑的是，他对自己的沉沦无法作出让自己信服的解释。

于是，他又去向他所敬佩的那位医生求救，直截了当地问，他为什么无法康复？他最大的希望就是重新掌握自控能力。他在其他问题上表现得颇有理智，心态平衡。可他对酒精却无论如何无法控制。这是为什么？

他恳求医生告诉他一切真相，而且得知了真相。医生断定他已经毫无希望；他永远也无法恢复他的社会地位了；如果希望长期存活下去，他得把自己锁起来，不然就得雇一名保镖。这是一位大名医的意见。

但这个人现在还活着，而且是个自由人。他不需要保镖，也没有被禁闭起来。只要他愿意保持某种简单的态度，世界上凡是人可以去的地方他都可以去，而不会导致灾难。

我们有些罹患酒瘾的读者可能认为自己无需精神帮助就能解决问题。让我们继续讲述我们那位朋友与医生的谈话。

医生说：“你的心态属于严重的酒瘾患者。心理状态到了你这种

程度的，我从未见过一个康复的例子。”这位朋友感到地狱之门咣的一声把他关了进去。

他问医生：“就没有例外吗？”

“有，”医生说，“有例外。你这种情况很久以来一直都有例外发生。嗜酒者有过所谓的起死回生的精神体验。在我看来，这类事情是一种独特现象，它们在本质上属于巨大的情感移位和重整。这些人的生活中，一度作为指导力量的思想、情绪和态度，现在突然被弃置在一边，他们开始受到一套全新的概念和动机的控制。实际上，我一直试图使你的内心产生某种重整。我用的办法在很多人身上成功了，但在你这样的嗜酒者身上从未成功过。”

听到这些，我的朋友感到轻松了一些，因为他觉得自己毕竟是个好教徒。不过，医生说他的宗教信仰虽然很好，但对于他的病情而言，这种信念不一定意味着起死回生的精神体验。这又使他的希望破灭了。

这就是我们这位朋友陷入的可怕的困难境地，而就在这时，他经历了不寻常的体验，这种体验使他变成了自由的人，正如我们前面所述。

我们也曾怀着溺水者的绝望寻找同样的出路。开始好像只是一根轻软的稻草，但后来证明是“上苍”仁慈而有力的手。我们得到了新生，或者可以说是得到了真正有效的“人生设计。”

杰出的美国心理学家威廉·詹姆斯在他的著作《各种各样的宗教体验》(Varieties of Religious Experience)中指出，人类发现“上苍”

的途径多种多样。我们并不想说服任何人相信只有一种途径获得信仰。如果我们所学到、感受到、看到的事物有所启示的话，那就是：我们所有人，不论种族、信条或肤色，都是一个活生生的造物主的子孙，一旦我们有充分的愿望和诚意付出努力，就能在简单的、易于理解的意义上与造物建立一种关系。皈依宗教的人在这里不会发现有任何东西干扰他们的信仰或仪式。我们在这类问题上没有丝毫冲突。

至于我们的会员作为个人归属哪个宗教团体，我们认为这不是我们所关心的事。这应该完全属于个人事务，每个人都根据自己过去的所属或现在的选择来自行决定。我们并非人人都加入宗教团体，但我们大多数都赞同加入。

下一章是我们所理解的关于酒瘾问题的解释，然后有一章写给不可知论者的内容。很多原来不信神的人现在成了我们的会员。令人惊奇的是，我们发现不可知论并不成为精神体验的障碍。

本书接下去还对我们的康复途径作了清楚的说明，然后是四十三篇个人康复的叙述。

每位个人在切身的讲述中都用自己的语言、从自己的角度描绘了与“上苍”建立关系的历程。这些讲述是本会会员的典型写照，也是他们真实生活经历的清楚再现。

我们希望没有人会认为这些自我剖析的讲述格调庸俗。我们希望众多急需帮助的男女嗜酒者能看到这些篇章。我们也相信，只有完全坦露自己、坦露我们的问题，那些嗜酒者才会发出这样的共鸣：“是的，我也是他们中的一员；我也需要这种体验。”

第三章

再谈嗜酒问题

我们大多数人曾经不愿承认自己真是“酒鬼”。没有人愿意认为自己的身心与别人不同。因而，我们在酗酒生涯中都曾无数次试图证明自己像其他人一样正常饮酒，结果是徒劳，这也不足为奇。每一个饮酒无度的人都指望自己有朝一日会有办法控制并享受饮酒的乐趣，这种想法成了一种严重的沉迷。这种幻想不可思议地一直持续。很多人就在这种幻想中发疯或死去。

我们终于明白，我们必须在内心深处承认自己是酒徒。这是康复的第一步。我们幻想自己和其他人一样，或者很快就会和其他人一样，这种幻想必须予以摧毁。

我们这些男女嗜酒者是一群失去了控制饮酒的能力的人。我们知道，任何真正的嗜酒者都不可能恢复对饮酒的控制。我们都曾不时以为自己又获得了控制能力，但这种间隔往往很短，而且随后必然出现更严重的失控，迟早会导致可悲可叹却又令人无法理解的道德堕落。我们确信，我们这类酒徒已被一种日益严重的病魔缠身，经过一段或长或短的时间后，病情只会恶化，绝不会改善。

我们就像失去了腿的人，再也不会长出新腿来。也不会有任何治疗方法能让我们这类酒徒变得和其他人一样。我们尝试了所有能想到

的疗法。有些情况下，短暂的康复确曾实现过，但随后总是出现更为严重的复发。熟悉酒瘾问题的医生们一致认为，让嗜酒者变成正常饮酒者是不可能的。科学也许有一天能将这种愿望变成现实，但现在还没有做到。

不管我们怎么说，很多真正的嗜酒者不会相信自己属于“酒鬼”的行列。他们用一切自我欺骗和试验的方式，试图证明自己是例外，不是酒徒。如果有任何一个不能控制饮酒的人来个彻底转变，能像个绅士那样喝酒，那我们向他致敬。苍天有眼，我们为了能向其他人那样适度喝酒，不知付出了多长时间、多么艰难的努力！

我们尝试过的方法包括：只喝啤酒，限制喝酒数量，决不独自喝酒，决不在早晨喝酒，只在家里喝酒，决不在家里存酒，决不在工作时间喝酒，只在聚会场合喝酒，喝威士忌的改喝白兰地，只喝天然葡萄酒，同意如在工作中喝酒即辞职，去旅行，不去旅行，发誓永远再不喝酒（无论有没有庄严起誓），增加体育锻炼，阅读益智怡情的书籍，前往健康农庄或疗养院，自愿进疯人院，等等，真是不胜枚举。

我们不喜欢指称谁是酒徒，但你可以很快给自己诊断。你可以去附近的酒吧，试着有节制地喝酒，试试在喝酒时突然停住。这样多试几次，只要对自己诚实，要不了多久就能确定。为了全面了解自身状况，紧张一阵也是值得的。

尽管无法证明，但我们相信，我们中的大多数人在嗜酒生涯的早期本来是能够停杯戒瘾的，但困难在于，嗜酒者在进入穷途末路之前很少有强烈的戒酒愿望。我们听说过几个例子，这些人当时有确定无

疑的嗜酒迹象，他们出于极其强烈的愿望，能在很长时间内不沾酒。这里有一个例子。

一位三十岁的男子，经常狂喝滥饮。纵酒之后的早晨，神经非常紧张，于是用更多的酒使自己平静下来。他雄心勃勃想干一番事业，但发现只要喝酒就什么也干不成。他只要一碰酒就会完全没有控制。他下决心，在事业成功、告老退休之前决不再沾一滴酒。他是个不简单的人，二十五年滴酒不沾，事业成功、愉快，直到五十五岁那年退休。但他在退休后，和几乎所有的嗜酒者一样，认为自己多年来一直保持清醒、自律，现在有资格像其他人那样喝酒了。他成了这种想法的牺牲品。两个月之后他住进了医院，心里感到又迷惑又屈辱。在一小段时间内，他设法控制饮酒，同时去了几次医院。后来，他振作起全部力量，试图彻底戒酒，却发现自己欲罢不能。只要用钱能买到的任何办法他都用到，但每一种努力均以失败告终。他退休时是个体格健壮的人，日后却完全崩溃，四年后就死去了。

这个例子包含着一个深刻的教训。我们中的大多数人都曾以为，只要较长一段时间保持清醒，此后就可以正常喝酒了。但是这个人在五十五岁时和他三十岁时并无差别。我们一遍又一遍地看到这样的现实：“一朝喝上瘾，终生为酒徒。”如果清醒了一段时间后又开始喝酒，过不多久就会一塌糊涂。如果计划戒酒，就不能有任何保留，也不能藏有“总有一天能正常喝酒”的念头。

看到这个人的经历，年轻人可能以为自己像他那样凭借意志停杯罢饮。是不是有很多人能做到，我们很怀疑，因为没有人真想停止

喝酒，何况，由于已经形成了某种精神扭曲状态，几乎没有人能赢得这场搏斗。我们几个人只喝过几年酒，但他们发现自己的情况和那些二十年的老酒徒一样严重。

并不是只有长时间喝酒或者大量喝酒才会有严重的后果。对于女性尤其如此。有嗜酒倾向的女性往往几年后就变成真正的酒徒，而且无法回头。某些瘾君子如果听到别人称自己是酒徒会觉得受了侮辱，他们对自己的失控状态感到难以置信。我们对种种症状已很熟悉，我们到处看到年轻人中多不胜数的潜在嗜酒者。应该努力让他们认清自己的处境！

回首过去，我们感到自己多年以前错过了能够靠意志戒酒的时刻。如果有人问，他是否已经进入了这种危险的境地，应该让他试着戒酒一年。假如他是个真正的酒徒而且情形严重，成功的可能性会很小。我们在喝酒的初期，偶尔也曾戒过一年或更久，但后来还是成了真正的酒徒。也许你能戒上相当长一段时间，但你可能仍然是个潜在的嗜酒者。我们认为，愿意读这本书的人当中很少有能够持续一年不沾酒的。有些人下完决心的第二天又会灌得烂醉；大多数人在几星期之后就会重回醉乡。

对于那些无法适度饮酒的人，问题就在于怎样彻底戒酒。当然，我们假设的前提是读者有停杯罢饮的愿望。想戒酒的人能否依靠非精神因素获得成功，取决于他对喝与不喝的选择能力丧失到什么程度。我们很多人都认为自己很有个性，有很强的永远戒酒的愿望。但我们发现不可能做到。这就是我们所了解却无法理解的酒瘾的特性：不论

多么需要，多么迫切，我们完全没有摒弃酒瘾的能力。

那么，我们如何帮助读者用一种令他们信服的答案，确定他们是否属于我们这类人呢？试试在一段时间内不沾酒，这会有所帮助。但我们还可以给予深受酒瘾之害的人们（也许还有医疗界）一种更好的服务。所以，我们下面要描述酒瘾复发之前的某些精神状态，因为这显然是问题的根本所在。

是什么样的思想支配着酒徒，使他一次又一次地重复第一杯酒的试验？狂饮导致他离婚、破产，朋友们与他讲理，可当他们看见他径直走进沙龙时，他们大惑不解。他为什么要这样做？他在想什么？

第一个例子是一位叫吉姆的朋友。他有家，有迷人的妻子。他继承了一个很赚钱的汽车交易行，还有显赫的二战参战经历。他是个不错的销售商，人人都喜欢他。他也是个很聪明的人，在我们看来很正常，只是性情有点紧张。他在三十五岁以前没有喝过酒。短短几年之后，他一喝醉酒就凶暴异常，只好进了疯人院。从疯人院出来时，他与我们联系上了。

我们告诉他我们对酒瘾的理解以及找到的答案。他开始努力。他的家庭破镜重圆了。他开始当推销员，参与经营他那因喝酒而丢掉的生意。一段时间内，一切都很顺利。但他没有加强他的精神生活。他连连几次醉酒，自己也感到惊恐。每次发生这样的事后，我们都和他一起仔细分析情况。他承认自己是个真正的酒徒，而且情况严重。他知道，如果继续酗酒，他又会进疯人院，而且还会失去他深爱着的家。

可是他又喝醉了。我们要他讲讲到底是怎么回事。他向我们讲述：

“星期二早上我去上班。我记得我当时因为想到自己为一个本来属于我的企业当推销员，感到恼怒不安。我对老板讲了几句不客气的话，但并不严重。然后，我决定开车去乡下看看我的一个推销对象。路上我肚子饿了，就在路边的一个酒吧旁停下来。我并没有喝酒的意图，只是想吃个三明治。我也想到，在这儿没准能遇上买车的顾客，这个地方我很熟悉，因为我多年来经常去。我在清醒的那段时间里在那儿吃过好多次饭。我在一张桌前坐下，点了一份三明治和一杯牛奶。当时仍然没有喝酒的念头。我又要了一份三明治，并决定再喝一杯牛奶。

“忽然，我脑子里闪过一个念头：如果在牛奶里加一盎司威士忌，肚子里有食物不碍事。我点了威士忌，倒进牛奶里。我模模糊糊感觉到这么做不太聪明，但我是吃饱了喝威士忌的，所以又放下心来。这个实验很成功，于是我又要了一份威士忌加进牛奶。这似乎没让我难受，所以我又要了一份。”

就这样，吉姆又一次走上通往疯人院的道路。他面临着再度被禁闭、再度失去家庭和职位的危险，更不用说酗酒一向造成的那种剧烈的身心痛苦。他对自己的嗜酒状况有不少了解。可是，“掺牛奶的威士忌可以喝”的愚蠢想法，使所有拒绝喝酒的理由都被轻易地扔在一边！

我们把这称为十足的疯狂，不管这个词的准确定义是什么。如此失却平衡，如此缺乏正常思考的能力，不叫疯狂还能叫什么呢？

你可能觉得这是一个极端的例子。对我们来说这个例子并不离奇，因为这种饮酒行为是我们中间每个人的共同特点，我们有时比吉

姆还多一些后果考虑，但无一例外地总是出现这种奇怪的心理现象：我们有健全的理智，却又不自主地用某种不成理由的理由作为喝第一杯酒的借口。我们健全的理智没能控制我们，疯狂的想法占了上风。第二天，我们会十分诚恳地问自己，这种事怎么会发生的呢？

有些情况下，我们是有意喝醉的，因为我们经受了精神紧张、愤怒、忧虑、嫉妒等等情绪，觉得自己有理由喝醉。然而，即使以这类理由酗酒，我们也得承认，如果看看以前一贯发生的事，这种理由实在不能成立。我们现在认识到，我们有意醉酒时，在预先考虑后果的阶段，很少有过认真的思考，即使有也是无效的。

我们喝第一杯酒的行为荒诞不经，不可理解，如同一个喜欢违规乱穿马路的人。这个人在飞驰的车辆中间跳来跳去，得到一种刺激的满足。他不听朋友的警告，像这样自得其乐好几年。在这个阶段，你会觉得他是个傻小子，满脑子稀奇古怪的玩耍念头。后来，他不走运了，接连几次被轻度撞伤。你会指望他就此打住，如果他还正常的话。没过多久，他又被撞了，这次颅骨骨折了。出院不到一星期，他又被一辆飞驰的电车撞断了手臂。他对你说，他决定再也不乱穿马路了，可是几个星期以后，他的两条腿都被撞断了。

他一边年复一年地继续这种行为，一边不断地保证要小心，或者保证不到街上去。最后，他再也无法工作了，妻子跟他分道扬镳，人人对他嗤之以鼻。他想尽一切办法将乱穿马路的念头从脑子里驱逐出去。他将自己关进疯人院，指望能补救过失。但他一出来就冲到一辆消防车前，结果撞断了脊背。这种人难道不是疯子吗？

你可能认为我们比喻得太荒唐。这比喻真的荒唐吗？作为经过了一番炼狱的人，我们不得不承认，假如我们用酗酒代替乱穿马路，正是恰如其分的写照。不论我们在其他方面如何聪明，只要牵涉到酒，我们就莫名其妙地疯狂。话是说得很重，难道不是事实吗？

有的读者在想：“是的，你讲的是事实，但也并不是人人如此。我们承认有一些这类症状，可我们并没有走到你们那种极端，而且也不会，因为我们听你们讲了以后，有了充分的自知之明，这种事情就不会再发生了。我们并没有因为喝酒而失去生活中的一切，当然也不想那样。多谢指教。”

对于某些非嗜酒者，也许的确如此。这些非嗜酒者虽然一时愚蠢狂饮，但他们能够停止或适度节制，因为他们的大脑和躯体还没有像我们那样受到损坏。然而，不论是潜在的还是真正的嗜酒者，几乎无一例外地绝对没有依靠自知之明停止喝酒的能力。这一点，我们希望强调而再强调，将我们经过痛苦体验而了解的残酷现实直接摆在读者面前。我们再看另一个例子。

弗莱德是一家著名会计师事务所的合伙人。他收入丰厚，有一个美好的家，婚姻幸福，有两个正值上大学年龄的前途无量的子女。他富有性格魅力，跟任何人都能交朋友。假如世上只有一个事业成功的男人，那人便是弗莱德。不论怎么看，他都是一个心态稳定、平衡的人。然而，他是个酒徒。一年前我们第一次见到弗莱德时，他正在一家医院接受神经紧张症状的治疗。他第一次经历这种事，十分羞愧。他并不承认自己是酒徒，而自认为是来医院松弛神经的。医生直言强

调，他的情况比他意识到的更糟。他为此沮丧了几天。他下决心彻底戒酒，而从未想过自己可能做不到，不管他的性格与地位如何。他不相信自己是个酒徒，更不能接受对他的问题进行精神治疗。我们告诉他我们对酒瘾的了解，他很感兴趣，并承认自己有过一些症状，但他还远远不到承认自己无能为力的时候。他相信，这次屈辱的经历，加上他所得到的知识，会使他终生保持清醒。自知之明会解决问题。

此后一段时间，我们没有听到弗莱德的消息。有一天，我们听说他又进医院了。这次他不那么自信了。他很快表示急于见到我们。他讲述的经历极具启发性，因为这是一个坚信自己能够停止喝酒的人，一个毫无喝酒借口的人，一个在所有其他方面显示了杰出的判断和意志、却遭到失败的人。

让他自己向你讲述吧：“你们几位对于酒瘾问题的见解，我印象很深，坦率地说我当时并不相信自己再也不能喝酒。我倒是赞同你们关于第一杯酒之前的微妙疯狂状态的看法，但我自信十足，认为自己既然了解了这些，这种事就不会发生在我身上了。我自寻理由，觉得自己还不像你们大多数人那样严重，我过去解决其他问题一向很成功，因而也会在你们失败的事情上获得成功。我觉得自己有一切自信的理由，问题只在于发挥我的力量，保持警惕。”

“在这种心态下，我照常工作了一段时间，一切都很顺利。我毫无困难地谢绝别人递过来的酒，而且开始怀疑，我是不是小题大做了。有一天，我去华盛顿向一个政府机构呈交会计证据资料。我在滴酒不沾的这段时间也曾外出过，无甚希奇。我的身体感觉很好，也没有什

么紧迫的问题或忧虑。事情办得很顺利，我心满意足，而且知道我的合伙人也会满意。那是一个美好的日子，天上没有一丝乌云。”

“我前往旅馆，换上便装准备吃晚餐。当我走进餐厅大门的时候。心想，晚饭要是有两杯鸡尾酒会很不错。就这样想了一下，没有别的。我点了一份鸡尾酒，后来又要了一份。晚饭后，我决定去散散步。回到旅馆时，忽然想到睡觉前来一高杯酒会很不错，于是走进酒吧喝了一杯。记得那天晚上又喝了好几杯，第二天早晨也痛喝了一阵。我模模糊糊地记得曾在一架去纽约的飞机上，还记得在停机场见到一位友善的出租车司机，但没见到我妻子。那司机陪护了我好几天。我不大记得当时去了什么地方、说了什么话、做了什么事。后来就是在医院里，处于无法忍受的身心痛苦之中。”

“我一恢复思考能力，就仔细地回忆在华盛顿的那个晚上。当时我不仅解除了警惕，而且对第一杯酒根本没有抵抗。我根本没有想过后果。我开始漫不经心地喝酒，就好像喝的不是鸡尾酒而是干姜水。我现在想起了我的酒徒朋友对我的告诫，他们曾预言，如果我有嗜酒心态，迟早会再度喝酒。他们说过，即使我努力抵抗，这抵抗力量终究会在某种毫无意义的喝酒借口面前土崩瓦解。果然就这样发生了，而且更为严重，因为我对酒瘾的了解根本就没有进入我的脑子。从那时起，我知道自己的确有酒徒心态。我认识到，对于这种奇怪的精神空白，意志的力量和自知之明都是无济于事的。以前，对那些诉说自己被某个问题彻底击垮的人们，我一向不能理解。现在我理解了。这是一种摧毁性的打击。”

“嗜酒者互诚协会的两位会员来看我。他们满脸笑意，当时我并不喜欢。然后他们问我是否认为自己是酒徒，这回是否认输了。对这两点我都承认了。他们对我讲了一大堆证据，说明像我在华盛顿表现的那种酒徒心态是不可救药的。他们从亲身经历中列举了几十个例子。经过这个过程，我原来对于自行解决问题的信心彻底烟消云散了。”

“然后，他们大略说明了精神治疗的答案和行动计划，他们有一百人这样做成功了。虽然我一直只是个挂名的教徒，但他们的提议在理智上倒不难接受。不过，他们的行动计划虽然完全有理，但冲击太大了。这意味着我得抛弃好些一直信奉的观念。这可不容易。然而，一旦决定经历这个过程，我有种奇怪的感觉，好像我的嗜酒病症缓和了。事实证明的确如此。”

“同样重要的是，我发现精神原则能解决我的一切问题。我被引入了一种生活方式，与我的过去相比，这种生活得满足感、价值感高出了无数倍。我过去的生活方式并不很坏，但是昔日最好的时光也比不上现在最差的时刻。即使能够重返往昔，我也不会愿意。”

弗莱德的经历不言自喻。我们希望千千万万像他那样的人从中得到启发。他还只是浅尝磨难，而大多数酒徒总是在重创之后才真正开始寻找出路。

很多医生和精神治疗专家都同意我们的结论。其中有一位是一家著名医院工作人员，他最近对我们的一些会员这样说：“你们认为一般酒瘾患者的状态不可救药，我觉得你们的想法是对的。我听过你们

中间两位的经历，在我看来，除非神力救助，这两位毫无疑问是百分之百不可救药了。假如你们来这家医院看病，我会尽可能避免接收。你们这样的病人实在太令人心碎了。我虽然不信宗教，但我对你们在这类问题上的精神治疗态度深怀敬意。对大多数病案而言，没有什么别的出路了。”

再强调一次：某些时候，酒徒对第一杯酒缺乏有效的心理抵抗。除了少数情况，不论他自己还是任何其他人都无法提供这种抵抗。他的抵抗力量必须来自一种更高的力量。

第四章

我们这些不信神的人

在前几章中，你对嗜酒问题已有所了解。我们希望已经说明了酒徒与非酒徒的区别。如果你真心实意想戒酒但发现自己无法彻底戒除，或者，如果你在喝酒时难以控制数量，那你可能就是酒徒。如果是那样，你可能罹患了一种只有精神体验才能征服的疾病。

对于认为自己是无神论者或不可知论者的人，这种体验似乎不可能，但他如果继续嗜酒便意味着灾难，尤其是当他属于不可救药的那类酒徒。是屈从于酒毒，走向命定的死亡，还是在精神基础上生活下去，这样的选择并不总是那么容易。

但它也并不很难。我们协会初期的会员有一半是这类不信神的酒徒。开始，我们有些人试图避开这个问题，明知没有希望却仍然希望

自己不是酒徒。但是，一段时间以后，我们不得不面对这个现实：我们必须找到生活的精神基础，否则一切都完了。也许这也是你即将面对的现实。但是别灰心，我们中间大概有一半人曾认为自己是无神论者或不可知论者。我们的经验表明你无需感到仓皇失措。

假如只要有道德准则或高明的人生哲学就能战胜酒瘾的话，我们很多人早就应该康复了。然而，不论我们如何努力，这些准则和哲学都没能拯救我们。我们可以希望自己道德高尚，可以希望获得哲学的慰藉，可以倾尽全力期望得到这些，但我们没有所需要的力量。我们能用意志左右的人生资源远远不够；它们全都失败了。

缺乏力量，这就是我们的两难之境。我们不得不寻找一种能赖以生存的力量，而它必须是我们自身更强大的“力量”。这一点显而易见。可是，我们在何处、以何种方法才能找到这种“力量”呢？

这正是本书所要讨论的。本书的主要目的是让你找到一个超越你自身的“力量”。也就是说，我们相信我们撰写的这本书既有精神含义，也有道德含义。当然，这意味着我们要谈到“上苍”。这就使不可知论者遇到了难题。很多次，我们和新来的人交谈，在讨论他的嗜酒问题并说明我们协会的情况时，我们看到他心中升起了希望。可是我们谈及精神问题，特别是提到“上苍”时，他的脸色又黯淡下去了，因为我们又触及了一个他认为可以回避或忽略的问题。

我们明白他的感受。我们也有过这种发自内心的怀疑和偏见。我们中的一些人曾强烈反对宗教。而对于其他人，“上苍”这个字眼只是让人想起孩提时代被人灌输的某个“神”的概念。我们拒绝这个概

念，也许是因为它不够恰当。拒绝之后，我们想象自己彻底抛弃了“上苍”的概念。信仰并依赖某种超越自身的“力量”，这种想法使我们感到不自在。我们眼看着这个世界，人与人之间尔虞我诈，神学体系之间争战不休，灾祸纷至，无可名状，使我们心中充满深刻的怀疑。我们蔑视那些以神明自居的人。人间的这一切怎能和一位“上帝”有关系呢？谁又能理解“上帝”究竟是什么？然而有时候，我们对着繁星满布的苍穹，禁不住会想到：“那么是谁创造了这一切呢？”敬畏和奇妙之感油然而生，但又瞬息即逝。

是的，我们不信神的人都有过这些想法和体验。我们现在就可以向你肯定。一旦抛开偏见，哪怕只是表示愿意相信一种比我们自己更强大的力量——即使我们谁也不能完整解释或理解那种力量——我们立刻就找到了它，那就是“上苍”。

让我们感到欣慰的是，我们发现并不需要考虑其他的“上苍”概念。我们自己的概念，姑且不论多么不充分，已足以让我们接近他，与他建立一种联系。一旦认识到世间万物的背后可能存在某种创世智慧、某种宇宙神灵，只要我们采取另外几个简单步骤，就开始感受到一种新的力量和方向。我们发现，对于愿意寻找“上苍”的人，“上苍”并不难理解。对我们而言，精神的境界宽广无边，无所不包，它从不排除或禁止任何诚恳寻求的人。我们相信它对任何人都是敞开胸怀的。

因而，我们对你讲到“上苍”时，我们指的是你自己对“上苍”的概念。这也同样适用于你在本书中看到的其他精神概念。不要因为

你可能对精神词语所持的任何偏见而拒绝问问自己对这些词语如何理解。起初，我们只要有这个概念就可以开始精神的成长，就可以和我们所理解的“上苍”建立起自觉的关系。渐渐地，我们发现自己能够接受很多过去不能理解的事情。这就是成长。但我们如果希望成长，就得有个开端。所以，不管我们各自的概念多么有限，我们就是凭借这样的概念迈出了第一步。

那时，我们只需问自己一个简单的问题：“我是否相信，或者是否愿意相信有一种比我自己更强大的力量存在？”一个人只要能说自己的确相信，或者愿意相信，我们就可以明确肯定他上路了。我们这些人已经反复证明，这块简单的基石上能建起奇妙而有效的精神大厦。

对我们来说，这是一个重大喜讯，因为我们曾经以为，除非接受很多自己难以相信的信仰内容，否则我们无法利用精神原则。人们向我们解释精神方法时，我们常常说：“可惜我不能像那个人那样。我要是能有那个人的信仰，肯定也会有效。但是，很多在他看来他理所当然的信念，我却没法完全相信。”因此，当得知自己能在一个更简单的层次上开始时，我们深感欣慰。

除了似乎难以接受信仰上的东西，我们还常常因为固执、麻木以及不合理的偏见而束缚了自己。我们很多人特别敏感，哪怕是不经意地触及精神问题，立刻就会吹须瞪眼充满敌意。这样的思想必须摒弃。我们有些人虽然有抗拒心理，但发现去除这种感觉并不困难。面临酒精的毁灭性威胁，我们很快就在精神问题上变得思想开通了，如同在

其他问题上的态度一样。在这个意义上，酒精成了某种强大的劝说力，酒精的致命打击迫使我们进入了理智的状态。有时，这是一个缓慢的过程。我们中的一些人曾经长期固守偏见，我们希望别的人不再这样。

读者仍然可能会问，他为什么应该相信有一个超越自己的力量？我们认为有各种充分的理由。让我们看看其中的一些。

今天的人，凡事讲求实际，重视事实和结果。然而，二十世纪的各种理论，只要有确切的事实为根据，都能为社会所接受。例如，我们有很多关于电的理论，所有人都对其深信不疑。为什么这么容易接受呢？原因很简单：如果没有某种合理的假设作为出发点，就不可能解释我们所看到、感觉到、予以掌握并使用的东西。

今天的社会里，有许多论断看似合理，但缺乏显而易见的全面证据，人们对这些论断深信不疑。而且，科学不是表明，看得见的证据是最薄弱的证据吗？人类对物质世界的研究不断发现，外表特征并非内在实质。举例说明：

平凡无奇的钢梁是由大量的电子以惊人的速度互相旋绕而成的。科学告诉我们，这些微小的物体遵循某些精确的定律，这些定律对于整个物质世界都是成立的，我们没有理由怀疑。如果推断物质世界以及我们看到的生命背后有一种强大的指引万物的创世智慧，这个推断完全符合逻辑，但我们却立刻表现出偏执倾向，竭力使自己相信这不可能。我们阅读洋洋洒洒千万言的书籍，认为这个宇宙不需要用什么“上苍”来解释。假如我们的辩解是真理，它的推论就是：生命来自虚无，毫无意义，无所归宿。

我们这些不可知论者和无神论者，没有把自己看作造物主不断创造世界的媒介，而宁愿相信人类的智慧是本原，是谜底，是一切的起始，也是一切的终极。我们够自负的，不是吗？

我们这些曾经走过彷徨历程的人，请求你放弃偏见，甚至放弃对宗教的偏见。我们认识到，人类的各种信仰，不论有着什么样的弱点，都给千千万万的人树立了目标，指明了方向。拥有信仰的人，对生活的意义有着合乎逻辑的看法。实际上，我们过去根本没有合理的概念。我们常常玩世不恭地评论那些精神信仰和修炼，却没有注意到，很多拥有精神信仰的人，不论种族、肤色和信条，都表现出一定程度的稳定、愉快和贡献精神，而这正是我们应该寻求的。

我们没有这样做，而只是挑剔这些人的缺陷，有时还将他们的缺点作为全盘否定的根据。我们指责别人不宽容，而我们自己却不能宽容。我们盯住林中几棵难看的树，却忽略了整个森林的存在和美丽。我们从未公平地倾听生活中精神的一面。

从我们的个人经历中你会发现，每个讲述者对那个超越自己的力量理解和概念都不相同。是否同意某种理解或概念，看来无关紧要。经验说明，对我们的目标而言，这种问题无需忧虑，每个人都可以自行解决。

但这些人，不论男女，在这一点上十分一致：每个人都找到了并且相信一种超越自己的力量。对每个人而言，这股力量都带来了人性无法实现的奇迹。正如一位美国政界要人说的：“我们不妨看看记录。”

这些千千万万的男女人士的确平凡无奇。他们坦然承认自己终于

相信了一种超越自己的力量存在，并且以某种态度对待那种力量，做了一些简单的事情。他们的生活和思想方式发生了根本的变化。在崩溃和绝望中，在人性资源完全失败的处境中，他们找到了新的力量，找到了涌入内心的平安、幸福和方向感。当他们全心全意达到了几项简单的要求之后，很快就找到了这一切。曾几何时，生存似乎毫无意义，让这些人困惑、茫然。他们说明了他们生活得艰难沉重的原因。且不谈嗜酒问题，他们讲述了生活为什么如此让人遗憾。他们显示了变化的过程。既然成千上万的人能够说，对“上苍”存在的认识已是他们今天生活中最重要的内容，那么他们呈现了有力的理由，说明了人为什么要有信仰。

过去一个世纪，我们这个世界的物质进步超过了以往几千年的总和。几乎所有的人都知道理性。研究古代历史的人告诉我们，古代人类的智慧和今天是同等水平的。可是在古代，物质的进步缓慢得不可思议。现代的科学探索、研究和发明精神在那时几乎闻所未闻。在物质领域，人的思想充塞着迷信、传统以及各种既成不变的概念。哥伦布时代的一些人认为地球是圆形的说法荒诞不经。更有人将伽利略的天文学说视为异端邪说，几乎将伽氏处死。

我们问自己：我们有些人对精神领域的看法，不是和古人对物质领域的看法一样偏执、一样不合理吗？甚至进入了当今世纪以后，美国的报纸还不敢刊登莱特兄弟在基提霍克的首次成功飞行。在此之前的飞行尝试不是都失败了吗？朗力教授的飞行器不是落到波多马克河底了吗？最卓越的数学天才不是已经证明了人类永远不能飞翔

吗？人们不是说上帝只把这个特权给了鸟类吗？仅仅三十年光景，人类对天空的征服几乎已经成了古老的故事，乘飞机旅行已是家常便饭。

但是在大多数领域，我们这一代人已经看到了思想上的完全解放。拿一份介绍火箭探索月球设想的星期日报纸副刊，随便给哪个码头工人看，他会说：“我打赌他们能成功，没准用不了多久。”人们在观念上随时可以轻而易举地去旧更新，如同扔掉一种不起作用的理论或器具，这不正是我们这个时代的特色吗？

我们不得不问自己，这种观念更新的轻松姿态，为什么不能用于人间的各种问题呢？我们的人际关系遇到了麻烦，我们无法控制自己的情感本性，我们容易陷入悲惨和沮丧的境地，我们无法谋生，我们感到自己一无用处，我们充满恐惧，我们不快乐，我们似乎不能真正地帮助他人——为这些困惑找到基本的解决出路，难道不比是否应该看到登月纪录片更为重要吗？当然更重要。

当我们看到其他人仅仅依靠“宇宙精神”便解决了问题，我们不得不放弃对“上苍”力量的怀疑。我们固有的观念没有效用，但“上苍”的概念却产生了效果。

莱特兄弟相信自己能造出一部可以飞行的机器，这近乎孩童般的信念是他们成功的主要精神。如果没有这一信念，什么都不会发生。我们这些不可知论者和无神论者曾经固执地认为自己有充足的能力解决问题。当别人向我们显示“上苍的充足能力”能解决问题时，我们才发觉自己就像那些拒不相信莱特兄弟能够飞翔的人。

逻辑是个好东西，我们过去和现在都喜欢逻辑。我们获得了推理、考察根据并做出结论的能力，这并非偶然，而是人类最伟大的特点之一。我们倾向于怀疑一切，当某种设想不能合乎推理和解释时，我们就会不满意。所以，我们煞费苦心地向别人讲述我们为什么认为自己目前的信仰是合理的，为什么认为信比不信更合情理、更合逻辑，为什么说我们过去满心狐疑地甩手声称“我不知道”的时候，我们的思想是软弱无力的。

既然我们在某种自己造成的、既无法抵挡又无法躲避的危机重压之下变成了酒徒，我们只有无畏地面对两种选择：“上苍”要么意味着一切，要么毫无意义。造物要么存在，要么不存在。我们该如何选择呢？

到了这个地步，我们无可回避地面对着信仰的问题。我们无法对这个问题置之不理。我们中的一些人已经跨过理性之桥，到达了心驰神往的信仰之滨。新世界的轮廓和希望给疲惫的双眼带来了光彩，给枯萎的灵魂带来了新生的勇气。友谊之手已经伸出来欢迎我们。我们感谢理性使我们走到了这一步。但因为某些原因，我们尚未完全上岸。也许是我们最后一里的行程中过多依赖理性，不想失去理性的依托。

这是很自然的。但我们应该再仔细想想。我们不是不知不觉地被某种信仰带到了现在站着的地方吗？我们不是曾经相信自己的理性吗？我们不是对自己的思想能力信心十足吗？如果那不是一种信仰，那是什么？是的，我们曾一直有所信仰，我们无奈地信仰“理性之神”。

因此，我们发现自己原来一直以这样或那样的方式持守着信仰。

我们还发现自己一直是崇拜者。崇拜的想法曾让我们浑身起鸡皮疙瘩！我们自己不是恰恰崇拜过人，崇拜过情感、事物、金钱，还崇拜过自己吗？曾几何时，出于较好的动机，我们不是以崇拜的心情注视过日落、大海或花朵吗？我们谁不曾热爱某件事或某个人？这些感情，这些爱心，这些崇拜，有多少和理性相关？很少，或者没有——我们终于明白了。这些现象不正是构成我们人生的要素吗？这些感情归根到底不是恰恰决定了我们的生存方式吗？我们不能说自己没有信仰、爱、或者崇拜的能力。我们都以这种或那种形式依靠信仰生存，很少依靠其他。

想想没有信仰的人生！如果除了纯粹理性，其他都不存在，那就不叫人生。但我们是相信人生的，这毫无疑问。我们不能像证明两点之间直线最短那样证明人生，但是人生是存在的。我们还能说一切都只是一堆无所本原、无所意义、无所目的地旋绕着的电子吗？当然不能。电子本身的智慧比这个看法要高。至少化学家是这么认为的。

因此我们看到，理性并不是一切。理性也并非像我们大多数人运用的那样完全可靠，尽管它来自我们思想的最佳精华。那些证明人类永远不能飞翔的人们是怎么回事？

然而，我们已经看到了另一种飞翔，那就是这个世界的思想解放，是人们高屋建瓴看待问题的眼光。他们曾说“上苍”使这些成为可能，那时我们付之一笑。我们看到了精神的解放，却宁愿对自己说这不是真的。

其实，我们是在欺骗自己，因为每个人的内心深处，不论男女老幼，都潜藏着“上苍”的基本概念。这个概念可能被灾难、被自负、被人们对其他事物的崇拜遮掩了，但它以某种形式仍然存在。这是因为，对一种超越我们自己的力量的信仰，以及这种力量在人生中的奇迹般的展现，是和人类与生俱来的。

我们终于看到，对某个“上苍”的信仰就像对某个朋友的感情一样，是我们人生构成的一部分。我们有时不得不勇敢地寻求，但是“上苍”就在那儿。他是一个事实，如同我们自己是一个事实。我们发现了自己内心深处“伟大的现实”。归根结底，只有在那儿才能找到“上苍”。对我们来说，事实正是如此。

我们只能稍稍清除一下障碍。如果我们的佐证能帮助你摈弃偏见，能让你诚实思考，能激励你积极探索内心深处，那么只要你愿意，你就能和我们一同走上康庄大道。以这样的态度，你不会失败，你必定会获得对信仰的意识。

在这本书中，你会读到一个曾自认为是无神论者的人的经历。他的经历非常有趣，现在就应该讲一部分。他的内心转变是巨大的，令人又信服又感动。

我们这位朋友是牧师之子。他曾就读教会学校，在校期间觉得宗教灌输过多，心生反叛。此后很多年里，他陷入麻烦和挫折之中。他家里的种种灾难——事业失败，精神疯狂，罹患绝症，企图自杀——使他苦闷而沮丧。战后的幻灭感，日益严重的酒瘾，随时可能发生的身心崩溃，将他推到了自我毁灭的边缘。

他住院期间的一个夜晚，有一位经历了精神体验的酒徒找到了他。我们这位朋友心里涌起了愤怒，他尖刻地喊道：“如果存在‘上苍’，他当然没有帮助我！”可是后来，独自呆在房间里，他问了自己这个问题：“难道所有我认识的信教的人全都错了吗？”在思索这个问题的答案时，他觉得如同身处地狱。然后，一个威力巨大的想法如雷霆一般惊醒了他，驱逐了任何其他念头：

“你有什么资格说‘上苍’不存在呢？”

他说自己当时跌下床来，跪在了地上。几秒钟后，他完全被“上苍临在”的信念所感化。这个信念如洪流倾注全身，坚定而崇高。他多年来建造的障碍被一扫而空。他站在“无限力量与爱心”的面前。他从桥上走到了彼岸。他第一次生活在与造物的自觉相伴之中。

这就是这位朋友牢牢安置的基石。来日的命运无论如何变化，都不会将这基石动摇。他的嗜酒问题消除了，就在多年前的那个夜晚消失了。除了几次短暂的诱惑，他再也没有过喝酒的想法；在受到诱惑时，他心里生出了强烈的厌恶。看来，即便他愿意喝酒也喝不下去了。“上苍”使他恢复了清醒的神志。

这难道不是康复的奇迹吗？可它的因素却非常单纯。他的境况使他愿意相信。他谦卑地将自己奉献给了他所理解的造物。

“上苍”就这样使我们所有人都恢复了正常心智。对这个人来说，他得到的启示来得很突然。我们有些人是慢慢地获得启示的。但“上苍”来到了每一个真诚寻求他的人心中。

当我们靠近他时，他就向我们显示了自己！

第五章

互诚计划是怎样奏效的

沿循我们这条道路的人，我们很少看到有失败的。那些未能康复的，都是不能或不愿接受这个简单计划的人，他们不论男女，通常是根本不能诚实对待自己。这些人很不幸。这不是他们的过错；他们好像生来就是这样。他们天生没有能力掌握和培养一种需要严格诚实的生存方式。他们成功的可能性低于一般人。也有一些人经受着严重的情感和精神紊乱，但只要诚实无欺，他们很多人确实获得了康复。

我们的故事在普遍意义上讲述了我们曾经是什么状态，发生了什么事，现在又怎样。如果你决定想得到我们所实现的，而且愿意竭尽全力——那么你已经准备好，可以采取某些步骤了。

我们曾经对这些步骤中的一部分犹豫退缩。我们以为可以找到一种比较轻松、和缓的办法。但我们没能找到。我们以全部的诚恳请求你鼓足勇气，从一开始就坚决彻底。我们有些人曾试图守住旧的观念不放，但结果是一无所成，直到我们彻底放弃那些旧观念。

请记住，我们面对的是狡猾、令人困惑而又力大无比的酒瘾！如果没有帮助，我们是克服不了它的。但有一个全能的力量，那就是“上苍”。但愿你现在能找到他！

三心二意的努力没有任何结果。我们曾处在一个转折点。我们毫无保留地请求“上苍”的庇佑和照顾。

下面是我们采取的步骤，建议你把它们作为一项康复计划：

1. 我们承认，在对待酒瘾的问题上，我们自己已经无能为力，它使我们的生活变得一塌糊涂。
2. 认识到有一种超于我们自身的力量，它能够让我们恢复正常心智。
3. 决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的“上苍”照管。
4. 做一次彻底和勇敢的自我品德检讨。
5. 向“上苍”、向自己、向他人承认自己错误的实质。
6. 做好让“上苍”除掉我们性格中一切弱点的准备。
7. 请求“上苍”除掉我们的缺点。
8. 列出曾经受到我们伤害的人的姓名，自觉愿意向每一个人承认错误。
9. 在不伤害这些人或其他人的前提下，尽可能向他们弥补过失。
10. 不断检讨自己，只要做错了事，就立即承认。
11. 通过默祷和沉思，增强与我们所理解的“上苍”的交流，只求理解他的教导，并获得遵照他的教导去做的力量。
12. 在实行这些步骤并获得精神上的觉醒后，设法将这一信息传达给其他嗜酒者，并在一切日常事务中贯彻这些原则。

我们很多人曾惊呼：“这是什么命令！我可没法照它去做。”请别

泄气。我们没有人能够毫厘不差地坚守这些原则。我们不是圣人。重要的是，我们愿意遵循精神路线获得成长。我们制定的原则是进步的指南。我们达到的是精神进步而不是完美。

我们对酒徒的描述，关于不可知论者的章节，以及我们个人的先后经历都阐明了三个相互关联的概念：

(a) 我们是酒徒，我们无法掌控自己的生活。

(b) 可能没有任何人性力量能解决我们的嗜酒问题。

(c) 只要我们诚恳寻求“上苍”，“上苍”能够而且会解救我们。

当我们对上述概念心悦诚服时，我们已经进入了第三步，也就是决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的“上苍”照管。我们这样说，究竟是什么意思，我们究竟怎么做呢？

第一个要求是确信任何仅凭自我意志的人生都难以成功。以自我为基础，即使有良好的动机，也难免会和某些事或某些人发生冲突。大多数人以自求进步为生活原则。人人都像一个想包揽全剧的演员，他试图用自己的办法安排灯光、芭蕾舞、布景以及其他的演员。假如他的安排全都称心如意，假如人们都照他说的去做，这出戏一定再好不过。所有的人都会满意，包括他自己。生活会很美妙。这位试图包揽一切的演员有时也许品行很高尚。他可能友善、体谅、耐心、慷慨；甚至谦虚而且勇于自我牺牲。另一方面，他也可能刻薄、自大、自私、不诚实。不过，就像大多数人一样，他更可能同时具有各种不同的特质。

结果通常会怎样呢？戏演得不理想。他开始觉得生活对他不公

平。他决定更加努力。下一次，他变得要求更严，或者变得更仁慈。戏演得仍然不能让他满意。他承认自己多多少少有做错的地方，但他断定更应责怪其他人。他变得气恼、愤怒、自怜起来。他的根本问题是什么？即使他试图友善待人时，不仍是一个真正的自我奋斗者吗？他幻想只要自己管理得好，就能从这个世界上获得满足和幸福感，他不正是这种幻想的牺牲品吗？他要的就是这种满足和幸福感，其他演员对此不是看的清清楚楚吗？他的行为不是恰恰促使其他所有人都力图报复、从这场戏中尽其所能地攫取吗？即使在他的最佳时刻，他也没有创造和谐，反而，他不恰恰是混乱的制造者吗？

我们这位演员自私自大，用现在的话来说就是“以自我为中心”。他像一个退休的商人，在寒冬时节懒洋洋地躺在佛罗里达的阳光下，抱怨国家景况不佳；像一个牧师哀叹二十世纪世风日下、人心不古；像那些政客和改革者断定别人如果行为规矩点这世界就能进入理想境界；像撬保险箱的罪犯认为社会亏待了他；像丧失了一切又被关起来的酒徒。不论我们抗议什么，我们大多数人所关心的不都是自己的不满和自怜吗？

自私自利、自我中心！我们认为这就是问题的根源。在种种恐惧、自我幻想、自我寻求的驱使下，我们踩了别人的脚趾，引起被踩的人反击。有时他们好像是无缘无故地伤害我们，但我们无一例外地发现，我们曾在过去某个时刻作出过以自私为根基的决定，是这些决定使我们后来处于被伤害的位置。

所以我们认为，我们的问题基本上是自己造成的。问题源于我们

自身，酒徒就是自我意志放纵失控的极端例子，虽然他通常不这么想。最重要的是，我们嗜酒者必须戒除这种自私自利。我们必须这样，否则会被自私自利毁灭！“上苍”能让我们成功。而且，没有“上苍”的佑助，显然无法彻底摒弃自我。我们很多人有过这样那样的哲学信条，但即便想实践这些信条，我们仍无法做到。仅靠个人意愿或单凭个人力量去尝试，无法减轻自我中心意识。我们非得有“上苍”佑助不可。

这就说明了互诚计划如何及为何产生作用。首先，我们必须放弃自以为神的做法，这样做没有用。其次，我们决定从今往后让“上苍”做自己人生舞台的导演。“上苍”是主人，我们是他的代理；他是父亲，我们是他的孩子。大多数良好的人生观念都是单纯的，而这种观念正是崭新的凯旋门的基石，我们通过这凯旋门奔向自由。

当我们诚恳地站在这样的位置上，所有的好事都随之而来。我们找到了新的雇主。只要我们与全能的“上苍”保持紧密的关系，做好他所指导的工作，他就提供我们所需要的东西。在这个基础上，我们对自我、对自己小小计划和盘算的兴趣逐渐减少。我们越来越有兴趣发现自己怎样可以为生活作出奉献。当我们感到新的力量注入内心时，当我们享受到心灵的平和时，当我们发现能够成功地面对生活时，当我们意识到“上苍”的临在时，我们今天、明天、永远都不再恐惧。我们获得了新生。

现在我们进入了第三步。我们很多人向自己所理解的造物说：“‘上苍’啊，我把自己交给你——让我按你的旨意去做。请为我解

除自我意识的束缚，让我更好地奉行你的旨意。请解除我的困难，我克服困难的胜利是你的力量、你的爱、你的生命之道的见证，它将呈现给那些我要帮助的人。但愿我永远奉行你的旨意！”在采取这个步骤之前，我们深思熟虑，确信已做好准备，能够毫无保留地将自己托付于“上苍”。

我们发现，这个精神步骤很宜于和一位知心的人一起进行，例如妻子、好朋友或是精神生活顾问。但如果是和一个可能有误解的人一起，那还不如独自拜见“上苍”。当然，只要我们能表述思想并毫无保留地讲出来，如何措辞是可以选择的。这只是开始，但只要诚实、谦卑地去做，立刻就能感觉到效果，有时是非常强烈的效果。

接着，我们开始了热切的行动，首先对自己来个大扫除，我们很多人以前从未如此尝试过。虽然下定决心是十分关键的一步，但如果不能立即开始全力面对并扫除内心一切障碍物，决心也就难有持久的效果。酒瘾不过是一种症状，我们必须斩草除根，釜底抽薪。

于是，我们开始了自我检讨。这就是第四步。一个不能定期盘点存货的企业难免会破产。商业上的存货盘点是一个发现和面对事实的过程。要想知道存货的真实状况是需要一番努力的。盘点的目的之一是找出破损或无法出售的货物，及时废弃，决不后悔。业主如果想获得成功，就不能在价值问题上自欺欺人。

我们对自己的生活也采取了同样的做法。我们诚实地清点内心的存货。首先，我们找出了自己性格中导致失败的缺陷。我们已经确信，以各种形式表现出来的自我，就是使我们一败涂地的敌人，因此我们

考察了自我的种种表现。

怨恨是“头号”敌人。它对嗜酒者的摧毁比任何其他因素更为严重。由怨恨而生发了各种形式的精神疾病，因为我们不仅有心理和身体的疾病，而且还有精神上的疾病。精神疾病被克服之后，身心才能恢复正常。在处理各种怨恨情绪时，我们把它们写在纸上。我们一一列出所怨恨的人、机构团体或原则，问自己为什么愤怒。大多数情况下，我们发现是自尊心、自己的钱包、自己的雄心壮志、自己的人际关系（包括性爱）等等受到了伤害或威胁，我们是为这些而心生恼怒，愤愤不平。

在这张怨恨表上，我们在每个名字旁边列出我们所受的伤害，看看是不是我们的自尊、我们的安全感、我们的雄心壮志、我们的个人或性爱关系受到了干扰。

我们通常像以下例子一样确实实地列出：

我怨恨的对象：	原因：	对我的影响：
张某先生	他注意我太太。	性爱关系 自尊（恐惧）
	他向我太太透露我的情人。	性爱关系 自尊（恐惧）
	他可能会得到我单位的工作。	安全感 自尊（恐惧）

李某太太	她有神经病—— 她指责我。 因为丈夫喝酒， 她把他送进疯人院了。 她丈夫是我的朋友。	个人关系。 自尊（恐惧）
我的雇主	不讲理——不公平 ——专横——因为 我喝酒和虚报开支 账户，他扬言要解 雇我。	自尊心（恐惧） 安全感
我的太太	不理解我，唠唠叨叨。 喜欢张某先生。想把 房子登记在她的名下。	骄傲—— 个人性爱关系 ——安全感 (恐惧)

我们回顾自己的生活，必须彻底、诚实。回顾以后再仔细考察。第一个明显的特点就是，我们眼中的世界和人们往往都是错的。我们大多数人最后都断定别人不对。通常的结果是别人不断地错待我们，我们也就总是愤愤不平。有时是因为悔恨而对自己恼怒。但是我们越

是固执己见地自我挣扎，事情就会越糟。如同战争中，胜利者只是表面上赢了。我们的胜利只是昙花一现。

显然，深含怨恨的生活只会导致徒劳无功和不快乐。我们越是允许这种情绪存在，就越会浪费那些本来很有价值的时光。嗜酒者的希望在于保持和增强精神体验，因而对嗜酒者而言，这种怨恨之心极为不利。我们认为它是致命之害，因为在心怀这种情绪时，我们将自己与精神的阳光阻隔开了。酗酒的疯狂卷土重来，我们仍然贪杯不止。对我们而言，喝酒意味着走向死亡。

我们只要想生存下去，就必须摆脱愤怒。抱怨和恼怒不适合我们。也许它们是正常人才能享用的奢侈品，但它们是嗜酒者的毒药。

让我们回头再看这份清单，因为它是未来前途的钥匙。我们已经准备好从一个完全不同的角度来审视它。我们开始发现，我们眼中的世界和世上的人们支配着我们。在那种心态下，别人对我们的不公，无论是真实的还是想象的，简直有置人于死地的力量。我们怎么能够逃避？我们看到，这些怨恨情绪必须克服，可是怎样才能做到？就像对待酒瘾那样，我们不能指望叫它走开它就会走开。

这就是我们的行动方法：我们意识到，那些错待我们的人也许精神上不健康。我们不喜欢他们的病状，不喜欢受到他们的干扰，但他们和我们一样也是病人。我们请求“上苍”帮助我们给予他们宽容、怜悯和耐心，如同对待一个生病的朋友那样。如果一个人冒犯了我们，我们对自己说：“这是一个病人。我能怎样帮助他呢？‘上苍’啊，请让我心平气和。愿你的旨意得到奉行。”

我们避免报复或争执。我们不能那样对待病人。如果那样做，我们会毁掉助人的良机。我们不能帮助所有的人，但至少“上苍”会告诉我们怎样用仁慈、宽容的眼光看待每一个人。

再来看我们的清单。我们将别人对我们的错待从脑中抹去，坚定地寻找自己的错误。我们曾在什么地方有过自私、不诚实、自我追寻和恐惧？虽然某种情况并不全是自己的过错，但我们尽量不去计较事情所牵涉的其他人。我们在什么地方做错了？需要盘点的是我们自己的内心存货，不是别人的。我们一看到自己的过失就将它列入清单。我们用白纸黑字写下这些过失，放在自己面前。我们承认自己的错误并愿意改正。

请注意，“恐惧”一词打上了括号，列在与张某先生、李某太太、雇主和自己太太的种种问题之中。在某种程度上，这个简短的字眼触及到了我们生活中的几乎每一个方面。它是一根具有毒害、腐蚀作用的线，它穿透了我们的生存结构，接连不断地滋生事端，给我们带来了本不应有的不幸。然而，这一切不正是我们自己生发的吗？有时我们觉得，恐惧应该和偷窃划为同类，它似乎比偷窃还带来更多的麻烦。

我们透彻地检讨了自己的恐惧。我们把它写下来，即使我们并没有与它相关的怨恨。我们问自己，为什么有恐惧感？是因为自我依赖失败了吗？依靠自己本来是好的，但仅仅依靠自我还远远不够。我们有些人曾经十分自信，但自信并没有完全解除恐惧或其他问题。当我们变得狂妄自大时，情况就更糟。

也许有更好的方法。我们认为有的，因为我们现在是站在信赖

“上苍”的全新基础上。我们信任无限的“上苍”胜过信任自己。我们人生在世是要担负“上苍”指派的任务。如果按照我们认为“上苍”会指派的意思去做，并且谦恭地信赖他，他就会给予我们以宁静对付苦难的能力。

我们从不因为信赖造物而向任何人致歉。对那些把精神信仰看成软弱之道的人，我们可以报之一笑。然而，这恰恰是我们的力量之道。古往今来的历史已证明，信仰意味着勇气，拥有信仰的人都富有勇气，他们相信自己的“上苍”。我们从不为“上苍”而道歉；相反，我们让“上苍”通过我们来显示他能做的一切。我们请他去除我们的恐惧，让我们看到他要我们怎样生活。如此，我们立刻就开始摆脱恐惧。

现在谈谈有关性爱的问题。我们很多人都需要在这方面做个全面检查。但最重要的是，我们尽量在这个问题上合情合理。偏执是很容易发生的。在这个问题上，我们发现人们的看法偏于极端——可能是荒唐的极端。一部分人认为，性爱是我们的低级本能欲望，是传宗接待的基本需要而已。另一些人则高喊性爱多多益善，他们抱怨婚姻制度，认为人类的大多数问题都可追溯到性爱原因。他们认为我们缺乏性生活，或是没有得到满意的性生活。他们处处都看到性爱的意义。一派理论不许人给自己的食物加入任何味道，另一派则让大家全吃同一种辣味。我们不想介入这种纷争。我们不想就任何人的性行为充当仲裁者。我们都有性生活问题，如果没有问题，也算不上是人类了。对于这些问题，我们应该怎么办？

我们检讨了自己过去多年来的行为。我们曾在什么地方有过自

私、不诚实或不体谅？我们伤害过哪些人？我们是否引起过嫉妒、怀疑或痛苦？在我们犯过错误的事情上，本来应该怎么做？我们把这些全写在纸上加以检查。

用这种方式，我们尽力为未来的性爱生活树立一个健全合理的理想。我们检验每一种关系——看看它是否有自私的因素。我们请“上苍”铸造我们的理想，并帮助我们付诸生活实践。我们始终牢记，性能力是“上苍”给予的，因而是好的，既不应轻率或自私地使用，也不应受到鄙视或厌恶。

不论我们的理想最终是什么内容，我们必须愿意朝着理想的方向成长。我们必须愿意弥补自己做错的事情，只要如此弥补不至造成更多的伤害。也就是说，我们对待性爱如同对待其他任何问题一样。我们在沉思时向“上苍”询问应该如何处理每一个具体问题。只要我想有正确的回答，它就会降临。

只有“上苍”才能判断我们性生活。向别人请教也是有益的，但我们让“上苍”作最后的裁决。我们意识到，有些人热衷于性爱，其他人则随意放纵。对此我们避免狂热的思想或建议。

假如我们没能达到自己选择的理想，中途遇到了挫折，是否意味着又要喝酒呢？有些人说是的。但这只是一半现实。这将取决于我们自己，取决于我们的动机。我们相信，只要对自己做过的事感到愧疚，而且真诚地希望得到“上苍”提携，我们会得到宽恕，会汲取教训。如果并无愧疚，而且继续伤害他人，那就十有八九还会喝酒。我们不是高谈阔论，这些都是我们亲身经历的不争的事实。

简单总结一下性爱问题：我们诚恳地祈求正确的理想，祈求在每一个疑难问题上得到指引，祈求正常的心智，祈求获得力量做正确的事。如果性生活有麻烦，我们就更加努力地帮助别人。我们关心他人的需要，为他们服务。这使我们淡忘自己，也平息了我们的熊熊欲火。如果屈从于这欲火，只会导致伤心痛苦。

如果我们的自我检讨做得很彻底，应该已经写下很多事项。我们列出并分析了怨恨之情。我们开始理解这些情绪毫无意义，是一种致命伤害。我们开始看到这种情绪的骇人的摧毁力。我们开始学会对所有的人给予宽容、耐心和善意，甚至对敌人也一样，因为我们把他们看成病人。我们列出了曾被自己的行为伤害的人，并且愿意尽己所能纠正过去的错误。

在这本书中，你会一再读到，信仰使我们做到了我们自己不能做的事情。我们希望你现在终于相信，“上苍”能去除一切使你与他隔离的自我障碍。如果你决心已定，而且对主要缺点作了一次盘存，那么你已有了一个好的开端。如此，你已经接受并消化了一些有关你自己的重要真理。

第六章

采取行动

作了个人检讨之后，该怎么办呢？我们一直努力培养一种新的态

度，一种与造物之间的新的关系，并且找出我们前进道路上的障碍。我们已经承认了某些缺点；我们已大致确定问题在哪里；我们已在个人检讨清单中指出了弱点显现的时刻。现在该抛弃这些弱点了。这就要求我们采取行动；一旦完成这些行动，就意味着我们向“上苍”、向自己、向其他人承认了我们缺点的实质。这就将我们带入了前一章提到的康复计划的第五步。

也许这很难做到，特别是与别人讨论自己的缺点。我们觉得，我们在向自己承认错误这一点上已经做得不错了。这是毫无疑问的。但我们在实践中常常发现，仅有自我批评是不够的，我们很多人认为需要更进一步。当我们明白为什么要与他人讨论自己的问题时，就会更加心甘情愿地这样做。先看最佳的理由：如果略过这关键的一步，我们可能无法克服酒瘾。新来的人曾一再试图将自己生活的事实隐藏于内心。他们试图回避这种屈尊的体验，转而寻找其他比较容易的方法。他们几乎毫无例外地再度醉酒了。他们坚持完成了康复计划中所有其他内容，因此对于自己的失败感到莫名其妙。我们认为原因就在于他们从未完成自我检讨。他们倒是盘点了内心的存货，但又抱住存货中最糟糕的东西舍不得扔弃。他们只是以为已经抛弃了自我中心意识和恐惧感；以为已经放下了自尊的架子。可是，在向别人讲述自己的全部生活经历之前，他们还没有完全学会我们认为需要的那种谦卑、勇敢和诚实。

嗜酒者的生活比大多数人更具双重性。他在很大程度上就是一个演员。对外面的世界，他表现出舞台性格，这是他愿意其他人看到的

性格。他希望享有某种名声，但在内心也知道自己名不副实。

这种表里不一的情况在他狂喝滥饮时就变得更糟糕。醒来之后，他对自己模糊记得的某些情景感到厌恶。这种记忆如同噩梦。他颤抖着想到有人可能看见了他的失态。他尽量将这些记忆藏在心底，希望别人永远不会看到真相。他时时处于恐惧和紧张之中，因此喝酒喝得更凶。

心理学家倾向于赞同我们的看法。我们花费了成千上万的钱做检查。我们知道自己极少给过这些医生一点机会。我们很少向他们完全说实话，也没有遵照他们的嘱咐。如果我们对这些富有同情心的人都不愿诚实相告，在其他人的面前就更不会诚实。因此医学界很多人对酒瘾患者缺乏好感，对他们的康复机会也不报希望，这不足为奇！

我们如果希望在这个世上活得长久而快乐，就必须彻底诚实。在选择向谁讲述、与谁走出这亲密知心的一步之前，我们应该深思熟虑，这是合情合理的。我们有些人所归属的宗教团体要求忏悔，这些人必须（当然也愿意）向负责接受忏悔的指定权威进行忏悔。即使没有宗教关系，也可以向某个由资深教会指派的人士讲述。我们常常发现这位人士很快就能看出并理解我们的问题。当然，我们有时也会遇到不理解嗜酒者的人。

如果我们无法或不愿这样做，可以找一个守口如瓶、善解人意的朋友。也许我们的医生或心理学家就是合适的人选。也可以找自己的家人，但我们不能保证向妻子或父母吐露一切而不伤害他们、使他们的不愉快。我们无权以别人为代价来保护自己的脸面。我们应向能够理

解但不会受到影响的人讲述这些经历。原则就是必须严于律己、宽于待人。

向别人讨论自己的问题十分必要，但有时可能找不到合适的人选。如果出现这种情况，这一步可以延迟，但只是延迟而已，前提是完全做好准备，一有机会就履行这个步骤。之所以这样讲，是因为我们迫切希望与合适的人交谈。他必须能够保密，这一点很重要；他必须完全理解并赞同我们的目标；他不会试图改变我们的计划。但是，我们不能把这作为延迟的借口。

一旦决定向谁讲述，就不要浪费时间。我们有一个书面的清单，而且已经准备好做一次长谈。我们向合作伙伴解释自己的打算及其原因。他应该意识到，我们是在参与一项生死攸关的任务。大多数经过这样接触的人会很乐于提供帮助，他们会因为我们的信任而感到荣幸。

我们放下自尊，开始实践，如实吐露性格中的每一丝扭曲、过去的每一个裂缝。一旦我们毫无保留地走出了这一步，我们会感到欢欣鼓舞。我们能够正视世界了。我们能够完全平静而轻松地独处了。恐惧从我们身上退却了。我们开始感到了造物的临近。我们可能有过某些精神信仰，但此时此刻我们进入了一种精神存在。我们常常会强烈地感觉到嗜酒问题已经消失了。我们感到自己和“宇宙精神”携手走在康庄大道上。

回到家里，我们找一个能够安静独处一小时的地方，仔细检查所做过的事。我们对“上苍”有了更好的了解，因此从心底里感谢他。

我们从书架上取下这本书，翻到写有十二个步骤的那一页。我们仔细阅读前五条计划，问自己是否遗漏了任何内容，因为我们是在建造一道通向自由之路的大门，我们的工作迄今是否扎实稳固？砖石是否放置得当？奠基的水泥有没有偷工减料？做砂浆是否曾经舍不得用砂子？

如果我们得到满意的回答，就可以看第六步了。我们强调过，意愿是必不可少的。我们是否已准备好让“上苍”除去所有那些我们已经承认不应保留的东西？现在“上苍”是否可以将它们一一彻底去除？如果我们还抱着什么舍弃不下的东西，我们就请“上苍”帮助我们获得放弃的意愿。

准备好以后，我们祈祷：“造物啊，现在我愿意你收容我的一切，无论是好是坏。我现在祈愿你除去我性格中每一个有碍我奉行你的旨意、有碍我帮助他人的缺点。当我从这里出发、奉行你的旨意时，请赐予我力量。”这样，我们完成了第七步。

现在我们需要更多的行动，否则会发现“没有行动的信念是僵死的。”让我们来看看第八步和第九步。我们已有一个列出所有我们曾经伤害、现在愿意补偿的人的名单。我们是在进行自我检讨时列出这份名单的。我们进行了彻底的自我批评。现在，我们向其他相关的人表示心愿，补偿过去对他们的伤害。我们努力扫除过去刚愎自用、自导自演时积存的很多残砖碎瓦。如果没有这样做的意愿，我们就祈求得到它，直到它来临。请记住，我们一开始就已同意要不惜一切努力战胜酒癮。

也许还有一些疑虑。当我们察看自己伤害过的事业伙伴和朋友时，可能会觉得难以在精神基础上去接触他们。这一点我们应该放心。对某些人，我们不需要、可能也不应该在初次接触时就强调精神特点，那样可能会使他们产生偏见。目前，我们正努力使自己的生活在恢复秩序，但这本身并不是目的。我们的真正目的是让自己能够最大程度地为“上苍”、为周围的人服务。如果某人还在为我们对他的伤害而痛苦，我们这时走上前去宣称自己信教了，这样做多半是不明智的。在拳击比赛中，这叫伸着脖子挨打。我们何必轻易地被别人戴上宗教狂徒或者烦人的说教者的帽子呢？那样我们可能会把今后传达有益信息的机会给断送了。不过，我们所接触的人对于改正错误的真诚愿望一定会有良好印象，他注意我们的善意表现会甚于注意我们的精神启迪之谈。

我们并不以此为理由回避“上苍”的话题。只要有利于正当目的，我们愿意以合情合理的方式表明自己的信念。我们会遇到如何接触自己所恨的人这个问题。也许他对我们的伤害更甚于我们对他的伤害，我们虽然改善了对他的态度，但仍然不太情愿向他承认自己的错误。然而，对于我们不喜欢的人，我们应该自行消除怨恨。面对敌人比面对朋友更难，但我们发现前者对我们更有益处。我们带着帮助和宽恕的精神走向对方，向他承认过去的怨恨情绪并表示歉意。

我们在任何情况都不应批评对方或与他争论。只需告诉他，我们只有竭尽全力改正过去的错误，否则永远也无法克服酒瘾。我们是想扫除自己的缺点，因为我们认识到，如果不这样做就什么也实现不了，

但我们决不要对他说他应该如何如何。他的过错不在讨论之列。我们只谈自己的错误。我们的态度应该是平静、坦率、开诚布公的，而且会得到满意的结果。

实际例子中，十有八九出现过预想不到的情况。有时，我们所拜访的人承认了他自己的错误，于是多年的夙怨在顷刻间溶解了。我们几乎全都获得了满意的进展。有时，我们过去的敌人赞扬我们现在的行动并祝我们一切如愿。他们偶尔还会助一臂之力。不过，即使有人将我们轰出门外，也没关系。我们已经表示了心意，做了该做的事。这种情况是无法挽回的。

很多酒徒欠下了别人的钱。我们不躲避债主。我们将自己正在努力做的事告诉债主，对自己的嗜酒问题直言不讳；他们一般也都知道，不管我们是不是这么认为。我们也不因为可能造成经济损害而害怕说出自己喝酒的事。用这种方式接触对方，即使是最无情的债主，有时也会有惊人之举。我们尽量做出最合适的安排，让这些人知道我们心怀愧疚。我们的嗜酒问题使我们只能缓慢地还债。不论多么困难，我们都必须克服对债主的惧怕心理，如果我们害怕面对他们，可能还会喝起酒来。

也许我们触犯了刑法，如果让官方知道，可能会坐牢。也许我们资金短缺，无法弥补。我们已经向另一个人承认了这些事情，但确信一旦被发现则会锒铛入狱或丢掉饭碗。也许只是小小的过失，例如虚报账户之类。我们大多数人都干过这种事。也许我们离婚了又重新结婚，但没有及时付赡养费给前妻，她怒不可遏，申请了拘捕令要逮捕

我们。这也是一种常见的苦恼。

这些补偿方式多不胜数，但我们能找出一些普遍原则。我们提醒自己，我们已下决心尽一切努力找到精神体验，我们祈求获得正确行动的力量和方向，不论个人结果将会如何。我们可能丢失职位或丧失名誉，也可能面临铁窗生涯，但我们心甘情愿。我们必须心甘情愿。我们对任何事情都不能畏缩。

不过，事情往往会牵涉到其他人。因此，我们不能像个操之过急、冲动蛮干的烈士那样，为了从酒瘾的深渊中拯救自己而无谓地牺牲他人。我们认识的一个再婚男子，因为怨恨和酗酒，没能付赡养费给前妻。她怒不可遏，请法院下达了对他的拘捕令。那时他已经开始了我们的生活方式，谋到了一个职位，正在起死回生。如果他走到法官面前说一声“我来了”，他的勇敢会令人钦佩。

我们认为，如果有必要，他应该心甘情愿地向法官自首，但如果进了监狱，就没法供养家人了。我们建议他给前妻写封信承认错误并请她宽恕。他写了信，还寄了一点钱。他将自己未来的打算告诉了她。他说，如果她坚持，他会十分愿意去坐牢。她当然不坚持，整个事情从此得到了改善。

在采取可能牵涉他人的重大行动之前，我们应先取得对方的同意。如果得到了许可，请教了别人，祈求了“上苍”的帮助，而且重大的行动已势在必行，那就应该毫不退缩地去做。

这又让人想起一位朋友的经历。他在喝酒期间从一个自己深恶痛绝的生意对手那里接受了一笔钱，没有开收据。他后来不承认接受过

这笔钱，反而借这件事损害对方的信誉。这样，他用自己的错误做法毁坏了另一个人的名誉。实际上，他把那个对手毁掉了。

他觉得自己做错了事，也不可能挽回了。他担心，如果公开那件事，就会毁掉他同伴的名誉，使家人蒙羞，还会丢掉饭碗。他有什么权利牵连这些依靠着他的人呢？他怎能公开为他的对手平反呢？

与妻子和同伴商量之后，他得出结论：与其带着这种伤害性诽谤的罪责面对造物，不如冒险一试。他意识到只有将事情的结果交于“上苍”手中，不然他很快又会喝酒，反正那样也会失去一切。在听过布道之后，他悄悄地站起来做了解释。他的行动得到了广泛的赞许。今天，他是本城最受信赖的市民之一。这都是多年前发生的事。

家家都有本难念的经。我们与女性的纠缠方式，都不好张扬。在这方面，我们认为酒徒不见得在本质上比别人恶劣许多。但是，嗜酒问题确实使家庭性爱关系复杂化了。与酒徒丈夫生活了几年以后，妻子会变得身心疲惫、愤愤不平、难以沟通。她又怎能不这样呢？丈夫开始感到孤独，自怨自怜。他开始在夜总会之类的地方寻找喝酒以外的安慰。也许他和某个“红粉知己”有着秘密的、使他兴奋的关系。平心而论，我们可以说这位第三者也许理解他，但对这种事我们应该怎么办呢？陷入这种关系的男人时常感到后悔，尤其是当他的妻子是个忠诚、勇敢而且为他受尽折磨的女子时。

不论情况如何，我们都得设法补救。如果我们确信妻子并不知情，应不应该告诉她？我们认为不一定。如果她大概知道我们行为放荡，应不应该把事实详细告诉她？毫无疑问，应该承认自己的错误。她可

能会要求知道所有的具体事情，她可能想知道那个女人是谁、在哪里。我们觉得应该对她说，我们无权牵连另一个人；我们为自己所做的事感到愧疚，苍天有眼，这种事决不会再发生。我们最多只能做到这些，而无权走得更远。尽管可能有些合理的例外，尽管我们不希望制订任何规矩，但我们常常发现这是最好的做法。

我们设计的生活并不是一条单行道。它有益于丈夫，同样也有益于妻子。如果我们能淡忘，她也能。但在毫无必要的情况下，最好不要提起某个可能会引起她嫉妒的人的名字。

可能有些情况需要最大程度的诚实。对这种亲密的关系，任何外人都无法评头论足。也许双方都认为，合情合理、相善相爱的办法就是让过去成为过去。双方都可以为此祈祷，互相把对方的幸福作为自己最重视的事。时时牢记我们所面对的是最可怕的人间情感——嫉妒。一个好的将军会决定，解决问题应侧面出击，而不是正面搏斗。

如果没有这种复杂情况，很多事可在家中处理。我们有时听到酒徒说，他唯一需要做的是保持清醒。他当然必须保持清醒，因为不清醒就无家可归。但他多年来以惊人的糊涂对待妻子和父母，要经过很多努力才能补偿。母亲和妻子们一直以惊人的耐心对待酒徒，如果不是这样，我们很多人早就无家可归，说不定已经命归黄泉了。

酒徒就像龙卷风，呼啸着旋穿别人的生活。心被击碎了，甜蜜的关系消失了，亲情连根拔起，自私自利、麻木不仁的习惯使家庭陷入动荡。我们觉得，一个人如果说只要清醒就够了，那他没有思考。他就像一个农夫从避风地窖里钻出来，发现家已经毁了，他对老婆说：

“孩子妈，我看这儿没事。风已经停了，真不错嘛！”

是的，今后得花好长一段时间重建家园。我们得带头做起，光是嘴里喃喃地说些愧疚的话于事无补。我们得和家人一起坐下来，用我们现在的目光坦率地分析过去，并且小心不要指责他们。他们也许有突出的过错，但这过错也可能部分源于我们自己的行为。所以，我们和家人一起清扫心灵的家园，每天早晨在沉思中祈求“上苍”指给我们耐心、宽容、仁慈和爱心之道。

精神生活并不是一种理论。我们得像这样去生活。我们认为不能强求家人实践精神生活原则，除非他们表示有这种愿望。我们不能喋喋不休地对他们谈精神问题。他们迟早会改变的。我们的行为比言语更能说服他们。我们必须记住，十年、二十年沉于醉乡的人，难免会让别人抱怀疑态度。

可能有些错误是永远无法纠正了。如果我们能诚实地对自己说，只要能做到，我们一定会予以纠正，那就无需为它们烦恼。有些人我们不能见面——我们给他们写去诚恳的信。有些情况下会有合理的延迟。但我们还是尽可能避免延迟。我们应该通情达理、讲究方法、考虑周到、谦卑恭敬，但不可奴颜卑膝，也不可争执吵闹。作为“上苍”的子民，我们站稳脚跟，不在任何人面前屈膝爬行。

如果我们对这个发展阶段付出辛勤努力，会惊异地发现，我们的行程已经走过了一半。我们即将体会到一种新的自由、新的幸福。我们不会追悔过去，也不会对往事讳莫如深。我们会理解宁静的含义，会懂得平和的价值。不论我们曾经跌落到多深的低谷，我们会发现自

己的经验有益于他人。无用、自怜的感觉会一扫而空。我们会对自私自利之事失去兴趣，而更有兴趣关心他人。自我追求会烟消云散，整个人生态度和观念会发生变化。我们不会再有对人、对经济不稳定的恐惧感。过去使我们不知所措的情况，我们会凭直觉知道如何处理。我们会幡然省悟，知道“上苍”正在做着我们单凭自己做不到的事。

这些都是浮夸的诺言吗？我们认为不是的。我们当中的人正在实现这些诺言，有的较快，有的较慢。只要我们为之努力，它们迟早会变成现实。

这一思想把我们带到了第十步，也就是继续进行自我检讨，继续改正随时出现的新的错误。在清除以往缺点的同时，我们热切地开始了这一新的生活方式。我们进入了精神世界，下一个职责是增强理解、提高效率。这不是一朝一夕的事，而应持续终生，不断注意自私、不诚实、怨恨和恐惧的苗头。当这些偏情出现时，我们祈求“上苍”立即将他们去除。我们立即与他人讨论这些情绪，如果已经伤害了别人，则迅速补救。然后，我们坚决地将思想转移到我们能给予帮助的人身上。我们的原则是以爱心和宽容对待他人。

我们停止了在任何事情上、甚至嗜酒问题上的争吵，因为我们此时已经恢复了正常的心智。我们很少会对酒感兴趣。如果受到诱惑，我们回避它就像回避燃烧的火焰。我们作出清醒、正常的反应，而且会发现这是自然发生的。我们会发现，我们自己无需考虑、无需费力就获得了对酒的全新态度。它就这样来了！这就是奇迹所在。在诱惑面前，我们没有搏斗，也没有躲避。我们感觉如同站在了一个安全可

靠的中立位置。我们没有信誓旦旦，问题反而被去除了，对我们来说问题已经不存在了。我们既不狂妄也不惧怕。只要我们保持健康的精神状态，就会有如此反应。

我们很容易放松精神计划的实践，沾沾自喜于既得的成绩。如果那样的话，我们会引来麻烦，因为酒瘾是个狡诈的对手。我们的酒瘾没有被治愈。我们真正能有的是一天天的防止，这取决于精神状况的维持。我们每天都必须在各种活动中奉行我们所理解的“上苍”的旨意。“我怎样才能更好地为你服务，愿你的（而不是我的）意愿得以实现。”——这些思想必须时刻伴随着我们。沿着这个方向，我们可以尽己所愿发挥自己的意志力量。这是意志力量的正当使用。

关于从全知全能的“上苍”获得力量、鼓舞和指引，我们已经谈了不少。如果我们认真地遵循了指引，就已经开始感觉到“上苍”的精神流入我们心中。我们多少已意识到“上苍”的临在，已开始培养这种至关重要的第六感觉。但我们还要继续努力，这就意味着更多的行动。

第十一步建议祈祷和沉思。我们在祈祷的问题上不应害羞。比我们更好的人也在经常祈祷。只要我们拥有正当的态度而且用心，祈祷是有效的。对这个问题很容易含糊其词，但我们相信能够提出确定而有价值的建议。

夜晚休息时，我们以积极的态度反省一天的生活。我们是否曾有怨恨、自私、不诚实或恐惧？我们是否应该向人道歉？应该立即与他人讨论的事，我们是否有所保留？我们是否以仁慈和爱心对待所有的

人？我们是否应该做得更好？我们在大部分时间里是想着自己，还是想着能为别人做些什么、能为生活贡献什么？但我们得小心不要掉入忧虑、悔恨或抑郁的漩涡，因为那样会使我们失去对别人的价值。反省之后，我们祈求“上苍”宽恕并请示改正的办法。

早晨醒来之时，我们应想到未来的二十四小时，考虑一天的计划。开始之前，我们祈求“上苍”指引我们的思想，特别祈求将自怨自艾、不诚实和自我追求的动机从思想中清除出去。只有这样，才能坚定不移地运用思想的功能，因为“上苍”毕竟赐予了我们思考的头脑。头脑中的错误动机被清除之后，我们的思想生活将达到更高的境界。

在考虑一天的计划时，我们可能会犹豫不决，无法确定采取哪一种做法。在这种情形下，我们祈求“上苍”启发，祈求他给予我们一个直觉的想法或决定。我们放松心情，毋需紧张，不必挣扎。这样尝试了一段时间后，正确的答案降临了，这常常令我们惊喜。原来的预感或偶然的灵感逐渐变成了思想运作的一部分。我们在仍然缺乏经验、刚刚意识到与“上苍”的接触时，还不能常常得到启示。我们可能会因为急于求成而付出代价，产生各种荒谬的行为和思想。然而我们发现，随着时间推移，我们的思想越来越进入灵感的境界，我们终于依赖这种境界而生活。

沉思结束时，我们通常以祈祷作为总结，祈求我们在一天里始终明白下一步该做什么，祈求获得处理这类问题所需要的一切。我们特别祈求清除自我意志，并谨慎地避免只为自己祈求。但如果有助于别人，我们也可以为自己祈求。我们小心谨慎，决不为自己的私利祈求。

我们很多人曾在这种祈求上浪费了很多时间，这样祈求没有用，原因显而易见。

如果条件允许，我们请自己的妻子或朋友加入我们早晨的沉思。如果我们归属于某个要求晨祷的教会，我们也遵守教会的要求。如果不属于宗教团体，我们有时选择并背诵几段固定的祈祷词，这些祈祷词应突出我们所讨论的原则。还有很多有帮助的书籍。可以向自己的神父、牧师或长老征询这方面的建议。注意观察宗教人士正确的地方，利用他们所提供的帮助。

一天之中，当我们感到烦躁或疑虑时，我们暂停稍歇，祈问正确的思想或行动。我们不断提醒自己不再独揽全剧，每天多次谦卑地说，“愿你的旨意得到奉行。”这样，紧张、恐惧、愤怒、忧虑、自怜或愚蠢的决定给我们带来的危险就减轻了许多。我们变得更有效率，不容易疲倦，因为我们不再像当初试图让生活适应自己时那样愚蠢地浪费精力。

这样做是有效的——真的很有效。

我们嗜酒者自由散漫，所以用上述简单的方法请求“上苍”来约束我们。

但这还不是全部。需要行动，更多的行动。“没有行动的信念是僵死的。”下一章将专门讨论第十二步。

第七章

与他人合作

实践经验表明，与其他嗜酒者合作，乃是最保险的克服酒瘾的办法。哪怕其他活动失效时，这个办法却屡试不爽。这就是我们的第十二条建议：将这个讯息传递给其他嗜酒者！别人无能为力时，你能提供帮助。别人无法得到酒徒的信任时，你能得到。记住，酒徒是身患重病的人。

生命将获得新的意义。看到人们恢复健康，看到他们再去帮助别人，看到孤独消失，自己周围友情渐增，朋友日众——这真是不可错失的体验。我们知道你不会愿意错失这种体验。与新老会友之间的频繁接触是我们生活中的光明之处。

也许你尚未结交希望康复的嗜酒者。只要问问医生、牧师或医院就很容易找到一位。他们会十分乐意协助你。不要一开始就摆出福音传播者或改革者的面孔。遗憾的是世上存在着很多偏见，如果你引起偏见，就会被缚住手脚。牧师和医生都有能力，你如果愿意，可以从他们那里学到很多，但由于你本人有嗜酒的经历，你本身就能给予其他嗜酒者独特的帮助。所以，只需合作，决不批评。提供帮助是我们唯一的目的。

如果你发现一个可能愿意加入嗜酒者互诚协会的人，应尽可能了解他的一切。如果他并不想戒酒，就不要浪费时间劝说他。这样做可能会破坏今后的机会。对他的家人也应给予同样的建议。家人应该耐

心，应该意识到他们面对的是一个病人。

如果发现他有希望戒酒的任何迹象，不妨跟某个最关心他的人——通常是他的妻子——好好谈谈。了解他的行为、他的问题、他的背景、他的情况的严重程度以及他的宗教倾向。你需要这些信息来设身处地为他着想，看看假如你们互换一下位置，你会愿意他怎样接近你。

有时候，等他大醉一场以后再去接近他，会比较明智。他的家人可能反对这样做，但这样冒险一试是值得的，除非他的身体状况已有危险。不要在他烂醉如泥时去帮助他，除非他情况不妙，而且他的家人需要你的帮助。等他酒劲过后，或者至少等到他清醒的间歇，让他的家人或某个朋友问他是不是想从此戒酒了，愿不愿意不惜一切努力戒酒。如果他回答是，再把他的注意力引向你——一个康复了的人。应该让他知道你是一个团体的成员；这个团体力求帮助他人，作为他们自己康复计划的一部分；如果他愿意见你，你会很高兴和他谈谈。

如果他不想见你，千万不要强迫他。他的家人不应急不可耐地请求他采取任何行动，也不应跟他大谈你的情况，应该等到他下一次酗酒。你可以将这本书放在他清醒期间能看到的的地方。对这种情况没有什么规则可言，得由他的家人做出决定。但应敦促他的家人避免操之过急，因为那样会适得其反。

通常，他的家人不应转述你的经历。如果可能，应避免通过酒徒的家人结识酒徒。通过医生或某个机构结识，成功的可能性更大。如果你结识的人需要住院，他就应该住院，但不要强迫他，除非他有暴

力行为。如果他愿意，让医生告诉他，他的病情是有办法解决的。

等他情况好转以后，医生可能会建议你去看他一次。你虽然跟他家人谈过，但在第一次和他面谈时不宜提及。这种情况下，你的帮助对象不会感到有压力。他会感到能够面对你而无需受他家人的唠叨。在他神经仍然紧张时去看望他。他在情绪沮丧时可能更能接受你的意见。

如果可能，应单独见他。先谈一些一般性话题，过一阵再转而谈及喝酒的某个阶段。向他充分讲述你的喝酒习惯、症状和经验，鼓励他谈谈自己。如果他愿意谈就让他谈。这样，你会更清楚下一步该怎么办。如果他不愿意谈，可以向他大致讲讲你戒酒以前的酗酒生涯。但暂时别讲你是怎么戒酒的。如果他听得认真，着重讲讲酒瘾曾给你带来的麻烦，小心不要说教。如果他漫不经心，就跟他讲讲你胡作非为的滑稽故事，让他也讲讲他的趣事。

当他看出你完全懂得喝酒是怎么回事时，可以开始描述自己的酒徒本色。告诉他你是多么困惑，你是怎样知道自己罹患了疾病。对他讲讲你为戒酒所作的挣扎。向他揭示屈服于第一杯酒之前的心理曲径。本书关于酒瘾的一章已经提到过我们的经验，我们建议你这么做。如果他是酒徒，他会立刻理解你。他会将他的一些心理矛盾与你的心理矛盾对比。

如果你已肯定他是个真正的酒徒，可以开始着重解释这种疾病的黯淡前景。以你的经验告诉他，弥漫在第一杯酒周围的奇怪的心理状况是怎样阻碍正常意志作用的。在这个阶段还不宜谈及这本书，除非

他已见过而且愿意谈谈。小心不要给他带上酒徒的帽子。让他自己作结论。如果他坚持认为自己还能控制喝酒，告诉他也许他能做到——如果他不是真正的酒徒的话。但要坚决表明，如果他的酒瘾很严重，自行康复的机会将十分渺茫。

继续向他说明酒瘾是一种疾病，一种致命的疾病。谈谈与酒瘾相关的身体和心理状况。让他的注意力主要集中于你的个人经历。向他说明很多人永远不明白自己的处境，因而难逃厄运。正因如此，医生们不愿告诉酒瘾患者全部真相，除非有助于达到某些良好的目的。但你可以告诉他酒瘾不可救药的真相，因为你能提供一种解决办法。用不了多久，你的朋友就会承认他即便没有酒徒的全部特征，至少也有很多。如果他的医生愿意把他的酒瘾病情告诉他，那当然更好。即使你的帮助对象没有完全承认自己的病情，他也会非常想知道你是怎么康复的。如果他想问这个问题，那就让他问。将你的经历一五一十地告诉他，尽情突出精神特点。如果他是不可知论者或无神论者，不妨向他强调：他不必赞同你的“上苍”概念。他可以选择他所喜欢的任何概念，只要他觉得合情合理。主要的问题是，他得愿意相信有一个比他自身更强大的力量，并愿意按照精神原则生活。

面对这样一个人，最好用日常语言描述精神原则。也许他对某些神学词语和概念持有偏见，他可能本来就对这些词语困惑不解，如果引起这些偏见，会于事无补。不要提及这些问题，不管你自己的信念如何。

也许你的帮助对象属于某个教派。他所受过的宗教教育和训练可

能比你的优越得多。这种情况下，他会奇怪你怎么会比他知道的还多。但他仍然会好奇，想知道为什么他的信念没有起作用，而你的信念倒是很有效。他的例子可能证明了一个真理：仅有信念是不够的。信仰要起到关键作用，就必须有自我牺牲和无私、积极的行动。让他看到你不是去对他进行宗教指导的。向他承认，他可能对宗教比你了解得多，但让他注意到，不管他的信仰和知识多么深厚，他一定没有付诸实践，否则就不会喝酒了。也许你的经历会帮助他认识到，他恰恰没能运用他最熟悉的那些规诫。我们不代表任何具体的信仰或教派，我们只是奉行大多数教派所共有的普遍原则。

大体制订行动计划，解释你是如何自我反省的，你是如何纠正过去的错误，以及你现在为什么努力帮助他。重要的是让他认识到，你试图将这个讯息传递给他，这样做是你自己康复过程中至关重要的一部分。实际上，他给你的帮助可能甚过你给他的帮助。对他讲明他对你没有任何义务，你只希望他在解除了自己的困难之后再去帮助别的酒徒。向他说明，把别人的利益放在自己的利益之先，这一点有多么重要。让他明白，他没有任何压力，如果他不愿意则不必再见到你。如果他觉得他帮助你甚于你帮助他，因此想告退，你不要觉得难堪。如果你们的谈话是清醒、平静而充满人间理解之情的，那么你可能已经交上了一个朋友。也许你在嗜酒的问题上搅扰了他的心绪。这都是有利的。他越感到没有希望越好，那样他越有可能采取你的建议。

你的帮助对象会提出种种理由，说他不需履行康复计划中的全部内容。彻底清除内心积垢的步骤要求与他人一同讨论，他可能对这

个想法有所抵触。不要驳斥他的看法。告诉他，你曾经有过同样的感觉，但是你觉得，假如当初没有采取行动，恐怕很难取得多少进步。第一次探访他时就跟他讲讲嗜酒者互诫协会，如果他显得有兴趣，就把你的这本书给他。

除非你的朋友希望对你进一步谈谈他自己，否则不要呆得太久，以免让他厌烦。给他一个考虑的机会。如果真要多呆，那就由他随意把握话题的方向。新结识的人有时会急于有所进展，你也可能受到诱惑而任其为之。有时候这是个错误。如果他日后遇到麻烦，可能会怪你当初催促了他。在酒徒面前避免表现出十字军或改革者的激情，会有较大的成功机会。绝对不要从道德或精神的坡顶居高临下地对酒徒讲话；只需摆开这套精神工具，由他去检查。向他演示这些工具是如何对你起了作用的。给与他朋友和伙伴的情谊，告诉他，只要他想恢复健康，你会尽一切努力帮助他。

如果他对你的解决办法不感兴趣，如果他只是希望你充当解决他财务问题的金铺老板，或是醉酒时照顾他的护士，你可能应该暂时不要理他，等到他回心转意时再说。他再折磨自己几次以后，可能会回心转意。

如果他有真诚的兴趣而且愿意再见到你，可以请他在下次见面前读读这本书。此后，他必须自己决定是否继续下去。你、他的妻子或朋友都不应催促或驱使他。如果他要找到“上苍”，这愿望必须来自他内心。

如果他认为可以用别的方法解决问题，或是更愿意采用其他精神

方法，应该鼓励他按照自己的良知去做。关于“上苍”，我们没有任何垄断的解释；我们只是有一种对我们有效的方法。不过，应该指出，我们嗜酒者有很多共同之处，不管怎样，你都愿以友善之心相待。话说到此就可以了。

如果你的帮助对象没有及时回应，不要灰心。再找一个嗜酒者试试。你一定会找到一个处境危急、因而恳切接受你帮助的人。我们觉得，对一个不能或不肯与你合作的人穷追不舍，那是浪费时间。对这样的人不妨由他去，他可能过不多久就会明白，独自康复是做不到的。在一个人身上花费太多时间，就等于让另一个嗜酒者失去了得到幸福生活的机会。我们有一位会员在他最早的六个帮助对象身上完全失败了，他常说，假如他继续在那些人身上费劲，可能会让其他很多人丧失机会，而这些人现在都康复了。

假设你第二次去探访某个人，他已读过这本书，而且说他已经准备好履行康复计划的十二个步骤。你是过来人，可以给他不少实际建议。告诉他，如果他希望并决定讲述他的经历，可随时找你。但如果他更愿意找别人，你就不要坚持。

也许他身无分文、无家可归。如果真是这样，你可以试着帮他找个工作，或者给他少量的经济帮助。但你不可挪用应该给你家人或债主的钱。也许你想让这个人来你家住几天，但务必小心，应事先确信你的家人欢迎他，而且他没有贪图你的钱财、关系或庇护。如果容许这些图谋，你就是在害他。那样可能会使他用心不诚，你不是在帮助他康复，反而是在促使他毁灭。

这些责任决不能回避，但一旦负起责任来，务必确信你做的是对的。帮助他人是你自己康复的基础。偶尔的善举还不够，如有必要，你每天都应效仿那行善的撒马利亚人。这可能意味着很多个夜晚失去睡眠、自己的娱乐大受影响、生意受到干扰，也可能意味着让人分享你的钱财和居所、劝告那些焦虑的妻子和亲人、无数次来往于警察局、疗养院、医院、监狱和疯人院。你的电话会不分白天黑夜随时响起来。你的妻子有时可能会抱怨受了冷落。某个醉汉可能会砸烂你的家具或者烧坏你的床垫。如果他有暴力行为，你还得跟他打斗。有时只好打电话给医生，按照医嘱注射镇静剂。有时还不得不叫警察或救护车。你会不时遇到这类情况。

我们很少让一个酒徒在我们家里住上很长时间。这对他不利，而且有时会在家中引起严重的麻烦。

酒徒虽然麻木不仁，但你没有理由忽略他的家人。你应该继续友善地对待他们，向他们提供你的生活方式。如果他们接受并实践精神原则，这一家之主就更有机会康复。即使他继续喝酒，他的家人也会觉得生活容易忍受一些。

能够而且愿意康复的酒徒并不需要、也不会要多少慈善救济。吵着要钱、要住处才能克服酒瘾的人是走错了路。但是，在的确有此需要时，我们会尽可能互相提供这些帮助。这听起来好像前后矛盾，但我们认为是不矛盾的。

问题不在于是否应该给与，而在于何时、如何给与。这往往就是失败与成功的差别。一旦把我们的工作变成服务性质，酒徒就会开始

依赖我们，而不是依赖“上苍”。他大喊大叫要这要那，声称除非他的物质需要得到满足，不然是不可能克服酒瘾的。这是一派胡言。我们有些人吃了很大的亏才明白这一点：不管有没有工作，有没有老婆，我们只要依赖他人甚于依赖“上苍”，就根本不会停止喝酒。

每个人都应该深刻牢记：任何人实现康复都无需依赖任何人。唯一的条件是信赖“上苍”并彻底进行自我反省。

现在谈谈家庭问题：可能会有离婚、分居，或者只是关系紧张。当你的帮助对象尽其可能对其家人作了补偿、而且向他们透彻解释了他现在新的生活原则以后，他下一步应该在家里实践这些原则，如果他有幸还有个家的话。也许他的家人在很多方面也有缺点，但他不应计较这些缺点。他应该集中注意他本人的精神表现。要像躲避瘟疫一样避免争吵和指责。这一点在很多家庭里难以做到，但如果期望有所收获就必须这样做。如此坚持几个月，对家人的影响一定会非常好。无论多么水火不相容的人都会发现，他们有着相处的基础。家人会渐渐看到并承认自己的缺点，于是可以在互助互益的友善气氛中讨论这些问题。

在看到具体的结果后，家人可能会希望重归于好。这些事情会在适当的时候自然而然地过去，但前提是不管任何人说些什么、做些什么，酒徒都继续表现得清醒、体贴、对家人有所帮助。当然，我们常常达不到这个标准。但我们必须尽快弥补损害，以免招致再度纵酒的惩罚。

如果有离婚或分居，不应过于急切地撮合夫妻团圆。男方应该确

信自己的康复，女方则应完全了解丈夫的新生活方式。如果要恢复以往的关系，必须将它建立在新的基础上，因为原来的关系是不成功的。这就意味着一种全新的态度和精神。有些情况下，为所有有关人等的利益起见，两人保持分手状态更好。显然，这种事没有一定的规则。让酒徒一天天继续他的戒酒计划。当水到渠成、可以重归于好的时候，双方都会意识得到。

不要让任何酒徒说什么除非家人回来、否则就不能康复的话。事实并非如此。有些实例中，妻子因为某种原因永远也不会回来了。提醒你的帮助对象，他的康复并不依靠别人，而是依靠他与“上苍”的关系。我们已经看到不少人恢复了健康，而他们的家人根本不曾回来。我们也看到另外一些人再度失足，就是因为他的家人很快就回来了。

你和这位新人必须每天沿着精神道路前进。只要坚持不懈，就会发生惊人的变化。回首往事，我们认识到，当我们将自己交付于“上苍”手中时，那一刻发生的事比我们的任何设想更为美妙。不论你现在处境如何，只要遵循“更大的力量”的指导，你不久就会生活在一个崭新奇妙的世界里！

和一个人及其家人合作时，应该小心避免参与他们的口舌之争。如果介入争吵，很可能会破坏帮助他们的机会。但应敦促他的家人，应该把他当作病人来对待。你应提醒自己不要引起怨恨或嫉妒。应该向他们指出，他的缺点不会一夜之间消失。向他们说明，他已经进入了成长阶段。在他们失去耐心的时候，请他们记住，他的清醒是值得庆幸的事实。

如果你成功地解决了你自己的家庭问题，可以给新人的家人讲讲是怎么解决的。这样，你无需批评就能让他们走上正轨。你和你妻子如何解决了你们的难题，这种事迹比任何批评更有价值。

假设我们处于健康的精神状态，我们能做酒徒不能做的各种事情。人们说，我们不可走近有酒香的地方；我们不可在自己家里存酒；我们必须回避喝酒的朋友；我们不可看有喝酒镜头的电影；我们不可去酒吧；如果我们去朋友家，朋友必须把酒瓶藏起来；我们不可想到或被提醒到酒。

我们每天都遇到这些情况。一个无法面对这些情况的酒徒仍然具有酒徒的心态；他的精神状态仍然有些问题。唯一能让他保持清醒的地方就是格陵兰岛的冰天雪地，但即使在那儿，没准也会冒出一个拿着威士忌酒瓶的爱斯基摩人，一切努力就全白费了！如果有任何一位妇女将丈夫送到偏远之乡，指望他能躲避酒精的诱惑，不妨问问她，可曾达到了目的？

在我们的信念中，任何与酒瘾搏斗的计划如果试图保护酒瘾患者与酒精的诱惑隔离开来，则注定是要失败的。如果嗜酒者努力将自己隔离，他一时可能成功，但结果通常会出现更严重的爆发。我们试过这些方法。这些钻死胡同的做法全都失败了。

所以，我们的规则不是回避有酒的地方，只要有正当的理由去那些地方。这些地方包括酒吧、夜总会、舞会、招待会、婚礼、甚至一般的欢闹聚会。在一个曾与酒徒相处的人看来，这些可能像是诱惑之乡，但其实不然。

你会注意到，我们指出了一项重要的条件。因此，每当遇到这种情况都应问自己：“我去那个地方，有没有充分的社交、生意或个人理由？我是不是指望从这种地方的氛围中偷尝一点间接的快乐？”假如你能满意地回答这些问题，则无需顾虑。是去还是回避，任选一项合理的。但在行动之前，务必确信你是站在坚固的精神基础之上，而且去的动机完全正当。不要考虑你会从这个场合得到什么，想想你能带去什么。不过，如果你意志不坚定，最好还是跟另一个酒徒一起合作！

何苦拉长脸孔坐在一个喝酒的地方，为往昔的好日子长吁短叹呢？如果是个高兴的场合，应该尽量增添在场人们的快乐；如果是生意场合，应该满怀热情地去处理生意。如果和你一起的人想去酒吧吃东西，那就一起去吧。让你的朋友知道，他们不必因为你而改变他们的习惯。在适当的时间和场合，向你所有的朋友解释你不适合喝酒的原因。如果这样做得彻底，很少有人会请你喝酒。过去喝酒时，你一点点从生活中退却。现在你回到了这世间的社会生活中，不要因为你的朋友喝酒而再度退缩。

你的任务恰恰就是去那些你能为别人提供最大帮助的地方。因此，只要能帮助他人，不论去哪里都无需犹豫。肩负这样的任务，你应该毫不犹豫地去探访世界上最肮脏破烂的地方。胸怀这样的动机，身居生活的火线，“上苍”会使你安然无恙。

我们很多人在家里存酒。我们常常需要用它帮助新人对付酒后的严重头痛。我们有些人还拿酒来招待不是酒徒的朋友。但我们有些人

则认为不应该用酒招待任何人。我们从不在这个问题上争执。我们觉得，每一个家庭都有自己的情况，应该自己去决定。

我们小心谨慎，决不对任何喝酒习惯表现出不容忍或憎恨。经验说明，这种不容忍态度对谁都没有好处。每一个新来的酒徒都很注意我们之中是否有这种态度，在发现我们并不是痛打巫师的人之后，才大大地松了一口气。不容忍的态度可能会使一些酒徒骇然告退；如果不是因为这种愚蠢态度，这些人的生命本来是可以得救的。这种态度对适度喝酒的情形也没有什么好处，因为一千个喝酒的人当中，不会有一人愿意听一个憎恨喝酒的人跟他谈任何关于酒的事情。

我们希望有那么一天，嗜酒者互诚协会能帮助公众更多地认识嗜酒问题的严重性。然而，如果我们自己摆出愤恨或敌视的态度，我们就起不了多少作用。喝酒的人都不会忍受这一点。

毕竟。我们的问题是自己造成的。酒瓶不过是一个象征。何况，我们已经停止了跟任何人、任何事情搏斗。我们必须这样做！

第八章

写给各位妻子

除了少数例外，本书到目前为止只谈到了男人。然而，我们所谈的同样适用于女性。我们代表嗜酒女性进行的活动正在增多。各种证

据均表明，只要采用我们的建议，女性和男性一样能够恢复健康。

但是，对每一个喝酒的男人来说，还有其他人也受到了牵连——他的妻子担心他下一次狂饮，为此不寒而栗；他的父母双亲眼看着儿子一步步毁灭自己。

我们当中有身为妻子、亲戚和朋友的，有些已经解决了问题，还有一些尚未找到满意的解决办法。我们希望嗜酒者互诚协会会员的妻子向那些贪杯汉的妻子展开谈话。她们所说的几乎适合于每一位与嗜酒者有着血缘或亲情关系的人。

作为嗜酒者互诚协会会员的妻子，我们希望你能感觉到，我们比大多数人更了解内情。我们希望分析自己犯过的错误。我们希望让你感觉到，世上没有克服不了的困难，也没有解除不了的不幸。

毫无疑问，我们走过了崎岖的道路。我们长期遭受自尊心的伤害、挫折、自怜、误解和恐惧。这些都不是愉快的伴侣。我们被迫陷入了悲伤可怜的境地，也陷入了怨恨难平的情绪。我们有些人从一个极端走到另一个极端，时时盼望有那么一天，我们所爱的人会恢复他们原来的自己。

我们忠心耿耿，期望自己的丈夫能像别的男人那样抬头向前——这样的感情经受了各种遭遇。我们克己无私，勇于牺牲。为了保护自己的尊严、丈夫的名誉，我们说过无数的谎话。我们祈祷过，乞求过，忍耐过。我们猛烈出击过，逃避过，也疯狂过。我们曾受尽恐惧的折磨。我们曾寻找同情。我们曾与别的男人相好，以图报复。

多少个夜晚，我们的家如同战场。早晨，我们又互相亲吻，重归

于好。我们的朋友曾建议离开这酒鬼，我们这样做了，不久后却又回来了，心里带着希望，总是带着希望。我们的男人曾经对天发誓永远不再喝酒。在没有别人能相信他们、没有别人会相信他们的时候，我们相信了他们。然后，不过几天、几星期或几个月，他们又再度发作。

我们很少在家中招待朋友，因为从不知道一家之主会在何时、以何种面貌出现。我们很少能参加社交活动。我们几乎变成了孤家寡人。偶尔应邀外出时，丈夫会一杯接一杯地偷偷喝酒，以至大煞风景。反过来，他们如果没喝酒，则会自怨自怜，让人兴味全无。

经济上从无保障。职位总是岌岌可危，要不就是丢了饭碗。即使用装甲车也无法把他们的工资袋拉回家来。活期账户像六月的雪，顷刻间消融殆尽。

有时候还牵涉到其他女人。一旦发现丈夫有外遇，我们怎不伤心欲碎？听说别的女人比我们更理解我们的丈夫，这是多么的残酷！

收账人、警长、愤怒的出租车司机、警察、流浪汉、狐朋狗友、甚至时而带回家的女人——我们的丈夫还认为我们怠慢了客人。“扫兴鬼，唠叨婆，煞风景”——这是他们说的话。第二天，他们又好了，我们又原谅他们，尽可能忘记不快。

我们尽量维持孩子们对父亲的敬爱。我们对蹒跚学步的孩子说，爸爸病了——这倒是比我们当时所意识到的更接近事实。他们打孩子，踢破门板，砸碎心爱的陶器，扯断钢琴键。在这样的混乱之中，他们可能满口威胁，扬言从此要和另一个女人一块儿过。我们在绝望之中甚至也去喝个一醉方休。没有想到的是，我们的丈夫似乎喜欢我

们也这样做。

到这一步，我们可能离婚了，带着孩子回了娘家。然后，婆家父母严厉指责我们遗弃家庭。通常我们并不逃离，而是继续坚持下去。最后，一家人陷入极端贫困，我们自己外出工作谋生。

酗酒越来越频繁，于是我们开始寻求医疗建议。我们所爱的人身心病状令人担忧，无法驱逐的悔恨、沮丧和自卑带来了日甚一日的厌倦——这些事情使我们不寒而栗，无所适从。我们像踩动踏车的牲口，疲惫不堪却仍然耐心地爬着，试图到达坚实的地面，但每次失败后都精疲力尽地跌落回去。我们大多数已走上穷途末路，只能把丈夫送进疗养院、疯人院、医院、监狱。有时还有狂乱的喊叫和神志失常。死亡已经不远了。

在这些情况下，我们自然会犯错误。有些错误源于我们对酒瘾之患的无知。有时，我们隐约感到自己面对的是有病的人。假如我们完全了解酒患的性质，也许我们的行为会大不相同。

一个爱妻子、爱孩子的人怎会如此轻率、麻木、残忍？当时我们想，这样的人没有爱心。而正当我们确信他们冷酷无情时，他们却重新下决心，重新表示关心，让我们颇为惊喜。他们恢复了原来可爱的样子，但好景不长，没过多久，我们重新建立的温情又被砸成了碎片。当被问到为什么又开始喝酒时，他们会找出一些愚蠢的借口，或者根本不理睬。这多么让人不解，又多么令人心碎。我们嫁给了他们，难道是我们完全看走了眼吗？他们喝酒的时候如同陌生人。有时，他们简直无法接触，就像四周筑起了一道高墙。

即使他们不爱自己的家人，怎能对待自己也这样盲目呢？他们的判断力、他们的常识、他们的意志都到哪里去了？他们为什么就不明白，喝酒等于自我毁灭呢？别人指出这些危险时，他们也同意，但为什么立刻又喝得烂醉呢？

每一个身为酒徒之妻的女人，无一不在脑子里受着这些问题的撞击。我们希望这本书回答了其中的一部分。也许你的丈夫生活在奇怪的酒瘾世界里，那里一切都被扭曲，一切都被夸张。你可以看到，他表现较好时确实是爱你的。当然，自相矛盾也确实存在，但几乎每一个酒徒都只是表面上缺乏爱心和体贴之心；他的可怕言行通常是因为他身心受到扭曲，罹患了疾病。今天，我们的丈夫都成了比以前任何时候更好的丈夫和父亲。

不论你的酒徒丈夫说些什么，尽量不要谴责他。他不过又是一位重病在身、缺乏理智的人。如果可能，就把他当作肺炎患者来看待吧。他惹你生气的时候，请记住他是重病的人。

上述情况有一个重要的例外。我们认识到，有些男人是彻头彻尾的用心不良，对他们忍耐再多也无济于事。这种脾性的酒徒，可能会拿这本书的这一章当成棍棒，朝你头上乱打。别让他得逞。如果你确信他是这种人，你可能会觉得不如离开他的好。难道应该让他毁掉你的生活、毁掉你们孩子的生活吗？尤其是当他面前摆着一条停止喝酒、停止暴虐行为的出路，只看他愿不愿意付出代价的时候。

你所挣扎对付的难题通常属于以下四类之一：

1. 你的丈夫可能只是喝酒过量。他可能常常喝酒，也可能只在

某些场合喝得过多。他可能在喝酒上花钱过多。纵酒可能正在使他身心状况下降，但他没有意识到。有时他会让你、让朋友尴尬。他拍胸脯说，他能控制饮酒，喝酒对他没什么伤害，喝酒是他生意上的需要。如果有人称他为酒徒，他可能会觉得受了侮辱。这个世界上到处都是像他这样的人。有些人能适度节制或者干脆停杯罢饮，有的人则做不到。那些继续纵酒的人当中，有相当一部分过不了多久会变成真正的酒徒。

2. 你的丈夫表现出缺乏控制，因为他即便想戒酒也是欲罢而不能。他喝酒时常常完全失控。他承认这是真的，但又确信会好转。他开始尝试各种节制饮酒或戒酒的方法，不论有没有你的协助。他可能正在失去朋友，他的事业可能受到了影响。他有时很担忧，而且逐渐意识到自己无法像其他人那样正常饮酒。他有时早晨喝酒，白天也喝，以便消除他的紧张情绪。严重的醉酒过后，他会追悔莫及，对你说他想戒酒。但这次酒瘾过后，他又开始想着下次可以如何适度节制饮酒。我们认为此人情况危险。这些都是真正酒徒的特征。也许他在事业上处理得相当不错。他远远没有把什么都毁掉。正如我们常说的，“他希望有戒酒的意愿。”

3. 这位丈夫走得比第二位远得多。他曾经和第二位一样，但后来越变越糟。朋友都离他而去，家庭几近破裂，职位也保不住。可能已经请过医生，而且开始无休止地出入疗养院和医院。他承认自己无法像其他人那样饮酒，但不明白为什么。他固执地认为他能找到适度喝酒的办法。他可能已经到了欲戒酒而不能的地步。他的情况提出了

另外一些问题，我们会尽力为你解答。对这种情况你仍应抱有信心。

4. 你的丈夫可能让你完全失去希望。他曾被送往一个又一个治疗机构。他醉酒时有暴力行为，或者表现出十足的疯狂。有时他从医院回来，在回家的路上也喝起酒来。也许他曾经神志错乱，满口胡话。医生可能摇头叹息，建议你把他送到疯人院去。也许你已准备把他送走。这种情形也许并不像我们所想的那么严重。我们很多人的丈夫也曾病得如此严重，但他们还是康复了。

让我们回头看看第一类丈夫。奇怪的是，他常常是个不好对付的人。他喜欢喝酒。杯中物能激发他的想象。他的朋友觉得酒逢知己千杯少。当他不那么过分时，也许你自己挺喜欢和他一起饮酒呢。你们曾在家中壁炉前边喝边谈，共度过很多个良宵。也许你们两人都喜欢聚会，而欢聚无酒也会枯燥无味。我们自己也享受过这样的良宵美景，感到非常愉快。我们知道，酒是交际应酬的润滑剂。我们有些人，但不是所有人，都认为适当饮酒有它的好处。

成功的第一个原则是，你绝对不可愤怒。哪怕你的丈夫令人无法忍受，你不得不暂时离开他，但只要可能，你应该毫无怨恨地离去。最需要的就是耐心和好脾气。

我们还认为，关于他喝酒的事，你绝不可对他说他必须如何如何。如果他对你形成唠唠叨叨、令人扫兴的印象，你想发挥任何用处的机会就等于零。他会将这种印象作为借口，变本加厉地纵酒。他会对你说，你不理解他。这会给你带来很多个孤独寂寞的夜晚。他可能会去找别人安慰他——不一定是另一个男人。

应该确信，丈夫喝酒不会毁坏你与子女或朋友的关系。他们需要你的陪伴和帮助。即使丈夫继续喝酒，你还是有可能拥有完整而有价值的生活。我们认识一些在这种情况下仍然无所畏惧、甚至愉快生活的妇女。不要为改造你的丈夫处心积虑。不管你多么努力，你可能做不到。

我们知道，这些建议有时难以遵循，但如果你能成功地照此去做，你会免除许多伤心的苦恼。你的丈夫可能会转而感激你的理智与忍耐。这就可能为你们友善地谈论他的嗜酒问题打下了基础。设法让他主动进入这个话题。千万不可在这种讨论中批评他，而应该设身处地为他着想，让他看到你是想帮助他，而不是批评他。

一旦开始讨论时，你可以建议他读读这本书，或者至少看看关于嗜酒问题的章节。告诉他你很担忧，但也许是不必要的担忧。你觉得他应该对这个问题多一些了解，因为任何喝酒过多的人都应该明白自己所冒的风险。向他表明，你对他戒酒或适度节制的能力很有信心。告诉他你并不愿意令人扫兴，你只是希望他照顾自己的健康。这样，你可能成功地引起他对嗜酒问题的注意。

他的朋友中可能有几位酒友。你可以建议你们两人都关心一下那些人。喝酒的人都乐于帮助别的喝酒的人。你的丈夫可能愿意跟一个酒友谈谈。

如果这个办法没能引起你丈夫的注意，最好先放下这个话题，但你们友善地交谈了一阵之后，你丈夫通常会主动重开这个话题。这可能需要耐心的等待，但耐心等待是值得的。同时，你可以尝试帮助另

一个严重嗜酒者的妻子。如果你按照这些原则去行动，你的丈夫可能会停止喝酒或者适度节制。

但是，假如你的丈夫属于第二类呢？应该实行适用于第一类的原则。但在他下一次纵酒之后，问他是不是真想从此戒酒。不要请他为了你或其他任何人戒酒。只问他是否愿意戒酒。

他很可能真想戒酒。把这本书给他看，告诉他你对嗜酒问题知道了哪些真相。向他说明，这本书的作者也是嗜酒者，他们明白是怎么回事。告诉他你已经读了书中几个有趣的故事。如果你觉得他可能会羞于精神治疗，就请他看看关于嗜酒问题的章节。然后，他可能会有足够的兴趣继续阅读。

如果他表现得热切，你的合作会有极重要的意义。如果他不冷不热，或者他自认为不是酒徒，我们建议你随他去。不要强迫他遵行我们的计划。他的心里已经播下了种子。他知道，成千上万像他这样的人恢复了健康。但不要在他喝酒之后提醒这一点，因为他可能会发怒。你可能迟早会发现，他又在看这本书。耐心等到他一再跌倒后确信自己必须行动，因为你越催促他，就越有可能延缓他的康复。

假如你的丈夫属于第三类，你可能还算幸运。如果你确信他想戒酒，可以把这本书给他看，你的态度应该像发掘了石油一样高兴。也许他没有你这样热切，但他几乎肯定会读这本书，而且可能立即开始实行戒酒计划。如果他并无反应，你可能不会等得太久。同样，你不能对他施加压力。让他自己作出决定。心平气和地看着他一再纵酒。只有在他提起话题时再跟他谈论他的情况。某些情况下，不妨让家庭

之外的人来敦促他行动，以免引起反感。如果你丈夫是个正常的人，你在这个阶段很有成功的可能。

你会以为第四类人一定是毫无希望的，但事实并非如此。嗜酒者互诚协会的很多会员都曾经属于这一类。谁都对他们失去了信心，失败已成定数。然而，这样的人却常常获得惊人有力的康复。

也有例外。有些人酒瘾中毒太深，已经无法停止了。有些情况下，由于其他毛病的掺入，酒瘾问题更加复杂。一个好的医生或心理治疗专家能告诉你这些复杂的问题是否严重。无论如何都要设法让你的丈夫读读这本书。他可能会有热切的反应。如果他已住进某个治疗机构，但能让你和医生相信他说话当真，那就给他一个机会，让他试用我们的方法，除非医生认为他的心理状态太不正常或太危险。我们提出这个建议时有一定的信心。很多年来，我们一直努力帮助住进治疗机构的嗜酒者。自从本书首次出版以来，互诚协会从各种疯人院和医院中解救了成千上万的酒徒，其中大部分再也没有走回旧路。“上苍”的力量效果多么深透！

或许你遇到了相反的情况。你的丈夫可能失去了控制，有理由被送进治疗机构。有些人不能或不肯解决嗜酒问题。当他们变得太危险时，我们觉得把他关起来是仁慈之举，不过，当然应该请教一位好的医生。这种人的妻子和孩子遭受着可怕的痛苦，但最痛苦的莫过于他们自己。

但有些情况下，你得重新开始生活。我们知道有些妇女这样做了。如果这些妇女采取一种精神生活方式，她们的道路会顺畅一些。

如果你的丈夫是酒徒，你可能担心别人作何感想，因而不愿见到朋友。你越来越内向，你觉得人人都在议论你家里的情况。你回避喝酒的话题，甚至对自己的父母也不谈这个话题。你不知道该怎么对孩子解释。你的丈夫发作时，你颤抖着躲藏起来，希望那个电话从来没有被人发明才好。

我们发现，这种尴尬大多数是不必要的。你不必跟别人详细谈论你的丈夫，但你可以悄悄地让你的朋友知道他的疾病的性质。不过，你得小心不要让你丈夫感到尴尬或受到伤害。

一旦你小心翼翼地向这些人解释了他是病人，就会营造出一种新的气氛。你和你朋友之间有过的隔阂，会随着同情理解的增进而消失。你不会再感到难为情，也不会觉得自己需要道歉，似乎丈夫品格不良。他可能有很多毛病，但绝不是品格不良。你的新生的勇气、良好的脾性和坦然的心态会为你的社会生活带来奇迹。

对待子女同样可以运用这些原则。除非孩子确实需要父亲的保护，如果他喝酒时与子女发生争吵，最好不要袒护任何一方。发挥你的能量，在自己周围增进理解气氛。这样，每个嗜酒者家里都有的那种紧张气氛会减轻一些。

丈夫喝醉酒的时候，你常常觉得有义务跟他的雇主和朋友说他生病了。应该尽量避免回答他们的这些询问。只要有可能，应该让你丈夫自己去解释。如果他们有权利知道他在哪里、在做什么，你虽然想保护他，也不应对那些人撒谎。在他头脑清醒、情绪良好的时候跟他商讨这个问题。问他如果再一次让你处于这种情况，你该怎么做。但

应小心不要对他上次的行为表示怨恨。

还有一种令人无可奈何的恐惧。你可能害怕丈夫会失去他的职位；你想到你和孩子们会因此蒙羞，还要经受艰难的日子。这种体验可能会降临到你身上，说不定你已经有过好几次了。如果再度发生，不妨用新的眼光来看待它。说不定这是因祸得福呢！它可能会使你的丈夫下决心永远不再喝酒了。而现在你知道，他只要愿意戒酒就能做到！一次又一次，这毋庸置疑的灾难对我们来说如同一种恩惠，因为它打开了一条通往发现“上苍”的路。

我们在其他地方提到过，一旦进入精神境界，人生会美好的多。既然“上苍”能解决自古以来的酒瘾之谜，那么他也能解决你的问题。我们身为妻子的人发现自己和其他任何人一样，曾因自傲、自怜、虚荣以及所有构成自我中心人格的东西而苦恼。当我们的丈夫开始在他们的生活中运用精神原则时，我们开始发现自己也值得如此去做。

起初，我们有些人不相信自己需要这种帮助。我们一般都认为自己是好女人，如果丈夫停止喝酒，我们还会变得更好。但如果以为自己一切都很好，不需要“上苍”的帮助，这就是愚妄的想法了。今天，我们尽可能在自己生活的方方面面实践精神原则。我们这样做的时候，发现我们的问题也迎刃而解；恐惧、忧虑和受伤的感觉随之一扫而空，真是奇妙无比。我们强烈建议你试试我们的计划，因为“上苍”将告诉你怎样彻底改变对丈夫的态度，没有什么比这更能帮助你丈夫的了。

嗜酒问题亟待解决，如果你和你丈夫找到一条解决的出路，你们

当然会很幸福。但是，任何问题都不会瞬间就得到解决。种子已在新
的土壤中发芽，但成长只是刚刚开始。你们刚刚找到了新的幸福，但
还会有周折起伏。很多旧的问题仍然存在。这是自然而然的。

你和你丈夫的信念和诚恳将要经受考验。这些努力应被视作你们
接受教育的一部分，因为这样做就是学习如何生活。你们会犯错误，
但只要用心诚恳，错误不会将你们拖垮；相反，你们会将这些错误变
为有利因素。困难一经克服，一条更好的生活道路将会出现。

你会遇到一些障碍，包括恼怒、受伤的感觉和怨恨。你的丈夫有
时会不理智，你会准备批评他。家庭生活中的一点小事可能酿成争吵
的雷雨。这些家庭纷争相当危险，尤其是对你丈夫而言。你得经常忍
辱负重，避免或者适当控制这些争吵。切勿忘记，怨恨情绪对酒徒而
言是一种致命的危害。我们并不是说，凡是意见不一的时候，你都得
对丈夫言听计从。你只是需要小心避免用怨愤或指责的态度与他争
辩。

你和你丈夫会发现，你们处理大的问题比处理琐碎的小事更容
易。下次你和他发生争执时，不管是什么话题，任何一方都应该能够
显出高姿态，微笑地说：“事情越争越大了。对不起，我不该计较。
这事以后再说吧。”如果你丈夫正在努力进入精神境界，他也会尽其
所能避免争执或冲突。

你的丈夫知道，他所欠你的不只是保持清醒。他想成功地做人。
但是你不能期望太高。他的思想和行为习惯是多年积累而成的。忍耐、
宽容、理解、爱心都是警言。向他显示你身上的这些素质，他也会以

同样的美德回报你。相互宽容是一条准则。如果你们双方都表现出补救缺点的愿望，就不需要彼此互相批评。

我们女性心中保存着一幅理想男人的图画，希望自己的丈夫就是画中的男人。一旦他的嗜酒问题得以解决，我们会觉得他现在该符合理想了，这是天下最自然的事。而他可能达不到理想要求，因为他和我们一样刚刚才开始发展，我们需要耐心。

我们可能还有一种感受，那就是因为自己的爱和忠诚未能治愈丈夫的酒瘾而感到怨愤。一本书的内容，或者另一个酒徒的努力，却在短短几星期内完成了我们挣扎多年仍无法做到的事，这让我们想起来很不好受。我们为此难过的时候，忘记了酒瘾是一种我们不可能征服的疾病。你的丈夫首先会说，是你的忠心和爱心将他带到了精神体验的这一步。没有你，他早在多年以前就彻底崩溃了。当怨愤的情绪出现时，尽量停顿思想，数一数值得庆幸的事。毕竟，你的家庭重获团圆了，酒瘾不再是一个问题，你和你丈夫正携手走向一个从未梦想过的未来。

还有一个问题就是，你可能因为他对别人尤其是酒徒的关心而产生嫉妒。你一直渴望有他陪伴，但他却花很多时间去帮助别人和别人的家庭。你觉得他现在应该属于你。其实他应该与其他人合作，才能保持自己的清醒。有时，他十分关心别人，确实忽略了其他事情。你们家里总有陌生人来来往往，也许你不喜欢其中的一些人。他热衷于这些人的问题，却冷落了。如果你指出这一点，敦促他多关心你，那不会有什么好处。我们发现，如果他热衷于酒徒互助工作，向他泼

冷水可是个真正的错误。你应该尽可能参与他的努力。我们建议你将你的一部分注意力转移到他新交酒徒朋友的妻子们身上来。她们需要一位有过你这种经历的女性给与辅导和关心。

也许，你和你丈夫的确离群索居太久了，因为喝酒常常会使酒徒的妻子与世隔绝。因此，你可能和你丈夫一样需要新的兴趣，需要重大的生活目标。如果你对他多合作，少抱怨，你会发现他的过分的熱情会平稳下来。你们都会意识到一种新的对他人的责任感。你和你丈夫一样，应该想到自己能为生活贡献些什么，而不是能从中得到多少。这样做，你们的生活必然会更加充实。你们失去了旧的生活，却会找到更好的。

也许你丈夫在新的基础上有了一个不错的起点，但就在一切如意的时候，他又醉醺醺地回家了，使你大为气馁。如果你确信他真想克服酒癮，就不必惊慌。如果他从不复发，当然再好不过，但根据我们很多人的经验，有时出现复发并不一定是坏事。你的丈夫会立刻意识到，如果想治愈疾病，就必须加倍投入精神活动。你无需向他提醒他在精神方面的缺点——他自己会知道的。鼓励他振作起来，问他你能如何提供更多帮助。

哪怕是最轻微的恐惧或不容忍的迹象，都可能减少你丈夫康复的机会。在他软弱的时刻，他可能会将你不喜欢他那些浪子回头的朋友作为一个借口，凭这类毫无道理的小借口再度喝酒。

千万不可为了保护某个人免受诱惑而去安排他的生活。你为了他免受诱惑而对他约会或办事的任何引导意图，他都会察觉得到。应该

让他感到绝对的来去自由，这一点很重要。如果他喝醉了，不要责怪你自己。“上苍”可能已经去除了你丈夫的嗜酒问题，也可能尚未去除。如果尚未去除，立刻发现则更好。然后，你和你丈夫可以立即注意根本问题。要防止再度复发，应该将这个问题连同其他的一切托付于“上苍”的手中。

我们觉得给了你太多的直接建议。我们可能像是在讲课。如果是这样，我们很抱歉，因为我们自己也不一定喜欢听人讲课。不过，我们所讲的都有经验根据，有些是痛苦的经验。我们以艰难的方式学到了这些。正因如此，我们迫切希望你能理解，并且能避免这些不必要的艰难。

所以，我们对你——可能即将加入我们行列的姐妹——说一声：“祝你幸运，愿‘上苍’保佑你。”

‘本章撰写大约十三年以后，出现了嗜酒互诚家庭社团。虽然该社团完全独立于嗜酒者互诚协会之外，但它运用互诚协会康复计划的一般原则，作为嗜酒者的丈夫、妻子、亲属、朋友及其他关系密切人士的指南。上文所述（尽管是写给各位妻子）表明了这些人可能遇到的问题。嗜酒互诚青少年社团是青少年嗜酒者的团体，是嗜酒互诚家庭社团的一部分。

如果你所在地的电话通讯录中没有嗜酒互诚家庭社团的电话，可以向该社团世界服务处写信询问关于该社团及嗜酒互诚青少年社团的进一步信息。通信地址是：1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 2. 3456. USA

第九章

以后的家庭

我们女同胞就妻子对康复中的丈夫应该采取的态度提出了建议。或许这些建议造成了一种印象，似乎得小心翼翼地把丈夫供为偶像。成功的调整恰恰相反。所有家庭成员都应在宽容、理解和爱心的共同基础上相处。这就牵涉到一个收缩自我的过程。家人应该如何对待自己，酒徒及其妻子、子女、姻亲等人对此可能各自都有一定的看法。每个人都希望自己的愿望得到尊重。一个人越是要求家人顺从自己，家人就越会感到怨愤。这就是不和谐、不愉快的原因。

为什么会这样呢？不正是因为每个人都想充当领导角色吗？每个人不都在试图按自己的喜好安排家庭生活的舞台吗？每个人不都在有意无意之中试图从家庭生活中得到些什么、而并非给与什么吗？

停止喝酒只是解决高度紧张和不正常状况的第一步。有一位医生曾对我们说：“和酒徒多年共同生活的经历几乎肯定会使任何妻子或子女变得神经紧张。在某种程度上，整个家庭都处于病态。”在各个家庭开始他们的旅程时，应该让他们意识到前面的道路并不全是晴朗无云。每个旅人都有脚痛或落伍的可能。会有些诱惑人的捷径和小路，

引人徘徊其间、迷失正道。

假设我们告诉你家庭可能遇到的一些障碍；假设我们建议你如何避开这些障碍——甚至将它们变成有益于他人的东西。嗜酒者的家庭渴望重获幸福与安全，一家人记得父亲曾经浪漫、体贴、事业成功。拿多年以前的标准衡量今天的生活，如果未能如意，家人可能会不快乐。

家人对父亲的信心正在高涨。他们心想，过去的美好时光很快就要回来了。有时，他们要求父亲马上就把那些好日子带回来！他们相信“上苍”似乎应该补偿这拖欠已久的债。然而，一家之主多年来一直毁坏着事业、浪漫、友情、健康的构架——这些已经倒塌或者受到了损伤。清除残垣断壁需要时间。旧的建筑最终将被新的大厦取代，但新的构架需要数年之后才能完工。

父亲知道这是他的错；他可能需要许多个春夏秋冬的努力工作才能恢复经济，但我们不能责备他。也许他永远不会拥有很多金钱了。但明智的家人会赞赏他尽力而为的心意，而不计较他尽力而为的结果。

家人有时会被过去的阴影所烦扰，因为几乎每一个嗜酒者都曾被刻上胆大妄为、滑稽胡闹、丢人现眼或可悲可叹的烙印。家人的第一个反应就是将这些遗骸埋葬、锁闭在暗室中。家人可能抓住一个新的想法，认为未来的幸福可以建立在忘却过去的基础上。我们认为这种想法是以自我为中心的，与新的生活方式有直接的冲突。

亨利·福特曾精辟地指出，经验乃是生活中具有最高价值的东西。

不过，这只有对那些愿意将过去变为好事的人才算真谛。我们的成长依靠的是自己面对错误、改正错误并将错误化为资产的意愿。只有这样，嗜酒者的过去才会变成一家人的主要资产，而它常常几乎是全家唯一的资产！

对于其他仍在挫折中挣扎的家庭来说，痛苦的过去可能具有无限的价值。我们认为，每一个走出了困境的家庭都有责任帮助那些尚在水深火热之中的家庭，当情况需要时，每个家庭成员都应毫不犹豫地說出深藏在心中的过去的错误，不论多么痛苦。让其他受苦的人看到我们曾经如何得到别人的帮助——正因为这样做，我们的生活才更有价值。应该坚守这样的想法：在“上苍”的手中，黑暗的未来变成了你今天最大的财富——它也是为他人开启生活和幸福之门的钥匙，你能用它使他们从死亡和不幸中重获新生。

重提过去的错误，有可能破坏和谐，引起灾祸。例如，我们知道在某些实例中，酒徒或其妻曾有过外遇。在精神生活的初期热情中，他们互相宽恕，彼此更加亲近，重归于好的奇迹就在眼前。然后，因为某种刺激，苦恼的一方揭开旧疮疤，让它流出血来。我们几个人曾经经历这种有增无减的痛苦，受到了很大的伤害。夫妻双方有时不得不分开一段时间，直到以新的看法再度克服了受伤的自尊。大多数情况下，酒徒能经受这种考验而不致旧病复发，但也并非总是如此。所以，我们认为，除非为了某些良好而有用的目的，否则不宜讨论过去发生的这些事情。

我们嗜酒者互诚协会会员的家庭很少有不可外扬的家丑。谁都知

道其他嗜酒者的问题。这种问题在一般人的生活中会造成难以言表的痛苦；可能会有丑闻闲话，会有对别人痛苦的谈笑，也会有人利用他人的隐私之言。而我们中间很少发生这样的事。我们的确互相谈论得很多，但我们这种谈话几乎全都本着仁爱和宽容的精神。

我们还认真遵守另一个原则：除非我们确信当事人认可，否则我们不谈论别人的隐私生活。我们觉得，只要有可能，谈论自己的经历更为合适。一个人批评、嘲笑自己，会对别人产生积极的感染力，但批评或讽刺别人往往会造成相反的效果。家庭成员应该小心注意这类事情，因为我们知道曾有粗心大意、考虑不周的言语惹出过事端。我们嗜酒者都是很敏感的人。我们有些人需要很长时间才能摆脱那种严重的心理障碍。

很多嗜酒者都富于热情。他们往往走向极端。在康复的初期，酒徒通常会在两个方向中选取其一。他要么投入某种狂热的努力，试图重建他的事业，要么则痴迷于新生活，对别的事不谈也不想。不论是哪一种情况，都会出现家庭问题。在这方面我们已有丰富的经验。

我们认为，如果他不顾一切地急于解决经济问题，这是危险的。家人也会受到影响。刚开始，家人会感到高兴，因为他们觉得钱的问题就要解决了；可是，当他们发现自己被疏忽的时候，就不那么高兴了。父亲可能晚上很疲倦，而白天又忙于工作。他可能对子女不甚关心，而一旦有人指责他失职，他又会恼怒不堪。即使不恼怒，他也可能显得呆滞乏味，而不像家人所期望的那样快活、亲切。母亲可能会抱怨他漠不关心。大家都感到失望，也常常让他感觉到这种情绪。从

这类抱怨开始，生活中出现了某种障碍。他在不遗余力地弥补失去的时光，他在奋力恢复财富和名誉，他觉得自己做得不错。

做母亲和子女的有时却不这么想。他们过去长期被冷落和错待，他们认为父亲亏欠他们的比他们现在得到的更多。他们希望他重视他们，希望他像染上酒瘾以前那样带给他们快乐时光，希望他们对他们受过的苦表示悔悟。但父亲没有尽情地奉献自己。怨恨情绪因此而生。他越发变得沉默寡言，有时会为一点小事大发雷霆。家人感到迷惑不解。他们批评他，指出他履行精神计划失败了。

这种事情是可以避免的。父亲和家人都有错，尽管双方可能都有自己的理由。争吵是没有用的，只会把僵局搞得更糟。家人必须认识到，父亲虽然大有进步，但仍在康复期间。他能保持清醒，能重新回到这个世界，他们应该为此感到庆幸，应该夸奖他的进步。他们应该记住，他当初喝酒曾造成了各种损害，修补起来可能需要很长时间。如果他们体察到这些，就不会过于计较他某些时候的暴躁、沮丧或冷漠。在宽容、关爱和精神理解的气氛中，这些缺点都会消失的。

作为一家之主，他应该记住自己是家庭遭受不幸的原因。他一辈子也难以还清这笔欠债。但他必须看到，过于注重经济上的成功是危险的。我们当中很多人都在逐渐获得财政的恢复，但我们发现不能把钱财放在第一位。对我们来说，物质财富始终跟随在精神进步之后，而绝不能本末倒置。

由于家庭遭受的痛苦超过了其他一切，一个人在家庭方面全力投入是合情合理的。假如他在家中没有表现出无私和爱心，他也不大可

能在任何方面取得很大进步。我们知道有的妻子和家人很难缠，但是，正在康复之中的酒徒必须记住，这是他过去一手造成的。

一个有怨愤情绪的家庭中，如果每个成员都开始看到并向他人承认自己的缺点，这就为有意义的恳谈奠定了基础。如果排除了激烈争吵、自怜自爱、自我辩解或怨愤指责，这些家庭恳谈会有积极的作用。母亲和子女会逐渐意识到自己要求得太多了，父亲也会意识到自己给与得太少了。给与，而不是索取，将会成为指导原则。

另一方面，假如父亲一开始就有一番激动不已的精神体验，一夜间判若两人，变成了狂热的宗教信徒，对任何别的事情都无法集中注意力。家人接受了他已清醒这个事实之后，可能会有些疑虑、又有些恼怒地看着这个陌生人一样的新爸爸。他从早到晚只是谈论精神问题，他可能要求全家人赶快找到“上苍”，也可能对家人表现出奇怪的漠视，自称已超越凡俗之想。母亲一生虔诚信教，父亲却说她不懂宗教的意义，叫她最好趁着还来得及的时候奉行他那种精神信仰。

当父亲如此言之谆谆时，家人却会有听之藐藐的反应。也许家人会因为某个“上苍”偷走了父亲的心而感到嫉妒。他不再喝酒了，这固然值得感恩，但“上苍”创造了家人无法实现的奇迹，他们不一定为此高兴。他们常常忘记了，父亲的康复不是靠人的帮助能够完成的。他们可能没有看到，为什么自己的爱心和忠诚未能使他恢复正常。因此他们说，爸爸毕竟并不那么具有精神修养。假如他真想改正过去的错误，为什么他关心世界上所有其他人，唯独不关心自己的家人呢？他说“上苍”会照顾家人，这是个什么说法呢？他们怀疑父亲有点疯

狂。

他并不像他们想的那么精神错乱。我们很多人都经历过这位父亲洋洋自得的心态。我们陶醉在精神狂喜之中，就像一个憔悴的探矿人，在食不果腹、勒紧腰带的时候竟然掘出了金矿。从一生的挫折中终获解放的那种狂喜简直无边无尽。父亲觉得自己掘出了比金子更好的东西。在一段时间里，他可能会紧紧抓住这新掘出的宝藏。他可能没有立刻看出，他只是刚刚碰到了一条无穷无尽的矿脉，他只有终生不停地挖掘，而且坚持将所得全部奉献，才能从这宝矿得到收获。

如果家人合作，父亲很快就会认识到他的价值观有所扭曲，他的精神成长是倾斜的。对于他这样的普通人来说，不包括家庭义务的精神生活终究是不完整的。如果家人能谅解，父亲目前的行为只是他进步发展的一个阶段，那么一切都会太平无事。在谅解、同情的家庭气氛中，父亲精神生活初期的怪异行为很快就会消失。

如果家人指责批评，则可能产生相反的结果。父亲可能会觉得，多年来的嗜酒问题使他在任何争执中都处于错误的一方，但现在有“上苍”和他站在一边，他变成超人了。如果家人坚持对他批评，父亲可能会更加执迷不悟。他本应善待家人但没有做到，反而更加自以为是，以为自己的做法有精神上的理由。

尽管家人不完全赞同父亲的精神活动，他们还是应该任由他的意愿。即使他对家人表现出一定程度的忽略和不负责任，只要他在帮助别的嗜酒者，那就随他去吧。在逐渐康复的初期阶段，帮助别的酒徒比其他办法更能保持自己的清醒。虽然他的某些表现令人惊骇而不敢

苟同，但我们认为，比起那些把生意或事业成功置于精神发展之先的人，这样的父亲会有一个更坚实的基础。

我们有些人在自以为是的精神世界里花费了很多时间，最终还是认识到了它的幼稚。这个梦幻世界被一种强烈的目标意识所取代，同时，我们的生活中越来越感受到“上苍”的力量。我们已经相信，“上苍”希望我们始终想到云雾之上的他，但也希望我们双脚坚实地站在地球上，这里是我们与同伴的共同旅程所在，也是我们必须完成工作的所在。对我们来说，强有力的精神体验与心智健康、愉快贡献的生活并无任何矛盾。

再提一项建议：不论家人有无精神信念，他们可能对酒徒正在试行的原则颇有鉴别能力。他们通常不会不赞同这些原则，尽管一家之主在实践这些原则时仍有失败之处。对于突然转向精神生活的人，帮助最大的莫过于妻子采取清醒的精神计划并加以更好的实践。

家中还会发生其他深刻的变化。酒精使父亲多年来没有做事的能力，母亲成了一家之主。她勇敢地承担了这些责任。因环境所迫，她常常不得不把父亲当作生病或任性的孩子来看待。父亲即使想为自己辩解也做不到，因为喝酒使他常常成为受责备的一方。母亲安排所有的计划，给与所有的指示。父亲在清醒的时候通常是唯命是从的。于是，母亲习惯了掌权当家，虽然这并不是她自己造成的。突然间，父亲恢复了正常生活，他往往开始为自己辩护。除非双方都注意对方这些发展趋向并达成友善的协议，否则容易出现麻烦。

嗜酒问题使很多家庭孤立于世人之外。父亲可能多年没有参加俱

乐部、公民职责、体育运动这类的正常活动了。当他恢复对这些事的兴趣时，可能会引起某种嫉妒感。家人可能觉得父亲是一项巨额抵押借贷，不应有任何产权留给外人。母亲和子女没有为自己发展新的活动渠道，反而要求父亲留在家里补偿过去的缺憾。

夫妻双方一开始就应该坦然面对现实，如果打算一家人在新的生活中发挥有效作用，彼此都得适当作出让步。父亲会需要花很多时间和其他酒徒在一起，但这项活动应该平衡安排。他可能会结识并不了解嗜酒问题的新朋友，并对他们的需求给与关切之心。他可能会关心社区的各种问题。家人虽然没有教会方面的关系，他们可能希望与教会联络或是加入某个宗教团体。

曾经嘲笑过宗教人士的酒徒通过这些联络会得到帮助。酒徒沉浸于精神体验之中，他会发现自己与这些人有共同之处，尽管很多方面可能有差异。只要他不去争论有关宗教的问题，他会交上新朋友，而且肯定会发现付出贡献、获得快乐的新的道路。他和他的家人能成为这个集体中的一盏明灯。他可能给许多献身于指点我们这个烦恼世界的神父、牧师或长老带来新的希望、新的勇气。以上所述，我们只是想作为有帮助的建议。就我们自己而言，没有什么非做不可的事。至于没有宗教信仰的人，我们不能替别人作决定。每个人都应参照自己的良知。

我们向你谈论的是严肃的、有时是悲哀的事情。我们面对的是嗜酒问题最毁败不堪的真相。但我们并不是一群愁眉苦脸的人。如果新来的人在我们的生活中看不到欢乐或风趣，他们也不会想要这种生

活。我们绝对坚持要享受生活。我们尽量不让自己陷入愤世嫉俗的情绪，也不将全世界的麻烦揽为自己的责任。当看见一个人陷入酒瘾的泥沼时，我们立刻予以急救，并向他奉献出我们的所有。为了帮助他，我们的确不得不回忆、甚至几乎是再次经历那可怕过去。但是，我们中间那些曾经试图全然承担别人的包袱和麻烦的人，不久就发现自己被这重担压垮了。

所以，我们认为心情愉快、笑口常开是很有好处的。当我们为某种看来很悲惨的经历爆发出欢笑声时，局外人有时会很诧异。但是，我们为什么就不应该笑呢？我们已经康复了，而且获得了帮助别人的力量。

人人都知道，健康不佳或很少玩耍的人也很少笑。所以，只要条件许可，应该让每个家庭一同或各自尽兴玩耍。我们确信，“上苍”希望我们幸福、快乐、自由。虽然我们很多人曾受过不少苦难，但我们无法让自己相信“上苍”的生活是一个涕泣之谷。不过，我们的悲惨境遇显然是我们自己造成的，不是“上苍”制造的。人为的不幸应该避免，然而，一旦麻烦来临，则应该高高兴兴地将它变成一个机会，藉以显示“上苍”的全能。

现在谈谈健康的问题：一副被酒精严重烧坏的身躯，通常不会一夜之间康复，扭曲的思想和抑郁的心情也不会瞬间消失。我们确信，精神生活方式是恢复健康的最佳良药。我们是从严重的酒瘾中康复过来的人，我们就是心理健康的奇迹。但我们看见自己的身体经历了显著的转变。我们当中几乎没有人显示出糟塌身体的迹象。

但这并不是说我们蔑视人体保健方法。“上苍”使这个世界有足够的优秀医生、心理专家和各科执业人员。如果有健康问题，应该毫不犹豫地 向这些人士请教。他们大多会欣然奉献自己所长，让他人享有健康的身心。请记住，虽然“上苍”在我们中间创造了奇迹，我们决不能轻视一位好的医生或心理专家。他们的服务对于治疗新来的人以及后续跟踪病情是必不可少的。

很多医生曾有机会读到这本书的初稿，其中一位曾告诉我们，使用糖果往往会有帮助。当然，这取决于医嘱。他认为所有的酒瘾患者都应该准备一些巧克力，在疲劳的时候迅速补充能量。他还提出，夜间偶尔出现喝酒的渴望时，用糖果可以满足。我们很多人兴起了吃糖的趋向，并发现这个方法很有帮助。

再说几句性关系的问题。酒精对有些男性有性刺激作用，他们对这种作用过于沉迷。夫妇之间偶尔会发现男方在停止喝酒后性能力减弱，并为此很扫兴。除非了解其中的原因，否则可能引起情绪上的不安。我们有些人曾有过这种经历，但几个月后则又享受到比以往任何时候更为亲密的性生活。如果状况一直欠佳，则不要迟疑，应尽快去看医生或心理专家。我们所知道的实例中，这种情况持续很久不多见。

酒徒可能会觉得，与子女恢复友善关系不大容易。在他喝酒时，他们幼小的头脑很容易留下深刻的印象。对于他曾使他和母亲遭受的一切，他们嘴上不说，但心里怨恨。儿女们有时会受制于感情上的固执和愤世嫉俗。他们似乎无法宽恕，也无法忘记。子女的这种情绪，

在母亲已经接受父亲的新生活和新思想之后可能还会持续数月。

他们迟早会看到，父亲已是一个新人，而他们会以自己的方式让他知道自己的理解。这时候，可以请他们参加早晨的沉思，然后加入不带怨恨和偏见的日常讨论。从这时起会有迅速的进步。这样的全家团圆会产生极好的效果。

不论家人是否走上精神生活的基础，酒徒本人如果想康复就必须奉行精神生活。必须使其他人毫无疑问地确信他的新的状态。对于与酒徒生活已久的家人来说，只有亲眼看见才能相信。

举一个实例说明：我们一位朋友烟瘾极重，又酷嗜咖啡，显然过于放纵。他的妻子眼见这种情况，出于想帮助他的本意，开始劝告他。他承认自己抽烟、喝咖啡过多，并坦率地说他不准备停止。他的太太偏偏是那种真把这些东西看得有些邪恶的人，所以她对他唠叨指责，她的不容忍最终激怒了他。于是他喝醉酒了。

这位朋友当然错了——绝对是错的。他不得不痛苦地承认这一点，并不得不弥补精神的围墙。他现在虽然是嗜酒者互诚协会最活跃的会员，却仍旧抽烟、喝咖啡，而他的妻子或任何其他人也不加评判。她看到，当初他那更为严重的疾病正在痊愈的时候，自己却为这件事闹得天翻地覆，真是一个错误。

我们有三句贴切的格言，它们是：

先走第一步

自己生活，也让别人生活

从容不迫，易于成功

第十章

写给各位雇主

在今天许许多多的雇主当中，我们想到一位会员，他一生很多时间从事大规模商业活动。他雇佣和解雇过成百上千的人。他从雇主的角度对酒徒有所了解。他现在的看法对世界上任何地方的商人均应极具参考价值。

不过，还是让他来向你讲述吧：

我曾经担任一家公司某个部门的经理助理，这个部门雇有六千六百名员工。有一天，我的秘书进来说，B先生坚持要跟我谈话。我对她说我没兴趣。我已多次警告他说，他只剩下一次机会了。之后不久，他连续两天从哈特佛给我打电话，醉得简直没法说话。他对他说，他已经完了——永远完了。

我的秘书又回来说，刚才打电话来的不是B先生，而是B先生的兄弟，他希望告诉我一个消息。我仍然以为对方会向我求情，但听筒中却传来这样的话：“我只是想告诉你，上星期六，保罗从哈特佛一家旅馆的窗户跳楼了。他留下一张字条，说你是他遇到过的最好的老板，无论如何不能责怪你。”

另外一次，我打开桌上的一封信，一份剪报滑落出来。那是我的

一位最好的销售员的讣告。他喝了两个星期的酒以后，把自己的脚趾放在一杆上膛猎枪的扳机上——枪管含在嘴里。在此六星期以前，我因为他喝酒而解雇了他。

还有一次经历：从弗吉尼亚打来的长途电话中，传来一个女人的微弱的声音。她想知道她丈夫的保险公司是否还有效。四天以前，他在自家的木屋中自缢了。也是因为他喝酒，我曾不得不解雇了他，尽管他聪明、精干，是我所认识的最好的组织人才之一。

由于当时我对嗜酒问题不像现在这么了解，致使这个世界损失了三位优秀的人才。这真是一个讽刺——我自己也变成了酒徒！若非遇到一位知情人的介入，我可能早已步他们的后尘了。我的堕落使公司损失了不知多少金钱，因为训练一个人担任高级管理职务确实需要花不少钱。这种浪费持续不止。我们认为这种情况使商业界的秩序受到损坏，它需要各方更好的理解才能得以解除。

几乎每一位现代的雇主都觉得自己对员工的安康负有道德责任，并且努力尽到这些责任。至于他对酒徒没有尽到这份责任，往往容易得到理解。对他来说，酒徒常常像个头号傻瓜。由于这位员工的特殊能力，或是自己对这位员工的个人偏爱，雇主有时让这位员工留任时间过长。有些雇主试用了各种可能的补救办法。缺乏耐心和容忍的情况虽然存在但很少见。而我们既然也曾经强雇主之所难，也就不能责备他们对我们失去耐心。

这里且举一个典型的例子：美国规模最大的银行之一的某官员，知道我不再喝酒了。有一天，他对我讲起同一家银行的一位高级职员，

根据他的描述，那人无疑是个酒徒。这对我来说似乎是个帮助别人的机会，于是我花了两个钟头时间，尽我所能谈到嗜酒问题和酒瘾这种疾病，并描述症状和后果。他的评论是“很有趣，但我相信这个人不会再喝酒了。他刚休完三个月的假回来，已经治好了，看上去很不错。为了敲警钟，董事会告诉他说，这是他最后的一次机会。”

我唯一的回答就是，如果这个人按一般的情形演变下去，他会比从前更加纵饮无度。我觉得这是不可避免的，并怀疑这家银行对他的做法是不是不公平。为什么不叫他与这群嗜酒者接触一下呢？他没准有得救的机会呢。我指出，我已有三年滴酒未沾，而这三年是处于种种困难之中，酒徒遇到这些困难时，十个有九个会喝得烂醉如泥。为什么不给他一个机会，让他至少听听我的故事呢？“不必了，”我的朋友说，“这家伙要么戒酒，要么被炒鱿鱼。如果他有你这份意志和勇气，就会成功戒酒的。”

我想双手一摊表示气馁，因为我看得出，我没能让我的银行朋友明白。他反正无法相信他的同事患了一种严重的疾病。至此已经别无办法，只有等等看。

不久，那个人再度失足，被解雇了。在他被解雇后，我们与他联系上了。没费多少劲，他就接受了曾对我们有过帮助的原则和程序。对我来说，这件事说明人们不了解嗜酒者的真正病因，也不了解雇主能为挽救生病的员工起到何种积极作用。

如果你想提供帮助，最好是不要考虑你自己是否喝酒。不论你是喝酒很多、适度小饮还是滴酒不沾，你都可能有一些很重的意识——

也可能是偏见。那些有节制饮酒的人可能比一个滴酒不沾的人更讨厌狂喝滥饮之徒。如果你是偶尔小酌，了解自己的酒量，你可能对很多事情都觉得是理所当然的，但这些事情对酒徒来说却并非如此。作为适度喝酒的人，你可以喝，也可以不喝。不论什么时候想喝，你都能控制酒量。某个晚上，你可以喝得微微欲醉，第二天早晨抖擞精神又可以照常工作。对你而言，喝酒并不是问题。你不明白为什么它对别人会成为一个问题，除非是没骨气、没脑子的人。

与酒徒接触的时候，看到一个人如此意志薄弱、愚蠢、不负责任，可能会让人禁不住气恼。即使你对这种病症有了更多的了解，你仍然可能会越想越气恼。

观察一下你单位里的酒徒，往往会带来启发。他通常不是头脑聪明、思维敏捷、富于想象而且讨人喜欢吗？清醒的时候，他工作不是很努力而且善于完成任务吗？既然有这些品质，如果不喝酒，是不是值得让他留任？对他是否应该和对待别的患病的员工一样给与相同的考虑？是否值得救助？如果你的决定是肯定的，那么不论是出于人道考虑还是业务上的理由，以下建议可能会有所帮助。

如果你觉得只是在跟习惯、跟顽固、跟意志薄弱打交道，你能否抛弃这种感觉？如有困难，请重读本书第二章和第三章，这两章对酒瘾疾病有详尽的讨论，值得仔细参考。作为商界人士，你在考虑结果之前会想要知道这种结果的必要性。如果你承认你的员工生病了，能否原谅他过去所做的是呢？酒精对大脑的作用直接造成了病态纵酒，他是受害者，这一点能否得到谅解？

我清楚记得，当一位芝加哥的医生跟我讲述脊髓流体的压力致使脑血管破裂的实例时，我是多么震惊。怪不得嗜酒者行为怪异、缺乏理智。头脑发高烧时，谁能不癫狂呢？正常饮酒者没有受到这种影响，也无法理解嗜酒者的变态病状。

你的员工可能一直试图遮掩一些相当糟糕的窘况。这些情景可能令人厌恶。你也许无法理解，这位看上去光明磊落的小伙子会陷入这种困境。但这些窘况，不管有多糟糕，通常是由于酒精对他大脑的反常作用。一个酒徒在正常状态下可以是一个诚实的典范，但在喝酒时或喝酒后会做出不可思议的事来。事后他会有可怕的厌恶感。多数情况下，这些古怪的行为只是一时的现象而已。

这并不是说所有的酒徒在不喝酒时都诚实正直。当然不是这样，说这话的人往往是在利用你。有些人看到你试图了解并帮助他们，便趁机利用你的仁慈。如果你确信你的员工并不想戒酒，迟早还是解雇他的好。你把他留下来，对他并没有好处。将这种人解雇，他说不定因祸得福，他可能正需要这种挫折。以我本人的例子而言，我知道不论公司采取什么措施都不会阻止我喝酒，因为只要我能保住职位，就不可能意识到自己的情况有多么严重。假如他们早先解雇我，假如他们采取了措施，指给我这本书中的解决出路，也许我在六个月以后就能健康地返回工作岗位了。

但是，有许多人想戒酒，你在他们身上能成功。你对他们情况的谅解态度会有所收获。

也许你心里已经有这么一个人。他想戒酒，你也想帮助他，即使

只是为了促进业务。你现在对嗜酒问题有了更多的认识，你能看出他的身心罹患了疾病。你愿意不再计较他过去的行为表现。假设你采用如下方法：

向他说明你知道他喝酒的事，也表明他必须戒酒。你可以说你欣赏他的能力，愿意把他留下来，但如果他继续喝酒的话，就没法留下他了。在这一点上的坚决态度，曾经拯救了我们当中的许多人。

然后，可以向他保证，你不想对他进行训导、说教或斥责；如果你以前这样做过，那是因为误解。如有可能，向他表明你对他并无不满。到此地步，可以向他解释酒瘾这种疾病。告诉他，你相信他是个患了重病的人，既然他有病在身——可能是致命的疾病，他想不想康复？你得这样问他，因为很多沉迷醉乡、心智扭曲的嗜酒者并不想戒酒。而他是否想戒酒？他是否愿意采取每一个必要的步骤，不惜一切努力恢复健康、永远戒酒？

如果他说是，他是认真的，还是在心里想着敷衍你，等到休息、治疗一阵后再不时趁机喝酒？我们认为应该在这些问题上彻底考察一个人。一定要确信他没有欺骗自己或是欺骗你。

至于是否提及这本书，可由你自行决定。如果他见风使舵，仍然以为有朝一日可以再喝酒，哪怕是啤酒，那么他下一次再醉酒后就可以解雇他——如果他是酒徒，几乎肯定会有下一次。他应该特别明白这一点。你面对的人，要么能戒酒、康复，要么不能。如果不能，何必在他身上浪费时间？这听起来很严厉，但这通常是最好的做法。

如果你已确信，你的员工想恢复健康而且会不惜一切努力，你可

以向他建议一个明确的行动方法。仍在喝酒或是刚刚醉过的酒徒，需要、甚至必须进行适当的身体治疗。当然，身体治疗的问题应该请教你自己的医生。不管用什么方法，都应彻底清除酒精对身心的作用为目的。合格的医疗人员处理这个问题不会需要很长时间，费用也不会很高。你的员工如果能恢复正常思考、不再渴望喝酒的身体状况，他的情况就会好得多。如果你向他提议此种治疗程序，可能需要预支治疗费用，但我们认为应该向他讲明，任何费用以后将会从他的工资中扣除。让他感到自己必须完全负责，是比较好的做法。

如果你的员工接受你的提议，应该向他指出，身体治疗只是整个计划的一小部分。你虽然尽可能为他提供最好的医疗照顾，他应该明白，他自己的内心必须有所转变。要克服酒瘾就必须转变思想和态度。我们都必须把康复放在一切问题的首位，因为我们如果不能康复就会同时失去家庭和事业。

你对他的康复能力是否信心十足？谈到信心，你能否采取这种态度：就你本人而言将这件事严格作为个人问题处理，如果没有他的允许，决不和别人谈论他的嗜酒行为以及将要接受的治疗？当他重返岗位时，最好与他长谈一次。

再回到本书的主题：这本书中有很多建议，员工可以用于解决他的问题。对你而言，书中有些观点可能颇为新鲜。也许你并不十分赞同我们建议的方法。我们提供的方法决不是关于这个问题的最终准则，但它对我们产生了效果。毕竟，你所寻求的不正是结果而非方法吗？不管你的员工是否喜欢这种方法，他将了解到嗜酒问题的阴暗的

真实面目。即使他不采用这种治疗方法，这对他也不会有任何伤害。

你不妨让即将为你的员工诊病的医生注意这本书。如果病人在极度沮丧时尽早读到这本书，他可能会认识到自己的真实情况。

我们希望医生会向病人讲明他的真实情况，不论实情究竟如何。如果病人拿到这本书，最好不要有任何人对他说他必须遵照书中的建议。这必须由他自己决定。

当然，你是在打赌断定，以你已经改变的态度，加上这本书的作用，一定会达到预期的效果。在某些情况下的确会有效，而在其他情况下也可能无效。但我们认为，只要坚持下去，成功的机会是很大的。随着我们工作的扩展和人数的增加，我们希望你的员工能与我们中间的一些人建立个人联系。同时，我们确信，光是利用这本书，也能带来很好的效果。

你的员工恢复工作时，不妨与他谈谈。问问他可曾找到答案。如果他能自在地与你讨论他的问题，如果他知道你了解实情而且不会因为他想说的任何事情心生不快，他可能很快就开始起步。

在这种接触中，如果你的员工向你诉说一些令人震惊的事情，你能否泰然自若？例如，他可能向你透露，他曾虚报开支账户，或是盘算从你的公司攫走最好的客户。你知道，我们的康复方案要求绝对的诚实，如果他已经接受了我们的康复方案，他可能会对你坦露一切。你能否将这一切一笔勾销，就像对待呆账那样？如果他欠你钱，你可能希望与他商谈偿还条件。

如果他谈到他的家庭境况，你当然可以提出有用的建议。他能否

在不讲流言蜚语、不批评同事的前提下与你坦诚交流？对待这样的员工，这种态度会使他对你忠心耿耿。

我们嗜酒者最大的敌人乃是怨恨、嫉妒、羡慕、挫折和恐惧。凡是很多人聚集从事商务的地方，都会有竞争，并由此引发办公室里的某些明争暗斗。我们嗜酒者有时会觉得别人在扯我们的后腿。事实往往并非如此。但有时候，我们的嗜酒恶习会被用作政治手腕。

我想到一个例子，有一个人心怀恶意，他经常对一个酒徒的嗜酒行为开一些无伤大雅的小玩笑，用这种办法狡猾地散布谣言。还有一个例子，一个酒徒被送到医院进行治疗，起初只有几个人知道，但没过多久，整个公司人人皆知。很自然，这种事减少了这个酒徒康复的机会。雇主常常能够保护受害者免受这种闲言碎语之害。雇主不能偏袒员工，但他始终能保护一名员工免受无谓的挑拨和不公正的批评。

酒徒属于精力充沛的一类人。他们工作努力，玩起来也尽情。应该鼓励你的员工扬长避短。他的身心由于喝酒而有些衰弱，而且又面临着对滴酒不沾的生活的重新适应，因此他可能会工作过度。你可能需要阻拦他一天工作十六个小时的热情。你可能需要鼓励他不时参加一些娱乐。他可能希望为别的酒徒做很多事情，有时在上班时也处理这些事。适当给予他自由是有帮助的。为了保持清醒，他这样做是有必要的。

在你的员工戒酒几个月后，你也许可以利用他的工作能力，让其他那些对酒徒避而远之的员工与他合作——当然，前提是他们愿意有第三者加入。一个已经康复、但处于非重要职位的酒徒，可以和一个

职位较好的人说上话。在已经彻底改变的生活基础上，他绝对不会妄用这种情况。

你的员工可以受到信任。长时间听酒徒找借口的经验自然会让人对他生疑。当他的妻子打来电话说他生病时，你可能会直接断定他又喝醉了。如果他真是喝醉了，而他仍在努力康复，他就会告诉你实情，哪怕因此失业。因为他知道，如果还要活下去，就必须诚实。只要他知道你不致因为他而伤透脑筋，你不怀疑他，也不为了保护他免受酒精诱惑而干涉他的生活，他会感激你。如果他全心全意遵行康复计划，他会达到你业务上的任何要求。

如果他的确失足，哪怕只有一次，你也得决定是否让他留下来。如果你确信他根本不认真，毫无疑问应该解雇他。相反，如果你确信他是在尽力而为，你可能希望再给他一个机会。但是，你不要觉得自己有义务留下他，因为你的义务早已解除了。

你可能还希望做一件事。如果你的单位规模很大，可以向你的基层行政人员提供这本书。你可以让他们知道，你与你单位的酒徒没有发生争吵。这些基层行政人员常常处境很为难，他们手下的人往往就是他们的朋友。因此，出于某种原因，他们为这些人打掩护，希望事情会有好转。他们常常不惜冒着失去自己职位的危险，试图帮助那些早就应该被解雇的或是应该得到康复机会的严重嗜酒者。

读过这本书后，一名基层行政人员就能对人大致如此劝告：“小德，你看看，你到底想不想戒酒？你每次醉酒都给我惹麻烦。这对我、对公司都不公平。我学到了一点关于嗜酒问题的知识。如果你嗜酒如

命，你就是一个身患重病的人。你的行为像个酒徒。公司想帮你克服酒瘾，你要是有兴趣，解决的办法是有的。如果你愿意解决问题，你过去的事会被忘掉，你外出治疗的事也不会提起。但是，如果你不能、或者不愿意戒酒，我觉得你还是辞职的好。”

你的基层行政人员不一定赞同我们这本书中的内容。他没必要、也不应该把这种感觉显露给他的酒徒朋友。但他至少会理解嗜酒这种问题，不会再被一般的诺言误导。他在这样一个人面前会采取公正的立场，而不再有理由为一个酒徒员工遮遮掩掩。

简而言之，一个人不应该只因为是酒徒而被解雇。如果他想戒酒，应该给他一个真正的机会。如果不能或者不愿戒酒，解雇则是理所应当。这个原则很少有例外。

我们认为这个方法能达到几方面的效果。它将使好人得到康复的机会。同时，你将问心无愧地解雇那些不能或不愿戒酒的人。嗜酒问题可能正在给你的单位造成时间、人员和名誉上不小的损害。但愿我们的建议能帮助你填补这个有时很严重的漏洞。我们敦促你制止这种浪费，给你值得留用的人一个机会，我们认为这样建议是明智的。

前几天，我们有人去见一家大公司的副总裁。他说：“我很高兴你们各位克服了嗜酒问题。但本公司的政策是不干涉员工的习惯。如果有人喝酒过多，影响了工作，我们就解雇他。我看不出你们能对我们有什么帮助，因为，你看，我们这里不存在酗酒的问题。”这家公司每年花费数百万美元用于研究。他们的生产成本一直计算到小数点后那么细微。他们有各种娱乐设备，有公司保险，在人道和业务方面

都真正注重员工的福利。至于嗜酒问题——他们就是不相信他们公司有这个问题。

也许这是一种典型的态度。我们共同目睹过很多工商界的生活，至少从酒徒的角度来看，我们对这位先生的真诚意见不得不置之一笑。假如他知道嗜酒问题每年给他的公司带来多少损失的话，他可能会大吃一惊。这家公司说不定藏匿着许多真正的或是潜在的酒徒。我们觉得大企业的管理人往往对这个问题的普遍性了解甚少。即使你觉得你的单位没有嗜酒问题，从上到下再观察一遍，也许会有好处。你可能会发现一些有趣的东西。

当然，这一章谈的是酒徒，是身患疾病的人，是心智错乱的人。我们那位朋友，那位副总裁，他想到的是有饮酒习惯或饮酒欢闹的人。对这些人，他的政策无疑是合理的。但他并未区分这类人与酒徒。

我们不能期望酒徒员工得到过多的时间和关照。他不应受到偏爱。真正能康复的人不会需要这种待遇。他不会强人所难，反而会拼命工作，终生感激你知遇之恩。

今天，我自己有一家小公司，有两名酒徒雇员，他们的生产力抵得过五个平常的销售员。这有什么不可能的呢？他们有崭新的态度，他们曾起死回生。在帮助他们获得解救的过程中，我享受到了每时每刻的快乐。

请见“附录六——如果能为你提供帮助，我们将乐于听到你的消

息。

第十一章

你的远景

对大多数正常人而言，喝酒意味着饮宴欢乐、友人相伴、多彩多姿的想象，意味着从操劳、烦闷和忧虑中暂得解脱。三两知己，把盏言欢，因而感受到人生的美好。然而，我们这些人在最后纵酒时期的感觉并非如此。昔日的乐趣消逝已尽，只成为记忆。我们再也无法重温过去那些美好的时刻。我们急切渴望享受曾经拥有的生活，伤心地沉湎于一种幻想，希望出现某种自控的奇迹能让我们如愿以偿。我们一再尝试，并一再失败。

别人越不容忍我们，我们就越是逃离社会，逃离生活。一旦成为酒精之王的臣属，成为他疯狂国度中颤栗的居民，就被笼罩在一种孤独的冰冷雾气之中。这雾气越来越浓，越变越黑。我们有些人涉足污秽之地，希望寻得知己同伴与认可。我们短暂地找到过——然后则变得麻木，醒来时痛苦地面对那可怕的“四个骑士”——恐怖、迷惘、挫折、绝望。不快乐的饮酒者读到这一页，一定会了解其中滋味！

一个时常滥饮无度的人，偶尔不喝酒的时候，会说：“我根本不惦记喝酒。我这样感觉更好，工作更好，过得更快乐。”我们从前有

过嗜酒问题，对这种俏皮话只有置之一笑。我们知道，我们的朋友像一个小孩子在黑暗中吹口哨，为自己提神壮胆。他蒙骗自己，内心所想的是不惜代价再喝上几杯并且逃避后果。他很快就会故伎重演，因为他清醒时不快活。他无法想象没有酒的生活。迟早有一天，不论有没有酒，他都会无法想象生活了。那时，他会知道很少人体会到的那种孤独。他将站在悬崖的边缘。他会希望有所解脱。

我们已经讲明，我们是怎样起死回生的。你说：“是的，我愿意。但我是不是必须像我看到的一些正直人那样，过一种愚蠢、无聊而死气沉沉的生活呢？我知道，我必须戒酒，但怎么做得到？你有什么抵得上酒的替代品吗？”

不错，有一种替代品，而且比替代品强得多。那就是嗜酒者互诚协会这个集体。在那里，你会从操劳、烦闷和忧虑中得以解脱。你的想象力会燃烧起来。生活终将富有意义。最令你满意的人生岁月就在你眼前。我们就是这样找到了这个集体，你也会找到的。

“这怎么实现呢？”你问，“我上哪儿找这些人呢？”

你会在你自己的社区中结识这些新朋友。就在你身边，嗜酒者如同一艘沉船上的人，正孤独无助地沉入死亡。如果你住在较大的地区，会有成百上千个酒徒。不论地位高低，无论家境贫富，这些人都是嗜酒者互诚协会的未来会员。在他们当中，你会结交到生死不渝的朋友。你会与他们结下新的、奇妙的缘分，因为你们将共同逃脱灾难，携手并肩走上你们共同的旅程。到时候，你会知道，奉献自己，让他人生存下去并重新焕发生命，这意味着什么。你会学到“爱人如己”的真

正含义。

这些人重新变得快乐、受尊敬、有价值，似乎是不可思议的事。他们怎么能从如此悲惨、声名狼藉、绝望的境地重新崛起呢？实际的答案就是，这些事曾发生在我们当中，也会发生在你身上。如果你迫切期望它们发生，并且愿意借助我们的经验，我们确信会成功的。奇迹的时代仍与我们同在，我们自身的康复证明这并非虚妄之言。

我们的希望就是，当这本书被放到酗酒洪流的潮汐之上，那些被酒精击败的酒徒们会抓住它，遵行它的建议。我们相信很多人会重新站起来前进。他们会找到其他的酒瘾患者，每一个城镇、每一个村庄都会涌现出嗜酒者互诚协会团体，让那些必须寻找出路的人走上光明之道。

在“与他人合作”一章中，你已了解到我们如何接触和帮助其他人恢复健康。假设现在有几个家庭通过你而采取了这种生活方式，你会希望更多地了解从这里如何往下发展。也许，让你一窥未来远景的最好方法就是描述一下我们这个集体的成长。简述如下：

多年以前，即在 1935 年，我们的一名会员前往西部某个城市。从生意角度看，他此行无所收获。假如他在经营上获得成功，可能会在经济上站稳脚跟，这一点当时似乎非常重要。但他此行导致了一场官司，并且一败涂地。诉讼过程充满了敌意和争议。

他信用扫地，几近破产，灰心失望地来到一个陌生的地方。他的身体仍然虚弱，清醒了不过几个月，觉得自己处境危险。他迫切希望与人谈谈，可是找谁谈呢？

一个暗淡的下午，他在一家旅馆的前厅里徘徊，心里想着该如何付账。前厅一角立着一幅镶在玻璃框里的当地教堂通讯录。前厅尽头有一扇门，通往一间迷人的酒吧，他能看见酒吧里快活的人们。在那里，他能找到同伴，解脱自己。除非喝上几杯酒，不然他可能没有勇气去跟人搭讪，那就得过一个孤零零的周末。

当然，他不能喝酒。但为什么不怀着希望坐到桌前喝一杯干姜水呢？毕竟，他不是已经六个月滴酒未沾了吗？也许喝个两三杯还是能够控制的——决不多喝！恐惧攫住了他。他如履薄冰。那隐伏的迷乱——那第一杯酒——又出现了。他颤抖了一下，转过身去，走过前厅来到教堂通讯录跟前。音乐和欢声笑语仍然从酒吧向他飘浮过来。

可是，他的责任呢？——他的家庭，以及那些因为不知如何康复而将死去的人，也就是其他那些酒徒，会怎样呢？这个城镇里一定还有很多酒徒。他要给一个牧师打电话。他恢复了清醒的神志，并感谢“上苍”。他从通讯录中随意选择了一家教堂，走进一个电话亭，拿起了听筒。

给牧师的电话将他带到了该镇某户居民家，此人原先是个能干而受人尊敬的人，此时却因嗜酒而几乎陷于绝望的极点。他的情形很常见：家庭处于危险境地，妻子生病，子女受到烦扰，欠账堆积，信用受损。他急切希望戒酒，但找不到解决的办法。他已经认真地尝试过很多种办法都没能成功。他痛苦地意识到自己有些不正常，但没有完全了解“酒徒”的含义。

当我们这位朋友讲述他的经历时，那个人同意，他所能聚集的任

何意志力都无法使他长时间戒酒。他承认，精神体验绝对有必要，但是，就对方建议的基础而言，代价太高了。他讲到自己如何生活在不断的忧虑之中，唯恐有人知道他嗜酒的真相。他也沉迷于酒徒中常见的想法，希望很少有人知道他的嗜酒问题。他争辩说，如果向他赖以谋生的人愚蠢地承认自己的处境，会失去将来的事业，给家人则只会带来更多痛苦，何苦要这样做呢？他说他什么事都可以做，唯独不能做这种傻事。

然而，他已被激起了好奇心。他邀请这位朋友去他家。不久以后，正当他觉得自己能够控制饮酒状况时，他又大醉了一场。对他来说，这次狂饮结束了所有的狂饮。他认识到，必须正视自己的问题，“上苍”才可能给予他得胜的力量。

一天早晨，他鼓足勇气，开始向那些他所害怕的人讲述自己的问题。他惊异地发现，听的人态度很友善，而且发现很多人都知道他喝酒的事。他开着车，四处探访自己曾经伤害过的人。他沿路探访时，害怕得浑身发抖，因为这样做可能意味着灾祸，尤其是做他这一行的人。

半夜十分回到家中，他已精疲力尽，但心里十分快乐。从那以后他再也没有喝过酒。我们将会看到，他现在是所在社区中贡献极大的人。三十年狂喝滥饮欠下的主要债务，四年就还清了。

但是，这两位朋友的生活并不容易。他们都遇到了很多困难。两人都意识到必须保持积极活跃的精神状态。有一天，他们打电话给当地一家医院的护士长，解释他们的需要，问她那里有没有急需帮助的

一级酒徒。

护士长说：“有，我们这儿有一个酒鬼。他刚刚还打了几个护士。他喝酒的时候就完全没头没脑。可他清醒的时候可真是个大好人。不过，最近六个月里他已经来这儿八次了。我们知道他原来是城里的一位名律师，可是现在我们把他紧紧地捆绑起来了。”

这是一个合适的帮助对象，但从描述的情况来看，情形不容乐观。当时在这种个案中使用精神原则，不像今天这样容易得到理解。不过，两个朋友中的一位说：“把他放进单人病房，我们会去看他。”

两天以后，嗜酒者互诫协会的一名未来会员用呆滞的目光盯着床边的两个陌生人。“你们是谁呀？我怎么到单人病房里来了？我以前总是住在大病房里的。”

一位来访者说：“我们来给你治疗酒瘾疾病。”

此人满脸绝望地回答：“哦。可是没用啊。什么也治不好我的病。我已经完了。前三次，我从这儿回家的路上就喝醉了。我害怕走出这个门。我不明白这是怎么回事。”

两位朋友用一个钟头时间向他讲述自己的喝酒经历。他一遍又一遍地说：“我就是那样的。我就是那样的。我就是那样喝酒的。”

床上的人听他们解释了他所遭受的严重酒精中毒，它如何摧残嗜酒者的身体、扭曲他的思维。他们对喝第一杯酒之前的心理状态也谈了不少。

“是的，我就是那样的，”那病人说，“那形象就是我。你们两位很清楚酗酒的情形，可我看不出这有什么用。你们是有救之人。我曾

经也是，但现在没救了。从你们跟我讲的情况，我更知道自己戒不了酒了。”听到这里，两位访客爆出笑声。这位未来的互诚会员说：“我看到的事，有什么好笑的呢？”

两位朋友讲了他们的精神体验，并向他说明他们实行的行动过程。

他插嘴说：“我以前很重视教会的事，但那无济于事。我在酒后的早晨向‘上苍’祷告过，而且发誓不再碰一滴酒。可是不到九点钟，我又会烂醉如泥了。”

第二天，这位帮助对象显得比较易于接受劝告。他已经考虑过一番。“也许你们是对的，”他说。“‘上苍’应该是无所不能的。”接着他又补充道：“在我努力克服这种纵酒行为的时候，‘上苍’肯定没有为我做什么。”

第三天，这位律师将他的生活托付给了造物来照顾并指引。他说他完全愿意做任何必要的事。他的妻子来了。她几乎不敢抱什么希望，但她觉得已经看到丈夫身上有某种变化。他已经开始了精神体验。

当天下午，他穿上衣服走出医院，成为了一个自由人。他参加了一项政治竞选活动，发表演说，经常出入各种集会场所，常常彻夜不眠。他只以微小的差距败选了。但他找到了“上苍”——而在找到“上苍”时也找回了自己。

那是 1935 年 6 月的事。此后他再也没有喝过酒。他也变成了一位有贡献的社区成员。他帮助其他人康复，而且回到久违的教会中担当重任。

所以，你看，那个城里有三个酒徒。他们觉得必须把自己所找到的献给别人，不然自己还会沉沦下去。他们寻访其他人，曾有数次失败，后来，出现了第四个人。他是通过一位听到这好消息的熟人介绍的。他是一个漫不经心的小伙子，连他的父母也弄不清他到底想不想戒酒。他的父母虔诚信教，因儿子拒绝参与任何教会活动而颇感震惊。他深受纵酒之害，但看来似乎已经不可救药。但他同意去医院，住进了那位律师刚刚住过的房间。

三位访客来看他。过了一会儿，他说：“你们几位讲的这个精神玩艺倒是挺有意思。我已经准备遵行。我想前辈的话到底还是有理。”于是，互诚协会又增加了一名会员。

这段时间，我们那位在旅馆前厅做过一番抉择的朋友一直留在这个城里。他在那儿呆了三个月。现在他回家了，留下了他初交的朋友，那位律师，以及那个漫不经心的年轻人。这几个人在生活中找到了某种崭新的东西。虽然他们知道必须帮助其他嗜酒者才能保持自己清醒，但这个动机逐渐变成了第二位的。他们奉献自己、帮助他人而获得的幸福感，超越了最初的动机。他们让别人分享他们的住处和微薄的资源，乐于奉献自己的业余时间帮助其他遭受酒瘾之苦的人。他们心甘情愿、不分昼夜地将新结识的病人送进医院，然后又前去探望。他们的人数不断增加。他们经历过几次痛苦的失败，但在那些情况下，他们仍然努力将酒徒的家人引入一种精神生活方式，大大减轻了这些家人的忧虑和痛苦。

一年半以后，这三个人已成功地找到了另外七个人，彼此经常见

面，几乎每个晚上都有一小群男男女女聚集在某个人家里，他们为解除了酒瘾之苦而欢欣，并不断想到怎样把自己的发现提供给新来的人。除了这些随意性的聚会之外，他们还逐渐形成惯例，每周拿出一个晚上开会，让任何对精神生活方式感兴趣的人来参加。除了集体情谊和社会交往之外，最主要的目的是提供时间和场所，让新来的人有机会诉说他们的问题。

外界的人也产生了兴趣。有一对夫妇提供了他们的大房子，让这群千奇百怪的人使用。这对夫妇从此变得非常着迷，把他们的房子专门用于这项工作。许多迷惑苦恼的妻子们来到这个地方，在一群了解自己问题的妇女中间找到爱心和理解，听到她们的丈夫亲口讲述自己的经历，并且得到忠告，学会在任性的丈夫下次失足时如何将他送进医院，如何予以照顾。

许多刚从医院出来、仍然不知所措的人，跨过那座房屋的门槛，走进了自由之乡。来到这里的很多嗜酒者，在离开时心中已有了答案。他彻底认同了屋子里那群快乐的人，他们对自己的不幸遭遇开怀而笑，对他的不幸也完全理解。去医院探访他的人给他留下了深刻印象，后来，当他在这座房子楼上一个房间里听到某个人讲述与他惊人相似的经历时，他完全折服了。妇女们脸上的表情，男人们那种难以描述的目光，这个地方的鼓舞和交流气氛——这一切使他明白，他终于进入了幸福之乡。

这些人对他的问题没有任何不容忍的态度，只有讲求实际的解决方法，随和的气氛，真正的民主，超乎寻常的谅解。这一切令人无法

抗拒。离开这里时，他和他的妻子想到自己现在能帮助一些受病患之苦的熟人及其家人，便会兴高采烈。他们知道自己有了一群新朋友；好像自己早就认识这些陌生人一样。他们看到了许多奇迹，而他们自己身上也会发生奇迹。他们看到了“伟大的现实”——那就是慈爱、万能的造物。

现在，这所房子几乎无法容纳每周来访的人了，因为通常会有六十或八十人。远近各地的嗜酒者都被吸引而来。不少家庭从周围的城镇长途开车来参加聚会。三十英里以外的一个社区已经有了十五名嗜酒者互诫协会的会员。那个社区很大，我们觉得那里的分会会员有一天会达到数百人。

但是，嗜酒者互诫协会的生活并不只是参加会议和探访医院。清理旧的困难，帮助解决家庭纠纷，为被解除关系的儿子向他愤怒的父母进行解释，合理情况下互相借钱、帮忙找工作——这些事情经常发生。不论信用多么败坏，不论堕落到什么程度，只要真心想要康复，都会受到热诚的欢迎。彼此之间的社会差别、小小争夺和嫉妒，都会被笑意消除。他们同舟共济，在同一个“上苍”佑助之下获得了康复并团结友爱，全心全意帮助他人谋求福利。对有些人十分重要的事情，对他们则失去了意义。他们怎么会达到如此境界呢？

在稍微不同的情况下，东部很多城市里也发生了同样的事情。其中一个城市有一家治疗酒癮和药癮的名医院，六年前，我们的一名会员曾是那儿的病人。我们中间许多人在那里第一次感悟到“上苍”的临在和力量。我们非常感激那位接诊的医生，因为他曾对我们说，他

相信我们的做法，虽然这可能会对他的工作造成偏见。

每隔几天，这位医生就向他的病人建议试用我们的方法。由于了解我们的工作，他一眼就能看出那些愿意并能够在精神基础上康复的病人。我们很多曾经在那儿治疗的人又回到那儿去提供帮助。后来，在这个东部城市里，有了我们向你描述的那种非正式的聚会，如今他们已有很多会员。你在我们西部的朋友当中找到的那种迅速发展的友谊，那种互相帮助，在那里也同样能找到。东部与西部之间常有交流旅行，我们预期这种有意义的交流活动会大大增加。

我们希望有那么一天，每一个旅行的酒徒都能在目的地找到嗜酒者互诚协会团体。在一定程度上，这已经成为事实了。我们有些人是销售员，经常四处走动。通过本会两个较大的中心，其他社区已经涌现出两三人、三五人的分会。我们中间经常旅行的会员尽量抽时间参加当地分会的活动。这种做法使我们能伸出援助之手，同时也避免出门在外误入歧途。任何一个经常出门的人都能告诉你这些歧途的含义。

我们就是这样成长起来。你也能这样成长，虽然你只是独自一人拿着这本书。我们相信并希望这本书里有你起步所需的一切内容。

我们知道你在想什么。你在对自己说：“我紧张不安，又是独自一人。我做不到。”但你能做到。你忘了，你现在已经接上了一股比你自身更大的力量源泉。有了这样的后盾，只要有意愿、耐心和努力，就能重复我们的成绩。

我们认识一位互诚协会的会员，他住在一个大的社区里。他搬到

那儿还不到几星期时，发现那里有不少嗜酒者，若以每平方英里来计算，恐怕可列为全国之最。这只是撰写本文几天以前的情况（1939年）。政府对此相当关注。他接触了一位很有声望的心理治疗专家，这位医生担负着当地精神健康方面的一些职责。这位医生确实能干，而且非常迫切地希望采取任何可行的方法处理病情。所以他问我们的朋友，到底有什么法宝？

我们的朋友便对他说明了一切，而且效果很好，医生同意在他的病人和他的诊所中的其他酒徒中间做个试验。另外还与一家大医院的主任心理医生作了安排，又从不断出入那家医院的悲惨患者中挑选了一些人。

这样，我们那位同仁很快就会结识很多朋友。他们有些人可能沉沦不醒，也许永远也站不起来了，但是，如果以我们的经验为标准，被接触的那些人当中有半数以上会成为嗜酒者互诚协会的会员。这个城市里一旦有几个人找回了自己，而且发现了帮助别人重新面对生活的快乐，这种趋势不会停止，直至此地每个人都得到康复的机会——只要他能够而且愿意。

也许你仍然会说：“可我不会与你们写这本书的人接触而获益。”这我们不能确定。只有“上苍”才能确定，所以你必须记住，你真正要信赖的是“上苍”，他会指导你如何创建你所渴求的集体。

我们这本书的意图只是提供建议。我们认识到自己所知甚少。“上苍”将会不断地启示你，启示我们。在你早晨的沉思中，问问“上苍”你每天能为仍在病中的人做些什么。如果你自己的内心恢复了秩序，

就会得到答案。但是，你自己还未拥有的，显然不能传送给别人。确立你与“上苍”的正确关系，你和无数他人的生活将发生重大的变化。对于我们来说，这就是“伟大的现实”。

把你自己完全交付给你所理解的“上苍”，向他、向其他人承认你的错误。清除你过去的积垢。将你所找到的无偿奉献给他人，并加入我们的行列。我们将与你共同融入精神的集体之中，当你踏上通往幸福之路时，你一定会与我们一些人相遇。

愿“上苍”赐福于你，直到永远。

。嗜酒者互诚协会将乐于听到你的信息。地址：RO. Box 459,
GrandCentral Station, New York, NY 10163, U. S. A.

鲍伯医生的梦魇

鲍伯医生是嗜酒者互诚协会的共同创始人。1935年6月10日，他获得永远清醒的第一天，也就是本会诞辰之日。

直至1950年去世以前，鲍伯医生将他的互诚协会的讯息传递给了5,000多名男女嗜酒者。并给与他们医疗服务，从未想过收取分文费用。

在这令人敬佩的服务工作中，鲍伯医生得到了俄亥俄州阿克伦市

圣托马斯医院伊娜霞修女的极大帮助。伊娜霞修女是本会永远铭记的最伟大的朋友之一。

我出生在新英格兰一个七千人口的小居民区。在我的记忆中，那里一般人的道德水平相当高。附近没有出售啤酒或烈性酒的，只有在州立酒类代销处，如果能向店主证明自己确实需要的话，也许能买到一品脱。如果不能证明这一点，想买酒的人就不得不空手而归，弄不到我后来心目中那包治人间百病的灵丹妙药。镇上大多数正直的人都会以极不信任、赞不赞同的眼光看待那些通过快运服务从波士顿或纽约买酒的人。镇内设有齐全的教堂和学校，我就是在那里接受早期教育的。

我的父亲是一个才干颇受公认的专业人士。我的父母都积极参与教会的活动，他们在智力方面都被认为明显高于常人。

对我来说不太幸运的是，我是他们唯一的孩子，这可能造成了自私心理，而自私又对导致嗜酒问题起了很大的作用。

从儿童时代直到高中，我或多或少是迫不得已地去教堂、上星期日学校、参加晚间弥撒和星期一早晨的基督徒活动，有时也参加星期三晚上的祈祷会。这造成的结果是使我下了决心，一旦不再受父母管制，我就再也不进教堂的门。这个决心我后来坚守了四十年，除了不上教堂会显得不明智的情况以外。

高中毕业以后，我进了全国最好的大学之一，在那里学习了四年。在当时的那所学校，喝酒似乎是一种主要的课外活动，几乎人人都乐

此不疲。我喝酒越来越多，快活不知愁，身体上、经济上都没什么忧虑。酒后的早晨，我似乎比其他大多数喝酒的同学更容易恢复精力。那些同学可是糟了罪（也许是一种幸运），早晨过后还在不停地作呕呢。我一生从来没有头痛过，这使我相信自己从一开始就是个酒徒。我的整个一生似乎都围绕着自己想做的事，不管别人的权利、希望或优先权。这种心态随着年岁增长越来越突出。我毕业时，在酒友会的眼中得了“最优”荣誉，但在系主任那里则不然。

其后三年，我在波士顿、芝加哥和蒙特利尔受雇于一家大的制造公司，销售铁路物资、各种汽油引擎以及很多其他重型物件。那几年，我口袋里有多少钱都拿去喝酒，虽然早晨已经时有“紧张不安”之感，但还没有受到太大的惩罚。那三年中，我只丢过半天的工作。

我的下一步是学医。我进了全国最大的医学院之一。在医学院，我比以前更热衷于喝酒。由于我的啤酒量极大，被选为一个喝酒协会的会员，而且很快就成为其中的佼佼者。很多个早晨，虽然功课已经准备好了，但去上课时却由于紧张不安而不敢进教室，害怕被点名背功课时会丢人现眼，于是又转身走向宿舍。

情况越来越糟，直到二年级的春季，在一段长时间的纵酒之后，我决定停学，于是打起精神去了南方，在一个朋友家的大农场里过了一个月。当我的头脑清醒一些时，我觉得辍学实为愚蠢之举，最好还是回去继续念书。回到学校时，我发现系里老师对这个问题有不同的看法。他们争论了一番之后，决定允许我复学并参加考试。我的所有功课和考试成绩都还过得去。但他们却很气愤，对我说他们宁愿不要

我。经过多次痛苦的讨论，他们终于给了我学分，而我则转到了另一所国内著名的大学，那年秋季入学上三年级。

在那儿，我喝酒更厉害了，我住的集体宿舍里的男生们受不了，不得不请我的父亲来。父亲千里迢迢地来帮我改过，结果徒劳而返。这对我却没什么影响，因为我照例喝酒，而且喝烈性酒比前些年多得多。

快到期末考试的时候，我来了一次特别剧烈的纵酒。当我走进考场书写考卷时，我的手抖得厉害，握不住笔。我交了至少三科白卷。当然，我很快就挨了训斥。结果，我不得不再补两个学期的课程，否则休想毕业。我补了课，而且品行和学业方面都让系里老师满意。

我的表现良好，得以在西部一个城市里谋到了一份颇令人羡慕的实习职位。在那两年中，我一直十分忙碌，简直不离开医院。因而，我没有引起任何麻烦。

两年实习结束后，我在市中心开了一家诊所。那时我有一点钱，有充裕的时间，也有不轻的胃病。我很快就发现，喝上一两杯酒能减轻胃痛，至少一次能管一个小时。所以，我轻而易举地再度陷入了以前的放纵。

这时，我的身体已经开始付出昂贵的代价。我至少有十几次自愿住进当地一家疗养院。这时我已是进退两难，不喝酒会受胃痛的折磨，喝酒又会受神经的折磨。如此过了三年之后，我又住进了当地医院，那里的医护人员设法帮助我，而我却叫朋友偷偷给我带点酒来，或者自己在医院周围偷取酒精，因此病情迅速恶化了。

最后，我父亲不得不从家乡请来一位医生，他设法把我弄回了家乡。我在床上躺了两个月左右才能勉强出门。我在镇上又住了两个月，然后回来重开诊所业务。我想我当时一定是惊恐于所发生的事或是医生的警告，或者两者兼而有之，因此没敢再沾酒，直至美国全面禁酒。

第十八条修正案通过后，我感到十分安全。我知道，只要兜里有钱，谁都会去买几瓶或几箱酒，而且很快就会喝光。所以，即使我喝一点酒，也不会有什么大的区别。当时我并没有意识到，按政府规定，我们当医生的几乎可以得到无限量供应的酒精。我也不知道已经出现了非法贩酒的人。起初我只是适量地喝一点，但没过多久又陷入了一向招致灾难的狂喝滥饮的老习惯。

以后的几年中，我逐渐患上两种明显的恐惧症。一种是害怕睡不着觉，另一种是害怕没有酒喝。我不是很有钱的人，知道自己如果不能保持清醒、工作挣钱的话，就会没有酒喝。所以，大多数时间里，我早晨虽然十分渴望喝酒但并不喝，而是服用大量的镇静剂来平缓紧张难受的神经。偶尔也经不住渴求，但只要喝了酒，几个小时之后就会无法工作。这样就会减少当晚偷偷买酒回家的机会，因而就会在床上彻夜辗转不眠，第二天早晨会神经紧张得无法忍受。此后的十五年里，我在酒后还有点自知之明，知道自己决不能去医院，也很少接诊病人。有时我会躲藏在一家俱乐部里，我是这家俱乐部的成员。我还时常用假名字登记住旅馆。但我的朋友们常常找得到我，只要他们答应不骂我，我便会回家去。

如果我的妻子准备下午外出，我就会去弄一大堆酒，偷偷运回家

来，藏在煤箱里、衣槽里、门框上、地窖的横梁上和砖缝里。我还利用上了老旧的箱子柜子、罐头箱、甚至煤灰箱。抽水马桶上的水箱我倒从来没用过，因为那太容易被发觉了。我后来发现我妻子经常查看它。冬天，天色够暗的时分，我经常将八盎司或十二盎司一瓶的酒包在毛边手套里，扔在屋后的露台上。我的酒贩子把酒藏在屋后的台阶上，我可以见机去取。有时我会把酒装在口袋里带回来，但会受到检查，太冒险了。我常常将酒分散装进四盎司的小瓶，在袜筒里藏上几瓶。如此瞒天过海颇为顺利，直到有一天我和妻子去看华莱斯·毕尔里演的《安妮号拖船》，出来时，我的裤腿没盖住袜筒，露了马脚！

我在医院和疗养院的经历，说来话长，就不在这里占用篇幅了。

整个这段时期，朋友们对我们多少有些疏远。没有人邀请我们外出活动，因为我肯定会喝醉，而我的妻子也因为同样的原因不敢请客。我的失眠恐惧症迫使我每晚必醉，但为了弄到更多的酒以供下一个晚上喝，我白天得保持清醒，至少得坚持到四点钟。这种例行的生活持续了十七年，其间很少中断过。这真是一场可怕的噩梦，挣钱、买酒、偷偷带回家、喝醉、早晨紧张不安、大量服用镇静剂好让自己能挣更多的钱，恶性循环，令人厌恶之极。我曾经常向妻子、朋友和孩子们许诺不再喝酒了——虽然我许诺是真心实意的，但这些诺言很少能让我保持一整天的清醒。

为那些有意试验的人着想，我应该提一下所谓的啤酒试验。当啤酒重新合法销售时，我以为自己很安全，可以想喝多少就喝多少。喝啤酒没什么坏处，谁也不会喝啤酒喝醉的。所以，我征得我那好太太

的同意，在地窖里放满了啤酒。没过多久，我一天就要喝掉至少一箱半啤酒。大约两个月的时间里，我的体重增加了三十磅，看上去像头猪，而且呼吸短促，很不好受。我心想，既然一个人浑身都是啤酒味，谁能分辨出你喝的是什么呢？于是，我开始边喝啤酒边加入纯酒。结果当然非常糟糕，因而结束了啤酒试验。

搞啤酒试验的那段时间，我结识了一群人，他们的镇静、健康而快乐的表现吸引了我。他们自由自在地谈论一切，毫无尴尬之感，这我却从来做不到。他们在任何场合都显得从容自在，看上去也十分健康。不仅如此，他们看来还很快乐。我在大多数时候总是不自在，我的健康已临近崩溃，境况十分悲惨。我感到他们有某种我所缺少的东西，也许我很容易从中受益。我了解到，那是一种精神性质的东西，我对它没什么兴趣，但我想它不会有害。此后的两年半中，我在这事上花了不少时间，做了不少研究，但仍然每天晚上醉酒。我读遍了能找到的书籍资料，也跟所有我认为了解这件事的人谈过。

我的好太太对此产生了浓厚的兴趣，正是她的兴趣使我的兴趣得以维持，虽然我当时一直没有觉得这可能是解决我喝酒问题的答案。我永远不会知道，我的妻子在那些年里是怎样保持信念和勇气的，但她确实做到了。我知道，假如她不曾做到这一点，我早就会死掉了。不知是什么原因，我们这群酒徒好像独具慧眼，娶到了世上最好的女人。她们为什么会遭受我们带给她们的折磨，我无法解释。

大概在这个时候，一个星期六的下午，一位女士给我妻子打来电话，说她希望我们当天晚上去她那儿见她的一位朋友。那正是母亲节

的前一天，我回到家时，已经醉得不像话，还带回一大盆花草，把它放在桌子上，径直上楼去，就不省人事了。第二天她又打电话来。我感觉很不舒服，但希望表示礼貌，说：“咱们去一趟吧。”然后求得妻子答应，我们去那儿只呆一刻钟。

我们五点整进的她家，出来时却已经十一点一刻了。后来，我和那个人又有过几次较短的谈话，并突然停止了喝酒。这段戒酒大约持续了三个星期。后来我去大西洋城参加一个全国性协会为期几天的会议，我是那个协会的会员。我把火车上的威士忌喝了个精光，去旅馆的路上又买了几夸特酒。那是个星期天。晚上，我喝得醉醺醺的，星期一则保持清醒直到晚饭，晚饭后又接着喝得烂醉。我把酒吧里能喝的全喝遍了，然后回房间继续喝个痛快。星期二，我从一早开始，到中午已经打点好了。我不想丢人现眼，所以结账退了房间。去火车站的路上，我又买了些酒。我还有一段时间等火车。从那以后我就什么也记不得了，直到醒来发现自己躺在一个朋友家里，是在离我家不远的的一个镇上。这些好人通知了我的妻子，她请我新近结识的朋友来接我。他来了，把我接回家，送上床，当晚让我喝了一些酒，第二天早晨又让我喝了一瓶啤酒。

那是 1935 年 6 月 10 日，也是我最后一次喝酒。我写这篇文章时，已经过了将近六年的光景。

你可能会自然地想到一个问题：“那个人所说所做的，究竟与别人有什么不同？”必须记住，我读过不少关于嗜酒问题的书籍资料，也跟所有对此有任何了解或自认为了解的人谈过。这个人是个有过许

多年可怕的嗜酒经历的人，他有过人间所知的一切醉鬼体验，但他正是用我所试图采用的方法治愈了顽疾，这就是精神方法。他给了我有关嗜酒问题的信息，无疑很有帮助。更重要的是，在与我谈过话的活生生的人当中，他是第一个因自己的经历而了解自己所谈的酒瘾问题的人，也就是说，我们用共同的语言交谈。他知道所有的答案，当然不是在阅读中找到的。

从我所遭受的可怕的酒瘾之咒中获得解放，真是一种莫大的幸福。我现在身体健康，重新获得了自尊和同事们的尊敬。我的家庭生活完美，而我的事业在这不稳定的时代算是再顺利不过了。

我付出大量时间将我所学到的东西传递给其他希望并急需得到的人。我这样做有四个理由：

1. 责任感。
2. 这是一种快乐。
3. 因为这样做可以报答那个花费时间将这些讯息传给我的人。
4. 因为我每次这样做都为防止自己失足增加了一分保险。

跟我们大多数人不同的是，我在戒酒的最初两年半中没能克服喝酒的欲望。那时我差不多时时刻刻都有这种欲望。但我在任何时候都没有屈服于诱惑。我曾经常在看到朋友喝酒而知道自己不能喝的时候感到十分难受，但我学会让自己相信，我虽然也曾有过同样的特权，但我过度滥用了它，现在这特权已被撤销了。所以，诉苦是没有用的，因为毕竟没有谁把我按倒在地、往我喉咙里灌酒。

如果你认为自己是个无神论者、不可知论者、怀疑论者，或是有

其他任何形式的知识上的自傲，使你不能接受这本书中的内容，那么我为你感到遗憾。如果你仍然认为自己的坚强足以孤军得胜，那是你的事。但如果你确实真心希望永远戒酒，并真诚地觉得需要一些帮助，那么我们知道，我们有一个答案提供给你。你在喝一杯酒时一贯表现的那般热切，只要有一半用来试行我们的答案，你就绝对不会失败。

你的“上苍”永远不会让你失望！

附录

- I 互诚协会的传统
- II 精神体验
- III 医学界对互诚协会的看法
- IV 拉斯克奖
- V 宗教界对互诚协会的看法
- VI 怎样与互诚协会联系

I

互诚协会的传统

对于已经入会的人来说，嗜酒者互诚协会使他们从惨境中获致清醒，常常也使他们从死亡的边缘重获新生。当然，对于本会尚未接触到的无数嗜酒者，互诚协会也具有同样的意义。

因此，从来没有任何一个男女社团比我们更迫切地需要持续发挥效果并始终保持团结。我们嗜酒者认识到，我们必须团结合作，否则我们大多数人终将各自灭亡。

我们相信，嗜酒者互诚协会的“十二个传统”是迄今为止我们的经验对那些迫切问题的最好回答，例如“互诚协会如何发挥最佳功能？”，以及“互诚协会如何能最好地保持为一个整体并生存下去？”

下文中以今天一般常用的“短式”表述互诚协会的“十二个传统”。这是互诚协会“十二个传统”1946初次排印的“长式”原文的缩略版。因为“长式”更为明确并具有历史价值，所以我们一并重刊，以供参考。

十二个传统

1. 我们的共同利益优先；个人的康复靠的是互诚协会的团结一致。
2. 对于我们的集体来说，我们的最高权威只有一个，那就是慈爱的“上苍”，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，他们并不管制我们。
3. 加入互诚协会所需具备的唯一条件就是要有戒酒的愿望。
4. 每个分会均应独立管理自己，除非有涉及其他分会或整个互诚协会的事务。
5. 每个分会都只有一个宗旨。即把自己的戒酒讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒者。

6. 互诚协会分会不得支持、资助或将互诚协会的名称借给任何有关的机构或会外企业。以免因金钱、财产和名誉问题使我们偏离办会的基本宗旨。

7. 每个互诚协会分会均应完全自给自足，拒绝外来捐款。

8. 嗜酒者互诚协会应始终保持非职业性，但协会服务中心可以雇用专职工作人员。

9. 就互诚协会的性质而言，它始终不应有组织体系；但可以设立直接对服务对象负责的服务理事会或委员会。

10. 嗜酒者互诚协会对会外问题不发表意见；因而，互诚协会的名字始终不应卷入公众纷争。

11. 本会公共关系的政策是吸引，而不是宣传；对于报刊、电台和影视媒体，我们始终恪守不透露个人姓名的原则。

12. 隐姓埋名是本会所有传统的精神基础，它不断提醒我们将原则置于个人之上。

十二个传统

(长式)

我们作为互诚协会会员的体验使我们学习到：

1. 嗜酒者互诚协会的每一个会员都只是一个大集体中的一小部分。互诚协会必须生存下去，否则我们大多数人必将死亡。因此，我

们的共同利益优先，但个人利益紧随其后。

2. 对于我们的集体来说，我们的最高权威只有一个，那就是慈爱的“上苍”，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，他们并不管制我们。

3. 我们的集体应该包括所有遭受酒瘾痛苦的人。因此，我们决不拒绝任何希望康复的人。互诚协会集体也决不依靠金钱或服从。任何两个或三个嗜酒者为了获致清醒而聚在一起，都可以称自己为互诚协会的一个分会，只要他们作为一个团体没有其他附属关系。

4. 就其自身事务而言，每个互诚协会分会只对自己的良知负责，而不对任何其他权威负责。但是，如果一个分会的计划同时牵涉到其他分会的利益，则应该与这些分会商议。任何分会、区域性委员会或个人，如未与总服务理事会委托人商议，均不应采取任何可能对互诚协会整体发生影响的行动。在这些问题上，我们的共同利益至高无上。

5. 每个互诚协会分会都是一个精神实体，只有一个宗旨——把自己的戒酒讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒者。

6. 金钱、财产和权威问题容易使我们偏离办会的基本精神宗旨。因此我们认为，任何真正用于互诚协会的财务均应分别编列及管理，以此区分物质与精神内容。互诚协会分会根据其性质始终不应从事商业活动。对互诚协会的次要辅助设施，例如需要较多场地和行政管理的俱乐部或医院设施，均应分别编列，以便在必要时由分会自行弃置。因此，此类设施不应使用互诚协会的名字，其管理应完全由其资助人负责。俱乐部的管理通常由互诚协会会员担任为佳。但医院及其他康

复场所则应由互诚协会以外的人员管理，并受到医疗监督。互诚协会分会可与任何人合作，但此种合作始终不应发展成为实际或隐含的附属或支持关系。互诚协会分会不得与任何人结盟。

7. 互诚协会分会的资助应完全来自该分会会员的自愿捐献。我们认为每个互诚协会分会均应迅速达到这个目标；不论是分会、俱乐部、医院还是其他会外机构，任何以互诚协会名义募捐的行为都是非常危险的；接受任何来源的任何大宗赠与或带有任何义务的捐献，都是不明智的。因此，对于超出本会少量储备金、持续积累无关本会明确宗旨的资金的财务，我们十分关注。经验常常警告我们，没有什么比财产、金钱和权威问题上的无谓纠纷更能注定摧毁我们的精神遗产。

8. 嗜酒者互诚协会应始终保持非职业性。我们将职业性定义为：以嗜酒问题咨询为职业，收取费用并雇用人员。但是，有些需要雇用人员的服务，我们可以雇用嗜酒者承担，不然就得雇用非嗜酒者。这些特殊服务工作可以给与良好的酬劳。但我们互诚协会“十二个传统”的常规工作决不可计酬。

9. 每个协会只需要最低程度的组织体系。最好是采用轮流领导制度。小的分会可以推选自己的秘书；大的可以推选轮流任职的委员会；大都市地区的多个分会可以推选中心委员会或跨分会的委员会，这种情况下通常雇用一名全职秘书。互诚协会总服务理事会的委托人实际上就是我们互诚协会的总服务委员会。他们是我们互诚协会传统的监护人，也是互诚协会自愿捐献的接收人，我们用这些捐献来维持

设在纽约的互诚协会总服务处。委托人由各分会共同授权处理我们的整体公共关系，并确保我们的主要会报《互诚协会葡萄藤》内容诚实完整。所有这些代表都以服务精神为指导，因为互诚协会的真正领导人只不过是受到大家信任的有经验的仆人。他们头衔并不代表实际权威。他们并不管制我们。普遍的尊重是他们发挥效用的关键。

10. 互诚协会会员始终不可对会外争议问题——尤其是政治、酒精制度改革或宗教派别问题——发表任何牵涉互诚协会的意见。嗜酒者互诚协会各分会均不反对任何人。对这些问题，各分会均不能表示任何意见。

11. 我们与公众的关系应以个人无名性为特点。我们认为互诚协会应该避免使用煽情的广告。作为互诚协会会员的姓名和图片，不应出现于广播、影视或公共印刷品中。本会公共关系的原则是吸引，而不是宣传。我们不需要自我夸赞。我们觉得更好的做法是让朋友推荐。

12. 最后，我们嗜酒者互诚协会相信，隐姓埋名的原则具有极大的精神意义。它提醒我们，要将原则置于个人之上，要实践一种真诚的谦卑。这一切，是为了让我们永不因为巨大的幸福而自我骄纵，让我们永远生活在对“上苍”的感恩默念之中。“上苍”统领着我们每一个人。

精神体验

本书经常用到“精神体验”和“精神觉醒”这些词汇。仔细阅读就会发现，人格的变化足以促成酒瘾疾病的康复，这已在我们中间以很多不同的形式得以显示。

然而，本书的第一版确实曾给很多读者一种印象，似乎这些人格变化，或精神体验，一定是突如其来、改天换地的爆发。幸而，这个结论是错误的。

开头的几个章节描述了一些突然发生的根本变化。我们并非有意制造这种印象，但很多嗜酒者有过这样的结论：为了康复，他们必须迅速获得一种极其强烈的“上苍”意识，随后立即发生感受和观念上的巨大变化。

在我们迅速增多的酒徒会员中，这种转变虽然常见，但决不是规律。我们大多数人的体验正是心理学家威廉·詹姆斯所称的“教育的多样化”，因为他们是在长时期内缓慢形成的。与新人结识的人，通常很清楚自己在恢复正常以前的不同状态。他终于意识到，自己经历了生活态度上的深刻变化，这种变化靠他自身一人是难以实现的。几个月内发生的事，如果仅靠自律，几年也难以实现。除了少数例外，我们的会员都发现，他们触动了某种意想不到的内心源泉，他们认为这内心源泉就是他们各自所理解的超越自我的力量的概念。

我们大多数人认为，这种对某个超越自我的力量的意识，就是精神体验的核心。我们当中更具宗教观念的会员则称之为“上苍意识”。

我们最希望强调的是，任何能够借助我们的经验、诚实地面对自己问题的嗜酒者，只要不向所有精神概念锁闭心扉，他就能够康复。只有那种不容忍的态度或敌对的抗拒才会击败他。

我们发现，任何人都不难实践这个精神计划。意愿、诚实和开放的思想是康复的核心要素。这些是不可缺少的。

“有一种思想方法，它阻碍着一切讯息，压制着一切辩论，它无疑会把人封锁在永久的无知之中——它就是未经调查研究就嗤之以鼻的思想方法。”

——赫伯特·斯潘塞

III

医学界对互诚协会的看法

自从史可华医生率先支持嗜酒者互诚协会以来，世界各地的医疗学会和医生们也纷纷赞许我们。以下是在纽约州医疗学会的年会上，一篇关于互诚协会的论文宣读后，在场各位医生的评论节选：

神经科专家福斯特·肯尼迪医生说：这个嗜酒者互诚协会组织调动了人类所知的两大力量藏库，一个是宗教，另一个是与他人聚合的本能……也就是“群居本能”。我认为，我们医学界应该以赞赏认可的态度看待这种极好的治疗武器，否则，我们等于患了精神贫瘠症，

而且失去了移山倒海的信念。如果没有这种信念，医疗上能做的实在是微乎其微。

心理治疗专家科尔比·科里尔医生说：“我觉得互诚协会是一个自助团体，由于他们的人生哲学，他们可以通过自身的引导达到最佳效果。任何一种证明其康复率达到 50%至 60%的方法，不论是治疗还是哲学意义上的，都值得我们重视。”

心理治疗专家哈里·泰布医生说：“作为一名心理医生，我对自己的专长与互诚协会之间的关系作过很多思考，我的结论是，我们的特殊作用常常在于为患者铺砖开路，让他们准备好接受任何治疗或外界帮助。现在，我认为心理医生的工作任务就是排除患者内心的抗拒，使他内心的潜力在互诚协会的计划活动中得以成长。”

W·W·鲍尔医生曾于 1946 年在美国医疗协会的赞助下，在全国广播公司的网络上发表讲话。他在讲话中说：“嗜酒者互诚协会并不是十字军，也不是一个禁酒社团。他们知道自己永远不能喝酒，也帮助其他有类似问题的人……在这种气氛下，嗜酒者往往能克服过度的自我意识。嗜酒者学习仰赖一个更大的力量，并全心全意地与其他嗜酒者共同努力，因此日复一日、年复一年地保持清醒。”

费城总医院主任心理治疗医师约翰·F·司徒斐医生引用自己与互诚协会的经验，说：“我们在费城总医院接诊的酒瘾患者，大多数没有能力支付私营医疗的费用，而互诚协会是迄今为止我们所能给予他们的最大帮助。即使在那些偶尔再度住进医院的病人身上，我们也发现了一种深刻的人格变化，简直让人认不出他们了。”

1949年，美国心理治疗协会邀请嗜酒者互诚协会一位资历较老的会员准备一篇讲稿，以便在该协会的年会上宣读。这篇讲稿宣读了，并且刊登在《美国心理治疗月刊》1949年第11期上。

（这篇演讲词已印成小册子，以象征性价格出售，大多数互诚协会分会均有提供，也可向以下地址购买：Box459. Grand Central Station. New York, NY 10163。小册子名称是“比尔谈嗜酒问题”，早先名为“酒瘾，一种疾病。”）

IV

拉斯克奖

1951年，嗜酒者互诚协会获得拉斯克奖。授奖词摘引如下：

“美国公共卫生协会向嗜酒者互诚协会授予1951年度拉斯克团体奖，以承认该会对长久以来困扰公众健康与社会的问题，即嗜酒问题的独创而极为成功的治疗方法。该会强调嗜酒问题是一种疾病，因此消除了与这种病状有关的社会耻辱。将来也许有那么一天，历史学家们会承认，嗜酒者互诚协会是一项了不起的社会开拓事业，它造就了一种社会行为的新方法，一种以同病相亲为基础的新疗法，这种疗法为治愈人类其他无数种疾病展现了巨大的潜力。”

宗教界对互诚协会的看法

几乎每一种宗教的神职人员都祝福互诚协会。

圣母工作团的工作人员爱德华·道凌神父说：“嗜酒者互诚协会是自然的；它处于自然最接近超自然之处，也就是说处于屈辱之后达到的谦卑境界。一座艺术博物馆或一首交响乐均有其精神特性，天主教赞成我们使用这些艺术。互诚协会也有其精神特性，天主教徒参加该会的活动，几乎毫无例外地使不坚定的天主教徒变成了更好的天主教徒。”

圣公会的杂志《生机盎然的教会》发表社论说：“嗜酒者互诚协会的方法基础是真正的‘助人者，始能自助’的基督教原则。互诚协会会员将该会的计划描述为‘自我保险’，这种自我保险促使无数男女女士恢复了身体、心理和精神健康，也恢复了自尊。若是没有这种独特而有效的治疗法，这些人士早就一败涂地、毫无希望了。”

小约翰·D·洛克菲勒曾在一个晚宴上向他的一些朋友介绍嗜酒者互诚协会。哈里·爱默生·福斯迪克博士这样说道：

“我想，按照心理学的说法，这个运动所采取的方法有一种独一无二的优势。我觉得，如果明智地运用这种方法——它似乎是掌握在明智而审慎之人的手中——那么这项计划的前面将是机会的大门，其前景可能超出我们的想象。”

爱德华神父是互诚协会早期的一位极好的朋友，他于1960年春

天去世。

VI

怎样与互诚协会联系

在美国和加拿大，大部分城镇都有互诚协会分会。在这些地方，可以通过当地电话通讯录、报社、警察局找到互诚协会，也可以与神父或牧师联系查问。大城市里，各分会通常设有本地办事处，以便嗜酒者及其家人安排访谈或住院事宜。这些所谓“跨分会联社”均可在电话通讯录中“互诚协会”或“嗜酒者互诚协会”项下找到。

嗜酒者互诚协会在美国纽约设有国际服务中心。互诚协会的总服务理事会（即委托人）负责互诚协会总服务处、互诚协会世界服务社以及我们的月刊《互诚协会葡萄藤》的行政工作。

如果你在本地找不到互诚协会，请写信给嗜酒者互诚协会，寄至：

Alcoholics Anonymous

Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163

U.S.A.

世界服务中心会给你及时回复，向你引介离你最近的互诚协会分

会。如果附近没有分会，则会邀请你保持联络，这样，不论你多么孤独，都会有助你确保清醒。

如果你是嗜酒者的亲人或朋友，而他对互诚协会尚无兴趣，我们建议你写信给嗜酒互诚家庭社团公司，寄至：

Al-Anon Family Groups, hlc

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23456

U.S.A.

嗜酒互诚家庭社团是一个主要由互诚协会会员的妻子、丈夫和朋友组成的世界交流中心。社团的总部将提供离你最近的家庭社团的地址。如果你希望的话，他们还可与你书信来往讨论你的特殊问题。