

# 生命 從說實話開始

在道德約束，人際關係與自我情緒的糾結中，

如何活出你自己！

Brad Blanton, PH.D. ◆ 著 李靈芝 ◆ 譯

## RADICAL HONESTY



面對生活中層出不窮的問題，您是否常感到困惑、沮喪？  
在道德規範的重擔下，您如何突破桎梏，說您想說的，做您想做的，  
而同時又能保有一份良好的人際關係？

在本書中，Brad Blanton博士將引領您從一個革命性的角度去審視現代人的生活、愛情。他揭開了我們生活中的迷思、迷信及謊言，說明壓力並非單純來自周遭環境，而是自己一手建造的心靈牢籠，禁錮了真實的自我。對於習慣以謊言來自欺欺人的人，生活只是一連串痛苦、壓抑。要跳脫這一切的虛偽、束縛，只有以「說實話」開始。作者將他多年來從事心理諮詢的經驗與心得，以最生活化的角度切入，告訴您如何以「說實話」來面對您的親人、伴侶、朋友以及您自己，讓您的生活擺脫說謊—圓謊的惡夢，重新創造您自在快樂的生活天地。

Blanton博士倡導「誠實面對謊言，不再自我禁錮」的激烈說法，內容聳動激烈，能讓禮貌小姐尖叫著走出這個房間。

— Elizabeth Hickey, The Washington Times

本書是個超越自己的謊言與防衛心的典範，它並教我們完全對自己及其他人坦白及開放。

— Natural Health



# 生命 從說實話開始

Radical Honesty

Brad Blanton 著

李靈芝・譯

生命從說實話開始／布來德·布蘭登 (Brad Blanton) 著；李靈芝譯。--初版。--

臺北縣新店市：探索文化，民87年面；公分。-- (心靈導航；15)

譯自：Radical honesty

ISBN 957-615-147-3 (平裝)

1. 自我實現 (心理學) 2. 誠實 3. 心理治療

177.2

87013759

ISBN 957-615-147-3 (平裝)

版權所有·翻印必究

心靈導航系列 15  
生命從說實話開始

作者／Brad Blanton, Ph.D.

譯者／李靈芝

發行人／謝毓斌

社長／劉秋鳳

印務主編／黃慧隆

責任編輯／許玉鈴

出版者／探索文化事業有限公司

地址／台北縣新店市中正路568號7F

電話／二二一八三六四一

傳真／二二一八九四九六

E-mail／dos123@msb.hinet.net

總經銷／學英文化事業股份有限公司

地址／台北縣新店市中正路四維巷2弄5號5F

電話／二二一八七三〇七

傳真／二二一八七〇二一

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第64三〇號

排版／鑫上統電腦排版公司

初版／中華民國八十八年四月

定價／二六〇元

Original title: Radical Honesty Copyright © 1994 by

Brad Blanton, Ph. D. Chinese translation Copyright ©

1999 by Discovery Culture Co., Ltd. Published by

arrangement with Dell Publishing, a division of Bantam

Double Dell Publishing Group Inc., New York, NY, U.S.

A. through Bardon-Chinese Media Agency 博達著作權代

理有限公司 All Rights Reserved.

## 出版緣起

沒人會坦白直承自己心靈空虛，或許，有的人是因為不知道自己正處於心靈空虛的狀態。

但是，卻有人會一場又一場地趕著聽取卓越有成人士的公開演說，爭先恐後地追隨著大師級的社會領導人，拚命想從他人的經驗、智慧中，找到一些自己能夠吸納的部分，當成挖到的寶藏般，偷偷據為己有。或者是不停歇地把困擾自己已久、卻苦無對策的老問題，不自覺地往身邊的家人、朋友身上倒，還貪婪地期望他們會提供有幫助又具建設性的意見，好讓自己脫離困境。

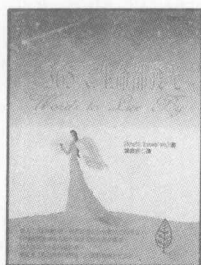
現代人往往在忙碌的生活步調中，失去心靈的方向，找不到生活、工作的目標，疏離了親情、友情、愛情而無法自察問題的源頭，感覺到孤獨，又不知該往何處尋求協助。有的人則寧願一輩子不自覺，甘心庸碌過一生，雖始終隱約感到虧欠自己，卻也無可奈何。

這個時候，為什麼不讓自己澄清下來，放空過去所有的包袱，心情放輕鬆，用智慧的文字、豐富的閱讀，替代惶惶不可終日、不知所到的盲目追求，導引自己進入一個全然成熟的心境。

出版緣起

## 出版緣起

探索文化推出心靈導航系列，便期望能提供我們的讀者一個反觀自照、提升心靈智慧的機會，當我們在人生的交叉路口徬徨無措、找不到生活及工作的目標時，這些充滿智慧的語言，以隨手可得的形式隨侍在側，不背棄我們的需求，引領我們尋找到生命中的明燈。



精裝本 3

# 365 天生命都發光

Words To Live By

— Inspiration for Every Day

Eknath Easwaran 著

葉肯昕 譯

25 開精裝本・定價 350 元

本書的設計，就是要讓你在每天一篇的閱讀中，吸取靈性生活中的真知灼見，讓你在每一天的生命中，都感到充滿了光與能量。智慧的分享是不分宗教種族的，無論是佛陀、耶穌、克里虛那，或是聖奧古斯丁、聖泰瑞莎、老子、甘地，都可能是影響你生命觀點的重要人物，他們透徹生命的智慧之語，是我們靈性生活的豐富資產。

我們今日的樣貌，都是由我們過去的思考模式、言論與行為所造就。同樣的道理，你我今日的所思所為，也將是你我明日面貌的前形。假如，我們可以掌握住生命的真理，明天的光明同樣是可預見的。

—EKNATH EASWARAN

人 該 享 受 閱 讀 的 樂 趣

心靈導航⑤

# 向愛朝聖——

## 尋找親情與愛情

Christopher Clulow 編著

陳思婷譯 定價280元

「成為某人的父母」，這句話對現今預備結婚的伴侶而言，無疑已是人生角色上的一大轉變與考驗，我們也可以從現今社會中發現，「父母」這兩個字的定義及界線已愈來愈模糊，它傳統權威式的地位及血緣認定的規範，已逐漸被吸納為一種互動的、甚或非血緣的合作方式；一種介乎於親子與伴侶雙重角色間的共同成長關係。

在面對了諸多的親子問題，或者始終覺得與家中成員的關係滯礙難行後，現在也該是你放下舊有的窠臼，重建另一種屬於新世紀家庭觀念的時代了。





# 輕鬆過關

——愛情 Passport

Cracking The Love Code

Janet O'NEAL 著

李靈芝 譯

25 開平裝・定價 280 元

● Love Lesson 愛的課題 / 系列首賣特價 8 折 224 元 ●

這是一本關於愛情的書，教你如何開展一段甜蜜的爱情關係……

在愛情教練所歸納出的六階段原則中，你可以更清楚男女不同階段的需  
求及表現，讓你成功地找到最適合你的伴侶，並與他／她相愛偕老。

在一段感情關係中，你希望得到和可以付出的是什麼？

在感情的世界中，你如何滿足自己及伴侶的需要呢？

本書所提出的戀愛六大原則：構想、滿足、聯繫、化學作用、認定  
與承諾，簡稱為 6C，這種方法在美加地區已成功地幫助、撮合了無數對  
佳偶。書中涉獵的話題尚包括：男性與女性的 7 大需要、10 種引燃男女  
慾火的方法、10 種讓他們倒盡胃口的行為、如何衡量自己是否適合與伴  
侶共度一生、11 種讓對方望而卻步的行為、怎樣知道自己已墜入愛河？  
等等主題。

藉由書中的測試表及分析法，可幫助你改善現在的這段感情關係；  
或是鼓起勇氣，離開那個不適合你的人。無論你的年紀多少，資歷如何，  
你都可以在「愛情教練」的引導下，找到你一生中的真愛。



## 勇闖生命難關

Guy Kawasaki 著

謝靜如 譯

心靈導航 11

象牙道林紙 平裝

原價 320 元 · 特價 256 元

本書作者所訪談的各色人物，都是深諳自我成長的智者。他們在與蓋伊的對談中皆能正視過往種種，娓娓道出最私密的心情故事。藉由分享這些心路歷程的分享，我們可獲得更多的省思，提醒自己在未來的生活中，不重犯過錯。讓我們以明亮澄澈之心，面對各種挑戰。



## 走向成功的女性

Nancy H. Bancroft 著

彭愛媚 譯

心靈導航 18

象牙道林紙 平裝

250 元

你想在工作職場更上一層樓嗎？是否想要發揮潛能，大顯身手，有朝一日能夠飛黃騰達，獲得成功呢？本書就是要幫助女性傾聽自己內心的聲音，展開自我整頓，使女性發揮自然特質，縱橫職場，同時獲得個人成就感和成功事業。

# 前言

我今年五十五歲，在華盛頓D.C.從事心理治療已經二十五年了，人們來到我的辦公室，付我錢，要我聽他們傾吐心聲，並且幫助他們解決人生問題。我在這方面頗有心得，以下就是我多年來學到的經驗：

我們經常在撒謊，它是人類所有壓力的主要來源，也讓我們疲憊不堪。撒謊對人們具有致命的殺傷力。

最糟糕的謊言就是對當事人隱瞞或歪曲事實，這種作法能引起最嚴重的心理疾病。要如何治癒呢？唯有靠釋放自我，不再隱瞞事實，方可達成。「嚴守秘密、不讓別人知道」是一個陷阱，青少年常在玩這種躲貓貓的遊戲，你在青春期愈會玩這種遊戲，就愈難成長。所謂的「重要秘密」以及隨之而來的行動或計劃，都是些狗屎。

我們的心就是一座充斥著「狗屎」的監牢；而這本書就是要告訴你這座「心牢」是如

何形成，以及我們如何才能擺脫它的桎梏。它教你如何「釋放自由」。對別人隱瞞自己對他們真正的想法或感受，讓我們永遠死守這個心靈的桎梏，而待在這裡愈久，我們的生命就愈快速凋謝。我們若不及早逃跑，心就會死。逃跑最佳的方法就是坦誠待人待己。

我的客戶大部分都是二十歲至六十五歲左右的人，來找我的時候都已是十分沮喪、焦慮、憤怒、疲乏，或是夾雜著這些負面情緒，他們可能是公務員、律師、商人、媒體專業人士、以及一些尚停留在青春期的成年人，而且他們就是會不由自主地自我批評以及對他人說教。我的工作就是要減少他們的痛苦——主要是那種了無生氣，活得宛如「活死人」般的痛苦。了無生氣並非一種激烈的痛苦，它是你自己親手打造的一道牆，以便保護自己，免受想像中可能發生的危險所打擊。而這些「想像中的危險」則是自己過去受過的傷害。我們從小就體會到，完全清醒地過日子並非好事，因為到頭來還是會受到傷害，因此我們就開始學得麻木不仁；一來是要自我設防，以免被大人們欺負，再來是要忽視他們的存在。這樣做也掩飾我們其實是在某些不恰當的情緒下生活著，而我們唯一要做的就是：把我們的生氣掩埋起來。

要除去麻木不仁的痛苦，通常會讓我們更痛苦。譬如說，你長久以來都在壓抑自己不

去感覺憤怒或生氣，一旦大發脾氣時，你就會覺得自己的心情比保持麻木不仁時更糟糕。但是，只要你自己願意去感受這種壞心情，才能讓自己好起來。事實上，每個人都很用心地活著，努力保持心境平靜，也竭力避免一切的痛苦、尷尬及困難，因此，我們儘量不去改變，繼續忍受痛苦，以便過著正常人的生活。自以為是「正常」的人常以此為傲，誰知道他們才是所謂「正常」的受害人：忍受麻木不仁的痛苦、也忍受痛苦的麻木不仁。佛洛伊德曾說過，心理分析就是幫助人們解脫椎心之痛，而轉化成普通人所謂的不快樂。我想我們先不必把目標訂於此，而只是單純地先來叫人們去重視這個問題，勇敢地放棄他們過去逃避痛苦的心態，從而真正過得很「不尋常」。也只有面對個人真正的情緒，才能有所突破，讓創意力源源不絕，以再造或改變自己的生命。

我就好像專門把撞凹的保險桿弄平的汽車技工，這個意外是何時怎樣、特別是何以會發生，對技工而言是無關痛癢的，他只在乎結果。他會用一個木槌去敲保險桿的外圍，再用鐵槌從裡面輕敲、鑽一個洞，接一根管子，然後嘗試把它拉出來或用一塊石頭打它。如果它凸出來，他就把它磨亮、補漆，如果它沒有凸出來他就要更換新的保險桿。他是很務實的人，經驗豐富，而且很清楚自己使用的工具性能。只要他很注意細節及小心做一切試

驗，他都能把凹陷修復。

而我則針對人們心理從事治療的工作，他們的痛苦是自己一手造成，而且也是他們讓自己繼續痛苦下去。就好像技工及車主一樣，我們都只在乎機器的性能，以及自己想要的結果，我們不必去找出意外的原因，而且成功與否也只需端視有沒有達到預期效果即可。

我的客戶大部分都是健康的普通人，只是在精神上感到焦慮或沮喪，甚至夾雜這兩種情緒。伴隨著這些痛苦而來的，可能是肉體上的疾病，例如皮膚疹、潰瘍、下背痛、痙攣性腸炎、過敏、血壓高以及失眠，也可能是在男女關係、工作或家庭上老發生同樣的問題。如果治療是有效的話，這些疾病都會痊癒或減輕，而精神上也不再有任何焦慮及沮喪，對於人際關係、個人生活和創意力上也願意負更大的責任。所謂負責，就是不再把問題歸咎於環境因素、他人或自己生命中某些事件。

可是，我們必須透過學習，才能把這些問題解決，讓情緒變得穩定。要學些什麼呢！就是不再強求這個世界以及自己，成為迥然不同的人或物。當一個人不再不斷要求別人改變成另一人，原諒自己的父母和從前曾發生磨擦的親朋好友，重新為生命灌注活力，並對自己負責時，治療才會告一段落。

心理治療卻未必是經常見效的。我估計約三分之一的客戶可以獲得長足的成效，三分之一則有些許的改變，而餘下的則可說是一點用都沒有，但是，很少人會因為治療而使病情惡化，因為壞影響與正面的幫助都不是那麼容易造成的，我自己就見過不少成功及失敗的案例。這部書嘗試著告訴你有些甚麼方法是有效，以及它何時生效。當治療生效時，最明顯的你會感到生命自己完整的。這本書就是要帶領你到達這種境界。

## 壓力從何而來？

人們常說現代生活是充滿壓力的。它其實不是某段生命或時代的表徵，而是在於人。它並非來自環境，而是人的心態。我們對這個世界作出許多假設，然後就再也離不開這些羈繫。我們被自己的想法所苦，這是因為花了太多精力去培養對這個世界的想法，到頭來卻既失望又捨棄不了既有觀念。就好像在玩撲克牌一樣，我們輸怕了，因此加重賭注，希望命運能給我一手好牌。我們想得太多，對世事又太嚴肅，希望世界能正如自己所想，一旦發現事實並非如此，又變得特別痛苦，不斷抱怨這個世界如何不如自己所期望。我們想

生命如何不如意，也想它應該如何才是對的，想它的腐敗，也想我們要如何彌補這些缺陷。很多人因此心力交瘁。

爲了生存起見，我們利用「經驗法則」來操縱自己的行爲模式，可是爲了要活得起勁，我們也必須不斷去打破自己過往的經歷，因爲不這樣做的話，反而會被這些對生命的假設吞食自己。我們過去一直堅持視如真理般的假設，事實上，是我們根據過去的經驗而作出「應該是這樣」的決定，不去打破這些成見，就無法從框框中跳脫出來。

## 事實也是會變的

由於我們迷失在自己的思考中，我們無法體會到事實也會改變。一旦體認不到現在的事實，卻又一味堅持以往的觀念，我們就成爲意圖自殺的騙子。如果在晚上八點，我生你的氣，告訴你原因，然後就覺得舒服多了，你也不甘示弱，開始生氣，彼此再討論原因，想辦法要讓對方好過一點，我們可能會在晚上八點四十五分把酒言歡，不再生氣，晚上八點時我非常討厭你，這是事實；可是，到了大約八點二十到八點四十五之間，這種情緒好

像已經不這麼真實了。相對來說，某些人有類似：「我過去很恨你，也因為某個原因，我現在還在恨你」的觀念，他們是不會就此罷休。這種想法很合理卻又很愚蠢，我一生中就碰過不少這類笨蛋。

生命不斷地延續，而事實也隨之改變，生命似乎就是如此，事實在剎那間可能已不是事實，昨天的事實也許成為今天的狗屎，即使是昨天有見地的想法也可能是今天囚禁心靈的陳腔濫調。

當人們把某些角色或規則變成個人的原則時，他們往往難以就此擺脫、超越或改變它。他們爲了保持「自我形象」，把自己綁得緊緊的。很多成年人就是把自己鎖在一堆角色及任務中，保護也規範自我，因此永遠都停留在少年時代。我可以告訴你，這種保護反而是傷害。根據疾病防治中心在亞特蘭大所進行的一項調查顯示，有百分之五十三在六十五歲前死亡人口中，其死因是「直接與生活型態」有關。半數較早死亡的人都是因為他們的生  
活模式有問題，我認爲他們都咎由自取的，因爲他們不敢去尋求更能滋潤心靈的經驗，讓心就此因飢荒致死。他們抽煙嗑藥、吃肥肉、看電視、也不運動。他們爲了生存辛苦工作，以便照顧自己及家人，他們想要過好日子，也的確在盡力而爲，但從某個角度而言，盡力