

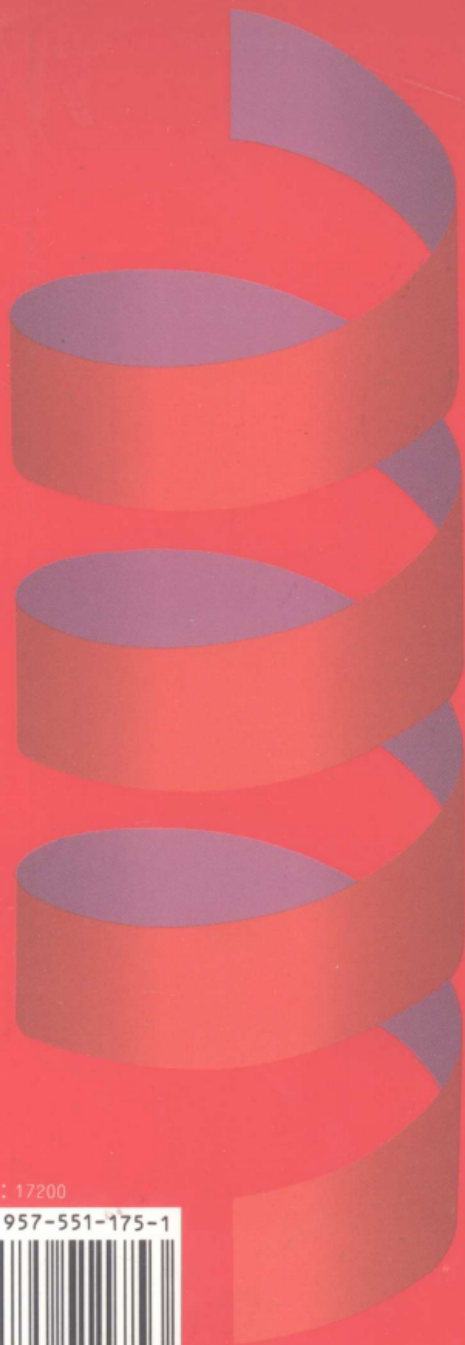
如何改造自己

溫博原著

廖克玲譯

溫博原著 廖克玲譯

如何改造自己



每個人都能改變自己，也唯有自己才能改變自己。

這本書旨在告訴你，只要瞭解自己，把握「自我創造」的原則，開拓嶄新的生活，培養愉快的人際關係；作者運用許多臨床經驗和生動實例，使人讀來有豁然貫通的喜悅感。

電腦編號：17200

ISBN 957-551-175-1



9 789575 511753

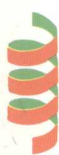
装帧——李男工作室

溫博原著 廖克玲譯



如何改造自己

楊國樞主編



實用心理學叢書

如何改造自己

實用心理學叢書12 楊國樞主編

原 著／溫博
譯 者／廖克玲
出 版／桂冠圖書股份有限公司
登 記 證／局版台業字第 1166 號
發 行 人／賴阿勝
地 址／台北市新生南路三段 96-4 號
電 話／(02)3681118・3631407
電 傳／886-2-3969194
郵 發／0104579-2
印 刷／海王印刷廠
初版一刷／1985 年 4 月 15 日
再版一刷／1991 年 6 月 15 日
再版二刷／1992 年 5 月 15 日

定 價／新台幣 125 元
ISBN/957-551-175-1
《購書專線/(02)367-1107》

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的 psychological books，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

，對其近處。

譯序

每個人都能改變自己，也唯有你自己能改變自己。

你是否時時對自己和周遭的事物感到不滿？生活的弦似乎愈繃愈緊，不知為什麼經常事與願違，動輒得咎。對日復一日，大同小異的生活感到無限厭倦和壓迫，想要突破現狀，卻又不得其門而入，結果還是依然故我。

不需要心理專家來幫你解困，有了這本書，只要你了解自己，把握自我創造的原則，就能開拓嶄新的生活，培養愉快的人際關係，這也是作者寫作本書的旨意。

書裏，你會發現許多嶄新的觀念。你曾否想過：思想和感覺究竟是行為的原因，還是行為的結果？是「笑」這個動作使你快樂，還是因為你覺得快樂才笑？如果一個人有很多不好的習慣，

他應該一次戒除一個，還是同時戒除它們？爲什麼自己不願意做的事情，還一遍又一遍的做？如果不做的話，又耽心害怕些什麼？……你將在本書中找到這些問題的解答。只要你了解問題的眞象，看清楚自己現在是什麼樣子，又是怎麼變成這個樣子的，就能按照自我創造的原則去改變自己。

本書分爲二十六章，前五章都在闡述自我創造原則的基本概念，詳細剖析一個行爲、感覺和態度的來龍去脈。接著分章陳述自我創造原則在實際生活中的運用。作者累積多年豐富的臨床經驗，信手拈來，許多生動的例子，讀來使人生出「心有戚戚焉」的感覺，彷彿它們都曾經發生在你我身上。經過作者的剖析之後，更令人有豁然貫通的感覺。

本書最大的特點，是作者在分析每一項行爲，或提出改變行爲的建議時，完全採取條列的方式，使各項重點和原則一目了然，一般讀者和從事心理及社會工作的專業人員，都能很快抓住要領，將自我創造原則適當的運用在生活中，幫助自己，也幫助別人。

非常感謝長橋出版社給我這個機會，將這本好書譯介紹給所有忠於心靈生活的朋友。也要感謝薛絢小姐和馮家仁先生，在我翻譯本書的過程中給予協助，並向曾經給我無數鼓勵與關懷的師長、親友致謝。

如何改造自己 目錄

桂冠心理學叢書序	一
第一章 爲什麼我會變成這副樣子？	一
第二章 自我創造	七
第三章 自我創造原則爲什麼有效	一五
第四章 讓自己擁有快樂的創痛經驗	一九
第五章 父母是惡霸還是英雄？	二九
第六章 如何變成一個妄想狂	三五
第七章 如何停止妄想症	四五
第八章 破除壞習慣	五七
第九章 強迫行爲	七一
第十章 憂鬱——什麼事都不做的詭計	八一
第十一章 如何和激怒你的人相處	九七

第十二章	如何抱怨·····	一〇九
第十三章	如何接受批評·····	一一七
第十四章	朋友與情人——問你自己八個問題·····	一二七
第十五章	如何愛別人·····	一三五
第十六章	享受性愛·····	一四七
第十七章	如何討人喜歡·····	一五九
第十八章	正確的抉擇·····	一七一
第十九章	如何下決心·····	一八一
第二十章	如何成功·····	一八九
第二十一章	慷慨乎？賄賂乎？·····	一九九
第二十二章	如何停止自憐·····	二〇七
第二十三章	如何享受老年·····	二四五
第二十四章	如何應付羞怯·····	二二一
第二十五章	如何珍惜和培養創造力·····	二八一
第二十六章	人的本性·····	二四四

第一章 爲什麼我會變成這副樣子？

每個人幾乎都會這樣問：「爲什麼我會變成這副樣子？」有時候是當衆問的，但往往是偷偷自問，問的時候幾乎總是充滿怨氣。

在這個問題後面，還有一個比較少被問到的問題：「我可能改變嗎？」有時候會問：「我能改變自己嗎？」或是：「你能改變我嗎？」

最後一個問題的答案是「不能」，沒有一個人能夠改變你。但第二個問題的答案卻是肯定的，你能夠改變你自己。這本書就是要告訴你怎麼改變自己。

本書將提出一些概括性主張，同時儘量以明快的筆法簡單而扼要的敘述事實，事實上是「過份簡化」，就像一個解剖學家在課堂上的開場白一樣：「人體只不過是一套滑車和鉸鏈搭在框架

上構成的系統而已，這幅框架就是骨骼。」

爲達到上述目的，我要聲明本書只提出一個主張，自我創造可能是我想像中最大的一個主張——本書將幫助你看清楚自己是什麼樣子，你又是怎麼變成這個樣子的，還有怎麼去改變你現在的樣子。但是，不管我們多麼渴望，光靠這本書還是無法使你改變。

只有你能改變你自己。因爲，只有你能創造自己。

本書所能做的只是清楚解釋你如何創造以及不斷再造自己的過程，來幫助你改變自己。這種創造並不是神學上的，也不是生物學上的，而是心理上的。

形成你人格的所有感覺、態度和信念，都是你自己造成的，而且是你可以自主，並且控制的。你每天都可以塑造並再造你的人格，沒有一天例外。

「我並不想改變我的整個人格，我只想改變某一部份而已！」我同意這個說法，但你會發現這一部份和其他部份竟有密不可分關連。本書所闡釋的原則，可以使我們針對希望的部份來改變。你就憂自己的某些感覺、態度或信念，但是你絕對可能改變它，因爲它是你塑造的，是你要它存在的，也只有你能讓它留下。

我們可以重申本書「唯一」的主張，它只有一個原則，這個原則幾乎和打字機的性能一樣，可靠且容易預測，就像敲一個鍵，紙上就會出現一個符號一樣，你自主的行爲，和跟隨這些行爲而產生的感覺、態度及信念是聯結在一起的。請注意，我說的是「跟隨」而不是「之前」。但每

個人都繞了一個圈子來看這個聯結，認為「因為我這麼覺得，所以我那麼做。」

本書主張相反的順序，認為人們是「因為我那麼做，所以我這麼覺得。」但在非常特殊的情況下，你可能會說：「這有什麼新鮮！感覺當然是跟隨著行動產生的。我早就知道有這回事——因為我這般這般，所以現在覺得非常內疚。」

那只是順序，並不是我說的因果關係。罪惡感是你所作所為導致的後果，但我說的後果卻是直接而無可避免地跟隨在你所選擇的行為後面，根本不管你對這行為作何感想。這些直接效應是形成你心靈的最重要因素，但你可能做夢也想不到它們的存在。

這種後果絕對可靠，是確確實實而免不掉的：每次你這麼做（爲了某某理由），就會那麼覺得。也就是說，你必然會因爲作了一個好抉擇而受到獎賞，因爲作了一個壞抉擇而遭到懲罰。人性都有一個基本的律法在不斷運作，這個律法放諸四海而皆準，卻很難捉摸，所以我們世世代代的祖先一直在問：「爲什麼我會變成這副樣子？」

當我們說「由於我那樣做我覺得內疚」的時候有個漏洞，就是你並沒有解釋爲什麼這樣做以後，你會覺得內疚、焦慮、憂鬱、憤怒或厭惡等等。「小時候，人家告訴我，那樣子是不好的，我一直到現在都還這麼相信，所以我覺得內疚。」你爲什麼還要相信呢？你當然不會一直相信小時候人家告訴你的所有事情吧。本書將要告訴你爲什麼你還一直相信它，而且還要告訴你怎麼不再相信它。