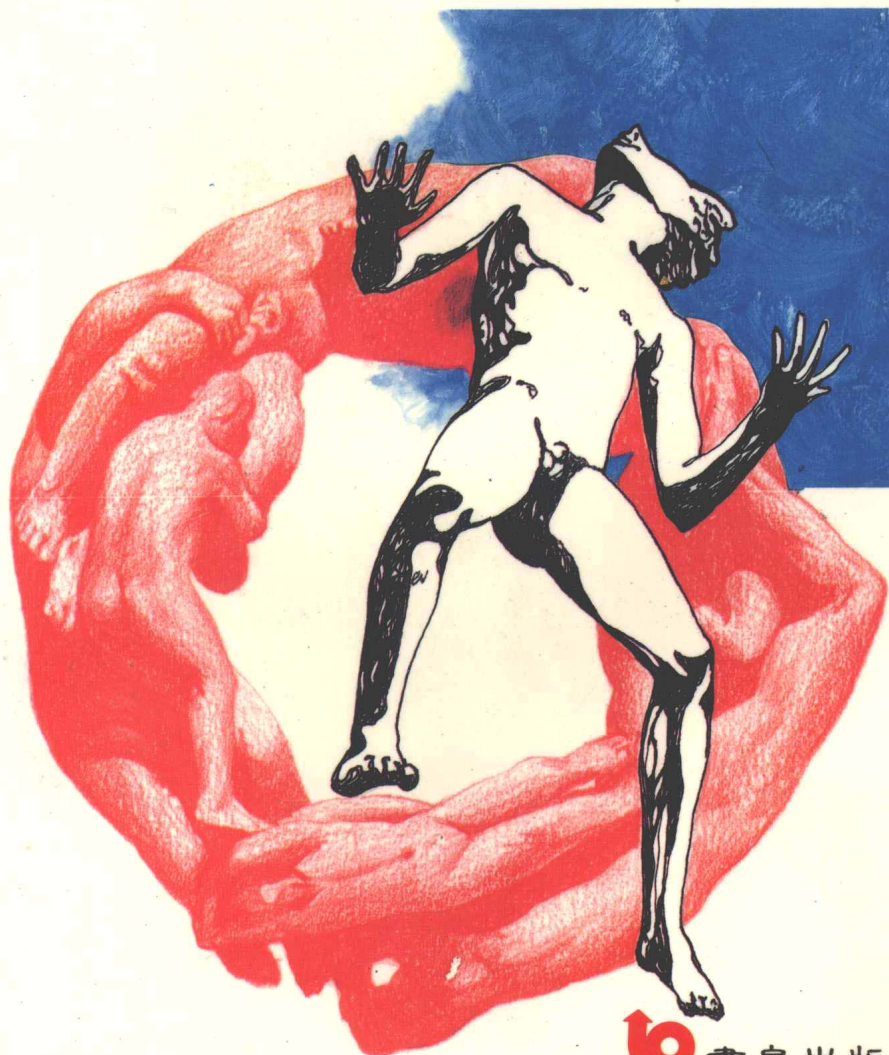


菁萃書系4 黃榮村博士 / 特別推薦

人皆有之

阿奚里徵候群

沙永玲 主編 李 綠 編譯



書泉出版社

菁萃書系 4

李緣／編譯

人皆有之

——阿奚里徵候羣

菁萃書系 4

人皆有之

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣 一二〇元

原著者／Harold H. Bloomfield

編譯者／李

發行人／楊

發行所／書

榮 泉 出 版 社 川 綠

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四二・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五一三

印刷所／茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三三七

代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心祇想速成的現代人，卻是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限，人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，祇好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實也在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的熱情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的是，出版業者樂此不疲，祇顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁萃書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同時的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍祇是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非祇是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

譯 序

如

果你必須改變自己個性中的某一部分，才能讓生命更臻美好，這一部分會是什麼？如果你向配偶、子女、朋友或同事詢問有關你的弱點的意見，你估計，可能會面對什麼樣的答覆？

本書作者哈洛德·布倫菲爾德博士——一位受過耶魯大學專業訓練的優秀心理分析學家——懇切地指出，即使是表面上很正常的人，也都有他難言的隱衷、他的心理弱點或他的恐懼感——也就是本書所謂的「阿裏里腳跟」。如果我們能找出這些心理癥結，對症下藥，擬出解決之道，我們就能將這些最脆弱的地方轉變成精神力量的泉源，並因而獲得人際關係與感情生活的成功之鑰。

這是一本實用而又善體人意的好書。布倫菲爾德博士將指引你如何察覺自己的心理弱點，然後就一般最常見的人性弱點，提出種種改正方法、個案分析及幫助人格成長的技巧。布倫菲爾德博士根據多年研究心得及多方收集而得的資料，總共歸納了五種類型的人性弱點，它們是「我怕再受傷害」、「每回照鏡子，我總是對自己不太滿意」、「我受不了批評」、「我總是覺得急躁緊張」以及「希望我能快樂一點」。大體說來，已經囊括了人類的通病。

本書指出一個強有力的心理學原則：你愈是抗拒逃避的事物，愈會與你糾纏不清，變得難以對付。究竟是要浪費一生的精力，承受自我矛盾、自我抗拒的痛苦呢？抑或盡情發揮自我獨一無二的個性？決定全在你自己。當你勇敢得能夠坦然承認：「凡是有血有肉的人都會受傷」，你就贏得了這份生命最寶貴的禮物，也就是，突破心理弱點，得到內心的平安、美滿的愛情與高度的工作效率。

目錄

第1章 發現你的弱點……………一

◎你愈排斥抗拒，它愈頑固難纏……………三

◎你的「阿美里腳跟」在哪裏？……………六

◎你的「阿美里腳跟」絕不會大

過你整個人……………一九

◎你的「阿美里腳跟」——一個

讓生命成長的契機……………二四

第2章 我怕又一次受傷害……………二七

◎我老是沒碰對人……………三〇

◎「如果你真的深愛我，你會願

意……………」……………三四

◎走出婚姻破裂的陰影……………四三

第3章 每回攬鏡自照，我總是不太滿意……七三

◎ 挽救一顆破碎的心……………	五二
◎ 我以為他可以信任……………	五九
◎ 一封情書……………	六七
◎ 社會回饋連鎖關係……………	七七
◎ 「鏡子、鏡子、牆上那面鏡子 ……」……………	七九
◎ 最重要的美容練習……………	八三
◎ 肥胖的恐懼……………	八九
◎ 別再挑剔自己……………	九三
◎ 我怕衰老……………	九六
◎ 從「如果……怎麼辦？」變成「 就算……又怎麼樣！」……………	一〇〇

第4章 我受不了別人的批評…………… 一〇三

◎讓批評對你有所助益…………… 一〇四

◎破壞性批評與建設性批評的對

比…………… 一〇七

◎以接納的態度傾聽…………… 一二〇

◎培養設身處地的同情心…………… 一二三

◎從堅持「我對」轉為堅持「我

的觀點是…………… 一二四

◎保持平靜…………… 一二七

◎內在的裁判…………… 一二九

◎克服「讚許陷阱」…………… 一三三

◎一對「我受不了批評」的男女…………… 一三六

◎與挑剔的上司相處…………… 一三八

◎肯定積極的一面……………	一四二
---------------	-----

第5章

我老是覺得神經緊張、心情急躁……	一四七
------------------	-----

◎時間的壓力……………	一五一
-------------	-----

◎「遲到」女士與「痛恨等待」	
----------------	--

先生的命運……………	一五三
------------	-----

◎「為人母」的工作永無止境……	一六五
-----------------	-----

◎我慢不下來……………	一七一
-------------	-----

◎一對工作狂……………	一七五
-------------	-----

◎減少工作量，提高工作效率……	一七八
-----------------	-----

第6章

真希望我能快樂一點……………	一八七
----------------	-----

◎我以為「愛你」就會讓我快樂……	一九三
------------------	-----

◎行樂須及時……………	一九六
-------------	-----

◎ 征服自我懷疑與恐懼·····	一九
◎ 自立自強·····	二〇三
◎ 自由想像與計畫行動·····	二〇九
◎ 懷疑生命意義與目的的危機·····	二三
◎ 追求心靈的和諧統一·····	二七
◎ 從困擾中學習·····	二九
◎ 今後你將目標何處？·····	三三

發現你的弱點

如

果你只要把自己個性中某一點改變一下，就能使你的生命更美好，這一點會是什麼？一直在你的感情生活、婚姻關係或職業生涯裏牽絆著你的，究竟是什麼心理障礙？如果你直截了當地請教你目前的配偶、或你已離異的配偶、你的知己、你的同事，聽聽他們對於你的弱點的看法，你大概會面對什麼樣的答覆？

人人都有一個所謂「阿奚里的腳跟」——一個弱點、一種不安、或者某種不堪一擊之處。它既不是什麼病狀，更不是任何根深蒂固的心理問題，可是它卻反覆再三的令我們顛仆困頓。或許有人會特別聲明自己絕沒有什麼「阿奚里的腳跟」，其實，這種人的阿奚里腳跟可能就是「我必須完美無缺」這個觀念。追求完美不是本書的要

旨。真正值得用心探討的，乃是那些在日常生活中屢屢阻礙著我們的人性特質。

雖然我們幾乎每個人都深受個人內心弱點所帶來的痛苦，由於「阿奚里腳跟」的作梗，大多數人從來不會去尋求心理治療。這種心理弱點破壞了我們與他人的親密關係，就誤了我們的事業，並使我們對理想人格的追求變得困難重重。如果我們想把軟弱轉變成力量，第一步就要先仔細看清楚自己的「阿奚里腳跟」究竟是什麼。

「阿奚里的腳跟」一詞出自希臘神話。根據傳說，阿奚里是一名偉大的戰士，他的母親是天上的一个女神。愛子心切，人神無異，女神把阿奚里帶到冥河，以河水為愛子洗禮，使他全身刀槍不入、百毒不侵，成了一個沒有人能傷害的異人。只可惜她忽略了一點：因為她是捏住阿奚里的腳跟將他浸入河水受洗的，河水因而沒有能沾到這個握在母親手裏的腳跟。從此這個惟一的弱點就成了阿奚里人性的表徵，同時也暗藏著他潛在的毀滅之因。阿奚里終其一生一直在試圖證明自己是無可侵犯的；他永遠不肯接受自己的弱點，更遑論從中學習教訓。一次又一次，他讓自己暴露在敵人的攻擊下，也一次又一次他擊敗敵人，贏得勝利；不過最後終究還是被勁敵帕里斯對準他腳跟上的弱點，一箭致命！

然而，每個人的「阿奚里腳跟」既是他最大的障礙，也是他最大的挑戰！如果我們能接受它

，從中學習教訓、增長智慧，它很可能成爲我們力量的泉源，成長的激因，以及個性中最重要的部分。可惜的是，我們多數時候都像阿奚里一樣，拼命逃避這個人性弱點的事實，卻把最寶貴的潛在力量遺忘在一旁！

每個人都至少有一個「阿奚里的脚跟」——一個弱點、一種不安、或者某種不堪一擊的所在，令我們不斷因而顛仆困頓、舉步維艱！

◎你愈排斥抗拒，它愈頑固難纏

明瞭人人都有弱點這樣的既成事實之後，且看看我們慣常都是如何對付它的。所謂阿奚里徵候群就是指我們爲逃避事實、否認弱點這種行爲所付出的代價。你盡一切所能去忽視你的弱點，故意遮掩這個事實，結果是，當你偶然疏於防備時，它便出其不意地在你面前出現了。「你的掙扎逃避愈力，它的糾結來纏愈甚。」這原是一條極具權威的心理學原理。你儘管轉換工作，或者