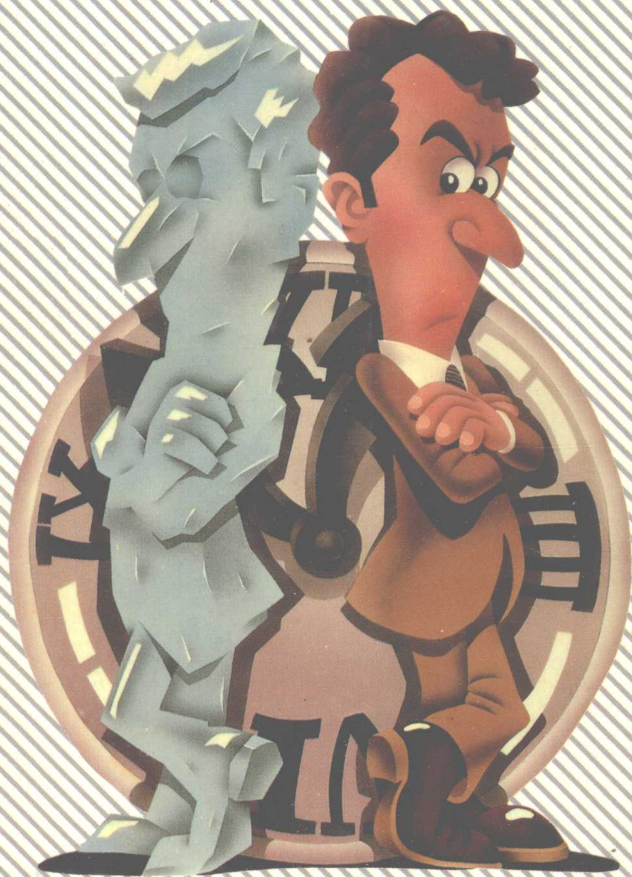
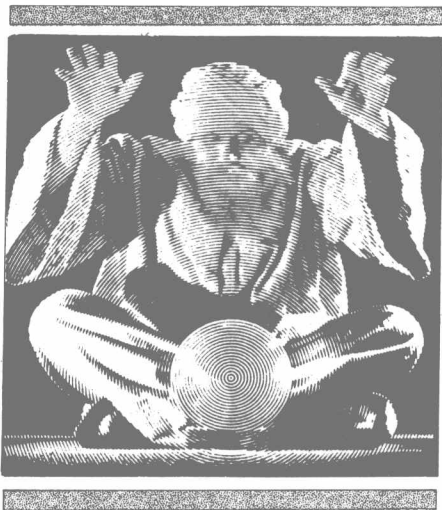


# 積極改變自我

取悅他人是處世的唯一方法嗎？你必須去“賺得”你的快樂嗎？這類想法會讓你神經過敏，終而毀滅你的生活。從現在開始，遵照本書所列簡易方法，向挫折感挑戰。學習如何積極地改變自己及突破生活瓶頸，擁有一片屬於自己的遼闊天空！

江淑芬◎譯著





艾倫·費◎原著  
江淑芬◎譯著

# 積極 | 改變 | 自我

世茂出版社





# 積極改變自我

著 者：艾倫·費  
譯 者：江淑芬  
執 編：郭智德

---


出版者：世茂出版社  
發行人：林正中  
負責人：簡泰雄  
地 址：台北市潮州街59巷5號  
電 話：(02)3972757-8  
郵政劃撥：0750300-7世茂出版社  
印刷者：東雅彩色印刷公司

---

定 價：90 元整  
新聞局登記證版台業字第3208號  
1991年4月修訂7版  
(本書如有缺頁破損請寄回本社更換)  
◆版權所有·翻印必究◆

---

法律顧問：謝新平 律師  
地 址：台北市廈門街99巷8號



## 關於作者

阿諾德·阿薩路斯是心理學教授，心理研究臨床醫生，任教於路特格斯大學心理研究所。他受教於南非約翰斯堡大學，曾任教於史丹福大學、潭堡大學醫學院和耶魯大學，並曾出版一百餘種心理學論述。

艾倫·費是一位精神醫生，在紐約開業。他畢業於紐約醫學院，在西奈山醫學院受訓而為精神醫師，並在西奈山醫學院教授治療的行為研究。



# 目錄

- 我們所了解的人們，以及如何計畫去幫助你改變 / 7
- 起步 / 13
- 會毀掉你的生活的普通錯誤——以及如何改正它們 / 27
- 不要犯錯 / 30
  - 每樣事都要對，弱者假裝萬事通 / 33
  - 你越少表露自己，就會越好 / 41
  - 你是環境的犧牲者，你的生活基本上都受到外力限制 / 45
  - 別人都很快樂 / 51
  - 把你的怒氣發洩出來 / 56
  - 當你想為自己做事，別人却覺得不高興時，你應該感到罪惡感 / 61
  - 相信你如果討好別人，他們就會喜歡你 / 68
  - 一定要對，讓別人看看你的意見都比他們高明 / 72
  - 快樂幸福是辛苦賺來的 / 76

● 打安全球，不要冒險	／	80
● 試著完全漠不關心，完全自給自足	／	85
● 如果你躲避問題或麻煩，時間一久，它們就會自動消失	／	89
● 力求完美	／	92
● 對人以偏可以概全	／	95
● 有些人比別人好	／	99
● 二分法的錯誤	／	103
● 完滿有賴於出色的表現	／	106
● (1) 可以相信你聽到的一切	／	109
● (2) 你自己的古怪想法一定很嚴重	／	109
● 治療對你有益無害	／	114
關於治療師的問卷	／	117
五個可能對你有幫助的個案	／	119
關於藥物治療	／	133
結論	／	135



# 積極改變自我

你相信：你是環境的犧牲者嗎？

你必須去「賺得」你的快樂嗎？

取悅他人是處世的唯一方法嗎？

這類想法會讓你神經過敏，終而毀滅你的生活。從現在開始，遵照這一套按部就班的簡易計劃，向挫折感挑戰。學習如何挺身為己說話，如何控制你的將來。

- 改變你的思想
- 改變你的行爲
- 改變你的生活

「這雖然是一本小書，卻含蓋了許多常識。這是一本教人如何做的指南，不

可等閒觀之。」——「堪薩斯城市之星。」（註：堪市一雜誌名。）

你心神不定嗎？

你害怕批評和拒絕嗎？過度耽憂他人的贊成或反對嗎？罪惡感深重嗎？執着「成功」，耽心「失敗」嗎？

因為你的生活是由一些錯誤的價值觀構架而成的，而那些觀念都是一些好心人無所不用其極灌輸給你的。這些謬誤干擾了你的幸福婚姻，天倫之樂，以及有價值的事業。

從現在開始，反省你的價值觀吧！「積極改變自我」告訴你如何按部就班，簡易直接地把你的生活導入新方向，走上快樂人生路。

「這是一本鼓舞人心，別有創見的好書。有不同問題的人都應該一讀。」

賓州大學醫學院 □ 艾倫·貝克教授





# 譯序

生命是一襲華美長袍，爬滿了蚤子。

張愛玲說的。可不是嗎？每個人都可以有很好的一生，只要生活裡不要有那許多坑坑洞洞，瑣碎的煩惱，一點一滴在蠶食我們的心，毀了我們的日子。

這個世上還是凡人多一點，不見得傷害我們的都是驚天動地的悲劇。即使有悲劇，也只是那些牽牽絆絆，提不起放不下的心事。我們不是超人，這一些心事就夠受了。

怎麼辦呢？總有無數的人教給我們無數的辦法。我們有許多出口，而其實一無出路，如果我們老是在給自己打結的話。

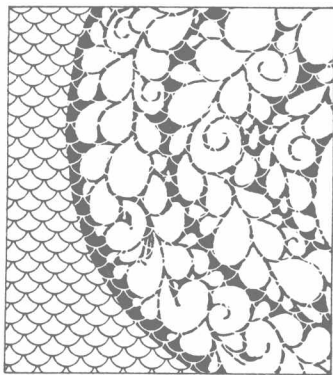
不妨來看看一本簡單的書。簡單不是淺薄，簡單有正本清源的功效。現代人的心太複雜了，我們應該有一點簡單的依據，來解開自己的結，找尋自己的出路。

這本簡單的書不說理論，這倒不是說它沒有理論的背景，只是它寧可強調「即知即行」的重要性罷了。話說得再多又有什麼用呢，如果你不去做的話？所以

它一再強調行動的重要性。

所以，其實也不必多說什麼了。自己有什麼問題，自己多多少少都有數。不管你有怎樣的認知背景，也許在這本書裡都可以找到印證。你願不願來試一試呢？看一本簡單的書、聽一點簡單的指示，做一點簡單的事。沒有人知道會有多大效果。真的，做了就算數。行動代表一切。

■ 江淑芬





一九七二年秋天，阿諾德·拉薩路斯主持了一個工作室，我們的作者才得以聚首，展開個人及職業研究，慢慢地才蘊育了這本書。它代表了兩個專家共同努力的成果，其一便是阿諾德·拉薩路斯先生，他的主要工作是訓練督導治療師，有時也從事實際治療工作。另一位是心理學專家艾倫·費，他全時專注治療實務，兼職教授學生。

過去三年來，我們分享了豐富多樣的經驗，我們參與了彼此的群體及個人活動，擔任治療工作，主持工作室和討論會，我們也交換不少意見和訊息。後來我們逐漸發現，雖然我們的訓練和背景大相逕庭，我們卻常碰到一樣的治療的型態，採取相似的方法技術，甚至發展出相同的人生哲學。我們花了許多時間，不斷討論治療科學的限制，常常讓人深感挫折，然後我們才從黨派主義中覺醒。每個心理學派都聲稱他們找到了答案，發展正確的方向，而我們不再為此爭吵不休。在我們觀察彼此的工作狀況，討論個人的成敗，商量困難的個案，甚至吐露

自己的煩惱時，我們發現到，大部份的問題雖然不同，一些基本的錯誤卻犯了再犯，難以遏止。由於這個觀點，我們嚐試了許多方法，希望能在短時間內克服這些導致不幸的共同錯誤。結論便是這本書的產生。



我們所了解的人們以及

如何計劃去幫助你改變





爲什麼有那麼多勤奮成功的人來尋求診治？他們是所謂「有一套」的人，然而卻覺得焦慮、悲哀、空虛和缺憾。他們受的教育是「積極進取」、「迎頭趕上」、「冷靜殘酷」、「完成任務」，而他們也一一照做如儀。除此之外，他們還極力維持門面，知道如何才能令人印象深刻，怎樣討好別人，文過飾非，掩藏自己的思想和需要。他們工作努力，而且表現優異。他們永遠趕在時代潮流的尖端，他們吹毛求疵、力求完美。他們謹言慎行、舉止周到。他們從不偷懶。可是，看起來卻沒有人真正找到幸福。相反地，他們常常焦慮不安，強迫自己工作，或者就單單是悲哀而已。他們大半都患有潰瘍，緊張性頭痛，或是失眠。

有什麼不對勁了！

一個廣受尊敬的知名外科醫生坦白說，他覺得生活沒有意義。他出身「正確」的家庭，他就讀「正確」的學校，在「正確」的醫院工作，而且贏得了名聲、財富及地位。可是，他覺得生活沒有意義！

還有另外一個人，他覺得他之所以不快樂，純粹是爲他沒有聲名財富。他沒有上「正確」的學校，攀到「正確」的關係。只要他做到這一切，他就會幸福



快樂。

有一個四十歲的女人，在二十年前曾贏得兩座國家選美比賽的后冠。近十年來，她卻越來越消沉沮喪。除了外貌之外，她不知道自己還有任何歸屬。而現在，她的如花美姿已是逝水流年。她因此心傷神碎，卻又找不到其他的替代品可以取代美貌在心中的地位。

我們的價值觀和種種信念獲自相關的人們——特別是父母、師長和同儕——以及大眾傳播，還有其他不同的經驗。如果我們嚐試遵循社會的指引，去追求所謂幸福快樂的生活，到頭來只會落得愁雲慘霧的生存而已。這本書的主旨就在於告訴讀者，雖然許多別人自欺欺人，要我們去相信一些怎樣過著幸福快樂的日子的謬誤方式，我們仍能從這種荒謬的毀滅性觀念中解放出來，只要我們願意的話。這些錯誤的價值觀令人心神不定，害怕別人的批評和拒絕，過度在乎別人的贊同或反對，動不動就有罪惡感，而且太執着於成功和失敗的相對觀念。這些謬誤干擾了生活的每一個層面。他們會破壞性生活，斷傷夫婦、父子和僱傭的關係，他們還會阻撓真誠友誼的發展。

我們接觸過的求診的人中，差不多每個都知道他們自己有這些謬誤的觀念。

他們口頭上說得頭頭是道，深知過度追求、野心太大、曲意奉承以及虛偽不實的正面影響。我們的客人都說，他們看透這些陷阱了，問題是，他們永遠在重蹈覆轍。我們遇見的人裡頭，不管他多有辦法，多麼的行，多講究精神生活，多多少少都會犯了這些錯誤，生活也因此而越不如意。可是，知道還不夠，我們必須設法對付它們。要改進我們的感覺，第一步就得運用直接、仔細、有系統的反省功夫。然而，僅僅反省也還不夠。除此之外，我們還需要「起而行」。如果我們真心想改變自己的生活，就得改變我們的行爲。

這本書就能改變你的生活。我們不是說著玩兒的，我們也會讓你曉得如何著手。我們會向你指出：

1. 破壞你的生活的基本錯誤。
2. 這些錯誤背後的謬誤推斷。
3. 對付這些錯誤的雙重管道：
  - a、改變你的想法。
  - b、改變你的行爲。

你毋須徘徊在千頭萬緒之中才能找出基本訊息，它們已按部就班排好了，而