



青翠書系

10

林寶山博士／校閱

問 你

自我探索之道



洪麗瑜／編譯

沙永玲／主編



書泉

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，却是推銷無門。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羣。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團，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？恐怕很難解。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「菁莪書系」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

林 序

忙碌的工商社會一方面提昇了人們的生活水準，但也讓人們在忙碌中迷失了自我。因此迷失的一代，孤獨的一代……等名詞因應而生，應用心理學也因此受到人們的歡迎。從這幾年國內非文學類的暢銷書排行榜，可看出應用心理學的書也一直受到國人的喜愛和重視。

去年暑假赴美期間，發現各處書店都擺著一本小書，“The Book of Question”，乍看之下似乎不怎麼起眼，仔細一翻閱，發現本書的內容却極具吸引力，遂將之購回，並請洪儷瑜小姐譯成中文與國人分享。

中譯本取名為「問你——自我探索之道」，已扼要指出本書的內容。原作者史塔克博士設計的每一道問題就像一面鏡子，讓人看得更清楚自己的形象。這些問題可以反映每個人對生命、親情、金錢、公義等價值觀。容易只看到某些部分，而容易忽略了某些部分，本書就好像多面鏡，可以讓每個人清楚的看到自己在各方面的自我。

舊屬洪儷瑜小姐不管在心理輔導和英文能力方面都能勝任本書的翻譯工作。在本書中，她作了不少的修

問你——自我探索之道——

正，讓本書中譯本更適合本國讀者的閱讀和自我探索，
這是一本值得推薦的好書。

林 寶 山

謹誌於 國立高雄師範學院特殊教育中心

譯者序

了解自己的過程中少不了自我探索的工作，譯者從事心理輔導工作多年，不僅對自己的探索不遺餘力，對於協助別人的自我探索也有不少心得。在閱讀史塔克博士 (Gregory Stock) 的「問你」(The Book of Questions) 一書之後，如獲至寶，因為原作者巧妙的設計了各種問題，讓人能更深入且更樂意的去探索自己。

初看本書的內容，可能會以為書內所提的問題都是一些無稽的問題，好像兒童的幻想；但是，仔細閱讀後，却可發現原作者所精心安排的問題情境，讓人無法逃避這些看似尖銳的兩難問題。這些問題的答案正可反映出自己對生命、愛情、親情、死亡等價值觀等問題的看法。有些問題另設計有進一步的問題（題後有「*」者），更可以一連串、更深入的了解自己對同一類問題的態度或反應。

人文心理學家認為一個人要達到自我實現 (self-actualization) 的目標，必先對自己有充分的了解，而自我了解時必須抱持不批判、不防衛、完全接納的態度，才能做到真正的自我了解。因此，如何探索自己容易忽視或扭曲的部分是了解自己的重要課題。心理學家

盧福特 (Joe Luft) 和印費 (Harry Ingham) 所提出的周哈里窗戶 (Johari Window) 就是探索自我的參考工具。人的心就像一扇窗戶 (如表一)，分成四部分：自由活動領域、盲目領域、逃避或隱藏領域，以及處女領域。自我探索的目的即是讓自己的自由活動領域擴大、處女 (未開發) 的領域縮小，正如表二所示，即充分的了解自己，如此則有助於達成自我實現之目標。

表一：周哈里窗戶

		自己知道	自己不知道
別人知道 別人不知道	I	I 自由活動領域 (公眾我)	II 盲目領域 (背脊我)
	III	III 逃避或隱藏領域 (隱私我)	IV 處女領域 (潛在我)

表二：充分自我探索後的周哈里窗戶

I 自由活動領域	II 盲目領域
III 逃避或隱藏領域	IV 處女領域

很多時候我們不願意去了解自己的態度或反應，有

時候甚至不知道自己「到底怎麼了?!」，在真實的生活中很少有機會讓我們體驗這麼多情境，因此，更不可能由實際的經驗去了解自己。本書所提供的問題就是最佳的途徑。

這些問題可以用來獨享，也可以與好友分享，也可以當作和陌生人打開話匣的引子；在非正式的聊天、聚會可以談論，在正式的人際關係團體、訓練課程、討論會或個別輔導諮商均可運用。正如作者史塔克博士所說的，好的問題不是在獲得答案就結束了，它是可以引發更多的問題。歡迎你將所獲得的引伸問題與譯者分享。

這些問題並不是考試，它們沒有所謂的標準答案，更無所謂好與壞。往往你的第一個反應就是最真實的，在熟讀問題之後，別考慮太多，免得讓自己猶豫太多，加油添醋之後就看不到自己真實的意見了。有時候，你會發現在別人面前回答的答案與自己內心的答案不同，此間的差異也正是值得自己去探討的。

如果你願意的話，可以將自己的答案記錄下來，幾個月、一年或數年後，再重新回答這些問題，或許將會有些差異，這些可讓你有更多的發現。

為了讓你更容易接受這些問題情境，以方便假想自己可能的態度和反應。譯者將原書中，有些問題美國文化的情境以國內相當的情境取代，如美金數額以1：30轉換成新臺幣。讓你一看到問題，很快就能對於所描寫的情境有清楚的概念。另外，譯者亦考慮國內狀況，將

原書中少見的情境刪去，也加入個人在國內心理輔導工作中常遭遇的問題，希望因此可讓你獲得更適當的探索。

最後，感謝我的上司——國立高雄師範學院特殊教育中心主任林寶山博士提供本書給我，在全書的翻譯工作上也提供了全力的支援，並撥冗校閱。好友陳阿琴小姐和楊子健先生也對初稿提供不少寶貴意見；這段時間也由衷的感謝家人的支持，讓我無後顧之憂。何美慧小姐協助全書校對工作，書泉出版社應允出版，亦一併致謝。

臨出國進修前，衷心期待本書的出版能帶給讀者在探索自我上有實質的助益。

洪 儷 瑜

謹誌於77年3月

簡 介

這不是一本問些瑣碎問題的書，所以不要自尋煩惱地在此找通頭族的馬（Tonto 乃阿派奇分族的印地安人），或1923年洋基隊游擊手的名字，這些不同性質的問題有共同點，都是和你有關的。它們包括你的價值觀、信念和生活，愛、金錢、性、正直、慷慨、自尊心（Pride）和死亡亦包括在內。這是一種有趣的探索自己和別人的方法，它以具體方式而非抽象的方式提出道德困境來質詢你，爲了回答這些問題，你必須回顧、解釋自己的過去，將自己投射在假設的情境，面對困境，而做一痛苦的抉擇。這些問題可以是個人成長的管道，加深關係的工具，認識陌生人的捷徑，或只是娛樂而已。

這些問題是具有深度保證及單獨反射的話題，但也是和別人探索的特殊刺激，你會訝異這些問題具有打開話題及促使討論的效果。有一次在餐廳，我和一位女士由見面交談進入到五個小時陶醉的談心；一次和一位老友交談，讓我得到一些生命的新啓示；一個無聊的晚上，和幾個朋友在一起，而演變成令人興奮的會心且持續到隔天早上。

當我們在交談時，經常有與交談不太有關的閒聊，

這時把這些問題提出來看究竟會如何。開始允許自己問那些你不願意問的危險問題，問那些引發在內心喃喃自語而很快就被遺忘的想法。經常我們由於這些問題看似尷尬、太冒昧而怯步，但它們正是打開了解和親密的管道。當人遇到一個追根究底，又真心想聽他們說話的人，人們經常會很樂意說出他們內心中重要的事而不帶有一絲攻擊。

這裏有足夠種類的問題可以讓你區分你所不好意思談的以及你可以談的。當我們碰到自己未解決的衝突之間題，反應較強烈，所以，這些你所逃避的問題可能正是你最需要思考的。你是否較喜歡健康和道德方面的問題？你是否跳過性方面的問題？在本書，連續的出現互不相關的問題，所以不管你一頁一頁按次序看，或跳着看，你都會碰到不想面對的問題，當你討論這些問題時，記住一個人回答的情緒、聲調和神色，可能比他說的話更具意義。

這些問題的答案沒有所謂的正確或不正確，只有誠實或不誠實。你能知道你在一個陌生的情境的反應嗎？當然是不知道，但為什麼讓這個來限制你呢？這是一個機會，讓你不必實際經歷，從所描述的困境中得到領悟；你要投入這些情境才能顧慮自己所做的決定。你可能會否認問題的真實性或將基本問題更複雜化，來抗拒所逃避的問題。不要去管時間旅行的矛盾，及各種魔力的不可能性。接受所描述的情境，怪異的事都是真實的，

承諾也會實現的，進一步，當你做決定時，要接受你所知道的情況。

不要只回答「是」或「不是」，可以進一步探討和解釋自己的答案，及追查有興趣的線索。將這些問題當作分離的點，讓你在這些情境中，想像力充份的發揮。扮演主動的角色參與這些情境，藉着擴大的呈現、改變及擴展它們的情境表達出來。如果你覺得問題缺乏細節資料或不清楚，你可以假設這些是可以修正的。當你探討和向自己或別人的價值觀挑戰時，很快的，你可能會發現這些問題不只是殺時間的餘興活動而已。

註：本書有些問題後面註有「*」，即表示另有與此題有關的進一步的問題，這些問題可以從本書的第 225 頁開始查起。

「菁萃書系」簡介

在於提供自己一個自我鞭策的引子。
希望讀者閱讀本套書的目的，

《系列1》

洞燭機先

——對未來的前瞻與思考邏輯的前題

李 綠 編譯／定價：150元

本書是大思想家埃文·托佛勒繼「未來的震撼」「第三波」之後所推出的一本新作。全書計分兩部分——先見之明、觀念基礎。前者係作者對當今世界若干問題進行批判，後者則係作者盡其所能披露自己的心路歷程及工作方法。

《系列2》

壓力下的巔峯表現

——掌握高潮迭起的C型情況

李 綠 編譯／定價：120元

壓力是現代社會的當令主子。C型情況則是一個人在心智上、潛力上充分發揮的狀況，是現代人面對八〇年代的各種壓力時可取法的最佳心理典範。藉助它的導引，將不再因壓力而陷入無力感，且能高潮迭起，表現優異的成績。

《系列3》

生命的主題

——如何從意義分析中獲得自我實現

游恒山 編譯／定價：180元

每個人都想成為有價值的人。每個人都想找到一個自我的認同感、一份存在的意義、一處生存的空間，和一個值得活下去的理由。本書旨在幫助讀者發現自我，獲致認同感，以治癒情緒及情感上的創痕，找到最重要的生命主題。

《系列4》

人皆有之

——阿奚里微候群

李 綠 編譯／定價：120元

每個人都有難言的隱衷、心理的弱點及恐懼感——也就是所謂的「阿奚里腳跟」。本書將指引您找出自己的心理癥結，對症下藥，擬出解決之道，將這些最脆弱的地方轉變成力量的泉源，而獲得人際關係與感情生活的成功之鑰。

《系列5》

突破憂鬱的困境

——簡易而有效的認知治療法

招貝華 編譯／定價：120元

人生不如意事，十之八九，以致情緒憂鬱消沈向為人類最大的心理健康問題。本書作者參與一項突破性的研究——認知治療法，並藉本書揭示此法的驚人療效及進行方法。引導讀者走出陰霾，對抗眼前的消沈，淡化未來的煩憂。

《系列6》

致勝的判斷力

——理智而富彈性的最佳判斷

葉德芬 編譯／定價：120元

判斷不僅是純粹性思考，也是理性及實踐性的思考。本書針對判斷力的性質，分別析述各種情況下理智而富彈性的最佳判斷方法，並對與判斷力相關的分析、集中、直覺、洞察，以及預知未來、觀察人性的能力，作詳盡的介紹。

求自我實現。
在實踐中，
思考自己與
在閱讀過程中，
外界現實條件的互動，