



自處並非與生俱來，

它應該視為一種功課來認真學習。

在尋找內心自由的旅途中，

盡情去發掘自我，

從自己的負面感覺、情緒、心境中掙脫出來，

以文學或宗教素養作為心靈的導引和啟發。

晨星出版

定價200 元

ISBN 957-583-957-9

00200



9 789575 839574



晨星事業群
Morning Star Group

國家圖書館出版品預行編目資料

我的心想要飛／艾瑞克·布魯蒙賽爾著；張益銘

譯 ——初版。——臺中市：晨星發行；臺北市：

知己總經銷，2001〔民90〕

面； 公分。——（彩排人生；2）

譯自：The way to inner freedom：a practical
guide to personal development

ISBN 957-583-957-9（平裝）

1.自我肯定 2.成熟（心理學）

177.2

89018215

前言 002

緒論 003

阿德勒學說簡介 006

作者新版箋 014

第1部

找尋你的路：認識指標

一・我們都是「相同但不一樣」 023

二・確認目標 041

三・期待或信仰的力量 051

四・思而後行 065

第2部

進入新的領域：發現自我

五・你在家中的排行 079

第3部

進步的障礙：處理困難

- 六・你的生活型態 091
- 七・了解你的夢 103
- 八・力量與懦弱，決定與欲望 113
- 九・作出改變：三個個案研究 133

第4部

掌穩方向：必要的工具

- 十・戰勝我們的偏見 143
- 十一・我們的主觀認知 161
- 十二・採取正面的看法 177
- 十三・循著心靈之路 195

我的心想要飛

艾瑞克·布魯蒙賽爾◎著

張益銘◎譯

前言

我們在日常生活中遭遇的問題會引發焦慮、沮喪和無助感；壓力、競爭和類似的情境更加深了生理和情緒上的混亂。在這本書中，一位著名的心理學家同時也是心理治療師將告訴我們如何從這些障礙中掙脫出來，而且通常只要透過十分簡易的技巧就可達到這個目的。

這本書隨手拈來皆是智慧之語和實用的建言，它的清晰度與可信性說服了我們，也激勵了我們去依例而行。艾瑞克·布魯蒙賽爾已經成功地將阿德勒心理學的實際應用廣佈於無數民眾之間，也受到來自各地熱烈的回響，希望這本書能帶給他應有的成功。

魯道夫·德瑞克

緒論

學會自處並非與生俱來的本領，因而該將它視作一門功課來認真學習，在這個領域，沒有人天賦異稟，當然近來也少有人坦言能與自己平和共處。不知為何，我們總是活在衝突當中，從不快樂到失眠，神經質到焦慮不安，疲憊到緊繃，社交的窘困到缺乏自主力，沒有定見到犯罪，呈現出來的症狀形形色色難以數計。

這本書主要目的之一就是教導我們如何和自己處得更好。從自己的負面感覺、情緒、心境，從競爭戰鬥和悲觀主義，從物質主義，從迷信色彩等等束縛中掙脫出來，這正是個人發展的目標，並藉此得到內心的自由。屆時耐心、容忍、自信和快樂也會伴隨而至，我們和自我之間、

和他人之間相處的平和也終將尋獲。我無意吹捧這套個人發展理論，彷彿它真的是完美無瑕，當本書所提供的論點和讀者意見相左時，應該將這些建議視為可供檢驗的想法。如此一來，即便是慣於懷疑的讀者也能用更客觀的方式投身於他們的生活工作中，進而在個人發展上有長足的進步，不需再被追逐成功的欲望和建立優越感的需求所驅使擺佈。

在尋找內心自由的旅途中，對自我將有更深切的認識，也將茁壯個人的成長，這正是本書著重之處。在書中的第一部，你將學習在這趟旅途中相關的一些指標，以便在第二部可以盡情去發掘自我，第三、四部將列舉在旅途中必須跨越的一些障礙，並裝備必要的工具來幫助你勇往直前。整個旅途當中，也將有文學性或宗教性的一些引句作為心靈的導引和啟發，幫助你將書上的綱要活用於實際情況當中。

《了解與被了解》(To Understand and Be Understood)這本書著重在深入發展剖析他人的能力，與本書一樣都是以實用為導向，目的在協助你如何在短時間內達成正面的成就，而從中所帶來的激勵作用也會進一步幫助我們，在社區乃至整個社會裡，將個人發展上學到的新技巧實踐到生活中的每一個角落，也落實在我們與家庭、與同儕、與朋友的相處上。

阿德勒學說簡介

在本書中所介紹的一些實用易學的技巧，主要以個人心理學中的阿佛烈·阿德勒學派研究為基礎，奧地利心理學家阿德勒，與弗洛伊德、榮格並列為現代心理分析之父，二十世紀早期在維也納，他曾是弗洛伊德學術圈的一名重要成員，但卻因與弗洛伊德在精神官能症的起因上產生意見分歧而名噪於世，他發表的理論在現代心理學上具有偉大貢獻，其中像是「自卑情結」和「優越情結」早已成為現代人的日常用語，但卻無人知道根源於此。

阿德勒思想的中心著重在體認個人是社會的一分子，可能有成千上百的人在不自覺狀態下對某人的成長發展做出貢獻，而個人若抽去他的

社會關係也就失去了存在的意義，因此個別心理學的主要概念之一就是社會興趣，也就是所謂的社會認知或社會情感。這歸因於我們對一個群體或社區的強烈歸屬感，以及和他人密不可分的情感。如果我們完全獻身於社會，這些感覺就會被化為實際行動，個人盡己所能來提升社會興趣的水平。與社會興趣相關聯的也就是構成人類社會的人所賦有的社會平等，這也是個別心理學的一項主要定律。個人間的差異起因於種族、性別、年齡、教育程度、階級、能力或其他條件等等，這些都是人為的劃分——所有的個人皆有同等的價值。

無論社區的角色在我們的發展當中有多麼的重要，阿德勒心理學視每一個個人都是唯一且以他獨有的方式貢獻社會。阿德勒用葉子來比喻人類——你不可能找到兩個完全一樣的人，就像你不可能找到兩片一模

一樣的葉子。我們都有著自己獨特的生活方式，這種自我塑造的生活型態就成了行為的推動力。生活型態在幼年時期即具雛形，因此要了解我們的生活型態也就需要檢視我們對那段時期所留下的印象。由此推論，孩提時的記憶、教養和個人在家庭中的角色，特別是排行就成了個別心理學的重心。

雖然過去的歷史在建立個人的生活型態上佔有舉足輕重的地位，但個別心理學的終極關懷還是在現在和未來——畢竟過去的歷史已無法改變。另一個定律就是我們都是目標導向的生物，我們所有的行為是被自己設立的目標所推動，且自己多半並沒有意識到這一點。我們的生活型態形成我們的長程目標，而這反映出一個定律——我們相信的是對我們最有利的，所以藉由顯露於外的行為——自己的思想、感情和動作——

來釐清隱藏在背後的目標，並開始了解我們為什麼會這樣做。再者，阿德勒心理學也認為我們除了是目標導向外，也是可以作決定的生物，我們幾乎對所做的每件事都有負責任的自由。所以只要我們了解行為背後的動機，就可以運用自由的創造力，和意識行為的能力去評定我們的目標和行為，並決定是否要作調整。

誠如所言，意識和潛意識的思想與行為皆是阿德勒心理學的中心，和其他心理學派所不同的是，阿德勒不認為意識和潛意識總是在對立的位置，相反地，兩者經常是共同運作以達到同一目標。例如檢驗孩提時代的記憶可以幫助我們將自我意識浮現出來；而檢驗夢境則是將潛意識的部分浮現出來。兩者皆由目標所掌控，這也正是阿德勒所描述的，是覺醒行為的計畫和態度上的一種「情緒上的宣告」，所以檢驗兩者有助

於了解自我。

阿德勒認為自卑感的概念是與目標意圖緊密結合的。這個觀念根源於孩提時代——每個人的生命起始於成人世界，都是微小而柔弱，所以從開始，我們就致力於自我改善。經由愛、勇氣和激勵，很多人反擊這種自卑感，並在阿德勒所謂的「生活的有用面」發揮所能。但也有很多人到了成年仍對自身的價值感到懷疑，覺得即便不是生活中的每一部分，至少也有某些方面不如別人。只要不被過度渲染，這種自卑感是正常的，但是身為社會的一分子，人們並不要別人看清自己的自卑感，所以他們會試著產生某種形式的優越感來掩飾。的確，致力於優越感正是我們著重的目標之一。我們試著從阿德勒所描述的「日漸式微小」的人轉向成為「不可或缺」的人，從自覺不夠好到堅信比別人強。這與

阿德勒男性反抗的概念，也就是女性對於社會存在對男、女性別偏見的一種反動，此兩者關係密切。一個男人的行為可能是為了反抗男性優越感神話所賦予他的要求，而一個女人的行為則是為了反抗這個社會給女人的限制。

阿德勒的個別心理學和其他心理學派不同之處在於它將人視為一個整體、一個隱形的整體、一個綜合的個體，包含了所有的層級——獸性、人性和靈性——每一個層級有自己的法則，但互為依賴。我們很多行為同時涵蓋了這三個層級，在探索我們的心理時，須將三個層面皆納入考慮，在我們決定是什麼造就我們個人的時候，每一層面都扮演了不可或缺的角色。

在這裡只是簡短地介紹了阿德勒個別心理學的要點，但它單純而富

關聯性的偉大力量還是顯現了出來。它是非常積極的心理學：易於了解，只帶有少許的簇新、科學性文字，在個人發展上應用並給予個人更大的權力以便去掌控自己的現在和未來方面更是直截了當。

個別心理學與個人

每一個人皆是

- 獨一無二的個人。
- 社會的一分子。
- 與其他人皆平等。
- 目標導向。
- 能作決定的。

· 負責任的。

· 一個身、心和靈的綜合體。

真正將阿德勒思想與現代搭起橋樑的是社會情感的重要性，在我們這個個人主義的時代，個別心理學企圖幫助個人發展成為社區中更有用的分子，並藉此提升整個社區的發展。