

教你認清「假好人」的真面目，
並當個快樂的「自己」！

●常聽人說：「好人難為啊！」好人確實背負著很大的壓力。但為何非得當好人不可？
你可以卸下「好人」的面具，當真正的自己！

富田 隆◎著 王宜琦◎譯

別想
一直當

「好人」



別想一直當「好人」/富田隆著；王宣琦譯·

--初版--臺北縣新店市：漢欣文化，民 88

面：公分·--（實用智慧叢書：27）

ISBN 957-686-293-0 (平裝)

1.自我實現(心理學) 2.生活指導 3.人際關係

177.2

88009361



有著作權·侵害必究

定價 160 元

實用智慧叢書 27

別想一直當「好人」

作 者／富田隆

譯 者／王宣琦

責任編輯／張玉櫻

發行人／楊炳南

出版者／漢欣文化事業有限公司

地 址／231 台北縣新店市中正路 540 號 5 樓

電 話／(02)2218-1212

傳 真／(02)2218-0101

郵撥帳號／0583759-9 漢欣文化事業有限公司

營業時間／星期一至五早上 8:30 至下午 5:00（國定假日休息）

登 記 號／局版台業字第 2855 號

印 刷 所／傑泰印刷有限公司

頁 數／224 頁 (80P)

初 版／中華民國 88 年 8 月

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

ISBN957-686-293-0

目・錄

前言／3

第1章 如何成爲「好人」／15

- 現代社會產生的「好人」／16
- 誰是「好人」／18
- 做人們普遍期待的「好人」／20
- 戴著面具的「臉譜型好人」／22
- 溫馴的「超我型好人」／26
- 不敢說「NO」的「團體、夥伴型好人」／29
- 不同年齡層的「團體意識」／31

- 無形中陷入「系統依存症」的泥淖中／35
- 生活中的一切均依賴「系統」／37
- 「信任危機」與「價值觀空白」的時代／40
- 缺乏自信使自己願意留在團體裡／43
- 母性強制手段下產生的「隨波逐流階層」／45
- 逃避麻煩事／47
- 「標準化」的壓力是如此產生的／49
- 致力實現脫離「標準化」的目標／51
- 「只有自己才是唯一可信賴」的危險想法／52
- 該逃避時則逃避／54
- 傷害他人與被人傷害都是可悲的，如何方能相安無事？／56

第2章 為何「好人」總疲憊／61

- 如果你要掩飾自己的心情……／62
- 心理障礙與身體的疾病／65
- 「感情」是人的沈重負擔嗎？／68
- 可使對方成為仇人或朋友的「感情」／70
- 調節感情，與人交往／73
- 有意和無意的「自我壓抑」／75
- 「好人」的時代性／77
- 對自身充滿自信的「超我型好人」／79
- 超我意識扮演的「好妻子」、「好主婦」、「好母親」／82
- 從「察覺事物」開始做起吧！／85
- 「身體的痛苦」即「心之痛苦」／88

• 要勇於面對「連想起來都難堪」的事情／90

• 不可輕視自己的夢／92

• 與夢的對話／95

• 心情煩躁時，連自己的房間都感到不潔／97

• 看清身邊的人與事，可使你了解自己／99

• 你屬於哪種類型的「好人」呢？／101

• 受「完美欲」支配的人／102

• 隨遇而安即「完美」／105

• 真實的感情存在你身上嗎？／107

• 應坦承每個人都有的殘虐性／111

第3章 爲何「好人」總煩惱／115

• 忍耐不解決任何問題／116

- 煩惱的根源——糾葛／118
- 與其「優柔寡斷」，不如「孤注一擲」／120
- 「人生完美」的不可追求性／123
- 工作中應掌握主動權／124
- 找出正確的選項是解決問題的第一步／125
- 「好孩子」的挫折／127
- 改變思考方式可避免挫折／129
- 你的「好人」面孔已被識破／130
- 「好人」面具的摘除法／132
- 靈巧地面對所處的環境／134
- 自己所屬的團體並不代表全世界／138
- 動搖自身價值觀的權威／141
- 為何無形中產生了隨波逐流的風氣？／144
- 醫師都是完美無缺的人嗎？／145

• 你能與人深交嗎？／149

• 給別人帶來困惑的「好人」的弊端／152

• 透過戀愛來脫離所謂「好人」圈／155

• 人應具有一些「形而上」的觀點／159

第4章 「好人」的人生目標何在／163

• 偶像的煩惱多多／164

• 心理負擔為何物？／166

• 對所扮演角色過分看重會喪失你的靈活性／169

• 集團所要求的人際關係／173

• 脫離對集團的依賴／177

• 何謂「自立」？／181

• 為了自己所跨出的第一步／185

• 給「每天一成不變的生活」注入新鮮空氣／188

• 學會與陌生人接觸／191

• 到從未去過的地方看看／194

• 透過讀書、看電影來感受自身的變化／197

• 縱情享受戀愛這一非日常的體驗／200

• 希望與自己所尊敬的人建立「良好的關係」／204

• 洞察自身的欲望／208

後記
／211

實用智慧叢書 27

別想一直當「好人」

作者／富田隆

譯者／王宣琦

漢欣文化事業有限公司／出版

NAZE「II HITO」 WO YAMERARENAINO !?

© Takashi Tomita 1998 Japan

Originally published in Japan by KODANSHA LTD.in 1998

Chinese translation rights arranged with KODANSHA LTD.
through KEIO CULTURAL ENTERPRISE Co., Ltd.in 1998

前言

倘若突然有人向你提出：「你現在感到幸福嗎？」之類的問題時，能夠坦然回答：「是啊，我認為自己很幸福。」的人竟是意外地少。其實認真思索一下，大多數人都會有某種缺憾、不安……等數不清的麻煩事。大家都懷有各自的苦惱、不滿或怨對。即便有人尖叫地說：「現今這世道，或許什麼都沒有才算幸福吧！」不過轉身他又會嘆息：「可是一無所有的日子也太無聊了！」

從客觀上看，生存在現代的我們，比過去任何時代的人都獲得了更多的「幸福機運」。然而，今天的經濟狀況日益蕭條，報刊上不時刊出「中學生揮刀刺人」的報導，亦令人對社會治安現狀議論紛紛。不過，這類問題不論在哪個朝代都時有所聞。不論你對今天的社會如何不滿意，但假如讓你再回到五十年前的那個年代，即二次世界大戰結束後那片焦土的年代中去生活，我相信幾乎所有的人都會斷然拒絕。倘若再往前追溯幾年，即讓人們重回到當時的戰爭年代，那更是如同把人們推向深淵一般可怕。

其實，從世界的角度來看，一般人民能得到如此富裕的生活和自由的時代，是十分罕見的。如果僅從物質豐富的角度來考量，或許會有人提出：「還是當年經濟高度發展那年代好哇！」或者說：「當年的所謂泡沫經濟時期，亦能得到很多發財的機運，確實令人懷念。」之類的意見。然而，在對資訊的獲取以及對各類訊息的靈活適用這種智能型財富方面，當今的社會可說更勝一籌。我們可以看到大哥大、個人電腦、網際網路等新事物已高度普及化。人們對體育、音樂會、電影、戲劇等娛樂性活動接近或參與的機會，也呈上升的趨勢。

那麼，我們真的感到很幸福嗎？大家都在從事自己想做的事情嗎？你的人生是充實的嗎？它完全發揮了自身全部的能量嗎？

寫到這裡，我似乎聽到有些老年人在嘀咕：「還是從前的日子好呀！」為我們捕獲幸福而預備的工具，或使你通往幸福之路所提供的各種服務手段與日俱增，但得不到幸福的人卻逐日增多。大多數人滿腹憂煩，不能隨心所欲地從事自己想做的事而虛度人生。這恐怕就是現今這個時代的特徵吧！

是什麼阻礙了我們呢？擊碎了我們幸福機運的是何怪物呢？坦率地說，所謂阻礙的真實

原因，就在我們每個人自己的心中。各式各樣的自卑感、恐懼感、擔憂受怕、想要躲避麻煩的惰性、沉溺於及時行樂的「瞬間主義」……，諸如此類的負面效應剝奪了你的自由，阻止了你對幸福的追求。

舉例來說，你對某位小姐一見鍾情。起初這或許只是一種單相思。問題在於下一步你該如何行動。總之，你要先設法接近對方，先從見面簡單地打招呼致意來相互熟悉；接下來就該大膽地拋出你的「綉球」。如果能達到與對方輕鬆地交談這種關係，即使你們今後不能發展成戀人，但在你的生活中，不是又增加了一位重要的朋友嗎？可是，阻礙你邁出第一步的「隱形惡魔」會灌輸種種使你望而怯步的道理。什麼「你和她絕不相配」啦，什麼「那麼漂亮能幹的小姐早就有戀人」啦，或者是「把戀愛關係扯到公司裡來，成何體統。」「若我和她打招呼而她對我不理不睬，那我豈不是顏面掃地了嗎？」總而言之，它會在你身邊不停地鼓譟：「這絕不會是件輕而易舉的事。」給你的一腔熱情無情地潑上一盆冷水。

這種「內在的阻礙」產生的主要原因，是迄今的人生歷程中所逐漸累積而成的。父母的家庭養育態度、學校所受的教育、與朋友相處的社會成長環境、報刊、電視等新聞媒介及時代的文化環境……等等這所有的一切，都對你造成影響，形成你的思維和感受方式。其中，

不乏大量良好的感受性和能力，但同時也潛藏著許多早應被現代所拋棄不協調的思維方法，或具有不良趣味的習氣。而且，最可怕的是，這類阻礙人們心理健康發展的因素，並不全都掛著惡魔似的面具，反而更多是從表相上看去竟有著如同天使般善良的面容。

本書之所以對「好人」加上引號，蓋因它原本就不是我們所提倡真正意義上的「善良人」。而是指掩飾了自己的真實面孔，以天使般善良的面容出現，而束縛你的精神自由，阻礙你追求幸福的努力，這種「潛在的偽善者」，正是我們所要攻擊的目標。

基於此種緣故，我們願將此書推薦給讀者，使它能成為引導你奔向「自由」與「解放」的嚮導。因此，對於精神意志薄弱者或較年輕者，或許會產生副作用，所以誠摯地希望各位慎重地閱讀本書，並充分利用本書的啟迪，伴你渡過充實的人生，而從內心誠摯地感謝你所生存的這個時代。

目・錄

前言／3

第1章 如何成爲「好人」／15

- 現代社會產生的「好人」／16
- 誰是「好人」／18
- 做人們普遍期待的「好人」／20
- 戴著面具的「臉譜型好人」／22
- 溫馴的「超我型好人」／26
- 不敢說「NO」的「團體、夥伴型好人」／29
- 不同年齡層的「團體意識」／31

- 無形中陷入「系統依存症」的泥淖中／35
- 生活中的一切均依賴「系統」／37
- 「信任危機」與「價值觀空白」的時代／40
- 缺乏自信使自己願意留在團體裡／43
- 母性強制手段下產生的「隨波逐流階層」／45
- 逃避麻煩事／47
- 「標準化」的壓力是如此產生的／49
- 致力實現脫離「標準化」的目標／51
- 「只有自己才是唯一可信賴」的危險想法／52
- 該逃避時則逃避／54
- 傷害他人與被人傷害都是可悲的，如何方能相安無事？／56