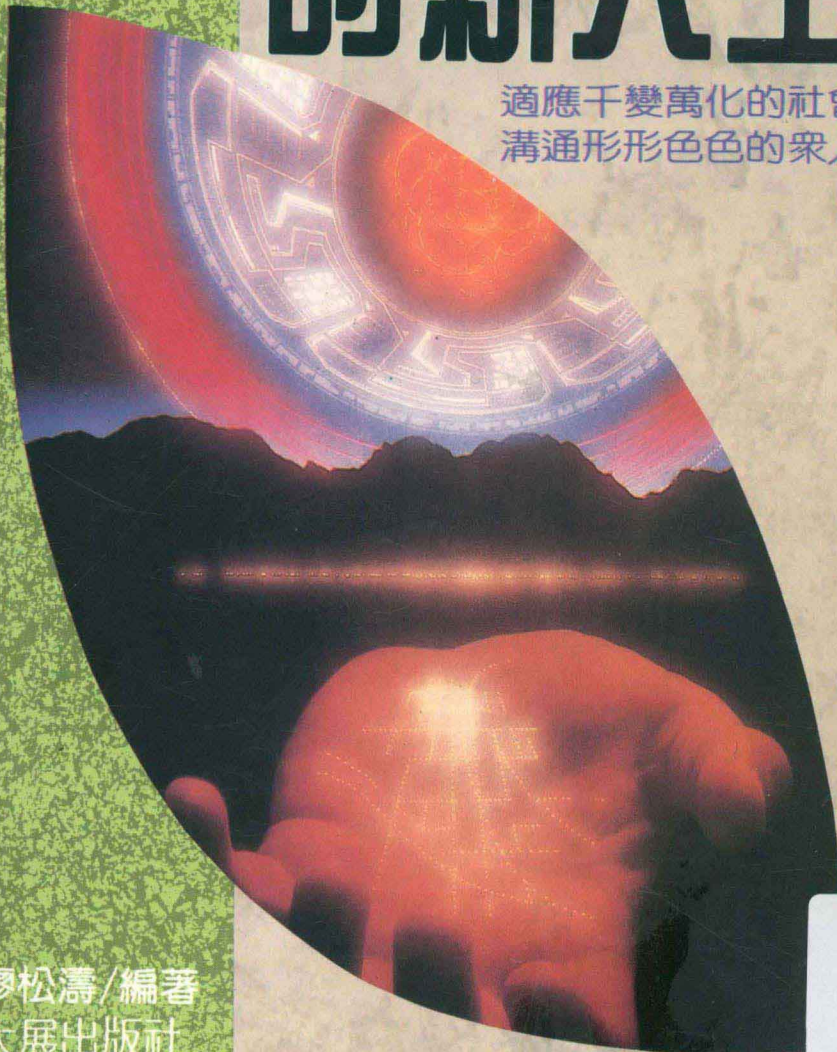


12

成功
寶庫

創造自信 的新人生

適應千變萬化的社會
溝通形形色色的衆人



廖松濤/編著
大展出版社

創造自信的新人生

售價120元

版權所有



不准翻印

(如有破損或缺頁請寄回調換)

編著者：廖松濤

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

台北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八二三六〇三一

傳真：(〇二) 八二七二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五—一

登記證：局版臺業字第2171號

承印者：高星企業有限公司

台北市西園路二段三三〇巷五五弄二八號

法律顧問：劉鈞男律師

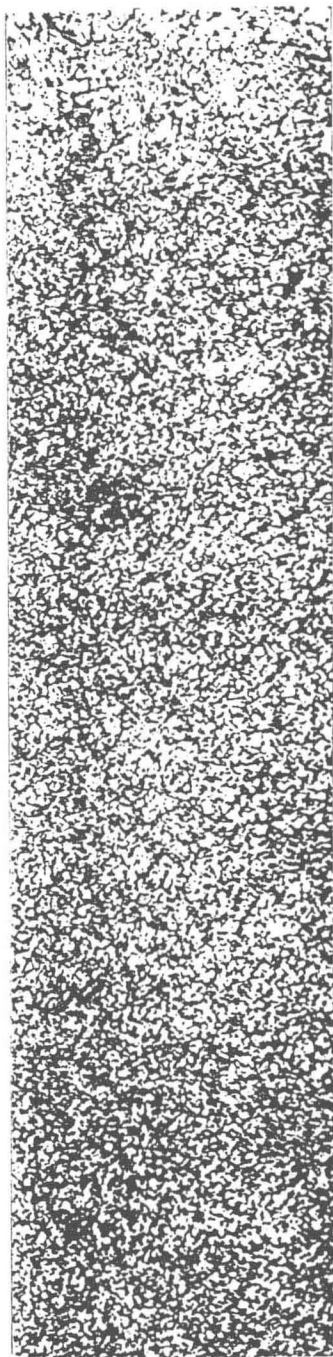
一九九三年(民82年)三月初版三刷

▲經銷處：全省各大書局

ISBN 957-557-346-3

廖松濤／編著

創造自信的新人生



序 文

人在社會生活中，舉凡一切的行動、思想、感情等，不僅常因別人的存在，或受人行為的影響而有所改變，相對的，自己也會影響別人，使其行為產生變化。因此，這本書就是告訴您如何來適應這千變萬化的社會，和形形色色的眾人。

當我們在害怕時，若能以面對現實的方法，去應付眼前的恐懼，那麼很可能就會得到化險為夷的功效。

假如你是一個很容易自足的人，那麼別人也會儘量滿足你的需求。但若你是一個處處隱瞞自己，時時覺得自己生不逢時，而自怨自艾的人，那麼別人將會因為無法接受你，而開始對你厭惡甚或遠離。所以，如果有一天你真的遭遇這樣的挫折時，就該知道它的起因，乃在於你對自己或別人過於虛偽和矯飾。

這本書中，我特別要強調的一點是：人際關係的培養順利與否，端看你對自己有沒有自信。如果你一方面覺得自己很無聊，而另一方面却又希望別人重視你。或由於虛榮心，你只想引起別人的注意……等情形。很自然的就會引起別人對你的討厭。這時，我們就必須檢討自己「為什麼那樣希望得到別人的誇獎？」

我們知道，當一個人想吸引別人注意時，往往會儘力隱藏自己的缺點，這麼一來，

就容易使自己產生叛逆。正因為這樣違背真實的自我，令人耗損精神太大，所以只要我們不做過多的掩飾，必能過得輕鬆、愉快。

其實如果你不偽裝、炫耀自己，別人一定會喜歡你，僅為了想獲得他人的喜愛而偽裝自己，以至於弄得精疲力竭……這完全本末倒置。

我們為什麼會為了想獲得別人對自己的喜愛而偽裝？是環境的使然？還是心理上的不健全？是遺傳的因素？還是後天所造成的？……這一連串的問題癥結，就是本書所要探討的主題。

因為你想要獲得別人對你的關心，想要吸引別人對你的注意和重視，所以你會失去主見，變成一件附屬品。因為你失去了主見，沒有了自我，所以你根本無法與別人親密交往……好好想一想你自己有沒有這些情形？如果有，你可曾試問「為什麼要這樣的廉售自己？」

只要你廉售自己，你的身旁就必定會引來一些自私自利，想要佔你便宜的人。這些人往往對你施以無形的壓力，強迫你採取某種對他們有利的生活方式，他們想透過你來解決他們心理或是精神上的糾葛。所以廉售自己的人，也是最容易被別人利用，被別人改變自我的人。

那麼怎樣才能成為「我就是我」，「我絕不會因為你而變成我」，「請不要讓我過

著你心目中所盼望的那種生活方式」……的人？

大抵來說，你要先確認某件事情是對的，然後才去做那就不會產生心理上的失調。也就是：只要你擺脫生活在別人陰影下，你的心理就會因精神上的輕鬆，而變得健全。為了讓自己的人生過得有意義，所以當你在心中感到害怕時，千萬不可逃避，如果一味地試圖逃避，你的心情將永遠無法開朗起來。

最後，我再強調一句：「讓我們面對現實的生活，活在肯定自己的世界吧！」



目錄

序文.....	三
---------	---

第一章 評估自我的十二法則

——在什麼樣的環境中，孕育什麼樣的人

1. 話說得「冠冕堂皇」的人，往往有難言之隱.....	一二
2. 不需害怕「別人的眼光」.....	一六
3. 觀察人的標準是什麼.....	二一
4. 能打開天窗說亮話的人，即是心地溫暖的人.....	二五
5. 「語言」並不能顯示人性.....	三〇
6. 坦率承認人性的「慾」.....	三五
7. 「茫然不安」時應有的認識.....	三八
8. 要確立自我，必先完成心理上的斷奶.....	四一

第二章

發現自我的七個法則

——在什麼樣的家庭，持有什麼樣的態度

9. 無法享受「生活樂趣」的原因.....	四五
10. 反省生活方式.....	四九
11. 消除自我的誤會.....	五四
12. 再放眼看一次四周的人.....	五八
1. 你的家庭是否與別人「不同」.....	六四
2. 家人對你的期望是否重大.....	六八
3. 是否將雙親的強迫當做義務.....	七二
4. 是否被允許擁有真正的感受.....	七六
5. 是否被家庭的「規定」所束縛.....	七九
6. 是否成為家人的犧牲品.....	八五
7. 是否發揮了你的「個性」.....	九一

第三章 新生的十二法則

——無法付諸行動

1. 能有多大的「耐心」.....	九八
2. 拋棄對他人的對抗意識.....	一〇〇
3. 自我隱瞞和欺騙將使人生虛度.....	一〇四
4. 先踏出一步.....	一〇八
5. 爲所欲爲.....	一一一
6. 「不知所措」的原因.....	一一六
7. 「什麼才是我所喜愛的」——應該自問.....	一二〇
8. 愛面子是進步的阻礙.....	一二四
9. 有「自立」能力的人，遇事必全力以赴.....	一二九
10. 勿拘泥於過去.....	一三二
11. 釜底抽薪——從「最差的部分」矯正.....	一三五
12. 對自己誠實便可重新做人.....	一四〇

第四章 讓「自我的世界」更上層樓的十法則

——良好人際關係是如何形成

1. 為何不能與別人好好交往……………一四八
2. 寬恕別人弱點的程度——情侶的交往方式……………一五二
3. 被動者無法形成良好的人際關係……………一五六
4. 無法信賴別人的原因……………一六〇
5. 與其怕惹人討厭，不如先愛別人……………一六四
6. 「井底之蛙」不與人打交道……………一六八
7. 在人前隱藏真心，會有待不住的感覺……………一七三
8. 無自信就難與別人順利交往……………一七七
9. 透視「觀察別人的眼光」——由交往的失敗中磨練……………一七九
10. 良好人際關係的訣竅在於探知「自然的變化」……………一八三

第一章

評估自我的十二法則

——在什麼樣的環境中，孕育什麼樣的人



1 話說得「冠冕堂皇」的人，往往有難言之隱

我的少年時代從精神死亡開始

回想起我的少年時代，以及在二十來歲時的情景，總覺得在那段時期，傷害我最深的，並不是一般所謂的壞人，而是一批把話說得「冠冕堂皇」的人。原因是這些人雖然滿口的仁義、道德，滿口的正義、誠實、愛心和教養……，可是他們的內心，卻又充滿了不平衡。

爲此，我常被他們弄得團團轉而幾乎喪失了自我。我可說是一個最典型的「自我意識過甚」的人，在他們那群虛偽人的面具下生活，我感到十分疲倦，也很痛苦。

小時候，我的朋友幾乎都是自我壓抑感十分強烈的人，他們雖然在心理上感到不安，却又不承認自己的不安；他們害怕活下去，却又不肯承認自己的恐懼，他們雖然胆怯，但也絕不承認自己胆怯。

就這樣，我開始覺得生活毫無意義，並在「精神已死」的情形下，度過了我的幼、少年。畢竟一個人的生存，若只是爲了替四周的人活著，那他的生命豈不太枯燥？太沒滋味了嗎？

我想和我有類似情形的，應該不少，他們所以感觸沒有我這般強烈，主要是因爲他們否定了

自己本來的面目，而在被期望「與實際的自己不同」的人群中，扮演著虛偽的自我，一直循規蹈矩地按照爸媽的意願演下去。

我懷疑，為什麼世上會有這麼多失去自我的人，在四周人的引誘下，成為與自己個性不符的矯飾者，勉強自己做完全不合邏輯的超高倫理與道德等事情。

像這種人，由於一直強迫自己壓抑對別人的憎惡，所以在心理的不平衡下，難免透過天花亂墜的說辭，來主張一些「冠冕堂皇」的事，以期能藉此獲得暫時的解脫。

所以凡是開口閉口就大談「教養，教養……」的人，一般都是因為在心理上，隱藏著對四周人的憎恨。有關這點，只要我們在一旁用心觀察，就不難看出。

然而，所謂「壓抑」，也就是自己不知不覺地將不愉快的經驗、情緒和觀念，轉移到潛意識的領域去。

一個壓抑感強烈的人，所以會惡罵某個人「沒有教養」，完全是因為「他」恨「他」，只是這種憎恨，在轉為罵對方的言辭時，被合理化了。

那些壓抑感強烈的人，雖然說起話來相當誇大，但他們的動機，却是由於自卑感，或是對四周的憎恨而起。至於他本人，也許根本都不知道這種心底壓抑的各種衝動，是因憎惡別人而起。

壓抑感愈強烈的人，就愈會把話說得冠冕堂皇

當一個人以「缺乏教養」來評估他人時，再也沒有什麼理由，比「憎恨」更能驅使他如此做，也許當他本人在論斷別人「沒有教養」的那一瞬間，正是確認自己很有教養呢！

我們必須了解，一個經常把「良心」、「教養」、「愛心」等冠冕堂皇的話掛在嘴邊的人，以及大罵別人：「這樣你還算有良心嗎？」……等等，就正是他在透過這些罵人的話，來消除隱藏在自己心中的憎恨。

當然，他本人並不知道自己在憎恨的情形下，才那麼說，或那麼做的。相反的，他還一直確信自己是「有良心的人」、「有教養的人」、「有愛心的人」呢！但另一方面，又由於他所確信的事情本身太籠統了些，所以會希望藉著別人來保證他自己的信念，於是就和屬於那類的人（也就是壓抑感強烈，所謂「有良心」、「有教養」、「有愛心」的人）在一起，開始責難起別人來。有時候，他們是由一家人成群，或是由一個狂信教徒集團所組成。但事實上我們須知，當你罵別人：「你沒有愛心」時，也許正表示你比別人都更缺乏「愛心」。

有了這種共同支配感的家庭，往往會使家庭成員，或多或少產生一些精神病患。而狂信教徒的集團，則更會因此產生各種悲劇，使得這些集團中所有的現實面，都被歪曲的接受。

當我被這些「一面壓著心理的不安和憎恨」，「一面出口誇大不實」的人們所包圍時，終於使我在生活的體驗下，發現了一件事。

那就是，當我們聽人說話時，絕不可以單注意他的談話內容，也須善解人意地去揣想說話者

的動機：「他爲什麼要這樣呢？」

也有很多人就是因爲無法洞悉那些說話「冠冕堂皇」的人，所「隱瞞事物的真正動機」，而感到苦惱。

在我所主持的廣播電台的「張老師節目」中，就有一位五十多歲的父親，打電話來訴苦說：「我的孩子從小就被我灌輸非常多的道德觀念，但最後孩子們却犯了罪，而太太又離家出走……」

我聽了他的話後，分析他所謂的「觀念」，原來是道地的「你就是應該做……」論。

這位五十歲的父親，不知道自己爲什麼會落得如此地步。他也沒發覺出自己對太太高叫：「你應該做……」的事，雖然他自己沒有察覺出來所隱瞞的真正動機，可是四周的人，却實在是再受不了了。根據我所歸納的結論，原來這位特別強調「愛心」的父親，所「隱瞞的真正動機」是「憎恨」；拼命主張「要有教養」，其「隱藏的真正動機」是「自卑感」。

有很多人常常會陶醉在自己所主張「富麗堂皇」的內容中，而沒有發覺出自己「隱藏的真正動機。」

這位父親感嘆的表示，他是多麼地注重小孩在道德面的教育問題。但事實上他却是以「吹毛求疵」的方式來責罵小孩，以減輕自己心中的積鬱。同時他也不想去發掘自己在人格上所產生的「無聊憎恨」，他只是一股腦兒的，透過尋求別人的短處，來證明自己存在的價值。結果當然連