

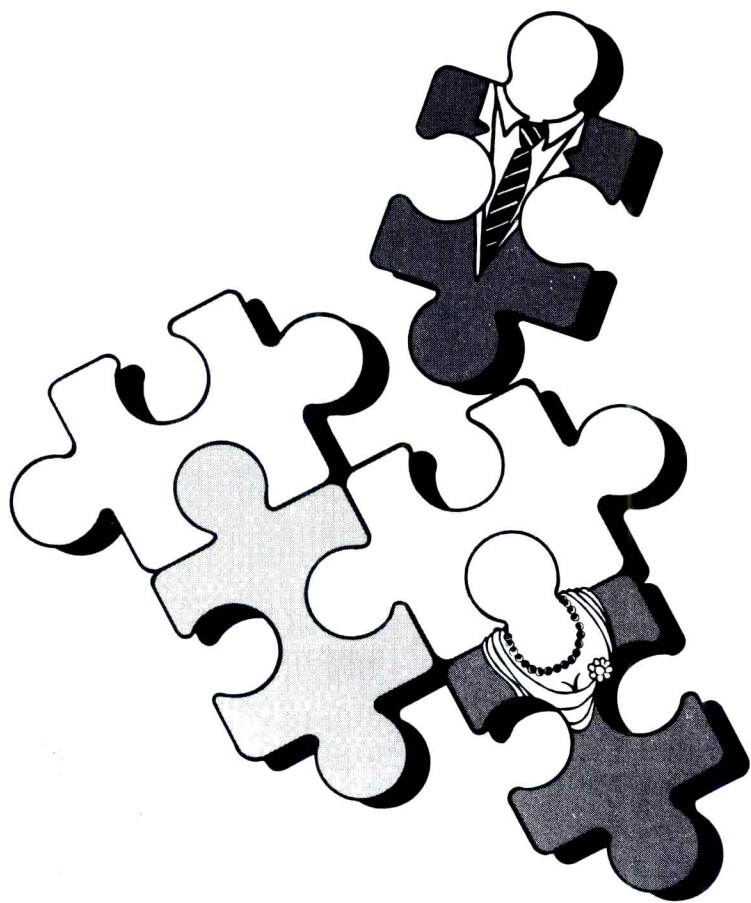
6

新自覺・新啓蒙・新自由

生活白皮書

解決問題

Peter Honey 著 ● 陳素貞 / 譯



生活白皮書⑥

解決問題

Peter Honey 著 □ 陳素貞 / 譯

聯經



生活白皮書⑥
解決問題

· 17014 ·
80 12 1246

中華民國八十年十二月初版
有著作權·翻印必究
Printed in R O C

定價：新台幣120元

原 著 者 / Peter Honey
譯 者 / 陳 素 貞
發 行 人 / 劉 國 瑞

版權代理 / 博達著作權代理公司
出 版 者 / 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電 話 / 3620137 · 6418662
郵政劃撥帳戶第0100559-3號

新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0729-6(平裝)

SOLVING YOUR PERSONAL PROBLEMS

First published in Great Britain in 1983 by
Sheldon Press SPCK Marylebone Road, London NW1 4DU

© Peter Honey 1983

Chinese Translation Copyright © 1991 by
Linking Publishing Company, Taiwan R O C

Published by arrangement through
Bardon Far Eastern Agents Ltd

All Right Reserved

解決問題 / Peter Honey 著；陳素貞譯。--初
版。--臺北市；聯經，民80
面；公分。--(生活白皮書；6)
譯自：Solving your personal problems
ISBN 957-08-0729-6(平裝)

I. 成功法

177.2

80004873

目次

第一章	什麼是個人問題？	1
第二章	十二種解決問題的方式	17
第三章	有關個人問題的謬論	45
第四章	如何解決個人問題	65
第五章	實用訣竅與問題解答	91
第六章	案例之研究及其解決	111
第七章	如何改變你自己的行爲	145
第八章	幫助你解決問題的表格	167

第一章 什麼是個人問題？

個人問題形形色色大大小小。可能很嚴重也可能微不足道，可能很可笑可能很可悲，可能是意料之中的也可能是意料之外的，可能是暫時性的也可能是長久的，可能要一個人面對，或者也有人分擔。個人問題幾乎無所不在。隨便翻開一份報紙或雜誌，裡面盡是各色各樣的個人問題；醫療、健康、外觀、事業、法律、財務狀況、人際關係、情緒，都可能造成個人問題，甚至有所謂的心理問題。

這本書主要是談到怎麼樣解決人際關係帶來的問題。可能是跟近親，比方說配偶或是兒女的關係有了問題，或者和遠親，像堂表兄弟姊妹，或者是姻親之

間關係不好，也可能跟朋友或者是那個泛泛之交有了摩擦，或者是跟上司、同事處得不甚融洽。你知道，那種事就是這樣。做先生的說好了什麼時候回來，偏偏拖得七晚八晚，到了家沒個解釋也沒個道歉的話。做太太的整天嘮叨那些雞毛蒜皮擺不上枱面的事。小孩子嘛，就整天東西丟的到處都是，還等著茶來伸手飯來張口。朋友呢不是閒言閒語就是門縫裡看人。鄰居呢就常常嫌你們家吵。老闆嘛常常該通知你的事不通知你，還老是要你做些根本辦不到的事。除了這些以外，有些問題可能還更嚴重，牽扯上酷刑、暴力，染上什麼癮頭，碰上什麼破壞分子或者是欺騙行為等等。

不管是那一種問題，或者是被誰碰上，有一件事絕對不會錯：那就是到處都是問題。我想知道個人問題到底有多氾濫，所以最近就展開了一項非正式的調查。我在啤酒屋、餐廳、洗衣店和一些常常有人閒聊的地方豎著耳朵偷聽人家講話，結果發現百分之七十以上的對話都是講到人際關係帶來的個人問題。再來是運動，然後才是車子和政治。

個人問題是什麼？

要精確的說明個人問題是什麼不太容易，因為這完全看個人觀點。這個人覺得是個大問題，另外一個人可能覺得沒什麼。有些人碰上逼得他發瘋的問題，其他人可能覺得不過是個有趣的挑戰。我們先來談談所謂問題是什麼，不管是那一種問題。

要了解什麼是問題，最簡單的辦法大概就是把問題想像成一個距離。就是你希望的情況和你現在身處的情況之間的距離。如果你要找一個常常讚美你的伴，結果你找到的這個卻老是批評你，這就造成一個距離了。換句話說，就造了一個問題了。有的時候這個距離很短，你可能可以想出辦法消除或是拉近這個距離。有的時候距離很大，讓你不知如何是好。

一個問題就是你希望的情況和你現有的情況之間的差距。那麼，個人問題又是什麼呢？就是一個「屬於」你的問題。我說「屬於」你的問題，聽起來可能

有點奇怪，因為人往往覺得出了問題該怪別人。這也無可厚非。做先生的回來晚了，當然是他的錯。這麼說也許沒錯，可是你要弄清楚他這麼做是給了「你」一個問題。是你想要的情況（一個準時回家的丈夫），和你現在身處的情況（一個遲歸的丈夫）之間有了距離。

這個問題歸屬的觀念非常重要，因為如果我們搞不清楚這個問題是誰的，我們就沒有辦法採取適當行動。我們可能就會不動，心想「他們」應該去想辦法。或者是把別人的問題往自己身上攬，覺得是我們的問題。

個人問題還有一個重要特性：都是在一段時間內逐漸形成的。幾乎是神不知鬼不覺地就出現了。剛開始的時候看不出什麼，可是慢慢的幾個禮拜過去，幾個月甚至幾年過去，它就變成很嚴重的個人問題。

這就好像你從一個靠海的緩坡上往懸崖上爬。剛開始的時候你不覺得從緩坡上掉到海裡有什麼好擔心的。一直等到你上了懸崖頂端了才發現這個問題很急迫，甚至令人絕望。結果你再回頭看，卻猛然發現這一路上來有很多時候可以停下來，或者採取什麼行動，而且在一開始的時候想辦法事情就非常容易解決。

這本書主要就是告訴各位怎麼樣在懸崖上解決你的個人問題。一些長時間下來已經演變的很不好收拾的問題。

你解決個人問題的技巧如何？

人這一輩子幾乎是逃不掉個人問題帶來的困擾。一個解決了，馬上另一個又來了。劇作家奧斯卡王爾德（Oscar Wilde）就說過：「人這一生總是一波未平，一波又起。」有時候也許可以喘口氣，但是要想長久逃開個人問題，可就不太實際了。所以學習處理個人問題才是解決之道。本書就是要教你如何成功的處理個人問題。

你很善長解決個人問題嗎？把下一頁的三十道問題作一遍你就知道了。那三十道問題是成套排列的。只要把你同意的那個說法勾起來就可以。不確定的時候就空下來不要選。這三十個問題是隨機排列的，沒有任何重要性的先後次序。要盡可能誠實的勾選這些答案，不要覺得那個對就選那個，這樣才能測出最確

實的結果。

計分方式

這三十道問題裡面有一半是測試你的看法，另一半是測試你的行為。計分的方式首先是把這三十道問題照後面排列的方式分開，然後把你勾選的答案列在旁邊，最後把總分加起來。

1. A 如果我跟誰處的不好，我會先想想看是不是我這裡出了毛病。
B 我跟誰處的不好就先怪他。
2. A 我覺得人的行為通常取決於他們的個性。
B 我覺得人的行為通常取決於他受到的待遇。
3. A 我承認自己要先改一改，別人對我的態度才會有所改善。
B 老實說我覺得是其他人應該改變來配合我。

4. A 我很少同情別人。
B 我常常跟人家說像「我知道你現在一定很難過……」之類表示同情的話。
5. A 我深信人的特性是後天養成的。
B 我深信人的特性是先天遺傳的。
6. A 我有問題要解決的時候常常向外求救。
B 我情願自己想辦法解決問題。
7. A 我不相信天下會有解決不了的事。
B 我覺得有一些問題就是根本不可能解決的。
8. A 我碰到個人問題的時候，很容易大發脾氣，影響情緒。
B 我碰到這種問題的時候，會很理性的仔細想清楚。
9. A 我跟什麼人相處有問題時通常是告訴別人，他最後才會知道。
B 我跟什麼人相處有問題時通常會直接告訴他。
10. A 我深信個人問題最好不要管它，將它置之不理。
B 我深信人最好正視個人問題。

11. A 問題愈大，我愈喜歡把他分成幾個小問題，好方便處理。
 B 問題愈大我愈是不知道從何問題。
12. A 一旦有了問題，我喜歡追溯問題的根源。
 B 一旦有了問題，我就專心探討問題現在的情況。
13. A 如果問題沒有馬上解決，我就會很沮喪，容易放棄。
 B 如果問題沒有馬上解決，我就再回頭從第一步重新開始。
14. A 我的問題都是別人惹出來的。
 B 我的問題都是自己惹出來的。
15. A 我自己的個人問題都藏在心裡。
 B 我公開承認有些個人問題。
16. A 我不會因為跟什麼人說過他應該改，就期望這個人一定會改。
 B 我跟什麼人發過牢騷以後就期望他一定會改。
17. A 我相信人想要得到什麼樣的結果，就會做什麼樣的事。
 B 我覺得人是很難預測的，是會隨著情緒反應改變的。

18. A 我老是有現成的解決之道。
B 我相信每一個問題都是獨一無二的，需要特別為它設計它的解決之道。
19. A 人家常常說我不會講話、不會做人，常常不必要的惹惱人家。
B 我非常小心自己的言行，免得跟我一起的人覺得不痛快。
20. A 我常常喜歡用不同的新辦法做事。
B 我喜歡守著我平常做事的那一套辦法。
21. A 有什麼個人問題突然發生的時候，我老是會嚇一跳。
B 有個人問題突然發生的時候我就接受它，覺得是免不了的。
22. A 我相信理智多過我相信感覺。
B 我相信感覺多過我相信理智。
23. A 人家必須接受我現在這個樣子，不管他們喜不喜歡。
B 我常常仔細觀察自己的行為對別人的影響。
24. A 我相信要改變一個人的行為最好的辦法就是改變他們的心態。
B 我覺得改變一個人的行為最好的辦法是改變他週遭的事情。

25. A 做計畫沒有什麼意思，因為情緒一有起伏我就把這個計畫東改西改。

B 我覺得仔細考慮過的計畫就很容易徹底執行。

26. A 我常常興致勃勃的開始一個偉大的計畫，結果後來發現行不通。

B 我想辦法解決問題的時候都會很實際很小心看看這個辦法行不行得通，然後才開始做。

27. A 要解決一個很嚴重的人際關係問題時，我知道結果會一點一點的慢慢出現。

B 要解決一個嚴重的人際關係問題時，我希望能夠立刻改善。

28. A 我如果要跟惹出問題的人開誠布公的談談，通常會在問題發生的當時跟他坦白談。

B 我如果要跟一個對我造成困擾的人開誠佈公的談談，通常會在事情發生以後，他們比較能夠接受的時候才跟他們談。

29. A 當我面臨一個個人問題的時候我覺得最好的辦法就是採取主動，預防問題繼續擴大。

B 當我面對一個個人問題的時候，我覺得最好的辦法就是按兵不動，看它是不是會自己解決。

看法			行為		
項目	分數		項目	分數	
	A	B		A	B
2	0	1	1	1	0
3	1	0	4	0	1
5	1	0	6	1	0
7	1	0	8	0	1
9	0	1	10	0	1
13	0	1	11	1	0
14	0	1	12	0	1
16	1	0	15	0	1
17	1	0	19	0	1
18	0	1	21	0	1
20	1	0	23	0	1
22	1	0	25	0	1
24	0	1	26	0	1
27	1	0	28	0	1
29	1	0	30	0	1

總分

總分

得分說明見次頁

30. A 如果有人做了什麼事讓我不高興，我會猜測他們這樣做的動機，心態或是感覺。
- B 如果有人做了什麼事讓我不高興，我會看看他們在什麼情況之下才這樣做。

看法

行為

得分說明

不到 5 分	不到 5 分	你想成功解決問題，路還很長。本書將教你解決之道！
5 到 10 分	5 到 10 分	你解決個人問題的能力中等。本書將使你更上層樓！
11 到 15 分	11 到 11 分	你已經勝任愉快了。
不到 5 分	11 到 15 分	你解決問題的技術不錯，但你有待加強掌握原則。
11 到 15 分	不到 5 分	你對原則掌握不錯，但技巧有待加強。
5 到 10 分	11 到 15 分	你只要在原則方面再精練一點就行。
11 到 15 分	5 到 10 分	你只要在你的技巧上再做些細節調整就行。

成功的問題解決者

在這裡我先把成功解決個人問題的要點勾勒一下，讓各位先有個概念。不過我要先聲明，下面勾勒的這些要點是要引起你學習的興趣，不是要潑你的冷水。