

# 做個真正成熟

## 的人

拋開膚淺、無知的狹見，從這一刻開始，依照自己的意志做事，你將發現——依自己的意志行動要比處處迎合他人、毫無主見，更能得到別人的尊重。

聞薇薇◎編著



# 做個真正成熟的人

聞薇薇／編著



# 做個真正成熟的人

---

著者／Kator T. S.

譯者／聞薇薇

編輯／郭智德

美編／黃啓煌・黃天富

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二九九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九八六年七月

四十三刷／一九九三年四月

定價／一一〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

排行榜暢銷書

# 做個真正成熟的人

金石堂七十五年度  
非文學類排行榜暢銷書第5名

◎金石堂  
◎各大書店

金石堂七十六年一月非文學類第5名

金石堂七十六年二月非文學類第4名

金石堂七十六年三月非文學類第2名

金石堂七十七年度非文學類第6名

金石堂七十八年度非文學類第4名

金石堂七十九年九月非文學類第4名

好書的證明，  
深入您的生活之中

啟發性

知識性

實用性

## 序 言

近來，我深切地覺得人類真是一種不可捉摸的動物。愈是深究人類的心理，所見的不可思議處愈多。

一個不幸的人，身邊即使存在著再多能使他幸福的人，他也會有意無意地規避對方，將其拒於千里之外。相反地，如果他的身邊有一個足以加深其不幸的人，幾乎毫無例外地，他會張開雙臂，擁抱這個人。

奇怪的是，幸福的人似乎不會犯這種錯誤。他們會下意識地排拒那些使自己不幸的人。一向處於幸福中的人只會和足以增進幸福的人為友。

所謂不幸的人，往往執著於某些能使自己不幸的想法，甚至下意識地接近使自己不幸的人。他們的畢生精力，往往花在加深自己的不幸上。

因此，不幸的人具有終身不幸的傾向，而幸福的人幾乎終身在追求幸福之道。

對於那些經常陷於焦躁、憂鬱、心中紛亂不堪的人而言，最重要的一件事便是決定交往的對象。

心中時時鬱鬱不樂的人身邊，自然也存在著能夠為他解憂消愁的人。問題是，心中不安的人

根本是有意遠離這些幫助他們心安的人！他們自己才是不幸的始作俑者！

不幸的人會千方百計地達到他人的期望——尤其是那些使自己陷於痛苦，失去生趣的人的期望，而忽視了真正關愛自己的人的愛，甚至迎合傷害自己的人，攻擊關懷自己的人。

本書的主旨，是解明「不幸的人爲何總是與增加自己不幸的人爲偶」的問題，以打開長久盤結於不幸者心中的糾葛，幫助他們放寬自己的視野，創造更成熟、更美好的人生。

# 目錄

## I 那些交友之道可幫助你成長？

- 建立充滿「關懷」的人際關係 ① ..... 1
- 1. 爲什麼無法與他人建立親密的人際關係？
  - 如何與給你莫大壓力的人交往？ ..... 3
    - 難以抗拒他人稱讚者的真面目 3
    - 尚未肯定自我的人害怕與人建立親密關係 5
- 2. 交往對象錯誤會影響人際關係
  - 避免與「輕視自己」的人交往 ..... 8
    - 幼兒依賴心強烈的人容易受騙 8
    - 看清值得交往的對象 10
    - 斷然地拒絕輕視你的人 12

### 3. 良好的環境能幫助你脫胎換骨

——避免與心理不安的人交往…………… 13

真正的溫柔與虛偽的溫柔之不同處 13

有「安全感」的人值得深交 14

選擇能發掘自己潛能的「人的環境」 17

### 4. 「總覺得不想見他」

——精神官能症者應遠離的對象…………… 18

精神官能症者所具有的兩種矛盾 18

「不想見他」，為什麼又要見他 20

### 5. 你是否扮演人際關係中的「加害者」或「受害者」？

——看清假借「正義」之名逼迫他人者的真面目…………… 22

呈現的方式雖異本質則同——不安感 22

誇大的「正義感」是由於感情無法獲致滿足而產生 24

「正義」的人會傷害到對方 26

### 6. 尋求自主與自立

——擺脫「強迫他人接受自己想法的人」的牽制…………… 27



## II 安全感能改善人際關係

一味順從他人永遠無法自立 27

拒絕對人有「異常的強制性看法」的人 29

改變觀點，人際關係自有不同 31

● 建立充滿「關懷」的人際關係 2

1. 相信自己的價值

——正視內在的不安全感

不要畏懼遭到拒絕 35

重新思考親子關係 37

己樂人樂——人際關係的規則 39

2. 瞭解愛的真諦有助於安全感的形成

——逃離自我無價值感的深淵

何以無法給自己很高的評價 41

安全感有助於開發人類的潛能 43

體驗合理與不合理的「愛的世界」 45

3. 自敬自重者愈能敬重他人

——擇友的原則……………46

那一類型的上司會使部屬喪失自信？ 46

盡量與自我評價較高的人為伍 48

4. 喜逃避者的人際關係充滿問題

——堅強地面對難題……………51

同性戀？彼此詬罵？——內心不安者的關係 51

遇事更加堅強者與自困於象牙塔者的差異 53

5. 少介意多開懷

——千萬認清「你就是你」……………55

不合則散 55

隱瞞真正的自己 57

意志與行動背道而馳 59

6. 吵架可以加深彼此的親密性

——信賴感的重要……………60

不要畏懼衝突與對立 60

### III 與同事交往的法則

- 建立充滿「關懷」的人際關係 3
- 1. 留意奉承自己的人
  - 評價他人時的焦點…………… 73
  - 「偉大」與「卑微」 73
  - 不要為美麗的糖衣所欺騙 75
- 2. 善於奉承者對人缺乏真正的關懷
  - 看清狡猾的人…………… 77
- 7. 「真貨」與「贗品」
  - 益友·損友…………… 65
  - 如何抓住「今天」 65
  - 多接觸「好的事物」能提高限界 66
  - 「真品」能予人安憩的空間 68
- 為何不敢對你說？ 62
- 信賴感是建立人際關係不可或缺的要素 63

喜於受奉承者內心必然存在著某些糾葛 77

喜歡操縱他人者往往以自我為中心 78

### 3. 嘲笑他人者內心必存有某種糾葛

——看清病態的自我意識…………… 80

嘲笑部屬「有問題」的上司的心態 80

另一種形式的自閉症 81

不值得深交的人 83

### 4. 喜歡訴說自己悲慘境遇者善於利用他人

——看清自私自利者的動機…………… 85

不要被逼真的演技所欺騙 85

自私自利者善用花言巧語博取他人的歡心 88

### 5. 心理發展未成熟者會過度強調「情」

——看清「撒嬌」的本質…………… 89

愈是情感未成熟者愈強調「情」 89

重感情的人不見得是有情的人 91

一味聽從他人會扼殺自己成長的機會 92

6. 與誇大表現感情的人保持安全距離

——看清「不愉快」背後的真面目…………… 93

愈是容易鬧情緒的人愈會責備別人鬧情緒 93

他人成爲自我感情矛盾下的犧牲品 95

遠離態度曖昧的人 96

7. 無法下判斷的人往往以「由你負責」逃避責任

——看清對方的自信心…………… 98

缺乏自信者往往以「安全」爲前提 98

凡事委任他人者缺乏當事者意識 99

8. 執著於面子者對生活心存畏懼

——看清對方的道德觀…………… 101

爲什麼懷疑他人的關懷 101

關心面子問題是由於逃避責任所致 103

9. 與「工作的冒險家」爲伍可充實自己的人生

——看清對方的「愛憎之心」…………… 104

工作是「領薪水」的代名詞 104

## IV 邁向成長的大道

• 建立充滿「關懷」的人際關係④..... 115

1. 莫因小小挫折而喪氣

——正視自己的弱點..... 117

勿沈溺於過往的失敗中 117

切勿以偏概全 119

不要輕易向只寵愛自己部屬的人許諾 106

10. 自我表現欲強烈的人善於扯謊

——看清對方的冷酷本性..... 108

謊話連篇而不自愧是情感欲求不滿的表現 108

客觀地審視自己，遇事方不致手足無措 110

11. 自我陶醉者眼中容不下第三者

——莫惑於對方的自吹自擂..... 111

唯我獨尊是這種人的特徵 111

他人是爲了讚美自己而存在 113

2. 消除自我能力不足的疑慮

——客觀地解釋事實……………121

「升遷」的後遺症 121

重視自己 123

3. 從嶄新的角度去思考自己的弱點

——使自己變成無能的罪魁禍首是自己……………125

切勿歪曲事實 125

能接受真正的自己便能保持內心的平衡 127

4. 隱瞞真相會破壞人際關係

——唯有自己能自救……………130

懵懂少年時容易掩飾自己的真面貌

隱瞞真相可能招致兩種不良的結果 131 130

切勿妄自菲薄 133

5. 與其非難他人，不如改變自我

——正視自我欲求不滿的問題……………135

以貶低他人為樂——誹謗的心理 135

非難他人毫無益處 137

愈不想改變自己的人愈會責難自己 139

## 6. 巧妙地說「不！」

——作自己的主人……

理性無法解決一切 143

爲什麼不敢說「不」？ 146

做自己的主人可使罪惡感消失 148

## 7. 從「貫徹自己的原則」著手

——做個真正成熟的人……

錯誤的使命感與規範的由來 149

一味博取他人歡心乃是奴隸的行徑 151

「受寵愛的奴隸」不可能被尊重 153

必要時一定要「貫徹自己的原則」 155

# V 堅強自我的五種重要能力

• 建立充滿「關懷」的人際關係 ⑤ …………… 157



### 1. 忍耐能力

——「雨過天青」……………159

如何處理左右為難的窘況 159

忍耐能幫助你真正成長 161

### 2. 決斷能力

——凌駕他人之上的重要條件……………163

「急事必須拜託忙人相助」的含意 163

缺乏能力會連帶影響決斷力 166

### 3. 行動力

——想到就做……………170

陷於迷惑則難以成事 170

行動能使人格外堅強 173

### 4. 協調能力

——由衷地享受真誠的友誼……………175

年齡與情緒發展的平衡會使你與眾不同 175

協調性的意義與內容 176