

畅销日本 风靡台湾 唯一授权合法版本

脱口秀快报 ③
TUOKOUXIU

Speak Out Bravely

勇敢把话

说出来



轻松表达自我Easy手册

表达自我也能随心所欲

沟通技巧也能up!up!再up!

本书引你进入Easy Talk的虚拟实境

自我主张、真实感受不再被扼杀

本书是你领略表达之乐的另类导游

让你的人生赢在忠于自己

石原加受子 (日本知名心理医师)
◆ 著
李慈茵
◆ 译



新华出版社

图书馆

脱口秀 快报 ③
TUOKOUXIU

Speak Out 勇敢把话说出来

Speak Out Bravely

(日本知名心理医师)

新华出版社

石原加受子 / 著

李慈茵 / 译



图书在版编目(CIP)数据

勇敢把话说出来/(日)石原加受子;李慈茵译.

-北京:新华出版社,1999.10

ISBN 7-5011-4612-8

**I. 勇… II. ①石… ②李… III. 言语交往-心理卫生
IV. B842.5**

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61704 号

本书由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版。

勇敢把话说出来

(日)石原加受子 著

李慈茵 译

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 6.5 印张 108 千字

1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4612-8/G·1708 定价:12.80 元



◆勇敢把话说出来◆

第一章 以自我为中心来思考问题 (005)

因注意对方而忽视自己就容易产生不满的情绪
不确立自己的立场就找不出解决问题的方法
过分关怀会使对方感到不安
即使刻意隐藏，内心的想法也会漏光
表面上的融洽不代表真正的人际关系
以他人为中心的思考模式是来自父母的教育
只要重视自己就不会太在意别人

第二章 忍耐所造成的后果 (031)

忍耐会导致以他人为中心的生活方式
被支配者往往也会支配弱者
忍耐、压抑对谁都没有好处
忍耐之中潜伏着控制别人的欲望
第二感情——忍耐之后表现出的发怒情绪

表现第一感情所带来的满足感
自己打算要如何行动

第三章 恐惧心理产生的原因及克服方法 (057)

为什么害怕表达自己的意见
恐惧对方的心理在无意识中形成
要如何克服发表意见时的恐惧
父母不自觉的对孩子精神虐待
害怕表达己见通常在家庭中形成
令人可怕的表情是恐惧的表现
越是支配型的人越害怕与自己平等的人
愉快的感受能消除恐惧

第四章 发表己见和承担责任的关系 (087)

不能拥有主见的苦恼
那是自己真正的意志吗?
鼓起勇气发表自己的意见
你是否在无意识中帮别人扛责任
用自己的想法承担责任并不可怕
你有人格障碍的前兆?
确立自主意志和责任的范围



第五章 发表已见的意义

(117)

过快做出的回答容易扭曲原意
只要以自我为中心就能发现问题的本质
如何抛弃烦恼的情绪
锁定目标发表己见
发表己见的过程才是最重要的
只要重视过程就能发现问题
坦率表达自己的看法就能获得满足

第六章 轻松表达自己的看法

(145)

心里怎么想就怎么说
把第一感情用第一人称“我”来表达
用真实的感情就能体验到满足感
矛盾的心情也要如实表达出来
不要怕自己的意见和想法与别人不同
充分表达己见和表现自己的三大原则

第七章 自我表现的快感

(169)

表达自我就像呼吸一样
用语言表达出正面的感情

03 TENDENCY
脱口秀快报

畅意表达之后身心都能得到放松

自己的感受也会传达给对方

自己如果改变，周围的环境也会随之改变

坦诚可使自己更受信赖

INTRODUCTION

作 者 序

我一直希望可以找到一种既能充分抒发己见，又能简单表达自我的方法，至少在待人处事及生活习惯上，我一直不断以此为目标，并奉行不悖。

每个人都希望能更快乐、更自由自在地生活在这个世界上，彻底实现自我，并激发出未被挖掘的潜能。但是，阻碍自己开发潜能的问题点是什么呢？使自己的才能无法充分发挥的原因又是什么呢？

执著在追求上述这些问题的答案时，我察觉到为这些问题苦恼的人们均有一个共同的缺点，那就是他们容易受限于他人主观且片面评价的影响。另外还有一种人，他们在思考问题时总是将注意力集中在他人身上，如对方做了什么？说了什么？他们从不试着把自己的真实想法表达出来，只是狭隘地以他人为中心来思考问题。

这些人不论在思考任何问题或处理任何事情，容易趋向以他人为中心的固定思考模式。

他们藉由察言观色了解他人的所想所思，并以此来论断。他们的批判精神通常特别旺盛，但是一旦自己的观点被别人否定，他们马上就会对自己产生质疑。

这种人无论什么事都要先征求别人的意见后再做决定，若别人提出异议时，他们对于自己的观点就会缺乏信心，甚至连自己原本真正的意图也会变得模糊不清。这些人对他人的依赖性往往相当强烈，也容易受他人意志而左右情感，表现出一种焦躁不安的心理。

在这种人的深处始终潜伏着一种意识，那就是活在和他人的对比中，并以竞争原理为出发点。因为有这种想法，他们常会以他人为中心来思考问题；因此，便容易高估了他人，从而在现实生活中产生不合理的想像，甚至会害怕想像。

只要用这种想法来观察周遭的人，你就不难发现这些人其实都已经陷入了以他人为中心的迷思，无论任何问题，都会以他人的想法和行动作为自己行动的依据。遗憾的是，即使它称得上是一种随波逐流的思想模式或行为方针，至今仍有许多人尚未察觉到其中的弊端，及对自我压抑的伤害。

你或许会质疑“以自我为中心的思考问题，不就使自己成了一个自私自利的人了吗？”但事实并非如此。利己主义和自我中心主义本质的区别，就在于个人的思维是否会受到限制。以自我中心主义来说，个人的思想可以尽情地发挥，完全不受影响。

INTRODUCTION

不论是在工作岗位或是家庭生活中，人与人的关系都离不开相互间的思想交流。一个人不管工作多么出色，多么有才能，如果不能与他人进行良好沟通，那么他在这个组织中往往是很难生存下去的。

但是，在与他人沟通的过程中，自己的见解和发表意见的方法难免会受到他人中心主义的影响和攻击，以致于不敢坦白发表自己的见解。一旦陷入了他人中心主义的迷思，那么在发表自己见解时，会因害怕受到伤害或被别人讨厌，以致不能充分地表达自己的看法。结果是，在以这个思维模式为出发点来发表己见时，常常会引起不少问题和麻烦。

你的人生道路要怎样走，完全由你自己决定。而充分发表自己的见解；以及在与他人进行交流时好好地表现自己，是提高自身素质所必需的。如果真能以此为基础，试着在思考问题时把自己放在主要位置上，那么脑中很快就会产生灵感，进而在发表见解时更能应付自如。

在与他人进行交流的过程中，如果以自己为中心来思考问题，不但不会被他人的想法和主张所干扰，也能为自己创造一个广阔的想象空间。而且，在发表自我主张时，若能把目标放在自己身上，你将会察觉到一切困难与挫折都能迎刃而解。

事实上，适当地表现能为你带来满足及快感，只要以自己为中心适切、得体地表达意志或表现自己，不仅能为自己带来身体和精神上的轻松与自在，更能给别人一种耳

目一新、落落大方的印象。所以，我们根本没有必要在思想上受到他人的影响和控制，以致阻碍自己思维的自由发挥。

人人都应当具备独立思考的能力，在与他人进行思想交流时如果能够做到切中要害，适当地表现自己，那么我们就能够体会到表现自己的乐趣，同时也会增强自己与他人交往的信心。

石原加受子 谨识

以自我为中心来思考问题

第一章

TENDENCY

Speak Out Bravely

Speak Out Bravely

Speak Out Bravely

Speak Out Bravely



…因注意对方而忽视自己就 容易产生不满的情绪……

最近，我一直在宣扬以自我为中心来思考问题的观念，但总会立即遭到某些人的强烈质疑，他们认为现在社会就是因为很多人在思考问题时一意孤行，丝毫不考虑别人的意见，才导致社会风气逐渐败坏，我所提的见解对社会上所呈现的状况而言，无疑是雪上加霜。

一位在工作和家庭生活上都很不如意的男士曾向我提及，即使他好不容易找到了新工作也无法持久，因为最后他都会因对工作环境无法忍受而在不愉快的气氛中辞掉工作。

当时我建议他“以自我为中心来思考时”，但他却一副惊讶的样子，并且无奈地指出，以前的同事们总是批评他固执、爱吵架、任性，他觉得十分生气以致于时常和别人发生争吵，若更加坚持自己的主张，以自我为中心来为人处世的话，不就更无法被别人所接受了吗？

那位男士认为都是因为自己在工作岗位上总是有什么说什么，所以才容易惹来麻烦；此外，整个公司的工作气氛也不是很令他满意。曾经在某一公司面试时，面试官的态度似乎并不和善，不但对于他屡次更换工作的

原因极为关心，甚至询问他为什么总是和别人发生不愉快的争执？言下之意好像认为所有麻烦都是由他引起的。而且在知道他单身以后，对方仿佛还露出一副轻蔑的表情……他认为对方与他年龄既相仿又名不见经传，实在没有资格评论他，而对于那名男子的表情他更是无法忍受。

他就是用这种语气不断地诉说着对公司里每个人的不满，而且从他说话的口气里，我了解到他是这样埋怨别人：“那个人对别人的态度总是很蛮横”、“那个人总是喜欢否定别人的观点”、“那个人外表看起来老实，但背后老是爱说别人的坏话，公司里的每个人根本都不可信赖。”即便是没有直接关系的人他也批评不断。

他认为生活在自己周围的人与自己合不来，他们整天不遵守纪律，行为懒散，对自己不友好。这个人由于把批评和攻击的目标都放在对方身上，因此对他人产生了不满的情绪，但从他的话中，我根本无法得知他对于自己的不满情绪究竟是如何看待，以及是透过什么方式来解决的，因此我并不打算针对他的不满——作答。

我认为，问题的关键在于他采取怎样的言行来解决自己的不满。

于是我只向他说了一句：“之所以会出现你所说的这种情形，完全是因为你总是以对方为中心来考虑问题的缘故。”面对他疑惑的表情，我接着又说道：“你刚才几乎

敢说把话 说出来

都只是在说对方如何如何，也就是说，你始终都把精力放在对方身上，特别注意对方采取什么言行来对待你。”

像上述这种情况，笔者称之为以对方为中心的思考方法。



始终以自我为中心来思考问题

…不确立自己的立场就找 不出解决问题的方法……

上文提到的那位男士其实是陷入了一种自设的气氛里，亦即自己的想法绝对是正确的，周围所有人都必须接受自己的观点，认可自己；如果别人不按照自己的想法行动，他就会立即对此产生不满。

由于他首先考虑到的总是：“你做了什么？他做了什么？”因此在和对方发生意见分歧时，他往往会顺理成章