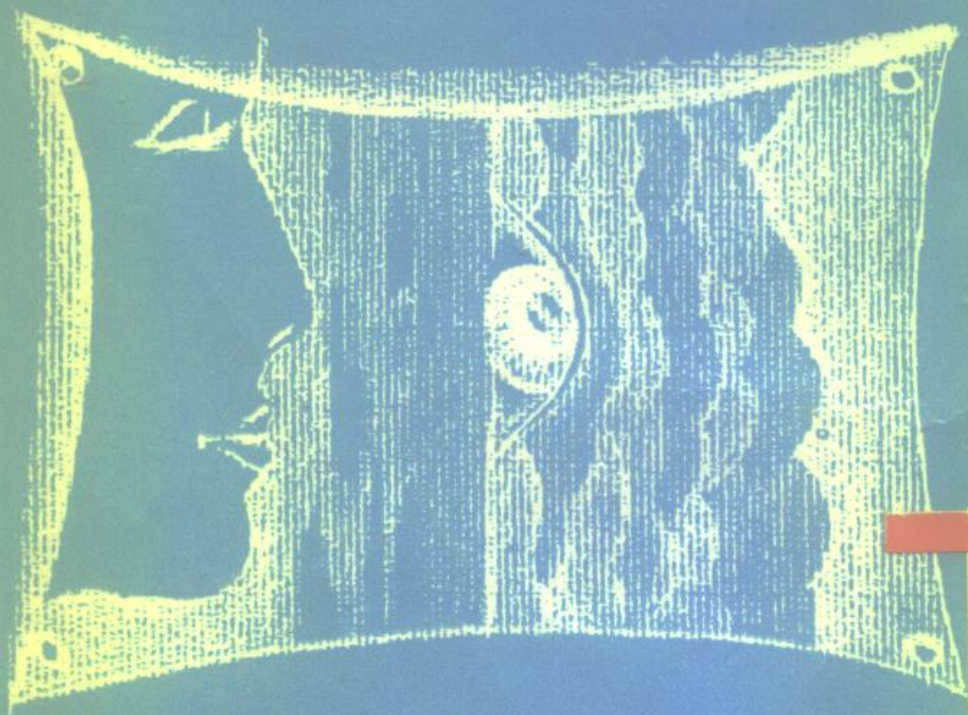


突破心理障礙

如何做個心智成熟的人

麥珂·班汀尼 原著 程心怡 編譯



頂淵文化事業有限公司
世界圖書出版公司



—044

突破心理障礙

如何做個心智成熟的人

麥珂·班汀尼 原著 程心怡 編譯



頂淵文化事業有限公司

世界圖書出版公司

北京·廣州·上海·西安

内 容 简 介

本书作者用通俗的语言以及生活中的实例，讲述如何通过自我训练克服害羞与胆怯等心理障碍，以及克服这些心理障碍的整个心理过程。作者旨在通过本书帮助所有患有此类心理障碍的人尽快摆脱这些心理障碍的束缚，走出困境，迈向成功。

突破心理障碍如何做个心智成熟的人

麦珂·班汀尼 著

程心怡 编译

*

顶洲文化事业有限公司出版

世界图书出版公司北京分公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

通州印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 2 月第 一 版 开本：850×1168 1/32

1993 年 2 月第一次印刷 印张：5.25

印数：0001-2200 字数：12.6 万字

ISBN: 7-5062-1490-3/Z·63

定价：4.20元 (W9208/12)

世界图书出版公司通过中华版权代理公司向顶洲文化事业有限公司
购得重印权，限国内发行



- | | |
|------------------|-----|
| 譯序 | ／一 |
| 原作者序 | ／三 |
| 1. 膽怯和神經敏感 | ／七 |
| 2. 心靈的黑暗面 | ／一五 |
| 3. 認識頑敵——自己 | ／二三 |
| 4. 陰極反應——惡勢力 | ／三一 |
| 5. 口吃及語言障礙 | ／三五 |
| 6. 成功地扮演人生舞台上的角色 | ／四三 |
| 7. 幽 默 | ／五一 |
| 8. 別再逃避了 | ／六三 |
| 9. 夢幻的世界 | ／六九 |
| 10. 異性恐懼症 | ／七五 |
| 11. 採取主動攻勢 | ／八一 |

12. 自我反省自我超越 / 八九
13. 談天的藝術 / 九五
14. 走向人群 / 九九
15. 恐懼真是個絆腳石 / 一〇五
16. 公開演說·您也能辦到 / 一一五
17. 內向的男孩如何創造美好的婚姻生活 / 一二一
18. 如何和子女相處 / 一三七
19. 如何面對殘障·面對死亡 / 一四五
20. 克服看醫生時的羞怯 / 一四九
21. 恐懼 / 一五五
22. 結論 / 一五九

譯序

對於有勇氣嚐試的人來說，膽怯與勇敢不過是一線之隔；但是，對膽怯的人而言，那一線之隔却是一道無形而堅固的阻礙，要跨越是談何容易！

「膽怯是禁閉人類心靈的牢房，而擁有一顆敏感的心的人哪，他便是看守自己的牢頭。」這是作者麥珂·班汀尼有感而發的一句話，因為他自己也是個過來人。

從小麥珂就有嚴重的口吃，因而導致他自卑的心理，而愈是自卑愈難以開口，這是何其殘酷的一種循環！幸而他遇見一位語言專家柏格斯先生，從此改變了他的一生，既是作家，又是演員。然而，幸與不幸也只不過是一念之差，完全看一個人有無決心去改變現狀。

「害羞」也是一種傳染病？全世界，任何一個人種，任何性別，有這種毛病的人著實不少。麥珂走遍世界，看遍世界，他不光是紙上談兵，這本書不談理論，談的全是他生活上的經驗談，尤其在異性交往方面提供了不少實惠的方法，確實值得讀者去學習。

翻譯是一種學習表達的途徑，而翻譯這本書更是獲得不少啓示。這一道無形之牆不是一日間

築起的，自然不可能輕鬆地一大步就跨過去，但要緊的是，是否有決心踏出第一步，別再害羞，勇敢實在地為新生命而活！擁有一顆開放的心靈，才能坦然面對挫折，接受挑戰，也不失此生的意義。

程心怡

原作者序

我一直是個十分膽怯的人，為此這輩子嚐盡了各種苦頭，幸好我及早醒悟，學會了如何把持自己，不要輕易地鑽入心靈的死角落裏。現在，一些認識我的朋友，任憑我苦口婆心，竟不肯相信，我居然也有害羞的時候！在這本書中，我詳實地記載了我個人克服它的整個心路歷程，和從中所學得的教訓，希望藉此能幫助那些同病相憐的人，也能走出開放的人生。

膽怯並非疑難雜症。在這世界上有難以數清的人都曾經或正在受到它的捉弄及折磨，以至於命運多舛。但是說來令人難以相信，除了一些專門的學術性論文，竟然找不出幾本適合一般人閱讀的有關書籍。一些著名的心理分析學家，似乎也並不鍾情於這類心理問題，他們研究的對象包括：精神性神經病、心理變態、精神分裂症等，還有一大堆類似的病症；甚至在一套由卡卜蘭、佛烈曼、及沙達克等三名權威合編的「心理學大全」中，針對膽怯這個心理問題，也僅僅蜻蜓點水般略帶提到一些而已。

「一般來說，神經過於敏感的人，往往都有看輕自己的傾向，也總以為別人根本不在乎自己

的存在。當然，情況依人而異。以一個心理變態的患者為例，當他處於焦慮不安及心情沮喪的情況下，很容易會產生神經敏感的癡狀。而一個人在精神失常時，更會變得極端敏感，而產生種種幻覺。

如果用心理分析學上的術語解釋，所謂「神經過敏」是一種企圖超越自我意識的心理現象。當一個患有精神分裂的病患處於極度興奮或十分瘋狂的心態下，他會完全忘記自己受到排擠時的挫折。此時，他反而會產生一種勝利般的優越感，覺得自己是個受到眾人寵愛及崇拜的風雲人物，而所謂「神經過敏」的現象根本就不存在似的。」

在「心理學大全」中，就只提到了這些而已！

遇到這類問題時，有些人會主動求教於心理醫生，尋求解決的方法，克服自己缺乏信心的問題，這種做法絕對正確。不過，我寫這本書的用意，旨在藉著一些實際而直接的方法來說明如何自我訓練克服膽怯。多年來，藉著這些方法，我和一些朋友都受益匪淺。因此，我願和讀者您一起分享它。

膽怯無疑是一座禁錮心靈的監牢，而那過
於自覺的人啊，他便是牢頭。我了解身處其中
的矛盾和苦楚，因為我也曾經在裏面待過。

——麥珂·班汀尼





膽怯和神經敏感

我的祖父

曾經擔任許多年的秘魯共和國副總統。(他已不幸於一次總統大選中過世。) 在他任職期間，也一直擔任著衆議院的議長職位。由於他老人家生性害羞，從不敢在議會進行中途離席，偏偏議會每回進行的時間都拖得很久。他老人家又只得忍受一段漫長的時光，累得身心疲憊，一待議程結束，趕快登上久候的馬車回到寓所休息。長期撐下來的結果，造成膀胱無力及腎衰竭，最後不幸死於腎癌，享年僅五十五歲。

說來可笑，我們都有機會參加各種聚會。當聚會的主人並非熟識時，我們總是寧可一直憋著，也不肯開口問盥洗室的位置。如今，我雖然已經能克服這類問題，但依然是個頂害羞的人。

「膽怯」這兩個字最簡單的定義便是：過於神經敏感而隱藏自己的心態；而所謂神經過敏就是過度重視個人的感受，以致於總是覺得自己比別人少了一層保護膜而易於受到傷害。過度重視自己感受的結果便會使自己變得極端脆弱。

神經過於敏感的人必然也是膽怯的人。反之亦然。以我個人的經驗來說，如果一個人的情緒是如此敏感，一定得設法加以克制，否則不僅會變得懦弱退縮，更嚴重的後果，便會像一個得了自閉症的小孩，將自己完全封閉，與外界隔離。我曾經經歷過類似的情況，從困境中我學會了如何克服膽怯。我深信有更多的人有同樣的困擾，甚至情形更糟糕。

年輕時，我曾經深深地迷戀過女演員梅德琳·卡洛。她的美，就像深夜裏的燭光。燭光雖小却燦爛奪目。當我無意中發現她竟然也是個十分害羞的人，真有點驚訝不敢相信。梅德琳也認為她自己是個十分閉塞的人。有一回，她笑著告訴我一些她害羞時所碰到的糗事，以及她如何培養幽默感來克服膽怯的過程。

一九三四年希區考克正在拍攝一部由約翰·布罕著名偵探小說改編的電影「三十九計」。當時他選用梅德琳·卡洛和羅伯·杜納擔任男女主角。羅伯也是個害羞得出了名的人。希區考克了解到這兩位年輕人彼此互不相識，而且在開鏡當天，通常所有的工作人員都會舉行一次公開而且赤裸裸的「相見大會」。幕後人員大部份都早已彼此認識，他們對於演員們，都會以一種職業性的眼光加以坦率地批評一番。因此，所有參加演出的男女演員，都必須善加利用初次見面的機會，好好地表現一番，證明自己的實力給大夥兒看，才能打破幕後幕前的僵局。

爲此，希區考克特別設計了一個別出心裁的見面方式，以便工作人員彼此氣氛融洽，使往後的工作進行得更順利。在這部電影中有一幕戲是這樣的：梅德琳和羅伯倆人的手拷在一起，企圖

亡命逃過蘇格蘭高地，而身後又有一大堆國際間諜和英國警方人員窮追不捨；當時天氣十分惡劣，兩人只得偽裝成一對新婚夫妻，躲進荒郊一間客棧中。接著是另一幕戲：女主角在新婚套房中擦拭濕淋淋的全身，（這一幕略帶喜劇效果）然後她想脫下絲襪，可是她的雙手却仍和男主角捲在一起。整場戲顯得十分逗趣詼諧。希區考克特別建議開鏡當天排演時，男女主角的手就應該捲在一起。

他的這個見面儀式的解釋是這樣：「這樣一來，你們才能習慣於這種狀況，而表演得更逼真。」男女主角只得點頭表示同意。

「哦！還有，我要你們全身淋得溼透，才能更完美地表現出這一幕的效果。」

兩位年輕的演員當然十分緊張，但也只得欣然接受大師的建議。因為一九三四年希區考克已經是一位超級導演了。就這般地，兩人全身淋得溼透，再加上手被捲在一塊兒，演活了這場幽默輕鬆的好戲；當然，希區考克是個凡事均講求完美的人。這場戲前後排演了許多次才達到他的要求。

當梅德琳回憶這段往事時，她還調皮地笑著對我說：「爲了排演這段戲，羅伯和我兩人全身濕淋淋地捲在一起好幾個小時，好不容易排完這場戲，他和我都不約而同地往盥洗室跑；我倆都太害羞了，不好意思告訴對方，更是不敢對導演和其他工作人員說暫停排演。你知道嗎？希區大師這老傢伙當時早就完全猜透我倆的苦衷，竟然悶不哼聲！」

這兩個年輕人勇敢地撐下去，忍受了不去方便的痛苦。而大師竟也不體貼他倆，依然繼續排演。終於，梅德琳憋不住了，她開口道：「對不起，希區考克先生，我能去化妝室一會嗎？」

「哦，幹什麼？妳需要什麼東西嗎？」大師儼然一付無知的樣子問道。

梅德琳不好意思說實話。「我要——我要一本書。」她不知所措地回答。

大師聽了差點笑出來。「那容易辦，我請妳的服裝師替妳去拿。梅德琳，這場戲很重要，而且就快拍完了，現在中斷的話，又得再多花一段時間才能再度集中精神。」

這時，羅伯·杜納也忍不下去了，「我也想休息一下。想抽根雪茄。」

「孩子，抽烟對你的氣喘病不好啊！再說，你倆全身已經快乾了，如果中斷，待會連戲就麻煩了。」

又過了幾分鐘，梅德琳忍得難過不已，終於坦白地說：「拜託！大師，我想上一號。」

一剎那間，希區考克和所有工作人員都哄然大笑。梅德琳說：「不過大師的詭計終於得逞，在往後的拍攝期間，大家都十分開放坦然。」

以上有關我祖父和那位女演員的故事，都是對於生理上最基本反應差於啓齒的例子。由這些例子可以說明神經敏感的確會影響一個人的生活。單以內急這個生理反應而言，也許只是會造成一些尷尬場面；有時候也許會略為影響一個人的面子問題；再嚴重一點的情況，便會像我的祖父，因為它而引起不治病變。對於那些個性大方而且神經反應正常的人而言，他們或許根本無法了

解心理封閉及膽怯的人。在日常生活中，他們實在是強忍了太多情緒及身體上的不適啊！更不幸的是，大部份的人並不同情這些人的遭遇。

神經敏感的人多半擁有一項共同的特點：豐富的幻想力。他們對周遭的事物反應特別靈敏，感受特別尖銳，總是期待著有事情會發生。若真的發生了，會帶給他們一種無以名之愉快感；但是，過於尖銳的感受往往便是膽怯的根源，因為敏感的心都易於受到驚嚇。一個人的心態往往是決定事情成敗的關鍵。有時候，膽怯使一個極具創造力的人裹足不前，而喪失功成名就的機會；相反地，至今許多偉大的藝術家都多少具有一些神經。傑路湯士·卡羅、狄更斯、紀伯倫、莫泊桑、毛姆、貝多芬和柴可夫斯基，雖然他們都是些膽怯和神經敏感的人，但是他們的成就却豐富了人類的文化資產；再以科學家愛因斯坦及政治家邱吉爾為例，撇開他們膽怯的一面，也都有卓越的成就。

因此，我決定寫這本書，幫助和我一樣胆怯的人共同克服心理障礙，勇敢地面對問題，更希望藉此幫助他們度過黑暗的恐懼，而能真正地做爲自己生命的主宰。膽怯不僅是人際關係建立上的一點小瑕疵，對一個人而言，它更是折磨心靈的精髓。

我本身最早表現出來膽怯的徵兆是十分嚴重的口吃。這種情形一直持續到我十六歲那年，在此之前我始終無法克服。這一段生命歷程可說是毫無長進。就在十六歲那年，我幸運地遇到一位語言訓練的老師——柏格斯先生，從此改變了我的生命。

我記得那時候我有一位家教老師，名字是威廉·霍普瓊斯。他是家父的好友，因此就學期間我便寄住在他家裏。這位家教老師本身也是個頗害羞的人。但是，他已學會了如何克服它而變得頗有個性。因為打從我孩提時代，他便已經認識我，所以十分了解我膽怯及神經質的毛病乃遺傳自家父；再加上他個人的經驗，便一再地告誡我，一定要盡全力克服它，否則這輩子就完了。（遺話一點也不誇張。別小看「膽怯」二字，它可是會害死人不償命的。）

柏格斯先生便曾經是我這位家教老師的學生。那時他苦心鑽研的結果，創立了一套獨門見解，便隻身前往越南從事語言訓練及醫療的工作。

柏格斯先生是個隨時都流露出自信心十足的人。得知他的成就之後，在兄長陪伴下我去求教於他。但是，像以往一樣，初見面時我又是害羞地啞口無語。

他和靄的態度和催眠曲般迷人的語調，很快地讓我放鬆自己，對他完全信任。一旦信任了他，竟也能面對著他侃侃而談。然後，突然間，他露出了銳利的眼神，著實嚇了我一大跳。

他提高嗓門叫道：「我的皮夾不見了！」他的眼神深沈冷酷。「孩子！是你偷的！」一下子，我覺得彷彿有人用雙手掐住我的脖子，我變得神智模糊，整張臉也漲得通紅，一付我有罪的德性。我說不出半句話來。倒是我哥哥氣憤地替我辯護：「先生，你搞清楚，麥珂才不會碰你的皮夾呢！」

身形魁梧的柏格斯先生却露出了神秘的笑容。溫和地解釋說：「你看，我只不過任意指控你