

自信的技巧

——自信心理训练

曼纽尔·史密斯 著
吕明 王悦 译

自我完善叢書

B848
90-19

101078

自信的技巧

[美] 曼钮尔·史密斯 著

吕明 王悦 译



S0171183

同济大学出版社

丛书编委会

主编 黄国新 李志平
编委 吕明 顾尔石 薛建农
林骧华 葛昆元
张平官 徐明松

责任编辑 薛建农
常务编辑 徐明松

DMS3 / 12

自信的技巧

〔美〕曼纽尔·史密斯 著
吕明 王悦 译

同济大学出版社出版
(四平路1239号)
大丰县印刷二厂印刷
新华书店上海发行所发行

787×960毫米 1/32 印张7.875 字数122千字
1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷
印数1—7000 定价: 2.40元
ISBN7—5608—0405—5/C·33

内 容 提 要

这是一部实用的心理调节技术著作。旨在提高人们在日常生活中的自信，克服自卑这一成功的障碍，使你在成功的道路上迈进一步。

作者通过学员咨询、对话的形式，阐述了自信——这一人类的天赋能力在人类行为过程，特别是社会行为过程中的作用和地位。阐述了自信这一人类天性是怎样在社会行为过程中遭到扭曲的。作者设置了循序渐进的心理训练课程，使你学会怎样排除来自别人和周围的控制和干扰，恢复、提高自己的自信，并以此达到自己想达到的目标。

作者设置的心理训练课程往往以生活实例和小故事为材料，使受训者非常乐意接受，简单易学。

目录

- 第一章**
人类应付冲突的天赋能力与自信…(1)
- 第二章**
自信的权利是怎样被侵犯的……(24)
- 第三章**
“应该”——被人操纵的基础……(42)
- 第四章**
坚持——保持自信的法宝……(66)
- 第五章**
社交谈话的诀窍……(81)
- 第六章**
怎样对付企图控制你的批评……(91)
- 第七章**
使他人更多自信心，更少控制欲…(106)

第八章

日常商业关系中的自信……………(118)

第九章

日常权威关系中的自信……………(155)

第十章

日常平等关系——达成妥协或者说“不”
……………(208)

停止工作

第一章

人类应付冲突的天赋能力与自信

我认识乔是在大约二十年前。那时我刚离开军队在大学念书，乔是给我们讲授心理学课程的年轻教授，他正直、果敢、讲起课来也是别具一格。乔扫除了学生们关于心理学的全部天真概念。和学生们的期望相反，他对变态心理或正常心理、行为动机等都没有解释的兴趣，完全抛开了那些我们何以会如此行事的复杂理论。对他来说，只要从心理学角度来描述事情发生的过程就足够了。他坚持认为百分之九十五的所谓心理学系统论是一堆十足的垃圾。只要我们对自身的基本技能有足够的了解，就能对周围发生的大多数事情作出清楚的解释。我非常赞同他的观点。冗长深奥的专业性解释常常叫人觉得困惑，不仅无用，还给理解问题本身带来了障碍。例如，在治疗过程中，花许多精力追究其发病原因，却不告诉病人该如何采取措施，这显然是有害无益的。

人们常常把心理学家看成是人类行为无所不知的新型牧师，乔却全然不同。他甚至在课堂上抱怨：“我讨厌学生们问那些我回答不出的问题”！尽管乔是人类行为学专家，但他也有普通人的烦恼。其实，我认识的许多行为学专家同样也有许多烦恼。博士的头衔和学问并不能使我们避免那些麻烦事。

当我们的丈夫，妻子或者恋人不高兴的时候，他们甚至不用说话——某一种目光、砰地一声关门、冷冷地要求换一个电视频道等等，都会使我们觉得内疚。乔有一次对我抱怨说：“见鬼，我真不明白，他们为什么会使得我觉得是我的错，其实我没什么不对啊！”

当父母对你有什么要求时，他们可以使已经成年的儿女觉得自己仍是不能自主的小孩，哪怕儿女们自己也有了孩子。你我都不太熟悉那些情形了：母亲在电话里的沉默，岳母不赞同的一瞥、爸爸“你最近一定很忙，我们再也见不到你了”的抱怨……

家庭之外与人交往也有许多问题。例如，汽车修理工没有把你的汽车修好，经理却振振有词地解释为什么你付了五十六美元修理费而水箱仍

然过热，他能使你觉得你对汽车的性能不了解，没有好好保养，但你能想到白花了这笔修理费心里总有点不是滋味。朋友之间也会有麻烦，如果你的朋友要你晚上同他一块儿出去玩，而你却不想去，很自然你会找一个借口，生怕伤害他的感情。你不能不说谎，同时因为欺骗了朋友，你又会觉得不安。

不管你我如何努力，问题仍然一个接着一个，许多人不切实际地以为正常的生活应该是没有麻烦的。不！生活就意味着麻烦和问题，人们悲观失望的原因不是由于问题的存在，而是由于怀疑自己解决问题的能力。

但我坚信人是具有这种能力的，如果我们没有这种天赋的对付各种问题的能力，人类早在很久之前就灭绝了。在自然界的生物中，人类是最聪明，适应力最强，最顽强，最成功的种类。如果我们能够相信考古学家，动物学家和其他科学家提供的证据和结论，就可以看到我们的祖先在竞争中生存下来并且繁衍兴旺，而其他动物种类却已销声匿迹或濒临灭绝。我们的祖先不仅战胜了困难得以生存，而且由于这些竞争得以发展。

使人类成功的天赋能力究竟是什么？人类与其他动物相比有什么优越之处呢？如果注意观察动物的行为，特别是脊椎动物，一旦两头同类动物之间发生冲突，你会看到至少有一方作出争斗或者逃避的反应。对于动物来说，这种本能的反应有很大的生存价值。你我有时候也会自觉不自觉地采用这种方法，有时是公开的，但大多数情况下，总要加一番掩饰。然而人类没有犀利的牙齿，没有尖锐的爪子，没有可以进行有效争斗的特殊肌肉，甚至发不出一声象样的吼叫来吓退抢劫者。虽然在紧急关头，我们也能跑得很快，但通常我们并不想依靠这种能力。

虽然我们也会象其他低等动物一样选择争斗或者逃避的办法，但我们与动物的一个根本区别就是有语言思维能力。这使得我们在面临冲突和问题时，能够互相交流，共同找出解决的办法，这就比动物高明多了。

在现代文明社会中，我们通常不能公开用打或逃的方法来解决同他人的冲突。我们从小就被父母教育不可以打架，不可以动手揍其他小朋友，但我们又必须勇敢，不能在别人威胁我们时公然逃跑。西方中产阶级家庭出身的孩子所受的

教育大体都是这样。在冲突面前，我们习惯于采取守势。“不要还手”、“站在那儿，不要逃走”，这两种态度都是被动的。如果别人把我们惹急了，我们一般也很少显露出来，而是咬牙发誓以后再报仇。

我的病人丹妮就是一个典型的例子。二十九岁的丹妮是个打字员，对于老板提出的、而她又不愿意去做的要求，她总是采取消极抵抗的办法。她不是将她的想法坦率地告诉老板，或者干脆跳起来说：“见你的鬼去吧”，而总是设法把老板要求干的事搞得一团糟。当轮到她为办公室里的职员煮咖啡时，她笨手笨脚地，不是把咖啡弄泼了，就是把咖啡煮得太浓或者太淡——总之，这算是一种可怜的抗议，就象所有惯于消极反抗的人一样。如果老板要她下班后打一份急件，她就会打出许多错处来，而且花上比平时多一倍的时间。丹妮不会公开挑衅，而是消极抵抗，你可以想象：丹妮的这种消极抵抗给她自己造成的麻烦要比她的老板多得多。因为重煮咖啡或重打文件的是她，而不是老板。更糟的是，老板很可能还会一而再，再而三地提出同样的要求，她明天还得应付同样的倒霉事，消极抵抗通常不起什么作

用，并不能使我们达到目的。

就象我们中间的许多人一样，丹妮对一些问题还会采用消极躲避的办法。她要是跟谁有了麻烦，就尽可能地避开那个人。丹妮前来治疗是由于夫妻关系破裂。当时她已与丈夫鲍伯分居，但因为两人同在一幢办公楼里工作，所以几乎每天都要见面。两人相遇总是在公开场合，她丈夫对她非常冷淡（他认为夫妻不和的主要原因在于丹妮）。丹妮对于他的冷淡不知如何是好。因为她那时仍然爱着鲍伯，他的这种态度使她非常伤心。所以她只好千方百计地避开鲍伯。鲍伯打电话来同她商量如何处置他们的共同财产时，她躲了好几个星期，办公桌上的电话铃一响，也不管是谁打来的，她就站起来走开。她的逃避甚至到了这个地步，即使在自己寓所里她也老是忐忑不安，生怕鲍伯打电话来。丹妮把她的苦恼告诉我后，我便指点她放弃消极的逃避，用积极的方式来处理同鲍伯的关系。渐渐地，丹妮可以主动打电话给鲍伯商量共同财产的处置了。最后她甚至还可以约鲍伯一起吃午饭，就鲍伯在他们相遇时令她不快的态度问题进行一番讨论。

如果丹妮继续消极逃避，问题仍然得不到解

决，就象她同老板的关系一样。到头来她还得面对这些问题。除非她真的一走了之。在以后的治疗过程中，丹妮回忆起过去她同鲍伯发生冲突时，常常采用消极抵抗或逃避的办法，她终于明白了，如果人们在发生冲突时，一味消极躲避，很可能引起对方的反感，放弃修好的努力，导致关系的破裂。

如果我们在交往中仅仅作出对抗或者逃避的反应，我们内心的感觉一定糟糕透顶，因为这两种反应总是与愤怒和害怕的心理联系在一起的。如果我们只会作出这两种反应，我们不仅内心会一直处于愤怒或者害怕的状态中，而且在人际斗争中常常会是失败的一方。生活中这类斗争是不足为奇的，不是取胜就是失败。而失败的一方就会觉得灰心，最后导致忧郁和沮丧。愤怒、害怕和沮丧是在生存竞争中幸存下来的祖先遗传给我们的最基本的情感组合，而去找心理治疗医生的也主要是被这些情绪困扰的人。我所遇到的病人有的很容易生气，常常任性地向人寻衅，有的终日担惊受怕，不同他人往来；有的屡遭失败，终日意志消沉。大多数来找心理治疗医生的人都不同程度地过于依赖争斗和逃避的本能了。我们

大家都有这样的体验——愤怒、害怕和沮丧总是和争斗、逃避和受挫相连的。当你感到愤怒、害怕或者沮丧的时候，你不必担心自己心理方面出了什么大问题，哪怕你觉得自己非去找医生不可了也不必忧虑。你和我都会感到愤怒、害怕和沮丧，这是由我们的生理和心理上的结构决定的，而我们的祖先正是由于有了这种特殊的构造才得以在严酷的环境中生存下来。

愤怒、害怕和沮丧这些消极情绪与身体的疼痛感具有同样的生存价值。当你接触一个滚烫的物体时，你的手会自动地缩回来。你的神经系统的构造使你能自动地作出这种反应，不需要思维。当你感到不快时，实际上感到的是由人脑的低级“动物”区域引起的生理和化学变化，使你的整个身体准备好作出某种反应。如果你感到愤怒，你就会意识到自己的身体处于即将向某人或某个动物发起攻击的状态。当遇到需要用肉搏来保卫自己的情形，我们并不比其他动物强。尽管如此，当我们遇到危险而且无法逃跑，无法用语言交流来解决时，愤怒有助于我们起而保卫自己，生存下去。

当你感到害怕的时候，由大脑引起的生理化

学变化，使你的身体准备好尽快地逃离危险。遇到那些无法用语言来解决的危险时，有时只有逃跑才是利于生存的选择。当一个抢劫者手持明晃晃的弹簧刀在昏暗的街道上逼近你的时候，你会感到一阵恐慌，这并非是你特别胆小，而是由大脑自动产生的准备逃跑的必然反应。

虽然我们除了战斗和逃离之外还有第三种选择，那就是通过交谈来解决问题，但不管我们做什么，每个人都不可避免地会感到愤怒、紧张和害怕。当一个莽撞的驾车人在快车道上突然以每小时七十英里的高速从我车前穿过时，自信和果断都无法使我的手停止发抖。当我新车的挡泥板上莫名其妙地出现了一个凹痕时，尽管我明知道找不到那个罪魁祸首，我仍然会气得发疯。如果我的妻子在外面遇到不顺心的事，回家来拿我撒气，不是踢狗而是踢我，我怎么能不发火呢？碰上这种事，我们天赋的本能就是害怕或者生气。当然，如果我们能自信地运用我们的语言交流能力，就可以减轻这种感受。另一方面，如果遇到我们无法改变的事，或者我们没有运用天赋的语言能力去应付本来有可能改变的事情，我们就会感到沮丧。

虽然沮丧这种情绪在今天这个世界上似乎没有什么生存价值，但它对我们的祖先来说却是很有价值的。事实上，这时候除了吃喝睡觉，我们几乎什么都不干，大脑传出的信息使我们放慢了身体功能的日常节奏。

对于我们的祖先来说，沮丧是一种有益的情绪，可以帮助我们经受住某些严酷的时期。当环境变得艰难时，他们不得不退而藏之，由于沮丧而什么也不能干，从而养精蓄锐，增加了生存的可能，直到情况好转。在我们身上似乎也能找到这种原始情绪的残余迹象，在阴沉的寒冷冬天的某个星期六，说不出什么原因，我们会觉得做任何事都提不起兴致。一般来说，这种情绪的持续时间可几小时与几天之间。在这期间，人会觉得很难受，但随着时间的推移和一些有趣的经历，这种情绪会渐渐消失。

在今天这个相对说来比较富裕的社会里，沮丧和退居就没有什么明显的生存价值了。对于大多数人来说，生活条件不象人类早期那样艰难。尽管沮丧这个心理上的“冬眠”，曾使我们的祖先成功地度过了艰难的岁月，但对我们却没有积极意义。我们今天所面临的挫折并非出于自然环

境，而是来自周围其他人的影响。

我多年的治疗经验表明，让沮丧的抑郁症患者多参加各种有益的社会活动比躲在诊所里等待要好得多。唐就是一个很好的例子。这位五十三岁的簿记员已经离了婚，是个反复发作的长期抑郁症患者。从小不管他想干什么都要受到父母的阻挠。他们从不为他干的家务活说什么好话，而有什么活干坏了却要受罚，使他觉得自己象是犯了什么罪。他曾经想要一辆自行车，父母便说出许多理由不给他买——比如，象他这样的年龄骑车危险，自行车很贵，他这么粗心就是有自行车也不会保管等等。结果他始终没有得到过自行车。当他想学开车的时候，父母又告诉他。十几岁的孩子是开不好车的，他还得等一等。唐一直到离家去上大学后才学会了开车。

后来唐与一个同他母亲性情相似的女人结了婚。他的妻子从不表扬他，相反总是抱怨不休。来治疗的三年前，他的妻子与他离了婚。离婚后，唐经常感到抑郁，发病的持续时间一次比一次长。在治疗过程中，唐服用了几个月的兴奋类药物，效果甚微。后来只能停止药物治疗，因为药物不仅对病情没有帮助反而产生副作用，使他