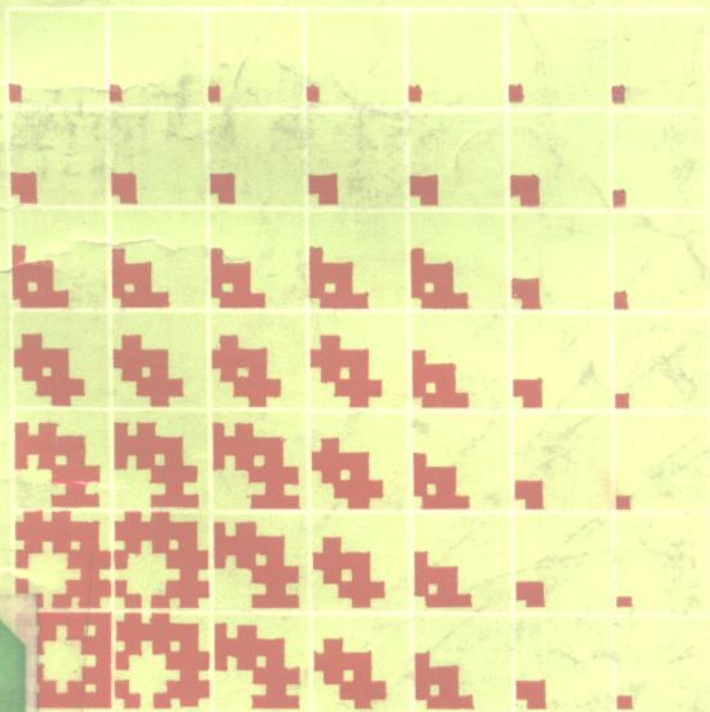


前田耕作 著

发现自我与改变自己

巨流图书公司
世界图书出版公司



发现自我与改变自己

前田耕作 著

张哲夫 译

巨流图书公司

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1993

内 容 简 介

任何人都会有自卑感和令人讨厌的性格,并常因此而痛苦、烦恼。只有克服它们,将其转换成积极的潜能,才会使自己前进、发展。否则就会一生沉沦于自己的苦恼而不能自拔。很多伟人正是由于克服了自己的自卑感和令人讨厌的性格,而成就了自己伟大的事业。可见问题的关键在于,如何发现自我和改造自我。本书正是为那些因有自卑感和令人讨厌的性格而苦恼的人,提供辅导和心理咨询。

发现自我与改变自我

前田耕作 著

张哲夫 译

责任编辑 俞 平

巨流图书公司出版

世界图书出版公司北京公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993年6月第一版

开本: 787×1092 1/32

1993年6月第一次印刷

印张: 4.5

印数: 0001—2,500

字数: 10万字

ISBN: 7-5062-1541-1/Z·69

定价: 4.80元(WB9211/16)

世界图书出版公司已向台湾巨流图书公司购得重印权,

限国内发行。

作者序

奥林匹克运动会中，有一项跳水比赛，选手屏息凝视着前方，在跳板的前端用力跃了一跃，利用跳板的弹力，把自己弹得高高的，然后在空中做了一个优美的跳水姿势，跳入水中。

假如跳板没有弹力的话，就是再好的技术也无从发挥的。

苦恼、自卑感和令人讨厌的性格，就好比是人们成长中的跳板！

苦恼也好比是竹子的节，使竹在狂风暴雨中，依然能保持着柔软中的强韧，不会折断。所以苦恼的体验，若能控制得当，也正是人们成长中不可或缺的弹力。

我的朋友曾说过一句很深刻的话。他说：“绝望是更生的催生剂。”

一般人都认为爱慕虚荣是令人讨厌的性格，很多人因此而烦恼，但它真的令人讨厌吗？不！不要忽略这样的人，他有敏锐的观察力，要好的欲望很强。这些因素，足以培养创造的能力，足以使他坚强起来。

名作家石原慎太郎，在他所著的书中有这么两段记载：

“一直到现在，我还得为自己的虚荣心付出很大的代价，但是这也使我得到许多意想不到的成就。”

“我曾经为自己的虚荣心深深苦恼过。初中三年级时，我读过西洋一个有名的哲学家的哲学随笔，他说虚荣心是最

富人性的，至此我才恍然大悟。他说：虚荣心是人性的一面，为了把自己表现得更好，就会激起一股异乎寻常的热情，如果这热情维持一辈子的话，它不是变成你的本性了吗？如果你的孩子并无特殊的才能而有虚荣心时，这已经证明，在同辈里他比没有虚荣心的孩子更有潜能。”

企业界的巨子出光佐三是大家公认的有信念、具果断力及身体力行的人。他常说：人要有“克己的精神”。他小时候是个羸弱、暴躁、没有耐心的孩子，且患有失眠症及神经衰弱症，但是他克服了这些困扰，借以磨练自己、发展自己，而达到了今天的地位。

不只以上二人，任何人都有令人讨厌的性格，而都因此烦恼、痛苦，但是这些困扰的情绪却促成了各个人的成长与发展。

释迦牟尼对生、老、病、死有很神经质的苦恼，他把这些苦恼当做跳板，而创造了传世的哲理——佛教。

人类的历史也正是一部克服苦恼的发展史。上古时代，面对着强大的飞禽走兽，原始人把自卑感化为生存的动力，创造了石器、语言，人类才得以生存、发展到现在。

你正在为你的自卑感、令人讨厌的性格烦恼吗？那正是证明可使你更坚强、更成长的动力在孳生着哩！

前言——自卑感促成坚强

“与其愁苦一生，不如欢笑度日。”

这真是一句肺腑良言。人，既然只能“生”一次，何不快快乐乐的过日子呢？虽是谁都知道这个道理，却仍然有许多人在烦恼——为自己的自卑感和令人讨厌的性格而担心。

自卑感的通性是神经质、嫉妒、胆怯，而且相信自己根本是无能的，一直往无望的意识里钻牛角尖。其实，如果你提起勇气，冷静的观察，你会发现：即使是你最敬佩的人，也有他的弱点的。

“我很害怕”、“我很笨”，这些都是与别人相比较时才有的苦恼。不过，这样也好，日本文学家武者小路实笃说过：

“精神的痛苦，可以保持精神的健全。”令人讨厌的性格，是促进人成长的激素，就好比一块未经琢磨的玉，必须加以爱惜。

不过，如果完全将自己陷在苦恼的情绪里，那就是傻瓜了。因为令人讨厌的性格绝不是先天生成的，大部分是环境或你自己造成的。因此，你必须从深入的思考、生活的技术、环境的变化上，设法寻求一点一滴的启示，把自己所欠缺的弥补起来。有时候，你的短处便成了你的长处。

林肯（政治家）、米开朗基罗（艺术家）、野口英世（科学家）等历史上有名的伟人，也曾经为自卑感苦恼过，然而他们最后却都能把自卑感当做激发自己上进的原动力。

如果说，托尔斯泰有很严重的自卑感，你会感到意外吧！他从小就为自己灰而小的眼睛十分苦恼，但他终于克服了自卑感，不但不再为他所厌恶的灰眼而苦恼，而且创作了伟大的作品，流传后世。

所以你不要与自卑感一起躲在苦恼的地窖里了！抛开这一切，振作起来！把生活环境中一点一滴的启示，下功夫加以训练，就可以改造你的性格了。

有一天，一位19岁的女大学生来找我。通常，这年龄的少女，因为激素的作用，都会散发一股青春、活泼的气息，可是她却一脸的愁苦。

她说：“我不能与人交谈，我笑不出来……”

原来，当同学们——一群年轻的女学生，在一起互相开玩笑，大家乐得哈哈大笑时，她却觉得：“这有什么好笑，简直莫名其妙！”即使勉强自己笑，也还是笑不出来。

对她而言，去学校与朋友见面、交谈，是一件痛苦的事。

有时候，为了怕同学把她当做怪人，她就找一、二句幽默的话来讲，可是，当大家笑得前俯后仰时，她仍然一脸严肃的表情，使得大家立刻收敛起笑声，因而把场面弄得很尴尬。

偶尔，她在路上遇见久别的朋友，虽然打了招呼，也是笑不起来，害得对方很担心，以为她遭遇了什么不幸的事。

因为这样，她与朋友之间的隔阂愈来愈大，她也愈来愈孤单了，只有每天过着忧郁的日子。

她不是一只忘了唱歌的小鸟吗？一个忘了笑的19岁的少女！

她并不是有意如此，可是，她为什么笑不出来？为什么

对人患有恐惧症？

她，俯下脸，忧郁的说：“面对着人讲话，总使我觉得别扭。我一开始讲话，对方就看我的脸，使我很不自在，我如何笑得出来呢？请帮我想想办法吧！”

经过我一番的分析和提示，她终于恢复了过去的明朗，不再害羞。

我并没有用名贵的药品给她吃，我用了一个秘密的武器，那就是隐形眼镜！

一般人多多少少都会有点紧张感，只是她比别人较为严重，她经常神经质的老是认为别人都注视着她，更何况她患有0.3的近视！

“近视，戴眼镜就好了呀！”

这是谁都知道的，但多数年轻的女孩子都觉得戴眼镜很难看、很讨厌。她也不例外，所以就不能很清楚的观察别人的表情。“我讲这句话，他的感想如何呢？”因为看不清对方的表情，她又神经质的下断语：“我一定使他不高兴了。”因此场面就冷淡了下来。

隐形眼镜生效了，由于视力已被矫正，因此她可以很清楚的看到对方的表情。同时，她已经知道，自己的紧张感并没有给对方什么影响。

尤其她认为“因自己的存在，使场面变得很尴尬”的错误想法，也被隐形眼镜纠正了——周围的人，没有她所想像的那么注意她的态度。

知道了这些之后，她就开朗起来了。

隐形眼镜使她变成了一只会唱歌的小鸟。

前些时候，她来信，并在信上附了一幅很可爱的漫画，

她说：“那时候自己一味的忧郁，真是很傻的事！我要把它当作人生的跳板，使自己更上一层楼。”

根据我的经验，多数人都是具有才能的，只是因为自卑感作祟，因此老觉得自己不如人。如果你善于利用自卑感的话，你会发现，“自卑感”就是你前进的推动力。

烦恼使人成长！令人讨厌的性格可作为发展自己的跳板！但若只陷于不断的苦恼中，必然无济于事，最可贵的，莫过于设法去克服苦恼。这种经验使你像竹子那样坚韧，而“坚韧”就是你奋发的本钱。

下面是个有趣的故事。

日本明治维新的斗士坂木龙马，和大文豪幸田露伴，都有不可告人的苦恼。

这苦恼是，他们都患有夜尿症。

龙马到16岁还时常尿床，即使过了20岁也是一样。对一个叱咤一时的重要人物揭这样的疮疤，确实不太恭敬。你一定会怀疑：“那样威武的人……”，但这是事实，曾从他姊姊的信中透露了这一点。

幸田露伴也是长到很大，还为尿床深深苦恼。日本人的习惯是“尿了床，就背着床单到隔壁去讨盐巴。”这样的惩戒法，听说是相当有效的。幸田露伴是因为姊姊的说情，才免了一场羞辱。

战前，报纸上有一幅很幽默的漫画，是卖夜尿症药的广告。它画一个小孩，坐在像世界地图的床单上哭。

的确，对当事人而言，这苦恼是相当大的，而且可能盯着那世界地图似的床单说：“我是如此的不如人。”然后，被自卑感深深责备着。

露伴对夜尿症自卑感的苦恼，终于让鸟粪给克服了。

由于吃尽“背床单”的苦头，他跑到药店请求老板给他根治的药方。

“这个绝对有效！”

当时，药店老板介绍他吃鸟粪。他赶紧去买回来，却无论如何吞不下。

“就是鸟粪有根治的效果，我也不愿吃它！”眼看着鸟粪，他发誓用理智来克服夜尿症。为了避免再被讥笑为“尿床的孩子”，他竭力约束自己，这种“锻炼”使他在日后比别人更能自我发展。

几年后，当他安慰患有夜尿症的长子时，仍然感慨万千的说：“每天都祈祷着，下定决心，绝对不再犯，但睡着了，又不知不觉的犯了，真是没有办法。”我们不难想像，这苦恼是多么深。

龙马和露伴二人，把克服夜尿症的经验，应用在人生的旅途上，奋发图强，发展了自己灿烂的一生。

所以，让自卑感、烦恼、嫌恶自己这些情绪，把自己包围起来，不是太不值得了吗？这些令人讨厌的性格，正是自己可以转变的特性。

令人讨厌的性格，绝不是天生的，多数是环境和你自己造成的。你必须把它转换成积极的潜能，加以磨练，当作自己发展的跳板！

目 录

作者序	(iii)
前言——自卑感促成坚强	(v)
第一章 谁都有令人讨厌的性格	(1)
自卑感来自社会中的人与人竞争	(1)
身材矮的自卑感	(4)
对上司心怀恐惧	(16)
不介意的哲学	(22)
强者也有他的弱点	(30)
神经质的人富有值得骄傲的感受性	(31)
自我诊断	(44)
第二章 挫折是上进的动力	(50)
由发现自己到改变自己	(50)
欢笑与幽默感	(65)
涂写发泄法	(75)
观棒球夜战消除焦虑	(83)
冒险与静坐	(85)
兴趣与休闲活动使你生趣盎然	(90)
致失眠的人	(96)
如何消除怕女人的心理	(98)
乔装法的效果	(100)
第三章 自我的再发现	(106)

自卑感促使人类进步	(106)
贫困使人坚强	(111)
孤独和归属感	(113)
自信心的重要性	(119)
未来是性格的社会	(122)
意志是上进的阶梯	(123)
烦恼是发展自己的原动力	(126)

第一章 谁都有令人讨厌的性格

自卑感来自社会中的人与人竞争

谁都有令人讨厌的性格，这是当然的。所谓“令人讨厌的性格”，究竟指的是什么呢？

“恐惧症”的由来是因为人们不了解事情的真相，若是了解个中情形，就比较能够冷静下来。比如说在黑夜的旷野中，无论谁内心都不免恐惧。可是只要你很清楚的看出来，原来飘荡的阴影不过是树叶的影子而已。令人讨厌的性格，实际上就是“树叶的影子”，切不可疑神疑鬼。

“我有讨厌的性格，所以，我令人讨厌。”这不过是你自己的想法而已，并不是事情的真相。

这道理，只要你居住在大海中的无人岛上，你便会明白。只有你是人，你的朋友是花、草、鸟、兽，这种环境是无所谓自卑感的，也不知道“令人讨厌的性格”是什么。

也就是说，因自卑感而陷于忧虑、恐惧，是人的社会才有的，是人与人竞争、比较之下，才有的心理反应。

心理反应有正负两面。每一个人常有正或负的心理反应。这种反应，只是一时的心理状态，是不会持续存在的，如果你善处环境，或对事物的思考善下功夫的话，甚至可以把负的反应变成正的。

有一个医生的儿子，在医科毕业后，到他父亲的朋友所开的综合医院里当实习医生。不到半年，他就因强烈的自卑

感而深自烦恼，“我做不下去了，我打不进同事的圈子。”

“别的实习医生比我优秀”，“上司对我的评价如何？”无论上班或下班时，他都这样的钻牛角尖。他要求换医院，他父亲起初很惊讶，但在了解事情的真相后，却用很温和的语气对他说：“并不是我去拜托对方让你去实习的，是对方看上你的才能，专程来拜托我，要你去的。你的能力，虽然还没完全发挥出来，但他们已经认为你不愧是我的儿子了。你看，这是院长写来的信。”看了信后，这医生的儿子突然信心百倍，很积极的去从事他的实习医生工作了。

他之所以会有如此大的转变，完全是因为他觉悟到，自叹不如人只是自己钻牛角尖的想法罢了。

造成令人讨厌的性格，和对人怀有恐惧症，这些苦恼只不过是丰富的想像力所导致的结果而已。如何消除这些不健全的心理，方法固然很多，但是最重要的，莫过于在生活中正视那种“偏偏往坏方面想”的心理。

1000万人之中，就有1000万个不同的脸孔；由于性格、欲求、意志不同，人与人彼此之间的个别差异，真是千变万化。然而，性格绝不是一成不变的。性格学之父卡尔·亚斯帕斯教授曾经说过：“性格是会成长、发展、变动的东西。”

世界很大，在茫茫的人海中，你有时会有很大的冲劲，有时却会有失落感，这两种感觉会把你的性格引向正或负的一面。不只你一个人，任何人都会被这些性格所困扰。缩小范围来看，许多人对学历、能力、容貌常有负的感觉，因而产生自卑感，所以才会嫉妒，畏首畏尾、自寻烦恼，而这也就是人性。

令人讨厌的性格，或不健全的心理，都是因为与人发生

关联才有的。而人又不能离开人群，独自生活，因此有这些苦恼是必然的了。

有一些人，不管别人或他自己，都一致认为是很有才干的，既有丰富的经验，对公司的发展又有很大的贡献，然而却经常会有一种自己不如人的错觉。

“我比不上他，反正我是很笨的……。”

这错觉大部分的人都会有。“我比不上他”——有这种感觉未尝不好，因为你认清你自己。若是你固执的认为“反正我很笨……”，这样就糟糕了。

“反正我很笨……”这种脆弱的感觉，容易引起你的自卑感。

你不必时时责备自己：“我是没有希望的人了”。我再重复说一次，如大科学家野口英世，美国总统林肯，文艺复兴时代的大文豪米开朗基罗，他们都曾经为自卑感烦恼过，但他们都拿自卑感当做奋斗的刺激力，而最后都成功了。不只他们，如果你仔细加以观察，不难发现这样的人还是很多呢。

天才文学家托尔斯泰，也曾因自我嫌恶感而深深烦恼着，但他并没有因此而畏缩，反而把它当做自我发展的原动力。

说实在的，这些伟大的人，居然也有自卑感，一般人一定会觉得奇怪，但这是事实。

我们看托尔斯泰的自传，叙述他的青年时代，开头就写着：“每当我照镜子的时候，一股自我嫌恶感便拥上来，深深的困扰着我。为此我十分难过，我的长相是这么粗陋，一点也没有优雅的气质，尤其这灰而小的眼睛……。”

令人讨厌的性格，几乎每一个人都有，问题在你的看法

如何。你可以把它发挥到积极的一面，也可以因此而消极下去。人都希望抛却苦恼的心情，过着快乐的生活，所以不要时时介意于自己外表上的缺点，更不要一味的想“反正我是没有希望了”。即便是天才，也还要加上九十九分的努力才会成功，因此你也必须努力克服自己的缺点。

身材矮的自卑感

我认识一个中小企业公司的董事长，他的公司成员有50人之多。董事长室的装潢很豪华，使你进门的一刹那，会被它震慑住。厚厚的地毯正中间，一张比普通办公桌大三倍的桌子，稳稳的、威严的放置着。

那位董事长坐在大而豪华的办公室内，有如一个独裁者。事实上，他又矮又小。尤其当他坐在那庞大的办公桌前，看起来显得就更小了，几乎只看见桌子。当然，这滑稽的比例，他自己是不觉得的。

他习惯把部属叫到董事长室来，严厉的下达工作的命令，不管20分钟或30分钟，部属都是立正站着，这是他一贯的作风。

“独裁的董事长”，也许有人会这样批评他。这批评固然不错，但你若更深一层，用心理学的观点来判断，就会了解到，他这些举止的背后，正是他对身材矮小有自卑感。严厉，大而威严的办公桌，这些与他体格不相衬的种种，都源于他的自卑感。

当然，他虽长得矮小，却不甘心于处处矮人一截。为了不被自卑感打垮，他努力的在事业方面求发展，小工厂逐渐扩大成拥有50个员工的中小型企业。他对自己的能力、经营

的方式，充满了信心，真不愧是一个成功的企业家。

他曾经在宴席上，对一个部属这样坦白的说：

“我年轻时，因为太矮，从未获得女性的青睐。”

世界上，对自己的长相、矮小和羸弱存有自卑感的人太多了，而且这苦恼一直留在他们的内心深处。可是只是一味的苦恼，对事情是不会有帮助的。

这位董事长年轻时，对身材抱有自卑感。

“父母赐给我的身体就是这样，如果期望身高再高一点，不是等于小孩想摘天上的星星吗？”他终于想透了。

对自己的羸弱不屈服的话，是可以克服这羸弱的感觉的。

“身体羸弱，绝不是坏事”，只要你领悟这一点，对于自己的自卑感和无谓的烦恼，就不会耿耿于怀，同时你也会知道，身体的羸弱比起精神的衰弱，是微不足道的。

如果你的体重太轻、个子小，你也不必介意。“我有坚强的意志”，你不妨如此时时提醒自己、敦促自己。说起来你也许不相信，拳击赛中，大个子常输给瘦小的敌手呢！

不要拿自己的缺点，与别人的优点相比，最好尽量发现自己的长处，将它化为自己的信心。只要你努力发挥自己的长处，你就会比别人优越，自卑感也会逐渐消失。

借运动或其他兴趣忘掉自己的缺点，可算是好主意。把注意力集中在人生有意义的事业上，也是克服自卑感的好办法。

有一次，一个24岁的年轻人，很委屈的问：

“为什么女孩子都不喜欢身材矮小的男人？”

“那女孩子这样说吗？”