

加藤諦三著
程嘉旺譯

自信

本書另附暢銷心理學名著
怎樣做你自己最好的朋友

暖流出版社



自

信

推薦好書②

加藤諦三著 程嘉旺譯

②書好薦推

信 自

禁翻印



有版權



著者：加藤 三
 譯者：程嘉 誥
 出版者：暖流 出版
 發行人：黃 根 福
 臺北市愛國東路77號二樓
 電話：三二一七六六五號
 郵政劃撥〇一五九二九九五號
 登記證：行政院新聞局
 局版臺業字二〇九〇號
 印刷者：明進印刷公司
 臺北市寶興街二四巷四號
 中華民國七十五年一月初版

元〇一一幣臺新價定

目次

做一個「有信心的人」(前言)..... 7

爲何喪失信心？

如果太過被別人操縱.....	14
別把自己的決斷託付別人的判斷.....	21
自己判斷自己行爲的善惡.....	27
要擁有自己的感情與自己的解釋.....	32
被操縱者的悲劇.....	36
採取行動使自己值得尊敬.....	44
依賴性與攻擊性.....	50

假自信與真自信

正確地解釋自己	60
是否擅自培養敵意	64
「我有絕對的自信」	66
具有假自信的人藉口多	71
根植於現實與自戀式的夢想	76
靠假自信而活的悲劇	80

自我堅持——恢復自信的戰鬥

穿過戰場	88
拒絕依賴的規則	91
建立獨立分化的關係	96
擺脫心之葛藤而朝向「原信賴」	101
使對方巨大化的人就是你自己	106
切莫將出自恐懼心的行為正常化	110
對自己的人生負起責任	113

不要反抗自己、不要對自己不滿

首先要明白有關自己的事實…………… 118

「緣木求魚」之空…………… 125

靠謊話與虛勢無法支持人生…………… 130

別扮演自己以外的人…………… 134

獲得自信的具體方法

帶著紙筆做一趟發現自己的旅行…………… 138

第一位攀登馬特合恩峯的人…………… 143

從小事踏出第一步…………… 147

苦於假良心的自我陶醉者…………… 154

自信孕育自信…………… 156

有始有終…………… 160

精神上的去勢是可恢復的……………162

朝向「自信」的人

倒立過人生的人……………168

了解自己也就知道應該如何生活……………172

對自己的「原味」有信心……………177

附錄：怎樣做你自己最好的朋友

關於本書……………182

原序……………184

怎樣做你自己最好的朋友……………186

自信

推薦好書②

加藤諦三著 程嘉旺譯

目次

做一個「有信心的人」(前言).....7

爲何喪失信心？

如果太過被別人操縱.....	14
別把自己的決斷託付別人的判斷.....	21
自己判斷自己行爲的善惡.....	27
要擁有自己的感情與自己的解釋.....	32
被操縱者的悲劇.....	36
採取行動使自己值得尊敬.....	44
依賴性與攻擊性.....	50

假自信與真自信

正確地解釋自己·····	60
是否擅自培養敵意？·····	64
「我有絕對的自信」·····	66
具有假自信的人藉口多·····	71
根植於現實與自戀式的夢想·····	76
靠假自信而活的悲劇·····	80

自我堅持——恢復自信的戰鬥

穿過戰場·····	88
拒絕依賴的規則·····	91
建立獨立分化的關係·····	96
擺脫心之葛藤而朝向「原信賴」·····	101
使對方巨大化的人就是你自己·····	106
切莫將出自恐懼心的行為正常化·····	110
對自己的人生負起責任·····	113

不要反抗自己、不要對自己不滿

首先要明白有關自己的事實…………… 118

「緣木求魚」之空…………… 125

靠謊話與虛勢無法支持人生…………… 130

別扮演自己以外的人…………… 134

獲得自信的具體方法

帶著紙筆做一趟發現自己的旅行…………… 138

第一位攀登馬特合恩峯的人…………… 143

從小事踏出第一步…………… 147

苦於假良心的自我陶醉者…………… 154

自信孕育自信…………… 156

有始有終…………… 160

精神上的去勢是可恢復的……………162

朝向「自信」的人

倒立過人生的人……………168

了解自己也就知道應該如何生活……………172

對自己的「原味」有信心……………177

附錄：怎樣做你自己最好的朋友

關於本書……………182

原序……………184

怎樣做你自己最好的朋友……………186

做一個「有信心的人」(前言)

沒有信心的人是對現實解釋錯誤而根據那種錯誤的解釋生活的人。

例如不安的人認為優越才是受到別人接納的條件，一味朝著優越努力。

也有人把不在外面飲酒解釋為愛家的證明，對於在外喝酒感到罪過。

有一位先生認為跟朋友飲酒遲歸太太不會生氣。所以偶而跟朋友喝酒，一回家便找各種藉口向太太解釋。「交際應酬也是工作之一」，「那個人很重要，不跟他交際交際不行」。

但是，那位太太倒不責怪先生跟公司的同事喝酒，而是那位先生擅自解釋的。那位太太聽了丈夫的解釋，反而覺得困惑。

那位先生為何有這種錯誤的觀念呢？追本溯源，原來他有不喝酒的父親。他的父親經常施恩似地表示他愛家，從不在外飲酒。

帶有施恩態度的人，總是不斷在內心責備別人。因此，被施恩的人便陷於心理上不斷被責備的感覺。

因此，孩子飲酒回家便受到各種方式的責備。他便是在心理上將他跟他的父親的關係「轉移」到太太身上。

這種錯誤的觀念真是多得不勝枚舉。

自卑感強烈的人，儘管周圍都是朋友，但卻錯以爲被敵人包圍。當然，也有相反的錯覺的。

距今將近三十年前，我登過雲取山。即將到達山頂小徑時，有一條狗搖著尾巴朝著我們這邊來。儘管我的登山同伴不喜歡狗，但狗卻搖著尾巴走過來。

不知爲何時過三十年的現在，我依然記得雲取山那條狗。我想那條狗大概是被疼愛長大的，只要一看見人便相信所有的人都會寵牠。

我在留美期間也養了二條狗，回國內時也一起帶回國內。我養的狗也一樣，看見人便認爲牠會受寵。在美國時的確如此，但回到日本依舊認爲如此。其實，美國人遠比日本人更愛狗。

在日本時，經常遇到跟雲取山的狗相反的狗。原想對牠好，但狗卻害怕地溜掉了。以人來說，好比是沒有信心的人。

沒有信心的人，即使在全盤接納他的人面前，照樣採取自我防衛。

有信心的人則相反。所謂「窮鳥入懷，獵人不捕」。獵人以捕鳥爲業，但卻不捕無路可逃自投入懷的小鳥。也有人遇見這樣的敵人，卻以爲是朋友。

沒有信心的人首先有必要針對自己所處的現實作正確的解釋。沒有信心的人往往把自己

的朋友當敵人，相反的，卻把真正的敵人當朋友，尊敬他，建立歪曲的關係，頑冥不化。

沒有信心的人爲了獲得信心，有必要仔細地去認清自己周圍的人的真面目。例如目前尊敬的父親，他的真面目如何呢？心理上不成熟的父親，不等待孩子的自然成長。也就是說，自己的內在是不安的，也就出自不安而採取行動，搶先做孩子應該自己做的事，他自己則錯以爲自己是「模範父親」，孩子也被誤導而錯以爲這樣的父親是「模範父親」，並興起感謝之情。

有一種說法認爲溺愛是偽裝是怨恨。也就是說，那位爲人之父的人以過干涉、溺愛、錯愛來表現自己內心的怨恨。然而，無論父親或孩子都錯以爲此種怨恨行爲多的父親是「模範父親」。其實，這樣的「模範父親」的真面目是不安的父親、被怨恨驅使的父親。儘管不安、怨恨才是真面目，但卻戴上「愛好道德」的假面具登場，這種人實在太多了。

沒有信心的人便是被這種人玩弄而喪失自信。他採取低姿態以回應周圍的關心與期待，他由於這樣的努力弄得筋疲力盡。害怕被別人厭惡而委屈自己，以討好別人，挖空心思去維持體面，結果自己變得很虛弱。

依賴性越強的人對於他所依賴的對象要求越強烈。甚至對於自己心理上依賴的人有情緒化的要求，即使對方給予肯定的回答，但卻對其不夠心服口氣感到不滿而不發脾氣。也就是說，跟依賴性強的人交往，對方便有各色各樣的強烈要求。面對那種廣泛而深入的要求，人

在心理上便歪曲了。

一旦形成依賴服從的關係，一方習於服從，也就害怕對方，很難識破對方是依賴心強烈的情緒化幼兒了。關係越歪曲，越難以從那種關係自拔，道理便在於此。也就是說，一方已經變成全面地深深服從了。

我們爲了擁有信心，首先要認清自己周圍的人的真面目。認清他們的真面目之後，甚至會對自己過去一直在迎合這麼「狡猾的」人感到不可思議。

人的表面與內面有時是截然不同的。例如表面上看來是能言善辯的社交家，可能是害羞的人；正由於害羞，所以接二連三地找話題，變得滔滔不絕，這是可能的。

自我中心的傾向強烈的人，有時在別人面前表現得正好相反：所以沒有信心的人會看錯人。這種人的行爲違反自己的真心，所以心理上是緊張的。但自信喪失的人卻無法識破對方的緊張。

頑固的人有時在別人面前表現得很溫和，被人認爲「溫和的人」當中有很頑固的，具有自我中心的激情的人。

有一種神經症的小朋友因母親而患了神經症，但卻口口聲聲宣稱「唯有母親才是我可以依靠的人」。孩子因母親不了解他而發病，但卻聲稱只有母親了解他。

如果你現在苦於自信喪失的話，偏激一點說，你認爲是敵人的人很可能是你的朋友，而