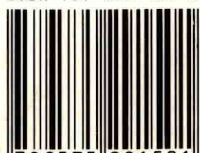


實用心理叢書15

如何過你真正想過的生活

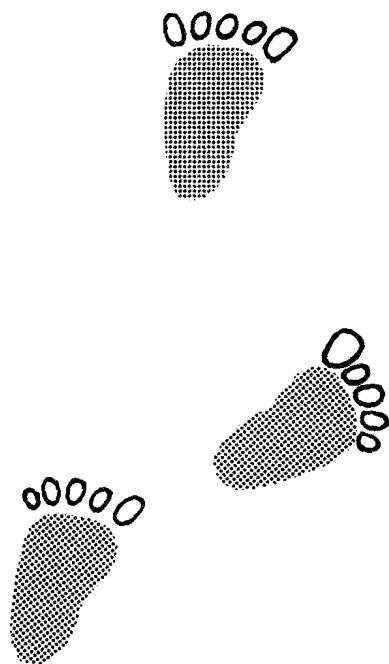


ISBN 957-529-150-6



9 789575 291501
NT.100 00917302

如何過你 真正想過的生活



序言

宇宙的全部理論正確無訛地指向單一一個體——那就是你

——惠特曼

一個演說家站在一群酒鬼面前，試圖向他們顯示酒精是萬惡之首。他在講台上，拿著兩杯看起來一模一樣的清水。他宣稱其中一杯是水，另一杯則是未稀釋的酒精。然後他抓了一隻小虫放進清水杯裡，每個人都看著那隻小虫載浮載沉，一路汲向杯緣，終於爬到杯子頂端。接著他把同一隻虫放進酒杯中，可憐的小東西在他們眼前立刻沒頂。「現在，」演說家說，「誰能告訴我這件事有何寓意？」房間後面響起一個清晰的聲音，「我想如果你也喝酒，你絕不會有虫。」

這本書裡就有著許許多多「虫」——也就是說，你會聽到一些你真正想聽到的話，那些話泰半基於你自己的價值觀，信念，以及偏見，個人生命歷程等等，自我挫折的行為和克服它們的方法是一個相當敏感的主題，不容易著手撰寫。也許你會說，你願意深入地檢視自己，謀求改變的可能。說來容易，問題在於你的行為常常不太聽話。改變很難。如果你像大多數人一般，你身上的每一根肌肉都會緊緊攔住那些自我欺騙的思想情緒，不願鬆手。可是撇開那

。現在我們的心裡有很多主人，一個比一個無理取鬧，強辭奪理，活著真複雜呀，你覺得呢？

所以我們的作者只給你兩招之選擇，以及把握現在。只要對這一招一式心領神會，許多煩人的事就不會再煩人了。那個時候，你的心裡只會聽到一個聲音，你會知道那個聲音是誰的，你會知道最簡單也最困難的事實：你自己。

當然，我們不會只告訴你一個名目，而不介紹給你作法。該怎麼做呢？往下看就知道了。是不是你的「寶典」，誰也不敢說，除了你自己。對，除了你自己。

些「虫」不談，我想你會喜歡這本書，我愛它，而且我也喜歡寫它。

我相信心裡健康不能以輕浮的態度談論，可是那並不是說我認為我們就該故作嚴肅狀、滿口不知所以然的術語。我之所以儘量避免複雜的解釋，大半也是因為我實在不相信「快樂」會是件複雜的事。

健康是一種自然狀態，它的秘訣就在每一個人掌中。我相信，只要適度地努力工作，清明的思慮，加上幽默和自信，就可以造就蓬勃的生趣。我不以為那些玄妙的信條管用，也不相信我們必須上窮碧落下黃泉，只爲了發現你幼時受過「嚴格的盥洗訓練」，或是某些人必得爲你的不幸負責任。

這本書勾勒出一個愉快的方針、告訴你如何獲得快樂——重點在於你要如何爲自己負責任，以及信守對自己的承諾。另外我也替你的生活設計了一副好胃口，激起你想要一切你想要的東西的慾望。我的方針一點都不複雜，完全是基於理性與常識的觸角。如果你是一個健康快樂的人，也許你會發現自己正在想「這樣的書我也會寫。」，沒錯。你不需要經過專家學者診斷，然後才能理解積極生活的秘訣。你只需答應自己要快樂，再做點事就成了。這點事就是我每天的工作，幫助其他人也做相同的選擇。

本書的每一章都以諮詢的形式寫成，讓每一個段落都成爲一個小小的討論會。這麼做主要是爲了盡可能提供一切自助的機會，我會提出某種特別的錯誤、或是某一類自暴自棄的行爲

，也會提出個案做為例證。這種種一切安排，都為了幫助你了解，為什麼你會陷在自己設下的困境之中。我們在此討論的日常行為模式，有些看來好像很理所當然，可是事實上對你的幸福危害頗重。我所提出的個案都不是極端的例子，倒是日常一些神經緊張的訊息動作。看過這些錯誤範圍內的例子之後，我們會檢討一番，看看它們為何會讓你快樂。然後我們再來檢視你的心理背景，發現到底是什麼在支持你做這些不快樂的事。這個部分是想嘗試回答一些問題，像是，「我的行徑到底給了我什麼？」以後，「如果這樣做對我有害，為什麼我還是會繼續做下去呢？」這一類的事，當你逐一檢討過這些錯誤範圍時，你必然會注意到它們都傳達了相同的訊息。你會發現，你之所以老是做些不對勁的事，基本原因都是一樣的。質而言之，執著於已知的反應模式比較安全，就算它有自我毀滅的傾向也無妨。此外，只要你一逕偏侷在這些錯誤帶中，你就毋須冒險改變，或是替自己負責任。閱讀本書，你會發現這種安全感的態度處處浮現，然後你會逐漸看清楚，到底是怎樣的心理哲學在矇蔽你自己，讓你推卸責任，而又毋須去改變。當你發現這一切錯誤的根源時，才有突破成長的契機。把它連根拔起，你就走出了你的錯誤綫。

本書的每一章都包含了一些直捷的訣竅，教你如何放棄那些自毀性的行為。這種型式正是每個心理諮商的過程：探測困境，檢視自毀性的行為，深入明瞭這些行為的背面原因，以及提出實際的方法，教授如何掃除這些麻煩地帶。

也許你偶爾會覺得這個模式有點重複，這是好現象一種有效思考的現象。我擔任治療師已有多年經驗，我曉得有效思考——改變自毀行爲的思考——並不是光說就能做得到，你必須一再重複你的內省，直到你完全接受了解爲止，才能開始改變你的行爲。這就是爲什麼同樣的主旨會提之再提，正如你接受心理諮商時，也會一再談到相同的主题一樣。

本書有兩個中心主旨，其一是你有能力替自己的行動做選擇。開始檢討你的生活，看看你已做未做的選擇各有多少。這一切造就了你之所以爲你，以及形成你對自己的感覺。如果你更快樂些，過得更有意義，那就表示你越了解怎樣才是最好的選擇。你是你所有選擇的總和。我也相信，適度的動和加上努力，你就會變成你選擇的結果。

第二個主旨則是掌握現在。你將會發現，本書一再重複這個詞彙。它是你除舊佈新，創造幸福的要訣，只有一個時刻你能經驗任何事，那就是現在。然而一般人的時間却大半浪費在懸念過往，寄望將來上面。你必須充分掌握此時此刻，才能過真正積極進取的生活。基本上，所有自暴自棄的行爲都是把時間懸宕在過去或現在，唯獨忽略了現在。

選擇和掌握目前這兩大主旨貫穿全書，經過仔細的閱讀之後，你也許會問自己一些從沒想過的問題。「爲什麼我現在要選擇沮喪的情緒呢？」或者「我要怎樣才能更有效地利用現在？」如果你能如此捫心自問，就表示你已逐漸走出自縛的繭，步向自足幸福之道。

本書的尾聲描述一個人掃除他所有的錯誤帶，終於能過自持清明的日子。下面有二十五個

問題，可以幫助你測量自己選擇幸福完滿的能力有多高。盡量客觀地回答這些問題，冷靜地評估你自己和你目前的生活。越多的「是」表示你正確選擇的能力越高。

1. 你相信你的心屬於你自己嗎？（第一章）
2. 你能克制自己的情緒嗎？（第一章）
3. 你是主動還是被動？（第七章）
4. 你能不在意別人的認可嗎？（第三章）
5. 你替自己訂定行為準則嗎？（第七章）
6. 你能不強求所謂的公平嗎？（第八章）
7. 你能接受你自己，無怨無尤嗎？（第二章）
8. 你能免於英雄崇拜嗎？（第八章）
9. 你是行動家，不是批評者嗎？（第九章）
10. 你歡迎神秘及未知嗎？（第六章）
11. 你能避免用絕對的辭彙形容自己嗎？（第四章）
12. 你隨時都愛自己嗎？（第二章）
13. 你能發展自己的根基嗎？（第十章）
14. 你能祛除所有依賴的關係嗎？（第十章）

15. 你能避免歸疚於任何人嗎？（第七章）
 16. 你能免除罪惡感嗎？（第五章）
 17. 你能不至耽心未來嗎？（第五章）
 18. 你能愛人，也接受別人的愛嗎？（第二章）
 19. 你能避免長時期的憤怒嗎？（第十一章）
 20. 你能改變拖延因循的生活型態嗎？（第九章）
 21. 你學會從失敗中獲取教訓嗎？（第六章）
 22. 你能隨緣取樂，毋須刻意經營嗎？（第六章）
 23. 你能欣賞別人的幽默，培養自己的幽默感嗎？（第十一章）
 24. 別人對待你的方式是你想要的嗎？（第十章）
 25. 你能為成長的潛力而奮鬥，而不只是想彌補自己的不足嗎？（第一章）
- 只要你能摒棄你以往學到的許多「應該」和「必須」，在生命中的任一時刻你都能對上列的問題回答「是」。一切選擇的根本就在於你決定當一個自由的個體，還是寧可自縛在別人加諸你的限制之中？

有個朋友聽過我的課之後，曾寫了一首詩送我，詩名叫「新方向」。

我要盡量跋涉遠遊。

我要探索心靈的喜悅。

還要改變已知的限制。

感覺心智的成長。

我要生活，我要存在，我要「我是」。

同時聆聽內在的真理之聲。

我相信這本書能幫你抓出生活中許多大大小小的「虫」，讓你體驗美好嶄新的經驗，同時選擇你自己的新方向。

問題，可以幫助你測量自己選擇幸福完滿的能力有多高。盡量客觀地回答這些問題，冷靜地評估你自己和你目前的生活。越多的「是」表示你正確選擇的能力越高。

1. 你相信你的心屬於你自己嗎？（第一章）
2. 你能克制自己的情緒嗎？（第一章）
3. 你是主動還是被動？（第七章）
4. 你能不在意別人的認可嗎？（第三章）
5. 你替自己訂定行為準則嗎？（第七章）
6. 你能不強求所謂的公平嗎？（第八章）
7. 你能接受你自己，無怨無尤嗎？（第二章）
8. 你能免於英雄崇拜嗎？（第八章）
9. 你是行動家，不是批評者嗎？（第九章）
10. 你歡迎神秘及未知嗎？（第六章）
11. 你能避免用絕對的辭彙形容自己嗎？（第四章）
12. 你隨時都愛自己嗎？（第二章）
13. 你能發展自己的根基嗎？（第十章）
14. 你能祛除所有依賴的關係嗎？（第十章）

，也會提出個案做爲例證。這種種一切安排，都爲了幫助你了解，爲什麼你會陷在自己設下的困境之中。我們在此討論的日常行爲模式，有些看來好像很理所當然，可是事實上對你的幸福危害頗重。我所提出的個案都不是極端的例子，倒是日常一些神經緊張的訊息動作。看過這些錯誤範圍內的例子之後，我們會檢討一番，看看它們爲何會讓你快樂。然後我們再來檢視你的心理背景，發現到底是什麼在支持你做這些不快樂的事。這個部分是想嘗試回答一些問題，像是，「我的行徑到底給了我什麼？」以後，「如果這樣做對我有害，爲什麼我還不會繼續做下去呢？」這一類的事，當你逐一檢討過這些錯誤範圍時，你必然會注意到它們都傳達了相同的訊息。你會發現，你之所以老是做些不對勁的事，基本原因都是一樣的。質而言之，執著於已知的反應模式比較安全，就算它有自我毀滅的傾向也無妨。此外，只要你一逕侷侑在這些錯誤帶中，你就毋須冒險改變，或是替自己負責任。閱讀本書，你會發現這種安全感的心態處處浮現，然後你會逐漸看清楚，到底是怎樣的心理哲學在隱蔽你自己，讓你推卸責任，而又毋須去改變。當你發現這一切錯誤的根源時，才有突破成長的契機。把它連根拔起，你就走出了你的錯誤綫。

本書的每一章都包含了一些直捷的訣竅，教你如何放棄那些自毀性的行爲。這種型式正是每個心理諮商的過程：探測困境，檢視自毀性的行爲，深入明瞭這些行爲的背面原因，以及提出實際的方法，教授如何掃除這些麻煩地帶。

。現在我們的心裡有很多主人，一個比一個無理取鬧，強辭奪理，活著真複雜呀，你覺得呢？

所以我們的作者只給你兩招之選擇，以及把握現在。只要對這一招一式心領神會，許多煩人的事就不會再煩人了。那個時候，你的心裡只會聽到一個聲音，你會知道那個聲音是誰的，你會知道最簡單也最困難的事實：你自己。

當然，我們不會只告訴你一個名目，而不介紹給你作法。該怎麼做呢？往下看就知道了。是不是你的「寶典」，誰也不敢說，除了你自己。對，除了你自己。

目錄

譯序

序言

第一章 掌握自我

1

幸福與你的智商／選擇你自己的感覺／
學著不要不快樂——一道困難的練習／
選擇——你的完全自由／選擇健康克服
疾病／避免耽溺・活在現時現刻的重要
性／成長與缺憾都是動力／

第二章 首要之愛

25

愛——一個特定的定義／接受自我／珍
重自身／選擇積極正面的自我形象／無

怨無尤地接受自我／愛自己和自負的區別／不愛自己的代價／幾個簡單的練習

第三章 你毋須他人的認可 45

認可需要的先期心理／幼年家庭中的認可追求／學校教育的認可追求心態／其他促成認可心態的幫兇／把你的尋求認可心態哄下樓，一次一步／幾種典型的追求認可行為／尋求認可的好處／認可行為的反諷／消除認可需要的辦法。

第四章 斬斷前塵

69

界定的源起／有害的界定／界定的心理循環／如何解放自己／結語。

第五章 無益的情感——罪惡感與憂慮

罪惡感的檢討／罪惡感的由來／罪惡感的幾種類別／情人或配偶製造的罪惡感／子女引發的罪惡感／學校製造的罪惡感／選擇罪惡感的心理好處／憂慮的檢討／幾種憂慮的典型／選擇憂慮的好處／解除憂慮的辦法／結語／

第六章 探測未知

107

開放給新的經驗／規則與隨興／偏見方
刻板／計畫與隨興／安全感／成就感／
完美主義／幾種典型懼怕未知的行為／
墨守成規的心理作用／迎向神秘與無知
／結語／

第七章 公平陷阱

125

失敗的人際關係的擋箭牌／妒忌——公

平陷阱的併發症／要求公平的行為／要求公平的心態／如何放棄徒勞的公平要求／

第八章 今日事今日畢

137

希望和也許／惰性的生活方式／得過且過／批評家與行動者／無聊——因循的副作用／因循的行為／繼續拖延的理由／如何戒除因循的惡習／

第九章 獨立宣言

149

家庭中的依賴陷阱／獨立家庭與依賴家庭的不同／典型的婚姻／待人之道／依賴的心理作用／爭取獨立／

第十章 告別憤怒

163