

新潮啓發叢書 5

Dare to Change

勇於求變

—如何發展自我獲致成功

喬·亞歷山大 著 陳鳴 譯





新潮啓發叢書 5

勇於求變

喬・亞歷山大／著
陳鳴／譯

成文出版社

新潮啓發叢書 5

勇於求變

原著者 喬·亞歷山大

譯者 陳 鳴

初版 77年8月

定價150元

發行人 張清吉

出版者 志文出版社

地址 台北市中山北路7段82巷10弄2號

郵政劃撥 0006163-8號

電話 8719141・8719151

行政院新聞局登記證局版臺業字第0950號

印刷所 大誠印刷廠

地址 台北市萬大路71巷9號

缺頁或裝訂錯誤隨時可調換



目錄

開場白.....五

第一部 人類發展的動力

第一章 你是你自身命運的主宰者.....一〇

自我真理／人格的型態／生活的軌跡／童期規劃／重新認識我們的感覺型態

第二章 面對內在的破壞性.....二三

童期規劃／防衛心理與投射心理／垃圾進——垃圾出／自我決定／自然反應／制約反應／規劃反應／問題何在？／語意上的混亂／自我責任的兩個基本陳述

第三章 回顧過去，瞻望未來.....四三

生活軌跡問卷

第四章 如何成爲一個有力的人.....五七

目錄.....一

自覺／開放的心靈／自我指向／積極的自我形象／積極性的想法／機智／堅持力／注意力／積極性的溝通／活力

第五章 積極想法是不够的

六九

積極行動的力量／低強度／中強度／高強度

第六章 自我激勵——邁向新的決定

八三

個人改變的語意／希望、意欲、意願／鍛鍊你的意志／選擇你的命運／建立功能性的信仰系統／檢討你的收益／你為什麼要改變？／決定／你可選擇改變你的感覺

第七章 向前邁進

九三

改變的個人約定／洞識你的未來／明確地陳述你的問題／我要及我不要／負起責任，勇於向前／我是如何破壞我自己的？／行動與疑慮／採取第一個步驟／堅持到底／尋找歡

樂

第八章 過渡時期

一〇六

尋求變遷的模型

第二部 活用你的新規劃

第九章 言辭的力量

.....

一三

心理上的自我形象／聽聽你自己說話／聽聽你自己的想法／聽聽言辭——你自己的及其他人的／溝通不僅限於文字／言辭溝通的模型／直率地表達你的訊息／看看你自己

第十章 積極的傾聽

.....

一四〇

有效的溝通／結果的約定／積極傾聽的要素／遊戲／三個奇妙的言辭／約定的溝通

第十一章 支配你的心靈

.....

一五

清心／重新規劃／自我支配

第十二章 有益與有害的壓力

.....

一六

對壓力負起責任／壓力是一種學得的反應／調整你的壓力反應／建設性的應付壓力／利用有害的壓力以獲致積極的成果

第十三章 如何振奮精神

.....

一八

生活軌跡／如何防止消極性想法的干擾／態度的改正／自毀的感覺——破壞性的本質／主宰你情緒的擺盪

第十四章 豐足的機會 二〇一

有意義的生活／工作中的力量與控制／時間與新的豐足觀念／健康／自毀的規劃

第十五章 自己當老闆 二一〇

自我雇用的三種類別／自我雇用的虛假阻碍／支持與友誼——安麗公司的實例／自己當老闆

第十六章 成長的意義 二二〇

停滯與衰老／個人績效評估／無力感／繼續教育／創造性的表現／建設性的改變

第十七章 有關積極行動的建議 二二三

支配時間／投資你自己／選擇模範／創造性的問題／學習如何去學習／第一次晉陞／省察你的神話／信用卡／放開你的心胸／為你的生活寫下個人方針

本書專門用語解釋 二四九

開場白

這本書所敘述的是有關人生的一項重大發現：我發現到——我可以成為我要做的人，按照我個人所選擇的方式去過我的生活，我可以擁有人生最大的樂趣，並心甘情願地爲之付出我的心血。

而爲了達到此一目標，我首先必須學習如何以自我爲方向，而非以他人爲方向。我大部分的時間皆係以我自己的標準去過生活的，但無可否認地，我必然亦屬「人羣網路」(human network)的一部分，因此，我自不得不遵循着其他人的標準，但我深知我之如此做係出自我個人的選擇。

多年來，我一直過着毫無怨懟且事事稱心如意的生活，因爲我所做的任何大小事情皆是因爲我覺得——我「應該」或「必須」如此去做。

我個人的一項重大發現是，我徹底體悟到我可以選擇及決定我自己的命運——如果我樂意採取爲求獲致它所必要的行動的話。而在我人生的歷程中，我曾許多次抱着極高的希望與極大的熱忱去做事，但到頭來換來的却是極度的沉悶或甚至是失望。我曾四度傾全力投身於我的事業，抱着極大的熱忱力圖使自己成爲他人標準中「有所成就的人」，結果到頭來却把我自己搞得心神不

寧，活像追尋「聖杯」^①的古代騎士一樣。我努力去追求物質上的東西，但它們並沒有為我帶來快樂。我發現到，即使我能過着高人一等或出人頭地的生活，但這種日子亦不過爾爾而已。我覺得我自己似乎重複地陷身於一種難以自拔的陷阱中，覺得自己似乎註定陷於同樣的錯誤。我想使自己的生活過得更為充實，但我不知道我的「充實」是什麼？

約在五十歲之時，我對人生感到疑惑。我開始想到，從現在開始五年、十年之後，我的人生會是怎麼樣，我是否依然遵照我家庭的箴言——「人生就是奮鬥」去過活？在我未來的黃金歲月裏，我是否可以找到我人生的樂趣。

最後，在羅華納氏（Rowena）的鼓勵之下，我暫時擱下了一切。我花了一年左右的時間去接觸、思索及撰寫有關「人類潛能活動」的種種團體活動。我平生第一次嘗試去「順流而過」，而非「逆流而活」。

有次無意間我讀到了艾里克·伯爾納（Eric Berne）所著的暢銷書『人間遊戲』（Games People Play），這本書對我啓發極大，我因而前往參加「薩克里曼杜處世做人分析研究所」（Sacramento Institute for Transactional Analysis）接受訓練。所謂「處世做人分析」（簡稱TA）是一種研究人類行為與溝通的系統（在我看來是具體而理性的），在這種場合裏，我可以憑着我個人的經驗與對他人的觀察去印證我歸納出來的理論。

① 聖杯（Holy Grail），耶穌於最後晚餐時所使用的杯子。

爲求對人類行爲吸收更多的知識，我乃進入「大西洋大學」(University of Pacific)，並取得「人際溝通」方面的碩士學位，並同時開始在「西方羣體與家庭療法研究所」(Western Institute for Group and Family Therapy)接受爲期兩年的訓練，並在一家家庭服務中心裏擔任輔導員。

後來，「豐富的人生」逐漸在我內心裏成形。我重新發現我孩提時代的許多事情——當我把玩具甩在一邊變成「大人」之後所失落的許多事情。我已遺忘了當我獨處、看書、夢想着童稚的幻想。我已遺忘了當我能告訴其他孩子如何去做某些事情時，我衷心歡喜的自得之感。我幾乎已忘了在我十歲時，我母親稱讚我所寫的一篇小故事，我心中感到的一種狂喜。從這些「再發現」中，我逐漸了悟到所謂「豐富的人生」是什麼：它乃是，將我所學到的東西教導給其他人，而使我的生活有了目標與意義。

我現在是一個自由投稿作家，並在一家指導一般人如何去從事「建設性求變」的研究室裏兼任教師。現在，我已不再擔心「下一步將如何」之類的問題了，因為我不再患得患失，我深信事在人爲、命運操諸在我。如今，在我六十八歲之年，我覺得自己正值我的「金色年華」(Golden Years)，之所以說「金色年華」是因為我決心以這種方式去做，並且樂於去承擔如此做的一切責任。

我已擁有了我所希欲的「豐富人生」，我殷切地期望這本書能幫助你去界定並獲致你自己所希欲的「豐富人生」。

第一部
人類發展的動力



第一章 你是你自身命運的主宰者

你是你自身生活的支配者。你可以自行決定你自己的生活是為自己所支配，或為他人所支配。

在

許多人心目中，命運乃是一種無可抗拒的外在力量，此種外在力量操縱着他們的生活方向。他們總覺得他們必須去接受生活為他們所擺布的一切。他們深信一項公理——

「樹枝怎麼彎，樹木便怎麼成長」(As the twig is bent so grows the tree)。由於深深執迷於此種觀念，因此他們幾乎認命地相信，任何生活上的建設性改變皆是徒勞無益的。他們習於相信——祇要他們做對了事，按部就班地上學校，謀份好工作，結婚生子，那麼快樂必將降臨在他們身上。

除非某種危機擺在他們面前，除非他們不得不去接受「自我的責任」，否則，很不幸的，這些人將祇是得過且過地渡其一生而已，他們終其一生祇是庸庸碌碌之輩，無法獲得豐富人生的真正喜悅。他們的生活方式祇是一種「摸索與應付」，而不是在生活的各方面——工作、家庭生活、友誼與健康——獲致一種得自於成功的舒泰感而來的幸福。

事實上，我們大部分人皆可藉由其「自我決定」的方針來主宰我們自己的命運。

然而，無可否認地，「自我決定」並不容易。它需要極大的個人思索與工作，但這些心血所得來的酬報却是無窮的。但我們依然常懷疑何以人們不能自然地去做操縱我們自己的命運呢？我們又為什麼要去改變命運呢？畢竟，我們大部分人在孩提時代即被教導着，祇要我們按照別人的指示去做，那麼我們長大成人之後，幸福必將神奇地降臨在我們身上。

但實際上，我們大部分人成長的家庭環境，其消極性却往往多於積極性。我們的「童年發展」常為有心無意的為難、訕笑與嘲弄所扭曲，我們有時甚至受到殘酷的肉體懲罰。我們社會上之所以有這麼多人湧入於「自救團體」(self-help groups)，其原因在此。我們的教育機構之所以提供了許多或可稱之為「自我支配訓練」的「個人發展課程」，其原因在此。我們這個國家每年花費於「鎮定劑」(一種名為 Valium 的安神劑商品名)①。最後，我們的社會普遍瀰漫着沮喪感，其原因亦在於此。著名的情緒治療專家，精神病醫師大衛·伯恩斯曾指出：「事實上，沮喪感的普遍瀰漫已幾乎可視為是一種精神困擾的傷風感冒。」②

① 見喬·格拉頓 (Joe Graedon) 所著『一般人常用的藥劑』(The People's Pharmacy)，第二冊，出版者：New York: Avon, 1980.

② 見大衛·伯恩斯醫師 (David D. Burns, M.D.) 所著『舒暢的感覺：新的情緒療法』(Feeling Good: The New Mood Therapy)，出版者：New York: Morrow, 1980.

當我們生活不如意時，我們便以「責怪」求取解決，但這往往反而加深我們的失望。我們往往因自己處境不如意而責怪其他人——或環境。我們不敢去面對我們自身的狀況，却一味乞靈於「我們的救星」——印度宗教師（guru）、福音主義的傳道士——希冀他們能把我們引出失敗或平庸的沼澤、沮喪的泥淖。

但這些祇是事實的消極面，它的積極面乃——我們是可以改變的，祇要我們有改變的意願與決心，且擁有改變所必要的資訊與技巧的話，我們必能改變我們不如意的現狀，化逆境為順境。我們可以引領自己走出失敗與沮喪的泥淖；破除扭曲我們童年發展的種種神話；我們可以尋求到我們自己的途徑，邁向成功的生活，豐富我們的人生。

我們可以重新規劃我們自己，使我們悉如己意地過着我們所希欲的生活。

基本上，「重新規劃人類心靈」的過程就像重新設計電腦程式一樣。當電腦所得到的結果不能令我們滿意，我們可以改用一種新的程式，或試行去改變現有的電腦程式。電腦程式或軟體告訴電腦去做些什麼，何時去做，以及如何去做。而「人類軟體」（human software）對你的功能亦是如此。因此，我們可以把我們的心靈設想為一種「人類電腦」。

當資訊輸入電腦時，它便轉譯為「零」與「一」。之後，這些數字便儲存於「內部記憶系統」或是卡帶與磁碟上。當某一特定程式產出的結果如我們所願時，我們便可把它饋回電腦，如此，數字便可轉譯為書寫的資訊，而在影幕上顯示出來。簡單地說，電腦便是如此運作的。除非是電腦功能不良，否則它必能將我們所要的答案提供給我們。如果結果不能符合我們的期望，我

們自可改變或重寫程式。

現在，讓我們來看看「人類電腦」。

如果你不能得到你在生活上所要求的東西，那麼問題極可能並不出在真正的「人類電腦」本身，而出在它的程式——你自己的規劃上。

事實上，你跟電腦之間的最大差異係在於——你的程式是由你自己寫出來的，你的「規劃」是由你自己決定的。

在本書裏，你將閱讀到許多有關「人類規劃」的問題，特別是在第五章。但以下我們將為你簡單介紹一下有關「人類規劃」的五個步驟。

- (1) 刺激：觸發積極反應或消極反應的處境或個人因素。
- (2) 解釋：此種資訊對你有何意義，它產生了何種感覺。
- (3) 決定：你對此一情境或個人將採取何種行動。
- (4) 儲存：將跟刺激經驗有關的思想與情感歸檔於「內在記憶系統」。你甚至可將每一個腦細胞比擬為一種類似於儲存資料、思想與情感的微晶片。
- (5) 反應：當我們按下適當的鍵盤，以喚起儲藏資訊時的習慣性反應。

電腦與「人類電腦」之間，此種類比的重要性在於——在這兩種情況下，一旦資訊被記錄下

來且加以儲存，則反應便變成自動化。在經年累月之後，「人類規劃過程」的真正步驟往往被遺忘，而對某種刺激的自動反應則變成一種習性。於是乎，我們乃淪為我們「刺激反應系統」的產物。

所幸，當我們發現我們的「標準反應」並無助於我們的幸福時，我們可以改變「規劃」，重作新的決定；我們可以依照我們所選定的方式去反應，而不必遵循我們舊有的「規劃」。

如果你要在你的生活裏做出某些建設性的改變，有兩個要點，你必須切記於心。第一點是它需要時間與決心。第二是你必須深信你有能力作出新的決定，並將之付諸實現。如果你對這一點存有疑慮的話，你不妨去問問戒煙、減肥、或戒除對酒精或藥物依賴的人。

跟電腦不同的是，你可以決定不去遵循過去的情感、思想與行為習慣。你可以培養與發展新的習慣。發展能力與信心乃是人類所特具的兩大天份，當你為成功的生活發展出你新的規劃時，你的命運便操諸在己。

你可以改變你的生活，但你必須存心如此去做。哈里斯醫師是『我好——你也好』一書的作者，曾指出人們希望改變往往是在當他們感到厭倦、受到傷害、或發現到其他人成功地用以改變他們生活的方法之時。③你閱讀本書很可能是因為你感覺到，你在某方面並沒有得到你希欲從你

③ 見哈里斯醫師 (Thomas A. Harris, M.D.) 所著『我好——你也好』(『凡事稱心如意』I'm OK-You're OK)，出版者：New York: Harper & Row, 1969.