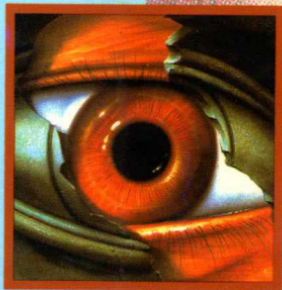


社會大學系列 31

 學歷無用，實力至上



■韋恩・W・戴艾 著
崔京瑞、王南 譯

每個人都具有某些阻礙成功的盲點而不自知。
本書明示你如何發掘這些盲點，並以有效的方法
徹底轉化，使你邁向成功，擁有絢麗自在的人生。

生命中必須超越的盲點

生命中必須超越的盲點

每個人都具有某些阻礙自己邁向成功的盲點。也許是不敢說「不」，也許是遇到挫折立刻發火，也許是堅持某種固定的做事模式，也許是絕不容人觸犯某種禁忌，也許是善於將失敗原因諉過他人……

種種盲點使你因循苟且，卻自以為置身於安全熟悉的生活軌道之上。結果用錯誤的方法待人處世，自閉於狹窄天地無法走進廣闊的世界與成功的果實。

《超越的盲點》像一隻敏銳的啄木鳥，準確地啄出潛藏在人們你成爲一個沒有盲點的人。如此才能明確地選擇自己的前途生導演，做自己真正的主人。

ISBN 957-9685-93-2 (177)



89579 685931

00150



社會大學系列 31

生命中 必須超越的盲點

■韋恩・W・戴艾 著 崔京瑞、王南 譯



方 智 出 版 社

國立中央圖書館出版品預行編目資料

生命中必須超越的盲點／韋恩·W·戴艾原著
；崔京瑞，王南譯。——初版。——臺北市；方智，民80

面；公分。——（社會大學系列；31）

ISBN 957-9685-93-2（平裝）

1.應用心理學 2.成功法

177.2

80003730

©方智出版公司 1991

版權所有·翻印必究

「社會大學系列31」

生命中必須超越的盲點

定價150元

原著——韋恩·W·戴艾

譯者——崔京瑞、王南

版本參照——《你的誤區》（工人出版社）

校對——宋七雨、林昌榮、黃加興

發行人——向美容

出版者——方智出版公司

社長——曹又方

法律顧問——蕭雄淋律師

監製——林永潔

編輯部——廖閱鵬、姚詠中、藍淑瑤、張慧理

美術編輯——陳正弦

發行部——黃國興、姚一心

財務部——簡玲觀、江麗英、王玉玲

地址——北市安和路一段135巷16號2樓

電話——七〇三〇二〇六

郵撥帳號——一三六三三〇八一——方智出版社

排版——上統電腦排版有限公司

印刷——祥峰印刷廠

行政院新聞局局版台業第四三六一號

中華民國八十年十一月 初版

中華民國八十一年三月 二刷

ISBN 957-9685-93-2

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

目 錄

作者序

1 主宰自己 009

幸福與智力 011

選擇自己的情感 013

學會擺脫不愉快——並非輕易之舉 018

選擇——你的根本自由 021

選擇健康 消除疾病 023

避免情性 025

現時生活的重要性 027

以發展還是以不足為動力 030

2

首先要愛

033

愛的初步定義 034

轉向自我接受 038

喜歡你的身體 039

選擇更爲積極的自我形象 042

不加抱怨地接受自己 046

自愛與自負 048

不愛自己的「好處」 048

一些簡易的自愛練習 050

3

你毋須得到別人的讚許

055

需要讚許心理的歷史發展 058

幼年家庭教育中的尋求讚許訊息 059

來自學校的尋求讚許訊息 062

來自其他方面的尋求讚許訊息 066

將尋求讚許「一步一步地哄出去」 071

尋求讚許行爲的一些典型事例 072

尋求讚許的「好處」 074

尋求讚許行爲的荒謬之處 076

消除需要讚許心理的一些辦法 077

4 擺脫舊的自我 083

「我怎麼怎麼」的來源 088

典型的自我描述詞語及其「好處」 090

「我怎麼怎麼」的循環 093

擺脫舊我、消除標籤的一些方法 096

幾句結束語 098

5 無益的情緒：悔恨與憂慮 101

具體審視悔恨 102

悔恨的起因 104

引起內疚悔恨情緒的方法	106
戀人或配偶所引起的內疚悔恨	109
孩子引起的內疚悔恨心理	110
學校引起的內疚悔恨心理	111
宗教方面的內疚悔恨心理	112
引起悔恨心理的其它因素	112
在性方面的內疚心理	114
選擇內疚悔恨的心理後果	115
消除內疚悔恨的一些措施	116
認真審視憂慮心理	120
典型的憂慮行爲	123
選擇憂慮的心理後果	127
消除憂慮的一些措施	128
幾句結束語	131

6

探索未知

133

積極嘗試新事物 135

僵化與自發性 138

偏見與僵化 139

「總要計劃」——陷阱 141

內心安全感與外界安全感 141

來自成功的安全感 143

盡善盡美 145

一些「懼怕未知」的典型行爲 147

固守這些行爲的心理支撐體系 152

對付神秘與未知事物的一些方法 153

幾句結束語 157

7

衝破習俗的束縛

159

內在控制與外界控制 160

是非概念的陷阱 166

是非概念造成的優柔寡斷 167

荒謬的「應該」、「必須」標準 169

「應該」標準之一——禮節 171

盲目服從規則與法律 172

抵制消極的社會習俗與傳統 174

一些典型的「必須性」行為 176

常見「必須性」行為的「好處」 180

消除「應該」標準的一些辦法 182

幾句結束語 188

8 強求公正——陷阱 189

「這太不公平」——消極的口號 191

嫉妒：「尋求公正」的一種表現 193

一些典型的「尋求公道」行為 195

「尋求公正」行為的心理「好處」 197

消除尋求公正心理的一些措施 199

9 不要再拖延時間——從現在做起——201

「希望」、「但願」、「或許」 201

惰性生活方式 202

拖延行為的作用 204

評論家與實幹家 205

厭倦：拖延時間的產物 206

一些典型的拖延時間行為 207

繼續拖延的原因 209

改變拖延行為的一些辦法 211

10 宣布你的獨立——215

兒童教育與家庭方面的依賴陷阱 216

注重依賴的家庭與注重獨立的家庭 220

心理依賴與婚姻危機 222

婚姻的典型例子 2 2 3

他們為什麼這麼對待你 2 2 5

一些常見的依賴行為與助長依賴的行為 2 2 8

依賴的「好處」 2 3 0

消除依賴性的一些方法 2 3 1

11

永別了，憤怒 2 3 7

富有幽默感 2 4 1

憤怒的常見原因 2 4 2

憤怒面面觀 2 4 4

選擇憤怒的原因 2 4 5

消除憤怒的一些方法 2 4 7

12

一個消除了所有誤區的人 2 5 1

作者序

一位演講人站在一群嗜酒者面前，決心向他們清楚地表明酒是一種絕無僅有的邪惡之源。在講台上擺著兩個相同的盛有透明液體的容器。演講人聲明一個容器中盛有清水，而另一個容器則裝滿了純酒精。他將一隻小蟲子放入第一個容器，在大家的注視下，小蟲子游動著，一直游到了容器邊上，然後逕直爬到了玻璃的上沿。這時他又拿起這隻小蟲子，將它放入盛有酒精的容器。大家眼看著小蟲子慢慢死掉了。「好，」演講人說，「這其中寓意何在呢？」從演講廳的後排傳出來一個十分清晰的聲音，「我看出，人要是喝酒，就絕不會長蟲子。」

這本書中就有著許多「蟲子」——也就是說，你將從本書中看到並領悟到你根據自己的價值觀念、信仰、偏見和經歷而想看到的那些事情。自我挫敗行為及其解脫辦法是令人感到頭痛的領域。您可以在口頭上表示願意為做出改變而深入剖析自己，然而你的行為卻往往大相逕庭。要做出改變是很難的。你如果同大多數人一樣，那麼當你努力擺脫自我挫敗的情感和行為時，你全身每一根神經都會阻礙這一努力。儘管有著這些「蟲子」，我想你是會喜歡這本書的。我很喜歡這本書，而且我很喜歡寫這本書。

我並不認為可以草率地對待精神健康這一問題，然而我也不贊成將其視為語言深奧、枯燥乏味的研究。我在書中盡力避免了令人費解的說明，我認為「精神愉快」並不是一件複雜的事情。

精神健康是一種自然狀態，要實現這一點是我們每個人力所能及的。我認為，一個人只要將刻苦勤奮、合乎邏輯的思維、幽默感和自信心等品質集於一身，他便可以真正地生活。我並不相信離奇的法則，也不相信必須回溯早年生活的成長過程去發現你「幼年排便訓練不得法」，並由此認為你精神不愉快是由於別人而造成的。

本書從幾個主要方面介紹了保持精神愉快的思維方法，其前提是你對自己具有責任心和義務感，熱愛生活，並希望按照自己目前的意願去做人處世。這一方法並不複雜，並且完全是在常理之中的。如果你是一個精神健康、心情愉快的人，你可能會對自己說：「我都可以寫這本書的。」你說得對。即使你沒有幹過心理諮詢這一行，沒有心理學或精神分析學的博士學位，你也可以理解真正生活的原則。這些原則不是在課堂上或書本中學到的，你要掌握這些原則，就要下決心使自己精神愉快，並且要做些事。這就是我每天做的事情，同時我也幫助他人做出同樣的選擇。

本書的每一章都像一次心理諮詢，其用意在於盡可能為你創造自己解決問題的條件。每一章都詳細論述了一個誤區，即一種自我挫敗行為，同時對西方國家中這種行為的事例加以研究。每章的側重點是要幫助你認識到陷入這種狀況的原因，爾後再具體描述屬於這一誤區範圍內的各種行為。這裡所指的各種行為是那些你似乎完全可以接受、而實際上有礙於精神愉快的日常行為。書中描寫

的並不是情緒嚴重失調的臨床病案，而是我們每天都發放出的神經病態訊息。在初步了解某個誤區的行為之後，我們將分析你之造成自己精神不愉快的原因。這就需要認真分析你為維持而不肯放棄自我挫敗行為而建立的心理支撐系統。這一部分試圖解答一些問題，「我的行為使我得到了什麼？」「既然這種行為對我不利，為什麼還要繼續下去？」當你對每一誤區作出分析時，你將無疑會注意到所有的「好處」段落部分都寓有類似的涵義。你會發現在每一誤區堅持神經病態行為的動機都頗為一致。根據習慣行事總是保險的，即使這些習慣是自我挫敗的。而且你只要不去觸動自己的誤區，就可以避而不做出改變，並免於對自己負責。本書通篇都說明這樣做在保險和安全方面所得到的結果。你將逐步認識到你的心理支撐系統的作用不過是開脫自己，並且回避改變的機會。由於你維持許多自我挫敗行為都是出於相同的原因，這使你更加有可能得以全面發展。一旦消除了這些原因，你也就根除了自己的誤區。

每章結尾都論述到如何消除這些自我貶低行為的簡易方法。這種編排形式與心理諮詢完全一樣，即努力尋找問題，仔細搞清這種行為的根源，爾後再採取具體措施消除這些誤區。

有時你或許會感到這一方法出現過於頻繁。這是個好現象——切實思考的現象。根據我作為精神病治療學家的多年經驗，我知道這種思考可以改變上述自我挫敗行為，但這種切實思考不會因為有人講了某個道理便自然產生。一個認識需要一遍又一遍地加深理解，而且只有在完全理解並接受這一認識時，你才可能改變自己的行為。正是出於這一考慮，筆者在本書中反覆論及若干主題概念，

正如心理學家在多次諮詢中反覆論及某一主題一樣。

本書通篇論述兩個中心主題。第一個主題是**你能否選擇自己的情感**。先根據你已做出的或未能做出的選擇審視一下你的生活，這使你對自己的現狀、你的情感負起責任。要想使自己精神更加愉快、更能有所作為，就必須更加充分地意識到你可以做出的各種選擇。**你就是你所做的各種選擇之總和**。只要具有一定動力並努力實踐，你就可以實現你所做的任何選擇。

本書強調的第二個主題是**從現在做起**。這一句話將反覆出現多次。這是消除誤區、創造幸福的重要步驟。你在一生中，可以有所作為的時候只有一次，那就是現在。然而，許多人卻在悔恨過去或擔憂未來之中浪費了大好時光。能否利用現在的時光，來實現自己的心願，這是真正生活與否的試金石，而幾乎所有自我挫敗行為（誤區）都企圖乞生於過去或將來之中。

本書幾乎自始至終都強調做出選擇和生活於現在這兩點。仔細閱讀之後，你會很快給自己提出某些過去從未想過的問題：「我現在為什麼要自尋煩惱？」「我怎樣才能更為有效地利用現在的時光？」任何正在逐步擺脫誤區、走向自我依靠和幸福的人，都會在內心提出這些詢問。

本書最後簡要描繪了一個完全消除了誤區、一個以內心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根據下面二十五個問題，你可以衡量自己選擇幸福和實現抱負的能力。盡可能客觀回答這些問題，以此來評估你自己，評估你現在的生活。肯定的答覆表明你有自制力，能夠積極地抉擇。

1. 你認為你的頭腦屬於你自己，是嗎？

2. 你能控制自己的情感嗎？
3. 你的動力是來自內心世界，而不是來自外界環境？
4. 你不需要別人的讚許嗎？
5. 你為自己制定行動準則嗎？
6. 你不渴求正義和公正嗎？
7. 你能不加抱怨地接受自己嗎？
8. 你不崇拜偶像嗎？
9. 你是個實幹家，而不是批評家，是嗎？
10. 你歡迎神奇的未知嗎？
11. 你能不以貶詞描述自己嗎？
12. 你能始終如一地愛自己嗎？
13. 你能自我發展嗎？
14. 你擺脫了所有依賴性嗎？
15. 你在生活中不再埋怨和挑剔嗎？
16. 你不再內疚悔恨嗎？