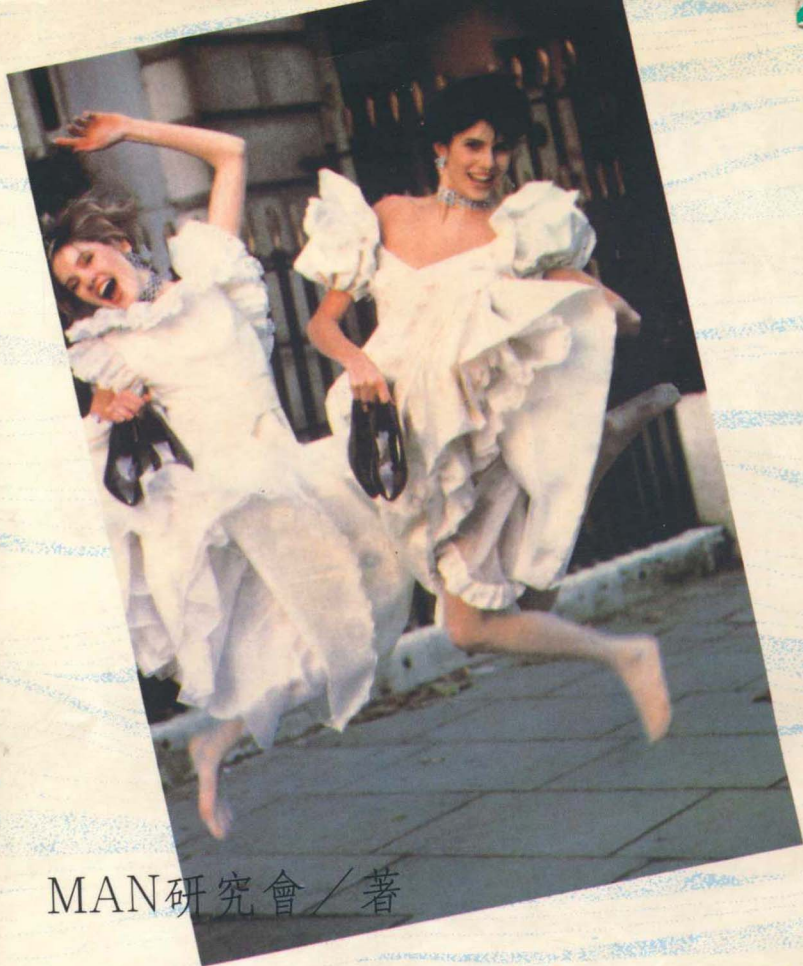




MAN研究會／著

* 了解自我，激發內在的潛能……

讓您人際關係美如春花……

感 性 測 驗

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

感性測驗

NT.130

MAN研究會／著

1991年6月／初版

- 總策劃／林鬱
- 美工完成／莊玉鳳
- 設計製作／林鬱工作室

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

新聞局局版台業字第 4562 號

智慧大學出版社＊發行人・饒楚材

台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 10 號 103 室

電話(02)230-0391 ＊ ＊ ＊ 傳真(02)230-6118

●本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護
非經同意不得轉載、改編、模仿、複製……………●

〈發行代理商〉

吳氏圖書有限公司

- ☐ 台北市和平西路一段 150 號 3F 之 1
- ☐ 台北郵箱 30—272 號＊郵撥／0798349—5
- ☐ 電話／02—3034150 ＊傳真／02—3050943

■印刷裝訂不良 ①當地書店更換 ②寄回吳氏公司更換，謝謝！■

●印刷／裝訂・群峯製版印刷有限公司●

ISBN 957-9031-32-0



*如何「助人助己」是一門大學問
本書爲諮商技術的指導手冊

助人助己心理學

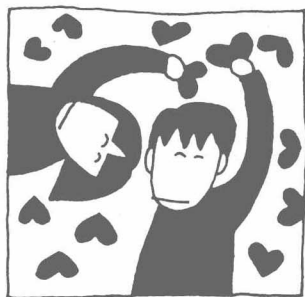
游乾桂
黃玲玉 合著



*以心理學的基礎，用第三隻眼的
觀點透視現代人的知性小品

心的解析家

游乾桂／著



*以「幸福的設計」為前題，
引導您認識良好的人際關係……

心理測驗

本明寬／著



*「愛情」是每個人都想擁有的青鳥
但我們却常抓到「孤獨」的羽翼？

孤獨與愛情

丁·坦納／著

698880

B842
932

港台書室



感性測驗

MAN研究會／著



90086865

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

目錄

前言／7

PART 1 摒棄偏見／13

PART 2 心靈的適當訓練／33

1 人際關係訓練／34

2 掙脫空虛徬徨／50

3 向自卑感道別／61

4 培養對慾求不滿的耐性／72

5 運用自我暗示改變自己／82

6 將說服力當成武器／90

PART 3 想像力與創造力／103

1 無可限量的洞察力／104

2 追求美的感性／110

3 創造力的組合法／121

4 透視未來的能力／134

PART 4 高度情報化社會的運作訓練／147

1 電腦和感性／148

2 增加記憶不需技巧／151

3 徹底遺忘易創新機／167

PART 5

發揮內在潛能的戰略／185

1 壓抑內在潛能的事物／186

2 內在潛能何時何地出現呢？／193

後記／201

前言

若被問及在這個社會中，到底有什麼樣的集團存在時，很多人會想到有一次集團和二次集團的答案。所謂「一次集團」是指，如公司那種有組織的團體，存在有上下的關係，以及自己在那個團體中是居於何位。

「二次集團」，是因自己的興趣與喜好所集結成的非正式團體，它沒有什麼上下關係，而倒可以說是存在於一種同好的關係。也因此，在各個不同的團體中，都會產生不同的人際關係。

但是近來，這種一次或二次的畫分方法已不能很明確地使用。

首先是一次集團中的上下關係，也隨著社會的變遷而產生變化。在從前，上司嚴厲譴責部屬責其改進，被認為是天經地義的事，但時到今日，此一方法非但不能奏效且不合時宜，相信這是很多當主管的人都會體驗到的。

慢慢地，所謂正式與非正式的畫分方法便沒有這麼容易了。那種舊有的制度體系，

可以說是到了應聲而碎，不可復原的地步了。

在以追求經濟、物質爲首要目標的時代，個人和團體往往是融成一體，所以個人的心態是安定的，認爲只要全心全意投注在團體中便是對的。但是，試看高度經濟成長期已結束的今日，便出現了心靈的潛能該往何處去的問題。若有自己所設定的個人目標，爲了達到這個目標，如何和團體的目標做一協調，也成了另一個問題。

所謂「社交技巧訓練」，是指在人際關係中，將自我潛能加以發揮的一種訓練系統。最常被問到的是，如何經由這種訓練，將自己被壓抑已久的潛能盡情發掘之餘，又可以不破壞人際關係，不給他人造成不愉快呢？

並不是所有的人都可以圓滑地處理這些事情。因此，如何在波折迭起中生存，可說是今後所會面臨的重大問題之一。

過渡期中的入爲糾紛

根據近來的數據顯示，能一輩子爲公司効力，做牛做馬也甘願的模範員工是愈來愈少了。相反地，以自我或家庭爲第一的人，有明顯增加的趨勢。

從這件事可以看出，隨著現代新思潮的衝擊之下，新的價值觀影響了「過渡期」。在過渡期中，主要的特徵是出現人爲的糾紛。最常見的是，在公司中究竟以服從團體的紀律爲要，或是以私人的非正式人際關係爲要呢？這兩種衝突會帶來重大的摩擦。如何來解決這種糾紛，便是現代人際關係中的重點了。如果無法適應這種情況，就會變得充滿壓力，應運而生的失眠、身心疲憊感、精神疾病也就出現了。

在最近，女性的問題往往會有「灰姑娘情結」產生，總是覺得自己徬徨無助，急需依靠。而在男性方面則是有「小飛俠情結」出現，總是愛把自己想像成年紀很輕，尚未成熟。不論是「灰姑娘」或「小飛俠」，這都不是很片面用「好、壞」便能加以論斷的，重要的是何時開始產生這種傾向的呢？

現代人不僅已經懂得努力向外拓展，而且很多人都會幻想自己擁有可以隨心所欲的超能力。其實看看現今社會中，精神異常、孩童自殺率的提高、千面人（21面人）的橫行等，多多少少和每個人都牽扯得上，也造成人們內心的不安，所以才會出現一種反作用力，把自己想像成無所不能的童話中人物。

女權運動的鬥士，是以男女平等爲目的，但是，她們也發現了一些會阻礙提昇此項平等的事實。另外，一些模範員工患有憂鬱症，他們會突然發覺自己雖然是全心全力投

注在公司中，可是自己卻是非常的不成熟，也就產生了不安之感。

學習絕望感

所謂「學習絕望感」(learned helplessness)是令大家不得不去思索的問題。這種感受是發生於無論是多麼努力、多麼用心地去做，卻總是不見效果時所產生的絕望感。「憂鬱」便是處於這種狀態。

有時，即使是食衣住行不用擔心，性生活亦滿足，以及其它的事情都令人滿意，但是漸漸地還是會出現絕望的心情。如何從這種困境解脫出來，便是現今的重要問題。在歐美國家，人們藉著宗教信仰脫離這種絕望感，而在日本，則是藉助對別人傾吐，或是靠著團體的規則來做自我認同等方法。

寵愛(favor)亦可譯成「幫助」。可以說「寵愛」一詞中，是含有依靠、呵護的意思。當這種依靠出現裂縫，或是想要呵護卻又得不到時，便會產生絕望感，這是一種精神上的異常。寵愛亦可解釋為一種依賴的情愛，當這種依賴的情愛得不到滿足時，也會出現絕望。

有人稱現代是「憂鬱的時代」，世界上的各種趨勢都或多或少帶有這種色彩。這種現

象可以看做是因學習絕望感，而使人懂得緊緊保護自己而來的。

以創造新的自我爲目標

馬茲諾這位心理學家，他把人類的慾望分成一個一個階層，最上端的是「自我實現」。把這個階層和經濟成長過程相互比較下，可以看出已從看重生理慾望的滿足，提昇至今日的以自我實現爲首要目標了。

因此在現今的人際關係中，自我實現要如何定位，便成爲重大課題了。要能將自己內在的潛能激發出來，讓它開出美麗的花朵之外，也不會損害到人際關係，方是最佳的生存之道。

至於要如何去思考與如何去做技巧，接下來就一一爲您細訴！