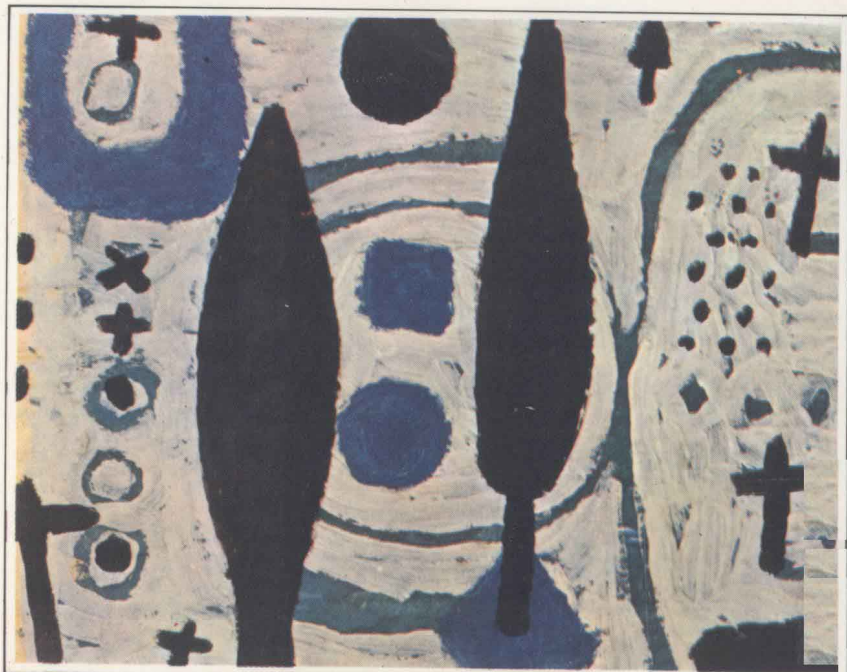


輔導叢書 6

發現自我與改變自我

巨流圖書公司印行

前田耕作著
張哲夫譯



輔導叢書 6

發現自我與改變自我

前田耕作
張哲夫
譯 著

巨流圖書公司印行

發現自我與改變自我

民國67年9月一版一印
民國70年5月一版二印
民國72年9月一版三印
民國76年4月一版四印

版權所有 不准盜印

出版登記證：局版臺業字第1045號

著	者：前	田	耕	作
譯	者：張	哲		夫
發行人：	熊			嶺

出版者：巨流圖書公司

臺北市博愛路25號312室 10035

電話：(02)3148830 • 3711031

郵購：郵政劃撥帳戶0100232-3號

定價：臺幣70元

如有裝釘錯誤
即請寄回調換

〔作者簡介〕

前田耕作

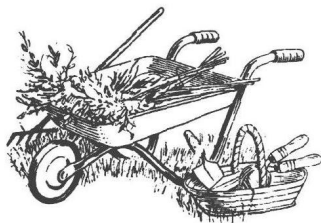
日本大正六年，生於大阪。昭和二十年，畢業於滿州國立開拓醫科大學。二十四年，創立性格訓練協會，以其內向羞怯的苦惱體驗，積極致力於「性格改善」的問題。四十六年，設立性格改善院。他認為「討厭的性格乃改善自我的鑰匙，基於此一信念，不斷努力，現在日本全國擁有二十多個分部，成功地改善了許多人討厭的性格，在電視廣播中也多有報導。

目 錄



· 劍聖宗矩與打擊王哲治 · 接納自卑感 · 漫畫幽默大王的誕生
· 貧困使人堅強 · 孤獨和歸屬感 · 自信心的重要性 · 致自認醜陋的人
· 未來是性格的社會 · 意志是上進的階梯 · 煩惱是發展自己的原動力

目 錄



作者序

前言——自卑感促成堅強

第一章 誰都有令人討厭的性格

· 自卑感來自「被害妄想症」· 嫉妒心的起因· 棒球巨人福本先生成功的榜樣
· 托爾斯泰的自卑感· 對上可心懷恐懼· 不介意的哲學· 強者也有他的弱點
· 神經質的人富有值得驕傲的感受性· 釋迦牟尼的苦行

第二章

挫折是上進的動力

· 由發現自己到改變自己· 歡笑與幽默感· 嫵媚的復甦· 塗寫發洩法
· 觀棒球夜戰消除焦慮· 瑜珈奇效· 興趣與休閒活動使你生趣盎然
· 致失眠的人· 如何消除怕女人的心理· 喬裝漫步街頭

第三章

自我的再發現

作者序

奧林匹克運動會中，有一項跳水比賽，選手屏息凝視著前方，在跳板的前端用力躍了一躍，利用跳板的彈力，把自己彈得高高的，然後在空中做了一個優美的跳水姿勢，跳入水中。

假如跳板沒有彈力的話，就是再好的技術也無從發揮的。

苦惱、自卑感和令人討厭的性格，就好比是人們成長中的跳板！

苦惱也好比是竹子的節，使竹在狂風暴雨中，依然能保持著柔軟中的強韌，不會折斷。所以苦惱的體驗，若能控制得當，也正是人們成長中不可或缺的彈力。

我的朋友曾說過一句很深刻的話。他說：「絕望是更生的催生劑。」

一般人都認為愛慕虛榮是令人討厭的性格，很多人因此而煩惱，但它真的令人討厭嗎？不！不要忽略這樣的人，他有敏銳的觀察力，要好的慾望很強。這些因素，足以培養創造的

能力，足以使他堅強起來。

名作家石原慎太郎，在他所著的書中有這麼兩段記載：

「一直到現在，我還得爲自己的虛榮心付出很大的代價，但是這也使我得到許多意想不到的成就。」

「我曾經爲自己的虛榮心深深苦惱過。初中三年級時，我讀過西洋一個有名的哲學家的哲學隨筆，他說虛榮心是最富人性的，至此我才恍然大悟。他說：虛榮心是人性的一面，爲了把自己表現得更好，就會激起一股異乎尋常的熱情，如果這熱情維持一輩子的話，它不是變成你的本性了嗎？如果你的孩子並無特殊的才能而有虛榮心時，這已經證明，在同輩裏他比沒有虛榮心的孩子更有潛能。」

企業界的鉅子出光佐三是個大家公認爲有信念、具果斷力及身體力行的人。他常說：人要有「克己的精神」。他小時候是個羸弱、暴躁、沒有耐心的孩子，且患有失眠症及神經衰弱症，但是他克服了這些困擾，藉以磨練自己、發展自己，而達到了今天的地位。

不只以上二人，任何人都有令人討厭的性格，而都因此煩惱、痛苦，但是這些困擾的情緒却促成了各個人的成長與發展。

釋迦牟尼對生、老、病、死有很神經質的苦惱，他把這些苦惱當做跳板，而創造了傳世

的哲理——佛教。

人類的歷史也正是一部克服苦惱的發展史。上古時代，面對著強大的飛禽走獸，原始人把自卑感化為生存的動力，創造了石器、語言，人類才得以生存、發展到現在。

你正在為你的自卑感、令人討厭的性格煩惱嗎？那正是證明可使你更堅強、更成長的動力在孳生著哩！

西元一九七六年夏

前言——自卑感促成堅強

誰都有令人討厭的性格

「與其愁苦一生，不如歡笑度日。」

這真是一句肺腑良言。人，既只能「生」一次，何不快快乐樂的過日子呢？雖是誰都知道這個道理，却仍然有許多人在煩惱——爲自己的自卑感和令人討厭的性格而擔心。

自卑感的通性是神經質、嫉妒、膽怯，而且相信自己根本是無能的，一直往無望的意識裏鑽牛角尖。其實，如果你提起勇氣，冷靜的觀察，你會發現：即使是你最敬佩的人，也有他的弱點的。

「我很害怕」、「我很笨」，這些都是與別人相較時才有的苦惱。不過，這樣也好，日本文學家武者小路實篤說過：「精神的痛苦，可以保持精神的健全。」令人討厭的性格，是

促進人成長的激素，就好比一塊未經琢磨的玉，必須加以愛惜。

不過，如果完全將自己陷在苦惱的情緒裏，那就是傻瓜了。因為令人討厭的性格絕不是先天生成的，大部分是環境或你自己造成的。因此，你必須從深入的思考、生活的技術、環境的變化上，設法尋求一點一滴的啓示，把自己所欠缺的彌補起來。有時候，你的短處便成了你的長處。

林肯（政治家）、米蓋朗基羅（藝術家）、野口英世（科學家）等歷史上有名的偉人，也曾經爲自卑感苦惱過，然而他們最後卻都能把自卑感當做激發自己上進的原動力。

如果說，托爾斯泰有很嚴重的自卑感，你會感到意外吧！他從小就爲自己灰而小的眼睛十分苦惱，但他終於克服了自卑感，不但不再爲他所厭惡的灰眼而苦惱，而且創作了偉大的作品，流傳後世。

所以你不要與自卑感一起躲在苦惱的地窖裏了！拋開這一切，振作起來！把生活環境中一點一滴的啓示，下功夫加以訓練，就可以改造你的性格了。

一個女大學生的苦惱

有一天，一位十九歲的女大學生來找我。通常，這年齡的少女，因爲賀爾蒙的作用，都

會散發一股青春、活潑的氣息，可是她却一臉的愁苦。

她說：「我不能與人交談，我笑不出來……」

原來，當同學們——一群年輕的女學生，在一起互相開玩笑，大家樂得哈哈大笑時，她却覺得：「這有什麼好笑，簡直莫名其妙！」即使勉強自己笑，也還是笑不出來。

對她而言，去學校與朋友見面、交談，是一件痛苦的事。

有時候，爲了怕同學把她當做怪人，她就找一、二句幽默的話來講，可是，當大家笑得前俯後仰時，她仍然一臉嚴肅的表情，使得大家立刻收斂起笑聲，因而把場面弄得很尷尬。偶爾，她在路上遇見久別的朋友，雖然打了招呼，也是笑不起來，害得對方很擔心，以爲她遭遇了什麼不幸的事。

因爲這樣，她與朋友之間的隔閡愈來愈大，她也愈來愈孤單了，只有每天過著憂鬱的日子。

她不是一隻忘了唱歌的小鳥嗎？一個忘了笑的十九歲的少女！

她並不是有意如此，可是，她爲什麼笑不出來？爲什麼對人患有恐懼症？

隱形眼鏡的妙用

她，俯下臉，憂鬱的說：「面對著人講話，總使我覺得彆扭。我一開始講話，對方就看出我的臉，使我很不自在，我如何笑得出來呢？請幫我想想辦法吧！」

經過我一番的分析和提示，她終於恢復了過去的明朗，不再害羞。

我並沒有用名貴的藥品給她吃，我用了一個秘密的武器，那就是隱形眼鏡！

一般人多多少少都會有點緊張感，只是她比別人較為嚴重，她經常神經質的老是認為別人都注視著她，更何況她患有0.3的近視！

「近視，戴眼鏡就好了呀！」

這是誰都知道的，但多數年輕的女孩子都覺得戴眼鏡很難看、很討厭。她也不例外，所以就不能很清楚的觀察別人的表情。「我講這句話，他的感想如何呢？」因為看不清對方的表情，她又神經質的下斷語：「我一定使他不高興了。」因此場面就冷淡了下來。

隱形眼鏡生效了，由於視力已被矯正，因此她可以很清楚的看到對方的表情。同時，她已經知道，自己的緊張感並沒有給對方什麼影響。

尤其她認為「因自己的存在，使場面變得很尷尬」的錯誤想法，也被隱形眼鏡糾正了！周圍的人，沒有她所想像的那麼注意她的態度。

知道了這些之後，她就開朗起來了。

隱形眼鏡使她變成了一隻會唱歌的小鳥。



自我意識不要太強

前些時候，她來信，並在信上附了一幅很可愛的漫畫，她說：「那時候自己一味的憂鬱，真是很傻的事！我要把它當作人生的跳板，使自己更上一層樓。」

根據我的經驗，多數人都是具有才能的，只是因為自卑感作祟，因此老覺得自己不如人。如果你善於利用自卑感的話，你會發現，「自卑感」就是你前進的推動力。

名人的小秘辛

煩惱使人成長！令人討厭的性格可作為發展自己的跳板！但若只陷於不斷的苦惱中，必然無濟於事，最可貴的，莫過於設法去克服苦惱。這種經驗使你像竹子那樣堅韌，而「堅韌」就是你奮發的本錢。

下面是個有趣的故事。

日本明治維新的鬥士坂本龍馬，和大文豪幸田露伴，都有不可告人的苦惱。

這苦惱是，他們都患有夜尿症。

龍馬到十六歲，還時常尿床，即使過了二十歲也是一樣。對一個叱咤一時的重要人物揭這樣的瘡疤，確實不太恭敬。你一定會懷疑：「那樣威武的人……」，但這是事實，曾從他姊姊的信中透露了這一點。

幸田露伴也是長到很大，還為尿床深深苦惱著。日本人的習慣是「尿了床，就背著床單，到隔壁去討鹽巴。」這樣的懲戒法，聽說是相當有效的。幸田露伴是因為姊姊的說情，才免了一場羞辱。

戰前，報紙上有一幅很幽默的漫畫，是賣夜尿症藥的廣告。它畫一個小孩，坐在像世界地圖的床單上哭。

的確，對當事人而言，這苦惱是相當大的，而且可能盯著那世界地圖似的床單說：「我

是如此的不如人。」然後，被自卑感深深責備着。

露伴對夜尿症自卑感的苦惱，終於讓鳥糞給克服了。

由於吃盡「背床單」的苦頭，他跑到藥店請求老板給他根治的藥方。

「這個絕對有效！」

當時，藥店老板介紹他吃鳥糞。他趕緊去買回來，却無論如何吞不下。

「就是鳥糞有根治的效果，我也不願吃它！」眼看着鳥糞，他發誓用理智來克服夜尿症。爲了避免再被譏笑爲「尿床的孩子」，他竭力約束自己，這種「鍛鍊」使他在日後比別人更能自我發展。

幾年後，當他安慰患有夜尿症的長子時，仍然感慨萬千的說：「每天都祈禱着，下定決心，絕對不再犯，但睡著了，又不知不覺的犯了，真是沒有辦法。」我們不難想像，這苦惱是多麼深。

龍馬和露伴二人，把克服夜尿症的經驗，應用在人生的旅途上，奮發圖強，發展了自己燦爛的一生。

所以，讓自卑感、煩惱、嫌惡自己這些情緒，把自己包圍起來，不是太不值得了嗎？這些令人討厭的性格，正是自己可以轉變的特性。