

安心感

將自己的不安改變為安心



作者：加藤諦三 / 一九三八年出生

擔任早稻田大學教授



得意時不忘受挫之心情 失意時堅定自己的信念

出版者：培琳出版社

發行人：陳子琳

登記字號：局版台業字第三七五六號

發行所：台北市通河東街一段一三〇巷八號

電話：(〇二)八八二五九一五—六

傳真：(〇二)八八二二九六一

出版日期：八十三年五月

定價：一二〇元

郵接帳號：一一〇四三六四—四(陳子琳帳戶)

帶著安心感生活
序

培琳出版社

自從我在廣播界擔任電話輔導員後，發現了各種形形色色的事。在我所發現的這許多事當中，最令我感興趣的是有許多人爲了身邊的人擁有依賴心而受苦，相反的，也有許多人爲了自己的依存心使得他人受苦，自己卻不自覺。

若是一個被動且依賴心強的丈夫和一個每日被嘮叨訓話的妻子，一旦他們成爲別人的父母親時，孩子可能會由這對被動性父母親的遭遇，而轉變成怨恨的「愛情」，在他的心理上會受到束縛而無法獲得安心感。

在我成爲廣播界的電話輔導員後，知道了這世上有許多類型的人，有人爲了自己的易受傷而痛苦，有的人因爲周遭的人過敏的反應而被傷害，或因身邊有人不論任何事都猶豫不決而對其生厭的人，也有因自己本身的極度猶豫不決而對自己生厭的人，或是將自己鎖在自我封閉世界裏的人，對丈夫無法坦率的妻子和絕望的丈夫，雖然想與他人親密卻又無法脫離孤獨的人，我因這世上竟有許多煩惱的人而吃驚。

像他們這樣被安心感拒絕的原因何在呢？我將要在這本書中針對這個問題做

探討。

我在少年時代也是過著沒有安心感的生活，延續至青年時代仍然是個沒有安心感的人。正因為這個原因，所以自認為對安心感多少有些了解，我們爲了要生活下去，安心感是必要的。

所謂的安心感或是心情舒暢，是我長久以來所研究的課題。而且最近我稍微領悟到安心感、依存心和被動之間的關係，所以利用這個機會寫了這本書。

在這本書中首先要對所謂的依存心做思考，在書的前半部對此有詳細且深入的探討。關於依存心強的人，他有哪一種願望呢？他是如何行動，對這種行動如何做解釋等等在書的後半會詳加敘述。經由這樣的思考，我們試著探討該如何克服依存心而獲得安心感，應該採取何種途徑或行動等問題。

本書的書名雖是所謂的「安心感」，但在書中我不單單只對安心感做分析而已，我的重點將放在如何能帶著「安心感」生活。

我個人認為依存心弱的人通常是處在弱勢地位的人，這可說是自然的法則。

譬如說若是父母親皆擁有強烈的自立心而小孩子卻擁有依存心時，這時處在強勢立場的父母親就會指導依存心強的孩子如何去克服依存心。

通常有強烈自立心的父母，能接受孩子的依存心，可給他必要的保護及完善的教育。孩子的依存心將被接收而使其依存心消失，那就是成長。

但是，在這社會上有許多違背自然的法則。在強勢立場的人擁有依存心，但是處於強勢立場的人，其依存心卻無法接受弱勢立場的依存心，由此點可證明，依存心是不能接受依存心的。

比自己更強勢的人若擁有強烈的依存心，這時人就無法獲得安心感，這也是安心感欲討論的重點。

任何人都有權利獲得安心感，這是可以被接受的論點。當有強勢立場的人擁有依存心時，處在弱勢立場的人雖然有被支配的可能性，卻不會被強勢立場的人所接受。但是，弱勢立場的人都想為強勢立場者做些有貢獻的事，而獲得某些評價，而為了想要他人的評價就更想要對對方有所貢獻。

這一類型的人大多有一種基本的誤解，那就是認為自己不被他人接受的原因，是因為對方沒有接受他的能力。這種理解是弱勢立場的人求取安心感的方式，若是沒有了這種理解，他將會永遠做無用的努力，並不斷地傷害自己。

處在弱勢立場的人，會不斷地做對方有貢獻的事，努力想讓他人接受自己。若是這種期望失敗的話，他就會變得喜歡暴力或是拒絕上學。反之，若是這種期望成功的話，他就會繼續不斷地為這種期望付出努力，直至成人。但成人後可能會變成精神官能症等。

沒有安心感的人大多是從小被許多人「所有」，但可能沒有被這些人接受。倘若自己沒有被自己認為重要的人接受時，他就無法接受自己，也無法產生安心感。而且，若是生活在一群你自認為他們對你沒有重要性的人之間，你就會缺乏接受他人的能力。這樣的話，自己也不會被他人接受，卻又誤解為自己不被他人接受的原因是因自己無能的緣故，每天就生活在這種思考中。由此可見，安心感就是取決於這種決定性的思考上。

有關安心感的問題，如果你有了這種基本理解的話，就能了解該如何擁有安心感。

安心感

目錄

帶著安心感生活——序	3
第1章 被動的生活方式是會產生任何事	
談依存心和他人依存之心理構造	18
被動者易受傷	
依存心理如何產生	19
由依存心所產生的要求	19
他人如何對待自己	21
有依存心的人容易受傷	24
依存心和被動的依存心	27
有自卑感的人會關心他人之評價	29
為什麼會關心他人的眼光	
情緒未成熟者的行動法則	32
自卑感是這樣產生的	32
「想要裝腔作勢」者	35
依存心強者會關心他人的評價	37
倘若父親為情緒未成熟者	40
無法擁有自己感情者	43

「被塑造的自己」和「自然的自己」……	45
第2章 為何會遭受不安的侵襲	
—— 根本原因在於雖要求平靜卻無法獲得……	49
經常找藉口的人	
—— 也無法逃避現實……	50
—— 完全沒有逃脫之路……	50
—— 支持自己人生的認同感(Identity)……	51
—— 面對事實，面對自己……	54
依存心強的人無法獲得「平靜」	
—— 為什麼容易感覺疲勞？……	57
—— 為了達成充實自己的目的……	58
擁有讓人不安的目的……	60
「不知該做什麼才好」……	63
為了恐懼感而行動的人……	65
容易疲勞者的心態……	66
抱持挑戰態度容易找出解決之道……	68
無法感覺確實的自己	
—— 被動性依存心會使自己的疏離感增強……	71
—— 不能以自己的方式說話……	71
—— 是否能超越他人……	74
—— 越是不快樂的人對於他人的不高興就越敏感……	75
—— 被捲入他人的情感中……	76

所謂「緊張」的心理？……………79

當自己感覺不確實時……………81

他人若沒有按照自己想法行動，就會變

得不高興

——阻礙形成自己個別化的幼兒性一體

感……………83

你是否完成了「自己的個別化」……………84

幼兒性一體感……………86

自己和他人同時出現……………89

與自己的感情衝突時……………91

以一律方式來對人理解……………93

第3章 想要脫離對人緊張的束縛

——依存心在「心裡」的敵人……………95

緊張會產生

敵意和依存心間的糾纏……………96

同時擁有驕傲和謙虛者的困難……………96

具發展性者具有什麼樣的特質……………99

因為想逃避困難，反而使緊張情緒高

漲……………101

主動的態度與被動的態度……………104

敵意和依存心的衝突……………107

懼怕父母的兒童……………110

對人生抱持否定態度者與對人生抱持肯定

態度者

——這兩種人的差異為何……………112

視優柔寡斷為誠實……………112

只會責備周遭環境的閉鎖集團 ……

——你是否拚命地讓自己變成不幸 ……

只是要求多 ……

奉承他人和倚賴他人 ……

自立心強的人 ……

不能擁有自我主張者 ……

因為執著於過去，所以無法消除欲求不

壓抑自己的感情 ……

滿

為什麼會產生精神官能症 ……

——現在要與過去告別 ……

否定了求真的事物 ……

先要反省過去 ……

無法過著獨立的生活 ……

不要生活在過去 ……

不要為明日煩惱

所謂「自己是被愛」的幻想 ……

——如何獲得安心感和自由感 ……

為了和新的自己相遇 ……

當你感覺疲勞時 ……

第4章 不畏懼他人，不執著自我

「需要忍耐」的心理 ……

——轉換被動的生活法 ……

珍惜現在這個時刻 ……

首先必須停止壓抑自己

為明白煩惱而形成失眠症 ……

134

130

127

124

121

121

119

117

115

158

156

153

150

150

147

145

140

137

135

135

自立者的生活態度……………	161	燃燒是件重要的事……………	178
「享受現在」的重要性……………	163	發現該完成的課題……………	181
展現真實的自己		享受快樂人生的青年們……………	182
——固執已見者在乎他人的想法……………	165	努力按照自己的個性生活……………	186
展現真實的自己……………	165	第5章 斷絕不安、掌握安心感	
為了尋求更多的安心感……………	168	——如何切斷依存心的鐵鏈……………	189
「不管別人怎麼樣……………」……………	169	改變過去的人際關係	
排除對自己的執著……………	172	——克服依存心的先決要件……………	190
如何達成自我實現……………	173	周圍是否有依存心強者——自我檢查 的第一項目……………	190
只要能克服依存心，你的生活方式將會 改變		恐懼「改變」的心理……………	192
——從壓抑中解放自己的二個效用……………	176	相互依存的關係……………	194
找出自己的喜好……………	176		

你和誰相互依存——自我檢視的第二

點..... 196

改變過去的人際關係..... 198

踏出自立的第一步..... 201

拘束你的「虛偽世界」..... 203

現在該做的事..... 205

修正對自己的看法

——拒絕不愉快情緒、充實自己的生活

..... 206

將對方當作「自己一部分」看待..... 206

依存的要求會無限地增加..... 209

「面善心惡」者..... 210

因為想逃避成長的機會..... 212

小行動能變為動機..... 214

體會生活的充實感..... 216

由易改變的行動做起..... 217

今日事今日畢..... 219

找回自己的感情和時間

——由找不到自己的不安中解放..... 221

被吸進他人的感情中..... 222

無意間影響他人時..... 223

和尊重你的人交往..... 226

不要生活在過去..... 227

錢包裏的二十四小時..... 230

回復自信的自我檢查

——精神異常者該早期發現，早期治療

.....	232
缺乏自信者會做失去信心的行動	232
為了要回復自信	235
不要想給他人自己的印象	237
精神健康檢查	240
檢查自己是否說出批評他人的言詞	241
.....	241
第6章 創造具安心感的人際關係	
——將不安轉變為安心	244
有種人會毀滅你	
——為了要找回自己所必要鑑別法	245
——扭曲人際關係的二種類型	245

由共生關係衍生至共感關係	246
遠離這種集團	248
創造互相接受「真實」的關係	
——發現問題的要點	250
——非強制性的強制	250
——該在何處斷絕「惡循環」	252
無法達成自私的心存心就會使用暴力的丈夫	255
——在心中說「不要理我」	257
——能接受「真實」的關係才是重要的	259
人生只有一次	
——斷絕相互依存關係，對自己和他人都有益	262