

# I Want to Be Happy

# 我要快樂



HAPPY達人

未來

編著

甩開憂鬱  
自在過生活

快樂，有小秘方  
快樂，一點都不難  
每天給自己一個希望  
所有的不快樂到此為止

# 國家圖書館出版品預行編目資料

我要快樂/未來編著. --初版--

臺北市：海洋文化, 2006 [民95]

面： 公分.

ISBN 986-7371-67-4 (平裝)

1. 自我肯定 2. 自我實現 (心理學)

177.2

95007394

智 言 04

## 我要快樂



海洋文化

編 著/未來

責任編輯/宏如

版面設計/上承文化有限公司

出 版 者/海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社 址/台北市文山區木柵路三段117號

電 話/(02)2937-7206

傳 真/(02)2936-3170

E - m a i l /ocean-book@umail.hinet.net

劃撥帳號/19943022 海洋文化事業有限公司

印 刷/普林特斯資訊有限公司

總 經 銷/旭昇圖書有限公司

地 址/台北縣中和市中山路二段352號2樓

電 話/(02)2245-1480

傳 真/(02)2245-1479

香港總代理/全力圖書有限公司

地 址/香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電 話/(852)24219438

傳 真/(852)24947609

出版日期/2006年6月初版一刷

定 價/220元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-7371-67-4

Printed in Taiwan

I Want to  
Be Happy

# 我要快樂



HAPPY達人

未來

編著

甩開憂鬱  
自在過生活

快樂，有小秘方  
快樂，一點都不難  
每天給自己一個希望  
所有的不快樂到此為止



## 目錄

### 第一章 我是誰——認識你自己

第一節 探訪自己的氣質與性格 6

第二節 與自己的優缺點親密接觸 16

第三節 什麼引導你成長 20

第四節 瞭解自己的人際關係 26

### 第二章 做你自己——提高自我意識

第一節 如何提高自我意識 48

第二節 提高自我意識的秘訣 53

### 第三章 選擇你要走的路

第一節 確定你的航向 60

第二節 如何選擇職業 79

第三節	幸福在你的手中	90
第四章	擁有積極心態	
第一節	積極心態的力量	98
第二節	人生沒有坦途	102
第三節	成功是方向，不是目的	112
第四節	別把工作當成背上的山	120
第五節	微笑看人生	127
第五章	別跟自己過不去	
第一節	煩悶，請你走開	156
第二節	別了，憂慮	164
第三節	不要「虐待」自己	173

第六章 給自己留點餘地

第一節 不要活得太累

182

第二節 不要苛求完美

190

第七章 快樂人生我做主

第一節 營造幸福的港灣

196

第二節 讓生活充滿歡聲笑語

212

第三節 讓不快樂到此為止

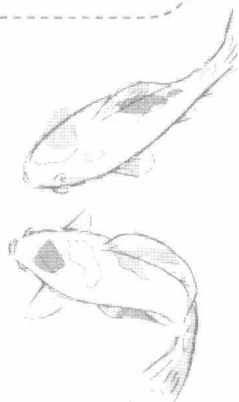
231

## 第一章

# 我是誰—— 認識自己

兩千四百多年前，當古希臘哲學家蘇格拉底看到雅典德爾菲神廟上刻著「認識你自己」的格言後，他茅塞頓開地說：這才是人生的至理名言。「塑造命運的不是上帝，而是我們自己」——時間和歷史證明了蘇格拉底的這句話是放諸四海而皆準的真理。

因此，我們想要擁有一個健康、快樂、幸福的人生，首先就要「認識自己」：認識自己的個性、氣質和脾氣；清楚自己的優點和缺點；瞭解自己的能力，明白自己能做什麼；認識自己的興趣和愛好，瞭解自己的理想是什麼，喜歡做什麼…，等等。



## 第一節 探訪自己的氣質與性格

首先，我們來看兩個小故事。

故事一：有一個人個性很急，因為遇到挫折，便狠狠地對老婆說：「真是把我給氣死了！」沒等他話說完，老婆就走進房間收拾行李，頭也不回地走了。他愣住了，連忙追上前去。老婆回嘴說：「等你氣死了，我就可以改嫁了！」誰知，兩天不到，老婆便回娘家哭訴：「我老公快把我給休了，還怪我生不出小孩……」

故事二：《閱微草堂筆記》記載著這樣一個故事——紀家的僕人傅顯喜歡讀書，頗知文義，性情慢條斯理，看上去像位老學究。有一天，他在街上踱著沉穩的步伐，看見路人就問：「有沒有看見魏三兄？」有人指了個方向，傅顯仍踩著沉穩的步伐緩緩前往。見到魏三兄後，他喘了很長的時間，慢慢地調勻氣息。魏三兄問「急著找我有事嗎」？傅顯說：「剛才在水井前，看到嫂子在樹下作針線活，大概感到疲倦了，所以在打瞌睡。您的兒子在井旁嬉戲，距離水井大概只剩三五尺，似乎有點危險。因為男女授受不親，我不便叫醒三嫂，所以跑來找你。」魏三兄大吃一驚，急忙返家，只看見太太正俯在井邊呼天搶





地抱著兒子痛哭。

這兩個關於急驚風和慢郎中的故事雖然有些誇張，但在現實生活中，的確存在著各種各樣個性、氣質的人。在學習、工作和生活中，我們經常需要與各式各樣的人進行溝通和互動。在眾多的人群中，有的人是急性子，有的人是慢郎中；有的性情急躁易怒，有的則沈著冷靜；有的性格直爽、快人快語，有的慢條斯理、拖泥帶水。爲什麼會有這麼多的差別呢？這就需要對人的氣質和性格有一些基本的瞭解。

## 一、認識自己的氣質

### ◎ 氣質是什麼

氣質是一個心理學的概念，它和我們平常說的「脾氣」、「天性」的涵意差不多。從本質上來看，氣質是個人的心理特性之一，是個人心理穩定活動的行爲特徵。它所表現的，是人類心理活動的強度、速度、穩定性、靈活性和方向性等方面的差異。比如說，一個人反應速度的快慢、情緒的強弱、注意集中時間的長短和轉移的難易，以及心理活動傾向於外部世界還是內部世界等，雖然和外界環境會有一定程度的關連，但是大部分還是與人的



氣質有著密切的關係。氣質相同的人，往往會在不同內容的活動中，表現出性質相同的行為特徵。

心理學所談的氣質，具有以下兩個方面的特徵：

1. 氣質具有天賦性。氣質是由生理機制決定的，一個人從呱呱落地開始，就具有與眾不同的氣質特性。在日常生活中，只要用心，就可以發現，同樣是嬰兒，有的愛哭、愛鬧、愛動，有的安靜、有的怕生。這也說明，先天的生理機制構成了個人氣質的基礎。

2. 氣質具有穩定性和可變性。一個容易激動的人，往往等不及別人把事情說完，就迫不及待地發表自己的看法，甚至大發雷霆，也因此常常誤事，並且把自己搞得很難堪。他不僅在某一種場合會這樣做，換了另一個場合也可能同樣出現搶著發言、大放厥詞的現象。像這樣不會因活動的內容、動機、目的不同而表現出不同氣質的現象，就是氣質的穩定性。

當然，氣質的穩定性是相對的，氣質也具有一定程度的可塑性。在環境和教育的影響下，氣質是可以改變的。比如，一個優柔寡斷、膽怯、孤僻的人，如果被放到領導者的職位上，經過幾年的鍛鍊，他原本的氣質特徵會逐漸消失，進而變得具主動性、獨立性。在



影響氣質變化的諸多因素中，人的主觀世界對氣質的自然表露有重要影響。不管一個人的氣質類型如何，當他以積極的態度從事學習、工作和生活時，都會表現出十足的熱情、充足的幹勁；反之則會意志消沉、情緒低落。

## 二、認識自己的性格

### ◎ 性格的差異

與氣質一樣，每個人的性格也具有很大的差異。心理學家們認為，性格是人類個性的重要組成部分，是個性中最重要心理特徵，在個性中產生著具影響力的核心作用。

性格是生理因素、客觀因素和主觀內在因素的相互影響、相互作用下，逐步形成個人特有的心理風格和行為習慣。心理學通常將性格視為一個人對現實生活的穩定態度，以及與態度相互適應的行為方式之結合。

在現實生活中，人們之間有著不同的心理風格和不同的行為習慣，待人處世也有不同的態度特徵。比如，有的人沉靜，有的人熱情；有的人能言善道，有的人沈默寡言；有的人執拗自負，有的人羞怯、缺乏自信；有的人剛強勇敢，歷經打擊而堅忍不屈；有的人則



軟弱怯懦，遇到困難便叫苦連天；有的人脾氣急躁，一言不合，隨時可能和人吵架；有的人卻慢條斯理，火燒眉毛也不著急。諸如此類的差異，都是人們不同的性格表現。

根據一種名為「九柱圖」的個性分析，可以將人分為三大組九種類型。每一種的個性類型都有一個自我保衛的力量，來逃避面對自我或逃避人生的某些現實狀況。自我保衛的力量一般不會被當事人視為「有問題」的地方，反而會引以為榮，視為個性的特色。事實上，自我保衛力量所要隱瞞的，往往是過去所受的創傷。換句話說，九柱圖所指的不由自主的行為、思想和習慣是創傷未經治癒的結果。下面，簡單地介紹每個性格類型，並列出正負兩面的動力，或者稱為優點和缺點的對比，看看我們能否在其中找到自己的影子。

## ※ 情感型

這一型的人，偏重於情緒方面的問題。當健康狀況良好時，他們的情感是個性中最受歡迎的注目焦點，使他們在與人交往時獲得高度評價、廣受喜愛；但當身體狀況不佳時，他們的情緒會嚴重失衡。這一型共有的問題：認同、敵意。

### 1. 樂善好施者



優點：有強烈的同情心和憐憫之情，樂於幫助及服務他人。

缺點：容易因自己樂於助人而驕傲自滿，同時否認自己有依賴別人的需要。

矛盾：樂於助人但卻又想支配他人。

## 2. 勤奮上進者

優點：有強烈的動機去成功地完成重要的目標。

缺點：有詐欺意識，爲了達到目標或切合眾望而塑造一個自我表象。

矛盾：獲得成就但卻強調表面形象。

## 3. 藝術家

優點：有獨特的創意和標準，對悲慘的人生有敏銳的感觸。

缺點：有妒忌心理，不甘心別人的際遇，時常對自己的人生經歷感到失望。

矛盾：觀事獨特但卻易偏於情緒化。

## ※ 行動型

這一型的人，致力於行動力的發展。在健康狀況良好時，他們的行動力是其他類型的

人所比不上的，通常在實務上或科學方面會有突出的表現；然而當健康不佳時，他們的行動能力會嚴重失衡。這一型共有的問題：焦慮、不安全感。

#### 4. 旁觀者

優點：有強烈的認知能力，善於思考、分析和吸收知識。

缺點：有貪婪心理，逃避付出情感去投入人際關係經營。

矛盾：善於知識但對人退縮。

#### 5. 忠誠者

優點：對傳統和團體能強烈的服從，謹守團體所定的規矩和原則。

缺點：有恐懼心理，怕被視為「非我族類」，怕表現出與眾不同的聲音，過分依附權威。

矛盾：安定平穩但內心充滿恐懼。

#### 6. 樂天主義者

優點：積極樂觀，嚮往人生旅程中的快樂事。

缺點：「貪食」，甚至會用積極歡愉的假象來掩飾逃避人生的痛苦。

矛盾：追求樂天但逃避現實。

### ※ 關係型

這一型的人，致力於個人與周遭環境之間的關係。當健康狀況良好時，他們能將環境及與他人之間的關係，處理得十分良好，通常能成爲優秀的領導人物。但在健康狀況不佳時，他們與周遭環境的關係會嚴重失衡。這一型共有的問題：壓抑、攻擊。

#### 7. 領導者

優點：善於倡導積極的改變，能保護較爲弱小的人。

缺點：有野心，想要控制他人，爭奪權力以保持操縱的地位。

矛盾：有正義感但過分自大。

#### 8. 和平使者

優點：能夠以大公無私的態度去排解衝突、糾紛，並保持冷靜。

缺點：怠惰，傾向散漫、推拖和缺乏自我肯定。

矛盾：平和冷靜但散漫猶豫。

### 9. 完美主義者

優點：有強烈的責任感和良知，迫切地期望改善自己和他人，追求完美。

缺點：容易發怒，對自己及他人的態度行爲尖銳批評，並作出苛刻的要求。

矛盾：克盡責守，但憤慨挑剔。

以上每一個類型都具有兩極的取向。例如，「樂善好施者」容易以幫助別人來滿足自己內在的需要。假若不能認清自己的動機，就可能會藉由提供協助來支配別人成爲對自己的依賴。「勤奮上進者」容易誤將自己建立的外在形象看爲自己真正的內涵，結果是自欺欺人。至於「忠誠者」，以依附權威或組織來獲得歸屬的安全感，但卻害怕自主獨立。每一種個性類型的人都需要充分瞭解和接納自己個性中負面消極的力量，才能積極地發揮個性中的優美品德。

九種性格類型是一種個性整合的系統。每一種個性類型都有另一個類型作爲整合的搭



配。例如「完美主義者」，由於這種類型的人傾向於追求過分理想和完美的目標，整合的方便是行動型的「樂天主義者」。學習欣賞自己和別人，培養多一點耐心，重拾孩童天真快樂的純潔。要明白「條條大路通羅馬」的道理，並不是只有一種「絕對」正確或完美的做事方法，只要消除這種想法，就不會隨便對別人及對自己做出諸多挑剔和亂發牢騷。若能從相對的角度看事物，就可以把自己從錯誤的絕對原則之中釋放出來，獲得自由。而最大的自由就是可以取笑自己的錯誤和無知，因為我們每個人所認知的都只是片面，而非全部的真理。若否認自己的負責任和追求完美是部分出自於憤慨挑剔的動力，則會趨向更苛刻尖酸地看待他人和自己。

身為「完美主義者」者要小心，不可發展「藝術家」類型的特性，這不但無法幫助整合成長，反之會使「完美主義者」深陷泥沼。「藝術家」傾向情緒化和自我主觀極強，假若「完美主義者」再加上「藝術家」的特性，只會助長他的道德優越感和合理化他對別人的忿恨及挑剔。

同樣地，其他類型性格的人也要注意避己之短，學人之長，盡量讓自己的性格更完善。