

# 生命的內在遊戲

MANAGING YOUR MIND  
The Mental Fitness Guide

GILLIAN BUTLER / TONY HOPE 著 俞筱鈞 譯

低潮是生活不快樂和降低工作效率的主因

本書要告訴你 如何透過心靈管理

處理壞情緒

發展想要的各種關係

自在地過你想過的生活

# 生命的內在遊戲

## MANAGING YOUR MIND

Gillian Butler, Tony Hope 著 / 俞筱鈞 譯

策劃 葉金川  
諮詢指導 朱英龍  
總編輯 葉雅馨  
責任編輯 蔣曉舟 / 湯先禧  
執行主編 戴怡君 / 曾鈺珺  
譯潤 吳淑玲  
編輯 黃健旭 / 蔡明儒  
校對 鄭成惠 / 黃國忠 / 顏鴻吉  
美術設計 呂德芬  
排版 陽明排版公司 (02)25363181  
印刷 土鳳印刷 (02)23215706

出版發行 財團法人董氏基金會  
董事長 賴東明  
住址 台北市復興北路57號12樓之3  
電話 (02)27766133  
傳真 (02)27522455  
網址 <http://www.jtf.org.tw>  
E-mail [mhjtf@jtf.org.tw](mailto:mhjtf@jtf.org.tw)  
總經銷 平裝本出版有限公司  
住址 台北市敦化北路120巷50號3樓  
電話 (02)27168888  
傳真 (02)27133422

MANAGE YOUR MIND: THE MENTAL FITNESS by Gillian Butler & Tony Hope  
Copyright (c) 1995 by Gillian Butler & Tony Hope  
This edition arrange with Intercontinental Literary Agency (ILA) through Big Apple Tuttle-Mori  
Agency, Inc., a division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks.  
Complex Chinese edition copyright. 2004 JOHN TUNG FOUNDATION  
All rights reserved

法律顧問：吳志揚律師  
版權所有 翻印必究

2004年3月初版一刷 本書定價：新台幣220元 本書如有缺頁、裝訂錯誤、破損請寄回更換

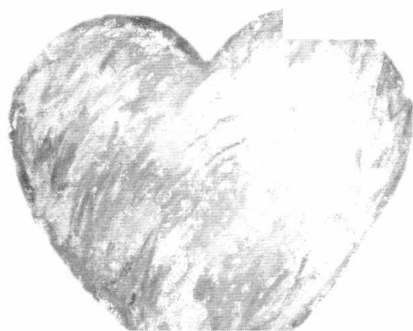
ISBN: 957-41-1693-X

國家圖書館出版品預行編目資料

--- 初版 --- 台北市 董氏基金會

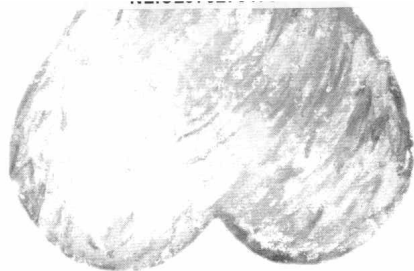
生命的內在遊戲 / Gillian Butler Tony Hope 著 ; 俞筱鈞 譯

1. 情緒-管理 2. 自我(心理學)-管理 3. 生活指導



# 生命的內在遊戲

**MANAGING YOUR MIND**  
The Mental Fitness Guide



出版序——與自己對話就會快樂

葉金川／004

推薦序——不盡快樂滾滾來

趙寧／006

推薦序——壓力管理，重現生活效能

李明濱／008

推薦序——讓心更健康的自助策略

林家興／010

導讀

012

1 兩個原則

017

有兩個原則指引人們發展健全的心智。第一個原則是重視自己。若覺得這很困難，你在生活上很多方面就會受到影響。第二個原則是承認你能改變。改變是不可避免的，如同時間無法停止一樣。

2 七項基本技能

031

培養健全心智的七種技巧為一·管理自己與你的時間；二·面對問題；三·善待自己；四·以認知治療法洞察事情；五·解決問題，力求改變；六·建立自信與自尊；七·學習放鬆心情。

### 3 如何改善人際關係

067

人是社群動物，幸福、自尊、情緒及名譽都受人際關係所影響。如何改善人際關係可參考以下四個步驟：一·發現某些現象；二·注意困難的地方；三·學習管理自己；四·注意在他人的回應後，自己如何改變。

### 4 好情緒的雙重敵人

085

焦慮和憂鬱是快樂的兩大敵人。克服焦慮和憂鬱有幾個步驟：一·選一種方法，看看它對你有沒有用；二·一試再試；三·在筆記本上做筆記，評估進行得如何；四·堅持下去，直到你覺得情況改善。

### 5 身與心

125

心智與身體是相互影響的，如果要使心智健全，就需要保護自己的身體，克服影響身體的問題，如睡眠、飲食、酗酒、抽煙、倚賴鎮靜劑，所以克服壞習慣是非常重要的。

### 6 心靈的改變

169

這部分要討論你的頭腦——思想的工具。保持充沛的體能，會讓你身體行動更加便利舒適，而保持頭腦的靈活，則讓你體會動腦的樂趣。

### 編輯後記——改變，就從現在

葉雅馨 / 223

出版序

## 與自己對話就會快樂

葉金川

二〇〇三年底，衛生署公布一調查資料——國人的憂鬱指數，結果顯示，至少有上百萬人出現憂鬱症狀，其中，女性罹患重度憂鬱症的比率是男性的1.8倍，男性怕失業，女性則擔心親子之間的關係，而最鬱卒的兩大族群則是老人和青少年。為什麼會這樣？什麼時候開始，鬱卒成為現代人的代名詞？

從前的人，生活中能得到溫飽、食、衣、住、行的滿足，就會帶來生命的愉悅感。可是隨著科技演進，食、衣、住、行等生理層面的滿足不再是件難事，只是基本生存的因素，人們開始汲汲追求心理層面的滿足，卻發現快樂離人們越來越遠。從不間斷的新聞報導中，不時可聽到轟趴聚會、參加的人用了多少違禁藥品，那裡又舉辦搖頭派對，警察又查緝了多少的走私藥物（如快樂丸、安非它命等）。只是單純地要追求快樂，卻變成需要透過藥物來達成，這是什麼道理？快樂真的如此難尋？

去年底，我應衛生署的邀請，在基金會裡拍攝一支「離開一下，再出發」的廣告片，向大眾分享了自己抗壓、找快樂的方法。每當我感到壓力大、情緒很低落時，就會暫時離開一下當時所處的情境，去爬山、划船、騎腳踏車、跑步……等，接近大自然、放鬆身體緊繃的張力，讓心靈解放，調整好自己、再回來處理事情，這是我追求快樂的方式。我相信每個人都有自己的方式，也可以找到屬於自己的紓壓方法。

我們從民國八十八年開始進行憂鬱情緒與憂鬱症的預防宣導工作，這些年來提供大眾許多辨識憂鬱情

緒與憂鬱症、治療、家人與社會支持等資訊，也一直深獲民眾肯定。不過在去年拍攝廣告片的過程，我與心理衛生組的主任雅馨多次談到，其實除了給予這方面的宣導資訊外，可以提供更具體、正向、積極的建議與方法，讓一般民眾平日就建立紓壓解鬱的觀念與技巧，從預防的角度來看，這更符合大眾的心理需求，也能幫助更多人。

前文大副校長俞筱鈞教授翻譯的《生命的內在遊戲》一書，是從事諮商輔導的專業人員所累積的經驗分享，以個案故事帶入各種促進心理健康的技巧，再加上俞教授精簡淺白的譯文，讓本書一氣呵成，順暢易讀。書中不但告訴我們不快樂的原因有那些，也提供具體的指導策略，讓讀者可直接練習操作，以擺脫內心的憂鬱與害怕。

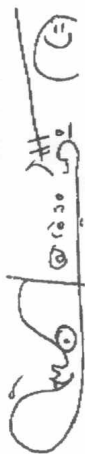
找快樂，不用透過藥物，也不用大費周章地接受心理治療，每個人都是自己的心理治療師，透過閱讀《生命的內在遊戲》的過程，讀者可以重新整理內在，與自己對話，並從中選擇適合本身的方法練習操作，假以時日，這些方式內化成自己的思考或處理情緒的模式，再遇到壓力或挫折時，就不會輕易陷入憂鬱情緒的沼澤中。

最近我嘗試在寫出九十九件很想做的事，簡單一點說，就是把心中編織的夢寫下來。這樣的想像力和心靈的飛躍就是和自己對話，追尋快樂也比較容易，這也就是將心理健康的概念內化，與生命對話，告訴自己或就這樣做，想快樂就快樂，其實也沒那麼難！

葉金川／董氏基金會執行長

推薦序

## 不盡快樂滾滾來



我總是相信：「心是我王，無小不在，無大不藏」。古人說：「勿以物喜，勿以己悲」。意境很高遠，但是凡夫俗子不容易做到。目前，我在礁溪工作，站在林美山上，蘭陽平原、龜山島、太平洋，盡收眼底，忽然發現世界好大，人類好小。為什麼我們凡夫俗子的心中總是充滿了莫名的煩惱，在喜怒哀樂中浮沉呢？

前文化大學副校長俞鈞翻譯的《生命的內在遊戲》一書，開宗明義就談到了心智健全的兩個原則，一個是重視自己，一個是了解你能改變。人生到底是戰場、球賽、夢幻或遊戲，大家都有自己的看法，在日落日昇，悲歡離合的日子裡，人際的關係如同天上的浮雲一般，時時處處都面臨著聚散，心境也隨之不停變換，我覺得這是生命中很大的一項挑戰。經得起考驗，就榮登「花生族」，可以把人生經營得有色，有香，有味。抗壓性不足，就只能做「草莓族」，外表光鮮亮麗，內在脆弱易碎。人生只活一次，活的快樂、健康，是權利，也是義務嘛，對不對？

書中特別強調管理自己，善待自己和改變自己的重要性。不但有理論也有方法。讀者只要隨手拈來，付諸行動，相信就會漸漸遠離焦慮、恐懼等等的負面情緒，慢慢培養自尊自信自助的人生態度。這就是 Positive thinking。什麼是終身學習？我的解讀就是，把自我當做一棵樹苗，用一生的力量來灌溉施肥，剪



枝除草，養身，養心，養慧，養量，養望。書中的第五篇全部著墨於戒菸結酒等生活好習慣的培養，真是深得我心，所以我覺得這不但是一本應該推薦給成人閱讀的養心寶鑑，也應該廣為介紹給青少年朋友，當作是一本規過勸善的座右銘來讀，對於克服焦慮，改善人際關係，都會有莫大的助益。

很多老師家長喜歡把「江山易改，本性難移」這幾個字掛在口邊，當做教化失敗的藉口，其實這是不公平的。什麼是成長？成長就是把今生有緣相逢的人、事、地、物都當做是可以正衣冠的鏡子，讓自己在無可奈何愈活愈老的同時，也可以愈活愈真，愈活愈善，愈活愈美，你看？這有多好！

本書的第六篇談到了心智的改善，提到了幾個如何，如何改善記憶，如何正確思考，如何善用資料，這都是如何有效學習的基本步驟。觀照的方法就是自省，自省的目的就是改善。我很喜歡一句話：「Evaluation is not to prove, but to improve」所以要評量是因為要改善而不是要找碴。誠如作者所說，這本書像是開了一家自助式的餐廳，大家各取所需，補充營養，蓄存心智的能量，只要生命裡有「不盡快樂滾滾來」，又何必去怕生活中的「無邊落木蕭蕭下」呢？

讀到了一本好書，心中非常歡喜，於是以天馬行空式的筆法傾訴幾點不成熟的心得感想，希望您不要嫌煩，謝謝。

趙寧／佛光人文社會學院院長暨董氏基金會心理健康促進諮詢委員

推薦序

## 壓力管理，重現生活效能！

李明濱

有人戲稱，憂鬱症是流行病，其實對抗憂鬱最好的法寶，就是學習放鬆，目前全國人民最需要的，也就是放鬆。很多時候，社會大眾可能因一時 Kimoz（情緒）失調，生活步調才荒腔走板，因此，學會管理生活已成為現代人必修的課題，閱讀《生命的內在遊戲》之後，心中實有同感。

在醫界服務近三十年，我發覺也有許多的醫療人員，在面臨工作的壓力時不懂得管理，並且也不明瞭自己該如何放鬆。其實放鬆的技巧包括呼吸控制、深呼吸、冥想、肌肉放鬆：等，例如當心情煩悶時，就可以練習腹部呼吸，只要十分鐘，馬上精神抖擻。如果主管、老闆罵人，利用腹部呼吸平復心情的時機，愈做交感神經愈放鬆，他愈罵愈激動，你會感覺愈靜、愈平和，上班族應該學習多利用放鬆這一招，因為以怒制怒，根本不能解決問題。

成就不一定來自苦幹實幹，人不一定非要活得那麼痛苦，像A型個性（Type A）的人做事急，簡直像是一具全身發動的馬達。很多人認為事情如果做不完，感覺很憂慮，而且有違自己的人生原則，其實，做不完，又有什麼關係，人畢竟不是上帝，情緒也會出問題，所以就像量體溫一樣，每天也要用情緒溫度計量自己當下的心情指數。如果今天的憤怒指數高達滿分，壓力管理第一課就是要喊停，離開當下情境，出去走走、逛街、泡澡都好，有休閒才能思考、才有靈感。運動當然也很重要，可以幫助注意力集中、放

鬆。

將心理分析與治療的方法，應用到生活甚至職場上，的確是有趣的挑戰。這本書的作者將心靈管理的理論延伸到生活、工作之中，特別是在各個細節的描寫與闡述上，這是十分貼心的安排，經由作者豐富的學識與經驗，將複雜的原理加以簡化和歸納，成為大家都可以應用的實務指導。此書也是對生活諮詢的領域具有相當深入的觀察力和容易應用的好書，值得加以閱讀與深思。

憂鬱與壓力的確是現代人生活的寫照，面對生活、學習更有效率的管理方法，也就成為時興的一門顯學。董氏基金會長期以來，投入心理衛生的防治工作，如今擊劃出版這本《生命的內在遊戲》，格外令人振奮！全書行文流暢，章節分明，內容專業卻又深入淺出，穿插豐富的實例，可讀性極高，本書之發行對於情緒管理，以及生活規劃，實有不可磨滅的社會功能。爰為之序。

李明濱／台北市立療養院院長

推薦序

## 讓心更健康的自助策略

林家興

《生命的內在遊戲》原著在美國是一本暢銷的自助書籍，由一位心理師和一位精神科醫師共同執筆完成。作者根據臨床工作經驗，提出許多具體的建議，指導民眾如何更健康、更有效能地過生活。筆者很高興看到本書的中文版在台灣問世，對於喜歡靠閱讀尋求解決心理與生活問題的讀者，這是值得參考的好書。

簡單來說，本書是一本有關心理保健與健康生活的指導手冊，作者使用淺顯的文字，以具體的步驟，提供各種心理與生活問題解決的建議。民眾經常遇到的問題，像是缺乏自信、過度焦慮、心情憂鬱、人際關係不好、時間不知道如何管理、壓力很大、戒菸失敗、缺乏有效的學習技巧等等，作者分別針對這些以及其他問題，提出他們的建議和處方，提供讀者作為改善個人心理與生活問題的參考。

閱讀本書有兩種方式，一種是從第一頁讀到最後一頁，進行有系統的閱讀。另一種是根據自己的需要，選擇適當的章節閱讀。筆者認為第二種方式比較容易閱讀，由於本書章節各自獨立，讀者可以隨性自由選擇喜歡的章節閱讀，這樣比較容易維持閱讀的動機和興趣。

本書對於常見的心理與生活問題提供許多實用的建議，具有一定程度的效果，但是有些建議可能比較簡略。例如本書提到系統減敏感的訓練，由於步驟較簡略，因此，在實施的時候，最好有心理師的從旁協

助，比較能夠獲得效果。

人生不如意的事情十常八九，有的心理問題或生活困擾，讀者可以自行閱讀圖書來尋求解決，但是由於自助圖書通常只提供一般通用處方，原則性的說明，不見得適合每一個人，因此，閱讀這類書籍僅能作為參考。如果根據作者的建議，進行自我改善的實踐，經過幾次的實踐之後，如果感覺效果不佳或沒有幫助，這個時候，最好還是尋求心理專業人員，如心理師、醫師的幫助，才是上策。

心理師法於二〇〇一年公佈實施之後，臺灣已有許多通過國家考試，取得臨床心理師或諮商心理師執照的心理專業人員，在醫院、學校與社區裡提供民眾心理衡鑑、心理諮商和心理治療的服務。除了透過閱讀自助圖書之外，讀者也可以尋求心理師的專業協助，獲得個別的、有保密的專業服務。

本書譯者是德高望重的俞筱鈞教授，以八十高齡仍然持續從事辛苦的翻譯工作，以譯作服務人群，嘉惠中文讀者，這樣的精神著實令人感動和尊敬。

林家興／臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授暨董氏基金會心理健康促進諮詢委員

## 導讀

### 期待從本書中學到什麼

近來很多人對於各種「內在遊戲」的運動，如網球等，頗感興趣。「內在遊戲」的概念是指一個人如何玩一種不僅仰賴身體也仰賴心智的運動。心智中最初、最先的想法最重要，它決定我們是否會好好練習，是否願意如此做，以及是否感到愉快。心智是迎接挑戰之鑰，它決定我們是否能接受挑戰，不論是面對現實挑戰，或是導致我們情緒低落。簡單來說，即使是身體的活動，心智是非常重要的關鍵。

不論你關心的是如何經營你的工作、管理個人的生活或休閒，一切的成功或滿意度取決於你的內在想法。內在想法會影響你的外在生活（如同成功愉悅地打網球，取決於你有多少時間、多好的練習一樣）；而內在生活影響你對經驗的反應（如同內在遊戲決定你是否能沈醉在網球活動中）。

本書助你運用生命中的內在遊戲，使工作及生活上都覺得愉快及成功，並經得起考驗！而且重要的是讓你知道如何開發內在潛能，去過你想過的生活。

### 如何應用本書

本書是一本有關健康的指導手冊，當你的想法和身體背道而行時，可予以運用讓你充分享受人生。對多數人而言，生活的樂趣有時被太多焦慮、憂鬱，以及其他情緒困擾影響。現代生活的步調也帶給人壓

力，嚴重威脅心理健康，如果能促進心理健康，非但可調適壓力，更能給人彈性和精力來發揮最大潛能。

本書適合隨時放在身邊一再翻閱，因為改變是需要時間和堅持。人都很容易回到舊的習慣、舊的想法和做法，所以要反覆看相關的章節，同時記住下列三點：

一· 本書提供許多有用的觀念，但並非所有的方法對每個人都有效，請挑選對自己最適合的。  
二· 學習書中陳述的技巧，才能實行在適當的狀況上。書中的真實故事，有助你瞭解在真實及特殊的狀況中如何因應。

三· 別捨棄一些看來普通的常識。優良的心理學，觀念看來雖然普通，也包含無數的矛盾，但往往是正確的。處在不確定、內心充滿疑惑、憤怒、深度絕望的當下，大多數人都會喪失所有的常識。書中的觀念和技巧都經過篩選，在運用時格外有幫助和成效。而本書的價值之一，就是激發你運用早就知道卻不知如何適當運用的技能。

### 心理學的實驗研究

一百多年前，實驗心理學家們的努力研究，發現人類學習、記憶，和思想的基本程序，揭露人類如何建造對世界的洞察力和瞭解；解釋人類的身體從兒童到老年如何發展。它亦顯示人類的思想、感覺、行動及知覺如何與外在環境互動。心理學的發現使我們更了解自己心智與身體的關係與動機，以及如何獲得新技巧。

藉此我們瞭解哪些觀點可以改變，哪些可以調整。應用心理學幫助我們掌控某些學習過程，發揮個人優勢。也幫助我們讓身體處於無壓力的最佳狀態中。你必須讓自己成為心理學家，以擁有的心理的健康。只

是，現在你還不是一位能運用科學知識處理心理現象的心理學家，即使是實驗心理學家，也還持續進行研究，許多問題仍沒有解答，而新問題又不斷浮現。

### 應用心理學於治療上

過去四十餘年，心理治療師採用新又有效的治療法，協助人們面對生活上的問題。相對於傳統療法，新療法大多比較簡潔。佛洛伊德 (Freud) 的精神治療法已被採用了數十年，心理學家也多受此學理訓練。但本書的焦點在於呈現近年來卓越的治療方式。

心理分析療法 (Psychodynamic therapies)，是研究從嬰兒到老年，廣泛及嚴謹的人類發展理論的精神分析學。通常嬰兒期的發展奠基於和其他人的互動上。行為分析學者為建立本身與被治療者的關係，發展許多方法，以增強對自己及他人感受的瞭解，以利能在治療過程中繼續予以協助。此治療理論在發展時，實驗心理學才開始不久，尚未能證實效果。另外，由於治療期長，且目標很複雜，不易估計療效。不過，這已經提供心理治療學家有關情感發展及親密關係大量且豐富的資料。目前有關早期發展對往後發展的影響仍在爭辯中，我們僅能從已證實的其他心理治療法來評估療效了。

### 行為療法

行為療法 (Behavioral Therapies) 的理論背景，是為了與心理分析對比，從實驗心理學家學習上的研究而來。它以學習論 (learning theory) 為基礎，現在已發現學習可以用許多方法取代。第一種對治療有重大



影響的學習類型，是帕夫羅（Pavlov）的古典制約法（classical conditioning）。

行為療法的發展源於發覺各種不同學習類型的規則。以恐懼症治療為例，學習心理學派認為破除一個人的恐懼感，可藉由焦慮和完全沒有傷害的聯想來克服如對一個有懼高症的人，可使他慢慢地從較低的樓層往上走，然後從三樓的窗戶往下看，再從四樓看……。嚴重的恐懼症治療需要數星期，但從研究可知，這種一步一步引導式的漸進法最簡單有效。

行為療法源於學習論，卻又跳脫最初的發展，最常見的是他們把焦點放在具體且有效的行為改變方法上，應付各式各樣的狀況。這種治療方式可用於改變飲食、抽菸、酗酒，建立自信，改善時間管理及個人組織能力等。行為改變可導致思想、感覺和人際關係改變。脫離恐懼的人，會增強自信，減少焦慮，人際關係也就比較容易改善了。

行為療法的另一個重要貢獻在於它專注在效率及實用性上，以具體、清楚和可見的改變為依據。每個治療的目的都可接受測試，看看現在及往後是否可行，以期變得更好。每一個行為的改善也可被測試，人們將發現這種精確的治療法最有效。

## 認知療法

認知療法（Cognitive Therapy）的發展是反對行為治療法僅專注於行為的另一學說，同時他們認為精神分析法不夠科學，思想與感受才是最密切相關的。如果你認為某件事將出錯，你會覺得焦慮；如果你覺得每件事都會很好，你會比較有把握。認知療法將焦點放在思想與信念上，發現很多方法可以改變我們的感