

新苗文化

精選集 *Best Selection*

7

原價160元

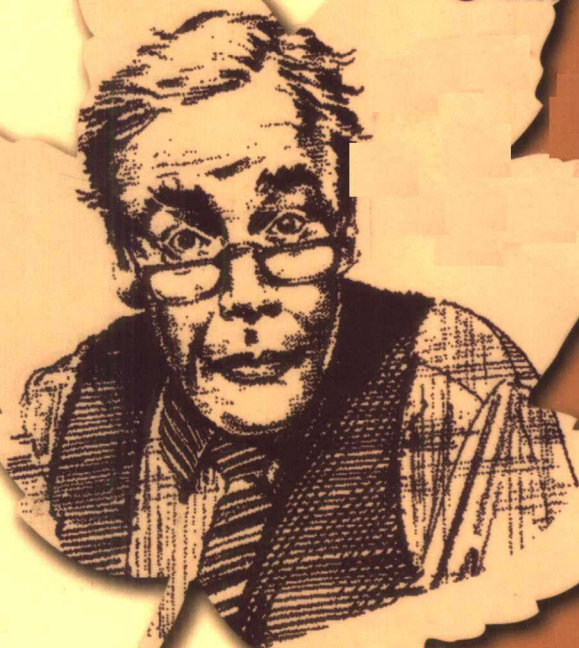
特價

99元

寂寞 殺手

了解自己 活得自在

● 加藤諦三 著 陳康健 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

寂寞殺手／加藤諦三作；陳康健譯，——初版，
——臺北市：新苗文化，1998[民87]
面；公分，——（精選集；7）
ISBN 957-8412-28-2（平裝）

1. 人格心理學 2. 自我（心理學）

173.75

86013611

精選集 7 **寂寞殺手**

作 者／加藤諦三

譯 者／陳康健

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話：(02)23320430

傳真：(02)23329817

劃撥：18324544

排 版／華體電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1998年元月初版

出版登記／局版台業字第6017號

定 價／99元

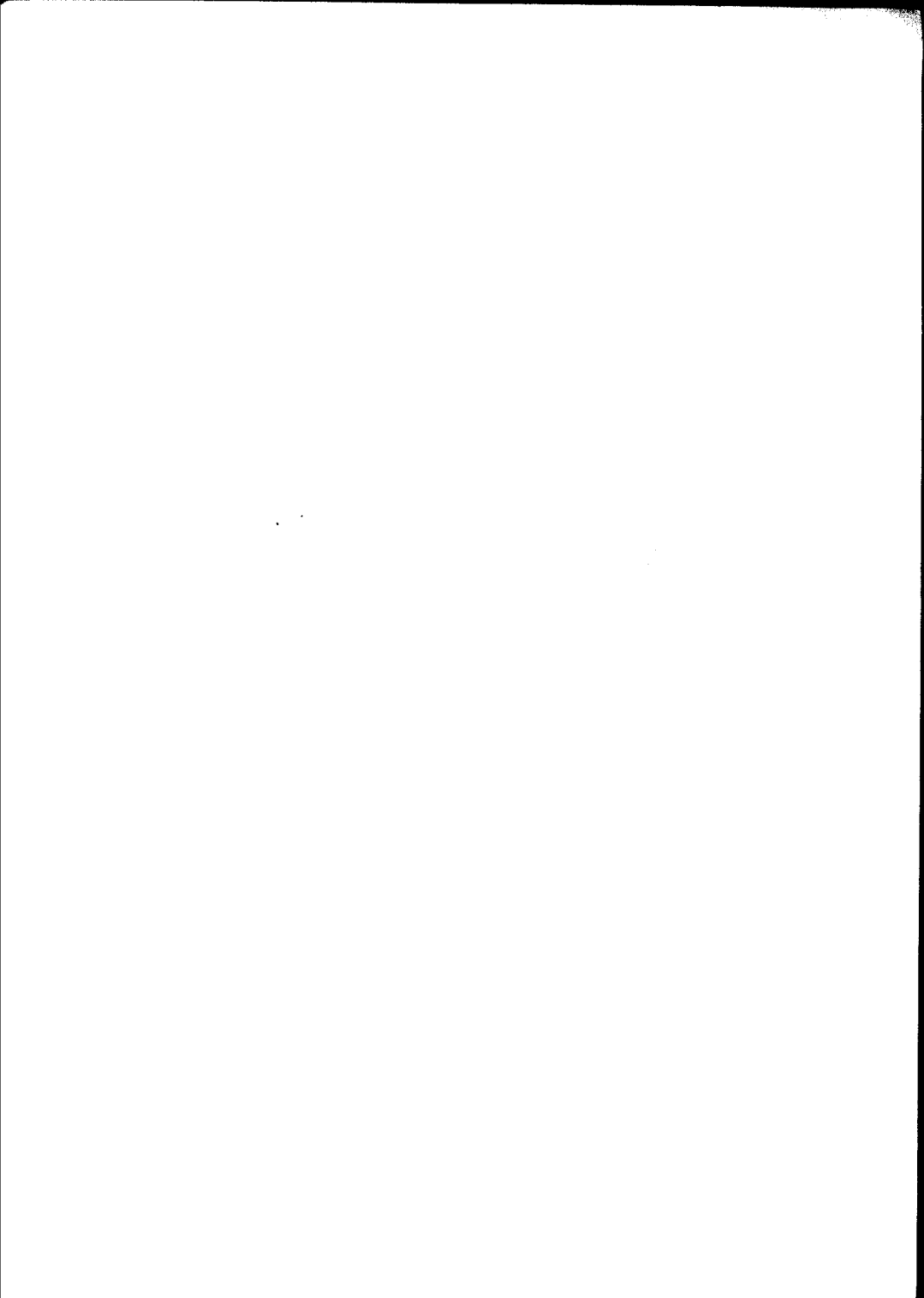
（本書如有缺頁破損請寄回更換）

ISBN 957-8412-28-2

寂 寞 殺 手

作者：加藤諦三

譯者：陳康健



序——莫爲避火而落水

我們在日常生活中不難發現，許多人經常表示「我有絕對的自信」，然而，在他們說出這類話的時候，究竟有著何種動機？他們又爲何要向他人誇耀自己的自信呢？

一般而言，這種人其實有著強烈的自卑感，才會如此刻意地強調自己的自信。若非如此，在他人尚未問及時，又何必如此說？事實上，當他們說出「我有絕對的自信」時，是企圖讓自己在害怕的背後保有一絲安慰，來消除不安感。因爲他們無法忍受自己的懦弱，而一旦被別人認爲很堅強時，便不得不表現出堅強的形象。

此外，自我誇耀無異是在表現自己的貧乏，而過度表現自己的自信，正表示此人心中隱藏着極度的缺乏自信。

所以，在過份表現堅強的人之中，其實大多是懦弱者，誠如具有暴露狂的人，多半是極度害羞者一般，一個交際頻繁的人，其心中往往只是空虛、孤獨。

人爲了掩飾自己的懦弱，常會做出與事實相違的行爲，有時就像爲了避火而落入水裏一般，人類在迴避自己的危險時，往往會陷入更大的危險之中。在隱藏懦弱的同時，如何才能使自己真正的堅強呢？本書將由根本上來探討。

目錄

序——莫為避火而落水 3

第一章 生活態度是否鬆懈 9

1. 「撒嬌」與「懦弱」的心理 11

恐懼者的自我鍛鍊／「克己的精神」與「沮喪的自我恐懼症」／愈逃避愈強烈的無力感／在毫無表情的面具背後／把朋友扔進壁爐的木匠／唯有堅強才能生存

2. 別成為自我意識過剩卻毫無自我的人 29

可怕的环境遺傳／確認生存的實際感／錯誤的自我評價

3. 造成心病的原因 38

易受環境影響的人／存有罪惡意識，便無法順利做事

／擇別封閉世界的方法

4. 以誠相待 47

過於偏激的思想／深入交往方能了解對方／「汽車型」與「帆船型」／尋找利於自己的人

5 對外人好卻對家人壞的人 58

依賴心及不安感／精神成長與情緒成熟／不要硬性依賴他人／堅強者心理坦然

第二章 如何與自我意識溝通 73

1. 「自戀狂性格」 75

成功便心情不安定／無法領會工作的樂趣／「雖然如此，我仍辭去工作」／「人類的兩大悲劇」／人生應時常回到基本原點加以探討／去除煩惱的主要法則／為達到「傑出的自我」而苦惱／過度拘泥於勝負的結果／何謂光榮

2. 有風險才有利潤 107

落敗之大的自尊心

3. 如何建立良好的印象 114

過度保護與必要的保護／由「我才不會緊張」所帶來的壓力／心靈受到摧殘時／演出完美的自我

4. 因「應有的自我」而產生的壓力 126

「獨裁」的暴君

第三章 率直、純真 131

1. 過「強迫自我」的生活 133

成為一個堅強者的心理準備／把「有」說成「無」的心理

2. 恢復勇氣的第一步 141

感情容易養成習慣／以傳話的語氣播放錄音帶／人類與目的一起成長

3. 保持心靈接觸，便不會感到寂寞 150

為實現自我而替人賣力／具有強烈依賴心者的奉獻／為了幸福，必須……

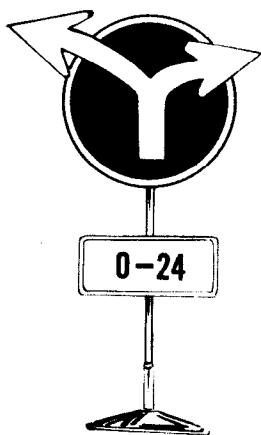
4. 人生必須蓄存餘裕 160

不同的「享受」意境／為誰辛苦為誰忙／為自己輕鬆獲得冠軍

後記——重視生活中的微小細節 171

第一章

生活態度是否鬆懈



1 「撒嬌」與「懦弱」的心理

撒嬌是人與人之間的一種相處哲學，在日常生活中，親子、夫妻、戀人之間都可常見這種行為發生。然而撒嬌的背後經常包含着支配慾，亦即依賴與攻擊的心態。

我們不妨從向母親撒嬌的小孩的例子，來探討此一論點。撒嬌的小孩經常會纏着母親不放，想以自己的想法影響母親，更甚而以命令的口吻要求母親做事。例如命令母親：「請把牛奶拿給我！」，而母親如果沒有儘快送上牛奶，小孩便會開始大吵大鬧，這即是一種攻擊與依賴的心理。

這種態度與其說是撒嬌，不如說是耍賴。他們以為自己想要的，母親都會知道，若不依他的想法行動，便哭鬧不休，直到母親完全按照他的意思做為止。

小孩撒嬌的目的乃在於想要支配別人，當撒嬌的願望獲得滿足後，小孩便會消除其依賴性的支配慾，而恢復原本懂事聰明的一面。

反之，若雙親是具有強烈支配慾及佔有慾的人，情況又會如何？在處於完全無法撒嬌的情況下，小孩又如何討好具有支配慾的父母，並避免處於不安的緊張狀態中呢？

在此情況下，父母爲了滿足自己的支配慾，會要求孩子依照自己的意思做事，否則便怒形於色。就如同母親依孩子的要求送上牛奶一般，有時父親也會要求小孩在自己每天早晨醒來時，便送上報紙，否則便會動怒。即使是年過四十的中年父親，也會有這種類似小孩的撒嬌行爲，所不同的是，他們會說出許多不是理由的理由。

值得注意的是，人與人之間的撒嬌行爲，若無法建立於一個彼此遷就或容忍的共識上，極容易引起衝突。父親要求小孩做事時，並不一定能夠完全如願，而此刻父親若皺起眉頭說：「這是什麼態度」時，整個家庭便籠罩在陰沈的氣氛之中。

當雙親如小孩般鬧情緒時，會使孩子的心理造成壓力而無法平衡。換言之，亦

即父母常會爲了達到支配性的佔有慾，而犧牲或漠視小孩的心理平衡。這些小孩在內心世界遭「剝奪」後，會誤將極力維持自己強烈支配慾的人，視爲正常的人。

總之，在這種親子關係上，孩子完全失去撒嬌的權利，必須壓抑自己的心理，而逐漸喪失天真的心性。不被允許的孩子，會將心裏的支配慾與依賴性朝向自己，長久下來的結果，便造成心理上的偏差與不平衡。

恐懼者的自我鍛鍊

一般人若在幼時滿足其撒嬌的願望，長大之後便不會再存有依賴性的支配慾，而能有較正常的成長。幼時不被允許撒嬌的人，比可以盡情撒嬌的小孩，長大後容易患失眠症，即是一個很好的說明。

由於小時候能夠撒嬌的人，晚上睡覺時，較不易被自己的情緒意志所支配，因此能夠在自然的情況下入眠。但失眠與否並非有特定的症狀，而是一種無意識情況下的反應。

爲失眠所苦的人，總會想盡辦法讓自己入睡，如閉上雙眼數羊，或集中所有的意識讓自己入睡，甚至在未上床前就已爲此而感到焦慮不安。一般而言，想盡辦法讓自己入睡的人，反而最容易失眠。因爲在他們想要放鬆心情時，會因太過於在乎效果而感到緊張，因此，即使盡再大的努力，仍無法使心情真正輕鬆。其實，不妨放棄這種意念，索性順其自然，或許更能因此而放鬆心情。

人類的自律神經功能乃在於自律，而不是爲了服從支配意念。然而，當人們的支配慾無法自然向外發展時，便會朝向自己的心裏延伸，而使原本受自然支配的事物，轉而以自己的意念來支配。

有一種稱爲臉紅恐懼症的心理疾病，主要症狀是對人有恐懼臉紅的反應。當然，此類患者並非只有臉紅的症狀，也不是所有患者皆會臉紅，或會臉紅的人都患有臉紅恐懼症。

臉紅恐懼症的患者會擔心自己臉紅，而常在緊張的狀態下與臉紅奮戰。若是一般心理健康的人，有過一次臉紅的經驗後，便不再恐懼臉紅，更不會爲克服臉紅而努力。患有臉紅恐懼症的人，爲了不讓自己經常臉紅，會進行各種自我鍛鍊，以求

克服。然而，這種鍛鍊是否具有任何意義？

此動機與運動選手在比賽前，想自我鍛鍊、克服的動機完全不同。想獲得勝利是一種意願，是以擊敗某人為直接性的目標，其鬥爭的心理是朝向外界的。而與臉紅搏鬥者的自我鍛鍊，則是以克服自我恐懼為出發點，其最大的目的在避免於他人面前喪失自信心。

以一個想積極求勝的人而言，很少會對外界感到恐懼；而患有臉紅恐懼症的人，卻對外界存有恐懼的心理。因其無法積極地面對或支配外界，只好向內心支配自己的心理。

在面對心理障礙時，如果能以相反的心態來處理，反而會獲得較好的成效。如在失眠時告訴自己：睡不着就算了；或在臉紅時對自己說，臉紅會使自己漂亮。如此一來，反會克服失眠與害羞、臉紅的毛病。

奧地利精神醫學家佛朗克爾認為，撒嬌的心理是由於慾望過於強烈的緣故。事實則不然，撒嬌的心理來自不安的感覺，而產生此不安的原因是依賴性的支配慾受到壓抑。