

克服自挫行爲，發揮最大潛能

向挫折 說NO

From Sabotage to Success



雪莉·珊貝利 Sheri O. Zampelli ©著

繆靜玫 ©譯

國家圖書館出版品預行編目資料

向挫折說 NO /

Sheri O. Zampelli 作：繆靜玫譯。——

一版。——臺北市：新苗文化，2001[民 90]

面： 公分。——（生活書系；L26）

譯自：From sabotage to success

ISBN 957-451-004-2(平裝)

1. 自我肯定 2. 成功法

177.2

90013372

生活書系 L26

向挫折說 NO

From Sabotage to Success

作 者／ Sheri O. Zampelli

譯 者／ 繆靜玫

編 輯／ 王蓓齡

發行人／ 王聖毅

出版者／ 新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／ 全凱印前廣告設計有限公司

印 刷／ 久裕印刷事業股份有限公司

版 次／ 2001 年 9 月一版一刷

出版登記／ 局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／ 大蘋果股份有限公司

Copyright © 2000 by New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Ave. Oakland, CA94609

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese translation copyright © 2001 by

New Sprouts Publisher, Inc.

原書 ISBN 1-57224-181-0

ISBN 957-451-004-2

定 價／ 270 元

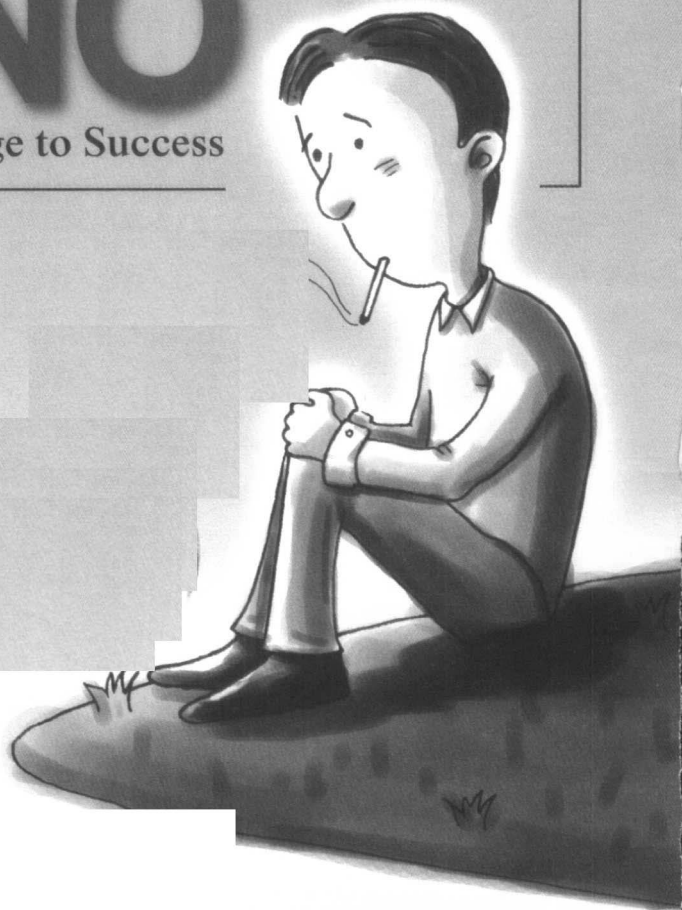
All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

（本書如有缺頁破損請寄回更換）

向挫折 說NO

From Sabotage to Success



雪莉·珊貝利 Sheri O. Zampelli ©著

繆靜玫 ©譯

作者序

只要是熟悉的事物，即使是不健康，或甚至是一種自我破壞的行為，都令人感到沒有壓力。我們對跟了自己一輩子的負面態度和行為再熟悉不過了，而且這種熟悉孕育出一股自在感。即使負面的自我談話會加強恐懼、危險和低自尊的感覺，但是應付它比起挑戰它要安全一點、容易一點。當我們開始改變自己的態度和行為時，一開始會覺得不舒服，因為我們不熟悉這種改變。然而，隨著時間的推移，你和這個世界相處的新方式，會變得更沒有壓力、更熟悉。

抗拒是改變過程中很正常的一部份。你並非「很差勁」，也不是「錯了」、「病了」或「瘋了」，只是因為你拒絕改變。面對改變，每個人都會有所恐懼。傑佛斯博士（Dr. Susan Jeffers）在她的著作《Feel the Fear and Do It Anyway》中，提到五點與恐懼有關的基本事實：

1. 只要你繼續成長，恐懼永遠都在。
2. 擺脫做某件事的恐懼，唯一的方法就是大膽去做。

作者序

3. 要對自己有較好的感覺，唯一的方法就是大膽去做（不要等到感覺好一點之後才去做）。

4. 做不熟悉的事不是只有你一個人會感到恐懼，每個人都會。

5. 強迫接受恐懼，和忍受因為無助所衍生出來較嚴重的恐懼比起來，前者不會那麼嚇人。

爲了坦然接受改變，接受自己目前的樣子是很重要的。不要做一些攻擊自己以達到自我破壞的事，因爲那只會使你的將來更容易有自我破壞的行爲。如果你認爲自己沒有資格得到好東西，而做一些自我破壞的事，攻擊自己只會更加強調自己的不好，造成反效果。

何不先恭喜自己買了這本書做爲自我改變的開始。把批評先擺在一邊，那麼你可以有一顆開放、易於接納的心，來面對接下來的想法和觀念。如果你不再自我批評，並原諒自己過去的錯誤，未來的改變會比較容易。

讀本書時，請保持開闊的心。接下來幾個章節裡所提到的練習當中，有多項練習可能你都很熟悉，也許你已經做過這些練習，也許你已經有「這些練習不會有效」之類先入爲主的觀念。我鼓勵各位試著去做這些練習，按照你的個性來定制這些練習。我做過本書中的每項練習，就我個人而言，有些練習比其他練習來得有效，但

沒有一項練習讓我的生活變得更糟。本書中所提到的每件事絕不會對你有害，答應自己專心做這些練習，敞開心胸做改變。

我運用書中的故事來強調某些重點，有些個案或許並不適用在你身上，但我鼓勵你把這些個案都看完。與其注意看一則故事的細節，不如試著去找一些潛在的原則。最後，有一點請各位讀者務必了解，閱讀本書或做書中的練習並沒有完美的方法。就如我在最後一章所說的，放棄唯有失敗一途，不論你做什麼事，不要放棄，你一定可以成功。

我為什麼寫這本書

我寫這本書絲毫沒有挫折感，這是我幾年前就需要的一本書，提供漸進式的協助來克服自我破壞的行為。在這本書當中，我搜集了自己和許多人在克服自我破壞行為時曾經用過的工具和方法。

十年前，我對寫自助類的書籍絲毫沒有意願。事實上，我對寫一本這樣的書十分猶豫；我認為那些成功的人是一群騙子，想要騙我的錢。我認為他們在生活上從來都不曾努力過或辛苦過，而且我很氣，我心想：「他們是什麼東西，告訴我要改變我的態度？」

我以前就是那種典型自我破壞的人。我生長在一個功能失常的家庭裡，性虐待、身體上的虐待、和情緒上的虐待，原本就是家常便飯。我們會定期搬家，而我從未與人建立過長期的感情關係。絕望之餘，我轉而在藥物和酒精上尋求慰藉。我的軟弱無力感轉變為內心的感覺，覺得自己像個失敗者。到了十七歲，我每天都要注射海洛英。

沉重的負擔使我做了許多不好的選擇：十六歲時，我從中學輟學，並搬出家裡；最後我成了遊民。十八歲時，我開始加入十二步驟聚會（twelve-step meetings），三年後我終於戒掉所有的癮，但其間我曾兩度失敗，而且還企圖自殺。

戒除藥癮救了我一命，但是並沒有解決我的問題。我以前會使用藥物有兩個主要原因：爲了要保持苗條的身材和逃避痛苦的感覺。一旦藥癮戒了，那種感覺和體重又回來了。我變成一個衝動、無法控制的貪吃鬼。

不嗑藥、不酗酒，重新喚醒我的夢想和願望。我一直想上大學，但我的自我價值感很低，我懷疑自己是否進得了大學。我在學校的第一個學期似乎太輕鬆了，一方面我很高興自己得到的高分成績；另一方面，我知道自己不配有這樣的成績。我覺得自己必須要受苦才能成功，我無法接受自己事實上就是很聰明的事實。當我可以所有的科目都得到A時，我就會「忘了」交報告，那麼我的成績就會低一點。我

很怕想到自己的名字公布在榮譽榜上——我的名字不該屬於榮譽榜。還有一個科目，我在期末考時睡了一整節，以確定自己過不了關。

我開始閱讀與自我破壞有關的書，但這些書只會讓我的感覺更糟。這些書會解釋人們自我破壞的原因，列舉自我破壞的行為模式，並說明自我破壞和功能失常教養的關係。我一直在等待書中告訴我我可以改變什麼地方，但是沒有一本書有過這部分的敘述。書中的故事讓我感同身受，但那只會令我覺得自己被歸類，而且是沒有希望的，我無法改變自己被養成的事實。我的童年已經結束了，我覺得，除了一輩子痛苦之外，我別無選擇。

到後來，我十分絕望，四處尋求協助。我比以前更愛吃，已經到了不在乎自己是否苗條，只要停止瘋狂就可以的邊緣。絕望時，我嘗試由班諾斯博士（Dr Nancy Bonus）所發展的非節食減重計畫。班諾斯博士告訴我，造成我現在這個樣子的是我的信念，如果我想要改變外表，就必須由內在下手，以前從沒有人這麼跟我說過。我開始以積極肯定的態度來處理體重和身體形象問題，結果相當成功。我知道，如果肯定的態度可以解決體重和飲食的問題，那麼在其他的問題上也同樣會有效。

我從一九九二年開始主持克服自我破壞行為的研習會，我越深入研究自我破壞行為的特性，接觸這類的人越多，越覺得需要一種討論自我破壞的新書。許多人在

學會應付自我破壞的新方法後，都感受到一股新希望。他們現在有一套真正有效的行動可以遵循，不會覺得自己陷在自我毀滅行爲的循環之中。

在我主持研習會的同時，我也加強了自己的希望感。我持續建立自信，想把這個訊息傳達給更廣大的群眾。當我決定要寫一本和克服自我破壞相關的書時，我得先下一點工夫。我必須克服這樣的想法：「妳以爲妳是誰，要寫一本書？」「爲什麼會有人想要看一本妳寫的書？」還有，「如果這本書失敗了，要怎麼辦？大家都會嘲笑妳。」我自己也必須相當熟悉書中所提供的技巧，那麼我才會很自在地和各位分享這些技巧。

不論各位自我破壞的程度有多深，本書中的原則會協助你克服讓自己失敗的想法和感覺。你可以提高自尊，學習以新的方式來看舊的情況。

我在本書中運用了許多技巧，我填寫了每一份工作單，我儘可能提高本書的實用性，讓使用者方便。自從我開始運用這些技巧，我的自尊有了大幅度的進步。我才剛開始開發自己的潛力，但是我知道，如果我可以從當時的我變成現在的我，任何事都有可能。

我把我的故事告訴各位讀者，希望各位會認爲，對你們來說，改變也是有可能的。我也有受虐、痛苦和危險的背景，但是我不要讓那個背景繼續糾纏著我。我無

法改變過去，但是我可以改變現在和未來。各位也可以做到。我希望在通往成功的路上看到各位。

作者序

目錄

作者序 3

1 自我破壞VS成功 13

2 自挫的態度 35

3 自挫行為：自挫態度的結果 71

4 改變的第一步——自覺 93

5 想法影響行為 117

目錄

6 有影響力的話 155

7 看、相信、實現 187

8 成功的人發展成功的事業 213

9 承認自己的長處和成就 241

10 打消安定的念頭，開始享受人生 273

11 放棄唯有失敗一途 287

1 自我破壞VS成功

✂什麼是自己破壞？

麥可是位房地產銷售員。他是個很棒的銷售員，但是，如果他知道自己有筆生意就要完成時，恐懼會令他僵化，偶而還會讓他失去顧客。瑞秋兩年前丟了差事。她經常獨自一個人在家，她已經養成拔頭髮的習慣，這個習慣變得很嚴重，她的頭皮有些地方經常是光禿禿的。

克里斯多福會三度遇見自己的夢中佳人。他喜歡和異性來往，而且他是一個很羅曼蒂克的人；可是，每次事情開始認真起來，他就逃走了。史蒂芬妮是個很有天份的藝術家。別人曾經給過她許多機會，但是她常常把重要的電話號碼弄丟，或是沒有準時赴重要的約會。她下了很大的決心要改，可是卻一再做些事破壞自己的進步。

這四個人有什麼樣的共同點？他們全都曾自我破壞。自我破壞是一種想法、感

自我破壞VS成功

覺和行動的累積，對成功形成一種阻礙。會自我破壞的人習慣於否定自己的快樂、或破壞自己好的感覺。不健康的情緒常常會吸引我們，而且我們很容易拒絕別人的幫助。自我破壞的人常常會認為一個有愛心、懂得幫助的伴侶很「無聊」。反而可能會選擇不可靠、不值得信賴的人。許多確認有自我破壞行為的人也表示，會自己不受尊重或自己不夠好的感覺。還有一些人對真實的事件會有罪惡感，或沒有準時完成重要的工作。

亞曼（Daniel G. Amen）在他的著作《Don't Shoot Yourself in the Foot》中列舉了自我破壞的特色，說明了破壞和成功之間在態度和行為上的不同。他的說明如下：

自我破壞的行為

缺乏個人義務

態度消極

缺乏自覺意識

缺乏有效溝通的能力

缺乏在生活中做出正確選擇的能力

成功的行為

接受個人義務

設定目標，並朝目標的方向努力

主動打探消息

以自信的態度和他人溝通

對於自己心理和生理上的問題，都能做出明智的選擇。

根據研究，有自挫特性的人所生長的家庭，可能缺乏某種程度的愛、不協調或是有反覆無常的現象：「在自挫個性上得分較高的人，認為他們的家庭環境缺乏凝聚力。同時也認為他們的家庭環境並不鼓勵表達感情，不關心學校和工作上的成就，也沒有道德或宗教價值觀」（Schil 及其他，一九九一）。許多有自我破壞傾向的人表示，父母親不了解他們的感覺，或在某方面忽略了他們的感覺：「自挫特性較為強烈的人，比較可能想起過去與母親有關的矛盾以及情感上的逃避。對男人來說，也容易想起過去逃避父親的情感。」（Williams and Schil，一九九三）。

如果你的情況是如此，你長大成人之後不需要繼續這種模式，你可以學習做個有愛心和言行一致的人，你可以學習了解自己。剝奪自己的快樂是一種自我虐待和自我否定的方式。你現在或許可以照你父母親對待你的方式（不公平的方式）對待自己，但是你有能力改變，你可以學習正確的步驟，重新訓練你自己，終止自挫的習慣。

把注意力集中在童年的經驗上，有助於確認由來已久的問題；然而，這些問題有時會被用來當作藉口，將逃避改變和讓自我破壞合理化。我們每個人都有責任終止自己生活中的惡質虐待循環，從決定不再自我虐待做起。