



要说 不时 不说是

(心理医生手记)

袁文蓝 严国珍 季永桂 顾兆平编译

自我维护和挑衅性行为
说“不”的实验练习
具有自信意识的社交网
回敬别人的贬低指南
使婚姻生活更为美满的行为计划
危险的信号
改变习惯指南
如何减肥，保持体形美
控制刺激物
自信训练小组

广东科技出版社

要说不时不说是

(心理医生手记)

〔美〕哈伯特·芬斯特艾姆 著
吉恩·贝 尔

袁文蓝 严国珍 季永桂 顾兆平编译

广东科技出版社

粤新登字04号

要说不时不说是

(心理医生手记)

〔美〕 哈伯特·芬斯特艾姆 著
吉恩·贝尔

袁文蓝 严国珍 季永桂 顾兆平编译

•

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6.875印张 141,000字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—10,000册

ISBN 7—5359—0797—0

B·3 定价3.20元

编译者前言

本书是有关自信训练的实用性书籍。它告诉你如何在生活中确立目标，并且达到这个目标。

所谓自信训练，是训练人们敢于直接表达自己真实的情感，态度和想法，不管是肯定的还是否定的。这种训练使人们成为有自信心的人，并且学得良好的人际反应。自信训练属于行为治疗的方法之一。行为治疗技术不同于一些精神病学方法，尤其不同于精神分析法。主要针对症状行为，而不涉及潜意识过程，不要求达到新的领悟，不改变基本人格。它对一些身心疾病、不良行为或习惯是非常有效的。

本书作者积三十年研究和临床的经验，详细地阐述了自信训练的理论和方法。现代社会日趋复杂，人们有时面临变化多端的社会现实而感到紧张和压抑，往往陷于种种困扰。如何摆脱困扰，增强自信与自尊，确立目标，建立健康良好的行为习惯，是非常实际的问题。作者从生活的各个方面向你提供了行之有效的自信训练的方法，比如在工作、人际交往、恋爱婚姻、家庭生活等等诸方面如何具体运

用感情交流、角色扮演、行为作业等技术，并且附有许多实验练习。正如芬斯特艾姆夫人所说：“不要对我讲理论，请告诉我人们如何运用这些理论。”这是本书的目的。书中尽管运用了一些心理学术语，但通俗易懂。穿插其中的实例增加了内容的丰富，也显得更为生动、有趣。

本书在美国出版以来，畅销数百万册，可见其受欢迎的程度。虽然国情不同，但是人心总有相通之处。因此，本书在国内的出版，相信也会受到我国读者的欢迎。人们可以在书中找到自己需要的东西。

本书作者哈伯特·芬斯特艾姆博士是行为疗法的先驱之一，毕业于哥伦比亚大学、纽约大学心理学系，获硕士、博士学位；著有专业论文近百篇，另著有《非精神分析治疗》一书。合作者吉恩·贝尔是芬斯特艾姆博士的夫人，是《17岁》杂志的主编和专栏作家，著有《随我来》、《去城镇的单身女子》、《第二个妻子》等书。

本书一至六章由袁文蓝译，七至九章由严国珍译，第十章由顾兆平译，第十一章和附录由季永桂译。全书由卜文校订。书中有些篇幅略作删节，但基本保持原书风貌。限于水平，不妥之处望读者不吝指教。

作者前言

本书取材于30年的科学研究和临床实验，头20年研究精神分析的传统方法，后10年是研究行为疗法。在这两个领域的研究过程中应感谢好多位教授、同事、医生和病人的协助，但因人员太多，恕我不一一罗列。

我想首先感谢康奈尔大学的医学院院长、精神病学教授理查德·科尔博士和纽约医院的佩恩·惠特尼精神病诊所，他们为我的行为疗法训练大纲的编制提供了支持与方便。

我还要感谢康奈尔大学医学院的临床精神病学副教授、佩恩·惠特尼诊所的性治疗和性教育计划的负责人海伦·卡普兰博士，不仅因为在性行为方面受惠于她的富有创造力的见解，而且在重新估价治疗方法上她也给了我很大帮助，此外，还要感激她对我的多年的友情。皇后学院精神病学系前主任梅里高利·拉兹兰博士在指导我对巴甫洛夫原理以及这些原理对精神疗法的适应性的更深一步的理解方面，给了我很大帮助。他和夫人还为我与吉恩写这本书在佛罗里达准备了一个幽静的处所。

正如我在本书中所指出的，自信训练不是一个简单化的概念，它必须依赖独特的方法。自信训练涉及这些方面：神经生理学，社交场合中的人际关系以及人的一般心理结构。在这方面，我个人的思想受到纽约心理学家安德鲁·萨特的影响，他是现代行为疗法之父，他在该领域中富有创造力的研究得到了国内外的承认。

我要特别感谢卢特乔大学应用与职业心理学研究院临床心理学心理检测计划的负责人，心理学教授阿诺尔德·拉扎鲁斯博士、英国哥伦比亚大学精神病学系教授兼行为疗法促进委员会主席理查德·斯图尔特博士、坦布尔大学医药学校精神病学系的行为疗法小组的负责人约瑟夫·沃尔普博士，通过他们的出版物以及与他们交流讨论，使我在研究自信训练过程中受益非浅。

我还要衷心感谢伊利诺·劳森，她是戴维·麦克凯公司的编辑，她在工作中严谨认真、一丝不苟。

除此之外，我还要感谢我夫人，她坚持认为“不要对我讲理论，请告诉我人们如何运用这些理论”。这迫使我尽量表达清楚我所思考的东西。她真可谓本书的名副其实的合作者。

哈伯特·芬斯特艾姆博士

目 录

作者前言

第一章 概述	(1)
对我起作用，对你也如此	(1)
你能学会保持正常的心态，不要神经 过敏	(4)
行为疗法与自信训练	(6)
自信的性格	(7)
自信训练的理论背景	(9)
心理结构	(14)
神经过敏的恶性循环	(16)
第二章 认清困扰，对症下药	(23)
七种困扰	(23)
自我维护和挑衅性行为	(26)
你的权利	(29)
确认自我维护的困难	(31)
自我维护的具体做法	(31)
克服心理障碍的具体做法	(32)
确立自我维护的目标	(33)

第三章 自信训练的实验室 (37)

制订实现目标的计划 (37)

如何建立目标 (38)

行为作业 (41)

与个人无关的场合 (42)

人际关系 (43)

感情交流 (45)

表达感情的行为方式 (46)

感情交流的实验练习 (49)

说“不” (52)

说“不”的实验练习 (54)

行为演习 (56)

行为演习训练阶段的再现 (59)

行为演习的实验练习 (64)

第四章 建立一个社交网 (67)

满意的社交网 (67)

不满意的社交网 (68)

具有自信意识的社交网 (73)

内隐强化的实验练习 (76)

思考停止的实验练习 (78)

回敬别人的贬低指南 (85)

如何与人建立亲密关系 (87)

自我显示的实验练习 (88)

第五章 亲密关系 (92)

使婚姻生活更为美满的行为计划	(94)
婚姻行为的实验练习	(95)
婚姻咨询调查表	(96)
婚姻行为的协约	(97)
交谈的实验练习	(101)
学会争吵, 公平的争吵	(104)
作决定的实验练习	(107)
危险的信号	(108)
第六章 通过自我控制培养自信	(111)
为什么你无法自我控制	(112)
行为改变理论	(113)
缺乏强化控制	(117)
辨别刺激物	(118)
第七章 改变习惯指南	(121)
辨别你想改变的习惯	(121)
制定一个想改变你的行为的意图的 协约	(123)
审时度势, 看看你是否能使不希望的行 为更易于实行, 使希望的行为更易于实 行	(124)
发现你不希望的行为起强化作用的结 果	(126)
建立希望的习惯	(128)
第八章 缺乏强化 = 压抑	(133)

压抑实验练习一	(135)
压抑实验练习二	(136)
第九章 如何减肥, 保持体形美	(139)
了解你自己的饮食习惯	(140)
控制刺激物	(141)
改变你的饮食行为	(144)
改变你的锻炼习惯	(146)
建立正性强化体系	(148)
第十章 工作中的自信	(153)
工作中的自信包含五种基本技能	(154)
各种缺乏自信的工作类型——从傻瓜到被 剥削者	(155)
自信训练和你的工作想好你的工作目 标	(157)
现实目标	(158)
臆想的目标	(161)
采取积极的方法去获得工作是你的 权利	(163)
确信你有技能继续你现在的工作	(164)
学会控制工作中一般的忧虑	(166)
放松练习	(167)
放松实验练习	(167)
实用放松练习	(170)
学会控制特别的忧虑你就是学会了参与	

一项特别的工作任务	(172)
病态恐惧的有计划减感	(172)
活泼的减感方法	(174)
掌握工作中良好的人际关系艺术	(177)
对工作上的自信的指导	(178)
为妇女提供的实验练习	(184)
思考和传递的实验练习	(186)
解决方法	(188)
第十一章 自信训练小组	(193)
附录	(198)
放松练习	(198)
中级放松练习	(202)

第一章 概 述

对我起作用，对你也如此

我在不惑之年结了婚，人人都说我是个“幸运的姑娘”。

确实如此。我的丈夫聪明、性感、真诚、体贴，看上去有点象尤尔·伯连纳^①。那时我觉得这些很重要，我还没意识到我真正幸运的地方。我丈夫哈伯特·芬斯特艾姆是一位临床心理学家，主政行为疗法，其最重要的方式之一就是自信训练。

在人们看来，我似乎不需要任何一种自信训练。在平日的工作中，我每分每秒应付着各种困难。但人们不知道我从事同一工作已有18年，天天担心着被解雇。我没想过要调动工作，我很理智。这些年我得到了好多奖励，倘若丢了那份工作，我能做什么？谁要我？我成了什么？什么也不是。

在生活中，我也同样谨慎害羞。我的朋友们在困难之际总是来找我。他们常说：“你是个会给我们端鸡汤喝的姑娘。”确实，他们得了流感卧床休息时，是我端着烧好的鸡汤坐在他们床边。而我生病时，却没人来看我。我也压根儿不会想

①尤尔·伯连纳：美国著名光头明星，在《蛇》、《真假公主》等影片中担任主角。——译者注

到要他们做什么。更糟的是，不管去商店买东西，还是举办宴会，任何请求，只要向我提出，总能得到肯定的答复。我太容易答应别人，除非不得已才编造出无恶意的谎话。

我结婚后两年，一切都发生了变化。一天，在科西嘉海滩，我突然大哭起来，就象契诃夫小说里的女主人公。哈伯问我：“怎么回事？”我的潘朵拉之盒一下子全打开了。我道出了所有的恐惧：“我们办公室制订了一项新规定，我会是第一个被解雇的人”；“我已花了两年的时间准备写一本关于1900年的巴黎的书，但我一直没写成，除非我离开你去巴黎一年。总而言之，这个题目太难了”，“我的朋友们总是叫我做这做那”，“我家里人常难为我”，“有时你也难为我”。

哈伯特听着我连珠炮似的话语，显得很平静。我敢打赌他平时就是这样对待他心理失常的病入的。他说：“你终于敢于维护自己了，但你没处理好。你没考虑你想做什么，你被自己的一套为人之道给搅混了。如何讨人喜欢与如何受人尊敬不是一回事。你看不清辅助目标，喜欢走极端。让我们一起来确立一些目标。首先，你生活的主要目标是什么？”

我说：“我想调动工作，想再写一本书，想得到一点安宁。我讨厌被人使唤。”

在工作方面。哈伯特提议道：“你在那儿工作了18年，从没表现过自己。你所做的除了工作还是工作。为什么不寻找机会？有了新规定，你或许被解雇，除非你闯出一条新路。你认为自己能做什么？”我知道我能做什么。一回到美国，我就交了一份记录给老板，证明我有足够的才能胜任各种工作。我得到了提升，增加了工资。我很幸运，我是仅有的五个未被解雇的雇员之一。

在写书方面，哈伯特的话我至今记忆犹新，尤其在我消沉

的时候。他说：“也许你现在写不出，但这可以是个长远的计划，好好留意，最终能写出来。成功的道路不止一条，除了那本巴黎主题的书，你还可以写其他的书。”于是，我立刻着手写一本非历史性小说，不在巴黎在纽约也完全能写，那就是已出版的《第二个妻子》。

在朋友与家庭方面，他认为：“你渴望讨人喜欢，结果反而失去了自尊，你至少应该学会如何婉言拒绝别人，保持你的自尊。当朋友或家人因你的拒绝而说你几句时，你会感到伤心，并且保持沉默，你会因为沉默而憎恨自己。但是如果你说一句‘我不喜欢你们所说的话’，情况就会不同。或许最终你会学会如何把责备之语回敬给他们，这样，他们以后就不会再那样做了。”突然间，我意识到我也许已经成为女性的卡斯帕·米尔科托斯特^①的翻版，我没必要这样做。

这些建议在两年内起了作用。

我在本公司得到了一个更诱人的、更令人羡慕的工作，薪水比以前多了25%。

最近，本公司又制订了一项新规定，以某种经济手段解散了我的部门，我也被解雇了。但我是否觉得自己是无用之辈呢？一点也没有。我走上了创作道路，成为自由撰稿人。此外，仅六个星期我的预约稿费已超过了我过去的年收入。我对丈夫说：“其实机会是均等的，关键是能否抓住机会。我觉得如果没事干的话，人就没了个性。”他回答说：“你是唯一这样想的人。”

我已学会了如何回敬对我表示不满的朋友。如果他们说：“你写的书别人也能写，你只不过就是坐在桌前写。”以前

^①指意志薄弱、没有勇气的人。——译者注

我只会说：“你怎么能这样对我说？”现在，我会肯定无疑地回答：“你嫉妒了？”

我还学会了对不合理的要求绝不理睬。继母要去加利福尼亚度假，要求我照看她的狗布朗尼，我没同意。我说：“但愿我能，可惜不行。”我是家中唯一全天上班的女性，我很生气，最后继母说：“布朗尼还是呆在狗窝里为好。”

我对丈夫说：“理由很简单，我就是不想那样做。”

我知道与其闷在心里还不如直言不讳。

我有一系列的目标和辅助目标。今后的5年，我将写那本有关巴黎的书。

自从那天在科西嘉海滩上我丈夫对我说了那番话，教给了我如何自我维护，我的生活发生了变化。我不再心烦意乱，我清楚我要干什么，因为我明白，要得到幸福平静的生活，关键就是自信。

它对我起作用，

对你也如此。

本书将告诉你怎么做。

你能学会保持正常的心态， 不要神经过敏

人在生活中需要通过自我实现来维护自己的尊严。然而，生活中常会遇到不如意的事使我们实现不了自己的目标。社会活动也常使我们的行为与实现目标的要求不相符。

结果，世上好多人没能认识到自己有多大能力，或者习惯于表现得比别人差，因为他们相信自己如此。他们觉得要表现自己愤怒或温柔的情感简直是不可能的。有时，他们甚

至没有这种感觉，他们顺着别人的意愿，把自己的感情深藏在心底。正因为他们根本不能支配自己的生活，他们变得越来越无主见。他们缺乏自信。

用心理学名词来说，这些人具有压抑型性格。他们有一千个理由解释自己的行为，有一万个理由拒绝别人的真诚。他们没有多少自信，他们的生活似乎是由别人安排的。他们不知道自己是谁，不知道如何去感觉，不知道需要什么。

相反，一些开朗型性格的人从不掩饰自己的感情。他们既不担心与人接近，又不害怕与人争吵，他们的行为完全是自然的，有多少能力就表现多少。开朗型性格的人知道自己是谁，知道需要什么。他充满自信。

缺乏自信的人往往认识不到这是个心理问题。由于他们的消极和不安，他们常常为自己辩解：“如果我对我丈夫想说什么就说什么，他会暴跳如雷”；“如果我拒绝那样做，她会不喜欢我”，“如果我要求加工资，老板会解雇我”；“我为何自讨苦吃呢，我注定会失败的”。毫无疑问，缺乏自信所造成的后果是可悲而严重的。比如：没有个人的发展和成就，孤寂离群，精神苦闷，以致患上抑郁症，它们通过乏力、周期性偏头痛、溃疡乃至阳痿表现出来。

你的行为会有如此不幸的结果，但即使这样，你也完全可以摆脱它。

可以用自信训练这一新的科学方法，来解决你的问题。你必须改变自己的行为，改变对自己的看法。自信培养必须有一个前提：就是你已习惯于一种不使人满意的生活方式，这种生活方式使你成了一个不愉快的、受约束的人，既怕被人拒绝又怕与人亲近，心理承受力极差。自信训练教给你加深交往的艺术，掌握生活中的主动权，以及如何主宰自己的