

隨心所欲

一分鐘改變你一生的信念

隨心所欲的做個行為科學家，
在一分鐘的思索、測試中，
逐漸的糾正你的負面信念。

馬修·麥肯 (Matthew McKay)
派翠克·范寧 (Patrick Fanning)



國家圖書館出版品預行編目資料

隨心所欲 一分鐘改變你一生的信念／馬修·麥肯、派翠克·范寧 合著

-- 第一版 -- 台北市：思想生活屋，2000〔民 89〕

面：公分 -- (宙斯系列：3)

本書舊版曾以心囚為書名。

ISBN 957-97551-4-0

172.9

890002193

《Z0003》**隨心所欲** 一分鐘改變你一生的信念

原書名：心囚

作者／馬修·麥肯 (MATTHEW MCKAY)

派翠克·范寧 (PATRICK FANNING)

編輯顧問／楊樹清

總編輯／周家慧

發行人／周可欣

出版者／思想生活屋國際文化事業有限公司

法律顧問／志律法律事務所杜淑君律師

地址／板橋市文化路二段 445 號 10F

訂購專線／ (02) 22546565

24 小時傳真訂購／ (02) 22507650

郵撥帳號／ 19354892

戶名／思想生活屋國際文化事業有限公司

印刷／鴻霖國際股份有限公司

登記證／局版台業字第 5443 號

總經銷／農學股份有限公司

電話／ (02) 29178022

出版日期／ 2000 年 3 月初版第一刷

定價／ 220 元

ISBN 957-97551-4-0

PRISONERS OF BELIEF

權所有・侵害必究 如有缺頁・破損・請寄回更換

隨心所欲

改變你一生的信念

隨心所欲的做個

在一分鐘的思索、測試中，

逐漸的糾正你的負面信念。

馬修·麥肯 (Matthew McKay)
派翠克·范寧 (Patrick Fanning)





馬修麥肯博士是舊金山心理治療協會及海特許博瑞心理治療機構的理事長，他同時也是《放輕鬆》、《降低壓力手冊》、《思考與情感》、《離婚訊息》、《自我成長》及《憤怒傷人》等著的作者。麥肯博士是全美著名作者，也是加州專業心理學校臨床醫學博士，在執業方面，麥肯博士更專長於不安、沮喪及憤怒認知行為等方面的權威治療。

作者簡介

派翠克·范寧是心理健康方面的專業作家，他的著作包括了：「改變形象」、「痛苦情緒的控制與治療」、「一生體重控制計劃——保持理想體重的七大方法」、「思考與成長——自我成長的信念」。范寧目前正更進一步於舊金山大學研究新聞與傳播學。



思想生活屋發刊詞

二十一世紀知性・感性的冒險

古希臘人相信地中海西部的出口兩側，矗立著兩根名為赫拉克萊斯的柱子。這兩根柱子是人類往西航海的極限，滿懷希望的航海者來到這一柱子的面前，常常因為遠洋航海技術的闕如，而強抑心中的躍動知性，不得不委身於痛哭失望的深淵。這兩根柱子是人類探尋新事物的極限象徵，也可說是人類知性宿命的隱喻。人類經由不斷的知性思索，創發出精深多變的科技文明。哥倫布發現新大陸，不只意味著人類擺脫「知性宿舍」，更使人類邁向真正的地球村。幾世紀以來，人類不斷地運用一己的知性，使得知識的傳播速度越加地快速，這樣的知性冒險更使人類之間的相互理解越加變得可能。但是，在這些可能性的過程當中，人們卻經歷了新大陸發現後的種族奴隸、



屠殺、宗教戰爭、兩次世界大戰等知性的失控與感性的沈淪。似乎人類在駛出赫拉克萊斯之柱以後，面對茫然浩瀚的大海，還是不斷地產生挫折。

我們有感於人類知性・感性冒險的重要，甚而希望使知識成為萬人之所有，故而敞開知性・感性的大門，使人類得以共同參與二十一世紀知性・感性冒險的旅程，基於這種信念我們規劃「生活思想屋」的系列。二十一世紀的人類，如何找尋屬於自己落英繽紛的「桃花源」，如何走向融融和樂的「愛麗斯樂土」，如何榮登莊嚴璀璨的「華嚴世界」呢？人類的歷史愈加往前發展，愈加需要對於一己的文化諸領域作根本性的眺望與探索。經由這樣契而不捨的努力，我們將會使知識走出學者所思索的殿堂，成為萬人所握有的力量。探索未知的領域，回到人類文化的原點是我們期望於「生活思想屋」的責任。我們所開啓的領域是著眼於地球「共時性」所正永續、繼起的文化現狀，所投企的意圖是引航人類文化跨越幾經被扭曲、幾經被忽視、幾經被摒棄的根源性文化，諸如經典名著、文學、天文、神話、宗教、情慾、惡魔學×等等都是我們探索的領域。我們絕不因循固有的文化發展理念，而是基



於廣義的人文開創的可能性，從事出版企畫。希望這樣的出版計畫能為讀者打開知性・感性的第三隻眼，從容地悠遊於廣漠無垠的智慧星河當中。

兩千多年前的希臘孤島上，留下這樣的一句警言：「認識自己！」即使我們能運用高度的科技文明來探索未知領域，然而這些努力也都只是藉以認識自我所需要的手段，並非目的。我們的目的，就是運用這些技術使萬人得以舒適、幸福地生存於地球上。科技文明越是進步，知性的深化、感性的駕馭更形重要。所以我們為了根源性地「認識自己」，以希臘神話人物的圖像，表示我們所要探討的諸學問領域。西方文明起源於希臘，近代學問體系起源於人類混沌時期對於神話人物的詮釋，這不符合我們所秉持的回歸人類原點，重新審視自身存在價值的宗旨嗎？親愛的讀者，讓我們一起開始我們知性・感性的冒險旅程，認識自己與生具有的生命本能，肯定自己足以運用這種本能的能力，重新握有自己對各種文化的詮釋權利吧！



前言

一九八五年在加州歐林達，一個十五歲的女孩謀殺了她的同學，此事震驚了整個社區，被害者曾是學校中的風雲人物，是最受歡迎和功課最好的明星級人物。

當深入調查這件謀殺案後發現，這件青少年謀殺案竟是起因於謀殺者對被害人的忌妒心。這個社區所居住的家庭大都屬於中上階級，每個家庭都能擁有華宅、好車、時髦的服飾、定期的假期、參加網球俱樂部、帆船訓練課程等高尙的社交活動。唯獨這位謀殺者，她的家庭生活和社會地位令她感到羞恥，讓她感覺與同學們格格不入；她覺得自己一無是處，在這個到處充滿了信心、快樂與高尙的地區中，她卻像是個隱形人般地沒沒無聞。

一無是處、沒有財富和社會地位的觀念令這個女孩深陷痛苦之中。最後，當她無法承受痛苦所引爆的力量時，唯一的辦法便是採取強烈的防禦動作。



另一個相反的個案，發生在出生於黑人區貧民窟的詹姆士鮑德溫身上。

哈林區是頹廢者的天堂，住在那兒的人都以毒品和暴力，來處理對人世的失望，並且尋求暫時的解脫；此外，再加上種族歧視的因素，許多哈林人理直氣壯的認為自己是最無助的一群人。雖然哈林人如此認為，但鮑德溫卻不認為自己該有這樣的權力，他認為自己有話要說，也相信一定會有人樂於當聽眾，他更相信命運是掌握在自己手中。鮑德溫出版的《山中傾吐記》一書，對解析城市中黑人貧困的生活，有卓越的貢獻。

到底是什麼原因，讓鮑德溫與前面那位懷著嫉妒心的年輕女孩，有著迥然不同的選擇呢？人們是如何選擇自己該走的道路？難道我們只認定鮑德溫是天才？或歸罪於年輕女孩太社會化？還是他們二人都是人生情境下的產物？

我們所要定義的變數就是「信念」，爲了某種理由，年輕女孩相信她一無是處；鮑德溫相信他有個很重要的故事要說，這二人都由信念來指使，但信念究竟是救了一個鮑德溫或是傷害了更多的年輕人？



你內心深處裡的個性支柱就是——「核心信念」。信念會讓你覺得是否有價值；是否有能力；是否有權力；是否被人疼愛或嘲諷；是否獨立；是否有歸屬感；是否容易相信他人或有疑心病；是否有彈性或是正經八百；是否感到安全感或被人威脅，是否被人合理地對待或老是覺得自己是被害人。

本書取名為「心囚」的原因，是在於許多人經常被自己和世界的負面信念所囚禁，許多人都以「他根本不知道我的存在，我對他而言什麼都不是，反正沒有永遠的愛情，最好不要捲入這場混戰中」、「我要保持緘默，我的意見不被採納」、「最好不要換工作，我不能負荷太多的責任」等「禁止信念」所包圍，殊不知這種嚐試太危險了！

至少本書會教導你如何輕鬆地轉變「禁止信念」，將它們向外拓展，好讓自己內心的囚房有更大的空間和舒適的感覺，如果再多一份堅持，你將能開拓更自由、更滿足的人生，因為你已成功的移轉負面的信念，並為你開啓一扇成功之門。



適合本書的讀者

利用本書可讓自己去發掘、展現、檢測、確認或修正自己的核心信念，本書所保有的是將你的需求做更詳盡的解說，並配以多種案例和階段的練習。

本書所不能提供給讀者的，是對讀者本身的獨特故事與情境經歷給予回應與支持，爲了彌補這種缺失，你可以與好朋友、支持你的伴侶或樂意幫助你的心理醫師談談，他們都是理想的對象，也願意和你一同分享一切。

如果你是位專業研究行爲偏差的人，本書可以做爲一本有用的參考書，可以適用於你所研究的對象，而對於偏差行爲理論的精進與模式的建構，透過案例的研究能有更大的發展。

不適合本書的讀者

受虐兒童 由於發掘核心信念需要釋放出過去不愉快的經驗，如果你是



於兒童時期在心理上、生理上或曾受到性虐待者，每當回想過去記憶時，會非常的痛苦不安，建議你在專業心理醫師的輔助下使用本書的治療法。

身陷危機者 核心信念練習，是針對長期情感上和行為上的問題，實施解決的方法，如果你正處於危機中，特別當你感到挫敗或甚至想要自殺時，應立即向心理醫師尋求協助，直到心理與外在狀況穩定下來後，再要求你的心理醫師協助你進行本書的練習。

有毒癮者 如果你是酗酒或犯有毒癮者，甚至是飲食失控者，應該先找專業人士解決你的問題。

缺乏自我提升之動機者 發掘與修正核心信念需要時間與決心，如果你很難讓自己堅持到底地作一件事，無法堅持往自我提升的道路前進，只願忍受現狀者，本書即是一本幫助你的專業書籍，告訴你治療偏差行為的技巧與方法。



如何使用本書

你不妨先瀏覽一下本書，看看本書到底在寫什麼，但練習部分需按順序來做，本書的章節以邏輯演進的方式編寫，每一章皆依循前章的基礎推演。

第一章解釋核心信念如何成為生活所依的基礎，這些信念如何成為內心自我對話的主題，以及偏見與憂鬱如何在思考系統中維持。**第二章**提供二種辨識核心信念的方法——核心信念的發現法和內心對話日記。

第三章幫助你發現核心信念對你的正反面反應。**第四章**則由你選擇一種主宰負面情緒的信念和方法來回顧過去的歷史，並尋找支持或否定信念的證據。

第五章引導你發掘由核心信念衍生的生活準則。**第六章**告訴你如何客觀地檢測真實生活中的一些禁止規則，當你有能力去證明準則不成立時，這代表你有能力去改變根深柢固的核心信念。

第七章告訴你如何從修正過的核心信念中衍生出新準則，以及如漸進式



的將新法則適用於真實生活中。**第八章**總結本書，以詳盡的解說修正你的核心信念，並從過去的經驗中再次定義，讓你從想像的過程中，撫慰兒童時期所受的創傷，讓你有機會重新改寫自己的心路歷程。

最後叮嚀

本書即簡單且易於瞭解，但僅是瀏覽無法改變核心信念，只有透過本書所設計的練習，確實的實行後才會有結果，光靠瞭解概念是不夠的，所以務必要做練習，「發掘與檢測」自己的個人信念是無人可以替代的過程，沒有前者的努力，任何事都不會改變。

要有耐心一點，坊間有些自助叢書提供一些很快就能改變表面的說法，這種方式就好比在替即將塌陷的大樓粉刷一次新漆般，無法徹底解決問題。但本書不一樣，我們是提出較深層和嚴肅的課題，就像是重建地基一般的大工程，你將會適用許多有力的技巧來建構自我認知中最基礎的層面，謹慎地



前進，讓自己有充份的時間來瞭解每一個練習的指示，和擷取成功的果實。

最後我建議你要有充滿懷疑的精神——事實上，我們並不希望去改變你對自己的信仰，因為如此作的反面效應會很大，但你或許可能相對地因信仰而感到「快樂」。事實上，你所相信的事都有幾分道理，千萬不要輕易的改變它，直到你能證明有些事情是真的為止。

麥修·麥肯博士／派翠克·芬尼

加州一九九一年一月



目錄

出版緣起 四

前言 七

□第1章自我診斷／一七

□第2章認清自己的核心信念／三九

□第3章核心信念的影響結果／六九

□第4章從過去經驗找證據／八九

□第5章找尋可檢測的假設／一二三

□第6章檢測準則／一四五

□第7章加強新的核心信念／一六一

□第8章想像中的核心信念／一八一

□第9章總結（串起每一刻）／二二五

