

生・活・資・訊

C9

改變性格新配方

——完全魅力手冊

♥ 從福爾摩斯與華德森來探討性格心理學 ♥

藉由行動療法
不但可以戒掉壞習慣
更可以改造性格
成就有魅力之人



醫學博士

✿ 小林 司／著

✿ 王怡人／譯

生 活 大 學

生 活 資 訊 09

改變性格新配方 ——完全魅力手冊

著者：小林 司

譯者：王怡人

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表)・FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1995年（民84）十二月

合法授權・翻印必究

性格は變えられる

SEIKAKU WA KAERARERU by Tsukasa Kobayashi Copyright (c) 1988, 1994 by Tsukasa Kobayashi Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc. Chinese translation rights arranged with Tsukasa Kobayashi through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換・

定價：160元

國立中央圖書館出版品預行編目資料

改變性格新配方：完全魅力手冊：從福爾摩斯與華
德森來探討性格心理學 / 小林司著；王怡人
譯. -- 初版. -- 臺北縣新店市：世茂，民84
面；公分. --(生活大學. 生活資訊；
C9)
譯自：性格は變えうる
ISBN 957-529-543-9(平裝)

1. 人格心理學 2. 心理治療

173.75

84013058

國際中文版獨家授權

改變性格新配方 ——完全魅力手冊

• 從福爾摩斯與華德森來探討性格心理學 •

♥醫學博士 小林 司／著・王怡人／譯♥

前言

作為一位心理（精神科）醫生，三十四年來我聽過無數人心裡的煩惱，在這些患者的煩惱之中我發現有很多都是關於自己性格的問題。譬如說，他們苦於無法和別人打成一片、在衆人面前會緊張得吃不下飯、害羞、不敢表達出自己真正的想法、不善交際等等。在我看來，為這些問題所惱的人恐怕不下總人口的半數吧。

像這樣的情形到底該怎樣治療才好呢？因為到目前為止，在精神醫學上並未把這些問題列為治療的對象，所以大部份的心理醫師都只會以「看開一點，別想太多」這樣的方式來安慰病人。

可是最近醫學上發現個人的性格與身體的健康有著極大的關連。譬如說，喪偶的女人由於時常覺得悶悶不樂，所以有很多人在喪偶一年內會因罹患癌症而死去。再者，一心想出人頭地的野心家也很容易罹患心肌梗塞、狹心症等疾病。還有，做事一板一眼責任感重的人則容易罹患躁鬱症。因此我們可以說改變自己的性格就等於是在預防這些疾病。而對我們心理醫生來說改變一個人的性格則是一個相當重要的課題。

除了改變性格之外，也有不少人想戒掉自己的惡習。例如說，戒煙、戒大吃大喝的習慣等等。不管是想改變性格或是想戒掉壞習慣，對於這些人使用藥物其實是沒多大作用的。而真正能夠幫他們解決問題的我想只有行動療法這個治療方式。

一九八一年到日本訪問的明尼蘇達大學教授亨利柏洛曾指出，心理治療的方式正全面地朝向行動療法的方向發展。此外，隔年訪日的密西根大學E·S·柏廷教授也在一場名為「美國國內的心理治療之動向與展望」的演講中指出，改變病人習慣的心理治療方式正在流行當中。

雖然苦於無法與他人打成一片的人很多，可是在國內卻找不到一本真正有系統討論改變性格的書。反倒是那些隨口說說、或者是標榜著「打破信念」口號的教條式書籍到處充斥著。

本書將以行動療法為中心有條理地介紹改變性格的方法。

一九八六年，我曾寫過一本《如何成為理想的自己》的書。在書中我舉了「如何建立良好的第一印象」、「如何取得好成績」、「如何簡單地交到新朋友」等十餘個例子來說明行動療法。相對的，在本書中我則針對如何改變性格來做探討。事實上，以這樣的話題來做書名對一般人而言是頗難以消化。針對這一點我將在描述技巧上下功夫，模

仿《夏洛克·福爾摩斯的故事》的筆調來描寫。

當然，行動療法的創始人——美國的心理學家喬治·B·華德森與《夏洛克·福爾摩斯的故事》的作者喬治·H·華德森是毫無關係的。小說家華德森出生於一八五二年，與心理學家華德森整整差了二十六歲。此外，在本書中不使用假名，而代之以《夏洛克·福爾摩斯的故事》中的人名。如此一來，本書的內容不僅可以變得比較生動，讀過原小說的讀者更可以猜猜書中的情節是取自於原書的那一段。

小說家華德森最活躍的時期是距今一百多年的一八八一年到一九一七年之間。這與本書想介紹的行動療法在時間上有很大的出入，但是爲了使文章能夠生動，所以在時間的考據上希望諸位讀者能夠包涵。

將本書的說明改寫成原小說的樣子，是由我和內子共同負責的。相信單單將本書當作是新版《夏洛克·福爾摩斯的故事》來讀的話，也是相當有趣的。雖然書內人物都是虛構的，但是改變性格的內容是真的，絕無誇大。希望這本書能真正地對諸位讀者有幫助。

小林 司

目錄

前言 3

I 性格是可以改變的

1 改變自己之前的準備

感情是改變性格的關鍵 16

人的性格是一種雙重構造 21

如果能夠改變行為的話成效也將隨著改變 23

2 效果顯著的行動療法

行動療法的原理 26

賞與罰的活用 29

自我控制的七個方法 32

調整環境與調節行為的方法 35

II 成爲理想自我的方法

3 何謂有魅力的性格？

連自己都會欣賞的自我當然別人也會欣賞 40

成就魅力性格的條件 43

4 給內向的人一些忠告

內向的人佔全世界總人口的百分之四十 48

內向的人首先要做的就是改變自己的行為 50

「內向日記」的效果 52

好好對待本來的自己 54

建立自己的專長然後積極地行動 57

參與別人的談話其實是很簡單的 60

不要吝惜於取悅他人 63

5 如何治療躁鬱的性格

日漸增加的躁鬱症 67

什麼是比较容易患上躁鬱症的性格？ 69

換一種比較溫和的個性 73

6 改變TYPE A的個性

坐辦公桌的人比較容易發現TYPE A的個性 75

TYPE A的人都比較急躁 78

TYPE A與TYPE B的特徵 80

如果能把個性變成TYPE B將可以減少很多無謂的壓力 84

7 凡事注重權威的性格

對上拍馬奉承對下盛氣凌人的性格 87

家庭環境是權威主義的催生者 89

8 給容易緊張的人一些建議

容易緊張的毛病並不難改變 94

有效的肌肉鬆弛法 96

9 克服恐懼症

在美國十人中有一人患有恐懼症 98

與其探究原因不如先解除症狀 101

不靠藥物而以習慣它來治好恐懼症 103

肌肉鬆弛法的具體作法 106

III 如何改善人際關係

10 給有對人恐懼症的人

對人恐懼症的本質其實是對自己的不安 110

爲理想與現實之間的差異所苦的神經質的人 113

什麼是神經質的特性？ 116

森田療法的實際與行動療法 118

11 人際關係不良的煩惱

令人難耐的孤寂 122

哈洛的紅毛猴實驗 124

把自己原原本本地表現出來就能和別人打成一片 127

從壓抑的主張到率直的主張 129

主張訓練適用於那些人 132

無法有所主張的理由及主張的方式 134

12 成功地表達自己的主張訓練

主張訓練的11個重點 137

主張訓練要從日常生活中做起 141

角色扮演 的 實例 143

不斷地告訴自己「我心情很好」 145

說服別人的秘訣 147

13 無法與異性自然地談話

在初識的男士面前說不出話來 150

對異性感到不安的原因 152

治療不安的五個方法 154

解除不安的具體練習 156

沒有必要貶低自己 159

14 婚姻生活不順

不分古今中外存在於夫婦之間的煩惱 162

行動療法在夫妻生活中的運用 165

IV

改掉壞習慣的方法

15

改善太胖、吃太多的習慣

太胖、吃太多是一種心理疾病 170

肥胖對身心所造成的壞影響 173

要如何改變暴飲暴食的習慣 175

大食症的病例 177

與其想吃什麼倒不如先想想要怎麼吃 181

一切從自我觀察的記錄開始 183

行動療法的優點 191

16

戒酒

酒精消耗量的激增是世界性的問題 198

嗜酒的原因 201

17

戒煙

爲了戒酒的自我控制 202

把酒變難喝的方法 205

抽煙的四大理由 209

抽煙之害 211

戒煙並不難 212

