

Self-Esteem

自尊心的改造訓練

重新認知、
架構與強化你的內心

哲學博士・心理醫生

馬修・馬凱(Matthew McKay, Ph. D.) / 合著

心理健康專業作者

派屈克・凡寧(Patrick Fanning)

朱恩廣 / 譯

本書採用經過驗證的認知行為療法
改變你對生命的詮釋
並消除內在批評聲音
解開慣用的負面自我表白
從而增強你的自尊心



生 活 大 學

勵志潛能開發 A37

自尊心的改造訓練

著者：馬修·馬凱、派屈克·凡寧

譯者：朱恩廣

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅、石尚儀

美術設計：林逸敏

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：繁簡通電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）二月

合法授權・翻印必究

SELF ESTEEM

by Matthew McKay, Ph.D and Patrick Fanning.

Copyright © 1993 New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave, Oakland, CA 94609.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：220元

自尊心的 改造訓練

馬修・馬凱
派屈克・凡寧／著
朱恩廣／譯



勵・志・潛・能・開・發



A37

目錄

第一章 自尊心的本質

11

前因後果／12

如何使用本書／14

給治療師的建議／16

第二章 病態的批評

29

「應該的事」——羅筐／32

批評者的原始面目／33

為什麼聽信「批評者」？／35

強化心理的功能／36

批評者如何得到強化？／39
抓緊你的「批評者」／45

第三章 解除批評者的武裝

51

揭露他的意圖／52

反駁回去／54

讓批評者無用武之地／58

簡明摘要表／61

第四章 正確的自我評鑑

63

自我意識檢查表／65

列舉你的缺點／70

列舉你的優點／72

一次重新出發的自我表述／74

肯定與發揮你的優點／76

第五章 認知的曲解

79

曲解的原因／81

消除曲解／88

第六章 同情心

109

同情心的定義／110

價值問題／113

對別人的同情／118

練習的方法／120

第七章 應該的事

129

價值如何形成？／130

武斷式的應該／132

健全與不健全的價值觀／134

「應該」對自尊心的影響／145

第八章 處理錯誤

149

重新解釋「錯誤」／150

認知問題／155

提高你對錯誤的意識／159

第九章 對批評的反應

161

現實的迷思／162

螢幕怪物的製造者／173

對批評的反應／176

總結／187

第十章 要你想要的

191

你的合理需要／192

必要的與想要的／193

寫下你想要的／195

完整表達你的需要／197

第十一章 想像

203

想像為何有效？／204

想像練習／206

有效的自尊心想像規則／216

建立自尊心的課程／220

注意事項／230

第十二章 自我接受的催眠

233

為什麼要催眠？／233

什麼是催眠？／236

自尊心感應的要素／239

紀錄你的感應／244

誘導自尊／246

傾聽你的感應／251

第十三章 解脫「我還是不行」

253

一個特別的弱點／255

預防痛苦／256

面對痛苦／266

治療的選擇／271

第十四章 自尊心的中心信念

273

瞭解中心信念／274

架構新的中心信念／288

第十五章 建立孩子的自尊心

293

父母的權威／293

父母是鏡子／294

留意你的孩子／295

傾聽孩子的心／304

建立自信的語言／308

紀律的訓練／314

自治的培養／321

承襲自尊心／327

第一章

自尊心的本質

自尊心是心理生活的一個要素，也是情緒上一個必然現象——沒有這種適度的自我評估，很多基本需要將不能得到滿足，生活也會痛苦不堪。

人類異於禽獸的主要道理之一，便是自我感覺培養成一種性格，並對其賦予價值。換言之，你能表達你是誰，並能決定你是否喜歡這種性格。自尊心的真義，便在於人類的這種判斷能力。

評判與排斥你自己，會造成極大傷痛，因而你會儘量避免加重自我排斥所帶來的痛苦，如同你刻意保護身體上的創傷一樣。你會設法減少交友、學術與事業上的冒險，使自己不輕易與人相處、不願接受新工作面試，或不去強求一些你認為自己辦不到的事情。你會作繭自縛，不願與人交往、不願表達情緒或成為注目焦點、不聽批評、不求幫助，也不想解決問題。

為避免更多評判及自我排斥，你會設置障礙，以求自保。你也會抱怨、生氣、埋首於理想主義者的工作，或借酒澆愁或吸毒解悶。

前因後果

研究人員曾對萬千個不同年齡及背景的人，進行問卷調查，希望找出自尊心產生的原因。對幼童所作的調查顯示，父母在最初三年或四年中，養育兒女的方式，可決定一個兒童自尊心的雛型。但是對再下來，有關於大兒童、青少年及成人所作的很多調查，都有一個共同疑點：什麼是因什麼是果？

是學術上的成就培養了自尊心，還是自尊心促成學術上的成就？是崇高的社會地位帶給人高貴的自尊心，抑或高貴的自尊心幫你取得崇高的社會地位？酗酒者因為怨恨自己才酗酒，或是因為酗酒才怨恨自己？一般人是因為在求職面談時表現良好而欣賞自己，或是因為欣賞自己而在求職面談時表現良好？

這正是雞與蛋何者為先的問題，自尊心產生於你生活的環境，而你生活的環境也受到自尊心強烈的影響。如果外在的環境可以決定一個人的自尊心，那麼只要改善你的外在環境就可以提高你的自尊心。你自卑，因為你連中學也沒有畢業，身材矮、母親自怨自艾、住在貧

民窟、體重超重一百磅。你心裏明白，有些事情你永遠改變不了。對你的父母和你的身高，你就無能為力。你的唯一希望就是事情正好相反：自尊決定環境，也就是說提高你的自尊心，環境會隨之而改善。所以你不必再怨嘆自己，你會長高，媽媽會改變自己，一百磅體重會像朝露一般散去。

事實上自尊心與你的環境並沒有直接的關係。另外有一個隨時都在干擾自尊心的因素：你的想法。例如，你一邊攪鏡自照一邊想：「天哪，我那麼胖，一付蠢相。」這種想法會損傷你的自尊。如果你認為：「不錯，我留這樣的髮型看起來更瀟灑。」對自尊心的影響迥然不同。影中人沒變，你的想法變了。

這是不是表示環境與自尊心沒有一點關係？其實並不然。很明顯的，在社會地位方面，副總經理比計程車司機更滿意他們的事業。對一百位副總經理和一百位計程車司機所作的調查顯示，地位較高的工作，會產生較高的自信。統計數字中忽略的部分就是，有些副總經理卻因為：「我現在早應該當上本行的總經理；結果還是沒有當上。」而傷害了他們的自尊心，然而有些計程車司機卻對他們自己非常滿意，因為他們認為「我不過是個計程車司機——只要能提供餐桌上的麵包，兒女在學校功課不錯，凡事都順利就好。」

本書採用經過驗證的認知行為療法，改變你對生命的詮釋，從而增強你的自尊心，並要告訴你，如何解開與分析你慣用的負面自我表白。你會學習如何創造新的、客觀的、正面的

自我表白方式，來培養而非損害你的自尊心。

如何使用本書

本書編排條理分明，最重要而且普遍適用的資料，都排列在書的最前面。

第二章介紹病態的批評。你內心的聲音，貶低了你的自尊心。

第三章討論如何消除這種破壞性批評的聲音，使你可以隨心所欲的提高自尊心而不受干擾。

第四章告訴你，如何對自己的優點缺點，進行精確的自我評價。這是改變你自尊心重要的第一步。

第五章說明一般認知的曲解，及造成自尊心低落的不合理想法。

第六章介紹同情的觀念，自尊心和對別人與自己的同情有密切關係。

第七章介紹你應該做的事情。

第八章說明如何處理錯誤。

第九章教你如何對批評作出反應，而不會喪失你的自尊亦不必反擊對方。

第十章告訴你如何去爭取你需要的東西。這是自尊心低落的人，最辛苦的一項工作。

第十一章教授一些使想像力豐富的特別技巧。這是訂立與達成自尊心目標的方法。

第十二章指導你學習簡單的自我催眠法。

第十三章是要解脫所謂的「我還是不行」。本章旨在幫助你面對痛苦，同時培養一種不受批評左右的態度。

第十四章說明中心信念，幫助你探索、追究與改變你對財富所持的固執信念。

第十五章專門針對如果你已有孩子，如何才能將無價的高貴自尊心傳給你的孩子。

本書的使用方法很簡單。在第三章「解除批評者的武裝」結尾，有一張表供你們商討，指導你們引用適當章節，幫助你們處理特殊的問題。如果你想提高你的自尊心，只要依照順序，把本書從頭到尾讀完就行了。

但這種讀，並不是說看一遍本書就行了，你還得要做作業。很多章節裏都有習題要做，有技巧要學。當課文說「閉上眼睛，想像過去發生的一幕情景」時，你必須照著做。

只是在心裏想做習題，當然不夠，只容易或有趣的習題，也是不夠。如果有一種方法可以改變你的自尊心，比做習題還容易，這個方法就在本書之中。

你必須耐心的讀完本書，而閱讀的速度，一定要以讓你完全吸收書的內容為原則。自尊心是長時間培養的，窮畢生的努力，你才能有今天這樣的自己。