

勵·志·潛·能·開·發

A3

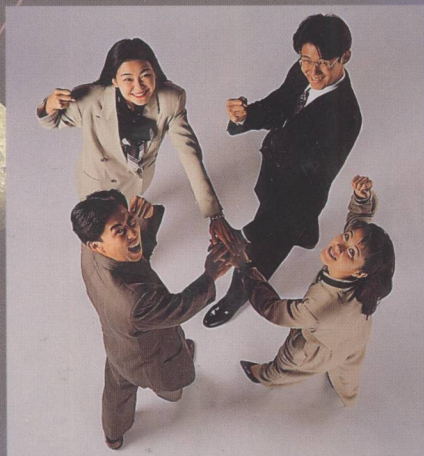
國際中文版獨家授權

做個 真正有自信的人

現代人透視自我的寶典

♥加藤諦三／著♥王怡人／譯

剖析與人交往時自我焦慮不安的心理
指引你選擇自己的路
走入自信的生活中
以愛的方式
引領你擺脫自卑感、憂慮、傷心
以及別人的眼光
實現真正的處世之道



《做個真正成熟的人》姊妹作

生 活 大 學

勵志潛能開發 43

做個真正有自信的人

著者：加藤諦三

譯者：王怡人

編輯：黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

美術設計：陳麗真

發行人：簡玉芬

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) 22183277(代表)・FAX：(02) 22183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：世和印製企業有限公司

初版一刷：1995年（民84）二月

六刷：1998年（民87）七月

定價：150元

合法授權・翻印必究

JIBUN TO DEAU SHINRIGAKU

written by Taizo Kato Copyright © 1989 by Taizo Kato

Original Japanese edition published by Diamond, Inc.

Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through
Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

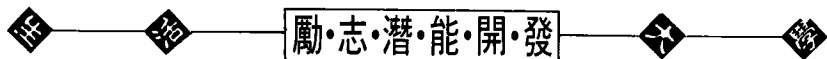
・本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換・

國際中文版獨家授權

做個 真正有自信的人

● 現代人透視自我的寶典 ●

♥ 加藤諦三／著 ♥ 王怡人／譯



前言

焦慮不安的原因就在你自己的心裡別再選擇令你痛苦的生活方式了！本書將引導你走進充滿自信的生活之中

經常煩惱的人不懂得愛。因此他們的心靈容易受傷。而當他們的心靈受了傷，他們通常都會對別人抱持敵意或者心想復仇。而且一旦有了這樣的負面感情之後，他們難免會有超越別人，或者以牙還牙的想法。然而像這樣治療受傷心靈的生活方式，很有可能會使他們走上歧途。

從受傷的那時候開始，你的人生步伐便開始變亂。此時，那些不了解什麼是真正自我的人，會在「錯誤的道路」上迷失自己。一旦在這條錯誤的路上迷失了自己，就不是那麼容易能跳脫得出來。而且與周遭的關係也將陷入一種惡性循環當中。因為不了解真正自我的人往往會擺出一副「我要超越你」的姿態，然而這姿態卻會招來別人的反感。接著，爲了對別人那些反感表示抵抗，又將會付諸於誇耀權勢。結果，只會更加深別人的

反感而已。常言道：「對有自卑感的人而言，勝過別人是他們唯一的樂趣」。然而更正確地說，應該是：「不懂得愛的人會把超越別人當做是唯一的樂趣」才對。因為不比別人優秀的話，他們便會有無力感。

愛會給人帶來自信。因此在人生中没有比愛更好的禮物了。在愛的環境中長大的人，心靈比較不容易受傷。所以他們的人生，會誤入歧途的也比較少。他們不會因為嫉妒和仇恨而白白地糟蹋掉自己寶貴的一生。

對在愛的環境中長大的人而言，有很多地方他們比較不會去計較。譬如，他們就比較不在乎別人是怎麼看他們、說他們的，他們認為其實這種事是：「隨便怎樣都沒關係的」。甚至被說：「那傢伙也沒什麼了不起的，卻跣得很，真令人討厭。」他們也無所謂，因為這對他們一點影響也沒有。犯不著爲了這種事情動怒、想

報仇。別人是不是說我們的壞話都和我們無關。我們應該選擇自我實現的道路。這才是有自信的人的生活方式。

然而真正偉大的處世之道是指，雖然小時候未能獲得愛的滋潤，但到最後他也未曾踏錯過一步的生活方式。

一九九三年一月

加藤諦三

目 錄

前言／3

第一章 焦慮不堪的原因就在於你太過於自以

爲是了……………15

1 你的一生是不是都很在乎別人的看法呢／16

2 不善與人交往的人才會鑽牛角尖／19

3 拘泥於他人對自己的態度這就是你自私的證據／22

4 可怕的是擁有自私的個性卻毫不自知／25

5 動不動就歸罪於「時運不濟」的人應該捫心自問一下／
28

6 若能了解天底下沒有事事順心的道理，能使人際關係
變得順利／32

7 當你感到困擾的時候別人並不會知道／34

8 完美主義是缺乏勇氣的表現／38

9 庸人自擾／40

10 唯有容易受傷的人才會不在乎自己傷了別人／42

11 別人並不完美而自己也是一樣／45

12 由於自己的沒自信便開始挑別人的小毛病／49

13 對時間和能源的浪費感到厭煩的人及不會如此的人／

51

14 精神病患即使受到公平的對待也會覺得那是不公平的

／53

15 和誰都想比的人是因為他無法接納自己所致的／55

16 因為追求完美才會變得焦慮不堪／58

第二章 你為什麼不知不覺地就被利用了：59

1 過於自負的人容易受騙／60

- 2 自戀的人無法了解「人各有志」的道理／64
- 3 容易受騙的人會把情報往自己有利的方向解釋／66
- 4 一切都是從「自己是對方心目中最重要的人」這種錯覺開始的／70

- 5 仰賴著特權及他人的寬容來逃避挑戰的人生／73
- 6 喜好賭博和喜歡占卜的心理是一樣的／78
- 7 光靠小聰明是解決不了人生的大問題／81

第三章 處處小心謹慎卻仍無法成功地與別人

相處的人……………87

- 1 你是不是「口是心非」的人呢／88
- 2 過於自信的可怕／92
- 3 膚淺得看不出來別人還在努力／97
- 4 一心只出風頭的話是無法了解別人的感受的／99
- 5 自戀是使你無法在團體中好好與人相處的原因／102

6 老是感覺不到人情溫暖的人大都有自戀的傾向／104
7 從一個人對待處於弱勢的人的態度可以看出他的個性
／107

8 自以為是的個性會抹煞掉自己的才能／111

9 為何自我毀滅型的人總是無法與人自然地相處呢／113

10 當你發覺自己在人際關係上受到很大的壓力時，就該
反省一下自己是不是自我毀滅型的人／115

11 以「卑躬屈膝」的態度來面對人際關係是很危險的／
119

第四章 心中的恐懼將以各式各樣的形態來威

脅你……………123

1 個性執著的人常會無謂的操心／124

2 稍有所為便得意忘形的自戀狂／126

3 越自卑的人就越會想強出頭／129

- 4 有強烈自卑感的人把追求優越感視為是唯一的目標／
131
- 5 有自信的人可以從與別人共事的經驗中感到快樂／134
- 6 心懷恐懼的人即使不做什麼也會被煩悶折磨得不成人
形／136
- 7 懦弱的人常會想要討好別人／140
- 8 對膽小的人而言所謂的正義感只不過是恐懼感的反應
罷了／143
- 9 想克服恐懼感的人會朝向權威主義而行／146
- 10 你正用著「恐懼感」這副有色眼鏡的在看這個世界／
147
- 11 只要不弄清楚自己到底在怕什麼的話就永遠也無法成
長／150
- 12 凡事都打乖乖牌的人生，總有一天會行不通的／152

13 爲求成長，你必須克服獨自下判斷的恐懼感／154

第五章 爲何我們如此地感到人心可畏呢……157

1 越怕被批評的人就會越顯得懦弱／158

2 以說人長短爲樂的人其實是很可悲的／159

3 你要相信有時候錯的是別人而不是自己／161

4 對自己有信心的話遇事就不會手足無措了／164

5 首先我們要有自我支持的覺悟／167

6 老實人常自虐，而個性強的人則虐人／169

7 如果能夠看穿對方心裡的不安，自己心裡的恐懼感也

會減輕／171

8 但求完美的人，一被指責就會顯出軟弱的態度／172

9 如果處處想隱藏自己的弱點，你將永遠也表現不出強硬的態度／173

10 想要討好他人的心態裡隱藏著你對自己沒有把握的不
安／175

11 否定他人的人常以法官自居，而否定自己的人則經常
站在被告台上／178

12 為什麼老是會覺得是自己的不對呢／181

13 被欺負的人，他們還會對別人心存僥倖，所以無法確
立自我／183

第六章 如果你因自卑而感到困擾的話，不妨

試著換換新朋友……………187

1 只用得失心與人交往的人是個不幸的人／188

2 在人與人之間築牆的人以及搭橋的人／190

3 因為自卑感所激發出來的努力，只會更加深自卑感而
已／193

4 藉著成功也得不到真正的幸福的理由／	195
5 小時候不小心所受到的心理創傷，將會成為不信任別人的根源／	196
6 你的人際關係是不是一直在加深著你的自卑感呢／	198
7 凡事都想沾別人的光的人其共同點／	200
8 沒有自信的人，容易被騷手弄姿的無情女人所迷／	201
9 你是不是覺得如果自己不夠完美的話就會交不到朋友呢／	203
10 養成自我肯定的習慣／	204
11 應該要克服的並不是自己的弱點，而是害羞的心態／	206
12 接納自己的缺點，面對現實／	209
結 語·····	211

第一章

焦慮不堪的原因就在於你太過於
自以為是了