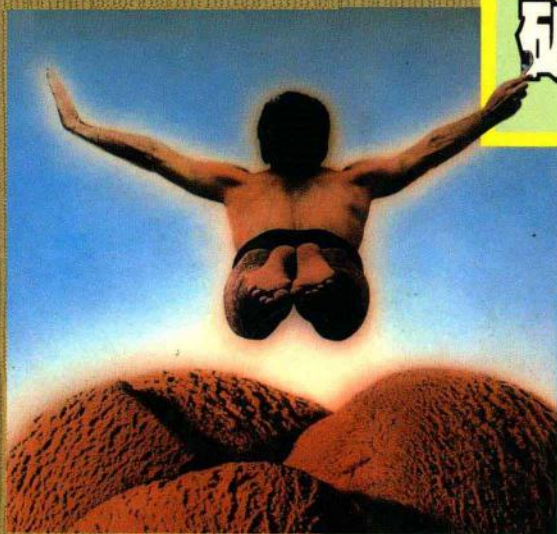


積極自我的突破

龍和人生系列

2





積極自我的突破



積極自我的突破

者 林 琳
出 版 者 龍和出版有限公司
地 址 中和市中山路二段 103 號
發 行 人 林禮祥
電 話 (02)248-7116 · (02)248-0415
傳真號碼 (02)248-9622
郵 撥 0744142-3 林禮祥
排 版 正昇電腦排版股份有限公司
地 址 台北市青島西路 11 號 7F
電 話 (02)382-2011 · (02)383-2546
製 版 弘盛印刷有限公司
裝 訂 堅成裝訂有限公司

1991 年 6 月 15 日 初版

行政院新聞局局版台業字第 3654 號

定價 150 元(缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有 · 請勿翻印

序

人常追悔著許多事。

病痛時才體會出健康的可貴。自戀慾的作祟，亦復如此。當你自覺自己是一位任性而以自我為中心的人時，你已脫離自戀慾望的束縛，然而在你感覺自己曾是自戀狂時，早已犯下不少錯誤。

只有成熟之後，才知道以往的自己是多麼不成熟，而那時你早已傷害不少人，此時後悔為時晚矣！

同理，當你能夠獨立自主時，你才了解過去的自己是多麼依賴別人。

人格獨立的人，才能充實而有意義地渡過一生。

人類的錯誤往往代代相傳。我們不但承襲上一代的錯誤，甚至將錯誤傳給下一代。

自戀狂所帶來的錯誤是無限的。自戀狂的雙親，讓子女在緊張、不健康的氣氛中長大，終而變成神經質。俟雙親之一自覺到自己擁有強烈的自戀慾望時，子女早

已被定型了。

依賴性強烈和無法克制自戀慾的人，是無法看到別人的優點或採納別人的意見或借助別人的智慧的。

然而個人的力量多麼有限。有時自己無法解決的事，經別人指點立即迎刃而解。有時自己百思不解的事，別人輕輕一點立即茅塞頓開。而自戀狂者非但無法接受同事或下屬的好建議，對別人的構想更是百般挑剔。等到公司因他的閉塞作風而倒閉時，則悔之已晚。

人人心中都存有自戀慾望，由著它將人引向消極、失敗的路。

自戀狂者往往不肯承認自己有強烈的自戀慾望。

當你自覺自己是自戀狂時，便是你已克服自戀慾的時候。

假如這本書能引發讀者反省：我是否是個自戀狂者，它便已達到目的。

目錄

第一章 克服自卑感——5

何謂自卑感——6

讓創傷自我復元——8

接納自己——11

自戀狂者的心態——17

成熟的人格——20

自戀狂者的誇大症——23

何謂獨立的人格——25

由神愛到父愛——27

第二章 克服自戀慾——31

自戀狂者的不安——32

自戀狂者的自我分裂	33
否定自我的人	37
否定自我者的理解力	39
自我否定者的體驗	41
歇斯的里性格形成的原因	44
自戀狂者的威望	47
自我和環境我的分裂	50
自戀狂者何以感到疲倦？	53
自戀狂者無法發展自我	56
自戀狂者的價值觀	59
克服自戀狂	62
由自戀慾中引發生命能源	65
什麼是根本慾求	69

第三章

由否定走向自由

73

何謂自由行為

74

被工作否定的人

85

自尊心的陷阱

92

充實情意生活

102

自我否定者與工作

109

使命感與人

117

第四章

如何培養良好的人際關係

123

社會關係是人際關係的擴大

124

人格還沒有成熟的人際關係

132

如何才能享受人際關係

141

第五章 開放的社會和開放的自我 153

主體性價值的表現 154

何謂開放的自我 160

墮落的自我 168

「習慣」人際關係 178

生活在複雜社會中的人們 188

目錄

第一章 克服自卑感——5

何謂自卑感——6

讓創傷自我復元——8

接納自己——11

自戀狂者的心態——17

成熟的人格——20

自戀狂者的誇大症——23

何謂獨立的人格——25

由神愛到父愛——27

第二章 克服自戀慾——31

自戀狂者的不安——32

自戀狂者的自我分裂	33
否定自我的人	37
否定自我者的理解力	39
自我否定者的體驗	41
歇斯的里性格形成的原因	44
自戀狂者的威望	47
自我和環境我的分裂	50
自戀狂者何以感到疲倦？	53
自戀狂者無法發展自我	56
自戀狂者的價值觀	59
克服自戀狂	62
由自戀慾中引發生命能源	65
什麼是根本慾求	69

第三章

由否定走向自由

73

何謂自由行為

74

被工作否定的人

85

自尊心的陷阱

92

充實情意生活

102

自我否定者與工作

109

使命感與人

117

第四章

如何培養良好的人際關係

123

社會關係是人際關係的擴大

124

人格還沒有成熟的人際關係

132

如何才能享受人際關係

141

第五章 開放的社會和開放的自我 153

主體性價值的表現 154

何謂開放的自我 160

墮落的自我 168

「習慣」人際關係 178

生活在複雜社會中的人們 188

第一章

克服自卑感

何謂自卑感

——有自卑感和優越感的人，容易成為別人的奴隸。

自己和自己的關係，等於自己和別人的關係。無法和自己好好相處的人，亦無法和他人好好相處。

比方說，你是個平板腳的人：可是你卻期望自己是個賽跑能手。黑人期望自己是白人，曲髮者盼望有一頭烏黑長而垂直的頭髮，這些人都是自己無法接受自己的人，在其心中，存在著自卑感。

面對一位心理健全、人格完美的人，懷有自卑感的人將做何感想？他會否欣賞對方的完美？能否坦率地接受對方的優點？是否願意與對方為友？

不，我想他沒有這種度量，他會用嫉妒而不甘心正視對方的好處。他既然無法與如此健康而完美的人做朋友，當然更不可能與其他他人做朋友。

如果他與這種相同心理的人結為好友，那是彼此的嫉妒心互相結合，而以毀謗別人為交談內容，這並不表示兩人的心靈有貼切的交通。

有自卑感的人，無論如何不能接受別人的優點。

那麼有優越感的人情形如何呢？有優越感的人隨時隨地需要別人重視他某方面的優越，他的內心非常不安，他必須有人確認自己的優越。

擁有優越感的人大都善於謊言。

有優越感和具有信心是迥然不同的事。

有信心的人不會偽裝，雖然他亦擁有希望別人重視的慾望，這是人之常情。有信心的人對別人亦有信賴的心。

優越感和自卑感的人，因為無法接受自己，在情緒上常常顯得不穩定。一個對自己的學歷和職位有優越感的人，在聚會中，如果其他人的學歷職位都低於自己時，他會不斷地誇耀自己而後帶著鄙夷和滿足的心情離去，他為的是要別人承認他的優越。

誇示優越成爲他唯一的快樂源泉。春去秋來，物換星移，他是毫不放在眼裏的。這種人的心是閉塞的，所有感覺爲他的優越感所抹煞。

自卑感和優越感的人，由於內心得不到充實的養分，故越加入人羣，越感覺內心的空虛。

這兩種人一旦被別人認為有利用價值時，人們可一再滿足其自卑感與優越感，最後他便成為他人的奴隸。

讓創傷自我復元

——古希臘之演說家、雄辯家、政治家——狄摩西尼斯（Demosthenes）
一生受困於自卑和優越感，最後自殺身亡。

在名見經傳的偉人中，倒不乏有自卑感和優越感的人，我們舉古希臘的狄摩西尼斯為例，他少時候有口吃的毛病，但他終於克服口吃帶來的自卑感，後來成為無敵的大雄辯家。

很多人都有克服自己缺點的意念，卻很少人能夠有始有終，狄摩西尼斯靠著自己的毅力，終於獲得偉大的成就。他為了改正自己的口吃，以及「R」發音的不良，在口中含放小石子，面對濤濤大海喊叫，或一面跑步一面朗頌荷馬的詩。此血淚累積的結果，終於使他成為舉世無雙的大雄辯家。

令我不明白的，是我了解何以許多人喜歡以狄摩西尼斯的例子，鼓勵別人提