



超額心理負擔懺悔錄

# 我們是怎樣 使自己發瘋的？

Judith Sills, Ph. D.◎著

劉建剛◎譯

EXCESS  
BAGGAGE

The background features a complex arrangement of 3D geometric shapes and patterns. On the left, a large, multi-colored sphere (resembling a globe or a complex fractal) is partially visible, with several white spheres and a blue rod extending from it. To the right, there are several cones and cylinders in various colors (pink, purple, red, grey) and patterns (solid, marbled, textured). Some of these shapes are floating or appear to be in motion, creating a sense of depth and complexity.

# 我們是怎樣使自己發瘋的？

---

Judith Sills, Ph.D. © 著

劉建剛 © 譯

***EXCESS BAGGAGE***

*Getting Out of Your Own Way*

我們是怎樣使自己發瘋的？／Judith Sills 著；  
劉建剛譯。--初版。--臺北市：業強，1996  
[民 85]  
面；公分。--(實用心理學；52)  
譯自：Excess baggage: getting out of your  
own way  
ISBN 957-683-428-7(平裝)  
1. 自我實現(心理學)

## 聲 明

本书中任何违反关于台湾是中华人民共和国领土一部分的立场的内容词句一律不予承认。

北京国际图书博览会办公室

ISBN 957-683-428-7



實用心理學 52

我們是怎樣使自己發瘋的？

著 者：Judith Sills, Ph. D.

譯 者：劉建剛

出版者：業強出版社

發行人：陳春雄

執行主編：湯皓全

責任編輯：湯皓全

美 編：潘俊傑、王月霞

地 址：台北市中華路二段103巷6號2樓

電 話：(〇二)三〇四三一五二(代表號)

傳 真：(〇二)三〇四三一五三

郵 撥：〇七四三八二一九 業強出版社

發行中心

地 址：台北縣新店市民權路130巷6號2樓

電 話：(〇二)二一八三五六五(代表號)

傳 真：(〇二)二一八三六一九

法律顧問：蕭雄淋律師

排 版：浩瀚電腦排版股份有限公司

印 刷：永美印刷公司

新聞局登記局版台業字第三二二〇號

一九九六年十一月初版

定 價：新台幣三〇〇元整

■版權所有·翻印必究■

(如有破損、缺頁或倒裝，請寄回更換)

# 目 錄

- 
- 第一章 走出自我困境——001
- 第二章 你爲自己付出的代價——017
- 第三章 你需要正確——039
- 第四章 難道我不特別？難道我沒能耐？——106
- 第五章 你害怕遭到拒絕——165
- 第六章 創造戲劇——229
- 第七章 你愛發怒——296
- 第八章 這樣就足夠了——351
- 後 記 變化帶來的憂慮——359

◎第一章◎

走出自我困境

本書不是針對別人的，講的不是別人如何使你感到瘋狂，而是關於你——你，還有我——我們每一個人。本書想探討這樣一個問題：我們是怎樣使自己發瘋的。

你知道嗎？我們有時候就是這樣做的，我們不斷地走進自己為自己設置的困境，不斷地在同一個地方跌倒。我們是這樣做的，我們也意識到我們在這樣做。可是，不知道是什麼原因，我們還會再次這樣做，我們使自己的生活變得更加艱難。實際上，我們大可不必這樣。

也許你什麼都做，可是一點樂趣都感覺不到。或者，你總是丟三落四的，把自己的生活搞得很不開心——丟錢包、喪失信心、失去幽默感。你可能總是記不住你與別人的約會時間，要麼你是自己的奴隸，像個記事本一樣，什麼都記得。你可以成爲人人的好朋友，但是卻成不了任何人的情人；或者更糟糕的是，你可以成爲人人的情

人，卻成不了任何人心愛的人。有可能你心裡裝著一個記事本，記錄著你所有的失敗和錯誤。每當你面對一次機遇的時候，總是要瀏覽一遍上面記錄的失敗和錯誤，這樣做把你嚇住了。

其實，你不必一直犯同樣的錯誤，也不必設置同樣的路障。如果你知道了擺在你面前的是什麼障礙，你就可以捨近而趨遠，為自己找到好的感覺。

我對精神壓力是這樣定義的：

有可能你是一個踏實賣力的人，不僅在工作方面，而且在生活方面也是如此。你永遠都在值班、永遠在跑腿——洗碗碟、接電話。坦率地說，你在治理一個小國家的同時，也能幹好這一切。

問題在於：跟你一塊生活的人並不這麼做，因為他認為没必要、嫌麻煩，他也不會因為你没做（不管做什麼）而感到煩惱。可是，任何一件他没有做的事都會激怒你。

你大多數時候感到生氣、失望、壓抑。日積月累，你的這種挫折感會使你成爲一個嘮嘮叨叨的人（「我給你說過了——別把衣服放在椅子上，別人要坐的」），或成爲一個殉難者（「沒關係，我來做好了。」可是你忍不住要嘆氣、發怒，或保持冰冷的沈默），而不再是一個和藹友好的人。

你確信問題的根源出在「他」或「她」身上，源於他的懶惰、她的不負責任，或他的王孫般的自私態度。從某種程度上來說，你或許是對的：你的同伴很難相處；由於他的心理負擔，他總是覺得自己高人一等；他平靜地漠視庸俗的生活，自由自在地追求他感興趣的東西，並認為這樣做是他的權利。這樣就出現了一個問題：他做的是自己想做的事，而你做的是你不得不做的事。這種不平等會激怒任何人。

但這只是問題的一個方面。是的，它使你的生活變得很艱難，可是你自己的心理負擔卻使你的生活難上加難。什麼是你的心理負擔？它是你追求正確的需要。你要求把衣服掛起來，因為你知道這是對待所有物品的正確做法，是保持室內整潔的正確作法，也是生活的正確做法。你需要以正確的方法去做這一切，你也知道正確的方法是什麼。你之所以要一成不變地做那些你不得不做的事，部分原因在於你是個循規蹈矩的人，你讀過的那些書裡面說，你必須這樣做或那樣做。是的，你背負的負擔是他的兩倍，但是不要以為僅僅是他的懶惰使你的負擔增加了一倍，而是你自己的情感負擔把你給壓垮了。

或許你是另外一種人，有著另外一種心理負擔。你認為倒楣的事兒總是發生在你身上。雖然你非常小心，但還是做了兩次身心極為痛苦的人工流產；雖然你拚命為老

關工作，但有一次還是遭到了解雇（你認為那是老闆的錯）。你也不是愛情的幸運兒——跟一位有婦之夫相處了相當長的一段時間，可他最後還是傷透了你的心。你與別的男人也有過幾次短暫的羅曼史，剛開始，這些傢伙很是討你喜歡，可是後來的事實證明，他們都是一羣無情的混蛋。

你對自己經歷的這些痛苦都十分清楚，但是痛苦的原因你卻未必清楚。你把這些原因解釋為運氣不好，供你選擇的人不多，或簡單地解釋為弱女子的不幸命運。從某種程度上講，你是對的。這些外在的因素確實使你的生活變得更為艱難。但是同時，你的心理負擔也起了同樣的副作用——你對戲劇性生活的需要，使你的生活出現一次又一次的戲劇性情節，而這一點你自己竟然一點都不知道。

再請看心理負擔可能導致的另外一種情形。你是一位為名存實亡的婚姻痛苦不已的男子。並不是你受到了什麼欺騙，跟你一起生活的人既不吸毒也不酗酒——她只是不愛你，對你不感興趣，也毫不掩飾自己的做法。你收集各種例證，以此證明她小覷你、忽視你、利用你。可見，你就是離不開她。

或許你在工作中上演的是同樣的劇情，你為自己所受的屈辱和欺壓以及乏味的工作而深感痛苦。你的抱怨是準確的，你的不滿是真實的。早晨起牀時你心裡鬥爭很激

烈，但你還是不敢放棄這份工作。

這是爲什麼呢？爲什麼那些明顯感到窒息的人仍然不願意離開他們不情願做的事情呢？他之所以留下來，是因爲他覺得自己付不起離開的代價，他需要錢，他要對孩子和年邁的父母負責任。

他留了下來，是因爲事情還沒有「糟透」。作丈夫的提醒自己，他的家庭是美好的、他的孩子是幸福的——要是他離開的話，他們才不幸呢。作雇員的安慰自己說，他資歷深，收入頗豐。這兩個人都堅信他們的幸福在別的地方得不到保證，他們繼而又得出一條悲哀的結論，確信「沒有真正幸福的婚姻，也沒有真正愉快的工作」。於是他們就留下來了。

不錯，經濟方面的需要是實實在在的，孩子是實實在在的，失去的好處也將是實實在在的。這些道理都是如此真實，以致我們竟然容易忽視其基本的內在障礙。人們最終願意留下來是由於他們有心理負擔——恐懼。每個人都害怕冒險、害怕變化、害怕拒絕和失敗。因此，不管他的處境多麼不舒服，他還是願意待在那兒。他們的心理負擔把他們禁錮起來，而且，只要這種心理負擔擋住了他們的道路，他們就很難得到幸福。

你也遇到同樣的問題，也很難得到幸福。

心理負擔是一種負荷。有些負荷是外部世界強加給我們的，確實是這樣的，因為我們是成年人，因為生活太複雜，因為我們和所愛的人在一起生活，和別人在一起工作。

但是，有些負荷是我們自己強加給自己的，這樣的負荷最難發現。

要發現別人是怎樣因為他們的個性而栽跟頭是比較容易的。你知道為什麼你那焦慮的單身朋友永遠跟對方好不到一年時間；你也注意到你那具有反抗意識的弟弟是怎樣讓他的每一位老闆恨他的；你也清楚地看到你那孤獨的母親總是想控制別人，結果把她滿意的伴侶給攆走了。

如果你稍微留心一下，你就會發現，要在你熟悉的人身上發現這些心理負擔的例子並不難，但你卻很難在自己身上發現這些缺點。一旦受到心理負擔的影響，我們要麼會變成近視，要麼什麼也看不見。

心理負擔就是這些盲點的綜合體，它像是一張桌子，晚上在黑暗之中，你一不小心就會碰在上面；你知道它擺在那兒，但不知道為什麼就是記不住。心理負擔使我們深受其苦，在通往幸福的道路上為我們設置路障。

心理負擔可定義為：所有那些我們在自己身上看不到，但卻在阻礙我們發展的東西，都是心理負擔。

或許我們的家庭、我們的朋友都知道我們的心理負擔是什麼。我們不在屋裡的時候，他們有關我們的談話就是我們的心理負擔（「要是他不感到那麼不安全就好了……」、「要是她不那麼挑剔就好了……」）。實際上，時間一長，他們甚至會指著我們一次次同樣的失敗，當著我們的面這麼說。奇怪的是，我們也同意他們的說法——我們明白他們說的是什麼，可是……可是，那種關鍵的意識竟然不知不覺就溜走了，爲什麼呢？

其中的一個原因就是，我們身在其中，因而很難後退一步，獲取一種整體的感覺。我們至多也不過是意識到我們的癖性，可是你會發現你又一次撞到那張心理的桌子上去了——發誓跟男友中斷往來後還給他施加壓力；你發誓要自作主張，但見到老闆還是躲開了；你跟自己的媽媽時不時地發生小摩擦，到了丈母娘那裡也免不了要這樣做。你會說：「我又這樣做了……。」或是「這難道不正像我嗎？」但是說歸說，我們很難冷靜地把我們的「乖僻」放進大一點的範圍內去考察。

大多數時候，我們生活中出現的差錯給人的感覺好像真的是別人的過錯。我們之所以看不到自己的心理負擔，是因為我們總是想著把責任推到父母親身上，是我們從他們那裡秉承的東西束縛住了我們；或是推到那些愛妒忌的同事身上、沒有頭腦的室友身上、愛挑剔的配偶身上、神經質的朋友身上。我們把這一切看作是壓垮我們的因

素。是的，這些因素是起了這樣的作用。

看不到自己的心理負擔的另外一個原因是：一旦我們注意到這一點，我們就會變得不安起來。我們可能把心理負擔看作是一種缺陷、一種弱點、一種失敗，直接威脅到我們的自我形象和安全感，我們不自覺地保護自己，把心理負擔的意識置之腦後。否認、責備自身內在的障礙或者認為它是合理的，以此減輕我們的不安和憂慮。這麼一來，我們的生活就難上加難。

事實上，你要知道，心理負擔並沒有這麼可怕。許多人都擔心，如果我們真的審視一下自己的內心深處，我們就會發現一些可怕的東西、一些讓我們感到自己不好的東西。有了這種誇大的恐懼，我們自然就會猶豫不前，索性不敢審視自己的內心深處了。

但是，如果你真的審視一下自己的內心深處，你就會發現，事情並不是你所想像的那麼可怕。而且，許多難得的機會就在你的眼前。你發現的只不過是些超額的心理負擔，是你的一些盲點。你還會發現，由於你的所作所為，你失去了許多愛的機會、失去了許多掙錢的機會，你也無法擁有一種寧靜的心情，因此，你就會停止那麼去做。

心理負擔主要包括五個方面，妨礙我們美好生活的所作所為不外乎以下五個領

域：

- 我們要求正確；
- 我們感覺優越；
- 我們害怕拒絕；
- 我們創造戲劇；
- 我們動輒發怒。

每一種盲點都是由一個人的性格特點、行爲模式、情感及信仰等綜合因素規定的。與這些個人風格相伴相隨的心理負擔是正常的、是不可避免的，但不是不能解決的，你沒有必要一輩子都背負上這種負擔。

如果由於你的某種特性、某種習慣或某種品質所設置的障礙，你無法得到幸福，情況又會是怎樣呢？你晉升的可能性會比別人的小，戀愛和結成美滿姻緣的可能性也比別人的小，而疾病、毛病及身體方面的缺陷惠顧你的可能性卻比別人的大。由於心理負擔的影響，你在不必要悲傷的時候悲傷不已，在沒有什麼可怕的時候憂心忡忡。你有没有類似的心理障礙，或者你是不是有這樣的心理障礙卻沒有意識到它的危害性？

如果你是芸芸衆生中的一員，你會這樣做的。

### 在日常生活中找線索

要發現你是怎樣打敗自己的，這是有些難，不過，你有線索可尋：你一次次經歷的壞運氣或壞情緒的模式，你自己也知道是絕非偶然的重複出現的掙扎或失望。這是你爲自己留下的一些線索。將它們利用起來，作爲你認識自己心理負擔的第一步。

• 你覺得你必須完成你參與的任何事情——一本書、一項工程、一樁婚姻——即使你知道它並不值得你去完成。

• 你不能屈居人下，不管是家庭、丈夫，甚至是餐館裡的一個座位——即使你是「第二個最好的」，你也會感到不開心。

• 你總覺得你付出的太多——對朋友、對戀人、對孩子——可就是得不到應有的回報。

• 你最憎惡調情，可別人偏偏說你輕佻。

• 面對重要的決定你不知所措，不經過一番愛恨交加的折磨，你很難選擇一位同

伴或從事一項工作。

- 你對多年以前發生的事仍然氣憤不已，時不時地還會想起它。
- 你渴望充滿愛心的關係、渴望好的工作、渴望有時間娛樂或學習，但是你卻放棄努力，停止為之奮鬥。

- 你想說「不」，可是說出來的卻是「是」，因為別人生氣你忍受不了。
- 你為將來「某一天」而活著，儘管你是生活在現在。
- 多數時候，你莫名其妙地感到厭煩、失望、氣憤或冷漠。

如果以上所述任何想法、感覺或行為模式與你的情況相符，那就說明你承受著沈重的心理負擔。

### 定義

以上描述的經驗模式是指你的盲點而言。

你的超額心理負擔是指你的思維方式、反應方式或理解方式，它是一種恐懼、一種思想，一種過去的情感。超額心理負擔可以用以下三個標準來檢驗：

### (一)它阻止你取得成功

這與你怎樣定義成功沒有多大的關係。如果你身上有什麼東西阻止你取得成功，那就是心理負擔。

### (二)它阻止你得到滿足——有寧靜的心情和健康的身體

由於超額心理負擔的干擾，你很難擁有舒適的感覺，很難放鬆自己。從根本上講，你很難獲得「成爲你自己」的幸福——如果我們遵從對幸福所下的古老定義的話。

從實質上講，大多數情感方面的痛苦可以簡單地歸結爲「我不喜歡我自己」。這是有點獨特，它不像是你在一邊約會，一邊決定怎樣發展關係。相反，你既勉強又挑剔地接受自己，很有些初次約會時邊吃邊談那樣的盲目味道。而我們拒絕接受的那部分自己就會變成一種情感包袱，給我們帶來巨大的精神壓力。

### (三)它阻止你去愛

在生活中，我們有許多目標，其中頭號目標就是愛。我們在這個目標上面花費的

時間和精力最多。我們需要愛，我們需要別人愛我們，尤其需要他們毫不含糊地、毫不挑剔地、無條件地愛我們。我們想讓別人覺得我們了不起，並因此而愛我們。

既然渴望得到愛是人類這麼根本的需要，那麼我們為什麼還要讓別人覺得愛我們有那麼大困難呢？這是因為，我們看不到妨礙我們的心理負擔。

我們很容易發現，由於別人的某些所作所為，我們很難愛他們。比如，他有個喜歡吹噓的毛病，她患有歇斯底里症，他的脾氣古怪，而她卻急於討好別人。我們中斷了曾經有過的友誼，因為這位朋友太愛貶低自己，你感到難以忍受。我們討厭父母干涉我們、憎恨鐵石心腸的老闆、討厭出走的姊妹、憎惡愛競爭的兄弟。所有這些情況以及許多類似的情況都說明，別人的心理負擔很難使我們愛他們——至少是很難按他們希望的那樣去愛他們。不幸的是，我們自己的心理負擔會對他們產生同樣的效果。

如果你從局外人的角度去觀察別人，你就會在他們所做的事情中、在他們的思考過程中，和他們基本的情感生活中，發現不少心理負擔的例子。每一個人的心理負擔可能都有其一致性，這與每一種性格的深層結構有關。超額心理負擔會使我們在各種層次上有不同的表現，但萬變不離其宗，不同的心理負擔總是與不同的性格特點有關。