

轻松立智丛书③

轻松培养

The key for being a Welcome person

山田俊雄

著 李先明

受欢迎的个性

打造超人气性格梦工厂——

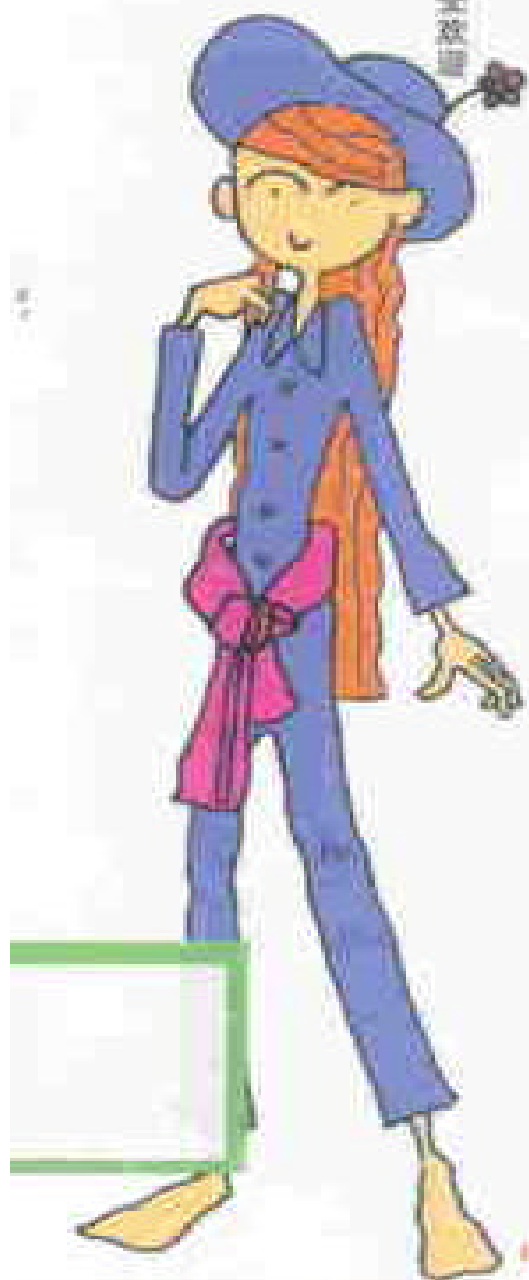
丑小鸭变天鹅的Okey

讨厌鬼变万人迷的Okey

没用的Okey重新做自己

个性换新装 人生不走味

跳出接受的第一步 让自己轻松受欢迎



中华工商联合出版社

责任编辑：高 滨

封面设计：可 珍

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松培养受欢迎的个性/(日)山田俊雄著;李先明译. —北京:
中华工商联合出版社, 2000. 6

(轻松立智丛书/高滨主编)

ISBN 7-80100-676-3

I. 轻… II. ①山…②李… III. 个性心理学—通俗读物
IV. B848. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 63807 号

版权登记号: 图字: 01-2000-1788 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

北京海津求实印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 7.5 120 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-80100-676-3/Z·146

每册定价: 18.00 元

全套定价: 54.00 元

或许有人会认为，一味地在未来与人类的价值等不切实际的问题上打转，是一种愚昧的行为。因为他们觉得，解决眼前的问题比探讨未知的将来要重要多了。然而笔者却认为，一个人生活若没有目标与理想，人生还有什么意义可言。

人生之路不可能永远平坦无碍、一帆风顺，总会有遭逢噩运之时，所以平时即应开始进行“性格改造”，努力创造出理想的性格，才能在危难来临时，保有生活本质的韧度，即使是面对困难，也能始终保持积极、正面的因应态度，永远不被挫折所击垮。

理想的性格完全靠“培养”而来。

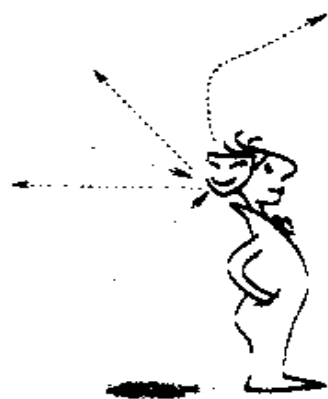
性格是可以改变的。

对自己性格上的缺陷应加以“改造”。

——以上为本书之主要诉求，而其方法架构可分为下列三点：

- ①工作上订立明确的目标。
- ②描绘出理想的人格风貌。
- ③全心全意朝自己的目标与理想努力。

笔者在此亦衷心期望，读者们能借由此书蜕变成功，活出魅力四射的自我。



目录 Contents

第一章 踏出蜕变的第一步

序幕——行为改变的七种方法

0……如何让自己脱胎换骨?/003

期待自我蜕变

1……人类为何渴望改变?/009

人性魅力的需求

2……你对魅力要素有多少认知?/014

追求开朗的个性

3……你善于表达自己的感情吗?/019

渴望自由

4……人生剧本自己写 /025

第二章 积极抛开恶习

自我伪装

5……过度伪装自己导致身心疲惫 /033

不经意又说谎了

6……为什么无法拒绝别人?/037





反复无常的人

7……你对自己的不负责任感到厌恶吗?/042

幼儿性格

8……如何摆脱任性的儿童心理?/045

自由发挥的必要性

9……过度压抑幼儿性格容易扼杀创造力 /048

第三章 生活需要一点改变

失眠

10……安眠之道操之在己 /055

总是无法平心静气

11……你是否拥有一颗自在的心?/060

时间永远都嫌不够

12……正确的时间观念帮你脱离忙人之列 /066

调适情绪的方法

13……情绪调适得宜即能掌握致胜先机 /072/

类型 A

14……你具有容易生病的性格吗? /076



目录 Contents

第四章 化压力为动力

何谓压力

15……压力对你只有负面效果吗?/085

应付压力的方法

16……如何消除压力?/089

化压力为动力

17……压力可增添人生乐趣/093

确保身心健康的生活

18……你不再畏惧压力了吗?/095

心理的柔软度

19……均衡活动可以左右人类的心理发展/098

乐观主义的力量

20……对凡事抱持希望/101

第五章 从挫败中蜕变

跟固执心结说再见

21……让固执心理成为一股积极的力量/107





一旦感到不安之际……

22……从严重的压迫感中求得解脱 /110

优柔寡断

23……培养自我决策的能力 /112

幸福指数

24……是否总觉得自己是个不幸的人?/115

自卑感

25……你担心自己技不如人吗?/119

忧心症

26……意志消沉的原因何在?/125

凡理皆不顺心

27……当事情进展不如预期时，该如何处理? /130

第六章 激发无限潜能

培养集中力

28……集中注意力，再吵也不怕 /151

渴望灵感

29……有创造力等于高智商?/156



目 录 Contents

不善于说话

30……能说一口流利的标准话重要吗?/159

头脑不好

31……我把自己变笨了!/162

点子王

32……不断思考，才能点子涌现 /165

第七章 轻轻松松过每一天

与心灵交谈的方法

33……如何成功地感觉自我?/173

全身放松的方法 1

34……不可忽视午睡与入浴的重要性 /177

全身放松的方法 2

35……肌肉放松运动可缓和不安与紧张 /179

第八章 遇见真实的自己

活出真实自我

36……你是否会为自己的努力喝彩?/185





摘下假面具

37……你是否能表里一致地表达自己?/189

对自己深具信心

38……一个没有自信的人，必定无法获得成长 /192

第九章 改变从现在开始

自我显示欲

39……你惹人厌吗?/201

容易与人起争执

40……改善暴躁易怒的性格 /205

渴望获得良好的人际关系

41……工作不愉快是谁的错?/209

渴望拥有领导能力

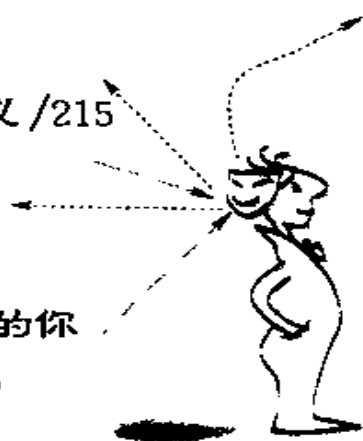
42……身为一位领导者的真正意义 /215

寻求生存的意义

43……生存的意义在哪里?/217

落幕——给渴望拥有人生价值的你

44……从现在开始还来得及 /220



Part. 1

第一章

踏出蜕变 的第一步

0

如何让自己脱胎换骨

人一旦确立了努力的目标，就会在霎那之间变成一个最具活动效率的精密装置。由脑细胞与神经系统所构成的心理作用，将会透过外显的行为表达来让他人获知，因为行为与一个人的想法具有极为密切的互动关系。

你是否经常感叹自己总是“心有余而力不足”、“不懂得规划生活”、“体力与精神均无法处于最佳状态”、“对自我不满意”、“生活方式不够积极”、“无法愉快地工作”等等，对自己的评价可以说是到了一文不值的地步，而另一方面却极欲寻求自我突破，渴望能得到完全的蜕变？

如果你是属于这一类型的人，请千万别轻言放弃改造自己的机会。本文接下来将详尽介绍如何掌握自己的心态，对自己进行改造的具体方法。

(1)建立动机

能够发挥最大威力促使自己的行为改变的，莫过于存在自己内心深处的那一股非达成不可的意志力。在心里暗

下决定，无论如何一定要付诸行动、一定要达成目标，并在脑子里经常不断地描绘目标达成后的美好远景。

如此一来，内心的自动装置自会忠实于你所想像的，这正如我们所说的心想事成。

(2)整顿环境

将你周围的环境好好地整顿一下，使自己更方便行动。虽然人类的行为不会完全受环境的影响，但事实上环境的因素却能左右我们行动的成败。在改造自己的行动上，可能需要增加一些必要的东西，或清除房子里一些会造成阻碍的东西，或寻求支援的人等等，这些都是很重要的。

(3)纾解压抑

偶尔放松系紧的腰带，让自己轻松地喘口气吧！过分地拘泥“必须……”或“不可……”不但抑制自己的行为，反而会造成自己想做的事却无法如愿完成的遗憾。即使去除了自己的多虑，他人的言论仍会对你造成一种无形的束缚。所以，试着解下套在你身上抑制你行动自由的金箍，学习另一种更具效果的行动方式。

★轻松 (relaxation)

身体的肌肉放松呈舒缓状态。心理上没有任何纠葛、不安、恐惧、愤怒或紧张的情绪，完全处于平和、安静的状态。

(4)指示

根据有效的指令进行新的行为，或许可以让自己的行为改变。“照着这样做，就可以得到你想要的结果！”尝试遵照别人的经验指示去行事，说不定也有更好的结果。

(5)模仿

以他人的行为为范本。过去人们普遍都认为，学习行为是靠每一个人自己的反应，在经验中逐渐地成长。然而事实并非如此，因为不论是在时间上或方法上，真正容许我们亲身去体验的事，实在极为有限。其实人类本身具有观察别人行为并学习的能力。我们在进行行为改变时，可从别人的表现去撷取大量的情报，然后试图去模仿他们的行为。所以，学习说穿了就是模仿。笔者建议，从模仿中

逐渐累积出自己的独特风格。

(6)尝试错误

。所有的行为模式，都是在无数次尝试错误的重复学习中建立的。忘却一切错误行为，在记忆中只保留正确的行为。这样一来，存留于记忆中的成功行为模式，将会在日后得到适当的活用。而过去所经历的失败与错误，在整个人生的过程当中，扮演重要的角色与任务，就如同身陷在迷宫，不断从错误中寻求出路一样，人们对失败与成功的经验应同等重视才是。

(7)强制

在行为改变的过程中，若花费的时间太长往往会有缓不济急的情形产生。就好比医师对酒精中毒病患所发出的“禁酒令”，它一定具有相当程度的吓阻作用；但不管怎么说，只有自发性的改变才是真正的长久之计，并且可以减少必须返回原点重新再出发的情形发生。因为在行为改变的方法上，使用“强制”是最后迫不得已的手段。



★行为改变 (behavior change modification)

比行为疗法更加广义的用语，对不恰当的行为进行改变，使之成为促使目的达成的行为。

在进行以上(1)~(7)项的理想行为改变方法时，我们可获得一个共通点，那就是特定目标的心象活用与伴随而来的轻松感。

自我形象是左右一个人的认知与行为的基本前提。而且经由客观的证实，将会更加强每一个人对自我的认知。

若你欲使自我形象在脑中浮现时，应先放宽自己的心情，让全身放松。也就是说在下颚与手脚都没有使劲的情况之下，让自己完全处于自然放松的状态后，才能开始去想像与规划心里深处真正想做的自己。因为人类在全身肌肉放松的时候，最不容易感到恐惧、担心与愤怒。就好像大地在耕耘过后，撒在松软泥土中的种子会急速冒出绿芽一样，所以，放松心情反而是有效改变行为之催化剂。

现在马上就开始“策动自己”，朝着目标好好努力吧！

1

人类为何渴望改变？

心理分析学派的宗师佛洛伊德发展了第一个广泛的个性理论，其结构包含了三个主要的体系，即超我、自我、本我。

而艾利克·邦则以父母心理(P)、成人心理(A)、儿童心理(C)来替代这三个体系，建立了另一种新的分析法，示意人类的心理有此三项支柱的存在。

佛洛伊德

1856年5月出生于奥地利。4岁时移居维也纳后，一生中有大半的时间都在此度过，1939年7月(83岁)死于伦敦。为精神分析学的创始者，除了医学与心理学外，他在文字、艺术等领域上亦具有相当大的影响力。从1923年开始至1939年之间，接受上颚手术达23次，虽然癌细胞不断扩散，但在饱受癌细胞侵蚀的痛苦之余，仍勤于写作，一直到辞世为止。

佛洛伊德曾于19世纪末提出：人类的心理存在着潜意

★艾利克·邦(1910—1970)

1935年加拿大麦基尔大学医学系毕业后，移民美国。并进入纽约精神分析协会接受分析医学的训练。1956年因未能取得精神分析协会所认定的分析医师资格，而发表了个人理论。1958年《TA：集团疗法中极具有疗效之技法》发表后，1964年国际TA协会成立。而交流分析(transactional analysis TA)一如其所说，的确受到精神分析的影响。TA对构造分析、交流分析、游戏分析、脚本分析等四项进行分析。

★从“to have”到“to be with”

在此我们可确定的一点是，每个人的心里都有一股强烈的上进心，促使自己往更好、更理想的目标前进。

日常生活中自然也有日常生活的目标。例如每天上班、照顾小孩、一个礼拜抽两天到老人之家去探视行动不方便的老人等等。而这样的努力，可以让自己蜕变成一个健康、善良的人。

努力是必须的，但努力的目标是绝不容许有任何差

错。因为人类真正需要的是一种无私(to be with)的努力，而不是自私(to have)的努力。我们所努力的目标，不是要让自己成为有钱人或有名的人，而是希望成为可以和别人心灵相通，可以一同携手用心去感受生存的喜悦与价值的人。人的一生不管是活了九十年或一百年，“to be with”的目标才是人类寻求自我改造的重点。

今天在全世界卖了将近三百万本的畅销书《Born to Win》(自我实现之路 詹姆斯·约翰果德合著)其中有一段是这样写的：

“胜者虽具有各种潜在的能力，然而最重要的并不在于他的业绩，而是他身为人类所拥有的真实性。一个真实的人应该彻底地认识自己后，再将真正的自己表现出来，让自己成为一个值得信赖与期待的人，并借此去体验现实生活中的自己。”

每一个人都应该对自己抱持信心，相信自己具有各种潜力，一定可以成为胜者。这样一来，自我蜕变自然成为可能。另外，要不时地提醒自己，不要变成海德氏，也不要满足于当吉基尔博士，而是让自己做一个实实在在、真真正正的人。

★ 《吉基尔博士与海德氏》

于1886年出版，为英国作家史帝文森的作品。故事内容是叙述主角吉基尔博士发明了两种药，其中一种喝了后会变成一个专在夜里出没的凶恶男子，如果再喝了另外一种药，即会变回平时温文儒雅、个性善良的学者。后来博士因为亲自接受这项试验，结果反而遭到自我毁灭。该书在发行后，仅于半年之内即销售了四万多本，后来更被改拍成电影，在世界各地同样造成了很大的轰动。不久之后，佛洛伊德提出了人的心理存在着有意识与潜间识两个世界的观点。



2 你对魅力要素有多少认知？

当你翻开字典查看“魅力”这个字的意思时，通常会发现字典上的解释大都是写着“牵引人心的力量”。而英文则是使用 charming 和 attractive 两个单字。前者有“迷人的、美丽的、可爱的、令人满意的”之意，指的大都是外型上的魅力；相反的，后者则有“引人注意的、具有魅力的”的意思，可解释为从内在发出的诱人之力。

事实上，只要一翻开坊间有关创造魅力的书，就可以发现内容大都是教大家如何借由化妆、整型美容、做脸、谈吐、服装等，来让自己更具魅力。这些我们可以称它为达到 charming 的方法。

然而魅力还包括另一层意义，就是极为主观的心态表现。例如一位高僧为了信仰而能对粗茶淡饭的日子甘之如饴，因为他投注一切的心力在同一件事情上的态度，让旁人都感受到他无形中所散发出来的魅力，而整颗心都被他所牵引。换句话说，人只要活得充实、有意义，就是一个深具魅力的人。

通常一谈论到魅力，即会出现有关职务魅力与待人魅力这两个问题。的确，以下属的角度来看，有时候会觉得自己的上司颇具魅力。然而一旦上司离开该职务，对你来说，他已丧失了上司的光环，可能变成一个不再具有魅力的普通人。因为你对他的尊敬可能包含了对他的惧怕，而真正的魅力却应该是让人有一种想亲近的感觉才是。

★职务魅力、待人魅力

毕加索曾说过一句话：“不要问艺术家要做的是什麼，而是他应该是什么。”人们经常会被工作与地位所蒙蔽，而对自己的成长与发展却完全不在意。虽然有自我实现这句话，但人生的真正目的应该是在于自身的发展。当你觉得某某公司的老板或某某官员的头衔对你深具诱惑时，就是应开始注意自身行为的时候。

这么说来，真正的魅力似乎与一般大众所认知的魅力有很大的差距。换句话说，能够牵动别人的心才算是真正的魅力，是一种属于心灵与人格所散发出来的魅力。真正的魅力也不是一夜之间就可以形成的，但只要能朝着这样的心态去努力，任谁都可以成为散发无比魅力之人。以下

有四种方法可提供各位作为参考：

(1)常与人接触，并加强心灵的交流

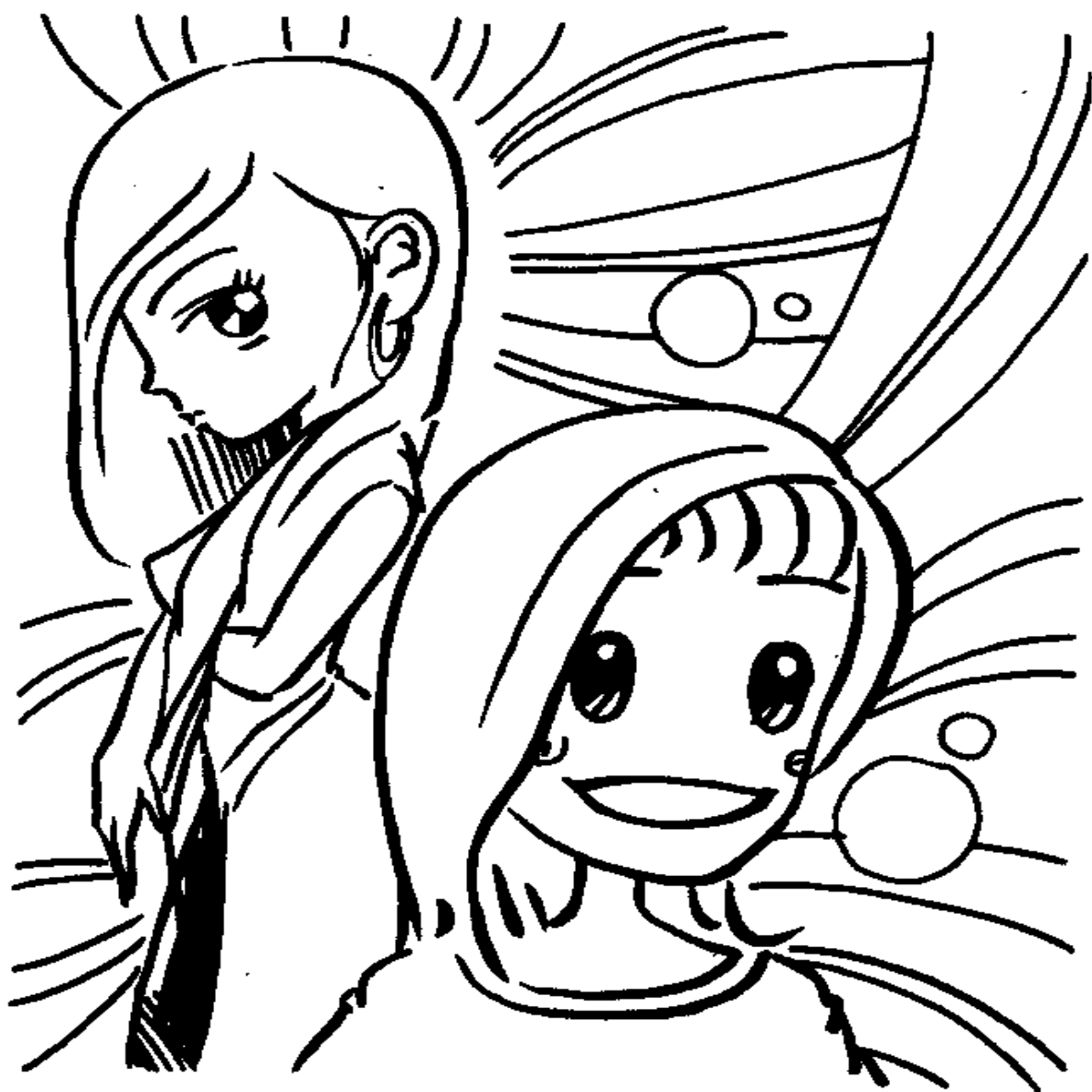
今日，全世界的思想潮流已经由拥有(to have)转变为共有(to be with)。人们不再以拥有财物作为幸福的表征，而了解到与别人维持和谐的人际关系，携手合作谋求社会的进步与安定，才是人类幸福的根源。经常抱持着这样的精神，是创造魅力的第一要件。

(2)经常留意自己的心态，方能了解别人的感觉

第二个方法就是经常注意自己的行为倾向与感情的表达方式，并多倾听自己的心声，自然就能理解别人心中的想法。再透过对自己优缺点的认知，进而去发现别人的优点。对别人发自内心的赞美与认同，将使你自己变得更具魅力。

(3)不吝于付出

所谓不吝于付出，指的并不是金钱与物品的付出。在这里主要是指忠告、安慰的言语、体贴的行为、赞美的字眼等等的付出。以年龄来说，我称得上是一个老人，这一



生中也没有多少财物的积蓄可以付出给别人；不过我自认为在精神上非常富裕，在我的心里储存了大量的诚意、体贴、赞美之语、服从和喜悦的共鸣，足够付出给别人，温暖他们的心。

对于精神上的馈赠之物，能够毫不吝啬地付出，这才是真正具有魅力之人，因此，努力储存精神上的财富。亦是漫长人生的最高目标。

(4)保持宽阔的心胸

虽然努力不懈是非常重要的事，但人类如果要真正地成长，所需要的是充裕的时间。不可太过于急功近利，有时不妨抽点时间，让自己舒舒服服、优哉游哉地发呆。宽阔的心胸可以让别人感受到你的亲和力，让他们容易亲近你。就算楼梯也会设有平台，可以让人喘一口气，更何况人生这么长的阶梯，停下来休息休息是多么重要的一件事。凡事不要太急躁，偶尔也让自己放松一下，这样的你会让人觉得和蔼可亲深具魅力。

3

你善于表达自己的感情吗？

某教育刊物上曾刊登过一则有关女高中生校园暴力的事件。

被欺负的A学生，她具有以下几个人格特点：

“只要一与人接触就会全身紧张，没办法和别人愉快地交谈，自然而然人际关系也会逐渐恶化。想要打进同学之间的圈子，却又不被人接受。说话声音小又经常会口吃，总是让人搞不清楚她在说什么。而且个性顽固又不肯让步……”

这固然是一个简单的描述，但我们可以从这里发现几个重点：

(1)受到同学的排斥

由于彼此之间的心灵无法取得交流，所以在同学们的眼里她就像是一个“谜”，看起来阴阳怪气的，一点也不开朗。而对年轻人来说，这种人是最无法让人伸出友谊之手的。

(2)个性顽固

人与人之间能够和善地交往，所凭借的就是互相礼让与彼此认同的心。平常与人对话时，经常会出现“就是嘛！”、“嗯！”等附和之语，这是为了让谈话的气氛能够融洽，并提高对方说话的兴致。开朗的个性并非单靠自己一个人去培养，如果能够在团体的人际关系中塑造而成，并得到大家的认同，“开朗”的性格就能真正地显现出来。

开朗是圆融人际关系的最佳润滑剂。所以当你的人际关系状况平庸，而让你感到伤心、自卑、受挫的时候，反省一下，是否你过于顽固，不够开朗呢？

★健康的情感表达状态

在人际关系中所出现的问题，也是“压力”产生的根源之一，这也是时下最普遍的文明病之一。

所谓的压力，是由外界加诸在自己身上或是由自己内心所产生的一种心理上的压迫感。几乎每个人都曾感受过。

一个刚踏入社会的新鲜人，一大早搭着人潮拥挤的公车去上班，脑子里浮现的是课长那张因商品销路不好而摆

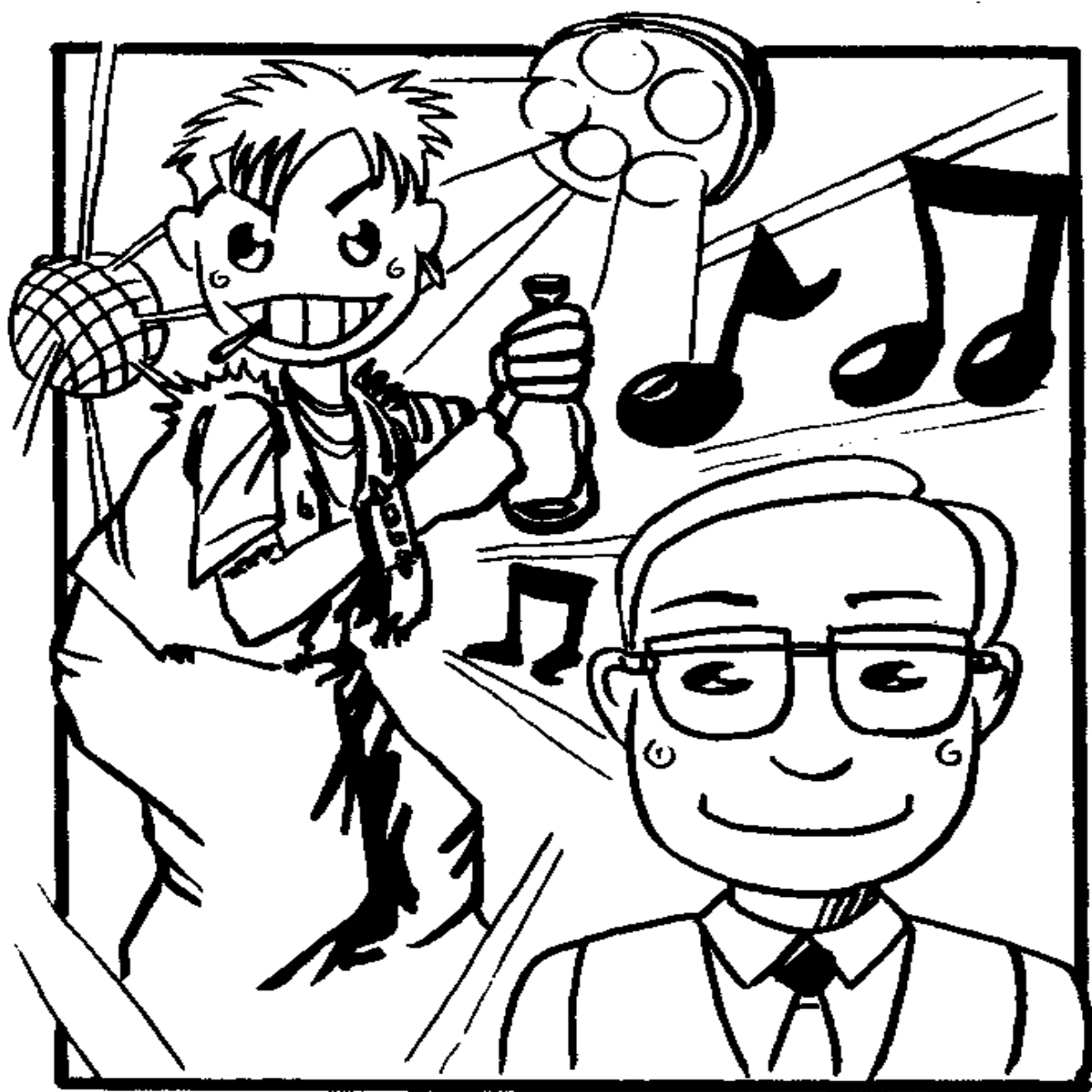
出来的臭脸及元老级主管那张自以为是的嘴脸……心理的压力自会油然而生，突然间觉得自己被公司的需求度很低，于是开始变得不大爱说话、整天无精打采，心想：“这种公司不干也罢！”

这个时候，如果公司的资深职员能够适时地伸出友谊之手，拍拍他的肩膀说：“不要一脸的不开心，今天晚上请你去喝一杯，好好地打起精神来吧！”听到这一席话后，相信原本存在于心里的阴霾将会一扫而空。

人类是感情的动物。今天 IQ 至上的时代已经过去了，取而代之的是 EQ——圆满处理人际关系，充分表达自我情感，这才是人类价值的表征。对于别人的感情要如何掌握，这个问题亦开始受到相当的重视。今天世界上一流的心理学家，都对这方面的研究投注了大量的心力。根据研究的结果可以获知：具“阴沉性格的人”经常无法正确接收别人所表达的感情资讯。胃肠好的人容易消化食物，再把食物转化为养分后来增强体力；而感情也是一样，如果不能好好地将它消化再转为心里的养分的话，人是无法正常成长的。不愉快的情绪绝不郁结在心里面，并懂得如何适度地抒发感情，这对一个人来说是很重要的。

你的喜怒哀乐是否都表现在脸上?本书在下一页中将为你的感情表达程度做一个简单的测试……➡ CHECK

本问卷主要是测试你是否属于那种容易将感情表露出来的人。分数高的人,表示是属于善于说话、会强烈表达自己感情的人(八分以上)。相反,分数低的人是倾向于抑制自己的感情而不让它轻易表达出来的人(四分以下)。为了不造成情绪的低落,感情应该要得到适度的表达与抒发,这样才称得上是健康的生活方式。



心理测试

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：感情的表达

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列哪几项。

1. 与朋友之间的谈话尽量幽默风趣。
2. 没办法把话说到一半就打住。
3. 一说到兴奋的地方就会手舞足蹈起来。
4. 口风很紧，藏得住秘密。
5. 在谈公事时，非常注意遣词用语。
6. 看别人狂欢自己不会想要加入，宁可在一旁观赏。
7. 喜欢说笑话的人。
8. 发生重大的事情，仍然可以表现得很冷静、不为所动。
9. 一看悲剧就哭。
10. 脾气来得快，去得也快。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ○、2. ○、3. ○、4. ×、5. ×、6. ×、7. ○、8. ×、9. ○、10. ○
(分析方法请参照本文)

4

人生剧本自己写

笔者在前文已提过，艾利克·邦博士以父母的心理(P)、成人的心理(A)、儿童的心理(C)作为人类心理的三大支柱，并根据人类的各种生活现象加以解说。在《自我实现之路》一书中，曾有这么一段叙述：“父母的价值观及行为态度为子女外在行为的本源，主要包括被双亲所认可的态度与行为。父母的外在行为对子女的影响，表现在子女对他人的偏见、批评、相处等方面。而父母对子女内在心理的影响则来自幼时其“父母”之命令所留下的价值观及评价。”

每个人都是在不了解外界的环境、不懂得如何与人应对的情况之下出生的。所以从小就是在父母的“应该……”或“不可以……”的教诲之下长大的。因此，父母的言行举止无形中成为我们学习的对象，其影响之巨，可以说是终其一生。笔者虽然已年纪不小，但每每在遇到困难的时候，母亲的教诲仍会不时在我的耳边响起：“不可以这样做！”“既然决定了就放手去做吧！”然而，事实上并不是因

为那是母亲说过的话，所以就特别记得住，而是我们从小就把父母的教诲当作是一种习惯，在不知不觉中保存在记忆里。

詹姆斯与约翰果德之所以会提出“人生的剧本”这么独特的说法，是因为他们认为，人的心里面都存在着一本无形的生活剧本，而每个人都是根据自己剧本中的剧情在生活。他们曾说过：

“人从一诞生即揭开了他人生剧场的序幕。剧本中的指示，是透过父母与孩子之间的交流，然后使子女融入该父母心目中理想的自我意识之中。孩子们在其成长的过程中，学习如何扮演英雄、女主角、恶棍、牺牲者、救助者等各种不同的角色，并下意识地找寻那些可以扮演与自己敌对角色的人。”

换句话说，我们每天都是按照父母所写的剧本在生活，而且绝大部分是在不自觉的情况下进行。回想看看，你的父母是否曾对你说过以下这些话：

- ①孩子，你将来一定要出人头地。
- ②孩子，你要活得有价值一点。
- ③你真的很别扭耶！

④你的脑筋为什么老是转不过来！

⑤孩子，你将来一定要当医生！

⑥孩子，你将来一定要成为一个令人称羡的企业家！

大部分的人在他们的成长过程中，多多少少都会受到父母亲事先编写好的剧本所影响，并逐渐地成为他们所期望的那种人。检视自己的一生，不也是一样在激烈的联考竞争下拼命苦读，好不容易考取了医学系，却因家庭的经济负担过重，只好一方面应付繁重的课业，一方面想办法筹措昂贵的学费，半工半读，就这样踏上了当医生的不归路，最后总算也取得医学博士的学位……一路走来才恍然大悟，原来自己只不过是按照父母亲所编写的剧本全程演出的表演者而已。

其实父母亲传达给小孩的讯息未必全都是正确的，有可能当时他们所传达的讯息，只会造成小孩子自暴自弃的心理。这样一来不但会使小孩变得性情乖僻，甚至因而误入歧途。

人类从呱呱坠地开始，即具有存在的自由以及成为胜利者所应具备的能力。并运用他人（包括自己的父母）所给与的各种讯息和剧本，将之融入自己的想法与计划之中，

然后继续自己的人生路程。

在此，我们应该再一次针对个人的、国家的、民族的、文化的剧本（例如早期美国移民所拥有的拓荒者剧本；第二次世界大战前的日本国民所拥有的天皇的子民剧本）进行审查，这将有助于我们把与生俱来的自由争取回来，不再是被动地被人安排生活。

人生的剧本应该由自己来编写与导演，如此才能真正走出属于我们自己的路。

“天皇的子民”剧本

每个人的一生中，都曾有过各种体验。而这些体验可能受到父母与老师的极大影响。我们每个人的生活都是根据某个人所编写的剧本在进行（应该怎么做，或是不可以怎么做）。剧本也有可能是该地区、社会、国家所编写的。第二次世界大战时，出征的日本人都会接受这样的洗脑：“你们都是天皇的子民，为了天皇牺牲生命也是应该的。”在《听！海神的声音》一书中，有这么一段叙述：“只要我还能活着，为了天皇陛下，我也要不顾一切地往前冲。”（目黑晃，东大学生，昭和十六年战死）。

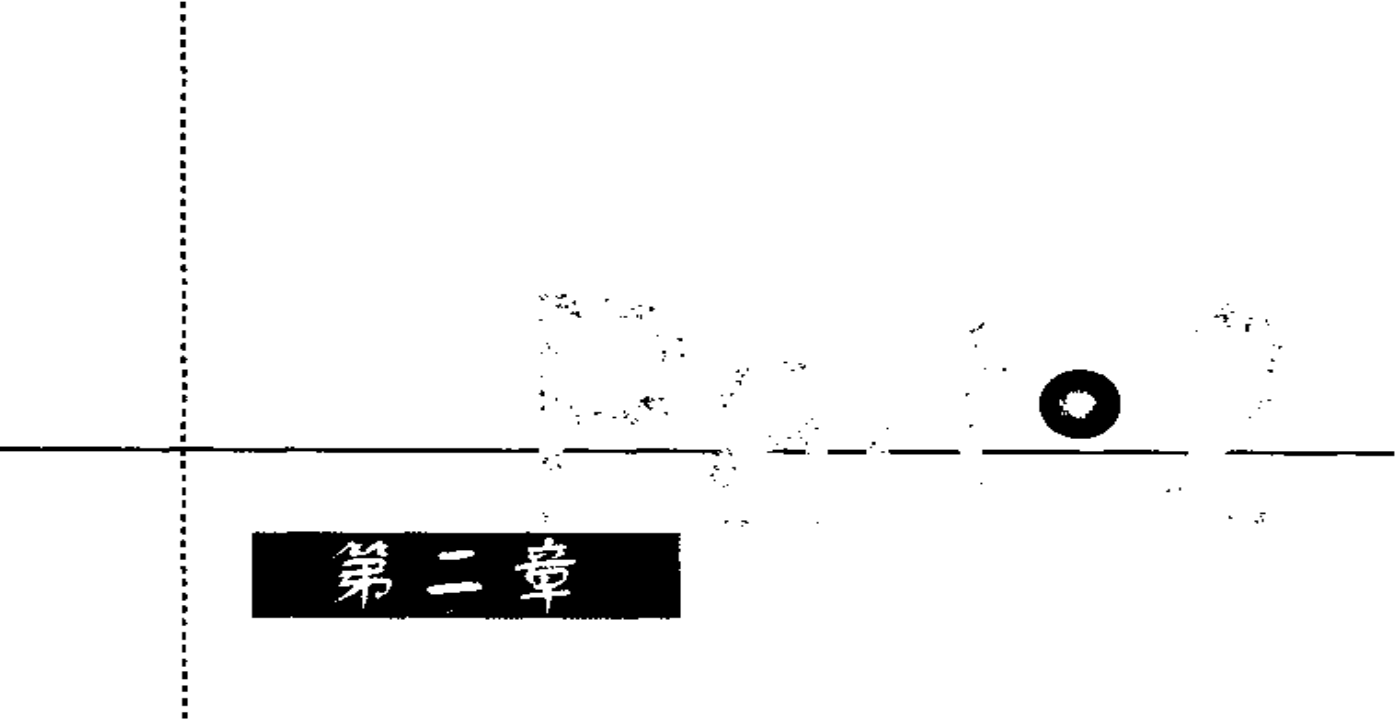
The key for being a welcome person ★





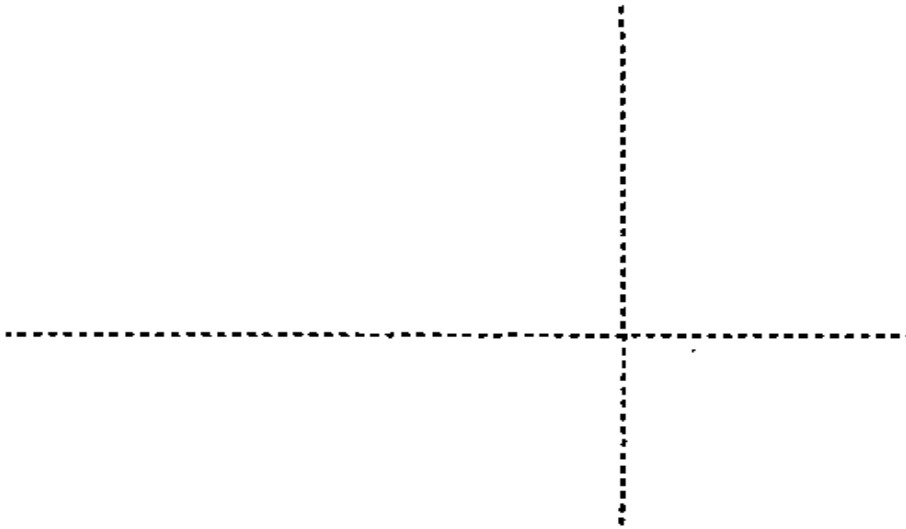
The key for being
a welcome person





第二章

积极 抛开恶习



5

过度伪装自己易导致身心疲惫

①在别人面前会不由自主地紧张起来。

②只要一想到别人将如何看自己，就会感到坐立难安。

③总是想尽办法希望别人能够接受自己。

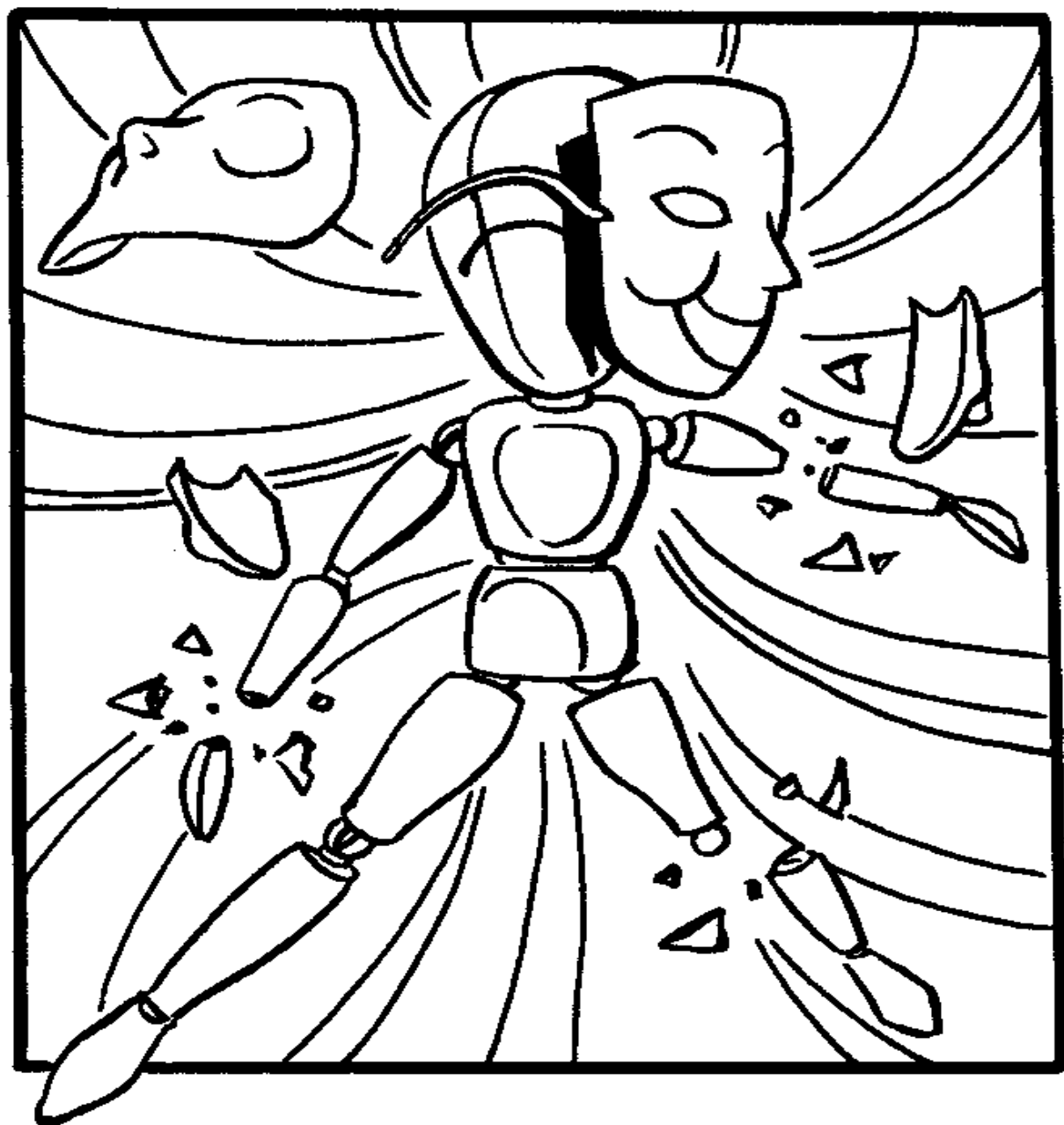
符合以上三种人格特质者，是那种属于强烈希望受到别人的注目及肯定的人。

通常这种人都希望别人能给他很高的评价。但为了得到别人的良好评价，他必须非常努力地让自己表现得好上加好。而且必须费很大的功夫，才能把真实的自己掩饰起来。

每个人都曾有过在重要场合刻意“伪装”自己的经验。然而大家是否曾经想过，如果一个人必须长久如此伪装下去，是多么累人的一件事。

害怕自己伪装的面具会遭人撕破的恐惧与紧张，就形成了精神压力的来源。在这样的压力之下生活，无怪乎身心会容易感到疲惫。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

所以，如果要确实改掉这个不良的习惯，我们首先要做的就是，马上停止这种只为了博得别人对自己不实的评价而伪装自我的做法。这样一来，积压在心里面的压力将会从现在的生活中消失。

活出真正的自己，以真实的面孔全力以赴地去面对所有的人事物，而其结果又能获得别人公正的评价，这才是真正令人欣喜的一件事。由自己下决定所做的事情，如能获得他人很高的评价，自然就会产生自信。而信心一旦大增后，再加上适当地匡正自己的行为，则压力对你来说已不足以构成威胁了。

接下来我们要探讨的是：如何摘下“自我伪装的面具”，重回“起初的自己”。

(1)消除心理上所造成的生理紧张

当你在脑子里准备要进行各种思考以前，首先，请尝试动一动自己的身体。因为人越想伪装自己，心里就会越紧张，心里一紧张将连带地造成身体的僵硬，所以首先要做的就是放松过分僵硬的身体。不管是伸伸懒腰或做做体操、还是稍微走动一下都好，只要能让僵硬的身体柔软下

★ The key for being a welcome person

来，就可以消除心理上的紧张。总而言之，心情一定要先放松，才能让自己的言行举止更加自然。

(2)由小成功做起

接下来你可以开始想像并描绘理想的自我形象，然后再一步一步地向前迈进。刚开始，只要设定一个小小的目标就可以，因为成功将会带给我们自信，而小成功的累积，才能确实地引导我们朝向大目标迈进。

不经意间又说谎了

6

为什么无法拒绝别人？

如果要将“说谎”加以分类的话，它可从原因、动机、行为、社会与道德的标准、时间的经过等方面来考虑。若能对自己所说的谎是属于哪一种类别而有所认知，并知道构成自己说谎的主要原因，则其说谎的恶习是可以获得解决的。

①自我中心的谎言……自他的未分化

②幻想编造的谎言……幻想性

这两项是属于比较偏向孩童式的撒谎。例如，过于自不量力，误认为老板能做的事情自己一样也可以做，因此撒谎。或者沉迷于小说的内容之中，总觉得自己是书里面的主角，经常把“没多久我们就可搬进豪宅了！”的话挂在嘴边……

③掩饰自己弱点的谎言……自我防卫

④害怕被骂所说的谎言……自我防卫

⑤过分美化自己的谎言……自我表现

③④项是属于强烈想要表现自己的谎言，通常是爱慕

★ The key for being a welcome person

虚荣与情绪化的人最常说的谎，这种人自我表现的意志很强烈，认为自己很伟大、很漂亮、很厉害，且希望自己广受众人瞩目。具有这种性格倾向的人，说起谎来经常是滔滔不绝且面不改色。⑤则是属于强烈希望自己能成为明星或英雄的人，或是所从事的职业较容易出风头的人所经常会出现的行为倾向。

自他的未分化

意指自己与他人的区别无法明确的状态。年纪尚幼的孩子经常会将父母的言行当成自己的意思表现出来。所谓人类心理的成长，指的是一个人可以凭自己的意思，说出自己的想法、自己想做的事及自己正在做的事，并会因而产生一种责任感。因此，每个人都应对自己的言行有所选择。经常在电视或收音机里听到，某些著名的学者专家居然将别人的研究成果当成是自己的一样侃侃而谈。这个例子是告诉我们，昏庸将会使一个成年人存在于心里的未分化性复活。

⑥具高亲和力的谎言(奉承)……生活技巧

⑥是希望与别人维持良好的关系，并期盼博得别人好

感的情况下所撒的谎，像是奉承的话就是属于其中之一。通常善于做生意的人，大都被认为很会说奉承话、八面玲珑。我想任谁都无法否认，奉承话听起来，的确让人心情大悦。

⑦替别人背黑锅，为帮助人所说的谎言……英雄心态

⑦是为人替别人顶罪，把所有的过错都往自己身上揽所撒的谎。这在重义气的黑道帮派中，可能会得到很高的评价。但基本上这根本不能算是友情的表现，只能说是愚昧的英雄气概在作祟。

⑧意图欺骗别人所说的谎言……反社会性

⑧已明知自己的谎言会造成对方的困扰，致使对方遭受损失，却仍然故意说谎害人。欺骗与背叛都是违反社会道德的行径，有时甚至会因此而构成犯罪行为。例如最近经常在报章杂志上看到一些恶劣的犯罪行为，例如：有人故意去亲近一些孤独的老人，假意对他们好，然后再骗光他们的积蓄；或是高尔夫球场的负责人利用夸大不实的广告，诱使社会大众投资大量的资金，然后再宣告破产等等，这些骗子所撒的谎就是属于这一类型的谎言。

⑨说谎成了家常便饭……病态的说谎癖

有这种人格特质的人并不认为说谎有什么不对，有时候甚至不觉得自己正在说谎，没有必要的谎言也依然当作是一种习惯而照说不误，说谎已成了这种人的癖好，这是属于一种病态性、异常的行为。

★试想自己的谎言是属于哪一种类型？

相信每个人都曾撒过自我防卫的谎，甚至有人认为自我防卫型的谎言是最能直接反射的谎言。譬如说，有人问你“窗户是不是你打破的？”而你很自然地回答“不是”，那是因为你认为只要谎言不被揭穿，就不会被骂也不需要赔偿，事情很快就可以解决。撒谎的好处，在于不会让自己挨骂也不会带来任何损失。虽然有时候可能多少会受到自我良心的谴责，然而只要稍过时日，你自然就会把这个谎言带给你的痛苦忘得一干二净。

然而这一类型的谎言，绝对无助于人格的成长与成熟，所以还是少说为妙。

★说谎的功能

是否所有的谎言都只会带给人类负面的影响？答案其实并不尽然。

有一句话叫做“善意的欺骗”，还有一句话是“真实的谎言”，这两句话所代表的正是说谎的正面效应。

一个人有理想有抱负是一件好事，对于自己的行为目标加以粉饰与美化，反而可以加强自己往该方向努力的意志。

今天你一旦向人表示可以做到超过自己能力以上的事，这等于是一种自我期许，认为自己可能真的具有这份能力也说不定。所以，既然夸下海口，就应该对自己的话负责，努力去达成目标。如果说自我实现是由这种有建设性的谎言开始的话，在观念上应该是正确无误的。

7

你对自己的不负责任感到厌恶吗？

你认为自己是一个反复无常，做事毫无规划又没有责任感的人吗？请在下一页的测试表中诊断自己反复无常的程度…… ➡ CHECK

测试的结果如果是八分以上的高得分者，是属于“凡事都很在意”、“认真严肃”、“做事一丝不苟”的人。得分低的，则可能属于“反复无常”、“漫不经心”这一类之人。此一类型的人，通常都具有容易疏忽、欠缺与人应对之礼仪、没有计划性、不守规矩、缺乏责任感等缺点。

为了改进自己反复无常的个性，应努力养成凡事自动自发的习惯。这牵涉到心理学上所说的“自律性”问题。所谓自律，照字面上来看应是自己约束自己，去遵守自己所决定的方针与规则。如欲自律，则非要有自主性不可。换句话说，应拥有自己的想法与信念，且必须自动自发，不依赖别人，必须完全靠判断，然后遵守，进而付诸行动。而且，自动自发的行为不可有自我中心或反抗的性质存在。所以说，提高自律性可以说是改进反复无常性格的特效

CHECK 2

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：反复无常

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 同样的事情不停地在脑中浮现，一直摆脱不掉。
2. 经常担心自己是不是忘了锁门。
3. 无法忍受肮脏。
4. 只要不把事情做好，就会觉得坐立难安。
5. 绝对不靠近具危险性的地方。
6. 即使出了点小差错也不会太介意。
7. 就算发生了足以让人睡不着觉的事，依然能够睡得安稳。
8. 把环境收拾得很整齐，整齐到什么地方放什么东西都知道。
9. 即使是芝麻大的小事，也会马上记在笔记本上。
10. 跟别人见面以前，一定会先整理仪容。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ○、2. ○、3. ○、4. ○、5. ○、6. ×、7. ×、8. ○、9. ○、10. ○

(分析方法请参照本文)

药。

接下来将介绍针对如何提高自律性的好方法。你可以根据下列建议找出一个最适合自己的方法。努力去自我改善。

- (1)将靠人不如靠自己的精神铭记在心。
- (2)日常生活中的琐碎杂事，完全不假他人之手，养成自己的东西自己来挑选的习惯。
- (3)经常阅读报纸的社论或别人的意见，再想想如果是自己应该怎么做。
- (4)一旦决定了自己的行动方针，就应随时记录，看看自己已经实现了多少(例如记录自己的戒酒行动已持续了几天等等)。
- (5)训练自己凡事多思考。

自律性

自己约束自己。换句话说，拥有自己的想法与信念即称为自律。具有自律性的人会经常检视自己，并认为“觉得该做就去做”或是“有自己的主张，绝不依赖他人或看对方脸色”之人。那种经常将“……对不对”的口头禅挂在嘴边的人，正是属于不够自律的典范。

如何摆脱任性的儿童心理？

首先，请你回想一下自己小时候那段完全以自我为中心、任性、专做一些令人不可理喻事情的日子。你可能会很讶异自己也曾有过这么一段时期，然而事实上并不只有你，几乎所有的人都曾在幼儿期做过这样过分自我又任性的事情。

幼儿的需求欲是非常强烈的，通常连自己都无法控制，甚至认为别人都应该要有帮助他的义务，一旦得不到预期中的帮助，就会立刻将自己心中的不平与不满表现出来。每当他遇到任何挫折、不顺心时，也会责怪自己的父母或身边亲近的人，把过错全都推到别人身上，并对自己的行为毫无反省之意。

虽然每个人都曾经历过这样的幼儿期，却不能永远停留在这种行为幼稚无知的阶段。一般说来，人在经过学校教育与社会经验的洗礼之后，即会慢慢地脱离幼稚，逐步地迈向成熟的阶段。

然而也有些人仍保留着幼儿时期的人格倾向，而直接

进入成年期。这些人常会表现出以下的特质：他们是属于那种对别人要求很严格，却对自己很宽大的人，不但主观且刚愎自用，完全不肯接受别人的意见。

仔细想想自己的性格中，是否隐藏有这种以自我为中心的的成分？可能有人会因此而发现自己居然有自我中心的倾向存在也说不定，或是早已发觉自己有这种倾向，却不知该如何改进。

★幼儿性格

一旦生活中出现了强烈的不安与不满的情绪时，人在不知不觉中就会回到快乐的幼儿时期，以为这样就能逃避现实的不安与不愉快，这种行为模式我们称之为幼儿性格。如果将幼儿性格当作是一种行为特征来看的话，可能有很多学者会提出这是对他人的依赖与自我中心的观点。精神分析学家艾利克邦则是站在生涯发展的立场上，认为“希望是在人生的早期即从信赖与不信赖的理想比例中发展出来”。借由少年时期的希望形成，因而获得挑战人生的韧性。

以下是几则教你如何摆脱潜藏于人类心里的幼儿性格

与利己主义的方法与要领。

- (1) 试想，在别人眼中自己会是怎样的人。如果有机会能和别人共同生活时，应积极参与。
- (2) 经常提醒自己，想要有收获就必须付出的道理。因为你想要的东西，并不是每次都能这么轻易就得到手的。
- (3) 生活必须确立目标与计划。切记如欲达成目标与计划，必须先要有万全的准备。
- (4) 与人相处要有体谅之心，这样一来人际关系自然就会良好。

过度压抑幼儿性格容易扼杀创造力

在前文中，我们已经讨论过有关如何摆脱幼儿性格的问题。其最重要的目的是让大家了解到，即使你极力想要某一样东西，也必须克制自己的需求欲望，不可以想要什么就要什么，要改掉为所欲为、孩子气的个性，慢慢地去适应这个社会。

然而，在此笔者将再提出一个与此完全相反的主张，那就是幼儿性格亦是人类心理的要素之一。

首先我们将幼儿的心理与成人的心理来做一个比较。幼儿的心理的确是一如前述，凡事以自我为中心而任性的，不过却也能借此获得充分的自由发展。相较之下，成年人的心理则趋于理性与顺从，较懂得自我克制与察言观色。

然而，照这样看来，完全不受任何牵制、要做的事没有人可以阻止、想要的东西一定要争取到手的这种任性的幼儿心理，似乎更能发挥其独特的想像力与不拘形式的奇想。事实上凡事以自我为中心的幼儿心理，的确潜藏着丰



富的创造力和突发奇想的原动力。

如果你正在为自己的自我中心与任性的心理而感到苦恼的话，请试着提醒自己，应该善用像幼儿般强烈的任性及自我主张，将无穷的创造力发挥得淋漓尽致。相信必可借由任性且以自我为中心的心理，激发出源源不断的创造力。

所以说，不要太主观地认为存在于内心的幼儿性格与利己主义一定就是缺点，而不断地压抑。其实，只要运用得宜，得到自由解放的幼儿性格将会带给你无比的灵感，丰富你的创造力及想像力。

至于如何取得幼儿心理与成人心理的平衡，就要靠个人的智慧去拿捏了。





Therefore being
a welcome person



Part·3

第三章

生活需要
一点改变

10

安眠之道操之在己

人的生活大都有一定的规律。例如习惯早起的人，对于每天必须很早起床去上班，根本不会引以为苦。然而，对于那些学生时代过惯不规律的生活，并且经常熬夜的人来说，刚开始上班的那段日子一定是痛苦无比。

人类的睡眠，可以依照(睡眠时间×安眠的程度=睡饱的感觉)这个公式大略计算得出来。虽然睡眠时间很短，但如果睡得沉也会觉得睡得很饱，不会有睡眠不足的感觉。相反，睡得不够沉的人，即使睡得再久，也会感到睡不饱，经常有昏昏欲睡的感觉。

针对一些公司的职员进行调查时发现，有一些人认为“自己跟其他职员不太一样，不需要太多的睡眠就能工作得非常起劲”。属于这一类型的人通常都有容易熟睡的好习惯，所以让人感觉他们总是精神饱满、神采飞扬。

据说拿破仑一天只需要三个小时的睡眠。如果以现代科学的眼光来看，这并非不可能的事。基本上，这种人通

常会利用中午或是工作的余暇，打个盹儿稍做休息。譬如那些“在公车里连站着都可以睡觉的人”正是属于这种善于利用时间补充睡眠的人。

睡眠的习惯，一般来说可分为“早上型”跟“夜晚型”，这大多是在年幼时期所养成的习惯，当然亦包含了睡眠的节奏在内。睡眠习惯属于“早上型”的人，是到了清晨以后睡眠才逐渐变沉。而“夜晚型”的人，则是在入睡以后没多久就能熟睡，但到了早上睡眠便开始转浅。属于这种“夜晚型”的人，其睡眠时间比较短而且沉。相反的，“早上型”的人大都无法睡得很熟。即使是熬夜，“夜晚型”的人一旦上床睡觉后，马上就能很快地进入梦乡，所以要他们早上早一点起来，对他们来说根本就不是一件苦差事。

但是，一牵涉到人类心理问题时，睡眠就可以存在着一个大问题，譬如说，明天有个重要的工作必须完成，或将与某重要人物会面等等，这些都将令你失眠。一想到明天见了面后应该说些什么，或是在脑子里开始揣想明天可能发生的情景，就更让人难以入眠了，尤其是越强迫自己要赶快睡着，就越是睡不着。所以，千万要记住，要想睡好，绝不可把烦恼与不安带上床。

前一阵子笔者因为参加一场学术研讨会，而有十二天的时间到加拿大、纽约去出差。回国后的第三天即出席了一项例行会议，该会议的时间是从下午三点到五点，由我担任主席。虽然当天的议题非常重要，但因为这是每个月都定期召开的例会，再加上时差还没有恢复过来，所以当会议开始不到三十分钟我就已经昏昏欲睡。还好坐在隔壁的与会人士不时地用手指碰我、叫醒我，我才能将两个小时的会议顺利地主持完毕。会议完毕后，有人即对我说“没想到先生居然能够一边睡觉一边一字无误地把话说完，真令人称奇”，别说是他们，连我自己都觉得很惊讶。

翻开医学百科全书，里面有一个名词叫做“身体睡眠”。换句话说，睡眠可分为脑的睡眠与身体睡眠，平常这两种睡眠应该是同时进行的，除非有什么特别的情况或特别的训练，才会使它们分开进行。譬如说当你半夜被电话铃声吵醒，你会起来接电话然后再回去继续睡；隔天早上起来却已经忘记了昨天半夜曾起床接过电话的事，这表示你的身体是属于睡眠状态，而心(脑)则在持续进行活动。患有失眠症的人就常会有身体睡眠充足，但精神方面却经常出现强烈的失眠感觉。

所以从现在开始，我们应该好好地检视一下自己的睡眠习惯，进而寻求一个合宜的安眠之道。以下列举数则安眠方法的重点，供读者参考。

(1)不将烦恼与不安带上床

如要达到这个地步，就要不断地告诉自己，凡事不要只想着一定要做到最完美、要得一百分，告诉自己若能够达到八十分就够了。

一九九六年的奥运会，日本的有森裕子选手夺得了铜牌。当时的报纸曾有一段这样的报导：“有森选手得了第三名回来了！到达终点后，仰天长笑。由于脚部的手术致使她有一段很长的时间交了白卷。但是，始终坚持“尽管如此我还是要跑下去”的这股毅力，让她终于能成功获得奖牌……”

同一家报纸亦报导了她“忍不住都想要嘉奖自己一下”的一席话。人生应该是按照自己的步调去走的，一旦达到目标后，即可“大大地嘉奖一下自己”。

(2)睡前仪式是一种自我暗示

对于年纪尚轻的孩童，在睡觉前一定会先带他去厕

所，这等于是暗示他“接下来就是要上床睡觉了”。而我一直到了这把年纪，仍然还保持着上床前先上厕所，然后向着天花板道完晚安后才能安睡的习惯。根据生理学家的说法，只要透过这样的暗示，从内脏传输到大脑的讯息将会变少，人自然就容易入睡。

(3)顺其自然比较好

我以前有一位朋友在睡觉的时候很会打呼，而我又经常被分配到跟他同一个房间，通常在这个时候最好不要刻意去想让自己睡着，顺其自然比较好，尤其千万不可动怒或让精神亢奋，只能在心里想着“这个可怜虫又开始用他的打呼声来帮我伴奏，让我今晚又能做个好梦了”，切记！心情烦躁是一觉好眠的最大敌人。



11

你是否拥有一颗自在的心？

“沉稳”的相反词为“急躁”。急躁是从人的竞争的心理所引发出来的，或是挑战目标失败、事情的结果未能如你所愿时所产生的的一种心理反应。

在对汽车销售人员进行调查时发现，同一个时期进入公司的员工之间，经常会出现销售竞争的压力，大家为争取好业绩而彼此互别苗头。在这些人之中，个性急躁的人通常销售业绩都不甚理想，反而是那些脚踏实地、行事稳健的人能够获得最后的胜利。因为急躁的心理会致使人的行为能力低落，为了让自己能够经常保持沉稳的心态，建议你不妨做做以下的各项心理建设。

(1)充裕的“心灵”

“充裕”一词可以用在很多方面，例如金钱的充裕、地位的充裕或是空间的充裕等等。

然而，人类如果要存活下来，最重要的条件就是要拥有一颗自在与充裕的心。

(2)培养“思考能力”

即使有突发事件发生，也不会慌张失措、自乱阵脚，反而能冷静地处理事情，这样的人表示他具有宽裕的心灵。要能够产生出足以沉着地处理事情的宽裕之心，主要靠的是思考能力。

(3)拥有充裕的人际关系

社会就像是人际关系的网络一样，与人交往如能以体贴与宽厚之心互相对待，人际关系的网络自然会变得强韧，并能为自己带来丰沛的人脉关系。有句话说“友情乃是万灵丹”，真诚的友谊将使你的心灵更加充裕，并可带给你一生的幸福。

(4)经常保持反省之心

透过反省与自我调适，人类才会求得进步。情绪的宽裕亦是经由这类小反省所形成。如果不经由任何反省就鲁莽行事的话，不但事情没办法成功，反而会欲速则不达。

至于改造自我的第一步，首先要确定自己的行为与想法是否有受到别人左右的情形？是否特别在意别人对自己

的评价?被人称赞时是否会感到很高兴,受到轻视时是否会变得沮丧?

自己的人生应该由自己来决定,自己一定要对自己负责。没有一颗自在心的人,通常很在意别人的眼光,并且时时期待能获得别人的赞赏。

行动如欲自动自发,就必须培养下列几个好习惯:

- ①自己的事尽量自己来做。
- ②养成自己的东西由自己选择的习惯。别像小孩子一样依赖心很重,连自己的喜好都要靠别人来决定。
- ③对刊登在报章杂志上的社论与别人的意见应经常详加阅读,并试想如果是自己会怎么做。
- ④一旦决定了自己的行动方针与计划,就应确认其实践度有多少。例如决定戒烟后,就该确实地记录自己已维持几天不抽烟了。
- ⑤平常生活应抱持着自己的想法与信念。

一般而言,心灵上不够自在的人,其特性为性急且无法平心静气,总是一副慌慌张张的样子。前不久,日本一位具代表性的统计学家S先生(当时他的年龄已超过一百岁)曾问过我这样的一个问题:

“你说你从家里走到车站这一路上，只要有人走在你面前，你一定会超过他，请问你超过多少人呢？”

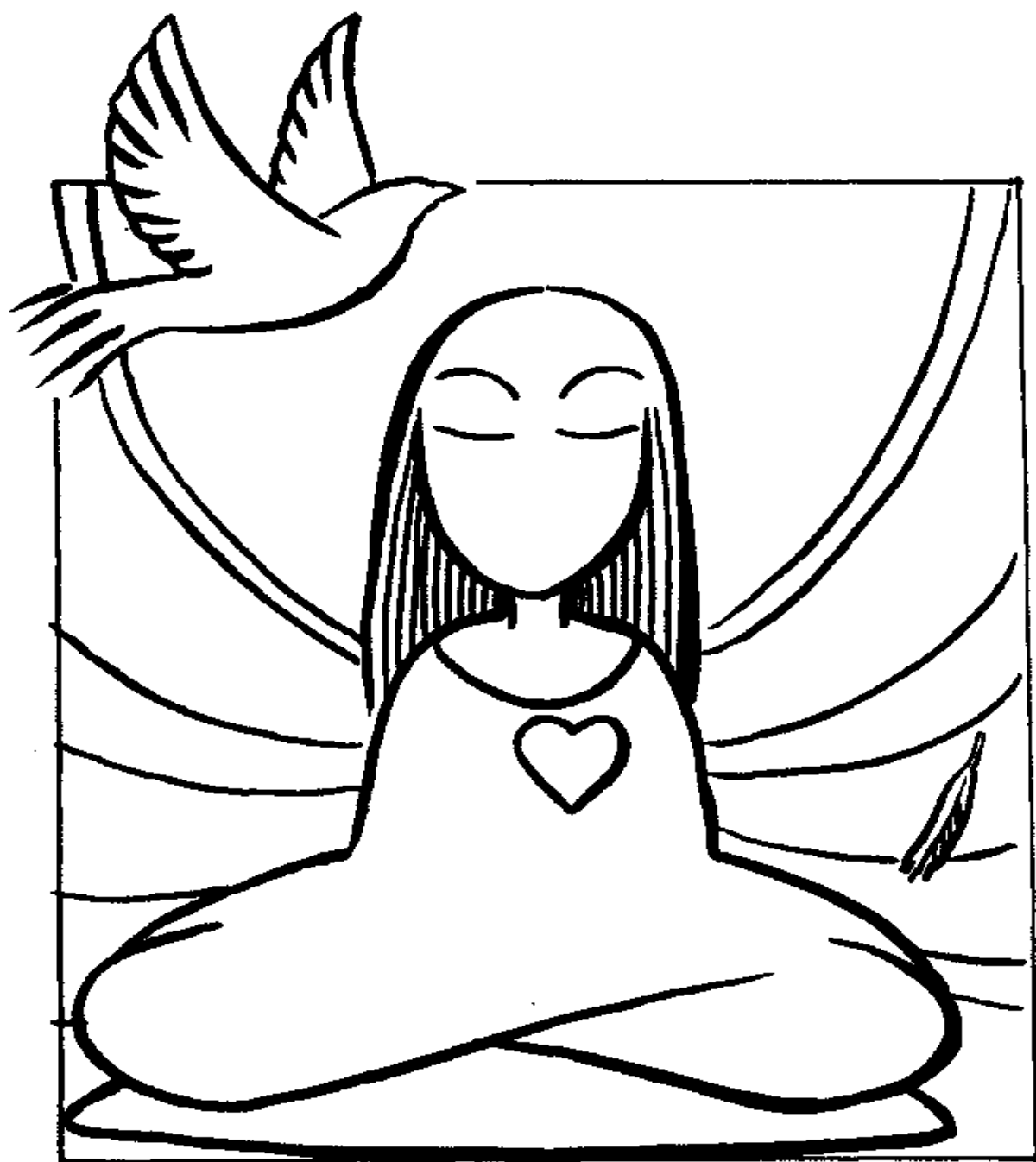
“反正，只要有人走在我前面，我就以超过他为乐。等到了车站，一想起今天又不知超过多少人，自己不由得就笑了起来。”

“我劝你不要再玩这种游戏了，走得快你死得也快。如果换成是我，只要超过走在我前面的一个人就可以了，其他的就任由他们赶过我。”

就是这位S先生告诉我这种自在心灵的人生哲学。不管是超过别人或让人超过，心灵上的自在是很重要的。超过也好，被超过也罢，反正人生都得过下去，何不优哉游哉地生活。而如何保持柔软的思维与心态是值得我们大家学习的。车站的长阶梯一定有可以让人休息的平台，人生是条漫长的路，建议大家，不妨让自己过一个“可以喘口气的人生”。

在工作之余，让自己有计划地从事自己的兴趣。当然兴趣一定要适情适性才有意义。例如不一定要刻意去文化中心这一类的地方学画，反正只是兴趣，可以在家随便涂鸦，画个自画像也不错。平日除了努力工作之外，对于自

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

己的兴趣也应该多花一点时间去培养。好比去旅行，如能在出发前多花点心思去研究与计划，一定可以让全家玩得既尽兴又愉快。

仔细想想，自己是否经常为解决眼前的问题与目标而忙得晕头转向？而致使这样的局面产生的主要原因，往往都源自于自己给自己太大的压力。请大家记住一点，没有自在的心灵是很难得到真正快乐的。

正确的时间观念帮你脱离忙人之列

经常在函授学校的广告传单上看到一些已修完该学校课程的人的经验谈。其中一定会谈到，那些人在忙于工作与家事之余，如何利用时间读书的经验。例如好几天的菜一起买来存放，这样就节省了每天外出买菜的时间，或是原本每天都开伙，现在改为一天在外面吃饭，则煮饭的时间就可以空出来看书。大部分的家庭主妇都是这样利用时间自修，才能顺利地地完成整个课程。

所以说，只要你有心想，时间是可以“挤”出来的。就好像为了要找时间念书，不一定要天天煮饭，偶尔可以到外面去吃，这都是变通的好方法之一。因为如果从“读书”的观点来看，即使缩减了“煮饭”的时间，却有着更重大的意义。制造时间的第一步——是如何去评价自己生活的目标。

至于该如何利用每天的时间？不妨列出一个礼拜的日程表，你会发现一个很有趣的现象。就是当你认为某一件事很重要必须去做，但一方面又会考虑，是否需要花那么

多时间在上面，或许还会有其他更好的办法，于是你开始在时间的运用上做各种的考虑，再根据目的的不同，重新调配自己的时间。换句话说，以事情的轻重缓急做衡量的基准，这在时间的管理上亦是很重要的一环。例如，某一件事对你来说是非做不可，而一定要花费这么多的时间，这时候你就必须拿出大刀阔斧的决心，即使是改变自己的生活方式，也要想办法把时间挪出来。

每个人都有各种不同的习惯，在时间的运用上也不例外。所以当你感觉自己“很忙”时，就应该检视一下自己运用时间的方法是否不当，并确认自己是否具有正确的时间观念，这些都是很重要的。

例如离下班还有一个小时，有人会认为“已经没有时间了”，所以把工作留到明天再做。另外一种人则认为“还有时间”，所以赶快利用这一小时把事情做完。上述这两种人，我们暂时称他们为“已经没有时间派”与“还有时间派”。“已经没有时间派”的人具有下列特点：

- ①没有正确的时间观念。
- ②无法对忙碌做价值评价。
- ③缺乏计划。

- ④不善于管理自己的时间。
- ⑤生活千篇一律没有变化。
- ⑥做事情喜欢依靠外力。
- ⑦容易精神涣散。
- ⑧容易被工作搞得焦头烂额。

另一方面，属于“还有时间派”的人，其特点如下：

- ①凡事讲求效率。
- ②自己有一套对活用时间的方法。
- ③能够冷静地分析出什么是真正的“忙碌”。
- ④凡事有周详的计划。
- ⑤善于管理自己的时间。
- ⑥思考重于感觉。
- ⑦富有耐性。

简而言之，这种人善于做自我分析、订立计划与时间的管理。所以他们除了在意工作的成果之外，对于要花多少时间才能完成这件工作，也早在心里打算好了。“还有时间派”的人，不只关心工作是否可以完成，连完成所需的时间都会计算得好好的。做事情(尤其是工作上)，不是那种只要达成目标，花多少时间都可以的盲从者。

因此，能够将工作内容与完成时间拿捏得当的“还有时间派”，才能称得上是“优秀的白领阶级”。为了早日脱离跟时间赛跑的日子，为了成为“优秀的白领阶级”，期待自己成为“还有时间派”的人，建议你：

- (1)谨防掉进繁忙的桎梏之中，即使再怎么忙也应该腾出思考的时间。
- (2)不要受道听途说的情报所影响，自己应具备选择的能力。
- (3)在考虑如何提高成果的同时，亦应兼顾到如何缩短其所需时间。
- (4)凡事不该只顾虑眼前，生活应该要有长远的目标。

属于“已经没有时间派”的人，请将以下这段话牢记在心：

“时间原本就是一种极为缺乏的资源。所以如果连时间都无法妥善管理的话，那其他的就更不用说了。如欲分析我们自身的工作，并反省在工作中什么才是真正重要的，最容易也是最有效率的方法，应该就是对自己的时间进行分析。”(德瑞卡)

德瑞卡

著作《断绝的时代》(The Age discontinuity)在国内出版后不久即成为当时的超级畅销书。他认为外国人眼中的日本“像明治维新与过去这二十年来所完成的激烈转变堪称伟大且意义深远，这样的转变实在令人始料未及”。德瑞卡博士在日本所出版的著作，已超过十本以上。



情绪调适得宜即能掌握致胜先机

调适情绪的方法有许多种。以生理学的观点来看，摆动身体亦是颇具效果的情绪调适方法之一。当人的肌肉一产生运动，称为肌纺锤的感觉器官即会输送充分的讯息到脑部，而脑细胞在受到刺激后，脑筋自然会呈现清楚的状态。

经常听到有人为调适自己的情绪，利用四、五天的时间出外旅行，行李袋一拎就坐上电车，也没有特定目标，只要地点合适就下车，随便找个小旅馆过夜，据说这是最恰当的旅行方法。总之，只要能够离开工作岗位出去透一透气，即使是单纯的游玩亦能让心情得到很好的调适。

我有一位画家友人，每当他没有灵感时，就会暂时放下画笔，打开音响听上五、六个小时的法国民歌。如此下来整个人情绪就会好转，工作很快就能再进入状况。

在欧洲的大学或研究所，不论他们在从事研究工作时是多么地聚精会神、专心一志，但是只要一到了下午三点左右就是他们喝咖啡的休息时间，每个人自行将咖啡倒入

已准备好的纸杯中，然后大家一边喝咖啡一边聊天。借由这段休息时间，大家可以暂时放下手边繁重的研究工作，让自己有喘口气的机会，这对他们而言是很重要的情绪调适方法。

不论是做什么样的事情都无所谓，只要能让自己的情绪得到调适的方法，不妨都去尝试看看。因为适当的情绪调适，可以让你的生活充满活力又有节奏感，何乐而不为呢？

★羽生式的情绪调适法

1955年1月11日的早报刊登了羽生善治棋圣(六冠王)为争夺七冠王再度向谷川浩司王将挑战的大事。1955年4月号刊的“樱合”中，亦刊载了以下羽生氏的这段谈话：

“连续两天都维持着同样的一种紧张状态(冠军赛的赛程通常是维持两天的对局)根本是不可能的，因此适当的情绪调适就成了胜负的关键。如果时机不对，在不重要的棋局用了太多时间，到了棋局的后半段反而会造成因时间的不够而必须仓促下决定的局面”。

至于何为“羽生式的情绪调适法”？他的说法是：“不论

是输棋或挑战失败，我绝不在当天进行自我反省。因为那个时候火气正大，根本无法平静下来做出客观的判断，所以等过了三、四天后再去思考，到底是哪里出了差错、对方的弱点在哪里？”

真不愧是六冠王说的话。针对自己的情绪调适的时机（计划性、强烈的自我克制），和自我反省的时间、方法做了简明的阐述。羽生善治的这一席话亦告诫我们，行事不能太过主观也不可漫无计划、毫无章法。

今天你一旦对某一件事感到醉心、沉迷时，它亦可能成为你日后烦恼的根源。不但会形成心理压力，还会成为致使你情绪低落的原因。于是整个人渐渐地变得患得患失、毫无斗志。所以，应在确知自己的心理倾向后，尝试去寻求一个适当的情绪调适方法，这样一来受到拘束的心才能获得解放，并可预见一个新可能性的出现。

就如同法兰克鲁所说的：“在困难的条件之下，你是要活得像头猪一样，只要有东西吃就满足了，还是要成为一个能够对需要帮助的人伸出援手，并具有高尚人格的人？两者完全取决于你的心态和观念。”换言之，抱着自暴自弃的心理、采取消极的态度，与适当地调适情绪、凡事皆努

力争取绝不放弃的态度，其所得的结果亦将会完全不同。

★羽生善治

羽生善治棋圣因为在平成八年七月败给三浦弘行五段，而丧失了七冠王中的一冠。他在十九岁那年获得第一个冠军“龙王”以后，至今所赢得的冠军总数已经达到二十四个了。

羽生善治棋圣现在每天的行程都排得极为紧凑，除了要全国各地对局以外，还要应付媒体、报章杂志的访问，另外还有每个月必须在约五百张的执照上签名等杂事要处理。现在对他而言，最想与之决一胜负的敌人应该是此“超繁重的行程”。

你具有容易生病的性格吗？

我有一位好朋友，不但家庭生活幸福美满，并拥有很高的社会地位。他是我们同期毕业的大学同学中，被公认将来一定是最有出息的人。然而，那年他才刚过五十岁，就因心脏病发作不幸去世。据说他发病后住院的那段期间，仍然放不下工作，开口闭口谈的全是公事。

有一种人总是喜欢跟时间赛跑，好像永远都停不下来也坐不住似的，这一类的人目标意识特别强烈，做起事情来很有冲劲，并具有强烈的好胜心、性急、对任何人都抱有敌对的心理等人格特质，我们称这种人为类型A。

前述所提及的友人，即属于这种类型A的人。单从企业家的角度来看，类型A的人格倾向可称得上是模范生，综观现今各大企业中的领导阶层大都具有这种倾向。然而，这样的人格倾向却存在着一个很大的问题，根据世界各国的研究报告显示“有这种人格倾向的人容易罹患冠状动脉方面的心脏疾病”。

在日本，吾乡晋浩与高田勛两位教授所提出的“有关

理想的压力管理状态之研究”，是针对类型A者所进行之研究报告，因而受到大众的瞩目。以下仅引用该研究文之一、二以供读者朋友们参考。

“……从以上的解析可以获知：A型的行为模式与压力有极为密切的关系。针对A型行为模式中的‘感觉紧迫’、‘事业心重’、‘不服输’、‘性急’等三要素进行深入的探讨，可以发现‘感觉紧迫’的人大多容易感到疲累、生活不充实，并都患有与压力有关的精神官能症状，他们没有压力管理的经验，多属于对压力的忍耐力极低之人……”

“A型行为模式是造成虚血性心脏疾病的危险因素之一，因而受到大家所重视。至于压力问题。A型行为模式中的‘感觉紧迫’是问题之症结所在。”

换句话说，具有类型A的行为倾向(A型行为模式)之人，当他产生紧迫的感觉时，表示他已无法承受压力，并且容易罹患冠状动脉的疾病。所以，心灵是否充裕，已不单只是心理上的问题，还牵涉到身体的健康问题。

反过来说，如果你能把心情放轻松及培养健康的生活方式，不但不容易感受到压力，且罹患心脏病的机率亦会随之降低。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

“类型 A”者具有以下特点：

- ①活动量过高、事业心太重。只要开始将心力投入某一件事，就会全心全意、专心一志，完全不觉得疲累也不会抱怨。即使牺牲自己的私生活也要完成它。
- ②个性极端急躁、匆忙，总觉得时间紧迫不够用。
- ③具攻击性、缺乏耐心。自我主观意识极强，不愿意听命于别人。
- ④具强烈的竞争心、好胜心。十分在意输赢，一旦输了便会懊恼不已。

有工作狂倾向的企业家与上班族，大都具有这一类型的特点。这一类型的人如果从一般社会的角度来看，或许是属于具有强烈的使命感及颇富才干的人材；但这种人却也是最容易引起精神上的压力、最容易罹患疾病的人。

你的性格之中，是否存在着此类型A的因子？如果你发现自己类型A的性格倾向过强，应该不时地提醒自己，把心情放轻松一点，培养一颗充裕而丰富的心灵。

这不仅是要防止压力的产生，同时是维护你自身健康的一道捷径。请利用下一页的测试表诊断一下自己是否具有类型A的特点。

★ “有关理想的压力管理状态之研究”

这是平成二年三月吾乡晋浩、高田勛等教授针对“类型A”在日本所进行的第一个也是最大的研究(厚生省科学研究费赞助)。国际间将类型A定义为“容易罹患冠状动脉疾病之人的行为”。而日本的教授们则是针对A类型行为倾向中的“感觉紧迫”、“工作狂、不服输”、“性急”等三要素进行研究,尤其特别指出“感觉紧迫”的时间重点,更指其为国内优秀的管理阶层们所共有的最大特征。

心理测试

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：类型 A

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，根据以下的基准以 A、B、C 作答。

A……一直都是这样

B……经常这样

C……不曾这样

1. 生活感到很忙碌吗？
2. 你觉得每天的生活时间很紧迫吗？
3. 你对自己的工作或其他任何事情都很容易热衷投入吗？
4. 由于对工作太过投入，以致于对其他的事情都兴趣缺缺。
5. 认为自己属于那种如果要做某一件事就一定要彻底去做的人。
6. 对自己的工作及行为表现很有信心。
7. 属于容易紧张的人吗？
8. 属于易怒、暴躁型的人吗？
9. 做事是否都是一丝不苟？
10. 个性好强吗？
11. 脾气很暴躁吗？
12. 不论在工作或其他事情方面，容易产生与人较量或竞争的心理。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.								

【评价方法】

一直都是这样……2点 经常这样……1点 不曾这样……0点(1点以1分计算)

总分 分

总分达 17 分以上者……判定为 A 类型



The key for being
a welcome person



Part 4

第四章

化压力
为动力

压力对你只有负面效果吗？

你是否经常听到这样的对话：“最近总是睡不好，可能是因为心里积压了太多压力无法纾解。”或是“因为过度紧张造成胃痛……”等等。只要身体上有任何不适或是感觉不安及消沉时，总直觉认为是心理压力所造成的。事实上，压力的确会带给我们不少负面的影响。

尽管如此，凡事皆有正反两面，所以压力当然也有它好的一面与坏的一面，例如引起身体的不适与情绪的不安即为坏的一面。然而人们大都只会从这一方面去看压力，其实我们应该换个角度去了解它所带来正面的效果。可能一时之间你想不出来，压力到底具有什么正面价值。不过你试着去想像以下的情形，就不难得到答案。

当你依照上司的指示即将完成报告书时，突然又接到上头的命令必须修改整个报告书的格式与写法，然而期限却已迫在眉梢了，这时候的你一定是满心的不高兴与不愿意，不过为了求得表现，让自己有一个崭露头角的机会，只好硬着头皮就算熬夜也要把它完成。

在这个例子中，由于上司的突然指示，因而产生了心理压力，不过这种压力并未带给自己任何负面的影响，反而促使自己勇敢地去面对并有坚持下去的决心。

这就是压力正面效果，它不但会带来良性的刺激，亦会激发你向前迈进的动力。

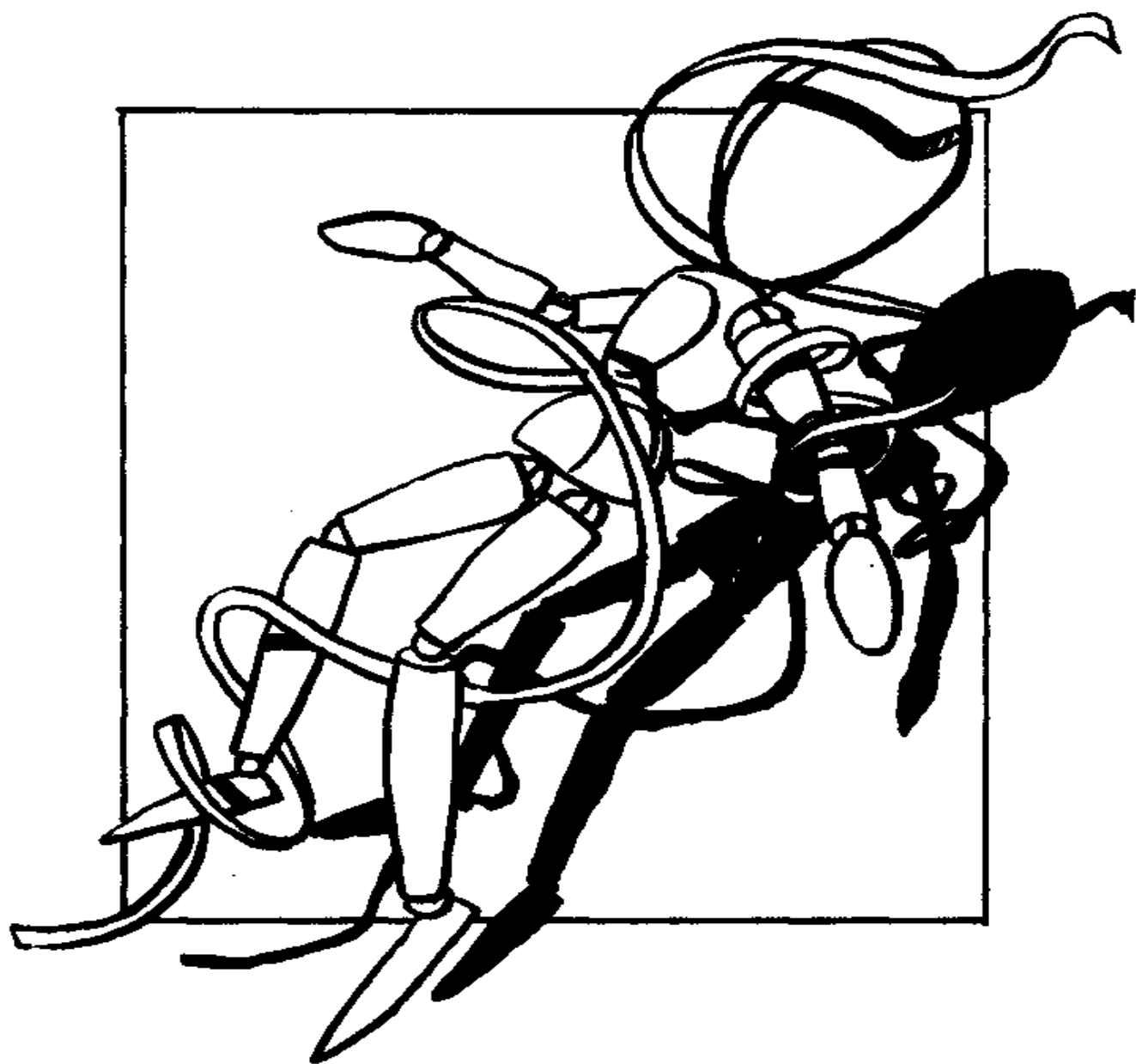
综观以上所言，压力虽然会造成失眠、不安、情绪低落、胃痛等不论在肉体或精神上不良的影响，但另一方面压力亦能成为促使产生行为动力与激发挑战精神的源头。

事实上，压力本身是好是坏，有时很难断定。正如水能载舟也能覆舟的道理。因此，压力带给我们的影响到底是正面还是负面的，完全取决于承受压力的人如何去看待所承受的压力了。

压力

生理与心理上所产生的压迫及紧张，会造成身心的负担，有时亦会发生有如心身症的症状与问题行为，这是生理学家肖尔儿在1940年左右所提出的生理学概念，是一种包括损伤及防卫等不利的外在影响所引起的非特异生理现象的总称。亦可说是人们在受到日常生活中所发生的各种变故引起的压力威胁之下，产生出反应与挑战时的复杂心路历程。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

如何消除压力？

当你感觉精神上承受压力时，通常都会寻求解决之道。例如与朋友恳谈、积极找出压力的根源或是做做运动、吃吃东西借以调适心情等等，诸如此类解决压力的方法，多得不胜枚举。

虽然应付压力的方法很多，但是我们却大都只拘泥于一套所谓最适合自己的解决方法。换句话说，每个人只要一遇到任何压力时，都只会使用“属于自己的压力消除法”来解决压力的问题。

然而事实上，我们根本没有必要只拘泥于使用所谓“属于自己的压力解决法”，反而应依据所承受的压力种类与程度，来判断自己该选择“做进一步的考虑”，或是“找个人商量”，还是“去看场电影”……等适合的抗压方式。

单单只靠一种“属于自己的压力解决法”，根本无法完全解决人一生中所会遭遇的各种压力。因为单一的解决方法，并不能充分应付各种情况的产生，也无法满足临机应

变的要求。

相反，如果能同时具备好几个解决方案，不论遭受到何种压力，都能让自己处理起来较有弹性而且得心应手。具有弹性的处理方法，不但对应付压力很有帮助，在解决问题上亦将有更大的发挥空间。

如果要让自己具备好几个解决压力的方法，首先必须了解到底有哪些解决方法。以下将介绍几种应付压力的方法供大家参考，你可以根据压力的种类及承受压力的时机与情况，决定使用何种解决方法。

(1)对抗

随时做好危险与失败的心理准备，积极地去努力改善因压力所造成的困境。

(2)计划

应从各种角度去探讨问题的解决方法，并订立解决计划。

(3)社会的支援系统

多与家人、友人或专家商量，并寻求他们的援助。

(4)自我控制

控制自己的情感与行为的表达方法，虽然适时地表现情绪反应有其必要性，但却不宜太过火。

(5)保持距离

尽量不要与问题扯上关系，并忘记它的存在，以期远离问题并与之划清界线。

(6)承担责任

问题的责任如果是在自己身上时，就应该好好地自我反省并郑重致歉。

(7)给予自己肯定的评价

难题的解决能够促进个人的成长与发展，不断地努力改善自己的想法与行为，并给自己适时的鼓励和肯定。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

压力可增添人生乐趣

名生理学家肖尔儿(H. Selye)曾说过“压力是人生的调味料”，适当的心理压力确实可以带给我们生活一点刺激。身心若能得到适度的刺激，将可常保健康，所以如何巧妙地利用压力转化为生活的动力，是获得健康生活的关键。

肖尔儿(Selye Hans, 1907 — 1982)

出生于维也纳的加拿大生理学家。在波拉哈大学、巴黎大学、罗马大学研习医学及化学等。并曾任教于麦基尔大学、蒙特娄大学。其以压力学说而扬名学界。

然而，如果是在没有任何心理准备的情况之下，即使想要好好地利用心理压力，亦无法达到预期的结果。就算你下定决心，从现在开始要与压力一决雌雄、做一番搏斗，但如果手中没有精良的武器，空以徒手蛮干一番的话，是很难战胜压力的。

因此，如何使压力产生正面效应，让自己做起事来更有冲劲，如何让压力刺激生活，让乐趣更多，平时的准备是非常重要的。

至于平时应该做何种准备呢？最主要的有下列两点：

(1)给自己很高的评价

换句话说，要对自己很有信心。清楚自己的专长与优点，能够很明确地了解自己擅长什么，并且确信不论发生什么样的情况，自己都有足够的能力去应付与控制。

(2)获得社会的支援

其实要获得社会支援并不如想像中那么困难，最重要的一点就是一旦有任何情况发生时，身旁有人能扶持自己，适时给予我们鼓励和建议，而这个人可以是自己的家人、亲朋好友或是同事。

也就是说，对内必须要对自己有信心，对外则应营造一个可与众人相互扶持和帮助的环境，这就是让压力能产生正面效应所应做的心理准备，如此，面对压力你不但不会以为苦，反而能视其为增添你人生乐趣的好伙伴。

在压力中生活

18 你不再畏惧压力了吗？

人活在这个世界上，必须对自己负责，就是对自己有所认知，并诚实地自我评价。一个人如果能够真正地了解自己，不论在做任何决定或行动时，都会有很大的帮助。不只如此，如果能对自己做出正确的自我评价，就不会盲目地陷入情绪低潮与不安之中。

了解自己并能对自己做出正确评价的人，通常对压力都具有免疫能力。换句话说，如欲妥善地处理压力问题，平时即应该多认识自己、了解自己的优缺点，这才是最重要的。

如果要与压力化敌为友的话，健康、有规律的生活是其中不可或缺的要件，所以，平日应注意营养均衡的饮食、充足的睡眠、适当的运动等等……也许这个答案令你感到有些意外，但是不可否定，当你遭遇到压力时，如何去寻求事情的问题点、冷静地看清楚自己、思考适当的解决办法等等，都需要一个健康的身体来当后盾才有办法去执行。一旦体力不支或睡眠不足而引起精神不济，或是身体

★ The key for being a welcome person

的某一部位出现病痛时，根本就无法正确客观地处理事情。

另外，除了拥有健康的身体之外，如果能再加上一颗与人愉快交流感情且具有知性的好奇心，并且能够率真地表达自己的喜怒哀乐，那么要战胜压力可以说是轻而易举的事。一个身心健康的人，甚至可以把压力当作是一股推动自己往前冲的力量，一种改变自己生活的良性刺激。

你是否已做好以上这些准备了呢？请根据自己的实际情况，利用下页测试表进行自我评估吧！……→ **CHECK**

从测试的结果，你可以获知自己承受压力影响的程度到底如何。五十分以上者，即表示其受压力的影响颇深。四十分以上者，受压力的影响也不小。三十三分，则只会受到些许影响。分数越低代表其生活受到压力的影响越小。

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：生活态度

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑之后，参考以下基准以 A、B、C、D、E 来作答。

A……经常都如此 B……接近 A C……两者皆不是 D……接近 E
E……完全不是如此

1. 每天至少有一餐可以吃到热腾腾且营养均衡的饭菜。
2. 一个礼拜有四个晚上可以睡足 7~8 个小时。
3. 有亲朋好友住在附近，可以相互照应。
4. 经常进行感情的交流。
5. 一个礼拜做三次可让人累得流汗的运动。
6. 限制自己一天只抽半包的香烟。
7. 限制自己一个礼拜只喝五杯酒。
8. 自己的体重与身高很协调。
9. 定期参加一些社团或社交活动。
10. 拥有一位以上可以畅谈心事的知心朋友。
11. 朋友的情报网很丰富。
12. 喜怒哀乐全表现在脸上。
13. 一个礼拜至少做一次可以让自己快乐的事。
14. 一天之中会有一些属于自己沉思、冥想的时间。
15. 对人生抱持乐观主义。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.					

【评价方法】

A……1分 B……2分 C……3分 D……4分 E……5分

请根据以上标准计算总分，分析方法请参考本文。

均衡活动可以左右人类的心理发展

人的心理具有以下七项要素：

- (1)批判性——具有自我主张，能够正确地批判事与物，深具责任感。
- (2)养育性——对人有体贴呵护之心及无微不至的照顾，致力于教育下一代。
- (3)圆融性——能够与人维持和谐的关系，关心社会的福利与和平。
- (4)合理性——深具理性，勤于收集情报以期确切地掌握现实。
- (5)自然性——在日常生活中，可以适时地放松心情，坦率地表达自己的感情。
- (6)直觉性——具创造性，对任何事情都感到有兴趣，并具有强烈的灵敏度及敏锐性。
- (7)适应性——忍耐度很高，善于适应环境。

每个人的内心都具有这七项要素，因此，请试着去唤醒存在你心中的这些要素，让它们能相互配合地均衡活

动。

每一个要素在什么时候发挥什么样的效应，都会直接影响到我们心态的形成。例如，将所有的精力都完全集中在批判性，而使得批判性超越其他要素许多，试问这将会形成一个什么样的心态？不用说一定会是一个不平衡而又顽固的心理，在这样的心态之下，一旦遭遇到压力时，又应该要如何应付呢？

如果只是以批判性去处理的话，一定无法得到满意的结果，反而会让自己的情绪陷入低潮，丧失自信。

一个人的心中如果有某一要素特别突出，必定是属于内心比较脆弱的人。相反，能够培养与压力对抗的健康心理，其各要素必定是在保持均衡的情况下活动。所以，一旦感受到压力时，为了应付压力，内心自然会将必要之要素组合起来与之对抗。这种因遇各种状况并立即做出回应的心理即为弹性心理。

既然我们已确知具有弹性的心理足以应付压力，那么如何才能具备有弹性的心理呢？首先一定要对自己内心所存在的要素有所认知。注意让内心所有的能源能够均衡分配，不可偏颇于某个要素。并应随时提醒自己要为具备足

★ The key for being a welcome person

以应付压力的弹性心理做努力，并对自己能拥有弹性心理而感到满足。



对凡事抱持希望

常听人说“这个人很乐观”、“那个人最近变得比较悲观”等等，虽然每个人都是在不自觉的情况下使用“乐观”与“悲观”这两个形容词，但有多少人知道这两个字眼除了是一种心理方面的表现之外，还会对人的生理产生很大的影响。

首先，我们重新对何谓乐观与悲观做更进一步的考虑。不论对任何事物，都往好的一方面去想，预见的未来也总是充满希望，这就是所谓的“乐观”。反之，完全不抱持希望，凡事都往坏处想的，即称之为“悲观”。

乐观与悲观到底会带给我们什么样的影响呢？当人的内心产生愤怒与悲哀等不愉快的情绪时，体内会分泌一种具毒性的荷尔蒙，并且减低治疗疾病及伤口的自然治愈力。相反，如果产生高兴与希望的愉快情绪时，体内也会自动分泌一种可以提高自然治愈效果的荷尔蒙。

因此，属于乐观主义的人比较不容易生病，即使生了病也有强烈的意志力支持着自己赶快痊愈。

根据在美国曾做过的一项癌症患者的调查结果显示，对于自己能够存活下来而感到欣慰，并且脑中不断地浮现乐观言语的人，其癌症再度复发的机率较小。

或许很多人都认为，一个人的个性是属于乐观主义还是悲观主义，这都是与生俱来的，谁也无法改变。然而事实并非如此，乐观的性格其实是可以靠后天的学习与培养形成的。

就算遇到痛苦、伤心、不可挽救等可能成为压力的事情时，也应该随时提醒自己要打起精神来，抱持希望，勇往直前，相信明天会更好，这样一来任谁都会逐渐变得乐观进取。不仅如此，乐观主义还可让我们塑造出足以与压力对抗的坚强心理与健康的身體。





Part 5

第五章

从挫败中 蜕变

让固执心理成为一股积极的力量

你对“老顽固”这句话有什么样的感觉呢？可能每个人对它的印象大都以负面的为多。

固执心理可以说是存在于人类心中的一颗毒瘤，就一般普通的状态而言，是被下意识地隐藏起来，不会轻易地表露出来。然而，事实上固执心理并非如我们想像中那样，完全都是属于负面的。

虽然固执会带给我们不良的影响，但固执却也具有“内在灵魂的表征、感情活力的来源，是人类所不可或缺之物”的一面（卡尔·扬格）。

所以我们不可随便妄下断语，认为固执就一定是不好的，其实只要我们能够好好地利用这个个性，应该还是可从中获得新的活力。至于如何与固执心结化干戈为玉帛，为我们带来正面影响，正是我们当务之急应该要去深思与探讨的课题。

形成行事偏执的原因，最主要在于太过放下开与死心眼。凡事都只拘泥于“一定”、“非得……”或“应该……”，

★ The key for being a welcome person

结果才会导致固执心理的产生。因为，当你发现自己没办法达到自己所认可的“非得如此”的标准时，一切的好心情都将破坏殆尽，让自己痛苦不堪。

首先，你一定要设法尝试改变自己的想法。因为所有的烦恼完全起因于自己无法达到所谓的“应该……”的标准，然而“应该……”是否真的都是那么具有绝对性的呢？试着以“如果是……的话就好了”来代替，因为“如果是……的话就好了”比“应该……”这句话要具有更大的弹性。所以当你想到“如果是……就好了”时的心情与一味地想着“应该……”时是迥然不同的，即使自己无法达到预期中的标准，心理上也比较不会那么在意和痛苦了。

★卡尔·扬格

(Jung Carl Gustave, 1875 — 1961)

出生于瑞士。本和佛洛伊德有相同的学术见解，但后来因对性及潜意识的看法发生了分歧，而脱离了佛洛伊德，并提出了他自己的分析心理学。除了对人类的梦、幻觉及空想有兴趣之外，并对原始民族的宗教、传说、风俗习惯及不同时代的文化艺术和民间故事等，都十分感兴趣。学说中以内向性与外向性的两极人格论最为有名。

一段日子训练下来，你的心情也会从“如果是……就好了”逐渐地转变为“想要……”或是“如果……的话就没问题”。你将可以为自己描绘一幅理想的远景，并开始努力向目标一步一步地靠近，让固执心理反过来改变你的个人形象，为你的生活注入一股新活力。

你是否曾经有过因为事情的结果无法达到预期中的标准，而内心感到极度不安、消沉、悲哀、懊悔、愤怒、罪恶感、伤心、嫉妒、羞耻等的体验呢？其实这些感受并非只有负面的影响，只要你决心舍弃“应该……”这种钻牛角尖的想法，那些感受都将是促使你重新蜕变，成为理想自我的力量来源。

★固执心理 (Complex)

原为卡尔·扬格的学说概念，是指个人潜意识的内涵。在精神分析上，为影响现实的行为与知觉的潜意识感情观念。广义地说，即具有个人行为特色的一种幼儿时期的心理体验之意。

22

从严重的压迫感中求得解脱

当你必须在众人面前说话，甚至做决断时，通常会感到不安、紧张与迷惘。这种不安的感觉，是人类情绪的一种。虽然事过境迁再回想起当时的情景，可能已经没有那么深刻的感受，不过大家对此应该要有所认知。

可能很多人对情绪究竟是什么，还不是很了解。其实情绪是从内心自然涌出的一种感受，是自己无法控制的。所以，要以意志力来控制情绪是一件非常困难的事，因此情绪可以说是意志力所无法直接触及的领域。

根据以上所言，我们可以称“不安”为情绪的一种。由此可见，人根本不可能拒绝不安这种心理反应，因为这是在我们一生中无可避免的，一定会面临令人感到不安的场面。

因此，你千万不可让不安的感受带给你无谓的烦恼，因为不仅只有你，谁都会有感到不安的时候。

其实我们可视不安为一种警告讯号，提醒你该开始注

意自己现在所处的状况。所以当你感到不安时，应该要及时停止行动，仔细观察自身的处境，这样一来马上就可以找到造成不安的原因和问题关键的所在。然后，再针对该问题寻求适当的解决方法。而所采用的应是具体且是自己能力所及的解决方法。并可试着将解决方案逐一列举出来，再从中择一最理想之解决方法。一旦决定采用该方法后，即应立刻执行。

如能依上述的方式来进行的话，即使偶尔感到不安时，也不会再让这种负面的情绪压得喘不过气来。

培养自我决策的能力

以前我们会对具有“谦虚的美德”，不会在别人面前炫耀自己能力与成绩的人，给予高度评价，认为他们是有高度修养的人。

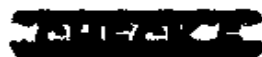
然而，今日的社会却不再流行“谦虚的美德”，取而代之的是“实践的美德”。认为把自己所知道以及感到自傲的事情，以言语和实际行动清楚地表现出来，这才是正确的。

现在的社会中，处事态度过于消极或不敢表现自我的人基本上都比较吃亏，且太过沉默的人容易让人产生无能的错觉。所以，在人前能够充满自信地与人应对，遇到任何事情时可以果断地决定，并立即付诸行动的处理态度是非常重要的。

正因为如此，每个人都必须具备能够自己判断事情并且付诸行动的自律性。自信与自律性之间是息息相关。凡事都依赖别人帮你做决定的人，是永远都无法培养出自信的。唯有具备自行决定自己行为的自律性，则该行为所获得的成果才是真正属于你自己的。

请据实回答次页的相关问题，借以测试自己所具有的自律性到达何种程度……→ CHECK

总分在六分以上者，属于行事小心谨慎且具自主性之人。这一类型的人完全靠自己来进行思考、下决断，绝不依赖他人，所以在别人眼中是一个值得信赖且能够充分表现自我的人。相反的，总分在四分以下的人，几乎没有自己的想法，做任何事总是要依赖别人的帮助与支援，日常生活中则有过于拘泥常规和社会规范的倾向。习惯依赖别人替自己做决定和按照社会习惯行事的人，大都无法建立自信心。关于这一点，读者应该要多加注意。



◆请依自己的实际情况据实回答
检测主题：决断力

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 想下定决心不去做某一件事，却又无法办到。
2. 认为自己的人格发展不健全，完全是因为小时候曾遭遇劫难所造成的。
3. 曾经做过违反社会常规及让父母失望的事。
4. 经常觉得孤独，极需要朋友。
5. 认为自己在遭遇灾难时，可能无法妥善处理。
6. 认为自己的意志力还算坚强。
7. 总觉得自己无法朝人生的目标迈进。
8. 曾受到广告的诱惑而买下不必要的东西。
9. 曾依靠算命卜卦来决定自己的人生方向。
10. 拥有正确的人生目标。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ×、2. ×、3. √、4. ×、5. ×、6. √、7. ×、8. ×、9. ×、10. √

(分析方法请参照本文)

24

是否总觉得自己是个不幸的人？

你是否为自己能够来到这个人世间而感到幸运呢？还是认为很不幸？

首先，请针对下页各项测试问题，据实回答

……→CHECK

测试结果总分在六分以上者，表示具有较容易感受到幸福的倾向。相对地，得分在三分以下者，其精神状态大都处于忧郁苦闷。

感觉“自己很不幸，做什么事都失败”的人，其总分大概都在四～五分之间。这一类型的人看待事情特别悲观，往往在尚未开始尝试就认为自己一定办不到，对未来完全缺乏信心，遇到一点困难时，马上就想打退堂鼓而不愿再继续坚持下去。因此，很多应该做的事迟迟不敢着手进行，结果反而造成大家对他敬而远之。

从你觉得自己幸福与否的观点来看，人大致上可分为以上这三种类型。

然而，不论是哪一类型的人，一旦遭遇到祸不单行或

心理测试

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：幸福指数

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 即使和朋友在一起，仍经常感到孤独。
2. 夜里无法睡得很沉，容易被一点声响所惊醒。
3. 有时候总觉得自己是一个很没用的人。
4. 认为自己只要立定目标，大都能够达成。
5. 认为自己这一生收获很多。
6. 经常会出现原因不明的倦怠现象。
7. 有时候会感到沮丧郁闷。
8. 曾经有过一死了之以求解脱的念头。
9. 对自己的人生大致上感到满意。
10. 认为自己的人生是彩色的。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ×、2. ×、3. ×、4. √、5. √、6. ×、7. ×、8. ×、9. √、10. √

(分析方法请参照本文)

失败连连的情况，任谁都会变得忧郁沮丧而且会产生无力感，觉得前途一片黑暗，想法也跟着悲观起来。有时候甚至会有“一死了之”的逃避想法。其实每个人都曾有过这样的倾向，所以我们并不能称它是一种精神上的疾病。因此，若能探究为何会陷入如此心境的主要原因何在，将有助于解决情绪上的郁闷与无力感。

谢立格曼是第一位提出“学习性的无力感”概念之人，并透过以下的动物实验结果而获得证实。

首先将动物(狗)关在笼子里并给予电击，当动物在遭到电击时，会拼命地触碰拉扯笼子四周的按钮与开关，试图制止电击的持续进行，然而当它获知自己的行为不能得到预期中的效果，一切努力都是白费时，就会放弃所有制止的行动，为自己留点气力忍受电击之苦。有了这样的经验(学习)之后，即使笼子的一部分被打开而形成可以自由出入的状态之时，已遭到无力感打击的动物(狗)却宁愿待在笼子里面继续忍受电击之苦，也不愿再浪费力气尝试逃出去。

相信每个人都应该能够感受到，在这个实验中所带给动物的那种无力感的恐惧。当自己发觉再怎么努力都无法

改变现状时，将会造成心理上一种深沉的无力感。虽然这个动物实验并不能完全适用于人类身上，但究其根本原因其实都是一样的。

接下来我们所要探讨的是，如何摆脱无力感的方法。

- (1)对于行动的结果，不应盲目地承揽所有的责任。尤其是失败的责任归属问题，在未经调查清楚之前，切勿一味地认为一定是自己的错。
- (2)养成放松心情的习惯，因为忧郁的精神状态是不幸的来源。
- (3)尽可能多地创造一些成功的经验，因为成功的经验将会带给人无比的自信。
- (4)凡事不要太过钻牛角尖，应多多开拓自己的视野，目光要远大。
- (5)与人交谈时，应注意倾听对方的说话内容。因为透过和别人的交往，可以改变自己的想法。
- (6)最重要的一点还是，试着大声地告诉自己：“不要操之过急，真正的幸福还在后头等着我们呢！”这样一来，相信你一定能够抓住幸福的脚步，朝成功的大道迈进。

25

你担心自己技不如人吗？

总认为自己不论在哪一方面都比别人来得逊色的感觉，我们称之为“劣等感”或“自卑感”。

你想知道隐藏在自己内心的自卑感有多严重吗？请利用下页的测试表为自己进行诊断…… ➡ CHECK

总分在八分以上者，表示其内心的自卑感非常强烈。换句话说，是属于极缺乏自信，且无法将自己真正的实力发挥出来的人。

想想看，你是否认为自己内心的自卑感已经到了无可救药的地步，早已放弃试着去改善。是否有害怕与人见面，畏首畏尾、不敢大胆行事的倾向，或是过于好高骛远，不接受别人的意见、刚愎自用。当获知别人对自己有意见时，即会勃然大怒、破口大骂，并伺机报仇。

会有以上这些态度的出现，大都是根源于自卑感的作祟。有什么方法可以帮助我们消除内心的自卑感呢？

首先，一定要鼓起勇气勇敢地去面对困难与问题，不可一味地想逃避。遇到问题时，也不要总是有“都是自己



◆请依自己的实际情况据实回答
检测主题：自卑感

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 总觉得自己比别人低劣、逊色。
2. 具有自信。
3. 做任何事都提不起劲。
4. 在人前很容易难为情。
5. 觉得自己不可能表现良好，所以不太想与人交谈。
6. 个性懦弱又不争气。
7. 嫉妒心强。
8. 容易与人起冲突、与人抗争。
9. 一味地逞强、装腔作势，实际上只是一只纸老虎。
10. 对自己来说非常宝贵的东西，可是在别人眼中却可能只是一种工具而已。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. .、2. ×、3. ○、4. ○、5. ○、6. ○、7. ○、8. ○、9. ○、10. ○

(分析方法请参照本文)

不好”或是“我实在太没用了”的想法，不需要一再用“不好”或“没用”这些负面因素来自我暗示。

千万不要忘记自己本身还有很多长处，应该多把眼光集中在自己的优点上，尽量让自己把好的一面表现出来。人类大部分的才能都是靠后天的努力才逐渐启发出来的。因此，请为自己的生活设定目标，即使是渺小的目标也无所谓，因为人一旦体验了目标达成时的那种满足感后，即能肯定自己存在的价值。

★成功地将自卑感当作人生的发条

虽然一提到“自卑感”，就让人联想到这是一种不好的人格倾向，然而自卑感却也同时能激发我们进步的意志力。接下来将为读者们介绍一个成功利用自卑感，为人生垫脚石的例子。

他就是成功利用自己的自卑感，完成《无名作家的日记》这一部伟大著作的作家菊池宽。在这本被视为是他自己的自传中，成功地描述了他如何敌视芥川龙之介与久米正雄，只要在他们面前就会产生一股莫名的自卑感。照理说他应该比芥川龙之介与久米正雄要高四年才对，却因为

他的求学生涯并不顺遂，所以晚了几年毕业，再加上后来芥川龙之介和久米正雄都进了东京大学，而菊池宽却进了京都大学，菊池宽会因而产生自卑感也是一不难理解的事。不过，菊池宽也算得上是一代的文学大师，在日本文学界仍有一席之地，除了经营文艺春秋社之外，亦在小说家协会进行指导，培养了横光利一、川端康成等多位知名的文学家。

如欲克服内心的自卑感，请谨记以下赠言：“这里躺着的是一位懂得如何聚集所有比自己聪明、贤能之人于侧的人。”这是刻在美国钢铁大王卡耐基墓碑上的一段话。

★自我暗示

所谓自我暗示，顾名思义即为自己对自己提出暗示之意。而日本的广辞苑中“暗示”的解释则为“不以言语等理性的诉求方式，而将意图传达给他人的现象”。如果医生将糖球交给患有溃疡的病人，并告诉他“这是特效药，吃下去马上就会见效”，这大概会对百分之七十的患者起很大的效用。虽然不是真的药，但因为患者对医生的话都深信不疑，于是就当作特效药把它吃了，结果没想到真的把病给治好了。由此可见，人类是经不起言语的诱惑的。如果一天到晚都说“不行！我一定不行！”（自我暗示），总有一天会真的不行。所以不断地暗示自己“今天一定会更好”的话，必定会有成效出现。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性



26

意志消沉的原因何在？

明明没有生病，但有些人却总是觉得自己有病，根本没有证据显示有任何明确的异常现象出现，却整天喊着这里不舒服、那里疼的，甚至有的人还怀疑自己是否患了癌症而胡乱投医。

你是否听过有一种病叫做“忧郁症”？这是指“身心只要出现些微的不适与失调，即开始担心、害怕自己是否罹患了重大疾病的一种紧张状态”，这称得上是神经官能症的一种，其症状会出现失眠、晕眩、肩部肌肉僵硬、头痛欲裂、肠胃不舒服、集中力不佳、意志减弱、健忘等现象。

你对自己的健康与疾病的关心度有多高？是否太过神经过敏？请利用下两页的测试表为自己进行诊断。

……→ CHECK

你可能会意外地发现，原来你对自己的健康状况似乎太过神经质。每个人当然都希望能拥有健康的身体，自然会对自己的健康状况表现高度的关心，不过有些人却只要身体一出现一点点疼痛或不适，就会非常地紧张。所以根

据测试的结果，得分越高的人表示对自己的健康问题过分在意、紧张，具有神经质的倾向。

对于自己的健康状况过分神经质的人，从医学上的观点来看，即为所谓的“忧郁症”，但如果从更广的角度去考虑的话，其实就是一种忧心症。

★忧郁症(Hypochondria)

非常注意自己的身体状况，实际上根本没病却总是怀疑自己有病而烦恼不已。所谓的忧郁症并不是一种病名，其实指的就是诸如此类的心理状态。不断地注意症状的发展，怀疑自己是不是真的罹患了癌症或心脏病等等，这些无谓的担心使得整个心情完全笼罩在不安的阴影上。于是随便到书店购买一些普通的医学常识书刊回来对照自己的自觉症状，结果只会更加坚信自己罹患了癌症。这些自觉症状与任意猜测的恶性循环，终会让人更误认为自己生病了。

所谓的忧心症，就是只要有一点失败或不幸，就会懊恼不已。工作成绩只要稍微有点不理想，或人际关系出现小小的问题时，心里就会非常在意。

通常这类型的人大都属于完美主义者，是绝不容许有任何缺点存在的。相对来说，这种人也很容易产生自卑感，经常感叹自己的能力不足。然而，事实上这个世界上根本就不可能有十全十美的人，而这一类型的人却总是在追逐一个不可能实现的梦想。

(1)自我认知

一个人除了要知道自己不好的一面以外，对自己的优点有所认知也是很重要的。为了让自己能够更有信心，一定要能多欣赏自己的优点。

(2)订立计划

订立计划前的准备工作是非常重要的。周详的准备是决定计划成功与否的重要关键。巴夫洛夫曾说过一句名言：“没有周详的准备工作，就如同在没有空气的鸟笼里养鸟一样。”由此可见，准备工作如果不周全，终会导致计划的失败。

(3)切勿勉强行事

为达成目标所订立的行动计划，一旦付诸行动后却无

法如预期中顺利进展时，如果硬是勉强行事，反而会使得事情的进展与原本的计划相违背，完全乱了章法，当然也就达不到目标了。

(4)不可慌乱无章

只顾眼前的快乐，漫无目的地胡乱冲撞的人，称之为“瞬间主义者”。只因为做了一点点事就能感到满足的人，根本就不可能达成远大的人生目标。

巴夫洛夫(Pavlov,I.P.1849—1936)

俄国的生理学家，以条件反射的研究而闻名于世，1904年荣获诺贝尔奖。巴夫洛夫认为，食物进口所引起的唾液分泌，是一个自然的生理反应现象，但如果一再地重复在铃声响后立即出现食物的状况，以后只要一听到铃声就会产生唾液分泌的反应。这时候的铃声我们称之为条件刺激，而受到条件刺激出现唾液分泌的反应时，则称之为条件反射。



◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：忧心症

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 认为自己的身体很健康。
2. 经常食欲不振。
3. 皮肤容易过敏。
4. 没事经常发呆。
5. 常常担心自己是不是生病了。
6. 觉得自己有神经衰弱的倾向。
7. 一旦想进行某一件事时，即会出现坐立不安的情形。
8. 凡事瞻前顾后，不敢放胆去做。
9. 觉得有一点感冒的征兆，就马上躺在床上休息。
10. 总是觉得心情无法舒展开来，生活平淡无趣。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准（与以下答案相同者得1分，并计算总分）

1. ×、2. -、3. -、4. -、5. -、6. -、7. -、8. -、9. -、10.

（分析方法请参照本文）

事情进展不如预期时，该如何处理？

当一切无法称心如意、需求无法得到满足的状态，我们称之为“欲求不满”(Frustration)，表示自己的需求受到阻挠而无法满足的状态。当人们陷入这种状态时，通常会采取以下的行动。

攻击行为

经常可以在路上看见小孩子坐在地上哭闹，甚至连身上的小背包也丢在路边，而小孩的母亲却只能站在一旁，拿他一点办法也没有的情景。这些举动的产生，完全是起因于小孩子的撒娇遭到母亲的拒绝，或是母亲不愿意抱他所引起的，有时候小孩子甚至还会出现对自己母亲拳打脚踢的攻击行为。可是等到小孩子渐渐长大以后，开始学会忍耐，我们称这种忍耐为“欲求不满耐性”。我们应该及早让孩子知道，即使借由攻击行为依然不能获得他们所想要的。

一种是强烈感情用事的行为，我们称之为“攻击行

为”。这种攻击的行为，自然会波及到四周的人。例如，小孩子会对抢他玩具的人拳打脚踢；或者在工作上经常被人挑毛病，又不能在公司抱怨、或牵怒他人，只能回家把气出在自己的家人身上。这些就是所谓的“攻击行为”。

“攻击行为”除了会带给周围的人麻烦之外，亦会引发不少的问题。

另外一种行为称之为“退缩行为”，人在精神上受到强烈的冲击之后，会变得虚脱无力。

还有一种行为是完全有别于“攻击行为”与“退缩行为”，不断地重复一些无聊的行径，我们称之为“胶着”。例如，咬手指甲、来回不停地走动、大腿不停地摇动等等，皆属这一类行为。

你对欲求不满的忍耐可以到什么程度？倘若一旦超过了这个极限，即采取“攻击行为”与“退缩行为”，这叫做“欲求不满耐性”。越能克制自己感情的人，其欲求不满耐性越高。相反，任性且自我本位主义者，其欲求不满耐性则较低。

你的欲求不满耐性如何呢？请利用以下的测试表，为自己进行诊断…… ➡ CHECK

“欲求不满耐性”是由于小时候累积多种经验所造成的。也就是说，当欲求得不到满足时马上忿忿不平的人，长大后即使想要改掉这种坏习惯，是十分困难的。不过只要有心，相信还是有办法可以增强欲求不满耐性的忍耐程度。

(1)降低自己的期望标准

换言之，即降低需求的水准。当下属的成绩无法达到你预期的标准而怒火中烧时，请重新考虑部属的能力，降低你对他的期望。

(2)把目标放远

目光要远大，行事要实际。例如，即使今天得不到课长的赏识，但你只要想到在漫长的人生当中，不可能一帆风顺，有好事一定也会有坏事，这样心里就会好过一点。

(3)退一步海阔天空

这对冷却自己冲动的情绪很有用处，而且可针对引起欲求不满的原因与条件进行反省。



(4)找个人谈心诉苦

跟好朋友诉诉苦、说出心中的不满，心情会整个舒畅起来。但是，如果变成了一种习惯，可能这一辈子将会是一个只懂得抱怨的人，好友们更会对你敬而远之，所以，别让自己成为一个不受欢迎的人。

(5)培养幽默、风趣的个性

善于说笑话与懂得听笑话的幽默感，将会帮助你有效消除欲求不满(Frustration)。譬如在拥挤的电车中，如果有人能适时地说些诙谐的笑话，将可能缓和乘客们浮躁的心情。

虽然强化对欲求不满的耐性是非常重要的事，但是减少引发欲求不满与解决欲求不满的原因，将会是更为理想的做法。人生不如意事十常八九，所以每个人都应该具备解决欲求不满的智慧。

退缩行为

越战期间有一位被捉去当俘虏的下士官，他是所有患有营养失调的战俘中，工作最卖力的模范战俘。因为他知道若工作卖力，有可能会获得释放。然而，没想到过了不久，因敌方的政策改变，使得战俘的释放成为不可能。从此以后，这位下士官就不再进食，像个婴儿似的躺在床上吸吮着自己的大拇指，最后在茫然失去自我的状态下死去。一如这名战俘一样，当自己的需求受到阻挠时，就会如同婴儿一般，采取退缩(重返幼儿般的心态)的行为。

心理测试

◆请依自己的实际情况据实回答

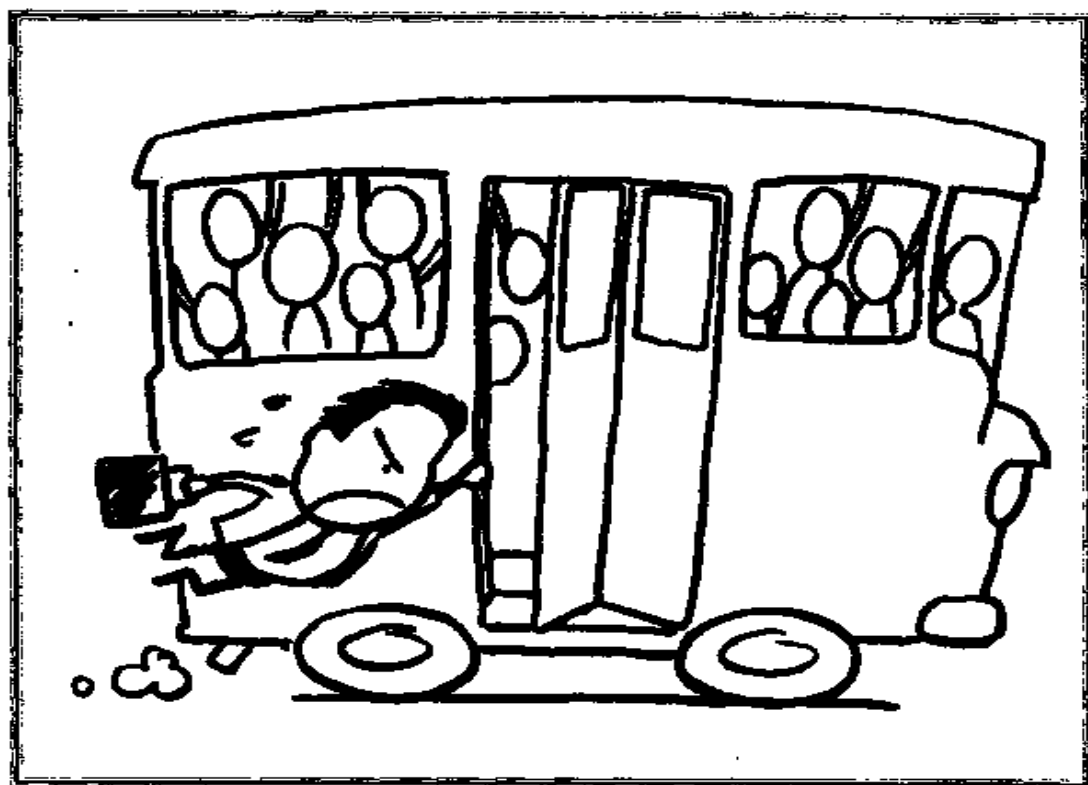
检测主题：欲求不满耐性

以下有十种情境场面，

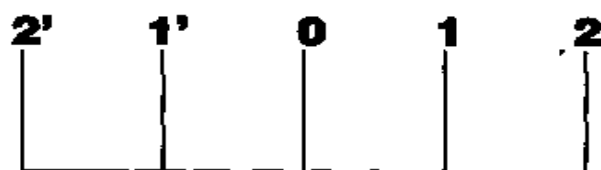
请判断自己在每一种情形之下会有什么样的表现与行为。

请根据以下十个会话情境，认为自己的感觉最接近答案栏中两个答案的哪一个，并配合其感觉的程度（2与2'是与答案栏中的答案完全有相同的感受，1与1'则大概是接近的感受）圈选适当的号码。试着想像实际的情形，并依自己的感觉据实回答。

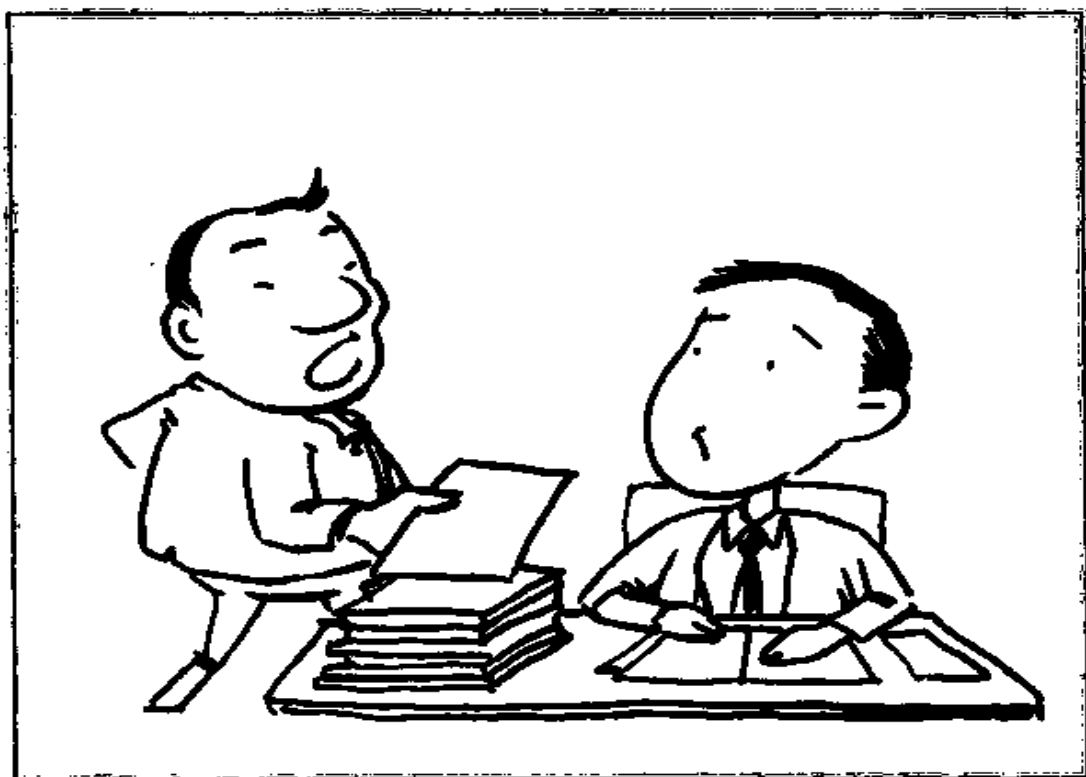
★ The key for being a welcome person



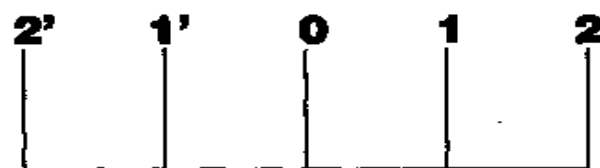
不能上车了吗？



我赶着去上班，让我上车嘛！

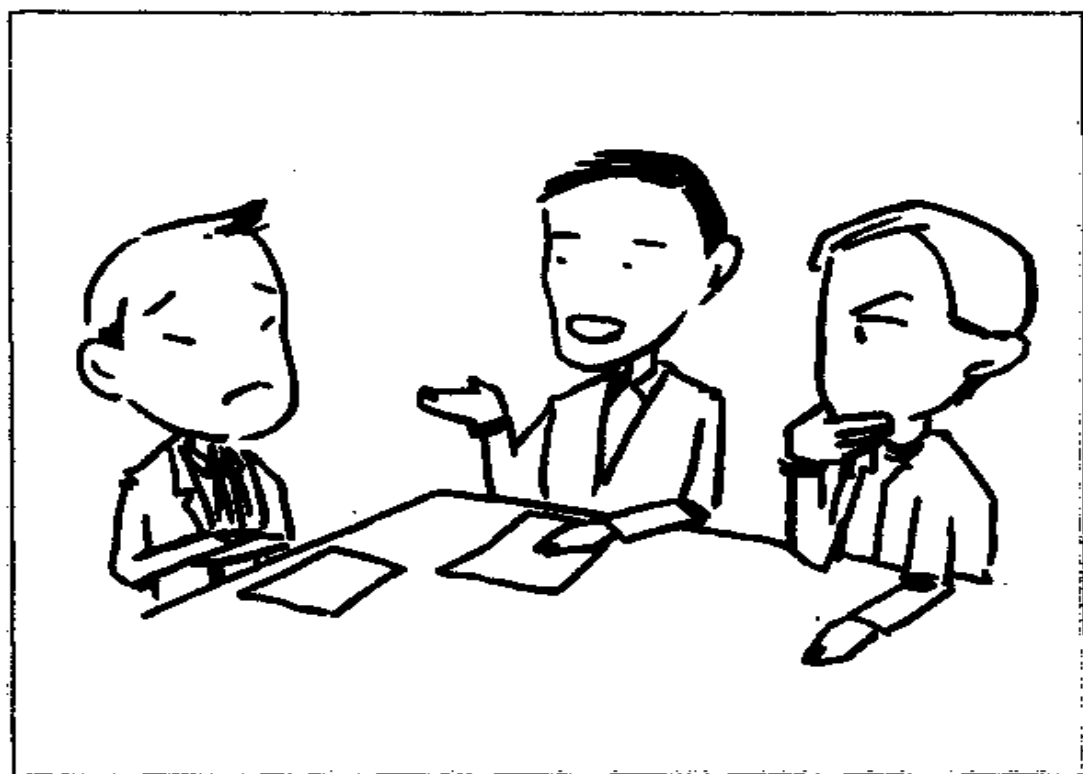


是我的工作进度太慢了，
实在很抱歉！

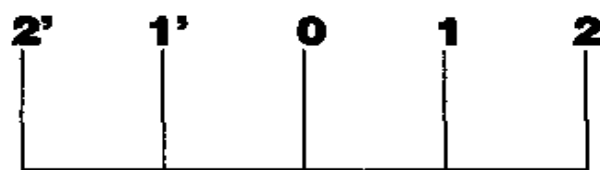


整天只会摆臭架子，难道
不能帮忙做一点吗？

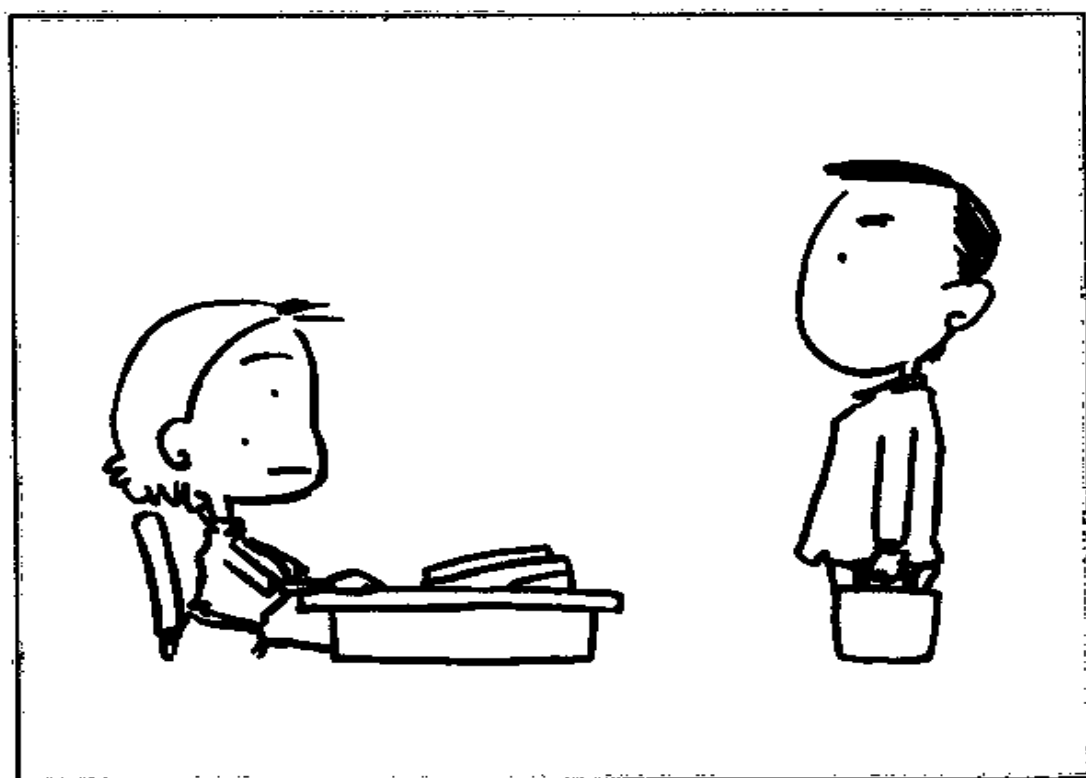
★ The key for being a welcome person



我绝对配合各位的意见。



我绝对反对，如果你们不采纳我的意见，那就请让我辞掉委员的职务。

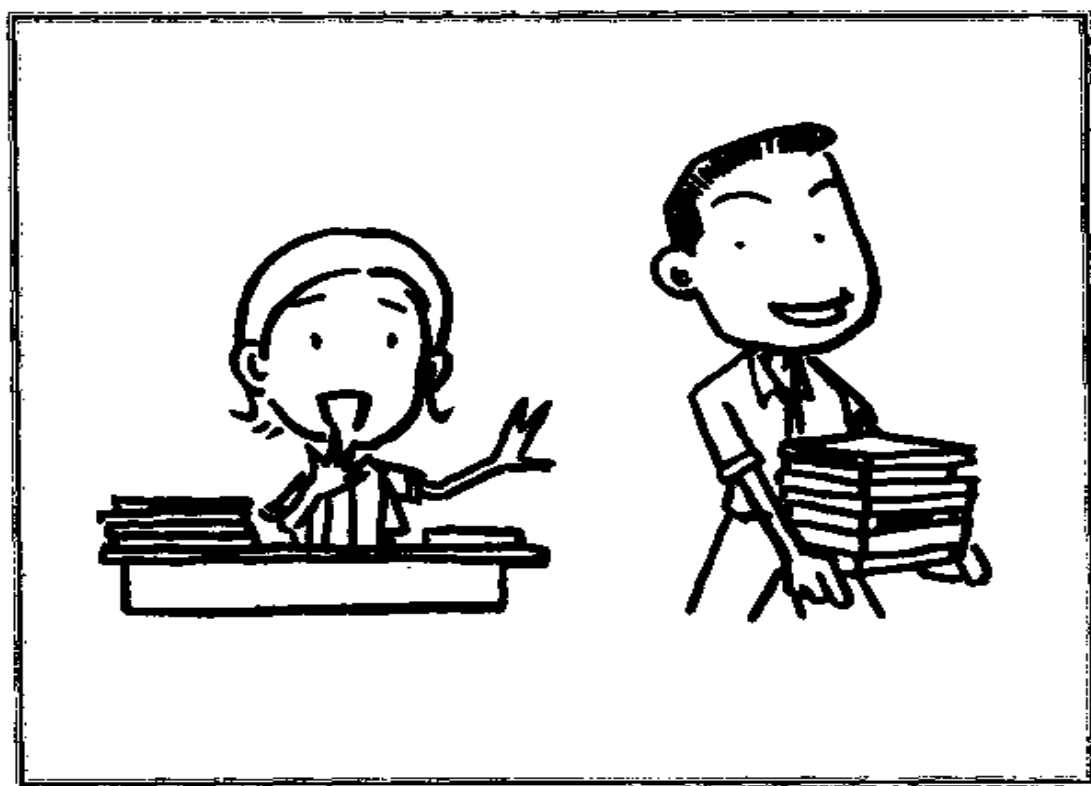


没关系，我改天再来拜访。

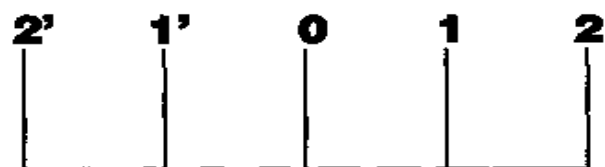
2' 1' 0 1 2

都已经约好了，
怎么现在才跟我说不能见面？

★ The key for being a welcome person



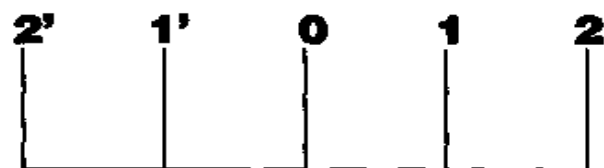
真抱歉！那只借一本就好了。



别这样嘛！
你就睁一只眼闭一只眼。

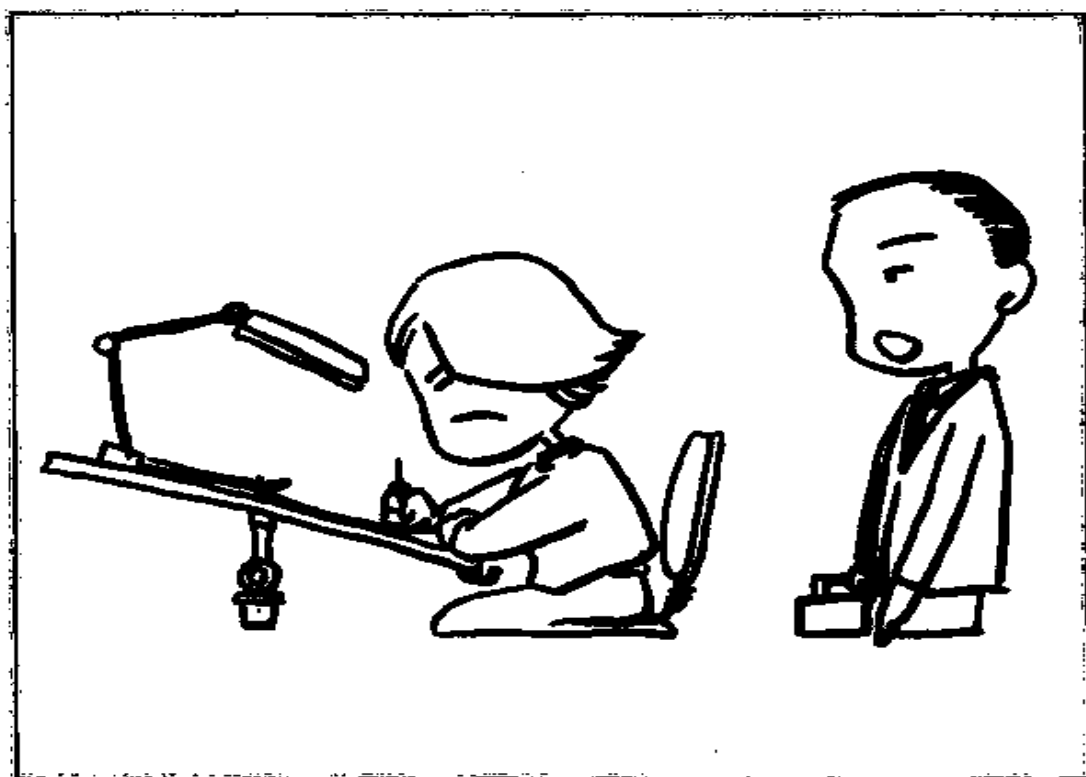


没关系，你不要放在心上。

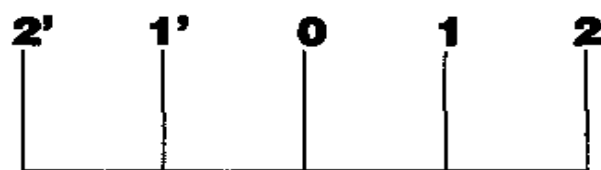


所有的责任你要自己承担。

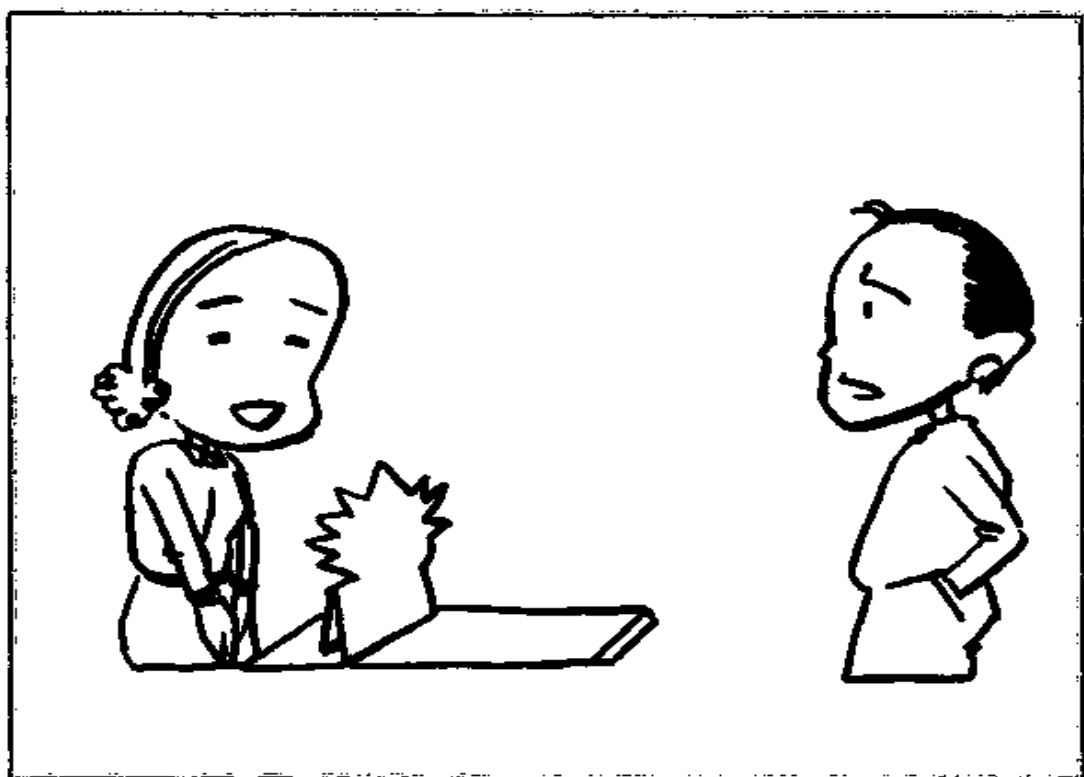
★ The key for being a welcome person



真不好意思，请您多帮忙！



这样会让我很为难，无论如何，请您一定要在今天之内把它完成。

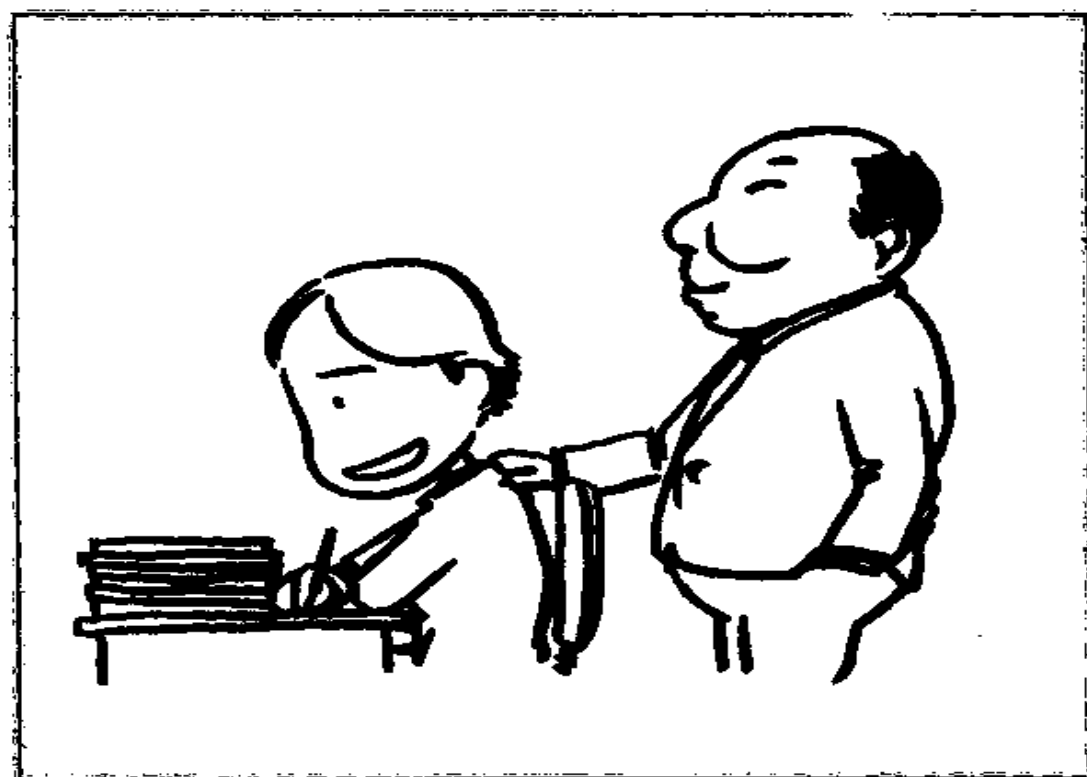


那好吧！我报别的团也可以。

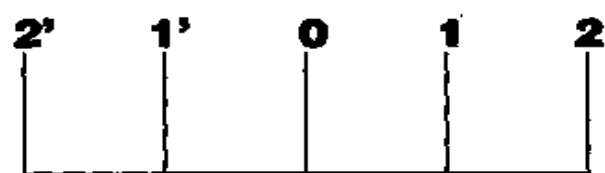


怎么可以这样。
我都已经计划好了，难道不能再想想办法吗？

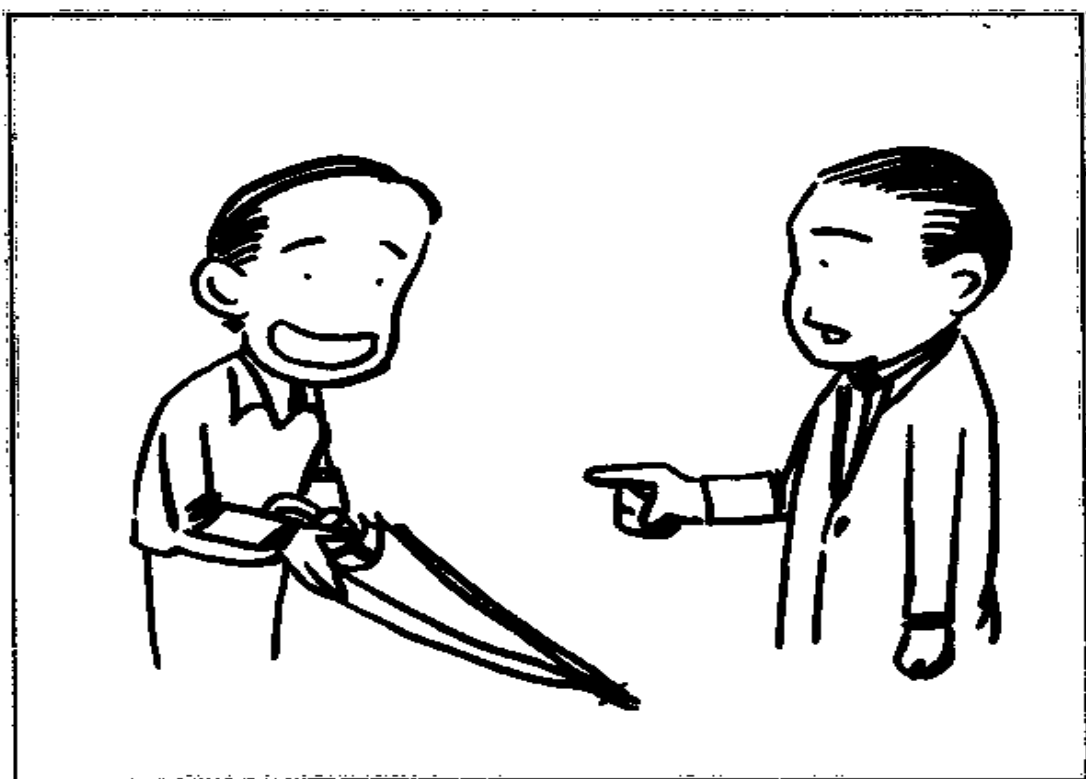
★ The key for being a welcome person



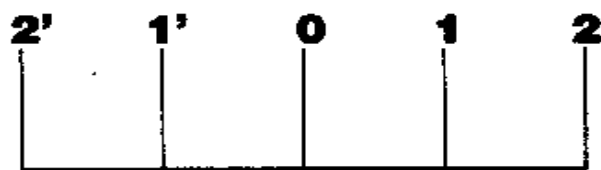
没办法，只好加了。



每天都加班，
连礼拜六也不放过。



没关系！



请你以后先看清楚再拿，
我接下来的行程都让你给搞乱了，
你说该怎么办？

★ The key for being a welcome person

【评价方法】

请数数看从0点到左边的1'~2'，到底圈选了几个，那就是你的总分。

一般来说，圈选右边的答案(1~2)越多，表示对欲求不满的忍耐力越低，具有容易感情用事的倾向，越左边的耐性越强。根据左边的得分，可分为以下三个阶段的评价。

● A阶段(7分以上)

可以说对欲求不满(Frustration)的忍耐力非常地强。但如果太过于压抑自己的感情，恐怕会有造成精神异常的危险。

● B阶段(4~6分)

稍微有一点感情用事，不过适度地抒发不满的情绪反而较为健康。

● C阶段(3分以下)

属于感情用事这一类型的人，人际关系容易出现问题。必须要懂得自爱克制。在某一方面来说，是属于积极的性格，不过还是要尽量做到不惹人厌。

除了计算各点的数目之外，亦应对其程度多加注意，例如在左边得分较高的情形之下，如果以2'的答案为多时，即表示其耐力非常强。相反的，如果右边答案中的2为多者，即表示其攻击性特别强。

欲求不满耐性是由孩提时期开始，累积众多经验而成的。所以，等到成年以后才要从根本去改造这种“当需求得不到满足时，即会马上勃然大怒的个性”，似乎是不太可能。不过，如果真的有心改正的话，仍然有方法可寻的。





The key to being
a welcome person



Part 6

第六章

激发
无限潜能

集中注意力，再吵也不怕！

你听过“鸡尾酒会效应”这句话吗？试着想像参加派对时的情景。在派对的会场里，所有的人都在高声谈笑。

这时候，你的好朋友也来到会场并在你的对面坐了下来，于是你们两人开始小声地交谈，虽然旁边的声音很嘈杂，但你还是能够很清楚地听到对方的声音，而你的好朋友也可以听到你说话的声音，对于这样的现象，我们就称之为“鸡尾酒会效应”。

尽管四周喧嚣嘈杂，但我们为什么还是可以听到特定的人的声音呢？为了解开这个谜底，曾有学者做过以下的实验：

在被实验者的左、右耳，各分别输入不同的讯息，然后让他将一边的耳朵所听到的讯息，用自己的声音把它说出来。虽然被实验者的两耳被输入了不同的讯息，但他却能很正确地说出他某一耳所听到的讯息内容。

而另外一只耳内却只能知道讯息的声音曾由男声变为女声，至于讯息的内容则无法正确地说出。能够把听到的

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

讯息正确地说出来，表示注意力集中。换句话说，这个实验主要是证明人们将注意力集中在某一件事情上时，下意识里只会将想要注意的事情吸收进来，而对于不必要的事情则会拒绝于外。由此可见，每个人都是在很自然的情况之下，进行注意力的集中。

那么，在什么样的情形之下，会感到“自己的注意力无法集中”呢？当你在从事一些例如读书或工作等让你提不起兴趣来的事情时，就会有“注意力无法集中”的感觉。在无法集中注意力、心中有杂念的情形之下读书或工作，不但不能提高效率，亦无法获得预期中的效果。

以下几个方法可以帮助你集中精神，专心一志。

(1)刻意培养集中注意力的习惯

人都有一种很奇怪的习惯，在与他人谈话时对于自己所熟悉或有兴趣的谈话内容就特别听得进去也容易记得住，而对自己没有吸引力的话题，通常总是右耳进左耳出。因此，我们应该训练自己养成一个习惯，例如聆听的主题是你的专长以外的演讲时，尝试将注意力集中于某个重点话题上，然后仔细去倾听演讲的内容。

(2)坐禅

尝试采用禅的精神集中法，也是训练集中力的好方法之一。禅在注意力的集中(Concen-tration)方面，长久以来所推广的是一种传统的训练方式。此种训练方式是将注意力集中在吐气时“呼——”的声音上，或是提示一些禅理(无法马上领悟出真理的命题，例如“如何让正在海洋行走的船只停止”等等)，让大家把精神全部集中在这上面。

★禅的精神集中法

所谓的禅(dhyana)是指借由冥想、沉思、专心等方法将心思集中于一点之上，追随释迦到达涅槃(大彻大悟的境界)的方法之一，是佛教修行的一种。后来禅学在日本发展为临济宗与曹洞宗两派。在昭和年代，经由吉本伊信推广了内观法，并受到各国的重视与引进。内观法可分为集中内观和分散内观，前者是连着几天进行内观的方法，将脸朝向墙壁安坐，然后开始不断地回想孩提时期母亲是如何地呵护自己，而自己又对母亲尽了多少孝心等等。通常都是在清晨六点到晚上九点这一段时间进行回想。

换句话说，训练大家把注意力集中在某一句话或某一件事情上。如此一来，注意力的集中将会连带使精神为之集中，并能获得自信与安定感。



29

有创造力等于高智商？

创造力根本与头脑的好坏无关，它是一个与心态有关的主题。

首先请就下一页的测试表，依自己的实际情况进行圈选…… → CHECK

如有七项以上符合自己的情况，则表示你已具备丰富的创造力。如果未达七项者，亦不必太灰心，只要你有心想让自己达到问卷中的各项条件，仍然能激发你潜在的创造力。

与创造力有密切关连的，当属“乍现脑际的灵感”。接下来就为大家介绍几个训练创造性的来源，即“灵感”的例子。

(1)请在两分钟之内，将以下的两个动词的用法尽量列举出来。

①拉

②下

答案例

①拉弓、拉车、拉铃、拉肚子、拉警报……

②下台、下楼梯、下雪、下班、下药……

(2)幻想未发生的事实。请在两分钟之内想像自己如果发生下列事情时，会有什么样的情形产生？

①当你丧失记忆时……

答案例

无法开口说话、不认得所有的人、没办法去公司……

在针对(1)作回答时，答案尽量能列举六个以上，而(2)的答案若能列举八个以上者为佳。

创造力与乍现脑际的灵感是在不掺杂个人成见与主观的情形之下，从一些小地方用心去思考所产生出来的。

测试题

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：乍现脑际的灵感

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 当有人把问题丢给你时，会采取积极的态度去解决。
2. 具有强烈的好奇心，什么都想尝试看看。
3. 即使是一件小事，也会花心思把它做到最好。
4. 能够为自己所做的事进行评价。
5. 绝不放过任何一个问题，对问题点一定追根究底。
6. 对益智游戏(或电视上的益智节目)特别感兴趣。
7. 思考时绝不拘泥于某一方面，会从多方面进行考虑。
8. 虽然在别人眼里可能是一个很愚蠢的问题，但仍会花心思很认真地思考。
9. 进行详细的分析后，再尝试重新组织起来。
10. 如获得新资讯即会马上记录下来，所以一定会随身携带笔记本。
11. 绝不把所有的事情当作是一种习惯而无条件地接受。
12. 即使持有自己的信念，仍愿意倾听别人的意见。
13. 凡事皆会慎重地考虑。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.							

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ○、2. ○、3. ○、4. ○、5. ○、6. ○、7. ○、8. ○、9. ○、10. ○

(分析方法请参照本文)

能说一口流利的标准话重要吗？

前一阵子，银座有一间专门卖照相机的店里来了一位东北籍的新店员。该店长一直对这位店员满口的东北腔很反感，经常斥责他必须改掉这个腔调。

突然有一天，一位老客户打电话来说希望这位有东北腔的店员能到他们公司一趟，接到电话的店长心里想，一定是这位店员的东北腔太过粗鲁，所以才会得罪这位老客户，于是在电话中一直向这位客户道歉，并向他解释说平常就一再叮咛该店员要注意和客户的应对与用辞一定要有礼貌，没想到他还是闯了祸，希望客户能够原谅该店员的无礼，并一再地在电话中表达歉意。

结果，没想到对方打电话来的真正目的，是因为那位店员的解说非常地详尽又亲切，并且能够替客户的利益着想，所以才指名请那位店员再到他们公司去做进一步的解说。从此以后，店长再也没有要求那位店员一定要讲标准日语，也不再强迫他改掉那口东北腔。

我们常说一个人说起话来“口若悬河”，表示这个人很

会说话，而且说起话来滔滔不绝。但从这个说话有东北腔的日本店员身上我们可以了解到一点，所谓的“会说话”的真正意思，藉的是借由与别人的谈话，能够让对方的心里感到很舒服。

如果你认为自己说话不是很流利，是属于口才不好的人，请你务必先放弃这样的想法，至少让自己培养出在遇到人时，有一种想要与对方交谈的勇气。

例如，不会说英文，在遇到外国人时就会想到逃避。但如果你拒绝逃避，把它当作是一个难得的训练机会，大胆地与之交谈，那么你会意外地发现，原来自己的破英文还是能够和外国人沟通的。于是就会渐渐地对自己有了信心。与本国人交谈时也是一样的道理，自己主动地找话题说，便能在无形中慢慢增加自己的信心。

以下为大家介绍一些与人交谈时的方法。希望大家能够将这些秘诀牢记在心，并试图积极地参与交谈。

- (1)当个好听众，让对方有适时发言的机会。
- (2)聊一些日常性的话题。
- (3)如果觉得对方说得很有趣，就应该让对方知道。

- (4)欣赏对方的优点，适时地给予赞美。
- (5)多考虑对方的立场(例如年龄、性别、工作、家庭等等)。
- (6)注意情感的表达，适时地表示善意。
- (7)太过于紧张会导致肢体僵硬，让你有口难言，所以学习尽量放松自己的心情。

与人交谈时，最重要的就是真诚与温情。能让别人的心里感到无比温暖的话语，比任何甜言蜜语都来得珍贵，希望大家能谨记在心。

我把自己变笨了！

你是否认为“自己的头脑不好”？有没有想过自己为何会有这样的想法？是因为学校的成绩不好吗？还是因为没有考上好学校的缘故？数学与英文等特定科目的成绩不好吗？或是哥哥的成绩都很优秀，而自己却没办法和哥哥相提并论所造成的？

认为自己头脑不好的人，其最大的问题在于对“头脑不好”这句话的反应过度了。因此，如果你认为自己的头脑不好，应对以下这些事项多加注意。

(1)动动脑

不只是在学校或工作岗位，即使是假日或空闲时候亦应把握机会多动动脑。日本有一句谚语“十岁是神童，十五岁是才子，过了二十岁就只是个普通人。”换句话说，即使原本曾是神童的人，如果平常不努力用脑思考的话，久而久之也会变成一个普通人。头脑经常不用就会老化、变迟钝，这可是有科学依据的。

(2)加强记忆力

改掉看过就忘、听过就算的坏习惯，即使是一件小事也要养成反复学习的习惯。可能有人 would 认为，头脑好的人可以过目不忘。但事实并非如此，所谓头脑好的人，是因为他懂得凡事都需要反复地练习才会记得住的道理。

(3)让身体处于紧张状态。

只要肌肉一紧张，刺激脑细胞的信号就会一波一波地传送过来。所以，适度地让身体处在紧张的状态之下，不论在读书或是工作时都能让脑细胞充分地活动发挥作用，例如一边走路一边想事情就属于这种情形。我习惯在写稿子的时候盘腿而坐，那是因为我感觉这样最能让我获得灵感，脑筋也最为清楚。

(4)强化自己的感觉

一旦下定决心要好好地努力读书或工作时，自然就能保持一颗清晰的头脑。这样一来，不但读书与工作都能顺利进展，一切也会变得有趣，并从心里产生一股干劲。这时再也不需要别人来鞭策，自己会命令自己该去做什么，

这才是最重要的。我们常听人说“喜欢做的事通常很快就会熟练”，要让自己喜欢，一定要先有想做的意愿，并一再地告诉(暗示)自己，一定会喜欢上这件事情，强化自己的感觉。

(5)描绘与想像

没有人愿意去做一些麻烦和困难的事。然而，当你一旦完成这样的事情时，一定会受到周围人们的掌声与喝采。只要这样想，就能鼓励自己，顺利地完成那些原本你认为非常困难的事情。



不断思考，才能点子涌现

一个企业通常都需要各式各样的点子，大至改革商品企划案及商品流通系统的大点子，小至改善公司内部作业程序的小点子等等。不论是什么企业，如果不懂得开发独特的新商品，不引进具效率又能节省经费的营运系统，不努力构筑一个健全的公司体制，根本就没有办法在商场上继续生存下去。由此可见，对一个企业来说，激发员工各式各样的点子是唯一的生存之道。

因此，对于那些擅长出点子的人，我们通常会封他们为“点子王”。在众多需要创意的企业之中，有些公司在求才时不太重视应征者的学习经历，反而是“点子王”之类的人能受到企业的重用。

“点子王”到底具有什么样的特点呢？

- ①对于他人的想法与意见，绝不心存偏见并客观评估。
- ②养成思考的习惯。并具有清楚的问题意识与目的意识，不断地思考解决办法。
- ③因为具有清楚的问题意识，所以能够针对问题进行事前

的周详调查。

- ④对于眼前的机会能够加以百分之百的利用,并采取积极的挑战姿态。

如果你想成为“点子王”,只要具备以上这些特点就能如愿。但是,首先你必须要先知道自己目前到底具备了多少“点子王”的特点,所以,请利用下一页的测试表为自己进行诊断,便能一知究竟了。

……→ CHECK

测试的结果如何呢?

最少要九分以上才有资格成为“点子王”。如果你的总分在二十分以上者,就可以称得上是名副其实的“点子王”。

既然已经知道自己成为点子王的资质如何了,接下来所要探讨的,是如何努力去改善自己所欠缺的部分。例如,从平时开始做起,采取以下的态度:

(1)具有强烈的热忱

对工作具有强烈的热忱,以凡事皆能克服的态度去面对工作。

(2)充分地认清现实

例如，对顾客的需求与期待能够有所认知。顾客到底喜欢什么？对什么有兴趣？应该如何去满足与迎合他们的喜好等等，都是你应该考虑的范围。

(3)养成思考的习惯

点子并不是由乍现脑际的灵感所引发，而是完全靠平时不断地思考这个习惯所培养出来的。

(4)研究别人的点子

彻底地研究与分析别人的点子，这有助于启发自己产生新的点子。

(5)手法的创新

不该一味地沿用旧有的手法，应尝试新的方法。

(6)集思广益

点子好并非局限于个人的智慧财产，若能集众人之智慧必能激发出更好的点子。

◆请依自己的实际情况据实回答
检测主题：点子王

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 看事情不只看单方面，会从各个角度去深入探讨。
2. 只学习能够解决眼前问题所需之知识。
3. 只有觉得忙碌，才会有安全感。
4. 每个月至少要看好几本当期的书报周刊。
5. 看书的时候，通常不记内容只找重点。
6. 经常留意别人的意见。
7. 不单只对自己所擅长的领域有兴趣，亦博览各类书籍。
8. 对音乐、芭蕾、戏剧等深感兴趣。
9. 自己喜欢说话，却不喜欢听别人说话。
10. 与人洽谈公事时，不会情绪化。
11. 脑中一旦浮现新灵感，一定马上记录下来。
12. 经常为达成工作目标做准备和筹划。
13. 总是比别人要来得深思熟虑。
14. 当你在批评别人与说别人坏话时，脑中会出现新灵感。
15. 具有想不到解决问题的方法就死不要休的毅力。
16. 试图打破常识，让不可能成为可能。
17. 进行分析、综合与交替思考。
18. 不畏惧思考。
19. 即使有了灵感，却又害怕会被人当作笑话。
20. 坐在上班的电车中什么也不想，只是发呆。

21. 开始工作之初总是漫无计划、杂乱无章。
22. 一旦与公事扯上关系的事，必定会进行调查。
23. 平常即对有用的资料进行建档工作。
24. 养成制作计划表的习惯。
25. 寻求打开现有局面的理想方法。
26. 认为自己颇有才干。
27. 对别人的作品表示兴趣。
28. 除了美术馆之外，亦经常参观博物馆与野生动物园。
29. 为了实现一个灵感而很有耐性地进行创造。
30. 认为凡事都应该尝试看看的积极性非常地重要。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.

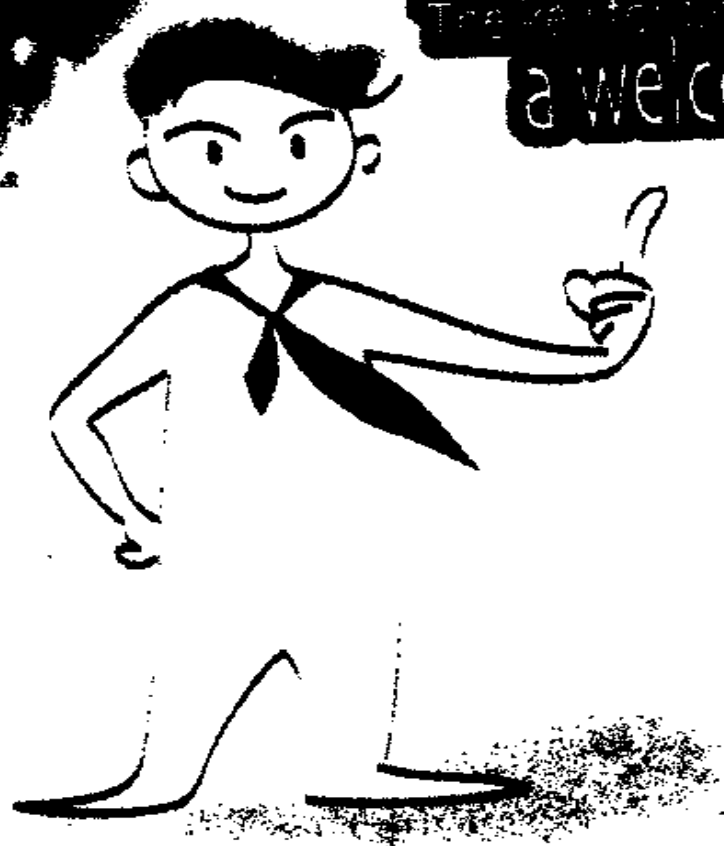
■评价标准（与以下答案相同者得1分，并计算总分）

1. ()、2. ×、3. ×、4. ()、5. ()、6. ()、7. ()、8. ()、9. ×、10. ()
 11. ()、12. ()、13. ()、14. ()、15. ()、16. ()、17. ()、18. ()、19. ×、
 20. ×、21. ×、22. ()、23. ()、24. ()、25. ()、26. ×、27. ()、28. ()、
 29. ()、30.

（分析方法请参照本文）



Take the time to bring
a welcome person



Part·7

第七章

**轻轻松松
过每一天**

如何成功地感觉自我?

每个人都曾经有过这样的经验：“是应该这样做呢？还是那样做比较好……真不知该如何是好？”然而，不论怎么做都会出现正负两面的结果，所以尽可能不要让自己陷入难以取决的困境。如果自己的意志摇摆不定，不知该如何是好时，就容易引起暴躁不安的情绪。

纠葛状态

人与人之间都会存在着对立的意见、态度或要求等等，但如果彼此之间互不相让，将会引起社会的抗争。同样地，人的内心也会有同样的情形出现，并构成一种心理的纠葛状态。德国心理学家雷文将纠葛分为以下三种形态：(1)“接近——接近”(2)“回避——回避”(3)“接近——回避”形。

所谓的“椅子手法”(chair technique)，正是解决此种强烈纠葛状态的方法之一。在自己的心里面放置两张椅

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

子，并让自己分别坐在这两张对立的椅子上，由代表两种不同主张的自己彼此来对话。例如，一个人可能会有以下两种极端的想法，一个是“今天早一点把工作告一段落，赶快回家去休息”这种偷懒的想法；而另一个则是认真的想法“还有许多明天开会用的资料需要准备，我看今天一定要加班才行”。让他们坐在这两张椅子上，一边坐一个偷懒的自己，另一边则坐一个认真的自己，让他们彼此去对话。

“今天晚上的睡眠一定要充足，这样明天头脑才会清楚，所以今天还是早一点回家休息比较好……”“会议讨论事项的资料如果没有准备好，明天就这样参加会议，也得不到我们想要的结果”，“连续几天来的加班已经让我疲惫不堪，如果累坏了身子，如何能把工作做好……”“明天的事情没有准备好，就算回到家也会一直放在心上，根本没办法好好地休息”等等，以上这些都是偷懒的自己和认真的自己他们各自所抱持的主张。

不论是哪一方面的主张，你都应该仔细地倾听。这样一来，才能真正地感觉到，原来自己内心存在着偷懒认真的两个自我。

换句话说，自己可以接受两个持有不同主张的自我。也可以说，两个对立的自己可以形成自我统合的状态。如果内心处于四分五裂的状态，是很难和心理压力对抗的。相反的，自己的内心如能统合为一，不但能够勇敢地面对压力，亦能成为一个强而有力的自我。并且还可以从“应该这样做”还是“应该那样做”的强烈纠葛中跳脱出来。

“椅子手法”是一个能够让你看清“此时此刻呈现于眼前”的现实，可以感觉“此时此刻存在于眼前”的自己，并去接受这个自我。感受自我并去接受它，将能够帮助自己蜕变成一个可以承受压力的新自我。

椅子手法 (Chair-technique)

亦称之为“空椅子”(empty chair)，是一种心态 (Gestalt) 疗法，使用两张空椅子，让患者去想像自己和一个在情绪上有关系的人坐在那里对话的情景，在这个时候患者通常都能坦白地说出平常难以启齿的事。

不可忽视午睡与人浴的重要性

有时候身心太过疲惫了，会使得脑筋的反应也变得较为迟钝，这时候如果能够小睡十分钟，保管你醒来后精神百倍，活力重现。当你遇到不愉快或悲伤的事时，只要回到家中躺在浴缸里好好地泡个舒服的热水澡，相信你一定能够把所有的不愉快全都抛诸脑后。

午睡与人浴不仅能够消除身心的疲劳，使全身放松，还能让头脑充分地休息，得到安定心情的效果。不论古今中外许多传人都是靠午睡与人浴来振作精神、恢复体力。例如英国的名政治家葛莱史东，他平常只要一抓到空档的时间，就会把手帕盖在自己脸上小睡一会儿。

一天只睡三个小时的名人拿破仑，据说也有睡午觉的习惯，如果把睡午觉与打瞌睡的时间都算在内的话，他的睡眠时间就应该不止三个小时了，而且他也喜欢在睡完午觉后洗一个热水澡。

据说作曲家华格纳每天都要泡几个小时的蔓菖蒲香水浴。而美国宪法的起草者富兰克林总统，则是将浴室改建

★ The key for being a welcome person

成可以读书写字的地方，他通常喜欢一边泡澡一边办公事。

午睡与入浴是人的本能，是每一个人都会做的事。不需要任何的道具或额外的花费，除了能让自己全身放轻松之外，更能收到提神醒脑的效果。

为了让自己的全身能获得松弛，从现在开始你不妨也尝试将午睡与入浴的习惯融入你的生活之中。

肌肉放松运动可缓和不安与紧张

当一个人的不安与紧张的情绪到达极致的时候，四肢即会变得僵硬，并不断地冒冷汗。

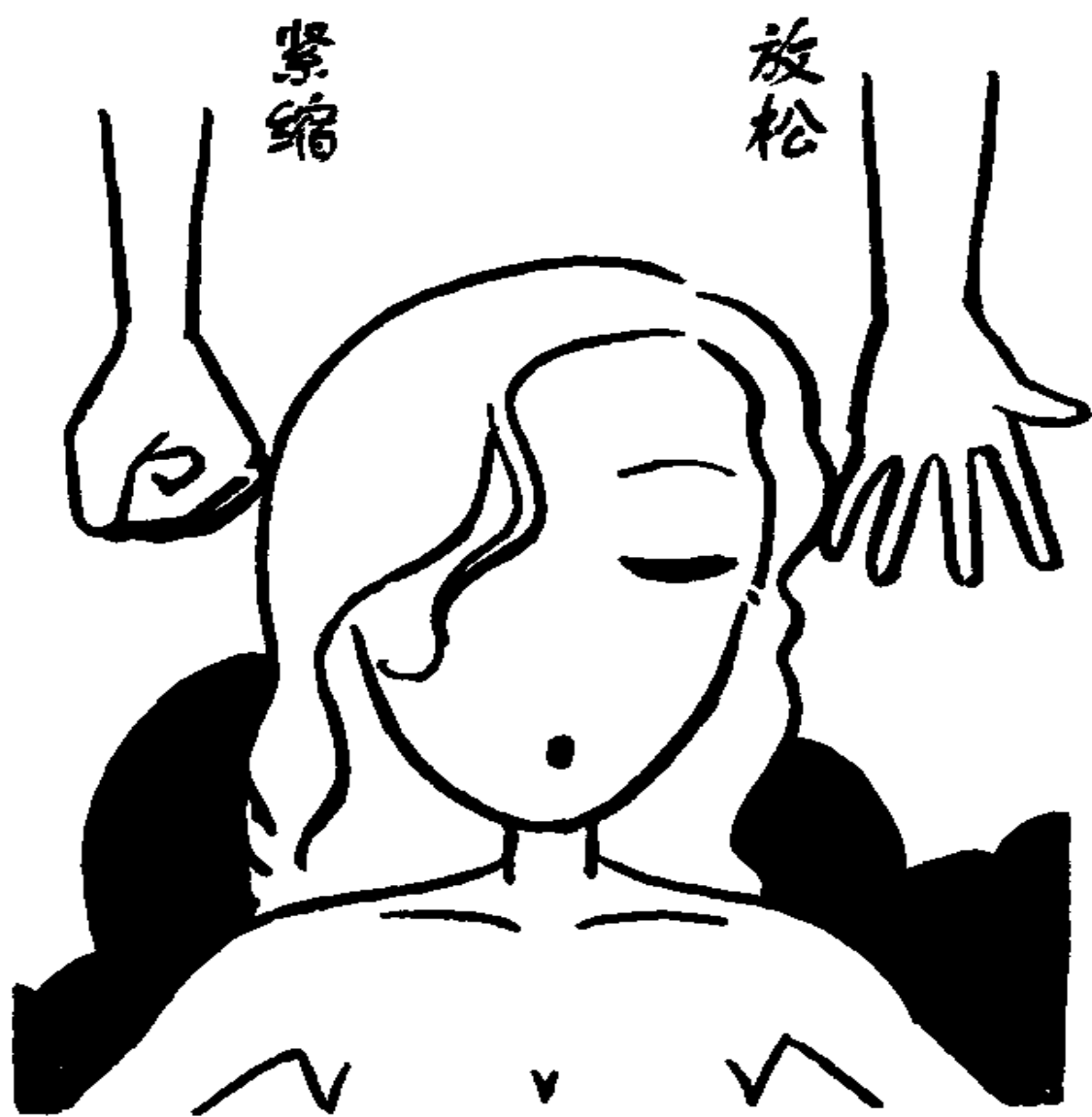
即使你再怎么善于将压力转为动力，再怎么具有不容易产生压力的健全心态，难免还是会遇到让你身体僵硬、冷汗直冒、整个心脏都快跳出来的紧张场面。

为了应付这样的情况，以下介绍一种可以自己进行的简单放松法：

首先，有意识地让全身各部位的肌肉紧缩数秒钟，然后再放轻松。例如，握紧拳头数秒，然后再慢慢放开拳头，让整个手掌有一种放松的感觉。同样的方法，尝试让两支手臂用力然后放松，让两肩收缩再放下。

一旦觉得自己正处于压力状态，身体变得僵硬、紧张时，不妨尝试反复进行这种肌肉紧缩、放松的运动，让自己的全身得到松弛。这样一来，不但能够解决忐忑不安时冷汗直冒的现象，亦能使自己的情绪得到稳定。

★ The key for being a welcome person

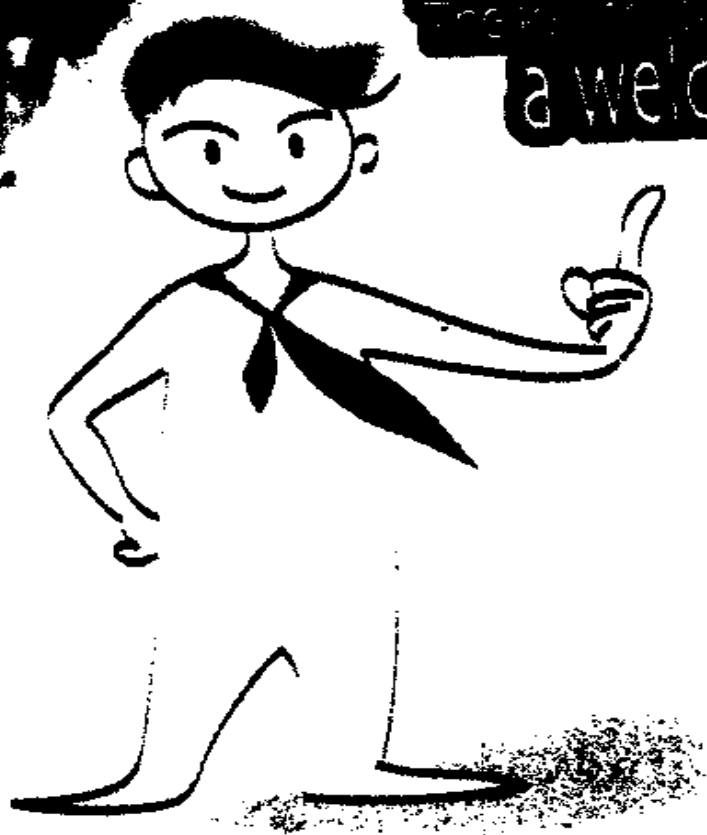


轻松培养受欢迎的个性





There's always
a welcome person





Part 8

第八章

遇见
真实的自己

你是否会为自己的努力喝彩？

大部分的人都曾在小时候，有过因成绩或行为表现良好而让父母及老师称赞的经验。即使在长大成人之后，仍会为了能博得别人的赞许而勤加努力。

然而，要别人认同我们努力的目标，并不能展现真正的自己。若要活出真实的自我，应该由自己来决定自己的人生目标，完全不依靠他人，凭自己的力量来评估自我价值才是，并且竭尽所能地达到自我预期的标准，这才是所谓的自我实现。

想正确地评估自己，的确是一件很困难的事，因为存在于我们心中的各种情绪，将阻碍我们认识真正的自己。如果要能自我评价，首先必须学习如何克服自己内心的不安、恐惧、担心、自卑感等负面情绪。

以下三点，即为如何控制以上这些情绪的重点。

(1)面对事实一笑置之

如果你的英文不行，而你的同事山田君却非常擅长英

文，这时候你自然会产生一种自卑感与厌恶感，并对外国人敬而远之。

然而，事实上让山田君嘲笑自己的蹩脚英文，并不是一件多么可耻的事情。因为你的那口破英文任谁听了都可能觉得好笑！那么，何不以自我解嘲的幽默，一笑置之！当你对自己的破英文一笑置之时，表示你已从自卑感的阴霾中走出来了。

(2)勇敢踏出第一步

所有会打网球的人都曾经有过这样的经验，在第一次正式上球场打球之前，总是踌躇着不敢踏出自己的第一步，笔者当初也是一样。“怕自己不纯熟的球技会连累同队的队友，影响整队的成绩，总是希望能够再多练一段时日再上场”，所以迟迟一直不敢正式上球场打球。直到有一次，禁不住好友的怂恿，才鼓起勇气参加一个赛程较短的比赛。

一开始虽然无法像练习那般随心所欲地挥打，但没多久渐渐习惯之后，也就打出了信心，发挥了一定的水准。心理的障碍一旦消除后，就再也不会怯场了。

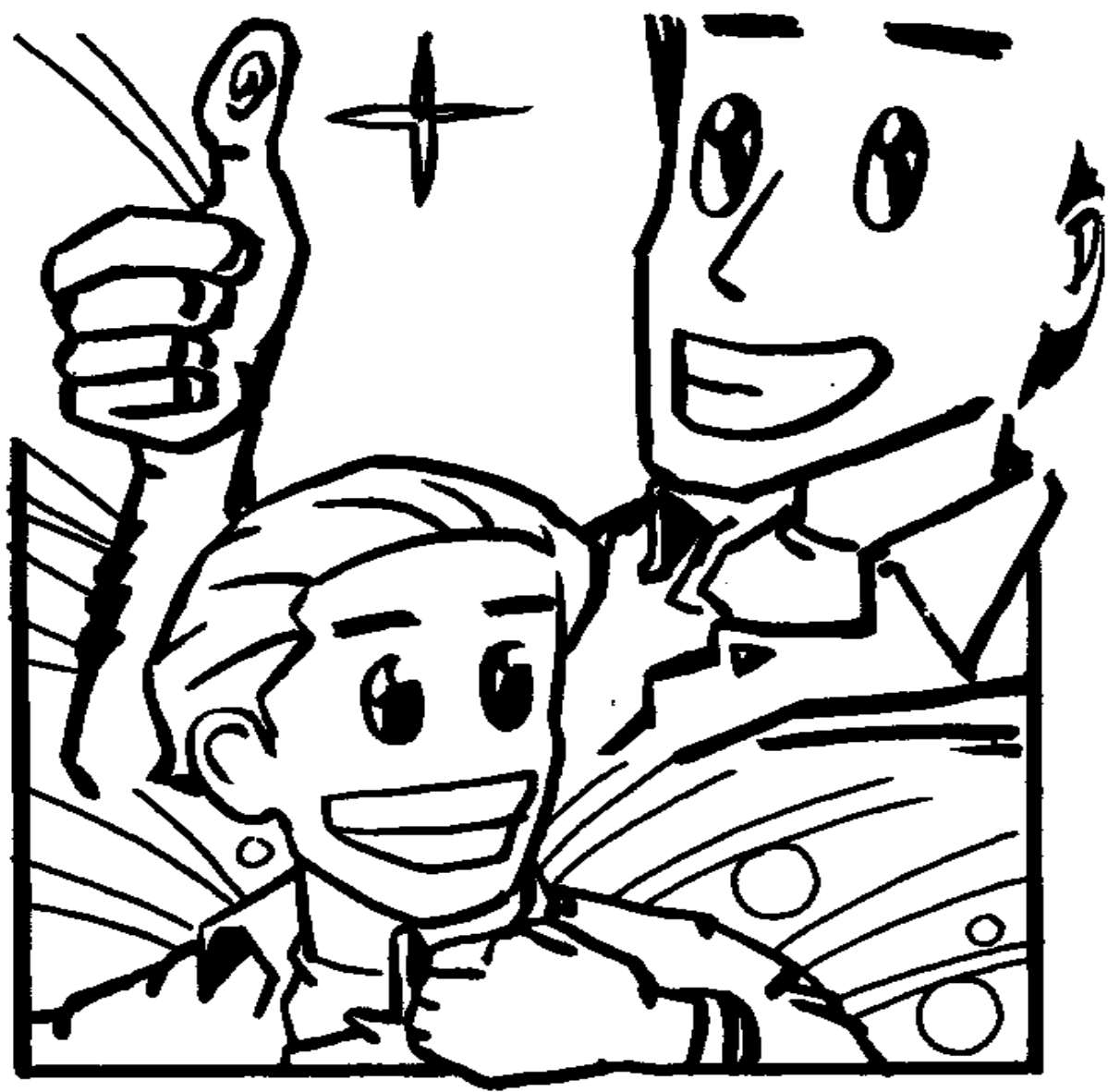
勇敢地踏出第一步，总比一味地自寻烦恼、永远都裹足不前要来得实际多了。

(3) “独善其身”的想法

每个人总是希望自己好就好了，所以只要事情的结果不合己意时，就把责任归咎于环境或别人身上。对于这种推卸责任的心态，我们不但要尽力去克服，并应训练自己勇于承担责任。

在心理学上，经常会使用一种叫“效力期待”(efficacy expectation)的概念。意指自己对“具有某种程度的能力”很有自信。这种效力期待的指数越高，越能激发做事的冲劲，也更能强化达成目标的行动。由此可见，自我认知、自我评价以及对自己能力的了解等，都是提高效力期待的最佳方法。

★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

你是否能表里一致地表达自己？

“人类是属于社会性的动物，所以必须经常承受来自社会的压力。为应付压力所做的准备或态度，会产生一种演技性的行为，并借由该演技的表达，帮助我们了解性格。

因此，如果说受到社会性压力强迫时的态度将会构成性格的话，亦可称其为遭到阻止之物的伪装，及抵抗压力时的伪装。一如前述，所谓的表达将只能是一种隐瞒行为。”

★假面具

引用自依田新教授(原东京大学教授)在东大的最后一堂授课(1966年)的主题“性格的假面具”。依田新教授与正木正并列为日本“性格学”的创始者，享有相当崇高的学术地位。依田新教授认为“人的行为经常会因他人的所见不同，而受到某些程度的扭曲”。并主张“受到社会惯性压力强迫时的伪态，亦将形成性格……是一种抵抗压力时的伪装”。

以上是摘录自依田新著的《假面具》这本书中的一段叙述。

人不可能心里想什么就可以说什么，完全都能按照自己的意思去行动，而是应该在合理的范围内表达自己。每一个人的内心与外在(对外的态度)都会有所不同。所谓的外在，是指一个人面对社会时呈现的自己而言。面对社会表达自己时的外显行为，我们亦可称之为“演技”。

即使某件事情对你来说“根本就没有想做的欲望”，但从社会的立场来看，是绝对不容许你有这样的想法。所以这个时候你所表现出来的行为会与心里所想的完全不同，可能你会笑一笑，然后告诉对方说你会照做，这就是演技。而且，借由这样的演技，你自己的本意，将因别人的关系而隐藏起来。前述引自《假面具》一书中的“表达将只能是一种隐瞒行为”的这一段话，正适用于此种情形。

希望自己的自我表达方式能获得社会大众的认可，其目的是为了要维持自己的地位与立场。同时，主要也是想告诉别人“自己是这样的一个人”。例如，小孩子们之所以要“跟老师说早”、“跟同学说再见”、“告诉爸妈功课已经做好了”等等，其实无非是希望别人能认同自己是一个好

孩子。

老师在课堂上出一道数学问题，问学生们“五的十二倍是多少？”这时候会有很多小孩争先恐后地举手抢着要回答，但事实上真的指定其中某一个举手的同学要他回答时，未必就能说出正确的答案。换句话说，举手并不代表真的会，它只是要表现出“我会”的一种演技而已。其实真的会的同学可能不见得会举手。这也可以说是一种不举手的自我表达。

由此可见，我们人类的行为就像是一场一场的戏，虽然每一场戏的动作与台词，都是演员们自己想出来的，但其主要的诉求，无非是希望自己能获得他人的肯定，并成为一个符合期待的人。

一个没有自信的人，必定无法获得成长

你平时是否能十分自信地表达自我？请依自己的实际情况回答下一页的问题，为自己进行测试。

…… → CHECK

如果测试的结果在第三阶段以上者，表示你对自己深具信心。对自己所拥有的自信，我们称之为“自我信赖性”，所以处在第三阶段以上的人，表示他的自我信赖性很高。而在第二或第一阶段的人，表示他们对自己缺乏自信，其自我信赖性也相对地较为偏低。

所谓的自我信赖性低，即指对自己没有信心，具有强烈的自卑感。当自己想要做任何事以前，总会担心“这样做是否行得通？”或“以自己的能力是否能办得到？”而感到不安，造成迟迟无法下决断去彻底实践。

不善于表达自我的人，可能在别人眼里会是一个软弱而消极的人。可能也有人会认为，虽然自己的生活方式稍微消极了一些，又不善于表达自我，但是默默地生活着，对别人又不造成任何困扰，这样的生活方式有何不可呢？

的确，如果说你只是为了“生存”而已，这样的方式并没有什么不可以，然而这样却会使你无法获得成长。

有自信与努力培养自信，是促使人类成长与进步的第一要件。培养自信方法可称为“教育”，因为教育的目的，主要是希望能借由知识与技术的传授，让每个人在生活中获得自信。

自我信赖性

原文为 self-assurance，亦可翻译成“自恃心”。认为“只有自己才是最值得信赖的人”。一般来说，较常使用的是“有自信”与“没自信”这两句话。因此，自我信赖性的相反概念，应为对自我不信赖。日本人的民族性是太过于顺从团队与组织的意思，所以经常会丧失自我。但是人类应该是具有将焦点集中在自己身上而进行活动的需求性。吉维尼在《人是城，人是石墙》一书中，对于日本人有极为讽刺的叙述，在西方社会的圣经里面有“最初应有语言”这句话，而在日本却写成“最初应有人们”。

即使是一件微不足道的小事，只要你对自己充满信心，同样可以从中获得成就感。

★ The key for being a welcome person

如果你对自己缺乏信心，但又不知该如何培养自信时，以下各项建言将会帮助你解决这个难题。

- (1)对于一些微不足道的失败与挫折，毋需太过在意。
- (2)在某些方面你可能会感到自卑，但对于其他的事情则必须努力让自己信心十足。
- (3)从设定容易成功的小目标开始，再慢慢地累积成功的经验，这将培养出“我也可以”的自信心。
- (4)凡事不应太操之过急。
- (5)多阅读名人传记，并学习他们的成功行径。
- (6)正确地认知自己的优点，并将其表现出来。
- (7)不论在做任何事之前，一定要有万全的准备。
- (8)和别人说话时，一定要抬头挺胸，切忌畏首畏尾。
- (9)停止暗示自己“无法做到”，应该改为勉励自己“一定没有问题”、“一切都会如愿以偿”等激励人心的话语等等。



★ The key for being a welcome person

附录 1A

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：自信

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑之后，诊断自己符合下列何项。

1. 总觉得自己有一天会遇到很大的挫折。
2. 过于在意一些小细节，以致经常无法当机立断。
3. 觉得自己是属于在乎面子与外表的人。
4. 与深具自信的人在一起，也不会感到紧张。
5. 凡事小心翼翼，为避免引起纷争而惹人非议。
6. 老是担心不祥的事情会随时发生在自己身上，所以心里经常感到不安。
7. 做事的时候有人在旁边也不会感到有压力。
8. 属于凡事都往好处想的个性。
9. 即使身体有些不舒服，也不会太在意。
10. 一旦自己的行为受到批判时，意志即会开始动摇。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

评价标准(与以下的答案相同者得1分，并计算总分)

1. × 2. × 3. × 4. ○ 5. × 6. × 7. ○ 8. ○ 9. ○ 10. ×

得分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
阶段	1	2		3		4		5			

(请根据上表确认自己属于何种阶段。分析方法请参照本文)





They're forming
a welcome person



Part 9

第九章

改变从
现在开始

你惹人厌吗？

环视你的周围是否有这种人存在：总是以自我为中心，为了得到众人的注目而不惜玩弄花招、惺惺作态；为了让自己说的话能达到娱乐效果而夸大其词、甚至说谎；对自己所拥有的东西、学历、地位、财产等，无一不感到自傲……”

★自我显示欲

德国哲学家耶思帕斯认为，内心存在有自我显示欲的人通常具有“极欲表现自我，已超越现实”的人格。亦有精神病学家视其为歇斯底里性格的特征之一。因为自我显示欲具有“为了引人注目而冲动地撒谎或不惜玩弄花招”的特点。然而，一旦牛皮被戳破了，难免会丧失别人对自己的信任。虚有其表、夸大其词、无法分辨现实与空想等等，皆可称之为自我显示欲。

以上所列都是属于“自我显示欲”很强烈的人。当你觉得周围的某一个人“正是属于这一类型的人”时，你是

否也同时发现他周围没有一个人喜欢他。因为，自我显示欲强烈的人几乎没有一个能获得好人缘。

而你自己是否也是一个自我显示欲很强的人呢？是否也具有这样的倾向呢？请利用后文的测试表为自己进行测试”……→ CHECK

如果测试的结果总分在八分以上者，表示其属于自我显示欲很强的类型。

强烈的自我显示欲，将是你遭人厌恶的原因之一。所以，如果你是属于自我显示欲很强的人，应该稍微改变一下这种性格。以下提供几种方法，以供各位读者参考。

(1)脚踏实地的努力

有句俗话说“没有耕耘，哪有收获”，就好像学习外语一样，如果不下功夫努力学习，又怎能期望英文听、说、读、写，样样流利。凡事不要想一步登天，脚踏实地确实地做好基层的努力，才是最重要的。

(2)说话切忌夸大不实

不该只为了让说话的内容引人瞩目，就不惜加油添醋、夸大其词。应该经常提醒自己说话要实实在在，不要

哗众取宠。

(3)凡事不可操之过急

不要在意自己会跟不上流行，也不要急于能比别人早一步达到目的。请放弃这种急功近利的心态，切记“欲速则不达”这句话。

(4)自我认知

不要被别人的反应与言语所左右，只要确实地认清自己，有充分的自我认知即可。

◆请依自己的实际情况据实回答

检测主题：自我显示欲

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 说话时大都喜欢夸大其词，并大幅更改说话内容。
2. 既然大家喜欢浮华的作风，自己也经常想做出一些浮华不实的举动。
3. 擅长说笑话逗别人开心，并吸引别人的赞赏与注目。
4. 好大喜功，渴望获得别人的赞赏与注目。
5. 喜欢炫耀自己所拥有的东西。
6. 要自己不说话是一件非常痛苦的事，喜欢喋喋不休、不停地讲话。
7. 在乎别人的感受，做事圆滑周到。
8. 说起谎来面不改色。即使是没有必要的谎言，依然照说不误。
9. 不喜欢交际、不擅与人交谈。
10. 性情爽朗、爱笑。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ○、2. ○、3. ○、4. ○、5. ○、6. ○、7. ○、8. ○、9. ×、10. ○
(分析方法请参照本文)

改善暴躁易怒的性格

曾经在毕业典礼上，大谈自己将来的抱负与展望，对前途充满信心的学生，前一阵子居然来学校找我商量，他预备把工作辞了，并到研究所来当旁听生。当我问及他辞职的理由时，他的回答只是简单的一句“与上司吵架”。

后来我针对这一类草率离职的人士进行一项调查时发现，这些人都具有意志力不够坚定、无法遵守社会规范、喜怒哀乐完全以行动表达、欠缺态度谦虚等人格特质。

要如何才能改掉自己动不动就跟人起冲突的个性呢？首先，要学会克制自己的情绪化，不要在别人面前发怒或有任何冲动的行为。唯有冷静地行事，才是防止工作失败的最佳良策，并且要懂得察言观色、体恤别人。所谓的察言观色，是了解对方的心思，换句话说，就是具有与他人取得共鸣的能力。

以下几点可以帮助你改善暴躁易怒的性格：

(1)加强控制情绪的能力

- ①经常提醒自己做事的脚步要放慢。
- ②尽量让对方多说，自己则多听。
- ③一旦发生令人生气的事时，应赶快离开现场，另外再找机会和对方当面沟通。
- ④生气时，音量尽量放低。
- ⑤多阅读有关艺术方面的书籍。
- ⑥培养爱好音乐的兴趣。

(2)提高工作的持久力

- ①在工作之前，应确实认知工作的期限与目标。
- ②应事先订立计划与做好准备，以便工作能顺利进行。
- ③该做的事就应尽快做好，绝不拖延。
- ④一旦开始实行，就该排除万难将它如期完成。至于反省，则留待事后再检讨。

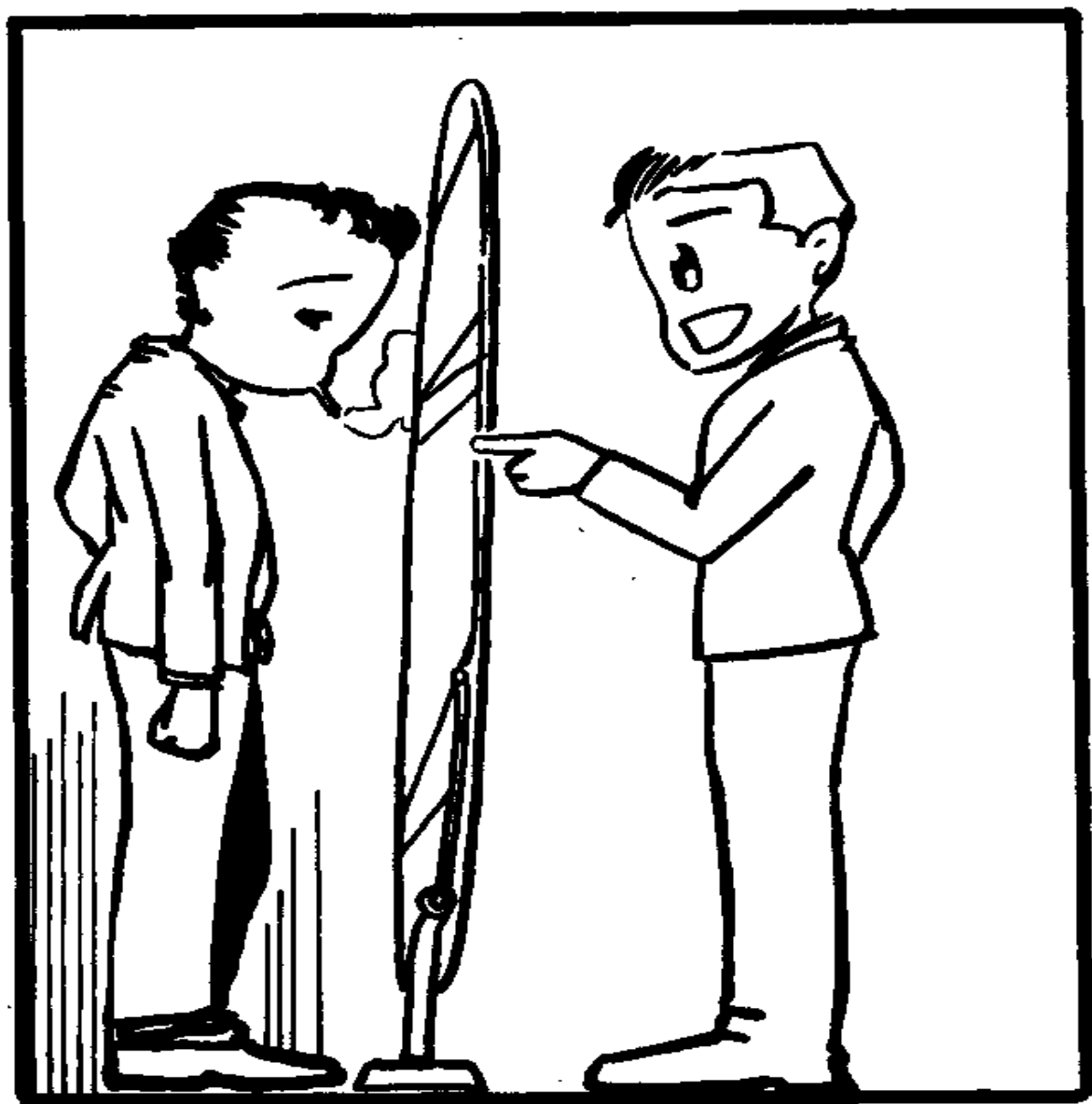
(3)提升共鸣的能力

- ①吸收他人不同的人生经验，进而丰富自己的知识。
- ②藉由阅读来获得知识。
- ③懂得关心别人。

- ④懂得尊敬他人。
- ⑤具有接受他人缺点的雅量。
- ⑥率真地表达自己的情绪。



★ The key for being a welcome person



轻松培养受欢迎的个性

工作不愉快是谁的错？

工作的目的除了维持生活之外，也可以让人实际地感受到生存的意义。所以，工作如果不愉快的话，将会是一个足以威胁到一个人生存的大问题。

然而，到底什么原因会使工作感到不愉快呢？原则上来说，工作通常不是一个人能独立完成的，即使是独立作业的工作，但身为公司的一员，任何一个环节的工作都与整个团队的作业有关。因此，无法愉快工作的原因，可能是人际关系方面出现了问题。

无论是哪一个工作地点，都会有一些所谓“令人讨厌的家伙”，具体来说，这些人大致上可分为以下四种类型：

(1) 高傲、自大、利己主义者

不论是说话或行为上，都表现出一副只有自己才是最了不起的模样。即使只是一个小小的常识，也会把它说得好像很高深的样子，说话经常夹枪带棒，喜欢讽刺别人，就算对人造成伤害，也丝毫不以为意。这种人表面上看起

来好像很有才华，但事实上大部分都是“样样通，样样松”，只懂得皮毛的泛泛之辈。

(2)难以沟通之人

当你充满诚意地与对方交谈时，对方却不给予应有的回应，即使几杯黄汤下肚，依然不愿意敞开胸怀接受别人，不仅难以沟通，而且拒人于千里之外，给人一种很冷淡的感觉。这种人除了会打从心里轻视别人之外，还会在暗地里嘲笑他人。

(3)毫无情义之人

没有感恩之心，一切皆以法理来衡量事情，是一个不讲情义、冷血之人。

例如，笔者曾为某人的长篇论文撰写推荐序，后来在一次偶然的机会中碰到这篇论文的作者，对方非但不会主动打招呼，甚至视若无睹，仿佛对待陌生人一般。这种类型的人，可以说是毫无情义之人。

(4)叛逆、不愿服从之人

以工作场合来说，上司最讨厌的部属类型应该就属于

这种人。但是这种人并非都是一无是处的家伙，因为顶撞上司并不会为他带来任何好处，而这种人却敢大胆行之，这表示他的动机单纯，出发点应该是好的。当然，如果他是属于那种非理性的抗争、只会感情用事的人，自然就另当别论了。

在看完了这四种类型的人之后，你的脑中是否又浮现了那些只会造成你无法愉快工作的“讨厌的家伙”的嘴脸？

其实先别那么快就下断语，试着再一次仔细地审视你的周围。虽然破坏工作气氛的那些“讨厌的家伙”，可能是你生活周围的某人。但你是否曾经想过，自己也有可能就是那个令人“讨厌的家伙”。

可能因为某件事或某个原因，而使你在不知不觉中变成了一个冷酷无情的人，并在心里构筑了一道无形的墙，拒人于千里之外，不让别人有与你沟通的机会。

说话伤人、自我本位主义、不接受别人的意见、与人产生隔阂等诸如此类的人格倾向，最初都是由一些微不足道的事端开始的，但渐渐地不知不觉中形成一个恶性循环。甚至，很多时候都是在自己本身不自觉的情况之下产生的。所以，每一个人都有可能在自己不注意的时候，不

小心变成一个令人“讨厌的家伙”。

尤其是那些上了年纪又有一点社会地位的人，因为经常受到周围人的奉承和巴结，而被这些迷汤灌得晕头转向，自以为真的很了不起，所以很容易就变成一个令人“讨厌的家伙”。

试将自己日常的行为与前述各项“讨厌的家伙”的类型对照看看。当你发现自己的人际关系出现问题，而所有的朋友都离你远去时，请自我反省，看看自己是否已变成了一个令人“讨厌的家伙”。

如果你渴望改善自己的人际关系，并想知道自己的人际关系是否良好时，请利用后页的测试表为自己进行诊断…… ➡ CHECK

得分在○～四分的人，表示其人际关系有待改进。

如欲改善自己的人际关系，秘诀即在于打开对方的心门。当你与人初识时，首先应设法让对方敞开胸怀接受你，如此你才可能从他的身上获得一些有用的资讯，这对身为一个企业界的人来说是极为重要的。不仅如此，如果能够妥善处理人际关系，亦将帮助你结交到更多了解你、关心你的良师益友。甚至从现代健康医学的眼光来看，良好的

人际关系亦有助于延年益寿。

要如何才能打开封闭的心灵呢?以下几点提供读者朋友们参考:

- ①只要是与自己的兴趣和喜好有关的话题,应该积极地参与。
- ②与人交谈时,言辞要温和、谦恭。
- ③不要忘记适时地赞美别人。



◆请依自己的实际情况据实回答
检测主题：人际关系

你是否具有以下各项特征？

请在仔细考虑后，评断自己符合下列何项。

1. 不喜欢主动结交朋友。
2. 不喜欢去人多或热闹的地方，宁愿一个人独处。
3. 不喜欢出席必须与很多人见面的场合。
4. 属于沉默寡言的人。
5. 能够因应对方的态度，随时做临机应变的处理。
6. 当你必须在众人面前做决断时，一点也不会觉得仓皇失措。
7. 认为自己在朋友之间算是很有人缘的人。
8. 周围的朋友经常称赞自己是一个很好相处的人。
9. 总觉得自己的个性不够开朗、豁达。
10. 即使是初次见面的人，也很容易就跟对方混得很熟。

【答案栏】

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

■评价标准(与以下答案相同者得1分，并计算总分)

1. ×、2. ×、3. ×、4. ×、5. ○、6. ○、7. ○、8. ○、9. ×、10. ○

(分析方法请参照本文)

身为一位领导者的真正意义

领导他人的意义，时至今日已出现了很大的变化。

所谓的领导特质，原本指的应该是领导者所具有的能力。但是，从与人交往的观点来看，近年来又出现了另一种新的诠释。在原本指的意思当中还包含了藉由对别人的影响而使得对方产生一种信赖感。

这种重新诠释的领导特质，具有积极地与他人维持良好关系、并拥有帮助他人之能力的积极意义。

这一类的领导特质，对于在以贩卖、服务、教育等为主的企业体工作的人来说，是一种很重要的能力。换句话说，上述这一类的行业与普通的服务业不太一样，他们所提供的不是那种笑脸迎人、让客人感到宾至如归的服务，而是针对客人的需求提供确实的服务，并获得客户的信赖。而如何得知客人的需求，是这一类行业最注重的要点之一。

不论在哪一种场合，能具有一股牵动别人的力量者，即为重新诠释后的“领导特质”。

★ The key for being a welcome person

如何启发自己内心的领导特质，重点列举如下：

- ①能够技巧性地探知别人的内心。
- ②对方如果表现良好时，应适时地给予鼓励与赞美。
- ③待人接物要温和谦恭。
- ④认清与人交往的重要性。
- ⑤担任各种社团、协会的发起人，并实际去参与体验任务的重要性。
- ⑥记住对方的名字，并能掌握其特征。
- ⑦与人交往时，能够随时成为别人商量的对象。
- ⑧具有宽大的胸怀，尤其能够包容别人的错误与缺点。

生存的意义在哪里？

对于一个工作狂而言，终其一生都不断地在寻找具有生存意义的事物。所谓“生存意义”，对每一个人来说都不一样。有些人认为具有生存意义的地方，是他的内心与脑中的内在世界；而对某些人来说，体验社会生活的外在世界，才是他们所认为具有生存意义的地方。

字典上有关“生存意义”的解释，大都是写着“存活的价值”或是“生存的幸福和利益”等。每一个人活在世上都有其不同的生存意义，生存意义没有高低、贵贱之分。即使是卑微的市井小民都有他自己的生存价值，而政府首长当然也具有其生存的意义。所以上自政府高官下至升斗小民，不论是什么样的人，其价值应该都是平等的。由此可见，不是只有忙碌工作时才能获得生存的意义。

话虽如此，渴望在工作上获得成就感，却是所有成年人的共同愿望。任何一个企业为了达成其企业目标，都会赋予公司里的每个职员应有的任务及目标。每一个人应将被赋予的任务与目标，当成是一种属于自己的使命，并充

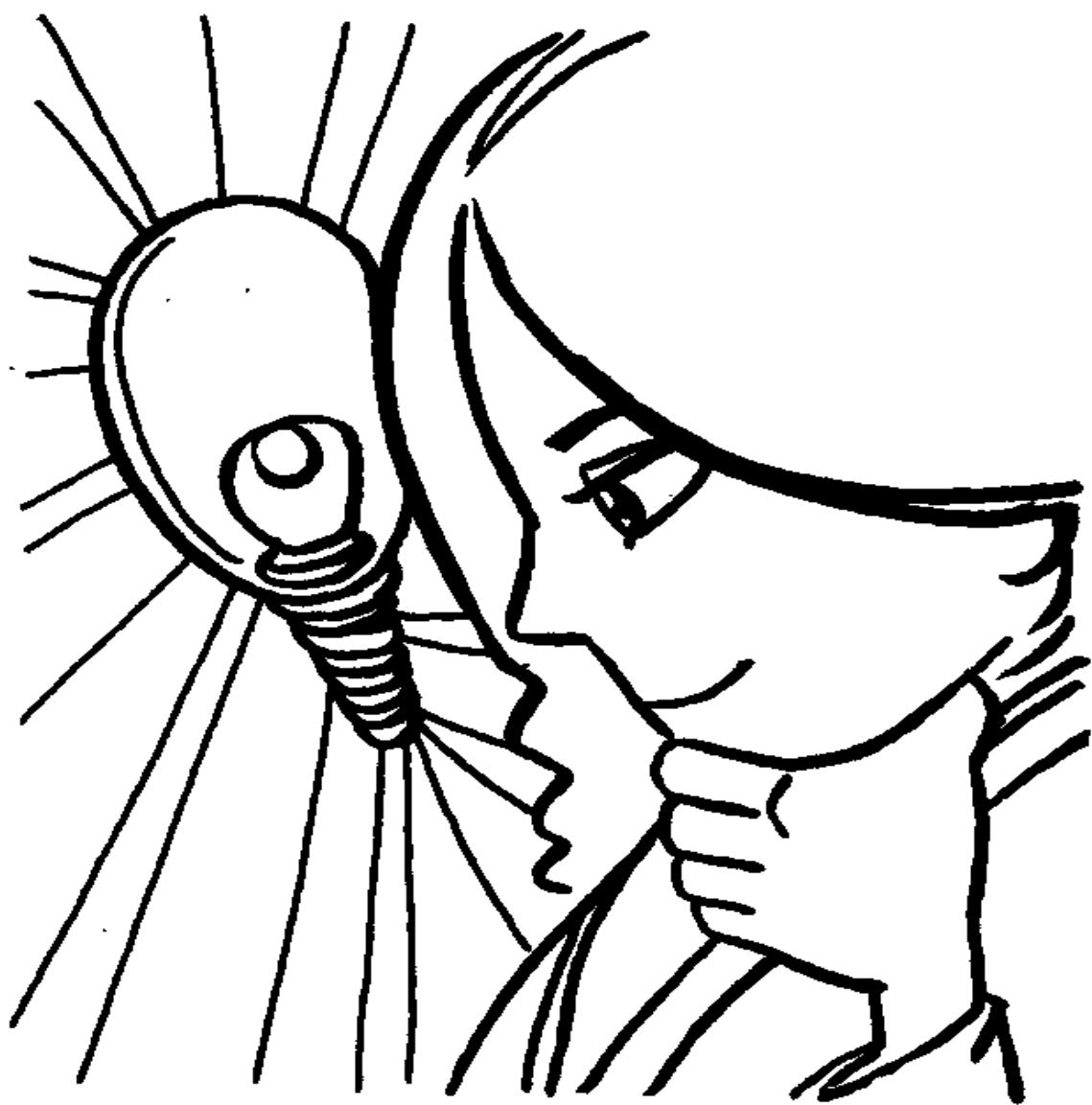
分地发挥自己的能力，以期藉此获得满足感。

然而，如何才能从工作中获得成就感呢？是否凡事以工作为优先，全心全意地投入其中，就能达到此目的呢？

以现代的人类学眼光来看，如欲获得生活中的满足感，除了工作以外，更应积极地从事各种社交活动，培养正当的嗜好及兴趣，如此方能使人格变得更为纯熟、圆滑。换句话说，除了工作之外，更应在日常生活中多拓展自己的生活圈，适时地放松自我。

所谓的社交活动，指的是积极参与地区性的社会团体，如交响乐团、围棋社、社区团体、青年会，及安养院、慈善团体的公益活动，或是公司所举办的团康活动等等。藉由参与这些活动及从事自己有兴趣的社团，不但对提升人际关系有很大的帮助，亦能达到情绪的调适与纾解压力的目的。

总之，要了解生存的价值，就要站在自我实现的观点上去订立工作、生活的行动计划，并且要秉持着自己的意志力努力去实践。



从现在开始还来得及

在笔者最近的一本著作中，有以下这样的叙述：

“自己是否能发挥最大潜能，其责任完全在自己身上。自己就是制造幸福的源头，是否能让自己的人生过得美满幸福，须负最大之责任的其实就是自己。”

很多读者在看了上述的这段话以后，给了我很多不同的意见和反应。其中以询问我“如何才能过得幸福？”“如何让自己的能力发挥到最大限度呢？”这两个问题为最多。

对于这两个问题，我的答案只有一个：那就是“确立自己的人生目标，并订立该目标的实现计划”。

或许每个人可以感觉得到，自己从小到大的生活好像都是在遵从别人的指示，在解决了每个阶段所面临的每一个问题之后，人生也就这样草草结束了。

一般说来，一个人工作成效最高的年纪，大约是在二十到五十岁之间，然而大部分的人在这段将近三十年的时间里，几乎每天都是在公司的成规与命令之下，忙碌地度过每一天。

或许这将近三十年的努力代价，可以帮你换得一笔优渥的退休金，让你衣食无虞、舒舒服服地过完下半辈子。大部分的人习惯将自己委身于别人的计划之中，全无规划自己人生的自主性。总是抱持着“每一人生阶段都有每一个阶段的生活方式，何必现在就未雨绸缪呢”的消极想法。因此，所谓的忙碌，其实等于就是忘却了自己应有的生活方式。

★弗兰克(Frankl, Viktor E.)

在维也纳大学研习医学，后来服务于该大学的精神科。为第二次世界大战时纳粹死亡集中营的幸存者，其于集中营那一段日子的生活纪录《一位心理学家在集中营的亲身体验》，在发行后不久即高居畅销书排行榜第一名，该书对人类处于极限状态时的生存方式进行了很深刻的描述，因此引起了全世界的注目。他因受到实存哲学的影响，是最早提倡实存分析，并开发心理疗法Logo therapy之人。曾任美国哈佛大学及美国国际大学等校教授，对美国的研究学者影响甚巨。他曾说过：“所谓的自我实现，即是充实自己生存的意义。”

★ The key for being a welcome person

在这漫长的三十年中，如果能够及早觉醒并切实为自己的未来进行规划的人，必能早日体验自我实现所带来的幸福感。现在的人一般都很长寿，活到八、九十岁已司空见惯，更何况超过一百岁的也大有人在。因此，就算是六十岁退休，人生还有二十到四十年的光景，如果这段期间你的身体依然能保持健康，并且生活得极为充实的话，你的人生将可以称得上是满分。

★创造美满的人生

人生的结束并非完全都是依照神的旨意来进行的，其实真正能够活出自我的人，应该是可以按照自己的希望，为自己的人生划下一个完美的句点。

名心理学家弗兰克曾于第二次世界大战期间受俘于纳粹的死亡集中营，并亲身经历了一段非常痛苦与恐怖的俘虏生活。在他的《一位心理学家在集中营的亲身体验》一书中，有这样的叙述：

“我们这一区的犯人代表……是一位世界知名的外国作曲家兼剧作家，有一天他突然把埋藏在心里的秘密告诉了我。”

“他向我表白他自己内心的愿望，他梦想战争将会在1945年的5月30日结束，而且他坚信自己的这个梦想一定会实现。然而，距他所预言的30日已经一天一天地逼近了，战争却完全没有结束的迹象。而这位作曲家也在29日那天突然发高烧病倒了，隔天完全丧失了意识，31日即离开人世。病名为斑疹伤寒。”

根据佛兰克的说法，这样的案例在当时的集中营里，并非是绝无仅有的。他自己在集中营的这一段日子里，也真正地了解并体会到自我放弃、自我毁灭对一个人的影响。当一个人觉得自己的人生有意义时，即会产生一种满足感与幸福感。如果每天只是将自己的一切都委身在别人的计划之下而活，等于放弃了自己。

所以如果你想得到自我充实与自我实现，就应该从现在开始订立生活计划。计划分为日常生活计划、短期计划与长期计划(人生计划)，首先应从基本的日常生活计划与短期计划的实践做起，然后再试着去找出真正适合自己的生活方式。

除了要确立所欲达成的目标之外，更应为自己的生涯规划找出一个理想的方式(亦即行动方法)。要想拥有一个

★ The key for being a welcome person

充实的人生，这样的行动计划尤其重要。以下列举数项与此相关的行动计划，希望大家从今天开始就能朝这些方向努力。

- (1)确实地检视自己的行为、作风、习惯。
- (2)以具有弹性的心态看待事物。
- (3)对于任何事情的执行都能自动自发。
- (4)拥有不少的知己好友。
- (5)拥有自己的见解。
- (6)不逃避问题，并勇敢地去面对。
- (7)了解如何妥善地消除心中的不快、不满、不安等负面情绪。
- (8)对于任何事情都不会心生厌烦与怠惰。
- (9)学习适时地放松心情。
- (10)不要忘记适时给予自己鼓励。
- (11)对于自己的行为能够负责。
- (12)有信心改变对事物的看法、见解及评价。
- (13)保持一颗自在从容的心。
- (14)以乐观开朗的心情去期待每一天。
- (15)对于任何事情都能够自行决断。

自我放弃、自我毁灭

前文曾提及过的一位大战期间被俘的模范士官，即是属于在这种自我放弃的情况之下死去的案例。那是因为他对能获得解放一事已感到绝望而丧失求生意志，以致死亡。

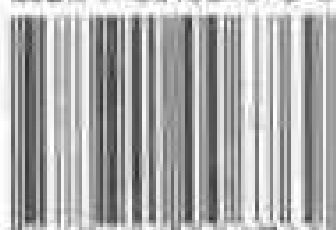
有一位心理学家曾针对爱因斯坦、舒伯特、贝多芬等伟人进行过一项传记的调查，结果发现这些伟人都具有以下这些倾向：认清现实、具有能够同时接纳自己与他人的宽大胸怀、具有自发性的行为、完全不在乎舆论的超然态度、具有创新的见解、与朋友之间有强烈的和睦关系、具有创造性等。

轻松培养 受欢迎的个性



- Trend 1** 踏出蜕变的第一步
- Trend 2** 积极抛开恶习
- Trend 3** 生活需要一点改变
- Trend 4** 化压力为动力
- Trend 5** 激发无限潜能

ISBN 7-80100-676-3



9 787801 006769 >

ISBN 7-80100-676-3/Z·146 定价: 18.00 元