《自我创造———行为创造全新的你》

这本书整本书只谈论一个原则，一个原理，一个技术，就是行为上的自我创造技术，可以创造出你自己随心所欲选择的新个性，新习惯，打造一个全新的你。

如果你读过了独眼易龙的回忆录《缺陷是金，磨难是银---在口吃，手淫，早泄中煎熬的男人》你就会了解，就是这本书让我——独眼易龙——克服了羞怯，懦弱，抑郁，手淫恶习，人际交往的恐惧，当众讲话的恐惧，成功摆脱纠缠了我十五年的口吃也是这本书的功劳，这本书也让我如愿以偿的娶到了自己心爱的女人，现在我的生活自由自在，这本书功不可没。

这本小书在上世纪八十年代出版时虽然不到两元钱的价格，和另外一本书《人性艺术—内心电影剪辑师》对我而言价值连城，超过了我读过的任何其它书籍。这两本书不仅陪伴我度过在俄罗斯地狱般的监狱生涯，让我免于崩溃，直到今天为止始终带在身边，帮助我解决了很多困扰我的难题。近二十年来，我去过无数城市，住过无数个宾馆，换过不同的交通工具，更换过几个旅行箱，但我的旅行箱里只有三样东西不变，牙具，刮胡刀，和这两本书，我用皮夹子把两本书合包在一起，在飞机上，在火车上，临睡前都要读一读，每次都让我找到灵感和力量。

有了这本书，你可以让曾经的心理医生下线，可以跟你曾经追随的大师说声“拜拜”，同时也和那些给你各种建议的专家和顾问礼貌的道声“再见”。

这是一本可以彻底改变你生活的“圣经”。

同时你也知道，同样的书在不同的人阅读下产生的作用效果也是有所不同的，相信你会是从中收获最大的那一个，打开这本书，你就进入了一个自己改变自己的旅途，祝你旅途轻松、愉快！

第一章：我为什么会是这副样子

我为什么会是这副样子?″许多人常如此自问。尤其在孤独、愤怒之时更会如此自问。

其实，这个问题弦外另有音，“我可能改变吗?″“我能改变自己吗?″或是″你能令我改变吗?″

最后一个问题的答案是″不能″，因为没有一个人能够改变你。 而前两个问题的答案却是肯定的，你能够改变你自己。本书就是要告诉你怎么改变你自己。

简而言之，本书真正的用意是帮助你了解自己为什么会变成目前的样子，如何改变自己，如何重新塑造新的自我。但是，不管我们多么渴望，光靠本书还是无法使你改变。重要的是，只有你才能改变你自己。因为，是你创造了自己!

本书所言创造新的自我，并非指理论上或生理学上的创造，而是心理上重新塑造。

因为你自己的情感. 态度. 思想，构成了你的个性， 因此只要你能借助意志控制自己的行为，便能创造新的个性，而且每天每天都会有所改变。

“但我并不愿改变整个个性啊!我只要改变某一点罢了！”

不错，很多人都会提出这样的问题。然而特殊点与一个人整个个性有极密切的关系，而本书只是针对我们所要改变的某种个性而言的，只要是你有急切想改的感觉、态度、想法以及习惯等，你必能改变它，因为这些既然是你自己养成的，当然你也能将它改掉。

很多人却这么认为:“我觉得应该这样，所以就这样做了”，但这本书却将因果倒置，主张由自己的自由意志来引导你的思想、态度和感觉，变成：“正因自己如此做，所以我才会有这种感觉”，或许你会反驳：“我早知道，感觉会随着行为而改变.就是因做了这种事，我才会有罪恶感”。

的确你说的也是行动跟感觉的一种因果关系，但是此书所指的不是这层关系。一般所谓罪恶感是因你自我反省而来，而本书中所指的反应，是直接来自于你的行为，丝毫不含反省的味道，这些直接效应对心灵的影响极大，但你可能从不知道它的存在。

这种直接效应绝对可靠，万无一失。每当你这么做了（为了某种理由）一定会有这么做产生的感觉，也必然会得到好的报偿或坏的惩罚，因为人性中都有一个基本法则在不断运作，这个法则放之四海而皆准，但却很难捉摸，它深深地困惑着人，以至于我们的历代祖先)直都有同样的问题：“我为什么是这个样子呢？”

“我做了这件事后觉得不安。”这并没有说明做后的不安情绪是焦虑、抑郁、愤怒或不被爱等。“我对那事觉得不安，是因为在我小时候，别人告诉我那样做不好，至今我仍有相同的想法。”为什么你仍有相同的感觉呢？我想，你一定不会相信是孩提时学来的吧！这本书就是要让你了解，为什么你会相信别人告诉你的事，并且教你如何不再相信它——只要你肯的话。

下面各章中将会一一阐明你现在为何仍有这种感觉、态度及行为，并提供改变的方法。

我们所用的方法完全不同于传统的分析法，以前的那套分析法无法预测、解释或付诸于试验，对于心理治疗是毫无帮助的。本书的方法是根据，项既能解说、预言，又能付之于试验的理论，且经过无数心理医师使用，证实成功后的方法。

刚刚我们提及心理医师这个名词,我们补充一点,下面文章中提及的自我改变法，可由你自己去实施，并不需找心理分析家，也许他们能帮你早些发现问题症结之所在，但是如果连你自己都无法觉察出自己何处不对，他们亦不会有何发现的。所以，你应了解分析学家就象这本书一样，只能告诉你如何来改变自己，却不能改变你。只有你自己才能改变自己。

如果此书的主张正确，能够讲明白那条能够改变你和再造你的基本原则，那么，它带给你生活上的冲击，将超过你读过的任何一本书。我相信，即使本书只有十分之一正确，它也可以改变你的生活。

现在，开始进入我们要讲的原则吧！

第二章：自我创造的原则

塑造自己的个性时，每天应运用这个基本原则：

“你每次的行动，都在加强此行动背后的意念和动机”。

“你每次的行动，都在加强此行动背后的意念和动机”。

“你每次的行动，都在加强此行动背后的意念和动机”。

这句话乍听之下，好象极为简单，其实不然，虽然尚有许多其他说法，但却不能比刚说的那句话更具体。这条原则，十分的确切，它可以解释构成你整个个性内的所有感觉、态度及思想。我们无需为了使它更具真实性，而将之弄得复杂，最重要的是，让大家明了它的含义。

我再把那句话复述一遍。

“你每次的行动，都在加强此行动背后的意念和动机”。

每次，你做任何一件事时，驱使你去做某事的动机或感觉即被加强。也许那是对自己的想法，对别人的想法或对世界的想法，无论是指什么，只要你去做它，它的动机便被加强。如果不行动时，情况即会变得较模糊，然后渐渐地消失，有所行动时，就会更明显、更充实、更富刺激性。

如何了解这个原则，查觉出它的作用及重要性， 可能得费一段时间，不过我可提出一些较具体的事实让你们参考，帮助你找出自己行为背后的动机。

现在我想请读者做点事，当你一页一页看下去的时候，请找出这个基本原则及在有关的陈述中的真确性。也许你会发现某些例外的地方而想予以抨击。注意!那是以后的事，现在才刚开始请不要这样。若你吹毛求疵，而无视于事实的话，则真会应了那条原则的说法，你会发现此书的说法完全不正确。

在日常生活中，是不是常常会发现下面这种事？

聚会中，罗夫不经意地批评一部电影，起初他的表现还颇温和，也许他还有些喜欢那部电影，他批评的目的只是想表现一下自己的聪明罢了，但结果却完全出乎他的意料之外，别人对他的批评，不只一笑置之，更有人出口反驳。罗夫不甘示弱，继续地批评。最后，他对这部电影的态度及观点整个地改变了。罗夫下次再参加聚会时，一定会先想到“电影”这个话题，于是又将产生一番攻击性的批评。

这件事到底说明了什么?现在我只想针对其中一点来谈，那就是，我们提过的原则发挥了它的功效。罗夫批评电影的动机是认为电影有其缺点——这个看法一再地被加强，只要他一谈及电影，此动机就会表现出来。很多事情刚开始时，我们常单凭一种感觉、态度或看法而去行事，然后那种看法就更加深了。比如罗夫，即借着其自身的行为而产生他那种感觉。

再假设当罗夫批评时，有个罗夫所尊敬的人指正说：“其实你开始并非真的不喜欢那部电影，只不过后来有点恨它。”即使罗夫也承认这点，但他还会反驳说：

“我一想到这部电影电就觉得它腐朽不堪”。如果他懂得心理学，或许应加上这一句：“那家伙惹我生气，我只是将气发泄在电影上罢了!”但事情并非如此，假设罗夫一直都认为他辩护是因有人惹他生气的话，到后来他应不会痛恨那部电影，反而会因替电影辩护而体会出这部电影的许多优点。

现在，我们再来看看，到底是何种动机驱使罗夫去做这种评论，不管那个动机是什么，它后来总是被加强了。

罗夫生长于一个十分重视智能的家庭中，他父亲常在餐桌上出问题考孩子们，答不出来的就会遭到嘲笑。罗夫长得并不出色，也不精于运动，更无幽默感，所以他只有朝智能方面去努力，以求获得别人的重视及赞美。因此只要一有表现其智力的机会，他就从不放过。他愈是以这种想法去行动——自己唯一特长是头脑好，就愈加地相信这种想法。但这种因果关系对他并不好，他念大学时，人人都叫他“伟大的反驳家”。

所以，罗夫在聚餐时所表现的态度只是他的一贯作风罢了。他起先批评电影，纯粹是为大显其聪明，而当有人反对其说法时，他就再度予以反驳，这时他已非就电影本身缺点来批评，而是想要维护自己一向所支持的特点，认为自己很聪明罢了。

我们怎样才能描述罗夫的动机呢?好比是这样：他的行为是基于相信自己唯一受人欢迎之处，就是智力高。若没有这个优点，他将受人轻视，而变成一个一无所有没有吸引力的可怜虫，因此，他所说每句辩驳的话都加强了他的想法。

下次再聚餐时，他定会先想到电影这个话题。他一直渴望有这种机会证实自己的聪明，其实并不完全是针对别人，主要是向自己证实。

读者请注意这点：罗夫所以一再的在聚会中批评电影，表现出他认为智力能代表一切的想法，这就是人们往往用行动来加强自信的某种方法。

这亦是本书所要提的——自我创造的原则无时无刻都在发挥功效，而且对我们的个性影响很大。

假设罗夫辩驳是有其他的动机，例如说与他争论的人他本就认识，而且有点不喜欢他，正好他捉住这个机会使对方难堪，极力反驳对方，如果是这样，则其反驳是基于“不喜欢”，这种感觉一再加深，到最后就变成瞧不起对方了……正与电影的情形一样。

近年来，许多作家不断地用各种方式描述这种心理：如果你对某人做了报复，你定永远无法原谅他，你攻击某人，就愈发觉他真该受到攻击；如果你要军人痛恨敌人的话，光讲敌人的残暴凶狠还不够，最好是把他们的脸孔特征画在刀靶上，每天训练把敌人的脸孔刺破，这样才能引起他们的杀机。历史上伟大的宣传家都知道这条原则的真理，是要使别人追随你的“运动”。不光是空口高唱信条，还要让他们实际行动，做点有关“运动”中支持信条的事。这种原则常常被煽动者或操纵者所使用。虽然这条原则曾被那些人运用过，但是每个人都有其自由意志去做选择及各自创造并保持自己人生观的本能，只要你懂得这条原则，就不会成为那些操纵者的牺牲品。

这条原则说明了何以有些人会有别人认为完全不合理的想法，甚至于最有理性的

人也会去相信极为不合理的事情——用某些行动来说服自己相信其想法。象有妄想狂的人，你碰到他时定会大摇其头，认为他神经不正常，因为他对未来的事情极度恐惧，他脑中奇奇怪怪的想法又真找不到任何事实来做根据。

最后，我们再举一个例子来证实这个原则。十九世纪有部法国戏剧Le Voyage de Monsieur Perri chon，剧中主人翁十分富有，他有一女儿。有两位男士丹尼尔及阿尔蒙同时想跟她结婚，他两人知道决定权握在其父亲于中，于是跑去向他请求。阿尔蒙的办法是尽他所能为其父亲做事，丹尼尔则是使其父亲为他做事，他替自己安排一连串的险境，然后借着某种行动好让主人翁救他出来。他假装自己被困在山上的裂缝中快冻死了，这位父亲便奋力去解救他，愈想救他，愈觉得那位男孩值得他救，最后终于救他出来，并决定把女孩嫁给他。

这算不算是操纵行为呢？不错，但丹尼尔只不过是在某些方面引诱那位父亲去行动罢了，真正控制感情的还是老人自己。我们亦常做出这种事情。这本书其他部分还会更进一步地说明，了解后可以帮助我们保护自己，使我们免去许多不必要的改变，或不想要的习惯。

我想我可以把这条原则称做“自我控制”，或者说得更好一点叫“自我解放”，而最好的称呼是“自我创造”。

第三章：找出动机来

关于上一章我们讨论过的那个原则，很早就有人提出许多问题，现在我利用本章及下一章来做答复，这样或许能使读者更加了解那个原则。

第一个问题是那个原则或许有几分对，但它是否真如你说的那样重要？而且这么多年了，连职业心理治疗家都还无法完全了解。不错，这是有可能的。我们有所谓的现代心理学家的历史尚不满一百年，但却只有一位早期最伟大的心理学家威廉•詹姆士几乎发现了这条原则。他以为某种情绪是随着行为而生的，而非行为根据情绪而发，如我们惊吓是因为我们曾逃跑过，由于这种论调引起詹姆士施行一种行为治疗法：“即你这样做的话，就会觉得那样。为了要对一个平常我们对他怀有敌意的人产生好感，唯一的办法是故意使自己向他微笑，或问他一些表示关心的问题，强迫自己说出亲善的话”。

但是这套理论并不一定常常行得通的，为什么呢？詹姆士也不知道。所以这种方式——有时我们称它做“行为修正治疗”——也就渐渐地不敷使用了。

而后来，一种心理分析法很快地占了优势。它的本质刚好与行为修正法相反，其首脑人物为弗洛伊德，他认为人似乎不可能改变，病人的行为根本毫无意义可言，即使他由东半球旅行至西半球，或变更工作，与不同的女人结婚——但他在潜意识里仍是同一个人。而象詹姆士的说法——只要行为不同便会产生不同的感觉——根本是荒谬之至，是行不通的，因为那种理论只是顾及到人的外在活动，而弗洛伊德却以为真正的问题是潜伏于心灵深处，我们要去发掘出来。

但问题是弗洛伊德提出的治疗法也无法行其道，在他晚年时，于《有期及无期分析》一书中，他是对心灵的可能改变性完全绝望了。

最后，那些曾受过弗洛伊德学派训练的年轻治疗家，偶尔也会鼓励他们的病人在某些方面修正一下行为，但目标依然很狭窄，常常只是借助改进外人对病人的看法，来改进患者的“自我印象”。例如他们可能会告诉罗夫“不要再反驳下去了，那样会叫人不喜欢你的，而且你可以从他们的脸上看出来，那样不是更叫你讨厌自己了吗”？当然这句话有其优点，也有其缺点，但依然不够完全。

现在我们可以看出到底是怎么一回事了。詹姆士是走对了路，但他却没到达目的地，而弗洛伊德虽对人类的行为做了许多有价值的观察，但说穿了，他真和伟大的哲学家亚里斯多德一样，由于他的假说，把一些后辈引向一条遥远而错误的路上。弗洛伊德假设，人要表现正确的行为一定要先改变他的内在，而要解决某个问题时，必要先了解孩童时代，及如何变成目前的样子。但.两个假说都是错误的，以至于把我们诱入了歧途。

那么，詹姆士的理论又有何不对劲？近几年来行为修正理论错在哪里？问题是这样:他们忽略了动机在几个事件中所扮演的角色，他们不知道每次我们行动时，其背后的动机都一再地被加强。

我们都曾有过这样的经验，某些时候试着去喜欢某人，虽然我们是真心的，但依旧不喜欢那人时，心中就会觉得不安，有受挫感——欲望一再地受阻挠。终于我们放弃了原先的念头，去他的，我就是无法喜欢他，只有天才晓得我曾努力试过。因此我们不再尝试了，即使是连想去喜欢他的欲望也消失了，因为我们不再继续用行动来加强这个喜欢他的功机了。

当然啦，有时候我们努力企图去喜欢某人时，经些时日就会真的喜欢上他，为什么会那样呢？有许多可能的原因，或许是对方发现到我们的友善，于是开始表现出他从未有过的宽容态度，或者露出他从来没有展现过的一面，而这意外的一面恰恰是我们真正喜欢的一面，使我们心中充满快乐而对他露出真挚的功作——因为喜欢他而对他说话或做某事——于是我们真的就开始喜欢他了，这又是那条原则在发挥作用了。

詹姆士也知道动作及因动作而生的情感间有个联系，但他误解了到底那个联系是什么。詹姆士在进入心理学部门工作前，曾在哈佛大学主讲解剖学，是位医生。他之所以认为行为会产生某种情绪，是根据他的生理学研究理论耐得:我们在跑步时会刺激腺体，腺体又刺激情感，所以行动就产生了情感。但他只注意这种连带关系，却忽略了动机所在，以至无法解决问题。

詹姆士误解了行为与情绪之间的联结，可能还有另一个原因，就是他忽略了任何行为都可以分为两个阶段的效果。所有行为的“立即”效果，都是为了满足、缓和和减低行为背后的动机性冲动，而它的“最终”效果却是加强这个冲动。我们很容易从一个习惯里看出这种效果。如果你感觉到冲动并得到满足的话，那么这个冲动就减低了，或者暂时消除了，但到最后，这个冲动却因这项行为而得到了增强，结果就变成了习惯。

如果把习惯看作我们整个生活形态的缩影，我们不难发现，任何冲动都是在我们以行为满足它之后建立的。在第一个阶段中，我们以为冲动被消除了，其实只是暂时蒙蔽了最后的效果而已。就象妄想症患者一样，他在一遍又一遍的检查门窗是否锁好的时候，暂时消除了怀疑.结果却增强了他的妄想症。

第四章：让自己有个愉快的转变

读者常问及的第二个问题是“自我创造的原则如何能解释一个人个性的一贯性”？根据那条原则的说法，如果它发挥作用的话，则每个人每天都在重建其个性，如果你不按照某种引起动机的感觉去行动，那种动机就会渐渐地模糊消失。因此很显然地，你必须经常根据你的感觉、态度、思想去做一连串的活动。否则的话，诚如原则所说，你的个性就会改变——因为那些感觉需要借着行动一再地充实它，亦即弗洛伊德说的，人并不是自动就能改变的。我们从观察一个人时，发现他的举止与他孩童时代依然一样，就可知这种一贯性。如果说我们每天都在创造一个新的自我，那么这种一贯性又如何而来呢？

很多人的个性终其一生都不会有所改变，有些人是长大后自己改变自己的个性，有的人变得更好而有的人则是变得更糟。也有人不管多大年纪都能靠自己的力量——没有借助于心理分析家——克服各种心理疑难症。

有项报告指出，靠心理治疗医治才得离开精神病院的患者，比起病人自己痊愈的人数要少得多。心理治疗对病 人多少有点帮助，但某种治疗法却对改变患者的个性无多大作用——因为那种治疗方式是——要求病人在接受治疗期间的生活方式不可多做改变。

我们之能改变个性完全是靠自己，正统的治疗法亦同意这点，并将这个观念表现在“心灵的创伤”里的某些理论中。所谓“创伤”是指某个可怕的事件在心灵上留下深刻及永恒的伤害。不错，创伤希腊文的意思即是“受伤”，但我却觉得这种引用法不太好，因为并非所有的创伤对心灵均有所损害——就事件在心理或生活方式的改变而言，有些还真是有益无损呢！就象“塞翁失马”还是那位“受伤的人”曾遇见过的最幸运的事哩！

自我创造原则对于创伤解释得比早期的理论更加完整。更有趣的是，它还说明了为什么创伤不会造成之因。

想一想，有种我们每个人都听说过的小小创伤：从马背上摔下来。一般人都会认为应该马上再爬上去，为什么呢？因为不这样的话，你就容易失去信心。

这是什么道理呢?自我创造原则会明白地为你解释原因。任何因害怕而生的逃避行为都会使惧怕感增加，这种反应在我们日常生活当中随处可见，尤其是表演家对它特别重视。例如赛车手在一次意外之后依然会再度地开快车，否则他们真会因受恐惧感侵袭而预见自己发疯的样子。

有一次失败之后，不要继之而产生恒久的害怕心理。注意!我是说恐惧感常随着失败而来，而非失败造成恐惧感，因为这种说法会使真正的因果关系含混不清，正确的说法是：任何人都不会再失败以后马上害怕！只有“逃避”失败才会导致害怕。

再来看看另一个较重大大的创伤。露斯十四岁，正好是接受自己的性别、扮演适当角色的年龄，而她却在这时遭到强暴，这事使她伤心欲绝，时间虽很短暂， 但后果却令她终生难忘。首先她感到羞耻，尤其是当她父亲还骂她引诱那个男人时，

更令她无地白容。于是她立刻用那件事提醒自己终止一切与性有关的活动——不管是多轻微的小事。她不再学习舞蹈，服装方面也趋于极度保守型，只交一些正正经经的女孩，绝对不与男孩来往，她的整个生活都变成完全逃避“性”。她轻视它，认为它可耻，对男人均采不信任态度，对自己的身体及性的欲望都产生厌恶感。就这样，一年年地加深内心的恐惧及憎恶。

首先，我们来看看这件可怕的强暴事件发生的时间，正值她扮演性角色最易受到伤害的年龄，如果晚几年发生的话，那时她已完全建立起性的生活方式，一下子要改变可能就不会那么容易；又假如发生的时间早些的话，譬如说八岁好了，则根本谈不上有什么性的生活方式，当然也就不可能在心灵上留下那么深刻的创伤了。问题是露斯正含苞待放，在可塑性极大的十四岁时发生了那种可怕的事情。

再者，如果露斯的父母在她遭受强暴之后极力帮助她，使其行为不作任何改变的话，或许情况也不会那么槽，例如坚持要她继续学舞蹈，参加学校里的活动，替她买更多她那种年龄喜欢的衣服……等等。起初，露丝可能一下子还是没办法快乐起来.对于父母的好意或许只是勉强虚应一下，但不久之后就会真正的喜欢上这种蛮富活力的生活方式的。

这样一来，露斯的心灵就不会留下任何的创伤。

如果我们把心灵的创伤用这种说法来解释的话——任何改变我们规律生活的事件——就可看出哪些是对我们有害的创伤，并把它排除掉，或者还可以自己创造出快乐的事件永志心坎——我们马上就要谈到的。

先来看一个预见且有可能会发生创伤的例子。有一对夫妇得知他们五岁的儿子视觉有了毛病，而这种毛病经由戴一年厚眼镜就可矫正，而鲍比在幼稚园里非常活泼、外向、好动，他的爸爸妈妈可以预测到，只要他一戴上那副眼镜去上学，其他的小孩子一定会视他为外国的特务，或是卡通片上的人物，这样问题就来了，那些小孩子或许会跟他开恶劣的玩笑——这件事本身就很令人受不了——更可怕的是会影响鲍比的个性，他不是变得沉默、易怒，就会成为小丑型的人格。无论是哪一种情形，一年下来他不会再是原来的那个小孩，而且新的行为方式很可能就一直持续不改。

他的父母最后想了个对策，他们去会见鲍比的老师，商量一些可能会发生的事，三个人拟了一个办法。隔天上学时，老师明知答案却还故意问班上的同学有多少人喜欢鲍比，全班都举起起手，然后她再向他们解释说，不久鲍比就会戴上一种特制的眼镜，长大后视力才会跟他们一样正常，接着连续三天老师都把同样的事情复述一次，好让学生记得，并把它当一回事。终于鲍比戴上他的眼镜来上学了，有几个小孩恶意批评一番， 但大多数的同学都站在鲍比这边。几个礼拜下来，他的父母及老师发现他照常参加学校里的一切活动，毫无退缩的行为发生，他很快地就适应了新的需要，依然是以前那个活泼、外向的小孩。这是凭一对敏感的双亲及机智的老师之助，才得以免去心灵创伤的例子。

那么到底有益于我们的创伤又是什么呢?其实我们随时都可看到这样的事情。

例如唐纳，一个十五岁的青年，成天与一群犬儒主义者及自私的朋友在一起，他总以为仁慈是一种愚蠢的行为，他虽爱双亲，但却反对依赖他们。至于他的父母呢?他们也不敢要求唐纳做家务事，深恐会使唐纳与他们间的关系更加疏远。然

而有一天母亲中风了，所有的家事及其他一切一切的事都落在唐纳身上了，但后果却是大大地出人意料之外，唐纳一夜之间完全变成了另一个人，他认为身负新的责任，必要去履行，而且从他每个新的活功中证实了自己活得更有意义。他觉得这种责任与身体健全的父母用专制的口吻命令他去做的有所不同，后者常因害怕遭责备而去做，因此只能带来不满罢了。而目前的情况反让唐纳深觉自己应负起这些责任——因为他是唯一能做这些事的人。他的动机基于不愿意看到他母亲没人照顾，不愿使母亲热爱的家在她眼前变得一团糟，更不愿令他的父亲没人关心或穿槛楼的衣衫。当然也有不是这种情形的例子，但幸运的是他深爱他妈妈，如果唐纳只是被父亲强迫去照顾一个他所厌恶的母亲的话，结果可能就不是这个样子了。就这样，他反而得到了一个有益于自己的创伤。

另一个类似的例子是：有位专爱欺凌弱小的学生，被老师指定去维护他以前恐吓过的同学的安全，于是他尽力地把照顾同学的工作作好并压制其他的恶霸学生，他整个个性也因而转好。由于被赋予新的责任，而造成快乐的转变，这种事在任何年纪都可能发生。例如三十五岁的汤姆，智力高但急躁、粗鲁，患有胃溃疡，他的职业是演员， 但却濒临末路，他知道自己实在是没有演戏的天分。为了糊口，在医院里找到一份工作，由于他聪明，即使漫不经心的也能把工作做得不错。就这样，当他的演戏生涯突然中止时，既受命为一间破旧医院里的行政首长。他一接任即无回顾，不但重新整顿了医院也救了自己，虽然工作的压力比以前更甚，但他的胃溃疡及粗鲁的个性却不药而愈，他成了另一个人，这便是一个令他快乐的转变。

对多数人来讲，成人生活里的转变，不管是有益与否，大都来自我们所爱的人或工作上的同事或压力。你是不是常听到类似这样的话：“爱丽斯自从认识赫伯后就象变了个人似的”，为什么会这样呢?并非他待她好， 而是他激发她去做新的事情、表现得诚恳、热心。我们可以说：“是赫伯使爱丽斯把最好的一面表现出来”。所以认识一个新的又吸引力的朋友可能是一个快乐的转变之始，新朋友可以防止你做有害于你的事情，促使你做有益之事，并令你去关心这世界上你以前所不知道的事。象这样的朋友能使你建立起自尊。

有时一位你深爱的人基于爱心给你忠告，你就会照着他的话去做——那是自我创造的原则在发挥作用。但他本人并不知！比如费尔很喜欢吹牛，虽然所说的无伤大雅，有时他会告诉别人他曾是学校里的赛跑冠军，有时则会吹说他正在赚大钱，他的女朋友爱他，不为了钱，也不为他跑得快，纯梓是因他有趣、热心、慷慨及其他特点。她虽不知吹牛会对费尔带来什么后果，但却晓得到实在不是一件好事，而且别人也不会喜欢的。于是她就以关心的口吻替代指责提醒费尔，他马上就承认了这个缺点。不错，他知道自己与人交谈的用意就是要炫耀善跑及赚大钱。他的女朋友这样告诉他:：“但吹牛却令你看起来很不安的样子”。这话一针见血。就是不安才会驱使他吹牛，他要使自己看起来有分量。“我是杰出的人物!”这就是他心里所想的。“我以前是个赛跑冠军。我一年赚十万美金!”他所以这样吹牛是认为如果别人不知其成就的话就会贬低他的身价。这也就是一般人吹牛的动机，希望因此得到陌生人的尊敬。我当然不赞成轻视陌生人或漠不关心他们，但如果经常计较别人喜不喜欢你的话，往往会引起自己的焦虑不安，并会非常在乎别人的看法，这样一来必会驱使你去说谎，去夸张已有的事情。对费尔而言，他认识其女友是一种有益于自己的转变，他能明了她是基于爱他而提出忠告，也因此能改变行为，改掉吹牛的习惯，并减少了内心的焦躁不安。

另一种改变的例子，我们可经常在某人的青春期或青春期过后不久发现。虽然大部分心理分析家认为一个人在五岁的时候人格就大致定性了，但发生在青春期的创痛，仍然会使久已定型的生活态度发生极大的改变。

有些年轻女孩，身材修长、动作笨拙、害羞、内向、对自己没信心，但两三年后，突然变成一位亭亭玉立的少女，并且轻易地就成了学校乐队指挥。为男孩子追求的目标，还不时地接到参加舞会的邀请。这种转变是好是不好都得视个人如何运用其经验而定，但脱离以前的基本生活形态，无论如何都是一种改变。

但有许多小孩却有不同的发展。例如茱莉她非常聪明、活泼，自幼稚园一直到中学，几乎都当班长，但后来情形有了改观，她马上觉察到自己不再象小孩时那么漂亮，不仅长相变得平凡无奇，且孩童时健康美丽的体格此时却变成一个笨重的身躯，根本没有身材可言。

上了大学，她几乎完全变了，不只是外表，连整个生活方式也改了，不再活跃在大众之前，反而退缩不进。以前高中时，她曾扮演莎士比亚名剧中的女主角，现在她根本提不起勇气去试音，她变得畏缩、抑郁，并相信此后再也没什么指望了。这是不是一种转变呢?的确是。但它并非三小时或三天所造成，而是累积不少时日而使然。这也是个转变，也改变了以往的生活方式，但它却不是个令人快乐的转变。每个人都会改变，只是莱莉的改变在青春期之始。也有些女人可能会在二十年后才发现她的先生有外遇，因为她早已失去魅力，后果或许只有离婚一途。与你生活在一起的人或多或少都会影响你建立某种行为方式，有些可能对你有益，但有些或许有害——我们将一再地探讨这些行为方式到底是什么。如果真是有害的话，再来看看它们是如何使个性改变的。

第五章：父母是罪魁祸首呢？还是英雄？

现在让我们回到童年吧。如果说任何创伤是驱使你改变生活方式的一项主要因素.那我们不禁会这样想：“那么我们的第一种生活方式又从哪里来的呢”？

对大多数人而言，他们的行为方式都与其父母相似。那是为了配合双亲而形成的第一种形为方式。

奈丽是家中的长女，她是父母亲整个生活的重心，生活得非常快乐。然而她父亲仍一直希望有个男孩，到奈丽五岁时，终于如愿以偿。弟弟一出生，爸妈的关心转向了，奈丽非常吃惊，于是常常大闹脾气，虽然母亲了解她，但她的父亲却无动于衷，反而与她更疏远了，奈丽于是改变了她的战略：让自己成为多病、脆弱的女孩，但这办法也没用，虽然妈妈关心她了，但父亲仍视她为一个无关紧要的人物，虽偶尔也会尽义务似地到她床边看看，但都一下子就离开了。

奈丽再度改变态度。她成了家中的好帮手，自发自动的整理餐桌，倒垃圾，并照顾刚在学走路的弟弟。这次她终于扮对了角色，她的父亲又开始注意她了，就这样她定了她的生活方式。

奈丽借着错误的尝试一直在寻求能够获得她想要的生活方式——得到父亲的关怀。以后的几年里，她不断地加强这种行为方式，同时也强化了这种行为背后隐

藏的动机。

任何行为的动机都含有两种要素：一个是目标，另一个是深信这个行为将有助于达成目标的信念。奈丽的目标是得到她父亲的关心，而她的每个行动都加深了那个欲望，因为她知道唯一达到目的的方法是让自己成为顺从的帮手、仆人。

随着年龄的增加，这个生活方式，这个想法，依旧跟随着她。为什么不呢?它是那样有用，因此她也就忽略了这种生活方式对她造成的伤害。

当她渐长成少女，远离家庭后，害处就会显现出来。只要她一遇见喜欢的年轻男士，她首先想到的便是想尽能够服侍他的方法，例如那男的提到吃饭的事，她一定急于邀他至住处，然后煮给他吃。接着又替他缝衬衣的钮扣和打字等。这样做令她深具信心。刚开始时，因为她能看出自己是在对他证实本身的价值，做为服侍的工具之价值。她甚至会献出贞操，就只为了取悦对方，而不是为了分享快乐。

终于两个特殊的问题又会出现在她的生活中。

第一个问题是:只要有男士暗示要与她结婚时,她必会一下子感到既惶恐又失望，她是办不到的。为什么呢?她自己也说不上来，就是不行，没有心理准备等等，或是其他的的借口。

第二个问题是：她所相处的男人都是同一类型者，自私，都在利用她，这种人多半表现得非常专制，偶尔也会露出软弱的一面声称他是需要她，最后则是吓坏了她或是把她赶走，她也不清楚自己是如何与这些人相处的。

但我们知道如何来解释这两个问题。只要她一想到结婚这件事，她便打从心底地感觉对方并不是真的爱她本人，而是把她当做免费的佣人或妓女看待，因为她知道唯一吸引男人的方法是献出自己所能，一旦男人选上她，她反而不能相信对方除了把她当有用之物外还会爱上她，这也就是她感到害怕又失望的原因。

她又怎会老是吸引住善于利用她的人呢?因为会利用别人的人对于有用的人物极为敏感，而且，最重要的一点是，即使那些男人并非属于善于利用别人的人，但奈丽本身的生活方式也会使对方变成合乎奈丽需要的人。

奈丽回忆父亲临死时她站在床边的情景，她发现父亲关心的不是她而是她的弟弟，那时她真是万念俱灰。她把那次的事件称做心灵的创伤，她爱父亲但父亲根本就不象她所想象般地爱她。

奈丽称它是心灵的创伤其实是不对的，因为它并没有改变她的生活方式，她当时并没有批评她父亲把她塑造成那种女人典型;她也没有因为发觉服侍别人并没为她带来她想要的关心，而排斥那种性格，当她再遇见另一个男人时，她还是会替他做很多事情。

奈丽的个案说明了几个要点。第一点它显示出一个人孩童时的生活方式一直在持续着，虽然自我创造的原则里曾说到，人每天都在重新创造自己。但是只要你选定某个生活方式,它就会一直跟着你,除非有一天你有了心灵的创伤而带来改变。如果我们不是有什么理由摒弃这种生活形态的话，它会永远保留下去，象习惯一样。

有哪一种心灵的创痛可以帮助奈丽改变呢?要是奈丽认识一个坚持不让她服侍的

男人，或许就有希望了，虽然要碰见这样的男人可真不容易。你看吧!奈丽今晚又在表露她烹饪有一手了，煮得棒极了!当然也有些男人在奈丽坚持要帮他做家事时，开始担忧起来，我指的不是担心奈丽企图“抓紧”他们。有些男人或许会这样说.：“奈丽，你不必做那些事的，事实上你根本不必以为只有做了那些事才能取悦我的心”。是有这样的男人，但问题是奈丽却没机会认识他们。

第二种能帮助奈丽改变的方法是本书所要提到的，换句话说，亦即由于了解自我创造的原则，井知如何运用在自身而得的一种对自己有益的转变。就奈丽的例子而言，她发现了自己屈从的个性只是更加深她对自己及对所有的男人的畏惧，或许她是接受心理治疗后才知道这种情形，但也可能她根本就没去找过任何心理医生。

这又说明了另一个要点。有许多人一有心理问题都喜欢求助于心理分析家，而那些分析家又是如何帮忙他们解决困扰的呢?

让我们假设奈丽去见过心理分析家，后者分析过她的孩童生活后，坚称她的问题来自童年，并侧重在她对她的父亲的爱上，告诉奈丽说她一向都在尽力讨好其父.让自己成为一位可爱的奴隶，而且这种个性一直在延续，所以分析家就归纳出她的主要心理症状即是把所有的男人都当成自己的父亲看待，要是奈丽能清楚这个症结毛病就会消失了，因为她或许就会开始用不同的态度去对待男人，对待自己。

奈丽在花了一段长久的时间及金钱后，很可能接受心理分析家的劝告，不再服侍男人，寻回自信。这种情形下我们可以看出不管分析家或是病人本身都以为发掘过去对于个性改变非常必要，但是他们很可能错了。虽然他们未必能找出从前发生过的一切事情，但他们主要是帮助奈丽改变生活方式——有益的转变，他们都以为关键在于了解过往一切，但事实上并不然，而是奈丽要去改变她目前的活动才是最重要的事，所以分析家是帮了奈丽的忙，但是如果不懂得自我创造的基本原则，就无法运用它来使治疗生放。

让我们再来回顾一下我曾说过的话，我曾说人类的个性并非固定不变的，不管是在童年或以后的岁月里。它每天都受到我们自由意志所发出的行动而更改，这乃人类天性使然。我认为这便是自我创造的原则在起作用，亦即每次我们活动时，都在加强行为背后的动机、感觉、想法或态度。

我也曾说过，这条自我创造原则是了解和控制我们心灵生活唯一最重要的途径，它能帮助我们知道为什么自己会是目前的样子，及如何去改变它。它替心理学的演变过程中解答了不少令人头痛的问题。例如由于“令人愉快的转变”这种新观念的诞生，我们得知为什么有些人会改变，但有些人却不会。但是只要你了解这个原则后，不需要找心理医师的帮忙，自己就能塑造或改换自己本身的个性。

说了这么多，仍只是举例来证实自我创造原则的重要性，以使读者们更能了解它的情况罢了，而从下一章起，我就要开始介绍这条原则的含意及它将如何在你身上发挥功用。

第六章：妄想狂如何形成

你有可能成为妄想狂。当然妄想狂的人并非一日造成，或许还要费点力，幻想及坚持等，不过我确信只要存心去做，任何人都可能如此。而且你会发现愈来愈不容易改变。当然，我没法保证你定会成为一个十足的妄想狂者——有成千成百的人想害你。不过我能肯定你会引起不少令人担忧焦虑的不幸，而使你的朋友忘不了你。这一章里就是要说明妄想狂是如何形成的，下一章则是如何改掉它。

当我们谈到“妄想狂”这个字眼时，到底我们心中想到什么，先让我举出三个特性吧！

第一个是“没有来由地觉得自己处身于危险或遭人迫害中”。一个严重的精神病患者就会相信有个坏蛋正在操纵一项大的阴谋，连地方上的警员、他的同事、邮差及店员都参与其间，他们要联合起来破坏他的名誉，毒死他或企图撞伤他，因此他心中充满了恐惧感，表现出愤怒的自卫行为，为了保护自己，他会不惜一切去奋斗的。

妄想狂的想法虽与精神病患不一样，却以不同的程度表现出这第一特性。最轻微的症状就是敏感，较严重的症状就是执著于某种想法，如他要被革职了，或他的太太与别人有染，或有人怀有恶意地监视他的住所，或是如果他的朋友得知他的某个缺点后就会瞧不起他等等。

第二个特性是“没来由地觉得大家都在注意他”。真是奇怪，妄想狂的人都会觉得获得太多的关心，而精神病妄想狂者更是以为整个国家的人都跟着他走，他什么都知道，因为可能上帝或总统会给他消息，他常把自己幻想成非常伟大的人物而别人都想迫害他，且认为别人迫害他是因他太伟大了。

至于一般人的妄想想法是别人无时无刻不在议论自己。

例如，老板办公室的门为什么关上了——那一定是在讨论我；太太口口声声说这里太吵了，于是把电话拿到另一个房间去接——她是不是在骗我，那么是干吗呢?新的条文公布下来要所有的职员准时上班，这难道不是针对我而发的吗?在墙边的那些人都在笑——他们一定是在讥笑我。

第三种特性是“没有来由地相信别人能洞察他的心”。如果是精神病患者就会相信某个人从老远就能看出他心中想什么。“他希望我死，所以我要在他杀我之前把他杀了，要不，也得报警，然后等着有人被逮捕的好戏发生”。

至于平常人可能会有被看穿的感觉——人们看透了我。上司早就知道我昨天佯装生病的事，我女朋友知道我刚刚在盥洗室手淫，每个会员都知道，我在担心我的工作。换句话说，人们很清楚地看出我的不安、我的动机。

与前两个特性有关的一点推论是，妄想狂者会觉得自己被人操纵、玩弄、哄骗着。例如我以为我太太与别人有染，他们正在通电话，或许就是在计划见面的事呢?我要注意听他们谈话的内容，啊！他们在谈的是为什么烫发对女人的头发不好。当然啦！他们知道我在偷听才故意这样讲的！他们以为这样就可以瞒得过我。

这就是妄想狂，他总是不安，深觉自己在危险境遇中，在别人的阴谋里，他的弱点便是相当敏感，他自己知道，而别人也知道他的弱点。

他为什么会形成这种性格呢?妄想的观念从何而来呢？如果你有妄想的念头，如果你有妄想的念头，注意！那是因你自身引起的，你让自己有这种观念，所以你

也可以改掉它。

因为妄想狂是自我创造的原则在发挥作用，记得我们对习惯的说法吧，每次你迁就它们时，虽然好似马上放松，但其实是抓得更紧。举一个小小的妄想的习惯来看吧！一再地检视门锁上好了没有，一再地回头看看有没有人在跟踪，把刚封好的信件又打开来看支票有没有签名。再三地数你的钞票，一再地摸你的口袋看钱包是不是还在，经常检查裤子的拉链是否上好了，或是手肘有没有弄湿的痕迹。

每次你做这些动作时都在加深这些行为的动机，就拿上锁这个例子来看吧。其动机即是非常不安的感觉，深怕有人会闯进去，所以你必须保卫自己和你的财产，于是就买了一种新产品的三联锁，但是那位坏蛋也看见了广告，他一定会去买来研究，那么再去买个警报器吧，但是光有警报器却没有人听到，没有人来帮忙怎么办?干脆买支手枪算了……

你又想到了坏人也可能买手枪啊!哎 活着太麻烦了，去买安眠药来吃吧！

妄想狂的每个动作皆出于自卫，且没什么正当理由可言。当然这并不是说在任何情况下你都不该采取自我保护，但问题是你要适可而止，或者是何时不该开始。要防止妄想狂产生的最佳办法是得知你何时及何事最有妄想的念头。妄想狂产生前会有一种状况——一种特殊的情境使我们每个人在不知不觉中都会陷进去——很容易诱导我们去做出妄想狂的行为。

妄想狂产生前的情境包括两个因素，第一是“某个我们拥有而特别在乎的东西“，例如工作、婚姻、正在进行的恋爱事件、新的轿车甚或是我们的生命。

第二是，会特别敏感地觉察到那个我们所拥有的东西就要因为我们的缺点——不管是真的或只是想象出来的——而失掉。

有了这两个因素，你想要保存或获得的东西及害怕会因你自己的“弱点”失去它.于是开始会有一连串的自卫行为，接着动机就会加强，而每个活动又都会加强你的动机，觉得拥有物的重要性，及你的弱点之可怕性，担心可能失掉你的拥有物。

妄想狂产生前的情境是无法避免的，每个人都会落入其中，因为我们都有各人认为很重要的东西，而且我们也都觉得自己有缺点以至无法完全拥有它，例如一个非常漂亮的女人会开始担忧年纪一天天地增加，不能确定自己是否仍旧令人喜爱，那么她是不是就开始采取自卫行为。例如：过度地指责丈夫，她的先生会为了自卫而批评她。又如一位年轻的运动员，刚开始还是位职业足球选手，但渐渐地终于走下坡了，他是不是就会开始对队上的新选手吹毛求疵以补偿其心里，于是就由妄想狂前的情境一下子转变成完全的妄想狂呢?其实只要我们注意一点的话，天生的缺点并不会造成妄想狂的，即使是想象的缺点亦然。那么到底:缺点又是哪些呢？举例来说吧：

查理去应征一家广告公司的工作，他谎报工作经验，说是曾替一种小机器作广告，结果每个人都因看了那么好的广告而去买那个毫无用途的东西。他之所以说谎是因为他希望拥有这份工作，而又害怕得不到的关系。

谎言还真发挥了效果，查理被录用了。他一开始上班时，就觉得自己很幸运，当然他的资历也不错，但很可能是说出替小机器写广告的事才被录用，而假如他现在的老板发现他只不过是替那个广告打字罢了，那可就惨了。这是他做过的工作

中最好的一个，所有的朋友都知道。他实在受不了有一天会失去它。

这样查理便陷入妄想狂产生前的境况。工作对他来说很重要，但或许他的上司也很在乎他的谎言，这足够让查理失业，因此他一下子就变成害怕被撤职的妄想狂了。

另外一个妄想狂情境的例子是：罗吉，四十九岁，快接近五十岁了。这点令他很担心，因他爱上一个小他二十岁的女人珍苏，罗吉看起来比实际年龄年轻些(他真希望至少年轻十岁，而他们二人也从来没有透露过彼此的年龄。他们谈到一部老电影时，罗吉极力说他在电视上看过，而其实三十年前他就看过这部电影。还有，买衣服时要特别小心，让头发向上卷，与珍苏外出时，要选在不会遇见年龄相似的老朋友时，这些事使得罗吉变成了个妄想狂，有时他也会担心珍苏说不定在暗笑他年纪那么大了。罗吉并没有做什么坏事，他只是不希望失去珍苏，但却伤害了自己。

隐藏某事最易变成妄想狂，为什么呢?因为那样就让你有了弱点，而且担心会被发现。例如你一直急切地想把自己塑造成某个形象，如撰写文章专家，年轻有魅力的男人或某个来自五月花船上的人，你就会开始相信这个形象很重要，是优于你真正的身分，于是当你没有符合那个形象的标准时，就会担心即将失去自己想要的一切，同时还会害怕别人发现你的伪装。

有许多事实足以阻挠你的成功，例如社会背景、学历等，当然你应把这些不当一回事看，假若你心中一直认为它们会妨碍你想得到的东西时，那你就已陷入妄想狂产生前的情境了，要是你再基于那个想法而开始对人隐瞒、说谎或指责别人，甚至急于赞美他人，你便已把自己带向妄想狂的路上了。

我要再强调的是：是你把自己变成妄想狂的。妄想狂不会平白产生，是经过好些过程的。

不只是说谎使查理变成妄想狂，而是慌言和他后来的行为，他一直在担心会被撤职或谎言被拆穿或工作能力不够，所以他比公司里任何人都卖力，上班早，午餐也是随便吃一吃，巴结上司等，而且他每次这样做时都在加深他的害怕，老觉得单单做好工作仍不够，这种害怕心理与他当初为了怕得不到这份工作而夸大他的经历是一样的。

谎话一再的令他不安，要是被发现了怎么办呢?要是有人去跟老板说真正撰那份广告稿的人是谁的话怎么办呢?因此他要一再的确信那种事不会发生，并察看到底是否已成功了。有一天他发现上司收到一封他以前上班的地方寄来的信，他害怕事情就要暴露出来了，他以前的老板一定是知道他目前在哪儿工作，如何得到这份差事的。注意这点，察理觉得自己“无所不知”及“有种被看穿的感觉”，这两点我们以前在妄想狂的特性中提过。为了补偿他的恐惧感——说谎以使自己的履历更完美——察理把自己推入妄想的境况中，那封旧老极写给新老板的信一定提到他了。

察理对信的内容实在不放心，所以决心等别人都回家后偷偷地从老板桌上取到那封信。到五点钟该下班时，他告诉同事说他尚有一点事要处理，他真怀疑同事晓不晓得他的真正用意。他一面记住老板桌上东西摆放的次序，一面又在担心是不是老饭早已设下圈套（如果那本书没有与这张报告垂直放着时，就表示查理曾来

过）。终于他打开信来读，还好，那是一邀请广告公司总经理去聚餐的请帖，他松了一口气，不过他马上想到他的旧上司还是会在餐桌上把他的事抖出来的。

这样一来，这件事真是没完没了，使查理每次企图保卫自己，做最坏的打算时，害怕最糟事情会发生的心理即会一再出现。正如罗吉每次避免提到他的年龄时，便更加害怕珍苏会在他一达到五十岁时便离开他，事实上珍苏非常清楚他比她老多了。

妄想狂总是这样产生的，由于害怕某事 ——或某人——或某种原因，而又带着这种害怕心理去行动，但每个自我保护的行动只是更增加恐惧感，所以，更使你相信预防是必要的。

再看另一个例子。珍的家人不喜欢“外国人”，只要不是很明显地不是美国人（你未必一定要有棕发、蓝眼，但这些特征倒还挺有用的），他们都存有戒心，他们认为这种人懒散、又非常狡猾——最好远离些。

珍的双亲拒绝与所有的外国人在一起（他们曾一度度出国，但却与一队美国旅行团住在一家美国旅馆里），所以珍长大后也如此，她甚至于辞掉一份在巴黎的工作，每次珍行动时，却又更增加她的害怕心理——继续逃避外国人。

后来有一些操西班牙及意大利语的人搬到她家附近，她觉得非常不安，设法与这批人保持距离，还把孩子自学校带回留在家中，最后她终于搬走了（她以为这样就可以逃避整个问题），但她依然害怕着那些人会再跟着她过来。

最能造成妄想狂的原因是行为中有嫉妒的感觉，或是爱调查别人，或者说你只想得知某些事实罢了。

例如，你老认为太太与她办公室里的人有染，当她说今晚要加班时你心中会想：那不过是个借口，她现在一定正和别人约会，于是你会想去她办公室看看，让她惊讶一下，于是你匆匆忙忙地搭车到她上班的地方，却发现并没有什么人陪着她，她是在办事，她看到你真是很高兴，也很愿意和你去吃晚餐，但得把手边的事料理完——还得登上半小时呢！而当你在等的时候，却会怀疑她怎么知道你要来呢？且能够把她的情人适时地赶走，她真是幸运吗?

我在本章一开始就提到，要变成妄想狂是愈来愈容易，而每个妄想狂的行为都会增加他的害怕心理，即使象关起办公室门来打电话这样一个简单的动作——如果它的动机是出于害怕的话——就能加深你被威胁的感觉。你关门的用意是不要让你的助手看到你在做什么，起初你会以为他是唯一散布谣言中伤你的人，但有一天当你打开办公室的门时，却看到乔从隔壁的办公室在向这里偷窥，你知道了他也是在暗中注意你的人，于是你开始注意乔及你的助手的行动，如果你打完电话看到他们在一起，就会以为他们在交谈彼此偷听到的资料。或许你因此解聘你的助手，或者是在下次谈生意时令乔难堪，反正你的每个行动，每个计划都是在自卫，却也使得你的敌人看起来愈加的庞大有力。

但是到底又有什么敌人呢?事实上乔或许还很喜欢跟你做朋友呢！还有跟乔一起工作的莉莎也是，她还在问为什么你老是跟乔过意不去呢?但你却无法相信他们，他们一直在偷听你的话，他们对你是知道得太多了。

你可以让妄想毁了你的一生，但也可以阻止它发生，下一章里就要告诉你办法。

第七章：怎样才不会成为妄想狂

你怎么知道自己是不是妄想狂？如果你先生或太太真的与别人有暧昧关系那又怎样？如果你的上司将要把你革职又怎样？当然，假如你的害怕是有理由的话就不能叫做妄想狂了。

这些不能算是妄想狂，例如你每次都利用上班时间打网球，而如你想保有这份职业的话，就该停下来不要再打下去了。但如果你根本就没靠近网球场，又没有偷懒的话，却还要一再地卖命工作以免失掉工作，那你或许就是妄想狂了。

至于较不极端的情形呢？假设你的上司的确不喜欢你——因你较年轻或较聪明，或只是为了有人先雇用了你，那么如果你事先采取自卫行动是不是叫妄想狂呢?

不错，因为你的预防行为或许根本没用，你无法改变你的上司的心境，但却改变了自己的心情，让自己相信丢了这个工作无疑是世界末日，使自己的害怕变得无法忍受。

下面有两个测验可以帮助你分辨出自己是不是妄想狂。

两个测验的步骤都一样：停、看、听。停下你在做的事，看看它到底是什么，然后倾听你的脑子怎么说，你的行为如何影响你。

第一个测验:停止你的自我防备活动（我在此章后半部会教你认清你的所有自卫行为），然后看看你有没有解决问题？你开始准时回家而不再常常晚归，是因为真地想和你太太共度时光呢？还是害怕她这段时间会与另外的男人在一起？你买了一副新的锁是因为旧的坏了呢？还是因为听到隔两条街的地方曾有抢案发生？你的目的为何？

而你达到目的了吗？你现在觉得好些了吗了或是更糟呢？过几天后再问这些问题：终究你的行动是否有效？你的行动是否让你不再害怕。如果属于妄背狂的行功，则答案是否定的，每个动作背后仍是令你相信是有必要，你会一再想用另一个自卫行为去应付。反之，如果你真的是在采取必要的预防手段，你会感觉到己做完你能做的事，而事情本身也就结束了。

第二个测验方法是：在你要采取某个自我防备行动时先停下来，不要去买新锁，然后看看你的感觉如何，有时我会把这称做扩大方法，借着否定掉某个动机，反而使它变大变重要，把它赤裸裸地表现出来。

如果你害怕某件事，不防卫自己反会使害怕心理更明显化。

让你的房门仍用旧锁，然后注意看你的脑海里到底怎么想。不要拘束，想什么就记下来。但最重要的一点是，不要批评你的害怕心理。如果你无法放心，心想除非是买把新锁，否则隔邻居会把偷来的迷幻药放在你家，或是你妈妈会发现你的避孕药等，都逐一写下，而在你以为重复某些动作会让你松一口气时，反而会更加深你的害怕心理，它使你知道你在害怕什么。而你知道害怕什么之后就有了对策。

这两种测验都在帮你看清到底什么事令你不安。使你不至于成为妄想狂的好方法是：找出加深你的恐惧感的动作，然后避免做它。刚开始你会觉得很遭，认为这样做更会变成安想狂，但其实它会渐渐消失的。

为什么呢？在第二章：我就提到自我创造的原则：每次你行动时都会加强你的行为动机。反过来，这原则现在一样可以告诉我们该怎么做：

“你可以减弱任何一种动机——包括所有感觉、态度或 想法——只要不去做能使动机加深的活动便可”。

的确不错，但我们又怎知道做哪些事是在加深动机呢？我当然无法每天跟在你身边记下你做的每件事，不过根据我的经验我却有几个特殊的想法。我知道有几件事情是值得注意的，你也可以知道，这章及下面几章会教你如何找出几个在你一生中所做过的重要抉择，及它们对你又有何影响。

举例来说吧：我曾提过造成妄想狂的情境——当你对某个东西非常在乎，又担心会失去它时——此种情境的产生，一部分是由于环境，一部分乃是你自己所造成。

换句话说那种情境会不会产生是操之于你手中。如果你发现自己极度渴望成功.又担心会失败，那么下面的建议或许对你有用。

首先，变化一下你的兴趣，这当然不是说要放弃你的终生目标而去追寻一些其他的事情。这里我们又可看到自我创造的原则在发挥作用了，如果你所表现的行为充分地显示你把情人、工作或邻居的要求等，当做是世界上最重要的东西——唯一令你关心的事——那么就容易增加你对这件东西的依赖性，并造成导致妄想狂的弱点。

丝维亚一直跟她的朋友们交往亲密，但她认识了麦克后，情形就改观了，不再与她们联系，有人打电话给她也不回，漠视朋友的生日，终于那些朋友不再找她了。此种情形表示麦克已成为丝维亚生活中的一切：情人、知交、 唯一的朋友。

难怪当麦克与别人一起去露营时会令丝维亚非常的不安，于是她设计了一套计划要调查他的行踪。此时丝堆亚已陷入妄想状态，而自我创造的原则也发生了作用。如果你一直把你的工作或某个计划置于友谊之前的话，后果都会如此。

或许你并不是真的很在乎那个工作或那层关系本身，而只不过是把它当成达到某个重要目标的手段罢了，这或许是身分问题，例如你刚刚被选为某集团的副理事长，于是逢人便吹嘘这件事，你之所以这么做，表示你自己不够好，而需要其他的事物来提升你，象这份有声望名誉的工作一样。如此，你才能交到朋友或影响别人，而每次你基于这个动机所做出的动作就更增加你需要支柱的想法，如果你丢了这份工作，或甚至于你的上司显出有些不快乐的表情，你就深觉受到威胁，以为自己不再是重要人物，没有人会注意到你了。

（扩大作用的方法在这里成许很有用， 可以先试着在某个聚会中不吹牛，然后看看你的感觉如何，如果你马上觉得自己不受人重视，这就表示你得马上停止吹牛的习惯，不要以为继续吹牛会使自己觉得舒服些。）

借着先生成太太的名义来提高自己的身分也会带来同样不好的后果，譬如每次你都会跟某人强调你的先生是某公司的老板或是本地区的首脑人物，这样其实是加强了要不是有你的先生的话，你根本是一无所有的想法，而且会令你更加害怕有

天终会失去他。有人挥金如土，喜欢表现自己的富有，用钱大方等，这也是导致妄想狂状态的一种行为，使得你更加依赖钱的来源。而其动机无非是以为出于大方别人才会喜欢你，人家喜欢你是因你钱来之容易，其实你并不真的那么富裕，你只是在骗人罢了！而别人终会发现的！

如何才不会成为妄想狂？

大部分的人迟早都会发现自己或多或少已进入妄想狂产生前的境况。例如我们虽尝试使心境保持平衡，并对未来产生美好的憧憬，但是目前这个花了三年才找到的工作，老板又老表示出不悦的神情，真令人担心，假如他能不时地对我有所鼓励就好了。但是这点我又无能为力，除了担忧外我又能做什么呢？或许老板一直希望雇个较年轻的或较老的或较有经验的人。

除了担心之外我们还能怎么办呢？是没什么好做的，但也唯有不做才能帮我们平息内心的不安，道理很简单，因为有了自我防备行为反会增加你的恐惧心理，一切顺乎自然反而减少了不安。

这即是自我创造原则又一次地发挥作用。每次你因害怕心理而做出的自我防备行为，就更加强你自己身处危险中的想法。而如果你每次的行为都是基于没什么好怕的心理（有时即使什么也不做），你愈会有安全感。

如果你错了怎么办？如果你害怕的事情终于来了怎么办？

通常你所遇见的不祥之事都不会比变成妄想狂更糟。如果你一切都顺其自然，心灵或许会受到伤害，但至少你会发现自己坚强得足够去克服一再的挫折，这总比你把整个精力都用来防护自己好多了吧！因为如果你有能耐，就会变得更坚强。要是你对周遭的一切太敏感或显得畏缩，则你愈会觉察到自己的弱点。

现在我要教你辨清哪些行为乍看下似乎很合理，但其实是在加深一个人的妄想状况，首先要注意几件件特殊的事情：

1.不要欺骗别人：例如，不要因为某个事实会坏了事而对你的朋友有所隐瞒。不管什么事，要把事实的真象说出，然后一切听天由命。如果你把那个事实隐瞒住的话，第一，你会把那件事弄得更见不得人。第二，你会觉得两人间的友谊随时都会消失。第三，你就会多加了一项造成妄想狂的因素，担忧害怕朋友终有一天会发现事实。而你总是会这样问自己“我这样做的真正动机到底是什么呢”？或许你会如此回答：“为了爱我的朋友”。不错，你对他的爱会更加深，但更甚的是你内心的害怕也会不断地增加。

2.不要找别人来肯定自己：不要问你的朋友喜不喜欢你，或一再地要你的情人说出你还漂不漂亮。那样表示你对自己没有信心，缺乏信心所表现出来的行为更无法驱除你凡事没信心的心理，只能唤起新的问题及新的恐惧罢了。因为你问别人问题，不管听到的答案是什么都没法让你满意的，这时你会怀疑言者是否言不由衷或有所企图。但是他又能说什么呢？如果你得不到想要的答案，譬如问对方“你爱我吗”？对方却无反应。你就会确信害怕的事情终于成真了。

3.不要急于指控别人：不管是公开场合或私底下。不管别人对你怎么样，都要顺其自然发展——这是极重要的，因为指控别人反会令你更相信别人在威胁你，到头来或许还为你树起敌人来呢！你对任何威胁刚开始时或许很愤怒，但不久那种

心情自然会消失，那时你就知道你对别人的指控大部分都没什么根据的。

4.不要纠正别人的行为：你纠正别人的行为只是深怕你不这样做的话，别人就会用某种方式对持你。例如，你的太太尚未表示愤怒时，你就先警告她：“别向我吼”！或是跟人说：“不要忘了买生日礼物送我”。来向自己证实与你相处的人随时都以相同的态度对待你。不要调查别人或告诉别人该怎么做，只要信任他们就行了。一旦你表现出不再害怕别人苛待了你，你自然而然就会了解你生活中接触的人其实都是好心好意的。

5.不要急于想知道某件事：经常打电话或搜集资料，想要急于知道某件事——有这种习惯时要赶快停下来。不要在半夜打电话给你的情人，只为了想知道他上次讲的那句话到底是什么意思。试着过一种不常为将来做打算的生活。否则你会因为喜欢调查别人而使自己陷入妄想状态，且令自己成为别人讨厌的对象。

6.随时注意不可有“贩卖”自己的倾向：否则会使你显得孤立，并使人觉得你很自负。我曾提过吹牛这回事，除用嘴巴吹牛外，还有故意亮出一大把钞票，穿着奇装异服或上好装束，把很高级的杂志定到办公室而不是家里，经常拿着最新出版且艰深的小说——最好是原文版——置于办公桌上或咖啡桌上，这种人就是在“贩卖”自己及自己的某些方面，但其实他们所付出的代价远超于想象之外，因

为成功地“卖”出某个东西后，他们就更加焦虑，他们把自身置于比赛当中，而且有可能尝到根本就没必要有的挫败。

还要注意那些你能做得很好的事情，或是你拥有的希罕物品，要小心地处理它们，假如你因拥有这种值得人人赞美的天赋或财物，则你很可能愈加地依赖它们，你会觉得有这些东西才会有声望和名誉，失去了则一切都完了。我们每个人在某些时候都会有向别人宣传自己的冲动，如果在某个公共场合，你觉得自己有意自我发表一番才能痛快时，要小心点，那样就会造成“贩卖”自己。

离开那个公共场合后，如果你对于自己刚刚说的或做的而觉得不安或失望时，则需仔细检讨一番，也许尚有其他的原因，但看看是不是为了这点：你做某事或说了某句话是不是故意要使别人对你产生深刻的印象，而除了“贩卖”自己造成妄想状态的不安外，你还会陷在一个危险的处境中：因为你要卖的东西并非真的是你要别人买的东西。

以上都是不该再做的事。为了要使你建立积极的人生观，我希望你能做到下列几点：

1.多看看别人怎么生活：看看别人的理想、奋斗、优点、缺点等。和对你具有重要性的人交谈，甚至令你不安的朋友、亲戚等，了解他们的生活，知道他们在为什么而奋斗，知道他们的难题在哪儿，并表示你能体会出他们的努力。

这样可以让你免去许多严重的误解，以为自己很无助而别人却都那么坚强、奋进。并让你一再地深知别人也是人，而且都会有过错，象你一样。

2.培养风趣感：自己要能享受生活，特别是与人在一起时。早期的妄想狂会觉得与人在一起象是依赖别人生活——如果你又经常表现得很冷漠，就真的会成为妄想狂。不要老是谈到自己不快乐的事，如此就会使你的人际关系更好，这样也会使你不再觉得朋友对你有敌对态度。

妄想状况一开始出现时马上采取这几个步骤，要比已经陷得很深时，再采取对策容易多了，但即使你真是个妄想狂，总有些时候无法了解自己害怕的是什么，所以要常持乐观主义的想法，因为事情常不若你想象的那么糟。不管你信不信，乐观主义并不代表幼稚的想法或是不合乎实际，它比悲观的想法更接近事实的。

当我们判断某件坏事定会发生时，我们如果还是一直相信它真的会发生，这样一来，反而会对好的转机不太信任。千万不可持有这种悲观的想法，这点很重要。当然你也不必要故意去相信不读你先生的信件是很合理的事——只要不读信件就是了，过后你就自然会觉得那是很合理的事。

如果你还会觉得自己是妄想狂怎么办？不要担心，只要你的行为不是基于那种感觉就行了，甚至于你仍会轻度地幻想自己被迫害，但还是有方法克服的——如果你能看出那只是幻想，并且不去根据幻想行事的话。

试着向你的朋友倾吐你没有来由的害怕心理，例如：“我一直有种妄想的想法，以为自己要被撤职了，虽然老板没说什么不利于我的话，而且两个月前还加了我的薪水，但我还是无时无刻不在担心会丢了这份工作”。这种说法与企图使你的朋友相信你将被革职不同，如果你是一再地要向人诉说你的想法合理，那样会更加深你的妄想态度，而向人承认有时你会没理由的害怕（谁不会呢？）反能使自己不再相信不马上采取防御措施否则就完蛋了的想法。

一旦你不再企图操纵即将发生的事，而采取顺乎自然的态度，反而会带来好结果，并让你相信，生命给予我们的，并不都是象你所害怕的那些糟事，而还有美好的一面。

第八章：如何改掉坏习惯

这本书就某种意义而言都在讨论个人的习惯——不管是好的、坏的、以及如何改掉坏习惯并建立良好的习惯。

我说整本书都在探讨习惯，因为我们的信念并非由某一个单一的动作就能产生或维持下来的，你得靠经常的行动去加强它们。例如一个善嫉妒的人一定是习惯一再地产生他的嫉妒心理，而自信的人经常做深具信心的选择，因此更加深他的自信心，我们重复做相同的动作，而其动机——不管是嫉妒心、自信心或其他——皆在我们心中被加强了，而你的每个感觉、每种态度或想法都会被你经常而习惯性的选择一再保留下来，且更加强。

我们在日常生活里都可见到这类的例子。例如史迪自知害怕别人对他的批评，于是他找出自己那些逃避批评的行为，然后将它改掉。又如法兰克了解自己没有果断力，于是下一步就得找出何以形成这种个性的行为，然后一步步解决。

这是一种办法——先知道情况如何，然后找出造成这个习惯的行为——是一种解决特殊问题的好方法。不过，我们也可以用一种相反的办法：先找出一个已知的习惯，然后利用它来寻求个人的情况。

在你完全了解这个方法的运用之前，要先知道到底习惯是个什么东西。

习惯是自我创造的基本原则在发挥功效的最具体例子，它是一再重复并一直想要重复的活动。习惯有很多种——如抽烟、咬指甲、饭前喝两杯酒、周末晚上看电视或喜欢说，“你知道的”这个口头语等，但每种习惯都有一点相同点：都是自动及人为的，是你创造了它们的，没有它们你也活得了。象睡觉及呼吸就不是习惯（虽然你睡觉及呼吸的方式或许是），因它是生理上的需要，即使你不去做，它们也不会消失。

如果个人没有他特有的习惯就不足以成为某人了，事实上要生活下去就是需要有一些习惯。我想你大概不愿每天刷牙都用不同的方式吧！因为你可以把那个心思用在更有益的地方，而这点也是许多专家公认的是习惯的好处，它可以让你把头脑用在其他的事情上，你每天早晨起床后就不必再去想我今天到底要做什么及如何去做，你会循着某个规律的习惯从一个地方走到另一个地方——例如早上起来然后去工作，如果你没有这类的习惯的话，那么你每天都得花费好大的心力做决定，才能做好一件很简单的事情。

当然习惯亦有缺点，我们早已提到这点：习惯之所以成立，因其立论，如果你每周末晚上看电视只因你天黑后就不敢外出，那么你是在加深一个对你有害的观念。当然，也可能不是这种情形，如果说你每天日以继夜的赚钱是为了买房子，那么一个礼拜花上几个钟头看电视以松弛神经，又何尝不是一种好习惯呢?

但是我们总得花点时间来探讨造成习惯的动机是什么，就象现在，大部分的人都还说不出我们为什么总是穿蓝色套装，或去餐馆时总是叫洋葱汤，我们都不会特别去注意这些事情，因为到底穿蓝色套装或叫洋葱汤并没有什么不对的地方呀！

或许，我们也有某些自己不喜欢的习惯，而且一直想把它改掉，现在正是时候。

下面这六种习惯都是不好的：

1.对你没有任何益处的习惯。这种习惯只是陡然浪费你的时间及精力罢了，而且常常还会给你增添麻烦。例如有个女人常常在她讲完一句话后，再说一句“你跟得上来吗？你懂我的意思吗”？结果有一天她向一位加油站的服务人员问路，最后并照习惯又附添了一句“你能跟得上吗？”让她很吃惊的是，那位男士居然回答：“当然可以呀！小姐，我一下班就跟着去”。

不管你有没有类似的问题，最好你能戒掉没有什么用的习惯，否则它们会替你惹麻烦的。

2.妨碍你做某件事的习惯。例如你习惯在吃过饭后马上清理餐桌，但如果因这种习惯而打断了你与某人的谈话就不好了。又如你一再地问别人几点钟了，这个习惯是常为一般人所犯的，很多人都无法全心全意地去做某件事，而一定要中途停下来问时间，使得你不能全然了解到底那时刻真发生了什么事。

3. 对身体有害的习惯，如吸烟、暴饮暴食等，其他如经常压抑愤怒的情绪。

4.令别人不舒服的习惯。例如说话前一定要先清喉咙，或者要求别人赞美你，或在餐桌上喋喋不休，或低声哼歌，这样会使你的朋友束手无策的。

5.令你显得愚蠢的习惯。我认识一位精神病医师，他很喜欢咬指甲，为此他的病人经常批评他，于是他会停止一两个星期，但等新指甲长出来后又照咬不误，他的病人每个星期都迫不及待地要看看他的指甲。

当然我不是强迫你要把别人不喜欢的习惯都改掉，特别是那些对你深具重要性的习惯。象这位精神病医生知道自己并不是特别喜欢咬指甲，也知道那样会影响他的观瞻，他才决定把这个坏习惯改掉。

有时这种习惯还会降低你的身价，例如你习惯把别人一再跟你说的事忘掉。虽然没人知道，但却令你感到很苦恼。所以不管是什么习惯，只要是自己不满意的就要把它改掉。

要改掉坏习惯用什么方法呢?

戒掉坏习惯你将会获得双重利益:如果你能去掉坏习惯、便会有一种新的见解，但是你要怎样才能改掉坏习惯而得到那个新的见解呢?

我真希望能跟你说你很容易就能做到——你一定得努力去克制自己的行为，或许你以前也曾经试过要改掉某些习惯，也许成功了，也许没成功，但这次你定会成功的，只要按照下列的办法去做:

首先研究一下你的习惯，不要以为把这本书丢开，然后告诉自己不再在餐桌喋喋不休就行了。那个习惯会象以前一样至少持续一个礼拜.然后的你会开始痛恨这个习惯并怀疑你当初是怎么养成的。记住，你一定要让自己有一个礼拜的时间去观察你的习惯。

然后指出坏习惯到底是什么，替它下定义，如果那是 你存心要戒掉的，则这么做并不难，只是有些复杂罢了。举暴饮暴食的例子吧，吃东西本身并不是一种坏习惯，因为不管是什么东西你总得吃，而“暴饮暴食”作为定义又不够清楚，所以要这样来解释：“吃了太多的面包及蛋糕。”

这样一来你就知道要避免做什么事。

其次你要知道什么时候去做那个习惯性动作，做时你想到了什么？当时你通常与哪些人在一起？你对他们的感觉如何？如果你事前对一种习惯了解的越多，那么就越能改掉它。

经过了这一星期的观察和界定，就可以实行戒掉它了，诚如我们所知，刚开始时习惯的冲力反会增加，这也就是为什么有些人老改不掉坏习惯的原因，但是下面这些指示会帮你过这个阶段的。

1. 要完全停止那个习惯，不要逐渐减少次数。譬如你想戒烟，但如果一天里仍抽它个几支烟的话，那些烟反会激起你吸烟的欲望，所以最好的方法是一支也不吸。

2.你想改掉某个坏习惯时，对你脑内作出的判断要打个折扣。例如你想改掉说话太快的习惯，当你速度减慢时，或许会想到，你这样一来会浪费太多的时间，或会令人不耐烦，但其实你的想法未必可靠，而只是受了想再回复到原先习惯的影响罢了。因此不要去理会你的想法。

把你想到的要恢复旧习惯的理由全部记下来，不管它们看起来是不是毫无关联可言，很快地写下，因它们是以后用得着的资料。

切记要随时提醒自己不要一再的这样想：也许我的这个习惯不是真的那么不好?

3.如果你感觉到习惯的冲力时，就要承认它。要是你还假装根本没有的话，那么坏习惯就会变得更可怕。等你发现自己又吸了两根烟，或是又喋喋不休的时候，为时已迟。

4.你突然感觉到有种强大的冲动想恢复旧习惯时，试着把冲动发生前的情况及心境正确地记下来。例如觉得很寂寞、愚蠢或没自信等。把这些感觉记下来，然后对可能再引发这种感觉的情况保持警觉。

5.有了过失不要责备自己。只要找出症结在哪里，马上从头再来就可以了。

比如说你一直在改掉咬指甲的习惯，但是却在你去求职面试时又重犯了这个老毛病，真是糟透了，你怎能不痛恨自己而且再也无心改掉那个习惯了呢?其实也不必如此。你可以把自己想成一个崭新的人，不是原来那个喜欢咬指甲的一副神经兮兮的人物，并记住明天决不再犯今天的毛病了，然后看看你是否养成新的习惯，还是又回复到原来的样子。既然你不抽烟，会不会很想再咬指甲?或者开始养成咬指甲的新习惯?有时候你常可从那些欲望的互相取代来找出具有相关的习性来。

6.不要想用补偿的方式来戒掉坏习惯。那样反而会让你陷入诱惑之中，例如有些人一整个礼拜都在节食，但.到了周末却大吃蛋糕以为补偿，其结果不只是增加了卡路里，还引起吃甜食的欲望。

所以如果你曾想要用什么来当做改掉坏习惯的报酬的话，要尽快地把它除掉。没有任何报酬，才能显示你可以靠自己坚强的意志把它戒掉。其实你真能改掉坏习惯后，所得的心境自由也就是最好的报酬了。

7.记住你以后的感觉会跟现在的不一样。那即是说，现在或许你暂时会感到改坏习惯所受的压力，但渐渐地就会适应了——一两个星期，甚至还要快些。

或许你会这样想：

“手中不拿根烟好象就不是自己了!”的确，你会觉得自己变得很笨拙、虚伪、毫无自信，这些都是开始戒掉坏习惯时的正常反应，以后就不会有了。

在改掉坏习惯的过程中，如果你老是想做出原来的动作，可以运用“扩大作用的方法”，问你自己下面的问题:

1.为什么我想要恢复这个不好的习惯呢?

2.没有这个坏习惯，我会失去或错过了什么

3.改掉这个坏习惯，对我有什么伤害？

4.我有没有突然想到对我不利的可怕的事实？

5.我预期会发生什么可怕的事情?

6.别人会说我什么?

7.谁会说呢?

8.我目前的状况为何会令我想起从前?

9.过去或现在，对人存有何种幻想?

一一回答上面的问题，可能的话，最好把你心里想说的话全部录下音来，对答案不要做批评，回答得愈奇怪愈有用。

如果你回答不出来，那一定是你不好意思直言而在推敲答案。例如：“我知道不玩扑克牌的话，就会无聊死了。”“我愈来愈恨自己那么胖，所以我要开始减肥。”“如果我不喝酒的话，别人会讥笑我。”

经过这段过程后，你应该有种成就感——已摆脱不好的或无用的习惯——并对自己有了新的认识，这点可导致极富戏剧性的效果。

例如布雷德，他习惯检查自己有没有带钱包，特别是与女孩子在一起时，每当他们静静地坐下来要吃饭，他就会到处摸索钱包，这真是很叫人尴尬的事。

当别人开始注意他这种举动时他自己也觉得很可笑，于是决定改掉这个习惯。他自认为绝对没问题，因为这个习惯对他来说并不重要。

然而，下次再与女孩子约会时，他又觉得摸钱包的习惯实在是很重要，因为他深怕自己没带钱。他一再克制住拿出钱包来检视的冲动，这点很明显地说出习惯对他的意义，如果真的没带钱会怎样呢?会透露出他哪一方面呢?

“她会认为我没有能力，我需要带着钱，吃饭的钱要由我来付。一旦她发现我不是个可靠的人的话，她会遗弃我的。”

“可靠的人”，布雷德认为就是有钱人，所以他出门总是带着钱(每次至少都带一百元)，但他依然觉得不够可靠，反而感觉自己在骗人，而且随时都有可能被拆穿。

这种经验令布雷德想起以前初中的一件事来，那时他和另一个男孩及一个女孩三人在冰果室里吃东西，女孩及另一位男孩多要了一份冰淇淋，付账时，布雷德发现他的钱不够，冰店老板对二位男孩咆哮起来， 雷德认为这是奇耻大辱，以后再也不去那家冰店了。

布雷德已有好几年不曾想到那次的意外，他只是一再地问自己：“他们知道了我什么？”又开始回忆以前的几件事来，他想起童年的种种情景。他是家里的独生子，父母非常有钱，对他又极为保护，不让他玩他们认为危险的游戏，于是布雷德大部分时间都关在家里，除读书外，只有独自一人静静地玩，养成孤僻不合群的习惯，后来布雷德抱怨说别的小孩都不喜欢他，他的父母为了补救这点，于是给他钱让他邀请一群小孩去看球赛，并随身携带好多吃的东西，球赛时能边吃边看，就这样布雷德养成了拿出钱包数钱的习惯，后来习惯变得更简单——不需数钱，只要摸钱包就行了——但摸钱包的动作与以前的习惯，其代表的意义又有何不同呢?

现在布雷德已经二十八岁，外表吸引人，讨人喜欢，身体强壮，充满自信，他开始着手对付这个习惯，因为这个习惯一再加强他儿童时的害怕心理，及他孩童时的自我影像。

要建立起自尊，就先要改掉他这个习惯。第二步是找出与之具有相同效果的其他习惯，例如吹牛及不肯提到自己失败之处。布雷德来见我时，他就承认自己没有

享受生活，不够成功。现在他知道自己是有点妄想狂，而且是自己造成的，也知道该怎么做才能停止其妄想状态。

另外还有个例子。有位教授讲话时喜欢做夸大的手势.所有的学生都注意到他这个习惯，有一天他居然看到一群学生在模仿他的动作取笑他，于是他下定决心要改掉这个习惯。

隔天他站在讲台上时就不在挥舞他的手臂了，但却奇怪的觉得自己变得十分的渺小。好像学生都看不到他了，事实上他个子长得十分高大。

究其原因，乃因理察是家中老幺，父母及兄弟很少注意他，于是养成他经常挥动手臂已引起注意的习惯。虽然，长大后他发育得很好，长得很高大，但他仍改不掉那个习惯。

如今，理查一边改掉这个习惯，一边还在找寻其他令他觉得渺小的行为，他除挥臂习惯外，平常都表现得很安静.谦恭，因为他自小就知道，他在家里是不可能吵赢的，他不敢肯定自己，因此他深以自己如此的驯服为耻。

理查跟布雷德一样，第一次来见我时并不以为那是他的困扰，只知道自己很不快乐。不过改掉一个他不喜欢的习惯总是能帮助他去知道到底什么东西真正地令他不安。

很多习惯是属连锁性的，象前面曾提过的小女孩露斯，她被强暴后，整个生活状态转变为逃避“性”，及诅咒“性”，追究其因，是她被强暴后，因害羞而产生逃避的习惯，如拒绝参加舞会，或穿着十分保守等等。这些转变均因被强暴而起的。

还有象奈丽之所以认为自己必会成为别人使用的工具亦因一连串的行为累积而来的，尤其是她的态度。她的日常生活习惯更加深了她没有主见的感觉——也加深了她没信心的想法，当然每种态度都不是因为一个动作就养成的，

所以要改变你的态度，就先要修正一连串的习惯性活动。

这里暗示了很重要的一点:一次改掉几个有相关性的习惯，要比一个一个地改掉容易些，要从生活里找到有适当关联性的习惯并非易事，但是只要受过一番训练，其实你也能做到。所以如果有五种习惯是属于同一性质的话，你就该一次把它们改掉，不要只戒掉一个，因为如果只改其一，其他与这习惯有关的态度，

易于受到其他四个习惯的影响，仍不易改变。

假如，你已尽力克制自己，不再犯某些习惯，但还是没法改掉的话，那你一直在对付的，根本就不是什么习惯，而是一种不可抗拒的冲动，我们下一章就要谈到这个心理问题。

第九章：无法克制的冲动

心理冲动是一种反复出现而且很象是习惯性的动作，但它与纯粹的习惯不同，因为即使你一再地克制自己也无法减弱要去做某事的欲望。

就象是你吃了某种东西而引起皮肤瘙痒症，如果你去搔它，暂时会觉得很舒服，但是如果你忍住不去抓痒，痒本身并不会消失，因为是食物使你发痒，而不是抓痒后才觉得痒。你不妨比较一下另一种愈抓就愈痒的习惯。

我们先来看看有哪些是典型的心理冲功而引起的行为:

最显明的例子是赌博、喝酒、暴饮暴食，其次如看电视、做纵横字谜游戏，经常打扫、整理东西、排目录、爱逛街、打网球、打高尔夫球、玩桥牌等几乎至疯狂程度。当然这些也并不一忘完全是情不自禁的行为。

刚刚开始时，许多有益于身心的活动是为了某些有利的原因而做它，后来却常变成是一种无法抗拒的冲动，只为了要逃避，或阻塞知觉，或麻醉痛苦等，例如工作、读书、研究、慢跑……都是。

席德尼经常豪赌，因为他在学生时代，经常夸口要创一番事业，但至今仍一事无成，所以他把注意力全部集中在牌桌上，借以忘掉他的落魄生活。

玛莎则是整天泡在电视机前，因为她的婚姻不够美满，

看电视变成她的生活重心。

菲的冲动时间较短，在鸡尾酒会里，她发现出席的都是年轻人，于是便一再地忍不住要大量地吃喝，想要逃避自觉渐渐变老的痛苦感觉。

无论冲动是表现得如嗜好杯中物那么明显，或是轻微的只在被人批评时咬指甲，其作用都是为了要逃避。

冲动是心灵痛苦时的麻醉剂，而且为人所无法抗拒。虽然这种麻醉剂可使人一时解除痛苦，但其予人的后患却无穷，因为冲动行为只是在逃避，而不能解决真正的问题。

冲动还有其他的缺点，它使你无法享受与冲动本身无关的事情，因其驾驭在其他活动之上，令你毫无自由选择之权。

停止某项活动，并不能就此除掉其心理冲动，虽说这也牵涉到习惯会循环的问题:玩桥牌就更增加要打桥牌的动机，但其基本动机却是需要利用某种活动来忘掉痛苦、麻醉神经或耗掉精力等。例如我们已提过的席德尼，或许他用了不少的意志力才使自己离开牌桌，但如不知其何以耽溺打牌之因，很可能很快地就又找到另一种逃避的方法。如沉迷于某种运动或金融统计学。

心理分析家分析冲功所产生的行为，只是某个潜在问题的症状罢了，主张不要直接去对付冲动，而要先解决基本问题，才能驱逐掉冲动的欲望。

我同意先解决基本问题，但不赞成不要直接对付冲动的说法，因为事实上它仍有两个好处。

第一个是冲动本身能加重问题的严重性，因此嗜好赌博或喝酒的人都认为有必要马上对付，

现在就停下来!因为冲动是种会日益加重的疾病，每次你有了冲动就更会使这种毛病恶化。

第二个好处是能帮忙诊断出真正的问题在哪里。

心理冲动的人会意识到自己做错了某事，但这并不是说他不认为别人也有错的地方，不过在内心深处，他要控告的依然是自己，因为他一直在压抑自己的某种失败、无能或内心无法承认的事。如席德尼不能面对他失败的生活，玛莎不能面对婚姻不美满，菲不能面对渐渐老去的年华。所以冲动的真正功用即是使他们不必去面对真正的问题，然而他们最终还是得解决掉问题，第一步就得面对它，而最佳的途径就是经由冲动本身去知道潜在的问题在哪里。

刚开始对付冲动时，会产生与对付坏习惯时同样的情形，而如何发现冲动之因，更需敏锐的心思。

1.尽全力地停止你一直想要做的事——如果你无法长期停止的话，先停一段时期。如果又萌发了冲动的意念，那么把我们上一章所说的，在改掉坏习惯时仍会想去做那个习惯时怎么办的一些问题拿来自问，尤其是其中的几个问题要特别强调：“我为什么又想去做了呢?”“不做那件事对我的生活有何缺失?”“不做那件事，我会怎么想？”

2.尽力把根本问题说出来。停止那个行为再去检视你的想法或许更有用，例如，你正在戒烟，然后你会觉得自己变得不够成熟，或者老以为手中有根烟，朋友才会接纳你，这点便暗示你抽烟是企图麻痹自己没有杜交能力的感觉，接着看看你是否真想在社交场合中吸烟呢?或是在社交场合中觉得很紧张时才想吸呢?

3.把冲动的缺点列出来。你的冲动行为花了你什么代价呢?——金钱?名誉?时间?它如何拘束你呢?它如何令你觉得无望?

马上开始列出那些缺点吧!如果你对自己有任何新的发现，再加上去吧!正确地说出问题所在，亦即你在逃避，你可以运用各种知识，能把问题说得愈好，则你愈能解决它。

4.说出冲动的优点。冲动之行为如何使你不必去应付根本问题？它如何麻醉你的痛苦？它如何在其他方面保护你，使你不必接受本来应有的惩罚？

5.勿将自己的价值再建立在冲动行为上。例如有个人情不自禁地把所有的时间都花在他的事业上，几乎没有空陪家人，他所持的借口是要赚钱供养家人。有一天他的心脏病突发，自己也知道该歇一歇了，但他依然放不开要赚大钱的念头，因他一向付钱大方，身上常带着支票，而且在谈话间有意无意地吹嘘他的收入，别人即使不求援于他，他也会予以经济上的资助，他要别人知道那是他的专长，的确是的，但是一旦他太过看重的话，要除掉就很不容易了，目前他该做的建立其他方面的兴趣，及不再用能赚多少钱来证明自己的身份。

6.看清并停止一切与冲动有关的伪装行为。酒鬼总是假装说他能喝得下那些酒，情不自禁多吃东西的人又会说他今天是故意要破坏节食计划。不要再伪装下去了!你至少的告诉另一个人说你是没法控制自己，是出于冲动。

7.找出你自己不满的有助于冲动行为的感觉，然后将它除去。换句话说，要去找出让你能感觉问题所在的活动。

例如席德尼，一天到晚玩桥牌的那位，由于他感觉没法实现学生时代立下的诺言，于是他就必须寻找到一些他依然能够赞美自己年轻时代的方法。（例如他目前是某俱乐部的会员，经常去聚会，与老同学谈天，偶尔在聊天中刻意谈到他以最高荣誉获得的学位，提到人人都知晓的他的毕业论文，及亮出他手中的毕业生荣誉学会之钥匙，他又订了两份有关数理的杂志以炫耀其才学，并将学术奖状放在镜框里悬在墙上。当然了，谁都能对他自己过去的美好时光、成就、诺言，一再地表示其尊敬之意）。单单戒掉玩桥牌还不憾，他还得找出一些能令他鄙视目前行为的方法。他是否在隐瞒某些有关自身的事实，才会造成羞辱感?他是否对某些数目字说谎，如夸大其收入、职位、客户人数，而认为如果说出真实的数目别人就会瞧不起他?

我们瞧得起或瞧不起的事情，大都依我们最近的行为而定。如果过去的事我们老抓着不放，我们还总是经常提到它，就会把它带入未来中。菲现在要做的是找出那些造成她害怕并憎恨年纪变大的行为，然后必需改变这些行为。（参见第二十二章如何欢度老年）

玛莎该面对她的婚姻，看看是不是她自身的行为令她没有来由地感觉婚姻失败，如果她的婚姻真是无可救药的话，她应赶紧做果断的决定。她应面对问题，否则一辈子会生活在冲动及沮丧的麻木世界中。

在生活中引起一个人有冲动行为的都是:对自己太过苛求。若你为自己定下的标准很不合乎实际时，无可避免地的你一定会觉得自己是个失败者。唯一避免的方法是，对自己的要求要合理客观，要做到这样说才行：“这些是我对

自己的生活所能做到的合理要求。““我做到这些要求了吗？”若我做到了，但仍觉得有些不妥，那表示所要求的事定不合乎实际，而且会破坏自己的生活。

对自己要求过分的话，可由过分献身于别人的生活中看出，

我并不是说献身给别人是愚蠢的行为，因为如果你那样想的话，就会相信这是个自私自利、邪恶的世界。所以并不是说时别人的生活全然不关心，而是关心别人应有个合理的限度，我所说的“合理”一方面是你自己要负担得了，

另一方面是你的关心要别人受得了而且还要使对方能得到幸福、快乐才行。例如刚刚我们提过的那个做保险事业的商人，如果他一再坚持做他根本不喜欢的工作，

替家人买栋豪华的公寓、供给良好的教育、华丽的服装及户外活动，于是使自己成了一个易怒的人，反而使他的家人怕他、躲避他，这样做根本就不对了。

譬如另外又有个人一星期拼命工作了七天，可以说他是为自己的公司鞠躬尽瘁了。他这样做合理吗？不合理。但很多人都有这种类似的行为。

“但我又能怎么办呢?”他们会大叫。“我是逃不掉了!” 不，你绝不会逃不掉的，我几乎不信有什么陷阱会让你跑不出来。总有一种可行的办法会救你出来。

自我创造原则能帮助那些有冲动行为者发现哪些行是也们认为必需，而事实上是根本没必要的活动。那些人之所以觉得必要去做是由于某些行为而来，不要表现，不要吹牛。在你有可能超越别人的地方，不要为了小错而道歉；不要因怕自己不受欢迎，而接受不合理的工作，不要隐瞒问题，不要老是让步，不要苛求别人达

到你的标准。

当你一边做上面那些事，你会一边觉得有受挫感，或落入别人圈套，不被人所了解的感觉，然而某些冲动的行为却又能让你逃避那些感觉。

要对付冲动，双管齐下确实有必要，一方面要克制自己的行动，一方面要对付你的行动背后隐藏的问题。

事实上，要脱离冲动，并不必要解决基本问题，只要你能面对它、了解它就够了。如果说问题已很明朗化，而你还要让它存在，那么冲动行为对你来讲就没有其他好处

它的作用是让你不知事实为何(而它的功效亦在告诉你补救无望)。如果你已面对事实，则冲动就可改掉了。

停止冲动行为有助于了解基本问题所在， 而对付问题使得停止冲动行为更加容易。有许多多的人借着不同的自我帮助方法使他们摆脱了无法抗拒的冲动，而这些人的发现及成就即是根据自我创造原则的理论基础。

第十章 ：如何克服抑郁的心里

所谓抑郁就是感觉生活无望，对任何事情都不感兴趣，觉得活在世上很痛苦。

许许多多的人长期患有这种轻微的症状而不自知。例如我们刚开始做某些事情时，一定显得生气蓬勃，但不到一会儿热劲就消失了，使得最简单的事情也变得烦杂不堪，而且变得毫无意义可言。因此桌上堆满了未回的信。一度能为我们带来快乐的东西也变得索然无味:如性行为、友谊、成就感，或者在乡村度假等?那些看起来非常明朗、快乐的人似乎都离我们好远好远，而且他们也显得幼稚，甚至有些奸诈。

那时我们可感觉到一切行为都慢了下来，语言无味，反应迟钝，任何事情都不值得我们去努力，只想走得远远的。

其实你早已，罢手不干了，因为抑郁的本质就是没有活动、压抑自己，因为你认为努力只是白费力气，所以你愈压抑自己，就愈相信付出是徒劳无功。

抑郁的人最大的特征是退缩。

除身体机能有毛病的个案外，长期的抑郁皆因日常行为而来。

治疗抑郁所用的方法与改掉习惯-样，因为抑郁即是经由习惯养成，你不去做某个习惯做的事，就能改掉这个习惯。

同样地，消除抑郁心里的方法，就是不要克制自己的活动，去做点什么事吧!

抑郁患者常爱问:“为什么要做那些事呢？”我认为你每次有了麻烦而自问这个问题时.可以这样想:事情一定会有转机的，有些理想是值得我们去追寻的，那件事值得我们去努力。如果你每件事都放弃不干的话就易变得悲观、不开朗(尤其是你不再去做对你很重要的事时)。假设你考试考得太糟，于是不再做任何努力，

那么你很快就会陷入灰黯的心境，那即是抑郁的症状，不再前进，不再发展潜能，最后就绝望了。

不要预先肯定说没法改变抑郁，要是你这样想的话，就真的改不了了。其实抑郁患者自己就能治愈自己，因抑郁是种习惯，而习惯是可以改掉的——虽然他们刚开始也以为那是不可能的事。

先让我们来看三种不同的抑郁心理。第一种我们称它做

“瞬间产生的抑郁”。以前事情似乎都好好的.但突然间却有了变化，譬如你对客户说了一句愚蠢的话而得罪了他，于是觉得自己真傻，对自己真是失望极了，你会就此以为事情被你弄糟了，再也改变不了了。

又如你与朋友发生争执，想象他再也不理你了，虽然你以前也曾跟他吵得更厉害过，但总觉得这次再也无法挽救了，于是你对每件事都觉得绝望了。抑郁也就开始了。

第二种叫做″反应某件事的抑郁，亦即你对生活里某件严重的打击显现出的长期反应。你会觉得发生不幸以前生命是那么美好，但从今以后再也令你快乐不起来了。

英国浪漫时代的伟大诗人华兹华斯在他的诗句里就曾描述过这种抑郁心情:

有一度　那些草原、　树木、 河流

大地，以及一切看得到的东西

对我来讲，仿佛都裹上神圣而美丽的光

象是一场充满荣耀且新奇的梦

但此时一切都远了——

不管我走至何处

白天或夜晚

再也见不到以前我曾看过的东西

或者我们可以称它做 “带有创伤的抑郁”,因为其因来自某个改变我们规律生活的不幸事件。

第三种我要提的是 “周期性的抑郁”，亦即抑郁的情绪在某个时期会出现，然后又消失掉。有时你还可以看出它的规则性 ——譬如说它总在圣诞节日或过年时，甚至于每逢生日就会出现;对有些女人来讲,可能在她们的生理周期会特别明显;另有些人则在某个季节会有抑郁的情绪;更有人则是根本无法预期它什么时候会来。

下文我将分别列举不同的方法克服上面提到的三种抑郁心理,然后再总括成一套策略来对付你自己造成的抑郁。

患有“瞬间产生抑郁”心理的人，首先反问自己，那件使自己消沉的事到底发生有多久了，他的答案很可能是:

“才两小时。”这时会感到自己太容易陷于抑郁。了解了这个事实，再遇到这类问题时，处境就好多了。

在好的处境里能做什么，他才能坚持不去做能令人陷入抑郁心境之活动，几乎所有非生理机能造成的长期抑郁都因不断的做某些事而引起。

第二个对付“瞬间产生的抑郁”的方法是记下最后五次事情发生的情形，然后看看它们有何相同之处。你说了什么或做了什么没有?或别人做了什么?那些事件对你有何长久不幸的影响?了解了你对突来的祸害采何种反应法，那么以后类似的事件发生时，你就知道怎么去应付了。

同时要注意一下你周围有抑郁症的人，再看你对他们的态度如何。如果你喜欢他们的话，自然就能知道他们的想法，所以你的行为就很容易受到别人的影响，千万小心不要过分与他们融为一体。

你要告诉这些人，说他们只看到事情不乐观的一面，至少你在内心里对他们要存有这种想法，随时认请他们对事情只下可悲的结论，这样你才能看到事情的另一面。如果刚好对方是你深爱的人，你尚可免掉与之同陷消沉的可能，你要劝告他们为了自己的幸福，也为了你的幸福，应该逃出抑郁之心境。你甚至可以要求他别再老是提那些令人厌烦的事，或说相同的笑话，假如他仍不听，你或许会有些不高兴，但起码你已不再抑郁了。

克服第二种“带有创伤的抑郁”的方法是:不要背弃悲伤事件发生前的整个生活方式。这儿有个例子:赫自从他太太死后，便不再参加他以前喜欢的各种活功了，也不跟老朋友会面，不去以前经常去的地方，不理会社交应酬(甚至于对别人的邀请不加作答)。衣服穿得邋邋遢遢的，说话声音极低，好象根本就不在乎别人听不听得到，更认为自己的话已无关紧要了。他之所以会有这些举止，无非是认为世上没什么事值得他在乎，有了这种想法.他的行为更加显得抑郁。

深陷于带有“创伤的抑郁”的人应该自问：“我目前的行为是否出自于为了要对过去忠诚呢?”在你强迫自己去做新奇令人愉快的事时，或许你会想到那些事似乎不该做，有失对往事的不忠，就象赫强烈地认为既然他太太死了，他就不能再享受快乐的生活，他一方面想要再加入自己喜欢的活动，但又因其太太的死亡而犹豫不前。

如果你有了跟赫一样的想法，还得问问这种想法是否合理，别人希望你那样吗?特别是赫的太太如果知道赫这么做她又作何感想?那只不过是赫的理由罢了。埋葬活人的生活并不算对死者表示尊敬!或许你会说是基于他内心的不安吧，但要先知道两件事情:如果他的行为是为了避免不安,则对谁都没有好处(对死者又有何补偿呢?)而一再地基于那种动机表现出的行为更会令你一辈子都有罪恶感。

造成创伤性的抑郁还有其他原因。例如你会自问：“我的行为是否合乎我的基本道德信条呢?”即如你明知某种产品有害，却故意装做不知道然后将它实出，因此你卖出东西后，一想到此.内心便开始冲突，就会开始有抑郁感，认为或许该卖别的东西。

要避免“周期性的抑郁”就要认清抑郁来临前的的症状，并提早做准备。先搞清楚到底什么时候你会陷入这种情绪，最好在日历上标明。这样一来，即使你的抑郁是有生理因素在内，也会因为你事先知道它大概在何时会出现，而采取必要且

正确措施，以防止易于扩散、加深。

我有个朋友就发现到大约在抑郁要来的前一天，他就没法控制时间，常常是呆坐好久都做不了什么事，于是他就利用这些症状警告自己不要因此而退避人群，取消约会、放弃发表意见的机会等，并强迫自己隔天仍照常工作。由于它能看清那些有警告作用的早期征兆，才能够大量减少抑郁带给他的困扰。

陷入抑郁之时，不妨记下你只有在情绪低潮时才做的事——即使是小小的事也要列入，例如说你不与人打招呼啦，拒绝参加宴会啦，整天沉迷于侦探小说啦，不想去上班啦，甚至于整天都蓬头垢面啦。这些虽然都是微不足道的的行为，但并非就没有害处，因为它们显出一个人退缩而不奋进，亦即所谓的抑郁。

如果周期性的抑郁发生在某个特殊的节日时，就要先弄情楚你对那个节日的联想，是否它令你想起了多年前盛大的宴会。而今你却孤孤单单的，所以每当这个日子要来临时，你就不禁油然而生孤寂感。而一般人在此种情况下反而采取不正当的措施，宁可独处，不愿参加庆祝节日的宴会，反而就更觉得寂寞了。所以有周期性抑郁的人应该认清早期的征兆，或算出哪一天会发生，然后专注于后来所做的一切活动，这样才能减轻抑郁的心情。

现在我们归纳出一套方法以对付各种抑郁。对于想避免再次陷入抑郁中，或是已陷入而想逃出者，下面这十六种方法都极其有用。以这种方式生活，将使你变得乐观，朝气蓬勃并充满信心。

1.尽可能过有规律的生活，要准时出席约会，有信件就要回，收支平衡，三餐正常，不管睡得着睡不着，最好在固定的时间上床，生活尽量简化，尽量完全发挥你的能力去做好每件事，这样你才会有成就感，才会更相信自己有足够的能力，并且应该尽力而为。

2.时时注意外表。或许你以前不太注意使自己保持

整洁，穿漂亮的衣服， 把房间打扫得干干净净，当然这些都是微不足道的事，但是均能表示出一个人对重要的事情

是关心还是毫不在乎。因为在心情抑郁时，更会觉得自己无能力料理自己的事务，或无法发挥最大的能力。所以只要你还买得起的话，不妨买几件喜欢的衣服穿穿，外表美观会让你觉得有一些事情是值得你关心的。

3.抑郁时，别让自己放弃要做的事。譬如你现在觉得抑郁不乐，于是就想不去上学了，或罢手不再尝试写小说。记住，千万别这样想，要强迫自己再做下去。

4.不要压抑强烈的情绪，尤其是愤怒更要发泄出来。

例如你花了好长的时间买菜、做饭，为了请你的朋友来聚餐，结果到了最后一分钟他才告诉你不能来，这时你就把心中的恼怒向他说出，别为了不好意思而说：“没什么关系。”事实上你是很在乎的，而让自己忍受别人对你的苛待就会令你觉得你是该受到苛恃——以后你就真的会常遭别人之苛待。

也不要压抑别人强烈的情绪。有两个朋友在吵架时，别想去劝阻。听到有人对你的朋友或长辈怒骂令你颇觉不安时，要去保护被骂的一边，而不是使他们变得象你一样的平静，你须得使自己有强烈的感觉，并能凭感觉去行事。

5.每天学点新的东西。不断地充实自己可以让自己

感觉到未来仍有新的东西要学，以及生命中最美好的事务并未了结。

6.接受一切你可能办得到的挑战，老实地自问——哪些是你能做的，哪些是你做不来的。即使是别人会原谅你，但是如果你认为只要努力去尝试便能做得好的事，就应该接受下来，不要逃避。

7.在特定的一段时间内不要再抱怨了。先试一天， 再试一星期看看。停止发牢骚之后，你就会对自己有许多重大的发现，发牢骚是使得抑郁患者感到消沉的重要因素，因为他只抱怨而不做别的事，就益发觉得生活里再也没什么事好做的了。

8.即使是小事，对待别人也要讲道义。非常抑郁的 人常认为自己如何对待别人无关紧要，所以当别人给他帮助时，会忘了说谢谢，却仍期盼得到特殊的待遇。那些行为使他脱离了人际间“给与求”的正常交易行为，也使得他更加消沉。

9 尽量以不同的方式对待不同的人。抑郁的人常常是一开始都以相同的态度对待每个人，才会老觉得没有任何人或任何事情特别值得他重视。因此，下次要是有朋友诚心诚意地打电话给你，你要是有什么好消息也要告诉他，或是一反你以前的行为，把你的快乐与你真正喜欢的人分享一下。如果你对自己的朋友有所报酬，你也会相信友谊的确是可以增进的。

10.如果你喜欢小动物的话，那就去养一只，好好照顾它吧!不管是养猫、养狗或其他令人喜欢的小动物。都曾为千千万万的人肯定了其生活的意义。

11.不要拿自己的生活与别人相比。不管别人过得有多好都无所谓，你的感觉如何才是最重要的。老喜欢拿自己与别人做比较的人通常是已陷入抑郁之境。

不要老觉得别人比你好，那样会使你消沉下去的。当然也不要环顾周围的人，然后说他们样样不如你，工作啦、财富啦、婚姻啦。那样易于使你满足现状，不想再求进展，而求进展才是唯一克服抑郁的好方法。

12.尽量实现自己的愿望。如果你发现自己有个小小的欲望，例如想去找份业余的工作或是想参加合唱团或去某地旅行时，赶快向别人说出来，然后计划行事，让自己献身于某件事情。

13.注意生命中美好的时光——尤其是不期而来的片刻。譬如你与一位老友不期而遇，而与他共度了短短几分钟快乐时光，想想你为什么喜欢跟他见面呢?你还能遇到他吗?让你的生活尽量去享受每个你能想到的快乐吧!

14.做做你以前从没做过的事。例如勉强自己去与以前根本就没跟他说过话的人交谈。

15.试着与充满精力及希望的人在一起。不要再犯了抑郁时所常犯的错误‘把自己藏在跟你一样消沉的人群中。可能的话，去接触那些生气蓬勃的人。

当然刚开始时会有点难，在你抑郁之时，你可能会觉得那些人未免太难接近了，甚至于觉得他们不够安静，他们忙着发表意见，大谈未来，不但看见别人的缺点，也发现到别人的好处、替自己发掘各种各样的兴趣等。虽然他们的充沛活力常令你难堪，但与他们交谈确实较有挑战性，有趣多了，所以只要他们愿意和你在一起，无论如何不要退避，而且相形之下，你更易看出抑郁的行为害处多大，他们

都这么积极，一点也不会受你抑郁心情的影响。

16.把握住瞬间即逝令你兴奋的时刻。尽量避免做一再重复的事，找些能令你充满热情及新鲜感的活动或经验。不要老是说相同的笑话或故事，那是毫无意义的事。

以上是我们归纳出如何克服抑郁的十六种方法。假如你的抑郁是因一件不幸的事而导致的，例如你失业了，或被迫退休，那该怎么办呢?碰到这种情形时，以上的那套方法依然行得通的，最重要的一点是你自己千万不要放弃一切的努力、希望。如果你还不到退休年龄，还可以再继续找新工作，切莫为了不好意思而逃避老朋友，或不再到以前常去的地方。总之是不要畏缩，不要隐藏自己。如果发现在你的行业之内绝对找不到工作时，(一定要确定是绝对找不到，因为只要你轻微的感觉到自己是想罢手不干，那么你整个人马上就会有这种想法)，再向其他方面进展，内心一定要常存着希望才行。

让我们再来看看那些自认为有绝对的理由抑郁的人该怎么办。或许医生跟你说过你将不久于人世了，无疑地这则消息的确给你很大的打击，但是你不妨想想一个不容人忽视的事实:有许多人虽也知道他们活的日子不久了，但他们并不消沉啊!或许他们刚知道其命运的刹那曾抑郁过，但马上又振作起来了，其因何在呢?只要你仔细去研究他们的情形时，就会知道关键根本在于他们的行为，他们不是继续做以前所做的事情，就是试着去实现梦寐以求的理想。如果你听了那则消息后就悲伤欲绝，而改变了以往的生活形态，那么你定会就这样消沉下去的。

其实希望是绝对不会摒弃你的，除非是自己不再存有希望。

因此我们在劝导某个痛苦的人“凡事不要看得太严重”前要先停下来想一恕，如果他是在做某事，那么你这句话是说对了。但是因此反而使他把事情看淡了从而放弃一切努力的话，那真是害他不浅。

有本小说描述一位年轻人因一次意外而使他终生坐在轮椅上。有一天这位年轻人问他的仆人:“你认为我还有前途吗?”仆人回答道:“做为-个撑竿跳的运动员的话，你当然是没什么前途，但当个人倒是有。”

这故事令我想起我以前的一个病人来，李来是个天生的好运动员，但在一次腾空做跳跃姿势时摔伤了，于是只能借轮椅方得走动。他的情况替我们说明了一项重要的事实:人在生活中都必有其“工作”要做——就广义而言——我们可以自问还有我们能做好的工作”没有。就李来而言，他终生的目标突然在体育馆内改变了，如果说他就此认为自己无望参加世运会，而终日无所事事?他便注定要消沉下去，而我的工作就是要带他找一份新的，却依然能令他喜爱的工作。

我知道不管他做了任何大小的抉择，只要相信自己有能力做到，就愈对自己的能力产生信心，也就愈相信生命依然有希望。虽然李来自意外发生后再也没有把心思放在其他方面，但他的父母曾告诉过我说他学生时代对数学极感兴趣。我以前跟李来谈话时，他总是整个人陷在轮椅里，头垂得低低的?眼睛光看着膝盖或前面的地板。有一天我向他提起一个我刚听到的数学问题，问题很简单，答案马上就能令人理解，但我却施了一点技巧才得到答案。我先是自己啰啰嗦嗦地绕了大半天才把问题说出来，然后我听到李来把这个问题轻声地解析一番，但他的头仍低着，好象在跟他的鞋子讲话一样。接着他的反应愈来愈热烈，声音提得较高，

速度也快了些，终于他不但回答了问题，而且整个人似乎也有了改变，他的眼光露出奇异的光辉，头也抬了起来，说话时眼睛注视着我，这是我认识他后第一次有这种情形，他的眼光非常专注、有神。不管意外对他的腿造成什么影响，但我们两人都知道意外并没有伤了他的脑袋。两天后，他的母亲非常兴奋地告诉我，李来已开始做他认为是八个月以来的第一件积极的事情：他拿起一本大学时用的有关统计学方面的教科书在读，并要了纸、笔，在上面涂涂抹抹。我自言自语道：李来终于找到自己该走的路了。

第十一章：如何对付令你恼怒的人

或许你不是个脾气暴躁的人，也不会对所有的事都发脾气，但是总有那么一两个人——不是你的老朋友嘛，就是你的邻居、亲戚——一再地激怒你。

就象凯玲，她似乎总是在侮辱你，不管你做什么事，她都说能做得比你好，或说另一个人会比你强。你一跟她在一起，就想要吹嘘自己的成就或夸大你的期望，借以贬损她，但是这样做的结果却使你更加生气，更厌恶自己。你不只受不了凯玲——也变得更不喜欢自己了。

最令你生气的人却常常是你最深爱的人，真正的敌人反而很少使你非常愤怒。

理由很简单，对于我们的敌人，或者对于他何以成为我们的敌人之因，我们都非常的了解，但却常否认与我们关爱的人有何瓜葛，所以就会替令我们生气的人找借口，不认为我们的生气是问题所在——直到下次我们再度生气时。

谁会令你生气呢?此时你或许已知答案， 但也有可能还不知道，不管如何，问你自己下列的问题：谁令你生气呢?他做了什么事令你生气?你觉得怎样?后果如何?如果你老是生某人的气，那一定是他做了那件特殊的事情得罪了你。

下面是九种令人愤怒的行为，但是当事人却很少察觉到。

1.老说自己是受害者:就象约翰好了，他本人倒不惹你生气，但是你却常为他得不到该得到的利益而发怒。因为他总是跟你说别人如何虐待他、利用他，他的老板又是怎么误解他，计程车司机如何对他口出恶言，某位亲戚又骗了他等，使你亦跟着对那些人生起气来，但除了这样外， 你却无法帮上任何忙。

2.谣传对你不利的事:他总是告诉你，有朋友或邻居 对你不满，又要你不要再把话讲出去:“你不要把我对你讲的话告诉他!”所以你根本就不能面对指责你的人，只能听一面之词罢了，除了愤怒之外，你又能怎么办呢?

3.永不实现的诺言：

诸如“下礼拜我开始去为我们找一栋较好的房子吧!”“这周过后我就要戒酒了!”“再过一年我们就要富裕起来了!”等。说归说，却从来就没有实现过。

4.强迫别人跟他有相同的想法:例如约翰跟你说了一个故事后，就期望你跟他一样会有愤怒或哀伤的反应。或者他说了一则笑话，自己笑得前俯后仰，也希望你那样做。

5.经常找人问问题，或是要求别人为他做某事，不管你已经施予他多少恩惠了，或是耐心地回答过他多少问题，但他总是没完没了的。迟早你就会为此而沉不住气的。

6.一再地重复告诉你，你做错了事:比如约翰就老是挑出你话中的矛盾处，“上礼拜你不是说你想见史密斯的家人吗?”“如果你不喜欢那个地方，为什么三年前要去那里度假呢？”约翰还会一再地令你觉得你实在很笨。如：“你难道不知道有可能下雪吗？”你看不出他已结过婚了吗?”“我真不懂你为什么要那样做？”等。

7.经常提起他为你做过的事。

8.否认别人有敌意或有不公平的行为:例如你刚从一个宴会里出来，离开了某些令人讨厌的人，当你跟约翰说你实在受不了那些人时，他竟然很惊讶地回答:“是你太敏感了吧!”

9.没耐心听你说话的人:约翰光讲自己的事情就讲了好几小时，但轮到你要说你的事让他听时，他却说：“我再也不能待了，我得回去工作了。”

对付生活中令你恼怒的人最重要的一点是，先把自己的感觉实实在在地说出来，若有人想左右你的反应时,要记住你跟他一样有权表示自己的想法。可以这么说：“我不觉得这个笑话有如你想的那么好笑。”或是“你可能以为他们很了不起，但我受不了他们猥亵的言论，我不同意他们不会伤害到别人的说法。”

当你希望对方不要再做出那些令你恼怒的举动时，应跟他直说：“即使是很小的问题，也请你不要再问我了好吗?”“你能否不要再许下什么诺言!”如果一时还不能见效的话， 起码也要让他知道他的行为的确令你不愉快。

若要对方停止那些行为时，要小心不要伤了他，因为不管对方做那些事的动机是什么都无关紧要，你只要他不再做，让你不再生气就行了。

事情有时可能变得更糟，因为有时对方会拒绝停止那些行为，正如他说的，他跟本不管你怎么想，而使双方形同陌路，但是这样总比整天听些令你恼怒的事，而致长年陷于愤怒的心情中好多了。

对方的行为很可能是无法克制的冲动，他明知自己所做会激怒别人，一边为他的习惯道歉之际，一边却还做那些令你生气的事，不过你仍应再提醒他，并找出问题到底在哪里。这样一来，即使你的朋友无法控制住他令人恼怒的行为，但至少还能消除你的愤怒。

碰到令你愤怒的事时，千万不要替自己的行为辩护。例如:你的朋友不注意听你在说什么，这时，你不必跟他大吵一顿，只要把他叫到一旁，要求他好好地听你说。当有人又再挑你的毛病时，不要拿你的优点去跟他争辩，因为你愈在乎别人的攻击，那个攻击就会真的发生作用了。

我们来看看下面这个例子吧!莎拉常常因他的丈夫汤姆不注意听她说话而发脾气。每天整个晚上几乎都是汤姆在开口——不是谈他的工作嘛，就是说他在计划什么、害怕什么，莎拉也想插上一嘴，但最后总是愤愤地闭上她的嘴巴。

对这件事莎拉从没有跟自己或别人真正地表示过她的感觉，她从没说过：“我不以为汤姆真的关心我。”因为她从未对汤姆有何要求，举个例来说:有次医生发现

她身体有些异状时，她也没有告诉丈夫，据她说是怕让汤姆担心，其实，她是怕说了后仍得不到汤姆的关心，不如假装他对整个事情毫不知情。这样她就不至于因他的摸不关心而难过，因此无论什么重要的事情，莎拉都不跟先生提起，也因而更加令自己不满。莎拉来找我后，我们确定是汤姆的行为激怒了她，但是又该怎么办呢?于是我建议她:“你把想要跟他说的话全部说给他听，这样你才能期望你的先生会关心你。让他知道你的立场总比一直假想他对你漠不关心要好些。”莎拉把心中的想法都说给先生听后，可能会发生两种情形:

第一种是，她发现以前完全误解了她的先生，他之所以老是大谈自身之事而忽略莎拉，一方面是因为他有点神经质，一方面也是莎拉不知如何表现自己。

第二种情形是，莎拉原先的想法是对的，不管她提到什么事，她先生都会用:“你说得很有趣!”或是“我想这件事没什么大碍。”来敷衍了事，然后又把话题引回自己的事上去。

属第二种情形的人，碰到莎拉这件事时，他定马上以“你够坚强的!”“你自己应付得来的”恭维话来支开话题。莎拉的先生若是属这种人的话，莎拉的作法是应在她先生转变话题前，马上表明出自己的真正感受!如“你为什么不听我讲呢?”这时，莎拉的先生可能会大吃一惊，因为他一直都不知道自己犯了这个毛病，而且他也的确认为莎拉自会解决一切困扰。莎拉这一叫或许于事无补，但至少会觉得汤姆是在听她说话，这样对两人长久以来的关系多少有些改变，进而能促使他们婚姻生活更加美满。

总观一切令人恼怒的事,我们常会发现其因均由来已久。如常惹你生气的那个人，一定是对某件事深觉介意，而常逃避你，或常找你的小毛病，这时你应该问清楚你何处冒犯了她?如果他希望你们两人的关系转好，就会说出你什么地方令他不快。你若觉得真做错了事时，就该马上道歉，不要推说你不知道有这回事，（别人跟你一样有权利不喜欢某些不合理的事情）。也许对方是过分敏感，就象汤姆说的，他一天到晚光谈自己是因为觉得莎拉瞧不起他，“我钱赚得不多，所以你觉得我不如你父亲。”莎拉其实根本就没有这样想过但她却回答:“真是抱歉，我让你有那种想法。“她能表示关心，又不觉得有何不安，那样才是正确的态度， 因你没有必要受到自己的行为的惩罚。

有时候，对方并不是表现得令你公然发怒，而是让你产生一种阴沉的忧虑，下面就是他(或她)所做的事已

1.他不尊重你。你们两人是多年来的好友，曾拥有过不少快乐的时光，所以你一直不愿承认你俩间有什么问题，但是他对于你认为很重要的事情总是不太在乎，甚至于跟你说:“你未免太一本正经了，”或是“你太敏感了!”于是你因经常被曲解，或是惯于不表达你的想法而变得闷闷不乐。但若你做的每件事都顺从他的看法，则更易使他这么想:你自己根本也是不赞同自己的感觉。因此你不要这么（应该把心中所想全盘说出来，因为你感觉重要的事对你一定很重要，况且你也没有必要一定与他有相同的见解，他也该有义务尊重你的想法才对。

2.他不公开侮辱你，但间接地轻视你。例如他对你扬眉表示责难，或语中带有轻做的讽刺，或暗笑你等，你均可轻易地察觉到.但你又总是表现得不太在意。其实你面对这些微不足道的小动作，不要默默地忍受下来，你该向对方明说，不要给他有反驳的机会。例如看到他又你扬眉，不要说:“我看得出来你不信任我。”

要这样表示:“你扬眉的样子令我觉得你是不信任我。”因为他虽可否认不信任你这回事，去无法不承认他是扬过眉，也不得不接受你的感觉。你知道只要贾森在里面，一场舌战又要开始了，因此你还没有进入屋子就先紧张起来。解决此问题很简单，你不去理他们就行了，或许刚开始会觉。 得自己没有勇气，甚至感觉自己太笨，但你只要想想鲍伯没有加入舌战，鲍伯不但不以为自己有何愚笨的地方，而且不象自己那么焦急，就会渐渐觉得好些了。

4.他常间接地表现出优越感。例如你不太富有，但他较有钱，于是他的话题就不时地转到其财产上。又如你尚未结婚，而他已成家，因此他老爱谈婚后生活是何等的快乐。他上过大学，但你没有，他便硬要跟你说什么世人对于没有学位的人有什么偏见。显然地.他不是公然瞧不起你，但却经常提起你的弱点，如果你再继续跟他这样谈下去的话，那真是对自己太不利了。

5.暗中为你布下陷阱。譬如，你母亲刚把你介绍给某人，并要你谈谈学历、奖学金，及豪华的公馆，换句话说，她希望你拥有这些东西。另外如:老板告诉你公司里某人的恶劣事迹，然后让你替那个人做结论，老板可能是希望由你这儿得到指控那人的证据。因此当你不明白对方要你做什么时，定会深觉有股压力压向你，当然会产生焦虑的心理。如果你晓得对方对你的期望，如前面那位母亲所想的，焦虑之心则起自害怕让她失望。自我创造的原则在此又说明了一点，如果你过分关心别人的想法，就会令自己难过，也会使自己做出不够完美甚至错误的事来。

这一章要告诉我们的是:别人如何对待你并不重要，他们只能让你知道某件事实，而你自己的行为才能决定别人会不会影响你。当然我的意思不是说某人如果用枪射你，或向你注射迷幻药，依然对你毫无影响，而是指外在的威胁根本不能长久直接改变你的感觉及想法。

某人的行为有时可能会令你觉得恼怒、惊恐、愉快或绝望，但是只要你不再一味地表现这些情绪，它们很快地就会自你的心中消失。比如使用一种催吐剂来治疗同性恋患者，让他看到一位同性的裸体照就会呕吐，这种消极的治疗法也能治愈同性恋症。再说俄国生理学家巴甫洛夫在研究交替反射作用时，摇了铃后，不拿食物给用以实验的狗吃的话，这只狗就会停止流口水，因此别人一句苛刻的话虽能令你愤怒，例如他骂你是个无可造就之材，让你真是失望无比，但这只是短暂的情绪罢了，只要你不轻视自己，就不会再有那种感觉。

如果你不懂自我创造的基本原则，则很容易上知此道原则之人的当，因为一个人的动机很少是单一的，常是成群结队牵扯在一起。譬如有个人说服你加入某个组织，名义上说是要排斥纳不起税的人，其实就是在排斥黑人，因此你就不自觉地开始对黑人有偏见。又如另一个人跟你说:

〞要这样做才能维护我们的银行业务及制度。其实他是在令你对犹太人造成偏见。我们被诱利用法律漏洞而获得不义之财，却不知自己已惭渐地不尊重法律的庄严性。如果我们一开始便知道自己的所为，就不会去做自以为是在追求无可指责的利益之事了。

美国小说家海明威在《战地钟声》一书中曾描写帕伯乐如何启发农民痛恨法西斯分子。刚开始那些农民只把法西斯分子当做邻居或地主看待，不跟他们敌对。有一次帕伯乐把十几个法西斯分子聚在一间小屋里，然后让农民带着打谷具、大镰刀等工具，在小屋与悬崖边之间列成两行。当第一个法西斯分子走进两行农夫之

间时，起先还没有人打他， 但终于有位他以前的佃农去撞他的头，其余的人一拥而上把他推到悬崖边去。第二个法西斯分子出来时，他们就更加地想去揍他了，因此不管法西斯分子表现什么态度，农民是恨透了他们，并大肆屠杀。海明威这样描写的:

“现在他们的手上、衣服上到处都是血迹，也开始觉得凡是由屋内走出来的人都是敌人，应该把他们杀掉。”

所以你要小心，不要让别人引诱你去做自己不习惯做的事，更要注意他的动机，才不会让他来影响到你，一个人的生活形态是很容易改变的，如果你不了解自我创造的基本原则，那实在是很危险的事，一旦懂得后，才有希望使自己不受人左右。

第十二章： 如何向别人诉苦

如果你的生活中有人做了一件特殊的事情，让你觉得有绝对的理由可以抱怨的话，你该怎么办?

抱怨是无可避免的事，但也是一种艺术。只会说：“把心中的一切倾吐出来吧!”比真的说出来要容易多了，但是把一切说出又比提出公平、有力、正确的异议更简单。提出异议跟其他的艺术一样是需要花时间练习的。下面的新的教条对于初学者或许会有些不自然，但久了就能习惯。

由于这几年来我经常与一些夫妇接触，所以也就归纳出一套建议，并发现这套方法确能很快地帮助人们在很多事务上的沟通。如果你与某人经常吵嘴的话，那么我极力推荐你试试这套方法看看，或许你不愿长久采纳，但它们的确能为你带来暂时的和平.而在此期间内，你还可以看出到底哪一种方法更为有效。同时我还教导你如何去接受别人的诉苦，而诉苦的人也按照我的指示去做的话，双方就更易沟通，能更快地找出你们之间争执的原因。你如果在各种人际关系中充分利用到下列的原则，则可以避免许多无谓的困惑。

1.只对于你不利的人提出异议，不要把别人牵连在内。

2.不要在第三者面前批坪你的对方。大部分人受到批 评就象遭到攻击一样，因为人往往会拿批评当做攻击别人的武器，无怪乎我们会把两者联想在一起。如果你毫不顾虑到对方的自尊而公然于大众面前批评他，他真会受不了。因此，除非有特殊缘故非要当场说出不可，否则的话为了你们两人的好处，最好留待单独相处时再提出。你的对方有权在别人面前表现他自己，不需要借着你对他的评价来让人留下印象。、所以，换句话说，你在别人面前赞美他也是对他不利的。

3.不要拿对方的行为与别人的行为相比。譬如你在等一位女人，终于她来了，于是你开口便说你的前任太太就不会让你如此久候，如此一场口舌之争就免不了了，因为没有人希望自己不如别人，即使你对他的抱怨并不过分，但对方根本就不理睬你做的比较。

这类的比较未免太离题了，我们的行为准绳应依据自己的想法而起，而不是依别

人所做为依据.因此想拿对方与别人相比，使他合乎某种行为规范，并非正确的方法。同时更要避免暗示性的比较，例如对某人表示出失望的表情，那也是一种比较。

4.尽快地提出你的抱怨来。亦即你一跟对方单独在一起时，就要赶快说出。象任何工作一样，你愈不说就愈难说出，徒然地等待只能让你更加生气，而且也可能使你说出了题外话。如果你把对方好久前做的事拿出来指责一番，则你就成了小题大作的人， 或许你说批评没有什么不对之处，但是对方此后跟你相处时，就会觉得不太舒服。

5.你向对方提过的异议，如果他已接纳过，就不要再重复了，亦即你跟他诉过苦之后，就别想非要对方向你立下自白书不可。他既已耐心地倾听你的指责后，你就该回报以不再提到他的过错。如果某人与你冲突过，第一种可能的后果是他不再与你来往，第二种情形则是你们依旧保持联系，如是后者，那么你就该坦然些，不要老是一再地提醒他做过的错事。

接受我治疗的夫妇中，有许多是一天到晚都在重复揭对方的疮疤，好多年了，他们争吵的原因，或所用的字眼几乎都是千篇一律。对于这种情形，我替他们制定一套各种关系中发生的抱怨都用得着的办法，但是只能诉一次苦。方法是如有一方令另一方生气，则另一方必须在两人单独相处后二十四小时内提出异议，然后再渐渐地缩短事情发生与提出抱怨的间隔时间，最后到剩半小时为止，如果在允许提出抱怨的时问内没有说出的话，过后一律不受理。这种方法有两个好处:一是如果保持沉默，无所反应，因此会迫使一个人说出他的异议；另一个是不能确定自己有没有得罪他人的一方，只要被允许抱怨的时候一过，就可以不必害怕再受指责了。

几乎所有发生争吵后马上接受我的建议的人，都不知道他们常借着诉说别人如何苛待他而来掩护自己。因为冲突一爆发，双方都觉得没有什么武器可以攻击对方，于是不是破坏了他们间的协约，就是等着对方来破坏，并且大提对方过去的不是加以抨击。想要控制住自己不去旧事重提，是需要一番训练的。一旦两人都不再拿对方的旧事做为争吵的原因，他们就会发现根本没有东西好让他们象以前那样地彻夜拌嘴，

6.只对对方能改变的行为提出异议。别人能改变的行为，你发出抱怨才会有效?，如果你要求某人不要大叫或许还可以，但却无法要求别人不要对你生气，就象我常请戴着太阳眼镜到我的办公处来的人拿掉眼镜，那样我能直视其眼光，才能使交谈更顺畅。这些人之所以戴上太阳眼镜是因过于紧张，但是我却无法要求他们放松神经。

切记只能对行为本身提出异议，你可以要你的同伴配上新眼镜，却不能因他上了年纪视力衰退而大加指责；你可以抱怨对方把脏衣服到处乱堆，但却不能怪他长得太矮，因此，如非意志所能改变的行为，都不该抱怨。

7.把你的不满讲出来，不要光是表现在脸上。宴会时， 如果有位先生大打呵欠，往往使得宴会不欢而散，但是他的太太只把愤怒表现在脸上，她的先生却不知自己做错了什么事。有些老板在快下班时发现公司里最勤劳的职员居然也急着要回家，常会表现得非常的不高兴，职员出门前走过老板身边，会看到老板很失望地望着他，仿佛他们之间的亲密关系已荡然无存。虽然面部表情有时也能使别人去

做他们原本不想做的事，但是一般人都不喜欢他人用叹息或对我们表示失望的态度来强迫我们做某事。各种表情都是内心情绪之表现，极富于变化，但一旦拿来当做表达你不愿说出的话时，那么它就失去了这份特质。

8.一次只一个苦。如果你一次抱怨太多事情，对方会被你搞昏了头，而且也会混淆了你要抱怨的事。例如你进入老板的办公室想要求他给你升迁机会，就别再提你办公室铺地毯的事。否则一旦话题转至地毯，你就会觉得并没有真正解决你心中想要说的事，而且老板也会以为答应你重新更换地毯后，就已完成了他分内的事。

9.抱怨之前不要先有开场白。不要说:“你听我讲，有一件事我好久以来就一直想和你说，说出来或许会对你打击很大，但是请不要生气……”

也不要说：“我要告诉你一件事，这完全是为你着想，现在就请你仔细听我说吧……”

有什么还会比以上的那两段开场白更糟呢?你这一招非但没有使他听了你的诉苦后不会感到难过.反而把他惹烦了。有了开场白，无疑地是你要使你们两人都相信将要提出的事极为重大,而且或许他还接受不了呢!因此有些人听到你的前言，恐怕早就吓呆了，还用得着你再说什么吗?

10.既已抱怨了，就不用再说道歉的话，如果你再跟对方说抱歉的话，亦即要求他包容你，才不至令你因与他意见相左而深觉不安，这样反而给他增加不必要的负担,而且也抹杀了你的一项成就,并会再度怀疑自己是否有权提出你的异议来。

11.不可用讥讽的语气。人之所以会用嘲讽的口气，多半都因其轻视对方或害怕他。由于你轻视他，将使对方不会留意你的话。也因为你不直接面对着他把话讲清楚，而更加深了你对他的惧怕感。善用嘲讽口吻的人，不论说的话如何精明，都是虚情假意，那种人没有什么自尊，只不过是懦夫罢了。

12.不安问别人何以会做出令你不满的事、如果你的意思是不希望他们做这种事，就说出来要他别再做了。

例如下面这两个问话：“你为什么要打断我的话？”或“你干嘛把脚搁在我的椅子上？”很明显的可以看出是说者要对方不要再有那种举动了。或许是说话的人觉得自己没有足够的理由公然要对方停止某些动作，于是用迂回的方式来问他，但是要知道这种问法真比做了不适当的要求来得更糟,因为对方不做某些动作是轻而易举之事，但如要他去探索自己何以做那些动作之因，然后再正确地回答你的问题，可能要难了些，而且很多人都不喜欢别人认真地问他们做事的动机，认为那是侵犯了他们的隐私。

13.必要的话，你可以先预习如何提出你的异议。

14.针对他的行为而提出异议，别牵涉到他的动机。向对方说出到底他做了什么事，再告诉他为什么你会觉得他不该那样做。下面这几句话就因扯到了令你生气的人之行为动机，是不太适当的，如:

“你从来就不愿让我把话说完。”“你根本不在乎我等了多久了。”“不要再企图想使我发脾气了。”

如果你能明白地告诉对方他何以得罪你，不要把自己当成心理分析家去诊断对方的症状，他或许较能接受你的抱怨。象上列那些话如果听者觉得你对他的动机根本猜测错误的话，那他才不会理会你的抱怨呢?

而且类似上述的话对听者亦是侵犯了他的隐私，会令他不高兴的，因为几乎没有人会听不出下面两句话有所不同之处:“请不要中断我的话。”跟“你从来就不愿让我把话讲完。”

因此不要把结果与动机混为一谈，就象有人踩了你一脚，你不能就此推论出他有意伤你，当然也有可能，但或许并不是那么一回事。

15.避免使用“总是”及“从不”的字眼，因为这些字暗示着包含对方过去的行为。一般人往往为了强调他的异议，而会夸大其语气，因此常使他的抱怨失去真实感。

16.如果你从来就没有赞美过别人，也休想对方会接受你的批评。有位女孩，她从出生到八岁时，一句话也没讲过，所有的医生，社会工作者，精神治疗家等都来看过了，但就是诊断不出原因来，有一天早餐时，她突然大叫“麦片粥怎么都凝成一块块的呢?”家人问她以前为什么都不开口，她说:“从前并没有什么事好令我挑剔的!”

你千万不要象这个故事里的小女孩一样，如果你一向只知抱怨，别人就只老记住你这-点。所以如你想偶尔发发牢骚，平常就该称赞别人，而且我也希望你能学学如何去感谢别人倾听你的指责。

第十三章：如何接受别人对你的批评

只要你活着，势必得接受别人的批评，尤其是对你期望愈高的人愈会指责你。你虽然也知道自己绝非圣贤,不能完全没有过错。如果他人的批评令你太伤心的话，你或许就会假装自己根本不曾有任何差错。为你自己也为别人，学习如何去接受别人的批评，对你的幸福极为重要。

如果在你生活中，有的人全身都是缺点，而且经常与你发生冲突，你也不必去跟他辩解，或自认为完美无疵。

既然每个人偶尔都会犯错，你就该了解是怎么个错法。

不这样的话，你可能会开始逃避别人的指责，而当你一开始逃避某件事时，就会有害怕它的感觉。

很少有人喜欢别人批评自己，甚至还有许多人千方百计地想法避开它。有人挑剔时，他们就会油然而生恼人的恐惧感。由于这种恐惧感，他们也许不会再去接触可能会遭受别人批评的场合，但这样只是平白失去一次很重要的经验，也失去了许多有益的批评。关于这点，很多人不能了解，他们常一面击退别人的批评，暗中又很在意对方说些什么。例如杰克对你说:“别再指责我了!没有人会介意我花上二两个钟头做午餐的!”虽然口上这么说，但下次他定会缩短做午餐的时间，不过杰克要是害怕你会对他咆哮大吼的话,他就再也不愿告诉你他的想法或与你

交谈，所以害怕别人指责或对他人之批评表示生气，不但会让你失去友谊，也同时失掉了忠告。

如果你担心自己某些弱点会阻碍你去爱某人，或走向成功之道，因此极力隐瞒住，这样反而会增加你的不安，且愈害怕别人批评你。只要一听到有人跟你说：“你做错了一件事.....”就马上确定他已看穿你的一切缺点。如果对方是你的朋友，那么你们之间的友谊很可能就此中断，你也会责怪自己的缺点令他弃你而去，更甚的是，你以后就时常会逃避指责，于是只要你一再地逃避指责，就成了永无尽头的循环，下个朋友如果再对你提出不利于你的批评——即使是最轻微的，你早已听过好多次的——你依然会觉得他对你有了敌意。

停止这种恶性循环的唯一方法，是要能面对它，甚至于鼓励别人对你的指责。光对自己说下次你-定会好好地接受批评还不够，必须改掉你以前养成的不听别人批评的行为，例如:

1.不要对批评你的人咆哮，或愤愤地离开。

2.对方话还没说完时，不要中途打断，替自己辩护。

3.在任何情形下，都不对他吹毛求疵，或象个法官似的贬低他，也不要修正他的语病。

4.不要表现得仿佛发生过天大的不幸，也不要哭丧着脸说：“我是一文不值的东西!”或“我总是把事情搞得一团糟。”

5.不要推说自己心理上无法承受别人的批评。不我让对方以为他在毁灭你的精神，不要表现得那般脆弱。

6.不要责怪别人让你做出某些为。例如说：“如果不是你找我一起参加舞会的话，我才不会花了那么多钱买衣服。”

7.别人批评你时，不要借故改变话题，或装着没听见他的话。

8.在还没有听懂对方的指责前，不要一再地用道歉的话搪塞。用这种技巧可说有点狡猾，因为对方虽知道你不听他的话，但是由于你一再地抱歉，他又不便说什么。

9.不要把话题转到你何以会做那些事之因。这点也足以看出你的精敏，因为当时对方可能会以为你在接受批评，但事后他就会感觉出你在回避问题。

10 不要反过来批评对方对你行为的反应。例如，不要数说他太敏感了.或难以取悦。其实他的反应并不是关键所在。

11。不要故意嘲笑对方，许多人都视尖酸的语言为一种轻视，会大大地伤到别人的心的。

12.不要暗示对方，说他对你的批评是基于某种不为人知、含有敌意的动机。如果你一再追问对方何以他要反对你的行为， 那你根本不是在接受他的批评。必要的话，你可以留待后来再问，因为或许对方也不知其动机为何，不过他还是有权对你的某些行为提出异议。

不要对别人的批评冷嘲热讽。如果有人说你凡事不经大脑，你就别凭空说他曾骂

你是坏蛋，或引其他对方根本没说的话大家指责。如果对方夸大了你的缺点，你也别在意，因为他对你夸大不实的指控，反而会失去控诉的意义。

仔细回想别人批评你时，你是否做到上面的十三条准则？

还是你根本无法接受别人的劝告，若是这样，下次可要好好改正，并试照下面的方法改掉长久养成的习惯，如果你能努力不断地运用下列几个原则，久而久之，你就会愈来愈有信心。

1.要倾听批评你的人说话，不要中途打岔。不要用脸部表情或身体动作表现出你不愿对方继续说下去。而应该直视他，表示你很愿意接纳他的意见。

2.在你的心中仔细想想别人予你的指责，以便改变自己的行为。例如对方嘲笑你太穷或脸上长满了粉刺，虽然他并未给你任何有用的忠告，但是此后你便知道要如何改善自己。

3.运用你的智力帮助对方明白地说出他的异议，而不是令他对你的不满含糊其辞。这样你才能知道自己的缺点是什么。

4.试着很有礼貌地问批评你的人要如何改善你的行为 及怎样做较好。这样一来你不但可以了解对方，而且还可以学习各种不同的行为——即使你不喜欢它们，但也能知道那样做对你是有益的。

5.即使批评你的人没有说出你被指责的行为对你、对他或对其他人有何害处，或许是对方批评得太过分了。以后我会再告诉你更多的方法，如何才能肯定你是无辜的。

6.不管你同不同 意别人对你的指责，要让他知道你已听到，并了解自己错在哪里。

你要用自己的话把对方刚刚提出的异议再重复一次，而不是用他的话一字不漏的重新播放，那样只是表示你假装在听，而其实你并没有把它当一回事。

7.你要提的是对方自己描述的感觉，而不是你认为他该怎么想，或你会有何感觉。例如你可以这么说：“真是抱歉让你在餐厅等我，以致使你觉得既孤单又尴尬，我知道这真是太糟了！”

8.如果你觉得自己不该受到责备，也要等对方把话说完再解释。例如实在是对方把时间搞错了而早到一小时，但是等人的经验总是不愉快的，因此你也为他所受的苦而大感抱歉。然而，你还是有权说清楚，因为在你的立场而言，你并没有错啊！

9.如果你同意他的说法，认为自己的确不对，而且愿意改过，那么就向他道歉吧！但是道歉一次也就够了，顶多两次，千万别一而再，再而三地要求他原谅你，过分的谦卑不但不会减少你害怕别人指责你的心理，反而会增加恐惧感呢！

10.如果只有几个人敢批评你——不管因你是个不好惹的人也好，或你很容易恼羞成怒也罢——要尽力去鼓励这些人随时对你提出指责。要感谢任何对你提出诚恳批评的人。

或许你还想再多加几点，或许你在这个过程中想用扩大作用以便更能知道你的害

怕心理，因此在你开始倾听别人对你的指责时，先自问下列的问题：“我露出了什么弱点来?”“以后会怎样呢——责怪我的人将如何待我?”“ 这次经验会不会令我想起过去?”“如果会的话?我当时是怎么个无助法，而现在却不会呢?”

宴会回来，凯塞琳的丈夫抱怨她不识大体得罪某位客人后，凯塞琳即认为先生以后再也不会爱她了。这种感觉竞愈来愈强烈，导致她对她的先生咆哮。当他夺门而出后，她自问何以会如此时，才顿悟自己对自己的婚姻一直认为是最完美的，所以六年来，总认为自己的婚姻十全十美，丈夫对她也很满意。这即是此事情的症结——她一直都以为白己表现得很好，根本不会做出令丈夫不满的事。

我们应该养成接纳别人批评的习惯，因为对方批评我们或许根本毫无所得，甚至于还会失去某些东西，就象一位新上任的护士，在手术房里提醒一位著名的外科医生说他的某件工具尚未消毒；又如一位朋友明明知道你的脾气不好，去偏要告诉你那样做很不好。不管他们说的对不对——也许他们根本不了解事情的另一面——但他们的用意可能都是好的，他们只想防止错误发生罢了。

这种指责的确是你该接受的，因此即使对方在某种特殊的情况下也许是错的，但你也不要跟他作对，下次他或许就能告诉你一件被你忽视的重要事情。

曾有一位事业辉煌的年轻商人史坦来见过我，他说成功常令他不安，尤其怕别人对他批评，他认为自己不该这么一帆风顺，因此如果有人批评他，那一定是对方看出了他的秘密。经过了几个月的改变习惯后，他再也不怕批评他的人会揭穿其丑陋的事实——其实他自己也不能确定是否真有个丑陋的事实在那里，但有件事一直困扰着他。

他对我这么说：“跟我一道工作的人老是批评我，时常爱问：‘你那种说话的腔调哪儿学来的？’‘谁教你表现好的风度?’我真是忍无可忍，我想他根本并不想帮我什么忙—— 而且我也不信容忍他的话对我有何好处。”

史坦说的不错.有些人批评你只为了发泄他的嫉妒或挫败等心理，你大可不必忍受他的话。但是你也不必避开一切的指责.应该借机学到你有什么权利及你不该做什么。

如果你不允许别人对你做任何批评，他们一开口，你便大喊大叫，或做任何动作表示你不在听他说话，那么你也别期望别人有天会听你的批评。其实你只要把别人的批评合理化，或视为对你的行为有益的指示，不就行了吗?何况如果你愿意耐心地听对方把话说完，你也有权利回问一些话的。

首先要认定别人对你的批评跟你所做的事有关，而与你无法控制的事实无关，你不必屈从自己接受与你同地位，或同年龄的人的批评。你一方面学着忍受他人的批评，同时也必要忘掉会被批评摧毁的恐惧感，能先知道很多批评别人的人并非想要毁灭他人——如果那么做便是太不应该了——或许会有点用。

下次试着向批评你的人建议，要求他每次只对某一件事提出异议，而不要一下子就把你过去做错的事统统列出来大加抨击，因为我们较会接受他人针对某一个行为的批评，对于一大串毫无希望改善的错误行为，往往谁说了都发生不了作用，如果批评的人是好心好意的话，他应该知道这点的。

当然，你也可以请求批评你的人，不要一再重复责备你的话及不要当众挑出你的

毛病。

虽说以上的请求都是很合理的，但你很可能会有碰壁的时候，就象你的老板偏偏要在办公室里反复再三地骂你搞坏了他的计划，对于这种事你又能怎么样呢?只好自我解嘲说他并不是有意在攻击你，只是发泄他的闷气罢了!他那么做，即使第一次是对的，但做了三次那就是他的错了。因为批评的本质不该是这样的，相反的却变成老板在虐待别人了，所以要是他经常这样对你的话，你就该考虑是不是要换个新工作了。

别人对你的批评是否适度、明确，你可从对方的反应明了之。例如:你已很诚心诚意地接纳他的指责，而他却不愿原谅你的过错，那么问题并不在过错本身，而是对方不满意你，或甚至于恨所有的人。其实只要你表现良好的风度接受他人的指责，那已经是给予对方接近你的机会了，要是他仍断然拒绝的话，那便是他的问题了。

当然,更应注意别为别人带来这类的麻烦,批评他人一定要有正当而明显的理由，不要只是为了表现你的优越感，或对毫不相干的事发泄怒气而随意责备别人。如果你故意把批评与轻视别人混淆的话，那它们就真的会搅成一团了。

还记不记得别人最后一次批评你是在什么时候?如果是不久以前的话，那么你或许还会采取某种方法为自己辩护,其实这样做反而更加深了你害怕别人批评你的心理，所以下次再有人对你提出异议时，你应该注意听他的话，如果他的批评还不至于毁灭了你的自信、事业，或破坏你们间的情谊，那么你或许还可以借其批评得到某种启示，而对你的自信、事业、友谊有所改进呢!

第十四章：如何建立良好的人际关系

到目前为止，我所谈的都是有关个人如何建立自己的生活方式，或如何改变自己的行为等等，而人与人之间的关系又是怎样的呢?自我创造的基本原则能否使你的人际关系更加坦诚、富足，令人满意呢?

如果你己对某人存有某种感情时，那么你定会基于这种感觉去行事，就愈会加深你对他的那种想法。例如，你现在很不喜欢一个人，于是常对他大加毁谤，想要破坏他的名誉，这样做的结果是令你更加地瞧不起他；如果你深爱某人，表现出来的行为也会满含爱心，这样你对他的爱不但会永远保持下去，而且还会渐渐地加深，你信任某人，除非他做出极端令你怀疑的事，否则你会一直相信他的，如果你一开始即对某人心存怀疑，那除非一切证据明显地对他有利，否则你会愈来愈猜疑他。总之许多关系结束之先，往往是其中一方开始暗中记下对他的不满，日积月累，而至一发不可收拾。我也不赞成搜集对别人有利的资料，虽然写下对他人的称赞总比写下他人的缺点更能使你表现爱的行为,但是如果你真是有意保持你们两人间良好的关系时，还是用行动来表示吧!

这类的例子实在太多了，就象如果你待人以礼，你就会感觉到人类——包括你自己 的确是有其尊严，值得别人的尊敬。

英国文学家王尔德曾这样说过:“人往往会伤害他最爱的人。”因为我们常常不知

道如何表现爱，如何对每个人表示敬意。甚至于我们根本就不知道自己的行为对本身或对别人会产生什么样的影响。

我们常常可以从市面上出版的新书或新杂志里读到教我们如何掌握人际关系的方法。如怎样才能使别人尊敬你啦，怎样才能使工作升迁啦，怎样才能使自己变得迷人、令人喜爱等。通常一个人是否成功，要看他能否给别人好的印象而定。因此你现在就要先了解到底是什么东西才能使别人对你有好印象，这样你才能使自己表现出最令人心动的一面。

当然，别人对你的观点不如自我反省来得重要，自我创造的基本原则在此又一见证，你做了某事能引起别人尊敬你并给予你想要的东西，同时也会影响你对自己的评估，那即是说或许你是成功了——也得到了你梦寐以求的他人的羡慕，但是你反而因此更加不喜欢自己。

长久以来，我们已不再认为，自我影象是别人对你的赞美塑造起来的。我们都知道有这样的例子，有人虽然非常的辉煌腾达，而且备受尊崇，但是他却很厌恶自己，很多自杀者就是这种人。然而也有不少人，虽然朋友寥寥无几，敌人倒是不少，但他们却能够保持乐观进取的精神，对自己极其信心。

如果你对自己评价甚低，而且你根本就不相信别人对你的赞美，那么那些赞美就变得一文不值了；如果你有了不为人所了解的痛苦，那么即使是拥有最令人羡慕的工作，或深爱自己的人，去也快乐不起来。因为我们都知道的，你在与人建立某种关系的过程中，也会引起某种个人困扰，如抑郁或妄想等。

事实上，如果你是为了某个人际关系而去做某事，而那层关系又令你对自己不满，这样终也会破坏了这层关系，不是你个人会觉得非常愤怒，就是对方将不再尊敬你，或者是你会担心那种关系根本就不值得你那么做，不管如何，你所受的折磨就会破坏了这层关系。其实也没必要那样，你应该找出你的行为对自己有何影响——以及如何影响你对自己关爱的人的想法，你可以由下面八个问题中找出答案来。

1.在彼此的关系里，你是不是过分压抑自己?例如，你出于爱心，不想使对方不快，于是阻止自己去见某些朋友，不做特殊的事情，避免提及一些你认为很重要的话题。但是后来你却有被骗的感觉，因为你为了迎合他而付出超过自己想要给予的。于是终有一天会令你非常失望，马上就被摧毁了。

2.你对他(她)表现的态度是否令你不喜欢他(她)?或许你对他撒谎:“今天下午我要去逛街。”其实你是去看电影，谎话本身使你不安，而且还会影响你对他的看法:“居然会一再地相信我编过那么多次的相同谎言，这么容易受骗的人不是笨蛋就是他根本就不关心我。”

即使是小小的慌言也会改变你对另一个人的态度。比如说，我认识一位先生他曾发过誓要戒烟，于是自他抽最后一根烟后，每个礼拜他都会与太太去庆祝一番，彼此分享爱情及祝贺戒烟成功。想不到这位先生又开始抽烟了，但他决定不让她知道。由于这么做，他更加觉得她只不过是个心胸狭窄，头脑顽固，却要干涉他的私权的人，于是就一直把她当个令人不愉快的权威看待，并使自己不再那么爱她。对某人说谎通常都会使你更加相信:如果对方揭穿了你的真面目，他就会轻视你。

3.你有没有嘲笑对方呢?或许你会因自己跟太太的教育程度不高，收入又不丰而觉得抑郁不乐，当你与别人在一起时，为了想加深别人的印象，于是开始批评你的太太，这样带来两种后果:一是你更加感到自己的缺点实在是一大缺憾；其次，你把内心的冲突转变成对另一个人的轻视，即是使自己把对方视成生命里所有不对劲之事的因由。

4.你会不会因对方的缘故，而把自己装成另一种样子?

例如你对性甚感不安，但却假装自己很内行；或者某人的行为你大感不悦，但你仍一直与他交往。比如他只与那些谄上傲下的人交朋友，或嘲笑不幸的人，虽然你很看不惯，但为了避免冲突，还是表现得好象很赞成他的作风。其实，你的伪装要是为了某些很明显的好处(如使你看来较迷人或令你不至有麻烦)，那么这种伪装不但无益，而且有害。

5.你是否把对方看成全十美的人呢?你老是假定他根本不会出错，一再认定每个人都会觉得他迷人、机智、容易给人留下深刻的印象等，因此你根本就没有觉察自己的真正感觉是什么，于是你愈发地对他那么肯定。终究，你这么做只是在鼓励他破坏他所给你的幻象。你这样做也只是自己的一种幻想行为罢了。

6.你有没有强迫对方改变本来的生活方式?你是不是阻止他会见你不喜欢的朋友?或是他根本就不喜欢玩桥牌，你却要他陪你一起参加桥牌俱乐部?或硬要他的穿着不同于昔日呢?还是要他换个更好的工作?如果对方内心并非真的愿意有所改变，只是表面上屈就你，那么久而久之，他的心中一定积满了对你的怨恨。

7.你是否认为两人关系良好，对方虐待了你又有何关系呢?例如你的朋友一向不体谅人，总是随便在别人面前开你的玩笑，你为了不愿小题大做，总是对这种行为逆来顺受，但你不知道，对方却会因此不再尊敬你。就象亨利福特说过的话:“一个人如果曾对你做了什么不义的事，以后他再也不会宽容你。”所以你要是表现出别人对你的虐待根本是无关紧要的事，那么你就是在贬损自己的价值感。

8.你是否给自己和朋友订下的行为标准不同?你有没有这种情形过，你中途打断了你先生的工作，或者跟他的意见发生冲突时，他都会非常生气，但是当他对你做同样的事情时，你要提出抗议，他却笑哈哈地说你未免太敏感了。或者是你要求尊敬你，却不尊敬别人。不管是以上的哪种情形，都会造成两人间的怨恨，同时也加强了两人不该得到同等尊敬的不正确想法。

除了以上八个问题外，你还可以自问:“我跟对方(或许是你的职员、朋友、情人)在一起时，行为或谈吐与不跟他在一起时有何不同?这个问题的答案将会供给你很重要的线索，让你知道到底自己曾采取什么妥协的态度，或有何伪装过。

如果对于上面的八个题目你的答案都是肯定的话，那表示你们两个人间的关系相当危险，你的行为不但伤害到自己，同时也破坏了你对别人的爱及信任，即使从外表看来你们还是好好的，外人也都以为你跟他过得很好，但实际上却不是这一回事。

那么你该怎么办呢?事情刚发生时总是不怎么严重，你就应该马上提出来讨论，给予合理的批评，同时也接受对方合理的指责，那么你们两人就有个解决问题的好机会。要是你一再逃避事实，反而会把问题弄糟了，使原有的麻烦变得更复杂、更可怕，而且你愈来愈无法与给你惹麻烦的那个人相处。

凡是会引起你愤怒、抑郁、诅咒等不愉快情绪的行为，对于你的人际关系皆有不良的影响，因此你与喜欢的人在一起时，任何行动千万不要含有惧怕的动机，因为互相喜爱的交往对你的生活实在是太重要了，根本就没必要受到恐惧心理的侵扰。

第十五章：如何表达你的爱

如果你曾生活在爱中，就能体会那是怎么回事了。心中满怀愉悦，不只是对你所爱的人，是对所有的人，包括你自己及整个世界。此时，你仿佛看见到处都充满了美感、兴奋，你不再畏于表达自己的爱，不管是用语言或者只是沉默，都会表现得既温雅又富情感，内心觉得很踏实，心胸很宽阔，而且充满了生机。可是，你的爱也许只维持了数分钟或数个星期，你的爱人不是跟别人走了，就是逝世了，不然就是你心中常会有失去爱的感觉。长此以往，你多多少少会对爱产生绝望，虽然你或许已结婚，或有了爱人，甚至于不只一个，或你确定自己爱朋友、爱父母、爱自己的小孩，表面上似乎生活在爱里，但是你竟发现心中对爱已生绝望之心，失望得不愿再卷入其中。

有些人曾因受过重大的打击，于是对爱不再具有信心，总是说：“到底爱有什么好处？”于是不再去追求爱，且拿现实的眼光来衡量爱情，认为对方一定要有利用的价值才愿意跟他来往，而结婚只是为了繁衍后代，这就是他们对爱的看法。

但是也有人想去爱别人却表达不出来，例如哈罗德的太太希丽亚曾跟我说，她先生在世界上最重要的一件事仿佛就是看他的孙儿，如果他知道他们就要来看他们时，他会整天都快乐无比，且迫切地等待他们的来临，只要他们稍晚些到达，他每隔几分钟就要问一次：“什么事耽搁了他们呢？”但是当他们都来了以后，他却躲在房内，让太太一人独自去招呼客人。小孩在院子里玩时，他会留在窗内看他们，即使他们进入屋内，他也不对他们多说什么话。希丽亚只好解释说他工作太忙，因此有些累，而哈罗德也不知道自己为什么在他们都走了之后会觉得万分沮丧。

儿子也问希丽亚：“为什么他老是那样呢?我们要是不回来他又不高兴，但来了却又不跟我们交谈。”

哈罗德认为自己的行为也是出于不得已，因为他年纪那么大，又能跟那些小他六十岁的孙儿说些什么呢?他能与他们分享什么呢?我们总不能期望他和孙儿在院中玩那些类似捉迷藏的游戏吧!

一般人或多或少都不太懂得如何去爱别人，总是找借口推说爱情是早已注定好的，总是说：“我就是找不到适当的对象。”“每个人都跟我擦身而过。”“只要我对某人有意思，就老是发觉他已有了更好的伴。”

但其实并非命运阻碍了我们的爱，而是我们对爱，对其他的人，及自己的态度影响我们去爱别人，不过这些态度也与其他的态度一样，可以由行为改善的。

如何轻扣爱之门?“只要你喜欢的话，就应表现出来。”

我们时常未能将对某人的爱意或关怀之情，适当的表达出来，于是正如自我创造的原则所说:每次我们没有露出爱心时，便会使自己更加不敢表示爱恙，假如能做到用行动来表达爱意的话，就能使我们易于给予及接受爱情而不再害怕。

“一感到对某人有爱意”这点相当重要。自我创造的原则亦即强调我们可由行动来加强动机。当然我们不可能假装表现爱某人，就能使自己去爱这个你根本无法接受的对象，但是如果你对他已有了爱意，再用行动表现出来，就更能加深爱意。

当然开始时，你可以与你所爱的人，诸如朋友、爱人、亲戚或高兴和你相处的老友在一起，然后再用行动表现你对他们的爱。千万别压抑你的感情，正如华兹华斯写的诗句:

你必须去爱他，把他视为比自己更重要，那么他就愈发值得你去爱，

如果你还不能确定自己爱不爱对方，那又该怎么办呢?

没关系，你只要花几分钟时间想一想就得了，你可以先想象要是没有了他，自己会变得如何呢?你不再见他后，心里会想到哪些一直没有跟他说的话?是“谢谢你!”吗?是“我真抱歉!”吗?还是“我爱你”?此后你的生活会失掉什么?你朋友的微笑吗?美好的时光吗?或是一份友谊?智力?身体的快感?希望?精力?以上的问题就靠你自己去找答案了，如果你深爱对方的话，答案一定一大堆。只要你花时间去想想你对某人的评价，就可以加深你的爱意。

不过加深爱的最好方法还是由行动表现爱。一个充满爱的行为，是爱情的真纯流露，绝无夹杂其他目的。例如有一天杰米想对太太表示关怀，就打电话到她的办公室跟她说：“我只想听听你的声音，你有时间和我谈话吗？”

这既是爱的行为，直接、真挚而且充满了感情。让我们来比较一下亚伦打电话给他太太时说的话：“嗨!我只想知道事情是否进行得很顺利。”从这句话立刻可看出两者之别。

亚伦觉得太太与他日益疏远，于是一直试图改善缩短两人间的距离，但他的动机十分令人混淆不清，他既希望对太太表示某种感情，却仍又对她十分冷漠，因为他担心太过于流露感情会破坏了他冷漠的态度，这种害怕心理因他的行动而被加强了。

假如你为某人买了一件礼物，要送给他时，你可以说：“我送你这个东西是想你用得着。”

但是如果你能说：“我送你这件礼物是因你太伟大了!”——要是真有其事的话——那么你将会更具爱心。

我们赠送他人礼物的原因很多，而且不管你怎么说都有其意义，但是如果能把你的真纯情感流露出来，那么无疑地更会加深你的爱。如果你爱某人，却偏不说出来，你不但欺骗了对方，同时也骗了自己。

如果你想要知道如何对某人表达你的爱时，你可以自问，假如对方走了，你会失去什么呢?你的答案要尽量地明确，当然了，这可能得费些脑筋去想，因为大部分人都没有真正地把爱付诸于语言。不过你可以试着把自己的感觉忠实地说出，

先对自己练习一遍，然后等时机来临时，再向他提出，这样你就会觉得自己更富有爱心。

我们刚刚提到的那位祖父哈罗德，他可以先找他的孙儿们讲话，刚开始不必一定要表示什么感情，不过倒是要强迫自己不再逃避，然后再找些可以和他们一起玩的游戏，

告诉他们说:“我实在是不懂你们游戏的玩法,我们玩个大家能一起玩的游戏吧!”顺便附带说:“这样我就不会有被抛弃的感觉了.”等到孙儿们回来几次后，他一定会对他们说:

“我好想你们!”过后还会再陆续地大谈其对孙儿们的感情。

要表达爱的心理，与其描述自己过去的感觉。譬如说:

“我很怀念你。”倒不如说出目前的感觉，如“我现在觉得跟你很亲近。”这样要有效多了，虽然前者较后者好象较易于出口，不过只要你真有热情的话，还是不难说出的。

下面这几点可以帮你变得更会去爱:

1.制造一些特殊的场合，使你们两人能在一起做某种活动，例如，你先挑一种极平常的事，然后继续做下去，象一起吃早餐，谈谈一天的琐事，接着把这些活动的时间拉长，慢慢地品尝其味，这样对你们两人的关系极有助益，而且也能使你更加觉得这么做是值得的。

2.偶尔送一些不易长久保存的东西给你所爱的人。当然你送的东西最好是对方喜欢的。或许有些人会认为花钱买鲜花，或投硬币点唱歌曲实在是太浪费了，但其实不然，这才是你们两人该共有的礼物。所以当你想要为对方做点事时，不妨花点钱做这类的事——不必去买本你认为他应该读的书。

我的意思当然不是说如果你为对方买了一些有用的礼物，就会破坏你的爱情，我只是强调你偶尔可以表现得较不注重实际功用，这样，可以帮助你体认爱本身的价值——即使那件礼物并不为我们带来什么实用价值。

3.用抚摸的方式表达你的爱。一般人认为抚摸对方只是性爱的一种表达方式，所以平常则很少触摸别人，抑制自己把真正的感情表现出来，其实你抚摸对方，纯粹，只是表达心中的爱意，不一定要有性行为的。

4.不要老把对方当成某个固定的角色，以免阻碍了你对他的爱。例如罗伊总让他太太提醒他这个那个，他自己就象个什么都不懂的小孩，而反视其太太为经常生气的妈妈，这样实在是减损了他对她的爱。

如果你把对方当做你的良知，随时在谴责自己的行为的话，那你就不可能真正地去爱他。譬如安琪拉对自己过胖的身材感到很羞耻，但是她却跟朋友这么说:“我是必须减肥了，否则我先生不会喜欢我的。”她这么一说，于是就开始恨起先生来了，心想“为什么我这个样子他就不爱我了?”其实只有她自己才那么在乎过重的体重。如果说你力图使自己更美是为了取悦对方?那又是另一回事，两者之分在于前者是把罪过全推给对方。因此倘若你的行为是为了让对方快乐的话，你的心中会增加不少温暖之情;反之，如果你做某件事只是为了避免引起对方的不

满，那么你是在制造不安。

5.想想对方什么缺点最令你觉得困扰，然后自问：“我有没有同样的缺点呢?”或者“我怕不怕有这些缺点呢?”假使答案是肯定的话，你就得面对这些麻烦，因为在尚未找到解决之道以前，勇于面对现实会帮你坦诚地去爱他的。

马克很怕看到太太逐渐老去的脸孔，因为他心中一直渴望长生不老。他一看到太太脸上的皱纹，就象一声雷响惊醒他，所以他无时无刻不批评她的衣着、白头发、装扮等，渐渐地他们的感情被破坏了。假如马克觉悟出是他自己在害怕年华老去，然后把这种心理除去，他就会重新恢复对太太的爱。

6.最重要的一点，尽量去做些你喜爱与对方一起做的事。野餐、郊游、看电影……不管什么都好，并试着记住你高兴与他共享的事，然后再去做一次，不要推说你不会。两人最好在灯光良好的气氛下会面，彼此分享快乐及成就感，即使聚会时间非常短暂，你不妨研究一下当你们很愉快地相处时，你的行为又是如何，你有多自在。并以相同的心情，共同去做更多的事。

以上所讲都只是一些建议罢了，要是你能够在言语或行动中注入感情以表达你的爱，那当然是最真实、最好的了，而最重要的一点是你一定要采取行动，不要光等着温柔的时刻来临，然后又让它悄悄溜走，一天到晚听抒情的老歌当然会使你的感情变得较纤细，但是如果你不去做某些事来加强你的感情，那么你就不可能滋更多爱意。英国大戏剧家莎士比亚就曾这么说过：“人们不会去爱不表露感情的人。”所以，你要把你的爱化为行动才能真正地去爱。

如果你不敢表达爱意时怎么办呢？

旧习惯都是不容易改掉的，要是你平常不惯于很率直地把热情表现出来，你很可能会觉得自己将变得愚蠢、敏感、没有个性，甚至根本就做不出来。的确，你与一个朋友相处了大半天，最后要跟他说：“我实在非常喜欢和你在一起。”真是不易，虽然这句话比你其他的话都管用，但是你就是说不出口。

当你与旧习惯背道而驰时，你就开始产生新的惧怕惑，但这却能告诉你一个很重要的事实:亦即让你发现为什么你一直都不敢去爱——爱一个特殊的对象，或是一般的爱，然后你才能努力去克服惧怕感。

你不能很自在地表达爱心时，不妨自问下面几个问题:

1.爱这个人后我将失去什么?

2.我透露了自己什么可怕的事情?

3.我用新的态度表达我的爱.我会给对方什么震撼?

4.对方会伤害我什么地方？

5 爱对方我会显得愚蠢吗?

换句话说，就是了解你到底害怕什么?你将发现你害怕的是:

1.担心被抛弃。你害怕如果向对方表露真情的话，他将会玩弄你，向你提出要求，控制你整个生活——甚至把你抛弃掉。

2。担心愚弄了自己，你不敢那样?认为那种话听起来实在太可笑了，对方听了一定会嘲笑你。

3.深怕遭到拒绝，

对方为什么要在乎你的感觉呢?好像没有权利期望对方会爱你。

4.害怕爱情的无常，如果你爱一个人，失去他时，你会很痛苦，所以一想到他可能会离你而去——或死掉——就无法忍受，因此你就会想不要付出太多，以免日后受苦更大。

5.害怕失去自己的独立个性。你担心表达爱意后，整个人象要崩溃似的，会失去自由，失去个性，甚至连手脚都不灵活了，整个人像被融化掉，变得不是原来的自己了。

这些恐惧感到底从哪里产生的呢?无疑地它们来自你的过去——一定是以前某件事在你的心灵上刻下了创伤。例如

从前有人背叛你，于是你就会担心以后也有人会背叛你。

问问你自己过去是谁做了让你害怕历史重演的事情。

当你表达爱意时把你所害怕的事记下来，描述得愈清楚愈好，让自己了解到底害怕的是哪一点——例如怕失去自己的独立性，还是担心爱有一天会结束？心理上便会对此有所准备，免得下次你又爱上某人时，内心又会有所恐惧，老是提醒自己：“别跟他说你爱他。”“别表现得象个傻瓜。”“你会失去他对你的敬意。”“他不久就要死了。”而再次阻碍了你对爱的表达。

过去的事情未必会再发生，所以只要你无视内心的害怕，尽力去表达你的爱，所有的害怕自然就会消失。当然爱是没有什么东西可以保证的，但是就因为在没有任何保证之下，你愿意接受对方，那即是爱的可贵之处。

第十六章：如何被人喜爱

每个人都希望自己讨人喜欢，更希望被人爱。我们也想使自己在别人心目中有地位，有分量。受到重视，拥有可以谈心、能够甘苦与共的朋友。

市面上有许多报章杂志都曾告诉过我们如何才能使自己受人欢迎。他们告诉我们的方法是，要先使自己变得可爱些才会被人所喜爱，所以不要去顶撞别人，要对别人说他们想听的话，与同事相处要表现得世故点，回到家中要随和些。

但是请先想想自我创造的原则是怎么说的?它曾告诉我们，一个人的行为一直在加强这些行为背后的动机，那么你这样做的动机又是什么呢?是害怕如果表现了自我就不会受人喜爱。因此向世人说:“我知道自己不够好，所以想尽量表现出符合你们的期望的样子。”

要是你的行为都是基于此动机的话，就会使这种想法愈来愈根深蒂固。你也会更加害怕自己的确不符合要求。但可能还会发生一个很奇怪的现象，你可以使自己

变得比从前更受人欢迎，但终了却觉得非常孤独。只是被人喜爱还不够，你必须觉得别人喜爱的是你真正的自我才可以。

很多有关这方面的书籍都忽略了这点，它们只是拼命地要你去研究别人喜欢的东西，然后给予他们，这么做，诚如自我创造原则说的，反而会使你不受人欢迎。

有位作家曾说过："一个人若拥有很多书即表示此人不错，"一位少女受了这句话的影响，就想买一大堆书排满书架，因为有人曾对她说，每个好男人都喜欢比他更有知识水准的人-——所以她只好伪装有学问来吸引他。

不管她的目的是否达成——使男人更加喜欢她，但她却会因此而更不喜爱自己了，由于她的行为分明在告诉自己，她实在是配不上她想要的那种男人，即使那位男人会爱上她及她那栋装满书的房子，但她也不可能有被爱的感觉，因为她根本就不知道对方爱的是她呢?还是她伪装出来的面目。

类似的情形到处都可看见。我们常会为了讨好某人， 戴上某种面具，把真正的自我隐藏起来，假装自己很健谈啦，很肯助人啦，很有艺术眼光啦，或很忠于某个政党等。这样一来，即使对方待我们很好，我们又能够感觉到别人很欣赏自己吗?绝对不可能。因为根本就没有人知道我们本来的面目，而且假如假面具戴的时间太久后——连我们都会忘了自己是谁呢!

如果你经常努力想使每个遇见你的人都喜欢你的话，你会更加迫切地需要被人喜爱，所以每次认识了陌生的朋友，你都会产生一股恼人的不安和焦虑，甚或发现见过几次的熟人没有对你表示赞许，你也会开始焦虑起来。

有时你太刻意去讨人欢心也会招致许多反效果，如果你极尽所能想使每个人对自己都喜爱的话，反会使自己变得一文不值、缺少个性，不会留给别人什么好印象?别人恐始还在背后偷偷骂你："唉!那个人嘛!只知一味的讨人欢心!"

即使没这种情形发生，你也会一再地加深一种最糟的想法——没有人会喜欢你本来的样子。

我曾在一次宴会中听到一位男士跟一位小姐说："昨晚约两点时，我无处可去，后来不知不觉地却到了一家市郊的夜总会。"说话的人我认识，他已近五十大关，最近才和他的太太离婚，和他说话的是个长得漂亮才二十出头的小姐。我记得这位先生是个稍带神经质，凡事必须三思而后行的商人，他根本就不可能发生"无处可去"或"不知不觉地来到某处"这种情形，所以他一定是在说谎。他认为年轻的小姐一定想过自由自在毫无拘束的生活，于是就把自己的生活描述成那个样子，即使这位小姐很明显地表示出，她不可能喜欢与他这种人相处(当然她没有表现出来，她可以感觉到他的行为并不实在)，

他还是一直伪装自己。真的，我们若一再地表现虚假，到最后我们会无法确定别人是否喜欢我们的真面目。

想使自己被人喜欢的途径，应该是努力培养自己的特点，再以这些特质本身为出发点去好好的发展，不要只图接受别人的赞美。若你只是想借此而出名，你不但不会成功，而且根本得不到什么快乐!

那么到底要充实那些特质呢? 下面我要提的八点，都是经过长期观察而得，效果惊人无比，它们与那些教你"如何帮助自己成功"的书籍里提到的不同，诸如要

拥有好看的外表、迷人的风度、显赫的地位、有影响力的朋友。

这些东西除非你能很好的处理，否则将一无是处，况且别人也会从你应付这些事的态度来决定喜不喜欢你。我们都知道有许多人并不富有，也没有辉煌腾达的事业，但他们却比别人拥有更多亲密的朋友，到底这些人有什么令人喜爱之处呢?他们是有不管外界环境如何?都能使别人喜爱也们的特点。

这些特点就是我将要提出来的八点，它们不但能令你更加爱自己，也能使别人更喜欢你。

1。学习如何独处，这一点是我的建议中最有效的一招。 如果你和自己都不能好好相处的话，又怎能期盼别人会喜欢跟你在一起呢?反之，要是你很善于安排自己一个人要做什么事，别人会意识到你的强劲的力量的。

大多数人都害怕孤独。他们对自我创造原则一无所知，老认为自己从未孤单过，这样反易把事情弄槽。就象这句话：“我丈夫今晚不回来，我必需找一些事情来做。”说者愈是急于保卫自己免于孤独，愈易遭恐惧感的威胁。到底害怕什么呢？诚如有个人说的：“独处时觉得白己好渺小。〞

害怕独处的心情还多少会侵犯到别人，例如你打电话给朋友，抓住他谈个没完，这样有时会打扰别人的自由。或者朋友很忙，你却赖在他那里不走；或者在团体里，你太注意自己，仿佛担心别人会忽视你或弃你不顾，于是老是要求他人施给你小惠，用以证实他们的确很喜欢你等。

许许多多的人确实都这么做过，结果他们只是更不喜欢自己罢了——因为与他人相处时，自己变得没什么重要性。不能独处的人常常让人觉得他很幼稚。

如果你能享受独处的时光，那么你去找别人时，就并不是出于你害怕独处带来的空虚感了。例如你邀请朋友共吃晚饭，那是因为你想看他，并不是你无法忍受独自用餐，你的朋友也会因此而觉得被你喜欢，而不只是被依赖。这样你才能交到真正的朋友。

训练自己惯于独处吧!刚开始时，就象要改掉某个习惯一样，会有不安的感觉，那时你可以自问几个问题，如“为什么我老是希望电话铃响呢?”“我是不是对某个特别的交情担心?”“我对自己感到厌烦了吗?”然后试着想想看有什么事你能做的——如跟一个你关心的人讲讲话啦，或着手去做一件富有创造性的事物——来克服你的不安，但千万别认为，独处时一定要做点“有积极性”的事情来弥补你的怪异行为。你可以先试着在一个月之内花上一两个上午的时间独处，那么渐渐地你就能体会到独处的快乐。

2.使自己能把别人视作一个独立的个体，并欣赏这种个别差异。有人说，所谓取悦别人也就是被人取悦。每个人身上都有许多不同的特点值得你去发掘、去尊敬、去羡慕。

有些人喜欢把别人分门别类，什么三十岁以下的人啦、三十岁以上的人啦、办公的人啦、工人啦、富人啦、男人、女人等等，其实还不都是一样，但是他们总认为只有其中的某些人才是他们的同类。

如果你也有这种想法，那无疑为自己带来两个问题:第一.你把自己局限在-个狭小的范围里，你说自己只喜欢某种类型的人，那么你与别的人在一起时，一定会

有点紧张，而且，你可能会错过认识某个与你大异其趣的人。

第二，如果你只把某人归为某个类型，无法真正地看清楚他的特点在哪里，对方或许可以感觉出这一点而大起反感，甚至会想，你之所以喜欢他，好似与其个体无甚关系，而只是喜欢他所属的类别。

我认识一位医生，他非常痛苦地跟我说他的未婚妻只愿嫁给医生，即使在他们还没认识前，她好几年来也一直只与医生约会，他跟我说她是：“只想与某种类型的人结婚，而不是跟某人结婚。”他也把这句话转告其未婚妻。

想不到她却回答：　“当医生才是真有成就。”

这医生说：“我也知道当医生是有成就，我十五年前就拿到医学位，不过我总希望你喜欢的是我本人，不只是我的职业。”

这点倒令我们想起英国戏剧家王尔德的一本书来，内容叙述有位少女只想嫁给名叫尔内斯特的男人，这样对于那些她所认识的年轻人，不管他们的名字够还是不够格，都不是什么愉快的事。

尽量训练自己别使你的朋友觉得你在把他们归成某类人，别把人擅自加个名称，例如把别人叫做悲观者或平凡之辈、或与你同型、与你异类等。

例如有个男人总是喜欢讲他遇到的女人有多大年纪及人家漂不漂亮。他愈是这么做，就愈使自己认为年轻和漂亮实在太重要了——连带地也使他觉得自己老了。所以一些不喜欢他老把别人看成某一类型的人很可能就此开始疏远他。

因此，你应该找出认识的人身上有何特别与人不同之处，也许你会喜欢他们，也许不喜欢他们。但是如果你喜欢的话，至少你喜欢的是他们本身啊！

3 培养享受生活的乐趣。有位女人曾对我说她是个好妈妈，但我不如此认为，只因为她对生活采取的态皮似乎欠妥。例如她天天去陆泳，但不能享受跳入水中戏水的快乐；她常常打网球，但却不怎么喜欢；与朋友玩牌也是三心二意的，更不喜欢与人聚会，或去旅游。她只是一味地为孩子操劳。生活实在太刻板了。相对地，她的孩子虽然爱她，却有意逃避她。所以，若你不做点自己高兴做的事，

你不但自己快乐不起来，而且别人也会不喜欢你。

那么要怎么样才能充分享受生活的乐趣呢?首先你要静下心来，花点时间享受一下你在做的事。尽量使自己融入周围的环境中，如果你只是站在外围观望，不但会觉得自己没什么重要，而且正在发生的事好象也没什么意义。不要放弃追求新的经验，在体会过后还要大大地庆祝一番，并试着使相同的经验再度发生，对于新的活动别畏缩不前，以免得不到该得的快乐。

4.避免愤世嫉俗，凡事不抱讥讽、怀疑的态度也能令你快乐不少。不然的话，你很可能就会以为每个人纯粹都在为自己打算，你更不相信这世界上有真诚、宽大的人了。喜欢愤世嫉俗的人实在不易相处，如果你跟他说你在谈恋爱了，或再回学校搞研究等，他都不会相信，反而大加侮蔑你，给你泼冷水。

愤世嫉俗不只不为别人喜欢，甚至也会使你不再爱自己了。此种态度之养成，多半是因你在某处失败了而找个理由来弥补。例如你对婚姻不忠实，却推说异性都是为了要获得他们得到的东西而活；你在商业上不能坚持操守，却硬说这世界本

来就是个自相残杀的地方，根本没有老实人。

愤世嫉俗非但会使你的行为脱离正轨，更糟的是，你还会用它来掩饰自己的过错。如果你每次都对外在的一切嗤之以鼻，你就会更相信所有的人——包括你自己——做什么事都会令人失望。其实你大可不必这样，反而应该试着去认清每个人都会有犯错的时候，并让自己表现出对任何事都充满着希望的态度。

你不要再对自己或朋友表现得太过苛责了。你愈是不那么做，就愈不会东挑剔西挑剔，也不至于再伤害到那些根本不需要你去批评他的人。正如德国文学家歌德说的:

“如果你满怀希望，赶快将它传染给我吧!但是如果你心中存疑，就留在你那边吧!我自己已经够多了!”

5.当你与某人，在某个你认为很重要的事件上，有了不同的看法，要勇敢地提出你的异议来。这样你才会觉得自己有独立的主见，也能让别人了解你是有见地有强烈感觉的人。别人才会因此而喜欢你。

6.培养能为别人设身处地着想的能力。这样会使你的生活更加多采多姿，更能与别人的生活相沟通，也使你变得更可爱。

有些人就是一点也不能替别人着想，他们一再地冒犯别人而丝毫不觉得不好意思，等到对方生气时，还大感莫名其妙呢!

你必须先想想自己在某种情况下会有什么感觉，然后才能体会别人在类似的境遇中会怎样。例如，你的太太生病时，你会觉得自己非常的无助，然后当另一个朋友告诉你，当他的太太要接受外科手术时，他简直无法令自己安下心来，那时你就可以了解其内心的感觉了。所以，你愈能深切的体会自己的经历，你就愈能同情别人的感受。

只要别人愿意的话，你可以多多鼓励他们讲述自己的生活及感受，并试着去体验其经验，你愈这么做，就愈会觉得这种事做起来轻而易举相当自然，你也会发现自己跟他人之间的距离缩短了不少。

7.学着替你的朋友喝彩。德国哲学家叔本华曾说：“每个人都会去同情别人的悲伤，但是唯有天使才能分享他人的快乐。”

你应该努力去使自己分享他人的快乐。到底是什么事情令你无法为别人的成功而快乐呢?是出于嫉妒心?还是你暗自在害怕着什么吧!如果是的话，你就不能算是很够朋友了，而且你对自己也会缺乏信心及安全感。如果你不能分享朋友的成就，势必更加害怕自己不如他好，或担心他有天会弃你而去。有些父母无法分享孩子的成就，以至于破坏了亲子间的感情，他把孩子逐渐增加的独立感视为威胁，而抱怨说:“他们不再需要我们了，我们对他们而言，已不是很重要的了。”

你愈是吝于赞美别人，或是很狡猾地恶意去毁谤你的朋友的成就.你与朋友间的交情就愈糟，因此，心中不存什么恐惧， 你才能泰然地去分享他人之成功.这对你及你的朋友来讲.都是一件令人欣慰的事。

8.要切记自我创造原则所告诉你的生活方式。前曾说过，你的个性是自己创造出来的，因此你可以选出自己想要的类型，你能影响白己的生活，同时，别人也可

以影响他的生活， 你不必视自己为受者，当然也不必把别人看成一样的受害者。每个人都有自我创造之能力，你应该重视自己的这份能力，而且也得重视别人的这份能力。

或许你还会想到其他更好的特质而想充实之，不管是什么，用行为表现来吧;而且不能只在跟你喜爱的人在一起时才表现。

例如你平常与人见面时习惯迟到，但你的恋人要求你要准时，因而凡是与恋人约会时，你都会准时到达，而与别人碰面照常迟到不误。你这种行为只表示你想留给她好的印象，而不是真心想改过，这种作法不会给你带来快乐，也不会给你什么力量，反使你成为取悦于人的奴隶罢了。

你会为了体贴别人，而要自己准时点这种想法不错，但一定要做到不管跟谁约会都一律不迟到才行，否则就不必多此一举，不但不能算是体贴，而且最多只能称做温顺罢了。

不要认为取悦他人才会受人喜欢，应该先好好地充实本身的优点。你才会觉得别人是喜欢你的长处。

假设你吧对朋友的忠诚视为最高的价值标准，如你先答

应帮某个朋友搬家，后来又有另外一位非常有钱的朋友邀你到他的新游艇上度假一个礼拜的假，若你答应后者之请，也玩很愉快，但你会发觉自己不象以前那么尊重自己。

要是你拒绝去度假而遵守诺言，你会更尊敬自己，并觉得自己赢得了别人的喜爱。

光是被人喜欢还不够，应该是去做一些自己觉得很自然，又乐于做的事情，然后才能吸引他人的注意力，而真正的被人喜爱。不然的话，即使别人怎么喜欢你，你也体会不到那种愉快，且会认为，他们觉得你怎么样也无关紧要了。

第十七章：如何表现自我

有一所中学在某星期日为慈善募捐而举办美术比赛，

当日下午陆陆续续地来了不少家长，他们一边参观孩子们的作品，一边喝饮料吃点心，娜拉开始跟旁边原本不认识的哈利攀谈了起来。

“你对这些图画有何感想？”娜拉问。

“哦！艺术方面我一点也不内行，我是陪太太来的。”哈利一面回答，一面还环视了一下四周，然后指指那幅绑着蓝丝带的大幅画说“我想那幅画还可以算是画得不错吧!”

接着娜拉又说到她儿子也参加比赛，不过没有入选，哈利马上回答:“那太不幸了，你一定很失望吧!”在谈话过程中，哈利一直都表现得非常不自在，很显然地，他一定是在考虑到底要对面前这个陌生人说什么话好呢?最后他看到太太出现了，才松了一口气，赶忙说:“我必须走了，我太太在等我。”

娜拉跟我谈起那次交谈时显得非常的不屑。她认为哈利虽然极力不惹恼她，但如果他说出所有的作品真象是幼稚的学生画的，可能还不至于那么令她生气，他不但对展览的任何一部分都不表示其立场，而且还不敢担负是他要来或是要离开之责任，他只不过是遵从太太的命令罢了。娜拉觉得甚至于只跟哈利谈五分钟都厌烦不堪。象哈利。这种不敢表露自己意见及欲望的人，往往会几乎无话与人交谈，因此，他们就想借着谈自以为别人想要听的话，来拉近彼此的距离。

不管哈利自己知不知道，他总是牢记着凡事不要表明意见，对于自己不是非常内行或不太赞成的事情，绝对不乱发表意见或采取任何行动。原因何在呢?因为他怕如果说错了，或做错了，会遭人讥笑；对了，会引起他人的恨意或嫉妒心。

因此，他的座右铭是“不要表明任何立场”， 永远不对任何未完全被公认的观念表示肯定或赞同。这样你将永远不会被人重视。例如，你每次都埋怨批评家把一部电影评得一文不值，却不直接说出你喜欢这部电影的原因，想使自己不被别人注意，你总觉得使别人感觉到你的存在是不怎么安全的。 因而，即使你的意见能登在报纸上，别人也不会对你发生什么兴趣。许多人会为了别人的需求而压制自己的欲。例如，葛露拉实在是很想在周日好好地与家人共处，但却一再强调：“假日时我女儿需要我帮忙，”她之所以会跟人这样解释，是因为她认为自己的欲望不太重要。而且不太正当。因此她下次和可能会不敢承认自己喜欢去拜访朋友，而失去了拜访别人的机会。

有位中级主管比尔老是以其一贯作风把自己的个性压抑下来，他确信唯有按照每位顶头上司的话去做，在职位上才会有所升迁。

但是有时总会碰到棘手的事，因其各个上司有时意见会相左，于是他就开始逐渐地养成同时取悦每个上司的习惯。

时间久了，他不管在家还是出席宴会或是上班，都成了道道地地的应声虫，凡事只知一味的附和他人的看法。自我创造原则在此又告诉我们:比尔每次表现出抹杀自己的个性之行为就愈加使他相信有必要那么做，并以为自己的判断不值一顾，渐渐地他不再知道本身的欲望为何物。他的生活已失去价值，变得毫无刺激可言，而且公司里有主见的人反而比他先被升职了。

埋藏自己的个性也会使你觉得生活没有多大的乐趣，而逃避责任则令你相信自己很无助，觉得无望，开始变得顺从，崇尚宿命论。造成的结果是:你逃避责任，凡事皆认为是命定，减损自我觉察的能力及创造人生的能力。

下面的十项建议或许有用，至少要试几个礼拜，在每一个情况下，你将不会再做出不敢表白自己的行为，如果你对自己的立场尚不十分清楚，要重复练习当然会有点困难，但是过后我会再教你如何去认清自己目标的方法。

此练习主要目的是看清楚你真正的动机为何?找出自认为做了什么和真正得到什么之间有无矛盾?在这几个期之内，要排除掉一切令你分散注意力的事情，专心想想你的内在生活，可能的话，按照作息表行事。固定何时起床、上班、吃饭、睡觉，这样一来，一切的外在生活起居饮食都成了自然的习惯，不需再做苛求。如果还把心放在日常的生活细节上，势必影响到极努力想达到目标的心情。

在做练习的这段期间必须做到:

1.不要因自己有了烦恼而责怪别人或任何一件事。

事实上你根本就不必提及你的困扰，否则最好只讲下一次该怎么办？老是想寻求他人的同情——努力想使自己当时觉得舒服些——反而削弱了你个人的力量，势必视自己为可怜虫，或是个受害者。

2.另外别把自己的选择归罪于他人。如果你辞掉了临时保姆，就别说那是你太太坚持要这么做的。

3.不要引用任何人的意见。譬如你建议上某家餐厅， 别说那是某人推荐的，要为自己说出的主意负责任，引用他人的话虽然无伤大雅，但是如果你对自己没什么把握，那一定会弄得更糟。强迫自己别引用他人之语，然后看看结果如何——觉得好些呢?还是没什么不同，或觉得茫然不知所措?

4.当你做了某事，那么即使是因为别人的主意酿成大祸，也别推卸责任。

5.避免使用“我们”这个字眼。例如你谢绝某人的邀请， 就要说“我”累了.不管你的同伴是不是也很累，也不要说 “我们”。尽量使用第一人称单数“我”这个字。

6.不要擅自替别人说出他们的感觉。别说，我确信 ：“你不喜欢这个东西。”或“我知道约翰令你不安，所以我不打算邀请他。”别人的想法跟你的感觉一样是会改变的，你可以问他的感觉如何，但却别替他说出来。如果你那样做就表示你急于做个应声虫，经常努力使自己说出别人想听的话，结果又如何呢?只是平添你害怕做为自己罢了——或许还使你成为令人讨厌的朋友呢!

7.别让他人干扰你的想法。你可以温和地告诉他们 你此时的感觉是本能的反应——而且不管怎么样你都有权那么想，不必怕会引起争执而为你的想法道歉。

8.当你向朋友或阳生人谈到自己时，不要只提事实， 而要代之以你的意见及反应。避免说到能留给阳生人深刻印象的地位象征，不然的话，他只知道你是某个公司的老板而不知你的名字.也不要向人诉说流水帐，把你一天当中所做过的事一五一十地详细报告。

9.与人在一起时，别只问一些事实，别老问人:“你府上哪儿?”“你在哪边就读？”“你在哪儿高就？”“你住在哪里”等等。应该试着不受这些事实影响，而去认识他本人，当然会有些难，但它却能使你不再陷入恐惧的恶性循环中——经常避免谈及真心话，而使你更加不敢说出自己的事情。

10.要说什么即说出来，不必先在心中打草稿。因为若你预先记下细节，会使你更害怕说错话。

在这几周内，你可能会感到不适应。由于你几年来一直都在隐藏自己的身分及意见，这一下子要完全改变态度 ，肯定自己，积极地表示你的意见，而且相信你有权表达自己，别人应该重视你的想法等，你可能会觉得非常不安。但是要记住，只要你一再地努力去试着改变，你不久就会习惯自己的新作风，不安之感将会消失殆尽。或许尚有其他的因素造成你不敢表白自己的立场，对你构成不利而你尚不自知，不过你可以先找出这些因素，然后将它们彻底铲除。虽然不能一朝一夕就达到目标，但是总要有个开始，过了几星期后，你就会发现愈来愈简单了。

同时，你还可以做做下面几件较积极的事情。

1.有人问你对某件事的看法时?你要尽快因答他。你你爱怎么回答就怎么回答。别一再审核你的答案，即使你认为说出来会伤到别人，但那又何妨呢?例如你说想把某人杀掉算了，事实上你未必真会那么做，只不过是明天不想跟他玩罢了。快速作答常比慢吞吞地回答要来得可靠,而且你还可以借此改掉老是逃避回答真心话的习惯。

2.每次要打电话之前，先写下你通电话的目的。不管你是想问对方问题也好，跟他商量事情也罢,或只想听听他的声音,要尽快地谈到主题. 而且不要通话太久。此点的目的在于让你更清楚自己如何从日常的小事中追求生活的目标。当然我的意思并不是说确定你的目的，对每个人或不管任何时刻都是必要的，不过倒是能替你减轻此章谈到的困扰。有一点特别要注意，在你通电话之时，

留意一下你有没有很想说出超过原先写好的几个目的之外的事情， 并自问:“如果我打此电话的真正动机与我写好的目的不一样时,我是不是因列下了那几个堂而皇之的理由而在在愚弄自己呢?”弄清楚你打电的真正动机到底是什么，因为你的行为会更加强这些动机。没有人会强迫你打电话的——

是你自己想借着电话来实现你的目的。所以有时候你会发现，把想打电话的真正目的写下来后，才想到你根本就不该打这个电话。

例如，你想打电话给杰姆，名义上是说要提醒他不要忘了参加即将召开的会议，事实上你是想听他对于某件事再向你保证一次。那就别为了再次得到保证而打电话吧!

3.要记住没有人强迫你做这做那。别老是说某人或者你自己受境遇的支配，是受害者。例如雪丽受不了她的工作及婚姻生活，她大可一走了之。又如大卫他也没必要在老板面前伪心地批评同事的缺点。世上很少有非要去做或去说的什么事。认清了这点，你可以看看别人如何去选择他们要做的事，而不是被迫去完成。

4.只谈现在.不谈过往。超过一天以前的事尽量不去提它，这样可以使你把注意力集中在每天要做的事情上及你的感觉上。

5.回答下列问题:

(D 你生活的主要目标是什么?

(2)你喜爱什么?

(3)在什么时候或什么情况下，你最能表现你的勇气?

(4)你什么时候最没有勇气?

(5)你用什么方法来得到想要的东西?

(6)假使你已近晚年，将不久于人世了，你是否会为某件事而哀伤?是哪件事?

(7)同样地，你的生命已近尾声，你懊悔自己缺乏某

方面的经验，到底是哪些事呢?

(8)你喜欢人们在你的墓碑上刻下哪些句子呢?

(9)最不喜欢人们在你的墓碑上刻下哪些句子呢?

（10）你痛恨什么样的人?

(11)假设在海难中，你在惊诗骇浪的海洋上驾一救生艇，而你只能救出六个熟人，你要救哪几个呢?其因何在?

你不必一定要一次回答这些问题，你只要知道自己也做什么事，就可以开始去追求你的目标，对你不喜欢的事则可以改变之。

6.持续写几个月的日记，如果发现它还真管用的话，可以再继续下去。每天记下两件事情，详细描述你的决定及反应如何，把各种不同的情绪一一录下——别只写些别人如何待你，令你觉得尴尬、愤怒或嫉妒等事情，且还应该注意何时你会有自傲、自信、狂喜、怜悯之情。

过后，你就会知道自己何以会有那种情绪了。你与苏及蓓丽在一起时，总觉得自己很笨拙，很不重要，但是跟居礼士和爱力森在一起时，就觉得得心应手。有了这种结果，你会选择何种态度呢?比如说，苏及蓓丽嘲笑你的朋友时，你总是沉默以对；你喜欢对居礼士及爱力森表达自己的意见，因为，他们都很注意听你的谈话。

如果你继续记载这样的日记，你将愈能知道如何去把握生活，而且当你仔细去研究造成你的情绪的境遇时，你会得到不少有益于你的行为的见解。

从现在开始，你可以朝着人生正确的方向走，不至于走向歪路，更不会终生都错误下去。你将选择、推动、塑造自己的生活，不再视自己为被不利的一些怪事所压迫的不完整人物，反之，认为自己是与此怪事奋战的英雄，而且百战百胜。

第十八章：如何使你更果断

你碰到该做抉择的时候怎么办呢?较简单的如今天要穿哪一件衣服?到哪里吃饭?复杂些的，如我该不该学法律?要不要辞掉目前的工作？能不能与爱人同居等?你做好决定后能不能永不后悔?还是会一再地担心自己的决定会有何后果?

如果你会担心的话，你能否确定自己担心的是什么呢?

有位三十六岁的寡妇玛丽，她跟我说她花了好几个星期的时间，还是不能决定该把先生的遗照摆在何处。起初她是将它放在阁楼上后来移到卧室的桌上，接着又把它拿回阁楼去.就这样翻来覆去的没做出什么决定来。

她六岁的儿子对他的姊姊说：“妈不知道该怎么处置爸爸。”说得真对， 因为近两年来，玛丽一直与当地的一位商人乔在约会，最近他已向她求婚，但是玛丽就是不能决定把前任丈夫放在何处——换句话说，她不晓得该不该与另-个男人重新建立他们的生活。最后经我指明问题所在——遗照摆在哪里都无关紧要,最重要的是，她应全心全意地去做真正的抉择——到底要不要结婚呢？两个星期之后，她终于决定接受乔的求婚，把遗照放在高阁上。

对一件没法做决定时，常常暗示着与其他的事情有冲突。就像法兰克，他一直不

晓得要买花衬衣好呢？还是素色的好？

花的显得太轻浮，素色的又太保守，于是他每次到店里（店员早已常常看见他在午餐休息时间来逛）决定要买其中一种时，禁不住又会怀疑另一件是不是也蛮不错。

原来当时法兰克正努力使自己变得较有自信。他小时候大半时间都跟一位相当严厉的叔叔生活在一起，他叔叔老是告诉他年轻人就得学习凡事要中规中矩，只替他买一些老式，穿起来又不舒服的衣服，还得随时保持干净。

法兰克在这种管教下成长，当然是凡事不逾矩了，他变得非常内向，不敢存有什么前进的思想，也因此两度失去了升迁的机会。

因此他所要真正做选择的.并不是到底买哪件衣服好，而是该过哪一种生活方式，他犹豫在两者之间。要是选择较保守的生活的话，就不能有多大的快乐或成功可言；如果采取较放任的生活，又恐怕别人会嘲笑他，即使是象穿花格衬衫这种小小的尝试，他都有些畏惧，仿佛老听到旁人在说：“那个胆小的家伙居然穿得那么花。”

由于法兰克不敢肯定自己，害怕别人的批评，畏于尝试新的东西，使得他优柔寡断，而优柔寡断的个性更是逐渐地加深他的害怕心理。所以凡是不能当机立断的人，乎都是害怕着某些事情。

人们常常会担心别人的讥笑，而在一件再简单不过的小事情上花很多时间去考虑其利弊。例如我有没有勇气买那条红缎床单?我该不该在下班后邀请某人去喝饮料呢?客人来吃晚餐时，我要做牛排好呢?还是弄茄卷?或客人会嫌牛排做得不好——但至少他们不会说我毫无可取吧!也许茄卷的火候会不够，但是……

还有一种人则是害怕自己被视为某种类型的人，这种症状几乎可说是恐惧幽闭症，亦即相信如果你选择做某件事，则表示你做不来其他的事，此生你就被认定是怎么样的人了。例如运动家就不可能同时是思想家；或者你只能精于英文或数学，不可能两门都很好；不可能同时喜欢古典音乐与摇滚乐等。

很多相当聪明极具天分的人却常患有这种恐惧幽闭症。有位演员布莱克极需要钱用，却又担心每天开几小时的计程车会荒疏了表演天才。另外还有一位非常有才华的少女，她一直不能决定到底该学医呢，还是去学声乐好，于是花了五年的时间先去打工，一边再做决定，最后终于上了医学院，但是她却已平白地浪费了五年的时间，或许在那段期间内，她大可往两方面发展呢!

害怕、后悔、能力不足，总是伴着优柔寡断的个性。你总是费了不少时间及精力在决定要做什么，而且还浪费更多的光阴犹豫你是不是该做其他的事，你的心中负荷着这么多烦人的决定，于是你很可能变得毫无幽默感，而且会非常在乎别人的意见及相信他人的忠告。最后，你或许还会认为这世界到处充满了敌意，无时无刻不在等着抓住你的过错。

要避免这些，要先练习控制时间及改掉某些习惯。例如，你可以预定在五分钟内决定好要看哪一部电影，一小时内决边好信的写法，二至三小时内就选好该买哪一件外套等，然后强迫自己在限定时间内做好决定，而且要贯彻到底别把信写好了又撕掉，或者隔天又把买好的外套拿去换。刚开始你一定会觉得自己作了一些

不负责或会招来不幸的抉择，这亦是一切问题的所在，但是过不了几天，你对自己的选择就会比你想象的要满意多了。

当然，你千万别在极短暂的数分钟或数小时内决定结婚、离婚、怀孕，或大量投资等重大的事件，不过当这类问题来临时，以上所提及的控制时间练习还是可以增加你下决定的信心。

许多艺术家都利用类似的时间控制练习使自己能自由自在地尝试错误。例如他们定好要在三分钟内画好草稿，或者在这段期间内铅笔绝不离画纸，这样一来，要是画得很棒，那就更好，要是画得不好呢?还是可以帮助他们克服一定要画得尽善尽美的心情。因为如果你每次都苛求完美，那你很可能会一事无成，就象你老把信搁置一旁，等思索到正确的措辞才肯下笔，那么要是你永远都想不出的话，这封信要写到几时才会完成?

自我创造的原则此时又告诉我们:即使是再小的事情，要是你久久都不能下定决心的话，那么你就更难于作决定了。

下面五个练习可以帮你除去不信任自己的判断力的不安心理。

1.不必为每个过错道歉。你既已尽力而为，却又自责自己，好象一切努力都没有什么价值可言了。这便是没有果断力的象征。况且你每次没来由的向人道歉，更会使你认为自己是个惹人讨厌的人。因此以后不必再作无谓的认错了，或许刚开始会令你不安，但久而久之你就会觉得有些错误是难免的。

2.容忍别人犯错。不要因为自己性情放不开反而指责别人太随便或不应做这干那。

安玛初到一个陌生的城市感到非常的寂寞，但是有人去参加单身俱乐部时，她又大骂他们是些流浪汉，无希望可言。有一天，她办公室里有位同事邀她一起去一家新的俱乐部，她真是十分为难，因为她实在非常想去，但是她既已那么瞧不起那种地方的人，现在怎么好意思说出口呢?她已想象出别人一定会反用她说过的话来笑她。

如果你对这个处处宽容人的世界付出的愈多，你就愈会相信这世界的确是很宽待你的。

3.不要太赞美过去而贬抑现在。那些毫无果断力的人 通常都认为他们过去相当完美，为了力求符合这个标准，就深恐自己以后会不够完美。

如果你曾崇拜过某人，就要想对方之所以受到你尊敬.

并非他很完美，而是他够果断，因此没有人会在意他的过错。

4.不要再请求别人给你意见了。如果你是个优柔寡断的人，你身旁一定有一堆朋友随时等着你向他们请教。要买东西时，尤其象衣服或家具，别再去请教你的妈妈、姊妹或朋友等你认为在这方面很讲究的人， 宁可出错，也要自己作决定。

5.不要尽是模仿别人。如果你以前度假的地方都跟你姐姐去的地方相同的话，这次自己找个新场所去吧!如果你的邻居眼光不错，买了一部新车子，你就别和他买相同的样子，或许你还会发现自己的构想比他更好呢!自我创造的原则又告诉我们:如果你表现出相信自己会有很好的创意，能够自作主张.那么你对自己就更

有信心了。

你如能遵循这些建议去做的话，就能一步步地改掉不够果断的习惯。起初或许会感觉非常不安，但渐渐地就很自在了。但也并不是说，到头来你一定知道该怎么做——因为有时候你还是会觉得困惑不解——不过尽管如此，你依然能够勇往直前地做下去。

当你开始担心会做出错误的选择时，可以看看你对自己了解多少. 问自己可能会发生什么最糟的事情。如你的父母是否会因此而大怒?你将变得放荡不羁?别人会嘲笑你?还是你会就此失去朋友、工作?

有的恐惧心理，象玛丽害怕会背叛自己去世的丈夫的心理，很快就会消失，但如法兰克的不敢肯定自己，则较不易消失。

要是你发现自己之所以没有果断力是因为害怕某件事时，就要好好去面对它，想想看，的害怕心理是否有根据?为什么会对你影响那么大?或许是真有人会讥笑你，但是真会如你想的那般糟吗?

记住，没有哪一种行为可以决定你的整个生活形态。例如，法兰克买了那件花格子衬衫后，要是他愿意的话，其他的事情依然可以照他原来的态度去作决定，为终究一件衣服的作用毕竟有限，他可以穿着这件花衬衫， 但举止比以前更保守，仿佛在替自己大胆的决定赎罪，这样他的生活方式依然是一点也没变。但是如果他想改换一下新的生活方式，也只要作个决定，然后再采取不同的步骤贯彻之就行了。譬如他下次可以在开会时站起来发表自己的意见，或者开始邀请自己喜欢的同事去午餐。

如果你害怕的是被别人归类成某种人的话，那只要做个简单的安排，就可收奇妙的效果。一生中可以试着去做许多不同事情，如当飞行员、环游世界、造溜冰馆等。你可以列出一张计划表，看要花多少时间去尝试某件事，有些可能只要花几个小时，但也有的却要费好几年也说不定。

最后，当你在仔细找出自己害怕的原因时，可能就会发现某些人似乎会令你害怕。例如， 你喜欢请客，但哈里逊家人来时，你就要特别多花一点时间去考虑要摆出哪种酒、哪种点心。或者你会想他们在家时都是吃新鲜的面包，所以你也该为他们烤一些。又如你与李先生在一起时，就会对自己的衣着不安起来。

问问自己为什么你那么担心不能取悦这些人呢?他们都很喜欢批评别人吗?是的话，那你又怎么去对付他们的批评呢?如果答案是否定的话，那么就想想看，你是不是想从他们那里得到什么特别的东西，才会如此在乎他们。与某些人之间的关系如果使你变得毫无决心，那中间一定是有麻烦。你与对方交往，能够不担心出错，那才算是最好的友谊。

怎样才能使自己不担心出错呢?你可以给自己一段时间，譬如说一个早上好了。然后利用这段期间去准备请客要用的东西，而且要执著于自己的做法。这样一来，你就会假想客人一定会喜欢你准备的东西。要是他们批评你的话，就把这些指责视为跟其他的批评一样——听归听，但并不一定要因此而怨恨自巳。一个人之所以会养成优柔寡断的个性，通常是与好苛求他人的人在一起而演变成的，特别是父母亲。你总觉得一旦你做了错误的选择，他们马上就会说你笨，因此老是迟疑不决。扩大一点说，那些使你不安的人，也就是那些扮演你的父母亲角色的人。

试着想象如果哈里逊家人不喜欢你准备的酒时，他们会说什么，然后回想一下，你的爸妈对某件事不高兴时，通常怎么说。如果两者相似时，或者当你想到任何一种批评时，所得的不愉快感觉是一样的。是你赋予哈里逊家人不必要的权利来伤害你，或许他们也不想要，甚至于根本就不知道他们有此权。因为毕竟他们并不是你的双亲，更何况即使是父母也不该拥有那么大的权力使你不快乐。

英国诗人艾略特就曾在一首诗中这么怀疑地问道：“我敢惊扰这个宇宙吗？”

当然敢。你会比你所想象的得到更多的东西，相反却没有失去什么。

第十九章：怎样才会成功

这一章要谈的既不是教你如何才能成为百万富翁，也不是教你用什么方法去慑服别人，更不是要告诉你穿怎样的衣服才能当上经理级人物。

本文所提到的是各种你想要，却反被自己阻挠而达不到的成功。例如你渴望成为工业巨子，或者只想把桥牌玩得好，其实你根本就没有理由达不到目标，除非是你自己一再地阻碍自己。

有一次我曾问过一位网球好手，哪一种球最难接，我原以为她会回答高飞球或反抽球，想不到她却说是一场比赛中的最后一球，因为她只要在球场上就会快乐，不管是输赢都不想下场。

造成她这种想法的原因是,如果她一走出网球场，亦即离开了设备豪华的露天运动场、摄影镜头及一大群的球迷，就得返回低级住宅区。成日与靠门票维生的朋友相处。

其实这位网球家也并非有必要使这种想法阻碍自己的成功,她并不愿意自己一直留在场上而没有打使她致胜的一球,但是她总不由自主地这么想——我想你的做法也会跟她一样吧，或许你会坚持不受那个想法的诱惑。

但是你可能也会怀疑地问道：“不是每个人都想成功吗？”

不错，许多人都想成功，但是也有人自觉不自觉地自己阻碍自己迈入成功之径，因此在他明显的渴望成功的欲望下，总伴随着潜在的意识想破坏整个事件，仿佛失败了还会有某种好处。

有很多事情我们都抑制自己不去做得完美，但是外人却看不出，而以为你的失败是当然之事。

如演讲时你讲得结结巴巴，学舞或学开汽车都不敢把目标订得太高，虽然自认为还不错,但又怀疑自己是否好得能够自创事业?一方面又想冒险.另一方面又怕事情做得不好等……

当然啦，你做某件事做得不成功，并不一定表示你打算使自己不成功，就象那些每年公开网球赛里的选手得不到冠军，就不能怪他们的潜意识想失败。从下面这六个现象中，你就可以知道你有没有在阻碍自己。

1.一再地逃避很想做的事。譬如你想邀罗宾出去，但到了最后关头又撤回你的主意，然后又来恨自己是个胆小鬼。

2.自我意识过强。你总是以旁观者的立场来审视自己、 评价自己，老会自我检讨“我上次表现得好还是不好?”“跟我同年纪的人会做得多好呢?”“我那些朋友对我会有什么看法呢？”

3.总觉得自己很不幸，似乎环境一直在百般地阻挠你。

如今晚你原想把收藏的陶瓷器拿出来给客人看，但是他们偏偏谈个没完。又如有一天你想去参加某个宴会，天气却出奇的冷，而你又没衣服可穿，仿佛命运老跟你作对似的。

4.过分在乎四周的环境。你想作画，但却要等房里布置 妥当，穿上适合的衣服，在良好光线下才肯下笔，但到那时又怕超过作画的时刻了。就这样，你一再地受制于外在的一切，根本就不可能完成什么事。

5.总觉得身体在妨碍你行事。有人要你当众表演唱歌， 当然你也很愿意，不过你却觉得身体不跟你合作，一下子就觉得头昏昏的，或突然变得全身无力，甚至于全身麻痹动弹不得。

6.觉得自己的所作所为都没有真实感。你一对听众做演讲时，却觉得讲话的不是自己。或者你说了一个笑话，然后发现讲笑话的好象是别人。这种现象我们称之为意识分离:亦即你不愿意跟自己的行为牵连在一起。

读到这儿，我想诸君大概已知道我接着要讲些什么话了，不错，我要说的是“继续把事情做下去，做完它!”这句话，不要放弃任何你想做的事——尤其是你觉得自己反而破坏了那件工作时，更不该随便中途而废。因为半途而废常常更觉得自己无能，反之.继续努力往往带来成功。

所以，即使光线不好也要继续画下去!即使你有口吃，而且好象有人在笑你，也要说下去。

内心虽有害怕的想法，但不要任其扩展。就象你原先计划要展示你的陶览器，尽管你认为时机不对，但还是拿出来吧!不管天气再冷，没有适当的衣服穿，但仍去出席宴会吧!虽然表现得不好，甚至于遭人指责，也总比把自己变成一个无法成功的人好多了。

不要蔑视自己的行为。习惯抑制自己的人多半都认为别人会嘲笑他们，所以为了安抚内心的敌人，往往他们在别人尚未笑他们之前就先自嘲。换句话说.抑制自我的人都有些妄想的倾向。

不要轻视自己，而使妄想个性加深。如果你不愿意去结交朋友，那么你愈发可能疏远别人，别人一定会想，既然你瞧不起自己， 那他为什么要瞧得起你呢?如此，你就会更加感觉不值得去努力了。

在你想获成功之际，最好能够觉察出有哪些动机阻碍你求得成功。下面是我归纳出的最普通的五种动机，同时还提出了克服这些动机的方法。

1.害怕引起别人的嫉妒。这种人认为成功是非分之想，害怕被人知道自己在努力超越朋友或亲戚，担心别人会说他太骄傲而贬低他，老觉得他的兄弟姐妹都没上

大学，只有他上了而深觉不安。这种人大部分都是生长在一个竞争激烈的家庭，他们把所有的成人，甚至于亲密的朋友，都看成竞争对手。

要是你有这种害怕心理的话，你大概也会觉得别人一定恨你想超越他们，于是对自己的愿望及成就尽量不使他人知道。有人赞美你反而令你不自在，仿佛是你做错了什么事，而被对方逮着了，因此你极力否认自己的成就，推说是事情本身容易做，不然就是自己太幸运了。使人相信，既然一切都是命运的安排，别人又怎么能怪你呢?

有些人，不管是男性或女性!买了一件漂亮的新衣服就会觉得很不安——因为担心别人不高兴自己打扮得漂亮。比如有个女人，她买了一件特别好看的衣服，却偏假装说这件衣服没什么好，逢人便说：“这是拍卖品，不是真丝料!”

甚至于穿上这件衣服时，故意配双旧鞋或蓬头散发，以破坏整个效果。

该如何解除这种害怕心理呢?首先，你不要再假装说自己不热望什么了。要让人家知道你想要的东西，有人恭维你，不管令你多么不安，也要谢谢他。如果你想有一番作为，赚大钱，或广交友人，就老老实实地跟人讲吧!要是你隐瞒自己的雄心，反而会使你觉得不该成功，那你当然就不会成功了。

或许你会为别人不如你而感抱歉，但是你使自己不向前进展也不能给他们带来什么好处，同样地，追求自己的目标，对他们亦无害。

倘使你的毛病出在讲话不敢大声，且对自己的成就过分谦虚的话，你应该从此改过来.坦白地说出，或许你会觉得有点自夸，但还是要坦诚才好，要是你证实了真是有人对你的成功怀有敌意，你也得面对它，当然要接受你一向在乎的人对你的责难是有点难，但也总不至于比你伤害自己那么严重。

你可以问那些对你产生敌意的人，到底你的成就伤害到他们什么地方，然后再听听对方怎么解释，如果他们纯悴是嫉妒你的话，你大可骂他们不希望你好的居心，你甚至于可以告诉你的朋友，若你穷途潦倒对任何朋友都不会有什么好处。而你要是成功了，对友人还会有鼓励作用呢!

2.害怕终将失败。有人担心一朝成功后便无法应付进一步的要求。

比如珍，她一直说想结婚，但是对周围的单身汉又表现得冷冰冰的，反而对那些有妇之夫施展魅力，与她交往的人根本不可能和她结婚，她的朋友都说她并不是真的想嫁人，此种说法不全然是对或错，珍之所以极力在克制自己的行为，是因为她不能确定以后会不会成为好妻子。

其实珍害怕的并不是男人， 是婚姻。由于此种害怕使她对两者都得不到。我建议她，至少，在一年之内，不管与任何男人关系搞得多好，都不要去考虑结婚的问题，这样才能解除她心头的压力，能够让她不计后果而快乐地玩上一段时间。而在此期间内，她就可以根绝那些令她觉得自己不会是个好妻子的种种想法，而把真正的问题顺利解决。

一个人担心自己会彻底的失败，多半都是因怕太辉煌腾达了，有一天终不能赶上往日的成就，怕一旦登峰造极后，不能在那里待多久，而走下坡实在是太令人受不了，也太没面子。我可以建议这种人一次只订一项较短程的目标，不要一下子把目标定得过高，然后一项一项做成功，信心自然加强，而越有信心完成大目标

的信心就越大，就在一面做一面成功的当儿，怕爬高的恐惧消失了。你就不会再怕自己居于成功的尖峰。把你的害怕视为孩童时期的错觉心理吧!就象一个小孩的印象老以为自己的父亲是个巨人，但当他长到那般高度时，就视其为当然之事了。

3.害怕无依，你总认为自己一定要身处困境中，或表现得很无助的样子，别人才会关心你，否则你会遭受孤立。

这种想法是有几分真实性，的确有些父母在小孩子生病时，或有了麻烦，才会关心他们，一旦他们又能自立时，又各管各的事情去了。当然这是很令人痛苦的事，但你要老表现出弱不禁风的样子，才更叫你痛苦一辈子!因为别人如何待你是个问题，但是你如何对待自己，如何维护你的尊严才是最重要的事。自我创选的原则告诉我们，要是你的行为都是基于把自己弄成象病人或残弱的人才能引起他人的关怀之想法，那么你愈加的害怕自己在一天会有成就——那样便是阻碍生命向前进展。

虽然成功可能会带给你些许的寂寞感，但是如果你向亲近的人隐瞒你的能力及希望的话，那你会比勇往直前更加孤独。你要去接近视你为强者的人，不要跟那些看上你的弱点，相形之下他们便是强者的人在一起。你变得愈有自信时.可能有些人会弃你而去，但也有人会因而更加喜欢你。你将使自己置身于一个与以前全然不同的新团体中。周围的人都是想与你做朋友，而不是想求得相互保护之辈。

4，担心会失去自我。有人就是害怕成功会变成另一个人似的，好象去学舞、游泳、写诗等，都会失去他原来的特性。

有许多男人生来就相信感情太丰富就不够男性化，同样的有许多女人认为女性不该从事于太花脑筋的工作，否则会变得冷漠，没有女人味，令人不敢接近。因之，他(她)们都不能充分表现其特性。男人不懂感情，女人则不敢接近太男性化的事情，如科学.商业等。

要免除此种害怕心理，一定要认清世上没有哪两种能力是无法同时兼具的。精通于某一方面绝不意味着其他方面一定不行，尤其知识与情感两方面更是能相得益彰。

5. 害怕会失去生活的目标。你总是想，成功了又要去追求什么呢?生活的目的又如何呢?有些人为了存钱，放弃了学新东西或获得某种经验的机会，但其实却没有存多少，他们有钱，又能做什么呢?更有些人一天到晚努力减肥，结果也没有瘦下来，因为假如他们一旦减轻了体重，那么他们整天便无所事事了，因此想到成功就害怕起来。

为减少这种害怕生活没有目标的心理，你可以转变一下生活的重心，譬如想减肥时，就别把心思放在如何瘦下去这件事上，同时试着去学点你一直都想知道的东西;又如你存钱一定要有目的，等到你把存下的这笔钱花在你想要的东西上后，再开始去存另一笔钱做其他用途。

每种成功的生活都需要不断地接受挑战，因此总有做不完的事，要是你一下子发现没什么明显的目标好让你奋斗，就该赶快立下一个。因为一旦你没有了目的就会停止努力，而当你不再努力时，自我创造的原则便告诉你，生活里的一切希望或可能成功的机会都会消失掉。

除了以上所谈五个动机会干扰你走向成功之道外，另外你可能还会怕自己看来很愚蠢，担心别人的批评。既然你会怀疑自己所作所为是否正确，那你一定更会在乎别人的看法，你该照我建议的方式去对付你的疑心，只要你愈确定你有权去改变一切，就较不易受到外界反应所左右了。

三十五岁的山姆一贯使用下流社会的语言。老板对他说，如果他能讲较文雅的话就要升他的职位。于是他成日呆在房内对着录音机一遍遍地纠正自己的语言。然而他却一边想着：这么做是不是会失去原来的山姆?背叛了老友?他更觉得自己实在没权讲上流社会的语言，那只适合别人，但不适合他.所以他怀疑是不是失去了率真的自我，而变得虚伪。

是有几个朋友阻碍了他去学习新的语言，他们都说他绝对改不了旧强调，这更增加了他的害怕心理及阳生感!他知道他还没有强迫自己努力习惯于使用新语言前，朋友们早就低估了他的能力，而那种有瑕疵的下流社会语言也未必该代表他的特点。学了新语言，他依然是同一个人，更何况还有新的工作机会呢!

包括此章的大意——你该去追求成功，而不是逃避它，如你能定好目标，养成去达到此目的的习惯，你就会更喜欢自己了。

第二十章：你的善举是真慷慨呢?

还是期望别人有所回报?

我们几乎每天都可以在街道上看见此景:

一个脏兮兮的人穿着破旧的衣衫，从暗处走出来，然后伸手向行人要钱：“给我一点钱好吗?”

结果有三个外表看来都相当富有的人分别给他钱，只是他们的想法却各有不同。第一位汤姆很乐意拿出一些零钱给乞丐，心想这位叫化子看来并不很丑.一定是他不走运才会沦于此境。又想到自己的工作也很不保险，也许有一天丢了差事，也会象眼前这位仁兄一样身无分文，因此这几个零钱象是一笔相当重要的保险金。有一天他或许也会遭恶运袭击，现在能照顾乞丐也算是保护自己吧!他仿佛可以感觉到有个乞丐公会能够报答他的慷慨解囊。

第二位是尼可，他一见乞丐向他走过来就吓呆了，一方面他有近视，另一方面他听多了抢劫的报导，所以更加惊慌。他本想拔腿就跑，但却不由自主地停下来听乞丐要说什么，然后心想“要是我不给他钱，他一定会杀我。”于是一边把钱扔在乞丐手中，一边却目视着乞丐，以等待可以离开的暗示，结果乞丐谢完他后就走了，真是大出他意料 I 之外，他慢慢地踱步，心里还在庆幸自己没有惹上麻烦。

最后一位是保罗，他今天，心情特别愉快，而且他一向就喜欢赠予别人东西，于是他很高兴地就顺手给那乞丐一把钱，连看都没看乞丐一眼，就急忙走开了。满脑子都在想他被升迁的事及如何去改善办公室里的一切。

以上三位是不是都那么慷慨呢?其实不然。

汤姆及尼可二人就不能算在内，他们之所以给钱都是为了保卫自己，汤姆害怕有一天也会变穷，而尼可认为要是他不给钱的话，乞丐会攻击他。他相信自己的行为是在对付某种暴力。只有保罗毫无所求，他的举动才真是大方，他根本就不期望乞丐或整个世界回报他，他的行为里除了能使他快乐外，没有什么动机。

慷不慷慨其实又有什么关系呢?或许前两者我们不能称之为慷慨，但是他们也算助人啊!其间又有何分别呢？

还是有不同的。汤姆和尼可的行为都伤害到自己了，因为他们引发了一种几可预见的结果，那即是他们因内心存着某种恐惧，于是行为就包含这种动机，这样更加强害怕的心理。汤姆又一次地担心会因不能胜任工作而失去钱财，而尼可更加相信每个街道转角随时都会有危险发生。

当然啦，汤姆与尼可离开了乞丐后，暂时都可松了一口气，甚至于还会替他们的行为美其名曰善举。象一般人一样，他们会视自己为施予者，而不是懦夫。

其实他们是懦夫，而且长此下去都是，特别是他们再次因害怕给予别人恩惠时会更表现得淋漓尽致。

我们之中有不少人也都这么做过。我们每天都在害怕的心理下做决定，或以不同的方式付出以保卫自己， 却自认是慷慨行为，自以为很仁慈，很有体谅他人之心，如果再这么下去的话，可能我们一生都会活在害怕之中。

譬如说，有很多百万富翁对其子女做了没有必要的牺牲，却还嫌不够呢!他们认为如果不把孩子送往国外深造，或为他们买昂贵的玩具，或请很好的家庭教师，就会被视为不爱孩子，更糟的是怕孩子们日后不会再爱他们了。

另有些夫妻也是千方百计地取悦对方，他们相信若不如此做的话，对方马上会扬长而去。例如芬，她每天下班回来后，还得做出一桌丰富的晚餐，而且还不让她先生帮做家务事，她认为这样做才是个好太太。

怀有恐惧感的施惠者，通常都会这么告诉自己：“我向来高兴帮人做事。”“我要使自己成为有用之人。”“我真高兴你喜欢我做的东西，我还要再看看有没有什么事我能做的。”事实上他们并非真的很愿意那样做，而是经常带着不安，想知道自己的行为受到多少重视。他们做够了没有?而且好似本远都做得不够，以至于不能除去内心的不安。

有时候某些慷慨的举动只是一种象征性的行为罢了。

一位母亲会冲入玩具店里购买她的小孩心爱的玩具，表面上是因为她受不了孩子的哭闹，其实她的内心却满怀罪恶感。由于她想把小孩抛到一旁而自顾自地去做别的事情。买玩具只是为了减轻良心的不安罢了，但是反而加深了她须为自己的罪恶作补偿的想法。

另外有些人因心理害怕而表现在行为上，而且并不只限于特别的情况，整个生活方式都如此，还引以为傲。以杰为例，他一直自认是个仁慈的大好人，讲话从来不动火，而且别人有了争执，他一定会去当和事佬。其实，杰之所以会害怕争吵，原因得追溯到他的童年。每次爸爸妈妈一吵嘴，他就知道下一步一定是大喊大叫，摔东西，非把邻居吵个鸡犬不宁不可。家中和谐的气氛荡然无存。事情过后好几天，他都还心有余悸。

现在杰一想到争吵，就又回到幼年时的世界，虽然经过这么多年了，根本就没有什么好害怕的了，但他反而害怕得更厉害。

有许多行为从表面上看好象是很仁慈的样子，事实上一点也不。就以上的几个例子来讲，仁慈与自我毁灭之间又怎么分呢?主要是看动机如何而定。出自于慷慨动机的行为不但会使自己快乐，而且令你觉得跟受予者非常亲近；反之，基于害怕某事而表现的举动会伤害到自信心，并且会使你愈来愈疏远你本想取悦的人。

同样的行为在不同的时刻表现出来其动机可能各异。有一天你邀请友人吃饭，可能是因为刚好那天发薪水，而对方又能替你制造快乐，另一天做同样的事时，或许只为了害怕对方不再喜欢你。你做这一切不过是为了满足你的需要罢了。

刚开始时同一个行为可能是基于同一个动机，但到后却又常变成好几个动机。曾有篇小说描写一位已婚妇女好几年来一直都在星期三这天与情人会面。起初，她对这件事感到非常的兴奋，仔细地打扮自己，清理座车，拜访情人的家，把情人送她的礼物小心收藏，并且不让别人知道他们间的事。但是几年后，她对一切都不再感兴趣了，她甚至不爱对方，只想肯定一下自己是不是还会惹人怜爱。最先她的恋情还令她觉得自己很年轻，但后来却只有徒增加她年华已逝之恐惧感罢了。

因此你不能光看行为本身而决定有没有伤害到自己，应该看看行为的动机是什么。你在为某人做完某件事后，先看看有没有不舒服的感觉，之后，再去做别的好事。

下次你在“行好事”前，先想想下面三个问题：

1.你所做的事不管有没有得到对方热诚的感激，是不是都会带给你快乐呢?如果答案是肯定的话，表示你的动机是真的想大大方方地付出你的一切。反之，那你一定是希望得到回报，或许是希望恢复你的自怜心，不过结果都是更令你生气。

2.你的行为是不是使你觉得与对方更接近了些?要是你的行为动机是想增益对方的生活，那么答案一定是肯定的，但是如果你做好事只是怕遭到对方的敌视，那么答案无疑的便是否定。

3.在你做了好事过后不久，数小时或数天之内，你觉得自己是更强了呢?还是更弱了?我们在此章一开头提过

一个被乞丐吓坏了的人——尼可，他起初还在庆幸自己花钱消灾，但后来他却比先前要更加的焦虑。而真正的大方却能使人觉得更强，因为你有足够的东西——时间、金钱、才华、爱情——与人分享。即使是遭遇过大不幸的人也能体会这一点，他们对别人慷慨反而使自己获得力量与希望。那些动机出自害怕的人，虽然行为看来好似给人恩惠，其实是在加深自己的害怕心理。

当你了解自己做了许多好事之后的感觉时，不妨停一段时间.如三个礼拜或一个月，在此期间内只帮助自己，其他人一概不管。

然后再来研究一下你的想法。如果你是基于害怕而行事，那么你一定会极度的不安。例如你星期天总把车子借给葛瑞，即使自己要用时也不忍拒绝，因恐怕会使对方失望，甚至于不与你来往。但是你还是应该拒绝出借，或许起初几次你会极度地害怕他跟你绝交,不过渐渐地内心的不安就会消失掉,而你也能泰然自若了。

巴迪通常在每个星期五下班后为他的太太带回一束鲜花，他一直认为这是爱心及体贴的表现，但是一旦他不再买花时，他太太一定会对他不满，说不定还会跟他闹翻了呢!因此第一个没买花的周五真是令他难过非常，不过他却得知太太依然爱他，使他放心不少。而且他也领悟到，要是太太因此就不爱他，那一定是有什么不对劲之处。此后，如果他再为太太带花回来，那是真爱的表示，绝非害怕太太不爱他而做。

你停止施予恩惠后，或许会对你这些年来的行为有一番新的认识，以前做好事在你觉得是慷慨之举——当然对谁都无害——后来你可能会发现那么做只是站在朋友相助之立场罢了。就象玛达玲这阵子周转不灵，一直跟你借钱，而且也没还，你也不想催她，不过你也知道，你帮助她并非出于真意，而只是不好意思拒绝，这就是危险之处，因为你觉得自己无从选择。

你会不会想替玛达玲这种人辩护，说她是不为人所了解之人呢?比如你会说除了你之外没有入了解为什么玛达玲不能从事于较她的程度更低的工作，如果你替她——或是任何一直在接受你帮助的人——找各种各样的借口，那你或许是没有被对方威胁、或占便宜的事实。

拿和事佬杰来说吧，别人一发生争执，他就尽力去和解，他认为这不但是做好事，而且也是义务，他必须阻止他们，否则，否则后果将不堪设想?其实能叫杰相信他的居中调停无关紧要的唯一办法是要他停下来看看人家二人争吵的后果。起初他真是吓呆了——他太太与儿子在吵嘴。他料定他们会大打出手，甚至互相杀害，他不敢离他们而去，且仍强迫自己上楼，结果却出乎他意料之外，他们母子竟不必要他插手就言归于好。

但是你又该怎么向想跟你借车子，或期望你施恩惠的人交待呢?你要尽量少说话，事前简单地跟他们说清楚，或者等他们来要求你时说出来。

如果你能跟朋友们讲明你急需有一段时间不施恩惠给别人，他应该会了解你的处境，而且你也要认清友谊并不是建立在彼此施惠上，所以要是对方认为你这么做是自私不够朋友的话，你就得怀疑他有多少同情心。

你最好向他们说，你是想变换一下生活方式，并让自己知道不必借施恩惠才能交到朋友。如果对方没有别的目的，那么他该会了解你的意思。

倘使你的朋友非常担心当他有危急事件发生时怎么办，你可以告诉他你会及时相援的。但是除非你认为真的必要，因为有些人就是善于制造紧急事件，想多获他人的恩惠。

彼此给予恩惠不能算是真正的友情，没有真正的沟通就不会有真正的友情。所谓完美的友谊，是不靠互相施惠的。

对别人慷慨会带来不少快乐.因此我们都会主动想去帮助那些有困难的人。做好事如果只是为了害怕某种事的 话，就得不到这种快乐，只会觉得有压力，有被利用的感觉，也唯有学习在何时不需要你去帮助别人，才能从你的善举中获益良多。

第二十一章：不要再自怜了

有些人实难察觉自己生活中有何不对劲之处，另外有些人自认为知道，但其实他们也是不怎么清楚。

汉克逢人就解释：“我被迫在十七岁时为了供养弟弟而辍学，因此我从来没交过什么好运。”

艾莎老跟你说；“我从小就患小儿麻痹症，不能象别人走得那么好，所以你不能期望我获得良好的工作。”

琼恩则自认：“我已老了，要是我的生活一片空白那也是无可奈何的事。”

“你不能期望我……”及“假如..…也是无可奈何之事。”

以上话很明显地含有自怜成分在内，另外也表示说者对自己的问题谈得过多，无时无刻不在考虑自己的困扰，希望引起他人的同情。他们最常说的一句话是:“世上只有我才能了解困苦之所在。”

日常生活里，每个人多多少少都会遭遇到麻烦——有些人则更是祸事连连境遇不佳。例如缠绵病榻、失去爱人、没有住屋、工作不顺，或是身有残废。这些人为自己难过那也是无可厚非的事。但是，对一个经常为其境遇悲伤的人，你的反应又是如何呢?你真能同情他吗?我想每个人的反应都会是过不了多久就会厌烦他。最后，你或许是劝他对环境妥协，不然就是不再理他。

自怜产生的第一个问题是引起他人的反感。别人刚开始可能会同情你一阵子，但不久后，他们就会被你激怒了。亲戚或好友或许还会继续同情你，不过他们也终将会觉得没有义务再理你。一天到晚光谈自己有多不幸的人，没有人喜欢跟他在一起，跟这种人交谈总令人挺不起兴致，而且也找不出什么方法可以帮他忙。

其实那些厌倦于倾听自怜者大诉其苦的人，并不是没有怜悯心，而只是证明自怜根本不会有任何结果这项事实罢了!自怨自艾只会使你站在原地大问:“我为什么会这个样子呢？”若不去寻求出路，而只一再地自认无望，悲观地认定凡事都已安排好了，你根本就无从改善。这样的想法不但错误，而且于谁都无益。如果你能不再自怜，还是有办法得救的。

想发觉你的问题有多严重，可以先试试下面的三个测验。

在三个星期之内:

1.不要对任何人提起你的问题。

2.不要因你的处境而责怪别人或任何事情。

3.不要说别人的处境较你为佳。同时要尽量加入或大谈自己喜欢的活动。

如果你能轻易地做到上面的三点，你就不必担心自己有自怜的倾向。倘若你发现自己没法或很难坚持三星期之久，即表示你有自怜的倾向。

一个人为什么会产生自怜之心呢?通常都是由于孩童时期造成的。如艾莎七岁时染上小儿麻痹症，当时病得很厉害，终于成了跛脚，父母、 兄弟姊妹、老师，几乎人人都为她难过，她常听到他们大叹：“可怜的小孩!长大后会变成什么样

呢？”

上学时，她总比其他的同学受到更多的同情，由于她既不能跑，路也走不快，所以别人都不让她一起玩游戏，父母为了补救这一点，特别为她购买别的小孩会想跟她一起玩的昂贵玩具，生日时也替她举行别开生面的庆祝会。

于是艾莎不知不觉地就归纳出两个结论来：第一，只要她提及自身的残废，就永远可以获得家人的爱；第二，唯有别人替她难过时或她拥有别人想要的东西时，别人才会爱她。

艾莎所患的小儿麻痹症虽改变了她的生活，然而她内心的创伤，却是她自己及父母造成的，因为他们都相信一个女孩要是跛脚了就无法过正常的生活，一切做法都在逐步加深这种想法。造成艾莎在三十年当中，一味地执著于唯有表现得很无助的样子才能得到别人的同情。

自怜之情可能起自象艾莎这种真正的不幸，但也可能出于微不足道的小事。就象朱蒂因未获得全年甲等，于是，便放弃原来想当律师的计划，认为找个秘书的工作也就行了。泰德不善于运动，他总觉得别人一定在偷偷地笑他这点，于是干脆决定自己也加入笑自己的行列中，他变成了班上的小丑——而且每当他讥笑自己时，他就更觉得自己一无所长，除非他能表演得很好，否则没有人会喜欢他。

蓝斯每次生病时，即使是不怎么严重的病，他的爸爸妈妈总是小题大作，而且担心异常，对他照顾得无微不至，蓝斯不但喜欢父母替他准备的点心，更期望得到他们的同情，于是他就开始夸大病情，最后他变成了忧郁症病患，而且善于自怜。每次要做什么事时，就推说身体不太舒服，最后导致他唯有得到别人同情才会满足。但是他却觉得无法完全满足自己，别人对他的关怀好似永远不够，而每次他制造理由去引起同情，却更使他觉得需要同情，于是他的需要变得无法满足。同时，他一直不愿去追求同情以外的东西，其实他是在浪费生命。

以上那几个人——艾莎、朱蒂、泰德、蓝斯，皆认为自己有个悲剧性的弱点，破坏了他们走向幸福及成功。其实我们说一个人有没有残障，都是他自己造成的，假如说你真有缺陷——如瞎眼啦、跛了一脚啦，或长期缠绵病榻啦——别人就会更加时常地同情你，于是你可能会自怜起来，但是你也不必一定要有这种反应——因为这不是最佳的反应。

如果你是个自怜者的话，要找出你自认为可怜处。很可能你早就知道，而且还时常向人提起呢!赶快停止.在三星期之内不向人求取同情，然后想想看什么事情令你害怕?当你看清楚了自己的缺陷后，就明白这些缺陷不会毁了你的一生。首先你需尽可能地表现出，你没有什么缺陷的样子，如果你不这么做，反而每次都现出一副无助或一无所长之状，就更会相信自己有差劲之处而觉得羞耻。

下面的六种行为你要特别注意避免，尤其在你困难无法克服时!

1.不要让别人攻击你或利用你。假设你失业了，一天到晚待在家中，这时千万不要让你的配偶或双亲提醒你这种生活有多不好，或说：你有他们养你真是太幸运了。

你或许会说：“有一天要是我真生病了，或是真成了他们的负担，我是不是就该听他们的呢？”其实也不必，他们应该都很关心你才对，所以你可以要求他们不

要以你的处境来侵扰你，尚且目前的处境只是暂时的，而且错也并不在你。如果他们不答应你的要求，你可以另做打算，但别用各种方法，讨好他们，否则的话，你便是在让自己相信，发生的事情是件降低你的人格的大不幸，而这种想法实在是大错特错。

2.不要降低你的热望。或许你早已认为自己家境不够宽裕或者你有一耳聋了，因此不敢期望成就会有多大，于是从未真正地去努力过——也就更加深自己能力不足的想法。

下次你可以采取相反的步调，一想到要做什么或学什么，或到某个地方去，或寻觅一份上好的工作，就强迫自己尽力而为，这也可能是把你从自怜中转变为自尊的第一步。

3.别为你的缺陷觉得抱歉。贝丝因臀骨摔伤了，躺在床上好几个月。在此期内，她一再地对她的先生、孩子、探病者表后抱歉。她因太多的医疗费用及无法照料家庭而大感不安，这些举动使她觉得意外会毁掉她的整个生活。当然我也不是说你不该表示感激之情，但是不必花太多时间或精力去表示，否则不但伤了自己，也破坏了你与他人间的关系。

4.不要成为家务事的奴隶。如果你认为应该不断地煮饭、洗衣、缝补、照顾小孩等，那你的潜意识一定是相信自己没什么长处。能够不被赶出门外已够谢天谢地了，所以你每次愈是在做那些家事，就愈是有这种想法。

5.不要自认有缺点而攻击自己。我认识一位长得很矮的男士，他总是叫自己“矮子查理，”我第一次跟他说他这种习惯反而会比他的身高更对他不利时，他还半信半疑的，但是他纠正了几个月后，不再叫自己是“矮子查理”就开始不再为他的身高担心。而活得更加愉快。

6.不要因你的缺陷而受不必要的罪。在尚未发明隐形眼镜之前，很多女人因为不愿意戴眼镜.于是整个世界在她们眼中就成了一片朦胧。这样不但使她们原本近视的眼睛看起东西来更如吃力，而且还贬损了她们的身价，因为她们一直相信一种无稽之谈，以为如果男人看到她们戴眼镜的话，就很可能不会爱上她们。

你不妨好好地静下来想想你的缺陷使你失去了什么，看清楚你的弱点是什么，况且那些根本就不是你的弱点。一方面别限制自己去追求合理的目标，但也别把心放在不可能的事上，就象你有口吃，就别一心只想当个播音员，不愿面对事实比事实本身更可怕，而且会使得不能做的事变得比其他能做的每件事更重要。当你花很多的心力补偿自己的缺陷时，你会发现一个有趣的现象：比如说，你告诉自己:“要是我没有这个弱点，那真不知道该有多好!”于是你把所有的精力都用在克服这个弱点上。结果呢?或许你真能除去一个形体上的缺陷，但却比从前更不喜欢自己了。

尔文就是这种情形。他是个长得瘦高的少年，但他一直深为其外表所苦。于是他决定唯有增加体重才能免去心中的困扰，一天到晚都在实施这计划。最后，他终于变成一个身强力壮的人，以前认为的“缺点”已不存在，但是正如所料，他更加担心起自己的外表及体力，他害怕会变老、生病或受伤。因此他以前只是担心自己不够健美，现在却害怕更多的事。

不过也不是说你不该努力以求改进，如果说你能克服口吃的习惯，或使自己看来

更年轻、更迷人，那又有何不可呢?只是别把它看成能把你从一个比死亡更糟的命运中解救出来，也别期望它能解决你所有的问题。唯一的办法是把你的精力同时发挥在其他目标上，另把整个生命投在一件事情上。

要把自己想成没有什么不对劲之处。不要对你的缺点做任何补偿——除非是能带给你快乐、力量及成就的积极事情。除去某些有明显规定不能做的事之外，不要假想有些事是自己做不来的，而且要去寻求你能做得好的事去做，如果你表现得很有能力，那么你对自己就会更有信心了。

第二十二章：如何欢度老年

此章我们要教你面对年华行将老去的事实。

每个人都难免步入老境，例如一个二十几岁的人会开始怀念他十几岁时那种满是冲劲的年纪，而一个七、八十岁的老人一下子又会发现，他做起事来已不如以前灵活。罗丝七十四岁时，就已万念俱灰，觉得自己前途无望，

在别人的心目中没有什么地位而无所适从。一方面她既不能忍受别的老人，另一方面，她又肯定年轻人也受不了她。

我们可以归纳出五件最困扰罗丝的事来——这些问题同样地会困扰那些觉得自己渐渐老去的人。

1.外表变丑，体力渐渐消失。

2.别人对上了年纪的人有偏见。

3.不愿多加依赖他人。

4.失去了某些朋友及爱人。

5.更加接近死亡。

罗丝认为以上的问题是她无法克服的。

但是，我还是要试着帮她找出解决之道，首先，罗丝可以先问自己下面的十个问题:

1.我是怎么歧视别的老人?例如，例如我会不会诅咒自己的先生是个“可怜的老头子？”或者我跟老年人讲话的态度就是与年轻人交谈时不一样?我会不会认为跟我同样年纪的人尽量使自己过得愉快是在愚弄自己。

2.我是不是经常讨好年轻人，渴望获得他们的友谊?我会不会自愿向他们奉献出各种礼物或殷勤，而不期望他们回报?

3.我给予年轻人什么特权?例如约会时，自己是不是都准时到达，但却认为年轻人有理由迟到?

我是否自认年纪已太大了，对于某些事情，如政治啦、新的影片啦、或服装啦，根本不必去了解?会不会拿这个借口而不关心周遭的一切?

5.我是否觉得自己没有权利去打扰年轻人而隐瞒自身的困扰?

我是否常认为自己生活经验相当丰富，而不断地给予年轻人忠告?

7.我是否常回忆过去，常乞怜别人同情我，因为自觉生命已将尽?

8.我是否常批评当前的社会在逐渐腐化或道德式微?

我是否觉得自己与时代不合?

9.我是不是侵犯到年轻人的自由，力图使自己的生活方式跟他们一样，而不愿按照自己的方式过活?

10.我会不会要求年轻人听我的长篇大论，要是他们中途打断就不高兴？而自己是不是会去听他们所讲的话?

以上的那些都是上了年纪的人用来轻视其他老人的行为，或是拿来当做自己太老了不需要负什么责任的借口。一有了这些态度，就更易认为老年人，包括自己，都是讨人嫌的。

罗丝也知道自己对于丈夫走路要拄拐杖觉得羞耻，此常常刻意椰揄他，尤其是旁边有年轻人时更甚。她总是说：“你不能走快点吗?小孩子都在等我们了!”

她也承认自己对孩子们施予不少恩惠，但却不愿接受他们的回报。她老是挂在口边：“不必谢我，我是你们的妈妈呀!”

最后，她也跟轻视丈夫一样地自贬起来了，于是常常嘀咕你该原谅我啊，我只不过是个老妇罢了!同时她还力博别人的同情：“我的好些个朋友都走了，我也将不久于人世了!”

一旦罗丝注意到生活里的这些行为，她一定会急着想改掉。其实她是很爱先生的，并不是真的想要使他尴尬，只不过是她惯于对年华老去感到羞耻，因此也连带地对先生产生不自在的感觉。要是她能不再轻视丈夫，也能不再歧视自己，就会相信他们的年纪并不是什么见不得人的事。

我建议罗丝不要再专为别人着想了，而应该替自己作作计划。她以前总怕孩子需要她时，没能够随时在身边，所以已有好些年了她都不曾在周末外出过。一下子让自己利用个把月的周末时间去学点东西，恐怕她还不习惯呢。不过，为自己做点什么事，确实是不宜再迟疑了。

罗丝又开始去上园艺课了，那是她的旧嗜好，而且她已不再认为自己的生命是在走下坡，反而相信她还可以学新的事物，而且相当有信心。

我们再回过头去看看老年人面临的五个困扰，或许这五个困扰的确不容易克服，但是罗丝却用特殊的见解应付得很成功。例如，我们第一个问题提及老年人会失去容貌美及身体的健康。刚开始这点对罗丝的打击最大，她一上了四十岁，就不再注意自己的外表。总认为：打扮根本就无济于事。

她七十五岁时，偶然地领悟到一个人的外表还是很重要的，于是下定决心要买几件新衣服来穿，把头发重新烫过，每天散散步，做做运动，而且不让身体上的某些障碍限制了她的活动——例如她会去买个放大镜用来研读食谱，免得因看不清字而放弃学习烹饪。当然并不是要你千方百计地使自己看来还象个四十开外的人

——那样反而会带来反效果，且令她更以变老为耻，就象替一个秃头的人买假发反而弄巧成拙。

至于第二个困扰，对老年人产生歧视心理这点，罗丝已决定不让自己再有这种观念。她觉悟出世上总有人因害怕自己会变老，于是对上了年纪的人有偏见，但并不是每个人都如此，更何况老人本来也没有什么罪过。

再者她也认为稍稍依赖、朋友或儿女并不如想象的那般可怕。既然过去四、五十年来己为他们做过太多的事，他们想好好地回报一下，也是他们的美意。起初她是有些不习惯，老以为别人开车送她去某个地方，对她是个大辱，不禁油然产生自怜之情：“我是太老了，只会增加别人的麻烦而已。”

后来她也能强迫自己开始乐意接受他人的帮助，一旦接受，心中的惧怕就随之消失，并且发现有人这么关心她，实在是叫人快慰的事。

在失去亲人或朋友的问题上，罗丝的双亲皆已死亡，一些兄弟、朋友、表亲等也都走了，有个姐姐最近也去世了，她与这些人年轻时相处过一段长久且愉快的时光，当然有理由哀悼他们，不过也不必就此在心灵烙下永不磨灭的创伤，拒绝生活里的一切快乐。罗丝自从最亲近的哥哥死后，就掉永恒的悲恸中。那段日子，她根本就闭门不出，也不为自己的将来做打算，后来她开始了解这么做是不对的，不过当她步出这个哀伤的世界后，心里老觉得有些对不起哥哥。但另一方面也知道她的哥哥并不愿看见她变得与世隔绝。哥哥死时约七十岁左右，比自己现在还年轻，或许她应该不令其兄失望才对，不要使自己活得那么不起劲。

罗丝能面对她长兄死亡的事实后，便也开始能公开地与人大谈自己未来也会死的话题，当然这么做不可能一下子就能除去她内心的悲伤及对死亡的恐惧，不过至少可以减轻些，这点亦即自我创造的原则教我们的最重要的概念：

一个人如果拒绝去面对某件事时，往往使这件事变得更糟。

所以你能承认自己终有死亡的一天，而不是拒绝去想这件事，也别自欺有儿女你就能不朽，这样反而会带给你勇气，且驱使你马上去善用人生。

罗丝得花好长的时间才做得到这点，不过她终于做到了。虽然她已年届七十有五，而且当初还自认太老了，根本做不了什么新的事情。现在她却努力在改变整个生活。你在年轻时就开始则更容易，你赋予生命新的使命，则永远不会嫌太迟的。

第二十三章 ：如何克服害羞心理

想象自己身处于一个你只认识几个人的鸡尾酒会吧!你跟一些人谈话，然后他们走开去取饮料，或加入其他的人群里，而这一群人还颇吸引你，现在你该怎么办呢?是不是走上前去，面带微笑，自我介绍呢?还是站在那堆人的旁边希望他们会注意到你?你或是去找你认识的人?或是赶快找个你得离开的理由?

如果说要你去跟陌生人作自我介绍实在是件难事的话，那你一定是个害羞型的人。就象许多人一样，害怕陌生人，甚至于你所认识的人。或许宴会是你觉得最不喜欢的场合，或是任何对你的前途有切身关系的情境都令你不安：如求职晤谈

或相亲等。害羞随时都令你畏缩。例如你曾在某个地方上了几个月班，你很想见见办公室外的某些人，但你因太害羞了而不敢开口；或是你不晓得该如何去接近一个你认为很迷人的先生或女士；或是你害怕去看医生或理头发，只因你不知道该跟他们说什么话。

在伦敦市郊有位叫做爱丽丝的女人，她发起一个叫做“门户开放”的集团，这个集团里的会员很少见面，虽然很多人都住得很靠近，但团员只是待在家中阅读书社团简讯，如果他们幸运的话，可以利用电话交谈，如果非常幸运的话，可以去拜访爱丽丝。为什么说幸运呢?因为这些人都害怕加入户外的世界。

几年前，爱丽丝写了一篇文章登在某杂志上，内容描述她如何战胜“旷野恐怖症”。她的症状到底是什么呢?她害怕出门，不敢跟陌生人讲话，甚至于日常生活里必要接触的人都令她畏惧，于是她愈来愈发现自己很畏缩——只待在家中，不出门，不与任何外人见面。后来她认清是怎么一回事时，决心要克服它，经过一番相当的努力，她终于战胜了恐惧感。

爱丽丝以前也写过文章，但此次则有成千的人写信告诉她：“我也有相同的困扰。”有些人的症状较轻微，只是逃避社交活动，或是不太容易与不熟的人交谈；有些人则整天待在家里，逛街时还需有配偶或小孩作伴，而且要等天黑时才敢出门，坐车时一定把窗户紧闭，另有些人则不敢轻易去开门，电话铃响时，也不敢去接。

爱丽丝知道，这些人中大部分是深受另一种害怕之苦——害怕必须为了某个理而出现在任何一个特别的地方，他们希望随时都能够离开团体，但是他们却又同样害怕独处。

有什么方法可以帮助这些人呢?爱丽丝发现心理分析并没有什么用处，因为单单找出其因并非我们想要的，许多病人反而把他们分析出来的结果拿来当做不能面对世界的借口：“等到我把这些问题都解决了就敢出外与人碰面了。”但事实上他们会变得更害怕，更没有独立感。

想改掉这种毛病的话，患者不能有害怕的动机，

害怕的心理才不会被加强。去参加宴会，或要求房东粉刷屋子，或赴求职面试等

——去做任何一件你以前由于害怕而逃避的事。爱丽斯就曾试过，即使是在她极度害怕之下，以为根本不可能去做那些事的时候，她还是去做了，所以她现在劝告别人：“要设法强迫自己扩大活动范闹。”

自我创造的原则告诉我们害羞何以产生，及为什么强迫自己才是唯一克服这种个性的方法。“害羞是经由习惯而来，其肇始之因很多，但都是以一个方式被加强：行为里一再表现这个动机。”

有时候害羞是与疾病一起来的。婀美达最近搬到一个新的城市，不幸染上肺炎及其他并发症。她尚未完全复原之前便开始想着：“我在此已住了六个月，但还没有交到一个朋友，我想以后大概也交不到了。”而她的行为就真的证实了她的想法。虽然她目前已痊愈，但却习惯待在家中度过宁静的时光。不管是在外停留得太久，或与陌生人在一起都令她觉得痛苦。她对自己说为什么要去做那些事呢?于是拒绝了一切出外的邀请，不是借口天气太热啦、太冷啦，就说是太累了，同时还告诉自己，结交朋友是种痛苦的经验，而且根本就不可能，她不知道该由何

做起。这样别人一定会觉得她无趣，或是太笨拙、愚蠢，便没有人会喜欢她了。

婀美达的害羞是疾病的后遗症，而有些人则衔，自父母 的影响。例如莫利斯，他的双亲都非常内向，并且严厉地教导他，家人是可信的，其他的人一概不能的任。于是他年轻时便模仿父母的内向个性，年纪大了依然如此，结果就-直坚持这种想法。

妮娜的爸爸妈妈虽然不是害羞型的人，但他们却鼓励她不要太外向。说她是大家庭中的独生女，一再告诉她女孩子应该要安静、有礼、整洁、不可太主动。妮娜愈是按照父母的话去做，就愈显得害羞，也就愈使自己变得羞怯、没自信。

贝琪的父母则是以另一种方式使贝琪养成畏缩的个性。

她的双亲极为冒失，有一次他们把贝琪推到一位电影明星前要求签名，虽然贝琪一向崇拜那位明星，但当时却觉得万分羞辱，于是下定决心，我决不使自己象他们那样出尽洋相。可七后她的行为就尽量地表现得与父母不同。

婀美达、莫利斯、妮娜及贝琪都替自己塑造了害羞的性格——然后又一再地表现其内向行为，使得害羞一再加深，象习惯一样深植于他们心中。要克服畏缩羞怯，他们必须忽视那种感觉，并改掉这个习惯——让自己去做不敢做的事，体会出与人接触的乐趣，然后强迫自己去做。不要老是想找借口离开，或孤独地坐着看时钟走动，或找别人替你作主，总之最重要的是必须去面对陌生人。

你以前由于害羞而错失了许多美好的事物，而且你一直在加深别人都使你害怕的感觉，以及觉得自己活在一个可怕的世界里的想法。现在你想一想到底是什么东西使你觉得那么恐怖?请你先按照下列的指示去想或许会有所帮助：

1.先想想你在别人有何相同处?如人性的脆弱、感染疾病、渴望友谊、被人尊敬以及害怕死亡等。每个人都会有这些共同点，不论其身分地位如何，这点你应该知道。

2.找出你的长处与兴趣来，然后尝试与别人一同做你喜欢而且能做得好的事，看看你表现得如何。或许你只有在你家才能很安逸地与人相处，或者你是台球高手，只有在跟人打台球时才不会害羞。注意你在上面两种场合里的行为如何，有什么不同吗?你更喜欢自己吗?或许你在别的场合与人接近时也可采取这种方式。

3.不要自以为优于别人。如果你总认为别人包括同事、 亲戚或朋友不如你，就是替自己造成不愿接近别人的心理，因为有一天他们可能也会这样轻视你。自以为是会使你觉得唯有成功的人才有权利自信。其实你应该知道，每个人，包括你自己，都有资格受到别人的尊敬。

与上述想法相反的是认为每个人都很平凡，本身也是。

所以根本没有所谓的“好的家庭”或“坏的家庭”之区别，金钱、住宅、职业、权利，均不能使你有权去轻视别人，或是被人轻视。没人会讥笑你或表示你不配与他在一起。

4.不要找借口说什么时间、地点都不适合你加入人群。

你的害羞是常因自己觉得闯入一个集团的时机不恰当而引起的，因此当你在社交场合里，不妨假想自己永远不能离开那里，而且再也碰不到其他人了，这个团体

就是你的世界，你需要在里面找到朋友，别人也和你一样需要。

5.想想谁最令你害怕。他们是些什么样的人呢?他们是否属于某个特殊的阶层——特别年轻?特别富有?特别有魅力?或者特别有成就?你为什么会选上这些人呢?

你会发现，你根本不是真的对这些人感兴趣，而只是羡慕他们的年轻、外貌或冒险性的生命，想要以后能够对别人说，你曾跟某个有名的人谈过话。在此情况下你就会畏缩，因为你感觉到你在骗人而不是真的有兴趣， 深怕对方知道了事实后会拒绝你。

我们所要克服的害羞，是使你不敢向你所感兴趣的人谈话的那一型，你也知道办法，即不要逃避——尽量到你可以碰到人的地方去，留下来跟他们谈话，经常去寻找人群所在，然后按下列建议行事:

1.试着坐在人群的中心位置。害羞的人常喜欢躲在角落，免得引人注目。因为这样也就没有人注意到他们，因而“证实”了没人关心他们的想法。改掉这个习惯，让别人有机会注意你、关心你。

2.有话大声说。内心想要离开人群的人说话都会很小声，不妨把你的音调提高，你就会更加相信自己有权说话。

3.别人跟你讲话时，眼睛要看着他。害羞的人常常忘了这点。当然不必瞪着对方，但至少要让他知道你是在倾听，而且目视对方还能让你相信他会在乎你的反应。

4.别人没有回应你的话时，要再重复一遍。不要替自己找理由说是别人对你的话不感兴趣。

5.别人打断你的话头时，要继续把它说完。我们讲话时常会被打断，而羞怯的人有时还会用行动来造成别人打断他的话，就好象那正是他所期望的事。不过有时对方插话也表示对方对你说的事愈来愈感兴趣。所以下次不要把中断谈话当做借口而逃出人群。

就这么简单吗——看着对方，大声说话?不错。害羞的人自己都不知道他们说话时眼睛几乎从来都不看着别人，说话时也不够大声，这样才会使他们更内向。

象改变其他行为一样，刚开始时你会觉得不安，觉得自己还是回到老样子舒服些

——要提高音量或回到你被中断前的话题实在是荒谬之至，好似你突然象极了令你尴尬的父母。这时根据扩大作用的方法，你先将一切的害怕朝好的方面想，最重要的是不要在乎那些害怕心理，以后你也会发现自己成了另一个人。

只要你能下决心，渐渐地你就能做到这些事情，并会惊讶地发现自己居然敢在众人面前演讲，上街时不需要好朋友作伴，即使陪生人你也不再有拘束感，而且很有自信。

当你确实有意见要在会上发表时，先在脑海里打好草稿再当众说出。不要只凭着记着一些零星而无把握说得好的句子就想发表某个话题，到后来你会根本就不知道要说什么才好，变得语无伦次，草草结束。

要记住一点：并非有了勇气才敢说话，而是先去说话以培养自己的勇气。刚开始你并不需要有什么特别的勇气，只要相信自我创造的原则能让你有勇气去改变就

行了。很多在受训中的人都曾对教练抱怨“我不会做那个!....”但教练却跟他说:“你一定会的，信任我好啦!”于是他们试着去做，结果就真的会做了。受训的人之所以成功，起初并非完全对自己有信心，而是对其教练信任，但久而久之他们也就有了自信了。

同样地，教练在我们来说即是自我创造原则，它告诉我们:“你会做得好的!去试试看吧!”如果你对这个原则有信心的话，很快地你也会有自信了。

第二十四章：如何珍惜和培养创造能力

此章是献给有创造能力，但又由于种种原因和困难而无法创造的人。如果你具有聪明才智，又想充分发展的话，自我创造的基本原则会帮你施展你的才能的。如果你想拥有创造力所必须具备的胸怀开放、敏锐的洞察力、勇气、专注等素质，则此原则将告诉你该做什么，以及不该做什么。下面即是一些指引你的方法：

至少偶尔做一些只给自己看的事情。你要先认定没有人会干涉你的工作，这样你才会放心地去做，做出来的事也较不虚伪。有些人即使是写日记也无法坦白记下内心的话，因为他害怕要是被人偷看了怎么办，或者有一天他成名了，然后有人将他的日记拿去出版就糟了。其实你不要这么想，每个人总该有他隐秘的东西，请你的家人或朋友不要私自翻阅。

2.尽量避免过于追求声望和名誉的行为。譬如你逢人便说目前正着手于某项神奇的计划，是别人前所未见的最好的事情。于是别人碰见你时就会一再地问你“进行得如何了?”“什么时候可以看到结果？”“为什么那么久了还不见其影呢？”于是你就开始老觉得自己欠了大家这个债。

试着不要把自己所做的事向别人推销，应该认应是为自己而工作。记不记得自我创造原则曾这样说过:如果你愈在乎别人对你的看法,则他人的意见愈能影响你。例如你一心一意要做一个出名的艺术家以补偿这一生的缺憾,那么你将受到极大的心理压力，结果你什么事也做不成。但如果你愈不期望别人的掌声，就愈有信心，也愈能自由自在地去发挥你的能力。

3.定下一个实际的目标，然后坚持完成它。假设你计划好一个礼拜要工作六天，但事实上你才工作不到两天的时间，因而你根本没法把这个预定的目标完成。这是不好的现象,因为每当你无法照计划而行时,就会使自己更觉得应付不了工作，假如工作进行得又不怎么顺利，你或许干脆就放弃掉原先的计划了。

强制自己执行合理的工作进度。也许你不喜欢在固定的时间工作，而喜欢等情绪较佳时再动于，但是要是一个星期你都在情绪低潮怎么办?

你为自己定下的计划不很苛刻， 但还老想找借口推翻掉的话，就该检讨一下你的动机了。要问自己这个问题:“我是不是真的要这么做呢?要是事情做得不顺利,我是否还要再坚持此计划呢?”如果答案是否定的就好，因为既然你不是艺术家的料子，也并不是真的很想成为艺术家，那为什么还要白费劲呢?假如你的答案是肯定的话，你的计划会帮你度过想偷懒的时间。

4.要有为工作而牺牲的精神。既然你已定好时间表要从事于某项事业，就不要把时间浪费在电话聊天，煮大餐，或看电视长片上。

有位女性朋友要不是常常拿作曲的时间去与朋友聚餐的话，她早已是作曲家了。由于她不想取消与朋友间的约会，因此她就不能尊重自己订下的计划表。自我创造原则曾劝我们要按照原定的进度工作，才能使工作本身显得更重要。

5.别人指责你，使你非常伤心时，更该再接再厉。勿使任何失败在心灵上留下创伤，只要你继续工作下去的话，便能恢复自信，并更加觉得你生命里的创造力是相当重要的。即使工作再不顺，也总比停下来要好多了。

法国小说家及评论家司汤达曾这么说过:“一个人必须对准目标努力奋进。”一旦他不能继续对准目标努力奋进，不但会失去信心，甚至于会忘了自己的目标到底是什么。就象一个人不再写作时，就会开始怀疑自己当初为什么会想当诗人，也不知何以认为自己有天分。

还要避免另一种停下工作的情形，例如你想成诗人，而每次写诗有了困扰时，便转至其他你认为也是富有创造性的工作上。如摄影、绘画等。当然有两个工作并不算坏事，但千万别以一方面有了麻烦而做借口而转移目标。如果你那样做，将会失去自信，而且两方面都会显得能力不足。

6.即使你的计划不能象你想的那么顺利，也要尽可能地将它做完。因为你做完某件事后，就会益发觉得自己很重视这件工作，且能肯定自己是个凡事会坚持到底的人。半途而废的话就暴露出你一遇困难即罢手的弱点。而且你不能完成一件事时，要重头开始就不那么简单了。

每一件富有创造性的工作至少都要花费数小时的努力，有时甚至于是数年的时间，不管如何，你一开始就先要想好:“到底我要把这件事做完呢?还是要半途而废?”如果你能在开始就肯完成它，则收效一定不少。

如果你是位职业的创造家，或者想成为那种人的话，完成了计划中的工作并不算了事了，还要使你的作品付诸于世。如果你把小说交给出版商却遭到回票的话，不要就此放弃，应该再试试别家，直到出版为止，因为你即已工作了这么久，为它做了不少牺牲，如果就此罢手，岂不是将一切努力都付诸东流？

7.你在指责自己的作品时，一定是你的心情有了变化，而且心情还会再跟着你的批评而改变。如果你这些天来对已做好的艺术成品大肆修改，你就会更加相信它没有什么优点，愈加修改你认为不好的地方，就愈觉得看不顺眼。

如果有以上的情形该赶快检视一下你的心情是否有些不妥，假设你对自己这个月来做过的每件事都觉得糟透了，那一定是你已养成贬低事物的习惯，要马上停止这种想法，试着去看看别的艺术家的作品如何，通常你习惯轻视自己的成品时，也会连带着不喜欢你平常最喜欢的人的东西，这即是你的判断有了差错的现象。

喜欢挑剔并不好，易造成你心胸狭窄，阻碍创造力的发挥，因此不要在从事一件创造性工作时，半途而废，或随意更改，要坚持到底，不然至少也得等一段时间以一种新的态度去修正。不管是创造也好，修改也好，都该有其独特的风格，你愈努力于创造，就愈富有，但如果你老爱批评，也就愈加变得爱吹毛求疵了。倘若你将创造与批判两回事分开，则你对原先的创造计划就不再产生严厉的批评态

度。如果真觉有必要修正作品时，试着以关爱的眼光去改进它，很温和地除去其缺点，让它具有更多的优点，要认为你这样做是值得的。

即使你非常的不喜欢自己的作品，也不要毫无所得的就把它抛开。真令你那么厌恶的话，也该想想是什么原因不符你的期望。就会觉得自己无能。除此之外，你亦无法从做过的事情来衡量到底你能做社么。

8.你完成一件自己喜欢的作品后，不要再向别人夸耀你的得意杰作。如果你认为成品很漂亮，想要让别人看到，好吧，就拿出来吧!但别再替它吹嘘，那样只徒增你内心的恐惧感罢了，别想以自夸提高你的身价和作品的身价。

9.不断地充实自己创造工作时需要的能力。所谓创造性的工作不只是画画图、写写文章,或搞建筑等——而是对生命的一种态度,因此要切记不断充实这个态度:

（1）不要批判你的感觉。要为自己不同凡响的感觉和行径而惊喜。

（2）试着培养欣赏你周边的荒谬事情的情趣。试着去玩味不平常的东西，别老是将某些人或某种观念视为怪诞不经。

（3）学者以轻松的态度去接触事情，不要凡事都带有目的，这点对创造性的工作相当重要，因此要随时培养这份能力。

（4）不要依赖别人的判断做事情。不要老是问别人对你的所作所为有何意见，不要去想别人在你这个年纪时早已不同凡响,不要跟别人做比较——只要尽自己最大的能力便可肯定地说你将获得成功。

虽有了以上的指示，但创造性的工作依然是相当困难的，你会一再地有不安的感觉，老会问自己：我有没有进步呢?这样做行吗?我将何去何从呢？倘若你不觉得有社么好使你焦虑的，那一定是你的工作太平凡了——根本不能算是创造。

世上每个艺术家都曾如此不安过。这些困扰确实使人招架不住，因为它来得太突然，而且让人感觉是有了麻烦。虽然整个计划好似进行得很顺利，但是总觉得前面老有什么不对的地方，就象站在悬崖边上往下瞧一样，只要一不小心，便会失足落下。

所以要极度细心才行，只要想到新方法试不得，就该回到老法子才是上策。

如果你半途而废怎么办?首先遭殃的是你的工作,老是守旧便无法开拓新的领域,你根本不敢再做尝试时，内心的恐惧将彻底毁掉你的创造能力。

学着去接受那份创造历程中必然有的不安感，其实那是个好事，它显示出你的创造勇气。要面对创造时一并而来的各种诱惑：想中途而退，想守旧而不创新。不要屈服于这些诱惑，只要你坚持下去，它们自然会逃开，不安感也会消失，你对自己的工作将更具信心。

从事创造性的工作，不但令人焦虑，而且常是孤独的，如果你过分依赖朋友的支持或鼓励，就会更加在乎他们的反应，反之，你就会觉得你是全然孤独的。

试着假想你的作品有很好的观众。假设你在刺绣，自然很希望你在别地的朋友，或是很久以前教过你的老师，甚至于你最喜欢的人都能看见你的成品而大加赞美。有了这些假想的观众，并设想自己是为这些人而工作，一想到为这批人而奉

献，就会使你的作品更精彩更成功。

最后要注意的是，不要被成功冲昏了头。当你有一天出头了，要试着正确地指出你与平时有何不同的想法及行为。例如或许你遇见一桩难事，能够一下子就解决掉，而不是拖拖拉拉地完成；或者是你不再象以往一样凡事总想找捷径去办；或者是你取消掉周末不工作而去海滨游玩的念头等，亦即找出你下次仍可重复的行为，去加强你对创造性工作的良好态度。

同时要注意，不要替你某次的成功而大加宣传，否则你会害怕以后达不到那个标准。就象你几个月来一直在绘画，但都不满意画出来的作品而一再涂改。但是，突然有一天，你发觉画出来的东西正是你梦寐以求的，真是太棒了，于是你把它挂在客厅里，还为它拍照，出门时一定随身携带着拍出的照片以供炫耀，有时甚至会跟别人说，那是你有生以来第一次拍的最好的照片，这样做就未免太夸大了你的成就。

当然啦，你也该好好享受一下自己的成就，但是不要太过强调，也不要隐藏你的失败处。如果你把每一件成就都视为奇迹，那么你就更相信它的确是一项奇迹——但是奇迹并不常发生啊!相反的，你应该去研究那些使你成功的因素，并继续持之以恒。不要让一次成功破坏了你成功的秘密——你经过长期努力才建立起的工作习惯。记住，真正使你成功的，不是奇迹，而是你工作的态度和习惯。

第二十五章：你可以改变自己的个性

心理学到底该做什么呢?它必须使人能了解自己，帮助自己。但现今的心理学早已落后一世纪，根本没有达到以上的目标，或许它曾证实了某些真理，却没什么有效的治疗方法。传统的分析不但错误，而且有许多还害人不浅，因为按照其理论，人完全受制于过去，目前的行为丝毫不考虑在内，心灵是封闭的。

曾有心理学家认为，精神治疗过分偏重于对病人过往的探讨是不正确的，因为即使知道了病人患精神病的原因又能有多少帮助呢?为什么同一种环境会造成甲先生得精神病，但对乙先生却毫无影响呢?

这位心理学家又举了一个例，有个病人从小就跟一位非常严厉的姑妈生活在一起，如果说是他姑妈带坏了他，那无疑是让这位病人把一切的毛病都推给他的姑妈，替他找到替罪羔羊，但并没有给他什么帮助，换句话说，没有跟他说下一步该怎么做。因此，光是探讨一个人的孩童生活并不能改变这个人。唯有改变其当前的行为方式才做得到。

我们通常不为过去的人际关系所感动，而是受目前行为影响。一个人的一切情感及信念、都来源于眼前的行动中。

你可以洞察肌肉的组织，化学成分，进化史……唯有行动才能使它们有反应。

用一条简单的原则来解释这么多东西，并不是否认人类心灵的复杂性和重要性。而是说心理学的工作应使我们了解自己的生活并能把握它。因为它包含两个要点:

1.普遍性：换句话说，它应该普遍地能解释一切正在发生的事情；

2.特殊性：亦即明确地列出那些特殊的应该做和不该做的事。

自我创造原则就含有这两点，它替你说明你的感情及信念如何影响你的行为，并直接提到一些有特殊毛病的人常做的有害的抉择，还指出哪些是有利于生活的抉择。

此原则曾说，你做的任何决定都会加强这个决定背后的动机，因此，如果想把握自己的生活，其秘诀在于自己希望拥有什么感觉及信念，就根据这些去加强你的行为。

自我创造原则由于具有这种普遍性及特殊性，故其价值非凡，虽然最近也有不少心理学方面的书籍提供了很好的忠告，但却存在几个缺点。

首先，因为他们的忠告没有付诸于行为，只教人拥有何种心境及想法，这样根本无济于事，没有什么效果。虽然你可以一再地告诉自己：“放松，对自己说你有权利那么做……”“不要害怕.....”“对自己说你跟……一样好。”但是如果你表现出来的行为依然含有不信任自己的动机，最后你对自己还是不会有信心的，反而要抱怨：“我为什么要听自己的话呢?没有人象我一样!”

第二点，那些忠告根本就不正确。以前我也曾举过一个例子，有一种说法是，如果你想使自己富有吸引力，就去买很多书来堆满书架，这是错误的做法，因为你这么做，表示你觉得自己不够好，虽然你使自己具有很好的外表——但是别人看到的只是外表，而不是你的内心。另有一本书主张你先去捏造某件事，看看别人会不会反击，这样可以建立起你对别人的信任感。但是既然你的动机出于不信任别人，所以不管对方的反应如何，你都会更加地对他有怀疑之心，愈发觉得远离对方才能安全，而这种结果并不是我们原先期盼的。

自我创造原则的主要价值在于能够把一切行为跟其动机之间的因果关系解释得很清楚。曾有一位精神分析家向我说，有位病人因预感自己会鲁莽地去与人发生性关系而极度不安——她害怕自己可能会开着车子上街，然后企图引诱加油站的服务员、店员、交通警察等。于是我回答这位分析家：“她一定很少上街，即使上街也是穿着非常保守的服装，脸上不施一点脂粉，在车上时一定把车窗全部关上，很少下车逗留或买东西，只把要办的事情尽快办好就匆匆回家去了。”对方听后大吃一惊，因为我所说的完全正确，而自我创造原则的说法即是“一个人心理有了恐惧感后，他会去寻求哪种保护方法呢？”

自我创造原则中似乎充满了类似这样的矛盾：自我保卫并没有减轻一个人的害怕心理，反而是加重了；一般认为理所当然的办法，自我创造原则却认为是不正确的，因为它们没有面对问题的真正核心。

第三个缺点是：如果那些忠告不是针对你特有的问题而发，那么只能算是椎断罢了。但是如果你完全了解自我创造原则之后，便能告诉你在任何情境之下皆有其明确的方法可以应付。

自我创造原则最终的目标在研究行为如何影响一个人，及他如何去决定该做什么选择。或许我们当初发明心理学的用意即在想发现自我创造原则包含的理论，而且我认为未来的心理学应该由自我创造原则为起点。

自我创造原则不只用在心理学上，还可施诸于其他方面，而不受区域或文明的限制。就象“心灵的创伤”不但可用于一个人身上，也可用在社会上，更可以用于全世界中。如抑郁、饥荒、战争、接触新文化、被新的领袖统治等，这些因素只要能导致一个国家中断其旧有的生活方式，都可算做创伤。但是假如新的领袖不能创造出一种新的榜样，不论他有多伟大，都无法影响整个国家的个性。认识了自我创造原则后，我们才能洞悉某个社会的人何以会观念闭塞、多疑、吝啬、或思想开放、胸怀宽大、富有创造力及好斗等。

历史是研究过去人类自我创造的种种活动的学问，而我们可以从自我创造原则这个新镜头里看见历史及一切详细的因果。我们可从一个人或一个社会的行为去知道何以他会这么做。例如有个国家虽然物产富饶，但人民却极节俭，几近吝啬，检视其历史才发现这个国家曾遭饥荒之灾——不过是很久以前的事了，但是其人民依然象以前一样地丝毫不浪费他们的财产，他们此时的心情与灾荒发生时一模一样。这不是因为抽象的本族历史或哲学在控制族人，实因他们习惯了。要说他们因思想吝啬所以行为吝啬，正是本末倒置了。要是他们能改变其行为，使其动机不再是节俭的话，那么此动机自然会消失。但不是说动机不改变，行为就无法更改，其实没有哪一个人的动机是从头到尾都一致的。要如何才能自我创造呢？首先把各种混杂在一起的思想、感情、动机等分门别类，然后从各类中选取你需要的，遵照它而行动。

你每次表现了你选择出来的思想或感情、动机等，归其在你心目中的分量又会加大些，即使最后你想得到的东西——如自信——不够理想，而且有时还会受到某些干扰——如怀疑自己——但终究你也得到了想要之物。欲把自我创造当成治疗法，其秘诀在于:你可以控制自己的行为，却无法支配你的情感。

自我创造原则包含的范围真是无边无际，让我们再来温习一下它的几个理论：

1.要先了解行为的动机是什么，才知道此行为对你有何影响，而且你的所作所为都是在加强其背后的动机。

2.父母或别人绝不会“教”你某种做法，而是你自己终日耳濡目染的结果。所以不管别人教了你什么，除非你照做了，否则不足以构成任何影响。

3.不要把个人的精力完全放在一个焦点上。如果你只让某件事情、某项工作或某个人完全占据，而把其他的事物排除，那你一定会有麻烦。有了恋人或配偶，也不该抛弃旧友或兴趣，有新工作或旧嗜好亦如此。我的意思不是劝你别全神贯注于一件事上，而是劝你别孤注一掷。

4.父亲爱小孩，什么事情都愿意帮他们做。反过来也是一样，儿女要毫无理由地侍奉父母，不能托故逃避责任。

5.不要用惩罚来逼迫你的小孩做事，那样他们反而会更加紧张而心存逃避。不管小孩子或其他人，他们想去做某事，一定是对这件事感兴趣。因此，如果你想叫孩子学舞蹈，首先要让他们接触令人赏心悦目的舞蹈表演，激起他们想学的动机，而不是使他们认为不学就会遭指责才勉强去学。

6.不要用报酬的方式要别人做事。例如对人说：“如果你去练钢琴我就给你十块钱。”或“如果你开车送我去车站我就给你一样东西。”如此只能使对方更想得到报酬，并非使他们对钢琴或对你产生好感。

7，行为主义在此变得毫无用处，正如一位哲学家说的：

“行为论(学派)的说法无法分析、解释人类的行为，因为它没有看清动机是什么，而动机对一切人类行为又是非常重要。”自我创造原则说，使一个人重建自己的既不是报酬，也不是惩罚，而是他的动机、驱力，而行为又加强了此人的感觉、想法。但是行为学家却只观察你的行为，看不出你的感觉、动机，因此无济于事。而且行为学派亦不注重在整个行为当中发挥极大作用的“习惯”，但是自我创造原则却能看清楚“习惯”的重要性。

8，自我创造原则让我们对自己的行为有了完全新的认识，并能去重视它，这点不但非常有用，而且还相当有趣。知道了某人的动机后，我们就可以了解他为什么要做出保护自己啦、伪装啦、给予啦或竞争等种种行为，也可知道他这么做对不对。其实任何行为的本身并没有一定是好或坏、有益或有害，只有从动机才可看出。这也不是说你的行为绝不会伤害别人，或给人带来快乐。我们来看一下下面举的几种行为，其动机如何影响它的好坏。有人保护自己，如果不是因为想使自己安全，而是基于要建立起他的自尊，那么这种行为可以说是积极的；有人伪装，如果是为了安慰别人，而不是想得到别人的赞美，那也无可厚非。如果只是为了害怕什么而这样做那就不好了；基于自信而不承认自己是残弱者而想与人竞争，此行为亦是好的。如果基于虚荣心而不承认，则又是不好的了。了解自我创造原则可以使我们知道自己为每种行为付出了什么代价，如果我们做这件事是为了要获得某些利益，则势必会增加做这件事的动机。每个人都是独立的成熟个体，没有人会对你的行为负责。

让我们再回到此书所讲的基本信念吧!你要为自己的生活负责。

你之所以会有某种感觉、想法，对自己、对别人、对世界给予你的恐吓或承诺会产生某种态度，皆是由你自己建立起的。

我并非说每个人生下来都很平等——总有贫穷、残弱.

别人的歧视等先天就不公平的事，但是你对于这些境况采取何种态度，就完全在自己了!我的态思也不是说人不该愤怒、害怕或惊慌，我不认为这是绝对错误或不智之举。这本书之用意即在帮助你驱除掉生命中没有必要及没来由的不幸，而去觅取身旁的快乐、爱及满足，这些东西虽随处都有，但不一定可得，也唯有靠你自己去创造了。

你对自己的生活要负完全的责任，目前的生活都是由你一手造成的，我并不是在控告你，而是给你一个希望。不管你的年纪多大，不管你的处境如何，你的个性——如有羞耻、不安感，或非常自信——总会改变的，不可能永远是一个样子。每个人都可以把握住对自己的看法、对自己的评价及自己的人生观，只要你知道该做何种选择，那么渐渐地你就会改掉原有的态度了。

我认为凶手应对其犯罪行为负责，同样地，沮丧的人应为自己的抑郁负责。卑鄙、邪恶、自私的人应对自己的丑行负责。一个人虽然能够把握自己的行为，但也不能就认为人类的一切可恨可厌的恶习就可以轻视了。但却应该相信事情总是在变的，而且总有补救之道，人必须随时充满希望才行。

你总有开始的时候。在那么多构成你良知的感情、信念、动机之中，最后你终能找出自己理想中的典型，然后去表现它、尊崇它，使其更茁壮，这是你能力所及

之事，也唯有你自己才能做到。

在所有的文学作品当中，我们几乎都可听到自我创造原则在向我们呼唤。在我结束此书之前，我再次地赞美此原则，并用莎翁笔下众所周知的心理学太师哈姆雷特王子的话来作为印证。

“今晚再忍一下吧!

那么下次就不会太难于克制了，

愈来则逾容易控制自己，

因为习惯几乎可以

改变一个人的个性。”

（全书完）

独眼易龙用时一个半月打字成稿、于 2011 年 3 月 11 日校对完毕，完全尊重原著，未作任何改动。本书已绝版，请尊重原作者版权，本书独眼易龙只作为礼物免费赠送给一直在天涯杂谈跟帖，回帖支持我的朋友们学习，可以作为内部学习材料传阅给你的其他朋友，请勿用于商业用途。

如有疑问请登录独眼易龙新浪博客留言或者天涯杂谈中回帖。

最后独眼易龙祝你在本书中找到改变自己的方法，祝笑口常开，天天好心情!