

不卑不亢

• 程玲玲 •

——評介幾種自我肯定的觀念與方法

不知道你是否發現到自己常常有這些感受：

經常顧到別人，因為你怕得罪人。

你不能表達自己真正的希望。

你認為別人的權利比你的權利更重要。

你常常讓別人替你做決定。

你無法拒絕別人的無理要求。

別人的言行常常傷到你，可是你却拿他們沒辦法。

雖然你有滿腹的委屈，却從未表達出來。

或者，你是有這些經驗的人：

爲了達到自己的目的而不擇手段。

替別人做決定。

時常在爲保護自己的權益而武裝備戰。

絲毫不容許他人侵犯到你的權益。

經常因爲表達不當而得罪他人。

常常有第一類經驗的人，我們稱爲「否定自我」的人。這種人總以爲自己不如他人。他們相當的自卑。他們不敢表現憤怒或不滿的情緒，可是却又覺得不甘心。他們壓抑情緒，隨時在控制著自己的言行。

第二類的人是以否定別人的方式來肯定自己。他們被稱爲攻擊性強的人。他們總以爲自己佔到便宜，處於優勢。他們很少顧及到別人的感受，更談不上「設身處地」爲人著想了！

「否定自己」或者「具有攻擊性」行爲的人，生

活在不安、緊張、或沮喪之中。這是一種惡性循環的結果。因為，每每出現不當的行為之後，不但引起別人的侵犯，自己也感受到被輕視、被傷害等等不好的經驗，並且形成「自我貶低」的心理。

適當的自我肯定與表達方式必須被重視了！筆者將由坊間所出版的心理健康叢書中，挑出討論「自我肯定」行為的書籍，向讀者作一個系統的介紹，期望身陷於「非自我肯定」或「攻擊性」行為惡性循環當中的人早日脫離苦海。而讓社會大眾具備正確的心理衛生常識，過着健康的生活，是這些書籍出版的目的，也是從事心理衛生工作的筆者所關切的。

這些書是：

①「決斷的自我」好時年出版社出版。曹亦孚譯，全書共有二八一頁，定價四五元。原著是 "*When I Say No, I Feel Guilty*" by Dr. M. J. Smith，坊間有另外的譯本，名為「我不好意思拒絕」，南京出版公司出版。巫村梅譯，全書共有一七六頁，定價三四元。

②「自我肯定的人生」衆成出版社印行。朱瑞玲譯，全書計一六七頁，定價三〇元。原著是 "*Your*

Perfect Right: a guide to assertive behavior" by R. E. Alberti & M. L. Emmons.

③「不說也是，要說不」國際文化事業公司出版，李永久譯，全書計三五〇頁，定價五五元。原著是 "*Don't Say Yes When You Want to Say No*" by H. Fensterhem & J. B. Baer.

這三本書的共同點是它們都在強調自我肯定的必需性與重要性。它們也提供了具體的練習方法，讓讀者學習自我肯定的技巧。除了新觀念的介紹之外，能够將理論表諸於行為的改善，可說是它們最大的貢獻了。

談到特色，我們不可忽視每一本書與衆不同之處。讀者也許不明白筆者為何要在同一主題之中列舉三本不同的書。對於一般將讀書目的放在「增廣見聞」的讀者來說，只看其中的一本書，就能具備自我肯定的常識了！然而，對於身受困擾，急於改善的讀者；或者，對於從事心理輔導工作的專業人員來說，却必須具備完整的概念與純熟的技巧，方能自助或助人，並且不致流於偏頗，或者發生誤解與錯覺的情況。

首先，讓我們分別的來看看各本書的特色。在「

決斷的自我」(或「我不好意思拒絕」)一書中，特別強調每個人都有果斷的權利。它列舉了人們的十種自我肯定權利。諸如：①你有權利決斷自己的行為、思想與感情，並且對它們負責。②你無需對自己的行為或感受提出理由或藉口。③你有改變主意的權利。④你有權利做錯事情，同時你必須對過錯負起責任。⑤你有權決定自己是否要為他人解決問題，或為他人負責任。⑥你有權利說「我不知道」。⑦你有權利說「我不在乎」。⑧你有權利說「我不明白」「我不了解」。⑨你有權利作不合邏輯的決定。⑩你有權利自親善的人際關係中獨立出來。在認清自己的權利之後，它提供了六種自我肯定的技巧，幫助讀者去應付難題，同時，它也列舉許多實例的示範。一般較常被使用到的方法是①先接受對方的批評(這種方法稱為「迷雾法」Fogging)②表達自己的意見、主張及看法(「自我開放法」Self-disclosure)③不斷的重覆自己的意見(「斷線唱片法」或稱為「重覆法」Broken Record)

在「自我肯定的人生」一書中，對於個人如何自行自我肯定的輔導，或者如何輔導別人，提供很寶貴

的意見及方法。在心理治療法當中有一派被稱為「行為治療法」。行為治療是採用學習理論的原則；也就是說，利用模仿、觀察、按部就班的練習、名師從旁指正、與反覆的練習來建立新的習慣或行為。由於在整個學習過程當中學習者對自己所要學的都很清楚，再者，每次所學的只是行為的一小片斷，學習者很容易就學會了。每個「學會了」的感受，除了增加學習者的自信心之外，也激勵他繼續的學下去，終於能夠融會貫通，並且將學到的行為變成習慣性行為。

它所建議的訓練步驟有：①觀察自己的行為。②記錄自己的自我肯定行為。③花些時間專注於發生過的某一失敗事件上，回憶當時的細節與自己的感受。④檢查自己的反應，看看那些是落入「非自我肯定」的範疇中，那些是屬於「攻擊性」的。⑤觀察一個有效的範例。看看別人在同一情況當中是怎麼個肯定自己的。找出他的成功要素。⑥嘗試將自己由觀摩或遇密設想後所得的應對策畫付諸行動。不要忘了經常鼓勵自己「去試試看」。⑦觀察效果。分析成功或失敗之處。再試一次。由不斷的嘗試當中做修正的工作，以便有滿意與成功的成果。⑧將它變成你的習慣性行為。

爲。——這是自我肯定的最終目的！

在這本書中也特別強調成功的表達的一些基本要素。提到「表達」，一般人只是重視語言方面的表達。其實，成功的表達必須兼顧語言與非語言兩方面。所謂的「非語言」表達是指說話者和他的聽衆的眼睛接觸、身體的姿態、手勢、臉部表情、說話聲音的大小、抑揚與音色。這些非語言的要素，與說話的內容，及說話的時機彼此間是息息相關的。在練習自我肯定的技巧時，學習者必須同時學會成功的表達的種種要素。

「不說也是，要說不」一書的最大特色是告訴讀者如何解決婚姻、社交、性愛、工作、及生活習慣上的困擾。著者很有耐心的一一列舉應付這些困擾的策略，同時，從讀者的觀念與行爲上開刀。「讓讀者如法泡製，打破一向束縛自己的生活方式，變成一個看起來是無往不利、無不左右逢源、無不如願以償的人」是著者向讀者的承諾。

著者先從學理的觀點說明「自我肯定觀念」的發展由來。然後，著者提到人人有果斷的權利及果斷的重要性。著者也提供一份問卷（頁六四——六七），

讓讀者測測看自己是不是一個自我肯定的人。此外則是針對「非自我肯定」的人或是「攻擊性」的人的難題提供「秘方」，好讓這類的讀者能對症下藥。

以上是筆者對於這三本書的特色所做的簡介。在這三本書中，最容易引起讀者的誤解或造成錯誤觀念的是果斷權利的強調。在「決斷的自我」書中列出十大權利。部份的讀者可能只是注意到權利本身的使用。其實，著者們所強調的是「享權利」與「負責任」兩方面。也就是說，人人有權利自己做決定，但是，他也必須爲自己的決定負起責任，不把失敗或挫折歸罪他人。

社會制度與文化差異也是在學習自我肯定的觀念與方法中不容忽視的。三本書都是西方文明下的產物，至於在咱們這個含蓄，並且相當講求人情味的社會中，各種實例是否可以如法泡製，是值得三思的。舉個例子來說，在「我不好意思拒絕」一書中，有一個退回一雙壞靴子的對話範例（頁五二——五七）。在該例當中，安妮買了雙鞋子，參加舞會跳了一次舞，結果鞋子的根壞了，安妮帶着鞋子到鞋店去退錢。安妮一心一意要退回鞋子的錢。店員及鞋店經理都拿她

沒辦法。經理強調「貨既售出，概不退錢」的原則，安妮居然不理會這個原則。經理提出折衷辦法，建議替她修好鞋子的根，安妮也不答應。最後安妮是打勝仗了。但是，讀者對安妮的作風可能都會有「強詞奪理」、「不講道理」、「太過份」的感覺。在西方社會，他們的買賣情形我們不太了解；但是，在中國，同一事件發生時我們所要肯定的內容應該是不相同的。鞋店店員答應為我們修好鞋子也就可以了。再者，除非特別事件的發生，通常我們不會勞駕經理出面。

自我肯定的成敗標準究竟是在那裏，這些書並未給予一個絕對的答覆。由這三本書所舉的例子很容易讓讀者做出這樣的歸納：達到自己的目的就是成功的自我肯定行為。所謂的「達到自己的目的」除了是指某種權利或利益（成果）的獲得之外，如果只是抒發心中的憤憤不平，而在現實中却沒有任何的改變發生時，算不算自我肯定呢？讀者們也許會思想這樣的問題。依筆者的看法，這樣也可算是自我肯定了。具備「有權利肯定」的觀念，勇於「正視自己的感受」，學習「以得當的方法將自己的感受表達出來」就是

所謂的自我肯定了。至於肯定之後能不能有具體的成果產生，得看天、時、地、利、及人等因素而定。舉個例子來說，父親不分青紅皂白的把你臭罵一頓，經過你的申述，父親知道他錯怪孩子了。在這種情況當中，孩子能够不壓抑自己所受的冤情，同時也不致暴躁的反擊父親，就可算是自我肯定了。至於父親願不願意認錯，或者向孩子道歉那就很難說了。因此，在這個例子中，我們所設立的自我肯定成功的標準應該是在當事人是否能成功地表達出自己的冤情，而不是當事人能否讓父親向他道歉。

除了用在爭取自己所應得的利益之外，自我肯定訓練的原則尚可用在口吃者的說話矯治、演講訓練、演員訓練等等之上。筆者綜合一些真人實例，發現「自我肯定訓練」方法在中國社會中是能够適用的。一臺錄音機，或者一個好同伴加上這些書，你就可以開始自我輔導或訓練了。

（本文作者臺大心理研究所碩士，現任職臺大心理輔導中心）