

自我啟發之父偉恩·戴爾博士暢銷20年經典
全新增修譯本

為什麼你不敢 面對真實的自己？

停止內疚、恐懼，別再製造藉口，過你想過的生活

偉恩·戴爾 博士 著 林麗冠 譯
Dr. Wayne W. Dyer



Your Erroneous Zones

STEP-BY-STEP ADVICE FOR ESCAPING THE TRAP OF NEGATIVE THINKING AND TAKING CONTROL OF YOUR LIFE



如果把別人的肯定當成一種需要，那你永遠不會快樂。

如果不讓你關心的人去做他們選擇的事情，那你永遠無法得到愛。

如果用際遇和他人的感受決定自己的價值，那你永遠無法明白什麼是價值。

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」選擇成為什麼樣子。



為什麼你不敢 面對真實的自己？

停止內疚、恐懼，別再製造藉口，過你想過的生活

Your Erroneous Zones

STEP-BY-STEP ADVICE FOR ESCAPING THE TRAP OF
NEGATIVE THINKING AND TAKING CONTROL OF YOUR LIFE



偉恩·戴爾 博士 著 林麗冠 譯
Dr. Wayne W. Dyer

整個宇宙的理論，全都準確地針對一個人——那個人就是「你」。

——美國詩人華特·惠特曼（Walt Whitman）

目次



前言	一份個人宣言	011
第1章	做自己的主人	019
第2章	從愛自己開始	047
第3章	不需要別人的認可	073
第4章	擺脫過去	105
第5章	無謂的情緒——內疚與憂慮	125
第6章	探索未知領域	161
第7章	破除傳統的障礙	189
第8章	公平的陷阱	223
第9章	不要拖延——馬上去做	239
第10章	宣布獨立	257
第11章	告別怒氣	281
第12章	擺脫所有誤區的人	297

前言——

一份個人宣言

一位演講人站在一群酗酒者面前，決心徹底向這些人證明，酒精無比邪惡。他在講台上，手裡拿著兩個外觀相同、裡面裝有清澈液體的杯子，宣稱其中一個裝的是清水，另一個裝的是純酒。他把一隻小蟲放進裝清水的杯子，每個人都看到，這隻小蟲起先游來游去，後來游向杯子的邊緣，並直接爬上杯口。接著，演講人把這隻小蟲放進裝著純酒的杯子，結果，小蟲在眾目睽睽之下分解了。演講人問道：「你們看，這個故事的寓意是什麼？」會場後排有人相當清楚地回應說：「我覺得它的意思是，如果你喝了酒，體內就絕不會有小蟲。」

這本書裡面有許多「小蟲」——這些小蟲就是基於你的價值觀、看法、偏見和個人史，你只會聽到和感受到的，你想接收的資訊。對寫作而言，想描述這些自毀的行為及克服自毀行為的方式，是相當棘手的。你或許會說，你想深入檢視自己並期望改變，但你表現出來的行為卻往往是另一回事。改變很困難。或許你跟大多數人一樣，將排除那些支持自我犧牲的感覺和行

為的想法視為繁重的任務，你會想完全拒絕它。不過，儘管這本書有「小蟲」存在，我想你會喜歡它，我自己很喜歡！而且寫的時候樂在其中。

我認為不應該用輕率的態度來看待心理健康，但也不贊成把心理健康看成是一本正經、充滿晦澀術語的議題。我試著避免使用錯綜複雜的解釋，主要是因為我不相信「快樂」是複雜的事情。

健康是一種自然狀態，我們每個人都了解達到這種狀態的方法。我相信，智慧地結合努力工作、思維清晰、幽默和自信心，是高效益生活的要素。我不相信花俏的公式，也不相信透過歷史回顧來探索你的過往時，會發現因為你小時候受過「嚴格的如廁訓練」，所以其他人應該為你的不快樂負責。

本書描述的是一條獲得幸福快樂的愉快途徑，這個途徑仰賴你為自己負責、對自己作出承諾，再加上對生活的熱愛，以及在當下想選擇成為什麼樣的人。這不是複雜的途徑，而且符合常識，如果你是健康、快樂的人，可能會心想：「我也可以寫這種書。」你說的沒錯，缺乏專業的諮商背景或相關博士學位，一樣可以了解高效益生活的原則。你並不是從課堂上或書本裡學到這些，而是透過追求自身快樂，並針對此事採取行動才學會的。這是我每天從事的工作，

同時，我也幫助其他人做出類似的選擇。

本書每一章都仿照心理諮商的方式來撰寫。這種做法的用意，在於盡可能提供自助的機會。每一章都會探索某個特定的誤區（erroneous zone）或某種自毀的行為，並檢視這種行為在我們文化（因此也包括你）中的前例，重點是幫助你了解，為何你會陷入這種自毀的誤區中。接著描述落入這個誤區的特定行為，我們談論的行為類型，是那些似乎完全能夠接受，但其實會對自身幸福造成傷害的日常舉止。書中的例子，並不包括有嚴重情緒困擾的臨床案例，而是人們平日幾乎都會傳送出來的神經質行為訊息。看過誤區的行為後，我們要接著檢視，是哪些因素使你持續做出讓你快樂的行為，這包含深入檢視促使你維持自毀行為，而非放棄這種行為的心理支持體系（psychological support system）。這個部分試圖回答以下問題：「我應該避免什麼樣的行為？」以及「如果這種行為對我有害，為什麼它還持續存在？」當你檢視每個誤區時，必然會注意到每一個「獎勵區」（payoff section）都會傳達出類似的訊息，你將發現，保持神經質行為的理由普遍存在於所有的誤區中。基本上，固守已經學會的反應比較安全，即使它具有自毀性質；此外，如果你不去碰觸誤區，你就可以不必改變和負責。在整本書中，這些令人安心和安全的報酬顯而易見，你會開始看到，你的心理支持體系會讓你避免受到責備，並且

阻止改變的機會。你是基於同一個原因而維持許多不利自己的行為，認清這項事實將有助於全面成長。排除這些原因，你就可以根除所有的誤區。

本書每一章都會提出一些排除自毀行為的直接策略。這種形式就像輔導諮商，也就是探索難題以及難題浮現之處、檢視這種自毀行為、洞察起因，並且擬出排除這個麻煩區域的策略。

有時候，這種方法會讓你覺得一再重覆。那是個好跡象——一種有效思考的跡象。擔任心理治療師許多年，我知道，有效思考——可以改變自毀行為的思考——並不會只因為說了些什麼就發生，一項洞見必須一再，再而三地重覆，只有當你完全接受與理解它時，你才能開始改變行為。因此，本書某些篇章必須一再重申某些主題，就像在一系列諮商過程中必須一再提出它們一樣。

本書有兩個中心主題，第一個主題是關於你選擇自己情緒的能力，從你已經做出或未能做出的選擇為出發點，開始檢視你的人生，讓你對「你是什麼」與「你覺得自己如何」負起全責。成為更快樂和更有效益的人，意味著你對現有的選擇更清楚。你是你所有選擇的總和，我「極度」相信，有了適當的激勵與努力，不論你選擇什麼，樣樣都做得得到。

本書強調的第二個主題，是把握當下，這個句子會一再反覆出現。要排除誤區並創造自身

幸福，關鍵就是把握當下。你能體驗任何事物的時間，就只有一個時刻，那就是「現在」，但你卻一直沈緬於過往或未來的經驗，因而浪擲許多光陰。充分實現你的當下，就是高效益生活的試金石，其實，所有自毀行為（誤區），都是因為一直想生活在其他時刻，而非活在當下。

本書幾乎每一頁都強調「選擇」和「活在當下」。你仔細閱讀之後，會開始自問以前從未想過的問題。「為什麼我現在要選擇覺得沮喪？」以及「我如何能夠更有效運用我的當下？」一個從誤區走向自立自強和快樂幸福的人，會在內心如此自問。

本書以一個人的簡單形象作為總結：這個人排除了所有的誤區，並生活在自我掌控而非外在控制的情感世界裡。下面提出了二十五個問題，目的在於衡量你選擇幸福及實現幸福的能力，請盡可能客觀地回答問題和評估自己，以及你是如何活在當下。回答「是」，就表示具備個人掌控力和有效的選擇能力。

1. 你相信你的思想是屬於自己的嗎？（第1章）
2. 你有能力掌控自己的感覺嗎？（第1章）
3. 你能自我激勵而非仰賴外在激勵嗎？（第7章）

4. 你不需要他人的認可嗎？（第3章）
5. 你自己設立行為規範嗎？（第7章）
6. 你沒有要求正義或公平的念頭嗎？（第8章）
7. 你能接受自己並避免抱怨嗎？（第2章）
8. 你沒有英雄崇拜心理嗎？（第8章）
9. 你是實行者而非批評者嗎？（第9章）
10. 你喜歡神秘和未知的事物嗎？（第6章）
11. 你能避免以絕對的詞句來形容自己嗎？（第4章）
12. 你能一直都愛自己嗎？（第2章）
13. 你能靠自己扎根嗎？（第10章）
14. 你已經排除所有的依賴關係嗎？（第10章）
15. 你已經排除生活中的歸咎和挑剔批評了嗎？（第7章）
16. 你能避免罪惡感嗎？（第5章）
17. 你能避免為未來擔心嗎？（第5章）

18. 你能付出愛和接受愛嗎？（第2章）
19. 你能避免在生活中動怒嗎？（第11章）
20. 你已經革除拖延的生活習慣嗎？（第9章）
21. 你學會如何有效處理失敗了嗎？（第6章）
22. 你能夠在沒有計畫的情況下自得其樂嗎？（第6章）
23. 你能夠欣賞並製造幽默嗎？（第11章）
24. 別人對待你的方式是你期望的嗎？（第10章）
25. 激勵你的因素，是你的成長潛能，而非覺得有必要彌補自己的不足？（第1章）

如果你願意捨棄一生中所學到的許多「應該」或「必須」，那麼在人生的任何時刻，你都可以對上述的所有問題說「是」。真正的抉擇是：你決定要自由自在，還是繼續因為別人對你的期望而受到束縛。

我的朋友桃樂絲·華謝（Doris Warshay）聽了我一場演講後，寫了一首詩送我，詩的名稱就

叫〈新方向〉(New Directions)：

我想要盡己所能地行遠，

我想要接觸自己靈魂深處的喜悅，

改變我所知的極限，

感受自己心志和精神的成長；

我想要生活、存在、生存，

傾聽自己內在的真理。

我相信，這本書將協助你排除任何可能會阻礙你擁有美麗新體驗的「小蟲」或眼罩，並發現和選擇你自己的新方向。

第1章 做自己的主人

偉大的本質，是在各種環境裡，當別人選擇瘋狂愚蠢時，你有能力選擇自我實現。

回頭看看吧，你會注意到一個如影隨形的同伴。因為找不到更好的名稱，我們暫且稱之為「你自己的死亡」。你可以對這位訪客敬而遠之，也可以利用它使自己獲益，就看你怎麼選擇。

死亡難料，生命苦短，所以要自問：「我不該做我真想做的事嗎？」「我應該過別人要我過的那種生活嗎？」「事情有重要到需要堆積嗎？」「拖延是生存的方式嗎？」你的回答很可能可以用幾個字來總結：生活……做你自己……享受……愛。

你可以庸人自擾，恐懼死亡，也可以利用死亡來協助自己學會有效益地生活。看看大文豪托爾斯泰（Tolstoy）《傻子伊凡》（*Ivan the Fool*）裡的男主角伊凡·伊奇（Ivan Ilych）怎麼說。伊凡在等待大魔鬼時，思索著自己完全受人支配的過去，以及為了融入體制而放棄掌握自己的人生：

「假如我的人生全盤皆錯，要怎麼辦？」他突然想到，以前認為完全不可能的事（意即，他一直沒有過他應該過的日子），現在覺得可能是真的。過去他很少注意的衝動（他會立即壓抑衝動），可能才是真實的東西，其他一切都是虛假的。至於工作職責、個人生活與家庭的整體安排，以及一切社交與公務上的興趣，可能全都是虛假的。他試著向自己辯解這一切，又突然感覺到這些說法的弱點，他其實沒有什麼能辯解的……

下次，當你考慮一項決定，思索是否要作自己的主人及作出自己的選擇時，先問自己一個重要問題：「我會活多久？」從這種永恆的觀點來看，你就可以作出自己的選擇，而把憂慮、恐懼、是否能承擔後果及內疚，留給那些自認為可以得到永生的人。

如果你不開始採取這些步驟，可以預見，你畢生都會過著別人要你過的生活。當然，人生苦短，至少在過程中要讓自己感到愉快。簡而言之，這是你的人生，所以儘管隨心所欲做你想做的事。

快樂與智商

想做自己的主人，需要先去除一些非常普遍的迷思。首先要去除的一個觀念是：智商是根據你解決複雜問題、讀寫與運算，以及快速解開抽象方程式的能力來衡量的。這種對知識的見解是將正規教育與課業優異程度視為衡量自我實現的標準。這種觀念鼓勵了某種對知識勢利的態度，並帶來一些令人洩氣的後果。我們往往認為，擁有較多獎章、在某些學科（數學、科學、大量字彙、事實記誦、閱讀速度）相當拿手的人，就是「具有智慧」。但是在精神病院裡，雖然樣樣一竅不通的人所在多有，而擁有良好學經歷者也不乏其人。因此，衡量智慧的正標準，是每天、每刻都過著高效益且快樂的生活。

如果你快樂，而且每一刻都是為了每件值得的事而活，那你就是智者。解決問題有助於使你快樂，但如果你知道，即使無法解決特定問題，你還是可以選擇快樂，或者至少可以拒絕選擇不快樂，你就具有智慧，因為你擁有對付神經崩潰的最佳武器。

或許你會很驚訝地發現，世上沒有所謂的神經崩潰。神經不會崩潰，假如把某人的頭部切開，想尋找中斷的神經，是絕對找不到的。智者不會神經崩潰，因為他們能控管自己，他們明