

快樂的自我影像

乃 欣

—

每一個人都具有潛在能力，去追求活潑快樂的生活，然而追尋快樂活潑，對許多人來講卻是很不容易的。除非受到適當的鼓勵或嚴酷的壓力，你就不知道你潛在的自己；除非受到考驗，你就不知道你有多大的本事。這就好像車子的輪胎打空轉，車子卻仍固定不動一樣。

近幾十年來，愈來愈多知名的心理學家和社會科學家都鄭重指出：人具有巨大的潛能，可是絕大多數人都只能用上極小一部分，一般而言，人類只發揮了十分之一，或者較十分之一更少的潛能。因為他們看自己並沒有看到真正的人，僅僅感覺到而已。行為科學界，尤其是心理學界，更想要進一步了解人所具有的潛在能力，同時想要發展新的方法，來發揮這些潛在能力。

心理學家研究一個人對自己的影響，人，不但是「理性」的生靈，同時也是被「感情」所左右的動物。無可置疑的，周圍的任何事物，都可能挑起我們的感情，周圍的人更是如此，然而，最能激起我們感情的仍是我們自己。這是心理學中最重要的定理。「一個人對自己的影響，遠比身外事物和他人為大」，這也就是「西洋孔子」蘇格拉底一直強調「認識你自己」的原因。

當今心理學的新趨勢也很注重「如何認識我們的自我影像」，同時也注重「如何幫助健康的人發揮潛能，進而如何去建立快樂的自我影像」，有識之士對這個主題也都非常有興趣。因此，在教育中，要緊的第一件事，就是教導人人如何

正確地看自己，同時也去懂得如何運用所有的能力，包括一些潛在的能力。

放眼四周，真有那麼許多人，總是把自己的能力看得最小最小，把自己貶得很低很低。怪不得許多心理學家都指出，我們的毛病大多數發生在「自己有意成為人格的侏儒」上。這也就是大多數人未能充分運用潛能的原因。

一個人如果有自知之明，了解自己能力的限度，能夠把應做的事做得恰到好處，就覺得很舒泰。如果過分跨張自己的才幹，結果就超過了自己的能力的範圍，因而覺得不能勝任愉快。如果過分低估了自己的才幹，結果就因為還沒有充分發揮自己的能力，因而顯得很浮躁，心猶有未甘的味道。

二

自己是什麼樣子就把自己看成什麼樣子。要切切實實地估計自己，就像會計師一樣，用資產負債表把自己的優點和弱點都表明出來，對你自己和自己的一生，刻劃一幅清楚的藍圖——「自我影像」。

有良好的「自我影像」的人，大抵說來，不怕艱難，不怕犯錯，他果斷，膽敢獨立自主，做自己想做的事，所以才能創造出真實的、完美的東西。規規矩矩的做人，誠誠懇懇的做事，誠敬擺在心中，世俗的喜好和褒貶，不放在心裡。通常他們的健康良好，既能尊重自己，也不捉弄別人，他們總是樂意與人和睦相處，而善結人緣。

一個人如果有了好的「自我影像」，他就對自己有適當的自我觀念；對自己有適當觀念的人，不會無由的悲傷，但是也不會無由的快樂；他富有創意的生活，他懂得如何讓自己輕鬆愉快；他也知道痛苦，只不過他從痛苦中繼續勇往

直前去尋找快樂。他不悲觀，也不過分樂觀；他樂意向別人求助，但是也充滿了自信。他有足夠的能力克盡自己的職責；他有自知之明，自知並非任何時候都是出類拔萃，但也不是經常失敗無能，所有這些境界都建立在自信和他人的信賴上。

有不良的「自我影像」的人，就如同畫地自限的囚犯，把自己的心靈禁錮在無形的牢獄中。基本上，他不接受自己，總覺得自己這不好，那不好，於是百般掩藏，不讓別人發現本來面目。這種人害怕面對新的事實，他們沒有理想，沒有計畫，沒有抱負，不能向前觀看，最壞的則是自暴自棄、退縮、逃避這個世界。

假如我們承認，自己不滿意自己，因而覺得人生乏味，下一步該如何糾正和改善呢？

「如果你感到不快樂，」威廉詹姆斯提醒我們：「能使你最迅速到達快樂之路的方法是，高興地站起來行動和說話，彷彿快樂已經到來的樣子。」

不妨試試看！把你的面孔，裝出一副美妙的、生動活潑的微笑！你就立刻發現，這位實用心理學的權威，所講的話是不錯的；假若你做出「拊掌大笑」的樣子，身體方面就不可能仍然「愁眉不展」的。

從你生活中每件小事上找尋快樂——作一個深呼吸、唱一、二首歌、吹吹口哨，真好！……畫眉的歌聲、嬰兒的微笑、鉢盆中的一簇水仙……這鄉野、青草地、小溪畔、陋巷中，就處處都有樂趣！友誼是誠懇的，陽光是溫和的，微笑是表示快樂的。

如果你喜歡打棒球，那麼當你打球時，就不可想到化學物理或教室裡的事情，必須專心看著飛來的球，這樣不但你的球技會進步，而且你也可以從打球中獲得快樂。你可以把這種嗜好推廣到網球、游泳、釣魚、音樂、繪畫、讀書、寫作……，如此你專心致力於喜好的東西，你的生活範圍，不但可以擴大而且可以獲得更大的樂趣。

我們能夠做的多過我們所想的，不過我們首先要有自信，假如處在一種否定性自我催眠的狀況下，事前便暗示自己不能做，那又怎會做得好呢？應該嘗試一些肯定的催眠術來改變自己。——你知不知道，麥子在未發現用途之前也是茅草嗎？

三

我們實在大有可為，最重要的就是改善待人處事的態度。只要切實做到「待人忠誠，處事勤謹」，把博愛精神帶進你我全部的生活中，很多事情就會跟著改變，大有助於肯定自己，盡心盡力地去完成應做的每一件事，令自己感到些許驕傲和成就感。

一個人也只有集中精力，在做自己真正想做、真正喜歡做的工作時，才會感到快樂。像愛迪生——現代文明的創造者，他熱愛自己的工作，因為工作給他快樂，使他充實。科學家、藝術家、作家，只要工作順利，他們就覺得快樂。只有思想最多、感受最崇高、成就最卓越的人，才是生活最豐富，人生價值最高的。

你過的日子，如果是一連串灰黯、沉悶、無意義的時刻，你就不是真正的

活著，你只是存在而已。

當代心理學家 A·佛洛姆還建議我們，必須保持所謂的「快樂水準」。假如不能維持某一種程度的「快樂水準」，我們會變得易怒、沮喪、滿懷敵意，而心灰意冷，滋長了自我拒絕。佛洛姆最後指出，所有的樂趣裡，與人同樂仍是最值得強調的。

為大眾服務的工作，可以觸發一個人最偉大的潛力，只要你肯幹，你可以從服務社會中，充分發揮你自己的才華。許多西方哲學家都認為，這是快樂的精髓，這正是要點之所在。

我們中國的孔老夫子，老早就說過：「樂不獨自樂，又以樂人；非獨自正，又以正人。」——自己快快樂樂還不夠，還要大家都快快樂樂，這個世界才能顯得更美好！

當今二十一世紀是人類文明面臨大考驗的關口，在這樣一個轉捩性的時代裡，一個人的生活必須富於創造性，他必須發揮他良好的自我影像。

無疑的，在這世界上，有成功的人，也有失敗的人；決定成敗的因素，不僅僅是才能的大小，也決定於想成功的意願上。如果你對某一件事有極熱切的要求，這種慾望的心情，能加強你的意志力。這時，你自信能做什麼，你就真的能做到；你對自己的態度，可以使你高升或失望。一流的科學家，沒有不自信能夠創造一些別人從沒有想到的東西。

也許你不可能成為愛迪生，發明一些東西為大千世界謀福祉，或者成為貝多芬，譜一首美妙的音樂，讓芸芸眾生欣賞，可是，你有心志、情感、希望和

需要，只要你瞧得起自己，你將有驚人的成就。即使你的努力似乎留不下恒久的痕跡，但也絕不能錯過機會，使這個世界成為更加愉悅的所在！

古人所謂「禍福相貫」，是說禍福相通，不偏於一方；又所謂「禍福同門」，是說禍福隨時俱至，自宜謹慎行為，明察得失，以取其福。所謂「禍福無門，惟人自召」，正如孟夫子所說的「禍福由己」，是禍是福，是喜是憂，說來全是由人自取，是以人不但應該幸福，而且也有責任使自己幸福。

希臘哲學家柏拉圖說得很清楚：「一個人完全靠自己去追求幸福，不求之於他人，那是最好、最完善的人生計畫。這樣的人很平實，有智慧，也有男人氣概。」

誠然，我們該怎樣來幫助我們自己，建立快樂的自我影像，讓自己輕鬆愉快，讓自己活潑快樂，完全得靠我們自己。人生如此，國事亦然。只要我們每一個人都擁有這種信心，繼續不斷勇往直前去追求快樂，我們就能夠在這個全世界性危機的時代裡，各自引導自己和自己國家，走上更和諧安詳、更富足美好的境界！