

自信的提升

[美] Glenn R. Schiraldi 著

周雪梅 译

俞国良 审校

the Self-esteem Workbook

超级
畅销书
NO.1



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

京師心理自助

做最好的自己 喜欢你自己 挑战不合理思维

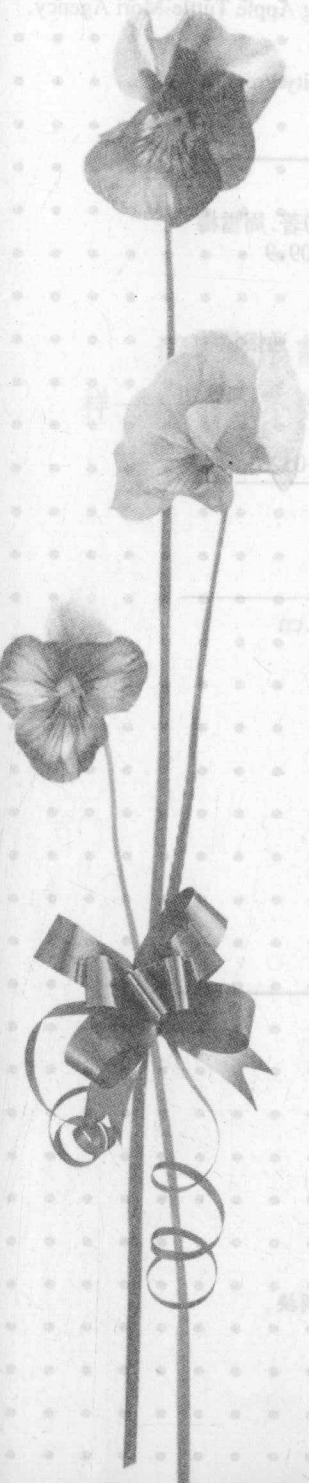
自信的提升

[美] Glenn R. Schiraldi 著

周雪梅 译

俞国良 审校

the Self-esteem
Workbook



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

版权声明:

The Self-esteem Workbook by Glenn R. Schiraldi

Copyright:©2001 by Barron's Educational Series, Inc.

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2009 Beijing Normal University Press

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

自信的提升 / (美) 希尔奥尔德 (Schiraldi, G.R.) 著. 周雪梅译, 俞国良审校. —北京: 北京师范大学出版社, 2009.9
ISBN 978-7-303-09977-1

I. 自… II. ①希…②周…③俞… III. 心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067780 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-0523

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印	刷: 中青印刷厂
经	销: 全国新华书店
开	本: 170 mm × 230 mm
印	张: 12.5
字	数: 152 千字
版	次: 2009 年 9 月第 1 版
印	次: 2009 年 9 月第 1 次印刷
定	价: 26.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 周雪梅

美术编辑: 高霞 装帧设计: 高霞

责任校对: 李茵 责任印制: 李丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

谨以此书献给我天使般的母亲——她同许多的母亲一样——不知不觉中使用了本书提到的许多原则



它一枚种子被遗忘的一刻。当种子被土壤，我们一定会看到它发芽，也不会当花芽出现时认为它不会开放。我们在种子成长的每个阶段，给予我们应给予它的呵护，给予它一个发展的空间。种子从开始直到死亡的那一刻，它始终是玫瑰。虽然那生命的力量，变化的过程是持续的，在变化的每个阶段，每一刻，它都是玫瑰。(Gallwey, 1974)

致 谢

当我们种下玫瑰种子时，我们知道它很弱小，但我们不会认为它“无根无茎”。我们用对待一枚种子的方式对待它，我们给它浇水、施肥，给它一枚种子所需要的一切。当种子破土而出，我们不会责备它不成熟、没发展起来，也不会花芽出现时认为它不会开放。我们在种子成长过程中的每个阶段，给予我们应该给予它的呵护，给予它一个发展的过程。一枚种子从开始直到死亡的那一刻，它至始至终都是玫瑰，始终都保持有它的潜力。变化的过程是持续的，在变化的每个阶段、每一刻，它始终是它自己(Gallwey, 1974)。



致 谢



是因为站在前辈的肩上，所以我们才能够看得清楚。

我首先要感谢已故的莫里斯·罗森伯格，马里兰大学的社会学教授。他的理论、丰富的研究和教学，直接激发了我关于提升自信的想法。我同样要感谢已故的罗森伯格博士，他与 Rosenberg 博士的研究工作为本书提供了基础。

特别感谢 Claudia Howard，他耐心的沟通、理论洞察力、富于操作性的思想，大大地提升了我最初的想法。

感谢人类成就与健康学院的主任 John Burt 博士，他培养了我善于思考的习惯。参与他“了解人类压力与紧张的途径”的教学，让我绞尽脑汁想把压力和自信从理论转化为实践。

感谢马里兰大学的学生们，帮助我校正自信理论与教学之间的实践偏差。

感谢阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis) 提出了 ABC 模型，这位认知理论家和实践家影响了本书的第 5 章，贝克 (Aaron Beck) 提出的“自动思维”“扭曲思维”主要应用于认知治疗实践中，核心信念、记录思维，扭曲，情绪等。而 David Burns 所写的《感觉良好》是贝克理论的应用。我也非常感谢那些对第 15 章有贡献的人，包括 Russell M. Nelson (the power of us), L. Schlossberg and G. D. Zuidema (the Johns Hopkins atlas of Human functional anatomy)，国家地理协会 (the incredible machine)，J. D. Ratcliff (I am Joe's... 系列)。

我特别要感谢 Bev Monis, 他对书稿表现得非常耐心, 此外, 还要感谢 Carol Jackson, 他为本书制作了漂亮的图表。

最后, 我要对 New Harbinger 表示真诚的感谢, 尤其是 Patrick Fanning, Jueli Gastwirth, Kasey Pfaff, Amy Shoup, Michele Waters.



引 论



我们需要把自己看作一个奇迹。

——Virginia Satir

自信不是快乐的唯一决定性因素，然而无疑是最重要的决定性因素之一。

已故的令人尊敬的喜剧作家 George Burn 曾经观察到，让人们感觉喜悦的许多事情——健康、婚姻、养育孩子、自我尊重等等，都不是白来的，我们“必须为之付出一些努力”。**自信也像种植花园一样，需要持续的努力。**按本书所提供的方法，我们每天要花差不多半小时，或多或少地需要花大约 125 天，才能完整地培育自信。考虑到自信对心理和身体健康的巨大益处，不论从长期还是从短期看，我认为没有多少其他的付出比这项投资更值得的了。

您就要开始进行的程序是我在马里兰大学开设的“压力与健康心智”课程的核心部分，这个课程被证实对 18~68 岁的成年人有益，可以提升他们的自信，同时可以减少抑郁和焦虑的症状。本书中的准则和技巧尽管是为成年人准备的，但也同样适用于青少年，稍加减化也可适用于儿童。

目 录



第一部分 理解自信

第 1 章 为什么需要自信 /3

开始 /4

第 2 章 准备：身体的准备 /7

有氧运动 /7

睡眠卫生 /8

饮食 /9

关注你的身体：订下书面计划 /10

运动 /10

睡眠 /11

饮食 /11

菜单样本：一周饮食 /11

饮食指南 /12

最初 14 天 /13

预评估 /14

评估你的反应 /16



第3章 自信及其发展 /18

什么是自信 /19

与自信心有关的概念 /20

如何塑造自信心 /26

第4章 人类价值的基本原则 /27

人类价值的 HOWARD 法则 /27

核心自我 /28

说明性的例子 /30

把价值与外在的东西分离 /32

为什么人会有价值 /35

有关无条件及平等的人类价值的思考 /37

第5章 辨认和替换自我贬损的思维 /40

自动思维与扭曲 /41

● 每天对想法进行记录 /48

● 刨根问底：问和答的技巧 /51

一些常见的核心信念 /53

测量不利于做事的核心信念 /55

第6章 认知现实：“不过仍然……” /57

构建技能的活动 /57

构建技能的记录 /59

第7章 关注你的核心价值 /61

构建技能的活动 /62

第 8 章 养成肯定核心自我的思维习惯 /66

构建技能的活动 /67

第 9 章 无条件人类价值的回顾 /70

三个重要的想法 /70

四个学习到的技能 /71

总复习 /71

小贴士 /72

第二部分 体验无条件的爱

第 10 章 无条件爱的基本原则 /75

基本原则 /76

什么是爱 /76

两个关于爱的故事 /77

爱的来源 /79

与爱有关的其他前提 /80

第 11 章 寻找爱，治愈核心自我 /83

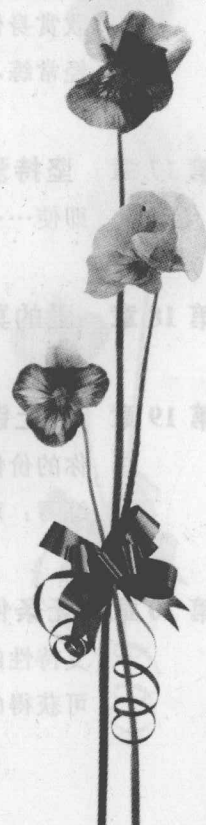
爱治愈内心 /84

- 弥补早期创伤的矫正经验 /85

第 12 章 爱的语言 /89

好的描述 /90

- 换频道 /91
- 练习：监控自己的 X 级自我言语 /92





第 13 章 来自他人的认可 /94

- 练习：不同礼物的圆圈 /95

第 14 章 了解和接受积极的品质 /97

- 练习：认知演练 /99

第 15 章 培养对身体的欣赏 /102

身体的伟大 /103

- 练习：欣赏身体 /107

第 16 章 强化和巩固对身体的欣赏 /109

- 欣赏身体的思维漫步 /109

经常练习以增强效果 /113

第 17 章 坚持爱自己、欣赏自己 /114

- 即使……然而…… /115

第 18 章 爱的冥想之眼 /118

第 19 章 爱上镜子里的面孔 /119

你的价值是什么 /119

- 练习：对自我的反思 /120

第 20 章 无条件爱的回顾 /121

支持性的思想 /121

可获得的技能 /122

第三部分 爱的积极的一面：成长

第 21 章 成长的基本要点 /125

以不同的视角看待成长 /127

与成长有关的问题 /129

提升人性和自我的反思 /130

第 22 章 接受你并不完美的事实 /133

- 尽管我不完美……可是…… /134

第 23 章 只是因为有趣…… /136

一份简要的清单 /137

有吸引力和动人的品质 /138

第 24 章 评估你的性格 /140

优点清单 /141

评估生活的八个方面 /142

热爱、无惧、寻找与诚实的道德清单 /143

第 25 章 体验快乐 /146

预先安排快乐活动 /147

快乐事件预排表 /147

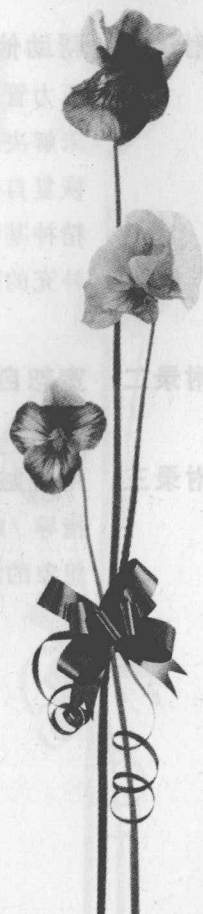
关于快乐的一些建议 /152

第 26 章 准备好面对挫折 /155

趋向完美 /157

对付搞砸了的事 /158

- 练习：预防搞砸 /159





第 27 章 成长的回顾 /167

重要的思想 /167

获得的技能 /168

后记 总结 /169

附录

附录一 帮助他人减轻痛苦 /173

压力管理 /174

未解决的创伤 /174

恢复自信 /175

精神基础的力量 /175

补充的要点 /175

附录二 宽恕自我 /177

附录三 用爱触及过去 /179

指导 /179

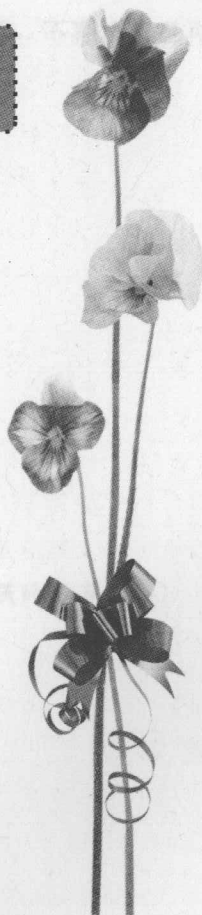
想象的洞察力 /182

第1章 为什么需要自信



理解自信

第一部分



第27章 成长的回顾 / 167

重要的基础 / 167

获得的技能 / 169

后记 总结 / 169



自自颖野



恢复自信 / 175

精神基础的力量 / 176

恢复的要点 / 175

附录二 冥想指导 / 177

附录三 冥想及过去 / 179

冥想 / 179

冥想的力量 / 182

第1章 为什么需要自信

自信的人太幸运了。人们普遍认为，自信同心理健康和身体健康有着密切的关系，而不喜欢自己的人其健康和成就水平也较低，不喜欢自己可能会导致以下症状：

抑郁

焦虑

压力

心身疾病，如头痛、失眠、疲劳、消化系统疾病

敌意、易怒、讨厌和不信任他人、好强

虐待配偶和孩子

有虐待倾向或发展不愉快关系

酗酒或吸毒

进食紊乱及不健康的饮食

沟通不良(攻击性强、防御性强、批判性强或讽刺性强的行事风格)

依赖性

对批评过于敏感

为使他人有深刻印象而错误着装

社交困难——退缩、孤僻

成就低下(学业成就差)

过分关注各种问题