



亲子及青少年系列

柳暗花明，平芜尽处是春山

心中的 自画像

张老师
主编



羊城晚报出版社

亲子及青少年系列

心中的自画像

张老师 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心中的自画像 / 张老师主编. — 广州: 羊城晚报出版社,
2004.8

(亲子及青少年系列)

ISBN 7-80651-339-6

I.心... II.张... III.中学生—心理卫生—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 059142 号

心中的自画像

XINZHONG DE ZIHUAXIANG

(本书获张老师文化事业股份有限公司, Living Psychology Publishers,
授权在中国大陆出版发行)

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 佛山市浩文彩色印刷有限公司(南海区狮山科技工业园 A 区)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 6 字数 100 千

版 次/ 2004 年10月第 1 版 2004 年10月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-339-6/G · 110

定 价/ 15.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

出版者的话

摆在读者面前的两本书：

《做温暖的父母》

《心中的自画像》

是我社从台湾引进版权的。原版是台湾省“张老师文化事业股份有限公司”的《亲子系列（8）——做温暖的父母》和《青少年系列（1）——心中的自画像》，都是重印了多次的版本（前者 1994~2001 年重印 34 次，后者 1992~1999 年重印 9 次）。两本书的特点是文字既生动又轻松，内容则强调一种人本主义。

例如《做温暖的父母》中讲到：“现代的许多父母，随着孩子的渐长，对孩子的要求，一天一天的加多，直到有一天孩子承受不住了，父母就开始不悦、失望，接下来就是好言相劝，威迫利诱，甚至警告恐吓，羞辱体罚，最后还慨叹，唉！一切都为你好，你竟这么令人失望，早知

如此，当初何必生你呢！”——把望子成龙的父母的浮躁情状写得何其生动。而更为一针见血，点醒梦中人的：“其实每位做爸妈的，都曾经有过，孩子即将落地那一刻，爸妈所期待的，不也是只要他四肢健全、五官端正、平安无事就好吗？”这就是人本，做父母者的原点。

又例如，《心中的自画像》中讲到，一位学生向张老师交心：“……我的缺点多于优点。而且我自认我的个性太像我妈，有傲气、疑心病、令人讨厌的脾气，倔强得令人难以捉摸。希望在现实环境中，有一寸令人可呼吸新鲜空气的地方！”对此，张老师是怎样答复的？——“由信中可感受到你是个能自省的人，很担心包含了太多母亲的缺点。我想人是没有十全十美的，而个性不只是决定于遗传，也会受后天环境的影响、自我反省……而最后才呈现出自己的个性来。……母亲的个性是如此，若能以比较宽广的心和她相处，体谅她的生活背景与环境塑造出她今天所表现之个性，也许她内心亦有痛苦与挣扎；我想学习包容及尊重每个人的个性，也是我们该学习之课程，对吗？”

我们相信，为人父母者的成年人，以及正在成长中的青少年都会从上述两本书中得到启发，以平常心待己待

人，改善自己，提高自己。原版的两个系列中还有不少好的本子，现在先出版其中两本，并以《亲子及青少年系列》综合之。

《青少年系列》出版缘起

与你同行

刘安屯

人的一生当中，青少年时期是追寻人生价值与理想最为热切的时期，也是建立幸福生活、迈向成功坦途最为关键的时期。具体而言，心理学家李文逊（Danie J. Levinson）认为人生从十七岁到四十岁之间，具有五大发展任务：

（一）人生理想及价值的追寻；

（二）终生职业生涯之探索；

（三）美满婚姻与家庭的建立；

（四）良师益友的认同与追寻；

（五）良好人际关系的建立。

以上五大发展任务的发展成败，对于中年以后的

生活是否充实幸福，具有莫大的关系。

但是，从虚幻人生的憧憬到落实人生的发展任务完成，不是一蹴而就的，每一位青少年，必须经过长时间锲而不舍地努力不懈，方能一步一步地化解成长过程中的各种苦涩横逆，逐渐从紊乱的情境中理出真正属于自己的人生目标，在纷杂的多元化社会中确定既符合自己，也有益于社会的角色定位。

青少年成长发展过程往往艰辛不易，原因极为错综复杂，但是归纳而言，不外乎有两项主要因素在主导全局。第一个因素是青少年本身因素，亦即青少年在成长发展过程中，对于自己不够了解，或者对于社会环境认识不清，以至于因错估自己或错估社会而造成自身潜能发展上的迟滞或发展方向上的错误。第二个因素是社会环境因素，其中特别值得强调的是：部分成年人对于现今青少年的生活需求不够了解，对于青少年的许多观念想法及生活方式采取排斥的态度，这些观念与态度可能均不利于青少年成长，因为对于青少年不够了解容易导致教导方法的偏差，而严厉与

排斥的态度，容易导致两代感情的疏离甚至对立。尤有甚者，当前多元化社会中，许多负面价值观念及生活方式，极易使青少年发生认同迷惑，造成误导作用，对于青少年成长发展的不利影响既深且远。

基于前述，欲使青少年顺利成功地完成各项发展任务，应从两方面着手：透过青少年本身的努力、提供青少年健康的成长环境。

关于青少年应如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不断地从阅读有关书刊中吸取智识经验及寻求良师益友的指引，无异是两件最重要的追求卓越法宝。

关于提供青少年的健康成长环境方面，最直接的方法无异是提供有关青少年成长发展的资讯给家长、教师及有关人士参考，以促进成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成长困惑及教导方法，从而成功地扮演青少年成长过程中的接纳者、支持者、协助者、示范者。

“张老师出版社”为了因应青少年成长发展的需

求，特别结合专家学者的智慧与经验，精心设计编辑《青少年系列》丛书，针对青少年发展的目标、成长的困惑以及因应的方法等方面，以浅显易懂的分析、活泼生动的笔调作系统性的呈现。希望由本系列丛书的出版，对于青少年而言，能成为其成长中的良师益友，帮助解除成长疑惑，确立人生方向，顺利迈向成功。对于家长、老师及有关人士而言，能提供青少年成长资讯，成为更为卓越良师益友。

照亮自己的生活

陈幸蕙

“我觉得最难写的作文题目就是‘我’！”

不久前，在一场座谈会上，一位初中毕业生有感而发地如是说。他的话，立即得到在场许多青少年朋友的共鸣。

至于你，亲爱的男孩、女孩，你觉得最难写的作文题目是什么呢？

——也是“我”吗？

那么，是不是，在这个世界上，你已开始发现，最难描述，最难以理解、掌握、捉摸的人，便正是我们自己？

其实，我们都很想多了解自己、认识自己，并且，对自己好一点、友善一点、温柔一点的。

然而，如此地去爱自己，毕竟不是件容易的事吧！因此，平日我们所表现出来的，不是力不从心，便是与自己所期望的背道而驰。结果到头来，往往觉得自己一点也不可爱！

但是，我们难道不该快乐地面对生活、面对自己吗？

而快乐地面对生活，首先，便必须对“我”——这个生活主体，与主题——有所认识与了解。

换言之，唯有充分地认识、了解自己之后，我们才能更进一步去亲近自己、掌握自己、提升自己，终至照亮自己的生活！

那便是我们爱自己的全部过程。

而你，亲爱的男孩、女孩，你想不想做个爱自己的人？或者，你是不是一个真正爱自己的人呢？

《心中的自画像——如何认识自己》一书，分别由一些就读初中、高中、高职、五专的青少年朋友，以书信方式，提出他们的成长困惑，然后，由“张老师”一一回答、释疑。

我相信这些由别人提出来的问题，也必然是你所曾、所将、或正面临的课题。他山之石，可以攻玉。看看别人，想想自己，我们不但会对自己有更清楚的认识，同时，也将对别人产生更体贴的同情与了解。

当然，认识自己，是一桩永远的人生作业、一则持续不断的生命进行式，因此这本书只是一个起点，我们必须继续阅读其他相关书籍，才能从中汲取丰富、足够的成长养分。

然后，在每一天的生活中，再像个挖矿人一般，不断向内开发自我，保持旺盛的进取心，那么，我们的青春岁月，当充满健康亮丽的色彩！

——亲爱的男孩、女孩，成长的道路上，你已决定要好好地爱自己、与自己相处了吗？

在充分认识自己之后，有一天，欣然回首，相信你会觉得“我”这个作文题，一点都不难写！

目 录

出版者的话	1
与你同行	1
照亮自己的生活	5

自我·生命

与自我共舞	3
我的未来不是梦	8
我是谁	15
平芜尽处是春山	19
追求卓越的人生	24
偶像崇拜与自我认同	29
星星的约会	34
挥洒亮丽的色彩	38

和自己更亲近(一)	44
和自己更亲近(二)	48
找寻自己的天空	52
世界美妙, 生命可喜	59
挥洒生命的彩笔	63
做个快乐的中学生	71

情绪·魅力

认识情绪	79
好好地生一场气	83
度过情绪低潮期	89
你想人见人爱吗	93
展现你的魅力	99
突破自我	104
同窗之爱话友谊	109

健康·亮丽

只要青春不要痘	115
---------------	-----

少女情怀总是诗	121
她们笑我胖	128
年轻，真好	133
美丽的错误	137
青春是首仓促的歌	141
美，就是心中有爱	145
丑小鸭与天鹅	152
不要讳疾忌医	157
这样是不是坏小孩	160
健康亮丽的秀发	164
飞扬的青春	170

自我·生命