

你的自我形象，
是你自尊的建筑师。

你的自我期许，
是你前途的预言家。

ZUO NI XINGXIANG DE JIANZHU
ZUO NI XINGXIANG DE JIANZHUSHI ZUO NI XINGXIANG DE J
XINGXIANG DE JIANZHUSHI ZUO NI XINGXIANG DE JIANZH

做你形象的建筑师

李顺长 博士 / 著



甘肃人民美术出版社

图书在版编目(C I P)数据

做你形象的建筑师/李顺长著. —兰州: 甘肃人民美术出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80588-761-6

I. ①做… II. ①李… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172094号

做你形象的建筑师

李顺长 著

责任编辑: 申晓君 余 岚

封面设计: 吴 强

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市南滨河东路520号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20

印 张: 5

插 页: 2

字 数: 78千

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5000册

书 号: ISBN 978-7-80588-761-6

定 价: 24.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

由華德最勝本利，以對諸君之愛，計大國神并外感感誠。

附之意希容內，美港，以贈諸君，計大國神并外感感誠。

！題列人即其也，心精之細觀中學，曲。

贈最當當以象送外自的人類，計大國神并外感感誠。

贈升知个五皇市《神聖事而象送外自的人類，計大國神并外感感誠。

主，帝十即自自似人，指毛求樂全完然《醫本特錄表》等智理可。

獎嘉資而象送外自的人類，計大國神并外感感誠。

願前將送與查事拿研而自自自升而愛獎最于保心人君而。

願前將送與查事拿研而自自自升而愛獎最于保心人君而。

然時，象送與自自以然，當其特種的人作而而數不少以江而。

身用者，進計自自而而而而而而，特案而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

，君杰而而而而而而而而，而而而而而而而而而而。

京夏



给

專干總領面會醫平 0002

雙忠夏

敬贈



夏序

好友顺长牧师的大作，我几乎每本都读过，每本都是那样的晶莹灿亮，其搜集资料之深广、文字雕琢之华美、内容含意之精确、架构铺陈之精心，实在叫人叹服！

在这个讲究公关形象的时代，一般人的自我形象却常常是病态的、扭曲的、解离的。《做你形象的建筑师》正是这个时代的“旷野呼声”（晨钟木铎）及完全操作手册。人是自己的上帝，上帝是人自己形象的创造者——设计师，他也是营造形象的资源提供者——制作人，至于最终要将我们自己的形象建造成怎样的成品，这就得看自己是怎样的建筑师了。如果没有遵照设计师的原创施工，也不遵照制作人的材料营建，当然只有自毁形象，徒然辜负设计师，也浪费资质素材。只有遵照原创设计打造，善用良质美材，才能让你成为最佳建筑师，使你自己成为旷世杰作。

《做你形象的建筑师》正是你的形象塑造完全手册，按部就班、认真打造，你将是最佳建筑师，也将是旷世杰作。

2000 年福音运动总干事

夏忠堅

彭序

一首短短的“交大无帅哥”，就击垮了不少在联考中胜利的天之骄子交大生的自尊心，有的人反击女生，以更恶毒的言辞批评谩骂；有的人忙着办帅哥选拔，以行动证明自己不丑……这些都说明了：现代人，尤其是年轻人是多么在意自己的美丑，更说明了，很多人对自己的形象是多么没信心。

没有健康的自我形象是普遍的现象，更是严重的问题。多少人花了很多金钱、时间去改变“外观”，企图从塑身、化妆、整形中“重建信心”，不计其数的人会为了他人的一句批评而痛苦、郁闷。生活在传扬媒介的控制之下，又受到朋友、同学世俗眼光的影响，为了形象，不少人天天痛苦。

但是，回顾 20 世纪，谁的形象最有历史意义？是爱因斯坦的乱头发，是特蕾莎修女的皱纹，还是甘地的光头和白衣……他们各自展现睿智与博爱，无关于美丑，但与生命和助人相连。

你要追求更好的形象吗？外表是一时的，内在是一世的；自卑与自傲是不健康的，自信与自在才是成熟的健康形象。《做你形象的建筑师》是你雕塑自我形象的最佳秘笈，相信会让你成为真正的“帅哥”和“美女”！

东海大学社工系系主任

彭懷真

自序

每一个人心中都有一幅他的自我画像。这些话我们都耳熟能详：我晚上比较有精神——这是自我了解；我碰到数字就投降——这是自我评估；我很想将来做个脑神经外科医生——这是自我期许；我不是个见异思迁的人——这是自我观；我比别人看得深一层，大部分人知其然，我常追求知其所以然——这是自我肯定；她是大家闺秀，我配不上她——这是自卑。

如果一个人的自我评估是负面的，自我形象是低落的，自我观是消极的，他的情绪会很容易沮丧，他的人格会受到相当程度的扭曲，他的潜能会被压抑，他的人际关系会变质。

有不少人沦落成为恶劣环境的牺牲品：被挫折消灭了自信心，让失败腐蚀了他的自我肯定，任凭逆境吞尽了他的自尊。一旦他接受了一个低落的自我观，他就是接受了自己替自己的盖棺论定。

本书文字力求简洁，内容注重实用，章与章之间的转承，页与页之间的关联尚赖读者多多揣摩。若是阅读加上默想，默想加上实践，那更是个人获益的最佳保证。

你可以建造一个健康的自我形象。

目

录

第一章 形象纵横谈

心灵内视镜 / 4

妙喻如珠 / 6

形象牌 / 5

第二章 心灵的视窗

健康的自我形象与成就 / 10

高贵的自爱 / 12

称一称，量一量 / 14

十二面体 / 16

小优势，大胜利 / 11

接纳自我 / 13

测量自我形象的 25 个指标 / 15

第三章 低自我形象者的档案照

低自我形象者之十点人格特质 / 20 自卑的痕迹 / 21

购物狂的病源 / 23

悲剧的苦根 / 25

沮丧者的福音 / 27

苦涩的果实 / 30

穿出贫味来 / 24

见职者心声 / 26

七项致命的罪 / 29

第四章 形象建造者的使命宣言

塑成自我观的十种力量 / 34

父母的肯定 / 36

结交肯定你的朋友 / 40

主动出击 / 42

再造的可能 / 35

思想、楷模、行动 / 37

上等人搭乘信仰的翅膀 / 41

第五章 自我期许的金翼

人格的作用力 / 46

你和自己签订的盟约 / 48

与自己对话 / 47

旧金山实验 / 49

期许的能力 / 50
奥运金牌的小秘密 / 52

自我应验的预言 / 51
内心彩排 / 53

第六章 认同的感召力

田径怪杰欧文 / 56
呼应律 / 58

像中人 / 57

第七章 视观的艺术

主观的诠释 / 62
自贬之阱 / 64

别替自己写挽歌 / 63
视力 2.0 / 65

第八章 关系连环图解

根、茎、叶、果 / 68
赢得辩论，失去儿心的父亲 / 70

低自我形象的七个伤痕 / 69
里里外外呼应律 / 72

第九章 心态研习营

最有价值的资产 / 76
欲迎还拒的情结 / 78
大象与跳蚤 / 80
十寸的锅子 / 82
拒绝向逆境屈服的斗士 / 84
拥抱人生的机会 / 86

反应态度 / 77
名家论态度 / 79
勇哉，哥伦布 / 81
大黄蜂 / 83
我选择勇气 / 85

第十章 美化心中图像

从印象到幻象 / 90
情人眼中的西施 / 92

心中图像 / 91



ZUO NI XINGXIANG DE JIANZHUSHI ZUO NI XINGXIANG DE JIANZHUSHI ZUO NI
XINGXIANG DE JIANZHUSHI ZUO NI XINGXIANG DE JIANZHUSHI

李顺长 博士 / 著



 甘肃人民美术出版社

第

章

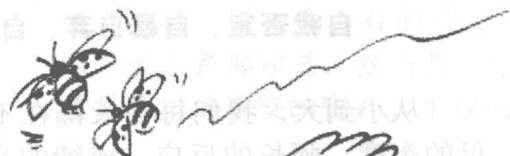
形象纵横谈

拥有健康的自我形象



昆虫

昆虫



心灵 内视镜

如果你有机会营造你的自我形象，你喜欢把自己塑造成一个怎样的我？在公司里，你是个怎样的员工？在家里，你扮演怎样的角色？在社会复杂的人际关系中，你又有什么样的脸谱？

建造一个健康的自我形象是每个人的权利和责任。一个人怎样看自己，会影响他的人际关系、生涯规划；会左右他的情绪反应、行为模式；甚至会决定他的事业是成功或失败、婚姻是美满或不幸。

一个人怎样看自己，我们通常称之为

自我形象、自我观、自我评估、自觉、自我认识。

正面的自我评估，我们称它是

自我肯定、自我期许、自尊、自爱。

负面的自我评估，我们称它为

自我否定、自暴自弃、自卑、自怜。

从小到大，我们每一天都在不停地进行自我评估：通过父母的态度，师长的反应，成绩的高低、家境的好坏、事情的成败，来认识自己。不管这自我形象是健康的或扭曲的，它都会影响你。

科系行业的选择：免得入错了行，选错了系。

配偶婚姻的抉择：以期门当户对，琴瑟永谐。

潜能的开发：潜能开发的多寡，与自我形象的高低成正比。

人际关系的营造：所结交的朋友会反映出你认为自己是怎样的人。

你可以建造一个健康的自我形象。

形象牌

在跨入 21 世纪门槛的今天，人类越来越知道形象的能力——

有的公司，强调品牌高级的形象；
有的演员，刻画清纯玉女的形象；
有的领袖，喜欢扮演强人的形象；
有的餐厅，专走消费普及的形象；
有的国家，摆出民主自由的形象；
有的议员，描绘作民喉舌的形象；
有的商人，打出售后服务的形象；
有的首长，宣传作风开明的形象；

.....

有的标榜物超所值；有的高举品质高人一等；有的摆明了限量生产，物以稀为贵；有的凸显他的领导魄力。这些商人、政治家、演艺者都知道，麦当劳汉堡、波音飞机、丰田汽车的形象，就是公司最重要的资产，生存的命脉所系。

君不见庞帝雅克（Pntide）的轿车，在晚秋的山间小路，拿丘岭的火红枫树作背景，轻松潇洒地划过弯道，卷起纷纷扬扬的落叶。正在你看得怦然心动、好生羡慕之际，电视屏幕上打出几个字，你耳闻：“我们制造兴奋！”（We Buill Excitement!）

这是手法高超的形象牌。

君不见里根和卡特对擂竞选总统时，如何以超人的形象出现，高声疾呼：“维持一个强大的美国！”当时卡特政府积弱，超级强国被小老鼠国抓了 52 个人质，却只能干瞪眼，里根登高一呼，两亿人口振臂响应。他搔到了老美的痒处。

这是布局卓越的形象牌。

妙喻如珠

一句话说得合宜，	就如 金苹果在银网子里；
智慧人的劝诫在顺从人耳中，	好像 金耳环和精金的装饰；
忠信的使者叫人心舒畅，	就如 收割时有冰雪的凉气；
空夸赠送礼物的，	好像 无雨的风云；
患难时依靠不忠诚的人，	好像 破坏的牙，错骨缝的脚；
对伤心的人唱歌，	就如 冷天脱衣，硷上倒醋；
有好消息从远方来，	就如 拿凉水给口渴的人喝；
义人在恶人面前退缩，	好像 趟浑之泉、弄浊之井；
人不制伏己心，	好像 毁坏的城邑，没有墙垣。

这些形象比喻，真个是活灵活现。

窗前的风景

张其成 著
. 寒言燕语 金声玉振





第二章

心灵的视窗

你的自我形象，是你历史的档案柜。
你的自我期许，是你前途的预言家。



