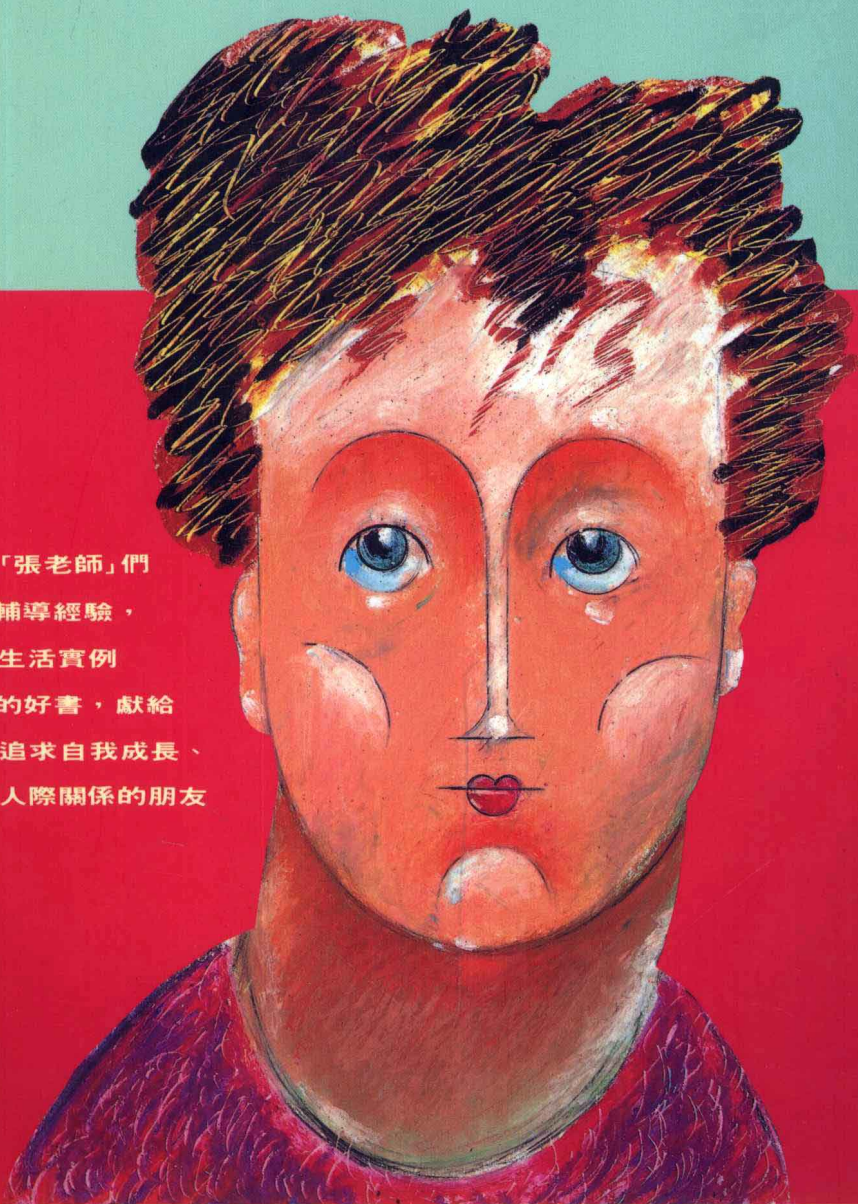


心中的自畫像

如何認識自己

◎張老師主編

這是「張老師」們
累積輔導經驗，
融合生活實例
寫成的好書，獻給
有心追求自我成長、
改善人際關係的朋友



〈青少年〉系列 1

心中的自畫像

如何認識自我



青(少)年(系)列 1

心中自畫像

——如何認識自我

作 者 → 張老師

執行編輯 → 王祿容

美術設計 → 時間方場工作室

美術編輯 → 黃智英

發行人 → 李鍾柱

總經理 → 張春居

總編輯 → 王桂花

出 版 者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登 記 證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1992年9月

初版 12 刷 → 2002年12月

ISBN/957-693-038-3

定 價 → 120元

法律顧問 → 林廷隆律師

排 版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印 刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 正華裝訂股份有限公司

〈青少年〉系列出版緣起

與你同行

張老師出版社發行人

劉安屯

人的一一生中，青少年時期是追尋人生價值與理想最為熱切的時期，也是建立幸福生活、邁向成功坦途最為關鍵的時期。具體而言，心理學家李文遜（Danie J. Levinson）認為人生從十七歲到四十歲之間，具有五大發展任務：

- (一) 人理想及價值的追尋；
- (二) 終生職業生涯之探索；
- (三) 美滿婚姻與家庭的建立；
- (四) 良師益友的認同與追尋；
- (五) 良好人際關係的建立。

以上五大發展任務的發展成敗，對於中年以後的生活是否充實幸福，具有莫大的關係。

但是，從虛幻人生的憧憬到落實人生的發展任務完成，不是一蹴可幾的，每一位青少年，必須經過長時間鏗而不捨地努力不懈，方能一步一步地化解成長過程中的



的各種苦澀橫逆，逐漸從紊亂的情境中理出真正屬於自己的人生目標，在紛雜的多元化社會中確定既符合自己，也有益於社會的角色定位。

青少年成長發展過程往往所以艱辛不易，原因極為錯綜複雜，但是歸納而言，不外乎有兩項主要因素在主導全局。第一個因素是青少年本身因素，亦即青少年在成長發展過程中，對於自己不夠了解，或者對於社會環境認識不清，以至於因錯估自己或錯估社會而造成自身潛能發展上的遲滯或發展方向上的錯誤。第二個因素是社會環境因素，其中特別值得強調的是：部分成年人對於現今青少年的生活需求不夠了解，對於青少年的許多觀念想法及生活方式採取排斥的態度，這些觀念與態度可能均不利於青少年成長，因為對於青少年不夠了解容易導致教導方法的偏差，而嚴厲與排斥的態度，容易導致兩代感情的疏離甚至對立。尤有甚者，當前多元化社會中，許多負面價值觀念及生活方式，極易使青少年發生認同迷惑，造成誤導作用，對於青少年成長發展的不利影響既深且遠。

基於前述，欲使青少年順利成功地完成各項發展任務，應從兩方面著手：透過青少年本身的努力、提供青少年健康的成長環境。

關於青少年應如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不斷地從閱讀有關書刊中吸取智識經驗及尋求良師益友的指引，無異是兩件最重要的追求卓越法寶。

關於提供青少年的健康成長環境方面，最直接的方法無異是提供有關青少年成長發展的資訊給家長、教師及有關人士參考，以促進成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成長困惑以及教導方法，從而成功地扮演青少年成身長過程中的接納者、支持者、協助者、示範者。

「張老師出版社」爲了因應青少年成長發展的需求，特別結合專家學者的智慧與經驗，精心設計編輯「青少年系列」叢書，針對青少年發展的目標、成長的困惑以及因應的方法等方面，以淺顯易懂的分析、活潑生動的筆調作系統性的呈現。希望由本系列叢書的出版，對於青少年而言，能成爲其成長中的良師益友，幫助解除成長疑惑，確立人生方向，順利邁向成功。對於家長、老師及有關人士而言，能提供青少年成長資訊，成爲更爲卓越的良師益友。



照亮自己的生活！

陳幸蕙

「我覺得最難寫的作文題目就是『我』！」

不久前，在一場座談會上，一位國中畢業生有感而發地如是說。他的話，立即得到在場許多青少年朋友的共鳴。

至於你，親愛的男孩、女孩，你覺得最難寫的作文題目是什麼呢？

——也是「我」嗎？

那麼，是不是，在這個世界上，你已開始發現，最難描述，最難以理解、掌握、捉摸的人，便正是我們自己？

其實，我們都很想了解更多了解自己、認識自己，並且，對自己好一點、友善一點、溫柔一點的。

然而，如此地去愛自己，畢竟不是件容易的事吧！因此，平日我們所表現出來的，不是力不從心，便是與自己所期望的背道而馳。結果到頭來，除了和自己的關係日益疏離之外，也往往覺得自己一點也不可愛！

但是，我們難道不該快樂地面對生活、面對自己嗎？

而快樂地面對生活、面對自己，首先，便必須對「我」——這個生活主體，與主題——有所認識與了解。

換言之，唯有充分地認識、了解自己之後，我們才能更進一步去親近自己、掌握自己、提昇自己，終至照亮自己的生活！

那便是我們愛自己的全部過程。

而你，親愛的男孩、女孩，你不想做個愛自己的人？或者，你不是不是一個真正愛自己的人呢？

「心中的自畫像——如何認識自己」一書，分別由一些就讀國中、高中、高職、五專的青少年朋友，以書信方式，提出他們的成長困惑，然後，由「張老師」一一回答、釋疑。

我相信這些由別人提出來的問題，也必然是你所曾、所將、或正面臨的課題。他山之石，可以攻玉。看看別人，想想自己，我們不但會對自己有更清楚的觀點，同時，也將對別人產生更體貼的同情與了解。

當然，認識自己，是一樁永遠的人生作業、一則持續不斷的生命進行式，因此這本書只是一個起點，我們必須繼續閱讀其他相關書籍，才能從中汲取豐富、足夠的成



長養分。

然後，在每一天的生活中，再像個挖礦人一般，不斷向內開發自我，保持旺盛的進取心，那麼，我們的青春歲月，當充滿健康亮麗的顏彩！

——親愛的男孩、女孩，成長的道路上，你已決定要好好地愛自己、與自己相處了嗎？

在充分認識自己之後，有一天，欣然回首，相信你會覺得「我」這個作文題，一點都不難寫！

目次

與你同行

劉安屯

照亮自己的生活！

陳幸慧

自我·生命

與自我共舞

2

我的未來不是夢

6

我是誰？

11

平蕪盡處是春山

14

追求卓越的人生

18

偶像崇拜與自我認同

22

星星的約會

25

揮灑亮麗的色彩

28

和自己更親近(一)

33

	只要青春不要痘	84
	少女情懷總是詩	88
	她們笑我胖	93
	年輕，真好！	97
	美麗的錯誤	100
	青春是首倉促的歌	103
	美，就是心中有愛	106
	醜小鴨與天鵝	111
	不要諱疾忌醫	114
	這樣是不是壞小孩	116
	健康亮麗的秀髮	119
	飛揚的青春	123
附錄		127

自我·生命

與自我共舞

——
熟知自我，覺察自我
接納自我，肯定自我

「魔鏡啊！魔鏡！誰是這世界上最美麗的女人呀？」——這是童話故事「白雪公主」中，大家非常熟悉的對白。我們曾經為善妒的皇后感到些許憐憫：因為她輸的不僅是容顏，更澈底的輸掉了「自我」。（她忘記了在逐漸老去的容顏後面，是隨著歲月增長的智慧和生活的歷練）

可是，不曉得從什麼時候開始，生活在二十世紀末的我們，也逐漸一步步地掉入到「沒有自我的皇后」的模式裡，成天生活在各種「規範」之中。例如：「男孩子應該要這樣做」、「女孩子不可以那樣做」、「你一定要考上某某學校」、「只有唸某某科系將來才有出息」等等。即使入了社會，擔任了某一項職務，也還是對於自己是否合乎「規範」或別人的標準而耿耿於懷；並且每天戰戰兢兢地注意四周對自己的評

價，或是努力想去適應這個評價。於是，長期的在「爲別人而活」的規範下疲於奔命，不但自我的天賦才能逐漸退化，甚至喪失發揮的機會；當然，不快樂的人也隨之多起來了。

中國春秋時代，齊國的大夫晏嬰，以穿梭在各諸侯國之間，屢屢完成艱難使命而著稱。多少次各諸侯以其短小身材而刻意屈辱、貶抑他，但晏子不但不以爲忤，反而不卑不亢的從容應答；無怪乎連素有「史筆」之稱的司馬遷，都不禁讚歎說：「假使晏子現在還活著的話，我就是替他拿著馬鞭子趕車，也是心甘情願的。」其實，在晏子慧黠的頭腦和機智反應的後面，有著的正是一顆自我肯定的心。換句話說，正因爲他能積極肯定自我（接受身材短小的事實，但也不忽略自己仍舊擁有的其他天賦），所以他才能成功的主宰自己的生活，展現自己的能力。

然而，究竟什麼叫「自我肯定」呢？「自我肯定」的意義是「個人的行爲表現，能顧及本身最大的利益、表達自己的看法而不致引起焦慮，能自在的面對自己的感受，履行自己應有的權利，也不否定別人的權益。換言之，自我肯定是表現於人際交往的一種積極的作爲；是與別人建立開放、真誠、直接和適當的溝通；是不使自己吃虧，也不佔別人便宜，不因自己的優點而自傲，也不因自己的缺點而自卑的適當態度」。

明白自我肯定的意義後，又要如何做起呢？首先必須是先認識自己。很久以前的某一天，蘇格拉底的學生去拜見他，並且對蘇格拉底說自己希望擁有和他相等的智慧。但當蘇格拉底問到學生對於自己的智慧所期望的程度時，學生才發覺自己對於願望的本質缺乏認識。於是，蘇格拉底把學生帶到河邊，並且把他的頭強行按入水裡。過了很久，才把雙手放開。

然後，蘇格拉底詢問學生，他被按在水中時，最想做的是什麼？「我只想呼吸。」學生回答。這時，蘇格拉底才說道：「如果你對於智慧的渴求程度，正如同你被按入水中時迫切想呼吸的程度，那你就可獲得真正的智慧了。」

以下我們提出了一些問題，經由這些問題，可以幫助我們清楚自己的一切。例如：

- 一、我是個怎麼樣的人？——是內向、外向？是樂觀、悲觀……等等。
- 二、當面對一樁事件時，我通常的反應是什麼？——是消極退縮，還是坦然面對自己？
- 三、真實的自我是什麼？我平常對自我的要求是些什麼？喜怒哀樂又是如何表達的？
- 四、我的人生價值觀在那裡？在自己的一生中，我在乎些什麼？關心些什麼？什

麼對我是有意義的？

五、目前我的生活形態是什麼樣子的？是那些人、事、物影響了我？我可以改變它們嗎？

六、我平常做決定的方式是什麼樣的？會不會很緊張、焦慮不安？還是很樂觀的迎接挑戰？

七、我的生活目標在那兒？這一生追求的又是什麼？

而唯有透過真正、清楚的認識自己之後，才能進一步學會接納自己——一方面肯定自己良善的一面，一方面也能認清自己的缺點和短處，以求另一種突破。在透過自我認知與自我接納的步驟之後，便可以進一步去體會那潛藏在內心的各種自我成分，而逐漸變成真正的自我。

因此，想做個快樂的人並不難——只要能做個擁有真正自我的人！但首先，不妨先從「和自我共舞」（熟知自我、覺察自我、接納自我、肯定自我）做起吧！