

YOUTH AT THE THRESHOLD OF LIFE
YTL当代青少年教育系列丛书之一

(学生版)

Self-Image 自我形象

Am I who others say I am?

——他人眼中我为谁

匈牙利YTL项目组 编写

ZDLBOOKS 编译



中国社会科学出版社



中国红十字会 心灵阳光工程 校园讲座教材

RED CROSS SOCIETY OF CHINA SUNSHINE IN YOUR HEART PROJECT



Am I who others say I am? 他人眼中我为谁

今天的青少年正成长在全球巨大变化时期，他们中的大多数正试图寻找各自的自我定位、价值观和人生方向。在这人生的关键时期，他们面临着生活中诸多的困难和迷惑。这个课程能帮助青少年为自己的问题找到实践性的答案，更好地面对生活中的挑战。

——中国红十字会心灵阳光工程顾问 麦克·乌诺

2006年上半年，以《YTL当代青少年教育》教材为蓝本，在北大正规课程体系中开设了题为“生活教育，成功人生的基础”的公共选修课程，受到学生们的普遍欢迎。心灵阳光工程进入课堂，通过一个学期的教学与辅导，帮助学生认识新的人生态度与生活观念，也使学生有时间在自己的日常生活中尝试应用，真正改变自己的生活方式。正如一个学生在作业中所说的，“这个课程设计得很好，几乎涉及到了所有我成长中所有可能出问题的环节。”这是该课程能真正触及学生内在生命的原因所在。

——北京大学教育学院 田玲博士

责任编辑：尤永弘 路 广

门乃婷 010-64822426

ISBN 7-5087-1349-4



9 787508 713496 >

ISBN 7-5087-1349-4

定价：60.00元（全套共五册）

B82

图书在版编目 (CIP) 数据

自我形象/匈牙利 YTL 项目组编写, ZDLBOOKS 编译. —北京: 中国
社会出版社, 2006. 9

(YTL 当代青少年教育系列丛书·学生版)

ISBN 7-5087-1349-4

I. 自... II. ①匈...②Z... III. 个人—修养—青少年读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104639 号

丛 书 名: YTL 当代青少年教育系列丛书

书 名: 自我形象

编 写: 匈牙利 YTL 项目组

编 译: ZDLBOOKS

责任编辑: 尤永弘 路 广

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 环球印刷 (北京) 有限公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 2.75

字 数: 60 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 60.00 元 (全套共五册)

(本材料受版权法保护, 如需复制, 请与我们联系以便获得授权。凡中国社会
版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换。)

阅读材料撰写: 戴维·M·罗宾逊, 加博尔·格列兹

课程计划: 伊瓦·梅尔格勒

游戏与课后作业: 伊瓦·梅尔格勒

授课建议: 《YTL当代青少年教育》东欧/俄罗斯分部主任戴维·罗宾逊

工作组主任: E. Bailey Marks, Jr. 工商管理硕士

项目主任: Blair Cook, 博士

课程开发与编写小组:

Marcia Ball, 博士, 詹姆士·麦迪逊大学健康科学副教授

Beverly Byers, 国际学校工程执行助理

Jinnie Cerullo, 博士, 教育协调员, 阿佐萨太平洋大学副教授

Rex E. Johnson, MFCC, Alan Scholes, 博士, Gary Stanley,

参与工作的作者与编辑:

Rebecca S. Cotton, 《国际今日妇女》总编

Christina Creutz, 作家, 全球挑战杂志

Steven Grezlak, 作家, 编辑, 全球挑战杂志

William Horlacher, 《桥牌国际》编辑主任

Richard Morris, 《跨文化领导工作训练》, 作家

Kirsten Wilson, 作家

顾问:

邓尼斯·班希吉, 博士, 匈牙利国家艾滋病委员会协调员

戴维·M·罗宾逊, 《YTL当代青少年教育》东欧分部主任

加博尔·格列兹, 匈牙利《YTL当代青少年教育》负责人

Dick Day, 马拉维大学人类发展与家庭研究副教授

Delanyo Adadevoh, 硕士, 《非洲新生活》东部和南部非洲事务负责人

William Beauvais, 硕士, 《YTL当代青少年教育》地区战略协调员

Moiria Chimombo, 马拉维大学课程与教学研究副教授

Charlotte Day, 马拉维大学人类发展与家庭研究主席

John Harris, 聚物理物理学, 夏夜通信, 主任

Daniel LaGue, 《YTL当代青少年教育》地区战略协调员

Diana Langerotk, 皇家海军, 《YTL当代青少年教育》南部和东部非洲协调员

匈牙利语翻译至英语: 伊瓦·梅尔格勒

资源开发协调员: Scot Neel

研究、校对与排版: Daniel Kurutz

总编: Daniel LaGue, Beverly Blake

高级编辑: 戴维·M·罗宾逊

编译: ZDLBOOKS

特别鸣谢

匈牙利国家艾滋病委员会前任协调员邓尼斯·班希吉博士为在匈牙利创立《YTL当代青少年教育》工程所做出的贡献。

《YTL当代青少年教育》课程初创于1994年，经过教育界、医疗卫生界、青少年工作者、家长，以及匈牙利国家保健学院等数千名热心人士的大力协助和共同努力，今以第三版问世。在此我们向各界给予大力协助、热情使用和提供宝贵反馈意见的机构和个人致以感谢。

序

心灵阳光工程介绍

世界卫生组织公布，心理疾病将成为全球第二大疾病。心理学专家断言，随着中国现代化进程的不断推进，竞争日益激烈。患心理疾病的人将不断增多，心理疾病对自身生存和健康的威胁，将远远大于一直困扰中国人的生理疾病。

在中国，心理疾病造成的死亡已排在各种疾病的首位。从青少年到中年乃至老年，心理问题都会严重影响到学习、工作、人际关系及身体的健康。

为此，中国红十字会全民健康教育项目办公室于2004年启动了“心灵阳光工程”公益活动。

“心灵阳光工程”是致力于推动大众心理健康教育的普及活动。针对学生、教育工作者和父母三方面进行了“百所大学校园讲座”，“YTL当代青少年教育”教师培训会，“21世纪父母教育培训会”等系列教育普及活动。

“心灵阳光工程”邀请国内外专家、国际企业CEO等知名人士做顾问。以开设心理健康教育课程、举办各种专题讲座、网上在线互动访谈、赠学生书籍等多种形式开展对学生、老师和父母的心理健康教育宣传普及活动和培训。

此次公益活动呼吁全社会重视心理健康的教育，帮助大众了解心理健康知识，使人们能够自我调整，拥有健康的心理，进而帮助他人。



“百所大学”校园讲座



“YTL当代青少年教育”教师培训会



“21世纪父母教育”培训会

欢迎登陆www.nphe.org 预约讲座

联络我们:contact@nphe.org, nphe@sina.com

中国红十字会全民健康教育项目办公室

目 录

引 论	《YTL当代青少年教育》课程的重要性	/1
-----	--------------------	----

第一章 认识自己

第一节	他人眼中我为谁	/9
第二节	理解自己（上）	/17
第三节	理解自己（下）	/31

第二章 改变自己

第一节	误 区	/43
第二节	误区测试	/46
第三节	游戏与作业	/58

附 录

自我与自我价值的追寻	/65
在爱中重新确立自我	/67
我的自我思考	/72

引 论

《YTL当代青少年教育》课程的重要性

当今世界，许多人身处绝望之中。如果青年人如此，岂不是太可悲了？步入成年人生活的青少年，他们本来可以作为独立、健康的个人来表达自己的一切，不应该过着这种缺乏朝气的生活。当今，许多青年人既无热情又无健康，相反，他们落入了消极、害怕的行为中。

青年人怎么会落入“我不在乎”的人生态度中呢？为什么许多人在困难面前缺乏坚持到底的勇气？青年人屡屡被那种“尝试无益”的想法所慑服。他们以为一切都不可改变了、自己永远不会成功、希望总是归于失望。多么可悲呀！要帮助他们脱离这个异轨，首先应该了解他们是如何陷入这种境地的。

事情往往始于简单的失望。期望不断落空，个人失败时常发生，梦想不能实现，挫折与消沉时常吞没他们等等。这一切带来幻灭。青年人处于这种境地，无力对抗更多的失败；反而为失败所吞噬。这对青年人来说，是非常痛苦的情绪状态。假如在这个关键时刻，他得不到不断的鼓励和宽慰，也没人来拓展他的视野，解答他的问题，给他一个吐露心绪的环境，那么他很可能陷入非常严重的情绪危机中。如果他对爱、宽慰和物质的需求仍得不到满足，他很有可能采取过激或消极的行动。

如何对待一个陷于个人失败中的人，特别是青少年，这是至关重要的问题。失败的情绪常常源于看似微不足道的小事件，可能发生于任何一天。这种情况的发生源于人们所称的“条件律”。例如，如果



下述事件某一天发生在某个青少年身上，他会对他的个人能力和个人价值得出不当的结论。而这些不当的结论会使他向不好的发展更进一步。下面就列出几项“条件律”的内容。

经常性缺乏爱与鼓励，会使人陷入严重的情绪危机中。



假如：

- 假如某青少年在家里从未听到过“干得好”、“好样的”或者“选得好”这样的话语。
- 假如有一天一个朋友将另外一个人当作更好的朋友。
- 假如某少女的父母从未曾表示过对她的爱。

- 假如某少男在学校的测验中未得到他认为应得到的分数。
- 假如无人愿与某少女共进午餐。
- 假如同龄异性无人传递浪漫之意。
- 假如一个玩笑伤害了某少男的感情。
- 假如某少女无法与人倾诉父母离异带来的痛苦。
- 假如某少男无力购买时髦的衣物。
- 假如某少女的父母不怎么关心她在学校的生活。
- 假如某少男在回家的路上遭到狗的追逐。
- 假如某少女遭到公共汽车司机的侮辱。
- 假如某少男在音乐会上弹错了一个音符。
- 假如某少女在球赛上接漏了一个球。

那么：

- 那么某少年会被痛苦所吞没。
- 那么他会相信自己遭到了失败。
- 那么他会退缩一旁陷入孤独而无法自拔。
- 那么某少年的头脑会经常变得麻木。
- 那么他会感觉困惑。
- 那么他会情绪瘫痪。
- 那么他的挫折感会与日俱增。
- 那么他会回避他人和回避痛苦的现实。

青年人生活中的这种行为称为离群（disassociation），这种回避会导致离群。面对这种痛苦，有人采取的是拒之门外、置之不理的方法。



他们感到别无他法也得不到帮助；他们感到无处容身，感到求助无门。他们开始自筑围墙，因为他们感觉自己的情感得不到援助、需求得不到满足、得不到爱又得不到认可。随着时间的推移，这种围墙日益增高，直到这个受伤的少年深锁于高墙之内。可惜啊，高墙无助于问题的解决，只能加深这种痛苦。青少年如果身处绝望中，那么他对于爱、被认可、归属感、宽慰感和个人价值的需求是得不到满足的。

迷惑（disorientation）就是他的现实。他憎恨这种封闭状态！必须有某种东西来充实他的生活，给他以希望和意义。他不能在自己的失望所带来的孤独避难所里存活下来。他生活之墙的缝隙应该被修补！许多人在这种状态下试图取得权力或者达到某种目的来征服他正感受到的这种痛苦。对一些青少年而言，真理、道德、正直与诚实成了互不相关的问题。消除痛苦成了惟一的目的。生活的痛苦令他们如此恐惧和迷惑，以至于他们不择手段地寻求解脱，而不顾这会给他们自己和他人造成怎样的影响。

迷惑之后紧接着就是隔绝（disengagement）。追求脱离的青少年在行为和情绪上都寻求从他的家人和他所处的社会隔绝开来。他们以消沉、不断反抗或者自杀的方式使自己与外界隔绝。处在这一阶段的青少年有的很容易与犯罪、吸毒和身体虐待等生活方式纠缠在一起，而另一些则容易受到团伙或邪教的欺骗。“承诺”给他们以希望或目标的任何人或者事物，不管其带有多大的危险，都可能吸引他们的注意力，令他们参与其中。他们毫无觉悟地随波逐流，与过去、传统、文化甚至家庭分道扬镳。任何供给他们摆脱苦恼和孤独的依稀希

望，他们都不惜一试。

这种痛苦的行为方式可能给他们的人生带来毁灭性后果。他们的方式常常走向两个极端。或者带着满腹耻辱、沮丧，甚至想到要自杀。怀有这种心态的人可能会这样想：我毫无指望，没人在乎我，我永远都不会跟现在有什么不同，我找不到出路，我如此努力地寻找过，结果失败得如此悲惨，尝试又有何益？或者，他们公开反抗，生活中常常自我欺骗。处于这种心态的人可能会说：“我有权得到我能获取的一切享受和权力。我理应不被无聊和痛苦所扰，我一定要得到它，不管代价有多大，不管遇到什么困难！”这可能导致他们加入团伙或者邪教，染上毒品，或者采取给他们带来毁灭性后果的有害行动。

怎样才能阻止这种恶性变化的脚步？YTL加入到这场斗争之中，帮助各位教育工作者和家长及早制止这种恶性趋势（本书是匈牙利 *Youth at the Threshold Life* 的中文版。为便于中文版的编写，我们特将 *Youth at the Threshold Life* 缩写成YTL，并作为书名使用）。我们的愿望是帮助您将课堂变成与学生交流的场所，在那里，你可以就人生重大问题与他们交流，帮助他们塑造健全的人格，增进他们的情绪健康，并向他们提供可奉为楷模的人生典范。

针对青少年成长过程中两个极其重要的方面设计课程，便产生了YTL教育计划。该计划面对两个领域。（1）价值观与伦理——帮助青少年建立牢固的价值体系，指导他们走向成熟；（2）人格发展——对青少年在面对社会和情绪成熟方面提供帮助。

YTL提倡关心和建立道德的价值观。一个共同的文学文化对于一



个社会来说是重要的，同样，共同的道德文化对于一个社会也是重要的。社会、社区和人群依靠这种共同知识而共存，离开这种特定的知识和共同文化，社区成员将难于交流与合作。一旦道德知识大面积匮乏，文化将陷于崩溃。当今青少年所处的状态表明，我们正在无意识地走向道德解体。

我们这门课程的原则领先并超越了当今较新的教学理念。在这门课程中，我们力图强调大多数人所信奉的事物，例如正义、服务、勇气、自制、善良、好客、公共礼仪和为人正派等。我们要做的就是倡导全社会重新审视并体现最为优秀的道德传统和信念。

在YTL三个版本的材料整理期间，我们与数百所学校和团体中的几千名教育人员、医疗人员、护士、家长和从事青年工作的人员通力协作，他们给了我们很大的支持和帮助，90%的被调查者认同这种教育的必要性。

《YTL当代青少年教育》编写组

第一章 认识自己



第一节 他人眼中我为谁

一、什么是“自我形象”

“自我形象”是我们随时随地关于自身的心理图像，是我们看待自己的方式，也是我们认识和感觉自身的方式。它指的是我们的内心，而不一定是别人从外面看待我们的感觉。我们的自我感觉是我们与“外部世界”之间的一道内部过滤器，通过它我们可以审视和评价我们的生活和表现。它决定着我们相信自己所做、所言和所感之事，涉及到我们的动机、知觉和对待人与事的态度，影响着周围的事物。

二、不良的自我形象会有什么结果

不良的自我形象会导致一个人误解他人与之进行交流的活动，误判其生活中所发生的事情（无论好坏）。不良的自我形象有多种表现方式：一个人或许不能够接受对自身的积极评价；或者挣扎于与自我厌恶情绪的斗争中；或者在与其他人交往或沟通时感到很不自在。

我们如何看待自己，对于我们如何与他人交往和如何行事有着深刻的影响。自我形象差或者消极的人可能对其他人的意见极为敏感；他们在社交上可能缺乏信心；他们对于生活持悲观态度，也可能对自己的外表、地位和表现过于在意。他们还往往将他人视为竞争对手，而不是朋友，有的人甚至需要通过性来证明自己的阳刚或阴柔。这是