



Be Your Best

遇见最美好的自己

懂得方法的女人才能终生美好!

[美] 琳达·亚当斯 Linda Adams 著

张百顺 译

Be Your Best

遇见最美好的自己

(美) 琳达·亚当斯 Linda Adams 著

张百顺 译

版权合同登记号: 30-2011-166

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见最美好的自己 / (美) 亚当斯著; 张百顺译. —海口: 南方出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5501-0646-8

I. ①遇… II. ①亚… ②张… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第247685 号

Be Your Best

Copyright: © 1999 by Linda Adams

This edition arranged with GTI

through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright:

2011 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

书 名: 遇见最美好的自己
作 者: [美] 琳达·亚当斯
译 者: 张百顺

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 172 千字

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0646-8

定 价: 29.80 元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换

电话: (010) 65068303-622

目录

	前 言 1
	第一课 做自我生活的主人 11
	第二课 自信地表达自我 25
	第三课 婉言拒绝的艺术 51
	第四课 避免摩擦与赢得支持 67
	第五课 分类解决人际问题 83
	第六课 有效控制焦虑情绪 115
	第七课 双赢的矛盾解决方案 137
	第八课 改变环境的奇效 193
	第九课 为他人排忧解难 205
	第十课 制订成功的个人计划 235
	附 录 放松训练法 249

前言

我若不为自己而活，谁将为我而活？我若仅为自己而活，又将何去何从？若非今昔——更待何夕？

——《巴比伦法典》(*Babylonian Talmud*)

假如你是一位生活在二十世纪初的女性，无论是回溯历史还是放眼未来，你都会发现很难将自己作为一个独立自主的个体来对待。你的生活与你母亲的或者你女儿的生活相比可谓如出一辙，根本没有什么区别。也许你早就无奈地预料到自己女儿的未来也只能是你现在生活模式的翻版。女性极为有限的生活选择使得她们的命运常常无可避免地陷入同一固定的俗套。无论是否拥有不同的能力、兴趣和梦想，大多数女性将不得不沿着那条被预先设定好的路，从孩提时代走向耄耋之年。

间或也会出现零星杰出女性——如玛格丽特·米德 (*Margaret Mead*) 或玛丽·居里 (*Marie Curie*)——她们会勇敢地站出来，追求在那个时代



看来不守妇道的特立独行的生活。但对大多数女性而言，她们的生活总是一成不变的模式——被种种人际关系牢牢束缚着。至今，我们中的一些人仍然这样活着。

如果生活的重心完全由人际关系所掌控，你将很难形成坚定的自我认知，也不会去有意识地思考（或者引导自己进入）真正属于自我的人生轨迹。

对于男性来讲，虽然社会环境不同，但是一样需要面临种种程式和僵化的东西。女性被告知要随和、能干、顺从、彬彬有礼和具有自我牺牲精神，而男性则被灌输了一套大男子主义观念，要求他们应该感情深藏不露、野心勃勃、争强好胜，更重要的是随时以施舍者的姿态出现。回顾过去百年来的历史，正如我们所发现的，男性也生活在种种桎梏当中。他们通常不能随意地表达思想和感情，特别不能表现出恐惧心理，因为他们不想被视为弱者。然而，大量事实清楚地证明，许多男性的生活并非那么充实、令人满意——或者说健康。他们一般英年早逝，常常产生更频繁的自杀举动，具有更多的酗酒和吸毒行为。许多男性不知道如何同妻子儿女建立亲密的关系，还有一些人则感叹人在江湖身不由己，只能日复一日地做着自己毫无兴趣的工作。

如今，社会发生着变化，我们开始了解如何挣脱枷锁来获得自由——对女性而言，这意味着她们不再听命于他人的摆布，不再依赖别人，不再甘心在政治和社会生活中被当作二等公民来对待，也不再压抑自己的渴望。

男性也希望重获自由——不再背负谋生的压力，不再强迫自己去获得所谓的成功，不再需要向他人不断证明和确立自己的大男人形象，不再隐藏自己的情感和恐惧。

一位男士曾这样描述他的体验：

除了休假和短暂的失业时期外，四十年来我日复一日地工作着，只为了养家糊口，从两口之家到生儿育女，到儿女成人，再到老两口之家。令我感到欣慰的是我为家庭辛勤工作了大半辈子，为家人做出了贡献。但夜深人静的时候，我也曾近乎绝望地渴求过哪怕片刻的休憩——找一副肩膀让我来依靠——给我自由，放下担子，去娱乐，去从事一些其他的活动，哪怕只是一小会儿。从无休无止的残酷的责任中解放出来，不再沦为挣钱的机器。

现在，一种全新的自由正张开双臂准备拥抱我们，这种自由赋予我们塑造自我生活的权利，让我们做回真正的自我。机遇就在我们手中。这一过程既令人欢欣鼓舞，又令人感到恐惧。那恐惧来自于无处不在的风险，因为我们不得不要在众多可能性中做出选择，并为自己的决定负责。然而正是这种选择和掌控的过程，让我们认识了自我，成为独立存在的个体。就这样我们开始为自己的生活承担起责任，并努力去实现那些重要的人生梦想。

本书的目标就是提供一种人生哲学和一套人际交往技能，来帮助人们在实现自己梦想的同时，又能拥有和谐愉快的人际关系。通过由浅入深的指导，你将学到：

- ◎如何主宰自己的生活
- ◎如何在尊重他人需求的同时满足自我的需求
- ◎如何通过开诚布公的方式避免矛盾冲突
- ◎如何在他人行为侵犯了你的利益时进行有效的反击
- ◎如何以更开放直接的方式来处理自己的焦虑情绪
- ◎如何在损害人际关系的前提下解决人际矛盾
- ◎如何有效地处理价值观的冲突
- ◎如何有效地倾听他人的困惑
- ◎如何制定并完成目标

做生活的主人，努力承担更多的责任以实现自己的目标是相当关键的第一步——对女性来讲更是尤为重要，因为女性生活中的大部分时间和精力都在围绕着他人打转，而没有把自我放在生活的中心。

然后你开始真正主宰自己的生活——学会更多地聆听内心深处自我的渴望；学会如何在现实生活中实现这些愿望，找到切实可行的方法来最大限度地享有自由。

在真正看清了自我，了解到自己的需求、渴望、价值观和人生目标之后，你才能够向这些目标迈进。这是主宰自我生活中相当重要的一部分，通常也是相当艰难的一个转型过程。对男性而言这很困难，

因为长期以来他们早就习惯把自己牢牢地与工作拴在一起，每天考虑挣多少钱（或是少挣了多少）。他们扮演挣钱机器的角色已经太久太久，以至于很难想象有一天自己能放弃现有的这一切，而去找一个不那么赚钱的但是自己真正喜欢的职业，甚至需要去和妻子商量让她帮忙分担一部分经济压力。对女性而言也不是件容易的事，尤其是那些早已将自己定位于纯粹的贤妻良母角色的人。她们习惯于把自己定位在服务他人的角色上，以至于早已忘记了自己也是有血有肉的个体，也有七情六欲，也有自己的渴望。如果把自己的欲望从与家庭的千丝万缕的联系中独立出来，反而会使她产生内疚的感觉。而当女性开始尝试着关心自我的感受，尝试着自己决定自己的生活，她们的第一反应往往是：“这样做是不是太以自我为中心了，太不女人了。”

成功培训课程的第一课就是增强人们对内心的认知和对自我的责任感，这种能力被叫作“自我发现”（或者自我认定）。自我发现意味着真正去倾听自己内心的声音，去认真地、开诚布公地、不加任何掩饰地面对真实的自我，同时保留对他人的尊重。

主宰自己的生活并不意味着去隔离自己，在自我和他人间树立起屏障。我们所有人或多或少总要依赖着和他人的种种关系而生活，这也是满足自我需求的源泉所在——为了爱、陪伴、快乐、性的满足、相互支持和许多其他类似的原因。

在随后的几章内，你会了解到自我发现为你的人际关系带来的种种益处，当然这一切首先取决于你是否能够真正地直接面对内心的想

法、信仰和个人价值观。你可以学会如何实现它们，同时又不至于伤害周围的人。

通过探究自我的需求和渴望，另一个成果是你会终于意识到自己到底花了多少时间在别人身上，或花在了自己并不喜欢的事情上。尽管助人为乐是一种美德，但有些时候我们为别人做的事情远远超过了为自己做的事情，处于一种严重失衡的状态。如果你常常觉得因为很难拒绝别人的请求，而迫使自己不得不去做一些本不想做的事情时，不妨开始使用一些“我”字用语来回复别人的要求，这是一种很棒的交流技能，可以帮你轻松回绝一些不愿接受的请求。

而为了使你避免生活中一些尴尬的不必要的人际摩擦，我们将教会你用预防性的“我”字用语来帮助你提前阐明自己的需要，特别是在你的需求和他人冲突时。作为表达自我的重要的一部分，我们同时强调的是你也要随时学会设身处地地为他人着想，当觉察到别人对你说的话产生反感时，应该迅速从倾诉的角色转换到倾听的角色。

在与孩子、配偶、朋友、父母、同事和老板的相处之中，难免会有磕磕碰碰，他们的所作所为也会常常让你觉得不舒服。比如，你丈夫喜欢飙车，常把你吓得半死；你妈妈总是唠唠叨叨，常把你批评得灰头土脸；同事干事拖拖拉拉，把一份紧急的报告晚了一周交给你；老板总是等到快下班时突然将一大堆工作希里哗啦地安排下来，让你加班到很晚。

遇到这些情况，你该如何处理呢？是把一肚子怨气往肚子里咽，

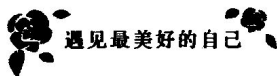
搞得自己格外郁闷，还是直接和他们当面顶撞，一下子把脾气都发出来？恐怕这些方法都不可取。你不妨换一种全新的思路，使用抗议性“我”字用语，一种比较强烈的自我表达方式，既能有效地表达自己的不满，又不致伤害到他人的感情。

自我表达时也常常会带来这样的焦虑：我有权这么直截了当地说出自己的需要吗？别人会怎么反应？他们会讨厌我吗？他们会感到被冒犯了吗？他们是否会觉得我太自私了？因而你也应该学习如何正确对待直话直说后所产生的焦虑感。

在日常生活和工作中，人际摩擦总是难以避免的。别人的想法和你的常会背道而驰，于是便产生了争执。最终谁会获胜呢？如果逼迫别人让步使你赢了，自然别人会感到生气。如果你输了别人赢了，你也会觉得心有不甘。无论发生上述哪种情况，人际关系都会受到影响。有一种双赢的解决人际矛盾的方法叫作“六步法”，即找到两全其美的解决方案，使双方感到无所谓输与赢，结果自然会少一些怨恨和尔虞我诈的权力斗争，双方也会更愿意去接受和执行。

接下来，对于价值观的冲突的讲述，可以帮助你了解其重要意义。你将学到如何解决涉及价值观的冲突，同时掌握一些有效的方法来影响他人的价值观。

而后，讨论角度发生了一个质的转变，前面章节关注的主要是解决你自己个人问题的技巧——比如，你如何采取主动的行为来影响他人，使他们按照你所期望的方式解决矛盾，或者积极地为你出谋划策。



不过在现实生活中，你还会常常碰到另外一种情况，你身边的一些人陷入麻烦，从而感到困惑、痛苦、沮丧、颓废甚至绝望，不过这些问题和你完全无关。这些人在他们自己的生活中遇到了问题。为了拥有互动的完美人际关系，每个人都必须学会倾听，乐于充当别人的倾诉对象和顾问，帮助他们找到解决问题的方法。当然，这个过程并不仅仅是单纯的倾听，我们也会提出自己的建议和解决方法，会加以评判，会不断地向当事人提出各种问题，并对别人的回答加以评判做出进一步的反应。

我们将详细介绍一些实用方法，帮助你更有效地去帮助别人。通过实践，你会发现这些技巧绝对是立见成效的，在尽心竭力地帮助别人渡过难关之后，你也会为自己收获一份好心情。

最后，我们为你准备了一些具体的方法，可以帮助你制订出切实可行的计划，来实现自己的目标。

取得个人生活和人际关系的成功并不是一朝一夕的事情，或许还从来没有人能够真正达到完美——成为一个完全意义上的成功人士。提升自我修养是一个永无止境的过程：不断去完善解决个人问题和设计自我人生的能力，也不断去构筑和保持令人愉悦的获益的人际关系。

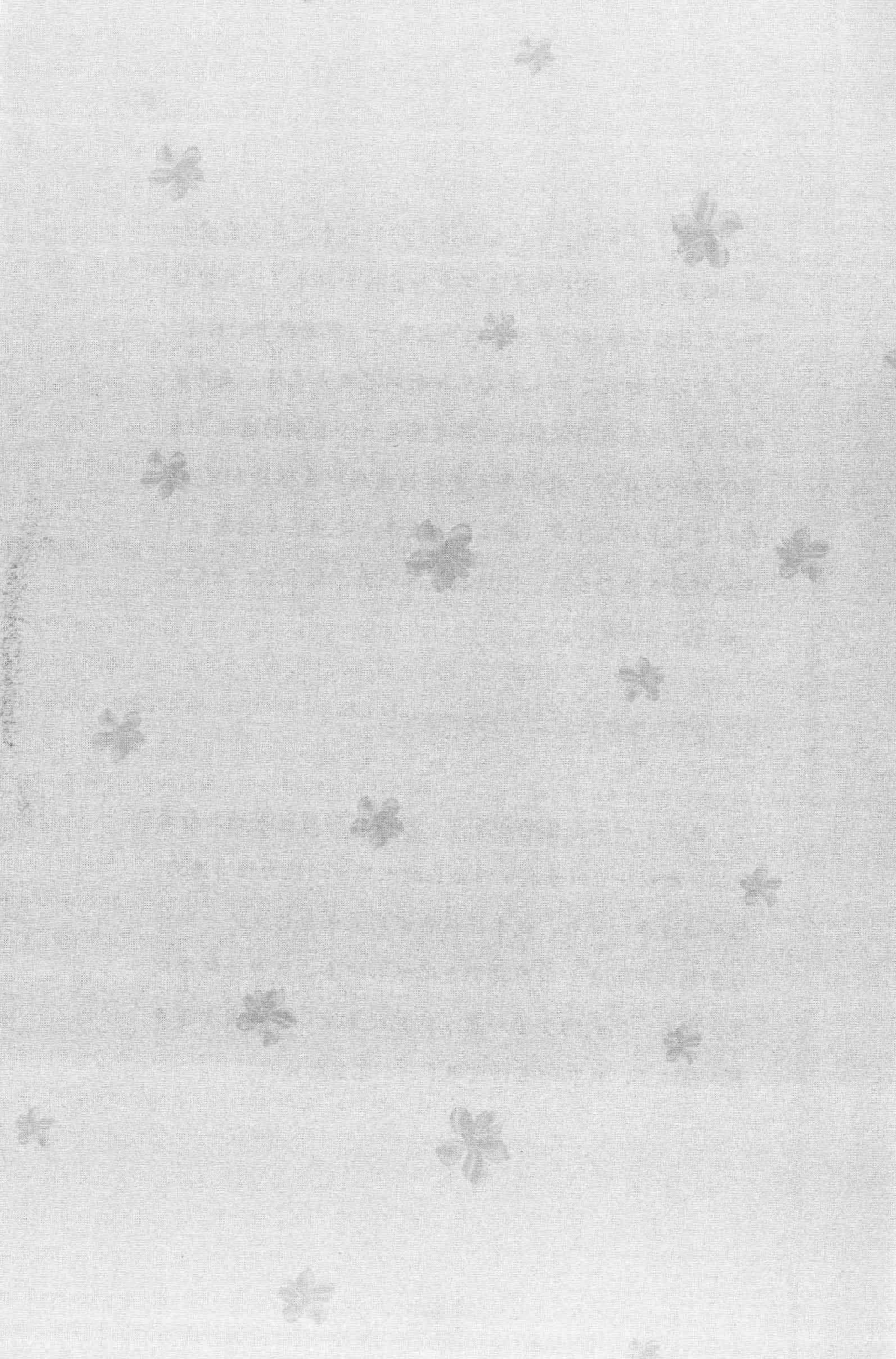
一位学员在结束课程时这样描述她自己的体验：

这门课使我更多地意识到了自我的存在，也学到了如何正确的方法去应对生活中各种各样的情况。我对自我

的需求有了更多的了解，也懂得了向别人表达自己感受和想法的重要性。现在的我变得更加自信和快乐了。我曾经期望着自己在课程结束时，能马上有一个脱胎换骨的转变，但是建立一种新型的人际关系和新的思维方式绝不是件容易的事，现在我意识到这种转变将是一个长期的过程。为了掌握这些技巧，就需要不断地在实践中去体验和完善。我知道未来的路任重而道远，但我还是要由衷地感谢这门课程对我人生的启迪，它让我了解到真正的自我，并学到了很多生活的窍门。

另一位男性学员则写下了这样的感受：

我开了一家小型的印刷厂，经常和形形色色的人打着交道，所以一直以来我都对自己待人处事的能力相当满意。然而通过参加课程，我才恍然意识到原来自己竟是一个相当差劲的倾听者，以前其实也不懂如何真正有效地解决问题。现在，连我的妻子和孩子们也欣喜地注意到我变得更有人情味了。我真的感到找回了一个完整的自我。





第♥一课

做自我生活的主人

认识自我是人生的第一使命。

——法国作家拉封丹 (La Fontaine), 《寓言》

本书所讲述的内容的一个基本概念就是要主宰自己的生活。尽管“主宰”一词有时也有贬义的成分，也常使人联想到对他人的高压控制，不过我们这里对“主宰”的定义是一种积极的为自我而生活的态度：主动满足自我的需求；主动实现自我目标，既不过分依赖于他人的合作与参与，也不会为他人的意志所动摇。

自由空间的限度

当然，没有人能够对自己的生活拥有绝对的主宰权。个人的自由空间只能是你生活中的一部分，在这里你可以随心所欲地做出自己独立的决定，而不必去依赖他人的合作和参与。你充分享有着思考、选

择的自由，并为实现自己的目标而采取行动。个人的自由空间所能涵盖的大概是下列一些情况：

- ◎改变你对某些事情的信念
- ◎学习新的技能
- ◎有更多的时间去放松和娱乐
- ◎自己决定想读什么书、听什么音乐
- ◎找一个更好的工作
- ◎选择健身的方式
- ◎决定去看哪个医生

在一些其他场合下，你不仅或多或少地需要别人的合作，而且别人也会因你的决定受到影响。因此你通常不能完全独立自由地做出决定。这些时候，在你考虑问题、做出决定并将其付诸实践时，就要顾及到他人的存在。例如下面一些情况：

- ◎决定辞掉你现在的工作
- ◎决定改变全家的度假计划
- ◎在家里开个聚会
- ◎将家庭存款投资买房
- ◎决定搬家到另一个城市
- ◎要求涨工资
- ◎收养一个孩子

以上两大类情况的本质的不同就在于你所拥有的自由空间的大小。