

! 大众实战心理学

《纽约时报》畅销书排行榜第一名《心灵鸡汤》作者最新力作

心灵 麽麽茶

——没有人是完美的

Kimberly Kirberger

[美] 金伯利·凯伯格 著
赵敏 陈景玉 译



No Body's Perfect

华夏出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵麽麽茶 / (美) 凯伯格著; 赵敏, 陈景玉译.
北京: 华夏出版社, 2003.11
ISBN 7-5080-3286-1

I. 心… II. ①凯…②赵…③陈… III. 性格—
个性心理学 IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099899 号

No Body's Perfect
Copyright©2003 Kimberly Kirberger
Chinese translation published by Huaxia Publishing House
Published by arrangement with Baror Intemational, Inc.
All rights reserved

心灵麽麽茶

著 者: (美) 金伯利·凯伯格

译 者: 赵 敏 陈景玉

责任编辑: 梅 子 陈 默

装帧设计: 点石堂

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东城区东直门外香河园北里四号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京宇海印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.5

字 数: 140 千字

版 次: 2003 年 11 月北京第一版

印 次: 2003 年 11 月北京第一次印刷

ISBN 7-5080-3286-1

定 价: 18.00 元

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究
如有印刷或装订错误, 请随时联系



* T259757 *

心灵磨磨茶

——没有人是完美的

(美)金伯利·凯伯格 编著

赵敏 陈景玉 译



华夏出版社

谨以此书献给：

我的儿子耶西——是他给予了我创作的灵感；
以及亚历山大——是他让我懂得了珍爱自我。

我的理想世界里没有完人

在我的理想世界里，
没有完美的人，
年轻女孩不用
千方百计追赶时髦；
年轻的小伙子们无须为
身体瘦弱而灰心失望。
美丽只源于人的心灵。
我们的偶像都像特丽莎修女一样，
仁爱，美丽，富有才华。
太胖，
太瘦，
太矮，
太高，
这些都只是游戏而已，
一个我们永远无须再做的游戏。
假如我们生活在我的理想世界里，
美好的人性将是永恒的话题。
年轻的姑娘们不必伤害自己的身体
去取悦她们的伴侣。
假如我们生活在我的理想世界里，
将没有完美的人，只有至纯的爱。



SAB89/08

比安卡·甘布尔

C O N T E N T S

目 录

认识自我 / 9

百变女郎 / 11

最后的选择 / 14

这就是我 / 17



真我本色 / 19

我的真实瞬间 / 21

沉默的声音 / 25

孤注一掷 / 29

三百六十五天 / 31

珍爱自己 / 34

善待自己 / 59

我最大的敌人 / 62

开始生活 / 64

英国豆 / 65

快乐是自己的事 / 37

做自己电影中的明星 / 42

一个做自己的机会 / 45

学会欣赏自己 / 67

用陌生人的眼光看待自己 / 69

我的优点 / 71

不要在乎别人怎么想 / 47

完美的男孩? / 50

小丑的裤子 / 53

自我评价 / 56

笨蛋 / 57

打开心扉让爱进来 / 75

在镜子里迷失 / 78

一个十几岁少年的想法 / 81

从小事做起 / 83

陆军坦克士兵和埃塞俄比亚人 / 85
心灵的囚徒 / 87

为自己改变 / 93

这次是为了我 / 95
你喜欢它吗? / 97
模特女儿 / 99

在痛苦中成长 / 101

跌入兔子洞 / 103
逝去的年华 / 107

迷失在面子的海洋中 / 111

镜中的我 / 114
触底 / 116
埃莉诺的故事 / 119

悦纳自己 / 125

曾经，我是一朵花 / 128
永远漂亮 / 129
厌食症和我 / 131

超越你的极限 / 135

女孩 / 137

拥抱你的个性 / 141

生活在幻想之中 / 144
我这样被告知 / 148
美丽的我 / 149
赤裸的事实 / 151
率性而为 / 153
匹诺曹 / 154



C O N T E N T S

多行善事 / 157

内心的期望 / 160

为你的朋友唱一支安慰的歌 / 166

心怀感恩 / 167

渴望苗条 / 169

令人欢欣鼓舞的事 / 172

我感激这一切 / 173

要学会说“不” / 175

曾经，我迷失了自己 / 178

学会放弃 / 183

体重计，体重计 / 186

再见 / 188

我的爱 / 190

亲爱的贪食症 / 193

活在当下 / 195

三轮车，越橘和报春花 / 197

为了今天 / 199

现在 / 201

信心 / 203

这就是我 / 205

我的幸福之路 / 206

原谅别人 / 211

野花 / 213

原谅自己 / 219

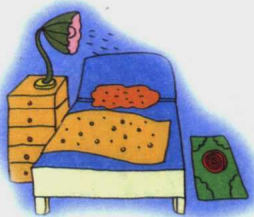
拾起记忆的碎片 / 221

我亲爱的自己 / 223

第二次生命 / 225

我敢跳舞了 / 227





寻求帮助 / 229

绝望 / 232

沉默的呼喊，隐秘的伤疤 / 233

我需要帮助 / 235

绝望的信 / 237

洞察自己的内心 / 241

镜子有无数张脸 / 244

那么美吗？ / 247

影子 / 249

从内到外 / 251

祝贺自己 / 253

等你长大了 / 255

我的双手，我的同伴 / 256

一个女孩对美丽的理解 / 260

镜子 / 261

蝴蝶的翅膀 / 262

自身之美 / 265

蝶变 / 266

自由之战 / 268

我哭，我笑，我生活 / 269

明天会更好 / 270





认识自我

我想知道当别人都离你而去时，是什么力量支撑着你。
想知道你能否安于一个人的孤独，
是否真的喜欢空虚之时陪在你左右的伴侣。

——奥瑞尔山顶的追梦人



每个人都是很复杂的，要定义一个人很困难。当我们开始有意识地审视自己，自问“我是谁”时，我们认识到自己是多侧面的——在很多方面我们非常独特，而在其他方面则极为普通。更重要的是，随着自省的深入，我们发现自己就应该这样。

最近我出去散步，想到山顶观赏一下险峻的风景。当到达山顶的时候，从我面对的方向，可以看到连绵起伏的山峦、树木、蓝天和美丽的巨石。然后，我稍微向左转了一下身体，风景就全然不同了。我看到了一座小城，有房屋、庭院，间或有个游泳池。当我开始再次转身时，我即刻意识到我将看到另一番全新的风景。此时此刻，我蓦然领悟，生活也是同样道理。一切取决于我们如何看待它。

谈到认识和看待自我，我们经常也只是从一两个角度关注自己而已。许多人都是从只能看到缺点和不足的角度来看待自己。就像我在山顶看到的风景一样，我们认识到的自身缺点实际上都是存在的，可问题是，这是否就是我们看到的全部？我们是不是只专注于一点，而忽略了整个画面？

我觉得无须五次三番地重申认识自我的重要性了。审视一下你的外表、情感、智力和心灵吧。想想对你来讲，什么重要，什么能使你快乐。反思一下自己喜欢什么，讨厌什么。好好想一下什么对自己最重要，什么东西自己实际上不那么关心。公平、客观地看待这些事情。学会一步步认识自己，认识是什么使你成为了独一无二的特别的你。



百变女郎

她勉强算是一个画家，
她有画笔和颜料，
但她却不用画布，
她觉得会玷污它。

在一些朋友面前，
她画咧嘴而笑的表情。
为此，她很受欢迎，
所以她擅长画这个。

在另一些朋友面前，
她大声说笑，淫荡放浪，
游戏的规则就是，
粗暴，卑鄙。

和家人在一起时，
她安静，羞涩，
他们几乎都不注意她，
即使她就在旁边。

与情人共处时，
她嬉戏，调情，
不断地给予，给予，
忘记了疼痛。



人们亲近她，
期盼、祈求，
自己也能受到欢迎，
就像她一样。

但是当孤单寂寞时，
她心力交瘁，痛哭流涕，
因为她无法回答：
“我是谁？”

萨拉·吉利姆





最后的选择

你见过谁有一打儿颜色各异的灯芯绒裤子吗？上小学的时候，我就拥有各种颜色的灯芯绒裤子——红、黄、棕、蓝。实际上，大部分时间我都穿这种裤子。

当我走路的时候，条绒摩擦会发出与众不同的声音：嗖嗖，嗖嗖，嗖嗖。当我在球场上奋力拼杀时，它们又会发出有点儿疯狂的声音：嗖嗖嗖嗖。而在考场上，我紧张地在座位上挪动时，它们就发出让人十分不舒服的腔调：嗖嗖嗖。我的同学管它们叫报警系统，他们听到我走过来时，就咧嘴大笑；而望着我离去，就吃吃窃笑。

我的着装成了他们的快乐之源，而且永远笑料百出。然而，即使我从头到脚都穿上设计师设计的服装，也不能摆脱他们的闲言碎语和戏弄——他们仍然有充足的弹药向我开火。

说实在的，我看起来确实非常愚笨。我的上下牙齿不能很好地啮合，使得我原本就很大的门牙更加突出。我比大部分同龄人都要高，胳膊和腿都是细长细长的，而且我把自己的头发剪得很短，像羽毛一样向外膨胀，好像我专门在暴风雪中设计了这样的发型。

上中学之后情况就更糟糕了。我又多了一些头饰（橡胶圈、眼镜），因为我发现自己是远视眼，大部分作业都必须戴眼镜完成。我的体形也开始背叛我了，我的四肢相对身体来说还是太长，头发倒是长了，但是被一连串糟糕的烫发损害得一塌糊涂。

由于长相欠佳，我几乎遭受了同学故意设计的所有尴尬和嘲笑。他们给我起绰号，把我绊倒在走廊里，他们还从不和我一起玩儿。我刻意回避那些幸运的十二三岁的孩子，因为他们似乎已经适应自己体形的变化和前青春期社会环境的转变。他们的自信只能使得我更加不起眼儿、



更加郁闷。每天我都背着沉沉的包袱去上学，默默地数着每一秒钟，直到打铃下课。

我的父母总是不断地向我保证，这种痛苦的处境会随着时间的推移慢慢改善，实际上，他们是对的。当我上高一时，我不用再戴眼镜了，也开始和同学交往，而且头发也乖乖地贴在头皮上了。那些以前戏弄我的同学又找到了新的目标，我再也不必满心恐惧地穿过食堂了。

但是，毕竟我已经受过的伤害太多了。为了使自已不再成为大家排斥的对象，我每天都为当天穿什么衣服而感到烦恼，我尽量打扮得和别人没什么区别。为了更加受欢迎，我要保持极瘦的身材，所以我每天都小心翼翼地吃东西，并且我只在那些大众化的商店里面购物。我看起来是不是没有以前那么傻了？也许吧。但是，这就意味着我为此而感到快乐了吗？也没有。我不断地鼓励自己要合群，把自己和那些我认为完美的标准相比较，但是，我却从来没有快乐过。我牺牲了自己所有的品位和嗜好，在整个过程中，自己的个性丧失殆尽。

在我步入大学课堂的第一天，我突然意识到情况发生了变化。在教室里坐下来之后，我向四周扫视了一圈，发现这里各色各样的人都有，真是一个令人惊讶的大聚会。我的同学穿着各异，来自不同的地方。我顿时明白了，我们是为了学习走到一起，都是为了我们的将来做准备——不是来攀比自己的社会地位，也不是为了获得别人的认同。我觉得自己好像把一个眼罩从眼睛前面卸了下来，我明白了，为了保持一个别人认可的形象而掩藏自己的个性，不仅没有必要，而且也是对自己的不公。

回到家里，我丢掉了所有时尚杂志，因为我发现这些杂志只是把你塑造成生产线上的一件商品，它只是告诉我如何抓住男孩子的心，或是如何赢得朋友的青睐，从来也不会帮助我认识我是谁，我需要什么，或者如何使自己快乐。

突然间，我恍然大悟，尽管人们常常以貌取人，给你贴上这样那样