

L'ESTIME DE SOI

自我评估

爱自己才能更好地与人相处

S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES



心理·自助·行为



(法) 克里斯托夫·安德烈
弗朗索瓦·勒洛尔 著
徐牧 译

上海人民出版社



世纪集团

L'ESTIME DE SOI

ISBN 7-208-04779-0



9 787208 047792 >

定价 17.00 元

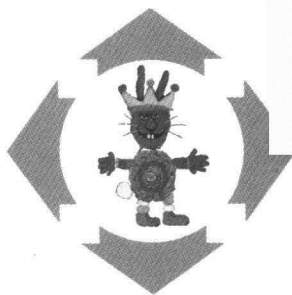
易文网: www.ewen.cc

L'ESTIME DE SOI

自我评估

爱自己才能更好地与人相处

S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES



心理·自助·行为



(法) 克里斯托夫·安德烈

弗朗索瓦·勒洛尔 著

徐牧 译

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我评估:爱自己才能更好地与人相处/(法)安德烈等著;徐牧译.

—上海:上海人民出版社,2005

(心理·自助·行为)

ISBN 7-208-04779-0

I. 自... II. ①安...②徐... III. 自我评价

IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074220 号

责任编辑 屠玮涓

特约编辑 刘 影

封面装帧 陈 楠

心理·自助·行为

自我评估

——爱自己才能更好地与人相处

(法)克里斯托夫·安德烈 著

弗朗索瓦·勒洛尔

徐 牧 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 插页 3 字数 203,000

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04779-0/B·398

定价 17.00 元

当一个人不重视自己的时候是难以快乐的。他没有自信，不能做正确的选择，承受不了逆境。然而，这一切都是可以补救的。

这本书使你能够了解自己的现状，懂得自我评估是怎样在童年时形成，在少年时发展，然后以决定性的方式影响你的感情生活、夫妻生活及职业生涯。最后它向你提供具体的方法来帮助你更和睦地与自己、与他人相处。

克里斯托夫·安德烈和弗朗索瓦·勒洛尔是精神病科医生和心理治疗医生。他们的前几部书——《怎样处理难以相处的性格》和《对他人的畏惧》(与 P. 莱热隆合著)，都是畅销书。

致 谢

我们感谢所有病人的信任,并把此书题献给他们。

我们的亲属也同样以他们的意见和见证为我们对自我评估和日常生活的观察提供了帮助,在此感谢他们。

我们的许多同行和朋友,特别是雅克·凡·利拉埃尔教授,以他们中肯的意见和建议给了我们帮助。还要感谢亨利·洛教授和让-皮埃尔·奥利耶教授对我们工作的经常不断的友好支持。

克里斯托夫·吉亚所提的中肯的编纂意见和奥迪勒·雅各布对此书的兴趣给了我们鼓舞,对他们表示衷心的感谢。

最后,我们感谢波利娜、福斯蒂娜、路易丝和塞勒斯特对此书作出的贡献。

序 言

我不爱自己……

童年时,我常常梦见自己是另一个人。我不喜欢我是这个样子,不喜欢我所具有的。我更愿意有另一种颜色的头发,别样的父母,生活在另一个地方。我总觉得别的孩子比我更好:更漂亮,更聪明,更受欢迎,更被老师喜爱。

我很明白我的情况不是最糟的。当我难得向母亲吐露我的想法时,她试图告诉过我:你不是最不幸的,也不是最笨最丑的。但这并不能安慰我。再说,我经常 would 感到悲伤,悲伤时我就不再相信这些话了。我认为我是人类中最没有价值的。

我度过了可怕的少女时代。我经常肯定自己是丑陋的,畸形的。我是世上最自卑的人。

后来事情稍微顺利了一点。但是直到今天,当某个男人爱上我时,我认为这里面有错。我想他看错我了,他爱上了一个形象,而我意想不到地成了这个形象的替身;实际上他不会爱上我,爱上真正的我这个人。而且如果我喜欢这人,就会马上产生一种可怕的恐慌:要是我们有了关系,那他会很快发觉我是冒牌货,会发现我所有的缺点。于是毫无疑问他会像我评判自己一样地评判我。他会抛弃我。可我却不能离开自己。我是自己的囚徒,而我厌恶自己。我被判处在自己凄凉的陪同下孤独地生活。

我甚至从工作中都得不到安慰。其实这很合乎逻辑:因为我从来不相信自己,我在一个自己不怎么喜欢的、在我能力之下

的、与我兴趣无关的工作中混日子。

我不爱自己……

这个年轻女子对我说了有半小时了。尽管我没有经验——我刚答辩过我的精神病学论文,我觉得不应该打断她,也不要去看她。有时,她哭了起来。她为此道歉,擦干眼泪,又开始说。我一面听她说话,一面检阅着她可能患的不同形式的抑郁症状,但是行不通……这个女子从抑郁“病”的意义上来说并不抑郁。是不是因此就不那么严重呢?我一点也不能肯定。我觉得她的痛苦更深,历史更错综复杂,甚至潜伏在她生命最深处的根源里。

我的病人患着一种我后来才学会辨认的障碍。她既漂亮又聪明,像人们所说的,她有一切能使她幸福的东西。缺的只有一样:一点自我评估。

目 录

致谢	1
序言	1

第 一 部 分

你认识自己吗？

为自己诊断

第一章 自我评估的三个支点	3
自爱	6
自我观感	7
自信	10
自我评估的平衡	11
一种自我评估还是几种自我评估	12
自我评估的养料	14
第二章 重视自己还是低估自己	17
和我谈谈你	17
不突出自己的艺术(17)——模糊的形象(19)——为什么自我评估低的人那么谨慎？(20)——谁能帮助我知道我是谁？(22)	
你能做什么？	23
我去还是不去？(24)——选择的窘境(24)——周围环境的影响(25)——坚持自己的选择(25)	

你对失败和批评在意吗?	27
当失败留下痕迹(27)——触及痛处(28)——时好时坏的精神状态(28)——我想知道实情……(29)——谁敢批评我?(29)——有无观众?(30)——对失败的预防(31)	
你对成功怎样反应?	32
压力和成功(32)——“幸福焦虑”(33)——骗子综合症(33)——为什么这样局促?(34)	
生活的动力和自我评估	35
调查表 1——“你的自我评估程度”	37

第三章 你的自我评估不高吗? 别灰心!

低自我评估的益处	42
被人接受(42)——重视与自己不同的意见和观点(42)——谦逊,公民的美德(42)	
高自我评估的弊端	44
从自信到自负(44)——从坚持不懈到固执己见:不肯丢脸(45)——自我评估和进行冒险(47)——当高自我评估成为罪孽(47)	

第四章 稳定还是不稳定? 测试你自我评估的稳固性

自我评估的四大类型	52
两类高的自我评估(52)——两类低的自我评估(57)	

第二部分

了解自我评估

第五章 自我评估是从哪里来的? 对婴儿怎么看?	67
自我评估的开端	68

让妈妈高兴(69)——幼儿的成功(69)——给自己找到位置(70)——夸耀自己(70)	
操场里无情的天地	72
给父母的建议	74
父母的压力……和伙伴的压力	79
他人的舆论(79)——青少年自杀问题(81)	
当长子或次子的弊端	83
和别人分享父母真难(83)——标明领地(83)——反抗精神(85)	
在学校取得成功	88
入学的冲击(88)——有好的自我评估就是好学生吗?(89)——学校环境的影响(90)——为了在学校更重视自我评估问题(91)——怎样帮助孩子在国立行政学校学习?(92)	
父母的支持	93
情感养料和教育养料(94)——为了对孩子有效地支持作几点建议(98)	
第六章 成人所受的影响:爱情、婚姻、工作和自我评估 ...	103
诱惑的风险	103
不可承受的讨喜需要(103)——诱惑的需要是一种病吗?(104)——面对拒绝(105)——诱惑的小实验(106)——伴侣的选择(109)	
夫妻间小小的协议	111
结婚对谁有利?(112)——分配角色的艺术(112)——骄傲还是嫉妒?(114)——夫妻和孩子(115)——微妙的强制关系(116)——为什么争吵(119)——如果我爱你,你可要小	

心! (121) 失恋(122)	
同甘共苦的朋友	123
怎样交朋友? (124)——和我相像的朋友(124)——患难见知交(126)	
办公室生活	126
危险的关系(126)——虐待狂式管理和精神骚扰(128)——失业和自我评估(130)	
执政者	133
赢得权力的四个关键(133)——行使权力:严重的误会(134)——离开权力(134)——自我评估的悖论(135)	
第七章 自我评估还是自我形象? 你是外表的俘虏吗?	140
为什么女孩们对自己没信心	141
女人理想的躯体	142
可怜的少女(142)——体重方面的过分态度(143)——时装模特和歌唱家(144)——饮食行为紊乱(145)	
男人的自我中心主义	146
不要太多地注视自己(146)——告诉我你有多高,我告诉你值多少.....(147)——男性例外的结束?(148)	
美貌在社会上的利与弊	149
美貌、富有和声名显赫	(151)
怎样看待美貌?(153)	
外表、时尚和自我评估	154
穿着:装饰和外表.....(154)——人们为什么和怎样跟随时尚的变动?(154)——为什么你的自我评估促使你去买以后不会穿的太时髦的衣服?(155)——少数人的时尚(156)	
影像业受到谴责?	157

对美的永恒追求(157)——恶的蔓延(157)——我们是芭比娃娃的玩具吗?(159)——终于退潮了吗?(160)

第八章 理论	166
善于安排自己的理想.....	166
詹姆斯方程式(166)——成功与放弃(167)	
冒险还是不冒险.....	169
“自我之镜”.....	170
从批评到赞扬(170)——自我评估测定还是社会测定? (171)——和别人一样做(173)	
该不该追随榜样?	175
榜样和反榜样(176)——当理想给我们设下陷阱(177)	

第三部分

怎样面对:维护和恢复自我评估

第九章 自我评估的疾病	183
抑郁症.....	184
我瞧不起自己:是得了抑郁症吗?(184)——向抑郁症的过渡(186)	
自我评估的失控.....	187
躁郁症患者的自我扩张(187)——恋己癖者过高的自我评估(189)	
自卑情结.....	190
从自卑到形体异常恐怖症(191)——怎样摆脱自卑情结(192)	
酗酒.....	193
为什么低的自我评估会促使人喝酒?(194)——为什么经	

常酗酒会降低自我评估? (195)——酗酒者怎样重新获得自我评估(196)	
心理创伤	197
从肉体到心理的侵犯(197)——“有害”的父母(198)	
痊愈,就是恢复自我评估	203
第十章 短期保护自我评估的安排	209
自我评估的防卫机制	209
防卫机制有什么用处? (210)	
怎样保护低的自我评估?	213
通过别人获得间接的成功(213)——团结起来! (215)——白日梦,朦胧的计划和虚拟世界.....(216)	
怎样保护高的自我评估?	216
迂回归属法(217)——注意别人的缺点:和低处相比(218)——对评判者的评论(219)	
需要自找麻烦来改善自我评估吗?	220
失败神经官能症存在吗? (220)	
日常生活场景	222
为了重视自己而消费(222)——生活中的小乐趣(225)——我与他人(227)——在生活中不仅仅是自我评估.....(229)	
第十一章 我爱自己,故我在 怎样发展自我评估	232
改变是可能的	232
怎样改变自我评估?	235
改变和自己的关系(236)——改变和行动的关系(241)——改变与他人的关系(247)	
改变的方法	251

把抱怨变为目标(251)——选择适当的目标(251)——逐步进行(251)	
治疗	253
什么时候去做心理治疗?(254)——对心理治疗指望什么?(254)——选择有经验的心理治疗医生(254)——不同类型的治疗(256)	
调查表 2——“怎样改变自己?”	266
结束语	268
附录	271

第一部分

你认识自己吗？
为自己诊断

