

Maximum 最大化 Self-Esteem 你的自尊

[美] 杰里·明钦顿◆著

《51招提升你的自信》
作者最新力作



Maximum
Self-Esteem

中信出版社
辽宁教育出版社

474

B 888.45

Maximum

最大化 你的自尊

[美]杰里·明钦顿 ◆ 著
庞艳辉 ◆ 译



中 信 出 版 社
辽 宁 教 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

最大化你的自尊/(美)明钦顿著,庞艳辉译.-北京:中信出版社,2002.12

书名原文:Maximum Self-Esteem

ISBN 7-80073-591-5

I. 最… II. ①明… ②庞… III. 个性心理学-通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091398号

Maximum Self-Esteem

Copyright © 1993 by Jerry Minchinton.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Arnford House Publishers through Arts & Licensing International, Inc. USA

ALL RIGHTS RESERVED.

最大化你的自尊

ZUIDAHUANIDEZIZUN

著 者:[美]杰里·明钦顿

译 者:庞艳辉

责任编辑:罗建强

责任监制:朱磊 王祖力

出 版 者:中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:中国农业出版社印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:7.875 字 数:169千字

版 次:2003年1月第1版 印 次:2003年1月第1次印刷

京权图字:01-2002-6095

书 号:ISBN 7-80073-591-5/B·24

定 价:17.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

010-85322522

这本小册子可以帮助您重新找回自尊！

注意：

如果您不想咨询专家，也不想借助于药物或者其他辅助治疗来提高自尊的话，那么本书应该是您的首选。但是如果您在精神方面存在着严重问题的话，就应该找专家来帮助了：您还是应该去咨询专家或者接受心理治疗。

致 谢

此书能够完成得益于许多朋友的帮助，虽然他们都很忙，但都积极配合，暂时放下了手中的工作，为此书提出了许多宝贵的建议，给我提供了许多帮助。在此向他们表示我最衷心的感谢。首先，我想感谢我的老朋友以及老搭档克利夫·布拉德利，他自始至终密切关注此书的整个写作过程，认真地阅读了书稿，帮助我做了许多改进性的工作。同样，我非常感激琼·纳姆斯与斯泰西·吉尔伯特，他们一直默默支持着我的工作，他们身上所具有的敏锐洞察力，勇于创新的思维能力，极富感染力的幽默让我受益匪浅。还要感谢约翰·莫尔，在他的启发引导下，我对本书的许多关键处做了进一步的改进。再就是我想对阿肯色州Mountain Home技术学院的苏珊娜·萨瑟兰致以深深的敬意，我非常欣赏她对工作的狂热，正是在她的热情帮助下，本书的编辑工作才得以完成。

前言

我对自尊观产生兴趣应该从数年前说起了，当时，我与我的商业伙伴准备通过测试应聘者的自尊观来筛选、招聘员工。因为当时我们做了一项测试，发现一个人的自尊观与他的工作习惯有非常密切的联系，因此通过测试自尊观可以帮助我们更好地来分配员工，找到更适合他们的位置。

但是，当我们开始这项测试时，却发现关于自尊观的研究还是一片处女地。尽管它的意义已经是显而易见了，但是有关它的研究，有关它的信息却少得可怜。当时大多数的精神学家都已经开始关注自尊问题，但是毫无例外的，他们都没有研究过影响自尊的因素到底是什么，对于自尊的确切定义也没有达成共识，或者只是模模糊糊地知道如何才能改进一个人的自尊观。

可喜的是，在过去几年之中，有关自尊观的研究发展迅速，这在很大程度上应该归功于当时加利福尼亚所进行的关于提高自尊与个人及社会责任的活动（当时专门为了强调有关自尊观的研究仅仅处于初期阶段，仅仅定义何为自尊，就花费了数月的时间）。尽管有关自尊的研究有了某些进展，但是关于如何改进自尊还是缺乏实际性的例子来做支持。尽管有不少书强调我们应该自我感觉良好，但他们却根本拿不出实际可信的证据来说明原因，以及如何才能够拥有良好的自我感觉。这就是我写这本书的目的，希望此书能够弥补以上的不足。

在研究如何帮助别人测验自尊的过程中，我有了两项重大发现。

其一是，我自己的自尊观有了极大的改善。原因非常明显，因为我阅读了大量有关自尊方面的书籍，受到了潜移默化的影响。另外一项重大发现比第一条更加重要，那就是任何情况下，较低的自尊观都是由某些特定的核心性的错误观念所造成的。所以提高自尊观最有效的途径就是清理自己脑子中的错误观念，代之以正确的观念。如果您认为这样来提高自尊观太过于简单了，那是因为您怀疑如此简单易行的方式是否可以用来解决心理问题。我们总认为解决心理问题应该是非常冗长、非常复杂的过程，怎么会如此简单呢？但是，您想一想，什么是较低的自尊观呢，难道不是因为从内心深处认为自己没有价值所造成的吗？而且，如果说较低的自尊观是一种观念的问题，那么较高的自尊观也应该只是观念的问题。

但是很早以前，专家就已经认识到错误观念会对我们产生消极影响了。正如30年前阿尔伯托·埃利斯所指出的那样，失去理智的信念或者错误的观念会给我们的心理带来许多阴暗面，使之不健康。在《通过治疗理智与情绪来进行精神治疗》一书中，他写道：

“我们所处的社会以及我们的家庭都直接或者间接地对我们产生了某些影响，使我们相信某些迷信的东西，不由自主地接受了一些毫不合乎逻辑的观念……许多这样的观念……只不过被主观地认为是“正确的”，是有价值的，人们很少对它们提出质疑，很少怀疑它们，只是一味地往他们的下一代的头脑里猛灌。”

本书详实地阐述了我们在认识自我、处理社会关系，以及体验人

生时所产生的一些错误的、不理智的观念。这种观念的危害几乎是毁灭性的，绝对不能任其发展。本书会帮助您挖掘这些错误观念所产生的根源，通过分析它们对我们造成如此坏的影响的原因，最终提供了提高自尊的切实方法，以正确的观念来代替这些错误观念，从根本上解决问题。

也许您会问，自尊真那么重要吗？这样大张旗鼓地讲自尊是否有些大惊小怪呢？如果您有疑问的话，那么可以参阅最近的报纸。您很容易会发现一些诸如诈骗、偷盗、抢劫、强奸、虐待儿童、家庭暴力、凶杀、种族歧视等一系列暴力行为。而那些爱自己、可以正确评价自己的人们是绝对不会这样去做的。

毫无疑问，要解决所有的这些问题，无论是涉及到个人的、国家的或者是全球性的问题，都可以通过提高自我感觉来实现，提高作为个体的以及作为社会一分子的感觉。如果您可以正确地认识自尊，并且给予它足够重视的话，那么改变就会开始了。因为如果所有的人都懂得尊重自己了，那么他们肯定也会去尊重别人的。

序 言

如何知道本书所介绍的方法是切实有效的呢？当然，你不可能知道，除非你亲自试一试，“实践是检验真理的惟一标准”嘛。一般说来，未经过检验，不要轻信任何事物，包括本书的内容。经常保持一种健康的怀疑态度，这是非常有益的。我们所面临的大部分麻烦都是因为我们轻易地相信误传的信息，而且继续地错下去所造成的。因此，即使是别人声称是事实的东西，您也一定要亲自检验一下再去接受，这是一个成熟的人的标志，而并非固执的表现。

本书所有的观点都有待于您亲自进行检验。认真地思考它们，用逻辑方法来检验它们，再根据您的亲身经历，自主地判断它们是否正确。而那种一开始就接受它们，依照它们来行事的做法，绝对是不可取的，也是大可不必的。您应该抱着这样的态度：它们有可能是正确的，但是究竟正确与否，要靠自己来决定。

所涉及的定义

- 1) 本书用“父母”来指代那些幼时照顾抚养我们、帮助我们形成世界观的人。它可以指我们的生身父母，也可以指我们的兄长或是我们的亲戚、养父母、老师以及其他曾经影响过我们的任何人。
- 2) 本书提到的困难，除非有特别说明是指身体等外在的困难外，一般是指情绪上的或是精神层面上所面临的困难。
- 3) 虽然整本书都使用第一人称，但并非仅仅意味着“我”、“我的”，而通常指代的是“我们”、“我们的”。因为这里所探讨的都是我们大家所共同面临的问题。

阅读说明

不言而喻，只有通过自己的努力才可能积极而恒久地改变自己对自尊的态度。究竟要做出什么样的努力呢？看看下面的内容吧！

需要时间和精力。要解决这些涉及自我及人生的实质性问题，决不可能一蹴而就。如果您要采纳这些箴言的话，就要理解它们，吸收它们。坦率而言，要让它们成为您思想的一部分，要想彻底根除您对“自尊”的低调观，仅仅通过阅读是不够的，还要将它们运用到实际生活中去。

需要将其付诸实践。仅仅靠理解无济于事。当您将这些原理付诸实践时，您会发现自己已经有了进步了，而进步所需的时间长短则完全取决于您本人。既然进步的速度跟您的努力休戚相关，那么没有人能够拉您后腿；您有完全的自主权来决定您进步的速度。只有您自己最了解什么样的“自尊”观才能让自己轻松惬意。

百分之百忠实地对待自己。每个人都会发现自己的某些缺点。尽管缺点总是令人不愉快的，但也不要回避它们，因为只有认真面对才有可能彻底根除它们。忽视和回避并不能消除缺点。除非您不想有所进步，那就不要欺骗自己了。金无足赤，人无完人，人非圣贤，孰能无过啊。

敞开心扉，接受新思想，新观念。也许您会有这样的体会：抛开那些旧思想（如果是痛苦的话）就像是抛弃了老朋友。对您，对我，对我们大家都是如此：抛弃了固有的旧观念，似乎就丢掉了自我的重要部分，“我”已经不再是以前那个“我”了。从某种意义上来讲，

是这样的，但在这儿恰恰不适用。因为一旦您抛弃了那些错误的、令人痛苦的信条，您所体会到的不是失落，而是一种极大的解脱。因此，如果您想改变自己的人生，那就试着去接受新思想吧。不要想当然地认为自己已经掌握了事实的真相：能做到这一点是不容易的，敞开您的心扉吧。

不要混淆理解与做到。读到书中的某些思想时，您可能会说：“这些我已经知道了啊！”这很有可能，但您要记住，理解与能够“做到”完全是两码事。在很多时候我们接受了某些观念是因为它们符合逻辑，但是却往往无法将其付诸实践。尽管从思想上接受某种观念是非常重要的第一步，但若是无法通过实践来检验其正确性的话，那么还是不要相信它为好。话又说回来了，如果您读到一些您认为是错误的思想时，一定不要马上就跳过这一章节，而应该扪心自问，您是否已经用行动来检验过自己的判断了。如果果真如此，那么就跳过这一章节吧。

做好改变自我的准备。对于改变自我，每一个人都会有一种抵触情绪，哪怕这种改变有助于提高我们的生活质量。因为我们希望自己生来就是完人，也就是说，我们的喜好、习惯、语言、思想模式已经无需改变了。

事实上，我们个性的成长是循序渐进的，贯穿了我们的一生。所以，无论您乐意与否，不可避免地，我们都会不断地发生改变。既然如此，为何不选择一种有助于提高我们生活质量的改变方式呢？如果

我们真想提高自尊的话，就不能回避改变，因为没有改变就不可能进步。

正视事实吧：有时我们会失败。人们会不由自主地忘掉“失败是成功之母”这句话，因此，我们宁肯将那些“事与愿违”的结局说成是“反馈”，也不愿意承认自己的失败。我们从不失败：只是有些结局与事实相符，另外一些与事实相悖而已。很显然，这样一来我们心里就舒服多了，但其实这并不明智。因为生活原本就是有成功也有失败，何必逃避呢？我们就像是一颗被发射出的导弹，尽管有时会偏离目标，但是我们在不断地调整航向，最终一定会成功达到目标的。

您会发现无论哪个方面的改进都会有益于其他方面。无论我们从何处出发，每一次的进步都会有助于我们最终胜利达到目标。当然，万事开头难，开始的进步也许是微不足道的，但只要坚持，就一定会可喜的进步，并且会使前进的道路越来越宽阔，越来越平坦。

本书是如何排序的

本书的主体分成两部分。第一部分是目录，首先谈如何认识自己，接下来就谈到自尊：什么是自尊，什么属于自尊的范畴；如何来提高自我感觉，以及提高自我感觉的策略。

第二部分则主要从根源处来挖掘我们形成较差的自尊观的原因。导致较差自尊观的原因就是书中所强调的“错误观念”。紧接着在每一章的后半部又针对这些错误观念提出了“驳论”。在这一部分中，除了“控制”与“文字陷阱”两章外，其余章节都可以打乱顺序来阅读。

如果您逐页来阅读此书的话，您会发现关键点会在不同章节重复出现。这是我们精心设计的，既然读者可以打乱顺序阅读这一部分，那么每一章节都应该做到不依赖其他章节而自成一体。因此，为了使读者在阅读中充分注意到这些关键点，我在接连的几章中对它们进行了反复强调。

忠告：接纳本书的建议之前，您最好想清楚这样做的后果。因为如果不加区分，不论后果地来使用它们，即使是灵丹妙药也会有害无益的。

让它为您服务

建议您首先从头到尾通读此书，了解它所传达的基本思想，它所提出的基本处事原则。然后，再回过头来仔细阅读第二部分，每天读一章或一章的一部分，最好是早晨刚刚醒来时。反复阅读非常重要，因为这样您才会更加熟悉本书的思想。您可以每天选取一个不同的章节来阅读，也可以每天重复同样的章节直到熟悉它的每一个细节，这是对您最为有益的方法。

除了阅读以外，每天还要记下或在书中标出那些重要部分，时时更新记忆的内容，时时思考这些重要内容，并且对照那些您亲身经历的或是身边的朋友所遇到的与之相符的事例。

每一章的后面都有练习。做做这些课后练习，它们会帮助您更好地掌握本书内容。另外，还有些是书面练习，因此在阅读的过程中最好准备一个笔记本。

到此为止，我的序言就要结束了，抛开书中的内容不谈，我想说说我的想法：读一读这本书吧，并将您的所学运用到实践中去！如果您这样做了，我保证您的生活会发生天翻地覆的变化，会变得越来越好。世界将变得更加美好，您会生活得更加闲适，更加幸福。记住：在我们一生做出的所有重大决策中，关于我们自己的重大决策才是最重要的。

致谢
前言
序言

第一部分 自尊

- 1 自尊清单 3
- 2 自尊是什么 7
- 3 为什么自尊观会有缺陷 17
- 4 改变自我 27

第二部分 影响自尊观的观念

- 5 接受自我 39
- 6 需要别人的赞同 55
- 7 精神上的痛苦 67
- 8 过去 79
- 9 过失 91
- 10 愧疚 99
- 11 改变别人 109
- 12 竞争 121
- 13 完美主义 129
- 14 控制 139
- 15 文字陷阱 155
- 16 习惯 165
- 17 不切实际的期待 175
- 18 消极态度 189
- 19 解决困难 199

20 盲目崇拜 211

21 帮助别人 217

后记 225

附录 自尊清单二 227