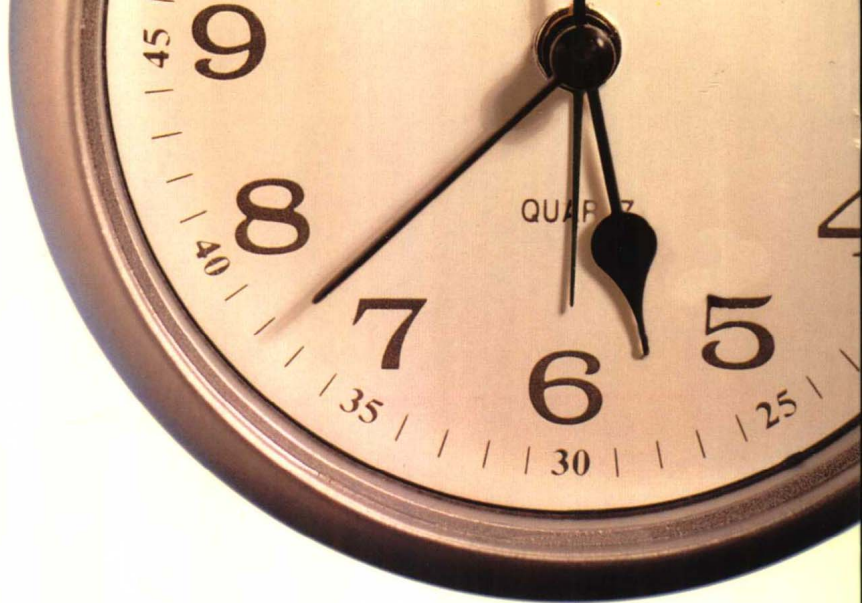




完美并不遥远

RESTORE YOUR MAGNIFICENCE

一个让自信开始的地方

[美] 乔·鲁比诺/著
Dr. Joe Rubino

宋佳音/译

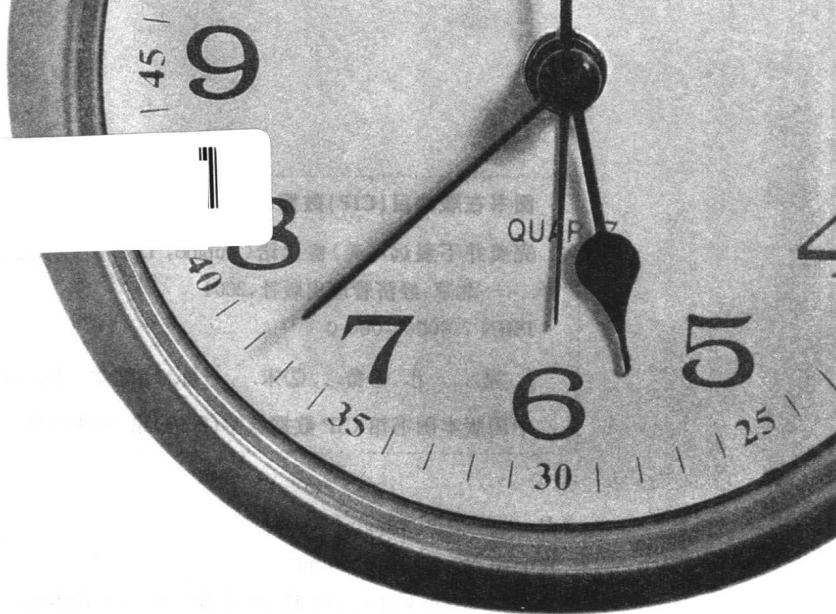
THE PLACE WHICH LETS SELF-CONFIDENTLY START

当一个人不断追求完美的時候，潜意识里，他（她）希望的是更加自信。自信是一个人潜在力量的源泉，但是自信却很容易被打击伤害的。一个比你优秀的学生干部，一次糟糕的晚会表演，招聘面试的主考官，单位领导的不信任，伴侣一个责备的目光……生活中谁又会避免这些呢。但是具有强烈自信的人决不会因此丧失积极的心态。无论环境多么艰难窘迫，他们都可以平静从容。如果你能保证每天读书中的一章并且仔细体会，一个月后，你会发现自己的身体里充满自信和快乐生活的力量。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中国经营报
CB-BOOK



完美并不遥远

RESTORE YOUR
MAGNIFICENCE

一个让自信开始的地方

[美] 乔·鲁比诺/著
Dr. Joe Rubino

宋佳音/译



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

完美并不遥远/(美)鲁比诺(Rubino, D. J.)著;宋佳音译. —北京:经济管理出版社,2004

ISBN 7-80207-060-0

I. 完... II. ①鲁...②宋... III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103169 号

Restore Your Magnificence;

Vision Works Publishing

First Edition Copyright © 2003 By Dr. Joe Rubino

Simplified Chinese edition © 2003 by Economy &

Management publishing house

All rights reserved

著作权登记号 图字:01—2004—6485

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话:(010)51915602

邮编:100038

印刷:北京高岭印刷有限公司

经销:新华书店

责任编辑:勇 生

策划编辑:傅 煜

技术编辑:爱新觉罗·惠明

责任校对:郭虹生

880mm×1230mm/32

5.5 印张

100 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:16.80 元

书号:ISBN 7-80207-060-0/F·55

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

总 序

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”那么，一生之计呢？

这是一个需要认真思考才能回答的问题。我们生活在一个个性充分发展的时代，我们的一生都有选择的自由。青年人不仅要设计自己的学习路程，更要设计自己的职业生涯。这是个人成长和发展的需要。我们生活在一个经营的年代。事业需要经营，爱情需要经营，人生更需要经营。一个人从呀呀学语、蹒跚学步，到功成名就、事业辉煌、爱情美满，这是一个逐步完善的过程。一个人需要不断学习，不断进步，不断加深对自然和社会的认识，这是一个社会化的过程。个人能否成功，能否赢得社会的广泛尊重，既是一个奋斗的过程，也是一个人格不断完善的过程。

必须承认，一个人不仅需要健康的体魄、广博的知识和理想的职业，更需要健全的人格品质。而后者是追求完美人生的首要保证。凡是有过奋斗史的人，无论成功与否，都非常清楚“性格决定命运”这句话的分量。所以，人生的经营首先是个人品质和性格的经营和历练。无论你是男生还是女生，无论你从事什么样的职业，你都需要首先完善自己的人格，这是人生哲学的第一门必修课。有了充足的人格魅力，你的事业会蒸蒸日上，你的爱情会美满一生，你的友情能天长地久。

每个人都有每个人的性格特点。果断、勇武能够表现出男人的阳刚之美；温柔、贤淑则能够表现出女人的阴柔之美。但是我

们还是有很多共同的人格品性：自信、自尊、爱心、坚强、宽容等。这些美好的品格不仅可以帮助我们成为一个心理健康、人格完美的人，而且可以帮助我们成就一生的事业。有时候，人的事业成败可能就在一念之间。比如参加奥运会的运动员，在他上场之前如果非常自信，认为“我一定能做好，做到完美！”他就会反复思考自己的动作，结果可能就赢了；而如果他在上场之前缺乏自信，老是想“可千万别砸了！”结果会忘记动作要领，很可能就真的砸了。同样，宽容也是如此。在一个集体项目中，再出色的运动员，如果不能宽容同伴的失误，总是埋怨，一定会造成内部不团结，团队的竞争力下降；而宽容会带来相互理解，相互信任。

当然，性格的历练也有一定的社会标准。自信而不自负，自尊而不自傲；仁者无畏，勇者无惧；自尊的前提是尊重他人。宽恕会让你成为自己未来的设计师。心怀感激能够帮助我们更加关注自己的优点，摒弃缺点。当你用一双充满感激的眼睛看待世界时，你就决不会再自怨自艾。心怀感激的人会懂得乐观地看待生活。我们确实需要一颗感恩的心。

《人生经营系列丛书》的选编致力于为广大青年朋友提供个人品格修养的丰富精神食粮。我们的策划编辑从中外心理辅导的各种优秀图书中，沙里淘金，首先选编出《第一项修炼》、《你害怕什么？》、《完美并不遥远》（首批）三本最优秀的图书，经过精心制作，奉献给各位读者。我们相信，需要心理辅导训练的广大读者朋友，一定能够从中获得你所期盼的心理救助；通过反复阅读和练习，一定能够把个人的脆弱演练成为自信和坚强。希望我们的读者，无论你是刚刚考上大学，还是大学刚刚毕业；无论你是遭遇了事业的挫折，还是正在经受失恋的痛苦，只要你能够从培养个人的自信和自尊做起，你就一定能够从挫折中奋起，续写人生的辉煌，你也一定能够把自己的人生经营得完美无憾！

有了这本书

你将会：

- 发现您缺乏自信心的根源
- 完成您的过去，停止您妄自菲薄的恶性循环
- 摒弃消极的自我暗示，取而代之的是能给您带来快乐敦促您进步的信念和想法

- 找到恢复您自身能力的秘诀
- 把自身的弱点看做汲取力量的源泉，通过这种方式见证自己是如何变得坚强和真实的

- 设计一种有助于您实现自身辉煌的新形象
- 制定一个帮助您实现核心价值的未来远景规划
- 拥有自我激励的能力和积极的生活态度
- 准确地估计您的优势和劣势
- 设计一份详尽的规划，有目的的生活
- 意识到宽恕和原谅的力量
- 学会慎重决断，爱自己，爱他人
- 找到无忧无虑的生活的秘诀
- 不再生气或恼火，那样受到伤害的只会是您自己
- 重新认可您的价值，相信在您心目中您是最优秀的
- 在您选择生活道路的时候，制定一个目标，并且努力实现这个目标

- 设计出一个没有丝毫遗憾的未来
- 用客观事实和自我肯定支持您设计的新形象
- 为他人提供支持，最大限度地提高其他人的自信心
- 学会最大限度地改善儿童和其他人的自信心

小时候,我们都曾经认为没有人爱我们,我们不够出色和听话,我们不值得拥有生活中一切美好快乐的事物。通过寻找我们丧失自信心的根源,我们可以重新诠释过去,恢复自信心,并目标明确地设计未来生活。

——乔·鲁比诺(Joe Rubino)博士

目 录

第 1 部分 检视你的过去

第 1 章	自尊到底是怎样的?	02
第 2 章	实现完美的典范	09
第 3 章	缺乏自尊的原因	14
第 4 章	积极地看待自己	16
第 5 章	个人诠释和事实区分	23
第 6 章	情绪是什么?	30
第 7 章	可怕的恶性循环	33
第 8 章	情绪影响自尊	36
第 9 章	稳定的情绪最重要	39
第 10 章	拒绝恢复自尊的代价	42
第 11 章	生存法则	46
第 12 章	重新认识你的过去	60
第 13 章	改善你对周围事物的诠释	68
第 14 章	让过去结束吧	71
第 15 章	宽恕的力量	74
第 16 章	感激的重要性	79

第 2 部分 评估你的现在

第 17 章	制作一个价值总目录	84
第 18 章	制作个人情况列表	94
第 19 章	评定你的优势和劣势	103
第 20 章	留心，潜意识！	108
第 21 章	创建一种完善自己的结构	113

第 3 部分 设计你的未来

第 22 章	坚持记日记	118
第 23 章	规划你的生活	121
第 24 章	你找到生活的目标了吗？	129
第 25 章	制定目标，并设计行动计划	132
第 26 章	每日行动承诺所发挥的巨大作用	141
第 27 章	建立责任框架的作用	147
第 28 章	每天都要肯定、欣赏自己	154
第 29 章	大胆说出你的要求	159
第 30 章	帮助他人增强自尊	163
恢复自信心的十二个步骤		167
译后记		168



第1部分

检视你的过去

Complete your past

第 1 章

增强自尊百分之八十意味着结束过去,百分之二十关乎设计未来。

自尊到底是怎样的?

著名的精神治疗专家、哲学博士纳撒尼尔·布兰登(Nathaniel Branden)是这样定义自尊的:“自尊源于个体对日常生活挑战的沉着应对,以及视享受幸福为理所当然。”

如果你想掌控自己的生活,使生活丰富多彩,充满欢笑与成功的喜悦,那么你必须是一个非常自尊的人。有益的自尊是与他人建立友好与和谐关系的基础,它时时提醒我们要对自己的行为负责,同时也要尽情享受成功带来的愉悦。人们在这一过程中构筑梦想并积极地将其付诸实践。正是因为对自己将理想变成现实的能力深信不疑,所以自尊心强的人往往主动对自己提出各种挑战,满怀着冒险精神在多姿多彩的生活中增长阅历,不断成长。他们从不允许不可避免的挑战与外界的负面评价阻碍自己向目标前进的步伐。怀抱有益的自尊的人非常了解自己,他们十分自爱——这是使一个人在关爱他人的同时受人爱戴的

先决条件。从各方面看，人们要想做生活的主人，要想实现自我，成就自我，既不逃避责任，也不被猜忌包围，就必须拥有这样一种有益的自尊。

我们经常看到的情况是，自尊的减弱甚至缺失往往与一系列犯罪活动、抽烟、嗜酒、贫穷、暴力，以及不规律的饮食习惯、辍学、较低的社会经济地位联系在一起。在这种情况下，人们除了变得对周围的事物充满敌意、以自我为中心，对外界做出消极、有害的反应外，还缺乏必要的同情与怜悯之心。由此可见，缺乏自尊有百害而无一利。

拥有一种有益的自尊决非拥有良好的外部条件那么简单。充满自尊的人或多或少显得有些目空一切、行为乖张，要不就是凡事以自我为中心。事实上，这些特质恰好说明了其自尊心的过度膨胀。而即便是外部形象很好的人也不一定就很自尊。你自尊说明你自我感觉较好，你是一个具有较强烈自我意识的幸福的人，你能够正确认识自己，并且使自己及周围的人过上有意义的生活。拥有这样特质的人不但对自己有信心，而且相信自己能对他人施加同样的影响。正因为他们能够察纳雅言、敢于冒险且不畏坎坷，他们成为敢作敢当的一群人，在依照自己的方式行事的同时，对他人同样满怀敬意。

作为人类，我们拥有与生俱来的宝贵财富。我们能够克服困难，取得成就，追求自己认为有价值的东西；我们享受着幸福与快乐，彼此交换自己最珍贵的、与众不同的宝物。简言之，我们能主宰自己的命运，过上内心真正向往的生活。然而不幸的是，在迎接命运的众多挑战时，我

们常常忽略了以上事实。自从我们出生的那天起，贯穿我们生命历程的是数不清的种种遭遇，它们要么增强我们的自尊，要么摧毁它。自尊心的消失源自我们过分夸大了在日常生活中与他人之间的差距。我们认为自己与周围的人大不相同，在某些方面总还不够完善；我们觉得自己不能与周围的人融为一体。就这样，在种种无端的设想中我们将自己封闭起来，这些设想与我们对自我的认知直接相关。除非我们自认配得上享有生活给予的种种优待，否则我们将因为缺乏自尊而终日与痛苦及忧郁为伴。

如果我们过于苛刻地评价自身，便会怀疑自己爱的能力，甚至否认自己能与其他人一样享受成功的滋味，品味生活的丰富多彩。如果我们总是认为自己缺乏与他人的紧密联系，物质上也不十分充裕，觉得自己不够幸福与快乐，以此束缚自己行动的步伐，我们便是在任凭恐惧主宰自己——随着我们自尊心的消减，我们发现自己竟不能掌控自己的命运，不能使生活更有意义。轻易自暴自弃使我们萎靡不振。这些无疑会使我们获得不正确的自我认识，使得我们仍旧对自己的能力心存疑虑，甚至增强了对自身的否定。我们越不自尊，我们业已被损害的自我意识就越难回复它本来的样子，我们在否定自我的道路上就将越走越远。

对于大多数人来说，在童年的某个时期，生活是美好的。我们的父母为我们提供衣食住行，给予我们关爱，保护与照料我们，使我们成长为独立、各方面平衡发展的人。在生命的最初阶段，我们试着学会赋予生活不同的意

义。在这本书中，我们将深入探讨在人类逐步认识自我、走向成熟的过程中，究竟是什么让我们的认识发生了如此巨大的转变。正是因为有了这样的转变，即使是事情发生了转机或者是得到了他人的赞赏，我们仍旧觉得自己比不上别人，或者做起事来有些力不从心。这种心理创伤以不同的形式广泛作用于我们生活的各个方面，在我们经历的各种事情或是一点小小的失误中都会表现出来。对某些人来说，这体现在纵欲与暴力行为，或者被忽视与侵犯上，它最初表现为一种打击甚至是一种挫折感。突然会有某种念头冒出来告诉我们曾经确信不疑的想法不再值得坚守。这种念头并不一定会使他人受到伤害，它更多的会扰乱你的心智，影响到你对自己的评价。

不论在什么情况下，结果都是一样的。我们开始毫无保留地将自己与他人进行比较，并在这种比较中收获一种深深的挫败感。这种消极的自我认识随之开始破坏我们与其他人的关系。在意识到自己不够完美之后，我们在面对生活时开始举止失常。被扭曲的自我意识自然会造成反常的行为结果，这自然又会加强这样一种病态的认识，并迫使我们不自觉地生活中寻找各种证据强化它、说服自己。简言之，我们为自己创造出一则会自行实现的预言——因为不够自尊，我们给自己贴上了自我束缚的标签，这反过来又使得我们更加不自尊。于是在不知不觉中，我们在内心深处产生了这样的认识：我们认为自己不够优秀，不配品尝爱的滋味，理应远离幸福与充实。

这样的自我意识将带给我们无穷无尽的痛苦。因为

我们生性追求快乐，本能地逃避痛苦，我们会不断调整自己的行为以躲避进一步的伤害。为了摆脱内心矛盾的苦闷，免受他人影响，逃避风险，在不断检讨与反省自己的同时，我们主动将内心深处的声音略去。因为害怕受到伤害，我们放弃了曾经有过的梦想，并且将期望值压得很低；因为畏惧伤口的扩大，我们吝于付出，同时不断检讨自己的所作所为。我们那被扭曲的自我意识所造成的惟一结果就是：我们灵魂的逐渐枯萎、身心的自暴自弃，以及无可避免的生命力的消逝。

自尊心的消逝将深入影响我们生活的各个层面，或者在某种场合或某件事情上突显出来。后者集中体现在当你认为自己在某个领域与他人相比非常不胜任的时候。也许你在处理一些商业事宜时觉得游刃有余，但因为你形象不佳，你便觉得自己非常没有吸引力。也许你知道自己擅长体育运动，但在社交方面却没有自尊。我们每个人都有自己的优势与劣势，我们应该尽力弥补在某些方面的欠缺，使之日臻完善。如果我们不自尊是出于以上的原因，只是因为某些方面存在不足，那我们就比较容易改变现状，使自己很快恢复自尊。但是，如果我们的不自尊是建立在对拥有幸福与快乐能力的怀疑上，是因为我们感到在日常生活的大多数层面上都与他人存在差距，比不上周围的人，那么，这样的不自尊就非常有害了。

如果任由这种不自尊发展下去，很快就将形成一种恶性循环。我们会在各个方面与他人作比较，然后发现

自己一无是处。一旦我们认为自己比不上周围的人，便会把所有的责任推到自己身上，对自己百般苛责。我们竭尽全力完善自己，但是丝毫不能改变对自己能力的怀疑，总是觉得不能做到最好。我们将自身的缺陷不断放大，同时给自己贴上愚蠢、丑陋、失败、前途渺茫，以及不讨人喜欢这样的标签。我们身上的哪怕一点点缺陷和小的过失都被夸大，以至于我们对自己与他人交流、交往，以及对自身的能力失去信心。

我们跌入了这样的陷阱：我们顾影自怜、自怨自艾，并且认为全世界的人都对我们的浅陋与无能报以同情。于是我们开始误会周围的人，将其毫无恶意的言辞与行为当做是对自己的同情与怜悯。我们会对种种情境与言辞过分敏感，因为所有的事物看起来都是对我们缺陷的人身攻击。

于是，在周围人的眼里，我们变得很奇怪，他们清楚地注意到我们过度耗费了自己的精力。他们对此的反应又将增强我们的恐惧。就这样，我们自行破坏了已经建立起来的人际关系，日益将自己与他人隔离开来。这恰好证明了我们对自己的消极认识，同时也进一步损害了我们与他人沟通的能力。这种自我毁灭的情况出现得越频繁，我们实现有效沟通的能力就越弱。

不要对自己失去信心。其实，我们有能力改变现状，找回正在消逝的自尊。既然知道我们是怎样失去自尊的，我们就能够结束这一切。只有这样我们才能保管好自己最珍贵的东西，即真实的自我；只有这样我们才

能保持自尊，相信自己获取幸福与完善自我的能力，并且尽情享受丰富多彩的大千世界。让我们先仔细看看自尊究竟是怎样丧失的，接下来，更重要的是，让我们一起呵护它，护卫我们与生俱来的拥有生命的权利。

要增强自尊，就要正视过去的创伤，然后将其置之脑后，使之永远成为过去；就要转变消极的自我意识，主动为自己设计一个未来，未来你将成为一个全新的、你梦想成为的人，一个值得结识与热爱的人。只要我们能找回自我，重拾对生活的热爱，并将这一回归的过程展现出来，我们就能将戕害人类灵魂的、潜伏在我们身上的某种作用机制大白于天下。本书将为你提供一些方法，帮助你重新定义自我，使你获得足以影响他人的强大力量。

痛苦不是永恒存在的。当你意识到生命的美好与神奇，担负起生活的重任时，你将不再为前路的坎坷自怨自艾。因为找到了新的方向，有了新的希望，你已获取了影响他人的能力，借此你也将越来越自尊。

挑战

现在便下定决心按照本书计划进行个人发展训练。你一定能够重新塑造自己，增强自尊心，过上充实的生活。首先，你需要做的就是下定决心。阅读这本书时不要像看电视一样被动接受。要有目的的把书中提到的原则应用到实际生活中，还要坚持书中的训练，这样，你便可重新树立自尊，你的生活从此会与众不同。