

给独一无二的你

Self-esteem Therapy

你就是你，没有人能取代你，除非你
为了迎合别人而放弃自己。



◎ 原著/[美]凯伦·凯塔菲丝 ◎ 插图/[美]R.W.艾雷 ◎ 翻译/[台]林莺

哈尔滨出版社

H319.4
K175

善待自己 04

独一无二 的 你

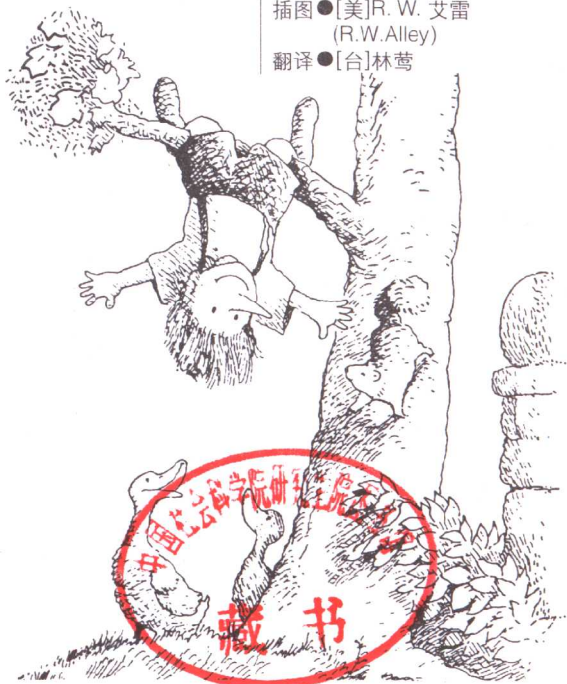
给

Self-esteem Therapy

原著 ● [美] 凯伦·凯塔菲斯
(Karen katafiasz)

插图 ● [美] R. W. 艾雷
(R.W.Alley)

翻译 ● [台] 林莺



哈尔滨出版社



20014172

黑版贸审字 08 - 2002 - 024 号

图书在版编目(CIP)数据

给独一无二的你/(美)凯塔菲斯著;(美)艾雷绘;
(台)林莺译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2002.10

ISBN 7 - 80639 - 811 - 2

I. 给... II. ①凯...②艾...③林... III. 英语 -
对照读物 - 汉、英 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076765 号

责任编辑:关力 李仁波

给独一无二的你

原著[美]凯伦·凯塔菲斯 插图[美]R.W.艾雷
翻译(台)林莺

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451 - 6225161

E-mail: hrbcbbs @ yeah. net

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 80 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 - 10000 册

ISBN 7 - 80639 - 811 - 2/H · 16

定价:9.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



你是世界上的惟一

阿福

大自然中有高山有沟壑，有鲜花有绿树；人类中有老少，有男女；然而你就是你，你是世界上的惟一，是人类中独一无二的个体。就像森林中没有相同的树叶，就像溪流中没有同样的浪花，人世间不会再有一个你。

你呱呱坠地的那一瞬间，便开始了生命的单程之旅。你也许是完整的，也许是残缺的；也许是男性，也许是女性；也许是黑皮肤，也许是黄皮肤……这一切你无从选择也无法改变，因为它早已天生注定。但你可以选择和改变你的人生态度，可以选择和改变你的生存方式，可以选择和改变你的人生道路。

《给独一无二的你》用隽永睿智的语言和生动有趣的画面阐述一个道理：你就是你，没有人能取代你，除非你为了迎合别人，或为了妥协社会而违心地放弃自己。它告诉你要学会面对自己，正视自己，战胜自己，因为最大的敌人就是你自己。

走自己的路，让别人去说去吧，活出真正的你。



01



认清自己真正的价值，你是令人赞叹、独一无二的可爱之人。你在天地造化中留下了无法复制的痕迹，这就是自尊的基石。没有任何人或事物可以抹煞这个事实。

Know the reality of your worth as a wondrous, one-of-a-kind, loved, and lovable child of God. You make a dent in creation that cannot be duplicated. That is the basis of self-esteem. No one and nothing can take that reality from you.



◆ worth

参天地之造化，不要让任何人抵
毁你的价值。

02



自尊不是装腔作势的自信、优越的态度,或不断在内心肯定自己,趾高气扬地行走人世。自尊是真正的从容不迫,与自己和平共处。自尊是自己内心深刻的认识:你是举足轻重的,你以真实的面目获得他人接纳。

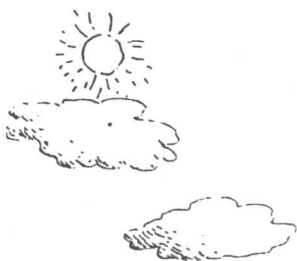
Self-esteem is more than an air of self-confidence, a superior attitude, positive messages playing on your inner tape, or a jaunty strut through the world. It's being truly at ease and at peace with yourself. It's the knowledge deep within that you matter and you're acceptable just as you are.



◆ self-esteem

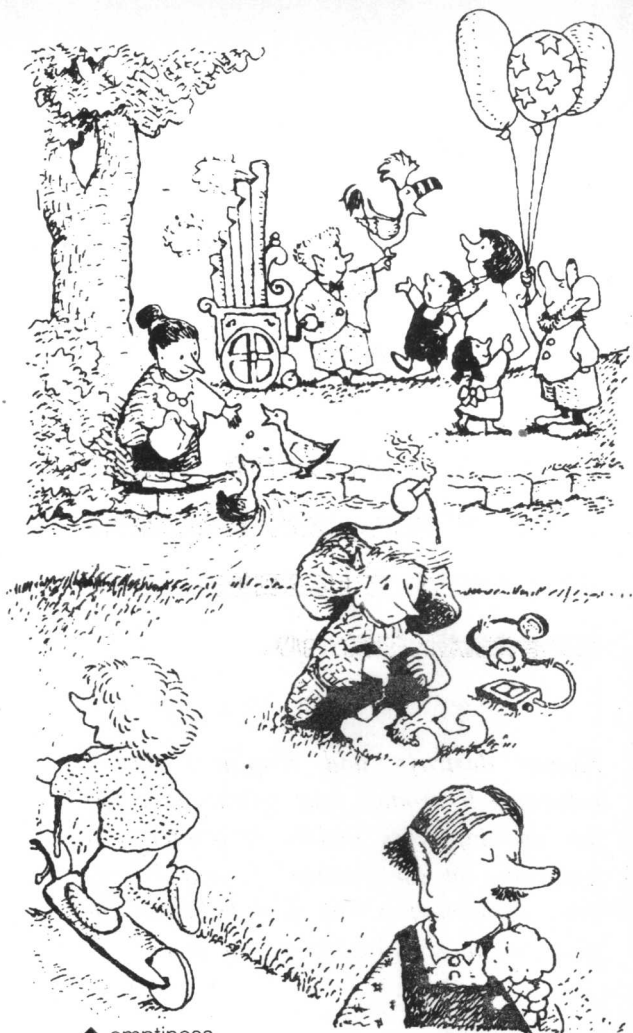
自尊——不必用反叛或对抗众人的方式来做自己。

03



自尊有如磐石,镇住你存在的核心。缺乏足够的自尊,你就会产生痛楚的虚空——“灵魂中的空洞”渴求弥补。只有正视这个空洞,你才能填满它。

Self-esteem is a solidness at the core of your being. Without sufficient self-esteem, you have a painful emptiness, a “hole in the soul” aching to be filled. Recognize that hollowness; only you can fill it up.



◆ emptiness

虚空无法用垃圾、食物或外在事物填补,你需要重建自尊。

04



羞愧会摧毁自尊、放逐自尊。羞愧侵蚀你的心灵,把你的内心挖空。羞愧使你的存在变得无比沉重,它让你感到绝望。要时刻警觉羞愧就潜伏在你的内心。

Shame destroys and displaces self-esteem. It erodes your spirit, carving out an emptiness inside. It produces a heaviness at the bottom of your being, even as it makes you feel hollow. Be alert to shame lurking within you.



◆ shame

羞愧是自尊的大敌，流放它吧！

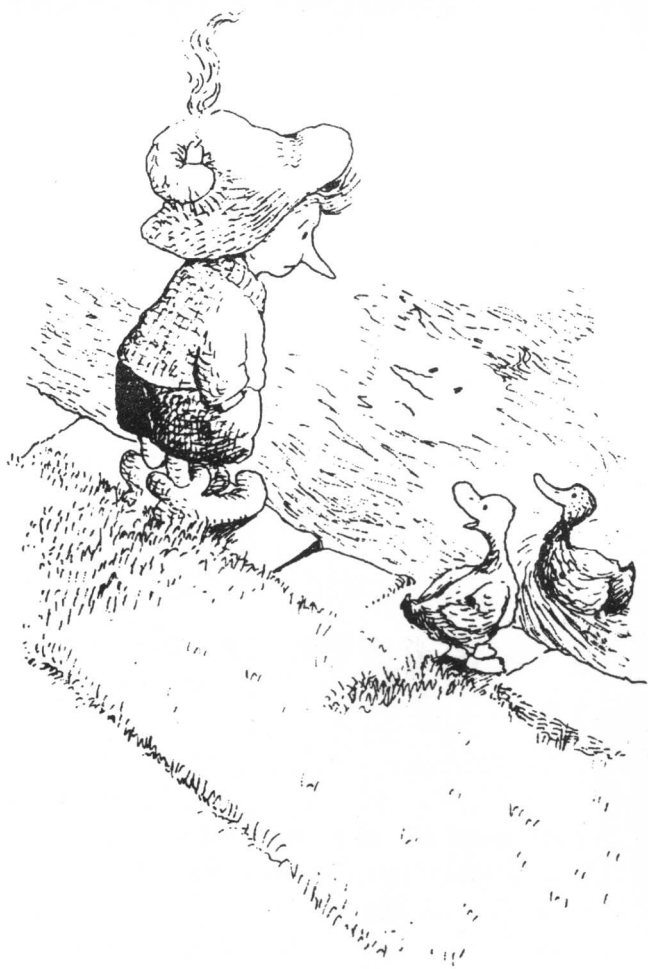
05



“健康的”羞愧提醒你，你犯了严重错误；“有毒的”羞愧告诉你，你自己就是严重的错误。好好处理这两种羞愧。

“Healthy” shame tells you that you’ve done something terribly wrong .

“Toxic” shame tells you that you are terribly wrong. You need to deal with both kinds of shame.



◆ deal with

分清健康与有毒的羞愧，对症下药，
重塑自尊。

06



如果你能够表里如一、诚实守信地去生活,你就会产生自尊,就会充满自信。目标明确且深思熟虑地选择意向深远的原则,作为你人生的座右铭,并坚定不移地去实行这些原则。

You generate and strengthen self-esteem when you live with integrity, in harmony with your values .

Consciously and thoughtfully choose meaningful principles in which to ground your life. Commit yourself to them with all your heart.



◆ principles

选择你的原则,善始善终,毋怠毋忽。



如果你能够表里如一、
诚实守信地去生活,你就会充
满自信。