

a-z 背后的神秘力量

The Best Me I Can Be 做最好的自己



[澳] 莉莲·里基 (Lillian Reekie) 著

尚彩霞 译

世界可以因你不同！

生活可以因我改变！

在26个英文字母的背后隐藏着
改变命运的神秘力量！

東 方 出 版 社

The Best Me I Can Be

做最好的自己



[澳] 莉莲·里基 (Lillian Reekie) 著

尚彩霞 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的自己, 我能/[澳] 里基 著. 尚彩霞 译. —北京: 东方出版社, 2009
ISBN 978-7-5060-3563-7

I. 做… II. ①里… ②尚… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097037 号

THE BEST ME I CAN BE; HELPING TODAY'S YOUTH
STRIVE TOWARDS AN "I CAN" ATTITUDE! By Lillian Reekie.

Front cover concept and design by Emma Caldwell.

Copyright © 2005 Lillian Reekie Second edition July 2007 Health and Wealth Solutions.

Arranged with Creative Intellectual Properties Company

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Oriental Press

All rights reserved.

本书版权由创意知识产权代理公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2009-3022 号

做最好的自己, 我能

作者: [澳] 莉莲·里基

译者: 尚彩霞

责任编辑: 许 可

出版: 东方出版社

发行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京智力达印刷有限公司

版次: 2009 年 11 月第 1 版

印次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张: 5

印数: 6 000 册

字数: 30 千字

书号: ISBN 978-7-5060-3563-7

定价: 19.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

警告

跟从本书的指导，书中内容将引领你逐渐拥有积极的“我能”的态度。

本书可能也会将积极的事和人吸引至你的生活，并实现你所有的目标和期望。

所以，根据你的实际情况开始吧！

做最好的自己 献给我美丽的母亲朱迪思

母亲，您总是有最好的态度，即使在极大的
逆境中也永不气馁。对我来说，您是真正的英雄。

您对我的信任使我永远心怀感激。

您以我为骄傲，有时甚至达到让人难堪的程度。

现在您不在了，我非常想念那样的时光。

谢谢您对我的爱，谢谢您向我们灌输的“我能”的态度。

我知道我正在努力“做最好的自己”，

希望这种态度也能对别人的人生旅程有所帮助。

我爱您，母亲，我非常想念您，您永远活在我的心中。

也许这本书不是我们曾谈论过要一起写的书，但

我把它献给您和其他所有给予他们的

孩子们无私的爱的母亲。

致谢

很高兴能有机会与你们分享这本书，尤其是孩子们，当然还有成年人。

我很高兴我的人生历程让我发现了“个人发展”的价值，不断努力并且相信“做最好的自己”。

非常感谢我的楷模和良师益友以及我所经历的人生旅程，有许多人曾以不同的方式对我产生了积极的影响。我尤其要感谢的一位良师益友是约翰·马圭尔（John Maguire），他总是鼓励并信任我，即便是当“我不太确定”的时候，他以他的“我能”的态度帮助了我们。谢谢，约翰！

我还要感谢我出色的家人，他们相信我并支持我的目标。感谢我的母亲——朱迪思（我知道您正在注视着我），谢谢您总是相信我，也谢谢您一直给予我无私的爱（您就是心目中的英雄）。感谢我的父亲——约翰（John），您总是告诉我，我会成功的（甚至会成为总理），所以我感谢您对我的信任。感谢克

里斯蒂娜（Christine）——我漂亮的姐姐，你总是鼓励我，我非常爱你。我出色的丈夫——安德鲁（Andrew），你是我的依靠和我生命中的爱，谢谢你的爱和忠诚。还有我的两个可爱的儿子内森（Nathan）和凯莱布（Caleb），我为你们而骄傲，我很高兴你们现在都很出色，我期待着分享你们的人生旅程。

感谢我的朋友和你们的大家庭，感谢你们出现在我的生活里。你们对于我来说非常重要。

感谢考德威尔（Caldwell）一家——黛安娜（Dianne）和布鲁斯（Bruce），你们是我不同寻常的朋友，我非常爱你们。非常感谢埃玛（Emma），谢谢你设计的漂亮的封面，真令人肃然起敬，你很有才华（这对于你来说只是个开始）。感谢詹姆斯（James）（多么漂亮的照片啊！我喜欢你的造型）。

感谢我们所有的朋友和支持我的人，感谢在我们的书和资料里发现价值的人以及参加我们讨论会的人。

我希望你们也喜欢这本书。

目录

警告 001

做最好的自己 003

致谢 005

概论：写给读这本书的成年人 001

谁可以使用这本书 009

写给儿童、青少年和年轻人 013

A 代表态度 (Attitude) 017

B 代表相信自己 (Believe in yourself) 021

C 代表挑战 (Challenges) 027

D 代表梦 (Dream) 033

E 代表努力 (Effort) 039

F 代表食物 (Food) 043

G 代表给予 (Giver) 047

H 代表帮助 (Helping) 053

I 代表兴趣 (Interests) 057

J 代表快乐 (Joy) 061

001

- 067** K 代表友善 (Kindness)
- 071** L 代表爱 (Love)
- 075** M 代表体力 (Muscles)
- 079** N 代表永不放弃 (Never give up)
- 085** O 代表见解 (Opinions)
- 089** P 代表积极 (Positive)
- 093** Q 代表问题 (Questions)
- 097** R 代表负责 (Responsible)
- 101** S 代表支持 (Support)
- 105** T 代表团队 (Team)
- 109** U 代表理解 (Understand others)
- 113** V 代表价值 (Value)
- 117** W 代表以语言作为礼物 (Words as gifts)
- 121** X 代表潜能 (X factor)
- 127** Y 代表你 (You)
- 133** Z 代表笨人 (Zany)
- 137** 小结
- 141** 写给你的知心话
- 145** 读者感言

概论：写给读这本书的成年人

我们在生活中都要选择，我们做的所有事情都与选择有关。我们可以选择持积极的看法和态度面对生活，也可以像伟大的励志演说家齐格·齐格勒（Zig Ziglar）所说的，我们可以“在恶臭中思考”。换句话说，就是以消极、平淡的方式看待事物。

你所选择的态度会影响你周围的所有人。整个家庭都可以选择他们看待生活的方式，选择如何应对生活带来的挑战。

在我看来，“垃圾进一垃圾出”哲学在许多领域都有道理。你可以用“垃圾”装满你的思想，这包括不适当的音乐、暴力和好斗的电影或者计算机游戏，还包括选择结交“在恶臭中思考”或讲消极和下流语言的朋友或伙伴，甚至包括消极的“自言自语”。“进去”什么，最终“出来”什么，是有道理的。

同样，如果你用积极、振奋人心的内容充实你的思想，并且与积极的拥有“我能”态度的人交往，这将有助于你个人成长并提升你的思想和行动。又一次说明：“进去”什么，最终就

“出来”什么。

在内森（现在 21 岁）和凯莱布（现在 14 岁）的成长过程中，我努力尽可能地过滤掉许多消极影响，尤其是来自电视、玩具和各种来来去去的“时尚”的消极影响。任何表现出暴力、侵略或者消极主题的内容我都不鼓励他们看。通常情况下，这是一个很大的挑战，因为他们会说其他的孩子都在看，他们还会问：“为什么在我们家情况就不一样呢？”

希望现在他们长大了，他们可以理解背后的道理。我可以骄傲地说他们是很好的年轻人，在他们面前有一个美好的未来。内森在学习物理疗法，他想要对世界产生积极的影响，并且忙于一些伟大的个人发展。凯莱布只有 14 岁（一个真正的少年），如果不是我们努力应对他人生中的挑战，他很有可能现在处于完全不同的状况。

过去几年来，我们家的一条规定是在上学的日子里不看电视和严格控制使用计算机的时间。当然，如果是为了学校的功课而使用计算机是可以的。

当我对父母们提及这点时，他们有时情绪激动，他们告诉我他们的家庭将不能忍耐没有电视和计算机。然而我再次声明，这只是你作为父母所应该做出的选择。

也许你可以在整个家庭范围内尝试一次“30 天的精神斋戒”。

杰里·克拉克（Jerry Clark）是我们的另一位良师益友，他提出“精神斋戒”对清洁思想是很有用的，就像食物斋戒对我们的身体有益一样。

下列事情是他建议你做的：

002

1. 不看电视；
2. 不听广播；
3. 不看报纸；
4. 不要与消极的人交往（或者如果你必须与之交往，尽可能减少接触的时间）；
5. 阅读或收听积极、振奋人心的事情（就像读这本书）；
6. 每天喝 8 杯（至少）新鲜、干净且滤过的水；
7. 用高质量的营养物质为你的身体提供滋养；
8. 每天在安静的时间和地点思考并强化你的梦想和目标。

相信我，如果你全家都这样做，你会发现惊人的变化。你们一家人将会开始更多的沟通，可能开始思考更积极的事情。

如果 30 天听起来太困难了，那就先试着进行 7 天吧，看看你感觉如何。

消极相对于积极

你知道吗？消极词汇的威力比积极词汇强大 18 倍？

换句话说，我们告诉我们的孩子（或我们自己）他们“愚蠢”、“懒惰”、“淘气”、“使人痛苦”或“是个捣蛋鬼”等所有消极的词汇，或者我们告诉他们（或我们自己）积极的事情，比如“你很出色”、“很棒”、“很有想法”、“聪明伶俐”、“值得崇拜”等所有令他们感到自己颇有价值的词汇。消极词汇的威力和影响力都要比积极词汇强大 18 倍。

所以，如果你说“你真笨”，你需要强化 18 次说他们是“聪明的”，以试图消除那个消极评价的影响。

有时，人们（当然我也会这样）说：“我只是开玩笑。”

你知道吗？下意识是不辨认玩笑的（也许你会说它没有幽默感）。我猜使用贬义词开玩笑对任何人，甚至自言自语也是说不通的。这种情况很容易发生，你弄脏了东西就不假思索地对自己说“你个蠢货”，甚至很大声地说。

我们都需要意识到自己的自言自语，尤其是孩子们的自言自语。我在想，是不是因为他们听见我们成人用消极的语言评价自己，所以他们才照样做的？

如果你曾读过我的《隐藏的危险》(*Hidden Dangers*)这本书，你可能会熟悉凯莱布的故事。由于他的好动、叛逆、好斗和难管，带给我们许多挑战。

作为母亲，我不得不承认：对我来说，保持积极是很大的挑战。凯莱布大部分时间里都很难缠，只看积极的方面通常是很困难的。

当我与有类似问题的孩子的父母谈话时，发现有一个共同的主题：孩子不当的行为导致较低的自我认同和消极的自我印象。

我猜那是因为大部分时间里这些孩子们在努力面对他们自己的挑战，而我们成人通常不仅要面对他们的挑战，还要面对我们的。（就个人而言，作为母亲，我不能妥善应对挑战，感觉完全不胜任。）

要保持积极，通常是苛刻且富有挑战性的。

无论是对是错，我知道，对我来说就是那样的结果，我就是在很多情况下不能妥善处理。

事后来看，我知道我应该利用更多的机会强化他积极的特质（他确实有），但是在一阵失望中，我通常更容易强化消极的

方面。

我猜作为父母，我们必须从自己开始，我们必须做积极的榜样。

在托儿所、幼儿园和早期学校生活中，凯莱布也在给出并接受一些消极事物。护工和老师当然都尽了最大努力，但他们中许多人不能妥善处理某些事情。凯莱布陷入一个恶性循环：行为不当导致他身边的人（成人、护工和其他孩子）传递给他消极的信息，像“我不想和你在一起”、“你太难相处了”或“你不是好孩子”。

凯莱布至今还记得托儿所里的孩子们告诉他：大人不允许他们与他一起玩。这使凯莱布和我们都感到悲哀和灰心。他在白天会发生许多问题：冲撞、攻击、吐痰、粗暴、不当言语、好斗、不听话、不合群、扔椅子、打碎东西等等。在我把凯莱布从托儿所接回来后，我记得我哭了很多很多个夜晚。有时，我感到作为他的妈妈很难堪，害怕听到在每天放学时得到的反馈。

那么你认为谁有消极的自我印象呢？是的，是我！

我觉得对孩子失去控制是作为母亲的失败。而我作为一名教师，每天把其他 25 个孩子的事情处理得很好的事实看起来根本是无关紧要的。

我们母子对付不了这些挑战，而这种消极情绪影响了整个家庭。

那么为什么我告诉你这点呢？

你也许有、也许没有一个像过去的凯莱布那样的孩子。

重要的是，我们每个人怎样看待我们自己的处境。

态度就是一切！

我猜你甚至不需要在你的家里或教室里出现挑战时才对孩子灰心。即使最乖的孩子有时也会惹我们生气，而这经常发生在我们疲倦或感到脆弱时，这不是很奇怪吗？

关键是，我们都需要意识到，我们对这些情形如何做出反应，尤其是作为父母和教师。我们本身的态度和反应对处境的影响极大。

记住消极反应和积极反应的不同影响（消极反应的威力比积极反应强大 18 倍）。

这本书里会有许多活动让孩子们去做，也许我们的活动就是想出一个方法可以将潜在消极、有压力的感受转化为积极的感受。

我们所思、所说、所行的影响巨大。

再说一次，那些读过《隐藏的危险》的人或者参加过我们的讨论会的人，你可以看到安德鲁和我是多么乐于分享这些年来为努力解决我们家庭问题所收集的故事和资料。

许多资料是关于身体的，比如：

- 改变饮食，培养健康的饮食习惯；
- 补充营养物质；
- 在家里避免有毒的化学药品和产品。

所有这些事情对凯莱布都有巨大的影响，并减轻了他遇到的许多问题的影响。

我们为他的进步而激动。可是，凯莱布有时仍然基于他那可怜的“自我印象”而行事，仍然有愤怒和好斗的现象。

我们相信，这是由于他之前的经历使他感觉不到自我价值。

这对我们来说非常心碎。这都是由于我们的态度——安德鲁和我作为父母的态度和凯莱布作为一个孩子的态度，我们都想“融入大家并被喜欢”。

我们知道，该努力帮助凯莱布感觉自己很优秀，为了他，也为了我们！我们集中精力帮助他提升他的“自我印象”，于是他感到自己更好一些了，而这反过来也帮助他被周围的人更好地接受和喜欢。

这个过程相当长，但是很值得。

在《隐藏的危险》里，我们谈论了年轻人的思想和健康的自我印象，我相信这对于凯莱布重建“自我印象”帮助很大。

我们有来自许多父母的奇异的反馈和各种层次的积极结果，主要有助于通过下意识重塑自我印象，并使对方相信他们是积极、招人喜欢的人。

我们收到的一些有关变化的反馈令人吃惊：

- 不尿床了；
- 不咬指甲了；
- 自闭症减轻；
- 学习成绩提高；
- 能更好地集中注意力；
- 合作意识更强；
- 行为和态度改善；
- 睡眠更好；
- 不再好斗；
- 更富创造力；
- 和兄弟姐妹们相处更融洽；

- 开始为自己设定目标。

我们甚至不太明白为什么人们会取得这些成果，但他们能做到这些是很棒的，最终目标当然是使孩子认为自己或别人更好。