

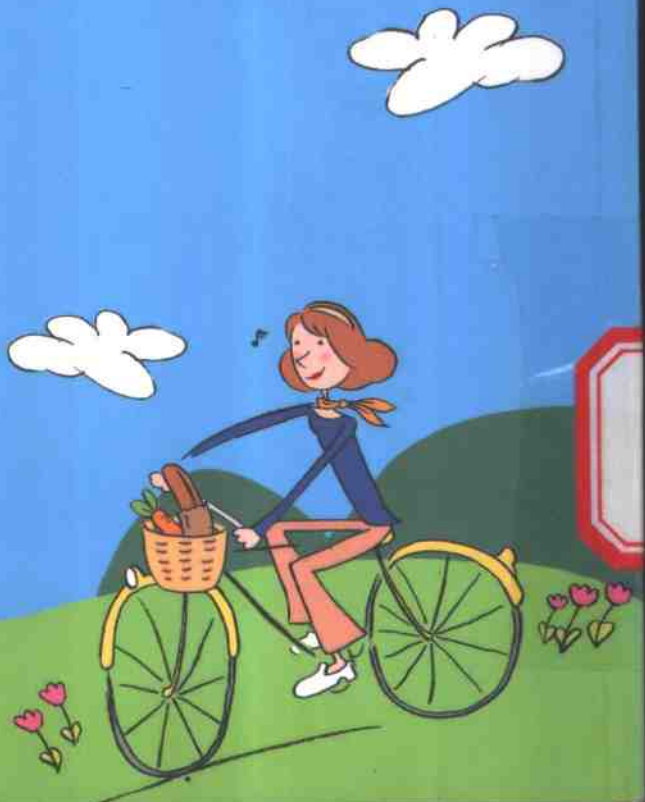
做一個像自己的人

簡維政 著

堅持自我主張的 40個方法

Man will become better only when you will makes him see what he is like.

有人說這個時代，
每個人都強調自我主張與只要我喜歡有什麼不可以，
然而，你真的知道自己要的是什麼嗎？
還是，事實上只是跟著別人的腳步前進？
如果，想要成為一個像自己的人，
而不是一個學著模仿別人卻認為這是自己的人，
那麼翻開此書，我們將告訴你如何真的做一個像自己的人。



1200319741 -2

@anake 011

做一個像自己的人

簡維政 著

堅持自我主張的 40個方法

Man will become better only when you will makes him see what he is like.



1200319741

杭州大學
圖書館藏

B848.4
389



國家圖書館出版品預行編目資料

做一個像自己的人／簡維政著．--初版．--
臺北市：商周出版；城邦文化發行，
2000[民89]．--(@awake：11)
面：公分．

ISBN 957-667-694-0 (平裝)

1.自我肯定 2.青少年—心理方面

177.2

89010805

做一個像自己的人

作 者／簡維政
責任編輯／黃淑貞
特約編輯／陳瑋容

發行人／何飛鵬

法律顧問／中天國際法律事務所蔡兆誠律師

出版／商周出版

台北市100信義路二段213號11樓

電話：(02)23587668 傳真：(02)23419479

發行／城邦文化事業股份有限公司

台北市100信義路二段213號11樓

電話：(02)23965698 傳真：(02)23570954

劃撥：1896600-4 城邦文化事業股份有限公司

網址：www.cite.com.tw

e-mail：bwp.service@cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F. 504室

電話：25086231 傳真：25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U) 11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,

Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-9056 3833 傳真：603-9056 2833

email：citekl@cite.com.tw

電腦排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／鴻霖印刷設計有限公司

總經銷／農學社

電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

■2000年（民89）9月4日初版一刷

Printed in Taiwan.

售價／180元

有著作權 翻印必究

ISBN 957-667-694-0

〔作者序〕

少年當留努力

你長得像誰？

你到底是誰？

在成長的過程裡，滿足青澀，滿足辛酸。然而成長的歲月，卻是要我們自己親力親為的走過，沒有任何人可以代替我們成長。

從事青少年理論與實務十數年，走訪各地青少年；有感於他們對於自我認同的困擾與疑慮，特別完成《做一個像自己的人》一書，期與青少年共勉互勵。

生命的長河止迤邐蜿蜒，走過一崗又一山。生命正年輕，少年當努力。

這是一本鼓勵青少年思考的書，希望青少年從練習思考到樂於思考，這對於日後將有極大的助益。

作者序——少年當努力

現在的我，是真正的我嗎？

自己到底是一個怎樣的人？這個問題也許經常困擾著你，也許經常被你拋在腦後，但認識「自己」，卻是刻不容緩的人生課題！

007

001

Step 1

1. 什麼才是自己
2. 原來的自己
3. 什麼是「像」
4. 尋找「真我」的陷阱
5. 小時候……
6. 把自己搞清楚

031 027 023 019 015 011

迷失與釐清

人生的路往往不是一個人走在走，它常常是錯綜複雜的綜合體，你得在迷霧中走出自己。

037

Step 2

7. 我變了
8. 社會化的影子
9. 模範與榜樣
10. 偶像與我

053 049 045 041

Step 3

探索真我因子

真正自我，不在鏡子裡，不在別人眼中，真我其實時時與你同在，但如何讓心，看清楚真我，「真我」現形呢？

- 11. 傳播媒體與我
- 12. 依樣畫葫蘆
- 13. 別人的眼光
- 14. 與家人的溝通

057 061 065 068 073

Step 4

放下無形束縛

「真我」需要透過自我的反省而覺知，但系統觀念、集體潛意識、道德觀、價值觀，則在你覺覺之前已時常追擊。

- 15. 重要他人的影響
- 16. 興趣的影響
- 17. 幻想
- 18. 認同
- 19. 性別角色
- 20. 異性的影響
- 21. 友伴的影響

077 081 085 089 093 097 101 107

Step 5

呵護「自己」

自我必須慢慢尋覓，對待自我必須小心翼翼，祝福你找到「自我」，記得努力實現自我唷！

37. 36. 35. 34. 33. 32. 31.

不斷地練習
展現自己
對自己有信心
對自己負責
保持彈性
別跟自己過不去
「我思故我在」

177 173 169 165 161 157 153

30. 29. 28. 27. 26. 25. 24. 23. 22.

刻板印象
集體潛意識
道德觀
價值觀
與自卑和好
與環境做朋友
人際互動中調整自己
整合自己
成型的自己

149

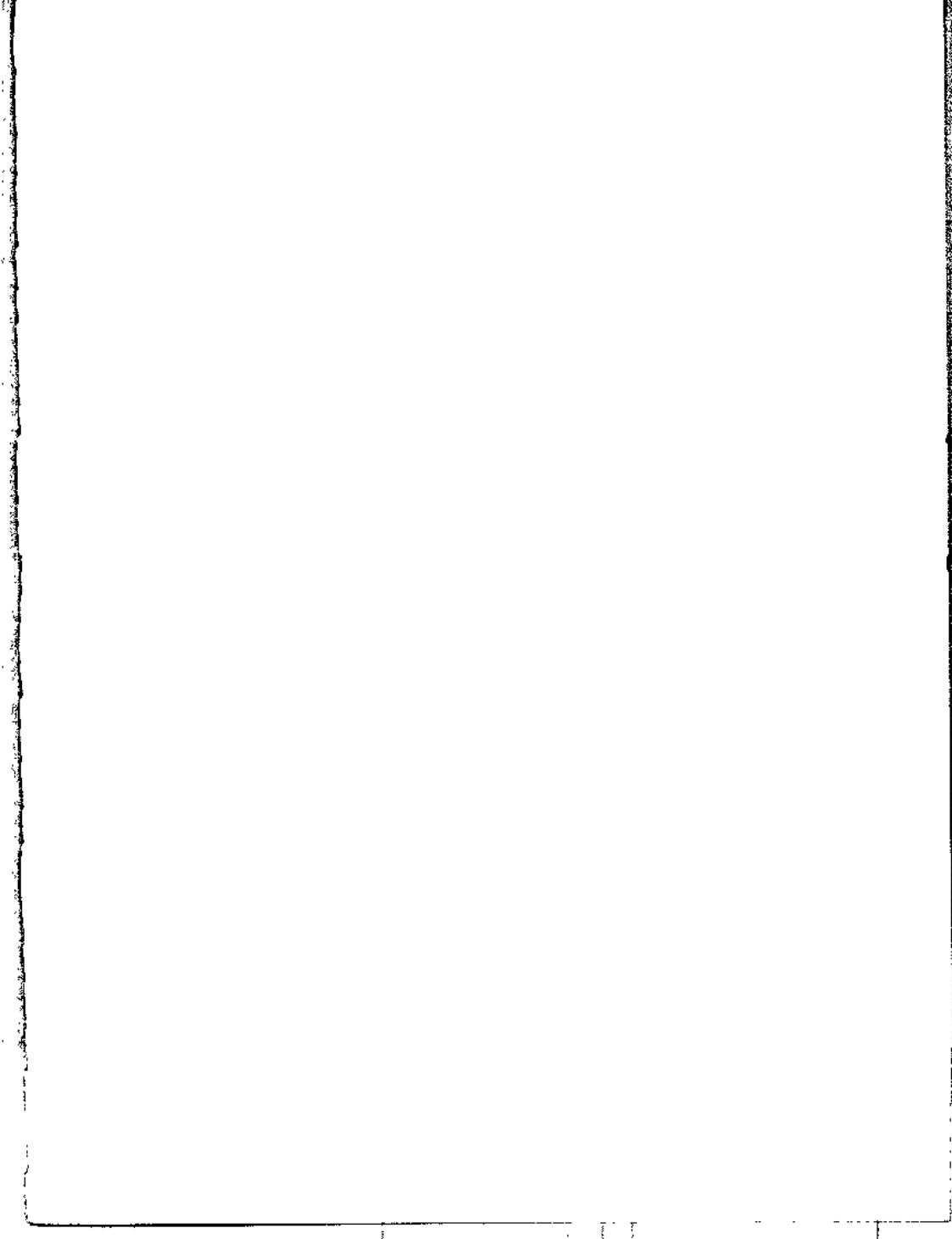
143 139 135 131 127 123 119 115 111

CONTENTS 目錄

40. 39. 38.

更長遠的路
像不像自己又怎樣
明天的我

189 185 181

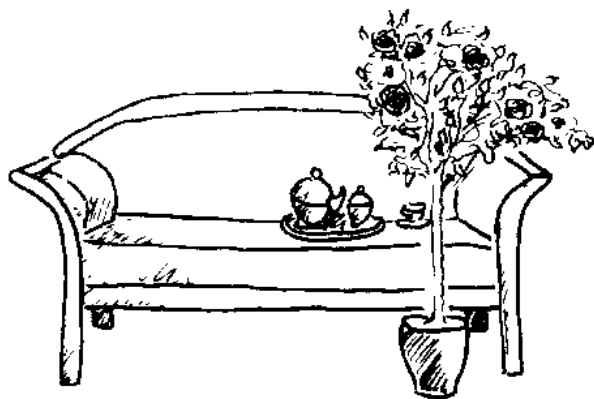


step 1 現在的我，是真正的我嗎？

自己到底是一個怎樣的人？這個問題也許經常

困擾著你，也許經常被你拋在腦後，但認識

「自己」，卻是刻不容緩的人生課題！

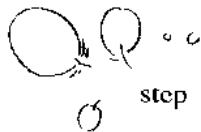




悲觀者的本質就是怠惰。他不願努力適應新的事物，也不願改變習慣。無論起床、用餐，以及度週末的方式，都要依照固定的模式進行。

Francesco Alberoni

• *Staphylococcus aureus* (Staph aureus)



step 1 現在的我，是真正的我嗎？

什麼才是自己

「你可不可以不要老是學我好嗎！我快要受不了了！」英廷近似吼叫地對志雄說。

「會嗎？我不覺得呀！」志雄一臉地狐惑。

「怎麼不會！看到你就跟看到我是沒兩樣的。我買什麼，你就買什麼！我做什麼，你也做什麼！拜託！拜託！別做我的影子好嗎！做做你自己吧！」英廷忍了大半年，終於在此刻一吐為快。

「我是這樣嗎？我是這樣嗎！」志雄還是一付無解的表情追索著英廷的身影。

「在你想清楚之前，請你暫時不要來找我。」說完，英廷平靜地離去。
「我到底做錯了什麼？」志雄望著英廷的背影。

現在的我們，是真正的「自己」嗎？！

這是一個再哲學不過的問題，也是一個不容我們逃避的問題。但是，也別把它想的太過艱澀，這個問題有它的理論面及實務面，我們只要朝實務面思考就行了，理論面就交給哲學大儒們吧！

許多青少年常以「我們還年輕」的貧育理由來規避一些他所不願面對的問題；然而，「面對自己」及「找尋自我」確是我們所無法也不該逃避的問題。

所以，到底「什麼」才是「真正的我」呢？

為什麼要在青少年時期來討論「真我」的問題呢？不能等到成年之後再來思索嗎？

其實，也不是不可以。只是，那對我們的人生來說，實在是有點太遲了。

青少年時期，是人生的重大學習期，是人生的奠基期，更是決定未來人生方向的關鍵時期。

因此，趁此重要時刻我們來確認自己，實在是再恰當不過。

step 1 現在的我，是真正的我嗎？

在現實生活裡，我們真的是會不期然地喟嘆起：「難道這就是『我』嗎？」為何會如此？

其實，是我們在潛意識裡覺得「自己」應該可以再更好！

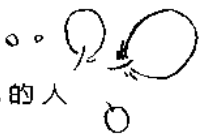
那到底什麼才是「自己」？現在的「自己」難道不是真的「自己」嗎？

這些迂迴曲折的思考邏輯，有時真是會讓我們陷入思考的陷阱裡，而困擾不已。

這就像是在初學算術時，常會問：「為什麼『一』是『一』呢？」，為什麼「十」會等於「二」呢？」

但是，我們卻不曾再去深究箇中因由，只是默默地接受「一」就是「一」的存在事實；因為，如果再繼續思考下去，我們將會因趕不上進度而受罰了；直到有一天，我們真的可以停歇下來的時候，或許我們也早已懶得去思考！

這就如同我們也不再探索「自我」，而認份地扮演起自己的原因！人生有時就像趕路一般，一路奔忙而過，無暇停歇呀！



做一個像自己的人

然而，生命終究會反問我們，

什麼才是自己呢？

是真的自己！

讓我們一起踏上尋找自我的旅程吧！