



Free Spirit

超完美成长计划丛书

Stick up for Yourself!

起来， 为自己说句话

我不再受委屈

[美] Gershen Kaufman 等 编著

刘国强 译



天津科技翻译出版公司

1200417287



1200417287



Free Spirit

施完美成长计划丛书

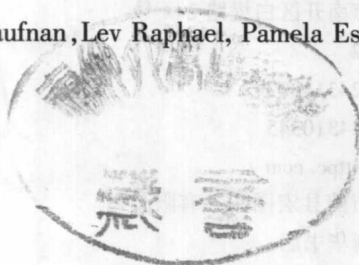
Stick up for Yourself!

起来， 为自己说句话

我不再受委屈

[美]Gershen Kaufman, Lev Raphael, Pamela Espeland 编著

刘国强 译



B842.6

314

天津科技翻译出版公司

KV

著作权合同登记号:图字:02-2003-66

图书在版编目(CIP)数据

起来,为自己说句话:我不再受委屈/(美)考夫曼(Kaufman, G.)编著;
刘国强译. —天津:天津科技翻译出版公司,2004. 1

(Free Spirit 超完美成长计划丛书)

书名原文: Stick up for Yourself!

ISBN 7-5433-1677-3

I. 起... II. ①考... ②刘... III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079710 号

Copyright © 2004 by Free Spirit Publishing Inc.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books
Inc. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in
any manner whatsoever without permission of the Publisher.

授权单位: Free Spirit Publishing Inc.

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 5.125 印张 93 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

孩子们，心里
有什么事应该先和
父母或老师说！



讲给父母和老师们的话

正确的自尊是在社会上取得成功所需要培养的最重要的能力。有自尊就意味着为自己感到骄傲并从内心感受到一种自豪感。如果没有自尊，孩子就会怀疑自己，在同龄人的压力面前垮下来，觉得自己毫无价值或低人一等，并且有可能因此染上吸毒和酗酒的恶习。有了自尊，孩子内心就会有安全感，会更加具有冒险精神，就更有可能去为自己的行为承担责任，就能更好地应付生活中的种种变化和挑战，更有勇气去面对拒绝、失望、失败和打击。

自尊不是自负,不是傲慢,也不是优越感。不幸的是,人们经常把它与这三者(自我陶醉、自我中心和不敬)混为一谈,从而导致他们对自尊的“反冲”。你或许看到过某些文章里有这样的观点,认为自尊过度对孩子没有好处。这样的看法真是大错特错。一味的表扬、恭维、社会宣传以及虚假的、言过其实的自我价值对孩子的确没有好处,但这些与自尊无关。自尊据以存在的基础是事实和真理、成就和胜任。孩子的自尊心越大,越是强烈,其在社会上取得成功的机会就越多。

自负、傲慢和优越感并不是真正的自尊带来的结果,而是对他人的蔑视的结果。自尊来源于自得其乐、成就、技术和能力;自尊不是贬低他人。

蔑视时常被误以为是自尊,但这是一种虚假的自尊。当我们蔑视别人时,我们会认为他们不如我们,但私下里,我们又感觉不如他们。蔑视能使我们暂时摆脱低人一等的感觉,但是,为了保持这种感觉,我们必须不停地找到一个我们感觉不如我们的

人加以贬低,这样,我们才能使自己高高在上。

我们认为,蔑视是当今我们的学校(以及我们的世界)面临的两大问题的根源,这两个问题即是欺侮和暴力。那些辱骂、取笑和骚扰别人的恃强欺弱的孩子没有正确的自尊和真正的自豪感;这些孩子缺乏社会技能和同情心,或许还有其他严重的问题,包括受到父母或比他们大的兄弟姐妹的欺侮、由来已久的愤怒、嫉妒他人的成功和孤独。为了欺侮他人,你必须认为他们的感情、需要和需求无关紧要,你必须感到对他们的蔑视。

当蔑视与无能和羞愧的感觉合在一起时,或许(并时常)会升级为暴力。近年来在我们的学校里发生的枪击事件令我们震惊。那些伤害和残杀同学和老师的儿童和少年都是一些没有正确的自尊和真正的自豪感的孩子;他们当中有的曾受到同龄人的欺侮、折磨和羞辱,有的曾遭到过拒绝、排斥和冷落。由于我们或许永远无法理解的原因,这些孩子逐渐形成了对别人的极端的蔑视态度以及某种报复心理。

对他们来说，无关紧要的，不仅仅是别人的感情、需要和需求，他们的生命也是无关紧要的。

在这里，罪魁祸首并不是自尊。更确切地说，缺乏正确的自尊或许会导致某些孩子发生不适当的、对别人造成伤害的行为，甚至铤而走险。当我们帮助孩子建立自尊心时，我们并不是教他们去贬低他人，当然也不是教他们去蔑视他人。我们是教他们为做正确的事情有自豪感并对自身有良好的感觉（为没有做正确的事情而承担责任），为自己的成就（无论是有形的还是无形的）欢呼雀跃，教他们知道自己拥护什么（以及反对什么），并教他们为取得自己最完美的内心和外表而努力。当孩子切实掌握了自己的感觉和需求以后，当他们相信了自己的感情和感性认识以后，当他们对自己的能力有了现实的判断以后，当他们取得了个人力量以后，他们就会从内心产生一种安全感和自信心。

自尊并不是与生俱来的，而是后天得来的，也就是说，它是可以传授的东西。我们认为，在向孩子们

讲授阅读、写作和算术的同时，也要在家里和课堂上向所有的孩子传授取得个人力量和建立正确的自尊的技巧。这些“基本常识”起到的作用都是紧密相连的。

《起来，为自己说句话》一书是根据最早为成年人开设的一门课程而编写的。这门课程叫做“情感与自尊”，目前是密歇根州立大学心理学系本科生的一门课程。我们对这门课程的材料进行了改写并编成此书，使8~12岁的儿童都能自己学习。

我们希望你同你的孩子或你的学生一起读这本书，一起来讨论其中的故事、观念和活动（你自己也能学到一些东西啊！）。作为一个充满爱心的、关切的成年人，你完全有能力帮助孩子取得个人能力并建立正确的自尊。要尊敬他们，要鼓励他们做出最大的努力，但并不指望他们完美无缺；要允许他们犯错误并具有冒险精神，要给他们机会做出自己的选择和决定；要让他们相互了解彼此的感情、需求和对未来的梦想，要让他们信任你，能把重要的事讲给你听。

对于有更高要求的教师、顾问以及组织领导，我们已经编写了一本教师手册，适用于 3~7 年级的学生。如果了解有关《坚持自己的立场：教师手册》更多的情况，请与 Free Spirit 出版社联系。

我们希望本书里提出的观点和方法将有朝一日成为孩子学习课程中固定的一部分，希望能向所有的孩子讲授如何以健康、积极和有意义的方式坚持自己的立场。请将《起来，为你说句话》一书对你和在关心下的孩子产生的效果告诉我们。

作者：Gershen Kaufman, Lev Raphael, Pamela
Espeland

目录



contents

“坚持自己的立场”的含义	1
坚持自己的立场需要什么	4
怎样让这本书对你有用	5
怎样取得和使用个人力量	11
承担责任	12
为自己的行为承担责任	14
为自己的感情承担责任	19
做出选择	20
期望与现实	23
认识自我	27
指明自己的感受	28
增加感情的词汇量	32
复杂感情	50
谈谈自己的感受	58
明确自己未来的梦想	59

确认自己的需求	63
确认自己的感情、未来梦想和需求	74
与自己交谈	76
当感情强烈无法控制时, 逃身有术	79
如何应付强烈的感情	83
在人际关系和生活中获得并运用个人力量	93
两种力量	94
人际关系中的力量	97
应对“羞怯”之要诀	105
如何对付恃强欺弱者	106
生命的力量	110
怎样使生活永远幸福	113
列一张“幸福清单”	114
如何建立正确的自尊心	119
“自尊心”检测	120
自尊的真正含义	125
你需要自尊的 10 个理由	126
建立自尊的途径	127
列一张“我成功了!”的清单	127

采用积极的自我谈话	132
花时间与爱你的人在一起	133
与人为善	134
强烈自尊的 16 个标志	135
当你的自尊心开始低落时,你该怎么办?	137
自尊之要与不要	137
应当为自己做的 6 件好事	141
你能坚持自己的立场	145
作者简介	149

“坚持自己的立场”的含义



泰勒今天在学校很不开心：同学们又在找他的麻烦——他们骂他，取笑他，还趁老师不注意时给他下绊。他想不理他们，但他们不肯罢手。他有时真想把他们都痛打一顿，要么就远远地跑开，再也不回来了。

当天晚上，妈妈问泰勒在学校过得怎么样，他回答说：“我恨学校！我已经受够捉弄了！真恨不得再也不去学校了！”妈妈说道：“你知道你不能逃学。你需要开始学会坚持自己的立场。”

阿什莉的父母把所有的事情都归咎于她。昨天晚上，她的小弟弟打碎了一个盘子，他们便冲她大喊大叫：“要是你当时把桌子已经收拾好了，要是你当时看着他，要是你照我们以前说的更留意一点……”都是废物！真让她讨厌！



后来，阿什莉在网吧的聊天室里遇到了她最好的朋友，便把这件事讲给了她听。

“甚至是那些不是我做的事，他们也怪在我的头上！”她的手指在键盘上猛烈地敲击着。“父母有时会毫无凭据地这样做。”她的朋友回答道，“别再让他们随便摆布你了！要坚持自己的立场！”

乔斯知道在自修室里禁止说话。他安静地做着数学题，没有招惹任何人。突然，马修毫无理由地从桌子底下踢了他一下。乔斯只说了一句“喂，别这样！”，而且声音不大，只是耳语了一下。

立刻,老师命令乔斯留校。乔斯想做出解释,但老师以一句“你什么也别说了!”打断了他的话。此时的马修却坐在那里,咧着嘴傻笑着。

吃晚饭时,乔斯把这件事告诉了家里人。

爸爸说:“你破坏了课堂纪律,但听起来你并不是有意的。你们的老师不公平。你应该坚持自己的立场。”

当泰勒的妈妈告诉他要坚持自己的立场时,她指的是什么?他应该去骚扰那些骚扰过他的同学吗?他应该去跟他们打架吗?他应该去报复那些曾令他痛苦的同学吗?

当阿什莉的朋友让她坚持自己的立场时,她是什么意思?她应该去与父母顶嘴吗?她应该因为她的小弟弟给她带来麻烦而去打他一顿吗?她应该跑到自己的房间,然后猛地把门一关吗?

当乔斯的父亲告诉他要坚持自己的立场时,他又是什么意思呢?乔斯应该在老师让他住嘴时继续说话吗?他应该踢马修并让他也说话吗?他应该去找校长给老师提意见吗?

有谁曾告诉你要坚持自己的立场?也许你也搞不懂。当你不知道坚持自己的立场是什么意思时,你所做的事情的结局往往适得其反。

- 坚持自己的立场并不意味着报复别人。
- 坚持自己的立场并不是说你的举止应该专横霸道、傲慢或粗暴。
- 坚持自己的立场并不是指在任何时候想说什么说什么,想做什么做什么。

坚持自己的立场是指:

- 知道你是谁,你赞成什么并忠实于自己。
- 知道怎样勇敢地坚持己见,在做一件正确的事情时要这样做(有时你做的事情并不是应该做的)。
- 总有一个人站在你的一边,这就是你自己。

坚持自己的立场需要什么

要想画一幅画,你就需要有颜料、画笔和画布。
要想写一本书,你就需要有观点、笔和纸,以及时间。

要想坚持自己的立场,你就需要有个个人力量和正确的自尊。

本书会告诉你怎样取得个人力量。个人力量很重要的一部分,就是要认识自己。如果不能认识自己,不知道对你来说什么是重要的,你就无法坚持自

己的立场。

本书还将告诉你怎样取得正确的自尊。如果不爱自己,没有真正的自豪感,你就无法坚持自己的立场。

怎样让这本书对你有用

你知道“艾丽丝仙境奇遇记”的故事吗?如果你知道,那你或许记得其中的“喝我”和“吃我”这两个故事。当艾丽丝喝了一口标着“喝我”的瓶子里的东西以后,她立刻变小了;而当她咬了一口标有“吃我”的蛋糕以后,她又立刻变大了。

阅读本书不会使你一下子学会坚持自己的立场。掌握一种方法需要时间、努力和希望改变的要求。

