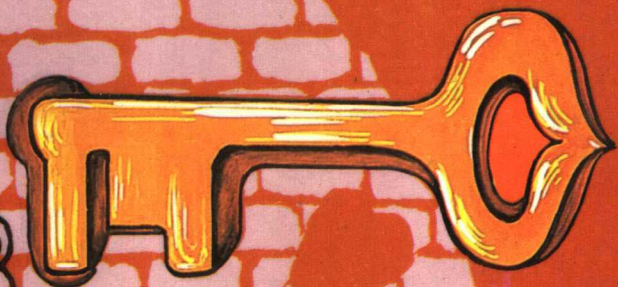


先与自己交朋友



陈彰仪等 著



B

潇洒丛书

II

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

先与自己交朋友/陈彰仪等著. —北京:中国友谊出版公司,
1995. 2

(潇洒丛书)

ISBN 7-5057-0841-4

I. 先… I. 陈… III. 人生哲学—中国 N. B821
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13660 号

书名	先与自己交朋友
作者	台湾 陈彰仪 等著
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京飞达印刷厂
规格	787×1092 毫米 32 开本 5.625 印张 100 千字
版次	1995 年 2 月第 1 版
印次	1995 年 2 月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
定价	5.80 元

目 录

写在前面.....	1
-----------	---

第一部 做自己的好朋友.....	5
------------------	---

什么是“自我概念”/陈秉华	9
---------------------	---

做自己的好朋友/王海苓.....	17
------------------	----

踏实的今天、璨灿的明天/骆芳美	25
-----------------------	----

第二部 “情绪”这玩意儿	33
--------------------	----

给情绪多留些空间/陆汝斌	37
--------------------	----

如影随形的情绪/彭怀真.....	45
------------------	----

掌握“情绪”/程玲玲.....	53
-----------------	----

第三部 “压力”好不好	61
-------------------	----

协助人成长的压力/陆汝斌	65
潜藏的定时炸弹——压力/陈彰仪	77

第四部 人际关系

爱不致落空——和谐的	
人际关系/潘正德	97
如何让人际关系更好/伍育英	105

第五部 性·爱情·婚姻

尊重和信任——性/晏涵文	121
无比丰盛的成长/叶高芳	131
耕耘婚姻/郑玉英	143

后记

面对压力——访林治平教授	159
正确的自我认识——访寇绍恩先生	165

作者简介

173

写在前面

金明玮

你是自己的好朋友吗？面对这个问题，你会有什么样的答案？

可能，会毫不犹豫就肯定的回答“当然是”的朋友并不太多。随着社会的改变，人与人间的距离愈来愈遥远，人与自己的距离似乎也愈来愈远，更多的人会发出深刻的反省：我为什么来到这世上？我的生命价值与意义在哪里？为什么我那么糟糕？所有的好事都轮不到我？我怎么样才能和别人建立亲密、满足的关系？为什么我不能……在这些问题之外，更多的人会对自己发出不满的斥责，但却无法自救，如何让自己活得更好呢？

宇宙光传播中心多年来一直以关怀人的心灵为工作的重心，无论是借着文字、广播、协谈甚至是社会慈善活动，我们所珍惜的都是“每个人”，而所传递的无非是激起

大家珍惜生命，重视生命并了解自己生命真谛的讯息。

1991年时，我们曾在台广总经理马长生先生及震旦永续经营基金会的协助下，于中广第三网制播了“空中谈话室”节目，由主持人访问本中心心理辅导中心的诸位咨询委员，针对不同的现代人心灵问题如压力的面对、情绪的排解、感情的掌握、人际关系的改良、沮丧的排除等提出他们精辟的见解。播出后，许多听到的朋友都给予我们很大的鼓励，后来，我们将所有节目精选部分出了录音带，亦将其内容整理为文，刊载于《宇宙光》杂志中，无论用什么方式呈现，接触到的朋友总给予我们一些鼓励与肯定。

因此，我们进一步将发表的文章汇集成书，希望以往错过节目又没听录音带、看杂志的朋友，仍有机会接触这些精彩的讯息。

在整理出书的阶段，我们又精选了《宇宙光》杂志中原本的心理专栏部分篇章，使本书内容更形丰富。

本书共分为做自己的好朋友、“情绪”这玩意儿、“压力”好不好、人际关系和性、爱情、婚姻五大部分，无论哪一个主题都是现代人常遇见的问题，甚至可说是困扰绝大多数现代人的问题，透过学者、专家们的分析，确有“指点迷津”的效果，使我们能在被困扰多时的问题中，看出解决的方式。而两篇附录——林治平先生谈面对压力、寇

绍恩先生谈如何正确的认识自己,更是精彩佳作,让我们由他们的经验中更为体认到自己处境并激发我们解决问题的心志。

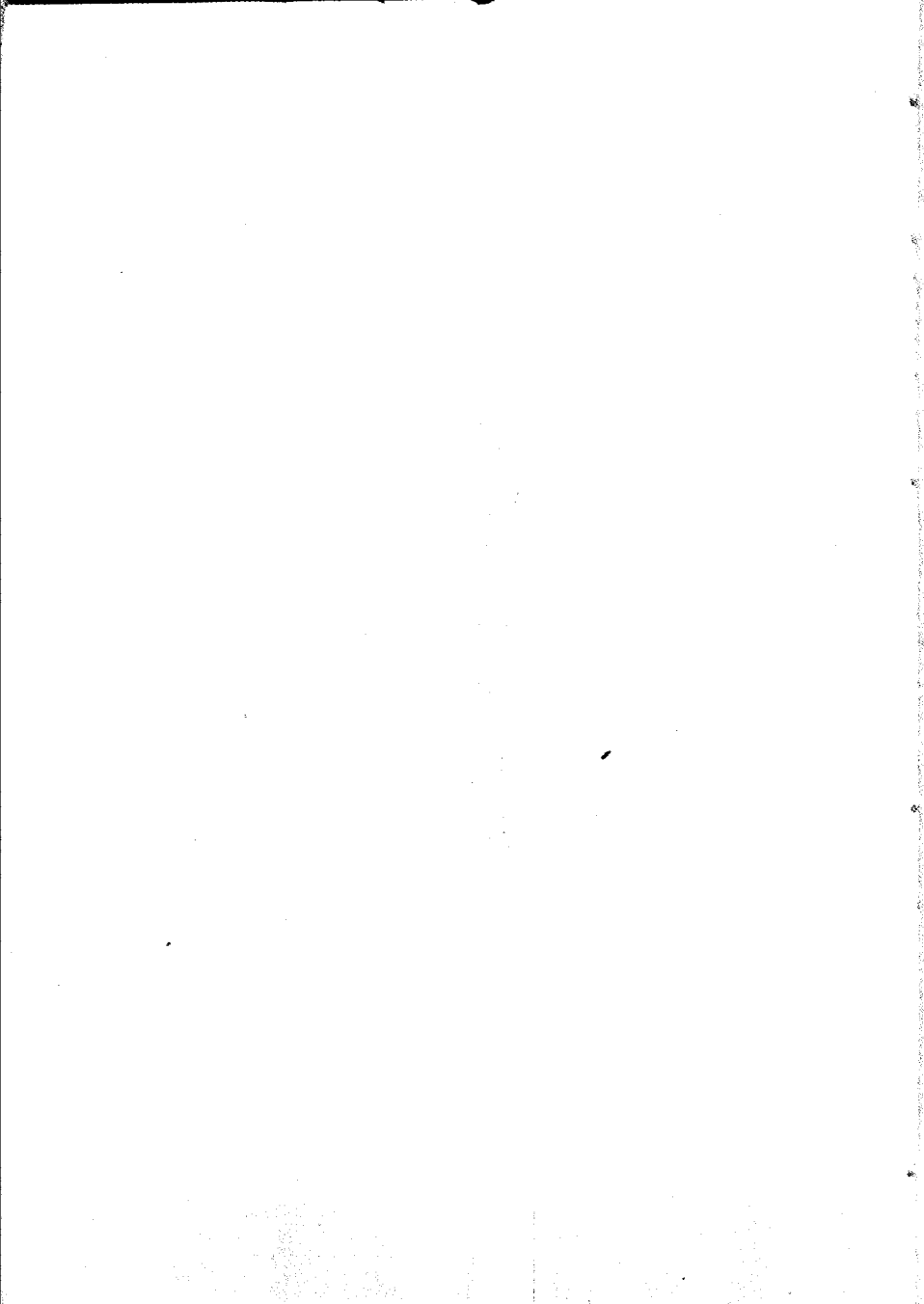
总之,这是一本集“空中协谈室”广播节目及《宇宙光》杂志中“心理专栏”中精品的书,其中每篇文章几乎都能给读者“指引”之效——只要我们真心的想做自己的好朋友,接纳住自己的性子,好好读它。

祝福每一位和这本书接触的你,都能成为自己的好朋友。



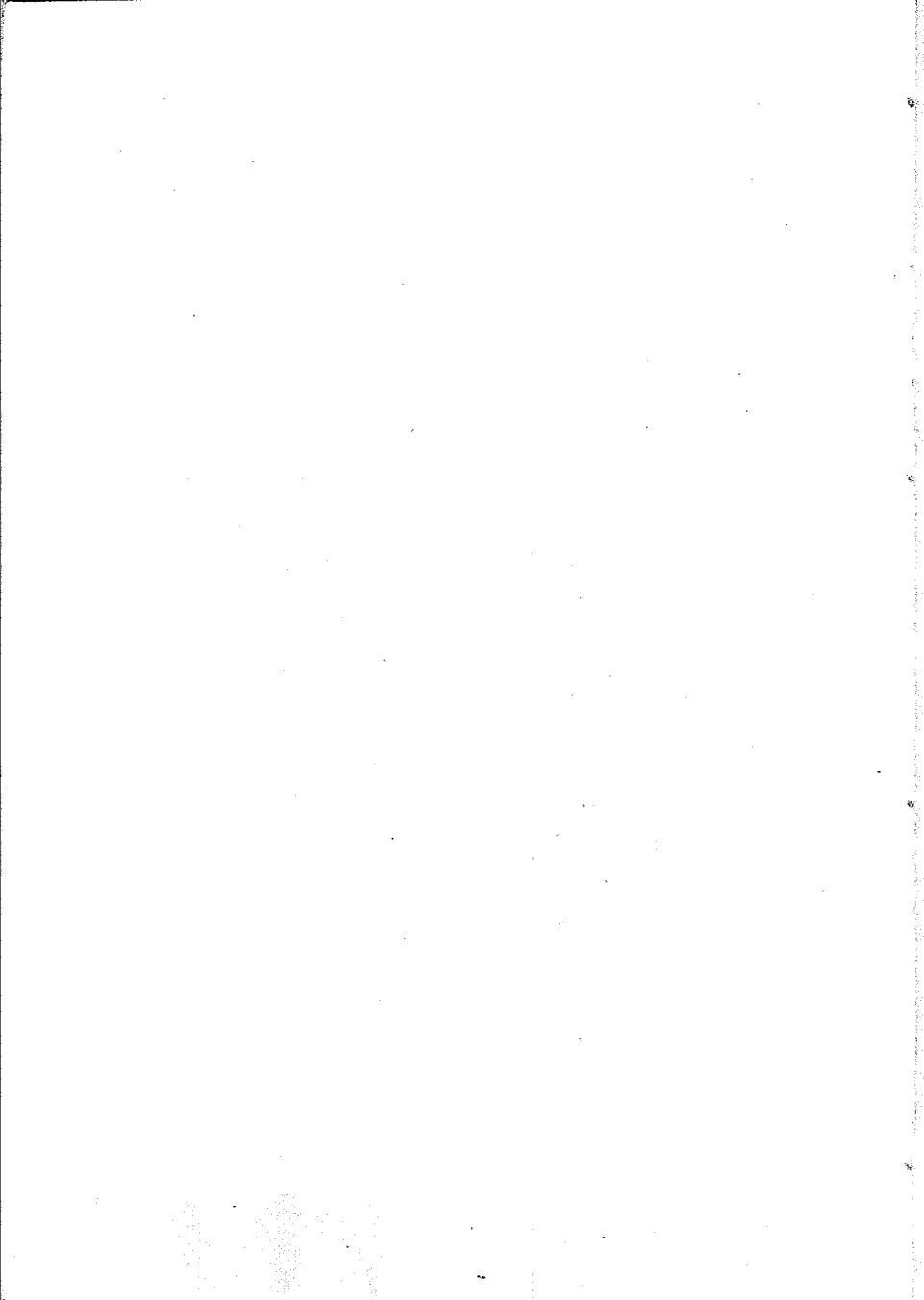
第一部

做自己的好朋友



太多的人际关系问题出在我们自己的身上。常听人抱怨妻子难相处、同事间有问题、男朋友个性怪，等等。却不知其实关键的人物不是别人而是自己。

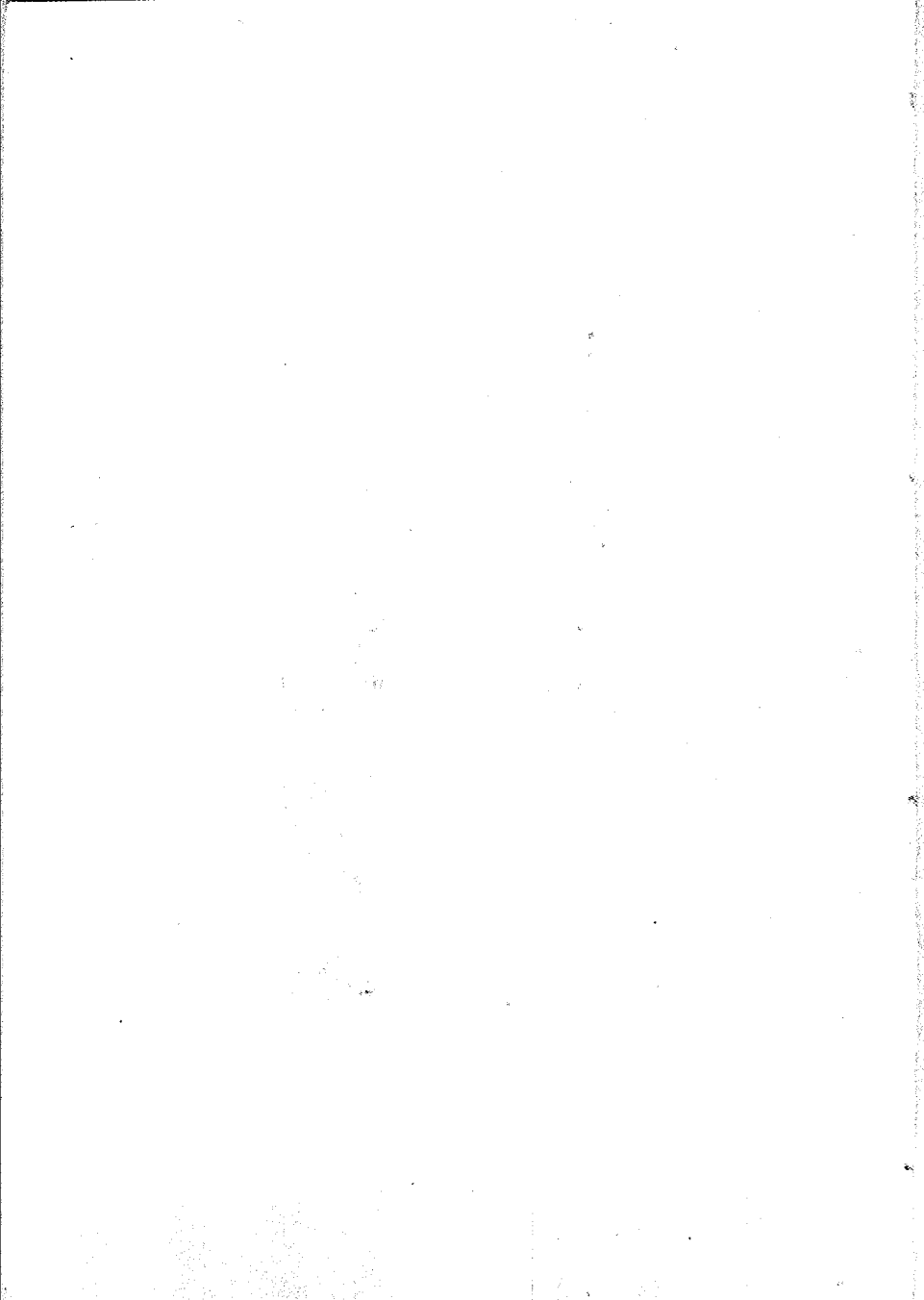
有人缺乏自信，内心脆弱，于是会有退缩、被动、敏感的表现，相反地亦有人因自卑而显得特别自大，有攻击性且好压倒他人。这两种人虽因自信不足而有不同的表现，但有一点相同的便是他们在与人相处的事上会遇到困扰与麻烦。



什么是「自我概念」？

陈秉华





自我概念在中国人的观念中,是比较陌生的,一般人谈到自我概念,最通常的认知是——我对自己有什么看法?我认为自己是怎样的人?我的能力?我的容貌?我和别人比较?或者我是否喜欢自己等等?

是一种生活的形态和方法

人不能独自生活,自我概念虽较偏重于个人性,却也会受到环境影响,例如一个小孩,他从小生长的环境,及家人如何看待他,都将决定他将来自我概念的形成。如果成长的过程有失败、被拒绝、不被爱的经验,就更难以发展出正面的对自我的肯定。

自我概念是一种生活的形态和方法,虽非必须,却是透过内在省思,期许发展更圆融成熟的人生智慧及生活方式。老一辈的人较缺乏这方面的需求和思考,但现代人标榜自我、看重自我,自我意识认知的提高,使得自我概念益发被强调和突显。

但检讨自己、认识自己,有时是一个恐惧的经验,要真正敞开看自己,是需要相当的勇气,通常是愈对自己有信心的人,愈容易去面对自己。比如一个容貌较丑的人,一定不喜欢去照镜子;反之,对自己容貌愈有信心的人,愈容易将自己展现在镜子前。因此,要不要了解自己、探索自己,必须先有心理预备,克服内心障碍的恐惧。

如何才是正确的？

自我概念的正确与否，直接影响了人格的发展及身心的健康，有人过于膨胀自己，以自我利益为考虑的标准，完全否定别人存在的重要性，有人却又不能肯定自我价值，自卑自怜。这二者都是不健康的，一个是把环境忽视了，看不见别人；一个是被环境吞灭，看不见自己，因此理想我和实际我之间不能有太多的差距，否则将造成自我与环境间的不平衡。那么，如何知道自己的自我概念正不正确呢？

1. 调整对自己的看法

比如一个人如果自认在运动上很有天赋，可是运动成绩总不理想，虽然做了一些努力，仍然不见效果，这便是自己的看法和实际有差距，必须修正自我的认知。

2. 听别人的意见

自己看自己容易有盲点，有时别人的看法也有真实、宝贵的一面，所以若是愿意虚心接纳别人的看法，听听别人的意见，会更容易发现自己的问题而改进。

但是在这个忙碌的社会中，人与人的关系相当浮面，因此自己要主动与人建立关系，别人接收到真实的对待，也会愿意有真实的互动。

是一种信心和盼望

自我概念反映出一个人的人生观,正确的自我看法包括了对人生肯定的态度;正确的自我定位;及相信自己能对环境社会有用处,这是一种信心和盼望,所以正确的自我概念有:

1. 对自己有积极的态度。
2. 对环境社会有信心。
3. 自己对环境社会能尽心尽力,产生影响。
4. 自己在生活中有享受,能自得。
5. 培养爱自己及爱别人的能力。

有一个有趣的练习,可以刺激自己如何去看待与评价自己,察验自己是从怎样的角度在评价自我——请写出二十个“我是……”最好几个人一起做,一起讨论。

修正与重建

1. 给自己打气

特别是不容易受到称赞,或得到鼓励的时候,要给自己打气,虽然不见得有直接助益,却可以提高士气。

2. 自我鼓励

不论做什么事,要订下目标,然后告诉自己:“是为我做的,不是为别人”,做了一个阶段,就奖励自己一下,让