

亲子共读丛书

镜中人是誰

——寻找真正的自我

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼德 著



刘欣译



内蒙古人民出版社



亲子共读丛书



镜中人是谁

——寻找真正的自我

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼德 著

刘欣 译

内蒙古人民出版社

美国男孩城镇(Boys Town)出版社

亲 子 共 读 丛 书

孩子，你为什么独自坐在那儿

有梦才有明天

父母是弓 孩子是箭

能不能宽容一点

生气的孩子 伤心的父母

镜中人是誰

著 者 / [美] 爱丽莎·麦德哈斯

[美] 卡龙·古德

迈克尔·S·约瑟夫森

[美] 瓦尔·J·彼得

汤姆·多德

[美] 让·荷朗 瓦尔·J·彼得

[美] 特瑞·L·海兰德 杰瑞·戴沃斯

译 者 / 潘 屹 梁 弢 邢 力 温 军

刘瑾玉 刘 欣 李 南

出 版 / 内蒙古人民出版社

责任编辑 / 尚永强

封面设计 / 尚永强

发 行 / 内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城西街20号)

制 作 / 天罡一画

印 刷 / 内蒙古党委机关印刷厂

2004年7月第一版 2004年7月第1次印刷

开 本 / 850 × 1168mm 1/32

印 张 / 37.5 印数 / 1 — 6000 册

书 号 / ISBN 7-204-06897-1 / G · 1613

定 价 / 全套6册: 78.00元 (本册: 12.00元)

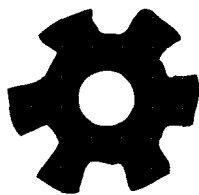


目 录

序	年轻人,你的心情好吗?	1
第一章	达米乐是个如花似玉的女孩儿	3
	达米乐的故事	4
	果断爽朗	6
	如何学会果断爽朗	8
	自尊心	14
	人的自尊心能一味高涨吗?	14
	自重	15
	低沉的自尊心	16
	增强你的自尊心	18
第二章	瑞克在约会中丑态百出	26
	瑞克的故事	27
	约会是怎么一回事?	29
	约会伊始	30
	我与何人约会?	32
第三章	乔斯的脸上长满了粉刺	38
	乔斯的故事	39
	我与别人各具特色	40

	人际交往	41
	态度	42
	如何应对发育变化	42
	选购自我的身价	44
第四章	爱美的菲丽西娅突然昏倒在地	47
	菲丽西娅的故事	47
	饮食失调的种类	50
	厌食强迫症	50
	贪食症	51
	家庭疗法与朋友疗法	52
第五章	卡曼究竟去不去参加聚会呢?	54
	POP 三步式	55
	卡曼的故事	57
	这并非我之过	62
	POP 三步式何时不适用	64
第六章	体莎渴望爸爸多给她一点自由	67
	体莎的故事	68
	尽量理解你的父母	68
	父母的问题	73
	改善途径	75
第七章	姗姐嫌自己的鼻子长得太大	82
	姗姐的故事	83
	广告	85
	一个关于媒体广告的测试	86
	媒体信息	86
	到底能走多远?	87

	谁受到了伤害?	88
	什么是真的,什么是假的?	90
	失礼的语言	92
	遵守你的价值观念	93
第八章	丽莎被新来的男孩吸引了	95
	凯文的故事	96
	真爱还是沉迷?	96
	什么是真爱?	98
	以爱的名义中止	100
	想说放弃你真的不容易	101
	婚姻	103
	年轻人,过好你的每一天	106
	附:你从哪里来,朋友	109



序

年轻人,你的心情好吗?

今天,许许多多的年轻人对于自己的容貌与自己的职业极为不满。这或许是由于他们对自己的长相并不欣赏,他们正为自己的现状以及工资收入而辛苦劳作着,还有些年轻人就如何应对某些场合而忧心忡忡、郁郁寡欢。然而,当他们真正把握住自己,他们不仅能够恍然大悟,成为坠入爱河的棒小伙,而且在弹指一挥间便茁壮成长,“三十而立”。问题是这些孩子虽然存在极有可能改变自我的倾向,但是他们却对于“怎么改变自我”一无所知。

你如何才能做到随遇而安?面对人生,你的自我感觉如何?面对朋友,你的自我感觉又如何(见附文《你从哪里来,朋友》)?本书的内容为你提高自我形象而总结出几种门道。它能够勉励你做出恰到好处的抉择,从中增强你的积极情感,而且还有助于开发你的综合能力。当然什么事情都并非一帆风顺,“悬崖峭壁”是每个青少年的必由之路。但我们应当把重重困难看做一种对自我的激励,因为你必定会有饱尝失败之苦的时候。然而,你如果知难而进,那就极有可能大功告成。

请不要对自己将要做出的决定持举棋不定的态度,而应该把握今昔,把从这本书中所学到的技巧运用起来,之后你将会自由自在地创造绚丽多姿的自我人生。快点儿行动吧!



第一章

达米乐是个如花似玉的女孩儿

你曾经在游乐园里仔细领略过哈哈镜的情趣吗？这些滑稽可笑的哈哈镜，每个镜框彼此互不相同。你会发现通过这些镜子所反射出的自我身体形象是大为夸张的——你的外观能够被哈哈镜压缩成小矮人形象，你的身条在哈哈镜中也能够被延伸成“巨大的胶皮带子”；你能够随心所欲的变高变低、变肥变瘦。不但我们的外在面目会被扭曲，而且就连我们的精神面目也是如此的。就有这么一些人，当他们亲眼目睹别人大幅度夸张地画下自己形象时，就要花费大量的时间去进行自我评估。他们就是要看看自己究竟怎么样。更有甚者，因自己的容貌不佳而黯然泪流。还有一些人从此便会对自己考虑甚多。那些被漫画歪曲的人们为何会这样做呢？因为他们想通过自己的解释使自己被扭曲之貌烟消云散，相反地要把自己的优点长处公之于众。

如果你不但看到有人在给你画一张歪曲夸张的写生，而且还目睹到那张画上触目惊心的全部自我时，你有可能会去准备把握自我人生的，你会做一些使自己心满意足的开心事。但是对自我一定得持有符合实际的勇气。一些人根本不能做到这一点，对于

深遭歪曲的那些人而言,他们已经对自身的行为满不在乎。

你应当对自己有个真实客观的评价,因为这会使你信心倍增并步入成功,从而使你的生活轻松愉快。你不仅要客观地看待自我,而且对自我还不失怜悯之心,你有能力改变自己对任何事情毫无兴趣的想法。但你必须要奋发向上、厚积勃发,切不可知难而退,将美好的未来停留在幻想上。这样你的人生会花好月圆。

达米乐的故事

达米乐的朋友那真是三教九流、形形色色。她自认为自己是如花似玉的女孩儿,喜欢与自己的那些朋友在一起闲荡。达米乐虽然与她的朋友一起共度了许多美



好时光,但她更倾向于与众不同。她想让大伙知道自己的思维方式与言行举止是自成一体的。然而,当达米乐所买的一些服饰被朋友全盘否定时,她却又为此忧虑。

当与自己的朋友在一起的时候,达米乐回答朋友的问题总是唯唯诺诺的。因为,达米乐根本就没有充足的信心去告诉别人有关自己的所想所做,她十分畏惧自己的朋友。因为她觉得别人会认为自己愚昧无知。因此,她在朋友圈里的表现经常是闭口不语。

达米乐不仅是一名品学兼优的好学生,而且是全班众所周知的智囊人物。最近,达米乐内心存有的恐惧懦弱的缺点把自己裹进了痛苦难堪的场合之中。达米乐的朋友们一直在为与考试试卷有关的家庭作业习题而四处打听,很显然她的朋友是想让达米乐帮助作弊。达米乐对她那群朋友的要求感到难堪而不快。但是,她又十分害怕失去自己的这些朋友,于是达米乐打消了种种顾虑决定助朋友一臂之力。有时候达米乐无论有多不舒服,可还陪伴自己的朋友去参加聚会舞会。在聚会上,当达米乐的朋友吆喝着为大伙买酒水的时候,她总是一言不发的呆坐着。甚至她觉得自己与这个聚会毫不相关。

达米乐应当学会对别人说“不”。达米乐何曾不想在众人面前心情舒畅、口若悬河地谈天说地。她应当一针见血、坚决果断地阐述自己不支持朋友观点的立场。但她却不知从何下手。达米乐的确应当就如何增加自己的信心、如何做到自尊以及如何使自己变得果断这三个方面寻求帮助。

果断爽朗

果断爽朗是一个词义广泛的词汇。顾名思义，这个词的意思是：你能够满怀信心、积极向上的表述自己的情感，你能够直截了当地向别人指明自己的需求、想法以及情感。在这个过程之中，无须看别人的眼色行事。

一个人若要做到果断爽朗并不是轻而易举就能做到的事情，这需要许多的勇气、胆量及宽广的胸怀。如今当许许多多的人们深知自己应当去经受磨练了，但他们往往会向他人求得依靠，甚至对他人哭述作哽，以便得到他人的同情。最终他们会怨天尤人，为自己后悔莫及的事情而责骂自己。也许某些人还会直截了当的把自己的想法告诉他人。但在这些人对大伙所讲的话中，一定存在违心之言。他们会说：“哈哈，我同意绝大多数人的意见。”或者，他们还会说：“我不知道。”

缺乏果断爽朗性格的人们会与别人的距离愈来愈疏远。为什么呢？或许那些缺乏果断爽朗的人们是怕羞、腼腆、过于敏感、畏惧失败的一类人，甚至那些缺乏果断的人们还会觉得不是天下所有的人都有发泄情感、发表意见的权利。所以当他们与人相处时不善言谈，他们沉默寡言地指望别人广开言路。

我在这里给大家列举一个缺乏果断性格者的例子：一个电话传销员给你打来了一个电话，这个传销员为了推销自己的产品就得对你顺口说出一连串冗长乏味的陈词滥调，如“我们的产品保质保量，保您的生活愈加红火”之类的话。你十分清楚自己虽并不想买这个传销员的产品，但在他出口成章讲话时，既不能打断他的话语，又不能说些别的。最后你会对他说：“我想，我并不需要您的产品。”当你说完这句话的时候，那个传销员便会大失所望地空手而回。你平静下来倒不如想想：自己究竟是如何打消了这个传销员

对自己的纠缠呢？

毫无疑问，你应当果断直爽才对。首先，你应当彬彬有礼地打断那个传销员，并坚定有力地对他说：“我对此货的确毫无兴趣，请不要再给我打电话了。”然后你便立刻挂上电话。可你想没想过为什么有那么多家传销公司会成功呢？这是由于他们的顾客不愿意对那些公司的传销员说“不”。那些顾客只是一味的聆听传销员们绘声绘色地对自己产品的夸奖陈述之后，便最终把他们推销的产品买到了手。有些顾客还要求传销员附上一张邮寄单，甚至还有一些顾客在对此产品质量验证的基础之上，还试图鉴定一下这个传销公司的其它产品。人们轻而易举地相信了传销员的话语，就鲁莽行事买了产品。难道你不觉得十分可笑吗？也许这是由于某个人的羞涩腼腆、恐惧伤害他人（传销员）情感所导致的结果。但是，某些人的这种困惑的确是由于他们不知道应当如何对传销员说“不”（强硬果断地拒绝传销员产品）。这种做法所导致的结果便是：顾客们买到了他们并不希望的产品。

从另一方面看，某些人存在着通过传销产品来达到挑衅的目的。大体上看，这些人对顾客的需求是漠不关心的。他们通过威吓、哄骗、责骂、斥责或者其它带有威吓性质的手段达到他们的目的。一个具有挑衅癖的人或许能轻而易举地使自身的利益得以满足。但是这种人的朋友却是寥寥无几。这些具有挑衅性质的传销者们，也许只会对自己的产品进行一番赞美。

请你用心去理解领悟，果断爽朗与挑衅好斗这两个单词是迥然不同的，不要把它们混为一谈。果断爽朗的人不仅能够做到与别人交流思想，而且他们还对他人的所需关心备至、牵肠挂肚。而挑衅好斗者绝不会这样。

如何学会果断爽朗

你要想变得性格果断爽朗，首要的一个因素就是需要付之于行动。当你做一件事情的时候必须按部就班步入正轨，你一定得对自己的潜能充满信心。假使你误入歧途就会给别人可乘之机，他们将会对你指手画脚、指指点点。因此你要学会信心百倍地与人交谈，当你对别人发表自己见解时，既不要吞吞吐吐，也不要强加于人。要相信自己发表的这些见解是有价值的。当那些人对你的见解和主张感到无聊乏味时，那说明他们已经忽略了你的见解和主张中的价值。

以下有几条能够使你受益匪浅的忠告：

1 与你所爱的人们为伍做伴。告诉你的朋友你喜欢他们的程度以及你对他们的关心。告诉你的朋友，你不但爱他们而且对他们给你的帮助感到由衷地感谢。要用积极的心态对待你的亲朋好友，你才能够在与其他人的交往过程中，领悟到深层意义上的果断爽朗。

对待朋友要使用寒暄词语，告诉某个人你对他们的所作所为是那么的感谢至深，千万不要使你的朋友对自己的好意视而不见。实际上，你自己应当给你的朋友玩个测试游戏，这样你就能够调查出自己的朋友一天能给自己做多少件好事，你或许会喜出望外。然而，当你意识到朋友们为你做好事时，就应当对他们脱口而说：“谢谢你。”或者说：“对你做的这件事，我分外喜爱。”你还可以说：“这件事儿真好。”

与你所牵肠挂肚的朋友约个时间吧，这是期望已久的一件事情。

倘若我们当中的每一分子都不花费时间共同劳作、相互沟通、思考问题，那么，人们彼此都不会相识的。

2 学会如何沟通交流。当你步入房间的时候,首先你应该鼓足勇气对他人说话。当你走进自己的班级时,要向老师问好(打招呼),你可以询问他们一些问题。在你与别人进行沟通开始交谈时,应当鼓足勇气,应当满怀信心。即使那时的你正处于神经紧张的情况之下,也同样可以把谈话延续下去。譬如你可以说:“你正在为痛苦难熬的数学测验而精心准备着。”你可以对自己的同桌这样说:“对考试我真是有点儿惊慌失措,你呢?”或者,你还可以说:“为这次考试你的复习准备充裕吗?”总之,你与他人的交流还需自己打破僵局,那个想要与你攀谈的人也不例外。

3 使用第一人称“我”。要对自己方方面面的情感与行为负责。当你想发表一种有价值的意见时,你就应当果断地说:“我认为……”紧接着便把自己的见解娓娓道出。毫无疑问,某些人或许对你的意见持不同看法,他们会说出反驳意见,对此你也不要想不开,因为这是他们的权利。你应当对自己的一番胆量和实足的陈述而感到满意。

你这么去做并不意味着自己挺胸昂头、始终重复着“我认为,我觉得”这几句车轱辘话。因为这样做未免有点儿“利己主义”的味道了。当你准备与人侃侃而谈的时候,应该斟酌好恰当的方式。既不能把自己的意见强加给别人,也不能强迫所有人围绕着你一个人的思路转。每个人都有自己的思想,“人际交谈”需要大伙的共同参与。

当轮到你发言的时候,还得掌握好恰当的分寸。对自己学校的威吓者们说话时,不要选用“我想,我认为怎么怎么样”的句型模式,因为这样做没有必要。千万别不假思索地把自己想说的话脱口而出,或者中途打断别人的话语。记住:你所要学到的是“果断爽朗”,而不是“挑衅好斗”。

正如我们在举止言谈中的其它技巧一样，在与别人交谈的时候都得循序渐进。可能开始时你会有点儿不善言谈，慢慢地就会发现各式各样的谈话机会在等待着自己。你会逐渐感到心情舒畅，于是就可以把自己对某事的看法告诉大伙。

当你一败涂地之时，应做些什么

现在无论你想做什么事情，都会经历失败这场磨难。当你真正遭受到失败的时候一定要意识到，虽然自己超越理想的尝试以失败告终，但这并不能说明你就是个彻头彻尾的失败者。你的失败是由于自己“战前准备”的不充裕，或许你根本就没有奔向自己目标的潜能，或许你对自己的目标设定错了。尽管如此，当你试图去做某件事情的时候，绝不能给自己安上“失败者”的名字并认为你的自我挑战彻底宣告失败。行了！你固然得学会接受失败这一事实，但重要的是总结经验，并把自己重新投入到生活之中。

▼当你失足跌倒、自感堕落的时候，是成功天使一次
●决地把你从逆境的悬崖边拉住。

许许多多生存在这个完美世界的人们都遭受过失败的痛苦。失败和痛苦是一笔财富，正是因为经历过失败，饱受过痛苦，才指引他们走向成功。

把握一定的机遇，承担适当的风险，这能够使你成为一个比较出色的人。如果你在事业上很成功的话，那么结果对于你来说一定是圆满美好的。

无可非议，你也会犯很多错误的，你也会非常尴尬难堪，但是

不要为此愁眉苦脸。尴尬难堪是没有人会喜欢的，我们也不应该对失败极度恐慌，因为没有任何人会被尴尬难堪征服的。在今后的日子里你得试图去做一些消除尴尬、避免难堪的事情，别为此烦恼过于揪心。



探索实践的失败者要比不劳而获的成功者强百倍。

请记住每个人都会遭受失败的。在地球的每寸土地上，每位家喻户晓的成功人士都曾经历过失败的打击。因此，我们凭什么还畏惧失败呢？

谈到失败，其中一个原因可能是由于别人对我们的期望值过高，从而使我们觉得扪心自愧。虽然你的父母、老师、亲戚朋友的愿望是美好的，可是有的时候这样做会给你带来极大的无形压力。我们会期盼着梦想成真，但当我们不能够迈过通向成功的艰难险阻时，我们就一落千丈。不管是什么原因，你必须得把这次人生遭遇铭记在心，一个人不可能什么时候都一帆风顺。

克服畏惧失败的关键之一在于你自身的态度如何。在通往成功峰峦的途中，突然跌落尘埃并不是什么欢欣鼓舞的事情。但是，这恰恰是你人生经历中的宝贵教训。如果你因畏惧新的失败而停滞不前的话，那么，你就会永远原地踏步，一事无成。当你在大功告成之前，并不就意味着你已经失败了。但是当你退缩不前了，那么，你就会成为一个名副其实的失败者了。

许多惧怕失败的人经常会感到自己与别人格格不入，他们觉