

美国全国畅销书
The National Bestseller



Assertiveness Training

★ 全球自信训练圣经 ★

- ★ 你能在任何场合、面对任何人都不犯憊吗？
- ★ 你能自信地表达自己的感受和想法吗？
- ★ 你能恰当地处理同事、上司对你的批评吗？
- ★ 你能对付那些难缠的人吗？
- ★ 你能自信地与异性建立亲密关系吗？
- ★ 你能处理自己的愤怒并恰当处理别人对你的愤怒吗？
- ★ 职场、商场、婚恋、家庭、学校、社区、社会……
需要自信表达的场合无处不在……

第9版

应该这样 表达你自己

自信和平等的沟通技巧

YOUR PERFECT RIGHT

[美] 罗伯特·阿尔伯特 马歇尔·埃蒙斯 著 张毅 谭靖 译

京华出版社

Assertiveness Training
★全球自信训练圣经★



第9版

应该这样 表达你自己

自信和平等的沟通技巧

[美] 罗伯特·阿尔伯特 马歇尔·埃蒙斯 著 张毅 谭靖 译

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

应该这样表达你自己:自信和平等的沟通技巧/[美]阿尔伯特, [美]埃蒙斯著;张毅,谭靖译. —北京:京华出版社,2009. 7

ISBN 978-7-80724-735-7

I. 应… II. ①阿…②埃…③张…④谭… III. 人际交往—通俗读物 IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116647 号

YOUR PERFECT RIGHT: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships,
9th Edition by Robert Alberti and Michael Emmons

First Edition, October, 1970; Second Edition, January, 1974; Third Edition, May, 1978; Fourth Edition, April 1982; Fifth Edition, July 1986; Sixth Edition, October, 1990; Seventh Edition, October 1995; Eighth Edition, April 2001, Ninth Edition, February 2008; Copyright © 1970, 1974, 1978, 1982, 1986, 1990, 1995, 2001, 2008; by Robert E. Alberti and Michael L. Emmons

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Jing Hua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合作登记号

图字: 01—2009—4085

应该这样表达你自己:自信和平等的沟通技巧

著者□[美]罗伯特·阿尔伯特 马歇尔·埃蒙斯

译者□张毅 谭靖

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@ sina. com

印 刷□三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本□787mm × 1092mm 1/16

字 数□260 千字

印 张□19 印张

版 次□2009 年 8 月第 1 版

印 次□2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-735-7

定 价□29.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

致 谢

发行9版，超过150万册的销量，先后被翻译成20多种语言，以及大量热情的反馈……我们为自己的工作能让这么多人感动而欣慰。在过去40多年里，广大的读者、临床专家以及其他从本书中获益，这让我们既惶恐又骄傲。

当然，我们并不是独力完成这些工作的。数百人——也许是数千人——我们的同事、心理学和其他公共事业领域熟悉的和不熟悉的从业人员，你们诚恳的批评、有力的支持、热情的赞美以及积极推荐本书的行动，都对本书的成功作出了贡献。我们非常感激地了解到，本书被评为自信领域的最佳图书之一，也是自助类最佳图书之一。我们希望本书的第九版能够像以前的版本一样，继续作为一个有价值的资源为你们的客户服务。

过去的40多年里，很多很多的人为我们的研究提供了帮助。我们想感谢所有为本书作过直接贡献的人，但在此肯定会有遗漏。如果我们在这里没有提到你的名字，请接受我们的歉意。这不是因为我们不感谢你们的帮助，而是因为我们还不够完美。我们要特别感谢南茜·奥斯汀、艾伯特·埃利斯（已故）、凯·埃蒙斯、西里尔·弗兰克斯、卡罗尔·吉尔、W. 海罗德·格兰特、查克·海林格尔、阿诺德·拉扎鲁斯、拉克兰·麦克唐纳、凯莉塔和查尔斯·梅克尔（已故）、斯坦利·菲尔普斯，以及我们研究小组的所有朋友们（由于部分成员不愿公开姓名，在此仅提供部分名单）：麦克·塞博

应该这样表达你自己

尔（已故）、珍妮特·沃尔菲、约瑟夫·沃尔皮（已故），同时，还要感谢本书出版公司敬业的员工们长期以来的大力协助。

最后，罗伯特要特别感谢黛博拉·阿尔伯特，感谢她 50 年来对他的支持和爱。马歇尔想感谢他的妻子珍妮特，感谢她在养育儿女、工作，以及与他共享爱情的同时，帮助他把自信运用到日常生活中。

罗伯特·阿尔伯特

马歇尔·埃蒙斯

2008 年 2 月

目 录

致谢

第1部分 你和你的绝对权利

我们的目标是鼓励人们——包括你——维护自己的权利。我们把自信当做建立更加平等的人际关系工具——以避免因你没能正确表达自己的真实想法而经常产生沮丧感。这种人际关系的方法强调尊重每个人，可以帮助弱者以公平权利去竞争，并在尊重他人权利的同时表达自我。此外，它还可以帮助你在坚持自己的立场的同时表达正面感受。

第1章 自信与你

自信怎样发挥作用？/5

自信 and 大脑/6

谁需要？/7

自信的选择/8

是什么在妨碍自我表达？/11

如何从本书中获益/12

应该这样表达你自己

第2章 你现在自信吗？

你得到了什么结果？/17

分析你的问卷结果/18

第3章 记录你的成长过程

让日志为你服务/24

第2部分 什么是自信

自信行为是因人因事而异的，而不是一成不变的。什么是自信行为，要取决于所涉及的人和所处环境的情形。尽管我们相信，就大多数人和环境而言，本书中所下的定义和所举的例子都是现实的、恰当的，但仍需要考虑个体差异……

第4章 谁的绝对权利？

有人高人一等吗？/30

21世纪的自信女性/31

男性同样需要自信！/33

生活在一个多种文化的多元世界/35

不同在哪里？/36

背景与自信有什么关系？/37

社会经常阻碍自信/38

第5章 自信意味着什么？

自信行为、不自信行为和攻击行为/43

自信与个人边界/46

自信方面的文化差异/48

“但是，人类不是天生就具有攻击性吗？”/48

如何区分各种行为/49

自信的社会后果/51

21 世纪的自信/51

自信行为的 11 个要点/53

第 6 章 “能举个例子吗?”

认清你的不自信行为和攻击行为/61

第 3 部分 怎样变得更自信

你可以掌控自己的成长进程，指引你自己向着积极的、自信的方向发展。你将发现，你的态度会随着你的行动而改变。这些结果可能会令你感到惊奇。别人积极的回应、更加良好的自我感觉、实现自身目标，将是你表达自我和维护自身权利的回报。要重视这些积极成果；它们将在你实践新的技巧时为你提供重要的支持和鼓励。

第 7 章 为自己确立目标

“如何知道自己需要什么?” /65

个人成长的行为模式/67

目标的结构化/67

向目标前进! /74

第 8 章 重要的不是说什么，而是怎么说!

“我从不知道要说什么!” /75

自信行为的构成要素/77

检查一下你的“综合能力” /89

第 9 章 自信的信息——21 世纪的风格

如何发出信息? /94

盘点自信/95

记住这些基本点/96

应该这样表达你自己

电话信息/97

书面信息——网络邮件或普通信件/97

上网的孩子们/102

第10章 自信地思考

自我表达与大脑/106

你对自信的态度/108

你对自己的态度/108

妨碍你坚持自己的权利的各种想法/110

处理思维模式的有效方法/112

别再设想那些最坏的可能/116

我还能为自己的思维做些什么？/116

有人比其他人更重要吗？/118

第11章 没什么可怕的

认清你的恐惧：SUD 等级/120

列出并标注你的恐惧/122

克服焦虑的方法/123

对焦虑的总结/132

第12章 你能学会这个技巧

改变行为和态度/133

从这里到那里/134

你何时做好开始的准备/136

第13章 每次走一步

增进自信的分步骤程序/139

第4部分 建立自信的人际关系

我们发现，对于很多人来说，表达正面的、关爱的感受甚至比“维护自己的权利”更困难。表达温情通常

很难以开口，成年人尤其如此。尴尬、怕遭到拒绝或嘲笑，以及理智高于情感的观念，都是不能自然地表达温情、关爱和爱的借口。有效的自信会帮助你在与别人交流时更自由地表达这些正面感受。

第 14 章 自信与建立平等关系

你的社会大脑/150

“世界现在需要什么？”/152

伸出你的手/152

“谢谢，我需要它！”/155

道歉/157

友谊/158

性别鸿沟/160

自信，在一个正在缩小的世界里/161

第 15 章 在家里：父母、孩子和老人的自信

孩子们这样说……/164

他们长大了，不是吗？/166

老年人也能自信吗？/167

自信与家庭里的平衡/169

第 16 章 自信、亲密和性

亲密和性是一回事吗？/171

这就是全部吗？/173

你并不孤独！/174

“男人来自火星，女人来自金星”是真的吗？/175

自信的性/177

性是一种社会行为/180

案例——需要自信的性情境/181

应该这样表达你自己

自信的性生活的几个基本技巧/183

当说“不”无法应付的时候/184

亲密关系中的自信和平等/186

第5部分 运用自信

需要自信的地方无所不在。本书将提供详实、实用、有效的方法，帮你运用自信技巧，让你能有效地处理自己的愤怒和别人对你的愤怒；帮你应对各种形式的羞辱行为；帮你在职场上获得自信，全方位为你展示如何自信地寻找工作、参加面试、适应一份新的工作，与同事和上司相处，以及开展领导管理工作；此外，本书还会教你自信地对付各种难缠的人的实用技巧。

第17章 愤怒不简单

愤怒真的不简单！/189

我们对愤怒了解多少？/190

关于愤怒的流行神话/190

愤怒的真相是什么呢？/194

愤怒会损害你的健康/196

为什么我会如此愤怒？/197

对自己的愤怒，我能做些什么？/201

解决问题！/202

在生活中尽量不生气/203

在感到愤怒之前就着手处理/204

感到愤怒时，要自信地作出反应/206

当别人对你发怒时/207

有效解决冲突的13个步骤/207

处理生活中的愤怒情绪的关键/209

第 18 章 我们必须忍受羞辱吗？

应对批评——内心的和外部的/212

直接语言羞辱/213

间接语言羞辱/214

非语言羞辱/215

自我羞辱/216

克服它，继续前进/217

第 19 章 职场中的自信

职场中的自信/220

找工作/222

面试/223

“新来的人”能自信吗？/224

职场中的人际关系/226

与上司相处/227

自信地领导/228

你的优先选择/230

更多的职场情境练习/231

第 20 章 对付难缠的人

你怎么想？/234

怎样对付那些家伙/235

情况虽然严重，但并非没有希望/240

第 6 部分 自信地生活

自信始终是一种个人选择，我们并不需要时时刻刻“维护自己的权利”，只有在有必要的时候，我们才采取行动。本书将告诉你什么时候才需要采取自信。自

应该这样表达你自己

信并不是包治百病的灵丹妙药，它有时候也会不起作用，因此，要对自己和每一种情境进行谨慎的评估。你日益增长的自信会直接影响到那些最亲近的人，你需要了解你别人的影响以及别人对你可能存在的不利反应。

第 21 章 决定何时要自信，何时随它去吧/245

第 22 章 当自信不起作用时

如果你不坚持，就只有失败/253

当你错了的时候/256

避免失败/256

第 23 章 帮助他人与崭新的、自信的你相处

在别人看来怎么样？/260

了解你对别人的影响/261

可能存在的不利反应/261

如何让别人参与进来？/263

第 24 章 超越自信

“现在太晚啦！”/268

钟摆的摆动/270

自信和全面健康/270

自信与健康之路/271

自信与常识/273

超越自信/275

附 录

自信练习情境

家庭情境/277

亲密情境/279

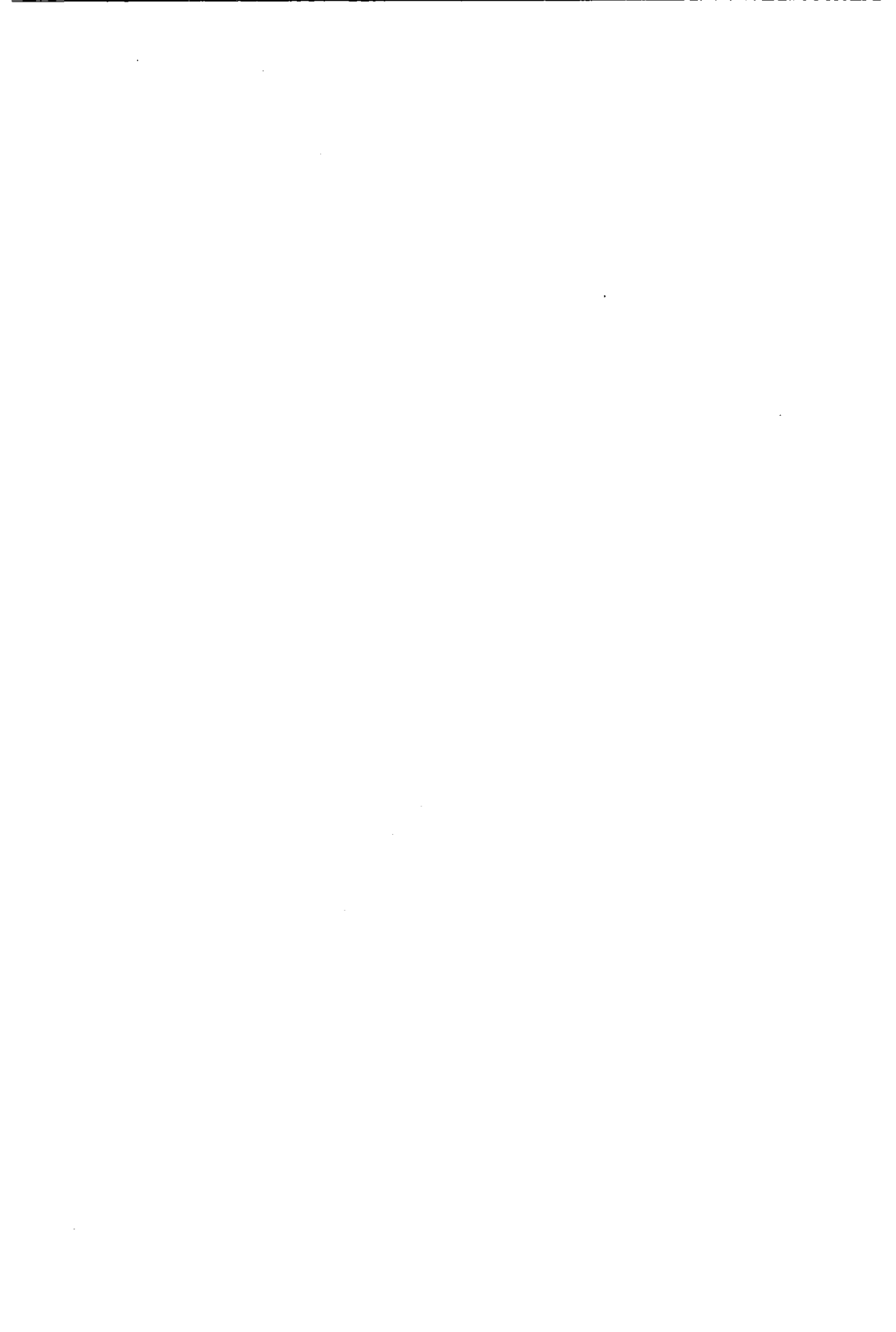
消费者情境/281
职场情境/282
学校和社区情境/285
社会情境/286
总结/288

★ 全球自信训练圣经 ★
Assertiveness Training

第 1 部分

你和你的 绝对权利

Your Perfect Right



第 1 章

自信与你

公平待人，但也要始终要求别人公平待你。

——艾伦·艾尔达^①

你喜欢本杰瑞（Ben & Jerry's）冰淇淋吗？是“小胖猴儿”，还是“胖老公”或“樱桃加西亚”或“白俄罗斯”？

好了，这是跟你开个玩笑。谁不喜欢味道香甜的高级冰淇淋呢？（当然，那些不幸的乳糖不耐症患者除外。）我们之所以问这个问题，是因为在本杰瑞冰淇淋成为一个全国品牌——现在已经成了世界品牌——的成功背后，有一个有趣的故事。

在新英格兰，本和杰瑞因以佛蒙特奶牛为商标的香甜的“家庭自制”冰淇淋而赢得了令人羡慕的名声，但在此之后的 1984 年，他们却差点儿关张大吉了。正是在这个时期前后，本杰瑞冰淇淋才真正开始受到关注。事实上，由于本杰瑞冰淇淋名声太大，以至于哈根达斯冰淇淋的母公司——皮尔斯伯利公司——开始向零售商宣布，如果他们想销售哈根达斯冰淇淋，就不得销售本杰瑞冰淇淋。正如你可能猜到的那样，这一警告把本杰瑞冰淇淋的零售商吓坏了，大部分商家准备放弃经营“精品佛蒙特”。

然而，对所有冰淇淋爱好者来说，幸运的是，本杰瑞公司没有

^①艾伦·艾尔达（Alan Alda，1936—），美国演员、导演、剧作家。——译者注