

「美」温迪「莫斯」博士 (Wendy L. Moss, Ph. D.) 著
萧愚 译

北京市绿色印刷工程
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养

成长中的心灵需要关怀 · 属于孩子的心理自助读物

我要做自己

青少年自信和自尊提升手册

Being Me

A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem



化学工业出版社

☀️ 儿童情绪管理与性格培养 ☀️

成长中的心灵需要关怀 · 属于孩子的心理自助读物

我要做自己

青少年自信和自尊提升手册

Being Me

A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem

[美] 温迪 L. 莫斯 博士 (Wendy L. Moss, Ph. D.) 著

萧愚 译



化学工业出版社

·北京·

本书谨献给斯科特，尽管他身处逆境，仍充满自信。
谨献给那些给我机会跟随他们建立自信之旅的孩子们，
以及那些正在开始建立自信之旅的孩子们。

——温迪 L. 莫斯

图书在版编目 (CIP) 数据

我要做自己：青少年自信和自尊提升手册 / [美]莫斯 (Moss, W. L.) 著；萧愚译. —北京：
化学工业出版社，2013.1 (2015.3重印)

(儿童情绪管理与性格培养)

书名原文: *Being Me: A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem*

ISBN 978-7-122-16112-3

I. 我… II. ①莫… ②萧… III. ①自信心-青年读物 ②自信心-少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 304501 号

Copyright © 2011 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Being Me: A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem* as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2011 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 **Magination Press** 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-6428

责任编辑：王 玮 万仁英 肖志明

特约编辑：李 征

责任校对：宋 玮

装帧设计：黑羽平面工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194 mm 1/20 印张6 字数75千字 2015年3月北京第1版第4次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

选择绿色印刷

保护环境，爱护健康

亲爱的读者朋友：

您手中的这本书已入选北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目。它采用绿色印刷标准印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家有关标准（HJ2503-2011），绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目，是北京市新闻出版局组织开展的重要公益性文化服务项目，也是北京市绿色印刷工程的重要组成部分，目的是宣传绿色印刷理念，普及绿色印刷知识，为广大少年儿童提供更加健康安全的读物。

——北京市绿色印刷工程

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。

致小读者的信

你喜欢做自己吗？你对自己有信心吗？你相信有人会因为你喜欢你跟你一起玩吗？如果你对全部这些问题都用“不”来回答，你首先要认识到，并非只有你才会这样回答。有许多孩子，也许包括你的同学，都希望自己更自信。当人们缺乏自信的时候，就会在新事物面前畏缩不前，缺乏挑战的勇气，甚至不敢大声表达自己的见解，即便成年人也是如此。这符合你对自己的描述吗？

在这本书中，你将有机会真正去思考，自信对你来说意味着什么。当你读这本书时，你需要花一些时间去考虑，怎样才能让你对自己的感觉好起来。

一旦你认识到如何提升自我感觉，为此付出努力就容易多了。当你努力尝试新东西，你会从学习新技能、交友、尝试新经验的行动中赢得自信。

有许多提升自信的方法，但也有许多方式让你失去自信。你将了解到怎样做会让你丧失赢得自信的机会，以及怎样做才能让你赢得自信。

当你读完这本书，你会掌握下列工具：

- * 想法从负面转向正面
- * 学会自信地去做事
- * 成为自己最好的朋友
- * 为自己制定适宜的目标

你也会读到其他朋友的故事，看看他们如何提升了自信。这里要说明一下，当一些年轻人跟我谈他们的经验和体会的时候，我要保护他们的隐私和秘密，所以书中的案例不是指具体某个人。不过，我会从我掌握的例子中，提炼出有价值的内容，来反映出你们的所思所想，并帮你们通过这些例子学到一些技巧，来帮助自己建立自尊和自信。

自信涉及良好的自我感觉，所以我们会花时间谈论如何才能做到这点。还有一种自信涉及如何与他人相处，我们称之为社交自信。我们还会谈如何表达自己的意见，如何与他人谈事情，在一个团队里的规则，以及如何对待自己不喜欢的人。

你可以期望，当你变得更自信，你会一直对自己信心十足。在各种情形下，你会一直保持快乐。但事实上，没有人总是感到自信，没有人总是感到快乐。当你不自信、不快乐的时候不要放弃希望。每个人，当然也包括你，都能通过努力做到更自信、更好、被别人更加接受、更快乐。好了，是时候开始做更好的自己、更自信的自己了。马上开始吧。



让我们 开始

准备好开始建立自信了吗？

阅读这一部分之后，你已经开始了第一步。与你信任的人——爸爸、妈妈或其他成年人，一起读这本书吧。本书里的一些内容可以引发有趣的讨论，其他人会成为你的有力支持者，你不必一切靠自己。

目录

第一部分	了解自信	1
第一章	什么是自信	2
第二章	当心自我贬损	11
第二部分	认识自己	21
第三章	认识自己	22
第四章	克服困难	29
第五章	改变想法	38
第六章	想象练习	45
第七章	扩展你的舒适区	52
第八章	做自己最好的朋友	60
第九章	在学校中成长	67
第三部分	关于你和其他人	75
第十章	勇于表达自己	76
第十一章	结识新朋友	83
第十二章	与异性相处	91
第十三章	在群体中交往	101
结 语		110



第一部分

了解自信

第一章

什么是自信

你想建立自信，这是很棒的目标。可什么是自信？许多孩子难以定义。如果不知道什么是自信，那就谈不上建立自信。在本章中，你将了解到什么是自信，了解到拥有自信的感觉是怎样的。

认识自信

你认识那些自信的家伙吗？闭上眼睛想象一下他们的样子。你会用什么样的词语描述这些人呢？对你而言，以下的人自信吗？

- * 足球场上的明星后卫
- * 全A的优等生
- * 绘画比赛的优胜者，虽然成绩是C
- * 成绩一般，但自愿做动物保护工作的学生
- * 成绩中上，有两个密友，喜欢嘻哈音乐的学生

是不是很难决定？以上可能全是，也可能全不是。为什么呢？自信不是由行为决定的，起决定作用的是感受。汉克，一个全明星后卫，似乎是自信的，但他觉得自己表现很好只是因为运气。汉克说：“我总是担心自己会把下场比赛搞糟，没人再喜欢我。”

通常，自信能以下列方式定义：

- * 你相信自己，喜欢自己。
- * 你相信自己能够克服难题，不管是通过自己努力还是寻求帮助。
- * 犯错时，你能够坦然面对，努力改正，不会降低自我评价。

简单说，自信不是说你比别人更好，而是对自己感觉良好。这意味着，你不必战胜别人以让自己感觉更好些。自信的人能够欣赏他人，同时也对自己感觉不错。自信者相信自己有优点也有缺点，知道一个好汉三个帮的道理。



你怎么
定义
自信？

对上述定义你可以接受，也可以保留自己的看法。对于自信的定义没有标准答案，很多人会在自己的定义中，加上自尊、自我感觉良好、快乐等说法。

别害怕犯错

当你
犯错的时候，
你怎么激励自己？
你会说自己很蠢，
是个坏人，
或者还不够好吗？

当你努力了却还是犯错，会怎样？有一个问题很有价值。当一个人并不完美，而且犯了大错，他还会感觉良好吗？你怎么认为？



是的，人人都会犯错，这是生活的一部分。即使最自信的人，也会犯一大串错误。最重要的是，你要知道一句老话，失败是成功之母，如果我们能够从错误中汲取力量，在以后的日子里少犯错误，我们一样能够感到自信（我们将在本书的第二部分详细谈这个问题）。

要相信自己

每个人都会在一些领域遭遇困难，比如运动、组织技能、科目学习或其他领域。有些孩子与其他孩子交流、交往困难，或者在社交场合感到不自在。当你把注意力放到那些困难的事情上，却忘记在那些自己所擅长的事情上花时间，这无疑是一件令人沮丧的事情。

玛丽的阅读能力比较好，可是，当老师让她当众朗读的时候，她却直淌汗，紧张得不行，然后找借口到卫生间逃避。玛丽说：“我害怕当众出丑，害怕犯错，所以我不想冒险当众朗读。”

玛丽的自我怀疑让她无法当众朗读，这本来是她很擅长的事情。泰迪的表现与此不同。他甚至故意念错几个词，让其他的孩子来纠正他。泰迪说：“我觉得读错几个词是件有趣的事情。这是无关紧要的一些词，是一些无关紧要的小事。我只要以后不搞错就可以了。我觉得自己挺酷，我觉得认识到自己不完美是件挺酷的事情。”

你在上面的场合中是怎么做的？如果玛丽是一个自信的人，你觉得她会用不同的方式来对待这件事情吗？

认识你的舒适区

你听过“在自己的舒适区之外”这个说法吗？顾名思义，这句话的意思是你在做一些自己感到不舒服的事情。当你从小小孩到十几岁，你也许注意到，在这些变化的时点，你很少感到舒服。另外，当你很害羞的时候，被迫在班级面前做报告，或者你是一个新人，却要竞选班干部，这些吓人的经历很难让你感到舒适。变化和新经验能够带来新鲜刺激，让生活更有趣。可是，它也能使你感到不舒服。躲在舒适区也许是安全的，但是，也可能让你丧失一些由改变和有益的冒险带来的有益体验。

布莱德利以前从不曾尝试新运动项目或参与集体活动，因为他认为自己做不好。他解释说：“我怕别的孩子认为我差劲。”



卡桑德拉的清单

卡桑德拉对自己的一些消极想法让她遇到了一些问题。下面是她列出的问题清单：

- * 我忘记了自己有长处，我友善、有趣，是个好听众。
- * 我只把注意力放在我的弱点上面，如害羞。
- * 并非所有人都外向，并非所有人都朋友成群。而我却一直认为，只有我自己不受人欢迎。
- * 把自己看扁可以为我减压。因为我认为没人喜欢我，所以我不必费力交朋友，尝试只是浪费时间。
- * 我开始认为我整个人生都一无是处，仅仅是因为我害羞。

卡桑德拉的想法并不能一夜之间发生改变。她需要花较长时间才能相信自己，自信起来。

你不妨想想，你对自己的哪些想法，会给你造成困扰？

我很怕这个。”布莱德利曾与一位帮助他的人对话。这个人帮他聚焦自己的力量，并拷问自己恐惧的真实性。布莱德利后来说：“就我所知，我没有一个朋友能够不经练习就在运动方面有所建树，那为什么我要求自己在一开始就完美呢？我对自己说，我要勇敢面对新事物。我有自己的长处，我不应因噎废食，错失表现自己的机会。”

你怎么描述一个自信的人？

通过练习，布莱德利学会了应对那些挑战性的场合，并学会了寻求帮助。他在建立自信方面正在一点点进步。

认识不同类型的自信

我们将讨论两种不同的自信。

- * 自信：自己对自己满意
- * 社交自信：与周围人相处感到舒服


让我们看看这两种自信的定义以及他们的联系。

自信

自信是赢得信心的伟大起点。你如何认识自己？你为自己的成绩骄傲吗？你会不会通过下面这些话鼓励自己？“哇，我的水彩画不错嘛，这可是我第一次画。”

自信是要有信念。自信并非意味着自己无所不能，万事不求人，实际上，它是知道什么是自己能做的，什么时候该寻求帮助。当你对自己处理问题的能力感觉良好的时候，你开始感到更多自信。

自信来自接受自己，包括错误！你可以提醒自己，你正在尝试一个新事物，不可能立即成功，你甚至会犯错误。如果你诉诸努力，你能摆脱错误的影响，学到新的技能并收获成功的喜悦。伴随成功而来的，你会发现你对自己的看法会积极起来，感到更加自信。



你如何
认为自己？
你为自
己的成
绩骄
傲吗？

自信者自我感觉良好。即使他们不能立刻学会，他们通常也不会垂头丧气。他们知道自己的长处，会持续学习新东西。一个人学任何东西都能显示自信。包括足球、滑冰、唱歌、跳舞，甚至做数学题。自信者很少举手投降说：“我太笨了，我学不会！”因为放弃之后更难学会，而且你也不可能体验到敢于说“这很难，可是我会一直努力！”的奇妙感觉。

社交自信



你喜欢自己，
为何不能
喜欢他人？

当你能够欣赏自己，那么，你在社交方面更容易自信。如果你能欣赏自己，为何不能欣赏别人？社交技巧之一就是不能控制别人。有人也许懂你，甚至比其他人更喜欢你。可你要记住，其他人没法让你自信起来，自信来源于你自己。

为了赢得社交
自信，你需要自我
感觉良好吗？
或者说，你需要
社交成功，自我感觉
良好从而赢得
社交自信吗？



开始社交的时候，你不必拥有这方面的自信。你要表达自己，尽管你觉得其他人可能会与你意见不同。9岁的丹尼尔就是这么做的。丹尼尔所在的班要为全校设计一个舞会方案。丹尼尔参加了策划会，并在会上提出夏威夷舞会的方案。非常有趣，大多数人投票表决的结果，中选的是西部乡村舞会方案，可有几个孩子告诉丹尼尔，他们看好夏威夷舞会方案，将在下次学校活动中选它。你觉得丹尼尔会怎样？事实上，他很高兴自己能够自信地表达自己的见解，并且欣慰于有些孩子认为他的想法适合下一次活动。