

认同自己：如何超越与生俱来的弱点

作者：斯蒂芬妮·斯塔尔

版权信息

书名：认同自己：如何超越与生俱来的弱点

著者：（德）斯蒂芬妮·斯塔尔

译者：陈佳

出版人：黄 沛

责任编辑：陈 烨

特约编辑：李羚

策划编辑：冀海波

装帧设计：林丽

目录

版权信息

序

第一部分 意识到自我存在

第一章 自我价值的需求感

如何看清一个人是否自信

第二章 天生的“疲惫心”

极易受伤害

害怕做出错误的决定

追求完美

怀疑自己的能力

害怕被否定

为了和谐，放弃自己的需求

将攻击作为防御——母老虎

很难去相信

怀疑自己的价值

强烈的责任感与羞耻心

听天由命与缺乏生活乐趣

过着陌生的生活

害怕失去控制

自我厌恶

害怕改变

请继续往下读

我没有自我价值的问题

第三章 认知歪曲的恶性循环

受害者

嫉妒和幸灾乐祸

掩饰内心

第四章 沟通与自尊心

掩饰，推诿责任和被动反抗

立即进行防御

请不要给我施压

看清了问题，也容易被问题困住

第五章 不自信者的优势

第二部分 你为何如此不自信

第六章 不自信的两大因素

基本的信任是如何建立的

父亲的角色

什么是为了孩子好

不安全的关系

妈妈今天心情怎么样——依附型关系

妈妈太冷漠了——回避型关系

妈妈我压得喘不过气

妈妈你不懂我

妈妈失望了

妈妈很害怕

妈妈认为我永远是最棒的

我是最厉害的——自负的人

爸爸妈妈，我特别需要你们

童年经历的影响

父母自己也不轻松

传记式的自信

低自尊的其他影响和原因

内在小孩

第三部分 我想跳出这堵墙

第七章 自我接受

接受你们的不自信

恐惧的时候深呼吸

不羞愧地活着

接受缺点，看到优点

[给极度不自信者的建议](#)
[控制好内心的小孩](#)
[给自己写一封信](#)
[自负的我该怎么办](#)
[低自尊心的震中地带：我太差劲了](#)
[比起恨父母，我更愿意恨自己](#)
[是的，但是.....](#)
[责任感和受害感之间.....](#)
[别让内在小孩开口说话](#)
[我很棒](#)
[自我调节的魔力](#)
[找到自我](#)
[给自己做一份个人测评](#)
[你作为男人或女人的自我形象](#)
[我不好看](#)
[如何做到最好](#)
[我想被百分百接受](#)
[运用你的想象力](#)
[试着去感恩](#)
[我有资格过美好的生活](#)
[睁大眼睛看世界](#)
[第八章 沟通](#)
[勇敢敞开心扉，改变生活](#)
[说出来](#)
[最好这样说](#)
[“我”的句式](#)
[认识你自己的问题](#)
[不要钻牛角尖！重要的是理由](#)
[我这是敞开心扉还是爱发牢骚](#)
[如果再好的理由都没用了](#)
[关于“敏捷地应答”我再说几句](#)
[对于人际交往中别人的期望，说“不”很简单](#)
[我该怎么对待批评](#)
[我错得很彻底](#)
[我应该怎样表达批评](#)
[赞美和被赞美](#)
[肢体语言：直起腰走路](#)
[注意狗仔队](#)
[闲聊](#)
[第九章 行动](#)
[承担你的责任并且行动起来](#)
[做决定](#)
[设定可实现的目标](#)
[自律和成就感](#)
[过分的责任感](#)
[做运动！给懒惰者的建议](#)
[第十章 感受](#)
[恐惧](#)
[攻击欲](#)
[悲伤和抑郁](#)
[惭愧和羞耻](#)
[欢乐和愉快](#)
[骄傲](#)
[后记](#)

序

我小心翼翼地灌木丛里潜行。我感到寒冷，昏暗的暮光中，我几乎看不清前方的路。我时常停下脚步向四周环视，似乎到处有敌人隐藏在暗处。可是我常常无法确定，我看到的是敌人，还是一个欺骗我的阴影。在这颗星球上生活，信心时常会遭遇挑战，但没有信心是危险的。我的身边到处都是可恶的人。他们都很强大——比我强大；他们也很狡猾——比我狡猾。他们中很多人都想把我弄得精疲力竭，因为我比他们弱小。虽然这里也有几个友善的居民，但是我从来都没有觉得特别安全。我常常以为这不会对我造成什么影响，然而往往“砰”的一声，它已经在我的心里扔了一块石头。无论我怎么小心，都不行。

在我的星球，通常是强者统治弱者。反抗是徒劳的。哪怕我从心底非常讨厌强者，但比起弱者，我更想成为强者。从孩童时期起我就开始和自己的弱小做斗争了。我经常处于一种焦虑状态，我总是试图把所有事情都做对，但我往往发现自己是废物。有时候我会觉得自己内心强大，但那只是我的自我感觉，转瞬即逝。我只好沮丧地对自己说：“接受现实吧，别再高估自己了，不然你只会摔得更惨。”

为了不让别人看到我有多弱，我穿上了厚厚的铠甲。有了它，我至少可以假装很强大。没有它，我不会离开家门半步。当我穿上厚厚的铠甲时，那些强大的人会以为我和他们是一类人，便再也不敢小觑我。除非有一天他们犀利的眼神透过我的内心，看到了我的恐惧。不过我完全不敢想象到时会发生什么事情。在这个世界上，弱小是致命的。因为我的弱小，我很讨厌自己。我也讨厌那些强大的人。但是我肯定不会跟他们说这些的，否则我就会直接被了结了。

除了穿上厚厚的铠甲，我还掌握了几个在这个星球生存的策略。这是我在孩童时期就习得的技能，在必要的时候，它们可以保护我。我也把他们传授给了我的孩子。我告诉他们，一定要“谨言慎行”。去做别人期待你做的事情。最好是再多做一点。如果强者想从你那儿得到什么，绝不能说“不”。最好能提前预料到强者想要什么，这样你就能更快地做出反应。看清形势、适应形势！我就是这么看待事物的，我也再三叮嘱我的孩子们这样做。

但是也有一些弱小的人，他们把自己变成叛逆者。真是荒谬。他们认为反抗会让情况有所改观。他们经常反抗，即便是一些微不足道的小事，他们也反抗。他们和强者非常相似，只要发现敌情，他们就会奋起直击。但是跟强者相比，他们对事态没有太多的把控权。

我最近从报纸上看到，有那么一个名为“信心”的星球。在那里，完全是另一幅景象。据说那里是民主统治。住在那里的人互相喜爱，当然他们也喜欢自己。我觉得如果我变强大了，我当然也会喜欢自己啊。而在这颗叫“信心”的星球上，尽管有的人弱小，可是他们依然喜欢自己。怎么会是这样呢？报纸上还写着，那里的人们时常心情愉悦。好吧，不过我还是能想象到的，要是我能劝服自己的话，我可能也会变得心情愉悦。

之后那里有一个人接受了采访，他说在他们那里虽然也有几个可恶的人，但绝大部分人都是很好的。出门的时候，他也不觉得自己受到了威胁。在采访中他还被问到，他是不是不用穿铠甲，这个人回答说完全不知道这是什么东西。这让我大吃一惊，他竟然不知道什么是铠甲！记者继续问，你怎么隐藏自己的弱点，他说自己可以带着弱点生存下去。虽然他也想改善，但是其他人也都是不完美的啊。看到这儿我心想，要是你来我们这里一次，你就不会这样自吹自擂了。之后记者问他，如果被别人攻击了怎么办。这个人说，那他就只能自我防卫了，至于会怎么防卫，要视情况而定。通常情况下他会对攻击者说，我觉得你这样不太好，仅此而已。哈哈，我也要这样做一次！对一个强者说：“你这样做我真的觉得很不好。”那些强者肯定会觉得我脑子不怎么清楚。他们会嘲笑我。

这个被采访的人还讲述了一段自己的生活：他会给自己定下目标，然后努力去实现它们。他已经实现了很多。他有一份好工作、一个有爱的妻子和两个讨人喜欢的孩子。有一些目标他也实现不了，但是他觉得没什么大不了的。“跌倒并不可怕，一蹶不振才可怕！”他这样说道。天哪，这个人也太异想天开了！我还是更愿意先看好情况，不让自己一开始就跌倒了。“要稳妥行事”。我父亲总是这样说。被采访的人还表示，他每天都很感恩生活赠予他的一切。呵呵，他大概还喜欢拥抱大树呢，神经病。

最后记者问他，去他们的星球上有什么条件。这个人说：“很简单，你只需要接受真实的自己！”你们说说看，他这不是愚弄我吗？还有比这更难入境条件吗？

我就是我，这就是全部的我！

大力水手

第一部分 意识到自我存在

第一章 自我价值的需求感

自我、价值与感受，是用来描述内心信念的，这决定了一个人的生活方式和生活满意度，也描述了每个人都熟悉的一种内心状态：你可能感受到，也可能感受不到，又或者你时而感受到，时而又感受不到。迄今为止我遇到的每一个人，都会不由自主地对别人的自尊心说点什么，但他们却很少关注自己的自尊心。关于这个话题，我经常听到的一个说法是：自尊心——我更需要它！人们也会说到它的近义词，比如，自信心、自尊感或者自我意识。

但我个人认为“自尊心”这个词是最贴切的，因为最后有“心”这个字。当一个人处在自己不完全信任的环境中时，是内心感受的适应与调整让他拥有了存在的能力。这时，人是感觉不到自己较低的自尊心的。能被感受到的是低自尊心的衍生物，首先就是恐惧感和羞耻心。像其他感觉一样，恐惧感和羞耻心会让人表现出以下生理症状：发麻、心跳加速、胃或胸腔发胀发闷、呼吸急促、战栗或者感觉到下肢麻痹等，这些都是身体的生理反应，它们能让我们意识到自己正处于恐惧或羞耻的状态中。它们表明了我们当时不够信任环境，或者我们没有足够的价值感。这些反应综合起来，还会让我们产生其他感觉，如悲伤、失望，或者无助与愤怒，同时伴有生理上的表现。

“想得积极一点嘛！”怀疑自我的人经常会听到这样的话。Positive Thinking——积极思考！说得真轻巧：似乎这总是在别人身上更有效。“你可以做到的！”“你能行的！”“你很棒！”“别人怎么想，对你来说并不重要！”默念或听到这样的话时，其实并没有什么用。我从未见过哪个女人每天走到镜子前对自己大声说“你很美”，然后就能对此深信不疑，进而改善自尊心。说实话，我也从未认识过试图这样做的人。也就是说，当一个人确信自己不是某种类型的人时，他其实知道，是无法说服自己去相信自己不信的事情的。

人是必然有自我意识的——这就成了猫咬尾巴团团转，说不清因果关系。但是当一个人只是不确定，还没有深信不疑自己不是某种人时，他经常会断定自己即使积极思考，也不一定会带来更多帮助，因为这时他听见的怀疑声音大于劝服的套话。内心的不完整，对否定的恐惧或者对丢脸的畏惧通常深入骨髓，以至于我们不能通过简单的话语或好的建议来消除它们。我听见了你的话，可是我一点也不相信！或者说，理论上来说所有的道理我都懂，但我还是什么都改变不了！这样的情绪状况可以被归纳为自尊心损害。

例如，我在刚开始写这本书时，持续的怀疑在啃噬着我：我能否胜任这个复杂的工作。我仿佛看见自己面前有一摞白纸，并且想着——这太多了，你写不了！而这些怀疑在阻碍我往别的方面想。与此同时，另一部分的我知道自己绝对可以写下去——这又不是第一次写，而且我确实有话要说。我静静地听着内心持不同意见和想法的小人在争辩，无法确定自己该相信什么。期间光阴流逝，我无所事事，喝着咖啡，呆望着前方，想着这是否有意义，我再写一本书到底为了什么。

我的书桌旁放着一架钢琴，它将我带入一种假象——写作很简单，最好先弹会儿钢琴。但是我坚持坐在那里，因为我不想放弃，因为我的内心有一个强大的声音告诉我：你必须克服这关！很幸运我自己不用承受低自信心之苦——不过这也是我对这个工作没有使命感的一个原因。理想的状况是，我作为一个写作者，曾经从低自信心中解脱出来，现在我可以从内心深处向读者们解释这是如何做到的。这些想法使我的写作停滞，但却因此把我推到了我正想要写的状态之中：自我怀疑，让人停滞不前，把生活变得艰难。这种自我怀疑也是因情境产生的，每个人都遇到过这种情况，就像我现在一样。当自我怀疑开始频繁地或者从根本上侵蚀一个人时，低自尊心也随之产生。

从根本上说，低自尊心只是内心状态的放大，每个人身上都会偶尔发生。就好像所有平常的问题，如恐惧、抑郁，对正常状态是一种拘束一样。对此我想说，如果一个人处在抑郁状态，那么他的内心是非常悲观的，他甚至会觉得一切都没有意义；他对任何事物都没有兴趣，也无法自己振作起来。他的眼里只有黑暗与昏沉，他甚至会想给自己一个了结。对他来说，找到一个满意的答案是很困难的。悲观主义绝

对是一个可追溯的心理状态——我们的生活里确实充满了危险和未知。就算有时候感到空虚、悲伤、没有动力，也肯定不是什么错误的体验。抑郁只是在正常想法和感受之上将现实稍微放大了点。

身陷抑郁的人都落入了一种精神状态，对他来说，周围的一切都看起来不太顺心如意，他感觉不到什么美好事物，即便有，也是极其微弱的。拥有过低自尊心的人也同样如此，他们总是夸大自己的感受。在低自尊心的人的主观臆想中，他过高地估计了其他人的强项和弱点，过低地估计了自己在别人眼中的强项和弱点。或者，他高估了自己，低估了其他人，这个情况我们后面再说。

如何看清一个人是否自信

答案非常简单：自信的人接受自己的弱点，相反，不自信的人不接受自己的弱点，他们把弱点看得很重，会掩盖自己的弱点，不让其他人知道。不自信的人总是盯着自己的弱点，他们觉得自己和想成为的人之间存在很大差距，心理学家称之为“现实自我与理想自我的差异”。

无论是想象中的弱点，还是现实中的弱点，都是基于自己的主观感受，如果用语言描述，可能不会十分准确，但是如果将之与其他人稍作对比，便可一眼触及。不受欢迎是一个基本感受。不被喜欢、不被接受，会让一个人在灵魂深处产生强烈的不安全感。他会怀疑，怀疑自己的感知和判断不能被信任。对未来，他有着不明确的预期，他觉得其他人会对他不怀好意，他也无法保护自己。

如果一个人的自尊心很低，他生活的方方面面都会受到影响，而不仅仅是偶尔自尊心低的问题。我甚至认为，所有的心理障碍都来自过低的自尊心，只不过大部分不自信的人没有因此形成心理障碍。众所周知，失去信心的人并不会对自己的所有能力产生怀疑。例如，克劳斯先生在和其他人交往时感到不安甚至有点羞怯，但他确信自己是一位好父亲，当他和孩子们在一起时，他会觉得自信放松。又比如，马勒女士认为自己是只不安的小灰鼠，但她在工作当中自信心爆棚。工作时她觉得自己很重要，是万众瞩目的焦点。当然对于自尊心不高的人来说，也有一些场景会让他们感觉内行、有成就感。一个人觉得有安全感或者顷刻之间浑身不安取决于当时的社交情境：通常情况下，面对一个信任的朋友时，他会身心放松；但是在面对主管时，他却浑身紧绷，丝毫不敢懈怠。一个经常自尊心爆棚的人，也会偶尔在某些场合产生强烈的自我怀疑。

第二章 天生的“疲惫心”

我深信，一个人解决问题的最好办法，是将问题分解成几个小问题，逐一解决。因此接下来，我将详细分析这些问题，找出引起低自尊心的原因。在后面的章节中，我会给出一些引导，教大家将这些分解开的问题重新组合，从而形成一个内在稳定的自我价值框架。我不仅研究导致低自尊心的原因，也会阐明偶尔的不自信有时也会是优势。我还会突出强调不怎么自信的人经常拥有的强项。

首先来说问题。这些问题通常有两面性：一方面，对低自尊心的人来说，它们是痛苦万分的感受和经历，这些感受和经历常常会变成行为方式，让问题越来越严重。低自尊心会给人带来很多痛苦。很多人因为过低的自尊心活得很疲惫、忧郁，对生活很失望。我将详尽地探讨，去帮助我的读者们把生活抓在手中。这是我深为关切的事情。

另一方面，对我来说也很重要。低自尊心者的大多数试图以自保的方式来消除自己的恐惧，这样不仅对自己不好，对身边的人也不好。他们的过度自保可能对社交产生消极的后果。低自尊心的人可能是受害者，也可能是施害者。如果你是一个低自尊心的人，你可能无法理解这一点，但是如果真的想要改变自己的处境，接受自己也是施害者是必需的。因此，你们不仅要关注本身受到的伤害，也要时刻留心，大多数情况下没有恶意的自我保护，会对身边的人产生什么样的影响。

这个问题的两面是对立的，会让人有短暂的疼痛，但从长远看来，对形成健康的自信心是有极大帮助的。如果某些地方我的言辞稍显严肃犀利，请各位读者谅解。但是如果我想帮助你们的话，就必须坦率直言。你们可以这样看：在这本书里，我主要是向你们介绍如何正确地处理问题，而不是如何成为被每个人都喜欢的人。如果有时我所说的真相令你们感到不适，那我就先用合适的例子做引导。在这里，我先介绍低自尊心的“症状”。

极易受伤害

对于没有安全感的人来说，最可怕的莫过于他们极易受伤害。他们在童年时期受过伤害，并从未被治愈。在某种程度上说，他们一直生活在慢性创伤中。简单地说，这种创伤可以被描述成极度不安全感。他们总在内心深处问自己：我究竟是不是被喜欢的？我到底受不受欢迎？没有人能够在心理上忍受自己不被任何人喜欢——被宗族、族群排斥在外是人类最原始的恐惧。这就是没有安全感的人内心最深处的恐惧。就算理论上他们确切地知道自己过分放大了恐惧，也是完全没有意义的。低自尊心的人思维混乱并且不够理性，且他们中的大多数对其严重程度不自知。伴随着这种恐惧，还有另一种模糊的恐惧，即主观上的无防御感、害怕被伤害。或者换一种说法：这样的人感觉自己无法应对生活，不能独立自主。

自信心强的人一生也至少会遇到一次这种情况，就好像要经受住腰下被重重一击。如此的重击让人踉跄：它会让人突然感到双腿摇晃，从根本上怀疑自己、怀疑世界。而这种情况对低自尊心的人来说却是经常出现的。大部分人不会持续产生这种感觉，不然没有人能承受得了。可是这种不安的、晕晕乎乎的感觉对低自尊心的人来说是如影随形的。因此他们很容易被伤害。他们细数着自己被拒绝否定的次数，因而常有被拒绝和否定的感觉。即使是一个无心的玩笑或者中立的评价，他们也会因为自己的敏感或不安而觉得别人是在有意伤害他。在与自卑的人交谈时我总能觉察到，周围的人无论怎样说话行事，他们都觉得是消极的，并且是针对自己的；然而在我看来，这些言行不是中立的，就是相当积极的。不少人简直将其变成了潜意识——在评价周围的人时，他们根本想不起来任何中立或积极的解读。

除了假想的伤害，当然也有来自其他人真实的批评和侮辱。而这两者都是在往不自信的人的伤口里撒盐，让他们疼痛异常。他们时常过度自我防御，他们通常不会好好说话，而是话中带刺，这种伤害带来的伤口愈合得尤其缓慢，甚至有时完全不能愈合。不难想象，在这种条件下生存会多么辛苦，低自尊心的人必然会为此惶惶不安，尽可能地避免被伤害。而这种防御会消耗很多能量，更糟糕的是，这个目标注定要落空。

害怕做出错误的决定

大部分低自尊心的人时刻处于防御状态，这意味着他们力求避免伤害——不想招人白眼。相对来说，自信的人力求实现自己的目标，他们更加关注于自己的能力，而不是弱点。他们对失败没有那么大的恐惧。害怕犯错和出洋相影响着许多自卑者的行为举止，而自信的人正努力让成功有望。因果联系在一起，自信的人对失败少有恐惧：失败可能使他们短时间内压抑、心情不好，但是他们不会像自卑者那样——因为失败而受到极大的人身伤害。如前面所说，可以把低自尊心比作裂开的伤口。如果往伤口里撒盐，自然会疼。而失败，是一大把盐。自信的人没有这样的慢性创伤，失败会在他们身上划开一个口子，但是伤口要不了多久就会愈合。他们相信自己能够承受住打击，甚至能够从中学到东西。他们不会一直想着保护自己不再受慢性创伤，这使他们更自由、更勇敢。

批评是失败的小姐妹。想要不自信的人变得更不自信，只要批判性的评价就够了，不管这评价是否有理有据。自卑的人不仅力求避免失败，还尽可能地避免对他的所有批评。每次被批评，他都会经历一次人身伤害，如同伤口里被撒了盐。

努力不犯错的背后，是对被否定的深深恐惧。自卑者无意识地将一件事情的失败当作他整个人的失败——不是一个项目失败了，而是他自己失败了。相反，自信的人不会把一件事情的失败强制性地看作整个人的失败。

与害怕犯错误紧密交织在一起的，是害怕做出错误的决定。很多不自信的人因此难以做出决定。他们时常纠结万分，权衡利弊，比较风险与机会，迟迟不能下定决心。与之密切相关的是，大多数情况下他们完全不相信自己的判断。他们不确定自己的推断对不对，对后果的评估正不正确。对犯错、批评和失败的恐惧减缓了他们的决断力。

阻碍他们作决断的还有另一个问题：他们常常不知道自己到底想要什么。

追求完美

一些自我价值受了损伤的人试图通过追求完美来自我防御。完美是不犯错误的另一种措辞。因此完美是保障他们不受伤害的标准，他们要把一切都做对。不自信的人生活在不明确的恐惧当中，觉得犯错会让自己被指责。把一件事情做到完美能给他们带来安全感。问题是：一件事什么时候才能算作完美？以及完美究竟能不能实现？事实是不能。因此这个解决策略也注定会落空。而且，不自信的人不仅想把一件事情做完美，他们还想把一切都变完美：工作中完美、当完美的母亲、有完美的外表、做一个完美的女主人等等。所以他们一直追着自己的要求奔跑，然后不可避免地遭遇挫折。追求完美的人都有着极端狭隘的评价空间：不完美=很差。“满分、很好、好、良好、及格、不及格、很差”这个评分等级他们不会采用——至少在评价自己的成绩时不会采用。

怀疑自己的能力

让大多数自我价值受损的人极其痛苦的是他们对自己能力的持续怀疑。他们太不信任自己了。这和他们紧盯着自己的弱点有关系。他们更趋向于关注自己做不到的事情，而不是可以做到的事情。对犯错的恐惧和对完美的追求让不自信的人高估了自己的不足，低估了他们的能力。这种对自己能力的过低信任，导致了一些人在受高等教育或者在工作中产生反复的恐惧危机，直到变成身心疾病。最后，他们致力于逃离臆想中外界对自己的过高要求。一些人也因为长期的自我怀疑而导致职业发展受阻——不去完成任务，把任务抛在身后，堆积着并且中断工作。或者停留在机遇之后不去追赶，因为他们害怕职业挑战会让自己被否定——还是做惯常的工作比较好。

当然也有人恰巧因为恐惧而开创了成功的职业之路。这些人为了不失败，非常积极努力地去实现目标。可就算成功了，他们也不觉得幸福。我的一位来访者就属于这类人，有一次他对我说：“我在事业上非常成功，但我一直都在恐惧。怎么会这样呢，除了这该死的恐惧，肯定还有一个别的什么动力。”

说到这里我想再说几句话：一个人容易受到伤害的地方，就是他自我怀疑的地方。只有说到他自我怀疑的伤口，批评才会让他疼痛。批评一个人相信自己的地方，是几乎不能伤害到他的。比如一个人非常确信自己是个好司机，那么在一般情况下，批评他的开车方式对他的影响是甚微的。他更可能觉得是批评

他的人一无所知。如果批评的是他没有任何好胜心的领域，他又恰好在这一领域没有证明自己能做好的需求，同样对他造成不了什么伤害。这说明受伤的感觉从本质上关乎一个人对自己的看法和态度。

害怕被否定

不够自信的人一直担心自己会被否定，这其实是他大部分恐惧的来源。他有这样的恐惧，是因为他不接受自己，他所犯的每一个错误都让他痛苦——证明了自己不够好。自卑的人无法忍受自己。他与自己的关系是矛盾的——完全接受某些性格，甚至觉得它们很好，而却不接受其他性格。因为他与自己的关系是矛盾对立的，所以他认为别人也不会真正接受他。我都接受不了自己，别人怎么可能接受我呢？

和其他一样，他渴望别人能接受他真实的样子。正因为自卑的人不接受自己，所以他比自信的人更加渴望别人的接纳。因此他努力隐藏自己的弱点，避免犯错，以此来提高他被人喜欢的概率。不管是有意识还是无意识的，他都是为了能更好地忍受自己——以及证明给自己看，他还是有点价值的。如果一个人否定自己，那么他要与自己和睦相处是很困难的。不被其他人赞成、喜欢，或者被别人批评，对一个自卑的人来说尤其艰难，因为当否定来临时，他没有足够的自爱来做缓冲。

为了和谐，放弃自己的需求

很多缺乏自信的人总希望一切和谐。为了清除道路上的矛盾，即使对什么有意见，他们也不会说。这是他们从孩童时期起就开始形成的不良习惯。为了取悦别人，或者至少不会得罪人，他们努力满足周围人的期待。如果一个人感觉不到自己内心的想法有多强烈，也就不会与对方产生分歧，当然会轻松许多。自己内心的需求越少，附和对方的需求就越容易；如果对巧克力冰淇淋没有兴趣了，那么放弃它就很容易。不去感受自己的需求，总是同意别人的建议便会减少内心的冲突，因此也减少了与周围人的潜在冲突。因为毕生都在训练压抑自己的需求，很多自信心不高的人觉得连确认自己的需求都很困难。这也是他们经常难以做决定的一个原因。

肯定答复相对的是否定答复。自卑的人脖子上的肌肉没怎么做过摇头训练——说“不”的难度是很大的。这给他们带来了许多不愉快，即使一个人常常不确定自己想要什么，他至少应该知道自己不想要什么。可是因为他们寻求和谐，以及怕惹是生非，不想拒绝任何一个请求，所以他们常说“好的”，尽管他们内心想拒绝，或者至少是不怎么乐意的。

难以说“不”，给自卑的人带来了很大的精神负担。一方面，他们常常会因此“不自愿”地陷入他们并不想进入的场合。另一方面，拒绝别人让他们感到害羞，因此他们常常要做力所不能及的事情。他们想满足所有人的需求，然后因为别人的托付和过度取悦别人而精疲力竭。而且因为他们总是很难说“不”，慢慢地，他们内心真实的感受就会越来越迟钝。很多人长期被过分要求，身体上和心理上都失去了抵抗疾病的能力。

将攻击作为防御——母老虎

也有一些自卑的人通过不做老好人来解决问题，他们选择完全相反的策略：以主动攻击来自我防卫。比起与他们同病相怜但是追求和谐的人来说，他们在社交中显得更加生硬。如果感受到了威胁，他们会迅速反咬一口。“母老虎”这个词虽然是形容女人的，就其含义而言，形容男人也同样恰当，因此我选择对两种性别的人都使用这个词。不像寻求和谐的人那样努力当老好人、不得罪任何人，“老虎们”坚决斗争到底。通常情况下，一点点小事就会让他们觉得被攻击了，让他们想拿大炮轰“麻雀”。在一些极端情况下，他们会时刻准备将防御升级为主动爆粗口或者人身攻击。

这些有攻击欲的人，内心也常常觉得其他人对自己的期待太高，他们会尽可能地让更多的人清楚这一点。和寻求和谐的人一样，他们主观上感觉自己被周围真实的或臆想出的期待所压迫。如果拒绝了别人的请求，他们心里其实也不舒服。由于他们选择保护自己的个人空间，几经踌躇之后，他们常常会拒绝别人，而且拒绝得很粗暴，其实并不需要这样。一个自卑的人是寻求和谐还是有攻击欲，除了取决于儿童时期的成长条件，还与他先天的禀性息息相关。“老虎们”通常有易冲动的特质。他们的爆发经常让他

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《认同自己：如何超越与生俱来的弱点》斯蒂芬妮·斯塔尔 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1366.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

