



喜欢自己 现在的样子

自分
を嫌うな

〔日〕加藤谛三 著 陈璇璇 译

[日] 加藤谛三 著
陈璇璇 译



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2014-029号

JIBUN WO KIRAUNA by Taizo Kato

Copyright © 2013 Taizo Kato

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

图书在版编目 (CIP) 数据

喜欢自己现在的样子 / (日) 加藤谛三著; 陈璇璇译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5551-0547-3

I. ①喜… II. ①加… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第300574号

XI HUAN ZI JI XIAN ZAI DE YANG ZI

喜欢自己现在的样子

作 者: [日] 加藤谛三
策 划: 王 絮
产品监制: 陈恒达
装帧设计: 古涧文化
责任校对: 曾高兴 田 芳
版权编辑: 周 琳

译 者: 陈璇璇
责任编辑: 王 絮
责任审读: 张桂宜
插 画: 十 指
责任印制: 林 斌

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京卡乐富印刷有限公司
址: 北京市大兴区西红门镇一村福益路6号
本: 880mm × 1240mm 1/32
数: 98 千字
次: 2016年2月第1版
号: ISBN 978-7-5551-0547-3
定 价: 35.00元

邮政编码: 100162

印 张: 6.5
印 次: 2016年2月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

序 “你喜欢自己吗” / 006

第一章

Chapter. 01

无比软弱的自我 / 013

如果你对现在的自己缺乏自信 / 014

无法顺其自然的自己 / 014

选择正视，还是自欺 / 016

封闭在无意识里的压抑 / 019

压倒性的否定和恐惧 / 021

最不想承认的事情是什么 / 023

狡猾的利己主义者 / 023

给臭东西盖上盖子 / 025

“不能失败”的人生陷阱 / 027

不招人喜欢的理由 / 029

害怕招致他人的不满 / 029

绝不能将弱点示于人前 / 032

我们真的肩负众望吗 / 036

一直在努力，一直在跌倒 / 038

妄自菲薄的背后 / 041

活着本身就是恐惧 / 041



想战胜自卑，却走错了路 / 043

不必妄自菲薄 / 045

为什么自卑 / 049

自信全失的男人 / 049

无法卸下的包袱 / 053

固执权威的牢笼 / 057

尚未完全独立的人格 / 061

囿于不切实际的要求 / 065

与热心肠的人为伍 / 068

和讨厌的自己和平相处 / 070

浑然不知的自弃 / 070

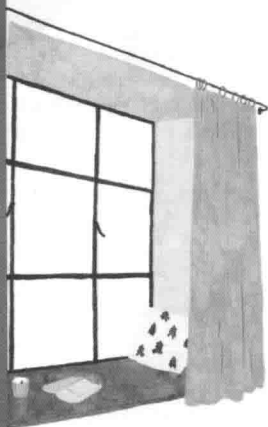
为了隐藏内疚而浮现的正义感 / 073

为压抑欲望而扮出的无欲无求 / 076

摆脱被否定的不安 / 078

不必事事逞强 / 081

从改变生活习惯开始 / 083



第二章

Chapter. 02

难以摆脱的依赖心理 / 087

施舍而来的爱 / 088

放弃过高的要求 / 088

摆脱自我否定的形象 / 090

避免将他人推入自卑的深渊 / 094

抑郁，可能是因为太清闲 / 096

弱者都是为了他人而活 / 098

我们应该相信什么 / 103

虚张声势者的面具 / 103

狂热分子的狂热背后 / 107

自以为是者的依赖心理 / 113

撕去依赖者的伪装 / 113

感同身受缺乏症患者 / 117

自我中心的高度依赖者 / 120

被侵蚀的心灵 / 124

希望他人接受自己的一切 / 124

警惕依赖乘虚而入 / 129

不甘心的滋味 / 133

因软弱而自大 / 133

越自大，越不甘 / 135

虚假的爱，无休止的伤害 / 137

不要变成仇恨的俘虏 / 141

不要败给连续的压力 / 144

渐渐扩大的压抑 / 144

拧巴的压抑者 / 147



第三章

Chapter. 03

大量空虚的人际关系 / 151

左右逢迎者的孤独 / 152

既不讨人厌，也不招人爱 / 152

八面玲珑者的错觉 / 155

不被待见的八面玲珑 / 158

最后还是笑脸相迎 / 161

藏于权威主义背后的自卑感 / 166

玩偶一样的人生 / 166

被遗忘的兴奋与喜悦 / 169

舒适的生活，却无福消受 / 170

重新审视共同情结的群体 / 173

看穿人的“刻意” / 173

坦然面对眼前的现实 / 176



第四章

Chapter. 04

尝试改变对自己的看法 / 179

打败长久以来的不安感 / 180

反思，然后放松下来 / 180

填满心中的缺失 / 182

一步一步，扩大自己的世界 / 186

为了更加喜欢自己 / 190

为什么只会对自己评价低 / 190

摆脱讨厌的自己 / 193

一百八十度的逆转人生 / 197

用自己的眼睛去观察，用自己的脑子去思考 / 197

换个想法，突破人生困境 / 199

看清现实，接受自己 / 202

后记 / 206

[日] 加藤谛三 著
陈璇璇 译

喜欢自己 现在的样子

自分を嫌うな



著作权合同登记号 桂图登字：20-2014-029号

JIBUN WO KIRAUNA by Taizo Kato

Copyright © 2013 Taizo Kato

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

图书在版编目 (CIP) 数据

喜欢自己现在的样子 / (日) 加藤谛三著; 陈璇璇译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5551-0547-3

I. ①喜… II. ①加… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第300574号

XIHUAN ZIJI XIANZAI DE YANGZI

喜欢自己现在的样子

作 者: [日] 加藤谛三
策 划: 王 絮
产品监制: 陈恒达
装帧设计: 古涧文化
责任校对: 曾高兴 田 芳
版权编辑: 周 琳

译 者: 陈璇璇
责任编辑: 王 絮
责任审读: 张桂宜
插 画: 十 指
责任印制: 林 斌

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京卡乐富印刷有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇一村福益路6号
本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 98千字
版 次: 2016年2月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0547-3
定 价: 35.00元

邮政编码: 100162

印 张: 6.5
印 次: 2016年2月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

序 “你喜欢自己吗” / 006

第一章

Chapter. 01

无比软弱的自我 / 013

如果你对现在的自己缺乏自信 / 014

无法顺其自然的自己 / 014

选择正视，还是自欺 / 016

封闭在无意识里的压抑 / 019

压倒性的否定和恐惧 / 021

最不想承认的事情是什么 / 023

狡猾的利己主义者 / 023

给臭东西盖上盖子 / 025

“不能失败”的人生陷阱 / 027

不招人喜欢的理由 / 029

害怕招致他人的不满 / 029

绝不能将弱点示于人前 / 032

我们真的肩负众望吗 / 036

一直在努力，一直在跌倒 / 038

妄自菲薄的背后 / 041

活着本身就是恐惧 / 041



想战胜自卑，却走错了路 / 043

不必妄自菲薄 / 045

为什么自卑 / 049

自信全失的男人 / 049

无法卸下的包袱 / 053

固执权威的牢笼 / 057

尚未完全独立的人格 / 061

囿于不切实际的要求 / 065

与热心肠的人为伍 / 068

和讨厌的自己和平相处 / 070

浑然不知的自弃 / 070

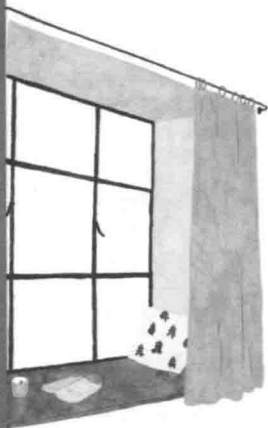
为了隐藏内疚而浮现的正义感 / 073

为压抑欲望而扮出的无欲无求 / 076

摆脱被否定的不安 / 078

不必事事逞强 / 081

从改变生活习惯开始 / 083



第二章

Chapter. 02

难以摆脱的依赖心理 / 087

施舍而来的爱 / 088

放弃过高的要求 / 088

摆脱自我否定的形象 / 090

避免将他人推入自卑的深渊 / 094

抑郁，可能是因为太清闲 / 096

弱者都是为了他人而活 / 098

我们应该相信什么 / 103

虚张声势者的面具 / 103

狂热分子的狂热背后 / 107

自以为是者的依赖心理 / 113

撕去依赖者的伪装 / 113

感同身受缺乏症患者 / 117

自我中心的高度依赖者 / 120

被侵蚀的心灵 / 124

希望他人接受自己的一切 / 124

警惕依赖乘虚而入 / 129

不甘心的滋味 / 133

因软弱而自大 / 133

越自大，越不甘 / 135

虚假的爱，无休止的伤害 / 137

不要变成仇恨的俘虏 / 141

不要败给连续的压力 / 144

渐渐扩大的压抑 / 144

拧巴的压抑者 / 147



第三章

Chapter. 03

大量空虚的人际关系 / 151

左右逢迎者的孤独 / 152

既不讨人厌，也不招人爱 / 152

八面玲珑者的错觉 / 155

不被待见的八面玲珑 / 158

最后还是笑脸相迎 / 161

藏于权威主义背后的自卑感 / 166

玩偶一样的人生 / 166

被遗忘的兴奋与喜悦 / 169

舒适的生活，却无福消受 / 170

重新审视共同情结的群体 / 173

看穿人的“刻意” / 173

坦然面对眼前的现实 / 176



第四章

Chapter. 04

尝试改变对自己的看法 / 179

打败长久以来的不安感 / 180

反思，然后放松下来 / 180

填满心中的缺失 / 182

一步一步，扩大自己的世界 / 186

为了更加喜欢自己 / 190

为什么只会对自己评价低 / 190

摆脱讨厌的自己 / 193

一百八十度的逆转人生 / 197

用自己的眼睛去观察，用自己的脑子去思考 / 197

换个想法，突破人生困境 / 199

看清现实，接受自己 / 202

后记 / 206

“ 你 喜 欢 自 己 吗 ”

如果有人问“你喜欢自己吗”，你会怎么回答呢？

有些人会不知道该怎么回答，有些人则会说“我从来没考虑过这个问题啊”，也有些人会问“这个问题是什么意思啊”。还有些人，他们说不清对自己是喜欢还是讨厌，但却觉得现在的状态很痛苦。这样的人通常不喜欢自己，容易跟自己过不去，或者容易顾影自怜。

人们为什么会觉得痛苦、伤心和焦虑呢？

无非是欲望所致。

人们总是会抱着诸如“要是工资再高一点就好了”“真希望自己更优秀、更强大一点”“要是自己能更受欢迎一点就好了”的期待，而之所以如此，不外乎是出于“不想输给某个人”“他买了好车我却买不起”“他居然升了经理我却还是个小职员”等

原因。

那么，人们又为什么如此在意别人怎样，总是非得跟别人一较高下不可呢？

这是因为，很多人对自己并没有什么期望。也就是说，没了他人的关注，人们很少发自内心地想要做什么事，没了周围人的关注，就没了做事的动力。

再进一步追究下去的话，我们不难发现，很多时候，我们不喜欢自己的根本原因，是缺乏自信，觉得“我不行”。

为什么会有“我不行”这样的想法呢？

多数时候，这种想法是源于幼年时期对身边人对待我们的行为所做的反应。例如，妈妈在给孩子零花钱的时候没有考虑先后顺序，顺手先给了弟弟，哥哥就会不高兴，觉得“为什么妈妈先给了弟弟呢”。妈妈无意识的动作，孩子却不能理解，他会觉得妈妈偏袒弟弟，会想“妈妈是不是更喜欢弟弟”，进而认为“连妈妈都不喜欢我，我是个不讨人爱的孩子”。就像这样，幼年时期家人对待自己的行为和态度会让我们形成不同的自我印象，从而令我们成长为不同性格的人。

我们会因为周围人的言行而痛苦或沮丧，进而失去自信，得

到“我不行”这个结论。但事实上，无论是老师、父母还是上司，他们都是和我们一样的普通人而不是神，同样也都有孤单或自卑的时候。尽管如此，仍然会有人别扭地想“为什么上司总是对自己不屑一顾，对其他人却是以礼相待呢”，如此种种，别人的漠视变成了痛苦的枷锁。

其实，我们毫无必要以他人的言行来衡量自己。

一般情况下，人们讨厌自己的原因无外乎“得不到爱”。这样的人多数在童年时期都有过不为人知的凄楚经历，比如无法从父母那里得到应有的爱而认为自己不值得被爱，或是因为家里贫穷受尽周围人的冷眼而觉得自己神憎鬼厌，甚至有人会因为这些错觉有了干脆纵身一跳离开这个世界的冲动。他们对自己的厌恶，已经到了如此严重的地步，而令人生成这些错觉的，往往还是他们身边亲近的人而非陌生人。

很多人喜欢嘲笑别人来换取平衡，如果他们成了父母，就有极大可能让孩子陷入自我厌恶的深渊中。因为在孩子的世界里，父母是非常重要的角色，一旦被父母大声嘲笑，就容易产生自我厌恶的情绪。

受尽嘲笑的人自然会对没被嘲笑过的那个理想的自己产生憧

憬，自我厌恶的同时，成年后回想往事时，就会生出报复的心理。一旦现实的自我背离了理想的自我，就会对现实的自我充满怨怼之心，日日想着飞黄腾达、出人头地、一夜暴富或是万人敬仰，认为只要实现了这些就能解开心结。这样的人极为在乎名声，对名声的追求真是永无止境，就如我们在前文所提到的“希望自己更优秀、更强大”的欲望。他们恨不得下一秒就立刻出人头地，可这在现实里又是无稽之谈。这种想得却不可得的失落，慢慢就演变成对自己的不满，然后就日日活在不甘和愤懑里，无法释怀。

这样的人的确容易神憎鬼厌。即便自己努力想要成为一个万人敬仰的大人物，但还是容易招人反感。道理很简单，顺其自然成长为一个优秀的人，才会被他人喜爱和尊敬，而一个从自卑里寻求卓越的人终究还是难逃惹人厌的宿命。不过，他们可不那么认为，他们觉得只要自己发达了，别人就会对自己俯首称臣。

当他们身处要职时，就会不可一世，即便周围人俯首称臣，但心底还是会觉得他们“很不招人待见”，而他们自己对此却毫无知觉。可一旦失势，他们就会立马无人问津。试想，一个连自己都不喜欢自己的人，别人怎么能感受到他的魅力而发自内心地

充满敬仰之心？真正了不起的人，会让人觉得如沐春风，他们总是四处传达着“感谢大家”的讯息，即使不说出口，别人也能感受到这样的气场。

缺乏自信的人则不会有这样的气场，无论如何周围的人还是不待见他们，而他们自己也会不甘心地觉得“奇怪，为什么大家还是这样对我”，进而想取得更大的成就来征服他人。比如，开同学会的时候，自卑的人即使开着豪华汽车出现在众人眼前，还是和平常一样被人无视，不会有人说“好厉害啊”，于是他们就暗下决心，不惜一切代价不吸睛誓不罢休，下次开个直升机来都说不定。

缺乏自信的人看不到真正了不起的人的言行，也不会去思考别人“为什么会如此优秀”。他们仅仅看到别人被尊敬的一面，一味嫉妒别人被尊称为“X总”，更无法理解为什么大家会喜欢比自己地位低的人。他们一边迫切希望得到周围人的尊敬，一边又瞧不起身边的人。自贱者人人轻之，连自己都看不起自己的人，无论有多位高权重，都无法真正得到别人的尊重。相反，真正受人尊敬的人深知谁都会有落魄自卑之时，所以从来不会对任何人嗤之以鼻。

我希望大家读了这本书之后，能够喜欢上自己。当别人再问你“你快乐吗”时，能坚定地回答“现在，我很快乐”。只有这样的人才能享受快乐，才是“充满自信、真正喜欢自己的人”。记住，“了不起”和“快乐”是截然不同的两码事。

