



心

理

自

助

丛

书

■ [德] 罗尔夫·默克勒 (Rolf Merkle) \ 著
■ 林路 \ 译
■ 袁荣亲 [德] 安吉丽卡·斯奈格尔 \ 审订

Selbst vertrauen

让你变得更自信

心

理

自

助

丛

书

■ [德] 罗尔夫·默克勒 (Rolf Merkle) \ 著

■ 林璐 \ 译

■ 袁荣亲 [德] 安吉丽卡·斯奈格尔 \ 审订

Selbst

vertrauen

让你变得更自信

广东省出版集团 广东教育出版社

·广州·

本书德文名 So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, 由德国 PAL Verlagsgesellschaft mbH 授权广东教育出版社以中文名《让你变得更自信》, 在中国(含中国内地及香港、澳门和台湾地区)出版发行。

广东省版权局著作权合同登记号

图字: 19-2006-005 号

图书在版编目(CIP)数据

让你变得更自信 / (德) 默克勒著; 林璐译. —广州: 广东教育出版社, 2007.4

(心理自助译丛)

ISBN 978-7-5406-6572-2

I. 让… II. ①默…②林… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 013297 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

湛江南华印务公司印刷

(湛江市霞山区绿塘路 61 号)

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 3.75 印张 91 000 字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5406-6572-2

定价: 8.50 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

引言

P r e f a c e

自信——有谁不希望拥有它，又有谁不需要它？如果有了它，我们将免除许多挫折并对生活中的许多事情得心应手。

但是，我们心里总有那样的一个人，他一再地掠夺我们的自信。不管我们走到哪里，他总是如影随形。不管是酒精、毒品、镇静剂还是兴奋剂，都无法让我们摆脱他。他就像我们的灵魂永远无法放下的随身行李。我们感到幸福还是不幸，我们在个人生活和职业生涯中是成功还是失败，我们的生活是丰富充实还是空虚乏味，我们面对困难时是迎头痛击还是溃不成军，我们是充满勇气还是懦弱胆怯，我们与他人的关系是融洽和谐还是剑拔弩张，我们对其他人是充满爱心还是满怀憎恨，我们对外界是有坚实的防御还是像含羞草一样敏感……这一切都取决于这个人。

您知道我说的是谁吗？我说的是我们内心的那个苛求者，内心的那个声音，他时刻准备着抓住我们的失误和弱点，然后马上作出最为严厉的批判，让我们背负令人痛苦的情绪，觉得自己一无是处。

与病人上千次的谈话，让我认识到这个内心深处的消极声音就是您和我的最大敌人。如果您能够抛开这个声音，让它为另一个积极的、振奋人心的声音腾出位置，您就为自己幸福和充实的生活创造了前提，您将对自我的价值有



积极的认识，并拥有足够的自信，克服个人和事业方面的种种困难。

某天外出散步时，我在一面墙上看到了用喷漆写成的下面这句话：“Marianne，我将永远在你的身边，因为我爱你。”这不是一个美好的爱的宣言吗？我们在这本书里要介绍的，正是一种特别的爱的宣言。它对您来说不同寻常，也许您连听都没听过：您对自己的爱的宣言。您照镜子时有什么样的感觉？当您看到镜中的自己时，脑中都产生哪些念头？您是这么对自己说的吗：“你看起来棒极了！我真高兴有你的存在，我喜欢你！”还是马上盯住自己身上您不喜欢的那部分？还是您甚至会像我的一位女病人一样，在每天早上对镜梳妆时把房间的灯调暗，只因为她在镜子里看到的那个人让她恶心。

每个人都随身带着自己的一幅图像。这幅图像就是我们眼中的自己，它由我们的外表和我们的能力及性格共同决定，可它的样子往往并不那么讨人喜欢。我们脑海中那一个不断折磨着我们的声音总是让我们的心伤痕累累，摧毁着我们的自信。

在这本书中，我想告诉您怎样把那个刺伤您的苛求者身上的刺连根拔起，让您学会更好地接受自己。我要教会您把自己的敌意转化为友好。这个题目对许多人来说都是一片荆棘地，而我自己也经常在这里刺伤自己的手指。当我在治疗或讲座中提到接受自己和喜欢自己非常重要时，有些听众会谴责我是要教人自私和自负。这样的反应让我看出，在某些人的心目中，“喜欢自己是不对的”这一观念已经根深蒂固。同时我还看出，人们在自我接受方面有许多错误的认识。因为正如我下面将告诉您的那样，喜欢自己绝非不道德或无耻的。恰恰相反：我甚至认为这是我们的义务。具体的内容我们后面再一一解释。

我为什么要以此为题写一本书，为什么我甘愿冒被他人批评的风险？我可以很快地回答这个问题。根据我在治疗中的经验，所有让我的病人来向我求助的心理问题，都可以归因于缺乏自信。大部分的心理创伤都是由我们自己造成的，而非其他人或环境。您可能不完全同意我的这个观点，但我希望能在这本书里说服您。

在治疗中，我花费大部分时间让病人认识谴责自己、批判自己和否定自己的危害，帮助他们更好地接受自己。只有接受自己、喜欢自己的人，才能过上充实、幸福的生活，才能与周围的人保持良好的关系。本书的第三章将让您大致了解缺乏自信可能带来的种种后果。

因为我相信让您了解自己缺乏自信的原因对您很有帮助，所以我将第四章里解释我们人类为什么如此频繁地缺乏自信、否定自己。理解了这一点，再加上附带的练习，您将更轻松地按照我的说明学会接受自己、喜欢自己。

如果您在读这本书时感到自己内心有矛盾，这是一个好的征兆，这说明，我已经碰触到了您内心最敏感的地方，就像牙医找到了敏感的病牙。如果您能克服矛盾，深入地分析本书的内容，给和您自己一个机会，那您一定能受益匪浅。相反，如果您在读本书时从心底表示赞同，情感也不会有负面的触动，那您可能并不需要这本书。因为这意味着本书的主题并没有涉及到您面对的问题。那您可以把它送给一位您喜爱的人，为他提供与自己建立友谊的机会。

如何从本书中得到最大收益

请您不要把本书和供您在假日消磨时光或满足好奇心的读物混淆。后者是您一口气读完后就束之高阁的，这本书则是一本教材，一本实用的指导手册。只有一遍又一遍地读它、

完成练习，并牢记我的建议，您才能有所收获。我知道这听起来要花很多工夫，但这就是您应该做的。要改变旧的、惯常的行为模式可不是孩子的游戏。不要自欺欺人。如果想学会接受自己、增强自信，您将面临艰巨的任务。如果您能牢记以下建议，将避免许多失望，少走很多弯路：

1. 在接下来的三个月里，每天至少花30分钟读这本书。您叹了一口气吗？您说这对您要求过高了？那我要问问您：您自己值多少时间？这是第一个测试，它告诉您和我，您对与自己建立友谊的态度有多认真。如果您没有做好为自己付出这些时间、并在将来持续投资的准备，那就把这本书送给别人吧。是为未来投入一些时间和精力，还是让一切保持原样，选择权在您手里。我知道这听起来很野蛮，但我是认真的。您将作出什么样的决定？是选择自己还是放弃自己？

2. 如果您选择了自己和将来，我要恭喜您。这个决定不会让您后悔。让这本书成为您永久的陪伴者。它对您来说不仅仅是一本书，更像是一位朋友——一位相伴一生的朋友！请您一遍又一遍地阅读它。仅把每章读上一到两遍是不够的。即使您已经把它背下来了，开始让您烦腻了，还是得不时地拿起它。您将不断发现里面还有您忽略了的地方，以前您认为不重要的地方。

不断温习是取得成功的必经之路。仅靠背诵还远远不够。您必须在需要本书的内容时，适时地想起它——当您的苛求者出击，给您的生活带来苦恼时。根据我的经验，要做到这一点，您必须非常熟练地掌握本书。

3. 读第一次的时候您可以采取浏览的办法，其目的在于让您对主题有所了解。然后静下心来，专心阅读。请您从第一章开始，完成里面附带的练习。几乎在每一章的最后我都为您设计了相应的练习。它们一方面能帮助您巩固和熟悉读

到的内容，另一方面它们将帮助您一步一步实现目标。请不要省略任何一个练习！它们是通往更充实、更美好的生活道路上重要、必需的练习。只有在您认真地完成这些步骤后，才能开始下一章。您承诺这么做了吗？

4. 请在阅读时准备一枝铅笔。请画出您觉得重要的想法和说明。这样，当您想重新阅读这些部分时就不必费神寻找了。而且您对读过的部分印象会更深刻。

5. 请准备一个笔记本，把书中重要的观点摘录下来，而且您可以用这个本子完成我建议的书面练习。对，是书面练习！它们是不可省略的。您仅仅在脑海中思索这个主题还不够。只有把重要的认识和观点记录下来之后，您才能接着往前。这样能让您不断温习和巩固前面的内容。

6. 在每章的最后您都会找到“我想从这一章中记住什么？”这样一个标题。请您在这里记下在阅读中对您特别重要的想法和结论。我在“总结”这个标题下面总结了我认为重要的内容。但我们不一定要取得一致。如果您用自己的话归纳出您认为重要的内容，就能更好地记忆。此外，如果您读完后能问问自己：“我记住了什么？哪些内容对我来说很重要？”那就完成了对阅读内容的检验。请您一定要完成这个“家庭作业”。即使我的总结只有两三点，您也完全可以记录更多的内容。如果您读完一章后没有总结出至少五点的话，我会认为您读得很马虎，还没有找出精髓。请您时刻记住这一点。您无法从您不理解的东西中获益。

还有一点是您要牢记的：这本书并不能为您做什么，确切地说是什么也做不了。您不会在读完之后变成另一个人。如果您不改变自己，任何事都不会改变。您才是自己生活之船的船长，如果您希望改变这艘船前进的方向，就必须出一分力，并不断检查它是否按照正确的航线航行。否则它将偏离



航线，您将永远到不了目的地。

在我眼中，这本书是我所有书中最重要的一本。我希望您能借助它充实您的生活，希望它能帮助您认识一位值得您爱的新朋友——您自己！我祝您拥有让自己未来变得更美好的力量和恒心！祝您成功！

您准备好了吗？您的答案是“是”吗？那我们开始吧。



目录

C o n t e n t s

引言 \ 1

第一章 自信：它是什么？ \ 1

对接受自己和喜欢自己有哪些错误理解？ \ 3

如何正确理解喜欢自己？ \ 4

正面认识自我价值带来的效果 \ 10

第二章 您对自身价值的认识如何？一个供您自己完成的测试 \ 13

第三章 缺乏自信的后果 \ 17

个人生活范畴产生的问题 \ 18

人际交往范畴产生的问题 \ 21

职业范畴产生的问题 \ 23

第四章 为什么会缺乏自信？ \ 27

我们心里的苛求者 \ 28

这个苛求者的诞生 \ 29

父母的教育中的错误 \ 33

从我们学到的东西中创造出最好的结果 \ 42

我们不是自己过去的牺牲者 \ 42

您才是说了算的人 \ 43

第五章 情绪是如何产生的？ \ 51

谁在操纵您的情绪？ \ 52

为什么我们会有现在这些想法？ \ 56



	自动思维和它的意义 \ 58
第六章	您的真实情况到底如何? \ 63
第七章	苛求者的小伎俩 \ 68
	我们的苛求者——撒谎大师 \ 68
	被扭曲的思维的特征 \ 69
	有负罪感就证明品性良好吗? \ 80
第八章	让您的苛求者缴械 \ 85
	如何对付非此即彼的想法 \ 86
	为什么您不等于您的行为? \ 87
	如何对付过度的一概而论 \ 88
	如何对付狭隘的认知 \ 89
	如何对付用感觉控制想法 \ 89
	如何对付与其他人的比较 \ 90
	如何对付双重标准 \ 91
	我在自欺欺人吗? \ 91
	我们能把苛求者从生活中彻底赶走吗? \ 92
	如果您真的有弱点和缺点 \ 93
第九章	让您增强自信的练习 \ 97
	结束语 \ 111



第一章

自信：它是什么？

把我们人类与动物区别开来的，是思考和判断的能力。但这种让我们引以为傲的能力，如果运用得不恰当或错误运用，也有可能成为灾难。如果我们错误认识或低估了自己，给自己带来的不仅仅是心理上的巨大伤害；如果我们怀疑自己、甚至否定自己，我们生活中的一切都将受到负面的影响——包括我们与其他人的关系、工作和闲暇时间。

我们的思维决定着我们在心理和生理上是否幸福。我们对自己价值的认识和自信百分之百地取决于我们对自己的看法。如果我们认为自己很糟糕、很渺小，那我们就会觉得自己很“渺小”和卑劣，感到绝望和胆怯。

失败者

笨蛋

你永远也做不到

懦夫

你成事不足，败事有余

谁会喜欢你这样的人

你永远都是个不顶事的家伙

你一事无成

你一点用处都没有

你这个蠢材

你能干什么

你真是无趣到极点了

你真丑

你做什么都没好结果



你就是这样的人!

您有时候也会对自己说这些话吗？您也会不时用这些伤人的字眼骂自己吗？那么您一定知道觉得自己一无是处的滋味。您会感到不幸，为自己感到羞耻。是的，您甚至可能认为像您这样的人根本不配活着，脑海里浮现出结束自己生命的念头。您越是频繁地对自己作出负面的审判，您的自我价值和自信就越少，您掌控自己生活的能力也越低。

您对自己价值的认识是由您对自己的看法决定的。

这是您绝对不能忘记的一个重要认识。如果您对自己缺乏信心，如果您觉得自己毫无用处，唯一的原因是您认为自己毫无价值，并将恶劣的字眼送到自己脑海中。您责备自己、咒骂自己、把自己说得一无是处、不原谅自己犯的错、怀疑自己的能力、挑剔自己、只想自己的坏处。您对自己的看法是消极的。

那些拥有自信的人，都接受自己，也就是说他们善待自

己，决不会一有机会就用伤人的话责备自己。他们认为自己是值得爱的、有用的，因为他们认为自己有价值，所以他们也觉得自己有价值，不管他们有多少弱点、犯过多少错，也不管别人怎么看他们。也就是说，对自己的看法究竟是积极的还是消极的，取决于我们如何看待自己，如何与自己对话。

不管是您还是我，简单地说所有人，他们的情绪都与他们的想法是一致的。如果您无法毫无异议地接受这种观点，我完全能够理解，我很清楚，您一直都认为其他人也能伤害甚至践踏您的情绪。所以我在第五章里还将进一步解释我们的想法与情绪之间的关联。

我们对自己的看法决定着我们觉得自己是个
了不起的人还是一无是处的人。

它决定着我们感觉自己是有价值还是无价值，
它让我们对自己的价值有积极或消极的认识。

对接受自己和喜欢自己有哪些错误理解？

大部分人都认为，喜欢自己是自大、不道德、病态、自负和极度自私的表现，如果自己还达不到完美，就更是如此。您也有这种看法吗？

我对此有不同的意见。我不但认为喜欢自己是世界上最理所当然的事情，还甚至把它看作是每一个人的义务。如果连我们自己都无法忍受自己，总是对自己评头品足，那我们对自己的感觉必然是不见天日的。这样我们不成为自己的负担，也是其他人的包袱。就像我将在第三章中为您详细说明的那样，如果您否定自己，对其他人也会带来巨大的伤害。

让我们先来看看对喜欢自己的错误理解有哪些。我们先

把头脑中关于喜爱自己的偏见和错误观点清理出去，为新的视角让出地盘。您准备好摆脱一系列的错误观点了吗？很好。我们可以开始了。

喜欢自己的意思并不是说我们要站到镜子前面问：“镜子镜子，谁是全国最漂亮最优秀的人？”换句话说，喜欢自己并不意味着爱虚荣和自夸，并非要您像前拳王阿里那样绕场狂吼：“我是最伟大的！”也并非要您把自己看得更了不起或让您认为自己比别人优越。更没有要您把自己看作是世界的中心，把其他人都当作二、三流的。同样，喜欢自己不是指不带任何批判色彩地看待自己，无视自己的任何错误和缺陷。所有这些我们都否定甚至批判的负面品质，都能在内心深处不喜欢自己的人身上找得到。自私自利的、只考虑自己利益的、自我中心的，都是那些否定自己的人。轻视和低估自己就是这些负面性格的温床。因为接受和喜欢自己的人没有必要把自己看得更了不起，也无需贬低他人。您不相信？您想看到证据？那就继续往下读吧。

如何正确理解喜欢自己？

对我来说，喜欢自己意味着不计较自己的所有错误和缺点，也就是无条件地接受作为人的自己，并对自己保持正面、热情的感觉。您注意到上面这个句子里的“并”了吗？这是一个重要的“并”。重要的不止是像接受行车时有速度限制这个事实一样接受自己。喜欢自己还意味着向前迈出重要的一大步。对我来说，喜欢自己意味着接受自己并同时保持对自己的良好、热情的感觉。喜欢自己意味着要像对待一位亲爱的、珍贵的朋友一样对待自己。喜欢一个人不仅仅指接受他。对他的感觉也一定是正面的，会对他有好感，不是吗？

那人们会怎样对待他喜欢的人呢？如果对某个人有好感，

我们就不会用伤人的话来责骂他。并不是要把他所说的、所做的一切都看作是正确，并不是这样。但即便不同意他的观点或认为他做错了，我们也不会对他进行严厉的责备或离开他。我们还是会继续跟他交谈，尝试理解他，尊重、接受他与自己的不同。比方说我们会用充满爱的眼光看待他，谈论他的优点，让他知道我们对他的看法。我们会受他的吸引，在他身边感觉舒服。我们会赞美他，送给他小礼物，亲切地对待他。我们会表示对他的关心，为他的存在感到喜悦并把这些告诉他。我们会顾及他的感受，原谅他的过错，在他遇到困难时帮助他，当他失去勇气时鼓励他，在他悲伤时安慰他，不会对处于困境中的他不闻不问。我们会充分信任他，并宽容地对待他。我们从不对他进行人身攻击，最多批评他的行为，并对用词斟酌再三。对他这个人和他所做的事情，我们都表现出真正的兴趣。



如果我们喜欢自己，我们的想法、感觉和行为都会和非常喜欢另一个人时一样。这有什么不诚实、不好呢？

你不希望别人对你做的事，千万也别对自己做。

如果您想停止做自己最大的敌人，希望与自己建立友谊，那么就必须学会用我上面描述的方式对待自己。说真心话，如果有人不断责备您，对您和您的能力表示怀疑，对您进行人身攻击，说您的坏话，您会有什么样的感觉？如果有人一直揪着您犯过的错误不放，在您耳边喋喋不休地说您是失败者，您会好受吗？

如果身边有这样一个人，您会舒服吗？您会希望他陪伴在您左右吗？我相信不会。没有人会自愿选择一个想法和行为都如此消极的人陪伴自己。还是有人会？也许您现在正跟这么一个人在一起？恐怕是的。您认识这个人吗？他就是您！为什么您心甘情愿日复一日地用这种方式对待自己呢？为什么您用自己永远不允许别人对待您的方式对待自己呢？我们把“己所不欲勿施于人”这句谚语稍微改动一下，可以说：“己所不欲勿施予己”。

您对此有何看法？我刚刚说的这些，您是心领神会，还是把我看作一个疯子？如果是后者，那请您再给我一个机会，也给您自己一个机会，把这一章读完，好吗？

没有对自己的爱就没有对众人的爱。

喜欢自己的唯一含义就是完全像对待好朋友一样对待自己。不要超过这一程度，也不要比它少。您一定知道这句话：“像爱你自己一样爱众人。”它到底是什么意思？肯定不是要您像轻视和否定自己那样轻视和否定你身边的人。我对这句话的解释是，对自己的爱是前提。爱自己是理所当然的前提，下一步才是把这份爱也给予您周围的人，您同意吗？

我们的教会把爱自己定为了前提。它并没有像许多人以为的那样批判和否定对自己的爱。我常常思索一个问题，为什么我们会根深蒂固地认为喜欢自己是错误的、无耻的？为什么我们会被教育成否定自己、放弃自己的人？我认为犯这种错误的根本原因是我们的思维方式不正确。许多人认为不能够喜欢自己，否则我们就没有爱可以给其他人了。这些人认为，爱自己会让他们看不到其他人，从而阻止他们为别人付出。我不知道是谁提出了这种愚蠢的观念。无论如何他是个固执的家伙。如果我们连自己都不喜欢，就不会有喜欢其