

自信力是最有效的正能量。
认真反省，恰当定位，勇敢突破自我，
彻底甩掉自卑，建立自信，充分挖掘自我才能，
点燃人生中最精彩的希望之灯！

别让自卑 毁了你

卓有成效的自信力提升法

墨非◎编著



别让自卑 毁了你

卓有成效的自信力提升法

墨非◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让自卑毁了你 / 墨非编著. — 北京: 台海出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5168-0917-4

I. ①别… II. ①墨… III. ①个性心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 055258 号

别让自卑毁了你

编 者: 墨 非

责任编辑: 刘 峰、魏 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 232 千字

印 张: 18

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0917-4

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

荷兰哲学家说：由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。一语道出了自卑的本质。自卑的人总是觉得自己处处比不上别人，无休止地贬低自己，并不断矮化自己的人格，最终导致心灵的极度扭曲。这种消极的心理状态是由于强烈的自尊得不到满足，自尊和自卑经常发生剧烈冲突而滋生出来的痛苦产物。人具有互相比较的天性，在比较的过程中难免会产生自卑感，心理学家说其实人人都具有自卑感，而法国思想家蒙田则认为，憎恨自己和轻视自己是人类特有的疾病。看来自卑是人类所共有的通病，源自痛苦，又制造痛苦。

自卑发展到严重的阶段，便会毁掉人的一生。它是一种全然自毁的可怕心态，心灵被它完全占据的人，工作和感情都会受到严重影响，幸福感也会下滑到可悲的负值水平。自卑的人信心被完全盗走，能力得不到施展，职业前景一片黯淡。自卑是成功的敌人，也是失败的帮凶，它能轻易毁掉人的才华，夺去人的睿智，让人在自我否定中成为彻底的输家。一个极度自卑的人，即使有了大好的机会，拥有广阔的舞台，也会因为过度消极而错失改变命运的良机。

自卑者大多情路坎坷，婚恋矛盾尤多，不能正确面对自己的人，更难处理好亲密关系，爱情似蜜糖般甜蜜，婚姻则是一个美丽的现实，可是自卑情结往往就是终结一切美好事物的可怕杀手，它会把爱情送进墓地，并毁掉幸福美满的婚姻。自卑者除了不能把握好紧密关系，连正常

的人际关系也会经营破产。事业、爱情、婚姻全部失利，则会彻底毁掉人的幸福感。不幸福的人生就意味着无止境的痛苦。

如果你深受自卑之害，不甘心就这样被它毁掉，想要打一场漂亮的翻身仗，为自己赢回自信，保住爱情和婚姻，扭转人生败局，迎来职业发展的契机，收获幸福的喜悦，就必须超越自己、打败自卑。本书为你提供了很多实用的方法和可行性方案，让你从认知上全面了解自卑，抓住错误思维的要害，一举攻克自卑的壁垒，本书还为你提出了很多克服自卑情结的有效建议，使你突破心理学的重重迷雾，在探求人类精神障碍本源的同时，能依靠积极有利的行动建立起强大的自尊和自信，彻底击败自卑。

自卑并非是不可战胜的，只要你对它有了客观深刻的认识，并掌握了科学的心理学方法，就能疗愈被它蚕食过的受伤心灵，构建起健康健全的人格，重启幸福人生。通过阅读本书，你不但可以掌握最基本的心理学知识，还能找到解开自卑心结的钥匙，希望本书能够带给你足够的启发，帮助你解除自卑带来的种种困扰，使你偏离航向的人生重新归位。



第一章 认识自卑：揭开自卑的神秘面纱

1. 你知道什么是自卑吗 / 2

☆人类生来就有自卑心理，严重的自卑是心灵上的毒瘤，如果不及时发现，就有可能错过最佳诊断期。

2. 追根溯源，寻找滋生自卑的温床 / 4

☆自卑是先天不利基因和后天恶劣环境共同缔造的畸形儿，它出世以后给人带来的痛苦确实是难以估算的。

3. 抽丝剥茧，拨开自卑的心理迷雾 / 6

☆害羞的人比开朗的人更容易自卑，他们太在乎自己在他人心目中的印象，而别人怎么看待他们不是他们能掌控的，这会让他们产生无力感。过度依赖别人的评价、过于在乎别人的看法只会让他们心中自卑的迷雾越来越浓。

4. 文化窠臼催生自卑之花 / 9

☆一个能超越时代、超脱文化窠臼的人不是伟人就是智者，而对于平凡的我们来说，无论我们的文化是好是坏、是对是错，我们都会受到它的影响，如果我们的文化贬损了我们，我们也会因此而轻看自己。

5. 四大异常信号暴露你的自卑情绪 / 11

☆自卑情绪并不是不易察觉的，它有着明显的异常信号，当你被自卑俘获后，会真切地感受到它的存在。当你变得自闭、消极被动、缺乏主见以及傲慢自大时，就代表自卑可能占领了你的内心。

6. 做自己的心理侦探，测测你的自卑程度 / 14

☆也许确定自己是否自卑是件很容易的事，但你了解自己的自卑程度吗？不同程度的自卑对你的人生影响是不同的，如果你只是轻度，那么不必过于放在心上，如果是中强度自卑和严重自卑，可要万分小心了。

7. 自卑是把双刃剑，亦正亦邪 / 18

☆多数人认为自卑百害而无一利，其实自卑如果加以妥善利用，也能帮助人走向成功，这好比滔天的洪水如果得到了妥当的疏导，也可以灌溉农田。万事都有两面性，自卑也不例外。

第二章 透析自卑：莫让自卑毁了你的人生

1. 警惕自卑的“蝴蝶效应” / 22

☆自卑就像一只小小的蝴蝶，扇动几下翅膀，就能引起一场风暴。这不是一种夸大的比喻，自卑可以引发的连锁反应远远超出你的想象。这就好比一个微小的零件出了问题，所有与之相连的零件都会受到影响，甚至导致整部机器报废。

2. 敏感多疑引发情感危机 / 24

☆当你看不起自己时，就会认为全世界的人都看不起你。当你不爱自己时，就会认为世上根本不会有人爱你。当别人向你表达友好或爱意时，你自然也认为一切都是虚妄的假象，于是便开始怀疑一切的真实性。

3. 小心自卑的温性毒酒 / 27

☆自卑不会让人猝死，但是它就像一种慢性病，对你的伤害和折磨具有长期性和顽固性的特点，如果你不能战胜它，它就会把你拖入痛苦的深渊。

4. 自我迷失造成人际交往障碍 / 29

☆很多自卑的人游离于社会之外，具有边缘型人格，其人生观、价值观和常人迥异，由于缺乏最基本的友爱和温情，变得单薄和冷漠，存在严重的人际交往障碍。

5. 自信心不足让你与成功失之交臂 / 32

☆不相信自己会成功的人，通常难以与成功结缘，即使成功近在咫尺，也会因为自我怀疑和胆怯而与成功失之交臂。

6. 弱势心理使人错失美好爱情 / 34

☆处于弱势的人通常会有弱势心理，他们要么无法忍受所爱的人强于自己，要么在爱人面前表现得唯唯诺诺，对方或是受不了他们的无理取闹或是认为他们呆板无趣，极有可能会弃他们而去。

7. 忧郁症离自卑只有一步之遥 / 36

☆一个非常自卑的人很容易罹患忧郁症，两者之间渊源颇深，自卑的人往往比较消极，其多种表现症状都和忧郁症如出一辙，所以每一位自卑者都需要警惕自己的忧郁情绪，切莫让其发展成忧郁症。

第三章 抛弃自卑：移开成功的绊脚石

1. 正视贫穷，撕掉耻辱的标签 / 40

☆贫穷并不是我们的错，我们虽不以此为荣，但也不该以此为耻，穷人并不卑微，只要能正视自己的价值，勤勤恳恳地工作，堂堂正正地生活，就没有什么好羞愧的。

2. 破茧成蝶，挣脱失败的躯壳 / 42

☆一次失败会让人灰心，两次失败会让人沮丧，多次失败会让人无助到绝望。对自卑的人来说，失败就是晴天霹雳，但这并不意味着你就没有希望战胜失败，只要积极调整好心态，一样可以在痛苦的蜕变中学会成长。

3. 跳出舒适区，做个勇敢的冒险家 / 45

☆自卑的人因为对外界心存恐惧，喜欢躲在没有压力的舒适区里生活，这种做法会让你没机会证明自己，也不利于你摆脱自卑情绪，要想改变对自我的看法，必须尝试冒险，勇敢地走出舒适区，不去尝试，机会为零，走出去试试，成功的几率至少在零以上。

4. 别为你的外貌自卑，用实力展现自己 / 48

☆有的人因为对自己的外形没有信心，而羞于表现自我，殊不知在职场的舞台上，美貌远远没有实力重要，美貌会随着岁月消失，而实力却永远不会褪色。

5. 拥抱不完美，走出自卑的误区 / 50

☆我们习惯于抱怨自身的不完美，却忽略了一个简单而深奥的道理：完美的人和事物根本就不存在。也就是说我们不完美是件再正常不过的事，那么我们还有理由继续自卑吗？

6. 克服焦虑情绪，轻装上阵笑傲职场 / 53

☆对自己信心不足会导致焦虑，而焦虑情绪会使你工作效率低下、错误频出，因此为了做好工作，你必须学会克服焦虑。

7. 能力才是硬道理，低学历不代表低能力 / 56

☆学历和能力究竟哪个更重要？这个问题不言而喻。低学历不代表能力低下，只要你肯努力，一样可以搏出属于自己的天地。

第四章 远离自卑：牵手爱情，向幸福出发

1. 拿出勇气，勇敢地向暗恋的对象告白 / 60

☆泰戈尔说，世上最遥远的距离不是生与死，而是我就站在你面前，你却不知道我爱你。爱一个人金口难开，就会和暗恋的人形成世界上最遥远的距离，它比生死更难跨越，这是件多么遗憾的事。

2. 打破爱情的魔咒，切莫变成偏执狂 / 63

☆由爱生恨的例子在现实生活中并不少见，爱之深、恨之切，如果被最爱的人深深伤害了，便会生出被背叛、欺骗和侮辱的羞耻感，由此产生极端的仇恨，并把复仇当成为自己讨回公道的使命，这是极其可怕的。

3. 心怀希冀，勿做恋爱终结者 / 66

☆被喜欢的人拒绝是一件极其痛苦的事，这说明你不是对方心目中理想的恋爱对象。人的喜好各不相同，你不是他或她的那杯茶，不代表你就不值得其他人爱，不要过早对爱情死心，人的一生很漫长，也许不知道在哪个路口你就遇到了那个最合适的人。

4. 平等的爱情才能长久 / 69

☆卑微的爱只会结出苦涩的果，如果你不能让自己的人格和对方平等，那么你们的爱就会在缺乏尊重的情况下遭遇危机，这样的爱情是不可能天长地久的。

5. 敞开心扉，给恋人读懂自己的机会 / 71

☆爱情从来就不是一个人的事，总把对方关在心扉之外，不肯让对方认识真正的自己，你们之间的关系就不可能靠得太近，距离在一定程度上确实可以产生美，可是距离太远，美感自然也消失了。

6. 别考验爱情，爱情经不起试探 / 74

☆贫穷的人因为没钱自卑，富有的人因为认为自己除了金钱别无所有而自卑，在金钱面前，爱情的纯度到底有多高？恐怕这是难以精确测算的。

7. 请不要轻易放弃宝贵的爱情 / 77

☆什么是对对方最好的，应该以对方的心理感受为基准，而不是你的主观想象，你以为把自己所爱的人让给比自己优秀的人就是一种高尚的成全？殊不知这是对对方的一种不尊重，爱情不是货品，是不可以转让的，轻易放弃所有权是极其错误的。

第五章 战胜心魔：打响婚姻保卫战

1. 告别单身，拒当恐婚族 / 82

☆自卑的人宁愿经历没有期限的恋爱长跑，也不愿意步入婚姻的殿堂，对他们而言，承诺显得太过沉重，他们没有信心建立家庭，也不希望扮演更多的角色，承担更多的责任，可是人生有限，没有人可以和他们谈一辈子恋爱，爱情不能开花结果便只能凋落。

2. 杜绝家庭暴力，用温情化干戈为玉帛 / 85

☆用拳头来赢得话语权上的优势绝不是什么强者的姿态，夫妻之间无论有了怎样的矛盾，暴力都不是正确的解决之道，妻子应该是用来疼惜的，而不应该成为自卑男人粉饰强大自我的牺牲品。

3. 跨越门第的栅栏，让爱提升婚姻质量 / 88

☆古人结婚讲究门当户对，现代人突破传统理念，跨越门第组建家庭，但仍绕不过门第这道坎，出身寒微的一方极易自卑，而自卑无疑是幸福婚姻的杀手。以平和的心态正视自己的出身，对双方而言都很重要。

4. 改变传统观念，用平常心对待高收入的妻子 / 91

☆时代在变，人的思想观念也应该及时做出改变，现代社会，女人比男人赚钱多是件极其正常的事，因为性别和收入并没有直接关系，妻子收入比你高并不意味着你就是个失败的男人，没有必要一定要和她一争高下。

5. 真爱无关年龄，老少配夫妻也能收获幸福 / 94

☆忘年恋虽然容易引发各种猜忌，但是我们并不能否认两人之间仍可能存在真挚的爱情，它可能是双方对于缺失情感的一种补偿，如果协调得当，老少配夫妻同样可以生活得很幸福。

6. 绕开情感暗礁，成功进驻再婚围城 / 97

☆离婚意味着情感触礁，它可以给人以经验教训，也可以使人产生挫败感，再婚所要面临的处境自然比初婚复杂得多，但是只要你理性地绕过曾经让婚姻沉船的情感暗礁，学会珍惜和呵护对方，就能重新构筑幸福的婚姻。

7. 相信伴侣，学会对对方的过去释怀 / 100

☆在遇见你之前，伴侣深爱过别人，无论这段感情是多么刻骨，都已成为了过眼烟云，只要他或她现在爱的人是你，即使你不能确定自己是否是对方的最爱，你仍然是他或她生命中最值得珍惜的人，这便足够了。

第六章 学会沟通：改善你的人际关系

1. 勇敢打破沉默，让金口不再难开 / 104

☆也许你对开口讲话心怀恐惧，所以大部分时间选择沉默不语，但是你必须明白，在交际能力和口才能力越来越重要的今天，沉默是金的时代已经过去了，为了适应社会，你必须学会打开金口发出自己的声音。

2. 积极悦纳自我，克服社交恐惧 / 107

☆人多的场合可能让不善社交的你感到不自在，但是不要因此而拒绝参加社交活动，因为逃避并不能使你排除社交障碍，反而会打击你的自信心。主动出席社交活动，无论你表现得是否良好，都要好过一个人躲起来形影相吊。

3. 掌握拒绝的艺术，从说“不”开始 / 110

☆凡事都说“是”并不一定会为你赢得好人缘，过分顺从只会使你在人际交往中陷入被动地位，从现在开始学会说“不”，这是你为自己争取平等地位的一个开端。

4. 走出孤寂无人区，主动结交新朋友 / 113

☆孤僻的性格不利于正常地与他人建交，而正常人际交往的缺失又会对工作和生活造成较大影响。所以自卑者必须学会改变自己孤僻的性格，主动结交新朋友，为自己创建一个和谐圆融的外部环境。

5. 平复内心冲突，跨越羞怯的围栏 / 116

☆有的人像反应敏锐的含羞草，对外界的感应异常强烈，因为习惯性紧张，无法正常地表达自己，这都是自卑心理作怪。

6. 摘掉自负的面具，平和地容纳不同的声音 / 119

☆人们常常误以为自卑和自负是截然相反的，却不清楚两者之间其实是互为表象的。自卑到一定程度，就会以极端的自负表现出来。自卑的人为了掩饰自身的自卑，往往会以傲人的自负和逼人的狂妄来压倒不同的声音。

7. 树立自尊人格，靠不卑不亢赢得尊重 / 122

☆每个人都是有尊严的，无论相貌如何，身份地位如何，没有人是生来就该被鄙视的，无论你是谁，也无论你现在处于何种境地，你都有充分的理由和绝对的资格自尊地生活。无须仰视任何人，也不要轻视任何人，尊重包括自己在内的每一个人。

第七章 调整心态：让快乐悦动阳光的色彩

1. 消除思想误区，把快乐还给自己 / 126

☆自卑的人不敢追求快乐，因为他们觉得自己不配拥有更多快乐。这真是一个天大的谬论。人类生来就有追求幸福和快乐的本能，想方设法使自己变得更快乐几乎是全人类的通性，它也是每个人与生俱来的权利。

2. 保持身心愉悦，学会爱惜自己的身体 / 129

☆也许你对自己感到不满意，但是仍然要温柔地爱护自己，你是自己的使者，如果连你都不肯善待自己，谁又能替你呵护你的身体呢？

3. 看淡外界评说，肯定自身存在的价值 / 132

☆你不是为了别人喜欢才存在的，自从来到这个世界，你就成了世上独特的一个宝贵的生命体，你存在的价值无须向任何人证明，它是客观实际的，而不是由主观的评定决定的。

4. 抚平心灵创口，解放无辜的自己 / 135

☆经历创伤事件并不是你的错，你不过是个无助的受害者，你不需要为自己或他人受到伤害负责，也不该为此而内疚，因为你不是悲剧事件的导演，而是一个无辜的角色。停止对自己的怨憎，温柔地抚平心灵深处的伤口，让自己的人生重新回归到正常轨道上来。

5. 停止播放负面情感磁带，开心地活在当下 / 138

☆快乐在情感磁带上往往留不下太多的痕迹，但是忧伤痛苦等负面情绪却被毫无保留地录制下来，更让人恼恨的是，我们偏偏喜欢反复播放它们来折磨自己，以至于扰乱了今天的生活。

6. 收起灰暗的眼光，给自己一个光明的世界 / 141

☆你或许不是这个世界上最幸运的人，但也肯定不是这个世界上最不幸的人，你的经历和真正不幸的人比起来真的不算什么，你之所以认为自己比任何人都痛苦都失意，是因为你拒绝了光明，选择用灰暗的眼光来打量一切。

7. 赶走忧郁的雾霭，丰富生命的色彩 / 144

☆自卑引发的忧郁让我们对生命的追求变得单一，除了出人头地，似乎再没有奋斗的理由。漫长的痛苦过后，我们还没来得及品尝成功硕果的甘美，就被无尽的空虚淹没。这是多么悲哀的事啊！

第八章 纵览人生：突破生命之旅的重重关卡

1. 打开童年的封印，正面解读失落的回忆 / 148

☆天真烂漫的童年固然美好，却也是我们日后残缺人格养成的祸端，自卑在我们幼小的心灵里早已萌芽，那段记忆对我们的一生都有重要影响。我们的人格雏形封存在童年的记忆中，只有解除那些封印，长大后的我们才能疗愈自己。

2. 克服青春期自卑感，让青春不再迷茫 / 152

☆想要怒放的生命，在飞过自卑的大峡谷，翱翔于天空之前，会多次折断翅膀。不管曾多少次迷失方向，不管会经历多少伤痛，当我们拥有了挣脱自卑的力量，我们的青春将不再迷惘。

3. 把握最初的起点，年轻就是你最大的资本 / 155

☆无论你职业生涯的起点有多低，它都可能使你受益。刚刚步入社会，你不可能一步登上山巅，你的起点并不会成为你的终点，年轻的你还有很长的路要走，你的第一份工作便是你万里长征的第一步，把握好它，你以后的征程会更畅通。

4. 30岁失意莫彷徨，拟好人生企划书 / 158

☆而立之年没能成家立业自然会给人带来莫大压力，因为这在一定程度上意味着你的人生尚未进入稳定的程序之中，但是你也不必为此过于惶急，你还有很多机会重新规划人生，让自己的未来驶入正轨。

5. 理性认识中年危机，全面培养健康心态 / 162

☆人到中年，事业受阻，婚姻情感也出现了裂痕，既要赡养老人、抚育子女，还要拼命与年轻人竞争，诸多的压力很容易让人的心理失去平衡，中年人必须学会解压，调整好自己的心态，成功渡过中年危机。

6. 乐享退休美好生活，幸福安度晚年岁月 / 166

☆能妥善安排好自己的退休生活，晚景就不至于凄凉，悠闲的日子也可以变得丰富多彩，不要再缅怀逝去的岁月，乐享退休后的每一天，晚年的日子就会变得无比充实和美好。

7. 老树抽青发春华，活到天年也怡然 / 169

☆我们无法阻止躯体的老去，但是我们可以阻止心灵的衰老，人老心不老是人生的一种悠然境界，一颗不肯老去的心会让你感受到生命的喜悦、生活的臻美。

第九章 改变思维：修正意识扭曲的镜像

1. 甄辨镜面假象，客观地评价自我 / 174

☆任何人在评价事物时都排除不了主观情绪的干扰，所以无论外界的评价还是自己的评价都无法做到真正的客观公正，它们构成的不过是被扭曲后的虚像，我们必须学会甄辨它，并修正它。

2. 解读十类认知陷阱，识破思维的真实谎言 / 177

☆人类的思维具有很大局限性，我们的思考方式存在太多的瑕疵和问题，我们的认知也存在太多误区，了解这些被扭曲的认知，有助于我们识破自我欺骗的谎言。

3. 离开认知扭曲怪圈，重新构建真实的自己 / 181

☆我们的认知存在种种误区，如果你跳不出这些循环的怪圈，就会在消极的自卑情绪里永远徘徊下去，果断地离开这些扭曲的怪圈，你会发现一个完全不一样的自己。

4. 运用自我同情意识，接纳自身的缺陷和弱点 / 185

☆我们常常把宽容和同情无偿地赠给别人，对自己却吝啬不已，我们从来不同情自己，总是要求自己不能有过失、不能有缺点，这是不公平的，人人都有可能犯错，人人都有缺点，我们必须放弃这种不切实际的苛求。

5. 驳斥消极的自我批评，摆脱空虚的无价值感 / 188

☆在下意识里，自卑者总是在不遗余力地批评自己和诋毁自己，这种消极的自毁声音便是其自我否定的源头。

6. 放下“我不行”的防护盾牌，征服怕输的恐惧 / 191

☆很多人常说“我不行”“我不能”，而不愿承认“我不敢”，所以说一切都是逃避的借口，怕输才是他们不愿尝试的实质，不做任何事确实不用再为败局担心，但是赢的概率却会一直为零。

7. 提升自我认同感，认可自己的点滴之劳 / 194

☆自我认同比外界的认同要重要得多，缺乏自我认同的人会迷失在一片无望的荒野，只有建立起最基本的自我认同体系，学会认可自己，你的人生才能变得有意义。

第十章 超越自卑：成就更加强大的自我

1. 承认内心的自卑感，善用自卑的正向力量 / 200

☆你感到自卑，这并不足以令你蒙羞，人人都有自卑感，自卑也并非完全是负面的，如果你能成功超越自卑，善用它带来的正向力量，它还能帮助你战胜自我、走向成功。

2. 把自卑当成前进的驱动力，化不利为有利 / 203

☆人生来就有补偿心理，如果你觉得自己不够完美，就会通过各种途径补全自己的缺失，这便是无数自卑者取得重大成就的根本原因，在很多情况下，自卑都可以成为驱策你不断奋进的力量。

3. 打赢和自己的战争，整个世界都会在你脚下 / 206

☆你一生最大的敌人不是别人，而是你自己。你可以输给别人，但是绝不能输给自己。因为输给别人你只是输掉了一场比赛，而输给自己输掉的却是整个世界。

4. 确立清晰的人生目标，在奋斗中实现自我价值 / 210

☆没有目标的人生就像在黑暗中远征，你是不可能到达目的地的。想要实现人生的价值，必须确立清晰的奋斗目标，否则一切努力都是徒劳。

5. 燃起信念的火种，照亮你的心灵花园 / 213

☆信念是心中的火种，只要它不肯熄灭，你就能感觉到它的光芒，希望就永远不会泯灭。当你拥有了坚定的信念，就有了战胜一切艰难困苦的力量，它会指引你从黑暗走向光明，从懦弱走向强大。

6. 做事不要尽力而为，而要全力以赴 / 216

☆凡事只求尽力而为，你便不能出色地做好任何事，而唯有全力以赴，你才能真正认识到自身的实力。圆满地完成一件事对于自卑的人来说也是一种莫大的鼓励，前提是你必须敢于全力以赴。

7. 发挥自己的优势和特长，有针对性地提升自身实力 / 220

☆一般而言，扬长避短比弥补缺陷对自卑者更具实际意义，完善自己是一个漫长的过程，而充分发挥自己的优势却能让你在相对较短的时期内看到自己的进步。

第十一章 建立自尊：重塑纯粹的美丽心灵

1. 平等地尊重自己和他人，用理性观念培育自尊 / 226

☆每个人都是值得尊重的，每个人都有人格尊严，在人格上，人和人是平等的，我们必须认清这一事实，不要被差别之心和各种扭曲的价值观所迷惑，平等地看待包括自己在内的每一个人，才是对人对己应有的一种态度。

2. 尊严无须身份证明，也不需要成就来粉饰 / 229

☆尊贵的身份和动人的成就并不是尊严的必要条件，尊严是每个人与生俱来的东西，不需要任何外在条件来证明。

3. 机智地化解敌意，以事实反驳偏见 / 233

☆面对挑衅和无来由的偏见，我们应该保持一份冷静，用巧妙的方法让对方意识到自己的无理，使其心悦诚服。

4. 修炼强大的内心，抗击外界的批评风暴 / 236

☆如果你的内心足够强大，那么外界的任何言语都伤不了你分毫，善泳者不会被口水淹没，当你的承受能力变得足够强的时候，批评就会由一场风暴转变成毫无杀伤力的微风。

5. 摆脱对爱的依赖，实现情感独立 / 240

☆你爱的人和爱你的人都不能给你自尊，你必须尝试依靠自己的力量来构建自尊，过度地依赖会毁掉你的独立性，而独立的人格是自尊最重要的元素之一，因此你必须在情感上实现真正的独立。

6. 学会欣赏自己，做自己的灵魂雕刻师 / 243

☆能被别人欣赏是件幸事，但是你对自己的欣赏才更为重要，你是自己的灵魂雕刻师，你最终成为什么样子完全取决于你对自己的态度，学会欣赏自己才能成就自己。

7. 放下华而不实的虚荣，增强个人核心素养 / 246

☆任何商品都不能标榜你的价值，更不能取代你的价值，如果你认为你所有的价值都附着在名贵的商品上，那么就等于对外宣布你自身毫无价值。

第十二章 拥抱自信：为自己擎起一片希望的蓝天

1. 唤醒沉睡的自信，绽放生命的瑰丽 / 252

☆你不自信，看不到自己的美，是因为你的心灵还未苏醒，你的自我意识还没有真正觉醒，个体生命本身就是无比瑰丽的，清醒过来，擦亮眼睛，你会自信地发现原来自己也很美。

2. 关闭自我怀疑的声音，选择相信自己 / 255

☆你的脑海里总充斥自我怀疑的声音，说明你很不自信，它是一种信号，也是一种不安全的警报，你必须及时关闭这些声音，排除它所带来的干扰，否则就会被束缚住手脚。

3. 以自信的姿态前行，把自卑彻底踩碎 / 258

☆你的姿态决定你的人生，当你以自信的姿态昂扬前行，就会把自卑牢牢踩在脚下，收获幸福美满的人生。

4. 勇于改变自己，不断完善自我 / 262

☆与其临渊羡鱼，不如退而结网。与其羡慕比自己强的人，还不如不断壮大自己。与其终日轻视弱势的自己，还不如改变自己，彻底摆脱弱势的地位。

5. 从容应对人生低谷，走出自卑的泥潭 / 265

☆人生有高峰就有低谷，高峰处的风景固然美不胜收，但低谷处的景色也同样值得欣赏。低谷让人在挫折中学会成长，在痛楚中学会坚强，学会从容应对人生低谷，世间将没有任何泥潭可以把你困住。