

第一章 虚荣——表面上的光彩

有人说，人活在这个世界上就是为了一张“脸”，而这张“脸”多数是给别人看的，至于自己拥有的价值好像从来没有人提起过。也许有，但大多也被人们忽略了。所以自古便有“死要面子活受罪”。男人要这张“脸”，女人也毫不逊色。对自己真正的“面子”丝毫不怠慢，而那一层飘荡在空中的“面纱”更是令女人们爱不释手。它就像缠绕在心头的丝丝蚕线，看不见也摸不着，但却又是时时存在的，也许正是它的这种“神秘”才会让许多女人在不知不觉中“陷”了进去……

探寻虚荣

《辞海》中这样解释虚荣：虚荣是表面上的荣耀、虚假的荣誉。此义最早曾见于柳宗元的诗：“为农信可乐，居宠真虚荣。”心理学家则认为：虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心有以下几个特点：

普遍性。虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。人

人都有自尊心，当自尊心受到损害或威胁或过分自尊时，就可能产生虚荣心。如珠光宝气招摇过市、哗众取宠等。

炫耀性。虚荣心是为了达到吸引周围人注意的一种炫耀。生活中经常看到有些人为了表现自己，常常采用炫耀、夸张、甚至戏剧性的手法来引起别人的注意。例如用怪异另类的着装打扮来引人注意。

时尚性。虚荣心与时髦也有着不可分割的联系。时髦是一种社会风尚，是短时间内到处可见的社会生活方式。引领时尚的多为社会名流，因此，虚荣心强的人为了追赶自己的偶像、显示自己的与众不同，便模仿名流的生活方式等。如刚刚出道时的 H·O·T 便在中国引起了好一阵的日韩潮。

显摆性。虚荣心不同于功名心。功名心是一种竞争意识与行为，是通过扎实的工作与劳动取得功名的心向，是现代社会提倡的健康意识与行为。而虚荣心则是通过炫耀、显示、卖弄等不良手段来获取荣誉与地位。虚荣心强的人往往在物质上讲排场、搞攀比，在社交上好出风头，在人格上很自负、嫉妒心重，在学习上不刻苦，表现为一种浮躁的、病态的社会心理。

虚荣心在生活中的具体行为表现有如下几方面：

物质生活中的虚荣行为。其主要表现为一种不良的攀比行为。其信条是“你有我也有，你没有我也要有”，通过这种不良攀比以求得到周围人的赞赏与羡慕。

社会生活中的虚荣行为。其主要表现为一种病态的自夸炫耀行为。通过吹牛、隐匿等欺骗手段来过分表现自己。例如有的人吹嘘自己是某政要的亲戚、朋友，有人将自己的某些短处隐匿起来，偷梁换柱，欺世盗名。这些情况已漫延到生活的各个方面。总之，在真实性上制造一处炫目的“光环”，使人真假难辨，而虚荣者却从中得到了极大的心理满足。

精神生活中的虚荣行为。其主要表现为一种过分的嫉妒行

为。虚荣与自尊及脸面有关，自尊与脸面都是在社会活动中才能得以实现。通过社会比较，个体精神世界中逐步确立起一种自我意识，自我意识又下意识地驱使个体与他人进行比较，以获得新的自尊感。“尺有所短，寸有所长。”有虚荣心的人看不到自己的短处，在潜意识中超越自我，有嫉妒的冲动，因而表现出来的就是排斥、挖苦、打击、疏远、为难比自己强的人。如在评职称、评先进上弄虚作假。

既然这种病态的虚荣心会影响人们的方方面面，那么我们又该如何来调适这种自我的虚荣心呢？

首先，应树立正确的荣辱观。即对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。人活在世界上要有一定的荣誉与地位，这是心理的需要。每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位。但是如果过分地追求荣誉显摆自己，就会使自己的人格受到挤压，从而走上扭曲的道路。与此同时我们也应该正确看待失败与挫折，“失败乃成功之母”我们必须从失败中总结经验，从挫折中悟出真谛，才能建立自信、自爱、自立、自强，从而消除虚荣心。

其次，在社会生活中应把握攀比的尺度。攀比是人们常有的心理，但要把握好攀比的方向、范围与程度。从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的比较。如比一比个人在社会中的贡献和功德，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低；从范围上讲，要立足于健康而不是病态的比较。如在工作中应比实绩、比干劲、比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人表现自己；从程度上讲，要从个人的实力上把握好比较的分寸，能力一般的就不能与能力强的相比较。

最后，应学习良好的社会榜样。在现实生活中，以那些脚踏实地、不徒虚名、努力进取的英雄人物、社会名流、学术专家为榜样，努力完善自我的人格，做一个“实事求是”的人。同时对不良的虚荣行为进行自我心理纠偏。如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等不

良的行为，可以采用心理训练的方法进行自我纠偏，这种方法源于条件反射的负强化原理。即当病态行为即将或已经出现时，个体给自己施以一定的自我惩罚。如用套在手腕上的皮筋反弹自己，以求警示与干预作用。久而久之，虚荣行为就会逐渐消退，但这种方法需要具有超人的毅力与坚定的信念才能收效。

不管怎样，我们克服虚荣的信心是不能动摇的。只有清除了虚荣的烦恼我们的生活才会过得快乐和潇洒。



虚荣心理的诊断：一、喜欢欣赏自己的照片；二、不惜花费时间和金钱去美容；三、喜欢别人称呼自己的头衔；四、喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物；五、稍有成绩便自吹自擂，唯恐他人不知；六、常常掩盖自己的缺点；七、喜欢受表扬且沾沾自喜；八、穿着打扮讲究高档次，并有炫耀感；九、对他人的批评耿耿于怀，过分爱面子；十、夸夸其谈，不懂装懂，多次出洋相。

“面子”的去留问题

“面子”有两层意思，即“容貌”和“虚荣”。容貌是人的第一张“面子”。每天出门前，人们会为了使脸面容光焕发而不厌其烦地精心装扮一番。虚荣是人的第二张“面子”。从某种程度上说，人们为了满足自己的心理需求，在这张面子上所花费的时间、金钱和精力会占据其生活的一半，甚至是全部。

平时我们总说某些人是“死要面子”、“打肿脸充胖子”等，实际上就是说这个人有虚荣心理，虚荣心理是以不适当的虚假方式来保护自己自尊心的一种状态。通常借用外在的、表面的或他人的荣

光来弥补自己内在的、实质的不足，以期赢得别人和社会的注意与尊重，是自尊心的过分表现。虚荣心强的人热衷于时髦，赶潮流追浪头，对社会上流行的东西盲目崇拜；喜欢炫耀自己，炫耀家庭的富有，炫耀亲戚、朋友的地位，往往言过其实，甚至说假话，物质生活上讲排场、搞攀比，明明自己家里经济条件不好，也要买名牌、下饭店，追求所谓的“档次”；喜欢高谈阔论，不懂装懂，到处卖弄，对表扬沾沾自喜，任务没完成好时总是强调客观原因等，这些行为都是人们在维护自己的面子。那么面子在我们的生命中究竟占有多大的比重，我们又该如何去决定面子的去与留？看似纷繁复杂，其实也很简单，该留的留，该去的去。

林小姐是一位普通职员，从乡下来到城里，她改变了很多。因为与她共事的同事在各方面都比她优越许多，这种差距所带来的虚荣和压力成为她改变的主要原因。每当听到别人谈论某某总是精力充沛，妩媚动人；某某在一年内居然升到了主管的位置；某某的英语水平很棒；某某的电脑知识懂得很多……这时候她心里就想，别人能做到的，我也能做到。其实很明显这是一种虚荣的动力，正是由于这种动力，她由一名普普通通的职员晋升到一个合格的白领，提高了自己的生活水平和生活质量。类似这样的“面子”投资，我们是没有理由把它驱除的，这是人类生存必备的需求虚荣。如果一个人连自己最基本的生活需求都认为是一种虚荣的话，那么人就无法生存于世了。

一位伟人曾说：“没有虚荣的生活是不存在的。”对女人而言，虚荣意味着女人的一切。前一阵网上公开的芙蓉姐姐，以她婀娜多姿的 S 型照片搏出其位。众多网友对其展开了犹如雪花般铺天盖地的讨论，虽说有好有坏，但却说明了一个道理：人们的生活中离不开虚荣。芙蓉姐姐在满足了自己小小的虚荣之余，由她所带来的乐趣也是人们茶余饭后津津乐道的一个话题。此外，还有近来炒得沸沸扬扬的超女节目，谁又能说这不是一种人性虚荣的使然呢？女

人除了保留了羡慕、清高、自傲、任性等一些传统的小习性以外，还有诸如爱打扮、厌恶家务、热爱享乐等一些无伤大雅但足以让人大伤脑筋的“虚荣综合征”，这些虚荣的存在无疑为平淡的生活增添了许多乐趣。所以，这些不过度的虚荣也是生活的一种需要，更多的时候它只是为了一种自我的满足，没有杀伤力，也不会令女人走上不归路，它就像是女人的爱情，伴随着女人度过一生。

人的这些生活的需求，在一定的范围内是一种正常的行为，但若是逾越了就会产生不可想象的负面作用。我们承认人人都爱“面子”，但爱“面子”不一定是坏事，相反，有时这种爱的虚荣在一定程度上是个人有上进心的表现，比如前面我们所说林小姐由一位普通的职员进而成为一名人人都羡慕的白领。但是，凡事皆有度，如果超乎了合理的度，事情就会向相反的方向发展。这时候我们就应该毫不留情地把这层多余的面子去掉。

一个过分爱面子的人会产生许多不利于自身发展的情绪。如：容易对他人的成就和优点产生妒忌，却往往认为是他人妒忌羡慕自己处处提防，而停滞不前。这种认识事物的思维方式是扭曲的，正是因为这种扭曲，这种人对他人缺乏情感上的认同，不会去真正关心他人情感上或实际上的需要，因而也得不到他人的关心。

此外，虚荣心过强的人在处理人际关系上比较喜欢利用他人来达到自己的目的。因为这种人有比较强的“自我权利”意识，即认为自己期待得到的东西，不管合理不合理，他人都应该给予优惠或照我的想法去做，这样的人在哪想必都不会受到欢迎的。因虚荣过度而引起的不良情绪还有很多，在此不一一列举。但需要我们注意的是，这种虚荣的背后所掩盖的往往是自卑与心虚等深层的心理缺陷，如果不能很好地掌握虚荣的度，那么我们则会受到其无休止的纠缠和影响，那将是人生最大的悲哀。

一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，如果在条件不具备的情况下，通过其他不适当的手段以达到自尊心的满足时，那么自尊也就变成了虚荣。因此，有人说“虚荣心是一种歪曲了的自尊心”，这话有一定道理。

抛去“趁机”和“侥幸”

“趁机”和“侥幸”产生的原因很多，从个体心理方面分析，其产生有以下几点：

面子观念。50多年前，林语堂先生在《吾国吾民》中认为，统治中国的“三女神”是“面子、命运和恩典”。讲面子是中国社会普遍存在的一种民族心理，面子行为反映了中国人尊重与自尊的情感和需要，丢面子就意味着否定自己的才能，这是万万不能接受的，于是有些人为了不丢面子，通过一张虚的面子显示自我。

戏剧化的人格倾向。爱虚荣的人多半为外向型、冲动型，具有浓厚、强烈的情感反应，装腔作势、缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。

自卑和心虚。虚荣心的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层的心理缺陷。具有虚荣心理的人，多存在自卑，认为己不如人，但为了生存的面子问题，又不得不在人前装模作样。久而久之，便深陷这种沉迷，忘却自身真正存在的价值。这样的人通过虚荣来补偿自己内心的缺憾，竭力追求浮华，以掩饰自己的不足。

据一项统计调查显示，在5年的时间内，检察院反贪局在查处贪污、贿赂等职务犯罪中，女性职务犯罪案件共50多件，占立案总

数的 24% 犯罪涉案金额总计一亿八千多万元。女性犯罪成为职务犯罪领域又一个不容忽视的问题。然而这一切的罪魁祸首便是女人的虚荣心在作祟。相关专家分析，女性较男性更容易受感情因素困扰，因而便造成了许多为人情、为面子铤而走险的情况发生。受社会上一些腐败、拜金思潮影响，一些原本勤俭持家的女性也会滋生出盲目攀比的虚荣心理。没有钱，但是又要满足自己的虚荣心，于是就将黑手伸向了公款。

一位本本分分的银行职员为了满足其兄弟做生意急需用钱的要求，不惜采用私存银行存单和偷盖单位印章的手段，挪用储户存款，生意却赔得一塌糊涂，存款未能如期归还，给国家造成了巨大的损失。另一位有头有脸的官场女性，在任职期间利用职务之便，采取截留生活各方面费用等手段，强行将数万元公款据为己有，如此等等 在社会上造成了极为恶劣的影响 也为“女性”温柔的光环中抹了一点黑。

心理专家分析 女人之所以有如此胆大的“作为”最根本的还是女性本身的因素所为。女人感情为上 为了“情”字 她们在所不惜，甚至会存着一份掩耳盗铃的侥幸心理。认为自己可以趁机虚荣一把 然后收手。然而 她们却忽略了一个问题 虚荣心是随着人的欲望而逐渐增长的。有了第一次就会有第二次，第三次……尝到了甜头的心就像一个魔鬼已不由女人自己控制了。许多职场的女性以贪污、挪用公款来满足丈夫、恋人的物质需求，从而泥潭深陷不能自拔。

叶女士是某出版社财务科长，她为了满足情人的用款需要，在未经单位批准的情况下私自将 200 万元的公款用作质押担保，为情人贷款 150 万元 贷款到期后 因为情人无法偿还贷款使得作为抵押的 200 万元公款至此有去无回 给国家造成了巨大的损失 也葬送了自己美满幸福的生活。

诸多的现象都说明一个问题：女人在虚荣的驱使下，存着侥幸

的心理想‘趁机’虚荣一回，不承想这一去便不能回头，深深地陷入虚荣的圈套里了。那么女性如何才能摆脱这种‘趁机’的缠绕呢？这需要女性自身的调适以及整个社会的关怀。

女人要明确自己的生存价值。虽然，自我价值的实现不能脱离社会现实的需要，但也必须把自身价值的认识建立在社会责任感上，正确地理解权力、地位、荣誉的内涵。

女人要摆脱从众的心理困境，克服盲目攀比。横向地去跟别人比较，心理永远都无法平衡，会使虚荣心越发强烈。所以要树立正确的荣辱观，对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度，珍惜自己的人格，对不良的虚荣行为进行自我的心理调适，当病态行为即将或已经出现时，要对自己施以一点自我惩罚，以求警示。久而久之，虚荣就会逐渐消退，“趁机”便无机可乘。

除了女人自身的调适以外，同时也需要社会及家庭给予女性更多的关注与关爱，要充分肯定其在家庭生活中的重要作用，体恤她们的辛劳。由于传统思维模式的束缚，女性在生活与工作中较男性要担当更多的角色与责任，加之女性天生较为脆弱与敏感，使得其更容易受到来自社会和家庭因素的影响。

小贴士

虚荣是一个不知足的贪食者，它在吞噬一切之后，结果必然牺牲在自己的贪欲之下。

不要成为虚荣的奴隶

哲学家培根曾说：“虚荣的人被智者所轻视，愚者所倾服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。”一直以来，不少心理学家曾几

经下功夫研究人类的虚荣心，得到一个简单的结论：虚荣心是 20 世纪末过渡到下一个世纪间，最顽强也最类似艾滋病的痼疾。因为一个人的成功离不开虚荣；一个人的失败也和虚荣有关；一个人的踏踏实实的生活也会受到虚荣的侵袭……人类为虚荣所奴役，人类在逐渐成为虚荣的奴隶，我们不得不承认这是人类心中永远的痼疾。如果想摆脱它的纠缠，唯一的出路就是远离虚荣，不要成为它的奴隶。

也许从某个角度来看，虚荣仿佛是一种聪明，但从长远看，虚荣实际是一种愚蠢。虚荣的人常有小狡黠，却缺乏大智慧；虚荣的人不一定少机敏，却一定缺远见；虚荣的人是金钱的俘虏，虚荣的人是权力的俘虏。如果一个人的虚荣心太强，那么他就会变得虚伪 变得堕落 变得不近人情。

古语曾说：“上士忘名，中士立名，下士窃名。”虚荣者如“下士”其“名”是一种“窃”。这样的人往往容易轻浮，轻浮之后便容易受骗，受骗之后就容易受伤，受伤之后就会沉沦。世间人物，许多沉沦者其初衷都始于虚荣。虚荣就像是一个绮丽的梦，当你在梦中的时候，仿佛拥有了许多，当梦醒来的时候，你会发现原来什么也没有。既然如此，与其去拥抱一个空空的梦，还不如去把握一点实实在在的东西。

综观社会，那些口口声声谈装扮、标榜个性的人却多半是穿着路边小摊上的衣服，每个人都像穿制服似的，并无什么特色可言，就好像打着宣传广告说：“我崇尚流行”，而实际上却没有自我一般，如此的流行，便意味着盲目和浪费，更是一种被潮流牵着走的麻木。这样说并不是排斥创造流行。毫无疑问，创造流行使之蔚为风尚，是社会财源的可观，也是推进其进步的动力。但是追随流行者，花钱必定形同流水，不能自控。因流行如世界不断向前转，追随者必须不断跟进，这样才会被尊为引领世界潮流者，孰不知在潮流的光环效应下，追随者的钱袋也早已空空。做潮流者风光一时，却

是在无形的虚荣中被其渐渐踩在脚下，不得翻身。话虽如此，但也不乏一些在虚荣的压迫下而成功者。

英国的乐坛巨匠最初的披头士本意不在模仿，他们所企盼的是摇滚乐能成为旷世之音，而无心插柳柳成荫。他们的披肩长发竟也成为时尚注目的焦点，甚至为英国赚进大量的外汇。他们的流行是走在时代前端的，他们对音乐的狂热和不同流俗的胆量，不同于一味地模仿，故能致富。但是这样的胆量实在是寥寥无几。一个虚荣心重的人，所欲求的东西，莫过于名不副实的荣誉，所畏惧的东西，莫过于突如其来的羞辱。凡人岂能摆脱？

虚荣心最大的后遗症之一是促使一个人失去免于恐惧、免于匮乏的自由；因为害怕羞辱，所以不定时地活在恐惧中，经常没有安全感。不满足而虚荣心强的人，与其说是为了脱颖而出，鹤立鸡群，不如说是自以为出类拔萃，所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段，使虚荣心得到最大的满足。问题是虚荣心是一股强烈的欲望，欲望是不会满足的。因此，人也在这种不满足中不知不觉地沦为虚荣的奴隶。

那么如何才能摆脱虚荣的奴役呢？

要有正确的人生目标。一个人追求的目标越崇高，对低级庸俗的事物就越不会注意。一位名人说得好：“虚荣者注视自己的名字，光荣者注视祖国的事业。”这是很中肯的。

对荣誉要有正确的认识。我国古代诗人屈原说：“善不由外来兮，名不可虚假。”希望得到别人的尊重是正常的，但这种尊重的基础是自己有所作为，而并非无所作为、弄虚作假，否则，即令眼下得到尊重，终有一天也会露出马脚的。

要有自知之明。自知之明包括对自己的长处和短处都有清晰的认识。过高估计自己的长处，实际生活中达不到；过低估计自己的短处，实际生活又难以尽免，都会产生虚荣的做法。发挥自己的长处，了解自己的短处，实事求是地对待自己，虚荣心的基础就会

大大削弱，许多麻烦的事情就能避免。

不必计较别人的议论。有些人好虚荣主要不是在于争到非分的殊荣，而是在于避免某种非议。例如一些人铺张浪费办婚事就是一例。有些人说：“我也不想摆阔，但不这样不行，人言可畏啊！”其实对“人言”也要分析，对于错误的人言，吹过去就是了，到头来，正确的人言总要占上风，我们的行为就会显示真正的价值，而获得真正的荣誉。

让我们用实事求是的武器，去战胜虚荣，摆脱虚荣吧！

小贴士

真正的成功，是不会因某些成就而沾沾自喜的。若为所成就的人和事物感到骄傲，也应该是心存感恩、健康的骄傲，并非为“虚荣”。虚荣心一旦形成（成熟）后，它所结合的诸多不良的心态、习惯和行为，会让你只看到眼前，离成功却愈来愈远。

祛除表现的华衣

虚荣就像穿在身上一件华美的外衣。每个人都想表现出它的荣耀。那么这种表现的欲望便成为心中一个美丽的陷阱。人也很容易自己掉到自己设置的陷阱里面去。通常这个陷阱都是由虚荣建造而成的。只要随便给我们一点虚荣，我们便会漫无目的地撞来撞去，明明知道自己的举动不会有任何实质的意义，也解决不了任何的问题，但还是忍不住地想要去表现一番。也许只是想证明给别人，我是个重要的人。比如，一个人总是喜欢说自己很忙。一天要做的事情很多，什么厂子开张讲话，什么出席表彰会致辞，什么项目签字，什么颁奖、授旗、挂牌儿等，一些繁琐小事却忙得不可开交，

其实质却是为了表现自己 显示自己。

身为教师，杨女士平时很注意自己的服饰。她经常更换一身身新颖的时装，在组内教师中讲服装很贵，是某某朋友从大城市给买来的。有时候颈上戴着金项链，手上戴着两枚戒指，她便向教师讲述这些饰物的价值。每当听到有人说这些东西好时，她就会兴高采烈 激动不已。如果有人表现得不太在意 或没有称赞 她就会很扫兴 说你太不懂生活。组内和学校有什么活动 她都争着去 如果没有得到批准 她就会很生气。她唱一首歌 参加一次演讲 或讲了一堂观摩课，也都会到处征求别人的意见，见到老师就问感觉怎么样。她非常愿意听人们赞赏她的话。如果有的老师指出几点她自身的不足，她便会找一大堆理由为自己辩解。尽管她对同事都很热情 同事有什么事她都肯帮忙 但是 人际关系却始终不好 在各种评比中她的得票率始终很低，她自己也很恼火。

杨女士这些行为是一种虚荣的表现行为。自古虚荣心就是一种很复杂的社会心理现象。它借用外在的、表面的东西来弥补自己的不足，以赢得别人的注意和赞扬。对于虚荣心，我们很难说清它的对与错，但很多严重的错误都因虚荣心产生。虚荣心作为人的一种心理需要 是普遍存在的。它有双重作用 如果正确利用虚荣心，使它同上进心结合在一起，会调动人的工作积极性和热情；如果一味地为了满足自己的虚荣，被虚荣牵着鼻子走，就会深受其害，给工作和人际关系带来消极影响。虚荣的人往往“死要面子活受罪”，喜欢炫耀自己一切能赢得别人赞赏的东西和事物，从而借以抬高自己。这样的人往往容易陷入一种追求不真实荣誉的心理，缺乏踏踏实实做人做事的思想作风和工作作风。

虚荣心给人带来工作和生活上的烦恼也是有目共睹的，如果我们要克服这种不良的心理，应从以下几方面加以克服：

要认识虚荣心的危害。一些虚荣心很强的人，意识不到自己的虚荣 不肯承认自己的虚荣 所以很难克服虚荣。因此 要正确认识

自己，清醒地分析虚荣的危害。虚荣是一种虚假的荣誉，它可能使你得到一时的满足，填补一下内心的空虚，但它使你背上沉重的包袱，时刻担心失去给你带来虚荣的事物，一旦失去，就会痛苦不堪。所以，只有认识到自己身上的虚荣以及虚荣的危害，才能下决心克服虚荣。

要克服个人主义的私心。虚荣的人过于关注自己的名字和荣誉，很少考虑别人的感受和评价，有较强的自我表现欲，只要能给自己带来表现的机会，他都不会放过。争强好胜、不计后果，是一种个人主义自私心理的表现。所以，要克服虚荣心，还要克服个人主义的自私心理和自我表现欲。

培养脚踏实地，实事求是的思想作风。过于虚荣的人往往都缺乏脚踏实地的思想作风和工作作风，情绪不稳，能满足虚荣心时就有很高的热情，一旦虚荣心得不到满足，情绪就会一落千丈。因此，要克服虚荣心，还要从实际出发，踏实工作，培养锻炼自己的真才实学和良好的心理品质。

小贴士

我国伟大的思想家荀子曾说过：“人生而有欲。”因为人是一种生命，生命自然有欲。有欲无欲是生命与非生命的分界。欲是生命之所以为生命的本原。所以说，人的欲望是天生的。但凡是生命，都是一种群体。有群体便有差异与不同，便有攀比和嫉妒的欲。

自尊 vs 虚荣

自尊和虚荣是一对姐妹，相处好了可以一生开怀，若相处不好，则会一辈子后悔。这其中的“恩恩怨怨”就需要女人用心来体

会了。

我们通常所说的自尊是指一个人由肯定的自我评价引起的自爱、自重、自信以及期望获得他人和社会尊重的一种情感，这种情感不是人天生就有的，这是在后天中逐渐培养和建立起来的。一个刚刚生长发育的儿童，正是处于自尊心刚刚萌芽的阶段，所以，还不是太懂什么是自尊心。等到长大进入青年时期，由于身心的迅速发展，带来了自我认识上的强化，对周围如何评价自己比较敏感，其自尊心也就明显地增强。当从学校出来走上了工作岗位以后，人的自尊心就算基本定型了。

自尊心是建立在自信的基础上的。有自尊心的人也承认自己有比不上别人的地方，但是，他们相信通过努力能够改变这种状况，使自己变得更好，这样就发挥出了自尊心的积极作用，并产生巨大的力量，化腐朽为神奇，变耻辱为荣光。古有西汉时期的史学家司马迁宫刑而作《史记》，春秋战国时期著名的兵家孙臆削髀而修兵法，今有著名数学家华罗庚跛脚而成为数学王子，张海迪高位截瘫而成为青年楷模。他们都是用自己强烈的自尊心作为生命的动力，取得了各自的成功，赋予了生命新的意义。英国作家夏洛蒂·勃朗特在小说《简爱》中所塑造的艺术形象之所以能够震撼一代又一代读者的心，正是由于主人公简爱身上所体现出的自尊精神，是这种精神引起了读者的共鸣。

相对而言，虚荣则是人们对表面上的荣耀和光彩的一种追求心理。虚荣心严重的人常常将名利作为支配自己行动的内在动力，总是依据他人对自己的评价而生存，一旦他人中有一点否定自己的成分存在，自己便认为失去了所谓的自尊，就受不了。“死要面子活受罪”这话一点儿不假。法国作家莫泊桑的小说《项链》里，那位罗瓦赛尔太太就是一位虚荣心极强的人，为此，她付出了惨痛的代价。

虚荣心是建立在自卑的基础上的。有虚荣心的人非常在意自

己在别人眼里的形象，总是不由自主地掩盖自己的弱点，以便显得自己和别人一样或比别人更优越。虚荣心使他们不是去努力提高自己的能力，而是急功近利地做表面文章，结果到头来并不能真正改变自己的不利地位，反而进一步丧失了自尊。因此，虚荣并不能让我们真正感受到内心的充实，永不满足的虚荣心带给人的只能是无休止的烦恼。因为，世界上的任何事物，几乎都可以成为一个人虚荣的资本，如一个姣好的容貌，一头漂亮的头发，一个有出息的女儿，一个有钱的老爸，一份不错的工作，一笔成功的交易……真是难以计数。

综上所述，自尊与虚荣是有着本质的区别，那就是自尊是建立在自信基础上的，而虚荣是建立在自卑和无知基础上的。

自尊的人，有着对自我的正确认识，能正确看待自己的长处与短处，并且承认自己的不足，有意为改变自己而努力，并且相信自己的努力能够有所作为。在面对挑战时，自尊的人表现出的是在理性控制下的一股捍卫自我的正气。而虚荣的人，尽管从表现上看，有时候会发现与自尊似乎差不多，但只要细细观察，就会发现其实是很不相同的。

虚荣的人，在捍卫自己时表现的是一种盲目和不确定，对自己的言行会表现的缺乏思考，甚至会出现前后矛盾，所以，漏洞也不难发现。虚荣的人，很多都是确实具有一定能力的人，但又缺乏对自己的正确认识，所以对于虚荣的人，不应简单地嘲笑、打击或者压制，因为，这样做反而可能造成更大的逆反心理，导致其虚荣的进一步膨胀，这是于人于己都不利的。而应该以有效的方法来诱导其本身的能力和优点，让其发挥真正的作用，从而使其自身能在亲身的实践当中真正的认识到自身的能力及能力的大小，再通过必要的沟通，帮助其实现对自我的正确认识和价值认同。

小贴士

虚荣等于自尊也就等于动力，虚荣超越自尊便成为阻力。一个人能否有所成就，只看他是否能够掌握好自尊和虚荣。

炫耀中寻回自己

英国作家托马斯·萨斯曾说：“女人购买衣服和零星饰物时的心情和男人购买名声和荣誉时的心情都一样是为了炫耀。”由此不难看出，不论是男人还是女人都存在着一定的显摆和炫耀目的。不同的是，男人是对其名声和荣誉的炫耀，而女人则是装饰表现化的炫耀，这种无期的炫耀往往要耗费掉男人和女人大半生的光阴。那么，我们会问：人们为什么会花费半生精力去做这些事情呢？原因很简单，为了满足自己的虚荣心理。

生活中，每个人都会有不同程度的炫耀表现，其炫耀的内容也截然不同。男人追求名利司空见惯，女人也有想出名的；女人注重外表众所周知，男人也有爱臭美的……这些足以说明：炫耀是人的本能，其本身的魅力是任何人都无法抗拒的。每个人都会通过一定的方式来炫耀自己，引人注目。如能力的炫耀、智慧的炫耀、权力的炫耀、财富的炫耀……

相对男人的炫耀来说，女人的炫耀是骨子里的。追求美貌，炫耀服饰，炫耀一条精美的项链、一条时髦的裙子、一只精致的戒指……这种骨子里的表象化让女人更是深陷其中不能自拔。比如前段时间一度被炒作的“天价手机”，一位女士为了获得一份微不足道的虚荣竟然要求她的丈夫贷款买给她，在她看来买高档的商品即是高档的生活享受，那种众星捧月般的感觉让她乐不思蜀。丈夫为了她倾家荡产买来的手机和普通手机也没什么区别，而他们却