



不完美 的活法

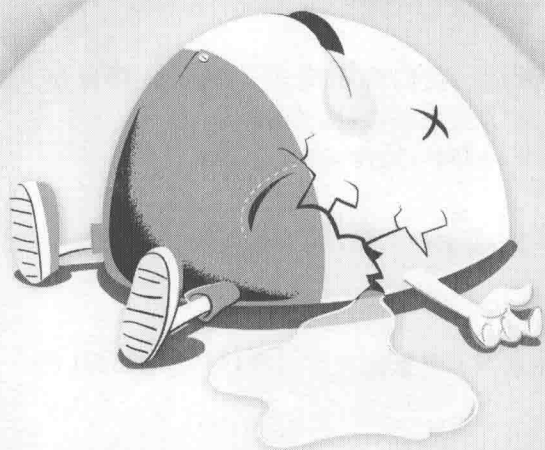
我们都不完美 凭什么要自卑

文卿意◎著

最重要

的活法!

你就会拥有不一样的人生!



不完美的活法

我们都不完美 凭什么要自卑

文卿意◎著

广东省出版集团
广东经济出版社
——广州——

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美的活法：我们都不完美，凭什么要自卑 / 文卿意著. —广州：广东经济出版社，2014.3

ISBN 978 - 7 - 5454 - 3217 - 6

I. ①不… II. ①文… 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 (2014) 第 003181 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东新华印刷有限公司 (广东省佛山市南海区盐步河东中心路)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	14.5
字数	186 000 字
版次	2014 年 3 月第 1 版
印次	2014 年 3 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 3217 - 6
定价	29.8 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

发行部地址：广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话：(020) 38306055 38306107 邮政编码：510075

邮购地址：广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话：(020) 37601950 营销网址：<http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博：<http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

See wow! 用心发现生活

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美的时光中，为你准备这样一份阅读——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目，温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战，于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着、精粹，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼：

“wow!”，这是我们的约定！

“哇唔!”，这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书事业部

2014年1月

前 言

自卑是一种性格上的缺陷，对自己能力和品质的过低评价，会伴有不安、抑郁、胆怯等特殊的情绪，对未来充满恐惧。自卑表现为自己轻视自己，将自己的缺点和别人的优点进行比较，觉得自己毫无价值、低人一等；容易将困难想得过于严重，常处于孤僻、悲观的状态；自卑严重者会产生轻生的行为。

自卑的根本原因是经常遭受失败和挫折。任何失败的经历都可能成为自卑产生的根源。除此之外，产生自卑的因素还有：自我认识不足和拥有过高的期望；过去的挫折经历和不恰当的归因；性格内向，胆小，多愁善感；过于追求完美。

自卑会抹杀掉自信心，消磨雄心。自卑的人常常会陷入思维的怪圈，用消极的思维暗示自己，缺乏斗志，容易自暴自弃。本来有能力完成的事情，因为心怀自卑，自我怀疑而走向失败，显得处处不行，处处不如人。自卑的情绪会影响到生活和工作的各个方面，给人的心理和生活带来很大的不良影响。

轻度的自卑是一种力量，能让自己看到与他人的差距，促进自己不断成长和完善的动力。只要能正确地认识自己，接纳自己，爱自己，那么你也会获得别人的认可和赞赏。

过分自卑的人，会沉浸在自己内心虚构的恐惧幻想之中，躲在自己的舒适圈不愿意改变，自怨自艾，将生活中的不如意都归结为自己的错误，深深地自责，自我否定，看不到自己的任何优点。如带着一个放大镜，将自己缺点和别人的优点无限地放大，



而将自己的缺点无限地缩小，看不到任何希望的曙光。

人人都会自卑，自卑并不是什么洪水猛兽，只要能正确对待自卑，它就能成为成长和前进的动力。本书正是秉持着这一信念，以案例、分析和指导相结合的方式，以生活中常见的问题和困扰为案例引入，对问题进行深入的分析，剖析其行为背后隐藏的深层次的心理根源，再根据每一个具体的情况给出指导方法，帮助自卑者消除内心潜在的恐惧，建立起合理的信念，回归正常的生活。

自卑的人不是害怕自卑，而是害怕面对失败，得不到别人的认可。因此，要战胜自卑，首先就要自我认可，只有爱上自己的人，才会得到别人的爱。其次，改变自己的思维模式，自卑的人心中常常是受到消极的思维模式所影响，而导致消极地看待生活。最后，努力改善自己，将自卑的缺陷化成成长和完善的动力，用优越感超越自卑。

只要自己愿意，就可以改变，跳出原来的思维，换个角度，换种态度，你就可以看到一个不一样的人生。其实你可以不自卑，只是你还没有做好改变的准备，还没有具备挑战未来的勇气。希望借此书帮助还在为自卑困扰的读者们走出自卑的阴霾，走向美好的未来。

由于笔者能力有限，书中难免存在不足，若有考虑不周的地方，还希望读者朋友们提出宝贵的修改意见。

作者
2014年1月



目 录

第 1 章 你的内心只有你知道 / 1

1. 你对自己了解多少 / 2

案例：我是一个多面性格的人

2. 你在和谁比 / 5

案例：我总是处处不如人

3. 朋友对你的评价 / 8

案例：他们都说我很阳光

4. 你的自我评价 / 11

案例：其实我只是害怕会被淘汰

5. 表情也能假装 / 14

案例：我只是习惯微笑而已

6. 情绪不一定是对的 / 17

案例：其实我并不快乐

7. 镜中折射的陌生人 / 20

案例：镜中的那个人是我吗

8. 为什么不能接受你自己 / 23

案例：这张脸太难看了，我要去整容



第2章 警惕这些伪装的自卑情结 / 27

1. 极易受伤的心 / 28

案例：爱哭的女孩

2. 我应该是这样一个人 / 30

案例：理想中，我应该是这样子

3. 别人都在说我 / 33

案例：为什么他们谈话的焦点总是我呢

4. 我应该是舞台上的焦点 / 37

案例：我是“老大”，我说了算

5. 我是那只被人遗忘的小乌鸦 / 40

案例：如果我在这个世界上消失了，也不会有人知道

6. 我害怕被拒绝 / 43

案例：万一我被拒绝该怎么办

7. 一件小事都会让我很生气 / 46

案例：一天24小时，我都在生气

8. 那不是谦虚 / 49

案例：来不及更换的名单

9. 我想要的更多 / 52

案例：我需要他们时刻关注我

第3章 心理阴影时刻环绕着我 / 57

1. 那些若隐若现的童年 / 58

案例：童年时期我总是最差的那个

2. 不断重复的梦境 / 61

案例：梦中我总是被人耻笑

3. 终身难忘的意外事故 / 64



案例：那都是我的错

4. 甩不掉的“肉” / 67

案例：我要减肥

5. 无法上长的身高 / 70

案例：“三等残疾”引来的无数目光

6. 遮挡不住的痘 / 73

案例：留在脸上的痘痕

7. 我很脏 / 76

案例：无法接受男朋友的亲密接触

8. 格格不入的生活步调 / 79

案例：大一新生性格的忽然转变

第4章 自卑是如何形成的 / 83

1. 父母的教养方式 / 84

案例：爸妈从来就不认可我

2. 学校教育的影响 / 87

案例：无论我怎么努力，也得不到老师的赏识

3. 不恰当的参照体系 / 90

案例：他总是那么优秀

4. 同学朋友的影响 / 93

案例：从小我就是“跟屁虫”

5. 扭曲的认知 / 96

案例：得了一百分才是好学生

6. 恋爱关系的忽然结束 / 99

案例：为什么将我抛弃

7. 破碎的婚姻 / 102

案例：离婚了，我的人生也就完蛋了



8. 无法走出来的工作失误 / 105

案例：我什么都干不好，一点业绩也没有

第5章 叛逆，自卑的另外一种存在形式 / 109

1. “叛逆”，青春期的代名词 / 110

案例：所有的人都不理解我

2. 叛逆不是青春期的专属 / 113

案例：去他的社会责任，我要消失在所有人面前

3. 越得不到的东西越想得到 / 116

案例：得不到的东西就是最好的

4. 一意孤行 / 119

案例：就算是全世界都反对，我也要和你在一起

5. 强烈反驳别人的话语 / 121

案例：辩驳不是我的本性

6. 只求结果 / 124

案例：只得99分的演讲

7. 对现有角色的否认 / 127

案例：我不是孩子的母亲

8. 想要逃离这个世界 / 130

案例：死了就可以解决一切了吧

第6章 下辈子一定要换种生活方式 / 135

1. 生活在规定的模式中 / 136

案例：长这么大，我从来都没有自己做过选择

2. 看不到明天的希望 / 139

案例：每天都重复着昨天的生活

3. 黑暗的高中生活 / 142



案例：如果可以，我一定不要选择高考这条路

4. 坚决不要做女人 / 146

案例：我只是想要摆脱“寄生虫”的命运而已

5. 做男人生活太累 / 149

案例：凭什么，全部都要我来扛

6. 我一定要做一个有钱人 / 152

案例：因为我是穷小子

7. 我要过平民生活 / 156

案例：英国 17 岁少年中 200 万英镑后患抑郁症死于豪宅

8. 好想再年轻十岁 / 159

案例：他们都嫌弃我老了

第 7 章 为什么我的人缘这么差 / 163

1. 我没有一个朋友 / 164

案例：生日，找不到人来和我一起庆祝

2. 大家都在躲着我 / 167

案例：我是瘟疫吗

3. 他们都在笑话我 / 170

案例：他们肯定都是在笑话我

4. 我不敢走进人群中 / 173

案例：不敢与人目光接触的女人

5. 我压根就不敢开口说话 / 176

案例：我担心一张嘴，就会说错话

6. 我不能和别人深度交往 / 179

案例：相亲多次的帅气男

7. 真希望可以呆在屋里不出门 / 183

案例：躲在楼阁中的女硕士



8. 我越来越自我封闭 / 186

案例：怎样才能融入到别人的圈子中呢

第8章 那个出色的人就是你 / 189

1. 停止无休止的抱怨 / 190

案例：生活总是那么不公平

2. 张开你的双臂 / 193

案例：其实改变心情就这么简单

3. 扔掉过去的包袱 / 197

案例：我不再是“特殊”人物

4. 自信是战胜自卑的最强武器 / 200

案例：长跑冠高桥尚子：我不会因为一次失败而放弃

5. “丢掉”面子 / 203

案例：走自己的路，让别人去说吧

6. 天生我“材”必有用 / 207

案例：造物主会将每件东西摆在最适合的地方

7. 学会爱上自己 / 211

案例：爱上了自己，别人才会爱上你

8. 让自卑成为前进的动力 / 214

案例：利用补偿心理超越自卑，成功只是延迟到来

9. 丑小鸭也会变成美丽的白天鹅 / 217

案例：刘德华：拼命工作只因为自卑

第1章

你的内心只有你知道

任何人都很难走入你的内心，只有你对自己最了解。
只要能控制你的行为，你就可以控制他人的反应。



1. 你对自己了解多少

你困惑，为自己苦恼，为什么自己会如此悲伤，如此沮丧？因为你对自己不够了解，不知道该如何应对不同的场景，不同的角色。

1.1 最了解你的是你自己，最不了解你的也是你自己

你对自己了解多少，你能很准确地将自己介绍给他人吗？如果用五个形容词来描述你自己，你能很轻松地写出来吗？下面这些词语你会选择哪些词语来准确地形容你自己呢？

乐群 聪慧 独立 害羞 内向 沮丧 自律 热情 孤独 固执
被动 敏感 自信 乐观 积极 向上 勇敢 冒险 怀疑 独立

也许你在犹豫，这些词语中哪些才是最适合你的。也许你能很轻松地在这些词语中勾画几个。但是细想一下，你真的是这样子的吗？那么你又对你自己了解多少呢？

自卑型的人通常都会选择消极的词汇来形容自己，如害羞、被动、内向、孤独、沮丧、敏感、怀疑。但是在某些场合，他们的表现也很勇敢，很积极向上。那么，哪个才是最真实的自己呢？

1.2 案例：我是一个多面性格的人

我对自己很困惑，从来不知道自己是一个什么样的人。在有些人的眼中我很好强，乐观、积极；在另外一些人的眼中我很羞涩，很被动、很无情。小时候我周围的人都说我是一个活泼好动，积极上进的孩子，但是越长大，我越来越不知道我自己属于什么性格的人了。

上中学的时候，我基本不和别人说话，我怀疑自己是不是属于自闭症患者。在一个班级之中，只是认识前后左右的那么几个人。上大学后，我又改变了，认识我的人都说感觉我很积极，然后我就以一种很积极的



态度度过了大学四年。工作后，同事说我能力很强，于是我就努力地工作，严格要求自己，绝对不允许自己在工作中出现一点失误。老公说我是一个温顺的贤内助，而婆婆总是以一种很异样的眼光审视我，好像我不是地球人一样，为了减少矛盾，做老公心目中的好妻子，我处处顺着婆婆，从不和她顶嘴。在最好朋友的眼中，我是一个很疯狂、很有风情的人，每次聚会上，她们总是说我就是舞台的中心。我自己却觉得，如果可以的话，我宁愿一个人独处，拉上窗帘，什么人都不见，什么都不说，躲在我的秘密空间中，我想那才是我最想要的生活。

天哪！这么多“我”里面哪一个才是最真实的我呢？

1.3 谁给你贴上的标签

案例中的那个人，她一直都以各种角色出现在人们的面前，且每种角色都有其特定的标签，她根据这些标签来要求自己，将自己严格地定格在这些既定的标签之中，标签越多，她也就越混乱越困惑。

在这个社会中，想要很好地生存下去，就要学会不断地更换自己的角色，改变自己的态度来适应不同的场景和场合。心理学中所说的人格，最初来源于希腊语中“Persona”，原意为舞台上戴的面具，在人生的大舞台上，人也是需要根据不同的角色来改变自己的面具，而这些面具就是人格的外在表现。

社会对人的认同度，并不等同于你对自己的认识。人的性格特征可以通过多个方面呈现出来，外部行为方式可以体现一个人的性格，但内在思维观念和信念则直接的影响着人的行为处事方式。

自卑倾向的人一般都会选择前面消极的词汇来形容自己，用这样的词语来给自己贴上标签：我就是这样一个害羞、内向、忧郁、被动的人。他们的行为方式会按照自己贴的标签去执行。这样的心理暗示和思维观念不断强化，于是乎，他们就成为了典型的自卑型人格者。

自卑型人格的人很在意别人眼中自己的形象，对自己要求很严格，总是担心自己不够好。于是他们会向两极分化：一个是积极奋发，永远



都不会满意的那种，展现出过分的自信，自我膨胀；另外一个是在黑暗中，不敢出来见人，总是担心、害怕、焦虑。

1.4 角色切换，平衡不同性格

案例中的那个人，她总是根据别人的期望来行事，在她看来，她是很被动、很消极地去适应别人，生活得一点都不开心，她觉得自己很自卑。但是在别人眼中，她却有着完全不同的性格。为什么会出现这种差别呢？

这就是角色期望与角色转换。角色期望是他人对自己提出符合身份的期望和自己对他人期望的理解，如父母要抚养子女，子女应该孝顺父母。角色转换是由不同的身份之间进行的一个改变，如在公司是职业角色，但是回家之后就变成家庭角色了。很多人对自己的身份感到很困惑，是因为他们对自己的认识不多，不能很好地进行角色转变，又或者是对自己的期望太高，总是想用一种万能的角色来满足所有的人。一旦做不到或做不好，就会产生自我矛盾，自我否定。

案例中，她一直都按照规定的角色来要求自己，尽力达成别人的期望。在学校里，她努力学习，是一个好学生；在工作中，她是一个积极上进的职场女强人；在家庭中，丈夫和婆婆又对她有不同的角色期望；在朋友圈中，她又是一种身份。她在这些角色中不断地切换，不断地改变行为方式来符合这种角色的期望。

也许当事人对诸多的角色感到很困惑，但是在外人眼中看到的就只是当时当下的你。如，你在台上战战兢兢地演讲着，生怕念错某个词语，说错某句话，而台下的人眼中看到的就是一个很认真、很不错的人。只要你用恰当的行为符合你当下的角色，那么他们就会认同你。你的内心怎么想的反倒不重要了。因此清楚你自己当下的角色，用符合这个角色的行为来行动，那就行了。



2. 你在和谁比

总是觉得自己处处不如人，一点优点都没有。你是以谁为参考，你在和谁比较呢？

2.1 案例：我总是处处不如人

眨眼间我已经35岁了，这个年纪的男人，应该有自己的事业、家庭、有一个稳定的归宿，可是我什么都没有。我处处都比别人要差，长得不好，家境也不好，工作也不好，我不善交际，不敢大声说话。之前在家人的介绍下跟几个女孩交往过，我觉得我压根就配不上她们，虽然之间有过两个感觉还挺好的，但是我不敢主动去联系，最后都以分别而告终。我最怕成为人群中的焦点，被他们指指点点，耳朵中传来的全部都是他们对我不好的评论。我很难快乐起来，对自己的任何方面都不满意，总是将别人的优点和自己比，觉得自己处处不如人。而这样的想法却时时出现，只要我一开始静下来，满脑子都是这样的想法。

和别人比较是自卑型人格的一个典型的行为方式，他们总是将自己和别人比较，将现在的自己和过去的自己比较，然后得出一个认知偏差：自己任何方面都不如人。

2.2 为什么我总是这么差

为什么我总是这么差，什么都做不好？很多的人都会有这样的自我抱怨。

是吗？你真的有那么差劲，一无是处吗？

如果让你写出你的十大优点和十大缺点，你能写出来吗？

或许你能很轻松地将自己的缺点写出来：我不自信、不聪明、懒惰……