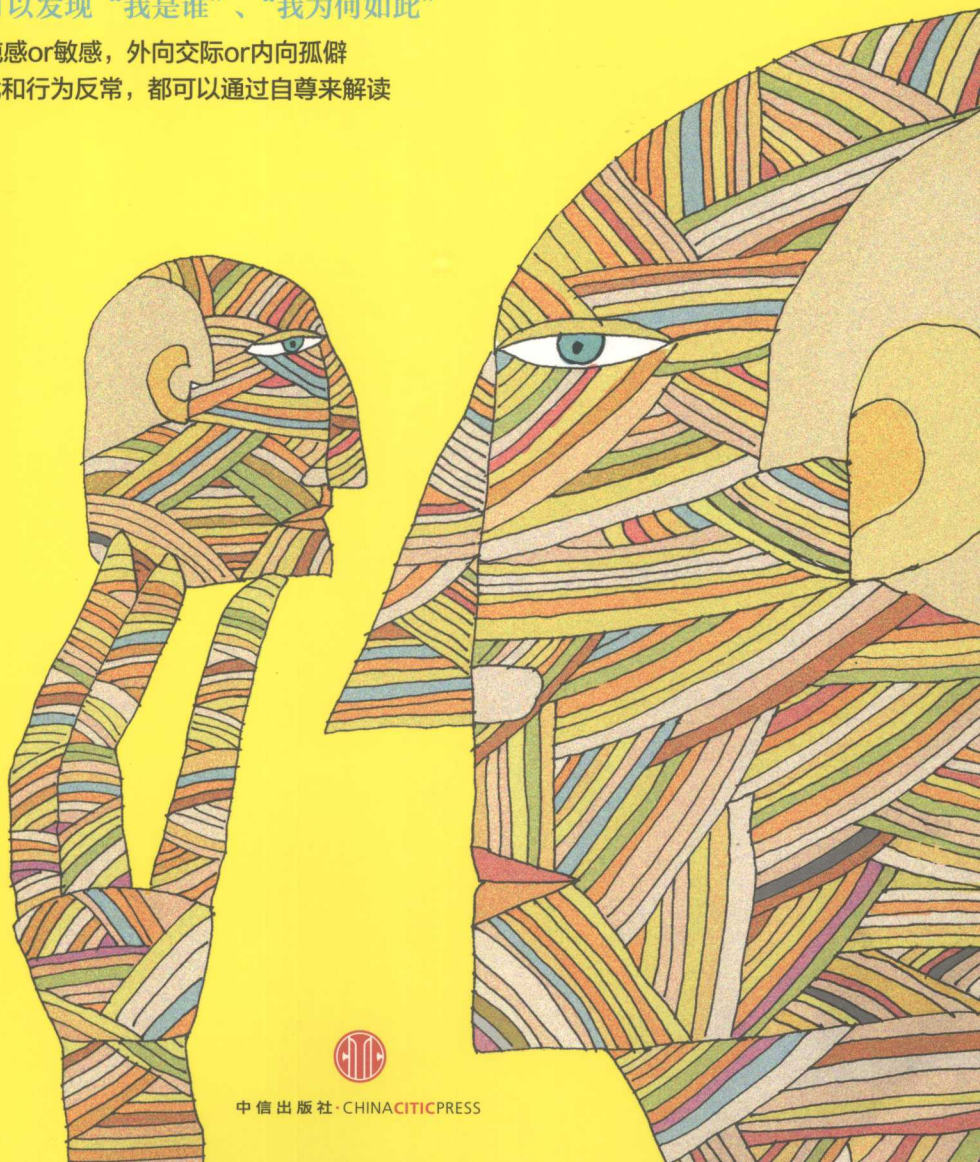


# 自尊有毒

刘翔平 / 著

自尊是不可改变的天性？还是社会存在的折射？  
透过自尊，可以发现“我是谁”、“我为何如此”

自信or自卑，钝感or敏感，外向交际or内向孤僻  
人们的内心困扰和行为反常，都可以通过自尊来解读



中信出版社 · CHINACITICPRESS

014040511

B842. 6-49

181

# 自尊有毒

刘翔平 / 著



北航

C172775

010640211

# 自尊有毒

刘翔平著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自尊有毒 / 刘翔平著. —北京: 中信出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5086-4462-2

I. ①自… II. ①刘… III. ①自尊—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 034099 号

## 自尊有毒

著 者: 刘翔平

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25 字 数: 163千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4462-2/F·3145

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



## 他人很重要

很多人终其一生都难以摆脱一个梦魇，那就是拿自己与其他人比较。如果经常浮现在你内心中的想法是与他人比较，比如你经常下意识地想到自己如何比别人好，或者如何不如别人，如果你的主要烦恼或主要幸福都源于这种比较，或者你的心情好坏主要与这种人际比较有关，那你已经对这种比较上了瘾，你得当心，你可能有自尊方面的问题与困扰，也可以说是自尊成瘾。

有自尊困扰的人通常不觉得人际比较有什么问题，他们会本能地觉得：每个人都是这样啊！谁要是超过了别人，不都应该满心高兴吗？谁要是落后了，不都会感觉郁闷吗？你看人家奥运冠军，不都是喜极而泣吗？于是，他们往往把追求荣誉和超过他人当作人生的主要目标，甚至是唯一的动力，认为实现自己的价值就等于让别人瞧一瞧自己有多厉害，活着的意义就是争一口气，给周围的人点儿颜色看看。其实，这种目标只是低自尊者不健

康的生活方式和内容，而不是普世价值。只是他们都这么认为，觉得别人一定也这样认为。这叫作心理投射。

那么不受自尊困扰的人是什么样子呢？一般来说，他们也会与他人比较，比不过别人时也会不高兴，超过别人时也会很开心，但这种人际比较完全不同。他们通常并不太关心与他人的比较，更不会把它当作人生最为重要的目标和追求，那只是做事情的结果，并非生命的终极意义。在他们看来，人生最主要的任务是实现独特的、个性化的梦想，这个梦想是发自内心的愿望和兴趣，还很可能是孩童时代以来的梦想。他们根据自己的喜好和本真的感受来设计自己的目标，比如一位国家领导人，虽然工作很忙，但总能利用业余时间来做木工，因为做木工是很有趣的，他做木工不是为了把谁给比下去，或是为了得到别人的赞扬，虽然能参加个什么展览或获得个什么奖也不错，但这些都不是最重要的。他们没那么在乎别人的意见，但却能与他人合作，甚至深交，因为他们把其他人看作与自己平等的人、同样有独立见解的人、可以合作和信赖的人。而有自尊困扰的人则要么把他人当作观众，要么把对方当作竞争对手。

不受自尊困扰的人，能够有效地满足自己的基本心理需要，对于他们来说，活着是很简单的事情，就是多交朋友、多做事情、多发挥自己的能力。他们能有效地满足自主、能力和爱的需要，在他人面前能够做到毫不刻意与做作，也不想掩饰什么，能够自然流露自己的情感，该笑时笑，该哭时哭。对于他们来说，他人的存在并不是什么负担，而是同路人、陪伴者，甚至是帮手和合作者。

然而，有自尊困扰的人往往缺乏以上认知。由于某种亲子关系的创伤或者其他因素，他们认为他人的存在要么是一种威胁，要么是一种妨碍，





他人不是看自己笑话的人，就是冷漠的评价者。正如哲学家萨特所言：“他人即地狱。”这些人好像第一次登台的演员，认为自己的存在就是给他人看的，所以他人的存在会引起他们的焦虑和警觉，哪怕是素不相识的人。

这种人际关系中的自我缺陷和人际加工中的认知歪曲是本书要论述的主题。另外，由自尊困扰引起的各种心理问题也是现代人不幸福的根源之一。在现代信息社会，自尊引起的困扰与障碍比以往任何一个社会形态都要多，不仅因为人与人贫富差距加大，而且由于网络与信息普及，人们可以随时了解其他人的情况并与自身比较，邻居开什么车、同事住什么样的房子、“土豪”的别墅及私人飞机、明星的身材与容貌……只需点击一下鼠标，你的社会位置就一目了然了。而在封闭的社会，比如旧中国四大家族很有钱，普通人根本不可能知道四大家族的生活方式是多么骄奢，也无法想象他们的存在会引起痛苦与不适。即便是你所在村子里有周扒皮这样的小地主，也刺激不了你自尊的失衡，因为周扒皮虽有几十亩地、住十几间砖瓦房，但生活水平也比你高不了多少。

另一方面，现代城市化进程也加剧了人与人之间的疏离，很多人居住在高层电梯楼内，彼此“老死不相往来”，只是在电梯中混个脸熟，陌生人从不打招呼。人情淡漠，世态炎凉，昔日过年四处串门的情景已成回忆。人情的冷漠也加剧着自尊障碍的出现。人们交往的动力和能力都有所下降，患有抑郁症和孤僻的人越来越多。

然而，社会需要温情，人们需要沟通。人生的美好在于人情的美好。心理学可以帮助人们缓解心灵的痛苦，帮助人们实现幸福。心理学对于自尊问题的关注和研究已经有数十年，至今热度不减，在有关自尊的基本原理、测量和干预方面取得了长足的进步。但是，目前市面上还没有结合现

实生活介绍自尊的著作，我希望本书能够帮助有自尊困扰的人进一步了解自我，帮助他们对人生进行重新定位、寻找更加健康的生活方式。

我以为，在我们摆脱了自己与他人的比较与位置、解决了自尊的问题后，绝大多数心理问题都会迎刃而解，因为它们基本上都是自尊问题的结果。我也相信，在你摆脱了自尊问题的纠结后，你会体验到不一样的人生，当人际比较成为生命中可承受之轻，你就会发现自己的真正梦想，你会把所有精力放在梦想的实现上，你会变得执着、宽厚、温和、稳定，走向自我的认同和内聚，你会变得独立而又亲和、自主而又依恋、主动而又随和、坚定而又浪漫，总之，你会变得更加完整、充实、丰盈，完成一次从茧到蝶的精彩的人生蜕变。

刘翔平

2013年12月于京师园

序言 他人很重要 /vii

第一章 我们时代的自尊障碍 (001)

低自尊障碍：总看到负面因素 /006

有条件自尊障碍：过分追求成功 /008

虚假高自尊障碍：身陷与他人、与环境的冲突中 /012

自尊的悖论：拥有自尊的人不需要自尊 /015

第二章 什么是自尊 (019)

自我意识不等于自我知识 /021

自我评价不等于自尊 /025

自尊的五个内涵 /026

自尊让我们感觉积极的自己 /029



自尊是人际关系的调节器 /032

自信、安全感、爱与信任 /037

测测你的自尊水平 /041

### 第三章 自尊的种子扎根在安全依恋的沃土 (043)

自我肯定源于父母无条件的爱 /045

安全依恋型的心理最健康 /049

安全依恋减少自我抬高和夸大 /055

安全依恋减少社会认知偏差 /059

安全依恋与成长的需要 /064

从进化论视角看自尊 /071

安全依恋是积极心理学的基础 /074

### 第四章 死要面子活受罪 (075)

挫折面前的高自尊和低自尊 /078

自我反省是救生索也是毒药 /082

只有低自尊者才向下比 /084

不评价自我，也不评价他人和世界 /089

### 第五章 低自尊者并不消极，而是不够积极 (097)

低自尊者其实总想“优秀” /099

适当高估自我，才是心理健康的王道 /101

低自尊者的解药：梦想，投入，品味 /112



## 第六章 对批评和拒绝敏感的低自尊者

117

失败后可以遗憾，不要觉得可耻 /120

不以物喜，不以己悲 vs 患得患失 /123

失败不是成功之母 /124

为什么失败那么可怕 /127

## 第七章 未尽的愿望：低自尊对动机与需要的损害

133

动机的冲突：渴望成功又不相信自己 /135

表里不一的痛苦与危害 /138

选择高目标还是低目标 /141

为何有人会“吃得了苦，享不了福”？ /143

## 第八章 自尊与人际关系

147

过度防御、无力信任的低自尊者 /149

低自尊者交往模式的形成 /151

低自尊者人际交往模式对人的负面影响 /153

改善人际关系，提升自尊 /156

## 第九章 自尊与抑郁

159

有条件和不稳定自尊易导致抑郁 /162

消极认知与抑郁症 /164

低自尊并非抑郁症的病因 /166

- 有抑郁症的人既消极也积极 /170
- 抑郁者通过贬低他人维护自尊 /176
- 抑郁的现实主义 /177
- 抑郁者需要学会增进积极心理 /178

## 第十章 有条件与无条件的自尊

183

- 高自尊的好处与坏处 /186
- 低自尊的好处 /189
- 有条件自尊者西塞罗与无条件自尊者恺撒 /192
- 家庭教育需要无条件的爱 /197
- 自尊  $\neq$   $\frac{\text{能力}}{\text{抱负}}$  /199
- 回归本心 /202

## 第十一章 虚假高自尊

205

- 虚假高自尊叫作自恋 /208
- 让虚假高自尊显形的内隐自尊 /211
- 虚假高自尊与自尊的不稳定性 /213
- 逆反素质 /215

## 第十二章 告别自尊

217

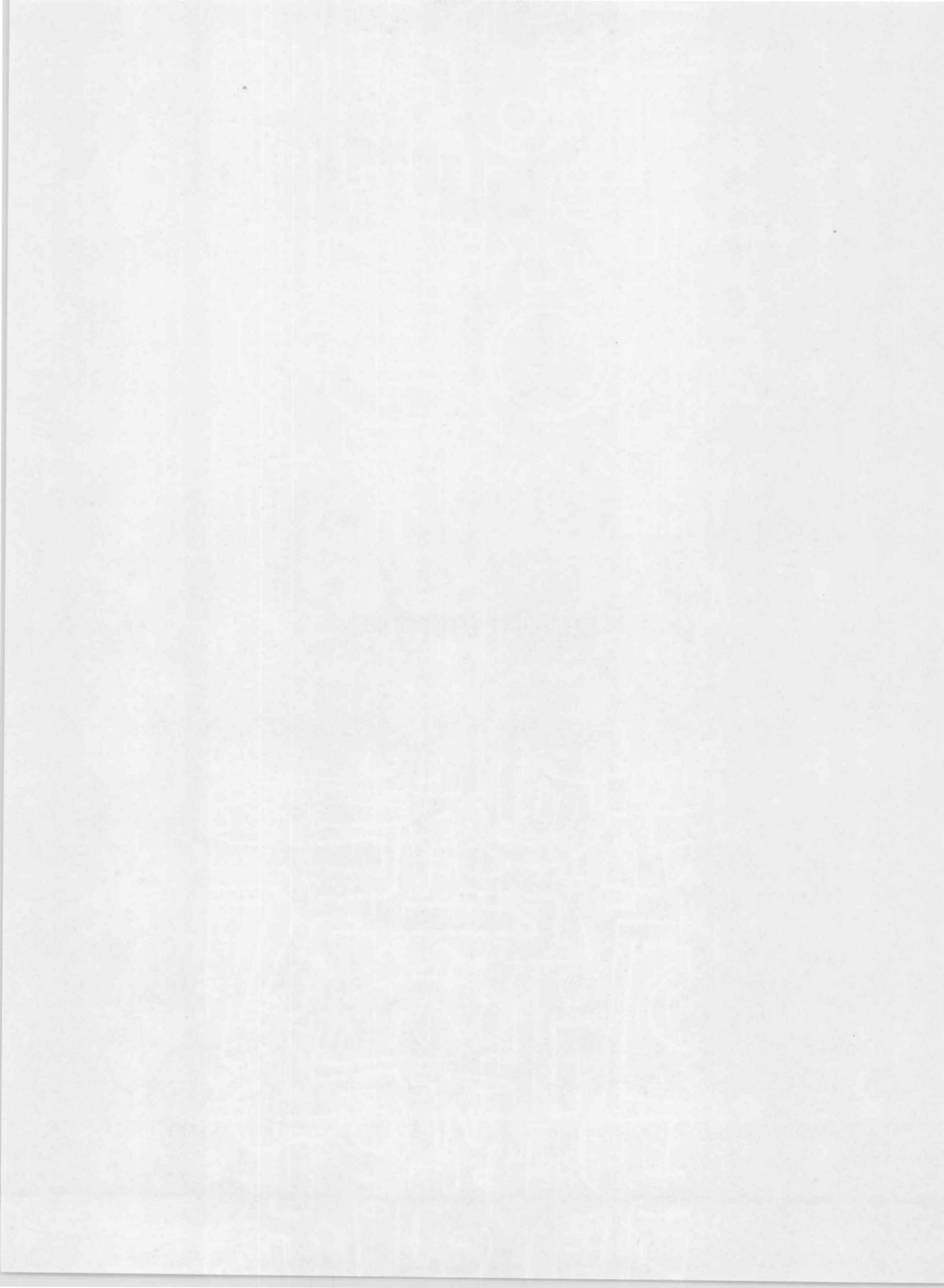
- 致命的自尊游戏 /219
- 追求高自尊是陷阱 /222
- 追求高自尊是心理健康的毒药 /226
- 聆听内心，爱上不完美 /228



## 第一章

# 我们时代的自尊障碍







自尊是人人耳熟能详却又说不清楚的现象。每个人生活中都离不开自尊，但它非常诡异，经常出现在不该出现的地方：

记得上研究生时，有一个同学长相英俊，四人同住一间寝室，只有他不戴眼镜，他的眼睛是最好看的，大大的，非常有神。但是有一天，他竟然花了半个月的生活费去配了一副非常难看的平光镜，他说戴眼镜的人更像知识分子。

有位总裁为了省钱，购买了某航空公司特价商务舱的机票，由于航空公司规定该特价票不能享受地面的头等舱服务，他没有得到相应的礼遇，结果感到大伤自尊而抱怨航空公司欺诈与不公。

中学同学毕业30周年聚会，有位下岗的同学穿着一件掉了皮的外套，骑一辆自行车前来参加。大冷天的，我们都很同情他。

……

上述现象都跟一个与自我有关的现象相关，这就是本书要阐述的主题——自尊。自尊存在于生活的各个角落，经常指导着人们的行为，可以说是人类最为重要的行为动机之一，也是心理健康的关键因素。从自我混乱的角度几乎可以解释一切心理不健康问题，而自尊又是解开自我混乱之

谜的一把钥匙。

本书将自尊定义为怀着真诚的热爱之情来对待自己的良好感觉，即无条件地认同自己是一个有能力和有价值的人，相信自己无论做了什么、无论成功与否，都是一个有价值的人的感觉；同时认为其他人也像自己一样具有这种存在的价值。用通俗的话讲，自尊意味着生活内容基本框定在“你好我也好”的价值观内。我们把这种兼顾他人意义上的自尊叫作积极的自尊或者健康的自尊，而把不符合这一生活价值的各种自尊叫作不健康的自尊、不完整的自尊，或者自尊障碍。积极的自尊是从童年期的安全依恋中发展而来的，基于真实的、安全的、关爱的、温暖的亲子经验和记忆。

综合自尊心理学的研究成果，可以从三个方面来分析健康与不健康自尊的标准，它们分别是：

### 高自尊与低自尊

高自尊者通常能够从积极的方面来看待自己、热爱自己，保持自己的独立性和自我肯定性，不轻易受别人的影响，他们具备掌控感和胜任感。他们不依赖别人，与他人保持清楚的界限，坚持独立见解，少有自我怀疑和害羞、腼腆的感觉，行动有效，专心果断，意志坚定。

而低自尊者则通常从消极的一面来看待自己，对自己缺乏信心，对自己的认识非常模糊，不确定自己是不是有价值、受欢迎。他们不是过于依赖别人，就是恐惧和害怕别人。他们甚至低估自己的能力和价值，经常夸大自己的不足，好像要经常看见自己的缺点才有安全感。

### 有条件的自尊和无条件的自尊

这种划分体现了有关自尊的最新研究成果，也是最为重要的划分标准。



无条件的自尊又可称为本真的自尊，它是指一个人自我满足、自我定向、依靠自身的力量油然而生的自我价值感，它是稳定的，对拥有它的人来说，其存在是不明显的。也就是说，一个拥有本真自尊的人并不关心自尊问题，把自我评价为一个客观的事物，就是那个样子而已。本真自尊构成了深深的价值感，拥有它的人没有必要时刻去检验它。<sup>①</sup>本真伴随着高水平的自主性动机，也就是说，一个人若能经常出于自己真正的爱好和行为标准来行事，就是自己的主人。拥有本真自尊的人无条件地接纳和热爱自我，认为“我对自己感觉好，并不是因为我多么成功、多么让人羡慕，而是因为我活着，我是一条鲜活的生命”。

另一种是有条件的自尊，即通过达到一些预设的标准来获得自尊，自我价值感有赖于这些标准的实现，而不是自我的本真需要。比如认为拥有美貌才有价值感，有钱才有自尊，取得成就才能感觉良好。有条件自尊者往往并不真正了解自己的需要，其衡量自尊的标准是内化得来的。在生命早期的亲子互动中，如果父母的爱是有条件的，通过对自己欲求的行为进行奖励，而对不欲求的行为进行惩罚，这就把行为标准强加给了儿童。儿童会不自觉地把这种外界强加的标准当作自己的人生追求，而忽视了自己发自内心的本真需要。有条件的自尊是肤浅的、表面的，对于个体来说，有条件的自尊是显著的，往往通过强烈的自我意识表现出来，这样的人总是通过他人的眼光来看待自己。

### 自我中心的自尊和兼顾他人的自尊

自尊不仅仅是个体内部的心理结构，还涉及人际关系。

---

<sup>①</sup> 迈克尔·克尼斯：《自尊的问题和答案》(Self-Esteem Issues and Answers)，美国心理学出版社，第188页。

自我中心的自尊是指一个人的自我价值感只是指向自己内部，围绕着提高自我和维护自己的价值，而无视或损害了他人的自我价值感和基本权利。我认为，只有联系自尊产生的基础及其现实发挥的功能，才能确定自尊的意义。在成长过程中缺少亲子关爱、安全依恋基础的自我价值感，往往会以不顾及他人自尊、缺少同情心的形式出现。只管只顾自己表现、不管别人感受，完全不从他人看待自己的角度来看待自我，这样的人是主观封闭的，这种自尊是自私的、过于自恋的，是有害心理健康的。

而兼顾他人的自尊，建立于需要他人关爱和安抚的真实基础之上，具有同情心，本身就具有对人际关系的积极指导作用。这种自尊包含两个方面，一方面是自己看作有价值的人，另一方面是信任他人，把他人看作可以合作的人、可能帮助自己的人。兼顾他人的自尊能够适当地、客观地兼顾他人对自己的看法，而灵活地调整自己的立场和自尊，坚持自我决定和自主，但又能兼顾别人的立场。

立足于上述三种自尊的标准，我们可以分析各种自尊障碍。

### 低自尊障碍：总看到负面因素

低自尊者缺乏基本自信，主观自我评价低于自己的实际能力，烦恼过多、心情低落，还会导致焦虑和抑郁情绪。

生活中总存在这样一些人，他们的自我看法和自我评价明显低于实际的能力和为表现，比如：一个长得漂亮的人却总是自信不起来，一个智商高的人却鲜有对自己学习成绩的自信，一个各方面能力都不错的人却缺