

S e l f - E s t e e m

自尊

[美] 马修·麦凯 (Matthew McKay)
帕特里克·范宁 (Patrick Fanning) 著
马伊莎 译

(原书第 4 版)

帮助近百万读者重建
自尊的心理自助经典

畅销 30 余年 ·
全球售出 80 万册 ·
已更新至第 4 版



机械工业出版社
China Machine Press



S e l f - E s t e e m

自尊

[美] 马修·麦凯 (Matthew McKay) 著
帕特里克·范宁 (Patrick Fanning) 著
马伊莎 译

(原书第4版)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

自尊 (原书第 4 版) / (美) 马修·麦凯 (Matthew McKay), (美) 帕特里克·范宁 (Patrick Fanning) 著; 马伊莎译. —北京: 机械工业出版社, 2019.1

书名原文: Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem

ISBN 978-7-111-61327-5

I. 自… II. ①马… ②帕… ③马… III. 自尊 - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 250881 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-3817

Matthew McKay, Patrick Fanning. Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem, 4th Edition.

Copyright © 2016 by Matthew McKay and Patrick Fanning.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2019 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications, Inc. 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

自尊 (原书第 4 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王钦福 袁 银

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版 次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 21.5

书 号: ISBN 978-7-111-61327-5

定 价: 69.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

麦凯和范宁看到了人类自我批评倾向的复杂性。他们精心编写、关注认知的自助类书籍并非对简单措施的堆砌，而是为提升自尊提供了一整套系统方案。

罗伯特 E. 阿尔伯特博士，《应该这样表达你自己》作者

积极的自尊是健康人格的核心。麦凯和范宁的这本书堪称一座宝库，收藏了诸多构建或修复自尊根基的、行之有效的方法策略。

菲利普 G. 津巴多博士，《害羞心理学》作者

“自尊”是一个非常独特的标题，精湛的写作对于自助类书籍来说尤为重要……我真心希望这本书能够引起广大读者的关注。

SELF
ESTEEM
目录

赞誉

第1章 • 自尊的实质

因与果 // 2

如何使用本书 // 4

针对心理治疗师 // 5

第2章 • 病态批评

“应该”军火库 // 19

批评的根源 // 20

为什么你要听批评之声 // 22

强化的作用 // 23

不定率强化程式 // 25

自我批评如何得到强化 // 26

捕获你的批评者 // 31

第3章 • 解除批评者的武力

揭穿其真实目的 // 36

顶嘴 // 38

让你的批评者失去用武之地 // 40

总揽表 // 44

第4章 • 准确的自我评价

- 自我认知详细列表 // 46
- 列举你的缺点 // 50
- 列出你的优点 // 55
- 一个全新的自我描述 // 57
- 赞美优点 // 58

第5章 • 认知扭曲

- 扭曲 // 62
- 对抗扭曲 // 69

第6章 • 消除悲痛想法

- 关注你的想法 // 92
- 给想法贴标签 // 93
- 释放想法 // 94
- 观察、贴标和释放的完整过程 // 95
- 远离批评 // 97
- 例子：托尼和三个问题 // 99

第7章 • 同情

- 同情定义 // 102
- 为同情心奋斗 // 105
- 充满怜爱的回应 // 105
- 价值的问题 // 106
- 对他人的同情 // 111
- 同理心 // 112

第8章 • 应该

- 价值观是如何形成的 // 123
- “应该”的暴政 // 125
- 健康价值观对病态价值观 // 127
- “应该”如何影响你的自尊 // 136
- 发现你的“应该” // 139
- 挑战和调整“应该” // 142
- 摆脱“应该”的束缚 // 145
- 赎罪，当“应该”合情合理时 // 147

第9章 • 身体力行你的价值观

- 生活领域 // 150
- 用10周时间践行价值观 // 153
- 计划承诺行为 // 156

第10章 • 对待错误

- 重新框定错误 // 159
- 觉悟问题 // 163
- 责任 // 164
- 觉悟的局限 // 165
- 觉悟的习惯 // 166
- 提高你的错误意识 // 168

第11章 • 回应批评

- 现实的欺骗性 // 174
- 回应批评 // 185
- 总结 // 197

第12章 • 提出需求

- 你的合理需求 // 200
- 需求对比需要 // 201
- 将需求说出口 // 205
- 凝练坚定的请求 // 208
- 完整信息 // 208

第13章 • 设定目标和计划

- 你想要什么 // 215
- 选择奋斗目标：第一轮筛选 // 219
- 选择奋斗目标：评估 // 220
- 具体化你的目标 // 221
- 在脑海中播放自己的电影 // 222
- 列出步骤 // 223
- 做出承诺 // 224
- 完成目标的阻碍 // 224
- 不周全的计划 // 225
- 不充足的知识 // 228
- 糟糕的时间管理 // 229
- 脱离实际的目标 // 231

第14章 • 意象

- 为什么意象法能够奏效 // 239
- 意象练习 // 241
- 创造有效自尊意象的准则 // 248
- 自尊阶段 // 251
- 特别注意事项 // 259

第 15 章 • 我仍然感觉不好

特殊软肋 // 262

抵御伤痛 // 263

直面痛楚 // 273

选择治疗 // 279

第 16 章 • 核心信条

识别核心信条 // 281

新的核心信条 // 292

第 17 章 • 建立孩子的自尊

家长的权力 // 296

家长是一面镜子 // 296

审视你的孩子 // 297

认真倾听 // 306

自尊的语言 // 310

赞扬 // 311

纠正你的孩子 // 314

管教 // 318

反对惩罚 // 319

让做对事变得轻而易举 // 320

让孩子参与解决问题的过程 // 322

生活的事实——后果 // 323

自主 // 325

参考文献 // 332

SELF | ESTEEM

第1章

自尊的实质

自尊对于一个人的心理生存至关重要。认识不到自我价值，很多基本需求都无法得到满足，生活自然苦不堪言。由此可见，自尊是不可或缺的情感因素。

人和动物的主要区别之一自我意识：对自己形成正确的认识，并且能够看到自身价值。换言之，你能够对自己下定义，并且很清楚是否喜欢这样的自己。人类的这种评判能力导致了自尊问题的出现。这不像讨厌某些颜色、噪声、形状或是感觉那么简单，当你排斥自己的某些方面时，实则是在大肆破坏心理构造。而只有自尊，才能真正维系你的生命。

评判和否定自己会让你陷入深深的痛苦之中。你会像小心翼翼地保护自己身上的伤口那样，想方设法地逃避一切可能会加剧内心痛苦的活动。你会减少在社交、学习或是职业方面的进取行为，生怕带来不必要的麻烦。与人相处、参加面试、为渺茫的目标奋斗越来越让你头疼。你不愿与人敞开心扉、谈论性事、成为焦点、听到批评、寻求帮助或是解决问题。

为了避免更多的评判和自我否定，你为自己树起了保护栏：要么抱怨、发怒，要么埋头工作，力图精益求精，要么自吹自擂，要么满口说辞，还有可能借助酒精或毒品来麻醉自己。

本书介绍了停止评判的方法，有助于旧伤痊愈，终止妄自菲薄，改变你对自己的看法和感受。当这些看法和感受发生变化后，一系列连锁反应会给你生活的方方面面带来变化，帮助你逐渐挣脱枷锁。

因与果

上百名研究人员对上千名不同年龄、背景的人进行了测试，试图找出自尊的根源，哪些人的自尊最强，它有多重要以及如何增强自尊心，等等。

对于低龄儿童的研究清楚地表明，孩子在0~4岁时，父母的育儿方式决定了他们在起跑线上自尊强弱的初始程度。这之后，多数针对大龄儿童、青少年和成年人的研究都提出了一个相同的疑问：哪个是因，哪个是果？

是好的学习成绩能增强自尊，还是强大的自尊有助于提高学习成绩？是较高的社会阶层能够增强自尊，还是强大的自尊有助于跻身较高的社会阶层？酒鬼是因为恨自己而去贪杯，还是因为喝酒而瞧不起自己？人们是因为在工作面试中表现好而悦纳自己，还是因为悦纳自己而有出色表现？

这些都属于先有鸡还是先有蛋的问题。就像是鸡生蛋、蛋生鸡一样，自尊来

源于你的生活环境，而你的生活环境又会受到自尊的极大影响。孰先孰后？这个问题对于能否增强自尊有重大意义。

如果外界环境决定自尊程度，那么你提高自尊唯一能做的就是改善周围环境。假设你缺乏自信是由于高中辍学、身材矮小、不被妈妈疼爱、在贫民窟长大以及超重 100 磅（约 45 千克）。你除了去上夜校拿学位、长高 6 英寸（约 15 厘米）、换母亲、搬去比弗利山庄、瘦身 100 磅以外，别无他法。一点没错吧？

但你知道，你根本做不到。你无法选择自己的父母或是决定自己的身高。所以你唯一的希望只能是另一种情况：自尊的强弱决定境况。也就是说，只有自尊提高了，环境才能得到改善。因此，只要停止妄自菲薄，你就能长高，深得妈妈喜爱，甩掉 100 磅，让它像晨露一样消失得无影无踪。

如果你觉得第二种场景也是虚无缥缈的，那么恭喜，你对现实世界有着清醒的认识。

事实上，自尊和环境的关系只是间接的，还有一个因素不容忽视，它无时无刻不影响自尊程度：你的想法。

比如，你照镜子时可能会自言自语：“天哪，我好胖，丑死了。”这种想法无疑是对自尊心的打击。如果你在照镜子时的想法是“嗯，不错，这个发型挺适合我”，那它必然能让你的自尊心大增。镜子里的图像依然如初，发生改变的只是你的想法。

或者假设你正在和朋友聊政治，当你对右翼反叛分子发表见解时，爱找茬的他更正你说：“错，你说的是左翼反叛分子。”如果你对自己说“我好蠢，丢死人了”，你的自尊心会瞬间跌入谷底。如果你对自己说“多亏被纠正，下次就不会出洋相了”，你就不至于丧失自尊。无论是哪种情况，你周围的环境并没有改变，只是你的理解方式不同而已。

难道这意味着周围环境与自尊程度毫无关系？当然不是。就社会阶层而言，银行副行长的自我感觉明显好于出租车司机。因此，对 100 个副行长和 100 个出租车司机的调查结果“证明”，不同工种社会地位的高低与自尊程度成正比。这组统计数据忽视了一个问题，有一些副行长可能会因为以下想法而产生挫败感：“我

本该提成正职，当上行长的，真是无能。”相反，有一些出租车司机却能知足常乐：“虽然我只是个微不足道的司机，但我可以养家糊口。孩子们在学校表现不错。生活也算顺风顺水。”

本书旨在使用已被证实的认知行为疗法改变你对生活的看法，从而提高自信。它会帮助你认识到你常常不由自主地对自己做出的负面评价，从而学会形成新的、客观的、正面的自我评价，提升自尊心，走出缺乏自尊的困境。

如何使用本书

本书的编排方式符合逻辑，最重要、最具普遍意义的内容最先出现。

第2章介绍了病态批评，它是指隐藏于内心、打击自尊的批评声音。

第3章讲述了应对这种声音的方法，扫除你在提升自尊过程中的一切障碍。

第4章的内容包含对自己的优势和劣势做出正确评价的方法，这是提高自尊必须迈出的第一步。

第5章解释了认知扭曲，它是指导致自尊心匮乏的、不合理的思维方式。

第6章涉及消解过程，终止自我评判并驱散自我抨击的想法。

第7章介绍了同情的概念。自尊与同情他人和怜悯自己都有紧密联系。

第8章探讨了你的“应该”，也就是你为自己的行动、感受和表现制定的清规戒律。不断调整规则是废除之前产生的不良影响的最有效方式之一。

第9章主要讲述了如何发现并践行自己的价值，这是为你的生命赋予意义并为其指明方向的现实标准。

第10章指明了如何面对错误：改变对错误的看法，不要对以前的错误耿耿于怀。

第11章教你如何从容面对别人的批评，既维护自尊，又不会野蛮地攻击对方。

第12章的内容包含问问自己真正想要的是什么，这对于自尊不足的人而言，

是最难完成的任务之一。

第13章讲了如何制定可行性强的目标，并为之制订详细的计划。

第14章讲解了意象法这一强效方式，能够帮助你制定并达成提高自尊的目标。

第15章的标题为“我仍然感觉不好”，帮助你直面痛苦，采取客观的态度。

第16章为“核心信念”，鼓励你思量、质疑以及改变那些有关自身价值的根深蒂固的想法。

使用本书的方法很简单。从头开始读，一直到第3章“解除批评者的武力”的末尾，有一张参考图表，它能够根据你的具体问题，指引你阅读相关章节。如果你想全面了解自尊并且增强自尊，那么可以按顺序从头读到尾。

要想从本书中受益，就不能只读不做。很多章节都有教会你某种技能的练习。如果你看到“闭上眼睛，回想过去的一个场景”，你就应该闭上眼睛照做。当你看到“在纸上写出三次你感到自卑的情形”，你就确实需要找出纸和笔，列出三次此种情形。

做练习没有捷径可走，假想自己做练习是不够的；跳过练习，自欺欺人地想以后再回来做是不够的；只做看上去简单、有趣的练习是不够的。如果有比做练习更简单的提高自尊的方法，它一定是在本书中。本书中之所以列举这些练习是因为它们最有用、最简单，是作者所知的能够增强自尊的不二法则。

本书理念丰富、方法多样，值得你花时间品读。你可以按照适合自己的进度阅读，力争全面、透彻地理解所讲内容。自尊的树立是一个漫长的过程，现在的自尊程度是你之前努力的结果。摧毁自尊需要时间，建立自尊也需要时间。现在就下定决心，为此付出必要的时间。

针对心理治疗师

在《美国的萎缩》(*The Shrinking of America*)一书当中，作者伯尼·齐尔伯格

德总结道，心理治疗对于它所致力于解决的很多问题都收效甚微。但是，当他回顾了研究结果之后，他发现心理治疗会对自尊产生正面影响。同时，自尊的提升“可能是心理咨询最重要的成果”（齐尔伯格德，1983，147）。

来访者由于焦虑、抑郁、饮食紊乱、性问题、人际关系问题以及其他一系列症状而走进诊所寻求治疗。有时情况会有所好转；有时即使经过多年的强化治疗，也不见好转。但是大多数来访者的确能从治疗中获取更高的自我价值感。尽管具体的症状可能改变，也可能不改变，但来访者起码会产生更好的自我感觉，感到自己更有价值、更有能力。

治疗的问题就是时间。通过数月或往往数年的治疗，来访者的自我认知会因为治疗师持续的积极关注而发生改变。权威人士，尤其是能够代替总爱指手画脚的父母的权威人士所给予的肯定，往往具有强大的疗效。但是，提高自尊的重要过程，虽然能够给来访者带来多方面的改变，却无法有效或是系统地展开，所以往往会拖很久，超出正常时限，在实施前也没有明确计划，更没有加速其奏效的具体干预措施。

本书旨在加速这一过程。你可以使用本书所介绍的认知重构手段，更快速、更有效地提高来访者的自尊。通过探究来访者长期自责的语句，系统地对抗认知扭曲，形成更准确、更同情的自我评价，你就能对来访者进行直接干预，提升他们的自我价值感。

诊断的问题

自卑问题有两种基本形式：情景方面和性格方面。情景方面的自卑往往只出现在某些特定情形中。例如，一个人可能在为人父母、高谈阔论或是表达性爱时感到信心十足，但在工作场合中却感到力不从心。某个人可能不太擅长社交，但他对自己资深的行业背景引以为豪。性格方面的自卑常常与早期受虐或是遭遗弃的经历有关。在这种情况下，“错在自己”的想法更为普遍，往往会影响生活的方方面面。

情景方面的自卑问题适合用认知重构的方法来解决。关键在于正视认知扭曲，强调优点多于缺点，形成应对错误和批评的特定能力。由于停止全面地否定自己，你会发现改变不恰当的思考模式能够极大地提高来访者的自信心和自我价值感。

因为性格方面的自卑源于基本的身份认知和不良的自我感觉，所以仅仅改变来访者的思维方式是不够的。揪出内心自我批评的声音并对其加以控制，虽然有一定的效果，但无法彻底清除内疚感。你应该把治疗重点放在产生自我否定想法的负面身份认知方面，着重培养对方自爱、客观的态度（见第7章），这可以通过消除和意象的方法得以强化。

有助于自尊的认知重构

最好从来访者的想法入手，询问他在最近的一次自责过程中想了什么。尽可能多地了解对方自我批评的言语，然后讲述病态批评的理念（见第2、3章，“病态批评”和“解除批评者的武力”）。鼓励患者给这种自我批评起个独特的名字，以示对此理念的掌控。常见的名字有“霸王”“鲨鱼”“我的克星”“完美先生”“玛莎”等。

给批评赋予人性有助于来访者将内心自责的声音变成外在的具体事物，让他仿佛是从外界听到这种声音，而不再是内在想法的正常涌现，因为来自外界的威胁更容易对抗，来访者更容易将问责之声视为障碍，最终将其排斥为“异己”。

在来访者认清病态批评并为其冠名的同时，你可以向来访者介绍“健康之声”，它是来访者理性思考的能力。通过强调和强化这种能力，你能够帮助来访者对批评之声进行反击。健康之声的常用名包括“我的理智部分”“我的接受部分”“我的同情部分”“我的健康教练”等。选择一个适合来访者自我概念的名字（比如理智、同情、关心或是客观）。

你可以通过创造问责之声和健康之声之间的二元对立，鼓励来访者正视他的自我批评。以下对话能够说明这一过程。

治疗师：当你焦急地等待新朋友联系你，却又收不到他的信息时，你是如何自责的？

来访者：我很沉闷，让他觉得很无聊，开始厌烦我了。

治疗师：健康教练如何反击自责呢？

来访者：我觉得我们之间的交流很惬意，气氛也很愉悦。我能感受到彼此之间的融洽。

治疗师：还有呢？健康教练有没有鼓励你采取什么行动？

来访者：我可以主动联系他，看看能否获知他的想法。

还有一个例子。

来访者：我没能及时完成作业。

治疗师：霸王怎么批评你的？

来访者：你怎么这么懒。它一遍又一遍地说：“你这么懒，能干成什么大事，你注定了一辈子没出息。”

治疗师：你能否寻求健康之声的帮助来反击？

来访者：这只是霸王的一面之词。

治疗师：现在看看你能否找到健康之声，理直气壮地回应霸王。你真的好吃懒做，成事不足、败事有余吗？

来访者：我的健康之声说：“你虽然有点拖拉，但还是完成了，也交了。虽然有点迟，但没人当回事儿，除了你自己。”

治疗师：看来是霸王夸大了瑕疵？

来访者：是的。它动不动就放大我的缺点。

认知调整的下一步是探明来访者自我批评的主要作用（见第2章“自我批评如何得到强化”部分）。无论如何，问责之声之所以能够得到加强是因为它可以产