

张伯源

主编

储呈平

张德伦

编著

中国当代心理健康咨询丛书

认识自我

其实，我们每个人身上都有性格弱点，如嫉妒、懦弱、脾气暴躁、胆小等，只是由于受『江山易改，秉性难移』观点的影响，使一些人不去改变自己，而另外一些人虽想改变，又因缺少科学有效的方法，仍然为性格缺陷所困扰。作者依据多年来从事心理咨询的丰富经验，用通俗的笔法，分析了人们日常生活中常见的三十余种性格缺陷，并为人们提供了改变自己不良性格的科学方法。

超越自我



5
师范大学出版社

中国当代心理健康咨询丛书·张伯源主编

认识自我·超越自我

储呈平 张德伦 合著

北京师范大学出版社

(京)新登字160号

中国当代心理健康咨询丛书·张伯源主编

认识自我·超越自我

储呈平 张德伦 合著

*

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

北京师范大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 13.375 字数: 280千

1993年1月第1版

1993年1月第1次印刷

印数: 1—7 000

ISBN 7-303-01922-7/B·75

定价: 7.10 元

《中国当代心理健康咨询丛书》

随着改革开放的进一步深入，社会生活正迅猛地变化着。科学技术的飞速发展，新产业、新技术的不断涌现，迫使我们学习更多的东西。我们从来没有像今天这样深刻体会到适应不断变化的社会竟成为我们的主要命题。

过去我们长期生活在相对平稳的社会环境，封闭的小农经济，舒适的田园生活，……那时，虽然物质文明程度相对落后，却很少有今天竞争环境下的紧张、生活节奏过快所导致的一系列心理问题。

过去我们一直是自给自足的封闭小农经济体制，一个人基本上不需要依赖他人就能生存；今当社会，科学技术的飞速发展，大工业的出现，产业高度分工，城市化的逐渐出现，消费及人生趋于社会化等社会变革，^④使得我们每个人的生存越来越需要依赖他人，各种不可避免的人际冲突，已成为导致心理疾病的主要因素。

过去我们一直视孤僻、不喜交往、不善言谈等为优良的性格特点，是老实的象征；在经济日益发达的竞争的社会里，性格问题必将成为缺乏社会适应能力

的主要原因。

我们的传统文化有许多合理的、积极的成分，也有许多落后、陈腐的部分。但无论如何，在这样的文化背景下，我们遵守其伦理、道德、习俗、习惯等，心理就能够平衡。然而，随着进一步的改革开放，西方文化不断冲击我们长期固有的思维方式，这样会不会引起认知失调，导致心理不平衡呢？

总之，现实生活中，我们不仅仅来自于以上那些社会变革的困扰，同时诸如：住房单元化、大家庭的解体、家务劳动现代化、工作程序化与机械化，以及人口老年化、独生子女问题等现象的出现，也使我们出现相应的心理适应问题。现实确实如此。过去影响人们健康的因素是由于贫穷、经济落后等因素导致的传染病；而现在，科学技术高度发达、经济条件不断改善，物质生活水平的逐渐提高，我们并没有得益于这些条件的改善而使我们的身心健康问题得到改善，相反，当我们刚刚摆脱了由于贫穷引起的疾病时，却又重新被诸如心血管疾病、脑血管疾病、癌症等“文明病”、“生活方式病”所困扰。因此，心理健康就这样随着社会经济、物质文化生活水平的不断提高成为了我们生活中关心的主题。相信随着社会的进一步发展，心理健康问题将成为人类生活“永恒”的主题。

大概正是这种急剧的社会变革，使心理学为人们

所重视，同时也使心理学本身得到迅猛的发展。有人预测：下个世纪的带头科学、前沿科学就是心理学。相信这门学科将具有广泛的应用价值，它同人人相关、事事相关；心理学将成为科学中的“热门”学科，日常生活中的“常识”，是每个人走向社会的“必修课”。

心理学在人们生活中的价值是不可置疑的，然而由于历史的原因，中国的心理学相对西方发达国家仍较为落后；心理学专业人材奇缺，远远不能满足广大人民的需要；目前的心理咨询也只是出现在少数大中城市，大多数地区尤其是偏僻地区，人们的心理问题往往得不到帮助。鉴于这些客观事实，我们推出《中国当代心理健康咨询丛书》。相信这一套丛书会使你学会如何获得健全的性格，正确处理人际关系，积极地适应不断变革的社会，主动提高婚姻质量，正确有效地控制情绪、科学地实施家庭教育等。本丛书将陆续介绍这些方面的内容，相信会给你的生活提供一定的帮助，这也是我们最大的心愿。

《中国当代心理健康咨询丛书》编委会

1992年7月

序

性格问题是人们普遍关注的心理问题。

在长期的心理咨询实践中，我们发现，许多心理不健康的人，都可以找到其性格根据。

一个人际关系紧张的人可能源于其性格的暴躁、多疑和嫉妒等；一个为忧郁状态所困扰的人可能是由于其敏感、孤独、自卑和悲观的性格所致；一个在事业上屡遭挫折的可能是莽撞、粗心、缺乏自信和恒心等性格特征为其设置了无形的障碍；一个强迫症患者可能源于其为人过分认真、凡事追求完美而又犹豫不决、谨小慎微和过于自我克制等性格弱点；一个在恋爱婚姻问题上屡遭失败的人可能与其敏感多疑、朝秦暮楚或不善交往等性格弱点有关……。

“江山易改，秉性难移”，这话有一定道理。的确，人的性格一旦形成和定型以后，改变起来并不是轻易就能做到的。但是，难以改变并不意味着完全不能改变，只要影响性格的环境条件和人的行为动机等主客观方面的相关因素发生了变化，人的性格自然也是会随之发生改变的。

比如，对于性格孤僻的人，我们可以通过激发其

交往需要（动机），提高其人际交往能力、言语表达能力和情绪反应水平等，即改变其主观条件，使其变得活泼开朗；同时又为其提供或创造协调的人际交往环境，即改变客观环境条件，使其孤僻的性格得到相应的改变。对于性情急躁的人，我们可以通过训练其自我控制能力，磨练其坚强的意志品质，增强其情绪修养，培养其忍耐能力或完善其按部就班的行动计划等，就能使其性格逐渐变得温和、稳重起来。对于胆小怕羞的人，我们可以通过自信心训练和系统脱敏治疗等方法使其逐渐拥有足够的胆量；对于一个缺乏男子汉气概的小伙子，我们可以通过角色扮演、模仿学习和强化训练等使其变得刚强有力……。

北京心理健康咨询中心储呈平、张德伦两位同志，根据其多年来从事心理咨询工作的临床经验，对人们普遍关注的性格问题，从三十余个侧面进行了深入科学的分析和研究，通过大量生动的临床事例，对性格各侧面的形成原因“主要表现特征”危害和作用以及调节技术进行了比较系统详尽的阐述，不仅使人们能够对自己的性格特点有一个比较全面深入的认识和了解，而且为人们克服自身的性格弱点提供了切实可行的建议。

全书由自我认识、自我体验、自我控制和自我超越四个部分组成，它们既可自成体系，又有内在的必然联系，其主题突出，立意新颖，分析深刻，实用性

强，是广大青少年不可多得的心理学普及读物。同时我想，这本书对心理学工作者、教育工作者和思想政治工作者也有一定的参考价值。

张伯源

1992年7月

目 录

序.....	(1)
第一篇 自我认识.....	(1)
自卑.....	(3)
自负.....	(17)
自我评价混乱.....	(28)
性别角色混乱.....	(39)
女性角色.....	(51)
走极端.....	(62)
幻想.....	(73)
固执.....	(85)
完美主义.....	(99)
第二篇 自我体验.....	(113)
怕羞.....	(115)
虚荣.....	(127)
内疚.....	(141)
嫉妒.....	(153)
冷漠.....	(168)
脾气暴躁.....	(180)
对抗.....	(196)

孤僻	(209)
急躁	(224)
自我为中心	(234)
自私	(246)
第三篇 自我控制	(257)
犹豫不决	(259)
懦弱	(271)
自制力缺乏	(283)
多疑	(295)
墨守成规	(312)
依赖	(322)
胆小	(335)
惰性	(347)
自我欺骗	(357)
虚伪	(367)
第四篇 自我超越	(381)
客观、合理地对待自己、他人和社会	(383)
科学地对待过去、现在和将来	(386)
有社会认可的角色	(389)
人格内外统一	(392)
时刻保持生活充实	(395)
情绪反应适当	(398)
坚强的意志力	(401)

主动调节与环境的关系.....	(404)
建立科学、独立的人生价值观.....	(406)
社会责任感.....	(409)
自我实现的愿望.....	(411)
后记.....	(413)

第一篇

自我认识

一个人存在弱点并不可怕，可怕的是对弱点没有科学的认识 and 了解。每个人都有优势与潜能，而在缺乏自我认识者的眼里，自己处处不如人，时时都无能。别忘了，一个人最可悲的是不知自己是什么样的人！改变自己，超越自我，必须从客观合理的自我认识开始。

自 卑

●自卑表现在事业、人际交往、婚姻生活的方方面面。

●家庭教育失误是导致自卑的根本原因之一。

●挫折及由此引发的歪曲思维方式是诱发自卑的主要原因。

●生活中一些人因为缺乏行为训练使得自卑者没能得到有效的矫正。

●自卑是影响一个人的事业成就，社会适应及心理健康的重要心理因素。

●克服自卑感，心理医生有一些有益的建议，主要涉及补偿、升华和人际交往等途径。

一个自认“我不行”的人

人之为人，皆有自卑感，只是程度不同，表现在不同方面罢了。没有自卑感也许就没有我们每个人改变目前卑劣地位与走出目前劣境的心理动力。实际上我们可以这样说：自卑感在有些人眼里这种心理特征是客观而又合理的自我认识与积极改变的上进心与进取心理；而对于另一些人，自卑感则是他们失败的似乎最为合理的理由。

生活中确实很少有人一点儿自卑感也没有，令人惊讶的是在心理咨询门诊中竟然有那么多人觉得自己毫无价值，低人一等，“我不行”。

徐小姐，生活中的女孩一定会钦慕她。她毕业于中国第一流的名牌大学新闻系，毕业后分到了中国国家级新闻单位从事记者的工作。一个边远山区的农村姑娘能在政治、经济、文化十分发达的首都工作本该知足！然而她工作不到半年心理上就出现了问题。刚到单位工作，她首先感到自己来自于偏僻的山区，同宿舍的三位城市小姐一定看不起自己！生活中总是躲避她们，尽管这些城市小姐主动请她光顾舞会，外出旅游；其次她相信自己来自于农村，没有社交能力，口才又不行，怎么能胜任记者这一工作呢？尤其使她受不了的是，一次上大街买东西，售货员将她当成外地来的农村姑娘，根本没有理会她买化妆品的要求。“她们的眼里和行为上带有一种看不起、嘲笑、挖苦的情形，似乎我们这种人就不配打扮自己，没有资格享受美”。在这些所谓的压力之下，她整天处于抑郁状态。她没有勇气去与领导、同事、同宿舍的同事告别一声；没有带走户口、没有办理组织调动关系，回到了没有压力、没有自卑环境的偏僻山区，在一中学里当了一名英语老师。

我们认为这个小姐有严重的自卑感，当然不知内情的人可以认为她热爱家乡，用实际行动支持山区建

设、热爱教育事业……我们不应该去关注她在城市工作，还是在农村工作；我们应该考虑到她回到了山区是不是就没有自卑感了。会不会有一天她会这样想：你看，我还是高等学府毕业的大学生，也算在城市见过世面，怎么连办事的方法都不如我高中的同学呢？这是一个重要的问题，看来人的自卑感一旦形成，会在各种条件下，各种环境里用不同的方式来表达同一种内容——我不行，我不如你们。

通过对上面那个小姐的简单介绍，我们可以发现：自卑感就是一种卑劣的感觉。无论这种卑劣是否客观真实存在，一个人只要带上这种思维方式，在形成一定的情绪之后，尤其是在遇到挫折以后，或在自卑的环境里，可以影响我们的思想行为甚至整个人生的生活。

有生活就会产生自卑感的人

在学习上，他相信父母的智力平平，自己根本不是学习的料，在学校里抱着混文凭的思想。她高考偶然一次的失误，可能是紧张，可能是发挥有问题，可能是正赶月经期的抑郁导致的大脑抑制……但她却相信甚至坚信自己能力有限而放弃了考大学的目标。

在工作上，他明明能力确比同事们强，但“我不行”的想法使他拒绝走向领导岗位，失去发挥能力和为企业、国家作贡献的机会。