



# 走出自卑

(美) 詹姆斯·道波尔 著  
李长安 汤玉明 相艳 译

**意 出 自 卑**

(美) 詹姆斯·道波逊 著

李长安 汤玉明 相艳 译

工人出版社出版 (北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

北京通县曙光印刷厂印刷

开本787×969毫米 1/32 印张:7 字数:100000

1988年12月第1版 1988年12月北京第1次印刷

印数: 1—16110 册

ISBN7-5008 0335-4/B·32 定价: 2.15元

## 第一章 自卑的“时疫”

这个孩子在极端困难及不利的情况下，开始了自己的人生。他的母亲是一个体格粗壮，性格专横的女人，很难爱上任何一个人。她曾结过三次婚，但由于她痛打丈夫成癖，第二个丈夫已同她离婚。我现在描写的这个孩子的父亲是她的第三个丈夫；在孩子就要出生的前三个月，他死于心脏病。结果，在孩子很小时，她就不得不整天做工。

孩子幼年时，这位母亲没有对孩子倾注过母爱，也没有使孩子受到过纪律约束、更没有使孩子得到训练。她甚至不许孩子在她工作时叫她，其它孩子很少与这个小孩来往，因此，在绝大多数时间里，他孤独一人，形影相吊。从幼年起，他几乎完全被抛弃了。他长相丑陋，生活贫困，缺乏教养，不受人喜欢。他13岁时，学校心理学家评论道，他大概不晓得“爱”这个字的含义。青少年时期，女

孩子根本不和他来往，他常常和男孩子们在一起打架斗殴。

他智商很高，但学业并不好，中学三年级时，最终被淘汰了。他想或许能在海军陆战队觅得一职。据说，海军陆战队能锻炼人，他很想成为其中的一员。但麻烦总是伴随着他。其他队员嘲笑奚落他，他极力回击、对抗，因而，受到军事法庭裁决，最后被不光彩地开除出海军陆战队。这时，他，一个才二十几岁的年轻人，孤独无友，已完全绝望了。他身材瘦小，讲起话来带着稚气未脱的吱吱声，但头发却在脱落。他没有才能、没有技术，没有价值意识，甚至连个驾驶执照都没有。

他又一次想摆脱困境，于是就去国外谋生。然而，他又一次被生活抛弃了，处境一点也没好转。在异居国外时间，他与一个私生女结婚，后来把她带到了美国。不久，她逐渐象其它人那样。瞧不起他。他们生了两个孩子。但是，他从未享受过父亲应有的地位和尊严。他们的婚姻逐渐破裂了。妻子变得咄咄逼人，经常提出一些他难以满足的要求。他的妻子没有像他所希望的那样，成为他的助手，一起来对付这个残酷的世界，却成了他最险恶的对手。她有能力降服丈夫，并学会了威胁他。有一次，

她把他锁在卫生间里以示惩罚。最后，她将他赶出了家。

他想自谋出路，但孤独无助。经过几天焦虑不安后，他回到家里，苦苦哀求妻子允许他回家。他爬在地上，忍受羞辱，答应接受妻子的条件。虽然收入低微，他仍带回78美元作为礼物，求她收下，并让她按自己的意愿花掉。但她却嘲笑他，鄙视他竟想用这么微薄的收入养家糊口。她讥笑他的失败。有一次她竟然当着一位在场的朋友的面嘲笑他有阳痿。这时，他跪倒在地，号啕痛哭，好象被黑夜的恶魔所控制。

最后，他沉默了，再也不乞求什么了。没有人需要他，从来就没有人需要他。他也许是我们这个时代最受拒绝的人。他的自我被彻底粉碎了。

第二天，他完全成了另外一个人。起床后，他走到汽车房，取出藏在那里的一支步枪，带着它到一家藏书楼去上班，这是他刚刚找到的工作。1963年11月22日午后，他站在该楼六层的窗户旁，向约翰·肯尼迪总统的头部射出了两颗子弹。

李哈威·奥斯沃德，这个被遗弃的，可怜的失败者，却枪杀了个比世界上任何人都优越的人。这个人拥有奥斯沃德所缺少的一切——成功、美、财

富和美满的家庭。在开枪的一瞬间，奥斯沃德使用了他一生中——悲惨的一生中——所学会的唯一技巧。

当然，奥斯沃德的个人问题并不能为其暴力行为做辩护。我并不想开脱他个人的责任和应受的惩罚。然而，了解他内心的痛苦和混乱，有助于我们更好地认识他。我们不仅要看到他是一个残忍的谋杀犯，同时，也要看到他是一个精神崩溃的，值得同情的人。他一生中的每一天，从孤独的童年到被电视传播的引人注目的死，经历了强烈的自卑意识。最终，犹如常常发生的那样，他的怨痛变成了愤怒。

可悲的是，奥斯沃德的悲剧，在今天的美国并非罕见。有些人或许不会发生侵犯性行为，但同样具有自卑感。自卑感危机存在于生活的每一个角落——每个邻居，每个教堂和每所校园里。这的确是今天青少年的真实状况。据我观察，大部分12—20岁的人，对自己及自己的身份感到失望。在这个崇拜超极明星和盖世奇才的世界里，他们对着镜子，想在里面看到一个伟大的形象，然而看到的只是定期出现粉刺的面庞。大多数失望的青年人不愿表白自己的感觉，因为让人知道他们的内心世界，会使

自己痛苦的。奥斯沃德就从来没有公开过自己早年的自我怀疑和孤独，即使他说了，我们也不会听。青少年的敌对不满情绪和反抗行为大都是由于他们身上压着巨大的，无法控制的自卑感和不胜任感，并找不到发泄的方式。

并不只是十几岁的孩子存在着个人价值的贬值感。每个年龄阶段都有威胁自尊的因素。未成熟的孩子，因为没有得到他们所希望的地位而苦恼。这一点我后面将要详述。同样，大多数成年人仍在尽力摆脱早年就体验到的自卑感。我确信：后半生显得老态龙钟、精神崩溃的人，常常是因为他们意识到自己生活在一个年轻的、势利的世界。在这个世界里，皱纹、腰痛、牙痛都是歧视嘲笑的对象。在这个世界里，他们的理想显得过时了，他们的继续生存成了一种负担。无用感是我们为生活的幸存者所保留的特殊礼物，难怪年老者患精神分裂症。

如果说，不胜任感和自卑感如此广泛地存在于我们这个时代，存在于所有年龄的人身上，那么，我们必须扪心自问：“这是什么原因？”为什么我们的孩子还没有长大成人，就产生了自我拒绝意识呢？为什么许多人感到不被爱和不可爱？为什么家庭和学校更容易使人产生失望感和自我仇视，而不

是自信和尊重呢？为什么每个孩子都要在同一块岩石上把头碰得粉碎，探索这些问题对每一位想使其孩子免遭自卑伤害的父母是非常有益的。

自我怀疑的“时疫”源于一个完全不公正的、不必要的人类价值评判体系，这种评判体系现在在我们的社会中极为流行。依据这一价值体系，并非每个人都被看作有价值，并非每个人都被接受。相反，我们把赞扬、崇拜只留给一小部分人。这些人天生就具有那种我们给予很高评价的特征。这是一种可怕的价值观，我们做父母的不要受其影响。这本书的宗旨就在于说明所有的小孩天生都有价值，必须给他个人尊敬和尊严的权利。

为了帮助父母了解孩子所面临的问题，我用以下两章分析错误的价值观，而自尊在我们的文化里恰恰又依赖于这种错误的价值观念。读者将会明白，我们如何有效地往往无意识地给我们的孩子灌输了这么一个错误观点：寻求价值和社会的承认，对他们来讲可望而不可及。由于美化了一个理想的无人企及的典型，我们已经造就了一大批无能者——天生的失败者。在生活还未真正到来时，他们就失望沮丧了。象李·哈威·奥斯沃得一样，这类人采取这样或那样的方式，徒劳地在寻求解除内心



空虚和心灵创伤的方法。对那些成千上万个从未寻求到这种方法的人来讲，通向个人价值的道路是那么遥远，那么茫然。

个人价值不仅仅关系到那些缺少这种价值的人。实质上，整个社会的繁荣都依赖于安逸的环境，在这个环境里，每个成员都能得到承认。因而，无论什么时候，当一个社会中绝大多数的人找不到自尊的途径时，“精神病”、神经过敏症、敌对行为、酗酒、吸毒、暴力以及社会动乱现象必将发生。二十世纪的美国正是这样。个人价值不是人们随便取舍的东西。我们必须具有它，否则，每个人会遭受痛苦的。

但是，我写这本书不仅仅是为了找出我们存在的问题，或者批评创造这些弊病的社会，而是要提出一个解决问题的更好方法。恰当地使用父母亲的影响和指导作用，我们能够给孩子提供一种战胜困难的精神力量。我们能够开拓通向自尊和个人价值的道路。我们或许不能重建这个世界，但能够帮助孩子们更成功地对付这个社会。

此书核心在于描写培养自尊的十个综合性“策略”。每一个策略集中于一个人们关心的专门领域。这些讨论都提供了具体的答案和方法，以消

除孩子周围存在的威胁个人价值的各种最常见的因素。这些策略所涉及的部分主题如下：

### 对幼年时期的策略：

包括：

△家庭里建立自尊：这是作为优秀父母的关键的关键

△为什么仅有“爱”是不够的

△疲劳和烦躁的影响

△避免父母的负疚感

培养孩子的意志而不要挫伤其精神

△帮助孩子做好应付挑战的准备

### 对少年时期的策略：

包括：

△减少学校教育对自尊的威胁

△你的孩子对付自尊的最好武器

△电视的影响

△避免过分保护和依赖

△帮助孩子在竞争的社会里拼搏

### **对青年时期的策略：**

包括：

△为青年期的到来做好准备

△了解青年期的经历

△帮助受歧视的青少年

△树立健康的性态度

△应付社会压力

### **对成年人的策略：**

包括：

△成年人的自尊

△妇女沮丧的原因

△自尊和妇女解放运动

△在帮助他人的过程中获得有效“治疗”

这些策略后的第五章是对人类行为的一个精辟的解释。它描述了孩子及成人的基本的性格类型。我想把这一章推荐给那些想要了解孩子、妻子、岳母、邻居、甚至本人的各种行为背后的含义的人。

在解决孩子面临的问题之前，我们必须了解孩子所面临的困境。让我们回到年轻时的世界，检验一下那些破坏性的价值观念。在孩子性格形成的

时期内，成年人往往把这些价值观念有效地传授给他们。如果父母和教师能真诚地重视年轻人——看其所见，闻其所听，思其所感，那么，他们便对下一代自尊的建立做出了最大的贡献。

## 第二章 美：人类价值的金币

电视明星奥尼·卡尔松，曾经评论过一种微妙的情景。一位刚生过孩子的母亲让你看她那丑陋的婴儿。当她非常自豪地抱起婴儿时，你能说些什么呢？奥尼·卡尔松得出结论，最安全的话应该是：

“天啊，她的确是个婴儿，不是吗？”他无疑是对的。此时此刻母亲的自尊极易受到伤害，因此，旁观者措词要格外小心。为什么呢？因为在我们当今的社会里，一个漂亮的婴儿比一个不漂亮的婴儿有价值得多。

毫无疑问，在我们的文化中（同样在绝大多数社会的文化中）一个人最有价值的特征是外表的吸引力。因此，父母亲在检查新生婴儿的躯体及五官时，便急不可待地对其个人价值作出评价。由于这种原因，生下第一个孩子后，母亲暂时的沮丧是正常的，她晓得大多数新生婴儿相貌相当丑陋，但

是，她却希望一下子生一个神童，象六星期左右的孩子那样会笑，能眨眼，有四个牙齿及红润的脸庞。然而事与愿违，他们却生了个无牙齿、没头发、面孔通红、吱吱尖叫的小家伙，母亲很想把他送回原来的世界。一个出世方一天的婴儿的个人价值就受到了父母的审视。不久，母亲渐渐地学会了欣赏儿子的面孔，这一点只有母亲能做到，其他人并不以为然。因而，我们必须强调：成年人对异常漂亮的孩子和异常丑陋的孩子的反应不大相同。这两种不同的态度对孩子的个性发展，有着深刻的影响。漂亮的小孩可能看到的是一个温暖而可爱的世界；丑陋的小孩熟悉的却是冷眼和拒绝。

### 美与幼儿

我的小女儿15个月时，外表曾经十分逗人喜欢。她母亲把女儿穿戴的很有魅力。不管她去哪里，人们都温和、热情地对待她。人们常常把她抱在怀里，逗她玩，给她糖吃。象她这样聪明、漂亮的小孩都会受到人们的注意。这种注意既不是寻得的，也不是应得的，而是成年人无意识地给予。然而，在孩子的第一个生日的3个月后，一次事故改

变了她的面容。事情是这样的，有天下班后，我开车从医院回家，路上碰到了我妻子。她抱着我的小姑娘，俩人身上都沾着血迹。我妻子急切地告诉了我事情的经过：达娜在屋里学跑步，母亲追逐着她。突然，正跑着的孩子身子失去平衡直向左边冲去，撞在卧室桌子的边沿上，前排牙齿几乎完全陷进了牙床，好象磕掉了似的，嘴唇里边也碰伤了。达娜变得非常难看。

我女儿的牙齿六年多来都未长齐，而且很可能永远长不出来。然而，很幸运，她的牙齿并没有坏死，渐渐地恢复到合适的位置上，伤口不久也痊愈了。实际上，4年之后，在厄运被摆脱之前，她的门牙跌撞过三次。在对付撞击方面，牙齿显示了神奇的力量。然而，每当事故发生那阵，情况却十分令人沮丧。

达娜迎面碰到桌边上的那次事故，使她的嘴暂时变形。由于伤口在嘴唇内侧，变形的嘴就好像是与生俱来的。孩子所具有的吸引力已丧失殆尽。记得第二天晚上，我带她到一家店铺，那时，我忘了她受伤的事儿。我注意到，人们对她的反应，同以前大不一样。人们瞧她一眼便匆匆离去。以前人们对她所表示的热情、喜爱和亲切的态度被无意识流

露出的拒绝和冷落所代替。他们不是有意显得刻薄，只是实在看不到她的迷人之处了。对于他们的反应，我感到困惑不安，因为这种反应表明了我們那种不公平的价值观。奖励一个孩子去追求他得不到的东西，这似乎太不公正了。更糟的是，当孩子无力控制周围的环境时，我们就惩罚甚至毁了他。总而言之，一个孩子与生俱来的外表美，通常会使他终生受益。

美能够为漂亮的孩子赢得奖学金和表扬。这方面的例子屡见不鲜，人们好象生怕漂亮的小孩在以后生活中再也没有什么优势可等了，所以急于把一切荣耀都给予他。根据这种歪曲了的人类价值观来评判个人价值的例子比比皆是。读者也许记得，几年前发生在芝加哥一桩惨无人道的案件，8位见习护士惨遭杀害。第二天，广播电台的一位评论员谈到这桩暴力事件时说：“这些姑娘都很漂亮，所以这一惨案更具有悲剧色彩。”换言之，由于相貌出众，这些姑娘才更具有价值，她们的死才更加悲惨。如果人们接受这种说法，那么与此相反的说法也能成立：假若长相丑陋的姑娘卷入这场悲剧，那这个案件就不那么悲惨了。乔治·奥威尔曾总结道：“人皆平等，但某些人比另一些人更平等。”



## 美与少年

一个孩子在其幼年的生活中就开始晓得外表美的社会意义。人们对他个人的社会价值的看法无法瞒过他小小的耳朵，而且，许多成年人从不隐瞒他们的偏见。只有那些愚蠢的孩子天才不会知道：丑陋的人当不了美国小姐；丑陋的人不会成为啦啦队队长；丑陋的人很少会成为电影明星；丑陋的人可能找不到爱人；丑陋的人很少有朋友；丑陋的人是不受欢迎的。

奇怪的是，我们做父母的是那样热心地诱导自己的孩子去欣赏美的偶像。在审查传统的儿童文学时，我很吃惊地发现许多古老的故事都是围绕各种不同形式的外表美而展开的。试想想如下事例：

(1) 丑小鸭：这是一个几乎人人皆知的事。一只不幸小鸭，被那羽毛漂亮的同伴所抛弃。丑小鸭为自己长相丑陋而苦恼，它象征着每一个其貌不扬的小孩。然而，对丑小鸭来说，幸运的是，它长大后变成了一个美丽的天鹅，露出了它迷人的魅力。（这个故事未提到丑小鸭为什么不会长成一个丑小鸭。）那么，有多少个青年期的孩子，看着