

新

廿世纪最具影响力的  
◎ 心灵奥秘学

# 自尊

# PILLARS

SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM

# 6

大

寻找：实现自我的游戏规则

# 支柱

作者◎ 纳撒尼尔·布兰登博士  
Nathaniel Branden

译者◎ 吴 齐

红旗出版社

*The Six Pillars Of Self - Esteem*

# 自尊的六大支柱

寻找：实现自我的游戏规则

纳撒尼尔·布兰登博士◎著

吴 齐 ◎译

红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自尊的六大支柱/ (美) 布兰登著; 吴齐译. - 北京:  
红旗出版社, 1998.2

ISBN 7-5051-0204-4

I. 自… II. ①布… ②吴… III. 人格心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 01791 号

---

## 自尊的六大支柱

纳撒尼尔·布兰登 著 吴 齐 译

---

本书由美国矮脚鸡图书公司授权出版

中文简体字版权属红旗出版社所有

Copyright © 1997 by Nathaniel Branden

Published by Bantam Books

---

出 版: 红旗出版社 邮码: 100727  
地 址: 北京沙滩北街 2 号 电话: (010) 64037144  
发 行: 新华书店北京发行所  
印 刷: 北京通州运河印刷厂  
880×1230 32 开 11 印张 210 千字  
1998 年 2 月第一版 1998 年 2 月北京第一次印刷  
印 数: 1—10000 册

---

ISBN 7-5051-0204-4/Z·52

定 价: 19.80 元

---

版权所有·翻印必究

## 作者简介

纳撒尼尔·布兰登博士是一位驰名国际社会的心理学家，国际自尊协会执行理事长。目前，他在洛杉矶布兰登自尊学院开设心理治疗门诊。布兰登共有十四部著作，包括最新出版的回忆录《最终审判日：我与艾恩·兰德共度的岁月》和《自尊的六大支柱》。同时，他不断为教育界、企业界及其它行业的人士开设自尊心理学讲座。

### 纳撒尼尔·布兰登的其它著作：

- ◎ 《自我发现的艺术》
- ◎ 《尊重自我》
- ◎ 《提高自尊感的方法》
- ◎ 《浪漫爱情心理学》
- ◎ 《自尊心理学》——荣获美国畅销图书奖
- ◎ 《突破束缚》
- ◎ 《被排除的自我》

上述作品均为矮脚鸡系列丛书。

5474/04

## 对纳撒尼尔·布兰登博士 《自尊》一书的赞评

关于自尊的权威著作，真正的经典。

——乔治·哈里斯，《今日美国健康与心理》和  
《哈佛商务周刊》编辑。

《自尊的六大支柱》一书汇集了纳撒尼尔·布兰登心理治疗实践与理论研究的毕生成果。在这部深刻、诱人的巨著中，他揭示了自尊感对我们心理健康、个人成就和积极的人际关系所起的无可比拟的作用。

——丹尼尔·戈莱曼，《情绪性智力》的作者。

《自尊的六大支柱》涉猎范围广泛，对人性本质的认识充满了睿智，实为自尊心理学方面的权威巨著。

——马克·布瑞克林，《预防》杂志编辑，  
《自然疗法的实践百科全书》作者  
布兰登博士的“支柱学”为我们在家庭、学校和商务

自尊的六大支柱

领域营造了终身受益的基础。

——丹尼斯·韦特利博士，《获胜心理学》的作者。

毫无疑问，纳撒尼尔·布兰登是二十世纪最伟大的心理学家之一。

——科林·威尔逊，《局外人》的作者

“自尊”之父为我们写下了旷世杰作。

——沃尔特·本尼斯博士，《论领袖的素质》作者

怎样才能拥有真正的自尊感呢？布兰登博士向我们介绍了自尊建设的六大支柱：六种基于行动的日常生活行为模式。由此，人们得以第一次领略到貌似简单、实为强劲有力的增进个人意识与效力的练习方式。通过探究自尊在我们的工作、抚育孩子、教育、心理治疗和社会中所起的重要作用，布兰登博士为从事培养他人自尊感的人们提供了行业指南，并进一步揭示了自尊的文化对于二十一世纪生存的重要性。

——《时代周刊》关于“自尊”一书的书评

## 前 言

关于自尊的问题我已在多部书中作过论述。本书的目的旨在从更深更广的层面上对自尊赖以存在的最为重要的几个因素加以探讨。如果说自尊是心灵健康的标志，那么还有什么问题能比重视它更加紧迫呢？

今日的时代风云变幻，动荡不安，这就要求我们必须锻造坚强的自我，清醒地认识自身、自己的能力及价值。文化一统的格局早已不复存在，生活中也就缺乏值得效仿的楷模；社会生活极少能激发起忠诚；“不是我不明白，是世界变化快”，已成为我们生活永恒的主题。此时此刻，如果不能清醒地认识自己、相信自己，那将是何等的危险。

在喧闹的世界中无法找寻的稳定必须在我们内心中创造出来，以低微的自尊感面对生活将使我们处于极为不利的地位，对于上述问题的思考促使我动笔写下此书。

从本质上说，本书回答了四个方面的问题：什么是自尊？自尊为什么如此重要？怎样才能提高自尊？他人对我们自尊的建设能起什么样的作用？

自尊的塑造受内部和外部两方面因素的影响，所谓“内部”指的是蕴藏于我们心中，或由我们生发出的思想、信念、言行、举止；所谓“外部”因素指的是外部环境包括用言语或非言语方式传递的信息，或由父母、教师、“重

要人物”、社会机构以及整体文化引发的经历和体验。我从内部和外部两个方面考察自尊：个人对自身的自尊感以及他人对自身的自尊感起到什么样的作用？就我所知，迄今为止，尚无人对此领域作过深入的研究。

少年时代我已有了一种莫名其妙，但很神圣的生活使命感。当时，我已有一种信念，即没有什么比用自己的双眼观照世界的的能力更重要了。敏锐地意识到“适应”并吸收“群体”社会的价值压力，它来源于家庭、社会和文化，对我来讲，这种压力和要求就是在迫使我们放弃自我，放弃我们拥有的认为自己的生命和存在是最高的价值的信念。看到身边不断有人屈膝投降，奋斗的火焰不断地熄灭，有时，他们是多么的孤独、痛苦、困惑，我想弄明白这一切到底是怎么回事，为什么成长与放弃划上了等号？

在建设自尊感的问题上我有亲身的奋斗历程，在本书中我引述了一些实例，若想对此有个较为全面的了解，您可以看一看我的回忆录《最后审判日》，我并不佯称自己对自尊感的所有认识均来自心理治疗的患者们，有些最重要的事宜源于对自我错误的反思，对降低或提高自我自尊感的问题的反思，所以，从一定意义上说，我也是本书的一个读者。

自尊的重要性日益引起人们的重视，时至七八十年代，不断有文章刊登于专业杂志上，意欲架起自尊与某些具体行为的桥梁。然而，对于自尊并没有通用的理论，甚至公认的定义也没有，虽说大家都在谈论“自尊”二字，但不



同的人其实在说不同的事，结果是他们经常在评估不同的对象。自尊的领域就像古代的巴比伦塔一样，一直到现在还是没有普遍认同的自尊定义。

进入八十年代后，对自尊的探求成了燎原之火，经过数十年无声无息的构筑之后，越来越多的人开始谈论它对人类存在的重要性，尤其是教育家们开始将自尊与学业的成败联系起来。我们已建立了自尊全国协会，并在越来越多的城市中设立了分支，几乎每一周在美国的某一个地方都有会议召开，而自尊的问题便是其核心话题。

对自尊产生兴趣并不局限于美国，它已成为风靡世界的时尚。1990年的夏季，我有幸在临近挪威奥斯陆召开的第一届国际自尊大会上致开幕辞，从美国、英国、苏联等国家到来的教育家、心理学家、心理治疗医生等涌入挪威，参加演讲、讨论会。大会讨论的议题广泛，包括将自尊心理学引入个人发展、学校制度、社会问题和公司机构等之中。尽管与会者在背景、文化、兴趣焦点以及对自尊的意义理解上各不相同，整个大会的气氛热情洋溢，大家都认为发挥自尊的重要作用的历史时刻已经来临。奥斯陆会议的一大成果是创建了自尊国际协会，越来越多的国家正成为会员。

现在世界各地的人们都已认识到一个事实，正如一个人若无健康的自尊感就不可能实现自身的潜能一样，一个社会，如果它的成员不尊重自己，不尊重自己的价值，不相信自己的思想，就不可能兴旺发达。

但是，尽管有了这些发展变化，自尊到底是什么，获

---

## 前 言

得自尊需要依靠什么仍然是一个很大的问题。

本书从终极意义上说是召唤人们采取行动。它是用心理学的术语构建的、放大的自我青年时代的战斗呐喊：去实现、欢庆理想的自我，而不是使之夭折、见弃。

本书不仅面向心理学家、父母、教师、企业文化建设者们，而且适用于所有积极投入生活洪流的人们，对那些渴望实现自我获得他人尊重的人们来讲，它是一本关于可能性的书。

### 作者简介——◎

纳撒尼尔·布兰登博士是一位心理学理论家，国际自尊协会执行理事长。目前，他在洛杉矶布兰登自尊学院开设心理治疗门诊。布兰登共有十四部著作，包括最近出版的回忆录《最终审判日：我与艾恩·兰德共度的岁月》。同时，他不断为企业界、教育界及其它行业的人士开设讲座。

今日年处的时代风云变幻，动荡不安，这就要求我们必须锻造坚强的自我，要清醒地认识自己、自身的能力价值。文化一统的格局早已不复存在，生活中也就缺乏值得效仿的楷模，社会生活极少能激发起忠诚，“不是我不明白，是这世界变化快”，已成为我们生活永恒的主题。此时此刻，如果不能清醒地认识自己、相信自己，那将是何等的危险。在喧闹的世界中无法找寻的稳定必须在我们内心中创造出来，以低微的自尊感对生活将使我们处于极为不利的地位。

从本质上说，本书回答了四个方面的问题：什么是自尊？自尊为什么十分重要？我们怎样才能提高自尊？他人对我们自尊的建设能起什么样的作用？

## SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM

怎样才能拥有真正的自尊感呢？布兰登博士向我们介绍了自尊建设的六大支柱：六种基于行动的日常生活行为模式。由此，人们得以第一次领略到貌似简单、实为强劲有力的增进个人意识与效力的练习方式。通过探究自尊在我们的工作、抚育孩子、教育、心理治疗和社会中所起的重要作用，布兰登博士为从事培养他人自尊感的人们提供了行业指南，并进一步揭示了自尊文化对于二十一世纪生存的重要性。

《时代周刊》关于《自尊》一书的书评



责任编辑：兰汀  
封面设计：杨群、李栋



# 目 录

## 前 言

---

### 第一部分 自尊：基本原则

---

---

#### 第一章 自尊：意识的免疫系统 ..... (3)

初步的定义

基本模式

自尊的影响力：总体观察

情爱与自尊

职场生涯与自尊

作为基本需求的自尊感

自尊感是不是太多了一点？

当什么也不“够”时

告诫

现代社会的挑战

#### 第二章 自尊感的意义 ..... (29)

人们追求自尊感的根源

能力

自爱与自我价值

自豪感

#### 第三章 自尊感的表现 ..... (49)

自尊感在活动

理性

现实感

	直觉	
	创造性	
	独立性	
	灵活性	
	应付变化的能力强	
	乐意承认（并改正）错误	
	善心及合作精神	
<b>第四章</b>	<b>自尊感的幻象</b> .....	<b>(57)</b>
	伪自尊感	
	独立性	

---

## **第二部分 自尊感的内部源泉**

---

<b>第五章</b>	<b>关注行动</b> .....	<b>(67)</b>
	意志力与它的局限	
	父母身份与它的局限	
	内心阻碍	
	我们确知的情况	
	完型填空	
	六种实践	
<b>第六章</b>	<b>有意识地生活</b> .....	<b>(75)</b>
	背弃意识	
	可能存在的误解	
	对现实负责	
	活跃而非被动的大脑	
	从自身作用中体验喜悦的才智	
	既把握“现在”，也能统摄全局	
	勇敢出击，面对面大量逃避现实	
	注意区分事实、解释和情感	
	注意并正视自我回避、否认痛苦或危险现实的冲动	
	关注自我的目标与行为是否一致	

从环境中搜寻反馈，以便需要时调整或修正我前进的方向  
克服困难，坚持探索  
乐意接受新知识和重新审视既往假设  
乐意发现并改正错误  
永远寻求扩展洞察力，将追求知识以及追求成长当作生活方式  
注意理解周围的世界  
当我特别喜欢你或讨厌自己时，我知道自己在干什么吗？  
对嗜好的注释  
个人实例  
意识与身体  
完成下列句子，促进有意识地生活  
挑战

**第七章 自我接受** ..... (103)

第一层含义  
第二层含义  
第三层含义  
倾听情感的心声  
个人实例  
当你觉得自我接受不可能时  
两个谬误  
促进自我接受的完型填空  
对自己最有害的错误：排斥确凿的证据  
我们可以象畏惧缺点一样害怕自己的长处

**第八章 自我负责** ..... (121)

一点说明  
事例  
个人实例  
多为自己设想  
增进自我负责的完型填空  
没人来帮忙

**第九章 自我维护** ..... (135)

什么是自我维护	
自我维护的表现形式	
自我维护的恐惧	
亲身经历	
检验，促进自我维护意识	
勇气	
<b>第十章 有目的地生活</b> .....	(149)
效率与目的	
功效与目的	
自律	
有目的地生生活包含的内容	
例证：	
个人实例	
<b>第十一章 个人诚实</b> .....	(165)
一致	
当我们背弃了自己的标准时	
自我认识	
面对罪孽	
追寻自己的极乐	
事例	
个人事例	
增进诚实感的完型填空	
实际运用	
世界虽腐败，我依然要诚实。	
互为因果原则	
<b>第十二章 自尊的哲学</b> .....	(185)
任何人都无法替我设定自我影像	
有意识的生活	
自我接受	
自我负责	
自我维护	



有目的地生活

个人诚实

我不能为了短暂的利益就背弃宝贵的自尊  
支持自尊感的对现实的信念。

评论

价值标准

---

### 第三编 外部影响：自我与他人

---

#### 第十三章 培养孩子的自尊 ..... (197)

自尊的前提

基本的安全感

通过触摸抚育孩子

爱

接受

尊重

可见性

迫切需要注意的问题

父母是鼓励你顺从还是自我负责

策略性分离

#### 第十四章 校园中的自尊 ..... (217)

教育的目标

教师的自尊感

自尊感低微的教师是特别不幸福的教师

期望

教师应象寻找黄金的探宝人一样

同情与尊重并不等于缺乏坚定

认识情感

能力与技巧

成绩曲线图

认知个性