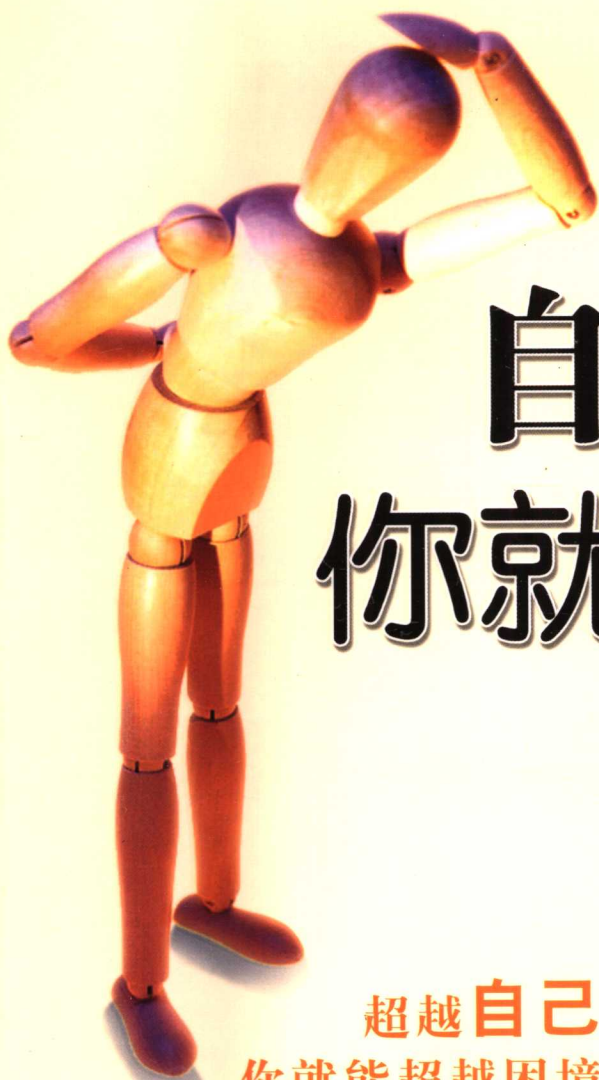


◎雅歌·励志讲堂02



自信， 你就能赢



超越自己
你就能超越困境
实现最大的潜能

人性心理研究专家

张璞（中国台湾）◎著

约翰·霍普金斯大学研究所教授

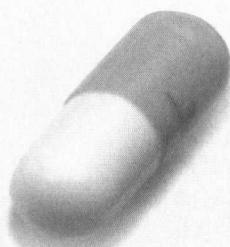
范佩贞◎诚挚推荐

江西美术出版社

◎雅歌·励志讲堂02



自信， 你就能赢



超越自己
你就能超越困境
实现最大的潜能

人性心理研究专家

张璞（中国台湾）◎著

约翰·霍普金斯大学研究所教授

范佩贞◎诚挚推荐

江西美术出版社

版权登记号 图字: 17-2006-060

图书在版编目(CIP)数据

自信, 你就能赢 / 张璞著.

—南昌: 江西美术出版社, 2007.3

(雅歌·励志讲堂)

ISBN 978-7-80749-075-3

I. 自… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028885 号

著作权合同登记号: 图字 17-2006-060

松果体智慧整合行销有限公司独家授权

自信, 你就能赢

江西美术出版社 2007 年 5 月

雅歌·励志讲堂

自信, 你就能赢

张璞 (中国台湾) 著

江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

策划: 雅歌文化

责任编辑: 刘芳 赵世蕾 陈军

美术编辑: 石永歌

开本: 787×1092 1/16 印张: 35.25

定价: 68.40 元 (全三册)

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 978-7-80749-075-3

张 璞 人性心理研究专家

艺术科班毕业的文字工作者，也是一位努力为自己而活的文化工作者。曾任报纸专栏作家、电视台记者、出版社编辑等职。自认是一位懂得享受人生的“感觉主义者”，最喜欢的一句箴言是“为自己的感觉而活”。

作者从小就喜欢狗，30岁后则喜欢和猫生活，而且开始喜欢探究人性和人的心理。目前为自由文字工作者，曾著有《人生就像一盒巧克力》《小心脸上哭，心里笑的人》等畅销著作数十种。

以挫折为师， 化自卑为人生新契机

自美国返台后，我在阳明大学医学系任教，并受邀于世新大学兼课。“精神医学与西洋文学”是我为阳明大学的医学人文与世新大学的通识学程所特别设计的。此课程以西洋文学为工具，探讨人性精神层面的相关议题，并从西方历史、社会及文化等角度，简要介绍精神医学的发展，及人类生物与社会环境交错影响对思想的塑造。同时由精神医学的观点，解读西洋经典文学中主人翁的心理活动，探讨社会变动之际，道德观、价值观与人性的冲突，社会环境对人的精神影响、压迫，以及人在面临各种事件时的反应，以窥探人类思想与心灵的奥秘。

在世新大学讲授这门课时，晓蓓是课堂上一位令我印象特别深刻的学生。她的思想细腻、文采动人，上课时学习态度十分认真，课后的报告

更是内容丰富,优异的表现让我相当感动。晓蓓由世新大学毕业后进入出版业,依然秉持着努力不懈的精神,时时充实自我能力。她所工作的出版社即将出版《自信,你就能赢》一书,特别邀请我为本书写序。晓蓓的专注与认真令我感动和赞赏,且本书中部分层面接触到我所研究的精神医学范畴,我十分乐意在此将这本具有正面意义的心理健康书籍介绍给读者。

自卑——人生的死角？成功的契机？

人在漫长的一生中,不可能永远保持稳定而健全的状态,生命的道路上难免有痛苦、挫折与挑战,但是如果一味地陷入痛苦之中,不积极寻求纾解之道,就容易造成精神的困扰,进而影响幸福美好的人生。

人类文明的始祖之一、希腊哲学家苏格拉底曾说过:“一个人能否有成就,只看他是否具备自尊心与自信心。”在现今科技与价值呈倍速成长、变化的竞争环境下,人有更多感到自卑与压抑的机会,负面情绪因而产生,精神与心理疾病已经成为社会中随处可见的普遍现象,亦是各种社会问题的根源。因此,可以不受外界影响,培养高度自尊,并且给予自我肯定的人,便能够在工作、家庭以及生活各个层面,有更好的发挥与表现。

美国总统华盛顿曾提到他对“自尊”的看法:“自尊,并不是自我夸大、唯我独尊;自信,并不是只信自己、固执成见,走向刚愎自用之途;自卑,也并不是专信别人,没有骨格、没有定见,走向盲从逢迎之路。”自尊与自信固然重要,拿捏的艺术却是我们一生都必须学习的功课,自卑与自尊并非两条并行线,而是一体的两面,二者需要相辅相成。

自尊心是一种美德,是促使一个人不断向上发展的原动力。

毛姆曾说：“勇气因自尊心而生。”过度的自卑，虽然会影响人的心理健康，适度的自卑却是另一种经历，在未来的路途上，作为我们鞭策自我、更上一层楼的人生导师。拿破仑更说：“人生的光荣，不在永不失败，而在能够屡败屡战。”自卑与挫折可以成为智慧的保姆。倘若我们能用正面、乐观、积极的心胸，接纳失败与挫折所带来的自卑，进而与之共存，那么，自卑不但不会对我们的精神与心理造成伤害，反而还会成为进步的原动力，只看我们如何看待自卑背后隐藏的深义，以及采用何种态度来面对它。

化自卑为自信

从精神医学的角度来看，自尊与自信固然重要，但诚实地面对自己的弱点同样不可忽视。我们的生命历程中，充满了不可预期的未知，更拥有无限的可能性。

挫折失败在所难免，但是它们并不可怕，重要的是，遇到人生挫折时，如何面对打击、自我调适，不因挫折而降低自我评价，甚至以乐观的态度，从挫折中学习深奥的人生智慧，作为未来人生之路的参考与借鉴。

唯有试着与挫折和谐共存，方能从挫折中发现曙光，进而使我们拥有健康乐观、正向思考的精神状态。学习正面的思维与乐观态度，化自卑为自尊、自信、勇气与力量，将能使我们衷心领受生命的欢欣与喜悦。人生中的机运与诸事的结果或许无法选择，但想法和价值观，却掌握在自己手中。我们当然可以选择逃避一切，让自己活在麻木或悲伤的深渊里，但也可以坦然地接受一切考验，化阻力为助力。

精神健康的核心，在于尊重自己、对自己有信心，并了解自己存在的重要性。在这个世界上，每个人都有不同的生活遭遇

和内在苦痛,但也都有其存在的价值与意义。拥有创新的思维、开阔的胸怀,能为人生开创新契机。借着自我教育,培养终身学习的能力与习惯,有助于开拓个人视野、丰富人文素养,并提升融入社会、获得认同及多元发展的潜能。我们每一个人,就像同时生存在两个国度、拥有两本护照,其中一个健康快乐国度,另一个则是暮气沉沉的王国,只要愿意努力,人人皆可化“自卑”为“自尊”与“自信”,转消极丧志为乐观向上。

要生活在哪个国度、使用哪一本护照、创造何种人生,全赖读者自己决定!

融合人文科学,开创美丽人生

希腊神话中,太阳神阿波罗掌管了文学与医学,他的竖琴对疾病有神奇疗效,可见,早在古希腊文明的发展中,就出现了结合文学、艺术及医学的意识。心理因素与人类健康和疾病的关系相当密切,采取积极的社会防治措施,在维护人类健康上,有着重大而深远的意义。人本自然文化事业公司所出版的很多书籍,在融合医学科学与人文精神方面,进行了积极探索和大胆实践,使我们跳脱了传统学科的框限,赋予僵化的医疗形式以真、善、美的可贵人性。

在文明高度发达的现代社会里,精神心理的问题逐渐成为人们重视的议题。在台湾,有愈来愈多有识之士,开始探讨相关问题,这类书籍也如雨后春笋般展现在社会大众面前。不过,与其他畅销书籍相较之下,探讨心理、精神健康的书籍普遍率仍不算太高。

人本自然文化事业公司出版总监吴柏毅先生,具有关怀社会的热情,对心理、精神健康议题高度重视,并意识到出版事业对社会具有重大责任与影响,于是出版了这本《自信,你就能

赢》，援引生活的个例、时事与生活故事，将读者带进奇妙的精神世界里。本书深入浅出的语言中，蕴含深奥的哲理，相信能使每位读者感受到作者的深意及书中的逸趣！

范佩贞

美国哈佛大学硕士、约翰·霍普金斯大学博士

约翰·霍普金斯大学研究所研究教授

台湾国立阳明大学医学系精神科助理教授兼教师发展中心主任

台湾《哈佛人》杂志总编辑

自序

面对“自卑”， 我们永远都有两种“选择权”

有人可以化自卑为成功的力量，也有人把自卑当成堕落和自暴自弃的借口。

人生在世，其实是“自卑”塑造了一个人的成就；相对地，如果我们不能处理自卑，自卑就会处理掉我们，摧毁我们的一切。个体心理学大师阿德勒曾说：“小时候的自卑感，经常决定一个人的终生努力目标。例如体弱多病的小孩，长大会立志当医生或从事相关工作；从小贫困的孩子，一辈子的终极目标就是赚尽全世界的钱，让自己和家人不用再看人脸色过日子。”当然了，很多人从小就有的自卑感，也可能逼他走向不正当或犯罪的人生。很奇怪的是，并非人人都可以从自卑情结得到正面的激励和启示。同样是自卑，有人可以化自卑为成功的力量，也有人把自卑当成堕落和自暴自弃的借口。

差别到底在哪里呢？

我想,关键就在于自己的意志力和信念。记得我小时候体弱多病,又不得妈妈的缘,兄弟姐妹可以得到的母爱和关怀,我却只能在梦中自欺欺人。曾有一次气不过,故意怄气不吃饭,还特地躲到床底把灯关掉,满心期待妈妈会来安慰,带我回餐桌吃饭。结果在冷清幽暗的床底躲了半天,妈妈始终没有踏进房门一步,我饿得头昏眼花,只好蹑手蹑脚地到饭厅找剩饭吃,这时却听到妈妈和弟妹们在客厅有说有笑。这是一种被冷落、得不到关怀的自卑感,那种难过就像亲生母亲告诉你,你是讨人厌的孩子一样,让你觉得活在世上是多余的。

还有一次,我因为放学后留在学校补写功课,晚一点才回到家,结果发现家中没人,一片漆黑,门也被锁住,我吓得蹲在门口大哭。这时,隔壁的阿婆才来跟我说,爸妈等不到我,先带哥哥、弟妹们出去吃饭了,还叫阿婆等我回来时,带我去她家吃晚饭,所以我只好跟着阿婆回家。阿婆是好人,但她家的人都很小气,一见我上餐桌,都把鱼、肉夹到自己碗里,剩一些鱼骨头和菜汤给我,当我噙着泪水扒饭吃时,还强烈地感受到他们用鄙视、厌恶的眼神瞪着我。这两种情况是同类型的创伤,是一种被人遗弃,没有归属感和安全感的自卑感。

小时候的自卑感,深深地影响了我。我也曾想自暴自弃,甚至与全世界为敌,用叛逆和自私来报复所有不重视我的人,包括我的妈妈和兄弟姐妹。然而,我却没有选择这条路,相反的,长大后还把年迈病重的老母亲接到家里照顾,心中没有一丝恨意和不满。同时,我也很关注和我有同样遭遇的孩子们,每当看见那些长得不好看或没有人缘的小孩,遭受嫌恶的对待,我就感到特别难过,心想,等我有能力时,希望能让他们不再因为被遗弃,而感到无助与自卑。尤其当我有了小孩后,更是竭尽所能地关心他、照顾他,专心听他说话,陪他聊天、做功课,随

时注意他的一举一动。如此的投射心理,好像同时弥补了我小时候所受到的创伤。在偶然的会下,遇见几位小学同学,有的变成愤世嫉俗的凶神恶煞,有的变成怨天尤人的抑郁症患者。我静静听着他们的不满和苦楚,发现其实大家都有不为人知的自卑感和心灵创伤。我时常在想,同样是自卑感,为何会在不同人身上,产生不同的行为和反应呢?

原来,每个人面对自卑时,都有两种选择权。有人可以把这种痛苦,变成向上成长的动力;当然也有人选择报复别人,然后一辈子活在不满和仇恨中。我们的信念和态度,是决定自卑带你成长或使你沉沦的关键。从这个角度来看,人有自卑感不是坏事,自卑感其实是我们成长或进化的必要催化剂。如果你仍认为自卑是一种“毒”,让你痛苦、悲伤,那么你自己的信念,就是消除这苦楚的“解药”。

否定别人,是一种自我保护模式

上帝之所以创造我们,应该都有他的用意,尤其他会让我们每个人以为自己是世界的中心。然而,事实并非如此。所以,当你发现自己不是站在舞台中央时,自卑感就产生了。人的自卑感,就像性器官一样,永远是见不得人的,因此,当人们有了自卑感,就会产生各种奇怪的反应或掩饰行为。我们可以说,世界上有多少人,就有多少种掩饰自卑的方式和行为。

打个比方:当一个男人和一位小姐谈恋爱时,觉得这小姐怎么看都漂亮,走路虽然像大姐头,却显得利落;大老远就听得到的笑声,更如银铃般悦耳。不知过了多久,这个男人对那小姐的看法突然改变了,体形姿态难看不说,那爽朗的笑声也变得非常刺耳,原来素雅的连身裙,现在怎么看都觉得俗气。总之,只要跟她有关的都不顺眼,常在私下丑化她,逢人就批评。一个

男人好好的，为何会这样？经过进一步了解，原来是被这位小姐抛弃了。于是他开始恨她，原来喜欢的气质、身材、眼神、笑声、服饰，属于那位小姐特有的格调，现在完全看不顺眼。

此外，也有人看见帅哥或美女，心中马上产生一股莫名的厌恶，不屑和他们有所接触，甚至会说：“那种帅帅美美的人，都只是外表好看，内心空洞，既肤浅又没水平。”从心理学的角度分析这些话，他感觉自己的存在受到威胁，才会采取此种自我保护的方式。因此，可以说他是先产生自卑和恐惧，才有敌意。同理，当人们仇视某一个国家和民族，不仅不会使用该国产品，甚至连语言也不屑学习，因为这些人深感其国家和民族，有某部分很优秀，威胁到自己的生存，所以才会产生敌意。事实上，被抛弃或拒绝，是自卑者最难熬的时刻，但这也是决定他成长或沉沦的关键。

上帝之所以让每个人都以自我为中心，主要是为了让我们有自信和勇气活下去，因此，一旦这种自信被人击碎，自卑、无助感就由此产生。这时，为了消除这种恐惧，便会出现很多激烈或非理性的行为。否定别人的好，就是一种常见的自我保护模式。或许很多人讨厌这种“见不得别人好”的心态，甚至传统道德和学校老师，都教我们要舍弃嫉妒，成人之美。其实，从荣格的“阴影理论”来说，这些规范不见得合乎人性，说穿了也只是维护群体秩序的工具。此外，从个体心理学的角度来看，这种“见不得别人好”的自卑心理，不但是很正常的想法，甚至是上帝赠予我们成长和进步的礼物。老实说，如果没有自卑感，人类就不会有惊人的文化和科技发展。

面对困境，我们都有“不完美选择权”

人类是很脆弱的生物，不管是生理或心理。当生存或尊严

受到威胁，自然会产生一种对自我不完美的恐惧及厌恶感，我们统称为“自卑感”。事实上，自卑感只是进化及成长的催化剂，真正决定人类命运的，是面对自卑及不完美的态度。然而，就我所知，很多人一旦遭遇挫败，会立刻放弃自己的“不完美选择权”，或永远放弃“向上成长”的选择权，一味逃避、堕落，就此向下沉沦。

相对的，只要仔细观察那些成功人士，就可以发现，每当他们因为自己的不完美，而陷入困境或产生自卑，总是懂得行使自己的“不完美选择权”，正确启动“向上”的开关，一次次地超越自我。因此，对他们来说，挫折和自卑愈多，成长的机会就愈多，实力也逐渐累积，不知不觉中，就超越未曾遭遇挫折的人，登上更高的人生境界。从这个角度看，所谓的“自卑感”原来是提升能力和意志的石阶，没有这些石阶，我们永远只能浸在肮脏的泥巴里。当然，要靠着自卑感成长，前提是当石阶出现时，我们要选择踏上耗费心力的向上石阶，而非不费力气的向下石阶。

在自卑或挫折来临时，到底要选择“超越”或是“逃避”，决定权在你。这种关键时刻所做的抉择，将决定你未来的命运。

荣格的“阴影原型”，是自卑的原始火药库

从荣格的观点来看，人皆有之的自卑感和恐惧，绝非不好的东西，它们是人类进化的动力，更是突破困境和创造奇迹的必要元素。每个人都有自卑感，只不过，成功者懂得善用自卑感，成为突破困境的强大动力；失败者则用自卑感来找借口，博取他人同情。

“自卑情结”始终联系着我们的“阴影原型”。事实上，心灵深处的阴影，就像是马力超强的引擎，可以上山下海，甚至让超

大型客机起飞。问题是,如果你没有以智慧和意志力当方向盘,理智地运用这股强大动力,就别谈上山下海或飞天了,很可能像引擎爆炸一样,当场被这股力量摧毁。不懂得运用自卑,甚至被自卑操纵的人,确实会形成变态人格,或做出失去理智的行为,迟早害人害己。

本书是以心理学观点,分析日常生活的事件,明确指出哪些行为是自卑的表现,并找出动机,让各位了解“自卑情结”如何影响我们的人生。希望读者能从中获得启示,进一步改变旧有观念,重新和自卑感建立良好关系,甚至借助自卑的力量,改造自己的人生。

超越自我—— 阿德勒大师的自卑处方

自卑和伤痕都是虚幻的，只存在于内心，
不存在于未来，也不存在于现实世界。

个体心理学大师阿德勒曾说过：
“每个人都是带着不同的自卑感长
大的。”

的确如此，世上每个人都曾受
过伤，心灵或多或少有残缺。国外
某位知名的动物心理科学家，将一
只大鱼和一只小鱼同时放入水缸，然
后用透明玻璃板隔开它们。大鱼天性爱攻
击，却一再受阻于玻璃板，无法接触到小鱼。在
无数次挫败经验后，科学家突然抽掉玻璃板，此
时，大鱼的攻击行为竟然也消失了，因为它已不
相信自己能成功地攻击小鱼。这个“大鱼不敢吃
小鱼”的实验反映出一个事实：所有的生物都有
自卑感和自我否定的机制。这机制长期存在的
结果，就形成了我们内心深处的伤痕，这些会在
某种情境下发炎的伤痕，阿德勒大师称之为“自
卑情结”。

只要是人，一定会有“自卑情结”，就像我们体内必然有细菌一样。但有的人会产生“抗体”，有的人却束手无策，乖乖地交出人生选择权。我们生病的目的是为了产生抗体，增强身体的抵抗力，提高生存几率。同样的道理，当自卑或低潮来袭，最终的目的是要磨炼我们的意志，增强“心灵抗体”和生命力。因此，当自卑情结启动时，我们超越它的方法，就是不要否定自己的一切。换言之，永远要对自己怀抱希望。综观古今中外的英雄伟人，哪个不是勇敢超越自己的自卑情结，最后才成为人上人的？阿德勒说：“超越自我，才是克服自卑情结的唯一处方。”自卑和伤痕都是虚幻的，只存在于内心，不存在于未来，也不存在于现实世界。因此，切记不要放弃梦想，永远都不要否定自己的未来。别做那只没有自信、错失良机的傻大鱼，只有愈挫愈勇，才能真正超越自己。

然而，自卑感一开始就是向上且积极的吗？自卑感产生时，当事人透过理性反省、分析，选择让自卑感成为一种向上的动力，而且开始付诸行动。在这个关键时刻，如果有人对自卑感的诠释错误或意志崩溃，这股由内心深处被唤醒的惊人动力，就会朝负方向发展，导致一个人的堕落与沉沦，心中充满仇恨。阿德勒的自卑情结理论所表达的最终含意，是要人们去超越，而非屈服。唯有如此，人们才能从自闭，或各种精神官能症中走出来，真正拥有自己的人生。

至于该如何超越自卑呢？阿德勒说：“首先，不要拿自己和他人做无意义的比较。同时，放弃‘自己比别人优越’的想法或渴求。再者，不要太自私，把自己封闭在私人世界里，要对社会及他人付出关心。还有，生活遇到瓶颈时，必须懂得改变生活模式，改变错误的人生动机和价值观，让自己成为对人群和社会有贡献的人。”如果能做到这些，自卑感将会成为助你成功的