



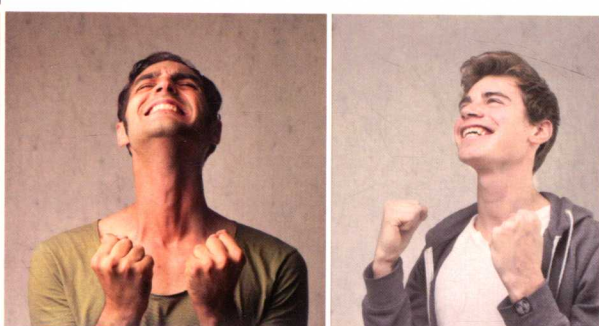
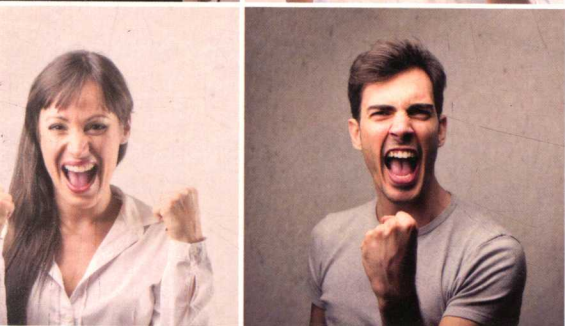
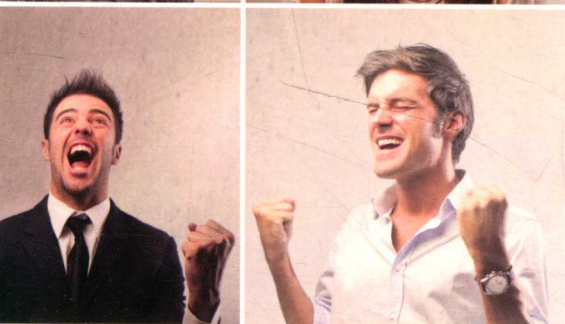
只有心理医生知道的秘密
给内心一次正能量的治愈

自我治愈 心理学

别让你的自尊无药可医

劝人一万句，不如看一段自愈系！
联结你的内在智慧，与你的内在指导“灵沟通”，
开启个人与集体的深层智慧空间！

■ 罗金 / 著

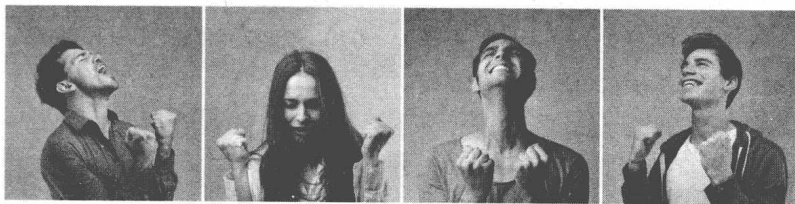


中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

自我治愈 心理学

别让你的自尊无药可医

■ 罗 金 / 著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我治愈心理学：别让你的自尊无药可医 / 罗金著. —北京：中国财富出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5047-6269-6

I. ①自… II. ①罗… III. ①自尊—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 219379号

策划编辑 张彩霞 责任编辑 刘瑞彩
责任印制 方朋远 责任校对 梁 凡 张营营 责任发行 张红燕

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6269-6/B·0507

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 张 17.25 印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

字 数 232 千字 定 价 38.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

心理学上讲：自尊，即自我尊重，是个体对其社会角色进行自我评价的结果。自尊是通过社会比较形成的，是个体对其社会角色进行自我评价的结果。自尊首先表现为自我尊重和自我爱护。自尊还含有要求他人、集体和社会对自己尊重的期望。

自尊来源于自尊的需要，包括两方面：一是对成就、优势与自信等的欲望；二是对名誉、支配地位、赞赏的欲望。形成自尊感的要素有安全感、归属感、成就感等，这些因素都与个体的外在环境有关。

美国机能主义心理学的先驱威廉·詹姆斯在《心理学原理》（1890）一书中提出了一个自尊的公式：自尊=成功÷抱负。意思是说：自尊取决于成功，还取决于获得成功对个体的意义，增大成功和减小抱负都可以获得较高的自尊。成功或许有许多制约因素，不是很容易就做到的，但我们可以降低对工作和生活的期望值，这样，一个小的成功就可能使我们欣喜不已。

首先，我们要学会自信，美国作家爱默生说过：“自信就是成功的第一秘诀。”人生最大的缺失，莫过于失去自信。自信是自己拯救自己的一种原动力。自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路，一个人成就的大小，取决于其自信程度的高低，正如河流的高度永远不会超过它的源头一样，一个人所取得的成就往往不会超出他所拥有的自信的高度。所以，想取得更高层次的成功，就要具有更高层次的信心。信心有多大，成就就会有多高。

其次，我们要学会爱自己，每个人都想亲近这个世界，都想爱这个世界，但是不要忘了，你只有先亲近自己，才能真正亲近这个世界。一个与自己疏远了的人，一个抛弃了真实自我的人，一个不爱自己的人，根本不可能爱这个世界。人生，是一个从荒芜到芳草萋萋的过程，在这个过程中，我们最大的目标就是追求幸福。要想获得幸福，我们就必须从心理上站在自己一边，自己亲近自己，自己关爱自己。你无须反对他人，但一定要支持自己。

最后，我们要学会改变自己去适应环境，社会的现状永远不可能尽善尽美，纷繁复杂的人际关系永远不可能清澈透明。生活在这个世界上，你就必须不断面对诸如地震、瘟疫、洪水等种种天灾，还有战争、欺骗、陷害等人祸。这都是无法改变的客观现实。但是，不管社会存在多少遗憾与不足，它照样一日千里地向前发展，人们照样和谐而快乐地相处与交流。这才是世界发展的本质，是人们生活的主流。如果说“看清看透”能够让我们活得更理性、更透彻，那么，“别看破”才能让我们活得更快乐、更具建设性。

相信自己、喜爱自己、信赖自己，这些方面统一构成了我们人格中最为基础的维度：自尊感。

一个人没有自尊心，幸福便无从谈起。相反，自尊心太强，又会经常感到受伤。自尊有强弱之分，过强则成虚荣心，过弱则变成自卑。

好在，这一切都是可以调整的。

本书教读者科学地为自己的自尊心做专业全面的自我体检，就如何建立自尊、如何完善自尊、自尊调适过程中会存在哪些主要问题、如何评估自尊，等等，提供具体的解决方法。丰富真实的案例，科学到位的分析，精彩的点评和恰当指导，为这本专业的心理自助书增色不少。

目 录

第一章 认识自己，把自己放在正确的位置	1
1. 认识你自己，做最好的你	2
2. 让优势主导你的人生	5
3. 输在模仿，赢在创造	8
4. 把自己放在正确的位置	11
5. 没有谁可以真正让你一无所有	14
6. 追求完美只是在浪费时间	16
7. 克服弱点，升华你的整体素质	19
8. 天下没有“怀才不遇”这回事	24
第二章 相信自己，挡住你的只是一张纸	29
1. 看重自己，信任自己	30
2. 你缺少的只是一个机会	33
3. 拥有自信者的独特姿态	37
4. 不是没有跳高的能力，而是没有跳高的勇气	40
5. 以积极的信念支配人生	42
6. 上场前先做个“V”字手势	45
7. 去做事吧，你将会拥有一股神奇的力量	49
8. 你的信念有多充实	52

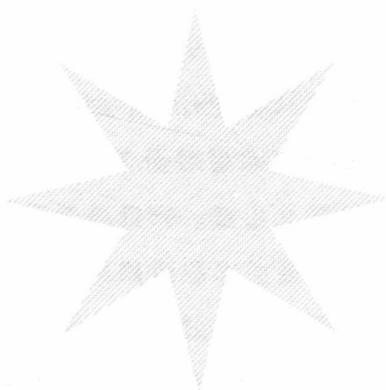
第三章	志存高远，做最好的自己	55
1.	远大的目标能激发人的潜能	56
2.	安于现状，是最大的陷阱	59
3.	用充满激情的心拥抱未来	62
4.	用心规划，人生才不会迷茫	65
5.	不是逆来顺受，而是主动承受	68
6.	有做小事的精神，才有做大事的气魄	70
7.	积极面对人生，掌控生活	73
8.	只选一把椅子坐	78
第四章	微笑向前，爱上不完美的自己	81
1.	真实的人生没有完美可言	82
2.	欣赏自己，包容自己	85
3.	不要拿别人的标准来衡量自己	88
4.	婚姻没有完美，接受最合适的爱人	91
5.	接受现实，从现状出发	94
6.	有一只柠檬，就用它做一杯柠檬水	98
7.	学会享受人生的羁绊	102
8.	爱上自己的不完美	106
第五章	坚持自我，不要成为“别人嘴里”的牺牲品	111
1.	尽早知道自己想要什么	112
2.	自己拿主意，不要被别人所左右	116
3.	不必追求每个人都满意	119
4.	选择自己喜欢的，而不是别人满意的	122
5.	不要在别人给的荣耀里忘乎所以	125
6.	承认错误是尊重自己	127
7.	别人的建议要理智对待	131
8.	命运不在别人嘴里，而在自己手中	134

第六章	善待自己，适时放下不必要的固执	139
1.	犯错后，请学会原谅自己	140
2.	不念旧恶，莫设心囚	143
3.	一失足并非成千古恨	145
4.	以平常心面对得失	148
5.	转换看问题的视角	150
6.	不要预支明天的忧虑	153
7.	给不了就转身，得不到就放手	158
8.	适时地放下无意义的坚持	162
第七章	保持清醒，别“死要面子活受罪”	165
1.	“打肿脸充胖子”只能证明你心虚	166
2.	不重视“面子”会活得更好	168
3.	“匹夫之勇”要不得	170
4.	最大的好处，也许是最深的陷阱	174
5.	忘掉辉煌，才能重新创造奇迹	176
6.	敢于拒绝，必要时学会说“不”	179
7.	不要两次走进一条死胡同	183
8.	交朋友要懂得取舍	186
第八章	恃才不做，得理也要让三分	189
1.	功高之时莫要忘记别人	190
2.	学会恰到好处地把功劳让给上司	193
3.	大智若愚，大巧若拙	197
4.	低下头去实干，用成绩说服别人	200
5.	别在失意者面前炫耀你的得意	203
6.	放下“身架”才能提高“身价”	206
7.	给人好处千万不要挂在嘴上	208
8.	得理也要让三分	210

第九章 调整自身，适应你所在的环境	215
1. 适应环境是人的潜能	216
2. 改变不了环境，就改变自己	218
3. 逆境是上天的恩赐	221
4. 先考虑自己是否让人喜欢	224
5. 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	227
6. 不做害怕变化的“恐龙族”	230
7. 此路风景独好，彼路风景更胜	234
8. 对冷落你的人也要报以笑脸	239
第十章 自我修炼，提高个人涵养	243
1. 爱人者，人恒爱之	244
2. 失去道德标准将失去一切	246
3. 宽容是最高尚的人格	248
4. 播种善良才能收获希望	251
5. 在低谷的寂寞中成长	254
6. 嫉妒害人，生气不如争气	257
7. 你需要的是水，就不要去比较杯子	260
8. 谁也不能帮你驱除孤独，你必须学会爱自己	263

第一章

认识自己，
把自己放在正确的位置



1. 认识你自己，做最好的你

在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名古希腊的戴尔波伊神托所。在神托所入口的石头上刻着两个词，用现代话来说，就是：认识你自己。

古希腊哲学家苏格拉底经常引用这句格言，后世人们认为这是他讲的话。但在当时，人们则认为这句格言就是阿波罗神的神谕。这其实是家喻户晓的一句民间格言，是希腊人民的智慧结晶，后来才被附会到大人物或神灵身上去。两千年前的这句格言直到今天对人们来说还有着同样重要的意义，它时刻提醒着人们认识自我、把握自我、实现自我。

只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确对待你自己的优点和缺点。你知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷，才能想方设法来克服这些不足——取人之长，避己之短。

19世纪，约翰·皮尔彭特从耶鲁大学毕业，前途看上去充满了希望。然而命运似乎有意捉弄他，皮尔彭特对学生是爱心有余而严厉不足，他很快就结束了做教师的职业生涯。但他并没有因此而灰心，依然信心十足。不久他当了一名律师，准备为维护法律的公正而努力。但他的性格似乎一点都不适合这一职业。他认为当事人是坏人就会推掉找上门来的生意；他认为当事人是好人又会不计报酬地为之奔忙。对于这样一个人，律师界当然感到难以容忍，皮尔彭特只好再次选择离去，成了一位纺织品推销商。然而，他好像并没有从过去的挫折中吸取教训。他看不到商场竞争的残酷，在谈判中总让对手大获其利，而自己

只有吃亏的份儿。于是，他只好再改行当了牧师。然而，他又因为支持禁酒和反对奴隶制而得罪了教区信徒，被迫辞职……

1886年，皮尔彭特去世了。在他81年的生命历程中，似乎一事无成。但是，你一定听过这首歌：“冲破大风雪，我们坐在雪橇上，快奔驰到田野，我们欢笑又歌唱，马儿铃儿响叮当，令人精神多欢畅……”

这首家喻户晓的儿歌——《铃儿响叮当》，它的作者正是皮尔彭特。这是他在一个圣诞节前夜作为礼物，为邻居家的孩子们写的。因为他有着开朗乐观的性格、博大无私的胸怀、纯洁明净的内心，所以才能写出这样一首充满爱心和童趣的优秀作品。

由此看来，皮尔彭特之所以没有成为一个称职的教师、律师、推销商和牧师，之所以在这些领域里做得一塌糊涂，就在于他的性格不适合这些职业。而他最适合的职业就是作家。可惜他选错了职业，最后才落得如此结局。

皮尔彭特的故事告诉我们，再贵重的东西如果用错了地方，也只能是垃圾或废物。在人生的坐标系里，一个人占到好地盘，比什么都强。

所以，看看自己的位置错了没有？位置站错了，那么一开始你就错了，如果还要继续错下去，你可能会永久地在卑微和失意中沉沦。

让我们再来进一步探讨。爱因斯坦在科学上的贡献家喻户晓，而在20世纪50年代爱因斯坦曾收到一封信，信中邀请他去当以色列的总统。爱因斯坦毫不犹豫地予以拒绝。他在回信中写道：“我整个一生都在同客观物质打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务及公正地对待别人，所以，本人不适合如此高官重任。”

历史学家则认为，“爱因斯坦是清醒而明智的，他的智慧和美德不仅在于他发现了相对论，还在于他发现了自己”。

有时一个人竭尽全力去做一件事而没有成功，并不意味着做其他

事不会成功，所以在行动之前，先要想一下，选择一条适合自己的道路。

而我们很多人，在人生道路上的错误往往自从事与自己性格不符的职业开始：售货员想要教书，而天生的教师却在经营着商店；本来只配粉刷篱笆的人却在画布上涂鸦；有人站在柜台后面三心二意接待顾客的同时却梦想着其他职业；一位优秀的鞋匠为自己社区的报纸写了几行诗歌，朋友们就把他称为诗人，于是他竟然放弃了自己熟悉的职业，利用自己并不熟悉的电脑来写作……

难怪美国总统富兰克林感叹：“有事可做的人就有了自己的产业，而只有从事天性擅长的职业，才会给他带来利益和荣誉。站着的农夫要比跪着的贵族高大得多！”

所以说，决定你能否成为最好的自己的，既不是物质财富的多少，也不是身份的贵贱，关键是看你是否拥有实现自己理想的强烈愿望，看你的性格优势能否充分地发挥。

人们熟知的一些成功人士，就是在普通的岗位上，充分发挥了自己的性格优势，做好自己身边的每一件事，才创造了最好的自己。

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生问“你们是怎么变得比上帝还富有的”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在于智商。为什么聪明人不会做阻碍自己发挥全部能力的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。就像我说的，这里的每个人都完全有能力获得和我一样的成功，甚至超过我。但是有些人做得到，有些就做不到。做不到的那些人，是因为你自己阻碍了自己，而不是这个世界不让你做到；你压抑了自己的性格、扼杀了自己的天赋。一句话，自己挡住了自己的路！”



仔细思考一下，你还在“自己挡住自己的路”吗？如果是，那么你永远也不可能成功，决定成败的不是你尺寸的大小，而是做一个最好的你。

正如一位诗人所说的：“如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧，但要当棵最好的小树。如果你不能成为一棵小树，那就当丛小灌木。如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地。如果你不能是一只香獐，那就当一尾小鲈鱼，但要当湖里最活泼的小鲈鱼。”

2. 让优势主导你的人生

每个人都潜藏着独特的天赋，这种天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。那些总在羡慕别人而认为自己一无是处的人，是永远挖掘不到自身的金矿的。

一个穷困潦倒的青年，流浪到巴黎，期望父亲的朋友能帮他找一份谋生的差事。

“数学精通吗？”父亲的朋友问他。

青年羞涩地摇头。

“你懂物理吗？或者历史？”

青年还是不好意思地摇头。

“那法律呢？”

青年窘迫地垂下头。

“会计怎么样？”

父亲的朋友接连地发问，青年都只能摇头告诉对方，似乎一无所长，连丝毫的优势也找不出来。

他父亲的朋友对他说：“可是，你要生活呀！将你的住处留在这张纸上吧！”青年羞愧地写下了自己的住址，急忙转身要走，却被父亲的朋友一把拉住了：“年轻人，你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优势啊。你不该只满足于找一份糊口的工作。”

把名字写好也算一种优势？青年在对方眼里看到了肯定的答案。青年人受到鼓励以后自信了很多，他想：我能把名字写得叫人称赞，那我就能把字写漂亮，能把字写漂亮，我就能把文章写得好看……他一点点地放大看自己的优势，看到了成功的希望。

数年后，这个青年果然写出了享誉世界的经典作品。他就是18世纪法国著名作家大仲马，他写的《基督山伯爵》和《三个火枪手》受到世界各国人民的喜爱。

把名字写得好，也许你对此不屑一顾：这算什么！然而，不管这个优点有多么“小”，但它毕竟是一种优势。大仲马便以此为基础，扩大他的优势范围。名字能写好，字也就能写好；字能写好，文章为什么就不能写好呢？

世间有许多平凡人，拥有一些诸如“能把名字写好”这类小小的优势，但由于自卑等原因常常忽略了它，没能抓住这些优势，结果失去了许多可以成功的机会，这实在是人生的遗憾。须知每个平淡无奇的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿，只要肯挖掘，哪怕仅仅是微乎其微的一丝优点的暗示，沿着它也会挖掘出令自己都惊讶不已的宝藏。

有一个法国人，在学习、工作和事业上都很不顺心。他没有好的家庭背景，只有中学学历，在一家小公司里从事打扫厕所的工作。他对自己缺乏信心，觉得自己的人生充满悲哀和无奈。几乎整整五年，他每天早上起床后，就一成不变地上班、干活，与有限的几个朋友来往。他已经接受了这种生活方式，认为自己的生活只能如此。

有一天，一位老人搬到了他的隔壁。这位老人号称不仅能预知未来，还知道别人的前生。每天上下班时，年轻人经常会碰见老人，并和他聊几句。有一天，老人坐在年轻人身边，称已经感觉到了年轻人的前生。老人告诉年轻人，他的前生是拿破仑，是历史上最伟大的政治家、军事家和领导人之一。拿破仑虽然出身卑微，但却通过勤奋和努力从科西嘉岛的平民成为法国陆军的军官，最终成为法兰西第一帝国的皇帝。

年轻人不以为然地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，他想方设法找到与拿破仑有关的一切书籍来学习。他开始了解拿破仑的生平，以及他的领导才能、性格和品质方面的细节和优势。他慢慢地发现，自己身上也潜藏着同样的一些优势。他研究拿破仑在领兵打仗时表现出的领导才能、指挥才能和统帅才能，越来越发现自己也具有同样的潜能。

他开始研究其他军事将领，研究军事史，研究学习领导才能。他时常发现，自己具有历史上各国领导者表现出的许多相同的优势。这些优势越积越多，在工作中，他的言谈举止就越来越像一位领导者。

他主动请求改变自己的工作职位，承接一些他原先想都没有想过的任务。公司领导感觉到他不再是以前那个无所事事的员工，全身都透出一种精明能干的干劲，于是开始交给他一些有挑战性的工作。遇到更难的工作时，年轻人已不再胆怯和害怕，他全身心地投入工作，并出色地完成任务，并在业余时间学习与工作有关的业务知识。他所

了解的知识越来越多，经验也越来越丰富，他的职位不断得到提升。

经过几年的进步，他已经完全摆脱了一无是处的形象，彻底转变成了一个大胆、自信的管理者，成为行业的佼佼者。

这个年轻人的改变并不是奇迹，在他没有意识到自己的优势潜能之前，只能流于平庸而且清贫的生活，他一成不变地任由命运的摆布，浑浑噩噩五年多而无所获。但是，当他真的认为自己的前世是拿破仑以后，他的人生态度就有了改观。他开始以拿破仑的品质和处事方法来要求自己，从拿破仑身上学习他赖以成功的优势，从而使自己在无形中也具有了这些优势。在这些优势的塑造过程中，他的处事方法也发生了巨大的转变。他在不断进步中获得了优势，并发挥出了优势，所以在事业上也青云直上，终有成就了。

许多人成功，都源于找到了自身的优点，并努力地将其放大，放大成超越自己和他人的明显优点。我们每一个人，特别是不自信的人，切不可低估自己的能力，而对自身的小优点视而不见。你不要死盯着自己学习不好、没钱、相貌不佳等不足的一面，你还应看到自己身体好、会唱歌、字写得好等不被外人和自己发现或承认的优点。把这些优点发挥出来，更进一步地放大，你也可能因此而成功。

3. 输在模仿，赢在创造

当你在某个竞争领域成为领军人物的时候，要想以单一的方式保护自己已经拥有的地位是不可能的。因为你的对手时刻都不会放弃对