

方州◎编著

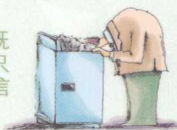


◎ 自卑形成的原因不一，但表现形式一致：总感觉自己不如人，遇事总怕做不好而退避三舍，这就等于在生存竞争的起跑线上未跑先输。

ZIBEISHIRUOZHEDEMINGPIAN
ZIXINSHICHENG GONGDEYAOSHI

别让自卑 毁了你

其实每个人身上都既有优点又有缺点，既有长处又有短处，不同之处在于：自卑的人只是盯着自己的短处，以己之短比人之长，自信的人则总是突出自己的长处。



认真地反省、恰当地定位、勇敢地突破能够帮助你丢掉自卑，建立自信，而只有自信才能让你充分挖掘自己的潜能，点燃人生中最精彩的希望之灯。

[自卑是弱者的名片 自信是成功的钥匙]

Bierang Zibeit Huileni

中國華僑出版社



◎ 自卑形成的原因不一，但表现形式一致。总感觉自己不如人，遇事总怕做不好而退避三舍，这就等于在生存竞争的起跑线上未跑先输。

ZIBEISHIRUOZHEDEMINGPIAN
ZIXINSHICHENG GONGDEYAOSHI

别让自卑 毁了你

方州◎编著

[自卑是弱者的名片 自信是成功的钥匙]

Bierang Zibei Huileni

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让自卑毁了你/方州编著. —北京: 中国华侨出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 545 - 9

I. 别… II. 方… III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007855 号

● 别让自卑毁了你

编 著/方 州

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/王 磊

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 545 - 9/G · 421

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

跟朋友出去郊游，由于朋友走得快了点，你是不是以为他们在孤立你，看不起你；

跟女朋友在一起的时候，你是不是经常无缘无故地觉得自己有什么地方做得不好；

朋友开玩笑地提一件你比较尴尬的事情时，你不会跟他说：“嘿，你这家伙，真不给面子啊！”而是自以为巧妙地采用其他方式转移话题；

与单位里的异性同事一起出外办事，你是不是经常有意无意地离对方远一些；

挑选自己的衣服时，你会不会总是询问别人的意见；

跟一群人在一起的时候，你会不会离那些不如你的人比较近；

走在路上，你是不是喜欢低着头，而不是左顾右盼；

在与人交谈时，你不敢抬头和对方目光交流，而是低头或看别处；

当你进入舞会或步入会场，如果这时很多人的目光都集中在你身上，你会感到局促不安；

穿衣服时，你从来不敢站在镜子前；

你有时向别人询问一些你已经确定了的事情。

如果上述现象经常发生在你身上时，说明你已经掉入了人生的陷阱：自卑情绪让你像装在套子里的人一样，做事总是蹑手蹑脚，在别人面前总是抬不起头来。你对自己的任何评价还停留于过去，你感到自己和别人相比差距很大，照此下去，你的一生将注定失败！因为在你的字





典里没有自信这个词，有的只是你在困难面前的退缩，你在心仪已久的异性面前抬不起头，你在有钱的朋友面前总是在想自己的囊中羞涩。你生活在极度痛苦之中，可是你却不清楚自卑对你的生活到底有多大的影响。

自卑情结，是指一种根植于潜意识，也时常被认识到的过低的自我评价，它使当事人漠视自己的潜能，消蚀自己的意志，淡漠自己的情感，妨碍自己的认知，令自身的心理机能全面退缩乃至退化。伴随着这种认识的是“我不行”的意识与潜意识，阻止着他向这个世界开放，降低了面对问题、参与学习的能力，令其精神一再退缩，以至于发展到最后产生了严重的心身病症。

2004年，云南大学发生了马加爵杀害同窗室友的悲剧事件，此事引起了社会对大学生心理健康问题的关注。据相关媒体报道，马加爵是广西南宁总分第二名的考生，一个让无数人羡慕的天之骄子，为什么会最终走上绝路？这跟他的自卑有很大关系。

这可以从他与记者的谈话内容看得出来，如：因为家境贫寒，他从小就表现出了一种要强的性格；认为自己不如人；认为自己没有做到“人穷志不穷”；缺乏信念、责任、理想、宽容，缺乏社会责任感和追求。最让人动容的话是：他发现“有信念的人活着才会快乐”。这都说明他也认识到了自己极其严重的自卑感。

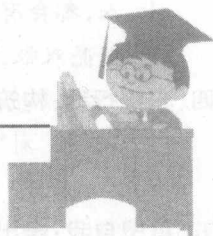
让人遗憾的是，马加爵的自卑心理并没有得到化解，他最终走向了极端。

由此我们可以得出一个结论：严重的自卑感不仅会毁了一个人，还有可能使人走向极端，危害社会。因此，在生活 and 工作中要正视这种心理疾病的存在，并寻找相应的解决方案，才能走出心理认知上的误区，拥有积极健康的心态，在前进的道路上轻装上阵。

我们编撰此书的目的旨在提示自卑产生的原因、危害，并有针对性地给出解决方案，相信能给读者带来有益的指导，让你早日走出自卑的阴影，扫除自卑的障碍，从自卑走向自信，走向成功。



目 录



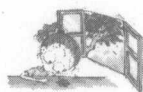
第一章 自卑情节:必须绕过的人生陷阱

人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示,即“我不行”。正如哲学家斯宾诺沙所说:“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”这也是我们常说的:自己看不起自己。

长期被自卑情绪笼罩的人,一方面感到自己处处不如人,一方面又害怕别人瞧不起自己,逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性特征。自卑使他们不敢主动与人交往,不敢在公共场合发言,消极应付工作和学习,不思进取。因为自认是弱者,所以无意争取成功,只是被动服从并尽力逃避责任。

这种自卑情绪导致的最终结果便是让人一世白头,碌碌无为,自卑是我们人生中的一个陷阱,只有绕过这个陷阱,人生才能一步步走向光明。

目 录



一、青春的敌人:自卑产生的原因及表现	/2/
1. 自卑产生的原因	/2/
2. 自卑的表现	/4/
二、成功障碍:自卑的危害	/5/
1. 产生错误的心理定势	/5/
2. 引发出人际关系的障碍	/6/
3. 带来心理与行为上的困扰	/7/



三、杯中窥物:拨开自卑的迷雾	/7/
1. 人,都会有弱点	/8/
2. 擦亮双眼,走出迷雾	/9/
四、积极行动:构筑抵御自卑的防线	/10/
1. 取“长”补“短”	/10/
2. 自我欣赏	/11/
五、重塑自我:走出自卑的阴影	/13/
1. 建立自信	/13/
2. 培养开放的人格	/15/
六、打倒自卑:绕过人生的陷阱	/16/
1. 由自卑到自信:从转变观念开始	/16/
2. 超越自我:神奇的自卑处方	/17/
七、本色回归:做自己的主人	/19/
1. 表达自己的真实感受	/20/
2. 找回真实自我	/21/

第二章 调整心态:别让自卑毁了你的人际关系

经常有人会抱怨:“我也想和朋友特别是上司、领导、老师等有着很好的关系,但是总觉得他们位高权重,我一个地位卑微之人,怎么好意思与他们交往呢,而且与他们主动交往会有巴结、奉承之嫌。”

这种心态含有一定的羞怯、自卑的心理成分,它会严重阻碍一个人正常的人际交往,如果不及时地调整这种心态,自己的人际交往也会在自卑心理的驱使下一步步走向尽头。

一、透视人性弱点,掌控人际关系	/24/
1. 避开对方心中的“地雷”	/24/
2. 正确识别反向行为	/26/
二、摆脱恐惧与躲避行为	/27/
1. 恐惧产生的原因	/28/
2. 恐惧感的表现及治疗	/30/





3. 克服社交恐惧症的方法	/32/
三、消除说话时的心理屏障	/33/
1. 鼓足勇气,面对挑战	/34/
2. 博学善辩,增强说话的底气	/36/
四、克服人际交往中的羞涩心理	/37/
1. 羞涩性格产生的原因及危害	/37/
2. 改造害羞的性格	/39/
五、大胆、勇敢地说“不”	/41/
1. 不要活在别人的价值观里	/41/
2. 摒弃脑海中的“应该”	/45/
六、抛开面子,主动和陌生人交朋友	/48/
1. 面带微笑:对人热情一点	/48/
2. 主动开口:没话找话说	/50/
3. 循序渐进:把生脸混成熟脸	/51/
七、用自重赢得尊重	/53/
1. 不自尊焉有人尊	/54/
2. 人自重,别人才会尊重	/56/

第三章 主动向上:别让自卑毁了你的职业前景

大凡自卑者,总是一味轻视自己,总感到自己这也不行,那也不行,什么也比不上别人。这种情绪一旦占据心头,结果是对什么都不感兴趣,忧郁、烦恼、焦虑便纷至沓来。倘若遇到一点困难或者挫折,更是长吁短叹,消沉绝望……

自卑实际上是一种徒然的自我折磨,因为它不会给你以激励,不会给你以力量,反而只会摧老你的身心,盗走你的骨气,并最终毁了你的职业前景。

一、人在旅途:走出低学历的迷惘误区	/60/
1. 专科生普遍存在学历自卑	/60/
2. 积极寻找突破口	/61/
二、面对现实:逃避是对生活的放弃	/63/



1. 逃避只会暂时麻醉自己	/63/
2. 拥有“舞台”是逃避心理的克星	/64/
三、拒绝借口：揭开自卑的防弹外衣	/66/
1. 借口是人们掩饰弱点的工具	/66/
2. 借口的几种表现形式	/68/
3. 根治借口训练方法	/70/
四、悦纳下属：压制别人最终只会伤害自己	/72/
1. 打压别人是自卑感作怪	/72/
2. 压制下属，你落了些什么呢？	/73/
五、移情别恋：既然自己不完美就应有更高的追求	/75/
1. 正确地补偿自己	/75/
2. 纠正偏差，达到人生的更高境界	/77/
六、尝试冒险：用变革驱逐内心恐惧	/79/
1. 改变现在，接受生活的挑战	/79/
2. 生活是值得冒险的	/81/
七、自主创业：从失业的自卑中实现超越	/83/
1. 正确认识失业	/83/
2. 创业，获得更大的发展空间	/85/
八、浴火重生：在失败的废墟上崛起	/87/
1. 坦然面对失败	/87/
2. 在失败中重生	/90/

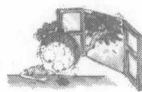
第四章 进退有度：别让自卑毁了你的爱情与婚姻

在心理学上有一种行为被称为是“反向作用”，即当你对别人有所期望，或要求别人做某些事时，常会用相反的举动表现。

例如，你爱上了一个女孩，却羞于启齿，通常会有意无意地躲开她，或者不给她好脸色看。相反的，那些整天和你亲亲热热、打打闹闹的女孩，却未必是你的心中所属。通常会做出反向行为的人，不是对自己信心不够，就是因为个性内向、自尊心太强，怕遭别人拒绝。

由于心存疑虑，所以你羞于开口，而这有可能让你失去一生的幸福。





一、羞于开口让你错失良机	/94/
1. 爱,错过就不会重来	/94/
2. 大胆说出你的爱	/96/
二、压抑欲望导致病态倾向	/97/
1. 生活中的“投射行为”	/98/
2. 谨防病态倾向	/99/
三、失恋之后不能自暴自弃	/100/
1. 走出失恋痛苦的泥潭	/100/
2. 等待下一次幸福	/102/
四、用平常心看待双方收入差距	/104/
1. 调整心态,以平常心面对	/104/
2. 赚钱少,也做“大男人”	/106/
五、学历不应是爱情的挡箭牌	/108/
1. 学历自卑让爱情枯萎	/108/
2. 走出错误意识的误区	/110/
六、自卑心理易生出偏执的爱	/112/
1. 由爱生恨:被消磨的爱情	/112/
2. 代偿心理导致家庭暴力	/115/
七、男人性自卑是婚姻的杀手	/116/
1. 对自我能力的怀疑	/116/
2. 行为忧虑	/117/
3. 惧怕被拒绝	/117/
4. 惧怕失败	/118/
八、摒弃二次婚姻的自卑心理	/118/
1. 离婚对人的心理影响	/118/
2. “离婚女人”贬值论	/122/
3. 再婚,该出手时就出手	/123/



第五章 能方会圆:别让自卑毁了你说话办事的效果

心理学中,自卑是一种性格上的缺陷,它表现为对自我的能力评价偏低,因而使人忧郁、悲观、孤僻,总觉得自己不如人,总感到别人瞧不起自己。他们事事回避,处处退缩,不敢抛头露面,害怕当众出丑。

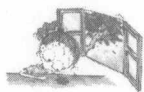
与人交谈时,几句话说完便慌慌张张,不知所措,不知道如何继续寒暄,不知道再讲什么好,接着便使双方陷入了尴尬的境地,偶尔蹦出的几句话,双方也只是笑笑而已,然后仍然是沉默。这种交谈的效果,可想而知。

别让自卑毁了你说话办事的效果

自卑是弱者的名片
自信是成功的钥匙

一、说话办事中恐惧感的自我分析	126/
1. 你是否养成了坐前排的习惯	126/
2. 你是否能够通过眼神交流以增强自信?	126/
3. 将你的步伐加快四分之一,看看能产生怎样的效果?	127/
4. 你放过每一个练习讲话的机会了吗?	128/
5. 利用微笑鼓舞勇气	129/
二、主动开口:突破自我的牢笼	129/
1. 战胜自我,超越自我	130/
2. 主动开口说话	131/
三、打破沉默:提高谈话的技巧	133/
1. 打开你的话匣子	133/
2. 制造交谈气氛	134/
3. 注意语言的表达方式	134/
四、有礼有节:从容应对“非常”场境	136/
1. 面对挑衅机敏应答	136/
2. 以彼之道,还施彼身	137/
3. 幽默谐趣,化险为夷	138/
五、坚持原则:妥善处理矛盾和冲突	139/
1. 从容应对他人的嘲讽	139/
2. 灵活维护自身权益	141/
3. 不要随便让别人占你的便宜	142/
4. 保护自己的根本利益	143/





六、方圆结合:胡萝卜加大棒	/144/
1. 批评人:一手软,一手硬	/145/
2. 训导人:一手硬,一手软	/146/
七、义正词严:坚决挫败“钉子头”	/147/
1. 用正气挡其硬气	/148/
2. 用硬气挫其傲气	/149/

第六章 大胆出击:别让自卑毁了对机会的把握

自卑是人生最危险的杀手,它可以轻而易举地毁掉一个颇具才华的人。一个怀有自卑情结的人,往往会坐失良机。当好机会出现在眼前时,不敢伸手去抓,不敢奋力一拼,就会让机会从身边溜走。

一、擦亮双眼:别让迷雾遮挡你的视线	/152/
1. 迷雾让人看不清方向	/152/
2. 挖掘自己内心的宝藏	/153/
二、坚定信念:拥有足够的企图心	/155/
1. 人真的可以思考致富	/155/
2. 企图心导向成功	/157/
三、捷足先登:醒目地亮出你自己	/158/
1. 给自己制造机遇	/159/
2. 寻觅各种可能的机会	/160/
四、不断尝试:积极迈出第一步	/162/
1. 做自己灵魂的舵手	/163/
2. 自信地迈出第一步	/164/
五、当机立断:该出手时就出手	/166/
1. 把握时机,适时出手	/166/
2. 没人会踢一只死狗	/167/



第七章 “尴尬”人生：中年人自卑心理观察及克服方法

自卑的心理不只在青年人身上存在，中年人也因其特殊的年龄阶段而普遍存在着自卑心理。人到中年本来仕途上一帆风顺的你，忽然被一座无形的大山挡住了，我们努力想翻越过去，却发现心虽有余而力已不足；在单位里兢兢业业地工作了二十年，正规划着退休后的生活，一纸裁员令却无情地把我们推到了下岗的队伍中。还有的人更可怜，拼死拼活地爬到了较高一层，正想坐下来歇口气儿，却发现自己原来爬错了梯子！此时的你已没有了年轻时的激情，消极的心态容易让你产生自卑，进而影响以后的人生路程……

- 一、灰色心理：中年男人自卑的表现 /170/
 - 1. 40 岁以上男人的心理危机 /170/
 - 2. 40 岁以上男人的更年期困扰 /171/
- 二、不良心态：中年男人的心理“亚健康” /173/
 - 1. 怀旧：无力面对现实的感伤 /173/
 - 2. 疑病：情绪冲击下脆弱的心 /175/
 - 3. 淡漠：逃离尘世的消极心态 /178/
 - 4. 敌意：心灵的扭曲 /179/
- 三、乐观进取：摆脱事业尴尬 /182/
 - 1. 事业真的没有更上一层楼的余地了吗 /182/
 - 2. 面对重要的机会要敢于下手 /184/
 - 3. 常洗脚不如常“洗脑” /186/
 - 4. 目标贵精不在多 /188/
 - 5. 心动不如行动 /191/
 - 6. 不要自我设限 /193/
 - 7. 把你自己当回事 /195/
- 四、心理调适：远离职业恐慌 /197/
 - 1. “跳槽”没你想象的那么难 /198/
 - 2. 下岗不是什么大事儿 /200/
 - 3. 要票子还是要面子 /202/
 - 4. 转型要趁现在 /204/

别让自卑毁了
你

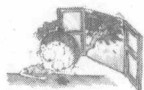
自卑是弱者的名片
自信是成功的钥匙

5. 中年创业,凡事求稳	/206/
6. 学会融入新环境	/208/
7. 信心加勇气就等于成功	/210/
8. 适合自己的就是最好的	/212/

第八章 改变观念:不是所有人都比你强

做人应有自知之明。客观准确地评价自己是我们应该具备的一种人生智慧。但有些人却做不到这一点,过分的自卑让他们失去了正确评估自己的能力。其实,任何人身上都有别人无法具备的优点,将这些优点充分利用,你就完全可以成就自己。问题的关键就在于及时转变自己的观念。

一、客观评价自我	/216/
1. 内省以察己	/216/
2. 积极认定自我	/218/
3. 认清自己的气质	/221/
二、正确定位自己的人生	/223/
1. 特长就是方向	/224/
2. 别随便摆放自己的位置	/227/
3. 决不盲从	/229/
4. 独立选择自己的生活	/232/
三、正确看待和避开自己的性格弱点	/234/
1. 及时为自己的性格会诊	/234/
2. 摆脱自卑,突出自己的长处和优点	/236/
3. 做自己最喜欢和最擅长的事	/237/
四、学会利用自己的性格特长	/240/
1. 努力挖掘自身性格中的积极特征	/240/
2. 做性格上的强者	/242/
3. 要在认识分析上高人一筹	/244/



第九章 超越自我:克服自卑才能达到人生至高境界

自卑,就是因为自己不能正确认识自己,看不起自己,不相信自己的力量,总有一种无力感,做什么事情总是自暴自弃,什么都要依赖别人,结果是什么事情都做不好,都做不成。

所以,要超越自卑,就要经常在潜意识里跟自己说“我一定行”,经过几件成功的事之后,你慢慢就会发现“天生我才必有用”,原来自己一直就是最棒的,一直都是最出色的,你的人生也将由此进入一个新的境界。

一、警惕自信力“杀手”	/248/
1. “杀手”起源	/248/
2. “杀手”的危害	/249/
3. 让“杀手”不再具有杀伤力	/250/
二、改变观念,超越从这里开始	/253/
1. 经常跟自己说“我真棒!”	/254/
2. 学会从“小目标”做起	/254/
3. 不要有太强的虚荣感	/255/
4. 忘掉过去所发生的一切	/255/
5. 扔掉身心缺陷的包袱	/256/
三、性格突破:用坚忍迎接挑战	/257/
1. 成败,就是一场意志的较量	/257/
2. 坚忍是解决一切困难的钥匙	/259/
四、培养你的同情意识	/261/
1. 理解	/261/
2. 接受	/262/
3. 谅解	/263/
五、积极暗示:运用潜意识实现超越	/265/
1. 潜意识对人的影响	/265/
2. 开发潜意识,充分释放自我潜能	/267/
六、解除枷锁:跨过心灵的万丈深渊	/268/
1. 解除心理障碍	/269/
2. 克服慢性怯场	/271/

别让自卑毁了你

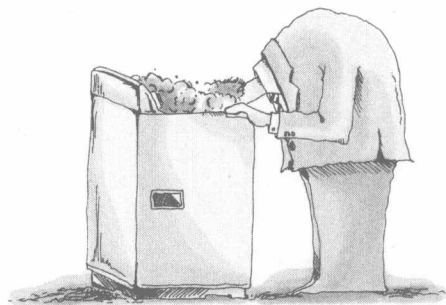
自卑是弱者的名片
自信是成功的钥匙



第一章

自卑情节

必须绕过的人生陷阱



人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示,即“我不行”。正如哲学家斯宾诺沙所说:“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”这也是我们常说的:自己看不起自己。

长期被自卑情绪笼罩的人,一方面感到自己处处不如人,一方面又害怕别人瞧不起自己,逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性特征。自卑使他们不敢主动与人交往,不敢在公共场合发言,消极应付工作和学习,不思进取。因为自认是弱者,所以无意争取成功,只是被动服从并尽力逃避责任。

这种自卑情绪导致的最终结果便是让人一世白头,碌碌无为,自卑是我们人生中的一个陷阱,只有绕过这个陷阱,人生才能一步步走向光明。



一、青春的敌人：自卑产生的原因及表现

奥地利著名的心理学家阿德勒认为：人类都有自卑感，以及对自卑感的克服与超越。当我们小的时候，看到别人长大而自卑；当我们长大的时候，却发现别人比我们更有钱；当我们有钱的时候，看到别人比我们更年轻力壮，这些都可能在心底里引发自卑。

自卑会抹杀掉一个人的自信心，本来有足够的去完成学业或工作任务，却因怀疑自己而失败，显得处处不行，处处不如别人。由于自卑的情绪影响到了生活和工作，所以给人的心理、生活带来的不良影响也很大。

1. 自卑产生的原因

与别人相比是自卑感产生的一个重要原因。在比较中发现自己在某些方面不如别人，感觉低人一等，久而久之便产生了自卑感。

有这样一个故事：一个高傲的武士，前去拜访禅宗大师。他本是一个出色且颇具威名的武士，但当他看到大师俊朗的外形，优雅的举止，猛然自卑起来。

他对大师说道：“为什么我会感到自卑？仅仅在一分钟前，我还是好好的。但我刚跨进你的院子，便突然自卑起来。以前，我从没有过这种感觉。我曾经无数次面对死亡，但从没有感到恐惧，为什么现在感到有些惊恐了呢？”

大师对他说道：“你耐心地等一下，等这里所有的人都离开后，我会告诉你答案。”

一整天，前来拜访大师的人络绎不绝，武士等得心急火燎。直到晚

别让自卑毁了
你

自卑是弱者的名片
自信是成功的钥匙

