

比被人轻视更难受的是
自己**轻视自己**



第二版

克服低自尊

认知行为自助手册

Overcoming Low Self-Esteem (2nd Edition)

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 梅勒妮·芬内尔 著
Melanie Fennell

聂亚舫 译



克服低自尊

第二版

认知行为自助手册

Overcoming Low Self-Esteem (2nd Edition)

A self-help guide using cognitive Behavioural
Techniques

[英] 梅勒妮·芬内尔 著
Melanie Fennell

聂亚舫 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

克服低自尊:第二版/(英)梅勒妮·芬内尔
(Melanie Fennell)著;聂亚舫译. —上海:上海社
会科学院出版社,2018

(心理自助 CBT)

书名原文:Overcoming Low Self-Esteem
(2nd Edition)

ISBN 978-7-5520-2349-7

I. ①克… II. ①梅… ②聂… III. ①自尊-通俗读
物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 137638 号

Overcoming Low Self-Esteem: A self-help guide using cognitive
behavioural techniques, 2nd Edition
ISBN 978-1-47211-929-2

Copyright © Melanie Fennell, 2016

First published in the United Kingdom in 2016 by Robinson.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little,
Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2017-128 号

克服低自尊:第二版

著 者:(英)梅勒妮·芬内尔

译 者:聂亚舫

责任编辑:周 霏

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海龙腾印务有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:9.125

插 页:2

字 数:219 千字

版 次:2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2349-7/B·246

定价:45 元

版权所有 翻印必究



第一部分 引言：什么是低自尊？

第1章 什么是低自尊？ / 3

第二部分 理解低自尊

第2章 低自尊如何发展而来 / 27

第3章 低自尊何以维持 / 53

第三部分 克服低自尊

第4章 检验焦虑预测 / 73

第5章 质问自我批评想法 / 106

第6章 提升自我接纳 / 139

第7章 改变规则 / 175

第8章 建立新的核心论断 / 213

第9章 制订未来的计划 / 252

附录 / 273

第一部分

导言：什么是 低自尊？

第 1 章

什么是低自尊？

“低自尊”的意思是什么？

自我形象

自我概念

自我知觉

自信

自我效能

自我接纳

自我尊重

自我价值

自尊

上面这些词语都从某些侧面反映了我们看待自己的方式，我们对自己的看法，以及作为人，我们赋予自己的价值。每个词的意思都略有差别。

“自我形象”“自我概念”和“自我知觉”都是指人们对自己的总体感知，不一定含有自我评断或自我评价的成分，而只是简单地描述各类特征。例如：

- 国家或地区认同（如“我是英国人”“我来自纽约”）
- 种族与文化认同（比如“我是黑人”“我是犹太人”）
- 社会角色与专业角色（比如“我是一名母亲”“我是警察”）
- 人生阶段（比如“我才13岁”“我已经当爷爷了”）
- 外貌（比如“我个子高”“我眼睛是棕色的”）
- 好恶（比如“我爱足球”“我无法接受菠菜”）
- 日常活动（比如“我打棒球”“我使用电脑”）

以及

- 心理素质（比如“我具有幽默感”“我容易发脾气”）

“自信”和“自我效能”指的是，我们觉得自己能成功完成某事，而且可以达到一定标准。就像一个自信的人会说：“我可以做成某事并且我知道我可以。”例如：

- 具体的能力（如“我数学很好”“我能接住球”）
- 社交能力（如“我结识新的朋友后，通常都能与他们融洽相处”“我是一个好的倾听者”）
- 一般的应对能力（如“如果我决意做成某事，我通常可以做到”“遇到危机时，来找我是个不错的选择”）

“自我接纳”“自我尊重”“自我价值”以及“自尊”则引入了一个不同的元素，它们不是单纯指我们对自身特征——无论好坏——的认识，也不是我们对自己胜任某事或不胜任某事的信念，而是我们对自己整体的看法，以及我们赋予自己作为人的价值，体现了最

基本的自我价值感，其表述可能是正面的（如“我很棒”“我很重要”），也可能是负面的（如“我很糟”“我一无是处”）。如果是正面的，就表明我们大体上拥有健康的自尊。如果是负面的，就是所谓的低自尊。

健康的自尊是什么样的？

有时候人们对“自尊”有种过于极端而不现实的正面的理解，而对低自尊的理解则恰恰相反。显然，这种观念似乎也不太对，毕竟没人喜欢狂妄自大、相信自己完美无缺、觉得自己可以为所欲为、总是把自己需求放在第一位、总觉得自己是天纵英才的人。

健康的自尊并非这个意思，本书的目的也不是培养这种同样无益的“自尊”。本书所说的“健康自尊”指的是，总体上正面的自我价值感，对你自己拥有一个**平衡的看法**。对于低自尊者来说，他们的自我评价往往极度偏向负面，也就是只能注意到自己的缺点、弱点、错误以及自己表现不佳的时候，而自己的强项、才华和优点则往往被忽视或轻视。对于自尊过于正面的人来说，则恰恰相反：“正面”霸占舞台中央，一个正常的“凡人”必然拥有的缺点，则被忽视或轻视。

本书的目的是帮你建立健康的自尊：从根本上接受真实的自己，优点和缺点统统接受。所以，和古往今来所有人类一样，你也有弱点，你也会做错事，你也会后悔，你对自己也有不满意、想要改变的地方。可与此同时，你同样也拥有强项、优良的品质、技能和成就，两者需要赋予同等的注意、同样的价值。这就是所谓的“平衡的看法”，其核心是让一个人觉得“做自己是OK的”。

我怎么知道我不是低自尊？

下面列出了 10 个问题，每个问题后面都有 5 个选项，分别在最能反映你自我感觉的选项下打勾。这里答案没有正确与错误之分，但一定要反映你对自己真实的看法。所以，请诚实答题。

表 1-1 低自尊自测表

	是， 确定	是， 多数时候	是， 有时候	不， 多数时候	不， 完全不是
我的人生经验教会我重视并欣赏自己					
我拥有良好的自我评价					
我善待自己并能妥帖地照顾自己					
我喜欢自己					
我对自己品质、技能、资本以及优点的重视程度与对弱点和缺陷的重视程度相同					
我自我感觉良好					
我觉得别人注意到我，花时间在我身上是值得的					
我能关心自己，并享受生命中的美好					
我对自己的期望不比我对他人的期望更刻板或更严厉					
我对自己持宽容和鼓励，而非自我批评的态度					

如果你的对勾没有全部落在“是，确定”这一栏，那你可能用得上这本书。如果你总体上能接受自己本真的样子；如果你可以毫无障碍地尊重并欣赏自己；如果你觉得自己即使拥有人类的弱点，也同样具有内在价值；如果你觉得自己有权在这世上占有一席之地，也有权享受其丰饶，那么恭喜你，你拥有“健康的自尊”。不过，本书中的一些观点可能仍然对你有用，或者让你了解到全新的方法与观念，但是你做出的任何改变都将建立在“自我接纳”的前提之下。相反，如果你觉得真实的自己在某些方面弱小、不够好、低人一等或有所欠缺，如果你饱受不确定和自我怀疑之苦，如果你对自己常常持严苛及批评的态度，或者如果你很难感觉自己具有实在的价值，有权享受生命中的美好，那就表明你自尊偏低。而低自尊可能会让你痛苦，并破坏你的生活。

低自尊的影响

“自尊”，即指我们对自己总体的看法：我们如何评断或评价自己，以及我们赋予自己作为人的价值。接下来我们会更详细地探讨低自尊对生活的影响。你可借此反思你对自己的看法，以及你赋予自己何种价值，你还可以思考你对自我信念如何影响你的想法和感觉，以及你如何应对日常生活。

低自尊的本质：你对自己的核心信念

自尊的关键是你对自己的核心信念，对于你是何种人的核心看法。这些信念通常以事实陈述的形式出现（“我是什么什么样的”）。它们似乎直接反映了你的自我认同，对于你自己状态的陈述。然而，事实上，它们更多是观点，而非事实：你基于自己的人生经历，尤

其是基于你接收到的关于自己是何种人的信息，而对自己做出的总的表述或结论。因此，简单来说，如果你的经历总体来说是正面的，你的自我信念很可能总体上也是正面的。如果你的经历好坏兼有（大多数人都是这种情况），你对自己的看法可能也十分驳杂，并且你会根据自己所处环境灵活调用这些看法。然而，如果你的经历总的来说是负面的，那么你的自我信念可能也同样负面。负面的自我信念是低自尊的本质。这一本质可能已经影响并“污染”了你生活的方方面面。

低自尊对人的影响

构成低自尊本质的负面信念会以各种方式呈现。

为了获得直观认识，一个有用的方法是：如果某个你认识的人，你觉得他或她自尊偏低，那么想想他或她的样子。当然，如果你觉得自己就是自尊偏低，你也可以审视你自己。不过，首先审视他人可能会更容易。这是因为，如果你试着审视自己，你通常很难获得一个清晰的“视野”——你离自己太近，无法看清。现在，回想你选择的那个人。想一想你们最近的几次碰面。发生了什么？你们聊了些什么？他或她看上去怎么样？他或她做了什么？和他或她在一起，你感觉如何？尝试以“心眼”获取一张他或她的清晰画面。现在的问题是：你怎么知道这个人低自尊？他或她的什么表现让你觉得他们在自尊方面有问题？

简单记下你觉得能表明对方自尊偏低的事情，越多越好。在对方的话中寻找线索。比如，你是否听到很多自我批评或道歉？这反映了对方如何看待自己？注意对方的行为，包括对方如何与你、与其他人相处。比如，对方在公司一般都是安静、害羞的吗？或者，相反，总是自大且自我吹嘘的吗？这透露了什么信息？对方的自我

展示（姿势、面部表情、注视方向、说话语气）呢？比如，对方的姿势是向内缩成一团吗？对方倾向于回避与他人的眼神接触吗？同样，这反映了对方如何看待自己？你还可以回想下这个人的感觉和情绪。你试着设身处地，想象对方当时的感觉如何？对方看上去悲伤吗？或者厌烦？或者受挫？抑或害羞焦虑？这些情绪伴随着哪些身体状态或身体变化？

你很可能在许多不同方面都能找到线索。

关于自己的想法和陈述

负面自我信念表现在人们惯常描述及看待自己的方式之中。注意自我批评、自我责备以及自我怀疑，也就是人们赋予自己较少价值、轻视自身的积极面，聚焦于自己的弱点和缺陷。

行为

低自尊反映在日常情境下的行为之中。留意“泄密”的线索，如难以表达需求、不能畅所欲言、“抱歉”常挂在嘴边、避免挑战及回避机会。也要留意小的线索，如驼背、低头、避免眼神接触、说话小声以及犹豫。

情绪

低自尊会影响情绪状态。留意悲伤、焦虑、内疚、羞愧、无望、沮丧以及生气的迹象。

身体状态

情绪状态常体现为不舒服的身体感觉。留意疲劳、恶心想痛、萎靡或紧张的迹象。

你对这个熟人的观察表明，对自己整体上的负面信念会反映在各个层面：影响想法、行为、情绪状态以及身体状态。现在，想象一下，把上述方法用在你身上会怎样？如果你像观察他人一样观察你自己，你会看到什么？对你来说，那些“泄密”的线索会是什么？

低自尊对生活的影响

就像低自尊体现在人的方方面面，它也会对生活的方方面面造成影响，并进一步打击人的自尊。

学业和工作

低自尊者可能在学业或工作中一直表现不好，还会回避挑战；也可能是一个刻板的完美主义者，因为害怕失败而无休无止地拼命工作。低自尊者可能难以肯定自己的成就，或者不认为自己的成就就是他们技能和实力的结果。他们可能早早辍学，因此无法取得学历。这又进一步影响他们未来的工作，他们可能只能从事薪水低微的工作，甚至很多时候都处于失业状态。

人际关系

在人际关系中，低自尊者可能遭受严重（甚至障碍性）的局促、对批评和不赞同过度敏感、过度想要讨好他人——甚至是彻底断绝任何形式的亲密或接触。有些人采取一种特殊的处世之道：总是呼朋引伴，表现得胸有成竹且大局在握，或者总是把其他人放在第一位——无论其代价是什么。他们的信念是：如果他们不这样，人们肯定就不想跟他们来往了。

休闲活动

业余时间如何安排也会受到低自尊的影响。任何活动，只要有可能会受到别人评判，低自尊者都可能会回避（比如美术课或竞技运动）。低自尊者也可能认为自己不值得受到奖励或善待，或者无权消遣或享受。

自我照料

低自尊者可能不能很好地照顾好自己。他们生病时可能死扛，头发一团糟了也不去理发，牙疼了也不去看牙医，不锻炼，饮食不健康，很少买新衣服，饮酒过度或吸烟，甚至吸毒。抑或相反，他

们可能花费数小时装扮，每个细节都要求完美，并坚信这是他们吸引人的唯一方式。

低自尊所扮演的不同角色或状态

每个人受核心负面自我信念影响的程度不一。低自尊的影响部分取决于它在你生命中到底扮演什么角色。

1. 低自尊可能是目前问题的一个方面

有时候对自己的负面看法纯粹只是当下情绪的产物。临床抑郁患者几乎总是非常消极地看待自己。即使是吃药后就能明显好转的抑郁患者，以及具有明显生物化学基础的抑郁患者，也是如此。以下为临床抑郁的一些体征：

- 情绪低落（持续悲伤、沮丧、低落或空虚）
- 对什么都提不起兴趣，感受快感的能力普遍降低
- 食欲和体重改变（显著增加或下降）
- 睡眠模式改变（也是显著增加或减少）
- 要么烦躁不安，很难安静地坐着，要么做事节奏比正常节奏慢许多（不仅仅是你自己内心的感觉，而是其他人都能感受到你的这种反常）
- 感觉疲劳和精力不济
- 感觉极度内疚以及一无是处
- 难以集中注意力、清晰地思考以及做决定
- 感觉事情非常糟糕，自己最好去死，想要伤害自己，甚至已经做好了计划

上述症状中，至少符合五项（包括情绪低落或快感与兴趣丧失）持续较长时间（两周或两周以上），才能确诊为抑郁症并接受相应治疗。也就是说，我们这里讨论的不是每个人偶尔不顺时都会经历的短暂沮丧，而是一种持续且具破坏性的情绪状态。

如果你目前对自己的负面看法是出现在这种情形之下，那么治疗抑郁才是你的当务之急。如果能成功治疗抑郁，你甚至无需大动干戈解决自尊问题，就可以恢复自信。即便如此，本书中的一些观点可能仍然对你有用，特别是第5章、第6章和第7章，这几章讨论了如何应对自我批评想法，如何关注自己的积极面、肯定自己的成就，以及如何改变生活中毫无益处的规则。

2. 低自尊可能是其他问题所导致的

有时候，给生活带来痛苦及破坏的其他问题，也会导致自尊丧失。比如长期的焦虑问题，包括经常性的担心或明显失控的惊恐发作，会极大地限制一个人的行为，从而瓦解其自信，让他觉得自己有所欠缺或能力不济。同样地，抑郁症患者常常觉得：自己的抑郁是自身缺点导致的（而不是将抑郁看作对逆境及丧失的正常反应），许多人甚至羞于承认自己的抑郁。旷日持久的婚恋问题、困境、持续的巨大压力、慢性疼痛及疾病也可产生类似的影响。所有这些问题都可能导致意志消沉以及自尊丧失。这种情况下，解决那些导致低自尊的问题可能是最有效的办法。比如，学会控制惊恐和焦虑之后，自信通常会恢复到之前的水平，而无需特意费劲去解决自尊问题。如果你是这种情况，并且你的低自尊是其他问题所导致的，你还是可以在本书中找到一些有用的观点，帮助你尽量快速、彻底地恢复自信。你也可以花一点时间浏览一下本丛书，看看其中有没有

直接针对你的问题的书籍。

3. 低自尊可以是其他问题的易感因素

有时候，低自尊不是目前问题的后果或一个方面，而是助其生长的肥沃土壤。你可能在儿童期或青春期，或者远在你记事起，就已经出现了低自尊的问题。研究表明：低自尊（长期对自己持有负面信念）可能引发一系列问题，包括抑郁、自杀念头、饮食障碍、物质滥用以及社交焦虑（极度害羞）。如果你是这种情况，你目前的问题源自或反映了你潜在的低自尊感，尝试解决目前的问题无疑会有所帮助，但是你对自己的看法很可能不会产生重大或持久的改变。除非直接处理低自尊问题——而非别的问题，你未来可能还是会遇到种种困境。这种情况下，把这本书作为指南，帮你持续、系统地改善自我信念，瓦解旧的负面看法，建立更加有益的新视角，对你会大有裨益。

低自尊的影响程度

无论低自尊是其他问题的后果或一个方面，或者是这些问题的易感因素，它对生活的影响程度都因人而异，如下图所示：

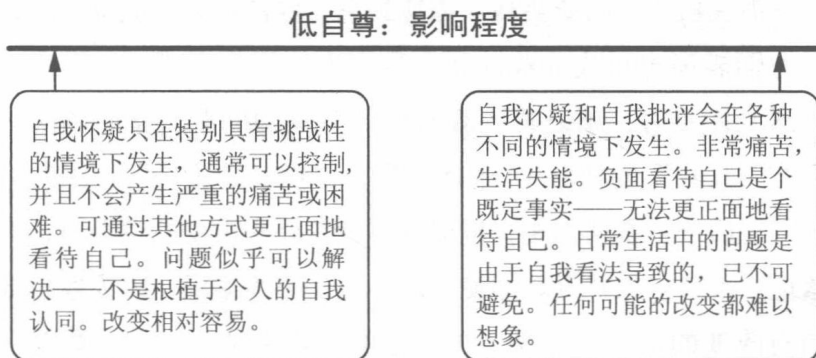


图 1-1 低自尊连续体