



跟自卑说再见

著名儿童心理学专家 高雪梅 李红 总主编

赵永萍 主编



自卑只是心灵成长路上的一个小逗号，因为容貌，因为家境，因为学习，
让我们心灵娇弱，勇敢地抬起头，成功和自豪，就在太阳升起的地方……



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



跟自卑说再见

主 编 赵永萍
副主编 刘绍英
编 委 潘晓莉 侯歌星 覃峻



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟自卑说再见 / 赵永萍主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2014.4

(青少年心灵氧吧丛书)

ISBN 978-7-5621-6587-3

I. ①跟… II. ①赵… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 002546 号

青少年心灵氧吧丛书

总主编: 高雪梅 李 红 策 划: 米加德 郑持军

跟自卑说再见

GEN ZIBEI SHUO ZAIJIAN

主编: 赵永萍 副主编: 刘绍英

责任编辑: 鲁 艺

封面设计: 畅想设计

插图设计: 覃 岐

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 120 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6587-3

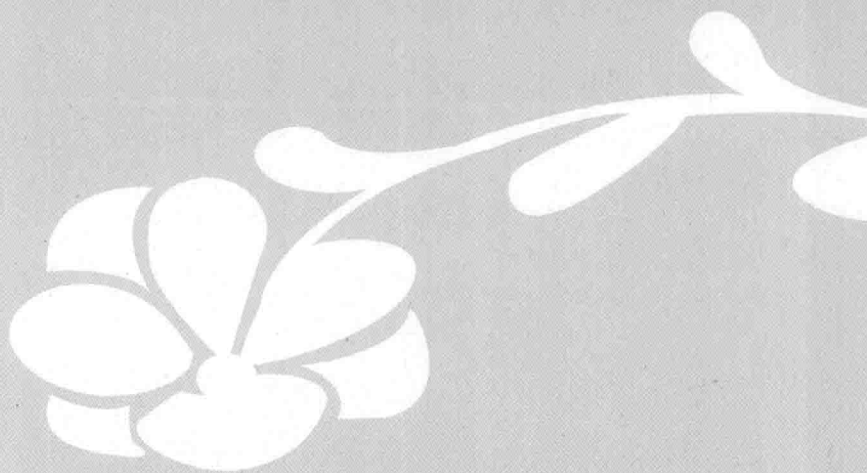
定 价: 22.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究





“青少年心灵氧吧”丛书

编委会

主 编 高雪梅 李 红

副主编 赵永萍 苏 缇

编 委	于 格	尹称心	刘绍英	苏 缇
	李丽春	李俊杰	杨 宇	但 浩
	邹锦秀	宋美静	郑持军	赵永萍
	钟利君	高雪梅	郭积文	曹贵康
	龚光军	蒋京灵		



给青少年朋友的一封信

亲爱的朋友：

你们是否经历过一说话就脸红的尴尬？你们是否因为别人叫你绰号而恼羞成怒？你们是否为了成绩不理想而情绪低落？你们是否因为家庭条件不好而怨天尤人……面对这诸多问题，不同的人可能会有不同类型、不同程度的回答。如果你回答“有”，而且还是“经常有”的话，你可能遇到问题了。这就是下面我们要给大家讲述的问题——自卑。

究竟什么是自卑呢？是不是只有我才自卑呢？我为什么会自卑呢？自卑对于我来说会产生什么样的后果呢？本书将对这些问题进行回答，并由此从体貌、学习、人际和家庭四个方面给你讲述自卑的表现、自卑产生的原因、如何去克服自卑，以及与自卑相关的一些心理学研究、概念和克服自卑的扩展方法等。

著名的心理学家阿德勒认为，人人都有自卑。所以得知自己存在自卑并不可怕，关键看我们如何去克服自卑，实现对自卑的超越。那如何实现对自卑的超越呢？这就需要大家了解和掌握相关的知识和方法。这本书希望能给你们克服自卑的钥匙，使你们的生活充满阳光，发挥自己更大的潜力。

朋友们，勇敢地迈出自己的步伐，从自卑的情绪中走出来吧！

编者





目 录

CONTENTS

第一章 关于自卑

——探索自卑的真相…………… 001

第一节 我是谁…………… 001

第二节 什么是自卑…………… 005

第三节 自卑是如何形成的…………… 015

第四节 自卑的危害…………… 025

第二章 摆脱外貌自卑

——丑小鸭也能自信地微笑…… 029

第一节 别叫我龅牙妹…………… 029

第二节 小胖墩的烦恼…………… 034

第三节 为什么我总是长不高…………… 040

第四节 我多想要个健全的身体…………… 046

第五节 我好想换一个性别…………… 052

第六节 脸上长痘痘真烦人…………… 059

第三章 克服学习自卑

——天生我材必有用…………… 065

第一节 这次又考砸了,可我已经尽力了…… 065



第二节	别人都多才多艺·····	072
第三节	她老是比我考得好,真讨厌·····	078
第四节	其实我也想问老师问题·····	084
第五节	我不再是老师的宠儿了·····	090

第四章 战胜人际自卑

	——“万人迷”就是我·····	095
第一节	我都没有好朋友·····	095
第二节	我不想做他的小跟班·····	100
第三节	当众讲话就脸红,好丢脸·····	106
第四节	看见老师就想躲·····	113
第五节	不敢和异性说话·····	119

第五章 直面家庭问题

	——磨炼也是一种财富·····	125
第一节	爸爸,我想得到你的赞扬·····	125
第二节	我也有个公主梦·····	131
第三节	爸爸妈妈,请你们不要吵了·····	137
第四节	我来自单亲家庭·····	142
第五节	爸爸妈妈,今年你们回家吗·····	147



第一章 关于自卑

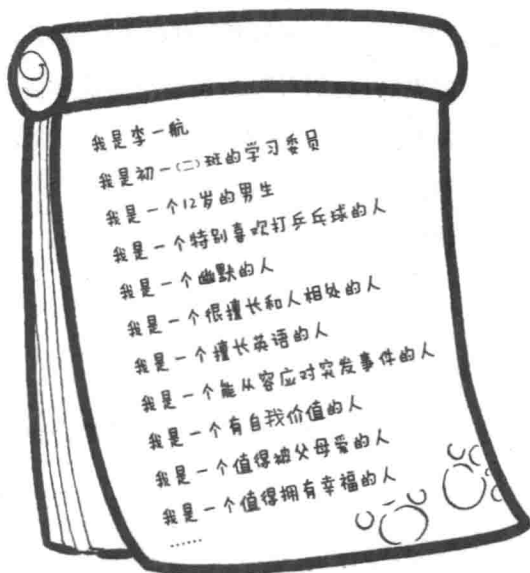
——探索自卑的真相

第一节 我是谁

在遥远的希腊古城特尔斐的阿波罗神殿上，刻有七句名言，其中流传最广、影响最深，以至被认为点燃了希腊文明火花的却只有一句，那就是：“人啊，认识你自己。”

在开启认识自卑的旅程之前，我们不妨先来讨论讨论我们自己。只有清楚地认识了自己，才能知道自己是否自卑。

一次心理健康课上，老师要求同学们写出20个“我是_____”的句子，下面是李一航同学的“20个我”。





短短几句话，一个鲜活的初一男生的形象就展现在我们眼前。这些话都是李一航同学对自己的审视，每句话都代表着他这个人的不同方面，如“我是初一（二）班的学习委员”“我是一个12岁的男生”“我是一个幽默的人”等，都是李一航同学对自己的角色、兴趣爱好、个性特征的简单描述，是对自身情况的客观介绍，不涉及对自己的主观评价，没有很浓的感情色彩。

而“我是一个很擅长和人相处的人”“我是一个擅长英语的人”就和简单的描述不同了，它不仅仅描述了事实（有些时候也与事实不符），更涉及我们能否成功地做某件事的感觉，这就和“自信”“自我效能感”有关了，一个自信的人可能会说，“我相信我能做成这件事情”。

“我是一个有价值的人”“我是一个值得被父母爱的人”“我是一个值得拥有幸福的人”，这些句子与以上两种又有更大的差异了，它们不是对自己的简单描述，也不是在表述我们能否做成什么事情的感觉，事实上，它们反映了我们对自己的整体看法和我们对自己价值的评价。这就和“自我价值”“自我接纳”有关了。一般来说，在很多事情上有自信的人对自己的整体评价会更高，因为觉得自己能做的事情越多，就越觉得自己有价值。但严格来说，事实并不总是这样，有些人可能比李一航更擅长英语，比他更有幽默感或者比他的职位更高（我们可以假设这个人是学生会主席），但他可能觉得自己能做的事并没有什么大不了，甚至会说出“我是一个一无是处的人”“我不值得被父母爱”“我从来都不奢望能拥有幸福”这样的话。当这个学生会主席经常做出这样消极的自我评价时，我们就要去关心他是否自卑了。



写下你的“20个我”，试着把它们归类，看看你对自己的评价是怎么样子的。



1. 你的板块三里是消极的评价多，还是积极的评价多？
2. 问一问你周围的好朋友，你的板块里是否还能加更多的内容？

板块一

对自己的简单描述：

板块二

对自己能否做成某事的感觉：

板块三

对自己是否有价值的评价：



翻看《心理学大辞典》

在前面我们提到了很多专业名词，现在我们翻开《心理学大辞典》，一起来探究这些词语的奥秘吧！

自我价值

在人之初，自我价值是通过父母的接纳、肯定、承认、赞美、表扬、鼓励等方式逐渐



建立起来的。当人的自我价值感很强的时候，人会表现出自我完善的欲望，表现出向上向善的本性；当自我价值为零的时候，人会启动自我毁灭的程序。

自我接纳

指个体对自身以及自身具有的特征所持的一种积极的态度，即能欣然接受自己现实中的状况，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。此外，自我接纳是人天生就拥有的权利，一个人并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。





第二节 什么是自卑

当我们经常对自己做出消极的评价时，我们就需要讨论自卑的问题了。那什么是自卑呢？华阳中学初一（三）班的同学们给出了这样的解释。



七嘴八舌话自卑

不相信自己的能力，不敢去做想做的事情；
觉得自己很没用，什么都不行，责备自己，讨厌自己；
排斥自己，否定自己；
对自己的缺点感到不满；
因为自己的某种缺陷而感到害怕；

某个方面不如别人；
认为事事不如人，低人一等；
被别人看不起，自己也看不起自己；

没有人帮助自己，没人理自己；
不和别人交往，自闭；
受到惩罚，在大家面前出洋相；

自我感觉不好，悲伤，不开心；
总认为自己很倒霉；

.....



归纳起来，我们会发现大家对自卑大致有四类解释：第一种，认为自卑是排斥自己，不相信自己的感觉；第二种，认为自卑是在和别人比较时感觉自己不如别人；第三种，认为自卑是和别人不能正常交往的人际状态；第四种，认为自卑是悲伤、自我感觉不好的情绪体验。



你认为什么是自卑呢

自卑的定义

《社会心理学辞典》对自卑感的定义如下：自卑感一般指个人由于生理、心理或其他方面如家庭、工作、政治等的某些缺陷，有时是自以为是的缺陷，而产生的轻视自己、看不起自己，认为自己无法赶上别人的一种消极的心理状态。

自卑感往往使人缺乏自信心、孤僻、悲观。特别当受到周围人们的嘲弄或侮辱时，有时会以暴怒、嫉妒、自暴自弃等形式表现出来，严重的还会导致轻生。

由此可见，心理学家对自卑的定义和同学们的解释大同小异，既然大家对自卑都



已经有了一个大致的概念，下面我们就来认识一下，自卑有哪些表现吧！

自卑的表现

为了能让同学们更清楚地认识到自卑的表现，请在你的同学或朋友当中找出一个你认为有自卑感的人。他在你脑海里是个什么样的形象呢？为什么你一下子想到的就是他？回忆一下他的言谈举止。我想你的脑海里已经想到了很多关于他的事情，但思绪却是杂乱无章的，为了深入了解自卑，我们从下面几个方面来谈一谈自卑的表现。

对自己的看法

- 自责；
- 自我怀疑；
- 自我批评；
- 看不到自己的优点；
- 放大自己的缺点；
- 看不起自己。

语言

- 说话声音很小；
- 当众讲话时会脸红，语无伦次；
- 说话犹犹豫豫，语气不坚定；
- 经常说“对不起”“是我不对”；
- 不敢表达自己的要求，不能说出自己真实的想法。

行为

- 不敢冒险，不敢接受挑战；
- 在机会面前畏缩不前，犹豫不决，不敢表现自己；



——行动迟缓，拖沓；

——孤僻，独来独往。

身体状态

——不敢和别人目光接触；

——疲惫；

——坐立不安；

——总是低着头，弯腰驼背；

.....

这些描述有哪些和你的那位朋友很像？有和你自己很像的吗？

有些人的自卑是一下子就能看出来的，就像你的那位朋友一样。但有些人的自卑却隐藏得很深，我们来看看那些隐藏的自卑吧！

自负——另一种自卑

付晓飞在别人眼里，是初二（三）班的风云人物，自称“小百度”。一到课间休息时，大家都能看到他和同学旁若无人地“侃大山”，从天文到地理，从科技到军事，似乎没有他不知道的。乍听起来，晓飞说得还挺像一回事，但熟悉他的人都知道，他也只是“半瓶水响叮当”，对那些东西只是一知半解，甚至有些时候还为了给自己制造声势而编造故事。

最开始，还会有人纠正晓飞的错误，但只要他听到，就会和人争得脸红脖子粗，后来再也没人敢和他争论了。



就这样，付晓飞成了一个盛气凌人的孤家寡人，因为从他夸张的表现中，大家都看



到了一个自负的家伙。

在心理学上，付晓飞这种心理现象就是自我膨胀，而大多自我膨胀的人都有很强的自卑心理。相对那些因为自卑而有逃避行为的人，自我膨胀的人则是用一种过度的表现来补偿自己的自卑，让自己看起来更自信一些。其实，自卑和自负从本质上并没有什么区别，只是相对内心，一个表现得不及，一个表现得过火。很多自我膨胀的人，都有很强的表演欲望。而在表演的时候，为了引起别人的关注，为了让自己看起来更权威，更有影响力，他们就不由自主地编造“事实”，不允许别人有反对意见，渐渐地就给了旁人自负的印象。

虚荣——背后的自卑在作怪

法国大作家莫泊桑写过一篇小说《项链》，小说中的主人翁是一位年轻美貌的少妇——玛蒂尔德·骆赛尔夫人，她嫁了一个普通的科员，过着紧巴的日子，却经常梦想能够过上富人的生活。一日，骆赛尔夫妇接到了一个高级舞会的邀请，骆赛尔先生欣喜若狂，夫人却愁眉苦脸，因为她没有像样的礼服，在一群富人面前穿穷酸的衣服，她是绝对不会干的。骆赛尔先生咬咬牙，给了她四百金法郎去买了一件像样的礼服。但问题又来了，骆赛尔夫人又怕自己没有一件像样的首饰而被人看不起。在骆赛尔夫人决意要放弃去舞会之际，她突然想到了自己的好朋友贵妇人伏来士洁太太，她去找伏来士洁太太借了一串漂亮的项链，戴着它兴高采烈地参加了舞会。



在舞会上，玛蒂尔德感受到了前所未有的荣耀，她觉得自己成了舞会的焦点，比一般的女宾都要漂亮、迷人，她的虚荣心得到了极大的满足。可是舞会结束后，在玛蒂尔德还沉浸在快乐之中时，她突然发现朋友借给她的项链不见了踪影。



骆赛尔夫妇拼命地找了很久，也没有找到那串项链。最后，他们不得不以

三万六千金法郎的高价买下来一串相似的项链，还给了伏来士洁太太。为了这串项链，他们不得不辞退了女佣，抵押了房子，借了很多高利贷，过上了贫穷的生活。

玛蒂尔德因为一时的虚荣，偿还了十年之久的债务，当她终于把所有的高利贷都还清时，她已经不再是那个年轻漂亮的少妇，而成了一位十足的贫民。可当她偶然一次遇到老朋友伏来士洁太太时，她才知道，原来十年前那串项链是假的，顶多只值五百金法郎。

心理学家认为，虚荣心很大程度上是由于自卑引起的，是自卑的外在表现。玛蒂尔德的内心深处就隐藏着自卑，她怕自己的低微身份被别人看不起，就想用华丽的礼服、奢侈的项链来掩盖。她越自卑就越不想被人看不起，因此在丢了项链之后也不想对朋友说出实情，而是靠借债买了一条相似的项链。玛蒂尔德的自卑与虚荣让她付出了整个青春，这样的代价是惨重的。而在现实中，类似《项链》的故事还在上演，那些隐藏在虚荣背后的自卑，还在悄悄地发挥着它毁灭性的力量。

嫉妒——自卑后遗症

在童话故事的海洋里，《白雪公主和七个小矮人》的故事可谓家喻户晓，我们都喜欢善良又美丽的白雪公主，却对同样也很漂亮的王后恨之入骨，这是为什么呢？我想这可能是因为嫉妒让王后本来漂亮的面容变得狰狞可怕。

王后有面神奇的魔镜，从镜子里可以得到一切你想知道的答案。所以，王后经常对着镜子问：“魔镜魔镜，谁是世界上最美丽的女人？”“王后，全世界最美的女人就是你。”可是，有一天，当王后再问魔镜同样的问题时，魔镜却回答说：“王后，你是世界上最美丽的女人，可是现在白雪公主比你更美丽。”

漂亮的王后开始嫉妒了，她疯狂地迫害美丽的白雪公主，可是白雪公主总是能奇

