

认同自己：

如何超越与生俱来的弱点

著 — [德] 斯蒂芬妮·斯塔尔
译 — 陈佳

张外信

天津出版传媒集团

天津人民出版社

[德] 斯蒂芬妮·斯塔尔 著
陈佳 译

认同 自己：

如何超越与生俱来的弱点

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

认同自己: 如何超越与生俱来的弱点 / (德) 斯蒂芬妮·斯塔尔著; 陈佳译. — 天津: 天津人民出版社, 2018.11

ISBN 978-7-201-14103-9

I. ①认… II. ①斯… ②陈… III. ①自信心 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第206989号

Title of the original edition:

Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl

Author: Stefanie Stahl

Copyright © 2011 Ellert & Richter Verlag GmbH, Hamburg

Simplified Chinese language edition arranged through mundt agency, Düsseldorf & through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

著作权合同登记号: 图字02-2018-317号

认同自己: 如何超越与生俱来的弱点

RENTONG ZIJI: RUHE CHAOYUE YUSHENGJULAI DE RUODIAN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
特约编辑 李 羚
策划编辑 冀海波
装帧设计 林 丽

制版印刷 天津翔远印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 9.5
字 数 200千字
版次印次 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷
定 价 46.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

序

preface

我小心翼翼地灌木丛里潜行。我感到寒冷，昏暗的暮光中，我几乎看不清前方的路。我时常停下脚步向四周环视，似乎到处有敌人隐藏在暗处。可是我常常无法确定，我看到的是敌人，还是一个欺骗我的阴影。在这颗星球上生活，信心时常会遭遇挑战，但没有信心是危险的。我的身边到处都是可恶的人。他们都很强大——比我强大；他们也很狡猾——比我狡猾。他们中很多人都想把我弄得精疲力竭，因为我比他们弱小。虽然这里也有几个友善的居民，但是我从来都没有觉得特别安全。我常常以为这不会对我造成什么影响，然而往往“砰”的一声，它已经在我的心里扔了一块石头。无论我怎么小心，都不行。

在我的星球，通常是强者统治弱者。反抗是徒劳的。哪怕我从心底非常讨厌强者，但比起弱者，我更想成为强者。从孩童时期起我就开始和自己的弱小做斗争了。我经常处于一种焦虑状态，我总是试图把所有事情都做对，但我往往发现自己是废物。有时候我会觉得自己内心强大，但那只是我的自我感

觉，转瞬即逝。我只好沮丧地对自己说：“接受现实吧，别再高估自己了，不然你只会摔得更惨。”

为了不让别人看到我有多弱，我穿上了厚厚的铠甲。有了它，我至少可以假装很强大。没有它，我不会离开家门半步。当我穿上厚厚的铠甲时，那些强大的人会以为我和他们是一类人，便再也不敢小觑我。除非有一天他们犀利的眼神透过我的内心，看到了我的恐惧。不过我完全不敢想象到时会发生什么事情。在这个世界上，弱小是致命的。因为我的弱小，我很讨厌自己。我也讨厌那些强大的人。但是我肯定不会跟他们说这些的，否则我就会直接被了结了。

除了穿上厚厚的铠甲，我还掌握了几个在这个星球生存的策略。这是我在孩童时期就习得的技能，在必要的时候，它们可以保护我。我也把他们传授给了我的孩子。我告诉他们，一定要“谨言慎行”。去做别人期待你做的事情。最好是再多做一点。如果强者想从你那儿得到什么，绝不能说“不”。最好能提前预料到强者想要什么，这样你就能更快地做出反应。看清形势、适应形势！我就是这么看待事物的，我也再三叮嘱我的孩子们这样做。

但是也有一些弱小的人，他们把自己变成叛逆者。真是荒谬。他们认为反抗会让情况有所改观。他们经常反抗，即便是

一些微不足道的小事，他们也反抗。他们和强者非常相似，只要发现敌情，他们就会奋起直击。但是跟强者相比，他们对事态没有太多的把控制权。

我最近从报纸上看到，有那么一个名为“信心”的星球。在那里，完全是另一幅景象。据说那里是民主统治。住在那里的人互相喜爱，当然他们也喜欢自己。我觉得如果我变强大了，我当然也会喜欢自己啊。而在这颗叫“信心”的星球上，尽管有的人弱小，可是他们依然喜欢自己。怎么会是这样呢？报纸上还写着，那里的人们时常心情愉悦。好吧，不过我还是能想象到的，要是我能劝服自己的话，我可能也会变得心情愉悦。

之后那里有一个人接受了采访，他说在他们那里虽然也有几个可恶的人，但绝大部分人都是很好的。出门的时候，他也不觉得自己受到了威胁。在采访中他还被问到，他是不是不用穿铠甲，这个人回答说 he 完全不知道这是什么东西。这让我大吃一惊，他竟然不知道什么是铠甲！记者继续问，你怎么隐藏自己的弱点，他说自己可以带着弱点生存下去。虽然他也想改善，但是其他人也都是不完美的啊。看到这儿我心想，要是你来我们这里一次，你就不会这样自吹自擂了。之后记者问他，如果被别人攻击了怎么办。这个人说，那他就只能自我防卫了，至于会怎么防卫，要视情况而定。通常情况下他会对攻击者说，

我觉得你这样不太好，仅此而已。哈哈，我也要这样做一次！
对一个强者说：“你这样做我真的觉得很不好。”那些强者肯定会觉得我脑子不怎么清楚。他们会嘲笑我。

这个被采访的人还讲述了一段自己的生活：他会给自己定下目标，然后努力去实现它们。他已经实现了很多。他有一份好工作、一个有爱的妻子和两个讨人喜欢的孩子。有一些目标他也实现不了，但是他觉得没什么大不了的。“跌倒并不可怕，一蹶不振才可怕！”他这样说道。天哪，这个人也太异想天开了！我还是更愿意先看好情况，不让自己一开始就跌倒了。“要稳妥行事”。我父亲总是这样说。被采访的人还表示，他每天都感恩生活赠予他的一切。呵呵，他大概还喜欢拥抱大树呢，神经病。

最后记者问他，去他们的星球上有什么条件。这个人说：“很简单，你只需要接受真实的自己！”你们说说看，他这不是愚弄我吗？还有比这更难入境条件吗？

我就是我，这就是全部的我！

大力水手

目 录

contents

第一部分 意识到自我存在

第一章 自我价值的需求感 / 003

无论是想象中的弱点，还是事实中的弱点，都是基于自己的主观感受，虽然无法用语言准确描述，但是与其他人稍作对比便可一眼触及。

第二章 天生的“疲惫心” / 011

低自尊心会给人带来很多痛苦。很多人因为过低的自尊心活得很疲惫、忧郁，对生活很失望。

第三章 认知歪曲的恶性循环 / 037

不自信者的自我认知通常是歪曲的。因为他们感到深深的不安，使得他们觉得自己在情感上容易受伤害。

第四章 沟通与自尊心 / 047

不自信者一个很重要的问题是不够坦诚。他们不做决定，但却往往琢磨如何保护自己，纠正其他人，满足自己的需求。

第五章 不自信者的优势 / 063

不愿让别人失望并想努力达到期望的心态，使得他们成为乐于助人并受人喜爱的人。他们能灵敏地察觉到对方的期望。

第二部分 你为何如此不自信

第六章 不自信的两大因素 / 069

遗传因素和儿童时期的经历是缺乏自信的两大因素。当然，成年后的经历也会影响自信心，但主要原因仍是父母教育和遗传基因。

第三部分 我想跳出这堵墙

第七章 自我接受 / 107

比变得更漂亮、更有能力，更重要的是接受自我，确切地说是接受自己的问题和缺点。通常情况下不自信的人无法接受自己不自信。

第八章 沟通 / 185

如果你能做到开放和直白地和其他人说话，那你的生活将会发生改变，这对你的自信心有着巨大的作用。

第九章 行动 / 235

负责任说的是独立自主地去行动，去塑造自己的生活，不会因为恐惧感而到处乱撞，不会随波逐流。

第十章 感受 / 257

如果想以健康的方式面对自己的感受，首先要承认自己的感受，然后再反思我为什么会有这样的感受。



第一部分

意识到自我存在



// 第一章 //

自我价值的需求感

自我、价值与感受，是用来描述内心信念的，这决定了一个人的生活方式和生活满意度，也描述了每个人都熟悉的一种内心状态：你可能感受到，也可能感受不到，又或者你时而感受到，时而又感受不到。迄今为止我遇到的每一个人，都会不由自主地对别人的自尊心说点什么，但他们却很少关注自己的自尊心。关于这个话题，我经常听到的一个说法是：自尊心——我更需要它！人们也会说到它的近义词，比如，自信心、自尊感或者自我意识。

但我个人认为“自尊心”这个词是最贴切的，因为最后有“心”这个字。当一个人处在自己不完全信任的环境中时，是内心感受的适应与调整让他拥有了存在的能力。这时，人是感觉不到自己较低的自尊心的。能被感受到的是低自尊心的衍生物，首先就是恐惧感和羞耻心。像其他感觉一样，恐惧感和羞耻心会让人表现出以下生理症状：发麻、心跳加速、胃或胸腔发胀发闷、呼吸急促、战栗或者感觉到下肢麻痹等，这些都是身体

的生理反应，它们能让我们意识到自己正处于恐惧或羞耻的状态中。它们表明了我们当时不够信任环境，或者我们没有足够的价值感。这些反应综合起来，还会让我们产生其他感觉，如悲伤、失望，或者无助与愤怒，同时伴有生理上的表现。

“想得积极一点嘛！”怀疑自我的人经常会听到这样的话。Positive Thinking——积极思考！说得真轻巧：似乎这总是在别人身上更有效。“你可以做到的！”“你能行的！”“你很棒！”“别人怎么想，对你来说并不重要！”默念或听到这样的话时，其实并没有什么用。我从未见过哪个女人每天走到镜子前对自己大声说“你很美”，然后就能对此深信不疑，进而改善自尊心。说实话，我也从未认识过试图这样做的人。也就是说，当一个人确信自己不是某种类型的人时，他其实知道，是无法说服自己去相信自己不信的事情的。

人是必然有自我意识的——这就成了猫咬尾巴团团转，说不清因果关系。但是当一个人只是不确定，还没有深信不疑自己不是某种人时，他经常会断定自己即使积极思考，也不一定会带来更多帮助，因为这时他听见的怀疑声音大于劝服的套话。内心的不完整，对否定的恐惧或者对丢脸的畏惧通常深入骨髓，以至于我们不能通过简单的话语或好的建议来消除它们。我听见了你的话，可是我一点也不相信！或者说，理论上来说所有

的道理我都懂，但我还是什么都改变不了！这样的情绪状况可以被归纳为自尊心损害。

例如，我在刚开始写这本书时，持续的怀疑在啃噬着我：我能否胜任这个复杂的工作。我仿佛看见自己面前有一摞白纸，并且想着——这太多了，你写不了！而这些怀疑在阻碍我往别的方面想。与此同时，另一部分的我知道自己绝对可以写下去——这又不是第一次写，而且我确实有话要说。我静静地听着内心持不同意见和想法的小人在争辩，无法确定自己该相信什么。期间光阴流逝，我无所事事，喝着咖啡，呆望着前方，想着这是否有意义，我再写一本书到底为了什么。

我的书桌旁放着一架钢琴，它将我带入一种假象——写作很简单，最好先弹会儿钢琴。但是我坚持坐在那里，因为我不想放弃，因为我的内心有一个强大的声音告诉我：你必须克服这关！很幸运我自己不用承受低自信心之苦——不过这也是我对这个工作没有使命感的一个原因。理想的状况是，我作为一个写作者，曾经从低自信心中解脱出来，现在我可以从内心深处向读者们解释这是如何做到的。这些想法使我的写作停滞，但却因此把我推到了我正想要写的状态之中：自我怀疑，让人停滞不前，把生活变得艰难。这种自我怀疑也是因情境产生的，每个人都遇到过这种情况，就像我现在一样。当自我怀疑开始

频繁地或者从根本上侵蚀一个人时，低自尊心也随之产生。

从根本上说，低自尊心只是内心状态的放大，每个人身上都会偶尔发生。就好像所有平常的问题，如恐惧、抑郁，对正常状态是一种拘束一样。对此我想说，如果一个人处在抑郁状态，那么他的内心是非常悲观的，他甚至会觉得一切都没有意义；他对任何事物都没有兴趣，也无法自己振作起来。他的眼里只有黑暗与昏沉，他甚至会想给自己一个了结。对他来说，找到一个满意的答案是很困难的。悲观主义绝对是一个可追溯的心理状态——我们的生活里确实充满了危险和未知。就算有时候感到空虚、悲伤、没有动力，也肯定不是什么错误的体验。抑郁只是在正常想法和感受之上将现实稍微放大了点。

身陷抑郁的人都落入了一种精神状态，对他来说，周围的一切都看起来不太顺心如意，他感觉不到什么美好事物，即便有，也是极其微弱的。拥有过低自尊心的人也同样如此，他们总是夸大自己的感受。在低自尊心的人的主观臆想中，他过高地估计了其他人的强项和弱点，过低地估计了自己在别人眼中的强项和弱点。或者，他高估了自己，低估了其他人，这个情况我们后面再说。