

心灵活水书系

(美)纳撒尼尔·布兰登 著  
王静 译

# 自尊的力量



知识出版社

心灵活水平系

知识出版社

# 自尊的 力量

X i n L i n g H u o S h u i

**图书在版编目(CIP)数据**

自尊的力量/(美)布兰登(Branden, N.)著;王静译. - 北京:  
知识出版社, 2001.1

(心灵活水书系)

ISBN 7-5015-2738-5

I. 自… II. ①布…②王… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81721 号

Original title: The Power of Self - Esteem

Copyright © 1992 by Nathaniel Branden

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U. S. A.

丛书策划:刘伯根 马汝军  
丛书责任编辑:林建敏  
责任编辑:韩小群  
装帧设计:亚细安图文设计

**自尊的力量**

(美)纳撒尼尔·布兰登 著

王静 译

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话 010-68345015)

新华书店经销

北京亚细安图文设计事务所排版

北京泰山包装防伪印刷厂印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:3.625 字数:46千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-5015-2738-5/B·94

定价:6.80元

## 序言：自尊的定义

自尊是我们每个人都具有的一种内在的巨大力量。它的涵义比被视为人类与生俱来的权力的自我价值本能意识更广。心理治疗专家或教师通过激发对自我价值的本能意识的方法来帮助求助者，然而，自我价值的本能意识只是自尊的“前提”。

在你阅读本书之前，我想告诉你我所持的

自尊的确切含义。因为我觉得有许多定义是误导性的，没有我所下的定义更有力量、更有用处。如果自尊失去了确切的含义，降为口号式的词语，就不会引起我们要帮助的人——最需要它的人的重视了。

自尊是我们与生活相适应并且与生活的要求相适应的感受。具体地讲，自尊是：

1. 相信我们具有思考和应付生活中基本挑战的能力。
2. 相信我们有权得到幸福，感到有价值，配得上，有权表明我们的需要和愿望，有权享受劳动的成果。

在本书的后面，我将对该定义凝炼压缩，但我所讨论的自尊概念，主要就是这些内容。

# 概述：自尊的重要性—— 一种历史的视角

当今世界，人们对自尊的重要性正在觉醒。如果一个社会的成员不相信自己的价值和头脑，就像一个没有自尊的人无法实现其潜力一样，这个社会也无法充分发挥其自身的潜力。

因此，我想研究这个问题，研究自尊的确切含义，研究它给我们的生活带来深刻影响的原因和方式。只有在这样的基础上，我们才能

够弄清，怎样把自尊心理的原理应用到精神治疗、学校、企业和各种社会团体中去。

最近，我突然想起在 40 多年前的一天，我第一次写下的关于自尊的手稿。那是在 1954 年，我当时 24 岁，在纽约大学学习心理学，已做了一些个人研究。我写的那份手稿不是为了发表，只是理顺一下思路而已。我写道：

我开始意识到人类动机惟一重要的关键因素是自尊。可是好像没有人写，也没有人讨论这个问题。我想知道：

- a) 什么是自尊？
- b) 自尊依靠什么？
- c) 自尊的有无，为什么会给人们的生活带来如此巨大的影响？
- d) 我怎样证明它？

我第一次去图书馆查阅相关资料时，几乎没有找到这类东西。在心理学图书的索引中没有这个词。西格蒙德·弗洛伊德提到，自卑是因孩

子发现无法与其父母发生性交引起的。这就使孩子感到无助,认为“我什么也不能做。”我觉得这种观点没有说服力,也不能说明任何问题。

A. 阿德勒认为,自卑感的产生,首先是由于天生身体上的先天不足或“器官劣势”,其次是别人(也就是成年人或哥哥姐姐)比他们大而且强壮。换句话说,我们的悲哀在于我们一生下来不是完全成熟的人。我发现这个观点也说明不了问题。

一些心理分析学家也写了有关自尊的著作,但与我的理解不一样,因此我觉得他们好像研究的是另外一个问题。

我于20世纪60年代在研究自尊问题方面写的第一本书——《自尊心理学》,在1969年出版(我很高兴也很骄傲,现在这本书将要进行第27次印刷了)。

从文化角度上说,自尊是在20世纪80年代才成为一个热门话题。大量的著作中谈到了这个词并从不同角度进行了详细的阐述,同时还出现了许多这方面的科学研究。可是,对该词



的含义至今没有一致的意见。

在美国，20世纪80年代晚期，人们打开电视便能听到：“如果他失约了，我的自尊就受到伤害！”或者是“你怎么能让他那样对待你？你的自尊呢？”在一出流行的有关法国贵族爱情和诱惑的历史电影中，一个人对另一个人说了一句不符合那个年代的话：“我一见到你就需要你，这是我自尊的需要。”

如果以前使公众意识到自尊的重要性是一件很困难的事，那么今天的危险是“自尊”一词可能会变得庸俗。如果“自尊”这个词真的变得庸俗，那么人们将会失去对它重要性的真正理解。

### 确切定义的重要性

知道自尊有一个确切的含义是非常重要的。如果仅把定义视为语义学上的东西或学究式的咬文嚼字，是不明智的。确切定义的价值在于它能使我们弄清一事物与他事物的不同，从而

使我们思路更清晰，着眼点更集中。如果我们想知道自尊依靠什么，怎样培养孩子的自尊，在学校里支持自尊，在企业中鼓励自尊，精神治疗时加强自尊，或者培养自己的自尊，就必须明确我们确定的目标。如果看不见目标我们就难以实现目标。

如果我们对自尊的概念模糊，那么我们采取的措施也会体现这种模糊性。如果我们只有研究自尊的热情，而没有理性的严格，我们不仅不会取得有价值的成果，而且会使这一领域的研究受到怀疑。

遗憾的是，几乎这一领域的每一位作者，对自尊都给出了不同的定义，这是这个领域研究的问题之一。他们衡量的是不同的特点或属性，但都把它们归结为“自尊”。让我们研究一些有代表性的定义，从而进一步阐明我的方法。

## 定义自尊的最早尝试

美国的心理学之父，W. 詹姆斯，是我知道

的最早给自尊下定义的作者。其著作《心理学原理》最初发表于1890年，书中这样写道：

我现在全身心投入，作为一名心理学家，如果别人比我在心理学方面知道得多，我将有挫折感。但我对自己全然不懂希腊文却感到无所谓，在这方面的不足并不使我感到惭愧。如果我的理想是成为一名语言学家，情况就会正好相反……没有尝试就没有失败，没有失败就没有挫折感。因此，我们在这个世界上的自我感觉，完全取决于给自己设定的目标是什么。这取决于实际情况与设想的可能性之比；它是一个分数，成就是分子，追求是分母，即，

自尊 = 成就 / 追求。

这个分数要变大，可以使分母变小或者使分子变大。

詹姆斯告诉我们，他首先把自尊建立在所

选领域内与别人的比较上。如果没有人能与他的专业水平相比，他的自尊就得到满足。如果别人超过了他，他的自尊就受到了伤害。他告诉我们，他的自尊在某种程度上是受别人摆布的。在他的专业领域内，他喜欢身边的人不如他，因此他害怕人才，而不是欢迎、羡慕人才，并且以此为乐。这不是一种健康的自尊模式，而是一份引起焦虑的清单。

把自尊与我们意志控制之外的任何因素联系起来，诸如别人的选择和行动，都是自寻烦恼。可是很多人就是用这种方式判断自己，真是一种悲哀。

如果自尊等于成就与追求之比，那么，像詹姆斯所指出的，保持自尊可以通过增加成就或减少追求来实现。这就意味着，无论在工作或性格上没有什么追求就得到了他所想要的人，与一个具有很高成就并且很有性格特点的人相比，他们的自尊是相等的。我认为这种观点在现实生活中是实现不了的。不具有什么追求的人，即使漫不经心地达到了其目标，也不意味

着他们心理的健康。

我们个人的标准与价值（遗憾的是，詹姆斯称作了追求）在实践中达到了多少显然与我们的自尊有关。詹姆斯的论述的价值，在于他注意到了这一事实。但这一事实在超现实中不易正确理解，好像我们的标准与价值的内容是无关的，并且除了詹姆斯提出的普遍性的公式外没有更多内容了。确切地说，他的公式与其说是给自尊下的定义，倒不如说是他认为决定自尊程度的主要因素是什么。这个公式不仅是对失败者而言的，而是针对每一个人。

### 斯坦利·库珀史密斯的贡献

S. 库珀史密斯写的《自尊的前提》一书，是对自尊阐述得最好的书之一。他在父母对自尊影响这方面的研究至今仍具有不可估量的价值。他写道：

自尊，我们指的是个人对自己所做并通常持有的估价。它表明了一种

同意或不同意的态度，表示的是在多大程度上个人认为自己是有力量的、有意义的、成功的并且是有价值的。简而言之，自尊是一种个人价值判断，表现为个人对自我的态度。

与詹姆斯的公式相比，这种说法是一种巨大的进步，因为它更直接地说出了我们所体验的自尊。然而，这其中也存在着没有说清楚的问题。

哪些方面的“能力”？我们所有的人在某些领域里有能力，而在其他领域里则没有。无论从事什么工作都有能力？那么必然会因为缺少某一方面的能力就会使自尊减弱？我认为库珀史密斯不是这么看，而他隐含的意思则不得而知。

“有意义的”——什么意思？在哪方面有意义？在别人的眼中有意义？别人指谁？用什么标准衡量是否有意义？

“成功的”——这意味着世俗的成功？财富上的成功？事业成功？还是社会上的成功？关

于哪方面的成功？注意：他不是说自尊包含着“取得成功（在原则上）是应该的”这一观点，他是说自尊包含着“认为自己是成功”的这样的观点——其暗含的意思完全不同且令人费解。

“有价值的”——什么价值？幸福？金钱？爱情？个人向往的任何事情？我感到库珀史密斯对价值的理解与我在序言中定义里用的差不多，但他没有这样说。

### 定义自尊的较新尝试

还有一种定义是由理查德·L. 伯德纳、M.G. 威尔斯和斯科特·R. 彼得松在《自尊：临床理论和实践中含混不清的观点及革新》一书中提到的是：

附带说一句，我们认为自尊是一种主观的、讨人喜欢的、具有现实性的自我赞同意识。它反映了一个人内心深处对自己的看法和评价……因此，从根本上说自尊是一种建立在准确的

自我感知基础上的、持久的、感性的  
个人价值意识。

“赞同”什么？赞同我们自己从外貌到行动到智力活动在内的所有事情吗？他们没有告诉我们。“对自我的看法和评价”——有关什么事情或用什么标准？“持久的、感性的个人价值意识”——这是什么意思？而另一方面，我喜欢这种观点的原因是他看到了真正的自尊是以现实为基础的。

关于自尊的定义，引起最广泛注意的书是《探索尊重的状态：加利福尼亚塔斯克·福斯的增强自尊及个人和社会责任的最后报告》，书中写道：

自尊是这样定义的：珍视自己的价值和重要性，并具有对自己负责同时也对别人负责的性格特点。

我们发现这个定义也有与其他定义一样的不具体这一特点——有关自己什么的“价值和重要性”？



T. 福斯的论述中还存在着另外一个问题：把健康自尊的来源（也就是说对自己负责同时也对别人负责）加入了自尊的定义。一种心理状态的定义应该告诉我们这种状态是什么样的，而不是我们怎样达到。下定义的人是想告诉我们如果是不对别人负责，我们就不具备健康的自尊吗？如果这样，他们或许是对的，但那是定义的一部分呢，还是另外一个问题呢？（几乎可以肯定，这样一种定义是受了“政治”的影响而不是出于科学的思考——为了安慰人们——维护自尊不等于变得心胸狭窄，不是那种不负责任的“自私”。）

最后，在自尊运动中有人宣称，“自尊的意思是‘我是有能力的并且有魅力’。”

我们又要问：“有什么能力？”我是一个滑雪能手、出色的律师和一流的厨师。然而我不能独立评判母亲教给我的伦理价值观。我应该和谁交往呢？在这种情况下，我有“能力”吗？我有自尊吗？

关于“有魅力”——是的，感到有魅力是