

大众心理系列

【英】Melanie J.V.Fennell 著

周晓林 | 岳琦 | 胡军生 | 边征 译

战胜

自卑

Overcoming Low Self-Esteem



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列  
Overcoming Low Self-Esteem

# 战胜自卑

【英】Melanie J. V. Fennell 著

周晓林 岳琦 译  
胡军生 边征

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

战胜自卑 / (英) 芬内尔 (Fennell, M. J. V.) 著;  
周晓林等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.6  
(新向导丛书·大众心理系列)  
ISBN 7-5019-3232-8

I. 战… II. ①芬… ②周… III. 心理学—  
通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 029961 号

## 版权声明

Copyright © Melanie J. V. Fennell 1999

by arrangement with Constable & Robinson Ltd. and Mark Paterson

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

\*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [wqtw@public3.bta.net.cn](mailto:wqtw@public3.bta.net.cn)

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.25

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 7-5019-3232-8/G · 213

定 价: 15.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-2296 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

# 引 言

## 为什么会产生和使用认知行为疗法

在过去的二三十年里，在心理治疗方面已产生了某种变革。弗洛伊德和他的追随者对心理治疗的理论构建产生过重要的影响，精神分析和心理动力治疗在 20 世纪的上半叶一直处于主导地位。于是，开始对患者实施长期性治疗，该方法是要在童年经历中揭示出个人问题的根源——主要对能够接受这一主张的人实施此种治疗。一些怀有公共良知的保健人员试图去修正这种治疗方式（如，采用短期治疗或小组治疗），但这需要极大的扶持以致这种努力几乎未有什么效果。此外，尽管一些人的病史表明，心理治疗确实对其有帮助，但从事这种治疗实践的人员对于证实他给病人实施的干预确实有效几乎毫无兴趣。

作为对心理动力治疗独霸一方而又缺乏疗效证据的回应，在 20 世纪 50 年代和 60 年代提出了一系列治疗方法，统称为“行为治疗”。这些治疗方法有两个共同的基本特点。首先，它们的治疗目标就是通过处理症状进而去除症状，而不考虑深层的个人经历方面的原因。其次，它们是用一些可检验的术语精确阐述的治疗技术，与在实验室从事研究的心理学家所获得的有关学习机制的研究结果的联系不甚紧密。的确，从事行为治疗的人员致力于运

用经证明确实有效或至少可以接受检验的治疗技术。证实这些技术确实有效的领域主要是对焦虑症的治疗，尤其是一些特殊的恐怖症（如害怕动物或恐高）和广场恐怖症，两者用传统的心理治疗方法均难以治愈。

在初始的热情过后，对行为治疗的不满开始增长。这有几方面的原因，最重要的是这样一个事实，即行为治疗不顾人的内在的思维活动，而这对于了解病人正体验着的苦恼显然十分重要。在这种情况下，当行为治疗技术被证实在治疗抑郁症无效时则显示了对其进行大幅度修正的必要。在20世纪60年代末70年代初，针对抑郁症发明了一种治疗技术，称作“认知治疗”。这方面工作的开拓者是美国的精神病学家A.T.贝克教授，他提出了一种有关抑郁的理论，该理论强调人们抑郁性思维方式的重要性。他还提出了一种新的专门治疗技术。毫不夸张地说，贝克的工作改变了心理治疗的性质，这不仅指对抑郁症的治疗，而且包括对一定范围心理障碍的治疗。

近年来，由贝克倡导的认知技术已同由行为治疗家提出的各种技术相结合而生成了一种理论和实践体系，并逐渐被称作是“认知行为治疗”。此种治疗方式之所以在心理治疗领域变得如此重要，有两个主要原因。首先，对抑郁症实施认知治疗，正如贝克最初描述及其继承者对其进行发展中表现出的那样，即它容易得到严格的科学验证，而且对很多抑郁症患者的治疗非常成功。不仅该种治疗方法经证明与其他非常好的治疗方法一样有效（除非一些特别严重的病例，对他们而言需要医学干预），而且一些研

究表明：经过认知行为治疗的人们与得到其他方法成功治疗的人们（如抗抑郁药物）相比其抑郁症状较少复发。其次，很清楚，特定的思维方式与某些心理问题的发生相联系，而且针对这些思维类型实施的治疗是非常有效的。因此，已提出一些针对焦虑障碍的认知行为治疗方法，如广义的焦虑障碍、特殊的恐怖症和社交恐怖症、强迫障碍、疑病症（健康焦虑），以及其他一些病症，如嗜赌、酒精和药物依赖，以及饮食障碍，如贪食症和嗜吃症。事实上，除了上述的一些心理障碍种类，认知行为技术还有着更广泛的应用，例如，它们被有效地用于帮助那些低自尊和存在婚姻问题的人。

无论何时几乎都有占总人口近10%的人受到抑郁的困扰，而且有超过10%的人患有一种以上的焦虑障碍。另有许多人患有某些心理障碍或存在个人困扰。最重要的是提出确实有疗效的治疗方法。然而，尽管可提供的治疗已经很完善，但仍存在一个很大的问题，这就是进行治疗的费用很高，而且这种治疗不可能普遍施行。虽然许多人在自我救助时可能会遇到此种问题，但一般而言，人们力求使自己当前感受良好的自然形象恰好使其从事那样一些事情，它们会使其存在的心理问题加剧，甚至永久化。例如，一个患有广场恐怖症的人会选择呆在家中以防可能出现焦虑反应，而患有贪食症的人会拒绝吃一切可能使之发胖的食物。虽然这些策略可能解决了暂时的危机，但它们丝毫未触及深层问题，对于处理未来可能遇到的困难不能提供真正帮助。

因此，这就涉及两个紧密关联的问题：虽然提出了有效的治

疗方法，但却未做到普遍实施，而当他们试图自助时却经常使事情变得更糟。近年来，认知行为治疗工作者协会对此种情形作出了回应。他们采取的措施就是针对特定的问题制定出特定的认知行为治疗的原则和方法，并将其列入自助手册。这些手册针对性地提供了系统的治疗方案，并建议每一心理障碍患者使用它去克服其所受到的困扰。采用这种方式，被证实确有疗效的认知行为治疗技术可得到广泛的运用。

自助手册从未想到要替代治疗专家。许多人需要合格的治疗专家进行个别化治疗。事实也正是如此，尽管认知行为治疗取得了相当程度的成功，但有些人还是不适合采用该方法，而需要借助其他方法加以治疗。不管怎样，虽然有关认知行为治疗手册的使用价值的研究肇始未久，但迄今的工作表明，对大多数人来说，这样一本手册是可以协助其战胜自身的问题而无需求助于专业人员的帮助。

多年来许多人一直默默地不愿公开地承受着多种心理困扰。虽然他们试图寻找适宜的帮助，但有时这类帮助并未适时出现。有时他们对把自己的问题公开暴露给他人感到难堪或内疚。对于这类人，认知行为自助手册会给他们的康复和拥有一个美好的未来提供一部生活指南。

彼得·库珀 (Peter Cooper) 教授

美国雷丁大学 1997年

# 目 录

<b>第一部分 什么是自卑 .....</b>	<b>1</b>
<b>第1章 自卑的含义 .....</b>	<b>3</b>
界定自卑 .....	3
如何知道自己是否自卑? .....	4
自卑的影响 .....	6
自卑的各种角色和地位 .....	9
自卑的不同影响 .....	11
如何运用本书 .....	13
方法：认知行为疗法 .....	16
本书的结构 .....	17
本章总结 .....	19
<b>第二部分 自卑的产生与发展 .....</b>	<b>21</b>
<b>第2章 自卑如何产生 .....</b>	<b>23</b>
经验是怎样导致自卑的 .....	24
连接过去和现在的桥梁：核心信念 .....	35
思维偏差 .....	38
生活规则 .....	40
本章总结 .....	43
<b>第3章 什么促使自卑发展 .....</b>	<b>45</b>



触发系统：打破规则 .....	45
对威胁的反应：焦虑预期 .....	48
消极预期对情绪状态的影响 .....	49
焦虑预期对行为的影响 .....	50
核心信念的确认 .....	53
自责的意念 .....	53
自责念头对情绪的影响 .....	54
绘出你自己的恶性循环图 .....	55
打破循环 .....	57
本章总结 .....	57
<b>第三部分 战胜自卑的方略 .....</b>	<b>59</b>
<b>第4章 剔除焦虑预期 .....</b>	<b>61</b>
引发焦虑的情境 .....	63
焦虑思想是如何产生的 .....	63
预防：不必要的自我保护 .....	65
如何识别焦虑预期和不必要的预防措施 .....	67
验证焦虑预期 .....	74
找到焦虑预期的替代想法 .....	75
帮助你找到焦虑预期的替代想法的关键问题 .....	78
在实践中验证焦虑预期 .....	81
怎样设置实验：用行动检验焦虑预期 .....	82
一个例子：凯特逛街购物 .....	85
本章总结 .....	86

---

<b>第5章 克服自责</b> .....	<b>89</b>
自责的影响 .....	89
为什么自责的害处多于好处 .....	91
克服自责的想法 .....	94
提高对自责想法的敏感度 .....	95
怎样使用“觉察自责的想法”记录纸 .....	96
充分利用“觉察自责的想法”记录纸 .....	100
对自责的想法提出质疑 .....	102
充分利用“克服自责想法”的表格 .....	106
帮助你找到自责想法的替代品的关键问题 .....	108
本章总结 .....	115
<b>第6章 提高自我接受能力</b> .....	<b>117</b>
对积极的看法的禁忌 .....	117
开始注意积极的方面 .....	119
对你有所帮助的问题 .....	121
把抽象的品质具体化 .....	126
习惯于对自己的优点敏感：“优点记录本” .....	127
让自己过上美好生活 .....	129
增加乐趣和满意度：“每日活动日记” .....	129
第一步：自我观察 .....	132
每日活动日记：充分利用自我观察 .....	137
第二步：引入变化 .....	141
充分利用预先的计划 .....	143

本章总结 .....	147
<b>第7章 改变生活规则 .....</b>	<b>149</b>
生活规则从何而来 .....	150
生活规则和核心信念之间的关系 .....	152
规则是什么? .....	153
生活规则的确认: 一般观点 .....	158
生活规则的确认: 信息来源 .....	162
评定生活规则的影响程度 .....	170
巩固你的发现 .....	171
改变规则 .....	171
巩固你的成果 .....	178
本章总结 .....	183
<b>第8章 破坏核心信念 .....</b>	<b>185</b>
识别核心信念 .....	186
有关核心信念的信息来源 .....	188
建立新的核心信念 .....	192
破坏旧的核心信念 .....	197
有什么证据支持旧核心信念? .....	197
还可以从什么角度来理解“证据”? .....	202
支持新核心信念和反驳旧核心信念的证据是什么? ..	209
保持长远的眼光 .....	216
本章总结 .....	222

---

<b>第9章 振作起来，为将来做准备 .....</b>	<b>223</b>
战胜自卑：每一件事的适合点在哪儿? .....	223
为将来作打算 .....	223
制定完美行动计划的步骤 .....	227
做到“SMART” .....	228
要注意的问题 .....	232
如果你需要外界帮助时该怎么做 .....	237
本章总结 .....	238
<b>附录 .....</b>	<b>241</b>

---

---

## 第一部分

---

# 什么是自卑

---

---



# 第1章

---

## 自卑的含义

### 界定自卑

“自我意向”

“自我概念”

“自我感知”

“自信”

“自我效能”

“自我接纳”

“自敬”

“自我价值”

“自尊”

上面所有的这些词汇都描述了我们对自己某个方面的审视，描述了我们有关自己的一些想法和我们赋予自己的价值。每个词汇在意思上都有细微的差异。

“自我意向”、“自我概念”和“自我感知”都是指一个人对他自己的整体的描述。这些术语并不必然意味着对自我的评价或判断，而只是简单地描述了一系列个人特征。例如：

- 国籍上或地域上的特征(如：“我是英国人”、“我来自约克郡”)
- 种族上和文化上的特征(如：“我是黑人”、“我是犹太人”)
- 社会上和职业上的角色(如：“我是一个母亲”、“我是一个警

察”)

- 生命的某个阶段(如：“我正好十三岁”、“我是一个祖母”)
- 外貌特征(如：“我很高”、“我的眼睛是棕色的”)
- 爱好和厌恶的事情(如：“我喜欢足球”、“我不能容忍菠菜”)
- 经常性活动(如：“我打棒球”、“我使用计算机”)
- 心理品质(如：“我有幽默感”、“我很容易发脾气”)

另一方面，“自信”和“自我效能”，指的是我们能成功地做某件事情的感觉。就像一个自信的人所说的，“我能做这件事情，我知道我能做这件事情”。例如：

- 特定的能力(如：“我擅长数学”、“我能打中那个球”)
- 社会关系(如：“当我遇到了陌生人的时候，总的来说我能很好地与他们相处”、“我是一个很好的聆听者”)
- 处理事务的一般能力(如：“如果我想得到某样东西，我通常就能得到”、“我是一个能从容应对危机的人”)

“自我接纳”、“自敬”、“自我价值”和“自尊”分别介绍了不同的特征。它们不是简单地指我们自认为好或坏的品质，也不是简单地反映我们相信自己能或者不能做的事情。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。这些词汇表达的可以是积极的(如：“我是优秀的”、“我是有价值的”)，也可以是消极的(如：“我很差劲”、“我真没有用”)。当这些表达是消极的时候，我们就是在讨论自卑的问题了。

## 如何知道自己是否自卑？

看一看下面的10个问题，在每个问题后面，找出最能反映你是如何看待自己的选项，并在上面打个钩。请诚实地做出回答……答案并没有对或错，它们只是反映你是如何看待你自己的。

如果你对这些例题的答案不都是“完全正确”，那么这本书对你将很有用处。如果你通常能够很愉快地接受你自己，如果你对



	完全正确	大部分时候正确	有时候正确	大部分时候不正确	完全不正确
我的生活经验告诉我如何评价和欣赏自己					
我对自己有一个好的评价					
我对自己很好，能很恰当地照顾自己					
我喜欢自己					
我能够同时给予自己的优点、技能、财产和长处以及缺点和错误以正确的评价					
我自我感觉良好					
我觉得自己有权享受别人的关注					
我觉得自己有权享受生活中美好的事物					
我对于自己的期望并不比对他人的期望高					
我很和蔼，对自己是鼓励多于批评					