



从 自 卑 到 自 信 只 有 一 步 之 遥

Do your best to
solve problems

力量远远超出我们的想象

自

卑

强者也有软弱的时候，伟人也有渺小的时候。林肯、贝多芬、司马迁……他们都曾经是极度自卑的人。但是，他们把自卑化作了进取的力量——这就是他们成为伟人的原因。

爆发力量

力量远远超出我们的想象

Do your best to
solve problems

不管我们进步多大，自卑，始终是我们的天性。自卑的力量远远超出我们的想象，每一个人，因为自卑，蕴涵着巨大的能量。

栗国评 著

军事谊文出版社

从 自 卑 到 自 信 只 有

B848.4
122

自

Do your best to
solve problems

卑

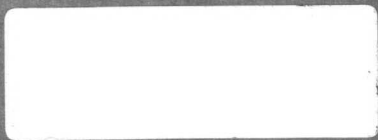
力量远远超出我们的想象

爆发力量

力量远远超出我们的想象

Do your best to
solve problems

栗国评 著



R402/01

军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑爆发力量/栗国评著. —北京: 军事谊文出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 80150 - 342 - 2

I. 自… II. 栗… III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141635 号

自卑爆发力量

编 著 者 栗国评

策划编辑 武俊平

责任编辑 徐 强

装帧设计 红十月工作室

出版发行 军事谊文出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

规 格 880 × 1230 毫米 1/32 开

字 数 175 千字

印 张 8.375

书 号 ISBN7 - 80150 - 342 - 2/C. 26

定 价 18.00 元



- 你敢说你没有自卑过吗？
- 你不敢！
- 因为全人类都是自卑的。
- 我知道自卑者的痛苦，
你无须跟我倾诉。
- 本书要改变的，
是你对自卑的认识角度，
把自卑化作力量，
而不要当作包袱。
- 自卑好像一条鞭子，
抽打着人们发奋。
- 本书帮助你学会与自卑共处，
踏着自卑的阶梯，
走向自信和成功。



自由自在图书

- 《做个不骂孩子的妈妈》
——《亲子语言沟通对错280句》
- 《发现孩子最佳才能区》
- 《自卑爆发力量》
- 《感动中国的十位成功父母》
- 《为什么我不能真爱你》(韩国)
- 《为什么只有我忧郁》(韩国)



自由自在 / 策划

010-83131743 bjzyz@sina.com

封面设计: 红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO



阿德勒 爱因斯坦 海涅 贝多芬 爱迪生 林肯 张越
乔丹 赖东进 克林顿 凯瑟琳 贝利 沈从文 张立勇
威尔玛 鲁道夫 李阳 三毛 凡高 王菲 史泰龙 周华健
白岩松 吴士宏 张艺谋 冯小刚 张学友 艾森豪威尔

- ◆ 他们曾陷逆境
- ◆ 他们屡遭挫折
- ◆ 他们自卑
- ◆ 他们奋发
- ◆ 他们终于成功
- ◆ 他们堪称强者



序

开启阳光的心窗

序

武俊平

自卑是一杯苦酒。

品尝过自卑的人都会为那种刀绞般的心灵剧痛所战栗。

那是一种什么样的感受！就像一个人被抛向地狱边缘，就像全世界都在向你睁着嘲笑的眼睛，发出奚落的声音。

连你自己都不愿多看自己一眼，你诅咒自己，打自己耳光，恨自己无能，恨苍天不公。你以为天底下没有比你更可怜的人了。

自卑的人很容易钻牛角尖，自己作践自己，破罐子破摔，甚至走上绝路。

这是自卑的负面力量。

其实自卑也完全可以化作一种正面的力量。

如果你认识到自己的缺陷和劣势，付出比多别人十倍的努力和辛苦去克服它，去弥补它，自卑就成了一种走向成功铸造辉煌的强大的动力。

战胜自卑，首先要藐视自卑。

首先你要明白，世界上不是只有你一个人自卑。自卑心理是所有人都不同程度上存在的。许多伟大人物都有过自卑的时候。

自
卑
爆
发
力
量



你相信贝多芬会自卑吗？

你相信林肯会自卑吗？

你相信克林顿会自卑吗？

可是，他们确实是从自卑的阴影中走出来的。他们与那些被自卑所吞没的人们的区别，恰恰是因为他们没有把自卑当作包袱永远背在背上，而是把自卑转化成一种正面的力量，从而爆发出惊人的内在力量，从而超越自卑走向成功。

战胜自卑，还要克服追求完美的心理。我们生活的世界本身就是有缺憾的，正像我在一首诗中写的那样：

如果所有的树木都要开花，

花儿将不芬芳；

如果所有的爱情都会结果，

浪漫将失去回响；

如果所有的快乐都会永恒，

希望就变成失望；

如果所有的故事都有结局，

人类将失去想像。

缺憾是人生的一部分，

维纳斯因断臂而辉煌。

人其实不可能完美也不需要完美。尺有所长，寸有所短。有时候，有一小缺点还会让你更可爱呢！

在自卑的泥潭里苦苦挣扎的人们，若海无边，回头是岸。你需要的只是脑筋急转弯。

读读这本书吧，它会为你打开一扇充满阳光的心窗！

序

自卑爆发力量



目 录

上篇：缺陷中萌生美丽的风景

脊梁，在超越自卑中挺拔/3

链接：阿德勒生平及贡献/9

“笨头笨脑”的科学巨人/12

链接：珍贵的东西总是慢慢成长/19

在无声的世界呐喊/21

链接：让我来替她驼背吧/29

感激打我的先生，他让我清净/31

链接：成功先生与失败先生/37

无腿走遍世界的“激励大师”/39

链接：珍惜生命中的第五颗子弹/46

无数失败铸就的辉煌/47

链接：小丑鱼的幸福追求/54

“阳光男孩”给自己当伯乐/56

链接：缺乏自信 尼克松策划“水门事件”自毁前程/64

名主持曾为肥胖自卑十年/66

链接：“名嘴”原来也自卑/74

小天使的翅膀/76

链接：妈妈，我是笨小孩吗？/83



中篇：逆境中营造超越的神奇

乞丐仔走上杰出青年领奖台/89

链接：乞丐和露珠/98

不幸童年里走出的总统/100

链接：命运各异的孪生兄弟/106

敢把总统拉下马/108

链接：用剩下的三根弦把曲子演奏完/116

走出自卑的世界公民/117

链接：沈从文首次上讲台坦承“害怕”/123

清华园里的“英语神厨”/125

链接：一只巴掌照样拍响/131

窝棚里飞出高考状元/133

链接：必须飞起来的大黄蜂/142

“男声”女孩唱辉煌/143

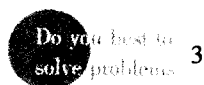
链接：还没有找到发泄热忱的地方/152


从乞丐到股票大王/154

链接：有裂缝的水桶/162

下篇：挫折中爆发奋起的力量

- “热爱丢脸”的英语狂人/167
 链接：不！一定是乐谱错了！/176
 走出封闭羁绊唱响《橄榄树》/177
 链接：上帝没有轻看卑微/184
 “非比寻常”唱响人生 186
 链接：农夫家里的白羊和黑羊/192
 被拒绝了一千次的电影巨星/194
 链接：太阳永远照在肩上/199
 风雨无阻 艺术人生/201
 链接：昔日不被看好 今朝成为影星/208
 永恒飞人讲述不老的传说/209
 链接：向总统推销斧头/217
 网络英雄逆风飞颺/219
 链接：奇迹般的生还/226
 自卑下的神奇创造力/228
 链接：呆笨的“木头”作家/234
 从“丑小鸭”到“白天鹅”/236
 链接：将泪水和汗水化作……/243
 浪子回头金不换/245
 链接：突破极限/250
 大起大落 自信人生/252
 链接：好牌坏牌都得拿着/257






自卑爆发力量

zibeibaofa
liliang

上篇

缺陷中萌生美丽的风景





脊梁，在超越自卑中挺拔

◀点击▶

我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都发现自己所处的地位是我们希望改进的。如果我们一直保持着我们的勇气，我们便能以直接、实际而完美的唯一方法——改进环境——来使我们脱离掉这种感觉。没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动，来解除自己的紧张状态，设法摆脱它们，从而脚踏实地地努力，去改进他们的环境。

谈起自卑，可能会勾起你对童年、青年时代自卑阴影的回想。自卑是什么，每个人都会得出大致相同的结论。定义并不重要，重要的是你现在是否还觉得不如别人。

有这样一个故事：1870年，维也纳一个商人家里出生了一个叫阿德勒的男孩。由于他自小患有驼背，行动不便，看到哥哥健康活泼，使他自惭形秽，让他感到自卑、不幸。成年后，经过努力研究，他认为：“由于身体缺陷或其他原因引起的自卑，不仅能摧毁一个人，使人自甘堕落，另一方面，它还能使人发奋图强，力求振作，以补偿自己的弱点。”后来阿德勒在这方面的学说使他名声大噪，

成为著名心理学家，一生从事心理学研究，并创立了一个新的心理分析学派，即以“自卑情结”为中心的个体心理学派。其主要著作有：《自卑与超越》、《人性的研究》、《个人心理学的理论与实践》、《自卑与生活》等。

阿德勒以自强不息的精神，使生理弯曲的脊梁，在超越自卑的努力中得到了挺拔。他的一生，可以说就是走向成功的一生。

在阿德勒的记忆中，家境的富裕似乎并没有给他的童年带来多少快乐的感觉。

不快乐的原因主要来自他的哥哥，阿德勒觉的自己不管怎么努力都无法赶上哥哥的成就。他的哥哥是母亲的宠儿，而在弟兄中排行第二的自己却从小驼背，行动不便，这使他在蹦跳活跃的哥哥面前总感到自惭形秽，老觉得自己又小又丑，样样不如别人。

尽管如此，阿德勒却是一个友善而又随和的孩子。他虽然患有先天性软骨病，儿时身单体弱，5岁时还得过大病，受到死亡的威胁。但他坚强地活了过来，而且活得乐观、自信。疾病痊愈以后，他便决心要当医生，在后来的回忆中，他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。

等到上学后，阿德勒又因数学差受到老师的歧视，被当作差等生看待。老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力，因而向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。但阿德勒没有因为老师的定论而使自己消沉，他凭着顽强的意志和刻苦的努力改变了别人对他的看法而成了优等生。应该说，阿德勒在心理学上的许多观点都可以从他童年时代的这些记忆中找到某些蛛丝马迹。

后来，阿德勒进了维也纳大学，1895年得到了医药学位。两年后，他和来自俄国的留学生蒂诺菲佳娃娜结了婚。她是个飞扬跋扈、能言善道的女性，最关心她祖国的社会改革。她的特立独行和阿德

勒所处阶级的保守风气并不十分和谐。阿德勒在他的回忆录里说：男女平等这件事，说比做起来容易得多。由此可见，他们的婚姻最初可能有一些小摩擦，不过后来两人倒也能相敬如宾，白头偕老。

◀ 粘 贴 ▶

自卑感本身并不是变态的。它们是人类地位之所以增进的原因。例如，科学的兴起就是因为人类感到他们的无知，和他们对未来需要，它是人类在改进他们的整个生活情境，在对宇宙做更进一步的探知，在试图更妥善地控制自然时，努力奋斗的结果。事实上，依我看来，我们人类的全部文化都是以自卑感为基础的。

——阿德勒

1902年，因为阿德勒发表文章支持弗洛伊德的观点，而被弗洛伊德邀请加入了维也纳精神分析协会，成为弗洛伊德最早的同事之一。起初，弗洛伊德对阿德勒倍加赞誉，也非常信任，直至提议由他代替自己担任维也纳精神分析协会的主席，并负责该会会刊的编务。但他们之间的关系一开始似乎就潜伏着有朝一日会破裂的危机。阿德勒一开始就认为自己是弗洛伊德大师的同事而不是弟子，而弗洛伊德则把阿德勒看作自己的信徒和门生，他不能容忍心目中的弟子对他的学说有任何怀疑和偏离。

阿德勒因为曾经的自卑带给了自己伤害，而决定将自己的研究方向放在自卑方面，从而去帮助人们了解自卑，超越自卑。1907年，阿德勒发表了一篇论述由身体缺陷引起的自卑感及其补偿的论文，并获得了很大的声誉，此时弗洛伊德还认为阿德勒的观点是对精神分析学的一大贡献。但是，当阿德勒进一步发展自己的观点并

认为补偿作用是理论的中心思想时，弗洛伊德便不能容忍了。他遭到弗洛伊德的压制和排斥，但他不惧权威，勇敢地走上自己渴望的道路。

1911年，阿德勒率领他的几个追随者退出了维也纳精神分析协会，另组了“自由精神分析研究会”，鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德用了，不久他又把组织名字改为“个体心理学学会”。从那时起，阿德勒便致力于发展和完善他的“个体心理学”理论体系，到上世纪20年代，阿德勒已是声名远播的人物了。

但是当他自己的事业开始不久，就赶上第一次世界大战爆发，他不得不中断研究，到军中服役，以军医的身份救死扶伤。

战争终于结束了，他的思想发生了重要的变化，但他昔日的追随者和伙伴却因观点不合弃他而去，几乎动摇了他在学术界的地位。阿德勒没有贪恋小圈子的声誉，而是把研究的热情倾注到普通的百姓们平凡的生活中去，这反而给他带来了更大的成功。

他经过艰辛钻研，创立了以“自卑情结”为中心思想的新心理学派“个体心理学”，他认为人类的一切行为都是出于“自卑感”及对“自卑感”的克服。由于阿德勒对人类个体心理的出色研究和取得的卓著成就，个体心理学在他身后吸引了越来越多的研究者，影响也日益扩大。

还在1949年，著名心理学家奥尔波特就说，我们可以预见，个体心理学在20世纪将迅速发展，因为惟有它的帮助，心理学才能符合它所研究和 service 的人类本性。

◀备份▶

当个人面对一个他无法适当应付的问题时，他表示他绝对无法