



SELF-ESTEEM

[美] 马瑟·麦凯博士 (MATTHEW MCKAY PH.D)
帕瑞克·范宁(PATRICK FANNING)◎著 蒋文惠◎译

和自卑说

bye-bye

提升自信完全手册

美国热销逾550,000册

聪明拥有自信力 让自信力给你一生的机会



SELF-ESTEEM

[美] 马瑟·麦凯博士 (MATTHEW MCKAY PH.D)
帕瑞克·范宁 (PATRICK FANNING) 著 蒋文惠 译

和自卑说bye-bye

提升自信完全手册



图书在版编目 (CIP) 数据

和自卑说 bye-bye: 提升自信完全手册 / (美) 麦凯, (美) 范宁著; 蒋文惠译. - 北京: 华文出版社, 2005. 6

ISBN 7-5075-1856-6

I. 和... II. ①麦... ②范... ③蒋... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 062675 号

SELF-ESTEEM(THIRD EDITION)

Copyright:2000 by MATTHEW MCKAY & PATRICK FANNING

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2005 SINO CULTURE PRESS

All rights reserved.

著作权合同登记号: 图字: 01-2005-3690 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: 发行部 63370169 63370165

总编室 63370164 责任编辑 63370152

新 华 书 店 经 销

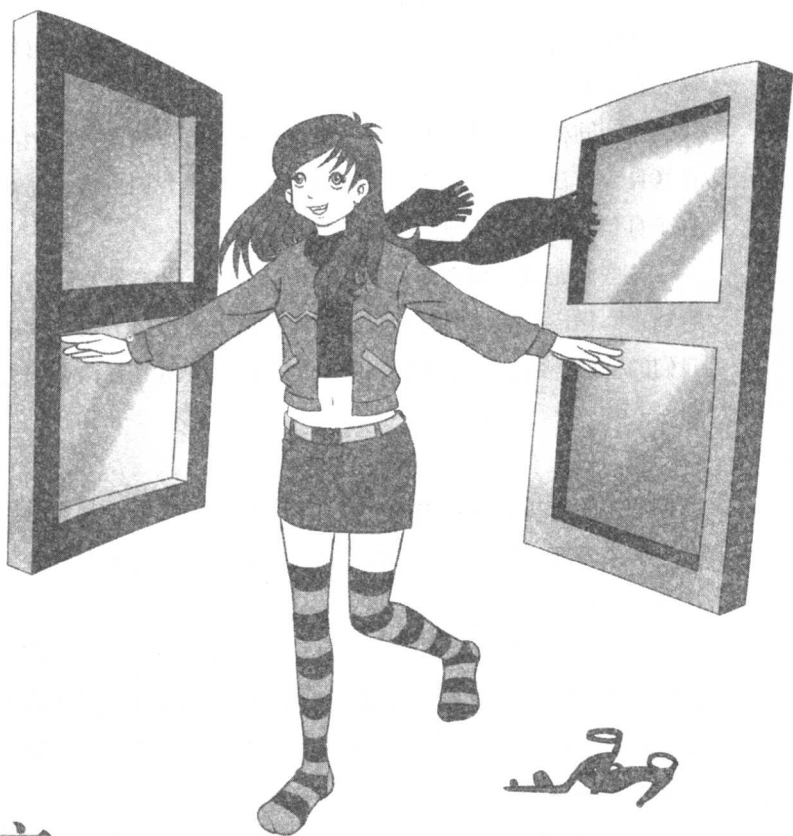
北京市朝阳区印刷厂有限责任公司印刷

787 × 1092 1/16 开本 12.5 印张 166 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

*

定价: 22.00 元



序言

是环境决定了自信力，还是自信力决定了环境？

SELF-ESTEEM

曾经有这样一个测试，按不同年龄和情景，研究人员对数以千计的人进行测试，希望解决以下问题：我们的自信从哪里来，什么样的人最自信，自信对于我们有多重要，怎样提高自信力，等等。

幼儿组的测试结果表明，在1~4岁期间，父母的教导方式决定着儿童最初的自信程度。但是，少儿组、青年组和成年组的研究结果却引发了一个焦点话题——

自信是怎样产生并影响着我们的？



例如，在学术领域，是先有建树才有自信，还是先有自信才有建树？在社会上，是社会地位高了使得我们自信，还是我们先自信地位才提高？同样，酗酒的人，是自暴自弃导致他酗酒，还是酗酒使得他自暴自弃？在职场上，是出色的求职面试使得我们自信，还是我们先有了自信，面试才表现得相当出色？

这些问题就好像在问：“鸡比蛋先还是蛋比鸡先？”鸡生蛋，蛋孵鸡，同样，生活环境影响着我们的自信力，自信力也极大地影响着我们的生活。那么，谁是起因呢？这个问题的解答直接影响另一个问题——

我们应该怎样提高自信力？



如果外部环境决定我们的自信力，那么，要提高自信力，我们就必须改变环境。

例如，一个人因为高中没毕业，个子矮，妈妈厌世，从小混迹贫民窟，多余体重达100磅，他缺少自信。假设他去上夜校争取学位，把家搬到贝弗利山庄，再努力减去100磅体重，结果会怎样呢？这些假设都应该办得到，对吧？

但是，我们很清楚，他很可能不会这么做。无论父母还是身高，都是与生俱来的，他没得选择。

所以，我们希望事情能够反过来：自信力决定环境。这就意味着，如果一个人提高自信力，他的环境也将随之改进。按此推理，结论就是，如果他不再自弃，他就可以争取再长高一点，那多余的100磅体重也会像朝露一样消失在阳光下。

然而，我们还是发现第二种解释也不客观。认识到这一点表明我们正在接近现实世界的真相。

其实，自信与外部环境没有直接关系。100%的自信力取决于我们人的内在因素——思想意识。

例如，一个人在照镜子，心下想：“好家伙，我太胖了，瞧这笨样！”这种想法肯定伤害自信。如果他换一种想法：“挺不错，这头



型挺棒！”这时，他的自信会大受鼓舞。镜子里的他还是他，只是他的想法完全不一样。

那么，外部环境丝毫不会影响我们的自信吗？错！很明显，在社会地位方面，银行副行长和面包车司机相比，前者应该自我感觉更好。显然，对100位副行长和100位司机的测试结果也一定会“表明”社会地位高的职业使人更具有自信。但是，这项研究没有把缺乏自信力的副行长包括在内，这些副行长成天在想“行长的位子本应该我坐的，我太失败了”；这项研究也忽略了乐天知命的司机，他们常常在想“我是一位面包车司机——一家人三餐吃饱，孩子学习也不错，一切都挺好”。

本书以实例为基础，运用实用的行为认知理论，希望通过改变我们以往对生活的错误诠释来提高自信力。它在剖析我们习以为常的不健康心理的同时，引导我们进行全新、客观和积极的自我评价，从而培养我们的自信力。如果您感兴趣，不妨一起来参加吧！



目录 SELF-ESTEEM

序言·是环境决定了自信力，还是自信力决定了环境？ / 1
生活环境影响着我们的自信力，自信力也极大地影响着我们的生活。这些问题好像在问“鸡比蛋先还是蛋比鸡先”。那么，谁是起因？

第一部分·寻找自信力的杀手 / 1
作为自信力的杀手，隐形批评人就是一个心理恶魔。他的每一次攻击都意在瓦解我们自我肯定的心理。尽管他经常会突然现身，发动一次接一次的攻击，但是这一切都不过是一种假象。

杀手现身——隐形批评人 / 3

如何解除隐形批评人 / 13

第二部分·自信力杀手完全攻略 / 19
强大的自信力的建立，主要依靠两方面：一是学会合理健康地看待自己；二是掌握改变事态的能力，了解自己的渴望并努力实现它。

学会合理健康地看待自己 / 21

攻略一：正确地进行自我评估 / 21

攻略二：向认知曲解宣战 / 33

攻略三：培养对自己和他人的同情心 / 52

攻略四：告别扰人的“应该” / 63

攻略五：换个思维认识错误 / 81

攻略六：面对批评，我仍自信 / 90

攻略七：需要，就大胆说出口 / 110





目录

SELF-ESTEEM

梦想，然后行动——制定你的目标与计划 / 123

掌握改变事态的能力 / 144

攻略八：想像 / 144

攻略九：自我催眠 / 160

第三部分·核心观念，预警你的自信危机 / 169

核心观念是你自信力的关键基础——它们很大程度上命令着什么你能做，什么你不能做，勒令你如何理解发生在你生活中的事情。

第四部分·让孩子自信地成长 / 183

这是一个挑战。真正看准你的孩子并不容易，你的眼光会被你的期望和担心所蒙蔽。看真切你的孩子，对他抱持合理的期望，你将会在他培养自信力的过程中起到积极的作用。





SELF-ESTEEM

第一部分 · 寻找自信力的杀手

作为自信力的杀手，隐形批评人就是一个心理恶魔，他的每一次攻击都意在瓦解我们自我肯定的心理。尽管他经常会突然现身，发动一次接一次的攻击，但是这一切都不过是一种假象。

我们先来看一位24岁的一年级教师所做的自责记录：

思考的次数	时间	自责的内容
1	8:15	校长一定讨厌我来晚了。
2	8:40	教案准备不足。老天，我偷懒了。
3	9:30	这些孩子接受慢，我帮不了他们。
4	9:45	我傻了，给莎拉午餐单，她可要在食堂里闲逛了。
5	10:00	你是个什么样的老师？这些孩子的进度太慢了。
6	12:15	在食堂说了蠢话。
7	12:20	为什么我如此空虚？
8	14:20	今天课堂乱哄哄的。我什么时候能控制好课堂气氛？
9	14:35	为什么我没有将一些孩子的画贴在墙上？我太杂乱无章了。
10	15:10	停车停得像傻子——注意看车的角度。
11	15:40	看看多乱。好好整理家。

其实，不光是这位可怜的青年教师，我们每个人都有类似的经历。

几乎每天我们都能听到一个声音在贬低我们的自身价值。他非常狡猾，神秘地潜伏在我们的思想深处，使得我们很难察觉他的存在。自我检讨听起来往往名正言顺，苛刻的自我批评听起来也似乎是真的。而事实上，这个声音就是自信力的杀手，他的每一次攻击都意在瓦解我们自我肯定的心理。

而我们，将这个“杀手”称之为——隐形批评人。

杀手现身——隐形批评人

隐形批评人的概念，是病理学家尤金·萨甘首次提出的，专指隐藏在我们心灵深处不停地责难我们自身的虚拟批评人。每个人都听得见自己内心的隐形批评人的声音。不过，在不自信的人心里，隐形批评人表现得更暴虐、更残酷。

隐形批评人总是把所有的过错归罪在我们头上。他专门挑我们的短处与别人的长处进行比较，进而得出结论——我们处处不如人。

他强加给我们许多过高的完美标准，以致就算犯了芝麻点的小错，我们都会自觉地自责一番；他永远只记录我们曾经犯过的一系列过失和错误，却忽视我们身上的优点和成绩；他固守他制定的各种清规戒律，用无数的“应该”制约我们的生活，如果你胆敢越雷池半步，他就会跳出来呵斥你。他要求我们追求绝对的完美——如果我们稍微逊色，那可不得了，他会把我们批评得体无完肤。这个隐形批评人还给我们乱扣帽子——什么蠢货、孬种、丑八怪、自私鬼、懦夫——让我们相信这些名目用在我们身上绝对名副其实。他揣测我们朋友的心思，说他们如何讨厌我们，怎么不想搭理我们，他们如何对我们失望。他还让我们绝对相信我们“总是说蠢话”、“总是惹麻烦”、“总是不守时”等等，他成心用这些评语放大我们的缺点。

自我评价是一件再寻常不过的事情，人的一言一行都受思想意识支配。然而，隐形批评人并不属于这种正常的自我意识范畴。例如，当你回忆自己第一次约会时，隐形批评人常常在一旁起劲地说，你的表现像一个毛糙鬼、捣蛋鬼，还说你的约会对象再也不愿见你了，这么一来，你就无法正常合理地评价第一次约会中的自己。隐形批评人就这样煎熬着我们的自信力。

隐形批评人的用词很简短。他可能仅仅尖叫一声“懒惰”，但是，一听到这个词，你就会很自然地回想起你爸爸千百次斥责你太懒、痛陈他如何憎恨懒惰的情景。一切的一切，历历在目，这简单的两个字

足以让你再次体会你爸爸当时愤怒的状况。

有时，隐形批评人利用过去的情景来贬低你。他回放你某次约会时的难堪情景，呈现老板斥责你的瞬间，再现你与某人关系闹翻时的僵局，以及你数次怒斥孩子的场景，等等。

一位司法秘书发现，她的隐形批评人常用“糊涂”这个词。当她一想到“糊涂”，她就意识到一系列不当行为，认为它专用在某类人身上：这类人不能干，不明事理，瞎冒险，常临阵脱逃（就像她的父亲）。当隐形批评人说她“糊涂”时，她就认定她是这类“糊涂”的人。

隐形批评人相当神奇，他似乎比你本人更能控制你的言行。他会突然现身，发动一次接一次的攻击，让你沉浸在一幕接一幕的痛苦中，难以自拔。在这种连锁过程中，他会把过往的某次失败呈现在你眼前，勾起你漫长的痛苦回忆，让你接二连三地联想起其他失败经历。尽管你试图摆脱他，但你仍然不自觉地常想起自己曾经的过失、曾经的自暴自弃和曾经的尴尬境遇。

隐形批评人的起源



父母一开始启蒙孩子，隐形批评人就相伴而至。整个童年，父母都在教导孩子哪些行为可以做，哪些行为危险；哪些行为惹人爱，哪些行为讨人嫌。你要做对了，他们拥抱亲吻你；你要冒险、不听话，他们就惩罚你。就这样，你逐渐长大。人格理论学家哈里·斯塔科·苏里文把惩罚的行为定义为“冷酷行径”。

父母的“冷酷行径”令人生畏，让人害怕。一个挨了打骂的孩子非常敏感地觉得父母的爱护不复存在，于是，他认为自己成了坏人。潜意识中，孩子明白他身心得以生存的根本来自父母，如果父母抛弃他，他就会落得无路可寻。父母的呵护和关心对于孩子就是生死攸关的头等大事。不听话直接导致严重的无助后果，使孩子惨遭没人疼爱的可怕境遇。

所有孩子都是伴随着这些“冷酷行径”所引发的各种情感波折成长起来的。对于自己表现不佳或做错事所造成的那些后果，每个人都会自觉或不自觉地记在心里。在成长中，这些回忆就像无法回避的烙

印，一直影响着我们的自信。这也是隐形批评人的开始。隐形批评人滋生于这些早期的自卑感受。只要有人对你生气，你犯了错，或者你没做成事，你就愿意认为原因是自己不好。这就是为什么隐形批评人总是能完全对应你给自己的既定评价。他的声音听起来就是你父母以往批评你的声音，就是儿时左右你行为让你害怕的责骂声。

隐形批评人打击和危害我们的自信的程度取决于我们自卑的程度。如果早期“冷酷行径”引起的情感波折相对和缓，成年后，隐形批评人几乎不能影响我们什么。但是，如果儿时因为过错和顽皮所引发的教训非常深刻，那么成年后，隐形批评人不会放过任何可以向你开火的机会。

为什么你听命隐形批评人

你听命隐形批评人，是因为这对你有好处。尽管这听起来难以置信，但隐形批评人帮助你满足了某些基本需要。但是自我攻击如何能让你忍受下来，又如何帮助你满足你的基本需要？

我们首先要了解人都有哪些基本的需要。人都需要：

1. 安全感
2. 自身价值的肯定（对社会有用）
3. 归属感（被父母和其他重要成员所接受）
4. 成就感

为满足这些需要，自信的人所采用的策略非常不同于不自信的人。如果你自信，你就会力求解决问题而不是担心问题，你就会设法让人们积极支持你。你会直面人际矛盾，而不是顺其自然。相反，自信力不足令你不自信。你会觉得自己无法应对焦虑、人际问题或者风险。你觉得自己无能，无法面对变化所带来的不安，生活因此更加痛苦。

这就是隐形批评人侵入的地方。不自信的人常常依赖隐形批评人应付焦虑、无助和被人拒绝的感受。很矛盾，隐形批评人一边扰乱我们的心智，一边又安抚我们。这就是为什么我们很难摆脱隐形批评人。隐形批评人能用他的方法让你更安全更舒服地活着，但不幸的是，他的这种存在作用需要你付出相当大的代价，而且，你的自信力

也随之进一步滑落。你本人被强化得更加听任隐形批评人，因为隐形批评人一出现，就意味着你不会感到那么焦虑、无助或者软弱。

隐形批评人的必杀技



我们可以积极或消极地强化隐形批评人。有趣的是，隐形批评人一边打击我们，一边帮助我们解决问题，而且，在有限的条件下，帮助我们满足某些基本需要。那么，他怎样帮助我们满足需要呢？让我们看一看他的必杀技。

隐形批评人必杀技之积极强化

“做对事”的需要。每个人心里都有一长串自我规范的原则和价值观念。这些原则非常实用，它们防止我们冲动，提供框架和指导着我们的生活。通过辨别道德与不道德行为，这些规矩创建出一个规范我们行为的道德框架。它们指导我们怎样与权贵或者朋友来往，怎样表现个人魅力，怎样花钱，等等。如果违规，我们的生活顿时变得混乱无序，人也会失去自身价值。所以，隐形批评人监督我们遵守这些原则。每当我们违规或者试图违规，他就会跳出来提醒我们违规的严重后果，厉声要求我们尽全力“做对事”。于是，有人这么说：“我的隐形批评人规定我不说谎，不骗人，不偷懒。我也有这种需要。”

“感觉OK”的需要。隐形批评人一边指责你的错误，一边帮助你加强自我意识。但是，这种作用很短暂。

1. 自我价值。隐形批评人让你暂时觉得自我更有价值的方式有两种：一是将你与其他人比较，二是制定完美主义的标准。

第一种方式：在才智、个人成就、理财、异性缘、人缘、社交以及胸怀等方面，你如何自我完善，你的隐形批评人一直做着评估。在一个或多个方面，你常常认为自己逊色于人，你的自信力因此受到打击。但是，偶尔，比起别人，你会觉得自己更漂亮、更聪明、更热情，这时，短暂的满足感油然而生，近似于人在图腾柱之顶时的满足感。尽管只是偶尔，但是那一刻的满足大大强化了隐形批评人的内力。在这种可变频的强化作用下，隐形批评人比较所得的结论被进一步巩



固。绝大多数时候，与人比较让你感到不舒服，但是，比较的结论很可能是别人比你差——这种可能的存在促使你情愿与人作比较。

第二种方式：用非常高的标准要求你所扮演的角色，例如，身为情人、父母、发言人、管家或者垒球队里的第一垒手，你如何才能做得十全十美。很多情况下，你根本无法做到十全十美，所以，你总是不满意自己。不过，偶尔，你会奇迹般成功完成所有的事：你的工作有了突破性进展，你与儿子促膝谈心，你为你的队赢得了两个全垒，在比萨店里你津津有味地讲了6个有趣的故事。这种完美强化了你以往的隐形批评人。当你真的达到了他的完美标准，你会稍感安心。因为在这短短一刻，你真的完美了一回，太棒了。因此，隐形批评人继续对你坚持他的完美标准。

2. 被苛刻的父母接纳的感觉。要满足这种需要，你的隐形批评人就会站在你父母的立场打击你。如果你父母嘲笑你的自私，隐形批评人也同样嘲笑你；如果你父母反感你的性行为，你的隐形批评人也会反感你这种所谓的不道德行为；如果你父母说你愚蠢、太胖、失败，隐形批评人也会站在他们一边贬低你。每一次你自我评价时，隐形批评人和你父母的看法一致，对你持消极否定的态度，你内心都会认可这些看法。拉近自己与父母的观点，可能让你感到更安全，感到更能让父母接受你、爱护你。你采用父母的方式看待世界，接受他们的同化，这种归属感和情感依托大大强化了隐形批评人对你的控制。

成就感的需要。为了帮助你实现目标，你的隐形批评人不断鞭策你。为了激励你，他狠狠地攻击你的自我价值。这个星期3单买卖你都没完成，那你一定是偷懒了，没努力。你的平均成绩没达到3.5分，那你就是笨、平庸，证明你不是块读书的料，一定毕不了业。一旦你真的取得了成功，例如，你的买卖做成了，你门门课得优，隐形批评人也顺理成章地得到强化。每当隐形批评人驱使你完成了一项工作，他专横的能耐就强化一次。

隐形批评人必杀技之消极强化

减轻痛苦的需要。隐形批评人帮助你减轻甚至解除痛苦时，他会

增强他的声音。虽然长期下来，他会毁掉你的自信力，但是，当时，他可以疗伤止痛。隐形批评人如何减少我们的内疚、恐惧、消沉和愤怒的感受，这里有一些事例。

1. 感觉不好，无意义，没用。从较深的层面上说，谁都在怀疑自身存在的价值。但是，如果你的自信力不高，这类疑惑会成倍放大，导致你内心世界的很大部分都被无力无望的感受所占据。无力的感受是如此令人难以置信的痛苦，迫使你几乎是想尽办法要逃避它。它潜入隐形批评人。隐形批评人于是设立难以实现的完美标准，帮助你解决这个问题。你必须每6个月争取晋级一次，会烧一手好菜，每晚3小时帮助孩子做作业，时时保持你对爱人的吸引力，从《纽约时报书评》的文章中直接引出活泼有趣的长谈。这样的标准确实出格，但是，隐形批评人一直激发你要达到完美。在追求完美中，你不再感到无力无望；相反，你觉得自己全能——只要你够努力，够拼命工作，够尽力改变自己，没有什么不可以。

2. 害怕失败。一位女士，打算找一份更具创意的工作，但是，当她一想到将失去原来工作时的安全感，她就非常非常紧张。她的隐形批评人出来救场。他说：“你不能这么做。你会被解雇的。你缺少艺术天赋。他们一定会看穿你。”在这样的打压下，她决定一年后再说。她的焦虑马上和缓了。此时，隐形批评人得到了强化，他的攻击直接缓解了她的沮丧情绪。他有效地让你避免因变化、冒险而产生的焦虑。他削弱你的自信力，迫使你放弃图变的想法，你于是松懈下来，而他的内力就在同时得到了强化。

3. 害怕拒绝。要想不再害怕拒绝，不断预料是一个途径。这种办法让你永远不会遭到当头棒喝。隐形批评人不断提醒你：“她不会喜欢你。”“他厌烦了。”“他们真的不想让你进委员会。”“他不喜欢你的工作。”“你情人皱眉头说明他对你不再感兴趣。”这种提醒保护你免于当头棒喝。如果你对拒绝、失败、失意早有预料，它发生时，你就不会受太重的伤。偶尔，隐形批评人准确地预料到某些伤害或背弃，这种预料又帮助你避免了最痛苦的感受，所以，隐形批评人更进一步地进行提醒和预料的工作。



处理害怕拒绝的另一种方法是先自暴自弃。如果隐形批评人已经用尽你的弱点和缺点来攻击你，那么，别人能攻击你的也已不新鲜。一位38岁的贷款官员说：“自我离了婚，我总是认为自己很失败。我想这么说保护了我。我感觉，如果我自己一直这么说自己，别人好像也就没什么可说我的了。他们就无须说我很失败，因为我自己已经这么说自己了。”如果自我打击帮助你减轻你担心受人攻击的焦虑，那么，这种自我打击会大大强化隐形批评人。

4. 愤怒。对你喜欢的人感到愤怒，很吓人。这种愤怒一开始引起你的注意，你可能就感到一股巨大的不安情绪。要控制它，你可以压制内心的愤怒，做做自我检讨。你就是那个失败的人，那个误解的人，那个误点燃导火索的人。隐形批评人继续责骂你，你的不安会随之得到宽慰。现在，你可能无须冒险去伤害别人。不然会更糟，你激怒他们，导致伤害你自己。

5. 内疚。隐形批评人通过惩罚来帮助你处理内疚的事。你负疚了，隐形批评人就会让你赎罪。他一遍一遍责骂你自私、贪婪、迟钝，你在他的责骂中渐渐地萌生补偿的意愿，有时，甚至是一种彻底清还的愿望，好让这种愧疚从没发生过。你坐在隐形批评人给你布置的放映室里，反复观摩你以往犯规的影带，愧疚感一步步地被驱散了。隐形批评人因此又一次提高了内力，因为，他对你自身价值的侮辱帮助你短暂地遗忘了那种恼人的愧疚感。

6. 挫折。“每天，我照看7个病人。我上街购物，下厨做饭，听儿子房里传出刺耳的吉他声。我的账单散在桌上。这些时候，我让自己平静下来。想到自己做的所有愚蠢决定，我就气不打一处来。这生活仿佛是我自己弄的，我离了婚，总担心自己无法改变什么。一会儿，我稍感平静，就上床睡觉了。”（一位36岁特护院的护士）我们要注意，隐形批评人如何降低你的清醒思维来提高他的攻击强度。自责式的愤怒让你从一天的劳作，从房间的嘈杂和账单的烦琐中释缓紧张的神经。你利用隐形批评人对自己发火，你潜在的目的是要驱散内心的挫折感。

有关隐形批评人如何帮助你满足基本需要，这里列举的并不是全部。举这些例子，希望让你意识到隐形批评人确实存在，并了解他如何加强