



自己 抚慰 自己


Ziji Fuwei Ziji

最新版
ZUIXINBAN



张铁成◎编著

人难免会有失落的时候。往日美好的理想，变成对现实的无奈，变成了声声的叹息。问天地之苍茫，叹人生之多变。然而人生就是在理想与现实中辗转，就是在入世与出世中徘徊，就是在有缘与无缘间飘泊。“实迷途其未远，觉今是而昨非。”其实，反过来想一想，与其这样活的很累，何不自己抚慰自己。人遭逢低潮就有如孤身闯入原始雨林，在这种时候，你不靠自己又要靠谁呢？


 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



Ziji Fuwei Ziji

自己抚慰自己

张铁成◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自己抚慰自己/张铁成编著. —北京: 新世界出版社,
2010. 2

ISBN 978-7-5104-0805-2

I. ①自… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018789 号

自己抚慰自己

策划: 梁小玲

作者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0805-2

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



人生不如意十之八九，复杂的人际关系、生存的压力、浮躁的心态等等，时常折磨着我们脆弱的心灵，我们会感到很疲惫，很困惑，很无奈，甚至很绝望，在这个时候，或者说在出现这些征兆的时候，请抚慰一下我们的心灵吧！

抚慰自己从珍惜自己、爱护自己开始。往好的方向改变自己，自己的人生要自己做主，不要让自己成为别人的影子；选择自己喜欢的生活方式，适当地给自己减压；通过帮助别人来达到善待自己的效果；善待自己就要放宽胸怀，别跟自己过不去。人生不过短短数十年，要活出自己的精彩，那么人生才无悔。

抚慰自己还要摆正心态，只有这样才能摆正自己的位置。改正那些骄傲自大、粗心大意、心浮气躁、投机取巧的坏习惯，不要让嫉贤妒能和目光短浅耽误了自己，也耽误了他人。

抚慰自己就要停止找借口。我们不能停留在借口上，要积极地选择方法。不要自怜自艾，做一名生活的勇者；不要自暴自弃，做一个人生的强者。在困境中，我们要欣赏自己，相信自己，但是更重要的是在认识自己以后，改变自己。自己才是自己最大的敌人，勇于挑战自己，在战胜自己的过程中你才能实现自我超越。对明天充满希望，从今天就着手奋斗，只有积极行动起来的人，才能在人生的赛场上，赢得成功。

给自己一份执著，少一些失落，多一份清醒。人生不相信眼泪，命运总鄙视懦弱。困难和不幸在所难免，如果总是沮丧，生活便是荒芜的沙漠。战胜厄运，首先要战胜自己。给自己一份信念和信心，少一些怀疑和犹豫。凡事学会换一个角度从好的一方面着想，人生必将有别样的风景。即使有一千个借口哭泣，也要有一千零一个理由坚强。



即使只有万分之一的希望，也要勇往直前，坚持到底。因为，今天的太阳落下山，明天会照样升起。人活着累一点、苦一点并不是问题，但一个人活着没有劲头，就成为大的问题了。无论生活多么平凡与苦闷，无论人生怎样失意和压抑，都不要轻言放弃。没有了人生的执着与激情，纵然活着，又有何滋味？醉过方知酒浓，爱过才知情深，尝过生活的五味，方知酸甜苦辣咸。也许我们应该感谢上苍给我们的种种磨炼，它使我们更加清醒，更加睿智，更加坚韧，更加成熟。

其实，当你陷入低潮时，看你好戏的人多，真正能为你打气的人少！看不得别人好是人的天性，因此你也不必对人性的这种现象慨叹。或许你的老师、长辈会为你打气，但他们也没法子天天拍你肩膀。

我们并不否定别人的作用，事实上，别人的介入会让你有“毕竟我不孤单”的感觉，于是生出一股奋起的力量；所以，当你陷入低潮时，当你准备昂首向前的时候，要自己抚慰自己！

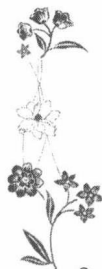
我们不要乞求、冀望别人的抚慰，因为那只会让你像个可怜虫！而这种抚慰也带有怜悯的意味。

我们也不能依靠别人的抚慰来产生勇气和力量，因为你未来的路还会遭遇许多坎坷，每一次当你陷入低潮的时候，不一定都会有人来帮助你！

所以，要自己抚慰自己，让勇气和力量自己在心中产生，好比开了泉孔，泉水自己源源涌出那般！任何时候，你都可“自己取用”！

本书通过十章的讲述，将浅显而又深刻的生活哲理向你娓娓道来，希望它能够让你重新感悟人生的真谛和美好，放下过去的包袱，面带微笑走上新的征途。

这是一本让你淡定从容的励志书，一本让你解读自己心灵的心理书，阅读本书，将教会你如何对自己的心灵进行自我抚慰，对你困惑的心理进行调试并找到解决之道。





第一章 给自己信心，把自卑治愈

自卑是束缚创造力的一条绳索。

具有自卑感的人常常认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个人认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。自卑感就是个人把自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常发挥作用。

“成功者”与“普通者”的性格区别在于，成功者充满自信、洋溢活力；而普通人即使腰缠万贯、富甲一方，内心却往往灰暗而脆弱。

那么，他们的共同点又是什么呢？就是人类与生俱来的自卑感。这世上，有一种专门治自卑的药，叫做自信。

- 看透你内心的自卑 (3)
- 理清自卑的情绪 (6)
- 改掉自我否定的习惯 (9)
- 发现自己的优点 (11)
- 榜样疗法，用榜样激励自己 (14)
- 学会自我补偿 (17)
- 坚信我能行，别给自卑“打疫苗” (20)
- 自身的分量取决于自己 (23)
- 逃避自卑只会更自卑 (25)
- 每天把自信练一遍 (28)

第二章 走出封闭小屋，让自闭在阳光下愈合

热情、开朗、奔放本是每一个人内心的渴望，如果因为自我封闭应有的天性，那将是可悲的，但现实中确实有些人少年老成，整天戴着一副成人的面具去追求少年老成的效果，并装出一副老于世故、麻木不仁的态度去对待人生，他们所表现出来的是一种扭曲的性格。

事实上，他们表面上对生活中真正打动他们内心的人和事，装作视而不见，但内心却充满了矛盾和痛苦。这种由自我封闭心理造成的心理痛苦，远比其他痛苦更难受，甚至会导致人无心向上，甘于堕落。因为人类的内心世界是由感情凝聚而成的，如果你非要人为地压抑自己的感情，有意把自己的心灵封闭起来，怎么会生活得轻松愉快呢？

走出自己给自己搭建的封闭小屋吧，走出来，让自闭在阳光下愈合。

- 自闭，使你与社会越走越远 (33)
- 挖掘自闭原因，对症下药 (36)
- 积极看待事物，克服消极情绪 (39)
- 别拿放大镜去看阴暗面 (41)
- 再尝试一次，你就会发现阳光 (44)
- 改变环境，不如改变自己 (47)
- 寻找适合自己的交流方式 (49)
- 打开心窗，学会开朗 (52)
- 要相信别人，不要完全相信别人 (55)
- 与人交往之余别忘了保持警惕 (57)

第三章 乐观心态能给挫折镇痛

一个人在工作和生活中难免会遇到这样或是那样的障碍和困难，遭遇很多失败、痛苦。

在挫折面前我们要微笑的去面对，对环境的变化做出灵敏的反应，善于把不利条件化为有利条件，摆脱失败，走向成功。在遭遇到挫折时，把自己的情感和精力转移到有益的活动中去，从而将不良情绪导向比较崇高的方向，使其得到升华，这是最为积极的办法。

善于采取升华这种积极的方式，就能像贝多芬说的一样：“通过苦难，走向欢



乐。”面对苦难和挫折，你要抬起头来，微笑对它，相信“这一切都会过去，今后会好起来。”希望是不幸者的灵魂。向往美好的未来，是困难时最好的自我安慰。在多难而漫长的人生道路上，我们需要一颗健康的心，需要灿烂的笑容。

苦难是一所没人愿意上的大学，但从那里毕业的都是强者，极为不易，在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。在现在竞争日益加剧的社会里，挫折无处不在，若因一时挫折而放大痛苦，将会终身遗憾。遭遇挫折就当它是一阵清风，让它从耳边轻吹过；遭遇挫折就当它为一道微不足道的小浪，不要让它在你心中激起惊涛骇浪；遭遇挫折，就当痛苦是你眼中的一颗灰尘，眨眨眼，流一滴泪，就足以将它淹没。

- 苦难是成大事的必经阶段 (63)
- 不知挫折苦便不知成功甜 (66)
- 只有失败过的人才掌握成功的真正方法 (69)
- 坚信上帝是公平的 (71)
- 把逆境看成难能可贵的动力 (74)
- 不畏失败，乐观就能从头再来 (77)
- 即使头破血流也要笑一笑 (80)
- 学会在艰难困苦中磨炼自我 (82)
- 宁愿败给对手，也不败给自己 (84)
- 咸鱼终会翻身，别葬在唉声叹气中 (86)



第四章 快乐，根治忧郁的良药

不同年代的人，对于生活总是有着不同的看法。但是每一个人的路途是相同的，那就是从起点到终点。面临风雨坎坷，是否经得起考验，取决于个人的看法与态度。

一个人小的时候，总是有无数的梦想与愿望；等青年时，开始追求生活的目标；中年时，开始拼搏，在某种程度上保生存；不管是愿望，还是梦想，或者说谋生存，都很不容易。

每个人都想快乐。她像一个使者，能让我们忘掉烦恼和痛苦。有许多人，与生俱来就有许多让他快乐的因素；也有许多人，一生漂泊一生落魄，好像注定与快乐无缘。然而，只要你用心去寻找，很快就会发现：快乐其实很简单。

对于一个人来说，快乐的活着就是成功的人生，所以谁都会渴望自己能够更

多的拥有快乐，然而快乐却不是人人都能拥有的，于是有的人开始怨天尤人，怪上天不偏爱自己，怪命运多舛，抱怨事业不顺、家庭不和……

其实这些都不是你不快乐的决定因素，真正决定你快乐与否的只是你自己！

- 命里有时终须有，命里无时莫强求 (91)
- 接受不可改变的事实 (94)
- 不要自找烦恼 (96)
- 快乐由自己掌舵 (99)
- 多找自己缺点，不要怨天尤人 (102)
- 阿 Q 精神有时会让你快乐 (105)
- 让快乐成为习惯 (108)
- 生活苦作乐，笑口要常开 (111)
- 善用小满足，熨平你紧皱的眉头 (114)
- 不要硬把单纯的事情看严重 (117)
- 学会赞美世界 (120)



第五章 鼓足勇气，胆怯让你变得虚弱

人在世上，面对生活和工作，在困难面前退缩，在机遇面前犹豫，在压力面前屈服，在前进的道路上失去信心，其原因大多是缺乏勇气所致。

缺乏勇气，往往是事情未办先顾虑重重，干起事来小心翼翼，出点问题无法把握，该说的话不敢说，想做的事没去做。犹豫不决导致错过机会。缺乏勇气使人因循守旧而变得世故、含糊，甚至虚伪，不知不觉中失去真实、完整的自我，最终真真地自己不是自己了，胆怯让人变得愈发虚弱。

人是需要勇气的，不可否认，干事情仅凭勇气是远远不够的，还需有智慧，有勇而无谋，干起事来只能是无头苍蝇乱撞，不会有好结果的。勇气再足，不去实践，不与实际结合，只能是“再而减，三而衰”，最后是纸上空谈，望天兴叹。勇气加智谋加坚韧不拔，功可成也！

成功与失败是事情正反两种结果，其实并不重要，重要的是鼓足勇气去努力了，参与了，曾经在细心和勇气的激励中付出过，拼搏过，是实现目标不可或缺的潜质。在勇气发挥中获得力量，在勇猛的酝酿中获得必胜得信念，在勇气的爆发中克服困难，冲破阻碍，直至最终的目标。

鼓足勇气吧，从一个新的高度开始辉煌灿烂轰轰烈烈的人生！



请相信，怯懦不是天生的	(125)
勇猛的狮子比胆怯的老鼠得到的多	(128)
面对困难，迎难而上	(131)
狭路相逢勇者才能胜	(134)
爱拼才会赢	(136)
该出手时就出手	(139)
不敢出声将会一直被忽略	(142)
想赢就不怕输	(145)
不要被暂时的挫折击垮	(148)
做的成功率是 50%，不做的失败率是 100%	(151)



第六章 调剂情绪，给烦恼贴上膏药

从我们一出生，几乎就需要面对各种各样的烦恼：考试，升学，就业等等。

心理学的研究已经证实，和一般人相比，“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力的人，他们能更轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。”

由于烦恼通常让人感到不舒服，因而使得人们遇到烦恼时，很容易就产生抗拒、甚至逃避的心理。但抗拒、逃避并不能真正解除烦恼，唯有思索烦恼产生的原因，有方法的积极地去面对烦恼，才能给烦恼贴上膏药，还自己一个美丽阳光的心境。

把烦恼分成小块，逐个攻破	(157)
烦躁的情绪会降低工作效率	(160)
发展兴趣，给单调生活加几分色彩	(163)
目标，让你对单调工作充满希望	(166)
有烦恼不妨向朋友吐露	(169)
释放自己，唤出好情绪	(172)
及时清理，别让烦恼过夜	(175)
回忆美好时光，把烦恼深埋	(178)
知足常乐，提升幸福感	(181)



请记住，你不是最不幸的人 (184)



第七章 平常心，愤怒的镇静剂

平常心是从容淡定的自信心，即要尊重规律和规则，尊重客观现实，不高估或低估自己的能力又要既积极主动，要尽力而为，又顺其自然，不苛求事事完美。

做好每天要做的事情，享受生活，享受做好每一件事情所带来的快乐，就会有足够的力量承担一旦到来的挫折和痛苦。

平常心是我们在日常生活中经常会出现的对于周围所发生的事情的一种心态。

平常心是“无为、无争、不贪、知足”等等观念的汇合而已。作为一种处世态度，淡薄之心，忍辱之心或仁爱之心等等。

任何一个人都可具备平常心。

平常心应该是一种“常态”，一种维系终身的“处世哲学”。

- 世界如此美妙，不能太过暴躁 (189)
- 生气时你的智商只有五岁 (192)
- 虚心接受别人的批评 (195)
- 心态要平常，切莫斤斤计较 (198)
- 不要拿别人的错误惩罚自己 (200)
- 对人不要心存偏见 (203)
- 无谓争吵只会让你发火 (206)
- 不要为小事生气 (209)
- 把情绪发泄得恰到好处 (212)
- 狭隘生阻碍，宽容破坚冰 (215)



第八章 消化压力，给自己打支强心剂

从心理学的范畴来说，压力就是压抑或抑制人的一种内在的无形的力量。在我们现实生活中，压力对人或对事物的本身来说，都是实际存在的。

莎士比亚曾经说过：压力是一柄双刃剑，正确的对待压力，它就有可能成为成功的一种动力。反之，它就有可能成为失败的根源。一个人的目标是自己确定的，而压力则是在目标实现的过程中与生俱在的。你想生活得更好，就会有压力存在。你想把一件事情做得更好，同样也是有压力存在的。



如何去化解自己自身的压力，是一种心态的问题。莎士比亚的生活同样也有压力，但是学会了如何正确地对待压力，所以他成功了，成为了一代文学巨匠，留给了我们后人一本又一本的巨著。

- 淡化外部压力，为自己而活 (219)
- 平衡生活，在强压下生存 (222)
- 热情，将压力催化成动力 (226)
- 找准压力病根，对症下药 (229)
- 温习目标，寻找压力支撑点 (231)
- 经常释压才能不被压力击垮 (234)
- 善用“憧憬法”，看到压力后的成功 (236)
- 巧用“移情法”，避开压力锋芒 (238)
- 说出压力，压力就会减半 (241)
- 用感恩的心面对每一天 (242)



第九章 关注细节，改掉粗心的坏毛病

祸患常积于疏微，而智勇常困于所溺。细节不小，从一个细节中我们有时可看出事态的发展趋势。当纠纷为象箸，箕子就曾叹曰：“彼为象箸，必为玉杯；为杯，则必思远方珍怪而御之矣。舆马宫室之渐自此始，不可振也。”

“泰山不拒细壤，故能成其高；江河不择细流，故能就其深。”细节决定成败，想成功的人很多，但愿意把小事做好的人很少。需知伟业固然令人神往，但构成伟业的却是许许多多毫不起眼的细节。只有做好每一个细节，才有可能成就伟业。我们唯有改变心浮气躁、好高骛远的毛病，脚踏实地，从小事做起，注重细节，方能成功。

因此，要成功，就得从细节注意起。

- 杜绝粗心，从改变观念着手 (247)
- 事不分大小都要努力做好 (250)
- 杀鸡要不惜用牛刀 (253)
- 简单的招式练到极致就是绝招 (256)
- 做事不贪大，做人不计小 (259)
- 忽视细节，1%的错误会带来100%的失败 (262)



屋不扫难扫天下	(265)
堆积小细节，获得大成功	(268)
细节让你出类拔萃	(271)
放纵自己一时，毁掉自己一世	(273)



第十章 学会合作与借力，避免孤军奋战

世上的植物中，最雄伟的当属美国加州的红杉。它的高度大约为 90 公尺，相当于 30 层楼以上。一般来说，越是高大的植物，它的根应扎得越深。但科学家却发现，红杉的根只是浅浅地浮在地面而已。可是，根扎得不深的高大植物，是非常脆弱的，只要一阵大风，就能把它连根拔起，更何况红杉这么雄伟的高大树木！

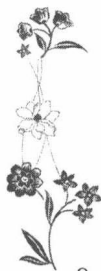
原来，红杉实际上是一大片的红杉林，而且这大片红杉彼此的根紧密相连，一株连着一株。自然界中再大的飓风，也无法撼动几千株根部紧密相连、上千公顷的红杉林。

红杉的浅根，也正是它能长得如此高大的利器。它的根浮于地表，方便快捷而大量地吸收赖以成长的水分，使自身能够快速茁壮成长起来，同时，它又不需要耗费太多的能量，像一般植物那样扎下深根。

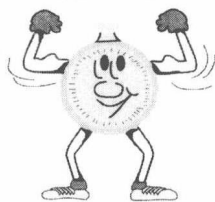
成功不能只靠自己的强大，成功需依靠别人，只有能帮助更多人成功，你自己才能成功。我们都应该伸出自己的学习触角，和广大的咨询网络结合，去吸收供应自己迅速成长的养分，而不需耗费能量独自盲目地钻研。

如果你尚未强大，不妨伸出你学习的根，和成功者紧密联结，加入成功、积极的团体，吸收他们的经验，了解成功者的态度，让自己更快速的成长。

与人交往，使你不再形单影只	(279)
多个朋友，少份孤独	(282)
别让孤独吞噬你的光芒	(285)
加入团队中，避免孤军奋战	(288)
运用社交手段，掌握沟通技巧	(291)
分享让快乐加倍，悲伤减半	(294)
物有所不足，智有所不明	(297)
善于以人制人，借力使力	(299)
懂得赞美他人	(301)
包容别人缺点，建立友谊的前提	(304)



第一章



给自己信心，把自卑治愈

自卑是束缚创造力的一条绳索。

具有自卑感的人常常认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个人认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。自卑感就是个人把自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常工作。

“成功者”与“普通者”的性格区别在于，成功者充满自信、洋溢活力；而普通人即使腰缠万贯、富甲一方，内心却往往灰暗而脆弱。

那么，他们的共同点又是什么呢？就是人类与生俱来的自卑感。这世上，有一种专门治自卑的药，叫做自信。

看 透你内心的自卑

伴随年龄的增长，我们对自己、对他人的认识变得越来越深刻，渐渐地，我们意识到自己并不完美，由此会产生一定的失落感，这时我们心里很不好受，于是体验到了自卑。

自卑是注意力固着于自己的弱点时产生的一种情绪体验，它是“自我”觉醒的结果。人人都会有自卑，但是有程度和持续时间长短的区别。面对自卑，我们应该认真的审视自己，看透自己内心的自卑后，往往会发现原来它并不可怕。

首先，我们说自卑是一种自认为不如人的感觉。这就意味着它是一种“自认”的“感觉”。这种感觉往往是我们拿自己的短处与别人的长处相比较而产生的。事实上，地球上每一个人，从某个特定的方面来看，都有不如别人的地方。

而且，自卑感的产生来自我们对事实的结论和对经验的评价，而不是来自事实或经验。例如：我是个举重不行的人，但这并不等于说我就是个“不行的人”，张三的举重非常出色，但他没有办法替我搞互联网技术，他是网络技术方面不行的人，但这同样不意味着他是“不行的人”。

其次，自卑感之所以会影响我们的生活，是由于我们有“自己不如别人”的感觉，不如人的感觉产生是由于我们不用自己的尺度来判断自己，而用某些人的标准来衡量自己，我们这样做，当然会带来低人一等的感觉。因为我们想、我们假设、我们相信应该用某些人为标准来使我们自己向他们看齐，因而我们觉得不如人，觉得焦虑，从而得出结论认为我们本身有毛病，然后这个愚昧推理过程的逻辑结论是：我们没有价值，我们不配得到成功与快乐。不管我们自己有多行，只要我们不觉得抱歉和罪过，就没有办法充分表现自己的才能与天赋。“自己不如别人”，那么这个“别人”是谁呢？以哪



个人为标准呢？有没有一个通用的“别人”的标准呢？为什么（凭什么）我们应该以别人为标准呢？为什么我们应该“像其他每一个人”呢？实际上，并没有“其他每一个人”的通用的标准，就算有，也不过是某一个人或某一些人的主观想法。况且，“其他每一个人”都是由个人组成的，世界上没有完全相同的两个人。（可以从系统哲学的高度来论证）你身为一个人，不必与别人比较高低，因为地球上没有一个人是和你一样的，也没有人和你是同一等级的。你是一个人，一个独一无二的人，你不像任何一个人，也无法变得像某一个人。而且，实际上也没有谁要你去像某一个人，当然，也没有谁要某一个人来像你。世界上的每一个人都有自己个别独特之处，就好像世界上的每一片雪花都有个别独特之处一样。一个标准的人其实是并不存在的，也没有哪一个人身上贴着“这个才是标准”的标签。所以，要超越自卑，就不要拿别人的标准来衡量自己，因为你不是那个人，也永远无法用那个人的标准来要求自己。只有在自己身上发现特质、独一无二性、不同性，相信自己有其独特性，才可以找到内心的安全感，才可以轻易地实现自己。

第三，就算是真的在某方面（甚至是自己的长处和自以为得意的方面）不如别人，那也不必自卑，以至怀疑自己的价值。为什么呢？因为造成“自己不如别人”的原因无非有以下这些：1. 先天遗传因素：生下来就智力高人一等，非常聪明，或生下来就具有某一方面的才能（天赋），如莫扎特、维纳（创立控制论，小时候被誉为“神童”）等人。2. 优越的家庭环境、客观上的有利条件等。3. 自身的主观的努力，刻苦、勤奋。4. 机遇，偶然性等。其实，没必要自卑，别人之所以比我优秀，或者是由于我们无法决定的原因（如遗传、机遇等）或者是我们可以决定、可以改变的原因（如主观努力，正确的方法等），对于前者，我们不必自卑，因为事出有因，且无法为我所控；对于后者，我们不该自卑，因为我们也可以做到。

我们必须清醒地认识到，自卑会引发“补偿作用”，这种补偿作用可能是积极的，也可能是消极的。如一个相貌或经济条件不好的学生会越发的努力学习，以优异的成绩弥补自己的不足，而一个数学不好的学生可能会努力学好语文以证明自己的价值，这些都属于积极的补偿作用。但也有的学生会采用消极的补偿形式，他们会用打架斗殴来弥补学习上的弱势，用拼命打扮

