

超越。 人性的自卑

20世纪最伟大的精神
分析大师A·阿德勒对人性的
深刻剖析和独到见解

崔俊芳 编著

A·阿德勒认为人类的行为
都是出于自卑感及对自卑感的
克服与超越。凡是想克服自卑
感，培养自己优雅气质和高尚
风度的现代人，这是一本最佳
的读物。

海潮出版社





超越人性的自卑

崔俊芳 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越人性的自卑/崔俊芳编著. —北京: 海潮出版社, 2002

ISBN 7-80151-654-0

I. 超… II. 崔… III. 个人-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 099681 号

● 超越人性的自卑

编 著/崔俊芳

责任编辑/宋树根

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/12 字数/300 千字

印 刷/中国文联印刷厂

版 次/2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-654-0/C·63

印 数/8000 册

定 价/26.80 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

人类的所有行为,都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。

——A·阿德勒

目 录

第一章 正视人性的自卑	(1)
1. 不做自卑的俘虏	(3)
2. 解开束缚自卑的绳索	(7)
3. 巧妙运用自卑感的反弹力	(9)
4. 循序渐进,克服自卑	(12)
5. 正视自己,克服自卑	(15)
6. 肯定自己,超越恐惧	(18)
7. 掌控中心意志,找到生命“沸点”	(22)
8. 不要随波逐流	(25)
9. 要比别人更相信自己	(27)
10. 了解自己的特长,培养“优越感”	(30)
11. 包装,改善你的自我心像	(34)
第二章 自卑没有理由	(37)
1. 把阳光注入自卑心	(39)
2. 让烦闷走开	(41)
3. 适应不可避免的情况	(44)
4. 让自卑升华	(51)
5. 没有我,这个世界不完整	(55)



6. 平凡中的超越..... (58)
7. 没有机会只是托辞..... (63)
8. 有机会就要用..... (67)
9. 不放弃万分之一的机会..... (70)
10. 替自己的才华安装聚光灯..... (72)
11. 贫穷不是自卑的理由..... (75)
12. 去除贫穷的思想..... (79)

第三章 自卑的表现形式..... (83)

1. 储备能量,超越自卑..... (85)
2. 超越文凭的自卑..... (89)
3. “与时俱进”,终身学习..... (93)
4. 迟疑也是自卑的表现..... (96)
5. 超越外貌丑陋的自卑..... (100)
6. 让羞怯走开..... (103)
7. 摒除多疑的恶习..... (108)
8. 怀疑是自卑的同盟..... (113)
9. 就在今天克服自卑..... (116)
10. 远离嫉妒..... (119)
11. 把负变成正..... (124)
12. 学会期待的超然..... (129)
13. 我也可以“能言善辩”..... (132)

第四章 超越自卑从心灵开始..... (137)

1. 用坚韧克服自卑..... (139)
2. 治疗“郁闷”..... (142)



3. 不要让自负蔓延	(147)
4. 唤醒酣睡的潜能	(152)
5. 改变自我,超越自卑	(158)
6. 不留后路的激励	(161)
7. 庆幸处于逆境中	(164)
8. 用积极的力量思考	(168)
9. 自卑是暂时的	(171)
10. 弱点也可孕育成功	(173)
11. 自卑时切勿焦虑	(178)
12. 用自制的力量超越自卑	(183)
 第五章 自信战胜自卑	 (189)
1. 忍耐的力量无穷	(191)
2. 立即行动,克服自卑	(194)
3. 大胆尝试,果敢行动	(197)
4. 他行你也行	(202)
5. 健康让你勇敢应对自卑	(205)
6. 爱护自己的身心	(208)
7. 拯救灵魂,超越自卑	(212)
8. 借助他人的力量走出自卑	(215)
9. 坦言自卑、重拾自信	(218)
10. 好习惯可以超越自卑	(221)
11. 用知识捍卫心灵	(224)
12. 胸襟开阔自卑去	(227)



第六章 攀登成功的天梯 (231)

1. 独辟蹊径、超越自卑 (233)
2. 惜时也可让自卑远离 (236)
3. 直面绝望,超越自卑 (239)
4. “万恶”懒为首 (245)
5. 不要患得患失 (248)
6. 有播种就有收获 (251)
7. 把你的天分叫醒 (254)
8. 不因自卑而虐待自己 (258)
9. 不因别人议论而自卑 (262)
10. 勇于担当 (266)

第七章 营造成功和富足 (269)

1. 和自己对话 (271)
 2. 我是最好的 (275)
 3. 要学会自尊自立 (278)
 4. 深植信仰 (281)
 5. 困苦是一种幸运 (285)
 6. 超越入错行的自卑 (289)
 7. 专心致志,全力以赴 (292)
 8. 靓丽自己,赶走自卑 (295)
 9. 依靠自己、自尊自立 (299)
 10. 远离精神过敏 (302)
 11. 慎选职业 (305)
 12. 没有注定的失败 (308)
- 

第八章 在逆境中超越自卑	(311)
1. 在逆境中克服自卑	(313)
2. 乐观让自卑者良性互动	(316)
3. 打破心墙	(319)
4. 不苛安一时	(323)
5. 机遇总会垂青你	(327)
6. 时刻微笑着	(330)
7. 我一定行	(334)
8. 以己之长比他人之短	(338)
9. 自卑者更要学会展示自己	(341)
10. 普通中的伟大	(345)
11. 改变自我意象	(348)
12. 不用自卑来安慰失败	(351)
13. 精心打造第一印象	(355)
14. 用姿态说出自信	(358)
15. 超越不良想像	(360)
16. 做有主见的人	(364)
17. 养成快乐的习惯	(368)





CHAOYUERENXINGDEZIBEI

第一章

正视人性的自卑

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

CHAOYUERENXINGDEZIBEI

1

不做自卑的俘虏

人类的所有行为，都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。

——A·阿德勒

著名的奥地利心理分析学家 A·阿德勒对自卑感的产生提出了富有创见性的观点，他认为人类的所有行为，都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的克服和超越。

阿德勒认为人人都有自卑感，只是程度不同而已。他说，因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的，人类欲求的这种改进是无止境的，因为人类的需要是无止境的。例如，科学的兴起就是因为人类感到他们的无知，和他们对预测未来的需要，而努力奋斗的结果。

在某些方面，人类确实是所有动物中最弱小的。我们没有狮子和老虎的强壮，没有鹰和雕驰骋天空的豪迈，有许多种动物也比我们更适合于单独地应付生活中的困难。虽然有些动物也会用团结来补偿他们的软弱，而成群结队地群居生活，但是人类却比我们在世界上所能发现的任何其他动物，需要更多及更深刻的合

作。

世上遭受自卑感缠身的俘虏为数不少。尽管如此，若能采取适当的措施克服自卑感，这种痛苦可以轻易地被去除。

有一次，戴尔·卡耐基在某行会会议中心举行的实业家会议上发表演讲，当他正在讲台上致词时，有一名男子朝卡耐基逐步走近，而且诚恳地对卡耐基说：“我有个相当重要而严重的问题，不知是否能私下与您谈谈？”卡耐基听了这句话后，看着那名男子忧郁的表情，便答应等会议结束后再与他详谈。

会后，他向卡耐基说明：“我准备在这个城镇开创自己一生中最伟大的事业，如果成功的话，将对我产生无比的意义，但若不幸失败，我将会失去所有的一切。”

听了这番话后，卡耐基安抚他，希望他能放松心情，接着婉转地告诉他：“并非每件事都能达到预期的理想结果。成功固然美好，但即使失败，明天的风仍是继续地吹着，希望依然存在。”卡耐基如此开导他、劝慰他。

然而，他依旧愁容满面地说：“但是，有件令我相当苦恼的事，我始终无法对自己产生自信，我一直处于自卑中，对于任何事我都没有把握，甚至无法确信自己是否真的能顺利地地完成一件事。通常有事情尚未开始着手之前，我的意志便不由自主地消沉下来。事实上，目前我已相当泄气了。”他继续说着，“如今我已是40多岁的中年人，却一直受困于自卑感的烦恼，因此对自己总是抱持否定的态度，今晚聆听您的演讲，对于您所谈的有关思考力量的问题，希望有进一步的了解，我想明白该如何做，才能对自己产生自信与肯定，从而从自卑中挣



脱出来。”

卡耐基对这名男子做了这样的回答：“有两个方法可以解决你的问题：第一探讨无力感的来源。当然若要找出源头，必得花费不少时间分析，但这是绝对必要的重要步骤。我们必须学习科学家的做法，以科学方法来探究这种生活病态的原因。不过，这件事绝不可能在短期内得到答案，再者也不可能在这段时间内得心应手地运用，这是一种为达到永久治愈目标的治疗方法，因此对你的迫切需要并不适宜。但是，还有一个方法可以临时应急，以解决你迫在眉睫的问题，我要给你开一贴处方，如能好好运用，想必能有效解决你的困难。”

卡耐基继续向他郑重说明：“今天晚上，当你走在街上时，不妨处处默念我将告诉你的这句话；等你回到家，躺在床上时，也要对自己重复说上几遍。待隔天睡醒时，记得在起床前把这句话说上三次。倘若你本着虔诚的心意来做这件事，你将会获得足够的能力面对这个问题。当然，如果可能的话，尝试花些时间去进行分析问题的基础研究，是再好不过的事。但不论研究结果如何，我现在要赠予你这贴处方，在治疗上却是扮演着绝对重要的角色。”

由于在此之前，他并未听过这句话，因此卡耐基把这句话写在卡片上递给他，并请他大声复诵三次“我一定行，明天一定会更美好”。然后，再次细心叮咛：“那么，你就按照我刚才所说的去做吧！我相信一切将很顺利！”

他站起身来，先是静静地站在原地，一动也不动，后来带着激动的表情与口吻对卡耐基说：“好的，先生，



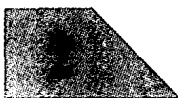
超越人性的自卑

我知道了！”

卡耐基看着他昂首挺胸的身影在夜幕中逐渐消失，尽管那身影看来仍有些悲伤的意味，但是端视他那昂然的姿态，仿佛无言地暗示，自卑已在他的心中渐渐远去。

令人难以置信，一句话竟奇迹般地唤起了这名男子心中的自信，让他从自卑的阴影中勇敢地走了出来，克服和超越自卑其实就是这么简单！





解开束缚自卑的绳索

自卑者为自己筑起了一座窄小的城堡，关上门窗并远隔清风、阳光和新鲜空气而度过一生。

——威廉·哈利特

自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。自卑感就是个体把自己的能力、品质评价降低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总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。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。所以解开束缚自卑的绳索对你事业和生活的成功是至关重要的。

1951年，英国有一位名叫弗兰克林的人，从自己拍得极好的DNA（脱氧核糖核酸）的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构之后，他就这一发现做了一次演讲。然而由于生性自卑，又怀疑自己的假说是错误的，



他最终放弃了这个假说。

1953年在弗兰克林之后，科学家沃森和克里克，也从照片上发现了DNA的分子结构，提出了DNA双螺旋结构的假说，从而标志着生物时代的到来，二人也因此获得了1962年度诺贝尔医学奖。

可想而知，如果弗兰克不是由于自卑，而坚信自己的假说，进一步进行深入研究，这个伟大的发现肯定会以他的名字载入史册。可见一个人如果做了自卑情绪的俘虏，是很难有所作为的。

阿姆勒是一位伟大的数学家，但是他在读书期间有好几年数学成绩不好，在老师和同学们的消极反馈下，更强化了他数学低能的印象。直到有一天，他出乎意料地发现自己会做一道难倒了老师的题目，这才成功地改变了他对自己数学低能的认识。同时唤起了他对数学酣睡的兴趣，没有埋没数学领域内的一位奇才。

可见，自卑感对人的发展有着极大的影响，一个人若想成功，则必须首先超越自卑，解除自卑的束缚。而要解除自卑的束缚就要建立积极鼓励、扶持宽容的气氛，在这样的气氛中某些低能甚至有生理、心理缺陷的人，也能建立起自信，发挥出最大的潜能。

