

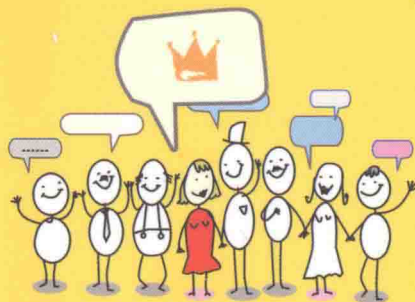
克服自卑!

从“担心别人怎么想”
到“勇敢做自己”

力量

勇敢

自信



我已经 够好了

正面

[美]布莱尼·布朗 Brené Brown◎著
张甜甜◎译

正能量

TED最高人气讲师

/重磅力作/ 8年稳居美国图书畅销榜。

I Thought
It Was Just Me (but it isn't)

让自卑者发声，获得逆转人生的力量。

不完美，迈出的每一步才更有意义，
不够好，方能更懂包容的可贵。



中华工商联合出版社

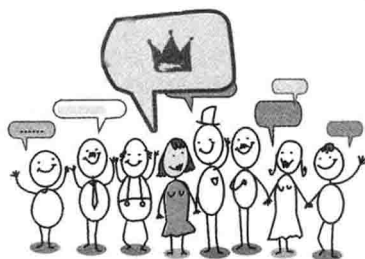
克服自卑!

从“担心别人怎么想”
到“勇敢做自己”

我已经够好了

I Thought It Was Just Me (but it isn't)

【美】布莱尼·布朗 Brené Brown◎著
张甜甜◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

我已经够好了：克服自卑！从“担心别人怎么想”到“勇敢做自己” / (美) 布朗著；张甜甜译. — 北京：中华工商联合出版社，2014.11

书名原文：I thought it was just me (but it isn't)

ISBN 978-7-5158-1160-4

I. ①我… II. ①布… ②张… III. ①自信心—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第254653号

I Thought It Was Just Me (but it isn't)

Copyright © 2007 by Brené Brown

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc. through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese edition copyright © 2014

by Beijing Zhengqing Culture and Art Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2014-6086

我已经够好了：克服自卑！从“担心别人怎么想”到“勇敢做自己”

I thought it was just me (but it isn't)

作 者：[美]布莱尼·布朗

译 者：张甜甜

特约策划：尧俊芳 陈 静

责任编辑：于建廷 效慧辉

封面设计：平 平

内文设计：季 群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：北京中印联印务有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

开 本：640mm×960mm 1/16

字 数：200千字

印 张：15.5

书 号：ISBN 978-7-5158-1160-4

定 价：32.00元

服务热线：010—58301130

销售热线：010—58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19—20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，
请与印务部联系。

联系电话：010—58302915

序言

不是你不好，
而是那些好你
还没看见

喜欢自己是件挺难的事，因为总会有声音提醒我们“不够好”。

不够漂亮，不够有钱，没别人的人缘好，比不上人家能力强……一个又一个的“不够好”冲击着我们本就不那么强悍的自信心，让我们慢慢变得自惭形秽，甚至开始怀疑起自己存在的意义：“我为什么总是不如别人？难道我生来就是个 loser？”

这种将自己视作卑微的感受，便是自卑。自卑中的我们自己瞧不起自己，常常因为一个缺陷，就把自己看成是商场里低价甩卖的残次品，不配被人珍惜被人爱。我们的身体虽然存在于人群之中，内心却早已给自己关了禁闭，在自我营造的封闭空间中，

不断反刍着对自己“不够好”的焦虑，直等到有朝一日痛感退去。

然而却没有人告诉我们，在我们沉溺于此的时候，还将因此失去些什么。

一天，我的一位学生找到我，说她几天前遇到了高中时暗恋的人，那个男孩曾出现在她的每一个美丽梦境中，却直到毕业典礼那天她都没敢告诉任何人。

而这次再见面，谈笑间男孩突然对她说：“其实，我当年一直很喜欢你，但看你对我总是很冷淡，就没敢开口。”

女孩一下子呆住了，幸福、遗憾、喜悦、悔恨在心中瞬间汇合在了一起。“如果当年我早知道他的心思就好了，但那时候他身边围着的女孩个个比我漂亮，我怕被人说是自不量力，所以故意和他保持距离，谁知道……”她眼底的后悔清晰可见，时过境迁，他们的身边都早已有了其他人。

送走了女孩，我忍不住有些唏嘘，虽然我没有经历过悠长的暗恋，但对她的自卑同样感同身受。很多年前，我曾经因为觉得自己还“不够好”而推掉了重要的同学聚会，我怕让大家看到当年的好学生现在如此平凡无奇，害怕曾经关照我的老师因为我未能做出一番成就而失望，那个时候我暗暗发誓，一定要等到自己功成名就后，再出现在所有人眼前。而就在那次聚会后不久，我的老师因为交通意外去世了，听同学说，聚会上老师一直对我念

念不忘，说我是她见过最有才华的学生之一。我这才发现，我的自卑如此没有意义，而它却终究铸成了我一辈子的遗憾。

自卑并不只是简单的一次伤、一阵痛，正是我们在自卑中低头的时候，错过了身边美景如画；在自卑中停留的时候，看不到别人正在将自己超越；厌恶自己的时候，屏蔽掉了远处投来的温暖目光。而所有这些错失的、遗忘的、丢弃的，即便日后再发觉它的珍贵，却都无法重来一次。

女孩也好，我也罢，当我们因为自己的“不够好”而难过不已时，都忘记了这并非是自己的全部，我们身上分明还有着更多“足够好”的特质，它们的存在，就是为了证明我们有多么值得别人珍惜和喜爱。

克服自卑的过程，便是让我们学会从“不够好”中释怀，发现自己的闪光之处，这世界上从来就不存在一无是处的人，只要你相信自己已经够好了，便获得了摆脱自卑、逆袭人生的力量。

目——录

1-34

01. 揭开“不够好”背后的真相

没人愿意承认自己不够好 4

“不够好”到底是有多差 8

自卑和它的三个近亲——内疚、丢脸、尴尬 13

自卑之网 16

恐惧：既是自卑之因，也是自卑之果 20

越是无力的，骂得越大声 24

让别人置身险境，是为了自己更安全 30

35-54

02. 我的“不够好”从哪来

自卑来没来，身体会提醒 38

找到自己的自卑按钮 40

不良标签 43

脆弱也是一种力量 48

徒劳的自卑烟雾弹 51

55-76

03.不是我不好， 而是那些好我还没看见

学会调转镜头 58

不是只有我不够好 62

问题没有想象的那么严重 65

从来没有谁“配不上” 69

77-112

04.勇敢说出自己的“不够好”

3封信带来的启示 79

唯有诉说，才能带来转机 83

沟通受阻？任何阻力都是用来被突破的 90

隔离——我们嫌弃的到底是谁 100

与我无关——我们躲避的究竟是什么 105

找出那些会鼓励“够好了”的人 109

113-128

05.如果对方没能给我安慰，怎么办

倾诉后遗症 115

当心自卑陷阱 117

有心伤害与无心之失 123

129-150

**06. 不完美，
迈出的每一步才更有意义**

- 完美主义下的人人自危 131
- 天生丽质背后的真相 135
- 打一场生活保卫战 137
- 给自己一些成就感 143
- 记住教训，然后将痛遗忘 146
- 别害怕普通 148

151-170

07. 不够好，才更懂得包容的珍贵

- 怪来怪去的世界 153
- 成见带来的责难 156
- 没有那么多例外 160

171-194

08. 发现自己的“足够好”

- 找回真实的自我 173
- 自卑与“正常” 176
- 心瘾难戒 182
- 爱上“足够好”的自己 188

195-234

09.如何对别人说出“够好了”

同理心，做比说难 198

同理心养成术 203

小心同理心误区 210

男人也会很受伤 221

男人的自卑什么样 225

说“够好了”的勇气 231

力量

勇敢

自信

正能量

0 1

正面

揭
开
的
「
真
不
够
好
」
背
后
的
正
面

曾经有很多人问我，作为一位女性学者，为什么放着那么多美好优雅、积极快乐的话题不去研究，而偏偏选择了听着就让人不太舒服的“自卑”？每次我都会讲这样一个故事：

我20多岁的时候在一家儿童心理辅导中心工作，顾名思义，来到这里的孩子全有些连父母都搞不定的心理问题，对此有些员工相信，对待思想出现偏差的孩子必要时可以采取一些强硬手段，以鞭策其回到正轨。在一次员工会议上，负责儿童心理疏导的主管在讲到应该如何帮助孩子时，忽然异常严肃地对我们说：“我知道你们都想尽可能地为这些孩子做些什么，但我希望大家永远牢记一点——**绝不能通过羞辱、贬低的方式，来改变别人的行为。**”

他继续解释道：**无论我们的初衷是多么积极，心情是多么急切，但是贬低或羞辱一个人，是无法促使对方做出正面的改变的，相反，这只能激起心中的自卑，让事情变得更糟。**

就好像耳边响起了一声惊雷，我顿时就被震撼住了，因为在此之前，我也是“以毒攻毒”的拥护者，并且从来不认为自己的想法有什么不对。之后的几周内，我的脑海中总会回响起主管的话，有时候我会觉得这太不切实际了，对待有些家伙不出些狠招怎么行？但有时，我又会认为这是我听过的最动听的真理，每个字都让我心中一动。虽然那时我的心中对此充满困惑，但却隐隐感觉这将成为一枚带领我走进全新领域的钥匙。

果然，在此后的7年时间里，我投身于女性自卑心理的研究，而每当我冒出怀疑或放弃的念头时，主管所说的话就会在我的耳边响起，让我得以抖擞精神重新上路，因为我相信有朝一日，我一定可以亲自验证这句话的真伪。而如今再回想起这件往事，我对于那些昔日的疑问，也终于可以做出自己的回应。

没人愿意承认自己不够好

引发人们自卑的事情千差万别，但是带给人们的感受却出奇的一致：“我不够好。”

也正因此，谈论自卑变成了一件困难的事，因为没人会愿意承认自己的“不好”，我就曾经不止一次因此受挫。

有时一群人正在谈笑风生，但话题转向我的研究领域时，人们的脸上便会瞬间露出很嫌弃的神情，好像突然闻到了什么臭烘烘的东西，只差没有转身离开。而其中最让我难以忘怀的，就是几年前在飞机上的一段经历。

那一次我从休斯敦搭乘飞往克利夫兰的飞机，刚一落座，一位女士就坐在了我旁边，其实在候机的时候，我就注意过她，当时她和身边的几位乘客正聊得热火朝天，看起来是个十分健谈的

人。她把包放好后，便转向我笑着介绍自己，我们简单地聊了几句关于天气的话题后，对方话锋一转：“你是做哪一行的？去克利夫兰做什么呢？”我告诉她我是做心理研究的，要去凯斯西储大学做一场演讲。“演讲啊！”她惊呼道，“这可真了不起！你要说些什么内容呢？”我告诉她，我正在研究“女性的自卑”。

她双眼圆睁，似乎有些不太理解：“哦，受压迫的女性？这个话题还挺有趣，你能再多说点吗？”我笑着纠正她：“不是受压迫，而是研究女性自卑心理对生活的影响。”“自卑？！”她的声音一下子变了音，脸上浮现出震惊和失望，沉默几秒后，她迅速把身体缩回自己的座位，冷淡地说自己有些疲倦需要休息。而在之后的3个小时里，我用余光时常能瞥到她正悄悄地观察我，或是偷瞄我的电脑屏幕，可每当我转头向她微笑的时候，她就会马上双目紧闭，甚至故意发出轻微的鼾声。这太让人哭笑不得了，她那动来动去的双脚说明她根本就没睡着！

当我返回休斯敦和一位同样进行心理研究的朋友吃饭时，忍不住谈起了飞机上的那位女士，此时我仍有些耿耿于怀，朋友却告诉我，如果是她坐在我身边八成也会装睡。我不解地问她原因，她说：“这样就能避免你一路上不断地问我关于自卑的问题。”“我真是想不明白，她甚至都愿意谈论‘受压迫’，为什么就不愿意谈谈自卑呢？”我抱怨道。朋友想了想告诉我：“这还是有区别的，虽然谈论‘受压迫’也让人难受，但大家很早以前就已经开始公开讨论它了，可直到现在都没几个人愿意探讨自卑。你所研究的，

正是人们多少年来都在回避的禁忌。”

同事的话让我一下子豁然开朗，人们对于自卑的回避早就成了一种惯例，仿佛不提自卑，就能降低自卑带来的伤害似的，而随着研究的不断深入，我惊奇地发现这种对自卑的“绝口不提”是一种非常普遍的现象。

现在你不妨回忆一下，你上次提到“自卑”是什么时候的事情了？对于这个问题我问了很多，而他们的回答几乎一模一样：“从来就没有提过。”在人们已经可以对恐惧、愤怒畅所欲言的时候，“自卑”却是个特例，仍然带着封条紧锁在“请勿靠近”的保险柜里。

只不过我们忘了一件事：越是请勿靠近的东西，其杀伤力越是强悍。在我对自卑进行了深入研究后，发现了一个近乎残酷的事实：**自卑的破坏力不会因为人们的绝口不提而减弱，相反，人们越是沉默，越无法察觉自卑的踪迹，它带来的伤害也就更大。**但仔细想想，这能怪谁？对它噤若寒蝉的，明明就是我们自己。

而更让我诧异的是，即使是心理专家、精神健康的研究人员和医生等专业人员——对，就是这些我们遇到心理问题时第一时间向他们求助的人们，他们同样很少提到自卑。记得在我完成了第一阶段的研究后，曾经花了七个月的时间在美国境内展开了一场学术之旅，一路上我不断向心理专家们展示、介绍我的研究

成果，他们中的许多人已经在精神医学或心理治疗领域从业几十年之久，但却是第一次参加以自卑为主题的研讨会。在会后填写的反馈表上，许多人这样讲述自己的感受：“这是我参加过的最艰难的研讨会”“这个话题对我而言真是个挑战”“这是我第一次与自卑正面交锋”。每一句话都充满了艰涩的意味，我甚至脑补了一下他们写下这些句子时暗自擦汗的样子。

为什么连专业人士都有这样的感受？因为自卑不同于其他很多心理问题，不存在“我们来研究一下这个课题，这样就能帮助那些病人”这样的局外人心态，自卑是如此普遍的存在，以至于在它面前每个人都是“患者”。

也许你会奇怪，我为什么要反复提及人们对待谈论自卑的抗拒态度？因为有研究表明：**患有心理疾病的人所感受到的最强烈的情绪，恰恰就是自卑！它被列为负面情绪之首，无论是杀伤力还是普遍性，都远在愤怒、恐惧、悲伤、焦虑等情感之上。**如果任由自卑泛滥，便会造成一系列恶劣的结果，并以忧郁、焦虑、不良癖好、饮食障碍、厌世、性侵、肢体暴力等各种形式呈现出来，而在过去相当长的时间里，无论是专业人士还是普通人，全都错误地低估了自卑所能带来的这些负能量。如果我们连谈论的勇气都没有，又何谈克服？