
权威心理
励志著作

12周年版

The
Power
Of
Self-esteem

自尊的力量

带上不完美的自我，走向自由和幸福

[法] 克里斯托夫·安德烈/著
俞春红 高巍/译

北京科学技术出版社

The
Power

常州大学 Self-esteem

藏 书 章
自尊的力量

带上不完美的自我，走向自由和幸福

〔法〕克里斯托夫·安德烈/著

余春红 高 巍/译

Imparfaits, Libres et Heureux, Pratiques de L'estime de Soi © ODILE JACOB, 2006

Simplified Chinese translation rights arranged with Editions ODILE JACOB through Dakai Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2018-1685

图书在版编目(CIP)数据

自尊的力量 / (法) 克里斯托夫·安德烈著; 余春红, 高巍译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5304-9071-6

I. ①自… II. ①克… ②余… ③高… III. ①自尊-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第281173号

自尊的力量

作 者: [法] 克里斯托夫·安德烈

策划编辑: 李心悦

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2018年6月第1版

ISBN 978-7-5304-9071-6/B · 042

定价: 42.00元

译 者: 余春红 高 巍

责任编辑: 代 艳

图文制作: 樊润琴

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

印 张: 10.25

印 次: 2018年6月第1次印刷



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

威廉和儒勒 / 1

你好吗? / 3

谁有可能上天堂? / 3

一切顺利, 唯在风平浪静时…… / 4

自尊之上的暴风骤雨 / 5

云雀之镜? / 5

过于以自我为中心? / 6

自我认同还是自我迷恋? / 6

找回对自己的简单的兴趣 / 7

第一部分 自尊, 是所有这一切

第一章 一份计划 / 10

第二章 自尊的要素 / 12

何谓自尊? / 12

日常生活中的自尊 / 13

自尊生而有之 / 13

自尊影响我们的生活方式 / 14

对自尊前所未有的迫切需要 / 15

没有自尊, 我们的整个人格将处于被影响的状态中 / 16

第三章 什么是良好的自尊? / 18

良好自尊的六个维度 / 19

良好自尊带来的好处 / 22

自我的智慧 / 23

良好的自尊是难以企及的理想? / 24

第四章 自尊的跋行 / 25

自尊受伤的症状 / 27

自尊问题到底能走多远？ / 31

第五章 脆弱的自尊：自卑的自尊与虚假的自尊 / 32

自尊的脆弱性与捍卫自尊的本能反应 / 32

降低自我定位：自卑者的逃避术 / 33

抬高自我定位：自负者的谎言与紧张感 / 36

自尊的不良变化：高低不定、相互变换 / 41

第六章 自尊的可持续发展 / 43

我们能够持续地改善自尊吗？ / 43

为什么要关心自尊？ / 44

改善自尊的工程 / 44

如何使自尊得到良好的发展 / 45

路漫漫其修远兮，但至少还有这么一条路…… / 48

首要任务：创造一个有利于自尊持续改善的心理环境 / 50

第七章 自尊始于接受自我 / 51

接受自我是为了尊重自我 / 51

接受自我是为了改变自己 / 52

接受：一种在世上生存的方式 / 53

我们能够接受一切吗？ / 55

接受自我的好处 / 58

不接受自我的坏处 / 59

学习接受自我 / 59

第八章 轻便摩托车的尾箱 / 60

第二部分 照顾自己

第九章 接受自我的践行 / 64

自尊的痛苦往往与不接受自我有关 / 66

一些容易让人“不接受自我”的情况 / 67

接受自我的践行 / 68

自我接受，很有效 / 70

如何接受“真正的”问题？ / 71

接受自我很危险？ / 73

接受自我时的分辨能力 / 74

第十章 不再评判自我 / 76

我以为在观察自我，实则在评判自我 / 76

问题所在：内在批评 / 77

“想了一百遍就成了真的！” / 78

源于盲目自我批评的自我评判具有毒害性 / 79

如何进行有益的自我批评？ / 80

不要二次伤害：为了责怪自己而责怪自己毫无用处 / 82

第十一章 与自己交谈 / 84

与自己交谈，不仅是一种形象化的说法 / 84

摆脱灵魂的模糊低语 / 85

与自己交谈的艺术 / 86

与自己约会：写日记和冥想 / 87

应该与自己积极地交谈吗？ / 89

自我交谈的局限性 / 91

第十二章 对待自我的非暴力：停止伤害你自己！ / 92

自我虐待 / 92

与自我开战还是和平相处？ / 93

惩罚自己还是改变自己？ / 94

非暴力改变的艺术 / 95

第十三章 与自身的各种情结做斗争 / 97

一切都可能让我们产生情结 / 97

预防情结产生：我们需要避免去做的事情 / 99

应对情结的有效方法 / 100

整容手术“治疗”情结？除非它能改变行为…… / 101

从病态情结到良性怀疑的长征 / 102

寓意：瑕不掩瑜 / 103

第十四章 保护自尊不受广告与社会压力的负面影响 / 104

外在形象的压力 / 105

成功与社会常规的压力 / 106

广告的谎言 / 107

对谎言说“不” / 108

社会压力对自尊造成的后果 / 109

第十五章 倾听自我、尊重自我、确立自我 / 110

什么是确立自我？ / 110

若不认同自我，如何确立自我？ / 111

确立与表达自我方面存在不足的表现形式 / 112

确立自我不仅是一种行为，也是一种生存态度 / 112

倾听自我而非欺骗自我 / 113

尊重自我 / 114

确立自我是为了拥有自己的位置，而非与他人对立 / 115

实践，也只有实践，才能带来真正的改变 / 117

第十六章 不完美地生活：做有缺点的人的勇气 / 118

个人有局限性的感受 / 118

害怕让人丢面子的场合 / 119

代价高昂的“伪装”的诱惑 / 120

“伪装”的危险之一：欺骗的感觉 / 120

说谎是为了保护自尊 / 121

解决之道：承认自己的消极面 / 122

无懈可击或者近乎无懈可击 / 124

第十七章 关注自己的精神状态 / 126

自尊、情绪与情感之间的紧密联系 / 126

存在自尊障碍的人不懂得给自己打气 / 127

精神状态低落会引发自尊问题 / 128

自尊与神经心理学 / 129

利用情绪来进行改善自尊的练习 / 130

巴鲁赫·斯宾诺莎 / 132

第十八章 做自己最好的朋友 / 133

应该仰慕自己吗？自我爱慕的危险 / 133

应该爱自己吗？ / 134

简单地做自己的朋友 / 135

学习与自己交朋友 / 136

第十九章 “坐在两位明星之间” / 137

第三部分 与他人一起生活

第二十章 被社会排斥的无法承受之痛 / 142

“我无法再去照镜子” / 143

被排斥的痛苦 / 143

日常生活中的排斥 / 144

与排斥相关的困扰 / 145

“假如别人不喜欢我，努力又有有什么用呢？” / 147

直面排斥 / 148

第二十一章 与对被排斥的恐惧做斗争（以及过度斗争） / 150

对被排斥的恐惧及其失控 / 151

情感化的推理及其风险 / 152

“聚光灯效应”：不，不是所有人都在看你！ / 154

直面对被排斥的恐惧 / 155

第二十二章 对冷漠的恐惧与对被认可的渴望：生存于他人的目光之中 / 158

被认可的愿望 / 159

与他人一致，还是特立独行？ / 161

寻求认可的风险和错误 / 162

孤独和孤独的感觉 / 163

第二十三章 寻求好感、友爱、友谊、爱情：寻求他人的尊重 / 165

有多么需要被爱？ / 166

遭到社会拒绝时会忙着寻找友情吗？ / 167

爱情与自尊 / 167

恋人——找回自信的良药 / 168

第二十四章 展现自我：以何种形象？ / 170

为了有好形象，我们能（应该）努力到何种程度？ / 170

需要遵从某些交流方式吗？ / 171

学习社会能力的方法 / 172

平衡、真诚地展现自我 / 173

第二十五章 害怕被人嘲笑：与羞耻感和自尊伤害做斗争 / 175

自尊情感在忍受痛苦 / 175

羞耻感的表现及后果 / 176

克服羞耻感的练习 / 177

“简直太丢脸了！” / 180

第二十六章 让社会关系处于正轨：提防攀比心理，拒绝无用的竞争 / 182

“和别人比较，我感到宽慰还是懊恼？” / 183

从比较到竞争 / 184

竞争不一定能使我们进步 / 185

自尊更喜欢爱而非权力 / 186

榜样和反面榜样：如何从他人身上学习？ / 186

第二十七章 羡慕和嫉妒：怀疑自我及其治疗方法 / 189

为什么会感到羡慕？ / 190

摆脱羡慕 / 190

嫉妒的死胡同 / 191

治疗嫉妒 / 192

第二十八章 不再提防别人，增强信任：好处大于弊端 / 194

信任 / 195

信任的风险与好处 / 196

信任的正确运用 / 197

当信任被辜负时 / 198

互相信任对个人和群体的好处 / 199

怀疑的地狱或信任的天堂 / 200

第二十九章 不要再去评价他人：接受他人于己有益 / 201

评价还是认识？ / 201

“我总是对别人感到失望” / 202

训练自己不要评价：永远接受 / 203

同理心练习（说容易也难） / 204

不评价他人对自尊有益 / 206

要原谅他人吗？ / 206

接受、原谅和非暴力 / 207

第三十章 友善、感激、欣赏：与他人的联系会加强与自我的联系 / 209

友善 / 209

慷慨 / 211

感激 / 213

欣赏 / 215

积极心理：幼稚而沉重，还是明智且符合生态学？ / 216

第三十一章 换一个角度看自尊：在群体之中找对自己的位置 / 218

人类是一种社会动物：没有良好的自尊，便不会和他人有良好的关系 / 219

强化社会归属，提高自尊程度 / 220

大家都想着“我们”，就会增强自尊 / 221

扩展自尊：找对自己的位置 / 222

随时都在自己的位置上 / 224

第三十二章 纳西瑟斯 / 226

第四部分 行动，会改变一切！

第三十三章 行动与自尊：行动起来以评价自我 / 228

行动是自尊的氧气 / 228

基本需求之一：感到个人的影响力 / 229

逃避行动会侵蚀自尊并让我们什么也学不到 / 230

行动以及从行动中吸取教训 / 231

行动的智慧 / 231

第三十四章 要行动，不要压力：平和行动的规则 / 233

如何行动才不会痛苦？ / 233

增加行动以使自己对恐惧习以为常 / 234

小决定的大作用 / 235

灵活行动：懂得开始和终止 / 237

完美主义的诱惑：以追求卓越的名义保护自我 / 238

简单一些 / 239

把行动本身当作目的? / 241

第三十五章 听取反馈意见 / 242

正确利用反馈信息 / 242

我们喜欢听到安慰还是信息? / 243

如何在日常生活中利用好反馈? / 244

反馈就是生命! / 246

反馈与自由 / 247

第三十六章 我们能摆脱对失败的恐惧吗? / 248

为了克服对失败的无法容忍: 减少失败还是提高容忍度? / 249

不完美的哲学 / 252

第三十七章 在成功、财富和名望面前保持自主: 无所谓或者自由到什么程度? / 254

如何变得宠辱不惊? / 255

“超越自我”: 毒害人的神话 / 256

健康的成功心理学 / 256

第三十八章 后悔心理学 / 258

行动还是不行动? 我们最后悔的是什么? / 258

与回忆之间的情感距离 / 260

与“正确选择”的神话做斗争 / 260

第三十九章 行动改变我们, 改变世界 / 262

行动改变我们 / 262

行动改变我们的看法 / 263

行动改变他人 / 263

行动改变世界 / 264

完全自由的行动 / 264

第四十章 骄傲的小棕熊 / 266

第五部分 忘记自我

第四十一章 平和的自尊 / 270

“事情顺利时, 我就很少想到自己” / 270

如何才能不被自我束缚? / 271

关心自己 / 272

生活中并非只有自尊 / 273

第四十二章 活在当下 / 275

自成目的性的行为及人格——投入、充实 / 275

冥想和活在当下: 陶冶心境的必要性 / 276

冥想练习 / 277

控制注意力和自尊之间有什么关系？ / 279

不仅是方法，还是一种生活态度 / 279

第四十三章 消失在意义之后 / 281

为生活赋予意义 / 281

让日常行为具有意义 / 283

超越自尊 / 285

第四十四章 谦虚：把自己看得轻一些 / 286

谦虚和自尊的关系 / 287

真谦虚还是假谦虚？ / 287

将谦虚付诸实践 / 288

不要再担心自己的形象 / 289

“我是今日特价菜” / 290

第四十五章 自尊、生命的意义和对死亡的恐惧 / 291

对死亡的恐惧会增加对自尊的需求 / 292

不再害怕死亡 / 293

用自尊来抵御对死亡的恐惧？ / 294

第四十六章 阿拉伯老先生和电视 / 296

结 语 / 300

参考书目&注释 / 301

威廉和儒勒

“我正经历一段十分恼人的时光。所有书籍都让我心生厌恶，我整天无所事事，比以往任何时候都更加强烈地觉得自己一无是处。我感到自己将一事无成。我写下的文字也显得如此幼稚、可笑，甚至可以说只不过是一些无用的废物罢了。如何摆脱这个困境？我倒是有个办法：装模作样。我整天闭门不出，让人以为我在伏案写作。或许有人同情我，或许也有人仰慕我，我却满心厌烦、哈欠连天，眼睛里映着重重黄影——那是书架上已泛黄的书籍。我有一位朝气蓬勃、温柔又不失坚强的妻子，一个可爱、出色的稚子，但我无心亦无力享受这一切。我相信这种精神状态不会永远持续下去，我将重新充满斗志，我将重新开始努力。要是这些话还能对我起作用该多好！要是我能成为一个真正的心理学家该多好！然而，我不认为自己具备这种潜力。我会提前死去，或者缴械投降，成为一个耽于遐思的醉汉。不如去开荒种田吧。我要……这么说吧，换种活法度过或长或短的余生。为什么要有这些灵魂的震颤、激情的汹涌？我们的渴望如同大海的波浪：退潮时，留下触目惊心、令人作呕的污物以及腐烂的贝壳和仓惶的螃蟹——那些道貌岸然、臭不可闻的螃蟹^①也留了下来，艰难地横行，试图赶上退去的海浪。一个不得志的文人的一生难道真的如此枯萎贫乏吗？上帝，我是聪明的啊，比那么多人都聪明。这是显而易见的，因为我读《圣安东尼的诱惑》^②时都不曾

^① crabe，在法语中也指固执可笑的人，此处为双关语。——译者注

^② 福楼拜 1874 年出版的小说，法语名为 *La Tentation de saint Antoine*，讲述的是魔鬼以全世中的种种享乐诱惑圣安东尼的故事。——译者注

昏昏欲睡。但这种聪明就像白白流走的河水——人们还未在河边搭建磨坊。对，就是这样，我还没有找到我的磨坊。我永远无法找到它吗？”

你刚刚读过的这段文字节选自儒勒·列那尔（Jules Renard）1890年3月17日的日记^[1]。

儒勒·列那尔，如当时的人们所说，是个矜持、敏感、患有神经衰弱症的人。多舛的童年经历为他最知名的作品《胡萝卜须》提供了创作灵感，他也因此赢得了一定的声誉。然而，他一辈子从未感到幸福，从未对自己、对自己的生存状态感到满足。尽管具有透彻的洞察力与创作天赋，尽管拥有家人和朋友的爱，他却一直没有得到灵魂的安宁。他的聪明才智是如此突出，正如他的自尊是如此不确定，如此令他痛苦。

列那尔从未使用过“自尊”一词，那时这个词在法语中尚不存在。然而就在1890年，在大西洋彼岸，一位名为威廉·詹姆斯（William James）的美国医生、哲学家与心理学家出版了第一本现代心理学论著《心理学原理》。与儒勒的《日记》一样，这本倾注了威廉12年心血的著作直到今天仍然令人津津乐“读”，而他对人类境况的大部分评断至今仍然适用。他首次使用并且分析了“自尊”这个概念——“自尊分为两类：自我满意与自我不满。^[2]”不幸的是，他患有严重的抑郁症，一生饱受其害。无论是威廉还是儒勒，最终都未能战胜自己的心魔。

多年以后的今天，无论我们属于何种民族，文化背景如何，自尊在我们的生活中依然处于核心地位^[3]。威廉和儒勒都曾凭借他们的智慧与感受，预感到自尊将在我们的社会中起到巨大的积极作用或消极作用。特以本书表达对他们的敬意。

你好吗？

人们显示在外的各不相同，隐藏在内的则彼此相似。

——保罗·瓦莱里（Paul Valéry）

我们都很好，我们都对自己很满意……

谁有可能上天堂？

当人们提出这个问题的时候——那是在1997年美国的一份调查问卷^[1]中——得票率位于前列的名人有比尔·克林顿（52%）、戴安娜王妃（60%）、篮球运动员迈克尔·乔丹（65%）。

特蕾莎修女的得票率最高——79%。是最高吗？也不能完全这么说。在被问到“你呢？你有可能上天堂吗？”这个问题时，有87%的人做出了肯定的回答！

这样的回答是对自我的一种调侃吗？可能对少数人来说的确如此。不过我们认为大多数人显然是认真的。这种自我满足的感觉常见于社会心理学领域：我们中的大多数人都感觉自己“比平均水平稍微好那么一点儿^[2]”。正因为如此，90%的高层管理人员和大学教授认为自己的能力高于行业平均水

平，超过96%的大学生对自己的评价高于人们对人才所应具备的平均素质水平的界定^[3]。大多数人都认为自己在能力、智慧以及社交方面比平均水平稍高一些，认为自己的行为更得体，品位更高，等等^[4]。总体看来，此类研究认为，在水平相当的人之中，67%~96%的人对自己做出了过高的评价^[5]。而这种行为完全是无意识的：大多数人并不认为自己的自我评价过高，却认为其他大多数人的自我评价过高。这种态度并未掺杂任何对他人的蔑视，也未掺杂对他人的贬低——他们并非贬低他人的价值，只是抬高自己的价值罢了^[6]。

由此看来，我们似乎可以认为：我好，你也好，而且我们比别人更好。万事大吉，顺风顺水。

先别急着下结论！一切并非如此简单！

一切顺利，唯在风平浪静时……

首先，自我高估常常在面对简单轻松（而非复杂困难）的任务时表现出来。因此，在干燥的路面上你可能认为自己的驾驶技术比别人高明，而在结满薄冰的路面上你就不会这么有把握了。面对棘手的情况时，我们更倾向于认为自己尚未达到平均水平^[7]。那么，这种一遇到困难就分崩离析的自尊又有什么价值呢？

其次，这种心安理得的自我高估在某些情况下可能会发生变化，例如遭遇苦难、恶意或者敌意之时。假使我们故意让某人在执行一些被宣称十分简单的任务时遭遇失败，或者让他相信自己遭到抛弃，这时他不仅会开始自我怀疑，甚至还会贬低他人的价值，进而变得毫不宽容、严厉刻板，与最初的表现大相径庭。

这些对自尊的伤害强烈地动摇了我们的自我评价。有时，动摇是如此剧烈，以至于我们不禁开始思考，在风平浪静和远离困境时表现出来的自我满足也许仅仅反映了我们大多数人内心极为脆弱的一面；只要环境或者状态发生变化（从纸上谈兵到实际行动、从简单到复杂、从熟悉到陌生、从安全到

危险、从理论到实践等），这种风平浪静的状态便会土崩瓦解。

自尊之上的暴风骤雨

在生活中一遇到不如意，自尊脆弱的一面就会毫不留情地显现出来^[8]。情感脆弱的人表现得尤其明显。他们特殊的心理状态与精神状态或者他们在社会上遭遇的不佳境况（与世隔绝、失业等）所造成的自尊的断层更会成为滋生痛苦的土壤。人们在进一步研究此类现象时还发现，自尊问题与大多数心理问题和不良行为（如抑郁症^[9]、焦虑症^[10]、青少年酗酒和吸毒^[11]以及各种饮食失调^[12]）存在显著关联。西方的普通民众真的有很强的自尊吗？没有什么是比这一点更不确定的了。

云雀之镜^①？

那些如此自然地认为并且宣称自己“略优于平均水平”的人真的拥有健康良好的自尊吗？

若果真如此，那我们该如何解释想要拥有毫无必要的更大、更快、更豪华的汽车的荒诞需求呢？而我们拥有了这样的汽车之后，又为什么控制不住想要炫耀或者想要开得比限定速度更快的欲望呢？我们该如何解释我们对时尚产品的需求呢？这种需求会使我们觉得一件几乎全新的衣服转眼间就过时了，会说服我们每年都添置新装。我们该如何解释想要拥有一堆并无实际用途的物品的需求呢？唯一可能的解释便是，我们消费是因为我们需要取悦自尊——“因为你配得上，你值得”“你随时可以拥有它们”……

除了取悦自尊，我们难道就不能用其他方式为自我提供食粮吗？难道我们真的脆弱到无法抵挡时尚杂志和美容产品经销商对美丽、年轻和苗条等概念的宣传攻势吗？还是我们过于关注自我，以致如此轻易就掉入了广告的陷阱？

① Miroirs aux alouettes, 原指诱捕云雀的工具, 引申为诱饵以及先诱惑后欺骗的行为。——译者注

过于以自我为中心？

不少哲学家、社会学家和政治学家认为，我们会在自我的重压之下慢慢窒息。现代日渐盛行的个人主义只会让我们变得越来越懒惰，丧失公民责任感，放纵自己并且只会取悦自己。自尊说到底难道不就是自大和以自我为中心吗？或者是自恋？或者是对社会不负责任的副产品？或者自尊在用谎言与粗暴批量生产那些认为只有高于他人才能存活的人？这么说来，过于关注自尊就会导致自我崇拜，从而无视对一切社会群体的生存都十分必要的利他主义价值观。

这些观点可谓由来已久。过度地关注自我向来被视为对个人和社会有害。帕斯卡尔（Pascal）说过：“（自）我是可憎的。”康德（Kant）也曾说过：“对自己的爱虽然不总是有罪的，却是一切罪恶的根源。”

既然如此，是否就要放弃自我呢？是否就要把一切对自尊的思考，一切试图培养、改善和发展自尊的努力全都视为有害的呢？

自我认同还是自我迷恋？

“如果说你對自己思考過度，那是因為你沒有正確地思考。”

可能我們確實太關注小小的自我了，但更大的可能是我們在着手處理與自我的關係時心態有問題。

首先是因為我們太容易屈從於人為的、矯揉造作的人生價值——成功、富有、外表美。這正是由我們的社會和我們的心理製造的三大禍害^[3]。想把事情做好很正常，但不代表只看得見“挑戰”，只想當“贏家”，搞得自己苦不堪言——這就是社會學家阿蘭·埃倫貝格（Alain Ehrenberg）提出的經典概念“成為自我的艱辛^[4]”。想滿足吃、穿、住的基本需求很正常，但不意味著我們要瘋狂地買（或者想要買）他人誘惑我們買的東西。為自己的美貌感到驕傲並且照顧和保養自己的身體很正常，但不代表我們要被幾條皺紋或幾根白頭髮吓得渾身發抖。