

《自尊有毒》

图书基本信息

书名：《自尊有毒》

13位ISBN编号：9787508644622

10位ISBN编号：750864462X

出版时间：2014-4

出版社：中信出版社

作者：刘翔平

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自尊有毒》

内容概要

《自尊有毒》内容简介：自尊是自己营造的一种幻觉，还是现有社会关系和过往人生经验的叠加？自尊心强好吗？——高自尊者信心满满，但有时扭曲了现实；低自尊者总有“别人”这个无法逾越的对手，也会在被刺痛中爆发。

好面子，爱比较，遇事容易想不开，是部分国人的心理特点。这种心理现象不是简单的放不放得下，能不能看空的问题，而是有其内心的生成、作用和运作机制，甚至它是我们这个时代心理疾病。本书针对国人的心理之痛，将中国人的自尊问题讲得明白透彻，阐述人们的高自尊和低自尊，稳定的自尊和不稳定的自尊，有条件的自尊和无条件的自尊等诸多问题。消除了人们在自我认知和社会交往中的种种纠结和误区，并且提供了自我疗愈的方法。

自尊既塑造了人们，又操控着人们；小酌是美酒，过之则为毒药。

如无必要，勿轻言自尊；与其强调自尊，不如关注内心平衡与自我成长。

[显示更多](#)

[显示更少](#)

《自尊有毒》

作者简介

刘翔平,现任北京师范大学心理学院教授,博士生导师,临床与咨询心理学研究所所长,北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。

刘翔平教授长期从事心理健康教育与心理咨询研究,对于青少年的情绪障碍和学习障碍有深入研究。尤其对于如何从积极心理学视角改变人的消极情绪非常关注。发表论文100多篇,专著30部。《北京晚报》、《参考消息》、《北京日报》等刊物上介绍过他的有关研究成果。他还为清华大学、中山大学、武汉大学总裁班,国家司局级干部培训班,招商银行、深发展银行、中国人民银行、建设银行、中国工商银行、中国移动公司、国家电网、中海油、中国农业银行、一汽集团等单位及全国的教师、大学生和家长开展心理健康和积极心理学专题讲座数百场。

书籍目录

- 序言 他人很重要 /VII
- 第一章 我们时代的自尊障碍
 - 低自尊障碍：总看到负面因素 /006
 - 有条件自尊障碍：过分追求成功 /008
 - 虚假高自尊障碍：身陷与他人、与环境的冲突中 /012
 - 自尊的悖论：拥有自尊的人不需要自尊 /015
- 第二章 什么是自尊
 - 自我意识不等于自我知识 /021
 - 自我评价不等于自尊 /025
 - 自尊的五个内涵 /026
 - 自尊让我们感觉积极的自己 /029
 - 自尊是人际关系的调节器 /032
 - 自信、安全感、爱与信任 /037
 - 测测你的自尊水平 /041
- 第三章 自尊的种子扎根在安全依恋的沃土
 - 自我肯定源于父母无条件的爱 /045
 - 安全依恋型的心理最健康 /049
 - 安全依恋减少自我抬高和夸大 /055
 - 安全依恋减少社会认知偏差 /059
 - 安全依恋与成长的需要 /064
 - 从进化论视角看自尊 /071
 - 安全依恋是积极心理学的基础 /074
- 第四章 死要面子活受罪
 - 挫折面前的高自尊和低自尊 /078
 - 自我反省是救生素也是毒药 /082
 - 只有低自尊者才向下比 /084
 - 不评价自我，也不评价他人和世界 /089
- 第五章 低自尊者并不消极，而是不够积极
 - 低自尊者其实总想“优秀” /099
 - 适当高估自我，才是心理健康的王道 /101
 - 低自尊者的解药：梦想，投入，品味 /112
- 第六章 对批评和拒绝敏感的低自尊者
 - 失败后可以遗憾，不要觉得可耻 /120
 - 不以物喜，不以己悲vs 患得患失 /123
 - 失败不是成功之母 /124
 - 为什么失败那么可怕 /127
- 第七章 未尽的愿望：低自尊对动机与需要的损害
 - 动机的冲突：渴望成功又不相信自己 /135
 - 表里不一的痛苦与危害 /138
 - 选择高目标还是低目标 /141
 - 为何有人会“吃得了苦，享不了福”？ /143
- 第八章 自尊与人际关系
 - 过度防御、无力信任的低自尊者 /149
 - 低自尊者交往模式的形成 /151
 - 低自尊者人际交往模式对人的负面影响 /153
 - 改善人际关系，提升自尊 /156
- 第九章 自尊与抑郁

《自尊有毒》

有条件和不稳定自尊易导致抑郁 /162
消极认知与抑郁症 /164
低自尊并非抑郁症的病因 /166
有抑郁症的人既消极也积极 /170
抑郁者通过贬低他人维护自尊 /176
抑郁的现实主义 /177
抑郁者需要学会增进积极心理 /178
第十章 有条件与无条件的自尊
高自尊的好处与坏处 /186
低自尊的好处 /189
有条件自尊者西塞罗与无条件自尊者恺撒 /192
家庭教育需要无条件的爱 /197
自尊 /199
回归本心 /202
第十一章 虚假高自尊
虚假高自尊叫作自恋 /208
让虚假高自尊显形的内隐自尊 /211
虚假高自尊与自尊的不稳定性 /213
逆反素质 /215
第十二章 告别自尊
致命的自尊游戏 /219
追求高自尊是陷阱 /222
追求高自尊是心理健康的毒药 /226
聆听内心，爱上不完美 /228

《自尊有毒》

精彩短评

- 1、章节之间逻辑性很强，论证非常严谨，每个论点后面都带有心理学实验例子。不懂其他网友为什么说这本书很糟糕。我不是心理学专业，但这本书做到了一定的专业性，比某些民科心理文章高到不知道哪里去了。
- 2、读不下去，理论性太强
- 3、之前有个朋友跟我说，人际交往很多问题都可以归结为“印象管理”，也就是说，“你是谁，或你在扮演谁”，看完这本书后，会觉得问题又推进了一步，那就是“你为什么会这样”，很多问题都是自尊的问题，低自尊者、虚假高自尊……内容通俗易懂，蛮值得一读的
- 4、感觉不太好
- 5、对于我来说，还不如普通心理学教程来得快
- 6、很好，值得一读。分析的很准确很到位。特别是低自尊和高自尊的分类和对比分析，对于消除低自尊更有帮助。
- 7、直接看幸福课更好
- 8、书的内容很好，名字起得有点市场化。抛弃内容，强烈建议读一读，会对自己，以及生活，人际应对，产生新的体悟。是自我成长的不错的一本书，也能更好地理解他人的行为。
- 9、:无
- 10、匆匆读过一遍，感觉像是一本科普化了的综述文章？
- 11、烂书一本，鉴定完毕
- 12、写得ok，并不觉得有太精妙的地方，也可能是这类东西看多了吧。坦白讲，我觉得中国社会很难培养出真正高自尊的人，因为整个大环境都在给你标准和交换。低自尊的变形各种各样，其实归根结底还是最初的亲子关系是有问题的。不可避免的一直联想到基督教说来自于天父的无条件的爱，我觉得这真是一个太戳中人心的点啊。越来越觉得这么多年来心理学自修，大约只能做到自助和识人，去调整他人实在是太有技术含量的事情，真的是做不来的吧
- 13、这么好的书居然才5.9分？！
- 14、这是一本写给挣扎纠结在“低自尊感”和“我不应该低自尊”个体的书
- 15、这本书让我了解到不管怎样自己都是可爱的，值得被爱的，那还有什么好担忧的呢，每个人都是如此，做自己想做的事吧！感谢你给了我力量，可以更理性的看待自己的很多想法甚至是缺点。
- 16、自尊分高低。注重自我感受，客观对待自己和环境的关系，能够活得更开心。过于看重自己在环境中的位置，过度与他人比较，过分的自我评价，不仅伤自尊，活得还累。父母有条件的爱是导致低自尊者痛苦的根源，基本不可逆
- 17、内容重复。核心意思1000字足以表达清楚。
- 18、还可以，但有许多让人费解的地方和让人诟病的定义
- 19、通俗易懂，蛮适合我现在的状态看，解决了当前的一些困惑。
- 20、颠来倒去，说难听点，连抄都不会抄。中国的算了，除了亲身经历的，砖家叫兽一类的文章还是免了，看外国的得了。

章节试读

1、《自尊有毒》的笔记-第一章

出人头地原本是快乐做事的副产品，如今却变成了追求的唯一目标。当一个人把成功当作获得自尊的唯一资源时，必然会产生一种相反的力量，即害怕失败。追求成功与害怕失败是高度负相关的，一个人把成功看得重要，就会同样地把失败看得非常严重。

2、《自尊有毒》的笔记-第三章

权利这个概念在低自尊者那里从没有形成过真正的体验和情绪感受，而只是抽象的术语。他们的根本缺陷是在情绪和感受的水平上（不是在口号上），不能做自己的主人，因为受挫折的环境使其自主性和基本权利被异化了，这种自主性或权利异化和疏远的过程将是本书理解的低自尊人格的主线。

3、《自尊有毒》的笔记-第三章

许又新教授在临床经验中发现了神经症人格真实体验的丧失，这是指“由于长期或经常性的情绪压抑，致使内心体验不能反映自我需要的真实情况。”神经症人格的人与心理健康者的重要区别之一，就是生活中本真感觉的迟钝，代之以自我异化的麻木和主观想象的强迫。

4、《自尊有毒》的笔记-第三章

5、《自尊有毒》的笔记-第22页

作者说：善于反省并不意味着了解自我。非常认同这句话。善于反省，意味着这个人经常检查自己的思想行为，并纠正其中的错误。而所谓检查自己的思想行为，很多时候都是依据外物和他人对自己的反馈。这样的反馈常常是失真的。举个例子，一个姑娘有一个胖子朋友，胖子朋友经常说她不胖（因为朋友以自己为标准），姑娘每每想要大吃的时候，就会想，这样吃下去会不会发胖呢？但一想，朋友都说自己不胖，而且，就算大吃大喝也不会胖成朋友那样，这样一来，就心安理得地大吃起来。再如：你今天跟同事大吵了一顿，晚上回到家，你思前想后：会不会自己考虑问题不够周到？即便对方错了，自己大吵是不是也有不对的地方……

这就好比回忆总是美化了过往，反省在某种程度上，都过高或过低地评价了自己。

作者说：善于反省的人往往倾向于高估自我了解的水平。作为一个经常自我反省的人，这句话无疑是我牢记在心的。

6、《自尊有毒》的笔记-第三章

缺乏安全感，防御，夸大抬高自我，使自己相信自己比实际中的更完美……这并不可怜。真正可怜的是，已经意识到自己在抬高自己、夸大自己的完美，而且自己明明不相信（对自己过高的评价）却还要继续夸，不然会压制不住严重的自我厌恶，夸了又会加重这种自我厌恶

7、《自尊有毒》的笔记-第四章

《自尊有毒》

对于低自尊者而言，保持和维系这种整体的自我整合感异常困难，这些人在自我观念中的积极资源和独特的积极看法太少，因此能够用来维护整体自我整合感的特殊的自我肯定也太少。面临威胁或失败时，他们不能通过提取或回想的积极方面来恢复自我的肯定感，而是借助否认、歪曲、压抑等手段来应对威胁，因此整体的自我会被打垮，让人产生抑郁的绝望反应。所以对于低自尊者必须转移注意力，避免负面情绪堆积，多想想开心的事和自己值得肯定的地方（如果没有怎么办）

8、《自尊有毒》的笔记-第八章

这就可以解释为什么低自尊者经常回避与人结成信任、亲密的关系，为什么他们没有特别铁的朋友，为什么他们总是感觉孤独或是经常一个人散步，因为他们在内心深处不敢把自己的真心交出去，他们的推理可能是：“我是一个无价值的人，如果别人真的完全了解或认识了自己，一定会觉得自己乏味，不值得交往。”

这也可能是由于在他们童年时期，父母没有给他们真诚的、无条件的爱，使他们缺少亲密联结的纽带感，所以对这种人际亲密感到不舒服、不适应，害怕过于亲密。父母本不应该对孩子太亲密，因为无法保证其他人也会同样亲密，这种反差是为了获取作为父母的特殊感和优越感？还是让孩子懂得在人群中识别出亲密者的方法？

孩子被灌输了“你因为是父母的孩子所以会被爱”的想法，其实是错的。应该是“你因为是你自己所以会被爱”，这样更容易肯定自己，不会产生“除了父母亲人我对别人没用”这种想法。人本主义心理学家罗杰斯认为，低自尊者的不安全感导致他们认为，来自他人的社会接纳是有条件的，建立在成功或外表可爱等基础上，这意味着自身任何失败的信号都会引起他人拒绝或批评自己，打击了人类的归属与依恋的需要。父母的错误价值观和不加分别的爱造成了低自尊者的不安全感

9、《自尊有毒》的笔记-第三章

10、《自尊有毒》的笔记-第五章

尽管我很喜欢那种知道自己在一些重要任务上表现得很有能力和效率的感觉，但是这并不能使我成为个很有能力或是很优秀的人，没有这样的事情！我会去提高自己在某一方面的技巧，而我这样做主要是因为我能从中得到快乐并能获得好的结果，而不是为了证明自己很优秀。这个世界上最重要的事就是“我开心就好！”

11、《自尊有毒》的笔记-第十二章

低自尊者经常发出错误的社会比较信号，主动搜索或扫描着人际比较的信息，并以此设定生命的意义，好像只有保持自己比别人强才有生命的价值。自尊理论是一种反对他人的逻辑与情感，能解释这种人的全部冷漠与孤独，是他们疏离感的全部奥秘。这是一种非常可怕的扭曲，也是生活不幸福的根源。

12、《自尊有毒》的笔记-第一章

本真的自尊不是靠追求它或维护它而得到的，其根本问题在于自我功能的受损而不能生成它，唯一的拯救之路就是修补这个不健全的自我功能。

13、《自尊有毒》的笔记-第二章

安全感缺失后果严重

14、《自尊有毒》的笔记-第三章

恐惧管理理论认为，人们会维护自己的看法、自尊和知识结构的稳定性，维护自己的价值观，这也是应对死亡焦虑的手段，现在有研究表明，实验性诱导死亡提醒会增强人们对死亡想法的联想，更加积极地维护自己文化的价值观和世界观，更加反对异己的价值观和世界观，对其他团体怀有更多的敌意，加重了社会团体的认同感和刻板思维，还有更加强烈的自尊追求。虽然世界观的有效性是对普遍存在的威胁的防御性反应，但实验室研究证明，非安全依恋者的防御反应更加强。

15、《自尊有毒》的笔记-第七章

反省是错

16、《自尊有毒》的笔记-第二章

自尊的形成也体现了这种人际关系的特点。如果一个人在童年时期与父母建立了安全的依恋关系，父母对孩子无条件接受、给孩子充分的人际互动的安全感，孩子就会对他人形成种相对稳定的信任态度，占主导地位的是亲和的动机，个体会接近人的倾向。我们把这种人格称为健康的自尊，这种人具有亲和力和内聚力，对自己很可爱和能被人接纳非常自信。如果一个人在童年时期，父母因为自身性格或其他的原因，与孩子关系疏远，冷漠或严厉地责备孩子，孩子就会形成对他人的怀疑与恐惧，认为他人是不可信任的、不可合作的，是竞争对手、会威胁到自己，而不是可以合作的。这种对他人的恐惧与怀疑会变成一贯的态度和行为方式，形成低自尊的人格特质。这种人一生中的主导动机是提防别人和自我保护。所以，一个低自尊者常常不能有效地满足自己的人际交往需要，他总是在人际关系方面出问题，在人际交往中，他不是过于依赖他人，就是过于怀疑别人，对于别人对自己的善意和合作不能充分信任，不是一个独立的个体。没有信任，对人怀有恶意，都是自我保护的本能，恐惧童年阴影笼罩一生

17、《自尊有毒》的笔记-第十章

有条件自尊不仅有父母、老师强化着，现代媒体也过分渲染了财富、美貌的力量，强化着有条件自尊这样的理念。媒体经常宣传富人、明星的奢华生活，加重了人们的不安全感和社会比较心理，使人追求一夜暴富，并通过暴富来满足虚荣心。环境就是这么个逼人低自尊的环境，大家都低调一些，才能活得久

18、《自尊有毒》的笔记-第二章

19、《自尊有毒》的笔记-第一章

20、《自尊有毒》的笔记-第四章

人们本质上不能通过向下比较而获得幸福，要想幸福必须找到自身中的积极资源，去做自己热爱的事情，光是向下比是不能真正提升自尊的。社会比较的问题涉及的仍然是积极的自我资源。拥有充足的积极自我资源的人不必通过与他人比较来获得良好感觉，只有低自尊者才会通过与别人的比较来提升自我。

21、《自尊有毒》的笔记-第三章

22、《自尊有毒》的笔记-第六章

我们内心深处存在着一个对自己是谁的深深的情感，即在感情上觉得自己是整体的和自主的，有一种活着的力量感，即活力，我称之为“生存的勇气和创造性”。这个古老的自我肯定存在着巨大的个体差异，被心理学家冠以“自尊”的差异。这个差异几乎是做人起点的差异，也是人性的基本差异，只有在自我肯定、自己是主人的人性风格下，个体才能幸福、才能抵御挫折。相反，在自己都说不清楚的情况下，就将主宰自己的权利交给别人、交给权威或外部世界，比如名誉、金钱、权力，甚至是交给自己都不清楚的力量（如良心），在这个过程中失去了真实的主体性和自主性，当环境有变化或危险时，你就会缺少抵御的力量变得焦虑不安。塑造这个被自己深深爱着的自我，成为自己的主人，并不像我们想象中那样自然，主宰本身需要不一般的勇气，因为它背后意味着自由与担当。自恋更不容易自卑？强化自我，弱化环境和他人，这没错，但坚信主宰和改变自己的只有自己？已形成的低自尊者估计很难认同

23、《自尊有毒》的笔记-第十一章

逆反所形成的高自尊仅仅是一种无基础的、脆弱的和不稳定的自我保护，其动力模式是有缺陷的，即执着于“不要攻击我、不要说我坏，无论如何你都不能贬低我”等自我防御的目标，而不是积极的、建设性的目标。与其说是遗传了坏性格、又遇上暴君父母，才会形成这种虚假高自尊，还不如说摊上这样性格的熊孩子什么样的父母在他们面前都会变成暴君——父母和孩子都是一路货色，没什么翻盘的机会，只能一再重复

24、《自尊有毒》的笔记-第四章

对于一个自身不具有积极资源的低自尊者来说，越是回到分析自我，就越无法得到积极的力量，因为这种方法本身就是不自信的、缺少正能量的。分析自我只能发现自身的不足和无力，只能形成进一步的自卑和自责，错误与失败正好证明了不那么好的、不够优秀的自我，而这正是要解决的问题。不仅如此，对于一个低自尊者而言，这种自我反省与精神分析可能会成瘾。...更重要的是，这种自我分析造成的自我贬低可能非常符合他们低自尊的自我评价水平，形成了一种自虐式的满足感，通过咀嚼痛苦而形成认知的平衡。低自尊者不要自虐式反省自己的错误了

25、《自尊有毒》的笔记-第六章

如果主动放弃生命和繁殖，自然就不用在意人际关系和失败，出局就出局，死就死，都不重要了

26、《自尊有毒》的笔记-第九章

抑郁的产生必须具备两个基本条件，一是外部的消极生活事件，这些事件一般是指一个人失去了爱、成就、能力等自我价值的来源，比如爱人的去世、恋爱关系的结束或事业的失败等。二是内部的心理素质，经历消极的生活事件只会使少部分人得上抑郁症而大部分人并不会得病。内外夹击

27、《自尊有毒》的笔记-第五章

整天对自己说“我很棒”为什么无效呢？第一，低自尊者可能并不相信这些话，他们在情感上仍然不接纳自己；第二，语言有联想的作用，越是说“我很棒”越有可能在主观上联想到“我还不够棒”

《自尊有毒》

”。...当诱导人们说“我很好”的时候，会让人想起“我还不够好”，还有比自己更好的人。埃利斯聪明地认识到了这一点，他会说“我尽量不说自己好”，不评价自己显然是更加明智的。别人说“你很好棒”会比自己对自己说“我很棒”更有用吧？

28、《自尊有毒》的笔记-第六章

如果经历多次失败还不放弃也不利于身心健康。一项研究发现，如果实验中被电击的狗永远没有冲出闸门的机会，那些被电击后持续发怒、挣扎着连续撞击闸门、永不放弃的狗，会因为无效的反抗和暴怒而衰竭死去。而选择放弃的狗，虽然每次被电击后不做任何努力，只是哀号，但可以活得更长久。可是，明眼人都知道：在经历微小的困难或失败后，选择坚持下来通常会获益成功的概率会更高，低自尊者好像对此视而不见，这才选择了放弃。习得性无助会活得更长！失败的确会提升成功概率，可是那是在明确了还有希望的前提下，也就是知道一定有成功这个选项，如果没有呢？低自尊者就是这么认为的，没有选择

29、《自尊有毒》的笔记-第九章

还有一个研究是让抑郁的人和正常人分别与陌生人短暂接触，并考查他们接触陌生人前后的情绪变化。结果发现，无论是抑郁的人还是正常人，在特殊的自我最佳评价维度上都存在贬低陌生人的现象，但是只有抑郁的人通过这种贬低情绪受益了，也就是说，他们通过贬低别人获得了幸福感。正常人贬低他人后情绪稍微变差了，而严重抑郁的人贬低他人后，情绪变得非常高昂，感觉好极了。能够将自己的幸福在别人的痛苦上成功建立的人，可能是因为抑郁

30、《自尊有毒》的笔记-第四章

什么是要面子呢？如果我们要把面子理解为努力争得面子，让自己在别人眼中留下好印象，通过成绩让别人喜欢自己，那么要面子是一个积极的概念。.....要面子是人之常情，表示要提升与突出自我的价值和存在感，只要不伤害他人的利益、不与他人的需要产生冲突，或者有利于人际关系，就是积极的。通过“要面子”这件事使自己和别人都达到满意，这就算是虚荣也没什么不好低自尊者的致命问题在于，他们的行为、思维和情绪的核心围绕着如何才能不丢面子，绝对不能让人瞧不起自己，而不太关心如何让别人瞧得起自己，不关心如何通过努力争得面子、通过行动实现面子，而是对他人是否瞧得起自己过分敏感。一个是满足自己为目标，一个是满足他人为目标，自然前者更容易些

31、《自尊有毒》的笔记-第十二章

爱要出于正确的理由，而且应当是无条件的，而不是有条件的。当爱与关注指向一个人的成就而不是人本身时，所得到的关注与支持仍然不能减弱一个人的防御心理。无论付出还是得到都太难

32、《自尊有毒》的笔记-第三章

有研究发现，与安全依恋者不同，回避型依恋者将积极的结果归因为稳定的、普遍的和可控的原因。而将消极的结果归咎为外部的、不稳定的、特殊的、不可控的原因。安全依恋者善于倾听他人的反馈并根据这种反馈来调整自己的行为。而不安全依恋者则讨厌他人的反馈，他们喜欢不了解自己的人，对他人的反馈非常冷漠。

33、《自尊有毒》的笔记-第四章

然而，面子往往是挣来的，不是通过自我保护得来的，当个人过于纠缠于自己是否丢面子这个问题时，往往事与愿违，这会妨碍他把精力投入到做事情当中去，降低了做事的效率，增加了失败的可

能和丢面子的机会。放下过去向前看，即使有过于乐观的危险，但也比无法继续强

34、《自尊有毒》的笔记-第八章

人际依恋与相处可以有效地提升一个人的自我感觉，一个被他人无条件地爱与接受的人，其自尊会稳定地提升，但是相互依恋与信任也面临着拒绝的风险。哲学家早就说过，爱一个人与恨一个人是相关的，爱受挫折后形成的恨是世界上最强烈的情感，亲近的人对你的伤害比陌生人的伤害更大。低自尊罪魁祸首是父母

35、《自尊有毒》的笔记-第十章

为什么高自尊会与积极情绪有关呢？很可能是因为个人自我感觉良好时，生活的满意度会提高。这种好感觉也会投射于生活的各个方面。好的，会更好（就这么不公平）

36、《自尊有毒》的笔记-第二章

37、《自尊有毒》的笔记-第三章

安全依恋者倾向于维护较高的、稳定的自尊，不会用防御性的诋毁他人的策略来维护自尊。

38、《自尊有毒》的笔记-第十二章

自我评价虽然有助于人们把自己的现状与理想标准进行比较，提升效率，但也存在着不利的方面，我们不能滥用它。自我评价常常将人的注意力和精力拉回到自我身上，妨碍人们集中精力解决现实问题。此外，自我评价可能是不安全感的体现，反映了一个人把恐惧落后、害怕失败之类的自我保护动机当作人生的主要动机。而一个具有安全感的真实的、健康的人会把满足自主性、提高能力和爱当作基本需要，他们的想法、感受和行为反映了内心的真实感受，自我评价就显得多余了。总是想着与理想自我的差别，并关注这个差别，就会妨碍人发挥自主性，也不会使人具有能力感，当把标准定在外在标准时，成功的结果并不会促进自尊的提升。喜欢给自己贴标签的行为，表现了内心强烈的不安全感

39、《自尊有毒》的笔记-第六章

当然，养育环境也非常重要，正如爱泼斯坦指出的那样：“高自尊者通常都会很爱他们的父母，父母以孩子的成就为荣，并会容忍孩子的失败。这样的孩子长大后倾向于拥有乐观的生活态度，并能承受外在的压力，而不会因此变得非常焦虑。虽然他们也会因为一些特殊的经历而感到失望和沮丧，但他们能很快从失败的阴影中走出来。相反，低自尊者却有一对不赞同他们的父母，他们对孩子的失败很苛刻，对成功也只有短暂的快乐。这样的孩子在成长中对挫折和拒绝过分敏感，对挫折的容忍度低，容易陷入失败的阴影而难以恢复，生活态度也很悲观。”

这种自我卑劣感一经形成就会发挥滤镜的功能，使人戴着黑色眼镜看问题，透过它来看待自己的经历和品质。低自尊者尽管在容貌、智力、才能和受欢迎程度上，并不比高自尊者差，但他们却对自己的真实性产生怀疑，尤其是在面对失败和错误后，会放大自己的自我贬低，觉得自己比其他人更差。实际上，他们和高自尊者一样具有优点和缺点。投胎很重要

40、《自尊有毒》的笔记-第三章

41、《自尊有毒》的笔记-第十一章

人们在交流中免不了会说谎，这主要是为了表明自己有交往价值，起着公关作用。而一个虚假高自尊者则在这方面变本加厉，他们自吹时不分时间地点，毫无理由而且唐突。虚假高自尊，即自恋，自视过高，必须用吹牛逼的方式寻求安全感，也是可怜虚假高自尊者的自我吹嘘与本真高自尊者具有本质的不同，前者的自我吹嘘不是以事实为基础，缺少对做事过程的描述和情感投入，就是瞎吹嘘。他们的特点是以自我为中心，或者是自恋的，吹嘘时沉湎于其中，仿佛世界上只有他。他们与别人的互动不足，毫不理睬别人的反应，滔滔不绝，不管不顾。吹嘘的过程也是幻想的过程，就像阿斯伯格综合征患者通过幻想修复社交障碍给他们带来的伤害一样，都是病人。遇到这种人在吹嘘，如果不是骗子，听听也无妨，他们开心就好

42、《自尊有毒》的笔记-第九章

虽然抑郁的人通常都抱有低自尊的自我信念，但是低自尊的信念并不是导致抑郁症的原因。低自尊只是诱发抑郁症的原因之一，而不是决定性的因素。还有救

43、《自尊有毒》的笔记-第三章

能活下来都是有原因的

44、《自尊有毒》的笔记-第四章

个人最好不要从整体上评价自我，包括好的评价。接纳自我的人不会去评价自我，也不会去评价别人和世界。他们以做事情为中心，不以自我为中心，想的全是如何把具体的事情做好，就不会对自我与世界的关系进行评价了。我以为，个人只有在适应世界方面出了问题时，才会去评价自我与世界，才会提出这个问题。如果总是在问“人生意义在何方”、“人为什么活着”，这样的人可能已经出现了适应问题。

接纳自我、他人和世界的最高境界就是无言，即“无言以对”。无言说明一个人投入行动了，在默默地做事情，而议论和评价则表明他还在徘徊、犹豫，还在进行思想的争论，人还游离于真实的世界和行动之外，还没有从“知”落实到“行”。

《自尊有毒》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com