

自卑

推薦序：幸福人生的秘密，是學會和情緒相處

2

學不會愛自己，是因為你從沒被好好愛過

心理關鍵詞① #客體關係

實踐處方：如何做到愛自己？

24 18 18

沒有人注定只能做配菜

心理關鍵詞② #自卑情結

實踐處方：如何告別自卑？

34 25 25

你有權利不成功

心理關鍵詞③ #自我認同

實踐處方：哪些小事可以提升自我認同感？

35 35

總活在改圖 APP 裏，你累不累

心理關鍵詞④ #人格面具

實踐處方：如何摘下面具，做回真實的自己？

42 43 43

可以買打折商品，但別過打折的人生

心理關鍵詞⑤ #低價值感

實踐處方：如何告別打折的人生？

56 51 51

目錄



恐懼

誰能給你的愛情上保險

心理關鍵詞⑥ #愛的非理性

實踐處方：如何提升愛情裏的安全感？

58 58 64

我就是不想湊合，有甚麼錯

心理關鍵詞⑦ #彼得潘綜合症

實踐處方：如何在愛情中做個成熟的大人？

65 65 73

沉默是你的糖衣，固執是我的炮彈

心理關鍵詞⑧ #一致性溝通

實踐處方：如何正確化解一個人的固執？

74 74 81

當你無法失去一段關係的時候，你在害怕甚麼

心理關鍵詞⑨ #依賴共生

實踐處方：如何處理夫妻關係中的依賴共生現象？

82 82 88

人格不成長，逃到哪裏都是監獄

心理關鍵詞⑩ #回避型人格

實踐處方：如何做一個不再逃跑的人？

89 89 96

你的母親，可能也還是個孩子

心理關鍵詞⑪ #人格退化

實踐處方：如何走出不幸福的原生家庭陰影？

98 98 105

愛與衝突是可以並存的

心理關鍵詞⑫ #假性獨立

實踐處方：如何告別假性獨立？

106 106 112

最深度的認同，就是把自己活成你的樣子

心理關鍵詞⑬ #創傷代際遺傳

實踐處方：如何處理對父母的恨意？

113 113 120

忽視，有時是種謀殺

心理關鍵詞⑭ #假我人格

實踐處方：如何走出「被忽視」的陰影？

121 121 126

憤怒

委屈

無法親密，因為你心裏有個嫌棄的自己

心理關鍵詞 ⑮ #親密障礙

實踐處方：如何解決親密障礙？

親愛的，這不是你的錯

心理關鍵詞 ⑯ #自我厭惡

實踐處方：如何走出自我憎恨的牢籠？

你不會表達，是因為不曾被允許表達

心理關鍵詞 ⑰ #表達障礙

實踐處方：如何恰當地表達自己的負面情緒？

別為不屬於你的觀眾，表演不屬於你的人生

心理關鍵詞 ⑱ #自我接納

實踐處方：如何告別表演的人生？

你的口頭禪裏，藏着你生命的咒語

心理關鍵詞 ⑲ #人格碎片

實踐處方：如何戒掉不好的口頭禪？

128

128

135

136

142

143

143

148

149

157

158

158

164

蒸汽火車，也能送你抵達終點

心理關鍵詞 ⑳ #自我匱乏

實踐處方：如何告別習慣性焦慮？

有一種愛自己，叫作「我就是不想努力」

心理關鍵詞 ㉑ #自我滿足

實踐處方：經常提不起勁的小懶散，怎麼辦？

總是覺得別人話裏有話

心理關鍵詞 ㉒ #防禦性傾聽

實踐處方：如何應對習慣防禦性傾聽的人？

「現金小器鬼」背後，是對自己的不確信

心理關鍵詞 ㉓ #金錢焦慮

實踐處方：如何在潛意識層面和金錢建立友好關係？

焦慮

192

186

186

185

180

180

179

173

173

172

166

166

孤獨

你為甚麼難以快樂

心理關鍵詞 ⑳ #自我壓抑

實踐處方：如何告別抑鬱情緒，讓自己快樂起來？

對於過去，你有權利不和解

心理關鍵詞 ㉑ #接納停滯

實踐處方：過去的事情總是過不去，該怎麼辦？

你受過的傷，都是你人生的勳章

心理關鍵詞 ㉒ #創傷療癒

實踐處方：如何擺脫創傷烙印對自己的影響？

你看起來是在溝通，其實不過是自言自語

心理關鍵詞 ㉓ #心智封閉

實踐處方：如何與封閉心智的人相處？

194

194

201

202

209

210

210

216

217

217

224

最遙遠的距離，是「你以為你懂我」

心理關鍵詞 ㉔ #投射性認同

實踐處方：如何盡量避免在關係中啟動投射機制？

能讓我們安身立命的，只有自己

心理關鍵詞 ㉕ #自我實現

實踐處方：如何實現自我超越？

所謂成熟，就是學會和孤獨做朋友

心理關鍵詞 ㉖ #自我連結

實踐處方：常常感到孤獨怎麼辦？

226

226

231

232

232

238

239

239

246

抑鬱

平靜

實踐處方：如何提升自我感？

心理關鍵詞 ③⑧ #自我價值

「我很重要」，到底重不重要

實踐處方：如何真誠地表達自己

心理關鍵詞 ③⑦ #防禦性溝通

真誠地表達自己，是最有效的溝通方式

實踐處方：如何有效管理自己的負面情緒？

心理關鍵詞 ③⑥ #情緒管理

善待你的壞情緒，它比快樂更懂你

實踐處方：如何才能做一個有同理心的人？

心理關鍵詞 ③⑤ #同理心

憐憫，是對愛最大的誤解

303 298 298 297 291 291 290 285 285 284 278 278

痛苦

實踐處方：如何打好手裏的爛牌？

心理關鍵詞 ③① #自我承擔

拿到人生的爛牌，你該怎麼辦

道理我都懂，就是沒法行動

心理關鍵詞 ③② #延遲滿足

實踐處方：如何提高自己的行動力？

你的選擇障礙裏，藏着你不了解的自己

心理關鍵詞 ③③ #選擇困難症

實踐處方：如何告別選擇困難症？

你怎樣過一天，就將怎樣過一生

心理關鍵詞 ③④ #習慣的力量

實踐處方：如何培養好習慣並堅持下來？

276 270 270 269 261 261 260 255 255 254 248 248

學不會愛自己， 是因為你從沒被好好愛過

心理關鍵詞① #客體關係

常常聽到有人感嘆：想要愛自己，怎麼那麼難？

我想說：學不會愛自己，是因為你從來沒有被好好愛過。

寫下這行字的時候，其實我覺得有點難過，因為就這樣把冷冰冰的一個真相赤裸裸地攤開，對很多創傷未被治癒的人來說，真的很殘忍。

然而，我們總是不能在逃避中走完這一生，真相或許殘酷，但是如果我們能夠看到它、承認它，或許也是新生的開始。

▲愛自己，是接納自己的不好

我們經常說要愛自己，然而，甚麼是愛自己呢？

曾經有個讀者給我留言，說她每天堅持閱讀、健身、聽音樂，把生活安排得積極又健康，然而為甚麼還是會感到空虛？

在回答愛自己到底是甚麼之前，我們來說一下世界上第一個真正的女護士南丁格爾的故事。

南丁格爾出生在十九世紀的一個英國貴族家庭，家裏有兩個很大的莊園，每年暑假的時候，全家就會跑去其中一個莊園避暑。在南丁格爾很小的時候，她就表現出和其他小朋友不太一樣的地方，譬如她喜歡和莊園裏的小貓、小狗、小馬等各種動物講話，並且找食物去餵養牠們。她還喜歡和父親的醫生朋友跑去貧民區，去照顧那些生活艱辛的民眾，從家裏拿藥、拿被子等各種物資去支援這些貧民。

在十九世紀中期，醫療水平遠不如現在發達，醫院的工作也被貴族視為骯髒的工作，所以在南丁格爾說要選擇當護士的時候，父親大發雷霆，母親氣急敗壞，姐姐更是懷疑南丁格爾是不是「中了邪」，但最終，南丁格爾還是堅持了自己的選擇，成了一名護士。

十九世紀五十年代，克里米亞戰爭爆發，英國作為其中參戰的一方，因為醫療水平有限，戰場戰士死亡率高達50%。南丁格爾主動請纓，帶領三十八名護士，組成了戰地護士小組，竭盡所能去護理受傷的戰士。僅用了半年的時間，戰地死亡率就降到了22%。後來，南丁格爾還用政府獎勵她的四千英鎊，建立了第一所正規的護士學校。

為了紀念南丁格爾，後來人們把她出生的五月十二日，定為「護士日」。南丁格爾之所以被讚

頌和紀念，是因為她的內心充滿了大愛，她心中時刻牽掛着弱小的、受傷的群體。我們之所以能夠感受到這份愛，也是因為她把這股能量傳遞給了弱者。

她沒有說，你是一個上將，我才肯去護理你；

也沒有說，你在戰場上表現優異，我才肯護理你；

她用实际行动表達的是：因為你受傷了，所以我來護理你，沒有任何外加的條件。

接納別人的傷痛、接納別人的弱小、接納別人的不完美，這就是愛。

同樣地，我們只要把上面的實語換成「自己」，我們就得到了愛自己的定義和答案：**接納自己**

的傷痛、接納自己的弱小、接納自己的不完美，這就是愛自己。

前文提到的那個讀者，她每天努力健身、閱讀、運動，這些都是她對自己的「要求」，不是愛。

真正的愛自己是，即使你每天不健身、不讀書，你依然能夠感受到自己很快樂，因為你不再要求自己一定要優秀，你接納了自己的平凡和不完美。

▲沒有被愛過的人，難以接納糟糕的自己

為甚麼很多人做不到接納自己的糟糕呢？

在回答這個問題之前，讓我們來思考另外一個問題：你是如何變成現在的你的？

你可能會想到自己的原生家庭，繼而想到自己叛逆的青春期，然後到步入社會的努力和奮進，

這一步一步，你變成了今天的樣子。但是，這只是外顯的你，是你的一部分。還有很多沒有外顯出來的、意識無法察覺的你，實際上早在你很年幼的時候，就已經被雕刻了。

想像一下，你是個剛剛呱呱墜地的嬰兒，你像一張白紙一樣，對這個世界一無所知。但是從你有了生命的那一刻開始，你就本能地知道了飢餓或口渴，為了維持自己生存，你哇哇大哭，用這樣的訊號去告訴你的母親，你需要吃的了。

遺憾的是，你可能遇見了一位產後抑鬱的母親，她的臉上寫滿了對你的嫌棄和厭惡，她只是紋絲不動地坐在那裏盯着你，她在你的哭聲中獲得了自己報復的快感。

你看到那個能維持你生命的人，對你充滿了憎恨，你內心很害怕。與此同時，你也知道，除了她，沒有其他人能夠保證你繼續活下去，於是為了保住性命，你選擇了認同她，即認同你自己是可憎的、厭惡的。因為只有你認同她，她才能滿足你活下去的意願。

於是，你這張白紙上被畫上了第一筆：我是可憎、討人厭的。

後來，你開始成長，來到了你的童年，你母親的產後抑鬱症早就好了，但可惜的是，她並不是一個有愛的人。所以，當你受傷了，她會說你怎麼那麼笨；當你被小朋友欺負了，她指責你怎麼那麼蠢……同樣地，對於母親的權威，你沒有能力去反抗，你只能選擇去認同，這樣才能確保你平安無事地活下去。

於是，你這張白紙被畫上了第二筆：我是愚蠢的，我是笨拙的，我受傷的時候，是不會有人支

持我的。

……

就這樣，一張潔白無瑕的白紙上，被畫上了難看的一筆又一筆，你在渾然不覺中，變成了一幅奇怪難看的畫。心理學把這個過程叫作「與攻擊者認同」，也就是說你通過認同攻擊你的父母，把他們對你的不好內化為你對自己的不好。

再後來，你長大了，你心裏揣着那幅畫四處遊走，碰見熟悉的人、陌生的人，你都躲得遠遠的，因為你生怕他們看見你內心的那幅畫。而他們如果說你糟糕，說你不好，你就會暴怒，因為你內心的那幅畫已經被各種不好充滿了，沒有空間再去容納新的一筆。而當你自己去面對那幅畫的時候，你只能失聲痛哭，因為那上邊沒有一筆是好的，你找不到任何力量去面對那幅滿目瘡痍的畫。

這就是我們的自我形成過程，現代心理學家克萊因（Melanie Klein）把這個過程稱為「客體關係理論」。與此同時，這也是「沒有被愛過的人，無法接納自己的糟糕」的原因所在。

△給自己找一個接納自己的客體

人生無法重來，面對糟糕的那幅畫，我們感受到匱乏，我們找不到面對的力量，是不是就意味着我們只能認命了？只能在匱乏中走完這短暫而又漫長的一生？

當然不是。

你沒有一對愛你的父母，但是你可以選擇有一個愛你的自己。父母成為不了我們好的客體，我們可以選擇讓自己成為自己的客體。

當然，必須承認這是很艱難的。因為我們與這個世界（包括我們自己）的連結方式，就是我們從小感受到的方式。比方說，你遇見了一個經常打罵你的父親，還有一個經常斥責你的母親，那和這個世界的連結方式就是打罵和斥責，你感受到的情緒體驗是糟糕的。所以當你長大後，也習慣用這樣的方式去和你周圍的世界以及你自己建立連結，它不一定外顯為打罵和斥責，但一定是充滿攻擊性的，譬如易怒、抑鬱等。因為只有把自己和別人都搞得很難受，像你童年所體驗的那樣，你才會感受到自己是存在的，是和外界有聯繫的。

在這樣的情況下，讓你做自己的客體，讓你對自己好一點，實際上很難很難，因為你不習慣，你會無所適從。

如果你的人生走到了這個境遇，你有兩個選擇去改變這種狀況：

其一，你可以找一個專業的心理諮詢師，幫你處理童年的創傷，同時通過和心理諮詢師建立連結，把一個接納你的客體重新內化為一部分自我，幫助你完成自我的重建。

其二，如果你沒有條件去找專業的心理諮詢師求助，你可以找一個接納你的客體，比如你親密的朋友，或者一個愛的能力很強的伴侶。他們對你的接納，都可以幫助你完成自我修復。

不管現實如何艱難，請一定要相信：總是有人會愛你。

譬如未曾謀面的我，就願意在心中為未曾謀面的你祈求新生。

實踐處方：如何做到愛自己？

- ▼ 不要抗拒自己糟糕的部分，允許它存在，接納它的存在。
- ▼ 不要隔離自己，去和那些積極、有陽光氣息、有愛的能力的人交流和交往。
- ▼ 要在內心深信，自己是值得被愛的。

1 情緒

自卑

沒有人注定只能做配菜

心理關鍵詞② #自卑情結

很多人身邊都有這樣的朋友：長得不錯，有名牌大學或者留學的經歷，也有一份在外人看來不錯的工...就是那種方方面面看上去都算閃亮的人。

你本以為他們的生活應該是五光十色的，但真的走近，你卻發現，原來他們從來不覺得自己閃亮，反而總認為自己似乎一無是處，就像西餐裏的薯仔一樣——永遠只能做配菜。

這種自認為是「薯仔小姐／先生」的人，骨子裏其實都深藏着一個自卑的靈魂。

△何為「自卑情結」

小葉出現在諮詢室的時候，我內心的第一反應是：這女生真漂亮。黑亮的長髮，淺淺的梨渦，皮膚白皙緊緻，有着典型的東方氣質美感。

畢業於某著名大學的小葉，是一名法學碩士，畢業後參加了公務員考試，如今在檢察機關工作。她的父母都是教師，家裏算得上是書香門第……小葉的一切，在外人看來，都相當美好。可如此美好的女生，找我諮詢的核心問題，竟是覺得自己非常自卑。

每個人都可能有自卑的時候，譬如看到同事曬的馬甲線、聽到同班同學C輪融資一億美金、飯局上別人高談闊論而你根本插不上話……這時我們多多少少都會產生自卑感。不過，這些都是偶發的自卑情緒，它和小葉口中的「自卑」不太一樣。

在小葉的生活中，自卑感不是偶發的，它是如影隨形的。比方說：

無論在工作場合還是生活場合，她總覺得周圍的人都格外關注她，而且這種關注絕非善意的，而是看透了她內心的脆弱；

在工作中，同事們一句無心的話，總會讓她產生過度反應，覺得別人對她有敵意；

平時她總是謹小慎微，習慣用討好的方式來應付外界；

在人際交往上，她總是試圖融入某個圈子，但是她隱隱覺得，自己好像和哪個圈子都離得很遠。

小葉和我說，她總覺得惴惴不安，感覺自己特別差勁。雖然有很多男孩在追求她，但是她壓根兒不敢接受，因為她特別害怕，將來那些男孩發現她真實的樣子，就不再喜歡她了。

小葉所體驗到的「自卑」，在心理學上叫作「自卑情結」。

「自卑情結」是由個體心理學家阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）提出來的一個概念，是指一個人有一種持續的、穩定的、不間斷的「我不好、我很差」的自我認知，這個自我認知會一連串地影響這個人的情感模式、行為模式、認知模式等。

▲自卑情結是如何產生的

也許你會好奇：像小葉這樣各方面條件都不错的女生，為甚麼會有自卑情結呢？

自卑情結的出現，跟一個人早年的母嬰環境緊密相關。

在小葉的記憶中，她媽媽是一個控制欲特別強、特別愛面子、幾乎從不誇獎她的人。讓小葉印象比較深刻的是，媽媽只和她談論學習，從來不談感受。

小學二年級的時候，小葉和同班的好朋友吵架，好朋友帶着其他女同學孤立她，她感到非常難受，哭着回了家。媽媽了解小葉哭的原因後，沒有安慰她，反倒說她為了這麼點小事就哭，是個沒用的孩子，並且喝聲制止小葉哭泣，讓她趕緊去寫作業。

從這樣一個典型的互動事件中，你也許會發現，如果母親是一面鏡子，小葉從這面鏡子裏看到的自己是這樣的：我不應該難過，我很窩囊，我太沒用了。

如果僅僅是受過一次這樣的對待，小葉的人生也許不會有太大的波瀾，然而由於母親的人格問題，類似的事情在小葉的成長過程中簡直如同家常便飯。換言之，「我太沒用」這樣的自我認知，