

如果自卑是毒，你自己就是解藥



[如果自卑是毒，你自己就是解藥 下载链接1](#)

著者:張璞

出版者:人本自然文化事業有限公司

出版时间:2005-12

装帧:平装

isbn:9789574704712

當你發現人生最大的敵人
就是你自己，
這場戰役，你就注定無路可逃。
你必須接受自己不完美的事實，
即使這是很殘酷痛苦的；

你也必須適應這個凡事不如意的世界，
儘管你已經很努力。

在自卑面前，每個人都無可遁逃，
你如何面對自己的自卑，就決定了你的命運。

個體心理學大師〔阿德勒〕告訴我們：

面對自卑，你唯一能做的事，就是擁抱它，然後超越它。

他一再強調，自卑是人性的一部分，自卑不是壞事，
它是讓人進化成長的「精神荷爾蒙」。

然而有人無法面對自卑，於是他的自卑，
就成了毀滅他自己的催命詛咒。

超越自卑，你才能釋放被封印已久的潛能。

活用自卑，你才能擁有面對不如意的抗體。

在與自卑的戰役中，

沒有人可以幫你，更沒有人可以代替你；

事實上，超越困境和自卑的鑰匙，

就是你自己。

如果自卑是詛咒，你就是解除咒語的法師。

如果自卑是毒，你自己就是解藥。

作者介紹：

【人性心理研究專家】

張璞

藝術科班畢業的文字工作者，也是一位努力為自己而活的文字工作。曾任報紙專欄作家、電視記者、出版社編輯等職。自認是一位懂得享受人生的「感覺主義者」最喜歡的一句箴言是一「為自己的感覺而活」。從小就喜歡狗，三十歲後則喜歡和貓過生活。而且開始喜歡探究人性和人的心理。目前為自由文字工作者，曾著有【人生就像一盒巧克力】、【小心臉上哭，心裡笑的人】等暢銷著作數十種。

目錄：【推薦序】以挫折為師，化自卑為人生新契機 范佩貞

【自序】面對「自卑」，我們永遠都有兩種「選擇權」

【前言】超越自我——阿德勒大師的自卑處方

I別做自卑的奴隸

「態度」，決定「弱點」的尺度
自卑是「棉裡藏針」的心理遊戲
壓力不是殺人兇手，人才是
幼兒期的「自卑印記」
權力，是麻痺自卑的「毒藥」
名牌，是抬高身價的「催眠術」
當「傀儡」比較安全？
說錯話，往往是不小心說了「真心話」
外表十分完美，就是最大的破綻
失去舞台的演員，為何生不如死
移情，是慾望的「投影機」
II 看透弱點，避免重蹈覆轍
因為恨你，所以敬愛你
守財奴，守的是「安全感」
「偏執」，讓你一生孤苦
優越感，也是一種春藥
其實，是你創造了你的「死穴」
「酸葡萄現象」，酸的是「心」
外遇的人，特別體貼顧家
因為自卑，所以想成為「別人」
沒有人能逼你失敗，除了你自己
「藉口」，是自卑的防彈衣
「雞同鴨講」背後的心理意義
III 莫把自信建立在自卑的沙堆上
外表，其實是自卑的尺度
「愛的反向作用」——期待愈深，就愈怕受傷害
託詞背後，總有不可告人的秘密
刺蝟的盔甲，來自不安
自欺欺人為「完美主義」之母
無能的屬下，是無能的上司造就出來的
我們的「行為」，都藏著「自卑密碼」
嘴巴上的「半瓶水效應」
忘了自己的臉——「面具人格迷失症」
每個人都需要「情緒回收桶」
自卑是火，偽裝的紙永遠包不住
IV 瞭解潛在的自卑感
小心，別踩到他人的「地雷區」
心虛的人，十有八九惡人先告狀
「逃避」是一種「免費麻醉劑」
玩物為何會「喪志」？
不說話的「未爆彈」，殺傷力最強
表面上招蜂引蝶，只是「煙霧彈行為」
不會開車的人，永遠嫌路不夠直
「性慾」，自卑者的犧牲品
老漢為何總愛提當年勇？
流浪漢的「唬爛哲學」
愈無能的人，愈喜歡瞎忙
V 破除自卑的想法
自暴其短，等於先替自卑打「疫苗」
自卑的人，總喜歡製造傀儡
怨氣是炸藥，自卑是「引信」
用一連串的錯誤，建築成功人生
要贏得人心，先要掌握人性
「自我解嘲」式的不在意，其實最在意

「使性子」，不是小孩的專利
另類壓力紓解法——「八卦症候群」
老實並非「任人宰割」，只是「按兵不動」
行為密碼，往往透漏「真實想法」
人會說謊，但肢體語言不會
一切，都只是你的心結罷了！
「端茶送客」暗示著「你不受歡迎」
自卑，是愈描愈黑的「黑函」
最安全的第一人稱：「我們」
愈想得到勝利，就愈容易失利
凡有壓抑，必有「失誤行為」
推卸責任，是告訴人家你扛不起
賣弄自卑，只會讓你更自卑
別在自卑的傷口上灑鹽
與其跟周公下棋，不如先解決問題
「回歸幼兒退化症」和「戀母情節」
生病，也是自我保護的機制
．．．．．(收起)

[如果自卑是毒，你自己就是解藥_下载链接1](#)

标签

心理学

如果自卑是毒你自己就是解药

177.2

评论

我太自卑了

[如果自卑是毒，你自己就是解藥_下载链接1](#)

[如果自卑是毒，你自己就是解藥 下载链接1](#)