

**超越自卑【亚马逊书店畅销书！TED播放量破
10000000演讲者布琳·布朗现象级著作！知名脱口
秀主持人奥普拉、诺贝尔和平奖得主乔迪·威廉姆
斯重磅推荐！】**

作者：布琳·布朗

版权信息

书名：超越自卑

作者：（美）布琳·布朗

出版社：天津科学技术出版社

出版时间：2020-05-01

ISBN：9787557676094

版权所有 侵权必究

目录

[赞誉](#)

[前言](#)

[第1章 为什么要超越自卑](#)

[第2章 超越自卑的力量——自卑复原力](#)

[第3章 超越自卑第一步——了解自卑诱因](#)

[第4章 超越自卑第二步——练习大局意识](#)

[第5章 超越自卑第三步——与他人沟通](#)

[第6章 超越自卑第四步——表达自卑](#)

[第7章 借助勇气的力量超越自卑](#)

[第8章 借助悲悯的力量超越自卑](#)

[第9章 借助联结的力量超越自卑](#)

[第10章 从现在起，勇敢地超越自卑吧](#)

[鸣谢](#)

赞誉

“布朗为人们了解和克服自卑提供了一种观点和方法……她以一种有趣的视角来观察这令许多人都感到萎靡不振的情绪。”

——《图书榜单》（Booklist）

“布朗在她的研究领域上展现出了明显的热情和专业度，叙事风格也很温柔平缓。”

——《图书馆杂志》（Library Journal）

“自卑是种极度脆弱的情感，它使我们总是担心自己做得不够好。我们处处都可以感受到自卑的真切存在。比如，我们的外表、口音、经济状况以及皱纹、体型、疾病，或是我们度过每天的方式。《超越自卑》这本书促使我们重新审视自己对于自卑的苦恼，并学会许多有用的方法来成就最好、最真实的自己。这是一本少有的能够潜移默化地使人生活逐渐变好的书，它以形形色色的案例为依据而且充满了励志的故事。”

——哈丽特·勒纳博士（Harriet Lerner），《愤怒之舞》（The Dance of Anger）作者

“布琳·布朗做了一项很有见地并富有教育意义的研究。这项研究针对一种让许多人感觉身陷囹圄却又束手无策的问题，她对人们如何常陷自卑之中进行深度的分析，找出了解决办法——释放自我。她周全地提出了一些建议，并且将帮助读者利用许多无法想象的方法从低落的情绪中释放。《超越自卑》这本书可以让读者们走向通往自由和自尊的神奇之路。”

——玛莎·贝克博士（Martha Beck, Ph. D.），《奥普拉杂志》专栏作家，《找到自己的北极星》（Finding Your Own North Star）作者

“布琳·布朗用诙谐的语言来探索自卑及其复原力，提出的脆弱性和坦率的概念既让人感到振奋又感到轻松。如果我们想要改变我们的生活、人际交往甚至全世界，我们就必须开始了解并克服使我们变得沉默的自卑。这本重要且给人希望的书提供了一种突破性的新观点。”

——乔迪·威廉姆斯教授（Professor Jody Williams），1997年诺贝尔和平奖获得者，“国际反地雷组织”形象大使

“这是一本重要的、鼓舞人心的书。当我们苦于认为自己还不够好，觉得自己应该有所改变的时候，它恰好提供了有效的方法去理解这种痛苦的感受。布琳·布朗引领我们打开自卑的枷锁，去拥抱最真实的自己。”

——克劳迪娅·布莱克博士（Claudia Black, Ph. D.），《这种事不会发生在我身上》（It Will Never Happen to Me）作者

前言

人们听到自卑这个词时，通常有以下两种反应：“我不知道你所说的自卑是什么意思，我只知道我并不想谈论它”或者“哦，自卑，我知道是什么意思，可我不想聊”。作为一名自卑研究人员，我很理解他们闭口不谈的心情——自卑是如此强大，以至于有时尚仅提起它，就能引发自卑的感受。但在我花费了六年的时间，采访了数百位女性的生活后，我得出了这样一个结论：我们都会经历自卑，它绝对是一种普遍的情感。

我们对自卑及它对我们的感受、想法和行为的影响了解越少，自卑就越能够控制我们的生活。然而，当我们鼓起勇气谈论它，并带着同理心去倾听别人的倾诉，我们就会改变生活、爱情、养育子女、工作和建立人际关系的方式。

人们总是愿意相信，自卑只会存在于那些不幸遭受过可怕心灵创伤的少数人身上，但这是不正确的。自卑人人都会经历。虽然它似乎一直藏在最黑暗的角落里，但实际上它潜伏在所有我们熟悉的地方，包括外表和身材、家庭、养育子女、财富和工作、心理和身体健康、成瘾、性、衰老、宗教等。

这本书为大家提供了理解自卑和培养“自卑复原力”（Shame Resilience）的信息、见解以及具体的策略。我们不能完全抵挡住自卑的情绪，但我们能够培养出快速复原的能力。这就需要我们认识自卑，有建设性地走出自卑并从自卑经历中得到成长。通过采访我发现，具有较高自卑复原力水平的人们有四种比较普遍的特质。我认为这四种特质是培养自卑复原力的四个要素，也正是本书的核心。随着更加深入地了解自卑复原力，我们就可以开始利用这些策略来做练习，并借此逐渐摆脱自卑的副产品——恐惧、指责和疏离，取而代之的是拥有美好、真实的生活所需要的勇气、悲悯和联结。

如果你不太确信自卑对我们生活的影响，不妨多读一些我采访的引文，也许对你有帮助。在这些引文中，你能看到自卑、恐惧和文化期待复杂地交织在一起。

性生活是我和丈夫之间的大问题。有时它很美好，但有些时候，我就会开始考虑我的身材在过去的十年里发生的诸多变化，我为此感到不安。我幻想他也会用同样不好的想法来审视我。每次想到这些，我都很惊慌，我就会找碴儿跟他吵架或是以任何理由逃避并重新穿好我的衣服。

有一天，我在家附近的街道上开车，随后停在了一辆车旁，那辆车上坐满了年轻人。他们微笑着向我看过来，我回了一个微笑，还稍微有点脸红。不知怎的，正和好朋友坐在后座的十五岁女儿没好气地说：“天呐，妈妈，请别看他们了，你在想什么呢？你以为他们是在跟你调情吗？现实点吧！”我几乎抑制不住眼泪，我怎会如此愚蠢？

当我照镜子时，有时我感觉自己长得还不错，但有时候我会觉得自己又丑又胖，我的情绪异常激动——好像不能呼吸了一样。我的胃感觉到一阵恶心。我只想藏在家里，这样就没人能看见我了。

我今年41岁，重新回到了学校修学位。但大部分时间我都不知道别人在谈论什么——我只是坐在那里，像个傻瓜一样地点头。我觉得自己无法融入，智商不够，不配出现在这里。当这些感觉汹涌而来时，我只想赶快溜掉……真的，只是拿上我的包，从教室溜出去，然后再也不回头。

我的生活表面上看起来非常不错，有贴心的丈夫、漂亮的房子、可爱的孩子们——一切都很完美。但事实可能是另外一番景象。我和丈夫如果不那么在别人的眼光，也许早就已经离婚了。我们彼此很少交流，孩子们在学校也都很淘气。所以我们必须为学校做些特别的贡献，以确保他们不会被开除。勉力维系越来越难——我知道我的朋友们都看出了真相——他们不可能看不出来。实际上，当我觉得他们看穿一切时，我会感到恶心。

我一直觉得我是个备受争议的妈妈，好像我做的所有事都是错的或是不够好的。更糟糕的是其他的妈妈会贬损你。每当有其他妈妈投来一些不认可的目光时，我都会感到钻心地痛。

我从来没有把我的经历告诉过任何人——因为我不想让别人同情我或者对我有异样的看法。把过去都留

给自己会更轻松些。只要想到别人会指责和评判我的过去就会让我喘不上气来。

没人了解我和丈夫的关系有多么糟糕，当人们不看好他并不看好我们在一起时，我就会不停地撒谎，甚至靠编故事来掩盖事实。每当我说谎时，我感觉自己既卑鄙又惭愧。

听起来是不是很熟悉？对许多人来说，答案是肯定的。自卑是种很普遍的现象。不同程度上，我们都知道在一个如此看重完美和合群的社会中，我们很难对自己感到满意。我们也知道当我们感到被评价或被嘲笑时，不管是外表、工作、养育子女的方式、消费的方式、我们的家庭，还是我们无法控制的生活经历等方面，那种痛苦的情绪都会强烈地冲击着我们。但最痛苦的自卑经历通常不是别人对我们失望或做出评价，而是我们给自己施加的惩罚。

我们对努力获得别人接受和认可的追求是永远不会松懈的。我们投入了大量的时间和精力来确保我们能够满足每一个人的期望，并且十分在意别人对自己的看法，最后导致自己经常感到恼怒、愤恨、恐惧。有时我们将这些情绪自我消化，劝服自己这都是因为自己不够好，也许我们就应该受到这种令人极度恐惧的拒绝。其他时候，我们猛烈地发泄——莫名其妙地向伙伴和孩子们大喊大叫，或者对朋友或同事做出刻薄的评论。无论哪种方式，最终，我们都会感到筋疲力尽、不知所措和孤独。

我们总是花费大量的时间和精力来处理这些表面问题，实际上这样做很少能带来一些有意义的、长久的改变。当我们深层地剖析这些表面问题时，我们会发现自卑通常是罪魁祸首。它驱使我们憎恶自己的身体，害怕被拒绝，不敢谈论自己的危机感，害怕在生活中被其他人评价。这也同样适用于那些觉得自己太愚蠢或认为表达自己的观点是很无知的场景。

直到我们开始解决自卑所带来的影响，我们可能会暂时解决一些表面问题，但我们不能使自己头脑中的“录像带”安静下来，它总是突然蹦出来播放：“我一定是哪里出错了。”举个例子，工作或学习中存在的虚假感觉与我们的能力几乎没有任何关系，而更多的是那可怕的内心独白，我们一直在责骂和要求自己：“你以为自己是谁？”自卑迫使我们把别人的看法放在很有意义的地位，以至于我们最终在不断努力满足别人期望的过程中迷失了自己。

自卑：沉默的流行病

当你花费多年时间来研究像自卑这样的论题时，你会很容易发现人们是多么不喜欢甚至有点害怕这个话题。当我告诉别人我是一名自卑研究者后，他们的脸上常常会出现一种“好像闻到什么坏掉的东西”的厌恶表情，我的丈夫总是安慰我对此别太介意。

自卑是一种沉默的流行病。因为它对我们所有人都有影响。使我们“沉默”的是我们无法或不愿意公开谈论自卑以及它对我们个人生活、家庭、团体和社会的影响。我们的沉默实际上促使自卑深藏于地下，现在它以一种破坏性和阴险的方式渗透到我们的个人和公众生活中。自卑曾经一度被社会科学家们误解和低估了，但现在越来越多的研究者和实践者正在重新审视自卑及其在广泛的心理和公共健康问题中发挥的作用，这些问题包括抑郁症、焦虑症、成瘾、饮食失调、欺凌、自杀、性侵犯和所有类型的暴力，包括家庭暴力。

暴力行为越来越猖狂，对许多人来说，自卑很不可思议地成为一种自我保护的形式和一种受欢迎的排遣方式。谩骂和人格诋毁已经取代了人们关于国家的宗教、政治与文化的讨论声。我们用自卑作为工具来教导、管教和处罚我们的孩子。电视节目展现出日益增多的有关恶性竞争、陷害、敌对、排外和公然羞辱他人的主题，并一直抢占着较高的收视率。同时我们利用自卑来自我防卫和自我调侃。我们很难理解为什么世界如此可怕？为什么政治已变成了流血运动？为什么儿童正在遭受更深的压力和焦虑？为什么流行文化似乎沉到历史最低点？为什么越来越多的人感到孤独和疏离？

正如许多流行病的情况一样，我们似乎为了照顾好自己和家人而陷入了自我斗争中，实际上我们只是没有找出其中的联系并弄清它的意义，然后把它作为一种大型的问题来解决。我们看不到它的艰巨性——我们认为这只是个人问题或自尊问题，而不是个严重的社会问题。

为了更好地理解自卑的经历，我想让你认识一下苏珊（Susan）、凯拉（Kayla）、特丽萨（Theresa）和桑德拉（Sondra）。我曾在研究初期有机会对她们进行访谈，并在她们将自卑复原力策略付诸实践了几年后又再次进行了访谈。在这本书中，她们所展现的故事将会很好地证明出她们的强大，因为这个过程有时会遇到很多困难，但她们能够把勇气、关爱和联结付诸实践。

我和苏珊第一次见面时，她不到三十岁，已经结婚三年了，并且有个刚刚过完一岁生日的小女儿。苏珊热爱自己身体理疗师这个工作，但在过去的一年里，她都待在家中陪着她的孩子。随着家庭经济越来越紧张，她决定做一些兼职工作。在我们的采访中，她回忆起那一天，她认为找到了最适合自己的工作，当时绝对可以用欣喜若狂来形容。公司不仅给她提供了一个完美的兼职——身体理疗师的职位，而且还特别为她的女儿开放了妈妈外出日（Mother's Day Out）的安排。她迫不及待地想要分享这个好消息，于是她打电话给她的姐姐。然而她的姐姐并没有祝贺苏珊，而是回应她：“我不太明白，如果你对养孩子那么没兴趣，你为什么还要生孩子？”苏珊记得当时她就感觉像被人在腹部重重地打了一拳。她说：“我几乎不能呼吸了，就像一个灾难。我的第一想法就是‘我是个不称职的妈妈’，在那一夜，我又重新考虑了我的新工作。”

当我采访凯拉的时候，她四十五六岁，并且在广告事业上已经取得了成功，独自一人在西海岸的一个大城市里生活着。凯拉的父亲最近被诊断出患有老年痴呆症，她正努力平衡她的事业和作为父亲的主要照顾者的压力。她解释说，最困难的问题是应付她的老板南茜（Nancy）。凯拉形容南茜为“一种你绝对不会与她分享私事的人”。当我问她什么意思时，她说南茜能够熟练地运用人身攻击的艺术——南茜对你的生活越了解，她塞给你的“军火弹药”就越多。自凯拉的妈妈两年前去逝起，凯拉就一直与抑郁症抗争。她向南茜吐露了她的抑郁症，没想到她竟然在其他同事们的面前说了这事。凯拉说尽管她害怕南茜的攻击，但她知道当她开始为了照顾父亲而练习做长期护理后，可能就会耽误一些工作，所以她向南茜说明了父亲的情况。她在描述参加第一次员工大会的情形时，看起来仍然十分震惊。在会议上，南茜宣布凯拉将会退出当前的项目。凯拉说：“她直勾勾地盯着我，同时对团队说，‘你了解凯拉的，她总会出现一些戏剧性的事。’”凯拉说那一刻她就好像“完全掉掉”了一样。“我愣住了。我觉得自己如此渺小，精神已经游离。南茜是对的吗？我是否微不足道？我怎么能如此愚蠢地信任南茜呢？”

当我见到特丽萨时，她三十五岁，有三个孩子，其中最小的三岁，最大的十一岁。她叙述她的经历大概只用了不到五分钟，但是，对她来说，她说出了最大的一个苦恼。她记得当站在镜子前时，她感到极度焦虑并很厌恶自己的身体。她说：“正是那个倒霉日，我试穿了每一条我能找到的牛仔裤，但没有一条合适的。”她发现自己能够用手抓起一把大腿内侧的赘肉，也能捏住胸罩一侧露出的肥肉，她反复惊叫道：“这太恶心了，我很恶心！”随后整个事件变得更加严重，因为她听见她的孩子们在另一个房间里激烈地争夺电视，同时电话又响个不停。于是她开始向孩子们喊道：“没有人能接一下电话吗？我知道不是只有我听到了电话铃声！该死的！”她最终把头埋在手心，开始抽泣起来。当她抬起头时，她看到她的孩子们就站在几英尺远的地方。孩子们用惊恐的声音对她说：“我很抱歉，妈妈。”当她看着他们时，一种自卑和自责的强烈情感涌上心头。特丽萨告诉我，她永远不会忘记那一天，并解释说：“有时，我对周边的一切都感到厌恶——我的身体、孩子、房子——以及我的整个人生。我脑海里的画面，是我所期望的一切，但生活并不如我所愿。我还不能把所有的事情做好。而最为重要的是，当我把这些展现给孩子们的时候，我感到很羞愧。”

桑德拉，一名五十五六岁的高中老师，当我和她讲话时，看起来有些愤怒又有些悲伤：“我过去喜欢和我丈夫的弟弟讨论政治。我一直这样做了很多年。一次，参加完星期日的家庭晚宴后，我和丈夫开车回家，他告诉我，他讨厌我和他兄弟争论。他说他早就看不惯了。‘唐纳德是个聪明的家伙，还是个研究生，我希望你不要和他谈什么政治。’然后他说我的观点听起来很无知、很愚蠢，让他觉得很没面子，他感觉完全被家里的人孤立了。”

苏珊、凯拉、特丽萨和桑德拉只是因为自尊心受到践踏而苦恼吗？不，自卑和自尊是非常不同的两个概念。自卑是我们能够感受到的，而自尊是我们思考出来的。我们的自尊基于我们对自己的看法——长期以来的优点和不足。这是我们对自己进行思考得出的看法。然而自卑是一种情感，它是我们遇到某些特定事件后的感受。当我们自卑的时候，我们看不到大局，不能准确地去思考自己的优点和不足。我们只是感到孤独、没有安全感，并具有强烈的负罪感。我的朋友兼同事玛丽安·曼金（Marian Mankin）也是这样形容自卑和自尊的区别：“当考虑我的自尊时，我会思考我是谁，我想成为谁，我来自哪里，我已经克服了什么和我完成了什么。而当我感受到自卑的时候，我就会被带到一个很小的地方，在那里周围的环境都被忽略不计了，我眼里看不到其他任何事物。那只是一个很小很孤独的地方。”

如果以上的故事不是自尊的问题，那么它仅仅是我们身边人的问题吗？苏珊只是有一个刻薄的姐姐？凯拉只是一个说话不够谨慎的受害者？特丽萨是一个极力追求完美的个案？桑德拉的丈夫是唯一的麻烦？所有这些问题的答案都是否定的。如果关于身份、工作、完美主义、表达方式的四个例子你都全都看过了，你会发现自卑是这些文化战争中使用的主要武器。

我们不断地恐吓着妈妈们，因为她们“没有为她们的孩子竭尽全力”或“在做很自私和无知的选择”。同样，凯拉的经历指出了许多职场的自卑文化。为了获得成功，我们被期望完成高效的工作并刻意地将工作和个人生活割裂开来。凯拉老板的话就是这种文化下的产物。尽管我们被告知（也想去相信）：“工作不是你的全部。”然而来自雇主、同事和媒体的话确实另有一番韵味：“证明个人价值的是：你曾做过什么，你做的好不好，以及你的收获是什么。”

提到特丽萨的苦恼，我们需要明白自卑是完美主义的声音。无论我们谈论的是外表、工作、身份、健康，还是家庭，都不是在追求那种令人痛苦的完美。这种对无法满足的期望的追求使我们不断被自卑感洗刷。最后，桑德拉的故事告诉我们，自卑是种用来让我们保持安静的有力社交工具。没有什么比自卑能更为有效地使我们沉默了。

正如你所看到的，自卑不仅仅是因为沟通不够谨慎或是自尊问题，它是人类的一种基本经历，日益成为我们文化中格格不入并具有毁灭性的一部分。在某些时候、某些场合下，我们都在挣扎于感觉自己不够好、欲求不满和缺乏归属感的负面情绪中。我发现克服这些不足最有效的方法是分享我们的经历。当然，在这种文化中，讲述我们的故事需要勇气。

勇气、悲悯和联结

勇气（courage）是一个带有感情色彩的词汇。它的词根来源于拉丁文“cor”，也就是心的意思。在最早的一种形式中“勇气”的意思是“通过说出自己的真心话来表达想法”。随着时间的推移，它的定义已经改变。如今，我们通常把勇气和英勇无畏的英雄行为联系起来。但在我看来，这种定义没能表达出内在心灵的力量和关于我们是谁，我们都经历了什么。发自内心的讲话才是我所认为的“平凡勇气”。这需要我们敞开心扉，诚实地谈论——或好或坏。

我不知道平凡勇气（ordinary courage）这个词源自于哪里，但我是在安妮·罗杰斯（Annie Rogers）写的一篇文章中看到的。我认为这个概念指明了讲出我们心中故事的重要性。在如今自卑文化盛行的背景下（文化中充斥着恐惧、指责、疏离），实践平凡勇气是特别困难的。然而，运用本书中的这些策略将有助于我们重新获得勇气和力量，甚至开始改变文化。

为了解自卑是如何受文化的影响，我们需要回头想一想，当我们还是孩子或年轻人，我们第一次学会被喜爱、合群、取悦他人是多么重要时，我们就被教会了自卑。有时公开，有时隐秘。不管它们如何发生，我们都能回忆起被拒绝、贬低和嘲笑的感觉。最终，我们学会了害怕这些感觉，我们学会了如何改变自己的行为、思想和感情以避免自卑感。在这个过程中，我们改变了自己，在许多情况下，我们变成了现在的我们。

我们的文化教导我们自卑——它规定了什么是可以接受的，什么是不能接受的。我们不是生来就渴望完美的身体，不是生来就害怕讲述我们的故事，不是生来就害怕变老以至于觉得自己没有价值，不是生来就一边拿着知名家具店的目录清单一边拿着令人心碎的待缴账单。自卑来自于我们之外，来自我们文化传达的信息和期望，来自我们内心的东西，是人类对归属感的需要。

我们被紧密联系起来，这是我们的生物本能。当我们还是个婴儿的时候，我们为了生存而追求联结。随着我们的成长，联结的意义也随之丰富了——不管是情感上、身体上、精神上，还是智力上的。联结是至关重要的，因为我们需要被认可，需要归属感并能够体现自我价值。

自卑断绝了我们与他人的联结。事实上，我常常把自卑作为害怕被断绝联结的一种表现——害怕自己被看成是有缺陷的、没有价值的存在。自卑使我们无法讲述自己的故事，也阻碍我们倾听别人讲述他们的故事。我们由于害怕疏离而保持沉默并严守着我们的秘密。当我们听到别人在谈论他们的自卑时，常常会通过指责他们来让自己免受不适。只是听到别人在谈论自卑的经历，有时就可以让我们自己体验一种真实的痛苦。

勇气、同理心和悲悯是自卑复原力的重要组成部分。练习悲悯让我们懂得聆听自卑。同理心是悲悯最强大的工具，它是一种情感技巧，让我们以一种有意义的关心他人的方式来做出回应。同理心是让自己站在别人的角度来理解问题，体会他的经历同时体会他的感受。当我们和别人分享一段艰难的经历时，那个人表现出一种开放的、深入的关系——那就是同理心。培养同理心可以增进我们与伴侣、同事、家庭成员和孩子的关系。在第2章中，我将详细地讨论同理心的概念。你将了解它是如何运作的，我们如何学会运用同理心，以及为什么体验自卑的反面就是感受同理心。

同理心的前提是悲悯。只有当我们愿意倾听别人的痛苦时，我们才能做出同理心的回应。我们有时认为悲悯是一种圣人般的美德，但它不是。事实上，任何人都可能会悲悯，只要我们能够接受作为人类会有一些苦恼，包括恐惧、不完美、失败和耻辱。只有我们已经接受了自己的故事（包括自卑和所有的一切），我们才能悲悯地回应他人的故事。悲悯不是一种美德——它是一种承诺。这不是我们拥有或不拥有的东西——而是我们选择去实践的东西。我们能不能和一个自卑的人在一起并敞开心扉倾听他的故事，和他一起分担痛苦呢？

本书概述

全书包括这篇前言共分为11部分。在第1章中，我将通过分享一些故事和例子来建立我们对自卑的定义，并区分自卑、内疚、丢脸和尴尬等其他情感。在第2章中，我们将探讨基本的复原力要素——同理心、勇气、悲悯和联结。

第3~6章将重点讨论自卑复原力的四个要素。在我的研究中，我发现具有高自卑复原力的人有四个共同特质。当我们一起练习的时候，这四个要素会让我们变得更加坚强。在这四个章节中，我将分享一些具体的策略，我们可以利用这些策略来帮助自己培养自卑复原力，以及克服在实施这些策略初期时所面临的一些常见障碍。

自卑的文化是由恐惧、指责和疏离所驱动的，而它往往是完美主义、刻板印象、八卦和成瘾等问题的强大孵化器。在第7~9章中，我将在发展和维护我们自卑复原力的基础上探索这些问题和其他问题。最后一章我将提出改变文化的想法：对我们的孩子、精神生活、职场和家庭来说，自卑复原力意味着什么？

自卑是一个很难谈论的话题。尽管有些故事可能会令人痛苦，但我相信，我们都能培养出对自卑的复原力，我们都有能力扭转这种痛苦，把自卑转化成勇气、悲悯和联结。同样重要的是，我们还能帮助别人做同样的事情。

然而，认识到这项工作的复杂性是非常重要的。自卑复原力的培养不是通过“四个简单的步骤”或者其他一些克服自卑的简单方法就可以完成的。类似烹饪书那种有固定解决流程的答案在解决诸如自卑之类的问题，或者其他任何复杂的人类问题上是不通的。事实上，当我们相信对复杂的问题有简单的补救方法时，我们甚至都会感到自卑——我们往往会责备自己不能“得到它”。

有人说真正的自由是让别人自由。本着这一强有力的定义，我最大的希望是，我们将跨越差异，走过自卑来共同分享我们的故事，并与那些需要听到的人做出联系——“你不是一个人”。

第1章

为什么要超越自卑

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《超越自卑》布琳·布朗.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3639.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

