

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第8讲：自卑与自卑情结

今天我们来聊一个很多人提问的问题——自卑。

有一些人的自卑，在言行举止中很容易被看出来，也有另一些人的自卑就会隐秘许多。什么是自卑感和自卑情结？人又是如何形成一种自卑情结的？

自卑感来源于“比较”，可能是在与外界他人的比对时，所产生的一种“比不上”或“比较弱”的感受，也可能是在与自己理想中的标准对比时，所感受到的“无法实现”或“能力不足”。这种比不上或能力不足，就可能威胁到我们所认为的、自己存在的价值。

同时，这种“比不上”的感觉，也驱使着个体做出一系列行为，来补偿所带来的脆弱和羞耻感。不同的人在面对自卑时的补偿行为有所不同。有些人会仍然通过加倍努力来证明自己，哪怕取得小小的收获，也是对这种脆弱和羞耻的抵御。而另一些人则选择以回避他人的方式，来逃避自卑感。他们认为只要不与他人往来，并把所有精力都放在自己身上，就能够避免“比较”的场景，也就不会产生自卑了。

这就导致前者更有可能取得卓越的成就，自卑感对于他们而言更像是一种内在的动力；而后者就有可能让自己成为一个孤僻不合群的人，自卑感让他们变得更自私、更自我为中心。同时，后者也更容易成为那些有自卑情结的人。

一定程度的自卑感，是每个人都会体验过，也是正常且健康的。而自卑情结却往往会是不健康的。

自卑情结源于人们的自卑感，但更持续。有自卑情结的人会在很多方面、很多时候、持续感到自卑，更像是一个让人难以逃脱的恶性循环，最终使得个体对自我价值产生怀疑或否定。

自卑可以分为原生自卑和次生自卑，而两种自卑之间的纠葛，就会使人陷入一种自卑的恶性循环，人的自卑情结就产生了。

什么是原生自卑？

原生自卑产生于儿童时期，是人们在面对外在环境时所体会到的不足感。这种不足感可能因为个体生长发育的速度落后于同龄人、家庭环境或不当的家庭教育等等。

其中，不当的家庭教育是导致原生自卑形成的最常见原因。不当的家庭教育可能使得个体在

童年时时刻刻都感受到无助、始终认为自己比别人弱小、愚笨，或觉得自己只能依赖别人等等，而这些都是个体最初自卑感的来源。

例如，父母不断强调孩子的缺点、所犯的 error，或恐吓孩子说“别人都能把书念的这么好，你为什么不行？念不好书将来长大有什么用？还不是就是混吃等死？”长期处于这样的家庭教育之中，会让孩子始终认为自己就是比不上其他人，从而产生最初的、根深蒂固的自卑感。

什么是次生自卑？

次生自卑则是指产生于个体成年时期的自卑感，即当成年后的个体发现，自己并没有能力实现自己虚构的目标，或内心的标准时所感到的自卑。引发次生自卑的事件，可能是失败的求职经历、不理想的学习成绩等等。

次生自卑会唤起人们心中的恐惧、羞耻、脆弱，和对原生自卑的记忆。那些有着原生自卑的人，在面对次生自卑时，会倾向于认为就是因为自己很无助，自己比别人弱小，或者自己总是需要依赖别人，才让自己没有能力去实现心中的理想。

成年后发生的事，仿佛是对幼年时自卑的左证。他们很难相信失败是一时的，他们自身还可以做到更多。这样，原生自卑与次生自卑的纠葛就形成了一个恶性循环，这个循环把很多人困在自卑的情结里。

值得一提的是，一次偶然的打击并不会让人永久地困在自卑情结里，而是从小到大，一次又一次的困难、挫折、失败，不断消解个体的自我价值感的同时，个体又遭受到了来自父母、同伴、老师、同事的嘲讽和指责，才使人在自卑的情结里越陷越深。

自卑情结可能有哪些表现？

陷入自卑情结的人会有许多不同的表现，以下是一些，不同的有着自卑情结的个体，可能有着其中一种或多种表现：

1. 做事十分害羞、胆怯、犹豫不决，甚至无法承担任何个人或与工作有关的责任，因为他们不确定自己是否能够胜任，这种自我怀疑也让他们产生了强烈的不安全感。
2. 从社交圈消失、拒绝与他人往来，因为他们会认为，就是因为有了与他人的比较，才会使自己陷入自卑的困扰，如果脱离社交，自己就可以避免受到自卑的困扰了。
3. 与第二种情况相反，有些有自卑情结的人会需要通过持续地、过度地寻求他人的关注。长期以来的自卑和低自尊，使得他们没有办法肯定自己的价值，只能依赖外界的关注、评价，来获得自我价值的肯定。

4. 异常的争强好胜，攻击性强。还有一些有自卑情结的人会表现出很强的好胜心，他们希望通过表现得强大，来弥补内心自卑的感觉，这也被看做是一种个体希望打破循环，所做的补偿式的努力。

其实，每个人心中都有一个缺口，这个缺口可能是很多原因造成的，但是说到底，我们无论怎样努力或逃避，终究无法靠自己或靠外界的关注来填补。那些创伤和缺失，只有神的爱能够补偿。在神的眼里，我们每个人都是一样珍贵，每个人的价值都不可比较。神怜悯我们在这世上受的苦与伤，所以祂以复原的能力来覆庇我们，也是因为神的爱让我们睁开眼睛打开心，使我们自己得以痊愈的同时，也不再成为别人创伤的源头。所以基督的祝福不是个人，更是一个家族，甚至一个世代。若是父母有基督的爱充满心中，孩子会减少许多“原生自卑”的伤害，若是越来越多的人有基督的爱，又怎么会充斥着这么多歧视、偏见等等造成次生自卑的罪魁？

诗篇 40:12:

“因有无数的祸患围困我，我的罪孽追上了我，使我不能昂首；这罪孽比我的头发还多，我就心寒胆战。”

领受神的安慰和祝福，认识自我，安静主前，献上、开启新一天！