

如何正视自己的自负心理？

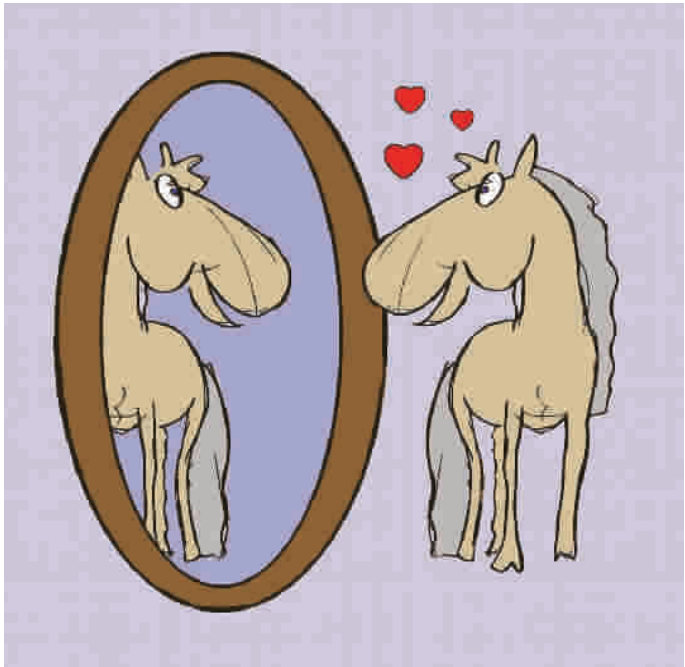
编者按

自负心理指的是盲目自大,过高地估计个人的能力,失去自知之明。人是不能没有自负心理的,尤其对青少年来说,在适当的范围内,自负可以激发他们的斗志,树立必胜的信心,坚定战胜困难的信念,使他们能够勇往直前。但是,良性的自负又必须建立在客观现实的基础上,脱离实际的恶性自负不但不能帮助事业成功,反而影响自己的生活,学习,工作和人际交往,严重的还会影响心理健康。

今天,我们就来谈一谈关于自负的这点事——

自负的人难免心高气傲,有的自视过高,总爱抬高自己贬低别人,把别人看得一无是处,总认为自己比别人强很多;有的固执己见,唯我独尊,总是将自己的观点强加于人,即使在明知别人正确时,也不愿意改变自己的态度或接受别人的观点。自负的人也很少关心别人,与他人关系疏远。他们考虑事情经常从自己的利益出发,不太顾及别人。

之所以存在这种明明没有立足本领却骄傲的仿佛拥有全世界的心理现象主要有以下三个方面原因——



揭秘自负背后三大主要成因

本版整理 郜阳（华东政法大学） 张晓清（上海交通大学）

自我认识不足,缺乏理智

自负者缩小自己的短处,夸大自己的长处。自负者缺乏自知之明,同时又把自己的长处看得十分突出,对自己的能力评价过高,对别人的能力评价过低,自然产生心高气傲的心理。当一个人只看到自己的优点却看不到自己的缺点时,往往会产生自负的个性。这种人往往好大喜功,取得一点小小的成绩就认为自己了不起,成功时将成果完全归因于自己的主观努力,失败时则完全归咎于客观条件的不合作,过分的自恋和自我中心,把自己的举手投足都看得与众不同。

病根,无非就是将自己掂错了分量,对自我的认识不够,而这份认识来源于自我的思想、自我的道德、自我的认知以及三观。举个例子,网络上微博上这种就比较多,自负心理使他们产生自我优越感和自以为是的“政治正确”,无论是“Facebook 表情包大战”、“赵薇事件”还是“菲律宾仲裁南海事件”,他们并没有理智地分析和看待问题,反倒顺势哗众取宠,通过毫无素质的脏话中伤别人来满足自己的虚荣感,凸显自己的存在感。

不读书,不学习,知识匮乏

不读书不学习,知识储备停留在高中层次,伴随着年龄的增长,学会了放纵性情、人际交往、吃喝玩乐、享受人生,却满足于灯红酒绿的现状,不思进取做井底之

蛙,反而增长了自负的戾气。这些是当代大学生普遍的现象,从中学应试教育的桎梏中走出来后,自以为可以随心所欲放纵自己,再不思学业,仅仅满足于取得毕业文凭并以此为荣。人生本是一架不断延伸的楼梯,而他们选择了在已有的位置停滞不前。

励志故事泛滥,信以为真

在自媒体盛行的时代,各种鸡汤文爆红的背后,深埋着腐蚀青年人心灵的隐患。鸡汤告诉你,只要有魔,就可以加血,只要有血,就能单挑 BOSS 爆出一地豪华装备。就好像只要你肯努力,有富人思维,有互联网思维,戒除网瘾,相信自己,重整旗鼓,勇敢创新,积极进取,热衷奉献,就可以徒手把麦子磨成面粉,再把面粉再发酵成面包了。喝太多鸡汤,只会增长人的惰性。我们的缺点在于,在最应该努力的年纪,想的太多而做的太少。心太大,能力不足。

另外,造成自负心理的原因因人而异,远远不止这些,比如自卑,一个人因为穷而自卑所以看不起富人,这种“仇富”中隐含的也有自负;比如缺乏目标,价值观有误区等等,就好比有很多人不断学习还嘲笑学习的人,这就是由于价值观走偏、缺乏目标。当然你也可以很努力,很上进,学习熬夜到吐,但不必在内心里,将自己视为高人一等,或者别人矮你三分,自由和平等,应该是大学校园和社会都该有的氛围。

正视自我现状 学会情绪控制

自负的人一般都存在自恋,甚至是过度自恋。

自负的人可以分为两种:一种人有才或有钱,他们也许从出生开始就身家上亿、从小受到家人以及身边好友的恭维,他们是别人家的小孩,他们的自信心会比其它的人高出许多,对自己的能力也更加感到骄傲,从而助长自己高人一等的思想,长期以往形成了自负。

另一种人有远大的目标却只是空谈,不切自身的实际,忽略客观事实,看到自己的优点,过度夸大,或看到现实社会的优势条件忽略了面临的困难,加之眼界有限,看不到事实的真相。他们更像是被传销洗脑的人。

而我们,大多数都是第二种人。看不到本质,自卑却又自负。

凡是这种情况的人,无一例外都是活在幻想中的自大狂,在生活中没有一点行动力,因此有那么多的成功大师都告诉你成功的秘诀就两个字:戒懒。靠幻想来实现自我需求的满足,没有行动力,也只能通过幻想自己比别人强来满足虚荣心,但当负面情绪袭来抑或终要面临现实的时候,又因为没有化解负面情绪和解决麻烦的能力,就产生了自卑心理。无论是自卑还是自负的心理想法,都不受自身控制,而是受情绪控制的,当情绪稳定的时候,就会产生自己能力强大的幻想,进而产生自负心理;但

当有负面情绪的压力,不得不面对现实的时候,又会产生自卑心理。

要改变这种现状,就必须学会控制自己的情绪管理权,正视自己的现状,在生活中给自己定切实可行的目标,并且有行动力去达到,当做到这一点了,才会开始变得真实,渐渐从幻想走入现实生活。

其实改变这种虚幻的心理并不难,但你首先要在心里承认自己能力弱小、承认自己的落后,不要为了所谓的“自尊”佯装强大,有的时候,理智地承认自己面对自己比实现目标更需要勇气。你不应该是那个为了掩盖自己考试失败而嘲笑一旁努力复习考试并且宣扬考试无用论的人,我希望你是那个不在乎外界眼光、即使失败亦会越挫越勇踏实复习的人。

马良的《坦白书》曾说:“我所有的自负都来自我的自卑,所有的英雄气概都来自于我内心的软弱,所有的振振有词都因为心中满是怀疑。我假装无情,其实是痛恨自己的深情。我以为人生的意义在于四处游荡流亡,其实只是掩饰至今没有找到愿意驻足的地方。”

佛认为傲慢为五毒之一,使人放弃对世界的探索而满足于自己残缺的认知,放弃善知识而随顺自己的恶念。自负和傲慢相伴而生,自负是对自我认知的膨胀,而傲慢产生于自负之后,是对与自己残破见解不符的一切见解不加区别的否认和贬低。



两者都是我执的结果,是作茧自缚的行为。

在这个世界上,最廉价的是不与能力相匹配的妄想,它变成迷惑人心的幻象在不知不觉中危害人生、荼毒人的思想。知识或是技术这种东西,不是在心里下决心怎样怎样空想就能得到的。太多不切实际的空想和为了掩藏能力不足而表现出来的自负,只会增长人的惰性。如果一切都等着坐享其成或是靠运气,迟早会变成守株待兔的农夫、变成龟兔赛跑的兔子、变成独木桥上被挤下去的那个人;有些东西如果自己去不去学,是得不到的。

所以现在,请放下漂浮在半空的傲气和自负,去做你认为对的事。

第二届优秀硕士法国暑期学校项目将于 2017 年夏季在法国举办。多个专业领域主题的暑期学校项目将面向在读硕士研究生,并采用英语授课。课程安排包含由教师指导的实验课,深入研究启蒙课,以及初步的法语和法国文化课。

通过暑期课程,学生可以有机会确定自己未来的研究主题和博士导师,并完善自己研究生课程目标。最优秀的学生还可获得由法国驻华大使馆颁发的奖学金,金额为参加本暑期课程项目的全部费用(不包括去巴黎的国际旅费)。

此前,2016 年 7 月优秀硕士暑期学校项目第一期在雷恩启动,主要面向数学专业并希望向统计学领域发展的学生,具有实践性意义。在 50 名学生中,近 1/3 都获得了奖学金以支付注册费用。因此,法国驻华大使馆为 2017 年暑期学校项目设置了更加丰富的内容:在 7 月期间预计将会有近 14 所法国大学接待来自中国的近 400 名学生。

报名时,请用英文填写注册表格,并于 2017 年 3 月 26 日 23 点之前用邮件发至:ecoledete@institutfrancais-chine.com, 并在邮件标题写明您的姓名和所报暑期学校的名称。

■多个专业领域主题的暑期学校项目如下:

化学:催化,先进材料;
人文科学:法律,文化遗产,科学政策;
生命科学:基因,植物科学,药学;
数学、物理、计算机:动力系统,建模,成像,粒子物理。

2017 年优秀硕士法国暑期学校项目启动