

## 问题：如何克服自卑？

自卑这么萌，你们为啥要整天盘算着“克服”它？

太坏了你们。

总是把自己看得比“应有的地位”更低一等，而把别人看得比“应有的”地位更高一等，这其实是非常优良的生存策略。

它能抑制你轻易就“我也可以”然后一头撞死在南墙上的可能性——不要随便撞死在南墙上远比“早点成功”重要。

它能大量的避免你与人争夺你“应得”的东西——别听那些幸存者如何红光满面、侃侃而谈，ta 们只是在捡着成功案例、高光时刻反刍，没有真正的全局衡量过那么多的“正义的追索”算上总体的成功率和成本，到底值不值。

这还没去真的计算到底有多少真的是正义的。

坦白讲，大部分都是“自信”出来的“正义”——甚至干脆就是基于贪婪而创造出来的“正义”。

所谓的“自信”，不过是得过手的贼胆子较大罢了。

自卑、对无常和未知感到不安，是人刻苦努力的最大驱动力之一，是使得人心能听得进教训的最主要的抗硬化剂。

不是“谦虚”，谦虚是假的——那只是宣传口的话术罢了。

做到这些的，就是自卑。

自卑的真正问题，不在自卑身上，而在于自卑通过焦虑的痛苦而造成的心理动力，因为学习和修炼的方法的失当而被徒然浪费了。

发动机在吼叫烧油，震的你屁股发麻，手心发痒，耳朵发懵，

但是因为你没挂上离合器，车没有在动。

你也不是没有想过办法，你拼命踩过油门，也拼命转过方向盘，你甚至快把喇叭拍烂——“能做的都做了”——但是就是一寸都没有动。

既然没有动，那么那份震到手麻，吵到耳鸣的动力就是徒然的干扰和损失了，不如关了它，是吗？

是吗？

自卑会引发的真正问题，恰恰是那些人因为无法兑现它的好处于是无所不用其极的尝试“克服”、“战胜”它而做的那些蠢事。

比如，四面搜罗来的虚荣。

比如拉帮结派、互相注射麻药的“朋友圈”。

比如对于任何触及（哪怕只是出于 ta 自己的联想而触及）到他的痛处的人的坚决“反击”和排除——油盐不进。

等等等等。

这些所谓“战胜自卑”的手段，说穿了哪一件不是在构建一种麻醉呢。

其实，这甚至包括了传说中能真正解决自卑问题的“正道”——努力奋斗、功成名就——在内。

请你放心，在你经过艰苦卓绝的努力，实至名归的得着世界冠军之后，你也一样会自卑的。

你挂上了档，车跑起来了，发动机就真的没响声、不震手了吗？

你看懂没有？

只要你活着一天，这种本能就会跟着你一天，继续鞭策你一天——因为自卑不是你的 bug，这就是你的设计。

几时它不响、不震了，那就是它停了。

自卑就自卑，不要把问题归结到自卑上。

你自卑，你没有把握取胜，你还是要去战斗。

你自卑，你害怕不能生还，你还是要去拼搏。

你自卑，你觉得没有人会喜欢你，你还是要去爱。

你自卑，你对回报没有信心，你还是要尽义。

你要知道，恰恰是因为你是自卑的、害怕的，这些事才是真正可贵的，触动人心的。

正因为你害怕不能生还，你的战斗才是真正的英勇行为。

正因为你没指望喜欢，你的爱才令人动容，不是吗？

你的痛苦真的是没有价值的吗？

你错了，知道吗？

你的成功微不足道，

是你的痛苦令人动容。

编辑于 2023-10-30

<https://www.zhihu.com/answer/1846677969>

---

评论区：

Q: 自卑的重点不在于把自己看的比“应有的地位”更低一筹，答主好兄弟你这个描述是“谦卑”，也是“自信”的一种。

自卑是指，由于经验影响和缺乏对于现实的认识导致的，习惯性自我否定自我做低的心态。

如果说自卑者可以认清现实，尽己所能做好理性评估工作，得出“我无法胜任/我不配”的结论，这不但不是自卑，反而是自信了。

也就是说，自信同样可以表现为“相信自己配不上”，这种状态是不会给内心带来负面影响的。

自信与自卑最大的区别在于心态上的积极与消极。

自卑者往往在面临问题之初已经由于经验影响默认自己“不可以”。

但由于对事实的评估工作有些草率，他内心是清楚没有尽到审查义务便对自己判了死刑。

由于审查不清他们无法判别自己到底“配不配”，反而让自己陷在长久的懊悔与渴求中。

自卑的重点于自我否定放弃尝试，却又被自己“希望得到的”欲望苦苦折磨。

自卑恰恰是不接受现实的产物。虽然我的观点如此，但还是承认你当下的论述是更能帮助他人“脱离自卑”的。

A: 自卑就是见人矮三分啊

谦卑是指着上帝说的，说的是做人不要太铁齿。

自卑就是我说这个意思

Q: 那你讲的是字面意思上“降低自我评估”的“生存策略”分析。

而我认为“自卑”更多的是在描述心理困境。

我得好好思考一下，感谢指点。

---

Q: 那为什么不干脆就直接空档怠速一辈子。

A: 后面的车用喇叭吼死你

---

Q: 谦虚都是假的吗？[捂脸]

那知道自己很优秀，还需要上进努力，承认自己的不足，不算做谦虚？

A: 这不是实事求是吗

---

A: 写得真好，nnd。怎么写出来的

---

更新于 2023/10/30