

**父母不止给我们爱
还可能给我们伤害**

我们要用有意义的方式来应对
而不是叛逆或顺从

〔美〕尼娜·布朗◎著 霍淑婷◎译

自私的父母



Children of the Self-Absorbed

著名心理咨询师武志红作序推荐

美国心理学会（APA）认证委员代表作品

哈佛心理学教授、职业咨询师推荐必读书

个体90%的心理创伤来源于缺乏界限感的亲子关系

经典畅销书《与内心的小孩对话》姊妹篇《自私的父母》全新增订上市

自私的父母

〔美〕尼娜·布朗◎著 霍淑婷◎译

Children of the
Self-Absorbed



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

书名： 自私的父母

作者： （美）尼娜·布朗

译者： 霍淑婷

出版社： 北京联合出版公司

出版时间： 2016-06-01

ISBN: 9787550279162

版权所有 侵权必究

目录

[推荐](#)

[推荐序 你必须听话——父母的自恋幻觉](#)

[前言](#)

[Chapter1 破坏性自恋型父母](#)

[自恋的定义](#)

[自恋型父母的特征](#)

[亲职化关系中的子女](#)

[你的父母是否有破坏性自恋模式？](#)

[顺从和反抗：子女对自恋型父母的两种典型反应](#)

[Chapter2 面对伤害，该如何自我肯定？](#)

[测试你是否受到了伤害？](#)

[促使你受伤害的信念有哪些？](#)

[如何开始帮助自己？](#)

[Chapter3 受伤成年子女的典型态度和行为](#)

[容易针对自己](#)

[接受指责](#)

[令自己和他人失望](#)

[期望得到夸奖、表扬](#)

[感到烦躁、易怒](#)

[被别人的情绪感染](#)

[感觉有缺陷、不完美](#)

[需要别人和自己一样](#)

[经营有意义、有满足感的人际关系](#)

[感觉无力招架，深陷其中](#)

[理解你的责任](#)

[Chapter4 与自恋型父母互动的常见困境以及应对方法](#)

[负面情绪的背后是什么？](#)

[与自恋型父母互动的常见困境](#)

[具体策略](#)

[Chapter5 父母造成的隐性毒副作用及克服方法](#)

[自我防御机制](#)

[跟自己作对](#)

[与他人作对](#)

[替代的办法](#)

[自我解毒](#)

[Chapter6 停止自恋型父母负面影响的策略](#)

[放弃幻想](#)

[自我陈述和肯定](#)

[追求利他](#)

[帮助别人](#)

[敞开心扉迎接美和奇迹](#)

[改变节奏](#)

[正念](#)

[减少你自恋的程度](#)

[Chapter7 自身调整策略](#)

[成年子女的常见自恋特征](#)

[确立目标来减轻自恋](#)

[超越自恋：寻找生命的意义和目的](#)

[减少孤独、疏离感](#)

[与绝望、无助、无望作斗争](#)

[接受自我和积极的改变](#)

[发展更现实的期待](#)

[认识到个人责任的局限性](#)

[变得专注、脚踏实地](#)

[Chapter8 增强“自我”的策略](#)

[建立意识](#)

[减少自恋](#)

[增强自我反思](#)

[培养你的强项](#)

[发展坚固、强韧的心理边界](#)

[做你自己想做的人](#)

[Chapter9 让理想自我变成现实自我的策略](#)

[与他人共情，并做出回应](#)

[创造性的思考、行动和观点](#)

[与宇宙产生连接的灵感，发展归属感](#)

[培养人际关系](#)

[Chapter10 掌握自我的终级策略](#)

[早期经验如何塑造你？](#)

[活在别人的目光中](#)

[保持虚假外壳的需要](#)

认为自己需要照顾他人的观念

你觉得被人接纳的程度

你的价值和重要性

参考文献

推荐

如果每次节假日与家人聚会，你都不由自主地退化到小时候，感到像小孩一样被羞辱，这本书会教你如何应对，帮助你发展出一种自我保护的淡然态度，它像一个披风，帮你遮挡伤害，你可以带它出入各个聚会场合。这本书帮你理解概念之间微妙但深刻的差别，比如有效冲突和无效冲突、同理心和同情心、依恋的行为和抽离的策略。总而言之，这本书就像一个工具箱，可以提供很多技巧供你使用。

——约尔·弗罗斯特，哈佛医学院临床心理系副教授

这本书提供了实用的建议和指导。如果你想学习如何识别、应对破坏性的教养行为，学习如何培养、保护正在发展的自我，书中创造性的技巧和练习会对你非常有帮助。

——索尔·霍地博士，心理医生

自恋型父母的子女可以掌握一些技巧把自己从与父母的糟糕关系中解救出来。这是一本详细、周密、有效的行动指南，帮助成年人建立更丰富、更有意义的人际关系，包括与自恋型父母的关系、与自己的关系以及与他人的关系。

——琼·梅德韦博士，临床社会工作者、心理医生

推荐序

你必须听话——父母的自恋幻觉

自恋幻觉的投射无处不在，最集中的表现领域并不是政治或社会领域，而是亲子关系和情侣关系。亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好（A），你必须听我的（B），否则你就不是好孩子（C）。

亲密关系中的“我的一切都是为了你”，貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

需要强调的是，这里所说的“付出者”并不是什么利他主义的付出，我们最初做一件事时，都以为自己是在付出，在满足别人的需要，关键是付出方式的差异而已。

投射性认同带来的最大问题是，我们在限制别人的行为方式，而且还是在幻觉中限制别人的行为方式。我做了A，我这么辛苦，我不说你就应该知道我要你做B，否则，你就是不爱我，你就是不尊重我的付出。

读历史类小说时，我发现，那些大权在握的人，最喜欢玩这种游戏，他们渴望自己不说属下就应该知道自己想要什么。如果某个属下能做到这一点，他们会倚重他，如果某个属下做不到这一点，他们会疏远

或打压他。这不过是自恋幻觉的游戏罢了，他们渴望将自己的幻觉强加给别人但自己说了别人才知道该怎么做，和自己不说别人就知道该怎么做，那种感觉的差异就大多了。

亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好的（A），你必须听我的（B），否则你就不是好孩子（C）。

许多父母的A是比较明确的，即他们确实是在付出，他们甘愿为孩子付出一切看得见的利益，如金钱等物质利益，或时间和精力等精神利益。有些父母的A则不明确，在外人看来，他们对自己的孩子极度缺乏耐心，甚至会严重虐待自己的孩子，但是，和前面那种父母一样，这些父母一样会认为自己对孩子有极大的付出，譬如，我给了你生命，我认为这个付出就足够了。

付出的多与少是一个问题，而接下来的问题则是，父母对B有多执着。有些父母的自恋幻觉要轻，用通常的话来说，这些父母比较民主，控制欲望不是那么强，甚至没什么控制欲望，那么，他们的B就很轻，既不刻意要求孩子要听话，对孩子要做什么也没有刻意的期望而孩子会觉得在和父母的关系中没有压力。这样的父母，C也就不大存在了，他们很少对孩子实施惩罚，既没有主动的惩罚，也没有被动的惩罚，所谓被动惩罚，也即通过伤害自己来控制孩子。

但是，如果父母对B很执着，即不管A如何，他们都在头脑中限定了孩子的行为方式相应的孩子会感觉自己的空间被限制住了。这种被限制感，有时来自父母的主动惩罚，有时则来自父母的被动惩罚，而那些控制欲望极强的父母则会使用双重方式，先是使用主动惩罚，如果主动惩罚无效就会使用通过伤害自己来控制孩子。

我了解过很多这样的例子：一直以来孩子都觉得自己父母堪称完美，但突然之间，一切都改变了，父母变成非常可怕的人，会使用一切方式迫使孩子按照自己的意愿来做事。

通常，这都是投射性认同的典型例子。父母先是付出A，在这方面，他们简直是不遗余力，毫不吝惜地将自己的所有资源给予孩子，而孩子也回报了他们想要的东西——听话。然而，发生了一件事情，这件事情可能很大也可能根本不起眼，其表现都是，孩子没有按照父母的意思去行动，即没有回报父母以B。

这时，父母便会使用C，要么否定孩子，要么压制孩子，一开始的力度通常都不大。但孩子想捍卫自己的选择，不想听父母的，仍然坚持自己的意见。这导致了父母使用C的力度不断加强，而最终导致了恶性循环。

自恋幻觉势必会破坏亲密关系

一个男子一直都是父母的乖宝宝他和父母的关系也一直很融洽，他向妈妈承诺，如果谈恋爱了一定会先告诉她。

一开始他确实是这样做的，但后来的一次恋爱，他一直瞒着妈妈，直到妈妈发现后才不得已告诉了她。妈妈不答应他和这个女孩来往，暗示儿子听她的，而儿子先是答应，但仍然偷偷和那个女孩交往。妈妈感到不爽，开始明确表达意见，发现这样还是不行后，不断加大施加压力的力度。最后，她向儿子发出威胁，如果你不和这个坏女孩断绝关系，我就和你断绝关系。

我和这对母子聊了约两个小时，这个妈妈几次说到，儿子偷偷和那个女孩交往令她非常愤怒，她觉得被背叛了。这才是问题的关键。

表面上，这个妈妈认为那个女孩很“坏”（除了她这样看外，别人都不这么看），实际上，是她的自恋幻觉被破坏了：我对你付出了这么多（A），你要按照我的意思来（B），否则，你就会受到惩罚（C）。她愿意为儿子付出一切乃至生命，但这样做的一个交换条件是，儿子要把生命交给她支配。

这种自恋的愿望，势必会遭到挑战，因为大家都自恋，每个人都想活在自己的意志里而不是他人的意志里。

夫妻关系中，这种恶性循环也很常见。刚开始建立一个亲密关系时，多数人都乐意付出，但慢慢的，疲倦了，出现所谓的审美疲劳了，有时还有深深的绝望感。

这是因为，刚开始建立亲密关系时，我们对自恋幻觉很有信心，啊，我终于找到了一个梦中情人，她（他）和我想象得一模一样。于是，自己信心百倍地付出（A），同时渴望对方按照自己的想象给予回应（B）。但是，这种梦幻感一定会被破坏，因为对方势必不是按照你的想象来行动的，她（他）总是按照自己的方式来爱你。无论我们怎么努力，这一点都不会改变。

当发现不能获得B时，我们会发生冲突，所谓冲突，就是在表达C。但冲突并不能真正将对方纳入自己的幻觉世界。最后，我们累了，所谓累，是我们觉得这套ABC的潜戏玩不下去了。这时，有些人会改变自己的那一套逻辑，而接纳对方的真实存在。对此，我们会说，他们磨合成功了。

有些人对自己的逻辑非常执着，他们会将C发展到极致，会一味地谴责甚至攻击对方认为他们辜负了自己的付出。

自恋幻觉是将自己的意志强加给别人这是在压制对方的存在感，最终导致对方试图远离自己，而损害了关系，这是我们陷入孤独感的根本原因。

怎样才能打破自恋幻觉呢？一个关键是，彻底明白自己开始某事的初衷不是为了别人，而是为了自己，这是自己的选择，所以是自己为这一选择负责而不是别人为自己负责。

这个逻辑就斩断了ABC的三个环节的纠缠。既然我做A是为了自己，那么B就不存在了，而我也就无从发出C的信号了。

你永远有一个选择范围

一个读者给我写信说，她就要大学毕业了，父母希望她回到老家所在的一个城市而她想去其他城市但她很清楚父母的控制欲望很强。父母不仅轮番给她做工作，还叫了亲人和她的朋友给她做工作，用种种方式向她施加压力，现在她虽然不情愿，但还是倾向于回老家了。

我回信说，回家也罢，去其他城市也罢，你必须明白，这是你的选择，而不是你父母的选择，所以是你为这个选择负责，而不是你的父母、亲人或朋友。

这封信对她犹如当头棒喝，将她从恍惚状态中拉了出来，她开始认真地为将来做各种考虑，并最终倾向于坚持自己的意见。她知道这会引起父母的埋怨和谴责，以及亲朋好友的不理解，但她决定承受这一切。

很多时候，我们所谓的屈从于别人的压力，其实是逃避责任。这里面也藏着一个微妙的自恋幻觉的游戏：我为你考虑（A），你也要为我考虑（B），否则你就是不爱我，你就该为我的人生负责（C）。具体到这个女孩身上，她已经潜藏着一个逻辑：我为父母考虑，父母就要为我的人生负责，如果未来我的人生有痛苦或不幸，那这不是我的原因，而是父母替我做选择的原因。

没有谁真正能替你做选择因为所有的选择都得通过你自身。所以，在任何情况下，你都有选择权。

当然，我们的选择范围会有差别，如果没有人给我们施加压力，我们的选择范围就很宽，如果有重要人物或强权人物给我们施加压力，我们的选择范围就会很窄，但无论在什么样的情形下，我们都是有选择的。

霍金的身体彻底瘫痪但他还可以选择成为一个伟大的物理学家，甚至我们会发现，尽管我们以为他的选择范围很狭窄，但他却对自己拥有

的选择范围非常感恩，而一旦他开始这样做，他的这个选择范围就会出现不可思议的扩张。

说得极端一些，即便你只有死路一条，你也可以选择死得有尊严。

那些强者，总能在极端情形下找到自己的选择范围。相反，所谓的正常人，倒很容易觉得自己无路可走。当我们被迫服从于别人的意志时，其实都是在将自己生命的责任推卸给那个人：我既然听从了你的选择你就该为我负责我的生命中的痛苦就得由你负责。

检验我们是否为自己生命负责的一个简单标准是：我们是否在抱怨。抱怨就是自恋幻觉的C部分。如果C产生了，那前面势必会有A和B。正如这个女孩，她对父母的埋怨是C，而她的初衷A则是“我顺从父母的渴望”她的渴望B则是“父母认可她且为她的人生负责”。

有些时候，我们的选择范围的确很窄。假若这个女孩的妈妈，如果说，如果你离开我们，我就自杀，而且她真的会去自杀，那么这个女孩的选择范围就非常狭窄了。

但这时，她仍然可以选择说，我情愿留下来，我愿意这么做，这是我自己的选择。

这样做也可以在相当程度上打破妈妈的自恋幻觉，因为自恋幻觉的三个步骤是：我选择了A，我渴望你回报B，否则我就实施C。这三个步骤中都藏着“我要如何”的逻辑。即，自恋者认为是自己在掌控局面，假若我们说，我这么做是我的选择，这就是说，是我在掌控局面，就可以打破自恋者的幻觉。并且，当你这样做时，自恋者的“否则”信息也无从发射了。

怨气：衡量自恋幻觉的标准

如果遇到极端的控制者，这种方式可以是反控制的开始，先是非常坚决地表示，我是自己在做选择。接下来，可以从一些小事开始，坚决

捍卫自己的意志的地盘，如吃什么穿什么去哪里玩，等等。

主动的控制者很容易被我们发现而被动的控制者则容易被我们忽视。所谓被动的控制者是通过伤害自己来控制别人。如果说，主动的控制者利用了我们的恐惧，那么被动的控制者就是利用了我们的内疚和同情心。

假若这个女孩顺从了父母和亲人的意愿，那么，她很有可能发展成被动的控制者：我听从了你们的意愿（A），你们要为我负责（B），否则你们就是不对的（C）。

在我看来，评判一个人自恋幻觉的严重程度的标准是这个人的怨气。

18世纪末，罗伯斯庇尔想在法国打造一个纯洁无瑕的乌托邦，任何阻挡他这一想法的人都被他无情地送上了断头台，其中有许多是他的战友。最终，议会拼命反击，将他送上了断头台。本来，他可以动用他的特权瓦解国民议会，但这会破坏他的理想，所以他迟迟没动用这一特权，而最终丧命。据说，罗伯斯庇尔临死前说了一段话：我比耶稣还伟大耶稣做了什么？杀死自己，这再容易不过了，而我的路要艰难很多，因为我要通过杀人建立一个美好的社会，这要难多了。

这段话的意思是，我要建立一个伟大的理想社会，为此，我不惜把自己变成一个被人唾弃的暴徒，但为了这个伟大的理想社会，我甘愿被人误解并牺牲自己的形象。这是已成为偏执狂的理想主义者们所共有的冲天怨气：你们看，为了你们的幸福，我做了多大牺牲啊，而你们竟然不理解我的苦心。

这种说法只是意识层面的逻辑的片断而一个偏执狂的理想主义者的完整逻辑是：我这么做是为了你（A），而你竟然不接受我的苦心（B），那么你去死吧（C）！

有趣的是，尽管手上沾满鲜血，但罗伯斯庇尔这样的理想主义者却

很容易打动人心，成为偶像级的人物。

对此，我想，这是他们做了我们不敢做的事情。我们都想将自己的幻觉——它可以美其名曰为理想——强加给世界，但我们知道，别人不接纳，所以我们缺乏这份勇气和执着。但是，在一个偏执狂眼里，别人是不存在的，别人的想法他们不感兴趣，别人的幸福和苦痛他毫不在乎所以他可以执着地坚持将自己的幻觉强加给世界。成功了，可以获取权力；失败了，则貌似是一种美，一个无比美妙的理想主义泡沫幻灭时的美。

宏大的理想主义和亲密关系中的“我的一切都是为了你”一样，都貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。所以，我想，无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

并且，一旦我们能做到这一点，我们就会真正尊重自己的生命，尊重自己的选择范围，懂得感激已拥有的一切，从而可以更深沉、更踏实地活在当下，活在真实的世界里。相反，当我们的注意力主要集中在别人身上时你的世界就很容易是一个怨气冲天的世界。

武志红

前言

在哈宾格（New Harbinger）出版社编辑的建议下，我写出了这本书的第一版《自私的父母：成年子女如何应对自恋的父母（2001）》。出版之后，许多读者、治疗师来信给我，告诉我他们的读后感和经历。我非常感谢他们的真诚和善良，让我知道书中哪些部分对理解长期存在的问题有帮助，这些问题对成年子女的自我觉知、生活和人际关系有负面影响。

新版详细描述了一些与父母相处的不愉快体验，解释了父母行为态度背后的原因。我提出了“破坏性自恋模式”这个新名词来形容父母一系列看起来难以解释的行为态度及其影响。书中提供的具体信息和策略会帮助减轻读者的孤独感，增强被理解的感觉。这本书不能代替一个专业的心理咨询师。要想解决长期存在的问题、建立一个更强韧的自己，寻找专业帮助是最好的办法。

这本书的第一版出版后，我收到的信件、电话和电子邮件是我写第二版的动力。读者的问题指出了书中需要改进和完善的部分，比如哪些部分需要展开、哪些部分需要更细致的解释；读者还问到了针对特定情境的应对方法比如年老的自恋型父母。所以说读者的问题和建议是这本书的基础。

书中相当大一部分的内容是新增的。其中提到了生活中普遍存在的问题，比如家庭节日聚会、祖辈对孩子的教养方式以及年老的父母等。

我提供了具体的办法帮助读者们识别身上持续存在的、自恋型父母造成的隐性、有害的影响。这本书最主要的目的是减轻父母对成年子女的负面作用，加强他们的自我，建立一个新的、更好的自己。

如何使用这本书？

最好按照章节顺序来读，读完一章并完成本章节练习后，再读下一章。每一章都是以前一章的内容为基础，读者在前一章的学习成果会迁移到下一章，这样的过程有助于读者进行循序渐进的理解。另外，最好提前准备以下材料，以免阅读过程中需要的时候找不到。一般需要的材料有：白纸、索引卡、笔、蜡笔、马克笔或者彩色铅笔。

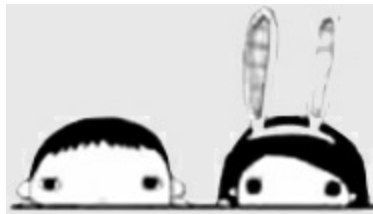
最后，为了方便阅读，我在文中交替使用第三人称代词。但是书中的内容不分性别。举个例子，“他”不仅仅指男性，而是指所有人。

希望永远存在

尽管与自恋型父母之间的问题和情感看上去不可能消除和割裂，但请振作精神：你无需一直深陷其中。你可以一步步采取措施，使自己更好地应对自恋型父母伤人的行为。虽然自恋型父母抑制了你的成长和发展，但是你可以从现在开始成长。毕竟，亡羊补牢，犹未为晚。

Chapter1

破坏性自恋型父母



你的父母是否让人心烦、爱批评人、苛求人、不讲道理？

这本书第一版出版后，很多读者热切地给我留言。综合这些留言，我写了一封给那些自恋型父母的信，刻画了他们的孩子在成年之后的很多感受。有些话写给母亲，有些话写给父亲。看看下面这段话能不能引起你的共鸣：

“都是为了我，你确保一切都是为了我！你的所想所需才是重点。每件事必须按照你想要的来，否则就不能接受。你不曾想到，别人也是有权利的！你知道什么是最好的并且认为自己永远正确，而我不得不赞同你，否则你就会愤怒、不满、失望。

你完全只为自己着想。你利用一切情况满足自己的需要。你对他人的需要和情绪熟视无睹、充耳不闻。你最擅长操纵他人。你费尽心思让我感到羞愧、愤怒、伤心、耻辱，并且确认我就如你希望的那样。你时刻都在贬低我、指责我、批判我，在你身边我一无是处。

我想讨好你，但似乎永远也不可能。你就像龙卷风，我知道你会爆发，所以我做好准备迎接一切。然而无论我怎么准备都是徒劳，你离开之后，我满心委屈地收拾残局，而你依旧我行我素，全然不知或者不关心你对我造成了多大的伤害。

我多希望得到一些信号，表明你喜欢我、爱我，但是和你在一起的这些年，我从来也没有感受到。这种缺失对我造成了深刻的影响。我成长的过程中，你从来没有理解过我的感受，当我试图让你理解的时候，你要么忽略、轻视我的感觉，要么勃然大怒，说我不懂得感恩，说我这是教训你，对你不尊重。

现在我是一个成年人了，我依然渴望你的爱。我知道你不会改变，但这并不会影响我渴望一个更令人满足的、有爱的亲子关系。”

这些读者大多都意识到，童年的经历对他们成人后的生活有着持续的伤害和负面影响，他们希望做些什么来减弱或者消除这些影响。《自私的父母》第一版中描述了破坏性自恋型父母的许多行为态度，这种行为态度造成了孩子痛苦的经历。这一系列行为态度被描述为破坏性自恋模式（Destructive Narcissistic Pattern，简称DNP）。随着孩子渐渐长大，他们明显意识到父母给自己造成的负面影响，但是这些影响仍然侵蚀着他们的自尊、自信和自我效能感。我在描述这些问题的同时，也会

提出指导和建议来帮助成年子女应对这些负面影响，进而建立和稳固他们的成人自我，以免受进一步的伤害和情绪上的腐蚀。在第二版中，我增加了新的材料并提供了一些新的策略，这些策略可以帮助你们：

管理和包容你在与自恋型父母互动过程中产生的负面情绪；

+防止自我贬低的想法以及改变自我贬低的心态；

+运用具体的行为来缓解困境，比如节日聚会、惹人愤怒的事件，甚至包括你父母和你孩子的互动；

+认识到破坏性自恋型养育模式对你产生的持续、负面的影响，以及学会如何克服或者减轻这些影响；

+正确处理任何人，包括你父母的指责、批评或者让人没面子的意见；

+建立有意义、让人感到满足的自我、生活和人际关系；

+修正那些仍在影响你行为和情绪的陈旧而负面的养育信息；

+克服你父母对你造成的一些深刻伤害；

+认识到你自己还未建立的自恋情结，采取一些行动来促进健康、成熟自恋的发展。

阅读和练习的同时，可能会有一些不愉快的回忆被唤起，你一直以来压抑的问题和忧虑会重新浮出水面，你会意识到有些事没有完结。尽管你可能不愿意重拾那些想法，体会那种情绪，但是这样做对于理解你的经历，开始蜕变是必需的一步。改变是困难的，这本书提供了具体的行动和指导，来减轻甚至消除破坏性自恋型父母造成的负面影响。你不用一直承受痛苦，甚至感到沮丧，你总会找到办法帮助自己。在阅读的过程中，你会了解这些办法和策略，从而改善：

+与父母互动时被激起的负面回忆；

+对自己的看法和基本心态；

+与父母和他人的关系；

+处理困难事件和情况的能力。

我希望你运用书中的量表和练习来提高意识，加深理解，采纳书中

给出的最符合你个性的建议。

自恋的定义

自恋这个词已经被广泛使用。自恋可以被定义为成年人的自爱、自尊以及对核心自我的感受。自恋的一头是一种健康成熟的自恋

（Kohut,1977）；另一头是一种极其不成熟、不现实且完全以自我为中心的病态的自恋。两极的中间是尚未完全发展的自恋，其中某些方面正向健康的自恋进步，另一些方面则属于不成熟自恋的范畴，剩下的还处于发展阶段。我们认为，通常在婴儿和儿童身上表现出的行为态度，一旦出现在成人身上，就说明这是不成熟、未发展的自恋。比如，不断地炫耀自己、期望他人心甘情愿地立即满足自己的要求以及冒不必要的风险伤害自己。

自恋的定义不是评价性的、不是判断好坏，它仅仅描述了一系列态度和行为，揭示了一个人如何评价自己，一个人感受到与他人的分离程度以及如何感知和评价他人。本书的重点是描述这些有揭示意义的行为 and 态度，逐渐理解它们对人际关系的影响以及这些行为态度的发展是如何缺失的，如何促进它们的成长。缺失可能是无意识的，当事人并未察觉。而这一点会在人际交往过程中为他人带来难题，因为一个有着不成熟、未发展自恋的人不会意识到自己的行为态度非常幼稚；对他人造成的负面影响，他们会漠然处之。

本书提供的信息和策略将对日常生活中与父母以及他人的互动交往提供重要的帮助。但是没有一本书可以代替一个专业的心理咨询师，他们可以指导你的个人发展；他们的工作会使你对自己有深刻的认识、发生深刻的改变，我鼓励你寻求专业的服务和指导。这本书不能取代专业的帮助，但是可作为一个很好的开始、可作为你心灵旅途中的盟友，让

你慢慢走出自恋型父母的阴影。

自恋型父母的特征

如果一个人几乎在所有情况和场合下，都持续、极端地关注自我，这种情况就是我们所说的自恋（自我陶醉）。自恋者的行为在大多数情况、甚至所有情况下都从自己的需要出发，即使有些行为看上去是在为别人着想。这本书展示了这种持续的、极端的自我中心，就是我们所说的破坏性自恋模式（Brown1998,2001,2006）。

以下是关于破坏性自恋型模式的行为态度的描述。通读这些描述，然后填写下面的评价量表。

夸大自我：这种人倾向于把自己看作超人，对自己的成就、表现、财富等有着不合理的期望。他们觉得自己每次都得赢，自认为知道什么才是对别人最好的。

特权感：这种人认为所有人都是自己的延伸，都在自己的控制之下，他人存在的目的就是满足自己的需要，甚至没说出口的需要。不把他人看作独特的、与自己不同的个体。他们期望、要求别人偏向自己，觉得自己的需要优先于别人的需要。

缺乏同理心：他们说话刻薄，让人没面子，无视自己批评、贬低的话语对别人造成的影响，却期望自己被理解。出现差错和不可改变的情况时总是责怪别人。

自我延伸：自恋的人意识不到自己与他人是分离的，希望别人与自己方便，却又不肯回报人情。他们发号施令，指望他人唯命是从。他们期望每个人都可以与自己心灵感应，不用说别人就知道自己想要什么。他们总是探听别人的私事，告诉别人应该怎么做，不尊重别人的私人财

产和底线。

贫瘠的自我： 贫瘠的自我表现为经常抱怨自己如何被剥削、被忽视、被轻视，即使这种情况并没有发生。他们会自我贬低，但是一旦得到认同，他们就会感到愤怒、受伤。他们贬低自己，其实是想让别人不同意，进而表扬自己。

寻求关注： 因为自恋的人总是或经常表现出寻求注意的行为态度，所以很容易被人注意。他们不仅说话大声，而且一说起来就停不下来；他们进出都吵吵嚷嚷，打扮很扎眼，动作也很夸张。

寻求仰慕： 寻求仰慕是为了得到公开的认同和赞许，自恋的人把这看作是一种信号，意味着自我价值、优越感等。他们吹嘘自己的成就，抬高自己来获得夸奖和认同。他们积极回应别人的奉承，却看不出有些恭维其实言不由衷。

情绪贫乏： 这种人表现和体验到的情绪不多，一般只有愤怒和恐惧。尽管他们知道描述情绪的词汇，但这些词汇对他们来说并没有意义。

嫉妒： 这种人言语之中透露出对他人成功、成就、财富或机会的憎恨，说白了就是嫉妒，他们觉得自己比别人更配得上这些成就。嫉妒的感受会引发贫瘠的自我。

蔑视： 蔑视是优越感的一部分，觉得别人不配、不值得、没有价值。他们会说一些负面的、贬低人的话，比如穷人不配得到帮助。

自大： 这种态度指的是感觉自己比别人高出许多，往往以高人一等的傲慢口气讲话，如果对方觉得被鄙视，他一点儿也没有负罪感，言谈中经常提及自己的优越性。

内心空虚： 内心空虚的人认为与别人交往是为了图自己方便，与人多是泛泛之交，无法有真正的沟通和交流。他们很难建立和维系有意

义、令人满足和经得住考验的人际关系。这种人独处时非常焦虑，似乎非常渴望社交。

亲职化（Reverse Parenting）：认为孩子要对父母的幸福感负责，而不是反过来的正常情况。如下的话语表明了亲职化现象：“如果你爱我，你就会……”“你……的时候，我就会爱你……”“难道你不希望我爱你吗？”“你……的时候我很高兴。”“我不喜欢你让我失望。”“你就不能照我说的做吗？”

沉浸在孩子的荣誉里：家长要求孩子成为自己想要的样子，做出自己希望的行为，比如，希望孩子在运动或学业方面出类拔萃或者有其他才能。孩子必须成功，否则家长就觉得不满意。而他们对孩子的需要和愿望却漠不关心，甚至完全忽视。

不能容忍子女的价值观、需求等：他们不认为孩子是独立的个体，而认为是自己的一部分。不能容忍任何批评或反对意见，好像自己在别人眼中永远是完美的。一旦孩子觉得父母不是完人，也会犯错误，父母就会责备孩子。**利用他人：**这种行为态度其实反映了不能把他人看作一个单独、与众不同、有价值的个体。把他人视作为自己谋福利的垫脚石和利用的对象，比如爱占别人便宜、操纵别人来达到自己的目的、想要不劳而获。

用以上定义和以下量表来测测你的父母吧。

父母破坏性自恋模式量表

指导语：

数字5代表你父母总是或几乎总是这样；数字4代表你父母经常这样；数字3代表你父母有时这样；数字2代表你父母偶尔这样；数字1代表你父母从来不或几乎不这样。

描述	选项				
1. 夸大自我	5	4	3	2	1
2. 特权感	5	4	3	2	1
3. 缺乏同理心	5	4	3	2	1
4. 自我延伸	5	4	3	2	1
5. 贫瘠的自我	5	4	3	2	1
6. 寻求关注	5	4	3	2	1
7. 寻求仰慕	5	4	3	2	1
8. 情绪贫乏	5	4	3	2	1
9. 嫉妒	5	4	3	2	1
10. 蔑视	5	4	3	2	1
11. 自大	5	4	3	2	1
12. 内心空虚	5	4	3	2	1
13. 亲职化	5	4	3	2	1
14. 沉浸在孩子的荣誉里	5	4	3	2	1
15. 不能容忍子女的价值 观、需求等	5	4	3	2	1
16. 利用他人	5	4	3	2	1

打分：把各项评分加起来得到总分。如下是得分的解释。

65-80分：代表你的父母有大量破坏性自恋模式的行为态度。

49-64分：代表你的父母有多项破坏性自恋模式的行为态度。

33-48分：代表你的父母有一些破坏性自恋模式的行为态度。

17-32分：代表你的父母表现出少数破坏性自恋模式的行为态度。

0-16分：代表你的父母几乎没有破坏性自恋模式的行为态度。

评分的过程中你可能已经意识到，父母只有其中的部分特征，他们在某些特征上表现并不明显。但是如果你的父/母亲的得分超过49，就说明你认为他/她表现出了多个自恋型的特征。这一章的后半段描述了自恋型父母的多种类型，你父/母亲可能符合其中的一种。这里需要指出，这种分类、描述不是绝对的、诊断性的，只是为了方便讨论。

亲职化关系中的子女

亲职化关系中的自恋型父母符合量表中的许多特征，除此之外，他们期望或潜意识里期望孩子应该对自己的幸福负责，而不是反过来的那样。这种父母的子女在成长的过程中很可能会有如下经历：

- +作为父母的延伸而存在；
- +处在家长的控制之中，成年后依然如此；
- +任何时候都必须优先满足父母的期望，即使他们作为成年人有着自己的需求和自我期望；
- +理应体察家长的需求和愿望并且努力满足他们；
- +任何时候都应该关注父母，并仰慕他们；
- +被期望牺牲自己的生活和幸福来照顾父母；
- +理应理解父母的感受，但是不指望、也从来没感受过父母对自己的理解；
- +绝不能犯错或者判断失误，因为这会对父母影响不好；
- +如果父母需要，应该立刻放下手头的事满足父母；
- +不应该有任何独立、自主的行为。

自恋型父母的孩子从一出生就受到父母自恋行为态度的影响。父母不允许孩子成长为与自己分离的、独立的个体。孩子成年之后，很可能会发现这些行为态度对自己长大成人后的生活有负面影响。

为了判断以上描述是否符合你的情况，请阅读下面的想法、感受和态度，评判你自己的各项得分。

破坏性自恋型父母的持续影响量表

指导语：

数字5代表总是或几乎总是；数字4代表很经常；数字3代表经常；数字2代表偶尔；数字1代表从来没有或几乎从来没有。

描述	选项				
1. 很难与别人建立长久的、令人满足的、有意义的关系	5	4	3	2	1
2. 当别人试图操纵你，让你做对你没有好处的事情的时候，你很难意识到	5	4	3	2	1
3. 很难表现出多样的情绪	5	4	3	2	1
4. 别人表达情绪时不知所措，同时也很难释怀	5	4	3	2	1
5. 陷入别人的情绪不能自拔	5	4	3	2	1
6. 认为评论和行为都针对自己	5	4	3	2	1
7. 很难控制自己的负面情绪，比如愤怒和嫉恨，经常受到负面情绪的困扰	5	4	3	2	1
8. 时刻准备好取悦他人，甚至为此焦虑	5	4	3	2	1
9. 遇事很难下决定	5	4	3	2	1
10. 时常想为什么别人比自己更快乐	5	4	3	2	1

把各项评分加起来得到总分。总分越高说明来自父母的持久负面影响越严重。这些影响来源于与破坏性自恋模式的父母朝夕相处的成长经历。以下内容可以帮助你理解你的评估结果。

描述	选项				
1. 很难与别人建立长久的、令人满足的、有意义的关系	5	4	3	2	1
2. 当别人试图操纵你，让你做对你没有好处的事情的时候，你很难意识到	5	4	3	2	1
3. 很难表现出多样的情绪	5	4	3	2	1
4. 别人表达情绪时不知所措，同时也很难释怀	5	4	3	2	1
5. 陷入别人的情绪不能自拔	5	4	3	2	1
6. 认为评论和行为都针对自己	5	4	3	2	1
7. 很难控制自己的负面情绪，比如愤怒和嫉恨，经常受到负面情绪的困扰	5	4	3	2	1
8. 时刻准备好取悦他人，甚至为此焦虑	5	4	3	2	1
9. 遇事很难下决定	5	4	3	2	1
10. 时常想为什么别人比自己更快乐	5	4	3	2	1

41-50分：你的行为和态度提示了严重的持久负面影响。

31-40分：你的行为和态度提示了相当程度的持久负面影响。

21-30分：你的行为和态度提示了中等程度的持久负面影响。

11-20分：你的行为和态度提示了存在一些持久的负面影响。

0-10分：你的行为和态度提示了少量或没有负面影响。

高分（35分以上）说明你仍受儿时父母教导的影响，父母的教导指挥着你的思想和行动，这种影响有时对你并无益处。比如，第2题如果你选4或5，说明你经常被人操纵、做你不想做的事。很多时候，可能你的父母还像小时候一样操纵你，即使你已经成年了。仔细看看每个题目，判断一下你的想法和行为是否大多数时候都是从你的利益出发。在你目前的人际关系中，你对待别人是否像对待父母那样有求必应。

亲职化最持久、最恼人的影响之一就是子女情绪过于敏感。情绪敏感是指容易被别人的情绪感染（一般是负面情绪），把这种情绪内化到自己心中，并且沉浸在这种情绪中难以自拔。你的心理边界在成长过程中没有发展成熟、不够强壮，不能分辨和选择别人的哪些情绪你可以接受、哪些情绪你应该保持距离。以下情况是否经常发生？

- +时刻关注别人，琢磨他们的感受；
- +别人感到痛苦时，你也会觉得不舒服；
- +觉得大部分时候你需要获得他人的好感和认同；
- +觉得自己应该为他人的幸福负责任，即使别人是有能力照顾自己的成年人；
- +时刻警觉他人是否表现出痛苦、不舒服的迹象；
- +经常觉得紧张、焦虑、反胃，而且这些情绪很难平复；
- +一旦有信号表示冲突即将发生，就觉得非常害怕，尽管冲突跟自己无关；
- +只有周围的人都感觉乐观、幸福时，自己才能快乐。

如果你觉得上面的这些陈述、想法、感受是在说你，你的情绪也许过于敏感。敏感的情绪容易引起投射性认同，意思是你捕捉、吸收别人的情绪，并且陷于这种情绪中不知所措、不能自拔。你没办法保持一个强壮的、有弹性的心理边界。强壮、有弹性的心理边界会保护你，让你与别人感同身受的同时不会迷失自己，从而随时释放别人的负面情绪，

不让它们在你身上持续起作用。

为了了解你的情绪敏感的程度，请完成下面的量表。

亲职化的持续影响量表

指导语：评判你是否有过以下经历，其中数字5代表总是或几乎总是；数字4代表频繁；数字3代表有时；数字2代表偶尔；数字1代表从来没有或几乎从来没有。

描述	选项				
1. 经常有人劝你做一些事，你觉得是草率的、甚至是错的	5	4	3	2	1
2. 毫无头绪地置身于令自己尴尬的处境	5	4	3	2	1
3. 为了讨好别人做违背心意的事	5	4	3	2	1
4. 当信任的人背叛你的时候，你觉得很丢脸	5	4	3	2	1
5. 你很看重的人并没有同样地看重你	5	4	3	2	1
6. 与人交往时情绪容易忽然激烈起来	5	4	3	2	1
7. 当你被指责自私、自我中心的时候觉得非常羞愧、耻辱，特别是你父母这样说你的时候	5	4	3	2	1
8. 为了证明在乎某人，你经常被强迫做你不想做的事	5	4	3	2	1
9. 当别人伤心时，你也觉得伤心，而且不能自拔	5	4	3	2	1
10. 很努力地确保人际交往和谐，努力化解一切冲突	5	4	3	2	1

把各项评分加起来得到总分。总分的解释如下：

41-50分：你的情绪非常敏感，原因有可能是你总是试图取悦父母，但都不成功。

31-40分：你的情绪相当敏感。

21-30分：在很多状况下，你会情绪敏感。

11-20分：你有一些情绪敏感。

0-10分：你的情绪不敏感。

下面让我们一起分析一下每个项目的意义和影响。

1.草率、不正确

有些人很善于说服别人，劝别人做出日后后悔不已的事。这些人往往善于表达情绪，如果你的心理边界不够坚固或者急于想要讨好他人，你就会落入他们的情绪“陷阱”，在他们的控制之下做事，即使你觉得非常不情愿。如果你经历过亲职化，那么你的父母恐怕经常劝你做你不想做的事。这些事不见得一定就是错的或者草率的，但是从那时起就建立起了一种模式，时至今日仍然影响着你的行事风格。

2.尴尬的处境

你是不是经常觉得自己的处境十分尴尬，而且不知道自己是怎么陷入窘境的？你可能对情绪太过敏感，以至于别人会利用这一点把你拖进他们的情绪漩涡中，替他们承受负面情绪的困扰，而他们自己则能从中解脱出来。亲职化，意味着父母把孩子叫到身边让自己开心或者告诉孩子：“你说的话、做的事让我觉得如何……”这样就使孩子认为，自己要为父母的情绪负责。孩子长大以后，就会对别人的情绪异常敏感，而且会陷入情绪的漩涡无法自拔、不堪重负。这些人经常花很多时间照顾别人的情绪，想方设法让别人感觉良好。孩子可能经常对别人敞开胸怀以便接受他们的情绪，尤其是父母的情绪。

3.取悦他人

很多时候，你会做自己不愿做的事来取悦非常在乎的某个人，但你做的事也并没有违背你的价值观、伦理道德或者原则。比如昏昏欲睡的时候答应和孩子一起玩或者当朋友需要的时候出手相助。然而，当你迫切地、持续地取悦他人的时候，你可能已经被操控或利用了，这其实就是你的行事受到亲职化模式的影响，在这种亲子模式中，孩子需要牺牲自己来取悦父母。

4.背叛感和羞耻感

当信任的人背叛你的时候，你会觉得被拒绝、被遗弃，这种感觉很糟糕。有些在亲职化模式下成长起来的人会觉得被背叛是自己的错，自己不够好才会被背叛；或者自己不够聪明，没早料到别人的背叛。这些人选择自责而不是责怪背叛的人。这是低自信、低自尊、低自我效能感的表现，可能来源于童年经历，即儿时的自己老是“做不好”，永远也不能满足父母的要求。

5.不被重视和尊重

当你看重和尊重的人没有同样地看重和尊重你时，这种感受和被背叛一样。常见的感受包括，认为自己不够好的羞愧感，没有立刻察觉别人不重视、不尊重自己的羞耻感，对不公平的愤怒感。你目前可能还在努力取得自恋父母的认同和喜爱，就算你的感受不被他/她重视和尊重，你也没有察觉，所以你很难立刻发现别人忽视、不尊重你。

6.越来越多和越来越强烈的情绪

交往中越来越强烈的情绪是投射性认同的表现，意思是你捕捉到了别人的一些感受，并把它叠加到自己现有的情绪上，这样你的情绪就更加激烈了，然后你会在这种激烈的情绪下行事。而且，你很难调节自己的情绪，久久无法释怀。你会问自己为什么如此激动。因为你的心理边界不够坚固，所以无法阻止投射性认同的发生。

7.自我中心和自私的指责

你也许不是真的自私、自我中心，但这不是重点，重点是你如何看待这些指责。一旦别人说你自私或自我中心，你会立刻感觉愧疚、耻辱，进而无法判断这种指责是不是正确的。后果就是，要么马上改变行为，希望别人觉得你不那么自私、自我中心；要么愤怒，对指责你的人大发雷霆。这样的反应正是指责你的人希望看到的，这样他/她就可以进一步操控你或者觉得自己比你优越。这种情况就和你小时候跟父母相处，处处迁就父母的情况一样。

8.欺凌

欺凌可能是身体上的、情绪上的或是心理上的。被欺凌的人可能觉得无助、弱小，不能阻止欺凌。被欺凌的表现有很多种，比如对别人过分的要求来者不拒，觉得自己不如那些欺负自己的人，没有任何原因的妥协等。早期的经历决定了你会把被欺凌看作是别人对自己的关心和注意。当你这样想的时候，你就把当前的情况看作是小时候的情况，而且意识不到自己下意识的连接。身体上的欺凌非常明显，而且有办法避免，比如逃跑。相较之下，对抗情绪和心理上的欺凌更为困难和复杂。一般来说，如何应对欺凌，与原生家庭的经历有关。违背自己的心意做事，只是为了取悦别人，你儿时亲职化的经历在其中起着重要的作用，你与父母的交往也是这样。你取悦别人的愿望胜过了你想要做自己的愿望，或者你觉得无力、害怕被遗弃。不管是哪一种，这种模式依然在影响你现在的人际交往。

9.伤心

这一部分谈论的不仅是伤心，可以是其他任何情绪。因为重点不是情绪，而是你心理边界的强度。当你与别人感同身受的时候，当你和别人在激烈的情绪里互动的时候，如果你不能自如抽身，那你体验到的将不仅仅是自己的情绪，还有别人的情绪。无论是什么，你都内化到自己

心中。孩子成长的过程中，需要发展出健康、坚固的心理边界，但是亲职化的经历却破坏了这种发展。

10.保持和谐的需要

当你情绪敏感的时候（当然每个人或多或少都有一点），特别是和你关心的人在一起的时候，你会尽量保持气氛和谐融洽，因为别人不开心会让你不开心，而这并不是你想要的。你努力让气氛变得融洽，目的是不让自己难受。你在自己的原生家庭中可能也担当了同样的职责，原因也是一样：你不想感受到冲突带来的那种不舒服、痛苦的感觉。作为一个成人，你仍然觉得自己有责任照顾周围的人，防止冲突发生。

你的父母是否有破坏性自恋模式？

在我们进一步探讨之前，先来做一个练习，来帮助你更好地描述你的父母。

练习1.1：描述你的父母

材料：几张纸，一支笔

程序：

- 1.静静地坐着，仔细回想你的父母。尽量包容和管理在此过程中激起的任何情绪。
- 2.快速写下10个形容词，形容你觉得有破坏性自恋模式的父/母，不要检查、修改。
- 3.现在，写下你想到这位父/母时的感受。
- 4.写一小段总结，描述你的父/母，可以用刚才写下的形容词和感受。
- 5.给你的总结起个标题。
- 6.把这个总结收好，在你读书的过程中随时拿出来对照，看你的感受是不是

有所变化，每读完一章就返回去读一读你的总结。

破坏性自恋养育模式的行为态度有很多，你的父母可能在一些指标上表现明显，而在另一些指标上表现不明显，这可能会让你觉得迷惑。所以，为了方便讨论，我把自恋型父母分为了四类：贪心的父母、爱发脾气的父母、诡计多端的父母、爱表现的父母。

贪心的父母

贪心的自恋型父母在外人看来可能非常有爱心、替他人着想。他们非常细心，注意体察别人的每个需求，而且急于要求别人认可自己的努力和付出。这种被认可的需求，是非常明显的自恋特征。这种父母希望自己抚育子女的每一个行为都受到子女和他人的关注、表扬及认可。他们对子女的照顾不是无私的，而是希望子女支付给他们情绪上的“酬劳”。如果子女对父母的关心表现出抗拒，比如幼儿刚刚萌发的独立意识，父母就会不高兴并试图控制子女或者出现过度保护的行为。这样的父母试图让别人知道自己多么地努力，多么地关心自己的孩子，做出了多少牺牲，好像生怕有人低估或忘记他们的贡献。

他们的行为态度表现包括：

- +喜欢粘着别人；
- +过分关心；
- +过分保护；
- +拿自己的付出和牺牲大做文章；
- +经常抱怨；
- +独处时会出现焦虑情绪；
- +希望知道你的每一个想法、感受等；
- +很容易感觉受到伤害；
- +一旦有人得罪了自己，比如对自己的轻蔑或者批评，就会耿耿于怀；
- +从来不体会别人的感受，但是看上去非常有同情心；

+用很温柔的方式阻止你体验自己的情绪。

爱发脾气的父母

爱发脾气的自恋型父母对别人要求非常高，希望他人立刻满足自己的需要，而且不出差错，不管是明确表达的需要，还是没有说出口的需要。别人就应该“做该做的事”，而且总是“做得好”，但是从来不解释什么是“该做的事”以及“好”的标准是什么。他们不能容忍别人做事的标准和自己不一致。正因为如此，他们的子女持续地受到父母的批评或者负面评价。这样的父母也非常敏感，能从别人的一言一行中感受到对自己的反对、批评和指责，不管别人是不是这个意思。结果是，别人在他们面前会特别紧张，说话做事小心翼翼，尽量“做对”“做好”或者干脆远离这个人，无论是身体上还是情绪上。

他们的行为态度表现包括：

- +挑剔、爱批评人；
- +永远不能完全满意；
- +吹毛求疵，所有事必须按照他们的想法去做，达到他们的标准；
- +要求完美；
- +对批评特别敏感；
- +自己不舒服时会责怪你，你不舒服时也会责怪你；
- +当着别人的面或背地里说人坏话；
- +很容易被得罪；
- +唠唠叨叨。

诡计多端的父母

诡计多端的自恋型父母时刻把自己摆在人生赢家的位置上，凡事不甘人后，总要比别人优越，确保他人明白你比他们强在哪儿。这种特质体现在他们人生的方方面面，包括养育子女。这样的父母会通过撒谎、作弊、扭曲事实、误导别人来达到自己的目的。他人是自己操纵和利用

的对象，包括自己的子女。他们善于体察别人的情绪和需要，从而利用这些来摆布他人。这些人的子女成年后会对人保持警惕，总是怀疑他人的动机和目的或者在人际交往中总是受人摆布，做违背自己心意的事。

他们的行为态度表现包括：

- + 爱摆布别人；
- + 为了赢不惜一切代价；
- + 撒谎、作弊、误导他人、扭曲事实；
- + 强迫、诱惑他人；
- + 讨好他人来达到自己的目的；
- + 利用他人；
- + 看不起别人，觉得别人不如自己；
- + 报复心强；
- + 认为自己想让别人做什么，别人就应该做什么；
- + 总是在寻找机会、捷径。

爱表现的父母

爱表现的自恋型父母可以被描述为“总是在表演”“好像别人都是自己的观众”“有戏剧色彩”等。在他们的世界里，其他人都是配角，必须衬托、支持他们的自我认识。这类父母认为孩子是自己的延伸，孩子的存在是为了让自己在更多的领域和场合被关注和膜拜、有更多的机会超过别人等。孩子不能够失败，把孩子的成功看作自己的功劳。这种父母的孩子往往谨慎、小心翼翼，时刻寻求关注和仰慕，一切行动都要追求结果。

他们的行为态度表现包括：

- + 爱卖弄、戏剧性；
- + 停不下来、不安分，无论是人际交往、工作项目还是想法；
- + 有时候行为疯狂、说话快、走路快，期望别人也跟上自己的节奏；

- +经常吹牛；
- +憎恨抢了自己风头的人；
- +夸大自己的成就和身体不适；
- +总是自我推销；
- +高估了自己的能力、才华，让人反感，忽视或者意识不到别人的心理边界；
- +认为自己说了算。

顺从和反抗：子女对自恋型父母的两种典型反应

如果父母在亲子互动中表现出破坏性自恋模式，孩子一般有两种反应：顺从或者反抗。顺从的孩子越来越努力地取悦自己的父母。这种模式一直延续到成年，一旦觉得别人不高兴他们就非常焦虑，进而花大量的功夫让别人满意。顺从模式还包括焦虑地搜索着他人举手投足间传递出的忧伤、欲望或者需求的信号；不能接受不完美；永远觉得自己不够好；对自己的认识建立在别人的评价之上。

反抗的孩子不会试图取悦父母，因为他们知道那根本不可能。他们表现得好像根本不在乎别人怎么看待自己，不考虑别人的需求，与别人保持距离，保持自我认定的立场。持这种立场的人很难信任别人，他们会故意避免建立有意义、令人满足的人际关系。

现在我们来看看各个自恋类型的父母如何影响自己的子女，主要分析一下子女应对的两种方式：顺从和反抗。

对于贪心的父母

顺从的反应：顺从的孩子会对父母的需要非常敏感。他们会时刻关注周围的人，寻找别人表达出的痛苦的信号、尚未满足的需求等。孩

子老想揣测别人的心思，争取表现好，即使没有人对他/她提出这样的要求。他们对于不同意见以及其他形式的冲突感到害怕和焦虑。多数时候，他们把自己的需求放在次要位置。如果别人失望，他们会觉得羞愧和耻辱，从而为了取悦别人而做自己不想做的事。贪心父母的孩子很容易被煽动、诱骗，而且陷入别人情绪的漩涡不能自拔。

反抗的反应：贪心父母的行为会导致反抗的孩子与别人保持距离、不与别人产生情感上的联结。这些子女非常不敏感，无视他人的感受。他们会公开反对某人，但是又不直面冲突。如果有人试图引诱或强迫他/她做某事，他/她就会心怀怨恨。

对于爱发脾气的父母

顺从的反应：顺从的孩子会很努力地讨好自己的父母，而且很害怕冲突。这种情况下的孩子有完美主义倾向，但是一旦取得成功或者获得赞美时，又觉得自己配不上。别人如果有一丁点儿批评和指责的意思，就会畏畏缩缩。这种孩子容易成为被欺凌的对象，他们努力揣测别人对自己的期望并努力达成。

反抗的反应：反抗的孩子表现得肆无忌惮、目中无人，有非常强的攻击性，如果觉得有人批评自己，就会立刻替自己辩解。他们有时会通过进攻别人来保护自己。他们完全不在乎怎么取悦别人，不认可也不接受他人的支持。

对于诡计多端的父母

顺从的反应：顺从的孩子可能有一个自我的假象，他们对别人过于谄媚和讨好，但是同时也很狡猾，不说真话。他们容易被引诱和控制，害怕被拒绝，容易焦虑，对未来会发生什么没有把握。

反抗的反应：反抗的孩子非常提防他人，认为别人的动机不纯。他们可能很难接近，因为他们害怕别人引诱、陷害自己。他们痛恨利用

自己的人，甚至只是因为觉得别人将要利用自己就心生怨恨，时刻做好准备对付别人的阴谋。

对于爱表现的父母

顺从的反应：顺从的孩子非常温顺、不出风头、经常自嘲。他们总是紧张兮兮，猜测会发生突然事件，总是想着最坏的情况，并惊惧不已，不能保护自己的心理边界。

反抗的反应：反抗的孩子总是做出冒险的行为，有时会对自己非常危险。他们把奉承看作一种工具，有时即使心里充满了反感和轻蔑，看上去也很配合。他们对别人的想法、创意都非常抵触，但是善于隐藏自己的真实感受。

到现在，你可能已经心里有数，你的父母有没有破坏性自恋养育模式的行为态度，也大概清楚自己应对的方式是顺从还是反抗。不同类型的划分之间可能有所重叠，但是这里提供的类型只是为了方便讨论，你可以根据自己的情况做一些调整。

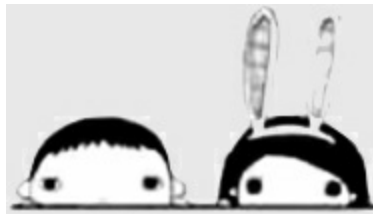
这本书剩下的内容会帮助你理解自己的成长经历，帮助你理解如何成为今天的自己，教你一些与自恋型父母交往的具体策略，告诉你如何消除或减轻父母的行为态度对你造成的负面影响。你可能会受益的方面包括：

- + 学到一些接受、管理负面情绪的方法；
- + 更实际地看待你和父母的关系，放弃“父母是会改变的”这样不切实际的幻想；
- + 了解在与父母交往过程中如何说话、做事来减少负面情绪的产生；
- + 培养自己共情的能力、创造力以及其他健康的成熟自恋的特质；
- + 减少你的错误信念，削弱不成熟的自恋情结；
- + 克服你父母自恋的行为态度对你造成的持续的负面影响；
- + 学会一些方法、策略来处理跟你父母交往时的尴尬状况；

+获得自由，成为你想成为的人。

Chapter2

面对伤害，该如何自我肯定？



父母造成的伤害为何总是挥之不去？

自恋创伤，指的是自恋型父母会给子女带来多种长期的影响，子女因为这些影响受到伤害，被剥夺了自我实现的机会。当然，你当时意识不到，现在也不能完全理解小时候的经历如何影响你现在的自我、人际交往和行为方式。父母对你的反馈，他们有意或无意透露出的对你的看法，以及你的性格和你与父母的互动，这些因素交互作用，共同造成了你的创伤，阻止了你的成长，这种伤害成了你如今生活中的难题。

在成长中，父母对孩子的态度会对孩子的自尊产生重要的影响。如果父母可以时刻关注孩子的感受并给予积极回应，将对孩子建立健康自尊产生积极的帮助；反之，如果父母只沉浸在自己的世界，对孩子的感受不闻不问，孩子则感受不到关爱，从而觉得被忽视。

当然，孩子的自尊不完全取决于父母的共情，但如果没有得到足够的共情，孩子的自尊就会受到损害，从而导致长期与自己的低自尊作斗争。

孩子随时随地都在接收父母有意无意间传递出的信息，他们吸收这些信息，并且在这些信息的影响下做事，这一切的发生经常是无意识的。也就是说，你意识不到这些信息如何影响你的想法，如何影响你对自己的评价，如何影响你待人接物的方式。父母传递出的信息对孩子有强大的影响。父母“告诉”你作为人价值何在，你的长相如何，你的智力、能力如何，你在家庭中的角色是什么，期望你日后成为怎样的人、做怎样的事。想想这些，就不难想象父母传递出的信息是如何的重要！

每个人都是不同的，都有着独特的个性和对待父母的方式。这种交互作用，使得每个人的亲子关系都是独特的，同时也存在共性。这就是说，每个自恋型父母的孩子都会受到伤害，但是不同的人受到的伤害不同。这一章讨论的是自恋型父母传递的信息会对孩子成年以后造成的影响。

测试你是否受到了伤害？

怎样知道你是如何遭受了自恋创伤，怎样发现自己受到了伤害并且伤口一直没有愈合？你可能已经忘记了遭受伤害的经历，因为那时你还不会说话，也记不得那么早的事情了（比如发生在婴幼儿时期的创伤）。早期的创伤对现在的生活可能还有着间接、隐蔽的影响。我们其实是在讨论一种观点，这种观点认为人只有在亲密关系中才能体会被爱、有能力、被重视、安全、有价值等。尽管亲密关系会增强和肯定前面说到的这些感受，但我们不能让它形成一种强迫性的力量，使我们通过伤害自己、出卖自己的利益来保持这段亲密关系。那么，哪些情况预示着自恋创伤呢？试试下面的练习吧。

练习2.1：你受伤了吗？

材料：几张纸，一支笔

步骤：

- 1.静静地坐着，回想最近一个让你不愉快的事件或者亲子互动活动。
- 2.在你回想的过程中，使用以下量表评价自己的感受（a到j）和感受的激烈程度。

指导语：

数字5代表当时你这种感受很激烈；数字4代表感受很强；数字3代表感受到了，但是稍纵即逝；数字2代表感受到一点点；数字1代表完全没有感受到。

描述	选项				
a. 你想要回击、报复这个人	5	4	3	2	1
b. 你觉得很受伤	5	4	3	2	1
c. 你觉得很丢人	5	4	3	2	1
d. 你非常愤怒	5	4	3	2	1
e. 你想要逃离现场或者远离那个人	5	4	3	2	1

描述	选项				
f. 你想要攻击，以牙还牙	5	4	3	2	1
g. 你会讽刺、贬低对方	5	4	3	2	1
h. 你觉得自己有问题，做得不对	5	4	3	2	1
i. 你想起了别的事，转换了话题	5	4	3	2	1
j. 你想哭	5	4	3	2	1

3.选一个得分超过3分的项目，一次只分析一个项目。开始的时候，最好选一个得分最高的。如果你觉得太痛苦，就选一个得分是3的。选定之后就靠在椅背上，闭上眼睛。

4.探索一下你所选项目引起的其他感受。比如，如果你选了“你想要回击、报复这个人”，回想一下当你这样想的时候还感受到了什么，什么时候你想要报复。可能在愤怒之余，你还会体验到恐惧、耻辱、厌恶。仔细回味你的每一个感受，不论多么微弱和短暂。睁开眼睛，把你感受到的情绪写出来。

5.每一个情绪背后都有一个自我陈述。仔细检查自己情绪背后的自我陈述，并逐一列出。当你情绪激烈的时候，你在想什么？举个例子，如果你感受到了耻辱，那你的自我陈述可能是以下的一种：

+别人一眼就看出我的缺陷。

+我做的事不符合我的价值观和原则。

+我无法保护自己。

+我没办法改正自己的缺点，没办法提升自己。

恐惧的自我陈述包括：

+让别人看到我真实的样子是很危险的，因为他们会毁掉我。

+如果别人不喜欢我，我就活不下去。

+我得不到我赖以生存的东西。

+我无法阻止别人抛弃、摧毁我。

把你的自我陈述写在一张纸上。

6.对每一个得分超过3分的项目重复步骤4和5.可以对自我陈述进行计数。可能多种情绪背后都是同一个自我陈述，如果是这样的话，这种陈述第二次出现的时候不用再写一遍，在后面打钩即可。

7.挑出重复出现的自我陈述，以及你经常感受到的那种强烈的感觉。读一遍，判断这个陈述有几成是真实的。举个例子，如果你重复出现的陈述是我不能保护自己，这个陈述准确吗？给这个陈述的准确性从0分到10分打分，0分表示完全不准确，10分表示完全准确。挑出你评分超过5分的陈述。

促使你受伤害的信念有哪些？

得分低于5分的陈述是一些不合理、不理性的想法，正是它们使你受到伤害。稍后这一章节会详细讨论，我将会提出一些较为合理的说法来替代这些不理性的陈述。关于得分超过5分的选项，其中一些是你控制不了的事（比如你真的不能保护自己），其余的就是你努力改变的目标（比如，学会相信就算别人不喜欢你，你也可以过得很好）。

你受到伤害的原因是你对自己的评价，而不是别人做的事或说的话。如果去除这些评价，别人的话就不会让你产生负面情绪。有些信念

你能意识到；有些是被压抑的，时不时会闪现；有些被压抑在无意识领域，它们会从你的行为中露出一些苗头。你可能会否认有过这些信念，但是如果你真没有这些信念的话，就不会有那些负面的感受。你的挑战就是去了解对自己的信念，并且去改变那些负面的、没有建设性的、让人泄气的信念。

促使你受伤害的信念包括：

- +我必须得到别人的认可才能活下去；
- +我必须做到完美；
- +照顾别人是我的责任；
- +别人的需求比我的需求重要；
- +我的问题太多了以至于我无法提高自己；
- +如果没有别人的照顾我就活不下去；
- +我不能让别人看到真实的我，因为他们不会喜欢；
- +我完全没有能力做出改变、提高自己；
- +我不如别人（有能力、聪明等）；
- +我永远也不可能得到我想要的。

让我们看看这些信念的真实性，隐藏逻辑是什么，有什么用处，并且发展一些自我肯定的策略来对抗这些信念。

“我需要别人的肯定”

当你受到别人肯定的时候，你会觉得自信、被接受，不会被抛弃、诋毁。尽管这种说法有些极端，但被认可的需求背后却隐藏着恐惧。每个人都害怕被抛弃、被摧毁，每个人都想要被人认可。

如果在人生的早期，你得到了来自家庭、身边重要的人的充分认可，你就会建立起足够的自信，认为总有人会接受你、鼓励你、支持你。有时尽管你的童年有一些创伤，但还是可以建立起自信。但是如果

在小时候，只有在特定情况才受到认可，你可能就会觉得自己没有受到足够的肯定，这些特定情况包括：

- +你总是要满足父母的需要；
- +父母期望你了解他们的心思，预测他们的需求；
- +别人告诉你，他们高兴不是因为你是你，而是因为你帮他们做了某些事；
- +你获得的重要成就是你父母骄傲的原因；
- +只有胜利和成功的时候，父母才肯定你。

他人对你充分认可的意思是，喜爱和接受你这个人，而不是因为你做了某件事。这不代表你永远是正确的，也不代表他/她认可你的所有做法；这代表他/她可以分离你这个人和你的行为，即使有时他/她不接受你的行为态度，但他/她一直认为你是一个值得珍惜的人，这一点不会改变。在他/她那里，你永远可以得到支持和鼓励。

如果你没有得到这种基本的认可，或者你必须通过做某些事情才能得到认可，你就会建立起这样一种信念，即如果要得到别人的支持，首先要满足别人的要求、需要和愿望。当你没有得到这种认可的时候，你会受伤，因为这是别人换了一种方式说你不够好。这是你早期得到的一种信号，它对你的行为和生活有着持续的影响。你很努力地获得和维持别人的认可，有时甚至会做出自己不情愿的事。

如果以上的描述符合你的一些、多数或者是所有情况，你可能需要探索一下你的基本需要。每当你感觉不被认可，并且因此焦虑的时候，用下面的句子来自我肯定：

“我想要这个人对我的肯定，但是得不到也没关系。”

“我必须完美”

如果你认为你有义务时刻保持完美，那么这种想法会给你带来很多

痛苦，因为你永远也无法对自己满意。觉得自己永远也做不到完美，也没有外部的声音告诉你，其实做到“不错”就已经足够了，以至于你无法接受自己。你有可能把这种对完美的要求延伸至他人，期望别人也完美，而这种对他人的苛求会损害你的人际关系。

为什么会形成这种信念呢？从何时开始你告诉自己，完美是生存的唯一途径？即使你的理性告诉你，人无完人，完美是不可能的事，你仍然不能改变自己一定要完美的想法。注意，这里讨论的不是做事精益求精，而是做一个完美的人。你儿时的这些经历，可能促使你形成这种想法：

- + 父母的批评；
- + 父母很少体谅你的错误；
- + 别人责怪你犯错误，有些指责很不公平；
- + 父母对你不切实际的期望；
- + 当你的表现不是最好的时候（比如成绩），父母表现出失望；
- + 不公平地拿你和兄弟姐妹或其他人做比较，而且说你不如别人；
- + 只有当你达到父母的期望时，才能获得注意和称赞；
- + 父母过分要求你整洁、安静。

很难明确指出你是如何、何时发展出这种一定要完美的信念，但是这对我们的目的来说并不重要。我们的目的是，使你对自恋的伤害免疫，并且摆脱过去的伤痕和恨意。

真正有用的是能够意识到，关注完美的行为态度对你和你的人际关系没有建设性。在这种意识下，你可以学着对“不错”的状态感到满意，同时依然努力变成一个更好的人，表现得更好。你可以在某些方面完美，但是要接受在其他方面不完美，别人也是如此。当你不完美或者没有达到别人期望的时候，这种想法会减少伤害。你不会因为不完美而感到羞耻，接受一个有缺点的自己。当你因为自己不够完美而感到羞耻的时候，试着用下面的句子来自我肯定：

“做一个还不错的人就已经足够了。我会尽力做得更好，但我依然喜欢现在的自己。”

“我需要照顾他人”

这个问题的关键在于，照顾他人的程度。当一个人确实需要你照顾的时候，这种想法非常合理，比如老人和小孩或者你的职业需要你照顾别人。如果有人遭受不幸或者处于痛苦之中，得到照顾和关心非常正常。而不正常的情况是，你不自觉地认为你需要照顾所有人、对所有人负责、过分保护别人，你关心人的方式侵犯了别人的界线，强迫他人接受你的关心，不相信别人有能力照顾自己，为别人的痛苦而感到自责、羞愧。有一些信号显示你可能过分关心别人，你不明白自己能承担的责任是有限的，无法意识到他人有独立、自主的需要。很多情况下，你很有可能无意识地在父母的指挥下做事。因此，如果你不能满足所有的需求，就会变得焦虑、羞愧或者耻辱。

平衡照顾他人的期望和现实情况、他人的需求以及自我照顾的能力是非常困难的。如果你总是试图捕捉他人的情绪，不由自主地想要减少别人的痛苦以便不用感受他们的痛苦，这种平衡就会变得难上加难。感觉有义务照顾别人，同时又对别人的需求非常敏感，这两种感觉组合在一起会形成一种强烈的冲动。你需要做许多自我探索才能明白自己为什么有这种冲动，自我探索最好是在专业的心理咨询师的指导下进行。

对别人的幸福过分负责为什么会让自己受伤或者多次受伤？我提出的一种可能性是——你感觉愧疚和羞耻，这导致你對自己感觉非常不好。还有许多情况会让你觉得羞愧和耻辱，比如以下情况：

- +你的朋友叫你不要管他/她的事；
- +别人拒绝你的帮助；
- +别人怪你帮倒忙，不帮忙或者帮得不够；

- +别人说自己受到你的侵犯；
- +你的孩子很生气地告诉你，他/她可以解决自己的问题，不需要你插手；
- +你意识到家人全靠你解决问题，一旦生病，他们不能自己照顾自己；
- +你成年的子女期望你像小时候一样照顾他们；
- +你的父母告诉你或者暗示你，你忽视了他们；
- +当你试图解决问题的时候，别人并不感激你。

乐于助人、替人着想是好的品质，你要保持。而你需要改正的是总想带头、冲锋陷阵地帮助别人的冲动。学会分辨何时应该帮助别人、何时不需要。让他人学会自己照顾自己，鼓励所有人，包括父母和孩子，自己照顾自己。在你冲动地去帮助别人之前，试着对你自己说下面的话：

“我对别人有信心，他们可以解决自己的问题，这其实是对他们最好的帮助。”

“我必须照顾别人的需求”

另一个和之前讲到的信念相似的信念是，认为别人的需求比自己的需求更重要。确实有一些情况，别人的需求比你的需求重要，应该暂时搁置自己的需求来满足别人的需求。比如，当爱人生病的时候，你需要放弃自己的需要；如果你的工作是照顾老人和孩子，你也需要（在工作时）放弃自己的需要。我们不讨论这些情况。我们讨论的是一种思维模式，这种思维模式认为你永远不应该把自己的需求置于别人的需求之上。

下面的一些想法和感受让你形成了你认为别人的需要比自己重要的信念：

- +如果我把自己的需求放在首位，就是自私；
- +我千万不能让别人觉得我自私；

- +如果别人觉得我自私，那我就得不到别人的喜爱、认可和支持；
- +我得到关注和倾慕的办法就是自我牺牲；
- +我自我牺牲的时候别人总是利用我；
- +别人很感激我为他们所做的事；
- +我有时很讨厌把别人的需求放在首位，但如果不这么做的话，会感觉怪怪的；
- +即使我把别人的需求放在第一位，我还是会觉得羞愧或者耻辱，因为我觉得做得不够多。

你小时候可能已经内化了一种想法，即你的需求不如别人的需求重要。你的家长不能体谅你的感受，他们忽视你、指责你、批评你，不能接受真实的你，这些经历都会促使你形成一种信念，就是你应该把别人的需求置于首位。要克服这一点，在照顾自己和照顾他人之间达到平衡是非常困难的。每当你觉得应该照顾别人，而自己的需求还未被满足的时候，问问你自己：“如果我先满足自己的要求，他人就真的会受罪吗？情况真的会更糟吗？”如果答案是你照顾自己的时候感觉不对或者你照顾别人的时候感觉更好，那试试下面的自我肯定：

“有的时候我值得被别人优先对待，照顾自己也是非常重要的。”

“我有严重的缺陷”

如果你相信自己有严重的缺陷、无法进步，就必然会产生绝望、无助的情绪。当你受伤、觉得耻辱的时候，这些情绪就会涌上心头。好像无论多么努力，你老是犯同样的错误，受到同样的指责、批评或者其他负面评价。你不知道为什么就是做不对，而且别人好像没有这样的问题。

所以，除了外部事件对你造成的伤害，你对自己的信念也伤害了自己。你可能还感觉，在某些层面上，你的缺陷比别人严重，虽然当别人

问你是否会有这种想法的时候，你会否认。你希望别人眼中的你不是你眼中的自己，你非常害怕二者一样。

你可能会使用一系列的态度、防御机制和其他策略来隐藏你的感受和自我觉知。隐藏的方法可能有以下几种：

- +傲慢（态度）；
- +优越感（态度）；
- +攻击性（防御机制）；
- +合理化（防御机制）；
- +冷漠（防御机制）；
- +孤立和退缩（策略）；
- +物质依赖（策略）。

你觉得自己不够好，但是你不希望别人知道，因为害怕他们会抛弃你、摧毁你。这很容易让你受到伤害，因为受伤的自己会承受更多痛苦。这种伤害会反复发生，日复一日、年复一年，直到一点微不足道的事都会对你造成巨大的伤害。

克服你的负面自我印象，建立一个积极的自我感知需要相当多的时间和努力，我建议你从此刻就开始。这本书中的一些练习可以帮助你探索自我，建立你对自己的信心，展示感受事物、待人接物的其他方法。然而，真正的工作还需要一个胜任的心理咨询师来完成，我建议你寻求专家的帮助。在你自我探索之前，不管是独自完成还是靠别人的帮助，每当感到羞耻或者无助的时候，我建议你先使用下面的自我肯定：

“我可以做得更好，而且我会这么做。”

“我需要别人照顾我”

一般情况下，如果一个人觉得自己需要别人照顾，指的是心理和情

感方面。生理上需要照顾的成人有这种想法是正确的，这不在我们的讨论范围之内。我们讨论的是和别人建立亲密的人际关系的需要。认为自己需要别人照顾的信念会导致你被拒绝，进而受到伤害，然后你就会变得脆弱，让自己陷入一个有破坏性的关系中，做你不想做的事，忍受别人对你的贬低和羞辱。你会愿意做任何事来维持一段关系，只因为你不想孤单一人，但却无法从这段关系中得到快乐和满足感。即使有人陪伴，还是觉得孤独。

试试下面的练习。如果在此过程中你觉得沮丧、焦虑，立即停止，然后集中精力在让你觉得愉快的事情上。

练习2.2：独自一人

材料：两张纸，一支笔

步骤：

1.静静地坐着，闭上眼睛，想象你自己一个人。注意你的情绪，脑中浮现出的画面、声音和气味以及你的想法。

2.如果你准备好了，请睁开眼睛，写下你脑海中刚刚浮现的画面。写好之后，列出刚刚浮现出的情绪和想法。

3.注意你体验到的负面情绪的激烈程度，对它们从0分到10分逐个评分，0分代表不强烈，10分代表极端强烈。

4.回到第3步，回顾你对每一个项目评分的真实性，目的是评估对每一种情绪程度的评分是否符合事实。0分表示不真实，10分表示非常符合事实。

5.现在给每种情绪写一句话，这句话表示的是你在体验到情绪时的想法。比如，如果你感受到了恐惧，你恐惧的是什么？

6.评价你每个想法的真实性，0分表示不真实，10分表示非常真实。

7.注意有些情绪背后的想法并不真实，它们的真实性得分小于5分。这说明你为一些不会发生的事情担心。问问你自己，是否可以放弃这些想法。

8.过几天再来做一下这个练习，这一次只分析真实性得分超过5分的情绪。

在接下来的1个月中，试试用下面的句子来自我肯定。如果你愿意，1个月以后也可以继续使用。

“我很坚强，可以靠自己活下去。我可以建立有建设性的、令人满意的人际关系。”

“我不能展现真正的自己”

你可能自己也不清楚真实的你是什么样子。每个人都有自己意识不到的一面，只有外人可以看到，或者有一些性格面因为一些原因无法显露。揭开我们真实的一面，是一生的功课。但是，我们现在不是要攻克这个难题。我们要讨论的是，你身上的一些特点你自己很清楚，但是你花很大功夫不让别人发现，害怕别人一旦发现这些特点就会疏远你。你可能觉得藏起来的部分才是“真实”的你，进而，人们说的一些话、做的一些事，让你觉得他们发现了你真实的一面，这种感觉很痛苦，因为你知道他们接下来就会疏远你了。

为什么你认为真实的你一定要被隐藏起来？下面是一些可能的原因：

- +小的时候，真实的你不被人接受和喜爱，于是你学会了展现一个虚假的自己；
- +你成长的家庭氛围不鼓励表达情绪、情感，甚至会惩罚这种行为；
- +当你表达自己情感、感受的时候，别人总是说你错或者说你不该体验到这种感受；
- +你没有学习过如何控制和包容自己的负面情绪；
- +你所处的文化环境不鼓励公开、诚实地表达自己的感受；
- +你因为一些个人的特点而感到羞耻；
- +你希望别人对你有一个正面的、积极的印象，而你有一些特点会破坏这种印象；
- +当你展示出自己真实的一面时，你曾经因此受过严重的伤害。

不管你因为什么原因隐藏自己，还是可能受到伤害，因为你无法做到百分百隐藏你想隐藏的部分。没错，有人似乎可以做到这一点，但是

仔细分析他们的处境就会发现，实际上别人看得到他/她试图隐藏的部分，而这个受过伤害的人则拒绝承认这一点。他/她使用否认、压抑和合理化的策略来证明别人看到的、感觉到的不是真的。

你也许应该探索你想要隐藏哪些性格特点，为什么伪装自己对你很重要。这并不意味着你要袒露所有秘密，也不意味着不断地告诉别人你的性格缺陷。你不需要做这些。因为害怕被疏远，你隐藏了某些不想被别人知道的性格特征，单纯地意识到这点就会对你有所帮助。试试用下面的句子来自我肯定：

“我可以让别人认识到我更多的特点，尽管我认为我的一部分特点更讨人喜欢，但是让别人认识到其他特点也没什么坏处。”

“做改变时我很无助”

你是否试图在某些方面做出改变但是最终失败了？如果你和大多数人一样，当你试图改变但是没有回报的时候或者让情况变得更糟的时候，会觉得沮丧。你可能一次又一次地努力想要改变，但都不成功。这种失败会让你觉得特别羞愧，尤其当你想要改变的是自己的性格，而不论是你自己想要改变还是别人希望你改变。

你之前的失败会让你相信你无法改变自己。你可能认为外在的、生理上的特点可以改变，但是心理上、内在的特点是你能无法控制的，你没有能力改变它。这个信念会让你觉得生活的其他方面也无法控制，会降低你的自尊，让你更加地不自信，让你觉得没有能力应对生活中的问题。这些都会使你容易受伤，因为你感觉自己没有能力改变，而同时别人也在说你不够好，并督促你改变。

你需要改变自己的哪些特点？为什么要改变？是什么阻挠你做出这些改变，尽管你过去成功的经验不多，但这不能说明你无法做出改变。

你只是还不清楚做什么以及如何做。在某些层面上，你也许深深地相信你无法改变是因为你的缺点太过严重，这种有缺陷的感觉才是你觉得羞愧的原因，并且持续地让你觉得无助。

我们一起来分析一个例子。假设你想要改变你易怒的特点。你的家人和朋友不止一次地告诉你，你因为一点小事就大发雷霆，你希望改变，但是却不成功。别人会给你建议，比如离开当下让你生气的人或事。但是你试过之后，发现并不奏效。于是你得出结论，你根本无法改变，因为你的性格中存在缺陷，是这种缺陷让你容易发怒。

下面是一个简单的自我探索练习，如下情况可能会让你愤怒：

- +害怕别人利用你；
- +认为别人觉得你很愚蠢或者不够好；
- +完全不能控制场面；
- +因为你不能满足别人对你的期望而愧疚；
- +害怕显示出无力、脆弱的一面；
- +不知道如何是好。

你并不承认有这些想法，而是将矛盾外显化，归咎于他人，进而发火。你觉得这些想法是可耻的，想要隐藏它们，也不知如何去改变这些想法。改变包括许多步骤，可以先从理解自己开始。下一步是弄清楚自己为什么这样做，做出一个改变的详细计划，允许自己不成功。有一些改变需要专家的帮助，这也可以帮助你减少无助的感觉。当你觉得无助，无法做出改变的时候，试试下面的自我肯定：

“我可以改变，只是我还没有找到好的办法。我不会放弃。”

“我不如别人”

形容觉得自己不如别人的专业术语有低自尊、缺乏自信心、自卑

感。这些术语说的都是一个人感觉自己和别人相比的时候处于劣势。更符合实际的想法或者更容易接纳自我的想法是，你有优势，也有劣势；你有需要改进的地方，别人也是如此；你们不是在比赛，没有所谓的输赢；你总和别人比较，对自己没有好处。

当你觉得自己不如别人的时候，你很容易受到伤害。因为你需要不断地证明给自己看，别人更富有、更聪明、更有才华、更美貌、地位更高，等等。另外，你每犯一个错误，就加强了你对自己负面的看法。别人针对你弱点的评价，更加强了你对自己的负面信念，这一点是非常伤人的，而你则时刻处于一种受伤的状态。

关注自己的强项会对你很有帮助。不要忽视或者否认你的弱项和需要加强的地方，继续改善。但是你要养成一种习惯，不要总是琢磨自己的弱点，因为这会放大你的弱点，使它显得比事实更严重，而这对克服弱点没有任何帮助。总之，虽然你有缺点，但你和其他人一样有价值。试试下面的自我肯定：

“错误是可以改正的。我下次会做得更好。我有需要提高的地方，但这并不代表我低人一等。我会做最好的自己，最大程度利用我所拥有的，最大程度发挥我的能力。”

“我得不到我想要的”

如果你觉得自己永远也得不到你想要的，那么你就有着自己不能胜任的信念。这种信念可能在你小的时候，甚至是婴儿时期就已经建立了，那时你的需求总是不能得到及时的满足，甚至有些需求会被忽视。这样的例子可能是，你和兄弟姐妹的出生时间很接近，你们会竞争父母的关注，特别是父母觉得应付不过来的时候，你的需求总是被滞后满足。这种状态使被忽略的孩子建立了一种信念，认为自己的需求不能（或许永远不能）被满足，而且这种信念一直持续到成年。在孩子的成长

长过程中，也没有足够多的人和事来撼动这种深刻的信念。

其实，几乎没有成年人得不到自己需要和想要的，特别是最基本的需求。所以，这种信念其实是说自己得不到别人的照顾，而不是自己的需求得不到满足。你把矛头指向了别人，好像别人应该对你的需要负责。这种想法对于婴儿、孩子和有残疾的成人来说是合理的，但对于正常的成人来说并不合理。满足你的需要和愿望的人应该你自己，而不是别人。

然而，如果你有这种信念，那么你受到伤害的原因似乎是需要和愿望未被满足。你甚至可能希望别人，特别是你的伴侣，有读心术，可以凭直觉预测并满足你的需要和愿望。如果他/她没有做到这一点，你就会觉得失望、受伤，而且更加深了你的信念，认为需要和愿望永远也得不到满足。你和你的亲密关系都会因此受到损害。

弄清楚你需要、想要的到底是什么，会对你有所帮助。许多人的需求都非常概括和模糊。比如，有些人会说他/她想要爱。这是一个很合理，也很普遍的需求。然而，爱的定义是不一样的，如果你能够具体说说你想要的爱是什么样子，你会发现你的定义可能与别人不同。也有一种可能是，当你深入地分析你想要的爱，你会发现你渴望的是一种无条件的、全身心的爱，是理想中的父母会给予子女的爱。每当你有证据证明你没有得到这种爱，你不切实际的愿望就会使你受伤。类似的分析会帮助你理解你的需求和愿望，进而对自己和他人形成一个更合理的期待。试试下面的自我肯定：

“我自己可以满足我的大部分需求和愿望。”

如何开始帮助自己？

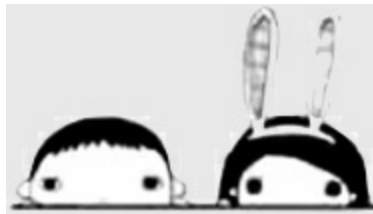
现在你可能对你是如何让自己受伤的有了一些了解。换句话说，你不必像现在一样如此伤痛。你不用认为别人说的话都是对你的批评或指责。你很坚强，有能力反思自己的错误，但不用觉得所有事都是自己的错，你不用一直把伤痛、愤恨、攻击性的想法和自我打击的信念留在心中。你可以成长，让意志坚强起来，来提高自信心、自尊和自我效能感。如果你已经意识到了一些自我贬低的行为态度，并且使用了这一章提供的自我肯定，说明你已经开始成长。

你可以在认识上做一些转变，这也会帮助你成长。从现在自我贬低的认识模式转变为一种更加有建设性的、合理的、现实的认识模式。当你转变认识模式时，你并没有改变你的优点，而是让你的优点变得更强大、更突出，同时减轻你的耻辱、羞愧、不胜任感、恐惧和其他关于你的负面想法。仔细阅读下面提出的每一条认识转变，想想自己能不能做出这些转变。

旧想法	新想法
需要他人认可	自我认可
对完美的需求	对“还不错”感到满意
过度负责任	合理、有限地承担责任
自卑	认识、接受自己的长处
依赖他人	独立、相互依赖、相互关心
不能接纳自己	接纳你的全部，包括那些你不喜欢、想要改变的部分
无助、绝望	做自己能做的，对于不能改变的部分做到释怀

Chpater3

受伤成年子女的典型态度和行为



哪些态度和想法阻碍你建立一个强大、完整的自我？

儿时受到的伤害会一直持续到成年，这些伤害间接、隐秘地影响着你的思维方式、感觉和行为。你在婴儿时期可能受到了一些伤害，不得不将这些伤害埋藏在记忆深处，这些记忆很容易被提取，因为你存储它们的时候还没有语言能力，所以它们对于已经发展出语言能力的成人来说不容易理解。这就好比新型号计算机无法读取用旧型号计算机语言存储的信息，因为新型号计算机没有相应的旧程序。

这一章的重点是认识和理解一些有负面作用的想法和感受，这些想法和感受可能是童年创伤的产物。我们重点讨论那些对成年以后的生活仍持续产生负面作用的想法和感受以及它们如何妨碍你建立一个强大、完整的自我。发展强大、完整的自我的好处有：

- +增强信心和自尊心；
- +帮助你建立有建设性、令人满足的人际关系，这些关系对你意义重大并经受得住考验；
- +防止自恋型父母继续伤害你；
- +整体上减少痛苦和负面感受，特别是和父母互动过程中产生的负面感受；
- +更关注自己，感觉更踏实；
- +无意识层面对自己的错误觉知不再会轻易地伤害你。

我们还会仔细分析如何应对创伤事件带来的激烈的负面情绪体验。你在练习2.1中列出的清单会在这一章派上用场。你也许会认为重点是你遭受到的不公平待遇。但是，方法的核心是你该做些什么来帮助自己。这个方法让你有掌控自己的感觉，变得更有建设性，理解你對自己过去以及未来的境遇究竟起到怎样的作用。

这个方法背后的假设有：

- +痛苦的经历对核心自我造成了巨大伤害；
- +过去的事件和人际关系持续影响自我认识和部分人际关系；
- +很多负面的、强烈的情绪让你无法释怀；

- +时光不会倒流，你无法回到过去阻止伤害你的事情发生；
- +其他人，不管他们出于多么强烈的善意，多么想帮助你，都不能改变你现在的负面感受；
- +别人的道歉不会、也并没有减少你的负面感受；
- +时间没有改变你的感觉，也没有改变你对伤害你的人的看法；
- +你想要减轻负面感受。

所以，这个方法关注的是你以及你如何建立一个强壮的自我，让自己变得不那么敏感、易受伤害，使你的自恋型父母的所说所做不会对你造成太大影响，对别人轻蔑的口气和行为不那么敏感，不再容易被孤立和排挤。这个方法要求你反思自己是否下意识地表现出一些破坏性自恋模式的行为态度，比如缺乏同理心、持续要求关注和仰慕、表现出优越感和特权感。这些行为态度不利于你建立和经营有意义、有满足感的人际关系。

强大、完整的自我可以让你释怀自恋型父母对你造成的部分伤痛。强大、完整的自我不能保护你免受伤害，但可以减少伤害的发生，减轻负面感受，让你更容易把负面感受抛之脑后。光是这一点就足够改善你的身心健康，提高人际关系的质量。

强大、完整的自我可以让你有能力做下列事情：

- +不会对所有事，或几乎所有事都往心里去，这里指的是别人的所说所做；
- +更准确地估计外部事件对你的危险性，进而减少愤怒或恐惧的体验；
- +及时发现别人是否正在把他/她对人对事的标准强加给你或者拿你出气，并且对这种不合理的发泄进行回击，减少他/她日后对你发泄的可能性；
- +对小摩擦、小烦恼很容易释怀；
- +接受自己不完美的同时提升自己；
- +对自己和他人更满意，能够建立和经营有意义的人际关系；
- +热情、体贴，恰到好处地体谅他人。

摆脱旧时伤害的影响，大部分工作是清理、愈合伤口，但另一个工

作重点是成长，让自己更能抵御父母自恋带来的伤害。能更好地保护自己，感觉更踏实，能够恰当地维护自己，不轻易被别人侮辱和操控。开始建立一个更强大、完整的自己。首先让我们了解一下哪些行为态度是需要改变或去除的。

用下面的量表来评估自己。

指导语：

数字5代表你总是或几乎总是有这种想法、感觉；数字4代表你经常有这种想法、感觉；数字3代表你有时有这种想法、感觉；数字2代表你偶尔有这种想法、感觉；数字1代表你从来没有或者几乎从来没有这种想法、感觉。

描述	选项				
1. 当有人批评你的时候，你因为没能做得更好而感到很羞愧	5	4	3	2	1
2. 当家里或者工作中出现了状况，你觉得别人都在指责你	5	4	3	2	1
3. 你非常努力地达到别人的期望，如果没有达到，就会对自己非常失望	5	4	3	2	1
4. 你认为如果别人没有表扬你，就是在变相地指出你的缺点和瑕疵	5	4	3	2	1
5. 你很难忽略鸡毛蒜皮般的烦心事	5	4	3	2	1
6. 你容易被别人的情绪感染，特别是负面情绪，比如愤怒、厌恶和悲伤	5	4	3	2	1
7. 你的缺点、瑕疵总是让你觉得羞耻，而你似乎时刻都能意识到自己的不足之处	5	4	3	2	1
8. 如果别人也能像你一样，多多关注自己的问题和不足，情况就会好很多	5	4	3	2	1
9. 你希望你的人际关系能够更有意义，有满足感	5	4	3	2	1
10. 尽管你努力地变得热情、体贴，与别人感同身受，但你仍然无力应对他人的情绪，感觉喘不过气	5	4	3	2	1

得分：把每一项的得分加起来得到总分。总分在40-50分之间说明你对他人对你的负面印象非常敏感，并且认为你就是别人印象中的样子；总分在30-39分之间说明你比较敏感；总分在20-29分之间说明你有些敏感；总分在10-19分之间说明你有一点敏感；总分在0-9分之间说明你不敏感。

某些态度和想法不利于建立一个强大、完整的自我，现在让我们看看其中的一些典型。

容易针对自己

有没有人说过你脆弱、过于敏感？有没有人说过别人说的话你总是往心里去，但实际上他们不是针对你？这些是不是总发生在你身上？你有没有觉得别人说的很多话都是在指责你？你是不是一直是这样想的？如果你的回答大多都是“是”或者量表中第1题评分超过3分，那么你就容易把别人的行为和言语拿来针对自己。

当你针对自己的时候，会觉得别人在批评、指责你，因为自己不够好而受到惩罚。这很伤人，特别是你爱的人这样做的时候，你觉得很不公平，因为很多事不是你的责任或者不在你的控制范围之内。别人是不是真的在指责你不重要，重要的是你这样认为。是不是你的错也不重要，因为你注意的是你的伤害和羞耻感，而不是在客观评价现状。如果有人让你别往心里去，这只会让你更难过。

这是你一而再、再而三受伤的原因之一，事情不按计划进行，总要把责任怪罪到某个人头上，而你恰恰习惯了别人拿你出气。忍受了这一切，把指责针对自己，你自己也应该对你的伤害承担责任。你没有认识到或者拒绝接受你能承担的责任是有限的，没有学会接受你的短板和长

处，也没有建立起足够坚固的心理边界。这些倾向也是自恋的特征，你想要控制自己、控制别人、控制事件，你认为自己是别人注意力的中心。针对自己会增加你羞愧、内疚、自卑和恐惧的感觉，是时候改掉这个习惯了。

接受指责

当事情出错的时候，你有很多理由觉得别人在指责你。比如：

- +别人公开说明是你的错；
- +你可能内化了小时候父母的教训，这个教训现在还在影响你；
- +父母让你对他们的心理和身体健康负责；
- +你很容易地成为了替罪羊；
- +别人随意指责、发泄，你忍受了别人的指责；
- +你对自己的期望不符合实际。

有些时候，即使没有人这样说，你也会觉得是你的错。你承担了责任，感觉很糟糕。一个很典型的例子是，如果孩子犯错或失败，父母觉得是自己的责任。这种感觉很常见，而且有些情况确实是这样，至少父母应该承担部分责任。这个例子也可以用在身上。也就是说，你可能应该负一部分责任，但不是全部。然而，你把所有的错都怪到自己身上。

为自己的行为负责是一个非常好的品质，应该培养这种行为态度。但另一方面，如果你在量表第2项的评分超过3分，你可能总觉得有人指责你，而实际上并没有。你对自己的期望超出现实，对自己的影响、力量以及权限估计不准确。

另外一些时候，别人错怪你，这非常的不公平，但你还是接受了，

认为是自己的责任。别人不想承担职责，想方设法推卸责任。你不能很好地保护自己，所以最后责任都落在你身上。每当这时候，你都会觉得非常沮丧，然后做出不当的行为。别人进而会责怪你袒护自己、反应过度或者不想承担责任。你越是抗议、辩解，越是显得你有错。如此一来，你越来越沮丧、越来越自卑，甚至可能退化到小时候，表现得像一个被父母冤枉的孩子。这会引发其他情绪，比如耻辱感、羞愧、恐惧。

令自己和他人失望

在第3项得分超过3分说明你对自己的期望和认识不准确，具体有以下表现：

- +你理应让别人满意；
- +不让别人失望是你的责任；
- +别人的愿望和需求比你的更重要；
- +你對自己非常失望，因为没能做得更好；
- +你总是想象别人很失望，并认为是你的错；
- +当别人表现出不满或失望的时候，你认为他们对你有着很高的期望，而你沒有达成。

当你认为没有达到自己的标准，辜负了对自己的道德要求，违背了自己的原则或者价值观的时候，不要急着对自己失望。这一点会对你有所帮助。更有所帮助的是，如果你能向自己保证不再犯同样的错误，采取行动理解自己的行为，把失望变为改变，而不是一味地贬低自己，压抑、否认或合理化自己所犯的錯誤。

你的主要任务是达到自己对自己的要求，如果他人对此满意，那是锦上添花。但你没有取悦他人的义务，你也没有防止别人失望的义务。换言之，别人也没有不让你失望的义务。你按自己的心意做事，就不会

觉得内疚和耻辱。别人失望时你可能会觉得伤心、悔恨，但你不用对自己失望。

期望得到夸奖、表扬

你是不是需要正面评价和好听的话，来确认自己达到了别人的期望，或者确认别人喜欢你？如果没得到这些，你是否会受伤？一旦没有受到表扬，你是否觉得自己不够好？自己的能力、付出得到认可很让人开心，但是时时刻刻要求认可则代表没有安全感。别人没有表扬你，你认为这是一种变相批评，恰恰符合这种情况。你是在用不存在的症状（没有正面评价）来推测一个阳性症状（认为你有缺陷、不完美）。

如果你在第4项的得分超过3分，说明你经常因为这种不合理的想法而受伤。你已经因为自己的缺点而感到痛苦，希望别人不要看到你的缺点，并且需要他人的夸奖来抵消痛苦。因此，没有得到表扬使你更加受伤。

如果别人违心地表扬你，因为一点小事就大肆夸奖，或者仅仅因为满足你的需要来夸奖你，这些表扬和夸奖就会变得空洞、没有意义。这些情况下，你的需要并没有被满足，你会做出更多的行动来得到你想要的正面评价。你会认为自己之所以得不到表扬，是因为你的缺点和不完美之处太明显。

你主要关心外界的认同和接受，很可能忽略了自我认同和接受。你试图隐藏、掩饰、否认、压抑以及为自己的缺点找理由，这些需要花费很多精力，而你本可以把这些精力用在提升自己，促进自我接纳，或者用来改变那些真正有问题的态度和行为上。

感到烦躁、易怒

造成你无法摆脱负面情绪的一个性格特点是，你不能忽略任何一个细小的烦心事。意识到自己的感受本来是好事，比如，知道自己为何烦躁可以帮助你提早解决问题，以防小的情绪积累成大的爆发。但是，一旦你觉得烦躁，应该反思自己的情绪，判断目前状况的危险性，意识到你并不用如此烦躁。如果你不能及时摆脱烦躁，它就会持续升级，变成愤怒随时爆发出来。

你无法对鸡毛蒜皮般琐碎的烦躁一笑置之的部分原因在于，你自认为别人的言行都是针对你。一旦你觉察到威胁，就会觉得烦躁。烦躁是愤怒的第一步，在愤怒的状态下，你的身体会自动调整状态，准备攻击或是逃跑。但是，大多数情况下，细微的烦心事没有真正的威胁，可以被忽视。比如，你的伴侣敷衍了事地叠你的衣服，对你来说并不构成什么实际威胁。如果你进一步抓住这些小事不放，就会伤害到你的健康、幸福感和人际关系。

如果你在第6项的评分超过3分，试试下面的练习，开始思考忽视琐碎烦心事的具体方法。

练习3.1：烦心事

材料：一张纸，一支笔

步骤：

- 1.静静地坐着，回想最近一件让你心烦的事。不一定是大事，可能就是一些琐事，但现在想起来，还是觉得很很不愉快。
- 2.回想事情经过，写一小段话描述这件事。如果你的经历无法言说、无法观察到，比如一种态度，那就尽量写几个词来捕捉它们。
- 3.现在列出这件事传递给你的信息。不要关注别人，别管他们说的或做的是

不是合理、是错还是对，等等。关注你觉得这件事传递出他们对你的评价是什么。你也可以从下面的内容中选择你认为合适的：

- +我很愚蠢；
- +我很失态；
- +我不够好；
- +没人爱我；
- +我不被珍惜；
- +我没有主动权；
- +我没有力量；
- +我没救了；
- +我很绝望；
- +我不被待见；
- +我不值得别人为我付出；
- +别人会伤害我、抛弃我、摧毁我。

4.对你在第3步列出的所有想法，做一个真实性评分，0分表示完全不真实，10分表示非常真实，也就是评估一下这些关于你的评价有几分是真实的。举个例子，如果你认为“我很愚蠢”是人们行动背后传递出的评价，你现在来评判一下“我很愚蠢”这句话用来形容你到底有几分真实。

5.真实性评分低说明你认为别人的评价与你的自我认识不同。如果上述项目的真实性评分非常低，你要问问自己，“为什么我因为不真实的评价而生气？”如果很多情况下，你都被不真实的想法所左右，你可以忽略这些想法。这些想法根本无关紧要或者不在我们讨论的范围之内。

6.如果你还是不能释怀，尽管这些想法的真实性评分很低，你可能还需要进一步探索，这些针对你的想法是否在某些程度上是真的。你可能也这样看待自己，而这些烦心事让你确定了这一点。对于那些中度真实以及非常真实的想法，过程也是这样。这些针对你的评价，是你努力改变的重点，但你不必因此再觉得烦躁。

被别人的情绪感染

你有没有发现每当你周围有人痛苦、不高兴的时候，你也会痛苦、不高兴？当你和一个怀有敌意、愤怒的人在一起的时候，你会变得紧张，说话刻薄，行为唐突、无理？你是不是避免和情绪紧张的人交流，你发现即使自己已经离开了，焦虑的感觉还是挥之不去？这些例子说明你如何被别人的情绪感染。你的心理边界不够坚固，不够有弹性，不能保护你不会被淹没在别人的情绪中。

如果你对第5项的评分超过3分，你可能吸收、感受了别人的痛苦、愤恨、恐惧，等等，进而对自己造成了伤害。你会捕捉到这些情绪，持续沉浸其中，产生共鸣，让你反复受伤。你认为这些情绪是你自己的，与它们产生认同感，很难区分你的情绪和别人的情绪，你往往不能释怀，长期深陷其中。

建立自己的心理边界会避免你捕捉他人的情绪。你会与别人感同身受，但不会内化这些感受。你可以让别人与他们的情绪共处，而不必掉入以下的陷阱：

- +认为这是你自己的情绪；
- +陷入不愉快的情绪中，无法释怀；
- +觉得自己需要对别人的幸福负责任，即使他人完全有能力照顾自己；
- +努力让别人感觉好起来，这样你才能感觉好起来；
- +感觉不高兴。

建立坚固、有弹性的心理边界是一个过程，你可能需要一个心理治疗师用专业技能和知识来帮助你。我的另一本书《这到底是谁的生活？是时候照顾自己，而不是他人的感受》可以给你提供一些指导，帮助你理解自己的心理边界的弱点在哪里，进而可以强化它。本书会谈心理边界，同时也会谈到其他关于自我的问题。

感觉有缺陷、不完美

每个人都有缺陷和不完美之处，但是自恋型父母的孩子会因此觉得羞愧、耻辱和痛苦。自己认识到的缺陷和不完美不一定符合现实。比如下面的例子，一个人觉得自己做任何事都应该达到完美，所以当一些错误不可避免地发生或者自己的工作没有达到标准的时候，他/她就会斥责自己。即使一个人的理性认为完美是理想状态，犯错误也没什么好羞愧的，但是这种动力模式依然存在。道理他/她都明白，但潜意识仍会抵触。

深入挖掘自己的缺陷会引发一些强烈的情绪反应，威胁到核心自我。毕竟，你的核心自我才是最本质的你，你本该为核心自我感到骄傲。谁又何尝不是这样希望的呢？接受不完美的自己是一个漫长的过程，有些人直到人生的尽头也没能开始。他们可能表面上说接受了自己，但事实是他们否认、压抑、隐藏真实的自己，因为他们觉得自己的缺点无法接受。另一方面，如果你在量表中第7项得分超过3分，说明你没有隐藏，你意识到了自己的缺点，并因此而痛苦。你总是被提醒你有缺点，但是似乎也没有能力克服它。这也是痛苦的一个原因。

如果这些描述符合你，说明你可能难以原谅别人，更难以原谅自己犯错误。你对待别人像对待自己一样严格、苛刻，不明白为什么别人不努力克服自己的缺点和不完美。你的缺点让你非常郁闷，你的所作所为让别人觉得你是一个很糟糕的人，你因为别人有缺点而不能接受他们。让你吃惊的是，别人不会因为犯错误、有缺点而不高兴，你不理解别人怎么可以对自己的不完美心安理得，因为你办不到。

让自己强大，很大一部分工作是自我接受。这并不意味着你放弃成为一个更好的人，而意味着你将转变态度，以不同的方式看待自己。把注意力集中在自己的强项和优点上，同时也能意识到自己的缺点。前面这部分正是你现在所缺乏的，是你不断地对自己的缺点感到耻辱和痛苦的原因。你把自己的闪光点最小化，让缺点占据了你的自我觉知。这本书后面的章节会帮助你调整这种不平衡的状态。

需要别人和自己一样

如果你在量表中第8项的得分超过3分，说明尽管你清楚自己的缺点，但你对自己的其他特质感到满意。你希望别人也拥有这些特质，因为这样就说明你并没有缺点，而且说明下面的说法也是真的：

- +你是正确的，并且你的正确性得到验证；
- +你不用纠正别人的言行；
- +你觉得更安全、更放心；
- +你知道事情会按你的标准完成；
- +你不用收拾别人造成的烂摊子；
- +你可以放心地认为事情进行得很顺利。

你可能暗自觉得自己的方法才是正确的，如果别人可以跟你步调一致，按你的方式行事、思考、感受，世界会变得更好。有可能真的是这样：你的很多行为态度值得被表扬，你可能在很多方面都是楷模，你知道如何让别人进步，如何减少别人的烦恼。你努力完成自己的任务，尽量照顾他人，你有礼貌、善良。你有很多优点，应该为自己好的方面骄傲。

然而，你认为别人也应该和你一样的想法会让你受到伤害，别人可能不想学习你的行为态度，公开拒绝你试图改变他们的举动，并不觉得你的特质有什么好仰慕的。你可能感觉别人在贬低你、蔑视你、拒绝你，而不会认为他们只是与你有不同的选择。被拒绝是很痛苦的，你可能也不明白为什么别人拒绝和你一样。你轻则会觉得丢脸，重则会暴怒，对他人怀恨在心，因为他们拒绝承认你的方式更好、更可取。你的反应影响你如何认识他人，如何与他人交往。

对你有帮助的态度是，认识到你不能改变别人，有多种值得称赞的

行事、思维方式，别人可以找到适合自己的好方式，与你不同不意味着他人就是错的、坏的、不合格的或是值得羞耻的。当你接受、欣赏与你不同的人的时候，你的伤痛也会减少。这可能对你来说是一个重大的转变，但是你可以因此减少甚至消除自己的伤痛，同时保持你令人仰慕的特质。

经营有意义、有满足感的人际关系

所有的关系都会遇到困难，你会质疑你们对彼此的承诺，交往的目的是什么、意义在哪里，对你们的关系是否满意。质疑可能是因为你们遇到了下面的难关：

- +你长大了，不用和父母继续住在一起；
- +你最好的朋友结婚了；
- +你中学或大学毕业了；
- +你因为职业发展的原因搬去了另一个城市；
- +你意外地得到了一笔钱；
- +你的孩子或伴侣生了重病；
- +你或你的伴侣参军了；
- +你被派去了战区；
- +你的朋友坐牢了；
- +你的一个兄弟姐妹吸毒，拒绝戒毒。

你可以列出很多考验你们关系的情况。另一个让你质疑一段关系的原因是感觉不满意。不满意可能是对你自己，对关系里的另一个人，对工作状况或者生活中的事件。你可能因为各种各样的原因怀疑你们的关系。然而，最重要的一点其实是，你是否意识到你对你们关系的满意程度以及这段关系的意义何在。花点时间做下面的练习。

练习3.2：我的人际关系

材料：几张纸；一支笔；一套蜡笔，记号笔或者彩色铅笔

步骤：

1.按照你的角色列出你所有的人际关系，比如母亲、阿姨、同事、上司、爱人或伴侣、子女。可以用人名，如果你觉得这样更适合你的话。确保你写下了所有关系，包括现在有了一定距离，但是仍然有联系的关系。

2.拿出一张新的纸，在最下面横着写下所有人的名字，在这页纸的最左边画一条竖线，在竖线的旁边写数字，0写在最下面，100写在最上面，然后写0到100中间的数字，比如10、20等。然后对每一个人按照左边线上的数字画一个竖条，表示这段关系的质量，不同的竖条用不同的颜色。质量得分应该在0分到100分之间，0分表示关系质量极低，100分表示关系非常理想。

3.看看你的图，为每一个关系写一小段话，写下你如何做来加强这段关系或者你是否想要加强这段关系。

4.最后一步是，列出你想要加强、修复或者发展的关系。如果有些关系你想要放弃，在竖条上画一道线。如果有些关系你觉得已经没希望了，但是出于某种原因不得不维持，清楚地标出来。这就是你发展人际关系的计划。这本书里提供的策略和建议将帮助你发展自我、减少自恋的行为态度，发展健康的成人自恋，这会帮助你建立和维持有意义的、有满足感的、经得住考验的人际关系。

感觉无力招架，深陷其中

当你的心理界线不够坚固的时候，你会对别人的情绪感觉无力招架，深陷其中不能自拔，进而受到伤害。如果你在量表中第10题评分超过3分，说明你努力让自己变得热情、体贴、善解人意，但你发现自己总是因此感到痛苦、自卑、沮丧、愤怒，充满了负面情绪。这意味着你不能保持自我，当你与别人感同身受的时候不能把自己和别人区分开来。你在别人的情绪中迷失了自我。这种状态会让你备受伤害，因为你不自觉地内化这些情绪。你发现的时候，往往为时已晚，你已经被负面

情绪所侵蚀。

坚固的心理边界指的是你深刻地明白自己是独立于他人的个体。这种意识是长期发展出来的，而且被父母早期的行为态度所影响。导致孩子不能完全分离、影响孩子发展独立性的父母的行为态度有：

- +过度保护或者疏于保护自己的孩子；
- +不允许孩子有和父母不同的想法和偏好；
- +孩子为父母的心理、情绪以及生理的健康负责；
- +期望孩子自动地、无意识地接受父母的价值观、道德观、行为准则等。

拥有这些经历可能意味着你的分离过程不彻底，独立性发展不充分，会造成你不现实的自我延伸。这意味着你不明白应该何时抽身，不明白别人的事（情绪）属于别人，认识不到区隔你和别人的界线。这是你不能理性旁观别人情绪的原因之一，特别是当情绪特别强烈的时候，当这个人非常有感染力的时候，当你和这个人非常亲近的时候。这些都很容易让你感染上他人的情绪，一旦感染到，你就会将其内化。你以为这是体谅别人应该有的状态，但真正的体谅不需要你吸收别人的情绪，把别人的情绪变成自己的。如果你的心理边界足够强大、有弹性，你可以摆脱掉这些负面的感受。

这个主题很复杂，这里无法全面展开，我建议你找专业的心理咨询师来了解你的心理边界或者阅读一些自我反思方面的书籍。彻底的分离和充分发展独立性是一生的功课，需要持续地投入，而回报却是丰厚的，你的付出绝对值得。

理解你的责任

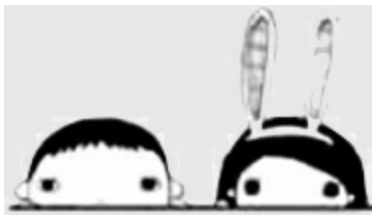
如果你完成了这一章的测评和练习，你会开始理解你的行为和想法

也促成了你的伤害。没错，别人说话做事很过分，但你可以不让这些言行影响、伤害你。你不用抓住这些言行不放，让它们侵蚀你，从而无意识地影响你的人际关系。你可以记住它，但不要让它一直影响你的情绪，持续对你造成伤害。你可以理解自己受伤的原因，让自己强壮起来，更好地旁观这种攻击，对负面情绪释怀。

正如我之前讲到的，自恋伤害的深度和广度与早期经验有关，与你最开始受到的伤害有关。你可能无法描述这些创伤性事件，也许你压根就不记得。但这对于本书要达成的目的不重要。即使你能够记住，也不可能改变。你能做的是了解发生了什么，进一步意识到你不必继续生活在这些经历的阴影中。方法是了解哪些事件会造成早期创伤，揭示你目前的行为态度如何造成你的伤痛，提出发展自我的计划，开始释怀的过程。你在书中所做的练习是一个开始，我们会继续发展你的技能和认识，帮助你更好地管理早期创伤，防止以后再次受到伤害。

Chapter4

与自恋型父母互动的常见困境以及应对方法



什么情况下父母让你情绪变糟糕，你该怎么做？

困境指的是在特定情境中，你会产生负面情绪，其他人则不会。目前，你主要的应对方式可能是试图改变别人，而对于自恋型父母来说，改变是不可能的。然而，即使屡试屡败，也不能阻止你继续徒劳地抗争。你的父母不会因你而改变，也不觉得有必要改变，反而认为需要改变的人是你，而且他们会不厌其烦地这样告诉你，你因此而更加痛苦。如果你能接受父母不会改变的现实，如果你潜意识中不再依赖父母，如果你更加关注自我，更加脚踏实地，更加坚强、有韧性地面面对父母时，你就不会再做无效的抗争，做到心如止水。

你可以管理你的情绪，不管是原生的情绪，还是受他人感染产生的情绪。你可以控制自己的感受，可以控制感受的强烈程度，可以选择是否表达你的感受，可以选择是否在感受中做出行动。你对情绪的控制能力比你想象的强大。这种能力可以帮助你在和自恋型父母相处的困境中游刃有余。这一章首先介绍情绪，帮助你理解各种感受背后的深层原因以及管理这些情绪的方法，特别是那些和父母在一起时产生的负面情绪。这一章的后半部分会介绍在困境中处理情绪的具体策略，理解情绪是你掌握这些策略的基础。

负面情绪的背后是什么？

情绪是一系列感觉的集合，这些感觉经过了思维的解读和分类，解读的过程是判断某种感觉和自我以及自我福祉的关系。这种感觉可能是由外部事件、内部事件、他人、特定情境等引起的。然而，是你对感觉的解读决定了你的情绪。解读大部分是无意识的，你可能不完全清楚决定情绪解读的因素。

我们首先分析一下情绪的各个步骤：感觉、解读以及影响解读的因

素。感觉是由刺激引起的，包括外部和内部的刺激。感觉被人们进一步解读，判断这种感觉是否对自我福祉造成威胁。最后综合解读的信息，贴上一个情绪的标签。举个例子，当你认为你的自我被淹没、摧毁的时候，此时你是愤怒的。愤怒背后的感觉是肌肉紧张、血压上升、心跳加快、呼吸急促、肾上腺素激增，预示着你的身体做好准备要逃跑或是战斗。一旦身体处于战斗状态，外部的因素就会被解读为愤怒（恐惧的过程也是类似）。性格、原生家庭的经验、过去的经验等因素共同作用，来影响你如何解读外部情景，如何评估当前状况对自己福祉的危险性。

你对感觉的分析和解读，也受当下幸福感的影响。举个例子，如果你当下幸福感较高，对自我的威胁会被解读为烦躁，而不是类似的、程度却更强烈的情绪——愤怒。

和自恋型父母在一起会引起儿时的情绪，比如无助、恐惧、自卑等。尽管你已经是大人，已经发展出新的人际交往模式，但在父母面前却无法表现出成熟的自己，即使父母在电话的一头，你们没有面对面交流，你都做不到。在这种情况下，你可能退化到小时候的交往模式。更麻烦的是，和别人交往时，你潜意识地把别人当做你的父母。这是一种移情：与人交往时，不能根据现实情况灵活应变，而是按照儿时和父母的交往模式来行动。（我们以后会继续探讨移情。）在我们克服父母引起的负面情绪之前，先来做一个练习，防止你回忆旧事时，感受到强烈的负面情绪。

练习4.1：内心的平静

材料：用来作画的一套彩笔、记号笔，几张纸

步骤：

1. 安静地坐着，闭上眼睛，深呼吸，然后等呼吸平稳均匀。持续一分钟以上。

2. 想象一个场景，在这个场景中你觉得平静、舒服。可以是真实的场景，也可以是幻想的。

3.停留在这个场景中，尽量多地关注场景的细节。

4.睁开眼睛，把这个场景画下来。画画的技术无关紧要，画成什么样都可以。给你的画起一个名字。

5.这个场景就是你内心的平静角落，回想场景的题目以及画面，你随时可以去这个角落。以后，只需要几秒钟就可以回到自己的平静角落，只需要想象它的样子就可以。

每当你觉得烦躁、不舒服的时候，就回想这个画面。你在阅读的过程中，我们会回忆一些难过的经历和情绪，如果在这个过程中你觉得不舒服，我建议你使用这个画面。当你觉得不愉快或者开始恐惧的时候，停下来闭上眼睛，回想你的平静角落。你和自恋型父母交流的过程中，如果感觉难过，也可以使用这个画面。平时多多练习提取这个画面，这个练习可以帮助你更快、更容易地恢复内心的平静。

与自恋型父母互动的常见困境

和自恋型父母互动的过程中会遇到很多困境，每个人每一刻的经历都各不相同，不可能每个都讨论到。为了方便，我会将这些情境归类：

- + 袭击；
- + 冲突；
- + 不合理的要求、冒犯的问题；
- + 节日聚会和其他庆祝场合；
- + 年老、不能自理的父母；
- + 边界和保护你的孩子。

因为你的性格和需求是独特的，所以我不能针对每个类别提出具体的策略。我能做的是讨论各个情境类别，分析各个情境的困难之处，然后提出几个总体的策略供你选择。选择那些适合你的，你感觉最容易实

施的策略使用。

伤人的攻击

这些攻击包括批评、指责和贬低人的话语。这些攻击会伤害你，因为它表明了发言人如何看待你，并且把对你的负面看法毫不客气地展示出来。也有可能很不公平地拿你和别人相比较，显得别人更优秀、更受人欢迎。具体的例子有：

- + “你为什么就是不能（把事情做好、成功、更顺眼、打扮好一点、把头发弄顺……）？”
- + “你从来/总是……”
- + “你表现得不够好/知道得不够多……”
- + “你就是不行。我在你身上已经尽力了。”
- + “你的（姐妹、兄弟、表亲、朋友）可以……你怎么就不能像他/她学学？”
- + “我真不知道拿你怎么办。你真是个（太麻烦、不乖的小孩）。”
- + “你总是把事情搞糟。”
- + “别这么粘人（软弱、死板，等等）。”

冲突

冲突，小则是轻微的分歧，大则是长期的战争。讨论的重点是这些冲突给你带来了什么感受。总体来说，和自恋型父母起冲突，你会觉得悲伤、无助、乏力、犯错或者自卑。想一想，这么多年来，无论多么微小，你有在任何冲突中获胜的经历吗？你多半会回答没有或者很少。你可能尽力避免这些冲突，希望你的父母站在你的角度看问题或者让他们意识到他们负面的评价对你的伤害有多深，进而克制自己不要这样做。然而，你的努力从未达到你想要的效果，但是你仍然屡试屡败，屡败屡试。

下面介绍的策略你可以逐一试试，你会发现有一些尤其适合你和父母互动的时候使用。

避免冲突。当你想要挑战父母，或者父母挑战你，而你不得不接招的时候，试试下面的步骤：

- 1.考量一下你有多想赢。

- 2.就算你很想赢，有其他更值得“赢”的事，你应该关注那些事情。比如，组建一个有爱的家庭，过充实、有意义的生活，增强创造力，向其他重要的成就努力。

- 3.微笑着混过去。“混”的意思是，模糊讨论焦点。“混”的技巧包括转换话题、关注无关的事情、提及一些奇闻逸事。

- 4.转移注意力，比如去浴室冲个澡，问问保姆孩子情况怎么样，处理一下需要处理的事情，如在车里或家里落了的东西（随时落下一些东西——重要的、不重要的都留一些）。任何可以让你转移注意力的事情或东西都可以。

别把他人扯进冲突中。当你想要提到他人来证明自己观点的时候，被提到的人会觉得不舒服，他们也不会像你期望的那样支持你。

事后再寻求帮助，找你的朋友或是心理咨询师。一些时间和距离会让你有机会反思，柔化激烈的情绪，自我肯定，比如确定你是对的、父母是错的；找一个会保守秘密的人来讨论，比如你信任的朋友或是心理咨询师。

不要在这时表达自己的情绪——隐藏起来。用情绪屏障来防止自己显露出情绪，因为此时流露情绪不会有任何帮助，反而还会伤害你。你的父母从没被你的情绪打动，现在当然也不会，说不定他们还会反过来指责你，显得一切都是你的错，你会感觉更糟。父母一点儿也没变，你觉得你的情绪会打动他，其实不会。

如果你的父母犯了事实性的错误，温柔地、平静地纠正他/她，并且只说一次，以后不要再提及。他/她不会承认自己犯了错误，你一直纠正也没有用，反而会激起他/她的怒火。

不要理会父母的立场。在心里翻个白眼。当着父母的面翻白眼会激怒他/她。不要和他/她抗争，因为你不会赢，和他/她抗争只会伤害你自己。试着从另一个角度看问题，一件事可以从不同的角度解读，你的角度和父母的不同。你坚持你的立场，父母也会坚持他们的立场。

这本书里也会讲到其他策略，可以帮助你更有效地应对和父母的冲突。

不合理的要求和冒犯性的问题

你的自恋型父母还是期望你随时任他/她差遣，即使你已经是一个成年人，有自己的生活和责任，是一个与他/她分离的人。他/她可能向你提出不合理的要求，让你做一些完全没必要的、他/她自己也能做的事。让你对他们的身心健康负责，让你做他们想让你做的事，成为他们想让你成为的人，按照他们的愿望和想法行事，接受他们的权威地位且不能反抗。他/她认为你的事情，比如工作、陪伴家人，相比于他/她的愿望居于其次。你可能一直试着满足父母的期望和要求，但是永远也不可能完全满足他们，努力地满足他们的要求可能对你生活的其他方面造成伤害。

不合理的要求和冒犯性的提问表示他们不懂得尊重你的界线。另外，在这两种情况下，如果你不马上照做，不给他们想要的结果，都非常有可能得罪父母。冒犯性的问题指的是那些打听你私密的、个人的、敏感信息的问题，这些信息你并不想让别人知道。当你被问及这些问题时，你可能需要时间考虑自己的需要、愿望，而在人际交往中，你需要立刻反应，没有那么多时间考虑。有人会利用这些问题来让你产生抵触情绪，显得自卑或者达到其他卑鄙的目的。冒犯性问题最讨厌的一点，就是你会感受到来自内部和外部的压力，不自主地回答问题。忽略或者不回答是很困难的，特别是提问的人是你的父母。

不合理的要求和冒犯性的问题反映出的问题是，不愿意或者不能接受你是一个与他们分离的独立个体。当他们对你提出无理要求的时候，他们不明白你是一个成年人，应该被当作成年人来对待，他们反而表现出自恋的态度，比如认为作为父母对你有特权，可以利用、剥削你。而对你来说，你和父母的相处模式还和小时候一样，你仍旧觉得有义务听从他们的指令、回答他们的问题，不知道如何划一条边界来限制他们的行为。很多时候，你都被这些感觉折磨，让父母失望、没有当一个乖小孩，被认为粗鲁、不讲礼貌。克服这些感觉，做到尽力满足父母合理的要求，同时拒绝不合理的要求；分享一些你生活中的细节，同时拒绝回答冒犯性的问题，不得不承认做到这一点很不容易。书中提供的一些建议和提醒可能会有所帮助，但是另外的一些难题还是需要专业的心理咨询师帮助你处理，进而建立、完善你的自我，达到和父母的彻底分离，真正独立。

节日和其他庆祝场合

你是否对节日和其他庆祝场合怀有美好的幻想？你是不是每次都希望自恋型父母能够满足你的幻想，让你日后回想起来，能有一个温暖、美好的回忆，然而每次你的幻想都没有实现？父母是否每次都会说一些话、做一些事来破坏节日气氛？破坏氛围的事包括：

- +批评你的造型、衣服，工作，配偶、情人、伴侣，如果你单身，他们也会因此批评你，你未来的打算，收入……说不尽，道不完；
- +把一切烦恼、差错都怪到你头上，特别是给父母造成痛苦和不便的差错；
- +对你的观点和想法，总是做出轻蔑的回应；
- +拿你和别人比较，目的是突出你的缺点；
- +束手无策的时候，就骂人、贴标签、攻击别人；
- +提起过去不愉快的、伤心的事情；
- +说一些话刺激你，让你不高兴（不幸的是，每次都成功）。

你可能还有更多的例子。

即使你一直希望自己的幻想能够实现，但一次也没有。你还是希望有一个好结果，能够继续和父母一起参加节日聚会。使用书中的策略可以使这些场合不那么难以忍受。然而，真正有帮助的是放弃自己的幻想，不要指望你的父母会有真正意义上的改变。

年老的、不能自理的自恋型父母

年老的、不能自理的父母是最棘手的状况之一，他/她的自恋因为现实情况而变得更严重，比如疾病缠身、财务紧张。即使家庭关系再和睦，这些问题也足够让人头疼。这样的父母会加倍地抱怨、提不合理的要求、批评和指责。父母对自己的成年子女缺乏关心会使情况更糟，父母觉得子女照顾他们是理所应当的，这样的态度会加剧问题的严重性。

除了父母自恋的态度和行为，你所感受到的愧疚、自卑、愤怒和憎恨，以及你尚未发展的自恋，会使情况更为棘手。这些情绪是非常难处理的。你的自我会受到相当大程度的攻击，当你和不能自理的自恋型父母相处的时候，内部、外部压力共同袭来，深深地打击着你的自我。面对这种情况的时候，要记住下面几点：

- +你的父母确实遇到了困难，需要帮助；
- +你的父母不再能够照顾自己的生活，这对他们来说很痛苦；
- +你的父母可能对未来很恐惧，害怕自己没有足够的财力和人力来应对；
- +不能自理带来的损失，或者潜在的损失令人非常沮丧和恐惧；
- +你的父母不会变，他们自恋的程度有增无减；
- +父母和子女的角色发生了调换，但是，如果你是第一章描述的那种像父母一样的子女，则另当别论。

在这种情况下，很难判断哪些是你的责任、哪些不是，很难判断你付出多少才是足够。最令人痛苦的是，你不得不意识到自己的能力有

限。你必须要避免让那种像超人一样的感觉（未发展的自恋的一种）影响你的思考和态度，深信自己可以搞定一切，让问题不复存在或者完全满足自恋型父母的需求，这是不现实的。

你孩子的界线

之所以要增加这一段，是因为我接到很多读者来信，信中都提到这个问题。他们想知道如何保护自己的孩子，避免他们遇到与自己一样的经历。他们害怕自私的祖父母会将对自己的影响延伸至自己的孩子。正如你的父母意识不到你的心理边界，觉得你是他/她的一部分，利用你、操控你、不体谅你的感受.....他们现在可能还会以同样的行为态度对待自己的孙子、孙女。

好消息是祖父母对孙子辈的影响很小，除非你们住在一起。距离、减少联系以及你的干预会大大减少祖父母对孙子、孙女的负面影响。你的共情和理解会支持和保护你的孩子。你可以和孩子共情，表示你理解他们的感觉，并保护他们。这并不意味着你会站在孩子这边和父母作对，而是鼓励、支持你的孩子。其他的策略包括：

- +和父母说明白你希望他们怎样对待你的孩子。比如，告诉父母，小孩犯的任何错都要先让你知道，然后再决定怎样处置。祖父母不能惩罚孩子。确保你的孩子也知道这一点。

- +阻隔任何侮辱人的、指责的、批评的话语，尽管这可能意味着和父母发生冲突。你可以换个话题，让小孩去做别的事，打断父母，表扬孩子的其他行为。让父母不再说负面的话是没有用的。

- +要遵守一条原则，小孩只有在绝对必要的时候才道歉，不要为了缓和气氛让孩子道歉。减少为了缓和气氛而道歉的情况。

- +当着父母的面表扬自己的孩子。

- +尽量不要让父母照看你的孩子，如果你不得不这样做，那么尽可能地减少这样的安排。

- +友好、随和，但是要站出来维护自己的孩子。

+如果你的父母开始拿你的孩子和别人做比较，立刻制止。

具体策略

下面是一些通用的策略，适用于所有的自恋型父母。首先需要消除三个根本信念，接下来是四个不要做，最后是帮助你处理困境的建设性行为。

降低你的脆弱感

首先，尽量减少或消除以下感觉：

- +渴望父母表达对你的体谅、喜欢和爱；
- +希望父母改变；
- +情绪易感性。

这种感觉的根源是长期与自恋型父母相处的经历，意识到这一点也许可以帮助你减轻这种感觉。如果你能接受这样一个事实，父母不可能变成你梦想中的完美父母，他们不会改变，也不认为自己需要改变，你的痛苦就会大大减弱。你希望父母改变的渴望和愿望是徒劳的。这并不意味着你的父母不爱你。这意味着他们不能按照你希望的那样爱你。所以，如果你的父母不能改变，那么你可以。

即使你表现出反抗而不是顺从，你可能也会情不自禁地在情绪上受到父母的影响。情绪易感意味着你很容易被别人的情绪感染，并在这些情绪下做出反应，就好像这是你自己的情绪一样。就像我们早前读到的一样，在别人的情绪感染下行动，是投射性认同的表现。举个例子，你和父母交流之后觉得很生气，即使你离开之后，这种情绪还不能散去。如果这是投射性认同的表现，说明你的父母把自己的愤怒发泄在你身

上，你被感染，把它们内化到自己已有的烦躁和恐惧中，然后你开始做出反应，变得非常生气，不能自拔。

改善情绪的敏感性需要一些时间和努力，但是绝对值得。长期来看，在心理咨询师的帮助下，强化自己的心理边界是最好的策略。短期的话，使用书中提供的非语言技巧会有所帮助。这些非言语技巧可以帮助你，不把自己放在一个感染别人情绪的位置，比较不会内化别人的情绪，不会被控制。你可能认为是自己的同情心太强或者自己太敏感，但事实上是你的情绪易感性太强，无意识地被别人的情绪感染，心理边界不够坚固。心理边界可以变得更坚固，但是需要时间和努力，在这之前你需要一些策略。

需要避免的行为

下面是你需要尽力避免的行为。这些行为很具诱惑力，因为它们是很自然、很真实的反应，而且会带来短期的满足感。但是，请不要做下面的事：

- +报复；
- +共情；
- +当面对峙；
- +表露出私密的想法和感受。

这些行动对改进当时的情况和与父母的关系都没有好处，对自己的感受也没有好处，反而会有负面作用。它们会破坏你的成长和发展。

报复

报复是指你受伤之后，做一些事、说一些话让另一个人受伤。短期的满足感持续不了多久，这个行为会恶化你们的关系，而最终你什么也没有得到。最好的报复是提升自己，取得成就。这多有建设性，多让人

满足啊！

共情

共情是一种深刻的共鸣，与此同时又能保持自己的独立性。这种能力是健康自恋的一种表现，缺乏这种能力是破坏性自恋模式的表现。父母可能不会与你共情，你强烈地感受到这种缺失，渴望你的父母能够体谅你，与你共情。这可能让你觉得，你必须先与父母共情。你可能认为共情可以燃起父母改变的愿望。但是每当你与他们共情时，你都敞开心扉，接收父母的负面情绪，并内化这种情绪，结果你非常难过，不能对这种负面情绪释怀。作为破坏性自恋型父母的孩子，你可能很容易受到情绪的感染，你或许没有发展出坚固的心理边界来抵御父母的负面情绪，因此你最好不要与父母共情，这一点很重要。如果你想要与父母有情感上的交流，试着同情他们。同情他们，你可以说一些安慰的话，但你不需要体验他们的情绪。

当面对峙

我必须再三强调，千万不要和父母起面对面的冲突，这一点非常重要。即使是建设性的冲突，在自恋型父母面前，也是不建议的。如果你和父母起过冲突，试着客观、现实地回想一下当时的情境，你很可能会意识到冲突是没有用的。冲突不仅没有用，而且会让你停留在冲突带来的负面情绪中久久不能恢复。冲突结束之后，你反而感觉更糟。父母不接受你的想法、感受和理念；不体谅你；不觉得有必要改变自己；反而会因为指出了他/她的缺点而愤怒。你赢不了的，甚至在父母自恋的铜墙铁壁上，凿开一条小缝也是不可能的。

暴露自己

你可能跟父母分享过或者想要分享自己私密的信息和想法。不建议这样做，因为父母很有可能会利用你分享的信息反过来攻击你。分享的

结果是你被训斥、批评或者指责（特别是父母失望的时候）。你的想法和感受会被贬低，而且父母不会替你保守秘密，他们会把你的私事暴露给别人，从而可能招来更多人的批评。对父母闭口不提敏感的情绪和事件，并不意味着把他们排除在你的私人生活之外，仅仅意味着下面的一些具体行动会对你有所帮助：

- +只告诉父母你不介意与全世界分享的信息；
- +不要把自己的烦恼和问题告诉父母，找一个信得过的人来分享这些信息；
- +和父母谈话的时候，尽量不要提自己遇到的问题、烦恼，尽量表现得正面、积极。

有用的行为

下面8个建议会帮助你管理、控制和父母在一起时的场面，可以帮助你包容自己的不愉快情绪。它们是：

- +建设你自己，让自己变得强大；
- +隔离、控制你的情绪；
- +尽量限制你们的互动，比如只在公共场合见面；
- +发展一些自我肯定的心理活动；
- +使用非言语的行为来保护自己；
- +选择自己的情绪；
- +打断自己负面的思绪和感受，替换成积极的思绪和感受；
- +使用自我对话来提醒自己什么是现实，什么是幻想。

建设自己，使自己变得更强大

建设自己的意思是发展自己共情的能力、创造力、灵感和人际关系。建设自己可以帮助你释放过去的愤怒和怨恨；有足够坚固的心理边界来减轻情绪易感性，更好地判断哪些情绪属于自己，不被别人的情绪感染；更好地应对和自恋型父母在一起时激起的负面情绪。第九章介绍

了如何开始这个过程，找一个心理咨询师一起努力，会促进你的成长和发展。

隔离和控制你的情绪

当你被指责、批评、贬低的时候，有一些策略可以帮助你保持平静，接下来的反应才会更有建设性。你还是会有负面的感受，但是程度不会那么激烈，你能更容易地把这些负面情绪暂时搁置一边。

隔离自己的情绪需要你做到：

- +意识到自己正在经历什么，包括情绪的强度。
- +不要试图袒露自己的情绪，抑制在激烈情绪下做出反应的愿望。
- +使用小诀窍，暂时把情绪隔离起来。完全隔离是不好的，因为这可能导致你在生活的各个方面都和自己的情绪保持距离。有帮助的办法是告诉自己，我等一下再来处理我的情绪，等环境更安全的时候。
- +表达自己的想法而不是情绪。想法是认知层面的，比情绪更容易处理，此时此刻你需要控制住场面。

比如，假设父母贬低你的外表，你感到很生气，不要马上生气地回嘴，不要让愤怒变成耻辱感，认为父母对你感到失望。这时，在心里对自己说，我不想在愤怒时行动。你选择先暂时把愤怒搁置一边，表现出厌烦（愤怒的轻微形式）就可以了，不要让你父母知道他们说的话让你愤怒。所以，你决定做一个无足轻重的回应，比如“真的吗？我下次注意吧。”你也可以假装没听见，转移话题或者夸奖一下父母的外表。这些都可以冲淡当下浓烈的气氛，也可以冲淡你的愤怒。

限制你们的交往

想尽办法确保和父母的长时间（超过几分钟）交流主要都在公共场所发生，比如餐馆、娱乐场所、宗教场所等。下面的情况往往容易激起你的负面情绪，当交流拖沓、冗长的时候；当你和亲近的家庭成员相处的时候（比如庆祝节日）；当你和父母单独相处的时候。你可以提议把

家庭活动安排在公共场所；主动安排这些必需的活动，比如生日聚会，邀请一些非家庭成员；合理地限制自己参加活动的時間。

使用自我肯定

与其困在被父母激起的负面情绪中不能自拔，不如使用自我肯定的策略来回击，降低负面情绪的影响。要记住一点，你的情绪之所以受到冲击，某种程度是因为你吃父母那一套，认同他们对你的评价，而且害怕这些评价是真实的。你常常陷入困境是因为你坚信父母有一天会变好或者认为你不能满足自己的需要。自我肯定会提醒你有优点和积极的一面，这样你就不会沉溺于琢磨自己的缺点，不管是真的缺点还是想象出来的缺点。

练习4.2：发展自我肯定

材料：一个长20厘米、宽12厘米的卡片，一张纸，一支写字的笔

步骤：

- 1.在纸上列出你的10~12条成就，比如有工作、克服某种困难或者疾病、把孩子养育得很好，等等。
- 2.在每一条成就旁边，列出所有与之相关的性格特点。比如，与工作对应的性格特质包括有毅力、有决心、有志向、有条理等。
- 3.回顾自己刚刚写下的成就和性格特征，然后另起一行，写下8~10个重复出现两次以上的性格特征。这是你自我肯定的基础。
- 4.在卡片的最上方，写下“我是”，然后写下第三步中列出的特质。这些就是你的自我肯定。
- 5.每周读一遍这张卡片，直到当你经历强烈负面情绪时，能自动回忆起每一条特质，比如当你和自恋型父母相处并体验到负面情绪的时候。

使用非言语行为

使用动作语言来表示游离和不感兴趣，这一招很有帮助。如果能做到下面几点，你就不会轻易地陷入自恋型父母的负面情绪中：

- +避免眼神接触；
- +身体转一个角度，略微交错或者完全避免和父母面对面；
- +如果一定要正面面对父母，看他/她的耳朵、下巴或者额头中间；
- +在你们中间放一些物品。比如，拉一把椅子，让椅背对着父母或者透过镜子看你的父母；
- +保持一个放松的姿势。比如，坐着的时候双脚着地，胳膊和双手张开，尽量深呼吸，呼吸均匀；
- +想一些愉快的事或者脑袋放空；
- +面部表情保持自然、愉快，但是不要露齿笑（或者皱眉）。

这些行为表示不想建立关系、不感兴趣、不关切，所以当你父母迫切地想要和你交流，这些行为可以很好地保护你不受他们影响。避免使用会激起父母怒火的非言语行为，不要表现得像一个愤懑的青少年，比如生气、嘴里叽叽咕咕。不要惹怒父母，因为这会更让他们针对你，说出更多难听的话。你只是想此时此刻好过一些。

选择自己的感受

你也许很难接受，但你可以选择自己的感受。表面上，情绪油然而生，无法控制，但是你有能力决定自己是否要体验当下的感受，特别是当你知道这种感受的根源，解决了原生家庭的一些问题和儿时未了结的情结，就更容易使用这种能力。要避免感受的情绪是，那种在父母影响下感受到的愤怒和羞耻，儿时父母的教导使你不能接受自己，对自己不满意；父母传递出的信息影响你对自己能力的认知和爱别人的能力，让你无意识地害怕被抛弃和被摧毁；你一直渴望得到父母的疼爱 and 认可，然而一直未能实现。

不是说羞耻是一种要不得的情绪。在有机会理解、改正的情况下，意识到并接受自己的缺点可以帮助你成长。我们说的是不要让自恋型父母决定你应该如何感受。下面两段介绍了一些策略来帮助你应对这种情况，但首先你要明白、接受一个信念，那就是你可以选择你的情绪，而

不是父母激发的任何感受你都要就范，从而努力去感染他们的情绪或者下意识地做出你小时候会做出的反应。

打断负面的想法和感受

另一个策略是打断自己的负面想法。不要批评自己、怪罪自己，打断负面情绪包括羞耻和愤怒以及不现实的期望，比如渴望父母表达爱。当你打断负面想法以后，如果能用积极的想法、感受、理念代替，效果会更好。当你能去除心中的负面想法，植入一些正面理念，你会更能忍受和父母的交流，不会如此脆弱，最终陷入痛苦的想法和情绪中不能自拔。练习4.2中写下的自我肯定这时会派上用场。

首先，当你经历负面事件的时候，要及时意识到。比如，现在你阅读的时候，可能就引起了一些负面感受，也许是自卑或感到不满。你可以练习打断这种感受，替换成下面的想法，看看结果有什么不一样。如果此时你的负面情绪更激烈了，放下书，立马打断自己的想法。用一些“应该”的陈述，比如“我不应该让我父母控制我”。这些负面想法没有建设性，也没有好处。接下来，替换一个你的自我肯定或是其他积极的自我肯定。你也可以用下面的话提醒自己：

- +别人不会按照我的意愿而改变；
- +我不能控制别人的感受、想法和理念；
- +我不用害怕被抛弃或者被摧毁，我可以照顾好自己；
- +我是独立的，别人也是；
- +如果我对自己的看法负面，那正中了下怀；
- +我有缺点、会犯错误，每个人都会，但我会改正；
- +我有许多优点。

自己一个人的时候多多练习这些积极的自我肯定，当你和自恋型父母相处的时候，使用起来就会得心应手。

记住什么是现实

使用自我对话提醒自己什么是现实，什么是幻想。现实和幻想的界线有时候会很模糊，特别是当情绪激烈的时候。当你意识到现实而不是一味沉溺于幻想的时候，负面情绪会更容易控制。试着回答下面的问题，体会一下现实如何与幻想交织在一起：

+期望父母明白你的伤痛，并且试着弥补，这现实吗？

+你的父母会承认他们的错误吗？如果不会，指出他们的错误或者纠正他们的偏见，有用吗？

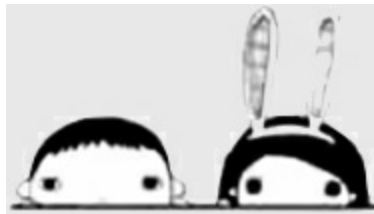
+你有没有体验过父母与你感同身受，为什么现在如此渴望？

这些想法都表明了你对慈爱、善解人意的父母的渴望。你的渴望使幻想看上去那么鲜活，这让你更痛苦，而且会阻止你把注意力和精力集中在自己身上。这些未被释放的资源可以保护你不再受伤。

这一章我们了解了一些和自恋型父母相处的常见困境，这些困境会产生痛苦和不适。你学习了一些策略来减少这些困难带来的负面影响。下一章会介绍一些你和自恋型父母的关系带来的隐秘的、有害的后果，也会介绍建设自己的过程，如何治愈旧时的伤疤，如何防御自己应对未来的攻击和伤害。

Chapter5

父母造成的隐性毒副作用及克服方法



如何发现并抵御隐性的、伪装的伤害？

即使你忘记了父母造成的一些伤害，或者你压抑、否认、不愿回想它们，它依然对你施加了毒性作用，只不过是以隐性的、伪装的形式。你的自信心、自我效能感和自我认知都会受损，这些对你和你的人际关系都有负面作用。建设自己的过程中，很多工作是解毒。

之前的章节讨论到伤害是如何发生的，伤口如何持续溃烂以及你如何重复受伤。毒素会在这些过程中累积。累积毒素指的是那些自我打击的行为和态度，容易感染别人的情绪以及具有破坏性的人际关系。你也不明白自己为何一直这样做，试图改变也无济于事。你很受挫、很迷茫，不知道怎么办。到现在，你可能有些了解你过去的经历和原生家庭的经历如何给你造成最初的伤害。你可能也意识到你自己的性格、对自己的信念、不够坚固的心理边界，阻碍了你采取行动保护自己，这也是你不能成长和疗愈的原因。这种意识和理解非常有帮助，可以促进你做出有建设性的改变。

我们现在把焦点转向更多可能伤害你的因素，有可能很多因素你自己意识不到。首先，给自己评个分。

中毒程度量表

指导语：数字5代表对你的描述极端准确；数字4代表对你的描述非常准确；数字3代表对你的描述有一些准确；数字2代表对你的描述不太准确；数字1代表对你的描述一点也不准确。

总体来说，你有多么经常/严重地体验到以下的情况？

描述	选项				
1. 高强度或是极高强度的压力	5	4	3	2	1
2. 很容易被激怒、发脾气	5	4	3	2	1
3. 睡眠出现问题，比如噩梦、失眠	5	4	3	2	1
4. 身体不适，生活失去平衡	5	4	3	2	1
5. 总是分神，不能集中精力	5	4	3	2	1
6. 原来觉得很享受的事物，现在并不是那么享受	5	4	3	2	1
7. 干扰性的思绪	5	4	3	2	1
8. 非常没有计划性	5	4	3	2	1
9. 对自己的外表不满意	5	4	3	2	1
10. 对自己的人际关系不满意	5	4	3	2	1
11. 对人生意义和人生目的不满意	5	4	3	2	1
12. 对成就不满意	5	4	3	2	1

得分：把各项得分加起来得到总分。51-60分表示非常高程度的中毒反应；41-51分表示高程度的中毒反应；31-40分表示中度的中毒反应；21-30分表示有一些中毒反应；20分或以下表示轻微或没有中毒反应。

中毒还有其他的症状，比如：

- +过度反应；
- +食量减少；
- +物质依赖；
- +成瘾反应，比如赌博或购物；
- +虐待关系；
- +抑郁；
- +自杀的想法。

你受伤的自我不能愈合，不能自我保护。毒素的积累会影响生活的方方面面。这一章后半段的焦点是了解这些毒素如何反映在你的行为态度当中，并提供解毒的建议。

人类有很多种方式来缓解内心多年来积聚的毒素，但很多常用的方法会起反作用，最多也只是起到表面作用，让你暂时觉得解脱。你很可能意识不到这种自我破坏的行为，原来它们的目的是去除毒素。这些解毒的行为态度会损害你的自尊和人际关系。

当你阅读这些行为态度的描述时，试着评估自己使用这些解毒方法的情况，不要否认你可能无意识地使用了这些方法。无效的解毒行为包括（有意识以及无意识的）：自我防御机制，与自己作对，与他人作对。每一部分都会帮助你反思这个具体的策略如何在你的生活中起作用。具体表现如下，之后会逐一详述。

自我防御机制

- +置换；
- +压抑；
- +否认；
- +退缩；
- +投射。

与自己作对

- +自我指责；
- +绝望；
- +无望；
- +无助；
- +贬低自己。

与他人作对

- +指责别人；
- +发泄情绪；
- +利用别人；
- +提不合理的要求；
- +贬低他人。

自我防御机制

人类有无意识的自我保护机制。以下是五种非常典型的防御机制。即使是无意识的，你仍旧可以通过回忆意识到自己使用过这些机制，并且以后产生使用保护机制的意图时，你会意识到，并开始分析防御机制要保护的究竟是什么。换句话说，你会更好地评价外界对你的危险和威胁，进而减少使用防御机制的次数。你可能会发现，你为了保护自己，正在对抗一个根本不存在的威胁。

置换

当你不能直接攻击目标（比如你有破坏性自恋模式的父母）的时候，会倾向使用置换的防御机制。你不去找攻击你的人复仇，也不接受攻击，而是找一个更安全的人指责。家庭成员往往是你置换的对象。你可能早就听过这个老掉牙的故事：一个人被老板训斥，回家之后因为一

点小事（也可能是自己捏造的借口）训斥自己的另一半。这就是置换。直接攻击老板是不安全的，所以他/她把发泄怒火的对象置换成自己的伴侣。

（反思：想一想自己经历的一件事，其中别人不公平地指责你，对你不尊重或者忽视你，你觉得直接抱怨不安全。现在，想想你当时是怎么处理的。有没有可能你随后发泄在了别人身上？）

压抑

压抑是指你把对自己的攻击埋得很深，以至于怎么花力气也想不起来。要意识到自己使用了这种策略非常困难，先暂时不要怀疑这种机制，接受你使用了这个策略的假设。要接受这个假设不难做到，每个人都会忘记一些事，过后又想起来。这就是压抑的表现。

压抑是说，一件事被埋藏得非常深，有意识的思维无法提取它或者无法提取细节。当时发生的事可能严重地威胁到你，为了确保自己意识不到这种威胁，你把它埋了起来。不管你再怎么想、再怎么回忆或是别人告诉你，你都回想不起来。然而，被埋藏起来并不意味着影响消失，被掩藏的事件会在潜意识层面继续影响你。比如，你毫无理由地讨厌一个人，可能是因为你压抑的一些事件，也许是关于这个人、关于类似的场景或者关于你的旧相识。

（反思：一个情境可以说明压抑的真实性，就是别人能想起来一件事而你却想不起来，即使有证据表明你也在场或是应该能想起。回想一个这样的情境，检查一下是否有可能一个事情确实发生了，对你有负面影响，最后你却选择压抑它。你有可能还是想不起来，但并不意味着这件事没有发生，而意味着你因为一些个人原因压抑了它。）

否认

否认是潜意识中的一种机制，当你认识到自己人格中不能接受的、

不愉快的真相时，否认的机制会对你形成一种保护。这是一种根源很深、潜意识的拒绝，拒绝承认你认为有威胁的事件发生。否认是拒绝了解自己，压抑是无法想起一件对你有威胁的事。你认为如果意识到并且接受这个事件，那太危险，所以它不能继续存在。

很多治疗成瘾的案例都会提到否认，这是一个很好的例子（每个人都会使用否认，每件事都可以被否认）。成瘾的人不承认自己已经无法控制自己的行为，这对他们自己非常有害，对他们的人际关系也非常有害。成瘾的人会说只要他想停，随时都可以停止，但他一直都没有对自己的成瘾行为悬崖勒马，说明他言不符实。无论你再怎么告诉、劝说、威吓，让他坚持原则，他们都听不进去，因为承认这件事太可怕了，意味着承认自己软弱、失去控制，这是件令人羞耻的事情。于是，他持续否认。

（反思：你生命中有没有否认的时刻？比如，你有没有过一段虐待关系，你是否曾经进食过多或过少，拒绝吃药，抑郁却迟迟不愿去看心理医生，通过挥霍无度来得到注意和羡慕，或者触犯法律？这些行为和成瘾一样，经常被否认。）

退缩

退缩可能是有意识的，也可能是无意识的。在两种情况下，退缩指的是同一种防御机制，表现形式是心理上或情绪上逃离当下的危险情境。身体上的退缩很常见，是有意识的行为，相比之下，心理和情绪上的退缩多数是无意识或是潜意识的。

无意识的退缩导致别人无法与你交流。尽管你的身体还在情境中，甚至还处于互动的状态，而你的精神——真实的你——是隐藏起来的。退缩的时候，你把真我放在别处，想要保护它不遭遇危险。其他人，特别是非常了解你的人，可能会察觉到这种退缩，但是你察觉不到。退缩的一些信号包括思绪游离，做白日梦，计划未来的事件，回忆过去，等

等。

当你意识到自己正在退缩，一个建议会对你有帮助，回想一下你退缩的同时，现实中发生了什么事。周围环境中发生的一些事让你觉得对你造成了威胁，所以你逃离了。这些事可能让你觉得耻辱、愧疚，让你觉得无暇顾及，揭示了你的不足，让你觉得无力控制，无法管理被激起的情绪。而你，只想逃离。

（反思：试着回想一个你在情感上退缩的场景，思考一下当时你觉得危险的因素是什么。然后，想一想这种危险因素是否也会让你在其他场合中退缩。）

投射

我们在之前的章节讲到过投射，指的是一个人无法接受自己的某个特点，并且潜意识把它投射在别人身上。当一个人使用投射机制的时候，他/她对待投射对象就好像别人真的有这种无法被接受的感情、行为一样。这是一个人保护自己，拒绝意识到不愉快事情的一种方法。在你把这些投射给别人的过程中，你的羞耻、内疚、自卑、恐惧等恼人的、危险的自我都可以得到管理，你可以通过对待你的投射对象来证明给自己看，因为在你看来投射对象有这种不可接受的特质、态度或者其他你不接受的特点。你不能接受它存在于自己身上，也无法接受它存在于别人身上。

因此，投射机制会导致你不正确地看待别人，引发不信任，会侵蚀各种各样的人际关系。你对现实的看法被扭曲了，尽管只是轻微的扭曲，你却意识不到这一点。另一个人意识不到自己是你投射的对象，也无法理解你的反应。有些人对投射机制很敏感，了解很多；有些人从来不承认投射的存在。

（反思：想象一个过去的情境，其中你对别人说的话、做的事或表现出来的样子有强烈的负面反应。问问自己，你之所以那样表现是否

因为你当时把一些东西投射在对方身上。也就是说，你有没有感受到对方的愤怒，并做出了反应，有没有可能是你把自己的愤怒投射在他人身上，只是因为你不愿体验愤怒？）

其他的办法

考虑做出下面态度、行为上的变化。

使用的防御机制	转变为
置换	接纳自己；拒绝把你的不满发泄到别人身上
压抑	找一个心理治疗师来解决这个问题
否认	努力接受自己积极的一面和消极的一面；接纳自己的不完美，努力发展自己的优势
退缩	培养自己对不舒适的忍耐力，包括忍耐自己和别人的不舒适；使用共情的倾听和反馈技术
投射	培养自己的意识，意识到自己正在使用投射这种防御机制。从投射的过程中认识到自己不能接受的部分

跟自己作对

跟自己作对是指做对自己有害的、让自己痛苦的事情。这个行动也许是别人引起的，也有可能不是，重要的是内心的情绪。即使这些行为会伤害你，你还是意识不到是你造成了自己的痛苦，而不是别人。你无意识地内化了父母对你的负面看法，你的行为证明了这些负面看法，好像父母的看法是对的。你接受了这些想法，并且使用各种方法来确保这些想法在现实中应验。这些方法包括自我指责、绝望、无望、无助、贬低自己。

自我指责

不是所有的自我指责都是有害的，尽管这种行为会让你感到疼痛。你因为自己的失败指责自己，是为了达成对自己的期望。这句话表面上没有问题，但如果你对自己的期望不切实际，这种信念就有破坏性。一些不切实际的期望的例子包括：做一个完美的人，自己应该为别人的舒适负责任，不加批判地吸收环境中的价值观（父母的、文化的……）。

即使是符合现实的期望，没有达成都会觉得痛苦，但起码你可以安慰自己还可以继续努力，下次做得更好。任何不现实的期望都会持续地给你带来负面影响。唯一有帮助的就是把对自己的期望调整得更符合现实。

（反思：你是否因为自己无法控制的事情而指责自己，有多么频繁？你能否停止指责自己，并且保证下次做得更好？你能否为自己的成功喝彩，也许仅仅先意识到自己的成就？你当然可以！）

绝望

绝望和抑郁有些类似，但是抑郁多半有生理原因，而绝望没有，比如抑郁可能有其对应的精神障碍，或者由创伤性事件或疾病伴随而来。绝望指的是精神萎靡，比如如果事情不能按你的愿望进行，你就感到非常沮丧。当你长期不能控制你自己、你的生活或者你的人际关系时，你就会觉得绝望，害怕一切不会好起来了。

你无法满足自己的需要，自我效能感就会因此备受打击。这无关乎你需要的合理性，这里只讨论你的需要有没有被满足。事实上，你的需要可能是符合逻辑的，也可能不符合；可能是理性的，也可能是非理性的；可能被满足也可能不被满足。对你来说，重要的是你相信自己有能力满足自己的需要。这就是自我效能感的意思。

当你认定自己不能采取行动，也无法让别人采取行动来满足需要的

时候，绝望就会袭来。绝望会阻止你采取以下积极的行动：

- +认为自己是有影响力的，能做出有效行动；
- +对未来和自己感到积极；
- +能从失望和其他负面生活事件中恢复；
- +看到并欣赏自己身上存在的积极一面，看到你人际关系中的积极一面；
- +从生活中获得享受。

如果对绝望的描述符合你的情况，第九章提供的关于创造力和灵感的建议会对你有所帮助。

（反思：当现实困难重重的时候，你是否会绝望？你对自己影响、控制事件的能力的估计是否符合现实，你是否夸大了对自己的期望，觉得自己可以更有力量、更有支配力？你可以做什么，让你对生活的其他方面更有希望？）

无望

和绝望类似的一个概念是无望，无望的定义是无法想象事情可以提高或改进。无望和绝望的区别在于无望不是精神萎靡，而是缺乏形象化的能力、想象力、合理的愿望以及需要的知识。你想不出解决问题的办法，不知道如何改善现状，不认为自己会被拯救，完全没有希望。

这种没有希望的感觉会导致抑郁和绝望。身心关系方面的研究显示无望会给身体健康带来负面的影响（Hafen et al., 1996）。你对生活不抱希望的时候，你的身体、心理健康和人际关系都会受损。

在一些情况下，保持希望基本上不可能。维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在他的书《活出生命的意义》中描述了第二次世界大战期间他被关押在德国集中营的经历，当时的情境是非常令人无望的。生活中确实有这样的一些情境，比如绝症、心爱的人过世、天降冤狱或者被诊断患有慢性疾病。不管你抱有多大的希望都不能改变现实，而且，坚持虚

假的希望是非常不现实的。然而，即使是在这些情况下，无望都不是必然的。你、你的生活总有让人期待的部分。你也许不能改变现状，但是你可以决定如何应对。你有责任尽力照顾好自己，感觉无望对照顾自己没有帮助。

（反思：你有没有放弃自己，对自己失去希望？你因为感到无望而错过了什么？如何做才能对你和生活的其他方面保持希望？）

无助感

无助感和无望分开讨论是因为无助比无望反映出的对自我的认知更负面。无望隐含的意思是外部有一些因素使得这个人无法实现自己的希望，而无助感则完全是人内心的状态。此时此刻，这个人没有足够的资源来做出有效的行动。因此，无助感被认为是个人缺陷以及失败。

下面是无助感的一些例子：

- + 不知道怎么办、该说什么；
- + 看到一个不公正或不正义的事件，却没办法制止；
- + 觉得你或他人正在走向一条自我毁灭的不归路，而无力制止；
- + 不能阻止针对你的暴力行为；
- + 让你自己或让别人失望；
- + 感到别人的痛苦，但无法帮他们解除痛苦；
- + 重复同样的错误，比如总是选择会背叛你的伴侣。

这些例子针对的是你和你的无能，如果你变得不一样、做得更好、更够资格、缺点少一些.....你就不会有情感，也不会觉得无助。至少你是这样告诉自己的。这里你忽略了一个重要事实，没有人在任何时候都无所不能，你觉得无助意味着你需要在这方面做更多的心理建设，拥有更好的技能，理解得更深刻或者更理性地认识自己的能力和对自己的期望更符合实际。

对无助的反应有以下五类：放弃、离开、坚持、指责外界的因素以及建立自我。放弃努力，让事情按照它自己的轨道发展有可能让你身陷囹圄，变得更无助，也有可能是对现实理性的估计。离开是一种形式的退缩，目的是保护你自己，不用面对自己的无助感。坚持就是持续做认为会有效果的事，事实有可能是你只是重复之前无效的行动，但也有可能会产生积极的效果。人很多时候都会坚持不懈地做没用的事，过去的经验告诉我们未来依旧会失败的时候，我们还是坚持做，这一点很神奇。责怪外界因素是很常见的反应，当我们试图合理化的时候（对待无助很常见的防御机制），就会使用这个策略。也有可能，障碍和限制真的是由外部因素引发的。最积极的反应就是建设自己，这样当你无助的时候，你可以确定是因为你没有尽力，还是你真的无能为力。

（反思：你面对无助感的时候如何反应？你如何认识到自己尚未调动的内部资源？你能不能想到一些方法来利用你的内部资源，做出更有效的行动？你对自己的估计是否现实？你对让你感到无助的情况的估计是否符合实际？你有没有找人来拯救你？）

贬低自己

贬低自己是一个破坏性非常大的行为，会让毒素持续积累。这个世界每天都会让你有自己不合格、没有用、没有能力以及其他负面的感觉。当你面对这些艰难的挑战时，你又不能欣赏自己积极的一面，最终只能加剧针对自己的负面影响。

贬低自己的根源是早期原生家庭的经历和过去的其他经历。自我感知的发展很大程度上依赖于环境中的反馈——就是家人和其他重要他人的反馈。你可能内化了家人早期对你的印象，这促使你贬低自己；你可能习惯于过多关注自己的缺点，较少关注自己的优点。

贬低自己不是谦虚，不是避免出风头，也不是避开聚光灯。真实情况比这些要负面得多，如果你拿这些当借口，那你是在骗自己。你可以

做到谦虚、不出风头、不惹人瞩目，同时不会贬低自己。

（反思：你怎么才能意识到自我贬低的行为？你是否经常轻视自己的成就，轻视自己的长项，轻视你喜欢自己的地方？你是不是害怕别人觉得你高傲、爱吹牛，等等？你如何才能更实际地评价自己的优势，更懂得欣赏自己？）

过度估计自己

过度估计自己可能是毒素累积的结果，你通过夸大自己的个性、行动和成就来保护自己不感觉到羞耻、自卑。这里，夸大、吹牛、显得胜人一筹是一些常见的行为态度。有害的竞争、嫉妒、权力较量和其他负面的行动会伤害你、伤害别人，也会伤害你的人际关系。所有的这些都是你太想要保护自己的结果。

下面是一些过度估计自己的行为态度：

- + 从来不承认自己犯了错；
- + 认为如果别人都照你的计划行事，你是不会犯错的；
- + 认为你的贡献比别人的重要；
- + 不承担理应承担的责任；
- + 合理化、轻视自己的缺点，并为其辩护；
- + 嫉妒别人；
- + 有优越感，蔑视别人；
- + 认为自己理应被优待；
- + 寻求仰慕和注意；
- + 持续地夸大、吹嘘你的成就和财产。

这些行为态度都和未发展的自恋有关，也和害怕被摧毁、抛弃的恐惧有关。过度估计自己的人想要保护自己不受幻想中危险的攻击，同时又不能理解和接受别人也是有价值的、是独特的，这一切造成了“自

恋”，它负面地影响着你的人际关系，阻止你的成长。

（反思： 你是否表现出了上述的行为态度？有没有人批评你有过上述的行为态度？有没有可能你无法意识到这些描述其实是在说你？你是不是拒绝承认你符合这些特点？）

其他的办法

刚刚我描述了一些有毒的对抗自己的行为态度。下面我介绍针对每一个消极行为，你可以做出的积极的改变。刚才的反思可以让你意识到应对毒素累积的方法。

考虑做出下面的改变：

目前的行为	转变为
自我指责	意识到并且接受自己的责任是有限的这一事实
绝望	当外部事件超过你的控制范围，符合实际地估计你的力量和效能
无望	把实际的可能性具象化，并努力达到它
无助	变得更独立，自己尽可能多做一些，减少对他人的依赖
贬低自己	接受你的弱点，发展自己的强项
过度估计自己	对自己的能力、才华等方面的看法变得实际一些，不要过度，要平衡

与他人作对

你可能意识不到，你说话做事总是为了发泄你的耻辱、内疚、自

卑、恐惧等。这些行为会伤害你的人际关系，你的负面情绪不仅不会得到发泄，还会对你的个人发展不利。与他人作对的行为包括指责别人，发泄情绪，利用别人，提不合理的要求，话语中贬低别人，比如讽刺、奚落。

指责别人

指责别人的过错、不能胜任，通过指责别人来逃避自己的责任，是对毒素积累的常见反应。看到别人的失误、不足和错误比看到自己的容易许多。事情出错的时候，指出别人的错误往往比自己承担责任要来得容易。另外，指责别人可以显示出你的优越感，显得别人低人一等。

有可能真的是别人犯了错，这一点没人反驳。但是，你指责别人的目的不仅仅是指出错误。你想要羞辱你指责的人，让他们感到内疚。你想想当别人指责你的时候你是什么感受——不管指责的是对还是不对。你因为自己不够好而羞耻，因为没有达到自己的标准而内疚，因为被人当面指出错误而气愤，因为别人发现了你的不足而害怕自己被遗弃和被摧毁。你也许会说，你并没有强烈地感受到这些情绪，但你很有可能每种情绪都感受到了一点。就算真的是这个人的错，你指出之后，对你们的关系也没有好处。

你总是倾向于怪罪他人，这一点和原生家庭经验以及过去的经验有关。这些经验的共同点是，你观察到一个人在指责另一个人。你可能有意识或无意识地模仿这些行为。有些人指责别人，其实是在投射自己的羞耻感。如果你能意识到指责别人绝大多数时候没有建设性、对现状没有帮助，这将会对你有所帮助。

（反思：你是否经常口头或非口头地指责别人？当你想指责别人的时候，你能否意识到，并抑制住这种欲望？）

发泄情绪

“发泄情绪”是心理治疗中经常使用的一个术语，用来描述各种各样挑衅的、破坏性的和其他焦躁不安的行为。发泄情绪的一个例子是打断当下的谈话，转换话题以便自己能掌控谈话的走势，成为焦点，引起被你打断的人的情绪反应。下面是一个例子。

一个非常有经验的高中老师为了提升自己的学位而去大学里进修。她给自己的妹妹描述了这段经历，她说自己表现得很差，这和她的性格很不相符：在课堂上嚼口香糖，吹泡泡，甚至谎报自己的名字。她平时很少吃口香糖，也不允许学生在自己的课堂上嚼口香糖。她对妹妹说不明白自己为什么表现得这么遭。她妹妹问她觉得上课怎么样，她说很不愉快，因为自己要在业余时间上这门课。课堂内容和老师都没问题，只是因为被强行要求上课而感到生气。她在课堂上的反应就是一个活生生的“发泄情绪”的例子，她因为无法支配自己的业余时间而感到怨恨，进而发泄了出来。事后她向老师道歉。

很多行为态度是出于对烦躁、厌烦的发泄，但都不严重，所以你可能没有意识到。下面是一些例子：

- +破坏小规则；
- +不按指导行事；
- +在别人讲话的时候插话；
- +愤懑、退缩等；
- +间接地攻击别人、贬低别人；
- +不合作；
- +忘记兑现你的承诺；
- +报复真实的或幻想出来的轻蔑、背叛、拒绝；
- +不愿意机动灵活，坚持别人按你的意愿行事。

“发泄情绪”说明你不愿意与别人建立尊重、合作的双边关系和互相依赖的关系。

（反思：你的一些行为是不是在发泄情绪？你应该提高自己的意识，意识到此时你的抗拒、挑衅、对立有多大程度是在发泄情绪，尽量去理解这样做背后的原因。）

占便宜

占便宜指的是为了自己的利益利用别人。你也许下意识有一种需求，需要炫耀自己的优越感、力量、权利或者操控别人的能力，而且会牺牲别人的利益来这样做。占便宜说明了你对这个人的轻蔑，认为他/她软弱、一文不值或者比别人轻贱。

你也许认为自己从不占别人便宜，也许你确实没有。但如果你做过下面的事的话，那你就是在占便宜：

- + 插队；
- + 开车时，明知前路不通，却不及时并线；
- + 让一个小孩替你做你本来可以自己做的事，比如说拿东西；
- + 不敲门就进别人的房间或办公室；
- + 不过问你的伴侣或家人而自行安排社交活动；
- + 通过训斥别人或者让别人感到内疚来达到自己的目的，或者让他人按照你的想法行事；
- + 让你的下属做你的工作，帮你处理私事或者让其做额外工作而不付报酬，也不给功劳；
- + 尽管你的贡献微乎其微，却在报告、稿件上署你的名字；
- + 拿别人的东西或者接受别人的赠与而没有回馈；
- + 认为自己应该被优待。

占便宜是未成熟自恋的一种表现，当事人不能接受别人，不认为他人是有价值的、独特的个体。相反，他/她认为别人是自己的一部分，受自己控制。这也是毒素累积的后果之一，把自己的伤痛迁怒于人，通过贬低别人来抬高自己。

（反思：如果你占别人的便宜，你还要继续这种行为吗？当你利用别人的时候你能否意识到？你如何才能改正自己这种行为？）

提不合理的要求

大多数人认为自己给别人提的要求是合理的，否则就不会提出来。但在你下结论之前，你应该反思一下自己要求别人做的是什麼，你怎么提的要求，要求有没有被满足或是满足后你是什么反应；提要求对别人意味着什麼，对你们的关系意味着什麼。

什么样的要求属于不合理的要求？如果你要求别人做如下的事情，那么你的要求就是不合理的：

- +要求别人改变，因为你想让他们改变；
- +要求别人有读心术，给你所需要的；
- +要求别人注意你、仰慕你；
- +要求别人优待你；
- +要求别人，比如你的孩子按照你的想法生活；
- +要求别人一直依赖你。

这些不合理要求的背后都是你想要掌控你的世界，你的这种需求也许隐秘地反映了你心中积累的毒素。当别人没有满足你的要求，忽视它或者提出不合理的要求时会让你心中产生更多的毒素。这样一来，你就持续不断地强化了你对自己的价值和能力的认识。

（反思：你怎么才能更独立？你能不能试着理解别人是独立的个体，和你一样有自己想做的或不想做的事？你如何才能少提或者不提不合理的要求？）

贬低别人

正如我们之前分析过的行为态度，贬低别人的目的是显示自己的优越感、力量和支配感。这些行为态度会使别人觉得不如人、有缺陷、羞

愧、没价值、没能力等。有时，这些行为会披着帮助人的外衣或者试图通过幽默、开玩笑的方式表现，或者表现得好像对方不懂事，反而是你解救了他/她。这些是你对自己行为的合理化，好让你认为你没有伤害别人。

贬低别人的动机包括投射和复仇。正如我们之前讲到的，投射是指把你自己身上不能被接受的特点拿出来安在别人身上，这样你就可以公开地拒绝这部分的自己，这样你就不用处理自己不能接纳自己的问题，通过贬低别人让周围的人都知道你讨厌这种特质。复仇可能是一种潜意识的动机，你攻击别人是因为你早年受到了创伤。

贬低别人的行为态度有百害而无一利。这不能帮助你建立一个健康的关系，也不能让旁观者和被你攻击的人对你有好印象。你周围的人多半会同情被攻击的人，而看不起你。尽量提高自己的意识，不要出现下面的行为：

- +有讽刺意味的话语；
- +有贬低意味的话语；
- +开别人玩笑；
- +故意误导别人；
- +批评一切你看不顺眼的事物，比如别人的衣服、身材、发型或是附属品；
- +暗示别人不能胜任、能力不足等；
- +不时或是常常提起别人犯错的故事，来与别人对峙；
- +无法表现出尊重；
- +无视别人或是想要征服别人。

（反思：你是不是经常有意无意地贬低别人？当你想要表现得优越、强势，支配别人的时候，你该怎么办？你是不是自卑、脆弱，所以必须要通过贬低别人来获得满足、优越？）

替代的办法

与别人作对的行为对维持人际关系有许多负面作用。你需要做下列改变，来建立更令人满意的人际关系。

负面	正面
指责	不管发生了什么，意识到指责都是于事无补的
发泄	意识到自己正在拿别人发泄情绪，想想自己为什么要这样做，制止自己
利用别人	意识到别人是与自己分离的个体，值得被尊重；放弃想要操控他人的想法
提不合理的要求	更深切地意识到自己没有特权，培养自己尊重别人的权利、职责的习惯，想想此时此刻你究竟想要什么
贬低	停止说贬低人的、讽刺人的话；想想自己为什么需要优越感、力量和操控能力，从更深的层次接受每个人都是独特、有价值的个体的理念

自我解毒

你可能已经意识到了自己以一种或多种方式表现出中毒的症状，并且也学习了策略来克服这些症状。下面两个章节重点讨论如何替自己解毒，如何建立一个有坚固心理边界的自我，对负面的情绪和经历释怀。

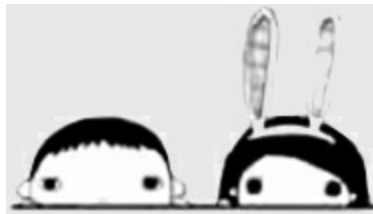
通过意识到破坏性自恋型父母对自己造成的毒性作用，意识到哪些行为是自我打击（包括明显的和不明显的），解毒过程就已经开始了。

改变应对毒素累积的行为方法需要思考、自我意识、时间和努力。这些行为方法在很长时间内对你和你的生活造成了影响，同样也需要很长时间来改变。要对自己有耐心，允许自己有反复、犯错误，下定决心下次做得更好就可以了，时常回顾自己取得的进步并因此感到欣慰。

之前的表格列出了一些行为态度改变的目标，不要试图一次全部达成。选择一两个来改进，当你觉得取得了进步，再选一两个。一次任务太多会让人灰心，我不想让你觉得灰心而不想继续。

Chapter6

停止自恋型父母负面影响的策略



如何建立一个更加坚韧和独力的自我

要减轻、消除自恋型父母对你带来的负面影响，最有建设性、效果最持久的方法就是建立一个更强壮、更有韧性的自我。这不仅会使你和父母交流起来更顺畅，同时也会使你其他方面的人际关系变得更有意义、更令人满意、更经得住考验。从长远来看，使用有建设性的策略比试图改变你的父母收获更多，因为试图改变父母的努力，最终多半付诸流水，倒不如把那部分时间和精力用在发展自我上。

这本书的后半部分着重介绍一些策略和信息，目的是帮助你变成一个勇敢、坚强、坚韧的人，有能力开始和维持一段有意义、有满足感的人际关系，这样的自我不会再受自恋型父母的负面影响。我们将讨论的八个策略是：

- +放弃幻想；
- +使用自我谈话和自我肯定；
- +表现出利他的行为；
- +主动帮助别人；
- +找到美丽和惊奇；
- +改变节奏；
- +在生活中使用正念；
- +去掉自己身上自恋的行为态度。

使用这些策略的目的是建立一个更强壮、更独立的自我。这个强大的“你”会保护你不被父母的话语和行动伤害，会帮助你愈合过去的伤口，因为坚强的、受保护的你可以更客观地审视自己的伤疤，会对伤痛引起的负面情绪释怀。另外，拥有更强壮的自我可以让你渐渐地排出毒素，这样你就可以减少或者不使用防御机制，停止与自己作对，也停止与别人作对。你会建立起有意义的人际关系，也能够更好地应对自恋型父母。

在我们开始之前，先评估一下你能从何种程度上释怀伤痛带来的负

面情绪，以及你自我解毒的能力如何。

练习6.1：解毒程度测评

材料：供书写的几张纸、一支笔

步骤：

- 1.静静地坐着，回想你的人生历程，积极和消极的事件都要考虑进去。
- 2.当你准备好的时候，睁开眼睛，列出破坏性自恋型父母做过的8~10个事件、评论等。
- 3.对每一个事件写下你的感受，并对每一个感受的强烈程度进行评分，0分表示一点都不强烈，10分表示极端强烈。
- 4.重新评估每一个事件的强烈程度。按照下面的步骤，会更有效：
 - a.闭上眼睛；
 - b.回忆这个事件和你的情绪；
 - c.一边回忆，一边检查现在你对这件事的感受；
 - d.睁开眼睛，看看你对情绪的评分有没有变化，变高了还是变低了；
 - e.把强烈度得分是0分的项目划掉。你已经对这些情绪释怀了；
- 5.拿一张新的纸，把强烈程度超过5分的项目列下来。保留这张纸，最后一章会用到。

有可能一些事件的强烈程度评分没有第一次列出来的时候那么高。说明你已经释怀往前走了，不是遗忘也不是原谅，只是没有当初那么疼了。这是一种进步，就算激烈程度评分只减少了一分，也是进步。另外，你读了这几章，做了一些练习，提高了意识，加深了理解，可能也帮助你去除了一些抱怨以及愤恨的情绪。花一点时间来庆祝一下自己的进步吧！即使你仅仅对一个项目的想法有所变化，也是进步。回顾你走了多远，并展望未来还有多少路要走。

练习6.2：庆祝自己的进步

- 1.当你卸下了过去这个沉重的包袱，盘点一下情绪和身体状况相比以前有何变化。同时，为那些强烈程度减轻的事件庆祝。这也是一种进步，值得喝彩。

知道自己取得了进步，即使进步很慢，对自己来说也是很大的动力。

2.做一些具体的事情来庆祝自己的进步。比如，你可以画一张画，做一个拼图，跳两下，放一个气球，买一束花放在花瓶里，随着最爱的音乐起舞（没有音乐也可以）或者微笑着跳跃。

放弃幻想

我们把注意力转向一些你可以做的有建设性的事来对付自己累积的毒素。第一个策略是很难做到的，因为它要求你意识到自己的幻想，而你原来不认为这是幻想。需要认清，你对过去的创伤事件和自恋型父母抱有幻想！许多幻想有以下相似的情节：

- +父母承认了错误，并试图补救；
- +父母因为你的不幸而内心备受折磨；
- +你可以超越父母，在他们面前耀武扬威；
- +周围的人和你一样，都不喜欢他/她；
- +你报了仇；
- +以其人之道还治其人之身，不是你也会有别人来做；
- +父母会改变并后悔自己做过的事、说过的话。

这些幻想让你的负面情绪一直持续，并且加强。它们之所以是幻想，是因为它们不太可能发生，尽管你非常希望它们有一天变成现实。父母或者任何人都不会因为你想要他们改变而改变。父母对过去事情的看法很可能与你不同，他/她意识不到你的伤痛或者对你的伤痛不敏感。你针对自恋型父母的愿望、梦想和幻想对你毫无益处。

你怎么知道你是不是抱有幻想？用下面的题目为自己测评一下吧。

你的幻想量表

指导语：想一想你的自恋型父母，评价一下你希望这件事发生的程度。

数字5代表你非常强烈地希望这件事发生；数字4代表你强烈地希望这件事发生；数字3代表如果这件事发生你会很高兴，但是也不会经常想；数字2代表你对这件事是否发生无所谓；数字1代表你不想让这件事发生。

描述	选项				
1. 父母承认错误，对你说对不起	5	4	3	2	1
2. 父母拥抱你，说你真是太完美了	5	4	3	2	1
3. 父母消失在你的生活中，你再也不用见到他们	5	4	3	2	1
4. 别人对你父母的看法和你一样，也不认同他们的做法	5	4	3	2	1
5. 父母开始意识到自己做的事对你造成了深刻的伤害，并因此后悔、感到耻辱	5	4	3	2	1
6. 你会有一个完美的复仇	5	4	3	2	1

得分：把各项的得分加起来得到一个总分。得分在26-30分之间，说明你有强烈的幻想；20-25分表示你有多个幻想，但是程度较低；13-19分说明你有多个幻想，但是时有时无；6-12分表示你有几个中等强烈程度的幻想；0-5分表示你只有少数幻想。

这些幻想是你应对伤痛的方式，幻想存在于多个意识层面，并且强烈程度不同。强烈的幻想往往来自于最深刻的伤痛。你可能想报仇，想要确认你的伤痛，想得到一丝迹象，说明父母是爱你的。你的感受很强烈以至于它再次伤害了你，因为你的渴望多半永远不会成真。那些得分

超过3分的幻想使你深陷泥沼，而不是促使你成长，但你还是持续幻想，觉得只有渴望的事成真，你才能被彻底治愈。然而事实并不是这样，你的治愈不需要依赖父母的改变。治愈的一个步骤是放弃这些幻想，或者降低它们的强度，最后能做到只要幻想一冒头，你就可以轻易熄灭它们。

减轻幻想的策略，让你变得更现实

第一步是意识到自己的幻想。你如何才能放弃它们？这并不容易，你必须彻底化解伤痛引起的情绪。意识到你对父母或者某事件抱有幻想和不切实际的愿望，是这个过程的开始。比如，假设你希望父母可以认识到自己犯的错误并做出改变，下面的自我对话可以帮助你放弃这个想法：

- +期望他人改变是不现实的，希望再强烈，别人也不会改变；
- +我不能改变别人；
- +我会成长并且看开这件事；
- +我会接受父母，不期望他/她满足我的要求；
- +之前期望的都没有发生，为什么现在会呢？
- +我不用通过伤害父母来感觉良好；
- +我爱自己、接受自己、认同自己；
- +我会做一些更有建设性的、更有满足感的事。

继续努力放弃你的幻想吧，放弃幻想不容易，不是决定放弃就能放弃的，它们往往在你的潜意识层面继续潜伏，不易察觉。当你发现自己还抱有这些幻想的时候，不要失去耐心，它们真的很难摆脱。对自己说，我还要继续努力，伤痛比我想象的深刻，总有一天会克服。现在让我们转而关注一些自我建立的策略，这些策略也会帮助你减轻幻想。

自我陈述和肯定

自恋型父母很擅长激起你的不安全感、自卑感等负面情绪。这些情绪之所以能被激起，很重要的一个因素是你内心如何告诉自己，也就是如何自我陈述。你告诉自己的事如果是不准确的、不现实的、不合逻辑的或者负面的，那么自我陈述就起了副作用。如果你能够意识到负面情绪和想法是自我陈述的结果，并且替代新的自我肯定，这个副作用就会消除。下面是一些可以替代负面自我陈述的自我肯定。你也可以发展出一些属于自己的自我肯定。

自我陈述：我父母对我的批评是正确的。

自我肯定：我有许多强项和才能。

自我陈述：我应该照顾他人的要求并满足别人的期望，即使我认为这不现实。

自我肯定：我可以替自己决定做什么事，不用屈服于别人的要求和期待。

自我陈述：我必须时刻满足他人的期待，即使这个期待太高、不现实或者很过分。

自我肯定：我确实能够满足别人的很多期待，但不用满足所有。

自我陈述：我必须依靠外界来肯定我的价值。

自我肯定：我可以看重、珍惜自己，不需要他人的肯定。

自我陈述：我能够控制所有事。

自我肯定：我可以应对和解决大多数事情。

自我陈述：我有责任不让周围的人感到痛苦。

自我肯定：我可以在关心别人的同时，不被他们的情绪感染，这样反而更有效，对别人更有帮助。

自我陈述：我应该是完美的。

自我肯定：我有很多强项，我正在努力改善我的缺点。

自我陈述：我永远不应该犯错。

自我肯定：我可以从错误中学习。

自我陈述：如果我是一个更好的人，我的人际关系就会比现在好。

自我肯定：我已经足够好，可以建立和维持有意义的人际关系。

自我陈述：我理应体察周围人的情绪，关心他们的情绪。

自我肯定：我的心理边界可以更坚固，我可以关心他人，并且不会被他们的情绪淹没。我可以认清自己和别人的边界。

追求利他

利他是对别人的赠与，没有义务、期望、互惠等责任的捆绑。你的给予是自由的，不是出于被强迫、羞耻感、内疚或者赠与带来的快感。你给予是因为你想要别人得到你所给予的东西。赠与可以是物质的，也可以是非物质的。

关于利他的研究都表明了利他的举动对发起这个举动的人来说有好处。是的，接受给予的人得到礼物，但是给予的人也会得到好处，尽管有时他们彼此互不相识。你可以在对方不知情的情况下赠与，依然获得利他行为带来的好处。利他行为有以下好处：减少压力，提高健康水平，增加幸福感，减少由压力引起的疾病等（Karren,Hafen,Frandsen,and Smith,1996）。

日行一善的说法提供了一个利他的具体做法。这些善事指的是意料之外的赠与，不期望任何回报，这就是利他行为的特点。你可能认为你是一个善良的人，有可能真的是这样。但是如果只是别人要求你善良的时候才善良，或者你想要得到好处和奖赏的时候才善良，这就不是利他。换句话说，你是选择性善良。利他是对任何人、在任何情况下都可以做善事，不期望得到任何回报，也不期望做的事有任何结果。

为了理解利他的概念，我们对比一下利他和做好事。做好事不同于利他的特点在于做好事包含以下行为态度：

- +期望别人说谢谢；
- +想要别人感激你；
- +做一些事来获得注意和仰慕；
- +问别人是不是喜欢你的礼物或者帮助，显示出想要被认可；
- +提醒别人你为他们做过的事或赠与的东西；
- +期望付出得到回报；
- +利用礼物来操控别人，拉拢别人成为自己的同伙；
- +希望赢得别人的好感；
- +向别人吹嘘你对他人的付出，帮过什么忙；
- +如果别人对你的赠与和帮助不领情，你会生气。

你可能意识到，有些善意的行为态度是有所图的。不代表这是坏事，仅仅代表这些行为不能算作利他。

你可能会问到底什么才算是利他。首先得理解，利他的行为是完全不求回报的——是自由地付出。第二，需要随时提醒自己这个概念。第三，你也许想要发展一套自己的利他方式，但是在这之前可以先试试下面的：

- +各种各样的志愿服务；
- +辅导一个孩子；

- +看望行动不便的老人；
- +在社区中心、幼儿园、救助站或者老人院教做手工；
- +为无家可归的儿童收集书籍；
- +帮一个单身母亲看孩子；
- +为生病的邻居剪草坪；
- +为盲人做有声书；
- +说鼓励、支持的话；
- +表达你的感谢；
- +在别人没有要求的情况下帮助别人。

帮助别人

当你学会向别人伸出援手，而不被他人的情绪所淹没或者不再害怕被人抛弃或摧毁，说明你已经在建立自我方面取得了重大进步。我们和别人的关系与连接非常重要地支撑着积极的自我认知，影响着我们的身心健康，为生活注入意义和目的。因此，向人伸出援手有许多非常有意义的好处。

如果你正在读这本书，你有很多创伤经历，你觉得向人伸出援手很困难是情有可原的。毕竟，过去的经历告诉你这么做会有危险。你可能已经非常退缩，甚至会离群索居、被孤立。如果有一个人可以让你伸出援手，这对你减轻痛苦会有帮助。

你可能需要使用一些自我对话来开启这个过程。比如，你可以提醒自己你的目标是什么，不要总是觉得失望，试着了解别人的反应而不是一旦别人反应得不如预期那样就放弃尝试。建立有意义的关系需要时间，快速升温的亲密关系往往最终会让人失望。

有哪些向别人伸出援手的方法？上一部分推荐的利他清单可能会对你有所启发。这是一个起点。但是记住，你做这些事的时候是希望获得好处的，所以你的举动不能算作利他。你还是在帮助别人，但同时你也想帮助自己。

假设你做出了一些行动要帮助他人。下一步该怎么办？试试下面的策略：

- +真的对别人感兴趣；
- +更多地倾听别人，减少谈论自己的问题；
- +找到这个人身上令人欣赏的一面，并愿意就此展开谈话；
- +尊重别人的心理边界，并且确保别人也同样尊重你的边界；
- +不要急着去解决别人的问题，表示对别人解决问题的能力有信心；
- +不要试着掌控别人的生活，也不要让别人掌控你的生活；
- +意识到并且尊重不同的观点、价值观、想法等；
- +找到你们共同的兴趣、活动、爱好。

主动帮助他人不意味着你再也不会受伤，你还是有可能会受伤。但与此同时如果你也建立了健康的自我，这个伤口就会很轻微，也更容易从创伤中恢复。你整体目标的一部分，就是从过去的伤害中恢复，并且减轻当前和未来的伤害。

敞开心扉迎接美和奇迹

美是无法定义的，美因人而异。不同的人有不同的审美趣味。一个人眼中的美好事物在另一个人的眼中不一定美好。奇迹也是因人而异的。是像孩子一样地注意到新奇的事物、保持好奇心，从周围的世界中获得兴奋和兴趣。像一个孩子发现新奇的事一样，激动、着迷、感兴

趣。

讨论美和奇迹是因为它们可以充实我们的生活，任何可以使我们的生活变得充实的事物都是有建设性的。欣赏美和感受惊奇的能力给生活增加了更多面向，拓宽了对世界和对自我的认识。这种能力和开放的态度，可以将生活中平凡、无聊，甚至痛苦的部分都升华为美。美的定义因人而异，让我们来关注你眼中的美是什么。试试下面的练习。

练习6.3：你眼中的美

材料：几张纸；一支用来写作的笔；一套蜡笔；马克笔和彩色铅笔

步骤：
1.静静地坐着，脑中思考美这个概念，如果需要的话，闭上眼睛。

2.接下来，写出此时你脑中与美有关的所有想法、理念、事物、事件等。我能想到的有下面这些：

- +我的儿子、女儿，孙子、孙女；
- +找到一个解决问题的办法；
- +颜色；
- +花朵；
- +动物；
- +弗兰克·劳埃德·赖特（著名建筑师）的作品；
- +约瑟夫·马洛德·威廉·透纳（英国著名画家）的画；
- +多彩的热气球；
- +现代风格的形状；
- +斯堪的纳维亚风格的家具；
- +儿童快乐的脸庞；
- +薄薄的雪铺在地面上。

我一旦开始，就停不下来。但是你应该大概知道意思了。

3.选择一个项目，写下你想到它时体验到的情绪。

4.拿另外一张纸，为你每一个列出的情绪选一个颜色，然后将这些情绪形象化。为每一个情绪画一个圆，然后用选定的颜色涂色，怎么涂都可以。你可以

涂得很细致，也可以很粗犷。

5.回顾一下你的画作。注意你想到美好事物时心中的感受。现在写一句话，一个段落或者一篇文章也可以。试着捕捉你心中的美。

一旦你写好了清单和定义，就要进行下一步了：注意到身边的美。这样做可以滋养你，让你焕然一新。由于你经常把精力集中在你不能改变的事、不能解决的问题以及为未来做打算上面，所以你错过了欣赏周围美好事物的机会。请注意寻找身边的美。

另外一个让人觉得充实的经历是扩展自己对美的定义，在你美的概念中加入新的事物。考虑下面的事物是否符合你对美的定义：

- +微笑以及其他愉快的面部表情；
- +春夏秋冬中的某一天；
- +自然景观，比如山、沙漠或者海滩；
- +正在玩耍的孩子；
- +一篇写得很好的文章、句子或者书籍；
- +音乐，即使不是你最喜欢的；
- +演出，比如体育比赛或者戏剧。

世界上充满了美，我们只需要打开胸怀接受它。

如果你有幽默感、好奇心和兴趣，随时准备迎接新事物，你会发现我们身边充满了奇迹。当你以新的方式看待周围事物的时候，它们会变得不一样，你会学到新的东西。惊奇是作家、科学家、学者和其他发现知识的人共有的品质。孩子随时随地充满惊奇，他们每个第一次的经历都是惊奇的来源。这就是他们一直问“是什么？”“为什么？”这样问题的原因。

你现在是一个成年人，懂得更多，兴趣变得狭窄化、更有针对性。你根据自己的好恶来做决定，这很有可能限制了好奇心和惊奇感。如果你能找回儿时拥有的一些惊奇感，这会对你非常有帮助，而且回报非常

丰厚。

练习6.4：培养好奇心

材料：几张纸；一支用来写作的笔；一套蜡笔；马克笔和彩色铅笔

步骤：

1.静静地坐着，回想你的童年。选择一个印象中的活动、事件或者物品，把注意力集中在它上面。你可以选择此时浮上心头的任何事物，下面是一些例子：

- +在房间里或街上蹦来蹦去；
- +和父母登山；
- +学会一项乐器；
- +任何第一次，比如第一次看到大型动物、叶子、石头等；
- +你第一次看见自己刚出生的弟弟妹妹；
- +爸爸妈妈的头发；
- +在一个新的城市、新的国家；
- +第一次坐飞机。

2.一旦你选择了一个活动，集中注意力回想当时的感觉、想法、情绪。闭上眼睛回想自己的经历。

3.一旦你觉得捕捉到了当时的感觉，在一张纸上写下来。注意每种感觉的强度。

4.用蜡笔、记号笔或者铅笔把你的感觉、想法、情绪画下来，用符号代替。用浅颜色代表低强度的感受0到3，中度颜色代表中等强度的感受4~7，深颜色代表强烈的感受7以上。

5.用另外一张纸再做一个清单，列出这些感觉、想法、情绪现在是否仍然存在于你的生活中，在何种情境中会出现，强度如何。再做一个清单，列出你现在如何能够重新捕捉到这些感觉、想法和情绪。

如果你发现现在做这些活动的时候不再感到愉快、兴奋或者喜悦，而你之前都可以，那么你可能处在抑郁的状态，因为失去兴趣是抑郁的症状之一。尽管这种抑郁是轻微的、随环境而定的，但是尽早寻求药物

和心理治疗会对你有所帮助，以免症状加重。

你可能觉得你已经成熟，不会再从儿时的游戏中获得乐趣，或者身体状况已经不允许你做小时候的活动，或者你有其他的限制。但这不会影响你寻求惊奇感。你可以发展新的兴趣，培养新的的好奇心。这些是自发的，在你控制之下。人们每天都能从身边的人或事物中找到灵感。他们对许多事感到好奇，产生类似下面的问题：

- +这是怎么用的？
- +为什么这件事会发生？
- +如果_____，那会怎么样？
- +我能不能查出来_____？
- +怎样才能更好？
- +我怎样才能帮忙？
- +这里面是什么？
- +他们为什么要这样做？

如果你有惊奇感，那你总是可以找到感兴趣的事，永远也不会觉得无聊，你会朝着有建设性的方向持续地成长、发展。

改变节奏

固定程序会让人觉得舒适，因为它是熟悉的、固定的。你不用警惕、注意或者考虑各种可能性。如果孩子成长的家庭环境缺乏这种固定程序，孩子有可能会变得急躁、紧张，随时处于戒备状态。他们需要随时准备处理麻烦，会产生许多身体和心理上的问题。缺乏组织、混乱、不可预期、不可靠会让人心情烦躁，如果这就是常规生活的一部分，情况会更糟糕。这些经历会使你渴望固定程序、一致性、可预测性，这样

你就可以休息、放松、平静。

然而，你也有可能被固定的行程绑住，限制你开阔视野、遇到新的人，错过新的挑战，限制你学习、发展你的资源、才能，减少了选择的机会。这样，你限制了自己，并且从某种角度讲影响了你的成长。偶尔变换一下节奏可以从各个方面让你变得精力充沛、思维活跃，丰富你的内心，为生活注入美和惊奇。

这里不是说应该打断目前的生活，完全不按行程行事。有固定行程是好的。比如，我习惯早上写作，起来没多久就开始。先看一会儿报纸，喝一杯咖啡，然后拿起笔和本子开始写作。没错，我还处于纸笔写作的原始社会。因为笔和纸可以随时带着，而电脑不行。这样对我来说最方便。这个行程对我来说很有效，我会一直保持，直到我写不出来为止。你也应该保持对你有效的固定程序。

改变节奏不是生活严重动荡，而是试着做一些其他事看看对你是不是有用，在某方面给自己充电或者获得其他积极的效果。任何与你平时做的不一样的事情都可以尝试。下面是改变固定程序的一些策略。试一试下面的一种或几种方法。

固定程序	变为
去酒吧喝打折的酒	锻炼，回家和孩子、宠物玩耍或者散散步
早上打开电视和广播	不要打开，计划一下新的一天，看看日出
开饭前一分钟才计划吃什么	规划自己的饭菜，提前买好材料
老是买一个牌子	试一试别的牌子（衣服、卫浴用品等）
喜欢一个人从事的爱好	邀请一些朋友来分享，修一门关于它的课程或者可以自己开课
随处扔垃圾	自己收拾自己的垃圾
上下班开车走一条路	偶尔绕绕路，注意周围的环境
总是给另一半买一样的礼物	问问对方想要什么，想想他/她喜欢什么，讨厌什么；为他/她买个不一样的礼物

现在你应该知道改变节奏是什么意思，动动脑筋想象一个独特的改变节奏的方法。在生活中试一试，如果没用，或对你不合适，就再想想别的。千万不要放弃。同时也注意一下当你尝试新鲜事物时你有什么感受。那些没有效果的方法，就别再使用了。并且，即使一个点子不管用，也会为你提供有价值的信息。

你现在知道自己该怎么做了。改变节奏会带来回报，但是不要太常改变，因为你会感到有压力、紧张。在能控制的范围之内，偶尔改变一下，效果最理想。

正念

正念可以帮助你集中注意力，把它集中在重要的人、事、物上。这

在你和自恋型父母相处的过程中非常有效，因为高强度的情绪会让你分心、甚至让你丧失说话做事的能力。一旦你分心、迷失，父母就趁机占了上风，你会再一次感觉负面。

正念需要有意识的思考和注意，延伸对当下的意识，你会注意、欣赏，有时甚至会回味你当下经历的一切。这种意识会让你注意到你之前不曾注意过的东西，聚焦和整理纷繁、迷惑的刺激，减轻焦虑。比如，假设你已经做过了练习6.5的正念练习，已经可以熟练地使用正念，你应该有以下体验：

- +注意到很多现象表明父母已经老去，其中有一些你之前没发现；
- +父母还是像原来一样说话伤人，但你已经不再纠结于他/她为什么这样说，可以看出父母对于老去和失去控制的恐惧；
- +父母的用词不准确、没意义，即使他们想要伤害你，但这些话语从你身上弹回去，就像皮球那样弹在墙上，又弹开；
- +你注意到父母的焦虑，但不会被感染，也不会觉得有责任减少他们的焦虑；
- +结束谈话后你没那么难过、痛苦。

正念可以延伸你的意识，集中你的注意力。一天当中尽量多地尝试下面的练习。这个练习需要的时间不长，但是你可以根据自己的情况调节长度。

练习6.5：正念

步骤：这个练习的姿势可以是坐着、站着、靠着、行走等。然而，你最好一个人在安静的地方做。

- 1.清空你的思绪。
- 2.如果有思绪强行进入，不要与之抗争。
- 3.把注意力集中在你的呼吸，注意此时的感觉，减慢呼吸。
- 4.意识到自己的身体，意识到紧张的部位和舒适的部位。
- 5.集中精力在此时的经历和感受上。保持住，延伸你的感觉、视觉、听觉、

嗅觉、触觉和味觉。

6.注意颜色、形状、形式、声音和身体的感觉。

7.想延伸多久就延伸多久。

减少你自恋的程度

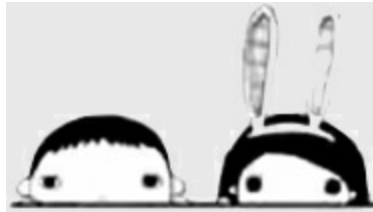
这条建议的前提是自恋的行为态度没有建设性、没有帮助。正如自恋型父母意识不到自己发展的自恋，你也可能意识不到自己有些行为和态度反映了你欠发展的自恋。欠发展的自恋有以下坏处：

- +阻止你去掉身上的毒素；
- +限制你发展坚固的心理边界；
- +让你处在一个易受伤害的位置；
- +干扰你建立和维持一个有意义的、有满足感的人际关系；
- +妨碍你帮助别人、与别人建立连接；
- +让你时刻处在一个防范的状态。

让你停止自恋的态度行为的原因有很多，当你可以这样做的时候，会发现中毒症状大大减轻，人际关系变得更好、更自信。记住这是一生的功课，你很可能意识不到自己自恋的行为态度，但它们确实对你和你的人际关系有重大的负面影响。

Chapter7

自身调整策略



改变自己自恋的行为态度

对于自己身上自恋的行为态度，你可能完全意识不到或者所知甚微。也就是说，你很有可能不认为自己的言语行动中流露出自恋的意味。你知道自恋的害处，因为自恋型父母曾经或者正在加害于你。你可能试图让他们注意到这一点，但他们要么否认，要么完全置之不理。这种无意识可能难以理解，但他们真的意识不到。你和其他人清清楚楚看到的東西，他們就是看不見。對自己的自戀視而不見的狀況可以發生在任何人身上，包括你。別人能夠看到我們身上的特點，我們自己卻看不見。

成年子女的常見自戀特徵

改變、減少自戀行為態度的第一步是接受一個假設，就是你有自戀的行為態度。第二步是告訴自己你願意更清楚地意識到這些行為態度，進而更好地去除它們。整個過程中，一定要時刻提醒自己，深刻理解到這是一個剝洋蔥似的漸進過程，行為改變需要時間，需要不懈的努力。在成長的過程中，對自己有耐心是很重要的。

完成前兩步之後，或者至少開始前兩步以後，你可以想想成長的目標是什麼。之前的章節提供了總體的幫助成長的信息和策略，這一章的焦點是改變自戀行為態度的具體策略。這一章的最終目的是發展出個人化的改變計劃，它是適合你的。這一章討論的自戀的特徵有：

- + 特權感；
- + 尋求注意；
- + 尋求仰慕；
- + 自我誇大；
- + 被剝削的自我（自我誇大的反面）；

- +缺乏同理心；
- +需要别人认为你是独一无二的、独特的；
- +利用别人；
- +肤浅的情绪；
- +核心自我空虚。

一旦你意识到一些自恋的行为态度，你就可以采取措施改变，进而减少、消除它们。

特权感

如果你觉得自己应该被优待，别人应该原谅你的失误、过错或者伤害别人不需要承担后果，也不用觉得耻辱和羞愧，那么你就是有特权感。特权感也包括觉得可以对别人说任何你想说的话，做任何你想做的事，而他人不能拒绝；你应该受到多数或者所有的奖励，你犯的错不应该受到惩罚。这种想法背后的理念是你应该被特殊对待，同时别人也应该同意你拥有这种特权。这种态度也表明对别人不敏感，意识不到别人的存在，不认为别人有价值，认为别人能够意识到你的特殊性、优越感，并且不用明说。

（反思：为了减少无意识表现出的特权感，你可以慢慢学习如下策略：意识到自己的行为对别人造成了何种影响，质疑你对别人的假设，放弃认为别人应该如你期望的那样对待你。）

寻求注意

寻求注意的行为态度包括以下项目：

- +在不适合喧哗的地方大声讲话；
- +进出非常高调，想要被周围人注意；
- +穿得很花哨或者穿着是为了显示身体的某个部位；+做一些事情来抢焦点

人物的风头；

+挑事儿，争吵、打架；

+打断别人的谈话；

+给别人漏口风、挖陷阱。

这些行为的目的是获得外界的肯定，证明自己很重要、有意义、比别人强，确定自己的存在感、价值感。没有别人的注意，你就会自我怀疑，会感到焦虑甚至恐惧，这种不舒服的感觉是你做出以上行动的原因。

（反思：你能否自己肯定自己，而不需要外界的肯定？你可以提高自己对寻求注意行为的意识，比如意识到自己大声说话，并且减少这些行为。）

寻求仰慕

寻求仰慕指的是渴望自己的价值和优越感得到肯定。吹嘘、自夸、引诱别人夸自己等行为都是寻求仰慕的例子。其他的例子还包括认为别人应该觉得自己具有以下品质：

+比别人优越；

+有才华、有能力；

+比别人更富有、拥有更多财富；

+成功、高成就；

+拥有显赫的家庭背景或者在其他方面地位卓越。

还有很多其他的例子很好地诠释了寻求仰慕的行为态度。寻求仰慕不是说成就不值一提，而是说寻求仰慕的人提到自己的成就仅仅是为了获得别人羡慕的目光。对自己和自己的成就感到自豪是非常积极的，但是寻求仰慕的人不满足于这种内心的自豪，而是主动寻找，要求别人肯定自己、赞扬自己，甚至需要别人嫉妒自己。这是一种自恋的行为，应

该减少甚至完全去除。

（反思： 你可以称赞自己，但是需要克制自我夸耀和吹牛的行为。如果你真的觉得自己有能力、有成就、做过一些非常了不起的事，这就够了，你不需要外界的肯定。）

自我夸大

一个人如果无意识地表现出对自己的认知有所膨胀、不现实，这意味着他/她有自我夸大的症状。自我夸大的人意识不到自己的问题，即使别人明确指出来，他们也不认同这种指责。自我夸大其实是过分估计自己的价值，感到自己比别人强，意识不到自己的缺点和能力的上限。这里说的不仅仅是那些明显的、显而易见的自夸行为，更主要讨论的是那些表面看上去合理的想法、观点，实际上不合理、不现实、不合逻辑。体现出这种微妙的自我夸大的行为态度有：

- +进入一个场合，立刻接手，控制局面；
- +承担过多的责任，即使你已经无暇应对，也不拒绝别人的要求；
- +认为自己做的事比别人做的事更值得做；
- +试图或期望自己成为一个超人；
- +很傲慢；
- +蔑视别人，觉得别人不如自己；
- +看不到别人身上的优点，找不到别人观点的可取之处；
- +所有的事情一定都要自己做。

你可能认为你没有上述的夸大感，但很有可能是你没有意识到。

（反思： 回顾一下上面的清单，诚实地评估一下自己的行为态度是不是反映了夸大感。如果你认为自己的某些行为态度符合上面的描述，那么就努力改变这些行为吧。你可以使用其他自我成长、发展的策略，帮助自己减轻夸大感。）

被剥削的自我（自我夸大的反面）

被剥削的自我是感觉到自己被剥夺，自己没有好好照顾、被忽略、轻视以及被不公正地对待。但实际上，你可以把自己的感觉调整成为即使没有被很好地照顾，也不会觉得有什么大不了。如何看待自己目前的状态决定了你有无被剥削感。

我们先假设大多数的情境对你来说都是真实发生的——也就是说，你确实被不公正地对待、被忽视、被轻视。与其哀叹自己受到的不公正待遇，认为自己不配得到别人的尊重和注意，还不如采取更有帮助和建设性的行动。注意自己的长处，把你的想法和能力转移到生活中积极的面向，采取措施来争取公平的对待，为自己赢得应得的认可，不让自己一直深陷在痛苦的泥沼里。

（反思：别人是不是说你喜欢抱怨，即使你觉得自己只是在讨论自己的境况，并没有抱怨。你是不是抱怨、吹毛求疵、郁郁寡欢？你是不是更多地注意生活中不顺心的事，而不是注意积极、愉快的部分。你可以试试这些策略：找一个月，每天写下一天当中遇到的3件快乐的事。月底的时候，拿出来看看自己写下的这些快乐的感觉，把它们珍藏起来。）

缺乏同理心

缺乏同理心是一个非常典型的自恋行为，会对人际关系造成非常负面的影响。同理心是深刻地感受别人的经历，但同时不被别人的情绪吞噬。你不仅仅听到别人说话的内容，而是能够理解这些话背后的感受。听到对方说什么很重要，但对方真正要传达的信息隐藏在他/她说话的情绪之中，你能否与别人共情取决于你能否听到别人言语中真正传达的信息。

没有发展出同理心的人会发现自己的的人际关系不是特别好，包括亲

密关系。退一步讲，没有人任何时候都能与所有人共情，即使是很有天赋的、非常有经验的心理咨询师也做不到。另外，有时打开心扉接收别人的情绪是危险的，特别是你非常容易被别人的情绪所感染，同时又没有足够坚固的心理边界的时候。然而，很多成年人，如果他们的父母没有破坏性自恋模式的话，是可以与很多人共情的。这个话题我们会在第九章谈到。

（反思：你真的是在关心、倾听别人吗？还是你会走神，想别的事情，比如下一句该接什么话？你是不是能听到别人的言外之意，还是你更多地注意自己的感觉？）

自我延伸

自恋的人只是模糊地觉得世界上其他人与自己独立、分隔的个体，在无意识的层面认为别人的存在是为了服务自己。这个想法和婴儿、儿童的想法一样，但是自恋的成年人会在这种想法下采取行动。自恋的人看所有的事物都从自己的角度出发，好像自己是真实的人，别人都是影子，任由自己支配。

自我延伸的态度可以解释为什么这些人不尊重别人的界限。他们无法意识到别人的边界，因为他们觉得别人是自己的延伸，别人的存在要经过自己的允许，在自己的控制之下。因此，别人应该毫无抗议地听从自己的指令。反映出自我延伸的行为态度包括：

- + 没经过别人允许就拿别人的东西；
- + 没有和家庭成员商量就做家庭聚会安排；
- + 替别人做决定、做选择，即使别人完全有能力自己做决定；
- + 没有敲门或经过别人允许就进入别人的房间或办公室；
- + 没有经过别人同意就触摸别人，孩子和孕妇经常遭受这样的对待；
- + 问一些非常私人的问题，比如“这个多少钱？”“你打算什么时候结婚？”“你为什么不要孩子？”

（反思：你是否有意或无意地侵犯别人的界线？你是不是尊重别人的隐私、空间等？当你侵犯别人的界线或者你的边界被侵犯的时候，试着意识到这一点。）

需要被认为是独一无二的、特别的

每个人都希望被认为是独特的、特别的、有价值的。然而，自恋的人把这种需求发挥到了极致，要求别人对待自己比世界上其他人都重要。这种人觉得自己的工作、作品或者存在高于其他人，别人永远也不可能达到他/她的水平。进而，这种人希望世界上其他人都应该认识到自己的独特性，对自己毕恭毕敬。这个人的自恋，可以让他/她无视、不尊重别人的需求，甚至无法意识到他人也是独特的、有价值的。反映这种特点的一些行为态度包括：

- + 言语中时刻夸奖自己；
- + 总是指出别人的错误和缺点；
- + 频繁地指出别人应该做什么、怎么做；
- + 很不公平地拿别人和自己做比较；
- + 责怪别人碍自己的事；
- + 说他/她怎么可以让事情变得更好；
- + 期望自己能够中选、被夸奖、自己的成就能最先被认识到。

自恋的人，不懂得欣赏别人，认为自己是世界上唯一独特、特殊的人。他们意识不到自己的行为态度对别人的影响。

（反思：你知道自己是独特的、特别的，但是你能够意识到别人也是独特、特别的吗？你是不是总是夸奖自己，但意识不到别人的价值？如何才能更好地理解别人的工作、观点和信仰？）

剥削别人

利用别人来获取自己的利益就是剥削。这种行为背后的态度和信念是认为别人没有价值，他人存在的价值是为自己服务，别人都不如自己。有破坏性自恋模式的人，都会从不同角度利用别人，和他们最亲近的人往往被利用得最严重，他们的亲密关系加剧了这种利用。自恋的人利用别人的关心、体贴、善良，取悦他人的愿望，被肯定的需要以及其他人际关系中的因素。这些行为的目的是满足自恋的人自己的需要，对关系中另一个人是有害的。剥削别人的行为有哪些？如下：

- +借钱不还；
- +希望别人帮自己但是自己又不想帮别人；
- +督促、劝说、哄骗别人做一些对他人没有好处，而是为了自己利益的事；
- +通过欺骗、扭曲、误导别人来获取优势；
- +使用“如果你爱我”“如果你在乎我”等句式让某人做他们不愿意做的事。

还有许多其他的剥削别人的举动，你也可以在清单下面继续写，如果你有一个自恋型父母，你就会写得停不下来。你的父母是否有过这种行为？

- +希望你放下手上的事，为他/她做事；
- +期望你把他/她的所需所愿当作你的头等大事；
- +把他/她的不舒服、痛苦全部怪在你头上；
- +使用内疚、耻辱等策略操纵你，让你做不愿意做的事；
- +期望你能成长为另一个他/她。

现在，我们把这些行为态度倒过来，看看你怎么剥削别人。我知道你不认为自己剥削过别人，但可能是你意识不到自己身上的这种行为态度。看看上面的两个清单，反思一下你对自己的家人、同事、爱人的所作所为和说过的话，有没有清单上的项目。那些就是你要努力改变的行为态度。

（反思： 你有多么想要胜过别人，为了胜过别人你愿意付出什么

代价？你是不是利用你与别人的关系来获得利益？你是不是试图让别人按照你的想法做事？你是不是能够敏感地意识到你可能在剥削你的朋友、熟人、家人等？）

肤浅的情绪

自恋发展成熟的成年人能够体验和表达出多种深刻的情绪。相比之下，未成熟自恋的成年人在体验、表达情绪方面非常有限。他们能感受到的情绪仅限于恐惧和愤怒，他们知道形容情绪的多种词汇，却不能体验相应的情绪。除了各种不同程度的恐惧和愤怒，他们表达的情绪都不是真心的。为了了解你能体验、表达的情绪处在什么级别上，影响范围如何，请完成下面的练习。

练习7.1：体验和表达

材料：一张纸，一支笔

步骤：

1.把你起床之后、睡觉之前的时间做一个时间表。你可以以一小时为单位，也可以以半小时为单位，在单位之间留下一些空间。如下：

早6:00

早7:00

早8:00

2.在每一个时间段旁边，列出你能记住的情绪。

早6:00困倦满足忧思

3.在情绪一栏旁边，列出你对谁直接地、用言语表达过这些情绪。

4.回顾一下你表达、体验过的情绪。你可能会惊奇地发现下面的情况：

+你很少公开地、直接地表达你的感受；

+你不与别人交流你的感受；

+你的感觉很少变化；

- +你主要表达负面的感受；
- +你主要意识到自己的负面情绪；
- +你知道的形容情绪的词汇很少。

（反思： 你可能过于关注负面情绪，想要增加积极的情绪体验和表达。可以试着扩大自己表达情绪的词汇量。）

核心自我的空虚

这个状态很难形容，因为空虚往往被定义为缺乏某种东西，预示着存在一种边界（比如一个空洞的边界）。心理上的空虚也是一种缺失，但是没有明确的界线或者零界点，这使这个状态更难形容。说白了，就是什么也没有。下面的形容其实没有完全地捕捉到自恋的人空虚的内心，因为内心空虚意味着不具备下面所说的一个或大多数特点。自恋的人不具备：

- +与别人建立有意义的连接；
- +与宇宙建立联系（灵感、精神）；
- +能够体验到深刻的、多样的感觉；
- +能够理解别人的体验；
- +同情心、慈悲，等等；
- +能够欣赏美和奇迹；
- +能够理解和体验自我是一种分离和独特的存在，认为自己有价值 and 有意义；
- +疼爱、珍视自己和他人的能力；
- +能够为了别人而自我超越。

一个内心空虚的人不知道还存在其他状态，他们认为别人的内心和自己一样，也是空虚的。他们内心缺乏的东西不能由其他人提供，这种东西必须由心中自然萌生。有的人可能意识不到自己缺失的是什么，他只知道需要一些东西来填补。

许多没有破坏性自恋模式的人内心深处也有空洞。然而，他们能够意识到自己缺失的是什么，并且能够采取措施来获得他们需要的东西。有破坏性自恋模式的人内心则是完全或者几乎完全是空虚的，他们能够感受到缺失但不知道缺失的到底是什么。他们认为别人有自己没有的，他们试图得到，但总是失败。这主要是因为他们不知道自己要的是什么。他们没有反思、没有成长，有些人会通过一些活动来代替。这些替代手段包括：

- +物质滥用；
- +盲目地皈依于某种“召唤”，比如邪教、宗教或者某个有魅力的人；
- +赌博；
- +暴饮暴食或者节食；
- +购物或者过度消费；
- +过度投入公民运动、社会活动来打发时间。

空洞是不能被这些活动来填补的，而这些人却持续追求这些活动来对抗空虚。

基本上每个人都有一些空虚和空洞，怎样才能减少这种空虚感呢？让我们来想想那些有建设性的、让人充实的活动、行为和态度吧，这些可以帮助填补你内心的空洞。比如：

- +有意义的、让人满足的、经得起考验的人际关系；
- +一个人生活的意义和目的；
- +一个富足的、让人满足的精神生活；
- +通过帮助和接触别人来丰富他们的生活；
- +让自己变得更有创造力、更有同理心、更有智慧。

（反思：你能意识到自己的空洞吗？你是使用建设性还是破坏性的方法来填补自己的空洞？怎么做才能充实自己的生活？）

确立目标来减轻自恋

下面是一些改变行为的目标和建议。改变你的行为，你的态度就会随之改变。试着把你要做的事情形象化，这些事情表明你已经减轻或消除了自恋的行为态度。记住，你可能意识不到自己自恋的行为态度。正因为如此，你更应该仔细考虑下面的建议。

自恋的人的特点	建议
特权感	按次序来。不要给别人下命令和指挥。不要指望别人替你做你也可以做的事。不要无功受禄
寻找注意	让注意找你，而不是主动引起注意。出人都安安静静，不要打断别人，说话要小声
寻求仰慕	努力培养在内心庆祝成就的习惯。停止吹嘘自己。让夸奖自然而然，而不是努力捞取。不要总是试图讲自己的故事
夸大感	意识并接受存在个人限制这一事实。学着说不，坚持自己的立场。反思一下自己是不是有必要觉得优越，减少、去除这种优越感
贫瘠的自我	想办法不再抱怨、发牢骚。改变可以改变的事，学会对不能改变的事情释怀
缺乏共情	停止滔滔不绝，听别人说话。关注讲话的人，试着倾听话语背后的信息
延伸自我	练习建立坚固的、有韧性的心理边界。尊重别人的权利和空间。不要请别人帮忙。不要指望别人听从你的指令。提出请求而不是命令或者要求
要求别人把你看作独特的、特殊的存在	认识、感谢别人的贡献。认为别人也是独特的
剥削别人	变得更独立，偿还欠下的人情，待人公平；不要撒谎、骗人、扭曲现实或者别人
肤浅的情绪	制作一个情绪用语的列表，试着每天使用一个新词。时不时地停下来想一想你此时的情绪是什么
核心自我空虚	完成练习 7.2 和 7.3，做出利他的行为，反思自己内心可能存在的“空洞”

超越自恋：寻找生命的意义和目的

一旦你开始减少破坏性的自恋，建设健康的自恋，开始自我反思，你就会想在生活中发展更多的意义和目的。意义和目的能够充实我们的人生，让我们与广阔的宇宙产生联系，帮助我们享受生活。其中有许多正面的好处：

- +减少、消除孤独和疏离感；
- +与绝望、无望、无助作斗争；
- +接受自己，努力做出积极的改变；
- +发展出对自己、对别人更现实的期望；
- +学会认清自己责任的界限；
- +变得更加专注和踏实。

下面我们来检查一下你生命中的意义和目的。

练习7.2：检查你生命中的意义和目的

材料：一套蜡笔、记号笔或者彩色铅笔；几张大纸，用来画画；用来写作的纸和笔

步骤：请你分别为你生命中的每个阶段画一幅画。

1.分别作画，在画画、写符号或者抽象表达之前花一些时间闭上眼睛，关注你的经历。

- +两段或以上的亲密关系。想画几段就画几段；
- +事业、工作和作品；
- +精神世界和灵魂生活；
- +情绪上的自我和生活；
- +生活中的享受；
- +创造性的工作、爱好和休闲。

2.你会有7幅以上的画。在地上或桌上把这些画铺开来，或者把它们钉在墙上。从整体出发，自信地看看这些画，看看这些经历组成的人生，你有多满意或者多不满意。

3.把画分成两叠，一叠叫作“满意”，另一叠叫作“仍需努力”。拿起“仍需努力”这一叠，注意画上的内容，写下此时对每一张画的感受。比如，“仍需努力”这一叠可能有享受、爱好、事业等，你会写下你对这些项目的感受。然后拿出满意的一叠，重复以上过程。

4.拿出一张新纸，从中间画一条竖线，把一边标记为“增加这些行为”，另一边标记为“减少这些行为”。列出你能采取的行动——如何增加期望的行为或者减少负面的行为——来提升你对生活的满意程度。比如，在“增加这些行为”一栏，享受生活方面，你可以写多看演出、参加演唱会以及其他一些活动。在同一方面，“减少这些行为”这一栏，你可以写“让家务事占据了我的业余时间，取而代之，我会找其他方式来处理家务，或者在一个固定时间做家务”。换句话说，你是在准备一个行动计划来改善你生活中不太令人满意的部分。

5.最后一步是根据现在的情况和资源，画出理想中的生活，试着不要幻想那些不可能的事，比如赢彩票或者改变一个人。

如果你完成了练习，那么你对你生命中的某些部分便有了更清楚的认识，知道了哪些部分是你满意的、知足的，哪些部分是你不知足的、不满意的。你制定出了一些可以采取的行动计划来让生活更令人满意。你可能对理想的生活有更好的认识，也形象化了达成目标的过程。现在让我们来看看你的努力会带来什么好处。

减少孤独、疏离感

孤独、疏离感表示心理和情绪上与别人有距离，觉得与世隔绝、独身一人；人生没有方向、没有意义，人生没有目的；无法看到自己能做什么积极的改变。这种描述看上去和抑郁的症状类似，但它没有抑郁症的临床和生理表现。这是一个生存的两难状态，每个人在生命中都会时

不时地体验到。它没有绝对的答案，只是暂时的，当你对自己生命的意义和目的不满意的时候，它就会出现。

孤独、疏离感和一个人在宇宙中游离的感觉很像，没有参照点来锁定自己。常见的参照点包括：

- +有意义、有满足感的人际关系；
- +享受、愉悦、高兴；
- +感觉被需要、被渴望；
- +知道你的贡献被认可，对别人有帮助；
- +感觉有能力，自己在生活中的各个方面都非常有效力。

当这些参照点缺失一个或几个的时候，你就会觉得寂寞、与别人失去联系。这些感觉会持续加剧，最后就会变成孤独和疏离感。

练习7.3：你有多么孤独和疏离？

材料：几张纸、一支笔

步骤：

- 1.把刚刚清单中的参照点抄下来，每两个之间垂直留一些空间。
- 2.在每一个项目下面，写出与你有关的几个项目。比如，享受下面你可以列出家庭、工作、社会活动等，或者一些物品比如书籍、戏剧、运动。由你选择写什么。
- 3.现在评价每一个项目、子项目的满意程度，从0到10打分，0分代表极度不满意，10分代表极度满意。
- 4.把评分少于5分的项目列出来。这些是你需要提高的项目。
- 5.回顾你的清单和评分，判断一下你现在有多么孤独和疏离。0代表极度；1代表非常；2代表大多数时候；3代表一些时候；4代表不常；5代表一点也不。

与绝望、无助、无望作斗争

绝望的轻微版本是灰心、沮丧。无助的轻微版本是觉得自己没有效力、无能。无望的严重版本是没救了，一切都不可能、很苍白。我介绍这些轻微版本的情绪是因为你可能没有体验过强烈的情绪，但是被这种情绪的轻微版本所折磨。这些会阻碍你体验到生命的意义和目的。

绝望、无助和无望指的是对自己效力的感知，和对周围掌控能力的感知。感觉没有控制力会导致你觉得沮丧、忧郁或者绝望。这时候我们回顾一下之前对于自我延伸的讨论，自我延伸是认为别人应该在自己的控制之下。如果别人没有按照你的愿望行事，你会觉得自己没有效力。你对别人有一些不合理的期望，需要进一步发展成熟的自恋，这样一来你才能完全地，包括在无意识层面认识到自己是与别人分离的、独特的个体。接下来，你就会放弃想让别人按照你想法行事的幻想。

生命中有许多事你无法控制，比如经济状况，你的才华和能力，别人如何做、如何说，等等。有些事情太庞大、太复杂，任何人都不能控制，比如战争。你必须发展一个符合现实的认知，圈定哪些事情你可以控制，哪些事情不能。做出这样的改变，你可能仍然会觉得泄气，但你不再感到绝望、无助、无望。首先，你必须放弃以下幻想：

- + 让别人爱你；
- + 让别人改变；
- + 期望世界永远公平、正义；
- + 期望得到特殊对待；
- + 控制别人如何说、如何做；
- + 认为你是宇宙中唯一的人。

接受自我和积极的改变

在读书和做练习的过程中，你可能已经意识到自己之前隐藏的一些面向。你可能意识到自己有些部分需要改善，为自己的某些部分感到不安、羞愧。不用担心——每个人都有这种感觉，每个人都有成长和发展的空间，要发展成人的健康自恋更是如此。

你的挑战是接受真实的自己。不要否认、轻视、合理化或者夸张你的任何部分。总之，不要因为需要做很多努力而灰心，这会阻碍你的进步。把注意力和精力集中在积极的一面，而不是大多数时候都关注你的负面特点，会对你有帮助。

自我谈话可以帮助你接受自己。积极的自我谈话，既不意味着忽视你的错误和缺点，也不意味着你用它们找借口，而是你改善这些方面，来完成积极的改变。面对挫折和失败的时候，对自己有耐心、坚持下去很重要。试着使用下面的一些自我谈话。

想法和行为	对自己说
某件事做得不够完美	“我足够好了。”
犯错误了	“我下次会做得更好。”
失败了或者遇到难关	“我会更努力。”
认为自己不能，也不会成功	“我会尽力做到最好。”
为别人的情绪负责任	“我不需要总是照顾别人。”
意识到自己自恋的行为态度	“我正在努力改善，我会改掉许多自恋的行为态度。”
很担心自己的进步速度，觉得灰心	“看看我已经取得的成就！我会继续努力提高自己。”

发展更现实的期待

你需要对自己和别人发展出更现实的期待。比如，你可能期望达到完美，并且把这种要求延伸至别人身上，期望别人也完美。这些期待是不现实的，会导致你：

- + 当错误发生的时候，责怪你或者责怪别人；
- + 做事、说话负面地影响了人际关系，当你的期望没有被满足的时候，特别是这些期望不具体的时候，你期望另一个人能够读懂你的内心；
- + 觉得耻辱，也把这种情绪传递给你周围的人；
- + 一直处在焦虑的状态，害怕犯错误。

这些会影响你的身体健康、自我感知和人际关系。

期待就是指“应该”“理应”的想法。比如，你可能觉得此人“应该”按照你的方式做事，但其实他们按照自己的方式做事也完全合理，比方说如何在洗碗机里摆碗。甚至，你可能不合理地期望不用说一个字，别人也理应知道你的所需所想。这种事自然发生的时候，你会非常高兴。可是当你主动追求的时候，它会造成伤害。

从另一个角度讲，对自己有高要求是积极的，这一点必须说明。注意，这里说的是高要求——不是不切实际的要求。比如，努力追求完美没有什么错。然而，负面的是，你期望自己是完美的、别人是完美的（很多情况是两者都有），达不到完美就不可接受。因为完美是几乎达不到的，就算达到了也是极少数，而你却因此对自己、对别人不满意。你的人际关系会因此受到伤害，因为别人不会像你一样追求完美，他们做到足够好就很满意了，并且仍会继续努力。后一种思维模式不会让人产生羞耻、被指责、持续的焦虑和不满的感觉。为了不被这些情绪侵扰，你应该对自己和他人有一个比较现实的期望。

认识到个人责任的局限性

个人责任是有限度的，如果你不能内化这个观点，你就不能完全意识到你是一个与别人分离的、独立的人。进一步来说，你可能总是接受不必要的指责、体验羞愧，认为自己是无力的，试图控制不能控制的人、事、物。这个问题和心理边界也有关系。理想的心理边界应该是坚韧的，而你的心理边界却是柔软的、脆弱的。《这又是谁的生活？放弃照顾别人的情绪开始照顾自己》（Brown,2002）一书里对这个问题进行了深入的探讨，提供了一些策略帮助你发展坚固的心理边界。

下面一些例子会帮助你认识到责任的边界：

+当别人说你让他感到某些负面情绪的时候，你是否会道歉，说你本意不是这样？

+当别人让你做你不愿意做的事情的时候，你能不能为自己说话？

+你有没有曾经违背做人的准则、道德标准、价值观等，仅仅是为了取悦他人，因为不想让别人失望？

+当有人觉得不自在的时候，你是否也感觉不好（羞愧、耻辱）？

+你是不是常常为了别人的舒适、愉悦而牺牲自己？

+你是否为了不给别人增加负担，而压抑自己的感受和需要？

如果上述描述都符合你的情况，那么你已经承担了过度的、不必要的责任。你不知道，不接受或者意识不到你的责任是有限度的，你也需要别人的照顾。不是说你不应该婉转得体、敏感体察别人的感受，你应该这样做，这些举动可以提升你的人际关系。然而，上面列出的行为、感受则是过分的，你过分想要与他人建立关系。这样做的时候，你就是没有照顾好自己。比如，别人感觉到的情绪，并不是你引起的。一个人感到一种情绪可能有很多原因，并不是你能控制的。是的，环境中的一些因素勾起了他们的一些情绪，但这是他们的感觉，你不需要对此负责任。

变得专注、脚踏实地

这一章的重点是减少自恋的行为，描述发展自我带来的好处。这些好处以及下一章将要讨论的好处会使你变得更关注、更加脚踏实地。这样做在以下方面会对你有所帮助：

- +你不会失去方向，不会偏离至一个破坏性的状态，最终过上有意义、有目的的生活；
- +你可以按照自己的价值观行事，而不是被别人控制；
- +在遇到麻烦事、危机的时候，你不会逃避、崩溃或者被人孤立；
- +你可以在非常艰难的处境中保持自我；
- +你可以忍受一个人独处，而不感到孤独；
- +你会选择那些互惠的人际关系；
- +你会发挥自己的强项，选择努力的方向来改变自己；
- +你可以抵抗绝望、无望、无助等感觉，不会被淹没。

当你专注、脚踏实地的时候，就可以应对、体会生活中的沟沟坎坎，并且对自己充满信心，告诉自己会挺过来的。你会尽自己的努力，认定你和你所做的事都足够好，即使你没有原先期望的那样成功。你对自己满意，你喜欢自己，你可以接受自己的不完美，不会因此觉得羞愧、耻辱，也不会觉得要不惜一切代价把自己的不完美隐藏起来；你可以让别人管理和控制他们自己的生活、想法和情绪。总之，专注和脚踏实地对你和你的生活有很多积极的影响。

专注和脚踏实地还会在多数时候保护你不受别人自恋情结的伤害。没有什么能够保证你永远不受到伤害，但是你可以通过发展自我，发展健康的成人自恋，发展坚固、柔韧的心理边界来降低自己的脆弱程度。伤害仍会发生，但你永远有进步的空间。而且，你会发现专注和脚踏实地会让你更好地：

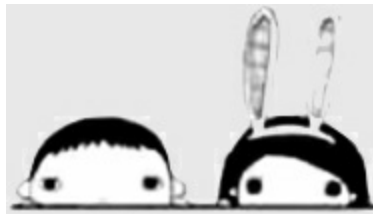
- +释放心中的不满、憎恨等情绪；
- +保护自己闪避别人的投射，不内化、不认同、不作为；
- +接受、容忍别人与自己不同；

- +开始和维持有意义、有满足感的人际关系；
- +过一个有意义、有目的的生活。

下一章提供了一些建议和策略来促进你的自我提高和成长，这样你就可以对一些痛苦的事情释怀，克服长久以来困扰你的问题。也许你已经克服了一些过去经验带来的伤痛和怨恨，你对一些负面影响的感觉也不像原来那么强烈。这是非常重大的进步，你应该赞扬自己的努力和成就。人生还有很多路要走，你已经正式起程。

Chapter8

增强“自我”的策略



理想的自我决定你想成为什么样的人

速成的改变不是不可能，但是很少见，因为人是复杂的，有多个面向，有一些面向你可能自己也不知道。所以，一次性做重大的改变不是明智的选择，因为这多半不会成功，而且会使你感觉沮丧。我建议你长期坚持做微小的改变。随着你对自己的想法、态度、行为、自恋的程度、强项、弱项、心理边界强度的认识加深，对自己受伤的程度更加了解，你改变的速度也会随之增加。

这一章会介绍加强自我的策略，可以减少自恋型父母对你的伤害。我们还会关注你未发展的那部分自我。书中已经介绍了一些策略，接下来会继续展开。

我们会讨论6种改变的建议：

- +建立意识；
- +减少自恋；
- +增加自我反思；
- +培养你的强项；
- +发展坚固的、强韧的心理边界；
- +成为你想成为的人。

建立意识

一个有意识的、觉得自己功能完全正常的人，能够体验到生命转瞬即逝的特点，他们同时还拥有下面的体验：

- +体验当下的存在；
- +成为宇宙的一部分；
- +看到世界中的美和奇迹；
- +体察身体发出的信息；

- + 专注地倾听；
- + 与人相处时心口一致；
- + 选择自己的原则和标准；
- + 接受现实；
- + 体验、辨别情绪。

体验当下的存在 。这种能力使你完全体验当下的存在。过去是重要的，它影响你的现在，但过去不一定与此时此刻有关系。未来不可知，最多只能预测，对未来的猜想尽是徒劳，会影响你体验当下。

成为宇宙的一部分 。这是连接感的一种，让你觉得不那么孤独、疏离，让你体验到比你更为宏大的存在。拥有爱与被爱的能力也很重要。宇宙的宏大令人敬畏，但不会令人感到威胁，其中有许多未知等待你去发现。

看到世界中的美和奇迹 。有这种能力的人善于看到希望，而不是负面情况。如果在生活中经常看到不公平的人和事，感到自己无力改变现实中不尽如人意的地方，就会觉得无望、绝望。生活中的负面情况很容易被感知，而积极的一面容易被忽略，比如美和奇迹。试着看看自己身边，多注意日常生活中的美和奇迹吧。

专注地倾听 。当你培养了这种能力，你会发现自己能够更好地集中精力，并有一种踏实感，不会因为内部或外部的烦恼而分心。这种能力可以让你与人交流时捕捉到被隐藏的信息，更好地理解别人正在经历什么。你不会无休止地提问，而是感同身受地回应；你不会分心思考其他事；你不会试着改变话题，做其他事，而是把此时的精力和情感都投入到聆听别人中。

与人相处时心口一致 。心口不一指的是心里想的是一回事，而说的、做的是另一回事。然而我觉得，心理和身体应该建立联系。这种对称平衡会促进你的正念，加深你的意识。

选择自己的原则和标准。选择你相信的、符合价值观的事，而不是按照过去的程式行事，也不用在别人的教导或者强迫下做事，因为别人的观点可能会扭曲现实。这里不是让你抛弃过去的标准和原则。你可以保留这些原则，但是你有意识地、明确地选择了它们，而不是盲目地接受。你也可以纳入一些新的规则和价值观来配合你现在的情况。

接受现实。接受现实，不粉饰、不否认生活中积极或消极的一面。当你对现实的认识有所扭曲的时候，你能够清醒地认识到，现实中令人失望的一面没有被忽视，也没有被夸大。接受现实是一个成年人应有的品质，是行动的动力源泉，接受现实之后，你会尽量使现实朝着积极的方向发展。

体验、辨别情绪。这是一个重大的进步，可以促使你更好地理解自己、理解别人。情绪是多样的、深刻的，你的情绪会帮助你理解当下的体验。情绪不总是理智的、符合逻辑的，但不代表情绪不包含信息或者没有价值。

认可你的进步。一旦你进行书里的练习，你就已经开始了建立意识的过程。你可能已经注意到此时此刻的体验；开始理解原生家庭和过去的经验如何影响你的人格，你的思想以及你对世界的感知如何影响心理边界的强度和柔韧度、如何影响你未完全发展的成人自恋。你探索了生命的意义和目的以及其他的积极的特点，这使你专注和踏实。这些是重大的成就。但是，要成为你想成为的人，还有更多工作要做。加深意识的策略有以下几点：

- + 时不时地、默默地问自己现在正在经历的是什么情绪；
- + 试着体察别人此时此刻的感受；
- + 时刻警惕自己的情绪是自己生发的，还是别人投射、强加的；
- + 意识到情绪有可能会误导你；
- + 与别人打交道的时候意识到你的责任是有限的。

每个人都有自己的感觉，谁也没有权利说你的感觉不对。这是你的情绪，应该被尊重。然而，你可能会被自己的情绪误导。你的个性、原生家庭以及其他个人经历，自恋的程度以及情绪的敏感性等因素共同决定了此时此刻感受到的情绪。你有可能不是对客观现实做反应，而是无意识地在这些因素的影响下行动。明白这些可能的影响因素，你就可以调节你的情绪，一些负面的情绪就不会这么强烈，这样可以帮助你做出更有建设性的反应，减少把别人的所说所做认为是针对自己、往心里去的情况；让你更关心周围的人，而不是总把你的担心和注意集中在自己身上。

分辨各种想法和情绪

学习区别各种想法和情绪。大多时候，人们会混淆二者，无法辨别正在体验的是什么。另外，人们会无意识地保护自己，不让自己感受到当下的情绪，压抑、抑制、否认、转移或者投射是几种常见的机制。使用防御机制阻隔情绪是可以的，但是探索一下为什么这种情绪是一种威胁，会对你有所帮助。这个探索的过程会加深你对自己的认识。

让我们回到混淆想法和情绪的话题。除了混淆之外，很多人会盲目下结论，不考虑自己的感受也许影响了自己的决定，你可以开始试着理解为什么原来会拒绝理解自己的情绪。

想法和结论	可能的情绪
我不喜欢这个情况（他）	我害怕自己处于危险
我不舒服	我坐立不安、安静不下来或者感到焦虑
我很舒服	我觉得自己可以掌控当下、安全、被人关心
你很可爱	我很想关心你、爱护你
你哭的时候我很难过	我感到无能、无力、无助，我觉得愧疚、羞耻
我觉得很积极、正面	我很满意、快乐

阅读想法和结论这一栏的时候，你可能认为这个人的感觉很明显，每个人都知道是什么。然而，每个想法和结论都需要进一步解释，别人才能明白这个人说这句话是什么意思。比如，“我不舒服”这句话可以是下面多个意思中的一个：

- +这个椅子不合适，我必须扭来扭去，这样才不会受伤；
- +我感冒了，鼻子堵住了；
- +周围有东西让我觉得危险；
- +我努力让自己不流露出厌恶的情绪；
- +我太热了；
- +我冷；
- +我饿。

这个清单可以很长，很多内部、外部因素都可以让你说出“我不舒服”。有一些因素需要你在内心中进一步探索，比如感到危险，需要查明到底是环境中的何种因素让你觉得危险。对自己情绪的探索可以帮助你理解应该如何减低自己的不舒适感。

当你对自己的经历和感受理解得更深刻时，会更容易体察别人的感受。当你把关注的焦点从自己身上转移到别人身上时，会对别人的情绪更敏感，更能意识到他人的存在。所以为了你自己和你的人际关系，应

该努力加深意识，这有助于你更好地理解自己、理解他人。

减少自恋

发展健康的成人自恋的过程就是减少破坏性自恋的过程，与此同时还可以增加自我反思。二者对于减少自恋伤害都至关重要。关注自己同时跳出自己，也许看上去有些矛盾，但是一个统一的、专注的、脚踏实地的自我需要你同时做到两者。试试下面的练习，来发展减少破坏性自恋的行动计划。

练习8.1：减少自恋

材料：6张纸和1支笔

步骤：先完成前6步，因为你可能对自己的一些自恋的行为态度不甚了解。第7步提供了替代自恋的思维模式，可以帮助你减少破坏性自恋的行为态度。

1.在纸的最上方写上“寻求仰慕”。下面，列出你值得仰慕的品质。列单子的时候不要谦虚。完成之后，闭上眼睛，想象一下别人夸奖你这些品质时的场景。

2.在另一张纸上写下“独一无二、特别”。列出在哪些时间和情境，你觉得自己很特别。接下来，列出你觉得自己的哪些特质是独一无二的、特别的。完成之后，闭上眼睛，想象一下别人认可你这些特质时的场景。

3.在另一张纸上写下“自我夸大”。

a.列出你的强项，比如“我擅长组织、计划”“我做事有始有终”“我很开朗、喜欢社交”“我安静、内向”，等等。

b.在你的每一条强项旁边，写下你的强项如何会变成你的限制。比如，假设你的强项是组织和计划，限制就是你需要依靠别人来实现你的计划。外向、擅长社交的限制可能是意识不到别人的边界。这需要花一点时间，你最终会想出每个强项对应的限制。

c.在每条限制的旁边或者下面，写下体验到这种限制的时候，你的情绪是什么。比如，当你需要依靠别人来实现一个重要计划的时候，你会感到沮丧。

4.在另一张纸上写下“特权感”。列出一些曾经想要的东西没有得到、需要没有被满足的情形。你可能需要设定一个时间范围，只写出重要的事件，也就是那些引起强烈情绪体验的事件。回顾自己的清单，如果你觉得这件事上你应该受到优待、应该被特殊考虑、应该比别人得到更多的机会，请在旁边画钩。

5.在另一张纸上写下“寻求注意”。想象下列情境，写下在过程中体验到的情绪。充分想象一个情境之后，再进入下一个。

a.你的工作团队正在开会，你迟到了一些。你进入房间的时候，几个人看了你一眼，但是大多数人把注意力集中在演讲者身上，演讲者是你的同级。

b.你的邻居、同事告诉你他的孩子得了学业优秀奖。

c.你参加了一个聚会，大家把注意力都集中在一对夫妇身上，他们是主人的贵客，你似乎无法和别人顺利谈话。

6.在下一张纸上写下“剥削他人”。回想上周你要求别人帮过的忙；要求别人做的事，这些事你自己也可以做；你是否利用他人的善良；你是不是要求别人做他们不想做的事。

7.回顾第一步到第二步

a.在“寻求仰慕”的纸上，写下“我可以仰慕我自己的一些特质，不需要别人也仰慕我”。

b.在“独一无二、特别”的纸上，写下“我是独一无二的、特别的，但别人也是”。

c.在“自我夸大”的纸上，写下“我有许多强项，但是强项也会变成局限。我能控制的事是有限的”。

d.在“特权感”的纸上，写下“我有权利要求我想要的和我需要的，并为之努力，但是别人没有义务为我提供。我也应该尊重别人的权利”。

e.在“寻求注意”的纸上，写下“我不需要所有时候或者大多数时候都得到别人的注意”。

f.在“利用别人”的纸上，写下“我可以更独立，自己的事情自己做，只让别人做他们愿意做的事，接受别人的拒绝。我能意识到人与人之间的差异，也尊重这种差异”。

如果你愿意的话，你可以把所有的项目用7号字腾在一张8cm×12cm的手卡上。把它放在一个随手能拿到的地方，每周拿出来看看。

下面是一些减少自恋、增加自我反思的具体行动：

+每次与别人交谈的时候，不要先谈自己。只对最亲近的人说你的故事和忧虑；

+不要打断别人的谈话；

+进房间之前先敲门，即使门开着也是如此，等别人同意再

进入；

+征得别人同意再进行身体接触，对小孩子也是如此。把手臂伸出去，让他们选择要不要拥抱。拥抱之前先问问可不可以，如果他不同意就欣然放弃；

+经常问自己：“我是这件事的重点吗？”

+不要所有事都往心里去，即使别人是在批评你；

+检查自己什么时候微笑，是否只有在别人谈论你或者某件事与你有关的时候你才笑？试着为别人微笑。

增强自我反思

自我反思是检查自己的所作所为和情绪，思考、判断你是不是无意识地表现出自恋的行为态度，你的心理边界是不是坚固、强韧的，你是不是忽视了别人的需要，是不是有淹没在别人情绪当中的危险。是的，自我反思是关注自己，但和自恋不同。看看下面的内容，了解一下二者的区别。

自恋	自我反思
“我这么做是对的吗？”	“我做得还行，可以提高吗？”
“我害怕说错话。”	“我想要做出合适的反应，会试着考虑别人的感受。”
“我必须完美。”	“我会尽力，但也会接受不完美的部分。”
“我犯了一个错误，太糟糕了。”	“我会做得更好。”
“别人必须认可我和我的工作，否则我就完了，会被人抛弃。”	“我希望别人喜欢我、认可我，但我不会牺牲自己的人格和价值观。”

培养你的强项

许多人都有自己没意识到的、尚未发挥的强项，你也不例外。你可能强调不足多于庆祝优点。确实，以缺点为耻，努力是为了让自己不再感受到这种耻辱。然而我建议你把注意力集中在培养你的优势上。这个转变不意味着忽视自己的缺点和错误。你会持续努力地改善它们，但同时对自己的优点也会有新的认识，可以更好地把优点变为你的资本。发挥长处比弥补短处容易得多。这个过程也会促进自我接纳，能够使你强壮地抵御外界的攻击。

你的强项是什么？通过前面的练习已经列出了一些，但还有一些强项可能被你忽视或是根本没有意识到。如果你和大多数人一样，认为别人注意到的、夸奖过的才算强项，这会限制你的认识。另外，有些缺点可能是掩饰起来的优点。比如，有些人认为关注细节是缺点，如果过分确实是缺点。但是在这种行为态度之下，隐藏的是减少错误的优势。确

实，在很多专业领域，主要的关注点就是细节（如手术前准备、活动策划、校对、定向爆破等）。

下面是一些其他的例子。

缺陷、弱点	隐藏的优势
说话犀利、直接	真诚、不会引来猜忌
固执	有勇气维护自己的信念，保持自己的价值观，做事果断
爱做白日梦	有想象力，能够将很多可能性直观化
犹豫不决	对很多选择和可能性都很敏感；能够花时间分析每个选则的优缺点

现在轮到你来分析自己有哪些隐藏起来的优势了。

练习8.2：找到你的优势

材料：一张纸，一支笔

步骤：

- 1.列一个你的缺点、短处的清单。如果你的一些特点被人批评过，即使你不同意，也列出来。
- 2.在列出的每个项目旁边，写出一个可能隐藏的优点。有些缺点当中可能没有隐藏优点，但大多数都会。请尽力而为。

现在你有一个需要培养优势的清单。当你关注、培养这些优势时，你可以减轻、缓和甚至清除你的缺点或劣势。我们回到关注细节这一点，一起分析一下这个机制如何运行。其中的优点是减少错误和失误。你可能很努力地减少错误，但是请设定一个限制来规定什么是足够好的、可接受的。你开始意识、接受别人并不是像你一样关注细节，要求别人也如此是不合理的。换句话说，接受自己的这个特点，但不要期望别人也有这个特点。另外，也不要让关注细节的特点发挥得太过分。我们来看看如何培养下面例子中提到的优点。

优点	培养
真诚	真诚地关心别人的情绪状态
决断	做决定时多多考虑各种信息，不要盲目下结论
有想象力	使你想象的事情成真
对多重可能性保持敏感	为自己考虑事情的正反面设定一个限度，做了决定之后，就忘掉其他的可能性

发展坚固、强韧的心理边界

你的心理边界定义了你和别人的区隔，保护你不受外界的攻击，防止投射认同、对号入座。坚固、有韧性的心理边界对培养下面促进人际关系的想法、行为、态度至关重要。

- +理解、尊重他人的权利；
- +接受别人的存在不是为了服务你，减少、去除你操纵、利用别人的倾向；
- +不认为别人的价值观、态度、信念等与你一样，认为别人是与你不一样、与你分离的个体；
- +减少、去除你的情绪易感性，这样你就不会被别人的情绪所淹没；
- +抵御外部的侵扰（比如投射），不要把外部的侵扰内化到自己心中，也不要在别人的干扰下行动；
- +保护自己、尊重别人。

这些成果非常重要，也是坚固的心理边界可以为你带来的最大好处：防止你不受自恋伤害。拥有足够坚固的心理边界，那些伤人的、批评的、指责的话语便不会对你造成伤害。你不会动不动就觉得羞愧、耻辱，你依靠自己的感知和判断，不用对别人的想法和感觉负责任。

建立心理边界需要时间和努力，不会一夜之间发生。所以请对自己

有耐心，下决心坚持下去。这个过程的第一步是自我评估，试着找出你的心理边界在何时、何处因为何种原因断裂。比如，有没有特定的时间、事件或者某个人，让你被情绪、要求或者期望压得喘不过气？当你遇到这种情况、这种人的时候，是否最终都以做自己不情愿做的事而收场？你是不是对别人太过敞开心扉，最后掉入陷阱，根据别人的感受行事而不遵从自己的内心？这种自我反思的价值在于帮助你决定采取怎样的措施。

下一步是降低情绪易感性，这样你的心理边界就不是僵硬的，谁也不能与你建立连接；也不是柔软的，任何人都能影响你；也不是千疮百孔的，别人可以在意料不到的地方影响你。有很多办法可以降低情绪敏感性，你必须找到最适合自己的办法。短期来讲，下面非语言的策略可能对你有所帮助：

- +不要把身体转向那个容易影响你的人。站立和坐着的时候都想办法不要正对他（她）；
- +不要有眼神接触。看着他（她）的额头或者鼻子；
- +让第三个人加入谈话；
- +当你觉得情绪变得激烈或者另一个人试图控制你的时候，转换话题；
- +在你和另一个人之间设立一个物理区隔。任何东西都可以拿来使用，比如枕头、提包、书或者其他中等大小的东西；
- +当你觉得有一点不舒服的时候，可以离开、转身或者休息一下（比如去厕所）。

当你使用下面的策略来降低情绪易感性之后，要同时开始加强对自身的理解，理解你是与别人分离的、独立的个体。这就是你真正的边界，如果你的意识层面和无意识层面都有这种意识，那么努力就成功了。因为这些努力很多是在无意识层面进行的，所以很困难，但不是不可能，而人的一生就是成长和发展的过程。

做你自己想做的人

你可能会问做自己想做人是什么意思？如何做到？做自己想做的人意味着如下几点：

- + 审视并选择你的价值观；
- + 根据自己的道德标准和理念行事；
- + 接受、尊重自己，也接受、尊重别人；
- + 尊重别人的权利；
- + 获得与别人建立有意义连接的能力；
- + 细心地体察别人的需要和愿望，但是不会被操控、被限制；
- + 认识到自己有创造力，时刻都在成长、改变。

审视并选择你的价值观

审视的目的是帮助你找到并发展和目前的你最相符的、最真实的价值观。这个过程也会帮助你决定是否继续按照无意识习得的价值观和早期被灌输的价值观行动。这些价值观已经与现在的你不匹配，你是否还要按照它们行事？现在可以有意识地放弃一些不适合你或者与现在的你、你想要成为的人相冲突的东西。可以有意识地选择经过审视、经过自由选择的价值。

在审视的阶段，可以反思自己哪些行为违反了自己的价值观、没有达到你的道德要求。按照自己的价值观行事会去除愧疚感。下面是一些关于价值观的例子，人们可能看重：

- + 有目的、有意义的人生；
- + 守承诺的关系；
- + 兑现诺言；
- + 公平、平等待人，机会均等；
- + 得到、给予支持和鼓励；
- + 言论诚实、公开；
- + 人与人之间文明、礼貌、体恤；

- +尊重自己，认为他人是有价值的、独一无二的个体；
- +容忍差异；
- +对爱的人关心、体贴；
- +对待所有人和事都保持善良、积极的态度。

按照自己的道德标准和信念行事

当你的所作所为与你的价值观一致时，你会少走弯路，保护你尽量不感到羞愧。行动的力量大于言语，你应该时刻保持行动与信念一致。

也许应该花点时间反思你的道德、品行标准是什么。道德是判断对错的标准，品行是关于行动、人格好坏的判断。

尊重自己、尊重他人

尊重自己和他人听起来很简单，但实现起来却很复杂。尊重是意识到自己和别人是分离的、特殊的、独一无二的和有价值的。认识到身体、心理上的边界以及传达这种认识和接纳的行为。请记住，有破坏性自恋模式的人，自恋但还没有到破坏性自恋的人以及其他有欠发展自恋情结的人认识不到自己和别人的界线。他们侵犯别人的界线，因为他们根本意识不到它的存在，认为自己理所应当这样做，认为别人的界线不重要、不在乎，也没能发展出区别自己的事和别人的事的意思。一些尊重自己的行为包括：

- +拒绝被操纵，做自己不想做的、违背自己利益的事；
- +懂得说不，并且坚持；
- +遵守自己的道德、品行规则；
- +根据自己的价值观行事；
- +欣赏自己的一切，包括缺点；
- +考虑自己的需要、愿望和渴望；
- +有一套做事的标准，来指导自己的言行。

一些尊重别人的特点、信号包括：

- +懂礼貌、讲文明；
- +在进入私人空间、借用私人物品之前经过别人同意；
- +接受差异，比如观点上的、价值观方面的；
- +认真对待别人说的话、做的事；
- +认识别人的优点。

请小心，不要认为表达了自己的观点、偏好，别人倾听和接受后你就能够为所欲为。倾听和接受是尊重，你不能要求更多。

与别人建立有意义的连接

有意义的连接会充实你的生活。这种有意义的连接对所有人际关系都是重要的——家庭、朋友、其他社会关系、工作等。有意义的人际关系包括下列要素：

- +互相尊重、接纳；
- +尊重对方的心理边界；
- +同理心；
- +信任；
- +公开、直接地表达情绪、愿望、需求、渴望；
- +对于对方的情绪、需求等具有敏感性；
- +互相给予和获得支持、鼓励；
- +关心对方的幸福和福祉；
- +依赖和责任。

人际关系让人有一种依恋感、社会参与感，感到自己被关心，确定自己是有价值的、被肯定的。有意义的人际关系会减少、消除你的孤独感和疏离感，帮助你抵抗压力，保护你的健康，并且与一个人的坚韧程度、坚强和乐观有很大关系。总之，好处很多，很强大。

尊重别人的权利

你遇到的人、产生联系的人，都会影响你。如果你能细心地考虑别人的渴望和需求，不把大量的注意力都放在自己身上，这对你的人际关系会有好处。然而，你也不应该过分地关注别人的渴望和需要而忽视自己，太关心别人，会导致你被别人操控。一定要找到中间的平衡，并且保持住。

找到并保持平衡的关键是找出并且摒弃你的错误信念，就是那些关于你是谁、应该做什么的错误信念。对你造成影响的错误信念包括：

- +我应该是完美的；
- +我永远不应该出错；
- +我对别人的感受负责；
- +别人一定要公平地对待我；
- +我被拒绝是我的错；
- +如果事情没有按我喜欢的方式进行或者没有按照计划进行，就是我的错；
- +如果我爱一个人，他/她也必须爱我；
- +每个人都喜欢我、认可我，我才能觉得自己还不错。

发展创造力和成长

不要让自己一直处于静止状态、自鸣得意，固化在自己的方式里，不接受改变和成长。要学习新的东西，一直保持创造力，因为改变和成长永远不嫌晚。与其说你在寻找，不如说你在丰富自己，丰富那个你自己发展出的、可爱的自己。

发展创造力，就要学会从周围的世界中找到一些你从来也没有见过或注意过的事物，抱着这种态度来审视你的世界。在日常的工作、生活中找到新的表达自己的方式。试试新的行事程序、发展新的爱好或者从新的角度思考，这些都是培养创造力的方法。如果你的愿望很强烈，不

如看看有创造性的演出，体验一下创造是什么感觉，体验你内心中被激发、被释放的部分。也许你会发现，参与其中就足以让你觉得充实、丰富。

变成你想成为的自己

具体的建议包括：

- +不要期望别人来改变你、解救你或者使你快乐；
- +培养希望、乐观和利他；
- +不要沉溺于你不能控制和改变的事；
- +经常学习新的技能、知识；
- +对自己有耐心，接受自己；
- +形象化自己想要成为的人。

成为自己想要成为的人需要相当多的自我审视，需要谨慎地选择自己的信念、态度和价值观。你要审视你目前拥有的信念、态度和价值观，判断它们是否适合你现在的的生活，想一想它们如何定义你是一个什么样的人。这样的审视可以帮助你去除那些无意识内化的、指导你行为的信念、态度和价值观；保留那些适合你的，发展那些你需要的、之前没有意识到你缺失的信念、态度和价值观。

请不要相信那些不尊重你的独特性以及价值的信念体系。请把对自己的尊重和接纳延伸到别人身上。你接受、坦然对待个体差异，你接受自己目前的样子，并且不要求别人与你一样或者你必须与别人一样。你与别人不同并不会妨碍你做自己。

其他正面成果还包括：

- +较少地依赖别人的认可，不那么需要外部评价来认识自己；
- +可以更好地控制、管理自己的焦虑，这样你就不会做出加剧自己焦虑的行动或者做出与你的价值观、道德感不一致的举动；
- +看重别人的建议，但是遵从自己的内心；

+你觉得自由，变得更有创造力，更加理解自己、理解别人，你感到越来越专注、踏实。

因为有这些好处，做自己想做的人是一个值得开始的旅程。有一些工作可以独立完成，比如自我检查和自我探索；有一些工作可以通过书中的练习来完成；还有一些工作需要靠专业的心理健康人员帮助完成，特别是理清原生家庭的影响。当你付出努力成为想要成为的人，放弃了那些无意识接受的信念、态度、价值观时，这些对现在的你和你想要成为的人不再合适，你会觉得非常满意。书中提出的微小改变只是一个开始，你可以先尝试这些，然后建立个人化的转变计划。

练习8.3：测评你微小的改变

材料：一到两张纸，一把尺子，一支写字的笔

步骤：

1.用尺子在纸上画出5栏。前两栏6厘米宽，剩下的空间平分成三栏。

2.5栏的题目分别是：

栏1：“领域”；

栏2：“我可以做出的转变”；

栏3-5：“检查1” “检查2” “检查3”。

3.在第一栏（领域）中写上下面的句子，每行之间留一点空隙。

a. “建立意识”；

b. “减少自恋”；

c. “培养优势”；

d. “认识自己的边界”；

e. “成为我想成为的人”。

4.在第2栏，列出每个领域你可以改变的行为态度。在这个阶段，避免列出大的目标或者方向。你也许知道做出这些改变的目标，但是先限制自己做一些小的、轻微的改变。

5.在第3栏，在你第2步列出的转变旁边写一个日期。这是你第一个验收日。也许你想要把所有转变的验收日都设为一天，但是先不要这样做。想一想，即

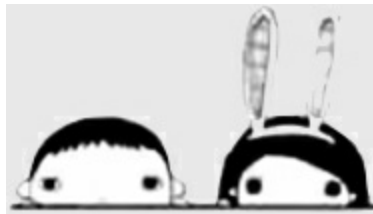
便你每个领域下面只写了两条转变，加起来也有10个。这会导致一次要求太多。然而，如果你觉得这对你来说合理，那这样做也是可以的。

6.对第4栏和第5栏做同样的操作，为第二次和第三次验收设置日期。

现在你已经有了个人化的行动计划和验收时间，你可以在这些时间评价自己的进步、庆祝你的成功、建立新的小改变、修正那些不那么成功的转变。如果你能够坚持做出小的、轻微的改变，你会拥有更宏大的目标，说明你在建立自我的道路上已经取得了深远的进步。

Chapter9

让理想自我变成现实自我的策略



真正变成你希望成为的样子

让我们审视一下你想成为什么样的人，判断你的目标究竟是现实的、可以达到的，还是不现实的、无法达到的。目标最好是可以达到的，因为这样可以提高你对自己的满意度，进而提高你的自尊心、自信心和自我效能感。审视现在的你和理想的你可以帮助你制定努力的方向，同时也帮助你认识到已经取得的进步。可以通过完成下面的量表来开始自我审视的过程。每一个类别下面有3个选项，但不限于此，你可以根据自己的情况加入更多的选项。

为了方便讨论，我们把自我分成下面的类别：

生理的自我——与自己身体有关的感觉、态度、行为；

功能的自我——体验到的或者被压抑的感受、自控力；

人际关系的自我——与别人的连接；

认知的自我——和精神状态有关，想法；

创造的自我——找到看待世界、做事和思考的新方法；

精神的——升华到与宇宙产生联系。

现实自我和理想自我量表

说明：首先，判断你对目前的自我是否满意，之后评价自己在这些项目上达到怎样的满意程度。

数字5代表特别满意；数字4代表非常满意；数字3代表还算满意；数字2代表有一点儿满意；数字1代表一点儿也不满意。

身体方面的自我	现实					理想				
1. 健康的饮食	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. 坚持锻炼身体	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3. 节制饮酒或者药物摄入	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

情绪方面的自我	现实					理想				
4. 体验到多维度的、多样的情绪	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5. 表达出一系列的情绪	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6. 可以管理和包容负面的情绪	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

人际关系中的自我	现实					理想				
7. 亲密的程度	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
8. 解决冲突（不是回避冲突）	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
9. 心理边界的强度	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

认知方面的自我	现实					理想				
10. 思路清晰	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11. 解决问题的技能	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12. 做决策的技能	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

创造力方面的自我	现实					理想				
13. 有想象力的	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14. 对新的观点、方法保持开放的态度	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15. 有创造性的探险	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

精神方面的自我	现实					理想				
16. 欣赏美、奇迹和快乐	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17. 生命的意义和目的	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18. 对生活和生命的热情	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

你会有三组得分：每一个类别的平均分，包括现实自我的平均分以及理想自我的平均分；每一个类别的总分，包括现实自我的总分以及理想自我的总分；现实自我和理想自我的得分差。按照下面给出的方法，这些分数很容易计算，每一个分数都会提供给你一些独特的信息。

1.算平均分。把每一个类别的三个得分加起来除以项目数3.比如，如果你目前生理自我的三个得分分别是3、2、5，平均数就是3.3.先计算各个类别上现实的自我的平均分，然后计算理想的自我在各个类别中的平均分。把这些分数写在下页的表格里。

2.算总分。把每个类别中的三个项目评分加起来得到总分，先算现实的自我，再算理想的自我。继续使用上面的例子，比如你理想中生理自我的得分是4、4、5，总分是13分。在表格中写下这些总分。

3.算差异分。各个类别现实自我的平均分和理想自我的平均分大数减去小数，把得到的分数写进表格中。比如，假设你现实的精神自我的平均得分是3.6，理想精神自我的平均得分是4.2，差异分就是0.6.

目前自我的平均分、总分越高，说明你对目前的自我越满意。差异分越低，说明目前的自我和理想的自我越相似，你在这个类别上已经达到或者几乎达到了理想的程度。

满意度得分最低的类别就是需要努力和改变的方向，这些是制订行动计划的基础。你可以把所有理想自我低于现实自我的类别都纳入改变计划。每个类别的具体项目就是你努力的具体领域。比如，如果你的问题解决能力没有达到你的理想目标，你可以在这方面努力提高。

你可以制订一个行动计划来指导自己，提醒自己想成为什么样的人，也可以把它作为自我评估的工具。试试用下面的练习，来帮助你发展行动计划。

表格

	生理	情绪	人际关系	认知	创造性	精神
现实平均分						
现实总分						
理想平均分						
理想总分						
差异（目前理想 差异平均分）						
差异（目前理想 差异总分）						

练习9.1：现实和理想

材料：五张8英寸的索引卡和一支笔

步骤：

1.在一张索引卡的顶端写一个类别的名字，每一个类别用一张单独的索引卡。

2.制作每张卡片的程序如下：

a.复习一下各个类别下的各个项目以及每个项目的得分。如果可以，试着添加新的项目；

b.写下那些达到就可以让你的自我满意度评分在这个类别上最高的一个或多个目标。换句话说，就是在这项类别中，达到哪些目标可以让你离理想的自我最接近；

c.列出阻止你完成目标的阻碍和限制；

d.回顾你的目标、障碍和限制，评价一下你实际的潜能。如果目标不现实，先不要抛弃它们，再写一个现实一些的目标；

e.把每一个大的目标分解成两至三个小任务。小任务是你可以做的小改变、采取的小行动。同时评价这些小任务的可行性；

f.列一个策略、行为的清单，这些是你实现小任务的具体行动。不要列得太多，每一个小任务下面有两至三个策略、行为比较合适；

g.最后，回顾上述成果。列一个新的单子，写出三个你将要采取的行动，给每一个行为进行优先级评分（1=最高优先级，2=第二优先级，等等）。这是你在这个类别下的行动计划，当你完成这些行动后，回去再选一些其他的来实施。

3.定期回顾你的索引卡，评判自己是否已经向自己希望的方向做出改变。修正那些不现实、实现不了的目标和任务。为自己微小的改变和成功庆祝。这些会给你动力。

第七章展示了一些加强自己的策略，包括如下：

- +建立生活的意义和目的，它们反映了你的选择、价值观和原则；
- +减少、消除孤独感、疏离感以及自恋的行动态度，他们有可能对你的人际关系有负面影响；
- +变得更加专注、踏实，这样你可以清楚地做决定和选择，不会让别人对你的看法影响你的选择。

第八章继续成长、发展的过程，指导你成为自己想要成为的人。我们所有人都是一直在发展自我的道路上前进，这条路没有尽头，我们通过这些过程和努力成为自己想成为的人。为了了解多变的自我以及自我的多个面向，第八章着重展开讨论以下几点：

- +建立意识，如此一来你能够更好地应对当下，理解你正在做什么、体验到什么以及背后的原因，敏感地意识到自己的行为态度对别人造成的影响；
- +增加自我反思来加深对自我的理解；
- +认识、培养你的强项，不要固着在自己的弱点上；
- +发展强大、有韧性的心理边界，这样一来你可以选择吸纳什么、按照什么情绪来反应，不会被别人的情绪感染，也不会把其他人拒之千里；
- +根据自己的认知主动选择你的价值观和原则，而不是不假思索地接受父母或其他人的价值观和原则；
- +学会依照自己的道德、品行标准行事，减少自己的愧疚感和羞耻感，活得更充实。

这一章我们继续讨论自我的发展，提供加强、提升自我的建议。这些建议包括：

- +与他人共情，并做出回应；
- +创造性的思考、行动和观点；
- +与宇宙产生连接的灵感，发展归属感；
- +培养、加强自己的人际关系；
- +加强自己的能力，对过去的愤恨、不满释怀。（第十章展开）

与他人共情，并做出回应

你是不是混淆了同情和共情？很多人都会将二者混淆，不是特别明白共情的意思。共情是理解、体验到别人的情绪，同时不会迷失自己，忘记自己是一个分离的、独立的个体。这样你就不会被别人的情绪淹没。你可能会理解别人的感受，但同时也可以感到，并保持一定程度的分离感。心理边界软弱、强度不够的人可以感受到别人的情绪，但是他们不能保持自己的独立性，比如你和自恋型父母交往的时候会出现的情况。有些人会认为自己的共情太多，因为他们容易被他人的情绪感染；他们对别人的情绪太敏感，结果是把自己交了出去，被操纵、被欺骗。足够强壮的心理边界可以让你共情的同时不受到负面影响。

在建造出坚固的心理边界之前，你需要先理解别人的感受，在此基础上做出行动，同时不要进入这个人的经历，不要感受他的感受。这能够让你既做出共情的反应，又不会陷入被淹没的危险中。共情的一个关键要素是感受别人的情绪，但这会让你陷入圈套，在别人的经历和情绪中迷失，把他人的感受变成自己的一部分，你很难、几乎不可能摆脱。你不想这样，但也不想与别人的情绪完全隔绝，以至于无法理解他人。

共情反应的第一步，就是识别出一个人想要表达，但没有直接表达的情绪。很多时候人们觉得自己直接地表达了情绪，但其实他们表达的是想法，而情绪是间接表达出来的。试着识别下面的话语中传达出的感

受：

“你太完美了！”

“我不舒服。”

“今天天气很好。”

“我不喜欢这个。”

“你为什么要这么做？”

如果你很熟悉说话的人，你也许可以准确地猜到他的情绪是什么。从另一个角度讲，即使你了解这个人，猜对的可能性也是一半一半。一个人可能觉得他表达得很直接，但感受都是隐藏的、间接的，所以要找出这些感受并不容易。为了方便讨论，我们假设破折号后面的部分是说话人此刻的体验：

“你太完美了！”——我对你做的事很满意。

“我不舒服。”——我很焦虑，坐立难安。

“今天天气很好。”——我很高兴。

“你为什么要这么做？”——你正在做的事让我很厌烦。

下一步是说出说话者传递出的信息，再加上自己的话。比如，前两句话可以这样接：

“你太完美了。”回应：“你对我的工作很满意，我也很乐意这么做。”

“我不舒服。”回应：“你看上去焦虑，坐立难安。是什么原因呢？”

注意，你的回应要先让别人觉得你理解他们的感受，然后再说你想说的事。你会达到两个目标：首先让他人明白你理解他，并且你可以检查自己的理解是否正确。这些看上去很简单，但实际上对改变长久以来你习以为常的应对方式是非常困难的。

练习9.2：挑战

1.找一天，注意你有多么经常不反思对方话语中传递出的情绪，而是直接做出回应。

2.第二天，首先练习辨别感受的能力，注意对话的走向。这个策略对孩子来说非常有效。

练习辨别情绪和做出经过反思的回应后，你会发现自己共情的能力变强了。当你认为心理边界足够坚固和强韧的时候，可以敞开心扉，真正与别人感同身受，不会在别人的情绪中迷失自我，不会忘记自己是分离的、独特的个体。也就是说，你可以真正做到共情了。在达到这个目标之前，限制自己以一个有距离的、反思的方式与父母互动，这样可以改善你们的交流。

结束这部分之前，我们一起练习当你自恋型父母说一些贬低人的、惹人生气的话时，如何给出共情的反应。你不用觉得被冒犯、被他们的话影响或者觉得痛苦，也不要抗争或者同意那些侮辱人的话。为什么回应之前需要反思呢？因为这样的回应可以让你把注意力集中在另一个人的身上，保护你不被别人的情绪干扰，不需要认同他人的感受和动机，也不用表明你同意还是不同意。

自恋的父母	你经过反思的回应
“你总也做不对。”	“我做事的方法你不喜欢。事情做得不好，你会不高兴。”
“布莱恩比你聪明多了（英俊、有才华等）。 ”	“你真的很羡慕布莱恩。”
“你（穿这样、这样做）看上去很蠢。”	“你不喜欢（我的穿着，我做的事）。 ”
“你究竟为什么做这么蠢的事？”	“你不高兴，因为我没有实现你对我的期望。”
“你太（无能、愚蠢等）。 ”	“我犯错误，你觉得很受不了。”
“不管你多么努力，你也不会变得更好。”	“你对我的进步不满意。”

每一个陈述的例子只是多个回应中的一种，还有很多其他的。当你使用这种回应方式的时候，你有时间来思考，而不是立马激起负面情绪。反思的回应把注意力集中在别人和别人的情绪上，这种回应可以让

别人澄清自己的意思，让你判断是不是自己错误地理解了情绪。比如，第一句中，那个人可能是因为没有做到什么事而生气，这意味着你不用在意他对你的观点，他说的其实是自己。

创造性的思考、行动和观点

创造力有多种表现形式，你的第一个任务是开放自己，意识到你创造的潜力、有创造性的努力以及你的多种可能性，你可以探索，它会加强、开拓创造力。不要觉得创造力只与某种才华有关，这会限制你。如果你把这二者联系起来，你只能想到个别有创造力的人，只能有一两种创新的方法，或者你必须要有某种天生的能力或者才能。看看那些因为才华获得认可的人，他们似乎很符合最后一点。然而我们使用的定义和描述是健康的成人自恋的标志性特点，每个人都可以有、可以发展，这不取决于天生的才能。任何人都可以表现这方面的创造力。

这里说的创造力，包括以下方面：

- +发展出解决问题的新方法；
- +从新的角度看问题；
- +对已有的事物采取一个新鲜的、从未有过的看法；
- +给你带来愉悦感的创作活动；
- +学习一些新知识，并在生活中应用这些知识；
- +减少或者去除你的障碍和限制；
- +尝试新鲜事物。

有一种很流行的说法叫作跳出框架思考，这是创造力的核心——用新的、不同的方式思考，从新的角度看待问题，用别人没有尝试过的方式行动。但首先需要培养寻找新想法、新点子的意愿。

我们来做一个激发创造性想法的练习。

练习9.3：创造性的想法

材料：一本过期杂志，一支笔

步骤：看着杂志，如果你没有，想象你有一本杂志。

1.列出所有你可以用这本杂志做的事。给自己一个目标数字，比如想到20件事。下面这些是开头：

- +给鸟笼里铺一个内衬；
- +把图片剪下来，裱起来；
- +做一本剪纸书；
- +把杂志卷起来，用绳子捆住，当一小段木头使用；
- +把它放在桌腿下面，使桌子保持稳定。

2.列完清单之后，试着用旧杂志完成清单中的一项。

注意你在列清单时候的感受以及把你的想法变成现实之后的感受。你可以通过自己的创造力，提升你的享受、愉悦程度以及欣快感。然而，提升创造力的好处不完全是个人的。有创造力的思考还可以体现在以下方面：

- +表示对家人的关心（比如，做一顿从没尝试过的饭）；
- +美化室内室外的环境，比如花园；
- +省钱，自己动手修家里坏了的东西；
- +给自己和别人的生活带来美；
- +示范如何用新的办法解决问题，并且教给其他人；
- +鼓励、支持别人的创造力；
- +通过感到兴奋、好奇来启发别人；
- +示范开放、接受挑战以及有能力改变的状态。

当你有创造力的时候，你不会被锁在自己的世界里，而是更关注他人，给生活注入更多兴奋和情趣。这些都是发展创造力的好处。

每一个人释放创造力的方式是独特的，你的挑战就是发现属于你的、独一无二的方式。在此之前，你也许需要尝试许多其他方法，直到

你找到适合自己的方法，但是不要灰心，坚持尝试，你会找到它的。开启这个过程，可以尝试以下事情：

- +回想小时候你觉得做起来很愉快的事，这件事可以成为你现在努力的方向，所以重新去追求它吧；
 - +报一个你感兴趣的、可以让你有创造性的思维和作品的课程；
 - +用练习中的方法来改造其他物品；
 - +买一个手工套装，并完成它；
 - +拿出你的烹饪书，查查最新的杂志或者上网找找新的食谱；
 - +画画你的周围；
 - +写一首诗、一个故事或者一篇散文；
 - +拿一个你打算扔掉的东西，为它想出一个新用途；
- 只有你能决定什么对你来说是有创造性的。赶快开始吧！

与宇宙产生连接的灵感，发展归属感

灵感或精神世界对生理、情绪和心理健康都有好处。它包括宗教，但不仅仅是宗教。事实上，没有宗教信仰的人也可以有精神追求。有许多人会抵触精神世界的概念，害怕它与宗教有太强的关系，所以我选了灵感这个词来定义现实的你和升华到与宇宙建立联系之后的你之间的空间。灵感是一块积极的、鼓舞人心的、可持续的、愉快的疆土，在那里你不会觉得那么孤独、与世界有隔阂感，即使独处时也不会，因为你会觉得和宇宙有一种紧密的连接。

为什么要培养你的精神世界？这对你放弃怨恨、愤懑有什么作用？精神世界如何使你免受自恋伤害？和生活的很多方面一样，精神世界的作用是间接的。它让你变得乐观、有希望、坚韧、不容易被打倒，可以更好地接受你现在的样子、接受别人。你可以不再计较小事，更好地意

识到什么重要，什么不重要，关注生活中的重要事件。

在本书前面的章节中，我把无望、无助也定义为自恋伤害的表现。被激起的羞愧、耻辱的情绪会阻止伤口愈合，因为你隐隐地觉得自己不够好，永远也不能克服自己的缺陷。有时，外界再多的支持、肯定，再多的自我鼓励，甚至你的成功都不能减轻这些想法的负面影响。

你可能已经取得了一些进步，治愈了一些伤口。让自己更坚强，这能够更好地预防、去除、减弱你受到的伤害。继续努力，你会变得更好。精神世界是另一个你可以采取的积极措施，会让你的付出得到加倍的回报。试试下面的练习，重新体验一下你的精神世界。

练习9.4：你的精神世界

材料：一张纸，一套蜡笔、记号笔或者彩色铅笔

步骤：

1. 安静地坐好，闭上眼睛想象一下自己身处下面的场景中：a. 你被关心、珍惜；
b. 某一个时刻，你觉得自己与宇宙产生了某种连接；
c. 在你家里面最喜欢的角落，身处其中让你觉得愉快、满足；
d. 一个让你快乐的时刻。
2. 想好这些场景与画面之后，睁开眼睛，将这些场景画下来。
3. 画好之后，仔细审视一番，注意此刻内心的感受。
4. 把这些感受列出来。这些画面和感受便是你精神世界的一部分。

有许多方法可以让你和你的精神世界建立连接，帮助你发展、扩大你的精神世界。有时你会通过生命中的其他方面来进入精神世界，比如创造性的工作、作品、对他人的服务。不论你的途径是什么，你会发现它丰富了你的内心，帮助你实现了人生的目的和意义，能在逆境中保护你、支撑你，能加深你对生活的感悟和享受。下面是与精神世界联系的几种途径，选择最适合你的方式，试试过去没有尝试过的一两项活动，

仔细观察发生了什么。每一项都不会立刻起效，但是坚持下来都会有作用。

- +冥想；
- +宗教和祷告；
- +创造性的努力；
- +阅读启迪人心的书籍；
- +把想要表达的想法写出来；
- +专注，与现实连接的仪式。

培养人际关系

培养、加强人际关系的第一步就是检查目前人际关系的质量，你对它们的满意度如何。下面的量表列出了有意义、令人满意、经得住考验的人际关系的核心特点。

人际关系量表

因为你有各种各样的人际关系，我会让你评估对人际关系各个方面的满意程度，包括6种人际关系，具体如下：

- 有亲密关系的成人——伴侣、情人、生活伙伴（IA）；
- 家人（目前的）——子女、孙子、岳父岳母、公公婆婆（CF）；
- 原生家庭——父母或其他监护人、兄弟姐妹、叔叔阿姨（FO）；
- 朋友——由你定义，包括现在的朋友和过去的朋友（FR）；
- 工作——同事、上级、老板、员工（WO）；
- 社交娱乐——熟人（SR）。

指导语：数字5代表特别满意；数字4代表非常满意；数字3代表还算满意；数字2代表有些不满意；数字1代表一点也不满意。

特点	IA	CF	FO	FR	WO	SR
1. 互相尊重、接纳，相处的方式非常积极						
2. 共情						
3. 有趣、活泼						
4. 责任						
5. 信任						
6. 表达情绪						

得分：看看自己的评分，哪一段关系最令你满意。接下来，看看每段关系中你最不满意的部位。这些信息告诉你如何改变，如何让你对这段关系更满意。

互相尊重和接受

互相尊重，认为彼此是独特的、有价值的、值得付出的人，这是一个友爱的关系的基本要素。你想要被呵护，有那种你很重要的感觉，希望在另一个人的生命中是有意义的、重要的。接受和尊重一样，关注他/她本来的样子，而不是你想要他/她变成的样子，如果他/她自己想改变则另当别论。接受你现在的样子不等于不改变任何行为。比如，如果整洁对另一个人来说很重要，你可能需要尽量保持整洁，只要要求不过分就行。

共情

有人与你共情是一种很好的体验，会让你觉得被完全理解。这种体验是很稀有的。有些人把同情和共情画上等号或者认为共情就是陷入别人的情绪无法自拔，但是这都不是共情的本质。正如我们讨论的，共情是能够体会别人内心正在经历什么，能够关注别人的感觉，同时又不迷

失自己，不会忘记自己与当事人是分离的、独立的，不会在事情过后，还久久停留在不愉快的情绪中无法自拔，产生被情绪淹没的那种反应。

共情是一段有意义的、令人满意的、友爱的关系中非常重要的因素，共情应该是相互的。你在体会共情的同时，也应该给予共情，它不应该是单向的。随时随地的共情没有必要，但是应该经常体会到。

不要混淆共情和认同。别人理解你的感觉，不代表他同意你的感受以及感受背后的原因。比如，假设你被朋友的一句话惹得很不高兴，你的爱人可以体会你的愤怒，但还能保持足够的分离和独立，认为那句话其实并没有很过分，只是认为在你看来可能是那样。无数的争吵和争执都是因为他们期望共情就是认同。当别人没有认同的时候，另一个人就会愤怒，认为如果伴侣真的爱自己、理解自己的感受，就必须与自己的观点一致。但这不是共情的本质。

有趣和责任

欢乐、情趣使一段有意义的关系充满生气。但是，除非关系中的两个人都能做到在有趣和责任之间达到平衡，否则就会有一个人觉得自己承担了关系中所有或者大部分责任，从而产生负面的感受。

情趣和欢乐可以让人们表现出孩子一样的特质，这种特质会一直存在，给人带来愉悦和惊奇。两个人都希望对方能享受并参与这种情趣和欢乐。但是，在一段关系中，和孩子一般的情趣同样重要的，是每一个人负起自己的责任。

成年人有许多责任，有些时候这些责任会让人觉得无力应付。有时候你可能希望自己的责任少一点或者能够从责任中逃离出去，这是可以理解的。然而，你依旧试图承担所有的责任，同时沉溺于抱怨、找茬以及一切其他行为来表达对目前悲惨状况的不满。想想你的爱人或伴侣，他/她是不是多数时候都尽了他/她应尽的责任，还是他/她只关注有趣、寻求欢乐？如果是后者，那么快乐和有趣就与责任相失衡。如果他/她

太过于尽职尽责，而忘记了快乐和情趣，那就是另一个方向的失衡。

信任

有些人经历过不止一段不合适关系，因为他们不合时宜地信任别人。不管别人是不是背叛他/她，有时候看起来他/她只是急迫地找到一个人来寄托自己的信任，而不是反思自己为什么如此需要信任别人，他/她没有化解被背叛的感觉。

信任是一段有意义的、令人满意的、经得住考验的关系的基石，如果你信任另一半，你会觉得他/她：

- +在乎你，关心你的幸福；
- +坦诚，真实；
- +理解、看重、珍惜你；
- +想要的亲密关系和你一样；
- +不会误导你、逼迫你做你不想做的事；
- +不会为了自己的利益利用你。

你的关系符合这种描述吗？你可能需要一些时间回忆一下你过去的经历，想想你的感受、态度、动机，看看你是否与描述中的一致。如果你过去关系失败的原因，是对方背叛了你的信任，你可能需要反思一下是什么让自己忽视了对方的背叛和不信任的信号。是的，对方这么做是不对的，但是你太想要这段关系了，以至于你没有照顾好自己，这是一个了解自己动机的好机会。

情绪表达

猜测别人的情绪是很累的，即使你非常了解他。在任何一段关系或者人际交往中，有时候人们真正想说的话和感受是被隐藏起来的。坚强的关系是那种两个人都愿意开诚布公地表达自己的感受，并且知道这对于另一半造成的影响。两者都很重要，因为另一个人有可能当下没有办

法理解你的感受，或者不能充分地表达自己的感受。

确实有一些人在坦诚表达自己的感受方面有障碍，原因是在原生家庭的经验中，公开表达感受是不被鼓励甚至是明令禁止的。另外，有些人坦诚表达情绪后，会被忽视、被伤害。还有一些人意识不到自己体验到的轻微的感受，比如厌烦，只表达强烈的感受，而且往往方式不当。下面一种或多种描述有可能符合你或你的另一半。

如果你的关系中，另一半表达情绪有困难，你可以：

- +与其问他/她或者期望他/她说出自己的感受，不如给一个共情的反应，你可以说出你认为他/她正在体验的情绪；

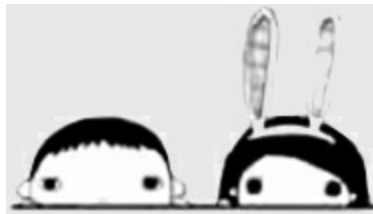
- +更加接受、习惯他/她表达自己的想法、观点，而不要强迫他/她表达情绪；

- +用一些动词短语，比如，“我想要抱抱你”。

你现在已经更清楚理想的自己是什么样子，也知道用具体的行动来达成这个目标，你也学会了一些策略来充实自己和你的人际关系。我们还没有结束，下一章会提供更多的建议。

Chapter10

掌握自我的终级策略



你可以做自己的主人

最后一章将提供更多的信息和指导性练习，帮助你意识并理解影响过你、让你成为今天的你的那些力量。这种意识和理解可以帮助你掌控自己，发展理想中的自我，为你的改变指明方向。你能更好地理解之前的人际关系和经验如何影响目前的人际关系，这可以帮助你更客观地认识世界，更客观地回应别人、做出行动，而不是根据旧时经验应对新的情况。

我们先回顾之前章节中的话题，并进一步展开。之前的练习有一些可以帮助你得到更多的信息，有些可以探索自我的新领域。你会发现这些工作不仅加深了你的理解，同时能帮助你内化自我改变需要的知识。回顾和展开之后，我会示范释怀愤恨和抱怨的过程，因为心怀怨恨对生理、心理、情绪健康都没有好处。这一章将指导你达成你在第九章中描述的理想中的自己。

你如何变成现在的自己，前面的章节已经介绍过了，我们会回顾下面的话题，并在此之上展开。另外，我会尽量结合你现在的经历，提一些改变的建议，供你采纳。

- +你认为的原生家庭成员眼中的自己；
- +你如何描述自我的不同层次和多种面向；
- +为什么你很难让别人看到真实的你，你为什么需要一个外壳？
- +满足他人的期待；
- +接受他人、看到他人身上积极的一面；
- +感到被珍惜、被重视。

早期经验如何塑造你？

自我是在不断塑造中形成的，自我的成长受到在家庭中被照顾、被

养育等早期经验的影响，也受到除了家人以外与其他人交往的经历以及天性的影响。每个人的自我是不同的。即使外部环境相同，比如一个家庭中长大的兄弟姐妹，彼此的个性也不同。这意味着你在一些细小的地方可能与世界上所有人都不一样。这就是为什么每个人的自恋伤害都具有唯一性。

心理成长和自我发展方面有许多研究成果，在每一个案例中，研究者和心理咨询师都会强调早期的关怀和养育经历是一个关键因素。“早期”在这里指的是出生以后成长的那几年。有一些关于孕期影响与心理层面的自我成长关系的研究，但是这些研究大多探讨孕期经历对生理健康的影响以及生理健康如何影响心理发展。我们不会探讨这方面的内容，因为它和自我发展没有直接关系。

这里的问题是“你如何成为今天的自己？”我们要讨论一些可以指导自我发展的信息。自我探索的过程可以帮助你理解自己为什么受伤，提供一个新的角度看待引起你伤痛的事件，帮助你更好地回应、行动；提供一些策略来阻止这些经历继续伤害你。你如何看待自己是其中的关键，理解早期的经历及其影响会有所帮助。我们先通过一些练习为理解早期的经验和影响理出一些头绪。

练习10.1：早期画面

材料：几张白纸，一套蜡笔、记号笔或彩笔，一支写字的笔

过程：

1. 安静地坐着，让下面的画面一一呈现。闭上眼睛可能会有帮助，但是无关紧要。考虑每一个概念，让画面萌生，并且把脑海中的画面画出来。同时列出每一个画面伴随的感受。

+ 家；

+ 妈妈；

+ 爸爸；

+ 兄弟姐妹；

+早年中对你重要的亲戚或者其他人。

2.现在你应该有5幅或5幅以上的画，以及每幅画伴随的感受。回顾这些画作和感受，如果此时有新的想法和感受也可以加入。

3.分别查看每幅画和其对应的感受，为自己和这幅画写下一段话。可以是一种感受、一个画面、一段记忆等。在回想自我和画面的时候，尽量坦诚、随性而为。

4.反思一下你现在的自我认识有多大程度取决于别人对你的行为态度。

下一个练习可能有一些难度，困难在于你很难集中注意力。然而，你会发现你对自己的认识会更清晰，因为你会认识到自我隐藏起来的一些面向。反复做这个练习会有帮助，你会慢慢认识到自己的变化。

练习10.2：找到你自己

材料：一张纸，一支笔，记号笔或彩色铅笔

步骤：

1.安静地坐着，反思自己留给公众的印象，比如工作场合的同事眼中的你是什么样子。想象他们能看到的你身上的所有特点，评论过、批评过甚至不认同的你的特点。

列出一个清单，写上“我的第一层”，用一个符号或一幅画来表征这一层。

2.安静下来。反思自己在朋友和熟人眼中的样子。把自己这一面的特点写下来，注意比较这张单子和上一张单子的区别。比如，你可能在两种关系中都表现得得体，但是和朋友相处时你表现得更直接。在纸上写“我的第二层”作为标题，用一个符号或一幅图来象征这个自己。

3.再安静下来。反思自己在家人、爱人眼中的样子。列出他们眼中你的特点。写上“我的第三层”作为标题，用一个符号或一幅图来象征这个层面的自己。

4.再一次静静地坐着。反思你身上很少或几乎没有人看到过的一面。比如，你也许有一些非常恶毒的想法，但你永远也不会让别人知道你有这种想法。列出这些想法，把它列为“我内心的自我”，用一个符号或一幅图来象征这个层面的自己。

5.安静地坐着，闭上眼睛，让理想中的自我的形象萌生。那个自我是什么样

子，是什么感觉？不要强加、评价或者改变这个形象，让它自由发挥。一旦有了这个画面，睁开眼睛，把它画出来，起名为“理想中的自己”。

6.回到自我的每个清单，回顾一下你列出的项目以及为每一层的自我画的画或者符号。你应该有5幅画。

7.把5幅画排成一排，仔细看看它们。注意你看着每一层的自我的时候的感受。注意前4幅画中，有哪些特点是一致的，哪些是不同的，特别是与“理想中的自己”相比。

当你同时考虑练习10.1和10.2中的结果，你可能会发现，你呈现给别人的自我受到别人传递给你的信息的影响：

- +别人期待你表现出的行为态度；
- +父母或者生命中的重要他人拿你的外表与别人做比较；
- +父母或者生命中的重要他人拿你的智力和能力与别人做比较；
- +需要套上一个虚假的外壳，来掩藏真实的自己；
- +照顾别人的情绪；
- +你觉得别人接受你的程度如何；
- +你的价值和重要性。

这些早期的信息已经被你内化了，在你仔细反思之前，可能并没有意识到它们的存在。它成了你的一部分，但是内化它们的过程是无意识的。这些信息持续影响你现在的自我感知，这些信息也决定了你受到的自恋伤害程度如何。我们来检查一下这个清单。

活在别人的目光中

夸奖和表扬不会让人受伤，所以我们把注意力集中在批评、指责和惩罚上。你记不记得别人给过你具体的指令、反馈，告诉你应该怎样表现？有没有人告诉过你他觉得你表现出了怎样的态度，他期待你表现出

怎样的态度？如果你和大多数人一样，没有收到过任何指令、教导、练习、反馈来帮助你表现出符合期望的行为和态度，那么你主要通过别人的反应来学习这些，特别是当你的行为态度不符合期待时别人的反应。这些反应也是你最开始受到伤害的部分原因，而你仍然无意识地应对一切你认为与早期经验有联系的情况，这使你再次受到伤害。

当你还是婴儿和孩子的时候，你尚未形成的自我是赤诚和脆弱的。这意味着你对照顾你的人和周围的人的喜怒哀乐特别敏感、警觉。你处理、储存任何事都从自己的角度出发，这时候的自恋是合理的。你感受语调、面部表情、别人如何与你身体接触以及其他非语言信息，这些信息传递了他人对你的感觉。你还不知道词语意思，甚至还没有语言概念的时候，就有了这种能力。你今天如何理解非言语交流的信息取决于早期经历。别人通过非言语的方式强化自己期待的行为，比如微笑，柔和的、亲昵的语音。作为一个婴儿或者儿童，你看重这些反应，因为它们证明了你的价值，同时也证明了你的自我感知，你和想象中的一样完美。

反思：想象当你遇到一个陌生情境，你的反应是什么。你是不是观察别人，在其中寻找线索？别人对你的反应，你敏感吗，是不是能从非言语的交流中获得积极或者消极的线索？你犯错误的时候，是不是会受伤？从别人非言语的信号中感受到不被认可，你是否会受伤？这有可能就是早期习得的行为态度与现在的联系。

另一个导致自恋伤害的早期经历是与别人相比较，特别是在比较过程中让你感受到下面的情绪：

- +不如别人；
- +不称职；
- +耻辱；
- +不可爱；
- +多余的；

+没有达到父母的要求和期望。

我们试着用当下的例子来展现早期的创伤如何持续存在。

练习10.3：你的反应

材料：一张纸，一支写字的笔

步骤：安静地坐着，想象自己身处下面的情境中，想象一两个场景。选择那些让你情绪最激烈的场景，把回想这些情境时产生的情绪列一个清单。

- 1.在一个聚会上，看到一个吸引你的人。那个人看看你，然后眼睛转向一边，他的目光落在别人身上，你的反应是什么？
- 2.你的上司给你布置了任务，同时你的同事正在做这项任务。
- 3.一个人走进了你所在的公共办公区，却不认为你是这里的一员。你被忽视了，他径直找办公室的一个新人。
- 4.你的母亲说起你的某个兄弟姐妹多么完美，她很为此骄傲。
- 5.你姐姐问你为什么不做些什么，好让自己变得更成功。

分析你的反应，注意你分析自己反应时的感受。试着诚实地承认那些受伤的感受以及这些情境表明了你是怎样的人。花一些时间反思一下过去的经历和事件与现在的反应之间的联系。

保持虚假外壳的需要

如果一个孩子的真实自我不被母亲或者主要监护人接受和肯定，一个虚假的自我就会出现。如果这种事情经常发生，那么虚假的自我就会占据主体地位。它会被强化成为你现在应对世界的方法。这样的人很难认识到真实的自己，不能分离真实的自己和虚假的自己，他们有意识地认为虚假的自己才是真实的。真实的自己被淹没得非常深，甚至消失在了意识层面。

在意识层面和无意识层面保持一个虚假的外壳，可以保护真实的自我不受到伤害。毕竟，如果真实的自我不被接受、认可，它就得不到足够的保护。当伤人的评论和举动出现的时候，反应虚假外壳的行为态度包括：

- +认为伤害无关紧要；
- +确保没有人知道你受到了伤害；
- +压抑伤害引起的情绪；
- +笑着掩盖过去；
- +同意伤害你的评论和行为；
- +通过报复来发泄；
- +表现出高傲和蔑视；
- +装作根本不在乎。

在虚假的自我掩盖下行事不代表有一个外壳是错误的或者不合适的，因为有些时候隐藏真实想法比较安全。但是，如果你可以承认你在使用一个外壳，意识到你多么经常地使用它，会有很多帮助。另一个有帮助的举动是，仔细检查一下自己，看看你是否熟悉真实的自己，你是否允许真实的自己显露出来？你显露过真实的自己吗？你知道自己真实的样子吗？如果你不熟悉真实的自己或者从来不允许自己真实的一面显露出来，说明早期父母传递的信息仍在规范你的行为，年幼时父母传递的信息强化了虚假的自我。你的挑战是找到真实的自我，并建立、强化它。

认为自己需要照顾他人的观念

如果你习惯照顾别人或者认为照顾别人是你的责任，那么你会很容易觉得无能、耻辱或者愧疚。我们这里说的不是那些应该得到照顾的

人，比如孩子或者有残疾的人。这里说的情况是你认为应该照顾一个成年人，而他/她本来可以自己照顾自己。别人说他们不舒服、不高兴、生气、哭泣的时候，你会觉得受伤。不知为什么，你有了这样的想法，认为你应该阻止这些事情发生，否则你会觉得你不够好、不称职。你可能觉得“我肯定特别糟糕，这件事才会发生”。你可能花很多时间努力照顾别人，而被照顾的人你可能根本不认识或者不喜欢。仅仅因为这种长期的、根深蒂固的、陈旧的教养信息规范着你的行为，告诉你应该照顾别人。

你是不是为父母或亲戚的身体、心理健康负责，或者父母双方都由你负责？正如你在这本书之前章节中发现的，这叫作亲职化，自恋型父母期望孩子对父母的幸福感负责，特别是情绪方面的幸福感。这很有可能传递到你的成年生活中，你又一次无意识地承担了负责人的角色。

你觉得被人接纳的程度

人对被接纳和归属感的需求是非常强烈的，有些人认为这是基因决定的。大量的证据证明人是社会动物，人际关系对人类的健康和幸福感非常重要。进而，当一个人感受不到自己被接受的时候，就会受伤。不被接受的表现有以下几种：

- + 忽视的一瞥；
- + 一个人看着你的时候撇嘴；
- + 直接向你皱眉；
- + 被忽视、轻视；
- + 没有收到活动邀请；
- + 没有收到会议邀请；
- + 在会议上没有人坐在你身边；

- +别人让你离开；
- +别人嘲笑、讥笑、取笑你做的事或者说的话；
- +陪你来的人走了，留下你独自一人。

有一些不被接纳的信号是非言语的，它们非常细微，但传递出的信息却非常有力。有一些信号很直接，一点也不隐蔽。这些都会对接受信息的人造成冲击。

你认为哪些非言语信号表明别人不接受你，这与你一直以来的自我认知有关，包括你的价值、宜人性以及可爱程度。这些也与小时候父母如何对待你有关。我们通过一个练习来说明这是什么意思。

练习10.4：接受

材料：一张纸，一支笔

步骤：静静地坐着，把注意力集中在自己的呼吸上。让下面的画面一一呈现，写出每一幅画面激起的情绪。

- 1.你妈妈看你时的表情。一定要使用第一个出现的画面，不要修正也不要改变。
- 2.你父亲看你时的表情。
- 3.你祖父母或其他照顾你的人看你时的表情。
- 4.你的兄弟姐妹看你时的表情。
- 5.你的老师看你时的表情。

回顾你的清单，试着回想你是否在其他人的脸上也看到过这种表情，你当时觉得被接纳或者不被接纳。这就是一个迁移的例子。

你的价值和重要性

有些人高估了自己的价值。他们夸大自己、傲慢，觉得自己比别人

优越；有些人低估了自己的价值，觉得自卑；有些人既高估自己，又低估自己，并且二者之间转换得很快。所以，与这些人交流的时候，要先感受他们，然后调整自己的反应模式。这种经历让人很困惑、不舒服。最后，有一种人对自己价值的判断符合现实，不觉得优越也不自卑。他们可以看到自己和别人的区别，看到自己的独特性，但不会把区别与优越感或者自卑感联系起来。他们可以感到自己和别人都有价值。

高估自己、低估自己以及同时高估、低估自己的人都容易受到伤害。对自己的认识平衡、符合现实的人也会受到伤害，但是没有那么经常。你是否经常受到伤害呢？这里提供一个线索，告诉你如何评估自己。

你对自己价值的评估取决于你天生的性格、父母的教养经验以及过去的经历和人际关系，这是个组合的产物。他人评价往往会影响到你的自我认知，你会无意识同化这些评价，它变成了你自我认知的一部分。相关的研究证明你被养育、照顾、回应的方式很大程度上决定了你对自己价值的估计。从出生到现在，你通过无数与人交往的经验和各种人际关系形成一个平衡的、符合现实的认知。当你遇到与自我感知不相符的一条评论、一个举动或者一个情境的时候，你就会受到伤害。

低估自己价值的人是个例外，一个预期自己会受伤的人往往就会受到伤害，这种伤害又进一步地证实了对自己过低的估计。

对自己的价值估计平衡、符合现实的人也会受到伤害，但是机会小很多。这是因为他们很好地接受了自己的长处和限制，他们有坚固的、强韧的心理边界，可以暂时跳出自己，与别人感同身受，对当下状况有一个合理的估计。这种人懂得不必把别人做的事、说的话往心里去，即使有时别人的目的是要伤害你。如果你受伤害是因为别人觉得你没有想象中的那么完美（高估自己），如果别人认为你就是像你认为的那样一文不值（低估自己），或者在这两种状态之间切换，这样你随时随地都可能受伤，你的任务和挑战是更平衡、更符合现实地评估自我的价

值。！

什么可以给别人看到？

一起看看你的各个方面，描述一下你希望别人看到自己身上的哪些部分。

练习10.5：自我的方方面面

材料：几张纸，一支笔，一套蜡笔、彩色铅笔或马克笔

步骤：在开始练习之前，先通读练习指导。

1.把四张纸标记为1、2、3、4.这代表自我的多个面向，这些面向是你允许显现出来的。如果你愿意的话，可以有更多的层面。第一层是公共的；第二层是熟人面前的，包括同事和远房亲戚；第三层是亲密关系中的自我；第四层是隐藏起来的，别人没有机会见到的自我。

2.看看下面的单子，想一想每个项目。分别专注于下面的项目，让画面和想法浮现出来。不要改变和编辑你的画面和感觉，就让它们自然产生，你感受就可以了。

+攻击性的自我；

+竞争性的自我；

+嫉妒；

+受伤害；

+憎恨。

3.当画面和想法出现的时候，把它们画在纸上，这个想法出现在哪个层面，就把它画在那个层面对应的纸上。比如，如果你不让任何人看到你攻击性的一面，那就把这个画面画在第四张纸上。如果有的画面出现在多个层面，就在你觉得合适的纸上都画一遍。

4.画好之后，回顾一下你的画作，注意你把这些画面画在第几层。

5.想一想各个层面上浮现的画面是什么，回答下面的问题：

+如果别人看到你不想被看到的一面，你会受伤吗？

+你是不是把自己重要的部分隐藏了起来，没有人见过？

+你是不是否认、压抑或者抑制了你身上不能被接受的部分？

+你展示给公众的一面，是不是反映了真实的自己，它与你的自我认识是否一致？

刚才完成的练习可能提供了一些线索，表明你对自己的一些特点感到耻辱。你在很多层面上都有耻辱的感觉，比如以下情况：

- + 尴尬；
- + 想要摆脱、逃跑；
- + 希望有人不要看到你不喜欢的一面；
- + 感觉你不够好；
- + 没有达到你或别人对你的要求和期望；
- + 对自己深深地失望；
- + 被羞辱；
- + 感到自己骨子里的缺陷永远无法弥补。

对耻辱的常见反应是掩盖。掩盖的方法可能是不让别人看到你为之耻辱的自己，这样你就不用体验到耻辱这种糟糕的感觉。掩盖的方法有以下几种：

- + 置换或者投射到另一个人的身上；
- + 对自己或者对别人很生气；
- + 把自己的难过怪罪到别人头上；
- + 把矛头转向他人，攻击别人；
- + 哭喊、做出受伤害的样子，这样就会有人安慰你；
- + 身体、情绪上退缩；
- + 试着一笑了之；
- + 讲笑话；
- + 说话讽刺；
- + 诽谤别人；
- + 在谈话过程中转移话题；
- + 夸大你自己认为的缺点。

耻辱是一种非常强烈的、不舒服的感觉，会以多种方式显示出来。想要摆脱耻辱感非常困难，它会无意识地影响其他方面的情绪、行为和态度。

耻辱的根源来自于原生家庭的经历和家人对你的期望。可能也会有一些文化的因素，但是最强烈的影响来自于早期父母的教养和家庭经历，这些决定了什么使你觉得耻辱。你感受到的来自父母的信息包括：

- +你的父母对你多么满意或者多么失望；
- +他们是否喜欢你的行为方式；
- +认为什么是可以接受的行为、什么不可以接受；
- +你与别人的比较；
- +你是不是实现了他们心中你应该成为的样子；
- +你能否取悦他们。

很多这些信息都被你无意识地纳入了自己的内心，它们一直决定着你对耻辱的感受，直到今天。你今天受到自恋伤害的时候，耳边响起的仍是过去那些父母对你的教导。

当你有意识地回顾这些无意识中影响你的信息时，它们产生的耻辱和伤害并没有减弱。当你意识到发生了什么的时，就可以采取措施减少这些信息对你的影响，变成你想成为的人。

这一章重点关注原生家庭的经历如何影响你现在的行为态度，特别是让你受伤的行为态度。原生家庭经历不是唯一的决定因素，但它们与其他因素存在着复杂的交互作用，比如过去的经历和你的性格特点。

原谅

人们经常会问，自恋型父母的孩子应不应该原谅父母，我的回答是不。有些时候原谅是可能的，但不是必须。这个孩子被深深地伤害，这种伤害还影响到他们成年以后的生活，他应该把精力放在追求积极的事

物上，比如发展自己未完全发展的成人自恋，建立有意义的人际关系。

当他们得到我的答案的时候，那种如释重负的感觉睁眼可见、触手可摸，他们告诉我，自己过去感觉很糟糕，因为没有办法原谅父母。我通常的回应是，也许他们在未来的某个时刻可以原谅，当他们完成了个人建设和反思之后，原谅似乎才是可能的，那时你不再怨恨你的父母，并且可以深刻地理解他们。作为局外人，劝别人原谅很容易，因为你的父母不是自恋型，你不用每天甚至每时每刻都体会这种针对自己的羞辱和攻击。成年子女需要巩固和发展自我来抵御这些攻击，朝着积极的方向进一步成长、取得成功，自我的价值需要得到内部和外部的肯定，在这种情况下原谅才是可能的。不要忘了，自恋型父母可能有下面的想法（“他”指的是孩子）：

- + “我做的是没错的。”
- + “我这样做是理所应当的。”
- + “他质疑我的做法、需要、要求是不对的，他应该为此感到羞耻。”
- + “如果他有价值，他应该感激我才对。”
- + “别人应该仰慕我。”
- + “如果不是因为我，他会一团糟。”
- + “我比他更了解他需要什么。”
- + “我只是提建设性意见，他太敏感了。”
- + “我做什么都是为他好，没有人可以评判这一点。”
- + “他的所有都是我给的，他/她亏欠我。”

有这些态度的人多数小时候也经历过类似的态度，只有极少数例外。只有极少数的人能够站在旁观的角度，以更宏观的角度准确地感受父母体会到的苍白、恐惧和孤独，这是很有挑战性的。你的父母可能有很多财富，但是却不知道如何充实自己的生活。充实必须来自内心，而他的内心却空无一物。

父母和子女直接、深刻的情感连接会防止子女客观、完全理性地对

待父母，以至于父母负面的行为、评论、回应会对子女造成持久的伤害。这也是你不可能原谅父母的原因之一，如果可能也非常困难。

对成年子女来说，更有益处的是，不要担心自己能不能原谅父母，而是把原谅作为一个选项放在心中，等到时机成熟再做出选择。不要因为别人觉得原谅是应该的，就逼自己去原谅，要把注意力集中在采取措施、治疗自己上。让我们来看看证明治疗取得进步的标志有哪些。

治疗不是全或无的事——这是一个长时间的过程。这是一个过程，你可能意识不到自己的进步，因为你太过渴望得到最终结果。但是意识到自己正在进步，可以为自己打气，帮助你继续努力。下面的信息可以指导你认识到治疗取得了进步。

- +反思自己的父母，接受他们不会变的现实，不那么渴望他会改变。尽管改变是可能的，你接受了你不能够强迫、要求、命令或者影响父母去改变的想法；

- +父母负面的、贬低的、侮辱人的评价没有原来那么伤人了，他们的负面影响没有那么深刻了。他们的评价还是很刺耳，但是伤害正在减弱；

- +你可能还是害怕和父母交流，但每次交流结束之后，你不会像原来那样内心翻江倒海，他们的影响不会持续太久，在互动中你也能够做到更抽离，更从容地包容、管理自己的情绪；

- +你可以更好地与别人共情，这种能力提升了你人际关系的质量；

- +你更专注、更踏实，可以调节你面对夸奖、批评时候的典型反应。你有意识地不被别人的情绪带入，不像你和父母在一起的时候；

- +在某种程度上，你意识到自己有力量防止父母伤害你，选择一个经过考虑的，不那么伤人的反应，对你们二人都尊重的应对方法，尊重你们都是有价值的、独一无二的个体；

- +你从其他的人际关系中得到满足感，在这些关系中投入你的时间、经历和努力，你会得到很多回报；

- +在你最亲密的人际关系中，你能够做到主动关心另一半，可以体会他们的情绪，而不被淹没或者想逃离，你能够与别人维持一个深刻的、有意义的关系。

当你觉得自己准备好原谅的时候再原谅。你也许永远无法做到，这也是可以理解的。不能够原谅父母没有什么可羞耻的，也不用觉得愧疚。在原谅之前，你需要时间好起来。

怨恨和愤懑

建立一个新的、更好的自己，很重要的一部分工作是释怀一些负面的东西，这些东西吸走了你的经历、时间、创造力以及其他有建设性的品质。憎恨和愤懑就是负面的典型。

练习10.6：过去的憎恨和愤懑

材料：几张纸，一支笔

步骤：回到第六章练习6.1中你列出的清单。这个清单中列出的是你经历过的负面事件、人物、情境，你现在对此还伴随有负面的情绪。如果你没有完成那个练习，现在是时候完成了。因为它会帮助你专注释怀的过程。如果你当时完成了练习，回顾你的清单，注意你回想每件事时自己的情绪。每一个事件、人、情况都用一张单独的纸。在每一张纸上完成下面的步骤，在每张纸的顶端写下事件、人或情况的名字。

1.注意你回忆每件事、每个人、每个情况的时候，你体会到的情绪。

2.评价你回顾这件事时情绪的强烈程度，0分表示一点也不强烈，10分表示非常强烈。

3.强烈程度小于3分的事件可以放在一边，在中间画一道竖线。

4.闭上眼睛，回想剩下的每件事的画面。关注其中的人、景象等。注意当你回忆这些事件的时候，你身体的某个部位是不是觉得紧张。如果你觉得紧张，比如手握拳或者胸口紧，你可能压抑了某些情绪。注意此时的紧张程度并评价，0分表示没有强度，10分表示极端强烈。如果强度大于3分，把这件事、人或情境放回你的清单中。

5.你现在应该有一个清单，你对于清单上列出的事件、人、情况怀有负面情绪。有些情绪已经不那么强烈了，这是进步。你已经走了很长的路，应该对自己释怀的能力感到满意。如果回忆这些情境已经不像过去那么难过，你可以确定你在释怀和克服负面情绪方面已经取得了不小的进步。注意，我从没说过要原谅。你可能原谅、也可能不原谅伤害你的人。这完全取决于你，不在本书的讨论范围之内。你可以努力减少负面情绪的激烈程度，但不意味着你需要原谅

谁。不原谅，也可以建立、巩固自我。所以，如果你一直以来都想要原谅，不要把重心放在这里。你只要释怀心里的负面情绪，就会恢复，感觉好起来。

6.把得分高于4分的感受再做一个清单，包括它们的强度。如果你的一些感受的得分是8分、9分甚至是10分，你可能需要找一个心理治疗师，这样效果会更快、更好。下面介绍的策略可以帮助你减轻强度在8分以下的感受。强度高于8分的感受会更深刻、也更复杂，这就是为什么请专家处理会更有效。

7.你有一个清单，上面列着事件、人物和情境，激烈程度得分在4-7分之间。得分3分或以下表示这些感受已经慢慢淡去，不再对你造成困扰，也不会有什么后果。这完全依靠你有些武断的评分，这些代表激烈程度的评分只能提供一个指导，不是固定的。这个新的清单是你需要努力解决的问题。

当我们回顾这个新的清单以及你注意到的感受时，你写下了每个感受以及感受的强度。现在看看各个事件、任务、情况之间有没有共同的感受。很有可能存在一些共性，也许共性很多。下一步是识别这些共同感受反映了你的什么问题。下面一个练习就是探索这个问题。

练习10.7：你对自己的感受

材料：上一个练习中的清单，几张纸，用来写字的笔

步骤：

1.注意事件之间被激起的情绪，把这些共同的情绪列出来。比如，你可能列出的是愤怒、受伤、伤心。

2.下一步是在每一个项目旁边写下这些感受反映出了你的哪些问题。比如：

愤怒——我不能阻止这件事（话语、人等）伤害我。

受伤——我不被珍惜、重视。

伤心——我觉得我的一部分没有了、被摧毁了或者不存在了。

3.检查你的陈述，确保你是陈述的焦点而不是别人。我们不能改变别人，你只能陈述自己的感受和你对自己的信念。

4.下一步，评价每个关于你的陈述的真实性。比如，说你没有能力阻止别人伤害你，这个问题是真的吗？给每句话评分，0分表示完全不是真的，10分表示完全是真的。你也许会发现大多数的项目得分都比较低，因为你有一些工具来解决这个问题。比如，我们假设你的清单包含愤怒和受伤，并且得分很高。每当你有这些感受的时候，都可以使用下面的工具。

5.下面是感受以及与自我相关的一些问题的想法。每一个都有多种工具来降低负面情绪和负面想法。

a.感受——愤怒（相关的想法——阻止对自己的伤害）。工具包括强壮、坚韧的心理边界和情绪隔离。

b.感受——受伤（相关的想法——不被珍惜、看重）。工具包括自我坚固、强意义的人际关系和屏蔽投射。

c.感受——伤心（相关的想法——失去了自我的一部分）。工具包括建立健康的成人自恋、创造力和灵感。

6.下一步列出你拥有的资源，那些你可以进一步发展的资源，它们可以减轻、调节或者去除负面的想法。保留这张清单，定期拿出来回顾。

7.最后一步是回到练习最开始的那张清单，这张清单上是你在之前章节中列出的事件、情况和人物。把它们平铺开，分别回顾各个项目和伴随的情绪。注意你的感受，特别是注意那些负面的情绪是否减轻了。问问自己是否准备对这件事释怀，然后恢复健康。把认为可以释怀的情绪写在一个纸条上（或者多个纸条上）。把这些纸条撕碎、剪碎、烧毁或者扔到垃圾筒里。当你最终释怀的时候，注意你此刻的感觉。

现在你的脑海中有理想的自我形象，你能看到自己想成为的人，一个生活有意义、有目的以及有价值的人，一个人际关系令人满意的、经得住考验的人。你可以建立自我，抵御破坏性自恋父母对你成长的阻力，帮助自己向积极的方向成长、发展。深刻地理解自己会促进你理解、接纳、容忍他人，包括父母。与你不同，你的父母把自己封锁在破坏性自恋的模式中，没有意识也无法改变。你可以给予别人你一直渴望、而父母没有给你的东西。你可以从给予中获得很多益处。你可以保护自己、保护你的孩子不受破坏性自恋型父母的负面影响，同时充实自己的生活，也充实你爱的人的生活。你已经有了足够多的内部资源帮助你应对逆境、与别人建立有意义的连接，享受自己，对世界做出有意义的贡献。这本书的第一章开启了一个旅程，现在我们到达了终点。但是自我疗愈的旅程才刚刚开始，巩固自己抵御自恋伤害的能力吧，释怀那些困扰你的、尚未了结的旧事吧，只有你才能做到这些。相信你有这个能力，而且会越做越好。

如果你不知道都什么书？

关注公众号：【奥丁读书小站】

【奥丁读书小站】一个专业推荐各种书籍的公众号，推荐的这些书都绝对当得起你书架上的一席之地!总有些书是你一生中不想错过的！

参考文献

Brown,N.1998.The Destructive Narcissistic Pattern.Westport,CT.Praeger Publications.

Brown,N.2001.Children of the Self-Absorbed,first edition.Oakland,New Harbinger Publications.

Brown,N.2002.Whose Life Is It Anyway?When to Stop Taking Care of Their Feelings and Start Taking Care of Your Own.Oakland,New Harbinger Publications.

Brown,N.2006.Coping with Infuriating,Mean,Critical People.Westport,CT.Praeger Publications.

Hafen,B.Q.,K.S.Karren,K.J.Frandsen,and L Smith.1996Mind/Body Health,The Effects of Attitudes,E-motions and Relationships.San Francisco:Benjamin Cummings.

Kohut,H.1977.The Restoration of the Self.New York,International University Press.