

我的自我分析

章小明

2022 年 12 月 16 日

目录

1 序言	1
2 基本内容	1
2.1 家庭、父母与童年	1
2.2 精神状态	1
3 人际关系与亲密关系	1
4 女权主义	2

1 序言

说实话，我说不准我今天能写多少东西，因为我平日在脑子里总是想着要把这些东西写下来，但是实际上本人还没有一个清楚的脉络使得我可以写作。另一方面，我写这些东西也是为了我能整理出我的一切逻辑。而这份总结我也希望时时更新，作为我对自己一份完善的整理。而我或许应当深入我的日记进行搜寻。

我试着把它们写成描述性的文本，尝试站在一个理性、中立的态度去阐述本人、以及本人做的事、想的事。

2 基本内容

2.1 家庭、父母与童年

2.2 精神状态

2022年12月15日 本人从高二(2018年)确诊抑郁症开始，便一直处于心理感到痛苦的状态。这种状态是由神经症引起的还是有明显的生理因素干预，我更倾向于前者猜测。自那时至现在，本人的精神状态在幅度不大的不稳定中逐渐变差，而现在已经变得非常痛苦了。本人目前还没有出现特别差的症状，如过分的厌食、呕吐、过量服药、躯体化、暴力倾向、自杀尝试。已经有过自残行为，但很长时间内都没有再做过了。

3 人际关系与亲密关系

我会觉得我的人际关系和亲密关系很烂，因为即使我有或有过很多朋友，但我与它们的联系并不持续或足够频繁到我和它的关系很亲密，往往都是隔了很长时间才会回复。因此我会觉得，哪怕在我最熟悉的网络世界中，我的朋友也很少，或者说我的网友和我的联系非常短暂。我所关注的人往往是我所不那么熟悉的女性，因为我一方面有着对女性的渴望之外，我又恐惧更亲密的关系。我不明白为什么，我会把我所不熟悉的人看作未知的渴望的对象，或许是因为那是我的投射。但另一方面，我想我需要更多的和我有联系的人建立联系。

但坏消息是对很多人我做不到这些。我会觉得如果把我的某件事告诉某个人，那么其他人便得不到了，也就是说，我放弃了与其他人建立关系的潜在可能。因此我常常不和别人建立联系。也有可能仅仅是我怕麻烦——一方面我渴望着人际关系，另一方面我害怕进入那样的关系。

我也不太明白如何和一个人建立好的关系，我会急切于与之建立好的关系，但实际上投入时间和精力是一个非常漫长的过程。我想我只是一个所有人的一般朋友，一个在我的社交圈中游荡的幽灵。

现在，我会在很多展露自己的内心的时候害怕遭到伤害。而在过去，我更希望把这一切都给别人看，希望别人能理解、关心我。我想现在是因为，本人遭遇了很多社交上（与人相处上）的挫折，伤害了我敏感的内心。

4 女权主义

感觉在很多遇到“渣男”等男性伤害到女性的情景下（这就是她们所说的性别暴力）本人会闭口不谈。究其原因还是我是个男的，我会为此感到羞愧和被攻击。我会觉得我也参与其中，我也对女性施暴了；也有可能是，我感觉在这个场景下，女性也会责难我这样的男性。而让我去否认男性的本质、本体，我会觉得我被否定了一切，因此我尝试对抗它，比如保持沉默或反抗之。暂时，我不知道有什么好的办法能告诉我这些东西和我容纳在一起。

我时常会陷入这样的心态：在普遍不信任男性的环境下（厌男、认为男性是怎样坏的、“女人的不幸从心疼男人开始”、以及诸多激进女权radfem），本人会感到无法融入，尽管尊重、理解，但是我依然会觉得这些东西让我受到了屈辱、不快。我会感到被排斥、不友好、被攻击，因此我回避这些内容，为了我的身心安全。

是的，我知道很多人遇到过并厌恶诸多甚至全部男性，遭遇过那样的性别歧视或暴力。但我是男性，我天生就秉持着这样的“特权”，好似从出生开始，我就背负着在父权制社会中的得利者的身份，而我无法和她们——受害之人达成共识。而我作为一个有同理心的人，一方面的确同情并支持很多女权事业的进展，一方面被排斥，而另一方面我也的确做过很多不好的事。是的，我没有主动做过，我也没有越界而保持尊重对方的态度。我曾经在被询问“要不要看看我的逼”的时候选择了同意，对方是一个初三的女生。我承认，我对很多女性都抱有“要是我能得到她就好了”的想法，而这种“玷污友谊”的想法使得我反向形成为和所有女生都保持恰当的距离。

我希望能加入，或者说被接纳。这里有两条道路：要么我选择认为，她们所给我的认可是不值一提的，首先将她们认定为远方的、非人的，我没有必要追逐她们的标准，而做好现在这个社会中的自己就好，在生活中自然流露自己的同理心