

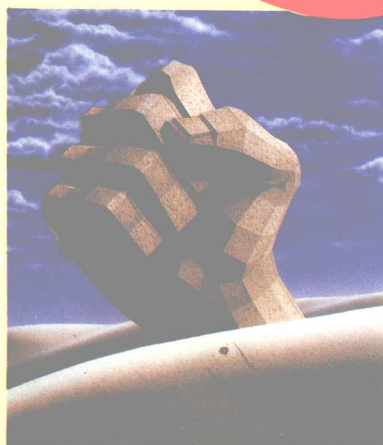


如何擺平 你的頭號敵人

探索矛盾的自我攻擊行爲

國際中文版
獨家授權

本書中舉出許多存在於我們周遭的實例，說明在成功的邊緣，如何避免誤入極端情緒的窄巷。融合理論、研究、臨床個案及奇聞軼事，風格平易近人。



史蒂文·布格拉斯 / 著
羅伊·波米斯特
王明華 / 譯

如何擺平你的頭號敵人

著者／史帝文·布格拉斯、羅伊·波米斯特

譯者／王明華

編輯／黃素妮、羅煥耿、賴如雅

美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／文盛電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九四年四月

二刷／

定價／一六〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN



如何 **擺平** 你的頭號敵人

探索矛盾的自我攻擊行爲

史蒂文・布格拉斯 / 合著◎王明華 / 譯
羅伊・波米斯特

國際中文版獨家授權

國際中文版授權©大蘋果股份有限公司

Copyright © 1993, Steven Berglas and Roy F. Baumeister
Chinese language publishing rights arranged with
Basic Book through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese language copyright © 1993, Shy Mau Publishing Co.

關於本書——美國知名刊物特別推薦

● Kirkus Reviews (評論) 一九九三年三月一日

深入探討在成功的邊緣，臨陣脫逃、令人費解的行為。

心理學家史蒂文·布格拉斯博士(畢業於哈佛醫學院，主修臨床心理學；著有「成功症候群」)和羅伊·波米斯特博士(畢業於卡斯·溫士頓大學；著有「逃避自己」)，根據臨床病例及研究結果，他們認為自我攻擊的行為，並沒有單獨的原因。基本上可以分為善意的自我攻擊行為，原因是判斷錯誤而不慎造成，例如投入太多，執迷不悟。其次是利己的自我攻擊行為，為了短暫的利益，以長期的風險或傷害作為代價，例如吸毒。最極端的是惡意的自我攻擊行為，以傷害自己為手段傷害對方，也稱為皮拉斯的復仇。

他們以生動的個案舉例說明各種自我攻擊行為的典型。運動迷可能對於壓力下失常的探討特別有興趣：研究顯示，地主隊在爭奪冠軍時，反而居於劣勢。至於如何避免或預防自我攻擊的行為，他們只簡短地提出一些參考意見；實際上也沒有簡單的解決方式。

本書融合理論、研究、臨床個案及奇聞軼事，風格平易近人。

◎ Publishers Weekly (週刊) 一九九三年二月二十二日

許多人可能都表現出自我攻擊的行為，但是心理分析家布格拉斯及心理學家波米斯特告訴我們，求死的欲望並非與生俱來。他們利用各種實例，顯示人們以各種方式阻撓自己。書中提到的名人包括葛麗泰·嘉寶及蓋瑞·哈特。他們只提出說明而較少有周詳的建議，這種方式，對於尋求改變的讀者而言，似乎不夠。然而，作者明白地指出，人們之所以傷害自己，不去追求長遠的目標，通常是因為他們寧可選擇短暫的享樂。

● Library Journal (雜誌) 一九九三年二月十五日

本書說明人們如何，及為何以各種方式傷害自己。作者認為自我攻擊的行為，可能是一種因應的方式，能夠避免隨著成功而來的責任。因應的方式有幾種：因循拖延、吸毒、相互折磨、不遵守醫生或專業人員的指示；與茱迪絲·席爾(Judith Sill)所著的「過度的負擔」相互輝映。

目 錄

1. 功虧一簣／7
2. 適得其反的善意／53
3. 臨陣失常／95
4. 交易性的自我攻擊行為／127
5. 自我障礙／153
6. 皮拉斯的復仇／187
7. 解決可悲的矛盾／211

功虧一簣

我們所遭遇的敵人，就是我們自己。

——家喻戶曉的波各，華特·凱利所創造的卡通人物。

依格·弗德(Eugene Fodor)是在莫斯科舉辦的柴可夫斯基小提琴大賽中，第一位贏得首獎的美國人。一九七四年，這位二十四歲，意興風發的年輕小提琴家載譽歸國，獲得了英雄式的歡迎，可以媲美巔峰時期的青年世界級鋼琴家梵·克里本(Van Cliburn)。弗德除「獲頒紐約市之鑰」，應邀至白宮演奏，在強尼·卡森的「今夜」節目中接受訪問之外，並且為杜華·史考區拍攝一支廣告片；一時之間，他成為媒體的寵兒，被譽為古典音樂界的麥克·傑格。

但是，他逐漸自成功的迷亂中覺醒，開始與心中的惡魔陷入交戰。他迴避有意贊助的廠商，使原先看好他的人們大失所望。他開始吸毒，三十九歲那年，因為擅自闖入一處旅館的房間而遭到逮捕，當時他已經一文不名，身上只剩下二十四公克的古柯鹼，及一支注射海洛英的針筒。紐約時報以頭條新聞報導他被捕入獄的消息之後，大為轟動，使他比十幾年前受到更廣大的注目與關切。

長久以來，像弗德這樣的人們，一直困擾著心理學家、神學家、心理健康專家，及所有努力探索人性本質的人們。吸毒本身並不是主要的問題；人們努力地找出各種原因，包括工作的壓力、同儕的影響、婚姻危機，甚至遺傳基因中的不利因素

等。與弗德同病相憐的人非常多，表面上看起來，他們已經獲得人生致力追求的一切，此時他們就會開始反抗自己；他們不像一般的人們，在功名成就之後，盡情地享受美好的人生，反而任意破壞或詆毀得來不易的成就與聲譽。這些人迫使我們面對人類的一項基本矛盾：自我攻擊行為。

如果弗德與自己為敵的原因難以理解，我們再看看法國著名的西洋棋高手達斯（Deschapelles）的例子。他在兩天之內，擊敗所有的對手，贏得一場棋賽的冠軍，更進而取代他的老師，成為當地的棋王。但是，此後他卻沒有把握擊敗所有的挑戰者。於是他定出新的規則，和所有的對手下棋時，他一定要先拿掉幾個棋子，並且讓對方先下第一步棋。如此一來，達斯輸棋的機率就大得多。這種策略被稱為「達斯的伎倆」。為什麼他會堅持這種使自己陷入競爭劣勢，而可能在許多棋賽中輸掉的條件呢？

的確，達斯可以藉著禮讓對手，表現出他的風度。除此之外，如果他輸了，人們不會說他棋藝不佳，因為他可以歸咎於讓步的不利條件。若是他在先天的劣勢下仍然贏得棋局，將使人們佩服得五體投地，「天啊！讓了對方那麼多步，他還是贏

了！」

即使我們認為達斯非常圓滑，懂得出奇致勝，仍然存在一個問題：是什麼動機，使他願意增加失敗的風險，以便在失敗時，能有推卸責任的藉口？同樣地，為什麼弗德在聲望如日中天，一切垂手可得之際，卻拋棄他的成功？他們雖然是兩個不同的例子，卻可以看出某些共同之處。兩個人都是在到達事業的高峰之後，表現出一種態度，危及他們在各自領域中的地位。兩個人的事業，都需要一而再、再而三地擊敗對手，證明自己的實力。兩個人都是單打獨鬥，必須獨自承擔所有成敗的責任。他們似乎面臨著極大的壓力——但壓力足以說明自我攻擊的行為嗎？

類似達斯與弗德，這種毫無理由地折磨自己，使自己陷入痛苦或困境的行為，即是本書探討的重點。作為心理學家，我們一直對這種矛盾的行為感到好奇。我們兩人原先所受的訓練，都是實驗社會心理學家；史蒂文·布格拉斯對於臨床心理學非常專精，有多年輔導心理異常人們的經驗，包括阻撓自己的成功、刻意破壞親密的關係、或對於註定失敗的互動執迷不悟等。羅伊·波米斯特則致力於研究工作，探討導致正常的成人，陷入自我攻擊行為的人格差異與社會力量。因此，本書反映

出此一問題兩種不同的層面。我們探討許多自我攻擊行為的臨床個案，同時提供相關的研究成果。

*本書中我們所提到的名流政要，引用的都是二手資料，目的是幫助讀者瞭解自我攻擊的行為模式。除非另有說明，我們並未實際接觸案例中的名人，僅是根據媒體的報導，判斷他們的行為，是明顯的自我攻擊模式，而加以分析探討。我們無意批評任何公眾人物的行為，或給他們任何建議，或診斷他們的心理異常。

在探討臨床的個案時，我們刻意掩飾病人顯著的特徵，以保護他們的隱私權——這是探討所有心理治療個案的標準作法。例如，與個案的自我攻擊行為無關的年齡、職業、子女人數及性別、宗教信仰等資料，都加以變更；但是瞭解個案的自我攻擊行為的關鍵性資料，例如婚姻狀況，則均未刪改。

在以下各章中，我們將各種足以對自我構成傷害的事件，加以歸納整理，進而廣泛地探討自我攻擊的行為。我們考慮的是，人們表現出自我攻擊的態度時，可以

達到什麼目的？在什麼環境下，容易造成這些矛盾的行為？從我們舉出的案例，顯示這些行為非常普遍。許多常見的行為模式，都具有明顯的自我攻擊意味。實例多得勝枚舉。

* 明知尼古丁容易導致肺癌及心臟疾病，仍然繼續抽煙。

* 天資聰明的孩子，不肯用功讀書、不交作業、考試漫不經心，以致學業成績低劣。

* 必須依賴強健體魄以締造佳績的職業運動員，濫用古柯鹼或類固醇等嚴重損害健康的藥物，且不顧東窗事發之後的法律制裁等嚴重後果。

* 經濟能力足以自立的男女，忍受著肉體或精神上的痛苦與屈辱，勉強維繫名存實亡的婚姻；他們寧可折磨自己，也不願意離婚。既不是為了子女，也不是宗教因素。

享樂原則的例外

有一項觀念是放諸四海皆準的，即人類都是自私的享樂主義者。現代有關人類行為的思想，大多是依據弗洛伊德的理論，認為人類的行為受到所謂的「享樂原則」所約束，想要減少痛苦是人類的本性。「享樂原則」是弗洛伊德創造的術語，用來說明人類對於不愉快狀態（例如，壓力）或情緒（例如，憤怒）的因應方式；人們利用能獲致愉悅的行為，來擺脫所有的不愉快。從饑餓而啼哭的嬰兒，到耗費無數時間（金錢尚且不計）接受心理治療的人們，都想要解除心理的痛苦。人類的本性，似乎完全不願意忍受任何的不愉快。

這種追求享樂的天性，在歷史上也曾經引起關切；人們可能會為了避免痛苦，而忽略了別人的痛苦。在中世紀的理論中有七項不可饒恕的罪惡，其中自私自利的行為就佔了六項（貪婪、嫉妒、暴飲暴食、色慾、驕傲及怠惰）；猷太教的基本教義十誡中，有一半也是警告人們，不可為了滿足自己而傷害別人。

然而，現代的人們，對於人類容易沈迷享樂的假設似乎並不在意；相反地，我們擔心的是，自己的內心可能像依格·弗德一樣，藏著毀滅自己的種子。我們都理所當然地認為，勝利是一件好事（根據足球教練文斯·龍巴迪的說法，是「唯一的事」）。人們推崇勝利者，鼓吹在競爭中擊敗對手，求取勝利的勵志書籍——不論付出何種代價——經常連續數月穩居暢銷書排行榜。甚至產生一種情形，我們的文化主動地排斥不積極求勝，追求滿足與享樂的人。因此，違背享樂原則，矛盾的自我攻擊行為，使我們感到困惑與憂慮不安。

人們利用各種方式打擊自己，但是像依格·弗德從眾所仰慕的明星地位自甘墮落，這種明顯的例子並不多見。一般的情況都是，人們讓自己「不慎」或「不知不覺地」陷入痛苦的關係或遭遇之中。事實上，在婚姻或其他親密關係中，都可以發現許多自我攻擊的模式。有一個耐人尋味的故事，主角是棉花田大地主家族的後代，在當地被稱為「黃金男孩」。他被控謀殺美麗的前妻，並且向逮捕他的警方懇求：「請殺了我吧……女人使你做出荒謬可笑的事情」。媒體在報導羅夫·漢德三世的案件時，對於凶手所說的話似乎只是輕描淡寫，一筆帶過。