

THE
NARCISSIST
YOU
KNOW

那么骄傲， 那么孤独

我们内心的
隐秘世界

A Survival Guide For Understanding
And Coping With The Unavoidable Narcissists
In Your World

[美] 约瑟夫·布尔戈 (Joseph Burgo) 著
廖梦醒译

《纽约时报》

推荐自我认知心理指南

你究竟是骄傲的天才，还是狂妄的魔鬼？
你的内心是否住着一个骄傲的、孤独的孩子？

中国友谊出版公司

那么骄傲， 那么孤独

THE
NARCISSIST
YOU
KNOW

我们内心的
隐秘世界

A Survival Guide For Understanding
And Coping With The Unavoidable Narcissists
In Your World

[美] 约瑟夫·布尔戈 (Joseph Burgo) 著
廖梦韩 译



图书在版编目 (CIP) 数据

那么骄傲, 那么孤独 / (美) 约瑟夫·布尔戈著;
廖梦韡译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2017.5
书名原文: The Narcissist You Know
ISBN 978-7-5057-4027-3

I. ①那… II. ①约… ②廖… III. ①病态心理学—
通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081861号

著作权合同登记号 图字: 01-2017-2782

THE NARCISSIST YOU KNOW: A SURVIVAL GUIDE FOR UNDERSTANDING AND COPING
WITH THE UNAVOIDABLE NARCISSISTS IN YOUR WORLD By JOSEPH BURGO PHD
Copyright: ©
This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
20XX BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.
All rights reserved.

| | |
|----|---------------------------------|
| 书名 | 那么骄傲, 那么孤独 |
| 作者 | (美) 约瑟夫·布尔戈 著 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231 |
| 印刷 | 北京富达印务有限公司 |
| 规格 | 690×980 毫米 16 开 13 印张 160 千字 |
| 版次 | 2017 年 6 月第 1 版 |
| 印次 | 2017 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4027-3 |
| 定价 | 38.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010) 64668676 |

最近几年，“自恋”一词的过多使用使得它原本的重要性和意义都被剥夺了。在今天这个自我迷恋盛行和易受社交媒体驱动的文化氛围中，自恋几乎成了“虚荣”的同义词。

说某人是“自恋者”已经成了一些专家和评论员们当下最流行的外行诊断。他们热衷于将“自恋者”这一标签贴在那些深陷丑闻的当红明星或者被抓包的行为不轨的政客身上。大部分人将称他人“自恋者”用作一种侮辱或令人难堪的手段，在他人妄自尊大的时候，用来打击他们。我们将它贴在社会各阶层的男男女女身上，从那些在聚光灯下行为不端的著名演员到在社交网站上不停晒美照的朋友们。

如今，几乎每个人看起来都是自恋者。

当一个标签用在那么多人身上的时候，它的意义就变得模糊而笼统。称某人是自恋者已经成了陈词滥调。这个词出现得太频繁以至于我们都不再思考它真正的意思是什么。

这本书的目标是让“自恋”受人重视并揭示它复杂的本质。自恋有各种可能的表现，这些表现是一个连续体，一端是健康的自我欣赏，另一端则是病态的自恋主义。在第一章，我们将会探讨由美国精神病学会定义的自恋人格障碍的特征（这是一种临床诊断，仅和美国总人口的1%有关）。书中的绝大部分内容将会关注那些被我称作“极端自恋者”的人。

他们还未达到自恋人格障碍的标准，但他们和那些普通的有一点太自以为是自恋者在许多重要的方面有所不同。

这不是一本关于诊断的书。贴上诊断的标签在我看来没什么价值，因为这么做会使得复杂的个性化成为一种刻板印象。诊断标签无法告知我们极端自恋者的行为的成因，也不讨论隐藏在破坏性和蓄意伤害性的行为背后的精神痛苦。

在书的后面部分，你会学到如何在朋友、家人和同事中发现极端自恋者，并且逐渐明白是什么在驱使着他们。这一过程中，你会学到应付自恋者的有效方法。一旦你注意到别人的自恋行为并了解它如何影响你的精神，你就能够避免促发别人产生最糟糕的自恋行为。你会掌握回应极端自恋者的有效方法，从而避免伤害他们脆弱的自尊或防止进一步刺激他们。

我希望你可以在这一过程中更加了解你自己，了解你的防御性反应怎样让你偶尔成为一个自恋者。你会学到如何认识到并限制那些我们时不时展现

出来的自恋倾向，尤其是那些干扰我们个人生活和给我们个人关系造成麻烦的倾向。

在整本书中，我会讨论真实生活中的案例，案例中的人们表现并代表了极端自恋的特征，他们中的一些人是家喻户晓的明星，诸如兰斯·阿姆斯特朗这样的著名运动员或者艾略特·斯皮策这样的政治家。我会用他们的生活事例来揭示自恋心理学，但这时候某些不满的读者总会问我到底是怎么去妄加诊断一个我从未见过的人。

对此，我的回答很简单：我不会去妄加诊断任何人，尤其是一个陌生人。我从来都没有觉得诊断标签有多少价值。

另一方面，尽管我从不妄加诊断陌生人，但是就算从远距离我也能够一眼识别出自恋主义。在我漫长的职业生涯中，我治疗、阅读并且撰写自恋主义。在个人分析过程中和结束后，我花了好几年时间来同自己的自恋和背后成因达到和谐的状态。多亏了客户的信任，我有机会去探索大量的自恋表现方式，逐渐明白了自恋能够起到防御痛苦的作用，尽管这些痛苦常常是看不见的。

感受客户的痛苦是我工作的核心，也让我充分了解了他们的自恋行为背后的动因。在书的后面部分，我会写到许多客户以及我从他们身上学到的东西。为了隐藏他们的身份，他们的性格特征以及生活的具体细节我都做了改变。我也写了公众人物。虽然没有亲眼见到他们，但是我会仔细阅读像沃尔特·艾萨克森和 J. 兰迪·塔拉博雷利这样的著名传记作家的作品，通过这样的方式来感受到这些名人的痛苦。

在这个过程中，我花费很长的时间去理解那些行为充满攻击性的名人。对于他们中的每一个人，我都能找到至少一个让我明白他们的痛苦和遭遇的

瞬间，并在我描述他们残酷的行为——他们对亲近的人采取报复并蓄意伤害他们——的过程中牢牢记住这一瞬间。

自恋者不是毫无同理心。如果我们只是简单地去评判他们，不停地蔑视和嘲笑他们的防御举动，我们这样的行为只能称之为以牙还牙。我请大家和我一起感受而不是评判他们。不管他们表现出还是意识到了自恋，极端自恋者都一直在逃避痛苦。在往下阅读的时候，请谨记这一点。

某种程度上，隔着一段距离，你确实更容易去感受名人自恋者和陌生自恋者的痛苦，因为你不用和他们有来往，你不必忍受他们的敌意和蔑视，也不需要害怕不经意的怠慢招来他们的报复。周围的极端自恋者是一个大的难题。就算你尽全力保护自己或者照顾他们的骄傲，你也难逃变成他们的攻击对象的厄运。有些自恋者仅仅是自我陶醉，在社交中听不见别人的声音，但有些自恋者则是危险的，他们可能会给你的个人生活、职业生涯和财政状况带来不小的灾难，此外，他们还不停地攻击你的自尊心。他们对你的生活影响越大，就越能影响你对自己的看法。

当一个你认识的自恋者让你感觉自己愚蠢、自卑和低下时，你会受伤和愤怒，这时候让你去感受一个攻击你的人的痛苦简直像是一个超人类的挑战。对自恋的科学认知也许是你能做到的最好的了，所以你要努力获得这一认知，而不是用反击来保护和发泄自己的愤怒。正如我在书里面写的，应付一个极端自恋者绝大多数时候依靠的是你如何掌控自己对他们行为的反应，如何把握自己对他们攻击自尊心的行为所采取的防御措施。这本书的主题是你学会如何有效应付你周围的自恋者的同时也能慢慢处理你的自恋。

写这本书的时候，我尽量避免使用理论和专业术语，尽量使用日常情感

词句，就像你我是朋友般聊聊感情问题。本书对许多重要的自恋主义理论家都没有提到，但是他们的观点对我影响很大。如果有读者想更多地了解这些理论，我强烈建议用安德烈·莫里森的著作来整体了解那些自恋主义的最重要的理论和它们之间的关联。

总之，通过阅读本书，你会了解这类人的共同特点：那么骄傲，同时又那么孤独。有多骄傲，就有多孤独。

第一章 “我有许多不同的面”

| | |
|---------|----|
| 人人都是多面体 | 5 |
| 他们就在周围 | 7 |
| 你就是那么骄傲 | 11 |

第二章 孤独的种子

| | |
|----------|----|
| 羞耻感的力量 | 20 |
| 看看你内心的冲突 | 27 |

第三章 “我是胜利者，你是失败者”

| | |
|--------------|----|
| “我是胜利者” | 33 |
| 破碎的“正常发展的蓝图” | 35 |
| 不惜一切代价要赢 | 39 |
| 你不在我这一队 | 44 |
| 给他面子 | 46 |

第四章 “你就是我想要的一切”

| | |
|----------|----|
| “你天赋异禀” | 54 |
| 他要改变这个世界 | 57 |
| 渴求认可 | 63 |
| 注定孤独 | 66 |

第五章 “我让你想要我”

| | |
|-------------|----|
| 夏娃的诱惑 | 72 |
| 爱情杀手 | 74 |
| 那些物欲世界里的征服者 | 79 |
| 难以抵挡的魅力 | 85 |

第六章 “我是世界之王”

| | |
|---------|----|
| 成为耀眼的明星 | 90 |
| 我什么也不缺 | 94 |
| 为普通人撑腰 | 98 |

第七章 我的骄傲“无可救药”

| | |
|----------|-----|
| “我可不像他们” | 109 |
| 自我膨胀的预言家 | 111 |
| 蔑视一切的成功者 | 115 |
| 从云端回到地面 | 118 |

第八章 “要么支持我，要么走开”

| | |
|-------------|-----|
| “你想过我的需要吗？” | 125 |
| 成为赢家 | 126 |
| 孤独的胜利 | 128 |
| 脆弱的自尊 | 132 |

第九章 不要对我说“不”

| | |
|-----------|-----|
| 霸道上司 | 137 |
| 傲慢的伴侣 | 141 |
| 意见不同的“敌人” | 144 |
| 走向孤独 | 150 |

第十章 聚光灯照不到的地方

| | |
|-----------------|-----|
| 在那里，我可以成为我想成为的人 | 155 |
| 戒不掉的瘾 | 159 |
| 镜中人 | 163 |
| 自恋会上瘾，怎么破？ | 168 |

第十一章 胜利是一个人的狂欢

| | |
|-------------|-----|
| 划清界限 | 174 |
| 克制冲动 | 176 |
| 有限的同情 | 177 |
| 离开 | 179 |
| 宝贵的骄傲 | 180 |
| 终将面对 | 182 |
| 想过改变吗？ | 183 |
| 自言自语：你有多骄傲？ | 184 |
| | |
| 致谢 | 189 |

◆ 第一章

“我有许多不同的面”

在山姆的童年记忆中，父母总是激烈地争吵，到处是飞舞的盘子、争吵声、哭泣声和指责声，有时候争吵还会升级为肢体暴力。丈夫控诉妻子的不忠，妻子则责怪丈夫对她的忽视。山姆刚过完6岁生日，父母就离婚了。之后，父亲结婚再娶组成了新家庭，山姆和父亲就很少再见面了。与此同时，山姆的母亲交过不少男朋友，他们在山姆的生活中来了又走。母亲的大多数男友都很难应付山姆充满反抗和敌意的态度，有些甚至被山姆激怒，给他一顿揍。山姆的母亲一直没有再婚。

中学时代，山姆相当受欢迎，成绩也很拔尖，但是对别人的批评非常敏感。他经常因为过激的行为进出校长办公室。即使在反霸凌运动还不盛行的年代，他对弱小者的所作所为已经常常为他招来严厉的斥责。高中时，他将巨大的竞争能量投入到体育运动中，成了足球队队长，可他也少不了因为不尊敬和所谓为了荣誉的反抗而顶撞教练。教练知道这个足球之星需要别人的帮助来克服他那饱受折磨和充满愤怒的内心，但是山姆不领情。他不止一次冲教练咆哮道：“你又不是我父亲。”后来，山姆收到了斯坦福大学的体育奖学金，大学毕业后去了埃克森美孚公司上班。

作为一个地位不断上升的公司执行人，山姆充满了斗志，不断追求着成功。他狡猾而自信，这在一些同事看来很有魅力，而另一些同事则颇有不满。他没有密友，对人总是充满了质疑。他对人的看法尖刻，觉得每个人都在假扮天使。必要的时候，他会假装对他的上级毕恭毕敬，将自己的轻蔑和对他们财富和权力的嫉妒隐藏起来。随着一步步的爬升，他要求下级对他绝对忠诚。

如果他们顺从，他慷慨地给予奖励；一旦有人辜负了他的期望，他会毫不留情地将那个人扫地出门。慢慢地，他拥有了一个勤勉从事的队伍，他们崇敬他也害怕他。

他的私生活同样受竞争驱使。他要求忠诚，毫不留情地赶走那些不合心意的人。在无数次短暂的恋爱后，山姆忽然和一名顶尖模特米兰达相爱了。他充满激情且无微不至地宠爱着她。结婚后，米兰达在他的坚持下放弃了自己的事业。他特意建了一个秀场，这个秀场比一个同他职位相当的同事的房子还大。两人开始收集艺术品，建了一个酒庄，经常举办奢华的派对和高雅的宴会。山姆带着独断的魅力来主持这些派对和宴会。

随着米兰达的年龄渐长，山姆对她的热情逐渐消退。在她怀孕失去身材期间，他对她冷嘲热讽并同一位下属发生了婚外情。他和米兰达有两个儿子。对这两个儿子，山姆真心疼爱但却付出有限，他将他们看作自己的影子而不是独立的人。作为家长，他要求完美近乎苛刻，却只是间断性地关注孩子的活动。他会忘记他已经答应要去参加的校园活动和运动会；他把孩子送到最昂贵的私立学校，但却没有参加过一次家长会。

山姆不是一个内省的人，但他偶尔也会陷入黑暗的瞬间，觉得孤独而不受人关爱，被一张张真的虚的嗷嗷待哺的嘴巴包围，被前仆后继的竞争者所围攻。山姆觉得，这个世界充满了敌意和危险。在那些瞬间，一种愤怒的自我怜悯汹涌而来。要不是他的权力和财富，会有人在乎他吗？即使是他的母亲，因为染上酒瘾，总是向他索要“借款”。

在事业的巅峰之际，山姆常常带着他的某位情妇坐着公司的飞机满世界地旅游。每当米兰达或者孩子抱怨他总不在的时候，他就说他们是忘恩负义的东西，一点儿也不感激他给他们提供的优渥的生活。米兰达最后提出了离婚申请。盛怒之下，山姆雇佣了一个以采取野蛮策略而出名的律师。这个律