

人性阴暗面

康·茨威格·杰·亚伯拉姆斯

编著

文摇衡摇廖瑞雯摇译

暈寧 暈酖 暈寧再 暈載 暈耘

摇摇摇摇中央编译出版社

搖

人生阴暗面

搖

卷五 咏物 咏月 咏雪 杂诗 惜别 惜春 在辛 耘 鄞
 咏 咏 咏 咏 耘 耘 杂 杂 咏 咏 咏

[illegible]

燥燥燥燥月澤寧景藻栽財藥京云燥燥燥燥燥燥燥燥燥燥燥燥燥燥

本书中文简体字版由普特南·伯克利集团和晨星出版公司授予中央编译出版社独家出版发行。版权所有，不得翻印。

图书在版编目(悦)数据

人性阴暗面 袁美)茨威格(在增译) (美)亚伯拉
姆斯(粤译) 编著;文衡等译 原北京:中央编
译出版社 员

(新世纪生活译丛)

书名原文 药谱 早赋 药杂考 增裁 药义 图说 吐孕 增集
燥 劫 药 说 典 论 杂 藻 藻 冬 勺 皂 葬 土 晕 种 壤
陈 日 星 苑 原 康 寺 昭 京 方 楠 原 元

I 援人...

II 掇①茨...摇②亚...摇③文...

III 援人原修养

IV 援月恩缘

中国版本图书馆悦爱数据核字(怨苑)第 园园 园号

人性阴暗面

出版发行：中央编译出版社

地摇摇址 北京西单西斜街猿号(吊吊吊)

电摇摇话 远员员员摇摇远员员员范原员愿远范

经摇摇销 全国新华书店

照摇摇排 北京京鲁排印部(远京原豫园)

印摇摇刷 北京印刷一厂

开摇摇本 愿参伊贡愿毫米摇摇舞

字摇摇数 圆园千字

印摇摇张 远瑟馥

版摇摇次: 第 1 版第 1 次印刷

印摇摇数 员—员

定摇摇价 : 员圆群园元

人生阴暗面

目摇摇录

第一部分摇生命中的阴暗面	员
认识阴暗面	猿
否认阴暗面	远
遭逢阴暗面	愿
内心的声音	员
将过度反应用日记记下来	猿
回答内在的声音	缘
追踪内在的批评者	远
集体阴暗面	园
认识你自己	源
凡事事不过度	远
承认阴暗面	愿
第二部分摇阴暗面面观	猿
认识梦境中的阴暗面	猿

寻找出日常生活中的阴暗面	源
征求别人的回馈	源
检查我们的投射心理	源
检查我们的“失误”	源
考虑我们的幽默感和认同感	源
研究我们的梦境、幻想和怪念头	缘
 第三部分摇阴暗面的形成	 缘
塑造虚假的自我	缘
嫌弃与背叛	远
父母的教养与孩子的阴暗面	远
 第四部分摇关系中的阴暗面	 苑
在婚姻关系内跃动的阴暗面	苑
我的兄弟与自己	园
母女关系的阴暗面	愿

第五部分摇解剖罪恶与善良	怨怨
摇解剖罪恶	员员
摇健康的光明面与疾病的阴暗面	员苑
第六部分摇成就的阴暗面	员猿
摇认识工作中的阴暗面	员缘
权力和能力的阴暗面	员远
迷恋工作和组织的阴暗面	员愿
摇成功的阴暗面	员员
摇善用缺点	员远
摇当技术造成伤害时	员员
第七部分摇消除人类的阴暗面	员缘
摇消除人类的邪恶	员苑
摇承认我们内在的分裂	员愿

獐阴暗面的治疗

员缘

灞对你自己的阴暗面负责

员怨

纛吞噬阴暗面

员圆

邇寻回被否认的自我

员缘

殒与恶魔似的自我对话

员缘

官能性

员怨

邪恶的声音

员员

第八部分摇突破阴暗面

员缘

灞压制可耻的内在声音

员苑

灞学会积极想像

员怨

獐将阴暗面画出来

圆缘

灞将另一面写出来

圆园

第一部分

生命中的阴暗面

阴暗面和我们失落的灵魂深处保持着联系 ,与生命和活力保持着联系 ;它是危险的 ,无序的 ,老是躲着不愿露面 ,仿佛意识之光会窃取其生命一样。

摇

人生
阴暗面

员

认识阴暗面

每个人的阴暗面 ,都是他(她)在个人幼年时期自然而然地逐渐形成的。当我们在环境的作用下 ,将礼貌、善良和慷慨当作理想的性格特征加以认同时 ,我们遂将粗鲁、自私等不符合自我形象的特征隐匿于阴暗面(阴影)中。于是个人的自我和阴暗面 ,就如同自行车的前后两轮一样协力发展 ,从共同的生活经验中创造出彼此。

分析心理学创始人荣格(荣格)认为 ,个人的自我和阴暗面两者是密不可分的。在自传《记忆、梦、与回忆》(荣格)一书中 ,他描述了自己的这样一个梦境 :

夜里 ,我在一个不知名的野地里 ,迎着狂风吃力地缓缓前进。四周浓雾弥漫 ,上下飞舞着。我用双手小心翼翼地护着一盏小灯 ,灯火微弱 ,随时都可能熄灭。眼前的一切 ,全要靠保持掌中这盏小灯长明不熄。

突然间 ,我感觉到背后有什么东西在向我逼近。回首一望 ,只见一个巨大的影子紧随在我后面。此时 ,尽管我充满了恐惧 ,我仍然意识到 ,无论有什么危险 ,我都必须护着这盏小灯穿过劲风呼啸的黑夜。

醒来后 ,我立即认识到那影子其实是我自己在飞舞的迷雾中的阴影 ,是我手中托着的那盏小灯照射的结果。我还知道那盏小灯即是我的意识 (~~精神意志~~) ,是我拥有的唯一的明灯。尽管与黑暗的力量相比 ,它显得如此渺小和脆弱 ,但它依然是一盏灯 ,而且是我唯一的明灯。

我们的阴暗面是在许多力量的作用下形成的 ,这些力量最终决定着我们的情感什么可以表达 ,什么不可以表达。我们的父母、兄弟姐妹、师长、牧师和朋友们构成了复杂社会环境 ,我们从这个环境中学会了什么是仁慈、正当与道德的行为 ,什么是卑贱、可耻与罪恶的行为。

阴暗面犹如一个免疫系统 ,规定了什么是自我 ,什么是非自我。对于具有不同文化与家庭背景的人们 ,什么归入自我 ,什么归入阴暗面 ,标准是不同的。譬如 ,有的允许表现愤怒或攻击意向 ,大多数人则不允许 ;有的允许表现性欲、责难或强烈情绪 ,许多则不允许 ;有的允许追求发财致富 ,或精神享受 ,有的则不许。

所有被自我拒绝并逐入阴暗面中的感觉与能力 ,

都会增加隐秘的人性阴暗面的力量。不过,这些东西并非全是人们所说的负面特征。荣格理论分析家莉莉安娜·弗赖原勒恩(莉莉安娜·弗赖原勒恩)认为,这批隐秘的宝藏既包含我们孩提时的东西、激动的情感和神经过敏症状,也包含了我们尚未开发出来的天赋才能。她指出:“阴暗面和我们灵魂失落的深处保持着联系,与生活 and 生命力保持着联系——从中可以领悟到超人、普通人乃至富有创造性的人。”

圆

否认阴暗面

我们不能直接观察阴暗面这个隐秘的领域。它本质上是难以理解的。它是危险的、无序的，老是躲着不愿露面，仿佛意识之光会窃取其生命一样。

荣格理论分析家詹姆斯·希尔曼（James Hillman）指出：无意识是无法变成有意识的，如同月亮有其黑的一面一样，太阳一旦下山便无法照亮每一个角落，连上帝也不能兼顾正反两面。注意力和注意焦点要求把有的事物排除在视野之外，置于暗处之中。人们不可能同时看到事物的两面。”

正因为如此，我们多半是以最间接的方式从他人身上令人不快的特征和行为中看到阴暗面的存在，而且对它采取这种袖手旁观的态度也是比较安全的。当我们对某人或某一团体的某项特性——例如懒惰、愚蠢、好色或高尚的情操——产生强烈的反应时，巨大的厌恶之情或赞美之心，势必油然而生。这也许正是我们自己的阴暗面浮现的结果。我们总是在一种潜意识的作用下，把这种令人不悦的特性投射到他人

身上,我们生怕和它们沾边,更不愿承认我们也拥有同样的特性。

荣格理论分析家玛丽·原路易丝·冯·弗朗茨(玛丽·原路易丝·冯·弗朗茨)指出,投射就像一支射出去的神秘之箭。如果接受者有薄弱之处接受投射,它就会扎上去。如果我们把自己的愤怒情绪投射到一个不满的同伴身上,把自己诱人的魅力投射到一个漂亮的陌生人身上,或者把自己的高尚品质归于某个宗教领袖的训导,我们将击中目标,投射心理就能保持下去。从此以后,投射者和接受者便结成了一个神秘的联盟,就像陷入爱河之后,要么发现的是一个完美无缺的英雄,要么发现的是一个彻头彻尾的恶棍一样。

个人的阴暗面包含了各种尚未开发的、没有表现出来的潜能。它是无意识的东西,是对自我的补充,代表着那些意识人格(意识人格)不愿承认,因而忽视、遗忘甚或加以掩饰,只有在与他人不愉快的遭遇中才会发觉的特征。

猿 遭逢阴暗面

尽管我们无法直接凝视阴暗面，它仍出现在我们的日常生活中。比方说，我们会在幽默的言行中遇到它——例如，表达我们隐藏的、卑下的、甚或恐惧心态的黄色笑话或粗俗的滑稽动作等。当我们细心地观察那些让人好笑的动作——比方说某人因踩到香蕉皮而滑倒，或不雅地比划着某个人体器官时，我们将会发现阴暗面是活跃的。心理学家约翰·斯坦福（~~约翰·斯坦福~~）认为，缺乏幽默感的人可能拥有非常受抑制的阴暗面，因为通常只有阴暗面自我（~~自我~~）才会对笑话发笑。

英国的心理分析学者莫利·图比（~~莫利·图比~~）认为，在日常生活中，我们可能在下述六种情况下遭逢阴暗面而毫无觉察。

一、当我们夸大对他人的看法时。例如：“我真不敢相信他会做这种事，”或“我不知道她怎么敢穿那种衣服！”

二、当作为我们镜子的其他人发出负面回馈时。

例如：“这已是你第三次事先不打招呼迟到了！”

三、当我们在互动关系中，对不同的人产生同样令人烦恼的感受时。例如：“山姆和我都觉得你对我们从来都不坦率。”

四、当我们发生冲动或不慎的行为时。例如：“喔！我不是故意说这种话的。”

五、当我们遇到被羞辱的场面时。例如：“他如此对待我，真让我感到丢面子。”

六、当我们对他人的缺点表现出过分的愤怒时。例如：“她根本就没办法准时交差！”，或“天啊！他竟然不设法控制一下体重！”

在上述情况下，我们被某种强烈的愤怒或羞愧感支配，或者我们发现自己的行为有些偏离目标，这时，阴暗面便会突然蹦出来。它通常稍纵即逝，因为对我们的自我形象而言，与自己的阴暗面相遇是一种令人惊恐、令人震惊的体验。

正因为如此，我们可能会立即调转头去，几乎不去注意那些欲谋害他人的幻想、自杀的意念，或是令人尴尬的贪婪，而它们很可能会显露一些我们的阴暗之处。已故精神科医师莱恩（~~厄利·罗森~~）以诗一样的语言描绘了我们拒不承认的本能反应：

我们的所思与所为

乃受制于我们的失察。

正因我们没有察觉

我们失察

我们做不了什么

变革

除非我们察觉

我们怎样失察于

我们的思想与行为的形成

如果我们坚持拒不承认的态度,诚如莱恩所言,我们就无从发觉自己的失察。一般说来,人到中年较容易遇到自己的阴暗面,因为这时期个人的深层需要和价值观最容易改变,甚至可能出现一百八十度的大转弯。这就要求个人破除旧的恶习,唤起处于冬眠状态的禀赋。然而,如果我们不停下脚步去留心这种要求,而是一味按照同样的生活方向走下去,我们将察觉不到中年生活带来的启示。

同样,沮丧也可能是在遭逢阴暗面。堕入下层世界(怎样建设)的内心要求,可能被外界事物所压倒,而这些外界事物,如长时间工作的需要,因他人干扰而造成的分心状态,以及服用抗抑郁药品等,都有助于抑制我们的绝望感。而在此情况下,我们无法理解自己忧郁沮丧的目的。

一个人要想与自己的阴暗面会面,就需要放慢生活的步调,倾听自己身体所发出的种种讯息,并拿出充

分的时间去慢慢领会隐秘世界发出的神秘启示。

内心的声音

消极的自我对话是一种内心的对白,罗伯特·费尔斯通(砸建刚云至阿燥)将它称之为“ 内心的声音 ”。其他人也用不同的方法描述过这种内心的声音。埃里克·伯恩(耘翌月燥)将它比喻为一套父母的录音,如同卡式录音带一样。有人估计,在一个正常人的脑海里,这些录音带长达 圆缘园 个小时。弗里茨·珀尔斯(云戮月燥)和完形心理学派(又称格式塔心理学派)称这种声音为“ 内向投射的父母的聲音 ”。阿龙·贝克(粤戮月燥)称呼它们为“ 自动的思想 ”。不论你把它们叫作什么,我们每一个人的脑海里都存在着一些声音。心怀羞耻感的人拥有的,主要是消极的、令人羞耻的、自我贬低的声音。

这种声音一般会对羞耻感极强的人说,他们是令人讨厌的,没有价值,能力低下。这种声音支持一个坏孩子的形象。它可能像思想一样被有意识地体验到,但更常见的情况是,它只是部分有意识的,或者完全是无意识的。我们大多数人都没有觉察到这种声音的习惯性活动。只是在某些不顺心的情况下,当我们的羞耻心被激活时,我们才会觉察到它的存在。一个人犯了错误后,他可能会称呼自己是“ 傻瓜 ”,或说“ 我又做