

对 己， 你只是个陌生人

DUIYU
ZIJ
NI ZHISHI GE
MOSHENGRN

生活中的所有困惑和不如意，都源于你没有看清自己。

想什么 说什么 做什么
都是你与自我的关系

写给每一个渴望打破生命极限，改变自我的年轻人。

著
高莉娟

天津出版传媒集团
天津人民出版社

对于自己， 你只是个陌生人

高莉娟 著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

对于自己,你只是个陌生人 / 高莉娟著. — 天津:
天津人民出版社, 2018.9
ISBN 978-7-201-13845-9

I. ①对… II. ①高… III. ①自我评价-通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第161705号

对于自己,你只是个陌生人

DUIYU ZIJI, NI ZHISHI GE MOSHENGREN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
特约编辑 李 羚
策划编辑 冀海波
装帧设计 尚世视觉

制版印刷 天津翔远印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 9
字 数 150千字
版次印次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷
定 价 42.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

序

有一天，我的一个来访者跟我讲了一句话，她说：“用自己的眼光看自己，而不是用别人的眼光看自己，这样我就有一种稳定的感觉了。”

我首先觉得，这样的反思真是太好了。咨询师这个职业为什么总会带给人成就感，那是因为有些来访者的自我成长能力非常高，很多时候你都不知道自己做了什么，他就已经取得了“长足进步”。

然而接下来，也许是我刚擦了玻璃，视线的无阻碍性让人感觉清清爽爽，而窗外的阳光明媚正好，这让我很乐意站在窗前，眺望尽可能远的蓝天白云，以及天空下的街心花园。彼时，看已不只是看，充斥在脑中各式各样的想法有如生动的小人儿，轮番登场了。

什么是自己的眼光？什么又是别人的眼光呢？你可以说现在这一刻我只想坐在明媚的窗前喝一口小酒听一首反复的音乐，

完全不用管接下来还有多少繁重的工作。这很好。但是，你允许自己这样放松吗？如果你允许，即是说，你不会有冲突，你会想工作是做不完的，能做多少是多少。那么，认为“拥有目前这一时刻的清闲是对的”这种眼光就是自己的。但是如果你担心你的老板看到你这么清闲会责怪你，或者你因对接下来如何继续你的工作没有把握而感到焦虑，那么你就不能心无旁骛地享受你的清闲，这个时候，“我想清闲但不能清闲”这个眼光就变成了别人的。

区分自己的眼光和别人的眼光很简单，前者是让自己感到舒服的看法，后者是让自己感觉难受的看法。

不要以为，做一件事情让自己感觉难受，就证明这件事是错的。事情没有对错。让你难受的是你对这件事的看法——你认为这件事情不该做，但你已经做了或者非常想去做。这样的看法存储在你身体里，它已经成了你的一部分。

虽然某些看法或眼光是你的一部分，但它最初并不源于你。对，它源于关系，和周围最亲近之人的关系，比如父母。

就像我的另一个来访者对我说：“我很讨厌我自己，讨厌得想去死。”其实这句话是在暗示，在她的内心世界里，有一个人很瞧不起她、挖苦她、讽刺她。当她被瞧不起、挖苦、讽刺的

时候，她在最亲近之人的那面“镜子”里“看”到的是那个丑陋、糟糕的她，这是她不能接受的，但她又相信这是她本来的面目，于是就只好“想去死”。然而当她的心情相对平静安宁的时候，她就“不想去死”了，她甚至能说出自己的一些很有价值的点。所以，哪个才是真正的她呢？是那个糟糕的她，还是有些价值的她？

这让我想起以前看过的电影《银翼杀手2049》，片中提到复制人的记忆不是真的，而是被植入的，被植入记忆是为了更好地服务于人类。“植入”这个词很有意思，就是说原本没有，后来被强行安置进去。我们的某些观念或信条不也是被“植入”的吗？为了更严丝合缝地“泯灭”于社会大环境、让自己变得和别人一样！

原始社会只要满足吃饱穿暖不被野兽吃掉，就算实现了活着的意义，而现代离原始社会太遥远，我们需要吃得讲究、穿得好看、工作得体面，再用劳动得来的钱换服务、换精神上的享受。这些都没错，可是要求也高了。要求高了，总有些环节做得不尽如人意，于是不满就产生了。一开始是对自己的不满，渐渐地把这不满投射到别人身上，苛责别人尤其是亲近的人，然后再一代代传承下去，慢慢地也就分不清到底是自己从亲近

的人那里学会了“不满”这个方式并用它来和自己相处，还是愤怒于亲近之人的不满从而反向形成自己对自己的责备。

你瞧，我们在难过的时候分不清是憎恨自己还是憎恨他人；我们在生气的时候不明白是讨厌他人还是太需要他人来爱我们；当我们心情愉悦的时候，我们感觉世界充满了善意，也许不是因为世界友善才令我们心情愉悦，而是我们对自己符合现实的评价才导致了世界看起来是那么友善。

我们如此不了解自己、困惑于自己的行为 and 想法，以致我们在看待自己的时候就像看待一个陌生人，这个陌生人的面容、神情和体态，以及说出的语言经常和我们的想象大相径庭。于是，在面对自己的时候，我们不得不成为自己的陌生人。

“我们是自己的陌生人”，你可以把这句话理解为“我不了解我自己”，但它还有另外一种意思，就是说，我们在生命的初期并不是以“自我”开始生活，而是通过与他人的互动来构建自我，这是一个人存在的本质。我们与生命中重要的他人之间有怎样的互动，我们就会拥有怎样的自我。

聪明如你，你也许会想到，即便与一个重要的人相处的过程其基调是温暖的，在时间的长河中也总有那么一些瞬间你不会得到完全的满足；即便与一个冷漠十足的母亲长期生活，她

身上也总会有些你不愿看到的或已经忘记的好处。因为人与事物都不是单一的，这才是亘古不变的事实。好的关系让我们产生被爱的感觉，坏的关系导致我们自我厌恶。

如上文所说的“自己的眼光”和“别人的眼光”无非“在好的关系中产生的认同标准”和“在坏的关系中产生的认同标准”，并不存在独立的什么都不依附的自我的标准。

如果你这样问我：“我就是喜欢浅色的素气的什么图案都不带的衣服，我不管别人觉得好不好看，反正我觉得好看，而且这样的衣服最适合我，我一穿上它就显得更美了。”然后你问：“从来没有人教我这么穿过，这难道不是我自己独特的眼光吗？”

我觉得，这样的衣服带给你的美好感觉在你的幼年曾经浮现过，只是你忘了：那一天，阳光灿烂，后来被你评价为自私、严肃、没有人情味儿的母亲带你去公园，她穿着一件浅紫的纯色衬衫，连扣子都是那种最简单朴素的样式，那天她心情很好，她给你买了一只棒棒糖，还亲了你一口，她弯下身来的时候你闻见了她衬衫上的清香。那个时候你有没有5岁？3岁？还是更早？时光荏苒，你长大了，在你的经验中母亲是一个“坏母亲”，她控制、多疑、喜欢干涉你，你连多看她一眼都不愿意，很自然地你也忘记了她在对你做的八九件坏事之后所做的那一

两件好事，但是她穿的那件浅紫的衬衫带给你的感觉却不经意地沉淀下来，日后演变成了你独特的审美标准。

你可以不相信，但你说这绝没有可能。至此，你又变成了一个陌生的自己：你不是那么深地恨着怨着你的母亲吗？然而当你把和母亲有关的记忆抽丝剥茧，露出悲伤，再把这悲伤拿到太阳底下暴晒之后，眼泪蒸发了，这回你才终于看清，留下的那个莫名的东西不是爱还是什么！

我们都是自己的陌生人，因为我们有不同的面向，这些面向是在我们与他人不同的关系中形成的，而且有太多的面向我们至今都还不了解。在梦里，这些面向可能会以不同的人物出现，他们的所作所为令我们感到惊讶。没有哪一个梦里的人物或现实中的面向可以代表完全的自己，无论糟糕还是令人满意的自己，都是自己。

所以我们应该学会接纳那个糟糕的自己，同时不束缚那个满意的自己。接纳糟糕的自己并不会导致没有人爱，你要想想是谁或谁的眼光把某个时刻的自己定义为糟糕的，没有糟糕的眼光，还会有糟糕的自己吗？

以上，愿与喜欢这本书的小伙伴们共勉！

Part 1 你才是自己的陌生人

生活力不从心，是不能准确定位	002
你的一切，都是信念在作怪	011
焦虑，是你不敢承认自己很努力	017
你烦恼，是因为不会感受爱	023
你看到的，都是你想看到的	031
真正的成长，都有压力	038
快乐与否，都是你的选择	046
把注意力放在自己身上	052

Part 2 认识自己，找出内心的阴影

接受阴影，才能解决问题	062
别让强迫性重复吞噬你	070
承认自己被“障目”，是一种能力	077
不企图控制，才能更好地去爱	084
越害怕，越做不到	092
你不好，是因为没有情感的“流动”	100
不要去承担别人的期望	109
接受自己的不完美，才完美	115

Part 3 观察自己，看清内心的执念

不要用“应该”来限制自己	124
看清真实意图，才能被理解	133
勇敢说不，才能被尊重	140
有爱的人都是“麻烦精”	147
尊重不是口号，而是边界	153
爱是用你的方式去爱你	161
请重视生活中的每件小事	168

Part 4 接纳自己，听懂内心的呐喊

尊重和满足自己才是最重要的	178
抛开控制，才能真正获得自由	186
让生活满意，就是去感受“存在”	193
你只需要承担属于自己的责任	201
你的无意义感从何而来	207
不要总渴望去拯救	215

Part 5 爱自己，获得全新的能量

敢于尝试，才能让自己更好地成长	224
做让你感到舒服的事	232
实现愿望的正确方式	238
学习做个有趣的人	244
内心强大才是真正的成长	253
愿我们每个人都“深情”地活着	261
接受真实的自己，才能活出精彩	267

⋮

Part 1

你才是自己的陌生人

生活力不从心，是不能准确定位

我去听一个有关理财的讲座时，与坐在我旁边的一个女孩相谈甚欢。这个女孩得知我是从事心理工作的，便主动加了我的微信，约定晚些时候咨询我一些事情。

这个女孩28岁，网名叫江月，有个两岁的女儿。她原来做会计，因为生了孩子，没人帮着带，不得已辞职做起了全职主妇。

虽然生活表面看起来一派祥和，但她内心时常充满了愤怒、委屈和力不从心感，因此她明白，这不是她想要的生活，她只是一不小心过成了这样。

结婚没多久，她就糊里糊涂地怀了孕，还没有决定要不要，孩子已经四五个月了想做都做不掉了。没办法，生吧。生完才

发现，婆婆身体不好不能过来带孩子，自己亲妈也不愿意过来帮她带孩子，而她也不舍得把那巴掌大的小人儿送回老家；老公工作忙，还是个“凤凰男”，大男子主义严重。她只好自我牺牲，全职在家里看孩子做家务。她慢慢变得没有自我、没有朋友，被困在了一个狭小的空间里。幸好，以前工作时的一些关系不错的客户给她介绍了一些兼职，这样让她既能在家照顾孩子，又能不断了跟外界的联系。

我回复她说：“这样挺好的啊，等孩子上了幼儿园，你就可以去上班了，再坚持一年，就可以摆脱目前这种状态了。”

她说：“话虽这样讲，但我现在经常会有无名火和委屈感，发火的时候会把孩子吓到，这挺让我焦虑的。”

我问她无名火和委屈感是从哪儿来的，她又滔滔不绝讲了起来：

“我老公什么都不管，他只负责上班挣钱，按说这很好，可是下班回来，他就打游戏看电视。我呢，白天照顾孩子的吃喝拉撒，一有空就赶紧处理兼职的工作，晚上还得做全家的晚饭，至少得两菜一汤吧。这还不算，等孩子睡了，我还得洗衣服打扫卫生。我一点也不讨厌这份兼职，其实我挺喜欢会计工作的，我天生对数字很敏感。可是为什么人家回家来就能打游戏看电

视，我却要白天看孩子、做兼职，晚上干家务呢？这不免让我心生委屈。有时候我向老公抱怨，他就对我说我干兼职是吃饱撑的，不稀罕我挣那点钱。你说，这是什么道理？我做兼职是因为我喜欢那种让自己有价值的感觉，谁图他稀罕不稀罕！我瞎了眼了才会跟他结婚……”

我似乎从她的诉说中看到了一个眼中无光、满口碎碎念、做事不讨好的中年妇女的模样，这个形象与我当时见到她时的年轻飞扬相去甚远。

我说：“你好像满肚子委屈，觉得自己付出了很多，却不被人理解。”

她说：“是啊是啊，我也看过一些心理学的公众号，你们有个说法叫‘不被人看到’，我觉得我自己就是没有被老公看到，这是我委屈的来源吧？”

我拿着手机呵呵直笑，心想概念或理论并不是被这么硬生生地套在人身上的，假如不从生活本身来理解理论，那么理论就相当于“僵尸”。

我问江月：“你对你自己的定位是什么？”

江月说：“这倒把我问住了，我能有什么定位？以前我是个上班族，现在我是个全职主妇。这么说的時候我心里很不舒服，

我实在不能接受自己只是个全职主妇，虽然现在的社会对全职主妇的尊重程度高了很多，说什么全职主妇也是工作，可是这份工作没有收入，你只能寄希望于自己嫁了个有修养的老公，可是对方的品性又不是自己能掌控的，再说人是会变的，你怎么能确保自己是安全的呢？”

我又继续问她：“可是你一直在做兼职会计啊？这怎么解释？”

她说：“那都是可有可无的，有人找我就做，没人找我就闲着，这没有什么难以解释的啊！”

我却觉得，问题就出在这里。

我对江月说：“你以全职主妇自居，却不认同这份‘工作’，同时你从事了自由职业，却仍然没有把兼职会计放在应有的位置上，比如为它规划出合理的时间，像对待真正的工作一样对待它。你把自己定位成A，却不理解A是什么样的概念；你为B付出了很多精力和时间，却没想过这意味着什么。我想这是你难受的原因吧？”

她久久没有回复。

这番聊天倒让我感慨颇多。

我从来不认为自己是个家庭主妇。虽然我很早就不上班了，