

自己，人生难解之题
那些星座、鸡汤、励志书没有告诉你的事情，你会在这本书中找到答案

看自己

现代症的心理解剖

柯晗/著
王静思/绘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

B84

79

看自己

现代症的心理解剖

柯晗 著
王静思 绘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

一生中总有许多谈不上要见心理医生，却长期困扰心灵，不大不小地影响着生活和情绪的烦恼或怪癖，比如：有一个让自己懊恼数十年的名字；恋床恋家，不敢贸然留宿在外；害怕一个人吃饭；又有在和他人互动联系中的偏听偏信，如相信门当户对是受的唯一真理，或是没有爱情就要发疯；甚至有些人会为所谓常识左右着而迷失自我，如相信“女人30岁前不结婚就嫁不出去了”“内向的人是不适应这个社会的”……这些都是心理亚健康状态。本书以扎实的心理学基础，融入温和的文字描述，温柔剖析心理亚健康状态，帮助读者更好地认识自己，寻找到治愈的力量。

图书在版编目（CIP）数据

看自己：现代症的心理解剖/柯晗著. —北京：
机械工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-111-54908-6

I. ①看… II. ①柯… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第227151号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：姜佟琳

责任编辑：姜佟琳

版式设计：李自立

封面设计：吕凤英

责任校对：陈越

责任印制：李洋

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2016年10月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·6.625印张·144千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54908-6

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

推 荐

科学研究表明，幸福人生的秘诀在于“不拧巴”。在这本书里，柯晗将心理学的智慧溶入到细腻的文字中，完美地诠释了这样一个道理：许多时候，我们的种种问题之所以令人苦恼，恰恰是因为我们把它们当成了“问题”。换一个角度看待自己，接纳并欣赏自己原本的样子，许多心结便会迎刃而解。可以说，本书是一本幸福生活的行动指南。

——心理学科普作者 沉默的马大爷

讲“心理”的时候，人们容易将精神和生理割裂开来——要么太生物，要么太精神。美少女柯晗的知识结构刚刚好，有神经科学有精神心理，居然还通俗易懂。

——简单心理创始人 简里里

柯晗是位科学家，也曾任职漫画杂志主编、心理咨询师，还是日本小说与童书译者。这种对大众认知和文学性的关注，让她这些关于心理和自我成长的文章有一种娓娓道来的味道，还十分关切现实。她会写都市人的“物质依存”和“断舍离强迫症”，解释在不断刷朋友圈的强迫动作背后，

是人的自恋需求。读《爱上不完美的自己》，会觉得它是一本由活生生的真人写的科普书，有讲解，更有讲述。它是一本可以伴人入眠的枕边书。

——记者、专栏作家 淡豹

拿起这本书，就像回到了一个个和柯晗聊天的下午。有一搭没一搭地分享家长里短，然后得知这些故事与最前沿的心理学科研究之间的关系。幽默的心理学家讲起八卦来也是很毒舌的！

——《城市画报》杨凡

在我认识的女孩里，没见过一个像柯晗这么脆弱、又像柯晗这么坚强的了。学习心理学的女孩很多，但像柯晗这样的弥足珍贵：她勇敢地凝视自己和他人的伤口，尽最大的努力给出解决之道。希望你读完这本书，也像现在的柯晗一样，健康、热诚、快乐。

——作家 方悄悄



你的一切不被主流价值认同的情绪反应一点儿错也没有。
错的不是你，而是不愿自我接纳的那个内在孱弱的小孩儿。

拥抱内在的小孩

第一章

目 录

第一章 拥抱内在的小孩

你的一切不被主流价值认同的情绪反应一点儿错也没有。错的不是你，而是不愿自我接纳的那个内在孱弱的小孩儿。

氏名认同缺失 / 2

接受我们自己。是我们的身体在引领名字，只要你能使它发光，最普通的汉字也会被铭记。

彼得潘症候群 / 8

真正的活力是一刻不停地期盼着看到蜕变后的全新的自己。一个拒绝面对人生的人怎还敢奢望最终有所获得。

进食孤独恐惧 / 14

一切恐惧都来源于孤独。真正的孤独，是束手无措，无能为力，只能任凭自己被世界淹没。

味觉与本我 / 21

我们对劣质、粗糙的垃圾食品无以名状的热爱，无他，只是因为那是来自我们儿童时期的味觉回忆。

唯有食欲与心不可掩饰 / 27

饕餮之欲与心的渴望紧密相关，而向之吐露的一切秘密都不可能掩饰。

名为“我”的鬼 / 32

在缤纷的物质文化中，沉迷于独属概念的我们，在乎的不是物，不是那些衣服、搭配，根本上缺乏创造性的流行词句……而是自己那唯有在这些外物的包裹下才能确认的、越来越模糊的“自我”。

心的房间和安全依赖 / 38

没能建立安全依赖不一定会变成别扭、纠结又偏激的大人。因为，你总会长大并遇见各种在实验室里无法设计的事情和人，得到许多难以测量的感悟，没人敢说你一定比谁能得到的快乐少。

拖延症的真相 / 44

需要抢救的不是拖延症，而是身为人类的我们对高效主动工作场景的过度幻想。

倾倒众生的抑郁 / 49

如果不幸漫长的一生中偶然陷落抑郁之中，在康复到来之前，不如把它当作一个必须带着行走的行李，渡过一段不太容易的人生时光。

无法摆脱的白日梦 / 58

人类的少年们都顶着一颗未成熟的大脑满地跑，像其他哺乳动物的幼崽一样，由杏仁核生发冲动和情感，常常耽于幻想，甚至时不时无法抵御将它当作现实的诱惑。

逃离自己的人生 / 64

发现新的东西，而后迷失于它，厌倦，又闹着回头去寻找最初的心情。但当退行无法真正退回到当时，我们只好不断制造更新的东西来满足渴望退行的心。仔细回想就会发现我们总在重复着这样的退行，同时被退行推动着前进，这样不知不觉间，竟铺就成了一整条人类文明发展史。

第二章

于万千联结中认识自己

人总要去和他人建立这样或者那样的联系，以用来明白即使有缺点的自己也是可爱的。

饲养忧虑 / 74

你陪伴另一个生命，照顾它，爱它，疏忽它，令它受伤生病，面对它的死亡——承受这生命的历程，体会它的完整包括损坏与死去——直到可以不再害怕。

从物质依存症到断舍离强迫症 / 80

人类需要通过旧物建立归属感，知道自己来自于哪里。无法断舍离，是因为那些身外之物都是自己在世上拥有位置的证据，是自己存活于世的印记。从精简人生到逐渐丰满，人就是这样与世界建立联系的。

身处数码自恋的时代 / 86

年少时仿佛在远处一直有一台摄像机拍摄着自己与自己的伙伴，咔咔地不停转动播放着以自己为主角的电影。而长大，则是有一天你终于发现那台摄像机不知何时不见了。

偶像投射误会 / 93

当偶像们跨越时间，他们脱离虚幻，成为我们人生中从未对面讲话的老朋友，他们所证明的，是我曾经的爱与怯、孤独和勇气。

恋爱依存 / 99

这世间人人互相提防，不到最后一刻谁也不肯承认属于对方。好在人还可以恋爱，这样一来，起码有一个人确定属于你、爱恋你，在感情上全部

或部分地依赖于你。人需要恋爱，以用来明白即使有缺点的自己也是可爱的。

没有欲望的年轻人 / 105

为爱拼尽全力的人，懒散、没有欲望不会再爱的人，自我过大或过小的永远无法容纳他人的自恋者，甘愿为外部价值投入生命的人……世上一直有那么多人，我们各自散落世间成为璀璨画面中或明或暗的点，才称作世间百态。

爱情不是精确匹配的游戏 / 112

爱情的形态如此多变，这也是为什么在真正的人生中，你会见到美人与相貌平平者结合，会不明白为何你朋友口中的男神对你来说毫无吸引力，也会发现描述自己的理想对象十分困难。而这一切，才是人间应有的丰沛情景。

无法兼爱的人类 / 120

我们大概是不能同一时间平等地爱所有人的，但确实可以爱更多人。

第三章 在自我与现实间 达成一个平衡

我们这个世界中跌跌撞撞，与既有规则博弈，与其他生命互相渗透，努力找寻自己的方向。

弹幕上瘾 / 127

那些被电影工业高端化的变革剔除的平民的、热闹的、不上台面，却能加强共情的人类交流的需求，终于在弹幕里面复活。

外向迷信 / 136

不论外界多么喧哗，你可以保持自己内在舒服的状态，并骄傲地告诉别人这些组成你的特点。因为你生而如此，你和其他外向的人一起构成这个世界的丰富多彩。

苦难崇拜 / 142

“锦衣玉食”“温室中的花朵”只是安慰受苦者的谎话，苦难最终会让心灵越来越粗砺苍白。若不幸遭遇罹难，当然穿过它努力靠近光明是唯一选择。而如果恰好身处幸福之中，这本身已无上完满。

贩卖狂热 / 148

那些敢于在每个阶段兴冲冲地发布自己感想的

人，回忆的光华永远属于他们。他们敢于告诉你，人生漫漫，做过几件傻事，说过几句蠢话，没什么大不了的。

害怕争执、羞于发怒 / 154

那些强调宽容谅解、冷静平和的肤浅鸡汤，造就了一个贬低发怒宣泄的伪心灵健康观。它们是把粗糙生锈的残刃，以人类对自身亘古的羞耻为支点，阉割掉弱者的情绪，却根本不提一个我们幼儿园时就该被明示的道理：当被伤害，首先你有权要求别人道歉。

衰老幻觉 / 160

定义“青年”的应该是有激情、有能力、做出成就等这样的精神特质，而非年龄。

理智与情感与怪兽网络 / 166

“与不同的人用不同的方式说话”是维护我们角色的安全墙，而今它被过分热情的网络公司们强行拆除。

镜中自我成瘾（Looking-glassaholism） / 172

即使我们一生也许无法分辨真正想要什么，也算不上失败。能拒绝那些令我们不舒服的他人眼光，感到自己强大、豁达、有力量，已经算很有勇气了。

这真的是个看脸的世界吗？ / 178

人类社会这个复杂的系统并非是单纯看脸的，而也正因为其复杂多样，给了人们更多方式去努力，也才有那么多精彩的故事。

性别差异真的存在吗？ / 184

脆弱皮肤骨骼包裹下的我们，比起男女，首先是由同样种类的荷尔蒙以不同比例塑造出来的，名为人类的物种。与其狭隘地用性器官差异互相讨伐，不如欣赏万种自由的灵魂。



氏名认同缺失

所有古老的说法都将名字当成咒文的一种，一旦被命名，便被束缚、控制，打回原形。有人一生拒绝认同它，挣扎痛苦，也从未真正好好看过被命名的自己。