



# 敢于脆弱

[法] 吉娜维芙·阿弗里伊尔 —— 著  
(Geneviève Abrial)

宋义铭 卓小凡 —— 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

敢于脆弱 / (法) 吉娜维芙·阿弗里伊尔著 ; 宋义铭, 卓小凡译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2019.6  
ISBN 978-7-5596-2825-1

I. ①敢… II. ①吉… ②宋… ③卓… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 278671 号

© 2015, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.  
Simplified Chinese edition arranged through Dakai - L'agence

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2019-1538 号

敢于脆弱

作者: (法) 吉娜维芙·阿弗里伊尔

译者: 宋义铭 卓小凡

图书策划: 耿璟宗

责任编辑: 牛炜征

特约编辑: 刘广生

特约统筹: 高继书

装帧设计: 仙境设计

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)  
北京联合天畅文化传播公司发行  
北京美图印务有限公司印刷 新华书店经销  
字数 179 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张  
2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5596-2825-1  
定价: 45.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。  
版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64258472-800

不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，  
当你经历过一些事情的时候，  
眼前的风景已经和从前不一样了。

——村上春树

## 引言

人性的力量，只有在脆弱中才能被点燃

很多人都会感到脆弱，却不敢表露出来，或者不敢承认，甚至为脆弱而感到羞耻。的确，敢于表现自己的脆弱、敢于承认自己的脆弱、敢于说出自己的脆弱，这是很难做到的事。

但是，每个人其实都会经常迷失方向，丧失希望，孤独，自卑，空虚……甚至出现轻度精神失常，有时，个体甚至会没有安全感，感到孤立离群，最终对他人、对自己都失去信心。

因此，一个人的脆弱有时会伴随一些症状，表现为某些疾病和不适，并且通常是不被言说的。

其实，要求高效率，要求时刻掌控自己的生活，这并不有利于个体看清自己真正的困境，或者找到自己的定位。

然而，在这样一个现代社会中，这种不适的状态却不断加剧：充斥着对人性基本需求的无知和无视，充斥着机械、分裂的个人主义世界观。因此，个体常常迷失在这个令人不知所措的社会中，难以找到坐标，渐渐变得脆弱、不堪一击。有时，在

深刻的变化中，他们的精神状态难以自我建构，甚至会损及自己的认同感。

那么，身处这个容易使人迷失自我的社会之中，怎样才能不迷茫呢？

面对脆弱，无论是曾经经历、正在经历，还是将要经历的脆弱，人们都有两种可能的姿态：一种是忽视人类内在的焦虑，自欺欺人，自我封闭。否认脆弱，抑制脆弱，变得冷酷，只关心财富、权力、世俗的成功以及物质上的成就……这一切会引发一场无穷无尽的追逐，人们身在其中，但已迷失了方向。

另一种是陷入痛苦，任凭绝望侵入心灵，有时甚至不寻求解救。人们被绝望、甚至病态心理所支配，鼓吹反生活，放弃一切希望，拒绝任何改变。如此，这世上有些人异常高兴，而另一些人却在受着极大的折磨。

可是，我们难道不能有别的选择吗？为了使我们看到一个更加深刻、本真、丰富的自己，有没有办法改变我们的复杂、脆弱和敏感？我们可不可以接受自己的脆弱，并把它作为人生的动力呢？我们可不可以探寻自己感性的一面，并将其充分发展，直到产生一个完整的人格？

我认为，我们可以把自己的感性当作一把利器，运用它来跨越脆弱，成就人生。不再把自己的弱点当成缺点，不再和本不存在的完美相比较，不再惧怕脆弱。相反，要尊重多样性，尊重个体发展的多种可能性，不断地自我质疑和自我发现。

这是我们每个人的境况：和所有自主、独立且又复杂的生物

一样，我们人类一方面是脆弱的，另一方面又有着内在的力量。

脆弱经常被视为一种缺陷，一种为了好好生活所必须克服的品质缺陷。

它主要表现为：无力、虚弱、犹豫不决、优柔寡断、萎靡不振、易受影响、反复无常、无助、温驯、随和。

我们所谈论的脆弱，使人备受折磨，怀疑猜忌，使人在人生的某些阶段感到忧伤、沮丧，它存在于我们每个人身上，却经常被我们忽视。

脆弱有什么迹象？脆弱表现在哪些方面？我们该怎么辨认这些表现呢？

我们的自我构建和内心斗争同时产生了脆弱和力量。有时，人生中的重要时期强烈地震撼着我们，截然不同的冲动撕扯着我们，但任何改进都必然经过自我建构和解构两个自然的阶段。我们的人际关系也带有这些创伤，彰显着我们的本质。

看不见的创伤是最深的，也是最难以痊愈的。那些情感冲击在最初产生影响之后，在很长时间内仍然会留有余波。一些文学上的例子或是现实发生的事件都是脆弱故事的最好阐释，展现了那些新旧创伤在我们身上留下的痕迹，显示了那些我们身上或许连自己都没有意识到的盲点。

个体有很多工具可以用来保护自己，但这些自我保护工具，使用不当也会变成妨碍自己的陷阱，使我们远离真实的人生。因此，脆弱是被否定的，也是吸引人的。

事实上，生存的苦难、表现在生活模式上的绝望、消极观

点和想法、虚无主义，人生的这些阴暗面迷惑了我们中的许多人。在创作领域，也有许多“忧郁的黑太阳”<sup>①</sup>，他们各自以自己的方式升华了绝望。我们喜欢不时沉浸于悲伤或忧郁之中，一头扎入某些“绝望导师”<sup>②</sup>或纯净或混沌的思想中。

接下来，我们可以试着思考并评判另一个问题：脆弱的光明面。

将脆弱变成力量的源泉，开发自我疗愈的能力，以入世的态度肯定自己的自由，达到这些目的需要一个缓慢的过程。这个过程在后文中被分为八个练习：

◎ 首先是练习认识自我：在自己的创伤上下苦功，从过去的经历中汲取能量，肯定自己的弱点，以人为镜，观察自己。

◎ 其次是练习面对自己的痛苦，这是创作的源泉。

◎ 再次是自我力量的练习：考虑自己的优势、潜力和个性；重新恢复自己的欲望，因为这是一种生命力，激发它，可以使我们接触自己的本真。

◎ 自我构建的练习：在这一练习中，我们可以在思想、自省、学问、文化和好奇心的基础上，决定自己的命运，自我抉择，成为自己生活的主人。

◎ 面向外部的练习：使我们学会和他人打交道，这是自我

---

① 钱拉·德·奈瓦尔：《序曲》，载于《幻象集》，弗里欧出版社，经典系列，2005年版。

② 南茜·休斯顿：《绝望导师》，南方文献出版社，2004年版。



构建、自我存在的基本需求。

◎ 创造性的练习：使我们升华自己的阴暗面。

◎ 面对现实的练习：使我们此时此地学会肯定自己的独特性和主观能动性。如果没有行动，脆弱就只是脆弱。

◎ 第八个练习是融会贯通，形成一个和谐的个体。这个练习意味着要学会容忍矛盾，倾听自己身上的基本节奏和沉默宁静。

注意自己和他人的关系，构建自己生存的意义，学会整合自己的生活、价值观以及心理状态，了解自己内心深处的节奏，这些给我们带来平衡与和谐。

在人生的考验中看到重获新生的机会，在自己身上发现新的潜能，改变自己，改变自己的世界观：我想要证明，我们会在觉醒的道路上遇见脆弱的自己。但是最终，我们都能重返正途，重新确立健康的价值观，并在失去理智的时候为自己指引方向！

在你人生的某些时刻，当你歇息时、感到悲伤时、自省时、受到严峻打击时、失去时，当你处于特别清醒的状态时，面对人生的辽阔与荒谬，你是否有一种眩晕感，是否感受到自己的渺小和卑微？

“真正的谦卑是，能够意识到作为人类，或者从更普遍意义上说，作为生物，自己是虚无的。”<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 西蒙娜·薇依：《重负与神恩》，口袋出版社，2012年版。

以上是脆弱的一种表现。脆弱不仅限于此。

如何战胜这种情绪，别让它削弱、消灭我们，并相反地，在我们的生命之外，赋予它意义？

我们可不可以从自己遭受的磨难中勾勒出个人成长的轨迹？  
可不可以探寻自我意识的过程中挖掘出新的财富？

不论遭遇过什么，人生的道路总是峰回路转、弯弯曲曲：我们总是会有怀疑、内在冲突的时候。个人的特性、完整性、稳定性、一致性先是渐渐地丧失，随后又重新出现，重新形成。它们受到破坏，但又重新被构建起来。

在这本书中，我想说明，脆弱其实是诸多品质的整合，是一个鲜为人知的宝库。我们要学会正面认识、思考这件事。我也想表明，脆弱不是某些人的专利。我们每个人身上都有脆弱的部分，因为脆弱在自我个性成长和社会化的过程中发挥了重大作用。

通过了解自己的脆弱，我们会发现脆弱其实就是我们人性深处的基本元素，我们成长过程中的种子，以及我们创作的引子。

在日常生活中，通过接触人类心理的“地下迷宫”，我看到了生存困难引发的种种忧虑和痛苦。但我也看到了心理活动中始终蕴含着的创造性和活力。

我观察到我们的脆弱其实来自本真，来自个人的真实经历。我们身上有多少创伤啊！创伤遍布全身，成就了我们，并且时不时地出现。创伤是意料之外的，是令人惊喜的。尽管有时候我们无法控制它们，但对我们来说，它们是如此熟悉，如此令

人敬畏。

接受自己的脆弱，就是学会表露自己的情感，就是体会自己的感情、疑惑和思索。承认脆弱，意识到自己的脆弱，使我们的人生拥有保护自己的装备。通过让自己敏感（也是清醒）来丰富自己，让自己变得强大。接受自己的脆弱，就是思考人生的意义和价值，思考自己与周围事物的沟通和交流。

在人类早期时代，了解自己的脆弱就是人类的追求。先前，人们都试图依靠前人的假设，以及前人已经完成的部分来探寻人类本真的奥秘。其实，这种追求关系到每一个人，每个人在个人成长过程中都有自己要完成的部分。这个部分是独一无二、非常特殊的。

“人类本真在于‘这个可质疑性，它使人类始终对自己发展的多种可能性和未来保持开放的态度’。”<sup>①</sup>

人类构成了我们所提出的全部问题，因此，他对自己身上的未知性，特别是被埋没的地方，以及自己发展的无限可能性一直保持开放的态度。

在本书中，我会提及其中几个问题。一个简单的目的是给你们提供一些方向，以便更好地理解自己的心理要素。当然，另一个目的是表明我们可以利用这些心理要素来创造自己的

---

<sup>①</sup> 西尔维·日耳曼：《轻微死亡》，德克莱·德·布鲁韦出版社，2000年版，第15页。

人生。

本书并非只是粗略地罗列一些可用的方法，也不是在描述一个理想化的模式。我更希望通过这本书引发你们的思考，使你们能够自己提出问题，并找到长远的解决之道。

脆弱的体验使我们创造了自己的人生，使我们懂得了自由和创新。跟所有的学习一样，在学习脆弱的过程中，我们有进步，也有退步。

这是一条个体化之路，它的形成是循序渐进的。在这条路上，我们可以表达自己在和世界相处时所发现的内在与外在。我们会在自己的创伤里面寻找自己的发展资源。这些创伤是可以传递、可以沟通的，是更人性化的，也是更根本的。

这是一条独特的成长之路：与自己内心深处的孤独共鸣，同时注意与他人和世界联结。

“资源理论与受伤经历密不可分。”<sup>①</sup>

面向脆弱的成长之路使我们开发自己的内在性，突出内在性的重点。为了建立自己的心理领地，我们需要不断经历脆弱。

而且，我们可以带着更多的善意来看待自己，从而突出自己的优点，因为这些是个人敏感性的重中之重。

---

<sup>①</sup> 弗雷德里克·沃姆斯：《重生：感受我们的创伤和力量》，弗拉马里翁出版社，2012年版，第259页。

引 言	人性的力量，只有在脆弱中才能被点燃	01
第一部分	了解自己的脆弱	001
	你是脆弱还是坚强	003
	芦苇或橡树	003
	你隐藏了自己的脆弱	007
	你的脆弱是隐秘的	010
	脆弱的表现	014
	情绪起伏	014
	觉得自己和别人不一样	016
	时而感到如此空虚	021
	常常感到迷茫	024
	感到自己错了位	030
	别人比我好得多	032
	无法做出决定	036
	总是怀疑一切	040
	很难哀悼过去	043
	总是生活在煎熬之中	045
	结 论	048

第二部分	为什么我们如此脆弱	049
	身体决定了我们的脆弱	051
	自我是一步步构建的	051
	身体里的两种力量：死亡冲动与生命冲动	055
	摆脱未分化状态	058
	自我的压力	065
	无意识：幽暗的大陆	066
	个人无意识或本我占了我们的位置	066
	荣格的集体无意识与符号象征能力	070
	负责自我评判的超我	074
	适应现实	077
	欲望的构成与解构	080
	什么是欲望	080
	欲望的构成	081
	当欲望无法自我构成	082
	情绪的身体	085
	他人与“我”	091
	沟通	091

爱情状态	092
优秀模板与我们	094
难以保持自我	097
我们的矛盾	099
我们社会结构的脆弱性	099
结 论	101
第三部分 / 脆弱的故事	103
隐形的伤痕	105
震动	105
构建失败	109
伤 害	111
冲击	111
面对心伤	113
童年创伤	116
打 击	118
孤 独	120

失去或缺席	124
起源的焦虑	127
秘密	127
追寻	128
自我缺席	133
关系断裂	138
自我认同的困境	142
结论	146
第四部分 / 脆弱的阴暗面	147
自我保护	150
自我封闭	150
关系隔离	151
自恋：过度或不足	153
拒绝苦难	156
比否认更强大：情感隔离	157
受害者姿态：一种试图逃避脆弱的自我中心主义	159



绝 望	162
自我毁灭	162
暴 力	165
绝望的吸引	169
总 结	173
第五部分 /	
如何重塑坚强人格	175
自我认识的练习：学会认识自己	178
认识自己，就是好好处理旧创伤	178
认识自己，就是看到自己的缺点	181
认识自己，就是学会自我承担	184
认识自己，就是和真正的自己和解	188
认识自己，就是超越本来的自己	189
面对痛苦的练习：走入自己的痛苦	193
感受自己的与众不同	193
置之死地而后生	195
在打击之后重生	199
感受自己的敏感	202