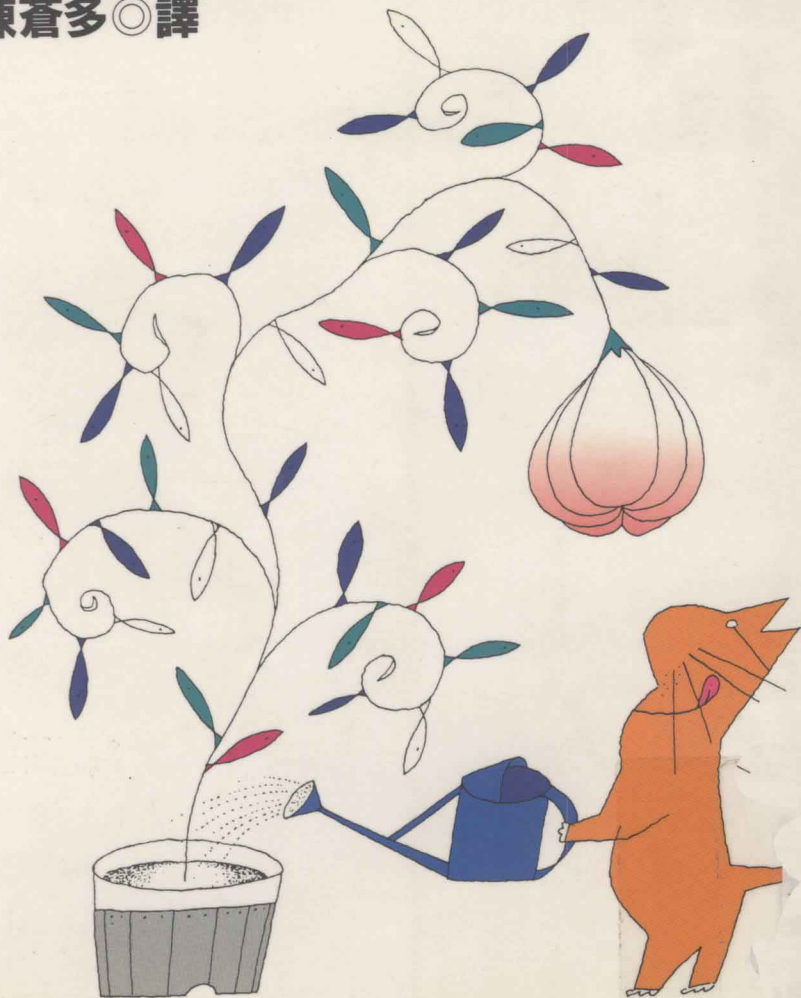


愛我自己

理查·C·羅伯提洛◎著
陳蒼多◎譯



個人系列⑨

愛我自己

本系列主責策劃◎周惠玲 本系列編輯◎郁冰

原 者——理查·C·羅伯提洛

譯 者——陳蒼多

發行人——臧遠侯

出版者——時報文化出版企業有限公司

台北市10909和平西路三段240號四樓

發行專線——(〇二)三〇六六八四二

讀者服務專線——(〇二)三〇二四〇九四

(如果您對本書品質與服務有任何不滿意的地方，請打這支電話。)

郵撥——〇一〇三八五四〇時報出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

校對——胡春莉

排版——正豐電腦排版公司

製版——詮盛製版有限公司

印刷——協昇彩色印刷有限公司

初版——中華民國七十九年九月二十日

定價——新台幣一六〇元



◎行政院新聞局局版台業字第〇二一四號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-16-0196-5

A stylized, high-contrast black and white illustration. At the top, two faces are shown in profile, looking towards each other. Below them is a rectangular area with a wavy border, containing the title and author information. At the bottom, a large, open book is depicted, with its pages and binding visible. The overall style is graphic and expressive, using heavy black lines and stippling for shading.

個·人·系·列·9

愛我自己

主提洛◎著
陳蒼多◎譯

ISBN 957-16-0196-5

關於 個人系列

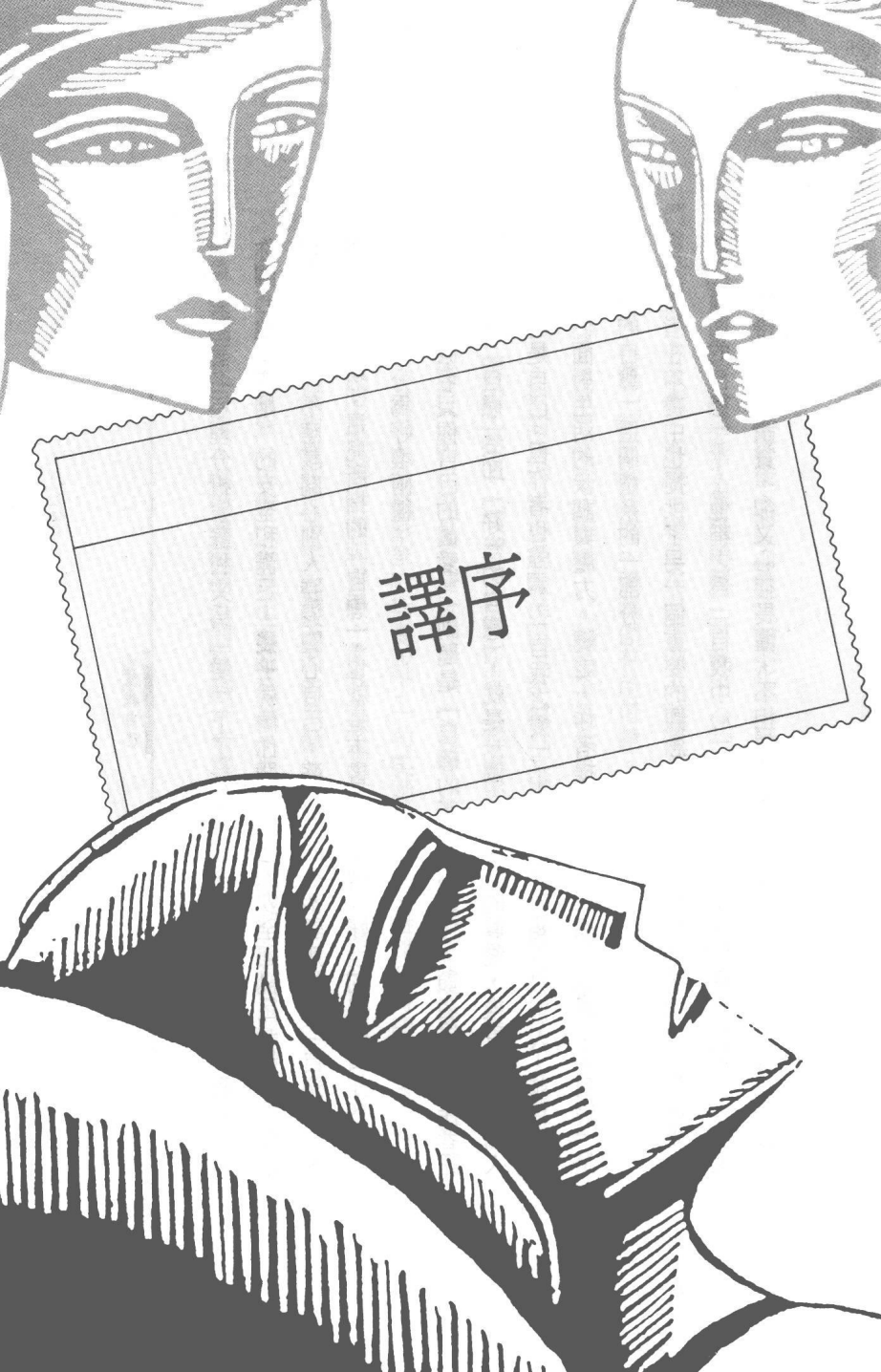
在今天的台灣，「個人」，應該是十分飛揚又苦惱的。

飛揚，是因為大眾紛紛把「個人」（或其他類似名詞），各種新生的社會現象、消費行為等等互相解釋、結合，「個人」驀然成為許多潮象的中心。

苦惱，是因為自國際而國內，自政治而商業，自社會而家庭，個人置身的各種環境都在變動。而「個人」不論在生理或心理，道德觀或價值觀，自我反省或人際關係上，都面對著秩序重整的局面。

以前的「個人」，未曾體驗過這種飛揚與苦惱。

這正是我們推出「個人系列」(Personal Series)的原因。我們希望能提供「個人」一些多元而冷靜的思考、行為空間。同時，也反映出和「個人」相關，正在發生、或即將發生的生活與社會現象。



譯序

美國著名心理分析家蘇利文爲「愛」下了一個定義，他說，當你愛一個人時，你關心他（或她）的安全和滿足，幾乎就像你關心自己的安全與滿足一樣。這句話也意味著：你不應該關心別人勝過關心自己。蘇利文的這番話無異爲「自戀」一詞辯護——當然，這兒所指的「自戀」，也就是本書作者所謂「好」的自戀（作者認爲「自戀」可分爲好壞兩種）。

本書原名《你自己的真愛》，副題是「自戀的正面新觀點」。顧名思義，作者認爲正面的「自戀」（即「好」的自戀），就是一個人對自己的真愛，換言之，一個人真正愛的是自己。但作者也強調，「自我之愛」不僅使我們能夠去愛別人，並且也能夠讓我們面對生活的步調與壓力。總之，作者提供了我們一個好消息：「自戀」是「健康的自尊」這個體系的一部分。

作者在本書中也提供了另一個重要的觀念，那就是，他舉例說明「自我之愛」和「負面的自戀」——他稱之爲「自我中心」——兩者之間的區別。例如，有些人既想獲得別人的讚賞，卻又心存畏懼，不相信別人的讚美是真實的；還有些人很努

力爭取到別人的恭維之後，卻又無法「消化」，好像別人的讚美都裹了一層「無法消化」的錫箔外衣。這些人都是所謂「自我中心」的人——與「自我之愛」迥異。他們總是顯得不自在、浮躁，總是在渴求別人的讚美，卻又總是不能滿足。作者在本書中對這些人做了詳細的描述，使我們有所借鏡。

本書作者羅伯提洛(Richard C. Robertiello)是美籍意大利人，有二十五年精神病醫生經驗，他的寫作風格深入淺出，不但行家讚賞，更為外行人提供了有趣且有益的訊息。例如，卷2「問卷：你愛你自己有多深」，設計了五十個有趣的問題，讓我們能夠評估自己的自尊是否健全。卷13「訪問人像攝影家談自我影像」，說理明晰，舉例生動；這位人像攝影家哈斯曼說了一句笑話，使尼克遜總統持續笑了十五分鐘之久，虛假的自我霎時被刺穿了。此外，卷15「訪問美國一流脫衣舞孃」，竟然是由一位脫衣舞孃的現身說法來詮釋正面的自戀，頗饒趣味。

譯者認為，既然「自戀」有其正面的意義，那麼，如果我們能夠把握「自戀」的真義，建立起自尊，進而肯定個人的價值，未嘗不是社會國家之福。總之，個人

是社會的基礎，而「正面的自戀」正是塑造健全的個人的新觀念，秉持新觀念開創新人生，個人與社會兩全其美，何樂不為？「愛我自己」原來就是一種最原始、最根本的人生觀，我們慶幸，這種人生觀在本書之中有了一次深入淺出、有益又有趣的發揮機會。

陳太康

一九九〇年七月十七日於台北

愛我自己 目錄

譯序

— 5

卷1 「我」是你最愛的人

— 11

卷2 問卷：你愛自己有多深？

— 23

卷3 最大的禁忌——愛我自己

— 31

卷4 「自我之愛」不是一個髒詞

— 51

卷5 自尊的根源

— 57

卷6 浮誇與自尊

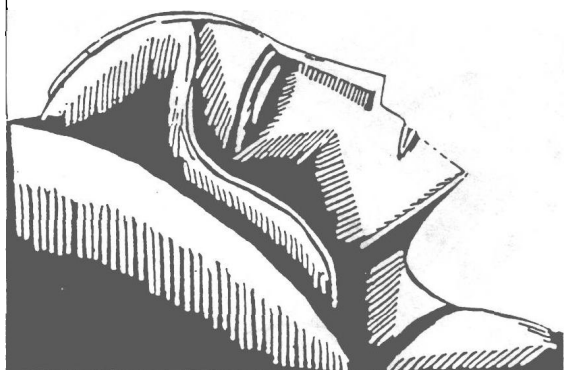
— 71

卷7 戰勝對浮誇的恐懼

— 97

卷8 浮誇對成功的影響

— 113



卷9 承認自己對浮誇的幻想——1 2 3

卷10 浮誇與上帝——1 3 3

卷11 自戀的伸延：藉人際關係提高自尊——1 3 9

卷12 按成長過程檢視自己的自尊問題——1 7 1

卷13 訪問人像攝影家談自我影像——2 0 1

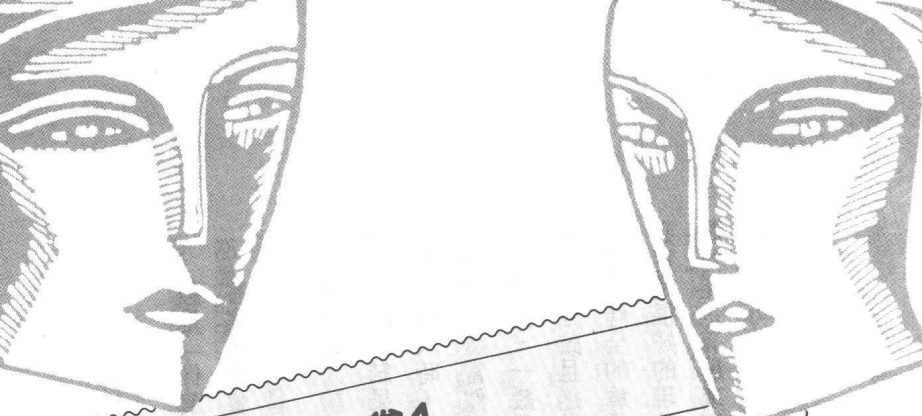
卷14 性與自我影像——2 1 7

卷15 訪問美國一流脫衣舞孃——2 3 1

卷16 自尊——行動的主要動機——2 4 3

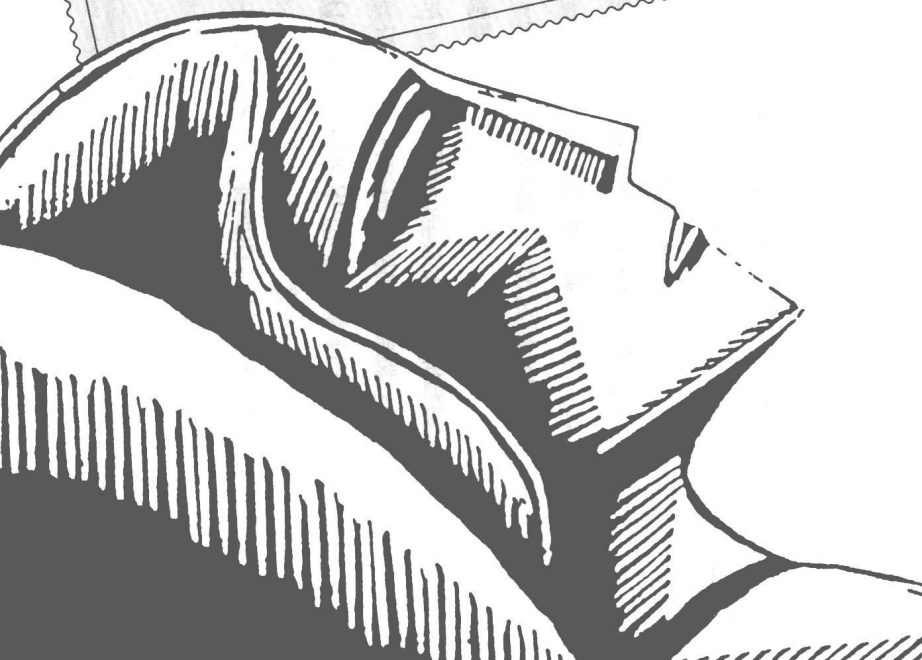
卷17 增強自尊的適當方法——2 5 3





卷1

「我」是你最愛的人



誰是「你真正的愛」？誰是你最愛的人呢？

答案也許會使你驚訝，但是我還是必須說：除非答案是「你自己」，不然你就有問題。

曾經有人請求美國著名心理分析家蘇利文(Harry Stark Sullivan)為「愛」一字下定義，結果他的定義成了世界上最佳的定義之一——我是這樣認為。他說：當你愛一個人時，你關心他（或她）的安全與滿足，幾乎就像關心你自己的安全與滿足一樣。這當然意味說：你不應該關心別人勝過關心自己。

然而，一般的社會，甚至是心理分析學家，對於「自我之愛」這個問題，意見都相當分歧且迷亂不清。自我之愛似乎有兩種——好的一種與壞的一種。如果你對自己有很好的尊重，對自己的力量有所了解，如果你有高度的自尊，那麼，顯然這必定是很好的現象。如果你有信心——有些人是這麼說——那麼你就有力量敢去嚐試可能是有趣或有益的冒險。但是，如果你沒有信心，你就不敢去嘗試了。「看重自己」也可以幫助你在遭遇失敗或不幸時堅強屹立。我所謂的失敗或不幸，是指你自

己造成的，或者偶然發生，而不是你直接要負責任的——如失業、失去所愛的人，或罹患嚴重的疾病。

但是也有一種不良的自我之愛存在。有些人經常不斷地注意自己，或者以強制的方式試圖引起別人注意他們。這些人的自我之愛似乎不是源自信心，而是源自缺乏信心。有些人不斷照鏡子，自誇最近的得意事，或者老是惦念著上次所患的病或所接受的手術。這種人似乎沒有安全感，反而感到自己分量不夠；他們沒有高度的自尊，而是**自我中心**的。

所以，我們首先必須區分以下兩種情況：一是「以健全而適當的方式關心和了解自己」，二是「以強制的方式，注意自己或強求別人注意自己」。我們也必須以客觀的方式區分「我們真正是誰」，以及「我們認為自己是什麼樣的人」。有些並不吸引人，却自認很吸引人，同時也表達出這種想法，且時常表現得很巧妙，使得我們都真的去支持他們對自己的肯定。另外有些很吸引人的人，却自認、且表現得好像自己並不吸引人——他們會時常把這種想法傳達給四周的人。所以，我們首先必須

區分的是，「客觀的自我」以及「主觀上對自己的想法」——我們的自我影像。

還有一種更複雜的情況是：有些人對自己有一種全然非理性的自我膨脹，被自己的自重心理陶醉得遠離了「真實」的限度，但是我們却必須在我們的生活模式中試著去考慮這些人。心理分析家及其他人稱這些人爲浮誇的人，稱呼他們的情況爲浮誇或威嚴幻象。當代之中，關於這種浮誇的人有一個很適當的例子，那就是烏干達的總統阿敏 (Idi Amin)。像阿敏這種浮誇的人，時常具有簡單而像孩童一樣的特性，但其天真却時常毀滅別人，也毀滅自己。

我們必須探討浮誇、自隱或低度自尊自我中心，以及健全的自尊之間的關係。簡單地說，我們在嬰兒時期都經歷過一段時間，在當時浮誇是很正常的。我們在嬰兒時代都感到：好像整個世界繞著我們四周轉動。我們只要一哭，母親就把牛奶拿來。有時，當我們還沒有感到饑餓時，母親就知道了。在嬰兒時代，我們真的似乎是宇宙的中心，而爲別人所讚賞，好像是世界上最重要的人物。我們需要吃奶，需要換尿片，需要穿得暖，而這些需要在幾乎還沒有表達出來之前就得到滿足，或者

