

如何巧妙運用「另一個你」？／本明寬著． --初  
版． --臺北市：林鬱文化， 2000 [民 89]  
面； 公分． --（明日文庫； 1）  
ISBN 957-754-699-4（平裝）  
1.人格心理學 2.自我（心理學）

173.75

89001874

明日文庫 1

如何巧妙運用「另一個你」？

NT\$180

本明 寬 / 著

2000 年 4 月 / 初版

〈代理商〉

**紫宸社文化事業有限公司**

台北縣中和市中山路三段 110 號 7F 之 6

電話 · 02-8221-5697 \* 傳真 · 02-8221-5712

〈出版者〉

**林鬱文化事業有限公司**

行政院新聞局局版台業字第 4881 號

〔編輯部〕 台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3F

電話 · 02-2230-0545 \* 郵撥 16704886

〔總管理處〕 台北縣深坑鄉萬順寮 106 號 4F（東南工專正對面）

電話 (02) 2664-2511 \* 傳真 (02) 2662-4655

〔網址〕 <http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕 [linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

法律顧問 · 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-699-4

『あなたに潜む多重人格の心理』（本明 寬 著）

ANATA NI HISOMU TAJU JINKAKU NO SHINRI by Hiroshi Motoaki

Copyright © 1997 by Hiroaki Motoaki

All rights reserved

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

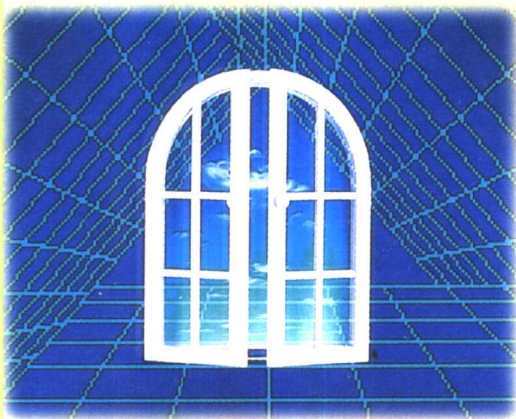
# 如何巧妙運用

# 另一個你？

— 多重人格的心理分析 —

早稻田大學名譽教授

本明 寬〔著〕



每個人都有潛藏在內心的多重人格：  
一個平常乖巧文靜的女孩，  
卻會「一觸即發」爆出令人震驚的舉止！  
一個安分守己的好好先生，  
也會常常「莫名其妙」的憤怒起來……

LIN YU  
林鬱



●早稻田大學名譽教授

本明 寬

# 如何巧妙運用 「另一個你」？



前言

## 如何和你內在所潛藏的 「另一個自我」相處？

像我這種生於五〇年代的人，都被教導對工作要全力以赴，但是這種「工作人類」的面具，絕對不會有親切柔和的健康神情。迎向人生八〇年的現在，我們的另一個自我，也就是喜歡優閒遊玩的人格（面具），也不得不有演出的機會。

所謂雙重人格，用「傑奇博士和海德先生」這部小說（通稱《化身博士》）來作說明，即有意識和無意識的心理機能。在社會上無法被允許的願望，會被無意識化，積壓在心裡的最底層。當意識的控制鬆散時，就會浮上來而表現出各種活動。夢是正常人可以見到的浮上現象。被視為異常的人，就像傑奇博士被浮上來的海德所取代，整個人格都改變了。能夠正常的控制時，就能夠從海德恢復成傑奇，或是從傑奇變成海德。

另外還有一個重要的觀念，也就是從字典中來的——

「雙重人格和三重人格，一個人格中同時存在的相互矛盾的人格傾向，而且這之間有所謂的『分隔』或『分離』的防衛構造，就是不會有相互矛盾的意識。這時候，『傑奇和海德』這種A人格和B人格，並不會互相意識到對方的存在，這稱之為交互人格。」

（加藤正明）

根據加藤教授的說明，同時存在的矛盾人格傾向，由於防衛構造的作用，而不會引起矛盾意識的產生。在此，再引用一個不同的說明——

「多重人格會因為壓抑、分隔、分離等的防衛構造的強烈作用，導致其日常行動出現非常凸顯的不同人格之要因。最極端的是有歇斯底里的傾向，本來非常順從內向的女孩，突然出現喜愛自我表現，以及相當突兀的怪異舉止。這是由於完全性的人格分離所產生的人格變化。」

我們引用了日本精神學科權威加藤教授的定義，對於這種現象，站在壓力心理學的立場來看，觀點又不一樣，其理由有二：

第一、身處於人生八〇年的時代，人類在面對漫長的人生時，要如何生活呢？這種

生活方式即成爲一大問題。

第二、我們不考慮雙重人格和三重人格的極端案例。一般日常生活中，會有很多不同的壓力，我們要如何健全地面對呢？處理的方式即成爲人格變化的一大問題。

每天我都要上下地下鐵的漫長臺階，有時候在漫長臺階的中間，有二、三個地方是較寬廣的休息區。我經常會在那個地方稍作休息。當我往下看那些往上爬的人的神情，看到他們是上氣接不着下氣，一本正經地往上爬時，不禁令人想要哈哈大笑。可是，不久之後，我又像他們一樣，也是一本正經地往上爬。這時候，我的手上拿著重物，真是體驗到了人生之苦。看到別人一本正經的神情，總讓我不禁展露有如孩童一般的笑容。這種雙重性讓我生氣。各位是否想過，這休息區確實發揮了休息的作用？

我的前輩也是我非常親近的朋友仁戶田六三郎教授，在其《心的復活》這本書中，提到這段話——

「富於柔軟性的頭腦不會出現老化現象……」

「使用腦的人不能夠太過生硬，從結論上來說，這就是所謂的心的復活，也就是要能夠婉轉圓融，要有兩、三種這種選擇。在內心深處，即心理基地的構造，雖然外在的表

「現有時候是單調而生硬，可是當有兩種以上的選擇時，這時候會針對每一種選擇，做適當的考慮和處理的人並不少。職場上的自己和工作之外的自己，要如何圓滑地處理這兩件事呢？要如何處置公、私的關聯呢？」

這是仁戶田的人生哲學也是對生活方法的建言，即使人生是多麼地令人感到厭煩，還是必須要在社會這個歷練場中度過。對於所謂的角色和角色分配，以及表面和內心、真我，要做如何的適當的表達呢？實際上，這就是所謂的人生，雖然充滿了痛苦，但是其中的樂趣也不少。

仁戶田先生說，「雖然什麼都不想動，只想要優閒地過活，可是實際上卻無法待著不動。似乎不動不行一般，這就是人，要活就要動。」

小澤昭一先生最近著有《有句點就能夠放鬆》一書，他是現在非常受歡迎的藝人。我手上握有數十本其著述，看來他是一個多產的作家。書中的他和收音機中的他，有著不一樣的風貌，書中的他對於人生充滿了獨到的見解。他在最近的著述中提到：

「觀眾們從電視上看我們藝人，好像都是在玩，這份工作看起來似乎很優閒。可是，不管是做任何買賣或生意，只要是賺錢的事都不容易。總之，工作不是輕鬆、愉快

的事。」

正如上文所敘述的一樣，他並不像經常出現在電視上的「非常優閒的人」。實際上，他是滴酒不沾的正人君子。而且，從他在書中的表白，可以知道他是一個善於自我控制的人。

我認為正常而健康的人是有工作的人，擁有「認真而正經」的心態的人。爲了要正常而健康地生活，必須要保有輕鬆的心情，只是要小心被取代的危險性。

爲了積極面對漫長的人生，對於生活毫不厭倦，和親友們交往寒暄，過著健康的人生，則有必要再重新檢討多重人格。

希望讀者閱讀本書之後，有助於多了解自己，注意到自我控制的重要性，這就是筆者最大的期望。



● — 目 錄

前言・如何和你內在所潛藏的「另一個自我」相處？／5

序章

擁有24種人格的比利・米利根是連續殺害女童M的被告……

我們是否能把這宗令人震驚的事  
當作別人的事來看呢？

現代人都有「多重人格」／22

為什麼不能把宮崎事件視為別人的事呢？／23

你能控制心中的「另一個你」嗎？／26

我們的內在是否也潛藏著「凶惡的自我」？／28

## 1

何謂「多重人格」

你的內在潛藏著

不為人知的「另一個自我」……

你的內在也潛藏著「多重人格」／32

何謂「人格」／33

人格是與生俱來而無法改變的嗎？／35

性格不斷地改變是否異常呢？／37

你的人格也有四個階層／39

所謂的「好人」真的是「好人」嗎？／42

人格有變化的必要嗎？／46

在「多元化」的時代中，這是你的生存之道／47

自己的真正面目是什麼呢？／50

每個人都會有三重或四重人格／51

夢中的自己是「另一個我」／53

## 2

大膽的我和順從的我……哪一個是我呢？

你是否真正

了解你自己？

夢是「住在無意識世界之自我」的遊戲場／55

任何人都無法看到的內心世界／56

為什麼淑女會突然出現歇斯底里的症狀呢？／58

在文學界和藝術界有著多重人格的寶庫／60

真心和表面分開，雙重人格的你／62

當你看到凶惡的「另一個自我」時……／63

「傑奇先生與海德博士」的不幸也可能會發生在你身上／65

你是健康的多重人格者嗎？／67

到底你是誰？／70

你了解自己多少呢？

人格探究的心理確認

／71

做壞事時，你是否聽見心中響起「不可以！」的聲音／74

有一種稱為「心理的老師」的人格／76

自我監控「另一個自我」帶來幸福／78

你了解自己的缺點嗎？

人格探究的心理確認<sup>2</sup>

／80

你是外向或內向的呢？

人格探究的心理確認<sup>3</sup>

／84

你的心是否安定呢？

人格探究的心理確認<sup>4</sup>

／87

我們內心深處同時存在著「雙親」、「孩子」、「成人」的心理／90

「愛說教」的你，是「雙親心理」較強的人／92

「很會撒嬌」的你，是「孩子心理」較強的人／94

「不濫情」的你，是「成人心理」較強的人／96

滿十二歲之後，任何人都擁有三重人格／97

「三重人格」在何時會以何種形態出現呢？

人格探究的心理確認<sup>5</sup>

／99

這時候，你受到「雙親的人格」所支配／101

這時候，你受到「孩童的人格」所支配／104

這時候，你受到「成人的人格」所支配／107

越有魅力的人，越能分別使用三重的自我／109

### 3

為什麼正經的人，會受到邪惡的污染？

## 真是難以相信 「另一個自我」是如此出現的

當「三重的自我」生病時／110

多重人格有助於超越壓力／113

八個不同的人格將幫你從壓力中解脫出來／115

孩童時期，強烈的壓力而產生「病態性多重人格」？／119

無法控制另一個自我時／132

是否會感覺到「自己好像不是自己」／133

從自殺所看到的兩種人格／138

多重人格的培育情形／141

多重人格的崩潰導致太宰治走向死亡／143

埋葬自己創造出來的另一個自我的織田作之助／144

## 4

## 爲了要活得更加自在

「多重人格」的生存方式，讓你能從壓抑中解放出來

到底「是誰」把三島由紀夫逼向自殺之路的呢？／147

從有「橘子共濟」嫌疑的議員身上看到的多重人格／149

「何者」讓厚生省的官員走上貪污之路／151

爲什麼紳士、淑女也會犯下衝動的殺人罪行呢？／152

爲什麼明知不可爲而爲之？／154

在鏡中出現的「另一個你」／157

大家都害怕面對醜陋的自己而變得虛偽／158

未來會有模仿他人的複製人嗎？／160

爲什麼社長會有社長臉呢？／161

連續誘拐殺害幼童事件的被告宮崎是「多重人格障礙者」嗎？／163

覺得自己的行動有如「在演戲」時，就必須注意了／167

承受無法應付的壓力是很危險的／170