

[美] 伊莲·艾伦 (Elaine N. Aron) ◎著
陈楠◎译

每个人心中 都有一个 被低估的 自我



The
Undervalued
self



新时代心理学精神的核心体现

挣脱对自己潜能的束缚
挑战那些让你无法作出最佳表现的内在阻碍

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

[美] 伊莲·艾伦 (Elaine N. Aron) ◎著 陈楠◎译

每个人心中 都有一个 被低估的 自我

The
Undervalued
self

Restore Your Love/Power Balance,
Transform the Inner Voice That
Holds You Back,
and Find Your True Self-Worth



图书在版编目 (CIP) 数据

每个人心中都有一个被低估的自我 / (美) 艾伦著; 陈楠译.
—杭州: 浙江人民出版社, 2015.3
ISBN 978-7-213-06577-4

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2014-292 号

I. ①每… II. ①艾… ②陈… III. ①成功心理—通俗读
物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 018303 号

上架指导: 心理学 / 心理治疗

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

每个人心中都有一个被低估的自我

作 者: [美] 伊莲·艾伦 著

译 者: 陈楠 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 张谷年

印 刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 20.2万

插 页: 1

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-06577-4

定 价: 46.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

你是否小看了自己

每个人内心深处都隐藏着一个被低估的自我 (the undervalued self)，正是它，让我们觉得自己的存在毫无价值。对大多数人来说，它像是时而出现又时而隐没的幽灵；而在某些人身上，它更像是挥不去甩不脱的“影子武士”。它让我们产生自我怀疑，让我们陷入羞耻、焦虑甚至抑郁中无法自拔。在我们最需要准确地评估自身价值的时候，它总是会出来捣乱。它会导致“低自尊” (low self-esteem)，这是心理治疗师和自助师最常提到的问题，也是大部分心理障碍的根源。然而，尽管过去的几十年间在提升自尊水平这个问题上已经投入了大量的人力物力，我们依然没有甩掉那个“被低估的自我”，它如影随形，时刻都在寻找机会制造麻烦。为什么呢？有研究表明，将积极思维和自我肯定这类方法用在自尊水平较低的人身上，只会让他们对自我的感觉变得更加糟糕。

我从没想过要研究自我低估的问题，但它却反复地出现在我的患者身上。事实上，这几乎是所有患者的共性。尽管一般人可能根本就没想过等级地位这类事，但患者却总是拿自己与他人作比较，而且总是把自己放在过低的位置上。

除了从事心理治疗师的工作之外，我还是一名社会心理学家，主要的研究领

域包括：爱和“联结”（linking）、人类本质、欣赏和支持他人的天性。我知道我的患者实际上渴求和需要的是增加联结并减少排序（ranking）。但我也知道，这种排序其实也体现了一种人类天性——对竞争和独立性的需求，它与联结完全相反。自此，我开始以一种与众不同的角度来思考低自尊的问题。

首先，我发现“低自尊”这个词本身就暗示着排序，这是一种价值判断，其潜台词是“应该努力从低（自尊水平）升到高（自尊水平）”，但患者身上实际存在的问题却是自我评价不准确和自我错估。其次，低自尊这一状态之所以如此难以改变，也许正是因为其背后隐藏着某种会使我们轻率地得出错误结论的生物性原因。这些原因可能是什么呢？如果我们弄清楚了，是否有助于阻止这种广泛存在的自我低估现象呢？

偶然选择的艰巨工作

我开始思考，如果将排序视为人类的一种天性，能否有助于解决自我低估问题。值得庆幸的是，在对高度敏感特质（high sensitivity）^①的研究过程中，我了解到，如果能认识并理解自己与生俱来的特性，我们就能更好地调整自己去适应它。而在自我低估这个问题上，我们则需要控制自己与排序的冲突以及与挫败感有关的先天本能反应。

控制本能的行为并非不可实现，这其实是我们时时刻刻都在做的事。比如，有些人天生恐高、晕血、害怕蛇或蜘蛛等，这种先天性恐惧有利于物种的存活，是人类在发展进化的过程中形成的，但大多数人都能控制住这类恐惧。同样，人类还有很强的性冲动本能，这一本能对物种的存活和繁衍都很重要，但我们也都控制得不错。所以，也许我们同样能找到方法去控制自我低估的天性。

这是一项艰巨的工作，因为在解释自我低估的过程中，我其实是不自觉地肩负

① 我曾经写过一系列与高度敏感特质有关的书，如《天生敏感》（*The Highly Sensitive Person*）、《爱情元素第六感》（*The Highly Sensitive Person in Love*）和《孩子，你的敏感我都懂》（*The Highly Sensitive Child*）等。

起了另一项任务。人类在日常生活中绝大多数的行为都是由爱和权力这两种欲望驱动的，要理解自我低估，就要理解这些行为本身，理解这些行为出现偏差和产生问题的过程。更进一步地说，我想将那些复杂的概念解释清楚，让它们具有实际可操作性，让它们能够在处理自我低估的过程中真正有所助益。仅仅只是了解表面肤浅的理论是没有用的，我必须帮助读者认识并应对自己无意识的自动化反应。

对大多数人来说，只要引导无意识中的东西进入意识层面就足够了。但如果你曾经有过挫败和遭受创伤的个人经历，很可能会极其强烈地想要固守那个被低估的自我。要处理这一问题，可能需要探讨更深层面的应对方法，这也就意味着昂贵且漫长的心理治疗过程。但写一本小书能否对这类读者有些帮助呢？我相信是可以的。

经过 10 年的努力，这项工作终于完成。我没有做过多的理论解释，而是尽量用科学的方法去讨论那些影响自我低估的内在因素。在本书中，我总结归纳出了探索个人经历的要点，便于大家实施。同时还提供了最优秀的咨询师常用的一些逐步渐进的方法，这样各位即使自行尝试也可从中获益。

事实上，就连我自己也有自我低估的问题。那个体积庞大、冥顽不化的“被低估的自我”，着实给生活制造了不少麻烦。在我职业生涯的早期，有一次下课后学生们告诉我，尽管他们觉得讲座内容很有意思，但我的讲课风格却无法吸引他们。他们说，我看起来好像总是觉得自己和自己讲的东西没有任何价值，根本不值得听。因此，我不得不做点什么去改变自己。值得庆幸的是，我找到了解决问题的好方法，而它也一定能对你们有所帮助。

只要阅读本书，你就一定能得到相应的收获。但也有些人会像我一样，要花费数年的时间才能治愈那个被低估的自我。我并不是个巫师，而这本书也不是什么立时见效的神药。如果你的问题很多，根源又深，那么，要控制自我低估就需要投入大量的努力。不过，这本书的独特角度和细致指导会让你面前的这项艰巨任务变得容易一些。

如何使用本书

只要认真地从头到尾通读一遍，这本书就会对你有所帮助。不过，如果你能按照每章里的建议去做，就会受益更多。在阅读的过程中，你可能需要时不时地写下一些东西，所以，在使用本书时，买个新记事本或是在电脑里建个新文件夹吧。

除此之外，你还要有耐性。本书内容丰富、结构复杂、逐层渐进，整个学习过程就像从头开始烘焙一个生日蛋糕。每一章都是一种原料，但你不能只是简单地把它们扔到碗里去搅拌了事。你必须先处理好一种原料，然后再处理下一个，最后小心翼翼地将它们按顺序组合起来。

第1~2章比较像“鸡蛋”和“黄油”，你得在一开始就把它搅拌均匀。第1章描述了我们追求排序和联结的天性。第2章讨论的是，为了回避在排序中被击败的痛苦而采用的自我保护措施。正是这种自我保护使我们无法看到被低估的自我的全貌。

第3章我们开始加入“面粉”——你低估自我的个人理由，有些过往经历可能已经造成了太大的伤害，以至于你一直将它们屏蔽在记忆之外。

然后，该加“牛奶”了，第4章和第7章提出了人类的善意和怜悯之心，那是能有效平衡排序的一种充满爱的联结。但在应对被低估的自我时，这些技巧必须进行相应的调整，这将是第5~6章中要介绍的内容。简单地说，为了对抗失败和创伤，我们的内在防御机制会采取一定的应对策略，这虽然可以帮助我们免于重蹈覆辙，但同时也限制了我们的发展，而调整后的技巧恰巧可以弥补此种不足。

将所有原料都混合起来后，就进入了“烘焙”阶段：你需要考虑和利用其中的每一种原料，可能还要时不时地回去重温一下前7章的内容。第8章就是在“蛋糕”上洒“糖霜”的过程，将你在本书中学到的东西代入你最亲密的关系中。那不仅能增加甜味，而且是保证蛋糕各层之间紧密连接的必要步骤。解决自我低估

的诱因可以极大地改善你的亲密关系，而这些关系也正是治愈自我低估的最佳场所。不过，切记一定要谨慎地逐步推进，因为只要一个不小心，情况就会逆转，你最亲近的关系反而会被自我低估毁掉，而这会引发更加严重的问题。

当你能够很好地将第 8 章中学到的内容应用于自己的生活时，就真的值得庆祝一番了。被低估的自我已经不再是你人生路上的绊脚石，它无法再阻碍你满足自身在人际关系、职业发展或任何领域里的需求。更重要的是，你的自我感觉会更好，也会更喜欢身边的这个世界。

The Undervalued Self

疗愈之旅有时也需要专业帮助，扫码关注“庐客汇”，回复“低估的自我”，看看资深心理学家帮你寻找优秀治疗师的 21 条建议！



引言 你是否小看了自己 / I

Part 1

发现内心深处的阻碍

| 认识自己 |

什么事会让你感觉良好？谁会让你感觉很糟？低估自我、隐藏自己真实的情绪会削弱一段关系的亲密程度，而爱就意味着冒险敞开自己的心扉，意味着坦白自己的全部感受，意味着不以任何为耻。

测试

| 第1章 |

排序与联结如何操控你的情绪

“低估自我”的天性 /3

测试

| 第2章 |

回避痛苦你用哪种策略

自我保护背后的真相 /31

测试

| 第3章 |

为什么你会戴上“自我菲薄”的有色眼镜

诱发自我低估的原因 /61

Part 2

重塑爱与权力的天平

| 疗愈自己 |

这世界并不是永远都表现得友善和正义。当面对自己的不安、脆弱和无助时，应允许他人表达同情和关怀、伸出援手帮助你。只有相互承诺的爱和亲密关系才能疗愈一切。

| 第4章 |

让联结取代排序

第一步 /95

| 第5章 |

与隐藏的“童真自我”建立联结

第二步 /121

| 第6章 |

与“内在判官”和“保护者/迫害者”对话

第三步 /147

测试

| 第7章 |

通过联结深化关系

第四步 /181

| 第8章 |

让亲密关系稳定而持久

疗愈的最后一步 /201



世界上最远的距离，是“我们”与“他们”。

扫描二维码，

与同地、同城、同类、同好的庐客们相遇。

尾声 冲破束缚，实现自己 /223

致谢 /227

译者后记 /229

The Undervalued Self

Part 1

发现内心深处的阻碍 | 认识自己 |

什么事会让你感觉良好？谁会让你感觉很糟？低估自我、隐藏自己真实的情绪会削弱一段关系的亲密度，而爱就意味着冒险敞开自己的心扉，意味着坦白自己的全部感受，意味着不以任何为耻。

The Undervalued Self



|第1章|

排序与联结如何操控你的情绪

“低估自我”的天性

在日常生活的大部分时间里，我们都忙于将自己与他人进行比较，以求赢得尊重、影响力和权力。也就是说，我们都在评估自己在群体中的等级地位。与此同时，我们也通过表达情感、关心和爱与他人建立联结，获得归属感和安全感。有时我们会将这两种行为结合，比如，当我们想改善某人的生活水平时，当我们向他人传授知识或提供意见时，或者当我们教育子女时，都会运用自己的社会地位和等级去为这种联结服务。排序和联结这两种行为时时与我们同在。

有时我们能意识到自己的这些行为，有时却不能。不管是有意还是无意，排序和联结几乎在我们所有的人际关系和问题中都扮演了重要角色，包括自我低估也是如此。

当人们出现自我低估时，往往会将自己看得过差。一旦意识到自己不愿面对的那部分人格特质（也就是“被低估的自我”）的存在，人们常常就会陷入感到羞耻或一无是处的情感泥沼中，这种感受要么占据整个情感，要么就全然不存在。但这部分的自我和现实是脱节的，这种低估和轻视并不准确。不管我们受困于这部分自我的时间是长是短，是几分钟还是一辈子，我们都会因此而错过一些机遇，并且很可能会饱受它的折磨。

The Undervalued Self 每个人心中都有一个被低估的自我

考虑到自我低估的来源就是排序，因此，掌握排序和联结之间的平衡点就成了解决问题的最好方法。一旦你能更清楚地意识到自己与他人比较排序和建立联结的整个过程，你自然能看到更深层的东西，并觉察到自我低估背后隐藏的无意识和本能反应。这样一来，你就不会轻易受困于那个被低估的自我。如果万一你还是陷进去了，这种意识就会变得更为重要，因为有了它，你才能应对那个被低估的自我。

排序和联结在所有高级生物的行为中都有所体现，但研究人员直到最近才发现，它们就是人类所有社会行为的两个基本指引。“排序和联结”所涉及的范围涵盖了我们有时会用“爱和权力”描述的领域。爱只是“联结”所代表的多种行为中的一部分，而“排序”实际上就意味着掌控权力。“排序和联结”首次作为一个词组应用是在1983年，由理安·艾斯勒（Riane Eisler）和大卫·洛耶（David Loye）在政治心理学领域中提出。排序和联结之间内在关系的重要性在20世纪90年代再度被社会心理学家提起，但自那以后，就很少有人继续使用这个词组。

然而，如果你将这两个词分开来看，那么与权力和爱有关的主题往往是人类和动物行为研究中的主流。我本人就曾经分别研究过这两个词。但在从事心理治疗的过程中，我发现大多数患者的自尊水平都比较低，因此难以建立健康的亲密关系。于是，我突然意识到，联结和排序之间天生就存在着一种内在关系。尽管我的患者都想要得到爱或联结，但在与他人的相处中，他们看到的却总是自己的权力或等级地位。

排序确实是我们人生中的基本组成部分，有时甚至会颇具价值。想想看，我们喜欢体育运动和比赛，愿意为职位、机遇甚至未来的伴侣而努力比拼。但如果我们放任排序成为整个社交图景中的唯一色彩，就会在很多方面把自己搞得一团糟。不管人生之路怎样顺利，我们终究要学会面对失败。从生理学上来说，失败会影响我们的总体自我价值感并诱发短暂的抑郁情绪。如果我们将人生视为一场又一场无休止的竞争和比赛，那么，我们最终要面对的失败总会多于成功。如果

我们大多数时候都自视甚高，那么不可避免的失败只会让自己跌得更惨。

当然，谁都不想终止那种“赢了”的好感觉，要是能一路顺风顺水地好运连连，或是永远身居高位大权在握，那该有多好。但是，我们的驱力总是倾向于自我高估，它会蒙蔽我们的头脑，让我们无法对他人作出准确的评估。在遭受失败或被击垮后，我们不仅会感受到抑郁，还有其他负面的“自我意识情绪”^①，而这不免会让人非常难受。来自朋友和家人的关心当然有助于缓解这种不适感，但一般来说，你越是无法恰当地进行排序，就越难拥有紧密的情感联系。

许多人身上都存在着过度排序的问题，部分原因是我们所处的社会环境，但更大的原因是，曾经惨痛的失败经历累积起来已经形成了某种创伤。它使我们心怀偏见，总是时刻保持警觉，希望能防患于未然，不再遭遇任何失败和羞耻。于是，我们总是没完没了地在生活中寻找排序，即使有时它们并不存在。如果缺乏对排序和联结的全面理解和认识，我们就无法消除这些创伤所造成的影响。不管怎样，我们中的大多数人都需要增加联结并减少排序，但如果不能对它们有足够深刻的认识，你就无法找到那个关键的平衡点。

谁让你感觉良好？谁让你感觉很糟？

在阅读本书的过程中，你会经常看到一些练习和自我评估，这是为了帮你更好地理解日常生活中排序、联结和被低估的自我所带来的影响。所以，请你找个笔记本，从现在开始记录自己的答案，以便随时回头对照。第一个练习是列出两份名单：第一份名单是那些在一起时会让你感觉良好的人，另一份则是那些会让你感觉糟糕的人（有的人可能会同时出现在这两份名单上）。在名字之间留出一定的空间，因为之后你会在下面做些其他笔记。

① 自我意识情绪 (self-conscious emotions, 也称为自我意识评价情绪 [self-conscious evaluative emotions], 简称 SCE), 是个体情绪系统的重要方面。自我意识情绪是将自我卷入到情绪中的一种特殊情绪类型, 它包含内疚、羞耻、尴尬、妒忌、自豪等。这些情绪关系到对自我意识的伤害或增强, 在调节和激发人类思想、情感和行为中起着重要作用。——译者注

好，现在看一下，是不是所有让你感觉良好的人都与你有一定的联结？任何一种联结都算，比如一句温暖友善的“你好”，或是偶尔在电话上聊天，甚至是一段对你们彼此都至关重要的爱情。是不是几乎所有让你觉得不舒服的都是那些对你进行排序的人？任何事都行，从一种模糊的被评判的感觉，到能够意识到的所有外显的竞争关系（感觉就好像在一决高下谁才是更好的那个）。建立联结的人际关系会让我们对自己和他人感觉良好。而牵涉到排序的人际关系则通常会让我们对自身的价值感产生更多的焦虑，更多的不快。排序会在多大程度上摧毁快乐感，你的这两份名单恰好证实了这一点。

排序与联结之舞

排序意味着确定我们在社会团体或权力集团中的地位。地位越高，权力越大，这就使得权力与排序密不可分。如果以一种较为温和的方式来考虑，将权力视为对他人的影响力，就可以扩大权力的涵盖范围。比如，得到他人的尊重也可以被视为拥有权力。

联结是我们用来平衡排序需求的天生技能。每个人都会受到他人的吸引，喜欢他人，想要了解他人，并愿意尽可能地帮助他人。爱就是联结的一种强化形式。

每一天，我们都在努力寻找排序与联结之间最佳的平衡点。有时，我们需要付出和接纳友谊或关心，有时我们会通过自身的影响力、一定的商业头脑、名望、财富或所交的朋友和支持者的优秀品质去赢得他人的尊重。也有些人会运用自己的外貌、财富或加入备受尊重的群体来寻求更高的等级。不管是对自己还是对别人，我们通常很难找到那个最佳的平衡点，因为一般来说，排序总是过量。有时，我们会满脑子只想着自己的等级地位，又或者他人会期待我们关注这个。当然也有些时候，我们可能根本就没有意识到自己正在注意这件事。在某些情境中，我们会希望相信，排序并不存在。但实际情况是，只要有两个人及以上的人聚在一起，排序就一定会出现。如果想要找到那个最佳平衡点而不是被客观环境牵着鼻子走，你就必须有意识地去付出努力。

值得庆幸的是，即使在意识不到的情况下，大多数人也都会用保持平等去中和排序所带来的潜在不愉快感。比如，在一场比赛中，我们会试着保持良好的竞争气氛，并遵循公平原则。在商业活动中，我们会遵守合约，保持诚信。

在友谊关系中，我们也必须处理排序问题。尽管我们知道哪个朋友赚的钱更多或有份更体面的工作，但我们会尽量选择分享而不是攀比。我们会平摊账单，而不是各付各的。如果有人称赞你，你也会对他表示欣赏。事实上，亲密的朋友彼此往往不会再去计较谁欠谁，而仅仅关注于给予对方所需要的，而这正是建立联结的基础。

· 对联结的重要定义 ·

联结：被他人吸引、对他人产生感情的天性，对他人感兴趣，希望在力所能及的范围内帮助他们。

爱：一种经浓缩净化后的联结模式。某种强烈的吸引力让你只想待在某人身边，了解对方的一切私密，尽可能地满足对方的愿望，享受对方为了满足你的需求而作出的努力。就像是你与对方合二为一。

利他主义 (altruism)：对素昧平生的人所产生的无私的爱，有些时候，爱的对象会扩展到全人类，如果别人需要帮助，会生出同情心。

排序和联结这一对“恋人”在很多场合都会手拉着手翩翩起舞。排序有时会为建立联结而服务。父母、教师、主管和政治家往往都有很高的等级地位，随之而来的就是强大的权力，但他们会用这种权力服务于联结、爱和利他主义。我们并不介意那些等级较高的人强硬制定某些规则或开会讨论跟我们有关的事，因为知道他们是为了提供帮助。如果不考虑他人的需求而一味蛮干，这种权力就会被滥用。除此之外，当我们想要称赞他人时，排序也可以为联结服务。如果发言者自身的等级较高，往往可以增加结论的说服力，比如说“你显然是班上最聪明的”。

联结同样也可以为排序服务。当我们为了赢得某些东西而组成同盟时，可能并没有注意到自己也获得了某种联结。联结可能会躲在排序身后，就像教授和学生、雇主和雇员，甚至连监狱看守和囚犯之间都要试着去忽视彼此之间产生的相