

遇见26个自我

认识内在的26种人格，喜欢上不完美的自己

教你打破思维局限，翻转人生——

告别脆弱、恐惧、迷失，学会分辨真正的自我，找回内在平衡的自己



[德] 席薇雅·恩格尔 — 著

赖雅静 — 译

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

遇见26个自我

认识内在的26种人格，喜欢上不完美的自己

[德]席薇雅·恩格尔 / 著

赖雅静 / 译

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见26个自我 / (德) 席薇雅·恩格尔著; 赖雅静译. —广州: 广东人民出版社, 2017.10
ISBN 978-7-218-12132-1

I. ①遇… II. ①席… ②赖… III. ①人格-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第249759号

著作权合同登记 图字: 19-2017-180号

© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Original Title: Meine 26 Egos und Ich.

Ein Wegweiser zu mehr Lebensfreude und Selbstverwirklichung
through jiaxibooks co. ltd. Taipei

本书译文由漫游者文化授权使用。


YUJIAN 26 GE ZIWO

遇见26个自我

席薇雅·恩格尔 (Silvia Maria Engl) 著  版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 李敏

装帧设计: 紫图图书 

责任技编: 周杰 易志华

版权支持: 王秀荣

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880mm × 1270mm 1/32

印张: 8.75 字数: 220千

版次: 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

定价: 45.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读,
请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: 020-83795240

目 录

自序

学会分辨内在真实的声音 1

第一章

自我究竟是什么

第一节 二十六个自我 002

第二节 迈向喜悦生活与自我实现的四个步骤 010

第三节 先清醒，才能觉醒 015

第四节 认识自我之前——本书使用说明 019





第二章

二十六个自我和它们的怪癖

- 【No.1 人格】 戏剧女王 032
- 【No.2 人格】 控制狂 041
- 【No.3 人格】 自大狂 050
- 【No.4 人格】 小媳妇 058
- 【No.5 人格】 完美主义姐 066
- 【No.6 人格】 愤世嫉俗姐 074
- 【No.7 人格】 假淡定哥 082
- 【No.8 人格】 拖延妹 089
- 【No.9 人格】 冲动哥 096
- 【No.10 人格】 浪漫姐 102
- 【No.11 人格】 挑剔妹 112
- 【No.12 人格】 逞强女 120



- 【No.13 人格】 一无是处妹 127
- 【No.14 人格】 万事通哥 135
- 【No.15 人格】 自艾自怜女 142
- 【No.16 人格】 爱哭鬼 149
- 【No.17 人格】 羞耻妹 156
- 【No.18 人格】 好好先生 163
- 【No.19 人格】 冷血姐 169
- 【No.20 人格】 泼冷水哥 176
- 【No.21 人格】 为钱担心哥 183
- 【No.22 人格】 闲不下来哥 190
- 【No.23 人格】 “我还没有准备好”姐 197
- 【No.24 人格】 “现在已经太迟了”嘀咕婶 205
- 【No.25 人格】 瞻前顾后哥 212
- 【No.26 人格】 怀疑论者 219



第三章 从自我中解脱

- 第一节 终于自由了! 228
- 第二节 为你的“敌人”命名! 230
- 第三节 为什么“简单”有时会太过简单? 232
- 第四节 力量就在呼吸里 234
- 第五节 心情整理法 240
- 第六节 一步步完善自我 245
- 第七节 自我日记 252
- 第八节 活得好, 心灵才会健全! 253

结语 256



第一章

自我究竟是什么

第一节

二十六个自我

“我”究竟是谁？为什么会有各种自我？

让我们先回答第一个问题吧！本书所说的自我，指的并不是日常语言中“自私自利”的本性。依据自我的类型而定，有些确实具有上述的特质，但也存在胆小怯懦、唯唯诺诺，总是贬低自己的自我。

在本书中，自我具有以下含义：它看似是“我”的一部分，也能被理解成是一种声音，这种声音总想把它视为绝对真理的东西强迫推销给“我”——就像是我们思维的“推销员”，时时刻刻想把它的信条偷偷塞给“我”。

这个“推销员”有个特别卑鄙的手段，就是用“我”的口吻来陈述它的信条，使“我”（真正的我）相信，这确实是自己的想法。因此，你也可以说这本书就是由形形色色的自我写成的，因

为这本书是“我”写的。你明白我的意思吗？假使不明白，目前暂且无妨。

我们的各种自我不时向我们推销某种自我认同，使“我”自以为知道“我”是谁、“我”喜欢什么、“我”不喜欢什么，知道“我”的想法、“我”的感受，但这些其实都是不断在（再）制造各种意念的自我。请你闭上眼睛，好好审视你的思维到底发生了什么事！不论你在做什么、体验什么，你总是不断在评价着“我觉得这个很好”“我觉得这个不好”“这烦死我了”“这让我很开心”等。然而，这里的“我”究竟是谁呢？

你脑中的想法，并不一定是真的！

为了理解这个看似简单实则深奥的句子，我们有必要先了解几个极为重要的道理：

我们所想的或认为是真实的，并不全然就是我们所想的或真实的。

我们并非与世隔绝，而是成长于群体之中，家庭是最小的社会单位。在家庭之外，还有各种群体，例如同学、邻居、同一个社团的成员、父老乡亲、民族同胞，乃至地球上的所有居民。这些大大小小的群体塑造了我们的思维，进而影响我们的行为模式。

比起体验过其他文化，比如经常旅行的人，只生活在自己文化圈里的人，更容易把许多思考模式与规范视为绝对。举例来说，在德国，如果有人 in 公共场所赤身裸体便会遭到拘捕，但在其他地方，有些民族却总是裸露着身体，你得非常有耐心，才能让他们理解什么叫作“引起众怒”。因此，“裸奔”并非一种客观的违法行为，只是在德国被认定为犯罪罢了；而这又意味着，在某个时候某人曾经规定，裸体在德国是被视为无礼的、不得体的，甚至该受惩罚的，即使天气适合裸体时也不行。就这个例子来看，我认为这种观念源于人们从小就被教导，应该为自己的身体感到羞耻。

赤身裸体是一种禁忌，只有经过妥善包装且符合美的标准的，才有资格装点城市的广告牌。而这种广告看得越多，我们就越会为自己的身体感到羞耻，因为我们的身体不如那些用修图软件修饰出来的肉体美丽，于是我们愿意花大笔金钱购买服饰遮掩身体，好弥补我们臆想出来的缺陷，而某些类型的产业则因为这种反应而大受其惠。有好多人都盼望我们的“耻感自我”持续活跃，所谓“No pain, no gain”，一分耕耘，一分收获。然而，在这种情况下，受苦（pain）者与受惠（gain）者并不是同一个人。

“耻感自我”不过是一种似真而实非的自我认知。这种自我认知试图使“我”相信，“我”必须为某些事情感到羞耻，而且这种耻感是极为恰当、自然又正常的。耻感可能起于人们对自己的身体、对自己所做（或没做）的事乃至所想而感到的羞愧！

对自己的身体感到羞愧，是从家庭里就开始的，比如总有一天

小孩子会被教导，从现在起，打嗝不再像从前那样会获得掌声，而是会被当成没礼貌而不受欢迎。从某个年龄起，孩子打嗝儿就会招来不悦的目光、嘲笑或责骂，而这种似是而非的规律又会被人们一成不变地继续传递，时间久了，约定俗成。

“我绝对不能在公开场合裸露身体！”这是一般认为绝对错不了的信条，于是我们极力避免裸露身体，就算要露，至少也得“三点”不露（大家瞧瞧泳装就知道了）。至于少数不信这一套，行事异于常人的人，不是遭到隔离（限制在裸体俱乐部里），就是被人当成疯子（等于不“正常”），甚至被视为危险分子。而谁会想遭人排挤，被人当成疯子或危险分子呢？

正因如此，为了避免遭人排挤，我们只好乖乖听从“耻感自我”的训诫。

我们无意在此号召大家从现在起全裸上街，举这个例子主要是为了帮助我们认清：这些在脑子里絮絮低语的声音总是在传达所谓的真理，从“听音乐会时咳个不停会干扰他人”（等于难为情、惹人厌）、“强者生存”（等于暴露弱点的人是Loser）到“做事的人对社会才有贡献”（等于不做事的人就是“寄生虫”，只能依赖他人度日）；我们只有遵循这些真理，才能受人喜爱、赞美、尊重。同时，这些声音也告诫我们：“如果你做得不一样，就再也不会有人喜欢你！大家都会把你当成笨蛋，这是你想要的吗？如果不是，就乖乖听我的话吧！”

我们的各种自我会借由各种形式对我们施压，而身受压力的人

很少会觉得幸福，也无法享受无忧无虑的生活乐趣。

自从开始深入探究自我之后，我便经常在禅修课程中听到“这是你的自我说的”之类的说法，而我一直没能真正理解这句话的意思，因为对我来说，其中有许多矛盾的地方。比如，当我认为某件事我可以做得比别人好，据说这便是我的自我。可是，如果我说，做某件事我绝对还不够好，据说这也是我的自我。这到底是怎么回事？到底哪个才是我的自我？是当我骄傲自大的时候，还是畏畏缩缩的时候？假使我连自己敌人的身份都搞不清楚，又如何能克敌制胜呢？

直到我开始把“我的自我”分成“我的各种自我”，它们的样子才逐渐清晰，对我而言，各种自我才变成了具体的概念。这样一来，分辨对手或队友就变得简单多了。从此我终于能轻轻松松地找出它们的源头，将它们一一克服。例如，我的“戏剧女王”和“一无是处妹”，两者的基础便截然不同。

经由体察我自己的意念，我越来越了解自己，了解我那些亲爱的“同居人”，并且逐渐夺取它们的力量。也许你会问，这该怎么做？答案很简单：认识你的“敌人”，让它成为你的朋友！本书将会协助你达成这个目的。

自我总是向外求，不理睬心的需求

自我有个清楚的识别标记，那就是它总是“向外求”。我们的

自我关注的并不是心要什么，它追求的总是来自外在环境，比如他人的注意、认识的人对你的优秀表现表示赞许，或者主管因为你的卓越绩效而为你调薪……当然，自我与心偶尔也会有目标一致的时候，但如果心所要的与自我完全不同，自我才不管心的需求呢，它反而会不断贪婪地向外追求。

如果我想要什么，并且想知道那究竟是我，还是不过又是我的某个自我想要的，那么不妨向自己提出这个问题：“我想要的来自哪里？”答案如果是“自外而来”，那么这肯定是个再度想要某种东西的自我罢了。

为自我命名，是接纳的起点

如果想翻转这种权力关系，有个非常重要的步骤：为自我命名。比如我今天对某事感到恐惧（非理性的恐惧），我便为这种恐惧命名，给它一个名字，认清它的身份，并且和它对话。这里所说的恐惧，并不是指凭借真正的直觉关系存亡的那种恐惧，而是那种“我知道如果我在阿姨生日时为她唱首歌，她一定会很开心，可是我怕大家会取笑我，因为我歌唱得挺烂的”。这段话背后的缘由是你怕丢脸，但这有什么好怕的？偶尔丢一次脸又会怎么样呢？

为自我命名有什么效果？它如何能帮助你克服恐惧，勇敢地在阿姨的生日会上高歌一曲（开开心心地，一点儿也不怕）？这些我

们在后面还会详细说明。

此外，我也不再痛恨我的各种自我了，甚至反过来，我会从每个自我获得一些“正能量”，而这又比较会让我不会拒绝它，并且更能够接纳它的本来面貌。

在这本书里，我找出二十六名这样的生命伙伴，剖析它们的特性，并且把它们用来对我们施压的各种操控做法列举出来。我们的自我跟我们一样不想死，因此它们总是为了生存而奋斗，甚至经常耍一些计谋。只有当我们不再把自己与它们画上等号，我们才能放开它们。到那时，它们或许不一定会永远消失，但已经无法支配我们；而我们也终于能够做自己真正想做的事，并且感觉良好。

【重点小笔记】

自我代表脑海里的一种声音，这声音总是想把它的真理说成“我”的真理。这个声音使用的花招就是用“我”这个说法，使我们把自己等同于它。

这些声音会随着岁月逐渐积累：

- 透过教育（比如父母、师长）
- 透过我们认为值得模仿的对象（比如偶像）
- 透过操控（比如广告）

我们听从自我的话，希望能避免不快的事件与经历。

自我一如它的起源，具有多种面向、众多面目与身份。

如果我们不对自我提出质疑并揭露它的真面目，它就有力量操控我们，从而导致不满等后果。因为我们想要的是一套，但在自我与自我的真理影响下，做的却是另一套。

辨识关键：

自我把“外在环境”视为成就它愿望的根源。

第二节

迈向喜悦生活与自我实现的四个步骤

如果我的人生境况不符合我的理想（这也是绝大多数人的生活写照），那么我就需要一个好策略，协助我脱离这种窘境，追求理想的人生。

关键就是下定决心。

第一步：我决定要改变自己的人生

把改变挂在嘴上的人很多，下定决心去实现的人却很少，阻拦我们的往往是害怕改变的后果（又是一个自我在作祟）。然而，我们想要改变必定得痛下决心——也必须具备改变某事的意愿。

为了让改变有意义且切合目标，我们必须理清自己真正想要的究竟是什么。