

HZ BOOKS
华章心理

本书会帮你治愈过度的羞耻感，让你认识到：
我就是我，一个独一无二的、足够优秀的人。

羞耻感

[美] 罗纳德·波特-埃夫隆 帕特丽夏·波特-埃夫隆 著
Ronald Potter-Efron Patricia Potter-Efron

王正林 译

Letting Go of
Shame



机械工业出版社
China Machine Press

羞耻感

[美] 罗纳德·波特-埃夫隆 帕特丽夏·波特-埃夫隆 著
Ronald Potter-Efron Patricia Potter-Efron

王正林 译

Letting Go of
Shame



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

羞耻感 / (美) 罗纳德·波特 - 埃夫隆, (美) 帕特丽夏·波特 - 埃夫隆著; 王正林译.
—北京: 机械工业出版社, 2018.1 (2018.4 重印)

书名原文: Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life

ISBN 978-7-111-58676-0

I. 羞… II. ①罗… ②帕… ③王… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 297249 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-2490

Ronald Potter-Efron, Patricia Potter-Efron. Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life.

Copyright © 1989 Hazelden Publishing.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Hazelden Publishing through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Hazelden Publishing 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

羞耻感

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号) 邮政编码: 100037

责任编辑: 宋学文

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次: 2018 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 170mm × 230mm 1/16

印张: 14

书号: ISBN 978-7-111-58676-0

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

LETTING
GO OF
SHAME
献词

谨以此书纪念 C. 斯坦利·波特 (C. Stanley
Potter) 和迈尔斯 J. 埃夫隆 (Miles J. Efron)。

LETTING
GO OF
SHAME
致谢

我们要向那些在本书逐渐成形的过程中读过并评论过书中内容的人们致谢，他们是：丹尼斯·巴尔杜克 (Denise Balduc)、保罗·赫克 (Paul Heck)、马克·摩斯 (Mark Morse)、简·史密斯 (Jan Smith)、理查德·史密斯 (Richard Smith) 以及李·韦伯斯特 (Lee Webster)。他们的评论对我们十分有益，提醒我们关注一些新的或者曾被忽略的思想。此外，我们感谢詹妮佛·波特-埃夫隆 (Jennifer Potter-Efron)，她出色地将最终的手稿打印出来。朱迪·德莱尼 (Judy Delaney) 是 Hazelden 出版社的编辑，她热情的支持既激发了我们的斗志，又鼓舞了我们不断前行。最后，我们想表达我们对许多朋友和同事的感激之情，他们不但把他们羞耻的体验告诉我们，还为我们带来了温暖和关爱。

羞耻的定义

羞耻是一个难以捉摸的概念。尽管自 20 世纪 50 年代以来一直有心理学家对其定期开展研究，但和与之最为接近的另一种情绪——内疚——相比，人们对羞耻的了解少得多。直到最近，学术界才开始出现许多关于羞耻这个主题的著作。

这种学术研究上的忽略，部分原因是历史的偶然。例如，奥地利精神分析学家、精神分析学的创始人西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）着重研究的主题碰巧是内疚而不是羞耻。后来，一些人类学家认为内疚是一种比羞耻更高级、更复杂的感觉。他们宣称，西方社会没有或不需要羞耻感。

尽管如此，羞耻感之所以这样飘忽不定，一个更好的原因也许是人们对令人羞耻的经验的自然反应：隐瞒和回避。深感羞耻的人最不想谈论的就是这种感觉。甚至在治疗期间，他们也常常隐瞒他们觉得羞耻的事情，转而向医生透露他们的愤怒、忧伤或恐惧。羞耻的感觉让人难以承

认，而带着羞耻的感觉面对他人同样很难。这样的结果是，当人们最需要别人的时候，也就是说，当他们感到最丢脸和最可耻的时候，却和别人隔绝起来。

什么是羞耻？它不只是一种感觉。它综合了一系列的生理反应（比如低头看着地面或者脸红）、可预测的行为（比如对别人隐瞒或者退避）、不舒服的想法（比如“我的人生就是一场失败”）以及精神绝望等。我们对羞耻的定义是：它是一种令人痛苦的信念，感到羞耻的人相信，自己身为人类，存在着一些根本的缺陷。

本书分为三个部分。在第一部分，我们通过仔细描述令人羞耻的经历来了解它，并将普通的、建设性的羞耻感（可以用来改善你的人生境遇的羞耻感）与让人感到过于羞耻的问题进行对比。我们基本的信念是：羞耻感即使痛苦，也可以是一种健康和有益的感觉。但是，它也可能变成不健康的感觉，特别是当某人产生了太多的羞耻感、感到被它淹没的时候。深感羞耻的人会遭受巨大的痛苦，他们无法使用羞耻感来改善人生境遇。

在第二部分，我们阐述羞耻感的五个不同的来源：

- 我们的遗传和身体构造；
- 美国的文化；
- 家族的起源；
- 我们当前感到羞耻的个人关系；
- 我们自己的自我羞辱的想法和行为。

这些来源中的一种或几种可能对我们产生影响。重要的是，没有哪一种单独的羞耻感来源适用于每一个人。许多深感羞耻的人在父母的批评声和不支持的态度中长大。另一些人更容易受到他们成年后发生的羞耻事件的影响，例如与动辄骂人的配偶结了婚。还有一些人的羞耻感似乎来自遗传因素，或者反映了文化的偏见与歧视。最后，有些人本身就是最恶劣的可耻之徒，即使别人在努力支持和帮助他们，他们也会毫不留情地攻击别人。

在第三部分，我们将学习一些治愈羞耻感的指导原则。治愈，首先要理解，然后要采取行动。治愈羞耻感，要求我们：

- 充分认识我们的羞耻感；
- 注意我们对羞耻感的防御；
- 将一定程度的羞耻心作为人类状况的一部分加以接受；
- 挑战羞耻感；
- 确定积极的目标，以帮助我们用自我价值感来替代羞耻感。

一旦我们开始治疗羞耻感，我们便在朝着人性、谦逊、自主和能干的方向发展。我们敢说自己是一个普通的人，不比别人更好，也不比别人更差，就是这样一个独一无二的、足够优秀的人。

在每一章的末尾，我们都安排了一些帮助个人成长的练习。我们觉得这些练习将有益于你，特别是如果你在羞耻感方面觉得自己存在严重问题的话，请一定花时间完成这些练习。最好是准备一个笔记本，把你练习过程中的答案写下来，看一看生活中哪些方面让你产生羞耻感，以及你怎样将不好的羞耻感转变成好的羞耻感。找一个你信任的人一起探讨你记下的和正在思考的答案，也许是个好主意。

我们相信，倘若你被自己的羞耻感所伤害，这种伤害是可以治愈的。你需要保持活力、充满耐心和坚持不懈。你还需要理解和勇气。最重要的是，你需要希望，也就是一种深深的信念，相信这个世界上不应当有人永远生活在绝望之中。治愈了羞耻感的人会发现，他们能够比从前更加自由地生活，带着自尊、体面、荣誉和切合实际的自豪感更好地活下去。

羞耻和内疚

羞耻和内疚可以称为人际情感，因为两者都告诉我们，我们与周边的世

界之间出了一些问题。两者都要求我们仔细地审视自己并在生活中做出改变。两种情感的另一个相似之处是，如果适度，它们都是宝贵的；如果过量，它们都有破坏作用。如果两者之中的任何一种情感过多，都可能让人无法抵抗。

然而，羞耻与内疚还有着一些重要的差别。首先，羞耻涉及某个人做人的失败，而内疚则指向做事的失败。感到羞耻的人认为自己基本上在做人的某些方面出了问题；感到内疚的人觉得自己做错了某件事情，必须纠正。当然，某个人也可能同时兼有这两种情感。例如，某个人违背了对配偶忠贞的誓言，婚内出轨，于是充满悔恨。他也许对自己说，自己做了很不好的事情，这是承认自己感到内疚。他还可能认为自己不坚定、有缺点，或者令人恶心，觉得他一定是天生就有问题，所有这些都是羞耻的标志。

其次，两者之间的重要差异在于，感到羞耻的人通常受到自身缺点的困扰，而深感内疚的人则注意到他们的违规。有羞耻感的人常常认为自己不够好，因为他们没有达到人生的目标。他觉得自己不如同事那么聪明，不如母亲那么有魅力，不像父母亲那么和善，不像朋友们那么有趣。相反，格哈特·皮尔斯（Gerhart Piers）和密尔顿·辛格（Milton Singer）在他们合著的书籍《羞耻与内疚》（*Shame and Guilt*）中写道，心生内疚的人则认为自己做得过火。他会对自己说，我好希望自己没有做那件事。我伤害了别人，感觉太糟糕了。

最后，羞耻与内疚之间的差别在于，深感羞耻的人害怕被抛弃，而心生内疚的人担心受惩罚。前者害怕被抛弃，是因为他觉得自己有太多缺点，不会受到别人的爱或珍视。有的人非常不喜欢或不尊重他自己，通常以为，别人只要意识到他不够完美，便会头也不回地离开他。后者预料和担心自己受惩罚，因为他做了错事，必须付出代价。他害怕的惩罚有轻有重，轻则打手心，重则蹲监狱。

羞耻感可能比内疚感更难治愈，因为它涉及人而非特定的行为。感到羞耻的人要改变他的自我概念，以便获得新的自我概念和自豪感。这通常是一个缓慢的过程，有时甚至是痛苦的过程，包括深刻审视我们对自己在这个世界上的地位的基本假定。

有时候，令我们感到羞耻和内疚的问题相互混杂在一起，到最后几乎变得不可能区分它们。例如，有的人一开始就问自己：“我怎么会做了那样的事？”在发问的时候，他的注意力要么集中在这个问话中的“我”之上，要么集中在“那样的事”之上。如果是后面这种情况，“我怎么会做了那样的事”，暗示着关注那种行为、违规以及内疚感。如果是前面那种情况，“我怎么会做了那样的事”，意味着关注自己的身份、缺点和羞耻心。人们很容易依次或者同时提出这个问题的两个部分，从而使得内疚感引出羞耻心，反过来也一样。

本书的读者可能需要训练一下自己的耐心。可以理解，你也许希望尽快地从不好的羞耻感中解脱出来。但随着你一路读这本书并一直思考羞耻感，似乎还在短时间内强化了那种感觉。和我们一同坚持下去。我们将向你表明如何应对不好的羞耻感，也告诉你，为什么说好的、短暂的羞耻感是我们健康生活中的重要组成部分。

我们在本书中之所以重点阐述羞耻感的主题，主要是由于人们对它的阐述不如内疚感那么多，还由于人们对羞耻感了解得很不够。我们关注的焦点是你怎样看待自己。我们的目标是帮助你欣赏自己，并且认为自己是能够对这个世界做出某些重要贡献的宝贵的人。

LETTING
GO OF
SHAME
编者说明

本书中的故事根据许多人的生活以及他们应对羞耻感的情形来编写。如有雷同，纯属巧合。

为保护书中提及的所有人的自尊，不论他们的性别为何，作者都在书中用“他”泛指。两位作者相信，羞耻感的问题没有性别、信仰、肤色或宗教团体之分，任何人都存在。

献 词

致 谢

引 言 羞耻的定义

编者说明

第一部分 了解羞耻感

第 1 章 羞耻：整个自我的失败 // 002

第 2 章 好的羞耻感 // 015

第 3 章 过度的羞耻：以羞耻为中心的人 // 025

第 4 章 缺乏羞耻感 // 046

第二部分 羞耻感的众多来源

第 5 章 羞耻感的根源 // 058

第 6 章 在羞耻中长大：羞耻感及家庭起源 // 068

第 7 章 当前令人羞耻的个人关系 // 081

第 8 章 文化中的羞耻 // 095

第 9 章 我们怎样羞辱自己 // 107

第三部分 治愈羞耻感的创伤

- 第 10 章 治愈羞耻感的创伤：理解阶段 // 118
- 第 11 章 治愈羞耻感的创伤：行动阶段 // 131
- 第 12 章 治愈来自原生家庭的羞耻感 // 146
- 第 13 章 治愈当前的个人关系中的羞耻感 // 166
- 第 14 章 治愈自我羞辱的创伤 // 184
- 第 15 章 帮助缺乏羞耻感的人 // 198

后记 // 208

作者简介 // 210

参考文献 // 211

LETTING GO OF SHAME

第一部分

了解羞耻感

令人羞耻的经历是怎样的？普通的、建设性的羞耻感与过度的、破坏性的羞耻感有着怎样的区别？

在本书的第一部分，我们将细致描述为什么深感羞耻的人无法改善他们的人生境遇，直到他们理解了羞耻感是什么。

第1章

羞耻：整个自我的失败



一个两岁女孩正在探索世界。她在花园里找了一块特别的地方，兴致勃勃地挖掘着那里松软的泥土。她对自己的成就感到自豪。她想告诉世界：“你们瞧，我能挖出这么多土。我很棒。”

她母亲看见这一幕后，大声吼道：“你看看你！把这里弄得这么乱七八糟，全身脏兮兮的，衣服也被你弄破了。我对你真是太失望了。你应当为自己感到羞耻。”

小女孩顿时觉得自己非常渺小。她耷拉着脑袋，两眼盯着地面。她看到了自己脏兮兮的双手和沾满了泥巴的衣服，开始发自内心地觉得自己很脏。她想，她身上一定有些什么东西非常肮脏，脏得她永远都不可能真正洗干净。她听出了母亲轻蔑的语气，感到自己有缺陷。

一个16岁的少女最近开始约会。她的男朋友似乎是一位绅士，而且，事实上他从不强迫她做任何她不喜欢的事情。渐渐地，她越来越信任他。他们在上课的时候递纸条，在纸条上写一些情话。男朋友在那些纸条上亲切地称她为“性感女孩”。

一天，女孩穿过校园时，她男朋友的一位好友在她经过时高声打招呼：“嘿，性感女孩，你好吗？”她突然意识到，一定是男朋友把他们的纸条给别人看了，瞬间羞得无地自容，脸上似乎有一团火在烧。她想立马跑开，仿佛觉得所有人都可以看穿她。

后来，她接到了男朋友打来的道歉电话。但现在，她已变得怒不可遏。“离我远点！”她哭着说，“我永远不会原谅你，永远不再跟你说一句话！”

一个中年男人在一家小公司找了份稳定的工作。他工作很出色，晋升的前景看起来很好，上司经常给他积极的评价。他知道同事对他的看法也很好。

一天，他的老板因为一个小错误批评了他。也许是因为他开会迟到了一会儿；也许是他下订单时忘了一同把发票发给对方。这个小错只给公司造成了很小的损失。他的老板只是指出了问题，并没有斥责他。

尽管如此，中年男人有一种彻底的失败感。他“知道”自己身上有一些根本的问题。他相信老板一直把他当成骗子。他确认别人会觉得他甚至不应该在这里继续干下去了。他不完美，因此一定毫

无价值。他花了好几个钟头来回忆在这家公司以及上一份工作中自己犯下的每一个错误，这只会让他感到心情更坏。他回到自己的办公室，关上门，整整一天都不再出门。他知道自己永远无法做到足够好。

一个年长的男人大部分时间都在批评身边的所有人。他觉得妻子愚昧无知；儿子懒惰成性；女儿笨头笨脑；朋友粗鲁无礼；整个世界腐化堕落。他毫不迟疑地告诉别人，他比他们都更聪明、更理智，并且总的来说更优秀。他宣扬他的优越感。他料想自己会获得人们的尊敬。

也许有的人确实认可这个人的自我形象，但另一些人觉得他戴着面具。他们透过他的自大和傲慢来观察，发现了他内心的不安全感 and 缺陷。他们意识到，这个人试图让全世界相信他比别人更好，但恰好在这个时候，他真正的感受却是比别人更差。另外，在这个人身边生活真的极其艰难，因为他太瞧不起别人了。他身边的人不但不会尊敬或崇拜他，还会躲着他、避开他，不愿跟他透露他们自己内心的任何想法。

这四个例子中的主角有一个共同点——羞耻的感觉。羞耻是一种遍及全身的痛苦感觉。它有众多的变体，在任何两个不同的人身上，看起来绝不会完全一样。例如，和年长男人的羞耻感相比，两岁女孩的羞耻感更多的是生