



自恋

Why is it always about you?

The seven deadly sins of narcissism

【美】Sandy Hotchkiss 著 / 蒋晓鸣 译

 中国轻工业出版社

WHY IS IT ALWAYS ABOUT YOU?
THE SEVEN DEADLY SINS OF NARCISSISM

自恋

【美】Sandy Hotchkiss 著

陈晓鸣 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自恋 / (美) 霍琦兹 (Hotchkiss, S.) 著; 蒋晓鸣译.
北京: 中国轻工业出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5019-7015-5

I. 自… II. ①霍…②蒋… III. 病态心理学—
研究 IV. B846

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第110164号

版权声明

Simplified Chinese Translation copyright ©2009 by China Light Industry Press
Why is it Always About You? The seven deadly sins of narcissism
Original English Language edition Copyright ©2002, 2003 by Sandy Hotchkiss
All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

总策划: 石 铁
策划编辑: 高小菁 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 朱 玲 高小菁 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2009年9月第1版第1次印刷
开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.375
字 数: 90千字
书 号: ISBN 978-7-5019-7015-5 定价: 18.00元
著作权合同登记 图字: 01-2008-4998
咨询电话: 010-65125990 65595090
读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianbook@163.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
81211J6X101ZYW

引言

他们无处不在

现在是五点差一刻，你已经忙完了一天的工作。一整天电话铃声一刻也不停，午餐只是在员工休息室稍稍吃点盒饭就草草了事，每个人都好像要找你的碴儿。虽然不断有人打搅，你总算写完了那份已经困扰你一周的报告。在你觉得可以休息一下时，你翻了翻短信，开始安排明天先做什么后做什么。你想要美美地吃上一顿，泡个热水澡，然后睡个好觉。

突然你的美梦被不速之客打断了。“老板需要我们重新核算一遍数据。”你的同事说道，并把一堆文件扔在你桌上。“很抱歉我没法帮你——我约了女朋友看电影。”好吧，下不为例，你很无奈。为什么总是发生在最后一刻，为什么我总是那个到最后一刻还在忙的人？

1 小时后，你一头栽进车里并一路开回家。在一处停车

的地方，有三个十几岁的孩子慢悠悠地晃着走过街道，完全没有注意到四周的汽车。难道他们就不能走快点吗？你礼貌地按了按喇叭，想提醒他们加快步伐。可是他们依旧悠闲地慢逛着，有个人还在路过时骂了句脏话。天！为什么连孩子都那么充满敌意呢？

终于到家了，你走进家门发现丈夫很悠闲地看着晚报，手里握着啤酒瓶，身边的桌上还有两个空杯子。“这么晚才回来！”他大叫了一声，“晚饭吃什么呢？”“吃剩饭！”你也大叫，心想还好冰箱里面有些可以吃的东西。“可我想吃炸鸡腿，”他脱口说道。“你总该偶尔给我做顿像样的晚饭。”或者你花钱雇个保姆，老大！你轻声嘀咕道。

吃过饭，当你洗盘子的时候，电话铃响了。是你的母亲。“你三天都没给我打电话了，”她一听到你说话就开始唠叨。“妈妈，你过得好吗？”你回复她。“不好，不好啊。我的牛奶喝完了，我的支票要存一下，我那该死的清洁工再也没来过。要是我的女儿除了工作以外还能帮上点忙的话，我也不必去雇那样的人了。”要是我有一个这样的母亲，你内心在说，也许就只会给我的日子雪上加霜了。

晚上10点。那张宽大、舒适的床在向你召唤。你穿上旧式的法兰绒睡衣爬进被窝。但你还没法睡。“亲爱的，”丈夫在叫你，把你拽到他身边，用鼻子轻轻蹭着你的脖子，“为什么你不穿上生日那天我送给你的蕾丝睡袍呢？”天！我

的老公——我看上去像是有心情穿的样子吗？！

有时候这个世界好像到处都是些自私自利的人，他们除了利用别人来达到自己的目的之外不会关心任何人。他们的需要高于一切，期待所有的愿望都能得到满足。他们的视野很狭窄，当他们没有摆到最优先考虑的地位时，就变得无法理解。他们就好像孩子一样想要得到一切，而在受到阻止的时候要么大发雷霆，要么沮丧不堪。通常会迁就他们，因为多一个朋友比多一个敌人更安全。

我们都认识些这样的人物。他们可能是我们的父母、兄弟姐妹或孩子；我们的配偶、爱人或朋友；我们的同事或老板；以及我们通过俱乐部或协会认识的人。他们就在我们身边，我们的生活与他们交集越多，我们越是觉得自己很不幸。

这种不幸是一种人格缺陷的副产品，在文化上已经“习以为常”，让人颇为不安。我们感觉到有些不对但说不清楚那是什么。在日常交往中我们感受到有那么一些不和谐、不礼貌或者不慷慨。在工作场所，我们感觉到憎恨、焦虑以及令人头疼的工作压力。但最受影响的是我们与朋友、爱人和家庭之间的亲密关系。有一种讨厌的感觉把我们互相隔离开来，与现实阻隔起来。这就是所谓自恋的东西，潜伏着并在21世纪的社会危机中蔓延开来。

对于自恋我们并不陌生。总有些爱慕虚荣、贪得无厌、甚至玩弄权术的人，他们自我膨胀，瞧不起别人。棘手的问题是，当今文化给予这些人格缺陷以多大程度的赞同。自恋不仅仅得到容许也得到尊重。我们所仰慕的许多领导者和公众人物炫耀着自恋的性格，而我们也迫不及待要去效仿他们。对自恋来讲，暴怒是有魅力的表现，所以我们要允许自己享受这里面的“乐趣”。在还没有认清其本质之前，健康与否之间的界限已经开始变得模糊，“别人都是这么做的，”成为我们继续固执己见的理由。

回到20世纪70年代中期，有社会学家写了一本名为《自恋主义文化》的书，从而引发人们思考第二次世界大战后社会经历了怎样的变化。虽然“我能”精神让20世纪50和60年代科学与技术经历了空前的进步，这些成就却无法带来越来越由青年一代所主导的文化所渴望的政治和社会变革。人们对社会的改变感到绝望，并开始转向内心，关注我们可以控制的东西，就是自己。借助学识、健康和个人成长，我们努力平息自己对不确定的世界的焦虑。在某种意义上讲，我们被“自我”占据了。

但是同时，“自我”让人又爱又恨。有时候，它与不好的品质相关联，比如自私自利、自我中心或高傲自大。另一方面，“无私”也受到人们的质疑。如果有人只顾别人，我们可能会叫他们“活雷锋”并劝他们把自己放在第一位。

奉献精神明显已经过时了。但是当我们把自我与“意识”或“自尊”联系在一块儿，自我便成为完全积极的东西。

自我到底是好是坏？如果不关心自我，我们无法很好地生存，更不用提生活了。如果没有对自我的关注，我们不会有发展，不会有认识，我们的天赋不会被挖掘出来，我们的价值观无法形成。在一个自我缺失的世界里，没有原创，没有区别，没有竞争，只有一致和统一，我们没有什么可以选择的。甚至爱情也会变得缺乏意义——如果“我”不再对“你”着迷。

健康的自恋品质，是对真实自我用心地投入，它源于婴儿和儿童时期，并在多姿多彩的成年人生活时期达到顶峰。健康的自恋品质能让我们正视自己的缺点，深入地了解自己，创造我们自己的独特，在这个世界上留下我们积极的足迹。健康的自恋主义让我们充分体验自己的情绪，并与他人分享这一体验。它赋予我们智慧，可以在区分现实和幻想的同时保持对未来的理想，它鼓励我们坚定地追求和享受自己的成就并同时保持自我怀疑的精神。健康的自恋主义来自于真实的自尊，这在自恋者身上恰恰很缺乏。

不健康的自恋者是不管多大年龄，在情感和道德方面都没有发展成熟的人。这种人无法现实地看待自我，缺乏内部价值系统——除了十足的自私自利——来指导正确的行为。他们无法准确地评估自己的长处，只会过分夸大自己

的重要性，而不考虑客观的情况。在面对无法改变的缺点时他们并不谦逊，只会感觉非常羞耻，尽管他们通常会把这种情绪伪装起来。他们无法尊重或哪怕认识到别人作为独立个体的存在或情感。自恋者让人觉得可怕，有魅力，甚至无所不能，但在夸张和魅力背后隐藏的是他们在情绪上的不成熟。

自恋者思考和行为的典型方式我将在第一部分里面提到，即所谓的“七宗罪”。这几点当中，优越感以及伴随它的坏脾气、傲慢及“魔力”幻想是他们最常见的表现。但是你会发现，模糊的人际界限，由于羞耻、嫉妒和鄙视而带来的情绪问题，以及缺乏共情自私自利的行为都是不健康自恋方式的典型表现，比膨胀的自我更糟糕。这些都是为了保护不成熟的自我而以牺牲他人作为代价的行为和心态。它们会损害他们所接触的每个人的人格，因此很致命，对他们自己来说也是如此。自恋者的七宗罪不但伤害别人，也阻止自恋者发展出真实的自我。

为了弄清楚如何保护你自己免受自恋者的伤害，你需要了解与你相处的人都是谁，他们如何发展成为现在的样子。在第二部分里，你将了解到自恋是每一个人在发展成为一名健康成年人过程中必须经过的过程。为了度过转折期，我们需要健康父母的帮助，来让我们自己的不健康自恋方式得到有效的监控，并能在重视独立性的同时帮助我

们建立正确的价值观和对别人的尊重。当父母本身就很自恋时，他们通常以很自私的方式对待自己的孩子而且无法成功引导他们度过童年的自恋期。结果造就另一代自恋者及其侵害对象。

在第三部分，你将学到四条保护自己免受自恋者可能伤害的原则。要认清过去的经历给你带来的任何弱点。你越是在孩子时期受到父母的自恋影响，你越容易被当前遇到的自恋者伤害。当自恋的父母管教自恋的孩子时，孩子往往不是没有羞耻感而是太过羞耻，过分追求认同，因此更容易被利用而不是利用别人，而且弄不清自己的人际界限到底在哪里。这种人际界限，伴随着对自我的不自信，往往让他们去寻找另一名自恋者来延续父母对待他们的方式。如果你察觉自己经常与自恋的人群交往，你必须要搞清楚是什么吸引你。透过现象看本质，鼓起勇气设定并澄清你自己和他人之间的界限，努力创建和维持互惠的人际关系。这些都是最好的抵御自恋者影响的方法，本书将告诉你如何将这些原则应用到日常生活中去。

自恋者将自己视为“特殊人群”，第四部分从更深的层面探讨了特定情形中自恋行为的危害。例如，在面对青少年时和恋爱时，正常与不正常的行为之间有明确的界限；自恋者往往更容易表现出成瘾和强迫行为；在工作中与自恋者相处，或与老年自恋者相处时，要求我们平静、镇定和

富于热情地参与正常的工作并让自己的情绪保持独立。我希望其中的技能能帮助你更明智地考虑自己的人际关系并过上满意愉快的生活。

最后，第五部分展望未来，提出我们需要做什么来帮助身边不健康的自恋者。我们的文化中充满了自恋氛围，以致于我们难以认清现实以及中间的问题。为了与这种畸形的环境抗争，我们需要坚强、现实的自我才能为自己争取到更多权益。当我们认识到了自尊的本质，并做好了抚养下一代的准备——当这一切都成为我们最优先考虑的内容——我们就能建设出一个更美好的世界。

目 录

第一部分 自恋的七宗罪	1
第1章 羞耻感丧失	3
第2章 “魔力”幻想	9
第3章 傲慢	15
第4章 嫉妒	19
第5章 优越感	25
第6章 自私自利	29
第7章 界限模糊	35
 第二部分 自恋者从哪里来？	 39
第8章 童年期自恋和“我”的诞生	41
第9章 自恋的家长	55
 第三部分 保卫你的自我	
——自恋者世界的求生之道	69
第10章 策略一：认识你自己	71

第 11 章 策略二：接受现实	79
第 12 章 策略三：设定界限	85
第 13 章 策略四：建立互惠关系	91
第四部分 特殊人群——你身边的自恋者	97
第 14 章 青少年自恋：哪些正常，哪些不正常？	99
第 15 章 自恋和成瘾：羞耻感的羁绊	119
第 16 章 恋爱中的自恋者：融合的错觉	135
第 17 章 职场上的自恋者：权力的滥用	157
第 18 章 自恋与衰老：破碎的镜子	179
第五部分 只有你才能预防自恋	195
第 19 章 自恋的社会	197
第 20 章 做合格的父母	207
译后记	221

第一部分

自恋的七宗罪

第1章

羞耻感丧失

芬妮感到球干净利落地离开她的球拍，她注视着球径直飞到后场，正好落在底线内。她的注意力在球的路线和自己的身体技巧之间转换。“看着球，”她自言自语道，“靠边，抽杀成功，完成！”正手，再正手，她反复默念“咒语”控制动作的节奏，几乎不能自己。这几分钟里她沉浸在每个运动员都会拥有的状态中，仿佛在击球的这一刻，一切都那么无懈可击。

她偷笑着，享受着那一击带来的兴奋劲儿，想知道丈夫唐格是否注意到她今天打得有多么出色，就在这时，一记猛烈的下旋球打向她的反手边。她冲过去，努力够着球，球打在她的球拍边缘飞出了场外。“你总是搞不定旋转球。”唐格在球场对面责备她说。“对啊，就是没办法。”芬妮应了一声，突然感到自己像个吹爆了的气球，痛苦向她袭来，给

了她胸口重重的一击。她觉得自己太重了所以跑动不及时，也觉得自己太笨了所以连球都够不着。“我打不好球了。”她痛苦地想着，把剩下的三个球砸向球网。之前短暂的兴高采烈瞬间消失，取而代之的是无助。芬妮吸了吸酸得发紧的鼻子，把眼泪忍回去，重新提了提精神，边咕哝着边准备收拾东西回家。“你就是这么一个孩子气的人，”唐格大喊道，“你又因为我的话打退堂鼓？”他想哄哄她，试图让她重拾信心，但他的话就好像在芬妮新鲜的伤口上撒了一把盐。今天没法再打网球了。

你也许会想，她好敏感。没错。在心理学里，我们把这样的表现称为“自恋型伤害”，对于旁观者来说很细小的事情，当事人却感到极大的、不相称的痛苦，正如芬妮这样。一件看上去十分平常的事情实际上揭开了旧伤疤：夫妇间的信任被一次“不协调”的对话所破坏（他的责备与她的愉快心情相抵触），而且更令她感到受伤害的是，自己所信任的丈夫不能帮助她摆脱这种痛苦。芬妮非常敏感，她的心境从飘飘然突然跌至谷底，她的情绪难以恢复平和，这些都表明她内心深处烙印着一系列难以有意识地回忆出来的早期经历，她无法驱赶走内心的羞耻感。

不论多大，不论处于人生的哪一阶段，羞耻感都是最让人难以忍受的感受之一。与负罪感不同，遭遇羞耻感不只使人想到失误本身，更令人联想到个人以往的悲惨经历。从