

第 一 章

开始面对你自己

你是谁？你是哪种类型的人？这问题似乎很简单，但事实绝非如此。有时，要想认识自己是相当困难的。我知道有很多人对这个问题感到很惊讶，尽管他们终生与自己生活在一起；但是，他们并不真正了解自己，因而不能发现自己生活在严重的情绪障碍里：乏味的性关系，不顺心的工作和缺乏想象力的不幸的生活。

你随我作一次旅行，一起回忆你的童年，围绕你的现在，也展望你的未来，到时你就会在不同的时间维度上更清晰地了解你自己。

- 你的感情生活将会更充实
- 你的自我挫败行为将会减少
- 你的消极状态将会消除
- 你的决策将会更有效

这种办法虽简单但却很有效。在你还未认清自己之前，涉足任何重要的关系——例如工作、职业、签约以及制定决策都是冒失的。在任何复杂的情况下，你的行为也不会更有效。以下情况经常发生吗？

- 你曾自以为做出的决策很正确，可结果却不理想，或许还很糟糕？
- 你已经发觉你正在做的往往是他人要你做的，而很少有你自己的想法？
- 你是否会认为自己的生活失去了控制？

一旦你认识到真实的你，这些不愉快的事和心灵宁静的失调就会减少或消除。

自我意识对生活有巨大的影响，假如我们缺少它，就会怀疑我们的存在，并且常常相信我们被他人（也可能是某种情景）所左右。

我们的自我意识相当复杂，它具有“觉察”的特征，倾向于多少有点清晰和理解，它可能讨人喜欢或令人厌烦，或者同时二者兼有。它可能简单也可能复杂。我们可能认为自己是有力量的或是无能的；同样，我们也可能自视为脆弱，需要保护。你怎样看待有价值或可卑？

我们的自我像根天线，接收他人对我们的评头论足。我们并不把别人对我们的评价仅当作震动耳膜的声音信号，而是常常把它们奉为上帝的声音，并且经常是曲解它们所具有的价值和意义。琐事被夸大，肯定的表述成了否定的或被消除，然后，我们的情绪便被鼓动起来。然而细想一下，我们为之激动不已的因果之间只有微不足道的联系，而震撼我们心灵的竟是些没有价值的评头论足之言。

真正不带偏见地审视一下我们的反应，就会发现我们生活在过去里。大多数人都是“好”的潜移默化者，在人生的最

初一二十年里，我们就已经形成了一种对自己的看法，此后这种看法很少有变化。如果一位医生用他童年时学到的技术给我们治病，我们肯定会义愤。然而，我们在解决生活中出现的问题时所使用的方法之幼稚，就好像我们还是个孩子。如果我们了解到一位科学家扔掉那些不符合他理论的数据和资料，那我们就会说他不诚实。但是，如果有人告诉了我们，他对我们的一些看法，要是这些看法与我们已有的不一致，我们对此就会不以为然。许多人为了维护强烈的自尊，不愿接受诚恳可靠的批评，另外，还有些人带有很强的自我怨恨，拒绝建设性的交流，例如爱和成就。

与 他 人 的 认 同

在早年的生活里，我们根据我们周围的环境来塑造自己。事实上，有时我们甚至是无意识地继承了我们父母的某些品质，这些品质给我们的生活带来了许多苦恼。不知不觉中，我们开始向那些具有我们讨厌的品质的人寻衅挑战，我们知道很多痛苦正是由我们向之学习的那些东西引起的，这个观点我已经在“对遭受痛苦的双亲的认同”等论文中多次阐述过。我们常常有意识地模仿他人，这已成为自我意象的一部分，在一定程度上，我们发现自己是父母、教师、经理、官员以及其他什么人的翻版，而没有我们自己独特的个性。你应该深究你所选定的那些品质和特性是否适合于你自己。我们认同的也可能是一个群体，例如民主党派或共和党派。

人性的复杂性

人格形成的制约因素是多方面的，它们以不可预测的方式交互起作用。一个附加的影响因素是，我们来到这个世界上的出生反应图式就是各自互不相同的，因此，儿童并不是可任由家庭和命运书写的白板。我们的父母对他们的子女都有各自特殊的期望，希望孩子能够成长为他们想要的那种人。也许他们本想要的是一个温顺听话的“宝宝”，可实际上得到的却是一个倔犟的孩子，尽管他们可能不情愿，但也不得不应付这个我行我素的小家伙。也许父母想要的是一个感情丰富、豁达开朗的小孩，但拥有的却是一个很难满足的孩子，于是，得不到信赖的母亲可能会感到不管她做什么总是不能如孩子的愿。随着一声‘走开’的呵斥出现，生活中的摩擦也就从此开始了。

早期训练的榜样

一位年轻人为了弄清自己的个性，参加了一个训练班。他受过良好的教育，从事一个薪水较高的职业，他经常去教堂，期望能够了解自己的个性特征，下面就是他关于自己的描述。

作为失败者的个性

我认为我生活的脚本之一就是我不相信我能幸福。

我坚信自己必须历尽苦难，我生来就不幸。现在我告诫自己并不必然不幸，并不必然是一个殉道者或受害者。我有一个消极、顺从的父亲和一个争强好胜的母亲，我真想避开他们躲进贝壳里。可这一切做法都未能奏效，于是我开始想可能幸福本来就不属于我。（我认为这可能是他逻辑中的一个跳跃，即除了躲进“贝壳”里之外再没有别的获取幸福的途径了。）我知道自己只不过是一个复制品。一天，我走进自己的房间，闷闷不乐，开始想我不会有幸福。可是，当我一想到也许会出现一个新的角色比如一份新工作时，那种自认为不幸的念头很快便退了回去，这是感恩节家庭午餐时的心情。虽然午餐时的气氛还可以，但仍有某些东西令我气愤。我不能改变我的母亲和姐姐，也不能改变其他人，无奈，我又走向自己的房间。（关于这一点你认为它说明了什么？）受害者，一个环境的受害者。母亲使我反感，最好的办法就是离开她。我的母亲强硬，能生出许多不愉快的事来，对此我毫无办法。我总认为就是她使我不快活，这是她的过失而我又不能改变她。我只好安于现状，听任她摆布，我实在做不了什么。现在我不和她交谈，可我还是觉得我能帮助她，我一直预感有什么事情要发生，这会改变我的生活。（假如不是这样，他还会在他的房间里生闷气。于是我转移话题，谈论他的个性问题。）我确实应该有话可说，以前我从未和这种个性观念斗争过。设想要是当初我那么做了，也许我就真正把握了自己。当你问我是谁时，我确实说不太清楚。

在这点上，他感到没有能力使生活变得更好。他也曾试图改变他的父母（配偶、情人、子女和雇员）期望会收到好的效果，可这些努力都失败了。在他认清自己的个性之前，他是不会理解自己为何不幸，或为何对他选定的职业不满的。在心理治疗中，他试用了一些新的选择，重新获得了对改变生活方式的自信，心情也开始乐观起来。

父母的塑造力量

父母通过教育子女和规定他们的发展道路，直接或间接地影响子女看待自己的方式。我们将会看到，反抗父母也有助于我们认清我们是谁，个性和求同作用的发展有如下几个方面。

你被形式上告知你是谁 你被告知你是一个特殊的家庭、宗教团体、少数民族、文化流派、国家组织或社会经济学派中的一员。

你受到的尊敬或多或少 你的自我感觉或“好”或“坏”，或有价值或无价值，这都依据于你的父母或他人对你的感情、评价、行为和批评。这一切又影响了你的自尊程度，并一直延续到你的成年。

为你制定的标准 你被告知将来会成为一名教授，一位父亲（或母亲），或者干脆你什么也做不了。这些早年设定的

目标成为了你个性中的一部分，它们也构成了你成功、失败或失望的潜在因素。例如，一个孩子被告知他将来会成为一名医生，可能后来他实现了这个目标，并且发现自己对此或满足或不满足。也许这个孩子后来没能实现这个目标，虽然他在其他方面可能取得了成就，但他仍会感觉自己是个失败者。

父母的过分压制可能会造成这样一种不良后果，即构成你个性的是与父母作对、而不是源自你本性中对目标的独立追求。我在下面谈到的许多这种例子主要是与母亲作对，这可能是一个特殊的样本，他们和我有着共同的体验，或反映了要切断母子之间的过度联结的普遍需要。有些母亲干预子女的品行和志趣，却毫不考虑孩子个人的偏好和选择。

一个人说：“我母亲总把我看成是 5 岁的孩子，我也就习惯这样了。现在我已决定不再容忍，一个新的个性特征需要付出很多努力，现在我甚至会反驳她了。”

“除非我改变与母亲的关系，否则我还是不知道我是谁。”

“我和父母正在进行一场意志的较量，除非我赢了，否则我的个性仍将是一片混乱。”

“我正在考虑我的母亲是如何使我不幸的，我生气，愤怒，不再和她来往，可我对此又毫无办法，我正等待出点什么事能给我带来好运。”

“在我们还没有形成自己的个性之前，有必要摆脱父母去获取自己的自由吗？”

是的，有必要。你必须摆脱父母使自己自由，除非你心甘情愿做他们的复制品。我希望你也不必像有些人那样走得太远，他们宣称：“我不是我母亲的儿子。”

缺乏引导 有些人不再庆幸父母的压制少，而是感到他们错过了什么。如果他们得到了引导，至少会知道他们反抗的是什么。缺乏父母的引导有时会导致一个混乱的个性，这种人大都过分自信，他们经常仅是为了取得别人的信任而忙碌，可能他们做的正是别人要他们做的，因为他们并未充分注意到他们正是这种人，以及什么对他们最合适。

一位男子说：“作为一名篮球运动员 我完成了大学学业。在和平队时我有一个‘出访的美国人’的个性，我真后悔早年时没给自己准备另一种职业，比如说当一名教师。现在没有适合于我的标准和目标，整天混日子。”

一位女士说：“我的父母都很爱我，他们不限制我，也许假如他们那样做了我会反抗的。我不能确知我是谁，为此我责备自己，并且我将不得不做许多工作，以求自我发展。”

从这两个人的叙述中我们了解到，有时父母的建议和引导是有用的，对此我们将进行广泛的民主讨论（各种意见的交流）。父母的指导是否正确有用，这只决定于孩子的偏爱、本质和个性，而不是取决于父母的预先断言和干预。

避免与父母求同

有时我们又走向了相反的极端，不再承认我们的幸福可通过汲取我们父母的某些品性而获得增强，我们拚命走向另一个极端。问题是，在我们竭力不向父母求同的标新立异的斗争中，并未发展形成我们自己的个性。一位知识女性这样说道：

我想使所有的事物满足所有的人，我想使他们都高兴。因此，我很难对他们说“不”字。如果和我交往的男人只是自我陶醉而不能给予时，我就是个给予者。我才刚开始学着如何去接受。（我问她，停留于这种方式又有什么回报？）很少。你赢得了一些朋友。当我母亲打电话求我什么时，我又不能把一位朋友撇在办公室外面不管，可我母亲又不接受我的暗示，我对母亲太迁就。我从未成功地给自己定个界限，我害怕自己会变成像她那样地索取和需要，这也阻止了我接近那些有吸引力的男人。

（过分自主将意味着她与母亲认同，我问她是什么信号促使她“外出流浪”）

我不想像我母亲那样。（她清楚她不想像什么，但不知道她自己像什么，如何成为她自己。）

（我解释说这必然要留给她那像流浪者一样的感情。）

（笑）在关于生活，关于我要什么和我是谁等方面，我是被动消极的。我母亲除了可能被推翻之外，她还是很好地限定了她的自我概念。

（像你吗？）

是的，但我尽量不去像她，竭力成为黑的对立面，即白，它在任何地方都不离开你。

（我告诉她这样行事看起来像个流浪者。）

我徘徊不定，优柔寡断，像个水母上下浮动，它也会跳到岸边，晒干而死。它没有全面控制自己的生活，有一根绳子系着它，被他物所操纵。我因像它一样被别人推来

推去而激怒，这是真正的痛苦，这个形象非常缺乏吸引力，令人厌烦，像个水母……游来游去，不知道它们能胜任什么，对何人有用。未被限定的观念如果没有方向或缺乏韧劲和力量，则必定很糟糕。看上去你可能什么也不像，从街上行走的人群中你找不出这种人，说不出他们属于哪个类型。我知道我比任何人都更喜欢行走在这街上，但很可能人群中显不出我来。

（为什么你不设想像水母那样度过剩余的人生？）

不能那样，不能！

适时地一刺，激励她重新调整并掌握她的生活，消除被动消极，重新确立方向。

自 主

也许最大的人类决策就是决定将我们的人格与他人的分开或是结合。我们总是无意识地在自问：“如果我长大了，成了一位能自主的成年人；如果我发展了自己的潜力，表达了我的情感，那么我必须付出什么样的代价？我会孤独吗？我会被爱吗？我会有知心伙伴吗？”许多人都得出了这样一个结论：创造出一个与众不同的个性会使他们跟原来那些可依靠、能够给予温暖的人们疏远，产生隔阂。问问你自己，“我也是这样吗？我是不是已不再坚持发展自己的智力、兴趣和创造性，因为我感我坚持自己的个性会招致社会的或情感的孤独？”如果回答“是”，那说明你已经将自己的智慧和个性与你

的家人和朋友融合了，或者更糟，也许你已经放弃了自己的个性！

我想使你重振精神，发展你的个性。传统、团体组织和个人为了他们自身的利益和兴趣塑造你，给你灌输了这样一种错误观念，即只有牺牲自己的个性方可使你能够获取幸福，或避免独立存在时的情感孤独。但是，重要的是你应该考虑自主的价值。自主意指一种能力，它可使你充满激情地独立，欣赏你自己个性的成果和创造性冲动。一个成熟的人不仅能够自主，而且也能创造关系，这些品质并不互相矛盾。当你能如一位自我满足之人赞美生活时，你也就会更少要求别人，你会让他们生活于愉快的空间而不再成为感情的“俘虏”。依赖于是否结婚的最大情感倾向就是随意处置感情的需要。而且，有相当比例的一些人在并不缺少婚姻结合的情况下独自度过了他们的部分生活（有时是许多年）。因此，如果你已经结婚，仍还有充分的理由发展你的个性，使之趋向情感自主；如果你还没有结婚，你的自由时间和关系会使你在参加表达自己个性的活动中享受更大的乐趣。有些人缺乏个性可又要情感自主，对于他们来说，“独处”只会鼓励他们的绝望情绪。他们倾向与身边的人建立关系，不管他们是谁，不管他们是否合适。因为一方或双方都担心自己会随时被抛弃，所以冲突不久就会发生。我在《成功的独身生活》一书中对此有详细的论述。在本书下面“识别合适的关系”一章中也将再作讨论。

让我们开始研究如何认清你的个性。

第二章

来自你过去的阴影

自我挫败的一个普遍原因就是让我们童年的阴影和幽灵侵蚀了我们的感情、爱、判断、工作、友谊和创造力。亨里克·伊布森在他的《幽灵》一书中这样表达了这个思想：

它不仅是我们从先辈那里继承而来，又再次存在于我们身上，而且还包括所有那些僵死的信条和类似的事物。它们并非真的活在我们身上。而是被压抑在我们的潜意识之中休眠，我们仍旧未能摆脱它们。不论何时我们读报时，幻想中仿佛看到幽灵在字里行间蠕动。在我看来，这种幽灵必然遍布全世界，必然多得如同沙滩上的砂砾一般，无以数计。我们以至所有人都身受这幽灵之光的困扰。

在现实生活中，我们大多数人要应付的困难之多，就好像一个密西西比河领航员使用了20年之久、标有弯弯曲曲河流的导航图。有些人已非常清醒地认识到我们拒绝深究的阴影的存在，这种人变得缺乏头脑和没有方向，就像一个因拒绝使用任何导航图而致使船触礁的领航员。有些人却让来自我们过去的阴影所控制。一个人对此有这样的述说：

我凭借9岁时的观察经验 度过了33年的漫长生活，活像一棵发育不良的树。生活中谨小慎微，这并没给我不好的感觉，既孤单又安全。当人们在路上什么地方遇到我和我交谈时，我所有想与人交往的努力都得不到结果，人们迫不得已离我远去。在我还是个孩子时就有严重的紧张性肌肉痉挛和强迫性手势，而我又不得不尽量隐瞒。当我独处时，这些强迫性行为就会发作而我又不能控制，家里人对我的这种行为故意装作没看见。

这人直到感觉自己的生活圈过于封闭狭窄时，才对他来自童年时的“幽灵”有了反应。此外，他还为自己设置了一个大屏障，避免与他人交往而招致感情创伤。实际上他很讨人喜欢，无论是从外表还是从其行为举止上来看都是如此，但他对任何批评都过于敏感。

自我屏障的缺乏

与下面这位整日提心吊胆的女士相比，刚才那位男士的状况几乎可以说是令人羡慕了。她对别人不设防，因此，她也就经常地受到伤害。自她10岁时父亲去世之后，她的母亲和其他家人对她都有敌意。他们指使她干这干那，她还记得被强迫去亲吻许多她不喜欢的家庭成员。当她长大了，他们又把她关在家里，因为她与一男孩的交往未获他们的许可。她未能发展出这样的安全感，即知道我们能够保护自己，或知道

当我们抗议时他人会尊重我们的感情。另外，我们还感到我们的敏感容易被触动。

这位女士有一种终生都只能做囚犯的感觉，她通过幻想各种不可能有的危险情景，然后就好像它们会真的发生一样去行事，以维持她这种感觉。例如，当谈论到她的神经时她问我：“假如有人持枪对准你的头并要你的鞋子，你会怎么办？”我的回答是我会被吓住，然而，很多人并不构想所有那些可能发生的可怕事情来妨碍自己。这位女士破坏了她与男人们的关系，因为她一直都认定她母亲不让她结婚。她拒绝了男人们的追求，免得遭受母亲的暴行，从而满足这种幽灵。她想象着她的母亲将会在她生活中招进任何一个男人，并告诉他些下流的事情。

开始认识你的阴影

只要你过去的幽灵还活着，并且制造身心障碍，那么，理解这种幽灵就是可能的！

比尔在假期里来看望他的母亲，一天外出时他穿了条旧裤子。

母亲的幽灵：我不要你穿这种旧衣服，邻居会以为你是个叫化子。

比 尔：我有权决定自己穿什么。我记得小时候你总是随意摆布我。

母亲的幽灵：我怀你 9 个月，有权告诉你该怎样做。

比尔在做决策时面临许多问题，记忆中有关母亲对他每天所作所为的反对，一直是个有待驱除的阴影。

把你自己从过去的扭曲中解放出来，并创造一个新的实现自我的感觉。首先，要充分认识那些捆住你手脚和摆布你的幽灵，这些阴影可能是一幅有关你自己的歪曲的写照，也可能是那些曾影响过你的人对你的一些夸大其辞的评论。

一位女士自视为无价值 在战争年代，她与父母走散，依靠一个宗教组织才免遭残害。有一次，她带着她的一个孩子去旅行，旅行期间得到了一些好心人的照顾，可当她回到家时，却遭到丈夫及其他几个孩子的训斥和埋怨，而她也接受了丈夫的批评。然而 她却变得沮丧和想哭，“一切都完了 我是一个被抛弃的不称职的母亲，我的丈夫只关心他的工作和家庭。”我不得不向她指出，她又听任自己作为一个无足轻重的脆弱者的一些旧情感的摆布，我告诉她，“你忽视了积极的一面，你和丈夫在关于你们孩子的缺点上看法是一致的，许多人都关心你。”

这位女士夸大了他人的力量 “我的父母常因我花费太多而使我情感负疚，然而，他们还是把我送进了一所私立学校，尽管我自己不愿去。只要没和丈夫守在一起，我就会感到内疚。我的母亲也常常用内疚使我俯首听命，我在家里走来走去，不停地做着很多事情，但她却责怪是我促使父亲心脏病复发。我也感到对不起我的丈夫，因为我曾答应帮助他成为一名专职艺术家。他以近乎剥削的方式对待我，可我一直没有勇气告诉他不要这样做。我也要成为一个有所作为的人，也有自己的事情。我感到自己欠了父母的债。”（我劝她要理直气壮地告诉她丈夫再不要这样要求她。）‘我对你很恼火，

为了你的事情我浪费了大量的时间，我不想听说你现在已经如何如何，许多年来我一直忍受着你的怪癖，只不过你我都愿承认罢了。（我问道，你学到了什么？）我已经找到了自己的目标，没想到它又会出现。”

受 虐 狂

我把受虐狂解释为忍受和鼓励对自己的粗暴的病态行为。虽然在精神分析和心理学中经常谈论快乐—痛苦原则，但是，我们也会像对待20世纪福克电影公司的那些好莱坞式结尾的喜剧一样，对这一原则失去兴趣。事实是大多数人都忍受了一个健康自信的人不愿忍受的各种病态的待遇。让我们读读陀斯妥也夫斯基在他的《坟墓》一书中对受虐心态的描写，书中的这位主人公来到了俄国西伯利亚的一所监狱。

这就成了我多年的避难所，又有谁知道呢？也许多年以后我会慢慢忘了它，因此我可能为此感到遗憾。再说，并不是不存在某种恶意的乐趣，有时，我甚至渴望在自己身上什么地方揭开某个伤疤，好象可在一种痛苦中狂欢某种愿望的满足，好象这种痛苦的感觉就是一种真切的享受。我总是为那个牢房而悔恨，这种想法折磨着我，令我恐惧：我甚至那时就感到能习惯于那种生活的人该是怎样的畸形。

受虐心态的存在正说明那些过去的幽灵仍在操纵着你的

生活，这是最确切的信号之一。受虐狂都有一种令人不可思议的僵化和固执，拒绝受幸福或成功体验的影响。但事实常常是，尽管他们拒绝接受影响，但他们终将还是走不出一条能够寻求或创造自己幸福生活的道路。他们好象是排斥了影响，但正是那些过去曾致使他们精神受到打击的幽灵才是真正腐朽堕落的，它们成了活着的古董，恶意破坏着他们的家庭 and 他人。你可能认为它们会尽量不做坏事，途径之一就是坚持认为它们本身仍有某些好东西，但这样做未免有点太理性了。

生活中常见的受虐姿态的例子

如果你在自己身上认出它们，这会激发你拓展更大的自我认识，更坚定改变自己，使你的生活方式和观念意识更具有建设性。

“大耳朵”(过分看重他人的评价)“我允许别人对我的情绪有很大影响，假如有人训斥我或以一种愤怒的方式与我谈话，我会立刻感到消沉不振，我宁可挨别人的耳光，也不愿有人批评我。”

不相信赞扬“如果有人信任我，我断定他们一定是搞错了！”这种姿态将人置于一种可怕的缺乏自尊的状态。因为没有相反的观念来平衡它们。

一位男子这样说，“很难让我接受别人的敬意和赞扬，我会问：‘你为什么说这些？请你不要这样讲’。你怎么可能比我更了解自己呢？”(我问他是什么使得他只能听进别人谈论他的缺点。)”“我搞不清别人的赞扬到底是真是假，如果我发现它们是消极的，则它对我就是一种保护。他们的目的总是为了