



## “常有理”背后的心理机制分析

撰文  
韦志中

绘图  
张雨微

生活中，我们常常看到一些人，总是觉得自己事事在理，别人都是错的，这类人属于自恋型人群。

### 自恋的人听不到别人的声音

弗洛伊德曾用希腊神话来做一个隐喻：自恋的象征性形象是水仙花。神话故事里有个人物名字叫纳西斯，他妈妈生完他以后发现这个孩子长得很美，但是很不幸，这个孩子被诅咒了，除非孩子一辈子不能看到他自己的样子，否则就会遭到厄运。他妈妈很担心，所以就把他放到深山老林里，她认为那样他就看不到自己的模样。

纳西斯在深山老林里长大，变成了一个非常帅气的男孩。有一个叫艾科的女神，她被天后赫拉下了诅咒，以致于她永远只能重复别人说话的最后几个字。她爱上了纳西斯，她想向他表白，可她无法正常说话，只是重复着纳西斯的话，这使得纳西斯对她产生了反感。直到有一天，纳西斯跟他的小伙伴在深山里打猎，发现了一个小水塘，无意间在水中看见了自己的倒影，他完全被自己的样子所迷恋。最后他死在了这潭水里，化身水仙花，所以我们在精神分析的领域把水仙花隐喻成自恋。

一个自恋的人听不到别人的声音，他耳朵里传来的只有自己的声音，这好像就是艾科和纳西斯之间的情感。纳西斯永远听到的是自己的回

音,听不到艾科对他表达的爱,这就是对自恋型的人的一种隐喻。

所以弗洛伊德认为,当一个人无法听到别人说什么的时候,他无法理解别人感受的时候,他是没有办法接受分析的。

### 如何区分正常自恋与病态自恋

1968年,美国心理分析学会定义自恋为:“一种心理的兴趣集中在自身的注意力。”但每个人或多或少地都会有自恋倾向,所有正常爱的关系中,都包含有自恋的因素,如何区别正常与异常不太可能有一个量化的尺度。

在这些正常爱的关系中,特别是年轻人的爱情,总包含着对恋人过高的评价,甚至还会把自我理想投射到恋人身上。这种自恋与病态自恋的区别在于:在正常爱的关系中,虽也有将自我理想投射到对方身上,但能意识到对方是一个独立的个体,有不同于自己的欲望和需要。

比方说:如果送一份礼物给对方,其原始的目的是让对方感到快乐,而不仅仅是为了获得好的评价。但病态的自恋则不同,在这种情况下,他们只是为了获得好评,他人是否快乐不重要。极端一点地说,病态自恋者视周围的人仅为

一个工具,这个工具为己所用。

另外一个重要的区别是:从临床的角度看,正常的自恋拥有共情的能力,病态的自恋则相反,他们根本无共情的能力。

### 母亲的教育方式

在我做咨询和辅导的时候,发现很多觉得“自己很有理”的年轻人,他们自恋型人格的形成,和其母亲是有直接的关系。

多数自恋母亲忠实于代代相传的扭曲的爱的方式,要么过度履行自己的职责(事必躬亲型),要么履行的不够(心不在焉型)。虽然这两种养育方式看上去是对立的,对孩子来说,负面影响却是一致的。

事必躬亲型母亲即控制型母亲,这类母亲常让人透不过气来,她们试图影响、控制子女生活的方方面面。她替孩子做决定,从穿着、行为、言谈、想法和感觉,让孩子几乎没有自我成长或发现自己天性的空间,在许多方面都成了母亲的附属物。这些行为削弱了孩子的自我形象,让他们产生无用感。妈妈不停告诉孩子她希望孩子成为怎样的人,而不是让孩子肯定自己的天性。由于十分渴望得到妈妈的爱和赞赏,孩子顺



神话故事里的纳西斯

从了妈妈，并在这一过程中丧失了自我。

妈妈用控制型的方法来管教孩子，语言上的表现经常是“听妈妈的准没错”“让你不听话”“妈妈的话你可要记住了，别犯傻”等等。这些话看似是为孩子好，实际上是为了满足妈妈的自恋心理。妈妈自认为孩子什么都不懂，要把自己知道的都要交给孩子，退一步讲，就算孩子现在不懂，以后也会慢慢懂得。所以，妈妈会心安理得地在家庭教育的过程中，把自己的经验传授给孩子。但从这个角度来说，妈妈不自觉地把孩子看成弱势群体，不自主地就想领导孩子，这对孩子以后的成长是非常不利的。

心不在焉型母亲，肉体上和情绪上的忽视传达给孩子的信息是，你无关紧要。母亲不给孩子提供指导、情绪支持、情感共鸣，她们从来不考虑，甚至否认孩子的情绪。在离婚案例中见到过较多的心不在焉型父母，在处理抚养问题的程序中，讨论的焦点不是怎样做对孩子最好，而是怎样做对父母最好。这种对孩子的伤害远非这些相互疏离的父母所能意识到的。

### 缺乏安全感

受自恋妈妈教育方式的影响，小孩会没有自我，没有认同感。如果孩子能够早早意识到这个

问题，逐渐开始摆脱妈妈的掌控，让自己处在一个安全的状态，那这个小孩长大之后就不会有什么人格问题。

但是如果小孩一直蜷缩在妈妈的脚下，他的安全感水平就会比较低。长大后，他要保证自己的安全，就会在人际交往中表现出咄咄逼人的状态。

自恋型人格关于人际关系的领地意识特别强，他每天有大量的时间，像动物世界里面的那些动物，去做很多的工作去描绘自己的领地。

比如在夫妻相处中，最强势的那一方其实是安全感比较低的那一方。为什么会这样呢？因为他害怕有一些事情要发生，他承受不了。还有一些人，在平常的关系中相处都很好，一旦进入亲密关系就不好了，就会表现出想控制或者是压制对方，以便把自己放在主导位置，说到底，还是由于安全感不够。

那么我们换一种打开方式，如果他觉得周围的环境是安全的，他就会很乐意表达自己的真实想法。就像我们在教育小孩或与别人沟通时，如果发现对方是不恰当的，我们首先要做的不是指出他的问题，而是让他感觉到我们是可信的，是不会伤害他的。这样他才会愿意听你的话，愿意接受你的建议。

另外，缺乏安全感也和创伤经验有关。过去总是被打压、被否定，从来没有被鼓励过，他就会有一种投射，创伤型的投射。只要别人一反对他，他就觉得自己又被打压了，自己又要受伤害了。

帮助这类人你就要注意方式，他不是不知道错误，而是他还无法确认外部的安全，所以你要去建立安全感。“常有理”的人是值得同情的，因为他们确实是人格层面不够健全。他受原生家庭的影响，在亲密关系中也是一个受害者，由于之前有过被抛弃、被否定的痛苦经历，不想往事重新上演，于是就把自己伪装成强者，就这样一代代循环下来，这是一种文化的遗传。这时就需要进行自我的心理修复和自我成长，必要时找专业的心理咨询师或心理医生，进行一个系统性人格重构。



## 思维品质不够灵活

“常有理”的一些人在思维品质上不够灵活，他不认为自己是错的，或者他看不到自己是错的，这个可以归为自我认知问题。思维属于认知的一部分，思维不够灵活，看待问题的角度不够全面，就会容易故步自封。

我们今天做心理辅导，心理咨询师要具备的一种能力就是“同理心”，同理心就是设身处地替来访者着想。人家心理上需要你的帮助，你坐在这里听人家倾诉的时候，你就能感受到来访者的心情以及他所处的心理环境。如果你没有办法设身处地，没有办法同理到对方，那对方就不会感觉到被支持，你的咨询就无法持续下去。

其实不光是心理咨询师，社会上的任何一个人都需要具备一种看见别人的能力。

思维的灵活性往往和另外一种因素相关——积极情绪。在研究中发现：越是对自己满意的人，他思维的灵活性就越强，兴趣感特别强，对自己满意度高。平时爱爱和喜悦这种积极情绪多的人，在思维上比较灵活，可以跳出来去看很多的问题。那些消极的人，长期处在悲观、抑郁、恐惧、焦虑中，对问题更容易偏执。

我们看到越是开心的人，越是高兴的人，生活中感到幸福的人，他们对问题的看法就越开放。而越是那种不开心的人，看问题的时候，往往会钻牛角尖，也就是思维不灵活。

“常有理”的人肯定不是一个思维灵活的人。如果他思维灵活，能够多角度地看待自己的能力，就不会出现那种自以为是、偏执的状态。

## 如何与“常有理”的人相处

总体来说，“常有理”的人无论是从心理人格角度，还是从人际关系角度都是值得同情的一个对象，只是我们和他们相处会很辛苦。

如果这个“常有理”的人恰好是你的上司，你要认识到他们的心理非常幼稚、脆弱，不要被他们的实际年龄、位置所迷惑，这一点对于摆脱

自恋者的控制相当重要。如果你不掺杂太多的自我意识，与一个自恋的老板相处倒不是一件很困难的事情。当然，如果他不赞赏你的努力，很容易变成辱骂或者贬低你，这时你应该爽快地辞职。

如果这个“常有理”的人是你的父母或者亲人，你要明白他实际上也是一个受害者，如果有选择，他也想做一个接纳别人的人，一个开放的人。现在所有的不良行为，都是一种权宜之计，他只是不想让自己受到伤害。如果我们没有办法帮助他，我们能做的就是尽量不要受到他更大的影响和伤害。如果可以的话，我们要试着接纳他理解他。当然接纳不是赞成他这样做，而是接纳他现在的这种表现行为，接纳之后就能够慢慢地改善你和他的关系。

如果这个“常有理”的人是你的朋友，你需要让他认清事实。如果他咄咄逼人，你也要拿出强硬的态度：等你冷静下来我们再讨论。第一次这么做，你可能会有些惴惴不安，但是它的效果是不容置疑的。因为你的做法已改变了你们之间的相处模式，他的暴怒再也无法控制你了，更重要的一点是，在这个关系中，你没有被同伴的强势所淹没，你还保持平等的人格。

需要提醒的是，人有一些本性的东西都是要保护自己，都是要让自己处在一个绝对的位置，可能我们不经意的行为就会对他人造成一些影响或者是伤害。我们唯一能够做的是带着一颗善良的心，带着一种与人为善的心，不停地觉察自省，使自己避免陷入这个怪圈。

### 作者简介

韦志中，知名心理学者，二级心理咨询师，国家心理督导师，现担任广州市心丝带心理志愿者协会会长，韦志中心理学网络学校校长。出版16本心理学著作，发表心理学论文50多篇。

(责编 桑新华)