

你为何生气时爱摔手机？

假使你哪天因为情绪摔手机，先别心疼手机，先心疼你自己。通过这个机会好好检视自己内心的困顿，那里可能有个内在小孩之类的客体，等待我们去安慰。

不久前，格力电器董事长董明珠在股东会，气愤之下把手机给摔了。确实我发现拿手机泄愤的情况，在来谈者中有越来越频繁的趋势。这是为什么呢？

从客体心理学谈起

心理学发源于哲学，唯心主义哲学家柏克莱曾提出一个观点：「存在就是被知觉。」

意思就是如何证明一个东西存在呢？只要能被我们知觉到，它就存在。譬如眼前的苹果被我们看见，那么它就存在。

柏克莱的意思不仅如此，包括思想、情感、上帝这些抽象的概念，如果我们能在内心知觉到，同样可以证明他们存在。

这里就连结到一个哲学的大哉问，「如何证明自我存在？」

论证自我存在的工作，从笛卡儿一路走来，哲学论辩延伸至心理学的假设，已经不再有那么多人去为这个事情伤神。

既然不需要再去证明自我存在，那么该如何去认识「自我的性质」就成为弗洛伊德到克莱因、温尼柯特，客体理论的发展的任务，解释「自我是什么」。

这也阐释了客体心理学经常被误会的一个观点，就是客体心理学不是在研究外在客体，其实是藉由把「自我」抽绎出来，作为一个独立的研究对象去理解，所以才叫客体，就像我们照镜子不是因为镜子里头有另一个我，而是通过镜子看见自我，镜子中的影像只是我的外在投射。

内在客体与外在客体

克莱因认为，成长过程就是认识自我的过程，内在客体的早期建构通过母亲与母亲之间的关系，有了健康的内在客体关系，人才能够在社会中建构健康的外在客体关系。

这个内在客体，好比某些咨询师经常挂在口中的「内在小孩」和「内在大人」，或者「男性自我」和「女性自我」，其实都是把自我当成一个可以分析的对象，用以说明内在和谐的状态。

到了温尼柯特，他更强调内在客体和外在世界（客体）的互动，如何反过来影响自我建构。

最有名的理论就是「慰藉物」的概念，慰藉物就像孩子从小披着的小毛毯，卡通《史奴比》中有个角色叫莱纳斯，他老是吮吸手指，并且随身带着一条小毛毯。这个毛毯是他自我的一部分，安全感的来源。

温尼柯特认为，这条毛毯是孩子与母亲分离的「过渡」，取代母亲的作用，最终一个成熟的人连这个过渡物也会舍弃，走向真正的独立，凭藉自我获得安全感。

客体心理学可以用来解释摔手机这件事，因为手机在现代社会，是许多人通过外在世界认识自己，并且用以获取安全感的来源。

惩罚自己，以表愤怒

手机是个载体，通过手机我们和他人联系，微信上有无数「好友」，即使不熟，被删除帐号或是发信息没回应，都会使人焦虑。各种广告告诉用户：用什么好、用什么新潮、用什么才对，种种指导语都在教人们「如何做自己」。

渐渐地，手机变成一个和自我无法分离的客体，这个客体是我的衍生物、安全感的来源、莱纳斯手中的毛毯。

当我们很愤怒，我们需要表达愤怒，现代社会教育我们不能伤害他人，那是犯法的，要付出代价。

这时，我们能够表达愤怒的方式，只好转移到自己身上（如安娜？弗洛伊德所说，认为这是一种自我防卫的状态）。

于是我们惩罚自己。失恋为什么会让某些人酗酒、喝到吐，或者和陌生人上床来报复前任。

诸如此类通过伤害自己的方式表达愤怒，能够让我们暂时获得内心平静。

当人与手机之间的界线模糊，摔手机其实就是一种惩罚自己的方式。

最严重面对愤怒的方式，就是自杀，这是最严重的一种自我转移。所以当我们看见一个人伤害自己，背后往往潜藏的不只愤怒、还可能是难过、悲伤或厌恶等强烈情绪。

但惩罚自己的方式对于表达情许总是带有许多副作用，最大的副作用就是「后悔」。

因为表达之后非但改变不了什么，还可能为自己带来无法挽回的伤害。

我看过女孩为了报复男友（实则为了宣泄情绪），结果怀了陌生人的孩子，不得不去堕胎。这对前任毫无影响，但对自己的身心却留下无法弥补的印记。

结语：你成熟吗？

从客体心理学的角度来说，比起很会赚钱、社交能力很强或才华洋溢，具备正确表达与宣泄情绪的能力，才是成熟的象征。因为这意味着你的自我意识足够清晰，你知道情绪要往谁去，又该往哪里去。

其实，每次强烈情绪来袭，都是认知自我的好机会，强烈情绪就像聚光灯，把自我作为客体的轮廓照得一清二楚。能让我们看见自己最在乎的部份，亦可能是最脆弱，渴望隐藏的部份；或是长期渴望，但不敢去追求的部分。

这些部分被我们割裂，好像不属于我们，但没有人能够割裂自我，自我总是一体的。好比无论你怎么咒骂镜中的自己「无能」、「废物」，都无法让自己自认无能、废物的一面消失，顶多视而不见。

假使你哪天因为情绪摔手机，先别心疼手机，先心疼你自己。通过这个机会好好检视自己内心的困顿，那里可能有个内在小孩之类的客体，等待我们去安慰。

高浩容，斐陶斐荣誉学会（Phi Beta Kappa）成员。历任大学讲师、杂志顾问、作家、编剧、公共事务部副主任。现同时攻读台北市立大学教育学博士、辅仁大学哲学博士。2013-2014年，于上海华东师大教育科学院任交换生。长年写作，屡获音乐、摄影、文学创作等多项文艺奖项。迄今拥超过二十部出版品，并于两岸多家杂志与电子媒体任专栏作家。

作者 高浩容

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有