



在心底深处， 听见林间青草香

郝景芳

生活的突然崩溃

在我们成长的过程中，经常会给自己树立一个理想自我的形象。不管这个形象是什么，是某一个具体的偶像，还是文学艺术中的理想英雄，都是某种想象。它甚至可能是场景，例如自己在人群中央，接受簇拥艳羡的场景；或者只是课堂中央的完美老师。

在年幼的时候，这样的想象在远方，给自己很大的激励。只觉得“等我长大了”，就神奇般达到了。对于从小各方面顺利做好的孩子，这种谜之预期更严重。

然而突然某一天，或早或晚，自己会遇到自我怀疑的时刻。可能极少有人一辈子没经历过自我怀疑，除非是运气好到万事成功，或者从来没产生过任何自我想象。对于一般有成有败、浮浮沉沉的正常人，自我怀疑总会在某个时刻击中内心最脆弱的角落。

那个时刻可以一下子把从

前的一切都击倒。最初只是问：我是不是做不到理想自我了？然后继续问：我是不是一直以来高估自己了？进而又想到：我到底是什么样的？现在的我是不是很糟糕？

然后下意识开始自我怀疑，把每个场合当作验证自我的机会：提心吊胆过生活，从细节找证据，想知道自己行不行，但轻易被蛛丝马迹的挫败打倒，越仔细审视，越发现自己千疮百孔。然后觉得自己一无是处，从而丧失斗志。

人一旦开始自我怀疑，就会引起连锁反应。从自己的才华能力，一直怀疑到自己的社交性格。甚至是越光鲜亮丽的成功者，在自我怀疑袭来的时候，自我否定得越严重，甚至有的人可能一生就没穿越过去。

自我怀疑的过程

为什么会这样呢？

因为在某一刻袭来的自我怀疑，会击穿人的一层心理自我，（因为觉得本我超我自我的术语都不太合适），我擅自将之命名为“塑料壳自我”。

这一层自我，用一句简单的话说，就是“从外面看见的自我形象”，就好比塑料模特，站在商场的橱窗里，一个人可以从橱窗外看到这个模特，漂亮的英俊的，傻傻的僵硬的。

这个塑料模特自我，是一个人心里自我的样子。直到某一刻被怀疑击穿。

那个过程是非常可怕的。某一时刻开始，由一些细微的瞬间，撕裂了现实，就好像模特脸上出现了一些裂痕。从这丝裂痕开始，怀疑其他所有事情。而这个过程是自我强化的，很快裂痕会蔓延到所有地方。一个人会控制不住情绪坠入深渊。

用一个非常抽象简化的图像（见下页图）来描述一下这

个过程。

理想自我是一个人想象中完美的远方。“塑料壳自我”是一个人的自我印象，它由多年的自我评价、外界评价和自我想象混合组成。一个人经常对比“塑料壳自我”和“理想自我”之间的距离，以此激励自己努力上进，或者感觉到挫败。

如果只是挫败，其实并不是大危机，一个人会努力鞭策自己，以缩小“塑料壳自我”和“理想自我”之间的距离，甚至越挫越勇。

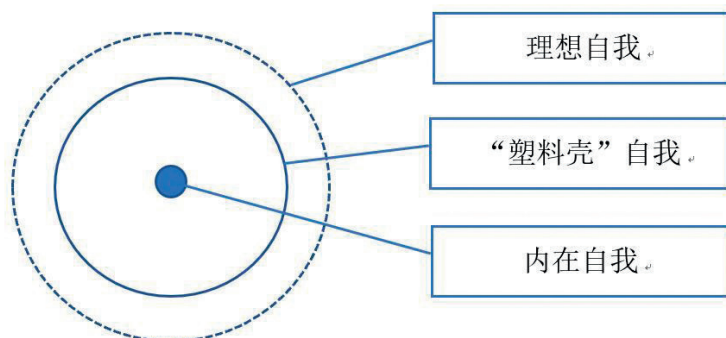
但是自我怀疑完全不一样。自我怀疑是对“塑料壳自我”本身产生怀疑：我到底是什么样子？那一刻是根本性的内心颠覆，一个人会突然开始怀疑：是不是我其实是个丑陋的模特，该用什么来证明自己是美丽的模特呢？

在此之后，大概率发生的事情是：一个人的自我认知会坍塌，而自我认知坍塌后，人对这个世界的兴趣也会陷入废墟。

为什么“塑料壳自我”经不起怀疑的考验呢？

这个世界上，有的事情是可以抵御疑心病的冲击的，例如事实类事情。但“塑料壳自我”不是。它在某种程度上属于想象，在某种程度上属于防御。

想一想，一个人的“自我印象”是很奇怪的存在：当你想象“自我”，你想到的一般



是你的三维照片，是一个拥有你长相的三维小人，你能看见Ta在舞台上表演。然而这是非常奇怪的事情，因为这个过程分裂出两个自己：看的自己，和被看的自己。

我们平时看世界，都是从身体内部向外部看，我们什么都能看，唯独不应该看见自己。

当你同时“看”与“被看”，哪一个才是真的自己？

什么不是真的？

答案就是，你看见的那个三维照片小人，也就是“塑料壳自我”，不是真的。

这是很反直觉的答案。因为当我们平时说“请你介绍一下自己”，你可能会说：“我是从Top某大学毕业，我得了Top某奖学金，我这个人性格开朗热情，唱歌好，跳舞好，数学好，英语好，有爱心，有能量，谁都喜欢我。”在这个过程中，你就已经塑造了一个“三维照片人”，你用寥寥数语，像画

素描一样画出来Ta的轮廓。此时如果说，这个形象不是真的，一般人都会很困惑茫然。

而Ta确实不是真的。

其实证明起来也很简单：当你同时“看”与“被看”，肯定有一个自我不是真的。而“看”的这个自我不可能是假的（否则就没人看了），所以“被看”的自我是假的。

你之所以能“看见它”，就是因为你想象了它。

而你全部的自我怀疑，都是对那个“被看”的“塑料壳自我”的怀疑。

正因为它是假的，所以经不起任何推敲和较真的怀疑。

当你想象自己“我是一个口才好的人”，你心里想象一个口若悬河、引人大笑的自己。如果你一辈子都不对这个形象产生怀疑，那是很幸福的，你可以像蜘蛛和蜜蜂一样自然地过一辈子。

但是一旦你开始自我怀疑：我真的只是一个口才好的人吗？

此时漏洞就产生了，你会寻找所有证据，来考察这个自我形象。你会从他人的话语和蛛丝马迹中寻求评判。然后你会找到各种疑点，推翻这个自我形象，因为它是虚假塑料壳，所以完全脆弱，一经审视就不堪一击。

而如果你的全部人生信念都建立在相信“我是一个口才好的人”，那就会遇到巨大崩溃，因为你赖以自信生活的支柱坍塌了，你不知道自己还能做什么。无论你再把自己确立为谁，都是塑造出另一个“塑料壳自我”，而自我怀疑会一瞬间犀利识破它，把它推翻。

你看到这种虚假会恐慌，会觉得自己一无是处，从而对一切事情丧失动力。

你想逃避，逃避到让自己躲开这种自我怀疑的地方。

这种时刻，对你的生活是至关重要的时刻。

你不能逃避，因为你无处可逃。

让你如芒在背的是你自己内心深处的自我怀疑，这是逃不掉的，如果你真的逃离现实，那么就连这种逃离，也会被你心底的怀疑所审视，你会进入更加糟糕的状态。

除了怀疑，似乎就没什么是真的了。

什么是真的

所幸，怀疑是真的。

你在怀疑，你能感受到自己的怀疑，你也能感受到因为怀疑引起的痛苦、崩溃、压力、灰心，你还能感受到在这种压力和灰心中对关怀的渴望。

所有这些感受都是真的。

到了这个时候你会发现，所有你塑造出来的自我形象，无论是“我是个光鲜亮丽的人”“我是个才华横溢的人”“我是个优秀作家”“我是个好老师”……还是一切一切什么，都不是真实的，都可能坍塌崩溃。

只有你的“感受性自我”是真的。

这个世界上，所有的“我是”都是假的，“我感受到”才是真的。

前者是从他人视角建立的想象，后者才是由内而外的自我体验。

我们常常说：感官体验不可靠，但其实恰恰相反：当你感受和理解这个世界，你得出的所有观察都可能是假的，但只有“你在观察”这件事，不可能是假的。

这就是笛卡尔说的“我思故我在”。

其实，一个人应该庆幸，自己经历过这样的崩溃过程。

每个人都或多或少建立起那个“塑料壳自我”，但如果不曾击碎“塑料壳自我”，是很难真实地感受到“内在自我”的。

在一切的废墟中，你会感受到一丝内心的触觉。

你会在深夜感受到心头压力的沉重，在清晨感受到泄气和痛苦，在人群中感受到孤独，也会在偶尔的一次梦境或出神之后，意外地泪流满面。

那是因为，去掉外壳的阻碍之后，一个人的感官会被放大，能更加清晰感受到内心深处所有体验。最初可能完全是黑灰色为主，但渐渐的，其他体验也会被感受到：你会安静，听见从前听不见的鸟叫声；也会怦然心动，对某件事产生兴奋的触感。

当你对自己的定义是“一个口才好的人”，你不会感觉到这个世界上还有很多其他事情也是值得做的。与塑造或证明一个“口才好的人”无关的事情，自动被你的感官屏蔽掉了，你可能曾经看很多事情都是没感觉或厌烦的，因为它们与“验证自我形象”没关系。但是，随着你的自我形象被抛弃，你内心深处的感官会变得敏锐，对一些事开始产生感觉。

这就是你内在“感受性自我”诞生的时刻。

内在自我的样子

其实很多人常常误解“内在自我”或“真实自我”的涵义。当一个人说“找到真实自我”或“放飞自我”的时候，想象

的还是一个确定的自我形象。例如“外表的我是公司职员”，“真实自我是一个摇滚歌手”。这不是一外一内，这只是两个外在的“自我形象”。摇滚歌手也是一个人想象出来的另一重“塑料壳自我”，这样的自我形象可以想象一百个。

“内在自我”根本不是“摇滚歌手”这种身份形象，“内在自我”是无定形的。

你看不见“内在自我”，你只能感受。

你可以感受到自己怀疑、压力、反思、明澈，但是你看不到一个明确的自我形象。所有你能看见的，都是“塑料壳自我”。

我们常常以为，破除了外在束缚，“内在自我”就能腾空而起了，其实完全不是这样的。绝大多数时候，绝大多数人的“内在自我”是放不飞的。

因为ta太虚弱，甚至是空的。

真正有连接的“内在自我”是感受性的。

当你的感官被放大，你会对很多地方突然产生内心的涟漪。你会察觉到不同风景在心中留下的不同感受，就像品酒师能察觉到每款酒细微的不同。你不会再对一些美景一惊一乍，但你不会放过偶尔内心微微一动的瞬间。你会非常清楚什么时刻内心有真实的触动。

当内在感受增强，你会对真实异常看重。你不会再说自己



喜欢什么附庸风雅的事物，若没有感觉，你宁可说没有感觉。在这种情况下，你拒绝掉从前绝大部分你觉得有用的事物，让感觉世界变得非常清静。你会对偶尔真实出现的感觉泪流满面。

你会知道，什么样的时刻是你内心深处真正愿意与之相处的时刻。你会很愿意为这样的时光付出所有。当你内在的感官开启，你越来越确定你愿意与之相伴的生命状态，也就明确了你生命将要走的道路。

你愿意走哪条路，不在于你心里想象的“自我形象”在哪条路上，而在于你喜欢的生命状态在哪条路上。

你喜欢的生命状态，也许是一对一与人交谈时的感动；也许是独自一人舞动时的自嗨；也许是走在路上看车窗颠簸时

候的踏实；也许是屏幕上数字跳动时的心跳不已。而你选择了自己愿意终生与之相伴的生命状态，也就不会再患得患失去想：我能成功吗？我是人才吗？因为你选择的不是未来成功时的自我状态，而是此时此刻的自我状态。

你按内心感受做出的选择，是踏实的，因为你的关注点从“自我形象”转移到事情上，也就是说，从虚假的想象，转移到真实事物。你不会再有崩溃式沮丧，因为那个引起崩溃的虚假形象，已经被你抛却。你会发现，真实事物引起的真实感受，即使有high有low，但都是在某个踏实的基础上。一件事情失败，不过是下一次重新做好，不会因失败而引起人生的全盘崩塌。

之所以会有全盘崩塌感，只是因为关注焦点是虚假的形象。



破茧而出的真实

真实事物，才是你能用眼睛看见的事物。

你原本不可能“看见自己”，但是你偏要看见，于是为了看见那个虚妄的“自我形象”，不得不扭曲视野里所有事物，模糊掉“自己”之外的所有事物。只有破除了这层虚像，才能看得见万事万物。

而当你看见万事万物，你也就看见了他人。你会清楚看到他人表面上挂着的虚张声势，看到他人内心偏执和情绪困扰，看到他人的性格与轨迹的偏差，看到他人的虚妄与真诚。

你感受过真实，才会珍视真实。

在内心感受的推动中，你会找到真正愿意做的事情。

这些事情，既非来源于对“自我”的评估——我是天才就做，不是天才就不做；也不是来源于对他人的满足——能

获得他人掌声就做，不能获得掌声就不做。这些事情，只来源于自己在内心细微的感受中，确信自己受到的触动。

这个时候，人会产生发自内心的意愿、信念、行动力。你相信你做的事情，你会产生勇气和不变的信念，而这不是来源于相信自我一定会成功，而来源于你相信你感受到的真实：这是你无论如何愿意投入生命时光去做的事。是你觉得对的、有意义的、能创造一些价值、能让你心动的事情。

这个时候，你会发现，人一生最大的天赋，是喜欢。

所以，在自我感遇到危机、自我怀疑严重、自我印象崩塌之后的废墟里，一个人要怎样重建自我的力量？

其实也不难，就是在安静中感受，找到那些转瞬即逝的内心瞬间，那一两个瞬间让自己觉得，我希望就这样生活下去。

下一步就是专注在事情上，专注在自己愿意投身去做的事上，真正感受真实事物，从中寻找到事物本身的精进之路，寻求事物的精进。

看到事物的变化，自己会获得信念和力量。正如寿司之神从米饭的精进中感受到天地。

这个时候，你才会发现，原来所有真正的艺术，都是感受力的艺术。真的艺术家并不会想着“我是个艺术家”，而是辨别出清晨和夜晚云的灰度的区别，在一句和弦里听见余生。

这个时候，你才会听懂辛波斯卡的那句诗：

在这个节日，他们的金婚纪念日，

他们一起看见，一只鸽子栖止于窗台。

那个感受的自我、由内而外的自我，才是一生的自我。

这才是自我生成的意义。内心之光不在远处，在内心深处。❀