

## 《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

### 第4讲：面具与自我（1）为何我们戴面具

关于“认识自己”的问题，不管是关于我们自己的想法、感觉所受到的影响，还是我们内心的需求与恐惧，我们都需要有所了解，才能够更好知道怎样去打开自己的心窗。

上次我们说到了“性格”，提到性格没有绝对的类型，只有一些不同的偏向；一个人的性格如何，绝不只有你看见的那一面。

说到不只是你看到的那一面，我们自然大概会想到另一个问题：人人都有所隐藏，都会带有面具。不过这里需要解释一下，说人人都有一个“面具”不是说人虚伪，而只是说明一个事实，而不是一个评判。

对于大部分人来说，在触及最“真实的自我”之外，我们的内心都至少带了两层面具。最外层的面具，是用来展示那些“看起来很棒”的地方。我们通常说到的“对某人的第一印象”就与之有关。我们会尝试着自己穿上社会所称赞的外衣，比如积极向上、考出高分、体面工作、努力社交、按时结婚等，用标准化的模板来迎合他人。

第二层面具，是用来隐藏的。由于偏倚的社会偏见影响，很多时候我们会选择讲不符合社会预期的部分隐藏起来。比如说，因为社会对于男性的认知是坚强强壮的，一个男孩，童年时“柔弱”的内在性格就会被自己否定、隐藏，从而使他自己在成长过程中学习将自己的人格，转变成能够像他人所希望的方向去发展。

挫折会导致我们隐藏自己。“真实的我”其实都很难被我们自己完全认知。原因在于，我们在最初展露自己真实人格的过程中发现，“真自我”经常会与社会的期望、价值、标准相悖，所以会一直塑造“符合预期”的面具。

在我们童年时，戴面具是一种无意识的行为。随着年龄的增长，我们会开始变成有意识地戴上面具的人。

是什么让我们戴上面具？普遍来说，有两个原因。

第一，我不敢面对不够完美的自己。

我们的自卑与防卫心理，是戴上面具的一个重要原因。去面对真实的自己是很难的，正视缺点、自我批评更是困难的，人们更倾向于承认自己的优点，而否认自己的缺点。

最简单的例子就是：即使一个有着不良嗜好，如酗酒的人，当他人指责的时候，人第一反应不会是“你说得好对”，而是“没有啊，我哪里有酗酒？”所以，往往即便我们的内心明白他们说得没错，内心的防御机制还是会本能地选择肯定自己。

因此，当一部分的自我被反复暴露在公众的窗口下，我们被不停地指责、被要求改变的时候，大多数的人并不会选择艰难地认识和改变自己，而是用最简单的方法——否认，继而用自己的行动掩盖自己的内心，觉得这些缺陷根本没有存在过。

渐渐地，我们丧失了区分面具与自我的意识，不再去划分真实的自己与他人期待的自己。但是缺陷并未被解决，而只是被自己努力地藏起来了。

第二，我害怕自己的真实会伤人。

有时，我们的面具不仅是因为自己，还是因为他人。比如你的另一半给你精心做晚餐，满心期待，但对方的厨艺实在不怎么样。但你仍然选择真诚地称赞这顿晚饭，假装自己非常享受，因为你知道，对方需要你的正面回馈。

比起说出真实的想法，相爱的人往往会倾向于假装满足。在很多事例中，我们总会因为过于关心我们行为所带来的影响或冲击，而选择沉默，特别是当影响的对象是我们深爱的人时。因为说出真实想法的结果我们无法预测，所以只能通过掩饰自己，假装自己非常满足来避免改变的发生。

这通常会导致我们回避亲密关系中已经浮现的一些问题。在这种关系中，我们即使有所不满也不会表示，或者最多是委婉地表现一些暗示。因为我们知道，对方在做这些事时并没有怀着对我们的恶意。但那些平常积聚的小小不满一直在堆积着，直到某一个地步在争吵中爆发。

其实，虽然真实会伤人，你依然需要对亲密的人说出真实的想法。不要害怕造成暂时的不快，长期积压的不满之后的爆发，才是杀伤力更大的。此外，“真诚”本身也是保证一段关系长久亲密的必备条件。

每个人“面具”之下想要隐藏的都不同，当然，每个人努力想要让自己看起来好一点也无可厚非。但是，“面具”是易碎的，真正的“好”，是由内而外的，“一生的果效是由心发出”。过度使用“面具”也有很多负面的影响，那么如何摆脱这种虚伪的面具效应呢？

箴言 23:19:

“我儿，你当听，当存智慧，好在正道上引导你的心。”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！