



欲念

DESIRE

为什么我们管不住自己

利昂◎著

○ | 心理学最后一块隐私

教你一眼看穿所有秘密

解读人性背后的原始欲望，看人看到骨头里。

弗洛伊德

人类是充满欲望并受欲望驱使的生物。

中国华侨出版社

目 录

CONTENTS

[前言](#)

[Part 1 为什么你总是觉得缺了什么——永不满足的贪欲](#)

[为什么我们很容易上“瘾”](#)

[为什么购物会让人心情大好](#)

[为什么钱在有些人眼里是人生价值的体现](#)

[为什么越是物质丰富的人越容易嫉妒](#)

[为什么关掉电视或者断开网络对我们来说很难](#)

[为什么有些人总是非常“好战”](#)

[为什么很多人喜欢怀旧](#)

[为什么人人都想长寿](#)

[Part 2 是谁动了你的决策——冲动真的是魔鬼吗](#)

[在做决策之前，为什么你总是不假思索就行动](#)

[冲动是好事，还是坏事](#)

[为什么你的决策很容易被他人干扰](#)

[“做了再想”行得通吗](#)

[在时间紧迫的情况下能做出最佳决策吗](#)

[为什么存钱就这么难](#)

[Part 3 有种快乐的代价叫拖延——万恶的拖延症](#)

[为什么我们会陷入拖延的怪圈](#)

[是什么将我们带上拖延这条路](#)

[怎么知道我们自己在拖延](#)

拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福

为什么拖延与焦虑是一对孪生兄弟

为什么麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由

为什么担心只是纸上的柠檬

Part 4 究竟是什么让我们欲罢不能——致命的快感

为什么身体接触可以增加亲密感

为什么爱情初期的激情无法保持长久

为什么当爱和友谊结束时我们总是难以接受

为什么我们总是管不住这张嘴

为什么咖啡总是让人难以割舍

为什么就算付出代价我们也要冒险

男人眼中什么样的女人才是最迷人的

Part 5 涂鸦、言论、恶霸行为的目的——渴望重视的心理

为什么有些人强烈渴望被重视

为什么婚姻会出现“七年之痒”

为什么有些人喜欢用奢侈品来彰显自己

为什么有些人对宠物比对人好

为什么在家庭中人们往往感觉不受重视

为什么很多人喜欢模仿名人

为什么人们喜欢被倾听

为什么不要过度夸奖孩子

为什么长期受冷落的孩子长大后更容易犯罪

Part 6 要跟陌生人说话吗？——渴望联结的心理

我们如何与自己交流

为什么我们爱说闲话

我们还需要更多地了解自己吗

为什么人际交流时常会遇到阻碍

[为什么网上交流顺畅见面后却感到尴尬](#)

[为什么大城市的人都渴望回归自然](#)

[Part 7 人人都有恋家情结——家是难解的纽带](#)

[为什么总有些地方让我们念念不忘](#)

[为什么那么多人想买房子](#)

[为什么提起故乡，人们都会有种特别的感情](#)

[为什么很多人喜欢赖床](#)

[为什么网络上容易出现欺诈等极端行为](#)

[Part 8 为什么你的幸福总是转瞬即逝——大脑的弥天大谎](#)

[为什么有些人总是郁郁寡欢](#)

[为什么很多人总是庸人自扰](#)

[为什么你总是放松不了](#)

[为什么你总是烦恼而又浮躁](#)

[为什么我们喜欢和别人比较](#)

[Part 9 为什么权力总是充满吸引力——人性与生存的较量](#)

[为什么人们会感觉生活“失去了控制”](#)

[为什么比起大事件，人们更愿意关心小事](#)

[为什么有些人认为惩罚犯罪者可以“不择手段”](#)

[Part 10 为何善行之后会有恶行——善恶的抉择](#)

[为什么我们会以善行为借口，允许自己做坏事](#)

[为什么前进一小步会导致你后退两大步](#)

[为什么你总会告诉自己，明天会弥补今天的过错](#)

[为什么我们对放纵自己的做法一点都不感到愧疚](#)

[为什么不是所有的环保行为都是善举](#)

欲念
DESIRE

为什么我们管不住自己

利昂◎著

中國華僑出版社

图书在版编目（CIP）数据

欲念：为什么我们管不住自己 / 利昂著. —北京：中国华侨出版社，
2013.8

ISBN 978-7-5113-3829-7

I. ①欲... II. ①利... III. ①欲望—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第176915号

●欲念：为什么我们管不住自己

著 者 / 利 昂

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3829-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮

编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：（010）64443056 传真：（010）64439708

发行部：（010）64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

为什么我们管不住自己？

为什么我们总是觉得缺了什么？

为什么我们的决策很容易被他人干扰？

为什么我们会陷入拖延的怪圈？

为什么我们总是欲罢不能？

为什么人人都有恋家情结？

为什么我们的幸福总是转瞬即逝？

为什么权力只为某些人所拥有？

为什么善行之后会有恶行？

.....

人为什么会产生反常行为？人的行为动机究竟是什么？人的种种言行是受什么东西决定的？为什么在今天这个光怪陆离的世界，我们愈发觉得自己的精神世界正一点点地陷入漆黑一片的无底洞里。

当你试图使劲地睁大自己的眼睛，当你试图从黑暗的精神活动中寻找蛛丝马迹时，才会发现原来我们常常是说一套，做一套。我们总是批评别人不该这么做，不该那么做，而自己却总是做着不该做的事。

我们自认为对于自己鲁莽、冲动或是不负责任的行为，已经给出了一个合理的解释；我们自认为对于在哪里居住、做什么工作、是不是要孩子等问题已经做出了合理的安排，但结果我们总是会“百密一疏”，甚至贸然行动。

在性欲、贪心、权力、惰性这些强大力量的驱使下，我们明知自己

和别人会遭受痛苦，但还是做了不该做的事。我们总是需要太多的东西，甚至贪婪到想要同时占有它们，结果我们经常会陷入纠结的怪圈。

或许我们自认为这么做是聪明之举，但这并不意味着我们总是理智的。弗洛伊德说过：“人类是充满欲望并受欲望驱使的动物。”这些欲望潜藏在我们日常生活的行为之中，我们的行为总是受一种或多种欲望的驱使，谁都逃不出这些欲望。

那么，这些欲望究竟是什么呢？

在这些欲望中，有些是对财富、真理等精神层面的抽象期许。不过，在梦境中，由于思维的无拘无束，欲望在各式各样的“梦境”中才会自由地表达，所以，我们在梦境中会梦到这样一些理性状况：日子过得更幸福、世界更安定和平。我们中的有些人正是受这一激情的驱使，付出毕生心血，最终成了伟大的建筑师、作家、音乐家等。但我们之中还有一些人则是通过欣赏美景、参与文学创作、聆听美妙的音乐来实现自己的这些欲望。

在这些欲望中，有些则更为基本，比如对物质持续不断的需求促使我们从大自然中获取更有生命保障的水、食物、睡眠以及休息场所等。当然，还有与身份感、人际关系和社会地位相关的欲望，这些被心理学家称为“社会欲望”的欲望更是强烈地影响着我们的爱情、婚姻、家庭生活、工作、权力等方方面面。

不可否认，人是有理性的动物，但是人更有许多的欲望。试问一下，面对这些欲望，有多少是可以一蹴而就的呢？或许，你曾经试图在既定的时间内实现各种不同的欲望，但真正合乎我们合理期望的概率却是极低的。

人的理性和欲望总是处于争吵、打架之中，它们之间谁也说服不了谁。实际上，来自日常生活的经验早已告诉我们，理性真正赢的时候很少，输的时候却很多，而欲望总是躲在后面得意地偷笑。可以说，欲望哲学不仅捅破了人类文化禁忌的“马蜂窝”，而且还扯下了人类自我夸大

的“遮羞布”。

本书所探讨的这些欲望在本质上并无好坏之分，由于我们时而受着高尚动机的驱使，时而又受基本动机的驱使，所以，这些欲望之中的每一个都可以将我们最好以及最坏的一面展现出来。换句话说，这些欲望之中的每一个都可以得到或好或坏的利用：它们并不是关乎生存，但有关我们如何选择生活。

本书作者正是在此基础上，通过大量的心理咨询经验，为读者揭示了为什么我们会迷失在种种欲望之中而难以自拔，我们又如何通过蜕变获取轻而易举富足的道理。

如果你从未感到满足，不知该怎么办？如果你拥有所要的一切之后，仍感到不满足？那么，请不要将你的目光移开，这本书正是为你而写，它可以帮助你发掘出深藏内心的“致病”根源，并将其层层剖析，使其暴露在阳光之下！

最后，希望本书能够为你提供一把了解欲望心理学的钥匙，同时更希望本书的智慧之光能够打开你的心灵之门，获得灵魂的共鸣。

Part 1

为什么你总是觉得缺了什么 ——永不满足的贪欲

盲目的贪欲煽动着人们，到后来却永远使人们受着酷刑。

——但丁

本章导读

◎对欲望越是依恋、越是执着和狭隘，对生活的影响也就越险恶。这样说绝对不夸张。

◎疯狂购物作为一种非理性的表达，偶尔一次还可以，如果一旦形成恶性循环，后果将不堪设想。

◎在牢记钱不是衡量人生价值尺度的前提下，我们更应该尽力去了解，是否有别的方面能更加真切地衡量一个人的价值。

◎如果放纵人们得到更多的欲望，我们很有可能会陷入一个死胡同：忌妒别人的成功，希望他人出错、失败、拥有更少的东西。

◎通过手机来得到更多刺激的欲望正日益改变我们的生活方式。然而，当我们置身于眼花缭乱的信息技术世界时，我们可能不再希望继续有更多的内容、更多的便利或者更多的频道出现。

◎从理性上说，每个人都无法回到过去。不过，这也并不妨碍我们从过去的错误中吸取经验教训，如此说来，惆怅地回眸是无害的，有时甚至还是有益的。

◎对生命本身的强烈欲求是我们之中的大多数人终其一生紧抓不放的一个欲望，直至生命的尽头。

为什么我们很容易上“瘾”

在有些人生活的世界里，似乎永远只对享受下一次喝酒、下一次性、下一次吸毒或者是下一桩生意感兴趣。为什么我们总是觉得缺了什么？又是什么让我们如此上“瘾”呢？这个藏在身体里的可怕“魔鬼”就是永不满足的贪欲。

塞巴斯蒂安·福克斯是英国最有影响力的作家之一，在其创作的小说《十二月的一周》中，有一位名叫约翰·威尔斯的投资银行家，他正在专注地策划一场金融史上最为邪恶，但利润也颇为丰厚的并购。

威尔斯向来是个做事极其专注的人，从一开始，他就无情地制定着可以进一步增加其已十分巨大的财富策略，不过，他却从未关心过自己的交易会給周围人的生活带来怎样的影响。

这一次，威尔斯试图通过操纵股票市场来有计划地毁灭一家银行，无疑，他的这一举动势必会给那些领取养老金的人和银行股东带来灾难性的影响。

实际上，威尔斯想得到更多财富的欲望十分巨大并强烈，而且他早已脱离了他的妻子和家庭，甚至还滤掉了那些足以让他分心的因素，吸毒的儿子、神志恍惚的女儿，还有经常沮丧懊恼的妻子瓦内萨。

按作者福克斯的话来说：“作为妻子的瓦内萨，根本就没有预料到她丈夫的狭隘及其对周围人的影响，而正是这些使她得不到任何关心。”

事实上，任何沉迷者，无论是赌徒、吸毒者、酗酒者、暴露狂，还是对权力或地位有着执着野心的人，甚至那些只埋头工作、与世界失去联系的工作狂，都会遭受到周围人的抱怨。从福克斯的描述中，我们会看到一个赤裸裸的威尔斯——一个只对获取钱财感兴趣的人，一个只愿

意接受社会生活、接触社会上有助于其商业期许的人。

在这本书中，作者福克斯还安排了这样一个情节：瓦内萨的一个朋友问她是否还爱她的丈夫，书中是这么写的：“这并不是瓦内萨感觉可以回答的问题。你如何‘爱’这样的人呢？是什么驱使她这样做的？她爱的是什么呢？”对于瓦内萨来说，这些问题都无法回答，“因为她的丈夫早就脱离到与这些问题毫不相干的地方了”。

可以说，在虚构的约翰·威尔斯的案例中，作者福克斯不仅准确地抓住了只为物质利益而生活的人的阴暗面，而且还深入地抓住了人性中贪婪成瘾而导致的孤立性。

这让我们不得不联想到吸毒者这类特殊人群，他们和自我陶醉者一样，很少关心毒瘾之外的事情，或是根本就不重视，在他们生活的世界里，永远是享受下一次喝酒、下一次性、下一次吸毒或者是下一桩生意。我们对得到更多的欲望越是过度依恋、越是执着和狭隘，对我们生活的影响也就越险恶。这样说绝对不夸张。

为什么购物会让人心情大好

生活中常有这样一部分人，一旦他们的心情不好，就会跑到商场疯狂购物，每次从店里出来，常常会花掉不小一笔钱，虽说他们自己也知道并不需要那么多东西，也曾暗下决心控制购物次数，但是只要一进店看到五颜六色的商品，就会感到那些商品在向他们招手，整个人变得乐此不疲。

为什么我们会如此乐意挣脱约束——比如，吃很多的食物、喝很多的酒、看很长时间电视，或者是太容易就屈服于某个愿望呢？一直以来，为什么我们总是不断试图弥补因其他欲望未被满足而带来的失望，却极少去想我们为什么会这么做？让我们不妨看看下面这段自述。

我的太太是一名广告公司的普通职员，她的情绪时好时坏，每当她的心情不好的时候，常常会进行疯狂的购物。其实，以我太太一个月的薪水，还不够买一套高档衣服，但她却是一个典型的购物狂。每个星期总有那么三四天，她会大包小包地买上若干件衣服回家，商店里的导购小姐们还一直以为她是位富婆。

一次，当我的太太和她的一位密友聊天时，她的密友坦承自己的信用卡已严重透支。其实，与这位密友交往八年之久的男朋友也是因为不能忍受女友的购物欲而主动提出分手，在接受心理医生的咨询时，密友还曾伤心地说：“我是一个收入一般的人，而这种不健康的毛病几乎毁了我的生活，现在我连一些日常用品也买不起。”

在上述案例中，对于购物上瘾的女性，尽管她们中的不少人也都知道其购买的商品很多根本用不上，但还是忍不住购买，尤其是在她们抑郁、焦虑、疲惫和有负罪感的时候，这种行为就更难以控制了。

不得不承认，生活中常有这样一种人，面对商场里琳琅满目的商

品，他们似乎有一种病态的占有欲，特别是在他们心情不好时更会跑到商场疯狂购物，只有他们买了一大堆商品之后，其心理才会获得一种满足和快感。可是，如果他们硬是控制自己不去买，就会感到焦虑不安、周身不适。

对此，美国哈佛大学成瘾研究所主任霍华德·谢弗认为，大量的成瘾源于经历和行为，比如重复、高度情绪化、高频率的体验等。该学者通过研究还进一步发现，在强迫性购物者身上，具有和药物成瘾者相似的症状，一旦他们身处某种环境，就不能控制自己，并认为这种行为在本质上与赌博、强迫性盗窃一样，这就可以很好地解释为什么某些时候我们会执着到近似疯狂地沉溺于某一事物。

如果我们想过安定、富足的生活，那么我们就需要注意“欲望”中的所有需求。当我们没有得到我们期望的认同、感受不到自己有用或者感到似乎“没做什么有价值的事”的时候，对得到更多我们喜欢的东西的欲望就会在心中出现，从而让我们得到安慰。不过，疯狂购物作为一种非理性的表达，偶尔一次还可以，一旦形成恶性循环，后果将不堪设想。

为什么钱在有些人眼里是人生价值的体现

说起钱，不少人会承认自己相信金钱就是衡量人生的价值尺度，事实上，人们的行为早已显示，钱确实可以在一定程度上衡量人的价值，而且财富已经成为其他一些方面的象征——比如权力、地位、成功、影响，甚至，拥有财富更意味着拥有了公然蔑视社会公德的借口……

多年前，杰夫曾参与一所私立学校任命委员会成员的非正式讨论会。在这次讨论会上，他推荐了一位在学术界声名显赫的法学家，同时也是一位杰出的“公共知识分子”。然而，杰夫的建议却被直接拒绝了，理由就是“他没挣到多少钱。”

这样的经历或许很多人都经历过或倾听过，如果我们把钱的多少看作是一个人价值标志的话，那么，消防员和救生员有多少价值？垃圾回收工、街道清洁工、保洁员有多少价值？虽说在这些人中并没有多少有钱人，但是他们却都是有价值的。

我们清楚地知道，他们对我们社会的伟大价值并不反映在他们所得到的收入上，但是我们的所作所为却似乎表明我们并不知道这一点。

如果说当金钱积累到一定限度就不需要再积累的话，那么这一限度又是多少呢？其实，这个限度是因人而异的，当然，也受社会、经济和文化因素的影响。即便是住在同一个小区的人们，对这一限度的理解也可能有天壤之别。

当我们研究那些相对贫困的人时，在他们身上，会发现这样一些现象：他们不能“正常地”参与社区生活，不能在自己和孩子的吃穿方面达到一个普遍的标准，不能承担教育、交通、定期度假、娱乐活动方面的支出，没有偶尔看电影或外出就餐的费用。

若是研究那些相对富裕的人，则会发现这样一些现象：他们往往拥有更大的房子、更宽的衣橱、更悠闲的假期，不仅如此，由于受到更多欲望的驱使——更高的“地位”、更大的财产安全或者更多的自由自在的生活方式，他们当中的许多人爬上了富裕的梯。对于这些人的行为，一般不会有人说，他们是为了减轻贫困现象，给无家可归的弱势人群提供更多的帮助，尽管他们中的有些人在挣到大钱后确实是这样做的。

智者经常会说这样一句话，当我们拥有的金钱超出“必要限度”之后，就不再会相应地增加内心的幸福感。但是，我们却很难知道这个“必要限度”到底在哪儿，甚至不知道如何去衡量它。

在一个关于此类问题的研究项目中，一个被调查者坚持认为，“那些声称钱不会带来幸福的人，压根就是没钱去高档地方消费”。很显然，对于大多数人来说（不考虑极度富有的情况），拥有更多的钱确实可以让生活更舒适、更满足。物质上富足的人也会拥有更好的健康状况——这是因为他们有条件拥有更好的生活水平，而且与贫困家庭相比，他们更能确保自己的孩子就读更好的学校。

但是，有些低收入者也同样过着富足的生活，为子女提供了一个充满爱的家庭和良好的教育。所以，我们不要胡乱听信一些肤浅的结论。不过，有一点我们也可以肯定，当“挣钱”成为我们的最终目标时，我们反倒会因为目标的空虚而伤怀。如果有一天，我们变得十分富有，很可能会很难对社会中的弱势群体同情，因为我们很难抵制困扰大多数有钱人的占有权力的欲望。得到更多金钱的欲望，就像得到更多权力的欲望一样，几乎是任何人都不能逃脱的陷阱。

由此看来，在牢记“钱不是衡量人生价值尺度”的前提下，我们更应该尽力去了解，是否有别的方面能更加真切地衡量一个人的价值。

为什么越是物质丰富的人越容易嫉妒

贪婪的物质主义是我们对得到更多欲望的最为明显的表现。传统经济学早就承认利己是人的本性，换句话说，一个人从事经济活动的目的就是为了实现个人利益的最大化。很显然，这种利己来自人的欲望，而要满足欲望就离不开物质财富，特别是金钱，只有有了钱才能购买满足各种欲望的物品与服务。这么说来，人追求财富本来就是无可厚非的。

而人类的欲望又是无限性的，一个欲望满足了，又会产生新的欲望。实际上，正是这种无限的欲望在无形中推动着人们不停地去追求满足。从这个角度或许还可以说，欲望也是社会进步的推动力。如果一个人没了欲望，也就没了满足欲望的追求，社会也就无法进步了。

但是，贪婪却是追求无法实现的欲望的另一种表现。现实中，一个有能力的人想买一辆汽车可以说是正当的欲望，不仅改善了个人生活水平，还促进了汽车业的发展和繁荣。但是，一个身无分文的人想马上要一辆汽车就属于贪婪了。可见，不切实际地想做自己根本做不到的事，就会使欲望变为贪婪。

不过，相比对吃、喝、玩、乐无止境的追求，还有更为丑陋的表现，那就是希望别人没有我们那么成功、比我们拥有的要少。受这方面的影响，得到更多的欲望还会导致卑鄙、冷漠、拒绝慈善等心理，“我自己还没有得到足够的东西，为什么还要给你呢？”

然而，也有许多人在物质方面俨然已经拥有了很多，而且还非常大方地喜欢看到周围人也有好的进展，于是，我们会看到他们总是热衷于给别人鼓励和建议，似乎他们已经因成功而感到快乐，并十分乐意与周围人分享他们的经验和好运。

但是，也有很多有权的或是富有的人不这么想，在这些人身上，常

常可以看到这样的现象：尽管他们手里已经拿着一个馅儿饼，可还是会担心别人拿走锅里的其他馅儿饼。我们可以称之为“幸灾乐祸”——从别人的不幸中寻找快乐。他们甚至还会疯狂地认为由于他们已经积累了大量财富，所以，理应受到相应的重视，这就不免透露出他们对自身“地位”的担心。

如果放纵人们得到更多的欲望，那么我们很有可能会陷入一个死胡同：对权力的欲望，忌妒别人的成功，担心我们在其他人富有或成功的时候该如何应对，甚至于，我们还会被这种情感引导，希望他人出错、失败、拥有更少的东西。

为什么关掉电视或者断开网络对我们来说很难

我们总是渴望得到更多的媒体刺激，这一嗜好在上学前，甚至是更早的时候就已经开始了。在媒体饱和的西方社会，无知年幼的孩子们经常会得到视听方面的种种刺激。看看那些早期幼儿教育，无不遭遇这样一些挑战：它们越来越需要与复杂的在线资料竞争，以争夺孩子的关注和兴趣。

每周，贝丝太太都要照顾她的孙女芭芭拉两天。当小孙女来到家的时候，她都会问：“奶奶，我们今天要做什么？”看得出，芭芭拉早已完全习惯了放学后大人给她安排的活动，其实，大人们也实在是为此而累得筋疲力尽。

据这位从事了大半辈子教育工作的贝丝太太说，“我可以让芭芭拉坐在电视机前，但这之后我就会有一种强烈的负罪感。”实际上，芭芭拉总会让贝丝坐到她的旁边，她是那么不善于自己玩耍，从来没有——上学前就没有。

当然，不仅仅是孩子会这样。为什么对很多人来说，关掉电视或者断开网络会很难呢？这是因为媒体刺激简单的娱乐性让我们渴望得到更多。

我即便是外出看电影回来，到了家也仍然会玩电脑，特别是在临睡前，更是离不开它。不仅如此，我还发现跟周围很多人一样，我对手机的依赖也是越来越重，时常会频繁地查看自己的手机。

我很清楚对于这些数码产品，我已经上瘾了，无论是看电视还是玩手机，总会花费几小时，而不是几分钟，之后尽管我也会疑惑，为何自己会浪费这么长时间，

把其他该做的事情反倒搁置一边，但我仍然对此执迷不悟。

尽管有些人打开电视只是为了看他期待已久的那期节目，看过之后，就把电视关掉，然而，还是有很多人会一直开着电视，甚至是房间里的多个数码产品。看得出，他们渴望得到更多的娱乐，但是如果这一点不加以控制的话，很可能就会上瘾。不过，就媒体来说，可以让人上瘾的通常是声音和动作给人带来的愉悦或安全感，而不仅仅是节目内容本身。

同样，我们也会有对移动电话上瘾的危险，当然，对于带有高科技光环的手机来说，“电话”这个词俨然已经很不恰当了。自从有了手机这个“小怪物”，我们可以用它来上网（这与发短信或是语音通话一样快捷方便），还可以用它来照相、卫星导航。

总之，一旦你的手中有这个充满活力的小东西，你就可以无止境地远离等待公共汽车的乏味，躲避父母（或子女）的唠叨，甚至是一个无聊透顶的约会，得意洋洋地说一句：“对不起，我要看一下信息。”

据一项来自英国《每日邮报》的调查显示：平均每隔6.5分钟人们就会看一眼手机，如果按普通人每天清醒时间为16个小时计算的话，那么人们一天要看150次手机。该项调查还指出，即使有些人的手机功能并不是那么先进，他们也会频繁地查看手机。事实上，通过手机来得到更多刺激的欲望正日益改变着我们的生活方式。

然而，当我们置身于未来眼花缭乱的信息技术世界中，当越来越多的数据在我们周围大量涌现，我们可能不再希望继续有更多的内容、更多的便利或者更多的频道出现。我们的欲望也许只是人与人之间在一起的时间能更长一些，或者周围环境能更安静一些。于是，我们很可能会看到这样的场景：年轻人将音乐塞进他们的播放器，以此来减弱外在声音的干扰，或是减少自己的尴尬。

为什么有些人总是非常“好战”

对于很多人来说，战争就是一种下流和毁灭性的罪恶，很显然，这是显而易见的。这么说来，我们早就该放弃它了。可是，尽管战争会带给人们诸多的负面印象，但我们的行为却一再表明，我们是好战的物种，一直都是这样。我们对更多暴力的倾向，包括对更多战争的倾向，往往都有悖于我们一贯所倡导的和平与友好。

请留意那些吸引我们的对战类电子游戏，并问问自己：为何我们会如此痴迷地热衷于暴力？这股乐此不疲的劲儿，不仅是那些喜欢抬起枪口的人如此，那些平时很温和的人更是如此。

拳击是一项被很多人视为野蛮、暴力的体育运动，可是即便如此，这项体育运动至今还依然吸引着很多人的眼球，拳击冠军更是理所当然地冠以名人的光环。为什么屏幕上的暴力行为会比屏幕上的性行为更容易让人接受呢？为什么诉诸暴力来解决问题的人在屏幕上会如此受欢迎呢？甚至于，为什么战争影片以及真实战争的新闻片段会让如此多的人痴迷不已呢？

还记得伊拉克战争刚刚开始的时候，当我在电视节目中看到一幕幕前所未见的战争场景时，简直是太震撼了，到处都是铺天盖地的火箭弹，还有震耳欲聋的导弹声。不过，几天后，我就觉得有点厌烦了，于是，我不再观看这些节目，但是当地面战开始后，我又来了兴致。

为什么会有战争呢？这是否足以说明“因为世界上有邪恶存在”，或者只是因为我们是好战的物种？

尽管有些人总是善用激励人心的英雄主义和献身的故事来粉饰战

争，但是却很少提及背后那些不可告人的丑恶卑鄙的内幕：他们之所以会发动战争或参加战争，一部分原因就是他们想要得到更多，那就是出于对国家权力贪欲、经济贪欲、领土贪欲、宗教贪欲、夸大妄想、偏执、不安、文化身份和价值，以及人性中黑暗、卑鄙的欲望。

当我们回到现实，不免会发现身边的大部分人都曾感到如此动怒，以至于恨不得用武力打某物或者某人。在西方社会，公路暴力和超市手推车暴力是有暴力记载以来最为常见的现象：我们都很愤怒，有时还试图用暴力的方式来宣泄这种情绪。

不仅如此，我们身边的大多数人在观点对立的争论过程中更是难以保持冷静，倾向于恶语相加或是酝酿更露骨的想法，也有些人会看别人实施暴力——或大街上、学校操场，或电视屏幕上，以此来发泄自己的暴力冲动，或是借助阅读有暴力色彩的犯罪小说来挑衅。比如，在足球赛事的规则中，虽说清理暴力的条例写得清清楚楚，但是并没有在球迷中得到普遍接受和欢迎，与之相反的是，“恢复打斗”依然是那些喜欢在球场上大声喊叫的人们的呼声。

还有那些喝醉了的成年男性更是热衷于此，由于他们往往不能抑制肢体冲撞的欲望，所以，经常会表现出喜欢冲动，喜欢看到对手疼痛，喜欢力量的感觉。随后，由于他们希望得到更多的施暴者所得到的放任的快感，所以，还会出现酒吧打群架、足球无赖之间打架斗殴，甚至还会延伸至种族间的仇视、非官方机构滥用私刑等事件，更严重者。

从史至今，有很多例子都在说明我们无法克制自己，于是，冲突也再次引发了我们内心中最邪恶的部分，这就是为什么总会有暴力存在的原因，这就是为什么总会有战争存在的原因，因为在战争的帮助下，我们才能绕过乏味的争论、谈判或外交手段，从而按照我们自己的意愿来解决冲突。

为什么很多人喜欢怀旧

很多人都有怀旧的情怀，这其中并没有什么特别复杂的方面，怀旧仅仅是对重新获得一些梦寐以求的快乐的欲望，而这些快乐又总是与过去的的时间和地点相联系。

不过，这种有关过去的记忆也有着一定的选择性，我们往往会尽力去拾起那些可以加强我们美好感受的事情，让我们认为比起现在，更愿意回到过去那个时候，生活是那么的简单，快乐是那么的容易。

对于一些怀旧主义者来说，过去绝对是“可控制的”，因为在他们的记忆中，过去永远都是保持不变的，是一个舒适的地方，不会带来意外（除非我们突然想到我们想忘记的事情）。这些喜欢追忆过去的人，总喜欢梦想自己的童年和青春期，在他们探索的旅途中，似乎每件事情都是新鲜的，每件事情都是可能的，他们不会去想未来会发生什么，也不会相信那些老生常谈的教导者。

这些很久以前的美好瞬间，不论是有选择性地回忆起来的，还是经过想象加工的，都比现在或最近刚刚过去的事件更具吸引力。无疑，我们之中的一些人总喜欢保留那些可以代表过去单纯而又无忧无虑日子里的标志：老照片、旧玩具、旧的录音磁带和唱片——即便你不会在你的新设备里播放，但是这些物品也仍然可以勾起你的回忆。尽管有些过来人喜欢在子女面前把过去的那些日子说成是艰苦的、耗费心力的，甚至是糟糕透顶的，但是那并不总是我们怀旧的目的：我们之中的大多数都不喜欢再经历沮丧。

可以让我们的回忆回到过去的并不仅仅局限于废旧物品店，翻版的大众甲壳虫、菲亚特500，这些对于年轻的买家来说是很可爱和性感的物件，对于20世纪60年代的人来说更是蕴藏着深深的感情内涵。在怀旧

市场里，再次上演的戏剧和电影，更是占据着显著的地位。音乐已经不再新鲜感，因为对于喜欢怀旧的人来说，早已把它看作是年轻时生活的记录音符。

怀旧是一代又一代不断涌现的，这取决于我们对现在的安全感和对未来的信心。那些年长的人之所以会怀旧，是因为对他们来说，现在的情况似乎太让人觉得畏缩或富有挑战，他们只有在重拾的记忆中，才会感到更为舒服和安全。尽管社会中的年长者有许多仍处在变化的前沿，但并非所有的年长者都喜欢现在并对未来充满激情。

从理性上说，我们非常清楚自己无法回到过去，因为我们不再是过去那个时候的人了。不过，这也并不妨碍我们从过去的错误中吸取经验教训，怀旧的冥想反倒会提醒我们，让我们知道自己仍需饶恕过去的一些过失（既有我们自己的过失，当然也有他人的过失），如此说来，惆怅地回眸是无害的，甚至有时还是有益的。不过，如果我们松懈了对现在的把握，很可能就会削弱对未来的信心，很可能就会忽视当下我们拥有的有价值的东西。

为什么人人都想长寿

当我们的生命受到严重疾病的威胁时，大多数人都不愿意撒手人寰，在生命的弥留之际，很多人会抓住所有可以利用的医疗手段，不会任其恶化。可以说，得到更长久的生命，是每个人最希望的事情。尽管西方社会更能接受安乐死，但是我们之中的大多数人都希望确信结束自己生命的决定是由自己做出的，而不是他人做出的。

当中年人看到自己年迈的长辈陷入健康危机时，往往会对自己的子女说：“如果我也到了那个时候，你们肯定会觉得厌烦，肯定是这样的吧，我可不想接受这样的对待。”当然，也有些人会更为仁慈地说一句：“我不想让你也经历这个。”然而，当我们的生命受到严重疾病的威胁时，我们之中的大多数人似乎会坚持到底：说些认命、命中注定的话，但是最终还是想活得更长。

在理性层面上，我们知道任何人都终有一死，我们知道任何一个人的寿命都是有限的。而且我们也知道在我们降生之前，世界运转得很好，在我们离世之后，也会继续这样运转下去。但是，我们每个人都只是数十亿人口中的一员，只是在这里度过一些转瞬即逝的时光。然而即便如此，也抵挡不住我们对长寿的强烈欲望，以至于我们之中的许多人都很难抑制这种欲望。

在自然界中，生命是每个人都十分渴求的贪恋之物，甚至这种贪欲可以帮助人们解释许多宗教的吸引力，因为这些宗教提供了一个能使人更长寿，甚至永生的许诺。对于那些无法想象或者无法面对自己生命已趋于终结的人来说，死后即可转世或者在某一空间继续生存的想法，确实有着巨大的吸引力。

那么，对来世的信奉是否影响了我们对死亡的态度或者弥留之际的

态度呢？认真观察那些虔诚的宗教人士，我们会发现他们无不寻找着某种具有灵性的方法来延长自己的寿命，可以肯定的是，他们似乎也恐惧死亡，不愿死去，很显然，这与任何的无宗教信仰者是一样的。

当然，在此过程中，也有人似乎接受了死亡，在其看来，这只是走向来世的一个转移过程。一位基督教徒，在他逝世的前一天曾平静地对他最亲密的朋友说过这样的话，只见他突然坐起来，伸出手臂说：“上帝，接受我吧。”于是，他便躺下咽气了。看得出，这位基督教徒将死亡看作是下一个伟大的探险。

吉安是位公然反对神学的无神论者，在他去世的那一周，当他的密友到医院看望他的时候，他却表现得非常平静，更令这位朋友不可思议的是，吉安和他讨论起了在自己的葬礼上，这位朋友应该说些什么。

在这次谈话中，吉安还这样评价自己即将到来的死亡，“如果我还有未尽之事，那将是一个悲剧。”“但是我已经做完了我想做的事，这很好。”

那一年，吉安61岁，拒绝了所有对正在夺取他生命的癌症的进一步治疗，他愿意就这样离去。

同样是一位无神论者，同样面临着癌症所带来的死亡，凯利却没能如此平和。在他的密友最后一次到医院看望他时，他抓住密友的肩膀，颤颤巍巍地说：“带我离开这里吧。我害怕如果我睡着了会永远也醒不来。”

基于这些生命危在旦夕之人的经历，我们想说的是一些信徒在面对死亡时很平静，而另外一些则不是。在死亡接近时，一些无宗教信仰者对来世感到非常恐慌，而另一些人则不会做出这样的反应。

这些情况确实让人有些迷惑不已，但是当人们意识到死亡来临时，甚至是提前来临时，绝大多数人还是会泰然处之的。有无宗教信仰似乎并不是预测人们将如何应对死亡过程的一个可靠方式。除此之外，另一个普遍认可的观点就是那些围绕在垂死者身边的人往往比正在经历死亡

的人更为哀伤。

虽然作为一个物种，最为显著，也是最为长久的欲望就是对生命本身的强烈欲求。除非我们明明知道生命会被那些缩短寿命的不良行为或嗜好所吞噬，否则这就是我们之中的大多数人终其一生而紧抓不放的一个欲望，直至生命的尽头。

这么看来，那些我们穷尽一生而追求的其他事情——权力、财产、金钱、地位、性——反倒显得有些荒谬了。让我们看看那些临终之人的感悟吧，无不希望我们活着的人在有生之年能少些欲望，多些关爱。或许，我们更应该从这些人的死亡表现中吸取些什么，而不是去等待唤醒铃声，显然，这在我们快要长眠的时候是没有丝毫用处的。

Part 2

是谁动了你的决策 ——冲动真的是魔鬼吗

有一种恶习会使心灵向着那不正当的事情，那就是一时冲动而没有理性的行动。

——彼得·阿柏拉德

本章导读

◎易冲动的人之所以会做出草率、鲁莽的决定，原因就在于多巴胺（一种专门负责控制大脑的兴奋度和刺激感的神经传导物质）。

◎冲动是把双刃剑，有利也有弊。

◎在人体的大脑中存在一种根深蒂固的思想——人人都渴望受到公正的待遇。出于对安全感的需要，出于怕自己落后的考虑.....你的决策才会经常被他人干扰。

◎也许踏入一个陌生的领域是件轻而易举的事情，但是不断反思自己的决策却需要投入更多的精力。如果这种方法行得通，就继续使用；如果这种方法行不通，那么就调整方向吧。

◎在时间的压力下，冲动的人可以朝同一个方向自由地释放自己的冲动，这个方向就是“我要找个办法使事情继续下去。”

◎当一个人快要跌倒时，身体立即会作出反应保持平衡。同样的道理，当我们理财时，也要克制自己的本性，让大脑对财务危机作出预警。

在做决策之前，为什么你总是不假思索就行动

每个人“三思而后行”的能力都大不相同，对于购物狂和约会狂来说，他们的生活更是常常被心血来潮的念头所驱使。

现今，科学研究渐渐揭示出这种看似随机的行为背后其实有着一定的生物学原理。易冲动人群之所以会做出草率、鲁莽的决定，原因在于多巴胺（一种专门负责控制大脑的兴奋度和刺激感的神经传导物质）。

2000年初，美国加州大学的吉姆·斯旺森和他的同事曾做过这样一个实验：研究人员让一批ADHD（注意力缺陷多动障碍）儿童做一个任务类似于“红绿灯”的儿童游戏，研究人员通过计算机向儿童呈现一系列刺激并告诉他们，如果屏幕上出现某种刺激，就要按键盘上相应的键。如果听到停止的命令，就不要按任何一个键。

由于这是一些不同于正常孩子的ADHD儿童，所以，他们对停止信号的反应表现得非常慢，结果花费了很长时间才完成这项任务，这令吉姆·斯旺森教授在内的研究人员都惊讶不已。

在实验之前，研究人员把这些儿童分为两组，一组含有多巴胺受体D4基因（dopaminereceptor D4）的突变型，另一组不含有这种突变型。这里所说的这种D4基因能够恢复儿童大脑里的多巴胺水平。在每个人的大脑里都含有某种基因的突变型，但并非每个人的基因突变型都是一样的，这是人类基因的一个通例。换句话说，每个人都有多巴胺受体D4基因，但是并非每个人的D4基因突变型都是相同的。

那么，这些突变型基因的差异又在哪儿呢？答案就是基因片段在基因序列中重复的不同次数。通常情况下，大多数人的突变型基因的片段

都比较短，只能重复4次。而一些人的突变型基因的片段则较长，重复的次数高达7次。实验结果表明，较长的突变型基因对多巴胺的反应表现得很迟缓，以至于脑内供应较少的多巴胺。也就是说，多巴胺在大脑内表现得不够活跃，因此这些人不得不动脑筋把多巴胺的朋友（化学分子）聚在一起，通过额外的刺激让萎靡不振的多巴胺重新兴奋起来。

其实，早在20世纪90年代中期，科学家理查德·艾伯斯坦就发现，在基因片段较长的人群身上具有“追求新异刺激”的人格特质。鉴于这一研究成果，D4基因也被称为“追求新异刺激基因”。与普通人相比，这些具有“追求新异刺激”人格特质的人，其大脑中都充满了多巴胺，换言之，他们更喜欢追求新鲜的刺激。

但是，对于天生多巴胺分泌不足的人来说，必须通过别的方式来补偿这个缺陷。于是，相比安于享受缓慢生活节奏的大多数人，多巴胺分泌不足的人往往很难适应平淡的生活，经常会表现得异常活跃，比如，他们无法像常人那样坐下来静静地看书、遵守交通规则，他们会超速驾驶，把安全事项抛在脑后，他们甚至在谈情说爱的时候都会开小差。

很显然，因为受到蠢蠢欲动因子的驱使，他们会不断地从外界寻求刺激，以此让多巴胺趋于“正常水平”，不过，多巴胺分泌过度也并非乐事，它往往会把刺激变成恐惧，狂喜变成焦虑。

冲动是好事，还是坏事

说起冲动，想必看过美国著名小说《在路上》的人，立刻会想到骨子里像卡萨迪这样放荡不羁的人，作者凯鲁亚克为我们描绘了一幅充满无限风光的公路风景画的同时，也为我们描述了这样一代“垮掉的人”，他们浑身散发着粗犷和豪气，过着放荡不羁的生活。

对于冲动性的研究结果表明，这种集体意象确实存在，以一个冲动性较高的人为例，其中一个显著特征就是嗜好风险驾驶，而卡萨迪钟爱一生的一件事情就是极速飙车。

通常情况下，冲动是一种既矛盾又难以琢磨的人格特质，在这种人身上，我们会看到思维敏捷、热衷冒险、渴望回报这些特质，很显然，冲动是把双刃剑，有利也有弊。那么，问题来了，冲动到底是好事，还是坏事呢？为什么还有越来越多的人像“垮掉”的人物那样热爱冲动的驾驶呢？为什么冲动性会成为影响我们成功的重要因素呢？

为了找出人类行为差异背后的原因，为了弄清个人行为 and 群体行为背后隐藏的原因，美国一家权威的EQ测评和训练机构做了这样一个研究：研究人员设计了一个简单的冲动量表。如果量表的得分越高，那么说明测试者越有可能是一个冲动的人。

该研究针对2000多人展开，并将测试者的得分与一系列成功指标（比如，工作提升的总次数、年薪、工作绩效）和生活质量指标（测试者对工作及生活的主观满意度）进行比较。结果表明，在冲动量表上，那些得分最低的测试者（性格偏谨慎的人），赚的钱最少、工作绩效最差、生活质量也处于下滑状态，而那些得分越高的测试者（性格偏冲动的人），事业蒸蒸日上，对自己的生活也相当满意。

日常生活中，我们常会见到线性趋势的例子。比如，一个人锻炼得

越多，就越健康，所以锻炼和健康呈线性趋势。再比如，一个公司盈利越多，其股价涨得就越高，所以利润和股价也呈线性趋势。照此推论，从表面上看，冲动也应该算是件好事。不过，冲动一方面会让人从中受益，但是另一方面也会让人蒙受损失。因此，我们还不能确定冲动是好还是坏。那么，在冲动背后到底隐藏着怎样的奥秘呢？

在计算机领域，比尔·盖茨是出了名的冲动性人物。20世纪70年代早期，年轻的盖茨就自己制出了一台山寨计算机。盖茨还像卡萨迪一样热爱极速飙车带来的快感，每次去机场接微软的客户，他总会利用这个机会开足马力，大肆飙车。有一次，他曾吓得一位日本客户颤抖不已，连说以后也不敢再坐他的车，即便如此，盖茨还是不停地抱怨自己开车不够快。

盖茨的冒险精神还体现在他对微软的领导上。早些年，微软还是刚起步的小公司，盖茨就试图挑战IBM和苹果这样的巨头企业，直到后来美梦成真。

尽管我们并不清楚比尔·盖茨是否真的具有寻求新异刺激的基因，但是他们的冲动行为似乎恰恰可以证明这一点。2001年，米勒·威廉斯企业管理顾问公司为了解决策者的决策风格，对1600多名企业主管进行了一项调查。结果发现，IT界精英的比尔·盖茨是典型的风险规避型决策者。回想起他热衷飙车的嗜好，这个结果着实让人难以置信。也许，很多人会质疑了，一个从大学中途辍学、喜欢飙车，然后带着梦想干出一番大事业的人怎么会是一个风险规避型的人呢？

事实上，米勒·威廉斯的调查结果却是可信的。其实，盖茨有着另外一面：他对任何意见甚至是他自己的意见都会深思熟虑，仔细推敲。在80年代的10年里，他几乎每晚都失眠，担心Windows操作系统会彻底失败。在盖茨的大脑里，一方面他会乐观地朝着成功的方向努力，同时又会悲观地看到前方可能存在的阻碍。

研究发现，全球财富百强企业的商业精英，其决策风格和大家想象

的一样，大多数公司的决策者都是精打细算型的，但是其中有1/4的人都热衷冒险。冲动的思想家会考虑用哪一种方法更奏效。正如不少商业精英脱口而出的那句话：“方向要正确。”没错，在任何情境中，任何人都需要保持正确的方向，对于冲动的人来说，保持正确的方向更是尤为重要。他们之所以困惑，其实是因为他们在思考如何才能把冲动变为积极的力量并加以利用。

然而，性情冲动的人也各不相同。在20世纪90年代，德州大学临床心理学家斯科特·迪克曼提出了两种类型的冲动：功能型冲动和功能不良型冲动，前者是一种适应性的行为，虽然当事人对冒险的事情总是跃跃欲试，结果总惹来一堆麻烦，但功能型冲动却不会造成严重的后果。而后者则会给个体带来麻烦。

爱沙尼亚的心理学家曾做过这样一个研究，结果发现功能型冲动的人被开超速罚单的概率要远远高于一般人。尽管如此，酒驾司机也并不一定是功能型冲动，这两种人的区别就在于他们造成后果的严重程度。虽说超速司机热衷飙车，但是他们一般都很清楚自己要承担多大的风险，而酒驾司机显然不知道自己该承担什么样的风险。那些功能不良型冲动的人极有可能在喝酒之后还坚持自己开车，完全不顾酒驾会造成多么严重的后果。

要想成为功能型冲动的人就必须具备像盖茨那样的特质：既能享受冒险，又能注意保持正确的方向，他们一方面会相信自己冲动的决断力，同时又会反省自己的决断力是否正确。相反，功能不良型冲动的人压根不会考虑自己走的路是否正确，也完全不在乎这条路有多么危险。介于这一点，盖茨才成为世界首富后并继续挑战极限。

但是《在路上》的卡萨迪的结局又是怎样的呢？虽说作者凯鲁亚克因此作品获得了众人瞩目的文学成就，但是卡萨迪在其一生中都没有什么建树。1968年，在一个风雨交加的寒夜，还不满42岁的卡萨迪只身前往墨西哥的圣米格尔·阿连德参加朋友的婚礼。喜宴之后，他穿着单薄

的衣裤沿着铁轨走了15公里路，醉得不省人事。直到第二天他才被人发现死于肺炎。就在其去世前的几个月，他似乎意识到了是自己不计后果的冲动性格毁掉了他的一生，最终，他对前妻这样说道：“我无路可走，对人对己我都是一个危险人物。”或许，此时的卡萨迪才终于意识到保持正确方向的重要性了，但为时已晚。

为什么你的决策很容易被他人干扰

回想一下，你和朋友最近一次吃饭的情景。大伙儿有说有笑，推杯换盏，大快朵颐。最终，吃完饭，如何分配账单这一紧张的时刻来了。你在心里盘算着每个人平均要付多少钱。不过到头来，大家无可避免地都会遇到小费不够付的情况，因为可能有一半人忘了给他们吃过的鸡肉付税了。

为了避免不必要的麻烦，大多数人碰到这种情况时，会采取五五分账。但是经济学家却质疑这种买单方式，芝加哥大学工作经济学家尤里·格尼茨发现，如果人们吃饭采用AA制，那么买单花的钱会更多。这位经济学家给了这样的解释：比如，你和朋友出去吃饭，大家事先说好AA制。在此之前，你知道饭局里有个朋友花钱大手大脚，他待会儿点菜时肯定会点最贵的。通常情况下，如果你一个人吃饭，一个三明治就够了。但现在和你一起吃饭的家伙却点了40美元的龙虾，而你只点了12美元的三明治，这种时候，你难免会有一种上当受骗的感觉。或许，你对三明治的确是情有独钟，但是那位嘴里嚼着生猛海鲜，还不时发出“嘎吱”声的家伙却在时刻提醒你，待会你要和他平摊账单。

这个哑巴亏，你当然不愿意吃了，于是你抢在那个家伙前面点了一道龙虾。对于你的这一做法，你确信不是一时冲动，只是在保护自己的利益。既然吃完饭，每个人平摊账单都是20美元，而你相当于只花了20美元就吃到了价值40美元的龙虾。如果只有你打了这个算盘，那么这顿饭你肯定吃得既实惠又美味。但是，餐桌上不止你有这个想法，其他人和你一样，也想犒劳自己。这并不是说他们有多么喜欢吃龙虾，只是他们想抢在你和其他人前面点比较贵的菜而已。别忘了，每个人都想犒劳自己，于是所有人都点了龙虾。

结果呢？买单的时候，大家反倒比原先计划的消费多了一倍。如果采取AA制的买单方式，每个人只要出20美元，可是现在却变成了40美元。虽说采取了AA制的买单方式，大家的口味并没有变，但是你对付账的方式却产生了怀疑。和你一起吃饭的朋友也想用最少的钱就吃上一顿大餐，你当然不愿自己吃亏。人同此心，于是，大家都点了昂贵的菜。

一般说来，小心谨慎的人是绝对不会点昂贵龙虾的，他们遇到问题首先会把安全放在第一位。这些都是冲动的人才会干的事。那么，小心谨慎的人什么时候才会投资呢？只有当他们认为“如果不投资，就会构成更大的风险”的时候，才会愿意冒这个险。此时不搏，更待何时，对于小心谨慎的人而言，只有在危险时刻来临时，才会放手一搏。

很多人都有过类似的经历，想花最少的钱吃上美味的大餐，显然，这属于情境型冲动的典型事例。当人们看到朋友点了龙虾时，他们的参照点就会立刻发生改变。于是，眼前情况不再是吃一顿美味大餐那么简单，而是产生了一种“担心自己会损失更多利益”的心理，其实人们并非想超越别人，出于对安全感的需要，出于怕自己落后的考虑，才如此为之。

那么，AA制聚餐中点昂贵龙虾又是怎样在大众之间传开的呢？对此，美国普林斯顿大学的一个心理学家研究小组通过研究一个经典的实验——最后通牒博弈，最终发现在人们的大脑中存在一种根深蒂固的思想，人人都渴望受到公正的待遇。

这个博弈由两名参与者进行，一名提议者向另一名响应者提出一种分配资源的方案，如果响应者同意这个方案，则按照该方案进行资源配置；如果响应者不同意这个方案，两名参与者什么都得不到。按照理性人假设^①，只要提议者将少量资源分配给响应者，响应后者就应该同意，因为这比什么都得不到要好。然而，实际进行的实验表明只有提议者给响应者分配了足够的资源时，这个方案才能通过。比如说，两人分

一笔总量固定的钱，假设是100元。方法是：一人提出方案，另一人表决。如果表决的人同意，那么就按此方案来分；如果表决的人不同意，那么两个人都将一无所得。

在最后通牒博弈中，有些人倾向于分给自己更多的资源。可是，第二个人显然不会接受这种分配方案。即便第二个人知道如果自己拒绝该方案的话，两人都会一无所获，仍然会拒绝不公平的分配。这个选择貌似不符合逻辑，但却合乎人情。不管这个决策是不是巨大的失误，第二个人仍会拒绝这个不公平的交易。在心理层面上，他宁愿一无所获，也绝不让第一个家伙占到半点便宜。

不过，最后通牒博弈结果发现，大多数人都不会占尽先机，他们倾向于和第二个人五五分账。但是也有极少数投机者想赢得更多的钱，结果遭到对方的拒绝，两个人都一无所获。

“做了再想”行得通吗

先来看看下面这则古老的故事。

在13世纪的意大利有一位名叫方济·阿西西的人，23岁以前的他，过着无忧无虑、肆意挥霍的生活。但是几年后，他参加了第四次十字军东征，但最终战事失利，方济因此沦为阶下囚。在狱中，他幡然醒悟，越来越抵触家族穷奢极欲的生活方式。

23岁那年，方济决定主动放弃世俗的财物，宣誓自己将终生过着贫困的生活，并为那些受压迫的人服务。从宗教层面来说，如果一个人甘愿放弃安全舒适的生活，那么他肯定是一个虔诚的教徒。但是心理学却把这种放弃的决定称为“冲动”。

方济·阿西西前后所做的决定诠释了一个潜在冒险主义者的真正本质，从某种意义上说，方济把自己的过去一笔勾销了——不负责任、不担心失去财产。不过，方济也为此面临更基本的责任，比如如何不让自己饿死或是冻死。但是方济挺过来了，他牢牢控制住了自己的冲动，不再成为冲动的奴隶，这意味着他从“功能不良型冲动”向“功能型冲动”转变，而他的成功也无不是因为他把注意力集中在大方向上。

后来，为了寻求真理和正道，方济又在教会极其艰难的环境中锐意改革，最终他成为了普通大众最需要的指路人，也成为历史上最振奋人心的伟人之一。

一个肆意放纵的年轻人摇身变成残酷无情的斗士，到最后，又蜕变成一个悲天悯人的圣人，这个转变的确令人不可思议。事实上，这位13世纪的意大利僧侣充分诠释了“做了再想”这条“金科玉律”。现如今，如果我们再仔细研究，800年前指导方济的行为规范同样可以在今天冒险

家做决策时发挥作用。

几年前，在澳大利亚，美国最权威的EQ测评和训练机构的研发总监尼克塔斯勒与一群才华横溢的潜在冒险主义者共事，有机会在全球《财富》500强公司中研究“做了再想”是否能用来追求世俗的成功？

在此之前，跟大多数人一样，尼克也认为这些人在跨国公司的金融服务部门里早已轻车熟路。但事实上，尼克却得到了不同的结果。在这群从事金融业的潜在冒险主义者身上明显表现出“做了再想”的性格倾向。在一次分组会议中，这些人做完冲动因素测试后，在进入自我分析环节时，说“抱歉”比说“请”更容易。

从表面上看，这仿佛就是一群特立独行的冲动分子——叛逆、粗心大意，生活中也处处表现得很糟糕。试问一下，如果你的同事中有人做事从不征求你的意见，更愿意事后向你道歉，你还愿意与这样的人相处吗？

后来，经过多次讨论，这些人指出这种“做了再想”的行为准则尤其适用于模糊不清的情境中。因为在答案不明确或是迫于时间压力的情境下，传统的思维方式显然不符合这群潜在冒险主义者的策略方向，于是，他们会先作决定以达到自己想要的结果。万一情况不妙，他们就会争取时间弥补过错。显然，这并不违反规则，正是这种以行动为导向的原则使他们打开成功之门，若是因恐惧而迟疑只会让成功之门紧闭。

实际上，只有当你记得说“抱歉”时，别人才会原谅你。道歉可以让你与周围的人保持稳定的友好关系。更重要的是，道歉的同时还需要不断地反思。为了更清楚地认识自己的错误，你必须坦承自己的决策并接受他人的审视，如此一来，你才能更好地保持正确的方向。

让我们再次回到与才华横溢的潜在冒险主义者的交往，其中不少人宁愿说“抱歉”，也不愿说“请”。不管他们多么胸有成竹，也充分意识到结果有可能会失败，但承认这一点并不妨碍他们率先采取行动。他们深

深明白，无论事前准备得多么充分，失败也在所难免。他们非常清楚一旦做出决策，就要承担相应的后果。如果这些潜在冒险主义者决定要把握住机会，他必须相信明天总会到来。

如此看来，潜在冒险主义者似乎就是天生的实验家，他们总是那么乐于尝试新鲜事物，而这恰恰是所有实验必备的催化剂。也许，踏入一个陌生的领域是件轻而易举的事情，但是不断反思自己的决策却需要投入更多的精力。如果这种方法行得通，就继续使用；如果这种方法行不通，那么就调整方向吧。

一个成功的潜在冒险主义者会坦承他们果断的决策有对有错，不过，最重要的是，当他们做完决策，会花大量的时间反省是否需要改变方向。如果潜在冒险主义者省略事后反省这一重要步骤，那就说明他们缺乏或是没有试验精神，要么思想处于漫无目的的游离状态，要么离精神错乱不远了。

在时间紧迫的情况下能做出最佳决策吗

你是潜在的冒险主义者，还是睿智的风险管理者？在时间紧迫的情况下，你能做出最佳决策吗？在回答这个问题之前，不妨先看看下面这个故事。

阿泽成年后的大部分时间都在美国中西部度过，高中毕业后，他和高中同学结了婚，生了4个孩子。36岁时，搬过14次家，住过11个城镇，有过40多部家用车。换句话说，他们至少每年要换一部车，每隔两年半就要换一处住所，每隔三年就要换新的邻居和城镇，而且这些都是他自由选择的结果。阿泽先后做过保险推销员，挨家挨户推销过烟雾探测器，还做过洗衣店的生意，但是在30岁出头时，他决定在农业这一行站稳脚跟。

在接下来的20年里，阿泽一直经营谷仓生意，又叫做农民专业合作社。每年到了收获季节，农民需要腾出一个地方来囤积谷物，以便将来出售、运输，再到卖给国内各地的买家。与公司类似，大多数合作社在不同镇区也有很多分支机构，并设有经理和董事会。

不过，合作社也有自身的难题，其中最严重的一个就是：一旦到了收获的旺季，就没有足够的仓库用来囤积所有的谷物。这种情况下，合作社只能拒收农民送上门的谷物。可是，农民没有谷物就没有收入。因为谷物一旦囤积过久就容易腐坏，卖不出好价钱，所以收获的庄稼一定要在有限的时间内马上出售。

合作社在收获旺季拒收谷物就像在节假日购物旺季时，百货商店关门一样。合作社的这一做法不仅仅是拒绝送上门的生意，同时还会惹怒大股东。可以想见，收获季节对当地的合作社来说确实是压力最大的时期。

一直工作至今的阿泽已过半百，跟所有过来人一样，他对那段喧嚣的经历有着许多回忆。但是令人不可思议的是，他觉得那是他职业生涯中最美好的回忆，收获

旺季的那天必须快速做出决策，每当回忆起这段经历，就让阿泽感到非常兴奋。因为对于像阿泽这种冲动型的人来说，快速决策绝不是什么忍受不了的事情，他很擅长在这种情境中迅速做出决策。每当阿泽提起丰收时需要做出重要决策的那段困难时期，他的兴奋就溢于言表，周围人回忆说，他会睁大眼睛，身子微微前倾，屁股挪到椅子边上，脸上还泛着亮光，可以说，在当时那个时刻，阿泽体内的多巴胺受体调到了超速传动档，而阿泽对此的解释更是让合作社其他地区的经理们震惊不已：“我会想到一些办法腾出更多位置、租仓库、找场地……就是想让事情继续下去。”

阿泽之所以能果断地做出决策，归功于“并不期望得到总经理的认同”，而合作社其他地区的经理常常害怕做出错误的决定，所以什么都不做。那么，到底是什么让阿泽坚持下去？而这份坚持又使他的谷物生意做得有声有色呢？当阿泽说“想让事情继续下去”时，他当然指的是分社继续买卖谷物。但是“事情”也可能是指多巴胺的大量分泌，这是阿泽的多巴胺受体渴望的事情。

和许多冲动型的人一样，阿泽偶尔也想集中一下自己的注意力。不过，他很快便想尝试新鲜体验，这就是他为什么频繁换工作、搬家、换车的原因。但是当他在时间的压力下冲向成功时，他的注意力就会变得非常敏锐。这种情况下，他的关注点和冲动不会偏离他要走的轨道。

在对注意力缺陷多动障碍病人的研究中，会发现这样一个显著的特点，就是他们有时也容易“高度集中注意力”，变得异常专注，不会走神。这就好像他们的多巴胺受体在新鲜经历中漫无目的地游荡，试图寻找合适的刺激。只要这些多巴胺受体找到合适的刺激，就会猛烈攻击。正如阿泽所说，“总要想个办法使事情继续下去”。如果没有时间的压力，反倒没了刺激。

大量事实也证明，大多数潜在冒险主义者都相信越是在时间紧迫的情况下，越能做出最佳的决策。对于潜在冒险主义者而言，他们不仅喜

欢迅速做出决策，而且他们觉得时间压力可以提高决策的质量。可以说，在时间的压力下，冲动的人可以朝同一个方向自由地释放自己的冲动，这个方向就是“要找个办法使事情继续下去”，他们的反应满足了多巴胺受体的需要，所以他们的行为得以被强化，并一直保持下去。

此外，保持正确的方向还有另外一个因素。正如阿泽对周围人说，他自己正是凭借多年积累的丰富经验才能在高压下做出有效的决策。反之，若是缺少经验，潜在冒险主义者也很难驾驭自己的冲动。当然，这也并不意味着这种冲动的人的决定是完美的，毕竟人无完人。然而，冲动的人格特质却能令其快速地做出决策、高度地专注于目标，并能参考过去类似的经历。

为什么存钱就这么难

先来做这样一个小测验：首先，回忆一下，你每个月想存多少钱？并且写下你的答案，看看这笔钱占了收入的多少。其次，再想一想，你存了多少钱？这需要你看一看前几个月实际存了多少，而不是明年还清信用卡上的欠账后的打算，与此同时，请以占收入百分比的形式写下你的答案。

现在，请比较一下这两个数字。令我们感觉不快的是：对于我们之中的大多数人来说，其存款数额远远要比我们希望的存款数额少得多。

为什么存钱就这么难呢？在动物界，每当秋天来临的时候，松鼠们就开始忙碌起来，在这两个月内，每只松鼠都会储存超过3000个橡籽、松果以及其他的坚果，而我们人类的不少上班族，却差不多每个月都会把薪水花得精光。难道人类的储蓄能力还不如动物吗？

要想回答这一问题，还得从人类基因的社会解读说起。我们经常可以在报上读到这样一些信息：科学家们又发现了“导致酗酒基因”、“人类老化基因”或者是“精神病基因”等，这些来自人类基因组计划的研究革命性地揭示出DNA对人类生命遗传的影响，使我们了解到许多疾病的遗传基础，并为这些疾病的根治带来希望。

不过，来自美国康奈尔大学的泰瑞·伯恩汉姆教授和哈佛大学的生物学家简·费尔兰却认为，基因对人类的影响层面远比这些论文或报道要广泛深刻得多，某些在我们看来纯粹是个人主观意志驱使的行为，其实往往也是拜基因之赐。

或许我们会为祖先的遗传基因感到骄傲，但是要在有冰箱、有银行，而且又崇尚以瘦为美的社会里成功的话，我们就必须和体内的基因对着干。

受进化的影响，我们逐渐被塑造成喜欢将视野所及的所有东西都消耗掉的生物，因此我们，尽量少带一些现金就成了一个最简单的省钱办法。可是，聪明的银行家又发明了信用卡，自从有了这张小卡片，我们往往会不知不觉地花掉更多，而且还理直气壮地赊账。不过，下面这个案例却告诉我们另一个道理。

杰克是个典型的上班族，工作还没一年，他就发现信用卡使自己很快就债台高筑了。于是，在一位从事理财工作的朋友的建议下，他把信用卡换成每月一次付清现款的那种，而且还让银行每个月扣一笔钱用于投资基金。

自从这么做之后，杰克每月可存入银行250美元。虽说数额有限，但是也逐渐改掉了他乱花钱的毛病。

有一本书叫《下一个富翁就是你》，在这本书中，作者出人意料地提出了这样一个结论：大部分人之所以富有，不是由于他们赚得多，而是因为他们花得少。那么，为什么我们在储蓄这件事情上需要给予这样的引导，而另外一些行为却不用呢？

有人曾做过这样一个实验：将一把上了膛的手枪放在幼儿园的玩具堆里，当小孩子玩耍的时候，他们往往会把这把手枪视为玩具，甚至还会把它放入嘴巴，边笑边玩。但是，如果在幼儿园的玩具堆里放一条塑料蛇，那么，孩子们则会因为感到害怕而躲得远远的，不敢玩这些塑料蛇。

实际上，任何国家和任何年龄段的人，只要看到蛇，他们都会产生某种程度的反应，包括流汗和心跳加速。显然，只要看到蛇，我们就会产生一种发自本能的恐惧，而对枪却不会，这又是为什么呢？

一份统计资料表明，在1998年，死在枪下的美国人约有3万，被蛇咬死的人也不过30人，而人类的生理反应却对蛇的恐惧大于对枪的恐惧。这就是问题的答案：我们遗传了祖先的本能，那就是恐惧基因。

不仅仅是蛇，这个实验对于有些动物也是成立的。那些一辈子在动物园里长大，从未见过蛇的猴子和黑猩猩，也和人类一样对蛇充满了畏惧感。

两千多年来，人类认识到应该用积存钱币的方式来累积财富，但是却始终不情愿这样做，是因为由基因构建的大脑，在没有钱币的世界适应良好，却未能进化到本能地去积累钱币。

那么，人类能够改变某种本能吗？可以。因为一些节俭文化的产生已经证明了这点：人类绝对有储蓄能力。美国人花钱如流水的时候，日本人却因消费指数太低导致经济发展迟滞，这就说明人类的本能是可以改造的。

下面这个研究人类本能的实验也能很好地说明这一点。研究人员要求一组受试者挑选一部影片在当晚观看，另一组受试者被要求还要同时挑选可在以后3天观看的3部影片，不过，两组受试者都必须在同一天完成这个工作。

接下来，有趣的事情发生了，凡是挑选当天晚上要看的影片时，两组受试者都无一例外地挑选了轻松浪漫的文艺片，而为未来3天挑选影片时，却都是主题严肃深刻的影片，如《辛德勒名单》等。然而，到了第二天，这些受试者还是想看轻松的片子，于是，他们又把主题严肃深刻的影片推到第三天看。正如一位受试者所说：“今晚我要看轻松的片子，不过明天我会看我该看的片子。”

看看吧，我们人类天生就是如此，对于未来，我们总是有着过分乐观的天性，无可救药地认为明天会更好，所以我们才会幻想即便今天钱花超了，明天还是会省出来，即便是借了钱，也不会在乎是否付得起利息。当一个人快要跌倒时，身体立即会作出反应保持平衡。同样的道理，当我们理财时，也要克制自己的本性，让大脑对财务危机作出预警。

注释

① “理性人”假设（hypothesis of rational man）是指作为经济决策的主体都是充满理智的，既不会感情用事，也不会盲从，而是精于判断和计算，其行为是理性的。

Part 3

有种快乐的代价叫拖延 ——万恶的拖延症

真正的敏捷是一件很有价值的事。因为时间是衡量事业的标准，如金钱是衡量货物的标准。

——弗朗西斯·培根

本章导读

◎当大脑边缘系统为了眼前目标而否决前额叶皮层的长期规划时，拖延就发生了。

◎只有拖延者意识到自己的思维方式是不现实的，才是克服拖延的第一步。

◎若想弄明白拖延有没有成为你的一个问题，一个办法就是看它有没有让你烦恼不已。

◎与实干者相比，拖延者在财富和健康方面往往会表现得较为逊色，当然也可能不会过得多么幸福。不仅是因为拖延本身带给当事人的压力，更是因为这种压力会导致一定程度的罪恶感。

◎多数情况下，拖延行为正是来自于你内心深处的焦虑。你越是担忧，你就越怀疑，于是，你就拖延了。

◎对于一些焦虑拖延症患者来说，不是只有失败会让大家失望，成功也会导致大家最终的失望。

为什么我们会陷入拖延的怪圈

我们的灵魂每时每刻都在进行着撕扯，是理想地计划？还是舒适地享受？举一个例子，当你路过甜品店，在内心“我想吃那块蛋糕，但是我恨我想吃”的挣扎中，你的决心开始崩溃。想必很多人都有过这样的纠结。这不是你一个人才有的问题，这其实是人类根深蒂固的本性。

数千年前，古希腊伟大的哲学家——柏拉图，将这种内心的冲突描述为两匹马同时驾着一辆战车，其中一匹温顺和气，而另一匹则粗野鲁莽，当两匹马一起上路时，难免会东拉西扯。几千年后，精神分析学的创始人——弗洛伊德，在柏拉图关于马匹的比喻的基础上，将人的内心冲突比作马匹和骑手，前者象征着随心所欲的欲望，而后者则象征着理性和常识。

在这之后，又有很多研究者从不同角度描述过这种分裂的情况，他们各有侧重，运用的术语包括情感与理智、行动与计划、经验与理性、热情与冷静、直觉与推理、冲动与沉思、自发与自控、感觉与认知等。

事实上，大脑被认为是人类科学尚未攻陷的最后一块阵地，而它的活动又实在是太难探究了，不过，撩开大脑的神秘面纱，看看意识是如何运作的，终究是了解拖延的生物学基础的关键。

在大脑科学的最新发展过程中，有这样一个基本的方法不难描述。我们对被试进行类似于功能性磁共振成像（fMRI）的大脑扫描，这样就可以将血流和神经的细微变化过程转变为磁信号。当被试就位后，我们再询问他们设计好的问题，当被试就这些问题做决定的时候，我们就可以观察这个过程动用了大脑的哪个部分。如果被试是小威灵顿·温皮^①，我们就问他：“如果今天我给你一个汉堡包，那么，到了星期二，你得付给我多少钱呢？”测试进行到这里，可以肯定的是，电子显示仪上

会出现两种内部信息，我们简单地称之为系统1和系统2。

前额叶皮层，该系统具备执行功能，好比企业中制定战略自标的CEO。它让我们能够预想行事的不同后果，在敏捷、决断的大脑边缘系统的配合下，令我们矢志不渝，帮我们做出选择。可以说，这里是计划诞生的地方，越活跃，我们就越有耐心。反之，如果没有它，我们几乎无法长期追求或长远考虑一件事情，于是，也就造就了拖延症。

而大脑边缘系统，则是最早进化形成的，它做起决定来毫不费力，仅靠本能激发行动，它所管辖的是此时此地，是眼前的和具体的事情。因此，相比较晚进化形成的前额叶皮层，大脑边缘系统在做决定时更为灵活。不过，当大脑边缘系统被当前的视觉、嗅觉、听觉或触觉刺激之后，冲动就会增强，“当下”就会胜过一切。于是，我们就会把前额叶皮层制定的未来目标抛到脑后，虽说我们知道该做什么，但就是不想做。不仅如此，大脑边缘系统的自发运动简直快如闪电，难以被意识控制，于是，我们常常莫名其妙地、出其不意地被欲望湮没。而且，除了口口声声说“我想要”之外，这些被内心强烈渴望控制的人，对自己随后的行动完全说不出个所以然来。

由此看来，当大脑边缘系统为了眼前目标而否决前额叶皮层的长期规划时，拖延就发生了。由于大脑边缘系统掌管着我们的原始冲动，一旦眼前的事物受到大脑边缘系统的重视，就会变得格外诱人，于是我们的注意力就会转移到我们看得到、闻得到、听得到、摸得到，以及尝得到的即时感官享乐之上，而之前的截止日期完全被抛到了九霄云外，直到它逼近，横亘在眼前，大脑边缘系统才会如梦初醒。

这么说来，一旦最晚进化形成的前额叶皮层妥协了，拖延也就产生了。而前额叶皮层越弱的人，就越没有耐心。举一个例子，你家里有宠物或是小孩吗？从本质上看，这两者都是受大脑边缘系统控制的，而我们成人就是他们体外的前额叶皮层。要么他们的前额叶皮层还不算发达，要么他们的前额叶皮层还在发育中，于是，我们就得耐心地尽力帮

助他们培育这个系统。

如果你是一个有孩子的人，对于这一点，想必非常清楚。我们不需要什么生物学的专业知识就可以知道，小小的婴儿不可能为了将来的好处而搁置眼下的需求。你若是试着让一个嗷嗷待哺的宝宝再忍耐一会儿，就知道我说的是怎么了，如同成人一样，当宝宝的需要得不到满足时，总是表现得非常无情。渐渐地，随着孩子的日益长大，随着前额叶皮层的日益发育，他们终于能够耐住一小会儿的性子了。虽说你早已无法要求婴儿饿了不吃东西，但是你大可为自己教会了正在学走路的宝宝在请求他人帮助之前说个“请”字而沾沾自喜，而这一切的变化皆源于前额叶皮层的发育。

通常来说，前额叶皮层的发育成熟需要看护人的耐心教导，需要看护人的反复叮嘱：甜点要饭后才能吃，圣诞礼物必须等到圣诞节才能拆，玩具必须和别的小朋友分享，等等，而这些悉心的教导也令前额叶皮层有了更进一步的发育，从而让孩子对大脑边缘系统的依赖性一点点地减轻。

不过，令人遗憾的是，看护人充当孩子体外前额叶皮层的角色将会持续很久，直到他们自控力的生理基础打牢了才行。这时，看护人才不会担心那些对孩子特别具有诱惑力的冲动惹的祸，比如，酗酒、小偷小摸，当然，还有拖延。

直到有一天，随着孙辈的到来，事情又要发生变化，而我们的角色也将完全对调。与我们一同老去的还有我们的大脑，而前额叶皮层的退化尤为明显，相比年轻时的利落劲儿，大多数人在暮年时的情况都会表现得非常糟，此时的我们竟然变得和自己的孙辈一样脆弱。看来，当我们年老体衰时，孩子的爱很可能是我们与这个世界的唯一联结了。

是什么将我们带上拖延这条路

如果我们询问拖延者是什么因素将他们带到拖延这条路上，我们免不了会听到这样的回答：“我们生活在一个竞争社会，无论何时，别人都期待你有完美的表现。面对这么多的压力，我们无法及时应对。”

很显然，在通往成功的道路上，我们的确处于诸多要求的轰炸之中，这占据了我們全部的时间和空间。而且身处这个世俗的时代，人们对成功的定义也往往与金钱、权力、声誉、美貌和才华挂钩。可以这么说，成功就是用完美这个词加以定义的。不过，在这条金科玉律的背后却暗藏着这样一个潜台词：“如果你没有拥有所有这一切，那么你肯定哪里出了问题。”

话又说回来了，现代社会步伐匆匆，在事事高标准、严要求的境况下，我们中的很多人躲进拖延的避风港，这难道有什么不可理解的吗？但是，除了身处高压、高要求的社会这个原因之外，一定还有什么原因会造成一个人的拖延。如果身处现代社会是拖延的唯一原因，那么每个人都成了拖延者了。

也有很多人在面对社会压力的时候呈现出其他一些苦恼的症状，比如工作狂、抑郁症、酗酒、吸毒上瘾和恐惧症；同时也有人在全天候的压力下却能茁壮成长。为了帮你更好地理解你为什么会选择拖延作为你应对压力的基本策略，我们希望你个人生活中找找原因，看看拖延在你的生活中是什么时候开始出现的。

还记得你的第一次拖延吗？那是怎样一个环境？你是读小学还是中学？结果怎样？你当时的感受又是什么？事实上，无论你从什么时候开始拖延，只要开始了，就很难停止。拖延除了作为一种自我保护的心理策略之外，也源于你对生活的一些顽固信念。生活中，我们一再听到这

样一些观念，我们称其为“拖延者信条”。

我必须要做到完美。

我做每件事都应该轻而易举。

什么也不做比冒失败的风险更安全。

没有什么是我无法做到的。

如果不把事情做好，那么它根本就不值得做。

我必须避开挑战。

如果我成功了，有人就会受到伤害。

如果这一次我做得很好，那么每一次我都应该做得很好。

我不能承受失去任何人或任何事物的事实。

如果我展现真实的自己，人们不会喜欢我的。

我相信总有一个正确答案，我将一直等待，直到发现它。

也许，这些假设你听起来很可能非常熟悉，也可能并不知情，要知道，它们是通过你的潜意识而运作的。但是不管怎样，这些假设并不是绝对的真理，它们只是为拖延开道的一些个人观念。如果你是一个追求完美的人，那么你宁愿选择拖着，也不愿努力做事，不愿冒风险被人评判你的失败；如果你自认为成功是危险的，那么你宁愿通过拖延来保护自己与他人，以此降低自己把事情做成的概率；如果你把合作视为屈服，那么你宁愿一直把事情拖着，直到你觉得自己已经准备才去做它，以此来维护自己的掌控感；或者，如果你认为人们不会喜欢真实的你，那么你宁愿利用拖延这种方式来保留你自己的想法，并跟周围人保持一个安全的距离。

从本质上看，这些信念反映了拖延者的一种思维方式，那就是阻止自己取得进展，而潜藏在拖延者内心深处的自责、害怕以及灾难性的想法，终究难以让他们越过日常生活中不可避免的困难。事实上，只有拖

延者意识到自己的思维方式是不现实的，才是克服拖延的第一步。

虽然拖延者要为此忍受自责、自轻以及对自己的反感，并且这一切对他们而言是相当痛苦的，但是比起去看清真实的自我所带来的脆弱和无地自容，这样的感受或许更能让他们承受得起，摘掉保护他们的盾牌——拖延。

怎么知道我们自己是在拖延

看到这里，想必很多人会有这样的疑问：“我怎么知道我是在拖延呢？”的确，人们经常不知道怎样辨识出真正的拖延，有时我们只是将事情延后处理，因为我们没有时间去做每一件事，或者是因为我们做事有所节制，需要放松和休息，请注意：这两者之间的区别非常重要。

然而，若想弄明白拖延有没有成为你的一个问题，一个办法就是看它有没有让你烦恼不已。面对拖延这个问题，就在有些人痛苦不堪的同时，有些人却安然无恙，而且丝毫没有感到它是一个大问题，下面几个例子就能说明这一点。

他们的生活安排得忙碌而充实，他们刚做完一件事又赶着做另一件事，他们压根就没有想过换一种生活方式；他们喜欢生活过得轻松自在，他们会花很长时间才去做完一件事，并不急于求成。很多时候，当我们刻意选择拖延的时候，有这样一些人，他们更倾向于将事情延后，或许是因为在他们看来，有些事情并不重要，或许是因为他们只是想要在做出决定或者付诸行动之前好好地想一想。可以说，这些人之所以会选择拖延，只是因为他们想利用这样的时间好好思考，或者将自己的注意力聚焦到最重要的事情上。

不仅如此，或许我们还曾遇到过这样的情况：有时候，事情好像一下子全都出现在我们面前，让我们躲闪不及也应付不来。

或许有一天，我们会遇到这样的情况，你的亲戚前来造访，你的孩子需要你送他去上学，你的冰箱也恰好“罢工”了，“亲爱的，听我说，有些事情必须随它去——按时完成每件事情是不可能的。”你的耳畔响起了这句话，记不得是哪位老者说的，但是你知道当自己面对无法把每件事都做好的情况时，那些接受自己能力有限这个事实的人才不会为此

过于烦恼，因为在这些人看来，这些现象完全发生在无关紧要的领域内，而重要的事情基本上都能被准时完成。此外，他们之所以不会烦恼是因为他们没有估计到任何困难，他们也不承认自己在拖延，实际上，这些人总是对要花更长时间完成一项任务过于乐观，而且他们也总是低估自己完成任务所需要的时间。

这是一个五彩缤纷的世界，所以，我们没有理由去拒绝以一颗乐观快乐的心去面对一切。而这些乐观的社会活跃分子恰恰如此他们外向开朗，自信乐观，他们总是善用社会活动来转移对拖延的注意力，并且乐在其中。虽说他们今天拖延了一些事情，但是他们自己依然认为以后总会成功。

拖延症是否夺走了你的财富、健康和幸福

为了研究普通人的拖延习惯，有人做过这样一项调查，该问卷调查收集了近4000份的回复，针对人们在12个主要领域内的拖延程度大小，并对最成问题的领域进行了排序，调查结果如下表所示：第一列是所要调查领域的分类；第二列是人们的平均拖延指数（其中，“2”意味着“很少”，“3”意味着“有时”，“4”意味着“经常”；第三列是将该领域列入“最成问题的三个领域之一”的人数比例。

拖延排行榜

12 个主要领域	平均拖延指数	将该领域列入“最成问题的三个领域之一”的人数比例（%）
1. 健康：锻炼、节食、疾病防治（如健身和减肥问题）	3.4	42.2
2. 事业：工作、就业、谋生（如加薪和跳槽问题）	3.3	56.8
3. 教育：学业、学习、提高成绩（如准备考试、拿学位）	3.3	32.9
4. 社区：志愿者活动、政治激进主义（如参加志愿者活动）	3.2	12.1
5. 感情：爱情、约会、婚姻、性（如约会、分手问题）	3.0	24.0
6. 理财：理财决策（如拖延支付账单，节省购物计划的开支）	2.9	35.9
7. 自我：提升自我能力、态度和行为（如拖延读书、改变自己）	2.9	29.6
8. 朋友：和亲密朋友的沟通（如拖延与朋友的聚会）	2.7	23.5
9. 家庭：和父母、兄弟姐妹的沟通（如拖延和家人共进晚餐）	2.7	18.9
10. 休闲：运动、娱乐、业余爱好（如拖延旅行）	2.7	11.4
11. 信仰：宗教、哲学、生命的意义（如拖延去教堂、寺庙等地方）	2.5	8.5
12. 育儿：和子女的互动（如拖延和孩子一起共度时光）	2.3	4.1

请大家注意上表中最后两列数据都偏高的领域，这些正是我们要关注的焦点。可以肯定的是，拖延给我们的学业、工作和个人生活带来了很大的痛苦，尤其是在与健康相关的领域。在所有被调查者中，有近九成的人承认自己在三个主要领域中至少存在一个问题，而9%的人则认为自己在所有的三个领域中都存在严重的问题。

不仅如此，通过该项调查研究，我们还发现了这样一个规律：人们的拖延习惯存在着某种固定模式，大多数拖延领域要么聚集要么成组地出现。比如，很多在理财方面有拖延倾向的人也在学业等可能提升职业前景方面存在一定程度的拖延（即领域2、3和6）。换句话说，如果你在这三个领域的其中之一遇到了困难，那么在另两个领域中，你也很可能会感觉问题重重。事实上，从调查结果来看，这一关于“成就”的问题集群是最普遍的拖延类型。

第二大拖延集群则主要聚焦在“自我发展”方面，不妨想一想，如果一个人总是推迟他的健康事务（即领域1），那么，在精神追求、休闲活动以及自我提升计划（即领域7、10和11）这些方面，他也势必会存在拖延倾向，与此同时，这个拖延集群也和社交生活、社区参与或恋爱经历（即领域4和5）相关。由此看来，这的确是一个覆盖面最广的集群。

最后一个集群，我们将其称为“亲密关系”，该集群将朋友、家庭和育儿统一起来。在所有的被调查者中，我们发现了这样一个值得庆幸的现象：那就是只有极少数的被调查者认为他们在养育子女的问题上有拖延倾向，事实上，对于绝大多数家庭而言，照顾子女往往有一种迫切性，这件事情本身所蕴藏的能量远远盖过其他一切阻力。

由此，我们可以得出这样一个结论：你的拖延领域落在成就、自我提升和亲密关系中的哪一个集群，决定了你将为拖延付出什么样的代价，因为这三个领域最终表现为三种主要的损失：财富、健康和幸福。

如果你是一个推迟“成就”集群或其中的职业、财务方面的人，那

么，你的财富很有可能会有损失。如果你是一个推迟“自我提升”的人，那么，你的健康状况很有可能会出现滑坡，不管是身体的还是精神的。至于你的幸福感，虽说会受到上述两方面的影响，但是与之关联最紧密的还是“亲密关系”这个集群。

总而言之，与实干者相比，拖延者在财富和健康方面往往会表现得较为逊色，当然也可能不会过得多么幸福。事实的确如此，不仅是因为拖延本身带给当事人的压力，更是因为这种压力会导致一定程度的罪恶感。看看我们身边的拖延者就会发现，他们为推迟任务而遭受的折磨，早已超过了解决任务所带来的痛苦，而这也已成了家常便饭。结果，在最终开始动手时，往往会感到如释重负，发出这样一声感叹：“这没有我想象中那么困难。”

为什么拖延与焦虑是一对孪生兄弟

我们每个人都有拖延症，而且随时都有可能“病发”。不妨想想看，当我们彷徨、害怕，当我们怀疑自己的能力时，在这种情况下，我们只是懒得做，或是只想换个环境，于是，拖延就开始了。难道不是这样吗？总有一些时候，我们想推迟完成某些任务，或者迟迟不作决定，而时间，也就这么一拖再拖。

的确如此，任何人都无法抗拒拖延的诱惑，不过，你有没有想过，多数情况下，拖延行为正是来自于你内心深处的焦虑。你越是担忧，你就越怀疑，于是，你就拖延了。无论是逃避，还是犹豫不决，都是焦虑拖延症的具体表现，你若对此不以为然，总有一天，这种行为很有可能转变成一种慢性的习惯，成为你精神日渐衰弱的毒药。

或许，即便说了这么多，对于很多人而言，焦虑拖延症还只是一个新鲜的概念。实际上，多数人都不晓得自己内心的焦虑竟然会导致拖延症的产生，即使这些人在拖拖拉拉的时候都曾隐约有不同程度的焦虑感。

也许，有人会说了，偶尔享受一下美妙的春天，暂时放弃房间的整理，娱乐当下不也是无害的吗？话虽没错，但是，真正的焦虑拖延症恰恰来源于你内心的恐惧和怀疑，这一点却是无法逃避的，总有一天或是就在现在，你已经体会到了：这种情绪使你无法相信自己，使你不能及时作出重要的决定，此时此刻，你正在被拖入焦虑的深渊。

如果你的某些反应与上面的一些描述比较相似，那么，你很有可能也是一位焦虑拖延症患者。毫不客气地说，这种行为势必会阻碍你实现自己的人生目标，阻碍你发挥自身的潜能。

既然拖延与焦虑是一对孪生兄弟，那么，焦虑又是如何导致拖延

症？拖延症又是如何给我们造成更严重的焦虑和担忧呢？下面，我们就来讲讲这一恶性循环是如何产生的。

还记得在某些任务要完成或者必须作出某些决定的时候，你为此所产生的焦虑感，并且还记得这些情绪是什么时候让你开始拖延的吗？当你拖延了之后，又发生了什么变化？你是不是有一种暂时放松的感觉？不过，当截止日期一步步向你逼近时，你又有何感想？你的焦虑感是上升还是下降了呢？

实际上，对于一个长期性的焦虑拖延症患者而言，推迟完成任务或者拖延作出决定的确会在一定程度上使你暂时摆脱焦虑感带来的折磨，甚至还有可能帮你说服自己，进而相信这些拖拉的事情远不如你手头正做的事情重要。

可是，非常遗憾地告诉你，你的焦虑感并未因此而消除，实际上，你的内心跟明镜儿似的知道这些工作和决定是必须做的。紧接着，随着最后期限的逼近，你的焦虑感越来越强，你害怕别人的评价会让你对自己有更多的质疑，你怀疑自己是否有足够的时间完成这项任务，或者哪怕只是草草地应付了事。

尤其值得一提的是，随着时间推移，此时此刻，你发觉拖延的罪恶感和对无法按时完成的恐惧感正在大大降低你的工作效率。就算你走运，按时完成了任务，并且也没有发生什么重大失误，但是你照旧身心俱疲，更为严重的是，拖延症的整个过程还是会周而复始地在你的生活中上演。

看到这里，也许很多人会想，为什么焦虑拖延症发作了，就会自动地、无休止地运行下去，最初的焦虑感究竟来自哪里？我们从一开始又是因为什么要推迟这件事情呢？

通常，焦虑感可能来源于不同情绪的杂合，主要包括自我怀疑、对失败的恐惧、完美主义。接下来，我们就来讨论一下这些构成焦虑症的主要因素。

其一：自我怀疑。

在成功心理学里，有这样一个理念：如果你坚信自己有能力完成一项任务，那么，你往往就能做得很好，而且还能得到很好的结果。反过来，如果你怀疑自己的能力，又会发生什么呢？没错，你很有可能会有拖延的行为。事实上，对于许多拖延症患者来说，过于不自信，过于怀疑自己无法胜任某项工作，的确是产生拖延症的内在根源。

海格尔是位聪慧并有着光明前途的研究生，可惜的是，她还是位焦虑拖延症患者。眼看再有一年，海格尔就要获得医学生物硕士学位了，可是，就在这个时候，她忽然发现自己的毕业论文还有很大一部分没有完成。随着最后期限的临近，海格尔感到自己焦虑得喘不过气来。她想不出更好的理由来解释为什么自己的论文没能按时完成，尤其是她已经以相当优异的成绩修完了硕士的全部课程。

在接受治疗的过程中，海格尔清楚地认识到当自己充满自信的时候，当她对自己的记忆力和实验材料充满信心的时候，总能出色地完成任务，事实上，海格尔也非常明白自己缺乏的正是对自我的肯定。由于缺乏自信，海格尔从一开始就逃避一些任务——正如需要她创造能力和细想的毕业论文。

海格尔的情况告诉我们：即使只是在某一方面不自信，这种情绪也会蔓延到你内心的每一个角落，感染你的每一个细胞。

其二：害怕失败。

经研究证实，害怕失败与焦虑感是存在内在联系的，害怕失败也是导致焦虑拖延症的幕后黑手之一。如果一个人对于正在经手的工作有种莫名的担忧，势必会滋生出一种负面的、消极的情绪，而这种担忧更会拖累那些原本非常有实力，甚至可以拥有光明前途的人。实际上，现实生活中，那些被公认为将拥有大好前程的人，往往都是害怕失败的人，要知道，一个人期望过高，更容易失望过多。

罗伯特是一位优秀的毕业生，在招聘会上，他以颇具魅力、聪慧过人的气场被当地一家知名外企录用，找到了一份众人眼里梦寐以求的销售工作。最初，罗伯特非常尊重自己的上司，非常渴望在职场中脱颖而出。但是，在这个藏龙卧虎的地方，罗伯特很快发现自己并没有获得同事们过多的关注，于是他变得封闭起来，尤其是在开会的时候，他总是保持安静，害怕提出不合适的观点或错误的方案，如果同事提出与他不同的看法时，罗伯特就会立刻改变他原来的立场。

当罗伯特进行个人的首次业务报告时，他惊讶地发觉自己总是纠结于一些琐碎的细节，比如报告该用什么样的开场白，幻灯片上的字体用什么颜色和字号，等等，却唯独忽略了最为重要的东西——他的演讲报告。更严重的是，罗伯特还害怕上司对自己失望，这种异常的焦虑和恐慌使他有一种大难临头的感觉，为了逃避这种焦虑感，为了避免自己会被上司和同事看成一个华而不实的骗子，他只好借助于睡眠或是看电视，可是，由于担心久久未消，最终，在作报告的当天早上，他打电话到公司请了病假，选择用逃避的方法排遣内心的恐惧。

当我们无法达到预期目标，或者自己失败的画面整夜在脑海里上演时，这种极度失望的恐惧感只会把自己逼向死胡同。从某种程度上来看，拖延症倒是能帮你逃离这种恐惧。毕竟，如果你花了更多的时间去准备，结果肯定会好很多，难道不是这样吗？对于有些人来说，没时间准备而失败了，还是比准备充足却失败了要更容易接受。

其三：害怕成功。

什么？害怕成功也会产生焦虑感？没错，拖延任务或者故意失败都可以避免被关注和被期待。或者我们可以这样想，有些时候，对于那些不相信自己能够成功的人来说，拖延也是一种防止自我破坏的保护机制。当然，也有些时候，如果我们对成功的定义与其自我认识之间有了矛盾，也会导致逃避行为或是拖延症。

波纳姆是兄弟姐妹中最小的孩子，他们家住在工人住宅区，他的父母非常重视

对子女的教育，波纳姆的兄弟姐妹们都上了大学，波纳姆本人也颇有天分。但是，当波纳姆的兄弟姐妹都毕业之后，波纳姆反倒成了恶霸欺凌的目标，他们认为波纳姆在学校的表现实在是太出色了，好得过头了。

本来波纳姆也为自己的成绩感到骄傲，但是没了哥哥姐姐的撑腰，他渐渐地开始拖拉作业，或者干脆旷课，和朋友们出去玩乐。可想而知，波纳姆的成绩自然是一天不如一天。但是，面对这样的改变，于波纳姆而言却不失为一种解脱。因为从此以后，他可以和其他孩子一样，能够更好地融入同龄人的圈子，更容易被周围的同学接受了。

面对成功，你会感到焦虑吗？如果答案是肯定的，那么，你无疑是一个害怕成功的人。为此，你需要提高克服这种恐惧的能力，从而避免受到焦虑拖延症的困扰。

其四：完美主义。

日常生活中，完美主义和拖延症是密不可分的。而且科学研究也证实，完美主义和拖延症之间必然存在着某些联系。在治疗过程中，专家也发现，脱离实际的期望越高，完成目标的焦虑感就会越严重。而且在拖延症患者中，大部分人都可以明显地观察到完美主义倾向给他们造成的负面影响。

戴安是一位全职母亲，有一个两岁的儿子，现在仍有身孕。虽说她的家人与朋友都将她的无能归结于环境，但是她常常会受到完美主义和拖延症的折磨。戴安无论做什么事情，对她而言，挑选仿佛永远没有尽头，也永远没有正确的答案。

比如，为了给她的儿子在车上放置一个宝宝座位，她会花很长时间浏览网上的各种产品，不仅如此，她还会看评价，看讨论，看安全网站的各种说法，并且把同意以及反对的观点全都记下来，然后她又沮丧地发现在这些观点中，本身很多就是自相矛盾的。因此，戴安总觉得好像没有任何一个座位是足够安全的，她怎么也挑不出最完美的那一个。因为没有选出最佳的座位，所以，戴安常常无法进行下一步

的工作。最终，当她不得不买一个宝宝座位的时候，只好让她的丈夫拿主意。总之，每一个决定对于戴安来说似乎都意义重大。

追求卓越，没有错，但是，如果总是逼自己完成不可能完成的目标，回答没有正确答案的问题，这其中的压力只会将你压得喘不过气来，到头来，追求完美的最终结果只会换来筋疲力尽，毫无作为。正如故事中的戴安，完美主义终将会成为她个人生活的巨大阻力。

为什么麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由

首先，让我们看看下面这个例子，进而找到那些让你拖拖拉拉的原因。

最近一段时间，Betty正面临一个非常紧张的工作时限。再过几天，她就要当着众人的面作一个非常重要的工作汇报，她被这件事拖住了。一时间，她发现几乎所有的东西都在跟她作对，清洁房间、检查电子邮件、整理文件.....她整个人被这些事情围得团团转，虽说她已经非常努力，并且希望能按时完成这件事，但是每当她坐下来开始工作时，心里总会袭来阵阵惶恐，她想象投影机不能工作了，溢出的咖啡洒在了文件上，说话时她张口结舌，更令她害怕的是，她仿佛看见董事会成员坐在房间黑暗的会议桌前，他们双臂交叉，摇着脑袋，一副不以为然的神态。而她自己正站在他们面前，磕磕巴巴地汇报工作，更糟糕的是，会议结束时，委员会主席斜眼抛给她一句：“很抱歉，Betty，你被解雇了。”“我为什么还是无法完成应该完成的事？”在Betty的心中，这种感受盘旋已久，挥之不去。

和Betty一样，戈瑞斯也面临着一个更为迫切的工作。他的老板要求他在月底审查之前提交一份关于动物质量安全的报告。如果戈瑞斯没能在规定时间内完成这个任务的话，他的上司就会被解雇。虽然事情已经迫在眉睫了，可是戈瑞斯仍然忍不住拖延，迟迟不肯行动，他正寻找各种能够避免工作的借口。

这到底是为什么呢？难道戈瑞斯就不害怕失败吗？是的，他不像Betty，担心自己一旦表现得不够好会如何如何，他害怕的恰恰是成功。自从工作以来，戈瑞斯的表现一直就很出色。虽说他也曾多次想象自己的上司和同事会因为他的报告而表现得很兴奋，但是这并没有刺激他，没有给他带来任何的动力，相反，这种想象只会让他变得更加恐惧。

很多时候，生活中的很多人都会认为，如果我把这件事做好了，就能给老板留下一个好印象，对自己也可能意味着一个机会，可是，获取机会也意味着面临更大的压力和更高的要求。戈瑞斯不是个特别想升职的人，尽管他挺喜欢现在的工作，然而，如果有更高的职位和更可观的薪水，他的家人也肯定不希望他拒绝，这才是戈瑞斯要面临的问题，实际上，他不愿意面对成功带来的改变，于是，他选择了一直拖着工作进度。

生活中，尽管很多人不会被工作期限而逼迫，但是即便如此，他们也有很多没完成的事，弗兰克就是其中之一。比如，一个周末的早晨，弗兰克打算把卧室的墙漆重新刷一下，找一个新的牙医，再换掉客厅的那台旧电视。不幸的是，眼看周末都要过去了，弗兰克还是没有完成这些事中的任何一件。当周日黄昏降临时，他辗转反侧时才突然惊讶起来，“我这个周末去哪儿？”这时，就连他自己也说不清楚。于是，他心中默默下定决心，下周末无论如何也要做这些事。然而，好几个周末过去了，要做的事依然没做。

那么，到底是什么原因让弗兰克停滞不前呢？答案就是完美主义。当弗兰克调油漆的颜色时，无论他怎么努力也始终调不成他最想要的那个颜色；当他向他的朋友打听医术高超的牙医时，无论他怎么寻找，也始终找不到任何一个符合他标准的，他忘记了，其实，每个人都有这样或那样的缺陷；当他徘徊在电器城，一台接着一台研究各式各样的电视机，可是，他依然无法决定购买哪一台。

故事中的Betty、戈瑞斯和弗兰克有一个共同点：他们都在拖延，而且拖延对他们来说是很重要的事。然而，他们拖延的理由却各不相同。Betty害怕失败，戈瑞斯惧怕成功，而弗兰克却是被完美主义给束缚住了。诚然，和你一样，每个人都有自己拖延的理由，而弄清楚拖延症背后的真正原因，才是克服拖延症的关键。

那么，究竟是哪些原因导致拖延的呢？很多爱拖延的人经常会问自己这样一个问题：“我怎么就耽搁了？”事实上，相对于拖延，这也正好反映了你的内心焦虑。一方面，你知道自己该做什么，但你又偏偏不那

样做，或是非要等到最后关头才去做，并且每次都是如此。看得出，你完全被困在一个焦虑、担心、压力和拖延的漩涡中。

那么，又是什么原因让你做出“为什么我会拖延”这样的回答呢？没错，是害怕失败、是害怕成功、是追求完美（当然，原因还远不止这些）。下面我们就简要地描述一下这些原因。

1. 害怕失败。有些人因为害怕自己努力了，仍然不得不面对失败的窘境，所以，索性不如从一开始就选择逃避和拖延。

2. 惧怕成功。有些人总是害怕更高的期望、更大的责任和越来越大的荣誉，然而，一旦内心世界被这些恐惧围得团团转，拖延也就不请自来。

3. 低自我效能。有些人总是觉得自己的能力很一般，不具备突飞猛进的特质，不能完成特定的挑战任务，而别人无论做什么都比自己做得好。如果你是个总把“这太难了，我不行”挂在嘴边的人，拖延症就会滋生。

4. 完美主义。有些人总是把事情做得很完美了才算满意，或许在这些人眼里，会一相情愿地认为别人都期待完美的自己。因此，当他们面对一个新任务时，往往会变得不知所措，并因为无法实现自己的高标准而表现得焦虑、沮丧。

5. 困难与不确定性。有些人总是难以面对未知的处境，他们必须在开始之前就知道结果。殊不知，生活中的一切其实都是不确定的，于是，在某些情况下，他们会下意识地回避这些不确定性，这样拖延就在所难免了。

6. 难以抉择。有些人相对于作决定，更注重收集信息。其实，这种拖延也是一种完美主义，因为他们必须找出所有可能导致错误的细节。

7. 讨厌工作。有些人面对工作时，在他们的头脑里，总会考虑事情的难易度，而不是着眼于享受完成的过程，于是，工作总是让他们觉

得不愉快。如果有一天，他们认为某项工作是很难搞的，就会选择逃避或拖延。

为什么担心只是纸上的柠檬

让我们先来看看这样一个例子。

每到星期天的晚上，在朱丽娅的脑海里，这样一些念头总是挥之不去：如果我没达到标准怎么办？如果别人看到了我的本来面目，我该怎么办？如果我不像他们想得那么好，我该怎么办？可以说，这即将到来的新的一周，使她完全陷入焦虑的境地，脑海中不断出现别人对她感到失望的画面：准备得不够充分；搞砸了项目；开会的时候使她的老板感到尴尬……这些可能发生但尚未发生的事情正在无休止地困扰着她，使她彻夜难眠，使她一想到未来的一周就感到恐惧不已。

的确，生活中的很多人就如故事中的朱丽娅一样，实在无法承受这么多的期待。如果你的焦虑拖延症也有相似的症状，那么对失败的恐惧肯定会使你辗转反侧，彻夜难眠，那种真实的挫败感也会没有尽头地徘徊在你的脑海中。事实上，当你被这种恐惧感层层包裹时，你又何以会顺利地完成任务？而你的生活又何以不会陷入瘫痪的状态？可以说，是拖延和逃避这个顽疾让你永远也无法达到自己的人生目标。

也许很多人会说每个人都害怕失败，难道不是这样吗？没错，也许你的担忧与朱丽娅的如出一辙。事实上，在我们的社会里，很难找到一个真的不在乎输赢，不拘泥于成败的人，关键的区别只在于每个人实现梦想的过程。

“我从自己的人生旅途中获得了什么？我尽全力了吗？”通常，修行的僧侣和敏锐的教练都会采用这种过程来训练自己或者队员。对于失败，每个人都会有不同程度的恐惧，但是，当你的情绪陷入焦虑拖延症的死循环时，成功同样也会给你带来困扰。

如果以取得的成就作为自我价值的衡量标准的话，那么，生活无疑是个陷阱，而且大多数人也会毫无防备地陷进去。看看我们的价值观，总能想到这样一些关键词：财富、美丽、智慧，我们身边的很多人更是普遍地认为，它们就是决定我们满足感和幸福感的主要因素。

如果这还不具说服力，那就再回忆一下我们身边的电影或者电视剧中的主要人物，他们各个势必是集美貌与智慧于一身的才华横溢的俊男靓女，随着故事情节的波澜起伏，他们也发光发热，最终，往往不费吹灰之力就能获得举世瞩目的成就和幸福的人生。

但是，很多时候，作为看客的我们却忽略了重要的一点：这些完美的人其实是虚构的角色，他们只不过是按照剧本那样去说，那样去做。如若回到真实的现实生活，通往成功的道路简直无异于云霄飞车，再耀眼的明星也要经历上升、下降和停止的过程，而每个人的一生又何以不会遭遇“成功”和“失败”这对搭档呢？实际上，人类生而兼具优点和缺点，这是人类的自然属性，没有人能够轻易成功，当然，也没有人总是会失败，一次失足或者一个缺点并不足以否定你的整个人生。换句话说，你所有的担心其实都是纸上的柠檬，不会真的酸倒你的牙。

不过，虽然现在的你很可能依然没有意识到这一点，但是当你一路从焦虑中走来，拖延症很有可能早已沦为你逃避失败的工具，于是，拖延顺理成章地成了“替罪羊”，成了你信手拈来的借口，将你和害怕失败的情绪隔离开，最终焦虑拖延症也就形成了。

看看那些习惯逃避的人吧，他们几乎从来都不会去尝试，不会去冒险，可以说，在拖延作用的影响下，在真实表现和实际能力之间无疑形成了一层缓冲层，如此一来，就有效地保护起自己，相比那些努力尝试了，最后却因为自己的无能而失败的结果，这种拖延导致的失败反倒从心理上更容易接受一些。

让我们再来看看这样一个例子。

又是一个周日的晚上，肖恩又一次失眠了，之所以会这样，还是他的担心在作祟，但是他的想法却略有不同：新的一周又要到了，如果我的老板有意提拔我，我怎么办啊？我可没有办法承担那么多的责任。如果我成了“老板”，我的朋友很可能就不会再和我一起玩儿，我可不愿意太引人注目了。如果与我合作的客户发现我没有他们想象得那么好，我该怎么办？

可以说，和朱丽娅一样，肖恩的脑海里也接二连三都浮现出一些非常真实的画面，内心深处也被异常的焦虑困扰着，甚至他仿佛看到他的朋友们在餐厅都躲着他。

这么看来，对成功的恐惧同样也会导致拖延症，就如故事中的肖恩一样。没错，如同害怕失败一样，害怕成功也会令人陷入焦虑状态，久而久之，就会降低你的工作效率，阻碍你实现目标的脚步。当你为了逃避这种恐惧时，甚至还有可能会做出一些自我破坏和故意失败的行为。

现实生活中，有很多人都像肖恩一样，对潜在的成功感到十分惶恐。但是，与害怕失败不同的是，这种因为害怕成功而导致焦虑拖延症的人，根本不可能意识到问题的症结，他们只会觉得自己总是在前途一片光明的时候表现得不知所措，这时候他们往往会表现得不好，或者让他人他们的工作负责。

也许，你和肖恩有着相似的情绪，承担着很大的期望与责任，在这些压力的要求下，你不得不表现得更优秀。或者你是个过于在意他人评价的人，又或者你觉得自己根本不配获得眼前的成功。可以说，这些隐藏在你害怕成功背后的种种因素，正是导致你产生焦虑拖延症的罪魁祸首。

那么，导致一个人害怕成功的最明显原因又是什么呢？这就是极大的压力。试想一下，如果你优秀了一次，那么大家势必会期待你一次次优秀下去，其实，你自己或许并不希望背负如此繁重的责任和压力。或许，你压根就非常担心自己根本无法承担这些期待，“第一次的成功只

是由于侥幸，接下来，我该怎么办？”事实上，对于一些焦虑拖延症患者来说，并不只是失败会让大家失望，甚至成功也会导致大家最终的失望。

还有另一种情况，有些人之所以害怕自己的成就，往往是因为害怕会拉开自己和家人、朋友之间的距离。回忆一下，在你的头脑里，是否曾闪过这样的念头，“如果我太成功了，大家就不会喜欢我了。”“如果我赢了，大家就会把我当成一个骄傲自大的竞争对手。”其实，这种对于成功的恐惧是极其荒谬的，同时也会导致焦虑拖延症的发作，使得这些害怕成功的人表现失常，自我破坏，拖延工作。最终，为了维持一定的平衡关系，这类拖延者只好选择以降低自我表现的形式来融入周围的人群，而成功于他们而言，更是变成了一种令人尴尬、特立独行的特征，就如自私、贪婪和好斗一样。

除此之外，还有一类焦虑拖延症，这类人往往认为自己不配获得成功。对此，心理学的一项研究也表明，较高的焦虑水平会让简单的任务变得难以完成。要知道，在心态平稳到崩溃之间有一个微妙的焦虑平衡点，只要焦虑度没有超出这个点，人们就能在焦虑的刺激下获得成功，不因压力过大而表现失常。对于这类人来说，成功原本就是属于别人的，他们从来没有幻想过自己也能登上成功的顶峰。

注释

① 小威灵顿·温皮是大力水手系列漫画中的人物，他喜欢汉堡包，但手头常常拮据，为此，常常赊账。他的一句名言就是“今天汉堡包的钱，下周二我会痛快地付给你。”

Part 4

究竟是什么让我们欲罢不能 ——致命的快感

在所有温柔、温暖的抚触中，有关爱的经历是最基本的乐趣。

——亚历山大·拜恩

本章导读

◎爱与亲密是相互联结的——亲近母亲乳房的亲密感、躺在父亲臂弯的亲密感、洗澡时的亲密感、睡前听故事的亲密感以及成为家庭成员的亲密感。

◎是什么让爱情走向终结呢？答案就是快速建立的性关系，是它夺走了爱情神秘的浪漫。

◎如果对重视的欲望是将两个人结合在一起的主要因素的话，那么，这一因素仍然可能是保持两个人在一起或将两个人分开的重要因素。

◎当我们从吃喝中享受那份快感时，吃得越多，快感增加得就越少。尽管如此，我们还是会在渴望得到更多的冲动下忽略这一点。

◎咖啡因通过扰乱正常的睡眠信号系统使我们保持清醒，实际上，只是我们的大脑被蒙骗了而已。

◎我们的基因是通过让危险变得激动人心来引诱我们冒险的。

为什么身体接触可以增加亲密感

每个人从婴儿和孩提时期起，就开始得到爱，在父母的培养和重视中学习爱。然而，在这些形形色色的爱中，如果我们足够幸运的话，我们所得到的爱都始于母亲的臂膀。

心理学家认为，如果我们有不幸的童年，那么，若是要想错过这些产生重大影响的童年经历，也许需要花费半生的时间去弥补我们缺失的一切。当然，这也并不意味着错过了这些经历，就一定会失败，还有很多方法可以弥补早期缺失的爱。

在任何年龄段，被爱就是爱的教育。但是，我们在儿时学习的爱更容易塑造我们对爱的态度和我们爱的能力。那么，在此过程中，我们究竟会学到什么呢？在性格形成阶段，如果我们的父母非常关心我们，我们会学到这样一个优良品质，那就是无条件的爱，这意味着无论我们去哪里、做什么，我们有多么烦恼或失望，我们有多么冒犯他们，我们的父母都仍然爱我们。这种爱不取决于我们做什么，只取决于我们是谁，因为这是一种人的本能。

正如你所知道的，爱与亲密是相互联结的——亲近母亲乳房的亲密感、躺在父亲臂弯的亲密感、洗澡时的亲密感、睡前听故事的亲密感以及成为家庭成员的亲密感。

提到亲密，就不得不说抚触。早在19世纪，苏格兰哲学家、教育学家亚历山大·拜恩曾得出这样一个结论：在所有温柔、温暖的抚触中，有关爱的经历是最基本的乐趣，他还把抚触视为“亲密的全部”。

对于婴儿和其他物种的幼仔来说，来自身体上的接触——依偎、怀抱、轻抚、拥抱，无不是情感慰藉和安全感的强大来源，很多人从小到大都需要充满这种深情的抚触，事实上，父母对我们的这份爱其实是一

个无偿给予和获得的礼物。

有爱就要说出来，当我们刚开始学习爱的语言时，无论是爱慕的话语，还是好听的奉承，对我们来说都是至关重要的。通过这些话所传达的亲切，不仅丰富了我们爱的感觉，更消除了我们的恐惧或疑虑。

在爱的路上，信任也是其中一部分。父母总是那么地相信我们，鼓励我们探索并开发自身潜能，在这种信任的鼓励下，我们的自信心得以增强，我们的情感安全支柱得以安稳，于是，我们学会了对爱予以期待。

当我们把这些都汇总到一起，我们便学会了欣赏自己，相信自己，珍重自己的价值。可以说，除非我们自己珍视自己，否则我们不会得到爱。同样，如果我们找到了爱的勇气，那么我们更需要清楚地了解自己作为一个人的价值。

或许我们之中不少人从父母和家人那里学习了很多有关爱的经验，或许我们之中也有一些人可能会通过其他教训来学习爱——被拒绝、让父母失望、没有得到平等的爱；等等。

当然，我们也会遇到一些有条件的爱，比如那些取决于我们在考试成绩或业余爱好中的表现，以及我们在遵守家庭标准和常规方面的表现所得到的爱。渐渐地，我们会明白那些有条件的爱是可以被给予或撤回的，就像是奖励或惩罚，那些有条件的爱也可以用礼物或其他情感换来。

虽说我们在小时候得到爱的经历是值得珍惜的，但同时也是棘手的，因为父母的亲密和奉献往往会给我们带来困扰，尤其是在我们的心智逐渐成熟，并认识到我们不能继续依靠别人来实现我们的需求的时候。在接下来的日子里，我们会意识到无论我们在家，还是在学校或社区，都需要按照别人的需求来做出让步和调整，毫无疑问，这种变化对童年时期过着无拘无束生活的人来说的确是个特别痛苦的变化。

为什么爱情初期的激情无法保持长久

在所有的亲密关系中，无论是异性恋、同性恋，还是同居关系，“坠入爱河”是典型的爱情中三个阶段的第一个阶段。^①对于这段经历，任何一个过来人都可以轻松地描述出来。

然而，尽管大多数有关爱情的谈论都是有关浪漫的，尽管坠入爱河可以让人们的行为变得小题大做，可是，现实生活中，大多数的爱并不都是浪漫的。

在长期的关系中，配偶之间深深的爱或许开始于一个高度的浪漫激情，而性或许会成为这一关系的核心。通常，“坠入爱河”这一阶段是所有人一生中最为狂野的时刻，因为它会伴随着高昂的性能量和强烈的性欲。

与此同时，我们也会陷入焦躁，我们需要尽可能多地与他人在一起，以减弱自身的孤独感。伴随着这一阶段强烈的付出感，我们也会表现出相应的脆弱感——“我无法忍受与她分开。如果别人试图把她从我这里带走可怎么办？”这是因为对所爱之人美貌、魅力、智慧等动人之处的夸大，这些感情都会得以加强。对于“坠入爱河”的人而言，很可能会这么想，“显然，她是如此迷人，为何其他人不能像我这样如此心醉呢？”

殊不知，在这段经历的背后却藏着两个陷阱，可以欺骗我们去认为我们正经历着浪漫爱情。第一个陷阱出现在初始阶段，此时，我们往往无法区分“陷入强烈的性欲”与“坠入爱河”之间的差别，这是因为在这两种情况下，人的性欲都很强烈。然而，这两者的区别也很明显：爱情关乎的是我们所欣赏之人的内在价值——不论是作为伴侣还是作为朋友，而性欲主要是指我们对生理需求的满足。

第二个陷阱则源于我们对爱的欲望的强烈程度：我们可以满怀爱的想法坠入爱河，同样，我们也可以夸大调情的微小兴奋感，这仅仅因为我们渴望爱情。关于这一点，作者安迪·琼斯在《接吻蛙》一书中曾有过精彩的描述，她讲述了如何通过网上约会来寻求浪漫爱情的经历——“约会网站让我们很容易幻想出我们的理想伴侣来让我们坠入爱河。”^②反之亦然。

而且我们也极易被浪漫的欲望所欺骗，认为爱情“就要来到”。这是因为坠入爱河通常会削弱我们的判断力，正如人们常说的，爱是荷尔蒙波动起伏的结果。当我们有了取悦对方的欲望时，我们会发现自己极其喜爱自己平时不太喜欢的食物、音乐或电影。那些很多年后看起来让人感到羞愧甚至是无法容忍的爱人的姿态、措辞，或是特殊爱好，在这一初始阶段却看似是少见的或者迷人的。总之，我们会过度强调对方的价值，过高估计恋爱关系的持久性，并且我们还会冲动地宣扬爱情和奉献。

然而，当我们从这一阶段“醒过来”，并且失去当初驱使我们的欲望时，我们会惊讶地发现原来这些都是空洞的。受到伤害的前任爱人也往往会发出这样的抱怨：“你说过会永远爱我。”

在我们一些人看来，这的确是一个“充满意义”的阶段，我们似乎比以前更清晰地看问题，我们相信自己发现了世界上真正重要的唯一的事情——“我不愿错过她（他）！”客观地说，我们都非常理性地确信一点：对于世界上没有一个人会为我们而生，但是当我们坠入爱河时，我们往往会这么想：他（她）就是这个人。

当爱情产生时，我们会感到它似乎永远也不会退去，当然我们也不愿意让它退去。但是，随着时间的流逝，或许它会进入下一个阶段，即同处阶段，此时激情会慢慢开始冷却。正如许多相爱的人所知道的那样，当这一可怕的瞬间降临时，激情便会淡出，爱的欲望也开始衰退。

那么，又是什么让爱情走向终结呢？答案就是快速建立的性关系，

是它夺走了爱情神秘的浪漫。现如今，大多数情侣在婚前就已经有了性行为，而且有多个性伴侣也是一个非常多见的现象，也许两性间的激情在结婚宣誓之前就已经开始消退了，这一点都不足为奇。

“我们完全忠诚，目前是这样的。”对于年长的人来说，这句话听来很可能有些奇怪，但是对于新一代年轻人来说却十分有道理，对于他们来说，往往认可“留有回旋余地”这样一种生活方式。

如此看来，现今的年轻人是不会在起先的热情冲动、浪漫爱情之下才进入婚姻殿堂的，这么说来，是不是就意味着婚姻将成为一个更为稳定的制度呢？是不是有更多的性经历和更少的性欲望就意味着情侣们会对结成“良好”婚姻关系持一种更加谨慎并且更加理性的态度呢？不得不说，这正是两性革命的提倡者长期坚持的主张，美国和澳大利亚就因离婚率的稍稍下降而得到了这一证明，与此同时这些国家的结婚率也已经下降。

但是，离婚率的下降却并非是婚姻状态的良好标准。这种情况也会因年轻人不断变化的观念而变得更加复杂，他们声称比起自己的父母，他们为婚姻设定了更高标准，他们可能会选择较晚结婚，而且也会比先辈更容易离婚。

要知道，对于我们之中的大多数人来说，坠入爱河是如此强烈的经历，为了维持其中的激情活力，我们往往会通过为自己设定目标来保持婚姻中狂野的两性生活，或者通过不断与新认识的人坠入爱河，通过推迟爱情进入“相处”阶段的时间来实现。

坠入爱河这个阶段的确很短暂，并且总是一闪而过。或许我们可以通过节制性欲望，通过保持彼此之间浪漫的状态，来延长爱情的初始激情，但是最终，坠入爱河后我们还必须要有地方可以着陆。

为什么当爱和友谊结束时我们总是难以接受

很多人都有过被朋友拒绝的经历，很多人也曾表示他们对以前珍贵友谊的结束感到迷惑。下面这则故事就是一个例子。

塔斯勒是麦凯的一个非常亲密的朋友（至少麦凯是这样认为的）。不久前，塔斯勒给麦凯打电话说：“我只想告诉你，我们的友谊结束了。”

即便现在回想起来，麦凯对这件事情仍感到十分震惊，并且仍不清楚塔斯勒这样做的原因，尽管塔斯勒的妻子后来告诉麦凯，这是他的一个习惯——当他进入生活的另外一个阶段时，他就会把前一个阶段的朋友甩掉。事实上，塔斯勒和麦凯的友谊只是在工作关系中突然结成的，而塔斯勒正转向另外一项工作。

友谊常常是一个在特定的时间和地点突发某一事件的结果。然而，随着社会环境的改变，随着生活节奏的加快，我们所处的情况也会随之发生这样那样的变化，在这种情况下，并非所有的友谊都能长久。

朋友有时会失去彼此的联系，彼此之间也许仅仅是通过发送生日祝福或是圣诞卡片来纪念之前的亲密关系。实际上，一些友情注定会以失败而告终，而一些友情势必会在竞争、嫉妒或强烈分歧的压力下垮掉。

至于恋爱，大多数情况下，也没能长久，其实也不应该长久，这是因为恋爱大多是试验性的。要知道，浪漫爱情中的激情注定会消逝，在严峻的现实中遭遇诸多坎坷：“我们真不忍心这样做，但又不得不分开，不是吗？”当然，有时它也会变得成熟，成为一种长期的关系。

很多时候，失去爱和坠入爱河一样，如此的简单而平常。有时这只是一个渐进的转变，甚至连我们自己都不大会注意到，直到有一天，直

到这一转变发生在我们身上。不过，有时这一转变又是痛苦难忘，甚至是伤感情的，特别是一方还想继续下去，而另一方不想继续的时候。当然，有时这一转变对于双方来说都不失为一个快乐的解脱。

如果说爱主要是受我们荷尔蒙的驱使，而我们也从性生活中得到了喜悦，那么，为什么还会有那么多的伴侣在这个阶段会疏远呢？为什么爱情的逝去会如此简单呢？为什么当代社会会有那么多的婚姻注定以离婚告终呢？

两性关系之所以会结束，其原因可能有很多，在一些案例中，我们会看到可能的诱因是荷尔蒙火花的熄灭，但是导致两性关系崩溃的一个主要因素（在婚姻或其他关系中都是如此），正是起初将双方拴在一起的原因的反面。比如，如果对重视的欲望是将两个人结合在一起的主要因素的话，那么，这一因素仍然可能是保持两个人在一起或将两个人分开的重要因素：

她不再重视我了。

他一点都不理解我。

我和他在一起的时候，我只是自己感觉不好。

曾经我觉得自己是她心中的英雄，但是现在我觉得自己是个反面角色。

对任何人来说，“我不再爱你”这句话都是很难说出口的，至少对于我们之中的大多数人来说是如此，很显然，这比宣布爱上某人都要难。现在，有一个问题摆在我们面前，那就是当我们面对配偶要分手的决定时，该如何反应呢？

显然，当最初的约定被打破，甚至连对爱的欲望也丢失的时候，我们面临的挑战就是找一个正确退出的策略，从而保护我们曾经拥有的对爱的尊敬。

那些经历过爱情或者只是亲密朋友关系的人们往往非常清楚一点

——其实爱与恨的界限是很容易跨越的：关系的亲密意味着我们非常了解彼此，以至于如果当事人决定开战，那么会有足够多的弹药。然而，问问那些正在闹分手的伴侣，十之八九都会承认他们之所以会尝试分开只是为了验证他们之前彼此间的爱的价值、真实性和严肃性。

在离婚方面，很多人往往认为应该尊重彼此在一起的时光，这个观点承认并保留了最初将两个人连在一起的爱。如果你觉得自己是受伤的一方，那么对你而言，分手就是个需要坚守的强硬路线，事实上，那些做到互相尊重的伴侣至少也能从中有所收获：他们自身的心理健康不会受到怒气或愤恨的威胁，他们的普通朋友圈不会被打破，当他们需要看到彼此的时候，他们还可以继续维持良好的关系。

为什么我们总是管不住这张嘴

现如今，我们正面临着这样一个严重的健康问题，那就是肥胖人群日趋增多。人体一旦肥胖就会增加患上心脏病、II型糖尿病和骨关节炎的风险，最终给健康带来严重的危害。众所周知，肥胖是由许多因素导致的——我们的饮食结构（过量摄入高热量的垃圾食品）、缺乏足够的运动，花太长时间坐在沙发上看电视，或者是缩成一团坐在电脑前。

在这些导致肥胖的因素中，一个重要因素就是我们吃得太多，我们的饭量太大。为什么会这样呢？原因很简单：生活中，吃是一大享受，每当我们吃东西的时候，我们就想获得更多的这种满足感。

但是常识和亲身经历又告诉我们，在这里边还有一个递减补偿定律，也就是说，当我们从吃喝中享受到那份快感时，吃得越多，快感增加得就越少。比如说，当我们喝完第一杯咖啡时，不免会感觉很棒，于是我们决定再来一杯。但是，十之八九肯定会说，这第二杯绝对不会和第一杯一样美味。尽管如此，我们还是会在渴望得到更多的冲动下忽略这一点。

于是，我们变得毫无节制，这种情况下，势必会做得过火，有时也的确如此。一旦事态发展到了我们无法控制的地步，我们就“成瘾”了。虽说这种欲望不是一个病理性的问题，但还是会给我们带来诸多麻烦。

对于我们所有人来说，欲望是再熟悉不过了。正如你所知道的那样，一些食物也确实可以刺激我们的欲望。比如，对于我们之中的大多数人来说，巧克力、冰激凌、可乐以及酒，都是难以抗拒的。汉堡、炸鸡和比萨因其独特口感、食用简便以及相对便宜的特点，已成为快餐产业中的主角，因为它们很容易刺激人们“得到更多的欲望”。

“安慰食品”这一术语已经为许多学者默认，它确认了食品和饮料通

常被用作补偿压力、失望、孤独和焦虑。

除此之外，伴随着生存环境的诸多变化，我们会愈发觉得生活环境的不稳定，而且我们的社区和家庭也会面临越来越多的支离破碎，于是，我们就越有可能放纵我们的食欲，结果我们会喝更多的酒、喝更多的可乐、吃更多的汉堡，总之，我们会消费更多使我们当下感觉不错的东西。毫无疑问，这些对我们的健康和幸福是没有益处的，但是由于我们想要得到更多的欲望太过强大，以至于它足以让我们忘掉这个问题。

为什么咖啡总是让人难以割舍

“为什么咖啡总是让人难以割舍？”

“见鬼，为什么咖啡因就这么好？”

“为什么人们总是痴迷于奇妙的咖啡世界？”

.....

在世界范围内，茶是除了水之外最常用的饮料，紧随其后的就是咖啡。在美国，每人每年平均要喝455升的水、茶和咖啡。一位美国脱口秀主持人、喜剧演员、电视节目制作人大卫·莱特曼就曾说过：“如果不是咖啡，我压根就清醒不了。”实际上，从作家到音乐家、哲学家、科学家，无不把咖啡尊为刺激灵感的必需品。

创作于1734至1735年间的《咖啡康塔塔》，就记录了这样一段咖啡情缘。在巴赫时代，德国各城市盛行喝咖啡，然而由于咖啡的价格比较昂贵，普通市民往往会限制自家的青年人对咖啡的嗜好。德国作曲家、管风琴家J. S. 巴赫就以这一社会现象为背景，写成了《咖啡康塔塔》。在《咖啡康塔塔》中，巴赫这样写道：“啊！咖啡尝起来是多么美啊！比一千个吻还要可爱，比麝香葡萄酒还甜蜜得多！”

200年后，咖啡的吸引力更是有增无减。丹麦女作家卡伦·布里克森以艾萨克·丹森为名写了一部书，并改编成电影《走出非洲》，她写道：“咖啡.....之于身体如同神意之于灵魂。”

几个世纪以来，人们对咖啡的鉴赏可是有根有据的。咖啡因对每一种动物几乎都有强大的作用。以老鼠为例，虽然所有被实验的老鼠最终都能通过训练穿过迷宫，但总有一些学得比较快，而另一些则在穿越迷宫补习班里变得憔悴不已。不过，在这些被实验的老鼠中，有一点却是共同的，那就是如果给它们一点含咖啡因的提神酒，那么它们学会穿过

迷宫的道理就会变得更快，也记得更牢。

不仅动物如此，人类也如此。以竞技自行车赛手为例，如果他们在赛前一小时摄入咖啡因的话，那么就可以多跑20%的路程。也许把高强度的训练和竞赛混为一谈着实有些疯狂，然而有些人还是会选择在赛前吃咖啡因栓剂，以此来享受一下忘却时间的快乐。

令人惊讶的是，虽然人们在不断地求证咖啡因的负面作用，但始终没有证据表明适度吸收咖啡因会给人类带来什么大的危险（当然偶然事故除外）。这么看来，咖啡因似乎对大多数人都是安全无害的，好像不会增加罹患心脏病、肺病、肾病，甚至是癌症的风险。

那么，咖啡因又是怎样发挥其神奇作用的呢？

我们都有过这样的体验：只要我们保持清醒，大脑就会努力工作。事实上，每时每刻，我们的感官都在吸收周围世界的信息：透过窗子的阳光会让我们亮得晃眼，单穿套头衫会让我们的皮肤觉得有点痒，老板因为你的某个报告迟迟未交而大喊大叫，等等，最终所有这些信息都通过一个叫做“神经元”的特殊细胞报告给大脑。

人体每处理一点微小的信息，都会有数百万的神经元在活动。不过，这里却存在一个问题——就像运行中的发动机会产生废气一样，当所有这些神经元活动的时候，也会导致细胞废物的严重堆积，这么说来，我们的细胞也需要小憩一下。而这些神经元排出的废物就是分子，其中就包括腺苷（adenosine），当这个腺苷堆积到一定程度时，我们会感到疲倦，实际上，这是身体在提醒我们该上床休息了。

再举一个例子。

驾驶汽车时，我们都有过这样的体验：那就是努力保持头脑的清醒。然而，与此同时，想必在这种情况下很多人都能体会到，当腺苷要我们停止工作时，迫使我们睡觉的那种无情压力。事实上，腺苷本身并不会产生睡意，它只不过是一个信使，知道什么时候该告诉周围细胞得停下来了。

然而，当人体摄入咖啡因时，就阻挡了这种要求睡觉的信息的传递。这又是怎么回事呢？下面就简单地说一下其中的作用机理：

人体的大脑细胞通过传送像腺苷一样的化学信息互通信息，而信息分子则通过其他细胞上一个叫做受体（receptor）的特殊听众进行合作，于是腺苷及其受体精巧地连接起来，这就好比一把小钥匙只能打开一把匹配的小锁一样。概括地说，当细胞释放腺苷时，就会充满附近细胞上的腺苷受体，最终向人体传递出要睡觉的信息。

由于一天之中，腺苷会被制造出许许多多，于是就会有许许多多的受体被充满。不管这样的刺激有多么强烈，我们的大脑细胞都会变得越来越迟缓，这就意味着我们累了。直到我们一头倒在床上，体内的腺苷被“值夜班”的一一清扫掉，我们才会感觉好些。

现在假设我们早已累得疲惫不堪，但是依然不能立马享受爬上床的奢侈，而是只喝一点浓咖啡的话，人体摄入的咖啡因也会直奔大脑，在细胞之间洋溢。由于咖啡因在外形上和腺苷碰巧相似，所以，它会顺理成章地进入本来接收腺苷的受体。

一旦进入，咖啡因就会安营扎寨，阻止腺苷工作。即便我们已经玩命地工作了十几个小时，大脑里本已充满了腺苷，但是由于受体被咖啡因阻碍不能工作，所以，腺苷依然不会向我们传递应该尽早上床睡觉的信息，于是我们一副精神抖擞的状态，更是准备大干一场。

如此看来，咖啡因通过扰乱正常的睡眠信号系统使我们保持清醒，实际上，只是我们的大脑被蒙骗了而已。

为什么就算付出代价我们也要冒险

在美国各州盛行着这样一种彩票游戏，人们称之为“掏出1美元，扔进垃圾堆”。由于这种游戏的中奖概率极低，有一年，平均每个美国人要为此花掉150美元，结果输掉了200亿美元。听起来这可能有点疯狂，但是依然有很多人会毫不迟疑地满足自己的赌博冲动，尽管它可能使我们倾家荡产。

赌博曾只限于水手和街头混混中间流行，后来却成了主流活动。虽说美国拉斯维加斯和大西洋城仍吸引着成百上千万的游客，但是现如今却遭遇了许多的竞争对手，比如美国本土赌场、赛船赌博、州内彩票，以及新兴的互联网赌博社区，等等。

说起赌博问题，美国可谓十分严重。对于那些最不能承担损失的赌家来说，其赌注之高与其较低的收入又是极不相称的——那些家庭收入不足1万美元的抽奖者很可能会像那些收入超过5万美元的人群一样购买彩票，美国人一年内在合法赌博上累计输掉的金额不低于500亿美元。

放眼全球文化，我们更会发现赌博俨然就是全球性的游戏。美国式赌博卡西诺及其他赌博形式无论在拉斯维加斯、蒙特卡罗都很盛行。其实，这种对游戏的爱好甚至早就波及了非工业社会，以生活在非洲，以狩猎和采集为生的哈扎人为例，虽说他们从未见过关于彩票的电视广告，但还是会把大量的时间花在赌博上。

那么，为什么我们会通过如此糟糕的赌博来寻找乐趣呢？其中的不解之谜就是我们的基因。坐过过山车或骑过摩托车的人都有过这样的体验：这样的冒险总会让我们感到震撼刺激。这是因为冒险能够激发大脑中的一个生化奖励系统，生产出一种名叫多巴胺的化学物，于是，我们才会感觉十分的美妙。换句话说，我们的基因是通过让危险变得激动人

心来引诱我们冒险的。

特里的一个熟人杰伊很喜欢冒险活动，而且还喜欢为此进行豪赌。当特里听了杰伊的一些冒险经历后，不由得问他：“杰伊，你喜欢吃辣吗？”“当然喜欢。”事实上，杰伊不仅喜欢吃胡椒，而且他随时都带着一瓶辣椒酱。

不久前，杰伊参加了一个吃辣椒比赛，这一次他对辣椒的爱好可以说是走向了极致。比赛的规则是两名选手一对一地吃辣椒，而且所吃的辣椒一个比一个辣。在决赛中，最终杰伊胜出。

令杰伊自己都没有想到的是，辣椒竟然把他的半边脸都给辣麻了，而且持续了将近一周。而杰伊的对手则非常有风度地退出了比赛，没有和他一决高下。

这个故事和基因有什么关联呢？要知道，冒险行为可以直接刺激人体的多巴胺奖励系统，我们之中的一些人，其多巴胺奖励系统生来就被他们从冒险得来的沉醉感给削弱了。

那些天生具有这些不同寻常的多巴胺受体的人，正是为了寻求多巴胺高潮才会采取极端的形式，于是，我们才会看到蹦极者、赛车手或者探险者这样一些钟情刺激的冒险迷，在他们身上，总会看到生性冲动，出手阔绰这样一些标签，而且就像杰伊一样，他们比其他人都更喜欢吃辣。

此外，也有其他一些基因差别影响着我们的风险选择。比如，一个人体内的单胺氧化酶^③越少，那么，他寻求刺激和冒险的可能性就会越大。随着时间的推移，人类还有可能会发现更多引发类似行为的基因，并且逐一破译它们的基因密码。

试问一下，你是不是也很想来一次过瘾的蹦极，事实上，我们身边的一些人和你一样，即使已经拥有标准数量的多巴胺受体和正常水平的冒险分子，也会对这种冒险的冲动没有什么免疫力，所以，游乐园和赌场才会有如此大的吸引力。

如此看来，是我们的身体，是我们内部的基因促使我们冒险，甚至成瘾，这就好像受到非法毒品的引诱一样，我们会日益迷恋危险及调制的化学鸡尾酒。到这里，这个冒险之谜已经被解开了。人类之所以会冒险，是因为我们身体和大脑中的一些系统有时会把我们赶向不确定的道路。

男人眼中什么样的女人才是最迷人的

看看现今的美国小姐，想必会发现一个关于女性美的例子。20年前的优胜者，可能是相当不同的一类，她们往往更瘦一些。风云激荡的20世纪20年代，又可能会稍微丰满一些。

实际上，仔细观察美国小姐就可以发现她们具有惊人的不同，也就是说，每种类型都有，但是每种类型只有一个。虽然时代不同，优胜者尺寸也各异，但是她们都具有沙漏状的体形。尤其是针对20世纪20年代、80年代60多个美国小姐腰臀比例的调查，结果发现这些美国小姐的腰臀比例大多在0.69~0.72这个微小的范围内打转。

那么，这个0.7的比例值又意味着什么呢？拥有这个比例的女人又是怎样的呢？比如，一年前的她，可能是腰围66厘米、臀围94厘米，而几年后，又可能成了腰围56厘米、臀围79厘米。可见，我们对女性美的感觉更取决于体形而不是尺寸。

据称，奥黛丽·赫本的腰臀比例为0.7（三围为80-56-79），玛丽莲·梦露的三围为91-61-86。从骨感的特威格吉到艾尔·麦克珀森，腰臀比例都是0.7。几乎所有男人都认为比例为0.7的女人最迷人。无论是对照片还是对女人画像进行评价，这种偏好都引导着他们的选择。

也许这只是人们下意识的偏好，但是0.7这个数字确实有着不同寻常的一面。研究怀孕问题的科学家发现，那些腰臀比例为0.7的女人，其生育力往往更强。另一个研究人工受精问题的科学家发现，比例在0.8以下的女人怀孕的可能性是那些比例在0.8以上女人的2倍。如此看来，男人之所以会被独特的沙漏型体形吸引，也从另一个侧面反映了女性生育繁殖能力的强弱。

另外，世界各地的男人对年轻女子以及与年轻有关的特征，比如丰

满的嘴唇、水灵灵的大眼睛以及乌黑发亮的头发都有着一种特殊的偏好。现实生活中的一些文化偶像也忠实地反映了这一渴望的趋势。要不然，长发飘飘、青春焕发的芭比娃娃也不会成为玩偶大军中的畅销冠军。

在另一个相关研究中，美丽女人的图像都有一些共同之处：下巴更窄，眼睛更大，嘴和下巴之间的距离更短。很显然，封面女郎都具备所有这些特点，同时她们还具有更丰满的嘴唇和更小的鼻子，正是所有这些特征加在一起，使其面孔看起来更加年轻。这么说来，时装模特只是夸大了普通女人的一些特征而已。

为了让自己看起来更加迷人，女人们还会通过化妆品和整容手术来加强令人渴望的特征。口红和胶原质注射可以使嘴唇看起来更性感、更年轻，护肤产品可以帮我们模仿皮肤光洁的样子。由于这些偏好是天生的，所以人类至少从埃及法老时起就开始学会使用化妆品了，而且一用就是4万年之久。

世界各地的男人对女人的胸部也是出奇地着迷，许多有趣的理论对乳房情结进行了解释。关于乳房情结，早在公元前5世纪就有记载，当时，欧洲爆发了希波战争，因一个名叫海伦的女人而起，希罗多德称她是希腊世界最美丽的女人。海伦原本是斯巴达王后，后来被波斯王子拐走，为此希腊人大动干戈，最终在特洛伊战争中以木马计夺回海伦。据希罗多德^④说，波斯王子之所以会色迷心窃，完全是因为海伦有一对美艳绝伦的妙乳。

后世出土的维纳斯雕像，虽然胳膊是断的，但两个乳房的构造却近乎完美。据专家测量，维纳斯乳房的位置恰好在身体的黄金分割线上，而维纳斯雕像的原型据说正是美女海伦。这么看来，希波双方的将士们能为这样一对举世无双的美乳而战，也值了。

男人的乳房情结与恋母情结也有着异曲同工的妙处，从某种程度上说，它还是恋母情结的延续，或者说是恋母情结衍生出来的副产品。在

人的初期阶段（从温暖的母体子宫到青春期之前），男人最倚赖、最信任的就是自己的母亲。在这持续长达十几年的时间里，你享受着所有能享受到的，而这一切，很大一部分都归功于母亲，恋母就像是天上下雨一样自然的事情。

当男人成熟以后，在这种情结的驱使下，往往会把妻子想象成圣女，在那里，他们能得到最大程度的尊重与满足。有的男人还会把女人的双乳比作是他的充电器，双峰就像一正一负的两极触点，一旦触动，就会给你带来充沛的精神与能量。无论经历多少沧桑与磨难，它都能抚平你的伤痛，为你增添迎风破浪的激情与勇气。

最后，吸引力的这样一个特征还会提醒：我们欲望可以是多么的简单：男人喜欢对他们感兴趣的女人。但是，男人又是如何识别这种兴趣呢？事实上，一些看似微小的信号都会使男人发觉。如果一个女人对一个男人真的产生了激情，那么，她的瞳孔就会放大，甚至还会变得非常大。

注释

① 欧文·辛格尔：《爱的本质3：现代世界》，芝加哥大学出版社，芝加哥，1987年。

② 安迪·琼斯：《接吻蛙》，燕雀出版社，墨尔本，2010年。

③ 单胺氧化酶，大脑中的一种化学物调节器。

④ 希罗多德，公元前5世纪（约前484年—前425年）的古希腊作家。

Part 5

涂鸦、言论、恶霸行为的目的 ——渴望重视的心理

即使渴望落空，感觉到渴望的痛苦依然是来，甜这蜜就的好。

——泰戈尔

本章导读

◎对于我们大多数人而言，毕生所做的事情就是能够被倾听、受到赏识、得到理解，其实，无论能不能得到认同，我们大家都是这方面或那方面的成功者。只不过那可能不是我们想要得到的认同感罢了。

◎伴侣之间未必一定要有同样的兴趣，但是我们至少要承认和尊重这些热情，并将其看作是对方整体的一部分。

◎手表、珠宝、豪车、房屋这些事物都可以普遍地吸引别人的注意，使人们认为拥有这些东西的人是值得钦佩或是尊敬的。

◎小狗对待我们的方式让我们感觉自己受到了重视。

◎如果你曾经因为某人向你发怒而觉得震惊，那么很可能是因为在此之前，在他们需要得到你的同情和关注的时候，你没有给予对方足够的重视。

◎如果你在他人急切地需要得到关注的时候却忽视对方，或是对他人认为应该给予更多关注的话语不以为然，很可能会种下愤恨的种子，而这个种子几周或几年后便会生根发芽。

◎带着积极又认真的态度去倾听，并不会打破你习惯于自我保护的行为，而且这一做法还能为被倾听者开启一扇窗。

◎给予孩子宠爱原本是件欢乐、惊喜的事情，但是如果将这种宠爱变为贿赂，并将其与某种特定行为相连，就会改变整个行为的初衷。

◎如果人们在生命的关键时期没有得到足够的重视——尤其是在童年时期，那么他们会在其后的时间里尽力确保他人重视自己，即便这种“重视”中渗透着恐惧和憎恨的味道。

为什么有些人强烈渴望被重视

渴望得到重视是一个普遍现象，被誉为“成人教育之父”的戴尔·卡耐基在其著作中就曾提出过“在人类的天性中，最深层的本性就是渴望得到别人的重视”这样的观点。

然而，渴望得到重视的强烈程度却因人而异、因时而异。一些人满足于偶尔的爱抚或鼓励，而另外一些人则渴望得到经常性的表扬、正式的奖励和奖章上的认同。尽管我们都希望得到更的关注，可是生活不如意时，一个认可的点头或微笑，就会让我们之中的大多数人满足。

在人群中，想必没有什么人比青少年对任何自己不被重视的迹象表现得更为敏感。在通往成年的路上，他们很清楚一定会困难重重，所以，在他们脸上，总会看到不安、脆弱，甚至是愚蠢这样一些心情符号，这也意味着他们更需要有信心。其实，在生命的历程中，对于青少年这个特殊群体，他们遇到的冷嘲热讽所带来的伤害往往需要很长时间才能愈合。

相比之下，那些处于热恋并决定和对方结合的伴侣们，对受到重视的需要则完全得到满足了，即使这种感觉转瞬即逝。

至于我们的父母，由于他们无不希望子女能够重视自己，所以，在这个以年轻人为主的社会，我们常会看到长辈抱怨自己越来越被边缘化了，尤其是那些有特殊需求的父母（身患残疾或是慢性疾病的人），如果他们坚持认为自己没有得到重视，那么他们就会感到失落。显然，这些都是可以理解的。

不过，在那些获得了希望得到的认可的人中间，又有多少还想得到更多的认可呢？研究那些极端的案例，我们会发现这些人也会陷入对得到重视的渴望而无法自拔。事实上，当人们对追求认同变得贪得无厌

时，往往会因为个人强烈的不安而寻求补偿，或者为深受冷落或羞辱而实施报复。

对于我们之中的一些人来说，获得成功就已经足够了。然而，对于另外一些人来说，成功只是他们获得认同的一种途径。虽然我们之中的一些人取得了最大的成就，但是他们从来没有追寻过公众的关注，而另外一些人为了证明自己具有他所认为的那样高的价值，会花费整个职业生涯。

2009年8月，牙买加短跑运动员尤塞恩·博尔特第三次打破100米世界纪录，一位体育记者从柏林发稿时曾这样写道：“尽管博尔特得到了很多重视，尽管他说自己已经得到了想要的历史地位，但是他并没有因此感到满足。”这位牙买加短跑运动员曾表示：当人们回忆起他时，希望把他看作是一位流芳百世的人物——一个真正伟大的人。

现如今，职业体育已经成为娱乐性行业的另一分支：一个关于名人、名声以及赢得最高收入的行业。尽管如此，体育英雄也和我们之中的一些人一样亟须得到认同：他们得到的敬仰越多，设置的标准也就越高。“请重视我”这是发自他们心底的真正呼声。

同样，这也是众多世界“喜剧演员”发自心底的呼声。得到认同可以有成千上万条途径，而幽默便是其中之一。和其他人一样，那些喜欢开玩笑、说俏皮话、吹捧的人无不在请求得到同样的东西：“看着我、欣赏我、承认我。”

但是，对于“喜剧演员”而言，无论他们是专业的还是业余的，常常会陷入这样一些危险境地：他们之中的一些人会故意利用幽默来掩盖个人的伤痛；他们之中的一些人只满足于丑角，因为他们觉得除了这一途径，不会再有别的途径来得到关注；还有另外一些人则处于极大的纠结之中，他们从不确信观众是否会笑话他们或是因他们的表演而发笑。不

过，所有的“喜剧演员”都非常清楚一点，他们要想得到追寻已久的关注，就离不开下一个和再下一个的玩笑。遗憾的是，一个悲哀的小丑只会有酬劳地重复着普遍固定的老套。

约翰·马尔斯登是澳大利亚最为成功的儿童作家之一，在一次有关艺术的研讨会上，他坦诚地说出了自己的写作动机：“我之所以会坚持创作直至现在，其中一个主要原因就是渴望得到崇拜。”实际上，勇于承认这一点并不是易事，恐怕这对那些同样选择创作艺术生涯的人来说是一个共同的原因。

马尔斯登还补充说：“在我四年级的时候，我在班级报刊中写的故事得到了其他小朋友，甚至是大朋友的极大崇拜……在当时，这的确是件令人兴奋不已的事情。”

无独有偶，美国剧作家尼尔·西蒙在其自传中曾这样写道：“当观众发笑时……这是认可和接受的标志。”

对于我们大多数人而言，毕生所做的事情就是能够被倾听、受到赏识、得到理解，其实，无论能不能得到认同，我们大家都是这方面或那方面的成功者。只不过那可能不是我们想要得到的认同感罢了。

想想看，有谁听说过有匿名的冠军？他创造了一项新的世界纪录，但是他却不想让世界知道他是谁。或者有谁听说过有匿名的电视节目主持人或电影明星，或者有经济学家只想让图表说明自己想表述的问题，或者有政客只想让人们认同创造的这份遗产，而不在意他在其中所担任的角色？

事实上，我们之中的大多数都不愿意匿名来做这些事，不为人知就意味着不被重视，不为人知就意味着不被看作一个独特的人。也许偶尔会有作者匿名，或是使用笔名，但是他们的真实身份通常是被“了解的”。我们只是希望让这些成就显示出我们的价值——受到重视的正是我们自己。

为什么婚姻会出现“七年之痒”

说起婚姻，就离不开两性关系的建立和培养，这种情况下，往往会有很多欲望超越我们基本的和原始的性欲望。

性，是一个关乎很多方面事情的话题，它并不总是说明我们将彼此看得有多重，或者我们的关系有多么亲密，有时它也许只是纯粹关于某些刺激的感觉而已。

性有时是有关责任的，有时也是有关权力、控制或利用的。在好的情况下，性是深爱之人相互取悦的行为。但是，在坏的情况下，性甚至还会变成操纵暴力的武器。

伴侣之间由于爱情和忠贞，都愿意满足彼此的性需求，因为伴侣之间的性行为会发出许多信号，在这些信号中，一些是我们能够意识到的，另一些则是潜意识的，而恰恰是这些潜意识的信号揭示了一方对另一方的重视程度。

举例来说，在性交前戏的阶段，绝大多数的女性都喜欢延长前戏来进入性高潮。无论是在床上，还是其他什么地方，女性更倾向于对过程的兴趣，而男性则更倾向于对结果的关注。无论我们谈论哪些方面——管理模式、政治、教育、度假、会议、交谈或做爱等，这一现象都是大体适用的。当然，在这个宽泛而一般化的结论背后也有很多例外。

虽说我们不可能在所有方面都努力改变，但是至少在谈到性的时候，我们应该认识到我们的伴侣都深深地渴望被接受为一个真实且有自我代表的个体。换言之，如果你的伴侣喜欢延长前戏，那么，和她配合就说明你已经学会把她当作一个单独的个体来重视了，而并非单纯的做爱对象。

事实上，重视性伴侣的表现对于满足你的性生活是十分重要的。反

之，如果随着时间的流逝，你没能自觉地、小心翼翼地反复表达出你的重视，那么对方被重视的感受就会变得模糊不清。

在一本名叫《爱之书》的著作中，一位女性在对比了婚前和婚后她与丈夫的性生活之后，说过这样一番话：“结婚前，我的丈夫是一个干净利索的人。每当我回忆起他来看我的那段日子，总能想到刮得干净的胡子，还有浑身散发着香气的情景。然而，现如今，他上床时完全胡子拉碴，并且满身酒气，也很少刷牙或者脱掉背心。这还不止，他还问我为什么他不能让我兴奋起来。”

该书作者大卫·戴尔文还为这位女性指出了一个关键点：“在我的印象中，许多女性在婚后其性欲都会渐渐衰弱下来，这是因为妻子不会为其丈夫在做爱时的赞赏买账。”与此同时，戴尔文还比较了这位女性在婚前和婚后的行为：“婚前，如果他们上床，她会穿着可以激起对方性欲的诱人内衣，而婚后，她满脸都是奶油，穿着没有任何曲线美的内衣”。

有时候，我们不得不承认现实生活是繁忙而困难的，为此，戴尔文还敦促性伴侣们要学会关注自己为性生活所做的准备，以此来恢复伴侣之间的信心，即便彼此之间的关系在其他方面会有所改变，但是有一件事却不能变，那就是“我一直把你当作一个独立的人来重视。”

事实上，婚姻中类似这种“七年之痒”的现象不仅表现在性这个问题上，妻子不理解丈夫对时事，或者对汽车、赛马、股市等的热情，反而期待他和自己一样重视瑜伽、文学、时装或是旅行，这种情况下，丈夫又该如何应对呢？

也许类似事情正在你的身上发生，也许你是无意的，但是缺少对另一方热情的尊重势必会被理解为缺少对这个人的尊重。伴侣之间未必一定要有同样的兴趣，但是我们至少要承认和尊重这些热情，并将其看作是对方整体的一部分即可。

为什么有些人喜欢用奢侈品来彰显自己

谈起地位的象征，想必很多人会想到手表、珠宝、豪车、房屋，国家授予的荣誉和奖章以及信息技术方面的发明，这里所说的地位象征并不是简单而强烈的心理期待，而是被提升至社会的特定地位，准确地说，应该是受更高级别的重视。而上面提到的这些事物都可以普遍地吸引别人的注意，使人们认为拥有这些东西的人是值得钦佩或是尊敬的。

的确，一些有着类似行为表现的人非常值得我们钦佩和尊敬——他们的表现也与事实相符。但是，对于名人狂热的崇拜却引发了一系列的观点，也就是说，如果你期望得到更高的地位，那么你的行为表现就应该到达那个高度。

当然，这取决于你对“地位”一词的理解。在古代社会对社会等级或阶层特征的严格划分中，地位几乎是不可能改变的，你出生在哪一个阶级，你就永远属于那里。

然而，随着物质文明的进步，社会生活的变化，在现代社会中，人们总是期待得到更多的平等，古代社会的那种阶级结构也不再体现在财富、教育、文化、兴趣、美学、服饰以及语言等方面。但是，一些人仍然可以创造错综复杂、带有歧视性的体系来人为地区分人的阶层。于是，人为的或者想象的阶级体系也就成了地位象征的基础。

在这些地位象征中，一个非常正式的非物质身份象征就是政府因各种名目而为不同的人授予的官方荣誉。正是因为不同寻常的成就，这些人才得到了合理的认同。

比如，做出了特别勇敢的事迹，或者一生都在做好事，并且从未考虑过个人得失的人。再比如，工作在学术最前沿的或是为社区提供服务的那些人。另外，有些表演者——演员、媒体人士，因取悦我们、缓解

我们的压力或激励我们也得到了褒奖。这些几乎无一例外都成了身份的标志。当然，也有一些人将官方的荣誉视为名望的标志，这在一定程度上更像是戴着一副面具，隐藏其通往权力或财富之路的曲折或磨难。

但是，无论是奖章、牌匾，还是手表、豪车，这些事物都意味着有一个人受到了其他人的重视。也许你会说如果这些人值得重视，那么他们根本不需要想方设法地用这些东西来证明，不过，别忘了渴望得到重视与值得重视完全是两回事。

为什么有些人对宠物比对人好

有这样一群社会研究者，他们经常使用的方法就是邀请一组朋友、邻居、同事或者是其他自然社会群体交谈有关他们研究的话题。这是一种完全不同于目前政治和商业研究中流行的所谓的讨论组的方法，而是“未聚焦的”群体讨论方法。

在过去的几年间，从这群人讨论的话题中，我们发现了这样一个现象：其活力水平处于一个波动的状态。有时他们似乎是出于责任感而谈话（尤其是谈话转向政治方面时），有时他们会表现得很活跃，有时他们会动情得潸然泪下，有时又会表现得郁郁寡欢。

经过多次观察后发现，有些现象会不断地重复发生，比如当这群人的话题转向宠物时，他们的活力水平便会有所上升。为什么会出现这种状况呢？要知道，我们的配偶也许会让我们失望，我们的孩子也许会轮番逗乐或激怒我们，政治家也许会将我们推向绝望，但是我们的宠物呢？不妨听听下面这段话：

有时候，我会觉得我这个人更喜欢小狗而不喜欢人，在我眼里，小狗更值得信赖。

每当我回家的时候，我的小狗总会在门口迎接我。

无论我的生活状况如何或是我的情绪如何，我的小狗都会对我挥动它的尾巴，并且跑到我的旁边舔我的手，当我与它说话时，它还会摆出一个歪脑袋的动作。我知道这听起来很愚蠢，但是我知道它在听我说话，而其他人没有给过我这样的关注。

没错，一提到小狗，我们就会想到有趣、可爱、忠诚、亲热这样一

些字眼（其实，猫也同样具有一些这样的特性，尽管如此，养狗的人还一致坚持这样一个观点——即使猫可以说话，他们也不会与猫说话）。这是不是就意味着我们会极其喜爱我们的小狗呢？部分原因是这样的，但真正的原因却是小狗对待我们的方式让我们感觉自己受到了重视。

也许，有人会说：“我们对小狗也很好啊，我们给它们食物，给它们理毛，带它们运动，我们还给它们温暖，它们理应会高度地重视我们啊。”

的确，我们是这么做的，但是我们的这种做法，我们对小狗的爱也会变得十分盲目，一厢情愿地以为它们也会用同样的方式对待我们，但是我们似乎从来没有察觉到这样一种情况，那就是如果它们有了机会就会选择别的小狗作玩伴，而不是我们。我们只是意识到了当小狗在家陪伴我们时，我们才是它们世界的中心，这种情况下，我们之中的大多数人会认为小狗的可爱极具诱惑力。

在养狗的人中，我们很少会听到这样的话：“小狗给我的爱实在是太过沉重了，让我难以承受。”事实上，大多数养狗人都很快乐地接受了小狗的爱，而且他们在其他任何地方都不会遇到如此简单的情感：就算是轻轻地拍打一下小狗，它就会给出一个回应。

但是对于不养狗的人来说，通常却是难以理解的。“我厌恶狗跳到我的身上，它们的主人只会不疼不痒地说：‘别担心，它不会咬人。’我也不曾担心会被咬——我只是不喜欢它们把脏兮兮的小爪子放在我的身上，或者把它们的鼻子埋在我的裤裆处。我很难理解，人们怎么可以喜爱这些动物？”

这并没有什么神秘之处，这都是对关注、对尊重和对认同的欲望：我们希望成为别人重视的明星，即使是小狗的重视也一样。

为什么在家庭中人们往往感觉不受重视

先来看这样一个例子。

在过去的10年间，杰斯这样描述他的婚姻，从开始的破裂、试图和解，到最后放弃和好的念头，以及他的儿女们所遇到的困难。

最终，当杰斯的妻子离开的时候，他感到很困惑——在他的妻子给他发出警告信号的几年里，他或是不以为然或是曲解这些警告信号的意思。

在杰斯看来，他一直坚信自己是爱妻子的，而且他也认为自己会完全尊重妻子的独立，能成为正直孩子们的好父亲，支持女权主义，而且他还声称自己一直在尽力按妻子的意思做事：在他的家里，是妻子决定住在哪里，决定养几个孩子、决定请哪些朋友来家里做客。

只是最近，杰斯的妻子搬到了另外一个州，开始她的新生活，在这之后的很长一段时间里，他才对离婚的真正原因略有所知。

杰斯回忆那段经历，记起妻子曾说过，在这段婚姻里，她觉得自己失去了发言权。当时，杰斯并不清楚妻子的真实意思，也并不认为妻子失去了发言权，因为他觉得自己一直在听妻子的安排，并遵照妻子的想法做事。

一直以来，杰斯始终执着于自己错误的想法，直到现在，他才意识到妻子当时一定感到自己完全被埋在婚姻和家庭之中，以至于他的妻子再也没有听到自己的声音。

“我在这个婚姻里失去了发言权。”这是众多女性以及一些男性的呼声。表面上看，他们是在享受为人父为人母的喜悦，对中产阶级的生活也颇为满意，甚至得到了配偶及子女的崇拜，但是在他们的内心深处却感到别人认为的他们与真实的自己混在了一起，甚至模糊得完全分辨不

清：“我不应是别人所认为的那个我。”

如果这些人经常听到自己说着违背己愿的话，那么他们的爆发只是个时间问题，无一例外，对于他们这些人而言，都很期待重新获得自己的话语权以及真正的身份：“我并不只想成为‘我们’的一部分——我也想成为‘我自己’”。

那么，为何会如此强调父亲而不是母亲的影响呢？一位著名的心理学教授给了这样的解释：从母亲的角度来说，她们会积极投入并参与到未成年子女的生活中，但是，从父亲的角度来说，尽管他们也会担心自己的子女因吸毒而耽误学业，甚至是感染疾病，但通常不太善于或不习惯与未成年子女在一起并和他们交谈。

当然，就这个结论来说会有很多例外，但这也暗示了一个问题，那就是如果父亲的表现比母亲更疏远孩子，那么子女肯定会理解为“妈妈重视我，而爸爸不重视我”。

试想一下，如果一个人不受重视，那么对他而言，无疑是一个很大的侮辱，当侮辱进一步恶化和激化时，这个人便会等待时机反击。

如果你曾经因为某个人向你发怒而觉得震惊，那么很可能是因为在此之前，在他们需要得到你的同情和关注的时候，你没有给予对方足够的重视。

如果你在他人急切地需要得到关注的时候却忽视对方，或是对他人认为应该给予更多关注的话语不以为然，很可能会种下愤恨的种子，而这个种子几周或几年后便会生根发芽。

愤恨很少是无缘无故的，但是有些时候它的引爆却源自一根很长的导火线。如果一个人想得到认同和尊敬的期许未能实现，那么，这根导火线就会爆发，结果往往是诸多痛苦：发怒的人可能会把事情搞得更糟糕（这样做反倒更得不到他人的同情，让人觉得他是一个“失去理智”或“飘忽不定”的人），受到攻击的人也许只会疑惑不解：“我说了什么？我做了什么？才招来如此对待？”即使是那些施暴的人也不知道自

己的怒火源自哪里。

那些没有受到足够重视的人往往会通过过度重视自己的方法来得到补偿，似乎是在说：“既然你不重视我，那么我就自行其是好了。”这样一来，就会引发一个恶性循环：那些需要“被重视”的人们反倒会更加折磨自己，这样反倒更没有吸引力，而其他人更不会有兴趣给予其关注了。

同样，那些性格傲慢的人们更会冒险将自己置于超出其他人同情、兴趣或尊敬的范围，他们很可能会说：“他并不需要我的钦佩，他太热衷于欣赏自己了。”

狂妄自恃也是如此。如果一个人总是表现得过度自大或是野心膨胀，这恰恰说明他们对得到认同和尊敬的渴望早已超出控制。对于这些希望得到过度重视的人来说，再多的认同也是不够的。看看我们身边，那些将个人野心置于道德之上的人，因伴侣称赞或欣赏他人而心生嫉妒的人，以及因没有被认出而动怒的名人……无不滥用了对受到重视的渴望。

为什么很多人喜欢模仿名人

自从无声电影问世以来，大红大紫的电影明星们就时刻伴随着我们。即使是在此之前，我们也会为演员、舞蹈者、体育冠军、竞技马车手、探险家以及科学家颁发名人头衔。

现如今，名人的范围已经膨胀到了包括媒体主持人、新闻广播员、模特、视频网站上的表演者，还有那些所有在名人榜里出现的人。

可以说，自从有了“名人”这个字眼，整个业界都围着他们转，其中包括为我们提供感受“名人生活方式”的自由摄影师、时尚杂志、品牌服饰、体育界以及影视界等的从业者，他们无不崇拜着名人。

其实，我们并不会天真到因为名人的个人表现或是他们值得效仿的私人生活就坚持认为名人都是富有而正直的。

那么，我们又是被名人的哪些方面吸引了呢？是因为我们仅仅希望自己被别人敬仰吗？像个人权力、财力，还是英雄主义？当然不是。既然这样，我们为什么还对名人的生活（无论是真实发生的，还是凭空捏造的）有着极强的好奇心呢？

要知道，很多时候，人们都会幸灾乐祸地想知道名人身上可能会发生什么事情，因为就算是再富有和再出名的人，在他们的生活中也会有杂乱的时候。所以，很多时候，我们之中的很多人都在期待名人有不健康的八卦新闻爆出来——出轨、吸毒、自我放纵以及花钱大手大脚；等等。

另一方面，我们之中的很多人之所以对名人有着持久的吸引力，也不是因为他们想成为名人的样子，无论是有着像名人那样的外表、生活、恋情，还是有着像名人那样在公众面前绊倒的经历。而是因为我们嫉妒名人所得到的关注，并希望从他们那里寻找到如何吸引他人注意的

线索。

因此，我们便会通过下面这些方式来不断地自我幻想：学他们的样子穿衣服，学他们的样子做动作，看关于他们的电视访谈节目，仰慕他们的个人魅力，目的只有一个就是为了满足我们简单的对欢乐和愉悦的渴望，当然也满足我们对神秘的幻想——幻想我们都可以成为别人生活中的明星。对于名人的崇拜真实地表达了我们认同的渴望，并不是在媒体聚光灯下，而是我们个人生活中的爱和崇拜。

颇具讽刺意味的是，许多名人并没有因为他们是誰而得到认同。现实生活中，我们常会看到名人的粉丝更喜爱的是影棚里创造出来的人物，或者被公关公司以及操控明星公共形象的明星经纪所设计好的形象。这也难怪为什么那么多明星会忍受精神和感情错乱的折磨，借助毒品来寻求慰藉，亦或是可怜地沉迷于阿谀奉承中。在真我和虚构的我之间出现相互排挤的困惑。

事实上，我们之中的大多数人都心照不宣地接受了这样一个事实：我们不可能永远成为关注的中心，就算我们成了这样的中心，也不会有良好的发展。不过，当我们身上出现“明星”事件，哪怕是微小到不值一提时，这种带有感情的关注还会让我们确信自己得到了重视。

为什么人们喜欢被倾听

由于每个人都期许得到重视，所以，我们总是高度重视那些准备认真倾听的，以及对我们富有同情的人们。能被真正又认真倾听的感觉更像一个受欢迎的、宝贵的礼物：某人正关心你在想什么呢！

倾听是一门艺术，对于我们大多数人来说，它不仅仅是简单地听，更需要有换位思考的艺术，尽力进入说话者的想法，这么看来，倾听并不是那么自然或从容的。

倾听也是愉悦他人的方式，就像是对另外一个人说：“我可能不同意你的观点，我可能不喜欢你说的话，但是我会尽力从你的出发点去理解你。”

比起不能够敞开心扉接受对方的观点，或者是执着于自己深信不疑的信仰或偏见，付出感情地去倾听（哪怕是相反的观点），并在对方说话的时候花时间整理自己的想法，显然，这样做更容易一些。如果总是把交谈和辩论视为语言上的争斗，那么无论是说话的一方，还是倾听的一方，都不会有任何收益。

倾听是一种建设性的策略，说明谈话双方是真正地重视彼此的观点，这样一来，才能使交谈变成可能。

也许有人要问了，“如果话题非常无趣呢？我们又该如何将自己置身于倾听对方不断说下去的煎熬中呢？再或者，如果对方的谈论冗长又乏味，我又该怎么办呢？”

其实，在这个世界上，没有乏味的人，只有厌倦的倾听者。如果你真正知道自己需要的是什么，那么所需要的就是有极大的吸引力。即便是在一场看不到希望的交谈中，也有很多“需要”学习的内容，因为实在是太多需要理解的地方，有太多的微妙之处需要回味。

那些看似乏味的人，仅仅出于害羞或是缺乏社会经验，才让人们对其失望而已。如果一个人认为自己是乏味的，那么是因为他们从未吸引过一个严肃的倾听者。

事实上，带着积极又认真的态度去倾听，并不会打破你习惯于自我保护的行为，而且这一做法还能为被倾听者开启一扇窗。

具备良好自信心的人都知道，什么时候该结束交谈，什么时候又该开始倾听。然而，一个缺乏自信的人却一直在不停地倾诉，他们根本不知道什么时候该闭嘴，当然这并不是因为他们自负才会有如此表现。

倾听还是一种疗法，在方式适当的情绪下，对方从我们的倾听中还会得到鼓励。事实上，如果有一种方法可以让这个世界变得更加美好，想必“请你们更加认真地倾听及同情彼此”就是其中之一。

反之，如果我们没有准备好倾听另一个人说话，很可能会出现这样两个结果：其一，我们没有合理地回应对方所说的话。这是因为我们不可能恰如其分地抓住要点；其二，结果更为严重，我们不必说一个字就可以说明我们没有重视对方，没有把对方看作是一个独立的个体，会让对方感到尴尬或愤怒。

为什么不要过度夸奖孩子

既然我们如此深切地想要得到认同和欣赏，那么，是不是只有大力夸奖和奖赏人们所做的事情才是唯一正确的途径呢？未必。

很多时候，赞美和奖赏人们的方法远比你想象的要有风险，并且很有可能达不到预期的目标。如果老板奖赏员工出色的工作，那么奖赏很容易成工作的真正目的，因此员工就只会关注外部的奖赏，而不会去关注工作的内在。

在有关孩子的案例中，这一问题更为典型。在《通过奖赏来惩罚》这本书中，阿尔非·科恩曾指出：“为渴望的行为提供好处比直接威胁并约束其行为缺失的方法（或因这种欲望本身而产生的行为）更加不好控制。”这就是说，奖赏和惩罚与同一个因素相关，那就是为了实现某个目的而控制一个孩子，或者是一个成人。

给予孩子宠爱原本是件欢乐、惊喜的事情，但是如果将这种宠爱变为贿赂，并将其与某种特定行为相连，就会改变整个行为的初衷。的确，提供奖赏可以为获奖人提供更多动力，但是奖赏也会把其他人的注意力转移到奖赏和对施与人的取悦上来。

这一原则甚至在慈善事业中也会有所体现：为了赞美某人的慷慨之举，我们会予以奖励，比如，将他的名字写在匾上，但是这种给予的行为很容易发生变化，反倒使慈善本身变得不那么重要了。因此，虽说我们试图提供奖励以表示对慈善家的重视，但是我们也有可能歪曲这一行为的动机和关注点。

让我们再把视线转移到教育孩子的问题上，生活中，不少父母常会对孩子说这样的话：“如果你打扫房间，我就给你一美元。”可是，在孩子眼中，这一行为更多的目的是得到一美元，并非打扫房间本身。

对于有些学生而言，如果他们不受分数内在奖励的推动，那么，就会把注意力更多地集中在“学习”——这一最为深刻的意义上，而那些终日被分数困扰的学生，则会变得不再专注于学习，目标只盯着分数内在的奖励。

原本，学习、质疑、探索、犯错误——这些都应是专心学生的特点，然而，在以分数为目标的现今，这些特点却在追求奖赏的过程中日渐减少。

在一所因学生取得高分而闻名的中学里，当老师引入一个话题或是提到一本值得阅读的书时，学生们往往会问“这会出现于考卷中吗”，很显然，这是在暗示，如果这里面不涉及分数，那么学生不会费精力去关注老师的建议。

在夸奖方面，这一问题也更容易被人注意到。如果我们夸奖某人，我们就是在对他们做出判断，换言之，就是说我们的权力要高于他们——正是因为我们处于这个位置，所以我们才可以对他们做出判断。事实上，夸奖可以发挥像奖赏一样的作用，人们之所以会做某事，是为了得到我们的奖赏，而不是因为这些事情值得他们这样做。

不过，在某种程度上，谦虚、适时的夸赞还是可以有效地强化孩子探索和发现的进程，而无节制、太过频繁的夸奖很有可能会阻碍这一进程的推进。之所以会出现这种局面，是因为如果我们过多地夸奖和奖赏对方，那么被夸奖者势必会陷入一个十分复杂的进程，觉得自己得到了太多重视，于是变得飘飘然起来。

如此说来，当我们仔细倾听孩子说话、为他们提供指导和鼓励、帮助他们解决问题的时候，我们最应做的就是表现出实实在在的尊重，并承认他们对我们是重要的，这样就足够了。

为什么长期受冷落的孩子长大后更容易犯罪

一个人因为渴望找回丢失的自尊，往往会变得极其的丑恶。受错误思想的指引，那些罪恶至极的家伙往往会花费毕生时间来尽力得到他们在年幼时或成年时被别人拒绝的那份尊重。如果你是一个声名狼藉的职业杀手，那么你的雇主会尊重你，你的潜在受害者会畏惧你，甚至那些追星的狗仔队也会关注你。恭喜你，现在他们都在重视你！

但是，有一点是可以肯定的：并非所有遭贬低或被忽视的人都试图将他们的伤害转化为获取成功的动力，即使是在犯罪的时候也是如此。

现实生活中，有这样一些孩子，他们在各个方面都会遭到父母的羞辱，渐渐地，当他们长大成人后，就会成为一个被人贬低的人，不会感到被人重视，也不会得到正当认可，甚至他们还不确定自己是谁或是自己将要成为怎样的人。

以受到性虐待的孩子为例，他们会觉得自己就像是纯粹的商品一样——被掠夺，被剥夺，在他们的记忆中，剩下的只是对其身份的模糊感觉：我不知道自己是谁。他们之中的一些人一直在受着伤害，以至于从未期待过会得到别人的重视。

也许，有人要质疑了，“一些被摧残的孩子长大成人后看起来也与普通人无异啊？”殊不知，在其背后往往隐藏着让人痛心的伤疤，有时是根深蒂固的不满，有时是痛苦的胆怯，有时是隐晦地表现出儿时的伤痕或羞辱。

乔恩是新南威尔士的一位前任警察官，在他的工作初期，有一件事情对其影响很大，那就是被上级评价，他的上级曾说过这样一句话：“乔恩，你将一事无成”，

这对他这样一个渴望升到最高职务的人来说，简直无异于一个毫无希望的判决。

当这样的人到了成年期，他们之中的一些人选择的补偿方式很可能是让自己更残忍、更无情、更有野心、更愤世嫉俗、更容易戴着面具做坏事，并且更倾向于心怀怨恨、寻求报复。对此，心理学上给出了这样的解释：几乎毫无例外，暴徒多是一些缺乏安全感的人，恶棍多是一些尽力掩盖自尊缺失的痛苦的人，而大声疾呼并自我推销的人多是对自己最没有信心的人。

换句话说，如果人们在生命的关键时期没有得到足够的重视——尤其是在童年时期，那么他们会在其后的时间里尽力确保他人重视自己，即便这种“重视”中渗透着恐惧和憎恨的味道。

人性是受“互易性定律”支配的，意思是说，“我会以期待别人对待自己的方式来对待别人，”然而，具体到行动上，却没有那样的宽厚，反倒表现出另外一面，“我会以别人对待我的方式，哪怕是以我认为别人会对待我的方式，来对待他们。”显然，这就解释了为什么那些被压制的人会以牙还牙的原因所在。

最为荒唐的“互易性定律”的结果是这样的：“今后，我会以过去自己所遭受的方式来对待他人。”这并不是说单纯去报复那些曾经对自己不好的人，而是因为另外一些人对自己不好，所以才会对他人不好，正是因为这样，虐待儿童的恶性循环才会延续几代人。正是因为这样，那些因受歧视而遭受骚扰的种族群体才会用同样的方式来扰乱其他群体。正是因为这样，所以那些受政治迫害的人们有时也会无情地迫害他人。正是因为这样，所以那些在战争中受虐待或生意场上遭受不公平对待的人们才会在完全不同的场合对他人实施恶举。

如此看来，正是对渴望得到重视的激情、冲动以及纯粹的动力一步步地推动了“互易性定律”。其实，在这一规律的背后却伴随着这样一个残酷的逻辑，就是我们今天对待别人的方式很可能在明天出现在他们

对我们或对其他人的举动之中。总之，我们一定要学会接受这样一个道理：如果我们不重视他人，那么他人也不会重视我们。

Part 6

要跟陌生人说话吗？ ——渴望联结的心理

一种广泛的相似性联结着一切.....

——沃尔特·惠特曼

本章导读

◎渴望联结和参与是我们最为深刻的期许之一。对不同的人和在不同的时间都会有不同的联结：渴望与自己相联结——以便更好地了解自己；渴望与他人相联结——以便沟通；渴望与自然界相联结——以便了解世界。

◎对于一些人来说，通过冥想来联结我们自己是一个最为有效的办法。

◎与别人“内心”联结的另一个途径就是为别人的生活做出深刻而令人满意的贡献。

◎我们控制与他人关系的自私本能的最有趣的表现就是爱说闲话。在这个问题上，人类是独一无二的，因为语言可以让我们迅速地共享信息，而且我们喜欢喋喋不休地说话。

◎与我们自己相联结不可避免地要面对紧张和内心冲突。在某种程度上，我们完全可以这么认为：我们最为深刻的冲突并不是在我们和他人之间，而是在我们自己的内心深处。要知道，内心的冲突经常会影响我们与他人沟通交流的能力。

◎联结的最大障碍来自我们的内心。如果我们未能认真倾听，或是纵容自己的偏见，那么我们也不会成功地与他人继续交流。

◎之所以网上交流顺畅见面后却感到尴尬，是因为虚拟空间的彼此和现实生活的彼此几乎是两个人：一个是真正的自己，而另一个则是“伪造”的自己。

◎渴望回归自然是高度城市化生活的人对与自然联结欲望的一种表达。

我们如何与自己交流

美国采用精神治疗法的医生卡尔·罗杰斯在多年的临床实践中得出这样一个结论：“在了解自己方面只有一个问题。”尽管罗杰斯的病人会带着各种各样的问题来到他的办公室——包括人际关系、工作或学习方面的困难、古怪行为，甚至还有恐惧症；等等，但是这些患者的根本问题总是相同的：“我到底是谁？我如何与这个真实的自我相联系？”

作家J. D. 萨林格就为我们清晰地描述了他写作之前与内心那个真实的自我相互联结的过程：“当我坐下来准备写作的时候，我至少要花一小时的时间来热身……仅仅是去掉我自己的伪装我就要花一个多小时的时间。”

其实，这种鼓励我们与自己的相互联结完全是一个古老而丰富的哲学传统。在这个传统中，有这样一个大标题——《一己之修明》，“一己之修明”原本是古文，按照现在的理解，就是“认识自己”的意思。很早以前，“一己之修明”这个词被刻在阿波罗在特尔斐的前院之中，出自苏格拉底之手，柏拉图在《共和国》一书中还引用了这个词，当他想到“在对自己还不了解”时，自己却还在对其他事情感到好奇，这是一件多么荒唐的事情啊。

在《霍华德庄园》这部影片中，剧中人物所发出的一个请求就是“唯有联结”，请求联结“文章和热情，以便两者都可以得到提升”，言外之意就是我们都尽力让自己的行为方式与真实的自我相一致。

那么，我们到底是谁？我们又该如何发现呢？

对于一些人来说，通过冥想来联结我们自己是一个最为有效的办法。当我们深深地放松、忘掉压力、集中注意力的时候，我们便会提高自我意识的感觉，并更为紧密地与我们内心的存在相联系。但是，也有

很多人认为他们不能屈从于冥想，或者他们认为冥想的过程无济于事。显然，冥想并不是对每个人都有吸引力的。

在佛教中，有一个“正念”的说法，它将冥想这个过程又向前推进了一步，这个“正念”描述了一种思考方式，一种存在方式。苏亚达斯大师还这样描述过这个概念：“放松、坦荡、清醒、一刻接着一刻地呈现意识。就像是一面明镜……正念意味着了解我们正在做什么和说什么”。在佛教传统中，正念的艺术是通过冥想获得的，它揭示和启发了隐藏在我们身边或内心的东西。

对于一些人来说，精神疗法是实现自我意识的最好途径——也许是精神分析学（弗洛伊德精神分析法、克莱恩学说的支持者或反对者），或者是卡尔·罗杰斯的病人中心法，或者基于治疗专家的主动的、深思熟虑的倾听，或者其他旨在创造自由氛围的疗法。但是，许多人却持反对意见，在他们看来，精神疗法仅仅对那些具有特定问题的人有效，而对那些想探索和澄清自己实际情况的人就不那么管用了。

与别人“内心”联结的另一个途径就是为别人的生活做出深刻而令人满意的贡献。这一点，在销售人员身上表现得最为明显，他们总是将这种途径看作一个接近客户情感生活的方法，或者将其看作一种治疗方法。同时，这个方法也被教育学家接受，在青少年教育和发展方面，这些教育学家对这种方法赋予了极大的认可。

此外，创作过程的治疗效果和“联结”作用对于那些参与其中的人来说也是十分强大的，以至于我们无不期望它会出现奇迹。当你全神贯注地投入到艺术过程中，可以是写作、摄影、作曲、演奏，也可以是歌唱、舞蹈、绘画、雕刻或制图等，你会集中注意力，通过行动来表达你内心深处的想法和感情，总之，你不再属于你周围的事物。

其实，我们都具备创造的灵感火花，不妨想想在你小的时候所做的事情吧。当你画画的时候，会身处另外一个世界。与时间失去了联系，当你审视自己所做的事情时，有时你可能还会问自己：“它来自哪里？”

俄罗斯文学评论家维克特·斯科罗夫斯基曾写道：“艺术的存在使得一个人可以重获对生活的感知；它的存在让人们能够去感觉事物，比如感知石头的坚硬。”这一观点是在说明，人们试图通过创作的过程，以一个崭新、强烈的方式看世界。不论这个过程是以书面文字、电影或画布的形式展开，还是以其他的艺术形式展开。

一项关于孤独症患者对音乐的反应的研究表明：“即便其他的表现形式很难去破解，但音乐中的情感却是可以获得的。当日常的生活遇到困难时，似乎可以通过音乐充实生活，并提高生活质量。”

阅读、观看或倾听他人的艺术作品是情感释放和联结的巨大源泉。接触任何领域艺术家的作品都会让我们完全放开，让我们对自己的本性和潜能有一个新的感觉。但是为了更多地了解我们是谁以及我们的心会把自己带到哪里，我们更需要自己去探索这个世界，或拿起笔写日记，或拾起一支画笔画画，或自由地舞蹈，或开辟一个自己的花园，或重新装饰房间，或找一把吉他学弹奏。

也许有些人一上来就开始或写作或绘画或演奏，有些人则会先试验几次，之后才找到一些可用的东西。其实，我们选择何种媒介以及何种艺术形式似乎都不重要。当我们缺少了自我表达的创造性途径时，我们便错过了生活中一个巨大的奇遇和快乐，同时也拒绝了一个接触自己灵魂的方法。

佛朗茨·卡夫卡曾给他的一个朋友写过这样的话：“一本书一定是一把敲开我们内心冰冻之河的斧子。”虽说他谈论的是阅读，但是可以扩展到所有的艺术领域，一旦我们进入到创作中，我们便会发现我们正与自己联结，我们甚至还会为这些方法感到惊讶。

那么，为什么要强调创造性艺术呢？这是因为创造性是有关探索自我的活动，它可以让人们学习如何表达自己，进而联结自己的思想和感觉，同时也联结他人。

报刊专栏作家理查德·格拉夫在《泥房子》中记录了他在澳大利亚

野外设计和建造泥砖房子的25年历程，当他写到自己完成这个项目所获得的强烈满足时，引用了精神分析学家卡尔·荣格在苏黎世亲手建造房子时所说的话，“它代表了我思想的最深处”，格拉夫也有同样的感觉，他写道：“我建造了房子，房子也建造了我。”

上面两位之所以会这样做，其中一个重要因素就是我们的创造性灵感火花。充满灵性的自我表达远远超过了我们对联结的欲望，也让我们在其他方面表现得更加自信。

为什么我们爱说闲话

我们控制与他人关系的自私本能的最有趣的表现就是爱说闲话。在这个问题上，人类是独一无二的，因为语言可以让我们迅速地共享信息，而且我们喜欢喋喋不休地说话。

不妨做做下面这个测验：你对朱莉娅·罗伯茨的爱情生活了解多少？你知道她在和谁约会？你知道她和谁结了婚？然后，再回答这个问题：你会见到朱莉娅·罗伯茨本人吗？

不用想就知道，我们之中的一些人是绝对不会的。事实上，很多人从未遇到过她。不过，即便是从没有看见过她的人都会知道她嫁过莱尔·洛维特，然后离了婚，现在她正和一位魅力四射的演员约会。不得不说，这样的人多得简直令人吃惊。

谈论有趣的八卦新闻是人类普遍的喜好之一。即使只有几个人聚在一起，人们谈论的时间也不会少了这样的谈资。

或许很多人会认为他们这样互相谈论下去，肯定都有些厌倦了。其实，刚好相反，生活中总有这样一些人，每天他们会花上几个小时来研究和传递此类信息，并且从来不知疲倦。

不过，说闲话倒是有个作用。当我们和盟友聚在一起的时候，通过说闲话，彼此之间可以分享有用的信息，像食物来源、商品价格、对手的疾病以及做爱的机会，等等。

当然，我们也可以利用言辞传播有害的恶毒故事，贿赂盟友以对付敌人，毫无疑问，所有这些对我们在生存和发展的奋斗中占据优势是非常有帮助的。

但是，我们对社会信息的热爱却逐渐失去了节制。我们不但贪婪地聊着朱莉娅·罗伯茨和其他绝不会见到的人，而且还孜孜不倦地谈论着

一些虚构的人物。

最具典型的就是电视肥皂剧中那些虚构的故事，里面描述的行为正是主导我们围火闲谈的那种类型。“你知不知道梅尔森和赛亚发生关系了，赛亚还怀了他的孩子？”对于这类信息，我们总是如此地钟情，所以市面上，一些杂志的唯一目的就是对这些关于虚构世界的社会数据进行总结。

如此说来，我们总是善于把时间花在和我们毫无干系的人身上，而关于陌生人和虚构人物的社会信息俨然就是我们说闲话本能的垃圾食品。

我们还需要更多地了解自己吗

在开始了解自己的过程中，最好的方法之一就是审视我们公开的态度与行为。要知道，我们所说的话与我们所做之事之间总是存在着一定的差距。

我们有没有说出我们的真实想法？

我们是否因为表达出了自己真实的态度而感到紧张？

我们是否违背了自己的意愿而去模仿他人的行为？

我们是否还在坚持着让我们感到不自在的关系，并扭曲了我们对自己的认识？

我们是否花费了大量的时间做事，后来又感到失望或羞愧？

我们是在坦白自己的信仰、恐惧，甚至自己的疑惑和不安吗？

我们多久才后悔自己不该花大把时间与我们声称的对自己很重要的人在一起？

有建设意义的自省包括完全公开自己的动机、价值和目标。在我们逐渐习惯倾听自我的过程中，这不是一个声势浩大的调查，只是一系列源源不断的小调查。

挑战自我并不总是一件容易的事情。首先，我们不可避免地会遇到一些态度，甚至是价值上的差异、犹豫和矛盾——这正是人类含义的一部分：我们都是能行走的矛盾体。这是因为驱使我们行动的各种欲望经常会彼此竞争。

在我们的人际关系中，我们总会为这样的事情惊奇：有时我们会被深爱的人激怒，有时我们又会发现某个孩子比其他几个孩子更具吸引力，尽管我们同样爱着他们。

在我们30岁的时候，总是对自己充满了信心，可是到了40岁，怎么

反倒不自信了呢？我们是如此迫切地想要得到某物，然而当拥有了它，却疑惑为什么它会对我们如此重要？

通常，与我们自己相联结不可避免地要面对紧张和内心冲突。在某种程度上，我们完全可以这么认为：我们最为深刻的冲突并不是在我们和他人之间，而是在我们自己的内心深处。要知道，内心的冲突经常会影响我们与他人沟通交流的能力。

如果我们总是与自己作战，长久地处于一种敌对的心态，那么这种局面必定会影响我们跟外界的关系——我们很有可能会与他人争辩，甚至是争斗，可是起因却与我们谈话的人或谈论的话题并不相关，甚至是毫不相干。

在这种自省的过程中，我们通常会认识到，我们需要去做一些事情，无论是独自做，还是在别人的帮助下做。我们也会承认有太多与自己有关的事情是我们无法改变的，总有一天我们会不得不接受这样的现实：我们属于这类人而不是那类人，我们有这些优点而没有那些优点，我们的生活是这样的而不是那样的……

虽说与我们自己相联结比我们想象的要艰难一些，但是却非常值得去做。毕竟在我们这一生，我们一直与“这个人”在一起。这么说来，还有更多需要了解的吗？也许，还有很多很多需要去了解。

为什么人际交流时常会遇到阻碍

先来看看这样一些情景：

一个10岁的孩子从学校冲回家，还没进门就大声嚷嚷着：“妈妈！妈妈！我赢了！”有些时候，获胜并不是这句话的全部意义，孩子需要的也许只是表达他的兴奋和激动。

一位年轻的女士正凝视着雄伟的山峦美景，虽说她是独自一人，但是就在这个时候，她转向周围，寻找其他人来分享这个激动的时刻。

此时，一对中年夫妇就站在这位年轻女士观景地点的附近。年轻的女士说：“这景色是不是很令人赞叹？是不是让你觉得很渺小？”这对中年夫妇听了，对她微微一笑，并点了点头表示认同。

躺在小床上的小婴儿，反复嘟哝着什么，听起来像是在说话，为今后与父母的对话操练着。就在这时，她又发出了一连串“叽里咕噜”的声音，并且还时不时地伴随着哭声，但是，婴儿的父母坚持将她的每个声音看成是诗一样：我觉得她说的是“爸爸”。

交流是人类社会的生命线。除了生命本身的意义之外，它是神灵赐予我们的最为珍贵的礼物。在某种程度上，我们甚至可以把它说成是在人类漫漫的进化过程中所形成的礼物。正是因为人类的进化，我们才能成为熟练的交流者。

通常，除了极少数人——诸如隐士、与世隔绝的人、不良少年之外，我们往往喜爱通过各种各样的方式来分享彼此之间的想法和感觉。像文字、面部表情、手势、音调、讲话速度……都是我们尽力表达意义的常用方法。于是，我们通过建立共同点或达成共识来进行交流，以此

来实现联结。

不过，有些时候，我们也会忽视交流的过程。要知道，社会关系的建立和维持对于我们的社会经历、情感健康和幸福来说都是至关重要的。作为群居活动的物种，我们需要依靠交流来生存和繁衍。我们尚且不能确定麋鹿、鹅、黑猩猩或海豚之间是否存在自我联结，但是有一点是可以肯定的，它们一直都在大规模地进行着交流。人类也应该如此。为此，我们需要为自己负责。

如果我们把视线聚焦到孩子身上，就会发现他们往往是奇妙的冲动型交流者，他们能够与任何倾听他们的人分享他们的想法。后来，随着孩子一天天地长大，我们会少些天真率直，多些拘谨，但是交流的欲望一直伴随着我们，事实上，也恰恰是交流始终维系着家庭和社区生活，这样，我们之间的关系才能得以建立并成熟。

现实生活中，有这样一个现象：人们往往会用彼此之间的各种关系来界定生活的意义，反过来，这种种关系又界定了我们的生活——我们是某人的父母、或某人的孩子、某人的配偶、邻居、朋友，等等。换句话说，如果我们没有通过交流加强或培养这些关系，那么，我们很有可能就会失去这种关系——这就意味着我们会失去一些重要的东西。

不过，这样一些现象却也真实存在着：在那些曾经彼此亲密，现在却失去交流意愿的人们之间，他们眼中的失望是显而易见的。如果这些人住在同一个房间，那么，他们之间的沉默远比激烈的争吵看起来更具毁灭性。看清这一点，我们就会明白这样一个道理：最重要的是，要么交流，要么彻底走开。

有这样一位结婚几十年的女士，每当她的丈夫说起话时，总是没完没了，从不停下来听听她的声音。

这位女士跟她的闺蜜抱怨说：“要是几年前，我肯定会停下来等他说完。”

现如今，这对夫妻分居了。很显然，是她丈夫喋喋不休的闲话在他们之间垒起

了一堵墙。

实际上，有许多原因会导致我们彼此之间交流的失败，下面就是几个阻碍交流的典型障碍：

1. 如果我不是一个良好的倾听者，那么其他人也不可能听我说话（互易性定律）。

2. 重复，特别是唠叨形式的重复，会最为快速地失去听众。同样，如果倾听者不停地说“打住”，那么，他的朋友也绝对不会原谅他。

3. 如果言谈所表达的信息因为我们的语音、语速、音量、手势、面部表情或肢体语言而被否定，那么交流也会因此而被阻挠。在面对面的交谈中，语言只是听者从我们这里接收到的全部信息中的一小部分。如果我们没有意识到这个问题，我们就不会知道其中原因。如果我们意识到时才进行防守，也许我们需要承认，即使在我们的话里没有攻击的意味，我们脸上的表情也已经清晰地表达出来了。

4. 如果我们说话的目的仅仅是为了使自己的想法变得更清晰，那么势必会让听者感到自己是多余的，并停止与你的谈话。

5. 如果有人对与我们交流感到不安，比如焦虑、受威胁或不信任，那么我们之间的交流就会难以继续下去，对方不可能认真地倾听我们说话，更不会诚恳地回应我们。

6. 如果我们总是谈论自己，那么听者很难找到一个融入交谈的方式，或是找到一个方法来发现交谈内容与他的关联之处。自我陶醉总是很难得到别人的倾听。

7. 如果我们缺少自知，并且不能解决我们自己的内心冲突，那么我们不可能清楚地表达自己。如果我们与自己没有联结，那么我们与其他人也很难取得联结。

联结的最大障碍来自我们的内心。如果我们未能认真倾听，或是纵容自己的偏见，那么也不会成功地与他人继续交流。除非我们已经准备

好认真对待他人的观点，否则我们与他人不会成功地进行交流。

不得不承认，与他人联结需要一定的勇气。事实上，各种关系可以改变我们，然而被改变或许会带给我们一系列棘手甚至是可怕的问题。但是良好的倾听者却准备好去冒这个险。当然，这并不意味着我们需要认同对方的想法或信念，而是说我们完全可以与那些持有不同观点的人相联结，实际上，许多友谊和婚姻都是靠这些不同才维系到现在的。切记：联结的关键就是接受他人以及尊重他人的观点。

为什么网上交流顺畅见面后却感到尴尬

现如今，我们置身于一个数字时代，即便数据可以以惊人的速度进行转移，并可忽视肉体的存在，人们也会倾向于面对面的联结，这是因为人们认为这种交流形式最可能实现我们对联结的渴望，而其他的联结则不可避免地会缺少面对面交流所具有的一些微妙之处，然而，正是这些微妙之处有助于彼此之间的相互了解。

因此，无论我们在网络上感觉相互之间的联结有多么紧密，彼此之间都会因为缺失一个小小的关系网络而无法实现联结的欲望，而这一小小的关系网络就是通过定期的亲身联系才得以维持下去的。但是，这个问题还有另一面。不妨看看下面这则故事：

最近，凯特把他所做的所有事情都记录在微博上。为此，他认识的所有朋友都知道了他干的事，以至于当他和朋友们见面时，都没有什么可以谈的了。

上个星期，凯特意识到他和他的那帮朋友们已经不再给彼此打电话了，也不再相约咖啡馆见面，最后，他不得不又注销了他在微博上的账号。

这件事情发生后不久，又发生了什么呢？后来，凯特发现，通过放弃微博，他很快就脱离了他的朋友——他们都太忙以至于不会像以前那样定期见面，于是，这个微博又成了他那些朋友所喜爱的交流方式。

信息交流技术的发展为“联结”开启了新的意义。在许多方面，像微博这样的网络工具，即便是在大多数人离线的情況下，也会保有网络信息以便彼此之间的交流。而书信和电话等交流方式，则显得十分局限。

网络刚出现不久的时候，人们在网络上更容易形成鲁莽轻率的关系，彼此之间似乎更注重自我表达，而非真正意义上的交流。

只需要轻轻地敲击键盘，我们的信息就会显示在对方的电脑屏幕上，而且这样的信息还可以被永久地保存并转发，其实这无异于将自己暴露在大庭广众之下，可是我们却很容易忘记这点。随着时间的推移，我们越来越习惯于网络，并开始对我们交换的信息进行一些审查。

让我们再把视线聚焦到电话沟通那个时代，每当这种时候，我们都会有这样的感受：远离身体的声音传到耳朵里，可以激发我们的一种特殊的亲密感，不妨想想许多青少年时的恋情，无不是通过电话而得到进一步发展的，然而，当他们真正碰面时，却会觉得十分尴尬。

为什么会这样呢？这是因为电话里的彼此和现实中的彼此几乎是两个人：一个是真正的自己，而另一个则是“伪造”的自己。

在网络上，人与人之间的交流大多依靠的是文字，而传统意义上的人际交流则更依赖于非语言的形式——特别是视觉方面的，虽然现如今这些形式正在向网络空间转换（正如历史上它们向书面文字转换一样），但是就算我们把视频放到视频网上，或是把照片贴在微博上，也不会比面对面交流来得更有效。

当然，短信、电子邮件、微博和其他的电子联系方式都是值得肯定的保持关系的极好方式，更不必说相比老式的像信件和明信片这样的媒体了。但是，随着电子数据的转换变得如此先进，以至于它已让真实存在和虚拟存在的界限变得越来越模糊。即便是有关哀悼亲人的这种事情，网上联系也为很多人提供了便利。为此，美国文化评论家麦甘·奥洛尔克曾做过这样的报道：“一些哀悼者将悲痛转到了一个社会空间，建立了在线表达悲痛心情的社区，建立了虚拟的墓地、纪念网页和聊天室，在那里人们可以描述和分享失去亲人的心情。”

现如今，网络在线交流已经为那些不能或者不愿加入现实活动的人，以及那些因电话沟通而感到焦虑或压力的人，还有那些只喜欢非面对面交流的人，提供了一个安逸、低压力、可控制的联系方式，就像是对生活的一个新的诠释。

一位网友就曾这样说过：“我可以在说话之前想好自己要说什么，即便说错了，我也可以重新编辑文字。如果我不想回答对方，我就可以忽略那些信息，与我感兴趣的人交流，我们甚至可以不用在当地的汽车站见面。”

虽说这场信息技术革命的吸引力极具诱惑，但它注定会让我们联结的欲望落空。虽说现代的通信技术可以让我们产生聚到一起的幻觉，但是不管它有多么迅速、多么便利、多么精巧，实际上它却将交流的彼此分开了。

要知道，我们更倾向于社会互动，然而，当我们所拥有的只是屏幕上的互动时，我们就会感到失去了什么，不管我们有多么习惯于网络、离不开网络。

在工作的场合，我们需要在办公室里相互交谈，有时我们甚至需要一起在茶室的闲谈中“浪费时间”。假设一下，如果我们的工作环境全部都是非人际活动的时候——比如将自己锁定在屏幕中，那么个人释放的需求也会相应地急迫起来。这也解释了为何那些迫于工作而被电子器械支配的人会觉得自己在工作场所很无聊的原因所在。时间久了，他们不仅会变得冷淡，而且还会发觉自己因为无法控制工作环境而产生挫败感。

来自网络现象的观察员给我们发出了这样的信息：随着我们越来越多地融入新技术之中，随着我们比以往任何时候要发送和接收更多的信息，我们会感到极其的厌烦，这甚至还会在某种程度上影响到我们相互联结的欲望。看看下面这些人是怎么说的吧。

有时，我会强迫自己把手机关掉，仅仅是为了得到短暂的轻松。

我承认电子邮件的确很棒，但它似乎是要接管我的一切。有时，我不得不限制自己每隔一小时就查看一次邮件，要不然就得花费很多时间处理积压的电子邮件。

对于这一新的联结模式，很多人都逐渐习惯并不再为此而担心，并将它们作为联结能力的一种推进，在他们看来，传统的人际联结不再是一个先决条件。从这一点上来看，也展现了他们对联结本性中的欲望，无论如何，这种欲望都毫无消退的迹象。

为什么大城市的人都渴望回归自然

在这个越来越城市化的社会，大多数人都不住在接近田野的地方，但是我们有许多的欲望都保留着一些与田野的联系。在我们的记忆中，最能唤起我们感情的照片可能就是“回归自然”的时刻了，游泳、滑雪、徒步旅行、骑马、郊游野餐，等等。下面这些文字就来自一位渴望回归自然的城市人的心声。

当我踏着冲浪板在海上驰骋时，我会感到拥有巨大的动力。我感觉自己属于海洋的一部分，我还感觉自己似乎是宇宙的一部分。

如果我不能时常去动一动家中花园的土，我肯定会出现精神方面的问题。

每当我瞭望山峰的时候，我便会得到帮助，这时我也似乎明白了为什么古代赞美诗的作者会因山峦而获得鼓舞。我有时也会有同感。

我喜爱凝视夜晚的星空，在某种程度上，这就像是在与其进行交流。

的确如此，大多数的城市居民都渴望逃避到农村或海滨。不少人还会浪漫地认为乡村生活是快乐的，并会因此而幻想乡村，认为那里没有尘埃、苍蝇、干旱、蛇、鼠疫或蝗虫，当然，还可以与泥土来个亲密的接近。在这方面，对园艺不断上升的兴趣就是最为明显的例子——包括从传统的草坪、花园到菜地、水栽培、公寓阳台的盆栽花园或社区花园等。

那么，为什么那些住在高层公寓的住户会如此钟爱在阳台种植盆栽植物呢？哪怕只是一盆花呢？也许很多人会想“一块”小小的泥土对他们之所以如此重要，也许仅仅是为了欣赏植物的美丽。或许是吧，因为就算是阳台上种植的盆栽植物也是自然界的一部分。一位亲身经历者曾这

样回忆道：

对于许多人来说，“回归自然”听起来可能有些虚幻，但那确实是花园给我的感觉，没有比那更能称得上是原生态的了。

那么，为什么会有越来越多的城市人会去参与社区园艺活动呢？也许很多人会想大概是为了省钱并收获比超市更新鲜的食物吧？或许是这样。当然，参与社区园艺类似的公共活动也许还能重新获得一些乡村生活才可能有的友情。所有这些，都是高度城市化生活的人对与自然联结欲望的一种表达。

那么，又是为什么有那么多的城市人喜欢在自己的房屋和公寓里饲养宠物——像狗、猫、金鱼、鸟呢？为了陪伴是其中原因之一，但也可能是因为动物联结着我们对成为自然界一部分的原始欲望——或许是因为它们象征着农场里的牲畜，或者我们的猎狗吧。

至于丛林徒步旅行和爬山之所以能够成为如此流行的活动，并不是因为参与这些活动的人与那些热爱在街道上散步的人在心智上有何质的不同，更多的是因为比起城市的风景和噪声，丛林和郊外俨然是一个更有利于健康的漫步之地，它们受人欢迎，有益身心。真正的漫步者是在通过接触新鲜空气、天然的植物和动物，或许还有壮观的景色来倾注其与自然相联结的感情的。

其实，艺术家很早就从自然界中获取灵感了。关于这一点，无论是贝多芬的《田园交响曲》，还是莫奈的《干草堆》、《睡莲》都可以告诉我们答案。艺术中的印象主义就受这样一种影响：画家带着画板到郊外，这一做法可以更近地与他们要表现的自然界相联结。

诗人也是通过不断地转向自然界来获取灵感：沃尔特·惠特曼的“自我之歌”中曾这样写道：“我想我可以和这些动物们一起住一段时间，它们是如此的温和，自给自足，有时候我可以大半天站着观察它们。”约

翰·梅斯菲尔德也曾写过这样的强烈愿望——“再次到海边去，走到孤寂的大海和天空中……听候潮水的召唤。”

在回归自然的现象中，不得不提的一个事物就是娱乐和运动型多用途运载车（SUV）。对于一些购买者而言，也许仅仅是想沉迷于SUV所充满的力量感和安全感之中。对其他拥有者来说，SUV却能明确地满足于他们对农村的幻想。即使他们从未离开过城市的封闭道路，但是SUV还是可以影射出海岸或农村的景象，从某种意义上，我们甚至可以说，SUV的“灵魂”就是脱离道路开到田间地头。不仅如此，城市和城镇中的公园、花园、动物园，以及电视节目中的自然纪录片，都在一定程度上帮助我们实现了与自然界联结的渴望。

另外，一个值得关注的现象就是，那些主张环境保护的政治运动也反映了我们是如此地依赖自然环境，并且不断加强的环境保护意识。我们需要保护空气、土地、草木、河流和海洋，保护它们不受人口过剩和工业化的残酷影响。

有关气候变化和全球变暖的论战更是加强了我们与自然界相联结的兴趣。比如，2004年的印度洋海啸、2005年新奥尔良卡特里娜飓风、2010年海地地震，以及美国加州和澳大利亚南部持续很久的森林大火等灾难都加深了我们对打破“自然秩序”所造成影响的恐惧。

我们对绿色食品日益增加的要求，也是我们希望拉近城市生活与自然界距离的另一个标志。在世界食品市场上，新西兰在乳制品、肉制品等方面的国际市场之所以能够如此成功地营销，一个不可忽视的原因就是未受破坏的农村环境和城市人口都保持了“更加接近自然”的状态。很显然，这在其他许多发达国家都是难以做到的。

一个构思完美的“请留在这里，新西兰——我来了”的旅游口号在澳洲就成功地实施了五年，唤起了现代社会用各种方法去设法保留传统、基于农村的价值观。当前，“百分之百的新西兰制造”的口号更是加强了新西兰产品“天然”的形象以及这个国家本身的天然形象。

然而，令人遗憾的是，虽说我们曾经都非常清楚我们的食物来自哪里，可是现在所有的农业用地都成为了一个个的超级公寓。有时，我们甚至怀疑孩子们是否知道牛奶产自奶牛。

作者马可·奥勒留在《沉思录》的第十七篇中曾这样描写道：“没有人是自成一体、与世隔绝的孤岛……每个人的死亡都是我的哀伤，因为我是人类的一员。”这个宏大、高尚、富于联结的幻想是指一些超出在花园挖掘、演奏音乐、写诗、培养友情，或向国际救援慈善机构捐款等方面的事情，这些事情都很重要，它们都是获得联结的途径。

这就要求我们要学会与我们自己联结、与对方联结以及与自然界相联结，这是因为地球上所有的生命形式都是互相依存的。这就需要我们坚定地接受地球上生命的本性，具体到与自然界相联结而言，就意味着我们应该寻求直接、第一手的体验，体验世界是什么样的、体验世界是如何运作的、体验世界的美丽与丑陋、体验世界的丰富性和破坏性，以及体验世界的孕育和残忍。

当然，我们还要接受人类是自然界构成的必需部分这一事实。这其中包含两个方面，好的一面是说，我们是喜欢爱、欢乐、满足、胜利的生物，信仰和希望给我们力量，我们喜欢个人满足以及实现个人潜能。不好的一面是说，我们脆弱、有缺点，我们的计划会失败，我们会让自己和彼此失望。

不过，并不是所有的人都热爱自然。一位职业女士曾说过，当她离开城市的时候，她会感到不安，会迫不及待地想让自己重新踏在人行道上。在她的家里有一个农场，然而，她却非常害怕有人会要求到那里参观。不得不说，这种与自然相脱离的情况是一个很不寻常的例子。

Part 7

人人都有恋家情结 ——家是难解的纽带

在你不得不回去的时候，家就是必须要收留你的地方。

——罗伯特·弗罗斯特

本章导读

◎你从哪里来？你住在哪里？哪里让你感觉最舒服、最自在？空间感对于人类自我感觉来说是最为基本的。然而，现如今，不少人会陷入不安、焦虑，甚至是道德的不确定性这样一些困惑中，很大程度上，这可以归咎于我们失去了强烈的空间关联感。

◎不可否认，家庭房屋所有权在稳定、增加财富、获得自尊等方面，具有一定程度上的物质和精神收益，当然，这里的所有权更是一个嵌得很深、很大、很丰富，又很复杂、很微妙的概念。

◎对于我们许多人来说，“家”是随着我们的长大而变化的。在“家”这个空间，我们发现了家和亲情的意义。够幸运的话，在那里，我们还会经历无条件的爱和喜悦。

◎床的意义远远超出了睡眠本身。床是家的终极象征，床还是一个亲密和分享的地方，床还是一个肉体上享受的地方。

◎现如今，欺诈等极端的行为之所以会在网络上泛滥，正是因为网络的使用者不在同一个地点，或许那些人还寄希望于这样一个事实，即现实生活中，他们永远不会相遇。

◎当我们将“自我空间”的需求变得十分强烈时，这种需求就会引出我们本性里最恶的和最善的两面。

为什么总有些地方让我们念念不忘

在有些国家，会有这样一种做法，那就是将土著居民和非土著居民进行文化分离，其中一个最为愚蠢的办法就是赋予土著居民独特的空间，描绘他们与土地的神秘关系，这种关系恐怕是城镇居民或郊区居民所不能理解和体会的。

的确，这种行为实在有些愚蠢。诚然，土著居民与土地有着某种特殊的关系。然而，如果坚持认为对于土著居民来说，空间感是独特的，甚至认为空间感对他们来说比其他人更特别、更具有“精神层面”的意义，简直就是荒谬的。

毫无疑问，住在那里的人与那片土地有着某种特殊的联系，这就好比原始的氏族社会或现代农民一样，不同文化的人群显然会用不同的方式表达他们的空间感。

我们用不同的方式界定和敬畏着我们的“氏族”背景，但是，对于我们所有人的身份感来说，与空间的联系都是至关重要的——不仅对个人是这样的，对社会也是如此。

现代城市，很多人会陷入不安、焦虑，甚至是道德的不确定性这样一些困惑中，恐怕这都可以归咎于我们失去了强烈的空间关联感，而正是这一关联感界定了我们。

当我们再次来到小学的操场或是曾经学习的教室，对于那个地方的所见、所闻、所感，都有可能会勾起我们内心的种种情感，既有正面的情感，又有负面的情感。可以肯定的是，这些情感无不来自天真、单纯的记忆，使我们许多人都沉浸在对往事的怀念中。当我们来到这些地方，就会不由自主地想到在我们生命中的那个纯真的阶段，那时的我们尽管有着无限潜能，却浑然不知；那时的我们尽管对当下没有太多的感

觉，可是也没有过多地想象过未来。

在每个国家都会有战争和战场纪念碑、公园、牌楼、方尖石塔这些建筑，这意味着人们会定期来到这些地方，向那些做出过重大牺牲的人们致敬。现如今，那些军事营地有些仍在使用，而有些则早已废弃，但是都意味着曾居住于此的人们在这里历经了一生中最为重要的时光。对于他们而言，那些地点很重要，它们甚至是国家地位的一种标志。

这些地点永远关联着我们早期形成的态度和价值观，以及对今后可能出现的前景的无意识规划。

回忆一下，当你重新来到成长过的地方，周末闲逛的小路和店铺，第一次穿高跟鞋的公共场所，学会踢足球、放风筝和训练小狗叼东西的公园，第一次捉昆虫或攀爬、躲藏的后院，每当回忆起这些场景的时候，你难道不会有一种意味深长的感觉吗？去看一看吧，感受一下牵动内心的空间感吧。

对于大多数的夫妻而言，无不有一个属于他们自己的“神圣之地”的清单——这里有你们第一次见面的地方、第一次约会的地方以及他们一起居住过的第一套公寓。对于那些记忆来说，空间感绝对是必不可少的，记忆中的往事永远与这些地方相连。

直到有一天，当这些地点被拆除或是变得凌乱不堪时，你就能体会到它们的重要性了。那家你常去的影院已经扩大了规模，成了一家古玩饰品店，只是永远不放电影了；在拐角处的奶茶铺，为什么要拓宽道路呢？那里发生了哪些变化呢？小时候住过的房子在哪儿呢？我们邻居的房子又在哪儿呢？……想到这里，我们就会不由得感到恐惧和无奈，那些界定我们存在价值的地点一直都在被破坏。从某种意义上说，建筑环境的保护不仅是有关建筑方面的，也是有关精神方面的。

还记得你上大学时的校园、第一份工作的地点，以及最爱的度假胜地……那个地点不必全是草地、岩石、树和小溪，也不必全是原始、未损坏的地方，但是在你的心中却留下了永久的记忆。

向那些住在郊区的人们询问大城市的特点，恐怕对于他们而言，大城市的生活除了睡觉、吃饭、外出之外，别的什么也不能说得非常准确了；而对于住在城市里的人来说，郊区通常也是无法表达清楚的，甚至是没有明显特征的。

那么，那些唤起我们神圣、振奋，甚至是悲痛感觉的地方呢？比如，美国总统约翰·肯尼迪遭暗杀时我们所在的地方？当我们听到恐怖分子袭击世贸中心时我们所在的地方？那些地方是构成我们情感记忆所必需的因素，事实上，一直都是如此。

当然，除了这些总让我们怀念的地方之外，也有一些我们再也不想去的地方，因为如果我们接近这些地方的话，那里的“恶魔”就会抓住我们。有这样一个男人，他拒绝开车到他曾经长大的那条街。为什么他会这样做呢？是因为就在那条街上，他在一个极度不快乐的家庭里长大，对他而言，那个地方是所有痛苦记忆中最为强烈的一个。

诚然，社区是由人构成的，与我们相联系的也是人，但是即便如此，即使社区里有很多的人，我们也很难在没有归属感的社区里感到温馨。我们会很认真地选择我们将要居住的社区，但是我们却从来不会选择谁将成为我们的邻居。是地点决定了一切。

我们居住、工作的地方都代表了我们的自我感觉，我们觉得自己就属于这个地方，而不属于其他地方。对于年幼的孩子来说，除了熟悉的家，其他任何一条街，其他任何一个郊区，都是陌生的。当他们看到亲戚所在郊区的房子时，那种感觉就好像看到陌生沙漠中的绿洲一样。

空间感对于人类自我感觉来说是最为基本的。在空间对构建自我身份的意义方面，我们没有什么可以向土著居民学习，但是我们可以在很大程度上学习他们如何保护和维持构建自己的空间文化。现如今，我们身边的很多人却忽视了我们现存的有价值的空间，不得不说，这是一个值得引起注意的问题。

为什么那么多人想买房子

先来思考这样一个问题：为什么许多人会受到不同程度的房屋所有权这一问题的困扰？这是不是意味着在这样一个贪得无厌的世界中，我们需要占据一些属于自己的空间？这是不是意味着我们期待能有与家相关的安全感，并且认为这种安全感可以让我们得到想要的“自我空间”？这是不是仅仅是因为我们深信“砖和瓦”是一个很好的投资，“拥有自己的家”是我们在物质上成功的标志？不过，这些解释显然都不够充分。

在很多国家，拥有房屋所有权的人的比例逐渐上升，比如，目前在英国和加拿大，人们拥有房屋所有权的比例已上升到高于70%。美国的家庭拥有房屋使用权的比例则保持在65%上下。

对于那些渴望拥有家庭房屋所有权的人们来说，受这一梦想的促使，使得他们在抵押债务方面表现得很脆弱。将贷款过度地施加于无力偿还的低收入人群是造成美国次贷危机，乃至全球经济危机的一个重要原因。

但是，在有些国家，拥有房屋所有权的人的比例却是逐渐下降。比如，在澳大利亚，这个比例就是在逐渐下降的。不仅澳大利亚，新西兰的家庭房屋所有权比例自1991年达到顶点以来也一直处于稳步下降的趋势。值得关注的是，在澳大利亚和新西兰，最大的降幅出现在25岁到35岁这个年龄段。

在家庭房屋所有权方面，西欧国家却有着各不相同的习惯。在一些西欧国家有着非常高的房屋拥有比率：西班牙、希腊和爱尔兰超过80%，比利时的比例大约为70%。而另外一些欧洲国家，比如瑞士、德国、法国，则有着比购买房屋更为优惠的长期租赁政策，在这些国家，稳定的住房安排、住户对所住房子的责任心以及对邻居的依赖都是这些

长期租户所普遍具备的。

不过，在一些国家，甚至是在一些拥有房屋所有权比例较高的国家，家庭房屋所有权问题正在发生着某些变化——其中一部分原因是困难的经济条件以及飞涨的房价，但更多的原因却是年轻人所体现出的精神特质，即“我们要留有回旋的余地”。

这些年轻人大多是在过去25年的大变动（包括社会、文化、经济、技术等方面的大变动）中成长起来的，在他们的身上，有一种灵活处理问题的特质，“临时”成了他们的生活方式——至少现在是这样的。当其所处的大环境发生着各种各样的变化，他们几乎对所有的事情都采取了观望的态度，从工作、学习、婚姻以及住房。

跟父母或祖父母相比，他们很可能认为租房更具吸引力。对于他人“租房是浪费”的看法，他们会简单地回答：“我买一个屋顶，就和我买食物或音乐会票一样，它们都会过期。”

不可否认，家庭房屋所有权在稳定、增加财富、获得自尊等方面，具有一定程度上的物质和精神收益，这也正是为什么许多政府将家庭房屋所有权比例看作是有效反映经济繁荣和社会稳定的指标。然而，实际上，真正起作用的不是房屋所有权，而是安全的住所，正如欧洲最为富足的一些国家所显示的那样。

澳大利亚住房和城市研究学院的一项研究指出，在住房市场方面，对于那些一直为得到一块立足之地而奋斗不已的困难家庭来说，即便是租住的房屋或者公共住房，只要居住环境安全而稳定，都可以极大地推进他们的健康和幸福感，以及提高他们的孩子在教育方面的表现。

的确，在这个多变的世界，稳定的住房不失为一个重要的固定点，让房子感觉更像是“自我空间”——不管它在哪儿以及它的所有者是谁，都会给居住者带来意想不到的社会收益和情感收益。

事实上，无论住户条件会发生怎样的变化，无论是否拥有家庭房屋所有权，这些都不能改变“家”的基本含义。诚然，你可以把家看作是一

种投资，看作是展示你的室内装饰技能的一幅油画作品，看作是物质财富和成功的标志。但是，当人们想起关于家的最为珍贵的回忆时，想必没有人会提及这些吧。如果我们超出经济学和美学的角度来看待这些，就会发现其实“家”根本不能被买到。所有权只是一个嵌得很深、很大、很丰富，又很复杂、很微妙的概念。

为什么提起故乡，人们都会有种特别的感情

先来看看下面这段故事。

希拉很早就加入了澳大利亚国籍，但是她人生中最初的24年是在爱尔兰度过的。像众多爱尔兰家庭一样，现如今，希拉的家人分散在世界上的各个地方。

去年夏天，希拉第一次带她的丈夫马登去她的出生地——肯尔肯尼，令马登感到震惊的不仅仅是妻子情绪上的兴奋，还有她对自己的紧张反应所表现出的惊讶，就连希拉自己都没有想到她会被深深地感动，因为她从未将那里看作是“家”。

在那里的一天，碰巧阳光高照，马登和希拉匆匆地穿行在这个城市之中，想一起逛遍整个城市。马登可以感觉得到，希拉越发兴奋了。

当时，两个人从希拉曾经住过的地方开始游览，尽管昔日的那栋建筑依然完整，并新刷了油漆，但是已经不再住人了，成了附近零售商的仓库。后来，他们又跑到奶制品步行街——这条街曾是希拉念小学的时候上下学的必经之路。两个人沿着主干道漫步，看到了许多希拉熟悉的商店和酒吧。他们又沿着河边走，希拉回忆说，在她小的时候，每个周日的晚餐之后，她的父亲都会带着孩子们到那里散步。

接着，马登和希拉又参观了她的学校，现在它已经是一所男性宿舍，但那里还有一些修女。这让希拉感到很奇怪，因为她们在那里显然是格格不入的。这时，希拉记起她曾用公用电话给一位特别厌恶的老师打电话，并用孩子的口吻威胁道：“你所听到的是你的良心在说话……”当然，这只是一个恶作剧而已。

马登和希拉又参观了希拉父亲生前设立的会计办公室，现在已被封闭，而她父亲的名字仍写在建筑前面涂着的标志上。看到这里，希拉顿时潸然泪下。

马登又是怎样一个人呢？他是第三代澳大利亚人。他的家人来自苏格兰，靠近英格兰的达拉谟。在马登和希拉到达肯尔肯尼两年后，他们又坐火车从伦敦到了爱

丁堡。那时，马登觉得他们应该去拜访他祖先的土地。

后来，他们踏上了拜访祖先土地的旅程，他们的火车途经英格兰北部——约克郡、达拉谟、纽卡斯尔，路途中的每个转弯都向他们展现了崭新的和令人兴奋的景色。

随后，当马登和希拉穿越边界到达苏格兰的时候，马登变得紧张起来，他感觉自己回家了，“没错，这曾经是我的国家。”马登这样感慨道。

可是，现如今，事实上澳大利亚已经成了马登的祖国，而他家有几代人都未曾在苏格兰住过。“这是怎么回事呢？难道我只是在经历一种情感上的兴奋吗？是不是因为我曾在很长时间内把自己当作苏格兰人，所以当我来到我想象中曾经所住的这片土地时，才会感到震惊呢？”马登疑惑地问着自己。

马登对希拉说，“事实上，我根本不知道我的祖先曾住在苏格兰的什么地方，我也不需要知道这点。然而，不管如何解释，这种在外国找到‘家’的经历着实让我感到很惊奇，其程度甚至超过希拉在重新回到肯尔肯尼时的反应。因为我是如此地爱爱丁堡，在那里就像在家一样舒服。”

“当我到了苏格兰的时候，我并不想去追寻什么特别的家族关系，苏格兰本身就足够了。那时，我强烈地感到它就是我的第二故乡，直至现在，我也一直这样认为，尽管这其中似乎有点荒谬的伤感。”

说起家，几乎没有人会说家的真正含义只是砖和泥，我们往往会说家是有关人的。的确如此，家会让人联想到家庭、亲密、艰难，甚至是一些微不足道的物件，比如照片、衣服或者是家具，等等。然而，对于我们之中的大多数人来说，家和空间感有着鲜明的关联。马登对自己曾经所处的土地感到震惊，可能是因为一个深入到骨子里的信念，即苏格兰是他家族的发源地。

在有关家的研究中，从受访者的口中，我们总会听到这样一些话，“我喜爱住在儿时住的地方。我想搬回到那里去。”“在这里，我会有几分蜷缩回去的感觉。”

有些人在谈论家的时候，就好像家是记忆中的一个概念，而非现实情况，或者家是自己仍在努力实现的一个理想。但是，无论如何，“有几分蜷缩回去的感觉”却有着基本的意思：不管我所说的家在哪里或是指的什么，家就是一个为人们带来身体和感情上的安全与舒适的场所。

这里所说的安全与舒适可以在许多方面得到诠释：

还记得我搬到第一所公寓时的情况，那时，我甚至不能保证自己可以付得起租金，尽管公寓还很小，但我仍然记得那种独立和自由的感觉。尽管每个人都会问我：“从家里搬出去感觉如何？”但我依然觉得自己终于找到家了。

我的孩子总是说我有“控制怪癖”，因为我喜欢让他在其他任何地方的行为举止都和在家一样。这有错吗？在我看来，不能控制自己的空间，才是犯错。

理想情况下，家是一个空间，在那里你可以做你自己、愉悦自己、表达自己的想法。在那里，接受是理所当然的事情。这也是许多独居的人可以享受到自由和独立的原因所在：

现如今，我又单身了，我发现家是一个可以让我完全感到放松的地方。

如果我想整个周末都待在属于自己的空间里，吃着薯片，喝着可乐，有谁敢反对？

反之，如果丢失了这一信念，那么家也就丢失了：

我发现我和我的丈夫不能做到这一点，那个地方不再感觉像家，每每回到那

里，我就会感到坐立不安，我会尽力避免惹怒对方或避免说一些引起新一轮争吵的话。

不仅如此，离婚和亲人的丧亡也会在一定程度上扰乱这种“自我空间”感：

自从我的丈夫去世以后，我从未在我们的床上睡过觉。我让女儿清空衣柜，我自己挪到了客房睡。

当我的妻子离开我们的时候，我和我的孩子试图挽回，那时我意识到最糟糕的是我们的房子再也没有家的感觉了。我们需要搬到新的地方——我们可以创造空间的地方。

对于我们许多人来说，“家”是随着我们的长大而变化的。在“家”这个空间，我们发现了家和亲情的意义。够幸运的话，在那里，我们还会经历无条件的爱和喜悦。

然而，当地方政府和城市规划者谈到需要将住房（特别是公共住房）作为一个社会问题给予更多重视的时候，他们似乎不能理解这同时还意味着要更加重视家的意义和人们对沟通的需求，这同时还意味着要通过修建基础设施来推进社区文化的发展。然而，实际上，这些人只顾建立新的住宅项目，却忽视了“家”的意义。

在诸多失败和痛苦的经历中，我们知道无中心、无重点的住宅项目会导致混乱和恶意的破坏，会使社会责任和公民自尊缺失。我们还知道如果新建城镇和郊区不具备足够的商业、医疗以及娱乐服务，对于当地的居民来说就好比一片荒地。

我现在只想住在这里。人们问我怎么能忍受飞机的噪声，其实是他们不知道我们这里已是一个小的社区。这里安全，这里有我熟悉的邻居。

我不想从这里搬走，因为我的邻居都很好。如果你需要他们的话，他们会立刻过来。说实话，这个房子还有很多不尽满意的地方，但是一想到彼此都很亲近，我觉得住在这条街道还是幸运的。

的确，如果我们失去了与社区居民相互联系的那种感觉，那么我们就失去了家的感觉中一个非常重要的部分。尽管对于大城市生活的人们来说，或许会说出“我们甚至不知道我们邻居的姓名”这样的陈词滥调，但是我们说这些的时候肯定不会感到高兴或自豪。

很难想象，创造空间让人们居住实际上是在阻碍彼此之间的联系，并让偶遇成为困难，特别是在那些没有便道、没有商铺以及社区服务中心的新建郊区尤为典型。

毫无疑问，这些缺陷在一定程度上剥夺了家的深层意义：家是要让人们在该地区感到安全，而不仅仅是在房子里感到安全的地方。正如许多欧洲城市早就显现出来的现象一样，中等密度的住宅可以帮助人们建立起社区感。在那里，街区生活很重要，不仅体现在餐饮方面，更体现在社交方面。在那里，偶然的联系可以很自然地发生，就像过去没有汽车的时候，在低密度郊区的便道上偶遇一样。

为什么很多人喜欢赖床

通常，即便是那些把家看作是“自我空间”，并对其充满强烈情感的人，也会在家中开辟一个属于自己的特殊又集中的狭窄空间，他们将这个空间看作是自己的家中之家。它也许是感觉属于“自己”的一个厨房、桌椅、浴室或者是花园的一角。

对于许多人来说，床是家的终极象征。每每睡在自己床上的时候，我们会想起蚕茧般的安全感，这会给我们带来身体和情感上的安慰，让我们恢复或逃避某些东西。

对于有些人来说，床是一个独处和隐私的地方，而对另外一些人来说，床还是一个亲密和分享的地方。如果躺在自己的床上，无疑会得到一种极大的安慰，变得振作和平静。如果我们在床上觉得不自在，那么我们在别的地方也不可能感到舒适，这也许是一些失眠患者一旦换了卧室就会普遍感到坐立不安、焦虑的原因所在。

对于我们之中的许多人来说，床的意义远远超出了睡眠本身。在这里，我们可以吃饭、喝水、读书、思考、听音乐。在这里，我们还可以把它视为通信的中心，我们可以打电话、发短信，甚至查收邮件或者网上购物。不仅如此，对于多数人来说，床还是一个逃离生活中琐碎烦恼的地方，当然，也包括逃离家庭生活的琐事。这一点，在许多青少年身上表现得尤为典型，他们都曾把床当作保护他们远离父母强烈关注的隔离物。

与此同时，床也是一个肉体上享受的地方，这里有整洁的棉布、光滑的丝绸、柔软的毯子以及舒适的羽绒枕。相比其他地点的性行为可能会带有各种情趣、风险或鲁莽，床是大多数情侣所渴望的地方。

谁都愿意享受整天奢侈地躺在床上的快乐，即便是想到卧病在床。

在不少人的儿时，经常会有负罪感的快乐：只要我们不是病入膏肓，只要生病了，便是钻进被窝、将自己赖在床上的完美理由。躺在床上，盯着天花板或者看着窗外，不想长大——这是许多人对儿时生病的回忆，而这又都与他们卧床的地点有着强烈的联系。下面这段记忆中的文字就是最好的印记。

让我印象最为深刻、也是让我最喜欢的记忆就是儿时在家里，掖好被子听着父母在客厅里说话，以一种舒服的方式入睡。那时，我总是感觉特别安全和安心。

对许多人来说，相比拥有一套属于自己的房子这样的奢求无异于奢望，于是床就成了最好的、唾手可得的替代品。对这种“家中之家”的渴望，也在某个角度上解释了为什么在西方国家许多家庭人数在缩减，而房屋在扩建的现象。

其中最为典型的一个现象就是，比起上一代，现如今有老人和孩子的住户越来越少了，这其中的部分原因就是生育率的降低，以及不断增高的婚姻破裂的比率。在一个两代人的家庭里，人数越少，家庭气氛就越富有感情。然而，如果家庭人数很多，家中成员为了逃避，他们对个人空间的需求就会变大。随着人数的继续缩减，房屋的规模需求要比规划者所认为的要大，这仅仅是因为隐私——“自我空间”成了一个更重要的方面。

我想改变的唯一一件事情就是增加一个属于我自己的房间，这个空间必须是为特定目的而建的，就是为我而建的。

虽然我喜爱开敞式布局，但是我必须要有一个可以独处生活的地方。我需要许多扇门，可以将自己关在门内。

的确如此，每个人都想要有一个更大的居住房间和一个更大的娱乐

房间，因为只要他的孩子们待在家里，他就需要自己的隐私空间。

为什么网络上容易出现欺诈等极端行为

和许多西方国家的人们一样，当我们抱怨自己丢失了邻里关系及道德界限的时候，往往不能认识到，我们之所以会丢失道德界限，原因在于邻里关系。

谈起道德观，就要联系到社会层面，它源于我们住在社区的经历，以及学着考虑他人需求的经历，当然，这其中更包括考虑那些不是家人和朋友圈里的人的需求的经历。这也就是为什么我们居住的地区对我们道德的形成发挥了关键作用的原因所在，从某种意义上，我们甚至可以说，邻居就是我们价值观的试金石。

如果我们想恢复或提高道德水平，那么最好的办法不是通过制定更完善的法律让人们去遵守，也不是简单地通过详细讲解向人们宣传“价值观”或“伦理学”，实际上，最好的做法应该是让人们重新聚到一起，在这个过程中，再着力建立并维护我们互动的地点和空间，让我们将彼此看作是同一圈子的成员。

说到这里，就不得不提“地球村”这个充满智慧的词语，这个词是在20世纪60年代，由加拿大媒体人马歇尔·迈克卢汉创造的。但是，将这个编入信息技术革命的词语表中的做法，却是数字时代倡导者的一个恶作剧。

对于地球村的村民而言，无论你来自城市，还是来自农村，都需要一个真正的“地点”来推进各种附属的联系——点头、微笑、闲谈以及相互关心和支持——这才是地球村生活的精髓。

除此之外，还有另外一个词汇，那就是“网络空间”，但是我们不该认为这个词与其他类别的空间有何区别。现如今，各种有效、方便的数据传输都可以在网络空间中进行，即便那种在现实生活中已经建立起的

友情，在虚拟世界中也同样可以培育和维持。

现在不妨让我们试想一下，当两个人相遇的时候，空间给彼此传达出的所有信息：办公室、厨房、卧室、汽车、电影院、烛光餐厅、繁华的街道、昏暗的酒吧、公园、以及海边，等等。如此看来，对于人的存在来说，空间是必不可少的，对于我们的道德观来说也是不可或缺的。

现如今，欺诈等极端的行为之所以会在网络上泛滥，正是因为网络的使用者不在同一个地点，或许那些人还寄希望于这样一个事实，即现实生活中，他们永远不会相遇。

如果必须选出最有可能恢复我们邻里亲和感的人，并让他们帮助我们建立身份感和道德感，那么这些人也许就是建筑师、城市规划者以及那些参与社区发展项目的人（包括图书馆管理员、艺术组织者、当地体育队的教练，等等）。

可以说，正是这些人创造了条件，让当地社区的成员得以走到一起，并且做一些创造性的活动——跳舞、绘画、写诗、摄影、讨论时事或书籍等。当然，这里还要加上所有热衷于遗产保护的人，是他们帮助构建了体现我们自己身份感的建筑物、公园、小巷和胡同等。

Part 8

为什么你的幸福总是转瞬即逝 ——大脑的弥天大谎

每一个人都是在痛苦中长大的，他的整个一生只是一连串的痛苦。

——列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰

本章导读

◎现如今，面对经济萧条、企业动荡、离婚率攀升以及性别角色转换带来的压力等诸多现状，恶劣心境正变得越来越普遍。如果你总是有挥之不去的苦恼，也许你患有了恶劣心境。

◎痛苦是生活中不可避免的部分。如果我们接受不了这个现实，就会感到更加痛苦，变得庸人自扰。

◎如果一个人在阴晴不定的环境中长大，就会形成其对他人的情绪和感受的敏感性，极少从积极的角度去理解自己看到的东西。

◎如果我们经常被人告知自己是如何的超常出众，最终却没有得到任何证据来延续这一观点，这一经历会对我们产生深远的影响。

◎有时候，我希望自己能成为另外一个人。后来，我才意识到我唯一没有尝试过的事情就是做我自己。

为什么有些人总是郁郁寡欢

生活中，我们常会经历或看到这样一件怪事：有些人为了得到快乐，花了更多的金钱，更多的精力，更多的时间，努力让自己比绝大多数人过得更快乐，他们甚至花费更多的时间寻找他们不快乐的原因。而那些最了解他们的人却告诉他们，你本来就没什理由不快乐。

为什么这些人就是不能获得长久的快乐呢？在你急于给这些人下不可理喻或者叫人难以忍受这样的结论之前，不妨先想一想：当你费尽千辛万苦才得到想要的东西，却发现其实有没有都无所谓，生活并不会因此就真的变得有所不同。这种精神上的打击实在是太让人崩溃了。

接下来，你依然不断地尝试，一而再再而三地重复，以为能改变什么，可是最后却灰心丧气，这不免令人心力交瘁。当你应该感觉最快乐的时刻，你却心情低落，这有多痛苦。

当你看到其他人在享受生活，整个世界却几乎没有人同情你的感受，这让你倍感不安。无数次，你这么问自己：“为什么快乐总是像缕缕青烟一样，从你的手中悄悄溜走？”

这时，身边的人们对你罗列出许多理由，告诉你，你应该感到庆幸。迫于这些压力，你只好装出一副快乐的样子，因为那些试图拯救你的人早已筋疲力尽了。

如果你也有类似这样的体验，那么我们就能充分地解释你有这种感受的原因了。一旦你了解了那些原因，那么你就会逐渐感到轻松。

38岁的凯丽和她的丈夫，还有两个孩子在一间没有电梯的公寓里住了十多年。每每想起自己的梦想——拥有一间和她小时候住的房子一样的房子，她总是陷入无尽的绝望之中。

“过去，我一直在想如果我能拥有一栋属于自己的房子，我一定会开心起来。现在，我们终于有了自己的房子，可是，我反倒觉得这个房子实在是太小了，我们一家人在一起都挤作了一团。”

“我的丈夫绝望了，他说：‘你知道吗？你永远都不知道满足。什么都不能让你开心起来。’”

如果你像故事中的凯丽一样总是有挥之不去的苦恼，那么就请问问你自己：“我缺乏精力吗？我很难找到令自己感觉有兴趣的事情吗？我是不是无缘无故地感到隐隐的哀愁呢？我总是妄自菲薄吗？我难以集中精神吗？对我而言，作决定是不是很有困难呢？我总有空虚和悲伤的感觉吗？”

如果你的答案是肯定的，那么，你也许患有恶劣心境（*dysthymia*）。这是一种长期的轻度抑郁症，大约有800万的美国人受其困扰。

那么，何为恶劣心境？其病因又是什么呢？一些研究人员得出这样的结论：他们认为所有抑郁症的基础都是生物性的，其起因与神经递质缺陷或血清素之类的大脑荷尔蒙缺陷有关。结果，该项研究使百忧解之类的抗抑郁药大行其道，原因就在于这类药物可以平衡自然产生的神经递质供应。

其他研究人员还认为，恶劣心境由思维方面的心理不平衡引起。换句话说，由于我们对生活中的某些事情的看法扭曲了，所以我们才会习惯性地产生这样或那样的一些负面情绪。

恶劣心境的根源很有可能是以上两种因素的综合。总之，在现今的社会环境下，面对经济萧条、企业动荡、离婚率攀升以及性别角色转换带来的压力等诸多现状，恶劣心境正变得越来越普遍。

然而，不幸的是，在这些抑郁症或其他抑郁症受害者中，只有五分之一的人会寻求帮助。正如一位女性所说：“我去上班，尽我的职责，

但我在任何事情中都得不到太多乐趣，我有这种感觉已经不是一天两天了，这就是我，我就是这个样子。”

在美国精神病协会，有这样一个关于抑郁症的诊断标准手册，即《心理障碍诊断与统计手册》。在过去的至少两年中，它是这样定义恶劣心境的：在大多数的时间中，每天大部分时间都处于抑郁情绪之中。另外，恶劣心境至少还应包括以下几种症状：

1. 食欲不振或暴饮暴食；
2. 失眠或嗜睡（例如，睡眠过多）；
3. 精神不振或倦怠；
4. 自卑；
5. 精神涣散或难以抉择；
6. 有绝望感。

被诊断出恶劣心境的人常常会声称，“他们一直都是这样的感觉”，也有的人会猜想，“他们的症状是自己性格的一部分。”就好像有些人经常说的：“我本来就是多愁善感的人。”正是因为这些患者不大可能会有任何严重的身体虚弱的症状，所以他们往往缺乏勇气，讳疾忌医。不过，恶劣心境也会渐渐转变为抑郁症，一旦发生了这种转变，就会逼着患者不得不进行治疗。

32岁的尼格尔是一个地产经纪人，他曾这样坦诚道：“尽管我会偶尔喝上一两杯酒，但是我从来不在六点之前喝，这样我才能应付一整天工作的压力。这之后，我会在家里再喝上第二轮。渐渐地，令我自己也没有想到的是，竟然不知不觉地变成了三四杯。出现这种情况时，我开始变得有点可怕，我了解到酒精本身就是一种抗抑郁剂，现在，我想也许还有许多方法比一瓶霞多丽酒要有效得多。”

事实上，不仅尼格尔如此，在我们身边，有许多人正在食物、尼古丁、大麻、赌博、电视或性中寻找暂时的慰藉。然而，恐惧也会随之而

来。对于这些人而言，他们害怕需要越来越多的各种物质才能驱散这种抑郁，实际上，他们只是害怕看到创意和动力在流失。

对许多人来说，长期轻度抑郁是对愤怒、痛苦、悲哀之类感觉的一种逃避。在一本关于心理治疗方面的书中，作者曾给出这样的解释，如果一个人动用他/她所有的资源来应对以上的感觉，但是最终却失败的时候，抑郁就会以一种保护机制的形式出现，以恢复某种条理性。

我们之所以会表现得郁郁寡欢，言外之意是在说，当我们面对无力达到的目标时，我们的自我系统就会不得不退缩到一个较低的功能水平。与此同时，抑郁还发挥了一个沟通上的功能，试图向整个世界传达这样一个信息：自我系统再也靠不住了，它在很大程度上已经停止运转了，这个人已经失去了希望，必须等外界伸出援手。换言之，身体里的内在自我仿佛在说：“我受够了，我要逃避这种最令人苦恼的感觉，我还要把所有的感觉统统拒之门外。”

为什么很多人总是庸人自扰

多年来，心理学家弗兰克·格鲁巴·麦卡利斯特，一直致力于人类痛苦方面的研究。当人们问他：“有没有自己愿意痛苦的人呢？”他这样解释：“许多人正在为他们忍受的痛苦而痛苦，为既有的不安而不安。”

的确，大多数人总是希望能免遭痛苦，而且我们也经常会得到这样的信息：某些神奇的解决方案能够解除痛苦，比如神奇的疗法、药物或是物品，甚至与他人的某种特殊关系。然而，这些最后统统被证明没有任何用，因为生活就是不断变化的过程，同时也是不断失败的过程。换言之，痛苦是生活中不可避免的部分。如果我们接受不了这个现实，就会感到更加痛苦。

这个看法本身似乎就让人沮丧。但是这位心理学家则认为生活中的25%蕴含着这种不可避免的痛苦，而在剩下的75%中，我们的痛苦无疑是庸人自扰。

设想一下，在一个风雪交加的早晨，你开车去上班，由于交通不畅，汽车不巧停在半路，这时，另一辆车打滑撞到你，换做谁都会感觉沮丧，这就是弗兰克所说的25%。遇到这种情况，有些人表现得十分生气，给保险公司打电话，把车修好后继续前行，要知道痛苦是有时限的，最终会消散。

但也有些人会闷闷不乐，愤愤地想，“这人怎么能做出这种事？我怎么可以因为这事重新安排生活，我不该忍受这种经历。我一定要逮住这个人。”很显然，这种钻牛角尖的人就是那庸人自扰的75%了。正如格鲁巴所说：“当我们遭遇痛苦时，越是反抗，越是痛苦。因为这个时候我们因为正在遭受的痛苦而痛苦。”

很显然，这种时候，在庸人自扰之人的内心里，有某种东西使他们

无法获得长久的快乐。如果他们经常与这一事实作斗争，那么痛苦也就顺理成章了。可是，人们为什么要这么做呢？不妨听听下面的分析：

一位闷闷不乐者曾这样描述自己：“如果我品尝自己成功的滋味，或者享受成功的感觉，那么，可怕的事情一定会在我身上发生。”这种恐惧就像对任何乐事泼的一瓢冷水。

在《必要的丧失》一书中，作者朱迪恩·维奥斯特写道：“有些人可能需要一种信仰，相信‘天上有人’控制着一切。如果他们遭受灾难或者严重的损失，从某方面来说，也是他们应得的报应。”基于这一观点，这些相信冥冥之中那个神秘力量的人们总认为：当好事发生时，坏事也就不远了。正如一名对此确信不疑的男士所说：“最好还是相信是我们导致了这一切，而不是接受我们无法完全按照自己的想法来控制我们的生活的事实。”考虑到这个背景，我们就能理解为什么有的人会认为开心、自满招致灾难了，因为在这种人的潜意识里，总有这样一个观念：觉得自己没有快乐的资格。

40岁的伊芙琳经常抱怨：“每次我和我妈说话，她说的全是关于我弟弟尼克的事。她已经给了他很多时间、很多钱、很多治疗，可他还是吸毒，没有工作。现在她感到不安，因为尼克对她说的话感到烦躁，而且也不怎么和她说话。我问她：‘妈，你不是还有两个外孙，他们都很想见你。’但是她觉得心情很沮丧，不想离开那栋房子。另外，她还说尼克可能会来电话。”

伊芙琳就是一个问题导向型家庭的产物，潜意识里会希望得到被爱的感觉。可以预见，她弟弟尼克尽管倍受宠爱，但是他的情况不会有太大的好转。而且伊芙琳也坚信妈妈的行为是出于力量和控制，“她无法控制我，因为我不依赖她。而尼克疯疯癫癫的，这让她感觉被需要，充

满力量。”最近，伊芙琳正被一件事情困扰着：她的抑郁症状变得和她母亲的症状惊人地相似。“我感觉不到快乐，也感觉不到悲伤，只是觉得自己仿佛变得麻木不仁了。”

当我们总是被负面情绪包围，就会变得消极。在问题导向型家庭中，负面情绪会赢得关注，吐露我们的恐惧和问题反倒成了我们与亲近之人联系的方式。伊芙琳恰恰是用这种人与人联系的唯一方式来寻找一种联系感，这也让她总是庸人自扰。

罗拉为自己和一个无情、控制欲强的男人的恋情而痛苦地抱怨，这个男人追求她，但是又抛弃了她，这让她深陷其中不能自拔。

早在罗拉很小的时候，她的父亲就离开了她，而她的母亲也从来没有承认过自己做了什么事情导致婚姻的破裂，更不放过任何斥责罗拉父亲的机会。

在罗拉眼里，母亲就是生活的受害者，而她自己也经常被迫成为一名受害者。她会贬低男友对自己的赞美，仅仅是让没有人真正在乎自己的感觉维持下去。她会盯着自己的表，“逮住”迟到十分钟的男友，仅仅是为了证明他是多么的不可信。

在这个案例中，受害者的角色起初源自真实生活中我们的需求在某些事情中未得到满足。父亲的缺席对罗拉产生了重要的影响，于是，她用歉疚、退缩或者间接的进攻来操纵他人，努力获得他们的关注，并让自己的需要得到满足。结果，每个和罗拉约会过的男人最终都和她分手了，然后她感觉自己真的成了个受害者。虽然受害者的角色是一种生存策略，但是它并不能帮我们实现长久、健康的关系，许多人甚至由此陷入挫折。

我们很容易因为自己的问题而庸人自扰，如果我们在一个爱批评的家庭长大，那么我们会把那些批评的话语铭记在心；如果我们总是和消极的人共处，那么我们将学会消极。记住，你不是一个消极的人，你有权享受自己的生活，感受鲜活的生命，展望未来，并以饱满的精力追求

你的未来。

为什么你总是放松不了

当我们问起那些总抱怨有焦虑感的人们：你真的想放松吗？这个问题难免会让当事人望而却步，产生矛盾心理：“我觉得自己如果没有一直往前走、往前走、往前走，就会完全停滞不前，完全失去了动力。”

这些人也曾坦言，“通过担忧、沉思、困扰，我感觉自己得不到什么，但我感觉到自己在解决问题。”很显然，对于他们而言，这似乎成了一种收获。然而，他们却很难意识到这其实是一种错觉。

安娜一直好奇自己是不是有种天赋的第六感。她回忆说，“每当我走进一个房间，就能一眼看出谁抑郁，谁生气。在我的身体里，好像有一个探测他人感觉的雷达。”然而，正是因为这种敏感性，安娜失去了平衡。年终考评的时候，她以为会被解雇，结果却升了职。

不仅如此，现实生活中，安娜还经常被人际关系搞得不知所措。比如，她会在约会对象不经意的一句评论之后反反复复思考这个问题：“他那句话是什么意思？”于是，安娜经常陷入这样的困惑之中，“我分析了所有的事情，但是我的思绪还是很纠结。”

不得不说，是过度警觉这种紧张地观察他人情绪的行为给安娜带来了诸多困难。这种行为多半是在童年时期逐步形成的，因为对于年幼的孩子来说，他们往往会在混乱的环境中努力创造安全感。

回忆安娜的成长经历，我们会发现这样一些线索：从她蹒跚学步的时候开始，安娜就能识别父亲的情绪变化了，用安娜的话说就是即将爆发的征兆。

“他会眯着眼睛，他的眼神总是黯淡无光。他会用一种温柔的声音

音，带着可怕的耐心说话。我知道，这意味着父亲的情绪已经到了临界点。”通过这样的察言观色，每当安娜从父亲的身上发现这样一些微妙的变化时，她就会尽量让她最小的妹妹避开，并祈祷母亲能让父亲平静下来。

通常情况下，如果一个人在这种阴晴不定的环境中长大，那么他就会变成一个逆来顺受的人，这就会形成对他人的情绪和感受的敏感性。然而，这对我们其他正常的人来说，简直就是一种不可思议的感觉。他们会变成持续过度刺激的牺牲品，因此发展为焦虑。

生活中，不乏这样一些善于观察他人的面部表情，并捕捉信息的人，但是这却催生了更严重的焦虑。如果一个人经常观察他人的情绪，那么这个人很有可能极少从积极的角度去理解自己看到的东西。他只会凭主观臆断，而这些臆断往往会误导了自己。再来看看下面这个例子：

40岁的佑克参加第二轮工作面试时，部门主管突然走进面试的房间。这位部门主管对佑克的女面试官说：“后面还有好多人在等你面试，这位面试者是不是可以结束了？”

佑克通过观察这两位女士的面部表情，得出这样的结论：这两个人是在商量着让自己离开，因为她们没有兴趣录用他。在接下来的几分钟里，佑克都在用阴沉的寥寥数语回答着问题。后来，佑克回家后，整个晚上他一直都在努力思考到底哪个环节出了差错。

事实上，之前走进面试房间的部门主管早已做出了决定，那就是录用佑克。她使第二轮面试尽量简短，是因为她觉得没有必要再对佑克多设考验了。

现实生活中，我们会遇到许多想要摆脱焦虑、得到解脱的人，但是与此同时，他们又对放手让自己得以放松觉得患得患失。其实，生活中总有一些焦虑是难以避免的，但是每时每刻都感觉焦虑却是可以避免的。建议把正常的情绪起伏和更加严重的情绪问题区分开来。如果焦虑

让你感到虚荣，那就寻求治疗，当然，我们还是希望你也不必如此。

为了排除这种难以放松的状态，学会必要的压力管理也不失为一件有意思的事情，林中漫步、打打网球、听听音乐、和好友吃顿饭、给孩子读个故事。放松，和焦虑紧张一样，不过是个习惯而已。

其实，压力管理策略不止一种，还有许许多多。在你开始之前，不妨做一个透彻的自我评价。你苦苦挣扎是为了在生活中掌握什么呢？一段关系？一个更优越的职位？其他人的看法？如果你放手的话，会发生什么呢？你相信焦虑和担忧能帮助你吗？就是说，如果你为了正在做的一份报告而把自己搞得焦虑不安、健康受损，你觉得这就能保证给你带来一份更好的工作吗？到现在为止，是这回事吗？

请认真对待你的答案，如果答案多半是否定的，那么，就尽可能避免走入容易让你变得焦虑的场景，避免接触那些经常对你倾吐苦水的人。对于那些令你大发脾气的人，当你选择隐忍不发，内心倍感焦虑时，不妨释放这些感觉，写封信，把你的想法写在纸上，表达你自己。记住，你需要学会表达你的感受，这一点很重要。

在你的生活中，如果要得到持续的放松感，一种最见效的方法就是深度放松练习。为了达到这个目标，有许多技巧能帮你，比如冥想、催眠疗法和松弛想象训练。当你进入深度放松的境界，你会发现，每天经常会有更轻松的感觉，你的精力和效率都在得到提高，夜晚睡眠更加安稳，像头痛、高血压等身心疾病也在减轻。

也许一开始这些变化会让你感觉到不适，但是你必须冒这个险，以更加开朗的方式把自己的脆弱暴露出来。一想到你正在改变一种习惯的模式，想必你的内心就会信心十足。

为什么你总是烦恼而又浮躁

先来看看下面这段故事。

科尔已到而立之年，却仍然感觉他的人生尚未真正开始。大学毕业那年，收到了将近半打的自己希望能去的公司的拒信。从此之后，科尔似乎一蹶不振。有好多天都睡到中午才起床，打着哈欠盘算着怎么打发晚上的时间：参加派对，打场台球，到一家新的夜总会。

一天晚上，科尔载着女朋友兜风，在啤酒的作用下，他突发奇想，觉得他们应该在高速公路上继续开上200英里，一脚油门踩到佛罗里达去。

看到科尔如此失去理智，他的女朋友求他让她下车。于是，科尔独自一人开到了迈阿密，和在那里打台球时认识的女人们厮混了一夜，把她们家里的东西分光吃净。

在迈阿密，科尔发现了赌博这项娱乐，这让他感到无比兴奋，虽然那与赢钱没有太大关系。那种兴奋在于所有东西都带着危险的气息。在那几年里，科尔第一次感觉到自己是活着的。

后来，科尔的父亲费尽周折地找到他，并威胁他回家帮家人工作，这让科尔安定了一两年。可是，科尔却这样回忆说，“但是我觉得我好像要窒息了，”“从第一天开始，那个老家伙就拒绝听取我的任何意见。他说我没有经验，但是如果他总是告诉我该干什么，我又怎么能得到经验呢？”三个月之后，科尔终于退出了，他开始自己创业。

但是，科尔的这个创业计划却从来没有落实过。这之后，他又回到学校学习计算机科学，因为感觉无聊，又中途退了学。在这之后，科尔还想过开特许经营店，甚至是家庭企业。科尔的最近一任女友在意识到他无法把自己的任何计划坚持到底之后，还是选择了分手。看着女友远去的背影，科尔突然觉得心里有什么东西碎

了。

现如今，科尔已经从过去的堕落中苏醒过来。他顺利地完成了—个房地产课程，并通过了州内考试，而且在他所供职的一家公司里，还取得了不错的销售业绩。但是，没过多久，科尔对房地产的兴趣就开始减弱了。他梦想着能回到学校，继续攻读硕士学位，不过，这一次，研究生的课程目录还是在他的床头柜上落满了灰尘。

科尔自己也承认：“我的朋友们都适应了他们目前的职业，做到了中层管理者的位置。这让我感觉很沮丧。我一直在想，总有一天，这会让我开心的，或者总有一天，那会让一切都改变的，但是结果却还是老样子。我也总是在想，在某个地方，一定有某件东西能解决这个问题，但是我不知道这件东西是什么。”

在科尔进行心理治疗的时候，他自己也疑惑不解：“我不知道为什么对我来说，保持动力是这么难的一件事情。我也不明白，为什么我总是交不到好运。”“我的父母总是说：‘你好聪明，什么事情你都能做到。’但是为什么就没有人信任我，放手让我去做呢？”的确，科尔没有经历过虐待或者忽视，因此这些都无法成为解释他失败的理由。

那么，科尔的父母又是怎样的人呢？

据科尔回忆说：“我记得大三那年我的大学申请书已经装进了信封，只等着我的成绩单。可是，我写的一篇论文得了个C，也就是说，我在该门课程的分数就是C了。当我的妈妈得知这一消息后，怒气冲冲地直奔学校，对系主任打包票说：‘我是一名英语教授，我能向你保证，我儿子对《双城记》的分析是非常有见地的。’有趣的是，我从来没有读过《双城记》，而她也从来没有读过我写的论文。她可能只扫了一眼论文的第一页，但却认为如果是我写的，那这篇文章就是出类拔萃的。毕竟，我是她的儿子。”

科尔的父亲又是怎样一个人呢？他自认为自己是一个非常有才气的人，他觉得如果他的孩子不能理解代数或者不会分析内战原因的话，那

这个孩子简直就是无药可救。

在一个周末的晚上，科尔父母开着车，一起回到家。他们告诉科尔，他是个特别的孩子，他们期望他能做出一番大事。但是科尔却从他们身上得到这样的双重信息：“你是特别的，因此你应该在自己的生命中成就一番大事。”而且“如果事情出了什么岔子，那就是你不专心，要么就是其他人的错。”

当科尔听到这些话时，他感觉自己有资格做到很多事情，但是当这些事情不能立即发生的时候，他就会觉得情感简直要崩溃了。

科尔的问题就是心理学上所称的心理特权。心理特权是指一系列期望的投射：期望世界会自然而然地对我们另眼相待，期望有人会对我们伸出援手，期望有人会为我们提供资源，期望有人会对我们表示赞赏。然而，这种被人告知自己是如何的超常出众，最终却没有得到任何证据来延续这一观点的经历，却会对我们产生深远的影响。

对于科尔来说，尽管他被赋予了许多期望，但是却从未得到自己真正想要的东西，那就是：通过自己的体验，以及允许自己在通往成功的道路上出现失误，来获得一种效能感。

在科尔看来，他觉得自己在许多事情上都拥有特权。有权让女朋友放下自己的生活，陪着他到佛罗里达去。有权让自己享受食宿，只要自己以当台球玩伴作为交换条件即可。从第一天工作开始，他就觉得自己应该在第一时间就得到认可、服务和尊重。

然而，不幸的是，有特权感的人却并不自信。特权感是一种对自卑感和羞耻感的防御。要避免这些感觉，我们会不自觉地装出相反的一面。比如，我们会通过放大自身的形象，让他人相信我们会表现得很好，于是，他人应该为此给予我们所需要的表扬和赞赏。当周围人无法给出和我们父母相同的反应时，我们就得从生活中痛苦地觉醒。

现实生活中，总是不乏科尔这样的人，他们常常会有无聊、坐立不安这样的感觉。因为他们把生命都花在坐等某事发生上。在他们成长的

过程中，他们又常常被父母告知，自己是多么的有才能、有魅力，等等。父母出于自己的需要对他们作出了过高的评价。

然而，当这些人认为自己应当拥有的奇妙生活却没有变成现实时，就会觉得幻灭和苦涩，为此，他们常会觉得自己活得浑浑噩噩，找不到有意义的职业，因为他们从骨子里就不愿意接受只有通过平凡的、日复一日的奋斗才能最终获得成功的现实。正如科尔这种人，即使在自己相当成功的时候依然会自责，并觉得这似乎还是失败。

为什么我们喜欢和别人比较

我们从小就在比较、竞争、求胜的环境中长大，总是被某种文化冲击着，于是，我们总不满足于我们本来的样子，你只需翻翻现如今杂志的封面就能知晓答案：“30岁前整形吧”；“完美腿型，今生拥有”；“教你塑造紧致挺拔的翘臀”。

当我们把视线转移到工作场所，朝夕不保的动荡环境，以及增长日渐减缓的经济更会造就这样一个现实：竞争无处不在、比较无处不在。一项研究显示，如果每一个人的经济状况都得到提高，那么全民的满意度就会降低。为什么会这样呢？因为人们对工资的满意度在很大程度上更依赖于和他人工资的比较，而非实际的工资金额——人们真正想要的是比别人多。

也许，有些人会想，那些最美丽、最富有、最有天赋的故事总是一再地冲击着我们。让我们产生错误的观念，认为这些人是最开心的人。而事实呢？在美国，一项针对彩票中奖者的研究发现，随机抽取的100个千万富翁对自己情绪状态的打分和随机挑选的100个平民的情绪打分几乎相差无几。实际上，当这些幸运儿逐渐适应大奖给他们的生活带来的激动人心的变化的时候，他们的情绪也就恢复正常了。

或许，有些人还是会想，我跟别人不一样，把机会给我吧，把钱给我吧，我会告诉你我有多开心。一些受困于攀比思想的人，在接受采访的过程中，却出现了完全不同的情况：他们中的有些人觉得嫉妒带来的痛苦比其他任何东西带来的痛苦都要强烈得多；总是喜欢和他人攀比的人也常常会为自己的行为感到羞耻；那些到了最高处的人，会发现，最高处其实并不存在。

有人说每一件事都有其目的。那么，那些想跟别人对比的人又得到

了什么？为什么这样行不通呢？

一天放学后，吉姆又被老师留住了：“为什么你就不能像玛丽一样书写工整，交一张整洁的卷子给我？”回到家，吉姆的母亲谈起学校的事情时，又说了这么一句，“你应该比表兄吉米能干多了。”

无论是吉姆的老师还是他的母亲都是故意这么做的，目的就是为了激励吉姆。前一种情况是想激励他，使其改变懒散的习惯。而后一种情况，如果吉姆不如吉米优秀，他们希望这样可以激励他进步。如果吉姆的确比吉米更有成就，他们希望他因此感到自豪。

我们很多人都经历过这个生活阶段——心理学家称之为内化过程，就是说，脑子里总是好像有父母或老师的话在提醒自己。对你而言，也无不希望能通过他们曾经使用的方法，就是把你和所有人进行对比，以此激励自己。

可是，问题在于，竞争并不总是起到激励的作用。与他人竞争，就意味着要降低自己的自尊，这往往不利于展现自我，甚至还会让已经成功的人对成功产生更高的期望。事实上，我们只有与自己对比时，才能最好地表现自我；也只有在全力以赴付出之后，才能认识自己。让我们再来看这样一个故事：

一位年轻男子不断夸赞他们研究小组里自己喜欢的某个女成员。与他共事的同事鼓动这位年轻男子不妨主动约这个女人，男子听了，反倒笑了：“什么？她那么优秀，根本不会正眼看我这样的人一眼，还是别做傻事了。”

后来，这位年轻男子和学历比他差一些、没有他这么成功的女人约会了。可是最终，这些女人一开始吸引男子的那些特质不可避免地让他感到失望。

可以预见的是，这种人的恋情往往会有两种结局：一种是他或她因

为地位高人一等而愉快；另一种是由于自身的优越感，总想控制对方。

当我们彻底明白这个道理时，就会发现将自己和他人对比不会使你停止自卑，只会让你深陷不满。你经常想通过这种比较寻求一种情感上的慰藉，让自己感觉到和他人的密切关系，然而你得到的却是一种孤立的感觉。除非你寻求与他人的共同点，否则，一味地专注彼此的差异，只会丧失归属感。

由此看来，如果你总是关注他人取得的成就，势必会遇到很多问题。当你一味地羡慕为何别人能够把自己的潜力发挥得淋漓尽致时，你只需要一次认识上的转变——不再进入对比的误区。

不管你自己的禀性如何，都比任何你努力模仿的人更具有吸引力。关注他人的成就，并力求一致，最多只能让我们模仿得很像。相反，尽一切可能去了解自己，花一点时间认真思考并回答下面这些问题，无论你对自己的答案是否感到满意，它们都足以证明你有自己的独特之处，并因此发挥自己的优势。当然，你还需要认真反思自己的问题出在哪里。

※我引以为豪的天赋是_____

※我喜欢做的事情是_____

※我最幸福的时候是_____

※我放松的时候是_____

※我吹牛的事情是_____

※如果我不怕做我自己，我可能_____

※我在家里扮演的角色是_____

※我生气的时候会_____

※我担心的事情是_____

※我不愿承认_____

请记住这句话吧：有时候，我希望自己能成为另外一个人。后来，我才意识到我唯一没有尝试过的事情就是做我自己。

Part 9

为什么权力总是充满吸引力 ——人性与生存的较量

秩序再好的家庭也会出现意外。

——查尔斯·狄更斯

本章导读

◎当今社会，随着生活方式的巨大改变，我们愈发感觉到事情越来越超出我们的控制范围，因此，作为补偿的一种形式，我们就会更加沉迷于控制的欲望中。

◎相比大事件，我们宁愿关心小事，这似乎是在说，“尽管大的事情超出了我控制的范围，但是我可以在自己身上创建自己的小世界。”

◎不断增加的监管和监视就能给我们带来更大的安全感、满足感以及控制感吗？结果并非如此。这些手段只会让我们更加确信我们正面临着不可控制的危机：我们越是费尽心思地保护自己，我们越会清醒而又强烈地认识到我们需要保护，这样一来，我们的恐惧、不安更会不断增加。

◎如果一些人处于权威的位置，似乎会过度享受这一地位，甚至傲慢地陶醉于权力之中，享受对别人的控制感。正如一些人在得到提拔时所做的反应一样。

◎在我们的内心世界里，有一个崇高的自我，这让我们认识到宽恕是一种有疗效、对身心健康有益的过程，这其中就包括放弃控制欲和抛弃自以为是。同样，在我们的内心世界里，还有一个阴暗的自我，这让我们希望屈从于强烈的旧有的互易性定律，也就是说，以牙还牙、以眼还眼，报复那些不公正对待我们的人。

为什么人们会感觉生活“失去了控制”

在我们还是婴儿的时候，只要我们需要食物了，就会有人给我们提供食物；只要我们哭闹了，就会得到安慰；只要我们躺在弄脏的尿布上了，就会有人给我们清理干净。当我们渐渐脱离婴儿，我们就会发现那种控制不再存在了。如果我们的父母足够聪明，那么我们的小脾气很快就会失去影响他们的效力。

这之后，我们逐渐意识到自己原来还是社区的一部分——我们属于一个家庭、一所学校、一个地区，在这些地方，我们会发现原来有许多不同的人，彼此之间相互竞争着，而且这种竞争还会让我们学习如何共存。

如果我们试图去寻找一个适合的方式与所有这些人共同相处，那么我们最终会选择合作（控制的对立面），这多半是因为我们从试图“控制他人”的过程中得到了教训。这就是说，比起我们所希望的，我们逐渐成熟了，我们逐渐认识到原来我们不能很好地控制自己生活中的所有事情，尤其是那些有关其他人的事情。

一旦这种认识形成，我们就需要调整，不过，对于控制的欲望却不会离我们远去。在接下来的日子里，我们逐渐学会了如何合作、如何协作、如何妥协，甚至我们还学会了投降，但是我们私下却希望事情不是这样的。

然而，不幸的是，我们之中有这样一些人，他们拒绝承认这些教训，他们总是想方设法地伪装我们对随心所欲控制一切的欲望的病态迷恋。最为危险的就是受渴望控制这种动机的驱使，我们树立了强烈的野心，甚至幻想自己就是整个宇宙的中心。

现实生活中，有这样一些政客，他们之所以会选择进入政界，不是

因为他们热衷于要认真地代表选民的想法，而是因为在他们看来，从政就是一种“权力职业”，他们希望体会那种权力。当然，也不乏一些政客进入政界是为了较崇高的愿景，他们希望将自己献身于终身无私的公共服务之中，他们想要让世界变得更加美好。

对于我们身边的寻常之辈来说，相比对于政治权力的控制，我们更想控制家庭预算、花园棚子、CD专辑，或者是装短袜的抽屉。有时，我们之中的大多数人总是梦想着能够“控制自己的生活”，但是却明智地抛弃了这一浮夸的目标，试图在一些更为紧迫、更为混乱、更为激怒或是更为失望的事情中挽救些许利益。

假设在一次约会中，你眼看就要迟到了，可是，交通状况根本就不是你所能控制的，但是你可以控制你自己对这件事的反应。然而，遇到这种突发事件，很少有人能在抱怨自己失去控制局面的同时，还会认真考虑自己的自控能力。往往更为常见的是，我们幻想控制外部事件、控制我们的环境、控制我们的工作负担、控制我们的孩子，甚至于控制社会中的扰乱者。

在一次有关变化对女性生活影响的小组讨论中，研究者曾目睹了这样一个激动人心的时刻。当时，一位女性突然从椅子上跳了起来，大惊失色地喊道：“我感觉自己似乎在失控的列车上！”

只见，这位女性双手捂着脸，急匆匆地冲出屋子。随后，在这个讨论小组中，她的一个朋友马上去安慰她。几分钟后，当这位女性再次回到小组讨论时，我们才知道她和她的丈夫正经受着痛苦的分离，他们的房子正在被出售，而且他们未婚的女儿又意外怀孕了。

随着讨论的继续推进，这位女性提到的“失控的火车”在小组中产生了共鸣。在座这些女性们的生活正在迅速脱离控制，发生在她们身边的每件事情都在过于迅速地变化着，旧的规则和常识正在被扫除，新的技术也正在可怕地对她们的生活发挥着潜在的影响。

在这些女性看来，社会似乎正朝着更坏的方向发展——更低劣的举止、更粗暴的语言、更多的犯罪行为 and 暴力，总而言之，人们不再像以前那样互相承认彼此，生活充满了更多的压力。

在长达一个半小时的谈话中，那些女性广泛相信变化的速度不仅破坏了她们的稳定，而且她们还似乎感觉到之前认可的正派和文明行为标准正在崩坏和堕落，就像是失去了控制。

尽管面对这一状况，我们需要探索其观念的来源以及它们是否可以得到证明，而不应该简单接受表面上的表现。但是即便如此，我们也依然要问问自己：当我们处于社会变化、经济动荡和技术革命的变化中，我们希望能控制多少。生活不是一列火车或者一架飞机，可以有专人负责，并且目的地也可以得到清晰的界定。

在我们生活的这个世界，海啸、飓风，洪水和干旱，很显然，没有人能够掌管一切，即使有专人负责，也不是能够完全掌控的，并且也不会帮助到人类因这些灾难所遭受的痛苦和破坏。

在人类聚集的地方，混乱和不可预测性从来就不是遥远的。我们谈话的方式，似乎表明我们是理智的动物，然而，事实却恰恰相反。我们的抱负总是妨碍我们的判断力，我们参与竞争的强烈愿望也总是埋没我们的同情心，我们的偏见更是让我们无视真理。尽管我们的知识早已远远超过了古代人类，但是成百上千万的人们仍然会相互残杀于战争中、交通事故中、谋杀和其他的大破坏中。

不得不说，一个人的控制限度是极其有限的。但是在当代社会，我们日益增加的关注控制的想法，也许是我们生活方式的巨大变化所带来的一个自然结果。然而，虽说随着变化速度的加快，变化范围的拓展，我们愈发感觉到事情超出了我们的控制范围，因此，作为补偿的一种形式，我们就会更加沉迷于控制的欲望中。

为什么比起大事件，人们更愿意关心小事

面对全球金融体系的威胁、人类跨国界的大量迁移，以及我们经济变化的特性（如制造业大量转移出西方国家而进入发展中国家）所有这些迅速的和无法控制的变化——不论是否是由技术产生，我们都无法控制事态的发展。

相比生活中这些令人看起来阴暗和畏缩的大事件，我们更愿意全身心地投入到那些看起来更容易控制的家庭生活中的微小细节中去。

对于我们之中的许多人来说，我们更倾向于将关注点转向内部，而不想陷入诸如难民和避难者困境，或者土著居民的健康和福利，更或者是贸易不平衡和关税等方面的巨大问题，当然，这里更不用说是恐怖主义或是气候变化等大事件了。

相比这些大事件，我们宁愿将自己从这些坏消息中分离出来，只关注我们的胖瘦和体形、牙齿的洁白与整齐、肤色的暗沉与明亮等。这也解释了为什么我们会大规模地接受肉毒杆菌除皱术、整容、纹身和穿刺，这似乎是在说，“尽管大的事情超出了我控制的范围，但是我可以自己身上创建自己的小世界。”

不仅如此，我们还会全情地投入到房屋装修、烹饪和园艺这些事务中，“我不知道如何处理美国国债，但是至少我可以为浴室装修选择完美的瓷砖。”“我知道这是控制我们自己的小世界的一个方法。”对于这一点，不论是在电视剧中，还是在现实中都是如此。

如果你已经为人父母，你还可以寻找“控制”子女的学校，在一些国家，为了将孩子送到那些“好”学校，做家长的更是越来越愿意花费巨资。

现如今，我们是如此地欢迎立法，如此希望通过这种方式让“事

情”（其他人的行为举止）重新掌握在控制之下。我们会费劲辛苦地敦促法官对犯罪分子进行严加管理，我们还会敦促政府引入更多强制性的判决。当然，我们更会格外欢迎媒体对此进行更加严厉的审查。不论这是怎样的妄想，我们都喜欢因此而带来的控制感。

不论我们的表现是否以强烈的物质主义、社会保守主义或是宗教原教旨主义的形式出现，这些行为背后的潜在动机都是一样的，那就是有关控制。

为什么有些人认为惩罚犯罪者可以“不择手段”

通常情况下，报复的欲望是自然的，也是很难忽视的。但是如果我们要逐渐发展到一个更加文明的阶段，就必须减少报复。

举个例子。A说，B打了我（意味着A失去了控制），所以我一定要去打他（意味着A重获了控制）。因为现在A有力量获得控制权了，所以A要比B打他的力度更狠地打他。

这么看来，报复意味着释放我们控制欲望的最外层原始的表现。这种情况可以发生在操场，也可以发生在会议室，还可以发生在国际关系中，甚至还会导致战争的爆发。

在大多数的宗教文化中，有这样一种说法：有一个神灵，通过报复那些与其人民为敌的人，以及惩罚那些没有服从其规定的人来管理世界。如果在你的成长过程中，可以用这个标准简单地衡量什么是正确的、什么是错误的，那么很多人就会非常容易接受这个观念了。

一个基督徒曾说，他相信来世的一个原因就是他希望在今世中侥幸脱逃的坏人在来世得到惩罚，他希望感受到自己的上帝在控制着这个宇宙。

在我们的内心世界里，有一个崇高的自我，这让我们认识到宽恕是一种有疗效、对身心健康有益的过程，这其中就包括放弃控制欲和抛弃自以为是。

同样，在我们的内心世界里，还有一个阴暗的自我，这让我们希望屈从于强烈的旧有的互易性定律，也就是说，以牙还牙、以眼还眼，报复那些不公正对待我们的人。（通常，“以牙还牙，以眼还眼”这句话常被误解为一个行动。但是，这句话还在传达这样一个观点，即对于一个

罪犯的惩罚应该依据其罪行而做出：欠一牙，就还一“牙”；欠一眼，就还一“眼”。）

大多数社会都极力反对个人掌控法律，当然，我们也不赞成那些将维护公正的体系看作是报复他人的罪恶体系。这里所说的公正体系应当是致力于施与人道的惩罚和尽可能为那些犯罪者创造赔偿和悔过机会的制度。

反之，提倡报复的行为只会将我们降低到犯罪者的水平。我们不能在批评完某人的行为方式之后，又以相同的方式去做事。如果我们希望做坏事的人被扔到永不熄灭的火焰中去，那么我们便不能声称自己是文明的。那样做的话，就意味着我们的控制欲望是在发狂了。

宽恕很难，将惩罚留给法律体系来处理也很难。如果我们试图自己去解决事情，那么我们也会成为冒犯者。

Part 10

为何善行之后会有恶行 ——善恶的抉择

善与恶在川流中是混杂的。但是，每个人都在他的生活过程中改造自己的血液。

——罗曼·罗兰

本章导读

◎在孰是孰非这个问题上，我们总能毫不费力地作出符合道德标准的选择。我们只想让自己感觉良好，然而，这却在一定程度上为我们的胡作非为开了绿灯。

◎进步也可能会让我们放弃曾经为之奋斗的东西。这是因为当我们接受意志力的挑战时，就会发生两个自我之间的冲突，一个你只想着长远利益（比如减肥），另一个你只想着及时行乐（比如吃巧克力）。当两个自我相互竞争时，就会打破二者之间的平衡。

◎很多时候，我们的大脑会对能完成目标的可能性感到兴奋，于是，错把这种可能性理解为完成了这个目标。

◎当我们想获得放纵许可的时候，会极力寻找任何一个美德的暗示，为自己放弃抵抗作辩护。正如购物的时候，我们被省钱的念头诱惑了一样。

◎当人们对罪恶行为做“忏悔”的时候，最有可能产生“许可效应”。

为什么我们会以善行为借口，允许自己做坏事

请先认真判断一下以下两个命题：命题一：大多数女人真的不聪明；命题二：大多数女人更适合在家里带孩子，而不是出来工作。对于这两个命题，你是怎样的态度呢？强烈反对、有些反对、有些赞同，还是强烈赞同？

如果你拿这些问题去问普林斯顿大学的本科生，女生们没叫你把问卷收起来，并说出“别再问这种愚蠢的问题了”这样的话，那你还真是走运了，不仅女生，那里的男生甚至也会驳斥这些带有性别歧视的观点。

现在再让我们把命题稍微改动一下，命题一：有些女人真的不聪明；命题二：有些女人更适合在家里看孩子。并让这些学生加以判断，情况又会怎样呢？结果那些被测试的人们会不太容易驳斥这样的命题。看起来，它们或许有点性别歧视的味道，但是人们很难驳斥“有些”这个限定词。

这项调查是由普林斯顿大学心理学家贝努瓦·莫林和戴尔·米勒组织的，是其研究刻板印象和决策过程的一部分。正如你所预测的那样，判断前两个命题的学生会当即提出抗议，但是判断第二组命题的学生态度则更中立一些。

这个研究还在继续，在学生判断完这些命题之后，他们还被研究者要求在一个模拟的招聘场景中作出选择。他们的任务是判断眼前的几位候选人（候选人中有男也有女）是否适合某个高层职位。

就目前的情况来看，该职位所处的工作行业一直由男性主导，就如建筑业和金融业一样。对这些刚刚驳斥过性别歧视观点的学生来说，这看起来是项非常明确的任务，很显然，他们当然不会歧视一个符合条件

的女人。

但是，研究人员却发现，情况恰恰相反。相比那些勉强同意第二组命题，并且认为性别歧视不那么严重的学生，那些强烈反对性别歧视的学生更倾向于选择男性应聘者来担任这个职务。当研究人员询问学生的种族主义观点，并提供机会让他们表现对少数种族的歧视时，也出现了这种前后不一的情况。

研究至此，不免让很多人感到吃惊。在此之前，心理学家一直认为，当我们表达一种态度时，我们更可能会按照这种准则行事。毕竟，没有谁愿意做伪君子！

但是，通过这个研究，普林斯顿的心理学家却为我们揭示了一个例外，显然，这和我们表里如一的渴望背道而驰。在孰是孰非这个问题上，我们总能毫不费力地作出符合道德标准的选择。我们只想让自己感觉良好，然而，这却在一定程度上为我们的胡作非为开了绿灯。

对于那些非常明确地驳斥性别歧视和种族歧视言论的学生，在其看来，他们已经获得了道德许可证，他们已经向自己证明——他们没有性别歧视或种族歧视。这也就是说，当你做善事的时候，你往往会感觉良好，于是，你更可能会相信自己的冲动。而冲动常常会允许你做坏事。

具体到上面这个例子，学生因为驳斥了性别歧视和种族歧视的言论而自我感觉良好，于是放松了警惕，这样一来，他们更容易作出有歧视色彩的决定，更有可能根据直觉的偏好作出判断，而不去考虑这个决定和他们“追求公平”的目标是否一致。这并不是说学生就想歧视他人，他们只是被自己之前良好的行为所蒙蔽，没有看到这些决定给自己带来的伤害而已。

请再次留意“道德许可”这个词，它不仅会批准我们做坏事，也会让我们错失做善事的机会。为了便于你的理解，不妨看看这样一些例子：比如，和那些记不起曾经做过善事的人相比，有行善经历的人在慈善活动中所捐的钱要明显少60%。再比如，如果工厂经理想起自己近期做过

的善事，就更不会花钱去减少工厂造成的污染。

如此说来，“道德许可效应”也许能解释为什么那些有明显道德标准的人往往能说服自己，即便出现严重的道德问题，也会认为是合情合理的原因所在，这种人在我们身边，又总是随处可见，包括某个部门的部长、注重家庭观念的政治家、打击腐败的辩护律师，等等。例如，一位警察对毫无抵抗能力的罪犯施以暴力，一位财政保守派利用公款修自家房子。事实上，大多人在觉得自己品德高尚时，往往不会质疑自己的冲动。

实际上，所有被我们道德化的东西都不可避免地受到“道德许可效应”的影响。如果你去处理了一件紧迫事情就说自己很“好”，拖延着不去处理就说自己很“坏”，那么你很可能会因为早上取得了进步，下午就变得懒散。再比如，如果你去健身了就说自己很“好”，没去健身就说自己很“坏”，那么你很可能会因为今天去健身了，明天就不去了。简单地说，只要我们的思想中存在正反两方，好的行为总会允许我们做一点坏事。

当心理学家调查这些纵容自己的人时，他们无不认为自己作决定时能够自控，没有失控，而且他们也非常肯定地认为自己没有罪恶感，甚至与之相反的是，他们反倒认为自己得到了奖励，并以此为傲。他们是这样为自己辩解的：“我已经这么好了，应该得到一点奖励。”然而，正是这种对补偿的渴望常常使我们堕落。别忘了，我们总是很容易相信，纵容自己就是对美德最好的奖励。当我们忘记了自己的真正目标时，就会向诱惑屈服。

为什么前进一小步会导致你后退两大步

说起进步，想必很多人会认为，进步是好的，在完成目标的过程中，取得进步的确是件令人高兴的事情，一旦取得进步了，我们也总会恭喜自己——你真是好样的！

或许，在恭喜自己之前，我们更应该三思而行。在我们之中的大多数人看来，取得进步会刺激我们获得更大的成功。但是心理学家却不这么认为，他们认为人们总是把进步当作放松的借口。

来自芝加哥大学商学院研究生院的阿耶莱特·费什巴赫教授和耶鲁大学管理学的拉维·多尔教授经过研究已经证明：在完成某个目标的过程中，取得的进步会刺激人们做出妨碍完成目标的行为。

在这项研究中，研究者告诉成功节食的人他们已经减了多少体重。然后，研究者又向节食者提供了两种礼物以庆祝这个成功，一个苹果或是一块巧克力。结果，有85%得到鼓励的节食者选择了巧克力，而不是苹果。然而，在那些没有被研究者提醒，并且已经获得进步的节食者中，只有58%的人选择了巧克力。

无独有偶，在另一个研究中，完成学术目标的情况也是如此。如果学生觉得自己已经为考试花了很多时间，自我感觉相当良好了，那么，他们就更有可能花整晚的时间和朋友在一起胡吃海喝。

这么说来，进步可能让我们放弃曾经为之奋斗的东西。这又是为什么呢？这是因为当我们接受意志力的挑战时，就会发生两个自我之间的冲突，当两个自我相互竞争时，就会进一步打破二者之间的平衡。

这该怎么理解呢？这里所说的两个自我，一个是只想着长远利益的你（比如减肥），另一个是只想着及时行乐的你（比如吃巧克力）。当你面对诱惑的时候，你要让更理智的自己说话，战胜放纵自我的念头。

但是，一旦这种自我控制成功了，往往会在不经意间导致不好的后果，它会让你暂时感到满足，让更理智的自己闭嘴。当你取得进步的时候，你的大脑就会停止思维上的进程，而这个进程正是推动你追求长远目标的关键。这个时候，那个放纵自我的声音就会再次出现，而你就会把注意力集中到那些还没有得到满足的目标上。

心理学上，把这个过程称之为“目标释放”。这种情况下，你曾努力克制的目标会变得更加强大，而摆在你面前的诱惑也会变得更加难以抵挡。

具体到现实生活，这就意味着前进一小步很可能会导致你后退两大步。比如说，整理好文件可能会满足那个想工作的你，同时也会释放那个想看球赛的你。有计划地存养老金可能会满足那个想存钱的你，同时也会释放那个想购物的你。这么说来，即便是最值得信赖、用来完成目标的工具，比如待办事项清单，都可能让你事与愿违。

试想一下，你是不是列出了自己所有要做的事情，当你一想到自己一天里能做完所有这些工作时，是不是觉得自己实在是太棒了？事实上，当我们把需要做的事当成自己已经付出的努力时，往往会给我们带来错误的满足感。正如一位学生所说，他很喜欢参加效率研讨会，因为这让他觉得自己很有效率——可是实际上他什么都没做出来。

这不是说进步本身是个问题，而是说关注进步会让我们离成功越来越远。之所以会出现这样的问题是因为我们不能坚持自己的目标，我们只会听从自己的感觉。

虽然进步可以激励人，甚至提高未来的自控力，但是这里也有一个前提，那就是你要把自己的行动当作努力完成目标的证据。确切地说，你要非常清楚自己做了什么，而且你还要始终盯着自己的目标，并且为了实现这个目标，你要愿意付出更多。多数情况下，人们还是愿意接受这个观点的，只不过我们一般不会这么想而已，我们总是在寻找停下来理由。

这两种态度会带来不同的两个结果。如果我们在完成目标的过程中做了积极的事情，比如健身、存钱或是自修，当有人问我们“你觉得你取得了多大的进步”时，我们很可能会做出一些和自己的目标冲突的事，比如，第二天不再去健身，买一些贵重物品也不再存钱，或者是和朋友出去玩而不是学习。反之，如果我们被问到“你的目标有多坚定”这类问题，那么，很多人则不会受到诱惑了。

这么看来，改变一下关注焦点，就能对我们的行为做出不同的解释。所以，下一回，当你发现自己在用曾经的善行给现在的放纵作辩护时，不妨停下来想一想，你当时为什么能拒绝诱惑。

为什么你总会告诉自己，明天会弥补今天的过错

让我们先来想象一下下面这个场景：

现在正是午餐时间，而你正在赶时间，对你而言，最方便的事莫过于在快餐店买点吃的。但是为了改善你的健康状况，你不得不控制自己的体重。这家餐厅离你的办公室很近，你经常来这边吃东西——虽然这对控制你的腰围没有什么好处。

所以，你计划避开菜单上脂肪含量最高的食物。然而，就在你排队购餐的时候，你发现餐厅里除了普通的特价菜之外，还提供了一些新款的特色沙拉。

这时，你显然非常高兴，因为你可以选一些让自己减少负罪感的食物。就在我排着队，考虑是选田园沙拉还是烤鸡肉沙拉，就在我正要点餐的时候，你脱口而出的却是“双层吉士汉堡和薯条”。

等等看，刚刚发生了什么？

你可能会想，难道是自己的老毛病又犯了？还可能会想，难道是炸薯条的美味战胜了你最初的想法？但是，不管你相不相信，其实正是菜单上的健康菜品让你最终决定点了双层吉士汉堡和薯条。

这一结论是由纽约市立大学巴鲁克学院的市场研究员通过多年的研究而得出。研究者之所以会对这个问题感兴趣，是因为他们发现在一些报告中，当麦当劳在菜单上增加健康食品时，反而引起了巨无霸销售量的暴涨。

为了更进一步证实这一结论，并找出真正的原因，这些研究者模拟开设了一家餐厅，并自行设计了快餐菜单。所有菜单都有标准的套餐，比如法式炸薯条、炸鸡块和加配菜的烤土豆。来这里吃饭的人都需要从

提供的菜单上选择一道菜。这个实验还有一个独特之处就是，有一半的被试者拿到的是特殊的菜单，上面加了一份健康沙拉可供选择。

当沙拉成为一个可供选择的菜品时，人们更有可能会选择那些脂肪含量最高的非健康食物。在自动贩卖机实验中，研究人员也发现了同样的情况。当垃圾食品选项中多了低卡路里的饼干时，被试者更有可能会选择非健康的零食，比如巧克力夹心饼干。

为什么会出现这种情况呢？很多时候，我们的大脑会对能完成目标的可能性感到兴奋，于是，错把这种可能性理解为完成了这个目标。为了能作出健康的选择，那个没有被满足的目标（及时行乐）便成了首选。这就好比当你准备购买健康食品时，你觉得自己的压力小了很多，于是就对非健康的食品产生了渴望，甚至表现得非常强烈。虽然这种做法一点都不理智，但是你还是允许自己去点那些可能增加腰围、阻塞血管、缩短寿命的食物。

看到这里，也许你觉得自己是个例外，认为自己比实验里的失败者更有自控力。如果真是这样的话，那么，你的麻烦可就大了。事实上，一些自认为有着极强自控力的被试者，最有可能会选择那些不健康的食物。

一项统计资料表明，在那些自认为自控力超群的人群中，只有10%的人在菜单中没有沙拉时才会选择最不健康的食物，而有50%的人在可以选择沙拉时，反倒还会选择那些不健康的食物。或许，在后一类人看来，他们更相信自己会在未来选择健康食品，所以即便眼下点了炸薯条，心情也会格外舒畅。

这也很好地解释了，当我们一想到未来的选择时，就会不断地期望明天能作出和今天不同的选择，但是这种期望往往是错误的。比如，今天我先不去跑步了，但是明天我一定会去；今天我先抽根烟，但是从明天起我一定要立志戒烟；今天我先痛痛快快地网购一次，但是之后的三个月我绝对不会购物。

再比如，耶鲁大学的研究人员曾让学生们从脱脂酸奶和曲奇饼中选一个。当学生们知道下周还会有同样的选择时，有八成多的学生选择了曲奇饼，而那些以为这只是一次性选择的同学，只有不到五成的人选择了曲奇饼。不仅如此，当学生们要在浅薄的娱乐方式和富有知识性的娱乐方式中选一个的时候，情况也是如此。

当你要做与意志力挑战有关的决定时，不妨留意一下，在你的脑海中，是否闪过这样的承诺：“未来我会再次好好地表现。”你是否经常会这样告诉自己，“明天我一定会弥补今天的过错？”从今天到明天，你是不是真的做到了你所说的呢？

实际上，如果我们能够预料到自己无法完成设定的目标，那么还不如从一开始就认输好了。如果现在我们表现得非常糟糕，却总是用对未来的乐观精神来掩饰这一切，那么还不如从一开始就不要设定这个目标。

为什么我们对放纵自己的做法一点都不感到愧疚

先来做这样一个假设：

你正在一家杂货店里挑选周末所要吃的食物，当你从蔬菜区转弯进入冷鲜区时，你看到那里正在搞一个不多见的促销活动。

只见，一个神圣的天使正托着食物样品托盘朝你走过来。眼前，这位“天使”头上的金色光环照亮了盘子里的小热狗，银铃般的声音更是从她的身体里飘散出来。

“来一块吧。”“天使”正在恳求你。

此时此刻，你看着眼前这道美味的开胃菜，而脑子里想的却都是饱和脂肪、亚硝酸盐和胆固醇这些危害身体健康的词汇。

你知道这些热狗对节食毫无益处，但是你又想“天使”肯定不会让你误入歧途吧？你心里嘀咕着，“只咬一口应该没事吧……”

这就是光环效应，由衷地恭喜你，你遇到了。这种“道德许可”的形式为你对诱惑说“好的”提供了充足的理由。当我们想获得放纵许可的时候，会极力寻找任何一个美德的暗示，为自己放弃抵抗作辩护。

那么，这个光环效应又是如何起作用的呢？研究表明，通常情况下，那些选择健康主食的人往往会在饮料、配菜和甜点上纵容自己。虽然这些人都在追求身体上的健康，但最终结果却是他们比那些点了普通主菜的人摄入了更多的卡路里。这种现象被饮食研究人员称为“健康光环”。换言之，如果我们在选择健康食品的时候感觉良好，那么我们对接下来放纵自己的做法一点都不会感到愧疚。与此同时，我们还认为良好的选择可以抵消放纵的行为。

有这样一个例子：如果研究人员把吉士汉堡和绿色沙拉一起端上来，那么，客人很可能会觉得吉士汉堡比单独端上来时少了很多卡路里。很显然，这根本就说不通，除非你相信把莴苣放在盘子上能像变魔术一样把卡路里变没。

然而，事实却是沙拉蒙蔽了食客的眼睛，是沙拉让食客觉得自己所吃的食物是符合道德标准的。正是在这种光环的笼罩下，莴苣叶子给汉堡镀上了“金边”，食客也低估了这顿饭的卡路里。

也许，很多人会认为节食者应该最清楚什么样的食物到底含有多少的卡路里，从理论上说，确实如此。然而，节食者们往往最容易受到光环效应的影响。当他们看到配菜是沙拉时，很有可能会低估100卡路里。

实际上，只要使你放纵的东西和令你觉得品德高尚的东西同时出现，就会产生这种光环效应。比如，出于慈善目的购买巧克力的人，会吃更多的巧克力来奖励自己的善行。这是因为当无私的捐献把糖果笼罩在光环之下时，慈善家们吃起来往往会毫无犯罪感。再比如，当热衷购买特价商品的人们买了很多便宜货时，他们会为自己省了很多钱而感觉良好，实际上相比预期他们总是买了太多的东西，有些甚至根本派不上用场。

下面这个例子就能很好地说明这种道德许可。

玛格丽特是一位刚刚退休的教师，她很喜欢购买打折商品。商品打折越厉害，她就越兴奋。每当她推着购物车走过店里的长廊时，总会从架子上抓下大量的商品，卫生纸、麦片、包装纸……总之，买到这么多东西会让她感觉非常良好。

对于玛格丽特来说，无论买了什么都不重要，重要的是它们都是打折商品。商店里所有的东西，从明显的降价，到朴素的装修，似乎都在向她暗示，“你在省钱呢，你这个购物天才！”

但是，当玛格丽特冷静地观察她这一周的购物收据时，却惊讶发现，自己花的

钱比在普通杂货店里购物还多。

一直以来，玛格丽特只关注每张收据结尾处写的那个“你节省了××！”却忽略了自己总共花了多少钱。

当玛格丽特踏入折扣店的那一瞬间，她就被笼罩在商店的“光环效应”之下，这让她在放纵自己时觉得快乐无比，毫无负罪感。看来，是省钱的念头诱惑了我们绝大多数的购物者。

后来，为了找到脱离圈套的办法，玛格丽特重新定义了什么叫“省钱”。她渐渐意识到，省钱不再是买到便宜的东西，而是在支出限额内买到便宜的东西。在这之后的几个月里，虽说她在省钱时仍然感觉良好，但是省钱的光环不再让她每周都去疯狂购物了。

所以说，当“光环效应”影响到你的意志力时，一定要找到一个最具体的测量标准，比如卡路里、花费、消耗或者是浪费的时间，以此判断这个选择是否和你的目标相符。

为什么不是所有的环保行为都是善举

不妨回忆一下，有多少次，你被要求作出一点小小的改变来拯救我们赖以生存的这个地球？比如，更换照明灯泡、拒绝使用一次性筷子、主动使用可循环利用的购物袋，等等。

不仅如此，你还可能会被要求购买一些叫做“碳补偿”的东西，这基本是出于对你消耗的能量和过度的消费所做的经济上的补偿。比如，那些乘坐飞机头等舱而对环保感到愧疚的旅客会多付航空公司一些钱，于是，航空公司就可以拿着这笔钱到南美洲种上几棵树。

毫无疑问，这些行动本身对保护环境而言都是非常有益的。但是，这是不是意味着这些行动会就此改变我们对自己的看法？让我们觉得自己很关心地球，促使我们在可能的情况下增强我们的环保意识呢？还是说，这些看似高尚的选择反而会造成环境的破坏，因为它们不断地提醒我们，我们已经有了“绿色许可”？

之所以开始关注这个问题，是因为有这么一项研究，是关于“道德许可”对环保的影响。该项研究表明，仅仅浏览出售可充电电池和有机酸奶等绿色商品的网站，就会让人感觉良好。然而，事实却是更加注重对环境保护的关注并不能真的导致善举。

为什么会这么说呢？有这样一项研究发现，那些选择购买环保商品的人往往更容易在之后的测试中撒谎，他们之所以这样做无非是想从每个回答正确的问题上拿到报酬。这么说来，绿色消费的美德反倒为说谎和盗窃找了一个合理的解释。

耶鲁经济学家马修·柯辰曾提出这样一个忧虑：一个小小的“绿色”行为会降低消费者和商家的罪恶感，但是，更会允许他们做出伤害性更大的事情。

虽说对于环境的保护，我们可能会表现得非常关心，但是改变重要的生活方式却并非易事。当我们想到气候变暖和能源短缺的严重程度，以及为了防止灾害发生所要做的事情，就会觉得这一切简直是来势凶猛、不可抵挡。只要某些事情让我们觉得自己已经尽力了，不用再担心那些问题了，我们就会一拥而上。然而，一旦我们的罪恶感和焦虑消失了，就会觉得可以重新开始我们习惯已久的浪费的生活方式了。所以，使用可循环利用的购物袋会允许我们购买更多、甚至是没有用东西，种一棵树会允许我们去更多的地方旅行，换节能灯泡会允许我们住在更大、更耗电的房子里。

不过，这里却有一个好消息，那就是不是所有的环保行为都会刺激人们的消费，或者是毫无罪恶感地挥霍碳能源。来自墨尔本大学的经济学家发现，当人们对罪恶行为做“忏悔”的时候，最有可能产生“许可效应”。

比如，对于那些父母晚接孩子的事情，幼儿园会制定一种交罚款的制度，但这种制度实际上增加了晚接孩子的概率。在家长看来，他们可以购买晚接孩子的权利，这样就可以消除自己的罪恶感。实际上，为了完成一些简单的事情，很多人宁愿花钱，从而把责任推给别人。有很多初衷良好的惩罚机制都会出现类似的效果。再比如，为了弥补家里用电消耗的碳能源，有些人会多花2.5美元种一棵树。这样，消费者的生态罪恶感就能得到缓解。然而，这种做法更有可能允许他们消耗更多的能源。

但是，当人们有机会为环保行为付钱，替代曾经破坏环境的行为时，比如，当人们多花5%的电费使用绿色能源，为什么不会出现这种“许可效应”呢？为此，经济学家给出这样的解释：这是因为这种行为不能减轻消费者的罪恶感，反倒会增强他们对环保作承诺的感觉。

当我们花更多的钱使用太阳能或风能时，我们就会觉得自己是为地球做好事。然后，我们就会在自己的身上贴上这样的标签。于是，我们

就会寻找更多的机会实现自己的价值观和目标。这么看来，如果我们想促进别人的环保行为，一个明智的做法应该是强化他们“环保人士”的身份认同。

这一明智的做法适用于所有积极的改变，当然也包括我们对自己的激励。我们需要觉得自己想成为做正确事情的人。从本质上说，道德许可就是一种身份危机。我们之所以会奖励自己的良好行为，是因为在我们的内心深处，往往会认为真正的自己其实是想做坏事的。这么说来，当我们想要自控时，其实都是一种惩罚，只有放纵自我才是对自己的奖励。但是，为什么我们要这样看待自己呢？

如果我们想要走出“道德许可”的陷阱，就应该知道，那个想变好的自己才是真正的自己，想按核心价值观生活的自己才是真正的自己。这样我们就不会认为那个容易受诱惑的自己是“真正”的自己了，这样我们就不再会表现得像个必须被强迫完成目标、然后为作出的努力索要奖励的人了。

如果你不知道都什么书？

关注公众号：【奥丁读书小站】

【奥丁读书小站】一个专业推荐各种书籍的公众号，推荐的这些书都绝对当得起你书架上的一席之地!总有些书是你一生中不想错过的！