

# 焦虑 是一种能量


## THE GIFT OF ANXIETY



尹依依 著

焦虑的另一面  
是超强的预判力、专注力和执行力

伦敦大学学院心理咨询博士尹依依  
一万小时临床经验，助你与焦虑握手言和

 上海文艺出版社

# 目录 Contents

[扉页](#)

[序言： 所有的挣扎都值得被看见](#)

[Chapter 1 常见心理问题](#)

[焦虑是一种被严重低估的能量](#)

[抑郁症：心灵感冒可治疗](#)

[真实比完美“美”多了](#)

[当你放弃对安全感的追求，就真的踏实了](#)

[如何安放“玻璃心”？](#)

[如何跳出“我是受害者”的思维怪圈？](#)

[逆商：超越困难的能力](#)

[走出伤害只需要这四步](#)

[感谢那些不曾杀死你的经历](#)

[让犯过的错误为我所用](#)

[Chapter 2 情绪与性格](#)

[情绪是读懂人心的密码](#)

[内向性格不需要被改正](#)

[很自卑，怎么办？](#)

[自恋的B面可能是自卑](#)

[自怜：我真倒霉，我渴望被拯救](#)

[别把脆弱当成弱点](#)

[对立性思维会让我们堕入深渊](#)

[期待是怨恨的源头](#)

女性有野心是个缺点吗？

老去带来的，不只有焦虑

### Chapter 3 我与他人

边界感：健康关系的前提

为什么爱会令我窒息？

越内疚，越疏离

老好人：为什么付出的总是我？

Yes or No，隐藏着我们内心最大的恐惧

无法抑制的控制欲

你和母亲的关系，决定你和世界的关系

那些结婚前我希望自己知道的事

当女人成为母亲

如果有人问你“如何平衡事业与家庭？”


死亡教会我们的事



扉页

# 焦虑 是一种能量

尹依依 著

 上海文艺出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

焦虑是一种能量 | 尹依依著. — 上海：上海文艺出版社, 2020

ISBN 978 -7-5321-7649-6

I . ①焦… II . ①尹… III. ①散文集-中国-当代 IV.  
①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第069082号

出版人：毕胜

责任编辑：陈蕾

特约编辑：张莉莉

封面设计：刘泊延

书名：焦虑是一种能量

作者：尹依依

出版：上海世纪出版集团 上海文艺出版社

地址：上海市绍兴路7号 200020

发行：果麦文化传媒股份有限公司

印刷：天津丰富彩艺印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1|32

印张：6.5

字数：113千字

印次：2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

印数：1-6,000

ISBN：978-7-5321-7649-6 | I • 6083

定价：45.00元



果麦文化 出品

## 序言： 所有的挣扎都值得被看见

尹依依

从事心理咨询工作这么多年，我常常问自己：人生为什么如此艰难？每一天，当我目睹病人的痛苦，当我面临各种挑战时，就会想，这个世界真的有所谓的幸福吗？我们终其一生，经历那么多苦难，究竟有什么意义？苦难到底教会了我们怎样的道理？

很多人说心理咨询师是在吸收世界的全部负能量，事实恰恰相反。虽然我接诊过许多遭遇坎坷和面临困惑的来访者，但是，但凡决定来接受咨询的，都是在挣扎中努力寻找出路的人，那种向上的力量特别宝贵。我们与命运之间的搏斗和搏斗过程中感受到的痛苦，会造就现在和未来更坚强更丰满的自己。痛苦中才能看见最真实的人性。我们只有经历过痛苦，才会知道真正想要的是什么。

作为一名心理咨询师，我一直相信，我的工作陪伴来访者走上寻找自我价值和勇气的旅程，使他们能够面对生活的真相，能够有勇气、有担当、有兴趣地去过自己的闪亮人生。

心理咨询有用吗？这是我从事心理咨询工作以来被问过最多的问题。接受心理咨询需要付出大量时间和精力，也不能一步到位地解决任何问题，但心理学确实是在以科学和严谨的态度，为人们的生活提供更多的可能性。理论上，今天已经有充分的研究证据表明，心理学可以描述、解释、预测人类行为和对人类行为产生影响。而实践中，临床心理学家和包括我在内的心理咨询学家，也可以通过谈话治疗来帮助来访者改变行为模式，重塑人生体验，提高生活质量。心理学知识虽然不能解决一切问题，但是在建立自我方面，一定有用。

每一个成年人都不缺艰难的人生故事。谁不是在深夜里痛哭过，第二天醒来还要满血复活？谁不曾伤过、痛过、灰心丧气过，但还是爬起来，擦擦身上的泥土，甩掉过去的沉重？人生确实很艰难，而我们总是把这些艰难隐藏起来，捂成一道道隐秘的伤口。如果能够分享，会不会好过一点？答案是肯定的。所以，我来分享我的体会。我是尹依依，是伦敦大学学院的心理咨询博士，是有丰富经验的心理咨询师。同时，我也是一名时刻面临着各种挑战的女性，和大家一样。幸好我学了心理学，再加上不断的实践，我慢慢学会了如何更舒服地和自己相处，学会了看见挣扎，自己的，和别人的。

糟糕的原生家庭，我有。十一岁那年，父母在漫长的争执、暴力中结束了他们的婚姻。我从小就辗转于东北和上海两地，并不是在他们身边长大的。我那时年纪虽小，但也知道，这次分离之后，我的所去所从将对自己的未来产生决定性的影响。失败的婚姻中不存在赢家，每个人都经历了一场创伤，更可惜的是他们连最后的体面也做不到——离婚协议是在父亲对母亲大打出手之后签署的。

那时的我，作为他们的孩子，感到无地自容。那些经历所带来的羞愧和自卑贯穿了我整个青少年时期，直到现在也会偶尔跑出来和我较劲儿。与自卑和羞愧相伴的，还有“这一切都是我的错”，因为父母一再强调，他们是为了我才忍受着婚姻的苦。

小学五年级，胖胖的我带着外地口音，转学到了上海，受到了老师和同学无尽的嘲笑，基本上就是一个被霸凌的小典型。能怎么办呢？还是忍吧。就是从那时开始，“忍”变成了我人生最重要的信条，因为内心深信没有人会在乎我的感受。抱着孤独求生者的态度在人生里起伏，工作、学习，处处都变成了“硬着陆”。觉得熬不过去了，再咬咬牙就好。

职场和工作上的困惑，我有。从英国读完市场营销的本科回国后，我顺利进入了一家国际广告公司工作，每天忙得飞起，经常熬夜加班，这种感觉，做过乙方的都知道。当时为了工作，我甚至创下了七天睡七个小时的纪录。但辛苦有回报，升职也算很快，在这个过程中，我还读了个国际传媒硕士给自己加分。在转行之前，我担任的是爱德曼公关公司上海区客户

总监。然而，时间越长，我就越觉得自己是戴着假面具在工作的。最好的状态都留给了客户，而自己内心的困惑，则直接被忽视了。慢慢地，生活习惯、健康状况都一塌糊涂。几经考虑，我才终于决定转行，去英国读心理学。这个决定几乎用完了我在职场中积累的所有勇气，因为在工作上升期放弃一切，三十出头再去重修大学本科，在当时来说简直太冒险了。现在回想起来，那个时候，我已经开始懂得，要学会聆听自己内心的声音。

转行和学业上的挣扎，我也有。决定去英国读心理学之后，我从头修读了心理学本科课程，又申请了伦敦大学学院的心理咨询硕博连读课程。看似顺利，等待着我的却是更多挑战。我的博士第一年只能用“可怕”二字来形容。前两篇论文选题都没有通过，对研究项目也是一筹莫展，自信心简直被碾得粉碎。每天都想放弃，觉得自己能力不足。熬完第一年，拿到硕士学位的时候，真觉得脱了一层皮。

但我还是熬下来了，三年之后，我成了整个年级唯一的三年博士毕业的学生（正常都是四年至五年）。现在，四十岁的我，每天在寸土寸金的伦敦市中心最著名的私人诊所里，满怀对心理咨询职业的尊重和热情，等待着预约者的到来。百般挣扎后，我终于完成了转行的目标，在职业上迎来了第二个春天。

情感和婚姻上的困惑，我当然也有。我没有完整家庭的成长模板可以参考，只能一次次在受伤中学习。缺乏对自己的了解、对健康关系的认知，所以一路上难免伤人伤己，头破血

流。虽然现在找到了可以携手的好伴侣，但也明白两人相处着实不易。责任和爱的较量，激情和舒适的冲突，依赖和独立的抗衡，双方成长速度和对未来的期许的差异，等等，都可能在婚姻里引起震荡，牵一发而动全身。

我现在依然思考着婚姻在不同阶段的意义。因为思考，所以更加确信，人生的路不是绑定了婚姻就绑定了安全带。婚姻不是人生的必修课，甚至都算不上一道附加题，而是你人生多元化选择中的一种生活方式。无论你正拥有婚姻，渴望婚姻，还是拒绝婚姻，都得付出相应的努力和代价，仅此而已。

为人母的困惑，我也有。读博士的第一年，我不仅承受着巨大的压力，而且还心怀对新生儿的歉疚。所以，作为母亲，我也有着很多困惑。到底是应该努力写论文，还是应该多陪陪孩子呢？因为母亲负有养育责任，我是不是不应该追求自己的事业了？我能够都做好吗？能平衡吗？

“母亲”这个称呼带着全世界最多的爱，同时也带着全世界最重的责任，就好像一顶沉重的皇冠一样，有时候会压得我们抬不起头。另外，怎样才算是一个好母亲呢？我到现在也没有标准答案。虽然掌握了许多心理学知识，可还是会因为孩子考试没考好而纠结和内疚。但是，我也因为养育孩子而更加了解自己了。因为爱他，我也学会了更加爱自己。因为见证他的成长，我也学习了更多知识。爱和治愈，是我从母亲这个角色里得到的礼物。

你看，我并没有主角光环。我的每一次成长都伴随着挑战和痛苦。曾经过低的自我认同和自我贬低差点恶化成生活的准则——对自己苛刻地奉行不接受、不赞同、不关怀、不表扬、不安抚这五大原则，而自我鞭挞则造成了焦虑。

感谢心理学，现在，我懂得挑战既定的生活准则；现在，我会在平时就注意加固自信心、接受自我，不会等到“灾后”再去重建，因为灾后重建需要从废墟里一块一块把自己找出来，然后重新拼凑，只会困难得多。我还意识到，过去长期的自我怀疑使我总在换位思考，因而给了我敏锐的共情能力。能够看见隐藏的痛苦并启发他人改变，成了我现在工作中最宝贵的技能。

我的工作性质决定了我有很多机会看到月亮的暗面、光环的背面。说实话，我不曾见过一种完美的人生，却见过很多因挣扎而动人的灵魂。我将自己和来访者们的故事写在这本书中，你将看到的不是所谓人生赢家的幸福模板——那不可能是人生的常态。起伏着，挣扎着，改变着，坚持着，喜悦着，失去着……这才是我想分享的真实的人生。怎么去面对生命里的这些过程，是我可以给你的“实战”经验。因为，我就是那个和你一起突围的战友。

过去固然无法改变，但当下的自我察觉和改变，是完全可行的。而改变就需要我们去反思，去探求，最重要的是学习接受真实的自己，从而找到人生的方向。学着有意识地改变行为，鼓励自己哪怕一点点的小变化，珍惜挑战给我们带来的成长。

也许你对心理学还有很多误解，也许你对人生还有很多困惑，请相信我，真的没关系。我们可以改变自己，虽然这并不容易，但我会陪伴你。

美国著名心理学家、人本主义心理学的主要代表人物之一卡尔·罗杰斯曾经说过：我们只有彻底地接受自己的真实存在，才能够有所变化，才能够超越自己的现有存在样式。那时，变化在不经意之间就会发生。他还认为：好的人生，是一种过程，而不是一种状态；它是一个方向，而不是终点。

能够面对真实的自己，才是最珍贵的自愈能力。人生确实满是泥泞，但那也不妨碍我们自己开出花。认识自我，珍惜当下，向往美好，让我们一起启程吧。



# Chapter 1

## 常见心理问题

## 焦虑是一种被严重低估的能量

作家梁晓声曾说过：“中国人不分男女老少，不分农村和城市，不分贫富，不分官民，总而言之，几乎集体陷入了一个终于崛起后的大国的焦虑、忐忑的年代。”

其实，焦虑作为一种情绪表达，基本上每个人在不同时期都会有，只是程度不同而已。每个人对焦虑的感受不一样，但大体来说，是一种不确定感以及随之而来的担心。这种担心，通常是建立在我们对未来结果的一种负面预测上。这种悬而不决又隐约带着害怕的心情，会给我们带来强烈的不舒适感，我们的第一反应就是试图消解。

在心理学中，个人感受到的压力和效率的关系是一个倒U形的曲线，适度的压力（焦虑）水平能够推动效率达到最高水准，而过高的压力（焦虑）水平则会让焦虑弥漫，让人无法正常思考和感受当下。焦虑症是全球最普遍的心理问题之一，大约每十个人里面，就会有一个人被诊断为焦虑症患者。

防御性悲观主义者

什么是防御性悲观主义？有一句话精辟地道出了防御性悲观主义者的特点：驾驶帆船出海遇到大风的时候，悲观主义者抱怨风大，乐观者期待风停，而防御性悲观主义者会调整风帆。从某种意义上来说，防御性悲观主义者是明知道结果可能不尽如人意，却依然愿意去弥补、改善的那种人，而不是简单地接受失败，或者抱怨命运。我们常说的谋事在人、成事在天，其实也是一种防御性悲观主义的表达方式。

美国心理学教授朱莉·诺勒姆认为，防御性悲观主义者会下意识地将焦虑变成一种动力，将所有对策都考虑清楚，然后坚决执行，同时采取降低内心期待值的方法来有选择性地面对失败。因为期待值低，任何收获都是意外之喜；因为将问题细分和具体化，注意力集中，行动积极且主动，所以更容易成功。在焦虑的时候，防御性悲观主义者不会逃避，也不会拖延，他们通常会选择直面困难，哪怕结果不能改变。

诺勒姆教授用她的理论进行了不同的实验。实验发现，相同的任务里，当防御性悲观主义者将所有的困难都详细地列出来时，他们更能够得到理想的结果；而当乐观主义者完全不去思考可能面对的困难时，他们则能够将自己的最佳实力展现出来。更有意思的是，容易焦虑的人，如果同时能够利用防御性悲观思想，他们往往更容易获得自信，取得成功。

焦虑的产生，与先天的基因、后天的环境都有关系。往往在不知不觉中，我们就从一个无所畏惧的小孩子变成了一个焦虑的成年人。在转行做心理咨询师的时候，我经常觉得自己会失败，设想过无数种最糟糕的结果，后来就干脆抱着“尽力试

一下，反正肯定是输”的心态，一步步走到了现在。直到如今，虽然有了一些成绩，我却从来没有觉得自己很厉害，经常还是会焦虑，担心准备不够充分，焦虑专业还不够精进，依然会抱着敬畏的心态，尽力完成每一次咨询。慢慢地，焦虑也变成了一种习惯和动力。所以说，不要害怕焦虑，焦虑也有好的一面，而且防御性悲观主义者的焦虑，往往是成功的必备素质。

## 适度的焦虑，会让你表现得更好

曾经有位来访者是话剧演员，专攻莎士比亚戏剧，戏份多且台词长，着实不易。舞台上夺目生辉的他，在现实生活里其实是一名重度焦虑症患者。哪怕一部戏已经排练过无数次，演出了十几年，台词都熟记于心了，但每次上台前他都会浑身发抖，汗出如浆，以至于将妆面都弄花了。

他来找我咨询的时候，问我：“要怎样才能不那么紧张呢？”

我说：“可能是你不那么在乎每一次演出的时候。当然，你也可以用深呼吸的方法来降低心跳速度，让自己平静下来。但是，正是因为紧张，每次彩排你才会尽全力，每次上台都能那么全身心投入啊，不是吗？”

了解了这一点后，他终于能允许自己焦虑了，也知道了该怎样面对焦虑。从此，焦虑仿佛变成了动力，他甚至开始有点

享受那种舞台上心跳加速的感觉。一点点未雨绸缪，就可以让焦虑的我们将内心的担忧排解而出。也正因为如此，防御性悲观主义是一个积极心理学的概念。

让焦虑消失，对成年人来说，简直是一个不可能完成的任务。无论你多么佛系，生活总有办法将你打趴在地。既然一定会焦虑，我们不妨多思考一下怎么利用焦虑的力量。

预想到最坏的结果之后，依然去努力，可以减少焦虑。同样，将细节全部思考清楚，有的放矢，也能够带来一定的控制感。因为不会盲目乐观，在焦虑的时候，我们能够用过去的失败来提醒自己不能放松，同时也可以利用过往的经验来更好地面对现在的困难。

当我们焦虑的时候，一味地告诉自己不要担心，有时候反而会更糟糕。心理学里有个词汇，叫二级焦虑，就是担心自己太焦虑而引发的更大的焦虑。而防御性悲观主义的倾向，可以让我们在焦虑的时候，真实地面对自己的情绪，更主动地去思考解决问题的办法，而不是沉溺在自己的情绪里，被焦虑全面包围。

在焦虑中依然能够保持独立思考，拥有自我察觉的能力，能够帮助你在未来的生活中乘风破浪，是一笔难得的心理财富。哪怕眼前的困难看上去像不可跨越的巨壑，哪怕你处在巨大的焦虑中，这种能力也会让你集中注意力，直至找到最佳的应对方法。

## 无须时刻佩剑生活

凡事都有两面性。虽然防御性悲观可以用来作为焦虑的动力，但是如果在工作中永远只看到可能出现的问题，在一定程度上也是很影响团队士气的。你会被当成负能量发生器，成为团队的压力来源。在生活里，一直在准备补救，而不能享受当下的愉悦，也会带来问题，你会被当成煞风景的怪人，让亲近你的人都感到不自在。

我遇见过一名女性，工作中的她抗压能力非常强，简直就是一个问题专家，不管发生什么棘手的事情，她总是能够沉着稳定地解决。久而久之，大家都非常依赖她，也都很敬仰她。但她跟我抱怨说：“平时都对我和气尊敬的同事们，一旦私下里有什么聚会或者放松的活动，都唯恐被我发现似的，更别说主动邀请我了。我有那么恐怖吗？出了问题的时候，都笑脸盈盈地第一个来找我。有好事的时候，怎么就没人跟我分享呢？”

我告诉她，可能大家都习惯了她是一个时刻处在“防御性悲观”状态的人，所以，在一些不需要防御性悲观的情境下，大家就会觉得她缺乏愉悦感吧。想象一下，如果一个人在团队工作中，永远只看可能出现的问题，一定程度上也会影响团队士气，对不对？在生活里，总是在计划万一发生坏事怎么补救，却不能享受当下的成果，也会带来问题。

这个例子提醒我们，如果想要在不同的情况下游刃有余，就要在不同的时候运用不同的情绪武器来分别处理各种问题。

焦虑虽然可以是动力，但也是一种内耗，如果不是处在警备状态，就不必时刻带着武器。我们的情感工具库里，需要有更多其他的武器，来解决人生中不断出现的新问题。

朱莉·诺勒姆教授有一套关于防御性悲观主义倾向的测试题，大家可以用来思考自己化解焦虑的方式。

- 在开始某项任务时，总是预计最坏结果。
- 会经常想，事情一定会变得更糟。
- 会尝试从各个角度去思考可能有的最糟糕结果。
- 会担心不能达成目标或者完成任务。
- 会花很多时间担心事情会出错的环节。
- 会想象如果任务失败了，自己受伤和挫败的情绪。
- 会思考应对失误的各种可能方法。
- 会经常提醒自己不要松懈，不要太过自信。
- 会花很多的时间来计划所有环节。
- 会经常担心失误，所以准备也会更充分。

如果你对以上问题的回答大多数是“Yes”，那你就有可能拥有将焦虑化作动力的能力，好好利用起来吧!

人生路上，如果焦虑无法避免，那么不妨就从焦虑中寻找动力。小说家G.B. 斯特恩说过：“乐观的人发明飞机探索天空，悲观的人发明降落伞防止坠落。”如果我们懂得怎样看待情绪，那么每种情绪都有力量。



## 抑郁症：心灵感冒可治疗

从事心理咨询师这份工作以来，抑郁症是我诊治过最多的心理疾病之一。最近几年，媒体也越发关注抑郁症。在知乎上搜索抑郁症，特别是关于抑郁症的确诊和治疗规范，会得到上万个答案。但是很可惜，关于抑郁症的科普，真的做得还是不够。

心理学作为一门现代社会科学，对于常见的心理疾病，包括抑郁症、焦虑症、创伤后遗症甚至人格障碍，都有明确的诊断治疗标准。而针对抑郁症，在美国和英国，无论是公立医院还是私立医院，都是通过来访者自测的形式来诊断，用的是大名鼎鼎的PHQ-9抑郁症筛查量表。这个表也可以用来测试抑郁指数，是心理咨询师常用的工作工具之一。

大家也可以看一下这份自测题，了解抑郁症的症状。

过去两个星期内，你的生活中出现过以下哪些问题？  
丝毫没有感觉到困扰，记0分；很少困扰你，记1分；有一半时间困扰你，记2分；几乎每天都困扰你，记3分。

- 对一切事情失去兴趣，或者没什么动力去完成事情。

- 情绪低落，或觉得没有希望。

- 难以入睡、总是醒来或者睡得过多。

- 感觉很累，或精力不旺盛。

- 食欲不振，或吃得过多。

- 自我感觉很糟糕；或者，感觉自己是个失败者，让自己和家人都很失望。

- 难以集中精力在某件事情上，比如读报纸或看电视。

- 有令他人察觉得到的行动（或言语）迟缓；或相反，变得特别烦躁不安、好动，明显比平时爱到处走动。

- 有过自杀和自伤的念头，甚至有相应的计划。

如果总分不高于4分，说明你一切正常；如果总分介于5分至9分之间，说明你有轻度抑郁；如果总分超过10分，可以鉴定为中度抑郁；如果总分超过20分，说明你目前就处于重度抑郁状态。

如果检测出来自己处于抑郁状态，也不用特别担心害怕，更不要讳疾忌医。心理学科普的目的之一就是给心理疾病去污

名化。人的情绪本来就不可能处于一个恒定状态，它就像我们的人生经历一样，总会有所起伏。抑郁是一种在全球都很常见的心理障碍，根据世界卫生组织报告，平均每十个人中有一个人一生中至少患过一次重度抑郁症。也就是说，有很大一部分人都经历过这样的情绪问题。

## 看不见的伤更难愈合

我曾经在公立医院接诊过一个来陪读的中国留学生的妈妈。她来伦敦八个月了，一直食欲不振，严重失眠，头发掉得厉害。她儿子告诉我，自从妈妈来了英国，人消瘦了很多，自己因为学业繁忙，只陪妈妈去看过几次家庭医生，都没有查出什么问题；妈妈被转到当地的心理治疗机构后，又因为语言问题，很久都没接受治疗，最后终于碰上了我。

那位来访者看到诊室里有一张熟悉的中国面孔，一下子就哭了。等她安静了一会儿，我让她描述自己的症状，她对我说：“我睡不着觉，半夜头疼，喘不上气，心里好像一直有东西堵着，也吃不下东西，每天就是给孩子做饭，我自己不吃。明明没做什么事情，却总是觉得累得不行，动不动就想哭。”

大家有没有发觉，这位来访者描述到现在，都是在诉说身体上的问题，情绪上的问题压根儿没提？我就问她：“那你情绪上有什么感受吗？”

结果她回答：“情绪上？情绪上是什么意思？”

原来，她从来没有把自己的情绪放在健康的天平上过。用身体上的不适来表达情绪和心理上的问题，这是中国心理问题患者特有的表现，叫作“身体形式症”。众所周知，现代心理学起源于西方，如今虽然在中国迅速发展，但是基于中国文化的心理疾病研究还是不够多。要用现代心理学来解读中国的心理学疾病，总会面临一些水土不服的情况，而身体形式症就是用身体病症来解释“心理症状”的、带着中国国情特色的病症表达方法。中国传统文化里一直以来有着“身心合一”的观念——人们习惯将身体和心理的症状结合在一起来表述。中医里的肝气郁结、气血两虚、阴虚火旺，描述的其实是抑郁症的症状。由此可见，在中国传统文化里我们会习惯性地用身体的症状去解释情绪的问题。

另一方面，我们的文化推崇喜怒不形于色、泰山崩于前而色不变，所以我们习惯偷着乐、躲着哭。斯坦福大学心理学副教授珍妮·蔡是一名专门研究东亚文化的心理学专家，她曾经对比中国和美国的少儿图书，发现中国儿童读物的人物表情明显更内敛，少有大笑或者大哭等张力十足的表情。在研究中她还指出：情绪相对来说是一个更加西方化的概念，而将情绪细分，并不是每一种文化与生俱来的意识。这个观点我完全同意。相比把情绪挂在嘴边的西方人来说，我们要弄清楚自己的内心感受是个大难题。英国的幼儿园常会挂着情绪图谱，上面有愤怒、悲哀、愉快、害怕等情绪，孩子们从小就被教育去感受情绪。相比之下，中国的成年人很少能准确地感知自己的情绪。

身体形式症的另一个重要成因是社会对心理疾病的污名化。情绪上面临问题的同时，心理疾病患者还会遭遇外界的负面评价、偏见甚至歧视，这导致很多人怯于说出心声，寻求治疗更是难上加难。类似于“那个人有神经病”这种邻里之间的窃窃私语，相信我们都不陌生。家人的不理解，他人的异样眼光，对心理疾病患者来说，是一种无言的伤害。这种污名化会带来羞愧、内疚，以及对自己的愤恨和对治疗的不耐心。于是，一些人会用身体上的不适来掩盖情绪问题。身体疾病虽然痛苦，但能治疗；而心理上看不见的伤，让人更痛，也更难治疗。

有个特别的研究案例，代表了我们国家对心理健康的重视和在这个方面取得的进步。著名的精神科专家、哈佛大学的教授凯博文（Arthur Kleinman）长期致力于跨文化心理学的研究。他1980年首次访问中国的时候，被告知当时的中国是不存在任何心理疾病的。而到2020年，根据世界卫生组织对外公开的最新数据，中国的抑郁症患者大约有5400万（占人口的4.2%）。可见，中国现在对心理问题的了解程度和重视程度正在大幅度提高。能够重视心理疾病，一定是诊断发展的第一步，这一步，我们走了近五十年。以后，我们一定也会坚定地走下去，努力探索更多心理问题并且寻求这些问题的答案。

那么，抑郁症如何治疗呢？其实，很多心理疾病的治疗大同小异。患者通常会根据自身症状等情况，采用三种方式综合处理——心理治疗（寻求心理咨询师的帮助）、药物治疗，以及辅助方式治疗（跑步、健身、瑜伽、社区团队支援等）。三

种方法可以同时进行，也可以根据病因、患病程度、病史等，采取不同的治疗方式。

因为很多患者都比较抗拒或者畏惧服用药物，所以我重点解释一下药物治疗。如今，现代医学对精神疾病药物的研究已经很发达了，服用精神疾病药物，一般不会产生依赖，大部分药物的作用是强化血清素的输送能力，并不会改变情绪的感知能力。对严重的心理疾病患者，我总是会强调药物的重要性，因为服用药物是最安全的保护患者的途径。

其实，心理疾病很常见，一点也不可怕。而明白自己的情绪，也是人生中必不可少的一课。人一辈子总免不了要去医院看几次病，偶尔内心生病了当然也是正常的。察觉，寻求帮助，慢慢恢复，就能重新做回自己。

### 抑郁症为什么发病率高？

抑郁症发病率高，和我们平时的情绪一再被压抑有关。弗洛伊德最早提出了抑郁和愤怒之间的“暗黑”关系。长期压抑内心的愤怒或不满，将会导致我们无法正常沟通和发泄，从而丧失打开自己的内心和世界交流的意愿，这也就是抑郁症的症状。

前面案例里的母亲，咨询过程中透露，说自己在英国生活得不如意，孤单，没有自己的圈子，但是又觉得不能给儿子添

麻烦，就一再忍耐。治疗之后，她和儿子加强了互动，抑郁状态也得到了好转。

中国文化强调的情绪内敛是抑郁症产生的原因之一。人们不仅缺乏对自己情绪的了解，而且还羞于表达。

大多数人并不想去伤害亲近的人，更不想打扰无关紧要的人，但是隔着键盘却可以大肆发泄情绪。“键盘侠”和网络中戾气的出现，从某种程度上来说，是因为我们平日里有许多情绪不能、不敢、不愿意去释放，而网络是一个天然的出口。

我当然不建议大家都用网络来发泄自己的情绪，而是希望大家去思考，为什么我们在网络上可以口不择言？那是因为在网络中遨游不需要具有同理心，而一个没有同理心的网络社会对心理疾病患者是绝对不友好的。作为一名心理咨询师，我一直坚信语言是有力量的，这种力量可能有杀伤力。大家在说出一句话，或者打下一个字时，尽力给出温暖吧。因为我们都是受益人。

## 女性更容易抑郁

这里还想重点提一下女性抑郁症的发病率在全球高于男性，中国也不例外。因为女性除了生理上会经历不同时期激素的变化，还在各种文化语境中被教导要温顺，提倡付出，这导致女性不重视自己的各种情绪感受，进而忽略情绪上的警告信号。而大环境里，对心理疾病的了解和对患者的支持还有待进

一步发展。以上种种因素的结合，导致女性抑郁症发病率高于男性。如果你正在被抑郁困扰，希望你能对自己的情绪多一点察觉，注意关注自己的情绪变化，适时地寻求帮助，并通过上文提到的三种方式尝试做出改变。

女性历来是中国的“半边天”。现在，女性受高等教育的机会越来越多了，同时被要求承担的社会责任也越来越多了。学业、婚姻、事业、育儿、养老等各方面，都对女性提出了要求。我们在各个岗位上独立工作，与此同时也想要去满足各个不同社会角色对我们的要求，这好似理所当然的付出背后，女性付出的代价是什么呢？社会、职场、家庭能帮女性分担压力吗？目前来看，恐怕还是不尽如人意。

前阵子，《82年生的金智英》在韩国，乃至东亚都掀起了热烈的讨论。细腻描写现代韩国女性生存环境的书能够打动很多中国女性的心，我一点也不奇怪。因为作为一名在英国执业的中国心理咨询师，无论在工作还是生活中，我深深感受到无论身处哪个国家，无论有着什么样的文化背景，女性生存环境的改善，和整个社会的发展都是不成正比的。任何语境下，对女性的要求都是相对更严苛的。女性的生存环境其实还有很大的改善空间，但看见问题的存在，本身就是一种进步。放在心理学这个范畴里也是一样，我们只有接受自己有问题、需要改进，才能正视问题，然后成长。

关于抑郁症的话题太多，我也不可能在一本书里完全说透这个常见但伤害力巨大的心理疾病。这个世界不一定会对我们更温柔，但是学会聆听自己，真正理解自己，大声表达自己



——包括自己的不满和愤怒，那我们就已经慢慢在内心筑起防止抑郁症的长城了。多思考，清醒地认知你的身份，你的社会角色，你的成长轨迹，你的人际关系，你和自己的关系，为自己筑起一道抵挡寒风的屏障，抑郁症也就变得不那么可怕了。

## 真实比完美“美”多了

我们身处一个经济发展迅速，但是挑战也巨大的社会里。这个社会，对工作能力的要求越来越高，机会好似遍地都是，却又转眼即逝。每个人都想成为“更好”的人，在这个大前提下，鸡汤和成功学应运而生。

随手上网搜一搜，就能看到很多文章在告诉你如何成功、如何更成功；如何瘦下来、如何能更瘦；如何释放自己的潜能；如何变成最好的自己……好像在这个社会里，你不拼尽全身的力气活着，就是在浪费生命。

这些文章对女性提出的标准和要求极度苛刻。关于身材，有“好女不过百”的要求——即使在孕产期间也不能松懈，媒体上大肆渲染的是“产后竟然比产前更瘦，妈妈们要向×××（通常是某个明星或者凯特王妃）看齐”；关于养育，有“以下四点，帮你做好全职妈妈”的观点，还有唱反调的，“做全职妈妈是没追求的人生”；关于工作和家庭，有“事业家庭兼顾其实一点也不难，只要掌握这五个诀窍”……类似的文章数不胜数。要做一个“完美”的女人，太不容易了。

## 完美主义的隐患

可以说，我人生的前三十年最大的动力，就是要尽力在每一个方面都达到“完美”。处处要求完美，给我的人生带来了什么呢？坦白说，它虽然给我带来了一定的外在动力，但更多的是带来了无穷的焦虑。

为什么处处要求完美会带来焦虑？要回答这个问题，我们需要剖析“完美”这个词，看清楚完美主义的真相。在心理学上，完美主义有六大倾向：对自己要求高；觉得别人对自己的期待高；觉得如果不做得完美，就会被批评或者导致灾难、不利的后果；不停怀疑自我；严格遵循次序；不能接受错误。完美主义的这些倾向在不同个体身上会表现出不同的症状。

我的一位来访者杨璐，是一个强迫症患者，每次出门之前，她都要反复检查门窗和锁，确认煤气关闭，拔掉插座上的插头，排除各种安全隐患。有时候出门了，总觉得没锁好门，中途回家去确认。后来，她的强迫症日益严重，检查的步骤越来越烦琐，出门需要的时间越来越长。她也有点力不从心，逐渐减少了出门的次数，后来索性连班也不上了。

杨璐来咨询的时候，对我说：“我完全没有任何社交生活，每天生活在恐惧中，不敢出门，也不想待在家里。我好像把自己关在了一座看不见的监狱里，而钥匙被我自己扔了。”每个人多多少少都会有一些强迫症。生活里那些特别爱干净、出门回到家要洗很多次手的人，也可能是患有一定程度的强迫症。

而另一位来访者卢娜，则有严重的拖延症。她对待事情的态度，就是能拖就拖，直到堆积如山，不得不解决。有时候明明有足够的时间去完成一项工作，却偏要拖到最后期限才开始动手。因为时间仓促，最终工作完成的质量也会大打折扣。长此以往，公司的合作项目因为她的拖延，整体进度受到了很大的影响，其他同事也对她忍无可忍，她的工作也因此岌岌可危。无奈之下，焦头烂额的她选择来接受心理咨询。她在咨询的时候告诉我：“我真的很想按时完成工作的，但是我就是特别害怕，宁愿拖延也不想开始工作。到现在我每次看到邮件都紧张，就怕又有了新的工作，我旧工作还有一大堆没做完呢。”

这两个案例的主人公表面上症状不同，诊断结果也不同，但其实她们的行为背后有一个共同的始作俑者——完美主义。强迫症患者杨璐觉得如果不检查好每一项潜在隐患，灾难就一定会出现，比如水龙头没有拧紧会导致漏水，煤气没有关好会引发火灾，所以为了“防止灾难”，她必须要确保整个住所都保持在完美状态。因此，她不停怀疑自己，一次又一次检查自己的房间，最终，每天都被恐惧笼罩着。拖延症患者卢娜难以开始工作是因为她内心坚信每一项任务都必须完美完成，这给她带来了很大的压力，于是她只好选择逃避。在她的认知里，如果一件事情没有完美完成，自己就会受到严厉的批评，越害怕，越拖延。

在杨璐和卢娜的眼中，每一件事情都很重要。她们缺乏一种将事情按照优先级排序的能力，所以明明可以用苍蝇拍来解

决的事，也一定要架上大炮去处理，这样当然会导致心力交瘁。

一旦将“完美”和“自我价值”挂上钩，完美主义就会变得越发危险。因为如果做不到完美，我们就会怀疑自己。“完美”是需要“观众”来见证和评定的，也就是必须要有“裁判”，要不然我们怎么知道自己达到了完美呢？所以，追求完美者的动力都是来自外界，她们的生活看似“完美”，却隐患多多。

## 为什么追求完美？

造成完美主义的原因有很多种，原生家庭的影响是其中很大的一个部分。家长从小要求高，对孩子一味批评甚至冷暴力；只重视结果，却不重视努力的过程；在成长过程中，不注重孩子自尊心的培养；一言堂式教育，这些方式都容易教导出有“完美主义”倾向的孩子。因为在这种成长环境下，完美变成了他们获得鼓励、赞扬和爱的唯一方式。所以，“完美”成了他们对自己的要求，直到长大了也不敢松懈。

曾经的我，觉得人生哪怕只要有一点点错，就是世界末日。我当时觉得，我必须不断地通过完美的结果来证明自己的价值，因为一旦降低标准，就将被鄙视、批评，甚至被抛弃。我非常在乎每一件事情的结果，却从来没有停下来问我自己是不是喜欢现在的工作和生活状态，所以哪怕看上去算成功人士，但我自己知道，我是因为恐惧别人的目光，所以不敢停

下思考，也不敢尝试学习新知识。大家小时候看过《成长的烦恼》吗？我曾经非常羡慕西佛一家温情又民主的家庭环境，电视剧里的爸爸是一名心理咨询师，那也是我第一次对心理咨询有所了解。那样温情平等的家庭环境，现在依然不能算普遍。要改变整个社会的家庭养育模式真的非常困难，所以，改变要从自己开始。

多年后，我偶尔还会被完美困住，但每一次，我都会停下来思考：我究竟为什么需要完美？如果是为了得到“观众”的喝彩和“裁判”的评判，那么，那些观众和裁判对我来说真的重要吗？如果是为了将一件事情做好，那么，是不是只要自己尽力了就可以了？

所有正能量故事都有类似的模式：找到自己的目标；积极向上不能消极低落；别浪费时间，高效才能赢；运动很重要；工作（或者职责）很重要。而在这些模式下，人容易产生如下幻觉：人生是可控的，获得幸福是有方式的。别人都做到了，我也可以。

但是，最终，我们会发觉人生有太多的不可控，幸福也并没有模板，我们也并没有活出想象中“最好的样子”，到那时我们就很容易陷入深深的自我怀疑和焦虑。

给自己机会，去爱上真实而不是完美

打破对完美的执念，是我们很多人都需要面对的问题。那么，要怎么样才能打破对完美的执念呢？

首先，我们可以故意制造犯错的机会。比如在汇报工作的邮件里故意写错一个字；整理房间的时候，故意乱扔几件衣服在沙发、椅子、床上。在可控的范围内去尝试犯错，是一个可行的方法，因为你会知道，别人的反应其实远远不如你想象中的那么大，世界也绝对不会因为你的一个小错误而崩塌。

其次，我们还要学会对事情分轻重缓急，学会取舍。如果每一件事情都很重要，那则代表了没有一件事情“更”重要。要提升自己的时间管理能力。要根据自己的能力和感受，差别对待每一件事情。喜欢做，又擅长，如果还能找到意义，那必须是“头等大事”。不喜欢做，又必须要做的事情，那就需要留出更大的余地，因为有可能动力不足。明白自己的能力有限，才能更好地发挥自己的长处，而将长处发挥到极致，我们会获得更多愉悦。看，这就变成了一个很好的动力能量循环。

再次，我们要努力打破黑白的界限。要做就一定要做到最好，这句话的另外一面就是，如果不能做好，那就索性不要做了。过早地去立一个“flag”，并不会给我们更多动力，反而会让你胆怯。从一开始就放弃完美的念头，给自己设定一个现实的、可以达到的目标，而不是把自己整个希望都悬在一个结果之上，这样就真的有可能出现蚂蚁扳倒大象的局面了。

最后，我们要学会奖励自己、表扬自己。很多人其实已经做得很棒了，但还是看不到自己的努力。而且，每一件我们做错的事情背后，都至少有一件我们完成得还不错的事情——比如虽然这个订单没有拿下来，但是你的PPT水平还是不错的。所以，我们自己要学会发掘自己的闪光点，而不是期待别人来看见。与其等待外界的掌声，不如在心里多给自己来点掌声吧！生活那么不容易，谁不需要一些自我安慰呢？

说到底，要求完美就等于将自我价值的裁定权交给了别人，而自我价值则必须要自己拿在手里才最安稳。一个事事追求完美、对自己苛刻的人，就相当于用完美塑造了四面墙，你出不来，别人也进不去。而我们如果要继续成长，就要接受自己，就要感受世界，就要忘却完美。

现在，我可以说不完美，也坚决不会追求完美。我犯错，我懊恼，我纠结，每一天如此，但是我很真实。而真实，比完美“美”多了。



## 当你放弃对安全感的追求，就真的踏实了

我们生活在这个世界上，扮演着很多社会角色，承担着很多社会责任。我们在衡量自己的心理状态时，也要对外界的环境有一个客观的认识。世界日新月异，一切都变得越来越不确定，这会影响到每一个人。因为不确定因素太多，我们内心的不安全感也会被放大，这导致人人都想要拥有更多。要知道，从理论上来说，世界上没有一个人能完全摆脱“不确定感”，这也就意味着，没有人是绝对安全的。

美国社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛，提出了人类需求五层次理论。他曾经在研究里描述过缺乏安全感的表现：

把世界看成是充满野兽的丛林，危险无处不在；内心深信其他人都自私而且目的不纯，所以宁愿孤身一人也不与人同行；不愿意信任别人，富有攻击性；经常陷入强烈的焦虑和紧张状态，看待事物悲观，很难获得愉悦感；总被内疚折磨，时常拷问内心；大多有点神经质、行事自私以及以自我为中心。

这是马斯洛在1942年写下的观察，如今依然有很多可以借鉴的地方。

在我们急忙给别人或者自己贴上“没有安全感”的标签的时候，不妨先思考一下渴望安全感的原因是什么。其实很简单，是因为害怕。害怕外界的不确定因素，也害怕自己应付不来，害怕自己孤身作战，找不到战友共同面对，害怕陷阱就在脚下，害怕跌倒后无法翻身……害怕的确有着非常强大的力量，让我们时刻活得小心翼翼。很多人总是将自己的不安建立在外界的条件上，如果我有很多钱，如果我有房子，如果我有相依为命的爱人……我就会活得充实而有安全感。但事实真的如此吗？

## 没有谁的人生是足够安全的

李其是正儿八经的富二代，父亲白手起家，资产遍布全球，还上过福布斯富豪榜。父亲的发迹，是在他青春期的时候。他眼看着自己家从门可罗雀逐渐变成了门庭若市，家里的房子也从小平房一步步换成了大别墅，还逐渐有了司机、保镖和管家。他慢慢习惯了出门前呼后拥，跟着一大群人。但是，每当处在封闭空间时，李其就觉得害怕，最严重的时候甚至不敢进电梯，他觉得无比恐慌，以至于无法呼吸。这是幽闭症的典型症状。他因此前来寻求心理咨询。

进入诊室后，他的第一个问题是：“你知道我是谁吗？”我心想，这不就是霸道总裁的常见台词吗？我说：“我知道。

你是我的病人，因为有幽闭症前来寻求帮助。”

在心理咨询中，李其表现出了强烈的抵触。他认定我的目的不纯，是抱着获取金钱的目的想要走入他的内心，所以经常临时取消咨询预约。当然，我也绝对不会勉强。来访者必须要具备主动性，先过了自己那关，我才能帮助他们。

断断续续地进行了大约十次心理咨询后，他才慢慢打开心扉。他一直感觉压力很大，父亲工作十分忙碌，对他的要求也非常高，经常以接班人的标准处处挑剔他。父亲还一直告诫他，外面的世界很残酷，每个人对你的钱都虎视眈眈，你若能力不够强大，就会毁掉我苦心打下的江山。

丛林法则第一点就是不能相信任何人，但是他的身边总是有很多人。他在随从面前傲慢无礼，每次遇见陌生人都趾高气扬，但是内心其实总担心别人是因为他父亲才对他百般容忍，害怕自己永远不可能会有父亲那样的成就。为此，他一直小心翼翼，处处怀疑猜测，活得很累。在每一段关系里，他都习惯用钱去买真心，得到之后却又怀疑对方的真心。

所谓的真心，在我看来就是共情，如果自己不付出，也就不可能得到。

期待值过高，自信心太低。这种巨大的心理落差和压力，让他每次处于封闭空间时，就觉得氧气不够，最终患上了幽闭症。这种强烈的不安全感和持续的对别人和自己的怀疑，会给

人造成极大的焦虑，严重的患者甚至会出现迫害综合征、精神分裂、幻听、幻视等问题。

为了保护自己，有些人会选择把内心包裹起来。但是如果不打开自己，就不会有安全感。

然而，知道了这些道理后，李其的情况并没有好转。如今的他依然拥有在常人看来无法企及的财富，但他的问题却比平常人要严重得多。他可能终生都无法摆脱父亲的财力和威严带给他的压力。终其一生，他如果选择了接受这笔财富，他都要努力在人前假装强大，人后却无言痛哭。而如果金钱始终是他和别人交换真心的阻碍，那就意味着，他也永远无法得到温暖的结局，这就是现实。不是每一个人都会被心理咨询师“渡过”，但确实，每一个人都有一顆渺小而不安的内心在暗地里默默生长，这真的和你是谁无关。

再次强调，心理咨询不是魔法，不可能每次都有效。我从来不认为，自己作为一名心理咨询师有能力去改变任何人。职业上的自信，我绝对有；但职业上的自大，并没有。我更觉得心理咨询师类似于旅途中的领路人，有拐杖能帮助人们更顺利地前行，但以后的路到底怎么走，还是要由每个人自己决定。你在心理咨询里投入了多少努力和思考，就会得到多少收获。对自己的短期关注和长期关注，会得到不一样的效果。没有疼痛，就不会成长。舒适区之所以舒适，就是因为你没有成长。这个道理，在心理咨询里也是适用的。

## 这才是真正的安全感

总觉得没有安全感，该怎么办呢？

第一步，还是要自我察觉。多问自己几个“为什么”。为什么我会这么没有安全感？为什么我会一直害怕？害怕时，我的行为习惯是什么？是大声嚷嚷，还是冷静思考、安抚自己？越多的自我对话，就越能帮助你找到自己内心的症结。这也是心理咨询师最常用的行为认知法。很多人说心理咨询就是聊天，但其实，心理咨询师也是在帮你和内在的自己建立沟通。

第二步，是思考害怕这种情绪的意义。我们在未知或者不可控的情况下，难免会感到害怕。但是，本能的感受 and 实际生活情形是有差异的。我们真的有必要这么害怕吗？有可能是因为我们面对“未知以及不确定”后的过激反应，有可能是我们的原生家庭埋下的种子。然而，真正的勇气是什么？就是知道自己害怕的地方，然后能小心安抚自己，继续勇敢前行。

在学习新技能的时候，失败和挫折都是难免的，心理上的成长也是一样的。不要指望一下子将不安全感打败，这是一个循序渐进的过程。你应该将注意力放在自己的优势上，而不是一味地关注和重复自己的脆弱。寻求帮助，表达情绪，然后原谅自己。

生活总是状况百出，总有我们不能控制的情况，我们不能控制别人的评价，也不能完全掌控自己的成败。想要在一个不

可控的环境里控制一切，最后的结果就是和恐惧做伴，精疲力竭。

美国作家海伦·凯勒从小就失去了视觉，在她的体验里，世界就是黑暗的。可以想象一下，这有多么令人害怕和紧张，还有人比她更没有安全感吗？但她说过：“人类的所谓安全感，其实就是一种迷信，在自然环境中并不存在。想要避开风险，从长期来说其实更不安全。人生要么是一场勇敢的冒险，要么一事无成。直面挑战，才是自由的灵魂。”

在乎安全感的人，都是没有安全感的人，而剩下的人，他们并非拥有安全感，而是根本不相信安全感这个东西。当你不再执着地追求安全感，接受世界就是由不确定组成的，才能踏实地活在世界上。

## 如何安放“玻璃心”？

在公关公司做总监的时候，我看着团队里的新人进进出出，工作不开心就走，干得顺心就留，曾由衷地感叹：“他们活得真自我啊。”那个时候的我可不敢这样随性，但有时候也会想，为什么我就不能那样“随性”地活呢？

“自我”的一个重要标准是不太在意别人的评价。曾经有一个新人对我说过这样的话：“我们这一代人都是这样的，你对我好，我也对你好；你给我脸色看，我也给你脸色看。我才不在乎你是我老板呢！”这种爱谁谁的态度，在当时的我看来简直不可思议。我看似在职场活得游刃有余，实则步步惊心，有时候别人一句无心的玩笑都会让我纠结老半天，相比之下活得太紧绷了。一颗心因为一句话就碎了，“玻璃心”这个词真是形象。而学了心理学之后我经常也会想，为什么有些人（好比曾经的我）会对批评这么敏感，而有些人则更“皮厚”一点呢？拥有“玻璃心”的我们，遇事之后会有什么样的情绪反应呢？

## 对批评敏感的性格是如何形成的？

我所在诊所的很多客户是大型企业，如果这些企业的员工有心理问题，可以直接预约就诊，费用由公司支付。当公司人事部门觉得员工的行为可能影响他的工作表现时，也会要求员工预约心理治疗。其中一位患者利奥，就是应人事要求，不得不来我这里接受心理咨询。可想而知，他来得非常不乐意。第一次咨询的时候，他怒气冲冲地走进来对我说：“我根本没有问题，这是公司内部的人事纠纷，他们想证明我能力有问题，然后少付我年底分红！你快点给我写诊断报告，我要去人事总监那里投诉！”

我看着他气得通红的脸说：“给你诊断报告没有问题，但是你能不能先坐下来告诉我，你这么愤怒有多久了？”

他愣在那里，慢慢坐下来喝了一口水，随后用不确定的语气说：“大概从我有记忆开始？”

从记事起，利奥就是一只刺猬，一碰就炸。这种性格导致他的人际关系非常紧张，与他人协同工作也存在困难，因为很多建议其实都意味着分歧或者批评，而任何批评都会让他原地爆炸。结果，一个本来能力很强的人，却被公司当作了刺头，迟迟得不到晋升。眼看着同年入职的同事纷纷升职，他的心态也崩了，心中总有一团怒火，觉得老板和同事处处针对自己。他告诉我：“要不是还没有拿到年底分红，我早就走人了。这个公司的每一个人都是傻瓜。”



能看得出来，利奥是一个对批评很敏感的人，后来的测试也证明了这一点。有研究表明，对批评过度敏感很可能和其他心理障碍有关，比如更容易得抑郁症，更容易产生负面想法，更容易变得神经质。在后来的咨询里，利奥也同意我向他在职的公司申请十节心理咨询诊疗，来帮助提升他的工作表现。

坦白说，没有人喜欢被批评。有时候哪怕是看似善意的小建议，也会激发我们内心的抗拒。否定或者逃避，通常是我们的第一选择。但相当一部分人能够在受到批评之后去思考，从善意的建议中得到成长，或者直接忽略恶意和无意义的批评。但是对于“玻璃心”来说，每次获得外界的建议和批评都是对内心动力的极大磨损。因为害怕受到伤害，他们会用各种方式把自己武装起来，所以长此以往，他们看上去就一直处于防御状态，变得像一只刺猬，对外界的负面评价一律选择否认，然后以敌对的方式来回应。这也是利奥给人的惯常印象。

那么，“玻璃心”的性格是怎么形成的？利奥告诉我，他有一个近乎完美的哥哥，成绩好、形象佳、嘴巴甜、有礼貌，人见人爱。相比之下，他就处处逊于哥哥，成绩一般，言行举止不够得体，个头也不高。他的父亲对他异常苛刻，好像他无论做什么都是错的，经常问他“你怎么这么笨”。因为从来没有得到过正确的引导，年少叛逆的他索性用暴怒来表达不满，好话坏话一律不听。他理所当然地把一切都归咎于父母对他的偏见，然后上升到世界对他的偏见。

偏心家庭中没有赢家。利奥的哥哥也没有因为得到了父母的喜爱而过得更好。他变得非常自大，不求上进，现在还住在

家中啃老，没办法自立。

父母对孩子总是批评，缺少必要的肯定和支持，是造成“玻璃心”的常见原因之一。从小自信心没有得到滋养的孩子长大后会觉得世界异常冷酷。如果父母对孩子期望太高，孩子不想让父母失望，就会变得对批评异常敏感。

### 不战斗、不逃避，找到第三条路

生活中处处有坎坷，就算避开了原生家庭的坑，还有学校和职场的坑在等着你。每颗“玻璃心”的成因不尽相同。要想疗愈自己的“玻璃心”，首先要找到伤口形成的原因。我想特别说明的一点是，虽然在很多案例里都可以看到原生家庭对一个人成长的影响，但心理学上更注重的是通过了解原生家庭的背景，了解一个人的行为机制，然后努力激发改变。了解过去，是为了拿到通往未来的密码。

看见伤口之后，要如何疗愈“玻璃心”呢？

2015年哈佛大学的一项研究表明：当我们觉得世界对我们充满苛刻的时候，我们的大脑会不自觉地去寻找那些“苛刻”的证据，然后更加觉得世界冷酷。这在心理学上叫作负面偏见。

在心理治疗中，我会通常尝试让来访者看见自己的偏见，通过分析细节来带动他思考。在帮助他理清楚自己过高的防御

机制的成因之后，我会询问来访者：同事的反馈真的毫无意义吗？你真的觉得没有必要提升自己吗？对于别人的批评，你觉得书面表达还是口头表达更容易接受？如果有人能够在批评的时候指出你的进步，你会不会觉得自己更有价值一点？在你批评别人的时候，能不能变得更有建设性？

换位思考是避免“玻璃心”的良好方式。谁都不喜欢被批评，但是谁都需要被批评。能够接受不同的意见，是成长的动力之一。

做完十次心理咨询之后，利奥拿到了自己的诊断报告，他可以去人事部“交差”了。但是他选择继续咨询，想更好地了解自己的内心。他想提高自己的情商，更好地察觉和了解自己的情绪，从而做出更正确的决定。他不想一直做一只刺猬，刺伤了别人，也伤及自己。在逃跑和迎战的生活里，他找到了第三条路——思考。

生活带给我们的体验，酸甜苦辣咸兼而有之。如何从这些体验中获得意义，要靠我们自己。我们被批评之后，感到难过也很正常，但是我们也要明白，被批评有时候也代表着自己还有很大的成长空间。当你太在意别人的批评时，那些批评的词语就会变成你心头的一根根刺，时刻扎疼你，让你无法安生，无法前行。所以，要活出真自我，就不要太“玻璃心”。生活已经够不容易了，何必还要和自己过不去呢？

## 如何跳出“我是受害者”的思维怪圈？

我学习心理学的初衷是想让心理学变得工具化。我坚信，心理学知识是有力量的，它可以改变人的命运，至少它改变了我的命运。

在我看来，心理咨询师应该重视自己和来访者之间的平衡性。平衡性就像心理咨询师和来访者之间的跷跷板，心理咨询师可以抱着高高在上的态度“医治”来访者，不和来访者分享自己的任何信息，在咨询中扮演绝对的主控角色；也可以是持着一起探讨的态度，注重引导来访者运用自己的力量，那么这个跷跷板就是有来有往的，是更趋向于互相平衡的。这两种方式并无高下之分，各有利弊，心理咨询师也可以在两种方式之间自由切换。

但我自己比较倾向于后者，一种相互探讨和交流式的心理咨询。在成长的过程中，我和大家一样，犯过很多错，走过很多弯路，体验过很多辛苦和挣扎。而这些挫折曾经让年轻的我多次产生自怜的情绪，经常觉得世界不公平，也觉得自己永远不会快乐。我羡慕别人的原生家庭，也一直对身边的人抱怨：

为什么自己不是那个“幸运”的人？很多好朋友看不过去，给了我一些建议，但我总觉得命运不可能改变，总是在和自己、和别人较劲。有一个好朋友回想起过去的我说：“你那个时候真是充满负能量啊，好多次都不想理你了。”

年纪大了一点之后，责任也加重了，而生活却并没有变得更容易。但是，只因为一个关键的心态改变，我不再抱怨，甚至变得对未来充满热情。因为我终于跳出了“我是受害者”的思维怪圈。

## 为什么不幸的人会越来越不幸？

让我们仔细想想，身边有没有这样的朋友、家人、同事。

一开始，他们一副楚楚可怜的样子，能激发我们最深的同情。但是时间一长，我们就会发觉，他们习惯将一切不幸都怪罪于其他人，包括原生家庭、霸凌他的同学、势利的老师、糟糕的伴侣、无人性的上司、难处的同事……处处表现出一种“我是受害者”的姿态。而当你想要帮助他们的时候，却发觉他们根本不会听取你的建议，只会继续陷在自己的情绪里。他们一直在抱怨，却从来不改变。这就是受害者心态的体现。

奥地利心理学家费尼切尔早在1945年就提出了“受害者心态”理论，同时注意到了“受害者心态”和抑郁症之间的联系。

与拥有受害者心态的人交流的时候，我们通常都会有巨大的无力感，那是因为他们对自己生活的无法控制，会不自主地投射到我们身上。他们被迫接受着生活里经历的一切不幸，却找不到任何一件愉悦的事情。他们的谈话总会以“我好不幸”开始，然后又以“我好不幸”结束。这种无力感非常具有传染性，哪怕带着愉悦的心情去见面，在谈话结束之后你也会觉得好像被生活暴揍了一顿，身心俱疲，浑身无力，内心充满绝望。

他们的不幸，通常也都是有理由的。他们可能确实在成长过程中经历过许多苦楚甚至灾难。但是我们都知，人生哪有那么多玫瑰花园，我们也都不是小王子和小公主。当我们深陷泥坑的时候，只能自己从泥淖里爬出来。很多时候，生活并没有给我们很多选择，我们也都在尝试着、挣扎着。但是对于有着受害者心态的人来说，这是不可能完成的任务。他们经历痛苦，变成了一出注定的悲剧戏码，而他们是这场悲剧的唯一主角。虽然对白都是悲惨的，场景都是苦难的，灯光都是暗淡的，别人都是非奸即盗的，但是这种戏剧性很容易让人上瘾。而在自己的悲剧里做主角的时间越长，就越难回到正常世界里，与社会和人群建立健康正常的关系。所有的交流，都会自动带上“悲惨”滤镜，更容易让陌生人同情，也更容易让熟人敬而远之。

我的一位来访者艾米就是这样的人。她最近很困扰，多次绩效评估的时候，她都被同事评价为“缺乏合作性，工作态度消极”。她很郁闷，便来接受心理咨询。

她一进门就说：“公司性别歧视，因为我是女人，才要求诸多。公司也根本没有人性，明明知道我刚离婚，已经很痛苦了，还要雪上加霜。”

我说：“你不妨用这个机会来了解一下你自己啊。心理咨询可能对你会有一些帮助呢。”

她带着不屑一顾的语气说：“你和他们也是一伙的吧？想开除我就直说！我知道你们的伎俩，反正肯定不是我的错。”

我微笑了一下说：“我并没有说是你的错啊，我们可以谈一下责任吗？责任和错误，是一件事情吗？”

她愣了一下，然后冷冷地说：“你不用来教育我，我就是这样的人。我的人生注定就是不幸的，你不可能理解我。”

“既然你已经来了，那就让我尝试一下吧。”我用邀请的语气对她说。

## 唯一的出路是对自己负责

之后，艾米的人生画卷慢慢在我眼前打开。她是在母亲的抱怨，甚至诅咒中成长起来的。母亲总是向她传递对婚姻、生活、孩子的怒气和怨气。小时候的她，也曾经努力想让自己变得优秀，好让母亲快乐，但是她发觉这么做完全是徒劳，世界上没有什么东西能够让她的母亲满意。后来，她想通过结婚和生孩子来找到人生的意义，但是丈夫越来越让她失望，孩子让

她觉得自己被困住了。于是，她开始抱怨生活不公平、丈夫没本事、孩子是累赘，别人都是走了捷径才成功。她变得敏感刻薄，无法接受任何拒绝和批评。她觉得每个人都在针对她，于是为自己穿上了厚厚的带刺盔甲，摆出一副“我不好惹”的架势。

受害者心态的养成是有迹可循的。通常是因为我们的成长环境中就存在着这样的成年人，他们总觉得自己的命运特别“凄惨”，嘴边总是挂着“命苦”“遭罪”“可怜”之类的词，渐渐地，我们会下意识地觉得，抱怨才是获得他人关注的唯一方法。

有受害者心态的人，一般也会有被动攻击型人格。被动攻击，是一种以被动的方式展现强烈攻击倾向的、非常不健康的情感处理方式。被动攻击型人格者性格固执，内心充满愤怒和不满，但是不敢、不愿意或者不习惯直接表现汹涌的愤怒，就用刻薄、抱怨、敷衍甚至冷暴力的方式来表达自己的愤怒。自伤也是一种比较常见的受害者心态症状，即用伤害自己的方式来得到关注，这种做法杀敌一千自伤八百，殊不知自己才是最珍贵的。

“受害者”们唯一的出路就是，学会对自己负责。

后来在咨询中，我告诉艾米：“你是对的，确实这个世界上没有人能让你母亲满意，除了她自己。但是，珍惜、关注、爱护自己的责任在自己，无论命运多么颠簸。而怎么去珍惜、



关注、爱护自己，需要我们付出一生的努力去学习。之前三十几年没有学会也没有关系，从现在开始，永远不迟。”

如果你身边有一名“受害者”，请守住自己的边界。如果你是一名“受害者”，请自我察觉和改变。你的过去，也许确实有很多悲伤，但是你的现在和将来，要不要让过去来定义，那取决于你。你可以选择在自己的人生悲剧里当主角，把别人都推开；也可以尝试着放下防备，与他人协作，找到一些乐趣。那些用来保护自己的刺，只能伤害你自己和爱你的人，而对不在乎你的人根本不起作用。你可以抱怨，可以伤心，可以任性，可以表演，但是要学会对自己说“停”。不要把自己活成一出悲剧，因为到最后观众只有自己而已。

对自己负责，代表对自己的失败负责，对自己的快乐负责，对自己的欲望负责，对自己的愤怒负责，对自己的悲哀负责，对自己的爱负责。这短短几句话，也许需要我们用一生去实现。

当我们内心充满愤怒的时候，当我们感到痛苦的时候，我们当然可以，甚至有资格说：是你——还有你们的错！但找到了过错方之后的内心重建，只有我们自己才可以完成。人生的开关，可能不在我们自己的手里，但是方向盘和刹车，我们要自己牢牢把握。哪怕长路漫漫，十足的自爱会为我们保驾护航；路途也许崎岖，但总能走出康庄大道的。

## 逆商：超越困难的能力

作为心理咨询师，我见过很多处在人生谷底的人。在公立医院工作时，我见过一个重度抑郁的女病人，因为曾经尝试自杀，被家庭医生强制来接受心理咨询。她不修边幅，连黑色衬衫上的扣子都扣错了位置。明明才四十多岁，神态却萎靡得像垂垂老矣的妇人。她说：“你不用尝试了，我的人生已经没有任何希望了。”

她的独子刚满十八岁就因为长期遭遇霸凌而自杀，她心痛欲绝，极度自责。她和丈夫的关系因此遭受重创，渐行渐远，最终形同陌路。雪上加霜的是，不久后，她的母亲被检查出癌症晚期。为了母亲，她强忍悲伤，辞掉了全职工作，住在了医院里，全心全意照顾母亲。然而，六个月后，母亲还是过世了。

她问我：“人生真是太艰难了，是不是？”我点点头。她又说：“我告诉过你我没救了吧，我的人生失败极了。”我说：“我知道，你的孩子没救了，你的母亲没救了，你的婚姻

也许也没救了，但是你的故事还可以继续，也必须要继续。拥有在困境中站起来的力量，是一个人最重要的能力。”

## 高逆商人群的共同点

面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力，就是逆商。这个概念是1997年由美国的保罗·斯托茨博士提出来的，主要研究人的韧性和复原能力。

在维持心理健康方面，逆商甚至要比情商更为重要。2005年挪威的一项研究表明，韧性更强、复原能力更高的人，更容易抵抗各种心理疾病，在经历重大创伤之后，逆商更高的人恢复得也更快。高逆商的人在面对困难时，能够尽量控制负面情绪的感染区域，扩大积极情绪的反射点，从而在百般苦难中也能体会到一点点甜。

根据著名心理学家苏珊·寇巴萨的理论，高逆商人群通常有以下三个共同点。

第一，百折不挠。把挫折看成挑战，所谓的越挫越勇就是逆商高的表现之一。

第二，充满信念。对自己的生活有信念感，信念感则可以来自工作、家人、自己，或者信仰。

第三，自我掌控。逆商高的人在经历挫折的时候，会把更多的精力放在自己可以掌控的事情上，尽量不让悲观情绪蔓

延，导致自己丧失动力。

## 你也可以拥有高逆商

心理咨询是如何帮助那位重度抑郁的女士的？对她的治疗，开始于帮她重新定义自己的人生。在一次一次的咨询里她慢慢知道，感到悲哀并不代表人生失败，她需要允许自己低落、绝望，并试着建立长期目标。她也慢慢了解到：自我关怀是自我愈合的重要内容，良好的秩序感有助于生活重回正轨；要学会分享自己的痛苦，积极寻求帮助，包括坚持心理咨询。

八次咨询之后，她穿上了彩色的衣服。她加入了一个霸凌互助小组，帮助其他人明白学校霸凌的危害，结识了一些霸凌受害者的父母，渐渐构建起了自己的朋友圈。十六次咨询结束之后，她抹上了淡淡的口红来见我，告诉我她开始跑步了，小目标是坚持每天三公里，大目标是参加明年的伦敦马拉松。她说，她会一辈子怀念孩子和妈妈，但是她的故事还要继续下去。她不再是过去痛苦的受害者，而变成了创伤之后的幸存者。

那么，如何提高逆商呢？我为大家推荐几种实用方法。

第一，培养技能和兴趣。很多来访者都无法回答“平时喜欢做什么”这个问题。一种兴趣、一门技能是一项能让我们带着喜悦全身心投入的活动，如美食、健身、电影、画画、散步

等。技能和兴趣是我们与这个世界建立的温暖的联系，能提醒逆境中的我们看看生活之美。

第二，设立一个力所能及的小目标，完成后再设立一个大目标。小目标可以很微小，比如学会蒸鸡蛋。我们能在完成小目标的过程中学会从长远角度规划人生，始终带着希望前行。

第三，培养多角度看问题的习惯。新工作背后可能存在挑战和困惑，婚姻结束之后可能会出现新的机遇。如果能跳出非黑即白的思维方式，逆境也许就没那么可怕了。

最后，增强体魄。身体棒棒的，才能气势满满的。

也许你此刻和我一样，正在经受生活的锤炼——职场人、母亲、女儿、伴侣等身份集于一身。请记住，无论多忙碌，都别忘了培养自己的逆商。因为，在困境中，最终能够将你打捞起来的人，只有你自己。

## 走出伤害只需要这四步

你应该已经充分理解，成长就是一个坑连着一个坑。这些坑或大或小，小的坑只会给我们带来些许困扰，大的坑可能会对我们造成伴随一生的创伤。随着时间的推移，我们可能会逐渐淡忘那些创伤。然而，如果我们不去正视、清理、治疗，这些潜伏的创伤某天就会突然兴风作浪，诱发各种心理疾病。

为什么久远的过去依然会对现在的我们造成伤害？为什么我们“走不出来”“放不下”？

澳大利亚阿德莱德大学的研究表明，孩童时期遭受的创伤会损害大脑的肾上腺激素和催产素分泌系统，从而导致情绪控制系统的生长发育出现问题。肾上腺激素大家可能更熟悉一点，这是一种在高压情况下会大量分泌的激素，让我们准备作战或者逃跑。而催产素听上去像是雌性体内独有的物质，但其实是一种男女都会分泌的物质，俗称“爱的荷尔蒙”。催产素能激发社交欲望，帮助人积极控制情绪，感受爱和给予爱。基于不同的基因和性别，每个人体内产生的催产素数量也不一样。你待人接物是和蔼可亲，还是高贵冷艳，背后的主导因素

之一就是神奇的催产素。催产素系统的发育水平会极大程度地影响我们接受爱和感受爱的能力。

催产素系统位于脑垂体后叶。它的成长发育，当我们在子宫里时就已经开始了，经过婴儿期、儿童期的持续成长，最后在青年期基本定型。儿童时期受到的心理伤害、经历过的严重挫折或者身体上的病痛，都会影响催产素系统的成长发育，从而导致人成年后，体内催产素的数量明显低于其他人。

如果我们把大脑看作一个精密的仪器，那么情绪则是这个仪器的中枢。影响这个中枢发展的最大阻力就是创伤。从现有的研究我们已经知道，创伤会持续地对人产生伤害。抑郁、焦虑、人格障碍、自残、暴怒、上瘾、复杂性创伤后遗症甚至自杀，都和儿童时期的创伤有关。即便我们已经淡忘了创伤，一些突发的压力，比如丢掉工作、失去亲人或者婚姻解体，还是有可能激发创伤反应，让我们陷入过去的阴影。

## 怎样的伤害才构成创伤？

界定一次伤害是否为“创伤”的决定性因素并不是伤害的严重程度，而是当时的个人感受。如果当时的你感受到了危险，孤立无援，那就是创伤。

我小时候个子非常小，又频繁转学，所以经常被欺负。十一岁时，我从黑龙江转学到上海。一进入教室，我就能感觉到

同学的不友善。老师对着我大声喊道：“快点进去坐好啊，愣着干吗！”当时那种窘迫的心境，我到现在还记得。

二十多年后，我去一家医院办理入职手续，因为需要用到打印机，便去前台询问打印机密码。前台工作人员大声吼了一句：“你自己不会去找啊！”那一刻，手足无措的感觉一下子冒了出来，我仿佛又置身于二十多年前的教室中，老师在对我大声喊叫，全班同学在冷眼旁观，尴尬至极的我无地自容。莫名其妙，当时我的眼眶就红了。好在这么多年的专业训练还没有丢掉，我赶紧走到洗手间平复了一下情绪，然后在情绪的小黑屋里准确地找到了那种熟悉情绪的来源。其实，难过的是十一岁的我。知道了情绪的来源，就更容易安抚自己，也不会让伤害延续，更不会轻易贬低自己。

分享这样的体验和感受，可能有人会觉得我小题大做——这种小事也会造成“创伤”吗？每个孩子不都会经历的吗？对于别人来说也许不值一提，但是对于我自己来说，那就是创伤。不以别人的感受作为标准，更注重自己内心的体验，是界定创伤的重要标准。

## 如何处理内心的创伤

治愈心理创伤是非常艰难的。但是，如果不去关注曾经的伤痛，后果可能会更严重。过往激起的小水花经过时间的酝酿，也许会变为惊天巨浪，将现在的我们吞噬。



我曾经在伦敦最贫困的地区担任过公立医院的临床心理咨询师。那里的居民经济状况不佳、教育水平低，所以来找我的都是重度心理疾病患者，其中有一个患者让我印象深刻。她出生在一个特别重男轻女的印度家庭里，从小就承担了全部的家务。五岁时，她的哥哥开始性侵她，一直持续到她出嫁。更可怕的是，她父母一直以来对哥哥的行为是默许的，还强迫她服用避孕药。婚姻也是父母安排的。

在这样的环境中长大，她患上了长期的创伤后应激障碍（PTSD），并伴有抑郁和酒精上瘾。第一次诊疗中，她痛哭着对我说，她觉得自己的人生没有希望了。我递了一张纸巾给她，然后轻轻告诉她：“可是，你活了下来。你做得很好。”

之后，我陪着她一起踏上了自救的征途。创伤后遗症的根本原因是“过去的伤害在当下重演”。尽管性侵在她结婚之后就结束了，但是在她的意识里，这二十多年来自己依然身处其中。她会不自觉地脑内重复那些创伤场景，然后一次次地感到当时的恐惧、惊慌、愤怒、无助和悲伤。

那么，我们应该如何处理内心的创伤？我通常会采用下面几个步骤帮助来访者。

第一步，在情绪稳定的状态下处理创伤。人在情绪的冲击下很难理性地思考问题，所以首先要确保自己的情绪是足够稳定的，然后再开始疗伤。我常在接待来访者之前通过深呼吸来平静自己的情绪。

第二步，打捞回忆。从过往的千般思绪里，筛出那些最痛苦的记忆。如果有很多伤害，不要急着一起记起，安抚内心是需要耐心和时间。

第三步，识别当初受到伤害时的情绪。当时的感受是羞愧、害怕、耻辱，还是愤怒？弄清楚了之后才能对症下药。

第四步，承认那些感受的正当性，原谅自己当初的不作为。过去的事情也许现在看来不算什么，但对当时的自己来说是很严重的，所以成了心结。有一点是确定的，当时的自己已经尽力了。

治疗创伤后遗症最艰难的步骤是重现创伤史，也就是要营造一个安全的环境，让患者反复面对曾经被伤害的自己，一步步在心理上脱敏。这个环节很痛苦，用痛如剔骨来形容也不过分。正如我的女患者，多次崩溃发怒，提起那些伤害，就好像一次次撕开还未愈合的伤口。她的讲述中还带有记忆中的景象、声音、气味和身体上的痛楚。她说父母、哥哥的背叛，打破了她对整个世界的信任，让她失去安全感，哪怕有了自己的家庭后也无法弥补。此时心理咨询师必须在保证安全的前提下，帮助患者重新树立规则和界限。就好像电影剪辑师一样，把零碎的片段重新编辑起来变成电影，然后赋予其全新的意义。这些意义包括：更了解自己面对压力时的反应，重新整合世界观，更好地和自己相处，以及重建可靠的社会网络。

一年治疗结束之后，她鼓足勇气对哥哥提起了诉讼，也找到了适合自己的新工作。她还创立了一个慈善机构，来帮助和

她有过相同遭遇的印度女性。她说：“我曾经非常渴望妈妈能承认哥哥对我的性侵，而不是仅仅因为我是女性就不顾我的痛苦。我和哥哥都是她的孩子不是吗？现在我知道了，我有能力正视自己的痛苦，哪怕全世界都选择漠视。不曾被珍惜，不代表不可以学着去珍惜，这或许就是痛苦的意义吧。”

## 感谢那些不曾杀死你的经历

在前面两篇文章中，我们谈到了如何培养面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力，以及如何发现并治愈内心隐藏的创伤，而本文则是前两篇文章的延续，我想和大家聊一聊带伤前行。

### 什么是创伤激发性成长？

2006年美国的一项心理学研究表明，一些曾经经历过创伤的幸存者，在人生低谷之后反而能够得到心理上的成长。这种现象在心理学上被称为“创伤激发性成长”（PTG）。没有被创伤吞没，反而更珍惜当下的生活，树立更积极的世界观，同时也能够看到自己更大的可能性。我们内心想要向上的力量，真的特别美好；我们心理上的弹性，也极其动人。

创伤，通常都是和抑郁、焦虑、创伤后遗症联系在一起的。人生大大小小的伤口确实很疼，但是，如果我们只是单一

地看到创伤带来的伤害，就会过多关注创伤带来的无力感，也会错过创伤可能带来的成长。

研究在跟踪调查了很多创伤受害者之后发现，无论他们面对的打击是自然灾害、婚姻解体、中年失业、失去亲人，还是恐怖袭击，创伤激发的成长通常会集中在三大部分。

第一部分，关于自我认知的变化。在经历了痛苦之后，因为找到了自己内心隐藏的力量而感到更强大甚至觉得更幸运，我们中国人常说的“大难不死，必有后福”其实也带有这样的意味。

第二部分，关系的巩固。痛苦的经历，往往能够加深我们和身边人的关系。患难见真情，而真情，值得特别珍惜。

第三部分，世界观的改变。从斤斤计较，到活在当下；从每天焦虑，到随遇而安，除了生死之外都是小事，很多人在经历痛苦之后也会有如此领悟。

忙碌的生活让我们每天营营役役，缺少思考。有时候，一个突然而来的打击，可能也是把我们甩出惯性的“机遇”。

## 悲剧之后或许就是新生

劳拉是一位在职的中年女性，她第一次来咨询是为了治疗抑郁。工作上没有起色，婚姻在十几年之后也早就没有了激情，两个孩子需要费心照顾。她说感觉自己被生活吞没，渐渐

失去了目标，也对自己的身份产生怀疑。她对婚姻不满，觉得丈夫虽然没什么大错，但是缺乏情趣，而且工作能力一般。她暗自后悔神伤，正好又碰上老同学聚会，和高中初恋又联系上了，她觉得是“命运”的安排让他们重逢，也觉得这是治疗抑郁的好机会。大概三次咨询之后，劳拉忽然不再来了，这种事情在心理咨询中很常见，因为她没有人身危险相关的问题，我也就按照惯例将她的档案封存了。

没想到一年之后，她又重新来就诊，这一次，她想走出伤痛。她的一个孩子因为急性血液病症，在三个月前去世了。中年丧子之痛简直将她摧毁了。但是，在后来的咨询中，她也承认，孩子的去世在某种程度上拯救了她的婚姻生活。

在孩子生病期间，劳拉曾经一直不满的、没有情趣的丈夫展现出了极大的共情力、耐心和包容，在面临巨大悲痛的时候，依然担负起了安抚家人的责任。婚姻的纽带再次牢固，因为她又记起了最初爱上丈夫的原因，那就是他的负责、稳重、温暖。而且，之前那些因为生活忙碌而很久没有联系的朋友、亲人也因为这场悲剧而纷纷来关注他们，安排各种周末活动，一起深夜长谈和痛哭。已经快要进入青春期的孩子本来一直沉迷于游戏中，现在也因为家庭变故发生了改变，对父母敞开了心扉。痛定思痛之后，劳拉决定转变生活重心，更关注家庭的意义，她辞职了，开始接受瑜伽培训，准备去从事自己一直心仪但没有勇气尝试的工作。一年之后，她从新移民去的澳洲给我写了一封邮件，告诉我她怀孕了。

这场巨大的悲剧，让他们全家措手不及，却也帮他们找到“生机”。痛苦中的凝聚力让这个本来充满抱怨的家庭重新珍惜彼此，走向新生。

## 感谢过去，带伤前行

你也许会想，这么痛苦的新生，宁愿不要好吗！确实是啊，但是你不要，生活也不会放过你啊。未来会发生的可能不至于是丧子失亲，但是被分手、被开除、被退租、被拒绝、被打压、被霸凌、被忽视等，都很常见。与其期待无风无浪的人生，还不如主动强身健体。将不可避免的苦难变成滋养，是没有办法中最好的办法。在短暂又漫长的这一生里，困难处处可见，创伤也不会轻易放过我们。心理上是否有弹性，决定了我们是不是能够在困境中依然保持希望，保持乐观，保持冷静思考。这种抗挫能力可以在创伤之后被激发，也可以从现在就开始培养。

这里我想重点提一下，抗挫能力培养和所谓的挫折教育，是完全不同的。前有美国的虎妈，后有中国的狼爸、鹰爸。所谓的挫折教育是人为地让孩子去遭受挫折，身体上的磨炼，心灵上的打压，不允许孩子有社交生活，不赞赏、不表扬、不尊重。其实，这些做法只会让孩子对大人产生不信任感，缺乏对自我价值的认同。这样一来，哪怕孩子们“一时间”表现得很坚强很懂事，那也是以疏离和冷漠作为代价的。在人际关系上

缺失温情会导致成年之后不能建立属于自己的安全网，堕落得也会更快。

而真正的抗挫能力，来自一个人的开放性和主动性。开放性，代表着好奇、生命力，还有生命转轨时的接受程度。当改变的阵痛来临时不去逃避，保持思考，就已经跨出最难的第一步了。而主动性，是指哪怕灾难“被迫”发生在你身上，但是你面对灾难的态度可以是“主动的”。主动地寻求帮助，主动地了解自己，主动地寻找意义，主动反思。

我的一位女同事特蕾莎，五十多岁，一头金发，个子很高，平日爱穿西装，气场特别强大，我都不太敢和她说话，直到有一次偶尔聊天，才知道她的故事。特蕾莎曾经是一名律师，就在快要升合伙人的时候她的丈夫突然去世了，留下了她和女儿。终于走出悲痛之后，她就一直思考着死亡和失去的意义。人到中年，她开始学习心理学，然后读了个博士，毕业论文的题目是《悲伤的意义》。现在是诊所唯一一名用存在主义疗法来治疗心理疾病的咨询师。

存在主义心理学强调我们个人的主观存在价值，主张我们有自己选择生活目标及生活意义的自由，重视现实世界中个人的主观经验。和她聊完天之后，我第一个体会是，人到中年保险很重要。第二是，如果愿意主动思考，痛苦一定可以结成果实。

最后强调一点，创伤激发性成长理论的奠基者、美国北卡罗来纳大学心理学教授Tedeschi曾经说过，女性更容易从创伤



中获得成长，这也是我在心理咨询中反复验证过的。柔软的力量在这里也可以看到呢。用我们自己的爱和温暖来支撑自己的开放性和主动性，就一定能成长。“任何不能杀死你的，都会使你更强大。”

## 让犯过的错误为我所用

容错率和逆商是两个不同的概念，逆商是指在困境中站起来的能力，而容错率则更关注犯错之后的自我原谅和自我接纳。人一生中会犯许多大大小小的错误，原谅自己曾经犯下的错误，远比想象中难。

### 不管承不承认，犯过的错误就在那里

文杰是一家广告公司的创意总监，颇有才华，操刀过很多大众熟悉的广告，据说最高产的时候，各个电视台都在播出他的不同广告。照理说，人到中年能有这样的成就应该是春风得意，但是他却陷入了深深的抑郁中，无法享受成功，感觉不到快乐。他很绝望，自己也不知道为什么会这样。

我和他一起慢慢寻找原因，不放过任何蛛丝马迹，最终发现了真相——他没有读过大学。因为父母的管教非常严格，所以他在青春期的时候特别叛逆，经常打架和逃课，最终高三的

时候被学校开除，失去了考大学的资格。当时的他年轻，充满闯劲，根本没有把不能上大学看作一件大事儿。

凭借着自己的创意天赋，他逐渐在广告界闯出了一片天。然而，二十多年过去后，他才发现原来自己一直没跨过学历这道坎。和同事聊天提及自己的教育背景的时候，找工作填写简历的时候，甚至在孩子的生日聚会上和别人闲聊的时候，“你在哪儿上的大学”这个问题都会跳出来，让他如坐针毡。为了掩饰学历上的心虚，他会找很多理由来证明学历不是成功的必需品，也会故意在很多场合夸大自己的成就，贬低学历的作用。

然而，这些做法并没有让他变得自信，反而时间越长，他就越觉得自己是一个“冒牌货”。他开始觉得自己德不配位，自信心也产生了动摇，患上了严重的焦虑和抑郁。

一味掩饰错误其实是在折磨自己。因为不承认犯过错误，等于是对自己说，我不接受曾经犯错的自己。自责，就像一把悬在头顶的剑，让人一刻不得安宁。

若想不再痛苦，首先应该承认自己不是完美的，然后认识到我们每个人都会犯错，继而原谅和宽恕自己，最后从错误中成长。这四个步骤，缺一不可。

我问文杰：“你觉得自己当初错了吗？”他沉默了许久说：“我曾经以为我绝对不会对任何人承认，但是我确实错了。当初我实在不应该太任性，我应该去读大学。”那一刻咨

询室里气氛很沉重，我能感觉到他满满的后悔，甚至有一丝绝望，以及对于过去时光不可挽回的悲伤。我轻轻说了一句：

“还好，这最起码证明了你不是机器人，能够知道自己会犯错。”说完之后，我们相视一笑，把他的思绪拉回了当下。

心理咨询过程中，咨询师需要细心观察和掌控诊室内细微的气氛变化。当来访者过度沉溺在过去的伤痛时，咨询师需要找到温暖、共情的办法，让情绪流动起来。同样，想要自我疗愈的患者除了要给自己一点时间回忆过去，还要注意，一旦发觉自己开始产生绝望的无力感，就要马上停止，尽可能让自己抽离出来。过去是我们无法改变的，沉溺于过去只会带来深切的绝望感。

## 原谅犯错的自己吧

我们特别惧怕失败和犯错是有原因的。心理学研究表明，失败和犯错会打击我们的自尊，让我们自认为社会地位降低了。社会对成功和财富的过度关注也会导致人们越发害怕失败。平凡的我们活得小心翼翼，不敢爱错人，不敢换工作，不敢尝试新事物，做什么都缩手缩脚……我们并不相信自己有能力从失败中重生，也没有办法接受犯错的自己。

艾米是我的来访者，结婚二十周年那天，她决定向金融家丈夫提出离婚。长期婚姻不幸给她造成了巨大的心理创伤。艾米在咨询时总是止不住地哭泣，觉得自己的人生太失败了。虽然她内心知道，自己和丈夫早就没有了感情，但是她太想要一

个童话般的幸福结局了，所以一度坚持告诉自己应该忽略婚姻中的不愉快，包括丈夫的情感冷暴力。

我说：“如果你只允许人生有一种结局，而且是众所周知的那种童话般的美好结局，那你真的是失败了。通过这段婚姻，你最起码明白了，众人眼里的幸福婚姻，对你来说其实并不幸福。那么，你要的快乐是什么样子的呢？”后来，她重新拾起了之前放弃的室内设计专业，开始尝试交一些新朋友。有一天，她对我说：“童话故事里的女孩好像都在等待被拯救，可是我发觉，没什么比拯救自己更快乐的了。我要感谢这段错误的婚姻，否则我不会知道自由的美好。”

幸福人生的定义不止一种，这是一段“失败”婚姻带给她的启示。

能接受自己的错误，才可以继续勇敢前行。反之，则会在心理上停步不前。是让犯错的痛苦将我们吞没，还是拍拍身上的灰，爬起来继续往前走？这是一个艰难的抉择，抉择的权利掌握在你手里。

## Chapter 2

### 情绪与性格

## 情绪是读懂人心的密码

“人生已经如此艰难，情绪还要来捣乱。”在一次咨询中，我的来访者发出了这样的感叹，“尹博士，有时候我觉得快要被自己的情绪给累死了，如果有场手术能够切除所有的情绪就好了！”他还问：“情绪的存在真的有必要吗？机器人效率高多了吧。”可他并不知道，如果真有这样的“一刀切”手术，那可就太浪费我们辛辛苦苦进化得来的情绪功能了。

大家是不是经常听到“负面情绪”这个词？好像一切让我们不快乐的情绪都是负面情绪，需要被清理。但是从心理咨询师的角度来看，情绪是不存在负面或者正面之分的。

任何情绪里都含有信息，是我们潜意识里用来和内心沟通的密码。你越是能够轻易地察觉和破解自己内心的密码，你的情绪处理能力就越高——也就是我们常说的“情商高”。而情商高的好处，自然不用我多说了。

美国西北大学心理学教授莉莎·费德曼·巴瑞特曾经写过一本心理科普读物，叫作《情绪》。她认为，清晰地了解自己情绪的来源，甚至把情绪琢磨透了，能够帮助我们更好地打造

自己的情感体验。如果你能了解情绪的细节、情绪的发展和情绪的威力，你就可以成为情绪的主人，而不是被情绪牵着走。

巴瑞特的研究还表明，那些明白自己负面情绪来源的人，相比对负面情绪一无所知的人，情绪控制力高30%。了解自己情绪的人，相对来说也有着更健康的心理防御水平，不会酒精、毒品上瘾，很少对别人乱发脾气，能够对自己的情绪负责，也更能够与身边的人共情。

## 情绪的三大作用

从心理学的角度来看，情绪有三大作用。

第一，情绪是一种重要的沟通工具。我们的表情是微笑还是厌恶，声音是冰冷还是温暖，身体语言是打开还是拒绝，这一切都是由情绪主导的。当我们关掉情绪的开关时，交流就变得冰冷、机械、程式化。我们也会逐渐失去和别人真心相待的能力，一直戴着面具而不自知。长此以往，面具就再也摘不下来了，它已经成了我们的一部分。

第二，情绪是我们行动的发动机。每一种情绪，背后都带着推动我们前行的力量。身未动，心已远，就是代表着情绪能够比身体更早地对周围的环境产生反应。比如害怕，会让我们在险恶的环境下随时应战或者逃跑；悲哀，会提醒我们需要疗伤和宣泄；愤怒，则会让我们更有力量来保护自己。如果我们没有这些“负面”情绪的保护，我们会失去边界，我们会任人



欺负，我们会罔顾危险，我们会让心里的伤口加重，导致出现更严重的心理障碍。

第三，情绪是我们内心最柔软的需要。对爱和温暖的渴求，是深深烙印在我们的基因里的。机器人可能效率确实高，但是机器人不可能和机器人产生情感联结。如果忽视我们自己的情绪，我们也不可能真正去爱、接受和理解自己，更不可能去爱、接受和理解别人。一味压制自己情绪的人，并不是没有弱点，只不过他谁都不在乎，也不在乎自己罢了。我们有时候会形容一个人：美则美矣，却毫无灵魂。而情绪，就是属于我们自己的灵魂。

这些情绪的重要性，我会在咨询时向来访者一一解释，引导他画情绪导图，让他能够更直观地了解自己情绪的功能。

## 解开情绪密码

每一种情绪背后都有特定的情绪导向、沟通作用，都传达着某种自我需要。现在我来画一幅情绪导图，方便大家解开自己的情绪密码。

以悲伤这种情绪为例。悲伤的情绪导向是让我们慢下来，对周围的事情失去兴趣；悲伤的沟通作用在于告诉自己“我受伤了，我失去了”；悲伤所传达的自我需要就是，要给自己疗伤的时间和空间。如果能够用相对快的时间来解读悲伤的情绪密码，那么我们就能远离长期的低落情绪。

害怕或者焦虑的情绪导向是让我们“快跑，逃避，躲开”；它的沟通作用在于告诉我们“前路很黑暗，敌人未明确”；而传达的自我需要则是“注意安全”。如果我们长期生活在一个焦虑、恐惧的环境里，那么情绪的反应会特别激烈，不利于我们理性地处理事务。

再来说说愤怒。愤怒的情绪导向是让我们为迎战或者顺从做好准备；它的沟通作用在于提醒我们可能有一些不公平的事情正在发生；反映出来的自我需要是首先尽全部力量来保护自己，然后设立边界。

羞愧的情绪导向是“想要藏起来，不要被看见”，而这种情绪的沟通意义在于“我做错了，我让大家失望了”，反映的自我需要则是渴望得到外界的接受和赞赏。

内疚的情绪导向是让我们去努力获得原谅，解决问题；内疚的沟通意义在于“抱歉，我伤害了你”；而内疚传达的自我需要是，我想要原谅自己和重新得到自己的尊重。

知道了羞愧和内疚的来龙去脉，也可以更好地去决定是不是要让羞愧或者内疚来主宰你。

愉悦的情绪，让我们想要去做更多让我们愉悦的事情，这就是行动机制。而沟通的作用就是：这么做感觉很好。而自我的需要就是“很满足”，就好像心灵吃了大餐一样。

爱，其实也是一种情绪。爱的行为机制让我们愿意去照顾，去疼爱，去表达友善，去保护。而爱所表达的沟通作用

是：我想要和你更亲密。而传达出来的自我情感需要是：我不想是孤单的。

以上的情绪导图，是我帮大家搭出来的一个基本框架，需要你自己去给这张图添砖加瓦，最终形成你自己的情绪导图。事实上，我们能够拥有的情感体验，要远远比上面提到的这些基本情绪复杂得多，也就是我们拥有的可不止这七种武器。

我小时候非常喜欢看动画片《花仙子》，每一集结束的时候，男主角李嘉文就会出现，送给当地人一包花的种子，解释那种花的花语。情绪就像花，也是有含义的。知道了这些含义，就会少了害怕，多了好奇和耐心。

我们之所以害怕负面情绪，一个很大的原因是我们觉得自己不能控制这些负面情绪。负面情绪不是洪水猛兽，用围堵打压的方式去消灭是不会奏效的。只有耐心地聆听它们，它们才能平息。

人会有各种情绪变化，就好像天气会变化一样。生而为人，各种体验都是珍贵的，特别是那些痛苦和挣扎。理解内心的情绪，尊重自己的感受，是我们抵抗痛苦的重要手段。这样一来，我们对外能设立边界保护自己，对内能不伤害、不贬低、不轻视自己。

与其期待老天不下雨，不如记得出门带伞。接受我们自己的情绪，才能看清楚自己所处的真实情况，然后决定如何行动。人生的风景，不可能只有一种。彩虹，也只在雨后出现。

我们所有的经历和体验，我们对世界的感受，全部都藏在情绪密码里。只有你自己才能赋予你的情绪独特的意义。要珍惜这朵世界上唯一的花，用耐心和细心来灌溉和呵护，它才会绽放出属于你的光芒，照亮你前行的路。

## 内向性格不需要被改正

坦白地说，我是一个超级内向的人。准确地说，我还是一名重度社交恐惧症患者，每一次社交都会耗尽我全身的力气，让我筋疲力尽。

为什么要用“坦白”这两个字？还不是因为外向型人格才更讨喜！我记得小时候，因为害羞和内向，一直被大人念叨，说你这个孩子“放不开”“不会来事”“不讨喜”……也许他们觉得性格开朗的孩子在以后的人际交往里更轻松一点吧。而这一点，严格来说其实也没有错。

好比我，因为职业需要，在从事公关工作的那十年，硬是把自己伪装成了一个外向型人格的人，每天在客户、同事面前好似“游刃有余”地处理各种人际问题，在参加活动的时候更是保持高度紧张，保证每个来宾都能感受到如沐春风般的温暖，哪怕我内心是在“咆哮”的。很分裂吧？职业生涯的这一段经历确实让我觉得时刻戴着假面具。但也正是这样的体验，才让我有机会反思自己的性格，然后做出了更适合我内向性格的转行选择。

## 内向的人从小就懂得和自己相处的乐趣

内向型人格的人占据总人口的40%左右，按比例来说不算少了，但社会对内向型人格的了解却远远不够。其实，内向不代表害羞，内向的人也大多没有社交恐惧症。一般来说，外向性格的人更容易表达自己，更容易展现出自信和魅力，从而得到人们的关注。相比外向型人来说，内向的性格特点就是更安静、更谨慎、更关注内心、更喜欢思考。

如今是一个推崇表达和表现的时代，想要安静地做自己变得异常艰难。当大家都在极力表现自己的时候，作为内向者的我们貌似错过了很多机会。事实真的如此吗？内向真的需要被改正吗？

我有一位来访者的妈妈就是这么认为的。

大部分的时候，我主治的是成年人的焦虑和抑郁。这个青春期的女生，是我见过最年轻的来访者。她的妈妈觉得她个性太内向，担心她会出现心理问题，便要求她接受心理咨询。

在征得她以及她母亲的同意之后，我开始了与她一对一的咨询。能看得出来，她很紧张，一直在玩弄自己的手指，眼睛看着地面，也不说话。我注意到她身上有很多日本动漫小饰品，便自然而然地问她：“你喜欢日本动漫？我小时候也喜欢看《圣斗士星矢》呢。”她顿时双眼发光，滔滔不绝地说了很多自己热爱的动漫人物。

我问她：“你为什么喜欢动漫呢？”

她想了想说：“动漫世界有既定的规矩，黑白分明。你们大人的世界太假了，一点都没劲，我根本不想参与。”

我又问她：“你觉得自己内向是一个问题吗？”

她耸了耸肩说：“没有啊，全世界都可以找到喜欢动漫的同好，而且我自己一个人也能很开心。我能明白我妈的焦虑，可是我觉得我活得比她舒服多了。”

于是，这次咨询的结果是：她的妈妈变成了我的病人，而不是她。

你看，自得其乐这种珍贵的能力，堪称内向型人格与生俱来的法宝，越长大越能受益。相比之下，那些从小就很外向，时刻不停地与外界互动的孩子，反而更容易产生心理问题。正如案例中的那个小女孩一样，内向型人格的人非常喜欢和亲密的朋友在一起分享体验，而对陌生人则习惯有所保留，所以他们会给人留下比较害羞的第一印象。慢热的人，朋友不会特别多，但质量却比较高。从心理学的角度来说，良好社交关系的评判标准就是关系的深度和时间，关系的质量永远要比数量更靠谱。

内向的人需要找到适合自己的环境

在很多人的印象中，领导力意味着擅长沟通和表达。很多公司的企业文化也宣扬这种思维方式，强调外在的因素，忽视内在的力量。由此，人们得出一个结论：内向者的职业之路，比外向者要艰难一些。

英国社会总体对心理健康更为关注，所以去寻求心理咨询对他们来说是非常容易接受的事情，就和感冒了去看医生一样平常。我所在的心理诊所是许多大公司的指定心理诊所，包括一些著名的银行和金融机构，都是我们的企业型长期客户。在竞争非常激烈的投资银行里，每个人都好像打了鸡血一样，而内向安静的人怎样才能脱颖而出呢？这是我的另一个来访者的问题。

这位来访者是名校硕士，因为高薪选择了投资银行的工作，没想到入职后不久就饱受焦虑的折磨。他发现自己很难在人多的场合发表意见，虽然内心知道自己可以做到，但就是表现不出来。投资银行里生活和工作不分家的模式也让他很难适应，下班和同事一起喝酒简直比上班还难熬。他试图强迫自己努力适应，但这对于内向的他来说并不容易。结果，他变得更焦虑了，睡眠质量越来越差，工作能力也开始下降。他从小到大顺风顺水，一直对自己很有自信，但即便是这么多年积攒的自信，这时候也快耗完了。处于精神崩溃的边缘，他开始怀疑自己。

他问我：“我到底出了什么问题？”



我问他：“你大学为什么要读物理啊？在我看来，物理可是最难读的专业。”

他回答：“因为我从小就喜欢独立思考，对我来说，最大的成就感来自挑战既定想法，探索知识的边界。我喜欢和自己较劲。”

我告诉他：“那你可以尝试换一个能挑战自己的环境啊。”能够了解自己的内在动力，是解决问题的第一步。再加上愿意尝试，就事半功倍。

一个咨询疗程之后，他告诉我，他已经和几个大学同学一起创业了。创业是否成功我不知道，但是那时候的他明显快乐多了。

所以，如果你的职业发展受限，不一定是性格的问题，也有可能是环境的问题。

心理学家亚当·格兰特关于领导力的研究表明，一群内向型的人在一起，能产生的领导力和行动力，其实远远大于外向型领导者。团结友爱，以身作则，言出必行，这些比“朋友满天下，知己无一人”要珍贵得多。对于内向者来说，更需要找到适合自己的环境，让自己的优势有用武之地，而不是一味强迫自己改变。反过来说，外向型的人，可能在更多领域里都能兼容共存，反而不会太在意自己内心真实的感受，也很容易失去遵从内心想法做出选择的机会。

## 内向的“代号”是坚持

内向者确实有显性的弱势，比如在需要面对陌生人的社交活动中会非常“心累”，甚至会忍不住产生逃避的念头。但当他们觉得环境是安全和放松的时候，内向的人可一点儿都不害羞，甚至会变身话痨。所以，和这样的人交朋友，往往能够更深入，也更有收获。

内向型人格的另一个优点就是观察力强，自我察觉度高，很容易感受周围气氛的细微变化，而且善于关注细节，是个不折不扣的细节控。说实话，我自己就是一个受益者，因为在做心理咨询的时候，我热衷于分析细枝末节背后的意义。人与人之间，70%的交流都是不用言语的，对于微表情、小动作这种社交小信号，我们天生敏感，反而会得到更准确、更重要的信息。这一点，在沟通中非常重要。

在人生这场马拉松中，有耐力和坚韧尤其重要，而耐力强正是内向型人格的优点之一。因为足够专注，所以抗干扰能力也更强，有始有终，不会轻易中途放弃。所以，内向型的人，要记得将“坚持”的优点发扬光大哦。

我们不排除独处，甚至很喜欢和自己相处，这样我们才有空间和时间去为自己“充电”；因为经常审视内心，所以成长机会更多；因为更懂得聆听，所以拥有更贴心的伴侣和朋友。这些都是内向者的隐藏宝藏！

我们懂得先思考，再发言。而因为思考，我们的言语也更有内容和力量。当然，你内心可能会希望自己更容易被看见、被重视，这点通过相关训练也是可以达到的。

拿我自己举例，我几乎不打没有准备之仗，总是给自己充分的准备时间，知道“灵光一现”对我来说不存在，所以非常注重平时知识的积累，才有上阵之后的那一刻光芒的显露。捷径对我来说反而是长途，能明白这个道理，也就更容易自我接受。

那个在嘈杂路上戴着耳机的你，那个在地铁上尽量保持直视而避免和陌生人对视的你，那个动不动想要把自己藏起来的你，那个宁愿发短信也不打电话的你，那个宁愿被当作没礼貌也不愿意主动打招呼的你……其实你内心的能量，可以撬动地球。

其实，大多数人都处在外向和内向这两个极端性格的中间，也会根据不同的社交需要而时常变换。外向绝对不是更好的性格，内向也没有什么不好，找到属于自己性格的力量，并努力拓展，才是性格分类存在的意义。

## 很自卑，怎么办？

常常有人问我如何变得更自信，但是很少有人来问我，应该如何与自卑相处。大家似乎天然地觉得，“自信”是一个褒义词，而“自卑”则是贬义词。词语本身就形成了偏见。人们赞美自信，渴望自信，然后拼命掩藏自卑，仿佛那是病菌，谁都不想触碰，看到也假装没看到。

可是，自卑和自信真的有那么大差别吗？大家所看到的自信，真的等于强大有力吗？而看上去发霉的自卑，真的就会让你显得软弱无能吗？

### 自信和自卑时常混在一起

我有一位来访者，每次来咨询的时候都好像走奥斯卡红地毯的女明星，打扮得精致美丽，一丝不苟，就差保镖开路了。可是，她来咨询的原因，竟然是对自己容貌的极端不自信。虽然她也知道很多人都会因为她的美貌而赞美她、关注她，甚至会爱上她。

她把生活的全部重心几乎都放在了“扮美”这件事情上了。她已经十几年没有素颜出过门了，连去楼下的超市买瓶水，都要化一个小时的“淡妆”才能出门。在和历任男朋友交往的时候，她一直是等他们睡着之后才偷偷跑去厕所，小心翼翼地卸妆，然后赶在男友醒来之前去化妆。她在极度难过的时候连哭都不敢，因为想到妆会花，就拼命忍住了。她告诉我，大家都夸她美，但是只有她自己知道，在过于精致的外表之下，她最渴望的却是有一个能够爱上她的灵魂。可问题是，她连自己都无法自信地爱上自己本来的样子，又怎么能够渴望别人做到呢？

从这个案例中，我们可以看到，自信和自卑之间的界限其实没有那么泾渭分明，有时候是很模糊的。这位来访者的外貌为她赢得了关注和赞美，一定程度上增强了她的自信，但同时她的外貌也变成了她自卑的来源之一。这份自卑，被她用妆容好好地藏了起来，然后慢慢发霉，最后占领了她的整个世界，连最初的自信也无法生存了。

自信和自卑共同存在，相互影响，是因为它们都是自尊的不同表达方式。心理学上定义的自尊，也就是自我价值，是自己对自己的接受和喜欢程度。重点是，这是自己给自己定义的！

一个人如何定义自己会受很多因素的影响，比如原生家庭、学校生活、社会标准、媒体影响、大众审美。上面那位来访者之所以自卑，是因为她曾经在学校里遭到霸凌，于是变得十分在乎别人对她外貌的评价，进而形成了过低的自我评价。

成长的道路上有很多坑，这些坑不需要多大多深就足以绊我们一跤，让我们的自尊心摔出一个缺口，让我们怀疑自己、不认同自己，让自卑慢慢滋生、蔓延，最终变成一块自我的短板。成年之后，我们总想拼命掩饰那块短板，假装强大，努力装作自信满满，但结果往往不如人意。对旁人来说，因为自卑而假装自信其实异常明显，不需要费多大力气就能看出来，但对自己来说，不去努力假装，又该怎么办呢？

### 挑剔和炫耀可能是自卑者的面具

你可以尝试去注意身边那些容易暴怒和异常挑剔的人，他们都可能有着自尊心过低的问题。暴怒，很多时候是因为对自己的被重视度异常偏执，觉得不发怒就没有人听从自己的指令。空荡荡的内在支撑着张牙舞爪的面具，其实色厉内荏。

我遇见过一个典型案例。他是英国某家上市公司的CEO，第一次来访就给了我一个下马威，对预约流程、前台的服务乃至诊所环境都特别不满，一直嚷嚷说：“你知道我是谁吗？我要写信投诉你！”他一进入诊疗室就用质问的口气问我：“你在哪儿念的博士？工作几年了？有什么资历？”我微笑了一下，说：“不如我们先来听听为什么你要来寻求帮助吧。”他有点难以置信，就好像从来没有人反驳过他一样。

进一步了解后，我发现，来访者的父亲也有着相似的表现。他母亲是出身贵族家庭的大家闺秀，他父亲却是一文不名的穷小子，入赘了妻子的家庭，因为害怕妻子家族看不起自

己，所以总想表现得高人一等，每天端着架子，一点点不满意就容易暴怒，让大家害怕。在这样的环境中成长起来的来访者，也觉得只有发怒才能得到尊重。然而，暴怒最终会让亲密关系遭到重创。他母亲离开了他父亲，他自己的妻子也离开了他。这也是他来寻求帮助的原因。

在心理咨询的过程中，他惊奇地发现，原来不需要大吼大叫，自己的声音也是可以被人听见的。真正的自信是不怒自威，是哪怕别人有不同意见也能聆听，然后选择接受或者不接受。在治疗后期，他诚恳地向我道歉：“对不起，我之前对你很粗鲁，我小看了你。”我说：“你并没有，你只是小看了你自己。”

你还可以留心一下身边那些经常贬低他人、热衷于表现优越感的人，他们的内心也有可能充满自卑。网络的兴起让个人隐私无处遁形，生活中处处都是展现自我的舞台。然而，无处不在的自我展示也可能是一种巨大的内耗。可能是晒跑车，可能是展示出众的相貌或身材，又可能是有意无意透露自己在听交响乐，或者追随某个落魄的国学大师。那种通过表现自己与众不同释放出的优越感，背后藏着的，可能是自卑。

从心理学的角度来说，优越感是人们为了摆脱自卑而产生的一种不健康的防御机制。就好比内心在说：“你们快点来看我有多厉害，那样我就不用去关注自己有多么不堪。”关于优越感最著名的例子就是皇帝的新衣，自以为穿了华服，其实却一丝不挂。维持表面的华丽要比看清真实的自己容易得多。

## 几个小技巧，提高自尊心

不能面对真实的自己，就好比撒谎一样，最终骗的都是自己。心理学上有一种病症叫“病态撒谎症”，症状是一个人不受控制地在任何事上自然而然地说谎，以骗取他人相信为乐。当然这种病态的行为不多见，但是那些满嘴跑火车的人也不是没有。这些人有可能是出于自卑，下意识想要给自己披上一道光，结果困在了自己的谎言里。

许多熟悉的行为背后都藏着自卑。比如，不自觉地讨好他人，觉得自己做得不够好，讨厌自己，对别人的评价异常敏感，经常会怀疑自己的决定，总是道歉，永远学不会对别人说“不”……

当世界对你冷眼相对时，你是否能够认识到自己的价值？你是否能够看到自己身上的闪光点？你是否还能为自己感到自豪？还是说，你觉得自己是个失败者？

内心对自己是喜欢还是讨厌，才是自卑和自信的分水岭。

自卑真的会让你显得软弱无能吗？也许不，它甚至有时候还能让你“狐假虎威”地做一个看似“嚣张”“自信”的自己。害怕面对真实的自己，会给自卑提供温床。越假装，就越没有看见自己内心的勇气。如果你想拥有真正的自信，首先必须面对真实的自己。我一般会采取以下小技巧帮助来访者提高自尊心，从而一点点地打败自卑感。



第一，注意体态。身体反应的背后通常都有心理暗示。当我们感觉世界不安全时，会下意识地蜷缩，自卑的一种身体反应就是缩手缩脚。从身体上舒展开来，是最有效、最迅速的帮助我们走出自卑的方式。

第二，注意聆听。可以尝试数三十秒再回复，而不是马上回复。世界也许并没有对你冷眼相待，而是我们“觉得”自己正在被攻击。所以，聆听别人的表达，也给自己听清楚内心想法的时间和思考的余地。

第三，对自己更友好。这是关键，在这本书里我还会反复强调。我们和自己的关系，是敌是友，都在你一念之间。而这一念可以带来天大的改变。改变的按钮，就掌握在你自己的手里。

这其实都是一些让你察觉并关注自己的自卑感的简单技巧，久而久之，你就会对自己的自卑感有觉知，从而通过练习，不断地看到它，认识它，了解它。之后，你只需要稍稍改变自己，将自卑变成一种恰如其分的自尊，就能够找到一种让你觉得舒适的状态了。

## 自恋的B面可能是自卑

“自恋”一词来源于希腊神话。少年纳西索斯爱上了自己水中的倒影，最终跳入水中，变成了一株水仙花。

根据《柯林斯英语词典》的释义，所谓自恋，是对自己，尤其是自己的外貌体态，有着超乎寻常的关注、欣赏和爱慕。自恋可以看作自爱的升级放大版。自恋者把自己当作爱慕对象，往往对自身的重要性、能力、外表等有超常的关注。

美国的两位心理学教授甚至给出“自恋是一种全球症候群”的结论。在网络时代，自恋的行为和自恋者确实处处可见。但也正是因为“自恋”的大众性和普遍性，我们经常会忘了自恋的两面性。从心理学的角度来看，自恋有着唯我独尊的A面，也可能有着卑微的B面。

心理学界将自恋者分为外向型（自大暴露狂）和内向型（脆弱敏感型）。他们都自负、傲慢、夸大自己、只考虑自己的需求、无法共情，但表现形式不同。外向型自恋者很容易被识别，而内向型自恋者却不太容易被识别。

## 放不下“渣男”的内向型自恋者

小时候，我住在上海的常德路，张爱玲住过的常德公寓就在我家老弄堂房子的拐角。作为知名作家，张爱玲的一言一行都非常受关注，从描述她的一些文字来看，张爱玲有着很明显的自恋型人格。她对自己的写作能力有着强大的自信。张爱玲曾经在《天才梦》里写道：“我是一个古怪的女孩，从小被目为天才，除了发展我的天才外别无生存的目标。”把自己看作天才，无疑是一种自恋。对作家来说，这种强大的自信是很常见的。然而，在面对胡兰成的时候，张爱玲却写出了“见了她，她变得很低很低，低到尘埃里；但她心里是欢喜的，从尘埃里开出花来”这样有些卑微的话。是不是和我们平时所理解的自恋不太一样？

那是因为，自恋型人格有着唯我独尊的A面，也有着内向腼腆甚至卑微的B面。其实把内向型自恋称为脆弱型自恋更合适一些。因为他们的内在自我，都非常脆弱。脆弱型自恋人格，是非常难以察觉和确诊的心理障碍。从表面上看来，他们害羞、谦虚、焦虑，但是他们有着非常脆弱的自我，必须要通过其他人的评价或者事业的成功来得到满足。他们通常会暗地里觉得自己很有天赋，非常特别，与众不同，有着别人看不到的超能力。对于这种脆弱型自恋人格来说，任何批评都是人身攻击，对他们的自我价值来说可能是“致命”的。脆弱型自恋人格会觉得命运特别不公平，觉得大家不够珍惜他，觉得自己被误解、被耽误、被蹉跎。脆弱型自恋人格对自己“出人头地”有

着迷之自信，觉得自己迟早会闪耀，内心十分渴望走上舞台中央，获得大众的瞩目和青睐，拥有灿烂人生。

在行为上，脆弱型自恋人格具有付出型的特征，他们会热衷于慈善，喜欢帮助别人，但目的主要是为了提升自己的声誉，让自己获得更广泛的认可。而当赞赏无法匹配他们的付出时，他们就会开始抱怨，甚至愤恨其他人不够了解、珍惜、照顾、爱护他们。之所以如此，其实都是内心深深的自恋在作祟。脆弱型自恋人格喜欢指责别人，站在道德制高点上指出别人的不足，也更愿意用极端的牺牲方式来展现自己的高尚。

我有一位来访者雅米，因为感情受伤来接受心理咨询。她和男朋友在一起七年了，其间经历了男方数次出轨和家暴。男友还有酒精上瘾的问题。因为这些问题一再出现，雅米的家人和朋友都看不下去了，多次告诫她，但是她就是不愿意分手。

为什么“渣男”能够一再罔顾边界，肆意伤害雅米呢？雅米为什么这么痛苦也不想分手？

在咨询的时候，雅米告诉了我答案——因为她坚信自己就是唯一能够拯救男朋友的“真爱”。出轨和家暴都是男朋友一时荒唐，而只有她才能解决男朋友的所有问题。她问我：“为了他，我和亲朋好友都断绝关系了。每次他喝醉吐得一塌糊涂，都是我去清理的；他出轨，也是我来善后的。我唯一的要求就是和他结婚，但是他不愿意。他说他离不开我，但是每次又伤害我。我知道我们是真爱，但是为什么要受这么多折磨？我就是太善良、太心软、太在乎他了，只要他能得到快乐，我

牺牲一切也可以。我也知道他根本配不上我，可是没有了我，他要怎么办？”

看到这里，大家发现什么了吗？雅米所有的自白都是“我、我、我”。她被自我牺牲所打动，已经完全不在乎对方的表现了。她渴望的结果是结婚，但是过程如何已经不重要了。

希望这个案例能够让大家明白，当我们被一段关系反复折磨不得解脱的时候，其实解开手铐的钥匙就在我们手里。虽然很艰难，但你必须走出来。因为，痛苦也会成为习惯，让人上瘾，特别是用“牺牲”来自我麻醉的时候。

在雅米的这段感情中，因为她内心脆弱，渴望在情感中被仰视，在选择伴侣时，就会下意识地寻求需要“被救助”的对象。“我一切都是为了你，我做了这么多，我辛苦了这么久，我牺牲这么大，可是你（你们）总是让我失望。”“人间不值得，因为人间根本配不上我的好。”脆弱型自恋人格的内心大多都回响着这样的话语，这也是他们很难在一段关系里感到满足和愉悦的原因之一。

自恋，无论是强势的A面，还是卑微的B面，通常都是要掩盖自己脆弱的内心。之所以会有脆弱的内心，大多是因为没有被好好呵护、被温柔对待、被重视关怀，在有边界又温暖的环境中成长。

雅米的父母是大学教授，他们醉心于工作，爱学生甚于爱自己的独生女，但同时他们对雅米的要求又非常高。在这种忽视情感需要又期待很高的环境下长大，雅米永远觉得自己不够好，自己的人生不值得，不相信自己会被爱，除非牺牲自己。同时，她也把父母这种高期待投射在自己身上，觉得自己有能力去改变他人。其实，对于真正爱你的人来说，你不需要做什么就是珍宝；对不爱你的人来说，即使你戴着皇冠也是空气。有些感情问题看似是情伤，其实是自伤。想走出情感怪圈，就要先治疗自己。

## 你不需要特别，就足够珍贵

自恋这个标签，其实没有我们想象中那么可怕，也不完全是负面的。每个人都需要一定程度上的自恋，才能察觉自己独特的生命意义。美国哈佛医学院教授克雷格·马尔金对自恋颇有研究。他认为，自恋或者感觉自己很特别是情绪必需品。在儿童和青少年时期，自恋是一种非常重要的情感安慰剂。内心想象自己的特别，我们才有动力去创造新世界。世界的一些重大改变，也确实是因为一代代的热血青年相信自己的与众不同，从而闯出一片新天地。

但是，不是每一个人都应该去改变世界，当好一颗螺丝钉，也很重要。一个情感上成熟的人，能够明白自己的珍贵，但不强求全世界的赞同。

我学到的心理学知识，让我摒弃了许多曾经拥有的偏见。和自恋一样，偏见人人也都有。了解一下偏见和自恋的行为动机，发现背后的渊源，就可以找到我们和别人的关联，从而提升共情能力。美国社会心理学家布琳·布朗曾经说过：“共情在于告诉你，你不是孤单的。”这句话我也非常感同身受。无论你在经历着什么，被贴着什么标签，你不是孤单的，你的痛苦值得被看见。你不需要特别，就足够珍贵。

无论你曾经经历了什么，或者正在经历什么，你永远拥有当下的力量和弥足珍贵的自己。你的人生，永远有机会重启。  
(更d书f享搜索雅 书.Yabook)

## 自怜：我真倒霉，我渴望被拯救

谁都有过这样的時候吧：觉得自己特别倒霉、无助和可怜。好几次被客户骂得狗血淋头，半夜凄凄惨惨加班的时候，我都不由哀叹：“我太可怜了，如果有个人能来保护我，不让我被客户骂，不让我加班到凌晨三点，那该有多好！”但其实在公关公司，这是非常普遍的工作状态，也是每个职场新人必须经历的成长过程。幸好当时的我没有沉迷在“渴望被拯救”的戏码里，要不然也不会有今天的我了。

“我一生渴望被人收藏好，妥善安放，细心保存。”这句话一度很流行，但是有人照顾和怜爱，你就能找到幸福和快乐吗？好像很多人都是这么认为的。催婚、好嫁风、单身狗，这些热门词汇都是社会在告诉我们：一个人如果缺失了他人的照顾和怜爱，是一件很可怜的事情。

我的一个来访者，四十出头的女人，事业成功，独立自强，但一直没有找到如意伴侣。最近她越发觉得没有家庭和孩子这个缺憾很严重，有时甚至怀疑自己的整个人生都很失败。于是，她开始浏览各种约会网站，不愿意错过任何一次约会相



亲的机会，甚至把自己一直坚持的“择偶标准”一降再降。但结果并不如意，还损失了一大笔金钱。经历了一系列打击，婚姻这件事突然就成了她人生绕不过去的重大的坎，她开始变得自怨自怜、郁郁寡欢，直到对一切都失去了兴趣。她觉得，自己就是一个不幸的人，命运也不可能改变了。曾经每个周末都打扮得光鲜靓丽出去赴约的她，如今整天穿着睡衣抱着红酒和冰激凌瘫在沙发上。看着身材日益臃肿的自己，她更觉得沮丧，连上班也不想去了。她的好朋友实在看不下去，才鼓励她来寻求心理咨询的帮助。

我问她：“你独自过周末的时候，会想什么呢？”

她说：“我会想，我真可怜，那些不单身的朋友才不会孤孤单单这样过周末呢！他们一定在公园陪孩子，或者去电影院约会了。不像我，连宠物都没有。”

她经常会一个人一边喝酒一边哭，觉得命运不公平，觉得一定是自己不够好，才连个伴侣都找不到。她整个人都陷入了心灰意冷的死循环里，觉得自己青春不再，一生都蹉跎了。因为内心很失望和难过，她越来越离不开酒了，之前只是周末喝点，现在是每天回家就默默喝完一瓶酒，好让自己快点睡着。时间一长，她的工作效率也受到了影响。老板已经找她谈过几次话，说如果再这样下去，下一次的辞退名单上就应该有她的名字了。

她觉得自己只是孤军奋战的一个人，没有人陪，没有人保护，没有人可以依靠。就这样每天自我怜惜，已经耗尽了她的

全部精力，也让她失去了思考的能力。然而，她只是难过，却一点也没有从中得到成长。

## 自我可怜的四大危害

自我可怜（简称自怜），从心理学的角度来看有四大危害。

第一，情绪自困。自怜在我们和我们的生活目标中间筑了一道高墙，让我们看不见目标，从而困在了无助的状态中。在上面的案例里，来访者就是觉得自己没有将来，已经浪费了一生。这里，她用的是过去式，而过去是无法改变的，所以对她来说，任何努力都是徒劳。过去失败的相亲经验，让她不愿意再做新的尝试，这样的反应是非常正常的。但是我们努力，仅仅是为了成功吗？还是我们努力，是因为我们享受奋斗的过程？是不是一定要把别人的反馈和自己的动力联系在一起？她在失败的相亲中是不是也曾经得到过愉悦感？这也是我在咨询里让她思考的问题。

第二，自怜会让我们不停地和别人比较。比较，是很多糟糕情绪的直接起因。我的来访者看到了别人的快乐，却忘了那只是生活的一面而已。孩子带来的不仅仅是欢笑，还有尿片、无休止的哭闹、自由的丧失和沉重的责任。而拥有伴侣更不等于快乐，一段感情的维持需要双方极大的妥协，中间还可能夹杂着无数冲突。所以，与其羡慕、嫉妒别人的生活，不如过好自己的生活。

第三，自怜会让我们失去自省的能力。自我可怜，会让你觉得自己非常特别。当然，我们都是特别的。但是，我们在某一刻的痛苦体验，在我们整个人生中来说，其实并没有那么重要，对吧？更何况，当我们觉得自己的痛苦“天下唯一”的时候，我们也会封闭自己，不想寻求帮助，因为觉得这个世界上没有人会了解自己。托尔斯泰曾经说过：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”但是从心理学的角度来看，大部分人的大部分痛苦，其实起源都是非常相似的。我们如果足够自省，不但能明白自己的痛苦，在面对别人的痛苦的时候，也能更加有同理心。

最后，就是自怜会在不经意间让我们成为情感绑架者。“你看我已经够可怜了，所以全世界都应该体谅和迁就我。”而当这个世界不“体谅”你的时候，愤怒就会油然而生。我难过，所以我不需要履行承诺；我痛苦，所以你必须顺从我。这其实是一种情感绑架。没有人喜欢被绑架，所以自怜的你，朋友会越来越少。而你会觉得，整个世界都很冷漠。如果你想摆脱困境，就要知道，你的命运完全掌握在你的手里。越困难，就越要挣扎，而不是被泥沼淹没。

### 慰藉自我时也别停止思考

自怜并不等于自爱。什么才是自爱呢？是疯狂购物吗？毕竟，大家都喜欢在购物的时候把“对自己好一点”的借口挂在嘴边，“女人要对自己好一点”，而好一点的标准就好像只剩

下购物了。用一大堆的物质来填充自己，真的能把这点“自怜”填满吗？说实话，我也喜欢购物。博士毕业的时候，我给自己买了一个“大件”来奖励自己。但是，我也非常清楚，购物只不过是一种非常浅薄的奖励自己的方式，它和自爱还是有着非常大的区别的。

自爱，从心理学的角度来说，就是尊重、接受和原谅自己。你的努力、你的优秀、你的坚持需要被尊重；你的尝试、你的妥协、你的难堪需要被接受；你的痛苦、你的放弃、你的失败需要被原谅。在生活中，你就是自己最好的朋友，你需要聆听自己、善待自己、照顾自己，而不是等着别人来聆听、善待和照顾你。

那句话怎么说来着？我一生渴望被人收藏好，妥善安放，细心保存。免我惊，免我苦，免我四下流离，免我无枝可依。但那人，我知，我一直知，他永不会来。So what？那又怎样呢？不来就不来呗，并不耽误我们好好爱自己吧。有个志同道合的伴侣确实不错，但也别忘了代价。人生如果只是等待，时间会过得很慢，因为被动，不是吗？自我可怜也是一样。而自爱，是在心里装一个小马达，在遇到大风浪时或许会减速，但绝对不会熄灭。

自爱是一个非常大的话题，也是我们人生中必修的功课。下面这些小贴士，可以让你开始自爱的旅程。

第一，我们要停止和外界比较。马上，立即！我们从别人身上，永远不会找到自己的光芒。

第二，放大你努力的过程，而不是努力的结果。还记得那次朗诵比赛你没有得奖，但是你努力克服了害羞走上台前的感受吗？对的，不要太在意结果，但是努力享受跨越障碍的过程，这才是最终跑起来的动力。

第三，学着面对真实的自己，从外在到内心。可以是素颜一天，也可以是写下自己内心脆弱的想法，然后说我可以，一时半会儿做不到，也没有关系。真实的你，就是最美丽的。

## 别把脆弱当成弱点

在很多人看来，“脆弱”是一个带有负面含义的词语。然而，在美国休斯敦大学教授布琳·布朗看来，脆弱不只是耻辱和恐惧的根源，也不只是我们为自我价值而挣扎的根源，它同时也是欢乐、创造性、归属感、爱的源泉。我们面对脆弱的最佳途径，不是麻痹、否认与排斥，而是去感受它、感激它、接纳它，与它共存。

我们在这本书里反复强调的“察觉你的内心”，通常也是从允许自己脆弱开始的。

布琳·布朗是我非常喜欢的一位美国社会心理学专家，写过多部畅销书，她本身也是一部“脆弱”的教科书。她一直活到二十多岁都找不到自己的兴趣所在，一直以做餐厅服务员为生。三十岁她才大学毕业，后来又继续攻读了社会工作硕士和博士学位。如今，她是休斯敦大学社会工作研究院教授，专注于羞愧和共情的研究。在一次采访中，布朗教授提到了自己和心理咨询师之间的谈话。

因为焦虑，布朗开始接受心理咨询。心理咨询师让她用几个词来形容自己，她列了一个单子：

完美主义者；苛刻；总是拿自己和别人比较；非常在意名次；工作太多，没有乐趣；总是害怕，不想有弱点，希望能够无懈可击。

为了达到这些反脆弱的目标，她变得十分焦虑和紧张。她希望通过心理咨询变得更富有创造力，拥有更多的生活乐趣和更多交流，以及变得更真实。

而这些改变，都需要她直面自己的脆弱。经过一年的治疗，她慢慢打开了自己。过程艰难且痛苦，还伴有自我贬低和难堪，但最终她得到了成长，也找到了她愿意毕生为之努力的研究课题。

**痛苦的意义，是让我们找到勇气**

什么是脆弱？我们来看看以下场景。

一名中年男性，被工作二十年的公司裁员，在治疗室里痛哭失声，浑身发抖；

一名成功的职业女性，为她在大学里受到的性侵而充满自我怀疑；

一个曾经饱受父亲酒后暴力的男子，因为自己酒精上瘾羞愧不已；

一名经历过四次流产的备孕母亲，担忧着下一次的人工授精手术；

一名受到霸凌的中学生，因为没有保护自己的能力和绝望；

一名厌食症病人，体脂率只有10%，依然觉得自己是胖子；

一名刚离婚一年的妇女，在重新开始约会之前忐忑不安；

一名出轨的丈夫，在祈求妻子的原谅；

一名母亲，因为被家暴而来求助；

一名女性高管，在工作中不断受到性别歧视，决定起诉公司。

这些都是我的咨询室里真实发生过的场景。人生确实很艰难，对任何人都不例外。这些场景中都有一个共同的情绪——脆弱。那种下意识的害怕夹杂着羞愧以及想要逃避的感受，集结在一起，就是脆弱。

脆弱的英文源自拉丁文的“伤口”，所以这个词本身就带有伤害、痛苦的意味。当你真正去面对这些伤口的时候，才能看见伤口背后的自己。痛苦最终的意义，是让你找到潜藏其中的勇气！



对亲密关系的渴望，是人类基因里的深刻铭印。被看见、被尊重、被需要、去给予、去连接、去感受，这些深层次的情感需求，是客观存在的，哪怕你不愿意承认。加州大学洛杉矶分校的社会认知神经科学教授马修·利伯曼一直致力于研究人类和社会之间的情感联系。他的最新研究表明，人类之间的情感连接就像我们最原始的饥渴需求一样，必须得到满足，否则就会变成无法承受的孤单和痛苦。

而最紧密、最亲近、最真实的情感连接，是需要彼此打开心扉的。生活以及情感本身，存在着太多不可控性，脆弱原本不可避免，所以我们要拥抱它。

## 只有正视脆弱，才能回归内心

布琳·布朗教授把脆弱定义为：情感的风险、情感的表达和流露，以及不确定性。她指出：脆弱不是弱点，它驱动着我们的日常生活。

很多人都被问过这样一个俗套但没有标准答案的问题：“你会选择一个你爱的人，还是一个爱你的人？”这道题成了恋爱婚姻的必考题，但题目的背后，表达的无非是我们害怕无谓的付出，更害怕受到伤害。我们担心自己的爱是一场无用功。所以无论是在工作上，还是在感情里，我们习惯了计算得失，把人生过成账本。到最后，也许你的账本上略有盈余，但却逐渐失去了最宝贵的东西，那就是发自内心，真诚的情感连接。

脆弱绝对不是弱点，而是让你找到真实和勇敢的一条正途。只有当你直面人生的不可控，直面自己的失落和害怕，才能看见自己内心的挣扎，然后学会抱团取暖。共情、愉悦、创造力和爱，在这个时候才有机会生根发芽，然后长成人生温暖而坚实的大树。

脆弱与勇气是一体两面的。真正的勇气，并不意味着你要成为无所畏惧的战士，而是能够正视自己的脆弱，并且坦然地接纳。其实，正视脆弱是一条回归内心的道路，唯有如此，我们才能找到一路向前的力量源泉。

脆弱也不等于将自己的要害暴露在大众面前，更不是用来逃避责任的借口。每个人都有伤，这是成长中唯一无可避免的，也是我们在未来生活中必须去努力面对的。你可以选择用厚厚的粉底将伤疤掩盖起来，然后继续扮演完美，云淡风轻地指点人生；也可以耐心、细心地看见自己的伤疤，学着安抚自己，接受自己，打开自己，越过羞愧，去建立真实的情感纽带。

羞愧是脆弱的果实，羞愧会带来无力感，而真实是羞愧的最大克星。越假越羞愧，越真越坦荡。假装，也许能够带来某种意义上的成功，但从心理健康角度来说，失去自己的代价更大。特别是当你习惯假装成别人时，想要找到自我也就越来越难了。

未曾在深夜里痛哭过的人，不足以谈人生

有一个人在三十三岁的时候，忽然想要转行做心理咨询师。经过两年多的精心准备之后，终于被伦敦的一所大学录取了。当时的她，对未来信心满满，觉得离自己理想中的职业生涯只有一步之遥了。没想到就在第一个学期，学校就给了她两个下马威。

博士课程有一份作业：将一节实习咨询课程录音（当然要征得来访者的同意），然后从整个治疗过程中抽取十分钟的内容，逐句分析，写成一篇报告。她再三斟酌之后，选择了自认为能够完美呈现自己能力的一段录音分析报告，交了上去。出乎意料的是，作业没有通过。导师对作业的反馈是：只有技巧，没有情绪，并且听不到咨询师的共情。

与此同时，她的另一份实习作业也没能通过。那份作业需要她将咨询的过程拍摄成视频，她因为过度紧张而显得特别严肃，所以结果可想而知。

她本以为一切会很顺利，却没想到第一个学期就过得如此艰难。接二连三的打击，让她对自己的职业选择产生了重大怀疑。当时的她同时是一名新手妈妈，需要面对来自家庭和身份转换的各种挑战。多重打击之下，她完全失去了继续读下去的信心。

那一年的圣诞节马上就要到了，正是合家欢乐之时，她却完全迷失了自己。她大哭着打电话去学校咨询如何退学，然后被告知现在退学也拿不回学费，但是可以申请在圣诞节假期之

后参加补考。而且，只要能完成第一学年的学习，哪怕退学也能拿到个硕士学位。

抱着读完第一年就退学的心态，她开始重新写作业。这一次，相比开学时的意气风发，刚刚遭遇巨大挫折的她，对来访者的痛苦挣扎也更能感同身受。她将咨询技巧放在了次要位置，将自己内心的情绪投入其中。作业写得很痛苦，因为将自己的脆弱和缺点展示出来就已经非常困难，更何况是逐字逐句地分析。但是，正是因为这次重写作业，她才真正明白心理咨询职业的意义。她深切地体会到，成长必须是用失败来打造的。一年之后，她并没有退学。第三年，她成了全班第一个毕业的博士生，也是第一个来自中国大陆的心理咨询博士。

你们应该猜到了，这是我的故事。我不觉得我的失败是可耻的，同样，我也不认为我的伤疤是一种瑕疵。但这些领悟，也是我通过直面自己的脆弱和失败，才得来的。在以后的人生里，我也会继续积极面对一切，努力去尝试，哪怕对结果完全没把握。

未曾在深夜里痛哭过的人，不足以谈人生。对于这句话我的理解是：因为人生很难，所以难免痛哭，也更需要共情和理解。而拥抱脆弱的意义，就在于此。

## 对立性思维会让我们堕入深渊

随着年龄的增长，我们需要背负的东西也越来越多，感受到的压力也越来越大。不可否认，我们处在一个焦虑的时代——因为外界的压力；我们还处在一个焦虑可以被贩卖的时代——因为巨大的利益。

不久之前，我看到一则社会新闻。一位母亲为了让孩子上心仪的学校，不惜被校长“潜规则”。丈夫知道了之后想要举报校长，却被这位母亲阻止了。她觉得自己的一切行为都是为了孩子，举报会毁了孩子的未来。

可能不同成长背景的人，看到这则新闻的感受也不一样。我个人的看法就是“恐惧有利可图”。这句话出自美国作家麦克斯·布鲁克，放在这里无比贴切。恐惧滋生巨大焦虑，而焦虑会带来疯狂，从这位妈妈身上就可见一斑。但其实，如果你仔细思考就会发现，这些焦虑很大一部分来自非黑即白的绝对化思维方式——举报孩子就等于毁了孩子的未来，为了孩子就应该付出一切。这些描述里都带着绝对性和因果性，没有任何

迂回和缓冲过程。所以，她觉得为了孩子，自己必须要这么做，完全没有考虑到其实还有其他的选择。

什么是对立性思维？

下面的这些话，不知道你是否会觉得熟悉。

我真失败，总是一事无成。

只有和他在一起，我才能幸福。

我再也找不到像他这么爱我的人了。

如果没有这份工作，我就一无所有了。

我丈夫从来不懂得关心我！

如果拿不下这份工作，我就什么工作都找不到了！

现在不买学区房，孩子以后就不能上学了。

孩子上不了重点小学，以后一辈子就毁了。

反正一辈子也不知道兴趣所在，不如每天混日子。

我怎么也瘦不到100斤以下，我就是一个死胖子。

反正长得丑，再怎么化妆收拾自己也没有用。

说话者之所以会说出这些话，是因为他们的思维方式有一个共同点，具有对立性。把“一直”和“从不”挂在嘴边，是对立性思维（黑白思维）的重要特征。不成功则成仁，胜者为王败者为寇，这些我们熟悉的成语，其实都是对立性思维的表现。

## 任何捷径，都是长途

对立性思维的最大问题，是看待问题过于简单、粗暴、快速，非黑即白，不是A就是B，从而限制了自己。但是，人生的每个关卡真的只有“是”或者“不是”这两个选项吗？

对立性思维是一种思考的“捷径”。为什么会产生这种捷径？还是小孩子的时候，我们缺乏分析和表达的能力，在我们看来，自己的世界是黑白的，我们的表述和当时的情绪紧密联系在一起，尚未受到教育和道德的影响，想到什么就说什么，想到什么就做什么，不会进行理性的思考。小时候看电视或者电影，我们就总会问大人：“这个人是好人还是坏人？”在幼小的我们眼里，世界只有两种人：好人和坏人。我们希望好人有好报，坏人有恶报。苏联心理学家维果茨基将这种纯情绪的思维方式定义为“原始思维”。

然而，长大成人的我们，需要面对复杂多变的世界，如果我们的思维方式依然由“原始思维”主导，我们的人生选择就会非常有限。大部分时候，我们面对的不再是简单的、非黑即白的两极世界。如果一味用黑白来界定人生，就很容易产生极

端的想法。比如：我永远不会快乐了，我永远不会成功了。而那条新闻里的妈妈，也许真的相信，如果她不这么做，孩子的一辈子就完了。但是，孩子若要成才，真的只有这一次机会吗？除了被潜规则之外，难道没有别的方法可以让孩子得到好的教育吗？这些才是我们应该思考的问题。

## 非黑即白，只看黑的

对立性思维的另外一个危害，与大脑总是会更关注“黑化”的一面有关。在进化的过程中，我们习惯于更注意“危险信号”，因为只有这样才能提高生存的概率。而当事情只有黑白两个选项的时候，我们会倾向于往不好的一面去想，担心“黑”，防御“黑”，焦虑“黑”，恐惧“黑”。而深谙这一套的商人们（包括新闻里的校长），就利用恐惧来获取利益。

丽兹是一位刚上大学的女生。她第一次离开家独自生活，非常不适应。从小城市来到大都市的她有点自卑，感觉自己有点格格不入。她在咨询中斩钉截铁地对我说：“学校里没有一个人愿意和我做朋友！”带着这种想法，她封闭自己，也不想主动结交朋友。本来性格开朗的她，却当起了宅女，把自己整天关在宿舍里。久而久之，她内心反而确定了自己最初的想法：我交不到朋友。

类似的想法，我在做心理咨询的时候见过很多：上司就是针对我，我肯定得不到晋升；同事都不喜欢我；我做不来销售，公司一定会开除我……看不到自己的优点，也看不到上升



的动力和目标，然后故步自封，导致自己畏缩不前，从而无法成长，是对立性思维方式的危害之一。

对立性思维还会让我们失去共情能力，无法接受不同的意见。网络上戾气之所以这么重，其实也是因为有些人受对立性思维的影响，固执于自己的意见和想法，不愿意听到不同的声音。

在咨询中，我也经常碰到这样的思维固化。有一次在咨询中，我正向来访者阐述真正的爱是有边界的，她当下就说我不同意，然后马上走出了咨询室，再也没有回来过。其实不同观点的碰撞，是了解自己内心的良好方式。

非黑即白的对立性思维，会让我们过度关注负面信息，过度追求完美，总是挑剔、苛求自己，导致自信不断降低，陷入自我贬低、自我可怜的情绪里。它甚至还会引发一些心理障碍，比如抑郁、焦虑甚至边缘型人格障碍。

## 消除对立性思维的几个办法

既然对立性思维方式危害这么大，我们应该如何应对呢？以下提供一些小技巧。

第一，自我察觉。找到自己思考的行为模式，当听到自己说“一定”“肯定”“只能这样”“没有选择”等词汇的时候，要在心里给自己打一个小问号，从而发现问题。

第二，寻找“白”的证据。不要凡事只看“黑”的一面，也要学会看到“白”的一面，然后学着接受“灰”的一面。

第三，从第三者角度来看待问题。跳出自己的思维方式去看待问题，总会让你有新的发现，提供新的选择。当你思维受限的时候，也可以尝试问别人。

第四，不要被情绪带歪了。我们尊重自己的情绪，但也必须学会思考，不能让“原始思维”主导我们的思维，有情绪的时候尽量不说话、不做决定。

第五，学会扩大情绪的词汇量。比如在痛苦和快乐两极之间，可能存在着无限多的形容词，比如平静、安宁、满足、挣扎。

世界是彩色的，而不是黑白的。我们又不是熊猫，为什么要活在黑白世界里？不要将自己困陷在两极世界里，这个世界是复杂的，也是五彩缤纷的。跳出困住你的思维怪圈，才能看到更广阔的天地。

## 期待是怨恨的源头

美国作家安妮·拉莫特说过：“期待是怨恨的源头。”只要你用心观察，你就会发现这句话在生活中不断被验证。无论是对别人的期待（伴侣、父母、朋友），还是对自己的期待（一定要马上瘦，一定要马上美，一定要升职），都很容易带来不同程度的失望甚至伤害。

### 期待落空为何常见？

成长心理学家皮亚杰在观察儿童成长时期的心理发展时发现，小孩子经常分不清楚客观现实和主观意识之间的不同。他们觉得自己是无所不能的，因为一哭一闹，就会有人来满足自己的需要。这也叫“婴儿的全能自恋”。根据皮亚杰的理论，这种对自己主观意识的扩大，会让小孩子觉得他们的想法也有着无上的能力。比如，和小朋友吵架之后对方摔倒了，那么另一个小朋友会觉得对方摔倒是因为自己生气了。又或者父母吵架了，小孩子也会有“因为我做错了什么，他们才吵架”的想法。皮亚杰把这种“一切都是因为我”的想法称为“魔法思

维”。而皮亚杰认为，随着孩子的成长，以及社交活动的发展，从孩子七岁左右起，这种“我可以掌控世界”的想法会逐渐减少。

但事实却是很多人哪怕长大了，也依然会有这样的困扰。也许是我们内心或多或少都住着一个小孩子，虽然现实一直给我们棒槌，我们还是会期待“奇迹的诞生”。这就是为什么我们忍不住去期待，同时还暗自渴求自己希望的一切可以如愿。但是我们也不要忘了，年幼的我们，其实没有足够资源和能力去改变环境，能够依靠的只有“魔法思维”。而作为成年人的我们，要清楚明白最终能够带来改变的，不是“我想要”，而是“我去做”。

当我们把期待放在别人身上，带来的问题就更多了。美国宾夕法尼亚州立大学心理学教授约翰逊在研究社交性期待值的时候发现，很多时候，人与人之间的期待，都是建立在隐形的社交规则之上的。

我的一名来访者吉娜最近升职了。本来是喜事，但没想到因为这次升职，她和十几年的闺蜜的友情却产生了裂缝。

吉娜本以为她和闺蜜会一直互相支持、互相鼓励的。前几年闺蜜失业，吉娜一直在努力帮助她，除了听她诉苦之外，还为她积极联系猎头。经过一番努力，闺蜜终于找到了如意的新工作，吉娜也很为她开心。

但是，当吉娜把自己升职的消息告诉闺蜜的时候，她只是冷冷地说了一句：“你确定你准备好了吗？我觉得你还不够格。”吉娜当时就觉得很受伤，内心很失望。

吉娜来找我的时候说：“我本来期待她会和我一样高兴，我们可以一起去庆祝一番，但她竟然这么冷漠，我真的太伤心了。”

在这里，隐形的社交规则就是在吉娜看来，我这么做了，所以你也应该会这么做。然而，她的好朋友可能并不这么认为。这种错位的社交规则界定导致的期望落空，其实在生活里很常见。即使是相濡以沫的利益联合体——夫妻，也存在着这样的问题。

孩子出生之后，露露辞去了工作，当起了全职妈妈。她非常舍不得工作，但是她内心觉得自己要为家庭做出牺牲。同时，她以为丈夫会看到并感激自己的付出。然而，在一次次被丈夫忽视之后，她内心的不甘被彻底引爆。有一次吵架的时候，丈夫说：“你每天没事做还和我吵架，真是吃饱了撑的。”

在咨询中回忆起这件事的时候，露露一直在哭。她以为丈夫会明白放弃事业是巨大的牺牲，而实际上，在她丈夫的理解里，她不用工作，是一种清闲甚至是享受。“我尽心尽力为家庭付出，所以你应该会感激。”这是露露和丈夫共有的潜台词，都觉得自己才是付出的那一方，但付出没有得到对方的感激，甚至是尊重，内心的期待就会落空，然后就感到失望和怨

恨。然而，有多少伴侣在结婚之前就能商议好对彼此的期待和付出呢？如果我们不把自己的“期待”和愿意付出的“代价”好好捋清楚，那么这种隐形的社交规则就不会被遵守，而期待也会一再落空。

接受了心理咨询之后，露露明白了表达自己需求的重要性。并不是你想的，就是对方想的，而别人也不是都必须应该有强大的“读心术”去解读你内心的需求，遵守你们之间“隐形的社交规则”。换句话说，我们根本不应该去抱有这种“魔法思维”。

## 对女性的期待，女性对自己的期待

2017年，美国布拉德利大学的一项心理学研究表明，社会对女性的要求更高，尤其是在“无私和奉献”方面，远远超过对男性的要求。

对于女性，这个社会有很多隐形的要求，人们期待女性是女超人，能工作，会持家，懂温存，孝顺，坚忍……最重要的是，做到这些也是不够的，还必须要时刻面带微笑，任劳任怨。仔细想想，别说女人，就算是机器人，也很难同时具备如此多精良的素质，更何况这里面很多的要求还是互相矛盾的。

但是，最糟糕的其实不是社会给女性添加的额外社会要求，而是随之形成的价值观给我们自己带来的潜移默化的影响，让我们对自己的要求也越来越苛刻。

我们身边很多的女性，特别是我们的妈妈们，一辈子一直在付出，却从来没有被他人看见。慢慢地，她们就变成了我们熟悉的“充满怨气的女人”。那些一直被忽视、最终落空的期待，就在一点点的鸡毛蒜皮里演变成了“刀子嘴”。她们没有办法正视自己的内心，所以她们说：“为什么你们不能尊重我、感激我？凭什么总是我牺牲，凭什么总是我付出？”因为她们下意识想要做一个社会意义上的好女人，那就是一个不能抱怨的女超人。同时，她们也并不明白这种所谓的牺牲带来的内耗有多大。

## 化被动为主动

期待落空会导致失望和愤恨，那我们要如何处理这种无法避免的“期待”问题呢？

对内，我们要把期待变成目标。目标，是可以细化然后步步为营的，而期待本身则是被动的。相比之下，目标更容易实现。不期待天降大饼，不期待有贵人出现改变你的生活，你要做的是设立小目标、大目标，短期目标和长期目标，一步步做出改变。比期待更激动人心的，是你的成长，不是吗？

对外，需要我们在内心设立边界，不断地去表达自己的意愿。只有把隐形的社交规则放在台面上讨论，使之成为一个显性的话题，我们才有可能知道对方内心真正的想法，从而矫正自己的期待值，获得对等的沟通，平等的互利。

美国女作家诺拉·罗伯茨曾经说过：“如果你不追求，你永远不会拥有；如果你不要求，你永远会被拒绝；如果你不前进，你永远停步不前。”只有那些愿意主动掌握命运的人，才能够永不止步，永远向前。



## 女性有野心是个缺点吗？

我曾经有一个来访者，她符合一般人对女强人的一切想象：干练，精致，效率高，升职快，不到三十岁已经是公司的高级经理。作为前途无量的职场人，她的强大大家都能看到。但和她的“强大”如影随形的，还有她的焦虑。特别是在职场人际关系上，她被这种焦虑折磨得厉害，觉得走投无路的时候，才来寻求心理咨询的帮助。

每一次和我咨询的时候，她都在表达对人际关系的焦虑，比如：我是不是看上去太强势了？我这件事处理得是不是太冷酷无情了？肯定会得罪人吧？……这些问题其实都指向了一个主旨，那就是：怎么才能成为一个大家都喜欢的温柔的女强人？她想要大家喜欢自己，与所有人保持一种和谐融洽的关系，但是她心里又十分清楚，想要有好的职场发展，想要升职，就必须更冷酷无情一点，这就势必会得罪人，她也不可能让所有人都满意。是做一个让大家都满意的老好人，还是凭借自己的能力争取升职，在她心里变成了一个解决不了的难题，让她焦虑不已。我问她：“你为自己的野心勃勃很不好意思吗？”

她想了想，回答说：“因为女孩子从小接受的教育就是要乖巧、温柔和听话，而‘野心’两个字代表着强势、咄咄逼人，我不想给人这样的印象。”

我相信，对“野心”的害怕，不只是她一个人的问题。没有多少女人愿意用“野心勃勃”来形容自己，包括我自己在内。

2004年，美国精神学专家安娜·费尔斯给《哈佛商业评论》杂志写了一篇反响很大的文章，题目为：“女性缺乏野心吗？”她在文章里写道，作为一名精神科医生，她能看到很多病人内心不为人知的秘密，女性来访者往往会把“野心”小心翼翼地隐藏起来，不想让别人知道，包括最亲近的人。

这样的情况我在心理治疗中也见过不少。我几乎从来没有见过一名女性来访者说她渴望成功、金钱、权力、名望，只有很多男性来访者会大方地表达自己的野心。对女性来说，野心甚至可能比性更难以开口表达。

## 野心的真面目

女性如果在明面上表达野心，通常会引起非议。当红的娱乐明星也难逃这样的命运。在网络上搜索“章子怡”，总能看到这样的评论：“对于国际章始终无法喜欢起来！或许是因为她那张写满欲望与野心的脸吧，着实让人喜欢不得”；“很多人不喜欢章子怡，因为她太过要强耍狠的个性，而中国人向来

不赞美欲望，尤其是这种从小就把‘野心’写在脸上的女人”。范冰冰也曾因为“把野心穿在了身上”——穿着龙袍出席活动，遭到了媒体的口诛笔伐。

虽然内心渴望，能力也足够，但是公开地表达“我要的更多”的渴求对女性来说依然很困难。我们害怕谈论野心，那是因为野心代表着去争取，去拿来，为自己，而女性从小被教导要温柔和付出，所以女性的野心特别容易和自私、自大、自恋、掌控他人、为达目的不择手段联系在一起。

但野心的本来面目并非如此。

野心，是由两个简单部分组成的：拥有自己独特的技能，以及凭借这种技能而得到瞩目和认可。让我们回想一下自己的童年，有没有因为唱歌、跳舞、运动、成绩而得到过表扬？这些表扬是一种非常直接的认同。能力越强，表扬越多，动力越大，能力更强，这是弗洛伊德所说的内心驱动机制，也是野心的本来面目。

在成年人的世界里也是一样的。我们依然渴望得到认同，然后更加努力地提高自己。随着能力提高，我们希望被瞩目的平台也更高，这就是成年人的野心。可惜的是，长大之后我们越来越难得到直接的认同。

有多少女孩子在成长中听到过这样的“教诲”：“女孩子要乖一点”、“女孩子要文静一点”、“女孩子不要太张扬”。《纽约时报》的一篇报道曾经写过，今天的女性大部分

时候依然被教导顺从，她们应该惹人喜爱，应该矜持被动。而男性会因为他们的冒险和勇敢得到赞扬，缺少这样的勇气则会被称为娘娘腔。性别固化其实从我们很小的时候就开始了——比如，在我们给女孩子买芭比娃娃、给男孩子买变形金刚的时候。这些都在潜移默化地告诉女性，如果表现得更温顺，就更容易得到表扬；如果变得“野蛮”（其实是自我），就会被排斥。

在教育方面也是一样，“女孩子成绩好，但是男孩子后劲足”，“逻辑思维、数理化都是男孩子的强项”。所以我们哪怕努力取得了好成绩，也会被告知“你不要骄傲得太早，你不要太容易自满”。无处不在的限制导致许多女性习惯性地躲在舞台后面。但是，如果你不走到舞台中心，怎么可能被别人看到？不被看到，怎么可能得到认可？不得到认可，怎么会表达野心？

有心理研究表明，女性在同性之间能展现出更好的竞争力。在一所全部为女性的学校或公司里，女性更愿意不遗余力地寻求荣誉和认可，哪怕那样的行为会被认为具有侵略性和不友好。从这一点上看，传统的女子学校，因为没有性别的对比和过早固化，女性的力量可能更容易被彰显。上海市第三女子中学和英国的女子名校培养出的很多女性名人可以作为佐证。

听话的女孩在学校里、职场中、家庭内，可能都是好学生、好员工和好妈妈，但是她们可能缺乏冒险精神、创造力和自信心。我们不要忘了，这也是野心的重要构成因素，但是这些因素从小就被压制，没有得到很好的发展。

## 何处安放女性的野心？

《约会潜规则》是一本曾经风靡美国的畅销书，登上过《纽约时报》畅销书排行榜。作者艾伦·费恩和雪瑞·施耐德分享了她们久经考验的约会技巧，给出了三十五条黄金准则来帮助女性打造完美约会，找到她们的真命天子。这本书希望女性能好好把握性别优势，参考书中的建议，把自己最佳的一面展现出来，同时也仔细发掘对方的优点，最终步入婚姻殿堂。

这三十五个准则中包括：不要像和闺蜜在一起那样放肆，在约会的时候不要放声大笑，别说太多话，温柔地看着他，仔细地聆听他说话，让他想象你会是支持他的温柔妻子。这本书告诫其他女性：你只需要假装这样做，直到你真的有这样的感觉。

看到这里，你是不是感觉这本书里的观点像美国版的女德？这本畅销书2007年出版，因为太受欢迎，2013年还出了续作。

难道作为女性，结婚生子就是我们人生中最大的成就了吗？在这个多元化的世界，我们应该期望更大的选择余地，与性别无关，却与理想和自我成就有关。结婚生子可以是成就，野心勃勃、位高权重也可以是荣耀。

本文开头提到的那个不想给人留下强势印象的来访者经过认真的思考，觉得虽然结婚生子也很好，但她承认自己现在更

想野心勃勃地发展自己的事业。我觉得，她无论怎么选都挺好。

## 老去带来的，不只有焦虑

我自己的年龄焦虑开始得很早。二十五岁我就开始心慌：工作不太顺利，感情也没有着落。到了三十岁，年龄焦虑就更爆炸了：工作虽然不错，但自觉老了、胖了，脸上开始有皱纹了，最重要的是还没有结婚，简直无颜面对江东父老。虽然现在想起来那些焦虑有点可笑，但是对当时的我来说，却是真实可感的。我每天都好像能听到时钟“嘀嗒嘀嗒”飞快前进的声音，我每天的状态就像在赶火车，生怕自己迟到了。

随着经济和科技的发展，人类寿命逐渐延长，对衰老的恐惧却越来越提前了，女性更容易因为外貌衰老的迹象而产生焦虑。一项英国的研究表明，女性大概在二十九岁时便开始担心衰老。我了解到的实际情况是，有不少来访者为了抗衰老，不到二十岁就去打肉毒杆菌。

而衰老，真的有这么可怕吗？为了抵抗衰老，女性愿意付出什么样的代价？让我的一位来访者告诉你。

永远停留在二十岁

凯蒂来咨询的目的比较特别，她并不觉得自己有什么问题需要帮助解决，只是希望能有人不带批判地倾听自己的心声，让她有机会卸下面具，说点真心话。

美艳的她，走进诊所的第一句话是：“你猜猜我几岁？”我下意识回答说：“为什么？”（心理咨询有一个业内小诀窍，就是要通过提问来找到事实，所以“为什么”是我在咨询中最常用的词语之一。如果一个心理咨询师在做咨询的时候，只知道滔滔不绝或者故作神秘，不会提问题，基本上可以对他的能力打个问号。）她会问我这个问题，就意味着年龄对她来说有重要意义。

果不其然，凯蒂对年轻有着执念，同时也很早就开始“经营”年轻了。她的做法，就是谎报年龄。二十岁的时候说自己十八岁，二十五岁的时候说自己二十岁，到了三十岁，依然声称自己二十岁。她所有的人生规划都只有一个目的：停留在二十岁。为了不被戳穿真实年龄，一开始她将朋友严格分类，绝对不能让同学和后来结交的朋友认识。后来变本加厉，每过几年就换一批朋友，牢牢记住自己编造过的经历。

这么做的话，工作怎么办？毕竟工作上讲究资历和经验，不能打一枪换一个地方。这点她也早就考虑到了——她从来没有正式工作过。对她来说，工作的唯一目的是接近有钱人，然后飞上枝头变凤凰，用自己的年轻美貌换取最大的经济利益。这是她一早就设定好的人生道路。一开始，这条路她走得非常顺畅，凭着肤白貌美大长腿很快实现了阶级跨越，过上了豪车豪宅的日子。可是这条路势必越走越窄，因为年龄的增长是不



可逆转的，再美貌的女人也会人老珠黄。因为美貌而爱上你的人，也很有可能因为你不美了而抛弃你。和时间抗衡，必然会输得彻底。

这位来访者为了维持一个二十岁的假象，付出了丧失正常社交生活的代价，没有固定的朋友，很少和家人联系，在各任男朋友面前需要打起精神小心应付，身边连一个可以说真话的人也没有，只有在每周一个小时的心理咨询时间里，她才能做回自己。

她这么做值得吗？她设定的这条路真的走得通吗？看似是捷径，其实是长途。因为她也知道她错过许多风景，包括真实的情感纽带。人生不是百米冲刺，短平快到达目的地之后呢？还是有长途要去跋涉的。

## 女性产生年龄焦虑的原因

凯蒂之所以会产生走捷径的念头，除了个人原因，也和当下的大众审美的单一化有关。女性价值的单一化和整体社会对衰老的歧视，都是女性产生年龄焦虑的原因。

大众审美对“少女感”的追求已经到了一叶障目的地步。无论什么年龄阶段的女明星，一律以“少女感”为最佳褒奖，无论是十八岁、二十八岁，还是三十八岁，无论是单身、恋爱中，还是已婚、产后，都以“少女感”为美。在这样的环境中，人们当然无法正常看待衰老这件最自然不过的事情。

形容美丽的词语很多，请不要受困于“少女感”。如果可以，我会希望用“少年感”来形容自己。少年感，无关容貌，有关向上；无关年纪，有关动力；无关性别，有关向往。我希望自己可以保持向着阳光往前走，兴致勃勃、兴高采烈，甚至有点傻的样子，哪怕到了八十岁也是如此。这是我对自己的憧憬。

真正的美好是允许变幻的，是层次丰富的，绝对是流动的，而不是僵硬的。多元化和多面性，是美好的试金石。

女性价值的单一化，体现在女性的价值紧紧地和婚姻价值捆绑在了一起，年龄大往往就意味着没有婚姻市场价值，这导致女性产生年龄恐慌。英国《卫报》也曾报道过中国的“剩女”现象，关于“相亲角”的新闻还上过BBC新闻。我们是不是应该反思一下，女性难道像罐头一样，生下来就有保鲜期，过期了就应该下架？

老去其实并不等于衰退、病弱、没有吸引力，但正面案例在媒体上和身边都难得一见。在身材和美貌成为硬通货的年代，我们都忙着害怕老去，却忘了思考老去的意义。抗衰老产品广告层出不穷，就是吃准了我们害怕老去。但我们从出生第一天起，就已经开始变老了。变老的课题伴随我们一生，如果一直为此感到困扰，那我们岂不是要无休无止地担心了吗？当社会把衰老“病态化”的时候，我们更要去看看年龄增长的红利。人生任何阶段都有得有失，老年也是一样。研究表明，随着年龄增长，我们可能更懂得自己的内心，更少在意他人的评价，可以更随心所欲地活出自我。

前面提到的来访者在咨询了几次之后，就没有再出现了。她最后一次来咨询的时候问我：“你介意我问你几岁吗？”我说：“当然不介意，因为我没办法对我的年龄撒谎。”当时的我刚读完博士，肯定不会太年轻，可是我也真的不介意。三十岁时，我曾经很焦虑，对自己很失望，但也正因如此拥有了突围的动力，最终找到了自己真心热爱的事业。今天，四十岁的我没有绝望，反而充满希望。三毛曾经说过：“来不及认真地年轻过，就认真地老去。”我很喜欢这句话，认真地老去，不是也很好吗？

## Chapter 3

### 我与他人

## 边界感：健康关系的前提

任何一种关系，如果缺乏了边界感，就不可能健康。但建立和别人之间的界限，特别在家庭关系里，通常极其困难。下面这位来访者就是因为这个问题来寻求心理咨询的。

他几年前来英国读完硕士之后，顺理成章地找到工作并定居了下来，同时也在同学里找到了伴侣，建立了小家庭，慢慢扎下根来。可是，作为家中独子，而且父亲早逝，他内心觉得愧对母亲，所以不久之前将母亲也接到了身边居住。没想到，这导致他和妻子之间产生了巨大矛盾，妻子甚至抱怨他简直就像变了一个人。小家庭和美不再，日日争吵，他失眠、焦虑，工作表现大打折扣，这才被人事部门推荐来接受心理咨询。

他看到我也是中国人，第一句话就是：尹博士，你也是中国人，你一定能理解我，百善孝为先。我妈难得来这里，我当然一定要顺着她，我妻子就不能理解我，老说我妈管得宽，还说我是妈宝男。我妈习惯了围着我转，从小就这样，现在也是衣食住行无不尽心，妈妈心疼孩子不是应该的吗？我妻子真是太不懂事了！

这种对话，可能在很多中国家庭中每天都在上演。自己和自己的边界，自己和妻子小家庭之间的边界，自己和母亲之间的边界，妻子和母亲之间的边界，如果不去设立，其实都可能是家庭里造成矛盾和痛苦的隐患。

## 什么是边界？

“边界”这个概念，是美国塔夫茨大学心理学教授欧内斯特·哈特曼在1989年提出来的。良好的边界感是基石，有了它才可以创造互相尊重、互相支持、互相关怀的环境，帮助内心成长。良好的边界感也是一道屏障，它可以将那些让你窒息、让你羞愧，过度挑剔你、过度贬低你的关系拒之门外，保护内心不受伤害，维持心理健康。拥有良好的边界感是自尊的体现。当我们越接受自己、越坚定自己、越尊重自己，我们的边界感也就越强。

我在写博士论文《中国文化对心理健康的影响》时发现，中国家庭内部的情感边界普遍不太清晰。从文化上来说，中国社会的主流思想是集体大于个人，而家庭教育方面，依然是以权威式教育为主。中国父母更注重孩子是否听话、乖顺、对父母无条件地尊重和孝顺，而孩子独立思考的能力、生活自理能力、性格、情绪掌控能力，在很多家庭是被完全忽视的。这样就会造成孩子的财产化，孩子变成了父母的私人财产，而不是独立的个体。父母把孩子看成是物品，而不是真正的人。“你是我的孩子，你就应该听我的话！”“你是我的孩子，我怎么

对你都是为了你好！”……类似这样的想法在父母看来竟然是天经地义的。

将孩子物化的另一个表现就是父母对孩子不自觉的控制欲。孩子成年之后，他们还在尝试窥探和控制孩子的生活，用爱的名义让孩子服从父母的安排和计划，只有服从父母的才是好孩子，不服从的就是不孝子。

还有一些父母，把自己的问题怪罪在孩子身上，让孩子承受了不属于他们自己的错误，比如婚姻的不幸福是孩子的错等，这是严重缺失边界感的表现。

有一些人甚至觉得，既然是家人，就不用控制情绪，即使是家庭暴力，那也只是“家事”，他人无权过问。在这种思想的影响下，一些外人眼中的“老好人”，在家里却是“窝里横”。“老好人”回到家里后，会展现自己的真性情，将在外面受到的委屈全部释放在家人身上。

在很多相对传统的家庭中，家人之间是没有明确界限的，在这种环境下长大的孩子想学习设立边界就会非常困难。所以，在类似的心理咨询中，重中之重还是要解释边界的重要性。

我问前面那位来访者：你首先是丈夫还是儿子？他说，当然是儿子，血浓于水啊。那么当你自己有了孩子之后呢？首先是父亲，还是儿子？都是血亲啊！我又问。他被这个问题问住了，陷入了沉思当中。这个问题当然没有标准答案。而从心理

咨询的角度出发，这个问题的目的是帮助来访者打破思维界限，开始重新思考和定义各种关系。

其实我们每时每刻都有多重身份，需要时刻去调整 and 改变，最重要的是把自己的那部分也算进去：我们首先是自己。无论亲情，爱情，还是友情，都需要界限。对父母的孝顺，不应该只有顺从一种表达。母亲一个人在伦敦，缺乏自己的生活圈子，语言上也有困难，对现在环境的不熟悉导致她下意识地想和儿子更亲密，却无意中将儿子的妻子孤立了。而母亲的过度干涉也令儿子不能成长，不能去承担亲密关系中的责任，反而退化成了妈宝男。

在明白界限的重要性、多次反思孝顺的意义之后，他和母亲以及妻子之间的关系慢慢发生了改变。他也行动起来，帮母亲更好地融入当地环境，报名了华人社区的很多活动。老人忙起来，干涉自然就少了。不久之后，他迎来了自己的小宝宝，也将再次调整自己的边界。看，边界是流动着、改变着的，而不是固定的、严格的。所以，懂得自己当下的边界需要很重要。

下面这个小测试来自英国家庭治疗中心网站，不妨自测一下，你现在的边界感有多强。如果对这些问题的回答“是”多于“否”，那你可能需要加强自己的边界感。

- 我觉得拒绝别人非常困难。
- 在每一段关系里，我都习惯付出，然后被伤害。



- 我渴求有一个能让我快乐的人出现。
- 我更习惯满足他人的需要，而忽略自己的需要。
- 我遇到事情时常常不够坚定，也不敢发出声音。
- 我很害怕提出任何要求。
- 别人向我借钱、借东西，但是经常不还。
- 我自己的情绪不算很了解，也觉得自己缺乏坚定的意见，做决定对我来说比较困难。
- 我经常感觉焦虑和担心。
- 我会习惯性地对身边最亲近的人发脾气。

## 没有边界就没有健康的关系

在英国读心理咨询博士期间，按规定我自己也必须接受六十个小时的心理咨询。当我抱着完成学校任务的心态做完心理咨询后，发现自己其实也有边界问题。

因为父母不在身边，我从小就只能在不同的亲戚家里借住。因为户口的问题，我只能以借读的形式上学。当时的上海住房非常紧张，时间一长，亲戚难免会埋怨。后来，我母亲再婚了。一系列的事情，导致我有着很强烈的“我是拖油瓶”的自卑感。成长环境让我很早就懂得对人察言观色，希望自己能

乖一点，让大家不要嫌弃自己。我会带着刻意讨好大人的心态去做很多事情。年长之后，这种思维方式和习惯依然伴随着我，无论是在工作中还是感情里，我都会习惯性地掩饰真实情感，甚至觉得自己没有资格表达不满。但长期的压抑，也会带来反弹，表现就是不能控制自己的怒火，从而会伤害最亲近的人。

发现问题之后，我运用心理学知识逐步学会了设立边界。现在，我已经能够坚定地表达意见，坚决地说“不”，更加注重自己的情感需要，忽略外界的影响。

我是如何学习设立边界的呢？美国心理学家亨利·克劳德和约翰·汤森德给出了一些方法。经过实践，我觉得实用有效。

第一，把生活中让你感觉不舒服的人际关系列出来，然后理清楚自己被冒犯的点在哪里。这个环节需要你具备自我察觉的能力。

第二，有意识地说“不”。对于不想做或者做不到的事情，要果断地拒绝。

第三，保持冷静，特别是当对方发火的时候。这一点很重要。你可以选择冷处理，走开，不要直接对话，因为情绪太激烈的时候最容易出口伤人。

第四，坚定不移。设定界限不容易，只有坚持才会有效果。

第五，最重要的一点，对自己的情绪负责，而不是让其他人来负担。

只有在设立了清晰、坚固的边界之后，才能建立健康的关系。在健康的关系里，你会感到安全，你可以拥有隐私，你是被尊重和聆听着的，你是被赞赏的，你是有价值的，你可以拒绝而不担心后果，你是被保护的。

我们内心天然渴望着温暖、包容的情感。有一天，我问我的孩子：“你知道妈妈很爱你，对不对？”才五岁的他毫不犹豫地说：“我当然知道啊。”我说：“你怎么知道的呢？”他说：“因为我想起你的时候，心里是暖暖的。”对，好的情感一定是温暖的，这是我们天生就能感受得到的，不要忘了这种本能的感受。如果一段关系虽然打着“爱”的旗号，但却让你感觉羞愧、被压抑、被贬低、被忽视、不被尊重，请记得加固自己的边界。

## 为什么爱会令我窒息？

因为感情问题，凯莉和她的母亲大吵了好几次。凯莉的男朋友是一位艺术家，但是她的母亲觉得他没有前途，反对他们在一起。母亲表态说：“如果你要和他继续交往，以后就不要指望我给你任何帮助，我可不想为你的错误承担责任。”说到后面，母亲越说越激动：“你一点都不考虑我的感受，明明知道我身体不好，还故意做一些愚蠢的事情让我生气！唉，我怎么会像你这么糟糕的女儿！我的人生真是太不幸了！你和你爸爸一样，都是不知好歹的家伙，对你们再好也没有用，只会伤我的心！”

从小到大，只要凯莉做了不顺母亲心意的事情，她的母亲就会像上面这样训斥她。因为不想让母亲生气，她只好事事妥协，读什么大学、念什么专业、和什么样的人交往，她都是改变了自己的决定，顺从了母亲的意愿。

再来说一个真实案例。贝卡是一名穿着精致的职业女性，在一家医院担任高管。她遭遇了十几年的家庭情感冷暴力。因为收入比丈夫高，她一直受到丈夫的冷嘲热讽：“你别忘了自

己是谁，不要觉得自己赚钱多就了不起，你还是得尽妻子的义务，多做家务。”吵架的时候，丈夫会恐吓她说：“你想离婚？如果离婚，我就带孩子们走得远远的，让你永远见不到他们。如果你敢让我生气，我就伤害你的孩子！你根本不敢告诉别人吧？别人才不会相信你。再说了，你忍心让孩子没有父亲吗？”

在这样的控制下，贝卡觉得自己每天都生活在恐惧中。她和孩子每天活得小心翼翼，生怕踩到巨龙的尾巴。即使这样，有一天她的丈夫还是当着孩子的面打了她，还打了孩子——因为孩子想要保护她。直到这个时候，她才想到自己应该寻求帮助。

她无助地问我：“我是不是做错了，是不是不该把家丑外扬？”我说：“亲爱的，你做得很对，你很勇敢。但是，我现在必须解除我们的保密协议，联系你的家庭医生和社会福利机构。至于要不要报警，要看他们的决定。你同意吗？”

和来访者之间的保密协议，在谈话内容中因为有儿童被伤害事件而自动解除。咨询一开始，我都会强调保密协议的重要性，因为一旦保密协议被解除，会有一系列的相关措施来保护当事人和孩子的安全。后来，贝卡在社会福利机构的保护下，带着孩子及时搬去了新的住址，并申请了限制令，开启了离婚程序。

贝卡说过一句话，让我印象非常深刻：“我一直不敢说出来，是因为连我自己都觉得不应该这么做。我受过高等教育，

工作优秀，我早就可以离开，可是我怎么就做不到呢？”我想了想说：“因为不是每个人质都知道自己被绑架了。”

## 一触即发的情感绑架

情感绑架——本篇文章就来和大家探讨这个问题。我们分析一下两个案例的共同点：凯莉一再顺从母亲心意，是因为恐惧（如果我不顺从，母亲会不再照顾我、爱我）、义务（母亲身体不好，我有义务照顾母亲的情绪）和内疚（母亲的不幸福都是我造成的）；而贝卡忍让丈夫这么多年也是因为恐惧（身体被伤害，孩子被带走）、义务（作为妻子和母亲的义务）和内疚（如果我的孩子没有了父亲，那就是我的错）。

恐惧（Fear）、义务（Obligation）、内疚（Guilt）是美国心理学家苏珊·福沃德博士提出的情感绑架理论的三要素。福沃德博士提取这三个要素的首字母，将它们合称为“情感迷雾”（FOG），用来形容被绑架者的心情很贴切。

恐惧的威力，毋庸置疑。恐惧时我们身体紧绷，心跳加快，感官敏锐。长期处于恐惧之中会产生巨大的焦虑，遭受心理折磨。

义务感很容易被利用。人类起源时就是群居状态，需要彼此帮助才能生存。为了满足社会的需要，义务感深深地烙印在我们的基因里。

内疚也是情感绑架的利器。当我们拒绝别人的时候，哪怕不是自己的错，也很容易产生内疚感，提供给别人一个情感绑架的好机会。而通过引发内疚得来的一时顺从，不会带来亲密，只会让双方更疏离。

情感绑架在生活中非常常见，因为恐惧、义务、内疚都是我们内心中最原始的情绪，我们会有意无意地利用这些情绪武器。我们处在一个剧烈变化的世界里，所以越来越渴望提升确定性和可控性，而情感绑架就是控制一个人的有效手段。比如：

你要是离开我，我就去死。

如果你爱我，你就不会晚上和朋友出去了。

你不借我钱，我们就不是朋友了。

我们都在加班，你也应该加班。

你这成绩对得起我们为你付出的辛苦吗？

你非要气死我是吗？我都是为了你好！

这些话的背后都藏着这么一层意思：要得到我的爱、支持、关注和金钱，你就必须满足我的“条件”，而违逆我的下场则是：我将收回我的爱、支持、关注和金钱，甚至还要惩罚你、伤害你。

那么，被绑架者的内心感受会是什么呢？简单来说，就是无望、无助、无能，最后放弃抵抗。被绑架者往往习惯为绑架者的行为辩解，也会为自己的不作为找理由。比如：

算了，还是不要让他生气了。

他的需要更重要。

他是真的关心我，为我好。

做人还是不要太计较了，我要看开一点。

我不想他伤心，所以还是算了吧。

如果我反抗了，说不定更受伤害。

义务和内疚都是我们内心奖励系统的一部分。所以，当我们满足了绑架者的需要之后，心中甚至会产生“我是好孩子、好女人”的想法。奖励把精神绳索越勒越紧，逐渐让人丧失自我。

## 不让情感绑架成为秘密

如果你察觉到自己正处于一段被绑架的情感关系里，无论是亲情、爱情、友情，还是工作关系，希望你能记住：不要让自己孤立，情感绑架一旦成为秘密，就没有人能够守护你。



一段健康的关系，一定是允许有不同意见存在的；一段健康的关系，也是不需要牺牲的。两个人的共赢，才是良好关系的根本。

当你感觉到情感被绑架，要学着为自己松绑，扩大朋友圈，结识更多的人，保持稳定的生活习惯，开始设立边界。每一次我们感到被恐惧、义务和内疚挟持的时候，不妨多思考一下，避免让“义务”变成习惯，更不要因为“内疚”而付出。当然，最重要的是尊重自己的感受，无论它多么微小，都要聆听自己内心的声音。

情感绑架理论的发起者苏珊·福沃德博士是美国著名的心理咨询师，曾经写过很多有影响力的著作，代表作有畅销全球的《原生家庭》。她已经八十多岁了，依然在美国加州执业，闲暇时去世界各地讲课。她是我非常钦佩的前辈，也是我内心向往的职业榜样。她十五岁时被自己的父亲性侵，母亲软弱而不作为，这些事对她的自尊和自信产生了巨大影响。她上大学的时候学的是戏剧，为了摆脱家庭，她大学一毕业就匆匆结了婚。结婚八年，生育了两个孩子之后，她的第一段婚姻结束了。第二任丈夫在蜜月结束后就开始对她和孩子实施家庭暴力，一直持续了十五年。经过一番挣扎，她决心寻找痛苦的意义。年过三十的她开始在加州大学洛杉矶分校攻读心理学硕士学位。博士毕业的时候，她已经四十四岁了。因为自己的经历，她专注于帮助女性自我成长，成了一名出色的心理咨询师和畅销书作家。

苏珊说过的一句话给了我极大的力量，放在这里与大家共勉：“好的爱是温暖美好的。爱不会让你感到内疚、害怕或者失衡。”

而我们，值得最好的爱。

## 越内疚，越疏离

还记得小时候做错事，被家长或者老师大声训斥吗？长大以后，你是否有工作上出错了被老板数落的经历？还有恋爱时伤了恋人的心时，是不是会觉得自己特别糟糕，无地自容？这种感觉，就是内疚。

当我们做了让自己产生羞耻感的事后，内心会感到自责，受到外界责备后，自责就会演变成内疚。大多数人都是多少带着点内疚成长起来的，因为内疚也包含正面意义：让我们时刻保持警醒，做正确的事。

可是犯错之后感到内疚的人真的会改正吗？

### 自己造成的内疚

有一天，我的诊所来了一位来访者。他一走进诊室，我就闻到了一股刺鼻的酒精味。当时是下午四点，谁会在大白天把自己喝得像一个行走的酒桶呢？我仔细打量他，他的手指因为

长期抽烟已经被熏得焦黄，衣领上有污渍，裤子也有点不合身。他看到我，立马带着哭腔说：“尹博士，救救我，我妻子要离开我了！没有她，我活不下去，请你一定要给我一个补救方法。”原来，他被结婚二十多年的妻子发现出轨，妻子执意要离婚。这么多年来，他一直忙于工作，在家里就是个甩手掌柜，袜子在哪里都不知道，孩子在读几年级也不清楚。妻子完全像全职保姆一般照顾着他。结果，他却利用职务之便和同事发生了婚外恋。

他十分清楚，自己对不起妻子，却也清楚，自己离不开妻子。越是清楚，越是内疚。时间一长，他的心理完全崩溃，便来寻求心理咨询的帮助。在诊疗中，他还哭着对我说，只要能挽回妻子，自己什么都愿意做。

内疚通常是因为某个特定行为而引起的，比如说出轨。我们因为自己的行为违背了自己或别人的期望，便产生了内疚感。内疚也是一种紧张的情绪，它包含着后悔和对自己的愤怒。这种不愉快的感受有时候会让我们产生暂时的行为上的改变。就好像这位来访者一样，在内疚的鞭策下，他想要寻求改变，回归家庭，挽回妻子，看上去非常想改变的样子。但是，成功改变的概率有多大呢？我们来看一下内疚情绪的真实面目。

拿这位来访者来说，他并不知道，自己出轨的时候所得到的放纵的快感，和出轨后由于内疚而产生的强烈痛苦感，其实都来自他大脑中的同一个奖励系统。相杀相爱，相煎太急，是

满足短期快感和维护长期自律之间的永恒战争，而内疚就是这场战争的产物。

每一个自我放纵的行为背后，都有着双重意义——快感之后，往往紧随着痛苦；而痛苦之后，会有平静带来的快乐。

第一口蛋糕的滋味，无比甜美，短暂而强烈的愉悦感会让我们的肾上腺素爆发。可是这种快感结束之后，等待你的则是对健康的担忧，以及破戒后的内疚和自责。这些煎熬的痛苦，其实比快乐要顽固得多。

之前的那位来访者在咨询中说，每次出轨他都感觉内疚，想着这是最后一次了，他再也不背叛妻子了，要去做好丈夫、好爸爸。但是每一次回到家里，他都觉得平淡、无聊。他说：“我觉得我在扮演一个好丈夫的角色，根本撑不了多久，然后只需要一个小借口，就会故伎重演，甚至变本加厉。”那是因为，和快感的奖励机制密不可分，内疚作为内动力来改变行为，每一次都会同时消耗“我渴望”和“我自律”这两大原动力，非常内耗。想象一下，你的大脑一直在超负荷运作内疚这波复杂的操作，当然很容易宕机，最后破罐破摔，瘫成烂泥。这也就是出轨可能会变成一种习惯的重要原因。

## 作为情感绑架工具的内疚

内疚是无法被完全避免的，因为人类进化至今，内疚感就是人类形成道德约束感的起源。事实上，品行端正是社会对大

多数人的最基本要求，而自我约束的机制之一就是内疚。

大家都以为，引起别人的内疚，就会促使别人做出符合自己期待的行为，因此内疚也很容易成为情感绑架的工具。

“我这么辛苦，不都是为了你”；“没有你，我才不会这么遭罪”；“我都这么累了，你就不能体贴一下，真是没良心”；“我这么做都是为了你好！”……这些话是不是听起来也很熟悉？好像每个家庭中都有那么几个处处“为你好”的长辈，所以你要听话，不能拒绝也不能怀疑，还必须感恩。多少我们想要尝试的小念头，就是因为那句“为你好”悄悄熄灭，然后再也找不回来了。“为你好”也许是真的，但内疚感的余波会毁灭一个人的一生，这也不是开玩笑的。

英国华裔演员嘉玛·陈出生在英国移民家庭，她从小就喜欢艺术，但父母一再告诫她万般皆下品，唯有读书高。从牛津大学法律系毕业之后，她发觉自己还是最喜欢表演，拒绝了一家大律师行的录用之后去伦敦艺术学院进修。为了支付高昂的学费，她还兼职在餐厅打工。为此，她和父母产生了极大的矛盾。在一次采访中她说：“在没做出成绩的那几年，我对父母非常内疚，因为他们反复对我说，他们是为了我才移民到英国的，花费了那么多的心血，不希望看到我只是去餐厅做个打工者。在他们的期望里，我应该是律师事务所的合伙人，而不是挣扎生存的演员。”后面的故事大家都知道了。她出演了《摘金奇缘》里的富家小姐，成为好莱坞最有代表性的亚裔女演员之一。她选择了对父母的期望说“不”。

背负着别人的期望就能过好这一生吗？人生的乐趣和价值还是需要自己去界定。你需要有很强大的内心，才会对他们说：“谢谢，但是我不要。”

## 如何不被内疚感折磨？

内疚感如果不被好好聆听和理解，就会无声无息地蔓延，左右我们的一举一动，也会让我们丧失理性解决问题的能力，甚至会导致破罐破摔。通过引发内疚得来的一时顺从，会让关系变得沉重，内疚无助于亲密关系，最终得到的都是疏离，甚至是愤怒。满足他人的期望其实不难，难的是一辈子满足他人的期望，压抑自己的内心需求。没机会翻身也就算了，有机会释放自己的话，人人都有可能是《都挺好》里的“苏大强”。

上面我们列举了两种不同成因的内疚，一种是自己犯错后产生的内疚，另一种是被别人情感绑架时产生的内疚。如何不被内疚折磨，这个问题应该分情况讨论。首先来看第一种。

第一种情况下，自我接受是能够真正启动内在变化的核心能源。在吃下那口冰激凌之后，先别急着后悔和怪罪自己，而是带着理解告诉自己：我今天真的太累了，需要那点甜蜜来安慰。但是我知道，更好的安慰是一个良好的生活习惯，下次，我们一起来试试看吧。看，就算犯错了，相比一个苛刻的自我，一个关怀的自我更能鼓励自己承担责任，聆听他人，接受反馈，最终进步和成长。

前文里的来访者在一个相对封闭的寄宿学校长大，缺乏对亲密关系的正确理解。在治疗过程中，他慢慢去了解自己，重新定义亲密关系。最后，他接受了妻子的离婚决定。因为他意识到，这些年自己在婚姻中扮演的一直是被照顾者的角色，根本没有成长。如果他想要获得稳固的婚姻，首先需要承担起丈夫的责任，要先尝试成长起来，而不是每次一感到内疚就立即去寻求改变。

过了很长一段时间，他来复诊的时候告诉我：“我现在开始自己做饭、熨衣服、教孩子做作业了，我也成功戒烟戒酒了，希望我还有机会挽回妻子，让她看见我的改变。最重要的是，我发现我正在学会承担责任，并且一步步重建自己的人生。”

因为自己做错事而内疚，可以尝试自我原谅，当你跳出“快感”和“内疚”这个死循环后，会发现人生充满无限可能。

如果是被他人情感绑架时产生了内疚情绪，我们要怎么办呢？

情感隔离和设立边界是最行之有效的方法。没有底线地去满足他人的期望，只会造成对方更多地索取，还会失去自己成长的力气和空间。意识到自己的情感和行为被控制时，请务必立即止损，哪怕他们是“为你好”，哪怕他们是你目前还不敢与之对抗的人，你也要在心中划清与他们的界限，然后在适当的时候选择离开和切割。总会有机会的，只要你想。



忠于自己，永远是最难的，在任何时候都难。但是不是因为难，我们就不去做呢？这也许更值得思考，毕竟人生是自己的，不是吗？

## 老好人：为什么付出的总是我？

如果你曾经问过自己：“为什么付出的总是我？”那么，我来告诉你，答案很简单，那是因为你不敢说“不”。因为不能接受负面评价，所以一直讨好周围的人，哪怕违背自己的本心。“老好人”这样的“人设”大家生活里都不陌生吧？为什么说是“人设”呢？因为老好人通常是以压抑自己内心的需求作为代价的。具有这种特点的性格，在心理学上被称为“讨好型人格”。

萨拉在一家英国老牌地产公司做了十几年行政工作，是公司元老。因为公司架构的原因，行政部门只有她一个人。她行政、人事、前台一肩挑，从公司招人到打印机缺墨，从老板招待客户到每年的圣诞晚会，都是她一个人搞定。她每天最早到公司给大家开门，也是最后一个离开办公室。同事的要求，她都会努力满足。为了让同事休假，她经常取消自己的假期。慢慢地，她成了公司从来不休假的人，大家更是理直气壮地占用她的时间。

如今，步入中年的她依然单身。其实，她也想有自己的生活，却总觉得公司离不开她、同事离不开她、老板离不开她，便一直努力坚持着。直到有一天，因为母亲生病，她想请假回家照顾妈妈，公司以架构调整为由把她开除了。更让她伤心的是，她为公司付出了那么多，她的告别宴却根本没有几个人出席，大家好像很容易就忘记了她。

丢掉了工作，她的生活一下子失去了重心，她还没来得及适应，抑郁就把她击倒了。她向我哭诉：“我总是在付出，到最后发觉根本没有人会在乎。我后悔当初那么尽心尽力，现在身体也不好，情绪也很糟糕，感觉什么希望都没了。”

萨拉就是典型的讨好型人格。她为了公司劳心劳力，因此没有时间过自己的社交生活，甚至忽视了自己的健康。这样的“老好人”，往往极度缺乏安全感，低自尊，非常需要外界的肯定和接受，害怕批评和冲突。所以，他们所有的外在行为基本上都是围绕着“得到赞赏”和“预防冲突”这两个中心，讨好型人格的人通常有以下表现：

第一，容易附和他人的意见。他们害怕不被群体接受，也害怕提出独立意见会遭到反驳，所以附和他人的意见是最保险的选择。

第二，不懂得说“不”。在生活、工作中，不懂得拒绝别人的要求，结果就是搞得自己疲惫不堪，总是忙于满足他人。

第三，缺乏独立思考。总是倾向于让别人来决定自己的人生大事，比如读什么学校、做什么工作、嫁给什么样的人，等等。

第四，非常需要外界肯定，渴望得到表扬。为他人付出时，内心期待得到“好人”的标签。

第五，害怕被拒绝，也很容易失望。外界的任何一点点批评，就会让他们全盘否定和怀疑自己。

### 讨好的代价太高

“老好人”们总是会犹豫不决，因为谁都不想得罪。他们渴望得到表扬，但是因为内心缺乏自信，又经常会怀疑别人的赞扬是否出自真心，所以需要一再确定。他们没有独立的个人目标，容易随大流。他们很难放松，需要保持警惕以应对外界的要求和挑剔。当他们的付出被忽视，他们会产生怨恨。

我在长期的心理咨询中，也发觉了“老好人”们似乎都有一个共同点，就是他们通常会给别人留下身体虚弱的印象，他们自己也经常抱怨身体有些小问题。可能的原因有两个，第一个是他们花了太多时间在满足他人要求上，却忽略了自己的身体；第二个是只有在生病的时候，他们才觉得自己应该被安慰、被关注，所以他们的身体总会“出一些小问题”。

“老好人”的典型行为是出于内心的极度不安全感，而在他们感觉安全的时候，就很有可能将自己的真性情展现出来。在家里，面对最亲近的人，他们会把在外面受到的委屈一股脑地释放出来。所以，一些“老好人”是“窝里横”，对外人温暖如春，对亲人却毫无耐心。

看到别人的问题很容易，看清自己是最难的。每个人生活中或多或少都会做出讨好型行为。我们会假装和大家意见一致——大到公司开会的最终决定，小到中午去哪里吃饭，虽然有自己的想法，但通常不会表露出来；对别人的情绪问题有责任感，觉得对方不开心是你需要帮助解决的问题；经常会道歉，哪怕完全不是你的错。

其实，你做的很多事情，都是为了别人，而不是为了自己。很多事情你明明不想做，却答应得很爽快。你很害怕愤怒这种情绪，如果别人发火，你会觉得浑身不自在。你努力对身边的每个人都表示友善，虽然内心可能谈不上多喜欢。你内心非常希望得到赞赏，小时候是被称赞乖，大了被称赞懂事，做出了成绩就希望得到表扬。你非常害怕冲突，所以喜欢隐藏自己的真实想法。

## 停止过度付出的四个方法

心理学家荣格曾经说过：“你没有觉察到的事情，就会变成你的命运。”命运两个字带有无上的力量，不容置疑、不容改变。很多人都是因为不能觉察自己行为的意义，所以觉得一

切遭遇都是命运使然。深深的无力感，便是由此而来。所以，我一再强调自我觉察、自我聆听的重要性。只有明白自己的“来龙去脉”，才能掌控人生。命运的力量和个人的挣扎，汇成一条属于自己的生命河流，至于流去哪里，关键看你自己。

觉察到自己身上存在讨好型倾向之后，还需要进一步知道原因，才能撕下命运的标签。每一个讨好型的成年人，大多背后都藏了一个必须要讨好父母的孩子。从小渴望得到爱的孩子，从来得不到肯定的孩子，家庭环境不稳定的孩子，焦虑的父母，经常争吵的父母，特别注重成绩的父母，特别爱面子的父母，不把孩子的情绪当回事的父母，最终让孩子变成了害怕被抛弃、害怕被拒绝、害怕失败的成年人，从来不敢对生活说“不”，无休止地付出，却永远得不到感激。来访者萨拉就是这样长大的。

那么，“老好人”们如何自救？可以试试这四招。

第一招，明白并牢记自己是有选择权的，其实根本不需要时刻满足他人的每一个要求。你可以在任何时候、任何场合说“不”。

第二招，知道自己最重要。学会分析孰轻孰重。

第三招，适当拖延。如果没有勇气马上拒绝对方，可以尝试说“我想一想再回复你”。给自己思考的空间，也给对方退后的空间。

第四招，牢牢掌握时间。可以选择帮助别人，但是控制时间段。比如对别人说“我可以帮你，但只有两个小时”。这也是设立边界的一种方法。

可能有人会说，在险恶的职场中生存，为了保住工作，讨好型人格也是有用的吧？在这个话题上，我想说“社畜”这个词的流行，本身就代表了这样一个信息：在职场上压抑自己的情绪是正常的，甚至尊严也是可以不要的。

但是我觉得这种想法不对。最起码从心理学上来说，这么做绝对是得不偿失的。职场中最核心的东西是专业，专业是你的安身立命之本，也是边界。要想不抱怨自己付出太多，要想不那么累，就要设立好边界。当然，边界设立的过程无比艰巨，因为思维方式和习惯已经跟随我们很久了。但是，相信我，这么做值得。

## Yes or No，隐藏着我们内心最大的恐惧

我有两个来访者，一个叫Yes小姐，一个叫No小姐。听名字就知道，这两个人一个是从来不懂拒绝，一个永远拒人千里。

Yes小姐是大家公认的好人，每个人拜托她任何小事，她都尽心尽力。无论是工作、友情，还是家庭，她从来都不会让别人失望。人前风光，背后难免心酸。她对其他人都好，唯独对自己却一点也不好。Yes小姐让所有人都满意的代价，是心力交瘁和濒临崩溃。她来咨询时告诉我：“我想要学会拒绝。”

No小姐则是一位冰山美人，她不苟言笑，对献殷勤的男性一律说“不”。结果，大部分男士都扛不住严寒知难而退了，而她则认为，那位能坚持到底，将冰山融化的人才是她的真命天子。事实上，她也谈过几次恋爱，每次都是男生历经九九八十一重考验之后，得到了她的首肯才开始的。然而，她发现，大部分男生得到了之后就不知珍惜，最后受伤害的人往往是她自己。她来咨询时告诉我：“我想要学会接受。”

这两个人虽然一个不懂拒绝，一个不懂接受，但她们都有一个共同点，就是无法表达自己的真实情感。我想请你也想一



想，上一次你真实地表达自己的内心感受是什么时候呢？像小孩子那样想哭就哭、想笑就笑的感受，你还记得吗？又是从什么时候开始，你变得口是心非了呢？你到底在害怕什么呢？

## 为什么会口是心非？

这些问题从心理学上来说，都是因为我们害怕被拒绝。人类起源的时候过的是群居生活，我们需要彼此帮助才能生存，所以当一个人违反了所在族群的要求，就会被整个族群孤立和拒绝，而被孤立的他（她）会立刻感到强烈的不安全感。安全感是我们赖以维生的本能，在著名心理学家马斯洛的需求层次理论里，安全需求是吃喝拉撒之外的最高需求。只有感到安全，我们才能安心成长。可想而知，一个没有安全感的人，在一个群体里是多么举步维艰。

从更深层次来说，不为群体所接纳的人会感觉被抛弃、被羞辱，同时感到绝望、痛苦和孤独。这种感受的程度可能每个人体验有所不同，但痛点都是一样的。这种感受太过强烈，会引发极大的焦虑，所以很少有人能够坚持和族群抗衡。为了缓解这种感受，大部分人会开始积极改正自己的行为，让自己和族群的要求保持统一，而忽略自己的独立意志，希望能够被族群再次接受，证明“浪子”也能回头。

就文化背景而言，和更注重个人感受的西方文化相比，中国文化依然保留了很大一部分“族群”性。我们注重家庭，我们崇尚合群，我们强调责任，这种家庭、亲戚、朋友、工作360

度无死角的社会关系，导致我们被拒绝的机会更多。所以，我们也发展出了许多招数来抵抗这种与生俱来的恐惧。

无论是Yes小姐，还是No小姐，她们都在用不同的方式来避免被拒绝。有趣的是，这两位来访者有着非常相似的家庭教育背景。父母对她们从小要求严格，教育她们女孩子要懂得付出，要自尊自爱，不能太情绪化，也不能太自私。所以，她们都很听话，从小就是乖乖女。问题是，这些道理能够代替她们内心真实的感受吗？如果道理变成一个死板坚固的框架，不能变通，会带来什么问题呢？答案就是会非常害怕犯错，害怕被父母拒绝，害怕被朋友拒绝，害怕被社会拒绝，索性拒绝自己，屏蔽自己的真实感受和需求。

Yes小姐为了不被拒绝，永远先满足别人的要求，处处委屈自己。做一个乐于助人的好人，是社会的要求，但是有一个重要前提，就是不能伤害自己。当我们罔顾自己的需要时，我们的内心就会抗议，而抗议的后果就是焦虑、抑郁、低自尊、委屈和愤怒。更可怕的是，无底线满足别人会提高别人对我们的期待值，别人的需要会成为一个无底洞，永远没有填满的时候。

而No小姐为了不给别人拒绝她的机会，干脆先拒绝别人。因为不想被伤害，她变得矜持，哪怕心动也要不动声色，不敢遵循自己的内心。她把每次交往都当作测试，却唯独没有把自己的感受放在打分表里。只关注对方的言行举止，却忽略了自己的内心感受，到最后发觉对方即使能够及格也擦不出火花。同时，这种追逐的过程也在不经意间提高了对方的期待值，一

旦追到了女神，征服欲得到了满足，就容易懈怠，这也是No小姐恋爱不顺的原因之一。

这两个案例里的主人公都非常容易受到外界期待的影响。生而为人，我们天生希望被接受、被爱、被包容、被珍惜。我们害怕被拒绝，其实是在害怕不被接受、不被爱，害怕孤独，害怕没有价值。如果我们把自己的价值建立在别人的反馈之上，就会越发害怕被拒绝。Yes or No，这两个简单的选项里隐藏着我们内心最大的恐惧。

## 做回真实的自己

了解到自己内心的恐惧之后，Yes小姐问我：“那我要怎样才能不在意别人的看法呢？”我回答她：“不可能，也不应该。”完全不在乎别人感受的做法，从心理层面上来说其实也不妥。只是在考虑别人感受的同时，也要学会尊重自己的感受。

在心理学上，情绪被分为四大类：生气、悲哀、快乐、害怕。这四种情绪可以独立存在，但大多数时候是并存的。要真实地表达自己，首先要真实地感受自己。我让Yes小姐尝试在每一次回答“好”之前，先问问自己这些问题：

这件事是我想做的吗？

这件事和我的价值观相符吗？

我愿意为这件事付出时间和精力吗？

这件事能够让我有愉悦感或者快乐吗？

这件事我必须现在去做吗？

当下有比这件事更重要的事吗？

我愿意和别人分享这件事吗？

这个办法对No小姐也一样适用。捕捉自己真实的感受是一种能力，培养这种能力并不简单。经历了漫长的进化过程以后，我们都成了伪装情绪的天才，还被称赞是情商高。不过请记住，在心理学上，情商永远意味着“先感受自己，再感受别人”。

Yes小姐和No小姐通过艰难的内心拷问，终于找到了自己独立存在的价值，也学会了表达自己真实的感受。幸好，每一天，每件事，我们都有选择Yes或No的机会。是选择赋予我们力量。

## 无法抑制的控制欲

你见到过控制欲特别强的人吗？这种人对自己严格，通常对周围环境和周围的人要求也很高。他们大多是细节控，总是很紧张，缺乏松弛感，很容易为一点点小事坐立不安或感到愤怒。又或者，你就是那个想掌控一切的人？凡事都很紧张，缺乏松弛感，严于律己，也严于待人，自己的人际关系也受到影响，所以经常感到焦虑。这时，掌控反而变成失控，让无力感加剧，对不对？

想掌控一切的人最后面临的往往是全方位的失控，在心理咨询里这样的案例非常多。

有一位叫林然的来访者，第一次来做心理咨询。我解释了保密协议之后，照例首先询问她来咨询的目的，没想到她说：“是我妈妈帮我预约的咨询，她已经付了咨询费用，我来是因为反正我也拿不回钱。”好直接的答案。我说：“那你妈妈为什么觉得你有问题呢？”她说：“那是因为她想控制我的一切。只要我没有按照她的想法去做一件事情，她就觉得我有心理问题。”

林然是独生女，从小便在她母亲的“过度”关注下长大。她从来没有参加过同学聚会，从来没有去朋友家做过客，从来没有参加过课外活动，虽然学校离家很近，但母亲每天都坚持接送。上大学后，林然的母亲分离焦虑愈发严重，要求林然每天至少给家里打两次电话，每次一个小时，不然就会去学校找她，弄得她很尴尬。母亲特别担心林然，总是说，外面太危险，还是家里最安全。

后来，林然先斩后奏，来了英国做交换生，坚持要尝试独立生活。母亲就觉得她出现了心理问题，帮她越洋预约了心理咨询。这导致林然更想逃离母亲的全方位控制。甚至觉得母亲的一切举动都是为了控制自己。母女关系降到了冰点。

### 控制欲从哪儿来？

对周围环境的控制，是人类最原始的需求之一，在远古时期就已经存在。人类能够在非常恶劣的自然环境中生存下来，就是靠着人定胜天的信念来打造合适的环境，保障自己的安全。我们的付出，会有回馈；我们的努力，会被看见；我们的行为，能带来改变。这些都是世代相传的信念，也是控制欲望的源头。

如今，虽然大部分人所处的自然环境已经不再恶劣，但让我们感到不安全的因素却越来越多。社会的高速发展带来的动荡和不规则性，贫富差距的日益悬殊，对成功就是一切的过度

倡导，导致越来越多的人相信自己的命运不可控，将一切都归结于环境。这是一个全球性的现象。

1950年，美国心理学家朱利安·罗特提出了“行为控制力”的概念，至今依然被广泛应用着。我们的行为控制力和自信之间有密切的联系。通过行为控制完成某个目标，能给我们带来自信和努力没有白费的满足感。

行为控制力分为内控和外控两个部分。外控，是相信外在因素能左右我们的一生。这些外在环境因素是某个人、某个机遇或者某种捷径。内控，是相信自己的力量，能够面对改变、困难以及挑战，同时也相信自己应该为自己的幸福、快乐、成就负责。

一个人越是有外控的倾向，就越容易产生挫败感、无力感，更容易焦虑、消沉，更想要控制周遭的环境和人。而内控则和积极、勇于承担责任、愿意尝试和接受失败联系在一起。

外控倾向的形成是有原因的。除了社会环境影响之外，可能的成因还有内心害怕不确定感，不能容忍失败，急于证明自己等。如果成长过程中没有感受到足够的温柔和肯定，缺乏稳固的社会关系，或者经历过巨大失去，以上影响因素还有可能被放大。

后来我才知道，林然母亲的第一个孩子因为医疗事故在六个月的时候夭折了，所以她对第二个孩子林然特别在意。在女儿的成长过程中，她想通过全面控制排除一切意外，结果却造

成了母女之间的隔阂。因为隔阂，她变得更想控制女儿，恶性循环就开始了。

## 控制换不来爱

过强的控制欲可能会影响自己，更多的时候会影响别人。当你察觉到身边的人控制欲过强，对你过度挑剔，对你的行为过多干涉，夸大外在的危险让你不敢向前，贬低你，让你丧失自信的时候，你要坚定地说“不”。反之，当你发现自己有控制狂倾向时，先别急着“控制”自己的“控制欲望”，要先尝试找到原因，这样才能明白怎样改进。

过度控制和真爱，两者往往不可兼得。

过度控制自己，就没有办法真正爱自己；过度控制别人，也得不到别人真心的爱意。爱不是控制，爱是你真正懂得和尊重彼此是一个独立的个体。无论一位母亲多么爱孩子，她都要接受，有一天他要长大，他要变成一个独立的人，而母亲，只需看着他的背影，远远为他祝福。

控制不是爱，有些人总觉得自己是为了对方好，但他们以为的好，或许并不是对方想要的好。试着在这份爱里放一些纵容，放一些相信，而不是把爱变成严刑拷打式的追问和逼迫。我能够理解，所有怀着深切之爱的人，都希望把自己认为最好的一切给对方，都想不停地付出，都希望对方能够感知。但这也不是爱，爱不是单方面自我陶醉的付出，爱也不是需要被感



知的辛苦。当我们都能适当放手，反而会发现这份爱变得更浓郁了。

永远记住，我们不可能控制人生里的一切事物。学会面对各种变化和动荡，才是我们应该努力去做到的。

## 你和母亲的关系，决定你和世界的关系

要讲清楚女性心理成长，女性生命中的最重要的关系之一——母女关系，是必然绕不过去的。身为女性，你也许不会成为一位母亲，但是你必定做过女儿。

有一天，我偶然看见电影《春潮》的海报，海报上写着大大的一行文案：“你和母亲的关系，决定你和世界的关系。”电影好不好，我并不知道，但是这句话深得我心。美国女性医学专家克里斯蒂安·诺斯鲁普博士也持有相同的观念，她在她的畅销书中写道：“母女关系是世界上最重要的一种情感纽带，任何其他关系的成功和失败，都取决于此。”作为女儿，母亲对自己性别的认同、母亲对生活的要求、母亲对身心健康的态度，都会在我们身上打下深深的烙印。

为什么我们和母亲之间的关系如此重要？因为在全世界大多数文化中，母亲都是孩子的主要看护者。这代表着，母亲和孩子的接触最多，照顾孩子的责任也最大。相对其他亲子关系来说，母女关系拥有独特的一面：彼此之间强大的共情能力。

2016年美国加州大学的实验表明，因为母亲过去的个人体验，她非常能够明白女儿成长中可能需要面对的问题。也因为能够感同身受，所以母亲更容易强行代入自己的情绪，经常会罔顾女儿的独立性和阶段性，强行用自己的经验来掌控女儿的成长。这种代入感，在母女关系最初建立的时候能够带来亲密感，但是在女儿独立的成长过程中，就会变成一种牵制。到底是让母亲满意，还是找到自己，成了很多母女关系中绕不过去的一个问题。

下面这份简单的自测题出自美国家庭教育网站，可以用来测试我们和母亲的关系的健康程度。

- 我的母亲总能轻易地让我感觉内疚。
- 我总觉得自己无论做什么，母亲都不会满意。
- 我感觉在母女关系中，我才是那个成年人，需要压抑自己，更需要照顾母亲的情绪。
- 我母亲会对我私人生活中的一切事情指指点点。
- 我经常期望母亲可以改变，能够聆听我或者欣赏我。

如果这五个问题的答案，基本上都是“否”，那么恭喜你，你的母女关系比较健康；如果你对以上五个问题的答案，

基本上都是“是”，那么这意味着你和母亲之间的关系并不健康，导致你和世界的关系也障碍重重。

## 六种类型的母女关系及其成因

察觉是改变的第一步，这样我们才可以获得改变“命运”的最初力量。

根据约翰·鲍比的依附理论，我们人类的终极渴望是被尊重、被爱护、被滋养、被关注，从而获得安全感。而很多不幸的产生，其实都是因为这些要求在小时候就没有被满足。通常来说，糟糕的母女关系是有迹可循的。

下面，我们来看看常见的母女关系的类型。看看能否在里面找到你母亲的影子，并找到背后的原因，以及自己付出过的代价和伤痛。

### 第一种，忽视忽略型。

忽视忽略型的妈妈的注意力不会集中在女儿身上，她们和女儿之间好像永远隔着一层情感屏障，她们感受不到女儿真实的情感需要。我的一位来访者说，她和母亲之间的相处让她感觉自己从来没有被聆听过。她的吃穿、爱好、学习，母亲早就决定好了，却从来没有问过她的意见和感受。母亲让她觉得，她的想法对母亲来说根本不重要。得不到关注的女儿，为了得到妈妈的关注，会努力通过成绩来“修复”这段关系。她想：

如果我能考到全班第一或者出人头地，她一定会赞赏我、肯定我。但结果并非如此。无论她做得多好，在母亲眼里，她依然是那个错漏百出的女孩。

在这样的母女关系中长大的女儿通常会十分要强，非常注重荣誉和成就。她们也会下意识地忽略自己的情感需要，充满自我怀疑，拥有过低的自我认同。对被爱的极度渴望，也会让她们在情感中容易失去界限从而过度付出。

### 第二种，严加控制型。

从某种角度来说，严加控制型和忽视忽略型妈妈是异曲同工的。同样是不尊重女儿的独立成长意识，但是严加控制型妈妈会更加严格，她们会从一切环节否定女儿的决定，从而导致女儿丧失安全感。这种控制，往往会带着“我是为你好”的包装来保证孩子的顺从。孩子一旦不顺从，就会内疚和羞愧。

严加控制型妈妈的内在逻辑是：你还不够强大，尚没有能力来为自己的人生负责，为了不走弯路、少受伤害，最好一切事情都由我来帮你把关。而这种在妈妈控制下长大的女儿，要么舍弃自我，让妈妈安排一切，做一个乖乖女，要么特别要强，试图从妈妈手里夺回自主权，而母女关系也会因此变得糟糕。

### 第三种，期望代入型。

这种类型的母亲通常会将自己未能实现的人生目标转移到女儿身上。当红小花郑爽曾经在节目里说过，进入演艺圈是她

妈妈的梦想，所以她从小就被送去学习跳舞、表演等技艺。如今，虽然已经成为知名演员，但她并不享受这份工作。如果一辈子活在母亲的梦想的阴影下，找到独立的自我会非常难。哪怕要强的你事业有成，但强加在身上的梦想，终究很难让你得到快乐。

#### 第四种，暗自竞争型。

我有一个来访者，她从小学习芭蕾，在英国鼎鼎有名的皇家芭蕾舞学院学习。在她的印象中，自己从来没有体会到母亲的骄傲，有的只是竞争甚至妒忌。她的母亲说：“如果不是因为生了你，我本来也可以去皇家芭蕾舞学院的，你的天赋根本没有我高。”英国剑桥大学心理学家特丽·阿普特在她的著作里写道：“竞争型母亲对女儿的成就有着复杂的情绪，包括妒忌和愤恨。女儿对她来说，更是一个她自己的竞争对手，甚至是她自己成功路上的阻碍。”

“都是因为你，我才没有成为最好的自己。我的失败，是你的责任。而你的成功，不断提醒我的失落。”这是竞争型妈妈的内心独白。而这样的妈妈，是无法为你的成长而感到快乐的。

#### 第五种，不稳定型。

心情好的时候，百般亲密；心情不好的时候，百般挑剔。我有一个来访者的妈妈就是这样的。她曾经想要在母亲的行为里找到一些规律，但总是以失败告终。因为母亲的言行举止、

情绪强烈的不确定性，她从小就非常没有安全感。而她给自己打造安全感的方式，就是要强，不让任何人看到自己的软肋，也不让任何人影响自己的情绪。慢慢地，她成了一个“要强”的女人，虽然事业有成，却丝毫感觉不到快乐和幸福。

### 第六种，自顾不暇型（角色互换型）。

这种类型的妈妈，通常缺乏感受女儿的能力，因为自己面对生活就已经自顾不暇了。可能是因为夫妻关系，可能是因为经济条件，也可能是因为自己被焦虑、抑郁、自恋以及边缘型人格障碍等心理问题困扰，无法承担起母亲的责任。这通常会引起母女之间的角色互换。

我曾经接待过一位来访者，她因为抑郁来接受心理咨询。她的母亲酗酒，二十四岁就已经生了四个孩子，父亲早就不知去向。作为长女，她很小的时候就扮演起了家长的角色，开始照顾弟弟和妹妹以及经常喝醉酒的母亲。做饭的是她，给弟妹讲故事的也是她，清理母亲吐脏的地板的还是她。她连青春期叛逆的机会都不敢有，就怕没有人照顾家庭。反观她的母亲，任性了一辈子，始终像一个小孩。后来，她靠奖学金读完大学，有了正式工作，觉得自己可以脱离原生家庭了。然而，她时常感觉抑郁和懊恼，觉得自己从来没有童年。

在察觉到母女关系中可能存在的缺陷之后，我们，是的，“我们”就需要承担起改变的责任。美国著名的心理学家阿尔伯特·艾利斯曾经说过一句我深深赞同的话：人生最美妙的时候，就是当你终于决定你的一切问题都是你自己的。你不再责

怪自己的母亲，也不再责怪环境，或者领导人。那个时候，你将明白，命运在你手中。

母女关系，天然亲密，但也存在着天然的陷阱。如果你拥有和谐的母女关系，请珍惜；如果没有，也不必太介怀，因为特别难得。每个妈妈都曾是孩子。怀着这样的共情去了解妈妈的成长历程，或许就能原谅不完美的彼此，如果有一天我们决定要变成母亲，那份遗憾甚至可以变成良好的动力。成长和改变，可以从你开始，也可以传承下去。

 图像



## 那些结婚前我希望自己知道的事

在心理学发展的早期阶段，很多实验是不受伦理管控的，当时的心理学发展十分蓬勃，但也非常野蛮。美国心理学家哈利·哈洛的恒河猴实验就是典型案例。

20世纪50年代，哈洛设计了这个影响深远的实验。在实验中，他将新出生的小猴子和母猴分开，制作了两种“假”的猴子妈妈：一个是用铁丝网制成的“铁丝妈妈”，另一个则是覆盖着软垫的“绒布妈妈”。这两个“妈妈”大小相同，内部都装有能提供热量的灯泡，但不同的是，“铁丝妈妈”的胸前装有一个可以二十四小时提供奶水的装置，而“绒布妈妈”则没有。

实验结果显示，小猴子宁愿不要奶水，忍饥挨饿也要留在绒布妈妈身边，寻求温暖和柔软的安抚。这说明，小猴子对爱的渴望甚至超过了对生存的渴求。

在哈洛实验的基础上，英国心理学家约翰·鲍比进一步研究了母婴关系，提出了对现代心理学至关重要的依附理论。依附理论堪称现代心理学的指路明灯。鲍比提出，我们对爱的依

恋和渴望，并不只是在幼时才有，成年之后也依然存在。这种强烈感受会在很多时候让人坚信，自己的快乐来自得到爱。所以，梁山伯与祝英台、罗密欧与朱丽叶等生死相许的苦恋故事，也可以得到心理学理论的解释。

## 你为什么而恋爱（结婚）？

到了现代社会，要想找到我们所憧憬的爱情，就变得非常困难了。如今，网络让人与人的联系越来越紧密，但人际关系却越来越疏远，对爱情的渴望触及了我们内心最深层的情感需要，所以我们对爱情的期待越来越高。我们渴望的爱情，要同时满足情感和身体的需要，要让我们获得心灵和物质的双重安全感，要让我们自己变得更好，要让我们得到认同和共情……此类期待，不一而足。

不仅如此，由于社交媒体高速发展，每个人的选择也更多了。在找到爱人之后，我们还会思考：下一个会不会更好？什么时候才能遇到天造地设的那个人？双方想要在同一段关系中满足各自多方面的需求，简直就是不可能完成的任务。

如果带着这么多期望走入婚姻，那注定会对婚姻失望。因为，婚姻制度最早产生时并不是以爱情为中心，而是以利益为中心的。无须回溯那么远，仅仅几十年前，对我们父母那辈人的婚姻来说，感情也不是最重要的因素。父母之命，媒妁之言，门当户对，这几项重要条件里面并不包括两情相悦。婚姻

是一个互利的社会制度。至于爱情，得之你幸，不得你命，反正必须要结婚和繁衍，你没有选择。

爱情逐渐变成婚姻的中心，不过是近几十年的现象。随着社会的发展，生存不再成问题了，我们便开始探索内心。个人权益的被尊重，女性权益的被重视，多元化生活方式的被推崇，让我们越来越敢活出自己。因为有了选择，我们要求更多。从最早的温饱到最后的自我实现，婚姻的进化和自我的进化是同步的。

即便如此，婚姻的社会性并没有减少。婚姻在很多文化里依然是两个家庭的结合、朋友圈的融合。一场婚姻要满足太多的需求，是先满足自己，还是先满足群体呢？在互相矛盾的需求中，哪一个先、哪一个后，都会导致婚姻状况百出。

有一对结婚十几年的伴侣因为小争执不断来我这里接受伴侣共同咨询。他们两个人其实都没有什么大缺点，就是起初一些恼人的小毛病，因为有了激情的缓冲和孩子的制约，慢慢变成了不可容忍的大缺点。他们彼此关怀，但是又不再能够一起生活了，接下来的人生，并不想不快乐地继续过下去。在心理咨询里，他们接受了这个事实，然后释然，并且和平分手了。不是夫妻，还是家人，仍是孩子的父母，离婚不一定是糟糕的。

爱情和婚姻，可以由每一代人自己去定义。一生只爱一个人，对于现代人的感情生活来说，可能已经不再适用了。如果你对爱情和婚姻存有疑惑，不妨思考一下：我希望伴侣有什么

样的特质，这种特质对我来说为什么重要？为了一段感情，我愿意付出什么样的代价？每个人都可以自己决定对爱情和婚姻的重视程度。如果想要一段关系保持新鲜，那么双方需要共同努力和妥协。在爱情和婚姻中，保持一种成长的状态很重要，这是能够携手到老的重要因素。我自己也在努力尝试接受新智慧和新知识，不断成长。

爱情和婚姻，都会在岁月淬炼中绽放光芒。哪怕最后结果不尽如人意，也终究是宝贵的人生体验。人生有选择，总是好事情，但是怎么选，需要细细思量。

## 结婚前要考虑的五个重要问题

作为一名心理咨询师，我见过太多感情破裂和婚姻失败的家庭。与其在婚后艰难磨合，不如在婚前多些思考。而比利时著名的婚姻咨询师艾瑟·佩莱尔也总结了五个注意点，帮助大家在走进婚姻之前看清楚自己和伴侣。

**第一个注意点：他身上的什么品质，是你现在喜欢，但五年之后有可能变成隐患的？**

我们在步入婚姻时都希望能够和伴侣携手终生。因此，我们有必要仔细思考对方的品质是否具有稳定性。当热恋的玫瑰滤镜被时间打磨掉之后，你当初最爱的，也许就是你将来最讨厌的。比如，对方很有激情。刚开始相处的时候，激情可能会让你很着迷，但是时间一长，就会变成不够理智、不够细心。

在这里，我想重点提一提如何在婚前识别对方是否有暴力或者冷暴力的倾向。

在日常工作中，我见过很多遭受家庭暴力或者冷暴力的女性，其中不乏一些受过高等教育的职业女性。而很多女性在受到家暴之前也是觉得这种事情绝对不会发生在自己身上。如果对方在交往过程中表现得很在乎你，很愿意做小伏低，很有控制欲望，用“我是为了你好才管你”之类的态度和词汇，甚至是为了得到你的倾心自残自伤，那很可能在结婚后，他会伤害的那个人就是你。一个心理健全的人，在任何一段关系里，都会尊重、保护自己。女性更有共情能力，我们能够体会对方的痛苦，但是千万不要觉得自己可以治愈对方的痛苦，怀着被对方激发的怜爱，想要救治对方，过高估量自己的能力。女性因此而走入恋爱和婚姻，最后被反噬的情况真的很常见。

**第二个注意点：他面对压力时的表现如何？让自己快乐的能力如何？**

这一点从心理学的角度来讲，远远要比对方的赚钱能力重要得多。面对挫折时，他是理智看待问题，然后着手解决问题，还是怨天尤人，对你撒气？面对繁忙的工作，他是不胜压力，还是依然可以找到工作之外的乐趣？他有没有幽默感和调节情绪的能力？这些，才是一个人和生活搏斗的法宝。

生活向来不易，结婚之后，压力必定会越来越大。所以，快乐的能力就显得尤为关键。也许金钱可以买到舒适和便捷，但是一个不会快乐的人躺在金山上也是不会快乐的。我工作的

诊所是伦敦最昂贵的私人诊所，我见过太多大富大贵的人被自己的内心折磨得痛不欲生。有能力享受内心的舒适与安宁，是非常宝贵的品质。

### **第三个注意点：你们双方对婚姻意义的看法一致吗？**

你的婚姻的意义，必须由你们双方来定义。如果彼此都觉得是因为“外界的要求”而结合，那么在婚姻里要求得到情感的满足就不太现实。因为，一开始这就不是目标。如果一方抱着找到真爱的动机，而另一方只要求对付着过日子，那肯定也会产生矛盾。一场婚姻，不可能满足你的一切需要，自己内心知道主次，知道自己选择的原因，才能去寻找你所希望的婚姻。所谓的“嫁个好人家”，关键在于你知道你想在婚姻里得到什么，然后就此和对方达成一致，这样双方才有动力共同走下去。

艾瑟·佩莱尔还说过：“人生的质量和亲密关系的质量息息相关，而亲密关系能反映出你待人接物的态度、你的共情能力、你的宽容程度。”

### **第四个注意点：充分了解双方家庭之间的价值观分歧。**

婚姻本身就带有强烈的社会属性，古代两个王室子女之间的婚姻，意味着两个国家的结盟。在现代，这种婚姻的内在价值并没有消亡，两个年轻男女结为夫妻的社会意义，是其背后两个家庭甚至是家族的合体。只有很少一部分人可以做到坚守边界，两个家庭互不干涉。大部分人还是会和原生家庭保持非

常紧密的联系，特别是有了下一代之后。这种两个原生家庭的融合是否顺利，会极大影响婚姻的质量。这一点，是需要我们在结婚之前就去思考，并且和伴侣互相讨论的。

如果父母对你们的伴侣不满意，你们觉得彼此可以坚守小家庭的边界吗？还是会被影响，慢慢变成心头刺？彼此都认同双方父母培养下一代的方法吗？如果不，有办法解决和妥协吗？彼此能够清晰认识到自己原生家庭的不足，然后共同努力去打造属于自己的“新原生家庭”吗？

在婚姻的路上，每一个成年人都应该认真审视自己和伴侣，以及今后人生中的一切冲突和困境，这才是对婚姻最负责的态度。

**第五个注意点：当你们双方发生冲突时，他的态度如何？**

你们一定会有意见不同的时候，上牙齿和下牙齿还有不利索打架的时候，所谓夫妻，就是在不断解决问题的过程中试错前行的伴侣。有冲突不要紧，但你要看，面对冲突，他是会跟你大吵大闹，必须争个你错我对？还是闷声不响拒绝沟通，用冷暴力回应你的一腔义愤填膺？又或者还是会换位思考，耐心解决问题，甚至主动沟通？他处理你们冲突时的表现方式，很大程度上决定了你们在婚姻中是否会相处得愉悦。

好的婚姻是有沟通的，出现问题的时候，双方都需要有共同的认知，打开沟通的通道，努力让理性战胜情绪，然后，总

有一个人需要张开双臂，用敞开的胸膛去包揽一切的不愉快，才可能让两个人，即使偶有摩擦，也能够总是带着温暖前行。

当然，还有一些问题需要引起你的关注。比如，双方对金钱的态度是不是一致，生活细节上能不能互相容忍，对颜值是否有长期要求。如果对方是因为你的美貌而爱上你，以后就有可能因为你不够美了而离开你。

当然，要想拥有和谐美好的婚姻，少数几个注意点肯定不够。如果一定要说秘诀，那就是保持独立，特别是思想上的独立。“每个人都需要属于自己的秘密花园”，艾瑟·佩莱尔如此说。尊重彼此，时常换位思考，培养共同兴趣，珍惜当下的快乐，守住自己的底线等，这些在任何关系中都适用的秘诀，在婚姻里也一样适用。

尼采曾经说过：“不快乐的婚姻并不是缺乏爱，而是缺乏友谊。”如果把生活看成战役，婚姻里的伴侣最好是个好战友。既然要一起“出生入死”，那么，看清楚自己，看清楚对方，知己知彼，方才能冲过重重难关，白头偕老。



## 当女人成为母亲

我永远都无法忘记成为母亲那一刻的心情。一开始是喜悦，随之而来的是忐忑和害怕。无论前期做了多少准备，无论年龄多大，当孩子诞生时，我们大多还是会措手不及。不仅如此，很多时候我们缺乏相应的心理建设，也很难让身边人理解这种巨大的转变。

### 女性不是天生就会做母亲

心理诊所来了一位新手妈妈，进了诊室就非常自责，她焦虑地说：“我不应该花时间来搞心理咨询。这一个小时的时间，万一他醒了看不见我就哭怎么办？我丈夫一定会手忙脚乱的。”

我试着安抚她：“既来之，则安之。你都已经在这里了，不如告诉我你来这里的原因吧。”

原来，从孩子一出生，她就睡不着觉，整夜整夜地失眠，至今已经半年了。刚开始她想：新生儿睡眠不稳定，过一阵子睡眠好了，我就不用那么焦虑了。但是，现在孩子能够睡整觉了，她还是睡不着，一入夜就开始焦虑，特别害怕上床。因为处于哺乳期，她不敢吃药。她每天都非常焦虑，头发大把大把地掉。她特别担心照顾不好孩子，害怕犯错，害怕一不留神孩子从床上掉下来，害怕自己无法在前三个月和孩子建立起亲密的母子关系。

她问我：“尹博士，你告诉我，是不是心理学的理论说前三个月对建立亲子关系来说特别重要？我一定是一个糟糕透顶的妈妈，他长大以后会恨我的。”说到这里，她开始号啕大哭。

情绪缓和了一点后，她继续说：“我是一个特别糟糕的妈妈，因为我睡不着的时候就会特别怀念没有生孩子时的生活。我虽然全心全意地爱着孩子，可是我真的希望有人能够在生孩子之前就告诉我，这一切太难了。从怀孕开始，我的身体就不是我的了。生产的过程有多痛苦，你肯定能想象。好不容易孩子生出来，发现母乳喂养更疼。我得了乳腺炎，发高烧的时候还在挤奶，因为医生一再强调母乳是最好的。说实话，身体的痛苦我还可以接受，但是带孩子更可怕。一个软软的肉团，刚开始我都不敢抱他。孩子哭了，我也不知道为什么，只能用排除法一项项测试。是要换尿布了，还是肚子饿了，我全都靠猜。丈夫休完陪产假后就回去上班了，只剩下我和孩子。我眼睛一分钟都不敢离开他，只有他午睡的一点点时间是完全属于

我的。但是，看着洗衣机里的一大堆布满婴儿呕吐物的脏衣服，我就想哭，可是又担心吵醒孩子，只能关上厕所门小声抽泣，一边哭一边还要听着婴儿监听器，万一孩子醒了，我要赶紧冲出去照顾他。说实话，我很后悔生孩子。你是专业人士，你一定认为我是一个坏妈妈，对吧？”

我说：“就因为你害怕、担心和有时候会后悔吗？那只能说明你是一个正常的妈妈啊。”

她说：“不可能，我看别的妈妈好像都很轻松，只有我才会因为孩子整个人都乱套了。”

在女性所有的社会角色里，母亲角色可能是最被重视的一个。但是，我们真的天生就会做母亲吗？如果大家都觉得做母亲是“天性”，那么就基本上切断了新手母亲求助的出路：如果做得好，是分内的事情；如果做不好，则是你的问题。所谓的中国社会很常见的丧偶式育儿，其实也是“女性天生就应该知道怎么做妈妈”这个思想在作祟。“你一个女人，怎么连孩子也带不好？”这句话是不是很熟悉？

从孩子落地的那一刻开始，我们的生活就产生了天翻地覆的变化，从身体上到心理上。种种问题会在孩子成长过程中源源不断地冒出来考验我们。上班还可以下班，但母亲这个身份是永远脱不掉的。应付如此巨大的改变，肯定劳心劳力，如果还被默认为是“理所当然”就应该能够做到的，从而缺乏足够的支持和理解，新手妈妈们情绪找不到出口，就容易产生各种各样的问题。

## 我们是妈妈，也是自己

因为怀孕和体内荷尔蒙的急剧变化，加上突然的身份转变，很多母亲在生育之后都会经历“急性抑郁症”。生完宝宝会让我们情绪波动很大，容易哭泣，不是很想亲近孩子，产生睡眠障碍，等等。这个过程很多女性都会经历，这样的“突发性”情绪波动大概会持续一个星期。而其中会有一部分女性的状态得不到好转，就有可能进一步演化为产后抑郁症。

产后抑郁症在生育后的一年内都有可能病发，如果不尽早治疗，可以持续十几年，贯穿孩子的成长期。在怀孕之前就有情绪问题，或者有经期综合症的妇女，以及家庭和婚姻相对不稳定的妇女，都是产后抑郁症的高发人群。如果在生育第一个孩子的时候曾经得过产后抑郁症，那么再次生育之后患上的概率会高70%。现在二胎政策出炉了，这个知识点很重要。

产后抑郁症的主要症状有：丧失希望和乐趣，基本上每天情绪都很低落；非常焦虑，整天担心自己会伤害孩子；对孩子不管不顾，或者对自己不管不顾，全身心投入对孩子的照顾；无法集中精神；疲惫，特别困，但是经常睡不着；食欲不振。

心理学专家普遍认为，产后抑郁症的病因和基因、荷尔蒙的转变以及当下的生活环境有关。新手母亲在很短的时间内承受巨大的压力，而身边所有人的注意力却都集中在孩子身上，这一定会导致情绪低落。如果再缺乏家庭成员的理解和支持，忧郁情绪就会被放大。孩子的成长需要全家人的努力，而不应该将重担完全放在母亲肩上。

“丧偶式育儿”这个概念相信大家都不陌生，这种“单枪匹马”养育孩子的状态，会造成母亲压力过大，难以拥有属于自己的时间，催生埋怨情绪，最后这些情绪又会被“回收”到整个家庭关系中去，对夫妻关系、亲子关系来说，都是隐藏的地雷。婚姻可以解体，但养育责任依然是共同的。可惜在现实生活中，责任往往是由母亲承担的。

产后抑郁症通常通过药物、心理咨询和运动三管齐下的方式来治疗。对于新手母亲来说，了解产后抑郁症的基本知识对治疗很有帮助。上面这位来访者听了我的解释以后，症状舒缓了很多，学会了降低对自己的期待值，也懂得了寻求帮助的重要性。

换一个角度，看看产后抑郁症对孩子可能会产生的影响吧。我有一位男性来访者，母亲生下他不声不响地就回了娘家，直到半年以后才回来。在他印象中，母亲永远是冷淡的、疏离的、暴躁的，对他的成长没有丝毫兴趣。母子关系的缺失导致他在自己的情感生活里也特别冷漠，不懂得表达感情，甚至伤害别人也不自知。他从来没有被母亲拥抱过，所以也不懂得拥抱他人。直到四十年后，他自己也有了下一代，抱着新生儿的时候，他的母亲哽咽着对他道歉，说她当年患有严重的产后抑郁症，因为害怕自己会伤害他才离开家的，也是因为这样，才从来不敢去抱他。

女性生产付出的生理、心理代价，育儿付出的时间和精力，孩子对母亲自我身份的“吞没”，职场对母亲的不友好，全职妈妈较低的社会地位……在这些问题一直没有得到更好解

决的情况下，一味要求女性出于“伟大的母爱”来牺牲、付出、忍耐、承担，那么“母亲”这个身份带来的内耗就会越来越大，而最终受到伤害的，是母亲和孩子双方。母亲情绪的稳定和孩子的健康成长息息相关。保障母亲的情绪稳定需要得到全社会的支持。

从我们决定要做母亲那一刻开始，请随时提醒自己要关怀自己。新生命之所以美好，是因为生命得到延续，而不应该是我们的人生去“换”他们的人生。只有那些有着稳定自我的妈妈，才可能成为孩子生命中的灯塔，照亮他（她）的前路。是妈妈，也是自己，才能让爱流淌和延续。

## 如果有人问你“如何平衡事业与家庭？”

近年来，国内有越来越多的女性在职场崭露锋芒，过去由男性垄断的要职上也出现了不少女性的身影。这是非常振奋人心的，但新的问题也随之出现了。女人组建了家庭以后，尤其是有了孩子以后，就会陷入家庭与事业平衡的难题之中。一个男人只需要做到事业成功，便是人生赢家。而一个女人，哪怕事业再辉煌，只要家庭不幸福（或者没有成家），在他人眼里就是不幸的、失败的。

社会要求女人在家庭和事业中做出取舍。为此，演员马伊琍就曾经在微博上吐槽：“每次采访必被问：作为一名女演员和两个孩子的妈妈，你如何平衡好你的事业和家庭？特别想知道，这个问题是专为女人们设计的吗？下次也请问问男演员们，好想知道他们的答案是什么。”

如果说拥有令人艳羡的事业是耀眼的钻石，那么家庭事业双赢就是镶有钻石的皇冠。但在追逐皇冠之前，我们可以想一想，家庭事业双丰收需要我们付出什么代价？这种皇冠的存在

合理吗？这是我们作为女性需要思考的问题，因为皇冠的沉重最终要由我们自己来承受。

## 事业与家庭之间存在平衡吗？

苏欣第一次来见我的时候，刚怀上二胎，妊娠反应很大，频繁干呕，也没什么胃口。家里还有一个三岁多的女儿需要她来照顾。她为了充分利用产假，第一次生产后紧接着又怀了二胎，但是在怀孕七个月的时候流产了。这对她的身心造成了极大的伤害。如今，好不容易又怀上了，她非常紧张焦虑，总是担心悲剧重演。但是，在这个时候，最让她焦虑的问题是：担心自己怀孕影响年底的升职。

苏欣在一家欧洲投资银行工作，每年的升职有着严格的规定，从高级经理到总监的职位升级竞争最为激烈。如果她错过这一次升职，下一年就更难了。所以，哪怕自己怀孕面临巨大的身心压力，她也要保证工作不受影响，确保“不落下话柄”。为了升职，她是真的拼了。怀孕的时候经常要做产检，她就一边做检查一边开电话会议。

在临产之前的几个星期，苏欣挺着大肚子慢慢挪进诊所，对我说：“我终于做完升职提案了！你看，这段时间我都没时间健身，胖得要死。不过不要紧，我已经预约了产后瑜伽教练，生完孩子就开始运动……”



我看着怀孕八个多月的她说：“等等，你能不能先深呼吸一下，然后慢慢说？”

她也笑了，说：“我知道，我要的太多了。我想要今年内升职，我想要二宝健康出生，我想要大宝快乐成长，我想要身材完美，我想要家庭美满，我还不想要焦虑。我就是想要一切，为什么不可以呢？”

我们真的可以达成家庭和事业的平衡吗？其实，这个问题美国国际法学会会长安妮一玛丽·斯劳特在2012年就问过。作为华盛顿政治圈为数不多的女性，她曾经在一次采访的时候承认，因为忙于工作，她和正处于青春期的儿子之间的关系每况愈下，家庭的需要和职业的发展逐渐对立的状况，让她充满自责、自我怀疑和焦虑。她开始思考，是不是只有她不能平衡家庭和事业？或者，社会对女性“家庭事业平衡”的要求是一个伪命题？

职业生涯开始的时候，斯劳特也曾经问过其他职业女性实现家庭事业平衡的秘诀。别人都告诉她：如果她足够努力，如果她的家庭足够支持她，如果她能妥善管理自己的时间，要做到平衡并不难。如果做不到，就是她做得还不够好。这个答案导致她很长时间里很有挫败感。

经过了长时间的实践和思考，她写了一本书《我们为什么不能拥有一切》，说出了她自己的感受——对她来说，所谓的家庭事业平衡并不存在。她希望通过分享，让大家也来更多地

思考这个问题，而不是被“平衡”困住，导致焦虑、自责和内疚。

## 生活就像跷跷板，需要时刻调整重心

从心理学上来讲，任何只谈论结果不考虑代价的行为都是“耍流氓”。家庭和事业之间的平衡也是这样。当我们再三强调“家庭事业平衡”的时候，对女性的期待值也就越来越高。网上流行着新世纪女性的标准：上得了厅堂，下得了厨房，写得了代码，查得出异常，开得起好车，买得起新房，打得过流氓……

如果我们都练就了一身好本事，自己都活成了一支队伍，那么我们应该问一下自己：为什么？可能原因就在于，我们自己太纠结于如何实现家庭事业平衡，而忘记了分享和求助，可能也忘记了给身边的女性更多支持、更多共情和更多理解。

关于家庭事业平衡之难，我自己有切身体会。读博第一年的时候，孩子刚刚出生，怀孕期间增长的二十公斤体重怎么也掉不下去。学业、家庭、自我都感觉措手不及，也有心无力。有一天，我看到一则新闻，英国女王授予英国投资管理协会主席海伦娜·莫里西女爵士头衔。这位女爵士，不仅是英国最成功的首席执行官之一，管理着四千亿资产，同时还是九个孩子的妈妈，在繁忙的工作中，还能做到每天陪孩子吃早餐和晚餐。当时已经很崩溃的我，差点绝望了。人家有九个孩子还可以被册封爵士，我有什么借口连论文选题都通不过啊？当时，

我差点就想放弃博士学业，幸好，当时的朋友和同学都没有放弃我，一直在鼓励我说：“你已经做得很好了，你愿意去挑战，已经是赢了。”哪怕如此，我也花了很长时间才从那种自我怀疑和否定的情绪中走出来。

过了很久之后，我再次看到海伦娜·莫里西女爵士的采访。她在采访里说，家庭和事业，虽然工种不同，但性质一样，都是工作。她的工作非常忙碌，每天只睡五个小时，而她的丈夫全职在家，负责照顾孩子，确保家庭有条不紊地运转——当然，她还有司机和管家帮忙。她记不住每个孩子的生日，也错过了很多孩子成长的关键时刻，回顾过去时她说，她不觉得自己做到了平衡。

那个时候，我就暗下决心，一定要对自己、对他人尽量真实。如果有一天有人问我，你是怎么做到“家庭事业平衡”的？我一定会老实回答：并没有。过去没有，现在也没有。

职场如战场，家庭也是。每天被各种烦恼包围的我们，其实都是女战士。而上场打仗的时候，需要戴上“家庭事业平衡”这个皇冠吗？这个问题，你要自己来回答。

我年轻时，偏爱姿态好看，觉得不但要做好，更重要的是要看上去好似不费吹灰之力。但现在我明白了，如果要和生活搏斗，赤手空拳都来不及，实在顾不上姿态好不好看了。当然，生活中总有岁月静好的时刻，但是我们要知道，为了那个时刻，我们付出了多少。对了，那个怀孕八个多月还在担心升

职的苏欣几个月后发来一张她抱着新生儿的照片，说：“我爱当下。”

无论是对于男性还是女性来说，其实都不存在简单的人生，所以我们自己也不要简化。相比平衡来说，生活更像一个跷跷板，这个重心要自己时刻去调整。而支撑这个巨大的跷跷板的，是我们对自己的在乎和关怀。在谈论家庭、工作、自我之间的关系时，我们可以尝试少一点轻而易举，少一点理所当然，多谈论一下挣扎，多谈论一下选择。最有力量的，永远是真实。

## 死亡教会我们的事

在所有的悲伤中，亲人逝去的哀痛是最无处可逃的。这个话题和我执业生涯中唯一一次被来访者投诉有关。我至今对那位来访者还记忆犹新。

贝蒂坐在我面前，四十多岁的样子，状态很差，脸上没有一丝生气。她一进入诊室就开始大哭。她的母亲上个月去世了。这段时间，她几乎没怎么吃东西，也没有洗澡，连她年事已高的父亲也顾不上了。她只想随母亲而去，但是她还要赡养父亲。这是她第一次来咨询，她希望有一个人能够明白她现在所受的痛苦。我试图在咨询中让她深呼吸，让她慢慢叙述内心的感受。但是她沉浸在自己的悲伤里，一直在痛哭。

她告诉我，母亲就是她的一切。她一直和母亲住在一起，没有结婚。她和母亲的关系无比亲密，做任何事情都是一起。就连上班的时候，她都会给在家的母亲打十几次电话。母亲生病以后，也是她送去医院，陪同检查，贴身照顾。如此亲密无间的关系，让她在失去母亲之后也完全失去了自己，再也找不到生活的意义。

第一次咨询，咨询师必须要了解整件事情的来龙去脉，才能找到情绪切入点，进行下一步咨询。我向贝蒂解释了保密协议，并介绍了心理咨询的工作方式。我告诉她，我真的可以看见锥心的痛苦，这种痛苦已经将你的人生重重包围。我希望能在今后的咨询里，把痛苦打开一个小口子，让你的内心可以畅快呼吸。我们爱的人走了，但是他们给我们的爱依然留存，所以你也要加倍爱自己。

第一次咨询结束的时候，她向我道谢，并预约了下一次咨询的时间。然而，一个星期后，她没有出现；两个星期后，我接到了贝蒂发给诊所的投诉信，投诉我在整个咨询过程中，什么都没有做，只是看着她哭。

碰到这种情况，我也很无奈，只能把心理咨询记录全部抄录下来，交给内部的调查员。需要说明一下，心理咨询的保密协议是双方都要遵守的。如果病人提到了治疗细节，那么心理咨询师也需要将心理咨询过程完整地陈述出来。这时我才知道，之前她已经在诊所的另外一位心理咨询师那里进行了一次心理咨询，也投诉了那位心理咨询师，原因是对方对她的伤痛不够共情。在找我做心理咨询之后，她又约见了诊所其他的咨询师，不出意外也是一次咨询之后就投诉，原因是心理咨询师提了太多问题，让她受到的刺激变得更严重了。她对整个诊所的工作人员都非常愤怒。

## 哀悼背后的复杂情绪

像贝蒂这种极度愤怒、指责身边人的表现，在失去亲人的人群中是很常见的。

心理学家伊丽莎白·库伯勒·罗斯在1969年的研究中，将哀悼分成了五个阶段：否定、愤怒、讨价还价、抑郁和接受。这五个阶段并不是循序渐进的，很多人会在失去亲人很长一段时间内感到愤怒和抑郁。就像我的来访者一样，她不愿意接受母亲已经去世的事实，所以感到愤怒，然后将这种愤怒发泄在了那些想要帮助她、可以看见她的痛苦的咨询师身上。

在伊丽莎白·库伯勒·罗斯的研究基础上，美国圣地亚哥大学教授西德尼·齐索克进一步将哀悼细分为四个部分。

第一部分：分离焦虑，症状有忧伤，焦虑，痛苦，无力感，愤怒，羞愧，孤单，思念。

第二部分：创伤焦虑，症状有不敢相信，震惊，伴有侵入性思维，情绪紊乱。

第三部分：后悔，内疚，悔恨。

第四部分：孤立自己。变得抑郁，睡眠和饮食受到极大影响。

死亡是每个人都绕不过去的事，但如何面对死亡的问题，却一直没有受到重视，也许是因为大家都害怕死亡吧。当亲人逝去，我们会感到悲伤，这是最正常不过的事情。但是有时候，哀思会变成彻骨的疼痛，把我们打趴在地。这种深深的哀

悼，包含着非常复杂的情绪，悲哀、失落、愤怒、内疚、悔恨，以及入骨的思念。不知所措，生活失去了意义，人生没有了目标，哀悼就像龙卷风一样，扫荡一切。

哀悼对每个人的影响都不一样。有些人会开始自我安慰：“还好他走得很快，没有受多大的罪。”有些人会自责：“当初我要是早一点察觉就好了。”哀悼通常还伴有一定的幸存者负罪感：“应该死的那个人是我，而不是他。”这种痛苦会激发出每个人不同的反应，有些人愿意去讨论和分析这些感悟，有些人则会像齐索克教授说的那样，选择把自己孤立起来，自己去面对。

### 如何帮助自己和他人走出悲痛？

为失去亲人而痛苦的人真的无处可逃，因为生活里的每一个细节都会提醒他们已经失去了亲人。但是，即使痛彻心扉，我们还是有一些办法，可以让自己的心灵得到安抚，帮助我们疗愈自己。

每一天都沉浸在哭泣和思念里，告诉自己人生从此就没有意义了，为命运不公平而愤怒，不吃不喝不睡觉，这在心理学上叫作失控型哀悼；愿意接受死亡已经发生，明白自己要重新适应生活，设立新的生活轨迹，重新和家人、朋友建立更深层次的关系，这在心理学上叫作重建型哀悼。这两种方式会随着时间的推移互相转换，也可以是自己主动思考然后努力转换的。



哈佛医学院的心理学教授J. W. 沃尔登进一步将走出哀悼具体化。在他看来，失去亲人的人，如果想要从无穷无尽的哀悼中走出来，需要完成四个步骤：接受现实中的失去；去理解痛苦和愤怒；去关注、改变自己的独立生活；同时保有和逝去亲人之间珍贵的情感联系。过去对哀悼的研究表明，哀悼虽然极度痛苦，但是直面哀悼可以带来成长，帮助我们重新审视生活的意义，然后带来更长远和积极的改变。

悲痛袭来时，我们可能觉得根本无法反应，这种时候，希望这些方法可以帮助你。

第一，保持身体健康。我会建议在身边亲人和朋友的帮助下，尽量保证最基本的生活规律。

第二，理解失去，赋予失去意义。生命的轮回，都有意义，找到意义，才能真正放下伤痛。

第三，纪念逝去，可以用任何形式——画画，写作，等等。

第四，死亡过于沉重，所以更需要让自己的生活有空间。落下的太阳也会升起，你要自己去感受那温暖的一线阳光。

第五，不要催促自己，不设立时间限制。面对哀悼，每个人都有自己独特的旅程。

如果我们身边的人正在经历这样的哀悼，而我们也想帮助他，应该怎么做呢？最能够帮助别人的事情，是主动表达关

心，适当探望，并且尽可能帮助他实现生活作息规律。不要公式化地告诉他“你应该坚强”，虽然我知道那是出于好心。在失去亲人时，共情的意义尤其重大。

因为挚爱，所以痛苦，也因为挚爱，不会忘记。当痛苦慢慢被时间的浪涛冲击淡化后，留下的都是爱和思念，像一把火炬，照亮我们的内心。

# 焦虑是一种能量

---

产品经理 | 张莉莉      板式设计 | 王雪

监制 | 贺彦军          技术编辑 | 顾逸飞

Kindle电子书制作 | 李元沛

策划人 | 吴畏