

— 小時外



李松蔚

NACL: 7

目录

[关于本书](#)

[序](#)

[作者序](#)

[第一小时 | 心理咨询的否定之否定](#)

[心理咨询师装腔指南](#)

[心理咨询不会让所有人开心](#)

[承认现实之后](#)

[心理咨询师的冷与钝](#)

[倾听很难](#)

[真正的来意](#)

[第二小时 | 行为背面的潜台词](#)

[潜在信念的影响](#)

[应该公平](#)

[没在看你](#)

[「努力」的陷阱](#)

[小蜡烛的意义](#)

[道歉无用](#)

[最晚看清自己的人](#)

[第三小时 | 心病](#)

[适得其反的开导](#)

[了解产后抑郁](#)

[就不想开口](#)

[性侵噩梦](#)

[疼痛与痛苦](#)

[身体的事交给身体](#)

[骨瘦如柴的胖女孩](#)

[自杀救援常识](#)

[第四小时 | 育儿与家庭](#)

[心理学工作者的育儿观](#)

[孩子的另一面](#)

[不含羞耻的惩罚](#)

[矫枉过正的爱与自由](#)

[最难消受是委屈](#)

[谁先改变](#)

[第五小时 | 冷暖自知](#)

[选择利弊谈](#)

[敢不敢与想不想](#)

[天经地义](#)

[不下台阶](#)

[越反抗，越受制](#)

[我以我血溅你脸](#)

[也可以不悲观](#)

[返场：只管去做](#)

关于本书

《一小时外——知乎李松蔚自选集》/李松蔚

出品人 周源

编辑 湖玛

设计 崔骏

实习编辑 刘思毅

策划 成远

联系我们 weekly@zhihu.com

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译或节录本书内容。

ZHI-BN:9-0007-0000140513-1

DNA-BN : ECFD-N000000670007

最后修订：2014 年 05 月 10 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media
CO., LTD, 2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006
P.R.C.

service@bookdna.net
www.bookdna.net

序

「盐」系列电子书出版序

知乎创始人 周源

我们和这个世界，有一种天然的媒介，那就是存在于我们大脑里，没有被分享过的信息。如果有某种方式把每个人的知识、经验和见解都汇集起来，会不会像从信息海洋中源源不断地提取出知识之盐一样，极大地丰富很多人生活的味道？

这个问题，令人兴奋。知乎创立至今，诞生了一种新的知识生产方式，对世界的提问和回答，像是对一个无序的世界进行了一次次重构——把彼此大脑里没有分享过的知识、经验和见解搬上了互联网，组成了一个全新的网络。而那些最有知识、经验和见解的人，就像盐，给这个世界带来味道。

您即将展开的这本书，属于知乎的「盐系列」丛书。我们希望这些作品保存一种海的味道，因为在知乎看来，每一位认真的知友，都是知识海洋中析出的智慧之盐。我们希望这一系列的每一本书，

都可以为您透析世界的一个组成部分，亦或给您的生活增光添味。

读这书时，请别忘记，它诞生自一个有味道的人。

作者序 先聊十块钱的

李松蔚

一小时，是我最熟悉的时间区段。当我从学校里的老师变身为心理咨询师的时候，我和我的来访者就在这个时间区段里聊来聊去。很多来访者愿意我多说一点，认为他们掏了钱，如果不听我多讲几句就很吃亏。其实他们不了解，如果让我把时间都占了，他们只会更吃亏。

在这本自选集里，我为大家准备了七万多字的阅读量，大部分是知乎的问答和专栏，也有在其他地方发表的作品。这些文字，囊括了我作为心理咨询师，对许多问题的见解。如果让我把它们口述一遍的话，按照每分钟 250 字的播音语速，大约需要五个钟头。折算下来，听我讲一个小时的话还不到三块钱。你看：听我讲话就是这么白菜价！

其实不管说多说少，一个小时的时间，真的不会产生什么奇迹。心理咨询中有一个说法：「真正

的改变，都发生在一小时外。」这就是说，有些东西就好像种子，埋到土里了，然后很长一段时间都不会看见。但是你不要沮丧，整个事情没有就此停滞。这段时间，其实一直都在发生很潜在的变化，就是这粒种子在不断地生长、壮大，直到破土而出。

滋养这粒种子，让它不断变化的土壤，就是每个人自己的生活。

我经常觉得，阅读也是同样的一件事。无论是在清晨的公交车上，或是在夜间的床头，当我们打开一本书的时候，我们打开的，仅仅是生活中一个非常微小的机缘，或许只是为了消磨一段无聊的辰光。打个哈欠，搓搓眼睛，再着力的文字，如果时机不合，看起来也多半都是过眼云烟。作者宣之于笔，读者寓之于目，很可能就此匆匆别过，永远不会发生什么。反正，还有下一本，下下一本等着……但也有可能，在生活中的某个时间，想起当年读到的一篇文章，一句话，甚至一声叹息，忽地若有所悟，洞彻作者究竟在说什么。那样一刹那的精神交汇，心有灵犀，对两人来说，都是超越时间、空间与一切存在的福缘。

有一位我尊敬的老师曾经教导我：「听课、读书，不要只满足于记住内容，关键要找到感悟的点。你听一天课，看一本书，只要能碰到那么一个点，能让你发散开去，浮想联翩，若有所思迷迷糊糊，发现对自己对世界好像多了一分理解，就是真收获了。」

我当时笑她：「你碰到一个点，就神游太虚去了，岂不是后面的东西都错过了？」

她瞪我：「你以为？能碰到一个点，已经很难了，你还想怎么样？」

后来年纪增长，渐渐明白她说的这番话，中间大有深意。到今天，我终于可以把自己写的东西结集出书了，我也希望它能带给读者类似的收获。也许并不是每篇文章都对你的胃口，但只要有那么一篇东西，当中有一个点，能让你想到自己的经验，或恍然大悟地找到了答案，或百思不解地发现了新问题，总而言之，让你在习以为常的生活中，似乎有一丁点不一样的可能，值得放下这本书细细琢磨。这超出一小时外的部分，就是你赚到了。

在我看来，读书最妙的地方，就在于随时可以放下，留下想一想的空间。而不必像网页一样，有种这次不读完下次就找不着了的压力。这本书有五个部分，我建议你分到五个不同的时段阅读。每次拨出一个小时空闲，便已经足够，可以边读边想想。第一个小时是介绍我所从事的心理咨询行业；第二个小时是很多读者感兴趣的「潜台词」，即很多看似不可理解的行为背后，如何分析出信念层面的原因；第三个小时是一些关于常见心理疾病的知识科普；第四个小时围绕着父母和孩子的关系；最后一个小时则聚焦于人与人互动之中，行为选择的结果利弊，这是我用于理解人际关系的法宝。这对我来说，也正好是一次写作体系的梳理。五个部分之间没有逻辑关联，你可以根据个人喜好，跳过你不感兴趣的段落。

一些读者是因为我写的案例故事认识我的，也建议我把它们收入集子里。但是这次没有从命，一是出于篇幅考虑，现在的字数已经爆棚；二来我也想先用这本书，把理论和思路的部分整理清楚。你明白我是如何思考问题的，以后才会更容易理解那些案例。

我的编辑湖玛小师妹告诉我：结集这事情就好像蛋炒饭——用隔夜的米饭炒出来，但也可以很香。我想，香是因为加了油，也加了蛋。我是一个对写东西很较劲的人，唯恐写出来第一本书就是没炒香的冷饭。这本书里大部分的文章来自我之前受到好评的问答和专栏，现在我又诚惶诚恐地添了不少作料，对已有的部分反复锤炼，修整，再加上编辑的精心调味和摆盘，我想，最后的滋味应该不差。谢谢购买，希望你能欣赏我的努力。

第一小时 | 心理咨询的否定之否定

就我所知，心理咨询业是一个整体逼格较为落后的行业。要在这个行业装腔，最重要的一个秘诀是：二律背反。否定，同时否定之否定。——因不明，才觉厉。

也因此，这个行业似乎总笼罩着一层众说纷纭的迷雾。有人说它一味乐观，否认现实，也有人批判它过于消极，鼓吹接受，不思进取。对它的认识，似乎也要经历一场否定之否定的蜕变。否定并非坏事，只要不是为否定而否定，这里面就有思考。思考难免是曲折前进的过程，否定了，又否定回来，不是做无用功，对事物的认识会精进一层。不如此，则不足以谈人生，何况这一行所面对的人生百态，又是那样的形形色色，难以尽言。

心理咨询师装腔指南

在你熟知的领域，如果由你撰写一份《装腔指南》，内容会是什么？

就我所知，心理咨询业是一个整体逼格较为落后的行业。这就导致了从业者在提升逼格的漫长路上呕心沥血地、焚膏继晷地、艰苦卓绝地、你拉我拽地向前爬动着，出头并不容易。你要战胜的不仅是那些逼格不够的同行，更包括跟你动着同样念头的装逼犯们（后者的数量更为庞大）。因此要在这个行业装腔，最重要的一个秘诀是：二律背反。否定，同时否定之否定。例如：

1. 迷信弗洛伊德当然是逼格不够的体现，时常感叹弗氏理论体系陈旧过时是非常必要的。但如果遇到有同行批判弗洛伊德，则不妨犀利地批判回去：「建议你去读一读他的原著再来发言，大师的思想到今天仍然有闪光之处，今人不宜全盘否定，而要批判地继承……」

2. 在西方人面前大谈东方文化，《道德经》和

禅宗公案要多背上几则，让老外们惊呼「amazing」；而到了中国同行面前，就大谈西方的研究多么先进，用 ERP 和 fMRI 的数据闪瞎他们的狗眼。

3. 同样的道理，在学院派面前强调心理咨询要接地气；在地方上则批判「民俗心理学」缺乏科学的指导。跟不懂论文的人吹自己那几篇核心期刊上的文章，在写论文的研究生面前则感叹如今的科研都兑水。

4. 可以把「内在的平和」、「觉醒」、「活在当下」、「能量」等词挂在嘴边，但不宜过多，而且必须要做出身体力行的样子。以便遇到类似的同行时，可以嘲笑他们只懂得打嘴炮。

5. 绝对不要做科学狗。你的口号是：「科学跟迷信一样，无非是解释世界的诸多可能中的一种。」要相信这个世界「存在许多科学无法解释的现象」——但切记不能是九型人格、十二星座、血型论、中医五行……这种简单的类型划分学说，否则逼格立降。必须掌握一两项逼格指数更高的技能：塔罗、占星、紫薇斗数、六壬、灵气治疗、气

功、禅修、吸引力法则.....但遇到道行更高深的同行，则改用科学打击他们。

6. 生活方面当然是需要炫耀的，但必须尽量低调。上了电视回到家不能直接屁颠颠地发微博，但有别人说到看了这个节目，则不妨借评论之机转到自己微博上。一边讲课一边抱怨现在俗事太多，妨碍了你的清修；而你又不得不如此，因为除了你就没人能做这些事了。

7. 永远不要穿正装，这样当你穿上正装的时候，我们就知道你又去做节目了。

8. 平时言论中多做一些价值观输出，例如「应该怎样做父母」，「真正的爱情是怎样的」，「年轻人应该这样而不该那样」，同时鄙视其他价值观输出者，给他们下「自恋型」的诊断。

9. 高逼格的咨询师，做咨询如神仙点化，偶一为之。收费当然很贵，贵到一般来访者承受不起，有幸做过一次的，足以醍醐灌顶，如梦初醒。顿悟过程中的话头必须发到微博上，感叹普通咨询师不知要做多少次才能达到这种效果，费时费钱。但

是，如果真锁定了不差钱的长程来访者，就需要批判现在的新手都是一锤子买卖，不会做长程咨询。

10. 40 岁以后就要自成一家理论。可以吸收系统论、控制论和量子力学的思想，把宇宙万象均包含其中。弗洛伊德也好，科学心理学也好，佛陀也好，老庄也好，都是盲人摸象，而你的理论就是这头象。但是，如果别人这么做，那一定是蚍蜉撼树，自不量力的。

11. 写文章时必从宏观视角出发，言必称这个社会这个时代如何，讨论具体理论技术你就输了。但要批判现在的咨询师都不爱做理论技术的探讨，「这浮躁的时代啊……」

12. 出场费尽可能地死贵。如果不得不接受更便宜的报价，要么是因为组织者的面子，要么是为了更好地推广心理学。一定要强调自己在做善事，顺便狠狠鄙视那些势利的同行们。

13. 做完上面任何一点，都可以深藏功与名地补一句：「没办法，这个行业就是这样。」

14. 将这份《装腔指南》套在别的同行身上，嘲笑它确实抓住了某些人的痛脚，但我是与众不同的，我从来不装逼。——但是你也知道，不装逼，就是最大的装逼。

15. 没办法，这个行业就是这样。

心理咨询不会让所有人开心

心理咨询不会让所有人开心

控制犯罪率是警察的职责，而控制自杀率，不知道为什么，这年月似乎已经变成心理咨询师的本职所在。无论孰因孰果，社会上早已流传开这样一个印象：心理咨询师们，就是负责搞定那些不开心的人的。假如你不开心，或者发现身边的人不开心，一定要找心理咨询。因为通过心理咨询，每个人都能变得开心，也不会再有人想要自杀了。

我从接触心理咨询开始，就不相信这说法。现在我更加不相信。试问一个孩子成长在一个不幸的家庭里，父母吵架，出轨，婚姻破裂，酗酒，做生意破产，被债主追债，或者更惨，对孩子进行躯体上的虐待，有哪一个孩子能够在那样的环境里开心？现在这个孩子来做心理咨询了，他在咨询中受到最好的对待，咨询师让他深信，这个世界也可以是很美好的。他开心了么？——可是他回到家就会发现这个世界根本没那么美好。

在富士康这个事件中，当然不能臆断那些生命消逝背后的原因。只是，我不觉得那全是由于「没有心理咨询师」导致的。就算有心理咨询师，他能做的事情究竟是什么？我曾经为一个 EAP 项目做过访谈，我问那里的领导对我们的工作有什么期望，他呵呵地笑着说，希望下属们通过你们的服务，不再整天抱怨待遇不好，能积极主动地投入工作。当时我完全无言以对。我很想告诉他，如果你的下属饿了，你可以给一个饼，也可以不给，你不给的话他们就会继续喊饿。不过我们要耍嘴皮子，是没法让他们饱起来的。

当然我只是想想，我没敢说出来，我只能礼貌地微笑着。因为，说到底是他们花钱雇我们服务。老板希望我画几个充饥的饼，我除了微笑还能怎么样呢。

也许你已经看出来，我已经开始暗暗地将生存压力当做人们不开心的主要原因。这是很合理的观点。如今这个社会的生存压力有多严峻，我想只要你没有大款老爸或者大款老公，就一定会有所体会。对这些人来说，即使遇见最好的咨询师，又有什么用？

会有人说：在心理咨询师的帮助下，也许人可以做一些不一样的事情。可以更积极地寻求改变。毕竟，这个社会里总是有成功者，不是所有人在逆境中都一筹莫展，郁郁终日。心理咨询可以像催化剂一样，给来访者提供接纳、支持和改变的勇气，去促成他们的蜕变。「没钱也不用难过，我们来谈谈看，你可以想点什么办法，解决目前的困难？」

我曾相信，这就是问题的终极解决，由此我获得了极大的职业效能。曾有一个高中的心理辅导老师问我，他有个学生被父亲虐待，他该怎么帮他？我建议他，陪着这个孩子去找老师，找警察，找社工，总不可能一个活生生的孩子受欺负，这个社会却找不到一条解决的途径吧？那个老师赞同我的话。我不知道后续发展如何，但我回头想想，觉得那时我是非常幼稚的。那时我深信，我的来访者饿了，他们一定可以想办法为自己做出一张饼。

那样美好的想法其实建立在一个假设之上，就是每个人最后都能走出一条路。如果这假设成立，假如这世上每个学生都希望学业排名前进一名，他们都有咨询师，他们都付出了艰苦卓绝的努力，他

们都走出了一条路——所以他们就都可以前进一名？

你看，这个假设在数学上根本就不可能成立。

所以这个世界，这个充斥着生存压力和竞争的世界啊，对一些人——或许是大多数人——真的是很美好的，对剩下的人当中的一部分——也或许是大部分——做一下心理咨询，努努力，尝试一下改变，真的也可能是很美好的。但是总有另外一部分人，哪怕是极小极小的一部分，世界对他们而言仍然是很无奈的。再好的心理咨询也不能让他们开心。

现在让我们把眼光放得再开一点。整个世界上其实还有很多的无奈，让我们不开心，不开心而且还无法改变。除了生存压力，这样的事情还有很多：

A 很帅，有钱有才，性格也很棒，应付任何竞争都没有问题。问题是他爱着 B，但是 B 要么已经有主了，要么是同性恋，要么既没主也不是同性恋，可就是不爱 A。A 能做什么？他去做心理咨

询，心理咨询的结果也许能让他改变一点策略，但也许只能帮助他接受现实。而不管他再怎么接受现实，只要他还在爱着 B，他就不会开心。

C 生意做得很大，有车有房，不知生存压力，可是个子很矮——或者干脆说有残疾，所以没有女人愿意嫁他，或者只有拜金的女人愿意嫁他，他不开心。

D 患了绝症。他身体一直都好好的，怎么突然就患了绝症？他不开心。

E 有一天照镜子，发现她会容颜老去。她不开心。

F 呢，她的先天气质就是不容易开心。没有任何原因的，就是不开心。

G 的一切都很好，我们让他一切都很好：事业、权力、钱、名望、健康、妻子、孩子，可是有一天他发现不管他怎么逆天，天命最终还是要到。他的妻子是会死的，他的孩子也是会死的，他自己

也是会死的。他的世界美好得不能再更好了，可是他拼命想留住一点东西的时候，会发现这么美好的世界完全不留恋他，他就要失去一切。

如果说目前为止什么对我的职业成长帮助最大的话，我想就是几年前在四川灾区从事心理援助的经历。我非常感谢这段经历，因为它教会了我去接受很多无奈。甚至不要说亲人故去这样的无奈，即使是辛辛苦苦花了几年盖起来的房子，忽然就震塌了，大家也会很不开心。心理咨询？是的那很好，但是我失去的房子再也回不来了，是不是？

也许有人会问，既然我花了这么多篇幅，去证明心理咨询不能让所有人都开心，那么我究竟有一个怎样的主张，难道我主张就应该让不开心的人陷入痛苦的深渊？心理咨询无能去改变无可改变的事实，就让绝望的人不希图被拯救，继续步富士康十二条年轻的生命之后尘？还有人会问：心理咨询如果不能让人开心，那么它究竟能有什么用？

对于后一个问题，我想引用美国一位精神分析学家的观点作为回答。她说心理治疗的目标，并不是制造一种廉价的甚至虚幻的开心，恰恰相反，它

应当致力于让来访者有更高的内省力，更强的自主感，更符合现实的自尊，更清晰地认识并处理自身情绪的能力，面对困境时更强的自我力量以及自我协调性，爱的能力，工作的能力，以及成熟依赖的能力——最终的目标，是进入一种她称之为「平和」的心境。而那也许是一个人毕生的追求。

而以上所有这些，都是以现实作为基础。仿佛一个人光着脚走在大地，他脱掉脚上的鞋，不光可能感受到大地的温暖，也可能会饱尝砂石的粗粝。如果一件事是让人痛的，那么一个真实的人就应该感受到痛，而不是痒，不是无感觉，不是嘻哈大笑。

我相信生命是美好的，我深信这种美好，即使我们身处严峻的时代。但同时我也深信，这美好是一种复杂而深沉的体验，它同时包含着开心和痛苦，包含着我所体验到的一切真实。它承载我，如同大地。如果这种承载带来愉悦，那自然值得享受，而如果这种承载带来痛苦，那自然也就值得深深的哀伤——握着它，体会它的痛感，而不是幻想它变成一种别的什么。

2009 年在四川灾区，和当地一个学校的校长聊天。他说地震过去一年了，老师们情绪还是很不好，教学积极性很低。他很着急，他跟老师讲：失去的反正都回不来了，要向前看，要乐观，要奋斗。我对他说，这个思想没错，但这个态度错了。经历那样的痛苦，每个人都应该体会悲痛。这是对生命基本的尊重。用高亢的乐观去展望未来的美好，这是天上的东西；用严肃的沉痛去体味现下的哀伤，这是地上的东西。而人类终究还是生活在地上的。我其实很不明白为什么一旦有人不开心了，就会有很多热心人凑过来，使尽浑身解数想让他开心。甚至连他自己都很着急，觉得自己没用，这么一点破事老是挂在心上，影响学习，影响工作。我觉得这是真正的倒行逆施。有太多人见不得别人不开心了，他们不但想成为心理咨询师，还干脆想成为救世主。他们对绝症的病人说：「没事啊，你一定会康复的！」但是如果是真正的心理咨询师，他也许只会握着那个病人的手，试着感受他当时的哀伤。

于是生命那繁复而深邃的体验，正因其真切的痛楚，得以在刹那而永恒。

承认现实之后 承认现实之后

郭婷婷同学有一篇文章《逃离心理咨询》，去年在网上流传得很广。她是一名曾有志于学习心理咨询的研究生，通过自己的思考，最终做出了离开的决定。这很可惜，但是走之前轰轰烈烈地烧了一把火，也算是不枉在这个行业里待过一场。虽然也许不可能挽回她的决定，但我还是想对她的批判做一点回应。因为在她的思考中，我认为，包含了一种值得注意的，甚至可以称为，代表了一种相当主流的对心理咨询的曲解。引用她的原话：

来访者主诉因为家境贫寒而在择偶问题上备受打击。他的问题被咨询师毫无困难地界定为认知偏差的一种：「绝对化」。翻译成通俗说法就是：「你认为出身决定一切，因为家里没钱，买不起房，所以你是没人爱的，这是一种认知歪曲。」然后，咨询师毫无困难地把「这个想法因过于绝对化而不合理」的理念传达给他。他当然可以毫无困难地认同自己的偏激，因为他比任何一个人都希望否定这一结论。他们还可以通过进一步追问来探讨这

种信念是在个人成长的过程中形成和逐步加强的。最后问题来了，只有他在生活中通过寻找支持和反对的证据来验证自己的想法，才能逐步修正自己的信念。这涉及一个概率问题，即他的观念在现实层面更可能被证实还是证伪。——一周后他告诉咨询师，他觉得这个想法被无情的现实加强了。咨询师慌了神，短暂镇定后拿出最后一招，即百试百灵的心灵鸡汤：「我从你身上看到令人欣喜的潜力，命运不是一成不变的，你拥有最宝贵的资源——孤独，学会享受这一资源，它会开出花来。」——我相信任何流派的咨询师都熟练掌握了这一基于人本主义的基本技巧，并可以说得比这段精彩百倍。最后来访者感受到充分的理解和尊重，浑身充满正能量，热泪盈眶地离开，已经忘记了他最初的，也是至今尚未解决的烦恼。

抛开一些夹枪带棒的讽刺不论，作者对心理咨询的理解是这样一个过程：充满正能量的心理咨询师，无视来访者的家庭贫寒，一个劲地逼着来访者看到现实中还有许许多多的美好，用现实去否定他的「偏激」也就是「绝对化观念」。但作者担心，现实很可能就是那么无情，会有一定「概率」反而支持来访者的想法。一旦如此，咨询师就输了，只

能用「心灵鸡汤」和「正能量」搪塞，用「人本主义的理解和尊重」让来访者「忘记烦恼」。

换句话说，一旦遭遇了无情的现实，心理咨询就无计可施，只好大灌一通迷汤。

不敢正视残酷的外在现实，这条线的批判贯穿了本文的始终，成为作者反复冷嘲热讽的心理咨询的最大 bug。不过，这并不是新鲜问题。几乎我每次上课时，只要讲到「对信念进行验证」这一思路，就会有聪明的学生举手：「难道他们的信念，就一定是错误的吗？」

言下之意：「哈哈，抓住你的痛脚了！如果他们的信念是正确的，你怎么做下去？」

而我会据实回答：「呃.....其实绝大多数时候，他们的信念都是正确的.....」

不用费心找例子了，什么「万一他就是没钱呢」，「考试最后一名的学生找你做咨询，你能怎么开导」，「如果你的来访者就是很丑，所有人都

觉得他很丑，你会坚持说他不丑吗」……让我举个更纯粹的例子吧：一个不敢坐电梯的焦虑症患者——注意，是病人——有这样的信念：

「只要坐电梯，就有一定的概率出事故，甚至会死」。

你看，这是个病理性的信念——但是就连这个信念，也，是，正，确，的。

我想这个例子比买房什么的更直接。也不用扯上社会啊，体制啊这类政治立场了，单就生活本身而言，生死已经是一个客观存在的威胁，真实性不容抹杀。每个人都可能出意外，概率极小，但是，不等于零。

很多人，包括原作者都以为，遇到这种铁一样的现实，咨询师也只好一边替来访者捂上眼睛，一边灌输正能量：「没事，别怕！一般不会发生！相信你自己！」鼓励来访者忽视现实的残酷，保持盲目的乐观。所以他们嘲笑，咨询就是掩耳盗铃嘛——但他们想错了。

恰好相反，受过训练的咨询师比任何人都能理解，而且能痛快地承认：现实就是现实。

「是的，您完全正确，是有百万分之一的风险，所以，不坐电梯确实是更安全的选择。」

这种回答有时会让来访者错愕。因为在他们的生活中，所有人都在反驳自己的信念，试图说服自己现实并不危险（恰好是原文作者理解的心理咨询的任务），以至于他们以为：这真的是自己在钻牛角尖。

他们本来已经做好准备，让心理咨询师好好「修正」一下自己的信念，没想到却得到了一个意外的肯定，这和他们来咨询的初衷完全背道而驰：「可是……我这样的话，生活也会有很多麻烦……」

「没错，那些坐电梯的人确实会很方便，但是您要看到现实，他们也会面临更大的风险。」

来访者多半会更加迷惑了：「我来这里，只是为了找个办法克服我的电梯恐惧症……」

咨询师则继续站在现实一边：「不管用什么办法，只要上了电梯，您就必须承担百万分之一的风险。」

「不存在绝对安全的办法么？」（来访者试图逃避现实）

「正如您之前所说的，风险始终存在。」（咨询师帮助其正视现实）

来访者绝望了：「可是那样的话，为什么其他人都能坐电梯，而且他们一点也不害怕？」

「那是因为他们可以很平静地承担那百万分之一的风险。」

「他们是怎么做到的？」来访者若有所思，「……我也可以学会像他们那样么？」

那么，接下来才是认知行为治疗理论一展所长的地方，让来访者发展并学习新的应对技巧，暴

露，习惯化，本文将不再赘述。我强调的重点在于，咨询师绝不会否认，或者诱导来访者去逃避现实。恰好相反，只有在双方都忍痛承认现实之后，才可能形成治疗联盟的基础——这是心理咨询区别于心灵鸡汤的关键点。

这时候又会有聪明人想到：「假如来访者不按照这个套路走呢？假如来访者说，既然怎样都不能免除风险，那我还是这辈子都不要坐电梯了，为了安全，麻烦就麻烦一点吧？」——这种时候，咨询师大可以接受来访者的选择，因为这也是应对现实的一种策略，虽然是一种非主流的策略。他权衡了，思考了，做出了决定，这就很好。

当方便与安全不可兼得，来访者既可以选择方便，也可以选择安全。咨询师只负责协助，一切都由来访者做主。——但来访者别想着两者都要，因为那才是最大的不现实。

我希望上面这个例子，可以很好地说明心理咨询面对现实的态度。

当然，这仍然可以被郭婷婷同学解读为「臣

服」的一种，也许她对此的建议是（在社会和体制问题的语境下）：「打破旧的电梯，创造一部更加安全的电梯」。是的，对于改革家那可以是一个尝试。如果改革家也有心理咨询师，咨询师想必会支持他的这种选择。承认现实永远是大前提，承认之后，则无论是接纳或革新，都可以成为生活前进的方向。作为一种购买的服务，心理咨询的功效，不过是帮助自己看清并坚定方向而已。

说到底，谁都清楚现实不是鲜花繁茂的净土，而大半都是荆棘丛生的迷途。每个人都在鲜血淋漓地摸索自己的道路。有人选择拔除荆棘，有人犹豫着不敢迈步，也有人只管忍痛前行，就算心理咨询在其中也有一席之地，也不过只是人们手中的拐杖，提供一点支持和动力，却不会是蒙眼的布，迷魂的汤，骗人们相信前方都是坦途。但自以为清醒的智者，就会站在一边冷眼旁观，冷嘲热讽：「被骗啦！你们都被拐杖骗啦！你们都浑身是血，拐杖还骗你们往前走，你们不痛么？不苦么？其实那拐杖根本就没用……扔掉吧！逃离吧！」

这样的人，并不能算是喊出真话的勇士，其实他们只是抱怨那拐杖达不到理想的效果，无法把前

路变成柔软芳香的花丛——这，反倒成了真正意义上的逃避现实。

心理咨询师的冷与钝

心理咨询师应该是什么样的人？或者说，成为优秀的心理咨询师需要具备哪些特质？一个自己也有很多困惑的人能当心理咨询师吗？

回答的人，常常提到人格上的温暖和心智上的洞察力。于是一个心理咨询师好像应该很热情，又很敏感。不过，这也只是事情的一方面。根据我们的否定之否定理论，心理咨询师最好再具有另一面的特质。也就是下面提到的：淡定、迟钝和耐心。

淡定，我指的是节制。一个好的心理咨询师需要像一面镜子一样，能够如实观察和反映来访者当前的状态，因此，这要求咨询师具有抛开情感好恶，保持价值中立的能力，而且能坚持咨询设置。这一点做起来并不那么容易，尤其是每个咨询师都有自己的「软肋」。不过，至少大部分时候，是应该有能力将自己从案例中分化出来的。如果一个咨询师在大多数情况下，都深陷情绪不能自察，那他咨询的状态就比较令人担心。举个例子，我认识一

个学咨询的后辈，她无法忍受见到别人处于低落的情绪（用她的话来说：我就是见不得别人难受），所以遇到来访者很绝望的时候，她最多忍个两秒，就没法憋住这样的话了：

「哎呀，别难受啦，想开点嘛，你现在还是很好的。」

「不会有事的，绝对不会，我相信情况一定可以好起来的，放心！」

而且她经常会跟着来访者一起哭泣——当然，这没什么不好的，很多咨询师都有过在咨询时流泪的经历。但这个姑娘一哭起来就没法自拔，而且完全丢掉了保持价值中立的能力，这就很成问题。总之，她的这些反应说明她是一个很善良的人，也非常温暖，就我个人的经验来说，我非常愿意跟她交朋友。但不幸的是，她现在是没法成为一名合格的咨询师的。所以她需要去做自我体验，先处理一些自己的情结，提高自我分化能力。

「你的问题只能你自己去解决，我可以陪伴你，支持你，但不能替代你的行动。」

——始终能保持这种觉悟的咨询师，才是比较优秀的咨询师。

我几年前在咨询室里，遇到过一个绝望的父亲，希望以大价钱请我离开北京，去一趟他家所在的城市，去「劝说」他的孩子做一件事。他的孩子当然拒绝接受咨询，甚至都拒绝和他讲话，而他觉得只要我去他家，一定会有魔力说出一些话来，帮助他的孩子回心转意。

（当然，这个案例的信息做了虚构和模糊处理）

我当然做不到。但是，重点在这里：这个父亲，在咨询室里，给我跪下了。

你们试过被人下跪哀求的感觉么？面对一个年龄可以做我父亲的老人。一点不夸张地说，很可怕，我心惊肉跳，没法呼吸。本能地就要请他站起来说话，本能地就要躲开。

他追着我的方向一直跪着：「您不答应，我就不起来。」

这当然是一种要挟，但只有亲身经历过，才知道拒绝一个老人的哀求有多痛苦。好吧，你不起来，那就跪吧。但是你要求的事情，我做不到。心里转过这样的念头，但压力真的是有如海潮一样汹涌。那天他一直跪到咨询结束，几乎就要超过我的极限。

我觉得不是每个咨询师都能坚持到那个份上的。像我在一次督导中讲到这件事，听讲的咨询师就说：如果是我，我肯定就跟他走了。这当然也是很善良的人。可我觉得现在对咨询师「善良」的强调，恐怕有点太多了，以至于咨询师很容易被内疚所控制。有时候，咨询师需要的是节制，要「冷静」得近于「无情」。但不是真的无情，共情和积极关注是始终要有的。

第二点体会是，作为心理咨询师最好不要太聪明，就算真的很聪明，也至少不要太愿意去卖弄。有一个词叫「钝感力」，虽然不是什么科学的定义，但我却好像很能体会并且认同这个概念。朴实

一些、敦厚一些，甚至笨拙一些也比聪明要好。这一点是我个人的见解。也许因为我本身就不算聪明人。可我确实见过很多聪明的同行，他们能一针见血地直指人心，也能露出超然并洞彻一切的笑容，他们本身就是一本会说话会行走的哲学书——可他们聪明得让人太有压力，甚至让人害怕。而他们在咨询上的成就，往往也不能与他们的智力成正比。尤其是，当他们愿意表现自己的聪明和洞察力时（有的甚至觉得成为咨询师，帮人指路，就是展现自己聪明的最好方式），他们就更容易在这一点上栽跟头。

好的心理咨询师还应该有一个特点，就是足够的耐心，要发自内心地尊重时间和习惯的力量。做什么都不能着急，做心理咨询尤其如此。因为改变不等于「理解」，而「理解」也不等于「听你讲过一遍」。就好像我们从理论上学过怎么开车，怎么加速减速，可我们实际开车时仍然需要长时间的练习，犯很多手忙脚乱的错误。这是一段必须要走的路，没法省时省力地一个筋斗云翻过去。有一些人性子比较急，他们自己掌握了一样东西之后，对于初学者重复地犯错和练习就不太耐烦，这种心态恐怕也没法成为一名优秀的心理咨询师。——写到这

里，我觉得这其实还是和前面说的不要太聪明有点关系。

倾听很难 为什么倾听很难？

病房里。

病人攥着你的手：「我快死了，他们都不肯告诉我，可我知道我这个病治不好。」

你忍不住想说：「您别多想了，没那回事。」

可是你不能说这句话，否则他只好一声叹息，把剩下的话咽回肚里。

病人使劲睁着混浊的眼睛，看你：「这个病治不好，你知道的，对吧？」

你忍不住想说：「不会啊！您就安心养病吧，我们还等着陪您出去玩呢。」

可是你不能说这句话，否则他只好一声叹息，把剩下的话咽回肚里。

你心里在搜肠刮肚地，想替他证明这件事还有希望：有这样的例子吗？即便这种情况也还可以有救？就算百分之一的可能性也好……不要悲观了，振作起来呀。

可是所有安慰他的话，都没有安静地坐在那里，让他讲，对他有帮助。

——但是安静地坐在那里，让他讲，倾听他对生命如此深重无力的绝望，是最难最难的一件事情。他无力反抗，你也不反抗，你们共同承受着生活的绝望。

换一个不那么绝望的例子：

女朋友郁闷了，男朋友去安慰。男朋友说：「其实你完全可以这么办……」

有人说这反映了男人的自以为是，倒也未必。很多教男女沟通的书都说了，男性关心解决问题，女性关心情绪。「其实你完全可以这么办」的言外

之意：「其实你完全没必要有情绪，我见不得情绪。」解决问题，正是一招回避情绪的手段。

我们开口，通常为了解决问题；我们倾听，就只能直面情绪。

有一句话，叫咬碎了牙往肚子里咽。有些话咽进肚子里，感觉也差不多。

我在课上经常讲，有一些时候，50 分钟的咨询里，我说话的时间不超过 5 分钟，甚至只有开头的寒暄和结尾的总结，中间一句话都没有。不止一个人问我：「一句话不说你也收钱？」我会开玩笑说：「对啊，简直是赚钱最轻松的行业了。」

并不轻松，其实。一句话不说，如果交给没受过训练的人，是要搞成冷战的。

两口子聊天，太太说：「某某家换了辆 Q5，唉。」

先生忍不住想说：「唉什么唉，等咱们有钱

了，换一辆 Q7！」

——但是先生忍住了。这很好，他在努力学着倾听。

太太说：「你什么时候也换个车啊？」

先生不说话，脸色沉了下来。

太太：「算了，就凭你现在的工作.....这辈子也没希望。」

什么叫这辈子也没希望啊？什么叫这辈子也没希望啊？你到底是看到了多远啊就把我这辈子给定死了？你知道我现在有多努力吗知道我以后的打算吗你不知道就别跟着瞎哔哔好不好整天就知道看不起我埋汰我好像你的生活不如意全是我一个人造成的也不看看你自己做了什么别人家的老婆一年还挣几十万呢你怎么不说.....

先生铁青着脸，沉默着，心里万马奔腾。

有的人会发现，沉默的时候很容易滋生敌意。对这些人来说，倾听对方，尤其是对方的负面情绪时，会难免代入自己的立场：如果他失望，就是对我不满；如果他担心，就是暗示我去解决；如果他郁闷，就是在指责我的无能；就算他打了个哈欠，也是因为我不够有趣……这时候万万没法再沉默下去，一定要设法补救，让他不要再失望担心郁闷或是打哈欠。补救的途径当然是开口说话，或反击，或辩白，或讲理，或显摆，都是在说「我跟你想的不一样」的意思，好像非如此不足以经营这段关系。

按照我们所受的专业训练，必须形成一种完全相反的思路：

不要把对方失望当成对我的不满。而把对方对我的不满，理解为他在表达失望。

在咨询室里，我们被怀疑，被指责，被嘲笑，当然也有时候被崇拜，被依赖，被爱。但这些都是对方表达的情感，而我的工作 is 处理这些情感，尽可能地理解和接纳。至于这些情感和我的关系，我是否真的那么烂或者那么好？不重要。

一个来访者歇斯底里地说：「为什么你就不能直接告诉我解决办法？」

我可以为自己辩护：「因为本来就不存在一个解决办法。」

可以彬彬有礼：「对不起，让你失望了。」

也可以反击：「你为什么总是执著于想要一个解决办法？」

还可以一本正经地解释：「你对心理咨询的理解不太对，它的作用其实是……」

——但我只是说：「嗯。」我在听她，她在失望。

她怒气冲冲地捶着沙发，根本没有看我。捶着捶着，眼泪流下来了。

最近跟人聊起「倾听」，有感而发，就写了这

篇文章。

拜一些社交培训所赐，倾听近来被包装为一种上等的社交技巧。他们问我：「你们搞心理咨询的是不是很善于跟别人快速建立关系？因为你们懂得倾听。」

还有人希望我传授几招倾听的技巧，以便相亲时显得自己更温柔善解人意。

他们不知道的是，心里存了太多「自我」的私念，就做不到纯粹的倾听了。

因为倾听，意味着情感的分享。需要放弃自己的立场，完全进入对方的世界。大多数人说到倾听的重要性，都只想表现自己很有耐心，以便为自己赢得更多的好处。但总有些时候这是行不通的，我们忍不住打断对方，因为我们忘不掉自己。

真正的来意 真正的来意

有来访者，男性，有处女情结。他的现女友又与其 ex 有过性关系，这就让他很抓狂。忍不住一次次刨根问底，也不知道要问出什么。后来女朋友也烦了，两人因为这件事闹得很不愉快。他也觉得不是个事，发誓不问了，可控制不住在脑子里想，想得百爪挠心。只好求助于心理咨询：「怎么样克服自己的处女情结？」

这种案例其实并不罕见，处理起来也不麻烦。但是有的咨询师就怎么也绕不过弯来：是啊，怎么样帮人克服处女情结呢？教科书上没找到类似的技术啊？

找不到是理所当然的。因为单就处女情结本身而言，并不构成任何心理问题。咨询师是被来访者带偏了。如果来访者换个提问方式：「怎么样改善我和女朋友的关系」，大概咨询师就会恍然大悟：哦！只是要处理一对伴侣的恋爱关系问题。

假如来访者的提问方式居然引导了咨询师对事由的判断，那就是咨询师的责任。因为来访者的提问并无章法。比如，上面的来访者也可能问咨询师：「怎么样忘掉不愉快的往事？」要是咨询师由此展开对记忆力的干预，就更加偏得离谱了。

一个人走进心理咨询室的时候，对于咨询的原因的确常常会有一定的假设，但是他的假设，不见得是准确的，也许反而会有当局者迷的问题。这就好像一个病人去医院，挂了内科的号，但可能他的问题需要去看外科，这样他在内科那里就无法得到有效的帮助，一个有经验的医生必须做出自己的判断。同样的道理，心理咨询师如果不独立思考，只是不加选择地接受来访者的假设，就有被对方带离主题的风险。

但是要保持这种意识，最开始并不容易。我最初接触咨询的时候，也在这一点上犯过很多错。在咨询过程中，经常和一些莫名其妙的、不存在的敌人作战。而这些敌人，大多是来访者自己给自己贴上的标签。打个比方吧，一个人说自己「学习不理想」，我就想：啊，学业，好！我就来帮他改善学

业！可是我又不是家教，我没法直接帮人辅导学业问题。很自然地，越聊越感觉无力，最后就转变成安慰他「要学会接纳自己学习不好」的节奏——心理咨询就这样被当做了心灵鸡汤的代名词。

「你看很多人学习不如你也活得很好啊，可见那也不是什么大事。」我们说。

而事实上，对这个人来说，「学习不好」当然是件大事。只是我们还不理解这为什么对他是一件大事。如果咨询师经验老到一点，就会发现：这个人的生活被卡在了某个点上，他来咨询不是来找家教，仅仅是希望让他的生活渡过这段困境，继续向前走。而「成绩不好」，只是他命名困境的一张标签。同样的标签，也大可以是「没钱」、「没车没房」、「失恋」，以及「身体不好」之类。我们不必急着下定论，先把标签揭掉，然后设身处地地坐到他的位置上，细心体会这个人现在的处境。这时候，就会有一个答案慢慢地浮现出来：这个人的生活，真正被卡住的点在哪里？

也许「学习不理想」意味着对物质生活和安全保障的担心，对朝不保夕的恐惧？

也许意味着全能感将要破灭时的惊恐，以致人际关系中重新浮现出自卑与羞耻？

也可能意味着原生家庭中的困扰，无法面对父母的失望与自身的内疚？

或者仅仅是这个人在生涯发展中面临一次重大的转型，却缺乏勇气与决断？

.....以及更多更多的可能性。

这些，才是他坐到这个咨询室里的真正原因。而我初学时却拼命去想「我该怎样帮他解决学业问题」。现在回头去想，那时的没有主见是因为我心慌，无法沉下来好好听来访者究竟遇到了什么事。我急着找一个框架，想赶紧把来访者囫圇吞枣地塞进去，用一个什么东西去定义他，这样才会给我自己一点掌控感。正好，来访者自己就提供了一张标签，那我何不拿来用？——只有后来底气足了，能够坐得住了，好像灵台也才会跟着清明一点。所以不完全是技巧问题，要依赖于心态的沉稳。

有时候，咨询师自己的价值观也会不知不觉地影响他们的判断，使他们在来诊原因上犯下类似的错误。我以前参加过一个培训，有一次案例讨论，说有一个大四的学生想考研，但学习起来很吃力，怕考不上。很快大家讨论的方向就变成了怎样帮这个学生考研。督导老师是个外国老头，他困惑地拧着眉毛，问：为什么你们都认为卡住这个来访者的点就是「考不上研」呢？读研在中国难道是人生的必经之路吗？

我们面面相觑。参与讨论的，其实大都是很有经验的咨询师，但也犯了这种主观判断的错误。这是因为我们学历都很高，又在高校或医院工作，价值观中就潜在地包含了对学历教育的推崇（惊人的是，那时我们竟对此一无所觉）。本篇开头关于处女情结的干预，其实也有咨询师价值判断的参与。你越在乎一个问题，就越不容易看出隐藏在它背后的真实原因。价值中立说来简单，但确实不是一朝一夕的事。

第二小时 | 行为背面的潜台词

我们会用「认知」这个概念去理解人的行为。换句话说，我们相信，人之所以做出这样那样的事，无论看上去多么荒唐无理，都是背后或明显，或隐蔽的想法所导致的。这些认知有时是适应的，有时则弊大于利。比较麻烦的一点是，认知内化之后，自己可能已经不自知。这就是很多人，长期保持着一些别人看来离谱的行为或情感反应的原因。

潜在信念的影响

为什么对家人的态度不如对外人好？

有时候，我们对家人的态度反而不如对外人好。窝里横，外边怂。

如果是特殊情况，事急从权，这样的反差也不难理解。有一个关于女友被欺负你怎么办热门问答，其中有答案讲到这样一段故事：说有个叫斌哥的好汉，带着女人被一群小混混给堵住了，眼看要动手。女人很强硬，斌哥却不停告饶服软，被旁边的女人骂得急了，怕她冒犯了各位大爷，干脆赏了她一耳光，转身又点头哈腰地，为小混混点烟。

虽然看上去是个让亲者痛，仇者快的窝囊废，但明眼人也不难猜出真相。这位好汉忍着一口鸟气，不过是害怕让女人陪自己涉险。而他趁着点烟的时候，也已经记住每个小混混的相貌，等到女人脱险之后，自会慢慢报复不迟。所以真正到危急关头，就算打亲人一耳光，背后也可能是真心的爱护；而对外人曲意逢迎，心里未必不想着捅他到

死。

但这只在危险情境下才说得通。如果是平常的情况，为什么还有人对自己家人不好？

这就要提到我在咨询工作中经常使用的一派理论了。我们会用「认知」这个概念去理解人的行为。换句话说，我们相信，人之所以做出这样那样的事，无论看上去多么荒唐无理，都是背后或明显、或隐蔽的想法所导致的。想法有不同的层次，对于斌哥来说，他的想法是「情况很危险，无论如何要快点脱身」，这是一个外显层次的想法，在这个想法的影响下，他制定了后续的行为策略，包括「必要时，哪怕让她吃点亏也在所不惜」。

但真正让人感到不可思议的，是一些内在不可见的想法，我们称之为潜在信念。

举个例子来说，假如有一天半夜，你被某个声音惊醒了。你一时搞不清这是什么声音。这时你可能会有不同的想法，一种想法是「大概是外面有车开过」，另一种想法是「难道有坏人闯到家里来了？」——后一种情况下，你会毛发直竖，睡意全

消，如果一时找不到趁手的防身器物，也许会紧张得不知如何是好。直到你发现那只是屋外的风声。

而如果一开始想到的是前一种想法，你只不过翻了个身，就继续回到梦乡里。

有趣的是，到底是什么造成了两者的差别？尤其是，根据我们的生活经验——研究数据也表明如此——有的人往往更倾向于产生前面的想法，有的人则刚好相反。

这就包含了潜在信念的作用。潜在的意思，就是不一定能意识到。比如有的人就是相信：「这个地方是很不安全的，随时都可能有危险发生」，这样的人，虽然不会时时把这个念头放在脑子里，甚至都不觉得自己具有这个特点（他还以为全世界的人都这么想呢）。但是他听到一个难以辨别的声音时，就更可能产生出「有坏人闯进家了」的念头。

所以，有的潜在信念可以让一个不危险的情境，在感觉中变得危险起来。

站在人群里，哪怕别人根本没有注意我，甚至对我带着友善的微笑，但我心里还是紧张得不得了，心想：「我靠，这么多人看着我！——他们都好危险啊！」

有次我在商场坐电梯，人多气闷，有个小朋友嫌不舒服，一直在大哭要下去。他的妈妈——一位面红耳赤的农村妇女，惊慌地堵住他的嘴：「不要哭！哭什么？」横眉怒目地瞪她的孩子，试图用这种凶狠来加重命令的效力，可是不管用，孩子哭得更厉害了。「叔叔阿姨要骂你的！」她有点惊慌地抬起头，看了一圈我们，尴尬和乞怜地笑了笑。

如果做个比较，这位妇女在电梯运行的那半分钟里，其实选择了和斌哥一样的行动策略：打击家人，讨好外人。斌哥这样做是为了脱险，对这位妇女来说，同样也是为了脱险。区别在于一个是真实的危险，另一种情况则多半只是受到了这个妈妈的潜在信念影响，才显得不那么安全。这样的信念可能是：城里人都是很不好客的。如果孩子继续哭叫，也许会惹恼这帮人。他们可能会显示出强烈的敌意，甚至会指责和攻击我们娘俩……

如果进一步想，就算是吧，孩子哭叫是会让人不舒服，可那又怎样？难不成下一步有人就戴上黑手套掏枪？——但是通常来不及向下想。想法刚到达前一步，就已经触发了行动。以后她形成习惯，做出反应的速度还会更快。不管真危险还是假危险，在她心里都是真的，必须立刻做出响应，摆脱险境。这，就是我们的认知逐渐内化的过程。

在我的经验中，一个人在跟外人打交道时，如果惊慌失措，生怕惹别人不高兴，甚至于不惜因此让家人受委屈的，多半都是源于这种信念，即：外人是

不安全的。

「老婆，别拖拖拉拉的！赶紧出门！迟到了他们会不高兴的！」

「宝宝不哭！在叔叔家要是不听话，叔叔阿姨要生气的！」

「老师问你话要答应！在老师面前不能像现在这副死样子，听见没有！」

当然，这也只是一种可能。导致对家人态度不好的信念，可能还有很多很多。比如另外有一条信念，叫「态度有啥用，物质最重要」。有这种信念的，觉得我已经为家人付出不少了。每天忙得昏天黑地，赚那么多钱就为给你买这个买那个，现在怎么了？我脾气不好是多大的事儿？跟老板跟客户装了一天孙子，回家还让我在老婆面前装孙子？

也有知友提到了这样一种信念：「家人是安全的，不会真的对我生气」。

还有人的信念是：「跟家人在一起的时间还长，以后可以慢慢弥补」。

以及更多更多.....大家可以结合生活中的实例对号入座。这些信念有时是适应的，有时则弊大于利。比较麻烦的一点是，正如前面提到的，内化的认知变成了潜在信念，这时自己可能已经不自知。这就是很多人，长期保持着一些别人看来离谱的行为或情感反应的原因。这时候，就需要多内省，多交流。尤其交流是最有帮助的，因为旁观者清。

应该公平

为什么对愚蠢的人容易愤怒？

有的人没有办法忍受别人犯蠢——当然，是否真的就是「蠢」，可以再讨论，有时候只不过是因为我们先把自已定义为「高明」，而自己的反对派就变成了「愚蠢」——但姑且就假设为，确实是客观上的愚蠢。问题在于，人家蠢人家的，我干吗生气？

我们已经讲过认知对行为的影响，现在再讲深一点。这就要提到 Ellis 开创的一派心理治疗理论，叫理性情绪行为疗法（REBT）。这个人和这个疗法在临床心理学领域曾经有巨大的影响力，最近二十年有些式微，但思想精华仍然非常好用。核心主张在于：影响我们情绪和行为的，往往不是客观事实，而是被这个事实唤起的，我们心里的某个想法。用到上面的例子里，就是说，我们生气并不是因为犯蠢的人，而是因为我们自己对愚蠢的理解。

心理学家认为，愤怒和人们对公平的需要有

关。我们感到愤怒，往往是我们认为一件事不公平，打破了某种既定的规则，换言之，是「不该发生的」。Ellis 把带有「应该」，「必须」这类词的人际规则，统统看做是一类不合理信念（irrational belief），叫「绝对化的要求」。这种要求未必没有道理，但本身是非常强硬、坚决的，不满足就不答应。比如，「男人不该骂女人」、「学习好的人必须受到尊重」等等。Ellis 认为，越有这种 musturbation 倾向（这是一个冷幽默，懂的自然懂）的人，就越容易在和别人的互动中感到愤怒。

再次强调，要求本身未必不合理！不合理的是「非如此不可」的那种死板态度。

比如一个人可以说：我希望男人不要骂女人，或者我心目中的好男人是不会骂女人的，但是，我也接受这个世界上有很多坏男人不符合这个希望。——这样的信念 Ellis 认为就是比较合理的。它不绝对，允许例外的发生。有这种信念的人，如果遇到了坏男人，虽然也会不爽，但不会觉得三观崩塌了，世界坏掉了，而可以更从容地想办法应对。

所以，虽然大家都更喜欢与聪明的人相处，但

如果一个人对愚蠢的人感到特别愤怒，他就需要根据愤怒的强烈程度，反思一下自己这方面的信念是怎么样的，是否某方面的公平感被打破了，以至于让自己觉得，别人的愚蠢挑战了自己的某种秩序或规则。

以下是我针对问题描述中提到的几种情况，揣测这个人的具体信念是什么。事先声明，具体信念可以千差万别，既然是揣测，就不一定是对的。也许适用于他，却不适用于你。

第一种情况，因为看到网上一条愚蠢的言论而愤怒，愤怒的点也许在于：「我靠这么蠢的话，说之前都不过脑子想想吗？」所以背后的信念是：「愚蠢的言论就不该说」；

第二种情况，因为助理不能干，办事情笨手笨脚而愤怒，愤怒的点也许在于：「这么蠢的人凭什么浪费我的时间？」所以背后的信念是：「愚蠢的人就不该干这个活」；

第三种情况就更让人生气了，愚蠢的人居然还自以为是地嘲笑题主，怎么可以！这简直是妄图颠

覆世界的公正好吗？题主自己都把他的想法喊出来了：「我都没拿你（土到爆）的品味开玩笑，你凭什么嘲笑我？」注意「凭什么」这三个字，背后的信念就是：「愚蠢的人就应该老老实实地，承认自己的愚蠢」。所以其实愚蠢并没什么，只要他有自知之明，尽量夹着尾巴做人，不懂的话少说，不会的事就多花点心思去做，如果不能胜任给聪明人当助理，就不要逞强。最重要的是，绝对不可以去嘲笑一个比自己聪明的人.....

这就是正义，这就是秩序，这就是公平。——可是是不行，这些法则都被那些愚蠢的家伙颠覆了！而且他们还恬不知耻地，若无其事地，照样活得很像回事儿，凭什么！

如果你还是有些似懂非懂，心想，我的愤怒和公平有什么关系？那么，不妨设想这样的情况：如果你去培智学校参观，遇到真正的智障儿童，你也会愤怒吗？

要是说：也愤怒！会恨不得一把火把这个地方烧掉！.....那好吧，这信念过于不合理了：「愚蠢的人就不该出生在这世界上」，那就有反社会的纳

粹潜质了.....

但我估计你不会。和真正的笨人打交道，你也许会不耐烦，焦躁，但不会有那么愤怒。

你会想：「和笨小孩打交道真费劲，没办法，谁叫他们是低能儿呢？耐着性子吧.....」

如果你发现了这种差异，那结论也就呼之欲出了：

已经被标定为「智障」的「愚蠢」，可以接受；正常人当中的「愚蠢」，火冒三丈。

——你愤怒的并非「愚蠢」，而是这些愚蠢的人，「不应该」跟你一样被当做正常人。

不能接受他们这么蠢，却没有什么东西可以有力地证明你们的高下差距——而且他们还胆敢嘲笑你？

不！答！应！

要维护你心目中的公平秩序，当你跟蠢人抓狂的时候，最好有一个裁判，高高举起你的手：「请注意！是这位先生胜利了！他的对手是如此低能，我们裁定得清清楚楚，他们不配与这位先生相提并论！要给他们盖上愚蠢者的印戳，永远受到世人的鄙视！」

你也许反而会不好意思了：「哈哈，哎呀，其实也没有那个必要……哈哈……」

你的愤怒会烟消云散，心平气和。其实，这就是你想要的「公平」。

没在看你

总是陷入「我不如别人」的压抑情绪 怎么办？

我们生活在这个世界上，总是会遇到各种各样比我们强的人。每个人意识到自己的弱小，都会或多或少地郁闷。不过，有的人会郁闷得难以自拔。看到任何人比自己优秀，都忍不住黯然神伤，甚至激烈地自我贬损，无法原谅自己的无能。提问的知友说：「我明白自己这种情绪很不应该，也很可笑。可是有时候，这些想法压在心里，快把我憋坏了。」

如果情绪已经达到这么强烈的程度，就需要考虑它的背后，是什么样的想法让这种情绪格外顽固且深沉？显然，这个人是因为无法接受自己，既不能接受自己的「无能」，也不能接受自己因无能而产生的「郁闷」——这句话，听起来有点像个绕口令：他不能接受自己，并且连「不能接受自己」这一点也不能接受。问题本身又成了加深问题的原因。

想从这个循环里跳出来，就需要再进一步，问：究竟为什么不能接受自己？

我的理解是：还是以为自己在别人眼中太重要。因此，以下是我对这个人的回应：

我不认为情绪会有什么不应该或者可笑，情绪就是情绪，就算它让你觉得丢脸。

就跟我不会认为一棵树或者一只小动物的存在有什么不应该或者可笑一样。

这里的每个人都在理解你，想帮助你，他们说：哎呀我是过来人，少年你其实应该……总之逐条读下来的话应该是蛮大的阅读量，你会眼花缭乱，但是乐此不疲。

因为你就是希望在别人的眼中发现自己的位置，不是吗？

你以为每个热心人都想帮你，帮你确立一个他

们认为更好的形象。

因此有的反馈让你斗志昂扬，有的让你恍然大悟，有的让你惶惑不安，或痛彻心扉。

我不应该是这样。这个不应该是我.....

我应该是那样。可我又做不到那样。我真羡慕那样。哎我为什么就不能是那样？

但其实，所有你以为在用目光定位你的人，都没有真的在看你。我们不认识你，不懂你，不喜欢也不讨厌你，最要命的是，我们根本就不关心你。我们写完这个答案就已经走掉了，这些对你来说似乎意义重大的文字，无非是我们用来自我显示或自我实现的工具。也许曾有那么一瞬间，你和我们发生了联结，但我们早已回到自己的生活中，不再care你。只有在收获赞同或感谢时，才回来看一眼——但只是重新品味一遍自己的答案而不是你。

我们对你没有所谓失望或者希望，因为我们真正想看的永远是我们自己。

你在烂泥里打滚也好，在深夜里大哭也好，你想：他们该有多看不起我啊。

不会的，我们不鄙视，不失望，不关心，我们说：唉。紧接着就联想到自己。

你有一天也许功成名就了，富贵荣华了，你想：他们该有多欣赏我，多感叹当初的有眼无珠啊！

也不会的，我们不惊叹，不赞美，不关心，我们说：嗨。紧接着就联想到自己。

记住了，你一直想在人们的眼中找到你自己，可人们真的都没在看你。

有少数几个人会一直看着你的，那就是真爱了.....

可他们对你的所谓失望或者希望，也只是关乎他们自己。

真真实实还陪着你，提醒你作为一个人的存在的，还是你那些「不应该」的情绪。

如果它们最终也被你否定掉了，那么你，是什么呢？

这是我想补充的，不知道有没有说清楚。但总之，我也要回到自己的生活了，再会。

「努力」的陷阱

人既然知道努力就可以进步，为什么还是会不努力呢？

「努力就可以进步」，这个信念本身，就是很沉重的。——越是把这句话当回事，生活中往往越是受到束缚，有压力。这种人可能会进步，但是，需要克服的阻力也远比其他人多。

下面是详细解释：

什么叫努力？努力并不是一种客观的对行为的定义——小明今年看过 100 本通俗小说，还在豆瓣写了 100 篇书评，每天都看到凌晨 1 点。请问这个行为是否叫努力？我想大多数人的答案是：不一定。

一方面得看小明做这些事的状态，他是很享受做这些事呢？还是硬撑着勉为其难？

假如这就是小明的业余爱好，看得好玩，写得

好玩，我要说他努力，你多半会撇撇嘴不同意：这就算努力了啊？我刷美剧还刷过 200 部呢，每天还能刷到凌晨 2 点呢。

所以，努力这个词本身，必须要包含「忍受痛苦」的元素在内。

但是克服痛苦，就可以算作努力了吗？也不一定。

有人问自己为什么心急如焚的时候还会打游戏时提到：「题主并不是一个喜欢游戏的人，实际上我玩游戏并不能得到快感，并且觉得厌烦。」那么在这种情况下，他强忍厌烦，一遍遍地打着毫无快感的游戏，这一行为忍受了大量痛苦，但似乎也不算努力？

对此你会有一个很通俗的解释：光忍受痛苦也没用啊，干的又不是正事。

所以，什么是正事，对于努力与否的判定也很关键。

前面的问题，如果加一个预设条件：小明今年准备考研，但是他每天不看书复习，而是头悬梁锥刺股地看小说和写书评，这些事上他忍受了大量的痛苦，就是没复习。现在他积累了丰硕的成果，但我们还是会说他不努力，因为我们认为他干的不是正事。

可是，如果小明是一个专栏作者，以写书评为生，或者他是研究通俗文学的博士生，总之看小说是他的「正事」。然后，他做出的行为和前面一模一样——看得很痛苦，但还是看啊看，每天看到凌晨。这时，你一定会对他肃然起敬：真努力啊！偶像啊！

所以一模一样的行为，有时叫做努力，有时不叫做努力，取决于参照系。

「努力」逼着你把痛苦聚焦在所谓的「正事」上，也就是，你希望取得「进步」的地方。

现在我们来谈进步。

什么叫进步？为什么不是左步右步？不是退步？

「进」代表了一种时间关系上的参照，即「未来要比现在更好」。至于这个「好」在哪里，则取决于不同人的价值观，俗一点不妨是挣钱多少，高尚一点不妨是知识能力的高低，对这个人来说是复习考研多看两页书，对那个人是多写一篇专栏的稿子——这都不重要，重要的是：当我使用「进步」这个说法的时候，我其实就暗含了一个思想：逆水行舟，不进则退。现在这样（不进的时候），是我不满意的。我想摆脱现在这样。

把以上几点结合起来，「努力就可以进步」这句话，我们可以翻译如下：

现在这样，是我不满意的。我想摆脱现在这样。我希望能够针对我不满意的方向，持续做一些特定的事情（我认为需要忍受大量的痛苦）——但愿，我就不用像现在这样了……

「努力就可以进步」，你以为是很积极昂扬的，健康振奋的。

不是，它的潜台词，实则是很阴暗沉重的。最沉重的一点就在于：现在，我不满意自己。

现在，我不满意自己。好好想想，这个信念潜移默化地，给你带来了多少压力。

会让你不快乐，让你觉得现在这些时间都没有价值。

会让你耽于幻想，沉迷于将来有朝一日成功后的如释重负。

会让你忍不住泄气，自怨自艾，精神萎靡，缺乏动力。

「啊，还是先睡一觉，先吃点零食，刷刷淘宝，养精蓄锐再开始努力好了……」

因为啊，努力，一定是痛苦的。

被这个信念坑苦了的人想：我不想那么痛苦行不行？能不能找一件快乐的事情去努力？

把兴趣当做努力方向不就可以了吗？以后研究美剧、电影或游戏为生怎么样？

这样是不是就乐趣百倍，没有痛苦了啊？——不，这样的结果只会是你慢慢失去兴趣，然后重新感觉到痛苦……感觉到肩上的担子一天比一天重。

原理很简单：既然努力，你就要当正事来做。

做正事，你一定会想要「进步」。

「进步」我们说过了，就等于说现在——你，还，不，满，意，自，己。

大概就是这样了。努力就可以进步，这句话本身就是一个怪圈。它首先引入了痛苦（对自己的不满），同时又指导你用痛苦（努力）去克服这种痛苦。然后如果你做不到，你就会更痛苦。至于说，

为什么我做不到？从目前的答案来看，最通常的解释无非就是：因为你还不够能忍受痛苦呀.....

我有时会尝试另一种思路，试图建立不一样的信念，这样问题会清爽很多。但这个过程非常艰难，也没法通过这道题目解释清楚。我在这里把这个信念写出来，供大家参考：

「做事就可以有结果，不管做的是什么事，都一样。」

这句话和「努力就可以进步」，实质上是一回事，但是它们背后的情感含义完全不同。如果你用这句话来取代「努力就可以进步」，也许做事就会容易一些。大家感受一下。

小蜡烛的意义

自发地在网上悼念过世的人是否合适？

欢乐的网络世界里，时不时也会弥漫一点哀伤的气息。遇到一起生离死别事故，亿万网友会表示哀悼，很多人会贴上一整排点蜡烛的图标。然而，也有网友对此不以为然，就算满屏都贴着小蜡烛，又有几分诚意呢？反正都一钱不值。——他们甚至认为，这种廉价的悼念是对逝者的亵渎。我以前有个来访者，他的同窗好友去世了，学校 BBS 上铺天盖地的哀悼声，他生气地对我说：「你说这些人是不是作秀？又不认识人家，瞎掺和什么！」

我不认为那是作秀。但是，我确实认为网友和亲友的哀悼性质相当不同。

严格来说，网友的哀悼并非针对特定这个人而发，更多是针对「人类」这个群体的脆弱，发出一种物伤其类的感叹。与至亲好友相比，网友并没有与「那个人」在一起的生活记忆，也没有发展过任

何关系，所以他们的伤感，往往是短时间的、浅层的。不像亲友所经历到的，一想起那些还没对逝者说的话，没来得及陪逝者做的事，所产生的永远没有机会弥补时的怅恨悲苦。网友也无法感觉一段关系被生生夺走，仿佛从心里剜去一块肉时那种切肤之痛。

所以，网络的哀悼和现实最好有所区别。有一些热心的网友，在网上把哀悼活动组织得轰轰烈烈。但是，对逝者的亲友来说，是不宜从这类网络哀悼中寻求告慰的。

首先，网络的活动是很低成本的，而成本其实在某种程度上也象征着这份情感的分量。中国的俗话里，有所谓「花钱解心疼」一说，就算谈钱太俗，也可以论时间成本。现实中的唯送死可以当大事，一趟仪式越是花费时间心力，越是意味着逝者在心中的分量之重，而在网上转发微博，写几句话，都是几秒钟的快捷行为，根本什么都不足以寄托。

其次，网络的哀悼行为依赖于文字载体。而文字对情感的表达，常常是流于表面化的。有研究者

曾经探讨过，叙事是否是一种最合适的处理情感的方式。他们的结论是，在处理很多简单情绪的时候，写作对大多数人，是一种有效的自我调节的方式。但对于处理复杂性的情感，表达有时反而会形成一种障碍。所以很多逝者的亲友宁愿默哀，也不愿意做悼念性的陈述。话说得越多，心里反而越乱。不说话的时候，倒更容易聆听内心的声音。

第三，网络的哀悼几乎没有门槛。表达哀悼的什么人都有，你来我去，谁也不认识谁。就好像一个设在菜市场里的灵堂，热闹固然是很热闹，但另一方面就是嘈杂，反而让真正的哀痛者不得清静。而且什么声音都有，有人冷言冷语，有人插科打诨，有人批判，也有人反批判，有人发广告……乱成一团。这些让逝者的亲友看到了，也会心里添堵。

最后，健忘也是网络的一个特点，因为信息太泛滥，网上的哀悼行为往往持续不了几天的热度。一个新的热点新闻出来，刚发生的事就被淡忘了。这一点对网友来说，倒不是什么问题，但是对于那些真正在乎这种哀悼仪式的人来说，难免还是有点寒心。

但虽然如此，我还是认为，网络的哀悼活动有它存在的意义。只是这意义不像很多人所一厢情愿认为的那样，可以为逝者的亲友送去安慰，相反，它其实更多是在安抚网友自己。因为，每一个获知噩耗的网友，都会在这样的不幸事件中深受牵动。正如约翰·多恩的诗：没有人是孤岛可以自全，每个人都是大陆的一片。——这个人与那个人之间，其实永远存在着联结，而网络使这份联结更加紧密。因此，即便是陌生人的离去，也会冲击到我们的心灵，或震惊，或惋惜，或恐惧，或警醒，意识到人生之苦短，意识到命运之无常。曾经失去过亲友的人，更可能因此触发自己的创伤记忆，联想起那些悲伤的往事，不能自己。

而网上的哀悼，哪怕只是三五秒钟的转发或评论，也能在一瞬间传递到世界的每个角落，让网友意识到人与人之间的共鸣。这种共鸣，可以为灵魂深处带来一份温暖。

换句话说，网络把噩耗传递给我们的同时，也传递着一个信念：生命无常，难以掌控。

而小蜡烛则传递出另一个信念：我并不是唯一的一个，还有千千万万跟我一样的人。

我们通过网络共同领略到生命的严寒，而后，又通过网络抱团取暖。这是小蜡烛的意义，它让我们重新注意到人类是一个整体，从而，为每个人提供一点安全感的支持。

虽然有时，逝者身边的人也会从素不相识的网友那里收到祝福，感到安慰。但是总体上，我还是建议网络悼念活动离逝者的亲友稍远一点，保持尊重和克制的心意。逝者身边的人，也最好不要把网络活动作为寄托哀思的有效渠道。这种哀悼来得快去得快，情感充沛，高亢向上，但未必与哀伤的心态相合。现实中的哀伤，还是放在现实中处理最好。

道歉无用 道歉无用

08 年，还是 09 年的秋天，有一个深夜我去吃夜宵，驴肉火烧。

就在那家驴火小店门外，马路边上，有一对情侣吵架。说是吵架也不准确，其实就是男方在不断赔礼道歉，女方拒不让步，所以也算是有点在争执吧。

因为是深夜，到处都很安静，我是小店里唯一的食客。这对情侣站在门外，距离我也就十来米，所以尽管我一开始没注意，他们说的话还是会传进我耳朵。

男生不断地说：「我都说了对不起了，我都说了对不起了，你还要我怎么样？」

女生好像在流泪，不是很确定，总之是很沉默的状态。

然后男生还在说：「我都说了以后再也不会了，啊，你还要我怎么样？」

女生可能说了点什么吧，类似于「是，我还能要你怎么样呢」这种，也记不得了。

男生就很急，而且音量也提高：「对啊！我还能怎么样，你说啊！」

女生还是没啥反应，然后男生又软下来，继续哄：「好了好了，我都说了对不起了，我都已经……」就回到前面的循环中。两个人这样互动，就我听来的来说，至少也有十分钟的时间。我吃完一只火烧，也没听出有什么新意，感觉好像来来回回都是这套车轱辘话，后来他们说着说着位置开始移动，渐渐脱离了我的视听范围。

我那段日子，情绪不怎么好，想事比较多，晚上一个人出来晃晃，精神很有点恍惚。所以这种事，看了也就看了，没往脑子里琢磨。之后我又要了盘凉菜，不愿回宿舍，慢慢吃着消磨了一个钟

头。那家小店，一般都到半夜两三点才关门。入了夜，没什么生意，老板就在那儿耗着，摆弄柜台一侧一排排写了名字的酒瓶。独酌的客人喝不掉整瓶白酒，就存半瓶在柜上，改天接着喝。总之是个深夜买醉的好去处。那天就我一个人，纯粹是磨蹭时间，跟老板也找不到话聊。最后终于也磨蹭得差不多了，准备走人的时候，店里进来了一个人。

我立刻认出来，他是之前道歉的那男生。他穿着一条有点洗得发旧的红色背心，因为入了秋，晚上比较冷，一般人很少穿得那么单薄，所以很确定就是他。他走进来有点火冲冲的，拉开凳子一屁股坐下，动作很大，明显是心情差到了极点。

我有点好奇，就看他。他坐的角度正对着我，所以看起来也很方便。

那哥们长得还挺标致，白白净净，戴副眼镜，没有文弱之气，挺精明能干的一张脸。但不知为什么，就是对他没什么好感。明知道他在女朋友那里吃了瘪值得同情，却有种「剧情就该这么安排才对」的感觉。觉得他扮演的像女一号身边原配小白脸，那种既有钱也靠谱，但是按情节就肯定会被踹

掉的主儿。

老板钻出后厨，给他端来一碗粥，蹦出一句：「跟女朋友吵架啦？」

是个很八卦的大叔。跟我一样，全在屋里看见了。

那哥们嘴里塞满了火烧，没说话，把粥碗接过来，呼噜呼噜喝。

大叔滋着牙花，没话找话：「没事儿，跟人道个歉，过两天气消了就好。」

那哥们咽下嘴里的东西，没好气地开口：「早道过歉了，没用。」

大叔特理解地点头，沉默了两秒，然后吐出一句在我听来石破天惊的话：

「那也没办法！嗨……谁叫你惹人家生气了呢？」

我心里剧震！其实在那之前，我就模模糊糊想到一点什么，觉得那哥们好像有哪里不太对劲，但是很难抓住……听到这句话，我猛然想通了。——其实用「想通」这个词还不够有力度。干脆这么说：在关于人和人互动的这个层面上，有一些困扰我很久的大疑问，在大叔说出那句话的一瞬间，立刻也为我打开了一束光亮。

当时，我还说不出具体的领悟。隐约是觉得，哎，大叔这服从处理，等候宽大的心态背后，应该藏了个关键的东西，决定了他和那哥们的差距，这东西好像是什么吧……直到后来，总算能用语言整理清楚，把这东西慢慢归纳成一句话是：

「话语这东西，不能只当成一种方便省事的工具啊。」

就说道歉这事吧。「对不起」三个字，干什么用的？从小受到的教育，「是在你做错了事情，希望别人原谅你的时候说的」。现在想来，这种说法其实只注意到了这句话「工具性」的功能。所谓「工具性」，是那阵看弗洛姆写的书，学来的一个

新词儿。要打个比方的话，「对不起」这三个字就仿佛被赋予了作用，好像一个神奇的按钮或者一句咒语，做错事之后调用一次，好，就没事儿了。这就是工具的意思，具有很直接的目的性。

但当时我想明白的，是这三个字原本的功能其实并不在此，本只是用来传达内心歉意的一架桥梁。歉意是一个本真的态度，就是做错了事，伤到了别人，内心自然涌现的歉疚，惊慌，自责，包括心疼的那些个情感，不知道该怎么是好，遂化作「对不起」三字，希望多少有补报之用。这些真情，包括道歉，都是由内而外的一个反应，并非为了什么才特意去存在，所以主观不带工具的目的。「我因为希望你原谅我，所以才流露出歉意这种情感」——这种说法，仔细一想就觉得是很荒谬的。

但是作为接受歉意的一方，一旦感知到对方的歉疚，很有可能也就心平气和，对错误不做追究，这在人际中也是自然而然的事。也没有谁规定，该依据对方的歉意多少，对宽恕与否进行裁夺，但每个人心中大致都会有一点感觉。无心小过，就像公交车上被踩一脚，只要发现对方有一分一毫抱歉，甚至都不用说什么，心里已经就原谅了。错误越

大，所需要收到的歉意大抵也要越多。就像被熊孩子拆毁珍贵手办，一两分的歉意恐怕是不足以消气的，但如果孩子加父母真心诚意，意识到自己给对方的损失，负荆请罪，也努力补偿，时间长了其实还是很可能化解这一场冤怨。

总结起来，从结果上看，（出于足够歉意的）「对不起」三字，确实可能换来受害方的谅解。但是从主观的目的上说，不应该只是为了追求这个结果才这么说。可是大家作为旁观者，看见的多半都是这个结果，而且慢慢也忘掉了结果之外的东西，——谁叫这是快节奏社会呢？所以渐渐地，很多人就只记得，「对不起」是一句用来获得别人谅解的法宝了，既然是法宝，学会熟练使用就可以。不就是认认真真地说三个字吗，有多难？所以这位也一口一个很抱歉，那位也一口一个对唔住，满大街都是谦谦有礼的君子。

也不止是对不起，对一切语言的使用，都有这趋势。现在教育普及了，会说话会写字的人一抓一把，多硬的词儿都敢用。说海枯石烂啊，九死不悔啊，此生至爱啊，天地为证啊，你看，不管多重的字眼，也都可以缺斤短两地说出口，变得轻飘飘。

甚至于有的话出口，完全不带真情实感，纯粹作为工具的，也都成了惯例。

「对不起，我这人说话比较直，不要见怪啊。」然后叭叭叭骂得人下不来台。

这特么的也好说「对不起」？……你真的是想道歉吗？你在请求人家不要怪你？

他可能就一脸无辜的：「怎么了，这样不是比较显得有礼貌吗。」

所以就彻底是作为物件来用。当然有的人这么做，本来就带着恶意的，故意气某人，那是很容易达到效果。但有时也未必是故意，例如还是公交车上踩脚，有些人轻快而娴熟的一句「哦对不起」，看都不看一眼，那道歉如浮光掠影一般，踩着凌波微步就飞过了，这就很让人火大。像这种小事，我说过，只要能看到一丝歉意就够。但偏偏有时就遇到十足成色的若无其事，只给一句「对不起」。其实光「对不起」三个字有毛的用啊，真正能争取谅解的，是你的态度，怎么会是嘴上的一句符咒。

只使用「对不起」的工具性，这做法总是会让人更生气。因为这副态度，就是想轻易地躲过惩罚嘛。惹了你，「对不起！」——OK 停！不准追究了哦！

而那哥们居然还一直在抱屈：我都说了对不起了，啊，她居然还不罢休。

他坐在小店里，一脸忿忿，大概是觉得这种不可理喻的事情，简直没法解决。怎么会有这样难缠的女人，念了三百遍咒语都没有效果。那还能怎么办？他思考的最多也就是，难道这世界上还有什么我没想到的法宝，是可以让她不生气的吗？

最晚看清自己的人 最晚看清自己的人

有编辑朋友让我回答：为什么有的人不害怕照镜子，却害怕看自己的照片？

我按照第一反应，说潜在的信念是怕别人发现自己长得难看吧。

一秒钟后我就意识到这个答案错了，而且错得有点离谱。自己看自己的照片，关别人什么事？就算是丑绝人寰，只要捂紧了打死不要流传出去，又有谁会看到？

但是仔细想想，好像怕看照片、看录像，或者听自己录音的人，基本都出于一种羞耻的感受。羞耻是一种人际间的情感，这么看来，确实又跟别人的眼光有关。

有位来咨询的大学生不能参加班级活动，因为活动就会照相。他从来不看自己的照片，更无法想

象自己的照片被别人赏玩时，会遭到如何惨无人道的嘲笑。另一位经验丰富的培训师自我感觉讲课讲得很好，但是不能面对摄像机，否则就张口结舌说不出话来。有些与外形无关的东西，如果让别人看到，也会让有的人抓狂：一位小有名气的网文作者，积累到一定票数之后就会太监，因为他一看自己写成的东西，就会觉得愧对支持者。

这些不都是自己身上的东西吗，有什么好怕的？自信的人会觉得无法理解。

按理说，只要照镜子，对自己的面容就会无比熟悉，只要张嘴说话，每天听自己发出的嗓音也成了习惯。只是这事儿不能细想，因为那些你「习惯」的你自己，可能也都只是你的一孔之见。照镜子并不能完全还原真实，因为你看镜子时其实已经刻意摆好了姿势；说话时听惯的语音，叠加了颌骨传导的声波，也和你自己的声音有一些差别。很多人听自己的录音，会觉得陌生得要命——他人知觉到你的音容笑貌，和你自己的印象每每不同。仔细想一想，让人心里发毛：到底在别人眼中（耳中）你是什么样，这件事你真的搞不清。

从斯芬克斯的提问开始，自我就是人类最大的好奇，也可能是最大的恐惧。

一个人如果过于在意他人的看法，即使最得意的时候，也难免会有一丝这样的担忧：

「虽然自我感觉还不错，不过别人心里有没有在鄙视我就知道了。」

失落的时候更加雪上加霜了：「别人看到的我，其实比我想的更糟糕吧？」

这时候看照片、视频，或者听录音，就相当于获得了一个用「别人」的眼睛，来观察和评判自己的视角。这个视角，说真的，既诱惑又可怕。因为你总是忍不住想知道别人是怎么看自己的，但是真的使用了这双眼睛，又忍不住会羞臊得浑身刺痒。

因为真的看到了，自己在别人眼中就是这样。像那个害怕照相的大学生就说：「如果你看我的照片那就悄悄看，看完了也不要告诉我，如果你掩饰得足够好，我可能就会觉得还可以面对你。但是也

不能想，只要一想到这种可能性，我就.....」

好吧，我忍住了没有告诉他：其实看不看你的照片对我们真的没什么区别。因为你长什么样子，我们一直都在看。好不好看，在别人眼里都已是既定事实。

所有的区别其实只在你自己的眼里。你以为是别人在看，事实是你自己在看。

所以我们有一个概念叫做「观众视角」(Audience Perspective)，形容那些过于在意他人评价的人，看待自己的方式。他们总忍不住用「别人」的眼睛看自己，评判自己的表现如何。好像一部电影上映之前，先找个审查官看一遍：如果我是观众，我觉得拍得好不好，会不会失望？会不会误解？会不会生气？会不会觉得拍电影的就是个傻×？

看着看着，就会越看越崩溃：真的好傻！怎么办，没法容忍被观众看见啊！

从观众的一方，看出自己身上那些丑恶不能示人的方面，自然难受得要死。

不但如此，这个审查官对自身表现的挑剔程度，比真实的观众还要严厉一百倍。

明明在其他人看来没什么问题的地方，在「审查官」眼中，也破绽累累，不堪入目。

所有过于在意他人看法的人，他们往往都有一个共同的特点，就是审查标准太过苛刻。他们希望自己的表现无论从什么角度来看，什么人来看，都挑不出毛病才好。这个标准高不可攀，而观察到的表现却满是破绽：外表平庸，声音单薄，动作生硬，见识普通，更不用说还有各种你最清楚在哪里的缺陷。哎呀这货是我？……这货怎么可以是我！

但现实生活毕竟不是电影。电影可以直接封杀了事，现实生活呢……就算你撕掉了照片，掐了录音，删了录像，该被观众看见的，其实早已经被看得一清二楚。

行走于这世间，无处藏身，你只能是最晚看清自己的人。

常常也是，最不容易接受自己的那个人。

现在如果让我回答文章最开头的问题，为什么有的人怕看自己的照片？我想背后那一条信念，不是怕别人发现自己长得难看，而是，怕自己确认「别人对我的评价不会如我期望的那么高」吧？——生为凡人，对自己心怀最大的期望，也就承担着最大的失望。这本是每个人必须面对的普通事实，只不过，换上别人的眼睛，总不那么甘心而已。

第三小时 | 心病

在这个小时内，我们将接触到一些常见的，病理性的心理现象。我预设这部分的读者，是普通人而不是心理治疗的专业人士。前者需要科普，后者需要读的是教科书。

如果带着特定的心结来读这部分（比如，如何帮助我的某位朋友？），可能难免会失望：作者是讲了一些知识，可是读到最后，我还是不知道具体怎么治啊。这么想的人，多半希望获得一些简单的建议，能替代精神科药物和心理治疗的作用，这是不太现实的。书上学到的，往往是一些「知见」，而知见即便在「话疗」的体系里，也只是一种非常表层的东西。要是简单地普及知识或道理，就能治好心理疾病的话，它就不是一个医学问题了。——请时刻记得，我们讨论的情况是一种疾病。你的朋友得了感冒，光讲道理能管用吗？

唯一正确的答案是看医生，把疾病交给医学和心理学专业人士解决。

适得其反的开导

如何对待一个有自杀倾向的重度抑郁症病人？

经常有人问：亲人朋友得了抑郁症，我们好担心，能不能教我一些开导他的办法？这里首先要旗帜鲜明地强调：不，你的任务不是开导！要是有几条简单的秘诀，教给非专业人士简单地「开导」下病人，就能对抑郁症有帮助的话，它就不是一个医学问题了。——请时刻记得，我们讨论的情况是一种疾病。你的朋友得了感冒，光开导他能管用吗？

唯一正确的答案是看医生，把疾病交给专业人士解决。

有人担心，看医生就要吃药，而精神类的药物会有严重的副作用，伤害大脑。其实这种担心往往是过虑。任何药物都会有副作用，但是一种药物之所以被生产出来，进行临床应用，往往已经经过了大量的临床试验，认为相比于这种药物积极的治疗作用，其副作用的概率和危害都完全可以接受。因

此，对药物治疗的恐惧是不必要的。

对治疗的回避，可能是因为对药物副作用的担心，很多人会迷信于「心理治疗」的作用。因为心理治疗是一种「话疗」，至少不会产生任何生理性的损伤。的确，很多研究证明，心理治疗对至少中、轻度的抑郁症有良好的疗效，但是根据我国《精神卫生法》的规定，「心理治疗」只能在医院的设置中进行，所以你还是要去医院。社会上的心理咨询机构，包括自称「心理诊所」、「心理医生」的那些，其实做的都是心理咨询，并不适用于抑郁症的治疗。

这样我们就明确了，无论如何，送抑郁症患者去医院都是第一要务，至于是用药物治疗还是心理治疗，也交给医生判断比较好。——因此，我们这篇文章讨论的范围，是指已经看过医生的抑郁症病人，在门诊治疗的期间（也就是没有住院，按时服药，定期复查），我们这些担惊受怕、忧心忡忡的亲朋好友，应该用什么样的方式陪伴这个人？

有人会想，也许他一边接受药物治疗，我一边开导他两句，会让他好得更快一些？也许可以让他

少吃两片药？尤其有些自以为高明的人，会忍不住跃跃欲试。——对不起，大错而特错，这还是用「话疗」取代「药物治疗」的思路。说到底，他们还是不愿承认抑郁症是一种病，总觉得只是「思想认识」出了偏差，只要把道理想明白就没事了。

这么想的人，其实是在侮辱抑郁症患者。抑郁的人真的是不明白道理吗？不，他们甚至可能比你还清醒！你可以上网搜一位漫画作者 Allie Brosh 患抑郁症期间，用漫画记录自己的感受（新浪微博的@fall_ark 做了汉化），就可以知道抑郁的人对「开导」有多反感。

在这些漫画里，主角的鱼死了。一堆面目可憎的人围着她，开导来，开导去：「你有没有试过喂喂它们？」「蜜蜂怎么样呢？你喜欢蜜蜂吗？」他们自以为很世事洞明：「黎明前的鱼总是最死的嘛！」很有建设性：「再弄活不就好啦，你怎么不试试？」或者很乐观：「我们周末见面把鱼做成手指娃娃来玩吧好不好？」很机智：「你过去有很多鱼的哎……发生了什么呢？」乱纷纷七嘴八舌，其实说的无非都是：「没关系，鱼死了没关系。」

而主角怒气冲冲地把死鱼扔了出去：「这鱼都死成这样了！你们为什么就是不明白？！」

你可以感受到主角的无奈，无力，与愤怒。他人自以为是的开导，反而加重了这一切。

所以陪伴一个抑郁症患者的时候，我建议你给自己的定位，是「监护」。

你大可以直截了当地承认：我来陪你的目的，就是为了看住你不要自杀。

说白了，这件事才是重点，而且至少你这么说的時候很诚实。

而非（从他的视角看来）假装特有耐心地听他，「理解」他，「温暖」他，但最终就是为了反驳他：哈哈没有你想的那么糟嘛！你就是小题大做了！快振作起来呀少年！

以下这些建议可以帮助你更好地，以「监护」为目的，陪伴抑郁症的患者：

1. 不要硬拽着他「快给哥说说你到底怎么想的」，也不要硬拉他出去 K 歌，打球；

2. 他愿意跟你说话时你再说，如果他主动拉你出去玩你再陪他玩（估计不太可能）；

3. 不要去反驳他，即使你觉得他悲观得莫名其妙，也要试着去尊重别人不同的感受；

4. 没必要回避自杀这个话题，大大方方地跟他谈；

5. 只要他不自杀，你该干吗干吗，不要把注意力全放在他身上，但也不要故意冷落他；

6. 从心底里认识到他就是一个普通的家人或朋友，像对普通家人或朋友一样对待他，除了你有一个任务是要看住他。看住他不许他出事，但是这没什么大不了的，也没有任何的敌意。就像放假时你舅舅请你看住小表弟写作业不许碰电脑一样，没必要因此如临大敌……还有，你不会借机给小表弟做

思想政治教育吧，所以也不要对你陪伴的病人那样；

7. 抑郁这种病，接受正规的治疗后康复的概率很大，先别搞得特别悲壮和凝重；

8. 监督他按时服药，这很重要；

9. 等待，相信时间的力量。

了解产后抑郁

产后抑郁症的机制是什么？如何入手帮其解决？应该注意哪些细节？

育儿的话题越来越热，连带「产后抑郁」这几年也成了一个大热词。对此的关注多了，既是好事，也可能带来更多不必要的恐慌和误解。要知道，产后的抑郁症状和「产后抑郁症」是很容易混淆的两个概念。就抑郁症状而言，包括心境低落，快感缺乏，精神减退……都是大多数新妈妈在刚刚生完孩子的一段时间内，有可能表现出来的现象。

之所以用「大多数」这个词，是因为这一比率事实上非常高，超出百分之五十是没问题的，甚至可以说是生产完的一种常态。这一点和普通人的认知不一样，因为生孩子向来被公认为是头等大喜事，应该兴高采烈笑得合不拢嘴才对，而且我们看电视，那些明星辣妹生完宝宝一个个笑得都合不拢嘴，全家其乐融融。然而你要考虑到，第一，明星毕竟是少数；第二，人家的物质条件摆在那里；第三，人家心里是不是真的嗨皮，你也看不到。

真生过孩子就知道那几天有多灰暗，不信，可以找机会走访一下产科的病房。

——但这当然不是说，大多数的新妈妈都可以被诊断为「产后抑郁症」。

这就跟我们每个人都有过抑郁这种情绪，但是只有少部分人得过「抑郁症」一样。作为一种精神诊断，产后抑郁症同样需要严格的诊断依据。起码来说它应该符合抑郁症的诊断。具体的诊断标准，可能因为诊断体系不同而不同，常见的有美国的 DSM 系统，WHO 的 ICD 系统，中国的 CCMD 系统等，但不管具体细节上有哪些区别，有几点一定是共通的：

1. 需要达到一定数目的症状种类，不能单凭一两种症状下诊断；
2. 症状需要达到确定的严重程度；
3. 出现症状已经达到一定的时间，并且不能自

行缓解（我印象中至少是两周）；

4. 还需要排除由于其他原因或疾病引起类似症状的可能性。

总而言之，产后抑郁症的诊断是只有专业医生才有资格去做的。很多时候，尤其在产后抑郁被大肆宣扬的今天，很多有一定知识的年轻爸爸，看到太太生产后果然出现了「抑郁」之相，流泪，叹息，悲观……作为旁观者就会特别担心，以为不幸罹患了「产后抑郁症」，这多半是在自己吓自己。因为在刚生产完的那几天，可以称为一段多事之秋，这种状态实在是再正常不过。除了生理上的痛苦（宫缩，哺乳的疼痛，伤口的疼痛）之外，还有心理的家庭的社会的原因，都可能导致新妈妈心情不好——这完全不等于产后抑郁症。

对这种不是抑郁症的抑郁，家人不用无谓地担心，反而愁上加愁。只要给予贴心的陪伴、照顾、支持、理解，大约一两周之后，低落的情绪差不多就可以得到大致的缓解。新妈妈也终于可以完全融入到家庭的兴奋和喜庆中，去享受宝宝带来的快乐。

但，如果始终不能缓解，甚至愈演愈烈，严重超出了普通的「心情不好」的范畴……

那就必须请专业的医生来诊断了。因为，如果确实是达到「产后抑郁症」的程度的话，就像前一篇文章说过的，是很难用照料和体贴，包括言语上的开导就可以化解的，必须依靠专业的医学手段才行。这种时候就不要抱着「求医不如求己」的心态，在知乎上问机制，问解决办法了。千万要引起重视，马虎不得！因为在所有的精神诊断里，抑郁症（再次强调，抑郁症！不是单纯的抑郁症状）是属于生命风险非常高的……曾经也发生过新妈妈抱着宝宝跳楼这样的惨剧，所以……

总结：

1. 单纯的产后抑郁症状——很正常，别怕，别乱贴标签，妥善照顾一段时间自然会好；
2. 达到诊断的产后抑郁症——求助专业的医疗机构。

就不想开口

如何看待当下越来越普遍的「沉默」人格？

当今社会，个性沉默或者不爱社交的人很多。有一些严重的，被贴上社交焦虑障碍或者回避型人格的诊断。需要说明，社交焦虑障碍和社交焦虑是两回事。社交焦虑是指在社交的场合中，体验到的焦虑感。焦虑是一种正常的情感，尤其很多社交场合是具有很大压力的，即便有的人看上去长袖善舞，如鱼得水，他心里也未必就不紧张。但是这种紧张，必须达到相当的程度之后，才可以考虑社交焦虑障碍的诊断。这是一开始必须强调的。

如果把人类的社会化程度理解为一个连续谱，就会发现无所谓绝对的「不爱社交」或者「爱社交」，大家都只是连续谱上的一点。有的社交达人，未必就是真心喜爱，很可能只是不得不如此；有的沉默木讷，未必就不愿与人交往，也许是由于缺乏这方面的技巧和训练。所有情况当中，最纠结，也最让人困惑的也许就是这样一种情况了：有

一些人，理解人脉与交际的重要性，甚至知道如何「正确」地交际，但就是没办法在生活中施行。

明知其重要，有好处，也知道自己如何达到——而偏偏不为。

这种现象，乍一看难以理解，其实仔细一想，其中的道理很简单。就好像，我觉得 iPhone 5 很好，也想要，也知道哪里有卖，但是我一直没有买。为什么会这样？

原因不外乎有二：一是没钱；二是虽然有钱，却不愿意花。总之，如果是免费的我就要。

可天下哪里有免费的午餐。东西好不好？是好。可是没办法，好东西的成本就高。

在社交场合中开口也一样要付出代价。这最大的一份代价叫做：被别人评价。

换句话说，就是你的形象，会落到别人眼里。——心理病理学家认为这是社交焦虑产生的直接原

因，也是社交焦虑障碍病人的核心认知特征。有一个主流的认知病理学模型，认为高社交焦虑的个体在社交场合中，容易激活如下和别人评价有关的信念：

1. 对社交表现的超高标准要求（例如，「我绝对不能够犯错」）；

2. 消极的自我形象（例如，「我是愚蠢的」）；

3. 由此导致的负面结果（例如，「如果我表现不好，别人就会拒绝我」）。

尽管这个模型是针对社交焦虑障碍这种心理疾病而设，但它也很好地解释了在正常人的群体中，为什么开口就会承担那么高的压力？因为别人在看你，分分钟可以对你做出评价。这种评价，是方方面面的，渗透在交往中每一个细节和瞬间。而且这种评价很可能并不友好。对方的眼神、嘴边若有若无的笑意、不耐烦的表情、满不在乎的神态、欲言又止的语气。你会一边跟对方交往，一边从对方这些表现中读出鄙视、嘲笑、排挤、羞辱……如果你

三缄其口，你就是你，在自己的世界里爱怎样便怎样。但一旦你靠近他人，你就有可能变成呆子、屌丝、懦夫、软脚蟹、可怜虫、烦人精、不通人情、没本事、不靠谱.....

现在，你还愿意承担所有这一切风险，去换回所谓「人脉与交际」的好处么？

也许你会觉得我说得夸张，人际交往哪里会有那么险恶，那么负面？

你要知道，不同的人看到的世界是不一样的。有的人——主要是我们认为比较容易社交焦虑的那部分人——就是会产生这样的担心，何况我也没说他们真会被这么看待，只是说，心里没法释然而已。哪怕就一丁点可能性，已经足够给人带来压力。尤其是，如果他们心里已经藏着不自信的种子，让别人拿目光浇上一浇，就会迅速生根发芽。

另外还有很多机制，会成倍地放大这些人眼中社交场合的压力。也不展开来讲了。

所以不要光看到人脉的重要与价值，就以为可以毫不费事地争取十个八个的。它是能带来利益，但它同时也会带来压力。我知道有的人是真心喜欢人际交往，也有的人只是不得不假装喜欢。很多人奋斗的终极目标，就是可以闭门清修，颐养天年。

总而言之，退缩也是一种权衡利弊后的选择，有时候也不能算是一种坏选择。

被负面评价，被拒绝，被别人在心里当成傻子，是所有人都不喜欢的。

当然，很多人不能意识到后面这个过程，所以才会疑惑：为什么我明明觉得重要，就是不去做呢？现在答案清楚了，关键在于是否愿意承担代价。目前已经有很多被证明行之有效的方式，足以帮助一个人改善社交状况，但无一例外，首先都需要练习更能承受他人（可能是负面）的目光。对此下定决心的人，可以寻求心理咨询或者其他的社交训练课程。

性侵噩梦

被性侵之后如何治愈？

性侵是彻底的噩梦，不过，噩梦也有等级。初次发生性侵的年龄越小，遭受性侵的次数越多，施害者和自己的关系越近，这段经历对受害者来说就越是恐怖。这里涉及一个创伤的分型。偶发的，成年之后遭遇来自陌生人的强暴（I 型创伤），相比于一个孩子在成长过程中，持续不断地遭遇来自熟人的侵害（II 型创伤），要稍微好处理一些。

但这也是相对而言的，不管怎样都是非常重大的心理伤害，最好交给专业人士。

从简单一点的情况（I 型创伤）开始说吧。

I 型创伤的主要后果，是一些神经症水平的症状：闪回，失眠，过度警觉，噩梦，恐惧，回避社交，常见创伤后应激障碍（PTSD）和抑郁的诊断。处理要点首先是重建安全感，确信自己已经脱险，逐步恢复对世界的信任，回归正常生活。有一

种非常实用的治疗手段，叫做暴露疗法（exposure therapy），主旨是在确保安全和稳定的前提下，重新接触和创伤有关的记忆，例如用叙事的方式，对知觉型的记忆碎片进行重组，还原当初的所见所感，起因经过结果，形成条理并储存到自己的外显记忆中。有时还会用故地重游（现场暴露，vivo exposure）的方式加强效果。还可以将这段叙事做成录音，交给受害者反复听，巩固对整件事的概念组织。研究证明，对事件的有序组织可以有效减少闪回和噩梦的发生。——所有这些过程当然不是一步到位的，期间可能会出现多次的阻抗，反复，剧烈的情感爆发。所以最好是在心理治疗中进行，由有经验的治疗师悉心照护，可以在保证安全的前提下逐步引导完成，并处理过程中可能的一些意外状况。暴露的治疗效果是非常理想的。这方面目前主流的治疗方案，叫聚焦创伤的认知行为治疗（TF-CBT），感兴趣的同学可以在网上查到。

治疗时间不长也不短，以一周一次而论，需要几个月到一年的时间都有可能。

要强调的是：虽然对一些较轻的情况，这种治疗是可以自助完成的（例如，经历了轻度的性骚

扰，感觉有点恶心)。但是大部分状况中，这个治疗过程是非常精细，也需要格外慎重的！不可以轻易尝试自己实施，也不要交给不合格的心理治疗师。切记！在做创伤方面的心理治疗之前，务必详细了解这个心理治疗师的受训背景，是否具有创伤治疗的资质，以及在治疗伦理上是否经得起考验。不要做网络治疗，也不要贪便宜，宁可多花一点钱，一定要当面考察清楚。如果感觉这个人不对劲，赶紧走。某种意义上你是把手术刀交到这个人的手中，弄不好是反而会有危险的。我听说过有半吊子的治疗师，汶川地震之后没几天，就逼着年纪幼小的受灾者「回忆」父母亲遇难时的场景。这太恐怖了，是足以让人情感崩溃的。显然他学过暴露治疗的一点皮毛知识，可根本不会把握治疗的节奏，也不懂对情绪的稳定化。如果还是用手术打比方的话，相当于动刀子却完全不给人打麻药。

然后是 II 型创伤，这种情况要远比前面的过程复杂……

II 型创伤的主要后果，比单纯的创伤后应激反应要严重得多，抑郁症或双相都还算是轻的，更棘手的后果包括解离障碍——解离性身份识别障碍

（DID，它的另一个称呼是：多重人格），物质滥用与依赖（酒精或毒品成瘾），以及造成长期性格异变的人格障碍（比如反社会人格障碍：《黑暗骑士》里的小丑；或边缘性人格障碍：《骄阳似我》里的男主角）。这种程度的创伤如果没得到及时的处理，又是在生命早期形成的阴影，很可能造成一个人的情感模式、人际关系、性关系、基本信念体系、思维特征与行动模式的全方位变异，甚至大脑功能也可能受此影响，产生病理性的改变。受害者可能会用各种方式伤害自己（当然从另一种观点来看，也可能是潜意识地在保护自己），卷入各种匪夷所思的危险的活动与关系（暴食，冒险，滥饮，嗑药，滥交，自残），他们让每一个试图接近自己的人都感到捉摸不定，如履薄冰。他们不可预测，几分钟前后就会判若两人。他们时而激烈得希望毁灭世界，时而又痛苦得想要毁灭自己。时而以泪洗面，痛诉衷肠，时而又将自己重重封锁。在心理治疗的领域，这也算是高精尖的难题，也许难度可以类比于医学领域的神经外科手术。

当然，也不是没有治疗的方法，目前相对成熟的疗法叫做眼动脱敏与再加工（EMDR）。

但我必须说明，这种治疗技术，一方面经验证据不如前一种治疗那样稳定可重复，另一方面，掌握难度实在太大。目前国内真正能把这种治疗做好，能够胜任 II 型创伤的高手，乐观地说，我想恐怕也达不到三位数（会打嘴炮的当然是不少）。我自认为在心理治疗方面资质不错，也为这种疗法接受过连续的系统培训，但说句实话，这方面真正成功的治疗经验还几乎没有。所以，这里同样是打打嘴炮而已。这种疗法的核心，是在稳定化的基础上，采用视觉或听觉通道的双侧刺激，加速受害者对创伤经历的加工与整合，激发深层的情感体验和身体症状，最终达到脱敏之效。说来虽然简单，但实际操作起来才知道难度有多大。——也许等我再多几年经验，可以对这个问题谈上更多。

另外，这种治疗即便取得效果，耗时也会很长，一年是起码的，三年五载也是常事。

有感于这种受害者的治愈之艰辛，又想到，要制造一个这样的受害者却那么容易。一个顶级治疗师成百上千小时殚精竭虑的努力，也难以弥补一个人渣随便一脱裤子的兽行……

就觉得命运，真是不公平得让人无话可说。

当然，受害者的疗愈之道，也不见得只能通过特定的疗法寻求。对这个话题，我的师兄徐凯文博士比我更有发言权。他有一句话让我印象深刻：在关系中受到的伤害，只能在关系中得到修复。他的主张是：如果受害者能够和一个客体（治疗师，男友，女友，孩子，甚至一只动物）保持一段长期并且足够稳定的关系，即便不经历专业的治疗，他也有机会在这段关系中，慢慢觉察到自己的一些特点，疏通一些压抑的情结，学会一些新的模式，最终修复他在之前关系中所受的创伤。

但，这也只是一个理论上的说法。因为大多数人没有办法和这样的受害者建立长期关系，他们最开始也许会投入很多心力，但很快就会被受害者一些（来自过去关系的）情感和行为模式所影响，然后越来越难以为继，最终以伤害和抛弃收场，沦为过去关系的复制品。真爱虽然无敌，但是真爱确实也太难找。也许还是心理治疗师会专业一些，至少他们有更强的维持关系的能力。关于通过稳定关系来促成疗愈的例子，推荐两部很好的电影，一部叫《骄阳似我》，一部叫《Prozac Nation》（翻译

为《少女初体验》)。虽然它们讲的都是心理治疗的故事，但也不排除现实生活中就存在这样的缘分。任何时候，都请不要放弃希望。

疼痛与痛苦

疼的时候，呻吟解决什么问题？

有时候，心理咨询师需要面对一些由内科医生转介的慢性疼痛病人，有一些疼痛是目前的医学无法解释，或找不到有效治疗手段的。这时候，病人就需要在心理学的帮助下，学习与疼痛长期相处的技巧。技巧的核心就是——把疼痛（pain）和痛苦（suffering）区分开。

在大部分人的理解中，pain 和 suffering 是基本相同的概念。但其实不是。疼痛只是通过神经传导的一种感觉（sensation）；而痛苦，则是大脑皮层对这种感觉的认识。如果打个比方的话，类似于「苦味」和「难吃」的关系。虽然，人类的本能倾向于把苦的食物判断为难吃的，但通过后期的培养和训练，很多人是可以对苦味习以为常，甚至享受的。也就是说，虽然也觉得苦，但是可以把苦味当成一种味觉上的独特刺激，不加排斥地予以接受。心理咨询师对于疼痛所做的工作，大致也是遵循这个思路。

在临床实践中，这种改变的难度因人而异。有一些病人会特别的困难。而我们观察到，特别难改变的这些病人，在接收到「疼痛」的感官刺激同时，往往表现出剧烈的反应，包括辗转反侧，喊叫，抱怨，或呻吟。而且他们坚信，这些都是疼痛同时天经地义的反应，不能也不愿意改变。所以改变的第一步，就是不要把「呻吟」看成疼痛的必然结果。

所有伴随疼痛出现的行为反应，尤其当形成习惯以后，我们有一个术语叫「疼痛行为」。每个人都有自己的模式：有人大喊，有人硬撑，有人惶惶不安，也有人转移注意力去做别的事。这和我们的性格，经验，以及当时所处的环境都有关系。所以疼痛行为，有很高的个性化成分。但是总的来说，形形色色的疼痛行为又符合一条规律：越是把关注点聚焦在「疼痛」上面，就会让「疼痛」越难以忍受。在森田疗法里，这种机制叫「精神交互作用」。如果从生物学角度，大概可以解释为交感神经系统的激活，和副交感神经系统的抑制。但其实可以用老百姓都能明白的道理来解释，爸妈陪小孩打针的时候，会说：别怕，越怕就越疼！——这句话的意思就是：越在意某一种身体感觉，这种感觉

往往就会越突出。

而呻吟，毫无疑问就是一种会让人把注意力维持在疼痛上的「疼痛行为」。一边叫痛，一边就会感觉越来越痛。pain 与 suffering 混淆在一起，进而对疼痛更不耐受。

在临床上也经常会观察到，呻吟的人会更敏感，一点点疼痛也会干扰他们的生活。

那么就回到主题上了：如果呻吟会起到让「疼痛」更「痛苦」的作用，为什么还要呻吟？

这就是一个经典的心理学问题：一个行为会受到哪些因素的强化（有哪些好处）？要知道，呻吟作为一种典型的疼痛行为，很多时候是能带来获益的。有时候这是一种自我安慰，有时候这是一种人际呼唤。有人是为了求关注（快来心疼我），有人是为了抱怨（我好惨呀），也有人是为了惩罚别人（看我这么痛苦，你也不好受吧？）……在心理治疗当中，这个问题没有统一的答案，一定要结合这个人，和他所处环境的特点具体分析。

我在做心理咨询的时候，时常接触到这种有慢性疼痛的来访者。他们捂着头，哎哟哎哟地走进咨询室，好像已经身患绝症。通常来说，他们在生活中都会有比疼痛更难处理的问题，工作方面的，学习方面的，人际或家庭的。但是现在疼痛变成了所有问题中最关键的一环。比如：如果不治好我的头疼……哎哟，哎哟……我就没法静下心来复习考研。

这时候，他们身边往往有人会怀疑：「有那么疼吗？不会是你想逃避考研的借口吧？」

这好像是在暗示他们的疼痛是装出来的。我不这么认为，我倾向于认为他们经历的都是真实的疼痛，出于某种我们目前还不知道的病因。但是，这个世界上，经历不明原因疼痛的人还有很多，有人不以为意，也就过了；有人咬牙忍住，慢慢也就适应了；而那些呻吟出来的人，这份疼痛就变成了跄骨之蛆，挥散不去，而且，造成越来越大的痛苦。

从这个层面来理解，他选择用呻吟出来的方式处理疼痛，是有意识的，也是有好处的。

但是他们获得的好处，往往都是短期的，表面

的。长期则会带来一个问题：就是让疼痛变得更痛苦。从这个角度上说，那些爱呻吟的人，如果能有意地加以调整，选择其他的，更不在意疼痛的方式去面对某些疼痛，长远来看也许会有更好的体验。

身体的事交给身体

身体的事交给身体

世界上的事情可以分为两类。一类是要找到诀窍才能做好的，比如解数学题；另一类则是身体自然而然就会做的，难以置信地轻巧，比如呼吸或心跳。

我至今还记得，第一次被来访者问到「半夜醒来，忘了该怎么入睡」的时候，我心里的慌张。就等于在问：你教给我心脏该怎么跳动吧！我遍寻自己的经验世界，想帮他总结出一套操作规范，却发现自己这方面的记忆竟是一片可耻的空白。——我设想过很多种咨询过程中的困难情境，却从来没想到自己栽在这么日常的问题手下。就好像高数考卷上没有微积分，只有一道题问我刚刚上楼走了几节台阶……

细想一下，这也实在不可思议。一年三百六十天，就算我每天只睡一次，几十年下来也有上万次经验了，而我对睡眠的整套操作过程，竟然始终一

无所知！甚至我掌握的睡眠技巧，并不比一个白痴多出一分。可我从未受困于这一点。在过去的一万多次的睡眠中，我都无知者无畏地睡着了……毫无例外！像不像一个奇迹？

对于饱受失眠之苦的人来说，这确实接近于一个奇迹。然而，对于那些饱食终日无所用心的懒人们，包括这世界上的任何一个婴儿，这都没什么好夸耀的。

因为这就跟心脏从未停止跳动一样，压根儿就是身体本来就会做的事。

有一部分心理疾病的现象是：身体本来会做的事（譬如入睡、吞咽、性），因为一些莫名其妙的原因，忽然就不知道该怎么做了。当然，这里很可能有生理方面的因素。可如果病人做了详细的检查，排除了器质性病变的可能性——只剩心理方面的原因，那就是本文的讨论范畴：对于健康人，该怎样才能恢复身体原本的功能？

常见的思路就是：看书，学习，总结方法，找到诀窍。

这是我们非常擅长的一种思路。对于整个童年和青少年时期都在接受教育的大多数人，这甚至可以说是唯一的思路。在这个思路里，信息的收集和大脑的思考占据着核心的地位，无论是考试、求职、肚子饿、电脑坏掉、出门迷路，还是跟人吵架，业务指标翻一番，我们都能想出应付的办法。「用你聪明的头脑解决问题！」我们骄傲地说，然后一头扎进资料堆里，在思维导图上涂写，或者上知乎提一个问题。

但是靠这个方法来解决身体的问题，也许不会那么管用。

这倒不是看不起大脑的意思，只是就事论事地说，无论一颗大脑的思维能力有多强，它在对身体的管理能力上毕竟是有限的。如果把睡眠或勃起这样的过程交给它接管，它多半有心无力，能做的事情无非只有：监测、试探，以及猜疑。

好像捕捉到了一点睡意？嗯？又没了？

也许换个姿势再试一试，不，还是先别动了.....

哎呀我去不会是绝症吧？天啊，感觉好难.....

作为一坨生理器官，大脑这样放电除了会无谓地耗能之外，还会改变体内生理环境，让器官变得紧张，交感神经系统会因此一直保持激活状态——而身体的一些功能，譬如入睡，譬如勃起，需要的恰好是副交感神经系统起作用（带来平静），而后者会受到交感神经系统的抑制，也就是说，在紧张的身体上没法实现。

所以一个人在没法睡着的时候，通过努力的思考（交感神经系统兴奋），找到方法，按最优步骤操作（紧张地期待着）：「应该可以睡着了吧？总会管点用吧？怎么还是没有睡意呢？难道是我打开的方式不对？」不好意思，就是不对。

那怎么办？到底要怎样才可以帮一个失眠的人入睡？——提出这样的问题，其实已经走偏方向了。真正的问题应该是：为什么一个很困的人却无法入睡？

为什么婴儿时期都可以自然而然做到的事情，现在做不到了？

答案是：因为在你的身体在紧张，挡住了它入睡的自然程序。

不是没油了，不走了。而是一直都在走，只是被路障挡住了。使用这样的比喻，大概就会明白之前的思路偏在哪里：刻意去学习，努力，增加技巧来帮助睡眠，但增加的往往还是路障。如果改成做减法，搬掉拦路石，身体自然就会迈出下一步。

这里的要诀就在于：不要刻意。

什么叫不刻意？这是对大脑说的，就是放手，别去管自己管不了的事情。身体饿了，自然就想吃饭，困了，自然就能睡着。这背后，是对身体的信任感。要知道，很多人是不相信自己的身体的。总觉得什么事必须过一遍脑子，才踏实。其实呢，我们从来没关注过呼吸，但时刻都没有耽误呼吸。身体有能力把自己的事干好。

当然，这种信任，不是嘴上说说就好的。好比我说：困了，自然就能睡着。你可能就不服气：你凭什么替「自然」做担保？万一「自然」就是睡不着呢？万一我就是特例呢？——这一句，可真是问倒我了。我只能说：凭自己一万多次成功睡觉，例不虚发的经验，我是挺相信我的身体，是足以在瞌睡时——甚至有时不瞌睡也可以——自动入睡的。从我接触别人的经验，包括课本上的知识来看，很多人也都有这样的自信。但是很多人毕竟是很多人，不是你，你的身体行不行，我没法保证。

信任这种事情，有时候是没有理性的，经不起较真。就像一对情侣，本来挺默契的，都相信彼此相爱。如果某天，一个硬要问：你到底爱我什么？你到底值不值得信任？你怎么证明？以后你不爱我了怎么办？——这就糟糕了，因为另一个多半瞠目结舌，没法回答：是啊，如果你硬是不信我，我怎么证明你也是可以不信的。

所以大脑和身体这对情侣闹别扭，也是没法用理智的方法进行处理。日本的森田正马先生提出过一种治疗思路，叫「顺其自然，为所当为」。意思是说：大脑你爱瞎想你就随便瞎想吧，身体你也甭

理它，该干啥就干啥，慢慢地它就顺过来了……

这就是不刻意的意思。「意」，其实就是大脑。不理睬大脑在想什么，就是不刻意。但很多人知道这个要诀，也还是做不到，顶多只是用大脑不断对自己说：不要刻意！千万不要刻意！……这其实是在「刻意」地追求不刻意，当然没效果。

要知道大脑这个家伙，掌控欲极强，疑心病又很重，要把它撇到一边，实在难得很。也是因为对现代人来说，我们都太依赖这个家伙为自己做出决策了。由此可见，我们的生活变得越来越没有安全感。比如我对失眠的人说：顺其自然，对方可能就摇头：怎么能顺其自然？万一真的睡不着怎么办？——明天上班要迟到的！

所以你看，之所以放心不下，是因为对现代人来说，「睡眠」变成了一桩任务，不得不「刻意」追求。我们刚把大脑撇下一分钟，身体还没来得及找出睡意呢，大脑又忍不住插嘴了：怎么还不睡？再这么下去效率会变低呀，健康会变差呀！

也怪不得大脑紧张：本来睡觉是个自然动作，

现在却和太多的利益牵扯，以至于我们一天没睡好，就会像没写完作业一样心里发慌。生活在这个时代，所有身体的事情，我看迟早有一天都会被大脑接过去，甭管效果是好是坏，总要「刻意」地管上一管：对不起，达令，不是不信任你！实在……实在是这件事太重要了……

骨瘦如柴的胖女孩

一个骨瘦如柴女孩得了躯体化障碍，总是觉得自己胖。难道相机和镜子看不出她并不胖吗？

在两种情况下，人们对自己体型的知觉会出现误差。一种叫躯体变形障碍，是一种非常罕见的心理疾病，患者坚信身体的某个部位发生了改变，但事实上并没有。另一种情况常见一些，就是进食障碍。有进食问题的人，尤其是厌食症患者，在认知方面会有体像障碍（body image disorder），病人眼中看到的自己的形象，往往比真实形象更胖。

这种情况以年轻的女性为主，这和社会文化对两性体型的要求有关。那些得了厌食症的女性患者，明明已经骨瘦如柴了，但还是觉得自己胖。并不是出于谦虚。因为她们可以找到更瘦的例子（不妨去网上看一下厌食症患者的照片，有的真的跟骷髅没有两样），对比之下她总能看出自己瘦得还不够，还是会发现一些赘肉在这里在这里在这里.....

她的注意都集中在那些不够瘦的地方，这种聚焦本身就会加强她对体型的不满。而那些「瘦」的部分则完全不被她关注，何况她整天看也已经习惯了，不至于发出「如柴」的感想。

有人觉得不可思议：有照片和镜子为证，她们为什么看不出自己的瘦？其实对于她们，相机和镜子提供的证据都没有用。因为胖或瘦不但是一个相对的概念（比谁胖，比谁瘦？），有时甚至是一个主观的概念，取决于不同的审美标准（我说杨贵妃胖，而唐朝人觉得还好）。所以它并不完全是一道证明题。就好像没法证明一个人是「美」或「丑」的。

要证明胖瘦这一主观命题，所有的客观证据都只有在一种条件下才能成立，即这个女孩本身就想承认自己是瘦的。但问题的关键就在这里，这个女孩可能根本不愿意。

她不愿意停止减肥的原因可能包括以下几种：

1. 她的自尊很低，缺乏自我价值感，体型是她在生活中唯一能掌控自己的方面；

2. 体型对她的事业或前途有至关重要的影响（例如模特），自己又有完美主义的要求；

3. 一旦她的体重增加，她会感到极其强烈的失控，羞耻，和自责；

4. 她处于悲观和自我厌恶的情绪之中，而控制体重是她最主要的用于调节情绪的方式；

5. 她通过持续的过度的自我打击和自我限制获得人际关系（比如你对她的关心）；

6. 以上几种的结合，以及其他一些我没想到的原因。

现在你也许觉得我偏题了，我说的是「为什么她不愿意停止减肥」，而问题是「为什么她不能接受客观证据」，但如果仔细想一下的话，就知道我其实就在回答这个问题。

永远不要试图去说服一个体像障碍患者相信她

是「瘦」的，就像你无法叫醒一个装睡的人。她也许会想：这是一个好人，总在说一些好听的话宽慰我，可是她其实根本不懂我。

是不是很耳熟？很多抑郁症的病人也这么说。
——没错，进食障碍和抑郁常常共病。

最初接触这些病人的时候，我经常会被震撼，吃惊于一个人在头脑中的自我设限，竟可以使他们的认知与现实偏差到如此程度。不过他们并不是疯子，并不是妄想或幻觉，他们只是选择看到自己想看到的而已。就像一个考了 99 分的学生觉得自己考砸了。

关于厌食行为的治疗则是一个专业话题，在这个题目下我就不展开了。

总之，并不是劝病人相信自己已经足够瘦了那么简单。换个角度来看，如果在身体健康的前提下，通过节食保持体形，进而获得掌控感和成就感，虽然也会伴随不少痛苦，但也不失为一种痛苦的追求。但是，如果已经影响到身体的健康，例如，出现 BMI 指数小于 17.5，闭经，电解质紊

乱，汗毛增生，牙齿损坏，脱发等情况，就务必要及时送医。

自杀救援常识

怎么能马上救一个素不相识的想自杀的人？

不必看到自杀就害怕，自杀也分很多种情况：一种是你们能近距离接触的，就好办很多。看对方选择什么方式：如果是服药，割腕，上吊，煤气，这些动作基本都是可以强力拦住的，就算对方力气比你大，或者趁你不备执行了，只要能及时送医，通常也死不了。

跳楼和跳海会比较麻烦一点，一方面是时间太短，跳下去一般就没救了，另一方面只要站到那个位置上，跳下去所需的动作幅度很小，一般人是不敢动手制止的，生怕反而把事情弄糟，甚至连靠近都不敢。这时候赶紧打 110 找消防员，他们处理这种事比我们专业。然后你要做的就是尽可能地拖延时间。这种情况仍然是比较幸运的，因为至少有你这个知情者。

比较麻烦的情况是在网上看到自杀求助信息，

你只知道他在网上的联系方式（匿名用户就更麻烦了，不知道问网站会不会有用），只能通过这点信息，设法联系认识他的人接手。如果能查到具体地址，也可以拜托在那附近的人，打 110 当然也很必要，但信息不明的时候 110 可能也没什么办法……总而言之，尽可能把监护的任务交给身边（物理意义上的）的人，那比通过网络要有效得多——至于身边的人怎么处理呢？参见上面两段。

最麻烦的一种情况，当然这种情况也是很少见的，就是以上这些方法都无效（无法查到此人认识的人，也无法定位他的所在）。说实话，你远远地对着一台电脑或手机，这时能做的事就很有限了，先尽量取得联系吧。好在你有他的账号，可以发信，幸运的话还能查到他的电话号码（通常已关机，但没关系你照样发短信）。要知道，既然他曾经发出过求救信号，说明他或多或少还是希望自己的声音被他人听见，能聊上两句的。所以有一定的概率，在他最后的犹豫时刻，你发出的信息会被看到。

我们假设他看到了。因为如果他不看，那很不幸，这件事谁都已经无能为力。

那么你的这条信息就非常关键了——我说关键的意思，请注意，绝不是说他自杀与否，是你这条信息可以决定的！那是一种极其荒唐的想法，既侮辱了求助者，也吓坏了助人者。切记切记，这世界上没有任何一句咒语，是你说出来，就可以定夺他人生死的，所以你千万也不必搜肠刮肚去想。你只不过是远在天边的一个网络符号，而对方无论最后是活着还是死，起决定作用的都是他本人的意志，生不是你的功德，死也不是你的罪疚。

说句实话，假设真的死意已决，就算你在身边，就算你是至爱亲朋，还是拦不住。

既然生死由他本人来决定，唯一能影响到这个决定的因素，就是时间。

这里说的时间，就是三五个钟头，甚至三五十分钟，这是基于一个最基本的情绪理论：人的情绪强度时刻处于变化中，会有一个峰值，但不会永远保持在这个高峰。过了这个峰值，情绪会自然回落。——情绪没那么激烈了，很多想法自然也会变。

这就是这条信息之所以关键的地方，它不能「马上」改变对方求死的想法（也不是绝对不能，如果因为一些现实问题自杀，而你恰好能帮他解决这些问题，那另作别论），但它会有可能启动一段对话，而这段对话，可以撑过一段时间，这段时间的作用是非常宝贵的。

所以问题就变成，怎样开头，会有最大的概率让对方愿意和你聊聊呢？

肯定不是「不要死，生命很宝贵」或者「想想父母亲人」这种大道理。一方面，会让人有种站着说话不腰疼的反感（你想想自己听这些话的感觉），更要命的是，它是一个祈使句。而我们都知知道什么样的句式会更容易获得回应？——没错，应该是疑问句。

像是：「发生什么事了？我们通个电话好不好？」或者「方便给我你的手机号码吗？」

就这么简单？——就这么简单。剩下的就是祈

祷和耐心等待。

也不用发很多遍，他如果不想回复，那么你发一百遍也还是不会回复，可能还有反效果。

运气好的话，就会等到回复，哪怕是告诉你：「我不想跟人聊天。」

啊，那也很幸运，至少他回话了，回话就意味着对话在进行。可以继续发问：「没关系，那你现在身边有可以说话的人吗？」或者「是因为不方便打电话吗？我在网上，你愿意的话我们也可以网上聊」，或者「那你什么时间方便说话呢？我可以等你」，都可以。

问题要尽量简单，要聚焦在此时此地。信息型的问题尤其好，比如现在冷不冷，附近有没有人，在哪里，吃过饭没有，这种问题既简单，而且又只有他能回答，潜意识里就会让人有回答它的动力。千万不要聊人生哲学，人在情绪激烈的时候，是没法进行太复杂的思考的。

如果开始你来我往聊上了，那就真的很幸运，这条命暂时就算救下来了。聊吧，不要担心自己不是专业人士，聊天就是聊天，不需要专业性。原则跟前面一样，多提问，聚焦此时此地，话题不要太高深，不要评判。最简单的就是「到底发生什么事了？跟我说说吧。」

他说你就听，不要急着做反应，像正常人聊天一样，适度地给些回应就好。把对方想成你的朋友，朋友遇到了难过的事情，找你哭诉，你边听边理解，慢慢等他的情绪冷却下来，就好。把时间交给对方，不管从你的角度看，是否有更合适的想法或做法，那都是你的个人意见，「如果是我，我会怎样怎样」，这类演讲就留到自己的知乎专栏里去写吧——这么宝贵的时间，还是留给对方比较好。不要怕对方说错话，说狠话，大哭，大骂，歇斯底里，如果他在交流中表现出比较极端的情绪，对你们来说都是很幸运的：这些表达会有助于促进情绪的冷却。聊着聊着，他慢慢就过了那个劲儿了。

人一旦过了这个劲儿，自然也就不会想死。所以没必要和对方正争论，拿什么「死都不怕，还怕活着吗」之类的哲学思辨去绕。你要做的就是等，

时间比一切道理都管用。

适度地表示一些关心。晚上楼顶或是海边一般是非常冷的，风会很大。建议对方要不要换到一个暖和点的地方，要不要喝杯热水，吃点东西。在他情绪趋于缓和的时候，他会倾向于考虑这些建议（这也是你判断警报解除的一个信号）。既然他冷静下来了，你也可以跟他聊一下之后的打算，比如明天打算干点什么，请求他下一次如果情绪失控要先给你打电话。也可以帮他梳理一下，看有没有其他人可以求助。毕竟对非专业人士来说，时刻担负着这种被求助的责任，也是强人所难。可以给他危机干预的热线，要求他存在通讯录的醒目位置：座机拨打 800-810-1117（不用付费）或手机拨打 010-82951332。并且拜托他提供几个紧急联系人（最好在同一城市）的电话：监护人、同事、心理咨询师，都可以，如果有同住一屋的室友或合租者那就更棒。这样下次再遇到情况，至少有人可以现场起到帮助。

其实自杀有许多不同的阶段，也有各种不一样的动机，以上所说还是太泛泛了。不过，也没法讲得更细致。我想至少针对一部分冲动型自杀的情

况，是会有点作用的。前提是阿弥陀佛，他要首先愿意发出求救信号——这个信号，还要恰好能被萍水相逢的你及时看到。

附：自杀干预热线有用吗？

这个答案写出来之后，有人反对自杀干预热线的建议，并拿出自己的例子，说曾经打过，结果情绪反而变得更糟。后来又有知友冒充自杀人员打去试探，结果是占线，于是也说不要再打了，怕让求助者失望甚至绝望。对这种观点，我觉得有因噎废食之嫌。当然，自杀这个话题永远都是沉重的，我这些话没法替任何人负责，只能说是我个人的观点：

热线是有用的，但是如何用呢？如果硬邦邦地把号码塞给求助者，确实不妥当。接线员靠不靠谱倒在其次，主要是对于求助者来说，查看你的信息，是基于对你的信任，希望你和你有所交流。如此难得的一次信任，就收到一串号码，这本身就会让人很失望。好像是说：「你的问题太可怕了，我搞不定，你打这个电话找找别人吧」。——这种隐藏的拒绝，可能会让很多求助者产生抗拒。我的建议

是，你先聊着（因为对方看了你的消息，所以你们有很大的概率可以直接交流），聊到你实在搞不定了，再告诉对方：我真的真的不知道该怎么说了，但是我好担心你，我听说有个热线电话，那里的接线员可能会比我有经验一点，你要不要找他们聊聊看？当然，我也听说那个电话可能会经常占线，而且有的接线员挺不靠谱儿的……不管怎么样，你先打这个号码试一试，等下再给我说说情况好不好？——这样先介入再转介，可能效果会好一些。如果有一些潜在的风险，多少也能做些事先的铺垫。

批判是很容易，但如果没有更好的替代品，怎么办？我想，除非能做一个更好的出来，要么还是只能接受。总不能说，因为不够好，就废掉。就我所知的情况，这条热线在国内算是最专业的生命线（至少几年前的情况是这样，不知道最近有没有更好的选择）。

当然，人不是神，无法替代任何人做决定。干预在你，接不接受在别人。再牛的接线员，或者再专业的临床工作者，也没法保证干预是百分之百有效的，所以不要抱着绝对的期望。还是那句话，生不是你的功德，死也不是你的罪疚。谁也不要让谁

太为难。

第四小时 | 育儿与家庭

适意就好。既然不知道未来怎样是最好的，那至少先把现在这一刻过好。都不要纠结，不要拧巴，不要想太多，这一刻能踏踏实实地过下去，就已经是莫大的福分了。——这句话的主语，既包括家长，也包括孩子。当然，听得懂这句话的，主要还是大人。所以这个理念首先是要家长身体力行：做父母的，没必要迁就孩子，也没必要委屈孩子。

心理学工作者的育儿观

学心理学的人养小孩会有什么不同吗？

心理学有很多不同的分支，我是学心理咨询与治疗的，学到过很多童年经历和教养方面的理论，说说我的看法。学习其他门类心理学的人，看法可能又有所不同：

首先，关于必须和不能做的：我认为得是一些久经检验，放之四海而皆准的真理，才配得上「必须」和「不能」这么严重的字眼。我现在有个习惯，第一堂课讲心理咨询时，就正告学生：在心理学的领域，到目前为止，叫定律（law）的，我只知道韦伯-费希纳定律一个，并且跟心理咨询毫不相干。别的，包括你们教材上的一段段黑体字的考点，都只能说是理论，甚至是假说。理论和假说是什么呢？就是听上去有理，但其实不够硬气，搞不好哪天就推翻的东西。理所当然的推论就是：允许有不同的，甚至对立的理论同时存在。

落实到育儿这件事上，最有把握的教条其实早已深入人心：必须保障孩子的生理需求，不能虐待（注意是虐待而不是惩罚），不能抛弃，这些都与常识无异。

其次，有的儿童心理学家大量观察儿童的行为特点，总结出一套规律。这些规律总体上经验性的成分居多，例如发现蹲下对孩子说话比站着说效果更好，近距离比远距离更好，有肢体接触比无肢体接触更好，等等。行为学家将它进一步总结成理论，开发出具有操作性的「方案」。这些方案的推广过程，通常会有商业因素的参与，有时不免会有夸大和过度解释（起码在国内是这样）。但就它们的设计初衷，和经过实证检验的部分而言，都只能聚焦于短期行为的改变和优化，比如减少养育过程中的冲突，提高家庭沟通的效率，等等，但我从来没听说过有方案可以预测「十年二十年后，这个孩子能否成功或幸福」。

为什么不可能？因为方法论远远没发展到那一步。二十年的纵向数据很难积累不说，就算积累了也没法得出因果性的结论，因为混淆变量实在是……这个稍微受过科研训练的人都明白，一个孩

孩子的成长要受到多少变量的影响？他小时候被骂，长大以后自卑。你就能说一定是被骂导致的自卑？而现在很多父母的担心，恰恰是「十年二十年后」。

之所以会出现这种焦虑，我觉得一方面是来自对自身成长经历的反思，发现如今的问题都来自于早年，说白了就是父母的错（请看豆瓣的父母皆祸害小组）。很多心理治疗学派也从早年着眼，最突出的当属精神分析和家庭治疗，但还远不止这两家。说起来，这种思路从逻辑本身并没有错，毕竟说到底，现在的问题肯定和过去的经历有关——但我要强调的是另一方面。很多人据此引申出一个推论，在我看来，这才是育儿经在今天大行其道的根源：既然我今天的问题源于当年父母的错，那么我作为父母只要不犯或少犯错，就能培养出一个没有或少有「问题」的——或者说，成功或幸福的——孩子来！

在我学习心理治疗之初，我也有过这样的想法，我也希望为将来的孩子创造更完善的成长环境。后来我慢慢就不再思考这些问题，觉得很无所谓。前面说过了，理论方面存在争议，包括对同样

的结果存在不同的解读，在心理学领域里都是很正常的事（我们苦逼地看一辈子文献就是在看这个）。如果这时候有年轻的父母追着我，问我要一句确定的建议，我多半会很不耐烦。但是直到我自己有了孩子，我才能更好地理解那些家长的焦虑。

第一次带孩子的过程，无比迷惑。我会遇到各种搞不定的问题，也经常反思自己的做法。有时觉得哪里做得不对，懊恼内疚和担心，也是难免的情况。一句话，就是患得患失。人在脆弱的时候，确实会忍不住期盼一劳永逸的解脱。有一天，看到一位师兄在微博上宣传某种育儿理念，效果如何神奇，带出了特别乖巧听话的宝宝，一家人都特别欣慰云云。那时我的脑子里也会闪出念头：如果我也那样做，会不会也能避免许多现有的麻烦？

这个念头，一闪而逝，我当然知道它是虚妄的。

但我也要承认，那一瞬间它带有巨大的诱惑力，几乎让我心神动摇。

这种诱惑，有点接近于某种信仰上的皈依，用

动情的，坚实的许诺引动我们内心深处的不安：看啊，你们这些心力交瘁的可怜人，在育儿路上走得多么彷徨。赶快承认自己的无知，匍匐在心理学理论脚下吧，现代科学可以应许你一个最完善的孩子.....

抛开这些理论的对错不谈，这种寄希望于某种确定方式回避焦虑的冲动，是值得注意的。注意的意思是说，这种冲动可以理解，但不见得合适。它也许将我们带向福地，但也可能会将我们置身于未经确证的风险。我现在经常收到别人求助的信。每次有父母问我，小孩子遇到这种情况怎么办，那种情况怎么办，我都只能含糊其辞地回答说：具体问题，具体分析。有时候提问者会不满：这跟没说有什么区别？我还是不知道该怎么办啊。问题就在于：生活中事事都存在完美的解决之道么？一条定律，一套准则，照章执行就足以避免一切麻烦？你相信这样轻巧的人生？恐怕每个人都不得不承认，总有些麻烦是不好解决，甚至无法解决的，这让我们焦虑，悔恨，手足无措，满心不安。但这，本身也是生活的一部分。

当然，这是很难接受的，谁都不愿和这些情绪

相处。有时候，深信不疑地跟从一派理念，大概可以活得更笃定。只是对我来说，因为知道这些理论都不靠谱，似乎已经不存在皈依的可能。所以到后来，我渐渐形成了自己的想法，这个想法可以用四个字来概括：

适意就好。

意思是说，既然不知道未来怎样是最好的，那至少先把现在这一刻过好。都不要纠结，不要拧巴，不要想太多，这一刻能踏踏实实地过下去，就已经是莫大的福分了——这句话的主语，既包括家长，也包括孩子。当然，听得懂这句话的，主要还是大人。所以这个理念首先是要家长身体力行：做父母的，没必要迁就孩子，也没必要委屈孩子。

当然，这需要淡定。刚觉得这句话有道理，三分钟后又被别的念头给带跑了，这就是不够淡定——比如，发现孩子没有照着育儿经上的规律成长，忍不住忧心如焚：这样下去，以后考不上清华北大的呀！我想，心理学工作者在这方面最大的优势，可能就在于「不会被任何育儿经唬住」了。这份淡定让我能把握住适意的分寸，这在我看来特别

宝贵。而且这份淡定是学不来的。即便看了这篇答案的你们，也不见得愿意或者能够做到这么淡定。

说说我的孩子吧。我家闺女现在一岁半（最初写答案的时候），目前看来性格相当顽劣，黏人又怕生，又任性，稍不顺意就咔咔大闹，人送外号「咔咔公主」，从来没有对任何除了吃以外的事物表现出特别的专注和兴趣……但是我和孩子妈妈都很淡定。我们有时会宠着她，只是因为发自内心地不想看到她失望，而不是因为育儿经说「无条件积极关注」，有时会拒绝她，只是因为能力有限，没法满足她的需要，而不是因为育儿经说要「设置合理的边界」。我们带她去过婴儿游泳，去过早教班，也只是为了尝试一些新活动，而不是因为育儿经说「有助于智力开发」，她不感兴趣，然后我们就退出了。我们也会累也会烦，也会让她受委屈受惊吓。当然，气消了我们心疼她的感受，所以我们会道歉。

我们不觉得这家伙会表现出什么不一样……前面也说了，她性格不怎么好，也丝毫没有早慧的征兆，学会说话走路都偏晚。同月龄的小孩都会背唐诗了，这位姑娘还停留在叠音词的地步，估计将来

学习也就那样吧。反正清华北大我都见识过了，也不需要她再考一次……她跟我俩的关系很好，这倒是比别的小孩稍明显些，有什么好吃的都记得先给我俩吃（没人教她），常对我们搞一些恶作剧也不害怕，如果是我们跟她商量事情她也会比较合作。但这也没什么，因为迟早也是要叛逆，要分开的。总体上就是没什么不一样的地方，小不点一个，优点和缺点都不少，肯定会有很多她自己的问题，免不了要吃苦也免不了要难过，很可能也会在豆瓣上哭诉，是父母祸害了她……但这些都是以后的事了，现在也愁不来。

硬要说有什么不一样的话，在大部分的年轻父母都孜孜以求孩子变得「不一样」的今天，这种平凡的小姑娘反倒是真的「不一样」吧。不过这其实都无所谓。因为，我们跟她在一起的日子，虽然吵吵闹闹乱七八糟，但真的是很适意。我要说的就是这些。

孩子的另一面

小孩子特别不开朗怎么开导？

我小时候也特别不开朗。所以当我看到这个求医问药的问题时，我的立场变得不太中正。

我看了已有的回答，从各种角度提办法的都有，很全面。让我说，我也说不出更好的。不过，以我小时候的经验，代入这个孩子的视角，对很多答案都会感觉不舒服。

首先我旗帜鲜明地，不赞成给这样的孩子下诊断。不觉得站在「大人」的立场上，评判这个问题该如何「开导」，这种姿态本身就有些傲慢吗？这姑且不论，先说问题本身吧。一个不爱笑，沉闷，不从众，有自己独特趣味的孩子，平时不跟家人交流，从这些信息我们一定只能得出负面的联想吗？我的第一反应，却是电影《一一》里那个洋洋。洋洋其实聪明到不行，他有一句话，值得我们好好想：我们都只能看到一半的世界。

大人们看到的是哪一半的世界呢？大人们首先会往自闭症上面联想（事实上这和自闭症是风马牛不相及的，这方面不做科普了，只是顾名思义可以猜到大人在担心什么）。大人们觉得这样的孩子太古怪了，必须想办法开导——从什么时候开始，猜不透的闷葫芦，闷骚又满腹心事的小孩就被定义成病态，非开导不可？他们给别人带来了什么麻烦？

让我来讲一个咨询案例吧，当然，重要的信息都做了虚构处理。几年前，有一对家长带他们的儿子找我咨询，也是个闷葫芦。我们聊了五六次，每次家长都有倒不完的苦水，他们的情况和题主不同，但担心总是差不多的。自始至终，孩子都没怎么说话。每次我都会留点时间给他，但总是尴尬地沉默。后来家长没了耐性，结束了这段毫无用处的咨询。

但是半年以后，他们又带着孩子来了，是孩子主动要来的。孩子问我能不能让家长离开。他单独坐在咨询室里，坐了半个小时以后开始哭，后来越哭越厉害。我也不知道该怎么办。他连着咨询了几次，每次都是哭，断断续续地和我说过一些话，我也是以听为主。最后这个咨询也是没做几次就结束

了，不知道是孩子还是家长的意思。

这当然不是个成功的咨询，也不是说那孩子哭了几次就和父母的关系有所变化。重点是，他在咨询室里会对我展示他的内心世界，很丰富，绝不像家长担心的那么「自闭」。他试探了我很久，他不说话，他在我房间里乱逛，他翻我的笔记，他向我提无厘头的问题，他让我在他父母面前出丑，这说明他并不很喜欢我，但他还是决定给我一些考验。好在我虽然资质驽钝，却很有耐心，这些考验我都过关了，最后他可能就想，这个叔叔也没那么讨厌，那么跟他说说也无妨吧。这说明一个人无论多么习惯沉浸在自我的思绪中，他总有表达的需要。问题在于作为那个听的人，你是否留给他了足够多的空间。

这么说，多少还是有点功利主义的意思。所以我决定换一种说法：

我们都只能看到一半的世界。——让我们试着看看这个孩子的另一半。

在这个孩子身上，有一些非常，非常奇妙的东

西。需要父母的珍惜：

他是留守儿童，缺乏父母的陪伴，身体又不好，他可以有很多理由索取更多的爱，但他反而用自己的方式减少给父母的麻烦。你看，他爱观察，爱思考，否则不会小小年纪说话做事都像大人。他理智，冷静，成熟。当别的孩子用歇斯底里和惹是生非的方式去表达对父母的愤怒时，这个孩子只选择了平淡的沉默和不合作。他不想笑，也不想跟人打招呼，而父母硬要他假装开朗，他选择的仍然只是最低限度的反抗，他陪父母去游乐园，没有掉头就走，他跟父母吃饭，依然有问必答。父母认为他对生活没有兴趣，但是他看纪录片父母却不认可。他生活在父母的否定中，却只在用安静的观察、思考和克制来对抗。

他未必不需要一个可以喘口气的空间，一个可以倾诉的人，但他只好与自己的影子为伴。在他身后，父母一边暗暗摇头，筹划「开导」的策略，一边又面带笑容，装作理解。在父母心里，孩子怎么会有理由不信任爸爸妈妈呢？但是孩子那么聪明，又那么善于观察，怎么会感觉不到来自爸爸妈妈的否定？

如果还是不知道怎么做，去看电影《一一》，学习一下吴念真饰演的老爸是怎么和洋洋互动的。洋洋是一个奇妙的孩子，但也要有那样的老爸懂得欣赏。你听他在外婆灵前的表达，像一朵被珍惜了十年的小花绽放。

孩子能不能「开朗」，家长是没办法的，那取决于孩子自己的人生际遇；但要想和孩子多沟通，家长确实可以付出努力，去营造一个沟通的空间。给出空间的方式很简单：不着急，不强势，不先入为主，从心底欣赏和尊重孩子，用他的眼睛看世界，体会他内心的一切。每个安静的孩子心里都有宝藏。大人虽然也许永远没法理解，但至少可以欣赏、爱和陪护，给他需要的阳光雨露和空气。那样有一天他开放了，你自然会看见他对你的笑脸。

不含羞耻的惩罚

如何看待孩子偷父母或亲戚钱财的行为？

钱是好东西，小孩子也想要，又没有更好的手段去获得。

所以不用上纲上线，孩子不会因此就走上犯罪道路的，当然，正确的观念也要树立：

1. 跟孩子聊聊拿钱干什么，让他们意识到对钱的需求是完全可以谈论的；
2. 给孩子提供一些挣钱的正当渠道，比如做家务换零花钱；
3. 不告而取是错误的行为，要接受惩罚；
4. 避免给孩子增加不必要的羞耻感，像什么「小时偷针，大时偷金」之类.....

这是我最初的答案，原本以为是很简单的一件事。没想到发表之后，引起的讨论很热烈。大部分的意见都是针对最后一条，有极力赞同的，痛陈自

己的苦难成长史，难友们会心一笑。也有反对的，说不可一概而论。其中，最为痛切的意见是这样一条：「人如果没有羞耻感，就没有自我约束了！难道一切只要利己就可以随心所欲了吗？」这种观点背后所隐藏的信念，让我觉得有必要展开讲一讲。事实上，它会同时给家长和孩子带来伤害。

我一向认为，惩罚是有必要的，这是一种行为上的规则。有了这个规则，小孩子才可以慢慢形成和这个世界建立关系的框架。所以当我说「不告而取是错误的行为，要接受惩罚」时，我以为这个规则已经贯彻清楚了。我没想到，会有人认为这样是不够的。

在他们看来，要怎样的惩罚才是足够的呢？

中国家长最擅长的惩罚方式，一向以身体暴力为主，棍棒底下出孝子，把孝子打残打死了的情况，也不是没有发生过。当然这些年文明多了，大家都知道打孩子不好，于是改用了一种新的暴力方式，就是言语上的暴力，骂：「你个丢人败德的贱货！」骂得狠一点，重一点，把孩子骂疼，骂哭，骂臊，骂到无地自容，那就算是达到惩罚的目的

了。

诚然，打和骂确实让人疼，可以收到良好的惩罚效果。可是这种「疼」，是以孩子身体或自尊的受损为代价的。惩罚的本意，是让孩子知道「我的行为是错误的」，但是这些家长推崇的惩罚，传递给孩子的却是「我的行为是错误的，并且我是个烂人」。

有的家长更文明一些，他们也不打也不骂，只是讲道理，讲小时偷针大时偷金的道理。这些道理小孩是理解不到那么深的，他唯一能理解的还是「我是个烂人」。

这些都是我不赞成的羞耻感。惩罚孩子的行为，已经够了，为什么要连带他这个人？

家长说：那不行，必须灌输一点羞耻感，否则，只怕不可收拾。

人如果没有羞耻感，就没有自我约束了怎么办？

万一他下次继续偷钱怎么办？

万一他不止偷父母的钱，也偷别人的钱怎么办？

万一他长大了，由偷发展到抢怎么办？

万一他被抓到派出所怎么办？

小时偷针，大时偷金，那画面太惨我不敢看！
所以打是亲，骂是爱.....

你可以看到，这一切可怕的想象都源于家长对失控的恐惧。好险，好险，这件事情可能有非常恐怖的结果，必须一劳永逸地摆平，所以必须让孩子教训深刻。

劈头盖脸地骂，苦口婆心地劝，旁敲侧击地暗示，恨铁不成钢地掀桌。说不定再打一打。

总要让他好好记住自己是一个烂人，他才会老实本分地乖乖听话。

这样家长才会安全，感到生活又重新回到了掌控。可是，这真是你们想要的结果？

最后再讲讲，不含羞耻的惩罚是什么样。

年前很火的《超级育儿师》节目为我们介绍了这样一种惩罚方式：

一把塑料椅子，叫做「淘气椅」。如果孩子犯了错，父母会简单地告诉他：你违反规矩了，去坐在那里反思。于是孩子坐到淘气椅上，父母给他拧好计时器（几岁就坐几分钟），直到计时器响起来为止，孩子不可以离开椅子。否则，就要重新开始计时。

对一个五岁的孩子，惩罚就是在椅子上坐五分钟。计时器响，惩罚结束。孩子站起来，向妈妈道歉：我错了，我下次不这样做了。妈妈亲亲他，说：妈妈相信你。

你也许会觉得这太轻易了：这样就结束了吗？——这样就结束了。

当然，你不见得使用淘气椅，根据孩子犯错的严重程度，也可以制定更严厉，或者更贴近实际情

况的惩罚措施，我介绍这种方法，想强调的重点在于：

1. 惩罚之前，需要有一个确定的规则，并且确保孩子已经知道这条规则；
2. 接受惩罚，仅仅是因为孩子的行为违反了规则，不是因为他闯祸了，不是因为爸妈心情不好，不是因为他是个坏孩子，不是因为爸妈担心他会走上违法犯罪的道路。
3. 爸妈无须心情沉重，也无须讲太多小孩子听不懂的道理，只管惩罚；
4. 惩罚结束，抱一抱，亲一亲，孩子已经为自己的行为付出代价了，翻页揭过。

这样，已经足以让孩子知道「我的行为是错误的」。

也许你还是皱眉苦思，觉得未免太便宜了孩子。那请问，你希望的究竟是什么呢？

矫枉过正的爱与自由

应该给予孩子无条件的爱吗？

新浪微博上前一段有关于哭声免疫法的争论，也就是「孩子哭了抱不抱」的万年老坑。首先说，我女儿哭了，我是要抱的，但她如果每天半夜哭，那我也受不了，好在她这一点倒还很给面子。这只是我的答案。你要是有别的想法，不抱，比如担心抱了之后会养成坏习惯，那也没问题。因为养孩子嘛，前面已经说过了，贵在适意，你高兴就好。

我比较受不了的，是一副把这个问题上升到宇宙真理之争、不搞出个你死我活来不算完的态度。没错，我指的是一些做心理咨询的同行。对此我发表了一条微博称：「心理医生」对爱与自由的强调，就算存在一些积极意义，也已经到了严重矫枉过正的地步。再加上这类词天然地带有道德优势，很易于被推向极端化，难以自我纠偏，所以危害尤其的大。

显然，这次我是旗帜鲜明地站在「无条件的

爱」的对立面了。

但这当然不是说，我愿意当一个冷漠粗暴、挑剔刻薄、不爱孩子的家长。

我反对的仅仅是这种矫枉过正的态度。好东西，也不是说越多越好。

我爱我的孩子，不希望看到她痛苦，我对这一点毫不怀疑。但同时，我非常理解孩子在成长过程中会（多半是很痛苦地）接受越来越多的规则和制约。——而这两句话，并不冲突。重点就在这里：爱与规则明明是共存的，在育儿专家们对「爱」的无限拔高和推广中（虽然也许只是受众们的误解），这两件事情被放到了水火不容的对立面。其中最关键的偷换在于，把「不希望看到孩子痛苦」变成了「不能看到孩子痛苦」，这一来，他们那激情澎湃、上纲上线的主张，就把「爱」明明白白地等同于：「在行为上迁就孩子的愿望」。

对这种家长，我经常半开玩笑地问他们：「你们家孩子要摘星星怎么办？」

世上有太多我们想做的事情做不到，或不愿意的事情却非做不可。这是世界的规则。

你看大冬天的，谁特么的愿意每天天不亮就从被窝里钻出来？

但是你最后还是钻出来了……又冷又困，瑟瑟发抖。可这并不等于说你不爱自己。

你一边穿裤子一边矫情：「冷死了，老子真命苦……真命苦啊真命苦。」——这就是爱了。

或者你蒙头大睡：「算了算了，大不了今天又迟到算了！」——这也是爱。

不爱自己的人，一边起床，心里一边暴吼：「靠！冷个毛！你特么的出息点啊混蛋！」

或者蒙头大睡，心里一边暴吼：「靠！又睡过！你特么的出息点啊混蛋！」

很显然，你做或者不做，与你爱或者不爱自己

没关系。既可以带着爱和慈悲遵守规则，也可以带着恨和苛责，却一次次迁就自己。后者，正是大部分拖延族的写照。

同样的道理，父母都不忍心听到孩子在幼儿园门口号啕大哭「我要回家粑粑麻麻不要走」，但还是硬着头皮，挥手说宝贝拜拜，转过头默默流泪……父母也不忍心夺下孩子手里的 iPad，不忍心硬把孩子拖到床上睡觉，不忍心逼着孩子打针吃药，不忍心惩罚孩子的错误，可是这些破事儿我们经常是不得不干。干了，当然也不等于不爱孩子。

进一步说，事事都顺着孩子心意的家长，也未必真有那么爱。虽然这么说有些得罪人。

爱是一种情感，而规则是一种行为。爱是无条件的，但规则是有条件的。有条件的规则，可以叠加无条件的爱。

之所以要答这个题，是因为这是我觉得这一点不澄清，只会让误会越来越深。

圣母们正在教养出大量的熊孩子，以爱为名，最终把孩子骄纵得无法融入社会。

在咨询室里，这种例子我已经见过不少。有一些父母，我觉得他们有自己的伤痛：「当初我那祸害父母们就是爱我爱得不够，靠，现在我绝不要让这种事发生在宝贝身上！」可是他们没有得到过足够的爱，当然也就不知道这种情感究竟如何。按照他们的理解，爱，就是低声下气，伏低做小，哄着顺着伺候着，无论如何不能让宝贝哭吧？

事实上，关于无条件的爱，也许最接近的心理学概念来自于罗杰斯对「无条件积极关注」的论述，我百度百科了一下这个词条，看到这样一段描述，虽然算不上是足够准确的定义，但也足以给那些「无条件」爱孩子的父母们作为指导，同时，也有一点警醒的作用：

无条件积极关注是指无条件地关怀，尊重与接纳。

无条件积极关注包括身体的关注与心理的关注两方面。

无条件积极关注并不决定于当事人的行为。

无条件积极关注不等于必须同意当事人的不良行为。

要始终记得，第一句话和最后一句话，是同时并存的。

最难消受是委屈 **最难消受是委屈**

有个女人在我的咨询室里哭了一个钟头，因为她养了两只白眼狼。

她从老白眼狼讲起，讲当年自己风华正茂前程大好，毅然选了这男人付出一片真心，今日的悲剧就此种下因缘——没办法，谁叫自己是这么个好女人？那小白眼狼又是个前世的讨债鬼，从小到大不少让人费心，自己这头白发，这脸皱纹，这副病病歪歪的身体，哪一样不是为他做的牺牲？——谁又叫自己是这么个好妈妈？现在这两东西联起手来造反，一点儿也不顺着她的意思，可真是好心没有好报……

因为家庭矛盾来咨询的虽然不少，但我最害怕的就是这「没功劳也有苦劳，先让我来表一表」的一类。因为她表完这些委屈，证明她是个好人，而全世界都应当对她有所亏欠，接下来又能做什么？除了翻来覆去的指责，就只有无休止的哀怨。所有

真心真意，任它雨打风吹，付出的爱收不回。相比而言，那些「妈个×，当初就是瞎了眼，看老娘一脚踹了你」的同学实在要清爽得多，也不至于闹到咨询室里。

在职场工作久了的人都知道，最麻烦的同事往往不是那些「刺儿头」：你让他吃了点儿亏，他跳起来火冒三丈，跟你死磕到底。这种人看上去很难对付，其实愤怒已经表达完了，没事儿了，事后说不定还找你道歉。日子长了你也摸得准他的脾气，这种人要的是什麼，不要的是什麼，只要顺着他的毛儿捋，什么事都不会有。

长远来看，真正棘手的也是那些默默吃着亏、受着委屈、让你觉得欠他人情、却表现得毫无怨言的好同志。他们越是温良恭俭让，越是让你不安。他们欠得多了，保不齐将来什么时候「吃了我的给我吐出来」。所以老好人做过了头，也会让人感到压力。承受委屈这品质固然是一种美德，实际却也是放出了情感上的高利贷。

我最初做心理咨询的时候，我的督导警告我：要小心那些最让你舒服的来访者，在长程咨询中他

们可能会越来越让你不舒服。这句话的理解可以包括好几个方面，一部分就是针对那些顺从型客户。他们彬彬有礼，笑容可掬，每分每秒都在照顾你的感受。跟他们讨论咨询设置的时候，他们微蹙双眉，犹豫着说「好吧」，那欲言又止的神态暗示着他们颇有顾虑。有时我直接问他们，是否时间不合适，用不用另换一个时段，他们会立刻回应——伴随着宽容的笑——不用，不用，只要您方便就好了。

事实上，换一个时段也并不会让我不方便，对我来说是没有区别的。但我就莫名其妙地欠了对方一个小人情。我甚至不确定他们是否真的有什么不便。

这方面我有一位最极端的来访者，她的作风可以概括为：「有条件要委屈自己，没有条件创造条件也要委屈自己」。甚至被别人请客吃饭这样的好事，她也一定可以找出理由暗示对方（而且一定是在饭后），这顿饭对她而言造成了负担。「哎哟，今天吃辣吃上火」或者「唉，连着吃好几顿火锅有点腻」。不管收到怎样的好处，她都是吃亏的，但她又是个好人，她会笑着安慰你说别往心里去，

没事儿没事儿——这已经不再是宽和忍让的形象了，在别人眼中她完全是一枚自找别扭的怪咖。

她本人并不喜欢这样子，但她甚至说不清为什么会养成这样的模式。「如果别人请客但我没吃好，他们也许还会用别的方式补偿我。」这是她最初的解释。一段治疗之后她反思得深入了些：「我是故意想让他们难受，觉得欠我的，以后跟他们打交道时，就会占据一种优势：那次吃饭我都吃了亏了，你还不让着我点儿么？」

以自找委屈的方式，换得控制别人的砝码，这就是她无意识的算计。对她来说，承受委屈是求生存求发展的必备策略。这种策略是她自幼习得的。在中国，喜欢以自我牺牲的形象来博取地位的父母不在少数，这也算是一种独特的文化现象。我见过很多这样的父母，一面吃饭一面把盘子里的肉挑出来，往孩子的碗里送。这在困难家庭里，不失为一种舐犊情深，但在很多小康之家，还这么礼让就很让人费解。有时餐桌上全是肉菜，挑肉已经没有意义了，但这种父母还是有一种本事，把菜色分出三六九等，把（他们认为）最优质的一份推到孩子那边：吃螃蟹，蟹黄给你；吃鸡，鸡腿给你；吃鱼要

分情况讨论——我认为鱼头不好，就把鱼身子给你；我认为鱼头是营养品，那肯定就反之。多吃了两口好肉的孩子，会怎样去理解这种待遇呢——我接受的这些恩物，都是父母委屈了自己换来的。如此，除了好好孝顺听话，我就再没有更好的报答方式了。而这，可能正是父母没有意识到的期待。

再往后，就会变成故事一开头的那个女人：

「我当初是怎么对你的，你现在对得起我吗！」

「你根本不知道我牺牲了多少……身上的病根就是那时落下的。」

「我已经对你那么好那么好，你现在这样让我多伤心？」

有一部漫画叫《JOJO 的奇妙冒险》，讲一些奇思妙想的超能力故事。有个不良少年的超能力叫「锁」，利用人的愧疚心理在对方的心脏上挂一把锁，把对手折磨得喘不过气来，直到认输为止——

这种策略在现实生活中存在惊人相似的对应。

这就是为什么每次遇到特别忍辱负重能吃亏的人，我都会在心里敲个警钟：这个人是真的不在乎呢（不可否认是有这样的好人），还是他只打算在我心里挂一把锁？判断的方法也不难，只要看他受过委屈的表现。如果一边请我吃肉，一边暗示自己营养不良、荷包不鼓，无论如何又请我不要「放在心上」，我就会提醒自己，为了避免以后麻烦，尽量远离这人为好。虽然一脸吃亏样，心里却琢磨着占便宜呢。

话又说回来，如果对方心里真有这样确切的打算，倒也不失为一桩你买我卖的交易。更麻烦的情况还是在亲情这种神圣的名义下——她忍受委屈，收获权利，占据着道德高地，却自认为是圣徒或者圣母，并且骗得自己也深信不疑。这种情况其实是最容易招致反抗的。因为谁也不傻，难不成你请我吃过两块好肉，我就非得一辈子都受制于你的「爱」么？那我请你吃回来好不好？——问题又在于，你心里这么想，但总是说不出来，因为她委屈得天经地义，深信不疑，早剥夺了你就事论事的权利。你难受，她也不开心。两个人只好僵持下去，

共同被那把大锁锁在一起。

谁先改变

二十五六岁的一大男人在家啃老，一天到晚沉迷网络小说，我怎样可以帮助他呢？

答曰：也别骂他，也别劝他，也别资助他，让他自个面对自个的问题，就是帮他了。

这种情况，并不罕见。大概七八年前的时候，我参加过一个物质依赖（酒精或药物成瘾）的家庭治疗的培训，见识了很多把全家人折腾得天翻地覆的案例。在这个培训中我体会最深的一点，就是学到一个理念：卡在一个问题上的人越多，这个问题就越无解。

这里的「问题」指的是：一个成年人，不能为自己的生活负责。

包括物质成瘾、网络成瘾、赌博成瘾，通常经济上无法自理，要么依靠父母亲友资助，要么举债（包括刷信用卡），要么通过违法手段获取……题

中所说的正是其中一例。

这种情况，被父母、亲人、朋友看在眼里，都着急，所以都忍不住要做两件事。第一件事就是干预：威逼利诱，讲道理，使手段……总之是努力地劝告他摆脱这种有害的生活方式，回到「正常」的世界里来。但这些努力并不像我们想的那样，越多越有用，重复就是力量，一个人劝不动，就十个人来劝。一旦超出限度，只会把问题变得复杂化，甚至会因为厌倦或者情感负疚，更激发了逃避倾向。你们有没有这种经验？有时因为偶然原因耽搁一点事情，催活的人越是反复电话短信邮件 QQ 轰炸，反而就越是回避。本来打算马上就做的，被催得连想都不愿意想起，磨蹭好几天也不想回头（被催稿的各位，你们是这样吗）。

第二件事，则是资助。包括给钱，也包括帮助摆平一些别的困难。这当然都是出于好心，但事实上也会起到反作用。因为让当事人更没有动力改变了。会想「现在这样有什么不好？反正都可以混下去……」反而让现状变得可接受了。可能很多人会说：这个道理我懂，但怎么办呢？总不能真不帮忙吧？他会找人借高利贷，然后要债的逼上门，说不

给钱就打断一条腿，你说我们能不帮忙给吗？……可是你想，放债的人敢借钱给他，不也是冲着你们做后盾么？这当中有很多可讨论的东西，也只能说个大概原则，没法具体展开。

从自己不安生，变成全家不安生。从一个人的问题，变成所有人的问题。

情感上的否定，和物质上的援助。这是爱一个弱者时的本能选择。

可是用这两种方式去「帮助」弱者，反而，会起到维持问题的功能——前者让「回头」面临的心理负担变大了，后者让他们「维持现状」的后果和惩罚减轻了。

像是滚雪球一样，越来越多的人卡在这里，谁都动不了，干着急。

因此遇到这种问题，不要去问「该如何改变他」。人的行为是相互塑造的。首先要改变的，不是他，而是周围人的选择。从放开眼光，把自己的

日子过好开始。如果说，因为「他」的存在，我实在没法把日子过好，那这就是你的问题了——你的生活好不好，必须要依赖于他的行为么？这样的想法，岂不是在他沉重的情感负债上，又吊上了你的一生幸福？

有时，格外的关切和期待，反而像是一种诅咒。反倒是无所谓的态度，才是更好的支持。如果实在做不到，离婚或者断绝亲子关系都行，反而会让大家轻松，都能喘一口气。

对于成年人，资助也不妨断掉，谁也没有义务养谁一辈子。这同样也是对双方都好。

到他穷困潦倒的一天，到他意识到除了自己没有别人可以依靠的时候，他就不得不改变。幸运的话也许会奋发图强，不幸的话也许会流落街头……但哪怕是最坏的情况，他至少可以像个成年人那样面对自己的选择了，是吗？而且他也会欣慰于不必再拖累爱他的人。

所以总结起来：真正的「帮助」应是，情感上，多支持一些；物质上，少补贴一些。

让他轻松点，知道家人朋友对他并没有严厉的期待。

也让他沉重点，知道这个世界只能靠自己去面对。

另外，感谢我的朋友沈东郁老师，提醒我在这个问题后补充一点：

以上所说观点，都建立在一个前提之上，即：这个人具有正常的精神状况和行为能力。

有一些精神方面的问题也可能导致这样的现象，比如抑郁症，甚至更严重的精神疾病，必须送医就诊，通过治疗减轻他的症状。在网上研究该如何帮助他就没有意义。越拖下去，情况可能越严重。如果不能判断到底是哪种情况，那么找医生当面诊断一下是很必要的。

第五小时 | 冷暖自知

做出选择——同时意味着舍弃其他的可能性——是一件异常困难的事。说来奇怪，造成这种困难的，无非利弊两个字而已，理应清爽简洁，没那么多拖泥带水。但偏偏是这两个字，难倒了古往今来多少英雄好汉。因为利弊的背后，往往还掺杂了太多的心理变量。

选择利弊谈

选择利弊谈

人的生活总是由大大小小的选择构成：从今年是跳槽还是继续待在这个单位，到今晚是吃肯德基还是麦当劳，到我应该是现在还是五分钟以后出门，都取决于我们心中或纠结、或果断、或波澜不惊的权衡取舍。选择的同时意味着舍弃。这是一个说起来很简单，实际感受起来却百味交集的话题。某种意义上，我们的选择连起来就是我们的人生。

近来，越来越多的人热衷于给自己贴上「选择焦虑症」的标签。他们认为，要做出选择——同时意味着舍弃其他的可能性——是一件异常困难的事。说来奇怪，造成这种困难的，无非利弊两个字而已，理应清爽简洁，没那么多拖泥带水。但偏偏是这两个字，难倒了古往今来多少英雄好汉。因为利弊的背后，往往还掺杂了太多的心理变量。

我首先想谈的是从众。很多人都听说过一个社会心理学的经典实验：一道简单的问题，参与者有

能力确信地选出正确答案，然而只要实验者的助手们假扮成其他参与者，纷纷指向错误的答案，大部分参与者便也会怀疑自己最初的判断。事实上，要想做出与大多数人不同的选择——或者放弃大多数人都会得到的东西，需要的绝对不仅是智慧。

这是一个听起来顺理成章的谬误：假如我随大流行事，结果好自不必说，就算结果不好，也至少有众人可以与我一起分担；但假如我特立独行而又遇上了坏结果，岂不是我自找的？但是早在几千年前，吕不韦就指出过「我」与「众人」的关系并不是这样一荣俱荣的简单。这位战国时期伟大的商业天才，在谈到经营之道时一针见血地指出：

要想赚钱，就要在众人都不要这件东西时买进，在众人都想要这件东西时卖出。

这个道理是不是很明显？但是千百年来，赚钱的人始终是少数。是因为他们不知道这个道理，还是他们虽然明知如此，却没有自信，按照与众人相反的选择去行事？

想象一下这样一个大学生。他本来自得其乐地

做着自己的事，但如果发现室友起床去了图书馆，便心神不宁。他必须跟着做一样的事。如果室友甲在实习，他也跟着找实习；如果室友乙在做挑战杯，他也跟着做挑战杯；如果室友丙在背单词，他又跟着去背单词。最后的结果就是他做了三件事。他在从众，同时也成了被别人「从」的「众」。最后室友甲、乙、丙发现自己周围的人都做了三件事，都已经胜过了自己，于是他们也只好多做点，再多做点，意图迎头赶上——最后每个人都花了三倍于最初意愿的时间。

第二个阻碍就是舍弃的痛苦。正如我在不背单词的同时所想到的，在我选择一种可能的同时，我就必须舍弃另外很多种可能。而它们可能都是相当诱人的。

我们都希望世界上的所有选择都像数学考卷上的单选题一样简单，有一个正确的选项和其他所有都是绝对错误的选项，然后我们只要学会该怎么解题就可以了。但问题在于，生活不可能这么简单。没有绝对好的选项也没有绝对不好的选项，否则那就不是一个真正的选择。以择偶为例，假如一个人没有那么好的命，直接遇到一个全方面优秀的真命

天子，那你就只能在几个对象中踌躇不决，其中一个长得漂亮，一个学历高，一个家世好，还有一个苦苦地爱着你。你当然希望这些特点都集中到一个人身上，但是很遗憾它们就是分属于几者。任意选择一个，都意味着要断绝和其他几个的可能。你真的舍得舍弃么？

世界上很难找到一个完全不让人犹豫的选择，每个选项里都或多或少有让人觉得诱惑的地方。即使是去商店买衣服，也时常面临着这件价格便宜，但那件款式更好的纠结。有的人纠结到最后，干脆大包小包地把所有选项都拎回来，那是因为他们有钱。但是其他更多时候他们做不到。他们没有那么多资本，更何况很多时候机会只有一次。

一个赚钱多的工作，一个不辛苦的工作，一个环境好的工作，一个有名望的工作。生活却只允许你选出一个，同时舍弃其他一切的可能。你是否真的舍得放手？当你终于做出选择，而这时却几乎可以看到另一份工作已经伸到眼皮底下，唾手可得，丰厚的回报在向你招手，这时你是否忍心闭上眼睛，对它说一声「谢谢，但我已经够了」？

「已经够了」是帮我们做出舍弃的最关键一步。要让一个人能够接受自己舍弃了什么，他必须先弄明白自己究竟获得了什么。而这是很多纠结于选择的人根本没有想过的。这样也好，那样也好，还有很多都很好，但真正的问题在于，你选中的这个好不好。如果不好你可以换，但如果你已经确信它是最好的了，就请你坚定地闭上眼睛。

第三个阻碍则是选择的风险。也许下棋的人对此最有体会。做出选择的同时，就意味着你确定了下一步的计划。而这个计划是否有机会成功，则又或多或少地带有不确定性。当然这个计划可以足够好，可以是你目前所有选择中风险最小的一个，可是这风险仍然不可能被完全压低到零。在充满无常的现实生活中则更是如此。

当我还在念大学本科，选择未来的人生方向时，我放弃了出国，所以也从来没有把精力浪费在英语考试、留学申请上。以事后诸葛亮的角度，我现在很满意于这个选择。但是回想当时，身处于事件之中，又是利益交关的当事人，走出这一步确实经历了很大的心理斗争。「谁知道未来会怎么样？谁敢说我今天舍弃的东西以后就用不上？谁能保证

走这一步绝对不会出错？」这种问题我反复地问自己，但答案永远是没有人能够保证。

我们都希望在选择时有这种保证的力量，或者有一个充满智慧的人，告诉我们如果做出这个选择未来会是什么样，如果做出那个选择未来又会是什么样。如果一个选择和它的前景之间是百分之百的通达，那么选择就不会像现在这样令人困扰。但是生活又一次让人遗憾了，没有人能预知未来，没有人能毫不犹豫地告诉你，这个选择的前景是好是坏。「可能是好的」，「很可能用不上」，「如果不出意外的话……」，最多就是这样了。

于是下一个问题就来了：当我们无法避免风险时该怎么办。对这个问题我们只能说没有办法。因为你躲不过，所以只能接受风险带来的不确定性和焦虑感。这些本来就是选择的一部分。无论你选了一支股票，还是一份工作，还是一个女朋友，你只要咬牙做出了选择，你都必须接受这部分令人不安的东西。之后你当然可以积极地做出努力，去应对可能的变化崩坏，把风险降到最低，但那也必须建立在接受风险的基础之上。

而如果一个人拒绝接受这一点，他便根本没办法做出一个可以说服自己的选择，大学生既想毕业之后找工作，又想出国，也不愿错过保研的机会。于是实习，学英语，又要在实验室里争宠，奔忙如梭，只为了推迟一两年做选择的时间。你看到他们在人生的血拼路上拎满了大包小包，然而囊空如洗。某种意义上说那也是一种选择，因为舍弃了更多。

敢不敢与想不想

如何敢于亮出自己的观点？

我们前面已经讲过社交焦虑的问题，提到过社交是有代价的。根据我的观点，既然要付出代价，那么在多大程度上承担这种代价，与人交往，就是利弊权衡的选择，无所谓正误。但是，一些人对此想得并不清楚，又或者「社交」在社会文化中带有太强的正面价值，因此他们虽然做了选择，却又无法摆脱不满和疑问。例如：「我想变得更敢说，为什么还是不敢？」这种问题乍一听，会让人觉得自相矛盾，难以索解，很容易误以为有一种什么「病」，压扁了我们的胆魄，扯住了我们的舌头。但实际上，仍然只是没想清楚的选择。

可以说，所有「敢不敢」的问题，先有一个前提是「想不想」。

提问的人说，他有些观点是「不系统」的，「图样图森破」的。那么他要想清楚，他真想把这些不成熟的观点示众吗？还是藏拙会更好？——很

显然，两者都有其明智之处。

这就涉及了：明知道观点有可能不成熟，他更偏好给人哪种形象？

一个半吊子，图样图森破，但是自信，敢讲，也许会被当面反驳，也许会被背后窃笑。

或者玩沉默，笑而不语，光听不评，别人摸不清水有多深，也可能会显得很怯懦。

——无所谓哪种比哪种更好，两种形象各有人喜欢，也各有人反感。

把这两种形象摆在一起，任务也就一清二楚了，必须找到一个自己能接受的形象。如果一个人真做出决定：是！我就要选择前面这种形象，我想要信口开河，就想要满嘴胡咧咧！那么培养勇气并不难。对自己说：哥们！从现在开始，你要习惯丢人现眼的感觉！

这是一次对羞耻感发动的战役，目标清晰，动

员明确，方法直截了当：叫上所有你熟悉不熟悉的
朋友，K歌，点上一首《青藏高原》，唱破——如
果你恰好擅长唱高音，那就唱别的；如果你什么都
会唱，那就跳草裙舞……总之，做你最丢脸的事，
并 hold 住。

当大家面面相觑或者哄堂大笑的时候，忍住你
的脸红心跳，适应它。

多参与真心话大冒险，去接受最狂野的惩罚，
颠覆你一贯的形象，越是羞耻效果就越好。

这在心理治疗里，被称为「暴露疗法」。大量
数据证明，这种惊心动魄的方法非常管用。用不了
几次，这个人就可以得意洋洋地享受他那一身放荡
不羁的新形象了。

现在，都这么放荡不羁了，还会没有勇气亮出
自己哪怕不成熟的观点吗？

我不是在开玩笑。假如你以为：「大哥你开什
么玩笑？我打死也不想变成那样的人……」

——那还是收回这个问题，安分守己地维持现在这种沉稳又闷骚的形象好了。

至少这样一来，我们就知道自己并没有什么病，只是做出了最适合自己的选择。要得到点什么，就得先失去点什么。说出话来，就要有被骂、被嘲笑、被看轻的觉悟。勇气并不是问题，问题是取舍。这世界上不存在那样的好事，是可以又勇敢又不用付代价的。

天经地义 天经地义

你有没有遇到过名字被叫错或者写错的情况？

像是这种短信：「松慰现在方便接电话吗？有事想问你。」

也许在其他人看来只是无关痛痒的错别字。可事关自己的名字，怎么看都有点别扭。

这种事当然也没什么可奇怪的。但奇怪的是，有时你没法纠正这个错误。

「方便的。另外，是蔚不是慰。」直接这样回复吗？

也不是不可以……肯定也会有效果，但就是，就是……感觉过于刻意了。

等这件事过了再说呢？过两天发短信过去：

「话说，你写错我好几次名字了.....」

对方还是会错愕吧？纠正一个错别字又不是他这时候关心的话题。为了一件无足轻重的小事，生硬地打破人家预设的行动轨道，这样搞得好像自己太小气一样。

既然一方已经把这件事当成天经地义，另一方要否定必然压力重重。

坐在公交车上，靠着窗吹风，旁边乘客拍拍你：「请问我能不能关一下窗？」你会不会在脑海里有一瞬间念头闪过：「嗯？凭什么要关窗？我要听你的吗？」

坐在公交车上，靠着窗吹风，旁边乘客直接伸手过来：「来让一让，我关一下窗。」会不会一错愕间就让他得手了？那之后就算心里不满，也覆水难收？

如果对后面这种人，你既不平又羡慕.....那么好消息来了：这也是一种可以选择的行为方式！要想

让别人无法拒绝地请你吃一顿饭，技巧并不难。但首先，你必须做好心理建设：

你会因此变成一个非常，非常令人讨厌，帅到没朋友的人……这是这种方式的代价。

技巧一，不能使用疑问句。疑问句不但意味着对方有拒绝的权利，更重要的是，它给了对方思考的理由。「请我吃饭好不好？」这个问号，就会条件反射般激起对方的思考：「好？不好？」就会权衡比较，探索可能的答案，一旦对方开始使用理性，你就已经输了，除非他真的欠你一顿饭。相比之下，「请我吃饭！」这种干脆利落的感叹号则会把他的反应时间压缩到最短。天下武功无坚不摧，唯快不破。占住这一个「快」字，你已经有了三成把握。

其次，不要解释理由。即便你真的有充分的理由，把它们摆出来以增加你要求的合理性同样是缘木求鱼。如前所说，这种方式放慢了你们的对话节奏，让对方拥有了更多思考如何拒绝你的时间。不但如此，过多的解释本身也会让你显得心虚。「你发奖金了，请我吃饭！」听起来不就有些乞怜和不

自信的味道吗？另外，这个理由本身是否经得起推敲也是很重要的。如果对方答上一句「奖金都得上缴给老婆」，连消带打，不但轻描淡写地化解了你的攻势，还让你提不起气来组织下一轮的进逼。

第三，提要求时一定要声东击西，意不在此。「晚上你请我吃个饭，我们顺便把材料整一整」就比单纯「请我吃饭」的成功率高出三分，因为你的重点看上去不像是提要求，而是在讨论工作，这会让对方不好意思打断你。是的，这是我从错别字短信中得来的重要经验。你越是在意其他主题，对方越是不好把你拉到这件小事上。手上的事不要停，该干吗干吗，边做事边提要求的效果更好。坐在公交车上，旁边的人伸手关窗，你鼓起勇气打算跟他打个商量，一转头发现他聚精会神地看着电视，你咬一咬牙，只好把话吞回肚子里。

第四，就像关窗这种事，与其用说，不如直接做。这同样是缩短时间的意思。我曾经对于别人用我的杯子喝水非常介意，但是这种资产阶级的臭毛病，很快就在大学宿舍生活中得到了修理。很多哥们儿从来不说，直接拿起我的杯子就喝，等我刚想阻止人家已经把杯子都放下了——你咬我啊？你

看，思想的巨人和行动上的矮子是要不得的。用不着提前半天就跟别人争论请客问题，到了饭点儿边走边说就可以啦。

最后，整个人放松。眼神不要回避，但也不用直勾勾地盯着。呼吸要平静，表情要自然。要把「请我吃饭」说得像「我请你吃饭」那么轻快和自信。如果让对方察觉到了你的紧绷，他就会警觉。记住，他一旦警觉了，就随时能找出一万条理由拒绝你。最好的杀手不是能突破多少防御，而是根本不会激起对方防御的念头，轻飘飘地已经把尖刀插上了敌人的心脏。这条要和第三条配合使用，效果会更好。

这些是技术层面的分析，真正运用起来，还离不开一门心法，就是「天经地义」四个字。如果你说话还是磕磕巴巴，表情僵硬，眼神闪躲，不但试图列出一大通理由，还用了疑问句，那一定是你内心还没有真正接受这个要求的合理性。只有你先当它是天经地义了，你才可能拿出气势去感染你面前的人。这方面我有一位印象深刻的朋友，一个神一般的人。他大学时的名言是「什么你的我的？你的就是我的！」这是他天经地义的行动逻辑。秉承着

这样强硬的人生姿态，他的铁蹄踏遍了几个年级的男生宿舍……以及女生宿舍，犹如天神临幸人间。凡想在人际互动中获得掌控感的同学，建议先把他的名言默念一万遍，融化到血液中。

记住，他天经地义要请你吃顿饭。

不是因为什么理由，不是因为他加了薪升了职，不是因为你帮过他什么忙，不是因为他心情好，不是因为你心情坏，不是因为你看了本篇专栏。什么都不是。

记住，他就是要请你吃这顿饭。就像天下着雨，就像云遇到风，就像快递要你下楼，就像老板留你加班就是不给加班费，就像晚高峰的出租车就是不理你。

哪有那么多为什么？什么你的我的，你的就是我的。——现在，去吧。

不下台阶 不下台阶

我一直不知道该怎么向老外翻译「下台阶」这个概念。要让他们理解这种情形，先得说明「在台阶上」是一个什么样的状态。个人而言，最直观的形象是一个站在高处的人——比如天台之上——作势下跃，喊着我不要活啦之类的话。自然吓死了旁人，拦的拦，哄的哄，沸沸扬扬……然后怎样呢？他并未死，而是安然无恙地回到平地上，苟活得还挺好……至于怎么回到地上，只要不是「砰」的一砸，就必须要有几步垫脚的台阶了。

台阶可以是一句道歉，一声劝解，一个态度，一次妥协或让步，或者别的什么，总之是个足以让那个人觉得「哼哼，这样还差不多」的东西。「差不多」了，自也就不需要寻死觅活。如果从这个角度来看，「在台阶上」的这类举动，就变成了一场有目的、有获益的政治表演。获利丰厚，但代价也自不菲。自杀，自残，绝交，离家出走……都在此列。

如上这些举动，都是一些过激的冒险的行为，超出了正常生活的范畴。谁也不会吃饱了没事把自己架到那个位置上。凡要采取这种非常规的行动，一定有某种明确的或潜在的诉求，又是通过正常的手段无法实现的。所以必须破釜沉舟，不成功便成仁：这东西我要定了！你到底给不给？不给？不给我真往下跳了！——你要再爱我不够，我就负气离家！你要再不道歉，我就砍手！你要再拖欠我薪水，我就砰的一下，让你登上报纸头条！

某种程度上，这跟绑票有点类似，但跟绑票的性质又有微妙的不同。因为他们「撕票」的人质是自己。把自己摔死，连带溅对方一脸血。这简直都不能算是伤敌一千，自损八百，得说是自损一千，伤敌二十……表面看上去不值，但你得算这么两笔账：第一，这相比于直接索取，在道德上更站得住脚，因为自己也成了某种意义上的受害者；第二，你也不用傻到真的要摔死自己——这不还有台阶可下么？在找到台阶之前，可千万别冲动。

既然已经打定下台阶的主意，那这些人再怎么闹大，也不过是虚张声势。不似胡斐千里追杀凤天南，那叫一个执著，凤财主又是送田产又是赔人

情，台阶也不知给了多少，胡大侠就是一步也不肯下，那是铁了心要把行动落实的。下台阶的心态则恰好与之相反，整套行动从头到尾，就是盼着被阻止的，要真没人给台阶，反倒要害死他了。我在心理咨询里也见过一星期反复割腕十几次的案例，显而易见的，没有任何一次是真正要「自杀」。那些以头抢地的，未必不怕疼；离家出走的，也未必真打算风餐露宿。——但世事没有绝对，如果完全不拿他当真，情况又不一样了。这是一场博弈：如果相信他会撕票，乖乖奉上了赎金，他乐得不用当真兑现；但你硬要是无动于衷，保不齐他也会撕一次给你看看厉害。

有位精神科同行就处理过这么一档子危机：有人要在闹市区跳河，他被请去做调解，在众目睽睽之下被推到最前方，跟跳河的人私聊了几分钟，对方乖乖撤了。围观者叹服：这才是心理沟通的高手！他后来私下透露：自己无非说了几句平常的解劝之言……是对方早就等台阶等得不耐烦，迫不及待地就坡下驴了。

这跳河者其实也算明白人，知道自己并不是真的想死，给个台阶就知道下。在我的临床经验中，

最难办的是那些分明跳不下去，又不愿就此下台阶的病人（大多数是边缘型人格）。有的是不甘心，嫌台阶给得还不够多；有的是做戏做全套，怕轻易收回了威胁，下回这招就不再有效。结果就变成：他们哼哼唧唧一意要往下跳，别人自然拼命往回拽，赔礼啊，哄劝啊，服软啊，安慰啊，什么台阶都给了，恨不得跪下求饶，结果他们反倒闭上眼享受起来：别人哭喊着拽住我，很幸福！我还要再来一次！——你们好好拽紧，我又要跳啦！

后来的后来.....就是我在治疗室见到他们。他们哭诉：那谁谁也不爱我.....他们拽过我一个小时，一个月，要么一年，居然就放手了！——而我也只好叹着气：他们要不放手，你自己能从台阶上下来么？

越反抗，越受制

如何摆脱窥视者？「惹不起躲得起」这句话真的有用么？

你小时候可曾试过被人叫难听的绰号，或是被用其他你讨厌的事物持续骚扰的经历？

你佯装生气，你真的生气，你反抗，恳求，怒骂，扭打，挣扎，谈判，逃跑，伤心落泪，告老师，告家长，找帮手，约朋友……什么招都试了，对方反而更加来劲。就说叫绰号吧，你有天大的本事，嘴毕竟长在别人身上。做一个口型，挤一脸怪笑，也足够恶心你了。

你怒目以视，他嬉笑以对。你们俩就这样卯上了。一个推，一个挡，彼此都用足了劲儿。你以为这是对他最有力的抵抗，殊不知，这有可能对他正是最大的奖赏——假定，他欺负你的目的，就是为了闯进你的生活。提问的这位朋友，遇到的正是这样的情况。

抵抗看似用力，却把自己与「窥视者」牢牢拴在了一起。

那怎么办呢？遇到这样的人，只能束手无策了么？

我经常会被问到这种问题：某某令我抓狂，我想制止他怎么办？这么问的，多半都还是比较年轻的朋友。因为年轻，所以对于人际交往的首要准则还没有切身体会：

只要对方不触犯规则的底线（比如法律），你就无权，事实上也无法，停止他的行为。

如果上升到偷窥，跟踪，恐吓，骚扰，这种地步，那是可以直接报警的。

但从题主描述的情况来看，这位痴情种子，最过分的事也只不过是「痴痴地看着你」（并且只是在网上），那他真的拥有充分的自由。——固然，你会恶心，谁也不愿意被不喜欢的人当做意淫对象。但是没办法，因为任何人，都生而具有意淫任

何人的自由。

这种猥琐虽然让人恶心，但并不会真有伤害。——否则，志玲姐姐早就因为恶心而死掉一百万次了。去淘宝搜一下她的名字看看。

假如志玲姐姐恶心不过，联系到最猥琐的买家，狠狠骂他，你猜结果会怎样？

是的，恐怕你自己也会觉得好笑。

所以年轻的朋友，你需要学习，如何像志玲们冰冰们甚至幂幂们那样……淡定。

淡定的意思，就是无所谓，不影响。反正这位痴情种子没有练成万花筒写轮眼，目光还不能杀人，别说是痴痴地看，就算色色地看，贼贼地看，狠狠地看，只要没动手摸，就不怕。放松，该干吗干吗，就跟没有这号人一样。知乎，微博，豆瓣，都还是做回你自己，以前是怎么玩的就怎么玩。爱说什么说什么，爱关注谁关注谁。该保护的隐私当然要保护，但不是因为有他窥伺，只是最基本的安

全意识。该开放的照开放不误，写写生活，发发随感，秀个美照也没问题。有人愿意当成福利愿意痴心妄想都随他去，了不起就是馋死。

所谓惹不起躲得起，关键是怎么理解这个「躲」字。惯受欺负的小学生，看到欺负自己的同学堵在走廊中间，大惊失色，低着头想要绕开走——结果怎样？反而招起了对方的兴趣。这种「躲」法，跟你的换小号一样，在我看来还是一种变相的「惹」。他虽然一时找不到你的新号，但看到你为他而弃号的行为，就无异于听到你娇滴滴地撒娇：你这人，害死我了！看我的生活被你搞得乱七八糟，讨厌！逼得我呀，连用了好几年的账号都不要了！

这不就是他想追求的结果吗：终于引起你的重视了！他当然会兴奋，会把这当做是阶段性的胜利，心里意气风发。那之后也许会用十倍的努力来搜索你的新号。相信我，他总能找得到。这之后你当然还可以躲，大可以为了他戒微博，戒知乎，乃至戒网，乃至转学，乃至搬家……只是你为他影响自己的生活越大，就越是给了他鼓励。

真正的「躲」，不是视线追踪那种小把戏，而是整个地相忘于江湖。你没法让他忘掉你，但你可以忘掉他。从今而后，不管他说什么，做什么，想什么，看什么，都再也与你无关。他痴情满满地挡在你面前，以为能稍微阻住你的脚步，而你只需飘然穿过，视若无睹。

这时他低头自察，本以为自己张牙舞爪，才知道不过是一团虚空。

多说一句，这样的男生，其实也很可怜的。空怀爱意，却不知道爱人的方式。我小时候，也不知道从哪本书上读到过，追女孩的要诀，就在「死缠烂打」，「没法让她爱你，那就先让她恨你，恨和爱是一体两面」之类，也曾信以为真。到今天，还有不少缺乏恋爱经验的人，拿骚扰当殷勤，拿无赖当诚意，奉行这种粗陋的抠女法则。但愿他们有一天能开窍。

最后总结一下我的观点，回答你的问题，如何摆脱这样的人？

你越是希望摆脱，就越是摆脱不了；

等你无所谓这种人，也不在乎摆脱与否的时候，其实就已经摆脱了。

最后还要恭喜你，无论如何，有人爱总是值得恭喜的。虽然你也许不觉得，但这种经历未必不是其他人所羡慕的。顺祝你下回遇到的爱慕，懂得采取更健康和讨你喜欢的表达。

我以我血溅你脸

我在知乎上回答了一些问题之后，开始收到求助的私信。到后来越收越多，由于时间紧张，已经做不到每信必复，只能优先照顾那些看上去情况较为紧急的，尤其是走投无路的。但这种筛选机制，最后却可能发展出一些始料未及的互动来。

比如有一位，一上来就留给我 QQ 号，希望我上 QQ 陪他聊个天儿。像这种冒冒失失的要求，本来是可以直接不理的。无奈他在信里留了句话：「我想自杀，不是开玩笑」，也没有交代其他情况。我哪里还敢怠慢？不巧看到这封信的时候，又在机场，很快就要登机。就算想要从命，也是有心无力。于是匆匆回信，解释了一下情况，又抄给他一个自杀干预热线的电话（见《自杀救援尝试》）请他拨打，最后郑重叮嘱他珍惜生命云云。

到了目的地，因为不清楚住处是否网络畅通，所以还没出机场，就先上网跟进了一下后续进展。

发现一下子收到这位同学的四封来信。四封信长短不一，文笔散漫，都是想到哪写到哪，随写随发这种。至于主题呢反反复复就在说三句话：

我很惨啊！我真的很惨！请帮帮我，我不得了的惨！

看完这四封信我就放松了，一边摇头苦笑，一边收好 iPad，取行李出机场去也。

是的，你猜对了，他没有死。那之后我们又保持了一阵互动，他反复对我通报惨况，对我的请求也进一步细化到到 30 分钟的免费 QQ 咨询（其实我们光是通信上花的时间都不止 30 分钟了）。不管我怎么向他解释，半小时 QQ 根本解决不了问题，也不管我给他推荐了多少当地的心理咨询资源，也都是充耳不闻。他只是锲而不舍地发信说：我惨啊！今天我又难受了！很想死！加我 QQ 吧，聊半个小时就行！

我扛住了，一直没有加：「抱歉，你低估了 30 分钟对我的价值。」

于是就消停了很长一段时间（估计是预留给我揪心和内疚用的），几个月以后，终于又收到他的回复，语气幽幽的：「呵呵，原来比一条命的价值还大。」

我真的没有 30 分钟空闲么？倒不是，但是我确实不想花时间在与他的互动上。因为我感觉不到他的诚意。对于他来说，「逼人就范」似乎比「得到帮助」远为首要迫切。否则，是不会这样漠视我给他提供的各种重要的求助渠道的（你好歹告诉我已经打过电话了，电话打不通，让人觉得你是真心走投无路了嘛）。心理咨询，首先讲的就是一个动机。遇到这种动机水平的，别说没条件咨询（我们不在一个城市），就算真做起来，也是很难有什么效果的。——但这不是我这篇文章想讨论的重点。我想借这事讨论的，是这位朋友「逼人就范」的方式背后，隐藏的巨大控制力。

这种方式概括起来，其实就是一个「惨」字：我过得比你惨，所以你当然该照顾我！假如发展到极致，则变成一种我也觉得很棘手的情形，曰：我要死！

朋友们，只要你不是反社会人格障碍，或是无可救药的自恋者，谁能够坦然面对他人生命受难？别说我们见不了人死，我们甚至见到普通的惨，都难过得浑身刺痒。力所能及的援助，还不是要多少给多少？所以人死为大，所以落选有安慰奖，所以残疾的乞丐总能讨到钱，所以颤巍巍的老太太上公交车，我们都忙着起身让座。

但前提在于这一切都是我们心甘情愿的，如果发现这背后有胁迫的影子……

比如乞丐钻到你眼皮底下打躬作揖，比如老太太故意在你耳边唉声叹气。

这时恐怕就会暗皱眉头，觉得哪里出了问题：为什么我掏了钱，让了座，却有种不情不愿的反感？——立刻又否定自己：想什么呢！人家都那么可怜了……

可怜是真的。但是，以可怜当武器，对你实施道德绑架，这也是真的。

这种绑架，常常更爱以不这么明显，然而更为日常化的方式呈现。照例还是以虚构的来访者说明吧：旺财同学，家境一般，但也不算特困，可是总有种酸溜溜的「穷人」情结。刚入学就告诉室友：我虽然人穷，但志气不短，那些高帅富们不过是仗着有个好爹娘，等着看吧，呵呵。——听得室友们面面相觑，噎一口冷气。

身为弱者，旺财同学自然被诸多照顾。比如室友买来泡面，晚上加餐，旺财同学就在旁边长吁短叹：泡面好香啊，可是我这个月生活费快花完了，下个月我也买些来吃，呵呵。室友听着怪凄惨，当然义不容辞地赠与一包。大学几年时间，一直都是如此。人穷志不短的旺财同学，不断展现着不幸，而不断心安理得地领受富人室友的援助。其中有一位室友，真心怜惜贫寒子弟上大学很不易，欣赏那种「自强不息」的精神，和旺财同学关系走得很近，暗暗帮过不少忙，请客借钱也都是常事。

说来这位室友，其实和高帅富也不沾边，家庭虽然来自大城市，父母收入也都普通。不过这位同学脑子活，做校园代理什么的，每月能赚不少。也曾邀旺财同学一起做，被一口回绝：「有啥好处？

大头都被资本家给剥削了，呵呵。」总之，这位同学是个靠谱勤快的好青年，加上手头也比较豪爽，这种男孩要是没有女生喜欢，简直都是没道理的。很快地，就和同班的一个女生眉来眼去，两人快要好上了。

之所以用「快要」，是因为这节骨眼儿出了问题——旺财同学，来追求那女生了。

两个好朋友喜欢同一个女人，这种狗血的剧情，居然真出现在现实生活中。更加狗血的是，旺财同学对于室友和女神的「奸情」，居然还是一无所知。

反过来，旺财同学的动向，室友倒是知道得一清二楚。不但因为旺财同学每晚卧谈会上分享他追女神的进展，抒发感慨，并且他和女神的关键对话——自然是 QQ 聊天了——都被女生截屏并转发给了那位室友。姑娘的用意倒不在嘲讽，而是害怕，找男友帮忙出主意：「你看，你看，他这么说的，我该怎么回绝他才好啊？」

想必你也能猜到了，旺财同学，还是一个

「惨」字当头。

像说「对不起，我已经有喜欢的人了，我们还是做好朋友吧」这种话，根本没用。

「呵呵，我知道我配不上你，大家其实都看不起我.....」

怎么样！你忍心这时候说出「是的，就是这样」，落井下石吗？

姑娘是善良的姑娘（也可以说年轻没有经验），只能回应：「没有，不是不是.....」

不是看不起你，你很好的，真的真的，只不过我已经喜欢别人了.....

「呵呵，你不用这么客气，我知道你们心里都怎么想的。」

不是，真不是！#^@&%~*&%.....姑娘心里在咆哮，这该怎么办啊？除非以身相许，否则还真没

办法照顾旺财同学感受了？可是总不能真以身相许吧？

她只好问这边的男友，男友也一筹莫展：「唉，他家境差，自尊心强，如果被他发现我们俩在一起了，肯定受不了……」他们讨论了很久，最终决定将这段好好的恋情，先维持在地下发展，偷偷摸摸地在一起，只为了摆脱旺财同学的视线。

对，来找我咨询的，当然不是旺财同学——而是这位秘密恋爱中的室友。

旺财同学？他的日子好得很。每天卖卖穷，叫叫苦，就换来足量的同情和关注。是人都欠他的情（谁叫你们都过得比我幸福？），小心翼翼地绕着他走，事事顺他的意。他上 QQ 找女神说话，女神始终对他客客气气的，一句重话都不敢说。

他们保持了好几个月的网上联系。旺财同学每天向室友们分享其聊天内容，讨教各种建议。那室友也只好苦着脸，帮他提供明知不可能的方法，追自己的女友。有一次和女友网上聊天，然而女友刚找借口跟旺财道了别，却不小心让旺财逮住了现

行。后者有些动了疑心，怀疑女神「喜欢」的人就是自己这位好友，于是大有被背后捅刀子的惊怒感，找上女神盘问。姑娘也有点慌神，支支吾吾了一阵。旺财同学再难以忍受：「原来我在你心里什么都不是！」下着大雨半夜冲出了宿舍，整夜未归。这件事惊动不小，全宿舍出动把旺财找回来，好说歹说才让他冷静下来。室友和姑娘惊魂未定，道歉之余，更打定主意，以后要小心行事，不能再被旺财抓住把柄。

可是他们也觉得不对劲：凭什么啊？谈个恋爱，为毛聊个天都要提心吊胆？

明明是你情我愿的相爱，为毛我们会觉得有亏友道良心不安？

按照这样去想，一个人的痛苦，若要挖掘，也蕴藏了无穷的可利用的价值。稍一炫示就可以站上道德的高点，假如再动动脑子，可以收获的利益就更为可观。围棋当中有外势和实地之分，以不幸示人，大概便颇有「舍地而取势」的算计。所以文章开头的发信者，绝不愿听我劝告，打一通电话解决问题，而旺财同学也必不会做校园代理。否则，也

就失去他们赖以行走世间的「势」。我唯有惨，才能以头抢地，以头抢地，才能溅你一脸血。凭这惊心动魄的血，我也就可发号施令，而莫敢不从。

于是这样的不幸者，或自以为是的不幸者，也算在人际中无往而不利。

但换一面看，旺财同学注定会悲剧。无论如何，女神不会因为同情就眷顾他。他凭借自己的不幸，诚然大概不会遭到拒绝，但也绝对无法获得承认。而更要命的是，他的所得都来源于不幸，也就没法抛弃不幸，只好与不幸如影随形。这样的代价无论换到了怎样的好东西，也只能是绝望的，并终生绝望下去。——这就好比一个善于哭穷的乞丐，他可以讨来很多钱，但为了保持讨钱的资本，他一辈子都不能花。

这就是我们经常看到有的苦逼的人，为什么只能永远苦逼下去。

对了，这个故事的最后结局：天下没有不透风的墙，室友的地下恋情，最终还是传播开了。旺财同学终于又祭出大招：我要死！那位室友，为此惊

恐得不得了，但也没有拱手割爱的可能。所以伴着咨询，提心吊胆地伺候了一个学期。半年之后，终于有些看透了，此后旺财同学再说什么狠话，也不再往心里去，跟女朋友手牵手过甜蜜日子去了。你看，这也是这种方式的弊端之一：总有一天，是会让人腻歪的。

也可以不悲观

人在北京，30 岁了，实在买不起房，对生活感到悲观，怎么办？

有人说：30 岁了还买不起房，没法不悲观。但其实，悲观与否也可以是一个选择。

先来说说这种悲观的背后是什么吧。我们的身边都有很多 30 岁就住上自己房子的幸运的家伙，他们也许是富二代，也许是早生了几年赶上了房价起飞前末班车的七零后，也许是老家那些甘于平淡的老同学。老实说，跟这些家伙打交道真的不是什么好差事，因为他们的存在本身就证明了你的失败。他们幸福洋溢的笑容无论是为了显示幸福，或为了掩盖不幸福，对于没房的同龄人而言都是见血的一刀。老被这么捅刀就会产生一个错觉：

30 岁还没买上房，是一件非常失败，非常恐怖的事情！

进一步的，如果对此做一个线性的推测，这个

想法还可以变得更绝望：不光 30 岁买不上房……31 岁也买不上，32，33 岁也买不上……40 岁也买不上！房价在无止境地涨，快于收入的上漲水平，越来越买不上！……天啊！世界坏掉了！怎么可以这样！

这么来看，悲观好像是有充分理由的。但如果一个人想要悲观，他永远可以找到充分的理由。这个世界上的理由太多了，选择哪些，不用哪些，完全是个人的自由。对提问的这个人来说，他心里的想法其实也经过了主观的筛选，那些没有被他注意到的事包括：他健康、自由，可以做任何自己想做的事情；他的年收入有 20 万，比很多同龄人强（我知道有反例，但我说的这句话起码是要承认的）；他在北京租房可以过得很轻松，而很多人还要东拼西凑地攒房租；他在老家已经有一套自己的房子，这么好的退路，很多人没有。

我们的父辈，在他们 30 岁的时候，基本还住在单位集体宿舍里，有的两夫妻挤一间房，中间挂一个帘，有的大冬天的还要出门上厕所，洗澡也在公共澡堂……我们大多数人现有的居住条件，对他们来说已经是天堂。如果让当时的他们算一算，什么

时候才能有我们今天的条件？他们也许会更悲观。——但他们并没有。可见，悲观与否是可以选的。

是，他过得不算好，但是凭他现有的条件，有吃有穿有住有玩，选择的余地还大得很。

当然他可以有自己的判断标准。也许以上说的这些我们都清楚，但我们就是不太想接受，因为我们希望对自己的要求更高一些。这没问题，因为既然是一种选择，采取一种更严苛的生活态度似乎也没什么不对。但我自身的体会是，仅仅因为没房这一现实，过分沉浸在悲观、绝望的情绪中，乃至自我怀疑，自我否定，未来的代价也许是我们不想支付的：

1. 视野会变得狭窄，创造力和才能很容易受到限制；

2. 束手缚脚，不敢尝试，错过很多潜在的机会；

3. 可能会有一种急于求成的心态，导致更加容

易疲惫，受挫，精力损耗；

4. 失去自信，失去与人交往时的从容自如，尤其是在有房的人面前；

5. 遇不到爱人，没错，但不是因为没房，而是因为「没房的我不会有人跟」的心态；

6. 因此而怨恨这个社会，而社会只会把我们的敌意反击给我们自己；

7. 钱会变得过分重要，以至于会在运作现有的资本时自动生成一些不必要的阻碍——比如，提问的人说他有在六环买房的实力，但他不买。为什么不买呢？就算地段偏，房子小，起码聊胜于无吧？而且将来还可以再换。我想唯一的理由是：害怕将来跌价——这其实才是买房最大的阻碍（事实证明，相比于提问那时，现在六环的房价也涨了很多了）。

长此以往的结果就是我们会越来越发现自己活得辛苦：升职慢，机会少，人际关系平淡，生活缺

乏希望，不怎么讨女人喜欢，而且.....可能还会后悔自己当时没买一套六环的房子。这一切，都始于在过去的日子里，我们选择用沉重的心态去看待没房的事实。

我见过不少凭着自己奋斗买房，或者即将买房的年轻人，他们有一个共同的特点：不管他们是在没钱还是有钱的时候，都把精力用来做自己该做或者想做的事情，没有人卯上劲跟房子过不去，更没有人把它当做生活的主要问题。对他们来说，房子只是这么一个东西：「擦，这么贵啊，买不起」，「租房住也蛮好的呀」，「咦，买个小房的首付也够了，干脆买一个吧」，「又有余钱了，换个大点的吧」.....无非是发展过程中捎带手的一件事。

一句话，轻松的人最终会把日子轻松地过下去，苦逼哈哈的人会把日子苦逼哈哈地过下去.....这都是自我实现的。

最后的最后，再说一句：朋友，既然我们都选择留在北京玩 hard 模式，也都知道 hard 模式意味着什么.....那么我们下这个决心，一定是有我们特别的理由。请你好好回想一下最初决定留京的瞬

间，然后扪心自问，现在的悲观，会不会有一点辜负了我们最初的心意？

返场：只管去做 如何养成基本的社交习惯？

这是一篇写于新年伊始的答案。

一个人对自己有很多悲观的想法。但他没有意识到的是：想法并不等于事实。这个道理我们都听说过，但我直到去年参加了一个工作坊，花了一周时间，和自己头脑里的各种乱七八糟的想法打过交道，才算是真正理解了这句话的意义。我记得有一天课上，我们的老师，一个七十多岁的老头儿，在讲台上维持着一个拉伸肌肉的瑜伽姿势。一段时间之后他说，他感觉如果再不改变姿势，身体的酸痛就要到极限了。——但他话锋一转，说：这不等于说他真的就不行了，那只是脑子里的一个想法。其实他始终有两种选择：

相信他的这个想法，或者不鸟这个想法。

选择后者，他完全可以不改变姿势，再坚持一秒，然后再坚持一秒，再一秒。

也许脑子里的想法会越来越暴躁，「不行了，真撑不住了」，那又怎样，只要不鸟它。

你有没有试过不鸟你的想法？没有的话可以试试，不难，而且成功之后蛮爽的。

随它怎么鬼吼，就是不鸟。最后你会发现它很弱的，除了鬼吼之外什么也做不了。

你现在的情况就是想法太多：「眼神没跟人对上或者对方没听见我声音说明我没法跟人打招呼」，「打招呼自己累别人也累」，「愣头青」，「常常犯低级错误」，「容易发晕」，「情绪不稳定」，「学习新知识要了我的命」，「不像一个大学生」，「没有特别的爱好」，「混日子」……它们在你脑子里横行霸道，耀武扬威。你就像一个被欺负惯了的顺民，唬得六神无主不说，甚至连一丝反抗意识都没有……老实说，有些想法根本都没什么说服力，我都不知道它们是怎么唬住你的：打招呼自己累别人也累？学习新知识会要了你的命？……这些听上去都有些荒谬了。有一天脑子里要是产生一个想法说「我是超人」，你会把内裤穿外面

吗？

你也许会觉得是我把事情想得太简单了，你的想法都是建立在事实基础上的。

其实这无所谓，重点在于，只要是想法你就可以不鸟，然后该干吗干吗。

比如，你想养成一些「基本的社交习惯」，从热情礼貌地对待别人开始。你觉得这很难。

其实只要对着镜子练习一下你的笑容，你的眼神，你的说话方式，你的语速音量。

等明天出门的时候，对每个你遇到的熟人笑，大声说「××，新年快乐」。这一点都不难，张张嘴，招招手，笑一个，不计后果，不管好坏，很简单就能做到对不对。

但是在整个过程中，你的头脑里都会翻滚着各种各样凶巴巴的虎豹雷音：「这不行吧！」「我不是这么个人呀！」「他们会不会觉得我脑子锈

了？」「今天心情不好，还是明天吧！」「根本笑不出来！」「好傻啊！」「这样会不会让人家觉得很讨厌？」「我一直都很颓呀！」……这些声音回响在你心里，也许会让你深受困扰。我承认，这些声音确实非常扰人，而且有时会让你信以为真。但好消息是它们也就这些力量了，只要你不当回事，它们做不了别的怪。不会真的扯住你的嘴角，堵住你的喉咙，让你笑不出来，说不出话。

所以你看到了，你立刻就可以用热情礼貌的方式对人，唯一的障碍就是你的想法。

准确地说，唯一的障碍就是你还没有学会不鸟那些想法。

你在知乎上提问。你的目的——按照你的原话——是「希望通过大家的回答达到效果」。这句话，其实很偷懒的。你会发现不管大家回答得多好，天花乱坠顽石点头也好，心里默默地点上一万个赞也好，如果你看完了只是感慨地关掉网页上床睡觉，也是绝对不可能「达到效果」的。绕了一大圈，最后可以依靠的人只有你自己。这番话，说起来很鸡汤，但鸡汤之所以为鸡汤，是因为它没有也

不可能有干货。我随便一写，你随便一看，我们双方都没投入什么，所以根本就没意义。也许你看到这里，觉得我写的有道理，也许你觉得只是废话鬼扯，但这其实也没意义。因为就像我开头说的，不管你怎么想，你也始终有两种选择：

一是维持现状，二是试着热情地对别人说一声新年快乐。

现在，亲爱的读者，这本书你已经读完了。感谢你的耐心，一直坚持到这里。

虽然早已不再是新年，但是合上书页的一瞬间，也可以看做是一段新生活的开始。不知道这几个小时的阅读体验，让你感觉如何。也许它为你带来了一些想法，也许它扰乱了你的一些想法。而我把这篇回答放在这里，是想说：想法并不重要，你只管去做。

再会，祝你永远满意下一刻做出的选择，祝你新的生活快乐。