



心理学与人生

受用终生的实用心理学

隋岩(知名心理作家)◎著
京师心智(专业心理教育机构)◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



一位著名的主持人曾经在节目中笑言道：“我家小区的保安每天都在和我探讨哲学的原始命题——你从哪里来？要到哪里去？”虽是笑谈，却也中肯。的确，“我是谁？”“我从哪里来，要到哪里去？”这是哲学中的重大命题，同时也是每个人在一生中都会质问自己的问题。

如果将这个问题抛给生物学家，他应该会从海洋出现生命讲起，从东非大裂谷一直讲到《物种起源》；抛给物理学家呢，他可能会说，生命不过是物质的组合；抛给数学家呢，他会说生命是一种特殊的数字集合，而人类的代号是 250；如果抛给心理学家呢，他大概会说，我同意他们的意见，但是……心理学也有一种独特的看待生命的角度。

在心理学看来，生命的起源便是“生”，生命的终结便是“死”，在这中间的几十年间，称其为生命的过程。然而，由生到死，由盛到衰，由年轻到年老，就是一个不断变化的生物进化过程，也是物质重组的过程，更是数集交替的过程。心理学可以成为任何一段人生的良师益友，每一个生命从出生到死亡的过程，都有心理上的发展变化提供见证。

人类的生命开端，往往带着太多的脆弱和不安，为此，人类需要比马多花费 15 倍的时间、比猴子多花费上百倍的精力，才能进入成熟阶段。在此期间，身体、健康是生命质量的重要保证，所谓身体是革命的本钱，如果开端就被命运将了一军，生命过程也会变得异常艰难。



当然，作为高级灵长类动物的我们，自然会让生命停留在吃喝拉撒这种低等动物的生存状态。个体的人格得到发展之后，不管是什么人格类型的人，总要面对相同的问题：成长的烦恼、个体和社会之间的关系、人生的方向、内心情感等，当生命之光黯淡下去，死亡也是任何人都无法躲避的关卡。

这本《心理学与人生》探讨的就是这些人生中的重大问题与心理学的关系，或者说，这本书是从心理学的角度重新解读了生命中的每一个环节。如果你此刻经受贫穷，那你知道为什么贫穷吗？如果你此刻自卑怯懦，那你知道为何如此吗？如果你怨恨父母，无法爱人也不曾被爱，你知道症结在哪里吗？

说实话，即使在最新的研究中，这些问题依然是心理学界难解的谜题，即使层出不穷地出现了各种各样的说法，也都只是众多争论声中的一个。《心理学与人生》这本书并没有试图解决这些问题，或者罗列出所有的既成答案，对于每一位读者来说，将这些生活中最容易被忽略，却往往也是最本质的问题提出来，然后进行思考，便是这本书的意义所在。

如果说笔者也曾试图援引些许观点，来表达自己的思考，那不过是抛砖引玉罢了。就像心理学存在的意义一样，心理学家或许无法解答人类心理的所有疑惑，却往往会将心理世界中最容易被忽视的部分呈现出来，让更多人在这些问题中映射出自己的内心。

《心理学与人生》并没有承袭某一个心理学派的观点，甚至各个章节之间彼此联系不大。于是，作为读者的你可以随意翻到第 34 页，或者第 85 页，在一篇短小文章的导引下，开始回看自己的生活。如果你中规中矩地从第一页看到最后一页的话，定会经历一次从生到死的深刻思考，而这，便是笔者的意图所在。

第一章 脆弱不安的生命——人生的开端 / 7

进化论撞上心理学——进化心理学 / 8

天各一方的双生子——行为遗传 / 10

葡萄成熟时——早熟 / 14

从小吃到大——营养与饮食 / 18

无人能长生不老——身体、健康与衰老 / 21

人可以活过 120 岁吗——长寿村的秘诀 / 24

十月怀胎——妊娠的文化信念 / 27

人之初，性本穷——为什么贫穷？ / 30

第二章 还我本来面目——自我、同一性和人格 / 35

变相的金·凯瑞——人格面具 / 36

找到你的 OCEAN——人格特质 / 39

腼腆的瑞典人——人格中的文化因素 / 42

神秘九角星——九型人格 / 46



我是谁——自尊和自我概念 / 50

江山易改本性难移——自我同一性 / 53

成为内心的观察者——自卑与超越 / 57

每个人都有吸引力——测评你的人格 / 60

一人分饰几角——角色冲突 / 64

第三章 人生的三路向——道德、价值观和宗教 / 67

海因茨难题——儿童道德观的发展 / 68

非理性选择——道德的起源 / 71

道德文化之对比——美国与印度 / 74

波士顿爆炸案——炸毁的是美国价值观 / 77

少年派的奇幻漂流——困境·信仰 / 80

宗教之神秘——祈祷仪式的意义 / 84

温暖自己一点点——宗教与心理慰藉 / 87

第四章 成长的烦恼——童年、生活方式和父母教养 / 91

三岁看八十——童年的终身作用 / 92

美好之外还有规则——孩子的睡前故事 / 95

不再让你哭泣——情绪与亲子关系 / 98

对话心中的小孩——为什么你没有同理心 / 101

你个没出息的东西——隐形的精神虐待 / 105

最爱的人已远走——隔代教养 / 108

我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序 / 111

第五章 发现另一个世界——个体与社会文化 / 115

F 与 M 之外——伪娘与假小子 / 116

脆弱，你的名字是女人——性别歧视 / 120

大陆人与海洋人——人格的文化差异 / 124

从奋斗到蜗居——态度和社会认知 / 128

做淑女还是做妖精——他人印象的影响 / 132

转角遇到达西先生——傲慢与偏见 / 136

一种思维战胜另一种思维——骗子 / 140

爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式 / 144

心灵强健日记——服从与反抗 / 147

第六章 与你同在的日子——隐匿的个人成长 / 151

你其实不懂孩子——情绪的发展 / 152

亲密关系的未来式——依恋与回避 / 155

今夜无人入眠——失眠症 / 159

“木有工作状态”——选择生活 / 162

朋友说，你又胖了——胖子的苦恼 / 166

谁都不和我聊天——人际沟通 / 170

给你一个熊抱——非言语沟通 / 173

第七章 无处安放的内心——身份与灵魂 / 177

你是正常人吗——何谓正常 / 178



遗落的天使——梦旅人 / 181

疯狂的天才——得失只在一线之间 / 185

“啊——呜——”——愤怒的小鸟 / 189

人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑 / 192

第八章 深知身在情长在——友谊、爱情、幸福 / 197

闪闪发光物，并非尽黄金——亲密关系 / 198

和 Sheldon 成为朋友——交友策略 / 201

剪不断，理还乱——理性爱情 / 204

幸福的拾荒者——何以幸福 / 207

寻找幸福坐标——比较与幸福 / 210

第九章 当死神渐渐走近——死亡与悲痛 / 213

临其穴惴惴其栗——死是生命的一环 / 214

你怕死吗——不同年龄对死亡的态度 / 217

羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡 / 220

刺猬的优雅——死亡也是偶然 / 224

拒斥毫无意义——直面死亡，而不是逃避 / 227

极端的死亡方式——自杀 / 231

入殓师——死亡的仪式与哀思 / 234

一位著名的主持人曾经在节目中笑言道：“我家小区的保安每天都在和我探讨哲学的原始命题——你从哪里来？要到哪里去？”虽是笑谈，却也中肯。的确，“我是谁？”“我从哪里来，要到哪里去？”这是哲学中的重大命题，同时也是每个人在一生中都会质问自己的问题。

如果将这个问题抛给生物学家，他应该会从海洋出现生命讲起，从东非大裂谷一直讲到《物种起源》；抛给物理学家呢，他可能会说，生命不过是物质的组合；抛给数学家呢，他会说生命是一种特殊的数字集合，而人类的代号是 250；如果抛给心理学家呢，他大概会说，我同意他们的意见，但是……心理学也有一种独特的看待生命的角度。

在心理学看来，生命的起源便是“生”，生命的终结便是“死”，在这中间的几十年间，称其为生命的过程。然而，由生到死，由盛到衰，由年轻到年老，就是一个不断变化的生物进化过程，也是物质重组的过程，更是数集交替的过程。心理学可以成为任何一段人生的良师益友，每一个生命从出生到死亡的过程，都有心理上的发展变化提供见证。

人类的生命开端，往往带着太多的脆弱和不安，为此，人类需要比马多花费 15 倍的时间、比猴子多花费上百倍的精力，才能进入成熟阶段。在此期间，身体、健康是生命质量的重要保证，所谓身体是革命的本钱，如果开端就被命运将了一军，生命过程也会变得异常艰难。



当然，作为高级灵长类动物的我们，自然不会让生命停留在吃喝拉撒这种低等动物的生存状态。个体的人格得到发展之后，不管是什么人格类型的人，总要面对相同的问题：成长的烦恼、个体和社会之间的关系、人生的方向、内心情感等，当生命之光黯淡下去，死亡也是任何人都无法躲避的关卡。

这本《心理学与人生》探讨的就是这些人生中的重大问题与心理学的关系，或者说，这本书是从心理学的角度重新解读了生命中的每一个环节。如果你此刻经受贫穷，那你知道为什么贫穷吗？如果你此刻自卑怯懦，那你知道为何如此吗？如果你怨恨父母，无法爱人也不曾被爱，你知道症结在哪里吗？

说实话，即使在最新的研究中，这些问题依然是心理学界难解的谜题，即使层出不穷地出现了各种各样的说法，也都只是众多争论声中的一个。《心理学与人生》这本书并没有试图解决这些问题，或者罗列出所有的既成答案，对于每一位读者来说，将这些生活中最容易被忽略，却往往也是最本质的问题提出来，然后进行思考，便是这本书的意义所在。

如果说笔者也曾试图援引些许观点，来表达自己的思考，那不过是抛砖引玉罢了。就像心理学存在的意义一样，心理学家或许无法解答人类心理的所有疑惑，却往往会将心理世界上最容易被忽视的部分呈现出来，让更多人在这些问题中映射出自己的内心。

《心理学与人生》并没有承袭某一个心理学派的观点，甚至各个章节之间彼此联系不大。于是，作为读者的你可以随意翻到第 34 页，或者第 85 页，在一篇短小文章的导引下，开始回看自己的生活。如果你中规中矩地从第一页看到最后一页的话，定会经历一次从生到死的深刻思考，而这，便是笔者的意图所在。

第一章 脆弱不安的生命——人生的开端 / 7

进化论撞上心理学——进化心理学 / 8

天各一方的双生子——行为遗传 / 10

葡萄成熟时——早熟 / 14

从小吃到大——营养与饮食 / 18

无人能长生不老——身体、健康与衰老 / 21

人可以活过 120 岁吗——长寿村的秘诀 / 24

十月怀胎——妊娠的文化信念 / 27

人之初，性本穷——为什么贫穷？ / 30

第二章 还我本来面目——自我、同一性和人格 / 35

变相的金·凯瑞——人格面具 / 36

找到你的 OCEAN——人格特质 / 39

腼腆的瑞典人——人格中的文化因素 / 42

神秘九角星——九型人格 / 46



我是谁——自尊和自我概念 / 50

江山易改本性难移——自我同一性 / 53

成为内心的观察者——自卑与超越 / 57

每个人都有吸引力——测评你的人格 / 60

一人分饰几角——角色冲突 / 64

第三章 人生的三路向——道德、价值观和宗教 / 67

海因茨难题——儿童道德观的发展 / 68

非理性选择——道德的起源 / 71

道德文化之对比——美国与印度 / 74

波士顿爆炸案——炸毁的是美国价值观 / 77

少年派的奇幻漂流——困境·信仰 / 80

宗教之神秘——祈祷仪式的意义 / 84

温暖自己一点点——宗教与心理慰藉 / 87

第四章 成长的烦恼——童年、生活方式和父母教养 / 91

三岁看八十——童年的终身作用 / 92

美好之外还有规则——孩子的睡前故事 / 95

不再让你哭泣——情绪与亲子关系 / 98

对话心中的小孩——为什么你没有同理心 / 101

你个没出息的东西——隐形的精神虐待 / 105

最爱的人已远走——隔代教养 / 108

我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序 / 111

第五章 发现另一个世界——个体与社会文化 / 115

F 与 M 之外——伪娘与假小子 / 116

脆弱，你的名字是女人——性别歧视 / 120

大陆人与海洋人——人格的文化差异 / 124

从奋斗到蜗居——态度和社会认知 / 128

做淑女还是做妖精——他人印象的影响 / 132

转角遇到达西先生——傲慢与偏见 / 136

一种思维战胜另一种思维——骗子 / 140

爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式 / 144

心灵强健日记——服从与反抗 / 147

第六章 与你同在的日子——隐匿的个人成长 / 151

你其实不懂孩子——情绪的发展 / 152

亲密关系的未来式——依恋与回避 / 155

今夜无人入眠——失眠症 / 159

“木有工作状态”——选择生活 / 162

朋友说，你又胖了——胖子的苦恼 / 166

谁都不和我聊天——人际沟通 / 170

给你一个熊抱——非言语沟通 / 173

第七章 无处安放的内心——身份与灵魂 / 177

你是正常人吗——何谓正常 / 178



- 遗落的天使——梦旅人 / 181
- 疯狂的天才——得失只在一线之间 / 185
- “啊——呜——”——愤怒的小鸟 / 189
- 人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑 / 192

第八章 深知身在情长在——友谊、爱情、幸福 / 197

- 闪闪发光物，并非尽黄金——亲密关系 / 198
- 和 Sheldon 成为朋友——交友策略 / 201
- 剪不断，理还乱——理性爱情 / 204
- 幸福的拾荒者——何以幸福 / 207
- 寻找幸福坐标——比较与幸福 / 210

第九章 当死神渐渐走近——死亡与悲痛 / 213

- 临其穴惴惴其栗——死是生命的一环 / 214
- 你怕死吗——不同年龄对死亡的态度 / 217
- 羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡 / 220
- 刺猬的优雅——死亡也是偶然 / 224
- 拒斥毫无意义——直面死亡，而不是逃避 / 227
- 极端的死亡方式——自杀 / 231
- 入殓师——死亡的仪式与哀思 / 234

第一章

脆弱不安的生命——人生的开端

“生”使得“人生”成为可能，这脆弱不安的生命作为人生的开端，使出生与死亡、个体与社会、道德和法律具有意义。然而，个体终究在微暗的时光中，过着重复的生活，思考着干瘪的问题，就像晋侯在《表象的时间》中写的一样：“时间是微暗的：上工、下工、饭、寐，生计不能延误，重复着。”





进化论撞上心理学——进化心理学

早在 1859 年，达尔文就提出了自然选择的进化理论。自然选择的过程使得最适应环境的物种个体得以在地球上生存和繁衍，并且将环境塑造的特征继续传递给下一代。一个典型的例证就是鹰的爪子——锋利而尖锐的爪利于其进行捕食。人类世界中的亲子关系也有异曲同工之妙，比如抚养者和婴儿之间建立起来的亲密关系，保障婴儿更偏爱留在抚养者身边，从而使其远离危险，增加了婴儿的存活率。妇女在怀孕初期的妊娠反应，无法食用某些食物以及极容易出现呕吐现象，也是人类适应环境的进化行为。

达尔文的思想初次问世之时，便在整个欧洲，甚至全世界造成了轰动，在科学界内外都引起了巨大的争论。科学界内部并没有质疑进化论的成立与否，因为进化的事实已经确凿地证明了进化理论的合理性。但是，科学家们在进化速度、人类进化历程等方面依然存在分歧。

在科学界外部，则是宗教与科学的争论。宗教是最有影响力的一个领域，也是民众感受最多的部分。在民众知识贫乏的时代，神学向来是统治社会的根基，达尔文的科学知识打开了人们思想的大门，也惹怒了教会，因此，进化论一度被宗教人士污蔑为“亵渎圣灵”的邪说。

一百多年过去了，人们的思想愈加开化，达尔文的观点逐渐为科学界和全社会所接受，进化论也成为解释人类行为的理论框架，甚至发展出生态遗传学、人类进化论、分子进化等多个研究领域。心理学的新分支——进化心理学则在进化论的基础上研究心理学，强调适应、繁殖和“适者生存”等概念对人类行为的影响。进化心理学近似“心理学”和“进化论”的杂交产品，在原本两个赫赫有名的学科领域基础上发展起来，因此从诞生之日起，进化心理学就有些像“星二代”，顶着巨大的光环，引来了众多的关注。到了21世纪，进化心理学的热度似乎降了下来，却尚未完全变成“过气的明星”。因为，它确实解释了诸多生活中常见又难解的问题。

进化心理学，顾名思义，就是以进化的视角来理解人类心理。比如说，人为什么怕蛇？人紧张时为什么出汗？女人为什么挑剔配偶？男人为什么喜欢妻妾成群？在生存、繁殖、亲密关系和性行为方面，进化心理学都可以给出相应的解释。很早以前，这些领域还是人迹罕至，到了进化心理学这里，好像一切都有了答案。

进化塑造了人类的身体，也塑造了人类的大脑和意识，包括进取心、恐惧表现甚至择偶方式。当我们的祖先还在草原上或者森林里捕猎时，男人通常都要有强健的体魄，以及奔跑、跳跃的能力和一定的空间辨识度，具备这些素质的个体更容易在野外的环境中生存下来，能够带回更多的食物，当然，也更能够吸引配偶。这样一来，这些优秀的身体、心理特征就更容易传递给下一代。这也是人类一夫多妻制的一个重要原因。

近年来，进化心理学开始涉及人类发展的领域，并且有越来越多的人开始采用进化心理学的概念来解释个体发展中的变化。比如人类拥有一个比任何灵长类动物都要长的青少年期，为什么呢？因为人类需要时间不断地完善大脑，学习人



类社会积累的技能 and 经验。学前的男孩子喜欢参加混战的游戏，女孩子则喜欢玩娃娃、过家家，这些都是进化的趋势。混战游戏为男孩子成年后参与打仗和捕猎做准备，女孩子成年后则成为下一代的主要抚养者。

有时候，进化的机制也变得和社会发展不太适宜。早期的食物匮乏导致人类习惯食用高热量的食物，甚至有暴食倾向。在食物匮乏的年代，这样的习惯保证了个体存活；在食物充盈的时代，这却变成了肥胖症普遍发生的原因。此外，随着人类年龄的增长，进化的优势也在逐渐变小。

自然选择为生存、繁衍这些行为提供了便利，却没有照顾到成年中期、成年后期和老年期的人类行为。个体在老年期往往会遇到许多疾病和非适应的情况，比如心脑血管疾病、阿尔茨海默症等。毕生发展心理学家巴尔特斯特给出的解释是，自然选择只对人类的前半生起作用，如果阿尔茨海默症多以 20 岁的年轻人为侵袭对象，进化早就将其消灭掉了。

当进化心理学的研究者对人类行为提出各种基于自然选择的猜测和设想时，一个永远无法回避的问题就是人类行为的遗传性。无论是身体结构，还是意识、思想和语言，生理基础的进化都是文化发展的一个重要前提。正因为如此，任何人都不可武断地推论：人类的社会行为是生物进化的结果。为了调和两方面的对立，心理学家班杜拉提出了“交互作用”的观点，承认个体的发展来自环境因素和生物因素的双重影响。

天各一方的双生子——行为遗传

2002 年，美国俄勒冈市有两名女学生先后失踪。不久之后，警察在市民

韦弗家的后院发现了女孩们的尸体。进一步的调查证明，韦弗就是杀害两位女学生的凶手，行凶之后，他将尸体藏在了自家后院的水泥板之下。

在调查韦弗的家庭背景时，警察发现了令人十分惊诧的资料。1981年，韦弗的父亲老韦弗就因为谋杀了一名女子和她的未婚夫而被判处死刑。案发之后，警察也是在他家后院的水泥板下找到了受害者的尸体。父子二人的作案手法如此雷同，在探寻个体犯罪之外，科学家更希望探寻人类暴力行为的遗传性。

相比韦弗的作案经历，父子行为的相似性更加令人觉得可怕：他们都曾经因为强奸罪被告上法庭；两人都喜欢到野外活动，并且猎杀动物，还曾被指控虐待动物；他们都曾经在军队服役，有五个孩子，并且都经历过婚姻的失败。

然而，由于老韦弗很早就离婚了，韦弗和母亲、继父一起生活。这就排除了生活经历对他的影响。即使如此，父子二人依旧在不同的人生里走上了相同的犯罪道路，这不禁让人质疑，难道人类的暴力行为会像相貌、体态、性格一样，跟着基因从父母传递给下一代？

根据遗传的原理，父母子女之间通过DNA等遗传物质，将上一代的外貌、体态、性格等传递给下一代，因此人们常常会说：“这孩子跟他爸可真像，就像一个模子里刻出来的。”不仅如此，对于许多行为方面的相像，人们也会说：“看他做事的样子，真像老张家人啊。”

虽然说，人的行为非常复杂，有的是人出生时的本能行为，有的是通过后天的生活经验逐渐习得的行为，但通过针对众多优等家族谱系和双生子的实验研究，科学家已经证明，人的行为的确具有某种遗传性。

心理测量学之父弗朗西斯·高尔顿曾经专门调查过双生子家庭，在收到的94份答复卷中，有80对非常相似的双生子。除了头发和眼睛具有同样的颜



色外，身高、体重、态度、个人喜好，甚至语言表达的方式都惊人地相似，有的双生子竟然会患上同样的疾病。仔细分析这些调查问卷后，高尔顿认为，人的性格和行为发展，遗传因素的影响占据更大的比重。



近期，科学家对双生子的研究表明，双生子会同时出现晕船、梦游、睡觉磨牙等行为。此外，有一半以上的人类行为都和遗传有关系。基因会影响一个人对社会的看法，从而决定一个人日后可能做出的行为，不过，父母合理的教养方式和生活环境会对此有所改变，让倾向于犯罪的基因趋于缓和。

当然，这一调查并没有排除环境对他们的影响。毕竟，双生子在同一个家庭中生活，在同一所学校就读，父母喜欢给他们穿同样款式的衣服，这些后天的因素也可能造成双生子具有相似行为的结果。

高尔顿在《遗传的天才》一书中曾经研究了诸多有名望家庭的背景资料，其中包括法官、政治领袖、文学家、科学家、艺术家等各种职业。在这些人中，31%的人有一位成绩卓著的父亲，41%的人有影响力深远的兄弟，48%的人培养出同样优秀的下一代。血缘关系越近的人，出现优秀者的几率越大。

这样的结果帮助高尔顿形成了自己的优生学理论，并且使他花费整个后半生的时间推动优生学运动。他认为，推动人类文明的有力举措，便是通过慎重的婚姻培养具有天资的下一代。为此，他还曾向政府建议，通过测验选择有才能的男女，使之婚配，以此改良英国人的人种。

虽然高尔顿提出的“一两的遗传胜过一吨的教育”这一思想已经被证明是荒谬的，但他所提倡的优生学却至今影响深远。物理学家威廉·肖克利曾经建议政府通过征税鼓励聪明的人积极生育，愚笨的人控制生育；新加坡在制定人口政策时，由政府出资鼓励高学历者多生孩子。从这些延续至今的政策和研究中，多少都能看到高尔顿的影响。

在高尔顿之后，也有人采用家族谱系调查的方法来研究遗传对人类行为的影响。在贝尔努利家族、达尔文家族和巴哈家族中，就出现过许多著名的学者、科学家和音乐家。以达尔文家族为例，这一家族出现了生物学家查尔斯·达尔文、优生学家弗朗西斯·高尔顿（达尔文的表弟），还有查尔斯·达尔文的祖父——博物学家伊拉兹马斯·达尔文。查尔斯·达尔文的子女虽然活到成年的不多，但他的三个儿子都成为了英国皇家学院的成员，且在社会上的不同领域中有所成就：乔治·达尔文成为一位数理天文学家；弗朗西斯·达尔文成为植物生理学家；霍雷斯·达尔文则成为市长和工学家。

此外，欧洲赫赫有名的豪门家族维特根斯坦家族不仅将家族产业遍及钢铁、铁路、轮胎、金融和建筑业，还培养出多位对文化、哲学有深远影响的人



物，哲学家路德维希·维特根斯坦便是其中之一。

从今天的科学水平和遗传理论来看，这种家族谱系的调查和分析都是不严谨的。但是，这些研究结果的确反映出，人的行为和遗传具有非常密切的关系。尽管诸多行为主义心理学家，如华生，非常强调后天环境对人类行为的影响，但是遗传的作用依旧是不可小觑的。

20 世纪 40 年代，朝鲜电影《金姬和银姬的命运》风靡中国。故事的结构类似心理学研究中的“双生子范式”。失去双亲的双胞胎姐妹金姬和银姬分别生活在朝鲜和韩国两个地方，虽然两个人的生活环境不同，但是两人相貌相似，并且具有共同的天赋——能歌善舞。电影的后半部分采用了环境决定论的观点，配合当时的社会环境，为这两姐妹安排了迥然不同的命运。在朝鲜生活的金姬接受了免费的医疗救治，成为著名的舞蹈演员，每天自由自在地唱歌、跳舞，生活幸福；在韩国生活的银姬则沦落为夜店的歌女，试图逃跑后被人打断了双腿，只能依靠乞讨生活。

在今天看来，这样的剧情明显是荒唐的。不过，回到 20 世纪 70 年代，韩国是世界上不发达的国家之一，人均收入不到 60 美元，政府实行军权统治，任何人都不可表达反对之声，相比之下，朝鲜经济更发达，生活更富裕，因此许多韩国人逃亡朝鲜。直到总统朴正熙上台后，韩国经济开始腾飞，一跃成为亚洲四小龙之一。当然，这些都是后话。

葡萄成熟时——早熟

若男出生在一个富裕的中产家庭，父亲是香港赫赫有名的大律师，母亲

是公益事业的筹划者。作为家中唯一一个孩子，若男从小在父母的严厉管教下生活，用功读书，专心练琴。父母致力于将女儿培养成一位名媛淑女，却不曾考虑，犹如笼中金丝雀的若男渴望的是自由自在的生活以及 18 岁懵懂的爱情。

在校园的舞会中，若男邂逅了单纯直接的男生家富。两人互相吸引，迅速发展成为恋人。家富将若男带入了另外一个充满自由、活力的世界，虽然没有钻石，没有洋房、名车，更没有动辄 999 朵玫瑰花的示爱，若男却爱得坚持，即使父母反对，依然选择和家富在一起。

偷尝禁果后，若男意外怀孕。现实的考验磨炼着两个年轻人的爱情，同时也在考验两边的父母。和若男富庶的家境相比，家富的出身可算贫寒。家富的父亲是一名小巴司机，读书不多，收入不高，母亲在酒楼做接待员，每日辛苦劳作，仅能贴补家用。一家人生活在公屋里，虽然日子清贫，彼此互相依赖，却也自在。

可是，这样的家境在若男的父亲眼里，除了会让他的宝贝女儿跟着受苦之外，毫无其他意义。家富的父母冒昧地前往若男家提亲时，非但没有获得对方的认可，还触怒了若男的父亲，他坚持认定是家富勾引未成年的若男，并且准备起诉，将家富投入狱中。

电影进行到最高潮的部分，竟然是两家人对簿公堂。在警官、法官的见证下，双方开始动情地探讨真爱、生活、承担责任等诸多话题。同样奉子成婚的家富父母现身说法，说明他们多年来是如何尽心养育当年那个不期而遇的生命，虽然这本身已经超出他们所愿。

若男的父亲理解了这个家庭的真诚，动情地陈述了一番他的人生经验。一番跌跌撞撞之后，算是美满结局收尾。作为惩罚，家富被判处三个月的监禁。



可是，当稚气未脱的家富从狱中出来，从若男手中接过嗷嗷待哺的婴儿时，他的脸上除了喜悦之外，还有太多的无奈与苦涩。

电影《早熟》讲述了一个发生在香港的故事，和大陆相似，尽管“早恋”在香港不是一个敏感的词汇，却也是家长避之不及的话题。回头看看发生在大陆的《80后》，成长的代价似乎更加沉重。

试想，如果若男生活在其他国家，又会是何种结果呢？巧合的是，2007年上映的美国电影《朱诺》似乎和《早熟》有异曲同工之妙。同样是未成年，同样是偷食禁果，同样存在面对责任、现实的解决之道等众多问题。尽管《朱诺》的剧情美好得近乎不合常理，但还是给人一种难得的温暖滋味。

鬼精灵般的朱诺平时喜欢耍小聪明，喜欢用与众不同的方式享受大好的青春。虽然她让自己表现得成熟、干练，实质上，也不过是一个正值青春期的女孩子而已。和身边的其他孩子一样，她每时每刻都在感受着自己和周遭的变化。

当同龄的女孩子沉浸在布偶娃娃、上网冲浪和购物的快感中时，她“勾引”了毫无男子气概的邻家男孩保利，并且和他发生了性关系。有趣的是，意外怀孕之后，朱诺因为胎儿已经长出了指甲而放弃堕胎，随后在父母的帮助下，开始为未出生的婴儿寻找好心的养父母。

在这一点上，朱诺的父亲和继母除了得知消息时惊讶于“为什么是那个保利”之外，选择了全力以赴地支持朱诺。父亲的任务是帮助她审核孩子未来的养父母，继母的任务则是为朱诺提供精神上的支持，帮助她适应怀孕带来的各种问题。

冬去春来，朱诺即将临产，一向和谐、恩爱的准养父母却出现了婚姻危机。安排好的下一步突然发生变故，朱诺不得不一个人面对即将出生的小生命。幸

运的是，在顺利地晋升母亲之后，婴儿找到了新的养父母，朱诺则重新变回了16岁的酷女孩，骑着单车走在街区的小路上，继续享受她的大好青春。

《朱诺》这部电影很阳光，充满甜蜜。可是，任何一个熟悉美国的人都知道，朱诺的故事不过是一位作为自由主义者的编剧幻想出来的乌托邦，朱诺的故事不是美国人的真实生活，也不会是世界上任何一个国家的真实生活。庆幸的是，它为人们惯常定义的“残酷青春”找到了新的诠释，成长可以是哀怨的、悲伤的，也可以是明媚的、温馨的。

电影中呈现早熟的青涩也好，稚气也好，在昏黄光线的映衬下，总是可以看到一丝希望和一丝美感。换做生活中的真实场景，难免总是令人唏嘘不已。社会学家的研究发现，早熟的女孩更容易出现抽烟、酗酒、抑郁和饮食障碍等问题，她们倾向于结交年龄较大的异性朋友，导致在年纪尚轻时就会有约会经历和性经验。

大多数时候，早熟的女孩虽然身体成熟了，但是适应社会和认知能力依然处在青少年阶段，很容易被误导，甚至于过度关注身体的状态而忽略了学业发展和事业成就。调查表明，早熟的女孩成年后，受教育水平和职业成就都比较低，和晚熟的同龄人相





比，早熟的女孩患上精神障碍的概率也更高。

故事在编剧的笔下，总是苦涩中透着甘甜，寒冬中伴着暖阳。可是，生活中的美好、酷、洒脱又是显得那么沉重，需要付出更多的代价。在他人的故事中感到开心、解压，获得安慰之余，还有一件更重要的事，那便是过好自己的生活。葡萄总会成熟，甘甜或者酸涩，在于时机的正确与否。

从小吃到大——营养与饮食

由于长期的饥荒，非洲的儿童普遍营养不良。在肯尼亚东部，平均每三个人中就有一人营养不良。联合国儿童基金会曾经公布数据，在非洲，5岁以下的儿童中，有38%的儿童身高偏矮，28%的儿童体重偏轻。

实际上，饥饿不仅仅是非洲面对的问题，位于中美洲的海地、洪都拉斯等国家，也有接近30%的儿童患有不同程度的营养不良。随着欧洲等国相继削减海外援助，这些地区的居民和儿童将失去大批的药品和食物援助。2008年，洪都拉斯有一位年龄9岁、体重只有8公斤的严重营养不良的儿童。而8公斤，只相当于一个2岁儿童的正常体重。

无论是非洲的农民还是城市居民，生活常态就是一天一两顿饭。除了玉米熬成的糊糊之外，穷人再也没有像样的饭菜。条件好的家庭会在糊糊里加入蔬菜或者糖，肉类基本见不到。能吃上一片面包或喝一罐可乐，已经是生活中极奢侈的事情。

处在婴儿期的人也好，童年期的人也好，成年人也好，营养需求和饮食行为都是生活中必不可少的一个环节。所谓“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得

慌”，则是最朴素的道理。对于婴儿来说，没有什么比提供关爱、足够饮食的环境更让人觉得安全和舒服了。从出生到一周岁的一年时间里，婴儿的体重会增加三倍，身高增长一半，这些都要来自合理的饮食结构和父母正确的喂养方式。

经过多年的“母乳喂养”运动之后，如今的妈妈逐渐放弃奶粉等营养物质，开始亲力亲为地照顾宝宝。按照营养学的理论，母乳能够提供婴儿所需的蛋白质和微量元素，如果母亲本身不是患有艾滋病、活动性结核病或者正在服用危险的药品，对宝宝来说，母乳是最健康的营养来源。而且，母乳喂养不仅促进宝宝身体健康，还能培养其适宜的心理状态，降低宝宝成长过程中出现心理问题的几率。

2010年，一份来自澳大利亚的儿童心理健康报告显示，在2366名研究对象中，有11%的儿童完全由人工喂养；38%的儿童由母乳喂养，但是时间少于六个月；其余儿童由母乳喂养，并且时间超过六个月。人工喂养儿童的母亲，或者母乳喂养少于六个月的母亲，大多年纪较轻、受教育水平较低、生活环境较差、社会压力较大，其中以吸烟者居多。

研究人员跟踪了不同年龄段的儿童，观察、记录他们的行为。在行为评估中，研究人员发现，母乳喂养时间越长，儿童表现出来的攻击性或者抑郁情绪就越少。时间每增长一个月，儿童的行为就会获得一些改善。完全由人工喂养的儿童则不容易感到幸福和积极的心理作用。

发表在《儿童疾病文献》中的一篇文章表示，母亲在喂养婴儿的过程中，身体的接触，包括拥抱、触摸等，可以影响孩子的神经系统发育，帮助孩子形成神经和激素的传导通路。喂养过程中，母子之间的交流是孩子形成依恋的重要步骤，也能够增强孩子的幸福感。这些因素的发展决定了孩子日后应对焦虑、



压力的能力。非母乳喂养并且父母离异或分居的孩子，焦虑情绪的比例是其他孩子的 9 倍多；经过母乳喂养且父母离异的孩子，焦虑的比例则仅为普通孩子的 2 倍多。

弗洛伊德早在他的人格发展理论中，就提到过口唇接触对婴儿心理状态的影响。婴儿出生后的 18 个月内会特别专注口唇区域，并且通过吮吸母乳、啃咬手指、咬身边的东西等途径获得口唇的快感。弗洛伊德将这一阶段称为“口唇期”，或者“口欲期”。

这一阶段的口唇活动如果受到限制，比如过早地给婴儿断奶，严格按照时间表给婴儿喂奶，甚至从一开始就采用人工喂养，剥夺了婴儿通过接触乳房寻求口唇快感的权利，当婴儿成年后，就会形成所谓的“口唇性格”。比如，过度喜爱吮吸手指、贪吃、酗酒、嗜好吸烟等。此外，性格暴躁、孤僻、情绪不稳定的孩子，甚至成年人，很少是母乳喂养的。按照弗洛伊德的说法，这些人的人格发展固着在口唇期，即使生理上成年了，心理上依旧停留在口唇期阶段，试图在生活中的其他方面不断追求口唇区域的满足。

在发达国家，许多女人需要在不断的社会倡导下，才会甘愿放下独立、自主的事业女性身段，重新回到母亲的职位上，亲自喂养后代。在发展中国家和贫困国家，由于食物的缺乏，母乳喂养是婴儿唯一的摄取食物和营养的方式。在非洲的国家，有的母亲会喂养孩子两年以上，直到母亲和儿童都成为营养不良的受害者。

在母乳不足时，母亲还会用其他物质代替母乳，比如牛奶、藕粉、米粉等。这些食物都会导致儿童的营养不良。在一份针对海地、加纳、智利等地的调查报告中，非母乳喂养的婴儿死亡率是母乳喂养儿童的 5 倍。即使在成长中没有死亡，营养不良也会在心理上给儿童造成影响。

一项针对危地马拉地区的纵向调查显示，营养不良的儿童在获得蛋白质补给之后，认知能力会获得很大的发展，尤其对那些家庭贫困、社会地位较低的儿童。如果在儿童两岁之后补给蛋白质，虽然效果不再明显，却依然有一定的积极作用。

无人能长生不老——身体、健康与衰老

长生，是人类从古至今的向往，在道教中，长生不老是成为仙人的标志，民间的道教信徒要想得道成仙，达到长生不老的目的，除了潜心修道之外，还要借助于炼制而成的“金丹”、“仙丹”，以实现肉体的飞升。

历史上追求长生不老的帝王比比皆是。秦朝时，秦始皇就曾坐船在山东流连数月，想要见见渤海湾里蓬莱、方丈、瀛洲三座仙山上的仙人。由于此话是方士徐福告诉秦始皇的，随后秦始皇命徐福携 500 童男和 500 童女出海寻找蓬莱、瀛洲等仙山中的仙人，结果仙人没找到，仙药也没有寻到，徐福等人害怕秦始皇的责罚，随着洋流漂流远去。据说，他们最终到达了日本。

秦始皇之后，汉武帝也热衷于炼丹、修行，祈求长生不老。汉武帝活了 71 岁，求仙生涯竟然长达 50 多年。宠妃李夫人死后，年纪轻轻的汉武帝便开始接触各路方士，虽然那些神秘的方士最终被证明是高明的骗子，汉武帝依然执迷不悟。他曾命人在皇宫内修建一个巨型承露盘，专门承接天然的露水，后用玉屑混合服用，以祈长生。

到了 69 岁，汉武帝在海边求仙时，忽然感到死期将至，便对群臣说：“天下怎么可能有神仙呢？不过是妖言惑众罢了。”此后，他才终于放下成仙的梦



想，驱散了身边的各种方士。

到了唐朝，以太宗为首的几位皇帝，包括唐宪宗李纯、唐穆宗李恒等人，晚年时纷纷听信方士，沉迷炼丹术，结果都未享天年，便因为所服丹药中含有重金属铅而中毒身亡。李世民不仅遍访国内的术士，还四处寻找国外的高人。一位来自天竺的术士声称，他有长生不老的秘方，可以助人飞升成仙，李世民便为其特别辟出场地，专做炼丹之用。谁知，李世民服用了境外高人的丹药后，竟然七窍流血，抱病而亡。

在西方，也有许多关于长生不老的传说，吸引各种探险家悉心研究炼金术，或者带领船队，前往未知的土地探险。亚历山大大帝就曾带着他的下属越过黑暗大地，去寻找生命之水；西班牙的航海家庞塞·德莱昂之所以能够发现佛罗里达州，则得益于一次寻找不老泉的远征。到了 21 世纪，人们追求长生、不老的途径演变为由各种大型公司来兜售驻颜的化妆品、各种抗衰老的科技产品以及延年益寿的保健品和药品。

在人们被各种炒作、宣传，甚至谎言包围之时，许多生物学家则在潜心地研究衰老的现象及本质，并没法找出一条延缓衰老的科学之路。可惜到目前为止，人类身体的衰亡、健康的流失、衰老现象的不可逆转依旧令科学家们感到不安。与之相对的是，商品市场似乎完全忽视了这一客观事实的存在，即使是没有得到任何保证的延缓衰老的疗法，许多人依旧深信不疑。

实际上，衰老是永久的必然，就像一位科学家所说，让生命达到 180 岁，就像试着乘飞船去冥王星般困难。如同我们所知，细胞是人体组织结构中最基本的单位，身体的发育、生长正是在细胞的发育、生长的基础上完成的。因此，当新一代细胞产生的速度降低，细胞分裂的能力逐渐减弱时，身体的衰老和死亡也会接踵而来。

早在生命之初，细胞的损伤和再生就同时存在，并且一直和细胞修复、更新的作用互相制衡。当细胞损伤占据优势时，细胞、组织、器官便开始退化，呈现在身体上的表现便是肌肉衰弱、骨质疏松、感官能力减退等。

同时，细胞的损伤带来更长久的系列反应，比如疾病。相比之下，因为年龄增长导致的老化比疾病更可怕，疾病或许可能治愈，老化却是一个不可逆转的过程，至少到目前为止，任何人，即便是保养有道、养生有道的人，始终无法阻止老化的进行。衰老，是生物界无可逃避的事实。

长久以来，不仅普罗大众关心衰老的问题，科学家也在努力解开衰老的秘密。为什么细胞不会无穷无尽地分裂下去？为什么人会走入疾病、衰老、死亡的地步？此外，由于身体的构成、更新和修复不仅仅是细胞分裂、新陈代谢那样简单，除了基因的控制之外，生活环境也是一个非常重要的因素。这一点，将在下一节中详细探讨。

从古至今，身体的衰老一直站在长生的对立面，仿佛只要身体的器官保持常新，就可以永远停留在年轻的岁月，如果恰好能够“逆生长”，所有人都要拍手称快了。在科学界，虽然尚未找到令人青春永驻或者返老还童的办法，一项在老鼠身上获得成功的实验却给了人们莫大的希望。

2010年，一项来自哈佛癌症研究所的实验证明，科学家已经能够通过控制老鼠的端粒酶基因（一种减少细胞分裂损耗的物质），成功逆转老鼠身体的老化现象。实验之后，老鼠的大脑和睾丸得以重新发育，生殖能力增强，早已丧失的认知能力也得到恢复。

令人惊讶的是，参与实验的除了步入老年的老鼠之外，还有体弱的和生病的老鼠。通过端粒酶的改良之后，原本体弱的老鼠存活了更久的时间，生病的老鼠则和正常的老鼠活了同样的时间。对于人类来说，这是一个非常令人振



奋的消息。

当然，科学家也有另外一个方面的担心。除了这一技术能否在人类身上成功应用之外，防止癌细胞钻了端粒酶的空子，从而长久地存活在人体内，也是未来生物技术面临的一个难题。主持这次研究的教授说，如果这一技术在人类身上应用，可能主要用于治疗和端粒酶有关的人体早衰症状。

人可以活过 120 岁吗——长寿村的秘诀

地球上生存的所有生物，都有自己的生命极限。作为最长寿的动物，海龟的寿命最长可达 152 年，而蜉蝣动物的成虫最多只能存活几个小时。根据世界卫生组织的统计，人类目前的平均寿命，男性为 81 岁，女性为 86 岁。

2009 年 9 月 11 日，目前为止最长寿的老人——115 岁的美国人格特鲁德·贝恩斯离开了人世。贝恩斯去世之后，科学界开始质疑：一个人的寿命极限是多少？人类真的无法活到 120 岁吗？针对这一问题，众多科学家进行了不同层面的考证。虽然他们采用的研究方式不尽相同，得出的结论却有着巨大的相似性：人类真的很难活到 120 岁。

既然男性、女性的最长寿命已经有具体的数字，人们为什么偏偏要揪着“120”这个数字不放呢？在中国的古代典籍中，也有许多关于人类寿命的说法，其中之一就是《黄帝内经》记载的“尽终其天年，度百岁乃去”；《尚书》中则说“一曰寿，百二十岁也。”可见，古代的中医已经认为，人的寿命应该在 100 ~ 120 岁之间。

当今的科学界，则是利用三种生物学的研究方法来计算人的寿命。其一

便是细胞衰退学说。细胞衰退学说认为，人体细胞到 30 岁时达到完全成熟，从此以后，细胞的生命力开始走下坡路，所有器官逐渐衰退。身体器官每一年下降 1%，100 年的时间正好完全衰退。加上之前的 30 年，便得出人类最长的寿命——130 岁。

第二种说法是细胞更换学说。细胞更换学说认为，用细胞分裂的次数乘以细胞分裂的周期，得出的结果就应该是人类的自然寿命。在人的一生当中，细胞一共分裂 50 次，每个分裂周期历时 2.4 年， $50 \times 2.4 = 120$ ，因此人类的自然寿命应该是 120 岁左右。

第三种说法是性成熟周期学说。按照在人类 14 岁进入性成熟阶段，性成熟期的 8 ~ 10 倍，便是人类的寿命极限，因此，人类的寿命应该在 112 ~ 140 岁之间。这三种理论计算的方式不同，得出的结果却非常相近。于是，人们习惯将 120 岁当作是一个对比寿命的标杆，也看做是人类能否超越极限的一个尺度。

在世界卫生组织的报告中，日本冲绳岛被誉为“长寿的世界纪录之岛”，岛上的大宜味村则被誉为是“长寿村”。根据 2004 年的调查，冲绳岛上的居民有 3500 人，其中，930 人超过 65 岁，150 人超过 85 岁，46 人超过 90 岁。该地区在世界范围内，高龄老人和长寿老人的比率最高。

“长寿村”的居民是如何活到如此高龄的？他们的生活环境、生活方式较之日本的其他地区，或者世界的其他地区有什么不同呢？带着这样的问题，许多科学家不远万里前往大宜味村，寻找这座长寿村的秘密。

大批的科研人员、人类学家经过研究发现，原来当地的长寿秘诀在于当地的生活环境和特殊的饮食习惯。由于冲绳岛距离日本本土比较遥远，导致冲绳县成为日本现代化程度最差的地区。所谓祸福相依，大宜味村的居民没有享



受到经济发展带来的好处，也成功躲避了工业化对生态环境的污染。于是，大宜味村的自然环境得以保持在原始的状态，树木没有被砍伐，河流不曾被污染，汽车数量不多，更没有大型工厂排放废气。这些客观的环境条件为大宜味村人的长寿提供了前提。

谈到生活环境和身体健康的关系，《黄帝内经》中曾有记载道：“高者其气寿，下者其气夭。”意思是说，在寒冷的高山地区，空气清新，植物生长周期较长，人的寿命也会相应地变长。在平原地区，气温较热，植物生长周期变短，人的寿命就会相应地缩短。这一点，从生活在非洲的马赛族人和生活在北极地区的爱斯基摩人之间的对比中可以获得印证。

爱斯基摩人生活在地球北端最寒冷的地区，常年和冰雪为伴，以捕食海兽、鱼类、驯鹿为生。虽然他们的饮食都是肉类，却没有一个人患上心脑血管疾病和肥胖症。生活在格陵兰岛的爱斯基摩人，到了 100 岁还能够下水游泳、打网球。相比之下，生活在东非的马赛人虽然过的也是游牧生活，饮食结构和爱斯基摩人相似，平均寿命却比爱斯基摩人短得多。

研究发现，爱斯基摩人常年食用一种经过提炼的动物油，这种油保护了他们的心脏和血管。在这一点上，大宜味村人的饮食结构也有其独到之处。由于邻海，村民世代以海产品为食。海苔、海云（即海发菜）和各种咸水鱼类是村民餐桌上的家常菜。生物学家研究过这些食物的主要成分，海苔具有丰富的维生素 A 和纳藻酸盐，可以抵抗肿瘤、增强人体免疫力。同时，村民大量进食自家种植的蔬菜和水果，这些蔬果则呈碱性，恰好中和了肉类等食物的酸性，保证了血液中的酸碱平衡。

大宜味村还盛产黑糖，因此村民从小养成了吃黑糖的习惯。由于精炼度比较低，黑糖不仅含有糖分，还具有大量维生素和矿物质。这些食物看

似粗糙，对人体来说却是益寿之宝。更重要的是，这一地区的生活节奏比东京一类的大城市慢很多，社会压力不大，人们得以在相对舒适、轻松的心境下生活。

随着大宜味村的年轻人相继迁往大城市生活，留在岛上的人也不愿意像父辈那样亲自劳作，开始过上了城市居民的生活——进食快餐、工作到深夜、出门用汽车代步，因此，大宜味村的年轻一代开始患上肥胖症、高血脂、心脏病等“都市疾病”，长寿村的美誉开始难以为继。

十月怀胎——妊娠的文化信念

对于怀孕的态度，每个民族、每种文化都有其自己的版本。即使在同一个民族、同一种文化中，也会出现不同的声音。所谓“十月怀胎，一朝分娩”，汉字中用“胚”、“胎”、“妊”、“娠”、“毓”、“道”几个字来表示生命从孕育到生产的过程。现代医学则更为简单明了：在数以亿计的精子 and 数以百计的卵细胞中，一对精子和卵子幸运地结合，成就了一个生命的诞生。

当现代医学的观念逐渐深入人心之时，传统文化中那些包含迷信糟粕的故事版本被人们抛弃，十月怀胎这件事，在更多人眼里变成了一段按部就班的生命发展进程。于是，即使初为人父、人母的年轻人，也知道第三个月可以看到胎儿的指纹，第五个月胎儿长出眉毛和眼皮。

人们在感谢现代医学的发达时，也不可全盘否定文化的作用力，即使那些看起来落后、迷信的传统文化信念，也必有其存在的合理性。毕竟，在现代



医学尚未进入中国时，这片土地上已经存在了四万万的人口。而这些人的诞生，全都是借助代代相传的妊娠习俗和那些年老力衰的接生婆来完成的。

由此推论，在世界的其他地区，不同民族和文化存在的地方，一定有其独特的关于妊娠的文化信念。即使是在现代医学并不发达的非洲、墨西哥的非洲移民社区和印度等地区，人们的生息繁衍，除了依靠自身强健的生命力之外，还有来自传统和民间的习俗仪式。

不同的文化对于生活中的重大事件有着不同的态度和反应。比如怀孕这件事，在一些文化当中，怀孕被看作是自然而然的事，完全不需要特别关心，更不需要特别照看。很久以前，一些笃信天主教的菲律宾人相信孩子是上帝赐予的礼物，因此有很大比率的年轻夫妇不知道性行为会导致怀孕，女性更不会在怀孕期间采取任何医疗措施。导致这一结果的原因，除了整个菲律宾社会的保守氛围之外，和从古至今流传下来的“不谈性事”的文化也有莫大的关系。此外，菲律宾人面对涉及价值观的问题时，他们会忠贞地维护已有的、本身的信仰，即使是先进的、有益的知识，只要是与自己的价值观相异，他们也会拒绝接受。

在另外一些文化中，怀孕则被看作是医疗事件，因此，是否能提供完善的医疗保健、符合要求的孕期护理和有资格提供帮助的医生，都是需要考虑的问题。在美国和欧洲的文化中，产前诊断已经被全社会认可，并且成为判断胎儿是否健康的有效途径。

羊水检查能够检测出胎儿是否有染色体或者代谢的异常，从而确定是否需要在怀孕初期进行流产。超声波诊断可以判断出胎儿是否存在智力障碍，经常性超声波检查还能够确定胎儿的具体位置。当胎儿可能出现大脑发育或者脊髓发育缺陷时，还可以进行血液检测。当然，这些医疗保健对于那些将怀孕看

作自然事件的人毫无意义。

除了常规性的医学护理之外，为了保护孕育中的脆弱的小生命，不同的国家和地区的人们也有其固有的一些做法。

比如，日本人认为：甜食会阻碍胎儿骨骼的发育；过辣的食物会令胎儿心神不宁；酸的食物会损伤胎儿的皮肤……因此，日本女性在怀孕期间，对于能吃什么、不能吃什么，都有明确的要求。有趣的是，为了能够生出健康的宝宝，日本女性在怀孕期间需要每天打扫厕所，且不能对着火看。按照传统的说法，如果妈妈在怀孕期间看到了火，出生的婴儿会长胎记。到了孕期的第五个月，家人会到神社为孕妇祈祷，祈求她能够平安生产。

英国人的文化观念向来以传统中的传统著称，因此，流传下来的风俗也像外婆口述的故事一样陈旧。英国人相信，看孕妇腹部的形状和高度可以预测胎儿的性别——肚皮高的是女孩，肚皮低的是男孩。至于这个分辨方法准确与否，至今没有科学的论断。

印度的女子虽然被娘家认定为100%的“赔钱货”，在夫家生产的女子却也能够得到周到的照顾。经济条件好的家庭会专门请人为新妈妈和刚出生的宝宝洗澡和按摩，即使是条件稍差的地区，也会按照传统请来一位从事按摩的女师傅。由于日食是一种不祥的象征，因此，如果印度妇女有孕在身，发生日食的时候是不能出门的，因为印度人害怕日食会给未出生的孩子留下印记。

在美国的一些墨西哥裔女性不习惯向专业的医生求助，但是她们会询问母亲或者比自己年长的女性。和必要的医学检查相比，她们更喜欢向一些医疗术士，比如草药医生、宗教医师或者巫师求助。

不同的社会背景和文化背景，决定了人们对怀孕这件事的不同理解，不过，



十月怀胎正在从个人事件转变为公共事件，却是全球的大势所趋。正如《怀孕文化史》一书的作者克莱尔·汉森所说，怀孕已经不是一件私事，而变成了关于人口控制、优生学、种族政治等多个层面的话题，它既是医学事件，更是文化事件。

对于一位女性来说，十月怀胎的意义不仅仅是孕育一个婴儿，创造一个生命，妊娠的过程更像是一个牵涉社会各个层面的战役。孕妇不得不在陌生人面前袒露身体，接受测量、按压和品头论足。尽管大脑的认知不断重复说：“他是医生，他是专业的”，但不适感仍然不可避免。孕妇需要的是一种心理层次的适应。

除此之外，怀孕让女性听到了最多的应该和不应该，也给自己的行为定下了条条框框的标准。怀孕前沉溺酒精只是无关紧要的放纵，怀孕期的一杯咖啡也会令人负罪内疚好几天。这是主观体验的剥夺，也是理性认知的重新定义。对于所有女性来说，怀孕是一次充满考验的人生经历，不仅是身体上的共存与分裂，还有语言、意识等充满戏剧性的考验。

社会文化设定了某些女性无法自知这些困境，某些女性可以冷静、清醒地经历这一过程。不管怎样，当种族、政治、文化、自我以及他人参与到妊娠这一过程时，十月怀胎就不再是生孩子那么简单了。

人之初，性本穷——为什么贫穷？

每一年，全球有 1.3 亿个新生儿。这些婴儿出生的地点，可能已经决定了他们未来一生的命运。在欧洲，每 1000 个婴儿中，有 6 人因为各种原因在 1

岁之前死亡，比如严重的感染、破伤风、先天性疾病等；在非洲，这个数字达到了 82。在美国，3 个孩子中，就有 1 人因为营养过剩患上肥胖症；在柬埔寨，大多数儿童都会因为食物缺乏而患上营养不良症。一个生命诞生在哪一个洲、哪一个国家全凭运气，而他们成长、生存、受教育的机会却从出生的那一天起就注定了。

全世界的儿童中，在 5 岁之前夭折的有 900 万，新生儿死亡数量最多的地区是亚洲中南部的国家，尤其是南亚，这一地区的人口最多，因此新生儿的死亡数量也最多，比如印度的新生儿死亡率占到全球比率的四分之一。在过去的 15 年时间里，减少新生儿死亡的工作似乎毫无进展。在社会动荡的国家，如塞拉利昂和利比亚，新生儿的死亡率高达 4.5%。

新生儿即使能够在童年期顺利存活，未来的人生道路也异常艰难。非洲撒哈拉以南的大部分地区，人口的平均寿命不超过 55 岁，而大多数适龄儿童因为需要帮助家里干活而无法进入学校接受教育，或者中途辍学。在南亚的印度，这一问题尤其严峻，全国有超过 5000 万的学龄儿童不识字，或者无法阅读简单的课文。这些因素，导致了出身贫穷的孩子，可能一辈子都要和贫穷相伴。

一位来自柬埔寨的 12 岁儿童恩，他的父母每天的收入不到一美元，同时还面临着严重的健康问题。恩的父亲在和另外一位女子组成家庭之后，抛弃了恩以及恩的母亲、妹妹和母亲肚子里的新生命，更遗憾的是，几年前，母亲因为父亲感染了艾滋病，这就意味着，那个尚未出生的弟弟或妹妹从一开始就成为家庭悲剧的受害者。

在柬埔寨，儿童营养不良的几率和美国人患上肥胖症的几率相似，即使像恩一样幸运长大，面对家庭的贫困，大多数儿童都没有办法上学，不得不靠



拾荒为生。像恩一样的拾荒者，在柬埔寨各地都存在着。拾荒，甚至成为一些贫困家庭唯一的经济来源。

金边的宋仁积垃圾场是一个面积将近 40 公顷的地方，每一天，来自市内的垃圾车都会运来近 900 吨的垃圾，这些垃圾成为数以百计的儿童贴补家用的途径。尽管旅游业的开发带动了当地的经济发展，大多数贫困家庭并没有从中获益——贫富差距一直是柬埔寨严重的社会问题之一。在柬埔寨的 1420 万人中，依然有 36% 的人口生活在贫困线以下，85% 的人口生活在贫困的农村地区。

一些生活在贫困线以下的家庭，甚至选择全家居住在垃圾场旁边，当政府宣布关闭旧的垃圾场时，他们便跟随垃圾场迁往新址。而他们每个月捡垃圾的收入只有 10 美元，相当于美国人在星巴克消费两杯咖啡的金额。

在第二个妹妹出生后，恩不得不放弃原本白天上课、晚上捡垃圾的生活，辍学在家全职照顾妈妈，同时捡垃圾赚取生活费用。白天时，他会跟随几个同龄的伙伴，前往城市边缘巨大的垃圾场寻找“宝贝”，晚上去废品回收站，将捡到的垃圾换成纸币。同行的儿童和恩一样，衣衫邋遢、面容憔悴。恩决定放弃上学后曾经说过：“我要捡垃圾，今后供妹妹上学。”对于一个 12 岁的孩子来说，这种责任显得非常沉重。

一位来自无国界医生组织的助理医务协调员曾经说过：“贫穷导致缺乏教育。如果父母有钱教育孩子，孩子就会在受教育的过程中接受足够的知识和资讯，从而知道自己能做什么，该做什么。然而，贫穷已经成为穷人的最大敌人。”

在非洲，“人之初，性本穷”的情况似乎更加严重。据一个名为“母婴和儿童健康伙伴”的组织调查显示，非洲每年有 100 万胎儿未能活着出生，有

116万新生儿在出生后的第一个月死亡。除了新生儿的体重过低、感染、早产和窒息等因素外，母亲感染疟疾、艾滋病，健康状况欠佳，营养不良等都是导致新生儿死亡的原因。然而，缺乏合理的避孕措施和正规的医疗护理让这一现象陷入恶性循环。

实际上，非洲的国家真的是一片荒芜，导致人们永远陷入贫穷吗？除了历史上的殖民原因之外，非洲的自然资源被大量掠夺也成为人们贫穷的一个重要原因。一位在非洲工作的医疗护士曾经说过：“非洲大地上有着大量的钻石和矿产资源，可惜的是，这些资源并没有掌握在非洲人民的手中。”

基于这样的前提，由于社会经济带来的不平等就开始从婴儿身上显现。根据发展心理学家的研究，在婴儿出生后的第9个月，富有家庭和贫困家庭的婴儿就表现出明显的认知差距，在探索物体、表达能力等方面，贫困家庭的婴儿明显落后。婴儿2岁时，差距开始成倍增长。儿童成长到10岁时，基本可以根据父母家庭收入来预测其未来的行为和人生成就。

虽然“寒门子弟没有春天”这个说法不免让人心寒，贫穷带来的连锁反应却是不容忽视的。作为一种传染性非常强的疾病，疟疾很容易通过蚊虫叮咬传播。试想，如果撒哈拉以南的地区有一半的儿童能够睡在蚊帐中，便会大大降低疟疾传染的概率。而现在的问题是，能够睡在蚊帐中的孩子不到四分之一。

贫穷导致信息来源减少，因此许多人不清楚接种疫苗的好处，不明白如何避免感染艾滋病，也不清楚教育对于孩子的重要性。而且，对于原本就生活困难的人来说，他们没有办法花钱购买政府氯化过的自来水，也无力支付营养型麦片，从而保证孩子成长时有足够的营养。在赚取生活所需的同时，他们几乎无力改善当前的生活。



对于发达国家的儿童来说，对生命的荒废可以发展成为轰动一时的嬉皮士运动；对于生活在中美洲地区和非洲的儿童来说，他们则可能因为贫穷沦为窃贼或者妓女。相反地，如果贫穷地区的儿童能够接受到教育，他们则可能像发达国家的孩子一样，成为一位医学研究者或者社会活动家，不管怎样，至少能够改变贫穷一生的命运。



第二章

还我本来面目——自我、同一性和人格

国学大师陈寅恪说，为人当有自由之思想，独立之人格。所谓“自由之思想”，哪怕“人类一思考，上帝就发笑”，也要成为那个越过围墙，自主命运的人；所谓“独立之人格”，势必要在污浊的环境中保持出淤泥而不染之姿态。话说回来，若尚未知“自我概念”为何物，思想、人格都是虚无。





变相的金·凯瑞——人格面具

作为银行的一位普通职员，斯坦利像所有小人物一样每天唯唯诺诺地生活。同事可以用教训的口气和他说话，嘲笑他的无能，而他却只能赔着笑脸，附和着他人的嘲弄。进入夜总会消遣，身无分文的斯坦利被赶了出来，甚至被夜总会的保镖们拳打脚踢一阵，他也只能忍气吞声，对着空气咒骂。见到令他一见倾心的美人，除了说话磕磕巴巴，拿个资料手脚乱颤之外，完全表现不出沉着、镇定的绅士风度。即使一心想要赢得美人芳心，却始终无计可施。

在这些情境中，斯坦利虽然显得卑微、懦弱，但是举止言谈表现的都是符合他本性的人格。他没有能力和同事竞争，因此不得不接受其挖苦和嘲笑；没有办法和夜总会的保镖们较量，便只好压抑愤怒，强装笑脸，故作镇定，试着在心仪的女子面前挽回颜面。社会生活中，这是处理复杂情况的随机应变之举，也是压抑真实内心的无奈之举。就像戴着一张亲热的、友好的、顺从的面具，为的只是更顺利地生活。

和其他受气、挨打、没人爱的小人物不同，斯坦利并没有一直倒霉下去。一天晚上，他幸运地捡到了一个神奇的面具。戴上面具，斯坦利开始迅速旋转，

随即变成了强大的、充满力量的英雄，他不仅能够自信地陪女孩跳舞，还能应对黑帮分子，帮助警察战胜邪恶的敌人。

戴上神奇面具的斯坦利可以勇敢地袒露内心的愤恨。为了发泄心中积压的不满，他教训了多管闲事的邻居，又打劫了银行，还和黑帮分子扯上了关系。在实现了从前无法实现的愿望后，斯坦利开始成为欲望，或者说本我的奴隶，一步步地走向犯罪。若非爱情的力量拯救了他，这个在现实中扭曲的自我可能做出更加荒唐、离谱的事情。

奇怪的是，当斯坦利未曾戴上神奇面具时，他表现出来的是伪装的自己；当他戴上了面具，反而表现出内心中的真实想法。在神奇面具的掩盖下，他成为无所不能的变相怪杰，因此忘了那个面具背后的平淡的自己。反过来看，谁又知道那个平凡的、怯懦的、顺从的斯坦利不是戴着面具的人格？

电影《变相怪杰》上映后，首周末票房就收回了成本，在1994年的年度十大卖座影片评选中，《变相怪杰》排名第四，仅次于《狮子王》、《阿甘正传》和《真实的谎言》。对于影片主角斯坦利来说，没有哪个演员比金·凯瑞出演更合适了。他用极度夸张的表情和肢体动作构成了整部电影的喜剧基调，这种效果是任何特技团队都无法实现的。

作为喜剧影片，引得入场的观众哈哈大笑，轻轻松松度过120分钟是电影的本分。这部《变相怪杰》除了愉悦观众的身心之外，还引出了许多值得深思的问题：什么样的人戴着面具生活？摘下面具还能否做回自己？“面具”一词在心理学上的意义是什么？

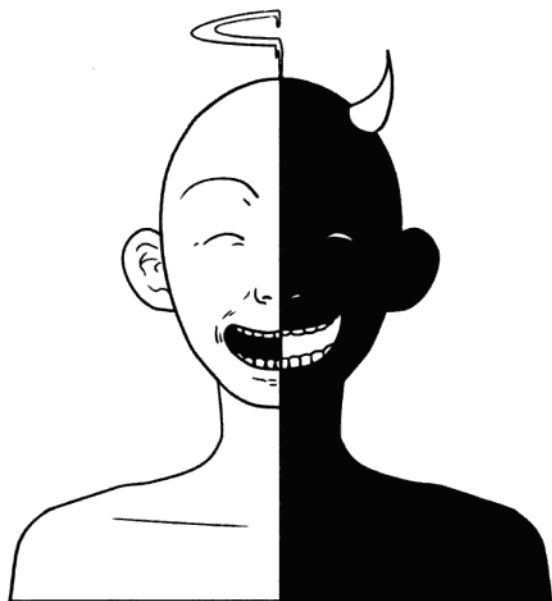
在刻板印象中，一提到“面具”，人们最快联想到的就是“虚伪”、“丑恶”等负面的词汇。因此，面具一词给人的感觉便是遮掩，是假的面目。即使表面上非常亲切、友好、朝气蓬勃，隐藏在背后的往往都是残忍和冷漠。因此，



人们希望赤诚相待，肝胆相照，鄙视、批判虚与委蛇的做法。

实际上，“面具”本身并不是一个负面的词汇，甚至都不是一个贬义词。在原始社会中，人类戴面具是为了将自己装扮成各种动物，以便在狩猎中成功接近猎物。在一些民俗活动中，人们偏好用面具将自己装扮成猛兽，以表示对大自然的崇拜和征服大自然的野心。在戏曲舞台上，面具的作用则是为了弱化演员本身的长相，从而强调角色的性格特征。

话说回来，谁能做到没有面具呢？在社会中，任何人都无法不戴面具而安然生活。正如心理学家荣格提出的概念，每个人都有一副人格面具，这副面具便是展示给他人的那部分自我。通过面具，人们可以将真实的、却不被社会习俗接受的那部分人格隐藏起来，起到保护自己的作用。甚至可以说，在社会环境中，人类已经将面具作为一种生存的必须，没有任何人能够摆脱人格面具，赤裸裸地生活。



作为“个体和社会的一种折中产物”，人格面具充斥生活的每一方面。戴着人格面具的人就像是变色龙一样可以随着环境、对象的变化，呈现出不同的面貌。永远相同的是，面具之下隐藏的永远是人格中的阴暗面，是人们不想也不会展示出来的那部分人格。

在这个层面上，人格面具就像是真实的人格与社会规范之间的缓冲地带，它让人类在面对自然和社会时得以保全自己，也让每个个体之间的交往不那么针锋相对。既然消灭人格面具已成空想，我们只需利用人格面具的优势之处，唱好生活这出戏。

找到你的 OCEAN——人格特质

一个社会人往往具有多层次的心理成分，包括才智、情绪、价值观、个人习惯等。这些因素看似彼此毫不相干，却不是那么简单地孤立存在。在完整的人格结构中，这些因素互相联系，构成了一个固定的组合模式，在人的一生中，这种组合在不同的时间、不同的情境下能够保持行为的一致性，于是成为一个人的人格特质。

人格通常是不轻易变化的，因此今天的你是昨天的你，也是明天的你。一个喜欢热闹、喜欢和朋友聚在一起的人，并不是突然地某一天开始喜欢这样，而是长期以来都是如此。相应地，一个安静的人突然有一天在聚会中显得兴奋而充满激情，然后又就变回了拒人于千里之外的人，并不能因此认定其具有外向的人格。

世事总有变化，江山易改，本性难移没错，也不能否定人格的成长和变化。



简单来说，随着年龄的增长，生活重心发生了变化，人们重点关注的生活内容也会随之变化。就拿焦虑来说，学生时代表现出来的是对考试和陌生环境的焦虑；青年期的焦虑对象则主要是工作、婚姻、未来的人生规划；到了老年阶段，对疾病、死亡的恐惧开始变成心头大事。然而，作为一个具有焦虑特质的人，一生的焦虑状态却从未发生改变。

此外，生活中的重大事件，比如离婚、重大疾病、失去亲人，或者移居国外、参与宗教团体等，都有可能改变一个人的价值观和人生观。这时候，人格的改变要比行为的变化更加深入，即使表面上没有表现出来，深层次的人格特质却在实实在在地发生变化。

另外一种人格的极端变化便是精神分裂症。有人曾经比喻过，精神分裂症患者的心理就像是一个失去指挥的管弦乐队，心理上是一个指令，行为上变成了另外一个样子。因此，患者的感觉、记忆、思维等原本保持一致的心理过程变得一片混乱，无迹可寻，也无计可施。

每个人作为世界上独一无二的存在，都有一套独特的人格系统。人格特质有许多层面，经过排列组合之后，就呈现出不同构成、不同层次的人格特点。因此，几乎每个人都有属于自己的需要、爱好、情绪和价值观。世界上没有两片完全相同的叶子，也没有两个完全相同的人。

正因为这种多样性，使得长久以来许多人格心理学家都在寻找能够全面解释人格的方法。从弗洛伊德的本我、自我、超我人格结构到卡特尔的 16 种人格因素，每一位著名的心理学家都会提出一个人格结构模型。虽然产生了许多人格理论，但是都非常片面，不足以全面概括人格这一复杂的心理现象。直到 20 世纪 60 年代，人格的“大五因素模型”（The Five-Factor Model）出现，才第一次有了能够解释人格的完整框架。

“大五因素模型”共分为五个维度来分析人格，分别是责任感、外倾性、开放性、宜人性与神经质。按照英文的缩写，“大五因素模型”又被称为人格的海洋——OCEAN。OCEAN 分别代表开放性（Openness to experience）、责任感（Conscientiousness）、外倾性（Extraversion）、宜人性（Agreeableness）和神经质（Neuroticism）。

在开放性这一维度中，好奇、寻求变化、追求新鲜事物和富有创造性的行为用来对比循规蹈矩、顺从和不善于创造性思考等特质。具有开放性的人往往对知识、不同的艺术形式和社会的新观念表示赞赏，反之则喜欢固定的工作、生活模式，不太容易接受新鲜的事物，偏爱遵循惯例生活。

责任感维度对比的是可靠、谨慎细心、自律、有能力和懒散、意志薄弱、粗心大意。具有责任感的人能够按照组织规范约束个人行为，做事可靠、有责任心，能高效地做好事情，并且令人感到满意。反之，不具有责任感的人做事效率低、自律性差、不容易克制。

外倾性用来表示爱交际或者不爱交际，喜欢娱乐还是偏爱严肃、刻板，感情丰富、热情还是含蓄、沉默、腼腆。人际互动的数量和密度较高的人属于外倾性人格，这种人健谈，面部表情、语调变化和肢体动作异常丰富，具有生命活力。反之则相对安静，不追求过多的愉悦刺激，沉默寡言、呆滞。

宜人性则用热心对冷漠、信任对怀疑、乐于助人对不合作。具有宜人性特质的个体富有同情心，容易做出利他行为，信任他人，宽容、心软、好脾气，能够为别人着想。反之，宜人性低分的个体容易多疑，对人刻薄，常常充满敌对情绪，愤世嫉俗，缺少同情心。

作为测定情绪稳定性的维度——神经质维度用烦恼对平静、自我满意对自怜、感情用事对感情淡漠。高分的个体常常有不切实际的想法，心理压力较



大，过多的要求导致自寻烦恼、焦虑和冲动的行为。低分的个体则压抑、自我防卫，因为情绪的波动产生自责、自罪和非理性的想法。

在卡特尔 16 种人格特质理论的基础上，人格的“大五因素模型”在词汇学的假设上建立起来，并且建立起条分缕析的特质维度。如今，“大五因素模型”已经逐渐被心理学界接受，并且在德国、荷兰、菲律宾等国的研究中得到验证。

和所有的人格理论一样，从出生之日起，“大五因素模型”就开始面对来自各方的质疑和非议。由于五因素量表测量的因素来自被试的自我概念，而人的自我概念往往都是不准确的，因此，持反对意见的人主要怀疑因素分析的准确性。

应用中的问题也同样存在。涉及研究方法的重要问题便是“大五因素模型”在因素分析之后，没有得出一个明确的结论。由于五因素模型的研究来自因素分析，因此不存在通常情况下的理论假设，这就导致在研究结束后，研究者无法明确地报告，人格到底是什么东西？

此外，在心理学研究逐渐全球化的今天，对于采用这一模型分析人格特征的西方国家而言，“大五因素模型”每一个维度对人格特质的具体描述并不适合所有地区。也就是说，“大五因素模型”仅仅适用于西方社会，并不能“放之四海而皆准”。

腼腆的瑞典人——人格中的文化因素

所谓一方水土养育一方人，在一个共同的社会文化环境中成长的个体，

往往具有相似的人格特质。因此人们才会常常谈论，刻板的英国人、浪漫的法国人、严谨的德国人和豪放的俄罗斯人。这些特征显现的往往不是某一个具体个体的人格，而是在同一地域、文化基础上建立起的共同标签。

对于处在北欧的瑞典人来说，最常见的形容词莫过于腼腆、含蓄、沉默寡言。这也使得瑞典人生性忧郁、冷淡、具有自杀倾向的传闻四起。当然，每个民族都有各自摆脱不了的传闻，这些传闻也从侧面凸显了各个民族独一无二的特点。

瑞典人的忧郁、含蓄和他们所处的自然环境有着密切的关系。瑞典地处欧洲北部，经常不见阳光，冬季寒冷而漫长，夏季温暖却短暂。当冬天降临时，阴暗的天气和寒冷的北极风逼迫人们只能躲在屋子里取暖，因此瑞典人显得缺乏热情，甚至有些抑郁。这一点，和北欧的其他国家，比如挪威、芬兰和丹麦有共同之处。

关于瑞典人具有自杀倾向，可能只是一个误传。在欧洲各国的自杀率排行中，瑞典的排名一直相当靠后，至少是在前 15 名之外。美国前总统艾森豪威尔关于瑞典高福利政策导致的“罪恶、裸露、酗酒和自杀”的演讲可能是这一传闻的来源之一。

瑞典人喜欢按照习惯行事，遵循严格的时间表安排生活。普通市民总是每天早晨 5:30 就起床，在 8:30 之后才开始上班，而其中近三个小时的时间，只是用来吃早餐和阅读晨报。这种不紧不慢的生活方式保证了瑞典人不会因匆匆忙忙而忘记系安全带，也不会十字路口闯红灯。

当然，慢半拍的生活方式并不是十全十美的。在瑞典的大型公司中，如果想要开始一个新的项目，从立项、论证到投产，往往需要经过两年的时间，即使在沃尔沃这种大型的跨国企业也不例外。



在这个竞争激烈、事事追求高效的年代，这样的运作模式显得格格不入，甚至有些愚笨。不过，这个国土面积只相当于中国甘肃省大小的国家却拥有沃尔沃、爱立信这种国际顶尖的科技公司。相比当下大多数企业盲目追求数量，瑞典人更追求产品的质量，正如他们在生活中享受当下、追求生活质量的人生理念一样。

当我们将视线从寒冷的北欧调到南美洲的里约热内卢，又会发现另外一番景象。巴西大部分地区属于热带气候，全年潮湿、炎热。巴西的居民虽然来自欧洲、亚洲等多个地区，文化上却带有明显的拉美特点。热情的桑巴舞便是拉美文化和非洲传统结合的产物。

鉴于此，和规规矩矩、不紧不慢的瑞典人比起来，巴西人显得懒散而没有章法，但随之而来的是他们好像永远不会枯竭的豪放和热情。巴西人酷爱享受、乐天知命，因此不会像东亚民族一样辛苦地劳作，努力赚钱，过着严肃而艰辛的生活。

巴西人生活是为了享受，工作是为了还债。为此，企业老板需要每个星期为员工结算一次工资，否则的话，在月末开工资的时候，员工会在一两天之内将钱花完，在未来的一个月里忍饥挨饿、消极怠工。

在中国、韩国、日本等东亚国家，人们喜欢将辛苦攒下的钱存在银行里，换取心理上的安全感。在巴西，由于糟糕的治安状况，银行则成为一个更具实际意义的安全库，巴西人愿意将钱存在银行里，纯粹是因为这样比随身携带更安全。

此外，他们爱玩、爱享受的特点也体现在购买任何物品都选择分期付款这一细节上。由于大都不喜欢攒钱，甚至大多数年轻人都是负资产，为此，所有的商品都可以通过分期付款购买，巴西人将分期付款这项业务利用到了极致。

在超市里，一件小型的家用电器可以分 20 次付款，即使学生，也喜欢通过两三次分期付款的方式购买一本书或者一张 CD。

试想一下，如果一个习惯按照严密的行程生活的瑞典人来到了巴西，他定会被这种懒散、毫无章法的民族性格搞到抓狂；相应地，如果一个依从天性生活，只享受当下，从来不考虑明天的巴西人移民到瑞典，也一定会被各种冗长的条文和一板一眼的生活节奏逼疯的。

可见，社会文化作为一个包含精神价值和生活方式的共同体，既为每一个个体人格的养成提供了积累和引导，同时创造了社会的集体人格，在这一集体人格之下，拥有共同人格特质的人才能相宜地生活在一起，进而继续丰富这个集体人格。正如荣格所言：“人创造了文化，文化也在创造人。文化最终沉淀为人格。”

人格在形成过程中，受到遗传、父母教养和后天教育的影响，与此同时，社会的道德标准和价值观念成为人格发展的大背景，因此说，一个人读什么书、听什么音乐、看什么影视作品决定了他的人格发展。了解这些文化作品的过程，实质上就是一段社会学习的过程。

人格中的文化差异，在跨国婚姻上体现得最为明显。即使彼此相爱的异国男女不断声称“爱是不分国界”的，然而在生活的具体细节上，任何人都无法否认，来自两个不同文化系统的人，从说话的方式、穿着、生活追求、教育理念各个方面都有差异。而这些差异的某一个无法调和之处，就可能成为跨国婚姻失败的导火索。

人总是对于陌生的事物存在着强烈的好奇心，比如人们会爱上一个来自远方的和自己完全相异的人。即使不是跨国的婚姻结合，自成一体的民族文化和另外一个民族的文化相融起来也是存在困难的。在漫长的时间里，黑人和白



人之间的通婚是被禁止的，即使在 20 世纪的美国，依然有许多地区认定白人和黑人的通婚是违法的。这当然不是对于具体某个黑人或者白人的禁止，而是两个不同文化的对峙。

神秘九角星——九型人格

生活中，我们每时每刻都在和人打交道，按照时间的长短来算，打交道时间最长的那个人应该就是我们自己。然而，你对自己了解多少？对自己的人格特点又知道多少呢？在众多心理学家致力于研究人格的构成及其特点时，一个神秘的九角星图案成为众人谈论的焦点，甚至成为受到众多国际知名学府 MBA 学员推崇的课程。它就是传说中的“九型人格”。

在 21 世纪的今天，如果你没有听过“九型人格”，证明你已经 OUT 了。因为你错过的不仅仅是一套人格理论，而是错失了一个了解自我性格、发现自身缺陷与闪光点的重要工具。

九型人格（Enneagram），又叫做性格型态学和九种性格。Enneagram 一词来源于希腊文 ennea 和 grammata，分别是九和尖角的意思，而九型人格的代表图形便是一个九角星。据说，这个“九角星图”最早起源于古代的巴比伦王国，后来被伊斯兰教的苏菲派吸收。古人认为，九角星能够揭示世界的发展过程，苏菲派则用九角星的模式来研究宇宙的变化和人的发展，后来还成为教内鉴别弟子类型的方法。可惜，这一传说如今已经无从考证。不过有资料显示，“九角星”作为几何图形和数学上的意义来源于古希腊，毕达哥拉斯和柏拉图等人曾经阐述过相关的哲学观点。

到了1910年代，俄国人葛吉夫从苏菲派口口相传的研习系统中吸收了“九型人格”的理论，并且带回俄国，用于自己的精神修炼和教学实验。作为一个充满个人魅力和传奇经历的精神导师，葛吉夫曾经游历过许多具有古老传统的地域，比如印度、西藏和埃及，回到俄国后，他先后在莫斯科和圣彼得堡创办了修行团体，不仅教授学员一种名为 Sacred Dance 的神圣舞蹈，还将“九型人格”的理论运用到教学之中。

不过，葛吉夫并没有将“九型人格”作为一个独立的研究项目，而只是将九角星图运用到了舞蹈之中。在葛吉夫创办的学校里，地板上装饰的图案就是九角星，他的目的是为了让学员站在九角星上，完成各种体悟身体感受的肢体动作。正因为如此，葛吉夫虽然大量地运用了“九型人格”的思想，却没有进行任何文字性的研究。

此后的半个世纪，“九型人格”一直在葛吉夫开创的这种舞蹈教学中秘密地流传，直到20世纪60年代，出生在玻利维亚的奥斯卡·依察诺在智利创办了一个灵性心理训练课程——艾瑞卡学院，并将许多“九型人格”论的智慧纳入其中。

到了70年代，美国的艾瑞卡学院成立，许多知名的心理学家成为奥斯卡·依察诺的学生。这些人在参加完课程后，开始撰写论文谈论奥斯卡·依察诺的思想和训练效果。通过这些论文，尚未发展成熟的“九型人格”论传遍美国高等教育界，引发了许多人去了解、辨识和讨论。从此以后，研究“九型人格”的人越来越多，在古老的传统理论中，后人也开始加入一些当代的元素，将“九型人格”的系统变得越来越丰富。

1993年，“九型人格”成为斯坦福大学商学院的正式课程，在美国社会获得正式的认可。如今，不仅梵蒂冈的教廷开始研究这个古人的智慧结晶，美



国的 FBI 也用它分析人的行为模式。在普罗大众之间，“九型人格”成为令无数人着迷的人格解码，也成为职业经理人培训和管理的一个重要课程。

美国亚历山大·托马斯和斯特拉·切斯在 1977 年出版的《气质和发展》一书中曾经提到：“我们可以在出生后第二至第三个月的婴儿身上辨认出九种不同的气质，它们是活跃程度；规律性；主动性；适应性；感兴趣的范围；反应的强度；心境的素质；分心程度；专注力范围 / 持久性。”后来，戴维·丹尼尔斯则发现，婴儿的这九种不同气质刚好和“九型人格”相配。

既然“九型人格”如此神奇，那么，“九型人格”中到底包含着什么样的内容呢？“九型人格”，顾名思义，就是包含九种类型的人格，它们分别是第一型完美主义者；第二型给予者；第三型实干者；第四型悲情浪漫者；第五型观察者；第六型怀疑论者；第七型享乐主义者；第八型保护者；第九型调停者。

第一型完美主义者对自己和他人都有非常高的要求，他们自觉比他人强，常常为了保持完美而担心犯错，做事犹豫不决、拖延行动。

第二型给予者则属于乐于助人型，渴望获得他人的认同，在帮助他人的过程中获得被爱和被需要的感觉。

第三型实干者是非常务实的类型，乐于竞争、追求卓越，希望通过实干、自我提升来获得相应的社会成就，但也常常将自己和工作混为一谈。第三型人比较容易成为领导或者优秀的组织者。

第四型悲情浪漫者比较自我，常有不切实际的幻想，忧郁、敏感、具有艺术家的颓废气质。热衷于生活中美好的事情，但也常常因为过于理想而在实际生活中受挫。

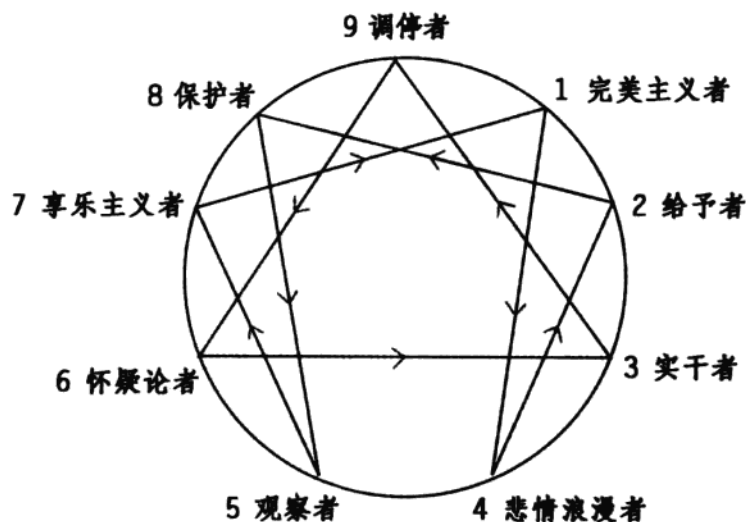
第五型观察者比较注重保护自己的隐私，在情感上和他人保持距离，面对别人的生活，持不介入的态度，不愿意接触人，也不喜欢体验他人的感情。

第六型怀疑论者，用怀疑的眼光看待一切，害怕受到伤害和攻击。这种态度往往产生两种结果，一是为了保护自己选择屈服，二是直面恐惧，用行动化解焦虑。

第七型是享乐主义者。这一型人比较像不愿长大的彼得·潘，迷恋年少时光，想要永远年轻。因此第七型人爱好冒险，喜欢美食，追求愉快体验，渴望情绪一直处在高潮状态。

第八型保护者往往具有领导能力，愿意保护朋友，主动负责、喜欢挑战。但是常常无法控制情绪，沉溺在熬夜、暴饮暴食等过度放纵的生活中。即使成为领导，也常常是孤胆英雄。

第九型调停者是最容易放弃自己想法，接受别人观点的人。自己的感受不太确定，又总是对他人的需求敏感，因此，常常了解他人比了解自己还多，容易成为优秀的顾问或者调解员。



九型人格



除了每种类型既定的人格特点之外，在九角星的箭头的另一端，还存在不健康和病态的方向。一旦遇到挫折或者被负面情绪干扰，每一种基本人格就容易走到另一个方面。比如第一型完美主义者，一旦遇到打击和失败，就会暴露出第四型悲情浪漫者的特点。

由于九种类型按照顺时针依次排列，因此第一型的顺时针方向便是第二型，逆时针方向便是第九型。作为第一型的两位邻居，第二型和第九型便成为第一型的“侧翼性格”。侧翼性格并不全然伴随基本性格，当人生得意时，基本性格会拥有顺时针侧翼性格的优点，反之则会拥有逆时针侧翼性格的缺点。

拿第一型来说，当完美主义者开心快乐、积极乐观时，还会表现出第二型喜欢与人交往、乐于帮助他人的特点。当完美主义者悲观伤感、消极受挫时，则会表现出第九型不知道自己想要什么、缺乏个人主见、优柔寡断的缺点。

我是谁——自尊和自我概念

在一个人的成长中，总是对世界有那么多的好奇，对自己有那么多疑惑。成长中，你是什么时候开始问自己这些问题：“我是谁？”“我有着哪些异于他人的特质？”“在别人眼里，我是一个什么样的人？”你又是从什么时候，真正弄清楚了这些问题。

到目前为止，“镜子测试”是检查婴儿自我概念最好的实验。在电影影像当中，导演常常喜欢用镜子中的影像来表现主人公真实的内心感受，其中的原理也是镜子测验。当婴儿从不知道“我”的存在，发展到能在镜子中认出自己，自我概念便出现了。

20 世纪 70 年代，美国北卡罗来纳州大学的研究者在 6 个月的婴儿鼻子上黏上一个小红点，随后跟踪婴儿在镜子前的反应。直到婴儿成长到第 20 个月，才清楚地指向自己的鼻子，认定镜子里的红点是来自自己的。

在此之前，镜子里的存在被婴儿当作一个单独的客体，甚至是一个可能发展为朋友的人。镜子前的婴儿会对镜像微笑、发出声音，做出表示友好的动作，并且试图接近这个初来乍到的小伙伴。到了第 13 个月，婴儿开始有一些模糊的感觉。一个明显的变化就是，婴儿不再对镜子里的影像感到兴奋，反而有一些疑惑和警惕。

当然，自我概念不应该只是婴儿在镜子中认出了自己这么简单。镜子测验用一个过于简单的实验来反映复杂的心理过程，难免令人产生质疑。镜子测验真的能够解释自我概念的产生，亦或解释了其他问题，至今尚有许多争论。有的心理学家就曾经质疑，可能在婴儿能够很好地分辨人的面孔之前，就已经产生了自我概念，只不过，研究者尚未找到方法测试出它的存在。

作为人格发展中两个重要的概念，自尊和自我概念的意义不仅仅是在人生的某一个阶段起作用，而是作为一个贯穿一生的终极命题存在着。在某一个时间点也好，在整个人格发展、变化的过程中也好，自尊和自我概念互相作用，彼此影响。对这两个概念的理解不仅表现在内心中的沉默或汹涌，一个人具有什么样的自尊水平，什么样的自我概念，直接决定外在行为上的选择——而每一个时间点的选择，都可能成为改变人生的岔路口。

所谓自我概念，也叫做自我、自我意识，是一个人对自身存在状态的认知，其中包括生理状态、心理状态、人际关系和社会角色等。简单来说，就是我是谁；是高是矮、是胖是瘦；性格是外倾还是内倾；朋友多不多，在同学、同事中是否受欢迎……这些答案的综合，成为一个人对自己的最基本了解。



人本主义的心理学家罗杰斯曾经说过，自我概念往往比真实的自我有着更重要的作用，因为它是个体认识自己的方式。如果一个人能够在自我的五个层面，即物质自我、心理自我、社会自我、理想自我和反思自我中调节平衡，就能够清楚地了解自己，一生中就不太容易发生妄自菲薄或者妄自尊大的情况。

自我概念的形成，往往需要通过他人评价、社会比较和自我感觉三个环节。从具有自我概念开始，个体便在他人的评价中获得关于赞美或者批评的信息。在生命的早年，尤其是童年期，如果获得的赞美多过批评，比如父母评价你是一个乖孩子，老师评价你是一个好学生，朋友评价你是一个好哥们，在未来的成长中，你的自我概念会比较积极。

反之，如果一个人从小都在接受批评或贬低的评价，自我概念也会变得糟糕——“反正所有人都说我没出息，我还努力什么呢？”所谓物极必反，始终生活在赞美中的人，也容易形成错误的自我概念，变得自满、自大、目中无人。

就像幸福是比较出来的一样，自我概念也是在社会比较中逐渐形成的。和同学比成绩时，就会知道自己不是一个足够努力的人；和朋友比收入时，就知道自己不是一个有钱人；和其他公司比效益时，就知道自己并不算是一个成功的创业者。无论什么人，从出生到死亡，从家庭到社会，都情愿或者不情愿地生活在社会比较之中。在比较中获得优越感的人愈加肯定当前的自我，被社会比较伤了自尊心的人则可能重新定义自己，建立新的自我概念。

自我概念形成的最后一个环节，就是自己对自己的评价。当一个人能够从他人的评价系统中脱离出来，开始用自己的方式审视自己，用自己感觉好或者不好的标准定义自己，自我概念就进入了一个新的阶段。就像你成功修理

了罢工的电脑一样，在他人缺席的情况下，依然能够对个人行为给出肯定的评价。

在一定程度上，自我概念的积极与否决定了一个人的自尊水平。不过，和那个真正的、本身的你相比，自我概念难免造成认知上的偏差。比如，一个身高 160 厘米、体重 50 公斤的女孩看起来体型正好，朋友的判断也是“不胖不瘦”，如果这个女孩本身偏偏要和 45 公斤甚至体重更轻的人相比，难免造成“胖”的自我概念。

在“白骨精”盛行的审美流行观念之下，一个对自己体重不满意，每天嚷嚷着减肥的女孩，自尊水平自然受到影响。可是，又有谁能够阻止她因为自我概念偏差做出的一系列减肥行为，谁又能帮其重新建立恰当的自我概念呢？

反过来说，如果一个人的自我概念是“我是世界上最聪明的人”，而实际上他不是，那又会发生什么事呢？自我感觉良好会让人看起来充满信心，但是过分乐观的自我评价往往不是好事。毕竟，一个人的自尊应该建立在正确的自我概念之下，如果过分的自信变成了自大甚至自负，到最后只能惹人厌烦了。

可以说，无论自尊水平的高低，都要建立在客观的自我概念之上。高估自己，或者低估自己，都不是认识“我是谁”的最佳途径。

江山易改本性难移——自我同一性

进入青春期，少男少女的心理和身体每天都经历着“疾风怒涛”般的变化。在周围的大人尚未觉知这些变化之前，青少年已经开始因为过度关注自身而变得敏感。类似于“我是谁”这样的问题，几乎成为每一个青少年头脑中思考的



问题，也是令所有人迷惑的地方。

孩子是家庭和社会的希望所在。大人往往只看到孩子身体长高、头脑变得聪慧、充满青春活力的一面，而常常不自觉地忽略孩子的内心世界。因此，当青少年遇到了成长中的问题，比如逃学、追星、穿着奇装异服、吸烟甚至吸毒，形成社会所不承认或者不愿意接纳的角色时，大人往往首先感到沮丧，而忽略了行为背后的心理因素。

在上一节中，我们提到自我概念的建立。自我概念的建立帮助一个人从童年期开始渐渐地认识自我，找到真正代表自身的人格特质。这一过程到了青少年期变得尤为重要，所有渴望成长的孩子都必须认真思考，动用短暂的人生经历中积累的所有关于自己和周围环境的认知，建立一个对自我的基本评价。

在众多的尝试和选择之后，青少年会形成自我概念，同时按照这个概念形成某一种生活策略。这一生活策略往往是固定的、不会轻易变动的，可能在未来几年、十几年的生活里决定着一个人的行为。因此，一旦青少年达到了这一程度，就意味着他们获得了自我同一性，形成了打上一系列固定标签的统一人格。

在这个人格框架中，既包括青少年的需要、情感、能力，也包括他的目标、人生观和价值观。在学习、生活中，自我同一性证明了一个人的身份，它不仅仅是一个人独具风格的自我，还是将过去生活、当前状态和未来计划联系在一起的纽带。试想，如果一个人的理想和价值观念都是含糊不清的，又如何能够对未来的发展作出思考和判断呢？

在整个青少年期，大概从 12 岁到 20 岁之间，成长的核心问题便是同一性的发展。在一个人从童年过渡到青年期的这几年间，青少年开始脱离曾经充

满梦幻和童话故事童年世界，试着思考一些人生的大问题。因此，“自我同一性和角色混乱”也非常容易在这一阶段出现。

作为著名的精神病医师和新精神分析学派的代表人物，埃里克森系统地研究了青少年人格发展的课题。他将人的自我意识发展分成了八个阶段，从生到死，每一个阶段都有专属的任务，也会在各个年龄段遇到不同的问题。埃里克森认为，这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是，一个人能否在成长中顺利地度过每一个阶段，则由环境决定。

一旦某一个阶段的发展出现问题，比如自我同一性的建立出现问题，或者在某一个年龄段出现了教育的失职，都可能给一个人的成长造成障碍。可以说，一个有心理疾病的人，或者是心理品质存在问题的人，必定是在人格发展的某一个年龄段遇到了障碍。这一障碍便成为人格无法完善的症结。

在青春期，出现同一性混乱的青少年，往往怀疑自我认识的正确性，一旦从他人那里得到了不一样的讯息，就会重新定义自己的思想、情感和行为；在努力工作与获得成就，懒散、怠惰与遭遇失败这种因果关系上往往看不清楚，因此导致做事情马马虎虎，容易误入歧途。如果在性别问题上出现角色混乱，认识不到男性与女性之间的相似和差异，则可能发展为同性恋或者性别倒错。

此外，如果年轻人无法顺利建立自我同一性，或者遵从他人的意见，让别人来替自己作决定，或者回避问题、拖延决定，往往无法在社会环境中确立生活的角色，也就是无法发现真实的自己。不知道自己到底是什么样的人，也不知道自己将来会成为什么样的人，一旦陷入消极状态，则可能背离社会标准，变成不融于社会规范甚至反社会的人。

为此，埃里克森曾经深入研究自我同一性发展中可能出现的糟糕情况，



他列举了两种极端的情况，一是自我同一性过剩，一是同一性的缺乏。自我同一性过剩的青少年，往往很容易对某一种文化或者某一团体产生超出理性的热情，埃里克森称他们为“狂热主义”。

理想主义和对世界非黑即白的认知，让青少年非常容易固执地坚持自己的信念，甚至将自己的想法强加在别人的身上。在团体文化的熏染下，更容易坚决地排斥他人的想法，相信自己的态度、思想和行为是唯一正确的方式。正因如此，青少年的热情往往很容易被煽动，甚至成为社会事件的牺牲品。

同一性的缺乏指的是一个人拒绝承担社会角色。在宗教组织、复仇组织和吸毒组织中，这种同一性的缺乏尤为明显。青少年将个性掩藏在群体之中，否定自身的需要，放弃原本的社会规范，彻底成为团体的组成部分。一旦这些团体涉及反社会的行为，比如暴力、威胁、攻击，他们的人生将随着自我同一性的丧失而走入另外一个境地。

实际上，即使自我同一性能够顺利发展的青少年，在放弃了童年时期的价值体系，重建新的价值体系的过程中，也要经历一段敏感的、情绪化的和叛逆的阶段。由于过度关注自我，许多人往往无暇顾及别人，甚至变得以自我为中心，不能主动去理解别人。

对于那些行为上非常内敛、表情平静、没有过多情绪化举动的人来说，往往心理上的挣扎比任何人都要强烈。就像一位作家曾经形容的一样：“内心其实早已经兵荒马乱了，但是在别人看来，你只是比平时安静了些。这个是属于你自己的战争，你注定单枪匹马！”

成为内心的观察者——自卑与超越

你是否害羞，不敢在别人面前大声讲话、直白地表达自己的意见？

你是否喜欢和别人比较，当自己比不上别人时，内心感到非常不舒服？

你是否对于那些有成就的同事、朋友甚至同行心存嫉妒？

在面对别人的批评时，你是否本能地想要为自己辩护，甚至讨厌那些批评自己的人？

面对这些问题，如果一个人全部选“否”，他要么是对自己的认识不够，要么是圣人。如果有一个问题答案为“是”的话，这个人虽然有些自卑感，但属于正常心理。如果全部都选择“是”，你可能要为心理上的自卑感多花些心思了。

当然，这样的测试是完全没有科学依据可言的。即使没有这样的测试，甚至也没有专业化的自卑感测试，自卑的存在也是毋庸置疑的。心理学家阿德勒就曾说过，人或多或少都是自卑的，这种感觉会在一个人面对他无法应付的问题时出现。当他说“我无法解决这个问题”，自卑的情绪便出现了。

什么是自卑呢？心理学上将其定义为“一种不能自助和软弱的复杂情感”。通俗地说，自卑就是自我评价过低，轻视自己，认为自己赶不上别人。怀疑自身价值的心理，往往发展成为一种人格上的缺陷和失去理性的行为状态。

在外在行为上，自卑者常常采用消极的心理防御机制，比如嫉妒、猜疑、孤僻、自欺欺人等。自卑者内心十分敏感，无法接受他人的批评，甚至经不起任何刺激。自卑情结来自身体上的缺陷、家庭背景和出身，更多来自自己的错误认知。

阿德勒认为，一个人在5岁之前，其生活经验已经决定了他成年后解释



自身遭遇和回应的方式，对于“对这个世界和自己应该期待些什么”有了基本的答案。不管儿童有无器官上的缺陷，自卑感都是一个客观存在的事实。自卑并不是一件坏事，实际上，只要作为人，就无法避免地要感受自卑。

一个首要的原因便是儿童弱小的身体和必须依赖成人生活的经历。人的整个早年时期，儿童的一举一动都受制于成年人，这种被动的生存模式造就了儿童的紧张状态。当儿童长大成人，能够采取行动改变自身的紧张状态时，便会通过不同的方式摆脱这种状态。

没有人能够长久地忍受自卑的感觉，即使一个人没有能力通过勇敢地面对生活来获得优越感，他也会通过麻醉和欺骗的方式，让自己摆脱自卑的状态。当然，这样做非但无法克服自卑，还会导致自卑感越积越多，进而进入一种病态。

阿德勒曾经在书中讲述过一个奥地利患者的病例，这位患者通过心理暗示来摆脱自卑带来的紧张感，最后非但没有克服自卑，还走入了精神病院。患者在家中排行最小，因此在童年期，他的体能和智力都比不上家中的哥哥姐姐，为了躲避批评，他有时需要抄袭哥哥的作业。

有一天，他向父亲坦白了自己的抄袭行为，并且表示这样的行为让他感到非常内疚。没想到，父亲没有因为抄袭而责罚他，反而因为诚实的品质表扬了他。从此以后，他如同获得拯救一般，在道德上找到了超过哥哥姐姐的品质，这一道德品质为他赢得了家族中的优越感。即使这种优越感存在虚无的成分。

长此以往，他在内心形成了这样一种异常的心理模式。虽然他体能较差，成绩也不是太好，但他坚信，自己在道德层面上是比任何人都优越的。所以他不需要锻炼身体，也不需要努力学习，只要在道德上继续保持这种优越感，就可以战胜因为其他方面的不足而带来的自卑感。

成年后，这位患者不但身体瘦小，而且一事无成，不过，他找到了另外一种获得他人尊重和爱戴的方法——虔诚地忏悔。做礼拜时，他会当着众人的面坦白自己内心的罪过，事无巨细地列举他曾经愧对上帝之处，他的这一行为赢得了众多教友的钦佩——甚少有人能够赤裸裸地揭露自身的丑陋。

然而，这种道德上的优势并没有帮助他真正克服内心的自卑感。在职业、家庭和人际关系上屡屡受挫之后，他不得不完全依靠宗教信仰来获得虚妄的道德优势。最终，他患上了精神疾病，精神病院成为他最终的归宿。

一项针对精神病患者的调查显示，有上百位精神病患者存在严重的自卑感。这种自卑导致他们不能接纳自己，过分恐惧，无法信赖他人。人越自卑，就越是无法接纳自己，生活也会变得越来越不快乐。许多极度自卑者最终无法控制内心的变化，成为精神世界的殉葬品。

另外一种相对极端的摆脱自卑感的方式便是自杀。事实上，每一个内心存在自卑感的人，都在设法改变自身所处的位置来追求卓越、摆脱自卑。消除自卑最好的方法便是建立优越感，以此来摆脱自卑带来的心理弱势，而建立优越感最直接、最实际而且最完美的方式便是改进环境。

可是，当一个人在面临困境、感到彻底的绝望时，往往选择最终极的方式——自杀来争取优越感。每一个自杀的人都试图将死亡的罪责推给某一个人，这个人可能伤害过自杀者，或背叛过自杀者，不管怎样，自杀者通过毁灭自我实现了道德上的超越。

理智地看，如果那些神经质、过度自责和通过肉体关系获得优越感的人能够将兴趣转移到对社会有意义的目标上去，或许能够获得更彻底的解脱。回想整个人类社会的发展，无不是在自卑的基础上建立起来的。因为人类想要摆脱无知的、愚昧的状态，才会创造出人类文明。对于单独的个体来说，将追求



优越感的目标通过赋予生活更多意义的方式表现出来，一个人的自卑，就会成为对人类文化做出贡献的源泉。

每个人都有吸引力——测评你的人格

人格是由多方面因素构成的，其中包括遗传、社会文化、家庭环境和后天的学习等。虽然中国有句古话叫“江山易改，本性难移”，人格却不是如此稳固，在人的一生中都一成不变的。童年期因为环境压抑导致的内向、自卑的性格，也可能因为后来的得志转为自信而外向，这样的例子在生活中屡见不鲜。

即使人们都了解，人格主要是由哪些因素构成，想要具体地了解一个人，仍然需要花费漫长的时间和精力。势必要与其共同经历过生活的点滴，才能在诸多细节中摸清一个人的脾气秉性，看到他最真实的一面。这一点，对于用人单位或者招生的学校来说，无疑是一项巨大的考验。

在以往的人事录用或者甄选过程中，往往需要一个人来评价另外一个人。这就要求甄选者降低个人的主观意识，一切从客观条件出发。对于每一个富有情感的人来说，这无疑是强人所难。相反，人格测验直接利用被测试者和测试量表之间的“刺激－反应”关系，消除了人事甄选过程中的主观因素，同时也避免了人为参与的作用，保证了更大程度的公平。当然，这也要求测评所采用的工具是准确的、公平的。

为此，心理学家在研究、分析人格构成的同时，还致力于开发测试人格的方法，试图通过规范的方式来了解一个人的性格。如今，想要应征入伍的人，

必须做一套包含 300 多项测试题的人格问卷；心理咨询师在考试前，需要完成 500 多道人格测试题；应聘工作，在没见到人力资源部门工作人员时，首先要通过心理专家那一关；即使去婚介所找对象，也需要经过一系列的人格测试，才能顺利登记，获得会员资格。

可见，心理测试已经从原本专业的心理研究领域应用到社会的各个方面，尤其是在网络如此发达的今天，网络上更是充斥着各种各样的人格测试问卷。在搜索引擎中键入“人格测试”这一关键词，竟然能够找出 900 多万个相关网页，可见人格测试在网络上的受欢迎程度。

西方研究人格测试已经有一段历史了，也开发出多种测试人格的方法。在众多的测试问卷中，主要有两种类型，一是自陈式测验，一是投射测验。所谓自陈式，顾名思义，就是由被测试者来描述自己的人格。这一测试的假设是，世界上最了解你的人就是你自己。因此，诸如明尼苏达多相人格测验（MMPI）、卡特尔 16 种人格因素测验（16PF）和艾森克人格问卷（EPQ），都是由被测试者完成问卷中的问题，然后由测试者根据答案推断其人格特点。

投射测验则另辟蹊径，和自陈式测验有许多不同之处。投射测验的假设是，根据人们对环境刺激的反应可以推断出一个人的个性特征。于是，所有的投射测验都选用图片、言语和物品刺激等，比如罗夏墨迹测验选用的是模糊的图形，主题统觉测验选用的是各种场景图片。

心理励志大师皮克·菲尔曾经在奥普拉·温弗瑞的脱口秀节目中进行过一项属于自陈式测验的“菲儿人格测试”。测试的原则和其他自陈式量表一样——根据问题描述，选择第一印象的答案，最后根据各项所得综合计分，判断一个人是内向的悲观者，还是缺乏信心的挑剔者，或者是平衡的中道者。

在简单的 10 个题目中，我们可以看出心理学家判断人格特质的基本原则。



“菲儿人格测验”中有一道这样的题目：“你走路时是？”选项为“大步地快走”、“小步地快走”、“不快、仰着头面对着世界”、“不快、低着头”和“很慢”。这五个选项的计分分别为6分、4分、7分、2分、1分。从分析结果中可以看到，总分最高的人格类型是“傲慢的孤独者”，得分在60分以上，而傲慢的孤独者在走路时，一定是速度不快，仰着头面对世界的。

此外，作为计分最低的选项，“很慢”一定是“内向的悲观者”的选项。

“菲儿人格测试”中的其他类型，则根据所有选项在每一种人格类型中所占的权重，分别落在了不同的得分区域中。

反过来也可以推论，在这五个选项中，“很慢”就是用来表现内向、悲观的人格特质，“不快，仰着头面对着世界”则用来表现傲慢、孤独的人格特质。在其他的题目中，这一原则同样适用。比如“临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是？”在五个选项中，“仰躺，伸直”、“俯躺，伸直”、“侧躺，微蜷”、“头睡在一只手臂上”和“被子盖过头”的计分分别为7分、6分、4分、2分、1分。

当然，“菲儿人格测试”的权威性远远不如经过多年修订的人格测试量表，比如明尼苏达多相人格测验（MMPI）和艾森克人格问卷（EPQ）。毕竟，一个能够普遍适用的量表不仅仅需要通过针对性的题目测评被测试者的心理素质、心理健康水平或者心理障碍的程度，还需要甄别出被测试者说谎、伪装或者不愿意合作的行为。

心理测验的方法能否准确地甄选出合适的人才，这一问题一直困扰着人力资源部门和求职者。然而，和这些尚需要讨论准确性的专业测验相比，诸如星座、占卜、笔迹学之类的人格测试方法则完全没有准确性可言。

心理学上有一种现象叫做“福勒效应”，说的便是“人们常常认为一种

笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点”。比如星座测试对水瓶座的人有这样的描述：向往自由，不愿忍受约束，追求人世间美好的情谊。试想，将这句话放在任何一个人身上，被测试者都会大呼“真准”——这明明就是每个人都在向往的人格特点嘛！

为了通过实验驳斥星座、占卜、笔迹学这些“非常准”的人格测试，福勒在1948年对他的学生进行了测试。试后，福勒要求学生对自己的测试结果和本人的契合度进行评估，0分最低，5分最高，结果，学生们的平均分数是4.26，契合度非常之高。

有趣的是，福勒给每一个学生的个人分析都是相同的：“你祈求受到他人喜爱却对自己吹毛求疵。虽然人格有些缺陷，大体而言你都有办法弥补……看似强硬、严格自律的外在掩盖着不安与忧虑的内心……有些时候你外向、亲和、充满社会性，有些时候你却内向、谨慎而沉默……”这一评价是福勒综合了星座中的描述内容，自行编造出来的测试结果。

在另外一项研究中，研究者采用的是明尼苏达多项人格问卷（MMPI）。研究者先给学生一份真实的人格评估，再给学生一份言辞模糊、泛泛而谈的评估。要求学生报告哪一份评估更切合自身，结果，有59%的学生相信那份假的评估报告。

如果你曾经深深地着迷于星座或者占卜术，不妨将所有的答案都当作是描述自己的人格特点来读一遍。在十二星座的描述中，你一定会发现，当你看双子座的描述时，你就变成了典型的双子座；当你看水瓶座的描述时，你就变成了典型的水瓶座。没有一个绝对准确的描述，也没有一个绝对不符合的描述，而这，正是伪科学得以存在的根基。

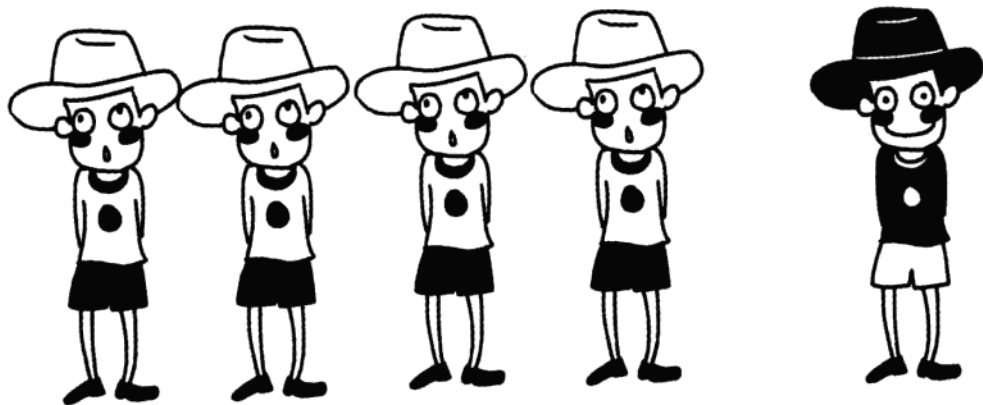


一人分饰几角——角色冲突

角色是一个来自于戏剧的词汇。在每一部戏剧中，都有主角、配角各种不同的角色。人生中，每个人都会有自己的社会角色，而且不止一个。对于某些人来说，你可能是主角；对于另外一些人来说，你可能只是路人甲。但是，在人生这场戏里，你是自己人生不折不扣的主角。

只要是社会成员，都无可避免地需要承担一些社会角色。在家庭中，你是丈夫或者妻子；在家族中，你是爷爷的孙子、孙女，是叔叔、大伯的侄子、侄女；在社会上，工作首先界定了一个人扮演的角色，比如秘书、会计师或者检察长。当然，你也可以自行选择扮演其他角色，比如女性主义者、环保人士或者慈善家。

当你担当了某一社会角色，就需要按照角色要求去说话、做事，此所谓社会角色的扮演。如同舞台上的演员需要导演、制片的认可一样，社会舞台上的角色也有一个确定和认同的过程。如果只是个人觉得角色适合，但是实际地位、身份能力都无法契合，这个角色也无法继续下去。反之，在确定“我是谁”这个角色认定的过程中，个体无法接受社会标准的规范，这次角色扮演也是失败的。



有时候，人生就像是一道选择题，当年你选择扮演角色 A 时，可能就要和角色 B 擦肩而过。选择的正确与否取决于你的内心，当然，对于不同角色的适应与否则取决于你的演技。有人可以同时平衡商业与政治，也可以在黑白之间活动自如。

可惜，并不是所有人都能够如此游刃有余，在不同的角色之间穿梭自如。一个人可能无法胜任某一个角色，或者无法同时扮演多个角色，这时候就会出现心理和行为上的矛盾，此所谓角色冲突。无论是圣人还是普通人，都可能面临角色冲突的考验。

通常情况下，空间上的角色冲突表现在行为上就是分身乏术，恨不得自己能够像孙悟空一样，拔一根汗毛就变出来许多个自己，让他们奔赴不同的现场，同时扮演多个角色。试想一下，一个面临五门挂科的学生，一定是期待自己长了五个脑袋，可以同时看五本书，同时考五门课。

另外一种是时间上的冲突。一个人放弃了旧的角色，担任了新的角色，势必会产生新旧角色之间的冲突。大一学生面对新生活的不适应便是一种。怀胎十月的女性突然见到宝宝的降临，一瞬间发生从妻子到母亲的角色转换，也时常令人难以适应。可曾听闻，产后抑郁症可能和角色冲突有关。

角色内部也会产生冲突。当社会标准和个人期望，或者个人理解不一致时，往往会造成个人内心的矛盾。比如一个心直口快的人，有人因为他爽朗的性格喜欢和他做朋友，也有人因为他说话太直，时常不顾及别人的感受而躲得远远的。他是选择坚持做自己，还是为了别人委屈自己？

可以说，每个角色都有一种潜规则存在。每个人都在努力扮演好自己的角色，甚至想要同时兼顾，连多重角色也要做好。但是，现实往往比想象中更琐碎、更复杂，于是，接受理想和现实之间的无奈，平衡诸多方面，谨慎做好



每一个决定，就成为当务之急。

如果扮演什么角色可以自行决定，那么最好的方法就是避免选择可能发生冲突的角色。比如一个在微软任职的经理人用自己的经验帮助年轻人，培养新一代职业经理人，可能完全没有冲突，但是一个目不识丁的老伯想要写小说，希望就比较渺茫了。

而且，很多事情往往不是非黑即白，非 A 即 B 这样的绝对选择。搞学术研究的人常常不愿意出现在公众和媒体面前，一般人也很讨厌公众知识分子每天出来说话，对社会时事评头论足。然而，有些人就可以在学术和公众之间取得平衡，既不失个人独立，又发表了独到的见解。在事情没有发生之前，先入为主往往成为一个人扮演多重角色的阻碍。

如果真的出现了角色冲突，首先要问问自己，这个角色需要什么，而我的原则是什么。如果角色需求触碰到做人、做事的底线，或许改变角色是一个明智的做法。角色是不固定的，今天唱《贵妃醉酒》，明天唱《苏三起解》都没有关系，重要的是做人、做事的原则。

第三章

人生的三路向——道德、价值观和宗教

所谓人生态度，说深也深，说浅也浅。说得深入，便进入了哲学范围，进行了天地人的思考；说得浅显，倒也不是出世入世这般简单。梁漱溟先生将其分为深浅、曲折、偏正，想必也在世俗、道德和宗教内寻得了一个说法。





海因茨难题——儿童道德观的发展

在发展心理学中，有一则非常著名的故事，叫作海因茨难题：

在欧洲的一座小镇上，有一位女子因为患上了癌症，马上就要死了。这种癌症非常罕见，市面上根本买不到对症的药品，如果再找不到治疗这种癌症的药，女子就必死无疑了。

这时候，小镇的一位药剂师研制出了一种新药，能够快速治疗女子的癌症。可是，这位药剂师是一个奸商，配制药品的成本只要 200 美元，他却向女子的丈夫海因茨开价 2000 美元，价格是药品成本的 10 倍。

为了买到这剂药，海因茨变卖家产，到处借钱，最终却只凑到了 1000 美元。海因茨请求药剂师：“我的妻子快要病死了，能否把药便宜一点卖给我？”药剂师拒绝了。海因茨接着说：“能否允许我赊账？剩下的钱我会慢慢还给你的。”药剂师再次拒绝了他。海因茨别无他法，当晚潜入药剂师的仓库，将药偷走。可是很不幸，他被警察发现了，随后被带进了警察局。

这则故事是心理学家劳伦斯·柯尔伯格测试儿童道德发展的题目之一。劳伦斯·柯尔伯格是美国儿童发展心理学家。他继承了皮亚杰的道德发展理论，着重研究儿童道德认知的发展，后来提出了著名的“道德发展阶段”

理论。

说起柯尔伯格和“道德发展”之间的因缘，还要追溯到他的第一份工作。高中毕业后，柯尔伯格曾经到一艘商船上工作。在担任商船机务士期间，柯尔伯格曾经协助欧洲的犹太难民通过英国人把持的海关，偷渡到以色列。

这样的经历让柯尔伯格开始思考：什么时候，一个人不服从法律的行为，但是在道德上是正确的。这一思考一直伴随他许多年，当他进入芝加哥大学学习时，便特别研究了心理学和道德心。9年后，柯尔伯格完成的博士论文就是《10～16岁学童道德思维与判断方式之发展》，而“海因茨难题”便是其中的一部分研究资料。

讲完故事后，柯尔伯格便会提出相应的问题：海因茨应该这样做吗？为什么应该，为什么不应该？作为丈夫，他有义务去偷药吗？如果将死的不是海因茨的妻子，而是一个陌生人，海因茨还会这样做吗？海因茨偷药是犯法的，但是他的行为违反道德了吗？根据柯尔伯格的理论，只要回答出这些两难的问题，便可从中推知儿童的思维和认知能力，判断其道德水平处在4岁还是20岁。

在回答“海因茨难题”时，有的儿童做出肯定回答，有的儿童做出否定回答。柯尔伯格并不关心儿童给出的答案是“应该”还是“不应该”，反而更重视儿童为了解释其答案而给出的理由。在柯尔伯格看来，这些理由便证明了儿童头脑中的逻辑。这些推理问题的思路便是判断儿童道德水平的标准。

针对个体心理发展的问题，不同学派之间的观点相差悬殊。不过，所有的学派却在一个地方达成了共识，即心理发展是按照一定的方向和顺序进行的。就像人的身体成长是从低级向高级一样，心理发展也有一定的先后顺序。这个顺序是不能随便颠倒的，也不会发生混乱。

根据一系列两难问题的测试，柯尔伯格用了10年的时间跟踪记录了72



个 10 ~ 26 岁男孩的道德判断，经过世界各国的验证之后，他认为儿童的道德发展分为三个水平、六个阶段，继而提出了“道德发展阶段”理论。

第一水平处于前习俗水平。此时儿童完全没有内在的道德标准，而是依靠外界的奖励或者惩罚进行判断。因此，处在第一阶段的儿童会用“如果妻子死了，海因茨会有麻烦”来支持他的行为；反之，觉得海因茨不应该偷药的儿童认为，“海因茨不应该偷药，因为那样他就会被警察抓起来”。

第二水平称为习俗水平，主要以实用主义为主，儿童会根据行动后获得的回报情况或者减少损失的情况来进行道德判断。因此，支持者认为：“海因茨被抓之后，如果将药还给药剂师，就不会被判处严重的刑罚，出狱后可能还会见到妻子。”反对者则认为：“如果在海因茨坐牢期间妻子死了，那么他的一切行为都没有意义了。”

当儿童的道德水平发展到第三水平，即后习俗水平时，主要以普遍的道德原则和良心作为判断行为的标准，往往考虑到社会正义和个人尊严而超越法律标准。进入到第六阶段时，儿童则会完全依从道德原则。支持海因茨的人认为：如果他不偷药，眼睁睁地看着妻子死去，过后他一定会自责一辈子。即使站在法律立场上看，他没有犯任何错，但是良心的标准会令其难过。相反，反对者认为，如果偷药，海因茨可能不会责备自己，但是会受到他人的指责。因为他没有按照诚实和良知的标准做事——偷窃不仅是法律不允许的行为，同时是受到更多道德指责的行为。

柯尔伯格的研究表明，0 ~ 9 岁的儿童属于前习俗水平，16 岁以后，大部分人能够向后习俗水平发展，但是真正能够达到的人非常少。在后期的理论修正中，柯尔伯格也根据新时代的具体情况，针对一些成人无法达到的水平增加了过渡阶段，但是其理论的整体框架并没有改变。

非理性选择——道德的起源

心理学家曾经用猴子做过一次实验，以此验证道德的起源。

在关有五只猴子的笼子里，笼子顶端挂有一串香蕉。研究人员在香蕉附近安装了侦测的装置，一旦有猴子试图摘香蕉，侦测装置就会喷出水来，将笼子里的五只猴子全部淋湿。

第一只猴子想去摘香蕉时，不仅没有摘得香蕉，还害得每只猴子都被淋湿了。第一只猴子放弃了。接着第二只猴子去尝试，结果还是一样。当五只猴子都做过同样的尝试之后，发现结果总是一样的。于是，五只猴子达成了一个默契的共识：不能去摘香蕉，否则大家都会被淋湿。

这时，研究人员释放了笼子里的一只猴子，放入了一只新猴子——猴子 A。初来乍到的猴子 A 并不明白游戏规则，看到香蕉就想去摘，结果被另外四只猴子揍了一顿。因为另外四只猴子知道，猴子 A 的做法会害得它们被淋湿。猴子 A 又尝试了几次，结果每次都被打得满头包，最后它放弃了。

接着，研究人员又释放了一只猴子，同时放入一只新猴子——猴子 B。一如猴子 A 刚刚进入笼子时的场景，猴子 B 试图去摘香蕉，结果被另外四只猴子揍了一顿。值得注意的是，在另外四只猴子中，就有刚刚被教训过的猴子 A。根据研究人员的观察，在殴打猴子 B 的过程中，猴子 A 比任何其他猴子都用力，似乎带着一种“多年的媳妇熬成婆”的报复心理。经过几次被打，猴子 B 也放弃了。

研究人员相继释放了原本的五只猴子，重新放入了五只新猴子。结果每一只进入笼子的新猴子都会经历猴子 A、猴子 B 的阶段。当所有旧猴子都被换走，留下来的猴子没有一个去摘香蕉。它们并不知道摘香蕉会被淋湿，只知道



摘香蕉会挨揍。这就是道德的起源。

道德一词，在中国可以追溯到老子的《道德经》一书。老子说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”其中所谓的“道”便是自然运行和普世共通的真理，而“德”是指人世的德性、品行、王道。也就是说，道德原本并不是一个词，而是两个独立的概念。直到荀子《劝学》篇，“道德”才作为一个词使用，所谓“故学至乎礼而止矣，夫是之谓道德之极”。

在西方的历史上，“道德”（Morality）一词起源于拉丁语的“Mores”，意为风俗和习惯。在古希腊，道德被视为一个独立的单元，因此道德从哲学中分离出来，成为伦理学。在希伯来、伊斯兰和印度文化中，道德则附属于宗教，教义所推崇的理念和行为便是道德。在非洲人和印第安人的部落中，传统习俗即是道德。

可见，道德和文化的关系密不可分。在不同的文化中，所重视的道德是有先后排序的，具体到某一道德方面也会略有差异。比如在美国人的亲疏关系中，排在第一位的一定是伴侣，其次是儿女、父母、朋友等。在中国，排在第一位的通常是父母，其次是伴侣、儿女等。这种文化背景的不同，就会导致许多行为上的差异。

一般意义上，道德主要指衡量行为正当与否的观念标准，关乎个人、家庭的一般称为私德，关乎社会公众利益的则被称为社会公德。比如能否在公共场合大声喧哗？应不应该在公共汽车上让座？可以闯红灯吗？为了赢得竞争是否可以不择手段？在伦理学中，不仅需要解释人应当怎么做，还要解释为什么这么做。前者成为道德规范，后者成为道德哲学。

生活中，任何人都能够说出一些道德箴言来，将它们进行分类，纳入伦

理学的体系也不难。困难的是，这些道德标准、箴言、信条的依据何在？人们在了解行为标准的同时，也应该进一步弄清楚，道德何以成为道德。

一直以来，对于“道德从何而来”一直存在争议。有人说“道德是天生的，具有遗传性”，有人说“道德是后天形成的”。坚持“道德是天生的”的学者认为，自从人类产生了语言，一个人的好名声往往能够传播很远。同样在面对困境时，人们更愿意帮助那些诚实、善良、具有献身精神的个体，因此，道德感强的人得以在竞争中存活，好的行为也随之遗传下来。

这一说法似乎无法反驳，却也只是一种假设而已，至今为止，没有直接证据表明道德来自遗传。不过，却有人依循这条线索，将道德判断和人的生理构造联系起来，哈佛大学的心理学教授约舒亚·格林便是其中一位。

格林教授设计了两个道德上的难题，分别是“扳道难题”和“桥梁难题”。当被试在思考这两个问题时，格林教授用核磁共振仪来测试被试的大脑。被试大脑最活跃的部分，可能就是控制道德感的区域。

“扳道难题”是这样的：有一列火车即将行驶到一个铁轨的岔口，一边的铁轨上躺着五个人，另一边躺着一个人。请问，如果你是扳道工，你会不会扳道，让火车从一个人的那边通过？

“桥梁难题”是这样的：同样是一列火车驶来，一边的铁轨上躺着五个人，另一边的铁轨上躺着一个人，如果此时你的同伴正站在大桥上，他身形硕大，将他推下去就可以挡住火车，从而挽救铁轨上的生命，你会选择将他推下去吗？

实际上，“扳道难题”是一个偏重于理性思考的问题，而“桥梁难题”则是一个偏重于感性的问题。在“扳道难题”中，大多数被试选择了将铁轨扳到只有一个人的一边，这样就能少死五个人。核磁共振仪也显示，当被试做出选择时，大脑中负责理性思维的部位非常活跃。



在“桥梁难题”中，大多数被试选择“不会”，即使理性的判断是“这样可以挽救六个人的性命”，但是这一判断违背了“不应该杀人”的道德天性。此时，大脑中最活跃的部位在前扣带皮层，表示被试在情感和理性上产生了剧烈的冲突。因此，格林教授认为，这种非理性的情感便是人类道德的起源。

道德文化之对比——美国与印度

2007年3月，印度新闻广播部对来自法国的一个卫星电视频道——法国时尚频道颁布了封杀令，并指责其“节目品味不高，可能影响印度民众的道德观念”。据说，事情的起因是因为政府接到民众的投诉，称法国时尚频道的电视节目多为时尚秀，衣着暴露的时装模特让民众感到非常不适。

禁令从2007年4月开始生效，为期两个月，但是政府并未在禁令中说明，当禁令期满后将对法国时尚频道采取何种措施。历史上，这是法国时尚频道第二次遭禁，上一次是2002年，为期一周。

实际上，每个国家都有对外来电视节目的审查制度，差别只是审查的程度和层面不同而已。有趣的是，针对印度的引进节目，发出反对声音的往往不是政府的审查部门，而是深受传统文化影响的民众。像这种电视频道、电视节目被禁播的事情后来也时有发生。

2009年，印度就有一档名为《直面真相》（Facing the Truth）的电视节目遭到观众的投诉，不仅民众声称“节目内容非常下流”，甚至有议员说节目的策划者“试图毁掉文化社会”。经过长期的争论后，最终这档节目不得不停播。

实际上，《直面真相》不过是一档由知名人物参加的真人秀节目，和《谁

能成为百万富翁》这类知识竞赛节目不同的是，《直面真相》的主持人会当着观众的面问嘉宾一些非常私隐的问题，比如“你是否偷拿过酒店的床单”、“是否有人因为你而堕胎”，有时还会涉及不忠、乱伦以及社会禁忌的话题，正是这一点触怒了印度的民众。

除此之外，印度民众对于包含性暗示的广告，如衣着暴露的女人做脱毛膏的宣传以及电视中表现出女性强烈渴望男性的内容都非常反感，因此新闻广播部每天都能接到来自民众的大量投诉信件，为此有许多电视节目、电视广告被临时腰斩。

究其根本，还是源于整个印度社会的传统观念。一直以来，印度的着装相对比较保守，尤其是对女性而言。虽然印度女子在穿纱丽的时候，小臂和腰部可以完全暴露出来，但大腿到脚踝却必须包裹起来。文化的要求导致民众无法接受与传统相异的着装，以至于年轻的女性穿上吊带背心，就可能被视为性解放的先驱。

自古以来，印度就是一个笃信宗教的国家，宗教信仰连同社会文化一起，成为印度社会的道德标尺。印度人的生活观念、习俗和行为方式，多是来自宗教文化的沉淀。即使今天的印度已经从殖民地社会走向现代社会，宗教的基本精神依然存在。在“梵我合一”的宗教思想下，印度人偏向于克制物质欲望、追求精神本性。

印度的种族观念也成为其社会道德异于其他民族的根源。虽然现代社会废除了种姓制度，婆罗门和刹帝利这两个高级种姓却依然处在有权有势的社会上层。就像印度电影《三个傻瓜》中演的一样，婆罗门的子女不喜欢读书，就可以找仆人代替自己读书。做仆人的都是低种姓的贫民，他们获得更少的社会资源，从事着卑微的职业，却依然信守着种姓制度中“履行自己的职责，即使



做得不完美，也比完美地履行他人的职责强”的原则。

《三个傻瓜》中的女主角为了爱情，放弃了与同种姓男子结婚的机会，而和低种姓的男主角私奔。在不了解印度文化的人看来，这是一对敢于挑战传统、勇敢追求爱情的男女，然而实际上，这种情况在印度根本不可能发生。

即使法律允许，高种姓和低种姓通婚也会被认为是大逆不道的。即使他们成功地在一起，今后出生的孩子也会沦落到所有种姓之下，受到世人的唾弃。在现实中，没有一个印度人能够承受如此的压力，即使是年轻人，固有的道德观念也根本不允许自己发生这样的事。

相比之下，美国作为世界上最开放的国家，同时作为一个深受宗教教义影响的国家，有着自由、民主、乐观和崇尚竞争的道德观念。在基督教的影响下，同情心大概是美国的道德之最了。圣经中记载着《好撒玛利亚人》的故事，描述的正是撒玛利亚人在去某座城的路上遇到了一个躺在地上的旅客，看见其被抢劫、鞭打而出手相助的故事。同情心成为美国社会人际互助的主要动力源。

在美国中西部相对保守的地区，几乎所有的中产阶级都笃信基督教，甚至严格按照教义来要求自己。1992年，爱荷华州的居民用卡车送水到受到飓风袭击的佛罗里达州，第二年夏天，当中西部地区闹水灾时，佛罗里达州的居民同样地慷慨相助。

就像《超人》、《蜘蛛侠》、《蝙蝠侠》系列电影中呈现的一样，美国梦的一个重要因素便是个人英雄主义。靠自己的实力打拼天下，小人物也能拯救大世界，成为美国人的主流价值观，同时也催生出蔑视无所作为的富家子弟，推崇凭借诚实、守信奋斗出成绩的道德理念。

和印度严重受到种姓文化的约束不同，能够引起美国人关注的道德问题

往往是同性恋可不可以结婚、堕胎是否可以看作是女性的个人自由等。这种议题往往不涉及专业的知识，却严重威胁美国人的基本道德观，因此常常成为社会上的热点话题。

在保守派看来，婚姻的定义是一男一女的结合，男男或者女女的结合并不能够称为婚姻，由此他们向来反对同性结婚；而堕胎在圣经中被看作是杀人，除非是由于强奸、乱伦导致的怀孕，否则堕胎是万万不可为的。自由派则持完全相反的态度，他们更强调自由，强调任何人都有自主选择的权利，无论是同性恋者还是怀孕的女性。

波士顿爆炸案——炸毁的是美国价值观

波士顿，作为一座象征着“美国精神”发源地的城市，一座美国最古老、最具文化价值的城市，一座拥有百年马拉松比赛历史的城市，却屡屡因为恶性爆炸、枪击事件而蒙上阴影。2013年4月15日，一次来自美国本土的炸弹袭击发生在波士顿，众多无辜平民受伤，其中3人死亡。

当天，第116届国际马拉松比赛正在波士顿举行。比赛吸引了两万多名来自世界各地的参赛者，其中有马拉松爱好者，也有为了筹款而参与比赛的慈善人士。就在参赛者准备冲线的瞬间，事先安放在终点线附近的两枚炸弹被相继引爆，一时间街面上硝烟弥漫，血迹斑斑。

虽然波士顿爆炸案和“911事件”不可同日而语，不过还是揭开了美国人的伤疤，令美国人感到“恐怖主义就在身边”。事发后，美国总统奥巴马于当晚发表了电视讲话，奥巴马向遇害者致哀，向受伤者表达慰问，同时表示，



一定会全力追捕爆炸案的凶手。三天后，距离爆炸案现场两公里的麻省理工学院深夜发生了枪击案，警方怀疑，两起案件可能是同一伙人所为。

4月19日，美国国家安全官员证实，波士顿爆炸案的嫌犯是一对来自车臣地区的兄弟，分别为26岁的哥哥塔梅尔兰·察尔纳耶夫（Tamerlan Tsarnaev）和19岁的焦哈尔·察尔纳耶夫（Dzhokhar A. Tsarnaev）。

在随后的拘捕过程中，警察击中了哥哥塔梅尔兰，弟弟焦哈尔驾车逃跑。当时，塔梅尔兰在双方交火中受重伤，弟弟焦哈尔看到哥哥中枪倒地，马上驾车逃跑，并且从哥哥的身上碾过。当警察将塔梅尔兰送往医院时，医生证明，他身上的确有多处枪伤，而且胸腔和背部有一道巨大的裂口。

4月20日，受伤严重的弟弟焦哈尔被波士顿市民发现藏匿在自家的游艇里，警察找到他时，他已经浑身是血，而且腿部和颈部都受了重伤。随后焦哈尔被送往医院救治，由于他喉部受伤，警察一时间无法提审。

几天后，从昏迷中苏醒过来的焦哈尔在病床上参加了法院的听证会。根据马萨诸塞州的法律，恐怖主义犯罪不会被判处死刑，但如果联邦法院提出指控，焦哈尔则可能被判处死刑。果不其然，检察官以联邦法律对其提出指控，并且在病床上告知他即将面临死刑。令人印象深刻的是，焦哈尔对此没有任何反应，没有难过，也没有悔恨，就连心脏显示器都没有出现异常的脉冲波动。

不管怎样，轰动全美的波士顿爆炸案终于落下帷幕，嫌犯落网，正义得以伸张，对于那些无辜受害的人，只有这唯一的途径能够使他们获得安慰。不过，放下对恐怖主义袭击的泛泛而谈，这一次的爆炸案依然体现出个案的特点。

从波士顿的角度来说，这座集结了文化和历史的城市，在美国人的心中向来具有重要地位。可是，频发的暴力事件、恐怖事件却让波士顿人产生了强

烈的不安。在整整一个星期的时间里，不仅波士顿人的记忆是黑色的、沉重的，整个“美国精神”也因此发生了震颤。翻开两位嫌犯的背景资料，发现二人有多年美国生活和教育经历，不禁让人慨叹，这两枚炸弹摧毁的不仅是无辜平民的身体，还可能一并炸毁了美国人向来引以为傲的主流价值观。

根据联邦调查局的调查，察尔纳耶夫兄弟均来自车臣共和国附近的一个地区，不过，他们已经在美国定居多年，现居住在马萨诸塞州的剑桥。十多年前，察尔纳耶夫兄弟的父亲以政治避难的身份来到美国，兄弟俩也跟随前往。

据他们的姑妈说，在移民美国之前，他们居住在高加索的山地部落，曾经是颇有影响力的人物，到了美国之后，就成了一文不名的小人物。塔梅尔兰的父亲在2012年回到车臣更换护照时说过，他其实并不想离开车臣。他不喜欢美国，希望全家人能够回到车臣。虽然他在波士顿并不是一个生活在社会底层的小人物。

在外人看来，塔梅尔兰是一个安静的少年，因为父亲在波士顿是著名的拳击手，他也立志成为一名拳击手。近年来，妈妈担心塔梅尔兰吸毒、乱交女友、酗酒，于是劝说他信奉伊斯兰教。从此以后，塔梅尔兰开始严格按照教义要求自己的生活，还会去伊斯兰社区的清真寺，他有时甚至一天会祈祷五次。

此后，塔梅尔兰渐渐放弃拳击，在社区大学的课程也不顺利。曾经和他交往过的一个女孩说，塔梅尔兰有暴力倾向。2012年，塔梅尔兰曾经回过一次车臣，并且停留了六个月。为此，他曾经接受过联邦调查局的询问，不过没有发现可疑之处。如今，塔梅尔兰这六个月的行踪成为联邦调查局的调查重点。至于焦哈尔，一个尚未完成学业的19岁大学生，基本可以断定他是被塔梅尔兰洗脑，成了哥哥的小跟班。



虽然又是一次美国的少数族裔作案，但嫌犯的美国背景似乎占据更大的比重。对此，车臣总统也表明了他的立场：“任何想要把车臣与察尔纳耶夫兄弟联系在一起的企图都是徒劳的。他们成长在美国，他们的态度和信仰都来自于美国。必须从美国寻找邪恶的根源。”

如今，两兄弟已经为各自的行为付出了代价，人们也不禁疑惑，两个年轻的生命，是什么力量驱使他们放弃了未来的大好人生，而选择了一条不归路呢？而且，世人不禁还要问，为什么从小就来到美国，在美国生活、接受教育，每天被美国人的价值观熏陶的人，会反过来讨厌美国，甚至成为威胁美国国家安全的恐怖分子呢？

基于这一点，美国主流媒体也放弃了指责车臣的移民和嫌犯的伊斯兰教背景，反而开始反思，到底这两位年轻人的思想和行为是那六个月未知行程的产物，还是十几年美国生活的产物？如果这股戾气来自美国内部，那么未来的反恐方向又要如何调整？对于美国人来说，这是一个非常值得探讨的问题。

少年派的奇幻漂流——困境·信仰

2012年，有两部曾经被称为“不可能影像化的小说”被拍成了电影，一部是由大卫·米切尔的小说改编的电影《云图》，另一部则是由扬·马特尔的小说改编、由华人导演李安指导的电影《少年派的奇幻漂流》。

这两部小说都是运用超凡想象力写就的文学作品，大卫·米切尔将故事的主人公放在了6个不同的时空，扬·马特尔则将主人公放逐到一片茫茫无际

的大海上，电影中的重头戏也变成了电影从业人员最头疼的组合——孩子、动物和海洋的奇特搭配。当然，少年派经历的不仅仅是一次毕生难忘的海洋探险，而是一次关于困境与信仰的考验。

故事的主人公是一个名叫派的少年，在宗教气氛浓厚的印度出生、成长。基于家庭环境和偶然的际遇，派接触到各种各样看似迥异的世界观，并且兼收并蓄。因为妈妈信仰的是印度教，并且是一个素食主义者，派也自然地信仰了印度教，跟着妈妈吃素食。后来，派在山间的教堂里认识了耶稣基督，在清真寺成为穆斯林。

作为科学和理性的代言人，爸爸告诉他：“什么都信就等于什么都不信，那还不如用科学来应对一切。”母亲则说：“科学是用来解释外部世界的，信仰则是用来解决内心问题的。”妈妈的话成为电影前半部的点睛之笔，也为徘徊在三个宗教之间、世界观不断转换和变化的派作出了明示。

如果故事停留在这里，或者继续按照派的成长经历发展，恋爱、结婚、生子，然后将他的关于信仰的思考讲述给下一代，那么这部电影将变得乏善可陈。就在人们觉得一切平常，甚至开始抱怨节奏缓慢时，准备移民加拿大的一家人在海上遇到了类似泰坦尼克号式的沉船事件。在暴风雨中，整条船沉入海底，除了派，活下来的仅有一条鬣狗、一只断了腿的斑马、一只母猩猩和一只孟加拉虎。此后，少年派的奇幻漂流正式开始。

漂流的前三天，动物之间为了食物互相残杀，鬣狗吃掉了斑马、咬死了猩猩，继而老虎吃掉了鬣狗。自知无法战胜老虎的派只能放弃杀死它的念头，选择和它一起面对海上漂流的生活。在未来的七个多月中，派学会了收集淡水、捕鱼捉虾，在填饱自己肚子的同时，喂养老虎。在经历了暴风雨、鲨鱼的袭击以及神秘岛的探险之后，少年派漂流到墨西哥的海滩，并且最终获救。



当扬·马特尔的小说畅销全球时,《芝加哥论坛报》曾评论说:“这本书无论从什么方面来看,都是一部奇特的小说。它是一个扣人心弦的历险故事,一个关于人类在宇宙中位置的寓言,一部引人入胜的超小说。”当李安的电影上映后,人们不仅见到了将视觉效果作为剧情陪衬的3D画面,还在扬·马特尔的理性分析之外,见到了一种充满道家韵味的中国式的哲学观点。

司马迁在《史记·屈原列传》曾经这样解释屈原写作《离骚》的缘由:“人穷则反本,故劳苦倦极,未尝不呼天也;疾痛惨怛,未尝不呼父母也。”意思就是说,当人处在困境之时,就会想要追溯本源。当人极度劳苦疲倦的时候,没有不大呼天地的;当人遇到疾病或者忧伤时,没有不呼喊父母的。

其中,“人穷则反本”里的“穷”不仅仅指人遇到的困难、困境,而是具有更广泛的意味。那是一种近乎绝望的、无处求助的状态,就像漂流在大海上的派一样,被命运放逐到无涯的大海上,除了诉诸某一种更高级的精神世界外,别无他法。

在孤独寂寞的日子里,本身信仰三个宗教的派很自然地开始诉诸万能的神。这个神不仅包括基督教中的耶稣,还有印度教中毗湿奴和伊斯兰教中的真主安拉。因此,派的信仰也变成了一种广泛意义的信仰。就像当初派的爸爸说的一样,“什么都信就等于什么都不信”,派之所以能够同时接受不同的世界观,不过是因为每一种宗教都倡导真善美。这样看来,派根本没有皈依任何一个教派,而是被各种神的大善之行所吸引。

在海上漂流的过程中,派也看到了除了善之外的自然之法。面对老虎——这个完全遵循自然法则生存的动物,它身上代表的不仅仅是兽性,而是整个自然界。为此,派痛苦地接受了“为了生存的杀戮是不被谴责的”这一自然法则。

即使在杀死一条鱼时，他因为杀戮和生命的逝去掉下了眼泪，也不得不承认，自然规律无人可以违背，纵使你爱它、恨它、敬它、怕它，就是没有能力反抗它。

当暴风雨来临时，派感受到了神。派跪在船里对着神大呼：“你带走了我的所有，你还想要什么？”这是对他所信仰的神的质疑，也是对自然之神——真正的万物之主的敬畏。无人能够解释自然为何如此，作为渺小的人类却只能遵从神的旨意。如果派对道家的思想有所了解，在暴风雨来临的那一刻，便会更加深刻地理解“天地不仁，以万物为刍狗”这句话。

作为一个受到泛神论影响的作家，扬·马特尔在小说中加入了印度教、基督教和伊斯兰教的元素，同时，他也受到外交官父亲的影响，对待事物习惯通过理性思考来提出看法。在原著中可以看出，扬·马特尔试图按照各种宗教的方法来解读少年派在海洋上的漂流旅程。

按照印度教毗湿奴派的解读，派的漂流是一段充满神迹的旅途。当派面对凶残的鬣狗时，恰好有老虎出来解救了他；当派在大海上弹尽粮绝时，恰好有迁徙的飞鱼不期而至……这一切像是神对派的试炼，和他共度 200 多天旅程的孟加拉虎更像是毗湿奴的化身，陪伴他，也让他时刻保持警觉。

面对原著中不同教派的思辨，导演李安并未尝试将混杂的宗教条分缕析地剥开，也没有按照个人的想法采用无神论的观点，而是像他在电影《卧虎藏龙》结尾处表现的那样，透过内省来解读广阔的外部空间。至此，电影本身放弃了哲学思辨和彼此对立的“二元论”，反而由中国传统的道家思想来延续原著小说的哲学意味。

究竟是人创造了神，还是神创造了人？对于具有某种虔诚宗教信仰的人和无神论者来说，针对这一问题的持久争论是必然的。按照最现实主义的说法，



无论是某一宗教的神也好，天地也好，父母也好，一个人在“穷”时呼唤的对象，往往就是心中的信仰所在。

宗教之神秘——祈祷仪式的意义

提到祈祷，很多人会马上联想到基督教的祷告。实际上，在不同的宗教里，都有祈祷仪式的存在。作为宗教的修持仪式，世界各地的宗教都有专属的祈祷，比如佛教的朝山、伊斯兰教的斋戒、天主教的望弥撒等。依据宗教教义的不同，祈祷的方式、内容和地点也各有特色。

中国民间的祈祷通常为了求财、求平安、求仕途，具有较强的功利性。无论是用香烛祭拜，还是举行庆贺仪式，都是为了寻求神灵的庇护，为了求得某种利益的报偿。君王的宗庙祭祀活动是为了祈求社稷稳固、国泰民安；百姓对神灵的跪拜也是带着“有事相求”的态度，比如向财神求财，向观音求子，向月老求姻缘等。因此，在祈祷或者祭拜之前，拜祭者彼此之间常问的一句话便是：“灵不灵？”

相比之下，宗教意义上的祈祷则没有那么强的功利性，更多的是强调人和神之间的沟通。宗教中的祈祷也有“有求必应”的成分，只不过在几千年的宗教传承下，信徒的祈祷变成了一种人与神相通的途径，无论是佛教、印度教、基督教还是伊斯兰教的教徒，在祈祷中不仅向神诉说自己的心愿，祈求神的恩赐和庇护，还将神看作是倾诉内心苦闷、忏悔个人罪行的对象。因此，《吠陀经典》、《旧约圣经》和《可兰经》中的诗篇不仅是教徒的祈祷文，更是教徒行为道德的根源。

祈祷词并不是一成不变的，随时可以根据个人的要求改变。涉及的内容可以是祛病强身，可以是消灾祈福，也可以是祈求田地丰收。每个宗教都有专门的神职人员代为祷告，教徒也可以参加集体祈祷，或者留在私人场所进行个人祈祷。

在藏传佛教中，祈祷是为了祈求神灵帮助实现愿望，也是一种精神上的依托。教徒往往通过语言和身体姿势来表达内心的虔诚和恳求的态度，拜佛像、佛塔、寺庙、神山是最普通、最常见的祈祷仪式，因此才会有“那一年，磕长头匍匐在山路”的诗句。除了“磕长头”这种叩拜方式之外，藏传佛教还有转经、诵经、祈愿等其他祈祷的仪式。

手持转经筒或者念珠，绕着佛寺、佛塔行走，口中念诵六字真言，是通常情况下的转经。佛教认为，转经可以忏悔以往的罪过，消除将来的灾祸，还能避免死后成为地狱中的饿鬼，为下一次轮回积福。此外，转经还可以转山、转水、转山顶路口、转圣湖神山。

仓央嘉措在诗中说：“那一世，转山转水转佛塔啊，不为修来生，只为途中与你相见。”可见这位达赖喇嘛也是通过“转山转水转佛塔”来转经修行。只不过，修行依旧是佛家的修行，目的已经从佛教的终极追求变成对尘世情缘的向往。

说起诵经，应该只能算是祈祷中的一个环节。在叩拜、转经的过程中，都不免需要诵读经文。按照教徒的说法，这些经文往往有祛除疾病、灾害、避免妖魔侵害的益处。在基督教和天主教的祈祷仪式中，诵经也是必不可少的一环。

改革后的新教在诵经的过程中，灵活地将经文、诗篇等改编成赞美诗，由教徒借由诵唱的方式理解圣经。天主教徒则更重视仪式化的生活，除了阅读、



冥想、和教众分享生活经验之外，祈祷是教徒最接近圣灵的方式。

一般情况下，公开的祈祷更具有仪式性，时间、地点都有固定的安排。比如伊斯兰教徒每个星期五中午会聚集到清真寺集体祈祷，基督教徒则在每个星期天的上午进入教堂做礼拜。除此之外，虔诚的教徒还希望前往祭坛或者圣地祈祷。对于伊斯兰教徒来说，只要健康和经济状况允许，每个人都希望在有生之年能够前往圣地麦加朝圣。这不仅是一种宗教态度，还是所有成年穆斯林背负的宗教义务。

观察世界上所有的宗教，无论是世界公认的教派，还是存在于原始部落的信仰，祈祷无疑是宗教仪式中不可或缺的一部分。一个现实主义的无神论者完全可能质疑，对于一个不可知的神灵，祈祷到底有什么作用呢？为什么那么多人去祈祷，甚至试图借助祈祷来面对生活呢？一个佛教信徒曾经解释道，祈祷就像是每日一次的提醒，提醒你坚持心中的原则和信念。

斯塔贝克在他的《宗教心理学》中曾经阐述过宗教对于人类社会的意义。他认为，宗教消减了教徒对于死亡的恐惧，宣泄生活中积累的负面情绪，提升了教徒的精神境界。对于生活的无力感，来自烦闷、怨恨这些负面情绪的折磨和人生痛苦的体验，宗教无异于一次心理治疗，祈祷则是其中最常用的一种治疗手段。

纵使心理治疗和心理咨询不能直接采用祈祷这种带有“迷信”色彩的方法，但是它们之间仍有一些共同的地方。比如一个无法集中注意力的人，通常都会处在轻度的焦虑状态下，而佛教中的诵经、印度教中的冥想和基督教的祷告，往往都能集中人的注意力，帮助人达到内心的平静。

在祈祷仪式上，经常会有信徒痛哭流涕、泣不成声，或是为了过往的错误而深深悔恨，或者为了不远的未来而殷殷期盼。在祈祷过程中，教徒得以释

放压抑的情感或难以启齿的罪过，并且可以放下颜面，恳切地向神灵求助。一旦教徒相信祈祷的神是真实的、全能的，原本迷茫、无助的心都会得到安慰。从这一点来看，祈祷这种宗教仪式确实具备了心理治疗的功能。

温暖自己一点点——宗教与心理慰藉

如果你在参观教堂的过程中，恰好看到了这样一幕：

一位中年妇女对着高悬头上的受难基督像号啕大哭，她边哭边说：“慈爱的主啊，保佑我吧，请保佑我的健康！慈爱的主啊，开导我吧，教我摆脱这空虚、痛苦的生活！慈爱的主啊，宽恕我吧，我是有罪的人。我做了太多错事，犯下了虚荣、嫉妒的罪行，慈爱的主啊，宽恕我吧，宽恕我吧！”一阵痛哭之后，妇女颤抖地跪在地上，虔诚地对上帝行礼。与此同时，她还在不住地念着：“主啊，宽恕我吧，宽恕我的罪行！”此后她的声音渐渐平息，身体也停止了颤抖。在牧师的安慰之下，她擦干了眼泪，谢过宽恕她的主之后，平静地离开了教堂。

或许你不知道这位妇女姓甚名谁，来自何方，也不知道她为什么需要宽恕，但也不能因为这样就把这戏剧性的祈祷当作一出闹剧。对于一个看客来说，一位悲伤恸哭的妇女至多是一个需要心理帮助的人，对于教徒本人来说，放下尊严，坦承一切的祈祷可能是一次心理上的救赎。

经过长期的发展，宗教崇拜已经成为一种制度化的行为，因为这种行为往往具有社会功能，尤其是社会心理功能。近年来，因为宗教崇拜获得心理康复的现象也成为心理学家研究的对象。纵使宗教的神秘性让这种功能



始终遮着一层面纱，宗教崇拜可能满足人类某种心理需求的事实却是不容忽视的。

从个人的角度讲，宗教最明显的社会功能就是心理慰藉，心理学家称之为“幻想补偿”。也就是说，当教徒接受了宗教观念，并且对其深信不疑时，他们能够将现实中面对的困难、人际矛盾、内心冲突转移到宗教系统中，通过祈祷的方式告知神灵，期望获得救助。

严格说来，诉诸神灵的做法并不能真正解决现实中的困扰，却能让教徒获得心灵上的安慰。为了增加获得救助的可能性，教徒还会通过坚持信仰，恪守宗教条文和规范，以保证自己拥有获得神灵解救的资格。清规戒律的存在也为神灵的存在提供了另一方面的证据——如果教徒的祈祷没有见效，可能是教徒本身的修行不够，需要继续努力。

借助宗教崇拜的仪式，比如参加集会、练习某种形体动作、利用祈祷的机会表达忏悔，教徒能够实现“与神相会”的愿望。就像开篇提到的那位恸哭的女子，祈祷和忏悔的过程往往就是宣泄内心痛苦、不满情绪和焦虑体验的过程。按照情绪心理学的理论，这无异于调节情绪的“宣泄法”。

而且，处在自责、悔过中的人都是最值得同情、最应该得到帮助的。教徒在向上帝忏悔的同时，也给周围的人发出了一个信号：我错了，我开始悔过，请原谅我的罪过。如果说神是无私地爱着世人，世人则是通过同情、安慰、宽容的方式爱着自己的同类。向神灵忏悔之后的教徒往往能够获得更多同伴的关心和安慰，可以说，是神灵引导了人们表现世俗的关爱。

在日本，人们喜欢在危机发生的时候，比如地震、海啸之后，将重心转移到宗教，在宗教中治疗失去亲人的痛苦，寻求安慰和重新振作的力量。有人总结过，日本人习惯用佛教来处理“死”的问题，用神道来处理“生”的

问题。

众所周知，佛教和神道是日本并行的两大宗教，全国信仰这两个宗教的人的总和已经达到了总人口的两倍，也就是说，平均每个日本人都信仰两个宗教。当然，这其中还包括从西方传入的基督教、天主教和从中国传入的道教。

佛教倡导的是生前为善，死后进入极乐世界，神道教则崇拜自然界的一切，以一切动植物为神祇。在一段时间内，佛教和神道形成了分庭抗礼之势，随着时间的推移，日本人似乎已经包容了两个持有不同理念的宗教。

因为佛教的影响，当生老病死、自然灾害发生时，日本人不喜欢追究事情发生的原因，比如海啸是怎样发生的，什么样的地质结构容易地震，相反地，他们更关心如何应对灾难以及灾难带来的后续影响。

一直以来，日本人对待死亡都有一套繁缛的仪式，这一点，从获得奥斯卡最佳外语片的日本电影《入殓师》可见一斑。日本人普遍认为，死亡是灵魂跨越的过程，必须遵从某种仪式，灵魂才能从生的世界进入到死的世界。因此，他们会用佛教的仪式送别亲人，并请僧侣念诵佛经。如果家人草率地处理掉死者的遗体，不仅他们自己会深深自责，身边的人也会对此颇有微词。如果因为自然灾害，比如地震、海啸等，家人的遗体无从寻找，僧侣则会为死者举行统一的追悼会，为那些未知的亡灵进行超度。

有趣的是，除了死亡之外，日本人在生活中却基本放弃了佛教。每年的阴历七月十五日，日本人会按照佛教的仪式祭祀祖先，还有不少人坚持每年参加盂兰盆会。其他的日子，日本人则主要按照神道教或者基督教的方式生活。

每年的年初，日本人会到神社祈求新的一年风调雨顺，到了秋天，则有庆祝丰收的秋祭。在出生、婚礼这种喜庆的日子，日本人都要到神社举行仪式。



有趣的是，日本人的家里既有祖宗的牌位，又有佛龕。两者同时并存，互不影响。

在日本人的公司里，无论规模大小，总是会供奉神龕，以求事业发达。如果你问一个日本人，他为什么相信这些神的存在呢？一般人都会回答说，或许它们并不存在，但如果真的存在的话，为什么不向它们祈福，请求神灵的保佑呢？

和神道相比，佛教和日本人日常生活的关系就小很多了，但其影响是深远的。即使不是信徒，也有人喜欢参拜寺院；即使不是为了追求真理而坐禅，也有许多人将佛教修行当作是修炼精神、内心的方法。



第四章

成长的烦恼——童年、生活方式 和父母教养

在每一对父母的心中，都想要把子女种植成一棵树，以年月培育，以心血浇灌，以无尽的爱松土施肥。有人会让小树苗躲避风雨阳光，结果栽培出温室番茄；有人期望种出香蕉梨、苹果橙，结果落得树干弯折、树叶枯黄。父母并不知道，无论用什么方法，栽培出来的孩子依然是父母的样子。





三岁看八十——童年的终身作用

“池塘边的榕树上，知了在声声叫着夏天，操场边的秋千上，只有蝴蝶停在上面。黑板上老师的粉笔还在拼命叽叽喳喳写个不停，等待着下课，等待着放学，等待游戏的童年……”这一首罗大佑的经典之作，已经成为无数学子难以忘怀的歌曲。

从这首歌诞生到今天，它已经成为陪伴学生校园生活的保留曲目。不管长到多少岁，每个人都能够从《童年》里找到自己的影子，清澈的池塘、茂盛的梧桐树、聒噪的知了和期待中的漫长夏天。童年代表了人生中最无忧无虑的纯真时光，也成为决定一个人性情、品格的重要时期。

中国有句老话叫“三岁看八十”。字面意思是，看一个人三岁时的样子便可以推断他八十岁的样子。按照古文的习惯，这里的“三岁”和“八十”都是虚指，这句话便可以理解为：“看一个人小时候的样子，便可以推断他未来人生的样子”。

也就说，一个人是如何度过童年的，往往会影响他的一生。小时候便受到艺术熏陶的人，成年后可能在艺术方面有所成就；童年期在科学方面有所涉猎的人，日后不一定成为科学家，但是从事理工科行业的几率比较大。

观察身边的人就会发现，人在成年后的兴趣爱好往往来自于童年。就像有的人爱吃某一样东西一样，可能已经吃了好多年，却没有发现，这样东西正是自己小时候爱吃的。品尝美食的过程，就是回忆童年、追忆美好时光的珍贵时刻。

你还会发现，从小在海边生长的人，无论以后生活在哪里，最常吃的东西都是海产品；童年时期生活在山水之间的人，往往对各地的山水景致有特别的喜好。好像童年的乐趣藏在了大脑的某一个隐秘的角落，当相似的场景出现时，大脑就会分泌出大量的多巴胺，形成了神经回路的条件反射。

当然，童年期对人的影响还有另外一个方面，便是补偿作用。成年后喜欢吃的东西、想要做的事情，也可能是童年时想要吃、想要做，但是当时没有完成的。就像《童年》中唱到的那样：“福利社里面什么都有，就是口袋里没有半毛钱，诸葛四郎和魔鬼党到底谁抢到那支宝剑？”当初的不满足、不了解成为后来拼命追寻的目标。

同理，小时候便生活快乐、和父母建立起亲密的依恋关系的人，往往更有自信，表现得天不怕、地不怕，甚少表现出自卑感。反之，亲人疏离或者从小生活在破碎的家庭环境中，则可能引发一系列的认知和人格问题。

“三岁看八十”这句话虽然流传许久，国内却从来没有专业的学者对这句话的真实性进行考证，相反，这句话引起了英国一些精神病学专家的兴趣。众所周知，英国人一向以严谨到近乎刻板的作风著称，这些精神病学专家也不例外。1980年，一位来自英国伦敦精神病学研究院的卡斯比教授就和他的团队调查了1000名3岁的儿童，并且对这些被试进行跟踪研究。

23年后，也就是进入21世纪的第三年，卡斯比和他的团队再次找到了当年的1000名被试。当年的3岁儿童已经长大，他们或者进入了高等大学深造，



或者提前进入职业生涯，或者已经组建家庭、结婚生子。卡斯比教授重新访问了这些人以及他们的亲戚朋友，最后，卡斯比教授公布了他的调查结果。

卡斯比教授根据新的调查结果，将所有的被试分成了五种类型，其中包括充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。五种类型在 1000 人中所占的比例分别是 28%、40%、8%、14%、10%。而这些人之所以会发展成不同的人格类型，和他们 3 岁时的表现有某种一致性。

幼童时期非常活泼、主动和小朋友玩耍、敢于争抢玩具的人，成年后也非常开朗，性格坚强，做事果断，在求学、职场和生活中都表现得很有自信，成为充满自信型。

幼童时期性格随和的人，成年后相对沉着、冷静，不容易因为环境、人事的改变而心烦意乱，属于良好适应型。

幼童时期不喜欢说话、性格内向的人，成年后依旧会继续发展这种性格，表现得沉默寡言，对周围的人和事不太关心，并且喜欢隐藏内心真实的感受，生怕个人感情受到伤害，成为沉默寡言型。

幼童时期表现出较强自制能力的人，成年后则遵纪守法，拿到信用卡账单、违章停车罚单都会惴惴不安，在第一时间缴费。因此，这样的人发展成为自我约束型。

坐立不安型的人情绪不稳定，容易烦恼和恼怒，冲动行事，幼童时期的他们则非常好动，注意力分散。

从卡斯比教授的研究中可以看出，一个人在人格方面的发展，往往具有连续性。童年期形成的人格特点会跟随到成年期，甚至一生。由此可见，“三岁看八十”这句古话还是有一定科学依据的。

当然，这个说法也不是绝对的。毕竟，影响人格发展的因素还有父母的

教养、教育的方式和社会环境。父母对待孩子的方式，无论是民主还是权威的，无论孩子喜欢或者反叛，都会在孩子身上留下印记。成年后，这些因素会渗透到他们的人格中。当家庭中的第三代降生，小时候的教养方式往往会在新的家庭中延续下去。

和童年晚期或者青春期的教育相比，年龄较小时接触到的事物，往往对将来性格、兴趣的发展有深远影响。洛克曾经用“白板说”比喻小孩子的心灵。刚出生的婴儿就像是一张白纸一样，后天环境在上面画上什么，他就会接受什么。即使随着年龄的增长，个人的许多观念都发生变化，从小的教育模式却会像大树生根一样，在泥土中越扎越深。

美好之外还有规则——孩子的睡前故事

人们常说：“世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”可见，一双能够发现美、感受美的眼睛，是多么难得。世间众多的眉目中，儿童的眼应该是最干净的，虽然没有过多的审美观念，也没有理解美的理论系统，他们却能够用最纯粹的感受去了解美、了解故事。

俄罗斯作家托尔斯泰曾经说过：“孩子们都是直接地去感受艺术的，就像对空气和水那样，要用手去摸——这太凉了，或者是太烫了。”可以说，亲身的体验和感受是儿童感知世界最主要的方式，也是父母培养孩子审美感知力的重要途径。

所有的妈妈都知道，没有不爱听故事的孩子。那些精彩的句子、丰富多变的场景和非常有画面感的怪兽，都能够成为孩子缠着大人讲故事的理由。“在



海的远处，水是那么蓝，像最美丽的矢车菊花瓣，同时又是那么清，像最明亮的玻璃。然而它是很深很深，深得任何锚链都达不到底。要想从海底一直达到水面，必须有许多许多教堂尖塔一个接着一个地连起来才成。海底的人就住在这个下面……”即使孩子并没有真正见过大海、矢车菊或者教堂，文字的丰满已经足够开启他们的想象。

对于童年期的孩子来说，不管是睡前故事，还是课堂上的故事，都是一种比较浅显、直接记叙的文字形式，除了优美的景色、拟人化的人物造型和生动的故事外，人物情感往往都是爱憎分明的，就像白雪公主和王后一样，所有孩子都喜欢白雪公主，不喜欢王后，即使他们尚未真正理解什么叫善良、什么叫丑恶。

因此，孩子单纯地听一段故事的同时，也是他们增长知识、发展智力、辨别真善美的关键时期。不过，如何避免填鸭式地将美与丑的道理强加给孩子，对家长和老师都是一个巨大的考验。

一位美国的小学老师曾经这样给她的学生们讲述《灰姑娘》的故事。老师绘声绘色地念完最后一段——“在灰姑娘与王子的结婚宴会上，灰姑娘的两个姐姐也去了，鸽子在门口，看见她们，于是啄瞎了她们各一只眼睛”——之后，对孩子们提出了第一个问题：“听完了故事，你们喜欢故事中的哪个人，不喜欢哪个人呢？”

虽然孩子们七嘴八舌地发言，却也能听出来，大多数人都喜欢灰姑娘和王子，不喜欢她的后母和两个姐姐。一个孩子说：“灰姑娘很漂亮，也很可怜，可是后母和姐姐却对她不好。我讨厌后母和她的两个姐姐。”

这时，老师又提出了一个新的问题：“如果到了十二点，灰姑娘没有跳上南瓜马车，结果会怎么样呢？”一个学生说：“那她就会变回原来的样子，

也不会遇到王子了。”另一个学生说：“回到家里，后母会继续对她不好，那样她就太惨了。”

孩子们争论一阵后，老师说：“对呀，如果灰姑娘迟到了，就不会有后面的故事了，她还要回去穿着脏兮兮的衣服，住在壁橱里，每天辛辛苦苦地干活。所以呢，你们一定要养成不迟到的习惯，否则的话，可能会比灰姑娘还惨哦！”

在剩下的时间里，老师还提出了许多问题，比如：“如果你是灰姑娘的姐姐，你会阻止她参加舞会吗？如果有人像灰姑娘的后母一样对你，你要怎么办？”整堂课下来，老师没有说过“总结中心思想”、“你从故事中领悟到了什么道理”这些话，而是在每一个精心设计的问题背后，将有关“守时”、“关爱他人”、“帮助他人”等信息传递出去。

萨特说：“人类一直是一个说故事者，他总是活在自身与他人的故事中。他也总是透过这些故事来看一切的事物，并且以好像在不断地重新述说这些故事的方式生活下去。可以说，故事创造一种世界观，一种人生价值。”

不要以为孩子年幼无知，讲故事这件事就和价值观、人生观这些看似宏大的东西扯不上关系。一份来自伦敦的研究表明，即使儿童的表达能力不强，但听过的故事，他们都能明白。研究人员称，三到四岁的儿童非常喜欢睡前故事，近三分之二的儿童希望父母能给他们讲故事，尤其是妈妈来讲故事。

和看电视、玩网络游戏相比，有近八成的孩子觉得听父母讲故事能够睡得更好。尤其是当妈妈用不同语调模仿故事中的人物时，他们往往感到非常快乐。对于父母来说，睡前故事还是建立亲密的亲子关系、培养孩子良好情绪的机会，这一点，将在下一节中详细探讨。

不过，研究人员也建议，虽然讲述不同类型的故事能够丰富儿童的大脑、扩展儿童的知识视野，但那些带有恐怖成分的故事还是少说为宜。相对于《龟



兔赛跑》的故事，恐怖故事以及带有恐怖情节的故事的确有更大的吸引力，因此父母喜欢用恐怖故事吸引孩子的注意力，殊不知，这样做往往会影响到孩子的心理发展。

《白雪公主》的故事中也有恐怖的情节，因为不是故事的整体基调，即使像王后勒死白雪公主、用毒苹果毒死白雪公主的桥段，孩子也会因为期待后来的美好结局而欣然接受。如果父母试图用恐怖故事来锻炼孩子的胆量，在睡前讲述通篇制造恐怖、诡异气氛的故事，甚至是民间传说式的鬼故事，往往使得孩子怕黑、怕晃动的黑影，甚至不敢一个人留在房间里。如果孩子的紧张心情得不到释放，将现实和故事中的情节混淆在一起，则容易变得疑神疑鬼。相信每一位家长给孩子讲故事的初衷都不是如此吧！

不再让你哭泣——情绪与亲子关系

所谓亲子关系，在心理学上的意义便是父母和子女的关系。当子女出生后，往往要依赖父母的养育，在此基础上，父母和子女之间建立了一种纵向的亲子关系。当子女渐渐成长，成为独立的社会个体时，这种纵向的关系渐渐发展为横向。当父母年老时，转由子女赡养父母，持续几十年的横向关系再次转为纵向。

在这里，我们主要讨论亲子关系的第一个阶段，即父母和年幼的子女之间的亲子关系。这一阶段的亲子关系决定了父母和子女情感互动的方式，也决定了未来亲子关系的发展。更重要的是，当子女在父母身边生活十多年，无论是对人生的基本观念还是应对外界的方式都来自父母，在某种程度上，亲子关

系塑造了子女的人格，还会影响子女成年后和下一代的互动方式。

如果父母和蔼可亲、宽容忍让，子女就能够在相对平和的环境中成长，个性发展也会相对平和；反之，严厉的、脾气暴躁的父母往往制造出一种紧张的家庭气氛，这种气氛容易压抑孩子的人格发展。

对于刚刚认识世界的孩子来说，家的环境便是他们对外界的最初认知。孩子会觉得父母之间的相处方式便是人与人之间的基本互动，整天面对互相嘲弄、贬损的父母，孩子就会只看到人与人之间的负面评价，而看不到积极的一面。如果父母之间的互动是积极的、互相鼓励的，孩子会在这种家庭气氛中吸收更多阳光的、乐观的元素。

此外，父母与孩子之间的关系和互动模式也会影响孩子的人格发展。有人常说，看一个人说话做事的方式，往往能够判断他来自什么样的家庭。反之，一个在某种类型家庭成长起来的孩子，必然具有某种特色的语言和行为模式。

在人际关系和社会交往中，情感上的认同往往左右一个人的情绪。容易获得他人接纳的人，朋友比较多，很少感到孤独；反之，难以进入他人世界，不被人喜欢、接纳的人常常觉得孤单、寂寞，容易出现负面情绪，在人际关系中比较被动。

大人是这样，孩子也是如此。幸运的是，孩子不需要面对大千世界中形形色色的人，只要从父母那里获得良好的互动，就可以满足他情感上的需求。这时候，就需要父母变得聪明起来，不能依着性子随意处理孩子的要求。孩子的要求不管是合理的或者是不合理的，都是建立良好亲子关系的绝佳机会。

可惜，许多父母都容易被孩子哭闹、气愤的场景搞到抓狂，即使原本温习了书本，在当下的时刻也给忘到九霄云外去了。当父母无法感知孩子内心不



太明显的情绪时，常常将沉默的、迟钝的表现当作负面情绪，通通给抹杀掉。

这样的父母有一个严重的刻板观念：孩子就应该开朗、快乐地生活，出现负面情绪是不对的。因此，当他们看到孩子不高兴、不够活泼，就会忍无可忍，甚至强迫孩子做出快乐的行为。实际上，过于强调生活中正面的情绪往往容易忽略掉情绪的多样性，毕竟，即使一个成年人也不可能每天像打了鸡血一样保持在兴奋状态。

明智的父母会试着训练孩子管理情绪的能力。这一类型的父母认为，即使孩子有时候闷闷不乐、沉默不语、无理取闹，这些都属于正常情绪中的一部分。他们会包容地看待孩子的反常情绪，也会试着在孩子细微的情绪变化中找找原因，并且告知孩子，此刻经历的是愤怒、伤心、失望，还是害怕。分享彼此的感受，指导孩子管理情绪的方法。

父母处理孩子负面情绪的方式，折射出的就是亲子之间互动的方式。有的妈妈喜欢在孩子哭闹的时候试图转移孩子的注意力，通过交换的方式帮助孩子摆脱当下的情境。比如，有的妈妈会说：“宝贝不要哭，妈妈带你去吃冰淇淋”；有的爸爸会说：“你再胡闹，以后我就不带你出来玩了”。

个性比较急躁的父母在劝说不成的情况下，习惯诉诸暴力。就像苗翠花对待儿子方世玉一样，方世玉每次做错事，她的第一句话定是“是否又要讨打”。当然，也有父母喜欢用责骂、恐吓这种隐形暴力，如妈妈对儿子说：“看看你，站在大街上哭鼻子，还像不像个男子汉？你可真没出息！”

和肢体暴力相比，言语暴力、情绪暴力这种隐形的负面暗示具有更持久的杀伤力，最直接的结果便是扼杀孩子的自信心。一项最新的研究表明，小时候经常遭受父母责罚的孩子和未遭受责罚的孩子相比，大脑额叶发育不良，处理情绪问题显得迟钝。

冷漠型的父母能够接受孩子的负面情绪，不过，他们既不会提供积极的情绪引导，也不会做出言语、肢体上的干预，任凭孩子自行发展。这样的父母会对生气的孩子说“回房间吧，等你消气了再出来”，或者对哭闹的孩子说“哭吧，哭吧，要哭你就哭个够”。在情绪上被忽略的孩子长大后情感比较冷漠，他们在和父母的沟通、交流感情方面也是一样的冷漠。

还有一种父母算是“极品”爸妈了。当孩子出现异样的情绪表现时，他们会像唐僧一般喋喋不休地给孩子“上政治课”，完全不管孩子的情绪表现。

“人生原本就是充满各种不如意的，我小的时候，条件比你现在艰苦多了，哪有什么开心的事儿？我不是也长这么大了，还把你养这么大。看看你现在的样子，以后的人生那么长……”研究表明，这种家庭的孩子出现叛逆行为的年龄普遍比较小，想必和说教式的亲子互动有一定的关系。

对话心中的小孩——为什么你没有同理心

正在养育小朋友的爸妈难免会遇到这种情况。朋友带着孩子来到家中做客，大人之间相谈甚欢之时，小朋友之间也玩得很开心，就在爸妈们不再操心孩子，踏实地聊些大人的话题时，就会从某个角落里传出孩子哭闹的声音。原来其中一个孩子摔倒了。大人急急忙忙赶过去安抚哭闹的孩子。奇怪的是，身边其他孩子非但没有表示出关心，还自顾自地沉浸在游戏世界中，玩得不亦乐乎。如果大人指责他说：“弟弟摔倒了，你怎么还在玩？”他则会理直气壮地回答：“他是自己摔倒的，又不是我推倒的。”

即使面对家人，孩子有时候也会表现得非常冷漠。奔波了一天的爸爸回



到家里，常常被央求着和孩子一起游戏——“爸爸，我要骑大马！”“爸爸，我要抱抱！”即使爸爸气喘吁吁地说：“爸爸很累了，宝宝自己玩一会儿好不好？”孩子依旧坐在爸爸的脖颈上，死活不肯放手。

对于孩子的这些行为，做爸妈的常常感到疑惑。“孩子怎么会这么不懂事呢？越来越任性了，也不知道体谅大人的辛苦。”其实，孩子之所以会“冷漠”、“任性”、“忽视他人的感受”，根本就不是出于他的本意，而是一个心理发展的问题。在成长的不同阶段，孩子体悟他人感情的能力是不同的。如果孩子恰好处在“自我中心”的阶段，爸妈非要用“善解人意”要求他，也未免太难为孩子了。

无论是父母也好，老师也好，培养孩子不仅仅是让他学会更多的知识，而应该在情感上教孩子更多的优秀品质，比如善良、怜悯、乐于助人。一个能够欣赏他人、理解他人、具有情感交流能力的孩子，往往要比学富五车的孩子过得更快乐。而这一切，都要从孩子的同理心谈起。

所谓同理心（empathy），指的是站在他人立场设身处地思考的一种能力，又叫做换位思考、感情移入、移情或者共情。这里所指的移情是“empathy”，而不是精神分析学派强调的“transference”。在人际交往中，具有同理心的人能够理解他人的感受，站在他人的角度思考和处理问题，主要表现在情绪控制、倾听能力和表达尊重等方面。

所谓“人同此心，心同此理”，同理心强调的是一个个体的个体如何真实地感受他人的感受、体验他人的体验。对别人的幸福感到欣喜，对别人的不幸感到心痛。这种感同身受的能力并非所有人都具有，因此，心理学家将“同理心”看作是一种高水平的认知能力。

关于暴力行为的研究也证明，如果个体在童年早期能够获得同理心的培

养，成年后出现欺凌弱者、绑架勒索、凶杀的几率会降低很多。另一方面，同理心让人对他人的不幸遭遇产生同情和怜悯，有助于建立合作、互助的人际关系，也是减少人际冲突的一个重要因素。试想一下，如果因为意见不合而发生争吵的两个人能够站在对方的立场重新考虑问题，或许矛盾就此解开了。

发展心理学的研究表明，孩子的同理心和父母的教育方式有很大关系。如果父母在教导孩子什么是正确、什么是错误时涉及同理心的因素，比如父母教导弟弟时说：“因为你做错事，哥哥也要受罚了。”孩子的同理心就会敏感起来，能够站在别人的立场上考虑问题。反之，如果父母单单解决当下的对错问题，忽视对孩子的情感培养，孩子的同理心就会发展不足。

缺乏同理心的孩子给人一种过分关注自己、对他人漠不关心的感觉。长此以往，当孩子进入童年期、青少年期，则容易因为遇事只想到自己而变得孤僻、不合群，甚至被同伴排斥。在孩子情感发展最重要的阶段，缺乏同伴交往只会让孩子更加不受欢迎，继而影响成年后的情感生活。

实际上，同理心非常简单，就是俗语所说的“将心比心”。“发生在一个无辜人身上的苦难，也有可能发生在所有人身上”，如果一个人能够在他人的灾难中体会到这种感觉，就会对他人的处境和感受产生共鸣，好像和经历苦难的陌生人经历了一样的痛苦。

当然，具有同情心、爱心的人都是从一个具有同理心的幼童成长起来的。人在婴幼儿时期已经对他人的情感非常敏感，当婴儿尚不能分清楚他人和自己时，已经能够跟着其他的婴儿一起啼哭或者一起欢笑。9个月大的婴儿看到别的宝宝跌倒、受伤，就会流着泪找妈妈，好像受伤的那个人是他自己一样。当宝宝长到15个月时，往往会拿自己的玩具安慰哭泣的伙伴。



一般情况，孩子在2岁左右开始注意他人的情绪和感觉，开始对他人产生同情心。但是，这一阶段的情感和成年人的同理心还有很大差距。毕竟，孩子首先需要区分开自己和他人，认识并体验了不同的情绪，才能解读他人的情感，体会到他人的心情和想法。

一项来自英国的调查表明，心理学专业的学生往往比其他专业的学生更具有同理心，更能够体会到他人的情感。可见，同理心并不是天生的，完全可以经过后天的培养。对于父母来说，掌握孩子情绪发展的时间关键点能够提供更好的引导和培养。

同样是面对路边的一个乞丐，如果父母掏出硬币，施舍给他，孩子就会形成“乞丐需要帮助，而我要去帮助他”的印象。如果父母站在成年人的角度，对孩子说：“这些人都是职业乞讨者，专门来骗我们的同情心的”，孩子自然就会形成一个观念——“乞丐都是骗子”。在未来的生活中，即使面对真正的乞丐，或者其他需要帮助的人，他在情感上的表现也会比较冷漠。

因此，同理心必须在孩子识别情感的过程中培养，尤其是对于那些文字能力非常强，但是无法解读身体语言的孩子来说。父母工作忙碌、缺少兄弟姐妹的生活环境，让孩子缺少面对面的沟通，体验不同感情的机会也会变少。

于是，父母需要善于观察孩子的情绪变化，尽量让他们表达内心的感受。即使是闹了矛盾、闯了祸，父母也应该尽量表达安慰、提供支持，继而引导孩子从新的角度考虑问题。当孩子能够站在他人的角度重新表达感受，同理心就算初步建立了。

你个没出息的东西——隐形的精神虐待

提到“虐待儿童”，人们很容易想到的就是外显的暴力行为，比如殴打、强迫劳动、性侵犯等。这种强烈的暴力行为往往会留下明显的痕迹，一旦法律进行干预，尚且有迹可循。如果是看不见的虐待行为，那又该怎么办呢？

有一种心理上的虐待，也叫精神虐待。如果你对“精神虐待”不甚了解，不妨先来看看下面这则故事。

元元今年6岁，可是她特别喜欢吮吸大拇指，为此，妈妈多次纠正她，也曾经和她发火，可她就是改不掉这个习惯。时间久了，妈妈只要看到她吮吸大拇指，就会暴跳如雷，对着元元大声吼道：“如果你再不改掉这个毛病，妈妈就把你丢在大街上，让人贩子把你拐走。”

元元每次都会吓哭，而且非常害怕妈妈真的不要她。她每天晚上都会做噩梦，梦见妈妈把她丢在了空无一人的大街上，或者被一个陌生人带走。因为妈妈的多次发火，元元不敢在她面前吮吸大拇指了，但是她也开始怕妈妈，只要一想到妈妈不要她，她就控制不住地哭起来。

所谓精神虐待，指的是危害或妨碍儿童情绪或智力发展，对儿童自尊心造成损害的长期重复行为或态度，如拒绝、漠不关心、批评、隔离或恫吓，最常见的形式是辱骂或贬低儿童的人格。按照这一定义，但凡对儿童进行侮辱、威胁、贬损、过度惩罚、戏弄、刁难的行为，都属于精神虐待的范畴。这样说来，元元妈妈的行为已经算得上精神虐待了。虽然元元在身体上没有受到伤害，但是她的心理已经留下了伤痕。

和肉体上受到的伤害相比，精神虐待的危害要更严重。毕竟，情绪和情感上的反应不是非常明显，即使孩子的内心受到了严重的创伤，除了专业人士，



一般人不会察觉。就拿元元来说，如果她在妈妈的精神虐待下长成了一个性格孤僻、沉默寡言的人，人们只会觉得她的性格本来如此，而不会追溯到她童年期的不幸经历。

在一篇名为《关于儿童精神虐待》的报告显示，在上百万次的虐待儿童事件中，有5%~7%属于精神虐待。其中，父母离婚的孩子、意外降生的孩子、父母吸毒或者酗酒的孩子、精神或身体上有残疾的孩子更容易受到精神虐待。受虐待的孩子往往容易患上各种心理疾病，如饮食紊乱、滥用药物、行为不良、学习障碍、有自杀念头和反社会的行为。

遗憾的是，有些对孩子进行精神虐待的家长根本没有注意到这个问题，甚至声称“没有父母不爱自己的孩子”。心理学家强调的是，这些父母到底是爱孩子现在的样子，还是爱他们期待的样子？如果父母爱孩子现在的样子，就应该试着鼓励孩子，而不是试图塑造孩子的行为，以达到自己的内心期望。

社会心理学中有一个著名的“标签理论”，是社会学家莱默特（Edwin M. Lemert）和贝克尔（Howard Becker）用来解释越轨行为的。这里的越轨行为定义为违反重要的社会规范的行为，如盗窃、欺骗、自杀、吸毒等。

简单来说，一个新生儿来到世界上时，没有人知道他是聪明还是愚笨、性格是沉静还是急躁，也不知道他未来会变成什么样的人。当家长根据自我的认知不断给予孩子各种评价，在孩子身上贴上各种标签：“你是个可爱的小孩”、“你很有艺术天赋”、“你以后会变成一个大美女”……这些标签并不一定准确，却决定了孩子的自信心发展。

就拿长相来说，如果从小妈妈就说，这孩子长得不好看。对于大人来说，可能只是随口一说的评价，甚至是面对别人的谦虚之词。对孩子来说，一句简单的评价也会引发一系列的连锁反应。孩子会觉得，因为长得不好看，所以自

己不被人喜欢、不值得被爱。无论是缺少朋友，还是得不到他人的称赞，都会被归结为外貌的原因。长大后，这种人就会走入两个极端，要么疯狂地追求外貌，要么完全不修边幅，放弃在外貌上的努力。

如果所有的事情都是这样温和发展倒也没有问题，当良性标签、中性标签转变为负性标签时，就可能激发孩子的越轨行为。在处理越轨行为的过程中，无论是父母还是老师，都喜欢给越轨者贴上“坏孩子”、“不良分子”的标签。当标签的定义被当事人接受，并且纳为自我形象时，原本善良的、希求回归“正常人”的孩子就会确认自己是坏人，被迫只能和坏人为伍，从此做出更加恶劣的越轨行为。

可惜，中国的家长一向讲究的是“挫折教育”，也就是采用批评、惩罚甚至贬低的方式来激励孩子进步。因此，许多家长常常挂在嘴边的话就是：“张阿姨家的宝宝多会说话，你看看你”、“隔壁的明明已经背下来一百首唐诗了，你每天就知道玩”、“看看人家孩子多乖，从来不吵不闹”。在许多人的童年记忆中，总是有一个“别人家的孩子”，虽然不知道他姓甚名谁，但他就是永远比我们听话，比我们聪明，比我们成绩好。

其实，在孩子的自我意识不是非常成熟的时候，家长这样的“激励方式”往往变成“虐待的手段”。尽管有些家长的出发点是好的，却常常因为没有掌握合适的方法而适得其反。举个例子来说，如果孩子考试不及格，爸爸一直骂他：“你就是笨，怎么学都学不好了，你个没出息东西。”这就是人身攻击，属于精神虐待。长此以往，孩子不仅很难取得好成绩，还会失掉学习的自信心。

反之，如果爸爸跟孩子说：“你这两个礼拜一直打球，都没有好好读书，现在考试不及格了，你说怎么办吧？”相比之下，这样的批评要温和许多，还能在保护孩子自尊心、自信心的前提下，起到激励的作用。



孩子的自尊心往往会影响其对自我价值的判断。一个自尊心经常受到打击的孩子，自我评价也会非常低。比如，妈妈总是说“你这么胖了，怎么还吃”、“这么简单的题目都不会，你还能干好什么事儿啊”……即使是生活中的小事，累积起来也是一个庞大的负担。如果孩子从小就处在充满负面情绪的环境中，孩子容易变得自卑，遇事逃避，甚至发展为偏执型、依赖型人格。说严重点父母的一言一行往往决定了孩子一生的命运。

最爱的人已远走——隔代教养

格非是一个上班族，平时和妻子上班忙，因此女儿一直由岳父、岳母照顾。在女儿上幼儿园之前，每天的穿衣、吃饭、下楼玩耍都是由岳父、岳母代劳。可是，自从女儿开始上幼儿园，诸多问题就开始暴露出来。

在幼儿园吃饭的时候，女儿总是东瞧瞧、西望望，不是拿个玩具在手里玩，就是先玩一会儿再吃两口。等她想要吃饭的时候，不是饭菜凉了，就是用餐的时间过了。每天没到放学时间，女儿就跟老师说饿。为此，老师曾经不止一次跟格非联络，希望爸爸、妈妈能够配合老师，让孩子养成良好的用餐习惯。

格非观察了几天之后，才发现女儿不好好吃饭的根源所在。原来，当他和妻子不在家的时候，岳父、岳母总是追着孩子喂饭。不管孩子在餐桌上玩玩具，还是在客厅里跑来跑去，两位老人一定是跟在她屁股后面，一点点喂她，直到她吃掉了一碗饭为止。

岳母的说法是：“不管怎么吃，总是要让她吃饱吧，不能让孩子饿肚子啊！”格非的观点则是：“孩子不能这么宠着，要让她养成良好的习惯，否则的话，

幼儿园的培养就没用了。”因为意见不合，格非和岳母争论得面红耳赤，为此，妻子还和他闹不愉快。

看似一个非常简单的吃饭问题，实际上是两代人教育理念的不同。老人的想法是，不能把饭放凉了，让孩子吃着不舒服。年轻人的想法则是要给孩子立下规矩，养成良好的生活习惯，不能一味地纵容孩子。可惜，由于双方都固执己见，往往沟通不成，还增加了彼此的心理负担。

按照中国人的习惯，老年人退休之后都喜欢儿孙绕膝，享受天伦之乐。美国俄亥俄大学的卡哈纳夫妇也发现，四到五岁的孩子喜欢和祖父母在一起，因为可以得到礼物和特别的待遇；八到九岁的孩子则喜欢和祖父母一起游戏、一起出去玩。进入到青少年阶段后，和父母发生冲突的孩子喜欢寻求祖父母的信任和支持。

而且，当人进入老年阶段时，童年期和祖父母有互动关系的人能适应得更好。在和祖父母的互动中，他们已经建立了关于“老年”的正确观念以及对未来生命的预期。童年积累的适应经验使得他们在自己走向衰老时不至于发生恐慌和不适。

可是，对于年轻的父母来说，爸妈逐渐衰老的身体、陈旧的教育观念和过分溺爱孩子的做法，往往给孩子的行为养成和人格发展带来诸多问题。尤其是那些两个人同时忙于工作、两地分居的家庭，年轻的父母不得不将孩子留给祖父母或者外祖父母照顾，由此催生出了一个新的社会现象——隔代教养。

所谓隔代教养，狭义上讲，指的是祖父母作为孩子的主要照顾者。可能因为离婚、死亡或者遗弃等原因，父母不能亲自抚养孩子，这时，祖父母不得不挑起养育孙辈的担子。如今，隔代教养的涵盖范围拓宽了许多，一般用来指父母都需要工作或父母在外地工作、生活的家庭，由于无力照顾孩子，则请求



祖父母帮助照顾。有的家庭是由长辈协助照顾孩子，有的家庭则将照顾孩子的责任全部留给了长辈，比如常年外出打工的农村家庭。

由于祖父母或者外祖父母已经年迈，没有工作能力，在照顾孙辈时往往心有余而力不足。即使基本的物质生活能够保障，但适时的教育却难以保障。因此，隔代教养的家庭常常出现“长辈辛苦、孙辈抱怨”的现象。此外，老年人开始记忆力衰退，思维变得迟钝，这种自然衰老的特征会在生活中潜移默化地影响孩子。

隔代的长辈都喜欢用溺爱的方式对待孙辈。即使年轻时一向以“严父”形象面对儿女的父亲，到老了也会发生角色转变。其中一个原因是老人将孙子、孙女当成了精神寄托。尤其是退休后的老人，在社会上没有实现自我价值之处了，照顾孙辈就成为他们生活的最大乐趣。

似乎所有的老人都有一个通病，就是过分溺爱孩子。生怕不能立刻满足孩子的要求，于是就付出无原则的关心和爱护，有时候甚至发展成袒护和迁就，凡事都顺着孩子的性子来，甚至到了言听计从的地步。

不幸的是，从小的娇惯和放纵往往会害了孩子。毫无约束的生活使得孩子觉得自己处在说一不二的位置，任何人都会对他唯命是从。即使过了“以自我为中心”的年纪，也会继续要求他人无条件地满足自己的欲望。此后，就会发展成任性、自私和为所欲为的性格。

对于正在发展安全感、自信心、进取心和依恋情感的孩子来说，需要的是一个舒适的、温馨的环境，有父母陪伴，能提供较多交流机会。可是，祖父母或者外祖父母家里往往不能满足这些条件。即使是物质条件足够丰富，无法和父母见面、沟通，也会切断原本的亲情联结。

和父母的疏离会让孩子形成“爸爸、妈妈并不爱我，只有爷爷、奶奶爱我”

的观念，孩子会越来越喜欢和祖辈生活在一起，和父母之间存在隔阂。当相处多年的祖辈去世之后，孩子就需要在小小年纪面对人生中最惨烈的离别——死亡。对于他们来说，这仿佛是一次世界的坍塌，长辈的去世带走的不仅仅是一段生活记忆，而是他们在这个世界上最亲近的人。

重新回到父母身边时，孩子需要经历从陌生到熟悉、从隔阂到亲近的过程，如果孩子对父母的缺席存有怨恨心理，无论父母花再多的时间、再大的力气进行弥补，可能也无法改变事实。到了青少年期，由于叛逆心理作祟，孩子宁愿在伙伴中建立新的人际关系，也不愿意修补已经千疮百孔的父母亲情。

当隔代教养的小孩进入学校，和同龄人一起学习、一起成长时，暴露出来的问题将会更多。长期和老年人生活在一起，小孩子难免会受到陈旧的价值观、世界观的影响，如果长辈没有很高的文化水平，孩子也可能在无形中受到伪科学知识的误导。即使祖父母有一定的学识、修养，由于体力的关系，孙辈很少有机会外出活动，观察外面的世界。试想一下，一个常年在封闭环境生活的人，怎么可能获得智力的开发和能力的培养。当他面临一个崭新的世界时，就会在学习新知识、新思想方面比较迟缓。

我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序

自古以来，人们就知道一个约定俗成的道理：询问一个人在家中排行老几，往往就能估摸出此人的性格。这种性格会影响他的行为方式，继而影响交友、恋爱和婚姻。即使这个道理已经适用了多年，心理学家也不会甘心——只有通过实证的研究，才能证明这个道理是否成立。



于是，心理学家开始了一个又一个研究计划：出生顺序与人的智商发展；出生顺序与人的情绪发展；出生顺序与人的个性发展；出生顺序与人的行为发展……采用不同研究方法的学者得出了不同的结论，学者之间在某几个问题上的观点争论不休，比如出生顺序会不会影响智商、排在第几的孩子更容易有所成就。

一直以来，学者们将很大一部分精力放在研究出生顺序与智商之间的关系上，不过经常得出背道而驰的结论。即使诸多迹象表明家中的老大更聪明，但由于许多研究的本身存在缺陷，因此研究结论也不能完全当成定理。有的学者将历届的美国总统、进入太空的宇航员和科学奖获得者作为研究对象，发现其中大多数都是家中的老大。不过，这项研究缺乏切实的实验数据，这一结论并没有产生足够的说服力。

直到 2007 年，挪威的一位流行病学家以 25 万挪威人作为研究样本，进行了关于出生顺序和智商之间的研究。结果发现，出生顺序和智商之间的确存在着一种微弱的关系，并且呈负相关。也就是说，家中的老大最聪明，随着家中孩子的增多，排行越靠后的孩子智商越低。与此相对应，一份来自美国的调查显示，在 90 对上中学的兄弟姐妹中，老大在数学和语言能力方面成绩更好。

究其原因，这和第一个孩子占据了得天独厚的优势有关。作为家中的第一个孩子，无论是父母的基因素质，还是后天教育、培养的用心程度，都要高于后来的孩子。在童年早期的生活中，老大一度是家中唯一的孩子，也就是父母关注和爱护的重点对象。即使老大没有遗传到父母最好的基因，没有先天拥有一个聪明的头脑，“老大”这一角色也为他的智力发展提供了诸多优势。

也有学者对老大和弟弟、妹妹的人生成就做了跟踪调查，结果显示，家庭里的老大智商高，头脑聪明，但是在人生发展中，并不能比弟弟、妹妹取得

更好的成绩，或者成为更有影响力的人。的确，智商高和成功与否并没有直接的因果关系，甚至有研究表明，智商和成功之间甚至没有太多联系，相反的，在个人成就中，人格的作用要比智商高出许多。

每个家庭的具体情况可能不太相同，但是却有着一个相对普遍的规律。人们习惯认为，老大为人厚道，责任感强。这主要来源于父母对第一个孩子的“格外重视”。和老幺获得的溺爱相比，父母对老大投入更多的心力，自然要求也会比较严格，无论是在学业上还是性格上，父母都会特别培养老大的顽强和毅力。此外，家族中素有“长兄如父”的说法，当父母不在时，老大不仅要承担发展家族事业的责任，往往还要承担照顾弟弟、妹妹的责任。

家中的老幺就是最小的孩子，比起同龄人，由于从小受到哥哥、姐姐的照顾，老幺的智力开发比较早，在父母和哥哥、姐姐的保护下，老幺都会比较淘气。同时，过于轻松的环境气氛让老幺变得缺乏毅力，遇到困难时习惯于求助他人。在和他人的交往中，甚至在恋爱、婚姻关系中，老幺常以自我为中心，不懂得关心别人。

这一点，老幺和核心家庭中的独生子女有点类似。不同的是，由于没有兄弟姐妹的竞争和扶持，独生子女常常表现出老大和老幺的两面性。他们会很有责任心，也会非常自私，缺乏忍耐力。在个性发展上，独生子女受父母的影响更多一点。和生活在多子女家庭的同龄人相比，独生子女在升学、就业和赡养老人方面的压力更大。

出生顺序排在中间的孩子，他们既没有得到父母足够的重视，也没有得到太多的宠爱，相反，他们还需要面对哥哥、姐姐和弟弟、妹妹之间复杂的人际关系，面临和其他孩子竞争父母关爱的局面。于是，中间的孩子容易向两个方向发展。



一种情况就是反叛，通过做出不合规矩、不按父母要求的行为来吸引父母的注意力，成为众多“中间孩子”中受到重视的一个。另外一种情况就是适应复杂的处境，在处理兄弟姐妹的关系中得到锻炼。朝这个方向发展的孩子具有更强的社会交往能力，更容易接受新生事物，也会更适应复杂的社会环境。

那么，出生顺序和人的行为发展有什么关系呢？在日本，有一句老话叫做“长子老实”，意思是家中的老大性格稳重，不容易做出偏激行为。一项针对幼儿园孩子的调查也证明了这一点。和排在后面的兄弟姐妹相比，老大比较胆小、内向、容易接受暗示，很少有攻击他人的倾向。

这可能是因为，父母对老大用心更多，提出的要求也更多，在行为、言语等方方面面给老大规定了框框，导致老大不能毫无顾忌地释放天性。其次，当后面的孩子出生之后，父母的关爱被弟弟、妹妹夺走，老大就会感觉受到了忽视，性格会逐渐趋于内敛，而不是外放。

亲子关系的变化会对孩子的行为产生影响，兄弟姐妹之间的人际关系也是异常行为产生的一个重要原因。在多子女的家庭中，除了第一个出生的老大之外，每个人获得的资源都非常少，因此，所有人必须依靠自己慢慢成长。

在四个孩子的家庭中，越晚出生的孩子得到的优势地位越少，最受益的是老大。在六个孩子的家庭中，最受益的孩子则变成了老么，八个孩子的家庭也是如此。这就导致中间的孩子往往是被父母忽略的部分，他们缺乏和父母的沟通，即使有交流的情况，中间的孩子往往被当做一个整体，而不是单一的个人。

第五章

发现另一个世界——个体与社会文化

当你我从自然人变成社会人时，势必要学习如何适应社会生活，经历所谓个体社会化的过程；势必要在认知、态度和社会压力中间寻得平衡点；势必要在文化的熏染下成为一种文化体系下的个体，以认清自己该做绅士淑女，还是流氓娼妓；以写就代表心灵强健或脆弱的日记，对这个世界的规则做出服从或抵抗。





F 与 M 之外——伪娘与假小子

近几年，各种选秀节目中的“伪娘”成了吸引观众的一大看点，“伪娘现象”也引起了社会各界的热议。有人说“伪娘”个个是娘娘腔、兰花指，实在太丢男人的脸；有人觉得无所谓，应该尊重个人选择；有人则说，伪娘是一种心理疾病。当媒体和大众讨论得热火朝天时，为人父母者不禁心生担忧，如果自己的儿子脂粉气太重，性格阴柔，甚至有喜扮女装的问题，那要怎么办呢？

说到“伪娘”一词，实际上它已经在中国存在许久，在选秀节目中出现伪娘之前，一直在小众范围内传播，因此未曾引起人们的关注。在国外，尤其是日本和美国，无论是影视剧，还是选秀节目，“伪娘”已经成为司空见惯的现象，并不会引起争议。

“伪娘”最初来自日本，是动漫游戏界的名词。和它类似的还有“食草男”和“裙子男”。“食草男”是指那些积极参与自己感兴趣的活动，但是在异性恋方面非常消极的男性。除了自我欣赏之外，他们还会像女孩子一样关心皮肤的护理和漂亮的衣饰，对生活品位的要求颇为独到。对照这些特征，不禁让人想起《失恋 33 天》中的王小贱。

“裙子男”，顾名思义就是穿裙子的男性，除了裙子之外，他们还会配

上高跟鞋和短裤。在日本，穿裙子的年轻男性非常多，东京甚至有专门出售男士裙子的时装店。裙子男一般喜欢较少暴露腿部的长裙，当然，也有一些前卫人士喜欢穿短裙。在时尚杂志的封面，经常可以看到穿着裙装的妩媚男子。

如果说，食草男和裙子男尚能让周围人认出他是男人的话，伪娘则真的达到了“安能辨我是雄雌”的境界。日本有许多上班族，如IT行业、金融行业等，由于工作压力过大，白天时他们会西装革履地上班，一丝不苟地工作，到了夜晚，他们就会穿上丝袜和裙子，带上假指甲和假文胸扮成女性，穿梭在灯红酒绿的夜店。他们外表看似女性，但是内心依旧是男性，并且没有同性恋倾向。不过，当流行于小众的名词进入大众视野，在中国公众眼里的“伪娘”已经和日本动漫里的“伪娘”完全不同了。

和中国网民对伪娘的反感不同，日本学者认为伪娘具有一种美的超越性。三桥顺子在《男扮女装与日本人》一书中说：“只要漂亮，女装男子会作为一种潮流被社会所接受。”在崇尚个人主义的美国，除了电视节目将伪娘作为一种吸引眼球的手段之外，民众对这一现象的反应也不是十分强烈。如同对待同性恋者一样，每个人都有自己的生活方式，如果这种方式是自己喜欢的，谁在乎呢？

在欧洲国家，伪娘被看作是正常现象，至多属于特殊群体。2011年，法国卫生部发布消息称，易性癖将不再被认定为精神疾病。实际上，早在这一消息公布之前，易性癖已经不算是心理疾病了，易性癖的人也很少需要心理医生的帮助。

不过，当伪娘作为一种文化现象出现时，难免有人思考文化背后的心理因素。严格来说，伪娘算不上一种心理疾病，而属于性别认同障碍中的“易性癖”。伪娘生理上是男性，但是他们对这一天生的性别并不认同，于是通过穿



着女性的服装，梳着女性的发型，来满足改变性别的要求。伪娘穿着女装的时候，心里感觉特别自在，穿着男装时反而觉得别扭。虽然有的人公开声称并不希望通过手术改变性别，实际上可能是出于其他方面的考虑。

在性别认同障碍中，除了易性癖之外，还有同性恋和异装癖，其中异装癖和易性癖常常被人错误理解，混淆成一个概念。同性恋主要指一个人在性爱、心理、情感上的兴趣对象都是同性别的人，一般不存在不认同自己性别的情况。异装癖的人喜欢穿异性的服装、做异性的打扮，当他（她）作为异性形象出现时，能够引起自己的性兴奋。这种易装完全是出于心理上的需要。

到目前为止，伪娘的成因尚未有定论。追溯到个体的童年经验，父母对待孩子的方式可能有一定的影响。比如，原本想要女孩的父母生了个男孩，或者小男孩长得非常可爱，父母就会违背客观事实，给儿子做女孩的打扮。尤其当孩子处在性别认同阶段时，异性的打扮会导致孩子错误的自我认知。

也有一些科学研究发现，伪娘的行为倾向和大脑内部的组织结构有关；另一种说法认为，如果母亲在妊娠阶段激素分泌不当，可能导致孩子成年后的易性癖。也就是说，易性癖可能来自先天的遗传。

在这一点上，假小子和伪娘有相似之处。所谓假小子，就是外表和个性看起来像男人的女性，当然也有外在看起来颇有女生气质而性格男性化的女性，最常见的就是活泼开朗、喜欢和男人混在一起并彼此称兄道弟的女性。这种女性多为中性打扮。不过，假小子的性取向仍然是异性恋。

当然，其中也有一种特例，被称为假男人，或者伪男。伪男除了身体具有女性特征之外，性取向和普通女生不同。他们或者成为女同性恋中的“男性角色”，或者将自己当作男同性恋，和男人谈恋爱。总之，伪男属于双性恋。

假小子通常有一群兄弟朋友，可以一起看球赛，一起喝啤酒，甚至一起

品评大街上过往的美女。假小子几乎排斥女性打扮，也不喜欢粉红色的墙纸和印满小碎花的床单。即使是稍有一点淑女气质的假小子，依然很少化妆、戴首饰或者穿裙子。如果女生过了青春期之后，依旧保留着假小子的个性，继续和哥们儿混在一起，则发展成了“男人婆”。而大多数假小子在成年后都成了娴静、大方的女人。

在英语世界里，假小子翻译为“tomboy”，意思是像男孩子一样的女孩子，是一个褒义词，旨在推崇女性的独立、自由和感性。在一些观念比较传统的社会里，女孩子被要求成长为优雅的淑女，因此，假小子常常成为被歧视的对象。即使她们身上有着“优雅的淑女”不具备的勇敢、活泼和好奇心，也被完全忽视掉。

统计表明，无论东方社会还是西方社会，假小子的现象非常普遍，而且，没有任何迹象表明，假小子会表现出不正当的行为。如果社会文化过于强调假小子这种现象，只能说明整个社会对人的个性发展还存在偏见。

探究假小子的成因，有一点和伪娘相同，就是父母未能按照客观事实来对待孩子。如果父母把女儿当成儿子来养，按照男孩的样子打扮女儿，带她参加橄榄球这种剧烈的体育运动，或者父亲陪伴的时间比较长等，女儿就容易产生性别认同的混淆。此外，有的父母期望女儿能够充满个性、活泼外向、敢于竞争和挑战，就会着力培养其男孩一面的性格，日后长成了假小子，也是意料之中的事。

此外，母亲怀孕时，如果体内睾酮（一种雄性激素）的水平较高，女孩就会表现出许多男性的行为。因为激素的分泌影响了胎儿的大脑发育，而且，这种影响是永久性的。反过来，如果母亲怀孕时的睾酮水平较低，女儿就会更像女孩。



当然，还有一种假小子是来自女性后天的自主选择。有的女孩从小就认同父亲的个性特点，如聪明、强势、富有魄力等，反而无法认同母亲事无巨细、犹豫不决的性格，因此会执意效仿父亲。从更深远的层面来看，这是女孩对社会中的女性角色感到失望后，重新选择的人生道路。当假小子进入男人的世界后，她会更有领导力和侵略性，也更容易获得信心。

脆弱，你的名字是女人——性别歧视

在莎士比亚的著名戏剧《哈姆雷特》中，哈姆雷特听说母亲葛忒露德在明知叔父杀死父亲、篡夺王位的情况下，还是嫁给了那个阴险的笑面虎，一向忧郁的哈姆雷特不禁感叹：“脆弱啊，你的名字就叫女人！——短短一个月，她像泪人儿一样，给我父亲送葬去穿的鞋子，还一点都没有穿旧呢，哎呀，你看她，（无知的畜生也还会哀痛得久一点呢！）她居然就同我的叔父结婚了。”

这一句“脆弱，你的名字是女人”（Frailty, thy name is woman!）由此成为名言，莎士比亚借哈姆雷特之口，既批判了葛忒露德善变、懦弱的个性，也将没有自我意识、自我堕落的标签延伸到所有女人身上。

然而，女人真的是脆弱的吗？1928年，弗吉尼亚·伍尔芙曾经在剑桥女子学院发表过一次名为《莎士比亚的妹妹》的演讲，以一个虚构的莎士比亚妹妹的身份，来谈论女人的脆弱和坚强。

伍尔芙设想，如果莎士比亚拥有一个妹妹，她和莎士比亚拥有一样的才华，可是又能怎么样呢，她并不能像她的哥哥一样，成为一名出色的剧作家。在伊

伊丽莎白时代的英国，女子并没有权利上学，因此，她不得不趁着劳作的空隙，随手翻翻哥哥看过的书，还没翻开几页，父母又要叫她去干活了。断断续续的阅读，她可能也能在书上写上几行字，为了躲避父母的责骂，她只能将其藏起来，或者烧掉。当父亲将她许配给隔壁羊毛匠的儿子时，她强烈反对，却遭到了父亲的一通毒打。那时，男人打女人是司空见惯的事情，无论是贵族还是平民，打女人甚至成为男人的一种权力。因此，如果莎士比亚的妹妹继续表示拒绝，她很可能被父亲锁在房子里，彻底丧失自由。她或许会寻找机会逃走，沿着莎士比亚当年走的那条路前往伦敦。可是，她不能像哥哥一样成为剧场里的演员，因为没有剧场会收留一个来路不明的女演员。最后，她可能饥寒交迫，在一个寒冷的冬夜结束自己的生命。

在演讲的最后，伍尔芙提出一个结论：女人必须有一个自己的房间，取得经济上的独立之后，才能谈谈文学创作。伍尔芙认为，社会歧视导致了女人的平庸、毫无才华和性格懦弱。如果获得经济上的独立，女人便可以施展才华，追寻自由或者谈论艺术。

透过伍尔芙的演讲，再对比那句“脆弱，你的名字是女人”，可见莎士比亚的观点似乎太过片面。波伏娃说：“女人不是天生的，而是后天造就的。”实际上，女人的脆弱也不是天生的。可惜，伍尔芙去世已经一个多世纪，即使如今的大多数女人已然经济独立，有了自己的房间，但是社会对女人的歧视依然比比皆是。

在女性社会地位不断提高的 21 世纪，哪里的女人最不容易被定义为脆弱、懦弱，甚至被歧视呢？一份 2011 年的调查表明，在被调查的 130 个国家和地区中，位于北欧的挪威、芬兰、瑞典和冰岛四国的女性地位最高，排在所有被调查国家的前四位。



实际上,瑞典早就有一个非常有趣的说法:家庭里的男人一般排在第四位,前面三位分别是女人、孩子和狗。实际上,这是一个比较“靠谱”的说法。在瑞典的首都斯德哥尔摩,经常能看到男人一边牵着狗,一边推着婴儿车,散步在午后的公园里。这就是瑞典男人的日常生活。

看到这一幕,生活在第三世界的女性难免会心生艳羡,尤其对于一些偏远山区的女性而言,由男人负责带孩子是根本不可能的事情。不过,另外一组数据也暴露了这个男女平等国家的黑暗面。

瑞典推理小说家斯蒂格·拉赫松在《恨女人的男人》一书中写下这样触目惊心的四个标题附注:“瑞典有 18% 的女性曾遭男性威胁”;“瑞典有 46% 的女性曾遭男人暴力对待”;“瑞典有 13% 的女性曾遭性伴侣之外的人严重性侵害”;“瑞典有 92% 曾遭受性侵犯的女性并未在暴力事件发生后第一时间报警”。

有谁能够想过,在瑞典这个以社会福利体系高度发达著称的国家里,政府在标榜女性获得与男性平等的权益的同时,女性竟然成为社会中的弱者。让人不禁感叹,即使表面宁静的港湾,也是有暗流涌动;即使太阳高照,也有隐藏在角落里的黑暗。

当后女权主义者继承着蔡特金的遗志,继续为世界上的女性摇旗呐喊,向世人证明女人不脆弱时,尚未萌发女权意识的女人却屡屡被男女平等的假象所蒙蔽。拿中国的女性解放来说,虽然国家政策推崇“男女平权”,女性地位也确有提升,但社会上歧视女性的现象却依然严重。

当计算机代替了笨重的操作工作,当众多的脑力劳动取代了重体力劳动,女职工、女干部依然要比男性提前退休,失去五年甚至十年的工作报酬;女童得以上学,女大学生的比例逐年增加,但是毕业后的女大学生依然要面对“此

岗位只限男性”的就业歧视。即使是同样条件的男生和女生，最后的机会也不会是女生的。

然而，并没有证据表明，女性的工作能力比男性差。一个名为“玩笑会降低女性自信”的研究表明，在适当的时候给予女性信心，而不是各种打击和批评，她们往往能表现得更好。研究者选择了 500 名大学生作为被试，随后将其分组进行开车的测试。虽然驾驶车辆一向被认为是男性比女性在行，结果却发现，当女性在没有压力或者负面心理暗示的情况下，开车技术往往会比男性好。

另外一项研究表明，当男性通过嘘声、歧视性语言骚扰女性时，实际上损害了男性群体的形象。这项研究来自康涅狄格大学的一个课题小组，目的是为了调查当女性作为旁观者，看到或者听到男性对其他女性的歧视行为时，会有怎样的反应。

研究人员要求作为被试的女生看一段带有歧视女性色彩的视频，继而表达自己的感受。其中包括焦虑、抑郁、愤怒、害怕和反对。结果显示，女性被试除了感觉不安之外，还将视频中男性的性别歧视言论看作是对所有女性的侮辱。因此，她们往往对整个男性群体产生愤怒，而不是单独的某一个人。

可惜，职场并不是真空的环境，许多不可避免的压力和消极暗示都可能摧毁女性的自信心，当男性说出带有负面信息的玩笑或者歧视性语言时，竟然是毫不自觉的，他们似乎认为好像事实就应该如此。然而，当女性面对职场中的歧视，或者生活中的歧视时，甚少有人通过法律的手段来解决。

如果有的女性看到一篇报道说，一个女求职者因为公司设定的岗位“只限男性”而将招聘公司告上法庭，可能还要讽刺一句：这不是没事找事吗？当然，90% 的求职者都不会这样“没事找事”，即使这些女性都受过高等教育，



有的甚至是硕士、博士，但是，她们似乎并不了解什么是真正的“男女平权”以及如何觉察和解决职场上或者社会上的性别歧视。

大陆人与海洋人——人格的文化差异

众所周知，中国是一个具有五千年文明的古老国家，文化、历史源远流长。如果从克里特文明开始算起的话，西方文明也已经有四千多年的历史了。可以说，从时间上来看，西方文明和中国文化大体一致，不过，无论是语言、艺术还是具体的人，中西方还是存在很大的差异。

尽管全球化的趋势让国际间的交往日益频繁，只要不同文化背景的人能够使用同一种语言，交流沟通很少产生障碍。可是，其间的误解和冲突依然不可避免，甚至有些根深蒂固的文化观念成为彼此交流的障碍。

文化和文化之间的交流，实际上就是人与人之间的交流，而人与人之间的差异往往就是人格的差异。同一文化背景下成长起来的人可能存在家庭环境、教育环境的差异，和来自其他文化的人相比，同一文化背景的人依然有许多相似之处。反之，不同文化背景下成长起来的人则从童年阶段就开始表现出人格上的差异。

在一项名为“童话故事测验的跨文化比较”的研究中，研究人员利用童话故事中的角色来测量中西方儿童的个性特征。可能有些人觉得不可思议，那些全世界儿童熟知的小红帽、大灰狼、白雪公主和小矮人，竟然还有“心理测量”的功效吗？答案是肯定的。

研究人员采用的儿童样本分别来自中国和希腊，年龄段为7到12岁。当

儿童进入测验室时，研究人员会拿出三张卡片，上面画着同一个卡通形象。区别在于，其中两张和经典的卡通形象一致，另外一张则画得特别夸张。

随后，研究人员要求儿童看着卡片上的卡通人物回答诸如“这个小红帽在想什么呢”、“如果你是大灰狼，你会吃掉哪一个小红帽”等这类的问题。研究人员仔细记录下儿童的答案，然后根据这些答案评估儿童的个性特征。儿童表现出的个性特征主要包括卓越性、嫉妒心、助人、焦虑、攻击性等。



对心理测验有些了解的人会马上联想到，这个测验使用的不就是心理测验中的投射原理吗？的确，这一测验正是运用卡通形象具有的象征意义来窥探



儿童的内心世界。心理学的研究表明，童话故事往往能够反映出人类内心中最原始的部分，尤其对于处在生长阶段的儿童，童话故事恰好将他们的无意识转化为语言的叙述。

而且，类似大灰狼和小红帽、白雪公主和七个小矮人的故事，在中国的文化中也有，即使角色、故事内容不尽相同，但整体框架却是一样的。对于中国或者希腊的儿童来说，这种文化上的相通保证了测验结果的准确。

测验结果表明，中国儿童的情感和物质需求占据较大的比例，嫉妒、攻击两个维度的得分也比较高。相比之下，希腊儿童在这几项上的表现并不明显。研究人员分析，造成儿童在情感和物质上需求较高的原因之一，便是整个社会逐渐增大的生活压力。

或许儿童并不需要为了生存而着急，但是他们每天看着父母为了工作奔忙，难免会耳濡目染。即使如此，大部分家庭并不富裕，同时，忙碌的生活使得儿童与父母失去了亲密交流的机会，因此，儿童会在感情上和物质上同时感到缺乏。

儿童之所以表现出较强攻击性，可能是由于如今的大多数孩子都是独生子女。当儿童发展出嫉妒心时，缺乏兄弟姐妹的孩子往往会将同伴作为嫉妒的对象，在同伴身上发泄嫉妒的情绪，从而引发攻击性行为。

由于西方国家更加强调个人主义，重视单一个体的成就，于是，希腊的父母习惯将儿童看作是一个独立的人，而不是集体中的某一个分子。所以，希腊儿童更愿意发展自己的爱好，而不是寻求集体的归属感。相反，中国儿童则特别关注身边的朋友和所在的集体，这一点，在中西方成年人的性格对比中依旧非常明显。

在人类学的研究中，有一种说法叫做“地理环境决定论”，意思是自然

环境决定了文化类型的不同，孟德斯鸠在《论法的精神》一书中也曾说道：“气候王国才是一切王国的第一位”。一时间，甚至有“热带地方通常为专制主义笼罩，温带形成强盛与自由之民族”的说法。

诚然，地理环境决定论难免片面，却可以成为对比中西方人格差异的一个参考。有人根据中西方自然环境的不同，将这两种文化分成了内陆型和海洋型。起源于黄河流域的华夏文明属于半封闭的农耕文化，三面接壤内陆，一面临海，自然就是内陆型文化。由于人们搬家、远行的机会比较少，人与人之间可能要十年甚至几十年地相处，因此中国人显著的个性特征便是保守、谦卑和忍让。

作为西方文明起源的古希腊却处在半岛之上，三面临海，海洋事业发达。因此，相比安贫乐道、固守家园的中国人来说，西方人更具有冒险精神，喜欢创新和挑战。多变的气候环境、动荡的社会关系、频繁的贸易往来，使得他们更灵活，敢于标新立异。

居住环境的紧密程度决定了人与人之间的心理距离。对于中国人来说，人们喜欢标榜自己“事无不可对人言”，以显示人格的光明磊落。无论是年龄、职业，还是收入、婚姻状况，都可以敞开来对亲朋好友说明。

西方人则更注重对个人隐私的保护。只要是涉及个人信息，不管是政治观念还是行动去向，都不能直接过问。在伦敦的街上，如果一位中国老妪热情地问候她的英国邻居：“你上哪去啊？”即使英国人再有绅士风度，下次也会躲着她走的。

观念和思维方式的差异则决定了人与人之间行为上的不同。曾经有一个非常有趣的对比图，用来展示中国人的人际关系和德国人的不同。如果在人与人之间连线，德国人之间的关系就是A连着B，B连着C，C连着D……以此



类推，形成一种单线关系。放在中国，A、B、C、D之间的关系则可能经过一番排列组合之后，出现20多种联系的方式。如果用连线的方式表示，仅仅四个人也可能画成一张密密麻麻的蜘蛛网。

由于复杂的人际关系，中国人习惯用螺旋式的方式思考，迂回地表达个人观点。成语中的含沙射影、旁敲侧击、指桑骂槐，都是独具特色的中国式沟通方式。西方人的理性判断多是来自“二分法”，即非此即彼的判断方法，由此衍生出线性推理的思考方式。回头看各种新理论诞生之时，无论是哲学的观点，还是心理学的想法，无不是走到了“非黑即白”的偏激一端。

中国当然也有二元对立的传统伦理，基本表现在“义”和“利”之间。在百家争鸣时期，墨家曾经主张义利兼顾；道家则主张将义利全部抛弃，只求一种超然物外的人格；最讲求实用主义的莫过于儒家的文化，不过，它还是有所追求——当义利发生冲突时，要“舍生取义”。

由道德观念决定价值取向，一个严重的弊端就是人们不再对理性感兴趣，不喜欢探索自然世界的科学道理，而是沉迷于文学、艺术，甚至道术、玄学。在西方，实用、科学和理性一直是西方人人格构成的主要部分。资本主义兴起后，功利更成为人们生存的前提。如果说，趋利避害是所有动物的本能，西方资本主义则将它变成了每个人的人格血液。

从奋斗到蜗居——态度和社会认知

2007年，一部青春偶像和现实题材结合的电视剧《奋斗》风靡了全国大江南北。剧中演绎了几个充满青春气息、个性张扬的年轻男女之间的事业理想

和爱恨纠葛。他们分别来自不同的家庭，有着彼此迥异的成长经历，他们对人生却有着相似的看法——他们不甘平庸，不愿安于享受，不愿过坐吃山空、不劳而获的日子，而想为了生活不断地奋斗。就像电视剧一开场就提到的台词一样：“我们必须去工作，去谈恋爱，去奋斗，这件事十万火急，我们一天也不能等。”

当他们真的离开了学校，进入到实质的奋斗过程中时，才发现世界远比自己想象得要大，生存规则也更加残酷。当友谊、爱情、家庭、事业通通成为奋斗的元素之一时，难免有人被生活逼迫，压抑得喘不过气来。

理想与现实之间的差距、和父辈的沟通与隔阂、努力工作而无法获得认可后的失落以及变幻莫测的爱情观，原本带着热情和冲动向前冲的年轻人，在重重打击之下躲进了繁华都市中的“乌托邦”。住在里面的人都有一个共同的特点，他们祈求在被现实的波涛卷入风暴之前，得以在宁静的港湾稍作喘息。

和城市中大多数奋斗中的人相比，电视剧中的人物要幸运许多。他们大多是在一座城市里长大，有的家世不错，有的广交朋友，生活的不如意对他们来说仅仅是理想和现实的差距。在某种程度上，他们依然是城市中能够过潇洒人生的年轻男女。

对于那些想要从外地人变成本地人，或者从农村进入城市的人来说，如何在城市中立足、生存，似乎是一个更加严峻的问题。电视剧《蜗居》的热播使关于生存、房子、身份转变的话题一度成为社会热点。当一个人的存在价值基本由一座房子来决定时，生活是否幸福、人生是否成功也和房子产生了紧密的联系。

年轻人对待生活，总有一股子浪漫主义的幻想，放弃小城市的安逸，选择享受大城市的繁华，成为许多人面对未来人生的一个重要选择。留在大城市



的初衷，不过是想要拥有便捷的服务、游人趋之若鹜的观光景点和别人嘴里羡慕的那份繁华。可是，当现实触底，才发现喧嚣的车水马龙和夜夜闪烁的霓虹根本和自己无关。对于切身的生活来说，拥有一座城市，尚没有拥有一座房子来得实在。

在城市中，想要证明自己的存在，最基本的要求就是有一所属于自己的房子。可是，高房价却成为外地年轻人通往幸福生活的巨大障碍。每个月拿着那么微薄的薪水，小心算计着各项开支，却不得不在每天早晨醒来的一刹那，面对各种生活压力。

被存钱、买房、还贷折磨得焦头烂额时，美好的理想、轻松的生活已然成为泡影。而选择捷径的人在获得工作、房子、丰厚物质生活的同时，却也失掉了人生中的珍贵际遇。从云淡风轻地喝着龙井、侃着大山、大谈人生规划的梦想家，变成辛苦工作、奔波劳累只为换得一块遮风挡雨的瓦片的上班族，期间失掉的不仅是年轻时的纯真，还有原本对于人生的认知和态度。

可以想象，《蜗居》中的姐姐郭海萍也曾经像陆涛、向南一样，开心快乐地度过了大学生活，交到了朋友，收获了爱情。虽然她从小城市来到大上海，除了靠自己的毅力为生活而奋斗之外一无所有，她却从来没有失去对生活的热情。

面对生活，她也曾有向南和杨晓芸那般的豁达。只要和所爱的人在一起，即使是十平米的房子也无所谓。直到房子撕裂了她和女儿之间的亲情，她才开始千方百计地赚钱，发誓要在大上海拥有一个属于自己的角落。

金钱真的会让人扭曲。海萍有着精明的头脑、出色的口才、一流的业务能力，却不得不面对自身经济的匮乏和现实的残酷。房价每天都在涨，而工资涨得永远没有房价快。每天一睁开眼，就有预设好的生活场景等着她，房贷、

吃穿、交通费、物业费、煤气水电费，那不仅是一个个冰冷的数字，更是她生活的全部。为了这些数字，海萍和丈夫必须一刻不停地工作，一天都不能懈怠。忙碌起来时，根本没有时间规划人生、思考未来。哪有什么未来，眼下就是未来。

精明强干的海萍也有许多缺点，比如有强烈的虚荣心，好与人攀比，但是至少她自己的态度明确：不靠任何人，只靠自己一双手。海萍聪明、市侩，并且深深懂得这个世界的运作原理，然而，她并不想抄近道，也不想投机取巧，即使她少年时的冲劲已经被生活侵蚀得面目全非，内心中依然留有曾经的坚持。

和海萍相比，妹妹海藻则正好相反。可以说，初出茅庐的她和曾经的姐姐非常相似，头脑简单，个性单纯，脑子里充满不切实际的幻想，追求完美主义的爱情。但是，她没有海萍那份危机感，随遇而安的个性让她在关键的人生选择中走向了另一条岔路。

海藻这个角色，代表了一个真实存在的社会群体。或许，她们也曾经遇到过死心塌地的小贝，也曾为了工作业绩拼命地熬夜加班，只是，她们没有从现实中磨炼出一颗坚强的心，反而成了依附他人的藤蔓，成了其他生命的附属品。

这样的选择真的有对错之分吗？尚且不能定论。在这个是非曲直的世界生活，每个人都可能面临种种的诱惑。到底是遵循理性的要求，按照心中的原则做事，还是顺从于心中的欲望，屈从于现实的压迫，如果不曾真的遇到必须选择的情况，任何人都不知道自己的选择。

在某些转念的时刻，可能任何关于人生态度、社会认知、心理机制的说教都是徒劳的，“此刻我是快乐的，并祈求这份快乐持续下去”。即使如此，也不一定要成为道德良心挞伐的对象吧。

可惜的是，没有人能够像看小说、看电视一样，清清楚楚地看到自己选



择的路，哪条是正确的，哪条是错误的，更无法知道路的终点在哪里。毕竟，人生中许多事情是无法条分缕析地说清楚的，需要清楚的是，走过的路不能像纸上的痕迹一样，用橡皮就可以轻轻抹去。得到的同时也在失去，每个人都要对自己的选择负责任。

做淑女还是做妖精——他人印象的影响

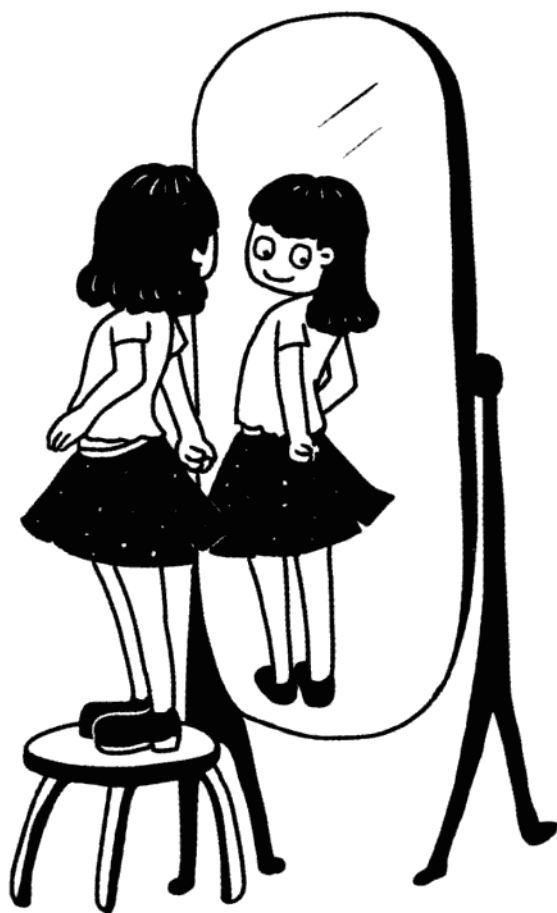
社会变得多元化之后，衣食住行的各种风格开始变得丰富，女孩子的打扮也开始变得花样翻新，随便在街头瞄上一眼，能看到充斥街头的嘻哈朋克，也能看到复古风格的紧身旗袍，哈韩哈日的青少年人不少，妩媚妖娆的女子也大有人在。如果说，什么样的打扮更令人生出清水出芙蓉的感慨，一个回眸、一个微笑都能令人沉醉其中，莫过于清纯、甜美的淑女范儿了。

不要误会，此淑女并非古代礼教制度下长住深闺、恪守妇道的“贤良淑德”女子，而是在智慧、内在力量和行为规范上都无可挑剔的优雅女子。淑女并不一定要扮萝莉、装可爱，更无须扮得楚楚可怜，要人保护，而是培养自身独具特色的、令人感到清新舒适的个性。淑女可以不漂亮，但是绝对不能不优雅。

如今的淑女虽然不要求多才多艺，琴棋书画样样精通，但至少会长有一颗装着思想的脑袋。即使不做职场上的女强人，即使没有个人特长，至少记得在工作中找到自身价值，而不是变身全职太太，靠男人养活自己。

除非你的能力超群，否则的话，不要用扭捏做作的姿态冒充淑女。如果伪装不来的话，就乖乖地学习，通过站、立、坐、走各方面的训练来提升自己

的气质。如果实在违背天性的话，自然不可勉强为之，闹出东施效颦的笑话就不好了。



中国古代的淑女文化完全摧毁了女人天生的美感，到了宋朝时期，女人竟然要通过缠足的畸形方式来满足男人的癖好。相比之下，英伦的淑女风范却和闻名遐迩的绅士品格并驾齐驱，成为培养社会美感的一条途径。直到今天，职场中最具淑女气质的员工依然是各大猎头争抢的对象。

在衣着打扮方面，英国的男性和女性都非常重视，甚至成为礼仪课程中一个重要的课题。和生活在法国南部以及地中海附近的女子不同，英国淑女没



有奔放到穿红戴绿，而是较多选择素雅的纯色、无花纹的服饰进行搭配。到了冬天，淑女们最多在黑色外套上配一条亮色的围巾。

这种淡雅的装扮并非刻意追求，可能和英国临海，常年多雨多雾、空气潮湿有关。幸运的是，低调的风格常给人一种清新脱俗的感觉，即使在大型的酒会上，也足以和浓妆艳抹的佳丽分庭抗礼。

衣服只是淑女学堂的第一步，英式淑女在说话、语气、坐姿、行走等方面都有具体的要求，即使是寻常人家的女子，也会挺直了背与人谈话，语调不高也不低，动作幅度不大，有时候，她甚至会定格在某一种姿势，好像在给画师做模特一般。由于文化影响，高声说话、打断别人的话都会被看作是没有教养的行为。

淑女的微笑是在服装打扮、言谈举止之外的修养。就像衣着整洁是为了让别人看着舒服，给予别人最好的尊重一样，适当的微笑也是对别人的尊重。在微笑时，淑女们会露出洁白的牙齿，让人感到非常舒服。为此，她们会定期到医院检查牙齿，并且洗牙，一个淑女是断然不会呈现出牙齿发黄或口臭的形象的。

虽然一千多年前的诗歌就曾经如此赞美淑女：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”可是如今，清新可人、低调内敛的淑女却往往输给风情万种、神采飞扬的“妖精”。淑女总是含蓄温婉，步步为营，“妖精”则横冲直撞，肆无忌惮地在世间游走。

“妖精”通常不喜欢掩饰，高兴时说“我要跳舞，谁来陪我一起跳”，不高兴时说“烦着呢，你给我滚一边去”。即使她肤色苍白、不着粉黛，依旧可以成为众人的焦点。“妖精”总是放肆的、多变的，甚至有点诡计多端。但是，这些也让她成为获胜的赢家，无论是职场还是感情中，“妖精”总是可以光鲜

亮丽地飘来飘去，充满无限魅力。相比之下，淑女的内敛、谦让却黯淡了许多。

从男人的角度来说，“妖精”和淑女是两种截然不同的女人：淑女就像是银耳莲子粥，温暖细滑，令人心旷神怡；“妖精”则像是辣子鸡丁，刺激迷人，令人神魂颠倒。对于淑女与“妖精”的分析，没有人比张爱玲看得更透彻了。

张爱玲在《红玫瑰白玫瑰》中曾有这样的讲述：也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。

可是，从女人的角度来看，是什么让女人变成淑女或者妖精呢？想必要在文化发展史中追溯原因吧。英式淑女来源于英国人仪式化的生活，因此衣食住行都陷入了仪式的阵仗中。只是不知道，如今大行其道的“妖精”，她们是从淑女的仪式中跳脱出来的，还是让女人的天性得到了解放？

不管怎样，将淑女或者妖精放在男权的放大镜下观看，定会引起女权主义者的不满。当女人不再希望被当做客体，被男人贴上各种品鉴的标签时，野蛮女友和河东狮吼便开始大行其道了。电影《我的野蛮女友》中，女主角的男友这样说道：“如果她的鞋穿着不舒服，一定要和她换鞋穿。如果她打你，一定要装得很痛。如果真的很痛，那要装得没事。”在依旧由男人掌控整个社会命脉的韩国，这部电影可谓是女权主义者的发声练习了。

可惜，现实的情况远远没有电影中美好。在成功学泛滥各个行业的今天，淑女养成记、魅力培训班纷纷开办收徒，专门教授“女人何以成为女人”、“女人何以俘获男人”的课程。作为一种属于女性的成功学培训，它期待的并不是将女人培养成淑女或者妖精，而是适时地利用游戏规则来达到利益的最大化，哪怕规则本身就是不公平的。



对于这样的现象，除了中国依旧是一个男权的社会之外，还有一个原因可以解释——我们引进了淑女文化，却没有引进绅士文化。因此，无论女性成为端庄贤淑的妻子，还是风情万种的情人，都逃不掉成为被欣赏者的命运。

在淑女文化的祖国——英国，情况却开始向另外一个极端发展。英国政府的一项调查表明，现代的英国女性在生活上越来越像男性，她们喜欢与朋友畅饮，喜欢驾车狂奔，也喜欢将更多的时间放在职位提升上。由此，英国的绅士们开始抱怨：女人越来越没有女人味儿，而表现出了男人味儿。

无论是从教育水平上来看，还是从生活方式来看，拥有全职工作，能够驾车外出兜风，追求生活变化的女性，在日常生活中的确能够拥有更多的自主权和独立性。在这一点上，淑女也好，妖精也好，魅力女人培训班的学员也好，都能够摆脱他人的视线，做一个自由的个体。

转角遇到达西先生——傲慢与偏见

但凡看过小说《傲慢与偏见》的读者都会被这个曲折而圆满的爱情故事吸引，甚至将附属的影视剧作品通通网罗在手，一遍遍地咀嚼其中滋味。故事中的伊丽莎白聪明、坦率，有着良好的淑女教养，达西先生在目空一切、傲慢自大的表现之下，也有着智力过人、心地善良、富有同情心等复杂的性格。不过，当两个人从彼此互不了解，到互相看到了这些难能可贵的品格，也算是经历了一番荡气回肠吧。

从达西先生的出身背景来说，他的确有骄傲的资本。达西先生出生于富有的地主家庭，母亲还是出身贵族的小姐。父亲去世后，达西先生继承了家族

的产业，成为半个郡的领主，每年有上万英镑的收入。在家庭女教师每个月只有4英镑收入的时代，达西已然是那个时候的“高富帅”了。

良好的出身、巨额的财富让达西先生形成了严重的等级观念，当然，这并不是他个人的思想，而是18世纪末期英国社会的真实状况。那时，对于一位出身卑微、没有财产的女子来说，改变命运的唯一方法就是嫁给一位“达西先生”。因此，作者才会在小说的开篇写道：“凡是有钱的单身汉，总想娶位太太。”

对于条件如此优渥的择偶对象，一般女子都极尽恭维，奋力讨好，就像宾利先生的妹妹那般。即使达西先生时常沉默寡言，态度冷淡，除了必要的应酬之外甚少表现出热情的一面，也不会影响身边万千追求者的热情。

可惜，向来傲慢又势利的达西先生在伊丽莎白面前吃了闭门羹。初相识时，达西先生就因为自己的傲慢态度招来了伊丽莎白的偏见。他不仅评论贝内特一家的姑娘“长得不错，就是太爱笑了”，甚至在舞会上怠慢伊丽莎白，说“她还行，但是并不很漂亮”。直到第二次见面，达西先生才低下他高贵的头，看到了伊丽莎白那双乌黑发亮的眼睛。

由于刻板印象的作用，伊丽莎白不仅在舞会上拒绝了和他共舞的请求，甚至拒绝了他的求婚。从伊丽莎白的角度就可以看出，达西先生的这一举动是多么唐突，又是多么的自以为是。从他们第一次见面到达西先生成为贝内特家的常客，他几乎不和伊丽莎白说话，即使发表意见，也只是应酬式的交谈。相比倾诉柔情蜜意，他在发表个人观点上表现出更大的激情。

有趣的是，达西先生将这一思维方式一直延续到爱慕难耐而向伊丽莎白求婚的那一刻。他坦承自己不喜欢贝内特太太、伊丽莎白三个年幼的妹妹和她低微的社会地位，几个月来，他的心里一直在和自己的家世、地位、社会名誉



做斗争，忍受着无尽痛苦。似乎在他看来，自己能够如此屈就地接受一位身份卑微的女子，向她提出婚姻的请求，伊丽莎白就应该感恩戴德，接受他的求婚，以回报这份恩情。

这一次，傲慢的达西先生大错特错了。伊丽莎白对达西先生的偏见已经不只是因为他傲慢的性格，而是认定他故意破坏了宾利先生和姐姐简之间的感情，而且伤害了朋友韦翰先生的友谊。不管是误会也好，事实也罢，这份偏见诚然已经根深蒂固了。

幸好，在后续的故事中，达西先生一改冷漠高傲的待人态度，热心地帮助伊丽莎白解决家里的事故，让原本藏在傲慢背后的真诚、热心和善良纷纷显露出来。自然而然地，有情人终成眷属。

《傲慢与偏见》的故事已经诞生了两百多年，作为傲慢者的代表，达西先生的形象也已经在人们心中留下了深刻的印记。可惜的是，世界上像达西先生一样自以为是、轻视他人、对别人怠慢无礼的人大有人在，但能够像他一样，在遭遇批评后知错就改的人却没有几个。

纵观各种类型的傲慢者，几乎所有人都具有非凡的才能和高尚的品德，不过，当他们走到了高峰时，难免开始恃才傲物，变得清高自傲。要么觉得周围人都是凡夫俗子，断然不可与之同流合污，要么担心自己被品行不端者连累，背上了污名。因此，傲慢者总是将自己定位为掌握真理的少数人，不是对他人疏远，就是被他人群起而攻之。

不过，傲慢者也常常表现出一种特殊的人格魅力。当他远在天边时，人们总是会被他的才华、他的品行、他的个人修养所吸引，正因为无法亲身体会，这些优点会被无限放大，成为傲慢者人格的闪光之处。一旦他来到了跟前，傲慢的态度暴露得一览无余时，原本的优点也会显得微不足道了。更多的时候，

人们会像伊丽莎白一样，对傲慢者产生根深蒂固的偏见。

实际上，世界上的优秀者非常之多，傲慢的优秀者只是其中之一而已。心理学家曾经在实验中发现，那些“上天赐予成功”的优秀者往往容易变得骄傲自大，轻视弱者，甚至希望将别人踩在脚下；相反，那些通过自己努力，后天奋进取得成功的优秀者，时常愿意成为他人向上攀爬的阶梯，催人奋进。

其中，前者的傲慢被称为骄纵的自豪感，后者的傲慢则被称为真实的自豪感。如果一个人通过努力和汗水，历经了许多波折才取得成功，就会形成真实的自豪感。因为成功并非来自天赐，而是归结于之前所有的努力和付出。这样的人容易与他人产生共情，即使面对不如自己的人，也会设身处地地为别人着想，断不会生出傲慢、自大的态度。

当一个人本身并未付出太多努力，就轻而易举获得财富、社会地位和名声时，就会更加关注自我，并且认为“我天生就应当如此”。自我膨胀之后，难免会忽略他人的感受，感觉自己好像站在高处，俯瞰平庸的众生一般。同时，这样的表现也会招来诸多的偏见。

实际上，从达西先生的贵族出身来看，他的优越感和自豪感是与生俱来的，从小便拥有了财富、名声和社会地位。因此，他觉得自己很牛也是合乎常理的思维方式。面对平庸而卑微的乡村小姐，他能够看到伊丽莎白敏锐的大脑、不人云亦云的思考已然不易。试想，如果将达西先生和伊丽莎白放在现实世界中，可能两人一辈子都是平行线，永远不会有交集。

不过，心理学家的实验也已经表明，傲慢的确让人容易产生偏见，尤其是带有骄纵的自豪感的优秀者。当骄纵的自豪感被唤起时，他们的共情能力相应地减弱，开始变得更加自我，目中无人，从而引来他人的偏见。

当真实自豪感被唤起时，则更能够体会到他人的处境和感受。这么说来，



是不是自豪感的表现方式影响了偏见的产生呢？如果达西先生提前看到了这一研究结果，会不会从一开始就收敛起自己的傲慢，带着亲切、随和的态度去了解伊丽莎白呢？

一种思维战胜另一种思维——骗子

你是否接到过各种各样的奇怪短信：“您在 × × 商场消费了 3800 元，请尽快致电还款……”“妈，我被绑架了，请往这个卡里打五万块钱。卡号……”或者直接接到陌生人的电话说：“您的父母发生交通事故，现在正在抢救，立刻汇钱过来。”

这种小打小闹的短信或电话只是骗子们最低级的行骗手段，如果再花些心思，可能形成一个剧情更离奇、结构更完整的骗局。有时候，你在一天之内会接到无数个未知电话，只要一接听，对方直接告诉你：“未来 6 个小时进行信号测试，如果您觉得不便，可以马上关机。”如果你对这一忠告不屑一顾的话，在未来的 6 个小时里就真的会接到上百个电话。终于忍无可忍的时候，你就会不耐烦地选择关机。第二天，爸妈就会打来电话问：“你身体好点没？”原来，骗子在你手机关机的这段时间，将电话打到了你爸妈那里，骗得了上万元的“手术费”。

还有另外一种骗术，通常发生在自动取款机前面。一位老伯伯拿着一张纸条，声称自己年岁太大，不会使用 ATM，请求帮忙。当你发扬乐于助人的雷锋精神，帮他站在 ATM 前取钱时，则可能被老伯伯污蔑为抢劫或者偷他的银行卡。

另外一种骗术则策划得更加周密。当你一个人站在取款机前面时，有时候会围上来两个人，老人或者小孩儿，老人站在一旁和你絮絮叨叨地聊天，说什么键盘坏掉、机器不好用之类的话，另一边的小孩儿则趁机抢走出钞口的现金。一般人的反应都是马上去追，如果你真的这样，那就证明你大错特错了。因为留下来的那个老人会拿着你的银行卡，取走你的所有积蓄。

在社会经济不断发展的时候，各路江湖骗子的骗术也开始更加精进，不仅手段变化多样，骗子的年龄范围也从原本的二三十岁的青壮年，扩充到六七十岁的老人和十几岁的小孩。所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，但凡被骗过的人都会变得异常小心，生怕二次上当。即便没有被骗过，整天观看充斥着各种骗术的社会新闻，防骗技术也应该有所提高。

可是，为什么还是有那么多人上当受骗呢？是因为他们比较傻，比较笨，还是比较贪心，想要用最小的投入获得最大的收益？亦或，从事诈骗的那些人都有精明的头脑，甚至懂得心理学的操控技术，能够控制你的思想和行动？

几乎所有人总结自己受骗经验时，都会懊恼地指责自己“不应该太贪心”、“不应该太好心”、“不应该太掉以轻心”等等。这些“不应该”正好从侧面反映了骗子的手段。骗子们利用人的贪婪欲望、善良、好奇心来诈骗，其中最经典的骗术莫过于街头上的“猜牌游戏”。

街边常有一些人，三三两两地聚在一起，兴致勃勃地玩一种猜牌的游戏。参与者只要从不断洗牌、切牌的三张牌中找到指定好的一张，就算是赢了。看似简单的游戏规则，别人都能从中赢钱，当你参与的时候却从来找不到那张牌。哪怕是洗牌过程中一直用眼睛盯着看，猜出来的还是错。于是，你不得不一边感叹自己运气差，一边拿出现金赔给庄家。



只要你稍微研究一下，就会觉得那是一种非常低级的作弊手段，任何人只要稍加练习，就可以在众人面前蒙混过关。有人不免感慨：“庄家竟然用如此拙劣的手段骗我，简直是侮辱我的智商。”就像最初级的扑克魔术一样，即使号称第一智商的人也可能被骗得像个傻瓜，因为这种把戏的关键并不在于技术的好坏，而是巧妙地利用了人类的心理。

就像曾经一个非常流行的游戏一样，骗子们不过是巧妙地利用了误导技术，将你的注意力转移到他所期望的地方。在日本，如果有人让你连续说十遍“大吊灯”，然后突然用非常快的语速提问：吃毒苹果的童话故事叫什么？许多人都会张口就答“灰姑娘”，因为“灰姑娘”和“大吊灯”的日语发音非常相似。

心理学上，这种心理过程被称为“事前激活”。一个人在连续说出某一个词汇时，头脑中会联想出与之意义相近或者发音相近的其他词语。同理，当一个人考虑一个问题、一件事时，也会启用这种心理机制。骗子们正是懂得控制这一心理过程，才屡屡行骗得手的。

如今，即使上门兜售产品的推销员，也不会直接问“我们公司新出了一款产品，您需要吗？”这样的问题，如果对方答“不需要”，这次推销就会瞬间走向失败。因此，推销员都会从日常的寒暄开始，“先生，对不起，请问……”或者“您好，占用您几分钟时间，能不能征询一下您的意见……”一旦有人停下脚步，听他一点点地引导，就可能迈入一个非常大的陷阱里。

1966年，美国心理学家乔纳森·弗里德曼曾经用实验证明这种做法的可行性。弗里德曼找到了72名家庭主妇充当被试，随后将她们分成两组进行实验。研究人员以调查生活消费的名义敲开主妇家的门，然后询问有关问题。

第一组研究人员直接到主妇家里，询问家具、厨房和生活用品的情况。

对于向来珍视个人隐私的美国人来说，直截了当地询问这种问题是非常不礼貌的，结果只有 22% 的主妇同意接受调查。第二组研究人员则采用了迂回战术，首先，他们通过电话询问了家庭用品的情况，三天后，再去电话询问是否可以上门调查，结果有 53% 的主妇愿意接受调查。

为什么同样的调查内容，结果却有如此大的差距呢？心理学家解释说，这正是事前激活效应在起作用。一个小小的请求，非常容易被对方接受，当被骗者对骗子产生了信任之后，即使骗子继续提出麻烦一点的要求，被骗者也会欣然允诺。某种程度上，这是一种得寸进尺的做法，不过非常有效。

这样说来，骗子好像并非社会上无所事事的平庸之辈，而是颇有头脑，甚至掌握心理学规律的聪明人呢。对于这一点，骗子本身似乎比他人更清楚。大多数骗子都会因为这一点而自我感觉良好，并且觉得自己比普通人聪明，至少比那些上当者聪明。

一项由美国多所高校合作进行的项目“骗子是怎样看待自己的行为”证明，大多数骗子都没有觉得自己的行为有什么不妥，就像不想挂科而采用作弊手段通过考试的大学生一样，他们非但不会为此感到羞愧，甚至觉得自己比其他人收获了更多。

研究人员曾经询问作为被试的骗子，正在欺骗别人的时候，会有什么样的感觉？通过欺骗的手段得到金钱，或者达到目标后，心里又有什么感觉？结果，大多数人都承认，在骗人的过程中心里的确不太好受，可是事情过去，达到了预定的目标之后，又会觉得非常开心，有一种成就感。

有的骗子甚至通过对比被骗者的身份来炫耀自己的能力。“我今天骗了个公务员，还是个科长呢！”“博士又怎样，还不是败在我的手里！”通过欺骗的手段往往能让一些内心压抑、自卑的人获得心理上的兴奋和喜悦。这种情



绪的愉悦度远远超过欺骗本身带来的罪恶感。所以，才有那么多人以身犯险，不断卷入大型的金融诈骗之中。

爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式

朋友在微博上大吐苦水，连续发表了三个状态说“工作做到快要爆肝，不离职就是个死”，害得一群人围着他问到底病情如何。一位连续加班两个星期的IT程序员抽到了一张“熬夜、操劳又沮丧，爆肝指数100分”的塔罗牌，顿时觉得身心压力好大，好像身上背负着千万斤的重担一样。

当五月天大声唱着“夜店爆肝，夜唱爆肝，狂热狂舞狂欢，我怕闷不怕爆肝”，年轻人也开始彻夜上网、唱歌、打牌，平时尽情玩乐，期末考前熬夜苦读，月底考核前黑着眼圈做报表的生活。于是，“爆肝”成为年轻人熬夜、操劳、夜游和玩乐的代名词，毕竟，年轻人最大的本钱就是肝脏强壮。

不过，夜夜爆肝的生活也不是那么好过的。对于每个月需要拼业绩的上班族来说，每天对着电脑工作，肝脏时常处在超负荷的状态，时不时地加班、应酬必然导致熬夜、睡眠不足、身体疲惫。当媒体上纷纷发表《爆肝指数调查》、《爆肝企业排名》的新闻时，平时工作时间超长，经常熬夜加班的上班族都会问自己一声：我的肝没问题吧？受到传统思想影响的年轻人一定都记得上一辈的老话：不要熬夜，对肝不好！

随之引发的现象就是，年纪轻轻的姑娘、小伙子满脸愁容地走进医院的内科门诊，要求医生给他抽血，检查肝功能。当检查结果表明，患者的肝脏一切正常时，竟然还有人疑惑地表示：“明明每天都很疲倦，肝脏一定会出问题

的呀，怎么可能是正常的？”

这种想法来自人们对肝脏的不了解，还有社会舆论对于“爆肝”这一说法的误传。在网络上，“爆肝”成为彻夜上网、长时间工作、过度劳累的代名词，用来形容人的疲惫程度，好像肝脏要爆炸了一样。这种说法来自电视广告的误导，因为在医学上，根本就没有“爆肝”这个名词。那些因为过度劳累而猝死的年轻人，也都不是肝脏出了问题，而是死于心脑血管疾病。

受中医思想的影响，当身体出现不适时，国人就习惯性地认定是五脏出了问题，比如胸闷就说是心脏不好，咳嗽可能就是肺炎，胃痛就是胃炎，大腿水肿是肾脏的问题……同理，当人觉得劳累、疲倦时，第一个就想到了沉默的肝脏。

其实，就算人感到压力大，身心疲惫，肝脏也不会有感觉的。因为肝脏根本没有神经，压根无法知觉到身体的状态。如果肝脏真的出现问题，甚至“爆肝”，证明肝脏的问题已经非常严重了，不是肝硬化晚期，就是肝癌晚期。

肝脏这个器官唯一能和“爆肝”扯上一点关系的就是“猛爆性肝炎”了，而实际上，这两者却完全不是一回事。患上猛爆性肝炎的人会发生严重的肝脏机能丧失，肝脏细胞大量坏死，继而导致肝衰竭。这是一种非常严重的肝病，死亡率也比较高。不过，仅仅是加班、熬夜、彻夜上网尚不足以让肝脏真的爆掉。

中医常说，熬夜、心情烦躁容易导致肝火旺盛，不过，中医所说的肝和西医所说的肝并不是一个概念，中医更多的是从养生的概念上阐述肝脏护理的方法。中医经络理论讲，每天的凌晨一点到三点是肝经最旺的时候，肝脏在这一阶段活动能力最强，也是肝脏排毒的最佳时间。如果经常熬夜，会使得肝脏得不到休息，“长期熬夜等于慢性自杀”的说法虽有点夸张，但熬夜导致肝脏缺氧、受损却是事实。



当阿信抱着吉他高声唱着“谁怕爆肝，谁管爆肝，好样好胆好骇，好爽又好勇敢”时，年轻人千万不要被这种激情澎湃的歌词给忽悠了。生活中，过度的熬夜和疲劳并不是开玩笑的事，即使不会“爆肝”，每年 55 万的猝死人数也足以让人心悸。

根据 2012 年的一项调查，全国每天有 1000 多人死于过度劳累，死者多是中年人和青年人，死因大多是熬夜、加班、过度劳累和巨大的压力导致心脏衰竭。和身体上的疲惫不同，心理上的疲惫往往被人忽视，在无形中影响更持久。

连续加三天班，可能睡上一整天就可以休整过来，心理上的疲劳却没有那么容易恢复。如果因为工作任务太重、心理压力过大而导致情绪压抑、精神不振，甚至出现神经衰弱的症状，即使身体上休整好了，疲惫的状态依然存在。

如今，每个中国的年轻人都在拼命地工作，努力追求社会价值和个人理想，因此，身心上的疲惫也成为所有年轻人遭遇的问题。相比之下，日本的年轻人看起来却没有那么着急，那么迫切地想要实现某种目标，甚至可以说，他们有些懒懒散散、不思进取、不求上进。

2013 年初，雅虎日本网站曾经做过一次调查，在四万多人的调查对象中，有 57% 的人不想当官，同时，日本国内也调查了有三年工作经验的公司职员，其中有 37.4% 的人不想被提拔。这一现象和日本对年轻人的“温室培育”有关，排除社会大背景的影响，每个人“不思进取”的理由又各有特点。

有的职员说，工作是为了自己而不是为了他人，即使工资不高，职位不高，工作高兴就好；有的职员则害怕公司同仁的嫉妒，而宁愿守在原来的位置上。也有人算了一笔比较清晰的经济账：如果职位的提升随之而来的是工作任务的

繁重，增长的薪水刚拿到手就送给了医院，还不如停留在轻松的岗位上，让生活轻松一点。

一个需要通过个人奋斗才能实现富裕的社会，尚且不能和工薪阶层已经享有富裕生活的社会相比。由此一来，年轻人需要面对的竞争、压力和疲惫状态就会比较严峻。不过，疲惫的年轻人也要试着带着除了升职、赚钱之外的目的来工作，有时候，生活的质量和自身存在的价值要比一份薪资丰厚，但是辛苦又无趣的工作更值得考虑。

心灵强健日记——服从与反抗

所谓服从，心理学是这样定义的：主体在特定社会情境中，通过对客体提供的社会信息的概括、判断和推理，为寻求奖赏或免受惩罚而产生的与客体一致的行为或态度。很显然，“寻求奖赏”和“免受惩罚”成为人们定义“服从”时的关键点，也就是说，服从完全来自外界的影响，而不是出自主观意愿。服从的行为一般发生在两种情况之下，一是对法令、政策和组织规范的服从；另一种是对权威人物的服从。

心理学上还有一个和服从雷同的概念——遵从。遵从和服从有着相似之处，但又是完全不同的逻辑概念。同意社会要求、群体规范或者他人意见，没有心理矛盾，完全是出于自愿的行为和态度，可以定义为遵从。

举个例子说，假如你被黑社会用刀逼着去抢劫银行，你本身是不愿意的，但是为了活命不得已而为之，可见你只是服从了他人的要求，而不是加入了黑社会。另外一种情景，学生愿意跟随老师学习知识，并且因为老师是学科上的



权威而愿意接受老师的意见、听取老师的指导。学生对老师权威的信仰则属于遵从，而不是服从。

一个人在成长的初期，无论是家庭教育还是学校教育，都在培养孩子的道德品质和服从行为。教育的方式可以为通过神话故事，通过行为习惯的养成，也可能通过和权威人士的直接冲撞，比如父母和老师。同时，社会文化也会形成一种气氛，要求每一个个体都要服从权威。否则的话，可能付出沉重的代价。

西方文化中，一度统治社会意识形态的宗教负责训练社会大众的服从行为，宗教故事就自然而然地成为教育人们服从权威的样板。在传说故事中，路西法曾经是上帝身边的宠儿，是最美、最有权势的天使，同时，他还是希腊神话中代表光明的“晨曦之星”。然而，当上帝要求路西法向上帝之子亚当下跪时，他提出了反对意见。

路西法认为，即使亚当是神之子，他终究是一个凡人，作为天使，他在亚当没有诞生之前就已经存在了，没有理由跪拜从泥土而来的人类。路西法的想法惹恼了上帝，一怒之下，上帝将路西法和其他有着同样想法的天使定罪，宣布他们触犯了骄傲和反抗权威两项罪状。

随后，上帝派遣了服从他的天使，试图以武力征服路西法这些叛徒。结果，路西法落败，从天使堕落为魔鬼撒旦，其他天使也跟随他从天堂堕落到地狱。不久后，撒旦用行动证明，上帝要求天使们给予尊重的人类也不是完美的：一条蛇的蛊惑就可以让人类背弃承诺。

实际上，那条蛇正是撒旦伪装而成，他潜伏到自由完美的伊甸园中，诱惑夏娃吃掉来自智慧树上的果实，还叫来亚当和她一起品尝。上帝为了惩罚亚当和夏娃，将他们逐出了伊甸园，并施以诅咒：亚当要依靠辛勤的劳作才能获得果腹的食物，夏娃要经历生育之痛，他们将失去一切优越的特权，经受人世

间的各种痛苦。

更可怕的是，作为人类的始祖，他们给世代代的子孙留下了永恒的罪孽。每一个新生儿的出生，都是带着原罪的人类，从出生的那一刻起，他就是被诅咒的，穷其一生都要向上帝忏悔，以求洗脱身上的罪孽。

这则故事讲述了这样一个道理：任何人都要服从权威，否则的话，就会导致可怕的后果，受到无尽的惩罚。类似的神话和寓言故事随着文化的传承一代代地流传到今天，所有人都形成了一个内心的准则：服从权威。于是，人类就认定了社会上的各种权威——父母、老师、神父、政客以及科学领域的专业人士。

中国的教育系统也倾向给孩子服从权威的训练，和西方不同的是，中国并不是依靠宗教故事，而是更实际的道德标准。忠和孝一直是社会文化倡导的两个重要标准，忠表现为对统治阶级的服从，孝表现为对家庭伦理的服从，通常都是家族中的长者或者父亲。

在孔子的思想中，他更看重孝而不是忠。在孝的方面，孔子主张人应该无条件地服从父母。孝者，劝谏父母而不被认可，依然要敬重父母，不得忤逆父母，即使生活忧劳，亦不得怨恨父母。这种思想导致了古代的家庭实行家长制，由处在支配地位的男子掌控大权，其他人都要无条件地服从。

在教育体系中，虽然道德和权威同时存在，但是教育场所似乎更看重规范、规则的执行，而不是学生道德的培养。在老师面前，学生不得挑战、抱怨，反抗行为更加成为教育者重点关注的对象。可是，书本中的道德并没有告知学生如何判断正义与非正义之间的区别，以至于，当学生面对非正义的权威时，常常显得麻木不仁，甚至选择听取权威的论断，放弃道德的约束。

飞机航行中就曾经出现过绝对服从权威而导致灾难的例子。曾经有一架



飞机因为降落前的下降角度太大，导致飞机偏离了原本的跑道，最后飞机坠毁，机上无一人幸免。在事后的调查中，机舱的录音提供了一条重要的线索——当副机长察觉到飞机降落前的高度偏高时，他只是小心地提醒机长说“是否要一直维持这个高度”，即使在飞机坠毁之前，副机长依然服从机长的判断，毕恭毕敬地回答机长的问题。

当然，除了特定情境下的绝对服从，大多数人倾向于用逆反的态度来对待权威。就像青少年期的孩子会反抗父母的教导、老师的约束一样，有时候，人们并不是真的反抗权威的约束，而是为了表达自身的态度。某种程度上，这种逆反更像是为了反叛而反叛。

逛商店的时候，如果导购员说：“按照顺时针方向挑选比较好”，偏偏有人反着来，即使他本来已经预计按照顺时针的方向走；如果旁观者给正在下棋的人指出下一步应该怎么走，他偏偏不会相信，反而走到其他位置上；即使专业的医生，当听到病人说“我胃疼，给我开点斯达舒吧”，哪怕医生也有同样的看法，他也会开一盒胃舒平，并托词说：“这个对胃粘膜的刺激性更小。”

一位心理学家就曾在他的著作前言中附注“请不要先读第八章第五节的故事”。根据读者的反馈，大多数人都会采取相反的做法，甚至还没看完前言，就直接跳到第八章，看看第五节里到底藏着什么内容。

对于权威的反抗并不是只有小孩子或者青少年才有，即使人到了成熟的年纪，依然会在心理上反抗。只不过，考虑到更复杂的情况，成年人的反抗心理并不会明显表露为针对特定对象的行为。那些对官方宣传不认同，对先进人物、道德榜样表示怀疑，对某一新政策持消极态度的人，往往都是成人世界里的反叛者。

第六章

与你同在的日子——隐匿的个人成长

20年前，你是爸妈的孩子，20年后，你是孩子的爸妈；20年前，你梦想着离家出走，20年后，你渴望有个温暖的家；20年前，觉得自己很伟大，很了不起，扬言要改变社会，20年后，才发现自己不过是个普通人，已然被社会所改变。可是不要忘了，成长中的一切都不是虚无。





你其实不懂孩子——情绪的发展

就像成年人一样，婴儿和小孩子也能够体验到不同的情绪。在人类和动物身上，存在着一种跨文化的基本情绪，比如愉快、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶等。如果你能看到猩猩愤怒的表情，就会惊奇地发现，它的面部肌肉走向竟然和人类有着惊人的相似之处。

对于一个6个月大的婴儿来说，他的情绪尚处在基本情绪阶段，也就是说，婴儿具有的情绪，在高等的哺乳动物身上同样可以找到。随着年龄的增长，婴儿与父母、其他家庭成员之间的互动变得频繁，才会出现同情、嫉妒、尴尬等次级情绪。

婴儿具有了这些情绪，不代表他能够充分运用它们，当婴儿想要和外界沟通时，首选的还是微笑和哭泣两种方式，这也是人类最早的情绪交流方式。对于尚不知道语言为何物的婴儿来说，哭泣常常是他表达饥饿、愤怒和疼痛的最好方式。

心理学家曾经观察过大量哭泣中的婴儿，总结出婴儿哭泣时想要表达的情绪。其中，基本的哭泣会遵循一个固定的模式，比如哭一阵儿，安静一段时间，打一会儿隔，再安静一段时间，然后继续下一轮的哭泣。听起来，婴儿的

大脑里好像有一个设置好的程序，哭泣以一段固定的时间进行循环，直到父母为其提供食物为止。实际上，这种哭泣形式真的被看作是婴儿在表达饥饿。

如果婴儿感受到痛苦，哭泣通常都会在一个较高音调的叫声后开始，接着是哽咽，就像是瞬间而至的暴风雨，在毫无预兆的情况下横扫晴空，不过，暴风雨来得快也去得快，当痛苦解除了，哭泣便会戛然而止。

针对如何应对婴儿哭泣这一现象，不同学派的专家有着各自的看法。许多年前，行为主义学派心理学家华生曾经说过，父母在回应婴儿哭泣行为的同时，并没有起到安慰的作用，反而强化了婴儿的行为，使得哭泣的频率更高。此后，同样作为行为主义学派的格维尔茨也提出了类似的看法。

2012年，一项来自澳大利亚的研究发现，华生和格维尔茨的想法确有一定道理。当婴儿哭闹的时候，父母不要马上安慰，而是先让他哭一阵儿，这样的话，婴儿能够睡得更久，睡眠质量也更高。

研究人员还建议，最好用延迟安慰时间的方法控制婴儿的哭泣，比如，第一次放任哭泣是一分钟，第二次是两分钟，第三次五分钟……慢慢地，直到婴儿自己停止哭泣。当然，对于大多数父母，尤其是初为人父母的年轻人来说，看着婴儿哭简直是一种煎熬。

持反对观点的心理学家也从这一点上找到了反驳的理由。在婴儿出生后的第一年里，是婴儿和父母建立信任感和依恋关系的重要时间，如果父母不在第一时间安慰婴儿的话，可能影响父母和婴儿之间的情感连接，当婴儿进入童年期，容易出现问题行为。

这一点，墨尔本大学的研究人员也考虑到了。研究人员跟踪调查了被试婴儿童年期的情况。在一组家庭用“延迟安慰”的方法照顾婴儿，另一组家庭按照正常方法照顾婴儿的情况下，当婴儿长到6岁时，研究人员先后对其进行



了行为、睡眠、亲子关系等诸多方面的测试，结果显示，“延迟安慰”的儿童出现问题行为的比率要低于正常照顾的儿童。

如果按照时间计算，一天之内婴儿除了睡眠之外，并没有太多时间用来哭泣，大多数时候，他们更喜欢躺在摇篮里微笑着观察这个新奇的世界。当婴儿吃饱喝足了，尿布换干净了，就会露出微笑，有时候还会在睡梦中微笑。婴儿出生的一个月内，经常会出现睡梦中的微笑，这种微笑主要来自婴儿自身的状态，属于非条件反射，和外界环境的刺激没有关系。

婴儿2个月大时，就会由外界的环境刺激引发微笑。不管是妈妈的脸、声音，还是人脸图案，都能引发婴儿的笑容。随后，婴儿的笑容会从简单地张开嘴角发展到牵动整个脸部的肌肉，对人脸、移动的玩具、窗帘等做出露齿笑的表情。这时候，妈妈和婴儿之间的互动就变得非常重要。

当婴儿长到6个月到8个月时，开始表现出对陌生人的恐惧。恐惧的情绪并不是针对所有陌生人，根据当时情景的不同，婴儿也会产生不同的反应。一般情况下，婴儿不会恐惧在自己家里出现的陌生人，如果将其放置在陌生的环境中，恐惧的情绪就会非常强烈。此外，妈妈在一旁陪伴，也会降低婴儿对陌生人的恐惧。

这时候，妈妈最好不要将婴儿留在陌生的地方，也不要交给别人。如果确实难以分身，尽量停留在婴儿的视野之内，否则的话，婴儿不得不面对单独留下的压力，和妈妈之间的分离焦虑也会变得更加严重。

在一项跨文化的分离焦虑研究中，美国婴儿在15个月大的时候分离焦虑最为严重；以色列的婴儿在12个月左右；危地马拉的印第安婴儿则在14个月左右。虽然不同地区表现出分离焦虑的婴儿比率不同，但是年龄都稳定在15个月左右。

婴儿 15 个月的时候，恰好妈妈结束产假，需要重新返回工作岗位，因此，婴儿需要面对断乳、分床、母亲“消失”等多种局面，焦虑状态也达到了出生后的最高水平。这时候，有的妈妈会选择“突然消失”的方式，摆脱婴儿哭闹的局面，这种做法的确有效，却可能导致婴儿的依恋需要无法满足，如果分离焦虑非常严重，还可能影响日后的行为。有统计显示，青少年期出现焦虑症的人，往往可以追溯到婴儿期的分离焦虑。

美国的儿童精神病学家弗雷伯格说过：“我们几乎不记得出生后前三年的经历，当我们试图进入一个儿童的世界时，我们是一群遗忘了那里的风景、不再会说当地话的人。”诚然，因为人类的记忆从三岁开始，没有人记得自己婴儿时的样子，不过，婴儿时期的家庭环境、父母关爱的程度和婴儿的情绪发展却可能决定未来几十年的行为。

当婴儿哭泣时，有三分之一的原因是由于饥饿和身体的不适，三分之二的原因是感到孤独、寂寞，需要人陪伴。做过父母的人都知道，当婴儿一两个月大时，即使吃饱了也会哭泣，只要妈妈坐在身边，哭声马上就停止了。如果这种心理上的需要没有得到满足，婴儿与父母之间的依恋就会消失，从而导致其成年后形成冷漠、被动、孤独、自卑等人格。

亲密关系的未来式——依恋与回避

自从著名的心理学家哈洛在实验中发现恒河猴的依恋行为之后，依恋在人类的情感世界中也得到了更多的重视。可以说，一个人从摇篮到坟墓的全部人生都有依恋行为存在，而且，这种依恋从出生那天开始，就在和养育者的亲



密互动中逐渐形成。特定的依恋类型会左右人们在亲密关系中的行为，从而影响人的交友、恋爱和婚姻。

上文中已经讲过，如果父母能够通过恰当的方式处理婴儿的恐惧和分离焦虑，婴儿与父母之间就会形成良好的依恋关系。婴儿害怕时，得到了父母的安慰和支持，婴儿就能学会信任；当婴儿哭泣时，父母的陪伴让他获得了安全感，他就会知道，有父母存在的空间是一个安全、温暖的世界，他可以在任何时候寻求帮助。同时，婴儿也能够以父母存在的空间为出发点，勇敢地探索周围的世界。

可是，如果父母在婴儿哭泣、害怕的时候缺席，或者带着冷漠的态度拒绝，袖手旁观，婴儿就会觉得自己生活的空间不是一个安全的地方，即使父母在身边，也无法为他提供保护。在多次的互动中，婴儿不再渴望依赖父母，同时也失去了探索世界的信心，这就意味着，他将带着没有亲密关系的童年记忆进入成年期。在未来的人生中，在面临任何问题时，无论是工作上还是生活上的，他都会被内心的不安全感所困扰。

一个人在人生初期未能与父母形成亲密的依恋关系，进入成年期后，当面对更宽广的外部世界时，他就不会允许自己信赖他人，只要有事情发生，他都会预想出最糟糕的情况，并且按照假设的前提采取行动。面对情感问题时，他不会轻易地让别人走入自己的内心，更不会轻易将全部情感呈现给他人。在他自己看来，这不过是一种自我保护的方法，实际上，这种做法却最容易切断通往幸福的道路。

在人际交往的模式中，这种类型属于回避型。在一项社会调查中，有 25% 的成年人属于回避型。在另外一项针对婴儿和儿童的调查中，所得结果竟然非常相似。也就是说，一个人在人际交往中属于什么类型，在最早的婴儿阶段已

经有了答案。

当儿童与父母分离时，有的孩子非常适应，没有任何的哭闹行为，因为他知道，父母只是离开一会儿，马上就会回来。有的孩子则大哭大闹，即使有其他亲人在身边也不行。另外一种孩子则表现得比较特别，当父母离开后，他不会哭闹，但会马上陷入恐慌，害怕被父母抛弃，甚至在想象中以为父母已经去了很远的地方，再也不要他了。当父母回来时，他则采取报复的手段来表达这种恐惧，这种情况则属于人际交往中的回避型。

回避型的孩子相信自己不被父母喜欢，而且不被任何人喜欢。成年后的人际交往中，常常显得不够亲近，别人会觉得这种人态度冷漠，不易亲近。回避型的人本身则只是害怕亲近的关系，一旦和他人关系亲密，他会显得不知所措。即使对于工作，回避型的人也始终处在预热的阶段，一旦亲近期一到，马上渴望换到新鲜的岗位上。与父母之间回避型的互动关系导致这种人在人生中对任何事件都采用逃离、回避的态度。

如同童年期的表现一样，回避型的人否认自己的情感需要，缺乏对生活的兴趣和追求，对待他人的态度也是冷漠，甚至是冷酷的。事实上，并非他们真的不需要亲密关系，而是在生命初期试图与父母建立亲密关系时遭遇了失败，导致他从小就不曾体验过亲密关系。另一方面，回避型的人又总是显得很独立，即使是女性也是如此，能够独当一面地应对生活中的一切问题，富有耐心和战斗力。因此，他们往往在事业上很成功，但是婚姻很不幸。

在影视作品中有许多独行侠的角色，他们独自一人，闯荡天下，无牵无挂。所有的独行侠都像是个自由的精灵，不需要依赖家人和恋人，只需要高尚的行为规范和伟大理想就可以存活了。实际上，这不过是回避型人的心理防御机制罢了。



即使是完全回避型的人，也有一定的依恋系统，只不过，回避型的人喜欢忙于解决各种不同的问题，而故意忽略掉自己对情感的需要。有研究发现，当回避型人的生活中发生了重大的变故时，比如离婚、亲人死亡、身体疾病等，坚硬的心理防线就会濒临崩溃，回避型的人则会表现出焦虑矛盾型的样子。

如果让安全型、焦虑矛盾型和回避型的人分别讲述他们和家人相处的情景，安全型的人会讲述家庭是如何温暖、父母如何恩爱、兄弟姐妹之间如何互相照顾；焦虑矛盾型的人从来不会讲述父母之间互相支持、鼓励或者父母鼓励自己的事情；回避型的人则一口咬定，自己是父母不幸婚姻的受害者，是父母的错误造就了自己的不幸福。

正因如此，回避型的人甚少能够享受亲密关系或者婚姻。始终怀疑他人的回避型的人总是害怕自己投入太多，更不可能不顾一切地深爱他人。在回避型的人看来，爱情电影、言情小说里的爱情故事根本不可能在现实中发生，那种灰姑娘和白马王子的爱情更加不可能长久。奇怪的是，回避型的另一个极端竟然是没完没了地恋爱。然而，一次次的恋爱之后，他们都会很沮丧地承认，从来没有真正爱过。

在和配偶的互动中，回避型的人总是有意无意地跟对方保持距离，一旦觉得自己的“秘密花园”即将被侵犯，就采取退缩、闪躲的态度。当然，出于对亲密关系的需要，他们不会无限制地疏远，而是在感到即将失去对方时，选择重新接近。在安全型的人看来，这种人总是若即若离，变幻莫测，不知道他的真实感受，也无处探寻，相处起来特别辛苦。

一项来自美国的调查结果显示，安全型的爱情能够维持十年以上，焦虑矛盾型的爱情通常少于五年，回避型的爱情不会超过六年。有人不禁感叹，难道仅仅因为一个不快乐的童年，就会像中了诅咒一样，要赔上一辈子的幸福吗？

真实情况或许并没有想象中那么糟糕。一个人的童年已然是固定不变的了，但是人际交往类型却可能根据环境的变化而改变。如果回避型的人处在一个充满关心和信任的环境中，人际交往的状态就会随之发生变化。即使是一个在感情中屡战屡败，早已不愿意相信别人的回避型的人，只要肯承认自己仍然需要爱和关心，仍然想要一段稳定的、持久的人际关系，回避型的心理依恋也会慢慢倾斜到安全型。

今夜无人入眠——失眠症

你是否有过这样的经历，午夜时分，躺在床上辗转反侧，久久不能入眠，而且，越是逼迫自己说“我要睡觉，我要睡觉”，意识反而越清醒。如此这般折腾到凌晨，干脆起来做点事情，看书或者玩手机，几个小时过后，眼看天边泛起了鱼肚白，才勉强带着昏昏沉沉的大脑进入梦乡。此时凌晨五点，距离起床上班还有两个小时。

失眠，是所有人都不希望的，但是每每不能如人所愿，偏偏最不希望发生的事情总会发生在自己身上。与其整夜带着沮丧的心情和失眠作战，不如先来和失眠打个招呼，所谓“知己知彼，百战百胜”，如果每个失眠的人都了解失眠并清楚自己失眠的原因，失眠也不会那么可怕了。

所谓失眠（sleeplessness），指的是睡眠失常。基本表现是入睡困难，睡眠断断续续不连贯，过早醒来，且醒后不能再继续睡，白天时有头昏脑涨、全身乏力的倦怠感觉。根据失眠时间的长短，可以分为暂时失眠、短期失眠和长期失眠。



由于情绪兴奋、精神紧张或者跨国时差引起的暂时失眠一般都能够自行调节；而重大会议、考试、升迁、外出旅行所带来的兴奋感往往被看作是有趣的体验，即使夜晚失眠，大多数人也不会惊慌，当兴奋或者紧张的感觉变淡，失眠也会不治而愈。

短期失眠一般会持续几天，最长的可能达到三周。这种情况，多是由于生活中发生了重要的事件，比如身体患上严重的疾病、遭遇了事业失败等原因。情况严重的话，往往无法通过自我调节解决，需要寻求心理医生的帮助。

长期失眠一般指失眠时间长达数年，这种情况主要出现在抑郁症患者身上。作为抑郁症早期突出的一个症状，失眠情况已经成为诊断的一个依据。抑郁症患者起初是比平时起床时间早醒两三个小时，醒来之后不能再入睡。随后，患者开始出现入睡困难、多梦症状，严重时每晚只能睡一两个小时，甚至通宵不眠。对于抑郁症患者来说，安眠药等镇定类药物常常无效。

除了抑郁症这类严重的心理疾病外，一些简单的心理因素、生活习惯、心境状态也可以诱发失眠。最典型的就是害怕失眠。就像开篇提到的一样，越是告诉自己要快点睡着，意识就越来越清醒。实际上，这是大脑皮层兴奋和抑制相抗衡的过程。睡眠原本是一个大脑神经活动受到抑制的过程，可是，不断重复的“我要睡觉，我要睡觉”却使得神经活动变得兴奋。相当于，正是强迫入睡的想法导致了彻夜无眠。此外，如果白天发生了过失事件或者第二天有重要的事情要做，如赶火车、飞机、等待工作评定的结果等，使得大脑神经始终处在某种情绪的活跃状态，也不太容易入睡。

当然，也有人因为无知，将梦境看作是有害的事物，因为害怕做梦而不愿入睡，甚至认为多梦就是睡眠质量差的表现。这种错误的观念使人处在一种焦虑的状态，自然会影响睡眠的质量。心理学的研究已经证明，做梦不过是一

种正常的心理现象，是大脑活动方式的一种。梦本身是无害的，反而是“梦有害”的想法可能害人失眠。

长期紧张、高负荷地工作也可能成为诱发失眠的原因。对于那些工作节奏较快，需要承受较大身心压力的上班族来说，长期面对电脑，每天伏案工作，大脑时时刻刻都在处理大量的工作任务，神经系统就难以按照正常程序进行修复和更新，即使到了入睡的时间，大脑依然处在高度紧张的状态。时间久了，大脑就会形成习惯，即使到了该睡觉的时间，睡眠也久久不至。

2002年，一项来自美国芝加哥大学的研究将孤独感和睡眠质量进行了对比，结果发现平常生活中感到孤独的人容易失眠，睡眠中还会出现时睡时醒的情况。可见，孤独感不仅使人感到不快，还可能危害健康。研究人员对感到孤独和没有感到孤独的人进行了跟踪调查，要求被试每天记录睡眠中断和持续的次数，并且记录他们的血压和睡眠模式。

在没有感到孤独的被试中，研究人员发现，一旦他们感到孤独或者社交孤立，睡眠就会出现中断。领导这项研究的库里那教授说，越是感到孤独的人在睡眠时越容易醒来，他们在夜里辗转反侧，睡眠时断时续。这项研究未能证实孤独感和失眠之间的直接因果关系，但是足以说明，人的孤独感和健康不佳存在一定的联系。

2012年的一项小型研究发现了除了心理因素、生活习惯和心境状态之外的另一失眠原因——呼吸不顺。研究人员发现，虽然压力、上厕所、思维活跃或者身体上的疼痛可能导致失眠，但是甚少有人注意到，睡眠时由于气道变窄，导致氧气的摄入量骤然下降，也会导致失眠。

有的失眠症患者每天晚上要醒来十几次甚至几十次，其中有90%是因为短暂的呼吸不顺畅导致的。研究人员在被试身上连接了皮肤传感器，当被试入



睡时，可以在电脑上跟踪他们的脑电波和呼吸情况。结果发现，当被试在睡梦中苏醒时，脑电波会瞬间转到清醒状态，氧气摄取量也会低于正常值。

这一发现改变了人们传统的观念——失眠是来自心理因素的一种疾病。实际上，在长期的治疗和研究中，很多人忽视了呼吸问题对睡眠的影响。如果这一研究结果能够引起重视，有可能改变医疗领域对失眠者的治疗方式。当然，由于这项研究的样本较小，且没有按照严格的实验要求设置对照组，呼吸问题和睡眠之间的关系还需要进一步的探讨。

医生对待失眠症患者的传统做法是开一些养心安神的药物，并提醒患者注意睡眠习惯和生活规律。此外，患者本身也会在民间寻找一些偏方，比如穴位按摩、用药物敷在肚脐上和练习太极拳等。在众多的药物和修生方法中，改变生活习惯是改善睡眠行之有效的方法之一。

每天有规律地生活，即使不能严格地按照时间表执行，至少可以在一定的时间范围内入睡和起床。而且，午睡时间不宜过长，打个盹便可，如果午睡占去一两个小时，夜晚入睡仍然是一个困难的问题。睡前放松，不要进行激烈的运动，可以阅读轻松的书籍，最好不是恐怖小说或者侦探类的故事。必要时，可以配合吃一点安眠药，但是必须在医嘱情况下配药和服用。

“木有工作状态”——选择生活

上班的时候昏昏欲睡，没有任何激情，什么事情都不想做；除了上司交代需要限时完成的工作之外，其他工作总是要拖到最后期限才去做；上班时候想的是什么时候下班，周一想的是怎么还不到周五；工作时的专注状态远比不上

个月差，和去年更是没法比，当年初进企业时的雄心壮志也被抛到脑后去了；每天做梦中一个五百万大奖，然后就可以辞掉工作，重获自由，哪怕天天在家宅着也开心……

如此种种的内心状态，网络上统称为“木有工作状态”。心理学上并没有特定的解释来说明“木有工作状态”的含义，倒是有一个相对应的专业术语——职业倦怠。所谓职业倦怠，指的是一个人长期地从事某一种职业，就会在日复一日的机械工作中产生一种疲惫、厌倦的心理，对工作提不起兴致，只能依靠惯性来工作。

加拿大心理学家克丽丝汀·马斯勒将处在这种状态的人称作“企业睡人”，根据近年来的职业调查显示，年轻人出现职业倦怠的开始时间越来越早，“企业睡人”的年纪也变得越来越小，在进入工作岗位不到三年的大学毕业生中，有人从工作半年起就开始“木有工作状态”了。

这种没有工作状态，甚至不想工作的情况并不仅限于长假过后，而是代表一种厌倦工作的普遍情绪。虽然在一些短假、长假过后，上班族出现头晕目眩、精神不振、难以面对工作等的严重情况，但厌倦情绪的根本原因还是每日无穷无尽的工作，是一周五天、每天朝九晚五的机械化生活。

对于那些“每个月要供房”、“明年想要买辆车”、“下个假期要去欧洲旅行”的人来说，现实的需要远比内心的真实想法更重要，尽管大脑僵硬，停止运转，甚至有千万个理由能够抛下工作，一走了之，为了生活的需要，甚至说是生存的需要，“不想工作”也只能成为他们在办公室里的牢骚话了。

于是，这些“房奴”、“车奴”只能隐藏着内心中厌倦、疲惫的想法，硬着头皮继续工作下去，在一周五天紧张忙碌的工作中，期待双休日的到来；在几个月机械化的工作中，期待着小长假的到来（尽管假期令人感到更加悲



哀)。可是，短暂的休息过后，又不得不开始新的循环。许多人开始恐惧周一的到来，甚至从星期日的晚上就开始恐惧。真不知道，如果继续这样下去，工作会被“木有工作状态”和“不想工作”搞成什么样子？

一份来自韩国的调查报告称，上班族在工作时间里，基本上都把时间花在了工作内容之外的事情上。研究小组调查了 587 人，结果有 97.4% 的人回答工作时间做过其他的事情。做其他事情的时间主要在午后，占了 36.2%，其次是下午上班时间和上午上班时间。

总体来看，当职员的注意力下降后，做其他事情的比例开始升高。其中，77.3% 的人在网页上搜索新闻，28.3% 的人选择网购，其他人则选择闲谈、管理博客、睡觉、打游戏、看电影等。为此，许多公司对职员的工作状态进行监控，有的公司由上司随时监督，有的公司通过内部网络监视并警告，有的公司则直接采用内部聊天工具，屏蔽互联网上的个人聊天工具。

实际上，一旦职员真的厌倦了每日重复的工作内容，或者不喜欢工作本身，任何的监督手段都无法提升他们的战斗力。试想一下，如果你一直被“木有工作状态”这种工作状态缠绕着，心理上压抑得快要喘不过气来了，你能够调动身体的能量，全身心地工作下去吗？

面对这种状态，有的人会选择硬着头皮工作下去，毕竟，还有房贷要还，有孩子的教育费用要缴，有一大家子的吃喝拉撒等着张罗；有的人则消极应对，任由“不想工作”的心态继续发展，开始过做一天和尚撞一天钟的日子；有的人则试图改变当下的生活状态，甚至在意外中开始了一段不一样的新生活。

有时候，暂时地放下工作，或者在职业晋升中的急流勇退也不失为一种迂回的策略。当你觉得自己的知识被一点点地掏空，工作经验的积累反而消磨了工作热情时，不妨先放下手中的一切，选择继续读书或者去学一门外语。调

整过身心之后，再重新开始，兴致勃勃地投入到下一份充满挑战的新工作中去。这么说来，此时的不想工作还是为了今后更好地工作呢！

放下工作还有另外一种选择——旅行。当你真的疲惫，对于工作毫无热情时，与其在网页新闻、电影、网络游戏中浪费时间，不如彻底地放下，给自己放个假。在工作时全身心投入，旅行时抽身而出，如此收放自如的生活，应当是许多人的理想吧。

当然，有的人厌烦的并不是工作内容，而是每天重复的上班下班，作息时间被规定在框框里的封闭状态。对于未出校门的学生来说，每日规规矩矩地上班似乎就是他们想象中白领过的日子；但对于每日奔波于两点一线，乘公交、挤地铁的上班族来说，这样的生活简直就是一场梦魇。

于是，许多不想继续奔波劳累，不想忍受没完没了的办公室政治的人选择了在家办公，或者是选择可以在家办公的职业。这样一来，不仅作息时间自由，还可以自由地安排工作，出行以及与朋友、家人相处的时间。“不想工作”并非一定要放弃工作，变换工作的方式也是一次灵活的改变。

还有一类职场女性在厌倦了社会上拼杀、竞争的生活后，选择辞掉工作，回归家庭，过起全职太太的生活。在她们看来，能够陪伴孩子成长，照顾家人，要比事业上的成绩更珍贵，而且，全职太太的生活似乎比职场中的生活更丰富，更有趣味。诚然，这也是“不想工作”的一种选择，可惜，并不是哪个女性都有这般幸运。况且，对于职场中的男性来说，他们压根就没有一个“全职先生”作为备选。

按照过去的道德要求，不想工作的人会被看作不积极，不上进，甚至成为教育众人的反面教材。当社会变得更多元，人们的选择更加多样时，“不想工作”不过是一种个人选择罢了。当基本的温饱问题解决之后，“不想工作”



也会成为个人能力继续发展的契机。

从经济学的角度来看，“不想工作”代表更多的人想要从机械的、重复的工作中跳出来，从事其他更新鲜、需要更多创造力的工作。有人曾经用“后工作时代”来比喻工作方式不断变化的今天，然而，任何的名目不过是后知后觉的解释。“不想工作”让许多人懂得了重新选择生活，懂得品味生命本身的快乐，这是时代的幸运，也是每一个“不想工作”的人的幸运。

朋友说，你又胖了——胖子的苦恼

当年轻的小姑娘在很无奈地承认“夏天来了，肉肉藏不住了”，当上了年纪的大婶对着跑步机大喊“我要减肥，我要减肥”时，来自世界肥胖大会的专家也提出警告：肥胖不仅是一个个人问题，还是严重的社会问题和经济问题，未来几十年，肥胖可能缩短几代人的寿命，甚至对肥胖者的心理构成危险。

来自世界卫生组织的数据显示，目前全世界有十亿成年人超重，其中有三亿人属于肥胖人群，比世界上处于饥饿状态的人数还多。肥胖人群在西方比较多见，近些年，亚洲、非洲和拉丁美洲的肥胖人群也开始急速上升。肥胖人群患上糖尿病、心脏病、高血压和中风的几率更高，为此，西方国家每年要花费数十亿美元，治疗与肥胖有关的疾病。

在肥胖人群中，肥胖儿童的比例开始急速上升，和成年人相比，肥胖儿童更容易患上慢性疾病，寿命也会比上一代人缩短。根据美国纽约食品银行的数据，纽约生活在贫困线下的儿童更容易出现肥胖的现象。由于贫困家庭在购买食物方面存在困难，于是，父母没有能力保障儿童的营养均衡，反而为孩子

提供了大量高脂肪的食品。可是，肥胖儿童往往更容易患上疾病，这无疑会给生活在贫困线下的家庭带来更大的打击。

除了英、美等西方国家备受肥胖症的困扰之外，处在亚洲的泰国也成为了肥胖症的重灾区。截至 2006 年，总人口只有 6000 万的泰国已经有 1200 万 35 岁以上的人患有肥胖症，主要以老年人和女性为主。此外，超重对年轻女性的影响要远远超过男性，尤其是心理上的影响。为此，有人称肥胖正在超过全球气候变暖和禽流感，像一种新的流行病一样在全世界蔓延。

临床医学的统计表明，多数肥胖症患者都不喜欢体育运动，而是喜欢坐在椅子上或者躺在床上。当肥胖者躺在床上时，他们往往又开始睡觉或者吃东西，如此循环，胖子们就变得越来越胖。全世界的肥胖者都有一个共同点，那就是懒。有机会坐着，绝对不会站着，有机会躺着，绝对不会坐着，极度缺少活动，使得肥胖者的体重只增不减。

在喜欢躺着和坐着的肥胖者中，喜欢吃甜食和辛辣食品的人也特别多。然而，带有葱、姜、蒜的辛辣食物往往会诱发消化液的分泌，刺激人的食欲，导致肥胖者饮食过量。摄入过量的食物，尤其是甜食中的大量糖分，让肥胖者的身体始终处在能量过剩的状态，糖类、淀粉等消耗不尽，就全部转化为脂肪堆积在身体里了。

除了摄入过量食物且缺乏适量的体育运动会导致肥胖，心理问题也会导致肥胖。有的人喜欢在心情好或者心情不好的时候吃东西，吃起来没完没了，甚至暴饮暴食，久而久之，就会体重剧增。这种类型的肥胖者通常能够通过节食减肥成功，而体重反弹的几率也非常高，因为他们根本无法控制情绪和食物之间的联结。

追溯其早期经验，可能是因为婴儿时期没有得到适当的照顾，尤其是饥



饿方面。如果妈妈定时喂奶，或者经常忘记给孩子喂奶，婴儿就会经常处于饥饿和不安的状态，当获得食物后，心理上会产生放松的舒适感。

另外一种情况则是由于父母的错误培养。当肥胖者处于幼年时，对许多道理尚不理解，为了诱导孩子按照正确的方式做事，父母就会用各种好吃的作为奖励，孩子如果做对了就获得食物，如果做错了则被没收食物。这种长久的互动在肥胖者的头脑中形成了条件反射，以至于成年后，肥胖者更喜欢用“胃”来解决生活中的问题，而不是用“脑”。

发表在《心理学》杂志上的文章表示，还有一个重要的原因导致了成年人肥胖率的增加，那就是经济危机。这项研究证明，到 2013 年，美国有三分之二的成年人超重，各州及华盛顿特区的成年人肥胖率超过了 20%。在 1991 年，全美任何一个州的肥胖率都没有超过 20%。而且，多数肥胖者都有一个共同的特点：他们的生活并不富裕。

研究人员说，人具有和动物一样的本能，当心里感到不安时，就会选择性地摄取高热量的食物，以此获得心理上的安全感。经济危机后，在职的人最担心的问题就是失业，失业者最关心的就是尽快找到一份新的工作，以保障家庭的正常开支。这时候，过度焦虑的人就会用高脂肪、高热量的食物来安慰自己。同时，当他们感到摄取能量不确定时，也会抓紧机会大吃特吃，继而导致了肥胖。可以说，正是这种对未来不确定甚至无望的情绪导致了贫困阶层的肥胖。

如果说，肥胖者只需要面对一大坨一大坨的赘肉和反反复复的减肥计划也就算了，当社会风气不断推崇“白骨精”式的骨感身材时，肥胖者的身形、体重都成了人们消遣、打趣甚至嘲笑的对象。

墨尔本大学的一个研究小组曾经调查过肥胖者的生存现状，研究人员采

取的调查方式是访谈法。在了解了 76 位肥胖者的生活、工作以及人际交往的情况之后，研究人员很遗憾地宣布：肥胖者正在被当作一种流行病人看待，而且，随着媒体不断地宣传瘦身广告和产品的革新运动，肥胖者将承受更大的社会压力。

在受访者中，有人说自己不被尊重，有人说自己受到了社会的歧视，有人说自己被同事列入了“病人”的行列。对于肥胖者来说，多余的赘肉并不是问题的关键，更多的不快是来自社会、内心和身体健康的压力。

可惜的是，并不是所有人都意识到问题的严重性，几乎所有体重超标的受访者都表达了减肥的意愿，但是他们不愿意听从医生的指导，正式加入减肥计划。在受访者中，有一半人称自己曾经因为肥胖出现了抑郁、沮丧、意志消沉等负面的情绪，超过四分之一的人曾经采用绝食的方法减肥，试图在最短的时间里减轻体重。

莫斯科的医学专家曾经对正在进行减肥计划的肥胖者进行过统计，结果发现，只有 10% 的肥胖者能够减肥成功，并且在两年的时间里保持减肥后的体重。减肥失败的人很大程度上都是因为“心病”，也就是婴儿期的饥饿感是否得到了满足和父母亲的教养方式。当患有“心病”的肥胖者将减肥计划和心理治疗结合到一起时，节食和锻炼的效果才变得非常明显。

即使减肥成功的肥胖者，也要养成良好的饮食习惯，多吃水果和蔬菜，远离辛辣食品和甜食。此外，还要严格限制躺卧、瘫坐的习惯，即使不喜欢运动的人，也应该试着跑步、快走或者骑自行车，这些运动项目可以帮助消耗过剩的能量，防止肥胖的再次反弹。



谁都不和我聊天——人际沟通

张爱玲在《更衣记》中写道：“对于不会说话的人，衣服就是一种语言，是随身携带的袖珍戏剧。”的确，一个人的衣着往往就能够显示一个人的生活、文化、修养和审美等背景与信息。往往不需要言语的表露，观察一个人的衣服，就如同观看他的生活。

不过，将这句话放在今天，或许显得不太适宜了。想要了解一个人，或者想要让别人了解自己，一套衣服已经不够了。外表的装饰只是沟通中的一小部分，至多是一个抛砖引玉的“砖”，想要更深入地了解一个人，想要引出“玉”的本质，还需要在言语之间，在你来我往的交流之中进行更深入的观察。

和外表的装饰相比，一个人谈话的状态更能够直白地反映一个人的心态。如果不信，你可以用录音笔记录下身边人平时说的话，除了讲话的内容之外，再留意一下说话人的语气、声调、助词等。如果一个人说的十句话中，每一句都带着“死”、“倒霉”、“鬼”这一类词，可以想见，这样一个不断反复地说着具有否定意义的负面词汇的人，他的内心又怎么能积极乐观起来呢？

此外，如果一个人习惯性地爆粗口，出口就是脏话、粗话，评人长短，论人是非，此人不是水平太低、修养太差，就是内心邪恶。同样的道理，如果一个人态度温和，暖言暖语，即使不是口吐莲花的人，至少也是理解他人、激励自己的人。

曾经有一句话叫“知识改变命运”，如今，也有人说“沟通改变命运”。沟通能否改变命运尚未可知，但是，如何与人沟通，如何与社会沟通，已经成为生活中的重要部分。人际沟通需要的不仅仅是长期积淀出来的文化素养，还需要勇气、热情和一定的沟通技巧。表达自己，看似平常的一件事，却不能像

工厂的生产线一样，按照同一个模子刻出来诸多的成品。在这个人人需要发声的时代，每个人都需要参与沟通，勇敢沟通，并且形成自身独特的言语风格。

曾经有两位中国的留学生，他们通过了一轮一轮的筛选之后，得以顺利进入美国哈佛大学深造。虽然两个人都是国内的尖子生，到了国外却遇上了大麻烦——这个麻烦不是来自别人，而是因为他们自己。蹩脚的英文让两个人在异国他乡成了不会说话的哑巴，无论是大学课堂上的发言，还是同学聚会上的交谈，都成为两个人生活和学习中最大的障碍。

其中一位留学生生性怯懦，碰过一两次壁之后，不愿意再参加同学间的聚会了，课堂上也不愿意发言，在大多数业余时间，他都和中国的留学生在一起。另外一位留学生则不甘心如此，他不愿意千里迢迢飞到地球的另一端，仍旧停留在中国人的小圈子里。于是，他愈加频繁地参加美国同学的聚会，硬着头皮和美国人交流。虽然他的中式英文让其他同学听起来很别扭，但是他更让同学们看到了他的与众不同。

撇开两个人未来的生活机遇不谈，单纯地分析他们面对沟通的态度，就可能看到两个人的不同之处。这两种态度往往就是日常生活中人们常用的两种方式。一件事的处理方式往往有许多种，退缩或者挑战，选择不同，结果也会大相径庭。

就像在餐厅吃饭，被一个“菜鸟”服务员泼了一身咖啡时，你选择的做法往往就是自身沟通能力和态度的反应。“立即跑去厕所，或只顾擦拭衣服”的人往往具有一流的应变能力，甚至因为应变得太过迅速而令他人惊愕不已。如果能够在行动的过程中表达内心感受，能够得到更多人的认同，这种人的能力会得到全面发展。

而那些“怒火攻心、说不出话，很想动手打人”的人几乎从来没有想过



利用沟通的方式解决问题，即使与人意见不合，也只会暗暗发牢骚，或者直接采取行动。无论是生活中还是职场上，这样的人非常让人头疼，因为别人永远无法知道他心里在想些什么。

俗话说，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。在沟通过程中，互相尊重往往是谈话得以进行的前提。那些习惯侃侃而谈，利用全部时间表达个人观点的人，往往不是在沟通，而是在倾诉，或者个人演讲。只有单方面的表达，根本算不上沟通，更没有成功和失败之说了。

对于那些在谈话中过于喜欢自我暴露的人来说，也需要适当地考虑一下别人的感受。否则的话，即使谈话气氛再热络，也不过是自我营造的假象。对于那些不善言谈，甚至不知道如何表达自己的人来说，毫无限制的谈话内容似乎是一个不错的选择。

闲谈，或者是闲扯，这种不需要才智、学识，只需要按照自己的实际水平发挥的谈话方式，可能说出机智幽默的话来，也有可能整个谈话过程平淡如水，但这些都没有关系。实际上，沟通中重要的不是你说了什么，而是你怎么说。因为听众能记住的往往是谈话的氛围，与人交谈时，若能做到思想放松、随随便便、没有顾虑、想到什么就说什么，那么谈话就能进行得相当热烈，气氛就会显得相当活跃。

业务上的沟通也好，朋友之间的闲谈也好，情人之间的贴心沟通也好，非常重要的一点就是消息的对等。每个人最熟悉的人莫过于自己，最熟悉的事情莫过于自己的事情，因此，任何人与人交谈时都会自然而然地谈到自己。这样的交谈，既不需要费尽心思地寻找话题，也不会遭遇尴尬、冷场的局面。不过，如果一方始终保持缄默，闭口不谈关于自身的内容，反而容易给人造成负面的印象。

巧妙地赞美别人，也是沟通中一个非常重要的技巧。不过，热情洋溢而内容空泛的赞美往往给人不真诚、虚幻、生硬的感觉，甚至容易被人怀疑别有用心。反之，具体化的赞美却最容易迎合对方的胃口，例如夸一个厨师“是世界上最棒的厨师”或者说“每个星期我都会来品尝你的手艺”，将事情具体化之后，才会显得真诚、细致。

当然，沟通中的赞美是否应该按照事实基础实话实说，也是一个需要探讨的问题。在《蔡康永的说话之道》中，蔡康永也思考过这个问题：“对方穿得很丑，我们也要‘昧着良心’称赞漂亮吗？对方煮菜难吃，我们也要‘昧着良心’称赞好吃吗？”

蔡康永的答案是“YES”，因为他觉得，赞美他人这件事本身和“良心”没有多大关系，用到良心的地方很多，但绝对不至于将良心浪费在“沟通”这种地方。赞美内容往往没有任何意义，起作用的是赞美行为本身。沟通中的其他因素也是如此，比如赞许和恭维，大可不必放在良心的层面去讲。所谓“沟通的艺术”，既然作为一门艺术，是需要创造和经营的，大可不必将良心也放进去——良心不至于如此廉价。

给你一个熊抱——非言语沟通

从心理学角度讲，沟通是人与人之间或者人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。沟通的过程会牵涉许多信息的表达，除了言语上的沟通外，还涉及语调、声音和肢体语言，而且，心理学家普遍认为，声音、肢体语言这种非语言的符号往往比沟通的内容更重要。



美国一位传播学家曾经提出过这样一个公式：沟通时信息的全部表达=7%言语+38%声音+55%肢体语言。也就是说，沟通过程中，只有很少一部分信息交流是通过言语进行的，起重要作用的还是非言语的沟通。

俗话说，眼睛是心灵的窗户。所以，沟通中的目光接触就成为最传神的非言语交流。一位优秀的销售员在推销产品时，耐心倾听客户表述的同时还要注意观察客户的眼神变化，因为他们知道，眼神的交流往往比言语还重要。表达完毕后，一次目光的接触就足够表达“你认同我的观点吗”或者“现在轮到你来谈谈了”。

一项来自美国的研究表明，人际沟通中目光交流的时间约占31%，一方对视的平均时间为3秒钟，互相对视的时间仅仅有1秒。当注视变成凝视之后，就会引起沟通双方的生理和情绪的紧张，有时候，凝视还会表达一种敌意。因此，多数人都会选择避开目光的直接接触，以表示对对方的尊敬和退让。当然，也有人喜欢“以眼还眼”，用凝视对方的方式表达沟通中的态度。

有时候，眼神也表达了说话者在沟通中的心理预期。曾经有一个心理实验，研究人员找来了大学本科生作为志愿者，让他们在实验中两两一组地讨论问题。研究人员选择了其中的一组，告知其中一位大学生说，他的交谈对象是一个研究生，同时，告知另一位大学生说，他的交谈对象是一位高考落榜的中学生。由此，原本是两位大学生之间的交谈，就变成了一方认为的“大学生和研究生之间的讨论”，另一方认为的“落榜中学生和大学生之间的讨论”。

研究人员观察发现，当两位大学生交谈时，“研究生”一直充满自信地侃侃而谈，多次凝视对方，而“落榜的中学生”则很少注视对方，几乎不和对方进行眼神交流。这种情况，在生活中也可以看到，谈话中占据优势的人往往更主动，也会试图进行目光交流，反之则表现得很被动。实际上，正因为目光

的接触具有了表达情绪、心态的作用，“用我的眼神鄙视你”这句话才具有了实际意义。

身体的姿势同样具有沟通的作用。在人际沟通中，身体上的一举一动都具有特定的含义。就像微表情研究中强调的一样，当一个人绷紧身体肌肉，刻意控制呼吸时，往往是因为此刻内心的紧张；当一个人身体放松，或者略倾向于谈话的对方时，往往表达出热情和兴趣，证明沟通顺畅，在沟通中获得了愉悦的感受。

在一些特定的文化环境中，身体姿势也代表着一定的象征意义。在美国，两人交谈时盯着对方的眼睛看表示感兴趣；在中国文化中，盯着对方的眼睛看，尤其是面对领导和长辈时，则表示对人的不尊重，通常被认为是无礼的行为。同样一个“OK”的手势，在美国表示“同意”、“好”，在日本则表示“钱”，在法国表示“零”这个数字，在巴西和德国则被认为是粗鲁的举止。

恰当地运用声调，往往也能在语言之外表达沟通中的态度变化。通常意义上，温柔和气的声调表达了友善，高声嘶吼表示愤怒或者激动，略微低沉的声调表示同情或者悲伤。对于一个优秀的演讲者来说，除了准备一份有趣的讲稿之外，还要懂得运用声调的变化，将演讲内容生动形象地演绎出来但凡颇受欢迎的演讲者都有一套运用声调的独特哲学。

意大利影星罗西曾经在一个接待外宾的宴会上表演自己最拿手的悲剧，只见他在口中念念有词，声调的变化配合着悲怆的表情，不一会儿的工夫，观众就进入了罗西营造的悲惨气氛中。表演结束时，所有人都留下了感动的泪水。当所有人都想知道罗西讲了一个什么样的故事时，罗西大笑不止，原来，他刚才根本没有讲什么故事，不过是念了一遍宴会的菜单而已。

可见，在沟通的过程中，即使没有沟通的内容，依旧能够通过非言语的



方式表达情绪和情感。由此，外国人可以在本国阴阳怪气的语调里听出嘲讽和鄙视，外地人可以在本地人用鼻子哼气的动作里看出傲慢和冷漠。

非言语的沟通往往都需要文化上的共通性，否则的话，就容易出现指鹿为马的情况，就像美国人对着德国人做“OK”的手势一样。值得庆幸的是，同样作为非言语的沟通方式，微笑这一身体语言却具有全世界通用的优势。微笑虽然无声，却能够表达出许多层意思：高兴、欢愉、同意、尊敬等等。微笑可能表示幸福和喜悦，可以表示友好，也可以表达歉意，即使面对剑拔弩张的敌对双方，一个微笑也可能化解几分愤怒。

如果你进行细致的研究，就会发现非言语沟通在人际交往中的重要作用。控制自己的非言语行为，能够提高自己在他人心目中的印象，同时，也能够得到他人的有力反馈。尤其是出席重要场合以及和重要人物交谈时，善意的微笑，身体向前倾，保持恰当的目光接触，在同意对方观点时点头示意……这些看似简单的身体语言，往往能够获得对方的较高评价。

此外，随着微表情研究的发展，非言语沟通还能帮你辨别说谎的人。那些一闪而过的细微表情、对方说话时的语调、句子停顿的方式和身体部分的扭动等，都是鉴别一个人是否诚实的重要线索。尤其是当一个人说谎的时候，音调要比平常高一些，而且，目光躲闪，习惯性地把手放在身体的某一个部位。

第七章

无处安放的心——身份与灵魂

每个人的内心深处都有一段尘封的往事，伴随着那些无法成眠的漫长黑夜，化作梦境中最美的呓语；每个人都有一颗无处安放的心，正常或者异常，天才或者疯狂，其中滋味，说与谁人听？极少有人能在要么疯狂和要么灭亡中选择，因为，我们都是人群中的普通人。





你是正常人吗——何谓正常

心理学上认为，人的心理发展要和社会生活的发展相一致，反之，偏离正常人心理活动的心理和行为就会被看做是不正常、异常。这是一个带有严重社会学色彩的概念，同时也是一个相对性比较强的概念。

心理学家会从三个方面来判断一个人的心理正常与否：一个人的主观世界和客观世界是否统一；内在的心理活动是否一致；人格是否稳定。如果一个人在这三个方面或者其中一个方面出现异常的现象，都可能被看作是心理上的不正常。

不管是什么样的人，不管在何种社会背景下生活，一个人的内心世界都是对客观现实的反映，也就是说，人的心理是在环境的刺激下产生的，必然在形式上以及内容上和外在环境保持一致。假如一个人总是能够看到世界上不存在的东西，听到环境中不存在的声音，那不是很奇怪的事情吗？

于是，当一个人听到或者看到客观世界中不存在的刺激物时，便可能被认定为精神活动不正常，幻听、幻视的内容也随之成为心理诊断和治疗的重要依据。此外，如果一个人的逻辑思维脱离现实，不能按照客观事物的存在规律来思考问题，便会出现妄想症状。妄想也是心理医生观察和评价一个人心理正

常与否的关键。至于心理医生能够在幻觉和妄想中看到一个人奇特的想象力和创造力，那就是后话了。

在心理学的分类上，心理活动被分为认知、情感和意志三部分，这三者是一个完整的统一体，每个分支之间都有联系。而且，当面对同一外在刺激时，知、情、意这三方面的表现基本上是一致的。

比如，一个人中了五百万的大奖，会在心中认定这是一件令人愉快的事，随即产生相应的愉快情绪和行为，像是手舞足蹈、高声喊叫，向朋友诉说自己幸运的经历等。反之，如果一个中了五百万大奖的人觉得自己倒了大霉，不但不感到高兴，反而觉得痛苦万分，这样的情绪和行为表现就会被认定为不正常的状态。

在前述三个判断原则中，人格稳定是一个非常重要的标准。正所谓“江山易改，本性难移”，一个人的人格特征一旦形成，在未来几十年的时间里都不会发生大的变化。除非遇到了重大的外在变革，否则，心直口快的人一辈子都是心直口快，心思缜密的人在大多数情况下不会出现重大的纰漏。

正因为人格的稳定性，心理学家才从人格特征的变化上来判断一个人是否从正常走向了异常。比如，一个生平节俭、从来不会大手大脚花钱的人突然出手阔绰、挥金如土，或者一个内向害羞的人突然变得热情奔放，能够对着陌生人侃侃而谈，即使不是专业的心理医生，住在对门的邻居也要怀疑他是否不正常了。

结合这三个方面的原则，心理医生就可以根据个人经验、统计学的标准、医学标准和社会适应性的标准来判断一个人是否正常了。一般情况下，做心理咨询、心理治疗的人都会凭借个人的临床经验来判断一个人是否有心理障碍，或者说，一个人的心理活动是否正常。



当然，这一判断方法就要求心理医生最好像老中医一样，阅人无数，积累了几十年的临床经验。否则的话，过于主观的判断可能会影响诊断的结果——尤其是在表现微妙，无法通过短暂的咨询、测试轻易判别的情形下。

统计学的标准是最接近于科学方法的判断。一般情况下，人群的心理特征是呈正态分布的，因此，对人群的心理测量结果也是正态分布的。处在平均数正负两个标准差之间的人数占据人群的 95%，这一范围内的所有个体都会被看作是正常的，处在两端的个体则被看做是不正常的。

当然，科学的统计毕竟是生硬刻板的。大规模的心理测量能够得知总体的和当前的信息，却忽略了人与人之间的个体差异。此外，如果根据当前的结果追踪下去，个体可能在环境变化中从正常走向不正常，或者从不正常走向正常。这是不可控的变量，也是心理测量无法确定的方面。

医学标准更多地依赖于心理问题引起的器质性病变。通俗来说，一个长期抑郁的人，必然引起内脏器官和大脑特定部位的变化。医学诊断便是从身体上的变化，反过来推论心理上的异常。

现代医学已经可以全面地检查一个人的身体，即使大脑的复杂变化，也可以通过仪器检测。可惜的是，许多不正常的心理尚且没有发展到心理疾病的地步，大脑和身体其他部分并没有发生病变，于是，再先进的科学仪器也成了摆设。

社会适应性标准和根据个人经验判断同样具有主观性，在某种程度上，大多数人的主观性比个人的主观性可靠一些。社会适应标准主要看一个人的心理和行为是否违反了社会公认的道德规范。在常人看来，出现在公共场合时需衣冠整洁，不能做出异于常人的行为，此时，如果一个成年人在众人面前赤身裸体，就会被认为是不相适宜甚至不正常的。

当然，社会大众的标准本身就是一个非常模糊的概念，于是，心理测量学家采用了社会常模的方法，来确定什么是正常的行为，什么是不正常的行为。如同测量血压一样，人们之所以能够从一个数字中读出自己的血压水平，就是因为有一个常模的标准存在。心理上的社会常模就是通过对特定人群的测量，从而找到社会标准中普遍认可的规范所在。

不过，社会大众的标准也有一定的局限性。在不同的地区、时代和民族中，同一社会行为可能变化出几种不同的结果。比如同性恋，有的地方认为是纯粹的个人生活方式，得到社会认可并且受到法律保护；有的地方则认为是变态的行为，同性恋者在社会生活中备受歧视，官方甚至在法律条文中将其明确规定为“不合法”。在时间的纵向研究上，同一问题在同一地区的观点也会随着时间发生变化。

从这些标准来看，一个人的正常与否往往是根据大多数人的判断而定的。按照既成的社会道德标准和习惯，大多数人认为正常的心理和行为，就会变成正常的标准，反之则变成不正常。传统社会会将时代的开拓者看作是心理不正常的人，普遍平庸的时代也会将富有艺术创造性的天才看作异数。于是，当世界上大多数人都陷入疯狂的时候，为数不多的几个清醒者就成了疯子眼里的神经病。幸运的是，真理总是掌握在少数人手里。

遗落的天使——梦旅人

可可说：“如果我对太阳连发三枪，这个世界就会灭亡。”然而三声枪响过后，太阳纹丝不动，可可的“世界末日”理想破灭了。尼古拉斯·凯奇在



《鸟人》中说：“我能飞，只要我有翅膀。”于是他试着去做了，但是却失败了，摔得很惨。可可也一样，在世界末日到来之前，她选择了自杀——“我始终非死不可，就让我洗去你的罪吧！”

社会文化造成人们对于精神病人的认知都是疯癫的，无法理解的，歇斯底里的。在《梦旅人》这部电影中，三个处于青春期的“精神病患者”却是单纯可爱的，也是倔强任性的。帕斯卡尔曾经说：“人类必然会疯癫到这种地步，即不疯癫也只是另一种形式的疯癫。”在岩井俊二看来，可可等人的疯癫也是另外一种形式的不疯癫吧。

《梦旅人》的故事从一座精神病院开始讲起。在常人的思维中，精神病院是属于社会之外的，属于非正常群体的世界，当然，它也是一个成人的世界，就像《飞越疯人院》中众多患者的形象一样，那是成年人无法面对外界社会时的精神避难所。这部电影中的精神病院却成了孩子们的禁闭所，或者说，导演镜头下的精神病患者，从成年人变成了青少年，而且，他们是否真的属于这里还未可知。

第一个出场的是可可。她是双胞胎中的姐姐，她和妹妹长得几乎一模一样，穿着打扮也差不多。妹妹总是喜欢模仿可可，跟在她的后面学着姐姐的动作和表情，于是，她们发生了关于谁是冒牌货的争执。

为了证明自己不是冒牌货，可可和妹妹打了一个赌——互相掐对方的脖子，先死掉的那个便是冒牌货。许多人在童年时期都有过这样纯真又残忍的打赌，只是，可可并没有那么幸运——她失手掐死了妹妹。可可的行为吓坏了她的父母，于是，她被当成精神有问题的孩子，被父母送进了精神病院。

对于父母的行为，可可似乎并无不满。在她眼中，爸爸妈妈就是她的“上帝”，她是由“上帝”创造的，而且，因为她的存在，“上帝”创造了这个世界。

界。她是如此爱她的“上帝”，以至于无法忍受有另一个一模一样的自己存在。可惜，她的“上帝”并不是崇高的神，只是一个胆怯的成年人。从她被送走的那天开始，可可就被她的“上帝”抛弃了。

可可进入精神病院后，结识了和她年纪差不多的卷毛和小悟。卷毛长得人高马大，却从小就受到班主任老师的性骚扰。从小学开始，卷毛就在忍受着老师的伤害和欺辱，本想进入中学之后能够摆脱他，没想到，卷毛的初中班主任是他，高中班主任还是他。

从童年期到青少年时代，卷毛都活在班主任老师的阴影之下，除了偷偷抹眼泪，向上帝祈祷换一个老师，卷毛没有能力改变任何事。也许，杀了他才能得到最终的解脱？于是，在一个雨天，卷毛捅了班主任老师一刀，他本想再来一刀，没想到，被他痛恨多年的恶魔就那么轻易地死了。

诚然，可可和卷毛都犯下了杀人的罪行，在社会的评价体系中，他们是不正常的，是有罪的，是不可饶恕的。因此，他们被剥夺了人身自由，关进了这个社会用来惩治异常者的特殊机构。他们每天面对的是冰冷的围墙，是人面兽心的医生，是无路可走的未来人生，可是，这并不妨碍他们试图挣脱束缚，寻找光明和自由。

不幸的是，即使卷毛用如此极端的手段摆脱了心理上的痛苦，依然无法从噩梦的阴影中摆脱出来。他时常出现幻觉，去世班主任的面孔时常出现在他的梦境里。更可悲的是，卷毛在精神病院里还时常受到医生的侵害。多讽刺！比魔鬼更可怕的，是顶着圣洁名号的白衣天使。

与可可的倔强、叛逆不同，小悟是一个性格内向，近乎自闭的孩子。在可可来到精神病院之前，小悟挨过慢慢长夜的唯一方式就是伏在床上自慰。此外，懦弱的性格让他变得循规蹈矩。小悟遵守精神病院的一切规则，从来不敢



越雷池一步。

医生说，绝不能跳下围墙。可可跳下去了，结果被关了一夜的禁闭。小悟没有可可那么凌厉的性格，于是小心翼翼地跟在可可和卷毛后面，生怕不小心从围墙上掉下去而被医生关禁闭。他是怯弱的、平庸的，同时也是迷茫而绝望的。

导演在电影中用精神病院做了一个巧妙的比喻：围墙是社会上的道德规范和处事原则，而孩子们被生硬地投置其中。这时候，对于站在围墙上的可可、卷毛和小悟来说，只能采用这唯一的视角观看外面的一切，洒水车也好，路边摊也好，郁郁葱葱的草地也好，深邃幽远的海洋也好，都只有从围墙上观看这一个角度——他们是站在社会边缘的孩子，却不得不用社会主流的视角看待世界。

更有趣的是，精神病院的出口只有一个，就是可可三人站着的那面墙。除了可可曾经成功地跳下去过，两个男孩子却从来没想过逃跑。尤其是小悟，甚至成为精神病院准则的坚守者。电影的最后，小悟从围墙上摔下来，摔断了脖子。绿草地上的鲜血形成了强烈的对比，美妙的钢琴声和脖子折断的声音好像颇有默契的搭档，小悟却在不断地念叨“上围墙，上围墙”，从始至终，“绝不能跳下围墙”成为了小悟的信念——即使得不到救赎，他也不愿意去破坏规则。

小悟死后，可可和卷毛来到海边的灯塔上，共同迎接世界末日的来临。可可对着太阳射了几发子弹后，没能看到世界末日的降临，于是对着自己的脑袋开了一枪。没有盼到世界末日，可可依旧迎来了自己的末日。对她来说，她出生的那天便是世界诞生之日，她死亡的那天便是世界末日，从始至终，她都活在自己的世界里。

对比这三个孩子的遭遇，小悟从始至终都在遵守精神病院的规则；可可的纵身一跳，则成为对规则的莫大挑战；卷毛似乎要更悲惨一些，当他拿着可可的手枪，鼓起勇气扣动扳机时，却发现已经没有子弹了——他连选择死亡的机会也失去了。在未来的日子里，他又应当用什么样的身份和灵魂继续存活呢？

按照精神病院之外的社会标准，可可、卷毛、小悟三个人都是跨过了正常界限的，是不正常的人。反过来看，他们却是世界上最正常的人，现实的桎梏对于他们来说毫无意义，因此，可可得以保持原本自我，肆无忌惮地活在自己的世界里，甚至可以在围墙上继续向前，脱离规则的束缚。换个角度来说，站在围墙外面的人们，也许才是真正的精神病人吧。

疯狂的天才——得失只在一线之间

现在的人们有一个普遍的认知：天才多多少少都有一些毛病。一个规规矩矩过一生的人，注定是平凡的普通人，根本谈不上天才。为此，人们能够理解艺术家、文学家的疯狂行为，并且视其为天才的表现，著名的法国女小说家乔治·桑也曾说过：“天才与疯狂，相隔如纸薄。”

有人说，天才往往能够以小见大，将细微事情中的道理推而广之，而且，天才能够在大量不同的事物中找到共通性。然而，天才终究是没有标准、没有定义的。任何人都无法给天才设定一个模式，天才到底应该走清纯路线，还是酷雅路线。而一切社会标准的模式、君子淑女的教养又和天才无关。

现代社会要求普通人最好能够轻松游走在任何环境中，既能达到众人瞩目的高峰，也能经受满是苦难的深渊，还能保持处在中间地带时的优雅。可惜，



这些都不是天才能做到的事情。某种程度上，天才和优雅无关，和知识无关，和一切标准化的社会要求无关。天才存在的目的是为了发现前人不曾踏足过的领域，创造别人未曾发现的知识。可是，天才在绽放了璀璨的才华之后，大多又是惨淡收场，令人无限唏嘘。

在人类的天才历史上，大多数富有创造力的天才都因为精神异常、酗酒、抑郁困扰而走上了自我毁灭的道路。追溯历史上最早自我毁灭的艺术家，要数希腊神话中的艺术家伊卡洛斯了。为了逃离克里特岛，伊卡洛斯在父亲的带领下飞上了天空，可是他没有听从父亲的劝告，一直朝着太阳飞去，翅膀上的封蜡被太阳熔化后，伊卡洛斯因为失去羽翼坠入了大海。

不知道是超人的才华为疯狂埋下了隐患，还是天才在疯狂之中孕育了超人的才华，许多现实中的艺术家在不断接近极端的艺术境界时，内心的疯狂也开始吞噬他们的生命。海明威、拜伦、梵高、舒曼、伍尔夫……他们在一步步走向艺术巅峰的同时，也像神话故事中的伊卡洛斯一样，在最接近光明的地方不幸陨落。

然而，在艺术上取得无上成就的人们，现实中的表现却很难让人将其和从神界偷来圣火拯救人类的悲剧英雄普罗米修斯相媲美。天才们总是有着各种各样的疯狂举动，他们脾气古怪、挥霍无度、情绪大起大落、药物成瘾、沉溺于性爱甚至斗殴杀人。艺术境界的高超和自身悲剧命运的强烈对比，让人禁不住疑惑：难道艺术家们的悲惨人生就是他们拥有过人天赋的根源吗？或者说，是他们拥有天赋而必须付出的代价？

事实是，天才们之所以陷入疯狂，可能并不是因为他们拥有天分，而是心理上的躁狂抑郁气质。贾米森在《疯狂天才》一书中这样说道：“他所醉心者，皆为天空与火焰，这些使其诗行清澈。他依然留存着那绝顶的疯癫，而那

本应占据一个诗人的心田。”可见，天才与疯狂，往往只有一步之遥。

心理学将躁狂抑郁症简称为躁郁症，也被称为情感性精神病，患者一般在行为和思维方面存在障碍。最明显的特征就是情绪上的改变，要么是过度的情感高涨，要么是过度的抑郁低落，情绪发生变化的同时，思维和行为也随着改变。

这一点，和爆发出创造力的艺术家有些许相似之处。艺术家或者诗人，往往思维敏捷，能够迅速做出反应，而且，在创造伟大的艺术作品时，表现出旺盛的精力和强烈的情绪。与此同时，他们也承受着巨大的心理压力，忍受心理上的折磨。为此，才有人用因果论说“成功是属于那些经受了万般磨难却不至于死亡的人”。

相反地，当天才陷入抑郁情绪后，则主要表现出内心的敏感和完美主义倾向，极端的情况还可能出现幻觉。对于专业人士来说，躁狂爆发后的抑郁情绪往往能够帮助他完成枯燥而机械的工作，成为创造奇迹的必要条件。当然，抑郁情绪带来的痛苦感受，只有当事者最清楚了。

长时间将身体上和心理上的精力用于艰苦的工作上，需要更多的耐心、决心和毅力。而那些关于人类发展的巨大命题，对即使是处在躁狂状态下的天才来说，也是一个巨大的难题。按照牛顿助手的记录，“每到秋天的时候，牛顿的创造力就会达到高峰”。根据近代心理学的研究，我们也可以把这段话理解为“每到秋天的时候，牛顿就开始陷入躁狂的精神状态”。

在这段时间，牛顿每天凌晨两三点钟之后才上床，有时候甚至到五六点钟。无论是白天还是晚上，他都像一团永远不会熄灭的火焰一样，用全部的精神来做实验，进行精密的计算。躁狂的状态让牛顿忘记了饥饿，他甚至没有耐心坐下来，好好享受一段晚餐。



美国精神病医师朱利安·李布在他的著作《躁狂抑郁多才俊》中提到，狄更斯在完成《雾都孤儿》之前便开始写第三部小说《尼古拉斯·尼科尔贝》，之后，他又写了《老古玩店》和《巴纳比·拉奇》。与此同时，他创办了杂志，并且亲自编辑杂志内容。每天完成日常工作之后，他还会去贫民窟，帮助改善穷人孩子的福利和教育。经常在海边的大房子里宴请宾客还不够，狄更斯还要组织集体的远足运动，开展各种各样的游戏活动，为了寻找新的冒险世界，他甚至想去非洲。为此，他吃不下饭，睡不着觉，甚至在他写给朋友的信中说：“我怀疑，如果我四肢健全、身体健康地去到某个新殖民地，我仍然会使自己像现在这样生活得异常滋润、甜蜜无比！”

在这些带着强烈情感和躁狂性热情的天才人士中，最令人惊叹的还是梵高。陷入疯狂后的梵高在一个夏天里进入了异常高产的创作阶段，他每天在狂乱的状态下画画，像挖泥一样挖起颜料，即使在模特休息的时候，他也在不停地涂抹颜料。当他的神经兴奋得势不可挡时，他甚至会对自己大喊大叫。

不过，当他陷入了抑郁状态时，梵高经受的精神折磨也是最剧烈的。就像正弦曲线的波峰和波谷一样，极端的兴奋状态过后，通常都会引来极端的低落状态。情绪抑郁的梵高已经无法工作，并且对自己的作品非常挑剔，他希望能够做得更好，但是从未达到过理想的境界。当躁狂和抑郁多年间持续不断地出现时，梵高给了自己一枪，结束了他短暂而充满痛苦的生命。

这些天才人物的真实故事足以证明天才和疯狂之间存在着密切的联系，可惜，至今没有人能够证明，疯狂是如何令天才发挥作用的。2003年，一项来自多伦多大学和哈佛大学的研究发现，有些人天生就对环境刺激比较敏感，面对同样的外界刺激，他们能够比普通人的接收到更多的信息。试想，如果一个智商存在缺陷的人患上了躁郁症，只能发展为精神疾病；相反，一个高智

商的人才能在情绪极端变化的情况下成为独一无二的天才。

研究人员称，普通人的大脑中有一种“潜在抑制”的过程，以便将一些无用的刺激屏蔽在外，而富有创造力的人“潜在抑制”水平较低，因此，他们能够始终和外界的刺激保持联系。比如说，普通人用红色的颜料和黄色的颜料配出橙色之后，就忘掉了其他颜色，天才人士却在调色盘上思考着新的可能。

此外，在精神分裂症的早期，患者通常都有非常强的洞察力，能够了解到神秘的知识和宗教体验。这一阶段可能是天才与疯狂的临界点。继续发展下去，患者才会走向毫无逻辑的精神异常，否则的话，他可能成为一个具有创造力的天才。

如果疯狂和天分始终是如影随形的，那么，在这个以做普通人为最高梦想的时代，一个人要如何保持自己的天分而不被看作是精神病患者，已然是一个非常严重的问题。就像电影《死亡诗社》中表现的那样，诗意的启蒙是为了挖掘出孩子身上的艺术创造力，但是，艺术创造如果变成了现实情况下的悲剧，人们就要重新思考“艺术细胞”的价值了。

“啊——呜——”——愤怒的小鸟

2011年，一款名为《愤怒的小鸟》的游戏开始风靡全球。游戏的内容非常简单：为了报复偷走鸟蛋的猪头们，愤怒的小鸟用自己的身体作为武器，变成炮弹去攻击肥猪的堡垒。看着红色的小鸟“啊——”的一声砸向绿色的肥猪堡垒，胜利感令玩家觉得非常奇妙。现实中众多愤怒的人，如劳累的上班族、无限期加班的一线工人和愁眉苦脸的小老板都迷上了这款游戏，当他们将小鸟



砸向猪头时，内心积压的愤怒也得到了发泄。

说来奇怪，不知从何时起，我们开始变得越来越容易愤怒。走在马路上，发现每个人的怨气都特别大，即使没有人招惹，一个个都挂着一张苦瓜脸，如果发生了磕磕碰碰，站在马路上吵架的人有之，火气大、动手打架的有之，在电话里大声哭诉，求救于“老爸”、“干爹”的有之。不知道为何，人们生活的外在环境改善了，内心环境却变得越来越糟糕。

当然，人生不如意事十有八九，气不顺的抱怨和遭遇挫折时的怨天尤人都是无可厚非的，任何人在受到伤害的时候，心理上都会警铃大作，引起情绪上的变化。出于自我保护的目的，人们也习惯用愤怒、责难、抱怨的方式来抵挡威胁。在愤怒之下，不停地批评别人，责怪他人，也是心理防御的一种方式。

每个人都要和自己的工作打仗，和机械化的生活叫板，每天都有一堆预定要做的事情，生活压力、交通状况、糟糕的天气都会给人如影随形的沉重感觉。如果再加上做错事、被人误会、情人反目、失业、经济危机等众多因素，巨大的精神压力不是要像贪食怪兽一样将人吃掉了？试想一下，任谁不火大，不怨气冲天呢？

而且，愤怒是具有传染性的。比如说，在公司任普通职员爸爸被主管臭骂了一顿，憋着一肚子气回家吃饭；饭桌上，爸爸就可能随便找个理由，狠狠地批评妈妈精心准备的饭菜，以发泄心中的怨气；感到莫名其妙的妈妈心中委屈，看到不回屋写作业而盯着电视看卡通的儿子，一气之下就打了孩子一巴掌；儿子觉得妈妈不讲理，生气地回到房间，愤怒的情绪无处发泄，他只好对着门口的狗狗踹了两脚……一个人怨气冲天往往会带来连锁的反应，尤其是在集体的环境中。如果一份愤怒经过人与人之间的传递，招惹了所有的人，那不是得不偿失了吗？

按照心理学的分类，人们在生气的时候有三种反应，分别是攻击性的生气反应，消极但是具有攻击性的生气反应和肯定、自信的反应。攻击性的生气反应将全部过错归于对方，并且通过伤害对方的方式来发泄情绪，如辱骂、肢体暴力等。

消极但具有攻击性的反应表现为拒绝、抵抗的方式，比如沉默的冷战、故意拖延、讽刺嘲笑对方等。当人们敢怒不敢言时，时常会采取这种方式表达自己的不满。肯定而自信的生气反应则相对理性许多，以不伤害对方的方式，通过心平气和的沟通、清楚表达自己的想法等方式解决问题。

当然，这种理性的、心平气和的沟通根本不会发生在人生气的那一刹那。如果有的话，只能证明这样的人是心理素质非常强、情商特别高的“奇葩”。一般人的生气反应都是攻击性的，即使放弃殴打真人的计划，也会通过打沙包发泄情绪。

有人之所以这样做，可能是相信了“生气不要闷在心里，要寻找发泄途径”这样的说法，所以，才会用各种方式将心中的怨气发泄出去，所谓“一定要出这口恶气”。最新的研究发现，如果一个人在生气之后毫无节制地发泄怒气，可能并不是一个明智的选择，尤其是在引发愤怒的现场直接发泄，后续的人际压力要比愤怒对心理的伤害更大。

怨气发泄过后，无论是动口还是动手，都可能引发现实的问题，比如，担心对方的报复，担心被公司开除，担心为此惹上官司……即使没有任何实际利益的损失，因为更大程度伤害他人带来的罪恶感也会令人非常难过。相比之下，从其他方面寻求平息怒气的方法显得更明智些。

单就打沙包这种发泄方式，也是值得商榷的做法。毕竟，怒气不是因为沙包而起，即使把沙包打烂，问题还是没有解决。暂时的发泄不过是将愤怒压



制到内心中，在未来的某一天，这种愤怒还会回来，并且连本带利，比第一次要强烈得多。此外，长期使用暴力的方式发泄怒火，容易养成攻击性的习惯，而且，持续不断采用这种方式排解愤怒，对情商的提高毫无帮助。

愤怒的情绪让内心的力量集中在仇恨这件事上，甚至处在无能无助的弱者地位，它压抑了内心的力量，同时催生了行为上的侵略性。与其将内心困在愤怒的、充满恨意的空间里，不如将内心感受扩张到外在空间，让愤怒发声。

研究愤怒的心理学家认为，面对愤怒的时候，与其想办法发泄愤怒、消除愤怒或者逃避生气引起的不悦情绪，不如转化愤怒的力量，借助愤怒的情绪重新确定人与人之间的沟通方式，确定自己的内在感受。

在愤怒时，首先问自己“我现在的感觉是怎样的”、“我为什么会有这样的感觉”之后，分析愤怒的来源，然后确定该怎么做，如何才能达到自己的目的。

许多人会说，“我生气是因为对方说了谎”、“我生气是因为上司的话侮辱了我的人格”……在众多的理由中，其实还有更重要的一条：我可以选择生气。要知道，即使面对相同的情况，并不是由对方的行为来左右你生气与否——实际上，愤怒是一种选择。

人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑

你是否对生活中的种种事物感到烦恼？信用卡透支、季度工作考评、永远参加不完的同学婚礼、永远赶不上物价的工资水平……每个人都期待生活更好一点，日子过得更轻松一点，可是，现实世界却总是不那么随心，求学就业、

寻医问药、职位升迁，为什么生活中总是出现难题？

面对这种种问题，所有人都开始焦虑起来，变成了热锅上的蚂蚁，整天叽叽喳喳地争吵，气喘吁吁地奔跑，却依旧逃不出生活的困境。中学生担心考不上好的大学；大学生担心找不到满意的工作；青年白领每天穿梭在拥挤的地铁里，为和工资不成比例的房价发愁；中年人奔波在事业和家庭之间，担心抽不出时间陪伴孩子成长；老年人担心退休金化成泡影，身体罢工后又无处看病……放眼整个社会，没有一个人不在焦虑，没有一个人不是社会竞争中的弱势群体。

当焦虑成为社会上一种普遍的心态，感觉生活环境充满了危机，内心产生强烈的不安全感，已经不是少数人的专利，而成为了社会焦虑。无论是工人群体、农民，还是干部、企业家，社会焦虑的范围覆盖了所有人。社会的大变革让时代轰隆隆地向前走，却让更多人的心理处在焦虑不安、浮躁不定的状态。

心理学上，焦虑指的是一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是人们遇到某些事情，如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。临床上的表现为持续性的紧张，在事情未发生之前产生强烈的、不祥的预感。

如果说，抑郁的情绪会让人沉浸在过去的美好中，否定当前的生活，那么，焦虑就是人们对未来不确定因素的不安和担心。重大考试的失败会让人陷入长期的抑郁和意志消沉状态，可是，在考试之前，那些焦灼不安的担心，那些辗转反侧的不眠之夜，便是焦虑强度最大的时刻。在时间的坐标轴上，抑郁的人向往着过去，焦虑的人则害怕未来。

当一个人面对危险时，或者能够预感到危险来临时，那种令人不愉快的



焦虑状态属于正常的心理过程，并不会构成疾病。而且，一定程度的焦虑会帮助人鼓起勇气，去面对即将发生的危险。因此，焦虑也被看作是一种应激情境下的本能反应。

如果焦虑的程度和持续的时间超过了一定范围，事情就会走向相反的方向，成为焦虑症状。过分焦虑会妨碍人处理眼前的危机，甚至可能妨碍正常的生活，继而发展出相应的躯体症状。主要表现为长期处在恐慌、紧张的情绪中，坐立不安，提心吊胆，对世界上的一切都缺乏安全感，严重时可能出现颤抖、皮肤苍白、浑身出汗的症状，这种状态又被称为广泛性焦虑。

广泛性焦虑的患者通常喜欢控制生活的节奏，掌控每一件事情的发展过程，可是，由于他们对未来总是缺乏安全感，有时候又会把未发生的事情想象得非常糟糕，从而不断担心。一个焦虑的太太总是担心没有足够的钱付房租，担心丈夫没有能力养家，又担心自己什么情况下可能失业，实际上，她的担心全部都是多余的，而且是负面的——当焦虑情绪在家庭中传播，常常搞得每个人都不好过。

焦虑情绪也好，焦虑症状也好，它们的产生既有每个个体独特的心理背景，也是社会大背景下的产物。闲适的、生活节奏缓慢的社会，人们不太容易出现焦虑的情绪，如北欧的一些高福利国家；反之，忙碌的、处在巨大变革中的社会则会令人产生不安全感和焦虑情绪，比如今天的中国。

中国在建设现代社会的过程中，每个人的价值观都发生了变化。人人都在追求个人利益的最大化，人与人之间的关系变成了各种各样的竞争关系，于是，人的内心充满了敌意、恐惧和不安全感，人人都陷入了焦虑的循环圈，在失去社会支持的同时，也丧失了自我调节的能力。

《中国青年报》曾经做过一次关于社会焦虑的调查，在受访的 2134 人中，

34.0%的人经常感受到焦虑情绪，62.9%的人偶尔感到焦虑，只有0.8%的人从来没有感到过焦虑。可见，焦虑已经成为现代中国人的生活常态。这种焦虑像具有弥漫性的晨雾一样，不偏爱任何群体：农民工焦虑，大学教授也焦虑，富裕地区焦虑，偏远的西部地区也焦虑。

中国人在如此快速而剧烈的社会发展中变得焦虑，似乎情有可原。那么，西方国家的人们就安享幸福，从未感到焦虑吗？答案是否定的。拿美国来说，尽管它作为发达国家，已经变成了一个富裕社会。物质极大丰富，人们不再为了基本的生存保障而奔波，社会的大部分生产力也都用来生产消费品而不是生活必需品。可是，这个“富裕社会”的运作模式却成了绑架人们心灵的凶手，成为人们焦虑的根源。

在消费品不断生产的运作模式下，如果产品无法被人们消费，生产就会停止，整个社会的运转也会陷入崩溃。于是，生产者负责源源不断地提供产品，销售者就要利用各种手段鼓励人们消费，势必要将消费变成整个社会的生存模式，甚至变成人的本能。

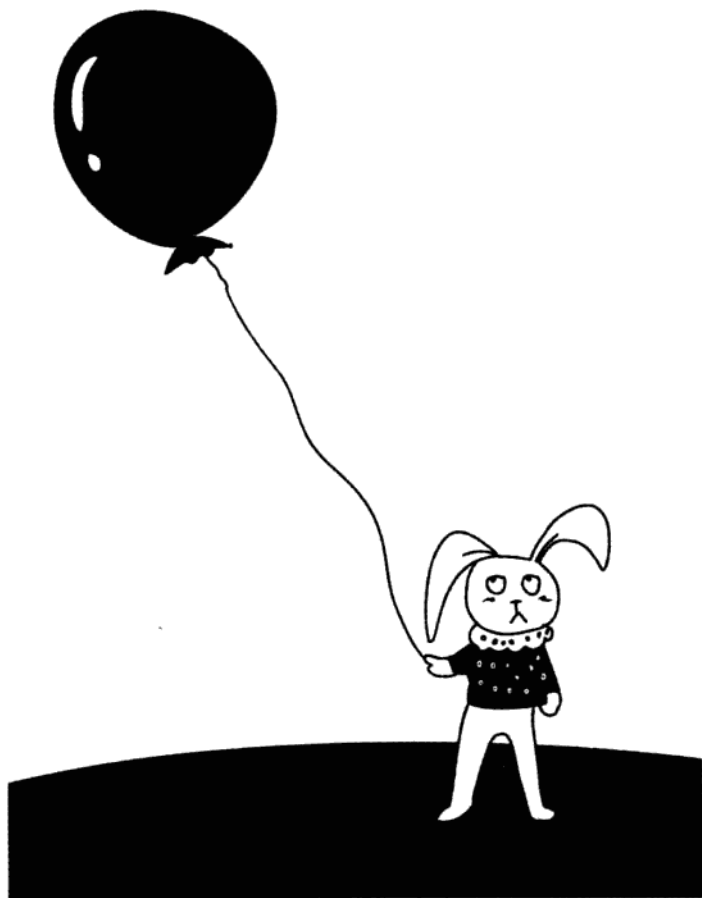
于是，大多数人的生活就被膨胀的物质填充了，活着的目的也变成了消费。一旦某个个体不再选择消费，或者没有能力消费，就会成为人群中的异数，甚至被排挤到社会的边缘。为了能够顺利地存在于公认的体制中，即使个体本身不情愿，也要不断地消费，将自己变成物质的奴隶。

正因如此，哲学家马尔库塞才会认为，美国人已经被“富裕社会”的运作方式绑架，作为社会生产的最后一个环节，成为整个社会的消费工具。在此过程中，个体不得不在内心的欲望和外在压力之间挣扎，也不得不面对经济条件和消费欲望相对立的困境。

短片小说《伤痕》的作者卢新华说：“伤痕文学可以是一个永恒的话题。”



因为，过去的历史让人们的心灵上充满伤痕，到了新时代，新的伤痕接踵而来。某种程度上，焦虑正是当下中国社会刻在很多人心上的一道伤痕。此时，满心充满焦虑的人再来听郑智化的那首《中产阶级》，会不会特别有感触——“我的包袱很重，我的肩膀很痛，我扛着面子流浪在人群之中……我的欲望很多，我的薪水很少，我在台北的马路上迷失了我的脚……”



第八章

深知身在情长在——友谊、爱情、幸福

李商隐的诗“深知身在情长在，怅望江头江水声”；苏轼的词“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”，皆是生者悼念死者，今日怀念往时。现代人不会用考究的诗词来表达感情，而是选择更直白的方式，用歌声唱着“回来，回来，回来，我的爱”。早知如此，又何必当初呢？





闪闪发光物，并非尽黄金——亲密关系

一个人从出生、成长，直到成为一个成熟的、独立的个体，都离不开各种各样的关系。比如父母与儿女的关系、朋友亲戚关系、同学同事关系和情侣夫妻关系。人与人之间的相处，往往就是在各种关系中完成的。从广义来看，亲密关系包括亲情、友情和爱情，当然，也有人从狭义的角度定义亲密关系，单独将婚姻中的夫妻关系定义为亲密关系。在本文中，亲密关系按照前者的定义来解读。

生命之初，我们就和父母产生情感上的联系，父母与子女之间的亲密关系会发展为一种依恋情感，而且，依恋情感的类型往往决定了一个人在其他亲密关系中的表现。本书的第四章已经详细介绍过孩子的依恋类型与人际关系发展的关系，这里不再赘述。

实际上，人类与生俱来就有一种归属感的需要，也就是马斯洛所定义的归属和爱的需要。这种需要决定了一个人要去爱别人，同时试图得到别人的爱。当这些需要得到满足时，亲密关系就形成了。在这些关系中，包括吸引你的人、你喜欢或者爱的人、建立真挚友谊或者性关系的人，获得情感支持、能够相伴一生的人。亲密关系在社会交往中占据非常重要的地位，也为人们提供了一种

坚实的情感联系。虽然不同的亲密关系存在的方式和意义不尽相同，却同样满足了人们渴望安全感，渴望被爱的需要。

所有的亲密关系都是从人与人之间的相互吸引开始的，然后通过认知进行互相了解，通过语言或者非语言的交流形成互相依赖的关系。当个体的社会关系范围从家庭延伸到社会，友情便是亲密关系的第二步。对于成年人来说，朋友的意义显得非常复杂，这个朋友和那个朋友之间的情感差距也很大，不可否认的是，任何朋友都是亲密关系中不可缺少的部分。

友情关系一般可以分为两类，一是表层朋友，一是深层朋友。表层朋友的建立和保持都是因为实际意义上的酬赏作用，深层朋友也存在这一层面，此外还包括情感的支持和互相关心。友谊关系产生的原因不同，维护和保持的方式也不会相同。表层朋友可能随着酬赏作用的消失，而慢慢地减少接触；与深层朋友的交往则从一开始的很少见面，慢慢地增加接触机会。而且，在情感的投入上，人们在深层朋友身上要付出更多。

在交朋友这个问题上，男性和女性存在很大的差异。无论是儿童友谊的发展，还是成年人友谊的发展，男性基本都按照一贯的模式进行，女性也是一样。儿童期的男孩子通常和一群人一起游戏，和许多人同时交朋友，女孩子则选择一对一的游戏，在单一的互动中建立友谊关系。

成年之后，男性之间的友谊也是在共同参加的活动上建立起来的，比如一起看球赛，一起跑步，一起创业等。女性之间喜欢通过聊天来选择朋友，因此，许多女性在回答“为什么会选择她作为你的好朋友”这一问题时，通常答案都是“因为我们聊得来啊”。

同性之间的友谊关系会因为年龄的增长发生变化。对于女性来说，闺蜜之间的感情会随着年龄的增长变得醇厚，并且有更多的情感参与。男性之间的



友谊关系并不会随着时间发生太大的变化，即使男性开始和异性发展爱情时，同性之间的感情差异也不明显。

比友情关系更深入的情感，莫过于爱情了。在爱情关系中，人与人互相吸引的力量更大，试图接近对方、了解对方的渴望也更强烈。可以说，这种强烈的内心召唤成为了爱情发展的可能，同时，有着相似背景、个性、外表吸引力和态度的人更容易彼此吸引。

试图与他人发展爱情关系时，有许多办法能够在短时间奏效。在心理学家看来，最有效的方法就是自我暴露。当个体将有关自己的信息告诉对方，便能够将一般的亲密关系变得更深入。而且，一个人能否适当地自我暴露还是衡量人格健康的标志，如果双方谈论的内容永远围绕着天气、体育运动、流行文化这些与个人无关的话题，深入的交流便会受阻，亲密关系也无法继续向前发展。

当表面的交谈得到了回应，交往的双方才能进一步拓宽话题，交流一些非常个人化、非常敏感的信息。这种逐渐渗透式的自我暴露使得人们能够由浅入深地互相了解，也使得亲密关系的发展从陌生到熟悉、从友情到爱情这样循序渐进地进行。

心理学的研究表明，亲密关系中的自我暴露也受到社会文化的影响。崇尚个性的美国人喜欢在广阔的社会情境中展露自我，并且试图在自我暴露的过程中表现出自己的与众不同；相反，崇尚集体文化的东亚民族，比如中国人、日本人和韩国人，自我暴露的程度非常有限。作为集体中的一个普通个体，东亚人不太喜欢鹤立鸡群，让自己变成群体中与众不同的那一个。

和 Sheldon 成为朋友——交友策略

看过《天才大爆炸》（The Big Bang Theory）的人即使不喜欢刻薄又难搞的 Sheldon Cooper，也一定会对这个智商超高、情商低下的天才印象深刻。Sheldon 讲起话来从来都是一针见血，对包括室友在内的任何人都是一副尖酸刻薄的嘴脸，喜欢凌晨时分敲门找人谈心，还喜欢按照自己的标准规定别人的生活。他不仅在自己的爱情里像个白痴，甚至多次出于好心地插在约会的情侣中间，做那个又闪又亮的“电灯泡”。

身为物理学家的室友被他嘲笑为低能儿，MIT 的工程师他也不放在眼里，身材火辣的美女邻居被他嘲笑为大脑平滑的猴子。面对这样一个怪咖，任何人在他面前都需要启用超凡的忍耐力，如若不然，他的随便一句话都会勾起众人的怒火，让人想在一秒钟之内将他扔到楼下去。

可是，朋友们都是爱他的！虽然 Sheldon 懂得宇宙的运行原理，通晓薛定谔猫的来龙去脉，甚至能在叠衣服这件生活小事中总结出不可忤逆的科学原理，但从某种意义上说，Sheldon 不是更像一个天真但无邪的孩子吗？他的大脑能够进行任何有关天体物理的运算，而实质上，他不过是一个不懂得人情世故、不知道通融迁就为何物的书呆子。

和研究哥德巴赫猜想的陈景润一样，原来研究黑洞、宇宙大爆炸的物理学家也是一样的。Sheldon 痴迷科学，仿佛无所不知，又是一副无法适应日常生活的模样。可以想象，到了现实生活中，一定不会有哪个女人喜欢又宅、又另类、又难搞的科学怪人吧！甚至没有人能够像 Leonard 一样忍受他的怪癖，即使他的智商的确超过了 180。

试想一下，如果 Sheldon 真的来到了现实的生活中，活生生地站在你的身



边，你会愿意和他成为朋友吗？如果他出现在你的生活里，甚至成为你的室友，你会因为他那些讨人厌的室友条约给他一板砖，还是会心疼地守护他的纯真，执着地做他的朋友？朋友是什么？一个人应该选择什么样的人做朋友，从来都不是 Sheldon 一个人需要面对的问题。

心理学家研究过人际吸引的因素，研究过亲密关系背后的心理动机，也研究过维持友谊需要做出的努力，只是不知道，Sheldon 这位智商奇高、厌恶一切体力劳动、藐视低等智力、无法正常进行社交活动的理论物理学家是凭借何种气质成为别人朋友的？还是说，心理学家们已经将他作为阿斯伯格综合症的患者进行了研究？

要回答这个问题，让我们先来看看是什么原因让普通人找到朋友吧。一般情况下，两个人从完全陌生到变成朋友，必然有主观和客观的原因做主导，比如外貌上的吸引、临近的生活空间、熟悉程度、个人特质的吸引以及个性上的相似和互补。这些特征决定了一个人是否会受到他人的喜爱，也决定了一个人会选择什么样的人做朋友。

在一项针对大学生的态度调查中，被试在众多形容个人特质的形容词中选择真诚、温暖和能力作为最吸引人的特质，评价最低的个性特征是说谎和欺骗。也就是说，一个人的诚实程度、温暖个性和个人能力会决定他是否会成为被试的朋友。

温暖是一个概念比较模糊的词，但是在亲身感受中，人们却能够很容易判断出对方的特质是温暖还是冰冷。一般情况下，当一个人对其他人持有正面态度时，表现出来的特质便是温暖。而这个人通常会成为备受欢迎的人。

能力这点是毋庸置疑的，任何人都喜欢有能力的人。一个人如果在智力、社会交往中表现得非常完美，或者显得比其他人优秀，他就会变成被他人喜欢

的那种人，人们也喜欢和他交朋友。有趣的是，当优秀的人犯了错误或者出现疏忽时，往往比他保持完美形象时更受人欢迎。这也可以解释，为什么“莱温斯基事件”曝光之后，克林顿没有名声扫地，反而成为美国最有魅力的男人。

此外，个性上的相似或者互补也会影响人际吸引的结果。在一项针对2000名高中生友谊关系的调查中，研究人员让每一位高中生写出自己在学校中最好的朋友，结果，大部分学生的“最好的朋友”在性别、年龄、种族上呈现相似性，在个性、学业态度、对药物的态度等方面也有着惊人的相似。

实际上，外貌上的相似性也会影响人际吸引，尤其当人们选择约会对象和结婚对象的时候，所有人都倾向于寻找和自己外貌相似的异性。一项针对情侣的研究发现，成为情侣的两个人在年龄、智力、宗教、长相上都非常相似。在跟踪研究中，外貌相似的情侣在一年后分手的几率非常小。研究人员认为，人们会有一个默认的观念：长相相似的人，可能有着相同的社会交换价值。

此外，人的心理普遍有一种寻求认同的需求，尤其是面对同一问题的态度和主张，如果人际交往的对象持认同的观点，便会增加人们的自信心。同样是希望能与之继续交往的喜欢的人，如果对方和自己的意见不一致，就会带来心理上的不快，反之，对方如果支持自己的意见，便会达到心理上的平衡，获得愉快的体验。于是，人们总是倾向于寻找和自己相似的人做朋友。

这样说来，貌似和“互补性”形成了矛盾。人际吸引的互补性常见于恋爱和婚姻关系中，如果人际交往中的一方能够满足另一方本身无法满足的需求，或者弥补另一方无法克服的短处，双方就会产生吸引力。这种互补包括能力、性格方面，也包括美貌、财富、社会地位方面。

一个最简单的例子就是男性喜欢年轻的女性，而女性喜欢年长的男性。在这种关系中，年长的男性获得了美貌的补偿，年轻的女性获得了成熟、财富



和社会地位的补偿。有趣的是，这一规律反过来并不成立——男性无法用美貌弥补财富和地位的缺失，女性也无法用财富和地位补偿美貌的缺失。不过，这并不妨碍情侣双方或者夫妻双方在性格上的互补，而且，互补性和相似性往往是同时存在的。

这样看来，无论是从智力上、外貌上来看，还是考虑到相似性、互补性的作用，Sheldon 都有理由成为 Leonard 等人的朋友，你说呢？

剪不断，理还乱——理性爱情

在人类的情感中，爱情是最强烈的，也是最奇妙的感情了。因此，历史上才有那么多人写诗填词，咏叹爱情。裴多菲说“生命诚可贵，爱情价更高”，在爱情浓烈的时刻，爱情的美好要比生命还要珍贵。

因为这世间珍贵的美好体验，许多人祈求“天长地久”，祈求“朝朝暮暮”，祈求爱情能够长存于相爱的男女之间，甚至用“山无陵，江水为竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝”来表达彼此的决心。

人人都希望自己的爱情能够永恒，可惜，天长地久的爱情却并不多见。也许正是因为现实情况如此不堪，人们才喜欢歌颂至死不渝的爱情，寄希望于戏剧中的才子佳人，愿良辰美景能够在理想的世界中继续。当然，古人并非人人都是浪漫主义诗人，在现实面前，人们不认为爱情是能够永恒的，是不会改变的，甚至直白地表达出更世俗的情感观念：富易妻，贵易友。归根结底，爱情不过是社会关系中的一环，当社会关系发生改变，爱情有什么资格例外呢？

站在一个更广阔的角度上看，人对万事万物都存有感情。面对憨态可掬

的动物、花团锦簇的枝头、甚至冰冷的山河大川，人人都会有喜怒哀乐的变化。人与人之间的感情也是具有普遍性的，只不过，人总是习惯将注意力放在狭小的生活圈子里，甚至放在某一特定个体的身上，对于关注对象之外的事物不曾投入更多的感情。

一个最简单的例子，任何人都会对睡在天桥下的流浪汉产生情绪反应，有的人同情，有的人惋惜，有的人厌恶，当然，也不排除有人会对流浪汉产生爱情。但是，对于一个无法和流浪汉的生活圈子产生交集的人来说，她可能会爱上“流浪汉”这一概念带来的情绪反应，而不是天桥底下某一个具体的人。如果真的发生了这种情况，应该需要某种特别的机缘。

既然，爱情不过是众多情感中的一部分，恋爱不过是生命过程中的一个环节，为什么有人失去爱情之后会寻死觅活，还有人长期活在死掉的爱情里呢？实际上，这不过是心理上的作用，甚至可以说，“痴心绝对”不过是一种心理上的病态。

世界上任何一种情感，都无法替代爱情的功能。其实，爱情满足的是一个人最基本的心理需要：无条件地被人接纳；在他人的心中占据首位。除了恋爱关系外，人的一生中只有在婴儿时期或者孩童时期才享有这种待遇。

婴儿来到世界上后，很自然地成为父母关注的重点，无论他俊俏或者丑陋，健康或者疾病，乖巧或者顽皮，父母都会无条件地接纳他，甚至奉为掌上明珠。在父母的关怀下，婴儿享有生命中最多的爱，得到了最多的关注，在这种氛围中，婴儿度过了心理上最有安全感的时期。多年后，在幼儿园中，在学校中，任何人都无法重新找回当初的幸福感和安全感，直到他第一次遇到爱情。

有人曾经断言，爱情中的人在心理上已经退化到婴儿时期。恋人会将你看作是世界的唯一，只要开口，没有什么要求是不能满足的。和婴儿时期不



同的是，婴儿采用的方式是哭闹，成年人则用争吵、强迫、处罚对方的方式，甚至有人通过伤害自己来确定这份心理安全的实在性。

爱情中的双方都期待获得对方的无条件接纳，也需要对方将自己排在人际关系中的第一位。尤其是婴儿期没有获得足够的幸福和安全感的人，对恋人的要求也会加倍，好像要从恋人身上讨回父母未曾满足的要求。于是，那些心理上不够成熟的人往往会更依赖对方，害怕遭遇爱情的失败。实质上，他们需要的并不是某一个具体的人，而是需要爱情本身来支撑自己脆弱的心灵。

此外，人们在选择恋爱对象时偏爱性格与自己不同的异性，比如活泼和稳重、理性和感性、外向和内向。尤其是当对方彰显出自己没有，或者被压抑的人格特质时，就会产生欢喜雀跃的感觉。按照荣格的说法，人总是有一个显性的人格和一个隐形的人格，而那个令人产生新鲜愉悦之感的恋人，便是自己无法表现出的那部分人格。

处在爱情中的人会觉得，“没错，这个人就是我的 Mr. Right 了”、“她是我的真命天女”、“我们简直是天作之合”……其实，这都来自“完整人格”的召唤。个人无法表现出全部的人格特质时，便希望在另一半身上得到补偿。可是，这一过程并没有像想象中那样美好，有时候还要付出爱情夭折的惨痛代价。

毕竟，每个人都有独立的、自由的灵魂，任何一个人的诞生都不是为了与另一个个体互补，因此，当一方试图按照心中的构想改造另一方时，问题也随之出现了。恋人最常出现的问题便是要求对方变得更完美，如果能够趋向心中所想的形象，那就再好不过了。这一改造过程，正是爱情中最大的痛苦来源，众多的恋人都不约而同地陷入了“剪不断、理还乱”的纠结阶段。

幸福的拾荒者——何以幸福

何谓幸福？关于幸福的含义，心理学上这样定义：幸福是人作为行为主体对其当下生存状态及其人生价值自我实现的满足感，是人的个性化感受。从定义上可以分析出两点：首先，幸福是一种感受，与任何可以量化或标准化的数据无关；其次，这种感受是非常个人的，只和当事人有关，和别人无关。

作为世界上独一无二的存在，每个人都会因为自己的独特而感受到人生的精彩，幸福也因为个体的独特性而表现出不同的侧面。一个人若想要知道自己幸福与否，通常要根据内化的社会标准，从生活满意度以及其他方面进行评价。

千百年来，人们追寻幸福的脚步从来没有停止过，但是，心理学关于幸福的研究却刚刚开始。传统心理学更倾向于研究人类心理中负性的一面，研究数量非常多，也取得了很大的成功。这些研究暴露了人类共有的缺点和病症以及人格的缺陷。

不过，最新的研究发现，人类之所以能够感受到幸福，并不是因为人类克服了多少自身的缺点，而是发展了许多优点，而且，这些优点往往能够保证人类抵抗精神类的疾病。勇气、乐观、诚实、充满信念，这些积极的优点让人们获得了更多积极的体验，甚至有研究表明，学习乐观能够防止儿童和成人的抑郁症和神经症。

于是，塞利格曼提出了“积极心理学”的概念，致力于研究人类心理积极的一面，从而促进人与人之间的相互理解，帮助他人获得幸福。亚里士多德曾经说过：幸福是生活的目的和意义，是人类存在的至上目标。对于全世界的人来说，即使不同国籍、不同种族、不同信仰和不同文化，但是追求幸福的需



要是相同的。

处在不同年龄段的人对幸福的理解是完全不同的，差异来自自身的发展现状以及社会环境的价值观影响。孩童时期，天真烂漫，自由自在便是最自然、最原始的幸福。随着年龄的增长，幸福感中掺杂的元素也越来越多，有些人只要满足了衣食住行、健康和爱情的需要，就已经完成了自己对生活的全部期待；有些人除了这些以外，还需要事业成功，还需要社会地位，还需要父母为伴。而对于行将就木的老人来说，能够活着已经是最大的幸福了。

因此，幸福并不能够像体温、血压一样，变成量化的东西，没有人说拥有千万资产便是幸福，也没有人说流浪漂泊便是不幸福。在社会学上，幸福与否取决于一种“关系”，这种“关系”既是主观和客观的关系，也是个人和社会的关系。

毕竟，幸福这个概念归根结底是社会概念，表现的是一种社会关系。人是一切社会关系的总和，这一点决定了一个个体的幸福也是一种“关系的幸福”，离开了社会关系，便无所谓幸福和不幸福了。幸福不是一个可以客观测量的东西，却也不是纯粹主观的概念，它受到社会经济、文化等多方面的影响。

一个常识性的社会看法就是将幸福和金钱联系在一起，觉得财富的积累可以获得更高的幸福水平，实际上，人们对财富的看法比财富本身更影响生活的幸福与否。谁都无法否定这样一种现象——一个富翁未必比衣着邋遢的拾荒者更幸福。

美国心理学家塞利格曼教授曾经对世界上 40 多个国家进行过生活满意度的调查，结果显示，随着居民购买力的增强，人们对生活的满意度开始提高。不过，当国民收入超过一定数额之后，购买力和生活满意度不再相关。这一点，从经济腾飞之后的美国、法国和日本都可以看到实证。财富的增加不能继续增

加人们的幸福感，当然，对于尚未获得财富的人来说，对财富的态度则直接影响生活的满意度。

除了财富之外，职位的升高和愉悦的生活体验好像也会左右人们对幸福感受的判断。实际情况可能又要令人失望了，每个人都有一个永远无法满足的欲望：职位升高后，对未来的期待也随之升高。过去的一切会被瞬间清零，已经获得的名声和地位不足以让人感受到幸福，于是职位越高的人往往对幸福的要求越高。

生活中的许多人都会遇到这个问题，明明已经拥有自己想要的幸福，却没有想象中那么开心，甚至还有莫名其妙的悲伤因素参与其中。哈佛大学的心理学家丹尼尔·吉尔伯特也思考过这个问题，并且用一系列的实验证明：当人们在期待幸福时，往往也在担心未来的挫折，于是，大脑很难在这一过程中区分高兴和不高兴，幸福的感觉也会变得模糊而复杂。

针对这一问题，吉尔伯特教授提出了自己的看法。他认为，幸福的生活并不是一次性打包回家，一次性拥有就可以高枕无忧的事情。一个人无法在一天内体验到一百分幸福，幸福刺激太过频繁的话，感官神经就会变得麻木了。聪明的人会将一份满分的幸福分成若干份，在每一天里慢慢享受。而且，研究证明这样是可行的——两份 50 块的礼物往往比一份 100 块的礼物更令人觉得开心。

循规蹈矩的生活总是让人失去激情和热血，于是，所有人都会期待不确定的东西出现，比如咖啡店的邂逅、异域环境的探险。实验结果表明，即使是略带恐怖的外出，也比一次严格按照行程进行的旅行来得有趣。此外，和提前知道自己将得到什么的人相比，意外的惊喜也会让人觉得幸福。正因如此，偶像剧中的意外求婚才变成了屡试不爽的剧情桥段。



当然，这种心理反应也适用于糟糕的事情，因为人的心理会将所有不确定的事情进行放大，无论是好事，还是坏事。当某件人们始料不及的糟糕事情发生时，情绪的表现可能会陷入失控状态。假如你准备到电影院去看最新的悬疑片，结果在影院门口就听到看过的人在讨论结局，一个精彩的影片也会变得索然无味了。这也可以解释，为什么侦探小说迷会在网络上“炮轰”提前剧透的读者。

寻找幸福坐标——比较与幸福

幸福是比较出来的吗？网络上的很多流行语给出了答案：“当我没有鞋穿的时候，觉得自己是世界上最不幸的人，直到我看见有人没有脚”；“幸福就是我买苹果四代，而你买四袋苹果”；“你有什么不开心的说出来，叫大家开心一下”，“看到你过得不好，我也就安心了”。不管是蕴含东方智慧的哲理箴言，还是充满调侃意味的冷笑话，都在传递一个相同的信息：每个人的快乐都是建立的别人的痛苦之上的，只有通过比较，人们才能找到幸福的坐标。

独善其身的人喜欢说，幸福的坐标有何用？幸福与不幸，如人饮水，冷暖自知，何须从别人身上比较？非也，非也。就像行驶的汽车、奔跑的运动员一样，如果没有坐标，没有参照物，怎么能知道自己的位置？怎么可能心安理得地觉得自己幸福呢？

可惜的是，幸福并不像银行中的存款，拿出存折，比较一下数字就可以知道谁幸福，谁不幸了。于是，统计局的“生活满意度调查”、“幸福感指数”等便承担着“存折”的功能，用一种大范围的甚至全国性的比较来告诉人们，

哪个城市的人正在悲惨地生活，哪一地区的人正享受着幸福的生活。

可以想见，但凡需要通过比较才能感知幸福的人，必定是经历过物质极度匮乏、资源极度稀缺、竞争极度激烈的阶段。这时候，哪怕是暂时达到了温饱的人，也能够油然而生一种幸福感，并且在大多数未曾温饱的人面前生出优越感。

回头看看过往的历史，中国不正是处在这样的境地吗？尽管穷困的时代已经过去了，这种通过比较感知幸福的思维却成了定势，跟随一代又一代的基因遗传了下来。于是，富人和穷人比有钱、高官和科员比权力，整个国家带着各种指标和全世界比幸福。

当“比较得来幸福”的思维运用到具体的个体身上，力量似乎更强大，影响似乎更持久。你看那几个年轻活泼的女孩，当所有人都被父母疼爱着，在体面的单位工作，享受着大好青春时，每个人都是幸福的。当其中一个恋爱或者结婚之后，“不幸福”这个病毒就开始蔓延了。没有恋爱和没有结婚的人仅仅因为“人家有而我没有”就开始怀疑自己的幸福指数。

为什么我没有男朋友？为什么我结不成婚？为什么我会变成剩下的那个？然后在自怨自艾中将“找回我的幸福生活”作为生活目标，相亲、联谊、朋友介绍，动用一切手段，势必要摆脱“不幸福”的状态，势必要摆脱“孤独凄凉”的处境。回想一下，难道因为别人恋爱或者结婚，父母就不再爱你了吗？工作的地方不再体面了吗？青春不再了吗？如果一切如常，那么不幸福从何而来呢？

一项来自美国的研究表明，幸福感的确是从比较中产生的，而且必须是和比自己差的人比较。当一个地区的政府下令赶走社区里的乞丐后，社区居民竟然提出了抗议。原因是，自从乞丐离开之后，居民的生活变得不幸福了。他



们无法从施舍乞丐的行为中获得满足，更没有参照物来证明自己生活的优越，就连教育子女的负面教材也没有了。

可以说，和别人进行比较并不是某一个民族特有的心理，而是全世界普遍存在的状态。在心理学上，这种以别人为标准，和比自己好或者比自己差的人进行比较的行为，称为横向比较；如果一个人的比较行为是以过去的自己、过去的境遇为参照，则称为纵向比较。一个人能够获得幸福感，来自不同的比较方式。

在横向比较中，有的人向上比，有的人向下比。向下比的人如从乞丐身上获得幸福感的居民，向上比的参照物可能是巴菲特，也可能是身边的朋友、同事。年薪十万的人站在巴菲特面前，不会觉得自己不幸福，因为那是他无法企及的高度；可是，如果站在年薪二十万的同事面前，心里的滋味就不好受了。

纵向的比较则是和自己的以前比，如果去年你还生活闲适、工作稳定、感情滋润，现在却变成了漂泊无依、孤独痛苦的流浪汉，自然感觉不到幸福。反之，从辛苦的工作、不确定的未来、忙乱的生活状态中终于走入平稳和安静的阶段，幸福感也会油然而生吧。

权衡两种比较的方式，貌似后者显得不那么残忍。感觉不到幸福，或者觉得自己根本就是不幸的人，大可以设想一下：如果你此刻活蹦乱跳，就是比上个月感冒伤风的时候幸福；如果你正和亲人相伴，就是比漂泊异乡的时候幸福；如果你撑着伞在雨中赶路，就是比忘记带伞，被淋得浑身湿透的那天幸福。

虽然罗素说，进步是比较的结果，但是一味地比较往往只能让人变得盲目，陷入认知的误区。如果重新定义幸福，你会发现，其实幸福参照物并不是只有“别人的幸福”一种，达成了自己的愿望，放下了过高的期望，在适应和习惯中寻找生活中的乐趣，同样是获得幸福的途径。这样一来，或许“猫吃鱼狗吃肉，奥特曼打小怪兽”那般的幸福生活并不遥远哦！

第九章

当死神渐渐走近——死亡与悲痛

听到亲人将不久于人世的噩耗时，毫无疑问，震惊和否认是人类的第一反应。听到自己将不久于人世的噩耗时，除了震惊和否认之外，还有极端的恐惧。任何人都可能在毫无预感的情况下面对死亡，却甚少有人能够高兴地接受自身生命即将终结这一事实。这不是某个人的畏缩，而是人类的本性。死亡之于人类，究竟是生命的悲剧，还是人生的完结？





临其穴惴惴其栗——死是生命的一环

所有生命对死亡都有着最原始、最本能的恐惧，即使是高级的哺乳动物，即使是进化出思维和语言的人类也不例外。因为人的感情更丰富，人的思维更活跃，对待死亡也比一般的动物更敏感。不过，人类终究进化出了更复杂的社会伦理和社会文化，对于死亡这个生命中最可怕的概念，有人仍然害怕得浑身颤抖，有人已经能够理性地对待。

不可否认，中华民族向来没有谈论死亡的传统，几千年来，死亡都被看作是一件非常不吉利的事情，人们对其唯恐避之不及，根本不可能将“死亡”这件事拿到台面上来说。从这一点上，可见国人对于死亡的拒绝和恐惧之情。

鲁迅在《立论》中讲过这样一个例子：一户人家生了一个男孩，全家人都非常高兴。满月的时候，抱出来给客人看。这时候，一位宾客说“这孩子将来是要发财的”，这位宾客得到主人的一番感谢；另一个宾客说“这孩子将来是要做官的”，他收到了几句恭维的话；有一位宾客说“这孩子将来是要死的”，于是他被大家合力痛打了一顿。

由此可见，中国人是多么崇拜年轻的生命，而对死亡讳莫如深。孔老夫子说“未知生，焉知死”，于是所有人都装聋卖傻，即使想要了解一下死亡，

也没有人肯逾越雷池，去探寻个究竟，生怕换回一个“杞人忧天”的评价。后来，孔老夫子又给了一个“慎终追远，民德归厚矣”的说法，似乎为死亡找到了出路。可惜，后人将“慎终追远”理解为慎重地办理父母的丧事。当丧葬文化发展到极致之时，葬礼变得越来越隆重，越来越热闹，更加偏离了原本的意思。

相反，在西方的一些国家，每个人从小学时期就开始思考：如果生命只有三天，你要怎样安排？如果你死了，墓志铭要怎样写？日本对待死亡也是相当慎重的，他们更懂得如何通过最优雅的仪式给死者一份最后的尊严，并且让生者和死者达到情感上的和解。

相比之下，中国人对待死亡的态度往往不是尊重，而是回避的，是闭口不谈的。一般人提到死亡，第一个反应就是觉得晦气。因此，在参加完葬礼之后，往往有“除秽”这一说法。比如，死者家属会在邻居家贴上红纸，以避免晦气招惹到别人家；参加过丧礼后要洗头、洗脚，换洗衣物。成年人这种对待死亡、丧葬的态度，也会影响家庭中的儿童。

如果邻里间有老人去世，父母都会教导孩子要绕过举办丧礼的地方，不要随便参加丧葬的场合等。家中的老人去世时，父母给孩子的解释也是“姥姥睡着了”或者“爷爷去了很远的地方”，回避的态度让许多人，即使是受过高等教育的成年人也不曾认真思考过“死亡”这个人生命题。可是，现实总是残酷的，当你尚未了解死亡为何物时，往往就需要赤裸裸地面对最亲近者的死亡。

实际上，儿童往往比成年人更敏感，更能够感知死亡。一棵植物的枯死、小动物的去世，甚至亲人的去世，都能够引发孩子的共鸣。这时候，父母更应该用积极的态度来教导孩子，帮助孩子面对生死背后的生命价值和意义。孩子的内心往往比父母想象得强大，让孩子直面死亡，并不是说暗示或者纵容他们去做，而是更珍惜生命，保护生命。



虽然老话说“人死如灯灭”，但是，肉体的死亡并不代表精神的死亡。气息不再了，身体腐烂了，但是死者的精神世界仍然在延续。死亡是一件非常个体的事，同时也是集体的事。活着的人不知道自己死后会如何，已经死去的人无法了解自己死后的人间。但是，所有个体最终都会走向死亡，所有活着的人都会面对他人的死亡，而我们今天看到的他人死后的情形和人们对死者的态度，最终都可能会原样复制到自己身上来。

可惜，并不是所有人都意识到死亡的重要性，甚至，许多人不肯承认死亡是一个必然的事实，是一个需要带着庄严、肃穆和敬畏感来面对的生命过程。因为在传统上，人们更看重重生的价值，更重视“为了什么而死”这件事，所以才会有“人固有一死，或轻于鸿毛，或重于泰山”的说法。在传统的价值观看来，为了人民利益或正义事业而死便是“重于泰山”的，而普通人的死亡就是“轻于鸿毛”，是不重要的，甚至是可以被忽略的。

有人曾经在山东、上海、福建等地对中学生进行关于死亡的调查，在“你有没有想过自杀”或“有伤害自己的想法”的问题下，有20%的中学生想过自杀，有自残或者伤害自己经历的中学生超过了20%。而这些，都是学生的父母不曾了解的。

说起来，每一代的父母都没有错，他们不过是按照传统文化的思想来教育孩子罢了。在任何一个家庭中，死亡都是禁忌的话题。父母想尽一切办法保护孩子，远离死亡，避免孩子因为目睹死亡而引起恐惧和焦虑。殊不知，如果孩子对于死亡一无所知，他们不会害怕死亡，反而会对死亡产生好奇心，觉得死亡是一件很神秘的事。正因如此，叛逆的中学生才会随随便便地留下遗书，用跳楼、喝药的方式威胁老师和家长。因为他们根本就不知道，死亡不仅是一个不可逆转的生命过程，更是一个需要赋予尊重和庄严的生命环节。

如果说，所有的生命都是一段珍贵的旅程，死亡便是旅程的最后一站。一个人不仅要知道生命从哪里来，更要知道生命最后会去到哪里，生命本身意味着什么。所有人都会死亡，在这一点上，皇上和太监拥有平等的权利。即使生命旅程本身充满了艰辛，也带来了许多美好。旅途中的风景让生命的存在更有价值，而死亡，也同样珍贵。生老病死，婚丧嫁娶，生命的每一个环节都是平等的，需要用同样虔诚的态度来面对。

你怕死吗——不同年龄对死亡的态度

对于 20 多岁的成年人来说，回答“你怕死吗”这个问题轻而易举，任何人都可以不假思索地给出心中的答案。因为成年人已经听过了许多关于死亡的故事，了解了许多生命逝去的信息，也有人曾经亲身经历过亲人的去世。对于死亡，每一个成年人都有自己的观点。

可是，如果将这个问题抛给刚来到这个世界不久的小宝宝，他们一定是不明所以的。毕竟，一个对生命、死亡都没有概念的人，怎么能知道自己怕不怕死呢？即使教育系统中并没有关于死亡的课程，生活经验依然会教给每个人死亡的知识。可以说，一个如同白纸一张的宝宝在成长中慢慢地了解死亡，也是“生活”这个老师的巨大功劳。

儿童对于死亡的了解是跟随身心发展同步进行的。皮亚杰曾经对儿童的“死亡概念”做过研究，发现四到六岁的孩子处于“泛灵论”阶段，喜欢将周围的物品拟人化，即使是玩具娃娃，也会被儿童视作是有生命的。到了六七岁的时候，儿童将会动的东西当作活的，反之，不会动的东西就被看做是死的。



比如，家里的宠物狗是活的，而桌子、椅子、盆栽是死的。

这个时候，儿童并不知道人和动物都有生命，最终都会死去。而且，他会觉得别人会死，自己不会死，老人会死，年轻人不会死。在他的认知范围内，他会觉得人会病死，或者因为意外而死，但还不知道人会寿终正寝，会老死。

8岁到10岁的时候，儿童会觉得能够自行运作的东西就是活的，反之是死的。比如每天在天空中活动的太阳和月亮被看作是活的。11岁之后，儿童的生死观念开始变得客观、理性，朝着成年人生死观的方向发展。

1984年，心理学家 Maria Nagy 跟随皮亚杰的脚步，曾经做过一次类似的但是非常具有影响力的研究，结果从另一个角度发现了儿童死亡观的发展阶段。Maria Nagy 研究发现，3到5岁的儿童会认为死亡是暂时的，就像旅行和睡觉一样，而且可以随时取消。6到9岁的儿童则开始了解到“死亡是生命的终结”，10到15岁的儿童开始了解死亡的真相，并且能够按照合乎逻辑的思考理解死亡。

可以说，3岁是儿童生死观发展的重要分界线。3岁之前，儿童没有发展出关于死亡的情绪，他不明白死亡是令人悲伤的，因此，对死亡现象的反应有点麻木。而3岁之后，儿童开始对“死亡”感兴趣，迫切地想要知道什么是死亡。可惜，传统观念影响下的父母并不会明明白白地跟孩子谈论死亡，而是用各种故事情节来讲解死亡，于是，儿童对于“死亡”的理解进入相对混乱的阶段。

《西游记》中的妖怪们说，吃了唐僧肉就不会死了；白雪公主里的老爷爷说，得到王子的吻，白雪公主就可以复活；嫦娥奔月的故事中说，吃了王母娘娘的仙丹，就可以长生不老……各种版本关于生死的故事混乱了儿童的脑海，而且，凭借他仅有的对世界的认知，尚没有能力自行判断诸多版本的死亡。当儿童需要面对真实世界的死亡时，就会表现出情绪和行为上的障碍。

儿童在面对死亡时，第一反应就是否认。比如，一个孩子无法接受父亲或者母亲去世的事实，就会向外人宣称“爸爸没有死”、“妈妈还在家里等我”一类的说法，以获得心理上的安慰。而且，心理上感到受伤的儿童可能将怨气撒到身边同学、老师的身上，引起一系列的连锁问题。此外，第一次经历死亡后，儿童会特别害怕死亡再次光临，会特别担心身边的人，害怕自己经历第二次失去亲人的痛苦。

实际上，每个人对死亡的态度都受到个人生活经验、年龄、家庭背景、生活环境等诸多方面的影响，对于青少年来说更是如此。青少年的普遍问题就是情绪不稳定，有的还会出现分裂情绪。青少年需要处理的问题比较多，因此很少思考死亡，不过，直面死亡的事实往往会给他们带来很大的困惑，甚至使得青少年的情感处在受伤的状态下。青少年第一次面对亲人离世时，往往都会孤立自己，害怕和他人建立亲密的关系，感到未来和人生方向的迷茫。如果是祖父母、外祖父母去世，青少年还会因此和父母变得疏离。

由于缺乏必要的“死亡教育”，大多数青少年不曾思考过死亡，甚至根本不怕死，而青少年自杀的年龄也在逐年下降。在一项针对中学生的随机调查中，许多中学生表现得对死亡一无所知，有的中学生认为“死了就是睡着了，再也醒不过来了”，有的中学生则认为“死了就会去一个很远的地方，是一件非常幸福的事”。对死亡的无知导致许多青少年不怕死，甚至向往死，更有一些动漫、网络游戏让青少年以为自己是“金刚不坏之身”，根本死不了。

实际上，“不怕死”是一件非常可怕的事。很多杀人犯都是不怕死的。如果青少年没能正确地认识死亡，接受死亡的存在，极容易走入“不怕死”、“蔑视生命”的境地。一个不把自己生命和他人生命看得重要的人，走上犯罪道路的几率可想而知。



对于儿童和青少年的父母来说，如果想要降低孩子对死亡的恐惧，最好从童年早期就淡化死亡的可怕形象，更不要动不动以死相威胁。死亡既不是像睡觉一样幸福的事，也不像“恶魔将人抓走”这般的恐怖。也就是说，如果希望孩子不害怕死亡，用一种敬重的态度对待死亡，父母就要运用正确的方法，尽量不要将错误的死亡概念传递给孩子。

当个体进入成年期之后，死亡就不再是一个令人困惑的问题了。成年人已经发展成熟，在智力上和哲学上都能理智地看待死亡，不会再否认自己及所爱的人终将死亡的事实。在人生的成年阶段，因为生活的重心主要在于实现抱负及追求成功，难免会产生愤怒、失望、挫败和绝望感。不过，死亡并不是成年人经常提及的话题，相比之下，成年中期的人要比成年初期以及成年后期的人更惧怕死亡。

老年人的心理和精神状态主要以身体健康为重心，同时，老年人也可能面临经济上的极大困难，因此人们通常认为，老年人比年轻人更害怕死亡。不过，也有学者认为，老年人因为预感到死亡，反而不害怕死亡。他们已经面对过人生中各种不同的丧事，所以，老年人考虑死亡是非常客观、成熟的，他们不再感到害怕，反而能够平静地接受过去的生活以及未来的死亡。

羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡

在任何语种中，对于“死”都有许多委婉的说法，中国人认为谈死是不吉利的，因此死亡本身和与死有关的一切事物都要用相应的委婉语来代替。西方人虽然有着和中国人完全不同的生死观念，却同样忌讳直接说“死”，而是

用经过乔装的隐晦的词语来表达死亡的含义。

在汉语中，用来表达“死”的词语就有几十种，除此之外，还有许多四字成语，用来表达不同身份、不同社会地位的死亡。最常用的表示死亡的词语就是“去世”，表示生者离开了世界，隐晦这个“死”字。“坐化”、“圆寂”用来表示僧人的去世；“羽化”、“登仙”用来表示修道士的死亡；“驾崩”、“崩殂”用来表示帝王的去世。

四字成语中，“马革裹尸”用来表示军人战死沙场；“驾鹤西归”表示修道者得道成仙，亦是表达死亡的超凡入圣；“寿终正寝”用来表示正常的死亡；“葬身鱼腹”表示溺死；“自寻短见”则表示自杀身亡。此外，还有含笑九泉、归于极乐、撒手人寰、修文地下、哲人其萎等众多说法。从避讳死亡的各种称谓上看，不得不感叹汉字文化的博大精深，另一方面，也可以看出从古至今的人们是多么害怕面对死亡，想尽一切办法来回避死亡的事实。

自古以来，各个民族的丧葬方式都不尽相同，中原地区主要是农耕文化，大多采用土葬的方式。和隐晦“死”一样，与葬礼相关的一切事物也都有了隐晦的名称。比如，人们称棺材为“寿材”，称死者穿的衣服为“寿衣”，将死者放入棺材称为“就木”，将棺材埋入地下称为“入土”。在王侯贵族的葬礼上，词语隐晦得更深，也更能够显示出死者生前的社会地位差别。比如，普通人的坟墓叫做“幽宅”、“阴宅”等，帝王的坟墓就要叫做“陵寝”。

诚然，对于死者来说，坟墓、棺材、穿的衣服以及陪葬品使用什么样的称谓，已经没有意义了，可是人们依旧乐此不疲，将这种丧葬文化一代一代地继承下来。从这一点上也可以看出，中国人对待死亡的态度往往不是为了死者，而是为了活着的人。

英语世界里，受到宗教信仰的影响，英语中的“死”大多来自基督教的



传说和典故。给人印象最深的莫过于恩格斯在马克思墓前的讲话，提到死的部分，恩格斯用的全部都是“停止思想”（ceased to think）、“永远安详地睡着了”（gone to sleep—but forever）等委婉的表达方式。

现代英语中新衍生出来的关于“死”的词汇已经非常少，人们使用的多是旧时的词汇。不过，人们也创造了许多新的表达方式，比如去世（pass away）、安乐死（mercy killing）、卒中（stroke）等。西方人将死亡看作是进入另一个世界开始新的生活，因此也有“去更好的地方”（go to a better place）的说法。

中西方虽然在隐晦死亡这一点上有些许共通之处，围绕死亡产生的文化系统却完全不同。之前已经讲过，中国人在面对生死问题时，往往更看重“生”而不是“死”。死亡就意味着生命的结束，就意味着世俗的生活即将彻底破灭。因此，人们向往将生命之光发挥到生命的最后一刻，追求生的伟大，死的光荣。同样是死，也要让死亡变得更有价值，更有尊严。

因此，文化中才有“虽死犹生”、“向死而生”的说法。即使所有人都知道死亡的必然，谁都不愿意被动地面对生命终结的事实。因此，人们寻求在生死之间的生命意义。那些面对死亡英勇无畏的战士、在关键时刻舍生取义的勇士，就成为历史文化中歌颂的对象。

此外，人们更相信死者离开了今生的世界，但是进入了另外一个和今生相同的世界。生者过着世俗化的生活，死者必然也是如此。从清明节祭扫的活动中就可以看出来，作为亲人、朋友的生者，往往会送一些非常世俗的东西来祭祀先人。传统上，祭祀的人会烧些纸钱给死者，当作死者在另一个世界的“生活费”。当活着的人进入了科技发展的新世界，死者的世界也会与时俱进，于是，祭祀活动中便开始出现花样繁多的豪宅、名车、iPhone4，甚至还有贴心

的子女为过世的父亲送上一位年轻貌美的情人。

从葬礼的哀乐上便可知中国人有多么怕死。同样是沉闷悲痛的旋律，言语之间却好像在挣扎着求生，如同死者在哭诉“死亡多么可怕啊，我不想死”。此外，“隆丧厚葬”的传统也让悼念死者的仪式变得非常热闹，在吊唁、入殓、出丧、下葬等众多仪式中，活着的人还要设宴招待亲朋好友，酒席中也不乏觥筹交错的场景。

在举办丧礼的同时，久未见面的亲人可以相聚一堂，年深日久的隔阂、误会可以冰释前嫌，积压数载的账目也可以一笔勾销——毕竟，人死如灯灭嘛。这样一来，葬礼上的主角往往不是死去的人，而是生者的柴米油盐、恩怨情仇。死者已矣，生者还要继续活下去。死亡不过是世俗生活的一部分而已。

相比之下，西方对待死亡的态度更平静庄重，也更简单。西方文化受到宗教影响比较大，因此，大多数人认为，死是生的归宿，人在死后可以升入天堂，死后的日子要比人间的生活更好。人在生前可能遭遇不同的处境，但是死后的归宿是一样的。正因为如此，西方人能够坦然地面对死亡，即使在生活中也能够轻松地谈论死亡，在教育中给孩子讲述关于死亡的故事。

西方人更重视灵魂的修行，而不是肉体的享受。基督教文化中，人的死亡是为了摆脱繁重的肉体，使得灵魂得以解脱。在天主教中，甚至有人通过自我鞭笞、在肉体上绑上带尖刺的东西来模仿基督受难的过程，以达到修行的目的。

于是，在殡葬安置的过程中，西方人安置的并非是死者的肉体，而是灵魂。通过教会牧师的帮助，葬礼非常简单，既不需要顾虑死者生前的地位和面子，也不需要考虑其他人的想法，死者家人需要做的就是在庄重、肃穆的气氛下为死者的灵魂祈祷。



宗教文化认为，人死后会升入天堂，死者的灵魂会在天堂中和上帝相见，亲人们会觉得，死者终于回到了上帝的怀抱，是灵魂升华后的最终归宿。葬礼上的安魂曲、弥撒曲都是浅吟低唱，在营造一种平静而安详的气氛。乍听莫扎特的《安魂曲》，不知情者只会赞赏音乐的清雅和简单，断然不会和可怕的死亡和阴森的墓地联想到一起。因此，西方的葬礼上很少有人痛苦地哀嚎，更没有大张旗鼓地吹吹打打。而且，墓地被认为是离天堂最近的地方，所以，欧洲的墓地都绿树成荫，并建有很多精美的雕像。走入其中，生者只会感叹环境的清幽和死者的安详，断不会产生恐惧之感。

中国人更相信风水先生的说法，死者的墓地样式固然重要，家族基地的风水走向更加重要。因此，家族中所有先人的坟地都有可能决定未来子孙的命运，所以才有“点高三尺出宰相，点低三尺浪荡光”的风水说法。

刺猬的优雅——死亡也是偶然

谈到优雅，人们能够想到高贵的天鹅和翱翔的丹顶鹤，断然不会与刺猬这种带着难以亲近外表的动物联想到一起。刺猬慵懒、其貌不扬，遗世独立地生活在自我的世界里。可是，并不是所有人都知道，刺猬有着敏锐的洞察力和丰富的内心，正如电影《刺猬的优雅》中出现的主人公一样。她不美，贫穷，固守孤独，不被人理解，然而她善良、沉静，并没有放弃追求幸福。如果说，“懂得也好，不懂也罢”是一种独特的看世界的方式，这大概就是属于刺猬的优雅。

伴着一个女孩子的独白，镜头缓缓拉开。昏黄的画面，衬托出小女孩的书卷气，也透露出她高贵的出身。然而，独白的内容却令人震惊：她决定，在

这个学期结束之后，也就是她 13 岁的生日之前死去。自杀之前，还要烧掉父母的房子——那是让她觉得生命毫无意义的所在。

随着小女孩父母的相继出场，家庭环境的一一展现，我们发现，这位“轻生者”并非生活窘迫，也没有走到穷途末路，恰恰相反，她生活在一个物质丰富，且颇具社会地位的家庭里。她的父亲是国会议员，有着不菲的收入和忠实的拥护者，父母的房子坐落在巴黎的富人区，将她和社会底层的民众隔离开来，使得她能够衣食无忧，自由游弋在生活世界里。

可是，这样的生活并不合她的心意。在她看来，父母为她提供的生活，就像是一个精美考究的鱼缸，而她则是鱼缸中的金鱼。即使置身在广袤的世界里，她所拥有的不过是束缚住自由的鱼缸而已。周围世界的美好，与她何干。为了摆脱受束缚的生活，为了不再被困在鱼缸里，小女孩决定自杀。在她看来，死亡是最普通的一件事。

她是一个过于聪明，过早看透人性的女孩，早慧注定她不会是一个招人喜欢的孩子。在成人面前，她不会做乖乖女，也不会撒娇博得父母的欢心。相反的，她看到了成年人的精明世故，并会毫不客气地指出来。她在家庭聚会上指出成年人的谬误，反驳父母的观点，在成人看来，这些言辞和行为都是不合时宜的。于是，她成了家庭中的怪人，不喜欢交朋友，不爱说话，不被理解。

小女孩并不知道，就在她生活的世界里，存在着一个和她一样聪明，有着相似思想，过着更极端生活的孤独生活的女子，或者说，那是她的成年版。荷妮是小女孩所在高级公寓的门房，这个其貌不扬的 50 多岁的矮胖老太太，从来没有得到过别人的注意，没有邻居记得她，甚至没有人认得出她的脸。看起来，她也不需要告诉别人，房间里的满屋藏书才是她真正的灵魂世界。

荷妮喜欢一个人坐在房间里，一杯茶配着一包黑巧克力，抱着一只同样



慵懒的猫阅读。好像只要打开书本，她就从地位低微的门房变成了精神上的贵族。她的内心沉静，生活闲暇，即使从来没有接受过正式教育，她却已经从万千藏书中获得了精神上的富足。可惜，人们已经习惯了从表象看待一个人，带着偏见和歧视看待一个人，而不愿意透过并不完美的外表来了解一颗优雅的心。高级公寓每天出入上百人，他们都是社会上的精英，掌控着国家甚至世界的命运，却只有一个小女孩对她说：“荷妮，你不是一个普通的门房。”

诚然，小女孩和荷妮都是浑身竖着尖刺的刺猬，她们外表冷漠，特立独行，对世界上的一切有着独特的观点和态度，同样，她们也都在用尖刺保护着自己，在柔软的内心上筑起一道坚实的墙壁，躲避也好，拒绝也好，这不过是她们守护内心世界的方式。只有如此，刺猬的优雅才能在相对隔绝的世界里自成一体。

或许，导演实在不想看到美好的事物被封存在尘埃里，或者，在尚未绽放之前就悄然死去，于是，他为荷妮安排了一个懂得她的人，一个知音。来自日本的小津先生是一个真正的优雅绅士，他财务自由，精神富足，而且灵魂圣洁。如此完美之人，怎会不令人生疑？这必定是导演编造出来，专门拯救“刺猬”的。

小津先生第一眼看到荷妮，便生出一种尊重和赏识，如同小女孩看到她时的表情。可是，几次约会之后，荷妮拒绝了小津先生的邀约。荷妮抱着小女孩痛哭——那是一只刺猬袒露柔软内心的时刻。在15年的伪装和包裹之后，终于有人透过她贫贱的外表，看到了她身上的固执和坚持。

法国人的故事总是透着那么一点禅意，就像《小王子》中说的一样，美好的东西肉眼是看不到的，必须用心去体会。当荷妮精心打扮，穿着新装出现在高级公寓的有钱人面前时，荷妮看到了赞美的笑容，听到了亲切的问候，荷妮向小津小声说：“他们没有认出我”。小津先生说，因为他们从来没有认真看过你。

躲在角落里的刺猬开始敞开内心了，封闭多年的情感开始复苏了，荷妮觉得自己可以去爱，可以重新融入这个世界了。可惜，结局却没有那么完美。当幸福悄然而至的时候，死神也在黑暗中翘首以待。从一开始就想要自杀的小女孩没有死，她也放弃了寻死的想法，因为在猝不及防的车祸中，荷妮的离去让她看到了死亡的真相。“原来是这样的，一切戛然而止，这就是死吗？再也看不到你爱的人，再也看不到爱你的人，如果这就是死的话，那真的跟大家说的一样，是个悲剧。”那么偶然，又是那么真实，死亡不是一件简单的事，而是一切结束的开始。

在荷妮的死亡里，小女孩对生命的感受开始发生变化。即使生是偶然，死是必然，偶然性的死亡还是令人惊心动魄。她也开始懂得，死亡不重要，重要的是死的那一刻你在做什么。小女孩对着一幅画说：“性喜孤独，浑身是刺，一座如假包换的堡垒，每个人在日常生活中都是刺猬，只不过，多半不怎么优雅。”在死之前，荷妮准备去爱了，小女孩呢，或许也准备重新爱这个世界吧。

拒斥毫无意义——直面死亡，而不是逃避

不谈死，死就不存在了吗？

佛说：“我本不欲生，忽而生在世；我本不欲死，忽而死期至。”佛陀尚有如此感慨，人又何尝不是如此呢？任何人的生死都是无法自由选择的，无论是谁，最终都要告别留恋的世界和所爱的人，告别忙碌或者闲适的生活，一个人孤独地面对死亡。

许多人第一次经历死亡，往往就是至亲的人。一个月，两个月，三个月，



看着处在病态中的身体逐渐消瘦，面色青白，双眼塌陷，皮肤松弛，从发病时勉强可以站立，到最后瘫痪在床，大小便失禁。将死的人不免感叹：生命原本已经不堪了，为何死亡还要让我丧尽尊严？

陪伴在侧的儿女、亲人往往是最难过的，最受煎熬的。随着身体的虚弱，病人的眼神越来越无助，像是一个失去父母依靠，独自站在旷野里的孩子，唯一能做的就是忍受，就是挨过这一段艰苦的日子。可是，苦日子挨过了，生命也就没有了。

任谁能够接受呢？几个月前，还是如此旺盛的生命，转眼之间就走到了尽头！任谁都要不甘心的，然而，这份不甘心的坚持，也要在冰冷的仪器和消毒药水中消耗殆尽了。曾经以为死亡只有将来时和过去时，眼睁睁地看着死亡的现在进行时，除了眼睁睁之外，又该如何面对？

在我们的教育系统中，从来不谈死亡，从来不肯直面死亡，直到亲人的死亡、朋友的死亡，如空投的炸弹轰隆隆地落到了眼前，才不得不承认死亡的存在。先是手忙脚乱，然后手足无措，最后在后知后觉中送走了世界上最亲的人。在那之前，好像人类所有的死亡都是意外的事，都是天灾人祸而无关自己的事。

圣经上说：“你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。”因为基督徒信仰上帝的存在，相信上帝在等待他们的灵魂回家，所以，基督徒的心能够比任何人都明亮，都清楚如何面对死亡。

幸运的基督徒可以在临死之前召集家人，告诉他们天使即将赶来，带走自己这个满身罪过，但是终身都在尽力赎罪的灵魂。他可以安慰家人，告诉孩子们不要害怕，未来还有上帝在等待。当他真的安详睡去，也可以如同圣保罗那样说：因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。

中国众多学派的大家也有对于生死的看法。在庄子看来，生死是共同存在的，是站在对立面相互运动的生命环节，是万事万物不断循环的过程。生命是循环的一个环节，死亡也是，而且，死亡并不是一切的终结，而是一个新的开始。

因此，在道家的思想中，死亡并不可怕，它是一个美丽的瞬间，甚至和生命初始一样绚烂，一样值得记忆。死亡并没有让个体彻底消失，而是改变了生命存在的方式，比如，一具山羊的尸体滋养了一棵树、一株花，山羊便在树与花中继续着原本的生命。因此，不管生命个体存在与否，它都将永远和世间万物共同存在，周而复始，不断地循环往复下去。

佛教虽然认为“诸法无我，一切众生都只是随缘而起的幻象”，却并没有抛弃死亡对于佛法的升华。佛家认为，世界的本质便是“无”，肉眼看到的世界和我们自己不过是幻象。因此，追求世界的本质就是追求终极的“无”的境界，便是让灵魂抵达没有幻象的西方极乐。于是，佛家的死亡变成了追求超脱的途径，尽管死亡也是“无”，生前和死后的“无”却不是一个境界。当修佛者抱着这样的态度面对死亡时，没有纯粹的得到与失去，便不会失落，也不会害怕。

既然人生不过是幻象，身体不过是一具臭皮囊，因此，修佛之人不奢望长生不老，也不会将精神力气放在身体保养上。同时，他们也不会对家业、事业恋恋不舍，更不会有“隆丧厚葬”的情况发生。死亡来临，就这样死去，好像从来没有来过一样。

基督教徒眼中有上帝的等待，有末日的审判；佛教徒中有一切皆空，有西方的极乐世界；道教徒中有万物生生不息，有无限轮回。貌似，但凡修行之人都有一种直面死亡的态度，反而是世俗之人，面对死亡时的恐惧与忙乱，在



大自然规律面前的怯懦形象，和那个自称万物之灵长的人类相去甚远。

古语有云“蝼蚁尚且贪生”，民间更有“好死不如赖活”的说法，可见，人们面对死亡从来都有着莫名的恐惧，甚至是本能地逃避和抗拒。然而，黄泉路上无老少，生命的衰老和死亡已经是不容讨论的必然，即使对于思想活跃、感情丰富的人类来说，也是无可奈何的结局。

世俗之人，用尽一辈子的时间来提高生活品质，及时行乐；想方设法通过医疗、养生等手段保持身体健康、祛除病痛；即使最终难违天命，也多祈求尽享天年，寿终正寝。为此，“善终”甚至成为中国人眼中的“五福”之一。此外，风光大葬、安享香火、树碑立传、歌功颂德亦成为生活的重要部分，甚至有人在生前便立下“流芳百世”的壮志，一生按照这一人生目标而活。

抛开民俗文化和宗教文化，社会学对待死亡的态度就显得更冷静，更客观。死亡本是社会进程和社会体制变化的结果，并且和生活方式、教育、政治抗争、战争等社会现象产生联系。于是，死亡可以被看作个体的经验，也可以看作是社会经验。“到底谁生谁死？究竟如何离世？这其实都不是随机的，而是大规模的、体制化的社会系统的产物。”

美国导演伍迪·艾伦曾戏称：“我并不怕死，我只是希望死亡来的时候，我正好不在场。”对于考虑过死亡、谈论死亡，在电影、小说中了解过死亡的人来说，即使到了生命的最后一刻，依然本能地抗拒死亡，却也能够直面自己的肉体凡胎终将逝去的事实。如同纪伯伦在《沙与沫》中写的一样：当你解答了生命的一切奥秘，你就渴望死亡，因为它不过是生命的另一个奥秘！

极端的死亡方式——自杀

据英国医学杂志《柳叶刀》(The Lancet)上的一篇名为《中国的自杀率：1995—1999》的论文报告，从1995年到1999年间，中国的自杀率为每年23人/10万，而世界其他地区的平均自杀率为10/10万，也就是说，每年中国的自杀者是国际平均数的2.3倍。

2002年，中国首次进行了大规模的自杀调查，统计显示，平均每年有28.7万人死于自杀，200万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。从2002年之后，官方没有继续发布自杀调查的结果，不过，自杀已经成为中国人，尤其是年轻人最为常见的死因之一，其中女性的自杀率远远超过男性。这是一个不容忽视的事实，也是一个非常严重的社会问题。

在心理学上，自杀被定义为个体蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为。按照法国社会学家迪尔凯姆的分类，自杀分为利己性自杀、失范性自杀和利他性自杀。所谓利己性自杀指的是因为个体无法适应环境、不能认同社会价值观念而选择自我毁灭；失范性自杀则表示一个人在面临社会规范解体时无法忍受，通过自杀的方式获得心灵的解脱；利他性自杀指的是为了群体利益或者某种信念而自杀。

自杀一般包括两个方面，一个是寻死的想法，一个是选择死的方式。一个人如果只是单纯地想死，但是没有具体的行动，尚不能算作自杀。只有采取了具体的行为，不管是主动的寻死方式，如吞枪、上吊、跳楼，还是消极的寻死方式，如绝食、拒绝治疗，都算作是个体的自杀行为。当然，自杀的方式还有多种分类，比如海军的自沉其船、恋人的殉葬、军人的自裁等。

一个人想要结束自己的生命，定是有其心理原因作为背景的。任何人都



是怕死的，所以自杀者并不是为了死而死，而是为了某种原因而死。这样一来，自杀不仅关乎死的问题，更关乎生的问题。正是因为生存遭遇了困境，遇到了难以化解的问题，死才成为自杀者无奈之下选择的出路。因此，波伏娃才会说：

“当你读到一则自杀报道的时候，让你脊梁发凉的不是那具从窗栏杆上挂下来的像灯心草一般的尸体，而是在这一刻之前发生在死者心里的事情。”

自杀现象自古有之，不同环境中有着不同的自杀者，比如日本人将切腹自杀看作是载誉的死亡方式；英国人绝对不会选择用上吊的方式自杀，因为上吊和处以绞刑的罪犯无异，在英国人看来，那是非常不体面的死法。而且，文化背景的不同也导致人们对待自杀行为、自杀者的态度不尽相同。

在中国的传统文化中，儒家强调“身体发肤，受之父母”，认为自杀是对不起亲人的自私行为。不过，当个人生命和人生道义相悖时，贤德之人也会选择“杀身成仁，舍生取义”的方式坚守道义。在这种情况下，自杀者不仅不会受到谴责，还会受到赞美和褒奖，比如不肯食周粟而饿死在首阳山的伯夷、叔齐，他们就备受后人拥戴，成为坚守道义的楷模。

在士大夫阶层的价值观中，君子向来要以家国为重，任何人都可以为大家而舍小家，甚至可以为了家国命运而冒死进谏，最后舍弃生命也在所不惜。这种责任性的“自寻死路”也得到了很高的尊重，唐代名臣魏征便是以屡屡直言进谏而成为唐太宗的“明得失”之镜。此外，末路英雄的悲壮自杀也屡屡被后人称赞，比如至死不肯过江东的项羽。

古代女子的自杀，除了为了受困于现实的爱情而殉情，就是为了保护贞洁名声。在某种程度上，女性凄美的自杀和男性刚烈的自杀成为一组鲜明的对比。在爱情故事中，自杀殉情也成为千百年来感人至深的浪漫行为，如梁祝、孔雀东南飞、霸王别姬……

西方社会对于自杀的看法除了来自哲学上的观点，就是受到宗教的影响。天主教并不认可自杀的行为，而且，自杀的天主教徒是不能拥有墓地的。中世纪时期，自杀被认为是一种犯罪行为。时至今日，虽然西方社会也经常出现自杀者，但绝对没有发展到如尼采所说的那般：自杀是一种保持个人尊严的行为。

按照弗洛伊德的说法，人除了有生本能之外，还有死本能。也就是说，每个人都有一种想死的冲动和想继续活下去的冲动。一个人在终其一生的时间里，就是生与死这两种本能互相制衡的过程。在大多数情况下，生本能占据优势，使得个体能够在社会上求学、结婚、繁衍后代，死本能则成为被压抑的潜意识。当生本能面临困境时，死本能就占据上风，逼迫脆弱时期的人走向死亡之路。

同样在儒家文化的影响下发展，日本文化却将自杀，尤其是切腹自杀发展为一种凄美的仪式。在七百多年的时间里，日本武士的最高荣誉就是切腹自尽，完成生命中最华丽、最荣耀的死亡仪式。

尽管如今的日本进入了现代社会，切腹自杀的文化传统却一直保存下来。日本的自杀者中，最出名的莫过于切腹自杀的作家三岛由纪夫。从三岛由纪夫的生平和所著作品中可以看出，他对日本的武士道精神非常着迷，甚至到了崇拜的地步。在他生平唯一一次出演的电影中，他表演的内容就是切腹自杀的过程，在现实生活中，他也最终完成了这一自杀仪式，成为死本能的殉道者。

现代日本依旧是自杀率颇高的国家，过大的生活压力和日本人内向、拘谨的性格是一部分原因，但是也不排除日本人在文化上对死亡的迷恋。在过去的30多年里，每年秋天，日本的警察、志愿者和媒体都会进入富士山西南方向的青木源地带，在山林间搜寻自杀者的尸体。从1970年开始，每一年搜寻到的尸体数目都在增加，2002年，已经达到了78具。世界诸多地区的学者都



曾专门研究过日本人的自杀行为，发现日本人之所以选择自杀，往往不是因为具体的生活事件，而是对生命本身怀有幻灭感。

对比之下，中国人的自杀则多是现实意义的自我毁灭，很少牵涉到人生哲学，甚至是美学的领域。在偏远的乡镇、农村地区，每年都会有用投河、服毒、上吊等方式自杀的人。自杀的原因可能是和老伴怄气，觉得人格尊严受到了侮辱，也可能是年老力衰，因为生计的窘迫。旁观者听闻自杀的消息，除了一声叹息之外，多是见惯不怪的漠然。

在丧葬文化中，自杀者往往不被亲人重视，一切吊唁、葬礼的仪式都会尽量低调从简，办理丧礼的亲人仿佛带着莫名的负罪感一般，生怕自杀者的生平事迹再被提起，或者惹上导致亲人自杀的嫌疑。在中国文化中，自杀者可以有墓地，但是不能和祖上的先人葬在一起，这一点，也是充满世俗气息的——为了生者的考虑。

入殓师——死亡的仪式与哀思

如果你还未曾经历死亡，请先听我讲述一则关于死亡的故事。故事本身很轻，生命却是如此沉重。

作为大提琴演奏家的小林大悟从小喜欢音乐。用演奏音乐的方式获得存活的资本，一直以来都是他的梦想。可惜，天不遂人愿，他刚刚花重金买下了一把名贵的大提琴，就收到了乐团经济不振，即将解散的消息。乐团的解散完全打碎了他的梦想，走投无路的小林不得不带着妻子返回家乡，开始另外一种生活。

找工作屡屡碰壁之后，小林在一家事务所的门前看到了“年龄不限，保证高薪”的招聘广告，迫切需要工作的小林欣然前往。事务所陈旧灰暗，并不宽敞的房间里摆着偌大的一副棺材，小林说明了来历，递上了简历，脑海中同时浮现出若干个问号。

事务所的社长佐佐木并没有看小林的履历表，而是凭借自己多年的“识人”经验，看到他“那张脸”之后就决定了录取他。当小林向佐佐木询问工作内容时，才发现招聘广告上所谓的“旅行的家务助理”、“NK代理商”实质上是“安乐出发的家务助理”，也就是入殓师（NK是日语发音的缩写）。小林犹豫着，在窘迫的生活和高薪的收入之间摇摆不定，回到家面对妻子时，他不得不撒谎，说自己在一家婚庆公司应聘到了职位。

就这样误打误撞地，作为新手入殓师的小林开始进入工作状态。小林跟随社长佐佐木经历了各种各样的死亡：身体已经腐烂的独居老奶奶；本身是男儿身而外表看起来是美女的年轻人；意外死亡的小女孩；寿终正寝的老爷爷……

入殓师工作时，往往需要带着一种强烈的仪式感和死者肌肤相亲。按压眼周、合拢唇瓣，抚平下颚，擦拭身体，更换丧衣，整理妆容，这一系列的步骤下来，冰冷的躯体就会重新焕发生机，痛苦狰狞的表情也会被安静、平和所取代。年轻的女子获得了永恒的美丽，迟暮的老人也变得温柔而安详。在入殓师朴实的手法中，表达的是人们对死亡的尊重，守护的是死者最后的尊严。

一次一次为死者打扮、着装的过程，小林渐渐理解了入殓师这一职业，也开始明白死亡对于生者和死者的意义。可惜，妻子美香并不能理解他的感受。美香得知丈夫并非在婚庆公司工作，而是每天和死人打交道时，丢下了一句“肮脏”便跑回娘家了。如果说，工作上的不如意上小林尚且可以在家庭的温暖中得到慰藉，美香的离开却给了他很大的打击。



小林年幼时，父亲便带着咖啡店的女服务员私奔，从此再也没有出现过。多年来，小林和母亲相依为命地过活，直到遇到美香，建立了自己的家庭，才再次体会到家庭的温暖。母亲过世后，美香成了他在世界上唯一的亲人。可是，面对妻子的误解，小林除了在一天天过去的日子中默默地守候，等待妻子的谅解之外，别无他法。

当然，美香的做法也是可以理解的。任何一个国度对丧葬事宜都是讳莫如深的，普通人对从事丧葬行业的人都是避之唯恐不及，任谁都不愿意每天和殡葬师打交道。此外，社会对入殓师的普遍认知便是不干净、晦气，职业本身也无法给从业者带来多少光彩。而且，日本社会还有一个非常独特的传统——部落民。

部落民的祖上大多从事屠宰、皮革和殡葬工作，他们的社会地位非常低，在生活的各个方面都会受到歧视。其他人认为，和尸体打交道的人会变脏，身体的肮脏随后会污染灵魂，因此，部落民被看做是“非人”，属于低贱的社会阶层。而且，部落民的身份还会随着血缘传承下去，部落民的子孙世代都难以摆脱这种身份。

即使日本在二战之后公布了新宪法，规定不得歧视不同种族、身份的国民，然而，传统的日本家庭里依然留有当地部落民的名单，一旦儿女将部落民的后代作为结婚对象，都会遭到家长的强烈反对。这样看来，妻子美香在并不了解入殓师的前提下，无法接受丈夫的职业也是情理之中的事情。

面对朋友的劝说、妻子的威逼，小林都没有想过放弃这份工作。阴差阳错之下选择的工作，竟然成了他坚持的价值观念。或许，当他看到放生后却死亡的章鱼时，瞬间领悟了生活的无常——任何人的命运都不是自己所能掌控的。

就像每年都要逆流而上，回到出生地产卵的鲑鱼一样，即使大量的鱼死

在回巢的途中，甚至死在抵达出生地的前一秒，鲑鱼依然孜孜不倦地进行着这种令人惊异的迁徙。“它们大概就是那样的吧”，澡堂大叔的说法看似平淡，不也是生命的真相吗？死亡是任何人、任何事物都必须经历的，尽管死亡的原因不同。

澡堂家的老婆婆去世之后，妻子美香理解了丈夫，并且成为小林工作上的支持者。或许她在某一刹那忽然明白了小林的话：你会死，我会死，大家都会死，死是一件很正常的事情，那么，入殓师也没有什么丢脸的。

送走了一个又一个陌生人之后，小林面对了父亲的死亡。多年前出走之后，小林以为父亲必是生活快乐，在某一个地方享受着幸福的晚年。没想到，多年后的第一次见面，小林看到的竟然是客死异乡的父亲，独自躺在旅馆里寒酸又可怜的样子。

为父亲入殓的过程成为小林内心情感的救赎过程，他在父亲手中的石头上看到了他对儿子的愧疚和爱。多年来积压的怨恨在父亲死亡的那一时刻画上了句号，在庄重严谨的入殓仪式中得到了开解和释放。当小林将父亲的石头放在妻子的腹部时，仿佛意味着生命不息，也意味着爱和原谅的延续。

实际上，入殓师的工作并没有明确的细则，小林也没有按照特定的、严密的程序进行入殓仪式。死者的亲人对入殓师的要求，或者说，入殓师对他本人的要求，不过是带着基于情感的动作和表情来表达对生命的敬重和爱惜。入殓，表面上看是为了死者能够美丽地、体面地离开，实质上是赋予死者灵魂和尊严的仪式，如同村上春树在《挪威的森林》中说的：“死不是生的对立面，它作为生的一部分永存。”