

我们都爱“发神经”

小凡不二 著

天津社会科学院出版社

我
们
都
爱
“
发
神
经
”

导言 神经还能正常点，再正常点吗

蒙田说：我相信人最难做到的是始终如一，而最易做到的是变幻无常。我们不是在走路，而是在漂流，受到河水的挟制，根据潮水的涨落，时而平静，时而狂暴。

可是，身边间歇性犯神经的“漂流朋友”也太多了！

女生居多，男生也不少。恋爱期的男女居多，单身、已婚族也不少。

有的朋友还好些，提前告诉我“这几天比较烦，不要理我啊”；有的朋友索性就突然一脸冷漠，搞得我很内疚，拼命回忆哪里做的不对，得罪了她，过一阵子，人家又开始对我好了——甚至是那种补偿式的讨好，我才释然，原来不是我的错！有的朋友平常很和善，可有几天突然变得沾火就着，暴躁得很！有的朋友一阵子像个话痨，过一阵子又像个失语症者；还有的朋友经常“人间蒸发”，哪哪找不着，经常“玩失踪”，一躲起来就是大半年。

连大名人也不能免俗。周立波曾宣布“间歇性郁闷症发作，生人勿扰，熟人勿找”。

这个世界的神经还能正常点、再正常点吗？

各种间歇症成为一种时尚标签

豆瓣小组一向是年轻人的聚集地，以“间歇性”为主题的小组名目繁多，先摘取几例：

间歇性失落症小组：莫名的失落感，突如其来。

间歇性心情不好群：数万个神经病小孩儿，在此聚集。

间歇性心理低潮症小组：可以毫无理由，可以原因充分，但不管怎样，它总如约而至。

间歇性低能儿小组：一般情况下很聪明，但不一般情况下智商暴跌至30以下。

间歇性失踪小组：每隔一段时间，就想一个人窝着，不想见活人，不想说话，不想挪地方。

间歇性抓狂小分队：抓狂也是一种文化。

间歇性暴饮暴食小组：吃下去，再吃下去。

间歇性神经病小组：每次疯狂的时候都想要捏死那个让我们发狂的人。

间歇性爱好缺失者：本来是个什么都爱的人，突然之间，什么爱好都消失了。

间歇性讨厌人小组：想逃离人群，拒绝任何有生命的东西靠近。

间歇性失语小组：任何人跟你说话，你都懒得回应，心里想着一些或许是空白的东西。

间歇性抽风小组：情绪多端毫无理由的崩溃，一次又一次。

你有兴趣加入吗？

微博上的个性标签更是多如牛毛，新浪微博用户3亿，自嘲为“间歇症”大约300万！

间歇性蠢货、间歇性文艺女、间歇性犯二、间歇性发神经、间歇性愤青、间歇性整理控、间歇性工作狂、间歇性吃货、间歇性冷漠、间歇性玩失踪……每100个中国人里就有一个间歇症。

每20个年轻人里就有一个间歇症。

你是吗？你的朋友里有吗？

是自嘲，也是一种超然

间歇症和其他精神病不一样，它哪里算是病啊？与抑郁症、拖延症相比简直是小儿科，给实际生活也没造成多大的麻烦，顶多让关心你的朋友叹口气，让亲人唠叨唠叨，这是对世界的和解，若真成了间歇性发作的精神病，那可不是买一本书的钱就能解决的了。

自己贴上“我间歇症犯了”的人，想把这个标签当成永久不

过期的“免道歉”特别令，潜台词就是：我可提前告诉你了，别怨我；我已经开始躁动了，当有让我不满意的事出现时，我可要发神经了，有时理直气壮，更多时候，是莫名其妙！

尽管间歇症总是让人饱受折磨，但这类人内心敏感，观察力强，头脑比较聪明，拥有众多优越的品性。换句话说，这是一群富有魅力的人！这类人的内心根本接受不了一成不变的庸常生活。这样的人要适应世界，又要不断改变世界，间歇性地与世界闹闹别扭再正常不过了。

间歇是一种达观的心态。偶然变一变，这样的生活才是多彩的生活。

间歇性变化多端的人，受暗示心理强，他挖掘潜能的空间也较大。

一片云，就能扰乱了他的心情。同时，他的创造力，也能编织起一片一片的美好的云。

粗糙的物体能让人感觉到，而光滑却总是一滑而过。生活中时不时出现的“多变”也是如此，不要将其理解为“刺头”、“怪癖”，而是要将其理解成“磨砂”——摸起来，手感尤其舒服，偶尔的坏心情总是要有的。

这样的人，往往也是创造奇迹的人，是追求极致生活的人，也是拥有诗意人格的人。

第一部分 叫你对号入座

陈述了间歇症的种种表现，按照活跃的程度，把现象——列出来。

看看是不是这样呢？

间歇症列举

1 很懒，宅在家里补觉，没事几乎不出门；
2 爱发呆，经常失落、经常心情不好；
3 擅长装傻，其实心里都明白，只是不愿意说出来；
4 与老友只想念不联系，偶尔玩失踪；
5. 很情绪化，有时是话痨，有时一句话都不想说；
6. 双重人格，间歇性理想主义，间歇性混日子；
7. 有自己的一套原则，我行我素；
8 有时糊涂，和别人吵架经常瞬间低能，反应慢半拍，事后才想到最有力的反击；
9 特别敏感，脆弱，一句话，一个眼神就能击中我；
10. 对自己不感兴趣的人很冷漠，毫不掩饰，但也会突然看一个朋友不顺眼；
11. 从事和媒体、文化相关的工作，在上学或刚毕业时间不长，对生活不满又安于现状；
12. 也是一名拖延症患者。

以上，你哪些中枪了？

第二部分 谈谈你的内心秘密

这部分揭示的内容可就会让你难堪。有些说的是你，有些说的是你的朋友，有些你自己心里也明白，可大多数，我相信你自己是不知道的，潜意识里的东西，谁能说得清呢？能让读者心领神会是笔者的一级目标，让读者恍然大悟是二级目标，让读者吓一跳：原来是这样！这是本书的超级目标！

“莫名其妙”是因为神经比大脑跑得更快——神经经常骗过大脑搞秘密行动，它反应敏捷，悄然无息，且能调动你最基本、最原始的记忆，你若真不幸成了精神病，5岁时的知识结构就是你对付复杂世界的全部看家本领了。

内心是个不想长大的小孩——他们恐惧的是长大后的责任，不想承担后果，所以把众多隐蔽的恐惧转为了可以避开的“怪癖”，可以迁移的情绪。

他们会突然躲起来，突然发神经病，总是展现出一系列不计后果的自我。

做错事，理由总是一大堆——当你指责他的过错时，他会不假思索地说：你错了，你才错了！第一时间永远在推卸责任！其反射动作有时风马牛不相及，但也要发泄情绪，卸掉心头上的重担，而与真相与主题根本无关，他总是喜欢把内疚投射到别人身上，严重时，甚至会说服自己，错误真是别人造成的。

表达感情，总是理直气壮——他们把感情看得比天大，尽管他也知道间歇性犯神经有点儿出格，但仍然乐此不疲，他们都是感情专家，不一定是爱情专家或者友谊关系分类学家。他们的感觉比较纤细，你匆匆一过，他们的内心却早已起了波澜。你仅是一瞥，他们的内心早已建立起了一个王国。

喜欢一刀把时间和因果切断——他们本质上是喜欢与过去“一刀两断”的人，纠结过去是人类共同的难题，改头换面，重新做人，从明天起，常常是间歇症们的座右铭。他们经常不负责任，总想一把推倒沙堆，破坏力很大，却很少想如何改良，而这恰恰是成熟理性的表现，他们喜欢把过去一股脑的累赘扔到后面，就争取到了弹性的自我妄为的空间。

这些人也往往意志力薄弱——间歇症发作的人，其意志力消耗很大，控制情绪也相当累人。他们喜欢计划新的世界，但需要预先把这个世界体验一番，正如做了一个长长的梦，醒来总是会很累。

大吃大嚼能补充意志力吗——有多少吃货，以汝之名或自轻自贱或大吃大嚼！

假自由——他们不受约束，他们喜爱自由。但自由是假的。他们的世界，弹性非常强，他们对世界拥有解释权，这共同造成了一种自由的假象。

他们被高高抛起，又被高高摔下来，却不会受伤，反而在惊叫声迭起的环境里得到了乐趣。世界在他们看来，是可以随意解释的，橡皮世界里，他们做了王者。这与真正的自由相去甚远，只是动辄的借口与安慰。

欲望有如骤然拉满的弓——他们个个都是欲望专家，对各式各样的欲望了如指掌，且能说上个几天几夜。然而，最糟糕的是，诱惑是如此之大，某些欲望必须立刻要兑现，他们难以抗拒。活脱脱地像极了不可理喻的孩子。对明天没有概念，讨厌等待，不喜欢期待破灭的失落感，马上就要得到满足和愉悦，不能延缓，因为他不相信下一次的存在，而且也无法面对任何不舒服的感觉。当内心欲望之弓骤然拉满时，还有谁敢站在对面？

超级隐蔽的复仇方式——有一种间歇性话痨与间歇性失语比较扭曲，前者说个不停，看似热情，其实是一种放肆和不尊重，他对任何小事都喋喋不休，甚至穷追不舍，漠视别人的要求，已经不把别人当回事了。后者一言不发，冷漠得可怕。这是怒火起作用，比单纯去做破坏性举动的程度更强烈，因为做错事后可以追讨，并永远成为话柄，而冷漠带来的负面效应不必求证。

失踪是为了获取“合适的距离”——间歇性失踪的人费尽心思独立生活，尽可能自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，尤其重要的是，不需要为任何人负责。因此，他远离人群，他需要这种距离，不让别人有亲近的机会，只开放一点点缝隙。一旦距离被跨越，他的感受如同生存空间遭到侵犯，独立自主遭受危害，他不再完好如初，于是开始失踪。

混在男生堆里的女生，不被“各种间歇”才怪——女人混在男人堆里，神经才变得异常敏感。男人对她们来说，既是话题，又是试金石。心情被搞得乱乱的，时不时失踪，时不时失落，是她们的家常便饭。激发男人的迷恋，永远是她们的目标。

间歇性抑郁，真的暗示了某些生理疾病——原因不明的易怒、脾气暴躁、体重下降、肌肉乏力、抑郁等情况，这很可能就是缺

乏维生素B1引起的抑郁症。另外，因为皮肤是把我们和外在环境隔开，也使我们有所触动的器官；神经质抑郁的皮肤麻烦尤其多，血液不够流通、容易罹患干癣症和多汗症等等。

“掉举”是指心情散乱——这种状态叫人心神不定，注意力无法集中，心猿意马，东想西想，头脑里总有很多生动的画面感，本能地随之添油加醋，杂念太多，无意中会消耗身体。

憎恨如此强烈，乃至溢出来的部分，蔓延到了无辜的他人身上——不经过大脑的神经，的确无法驾驭，神经正像一座水坝，具备自动开闸泄水的功能，又像一只不听话的膀胱，还像小孩子吵架时总说你才坏你才坏，推卸责任一般的条件反射。厌恶自我本质上是一种自残行为，身体是排斥的，这种自救相当于人的本能咳嗽，容不得大脑思考。

间歇是人类永远的困境：高高在上的幻想机制——有三类坏情感，人类永远也无法摆脱：软弱感、无价值感和缺陷感。我们之所以能不受干扰地正常生活、工作，是因为严密的社会体系与媒体的狂轰滥炸塞满了我们的业余时间。但凡有一点空闲，但凡有一点敏感，以上列举的情感之一就会从天而降。借助可以感知或莫名其妙的“神谕”，一个词语，一个片段，就能一下子把我们推至谷底。于是，毫无戒备且心理脆弱的人们，就患上了间歇症。

间歇性的孩子不是野草——自大必须要超越别人，保持一种高高在上的优越感，当自大不再奏效时，这种优越感就丧失了，为了继续保持这种优越感，必须要制造出一个弱者出来。当身边实在没有合适的对象时，就索性自轻自贱，把描述的假想出来的自我（当然他们的内心是不会承认的）当成弱者，使内心承认的自我（嘴上不会说出来）仍保持高高在上的优越感，外人看来，以为是自卑，其实正相反。

狠角色：从不祈求“从天而降”的公平——间歇性犯神经的人，通常内心都很强大，至少，并不懦弱。他们懂得，公平必须争取。这类人很少有老好人。他们从不认为在这世界上苍自有安排，美

德将受回报。

他们饶有兴趣地看自己，就像赏玩一件艺术作品——对于间歇性失踪症来说，逃避自己一如逃避他人，他们压抑或否认自己的感情或内心冲突来达到这一目的，如果你问他，他必然不会回答太多，或是敷衍几句，绝不会把真实的想法和盘托出。对现实生活的放弃，使他们能以旁观者的态度，成为别人和自己内心历程的最佳观察者，他们的洞察力与情感分离。得以客观地、饶有兴趣地看待自己，就像观看一件艺术作品。

第三部分 “发神经” 时教你如何相处

如果你正是一名间歇症，首先要和自己的内心相处。如果你的身边有一位间歇症——分布那么均匀，肯定躲不开，就要和他们相处。案例都是来自论坛，还有几位朋友讲述的，方法有的是独家的，有的是借用人家的，但对付间歇症确保行之有效。内容包括：

1. 如何与瞬间失落的“我”相处？2. 如何与狂躁的内心相处？3. 如何让抑郁变得乐观？4. 其他类型的相处之道

第四部分 解释如何改变

毕竟还是有人是想变一变的，并不是唯方法论的变，背后充满了哲学观念。

首先要摘掉标签。关注其他和你类似的人，不要再去找安慰。融入相似群体的目的显然不是仅仅供你发泄情绪的，否则，也是低级且无趣的。要关注朋友们的内心想法和你究竟有何不同，要挖掘有价值的东西。

譬如，星座在这方面就做得比较好，都是一个星座，却能根据细微的差别解释彼此之间有何不同，加强积极的自我暗示。要知道，看似平淡的事物总是有着神奇的力量。尤其是在不知情的情况下。

标签拿走，估计间歇性的症状能减轻一半。心理学上有一个经典试验叫“老人效应”，安排一批年龄相近的中年男人分成两组，第一组要求记忆一些词汇，如皱纹、固执、缓慢、迟钝等，并反复考察是否牢记；另外一组，只是一些中性词汇，如头发、衣服、国家等。道谢之后，请他们走到电梯里离开，其实试验并没有结束，因为实验者正在隐蔽的过道上记录这些受测试者所花费的时间。结果发现第一组人员走起路来果然老态龙钟，抵达的时间比第二组的受测试者慢很多。失落的归属感，还是不要的好。

还有若干问题需要交代在写作过程中，很多问题都来自网络和一些朋友的交流，再次表示感谢。

另外，征引了一些博客、微博、豆瓣小组及论坛案例，均做了匿名化处理，并在此道歉。其中有意外发现，间歇症患者都是15岁—35岁的年轻人，且女性多于男性。

职业上看，文化传媒相关的比较多，这部分人群情绪也非常丰富。

其实，每个人都有间歇犯神经的时候，严重的时候，就是间歇症，不严重的时候，就表现为一种反常了，但反常谁能确保一定能避免呢？

人人都有反常的时候，只不过有的人频繁发作、有的人偶尔发作，有的人不善隐藏、有的人深埋于心底。

感谢美编刘云翔，她的精心画作成为本书魅力的一部分，也感谢来自海外的插画师艾米丽，其细腻而富有想象力的静物风格，为本书增色不少！

第一章 “发神经”是一种魅力人格

平静的水面上，总会漂浮着一些莫名其妙、奇奇怪怪的不规则物体，它们不知是从哪里破损下来的弃物。一阵风，或者远处传来的一个小小的涟漪，都会让它重心失衡，胡乱翻动，而露出水面的永远是你捉摸不定的一角。

——这就是各种间歇症的内心写照。

别人看不透一切，并不是因为TA多深邃，而是因为TA变化无常。

TA间歇性“玩失踪”，让一堆人突然找不到他。

TA间歇性心情失落，甚至大半夜睡不着觉，经常爬起来上网。

TA间歇性话痨，唧唧儿起来没完没了；或者间歇性失语，几天不吐一个字。

TA间歇性暴躁，突然看谁都不顺眼，把朋友拉进黑名单是常有的事儿。

TA间歇性愤青，抨击社会不公成了家常便饭，拉住一个人，就会吐槽半天。

TA间歇性抓狂，内心疯狂成一棵树，一半在风里飞扬，一半在地下纠结。

TA间歇性大吃大嚼，让血液充满自己的胃部以便清空大脑，结果更是沮丧。

TA间歇性没理想，优哉游哉，“淡定”常是TA的第一选择。

最可怕的是，这些总是“莫名其妙”地发作，一切仿佛没有缘由，TA到底怎么了？

一、与世界闹别扭很正常，间歇症们往往是善于创造奇迹的人

如果你是一名间歇症患者，或者你有一位间歇症的朋友，那么，首先表示祝贺！尽管间歇症总是让人饱受折磨，但这类人内心敏感，观察力强，头脑比较聪明，拥有众多优越的品性。换句话说，这是一群富有魅力的人！

因为间歇性的本质，反映了这类人的内心根本接受不了一成不变的庸常生活。

人要适应世界，又要不断改变世界，间歇性地与世界闹闹别扭再正常不过了。

间歇症发作的人最讨厌那些守规矩的人了——他们与世界看起来步调一致，积极合拍，却失去了存在的意义。古板的行为，今天和明天一样、明天和后天也一样的生活绝对是间歇症们忍受不了的！

但喜欢变来变去的间歇症们，也有着自己永恒的价值追求，譬如爱，譬如忠诚。唯一的差别就是，他们偶尔不知道下一步会发生什么，下一秒心情会如何，下一天的天气如何？

这又何妨呢？正如冬去春来，我们有所期待，某日的天气骤变还会增添诗意，生活因而有魅力。我们常常调侃天气预报十之一二是错的，但精准的天气预报会磨灭多少意外的小情趣啊。

间歇是一种达观的心态。偶然变一变，这样的生活才是多彩的生活。

但，有的时候，间歇症们的确也很苦恼。

以下是两位间歇症朋友的倾诉：

有时候突然就心情很低落，不想说话也不想动。别人问起，也不知道该怎样回答。也许是因为突然看见的一句话，也许是看见某个物体联想到了什么，也许是从朋友那里听来的一件小事，也许什么都不是，很多事情不需要理由，也没有理由。

因为心情阴晴不定，身边的朋友都快受不了我了。也许上一秒我的心情是好的，可下一秒我的心情就是特别的暴躁。以前也有过这样的情况，明明有些话不是自己想说的，却总是脱口而出，把朋友都惹生气了。读书时候也常常这样，时好时坏，有时朋友都不理我，就自己一个人哭，曾经一度因为心情不好而自残。

这样间歇性失落症的发作有人理解吗？

悲伤和失落并不奇怪，然而它总是莫名其妙地周期性发生，

我们如何能解释这一现象呢？18世纪法国著名哲学家蒙田也认识到了这个问题，他写道：我相信人最难做到的是始终如一，而最易做到的是变幻无常。我们不是在走路，而是在漂流；受到河水的挟制，根据潮水的涨落，时而平静，时而狂暴。

变幻无常，而我心不知。认识你自己，何其难矣！

原因很简单，我们的心灵比我们的眼睛更敏感。

正如阳光是不连续的光束，它不断地向我们发射新的光线，一束接着一束，互相之间非常紧密，我们分辨不出它们之间的区别。同样的，外面的世界也在无声无息地放射出各式各样的信息箭矢。有些进入我们的眼睛，有些骗过了我们的眼睛，直接射入了我们的心灵。心灵感受到的悲伤和失落，表现于外在，就成了“莫名其妙”。随意的一句话，一个表情，一件事，都可能直触内心。

而我们之所以变化极快，是因为即使是同一件事物也会间歇性呈现出反复不同的性质，面对毛茸茸的真实驳杂时，我们总是慌张的。喜极而泣的情感也是如此，欢乐的一瞬间，为何人们哭泣？大脑在想什么？

其实，那时的大脑一定是一片空白，瞬间无法思考，哭泣的真正原因或许是我们的心灵直接勾连到了平时为之付出太多的苦楚经验，眼泪由心灵控制而喷薄而出，理性却根本来不及通知我们。

心灵比任何目光所及的东西——放在我们眼前的任何东西，比我们想要的东西，还要更变幻不定。

它触及哪里，正是无言所说。

此外，我们的皮肤、鼻子、嘴巴都能直通心灵。味蕾能传达愉悦，香水能唤起记忆，荷尔蒙的气息能激发情欲，热恋男女一旦拥抱在一起，就兴奋异常，此时的理性大脑肯定歇工。

各种自称患有间歇症的人，他/她的气场圆润而敏感，他/她感知世界的渠道要比常人更加丰富。

举个例子说。你是否有过这样的经历：突然感觉眼前的场景无比熟悉，所有的一切每一个细节，甚至是接下来的所要发生的一

幕，你都了如指掌，就好像曾经经历过。然而，事实上并非如此。物理学上称这样的现象是时光倒流，也就是在速度大于光速后时空交错，四维空间偶尔发生混乱的特殊心理感觉。当发生某个场景的时候，人的控制神经会以极快的速度传送于心灵，这时理性的反应还没有传达到心灵，所以当理性的反应传到心灵的时候，就会让人感到以前发生过一样。也有很多人将其归结为梦境，其实这又是心灵的力量。理性有时是粗糙且迟钝的，当心灵捕捉到外界的情况，由于和之前相似程度太高，所以误认为梦里有过。

其实不是梦里，仅仅是心灵更善于记忆，也更加细密，又一次骗过了头脑。

这样的人暗藏潜能，禀赋异常！

问卷调查显示，三分之二的成年人都至少有过一次“似曾相识”的经历，且有如下规律：

1. 想象力丰富的人比缺乏想象力的人经历这种奇特感受的可能性更高。
2. 经常在外旅行的人比长时间在家的人经历的可能性更高。
3. 这种感觉的发生率在青年时期最高，此后随年龄的增长而逐渐降低。
4. 这种似曾相识的感觉多发生在情绪不稳定的时候。

还记得《红楼梦》里贾宝玉初见林黛玉说的“这个妹妹，我仿佛之前见过”吗？据此，可以知道，这可不是男生为了搭讪美女而随口讲出的一句话。贾宝玉正处于情窦初开的少年，想象力丰富自然无需多说，情绪也少有稳定的时候，要不，何来“混世魔王”的称号？

可见，贾宝玉才是真正的间歇症患者！

而间歇性变化多端的人，受暗示心理强，他挖掘潜能的空间也较大。

一片云，就能扰乱了他的心情。

同时，他的创造力，也能编织起一片一片的美好的云。

粗糙的物体能让人感觉到，而光滑却总是一滑而过。生活中

时不时出现“异常”情绪。是如此，不要将其理解为“刺头”、“怪癖”，而是要将其理解成“磨砂”——摸起来，手感尤其舒服。偶尔的坏心情总是要有的，偶尔有坏心情的人，偶尔发作各种间歇症的人，往往也是创造奇迹的人，是追求极致生活的人，也是拥有诗意人格与富有魅力的人。

譬如，为何他“间歇性失踪”？

因为我们的头脑正如一片肥沃的土地，也必定从生着各式各样的无用的野草。想好好利用，就必须先静下来，离群索居，清理好这些野草。

失踪症的积极性正体现于此。心灵亦然，倘若没有一定的主意占据着它，并把它约束住，它必定无目标地到处漂流，入于幻想的空泛世界里。若能失踪一段时间，不理旁事，专心调整自己，有何不好呢？

譬如，为何他“间歇性失落”？

他们一直担心发生的某种细节发生了，而他们注意的细节也很诡异，更怪异的是，他们常常会幻想某个东西会出现，或者明明可能出现，他们却认为其不该出现而担心其出现。走在路上，明明知道转角处很可能出来一辆小轿车，可他们在那一刻认为不可能，但是又害怕它会出现，那么，出现一辆小轿车那一瞬间，他们情绪就会低落。低落也有程度之分，同一个人，轻者几天甚至几分钟就恢复，重者就会持续一周甚至数周以上。然而，在常态中生活的人是幸福的实践者，在失落中生活的人是苦难的哲学家，为何不可？

譬如，为何他“间歇性不爱说话”？

他必然是一位完美主义者，只是运转的齿轮与我们脱节了。当我们使用各类工具挥汗如雨时，他突然品咂到了语言之丑陋。一些庸俗的客套与虚伪此时成了让人最厌恶的东西，即使是精英们的妙语连珠，也都流露出一种刻意为之。敏感的心灵会觉得，再高明的语言也势必会犯错，两个人交流客套，是多么乏味的一件事，这些谁会一直浑然不觉？

太多具有艺术气质的名人都以间歇症自诩。周立波曾发微博：间歇性郁闷症中，生人勿扰，熟人勿找。香港词人黄伟文的《情人甲》“从独个憔悴，到结伴回家，间歇性孤寡，哪里怕”真实描摹了间歇性失落者的心态，并声明这是唯一一首写成之后，激动地发短信来跟他说“很喜欢很感谢”的人并非歌手自己，而是他身边最亲密的那位。当然，歌手许志安随即也在微博感动不已。香港艺人、港姐陈法蓉也自嘲是“间歇性神经病”。

明星大腕也许太忙，间歇之变是为了创造更大的奇迹积蓄力量。

一匹脱缰的马，它因为自己跑得比为别人快百倍，因而便能看见无数的妖魔与幻象，无次序，无目的，一个两个接踵而来。只有慢下来，把种种间歇怪相记下来，才能欣赏之。

二、我突然很想“玩失踪”

你或你的朋友中一定会有一个人总会在一段时间音讯皆无，谁都找不到他。

打电话要么不接，要么停机，留言不回，就连最好的朋友都不知道他近期在做什么。

这个人人间蒸发了吗？

有的人在备考，注意力集中，跟谁都不想联系；有的人失恋了，吵架了，想一个人静静；还有的人厌倦了都市，跑到不知道什么地方旅游去了。这些失踪，是具体问题诱发而来的，还不是规律性地间歇性出现。

只要不是莫名其妙的，一下子就能猜到原因，就不算间歇性失踪。

真正的间歇症玩失踪是要付出代价的，辞去工作，洒脱而去还真是不容易。

首先，从拒接电话开始吧。哦，这个也有点残酷，那就接听

电话吧，但一定要用不冷不淡的敷衍口气，别人问他怎么了，他一定会说，没什么啊，让人一头雾水才好。

打招呼要微笑，但只能勉强地淡淡一笑，让朋友无奈又无法追问。

不是说，小隐隐于野，大隐隐于市吗？

间歇性的失踪，先要烘托不冷不淡的氛围，再隐蔽地开始。

不知道为什么，自己让自己失踪了一段时间。待在家里，只与手机里的文字为伍。不想交谈不想笑，用这种方式封闭自己。还是会上QQ、人人、微博，却几乎一言不发。不知道该说些什么，不知道该用何种情绪来展示自己。只想要个有责任感的人，能给我安全感的人，而不是间歇性失踪、逃避、关手机的人。是我要求高，还是人总要有个舒缓压力的方式？如果我也关手机失踪个几天，你也能当没发生过地接受，照常生活吗？

失踪分为三个境界：

第一，注销一些账户，不回短信，不接电话，能不说话就不说话。

第二，关机，索性联系不上人，但宅在家里，现代人是不会扑到你家里找你的。

第三，辞掉工作，请个长假，达到活不见人的地步。

注销、拉黑等念头总是浮现脑里的人，其实并不会迷恋其中。

虚拟与现实的对比刺激太强烈了。微博、人人、豆瓣无论是负能量还是正能量，都是情绪的真实发泄之地，我吐吐槽，看别人也吐吐槽，心情一下子会好多。但是，现实不是这个样子啊？身边幽默的人都死绝了吗？呆呆地讲课，呆呆地听课，呆呆地活动，呆呆地上班，偶然谁心情不好了谁会去安慰你？这个世界太乏味！与人真诚的交往呢？又顾虑重重。总之，现实的世界不好玩。在各式论坛上宣泄，就像上了瘾的魔镜，点击总是顺手，注销总太麻烦，手贱，手贱，剁手，剁手，骂自己千百遍。然而，一旦没了虚拟世界，现实世界就更枯燥了。

注销常常是失踪的第一步骤，突然哪里都找不到人。这样的

人一直总想做些出格的事，玩失踪是心理风险最小的事，哪怕是不让座，哪怕是闯红灯，其实心理压力都蛮大的。

想知道玩失踪如何才能轰轰烈烈吗？

我有一位大学时候的男同学，时不时为了躲女朋友而玩真的失踪。

是真的失踪啊！女朋友长得端庄，对他腻歪得不行。刚不见男朋友时，姑娘确实吓坏了，还报了警，警方第一次是在一个网吧找到她男朋友的，因为他曾偷偷登录过QQ，被这个姑娘当成了重大线索举报给了警察叔叔，可后来警方觉得是这对小情侣在闹，人家还有凶杀缉毒等大事要抓，就不咋帮忙管了。这位姑娘虽然美丽但也倔强，一看指望不上官方了，她确定男朋友一定还在大学校园里，因为她男朋友常说“最危险的地方就是最安全的地方”，她也要避免“灯下黑”，于是这个姑娘拿着他的大头贴照片挨个男生寝室问：你们见过这个人吗？其架势委实吓傻了一帮大老爷们儿。还好，没去女生寝室找。

否则，女生们还以为来找情敌复仇了呢！

这位姑娘找人时的表情不卑不亢、落落大方，看来，寻人游戏在快乐的无尽模式中。顺便交待一下，他们的关系曾是多么亲密，他曾把女朋友偷偷领进宿舍，同床住了一个月，六个床位的男生寝室啊！狭小空间的爱情，难道必然催生一方的“失踪”？

还有一次，一位朋友对我讲过类似的场景。她正在家里睡觉，突然听到砰砰敲门声，凌晨1点多啊！一个女孩也是拿着照片找人，原来她找到了男朋友的车，判断就在这个小区。但手机关机，找不到人。可能这个女孩子推断男朋友在幽会。

崩溃之际，我的这位朋友差点就想报警。

男的失踪，女的抓狂。这是失踪症的登峰造极境界了。

所以，失踪的真实心理就是对亲近的无限叛逆、希望引起周围人的关注和自我超级减压。

比较轻描淡写的失踪是“旅游”。一位朋友“失踪”了很

久，后来现身，大家知道他去了西藏，听他讲述奇闻轶事，感叹西藏真是一个令人神往之地。

“失踪者”终归要回来的，否则就不能再间歇性失踪了。去的地方一定要能说出口，不能说去了甘肃，去了河南，一定要说去了丽江、青海等让听众关心、羡慕和诧异、惊叹的地方，失踪才算获得了确认，心理得到了平衡的满足。

有时，“玩失踪”纯粹就是不想理任何人。

外界看是失踪，他们自己看来，就是自我封闭。

为什么要与世界交流呢？谁能真正理解我？大英雄注定是孤独的，天才也是孤独的。虽然我不一定是英雄与天才，但至少与天才与英雄达到了同一个“孤独”境界，就像误闯入了英雄的房间一样，感受一下还是很爽的。失踪期间，他们非常不喜欢被别人打扰，但老实说，偶尔打扰还是必要的，否则怎能显示出他们在闭关呢？让某些找他的人着急，因为他正在思考，好的，把手机关掉，躲躲清静。他愿意成为别人讨论的风景——我在失踪，闲人勿扰。

他怕极了孤单，公交车上，一个人走路，一个人吃饭，都会萌生失踪的念头。

公交车上的一次间歇性失踪

想写点什么可是脑袋里一片空白
只是开始觉得很难受
开始觉得自己活着真的很难受
我很容易坚持也很容易放弃
没什么喜好没什么特长没什么资本
在公车上突然觉得很悲哀
一直都是在为父母活的我啊从来都很悲哀
看着来往的车辆好吵
闭上眼开始觉得厌烦这个嘈杂的世界
喉咙梗塞的难受
不是个励志在社会上奔波的人
这个世界太污浊人人都戴着面具伪活

你争我夺勾心斗角
却不知机关算尽结果算到的还是自己
人的可悲就在此吧
放弃了自己真正想要的生活
只是为了让父母觉得脸上有点光
从来没有让父母骄傲过
所以才想好好的努力
可是突然间我想要离开了
走的远远的任何人都找不到我
就这样离开刹那间的永恒

著名博主“阳光不锈”曾总结过三则“失踪新闻”：

某市局长，身居要职。一天到晚，向他要钱索物的人举不胜数，使他成天身陷如此公务“不能自拔”。每逢周日，他便关了手机，失了行踪。

陪老婆逛街也好，拉阿黄（爱犬的昵称）遛跬也罢，反正是做些自己想做要做的事。他玩失踪，是留给自己足够的自由度。

某女初嫁，与夫有隙。一日小两口又生口角，她便扔下幼子和丈夫，没留下只字片语，只身去了南方，数天不见踪影。夫四处打探，惊动了双方父母，七大姑八大姨以及左邻右舍。当众人惶惶不安“众里寻她千百度”的时候，却发现她“就在灯火阑珊处”。于是众人笑吟吟地迎着她回到家里，皆大欢喜，谁还记得她玩失踪给大家带来的烦恼和不安呢？

她玩失踪，是检测家人对她的牵挂程度。

美国某著名高校校长，也玩起了失踪。突然有一天，他撂下学生，扔下公务，放下课题，就不见了踪影。或是做了一名农夫，或是当了一个街道清洁工……笔者记不得了，反正是做了回处在社会低层的普通人。

用他的话说，就是用一年的时间，隐姓埋名，置换身份，另眼看世界，从另外一个角度感知世界。他玩失踪，是提升对事物的认知度。

失踪，有时候暗示着一种陨落的美。我对自己早已绝望，那就索性绝望地更彻底吧！反正也是孤独的一个人，少数联系、交流的孤独，还不如不联系、不交流。我就那么没人理吗？这样的人心里是个小孩。爱手机自拍的人，希望世界都会关注他。广岛之恋也好，川端康成所描绘的雪城之美也好，睡美人也好，我要进入完全审美的独立王国里。

失踪是一种凄美，这是间歇性的孔雀开屏。

名人失踪有时是做秀。突然不发微博了，让粉丝们猜去吧。功成名就的人总爱玩失踪。这些人勤奋之际，也有着敏锐万分的眼睛。当财富与成功到手之后，身边一定聚集了更多的人，有些人是他躲避的。时不时，他会精心做自己的事，而这个时候，他就会关掉一切。找不到他的人，就认为是失踪。传奇色彩，有时是营造出来的，有时未必。

小说里，大凡武功高强的人，都是通过玩失踪闭关修炼而成就其莫测武功的，对这一点，金庸的小说里有众多注解，只是现在玩失踪要演绎得更为精熟，才凸显出“现代”。大凡玩失踪者，都是在某一方面有些“资本”的，要么是公众注目他，要么是大家需要他，要么是有人在意他。普通人是玩不起失踪的。如果你在单位那里失踪十五天，就会被开除工作籍。单位不是有规定么：无故旷工十五天者，作为自动除名处理。如今找份工作可不容易，玩一把失踪，损失可大了！

失踪的魅力在于能时不时地获得一种仪式感。

注销，拉黑，失踪前的告别宣言，失踪一段时间后的现身。这一套程序仿佛有魔力，让你无时无刻的拥有了清理自身的机会。不断总结，不断开始，这是更新自我的状态。失踪的仪式感增加了传奇性，为乏味的生活增加了佐料。宽度之余，获得深度。

还有三种“失踪”的特殊情况：

1. 离职前的失踪

离职前的失踪无外乎两种，一种是尽可能地让周围人知道他

的动向以及他的不满，表现得暴躁狂放和肆无忌惮；另一种则是不希望过多人关注，甚至想隐藏自己离开的真实原因以及发展方向，于是出现了默默隐藏和间歇性失踪。

同事之间有谁突然出现低调的迹象，哦，很可能人家要远走高飞了！

2. 传统失踪是为了减压

失踪的最经典桥段是婚礼上的新娘或新郎逃婚。别人安排好的不要，面对最后一次选择又不敢放弃，失踪是常有的事，而对于新娘来说，她们的恐惧更多来源于对婚姻稳定没有信心，担心婚姻会产生变数，爱情不会长久，譬如考试前的焦虑症等也都属于这种情况。

3. 毕业后，我为啥选择失踪？

很多同学毕业后就再也没有联系过，造成很多人被“失踪”。除了人情冷漠的原因之外，还有更深层的心理原因。一位年轻朋友在微博上这样解释：老同学，我不想和你联系，并不是我忘记了你，而是我不知如何开口。我担心，一开口就成了客套话。所以，请原谅我。

沟通是需要技巧的，即使有着最真挚的感情，也很容易造成误会、现在看起来，成年闰土看见鲁迅后，并不真的一定是由于等级观念的戕害而叫了“老爷”，也许他是真不知道如何表达。

若不开口，隔膜始终也是有的，但心里的距离还是最近。

若一开口，心里的隔膜就成了一堵墙。之后，得需要多少千言万语，才能化解？

总之，失踪是一种极致的生活方式。正如闭关一样。两千多年前的春秋战国时期，士人积极入世，侃侃而谈。总有一些高人很久不出现，一旦现身，总会有新的气象，新的思想。

当代的微博社交驱逐了孤独，流动性太大使距离具有了弹性。

于是微博上的失踪也成为了可能。

失踪是为了积蓄力量，向世界宣告：我就是个爱出格、敢想

敢做的人。玩失踪，特别像玩蹦极，一个人看似突然直线跌下去，在众人的惊呼中，最终又一次安然无恙。

三、我突然心情很失落

你有没有过这种感觉？突然间情绪低落，什么事也不想做，一时间整个世界被失落笼罩。前一秒你若安好便是晴天，在没有受到任何刺激的情况下，下一秒就变成了你若安好便是晴天霹雳。情绪如此剧烈的转变，让自己在倍受失落困扰的同时异常困惑与不解。

这种情形，称作间歇性失落症。

有时候，莫名的心情不好，不想和任何人说话，只想一个人静静的发呆。有时候，夜深人静，突然觉得不是睡不着，而是固执地不想睡。有时候，听到一首歌，就会突然想起一个人。有时候，别人突然对你说，我觉得你变了，然后自己开始百感交集。

失落的自己，如何能慢慢捡回来呢？

间歇性失落症的孩子，发病后的行为让人觉得莫名其妙。明明一大堆事摆在那里，却呆坐着干着急，不采取行动，没有心思做任何事，在时间的流逝中，心情越发焦虑，情绪在糟糕中强化。知道自己必须马上行动，完成必须完成的任务，但病症中的思维却控制不了行动，头脑虽很清醒却无济于事。等到缓过来，人从失落中脱离，便对自己十分生气和懊悔，悔自己的无作为，恨自己任时间浪费。

处在失落阶段，我们也会对自己正表现出的愚蠢浪费行为深感气愤，但病症过于强大，精神无法战胜，只能在挣扎中等待自己摆脱失落魔咒。

其实，人生就是持续失落的过程，不如意事常八九。偶尔的好事发生，才能暂时麻痹。

但，有果必有因。间歇性失落症的原因是什么？

很多朋友可能责怪自己懒惰，生活不积极，鄙视自己慵懒成性。

事实上，间歇性失落症给人的感觉的确跟懒惰的表现极其相

似——我心情不好，我不想做任何事情。但是，二者本质上是不同的，懒惰在这种情况下是享受的心态，而间歇性失落者则是焦虑、无奈、愤怒，是更甚于肉体的煎熬。因此，这绝不是刻意的逃避。

失落的原因若很明显，解决起来就容易多了。一次失意，一次自我反省就OK了。

毫无缘由的失落最具有杀伤力。

我想，可以有这样一种解释：失落源自真实内心的思考，有时候，你自己都不甚了解，在你没有察觉的情况下，内心的不满意，或担忧，或害怕的事，不经意间想起，都会触动你的神经，在你毫无防备的情况下造成不小的打击。有时会迁怒于人，有时会瞬间落入失落的梦魇，而自己全然没有察觉到是如何造成的。

隐藏在内心的这些事，时常被想起，你也就患上了间歇性失落症。

譬如，看到哪一个词，你会突然不高兴？搞一个测试，哪一句话让你瞬间不高兴？

注意，是直接击中你的潜意识的词，而不仅仅是目前的缺点，要知道，人们往往习惯于把不那么严重的甚至有点小魅力的缺点放在口头上，譬如，“好烦啊，我是个没主见的人”这句话背后的潜台词就是：你看，我是多么随和的一个人！看到经过伪装后的“忧伤”，你千万不要当真，很多人嘴上说说与心里被击中的完全不是一回事。

惹你伤心的一句话，通常比较伤自尊。

豆瓣上有人做过这项调查，排名前三让人瞬间“失落”的话的是：

第一句：“你胖了”——看过照片后，“外貌协会”直接重磅打击，美好想象顷刻丧失。

第二句：“呵呵”——人家不想说了，不过，还算捧场，接下来，更让人尴尬。

第三句：“哦”——彻底没话说了，表明人家还在正常呼

吸，你咋收场？

失落是一种什么样的感觉呢？接下来的分析比较残酷，要有勇气直面自己。

1. 感觉自己没那么重要，真是让人沮丧，但无法说出口。

2. 发现以前追求的东西没那么重要，白费劲了，但无法说出口。

3. 看透了身边的人，有些失望，也无可奈何，但无法说出口。

4. 失落就是寂寞，别人左拥右抱、卿卿我我，我为何独自凄惨？但无法说出口。

失落是因为世界观出现了短暂偏差，无法说出口，是因为人的本能保护。

但是，有些失落难以说出口，是因为不当的欲望没有得到满足。

一个主任，被剥夺了对下级肆无忌惮批评的权力，这种失落杀伤力巨大，甚至有可能胜于总统退休之后的失落感。小权力使得顺手比大权在握但处处掣肘要幸福得多！对于某些人来说，拿走他的一卷新卫生纸，比高价骗他买一件东西要恼怒更多。

休假一段时间来上班，没有人问候一句，瞬间感觉自己并没有那么重要。在别人眼里，我们的确可有可无，也让人失落。再譬如说，很多人会因迟到、发两句牢骚被领导无意听见了而久久不能释怀，觉得给领导留下了极坏的印象，颇像是契诃夫笔下的“小公务员”。但是，工作不够积极，能力不够突出，一直恐慌自己出错，这是缺乏自信的表现，没有“功”的人，才会一心求无“过”。之后，才会发现自己根本就没那么重要，不失落才怪。

失落，仿佛是得不到什么，但得到后又有什么呢？

美好的热气球被戳破了，一点点干瘪下去，这就是失落的心情。

最近发现一种病，也不是最近才出现的，只是最近发现它越来越规律化——间歇性失落症。

要追根溯源恐怕要追溯到高中时期，在繁忙压抑的三年中，并且在垂死挣扎的高三最后阶段，这种病时有发生，诱因不明，有时是一句话，有时是一件事，更多的是脑间闪过的一丝念头。症状：厌世，厌食，百无聊赖，提不起精神，时不时思考一下人生的意义，重症者歇斯底里，咆哮哭泣，妄自菲薄，更重者有抑郁的倾向。病因很复杂：或许是对前途渺茫的担忧，或许是对自己能力价值的极度不认同，高尚一些的是因为厌恶这个丑恶的社会，美好的梦想无法实现，低劣的环境无法改变。不管是别人施加的压力还是内心对自己的高标准、严要求，最终都是理想和现实差距太大，自己的能力又无法填补这种差距，要么妥协，要么抑郁，在两者之间就会出现间歇性失落症。

我的事业在哪里？年轻人漂泊不定，前途未卜，看到那些关系户、富家子弟甚至是中彩票的都心理极度不平衡。为什么交好运的不是你？为什么总是处处碰壁？还有那遥不可及的房子车子，那该死的面子，无一例外的在夜深人静时撕咬着憧憬未来却看不到希望的人们。我们只好自嘲：就像一只趴在玻璃上的苍蝇，前途一片光明，却找不到出路。都说耐心点儿，慢慢干，总会有起色的，可时间不等我们，社会不等我们，甚至异性都不等啦！潜力股？谁知道会不会砸手里。要么小富即安地平淡下去，还能落得心安，可有些人偏要追求实现自己的价值，老婆孩子怎么办？人到中年还能不能担得起倾家荡产的风险？看着老朋友们一个个光鲜亮丽，心绪难平啊。瞅瞅自己那几把刷子，摇摇头，洗洗睡吧，顺便和自己说有十几亿人都是这么过的。可躺下总睡不着。

婚姻是一座围城，有些人有时会想出“城”踏青。爱情里，家庭里，总是少不了陪在你身边的那个人或者那几个人。不管之前有过多么刻骨铭心的恋情，陪你过大半辈子的总还是眼前转的这位。年轻的时候，爱就爱吧，人不轻狂枉少年。想就去吧，别给自己留遗憾。“青春少年样样红，你是主人翁”，仗着还没褶皱的未来时光，我们丢掉了多少可以珍惜的，想来晚矣！“可惜不是你，陪我到最后”啊！美好的人和美好的过往只不过是记忆的美好，那些在一起的不美好呢？记不住了。奉劝一句：当时没能过好，重来也未必能好！只不过我们成熟了，懂得包容和谦让，懂得什么是重要的，什么可以忽略不计。可总有些人不能接受身边不爱的“爱人”，非要发展个小三小四，美其名曰“填补感情空白”，他是不会失落了，结果搞得家庭很失落！结婚不光是找个老婆，还有家庭需要你扛着呢。很奇怪的是问到几个身边的年轻未婚女性，都说能理解这种现象，当然前提是不发生在自己身上。见了鬼了！怪不得现在女性们要打“家庭保卫战”和小三们决斗。可怜战斗中的孩子们自此不再相信婚姻。都是失落闹的啊，千万别给自己失落的机会，说不定出什么事情呢。可以说，

结婚对于一个工资够用、没什么性欲的女异性恋来说没什么意思。家务增加两倍，生了孩子增加4倍，伺候公婆增加6倍。婚前，你可以和闺蜜喝茶做脸看书。婚后，每天一下班就往家里赶忙着做饭，吃完晚饭收拾完就近八点，再管管孩子，晚上老公折腾你还得配合。第二天一早六点双眼一开，奋斗的一天又开始了……男人们，别一天到晚不知足了，对老婆这不满意那不满意的，我给你算一下经济账，按找个老婆要十万彩礼来计算，陪你过40年，每年是2500块，除以365天就是6块8，也就是说，从你结婚开始，你每天用6块8毛钱让一个女人给你做饭、洗衣服、收拾房间，晚上还得陪你睡觉，还给你生孩子、孝敬你的父母！现在这社会你花6块8能买个啥？都不够吃碗麻辣烫！难怪有朋友开玩笑：若老婆是商品，真该多买点囤着！

家人和朋友们总会关切询问：对未来怎么打算？有没有什么规划？嘴上应付着，心想规划个头，说不定哪天报废啦！我只想好好做好今天的事情，顶多想明天吃什么。未来？几十年？唉！失落的很呢！不可预知的原因导致你的既定目标越来越远，而这些原因又都不是你能决定的，一个不可抗力，你的人生轨迹就改变了。人生多风雨，若今天有机会，那就抓住吧！不要妄想明天或者后天的机会等着你。与其人到中年为房子、车子、妻子、孩子、票子“五子登科”烦恼，不如抓紧时间做事。我们没资格失落了！一把年纪了还学小孩子玩感慨，实际地对待实际的社会，梦里的留在梦里吧！

失落于未来，是对当下不满意。有时，这种失落是多余的。

有这样一个古老的外国民间故事：一天，一个少女去地窖取酒，上楼梯时不慎摔了一跤，摔碎了酒瓶，手也扎破了。她忽然想到，倘若将来自己的孩子去地窖取酒时也摔了一跤并扎破了手，多可怕啊！想到这里她伤心地哭了起来。她母亲闻声赶来，一听说将来自己的外孙可能受伤，也哭了起来。随后而来的外祖母也听说了这个“将来的不幸”，三个人哭成一团。

生活中有多少失落是源于“将来的不幸”啊！

失落于情感，是虚无主义在作祟。

情感问题，无非就是一个纯度的问题，情感专家告诉我们，纯爱是存在的，为此，我们会生死追逐，然而，现实的情感总是掺杂了太多杂质，有时，我们忍下来，可有时，我们却耿耿于怀。当我们无法说服自己的时候，我们就会使用一种虚无主义的哲学来麻痹自己：这个混蛋世界哪里有什么纯爱！于是，压力得到了缓解，“破罐

破摔”让我们得以暂时解脱。

失落于事业，就是生活的追求不够坚定。

我恨透了自己，没有目标。有了目标，又不够努力。看着别人成功，我心焦虑，看着别人青春，我牢骚满腹：漂亮的人才有青春，平常人只有失落。

坦白说，失落就是失落，说出口就是心情不好，或者状态不好。这是有隐患的。其实，状态不好是一个特别欺骗的词语，状态好是什么样子呢？生龙活虎地工作，拼命学习？那不是状态好，那是打鸡血，是资本主义精神的异化观念，是金钱润滑后的螺丝钉精神。状态不好，尤其从同事们的口中，简直成了老板的坏员工，老板们的潜台词就是：好好干。然后意味深长地看着你。

心情不好则坦坦荡荡，我是年轻人，我有理由心情不好。

不求与人相比，但求超越自己，要哭就哭出激动的泪水，要笑就笑出成长的性格。

谁没有失落过？没有在深夜里痛哭过的人，不足以谈人生。

四、突然，很烦某个人，或某些人

如果与一个人在一段时间内走得太近太亲密，莫名其妙就会有一段时间特想躲着他，不想见到他或和他说话。在某个阶段对某个人会莫名其妙的反感，也不是厌恶，就是不太想理睬他，不太想和他沟通。过段时间这种症状就消失了。

你有没有过这样的经历呢？

一个中学女生向心理咨询师求助：我这两天莫名其妙对QQ上的一个好友反感，其实他根本没得罪我，但就是不想和他聊天，所以故意隐身。上小学的时候，某天突然反感我表妹，那时是同班同学，放学都一起走，某天放学不想等她，自己一个人跑回家。也不知道怎么解释，就随便编了个借口。这种“反感症”过段时间也就消失了。刚刚看到某个好友的头像就莫名其妙的反感，我想知道有没有人

和我有同样的感觉？为什么会这样？

这个女孩子显然缺乏安全感，讨厌某个人是对亲密关系的自然防御。

人与人之间的关系中，当一方投入过多，就会使对方紧张起来。人的潜意识里，会单方面对朋友产生了主观的心理依赖，因而产生过度的期望和苛求，如果得不到实际的满足和回应，就可能转化为逆反情绪。另一方面也因为独立人格不成熟，所以会把与别种人格的碰撞和差异，当成是侵略去抗拒和排斥。简单来说，你跟谁好的时候就打从心里觉得他就像另一个自己一样跟你那么合得来，但事实上你经常会发现根本不是这样，就会产生那种突然的厌恶情绪。

其实人自己跟自己也会有矛盾的时候，只是你躲不开你自己而已。

和一群人相处久了，会觉得没有新鲜感！这很正常，失去了新鲜感，关系不进则退，太亲密的喜爱，反而造成没有空间，也就越来越看对方不顺眼，因为给的空间不够。就像盯久了一个字后不认识一样，空间太逼仄了，脸上汗毛孔都能看见，不本能地撤退才怪呢！

不理睬，并不是他得罪了你，或者你真的讨厌他，这一点从当事人的愧疚能看出，但忽冷忽热是在所难免的。一位朋友写道：

一直觉得自己很奇怪，在一起很久的朋友也只是说我善变，所以自己一直喜欢和开朗热情的人做朋友。不过这情况现在好多了，周期循环期开始延长，出现的几率少了很多，我也尽量克制自己，出现这种情况我尽量少说话，省得情绪外露，要么看看书或跑去购物，告诉朋友这些天别理我，过一阵我恢复了会主动去找他们。朋友表示理解。

呼呼，好像心里甩掉一个大包袱了。

如果你不幸成了被反感的对象，你该怎么办？

——这其实是个检讨人际关系的好时候。

首先，要做到坦荡。其次，就是洒脱配合，朋友不就是那么回事吗？

淡然处之，建立自己的生活就好了。

倘若被人间歇性的讨好，千万不要往心里去，没准他之前冷

漠过你，这次是补偿而已。

看看以下三则，间歇性冷漠真的影响了人际关系。

我突然讨厌身边的每一个人，每个人的瑕疵都被我放大，比如A无口德B自大C没脑D拖拉E心机重，但是我自己好像也没有多好，但是每天见同一堆人讲差不多的话做差不多的事我都要发霉了。好想换个环境，换一帮人，好想去旅游好想快点出国好想许久不见的老朋友，对现在的生活厌恶感剧增。

有那么一阵会突然特别看不惯某个人，就对人家很恶劣，什么都抬杠。过去之后又特别内疚，对人家超好。而且随着年龄的增长还越来越严重，以前只是默默反感一阵子就自我调节好了，近几年逐渐发展成彻底断绝往来，从对方世界里消失。我在校友录潜水，看见以前玩儿得很好的死党互相询问我的消息，说不知道我哪儿去了。在论坛经常看到有帖子扒自己的朋友，说有些人今天还和你开开心心有说有笑，也没惹他（她），忽然就再也不理睬人了……感到很汗颜，我就是那种人。偶尔追根究底地回想某段人际关系到底是出于什么原因终止后，往往是人家根本没惹我，一点隔阂与芥蒂都没有，但我就是莫名其妙地不想聊了，也不想联系了。有时觉得这样很对不起人家，但又没勇气重新联系修复感情，再说我自己也知道，即使联系了，这个毛病还是会间断地再犯。

这种情况有时候出现在比较熟的人身上，那种已经很要好但不是最最要好的朋友，有一阵特看不顺眼，觉得这人我怎么看都是缺点，过段时间自己又看顺眼了。其实在这整个期间，人家的表现一直都那样，就我自己莫名其妙犯嘀咕，然后会反复几个月甚至几年。我一直以为这是个磨合的表现，因为关系疏远的人我根本就对他们没要求，当然也没有不满；最要好的人我早就能包容他们的所有缺点了。不过反复了几年的那位我已经开始怀疑我们的关系，大概也就恰好如此不能再进一步了……

建立亲密关系的过程中，我们的内心一定有怀疑，这是对非理性的怀疑的不适应症，也叫“亲密关系恐惧症”。这是一个有趣的心理学现象，其实并不是一种疾病，主要表现为人际交往中刻意保持距离，拒绝过度亲密，很难融入某个圈子。

可以分为三类情况：

第一，圈子之间。他们渴望与一个圈子建立亲密关系，却又担心自己的感情付出得不到回应，导致焦虑，慢慢地回避亲密的关系，与每个人都难以交心。这些人并不是“社交恐惧症”，相反，他们会在人群中表现出更外向、更大大咧咧、更不拘小节等行为，这些行为表象实际上带有很强的潜意识里的“自我捍卫”，它通过主动选

择来避免被动态势，其实这些人很可能是更不容易被接近、更不容易表露内心的人。如果你尝试着接近他，反而会被他间歇性的怠慢，会使自己烦躁不安，大多数时候，他本人浑然不知。

第二，恋人之间。当男女双方已经初步融为一体的时候，一方可能粘得更紧些，另一方突然对这种亲密关系的延续感到忧虑，短期内的卿卿我我、死去活来都可尽情享受，但一旦要亲密如爱人厮守一生，便心生退意。表现在现实中，就是结婚这道坎！一旦一方认真起来了，对方就躲闪不及。意识清醒时，说是有意冷淡，意识不清楚时，就是莫名其妙地烦了！

他们对婚姻生活缺乏信心，对获得未来伴侣长久不变的爱没有必胜的把握。他们的这种亲密恐惧，其实是害怕受到伴侣背叛的一种表现，他们害怕付出后得不到等值的回报，于是，就先行背叛，以达到心态上的平衡。新娘逃脱，男友玩失踪，就是典型的现象了。

第三，朋友之间。这种情况最为常见了。比较要好的一对朋友，为何会突然出现“很烦”对方的现象呢？早年的心理大师都一致认为孤独是我们最惧怕的心理感受，所以，无论人们的性格如何，与人建立各种不同程度的亲密关系都是为了摆脱孤独。而今，当不安全感、厌恶感给人们带来的烦恼大于孤独时，则容易表现为情愿选择与人群保持一定距离和避免与人建立亲密关系带来的麻烦——缺乏私密性、没有安全感、不公平对等、信仰差异等等。对亲密关系的恐惧其实不是我们不再惧怕孤独了，而是让我们惧怕的不仅仅是孤独。所以，催生了突然很烦某个人的悖论：想和他保持友谊以此摆脱孤独，又怕过于亲密而丧失安全感。性格激进的人，还通常表现出一些占有欲，当占有欲望无法满足时，通常会产生嫉妒心理，也会演变为强烈的排斥，不自觉的很烦就会流露出来。

五、那时的几秒钟，我难道瞬间低能

先列症状，看你符合几条？

1. 处在一群人中，想开口说些什么，大脑却一片空白，别说妙语连珠了，连顺利表达自己的想法都很困难。

2. 和别人争论时，非得过几秒钟后才能想起最佳反击的话，追悔莫及。

3. 觉得应酬很恐怖，很怕自己失礼，总是很小心。

4. 一见到帅哥（美女），大脑特别短路，瞬间低能。

瞬间低能绝对不是口才的问题，也不是头脑不够清楚的问题，更不是智商的问题。

读者朋友不必太过自责，这仅仅因为你的激情不够，仅仅因为你不是攻击型人格。换句话说：你不是一只好斗的公鸡！一位朋友曾向我讲述她被人扇耳光后的感受：

当时，我一点都没生气，因为根本就没反应过来。这真是心里话，脸也是十几秒后才感觉热辣辣的，对方气呼呼地走了，走廊里仿佛还有响亮的“啪”的一声，才提醒我挨了打。我一下子就蒙了，根本就不知道说什么，周围的人也很尴尬，我恨不得找个地缝钻进去。

争论时也是如此。对方说错了，但我当时不知道如何辩解。过后才想到最好的话。其实，不必自责，也许对方酝酿了很久，找到了一个类似的机会，天才也不知道如何立即回击。

憎恨才会让人拥有反击的智慧，你平时根本没有多琢磨过对方一秒，他的过错、弱点怎能立即想到？而你被作为假想敌很久了，输掉争论是必然的。瞬间低能，恰好说明了你的坦荡。为了反击一个人，处心积虑找回面子实在没有必要。

重压之下，实在很难不瞬间低能。一位德国的中年朋友对我讲，他有一位控制欲很强的太太，除了生活上的种种规定外，她特别禁止他们在他们的高级轿车内吃东西，因为她不希望椅垫被弄脏。有一天，他们行驶于德国乡间时，他买了一些樱桃，然后在车里吃了起来，她开始对他唠叨，他则告诉她绝对没有问题，不会弄脏车子，因为他把所有的果核都含在嘴里了，到达一定量的时候，他把身体向前倾，把果核吐出窗外。

然而，唯一的问题是，他忘记摇下车窗了！这就是瞬间低能！

遭遇瞬间低能，倒是可以借用小孩子吵架的方法，你做的事，你心里最清楚，身正不怕影子斜，问心无愧，脸不红心不跳即可。一位年轻的女士跟我讲了她的经历：

“我恨自己的瞬间低能。那次，我做了几天全职，累死累活一个小时五块钱，终于辞职。最后一天已经工作了三个小时，经理说这三个小时不给算钱。我问：凭什么啊？他随意敷衍。我只能接着问：凭什么啊？

如同白痴一样重复，但是脑子里就是想不出对策，只剩坚决的态度。最后他还是给我算了钱了。同样的事情还发生在与男朋友吵架上面。我曾经趁我们吵架时偷偷用手机录下吵架内容，回家研究，发现自己好多漏洞，反问用得太多。其实每次说之前都在脑子里把反驳的话排列了一遍，结果吵架时一被打断就想不起来了，嘴上就结结巴巴，有时自己说着说着就不知道说什么了。好崩溃，每次和谁吵完架之后都想起无比丰富多彩的挖苦讥讽的反驳的话，后悔当时没用上。这是为什么啊！为什么一吵架就间歇性脑残啊！”

吵架后，情感太激动，双方都幼稚得很，只能有一个建议：冷处理。

一句话不说，狠狠走开。

每个人身上都有“死穴”，有的人受不了美食的诱惑，有的人受不了美女的诱惑。很多大叔一见到年轻“妹纸”就失态，恨不得自己变成二百五，就犯贱了，“妹纸”说啥是啥。总有几天自虐性格占了主导，你来骗我吧！那个瞬间，你就是低能。

对于女生来说，有时候，低能就是犯傻。偶尔犯傻让人觉得你没有心机，也并非都不好。但有一类低能装傻，就跟卖萌纠结在一起了。

这一类女人卖萌往往兼有理性、技术崇拜，比如路盲，方向感差，任何一个人人都可以给她指引方向，任何一个男人都是她卖萌的

对象。那些电脑维修者总能获得这类女孩子的欢心，其实也没什么，技术就是高人一等。回到古时候，电脑维修的角色就被货郎替代了，因为货郎掌握着稀缺商品，也是魅力四射，当今的推销员就不行了。

女孩子说我低能，那潜台词就说娶我吧，让男人的满足感得到最大，最终成功嫁出去！

《诗经》曰：“氓之蚩蚩，抱布贸丝。匪来贸丝，来即我谋。”你看，女人不是看得很清楚吗？你不是来“贸丝”的，是来约会的。“于嗟女兮，无与士耽。士之耽兮，犹可说也；女之耽兮，不可说也”！姑娘呀，不要沉溺于爱情中。男子沉溺在爱情里，还可以脱身。姑娘沉溺在爱情里，就无法摆脱了。遇到哥，妹子的智商情愿为零。男人们则会斗志昂扬，如同打了鸡血一般。但是，相反的情况不会发生在男生身上。

六、间歇性话痨与间歇性不想说话

一个人好几天不说话，一开口，会发生什么？

第一种情况：一开口就很冲！唠的都是硬邦邦的狠话。

第二种情况：突然变得兴奋异常，简直成了话痨！

说话真的很是一件麻烦的事。

要察言观色，要配合着表情，有问必须要有答，果然很累。要选择词汇，要发音，索性还是逃避说话。语言总是词不达意，与那些活跃在各个领域的天才演说家相比，越发觉得自己白痴。当文字信息爆炸般涌入大脑，开口说话成了一件费劲的事。

于是，看透了语言的虚伪和自身的笨拙之后，果断和陌生人的世界切开联系。

我们不知从何时开始不愿意和陌生人说话，有礼貌地寒暄日益变得困难。

甚至接电话都不知说什么好，估计对方的表情也是僵硬的吧？

可，内心仍然是一个演说家。

我老公很喜欢聊天，不过不好的习惯就是，白天他不聊，专挑人家睡觉的时候聊，所以我讨厌他这样，影响人家休息，可是后来他知道我不陪他聊了，他就每天找他弟弟聊，有时一聊就到天亮，丢下我这个老婆不管，气死我了，我要怎么解决这个问题呀？

一个男人在床上若只想聊天，就不是话痨那么简单的事了。间歇性话痨的确主要出在男人身上，他们的信息太丰富了，有时候会出于信息的自我抵御放弃表达。若他想表达，情绪永远高涨，永远能陪你说话。一位朋友发帖子说：

和我一个办公室的同事，我是该喊她阿姨的，是个话痨。如果我说一个话题，我说一句她就能说十分钟，中间不停，明明很简单的问题，两句就能说明白，她能啰里啰唆说上一二十分钟，就是些鸡毛蒜皮的事。有时候我不想听，但是又不好打断，她又不会自觉停下来，她的话量是我的二十倍，我和她一个办公室，很郁闷，怎么办。有朋友说逃走，呵呵，比如说我上个厕所，回来后她还会接着说，或者我接个电话，接完后她还会接着说，有人到办公室，人家走了她仍然要接着说。晕……她一点都看不出来我不想听，还是我表情做的不到位？

女人的间歇性话痨一定是在减压，失恋后尤其如此，想对别人提起自己的失恋，但没有人耐心听你讲完自己的故事，因为每个人都有自己的话要说，没有人喜欢听你抱怨，因为每个人都有自己的苦痛；世人多半寂寞，这世界愿意倾听、习惯沉默的人，难得有几个。那些挣扎在梦魇中的寂寞荒芜，还是交给时间吧。

同时，你也会发现，间歇性话痨时常会发生在每一个周末没人约会的女孩子身上，她往往都会喋喋不休说个不停，不是她过于兴奋，是她很久没遇到人了，所思所感，总是喷薄而出。

插播一个真实笑话：

一位朋友也是间歇性话痨，她说：“最近发现在我喋喋不休插不上嘴的时候，妈妈总是默默地拿出手机：滑动解锁—锁屏—滑动解锁—锁屏。原来她的屏保是我的大头照，那个滑动解锁条正好在我嘴巴位置！”

某些人在电话里总有着无穷的记忆力和逻辑思维能力。不管你是在吃饭、上网还是洗漱的时候，他说个不停，还不时地问问不打搅你吧？你不忙吧？每天一两个小时，持续了一周，突然就消失。然

后在一年之后如法炮制。你在我的生活里若隐若现的到底是为了啥？

接着讲讲微博上的话痨，也就是间歇性刷屏。对于某些间歇性话痨的人而言，有些时候写一条较长的微博时真是字斟句酌，煞费苦心。微博功效有二：一是控制话痨，二是提高人的文字表达能力。精通微博后的我们即使不能成为汪国真，也会媲美赵丽华。如果微博穿越到唐朝，会否对字数作出更精准限制呢？微博让我们重拾简单文字之美。

但微博上的话痨明显不同，有点类似恶作剧心态，或童年时期心理欲望的爆发，凸显的是“我偏要”的心理和撒娇心态。

男人的病在生活中，因为男人的脸皮厚，而女人的病在网上，因为是虚拟空间。

生活在钢筋水泥的森林里，住在隔壁的邻居有可能老死不相往来。

找不到街坊邻居了，话痨总要和别人交流吧？

所以，话痨开始“复活”了——找朋友或同事唠嗑。

比如，给人张罗对象的热情变成了自我抒发的能量。

语言是拙劣的东西，不说也罢。

即使嘴巴长了蘑菇，又何妨？

七、间歇性理想主义

自己不是一个理想主义者，但世界实在太丑陋，间歇式的理想主义绝对是一方安慰剂。

间歇性好人，间歇性理想主义者，都是值得我们珍惜的人，要维护好彼此之间的友谊。

他为自己增加了一点魅力，使我们看到了遍布淤泥的世界还存在着生长出莲花的可能。身边的朋友若是如此，你要好好保护他，一半时间，他能和你一样厮混，让你无比轻松；一半时间，他还会做点有情怀的事，让你也跟着“崇拜”一把，真是让人容易接近又不敬

而远之。偶尔，你还可以戏谑几句。多爽的感觉啊！

一位朋友做慈善很痴迷，把自己身家全都搭了进去，我们理解，也曾支持过他，可实在觉得道德上自愧不如，他的眼睛发出来的光让我们感觉自己瞬间渺小且又卑微。但，间歇性理想主义就不一样了，虽不坚持，但也不放弃，让人时不时感到温暖，也能参与一下下。

间歇性虚无主义是理想主义的反面。比起间歇性失落来，这是最彻底的悲观主义。悲观在于对某件事情的判断，对自己由失望而失落。虚无主义则是“毁三观”的问题。

伟大的哲学家有不少是虚无主义者，比如尼采，叔本华。

虚无主义给人勇气，也给人宽容。间歇就是烈酒加了冰，让火热的血脉不再喷张。甚至，当一个人的修养无法达到足够宽容时，那就来点虚无主义吧。

间歇是对世界的调和，也是对其他严重问题的调和。

年轻朋友们的及时行乐，就是虚无主义。人为什么会悲观地看问题？是源于内心的不自信还是潜意识里在逃避责任？清华大学经管学院的一位老师曾讲过这样一席话：一双相差无几的运动鞋，耐克卖600多，李宁卖400多，特步卖300多，361卖200多，所以，你毕业于一个什么样的大学很重要。一双鞋，在地摊不过几十元，到了商场、专卖店会涨到一百甚至几百元，所以，你处在什么位置很重要。一双鞋，只有合脚并且合顾客心意了才能卖出去，所以，沟通很重要。一双鞋，少了一只，是不值钱的，所以，另一半很重要。一双鞋，样式老的大多很便宜，所以更新自己的知识很重要。一双鞋，积压多年，只能打折处理，所以，碰到合适的人就结婚吧。一双鞋，有人三五年如新，有人不到一年穿烂，所以，珍惜很重要……好了，打住！这是理想吗？

这是个现实的社会，只有心怀理想且脚踏实地的人才可以生存，也许你出身不如别人好，通过努力，往往可以改变70%的命运，破罐子破摔只能和懦弱做朋友。

面对如此“训导”，你还有理想主义吗？

理想与现实可真是最美丽奇妙的花朵。

有理想固然是好事，但如果已经被理想控制了，就糟了。理想是我们自己制定的，我们要控制理想，驾驭理想，不能让理想驾驭自己，弄得自己负担很沉重，每天背负很大的压力，这样不但害了自己，也无法顺利地实现理想。凡事过犹不及，做到恰如其分就是最高境界。

自己有理想，并愿意为此付出努力，但你没办法让所有人做到与你一样。过度的紧张感，过度的压迫感，对现状的不满，还有对生活的过高期望等，都容易和理想一起化学反应为难以忍受的心情。譬如，年轻人如果在一个领域内失望透顶，就会逃避到另一个领域，以获取那种心底极度渴望的认同感。也许进入一个未知的领域还有一丝的希望，尽管现实中一切负面的因素让你很清醒认识到，社会的压力，亲人的期望，自己的前途，都是青春本不该承受并不属于这个年龄的东西，而仅仅换回与努力不匹配的微小回报。

这时谈理想，还能坚持多久？

八、间歇症与拖延症同病相怜

拖延症的痛苦显然已是一个全球性的问题了，如何克服拖延症，各路神仙都献出了自己的办法。然而，由拖延所引起的另一类现象——间歇性焦虑却没有得到应有的重视，现实中的拖延症患者却深受其苦。一位朋友总是时不时暴躁、心情不好，尤其是一项任务迫在眉睫时。而任务总是不定期而来，在拖延症未得到有效治疗前，焦虑、失常、发神经就会间歇性发作。

拖延症和间歇症最讨厌的就是时间观念——往后拖，往后拖！

如果时间观念太强，就会来不及间歇。状态不好，是这类人最常见的理由了！拖延症不是没有理由，控制不了时间之余，他们还

控制不了自己的情绪。这个事情没做，那个事情没做，情绪波动太大，一整天都在安抚自己，事情早就晾一边了。

计划比不上变化快。我总在间歇性地变，我的计划如何完成了？

这是拖延症最常用的借口了。

一位拖延症的资深患者写道：

这次又没有完成，拖到下个月了！真是好焦虑好焦虑啊，心里热得慌闷得慌，火气杠杠的，本来就频繁上火这下更大了，超级不爽。我要静下心来静下心来认真做完该做的事情，不着急不着急不慌不慌一步步来。讨厌自个儿的这种生活方式和思维模式，说到底是无比讨厌这样的自己，不喜欢自己的人怎么能热爱生活，活得积极、乐观、向上、有追求有想法有梦呢？车到山前必有路，我好想永远忘掉这句话，不要再依赖这种自我逃避的欺骗伎俩。我好想有自己真正坚持的东西，这样就不会在行进的路上茫然若失浑浑噩噩措手不及了。可是我没有信奉的东西，我的思想是凌乱的一地碎片，我肯定不了自己没有成就感的生活！

不幸的是，只要拖延还在，烦恼就会间歇性存在。

任务期限前的紧张让人难以忍受，甚至恐惧、焦虑会把人们吞没。于是，你因为恐惧而恐惧，因为沮丧而感到沮丧，由于焦虑而更加焦虑，这真是一个怪圈。

不到最后一刻，我总希望能出现奇迹，当下能解决的，不如当下能享受到的。

外人看来，我时不时在闹情绪，在列计划时，绝对没有人会把这一点考虑进去。

所以，间歇症患者不要介意啊，我们实在与拖延症同命相怜。

九、身体里的革命：我是媒体人，我间歇性犯神经

统计表明，间歇症频发人群的职业都带有节奏快的特点。

排名第一的是各类文化媒体人，第二是公司文员，第三是在校或刚刚毕业的大学生。

如今，谁的工作和现代传媒没有关系呢？

与杂志社相关的、与播音主持相关的、与网络媒体相关的工作的周期性非常强，流程日日模式化，求新，求变，人的情绪也要对抗一下子。

否则，真就成了机器。

交稿、采访，流程化的东西太机械，还不如工厂流水线。工厂里彻彻底底的流程化，反而不会让内心随之“流程化”，动手，即使是再枯燥的动作也无法干扰内心。而媒体工作的流程化却控制了内心与思维。这是被异化得最厉害的一群人。

身体里的革命于是发生了。

我是媒体人，我间歇性犯神经。

附1：新娘“失踪”可能性分析

类型A：腼腆的你不太可能逃婚，逃婚指数10%

你的性格内敛，别人和你相处会觉得非常愉快。你会完全站在他的立场，一切都以他的意见为先，是个最好的听众。但是因为不知道对方会怎样想自己，怕被对方嫌弃，所以总是不能将自己的心声一吐为快。可恋爱时间一长，一直揣摩你心思的他会感到厌烦。为了抓住幸福，快把自己的真实想法告诉他吧，将心中所想传达给他是让你们的感情更为牢固的关键所在。

类型B：一旦想不通就有逃婚的危险，逃婚指数50%

心思细腻的你有时候会显得过于神经质，甚至有些自闭，死死躲在自己的壳中不肯出来。爱情离你远去的原因是你太过顾及对方的感受，关心他的所思所想是没错，可是你们的关系犹如两条平行线，完全是平等的，没有谁高于谁。你所要做的，就是卸下沉重的心理负担，偶尔也要向他撒撒娇，让他看到你可爱活泼的一面。拿出勇气尝试一下吧。

类型C：容易钻牛角尖吓跑对方，逃婚指数80%

快人快语的你天生是个社交家，在人群中你始终是个亮点，但太过以自我为中心是你最大缺点，有时只顾及自己的想法而无视他

人的存在，还会为自己找一大堆开脱的理由。你是否觉得自己已经放下了架子主动向他表白，但他还是视若无睹呢？这就是你太过盛气凌人的结果。沉下心来，多倾听他的想法，在尊重彼此的原则下发表自己的意见，这样才能抓住幸福。

类型D：外表坚强其实很需要依赖，逃婚指数30%

其实在你女强人的外表下，隐藏一颗敏感容易受伤的心。经常只靠外表来判断对方，在对彼此的了解还不深的情况下，就开始草草交往，导致恋爱失败的几率极高。而在男性看来，你是做任何事情都能一个人扛下来的厉害角色，但是你身边更缺少一个可以沟通的对象。展现自己最真实的一面，不要太逞强，有时也要向他诉诉苦哦。

附2：一对情侣的失踪游戏

两年前的某天，一个好朋友硬拉着我去打球，那时朋友刚和她的男友交往，每周末他们都要约上朋友三五成群地在一起打羽毛球，那个周末轮到我陪她去，顺便帮她看看人，把把关。我的球技一般，但没法推脱，就硬着头皮打了两场，就在那天，我和他认识了。大家都说他的球技好，但那天下午却意外地输给了我四分，其实我知道这并不是意外。

后来我每周都积极地陪好友去参加聚会，他也是。渐渐的，我和他从朋友聚会里脱离出来，变成了单独约会。交往后，我俩开始偷懒，差不多半个月才去和大家打一次球。大多数情况是我提出不去的，因为我平时就不喜欢集体活动，当初是被朋友硬拉去的，后来是因为有他在，而现在，我更希望可以把时间留给两个人。

他的情况和我有些不同，他是和那群朋友玩得很好的，但是看到我不愿意，他也不勉强我。有一次，我得了重感冒，而那个周末本来是要一起去打球的，他推掉了朋友要在家陪我，我说我已经吃过了药，睡一觉便好，不用他陪。他答应我打完球就来陪我吃饭，其实我说是那样说，当然更愿意他能留下来陪我。傍晚的时候我爬起来，做好了饭叫他回来吃，可他却告诉我自己正在和朋友们吃饭，要我不

用等他。我顿时有些失望，我本来生病就没胃口，再被他一气更是什么都吃不下了。大概到了十二点的样子，他终于打来了一通电话，醉醺醺的口气问我吃过没有，我二话不说就挂断。

第二天直到中午的时候，我才接到他的第二通电话。很显然，他因为喝得太多，刚刚起床。他解释了昨天的事，因为新来了一个球友刚好过生日，所以大家打完球就去聚餐了，要我别生气。我说：“没事了，你继续休息吧，我也要睡了”。就这样，接下来的两天我都没给他打电话，把自己关在家里养病，其实是想让他小小地反省一下，谁知道以后的他更加变本加厉。

自从那一次放我鸽子后，他的胆量大了起来，周末去打球的次数也不断增多，本来是该和我在一起的周末，有时都被他拿去打球，之后还聚餐到很晚。终于我忍不住地问他：“能不能少打两次球，少和他们吃两次饭？每次都吃到那么晚，也不知道有什么好玩。”他反驳道：“当初你也是我们的一分子啊，怎么现在说翻脸就翻脸呢？”

我被堵的没话说，一气之下就到周边的城市来了个两日游，他打来了很多电话，我都没接，然后直接关机。等到我回去的时候，他正坐在家门口等我，这一次他终于服软，给我道歉买礼物，要我以后别再这样吓他。我故意轻描淡写地说：“我只是想让你明白，我和我的那群朋友，谁更重要。”其实我只是去散散心，没想这么多，但经过这次的试验，我发现“失踪旅行”的确是个不错的办法。

此后，他和球友的聚会明显少了，但是两个人在一起的时间里却越发的无聊起来，可能是太无聊了吧，动不动就会为一些鸡毛蒜皮的小事争吵两句，我经常被他反驳得没话说，于是我又重复了之前的方法，搞失踪去散心，让自己平静一下，也让他反省反省。当然每次都以我的胜利而告终。但是突然有一次他不接招了。失踪的那两天，我查看手机的留言，发现他并没有找我，果然是一山更比一山高，这回我又拿他没辙了。事情以双方的退让不了了之，很长一段时间我们都相安无事，终于有一天，我们因为朋友聚会的问题又闹得不

愉快，他说他被我弄得一点自由都没有，只是去和朋友吃个饭，又不是去做坏事，然后就夺门而出了。他这一走就意味着我的旅行时间又到了，没错，我继续失踪，去朋友家住了几天，手机没电了也懒得充。就这样，过了四五天，他只发了一条短信说：“别再这样闹了，赶紧回来。”本来我已经不生气了，但看他找我的态度也不过如此，远没有以前那么在意和着急，这反倒让我火了起来，想到之前他不接招的那次，我说什么也要再待两天，冷冷他。到了第七天的时候，因为工作的原因我不得不回家，可是到了家门口却让我失望至极，换到从前，人和礼物都会在门口等，而现在，什么都没有。

憋到晚上，我终于忍不住给他打了一通电话，居然是关机。我赶紧打的去了他的住处，结果楼前的保安说，前两天他去旅行了，今天还没回来，我当时就傻了。这次轮到他失踪了！

真相有三种可能，第一个是他也想用这个招数“过过瘾”，让她也体会一下着急又茫然的心情，好让她自己也反省反省，以后大家处事方法都成熟一点；第二种可能就是他也要寻求一些心理平衡，做一次主动出击；第三种可能就是 he 只想出去休闲散心，耳根清净。

第二章 不可告人的内心秘密

世界如此险恶，谁没有一些不可告人的秘密？

有些秘密是我不想说，有些是连我自己都不知道为什么这样。不理人，玩失踪，暴跳如雷，没有理想，心情瞬间失落，无论哪种症状，当我间歇性发作的时候，朋友们诧异的眼神总是先于我的内心发现，善意地提醒了我：亲，你又发神经了！

我只有苦笑：好吧，请原谅我，但，这段时间最好不要搭理我！

苦笑，是因为自己都不知道自己发生了什么情况。

苦笑，是因为以上熟悉的场景还会不约而至。

一位年轻的女性朋友抱怨：为什么她的神经比月经更不正常？

那么，间歇症期间，世界究竟发生了什么？

一、“莫名其妙”是因为神经比大脑跑得更快

你听说过膝跳反应吗？你知道巴甫洛夫条件反射的实验吧？至少你知道“望梅止渴”吧？以上说明了一个简单道理：你的行动有时是由神经直接控制的，那时，你的大脑思维一片空白，或者过了好久才跟上来。

一位英雄在接受采访时通常会难为情地说：

我救人时，什么都没来得及想，几乎是下意识的去救他。

一位热恋中的女孩会说：

那时，他抱住了我，我的身体突然就软了下来，大脑一片空白。

一位暴躁的女人说：

那时，我什么都没想，不知怎地就伸手打了她一耳光，声音如此响亮，周围的人都看着我，我也看着自己的手，仿佛那不是自己

的手。

非常态的情况下，神经越过大脑，成了你身体的主人翁。

下面，我们做个试验，把你的大脑再次麻翻。

先设计一个弱智的问题，快速回答：比如 $2+2=?$ ， $4+4=?$ ， $8+8=?$ 快快快！心想一种工具和一种颜色！你刚刚想的是不是红色的锤子？现在持续默念“6”这个数字15秒。快快快！说出一种水果的名字！

你刚刚想到的是不是苹果？

大脑会储存固有模式，并把思考功能关闭。

这个时候，神经就起了作用，它调动了人类最基本、最原始的记忆。你若不幸成了精神病，5岁时的知识结构就是你对付复杂世界的全部看家本领了。

想一想，苹果，锤子，是不是幼儿园里的小朋友才会这样呢？

接下来，我们再来骗一骗大脑。

还有一个实验更能说明问题：实验开始时，先告知参加者目的是为了测试推理能力，然后依次给参加者写满逻辑问题的卡片，问题有难有易，但问题的主人公角色一定要设置成父亲和孩子（儿子或者女儿，依照参加者的性别而定）。

等参加者回答完所有问题后，主持人要仿佛轻松地问参加者，其推理能力受谁的影响最大？其结果呢，84%的测试者认真思考后都会回答：是父亲！

这个有趣的试验揭示的真相是，大脑仿佛在思考，但其实不是。我们总感觉什么东西莫名其妙，就是因为敏感的神经常常不通过大脑发号指令。

接下来的两个例子可能有点重口味，胆小的读者直接跳过去就好。

当我们的的大脑对某一件事意识不清楚，或者大脑根本提不起兴趣的时候，刺激神经可以逼迫大脑改变以往忽略的态度，譬如安全

驾驶。多少违章的司机都会被安排观看交通事故现场的图片或视频，其恶心的程度足以让神经痉挛，那么好了，司机的大脑成功被驯服了。

当我们的大脑对某一件事有错误的认识时，刺激神经还能彻底扭转过来。一位从暴力中获取快感的不良少年，即使观看残暴的血腥镜头也能坦然自若，但继续让他看更恶心的镜头：战争中士兵被炸得七零八落，血淋淋的医学手术……“快感”仿佛上了发条的结果，就是这位不良少年一看到暴力镜头就止不住恶心，大脑被神经又狠狠地教训了一番！这是电影《发条橙》里的故事。大脑被神经远远地甩到了后面。

听到加班的消息，谁都会很烦躁，但这与间歇性心情无关。

如果听到加班的消息，本来没觉得怎么，也没多想，可一坐下来，就莫名其妙感到烦躁，心情变得差极了。这就很可能是神经受到了刺激，而大脑浑然不知。譬如说，你桌子上摆放的温馨照片、或者家里人给你的手套等暗示着美好温暖的事物是否催促着你离开呢？两者之间的反差让你无法接受，无法明确地排遣之后，就会莫名其妙狂躁。

大脑的秘密行动造成“莫名其妙”时，都是因为我们的神经比脑子、比眼睛更敏感。

蒙田说，阳光是不连续的，不断地向我们发射新的光线，一束接着一束，互相之间非常紧密，我们分辨不出间歇。同样的，我们的心也在无声无息地放射出各式各样的箭矢。有些是按照我们的眼睛行事，有些是按着我们的头脑行事，然而，更多的情况下，这些箭矢所中的目标骗过了我们的眼睛，心灵感受到的悲伤，就成了今天的“莫名其妙”，随意的一句话，一个表情，一件事，都是触动我们的东西。

真的是莫名其妙吗？大脑的秘密行动时常令我们无法获得自己的意见和想法的来源。但热衷于控制的我们总是希望能够随时把握事情发展的动向。为了维持自我欺骗所带来的不安，我们必须像侦探

一般寻找蛛丝马迹。很不幸，当证据埋藏，且没有明显的插上符号标记的时候，我们拙劣的侦探技巧也无法派上用场，反而受到了干扰。围绕这些容易的事情建构各种理论，由此得到的臆测或许可信，但也经常错得离谱。

其实，除了眼睛与大脑，还有一层感官，那就是皮肤和鼻子。有时，你到一个现场，总能感觉到气氛不对，依据“场”的理论，这是偶发事件的情绪余波干扰了你。此外，味道也能驱使着行动，老屋子的味道，情人的味道，舒缓的音乐，都能让你不经意间做出决定。

西班牙《世界报》刊登了一项调查报告，指出酒吧里播放音量较大且节奏快的音乐会促使客人在更短的时间内喝更多的酒，其负责人解释说，快节奏音乐会导导致更快速的消费，而音乐的存在能促使顾客在酒吧待更长的时间，这是在真实环境下利用实验手段进行的调查。实验人员对法国一个中等城市的两家酒吧进行了三个周六夜晚的匿名观察，在酒吧老板的允许下，随机调整乐曲的音量，固定观察某个顾客的饮酒量，在他走后再选定另外的对象并用另一支曲子进行试验观察，结论也是如此。

喝得多，除非是特意花钱买醉，否则一定是神经受到快节奏刺激进行抵抗的后果。

总之，间歇性的敏感神经感知世界的渠道更丰富。尽管，它说不出话。

二、内心是一个不负责任的小孩

有一个女生，也许该叫女人了。

她35岁了，还喜欢用奶瓶喝水，穿着Hello Kitty的粉色T恤。

这是一位间歇性卖萌的朋友。当然，朋友们也都还喜欢她。间歇症的人，内心都不想长大。

我们可以用纯真要求自己，因为身边的人也是如此评价我们，让人感到受用不已。

当面对衰老、成熟、社会规范的时候，他们绝对不会乖乖就范。

心直口快，随意妄为，他们喜欢当不必承担责任的小孩。

世界对孩童总是宽容的，他们不必负责。负责的定义不是要担当多大事情，而仅仅是与法规保持一致，做事有始有终。这会让孩子感到拘束。

至于衰老，是可以想办法的。心理年轻就好，用不着一定要符合真实年龄。从服饰开始，穿一点显得年轻的衣服，使用化妆品。千万不能忧虑或激动，躲不掉的时候，就直接说心情不好。

所以，这样的人可以随便拉黑朋友，可以随意不接电话，可以失踪几天。原因只有一个——心情不好时，别理我。

美国马里兰州巴尔的摩市有一个永不长大的“女婴”，她叫布鲁克格林伯格。尽管布鲁克今年已经16岁，但她的外表看起来仍然像是一名6月大的女婴，身高只有76厘米，体重只有7.3公斤。美国医学专家发现她身体每个部分的衰老程度并不一样。16岁的布鲁克仍然长着乳牙，但她的骨骼年龄却更像是10岁儿童。

迄今为止，没有一个科学家可以解释布鲁克永不长大的原因。

当你用“幼稚”这个词攻击一个用奶瓶喝水的女人，或者是攻击一个桌上摆满卡通玩具的男人时，也许我们都有过这样的想法，在我们隐藏的内心世界里，似乎随时汹涌着对成人世界里既定规则的抵抗，那么，到底为什么我们不想长大呢？

如果不长大，就总有退路。做小孩子的最大特色就是，无论做错什么事，总会被原谅，总有退路。不必为自己的选择承担风险，不必为自己的失误承担后果。想勇往直前的时候，就猛跑；一旦跑累了，随时可以回头。不长大，还能无条件地被保护。自己不用奋斗，也能拥有唾手可得的安全感。社会不断地同化着我们，人只有先变得

成熟，才能让自己选择继续单纯。

就算被欺负了，也有人替你出头。这也是间歇症们应该知道的。

每个间歇症都有一个长不大的童话城堡。

办公桌上的摆设可能透露了你的个性！

英国心理学家多纳·道森研究了500多人的办公桌布置情况，结果发现，办公桌的摆设可以反应6种不同的个性特征。

整洁有序型：桌子各个角落都分门别类、整洁地摆放着物品。这类人可能觉得自己不太受欣赏，内心有点委屈和不满，同时经常感到孤独。

乱中有序型：桌上物品摆放比较整洁，但有个别纸或零食散落。这类人通常善于横向思维，经常有别出心裁的好点子，是富有创意的设计师。但是他们一旦发起威来，就可能歇斯底里。

富有创意的混乱型：桌子上散放着书籍、便签和图表，但又不至于让人生厌。说明这张桌子的主人是个绝不浮夸的实干家，平时勤奋刻苦，忙忙碌碌。

自我型：桌子上摆放着很多私人物品，掩饰住了工作使用的书籍、文件等。这说明他们不喜欢一味地做某件事，会时不时放松一下自己，平时格外青睐与娱乐相关的东西。

细心安排型：细心安排每样物品的位置，分类十分明确，达到最佳的视觉效果。这位主人是个天生的领导者，他的决策力和操控欲都较强，不过一旦不受重用，可能会怒形于色。

办展览型：桌面全是与工作相关的物品，看不到任何个人物品，甚至手机都会放在身上或抽屉中。这类人往往客观冷静，善于分析自身与其他人的强势和弱势，是天生的“智囊”。

三、做错事，理由总是一大堆

有一类人，对于做错的事，理由总是一大堆。

这样的孩子，可塑性很强，性格柔顺随和，他的想法海阔天空，只要能按照自己的方式来说服自己，管别人干什么呢？你和他辩论，你会发现，这个小孩能说的很。

他的想法时常大逆转，别人是无法心领神会的，面对不利的情况总是绕道而行，经常埋怨别人不合逻辑，经常把别人耍得团团

转。

这样的人总喜欢对外界报以有应激性的反击，当你指责他的过错时，他会不假思索地说：你错了，你才错了！第一时间永远在推卸责任。其反射动作有时风马牛不相及，但也要发泄情绪，卸掉头上的重担，而与真相与主题根本无关，他喜欢把内疚总是投射到别人身上，严重时，甚至会说服自己，错误真是别人造成的。其内心缺乏安全感，惶惶不可终日，却不知道担心的是什么，只好选择逃避。

这样的人有一个特点，怪癖很多。这个不行，那个不行，总有很多规矩。

一位女生，不吃名字里带“瓜”字的水果蔬菜，如黄瓜、西瓜、哈密瓜、苦瓜等，但瓜子是吃的；一个男同学生下来就不爱吃肉，在外吃饭只点素菜，唯独有一样可以接受的带肉的菜——京酱肉丝，这个问题困惑了他自己以及他周围的人很多年。

他们反复阐释自己的怪癖，并津津乐道，给人留下深刻的印象。

这像极了小孩子的喜好。

有的小朋友只吃红苹果，并且只吃放在玩具碗里的红苹果！有的人盖着花哨的被子才能睡着，有的人必须戴眼罩才能睡着。无聊平常的事，却成为了他们的乐趣。这与处女座的一丝不苟可不同，后者患有强迫症，是一种无奈的生活姿态。就像这样：

我对于蒜和韭菜的敏感过于变态，有时吃进去了一粒蒜就很难受。人家吃饭吃面好好的都快吃完了，我还在那里埋头锲而不舍地往外一个个挑韭菜蒜末葱段，一定要都挑干净了才安心吃。然后桌子上都是我弄出来的绿的白的。看起来很挑嘴很娇气，这很烦人很欠抽，我自己本身就讨厌娇气的女生，所以也讨厌自己这样，所以每次我都宁可不要碰这些菜。

他们还有很多明确的癖好，比如不敢去广场玩——社交恐惧症，不敢独处封闭空间——密室恐惧症，甚至不敢单独过马路、坐电梯、过桥等。

我们在嘲笑别人幼稚的同时，会发现这幼稚是来自内心的。

其实，他们内心的恐惧并不在于表面上的事物，而是事物掩盖的本质——他们恐惧的是长大后的责任，不想承担后果，所以把隐蔽的恐惧转为了可以避开的恐惧，可以迁移的情绪。所以才会突然躲起来，突然发神经病，总是展现出一系列不计后果的自我。

这样的人无法面对诱惑，或者自由受到限制时，担心无法与自我分庭抗礼，弃自我可惜，又无法完全抗拒。这种纠结，溢于言表！

四、表达感情时，总是理直气壮

有间歇症的人，很少压抑自己。

尽管他也知道间歇性犯神经有点出格，但仍然乐此不疲。他坚持认为，虽然已经是成人了，虽然要学会掩饰自己的真实感情，但他仍享有哇哇大哭的权利。

他坚信：一个从没有在深夜里痛哭的人，不足以谈人生。

间歇性喜欢躲起来的人，通常感情表达总是理直气壮，去爱，或者去恨。正如小孩子喜欢一个人，理直气壮地喜欢，当然，讨厌也是理直气壮的。这样的人往往带有可爱的孩子气，他迫使我们既表达爱，也要呈现出被爱的需求。可以爱得通体透彻，永远活得纯真。在间歇症人群看来，现实世界的复杂令人疲惫。

间歇性不理人更是如此。只有孩子才敢理直气壮地说：我不理你了。

他假装自己可以一直活得简单纯良、心清如水，一直做个眼眸明亮的孩子。

不定性，总让人以为是种幼稚的观念，也许这正是内心世界的一种真实写照。只是有些人肯直面，有些人却为了要保持和大多数人的—致而隐藏和妥协了。还有一些人是因为潜意识里后悔自己没有年轻时好好把握住机会。未长大，就意味着是省略号，是种子，是雏形，有机会生长，有时间改变，还能拥有积极的愿景，有生命力的

未来。你看，每个人都有自己不想长大的原因。我们心底住的那个小小的我，要求我们退回到小时候。

表达感情的理直气壮也是自我建立的解决困难的隐秘办法。

心理学上有个术语叫“退行”，是我们防御外界伤害的一种方式，说的是当我们在遇到不能克服的困难时会选择用退回小时候、放弃成人的处世原则的方式，来回避现实、摆脱痛苦，保护自己的内心。我们会用表达感情的决绝态度来试图克服一切困难，不断挑衅权威，破坏成人世界的相处规矩，试图用孩子的气质改变世界。从一个孩子的视角看这个世界，无时无刻地保持着惊喜之美与原谅之心。

他们把感情看得比天大，他们都是感情专家，不一定是爱情专家或者友谊关系分类学家。他们的感觉比较纤细，你匆匆一过，他们的内心却早已起了波澜。你仅是一瞥，他们的内心早已建立起了一个王国。感情主宰，必然不能简单稳定，感情飘忽不定，他却坚守原则。

然而，“理直气壮”表达感情也会有不负责任之嫌。譬如，小孩子常常用“不喜欢”来表示心中的害怕，因为还小，不懂得处理自己的情绪，也没有克服恐惧的能力，在厌恶和害怕之中只能无助地屈服。痛苦的童年经验，如挨饿、受冻、疼痛，生活规律以及生活空间遭到侵扰，感官负荷超重，行动受到限制，自我遭到破坏和干预，寂寞……这一切会使我们极度绝望。在这个时期，害怕是最强烈的不快之感，每个孩子碰到这种情况时，常分不清恐惧和愤怒，因厌恶及害怕，往往会发展为愤怒。

一个小孩要用什么克服恐惧，抵消心中的不快呢？一开始是无助的恼怒，大吼大叫，脚踢来踢去，乱打一通，诉诸机械式的宣泄和爆发。孩子的意识里还没有你、我的分别，表达愤怒时也就没有特定对象，只能发泄自己的不满，讨厌所处的境况，抗议自己的身体受到侵犯，通常自然而然地表现他的愤怒，出人意料，莫名其妙，不加控制，因此显得毫不留情，事后也不会感到歉疚。若感到内疚就不会理直气壮了，因为他一定考虑到了他人。

彷徨无助，迫切需要发泄一番，发泄者会反射般缩回自己的壳中，抗拒整个世界。或者向内逃避、退缩、死寂；或者向外逃避、发脾气、攻击别人。

一旦宣泄了心中的恐惧，他们的态度就异常粗暴冷酷。一个拥有如此童年经验且少与他人接触的成人，突然之间发起火来，不难想象有多可怕——他们不再是原来的那个人，如同通讯中断，当他满足本能时，根本不会为别人着想。

五、喜欢一刀把时间和因果切断

间歇性发神经的人，本质上是喜欢与过去“一刀两断”的人。

纠结过去是人类共同的难题，改头换面，重新做人，常常是间歇症们的座右铭。

很多读者喜欢海子的诗歌，其名句“从明天起，做个幸福的人，喂马劈柴周游世界”传遍诗坛。然而，这样呼吁重新开始的姿态，正是间歇症的表现。

面朝大海，春暖花开

海子

从明天起，做一个幸福的人
喂马、劈柴，周游世界
从明天起，关心粮食和蔬菜
我有一所房子，面朝大海，春暖花开
从明天起，和每一个亲人通信
告诉他们我的幸福
那幸福的闪电告诉我的
我将告诉每一个人
给每一条河每一座山取一个温暖的名字
陌生人，我也为你祝福
愿你有一个灿烂的前程
愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开

首先，隔断和过去的联系。无论我曾经多么愚蠢，那是昨天的我，与今天的我无关。我要重新洗牌。好吧，带来痛苦的人，不痛不痒的人，都去吧。这是一种决绝的姿态。

其实，间歇症人们经常不负责任，总想一把推倒沙堆，破坏力很大，却很少想如何改良。改良恰恰是成熟理性的表现。把过去一股脑儿的累赘扔到后面，就有了自我妄为的弹性空间。听起来是如此美好，以致于付出了多大代价，遭受朋友多少误解与猜测，他都满不在乎。然而，遗憾的是，这样的间歇性表现以失败者居多，否则，就一直间歇性下去好了。

这样人的看起来灵活多变，他能迅速适应每一种角色，自身也喜欢追求新鲜，然而，他缺少清晰的轮廓。他知道自己想要什么，但想要的总在变。

他也很少为了某个人而选择忍耐下来，留在一个地方，或者留在一个城市。

遇到麻烦事，复杂的因果联系如果让他们头疼，就干脆不想，索性屏蔽掉吧！

我和他没关系了。这事情过去了，我再也不想提及了。诸如此类，这是他们潇洒的口头禅。

获得一种新身份，从而摆脱约束，获得自由。不必面对惨淡的真相了——通常，他们喜欢借生病来逃脱。

六、这些人往往意志力薄弱

但他们仅仅是做一个决绝的姿态而已。这种气壮山河的誓言为何屡屡受挫？为何与拖延症重叠？为何这些人往往也都是意志力薄弱之人？

因为，意志力是一种巨大的能量，你的理想状态是非常消耗心血的。

有研究发现，传媒、主持行业从业者最容易患间歇症。这类人的拖延症也最厉害，这种情况当然与职业有关。传媒、主持行业都是消耗注意力的工作，是吸引人、赚眼球、充满想象和创造性的工作，但赚人眼球的同时，脑细胞也死得快，很容易疲劳。疲劳身心直接带来了意志力的薄弱。意志力需要补给，它决不能持续发动，否则会让人感到疲倦。

即使当你正常工作时，耗费的能量也不小。

患间歇症的人们，一定是累脑子的人，费心劳力，他们的工作比简单工作难多了。据调查，因间歇症而深受烦恼的人80%都是文化工作者，充分印证了这一点。

劳心者自我放松的确比较难，那不是劳累一天后躺在床上舒舒服服睡上一觉就能解决的事，消耗太多能量，脑子还在惯性运动，兴奋还要持续一阵子，身体已经累垮了。

这时，最痛苦了。于是，一些人开始好吃懒做，开始上网分散注意力，开始培养惆怅的文艺理想，以求心理的疲惫能有所缓解。再譬如，A、B双方要合作一件事，开始阶段，在沟通方面双方都付出了很多心血，虽并没有明显的心理劳累，但彼此留下了“为何如此辛苦”的印象，所以，当勉强A和B真正进入做事阶段的时候，双方都有些无奈，若再需要推进的时候，就力不从心了，更遑论遇到困难（在合作的开端，千万不要重重加码，提出太多琐碎的要求，哪怕这些要求可以慢慢谈，才能节约体力，促使成功）。另外，有的人会突然冷漠，或者突然气急败坏，说是心情不好，其实是身体太累了而已，不必太在意。

任何需要认真的事情，如下定决心，完成任务，计划未来，专注当下，都是费心劳力的。这就是经历繁重的工作后，即使睡前关掉电视这样简单的事情都难以做到的原因。

面对心智挑战，我们的心力与意志力都濒临枯竭，而这些行业的从业者正是间歇症高发人群。在一个实验里，类似空中交通管制的工作，让人劳累不堪，而其他工厂流水线上的工作的重复性极

高，却不容易疲劳。

间歇症发作的人，意志力消耗很大，控制情绪也相当累人。在另一个实验里，实验者将参加者分成两组，一组被告知必须在1小时内“面无表情”地来隐藏任何真实的情绪与其他人社交，另一组可以用真实自然的表情社交1小时，随后的智力测试你会发现，第一组吃力得很。

计划新的世界，需要把这个世界重新体验一番，正如做了一个长长的梦，醒来一定会累。而公司里的行政工作，听候调遣，着眼于琐事，反而是快乐的。

七、大吃大嚼能补充意志力吗

意志力薄弱似乎成为了一道迈不过去的坎。

能否有所改善呢？

我们的间歇症朋友想尽了办法，绝不会让自己吃亏的。

请看这样一位朋友的留言：

我喜欢大吃大嚼，心情不好的时候，间歇性减肥和间歇性增肥同步。

我发现，即使是男生，在患间歇症期间，也会对甜食情有独钟。

大吃大嚼也许可以减少头部的血流，屏蔽掉大脑思维，就像《天下无贼》里演员刘若英吃烤鸭一样，是自虐心理吗？

可能唯一让思维停下来的最直接的办法就是把胃塞满。这样血液基本去胃部扫荡，脑袋也就放空了。

有多少吃货，自轻自贱而大吃大嚼！真正等情绪恢复的时候，会发现更加抑郁，自己胖了——于是又成为了另一个间歇症周期的理由。

躲起来大吃大嚼，相当于给患上间歇症又加上了一层保险。意志力无法再消耗掉，我需要安静。

然而，我们需要转移注意力，需要自我保护，尤其是受到打击的人。

为了避免反省之苦，为了避免恶劣的情绪恶性循环，可以用镜子来试试。

自拍也是个好办法呢。

如果你很累，注意力容易分散，那就为自己拍几张照片吧。

有一个著名实验，测试前告诉某人A在一个群体里他是不受欢迎的，然后仔细观察他之后的行为。这些人素质相仿，都是文明且无明显恶习者。之后，A的自我行为开始了消极对抗，因为不是受到个别人的歧视，所以，低沉的力量与不满无法释放。为了保护自己，他开始逃避，不交际，借助自我忽略的方法。研究发现，A再也无法控制自己的正常行为了。而后，研究人员为受试者A提供了镜子，迫使A面对自我，强调他这是一种存在感，为何不受欢迎？A开始了反思。而没有镜子时，为什么人们如此缺乏自制力了呢？一面镜子就能改变一切，这样的心理过程其实非常值得玩味。

当意志力消沉时，让我们去跳舞或健身吧！

在满是镜子的屋里翩跹，会发现实实在在的自我，就能为真正的自我而努力。

这也许是个好办法呢。

八、假自由

他们不受约束，他们喜爱自由。但自由是假的。

他们的世界弹性非常强，他们对世界拥有解释权，这共同造成了一种自由的假象。

他们被高高抛起，又被高高摔下来，却不会受伤，反而在惊叫声迭起的环境里得到了乐趣。

世界在他们看来，是可以随意解释的，橡皮世界里，他们做了王者。

这与真正的自由相去甚远。

自由是辛苦的，能力完全释放，坚定付出的代价是悲壮的。

假自由只能是动辄的借口与安慰。

他们的自由是有条件的，任何不喜欢的东西都可以屏蔽掉，剩下的便是自由。所以，他们善于营造自己的幻想世界，失踪后向往的精神桃花源，这种自由的目的是要摆脱什么，而不是去做什么。这种自由重视规则，但是，人与人之间的规则，必须要他来制定，朝令夕改，也是常有的事。

而且，他会依靠不断破坏规则，建立规则，来获取自由。

间歇性发作的人，总是用底线思维考虑问题，不去积极想做什么，甚至不想自我存在。

活在瓶子里面的自由，必然是假的。

九、欲望有如骤然拉满的弓

患间歇症的人，个个都是欲望专家。

他们对各式各样的欲望了如指掌，且能说上个几天几夜。他们自以为对欲望的起源、欲望的转换、别人如何看待、自己如何实现，了如指掌，至少会把能说的部分讲得清清楚楚。

你会觉得，马斯洛的需求层次说在他身上体现得真是淋漓尽致啊。

是啊，关注自我的人，怎能不关注欲望。

你也许会说，每一个人或许都对自己欲望很清楚，间歇症人群并无特别之处啊。

然而，最糟糕的是，诱惑或是如此之大，某些欲望必须立刻要兑现，他们难以抗拒。

——这就是特别之处。有时活脱脱地像极了不可理喻的孩子。

想像现在有个小男孩走进你的房间，要你陪他去外面玩，而

你正好有很重要的工作要做，没有时间陪他；他开始大吵大闹。你希望他能明白虽然你今天不能陪他玩，但是明天可以。可是，明天对他来说并没有任何意义，于是，他开始跺脚、哭闹、发脾气，叫着：“不要！我就是要现在！”我们有时的心里正像这个小男孩：对明天没有概念，讨厌等待，不喜欢期待破灭的失落感，马上就要得到当下需求的满足和愉悦，不能延缓，因为他不相信下次的存在，而且也无法面对任何不舒服的感觉。

这样的人面对欲望很容易失控，经常会把满足欲望的后果与引起欲望的原因切断。

还有这样一个心理学的例子。一位小女孩动用了班级里的钱，为数不多，因为实在挡不住冰激凌的诱惑。后来，在老师的追查下，她瞒着父母向邻居借钱了，但如何还邻居的钱呢？她很快忘记钱怎么花掉了，为今天还钱还是明天还钱的问题，一而再、再而三地寻找借口。

她对最初的事情毫无罪恶感，也不考虑后果。最后苦恼的仅是欠了邻居的钱，没还上而已。

欲望与延时实现绝对是一对天敌。

在这类人眼里，愿望压倒一切，等待是免谈。

实现之后，可以等待，可以争取时间，甚至不惜篡改故事。

因为他们的世界丰富得很，根本无需尊重外在的客观事实。

他们心理的自我疗养方面非常强大，能自然忘却不愉快的事情，自然记不住别人的事。其实，我们说，某个人不靠谱，也是如此。靠谱首先是一种压抑自己、满足别人的力量。当间歇症们内心的欲望之弓骤然拉满时，还有谁敢站在马路的对面呢？

十、超级隐蔽的报复方式

如何判断一个人在报复呢？

他对你冷眼相对，他对你落井下石，他从不说你的好话，并

排挤你。

这些都是低级而明显的报复，思维方式与幼儿园里的孩子无异。

隐蔽一些的，就是间歇性话痨与间歇性失语。

前者说个不停，看似热情，其实是一种放肆和不尊重，他对任何小事都喋喋不休，甚至穷追不舍。这是在漠视别人的要求，已经不把别人当回事了。

当然，这一点在人群里并不多见，否则，多少友谊就会蒙受不白之冤。

双方吵架时，一方一言不发，冷漠得可怕。这是怒火在起作用。譬如夫妻冷战。这比单纯去做破坏性的事，不满倾向更强烈。因为破坏的后果事后可以追讨，并永远成为话柄，而冷漠带来的负面效应不必求证。

男女朋友之间，冷战是常有的，女性的冷漠更可怕。她有时冰冷如霜，有时仿佛无所谓，但心里都有气。

拒绝别人，各种抱怨，都是报复的方式。总之，宣泄怒火，不说话或者冷战，是一种伤害与报复，并且未必仅仅针对个人。

或许，这与间歇症无关，但富于变化而颇有心思的报复，往往是他们的最爱。（详见本章附录）

十一、失踪是为了获取“合适的距离”

间歇性失踪的人费尽心思独立生活，尽可能自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，尤其重要的是，不需要为任何人负责。因此，他远离人群，他需要这种距离，不让别人有亲近的机会，只开放一点点缝隙。一旦距离被跨越，他的感受如同生存空间遭到侵犯，独立自主遭受危害，他不再完好如初，于是很粗暴地反抗。

害怕别人亲近，这是典型的恐惧。但事实上，他不可能把所有人都排斥在外，于是他只好四下搜寻保护措施，以便自己能躲在其

中，避开一切。对他而言，绝对要避免与他人之间的接触，绝不容许与他人有亲密的关系。不论与人邂逅，还是认识未来的配偶，都会让他左右为难，于是，他只好把人际关系通通公事化。不得不与人相处时，处于团体或小组之中最让他感到自在，因为他可以隐姓埋名，基于共同利益的名义归属于某个社团。在他看来，上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形般地躲在帽子下，像不记名投票一样与别人共同生活。身在其中，却不必有所付出。

这类人若即若离、矜持、遥不可及，别人很难和他们攀谈。他们似乎没有个人色彩，甚至有些冷漠。他们古怪、奇特，对人、事、物的反应很令人费解。认识经年，我们却不了解真正的他；今天与他相谈甚欢，明天看到他时，却好像没那回事。是的，我们越是靠近，他就越可能拂袖离去。他不贴心，经常没来由地发怒或露出敌意，让我们深觉受挫、受伤。

出于害怕，他们闪躲亲近的人，不肯回馈朋友的情谊，这使得他们越来越孤单寂寞；尤其是当别人有意接近，或是他们有意亲近某人时，都会令他们陷入害怕的情境。对方随着交往更进一步深入而产生好感，觉得他迷人，产生亲密行为，以及表露情爱，对他而言都极其危险。这足以解释为什么他往往在重要时刻不见踪影，态度转为敌对、抗拒；或者突然把自己关起来，切断联系，躲在自己的世界里，让大家遍寻不着。

玩失踪是一种人际关系间的扭曲，任何一个把自己锁在保险柜里，依靠远离他人、独自占有空间以保证其安全的人，只会使自己成为一个囚徒。

间歇性失踪症的心理正是如此，你身边有这样的人吗？

十二、混在男生堆里的女生，不被各种间歇才怪

哪些人容易时不时犯神经？肯定不是心静如水、深居简出的乖乖女。

女人混在男人堆里，神经才变得异常敏感。男人对她们来说，既是话题，又是试金石。

心情被搞得乱乱的，时不时失踪，时不时失落，是她们的家常便饭。

一位女生曾求助于心理咨询：

我是一个活泼开朗的女生，朋友平时都说我间歇性犯二。我想大概我的性格比较讨喜，于是男生缘还不错，男性朋友算不少，可是总是发生一些朋友跟我表白的事情，让我很苦恼，我不知道该怎么办，我不讨厌他，因为他是我的朋友，可是我对他也没有非分之想啊。而且我觉得如果在一起了，分手之后可能会失去这个朋友。可是事实是，拒绝了之后，也做不成朋友。

这次是我一个非常要好的哥们，我把他当我亲哥哥一般，他非常喜欢我，是很认真的一个男生。我纠结了，告白之后我说不出什么感觉，总之就是纠结。答应吗？说实话我不讨厌他，还挺喜欢他的，可是这种喜欢确定是爱情的那种喜欢吗？我不清楚。而且分手以后，朋友肯定没得做，再也回不去了。不答应？好像他不会只想和我做朋友吧？可是我有过一次经验，还是朋友的时候无话不谈，变成男女朋友关系以后却完全没话说，不知道说什么好，说什么都觉得尴尬。考虑了许久，我还是决定拒绝，可还是有点失落，本来经常联系，现在几乎没有联系了。

男生缘特别好的女生，吸引异性根本无法避免，朋友和男朋友之间互相摇摆，失落也由此引起。间歇性失落，是因为想要得太多。女孩想他是我的哥们儿，但不能发展成恋人。如果发展成恋人，那就不能成为更多人的哥们儿了。女孩讨厌这种感觉，所以只愿享受表白，不愿失去自由。

那不是间歇失落，那是犯嗲，到最后错过了这个，也辜负了那个，这种间歇性失落不值得人同情。

处理得好的女孩也是蛮多的。一次“中国好声音”的选拔节目中，一位青春洋溢的大学女生被簇拥着上台，身边是4个男同学，理科的，文科的，安静的，活泼的，各种类型都占全了，还有一个相貌平平的女生做绿叶。在台上，她偶尔犯错，偶尔卖萌，间歇犯神经，把蠢男生的智慧全部激发出来。

这绝对是一次成功的激发。

听说过“GREEN TEA BITCH”吗？

GREEN TEA BITCH，特指那些装纯的女人，总是长发飘飘，清汤寡面，说素面朝天其实化了裸妆。装出人畜无害、心碎无痕、岁月静好的多病多灾、多情伤状，喜欢瞪大眼，无辜的看着男人，其实野心比谁都大。姿色中上，以文艺女青年为伪装，四处宣扬受过情伤，咬牙坚强。爱玩微信、微博、QQ、豆瓣等社交软件，爱泡论坛、婚恋网站等，签名是“世界上唯一一朵孤独的花”之类。

十三、间歇性抑郁，真的暗示了某些生理疾病

难以解决的心理负担和冲突，在身体上必然会——反映。

具体的间歇性抑郁，有可能是缺乏维生素B1引起的。

专家说，维生素B1缺乏是很普遍的现象，数据显示有半数左右的年轻人会缺乏维生素B1。有的人缺乏维生素B1会严重到需要就医的程度。

但医生诊断时，一般不会说患者病症是缺乏维生素B1，很多医生都不把单纯的维生素B1缺乏看做一种疾病，但是它是一些常见疾病的诱因。许多患者报告病情时都会提到原因不明的易怒、脾气暴躁、体重下降、肌肉乏力、抑郁等情况，这很可能就是缺乏维生素B1引起的抑郁症。

其次，就是皮肤病。

所有的感觉器官，如接触感觉的皮肤以及呼吸器官都有毛病；气喘、湿疹都算是，有些病或许在很小的时候就开始有了，因为皮肤是把我们和外环境隔开，也使我们有所触动的器官。神经质抑郁的人皮肤麻烦尤其多，血液不够流通、容易罹患干癣症和多汗症等等。

长期处于精神紧张、心理压力大的状态，除了会引起青春痘等皮肤病外，还有不少身体发出的“求救”信号都与压力有关，当然，这些信号并不一定都是疾病的表现。研究表明，人长期处于压力环境中，的确会让记忆力出现问题。不过幸运的是，一旦压力消失，脑力还会恢复到原来的水平。专家称，运动使人思维敏捷，散步、爬

楼梯、跳舞都能改善记忆力。脖子疼，可能是因为压力会影响骨骼肌系统，导致肌肉发酸、收缩甚至痉挛。遇到这种情况可以尝试10次深呼吸，轻轻按摩身体肌肉发紧的部位。如果脖子部位的肌肉中招，可试着轻轻转动颈部。医学上的眼睑痉挛，也可由压力触发。如果长期处理比较细致的工作，就容易出现这种症状。用眼较多的人每20分钟应观赏一下窗外景色，也可以闭目休息，症状就会消退。

此外，咬指甲这种情形是压力诱导的心理自我保护行为。通过咬指甲满足口欲，让人们转移注意力。当你总担心某位亲人的健康问题，是否由于过度紧张引发胃里翻江倒海呢？特别是当对于某些问题过分关注，也会让人备感压力、焦虑，出现呕吐、恶心等症状就在所难免。本来状况良好的牙齿，近来莫名其妙的疼，其实是压力过大的缘故。压力还会让人在睡梦中不时磨牙，使得牙齿越来越脆弱。

十四、“掉举”是我心散乱，间歇怎能避免？

“掉举”，经书用语，指心浮动不安之精神作用。

归根结底，心被其他事物塞满，心念无法集中。

这种状态叫心神不定，注意力无法集中，也常常是间歇症的诱因。

心猿意马，东想西想，头脑里总有很多画面感，杂念太多，无意中会消耗自己的心神。

测试一下你是否会经常“掉举”？

1. 别人叙述好玩的事时，总会有一些生动的画面感浮现脑中，觉得有趣极了。

那些传播八卦的人，最喜欢这种奇妙的画面感，而且会本能地随之添油加醋。

如此经历了有趣的体验，掉举在所难免。

2. 梦是彩色的，而且不是平平常常的，偶尔梦魇。

想得到一种喜欢的东西时，这个东西往往会生动地呈现在眼

前，于是掉举发生。

3. 情绪往往不好，看到一个简单的词，就幻想未来几种可能性，总是在变的人生，飘忽异常。

他的联想力极其丰富，别人一个眼神就能颠覆他的整个世界。

间歇性犯神经的人，也是经常掉举的人，这总会消耗太多自己的心神。

真心奉劝，若遇到这种情况，索性就不要多想。贪婪、懊悔、欲望、愤恨对事物是毫无帮助的，会使身体出现不适，生理失调。

所以，间歇先要克服掉举。

十五、憎恨如此强烈饱满，乃至溢出来的部分蔓延了无辜

突然间发现我实在厌倦了

我讨厌身边的每一个人

每个人的瑕疵都被我放大，比如说A无口德B自大C没脑D拖拉E心机重

但是我自己好像并没有多好

每天见同一堆人讲差不多的话做差不多的事我都要发霉了

好想换个环境，换一帮人，好想去旅游，好想快点出国，好想见许久不见的老朋友

对现在的生活厌恶感剧增。整个人就是：不想说话。

突然憎恶别人，是因为对自己太不满意。间歇症期间，有的人突然开始憎恶别人，或者是特定的某一个人，或者是特定的某一群人，或者是身边的所有人。说不出来是什么原因导致的憎恶，若能说出原因，就不是间歇性人格所遭遇到的苦恼了。能说出具体原因的憎恶，就不是真正的憎恶，因为再复杂的问题只要是明确的，就会催生出办法来。

间歇性的憎恶没有任何来头：就是突然很烦这个人。

不要总拿心情不好说事，尽管心情不好是间歇性发作的潜在隐患与明显征兆。心情不好，很多情况下是对自我不满意，我为何生活糟糕到如此地步？我太不喜欢我自己。这种不喜欢的情绪如此强烈，乃至溢出来的厌恶蔓延到了无辜的他人身上。

显而易见，憎恶他人是心理的一种防卫策略，它能够削弱我们的不适应感和失败感。

憎恶会使人淹死，不得安生。也有人认为我并没有如此讨厌自己。

这个尺度非常敏感，稍微有一点自我厌弃，神经就开始警铃大作！

不经过大脑的神经，的确无法驾驭，神经正像一座水坝，具备自动开闸泄水的功能，又像一只不听话的膀胱，还像小孩子吵架时总说你才坏你才坏，推卸责任一般的条件反射。

厌恶自我本质上是一种自残行为，身体是排斥的，这种自救本能在间歇症人群身上体现得最明显。这更像本能的咳嗽一样，是气管进水后的自然反应，容不得大脑思考。

再往深处说，这是理想化的自我因实际自我未能做到它必须做到的而产生的愤怒。

因为自我憎恨太过痛苦，难以直面相对，所以它相当大部分会选择无意识对待。进而抵御对自身的感知，主要方法是外表化，有积极的和消极的两种形式。积极的外表化企图把自我憎恨引向外部，以生活、命运、制度习俗或别人为憎恨对象。

这就是突然反感他人的原因。然而，最佳的宣泄不是憎恨，而是打心底发出的冷淡：干嘛花力气去憎恨一个不相干的人。并且，也有遗憾的时候。

一旦这个防御的阀门彻底失灵了，厌恶就会浇灌到自己的内心，成为厌世。

当自我憎恨可以自觉，常会有某种自尊参与其中，以维护自我、美化自我。对不完美的极度谴责，使人认同自己的神圣标准——

憎恶别人其实并没有排遣忧愁。

心理学家霍妮指出自我憎恨乃人类头脑的大悲剧。人类开始追求无限和绝对之时也就开始毁灭自己。在他和向他许诺荣誉的魔鬼签约时，他就注定要进地狱，进他自己心中的地狱。

十六、间歇是人类永远的困境——高高在上的幻想机制

有三类坏情感，人类永远也无法摆脱：软弱感、无价值感和缺陷感。

我们之所以能不受干扰地正常生活、工作，是因为严密的社会体系与媒体的狂轰滥炸塞满了我们的业余时间。但凡有一点空闲，但凡有一点敏感，以上列举的情感之一就会从天而降。借助可以感知或莫名其妙的“神谕”，一个词语，一个片段，就能一下子把我们推至谷底。

于是，毫无戒备且心理脆弱的人们，患上了名目众多的精神疾病，抑郁症，失眠症，神经衰弱症等。当然，也有些内心强大的人不会受其影响，然而，这样的人在数量上却微乎其微。

更多的人群处于两类情况之间，他们间歇性呈现各种病症，并间歇性地抵御着种种“袭击”。譬如，专注于幻想，报复外界，轻视他人，就是首选的第一方法。

这种人借助想象的翅膀，认为自己具有极高的天赋和无限的力量，当现实无法满足他们的理想，他们就通过演习模拟完成这种理想的认同——即在人际关系中表现出自己的天赋和力量。这些人视自己为不会被任何情况摧垮的主宰者。他们认为自己比别人更机敏、更坚强、更现实，因而可以胜过别人。他们对自己的警惕性、预见力和计划性引以为豪，觉得无人能够伤害他们。

再譬如，专注于幻想，谦卑于外界，满足于他人，就是第二选择。

这种人自诞生起，就认同一种完美的道德规范，与每一个人交好，低姿态的满足他人。他们崇拜品行端正的楷模，希望在处理生活的方式上达到无懈可击的完美境界。他们无论从事什么工作都表现出色，永远判断正确，在人际关系中一直公正、尽职。超脱和与世无争型人可以做到自给自足，不依赖、不受外界影响，生活安宁。

可是，也常常不能奏效。原因很简单，我们经常臣服于头脑中完美的自我形象，并按照那样生活。但是，自我防卫的冲动又天生反感我们追求理想，结果，我们常被相互矛盾困扰。当我们试图遵从自相矛盾的内心指令，注定会憎恨所做的一切，甚至陷入无计可施。不仅因为它们自相矛盾，而且因为它们不现实：我们必须爱每个人，必须从不犯错误，必须永远得胜，必须从不需要他人，自我憎恨是他人摈弃的，自我批判是他人不公正的评判。我们期望他人遵守我们的准则，将因“无法做到”而生的怒气转移到他们头上。相当多人一会儿有傲慢的无所不能之感，一会儿却觉得自己不过是小小一粒尘埃。严格意义上说，这两种方法都是失败的。

心理学家霍妮曾假定自我有四种形态：可能的自我，理想化的自我，被鄙视的自我，实际的自我。分别的含义应该是这样的：我知道自己有可能达到的状态（可能的自我），但其中要克服很多困难和心理障碍，实现多少我浑然不知；但我非常清楚，我最理想的人格是什么样的，我未必能做到，但心向往之，若从电影里或别人身上看到这种理想人格，我就会莫名喜欢得不行；我内心里决不能接受的自我（被鄙视的自我），创伤也许是因为我自身的某一特点而惹起的，如怯懦等，我痛恨自己并发誓改之；实际的自我就是当下的状态，这对我自己来说也是最糊涂的，有时，我被迫反思实际的自我，有时，我更愿意自欺欺人。

我们一生中所有的动力都在四个自我中痛苦地周旋。

最大成功就是掌握平衡，但泥沙俱下根本无法做到，懂策略的聪明人则可以在这几种自我中马不停蹄地转换。呈现在外，就表现为时而向上的理想主义，时而向下的犬儒主义。

宿舍里一个人，突然感到很自卑

一下子，突然很自卑，觉得自己一无所长。所谓的灵活，不过只是小聪明而已。总是夸夸其谈，其实我比别人优秀在哪里？以为自己很强，被人一夸更加以为自己是个人物。眼高手低，总是懒于去做，总想走捷径，死爱面子。

我不知道这些天是因为效率不好，还是因为看到前届师兄求职的状况，受到一些别的东西刺激，情绪是故作高涨了，斗志是想昂扬的，可是似乎有些东西自己极力地想去回避，原来是对自己的没信心。有无助的感觉，一次次的自省过后，自己没能坚定去实现目标，让我恨透了自己，为何总是要找借口？

脑子乱想，想看电影，觉得无聊，写空间吧，很多话都不敢说。因为一直想维持自己是强者，至少是优秀者的状态，又怎能在别人面前自揭短处？

打开一师兄的博客，看了他的写的东西，竟然感触很深。外面是别人的狂欢，我把音乐调大，然后趴在电脑前，偷偷地哭了出来。说不上很痛苦，却真的有哭的冲动。是怨恨也好，是宣泄也好，把所有的坚强，所谓的保持昂扬状态通通抛掉，就那样子哭了几秒钟，然后擦干泪水，我知道，我不是软弱的人，我只是太久没有哭过了。

记得某一个晚上也是类似的心情，我不想称它为什么危机感，我只是怨恨自己而已。只是想哭。大二做了协会的会长之后，我就一直得为自己这一身份努力地塑造良好的形象，不懂的东西不敢承认不懂，偷偷去学，或者夸夸其谈。我激励大伙，我保持着良好的状态，一切的一切，我尽量做一个好会长，一个好师兄。

退下来之时，并没有太多的失落感，反而有了一种解脱的轻松。只是很多时候，我依然无法放下当时做会长给自己带来的成就感。我对虚名和他人的评价看得重了点，所以活得累了些。其实这些都不重要了，大三了，我为自己定下读书的路。但是，这学期，我没做到。除了意志力不行，抵抗不了外在诱惑，我还缺少战略的思考，没能坚定的去实现短期目标。当我迷茫时，我不敢在我的QQ签名上写迷茫，正如我孤独时，也只能在博客说我不孤独。哭过了，难道眼泪只是无缘无故的流吗？都说男儿有泪不轻弹，只是我应该怎样才能走得更好？我真的不是很清楚。

十七、间歇性的孩子不是野草

在很多心理学著作里，心理学家都会描述导致每种解决方式的典型童年经历。间歇症也不例外。

但与显而易见的创伤不同，间歇性的人都不是野草，他们通常都是受到宠爱的孩子。

往往，他们的天赋高于常人，成长过程中感到世界就像充满爱心的母亲，自己则是命运的宠儿。他们对自己的能力极有信心，以为自己战无不胜。事实上，他们可能不停地谈论自己的功绩和杰出品质，不断地需要用别人的爱慕和忠诚来确认他们对自我的评估。

这正暴露了他们的不稳定感。他们认为，假如他们能固守自己的梦和夸大了的自我估价，生活将赐给他们一切所需。若事情并非如此，他们就会心理崩溃，因为他们没有能力面对现实，而与之相伴的心理问题就会引起他们使用自己的防卫策略。间歇性发作是最好的选择。

大多数儿童的经历是混合体，因而衍生出混合的防卫。各种防卫之间的矛盾必然引起波动、反复与自我憎恨。譬如，突然从自大到自卑，就是一种常见的混合。依靠自大支撑起来，当气球被戳破时，却一下子自卑得不行。具体的心理是这样的：自大必须要超越别人，保持一种高高在上的优越感，当自大不再奏效时，这种优越感就丧失了，为了继续保持这种优越感，必须要制造出一个弱者出来。当身边实在没有合适的对象时，就索性自轻自贱，把描述的假想出来的自我（当然他们的内心是不会承认的）当成弱者，使内心承认的自我（嘴上不会说出来）仍保持高高在上的优越感，外人看来，以为是自卑。

有些天才根本不能接受自己失败的现实，也没有建立起这种转换的时候，就麻烦了。

对这样的人说，童年的幸福造成的是挫折的缺失。

尽管如此，婴幼儿期的某些特定条件是每个人实现自我必不可少的，童年具有使儿童表达自己思想与情感的温暖氛围，是对儿童各种需要的善意满足，以及与周围其他人愿望和意志的正常交流。当父母由于神经症不能爱孩子，甚至不将他视作具有独立个性的人时，孩子会产生焦虑，阻碍他自发地以真实情感将自己与其他人联系起来，迫使他寻找方法应对。这时孩子的感情和行为已不纯粹是自我的表达，而被防卫策略左右。长大后，这种报复更加隐蔽，并间歇性出

现。

自恋的人早期获得赞赏太多了，间歇性整理控的完美主义者成长于严苛标准的压力之下，受到粗暴对待；间歇性失踪是因为与家人缺少肌肤之亲；幼年失爱，童年失宠，少年失败，简单点说就是间歇性抽风，通俗意义上就是受刺激发病时的智力只达到七八岁孩子的水平。微博调查表明，这些人的童年也多是阴晴不定。父母的爱有时过多，有时过少。爱的期待不平衡，造就了间歇性瞬间低能。

正如一位朋友说：小时候，希望自己快点长大，长大了，却发现遗失了童年；单身时，羡慕恋人的甜蜜，恋爱时，怀念单身的自由。很多事物，没有得到时总觉得美好，得到之后才开始明白：我们在得到的同时也在失去。曾经在某一个瞬间，我们以为自己长大了，有一天，我们终于发现，长大的含义除了欲望还有勇气和坚强，以及某种必须的牺牲。在生活的面前我们还都是孩子，其实我们从未长大还不懂得爱和被爱。

十八、狠角色：从不祈求“从天而降”的公平

间歇性犯神经的人，通常内心都很强大，至少，并不懦弱。他们懂得，公平必须争取。

这类人很少有老好人。他们从不认为在这世界上苍自有安排，美德将受回报。他们也从不信奉若有人打你的左脸，就把右脸伸给他。他们的交易原则是，如果他们做平和、有爱心、回避骄傲、不求荣誉的人，就会被命运和他人善待。如果交易不成，他们或会对上帝的公正绝望，得出结论自己是有罪的一方，或求助于另一种公正信仰，它超越了人类的理解力。

他们必须压制、掩饰、调整自己的愤怒，避免产生自我憎恨和对他人的敌意。而这，正是间歇性人格从不拒绝的。

尤其是间歇性暴躁、间歇性不理人、间歇性失踪的人，最吸引他们的一定是某种主宰的力量。他们感到世界恰如角斗场，用达尔

文的观点来说，即适者生存，优胜劣汰。在与别人的关系中，他们显得富竞争心、冷酷无情、愤世嫉俗。他们不轻易相信任何人，避免感情纠葛，伺机利用别人以加强自己的主宰感。他们认为谦虚的人是傻子，可尽管满怀轻视，又常常被此人的温顺、听话所吸引。

任何同情心，善良的责任，或依从的态度，都会与他们建立的整个生活构架不相协调，并动摇其基础。他们想要变得坚韧，以为所有感情的流露都是软弱的表示。他们害怕自己出现顺从倾向，因为这会使他们在充满敌意的世界里变得脆弱，会使他们自我憎恨，还会威胁他们与自己的交易。他们从不指望上天的恩赐，坚信只要固守“生活是场战斗”的观念，并不让自己受到传统道德观和自身软弱情感的影响，就一定能实现自己的志向。

十九、他们饶有兴趣地看自己，就像赏玩一件艺术作品

如果他们自负的解决方法突然失败，谦虚立即趋于抬头。

间歇性低沉倾向占主导的人既不追逐爱慕，也不渴求主宰，他们向往自由、和平、自给自足。他们不屑于追逐世俗的成功，对努力有深刻的反感。

他们极需优越感，通常轻视别人，但他们其实是在想象中而非现实中完成自己的抱负。

他们为应付满是凶兆的世界，只得远离它的势力范围，并将别人拒于自己内心生活的门外。为避免被环境左右，他们试图克制内心的渴望，要求甚少。他们听命于现状，通常不会抱怨生活。他们的交易原则是：

如果不向别人索取，别人就不会来打扰他们；如果不作尝试，就不会失败；如果对生活一无所求，就不会失望。

对于间歇性失踪症来说，逃避自己一如逃避他人，他们通过压抑或否认自己的感情或内心冲突来达到这一目的，如果你问他，他

必然不会回答太多，或是敷衍几句，绝不会把真实的想法和盘托出。

对现实生活的放弃，使他们能以旁观者的态度成为别人和自己内心历程的最佳观察者。他们的洞察力与情感分离。他们客观地、饶有兴趣地看待自己，就像观看一件艺术作品。

附：男孩的表白：我一定得了间歇性神经病

我不知道到底是人格、性格、自卑问题还是抑郁症，我老是周而复始地情绪低落，似乎受到人际关系的一些影响，我也知道一个人的情绪本来就会周期性的变化，但是我的这个情况明显与常人不同，似乎抑郁已经是生活中的基本情绪了。每次情绪积极高涨的时候，会感觉生活充满乐趣和希望，对人对物都会充满兴趣，与人交流也轻松和谐，感觉十分自信，认为自己可以胜任很多任务和工作，说话做事也十分得体，对自己的处境有优越感，可以轻松自在地说笑交流。

但是，就在这种积极的情绪中暗藏一些阴暗的成分，偶尔表现得特别敏感，会因为一点小事渐渐陷入情绪低谷。自己一直在试图调整，尽量隐藏自己的消极情绪，想表现得坚强一点，但总是被自己的表情和言谈语气出卖，表现得极不稳重和成熟，自卑的感觉愈加强烈，然后就成了一个恶性循环。如此，对人对物表现出不自觉的逃避和冷漠，别人的反馈也不再那么积极了，其实我都深知这些规律，知道如何做是对的，但就是力不从心，低迷的情绪总是阻碍我干一些该干的事，然后后悔、自卑、自闭。每当情绪体验好的时候，感觉自己的亲情、友情、爱情是如此的美好、温馨、令人感动，其实真的也很不错，但是我觉得这种周而复始的情绪低落迟早会对其有所影响，美好的体验似乎很淡、很麻木。此时，开始变得很消沉，慢慢感到很无助、很孤独、很自卑、很无望。

每当我情绪低落时就感觉自己一无是处，尤其是越陷越深时感觉很无助，很受打击，看什么都会产生焦虑的感觉，一些美好的经历和事物也会被我放大阴暗面，感觉自己想的太多了，太敏感，太不

成熟，却又想表现得成熟和自信，欲盖弥彰，脸上不再是坚毅和淡定，不自觉地愁眉紧锁，面部肌肉紧绷，表情凝重，显得不友好，跟情绪好时的从容自信截然相反。情绪好时会不自觉地流露出微笑，而低迷时想笑笑不出，皮笑肉不笑，显得心事重重，很不真诚，连自己都开始厌恶自己了。

也许是因为内向的性格，自卑而自尊心又强吧，这是我自己分析的原因。小时候比较内向，性格上表现得也比较弱势，只是在学习上很强，偶尔会表现出一定的依赖性，但是都没太注意，只是觉得以后会改变的。于是就想让自己表现得强势，但是每当情绪低落时，就会很受挫，很不淡定，于是表现得不想说话，不想交流，连平时关系好、经常开玩笑的同学也不想招惹了，不想把这种状态展现给他们，同时又疏远了他们。

越说越纠结，我觉得自己最好的状态就是情绪不再这么敏感多变，最好没心没肺一点，对人不再有什么距离感，不在一个小问题上把自己的情绪陷进去，最起码表现得正常一点，不以物喜，不以己悲，能表现得十分自信更好。

我不知道我怎么了，总是胡思乱想，觉得活着好累好累，对什么都提不起兴趣，就想一个人待着，和熟人在一起的话好像很活泼，但是有时候特想一个人，一个人的时候就乱想，心里很难过。越是难过越是痛苦的事越是反复地想，什么也不想干什么也不想说，身边有人也觉得特烦。情绪不稳定有时候挺正常的，突然发生件小事就会很生气，总是想死，死了是不是就解脱了，不会这么累了，不会想这么多这么复杂了。可是却狠不下心，我胆太小了。觉得全世界没有任何一个人可以理解我、明白我。我没办法融合任何一个人。同样，任何人也进入不了我的世界，冷静下来的时候一回想，觉得自己好像得了间歇性精神病了。

第三章 如何与“发神经”相处？

与间歇症患者朋友相处其实并不难，他们大多数非常安静，与常人无异。

但对于间歇症患者来说，与自身难以驯服的内心相处，就非常困难了。

即使是间歇性大吃大喝，即使是间歇性抽风，其实也是蛮能给身边人带来笑料与欢乐的。

你抽风，我喜欢。

你一旦不“抽风”，我就会担心你是否生病了。

但对总是重复性莫名其妙低水平抽风的人，泼凉水是最好的办法。

譬如，一个再次间歇性失踪的朋友，见到后不妨对他说：这回失踪比上次久些，期待你的下一次失踪。然后配上一脸诡异和不满足的笑容，估计他回去就要认真琢磨了——泼凉水可以让他的间歇性抽风更有质量，并促使他在下次变得更高明。但有些间歇性狂躁、间歇性失踪的人，就不能口出狠话了，因为他们的内心脆弱极了。他们最需要的首先是学会与自我相处。

一、如何与瞬间失落的“我”相处？

今天是最后一个上班日，平时埋怨自己没有时间做点喜欢的事，忙忙碌碌的办公室工作一干就是七年，这样的日子不经意地就过去了。几年来，过着闲闲的日子、忙碌的日子，中间却没有试过没有工作的日子。有工作的时候时常想，如果没有工作了我就会去做点什么，似乎有很多可做的，我真的不习惯待在家，显然，我此刻的情绪，有种莫名的失落。

对于完完全全离开自己所熟悉的工作，有人会什么都拒绝想，也有人说什么也想不出，而我却是有太多要想的，可此时，我为什么这么茫然，难道我还想重复以前朝九晚五的工作？我真的有些抗拒了，我想开一间小店，卖自己喜欢的东西，每天微笑地面对进出我小店的顾客，这样，才能找回内心深处的快乐。也许我还有那么一

丁点儿的创业激情，可拥有新工作激情的同时，又带给了我新的郁闷，那就是资金。有它才会有足够的信心。

平时常嚷着去旅游，现在有足够的钱了，却又找不回以往的那份兴致。唉，女人啊，你怎会如此的善变？即使是失落，即使有困惑，可明天还是要到来，我依然是要面对，今晚实在是睡不着，爬起来又回到了电脑旁，便写下了这些杂乱的没有头绪的文字。

瞬间失落其实并不奇怪，潮起潮落，间歇性发作也是必然的事。周期有多久呢？美国密歇根大学的心理学教授兰迪·拉芬研究发现，一个人平均每3天就会有一天情绪低落。

如何摆脱失落的情绪呢？以下方法被间歇症患者广为采用：

第一，设法找到并消除造成消极情绪的根源，认真考虑一下，今后怎样避免发生类似的问题（对于间歇性发作的人，其最大的特征就是“莫名其妙”，根源常常是找不到的）。

第二，对事态加以重新估计，不要只看坏的一面，也要看光明的一面，尤其要提醒自己不要忘记在其他方面取得的成就（典型的自我麻痹，这种方法试过几次后就会失效）。

第三，自我犒劳法，比如说，看看喜剧电影或美餐一顿（由此陷入间歇性暴饮暴食）。

第四，想想境况不如自己的人，或把自己目前的处境和过去比较一番（肤浅至极的阿Q疗法，能聊以自慰，但经不起再思考）。

第五，适当的运动。耗氧运动最能消除坏心情、改善情绪，如跑步、游泳等（但遗憾的是，这个时候的我是最没心情运动的啊）。

请你千万不要着急去做啊！以上的办法都是不适合的。

这些都是最傻的朋友才说出来的建议。间歇失落的人都有着敏感多变的心。这些方法教你完成一次考试失败后的自我安慰还差不多，对于骨灰级的间歇症，才不管用呢。

与自己相处，如同交一个无比有趣且特别的朋友，需要你格外重视与用心。

看看以下的办法是否可行？

寻找一个秘密基地是不可避免的。对于间歇性患者说，最深邃的朋友就是自己了。建立一个只有你一人知道的秘密基地，如花园，某个角落，把情绪发泄出来，并在这里藏起某个东西。仪式感后，你觉得生活一下就如此不同了。图书馆、博物馆、花园都是如今喧嚣尘世中给你带来平和宁静的小岛，赶快在你家附近找个安静的地方作为你的秘密据点吧。

可以给你增强力量感的东西：1. 养宠物；2. 园艺；3. 帮助他人；4. 拒绝别人。如果你不喜欢太多外出，就多接触一些有生命的东西，如宠物、花卉等。既然自身找不到力量之源，生命力旺盛的东西会带给你生命意象的启发。无数的研究表明，宠物可以减轻压力。一项研究评估了240对夫妻的心脏健康状态，其中一半养了宠物的夫妻比起那些不养宠物的夫妻来说，在压力下明显心跳较缓、血压较低。事实上宠物比配偶更能缓解压力，快快乐乐，头脑会清静不少。

帮助植物修剪枝叶，植物释放的氧气可以帮助你争取到活力及新鲜的空气，适当活动可以帮助减压，让你感觉身心健康。清理杂草、看着种子开出花来、修剪枯枝所带来的成就感，会持续好几天，至少是好几个小时，尤其是增强上帝般的感觉和自信。

帮助他人可以让你全面地考虑自己的问题，也会为你提供一个社交场所。快乐的人总是乐于助人的，帮助他人可以让你更快乐。一项研究发现，志愿工作可以改进影响健康的全部方面：快乐、生活满意度、自信、对生活的支配感、身体健康以及情绪。这是一种积极暗示的神秘力量。发现自身的神秘力量吧！

学会说不。拒绝是一件很爽的事，如果你天生不愿意拒绝，那就趁心情不好时拒绝吧。在心情好起来时再答应别人。

以上四件事都是凸显、发现自身的力量的方法，是不是很有效啊？

不看新闻，关掉手机，其实这是失踪者最喜欢的办法，不得不说，它们确实很有效。尝试做到在一周内不读报纸、不看电视、不

上网，与新闻隔绝。从媒体每天带来的痛苦中抽离出来，去度假吧，或者用看新闻的时间出去散散步，做做冥想或是写日记。

收拾东西，巨蟹座与处女座、摩羯座，绝不允许自己杂乱。试想，如果你的桌面上堆满了报纸杂志、水电账单，橱柜里塞满了东西，而且你的信用卡已经严重超支，那么想要认真思考、深呼吸甚至是简单地放松，恐怕都是不太可能了吧？

此外，像打扫、擦拭、清洗这类重复性的劳动，也可以让你沉下心来认真思考，只要你专注于正在做的事。想要整理思绪、平复心态，最好的办法就是写下你要做的事。每完成一个项目并在清单上把它划掉的时候，会让你有无比的成就感。

还有两种傻办法，但心智成熟的人、内心强大的人可以不看。“咯咯”地笑出声来，可以增加安多芬等让人快乐的荷尔蒙分泌，并降低压力荷尔蒙的分泌。此外，音乐有着无可比拟的舒缓情绪的作用。研究显示，音乐能够刺激产生快乐感觉的那部分大脑。所以郁闷时跑去KTV唱歌是有道理的。

最后，任何问题都可以归结到睡眠。中华民族已成为一个被剥夺了睡眠的民族。每天睡个午觉，或者是晚上8点就带着一本好书窝到床上阅读，1小时后关灯睡觉，这比无数个泡泡浴或按摩都要更有益于你的情绪和人生。总之，想方设法让你从失落里摆脱出来。

二、如何与暴躁的内心相处？

这一段文字的读者可能分为三类人，一是控制自我情绪遇到障碍的人，二是不愿意控制自我情绪的管理者们，三是身边有暴躁症患者的人。

为什么有些人总会时不时地暴躁、暴怒？

生活中、工作中，谁都会遇到不顺心的事，你的情绪还好吗？发生过什么让你控制不住情绪立马发飙的情况吗？愤怒是一种极端负面的情绪，对自己和别人都会造成极大伤害，学着控制你的愤

怒，管理你的狂躁，因为我们的生活并不总是尽如人意，总会有些让人感到挫败甚至想要爆发的瞬间，但每个人都不想让自己的愤怒“开锅”！

本杰明·富兰克林曾经说过：“愤怒从来都不会没有原因，但没有一个是好原因。”乍听这真是一句妙言，也许可以裱起来装饰墙壁，并时刻提醒自己不再愤怒。但是，愤怒真的就没有好的原因吗？当然不是。偶尔的狂躁并不是件坏事，因为人在生活中不可避免总会遇到一些让人愤怒的事，但如果长期压抑自己，不让愤怒爆发出来，将会对自己有很大的伤害，比如打击你的自尊，甚至伤害你的身体，带来高血压和心脏病等。狂躁本身不过是你情绪冰山的一角，它并不是独立存在，而是被其他的情绪所引发，如害怕、怨恨或不安。

既然愤怒不可避免，我们要做的不是压抑它，而是找到引发自己愤怒情绪的因素，在愤怒之前消除这些因素，去掉愤怒带来的消极影响。

但当愤怒的一刻真的来临时，便会地动山摇，使身边人都想逃离。你为什么容易暴怒？如果你从来没有被教过如何处理愤怒，那么你可能会习惯性地忍住怒气，直到你无法忍下更多的怒气。渐渐地，你的“怒点”便会很低，一触即发。有很多人是火爆脾气，一遇不顺心的事，肾上腺素会突然上升，导致愤怒突然爆发，更不用说有更糟糕的事情惹他生气。

很难有人在愤怒的同时还能有同情心。所以在暴怒时，你通常会说出很多让自己事后后悔的话，或是做出很多事后无法弥补的举动。

研究表明，愤怒所持续的时间不超过12秒钟，就如暴风雨一般，爆发时摧毁一切，过后却风平浪静。所以如何度过这关键的12秒，让怒气自然消解非常重要。深呼吸，或者在心中默数10个数，当你做完的时候，你会发现，其实你已经没有那么生气了（啰嗦一句，最好的默数不是顺口从1溜到10，而是像1-4-5-9-14.....在数数同时运用一点加法运算，让你的大脑理性苏醒，注意力转移，情绪会更快

平息下来)。可怕的是，老板不会数数，暴怒如常发生，其实，那并不难，你来数数就好了。很多人说，对付愤怒者最好的办法就是一句话也不说。其实这不是好办法，因为沉默看起来更像是无声的反抗。而且，你一句话不说，就等于是放任老板自己组织思维，这真不是上策，因为老板会随意想起什么碎片，选择一些你无法应对的招式，会让你难上加难。

所以，我们要善于设计“泄愤模型”，把老板的狂躁加以疏导，即使他大发雷霆，也要按照我的方式来！

鉴于现实总让人琢磨不定，我们把间歇狂躁者分下级别吧！

一级隐秘狂躁者的症状：我很好，一切都很好，没事。即使你的内心有一万个愤怒的火球，但你仍然展现给别人一张笑脸，对真实情绪进行不露痕迹的掩藏。为什么会隐忍？通常女性从小被反复教育，无论发生什么事情，都要忍住，要做一个淑女，而不能轻易发脾气。发怒只会让你失去声誉、朋友、工作甚至婚姻。而如果你从小生活在一个充满辱骂和暴力的家庭，那么你一定不相信愤怒是可以控制或者平静地表达出来的。狂躁最基本的作用是预示某事出了错，并且推动找到解决方案。如果对这种预示视而不见，你就会以自残的方式来宣泄心中的怒气，比如吃得过多、过度消费。而且你还会给别人的坏行为开绿灯，并拒绝给别人修正错误的机会。试想，如果对方不知道你受了伤，又怎么向你道歉呢？试想自己是一个长期被领导批评，无休止地加班，或被漠视的员工。对我来说，该如何做出正确的反应呢？不妨列出一张清单，写下我所准备采取的行为，你会发现，怒火一下子会减弱很多。

二级隐秘狂躁者的症状：间歇性毒舌。有人说话刻薄，但并非天生如此。当心情不好时，人们容易嘲弄别人，而非直接表达谅解。如果碰上对方迟到，他会说：“哦，你迟到得正好，这让我有了研究菜谱的时间，40分钟！”“你讲了一堆屁话，请问有爆米花吗？”他似乎发现了一条拐弯抹角的方式来转化自己的不快，而且脸上还带着笑容。因为在过往的生活经验中，你认为直接表达负面情绪

是不对的，至少是没有涵养的，所以他选择了一条非直接路线。如果对方生气了，你会认为这是他们自己的问题，而不是你的错。毕竟，你只是在开玩笑。难道现在的人已经开不起玩笑了吗？尽管他觉得你的语言里充满了智慧，但再有智慧的尖锐嘲弄也会伤害对方和你们之间的关系。虽然有人坚持嘲弄是一种有智慧的幽默，不过被嘲弄的对象并非个个都能读懂这种幽默，或者都有读懂这种幽默的心情。毒舌会上瘾的，因为确实过瘾：你获得的是双重效果，一是发泄不满情绪，二是显示出了你的智慧。被嘲弄的人会心存不满。毒舌会伤到最亲近的人，因为只有亲近的人你才能向他们肆无忌惮地犯下错误。而你会使他们伤心。你伤害的这些人往往不是反击能力最强的人，因为善良的人总会在自己身上找原因，一次次艰难地改善自己。

但如果你的发泄，并不会促使对方进步，他就会彻底看清你的本质，尽管你并非如此。所以，会坚定地放弃你，这是最大的伤害。你因此成为心理障碍的肇事者。解决这类问题的办法就是一个，高明的自嘲，尤其对这样的朋友。智慧，并不会让人感觉到可怜，而是体现出豁达的胸襟。

三级隐秘狂躁者的症状：哼，不让我玩游戏，那我就删除你电脑上所有的游戏！你并不是隐忍或独自吞下自己愤怒的那类人，你总是用一种更隐蔽的方法来表达自己的愤怒。你不喜欢面对面的斗争，但你也并不是一个轻易会被击败的人。当人们觉得自己正面抗争不过别人时，就会变成隐秘的狂躁者，偷偷地对别人进行攻击。你的确能经常挫败他人。你生活的目的是不让别人得到他们想要的东西，而不是努力争取让自己得到幸福。

这种破坏型愤怒带来的结果就是：双输。告诉自己，愤怒是你告诉别人，你已经对他的摆布感到厌倦的一种方式。

四级隐秘狂躁者的症状：针对自我。“老板之所以批评我都是我的错，因为我是个糟糕的员工。”你每次都把所有的过错揽在自己身上。也许你的自尊受到过重创，而且你发现对自己生气发怒比别人生气发怒要容易得多。于是你把所有的过错都揽在自己的身上。

长期将愤怒藏在自己的内心，容易对自己产生失望和不满，久而久之会导致忧郁症。很多年轻人的自残行为都来源于此，怨恨自己为何不争气？为何一无是处？

如果你总是如此直接地表达你的不满，或这种情绪经常在不经意中间歇流露，那么在狂躁的背后一定隐藏着一些你不敢正视或不曾留意的怨恨、遗憾或是挫败。也许是你嫉妒同事升职了自己却没有，也许是婚姻濒临破灭而你却不知道原因。如果你总是这样直接、习惯性地一触即发，那么你的家人、同事、朋友需要承担很大的心理压力。他们期望你不会生气和发怒，或者他们会选择远离和逃避你。

如果狂躁者能挖掘自己的内心，你会发现，一个钉书器，扔在地板上的脏袜子，放在冰箱里的空牛奶瓶这些小事情，其实根本不值得自己一怒。但如果你直面内心也无法找到自己发怒的底线，你需要去咨询专业人士了。你對自己快要愤怒的反应和感觉要敏感，当你愤怒的时候，你的手是不是不知不觉地攥成了拳头？你是不是开始在房间里不停地走来走去？嘴里不停念叨、诅咒或者紧咬牙关？当你能够灵敏地觉察到自己快要生气时的种种迹象，可立即开始以下两点努力，来平息即将到来的怒气。

第一，为自己争取。与其故意不交工作报告或者故意开会迟到，你不如鼓足勇气告诉老板，你长期以来超负荷的工作量已经超出了你所能承受的范围，或者你和一个同事之间的矛盾已经不可调和了。这的确不容易，不过重新找份工作也同样不容易。

第二，学会掌控。如果你因为被寄予了过高期望却无法达到而感觉不舒服，你不能转变成破坏型愤怒者，而应该在此之前做些努力来改变自己的现状。比如你无法独立承担房贷或家中的经济支出，你应该告诉伴侣你需要他的支持和付出，而不是一边随便再找份工作努力维系，一边却充满怨气地常对家人发脾气。

第三，女生不要愤怒。现在的女生愤怒起来比男性还厉害，真是令感到恐怖的时代。

虽然女性不一定要在所有的场合，都保持优雅的言行，可

是，有许多男性都避讳的话，有的女性却能轻易地说出口，令人难以置信。愤怒不仅自己会变得不愉快，同时他人也会感到不高兴；其次，会使别人对自己敬而远之。尤其是表现欲强、任性或歇斯底里的女性，更令人难以应付。当这种人看事情不顺眼时，刚才的喜悦会一扫而空，刹那间爆发出无名怒火，使人难以判断究竟刚才的她，或者现在的她，哪一个才是真正她。平常我们与他人交往，只要以诚相待，必然会获得相同的回报，而对方的心情如何，我们大致都能体会出来。可是，面对一个歇斯底里的人，就很难预料他何时会改变心意了。虽然自己真诚地与对方交往，对方却无端的发怒，在和这种人相处时，就要格外地谨慎，避免让对方生气。

一位朋友的太太，一旦发起怒来，不管置身何处，都会不顾一切地大声责骂丈夫，并且随手乱丢东西，甚至菜刀和水果刀都纷纷上阵了。然而，平时的她，倒是个人情味很浓的人。当她听到不中听的话或看到不顺眼的事时，便会一反常态；如果此时有人敢当和事佬，不但只会火上加油，而且有挨骂受打之虞，所以，碰到这种情形，我往往只能站在一旁提心吊胆。

有人问盘圭禅师：“我天生脾气暴躁，动辄得罪他人，不知该怎么办才好？”

盘圭禅师说：“你天生就有这么有趣的东西吗？你的暴躁脾气带来了吗？快拿出来，我帮你治治。”

“我今天并没有带来，可是，每当事情不顺心时，它就会宣泄出来。”

“这么说，暴躁就不是天生的了，它只会偶尔出现，如果在那个时候，你能克制自己，不使它发生的话，哪里会有什么暴躁呢？而且你将自己的暴躁脾气，推说是父母生的，这是陷父母于不义。”那个人被说得哑口无言。

那些容易间歇性暴躁的人，真应该仔细体会禅师的话。

三、如何让抑郁变得乐观？

生活经验告诉我们，我们所能遇到的抑郁，不外乎三种状态。

一种是青春型抑郁，一种是情绪型抑郁，一种是意志型抑郁。

先说第一种，青春型抑郁。此类抑郁者，多年龄不大，多是刚刚踏入社会的年轻朋友，两眼一抹黑，一时找不着北，难免撞墙。稍有不顺（还没撞墙呢），便开始抑郁。大多情况是谈恋爱不顺利，散了，他算是开始抑郁了。或者工作不顺心，被公司领导批评了两句，怀才不遇了，也就算是抑郁了。然而，“怀才就像怀孕，时间久了才会让人看出来”。

人，切莫自以为是，地球离开了谁都会转，古往今来，恃才放任的人都没有好下场。所以，即便再能干，也一定要保持谦虚谨慎，做好自己的事情，是金子总会发光。

这类抑郁，应该是“没有你我可怎么活”之类，或是“我的前途在哪里”之类。轻飘飘的，是林黛玉、贾宝玉一类的，没什么重量，更谈不到质量。见过几位为爱情而抑郁的寻死觅活的少男少女，真算是没得救了，你怎么劝也不行，吓得亲朋好友天天换班儿看护着，生怕主角一时想不开。一位曾经的“主角”如此写道：

假如爱情可以解释，誓言可以修改。假如，你我的相遇，可以重新安排。那么，生活就会比较容易。假如有一天，我终于能将你忘记。然而，这不是随便传说的故事。也不是明天才要上演的戏剧。我无法找出原稿，然后，将你一笔抹去。

有人告诉我，鱼的记忆只有7秒，7秒之后它就不记得过去的事情，一切又都变成新的。所以，在那小小鱼缸里的鱼儿，永远不会感到无聊。我宁愿是条鱼，7秒一过就什么都忘记，曾经遇到的人，曾经做过的事，都可以烟消云散。可我不是鱼，无法忘记我爱的人，无法忘记牵挂的苦，无法忘记相思的痛。然而，一个人总要走陌生的路，看陌生的风景，听陌生的歌。最后你会发现，原本费尽心机想要忘记的事情真的就那么忘记了。

果不其然，没几天，人家又遇到了最爱。

第二种，情绪型抑郁，多是由临时事件或者自身性格气质决定的。

或者是失意，或者是失算，再或者是失宠。表现形式，多是“忧郁”，比如，房价突然高涨，错过了购买机会，“天啊，我该怎么办呢？”值得注意的是，这种抑郁情绪如果不转移或者克服，就会演变为悲剧定式，从而产生了“我算看透了！”的心理。其实，你看透什么了？不过就是眼前这点儿事儿嘛！这种抑郁大多理由浮浅化、情绪化。我们很难看到一个饱经沧桑的过来人说什“我看透了”。其实，一个人没有理由去说看透什么，你面临什么，你就得承受什么，感受什么。有些伤口，时间久了就会慢慢长好；有些委屈，受过了想通了也就释然了；有些伤痛，忍过了疼久了也成习惯了……然而却在很多孤独的瞬间，又重新涌上心头。

其实，有些藏在心底的话，并不是故意要去隐瞒，只是，并不是所有的疼痛，都可以呐喊。这种情绪型的抑郁，如果不注意，常常会出大麻烦，比如跳楼、跳河、抹脖子、割动脉种种，还有抑郁而终的。可是，无论这种抑郁如何哭天抹泪，也只是有抑郁的外形，没有抑郁的靈魂。

第三种，意志型的抑郁，是由性格或思想决定的抑郁，这种抑郁是无法医治的。这种抑郁症患者，外表没有任何蛛丝马迹。当事人很可能笑口常开，而且牙好，胃口就好，吃嘛嘛香。这种人没有自杀倾向，也绝无割腕动机，更无跳楼的念头。真正的抑郁者，天赋大都很高，大都有一种强悍有力的性格。总是由意志做先导，由思想做基石。他不需要仰天长啸，抒怀慨叹，也从不用眉头紧皱，做悲情表演。这种抑郁是内在的。

间歇性抑郁这种事儿，说到底，只是一种思维方式或者心理状态。

天生抑郁的人，是娘肚子里带来的，这种人总担心地震、海啸，祸从天降，杞人忧天。从医学上面讲，那是心理问题。从哲学上面讲，是世界观的问题。如果说抑郁者接近理性，那么，乐观者更接近性情。

因为理性，抑郁中的性情成分则格外韵味深长。人生总得有

点滋味儿不是——有智者说，抑郁大概就是人生滋味儿的调味儿品吧？或许跟烹调一样？是啊，炒个土豆丝儿，还离不开葱姜蒜酱油醋呢。人生在世，抑郁就成了最好的调味儿品。抑郁总是理智的，乐观总是表层的。严格地说，乐观很难深刻，如同喜剧很难深刻一样，所以世界级的喜剧大师，也不敢标榜喜剧第一，莫非人生就得天天皱着眉头，才算有意义？

抑郁也是千姿百态的。现在的人好像特别脆弱，报纸上天天报道众多名人得抑郁症，这些人一定是从一个极端走向另一个极端。很多人坚信自己才是完美的，是无所不能的，如果受到一点挫折，就会变得极度自卑，甚至失去继续生活的勇气。

一个人唱歌，一个人喝咖啡，一个人涂鸦，一个人旅行，一个人逛大街，一个人在雨中漫步，一个人听音乐，一个人自言自语，一个人发呆，一个人跳舞，一个人看电视，一个人翻杂志。抑郁在所难免。

人生的路上，我们都在奔跑，我们总在赶超一些人，也总在被一些人超越。人生的要义，一是欣赏沿途的风景，二是抵达遥远的终点。人生的秘诀，寻找一种最适合自己的速度，莫因疾进而不堪重荷，莫因迟缓而空耗生命。人生的快乐，在于走自己的路，看自己的景，超越他人不得意，他人超越不失志。最美最不能逊色的风景应该是努力。努力是人生的一种精神状态，是对生命的一种赤子之情。

所以，与其极力摆脱抑郁，不如磨炼自己。早就该明白，最美的不是成功的那一刻，而是事后回想奋斗过程中的艰辛。人生的旅行，最在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。

有一种抑郁是缺乏乐观的勇气，我们其实想得到某些东西，但又生怕得不到，于是我们就开始悲观，把真实的期待压抑下来，让自己可以不用感受到因为期待落空而带来的失望挫折。

美国心理学家克里希那安达曾将其称为“停车位症状”，并讲述了他小时候的经历：

我们一家人住在巴黎数年，每当我们去看电影时，我妈妈总是对我们说绝

对看不成，因为我们根本就找不到停车位。如果偶尔我可以说服她跟我们一起去，我们总是会一看到停车位就马上停进去，即使那个车位离我们家并不远，因为她总是坚持认为不可能再找到距离电影院更近的车位了，然后，我们就要走上很长的一段路，甚至要搭地铁才能到达电影院。而当我们到达时，却会看到电影院附近还有空的停车位。

还有很多抑郁就是因为放不下。如何对待呢？

遇到一件事，如果你喜欢它，就享受它；不喜欢，避开它；避不开，改变它；改不了，接受它；接受不下，处理它；难以处理，就放下它。其实，人最难的是“放下”。放下了，就释然了。人生，没有永远的伤痛，没有过不去的坎。还是让我们学学杨柳，看似柔弱却坚韧，狂风吹不断；太刚强的树干，却在风中折枝。学会放弃，学会承受，学会坚强，学会微笑，那是一种别样的美丽！适当的放弃，是人生优雅的转身。轻装上阵，才能幸福生活，人要知足常乐，宽容大度，什么事情都不能想繁杂苛求，心灵的负荷重了，就会怨天尤人。要定期对记忆进行删除，把不愉快的人和事从记忆中摒弃。

四、其他类型的相处之道

调查说，让人无法忍受的间歇症里，三分之一是间歇性失踪，三分之一是间歇性愤青，三分之一是各种间歇症的混合体，虽不是最高，但让人抓狂。

间歇性的狮子座，狂躁与自我始终第一位。

间歇性的天蝎座，对你忽冷忽热是常有的事。

间歇性的巨蟹座，一会儿歇斯底里，一会儿低落无比，但善良始终。

如何找到间歇性的人群？所有喜怒无常的人，基本都是一个吃货。

这些人太喜爱美食了。美食简直成了他们的闺蜜。间歇性的人也都是精力充沛的人，与他们斗，要小心啊。

间歇性失踪的朋友们，你知道给朋友带来多少烦恼吗？突然

找不到人，让多少人抓狂？但是，尽管失踪给他人制造了不少麻烦，但也不能仅仅根据这一点就批判失踪者对他人是如何不尊重。不接电话，不回短信，拒绝你，是人家调整自我状态的一种方式而已，耽误了你的事，那抱歉好了。除非是事前约好，你的事情为何就那么重要呢？协和张羽医生曾耐心对经常埋怨她失踪的朋友解释说：我在手术，只能选择不接电话，请原谅。

有个好办法，索性趁他还没失踪的时候，把事情和情感尽量做在前面，人家失踪了，你也正好休息一下。这才是真正的合作精神。譬如医生们在做手术，老师在讲课，旅行中没带手机，无意中的失踪都成习惯了（当然，这都是“在你看来”）。为别人找容易，找别人也容易。失踪的人经常被抱怨，但有点冤枉。很多事不是找不到人而放弃的，大多数是拖延症。我们一起先把拖延治好！世界未必都是你一个手机就能搞定的。世界都得围绕着你转，绝对是一种意淫症。

身边有没有一个间歇性愤青呢？他总爱持批判的立场，谁对了就是谁对了，间歇性说着说着就怒了。因为年轻，所以说是愤青，老了就是老愤青了。这应该属于间歇症中极品一类了，观众不要听他的，因为他的眼睛里没有你，在他眼里观众也许就是一棵一棵大白菜，走掉才是上策。他说的都是垃圾，根本不听你说什么，你受到的仅仅是感染，对于情感，对于知识，毫无增进。总说自己混得成功不怕别人说嫉妒的人，其实就是自己很辛苦，看不得别人乱来。对于此类毫无建设性的增益，还是敬而远之吧。

身边有没有一个间歇性整理控的人呢？有没有通过整理物品来理顺自己的思路的人呢？间歇性整理控说明他并不是类似于处女座有整理的强迫性。这类人都是事业狂，平时乱糟糟根本就入不了他的法眼，可一旦到了一个阶段，或者是他完成工作的时候，强大的惯性就会促使他把周边的环境弄好，你若是闯入他的环境就糟糕了，他根本就开不了头，强迫自己整理东西，他的内心一定很焦虑。整理控的人都是与其职业特点相关的，也是最善于学习的一类人。

身边有没有一个间歇性话痨呢？还是尽量避免琐碎无聊的谈话吧。如果两个人在一起谈论他们都知道的公共事件的看法，谈论他们刚刚一起品尝过的美食味道，或者谈论他们工作中的某个共同经验，这样的谈话可能是恰当的，只要他们体验正在谈论的东西，而不是抽象的东西。如果两个人说的都是陈词滥调，如果他们的心并不在他们的谈话上，间歇性话痨就发生了。正如必须避免琐碎无聊的谈话一样，我们也必须避免不良的交往。

那些与行尸走肉者的交往、那些与虽生犹死者的交往以及与那些无论其思想还是其谈吐皆琐碎无聊浅薄之至的人交往，都是不良的交往，这些人不是在谈话，而是喋喋不休；他们表达的不是思想，而是套用陈腐的观点。

附：谈恋爱的人为啥总爱发神经？

朋友A：

本来我俩的关系算是挺铁的了，但自从和她住一寝室，外加她换了男朋友之后，她整个人都变成了神经病，连带我们这些和她一起住的都快要精神分裂了。

某日，万年不上人人网的我上去看我们班集体活动的照片，发现了她男友的好友申请，我这个人的原则是，只要是认识的人加我，我一定会同意并加对方为好友，并且回访一次以示礼貌。结果，当天晚上我就被审问了，问我为什么要加她男友，我解释说是他先加我的，礼貌上我应该同意并加对方为好友，我平时不怎么玩人人的。她就埋怨我不应该和他做好友，要避嫌！那语气就跟斗小三一样。我就不懂了，避毛线嫌啊，我没跟他单独见面，也没跟他聊天，更没有过其他任何接触，我和他只见过三次，并且这三次她都在场，都是她先和我出去逛街，然后她男友找她，我们才见面的，连一次正式的吃饭都没有，就因为我被动地加了他做好友，我就不对了，我就有小三的嫌疑了？我真的很生气，这样不被自己的好朋友信任，我们快4年的友谊根本比不上那交往不到两个月的男友，是不是？！

发现我不理她了，她可怜兮兮地跑来向我道歉，说不是怀疑我，打一巴掌给个甜枣，真行啊！诸如此类的事情还多的是，最后她搞的男朋友和朋友圈都破裂了，被圈子里的人排斥，最后两人分了。也该分了，她竟然上男朋友的人人，把自己认为的暧昧对象全拉黑了，男友跟人家道歉她还撒泼，回宿舍向我们哭诉，我们集体无语了。

朋友B：

我的发小，从幼儿园开始玩着一起长大，不过高中后就淡了，一年只见一两次，根本没多少联系。

某日，他的QQ发给我一个链接，是他半决赛的视频，叫我投票，我投票后，在QQ上给他发了个加油的表情，并开玩笑说，赢了奖金回来请吃饭。

结果，那边回我了，说不是本人，我就回对方说，那帮我和他说声加油，对方竟然问我是谁，和他什么关系，人在哪里读书，认识多久了。我都准备下线了，就回说：“这和你没关系，我不知道我朋友的QQ别人在上，我下了。”

过了一两天，我发小跑过来找我问我和他女友说了什么，我真的莫名其妙，他哪来的女友？过年的时候还说分了呢，也没和我说过找了新的啊。然后和发小解释了一番，发小告诉我，他新女友都气哭了，他不明就里所以才跑来问我，叫我别介意！

是不是朋友有了另一半后，若朋友是女的，我见了她男友就应该掉头走，招呼也别打；若朋友是男的，连QQ都不能回，谁知道是不是他女朋友在上呢。

我自己谈的时候怎么没这么神经病啊，还和男友的女哥们儿一起逛街吃饭，分手后，我还和他的女哥们儿保持着很好的关系。我就不懂了，这世上明明是男的比女的多，男的不怕哥们儿挖墙脚，女的反而怕自己的闺蜜抢男友。

她们的男友得有多不可一世啊，敢情所有女的都得往上扑？

第四章 做个训练有素的间歇君

我就是间歇性犯神经，但我不想改，估计也不能很快就改。

我的朋友都能包容我——因为不能包容我的朋友都已经离开了。

据统计，新浪微博上至少有20多万个间歇症标签，其中女性多于男性。这些间歇症们的话题丰富至极，吃喝玩乐聊童年，后悔沮丧失落狂，简直成了神经研究中心的标本库。

肯定有些朋友想改一改，不想再如此间歇下去了，因为这最终会导致孤立。你发现没有，每一个朋友圈子里，间歇性犯神经的人往往有且只有一个，友谊生态链决定了“一山容不得二虎”。如果你不愿意继续间歇下去，先从摘掉间歇性的标签、退出间歇性的小组开始吧！

这本书的大多数读者，也肯定都希望得到一个如何改变间歇性或者如何控制间歇性的处方，但困难之处在于，有的人想彻头彻尾地改变，这恐怕有些麻烦（不排除有些人其实更喜欢沉迷其中，犯间歇症的时候，被宠着就好）。

想彻底改变的人，我奉劝你不要那么做，因为间歇性自有魅力存在。

想彻底不改变的人，还是收敛一些吧，因为你的朋友或许要被你折磨疯了。

我们可以让你间歇得更久些，引起的强度更小些，做一名训练有素的间歇君！当然，心理强大、窃喜不已并超级自恋的间歇君们，直接跳过去这部分就好。

一、间歇发神经的爱情，是在惩罚自己

间歇性发神经，是一种属于每个人自己的体验；事实上，几乎每个人都至少以一种起码的方式——在儿童期、青春期或者成年期

——获得过这种体验。童年时期的更常见些，因为我们的注意力更容易被转移，发起神经来更肆无忌惮。但长大后的间歇症，在恋爱期、工作期也常有，这与女人反复多变的情绪性格有关，也与爱情的变幻莫测有关，更与外在压力有关。

女人在爱情中很担心自己被抛弃，没办法独立生活，把希望都放在爱情上。一有外在的风吹草动，或者内心一有轻微的波澜，她就会勃然大怒、坚持己见、不达目的誓不罢休。

感情中依赖对方的一方是无法向另一方发脾气的，如果真的发生了，意味着依赖方折断了自己安坐其上的树枝。然而，以我们所认识的世界和人类来说，每个人，包括我们自己，时不时都会情绪激动一下子。

可行的办法之一，是女人吞下这些莫名的火气，借此培养息事宁人的风度。当人们怒火中烧的时候，根本分不清恼怒来自自己还是外界。

一旦对方坚持主张、据理力争，只会使情形恶化。其实，人们只消脑筋转个弯，化干戈为玉帛——别人没有恶意的，犯不着为这种小事生气，就可以缓和心中的怨怼。怀有这样的理想主义，从战场上退下阵来后，往往会跟自己生闷气，因为没有很好地捍卫自己，反而压抑自己的情绪，为了抚慰心中的忿忿不平，我们会觉得自己在道德方面一定略胜一筹。

而我们不知道，这也是一种很微妙的侵略。

爱情中的男女都如此。他（她）可能从受气包变成施虐者。刚开始时，他（她）一再容忍让步，后来变成受气包，一方的精神、道德以及生活全都被拖下水，也许他（她）一夕之间变了一个人，以前他（她）活得像对方的影子，许多事情他（她）不曾经历、不敢尝试，现在他（她）却要全盘操控。按照伴侣的好恶捏塑自己，不仅压抑自己的个性，同时也自以为情操高贵：自己在占据道德优势，并要先忍受一切，再把过错推到伴侣的身上，自己却不必负责。这里我们清楚地看出，自以为有“美德”、吃苦耐劳的他（她），在不自知的

情况下百般折磨伴侣，慢慢地变成施虐者。

间歇症们沉重的爱情背面，是隐藏在潜意识中的侵略性；温柔的迫害，足以使伴侣喘不过气来。他不知道自己具有的侵略性，通常以怨艾的方式表现出来：抱怨、悲叹、诉苦。伴侣不胜其烦，他却不会停。他们抱怨事情太多，人人存心不良，不为别人着想；很多时候他们只是装模作样，不发一语表示不满，于是伴侣被逼得处处小心，时刻以他为先。如果伴侣识破这些，觉得他太麻烦，就会自行摆脱强加在自己身上的内疚。

间歇君有时候说起话来时充满了自怜，矛头总是对准自己，与伤春悲秋的人一样。侵略性、罪恶感加上害怕被情人抛弃，这些冲突没有办法调和，他必须把所有的不快集中在一个人的身上，他发牢骚、责备，又痛恨对方，甚至恨自己，有意或不自知地毁了自己。

不会抒发愤恨，是间歇症人群最大的毛病。

也许是童年时期经历的恨与妒，但那时他只能忍受，更糟糕的是，他因此认为自己道德败坏，导致自毁，这才是真正的悲剧。当时他没有任何可行的办法，找不到宣泄途径，他怀着罪恶感经历一切，把责任归咎于自己，视之为对自己的一种处罚。最大的悲剧是幼小的孩子把遭人拒绝沉淀在心里，把愤怒转化为痛恨自己。他害怕被遗弃，没有安全感，如果反抗，恐怕会更加危及自身处境。这样的人在幼年时期没有学习过处理自己愤恨的情绪，长大后便成了间歇抑郁人格。这些因素影响着他，以至于他永远都不知道自己应该在何时何地发怒，或者等到他想发脾气时已事过境迁了；他也不清楚要怎么发脾气才能达到目的，是妥协于别人的意见呢，还是坚持己见、非达到目的不可？无奈之余，他想着应该采取非常手段了，可是却根本不晓得从哪里开始；他不停地幻想如果他果真大发脾气的结果，而这样的幻想使他又害怕又歉疚，想象力大增——他总是心怀戒备和恐惧，担心自己受到双重的冲击。什么时候可以发脾气？有的时候瞪对方一眼就够了，有时候采取某种姿态就会受到尊重，他夸大了表达不满之后可能引起的效果，其实他只是再一次调整自己的行为，以便处理自己

内心的不快。

不妨这么说吧，他们生吞下去的愤怒情绪逐渐攀升，过度焦虑，把谦虚理想化，息事宁人而且低声下气，叫苦连天又凡事忍让，自责、控诉自己与处罚自己，以至最后毁了自己。除了运用上述的方法硬生生压下愤恨的情绪之外，还有身体上的反应，某些严重或者无法治愈的病症由此而来，好像他不自觉地在惩罚自己，借着伤害自己报复一切。

无法表达的情感、不被允许发的脾气，找不到出口的情绪不仅使人煎熬难耐，还会削减人的原动力，使人变得被动、懒散，压抑的不满衍生成新的心理障碍。一个小孩也难免会有痛恨、怒火中烧和妒忌的时候，一旦这些情绪侵蚀人心，就十分危险。灰心丧气，恨与妒，这些童年时期我们不得不克制的情绪，使得我们长大后忧伤消沉。这超出了一个孩子的承受能力，因为他必须依赖大人，惶恐无助的孩子根本不可能自由抒发这些感觉。只有当小孩被成人正确引导他的情绪和愤怒时，他才有机会学习与自己的感觉相处，再根据当时的情况加以处理，或者设法让那种情况不复存在。如果一个小孩不同寻常的安静，特别乖顺，就算再无聊也不知道如何解闷；不参加任何活动，同时一点儿兴趣也没有；当他显得少年老成又缺乏行动力、没办法自己玩或必须独处时开始反应激烈，这就是间歇抑郁症的先兆，我们应该多加留意和关心。

练习微笑，不是机械地挪动面部表情，而是努力地改变心态，调节心情。学会平静地接受现实，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生。阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有坏脾气。

唯有我们累积了与自己愤怒的情绪相处的经验，才会掌握妥善处理情绪的方法；会恰当地发脾气是一种能力，也是属于自我价值、人格尊严中非常重要的成分，同时也是一种很健康的自负。

二、教你安静，然后睡去

一个年轻人如果说，他每天睡觉很规律，都是晚上10点钟左右，睡前还要做点什么，可怕的是，这一习惯还坚持了20多年。你一定会说，啊，这个老夫子！然后，嘲笑他的痴。

潜台词就是，这个怪人。要是自己这样，肯定羞于说起——睡得太早！

这里我讨论的不是失眠症，而是一种想睡又不得睡的情况。

一般来说，睡眠好的人，都有一种心满意足的感觉，反过来，睡眠不好、满脑子想法的人一定睡不好。年轻人的不想睡，都是什么原因呢？

1. 我在想什么，我在烦恼什么？

我真的不想睡，这时睡着了，也会做噩梦的。索性把这个原因彻底搞清楚。

2. 哪些问题使我烦恼？

3. 我想的这些问题重要吗？

4. 这个世界上最严重的后果就是死去，难道我想的问题比死去还重要？

5. 这些烦恼在死去面前统统微不足道。患得患失，真的不重要。

失眠，多数是因为心情烦躁或是事情想的太多。对于严重失眠的人，原因除了这两点之外，还有睡眠恐惧，心情紧张，越紧张越抑郁。他们这些人，可不是紧张型人格的人。

紧张型人格的人，容易失眠，因为太把睡觉当回事了。

间歇性的人，容易失眠，因为太不把睡觉当回事了。

不想睡觉，就愿意和朋友交流。因为在虚拟世界里，谁都无所谓。

这可能是一种童年缺失，临睡前，总想听妈妈讲睡前故事，寻找一种甜蜜感。长大后，若不容易得到满足，那就来点情感慰藉吧。你爱我固然是好，你不爱我至少可以让我获得安全感。

但很容易腻烦。因为心境总是差不多。下次，不想睡的时候

候，还是没办法。

白天可以试试这样的事：拍几张照片，看快乐的电影，给朋友寄卡片，在水边散步，偶尔吃一顿大餐，坚持做一次锻炼；一边开车一边大声歌唱，一边喝咖啡一边读小说，一边打电话一边信手涂鸦，一边洗澡，一边唱歌。试试到了晚上，你在床上会心情如何？

再给你介绍一个睡前游戏吧。

首先，去了解我们的眼、耳、鼻、舌、身、心。

我们比别的动物敏感，这是因为我们拥有发达的传感器，而所有的杂念也都从这些感官和意识中而来。比如，一个瞎子，他永远也不会因为看见恐怖的画面而产生害怕的感觉，他根本就看不见，何来恐怖的画面？不相信的话，大家自己体会一下自己的杂念和烦恼是不是从这些地方来的？这些感官和意识称为“六根”，我们经常说六根清净，就是指让我们这六根不受外面的影响产生烦恼。

眼睛：看见了什么？其他情侣搂搂抱抱。

耳朵：听见了什么？流言蜚语总是惹人恼。

鼻子：似曾相识的味道？和我的前任一样。

舌头：家乡的美食？我这个吃货。

身体：有时候感觉很重，有时候感觉轻盈。

大脑：经常一片空白。

这样去想，即使不睡觉，也不会有失落，你的一天很充实，因为你又重新体验过了。你就不必为什么事都没做懊悔，你体验的丰富是多少人不曾感受到的，你生命的厚度因此变得厚重。不想睡觉，成为了反思自我的最佳契机。

不过，话说回来，睡眠的人总羡慕那些精神充沛的人。这是没办法改变的。

人为什么需要睡觉？因为我们需要休息。换句话说，只要我们达到了休息的目的，少睡觉或不睡觉都可以。睡觉只是一种休息方式，练习静心也是一种休息方式。大家一定要明白并相信这种修炼，如果不相信，那将永远摆脱不了失眠。

经书里面讲究个清净，怎么能呢？

归根结底，方法只有一个，那就是让我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六根清净。

有什么方法能让我们六根清净呢？

第一种：练习耳根清净，听自己的声音。实验证明，这是最容易练习的，初学者应优先练习，感觉自己电话里的声音陌生吗？这并不奇怪，因为脸部的振动干扰了我们的声音。一只羊，两只羊，三只羊；一只羊，两只羊，三只羊……重复循环，采用默念方式，如果杂念多得让人确实心烦意乱，小声念，同时将心里的烦闷和身体的痛楚随呼吸呼出去。有人说，我听着听着，就想到杂念那边去了，当你发现自己在想杂念的时候，一直保持重复默念的状态，就算外面再吵再闹，都没关系，这是在睡觉时最容易练习的静心之法。

第二种：练习鼻净，就是数呼吸，一吸一呼称为一次呼吸，在每次呼气时心里数着“一、二、三……”，并在呼气的时候把心里的烦闷和身体的痛楚呼出去。身体的感觉随着呼吸排走。

第三种：练习眼净，闭上眼睛。闭眼之后面前一片漆黑！如果你眼前或脑子里不停地晃着很多画面，那就是杂念。将混乱的画面切换到漆黑，心就会随着眼静也慢慢清静。

第四种：舌净。轻轻舔舐自己的上颚，开始时有没有一种痒痒的感觉？津液入流，是减少压力非常好的办法。

第五种：身净。这是瑜伽和慢跑练习方法，实践证明这个方法也可行，尤其适合半夜容易醒的人。半夜容易醒的人，需要在睡觉前让身体稍微感觉疲劳，肌肉放松。睡前做一些瑜伽拉伸动作或是慢跑，让身体彻底放松。如果做瑜伽后身体状态不是那么放松，睡觉时，可以想办法让身体的每一个部位放松。比如，睡下后，告诉自己，脸部放松，注意力集中到脸部，使脸部开始放松；接下来是下巴、脖子、躯干、四肢，可以精确到手指尖或脚趾尖都放松，最后身体全部放松后慢慢进入睡眠。

第六种：意净，让大脑和思想清净。类似瑜伽中的冥想，但

是冥想是让思想往美好的地方想，并没有达到意识上的清净，所以，失眠的人往往刚开始冥想会有一定效果，之后效果就不好了，就是因为冥想没有使意识达到清净。

值得一提的是，还有一种情况和本节的内容恰恰相反，但实在相关，难免也要说几句。

现在有很多年轻人晚上喜欢熬夜，就算没事可做也一定要等到凌晨两三点才睡觉。虽然睡眠本身不存在问题，但是长期下去，也会造成一定的睡眠障碍。所以良好的生活习惯很重要。如果有这样类似强迫症的人，只有改掉自身习惯才能把睡眠问题调整好。

我们年纪轻轻，为何嗜睡如命？孔夫子曾怒斥大白天睡觉的宰与说：

朽木不可雕也！春秋时候，大白天睡觉确实是过分的事，因为晚上做事要点油灯，实在不够节约。人家凿壁偷光，萤火虫照明，实在没有办法，日光朗朗不读书，浪费光阴，难怪孔夫子生气。在现代生活中，懒惰必然导致头脑的不清楚，无事不做离呼呼睡去简直仅有一墙之隔。年轻人总是一副半睡半醒的状态，仿佛清醒而认真是一种丢脸的事。当他们应该睡着的时候，甚至在他们想睡的时候，他们却又半醒着或者干脆睡不着。从早到晚，始终保持着情感半兴奋的状态，保持着眼睛和耳朵的主动活动，避免内心的懒惰——不管这种懒惰以什么样的形式出现。

要做到充满新奇地睁眼看世界，这一点必不可少。

睡眠竟然成了问题

睡眠质量测试：

1. 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。
2. 经常工作或娱乐到深夜才能上床睡觉。
3. 躺在床上，脑子里全是白天所见所闻，难以入睡。
4. 入睡后稍有动静就可以把你吵醒。
5. 整夜做梦，醒来时觉得很累。
6. 很早就醒，而且再也睡不着。
7. 有点不顺心的事就彻夜难眠。

8. 换个地方就难以入睡。
9. 上夜班就睡眠不好。
10. 使用安眠药才能安然入睡。

三、训练有素的生活之道

间歇性也是一种节奏，想控制它，首先就要训练生活。

首先，生活要有节奏。如果不按照一定的节奏行事，就做不好任何事情。生活中的任何事，都是有节奏的，正如间歇性一样，既然情绪来得这么莫名其妙，那我就顺势把生活安排得好好的。目前，有节奏的生活一直是现代都市所摒弃的观念。相比欧洲贵族，对于现代人来说，没有什么比学会有节奏更容易的了。而事实上，现代人在工作的范围以外，极少有节奏感。当他不工作时，他就想懒散、没精打采，用一个好一些的词，想“放松放松”。这种懒散的愿望，多半是反对生活的常规化。正因为人们被迫把一天八小时的精神耗费在非自发的目的和方式上，耗费在由工作的节奏为他规定的目的和方式上，因此，他便反抗，而且使用了一种婴儿式的自我放纵的反抗形式。

然而，没有正常的节奏，生活就散了，就混乱，就缺少集中。

我们抗争一成不变的生活，但并非要抗争一成不变的稳定性，这一点，我们要向父辈学习。睡眠是一件多么惬意的事啊，心脏的节奏，呼吸的节奏，有张有弛，为健康的身体打下了良好基础。

其次，练习独处，尽管这很难。独处太少见，多少抑郁都是在独处中诞生的。公交车上，一个人的路上，电梯里的孤独，都是人们难免面对的孤独情境。相反，我们的文化导致了一种散乱的生活模式，几乎没有其他任何文化可以相比。你可以同时做许多事情：阅读、上网、谈话、网购、吃、喝。你是张着嘴的消费者，渴望并准备吞下每一样东西——电影、购物、知识。一人独处的困难，清楚地表示出集中的缺乏。

对于大多数人来说，静静地坐在那里，不摆弄一个东西是不可能的，比如手机。独处的人会觉得很紧张，坐立不安，必须用嘴或手去干些什么（抽烟是缺少集中的症候之一，因为抽烟占用了手、嘴、眼睛和鼻子）。

独处是忧郁的开始。

任何试图独处的人都会发现，独处是如此地困难。独处时他会感到烦躁，坐立不安，甚至感到非常焦虑。他会想，这么做没什么价值，傻瓜才会这么做，还花费了那么多时间等，并以此作为不愿继续下去的理由。还会有各种各样的想法涌进他的头脑，并占据他的身心。独处时，他会考虑白天的计划，或者考虑他非做不可的工作中的某些困难，或者晚上要到哪里去，以及充斥于他头脑中的任何事情，而不让其头脑有一隙空闲。这个时候实践十分简单的练习是大有益处的，例如，放松自己，坐在那里（既不是无精打采，也不是僵直挺硬），闭上眼睛，并且力图使眼前一片空白，努力去掉妨碍自己的情景与思想，然后顺从呼吸，既不要考虑它，也不要强迫它，而是顺从它，且要努力有一个“我”的感觉：

我，就是自我。我，作为我的能力的中心，作为我自己的世界的造化，我等于我自己。每天早晨至少要做二十分钟这样的集中训练（如果有时间就做得更久一些），晚上睡觉前再做二十分钟。人类的心里永远有两匹马，不把优良的那匹马训练好，就会被劣马拉着到处跑。

第三，获得罕见的耐心。学会控制自己的情绪，必须要有耐心。我们知道，一个人急于求成是不妥的，但我们的整个生活体系真正鼓励的恰恰是：迅速。我们的全部机器都是为迅速而设计的：汽车和飞机把我们迅速地带往目的地，而且是越快越好。一部机器若能在原有的一半时间内生产出同样多的产品，那么这部机器就比旧而慢的机器好两倍。当然，这样做有重要的经济原因。但是，如同在许多其他方面的畸胎一样，人的价值已由经济价值来决定了。对机器有好处的，必然对人有好处，这就是畸胎逻辑。当现代人没有迅速地做某些

事情时，他们便认为，他们丢失了时间；然而，他们并不知道怎样利用赢得的时间——除了打发掉它以外。

第四，寻找失落的勇气。有一种勇气叫绝望，这种勇气不值得提倡，它并非来自知难而上，恰恰相反，这种勇气是无所畏惧的退缩——虚无主义的勇气。这种勇气根植于一种对生命的破坏主义态度：因为没有能力爱生命，所以愿意抛弃生命。这种绝望的勇气是爱的勇气的对立面。令人失望的是，绝望的勇气正在中国大肆流行：周围的人都在演戏，我索性一句不说。勇气的丧失也是人类最常见的病了。要从日常生活中的微小细节开始。首先要注意到何时何地自己失去了勇气，然后再深入想想自己当初是怎样找出理由来掩饰这种丧失的；同样，要先认识到何时何地自己胆怯如鼠，然后再反省自己是为这种行为找到理由，使其合理化的。要认识到，每一次对勇气的背叛都会使人变得更加软弱，而加重的软弱又会导致新的背叛，如此反复，恶性循环。然后，你就会认识到，当你意识到害怕失落时，实际上，真正的担忧——尽管常常是无意识的——是意味着在没有任何担保的情况下把自己承诺出去的勇气。

第一等勇气是救世的勇气，第二等勇气是修身的勇气，第三等勇气是自利的勇气。亚里士多德也将勇气分为五类：

政治上的勇气

关于个别经验的勇气

来自激情的勇气

乐观派的勇气

无知者的勇气

一个勇敢的人，他的全部实现活动的目的，是与其品质相吻合的。勇敢是高尚的，所以高尚就是目的。勇敢的人为了高尚而坚持而勇敢行动。没勇气改变自己或没勇气积极地生活，间歇闹情绪，反倒丧失了更多绝地反击的机会。

第五，集中精力。只要人的精力是集中的，正在做什么并不重要，无论是重要的事情还是不重要的事都可以，只因为它们吸引了人的全部注意力。现代人想要集中精力太难了，上网、手机、美食，

无一不在诱惑我们喜新厌旧的神经，我们很少全神贯注的集中精力了。

一方面，要集中精力与人交流。大多数人并不是真正地在听其他人讲话，或给人出主意。他们既不严肃地对待他人的讲话，也不认真地对待他们自己的回答。结果，这种谈话使他们疲劳。他们为这样一种错觉所支配，即——如果他们集中精力听人讲话，他们就会更加疲劳。但是，事实恰恰相反。如果集中精力行事，任何活动都使人更清醒（尽管自然的且是有益的疲劳会随之而来），而任何精力不集中的活动都使人昏昏欲睡，到夜晚却又难以入眠。

另一方面，如果一个人对自己不敏感，他就学不会集中精力。这是不是意味着人应该用全部时间考虑自己、分析自己呢？如果我们谈论的是对一台机器敏感，那么解释这点的含义并不怎么困难。例如，任何一个驾驶汽车的人总对这辆车很敏感。他会注意到细小的反常声音，因此而捕捉到马达上的微小变化。同样，驾驶员对道路表面的变化、前后车辆的移动也是敏感的。然而，他并不时时考虑这些因素；他的思想处于一种放松的警觉状态，他精力集中地面对所有相关的变化，安全地驾驶着他的汽车。

另一个最明显的例子是母亲对婴儿的敏感和反应。在孩子身上的变化、要求和焦虑还没表现出来以前，母亲就已经察觉到了这一切。孩子的哭声会使她惊醒，然而婴儿其他无关紧要的声音即使多次响起，也不会吵醒母亲。所有这些，意味着她对孩子生命的表现是敏感的；她并不焦虑或担忧，但她处在一种警觉的平衡状态中，接收着来自孩子的任何有意义的信息。

又譬如，人们会经常意识到一种疲劳或压抑的感觉，而人并不会轻易地屈从这种感觉，或者极力助长这种感觉，相反，人们问自己：“出了什么事？我为什么这么压抑？”当人烦躁、生气、趋于幻想或其他躲避活动时，我们会敞开胸怀，面对发自内心的声音，因为它常常是相当迅速地告诉我们为什么焦虑、压抑和烦躁。

中国古人的生活之道是“黎明即起，洒扫庭除，要内外整

洁；既昏便息，关锁门户，必亲自检点”。不要沉溺于不必要的享乐中，要努力工作。它刻板而专断，是以俭朴和节约的美德为中心的，在许多方面是警惕享乐的。而当今一个日益增长的趋势是怀疑所有的规则，人们在业余生活中无纪律、懒散、放纵，作为对八小时工作强加于我们的常规化生活的补充和平衡。在固定的时间起床，把相当的时间用于诸如沉思、阅读、听音乐、散步等活动上；不要沉溺于躲避现实的活动，如读神秘故事、看电影，至少不要超过一定限度；不暴食、不暴饮，这些都是起码的准则。这些准则若从外面强加于人，就会痛苦不堪，这些准则若成为了一个人自身意志的表现，就会使人感到愉快，以致于之后如果不这样，人们还会去想念它。

总之，人们往往不是直接而是间接地获取克服间歇性发作的能力。而一个人在学会自控力的同时，一定学会了更多其他技能。治疗拖延症可以让人培养自制力，然而，如果有自制力的话，就不仅仅可以治疗拖延症了。

若能从一个悲观的人一下子变成一个乐观的人，就没有必要看这类书了。

自制力对于我们的情绪管理来说，十分重要，所以，多花费些时间是值得的，要做情绪的女王，而非被失控的情绪奴役。

四、变与不变都美丽

普通人对自己身体的变化，一般来说要比对自己精神的变化敏感得多，女人比男人敏感得多。脸上莫名其妙地长了一个青春痘，或是皮肤上突然淤青一块，我们很快就会发现，并为它因何出现而津津乐道，我们愿意与身边亲密的人分享，即使是忧心忡忡，也愿意让别人倾听。这种忧心忡忡的潜意识并不是我们真正担心它会演变成更大的疾病，或者是重病的前兆，否则，不用别人劝说，我们早早地就爬起来挂号看医生了。

这是一种关切的需要，面对不再发育的身体，我们渴望变

化，微小的变化也证明了我之存在，而非千人一面。

童年期的婴幼儿从不会关注自己的身体，因为他乐在其中。但是，又有那么多对自己排泄物感兴趣的小孩，或者对唾液，或对享受感官的直接刺激而迷恋的小孩。我们的身体需要和世界保持最活跃的交往。然而，当青春期已逝去，我们的身体似乎迟钝了，不再敏感于外界，被外在的世界操控着。

所以，时不时地反抗，不自觉地不苟同于这个现实，成为了我们的潜意识和习惯。

精神世界的敏感也是如此。我们尤其擅长自我安慰，再坏的心情，也许就这几天，也许再过几天就会很快过去。只要一点疼痛（乃至极细微的疼痛）发生，我们都能察觉到这些变化。遗憾的是，许多人从不知道什么样的人才是最理想、最正常的人，往往从简单比对或者简单效仿便感觉自己是正常的，而没有什么兴趣去仔细留意他人。例如，许多人从未见到或遇见过真正具有爱、勇气、或意志力强大的人，他们如何能想象爱、勇气、意志力强大是怎样一种事物呢？这绝对不是可以直接从书本里学到的知识。

寻求变化是人类最天然的一种能力，这一点对于间歇性人群来说，更是如此。间歇君要负责回答的问题是：哪些是可变的？哪些是不可变的？

信赖一个人意味着信赖他所有的人格核心、他的爱和友谊的可靠性和不变性。这里不是指一个人不可以改变他的情绪，而是指他的基本动力始终如一。例如，他对生命和人的尊严的尊重构成他自身的一部分，这一点是不会变化的。变幻无常，在富有魅力的同时，经常有输掉友谊的风险。也许，只有你将核心的价值展现出来，譬如，你的热情或者善解人意，之后对方对你的善变才能如数接受，并不多怨言，否则，你一定会无意中伤透朋友的心。在你失踪的一段时间里，朋友暗自伤神，你又呈现出一副绝不搭理的决绝，怎能说得过去呢？

同样，我们对自己也应如此。我们的人格中，存在一个自

我、一个核心，它是不可改变的，不管环境变迁还是观点和情感上的变化，它坚持贯通我们的生命。这个核心是“我”这个字背后的真实存在，我们对自己的确信正是建立在这个核心的基础之上。

打个比方说，无论天气多么糟糕，内心的房子总要牢靠吧。若房子抗震能力不强，这时，就不仅会伤害你的朋友，连你自己都要深受其害了（正因如此，间歇性有两种类型：害人型，害己型）。只有信任自己的人，才能让别人相信你，朋友们才会确信你还是你，因此，他才会将来按照今天你所期望的那样去行动。人际交往必然要遵循你我都知晓的最通用的规则，如同遵循交通上的右侧通行，此规则存在天然的合理性。间歇性不要太过分，不要破坏规则，就是这个道理。人们对间歇性，也要抱有同情，间歇症患者之所以无助，是因为他的身边真的没有一个人可以高高在上地帮助他、挽救他、给他强有力的精神支撑。正如每一个圈子里只有一个行星，圈子里有且仅有一个间歇症患者。他精神的多变和丰富，是自我欣赏与特立独行。外界，至少简单的外界不能给他一种巨大影响的力量，让他臣服或者效仿，所以他默默发着自己的光，也许不是最亮，在炫丽的同时，也不可避免地偶尔刺眼。做这样的人的朋友，简直是件难事。他不是中心，但无论在哪个角落，都有所不同。他是一颗冥王星。

不过，他有实现无限梦想的潜在可能性、获得幸福的潜在可能性、运用理智的潜在可能性，以及类似艺术方面的特殊潜在可能性。它们是种子，如果给予适当的发展条件，它就会生长，就会显现出来；如果没有这些条件，它们就会窒息而死。也许，应该值得庆幸。

他是朋友中的一道独特风景。