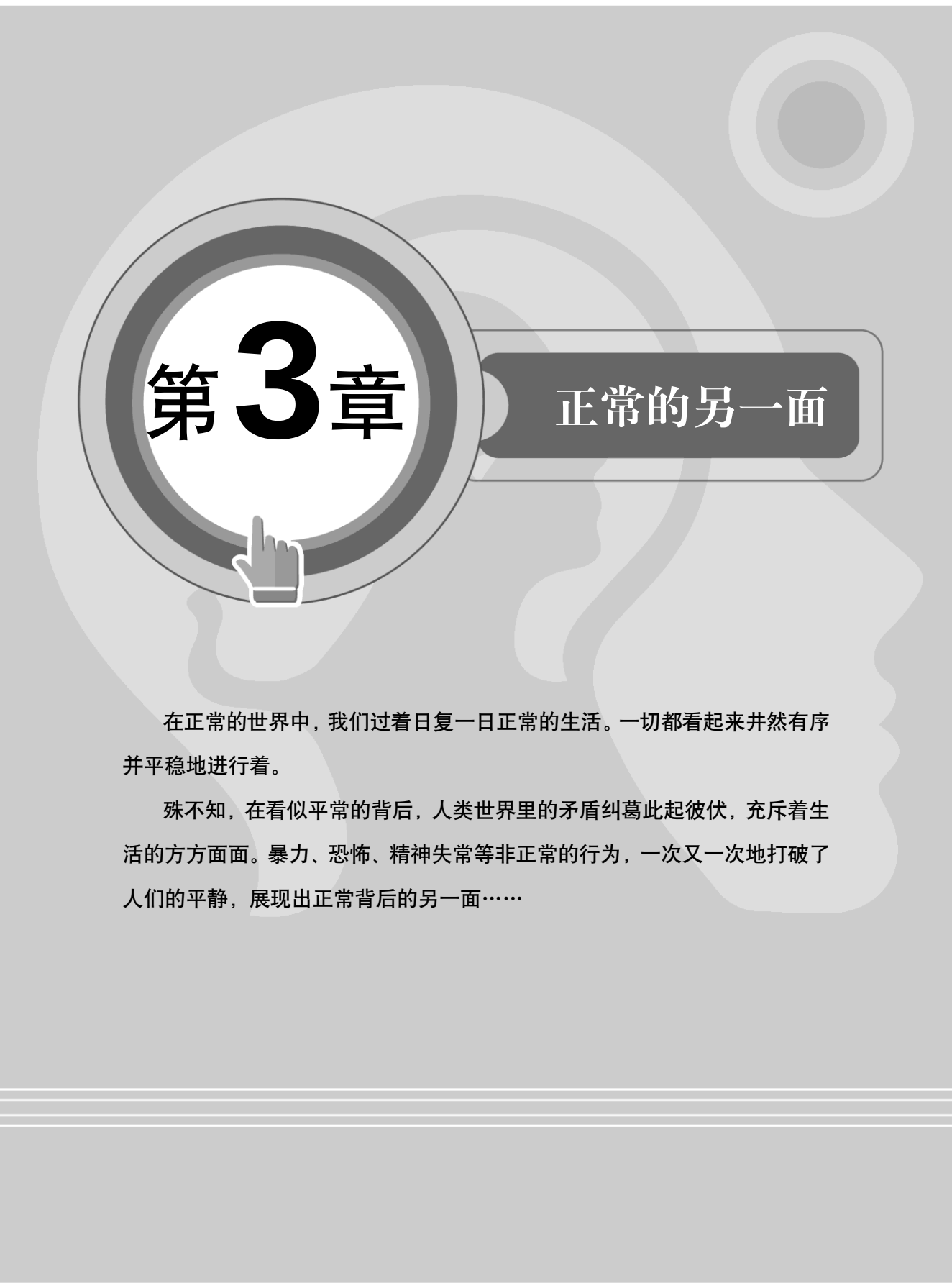




第3章

正常的另一面

在正常的世界中，我们过着日复一日正常的生活。一切都看起来井然有序并平稳地进行着。

殊不知，在看似平常的背后，人类世界里的矛盾纠葛此起彼伏，充斥着生活的方方面面。暴力、恐怖、精神失常等非正常的行为，一次又一次地打破了人们的平静，展现出正常背后的另一面……



3.1 斯德哥尔摩综合征：人可以被驯养

也许早已适应，就此跟绑匪同床，
谁料你，谁料我，能合作到爱死对方。
应该也不只一次，幻想怎么逃亡，
却未戒掉妥协的欲望。

这是《斯德哥尔摩情人》中的歌词。林夕以特殊的写词风格，对于斯德哥尔摩症产生的爱情描写，让人体会到了这其中不寻常的爱恨纠葛。

斯德哥尔摩综合征(图 3-1)被发现是因为在 1973 年 8 月 23 日，两名有前科的罪犯 Jan Erik Olsson 与 Clark Olofsson，在意图抢劫瑞典首都斯德哥尔摩市内最大的一家银行失败后，挟持了四位银行职员，在警方与歹徒僵持了 130 个小时之后，因歹徒放弃而结束。然而这起事件发生后几个月，这四名遭受挟持的银行职员，仍然对绑架他们的人显露出怜悯的情感，他们拒绝在法院指控这些绑匪，甚至还为他们筹措法律辩护的资金，他们都表示并不痛恨歹徒，且表达他们对歹徒非但没有伤害他们却对他们照顾的感激，而对警察则采取敌对态度。



图 3-1 讲述斯德哥尔摩综合征的电影剧照

更甚者，人质中，一名女职员 Christian 竟然还爱上劫匪 Olofsson，并与他在服刑期间订婚。这两名抢匪劫持人质达六天之久，在这期间，他们威胁受俘者的性命，但有时也表现出仁慈的一面。在出人意料的心理错综转变下，这四名人质

抗拒政府最终营救他们的努力。

后来，人们发现，斯德哥尔摩综合征几乎是人质挟持事件中相当普遍的一种现象。1976年，法航139次班机被恐怖分子劫持到乌干达的恩德培机场。根据一名头脑清醒的女人质回忆，劫持过程中，留给她强烈印象的不是恐怖分子如何凶神恶煞，如何殴打、虐待旅客，而是每当恐怖分子头目发表演说时，全机舱里就会发出如潮的掌声。这个叫作达维森的女人质在回忆中说了这样一句话：“现在，只是现在，我才理解。当人们想活命时，是最容易受骗的。”

社会学家对这起劫机事件研究后得出结论，这是可称为“斯德哥尔摩症候群”的事件。这种症候令人惊讶地普遍。研究者发现，这种症候群的例子见诸于各种不同的经验中，从集中营的囚犯、战俘、受虐妇女与乱伦的受害者，都可能发生斯德哥尔摩综合征体验。

人性能承受的恐惧有一条脆弱的底线。当人遇上了一个凶狂的杀手，杀手不讲理，随时要取他的命，人质就会把生命权渐渐地付托给这个凶徒。时间拖久了，人质吃一口饭、喝一口水，每一次呼吸，他自己都会觉得是恐怖分子对他的宽容和慈悲。对于绑架自己的暴徒，他的恐惧，会先转化为对他的感激，然后变为一种崇拜，最后，人质也下意识地以为凶徒的安全，就是自己的安全。

关于进化心理学的解释，按照心理分析学的看法，新生婴儿会与最靠近的有力成人形成一种情绪依附，以最大化周边成人让他至少能生存(或成为理想父母)的可能，此综合征可能是由此发展而来。斯德哥尔摩综合征是角色认同防卫机制的重要范例。

如果一名恐怖分子用枪顶着你的太阳穴，然后轻柔地对你说：“人的最高权力是生存的权力”，你会不会感到分外恐惧？会不会本能地顺从他？如果答案是肯定的，那么，能否认为你是一个斯德哥尔摩综合征患者呢。

3.1.1 女人，你为什么不反抗

情感上会依赖他人且容易受感动的人，更易产生斯德哥尔摩综合征。而且研究发现，男女皆可能得此症，但女性的比例较高。所以，在爱情的亲密关系里，很容易出现的现象就是：当事人最怀念、最忘不了的，往往是伤害自己最深的，对自己感情践踏得最狠的人。

因为女人跟男人在心理上的差异，导致在爱情中，女性更容易受伤。因为容



易被感动，一个男人在她最孤独无助的时候给予温暖，给她无微不至的关爱，女人就容易把这种爱护变为习惯和依赖，即使后来发现这个男人花言巧语、口蜜腹剑，女人也早已深陷其中不可自拔，对男人依旧痴痴绵绵地爱着。

家庭暴力(图 3-2)是世界范围内重要的危害大众心理健康的社会问题。



图 3-2 对待家庭暴力

在北美、南美、欧洲、亚洲、非洲的许多国家以及澳大利亚，家庭暴力的发生率都很高。我国妇联的一项调查表明，在中国 2.7 亿个家庭中，30%存在家庭暴力，施暴者九成是男性；而发生在夫妻间的家暴，受害者 85%以上是妇女；每年有 10 万个家庭因此而解体。

这种巨大的社会现象背后，隐藏的是一个庞大的斯德哥尔摩综合征群体。无论哪种家暴的发生都有相同点，并且有相同的周期性特点，影响着这些受害女性的心理变化。

第一阶段：两人的不安开始增加，开始发生细小的冲突，交流出现障碍。受害者开始觉得不安、焦虑和害怕，并且觉得都是自己的错，需要讨好对方。

第二阶段：暴力发生。某个导火索事件之后，暴力就发生了。

第三阶段：施暴者道歉并寻找借口。暴力发生之后，施暴者会表现出悔意，经常会说“我就是因为太爱你了，太怕你离开我了”“我就是因为太生气了，所以才忍不住打了你，因为太爱你了”“对不起，我打疼了你，我真没用，本来就不应该打你，但我还是爱你的”。

第四阶段：暴力后的“甜蜜期”。在暴力之后，施暴者会表现得特别温柔，给受害者制造许多浪漫温馨的幻象，两个人似乎又回到了最甜蜜的时期。受害者会觉得这个男人还是我爱的那个人，他当时打我，一定是因为我太过分，而激怒了他，才会控制不住，以后就不会了。

于是这种关系重新陷入循环中。

但在旁人看来，这些女性是多么愚蠢和“犯贱”啊。

那么，她们自己不知道吗？

的确，走不出家暴的女性往往有以下心理特点。

错误的自我价值感。对方的依赖也让受害人感到自己有价值，从而误以为有能力去拯救对方。这样的错误认知，给了受害人在暴力生活中继续活下去的勇气和毅力。

青蛙效应。对于温水煮青蛙式的暴力，一旦习惯到无法离开，剩下的就只有无穷无尽的无助和痛苦了。

习得性无助。在受暴的初期，女性可能有所反抗，但是，在对方的软硬兼施下最终会妥协。受害者经历多个暴力周期后，将变得恐惧无助，感到自己是无处可逃的，出现了习得性无助。

对于暴力的恐惧。施暴者的目的是使她因为害怕挨打而逆来顺受，离开对方随之而来的将是更严重的暴力和威胁。很常见的是威胁受害者身边的人，因此，女性往往宁可豁出去自己受难，也不愿连累身边人。一个人生活在无休止的恐惧和压力下，抵抗力便会减弱，很难鼓起勇气去改变现状，除非暴力严重到超过承受底线。

斯德哥尔摩综合征。前面分析过，这是指被害者对于施暴者产生情感，甚至反过来帮助对方的一种情结。

在家暴情形中，受害人与施暴者感情依恋，认同施暴者的价值观，无力逃脱，从而产生顺从对方的意愿，这样可保证自己和孩子的人身安全。

自我价值感降低。多次受暴后，受害者的自我价值感迅速下降。在暴力关系中，施暴者不断贬低和侮辱对方，当受害者听到太多消极评价时，便会变得不自信，认同施暴者的观点，认为除了对方没有人会爱自己；离开施暴者，自己将无法独立生活。一旦这样的负面评价成为思维定势，即使以后离开对方，没有心理辅助的话，这样的无价值感也难以改变。



自责。处在受暴后孤立无援的境地中时，受害者很容易认同施暴者的指责，认为自己的确做得不对，才导致对方动手。在这个阶段，受害者会极力反省自己，努力按照对方的指责来改变自己，直到失去自我，才想到求助于外界，目的却还是“为了不惹对方生气”。

在《致青春》中的阮莞，这个美好地说“青春永垂不朽！”的女子，在情人赵世永一次出轨、二次抛弃后，却依然倔强地寻找属于他们两人的回忆，最终香消玉殒。电影《色戒》(图 3-3)中，女主角王佳芝伪装成贸易商的太太，密谋色诱并暗杀汪精卫政府的特务头目。但在执行任务中，却与特务头目易先生产生了感情纠葛。因为王佳芝的告密，最终导致刺杀失败。所以，在爱情中，女性患上斯德哥尔摩综合征的概率要高于男性，且容易酿成悲剧……



图 3-3 电影《色戒》剧照

3.1.2 爱上加班的你是否正常

对于长期工作的人来说，加班是再正常不过的了。但久而久之，反而变成了“自愿加班”，并且还会自觉地捍卫老板。这看似正常的行为，其实也是斯德哥尔摩综合征在职场中的另一种表现形式。

人质对绑匪产生了同情之心；员工成为老板的奴隶。这些，其实都是人类的一种“适者生存”的心理本能——适应威胁，才能生存。

职场中，很多人作为员工对于老板的虐待和剥削逆来顺受，盲目服从与愚忠，长此以往，员工身心健康严重受损；过劳死、自杀等现象屡见不鲜；而老板却变

本加厉。其实，要思考的是，很有可能，你已经被老板“绑架”了。

那些不敢反抗老板，但又遭受着不合理工作待遇的人，心理便会产生一种“自我防御”机制，也就是开始对老板“将心比心”，这样的确能够大大减轻员工的工作压力。个人的自我价值跟工作密不可分，“我是谁”往往由职业定义。

美国心理治疗师詹姆斯·乌尔里希称，长期打工的后果，便是斯德哥尔摩综合征。即使老板对员工不好，包括滥施语言暴力、要求长时间加班、无视其身心健康等，但一些员工却无视现实遭遇，依旧对老板怀有极高的忠诚度，在情感上对公司产生依赖。

他们会自欺欺人地说，较低的待遇对公司整体来说是必要的。当有外人为他们打抱不平，他们反而会义愤填膺地捍卫老板的作为。这时，雇佣双方的关系就像绑匪和人质——老板不但掌管着工钱，还可以随时“炒鱿鱼”。

温特解释称：当权力的天平并不倾向于文明时，我们的情绪与认知机制就会调整我们对愤怒和侮辱的感受。

2014 年美国的调查显示，72%的员工目睹过同事受欺负，27%的员工自己曾经遭受过欺负(其中主要是被老板欺负)，但是 72%的受访者不把这当回事儿，甚至还认为是合理的、值得提倡的——这样的公司往往纵容甚至鼓励员工欺负其他“不努力”“不配合”的员工，导致语言暴力泛滥。这种“公司文化”还被视为重要的管理手段，旨在培养忠诚度，而并不在乎员工是否幸福(图 3-4)。



图 3-4 被“绑架”的员工



富士康企业员工自杀事件频发，就是因为以富士康为代表的这些企业，长期违规安排劳动者长时间加班，致使部分劳动者出现了各种心理健康问题。

富士康的管理制度规定员工工作时不能睡觉、不准聊天、不准笑、不准走动；离岗要申请，批准后才能离岗，要拿离岗证，离岗时间不能超过 5~10 分钟；椅子要整齐，不能超过地上的黄线……富士康在公开声明中回应说，员工加班与部分员工过劳死或自杀之间存在因果关系的说法很草率，称员工加班是自愿的。

有评论则认为，这种“自愿加班”，实为隐性的强迫，员工长时间处于这样的工作环境中，可能会产生“斯德哥尔摩情结”，认为应该感谢富士康。

瑞典于默奥大学心理学教授海因茨·莱曼博士估计，每 7 个自杀的成年人中就有一个是“职场欺负”的受害者。很多员工上班时心里委屈，但总是息事宁人，不想把矛盾闹大；因此从客观上说，患上了斯德哥尔摩综合征可以减少人际冲突；但是，员工的心理甚至身体健康正在受到损害。

乌尔里希称，这种病态无可避免地会影响到员工的家人甚至朋友，令他们成为泄愤的对象——有火气你敢冲老板发作吗？恐怕只会找“软柿子”捏。很多人把工作和挣钱看得比精神健康更重要，但精神上的安宁是再高的工资也换不来的。

很多时候，斯德哥尔摩综合征是强势的一方对弱势的一方进行精神控制的结果，常用的手段是“恩威并施”。

温特称，警察审讯犯人时就喜欢玩这一套，先来一个态度粗暴甚至搞刑讯逼供的“坏警察”，不奏效时，换上“好警察”，给嫌疑人倒茶递烟讲义气，貌似很体贴关照的样子，嫌疑人的人性弱点被攻破后，自然就全招了。

所以“血汗工厂”偶尔也会有一些优待、津贴的，但这别有用心。

为了换取微不足道的待遇，员工对老板充满感激和信任，把老板看得过于重要。温特举了一个例子：在公司开会的时候，老板讲的笑话会让大家开怀大笑，而同样的笑话在普通同事口中讲出来，就没有那么好笑了——融洽的关系只是幻象而已。当员工提出升职或加薪要求时，就会发现，将必须面对残酷的现实了。

3.1.3 多年的媳妇熬成婆

中国有句古话“多年的媳妇熬成婆”。媳妇娶进门，在婆婆的管束和统领下含辛茹苦地劳作。每日家务活中的苦活、累活都是媳妇在干，不仅饱受体力上的劳苦，还时常要忍受着婆婆挑剔、审视、责备、呵斥的感情折磨。婆婆健在时，媳

妇将永无出头之日。家务事总是婆婆说了算，对与不对，都得听婆婆的。因为“孝顺”在身的老公总是对公公婆婆的话唯唯诺诺，经济大权和决策大权都在公公婆婆那边，所以媳妇只能是忍气吞声地苦熬！

一旦公公婆婆离世了，媳妇的孩子也长大了、成家了、娶进儿媳妇了，则原先的媳妇现在也终于顺理成章地熬成了婆婆，成了家中内务事的老大，成了家中说一不二的人！虽然自婆婆去世后自己就已经不再受窝囊气了，但真正扬眉吐气的感觉，则来自自己让新媳妇受窝囊气的时候。

或许就是因为本能，只要是动物，就有驯养和被驯养的可能。人类自然也逃不出这个藩篱。这一条是根本的法则。

3.2 成功恐惧症：盛名之下的退缩

我们小的时候，经常会被问到长大后要做什么，几乎每个人都说过自己的梦想——“等长大了，我要做个警察”“我想做超人”“我要像爸爸一样”……

可是，当我们真正长大了，那些梦想一点点从伟大变成渺小，甚至到后来，大家都只有一个目标了，即挣钱养家。

长大后的我们，早已把梦想收起，束之高阁。大多数时候，都无法进入流畅自然的行动状态(图 3-5)。



图 3-5 拒绝让自己行动



这种情况常发生在那些需要采取间歇行动的长期目标上，比如减肥，或转变生活去开创一番新事业，并最终辞掉你的工作。

你身边有没有这样的一个朋友：她们一直在与长胖进行着艰苦的战斗，她们总在宣扬着自己要减肥，但是，却迟迟没有行动，还是一直胖着；还有那些总是说着“下次我一定会如何如何”的朋友，总是有很多的“下一次”！或者不能坚持早起、坚持跑步、在规定时间内完成任务。其实，看似简单现象的背后，问题却并不简单，反而有一个复杂的心理过程。

我们都企图实现从“不优秀”到“优秀”的跨越。这就意味着一个很严峻的问题：如果我一旦改变了，我的潜意识还认识我吗？所以，我的潜意识要阻止我自己，继续这个魔咒。我宁愿待在不完美、但熟悉的感觉里，也不愿意成为一个好的、但陌生的自己。

这来源于心理动力学理论上的一个假设：“人不仅害怕失败，也害怕成功。”其代表的是一种在机遇面前的自我逃避、退后畏缩的心理，是一种情绪状态，并导致我们不敢去做自己能做得很好的事，甚至逃避发掘自己的潜力。这样的心理也可以称为“约拿情结”，或者“约拿情意综”。

马斯洛(图 3-6)在《人性能达的境界》中首次使用了“约拿情结”这个词，最初，在他的笔记中称这种情结为“对自身杰出的畏惧”或“躲开自己的最佳天才”。指的是——我们害怕变成在最完美的时刻和最完善的条件下以最大的勇气所能设想的样子。但同时，我们又对这种可能性非常追崇。



图 3-6 国外著名教育心理学家马斯洛

这是一种对最高成功、对神一样的伟大的可能既追崇又害怕的心理。它反映了一种“对自身伟大之处的恐惧”，是一种情绪状态，并导致我们不敢去做自己本来能够做得很好的事情，甚至逃避发掘自己的潜能。

约拿(图 3-7)本是《圣经·旧约》中的人物，上帝交给约拿一项崇高的任务，这本是约拿平日所向往的。但是，面对突如其来的荣誉，约拿却感到一种恐惧，企图通过逃避任务来消除恐惧。

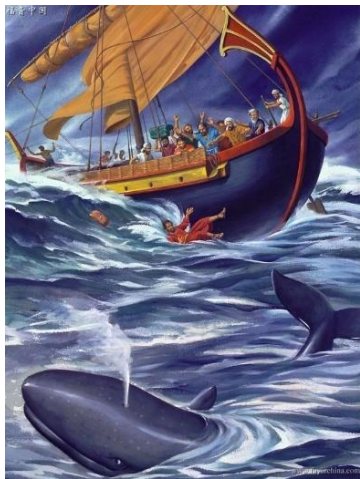


图 3-7 圣经中的约拿

据说马斯洛在课堂上，曾向学生们提出如下问题：“你们正在计划写一本什么伟大的心理学著作吗？”学生们常常不好意思、支支吾吾地搪塞过去。

马斯洛又问：“难道你们不希望成为有成就的心理学家吗？”

有人回答说：“当然希望啦！”马斯洛追问：“难道你们想成为沉默寡言、谨小慎微的人吗？那又有什么好处呢？那并不是一条通向自我实现的理想途径啊。”

有“约拿情结”的人，在对自己的态度上表现为：逃避成长、执迷不悟，不但拒绝承担伟大的使命，甚至否认自己具备这样的能力。

3.2.1 害怕失败还是不敢成功？

他们是沙发上的旅行家，是案头上的行动派。他们常常在想象中拥抱愿望实现那一刻的快乐。在采取任何一个小小的具体行动之前，他们总会找到各种各样让事情“先放一放”的理由，比如太年轻、缺少经验、没有足够资金等。所以今



天永远都不是开始行动的好日子。

他们把梦想寄托在一个遥远的地方，似乎这样就可以永远不用面对梦想破灭的可能。遗憾的是，他们通常意识不到问题核心不是害怕失败，而是不敢成功。他们认为自己不配享有成功。

刚休完大假回到单位上班，领导就交给安妮一个重要任务：把他们几年来的工作实践好好地总结一下，策划出版一本有关学校团体心理培训的书籍。

听到这个任务，安妮先是一喜：这可是自己一直以来的理想啊；可欣喜之后平静下来，安妮突然想到接下来的一系列问题：“我能胜任这个重要任务吗？万一达不到领导的要求怎么办呢？”

面对困难就退缩。你是否也有过类似的矛盾心理？面对可能的成功，既充满期盼，却又充满了恐惧。

他是小王，身形消瘦，面色黝黑，目光呆滞，双手布满了老茧。虽然仅有 30 岁的年龄，看起来却像个饱经了 50 载风霜的老民工。

他的家人说他这是因为繁重的体力工作累的，因为他曾经离家出走将近半年的时间，当家人找到他时，他已经在贵州的一个工地上打了一个多月的短工，每天所干的都是挖沙、搬砖等粗重工作。但当他的家人介绍他的学历时，发现他竟然是一个“准硕士”。

为何要叫他“准硕士”呢？因为他已经读完了硕士研究生的全部课程，但却在论文答辩的阶段放弃了，最终因为论文没有通过而无法获得学位。他在高中时本是一个成绩优异的孩子，但是高考前，他却莫名其妙地突发急症，以至于高考惨败，最终只考上了大专，但在专科学习过程中，他依然品学兼优，但大专毕业后他却找不到工作，并不是别人嫌他学历低，而是每当家人为他介绍工作，企业老板对他伸出橄榄枝时，他却总是以各种理由拒绝参加面试。

后来，父母托关系，帮他找到了一份教师工作，但是他干了没几天，便以“现在的学生不好带”为由，而向校长递交了辞呈。他给自己的理由是“这些工作都不是我所希望达到的，为了能达到我的愿望，我现在需要更高的学历。”

抱定这个目标后，他开始考研，并且一举成功。但就在他即将实现自己理想的时候，却再次选择了放弃。他的父母和导师都苦劝他，他却根本油盐不进，甚至离家出走。据他自己反映，在这半年时间内，他只是在工地、餐馆等地打些零工，但总是干不好——这也毫无疑问，他一个手无缚鸡之力的读书人，又怎么能干得了这种需要卖一膀子力气的苦差事儿呢？

以他的学历而言，找一份有地位，报酬又不错的白领工作应该是不成问题的，可他却总是觉得自己的能力不够，不能胜任这些工作，打短工并非他的追求，只是苦于需要维持生计。他有自己的理想，而且在别人的眼里看来他完全有能力一步一步地实现自己的理想，但是，他自己却并不相信这一点。

小王的人生遇挫经历，就在于他总是在逃避着自己成功的可能性。在他的内心中潜藏着一种力量，让他宁可去做一些既不擅长又没面子的粗重工作，也不肯追求自己至高无上的理想。这种心态导致他不敢去做自己本来能够做得很好的事情，甚至逃避发掘自己的潜能。

害怕成功的人，其心理语言一般为“我不值得去高兴或收获成功；赞誉和认可让我感到内疚；我发现成功会让我尴尬；当人们称赞我时，我会想：为什么我如此特殊；我认为其他人都比我出色；我不向家人和朋友透露我在工作上的成功；我从来不自愿从事高调的项目；我会因避免发生冲突而让步；我认为不管怎么说都没有尝试的必要，因为我都会以失败告终；如果我现在很开心、很成功，那将来会为此付出代价。”

最典型的表现，就是像前面所提到的小王那样，在遇到任何机遇和挑战时，均选择临阵放弃，反复选择回到较低的起点重新开始，其根本的理由只是坚信自己能力不行；或者一生对自己所处的岗位或所从事的职业不满，总是自认为被命运所束缚，却没有任何实际行动来试图改变。

“约拿情结”发展到极致时，就是一种“自毁情结”，即面对荣誉、成功和幸福等美好的事物时，总是浮现“我不配”“我受不了”的念头，甚至白白地将机会放弃掉。

对他人的态度上，表现为：如果别人表现出优秀之处，他会嫉妒；如果别人由于自己的不懈努力而最终得到命运的眷顾，他会心里难受；如果别人在为自己的理想奋斗的过程中遭遇挫折倒了霉，他不但会幸灾乐祸，而且会用“你看，这就是异想天开的后果”的信念来告诫自己不要试图挑战自己的命运(图3-8)。

对社会的态度上表现为：对整个社会风气潜在的危害——即，这种人不是鼓励人们追求自我实现，而是相反地，对卓越、崇高的人类品行嗤之以鼻。在这种情结的驱使下，人们视纯真朴实为幼稚可笑；视真诚坦率为无知和易于欺骗；视同情和慷慨为缺乏判断力；视工作中的热情为懦弱和趋炎附势……在长期历史中曾被公认的人类美好的风气和崇高的情感，竟成了那些人不自觉的情感禁忌。



图 3-8 逃避挑战

正如马斯洛先生所说：“人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，也惧怕自己身上最好的东西。”所以，我们当然不会接受自己犯罪和道德败坏，但却也在有意无意地随地吐口痰或排队加个塞什么的，来试图证明自己并不是个值得大家敬仰的品格高尚的人。

在我们的潜意识中几乎都存在着“约拿情结”，阻碍着自我的成长。所以，我们宁可对自己的不得志怨天尤人，却总会找出各种理由来拒绝让自己改变，甚至当机遇就近在咫尺时，我们也会以家庭、子女等各种看来很合理的理由来使自己最终放弃。由此可见，约拿情结对我们而言，最大的危害就是自我束缚——我们一方面在渴望成功，另一方面，却在本能地让自己难以进入通往成功的阶梯。

3.2.2 做个成功的女人好难

美国女心理学家霍纳在 1968 年发现了一个现象，女性更恐惧成功(图 3-9)，很多女性对可以预期的成功怀有恐惧。其原因有多种解释，最通常的解释是，如果太成功了，会遭到男性冷嘲热讽，担心找不到男友，担心被女性同事排挤等。女性会担心自己在与异性的亲密关系上遇到麻烦，她们下意识里认为，男人惧怕优秀的女性，惧怕与成功的女性建立亲密关系，除非男人自己比她们更强大。

因为这种恐惧，许多优秀的女性会做一些连自己都不明白的莫名其妙的事情，以避免让自己“过于成功”。



图 3-9 成功的女性

前不久，陪一个刚认识不久的朋友去北京办事，我们约好在白云机场见面，她早早订了机票，时间是 17 时 30 分。我怕迟机，于是 16 时就赶到了机场，但一直不见她的身影。给她打了多次电话，没接；发了几个短信，也没回。

约 17 时 25 分，她才姗姗而来。“抱歉，我的两部手机都调到了静音。”她一脸歉意地说。

这倒没什么，我说，因为在等待的时候，我一直在读书，所以不会浪费时间。但问题是，不能赶上原有的班机，我们只能改签下一班了。结果，两张本来四五折的机票，改签成了两张九五折的机票，多花了近 1500 元人民币。好在这位朋友虽然年轻，但有一个规模不大不小的工厂，生意火爆，称得上是成功人士，这点钱不会让她心疼。

不过，我发现，她胳膊上戴着手表，而且来机场的路上，她有专门的司机帮她开车。然而，在到机场前约两个小时的时间内，她一次都没看过时间。这就很有意思了。

更有意思的是，她告诉我，迟机对她来说是常事儿，“一半一半吧。”也就是说，一半时间能赶上原有班机，一半时间要改签，而她每年差不多要坐二三十次飞机。



为什么会这样？与她聊了很久后，我找到了答案：优秀女性对成功的恐惧。

我这位朋友，她不仅迟机，而且经常迟到，不仅在日常生活中如此，在商务谈判中仍然如此。并且，她总说自己很笨，“是别人帮我把事情做好的”。

此外，她的生活也比较缺乏计划性。对她而言，这些做事的风格，和迟机一样，其心理意义是，她在对自己、对周边的男人、对整个社会说：“你看，我不是一个渴求成功的女人。我这么没计划、没条理，我经常迟到，我还经常迟机。所以说，成功不是我做来的，而是上天的安排与恩赐。”或者，这样做有更直接的意义，那就是毁掉一些机会，从而避免更成功。

琪在工作上毁掉了一个又一个机会，所以工作能力极其出色的她，尽管已 37 岁，却仍然只是一家小公司的小经理。

“我做了一次心理咨询后，才意识到自己有成功恐惧。”琪在接受采访时说，“成功恐惧的第一次表现是高考吧。”她回忆说，她高三的成绩极为出色，足以上北大、清华这种超一流学校。但是，第一次高考时，她发挥失常，结果刚过重点线。因为父亲对她的期望很高，所以她没去上，而是选择了复读。第二次高考，她发挥正常，超了清华分数线近 30 分，但在报志愿时，她违背爸爸的意愿，而选择了爸爸的母校，一所普通的重点大学。

“现在回想起来，是我害怕上比爸爸的母校更好的学校，因为那意味着我比爸爸还要出色。”琪说。大学四年，琪成绩一般，却是个风云人物，她爱跳舞，又擅长组织活动，“出过一个又一个风头”。毕业时，她被分配进一家大型的国营外贸公司，“是当年第一个被提拔的毕业生，也是公司历史上晋升得最快的”。但三年后，她决定辞职。

这一次辞职看起来有很容易理解的原因。琪离婚了，所以想换一个环境。这次找的是一家港资电子类公司，一进去，因为她有丰富的工作经验，公司老总想安排她做一个部门经理，但被琪拒绝了。“我要求从最低级的销售员做起，公司老总很高兴地答应了，他以为我是喜欢挑战的人，我当时也这么认为。”琪说。

两个月后，因为成为公司销售冠军，琪被提拔为部门经理——这正是她一开始就可以获得的职位。又过了两个月，公司打算把她升为副总。但是，这次她又辞职了。

“我一定是有什么地方不对劲，这次没有什么明确的原因，我也不清楚为什么要辞职，只是觉得很累，不想再做电子这一行了。”琪说，“大家都觉得我莫名

其妙，毕竟副总不需要每件事都亲历亲为的，如果会统筹工作，还是可以做得比较轻松的。”

接下来，她又换了几个工作，每进入新的公司，她都要求从“最初级的销售员做起”，但等升到一定位置后，她就又辞职了。职位最高的一次也是副总，但刚升上去一个月，她就又辞职了。

后来，她干脆自己开了一家公司，做机票、火车票的销售。“当时，这种公司很少，能拿到机票的人，差不多可以算是垄断经营，很挣钱。”琪回忆说，“我公司里的小姑娘最多一个月都可以挣到两三万元，我的收入就更不用说了。”

这样做了一年后，琪又把公司给关了，又是“说不清楚的原因，我给别人说，是嫌麻烦，但实际上，我自己也觉得有点稀里糊涂。”

就这样，琪不断地跳槽，到现在，已经记不清楚跳了多少次了。并且，在一个城市“待腻了”，她就换一个城市。迄今为止，她已在五六个城市工作过了。

这是一种奇迹，做过公司副总、自己开过公司，并且有一系列“辉煌回忆”的琪，现在只是广州一家仅有10余名员工的小公司的小经理。

“不能再这样下去了，我一定是有什么地方不对劲儿。”琪说。于是，她两个月前去看了心理医生。

原来，琪的跳槽是对自己优秀的惩罚。

在咨询室里，琪最先谈了高考的事，咨询师问她：“你是害怕成功吗？”琪回忆说，听到这句话，她当时有一种“五雷轰顶”的感觉。接下来，当咨询师和她探讨起她为什么害怕成功时，她的内心深处一直不愿被触及的痛苦回忆终于被触动了，而那正是答案。

原来，就在离婚前，她的哥哥遭遇了一场意外的横祸而惨死。惨祸发生之后，她一直是家里最坚强的人，从打理后事到出殡，都是她一手操办的，而且她也极力去抚慰父母那颗破碎的心。但是，“我内心深处的内疚感却无法处理。”琪说。

原来，从小琪就是父母的宠儿，她非常聪明，爸爸对她寄予了极大的期望，而对她哥哥却没有这种期望。她也不负爸爸的厚望，从小学到高中一直都是学校里屈指可数的尖子生。

“小时候，爸爸让我做什么，我就做什么，没觉得有什么问题。”琪回忆说，“但先是在高考时，我潜意识中不愿意超越爸爸。等上了大学后，可能是女孩们共同的成功恐惧也感染了我，所以我不再刻苦学习。爸爸给我的愿望是，做中国



的居里夫人，但现在，我只想做一个女孩。”

大学时代，琪就隐隐有了内疚感，“仿佛是，我开始觉得，不应该比哥哥强，我把本来属于哥哥的宠爱夺走了。”

哥哥的惨死，一下子将这种内疚感激发到顶点。“内心深处，我后悔自己比哥哥强，我占有了那些属于他的东西，我想他应该比我优秀才对。”琪说，“潜意识中，我决定把自己得到的这些给还回去。于是，我一次又一次地通过没有价值的跳槽来惩罚自己，直到今天。”

因为对死去的哥哥的内疚感，琪极力地惩罚自己，离开前夫同样是对自己的惩罚。其中的心理意义有很多种可能。或者，哥哥——这个亲密男人的惨死带来的伤痛太重了，琪不想再重复第二次，所以她先断绝更亲密的关系——与丈夫的关系，以防止这种可能性的发生；或者，只要一个与异性的关系让她觉得自己比男人优秀，她就要逃，因为这个关系和她与哥哥的关系一样，会让她极为内疚；或者，因为她无法接受自己最重要的部分——她很能干，而变得也无法接受自己最亲密的人。

对于接受新工作或新职务，女性常会犹豫不决，总是先考虑自己能力是否足够，或是说“我要先回去跟家人商量……”

假如你留心身边女同事的闲谈，经常会听到：“不想干了，找个老公养我就好了！”不管是否在开玩笑，正是这样，阻碍了女性发展的机会。

其实，许多人都缺乏迈向成功的勇气，甚至对成功怀有恐惧感，既恐惧暴露缺点，又恐惧无法控制成功后的局面……而女性尤其是这样。对于很多女性来说，最大的问题是既怕赢又怕输，因此，她们常常因为低估自己的能力，从而限制了自己的发展机会(图 3-10)。

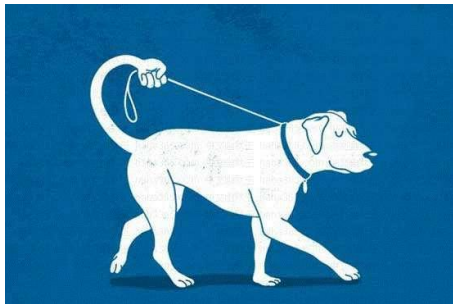


图 3-10 限制自己

3.2.3 成功后会发生什么？

这里并不希望你在 5 秒钟之内给出一个的草率回答，比如“要是减肥成功，那我就会变瘦。”请至少腾出 15~30 分钟(没有电视、广播或其他分心事的干扰)，专门思考一旦实现了个人目标，你的生活将真正会发生何种变化。

生活中，经常会有目标实现后未能预想到的副作用，你可能并没清醒地意识到，但在潜意识中，它们足以妨碍你采取富于决心的行动。例如，若你减掉很多体重，就很可能出现以下副作用：人们将注意到你的变化并发表评论；其他人会向你询问饮食建议；你可能感到需要进行一种永久性的生活方式改变，才能保持自己的新体重；你可能需要购买新衣服；自己会变得更有吸引力，因而吸引到更多社交对象(想见或不想见的都有)；超重的那些朋友可能变得嫉妒你；你的家人可能会抵制你的改变；你可能对自己能否保持体重觉得有压力；你可能担心要从食谱中放弃某些自己最喜欢的食物，等等。

实现一个目标后，给人带来的全是玫瑰鲜花的事情却非常罕见。成功要求人做出改变，而改变不仅有正面成果，也会有负面后果。通常，当人们宣称想在某件事上取得成功时，现实情况却是其负面结果会盖过成功带来的正面成果。不过，克服这个问题的一种方法，就是清醒，主动地思考那些负面结果是什么，然后一个个地进行根除。根除一个副作用可能意味着去弄清如何彻底消除它，或者可能意味着直接接受这种现实，学习与之共处(图 3-11)。



图 3-11 学会接受现实



与恐惧失败和恐惧被人拒绝不同，恐惧成功可能更加隐匿难办，因为它几乎总是无意识的表现。但真正的问题，并非人们对成功本身的恐惧，而是对成功之后那些副作用的恐惧，其中有很多都让人们确实不想面对。那些从未被清醒评估过的恐惧，倾向于变得更加强大。造成此种结果的原因，就是简单的行为驯化原理——当回避自己恐惧的事情时(无论是在清醒状态还是潜意识状态)，你都会自动强化这种回避行为。所以当你(甚至是毫不知情的情况下)因恐惧成功的隐秘缘由而回避工作时，你其实已在强化自己的拖延习惯。所以，随着时间的流逝，你会越来越难采取行动。这种恐惧心理简直太阴险狡猾了！

之所以询问自己“要是我成功了将会发生什么”能够解决这个问题，就是因为，它会把你的清醒注意力专注于这些恐惧上。在个人直接的审视检查下，恐惧倾向于萎缩、消失，从而使你更容易采取行动(图 3-12)。



图 3-12 克服恐惧

识别出这种恐惧意识的一个额外好处，就是你能方便地想出解决它们的明智变通做法。有些恐惧意识，的确就是尚未解决问题的有效提示信号。

例如，回到减肥的例子，如果你减掉很多体重，可能就需要穿新的衣服。假如你没钱买衣服，这就是个需要解决的现实问题(除非你不介意穿着过于宽大的衣服)。倘若不主动承认这种恐惧意识，即使一个如此简单的问题，也足以在潜意识里破坏你达成目标的努力。不过，一旦你清醒地检查出了这种状况，提前想出解决它的办法，也就给潜意识发送了一条“无须害怕此问题”的信息，因为你已经有了解决它的现实做法。

要是你成功了，将会发生什么？倘若你成功减肥了；成功约会了；获得晋升

了；开创了新事业；怀上了孩子；戒掉了烟瘾；变成了百万富翁；提升了自我，等等；这一切都会带来什么呢？

去审视所有那些副作用吧，让自己逐一解决它们，成功也就不是这么难了。

3.3 拖延症：当今的“时代病”

说完对成功的恐惧，再来看与之有一定联系的拖延症，因为这都关系到一个“懒”字。说懒的话，却又把拖延症简单化了，因为这其实还关系到自制力。

从亚里士多德时期开始，哲学研究的领域长期存在一个谜题：为什么人们会无法做到那些明知道是对自己有利的事？Utrecht University 的研究员对各种拖延症做了一系列的研究，他们发现了很多有趣的结论，包括——拖延症患者更少运动、更少吃蔬菜，因为他们的核心问题是糟糕的自制力，而运动和吃蔬菜都需要自制力(图 3-13)。



图 3-13 明天做——拖延症患者常说的一句话

其实，归根到底，是动机不足的问题，也就是要达到一个成就，需要一个动机。能不能达到，要看这个动机够不够强烈。一个人取得成就动机的强弱，在相当程度上，就决定了他的成功与否。

心理学家认为，成就动机含有两种成分：追求成功的倾向和避免失败的倾向。一个人成就动机的水平，等于追求成功倾向的强度减去避免失败倾向的强度。所以，前者越强，一个人的成就动机就越强；而后者越强，一个人的成就动机就越



弱，因为如果太害怕失败，就会不敢接受挑战，从而回避困难的任务。

高成就动机者(图 3-14)具备以下三个特征。

非拖延症患者的大脑



图 3-14 高成就动机者

第一，具有挑战性与创造性。高成就动机者具有开拓精神，喜欢富于挑战性的任务，并全力以赴获取成功。他们富于创造性，总是力图将每件事情都做得尽可能地好。

第二，具有坚定的信念。他们目标明确，对自认为有价值的事情会持之以恒，无论遇到多大困难，都始终不放弃自己的目标。

第三，正确的归因方式。他们把成功归因于能力与努力，而把失败归因于缺乏努力这种可变的内在因素上，这种归因方式会使他们总是从自己身上寻找答案，并改变自身的缺点，不断努力，不断进取。

改变自己是最容易的。但低成就动机者总是把成功归因于外在原因，如运气，于是自己不去努力改变自己，从而就丧失了进步的机会。

3.3.1 拖延患者的自我拉扯

在这么个“人人都有病”的时代，人们喜欢用一些似是而非的心理学概念来表达他们的自我怀疑和焦虑。拖延症没有病重到要住精神病院，也没轻到无关痛痒，轻重刚好，于是就被人民群众广为传播，成为最喜闻乐见的心理疾病。

在我们周围自诩为拖延症的人群(图 3-15)中,有辛勤工作,几乎每天加班到晚上 10 点的 IT 公司白领,有从大一开始就拿遍各种奖学金的学霸,有年纪轻轻就评上教授的学者,有一天到晚窝在宿舍里玩网游的问题学生,也有因为毕业论文而焦虑万分的硕士生或博士生。有时候,我们奇怪地发现,周围各种自诩为“拖延症”的人群,表面上看,几乎没有什么共同点。



图 3-15 犹豫与拖延

如果仔细审视,你会发现有很多“旁人看起来与拖延症不搭边”的人,也哭着喊着要混进拖延症队伍。这些努力工作、积极上进的人觉得自己也有拖延症,是因为他们心里都有一个过于理想的自我。他们觉得正常的自己就应该是一直专注而高效的。而当现实中的自我表现出松懈时,他们就开始对自己心生不满,觉得自己拖延、效率低下。他们宣称“拖延”的背后,是这样的潜台词:“为什么别人看起来更有效率,我不行?”“为什么我明明曾经做得更好,现在却不行?”除了理想主义,这些潜台词的背后,常常是出于对意志力的误解。

比如,他们会误以为意志力是完全主观的,能随意愿的改变而改变,如果他们表现出松懈,不是意志力的客观限制,而是自己在偷懒。曾在某个阶段保持专注和高效后,他们也容易误以为,自己在每个阶段、每个任务中都应该保持这样的专注和高效,否则就是拖延症!

这就像你曾经用 12 秒跑了 100 米,跑马拉松的时候,你仍期待自己应该保持这样的速度。

也有很多人的拖延,其实是一种主动选择的工作策略。他们喜欢把事情放到最后一刻来做,喜欢在压力下有效率地工作。回过头来,他们却觉得自己要能早



点动手的话，就不用承担 deadline 时刻到来之前的焦虑和抓狂了。但他们很清楚自己的潜力，下次他们仍然会把事情留到最后，而且总能在 deadline 之前完成。所以表面的问题好像是，“如何克服拖延症？”内在的问题其实是，“如何说服自己去做明明不喜欢做，却又不得不做的事？”

而真正的拖延症患者，就像是服下了慢性毒药，一点点吞噬着身体，只能无力挣扎，被时间玩弄(图 3-16)。



图 3-16 无止境地拖延时间

例如一个博士，她做完了实验，符合了毕业要求，却在写毕业论文的时候一拖再拖，每天只能有效工作一小时，最后被迫延期了一年半，最后在家人的监工下终于毕业了。

还有一个学生，怀着雄心壮志进入大学，却因为出国梦想受阻，再也不愿意去上课，每天在宿舍里玩游戏，即使家长到学校陪读，也没法帮助他振作精神，最后只能退学收场。

又有一个颇有才华的程序员，屡次因为拖延而耽误项目进度，最后不得不从公司辞职。

以上这些人，才是真真切切的拖延症的受害者。

说到这里，可以看出，拖延与恐惧成功有一定的联系。

一位在网络公司做策划的朋友“小至”说了她的拖延症困境。“一般来说，如果是半个月内执行的项目，会有三天时间给策划。从接到任务到交第一个策划稿，其间要搜集资料、论证可行性，然后成稿。”小至透露，这三天时间本来已经紧巴

巴的，但身为“拖延症重症患者”，她一般在最后一天才开始着手做事，结果可想而知。“但前面两天也没闲着。整个大脑一分为二，一大部分的脑细胞装策划任务，一少部分想着玩；总有个声音在脑子里斥责自己。”小至表示，没开始做策划的那两天，她虽然貌似“游手好闲”地在逛论坛、看新闻、刷微博，但脑子里却始终压力山大。

等到了截止日期，小至必须加班加点赶策划，然后在截止时间之前交出一份自己不怎么满意的策划稿，再用满腔悔意扼杀完成任务后的轻松心情。与其他患有拖延症的人一样，小至不知道自己什么时候开始有了拖延的问题，也不知道造成这些问题的原因是什么。

一本已经出版 29 年的关于拖延症的书中写道：“拖延，从根本上说并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题。”书中的观点认为，拖延的问题是一个人跟自身如何相处的问题，导致拖延的原因在于个人对成功信心不足、讨厌被人委派任务、注意力分散和易冲动、目标和酬劳太过遥远等。书中有一个从未听过的论断——拖延的原因之一，是恐惧成功。前面说过，确实有一部分人因为害怕成功所需要付出的成本而利用拖延来逃避成功。

“成功需要付出太多，这令我望而却步；成功是危险的，总有人会受到伤害；成功会让我觉得自己不对劲……”以上是书本中列举的一些害怕成功的理由。所以，这些害怕成功的人，会在一个进展顺利的工作中放慢脚步、在得到很多人认可和赞誉的时候感到焦虑、在一个家族中比其他人有更多的成功机会时却担心失去跟亲戚的良好关系……

对成功的恐惧已经拖住了个人靠近成功的步伐，小至也是成功恐惧者之一。“如果我做得太顺利，每个项目都按时完成，是不是会被安排更多任务？会不会变成像我的总监那样日理万机的人，陪客户、带员工、忙得没有自己的休闲时间，不能看电影、看书、周末去爬山，与朋友聚会……”小至的语气充满了担忧。

因恐惧成功而拖延并不是一件好事，但或许情有可原。在人生的不同阶段，人总会看重不同的东西。也许在现在的小至看来，看电影、看书、与朋友聚会都比工作获得肯定重要得多。但几年后，也许小至会更看重工作上的成就，那时候她也就不再害怕成功，有了追求成功的动力，拖延的问题或许能迎刃而解。

有一个拖延者生动地讲述了这种心态：“这就像一个跳得很高的跳高运动员。你训练了几个月，在身体和精神上调整好自己，一遍又一遍地尝试跳过横杆并打



破纪录。然后，当你终于跳得比以前高了，别人会怎么做？他们把横杆升高了。”

这类不能承受的变化还有：如果减肥成功了，以前一起玩的朋友如何看待我？一个项目早早完成了，会不会有更多的任务分配下来？

当我们面对不了这些改变时，拖延就成了必要的第一选择。从拖延到恐惧，到痛苦，会一直恶性循环。

3.3.2 拖延的魔爪

拖延的原因之一，是诱惑导致的分心。我们身处在一个充满诱惑的时代，车子、房子、各种精美的商品被包装成让人感到快乐的外表，吸引着我们的眼球、刺激着我们的大脑。迈克尔教授认为人的大脑存在两个系统：“冷系统”和“热系统”，这两个系统就是意志力与诱惑力交战的战场。“冷系统”的区域在我们的前额，它是理性的、自我控制的，更高瞻远瞩的，能为长远的利益考虑；而“热系统”的区域在海马回和边缘系统附近，一旦诱惑出现，这个系统就会被激活，我们会变得急躁而短视，只管满足当前，不管将来。

网络的出现，更让这个时代的拖延症加重，如果说毫无诱惑的工作环境可以创造出来，但如今诱惑的出现，却只在于办公室与浏览器的距离了。在这样的网络时代中，人们的工作节奏几乎都是从刷刷网页、看看新闻八卦开始的，那些聊天软件更不用说，必然时刻都开着。工作中钻个空子，就把网页打开了；想到要说什么，就把微信打开了；要缓解一下压力，就去玩玩游戏……也许，当时我们觉得只是几分钟，但大多数时候，都变成了几十分钟。就像睡前玩手机(图 3-17)而导致晚睡的睡眠拖延症一样，网络的诱惑力是巨大的。

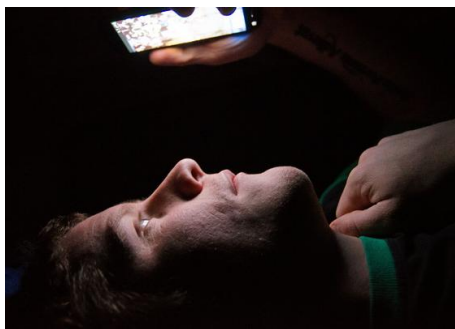


图 3-17 睡前关灯后玩手机

网络成了拖延的绝佳伴侣。它不仅无端地消耗着我们的时间，还分散着我们的注意力，让我们很难专注投入地做事。问那些拖延的人每天在做什么，大部分人的答案都与网络有关。但网络的诱惑也许只是表象，它背后所反映的人们的需求，人们对诱惑的屈从，更值得我们思考。

拖延原因之二，是对压力的逃避。诱惑会激发大脑的“热系统”，让我们变得短视，压力也一样。可以说，拖延是伴随着压力而生的，压力会在很多方面造成拖延。诱惑会让我们趋近从而远离工作，压力则直接让我们逃避带来压力的工作。

有的人认为有压力才有动力，没有压力人会变得懒散和拖延，要战胜拖延，必须施加压力。就变成一边拖延一边自责自己，但是，懒惰的自我始终没有改变。压力和动力之间的关系，是一个倒U曲线。当压力强度在曲线的那个最佳值上时，人的潜能容易被激发，压力最能创造动力；但一旦超过了这个值，压力会产生更多的焦虑、抑郁等负面情绪，特别是在我们感到无法面对压力时尤其如此。于是人就陷入了怪圈：压力越大，越需要放松自己，但放松之后，时间变得更加紧迫，就会产生更多的压力，然后又需要放松……

当狗在电击中形成了“我无能为力”的信念时，接下来的电击中，它就不会有反抗或逃脱的企图。时间压力有时候会让人产生这样的习得性无助：即那种“我再努力也无法赶上时间进度”的感觉。这时候，压力除了制造焦虑，再也不会激起人战斗的欲望了。连焦虑着急的情绪，也会逐渐转入抑郁，并破坏人的社会功能。压力是拖延症最大的盟友。可以说，拖延症的问题其实就是压力管理问题。

拖延原因之三，是对失败的恐惧。有一些拖延症患者不是没有上进心，相反，他们对自己的要求还特别高。在这些人里，还有很多的完美主义者，心理学把完美主义(图 3-18)区分成适应良好的完美主义者和适应不良的完美主义者，而这里就是要讲到适应不良的完美主义者。

两种完美主义在信念上存在很多区别。第一个区别是关于自己的。适应良好的完美主义不仅有对自己的高标准、严要求，而且相信自己有与这种要求相匹配的能力。而适应不良的完美主义不相信自己有与之相匹配的能力，高标准只会造成他们的挫败感，提醒他们自己的不完美。第二个区别是关于对失败的看法的。适应良好的完美主义虽然同样讨厌失败，但他们会把失败看作成功路上必然的经历，并能在失败后很快调整自己，重新出发。而适应不良的完美主义者却会把事情看作对自己能力的考验。



图 3-18 完美主义

他们的心里存在这样的信条：“如果我不能轻而易举地完成某件事，那就是我能力低下的证明。”“如果我努力后仍然失败了，是一件很丢人的事。”

适应不良的完美主义者背后，常常都有严厉得不近人情的父母，父母经常以批评代替教育，这种对自己的苛刻态度逐渐内化为自我要求。他们对成功的想法是一根筋的，有时候，一次考试失败都能动摇他们的整个人生信念，觉得自己就此完蛋。正因为这样的信念，他们有时候宁愿在自我批评中拖延，也不愿意去面对费力挣扎却仍然失败的风险(图 3-19)。拖延，成了逃避失败风险的无奈选择。



图 3-19 自我否定

3.3.3 摆脱拖延

这里有一些心理学家提出的解决拖延症的办法。

(1) 分解任务。人们总是更倾向于完成看起来离自己更近、更容易的目标，这样能够不断给人以成就感。所以，将大的目标分解为小的任务后，人们会觉得每个任务更容易完成，并会更迫切地去完成，完成后的成就感，又能帮助人们逐步完成最终的大目标。

(2) 改变计时方式。在计算完成任务的时间时，改变计算单位，就是把原来用“月”作为时间单位计时改为用“天”，人们会更容易开始执行任务，因为一般人们会觉得“天”比“月”更短。或者采用倒计时的方式，让自己减少拖延。

(3) 直面自身。如果总是害怕失败，害怕被批评和嘲笑，不愿意面对自己的弱点，有个好的方式，就是不要总是觉得别人会嘲笑你，而是直面问题，寻求帮助，想办法解决。

(4) 思考任务完成后的好处。如果能够按时、很好地完成任务，会帮助你获得更多的资源，比如，拿到更多的奖金，在公司或学校取得更高的地位，获得别人的欣赏和尊重，也让你更自信。并且，在取得小成就时，可以适当地给自己一个小奖励，然后去完成更大的目标。

被拖延困扰的我们，真正应该重视的，是自己内心的声音。

3.4 强迫症：不只是强迫这么简单

网上有句话说：“当下最流行的三大病症——拖延症、强迫症、选择困难症，都可以用相应的字来表达，就是懒、贱、穷。”如此戏谑并且肤浅，都是因为认识不够，既然前面讲了拖延症，那我们就来聊聊强迫症。说到强迫症，有一句很让人抓狂的话：你的强迫症就是你强迫地认为自己有强迫症。

强迫症即强迫性神经症，是焦虑症的一种。是指以反复出现强迫观念和强迫行为为特征的一类神经症障碍。强迫观念是指患者头脑中强制地反复出现的不必要或者无意义的思想、表象或意向，患者很想摆脱，却又无能为力(例如觉得手没洗干净)。强迫行为是患者为了减轻强迫观念带来的内心焦虑，从而产生的反复出现的刻板行为或仪式动作(例如固定的洗手顺序和次数)，明知不合理，但又不得不做(图 3-20)。

强迫症患者常常耗费大量的时间来对抗严重的焦虑感，日复一日且徒劳无功，从而逐渐陷入痛苦的绝地，症状严重时，会极大地影响患者的工作和生活能力，



不及时诊治的话，病程容易迁延，是难治的精神障碍之一。它在世界人口中的终生患病率约为 2.8%，多于青春期发病，发病率为 1.1%~3.3%。它仅次于抑郁症、酒依赖和恐惧症，居精神障碍的第四位。



图 3-20 强迫症患者

另据国外研究发现，强迫症患者的大脑存在生化反应失衡，局部区域表现出持续性的异常高能量活跃状态，使得患者在处理与强迫相关的信息时，仿佛大脑被卡住了一样，无法完结。

所以，那些在我们身边默默隐忍的强迫症患者，真的不是闲得无聊想太多或是爱作死地自虐(图 3-21)，更不是缺乏意志力，他们往往就是因为过于自控，而最终导致失控。无怪乎强迫症会被称为“精神癌症”，像个时刻在吞噬着生命光亮的“黑洞”。



图 3-21 不必要的动作更像自虐行为