



毕淑敏

破解幸福密码

Headspring
of Happiness

培护心灵 心体合一 得大幸福

CCTV10 百家讲坛
百家讲坛 论坛都是好酒

为什么当代社会，那么多人不幸福？

为什么我们已无所不知，什么叫幸福？

幸福者相似，而不幸者真的各有其不幸？

《百家讲坛》四度邀请，毕淑敏三度拒绝，

她为何不肯“轻易说幸福”？

现在，她决定把幸福的密码交给您，

她为什么说自己终于拥有了大自在、大幸福？



目录

引子 心理学：一门由内窥外的艺术.....	3
自序：与心灵对接，与更多的人分享幸福.....	4
第一章 有意义的快乐就是幸福.....	25
幸福有盲点，失去过的人才知其可贵.....	25
学会用荷尔蒙去寻找幸福.....	28
训练你的荷尔蒙！.....	30
幸福面前不能“饮鸩止渴”.....	33
不给生活开空头支票.....	37
排除病态思维.....	39
我们创造了自己的疾病.....	42
第二章 放下包袱，持花而行.....	45
给健康打分，评价个体的状态.....	45
(empty) 改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物.....	48
(empty) 自我肯定，获得恰到好处的安全感.....	48
(empty) 天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对.....	48
(empty) 珍视自己的能力和价值，随时相信“我能”.....	48
(empty) 控制情绪，不用“完美”苛求自己.....	48
(empty) 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴.....	48
(empty) 勇于表达自己，战胜自我恐惧.....	48
(empty) 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃.....	48
(empty) 启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机.....	48
(empty) 恰切评估，对自己有正确的期望.....	48
(empty) 适应改变，将幸福砝码握在自己手上.....	48
(empty) 所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题.....	48
(empty) 不要活在过往，生活从现在开始.....	48
第三章 从自卑走向幸福.....	49
自卑情结是幸福的最大敌人.....	49
自卑者主要的误区.....	51
我们的生命不因别人的喜欢而存在.....	57
承认自卑是迈开改变它的第一步.....	61
自我排查，找到自卑的根源.....	65
接纳自卑，它会来帮助你.....	71
写下自己的优点，学会自我鼓励.....	73
找到新模式，覆盖内心深处的自卑.....	75
第四章 封印悲伤，再建自我.....	77
悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验.....	77
我们正在经历哪一种悲伤.....	79
悲伤只是生活的一面，我们要寻找它的幸福面.....	81
(empty) 接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序.....	83
接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量.....	85
时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心.....	87
哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分.....	89

第五章 适当应激，缓解焦虑.....	92
适当的焦虑，让你保持清醒与活力.....	92
利用“应激”机制化解焦虑.....	94
A 型性格的人是紧张焦虑的高发分子	95
B、D 型性格的心理特征与自我调节	98
给 A 型开方：放慢生活节奏，学会等待.....	101
(empty) 缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心.....	104
(empty) 良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机.....	104
(empty) C 型性格的人是癌症的高发分子	104
(empty) 第六章 幸福不是奢侈品	104
(empty) 了解幸福的真相，构建自己的幸福体系.....	104
(empty) 幸福，最重要的是要有目标感	104
(empty) 自己幸福，也传播分享你的幸福	104
(empty) 附录 社会再适应评定量表	104
(empty) 后记 念叨着一种坚定的幸福	104

引子 心理学：一门由内窥外的艺术

Edited by Jason

自序：与心灵对接，与更多的人分享幸福

中央电视台《百家讲坛》执行主编王咏琴女士，最早在 2007 年的某一天，通过我的责任编辑邀请我上《百家讲坛》，谈谈大众的心理健康问题。我没有兴趣，此事便放下了。后来她几次来电话约谈，我都婉辞。但王咏琴锲而不舍，又打来电话说这件事。我说，我正在准备环球旅游呢，完全顾不上考虑《百家讲坛》。她很有耐心地回答，那就等您回来再说吧。

当我出发去环球航海的时候，根本不知道自己能否平安归来。那时候，谁跟我说环球之后的事情，我都有恍如隔世的感觉，漠然地不置可否。

航海回来，日历也翻到了 2009 年。王咏琴又打来电话。我说，王女士，到此为止吧。没想到这位王咏琴女士不急不恼，说，咱们打了这许久的电话，彼此还没有见过一面呢。

我知道自己碰上了很有主心骨的那种人，如果你不让她彻底死心，估计这电话里你来我往的局面还会旷日持久。为了让她彻底断了念想，我答应了见面。

坐定后，她开门见山地说，您一再拒绝我，我想知道理由。

我说，理由很简单啊，我从没当过老师，从没上过讲坛。你想想看，到你们讲坛上讲课的人，哪一位不是当老师的出身呢。我这么大年纪了，知道自己能干什么不能干什么。讲课是我不擅长的事儿。

王咏琴说，《百家讲坛》的宗旨是百家争鸣，并不是只有当过老师的人才能登上“百家”。

我说，那也要看这个人愿不愿意登台。不是所有的人，都愿意到聚光灯下，众目睽睽被聚焦，那让人很不舒服。

王咏琴说，有些人期望上《百家讲坛》。

我说，既然有人趋之若鹜，您又何必这样一而再再而三地邀请一个不乐意的人呢！让喜欢上的人讲不就很好吗！大家两便。

王咏琴见这个理由说不动我，索性掉转了一个方向，问，我很想知道您为什么写作？

这个问题不难回答。我说，我是个当医生出身的人，见过太多的死亡，深感生命的脆弱和短暂。我知道人非常孤独，随着物质生活的丰富，当代人的痛苦更多地是由精神层面而来。我希望在自己有限的生命中，和更多的人分享快乐和思考，这就是我写作最原始的动力。

王咏琴说，我们《百家讲坛》的宗旨也正是如此。而且，买您的书读，就算是便宜，也要十几二十块钱一本。可是，您若到《百家讲坛》谈谈您的所思所想，观众除了掏一点点电费以外，基本上就没有什么花费了，当然，他当年买电视还是花了一点钱的，不过不看您这档节目，他也要看别的节目，所以，几乎可以忽略不计。这样说来，上《百家讲坛》和您写作的初衷是一样的，都是分享啊。

我从来没听过这样的算账方法，一时间，有点发愣。说实话，她的话击中了我。我在西藏阿里，面壁雪山，度过了 11 年。我经历过那种渗入骨髓的忧伤，我知道与生俱来的渺小和孤独感，将伴随每个人的一生。为了对抗这种孤独，人们聚集成群，发明了语言和文字，分享感受与心得。在茫茫虚空中与另外的心灵对接，以精神之水，相濡以沫。在天的尽头，人容易忧郁。在语言的尽头，人有希望重生。

然而，当众讲话，这可不是一件轻松的事情。据国外的研究，患有“发言恐怖”的人，甚至比害怕死亡的人还要多。我平日写作，基本上是和鼯鼠相仿佛的工作，（我说的是埋头在黑暗中挖掘，不是指的做间谍哦！）不喜欢站到大庭广众之下，被无数双眼睛盯视。那会让人惧怕和不知所措，并扰乱动摇了写作的平和心境。

最终，这种算术法和与人分享的强大理由，说服了我，我开始了《百家讲坛》的节目录制。

从2009年的2月到7月，在半年多的时间里，我几乎没有一天不琢磨《百家讲坛》的事儿。说真的，我毫无自信，觉得自己做出了一生中最荒谬的决定，在年近花甲之时，去干这么一件完全生疏的事情，捉襟见肘，顾此失彼。比如我准备讲稿，生怕不够用，总是多多益善，有时只讲了三分之一，时间就到了，章法大乱。

录制节目的头一天晚上，我必定失眠。平常我是个一沾枕头就睡着的人，从来不吃安眠药。《百家讲坛》的任务，让我辗转反侧惴惴不安。我对自己说，为什么如此紧张呢？是怕讲得不好毁了自己的形象吗？

这样一问，反倒坦然了。我不是心理学的专门学者，也不是打算名满天下的作家。我只是想把自己心中的一些所思所想，和更多的人分享。年轻的时候，在寂静冰寒的冈底斯山度过，我深知精神的孤独是多么凄冷的幻灭。我愿在心与心之间架起一道小桥，哪怕只是几块垫脚的青石板也好，将我们琐屑凌乱的生命连接。

《百家讲坛》给了我高度信任，让我自由选择题目。为什么单单选了关于幸福的话题？在我内心深处，有一个关于幸福的结。

在本书中你可以看到，我原来是一个对幸福很迷茫的女人，让我发生彻底转变的，是我父母去世。当我父亲病危的时候，由于部队医院的某项化验设备坏了，必得把父亲的血样送到另外的一所地方医院里去查验。我捧着装有父亲血液的玻璃管，急匆匆赶往城市的另一端。那家医院的化验科主任说，化验单上标明是急件，我们马上就开始做，你在外面等着结果吧。我在检验科的外面，魂飞胆破焦灼万分地等待着……不知过了多久，主任出来了，把填写好的化验单交给我，然后疑惑地问，这个病人还活着吗？我说，活着。他说，可是从这张化验单上所显示出来的这些化验数据看，病况极为严重。以我们的临床经验，这个病人应该早就去世了。

我的泪水夺眶而出，我没有跟他说这是我父亲啊，拿着化验单，飞也似的往部队医院赶，生怕在我送血样的这一段时间父亲已经远行。匆匆忙忙赶回父亲所住的医院，先到病床前看望父亲。我觉得非常有经验的主任都那样说了，我会不会已看不到父亲了？！没想到父亲非常清醒，在病床上他微笑着对我说，我这一生非常的幸福，因为有了我的事业，因为有了你的母亲，因为有了你们……

第二天，父亲走了。这是我父亲留给我最宝贵的一份遗嘱。我的母亲，在临去世前也说过同样的话——我很知足，我很幸福……一个人的生命，即使在遭受无比痛苦的折磨，即使是面对死亡的威胁，他也依然可以感知人间的温暖与幸福。人的精神是任何化验单都无法呈现的，幸福无处不在，只要精神屹立，死亡也为之匍匐。

很多东西，都会因为岁月流转渐渐地褪去它们生动的颜色，唯有我们对幸福的追求，让我们体验到人生的意义，感受到人生价值的庄严。当我们一己的生命，和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们渺小的存在，就变得深厚和绚烂。我愿从此以微弱跳动之心，做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。

我在《百家讲坛》一共讲了 20 讲，那 1000 多分钟炫目灯光下挥汗如雨的录制，对我的身心来说都是巨大的挑战。好在坚持下来了。有时回想起，自己都有点佩服自己呢。由于种种原因，播出的集数不足这个数字，这本书收录的是全部 20 讲稿子的提炼浓缩部分，可作补充。

以前从来没有读过我的文字的人们，倘若有时间，我建议你读一读。我相信也许有一两句话会走入你的心扉，我们就开始成为了朋友。如果你以前读过我的一些文字，我也建议你不妨读一读。因为有一些观点的提出，比如训练你的荷尔蒙，为你的荷尔蒙找到有意义和令人欢愉的分泌规律等等，也许会对你有所帮助。如果你之前读过我所有的作品（如果真是那样，我受宠若惊。家里人都不曾这样认真对待我的文字），那我在向你表示深深感激的同时，建议你就不要读了。这本讲稿，不可能每一句话都有新意。

我在此向《百家讲坛》为我的节目录制而辛劳的所有朋友、向曾经坐在台下听我讲座的所有听众、向这本书的责任编辑，致以诚挚的敬意和谢意！毕淑敏向你们深深鞠躬！没有你们，是绝对不会有这本书的。

写完了这本文稿，如同面朝蓝天放飞一只鸽子。我目送它远去，不知道它将会栖息在何处树梢或是屋檐下。祝愿这只带着鸽哨的白鸽，在新主人那里，盘旋着发出清音。

我有一个祈愿——祝所有读过这本书的人，都会比未读之前多了一点幸福感！

毕淑敏

2010 年 1 月 16 日

毕淑敏谈新作《破解幸福密码》

一、为什么我们把幸福弄丢了？

记者：众所周知，您一直低调独立，请问选择《破解幸福密码》这个话题，是出于怎样的初衷？

毕淑敏：我当心理医生，见过那么多人的迷茫与困惑，甚至徘徊在死亡的门槛前不能自拔，心中充满悲戚。中国有句古话，叫做“一念之差”。说的是只要心里的感觉一变化，这一念之转变，就能让结果差之千里。一念成魔，一念成佛。你的感觉，你的想法，会引领你的行动，你的行动将导致完全不同的结果。

李汝珍在《镜花缘》中说：“世间孽子、孤臣、义夫、节妇，其贤不肖往往只在一念之差。”

我见过太多的苦难，我觉得人生的要务是争取幸福。可如何争取呢？人们往往把幸福和一些物质的东西联系起来，以为我们有了大房子好车子更高的职务……等等，幸福就自然而然地到来了。其实，不是这样。我不但从自身的经验得出这个结论，从书本上习得了这个结论，也从无数人告诉我的他们自身的故事，验证了这个结论。不忍看青葱生命凋零，不忍看寂寞老人孤独，不忍看患难夫妻反目，不忍看人间风雨百般受苦……我想和更多的人来探讨这个问题。

二、与百家讲坛结缘

记者：这次《百家讲坛》编导们四度邀请，您才终于决定登上电视讲台，当初为什么拒绝？是什么说服了您？

毕淑敏：几度拒绝，是因为我对自己讲课毫无自信。最终答应，是因为这是一个责任。我下了一个勇往直前的决心，不计后果，只问自己是否尽心。说句真心话，我都想到了用革命先烈为了人民幸福不惜流血牺牲来鼓励自己。我想，我所面临的风险，无非是讲得不好，错误百出，专家们横挑鼻子竖挑眼，说没有体系逻辑混乱，收视率极低，听众不喜欢，内容软伤硬伤一大片，某字读音不准，某个典故引错了，衣服穿得不合体，化妆有问题，形象丑陋跑出来吓人，不甘寂寞哗众取宠，遭人妒忌被孤立和打击……对于一个年近 60 岁从来没有当过教师的老女人来说，这些可能性我都想到了。三思之后，我还是答应下来。革命先烈为了大众的利益，可以生死无惧，我这点冒险不足为道。我讲得不好，提出问题本身，就已经够了。

三、新书观点：关于幸福，关于缺失

记者：《破解幸福密码》全书共六章，分别是《有意义的快乐就是幸福》、《放下包袱，持花而行》、《从自卑走向幸福》、《封印悲伤，重建自我》、《适当应激，缓解焦虑》、《幸福不是奢侈品》。这样的章节设置顺序有何内在联系？

毕淑敏：新书大体上延续了我百家讲坛演讲的顺序。我觉得这是一个人认识幸福并使自己获得幸福的大致途径。如果一个人的心理极端不健康，就根本没有讨论幸福的前提了。关于幸福的定义，各种版本的描述都不同。我是个当过医生的人，我觉得幸福不仅仅是一种精神的产品，而且和我们的生理密切相关。它是意义和长久的快乐的结合体。所以，我们要学会控制自己的幸福激素，不能成为内分泌的奴隶。

一个人如果心理不健康，是无法理会到幸福的。所以，你先要对自己的心理健康状况

有一个初步的了解。这就像你要是不参加体检，如何知道自己的生理健康在一个什么水准上呢？知道了之后，我们就在此基础上讨论关于幸福的敌人的问题。我觉得人在自卑（包括抑郁）、悲伤、焦虑的时候，都有生理上的改变。但我们的生理并不是一个独立的系统，是和我们的心理状态密切相关。我觉得幸福是一个系统工程，要从控制我们的荷尔蒙开始，建立良好的循环和反馈体系。这是个新的问题，人类几千年以来，绝大多数人都一直在为温饱而挣扎，没有安全感，无法维护自己的尊严，也谈不到和自己的身体对话。现在，为了争取我们每个人的幸福，我们要有新的理论和方法。

记者：随着物质生活的日益丰富，人们心灵上却越发空虚、浮躁，与周围的人和事为敌，与自己为敌。您觉得问题的根源在哪里？现代人普遍的幸福感缺失是因为什么？

毕淑敏：说到底，世界的敌人只有一个，那就是你自己。只要你成为自己的好朋友，你就没有任何真正可怕并能致你于死地的敌人了。种种自我问题的根源，都是由于强烈的内在冲突引起的。所以，和谐是非常重要的。没有每个人内在的和谐，就没有幸福。

记者：您在书中说“吃饱了撑的”这个词语的产生是社会发展的必然，但是又会损害人类的心理健康，那这把双刃剑究竟是人类心理状态的进步还是倒退？

毕淑敏：人在吃不饱的时候，要求相对比较简单，就是让自己的胃肠充填起来。现在，当温饱已经不是问题的时候，还有很多人停留在解决温饱的低级生存模式中（食欲加上*的满足），他们吃更多的饭食，喝更多的酒，和更多的人发生性关系……其结果，就是高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝和性病和 ED 的蔓延……归根到底，人活着，除了一己生命的繁衍，还要有意义。当饭都吃不饱的时候，谈这些就很奢侈。饭吃饱了，这些问题就凸现出来。不是吃更多的饭，人就能变的更幸福。这个过程必须经过思考，归根到底，在人的发展高级阶段，幸福是灵魂的工作，不是胃的工作。

记者：您将中国人对待幸福的方式做了很有趣的四大分类，分别是饮鸩止渴型、黄连团子型、饅馅饼型和幸福的包子。那么您自己属于哪种类型，或是几种类型兼而有之？

毕：我把中国人对待幸福的态度，做了一个粗浅的分类，用了咱们餐桌上的几种家常饭来打比方。比如黄连团子型的幸福观、饅馅饼型的幸福观等等。中国人喜欢给幸福制订一个漫长的时间表，把对于幸福的专享，推到发落齿摇老眼昏花的将来。在通往幸福的曲折小径旁，潜藏着悄无声息虎视眈眈的杀手，它们是谁？它们试图用怎样的凶器，戕害我们对于幸福的察觉和感知？我做了一些探讨，讲得好不好完全不知道，抛半截砖头是本意。

我自己？以前是黄连团子型的，现在争取做一个幸福的包子。

记者：您提到各种性格类型中，A 型是紧张焦虑的高发分子，C 型是癌症的高发分子，这听上去很恐怖，我们怎么区分自己到底属于哪种性格类型？性格类型是可以转变的吗？

毕淑敏：一件事，如果你了解了它，就不再恐怖。因为你可以预防，可以应对。最恐怖的是它本来就居住在你身上，可你却一无所知。

性格是可以转变的。不过，这个转变也并不容易。你什么也不做，它就不可能转变。你可以选择变还是不变，如果要变，就按照我书中的法子，试试。

记者：现在社会很多人成了“完美主义者”，老板也喜欢这种员工，他们看起来做事很认真，但是您似乎特别提到不赞成这种状态，说这是心理健康不够良好的表征之一，为什么？

毕淑敏：因为世界本身就是不完美的，完美主义者是违反自然的。是不正常并且不能持

久的。更不消说，它让我们付出了身心健康的惨痛代价。如果你的老板是这种人，他逼着你也成为这种人，那你只有两个法子。一个是等着老板被自己的完美主义倾向逼疯，他自我崩溃或最终改变。再一个是离开他。当然，你要是特别注重这个岗位上的收入，那就没法子了，尽可能地保护自己吧。

四、如何在平常生活中找到幸福感

记者：可能有很多人试过这招，早上一起来就对着镜子说“我是世界上最棒的！”您提出来，这样做很可能事倍功半，还有可能适得其反，这是怎么回事呢？

毕淑敏：我们每个人都不是世界上最棒的，这一点，毫无疑问，你用不着自欺欺人。这种对着镜子乱喊叫的方式，有一点像白雪公主故事中的那个狠毒而愚蠢的皇后。我想很多人这样喊叫的时候，是为了给自己增加一点自信心，然后好有力量迎接挑战。要知道，所谓“最棒”，就已经是在比较了。人不能生活在比较中，我们价值和有信心，不是因为比别人更棒，而是因为生命本身就是有价值的，你就是独一无二的存在，你的自信必定来自你的内心，而不是在和别人的比较中建立起来的。所以，“最棒”的说法，既不真实牢靠，也不符合规律。你如果相信了这种方法，有一天，你确知你不棒的时候，怎么办呢？万份沮丧。

记者：您提出的自卑出没的几种时刻，非常有意思，尤其是说同学聚会的时候，相互比较的心理很微妙，那如何减轻这种情绪呢？

毕淑敏：自卑出没的种种时刻，很多是我总结出来的，不一定全面。自卑很狡猾的，几乎无处不在。有时候，我们很多重大的失误，都是因为它神出鬼没地跳出来折腾捣乱，而我们还浑然不知，甚至沉迷于“这就是我的个性”，“这就是我的尊严”的误区着中。学着一招一式的应对自卑是没有大用的，有点像上面所说的对着镜子大喊，自欺欺人。真正的醒悟是无条件地接受自己。

记者：我们遇到悲伤的事情，经常说“让时间忘记一切”，你对此有什么看法？

毕淑敏：你要主动地去处理你的悲伤，不能完全依赖时间去解决问题。因为，我们没法走在时间前面。你能跟时间肩并肩走到一起，就很不错了。

五、关于不丹之旅：一次寻找幸福的纯粹旅行

记者：听说您马上就要起程远赴不丹，众所周知，不丹是世界上幸福指数最高的地方，您选择在春节远赴不丹，有什么特别的安排？

毕淑敏：是的，过几天，我会去不丹。和几个朋友，自费参加了一个旅行团。

说到不丹，有年轻朋友马上认了我为知己，说真没想到您这么老了，还是梁朝伟和刘嘉玲的粉丝。我说，我去不丹，和他们有什么关系呢？朋友说，谁不知道他俩 2008 在不丹大婚，从此那个雪山小国才被人铭记。我说，不是因为某人的婚姻，我才向往这个国家。顺便说一句，我觉得“大婚”这个词，专指封建时代皇帝成亲，不是什么人都可拿来一用。就像你家客厅再大，也不能叫午门。不在等级和华贵，而是保持汉语一脉相承的清晰。

不丹，梵语意为“西藏的边陲”。它还有很多诗情画意的别名，比如：神龙之国、森林之国、花卉之国，云中之国……。从这些如同摄影作品名字般的称呼中，你是不是对这个国家有了最初的好印象？它的面积万平方公里，人口 75 万。蓝绵羊、野罂粟和雪豹，在这与世隔绝的山峦谷地中盎然生长。

想去不丹不容易。为保护生态，不丹对旅行者的数目有严格限制，每年只允许 6000 人

进入。至今和中国尚未建交，签证要送到远方代办。然而，我还是要去。因为，几年前，在报上看到一则消息，说是需用国民幸福总值替代 GDP。喜马拉雅崇山峻岭中的不丹国，就在实践这一理论。

记者：GDP 不能代表幸福指数？

毕淑敏：不丹认为：社会发展的目标，应该是提高国民幸福总值。如果是单纯追求国民生产总值，就会带来一个悖论——物质丰富了，收入提高了，人却没有相应地感到更幸福。伴随着 GDP 的高增长，带来了环境污染、工作压力、犯罪增多、失业威胁、社会冲突、人际疏离、贫富差距加大等一系列弊病。他们认为，人民的幸福感大于 GDP。

我对此深感兴趣。虽然中国的国民生产总值，也就是咱们常说的 GDP 获得了高速增长，但很少听到中国人说自己的幸福感也获得了同步的增长。这个 GDP，一直是中国现代化发展的核心目标，也是西方发达国家经济主流的中心标准。现在，特别是在全球经济危机的大趋势下，GDP 是否是衡量社会进步人民幸福的最佳标准，受到了越来越大的质疑。

我们的收入增加了，我们是否就一定幸福呢？如果不用这个指标，我们又用什么来衡量我们的生存质量并不断提高它呢？这种关注，使我在央视百家讲坛做了名为“破解幸福密码”的讲座。萌生到不丹看看的想法，如同到三江源凝视淙淙的泉眼。为讲座多一点补充，给相应的书稿，多一分眼见为实的质感。

记者：接下来您有什么新的计划？

毕淑敏：突然得知，百家讲坛 2 月 6 日将播出这个讲座，那正是我出发飞越珠峰抵达不丹的第二天。书稿也随之下厂印制，我没有时间再来完善它们了。有点遗憾，原本带有工作性质的征程，摇身一变成为游手好闲。也好。从一个充满好奇的心结出发，完成一次纯粹的旅行。

主题：毕淑敏《破解幸福密码》新书发布会

时间：2010 年 2 月 4 日

地点：建外 SOHO9 号别墅区藏书馆

祁智：各位媒体的朋友，大家上午好！毕淑敏老师的新书《破解幸福密码》首发式或者是新闻发布会现在开始。我先介绍以下中间这位老师就是毕淑敏老师。毕淑敏老师我也是很早就认识了，而且以前也很早就看到她的作品，而且我对她整个人物形象也有一个评判，一会儿我会跟大家说。旁边这位老师很有名，一个是中央电视台有名，第二个是中央电视台“百家讲坛”有名，第三个她做过中央电视台“百家讲坛”好多著名主讲人的责任编辑，她现在是“百家讲坛”执行主编，也是我们这本书最早的催生者王永清（音）老师，欢迎她。我们这个会有些仓促，本来我们这本书是准备和中央电视台“百家讲坛”同步的，它播，我们来推。十几天前中央电视台豁然把播出的档次安排到从 6 号到年 30，于是我们新闻发布会提前，后天中央电视台开播我们毕淑敏老师的同名《破解幸福密码》她主讲的“百家讲坛”的栏目。

我先问两个问题，先请毕淑敏老师给大家讲几句话，讲完之后我们再来问问题。欢迎毕老师！

毕淑敏：先向大家道一声辛苦了，马上要过年了，都有很多很多的事情要处理，大清早大冷的天赶过来参加这本书的发布会，从内心里特别谢谢大家！

祁智：毕老师，您把在咱们央视开播的第一句给我们说说。

毕淑敏：观众朋友们，大家好！谢了大家，就要谢谢我旁边的两位最好的朋友，也是这本书的始作俑者，因为如果没有王永勤老师我敢百分之百地保证这个讲座绝对不能成功，根本不可能出现的。因为王老师无数的电话，那种苦口婆心，那种弃而不舍，我当时没见过她，我想这位女士真的是我见过的实在太难缠的人了，她不火不躁，也不发脾气，也不气馁，她会一而再，再而三邀请我做这件事，我想这是根本不可能的事，我从来没做过老师，连幼儿园都没有教过，所以根本不知道怎么讲课、备课，讨论一个像讲坛这么严肃的问题。

第二，我想我已经马上快 60 岁了，要进入花甲之年了，我想你们各位的妈妈都没有这么大了，你如果跟你们的妈妈说要到聚光灯下讲上千分钟，众目睽睽，全国人民都来挑你的错，从你的长相到你的衣服，从你的口齿到你的学问，从你的逻辑到方方面面都被聚焦，你们回去问问自己妈妈我怎么能干这样的事呢？所以我也一样心中充满了不自信和恐惧，如果没有王永清（音）老师是绝对不会有这个开始的。因为它完全不我常规经验以内，但是确实是王老师苦口婆心地说服我，而且她的那种说法深深打动了，她问我为什么要写作，我说是为了跟更多的人分享，她说我们百家的主旨也是为了让大家都分享，而且一本书大家花钱买印量再多也就是几十万册，但是如果能够在电视里面播出受众也不用花钱就可以听到您想和他们分享的内容，这个宗旨不是和你写作不是一样的吗？

我觉得这些话像一个剑一样地击中了我，为了世界上我们这些孤独的人们的心灵所遭遇的种种的困惑和苦难，其实我们应该有一个沟通的，而且可以争取我们的幸福，幸福并不是必须有了大房子，有了好汽车，有了更好的职务，嫁入了豪门或者是娶了如花似玉的妻子才是幸福，其实幸福是我们的人生要务，一定要去自己争取。我想她的这些话击中了我，我想到这些以后真的是下定决心做这个事情。有了这个讲坛就再谈这本书，如果没有祁总也不会有大家看到的这本书，最起码这本书根本没印出来呢，因为这背后的时间之紧张，操作之工序和细节的繁复都是在一个极短的时间内完成的，我真的要想凤凰联动，向所有参与这个工作的同事们，向祁总表示深深地感谢，能够在春节之前作为一本小小的礼物共同努力把它推出来，今天能跟大家见面。所以我到觉得我在里面起到的作用其实是有限的，我的这两位好朋友，他们和他们的团队起到了巨大的推动作用，也包括诸位朋友你们为这本书大清早就起来赶过来，这些努力都是凝聚在这本书里的，谢谢大家！

祁智：我帮媒体的朋友问一个问题，您刚才说到王老师找你，她是一个弃而不舍非常敬业的人，那么为什么王老师不找我，或者是不找我们在座的朋友，或者是不找专门的心理学的专家，她为什么会找你说“幸福”这个事呢？

毕淑敏：我觉得这个女同志太不一般了。我真的不知道她为什么找我，我还挺奇怪的，我心想怎么拒绝不掉的人呢。其实我经常碰到一些很奇怪的事情，比如突然有人来说我请你演一个电影的女主角，和某某特别著名的演员搭档，我说这不行，他们说为什么不行，我觉得这是不可思议的。当我接到百家讲坛邀请我的时候，我觉得这和邀请我去做演员属于同样的不可思议，真的不明白。

祁智：我们再请教王老师，我们觉得要上“百家讲坛”首先这个人得口齿清楚，毕淑敏老师口齿很清楚，但是这还不够，你得有话说，毕淑敏老师是个作家，我也是个作家，我们在座好多人都没写东西，为什么没喊我们？毕淑敏老师她写作多年，在这之前她有好多身份，比如说做医生，我没做过医生，好多人没做过医生，比如说在北大读心理学读到博士，而且师从我们国家很有名的心理学专家。有这些还不够，还得有形象，说这些话都有人信，我们上去说这个话可能人们不信，我们经常和毕淑敏开玩笑，我们经常到各种各样的环境里

面会改变自己的身份，比如说我们到小学里面我们立刻把自己的身份年龄降低，我们和老人在一起就适度和老人的年龄相近，毕淑敏老师的形象是不动的，但是我们的读者、我们的观众分别在她身上找自己的位置，比如说比她年龄小的找到了大家，找到了母亲，比她年龄大的找到了女儿，找到了媳妇，跟她同年龄的人找到了朋友，甚至找到了夫人。

毕淑敏老师的形象是不动的，但是观众可以根据自己的年龄调节，所以我觉得毕淑敏老师是一个广普的人。这是我们的理解，另外就是包括毕淑敏老师的文笔也很好，她的书很畅销，她不仅有文学，还有心理学很多东西交织在一起，这些东西不留痕迹，但是恰恰是这些不留痕迹的东西能够贯穿人的心理直达内心深处。我们想求教中央电视台“百家讲坛”王老师，您觉得为什么要找她，不找我，不找我们在座的朋友讲这个事情。

王老师：祁总说完这些话以后，我就有心聘请祁总帮助我们选主讲人了，因为“百家讲坛”选主讲人有我们的条件，不是说随便什么人都可以上的，也有人说我们是海选。之所以找毕淑敏老师，大家都知道毕淑敏老师是很成功的作家，我就读过毕淑敏老师很多的书，应该算是毕老师的粉丝和忠实的读者了，毕老师说自己不擅长演讲，但是我觉得她做了好多的演讲都是娓娓道来的。

“百家讲坛”有各式各样的风格，不是只有易中天这样的好，讲不同的内容需要不同的风格，可能讲历史故事就需要特别悬疑语言丰富，小孩子们非常喜欢。但是如果我们讲到关于心理，关于幸福，关于丝丝入心的东西可能毕老师最合适了，她整个的背景，所以讲这方面的背景毕老师非常合适。从我第一次给毕老师打电话到毕老师登上“百家讲坛”历时一年。从毕老师登上“百家讲坛”到录制完毕历时半年。到这本书的问世又历时将近半年。前前后后从我们策划这个选题一直到她跟观众见面，前后有两年的时间。但是我想她之所以经历这么多的时间，是因为她真的是精心打磨，当然其中也有毕老师的安排。当然我们把它安排到2月6号播出，最后一集是在中国传统节日的年三十，最后一集的题目叫做“幸福的秘密”，我觉得在年三十的时候真的在家里看到这样的节目以后大家会一种放心的感觉。因为说实话春节节目从媒体安排来讲大部分都是娱乐的，包括三十晚上会有大型春节晚会。这样的一个节目实际上给大家一种静下来的感觉，必须认真去想一想，自己来给自己过一个节，这个节实际上就是调整自己的心态，因为现在的社会说实话不缺轰轰烈烈，倒是缺那种真的丝丝入心的东西。

刚才毕老师说她之所以打动她，就是这么好的东西让观众们分享。“百家讲坛”我们曾经做过一个统计，如果有的收视率就是2000万人，我相信毕老师的节目绝不仅仅是这些，那就是几千万的人都可以获益，这是一个功德无量的事情。首先感谢毕老师，毕老师在半年时间内一个月录几讲，专心在这上面，因为这个东西要想把它录得让人懂挺不容易的。我们要感谢毕老师在2010年的春节带来这么好的礼物。

祁智：王老师，我替媒体问你一个问题，中央电视台“百家讲坛”一直以来都是讲的过去的事，讲的历史的事，讲的都是跟我们有相当远距离的事，试图把过去的事情再现，毕淑敏老师的这几讲是在众多历史叙述中一个很特别的亮点，中央电视台为什么会有这样的考虑？

王老师：其实应该可以讲这是我们扩展选题的一个尝试。

祁智：第一次如果要尝试失败的话就很麻烦，因此你们在选的时候也要认真真选准了一个点？

王老师：我觉得有些东西关起门来自己说，一个栏目的收视率确实是非常重要的，这个

咱们可以直言不讳，但是从我们做电视的出发，大家都是做媒体的，只不过是不同的媒体，我看在座年轻人非常多，不客气地讲，我自己也是一个老媒体人，我们有一个责任感，就是在保证生存的基础上到底把什么东西传播给观众，传播给大家，实际上媒体的引导作用非常重要，我们在说什么、做什么，看似好像是一个很简单的事情，但是实际上整个观众我们调查过，电视对观众的影响非常非常巨大。

像这样的节目，首先我认为它绝对是一个有益于社会，有益于观众的节目。所以我觉得它不存在失败的问题，最多是收视率可能会比那些讲帝王将相的稍微低一点，但是我觉得这个没有什么关心，有的节目可能是 100 个人看了，其他的人一笑就过去了，但是有的节目可能是 50 个人看，但是其中可能影响了 20 个人甚至 30 个人的生活，这个节目虽然收视率比别的节目低很多，但是它的作用或者是它的功德是无量的。所以我可以非常坦诚地跟祁总说这个节目没有失败这么一说，而且在这样一个具有影响的平台上做这样一件事真的是一个功德无量的事。当年于丹的《论语心得》之所以火，当时我们站的角度，其实都是为现代人服务的，我们讲所有的东西都不是为了仅仅了解过去，而是以史为鉴，还是为现代人服务的，更加能够化解一下现代人心中的困惑。我想这样应该不存在失败的问题。

祁智：我们中央电视台这个“百家讲坛”的栏目肯定有很多很多的考虑，为什么要选关于心灵方面，关于幸福方面的题目呢？

王老师：其实我觉得现在大家都有一个共同的感觉，在座的年轻人很多，应该这么说，现在四五十岁的人感受可能很深，就是在我们年轻的时候对“幸福”这个词的理解是挺简单的，或者说没有想那么多，那时候的物质生活可能比现在贫乏得多，但是大家的幸福感可能比现在高很多，很容易就高兴起来了。但是现在的物质比那个时候极大地丰富，但是年轻人面临的问题比较多，那个时候我们毕业了分在一个单位，你不会说喜欢不喜欢，就像以前的包办婚姻一样，放在这儿了你就得干一辈子了。现在大家的选择很多，实际上选择越多困惑越多，其实这个话应该由毕老师来讲，很多不幸福实际上是由更多的选择带来的，如果我根本别无选择，我就不会想他多幸福，他挣大钱了，我怎么样怎么样。

实际上这么说，有很多事情都不是以我们个人的力量可以改变的，因为毕老师这个节目基本的东西，刚才毕老师说了，幸福不是金钱，也不是大房子，是一种心灵上的东西，那么感知幸福实际上是一种能力，只有在心里健康的基础上才可能感知幸福。毕老师讲了一个例子我很震惊，他说一个人中了五百万万可能更多，其实很多人开玩笑说什么时候我买彩票中了一千万我就不干了，认为这就是人生最终极的幸福了，但是毕老师讲的过程中说了一个中了一千万奖金的人，三个月他的幸福感就回到了原处，其实金钱物质的幸福不能幸福到底。

祁智：三个月中了一千万我的幸福感又回到了起点，这个有根据吗？

王老师：有啊。

祁智：您的书里面很多的事例都是从哪里来？

毕淑敏：所有的事例都是有根据的。

祁智：主要来自于哪里？

毕淑敏：三个方面，主要来自一些学者的研究，因为我觉得“百家讲坛”不是要信口开河的，要言知有据，我做过心理医生，有大量的来访者。我们每个人你可能只有一生一世，最多一百年的经验，可是心理医生这个职业真是有点特别，很多人到这里来他信任你，把自己怎么做的，怎么想的，他的困惑和选择包括他的后果都告诉你，所以我觉得在某种程度上

心理医生实际上是走过了很多人生。我有时候会想，这些人生的经验如果只是我一个人知道，其实有点愧对他们的信任。当然我不能把他们的故事原原本本告诉大家，让大家在茫茫人海中把他们指认出来，但是他们对人生的感悟可以提炼出来和我们分享，我想一个是书本上的经验，一个是很多的朋友告诉我的他们人生的悲欢离合，他们从里面提炼出来的经验教训。第三部分就是因为从小到西藏去当兵，又做医生，我觉得医生是在和平年代看到最多生死离别的人。

我曾经为自己这个想法打过一个问号，我想是不是处理交通事故的人看到的生死离别的人更多？不是的，因为交通事故制造了大量的伤亡但是它毕竟是意外，但是对于我们每个人我们某天终究要面临死亡，我们也要经历离别，所以见到那么多的人的生离死别，对于我们每个人讲怎么样把握好今生今世你最宝贵的生命，这个生命在某种程度上讲既短暂又脆弱，在某种程度上讲是万分渺小的，可是我们每个人唯一所拥有的就是这份生命，怎么把它在有限的条件里面让它丰富多彩，让巴有意义，让它快乐而幸福，事实上并没有什么人能够替我们完成这个任务，我们每个人只能靠自己的努力。我想从书本上，从他人的经验，从我自己的感悟，这三部分凝聚起来的想和他人分享和倾诉的理由真的会鼓励我能有这个机会在“百家讲坛”和更多的朋友们分享，所有的错误都由我个人负责，但是这其中也许有一句话可以经过电视的电波，可以通过这个屏幕送入到我所不知道的一颗心灵的里面和他产生某种程度的共振，我想这就是王老师刚才说的媒体的责任和祁老师他们这么短的时间内夜以继日地忙碌，总算在春节以前把这本书制作出来。我们所有人的责任感其实才凝聚成了这样的一个行为。

祁智：我听你说过，你开心理诊所的时候恰恰是很多非常非常有钱的人或者是非常非常有名的人到你这儿排成队向你倾诉或者是向你咨询，希望得到你的关于心灵方面的帮助，是不是这样的？

毕淑敏：是的。中国的心理医生少，和我们庞大的人口基数相比，像一些发达国家可以一对一进行心理咨询，我觉得在我们能够看得到的这若干年内其实是一种奢侈。大概在六七年以前，我开诊所的时候心理医生的收费其实已经很高了，高到我自己都觉得万分不忍心的地步，可是因为那个诊所不是我一个人开的，是大家共同做的一个决定，我也不能单方面地改变它。可是我想一个心理医生我再努力，我一个来访者 50 分钟的时间，一天 8 小时的工作制，最多也只能接待 8 个来访者，可是面对这么多的需求，我觉得那种力不从心，那种精卫填海的感觉。你会觉得你的力量如此微薄，可是由于中国正处在巨大转型期间，像刚才王老师说早年间工作没得选，你找对象基本上也是在很狭小的框架里面的，所以没有选择的时候是一种痛苦，但是选择特别多的时候，你有充分自由的时候就会带来巨大的困惑。中国这三十多年以来取得的巨大的变化给了我们空前未有过的财富、自由和选择的机遇，可是也带来了相应的责任，相应的迷茫和相应的困惑。在这种交织之中，每个人为自己的心理健康负责，让自己的一生获得快乐、幸福、丰富多彩，而且对他人有所帮助，这个是绝大多数人的期待。

但是我们只靠心理医生，心理医生是多么小的力量，我们有多么庞大的群体，而且接受长时间的治疗需要一笔巨大的花费。后来我和我的合伙人们说，我突然发现我所接待的来访者基本上都是有钱人。我其实面临着一个选择，我是否要把这有限的精力终身只为有钱人服务，我不是说有钱人不好，也不是说他们的心理问题不重要，也不是说他们不值得我们交谈和努力。我只是说面对中国这么庞大的人口，面对着如此少的心理医生的资源，面对着我们比世界上任何一个国家都巨大的变化，和在这个变化之中所寻找的那种选择的纷繁，我想我应该多做一点事情。我当时想的是我暂且不做心理医生了，我去写书，因为一本书可能有

10 万、20 万甚至更大数量的发行量，就可以和更多的人分享，而且我觉得书也很便宜，一本书二三十块钱，美丽的衣服你买一件很小的衣服这个钱也买下来，每个人就有 20 多块钱的开销就可以买一本书。我觉得这种分享的渴望让我觉得暂且不做心理医生，而把我所悟、所看到的、所体会的和更多人分享，这就是王老师问我为什么要写书的原因，她就把她刚才的帐跟我算了一遍，一千万人，这是很大的人数，而且他们也不用花钱，我一想不用花钱，这个挺好的，没有什么比思想的分享，比感受的分享是世上更美妙之事了，而且可以节约。因为我在前面做一个长长的心理治疗是要花上万块钱的，这对普通人来讲真的是太大的负担了。

祁智：比如说我现在感冒我去医院那是很正常的事，甚至跟单位领导请假说我感冒了去医院拿个药，但是我们一般心里有问题的时候都是秘而不宣的，好象觉得很丢人的事，好象是觉得精神上出了问题，是不是有这样的现象？甚至认为我这个问题不着急，可能没有像头疼脑热那么重要需要治疗？

毕淑敏：我觉得大家可以想像，你一段时间内经历的痛苦是因为你吃不上饭还是穿不上衣了还是因为精神的痛苦？一个关系的问题？一个事关生死的考虑？或者是一个选择？或者是一个情感的挫败等等等等？其实在我们物质需求满足以后，在我们的温饱满足以后人类最大的痛苦其实是来自于精神的痛苦。我想我们现在尊重自己的身体，其实我们也尊重我们的精神，我们的身体不得病大家都不觉得是丢脸的事情，说我去感冒我觉得这是很丢人的事，并不会这样觉得，其实我们的精神，我们的心理也会感冒，而且我们在谈身体上疾病的时候会预防为主，增强体质，其实我们的心理也是预防为主，增强心理的素质，如果我们内心变得更坚定、更强大、更有韧性，更了解世上万物的规律，更能够容忍这种起伏、转折、顿挫的变化，其实我们某种情况下你会少受很多精神上的折磨，心理上的稳定也可以让我们的稳定变得更加有幸福感。

王老师：其实我们一开始也是这样觉得。比如说我们心里上有问题了就会觉得非常丢人，但是毕老师在讲座中说到了每个人都有心理问题，自卑、悲伤、焦虑等等，这就是心理问题，这些问题是正常的，但是如果这些问题不去解决，纠结成一个团那就是心理障碍。我们现在中医也在讲上医治胃病，其实毕老师是想是我们要让自己成为自己的心理医生，把这些问题排解了就不会纠结成团成为一个障碍，问题每个人都会有不丢人，但是如果把它纠结起来它就会成为一个心理疾病，可能会导致抑郁症，可能会自杀。因为就我们知道的每年各大学都有跳楼的，年轻人考试考坏了跳楼，对象吹了跳楼，一点小事就跳楼，为什么？其实肯定在他的心里面有一个结在那，遇到一样的事这个人一笑而过了，另外一个人就会跳楼了。我觉得我们真正来看看书把这个问题化解掉就不会成为障碍了。

祁智：毕老师你在这个书的后续中曾经写到有关父亲的一段经历。

毕淑敏：对，为什么会谈幸福这个话题？我在这个书的后记里面写到一段，我父亲其实是得癌症去世的，他临去世之前在一个部队医院里面，因为他是一个军人，后来部队医院化验的设备突然坏了，有一个血样我必须拿到另外的地方医院里取化验结果，我手捧着我父亲的鲜血试管穿过城市到另外的地方做化验，当时检验科的主任就在做试验，我就在外面等。等过一会儿主任出来的时候把填好的化验单给我的时候，他就问了一句话，他说这个病人现在还活着吗？那个数据是非常严重的，后来我说活着呢，我没说是我的父亲，我说你为什么这么说？他说，这个数据已经超出我们医院检测的仪器所能承受的标准了，他只是写了一个多少多少之上，他说在这个指标之下这个人就已经不能活了，所以我们做这个根本没有意义了，他说这个人已经不可能活了。

我当时心里面真的是那种痛苦，那种焦灼，那种悲伤，我拿着这个化验单立刻往我父亲所在的医院跑，我一个箭步就冲到了病房里，既然那边那么有经验的主任都说我爸爸不可能活着了，就在想是不是在我走的这段时间他已经过去了，我走过去一看他微笑着躺在床上跟我说，“我真的是万分幸福！我这一生因为有了你，因为有了我自己的事业，因为有了你的母亲，因为有了你们，所以我觉得我万分幸福。”我觉得这就是我的父亲他给我留下的一份遗嘱，而且最重要的是让我感觉到其实幸福这件事并不是和物质、和金钱有那种密不可分的联系的，而且只要一个人心里面对自己的人生有一个把握，即使是在万分痛苦的情况之下，他也依然可以这样去说。讲“百家讲坛”讲得自己流泪的好象真是没有。所以我想其实“幸福”这个东西真的是在于用心去感受，我希望能够把这样一种认知传递给更多的人，因为我父亲这样告诉我，对于我的帮助真的非常大。

祁智：谢谢毕老师！我们媒体的朋友可能刚刚拿到书，我们刚才和毕老师和王老师的交谈实际上也是给大家提供了一个背景，也给大家一些时间对书有一个大致的了解，下面我们时间留给美地朋友，看看大家有什么问题请毕老师回答的。

问：毕老师，咱们见过很多次了。其实我昨天晚上就已经把书都看过了，我昨天晚上自己看了以后觉得特别有感触，像您刚才说的父亲那一章我看得都流泪了，我们也希望通过我们的刊物能够传递给读者们更多的您在个人心灵上的分享。我有两个小问题，第一在您个人身上，您的心灵有没有最烦闷的时候？您那个时候心灵是什么样的阶段？您又是怎样调整心理获得现在的幸福的？第二个小问题您说幸福不仅仅是自己拥有，还要把它传递给身边的人。所以我也想请您分享一下您身边的人因为您这种幸福他们得到自我调整的故事。

毕淑敏：第一个问题，其实我年轻的时候是挺脆弱的，我不知道是因为生理上的感觉还是怎么样，我是一个感觉特别灵敏的人，所以我想年轻其实有一个坏处，就是你感觉特别灵敏，如果你比较脆弱的时候，那个危机就会显得冲突比较激烈了。因为那个时候我在西藏，每天看的就是万古不化的雪山。我记得有一次去拉练一天走 120 华里路，我那天就决定要自杀了，坚决不活了，我觉得我年轻的生命，所有的部分都用来感知痛苦，喘不上气来，背着枪支、弹药、干粮，觉得子弹都上了膛了，不一定什么时候就打出来走火。我决定那天要自杀。

祁智：要选什么方法自杀？

毕淑敏：年轻的时候选的最严重的方法就是重力，我准备从悬崖上跳下来。第一我觉得这个崖要足够高，第二下面雪不能太厚，如果雪太厚你死不了呢，一定要找山势狰狞之地，第三我觉得一摔必死。我觉得我跳下去之后不能连累别人，我虽然不能活了，但是你不能把别人给挂下去。因为爬山的时候悬崖是很陡峭的，这几个条件搁在一起其实也不太容易跳下去，我只有一次觉得这个条件非常之好，而且还一定要伪装成失足自杀的样子，我当时问过组织部门说我们在这里牺牲了怎么样？他说都是烈士。我说如果不是打仗死，如果是行军突然牺牲呢？他说那也是烈士。我觉得这个也很光荣，就可以死了。结果就那一下子我真的要掉下去的时候，我身边的那个人跟着我太近了，我如果掉下去的话他就被我卷下去了，稍微一愣神就过去了，因为那个悬崖不是很长，那个人就死死跟在我的后面，我至今也不知道他是看出来我死了还是怎么样。就是那天没死成，走到 130 华里之后，我到了营地之后想着晚上可能会倒头就睡，但是我没有睡着，我突然摸着我的脑袋、耳朵、眼睛等等，我觉得我所有的零件都在，白天那种不可忍受的痛苦，只要从容地、慢慢地也不是不可以经过，不可以战胜的，我觉得那样的经历给我的感受挺大的。我最近写了这样一篇文章写这个，但是说不能发表，太灰暗了，太阴暗了。

像刚才王老师说的，大学里面有那么多年轻的生命真的一下子就被折断了，是谁折断的，表面上看起来是因为外力，比如说自己的妈妈没有地方住，到外面租一个房子，他会觉得非常难过，不能让妈妈有一个好的生活，就因为这个就会中断了自己的生病，可是你想想你不在，你妈妈心理是何等痛苦，而且就你自己来讲，你苦心研读那么多年，正是大好年华，这不是一个不可以逾越的困难，是可以找到一个出口的，可是由于我们个人阅历的有限或者是在某种情况下，突然有一个压倒一切的念头，这就是为什么我们在佛教里面会讲“一念之差”，因为问题可以这样看，也可以那样看的，所以很想通过这本书，通过这个机会让我们看问题能有另外的角度，其实事情永远不会一帆风顺，但是永远也不会坏到没有一丝阳光的时候，我觉得要学会这种方法。

关于第二个问题，我想起一个女同志，她的年纪跟我差不多。她有一天跟我说去出差，之后过几周才来的，她问我每天晚上有什么感觉吗？她说其实我每天出差的时候，我每天晚上都有一种感觉，心里叫着你妈妈。她说知道我在岁数上不是她妈妈的年纪，但是她感谢我给了她一种心理上的生命，所以要称我为“妈妈”，其实我心理是挺感动的，但是按照心理医生的规矩不能感动的，不能说人家称呼你为妈妈，就让这个观念继续成定式了，后来我说不是我给了你心里上的重生，这个重生的功劳归于你。但是从那次我真的知道她那种真诚的表述了。

问：您觉得您是一个可让她信服的母亲吗？

毕淑敏：她从来没这么说过。

术木：我说两句，其实我和毕老师是特别多年的朋友，因为在我读书的时候我就和毕老师通过很多信，我是文学青年，而且我小时候几乎看过毕老师所有的作品，刚才毕老师讲过在西藏登山时候的绝望和想死亡的感觉，我在作品里面看到过，应该是在您早期的《昆仑山》或者是《阿里山》这样的小说里面写到过这样的感受，所以我觉得毕老师是在中国作家里面唯一我十几岁就认识的一个人，而且这么多年来我和毕老师的作品一起在成长，所以是特殊的一种关系。所以我说帮助过人没有？从我开始读到毕老师的第一篇作品是《声声不已》，我从中对人与生命、人与死亡的感觉惊叹不一，我大概是十七八岁看到这个小说的。

后来我也看过毕老师的小说就是《素面朝天》，因为当时那种环境下这个女性特别浓重的妆，当时有了很大的影响。后来毕老师又研究心理学，做了心理医生，写了这样一本书，我觉得对我来说，它是一个心灵之旅，是一个不断伴随我心灵成长的过程，以前我在新浪一直从事媒体工作，采访过毕老师，现在我在这本书的出版社工作，成了这本书的出版方，我觉得这个真的是人生的不解之缘，一直和毕老师在一起。所以今天这样一个小型发布会，我们想让毕老师和媒体有一个心灵沟通的过程，因为心灵是和我们每个人切实相关的问题，所以我觉得大家可以放一点，就是一个交流的活动，大家有什么问题和困惑可以提出来，想喝什么饮料都可以选择。

祁智：借这个时间介绍一下我们的团队。这是刚刚加入我们公司的术木，本名叫张艳（音）。当时我们公司请她过来加盟的时候好多公司都很惊讶，认为张小波怎么能把她请过来呢，她的名字叫做术木。她现在摇身一变已经是我们的的人了，过去是新浪的人，现在是我们的常务副总监，负责媒体宣传这方面的工作。还有两个负责宣传的小姑娘，一个是郑宇，一个是王莹莹。

术木：今天我们也请了一些心理类生活类杂志的朋友，我觉得关于这本书里提到的问题，大家都会很感兴趣的，有很多问题要问。我也有很多时间，当然我把下面的时间给大家。

祁智：还有张小惠（音），她是专门负责我们营销和发行的总监。还有我们的编辑部主任欧阳，也是我们这本书的责任编辑。实际上我们这本书后面有一个非常大的团队，从这本书的封面设计包括我们的文案最终都是我们总裁张小波和我们的总经理他们做的，因为他们做这些书非常有经验，我们公司从最高管理层开始一直到我们的员工多少人倾注，很短的时间把它打造出来的。

问：非常遗憾毕老师还没能完成读完您的书，您把我们的幸福模式分为四种：有正直可信，黄连团子，您说您以前属于黄连团子型，现在争取在做一个“幸福包子型”，您能稍微给我们解一下到底是怎么回事吗？

毕淑敏：这个形容是我自己提出来的，可能不够科学。我想在最好的分类出来之前我们先做一个最初步的工作吧。我觉得中国人对幸福的观念我大致分为四种类型：第一种类型是饮鸩止渴，这种酒要把它的羽毛浸在酒里面这个酒就是毒酒，但是为什么喝呢？就是因为太渴了，实际上这个酒到了喉咙以后就要了你的命了，还不能解渴。我觉得有一种人追求幸福就是这样的，比如说吸毒，因为我以前写过一部小说《红处方》，就是讨论吸毒的问题，我在那之前走访了戒毒所和医院和很多人有过交流，我问他们为什么要吸毒？我想他们都是非常愚蠢的人，而且肯定是失控的人，不然为什么要残害自己的生命？最后他们给我的答案是惊人地相似，他们说他们为了追求幸福。可是他们为什么要去做这样危险的事？我觉得就是饮鸩止渴，当他们觉得自己有一个创作的瓶颈或者是深陷某种痛苦无疑解脱的时候就采取了这样的方法，因为毒品会给你带来短暂的快乐的，一种模拟的幸福。在这本书里我有更多的探讨，因为毒品会模拟我们人体在幸福时候的内分泌的物质，所以它是一种山寨版的“幸福”，它给你写的是幸福，但是你推开这个门就一步掉到地狱里面去了，这就是饮鸩止渴，包括很多人的网络瘾，结婚瘾，性瘾，购买服装的瘾，世界上所有成瘾的事情背后就是饮鸩止渴，他认为确实快乐呀，我上网的时候就是快乐，我可以30个是在那里快乐，可是从整个人生来讲不可以这样放纵自己的基本的生理本能，而且很快这个本能也枯竭了，所以一定是最后断送自己作为一个人最有价值、最有尊严的部分，而且身体上遭遇了强大的困苦。

第二个就是黄连团子，这个黄连里面包的是黄连，可是面是苦的，我们很多人把幸福预约到遥远的将来，都说我现在苦一点不要紧，等将来我就幸福了。我碰到一个朋友就非常节省，说将来会幸福，等到他将来的时候，结果他突然之间得了重病，他所有预约的幸福都没有条件去履行了，他说他去旅行，他双腿是关节炎走都走不动了。他说要买一个大的电视，但是他视网膜已经脱落了。他以为将来可以有一天可以从容享受幸福其实是不对的，我为什么说自己是这个类型？我原来也是这样想的，因为我觉得幸福一定要很多的条件，将来才会有一个光辉灿烂的结果。所以我说我自己原来也是黄连团子型的，包括我们会有很多的父母，包括我们行笑，你会觉得等我以后我混得更出息了，我有更多的钱更多的时间再怎么怎么样，所以我想把幸福预约到遥远的将来这是我们中国人在饱受痛苦几千年的积淀下来的，是我们非常容易选择的类型。

第三种是我说的饅餡餅，我觉得有一些想法是既害人，也害己的行为，比如说贪官它真的是属于饅餡餅的类型。我去北京检察院，审了无数的贪官，他们说为了让自己的家里人幸福，为了老父亲、老母亲幸福，为了这种幸福，他们去做伤天害理的事情，违反党纪国法的事情和给别人造成巨大苦难的事情，我觉得这种幸福观就是一个非常不能成立的，而且最后给自己带来的也是悲惨的结局。但是他说这也是为了争取幸福，这样可以到达幸福，所以我觉得这是饅餡餅型的，不但面是饅的，那个馅也是恶毒的。

最后我希望我们成为一个包子，不但味美，里面还有一个更好吃的馅等着我们做正面的工作享受人生的幸福。所以我觉得我自己原来是黄连团子型的，现在争取做一个幸福的包子。

问：毕老师好！我是中国青年报的记者。我相信在座各位以及现在的学生群体都对您非常了解了，毕竟从初高中阶段的语文课本或者是阅读材料中经常读到您的作品，其他的书目也会经常有您的书出现，但是现在的教育心理教育是非常缺失的，您对此怎么看？还有现在的青年群体，他们把一些类似于非主流的，或者更严重的可能是有自甘或者是自惭的心理出现，您认为这种问题应该怎么对待？您的那种观念应该适合大部分年龄群体的人接受的。我希望您对这些学生群体或者是青年群体作出一个指引，希望他们怎么面对生活？

毕淑敏：我先回答你后面这个问题，其实80后、90后正好现在是20多岁、10多岁的时候，最早的80后应该已经30岁了。我个人觉得，其实他们遭遇的挑战是前所未有和巨大的，为什么这么说？因为我觉得我们这个民族几千年来在为温饱而奋斗，当温饱没有解决的时候问题就比较简单，因为你首先要解决温饱，不然的话你根本无以生存。这个温饱受本能的驱动是很大的，可是拜托科技的进步和中国改革开放的大好形势，现在在国家大部分区域内我们已经完成了从温饱向小康的转变，就是说吃东西这件事已经不会给你带来更多的幸福感了，变成你吃多了可能有问题，你的孩子要减肥，上了年纪的人高血脂、高血压、高血糖、脂肪肝，你不能吃了，那这个快乐到哪里找？最基本的其实就是一个自我完成、自我创造的精神的体验才能给我们提供源源不断的幸福的来源。就回到你的问题了，他的人生没有给自己确立一个目标，因为小的时候可能父亲给了你一个目标，什么目标？好好学习，家里什么活都不要做，考上学就行了。

当你考上了好的学以后，就要找一个好的工作了，找到好的工作以后就要成家立业了。以为这就是目标，在我的书里面说了目标不是这个东西，人一定要有超出一己之上的这个的目标，这是你生命的必需，你要为自己找到一个目标，而且这个目标不能只为是一己的利益，而且还要和一个精神上的更广大的追求相连接。因为现在没人谈目标，觉得谈目标很可笑，目标有什么可笑的？就像我们今天到这里来找9号楼，从西往东走，否则的话你没有目标的话，风从哪个方向来，它不是随便飘了吗？那你的人生不是一塌糊涂了吗？所以我们要讨论人生的目标。在这本书里面我说到了其实很多年来你一定想不到，因为我们肌体有90%的潜意识它也支配着我们内分泌系统，支配我们体内的激素，支配着我们的幸福感，一定要有目标。一定不能从灌输的角度，而是从幸福的角度位自己确立一个目标，我觉得当前年轻人的困惑、迷茫包括轻生和很多时候无以言的抑郁和焦虑都和丧失目标有关系。所以大家应该找个时间为自己确立一个目标，而是从你内心生发的一个目标感。

问：另外一个问题是关于心理教育的问题。

毕淑敏：你说得特别好，这个要慢慢来，现在已经注意到心理健康的问题，注意到我们对很多基本问题的讨论，我对这个还是抱有特别乐观的看法的，我相信大家重视这个问题，来讨论，来解决，我们会不断进步的。

祁智：毕老师，你提出过一个观点叫“控制你的荷尔蒙”，我不知道荷尔蒙在哪儿？我怎么控制？

毕淑敏：这个书里面有写，可能因为我做医生出身，所以专门讲了什么加荷尔蒙？我们通常以为荷尔蒙都是性激素，其实不是，荷尔蒙就是内分泌体系中非常庞大的系统，而且它的分泌其实是有规律可循的，当我们整个肌体生理上不开心，心理上不开心，我们的荷尔蒙就处于非常低落的状态，我觉得抑郁症就和这个有关系，快乐的荷尔蒙太少了。但是这个荷尔蒙怎么办？不是到医院里面开大百忧解就行的，我们需要学会调控自己的内心让它在一个昂扬的状态里面，我觉得这个观点在某种程度上是我想到的比较新颖的观点，就是控制你的荷尔蒙，我们人类从从进化史上看我们不知道怎么操控荷尔蒙，包括现在的杀人案件一半以

上是激情杀人，这个是挺奇怪的想法，他不是预谋的，他突然在一种爆发的情绪之下，他在一个非常亢奋的情况下可以铤而走险。

祁智：前几天有一个人快车撞死了好几个人。

毕淑敏：对，有时候我会看一些法制节目，看了一些人犯法以后，人家问他的时候，他怎么回答？就连杀人犯他也说非常后悔，不知道当时怎么回事。所以我觉得我们每个人学会和自己的身体对话，让自己的心理在正面循环中，您真的会觉得那是很幸福的事。

祁智：举一个例子，我怎么控制荷尔蒙？

毕淑敏：就是深呼吸。你可能觉得这个东西特别简单，深呼吸算什么。可是我们知道人死了他的呼吸就停止了，心跳就停止了，呼吸是我们能够自己掌握的和身体对话的便捷的通道，可是很多教授呼吸的地方，他都让你先深深吸一口气，错了，你先深深呼一口气，我上次有一件事特别生气，我突然就用这个方法，两分钟就好了。你先深深呼一口气，其实你的愤怒，你的焦虑和很多的不安就已经在释放了，之后停一会儿把整个气再吸进去，你感受肺叶被充满。其实最后它可以达到一种平稳和安宁的状态。因为我们也不是某种宗教的信徒，很专门的训练我们也不一定有时间去做，但是只要你这样做下去，它其实不是很难控制的。只要你有这个想法，慢慢做一点努力的时候，你会很*觉到正面的循环开始。

问：我想问问王老师和毕老师一个共同的问题，这个讲坛是从 6 号开始到除夕结束是吗？

王老师：对。

问：我觉得有一个巧合就是咱们这个节目的主题是寻找幸福的源泉，除夕晚上对于中国来说也是传统中国人最幸福的时刻，这样的安排是不是也有一个巧合？或者是可以做很多层次的借读？比如说我们中国人春节一定要回家，其实这也是在探寻一个心灵之路。

王老师：我觉得这个节目的安排应该说是有这个意图在里面的，因为从现在开始可能大家都在想过节这个事，这个时候我们推出一档关于幸福，关于心理的节目对大家来说，刚才已经说了应该算是一份礼物，或者是大家在特别浮躁的情况下把心静下来。实际上按照我们中国人的传统，这个春节才是我们的辞旧迎新之际，在这个时候我们需要做两件事，第一个是我们需要盘点牛年，第二件事就是规划虎年。在盘点的过程中，可能盘点的不是我今年挣了多少钱，或者我今年是不是升官了，买房了，肯定不是这些，不管我今年多大年龄，年轻也好，老年也好，实际上我经历的就是一种感受。这个时候如果我能够很好地调整这种心态，不管是经济危机还是失去工作，还是怎么样，如果能够把它很好地调整好，肯定在新的一年里就能够有一个很好的开端，而且年三十那天就放假了，我觉得这种节目看完以后你要想，所以我觉得这个书会卖得好就是这个东西看完之后要琢磨，因为这个书和节目还是有一定差距的，因为书的内容会比节目丰富得很多，因为电视节目太详细了大家会觉得比较拖沓，但是最基础的东西或者是它更加详细的解读应该在书里面。而且我觉得毕老师和一般的心理学家不一样，可能我觉得毕老师和那些心理学家的不同就在于她以一个作家的敏感，以一种医生的责任更能够理解普通人或者是当今社会上人们的感受，而不是说我就只是一个心理学家，我只知道这个是属于什么病，应该用什么方法治疗。

实际上中国的心理学是分不同流派的，现在在中国比较修行的就是第一层次的德国的，它跟中国的情况不是很恰当的，中央电视台有一个心理访谈它的收视率不是很好，为什么？就是因为它跟观众真正的心里有一个差距，它不是真正能入心的东西，我觉得毕老师她有很好的心理学专业的基础知识，但是她是个作家，她又能够体察普通人的心理，所以这是一个

很好的契合。这种契合是一个心理学专家可能做不到的，所以这种东西就等于是一个对接一样的，这种事如果是毕老师说出来，大家就觉得是那么回事。但是以一个权威的心理学家说出来可能不一定能够入心，听得懂。

问：毕老师，我刚才说除夕那天晚上传统中国人应该回到家，实体上是一个回家的印象，同时也是一个心灵上的团圆。这种团圆是指哪怕我之前受了很多罪，我经历了很多波折也要回去。

毕淑敏：您的意思就是我们心灵上也有要一个归属，也要有一个温暖的环境。其实我们每个人，无论是身体在外的游子，还是心灵上漂泊的旅人，实际上我们对于安宁，对于温暖和对于和谐的渴望在每个人的心理是无所不在的，尤其是像春节这种最盛大的节日，有时候你会非常感慨，万千的游子多么辛苦也会奔向自己的家园，所以我们人身体上有一个家园，心理上也要有一个家园，其实我们的心理每天也很辛苦，每天应对各种各样的情况，何时能够得到休息，何时能够得到爱惜和安抚，您说得挺对的。

祁智：今年大年初一正好是情人节，这很麻烦，大年初一你找不到借口出去了，比如说家里有夫人，外面还有个情人。这个怎么办？比如说平常的时候你还得出个差，怎么控制荷尔蒙？

问：那天还是 NBA 直播，所以到底是做自己，还是跟亲人在一起，还是跟情人在一起。

毕淑敏：我觉得应该和情人一起在父母家里看 NBA。

祁智：现在的问题是家里有老婆，大年初一你得在家，平常你可以找一个借口，但是大年初一不怎么出去。如果王老师问到这个问题，我们看了这个节目之后怎么破解呢？先把它破了然后解了。

术东：我想其实很多人有一个困惑，我们到底定什么为目标。其实我觉得小时候的目标很好找，比如说我要考一百分，我要考什么样的中学和大学。现在社会上最普遍的目标是我要挣多少钱。我要挣多少钱，这能不能算是目标？

毕淑敏：我们现在想，你挣了很多钱，你挣了钱要干嘛？你还要继续问下去，你问到最后会突然发现，你这一辈子要做什么？不是我在这儿故弄玄虚，我开了这个诊所来了无数的人，有的人说毕老师我不跟你说我有多少钱了，我说了可能会吓到你。所以我跟他说估计你的钱不能解决所有的问题，如果能够解决的话你怎么还能找我呢？大家可能奇怪，那么多人花了那么多的钱都跟我说了什么？就是苦恼，而这些苦恼不是金钱能够解决的。其实说到最后，所有人都落到一个哲学的问题上，就是人为什么活着？你为什么活着呀？你挣了这么多钱以后买大房子，买大房子就有好姑娘愿意嫁给我，你娶了一个好姑娘之后你干吗？生儿育女。生儿育女之后干嘛呀？为了考个好大学。那么你的人生到底为了什么呢？如果我就是为了我的儿女，我个人觉得这个也可以，那你为了你的儿女就拿出大量的时间陪着他们呀，就不要在外面大量地加班了，这不是和你的目标相违背吗？按马斯洛说的，能把自己的孩子养得非常好，自己很快乐，这同样也是人生的高峰体验，可以呀。不要说我为了孩子幸福，可是我天天又跑出去挣更多的钱了，最后说我挣钱就是为了让你们幸福。可是孩子希望家长在家里陪着他们。你要把这些问清楚。后来我们就发现人类进展到今天，为了自己一家人不会觉得它是最大的幸福，一定要把这个幸福和人生的更大的目标有所联系。那你会问为什么要这样？那就几乎进到了不能为什么的地方了。我的老师跟我说过心理学有一些是不能质疑的，我在想其实也不是不能质疑，那些没有目标感的人或者是只为了自己私利的人他们在进化的时候都死了，这个群体在慢慢进化中会被淘汰掉的，那个群体愿意接受这样非常自私的人。

我看过社会学的一个文章，那些有着更多助人动机的人，他们有更多的机会生存下来，所以我想慢慢我们就成为了这些人的后代了，而那些极端自私的，那些专门以坑害别人，以自己利益为最大化的人，他们在进化的过程中是无法生存下去的。

问：前一段时间不知道大家有没有看“百家讲坛”的《易经》，应该讲这档节目是交织的，但是我看了之后我有一些感受，我觉得她讲的很多现象和道理在《易经》里面能够找到理论基础，所以我觉得毕老师讲的这些东西实际上是有着我们东方的智慧在里面的，她是和西方的心理学家是不一样的，有着东方的智慧。因为《易经》是中国哲学思想的源头嘛，大家考虑的就是我为什么要活着？但是毕老师在这本书里面回答了，我有一个目标感，这个目标感可能一辈子都是先不了，但是因为我有这个目标感我朝着它一步步走去，我朝着这个目标感走的时候，是为了实现一个一个的目标，比如说我为了钱这也不错，现在世界是三大难题：疾病、贫穷、环境，我特别想拯救贫苦的人们，我想让贫苦山区的孩子都有书读，那我怎么办？我可以挣好多的钱拿去捐希望小学，有了这些钱以后我就可以帮助这些穷苦的孩子，让他们去读书，或者是我去建什么医院，我有这个能力去改善很多人的生活，但是实际上一己之力你挣再多的钱，想让世界某个地区脱贫都是不可能的，但是因为我有了这样的目标我觉得做每件事都是特别有意义的。如果我挣钱只是为了买大房子和跑车，最后我有钱了找七八个情人可能都没有意思了。

问：毕老师，我想请教一下上“百家讲坛”会不会给你带来挑战？在这个过程中您会更引用哪些层面的支持？这个过程中最难的地方在哪里？

毕淑敏：挑战特别大。我在想我就没讲过课，经常是准备得不够，人家讲 50 多分钟，我讲 30 分钟就没了，要不然就是太多，怎么 50 分钟到了，我才讲三分之一，自己觉得很沮丧，觉得章法太乱。还有一个，我会觉得这个体系是我自己构建的，我觉得它其实是非常不成熟而且也不完善的，觉得有很多的疏漏的地方，如果能有一个更好的整理的机会就更好了。我有时候就讲抛砖引玉，而且这绝对是砖，烂砖头，希望玉早点出来，而且会努力地去。我想我都快 60 岁了，为什么要去迎接一个很严酷的事情呢？

祁智：这是心理问题。

毕淑敏：对，你说对了，这是心理问题，人对于自己陌生的领域其实是充满胆怯的，而且自我怀疑。还包括很多细节，比如说发音不准，比如说软伤、硬伤一大片，我现在已经在等着了。比如说那天我说曝光这个词，我听中央电视台的人就在说曝光（baoguang），我就这么说了，但是下来之后观众就过来跟我说应该是曝光（puguang）。包括这么大一个老妇人跑到聚光灯下来吓人。这些我都想到了，但是为了那个目标感，为了和更多的人分享，我觉得在所不惜了，我真的像革命先烈一样鼓励了自己一下，我想要抛头颅、撒热血我都不在乎了，很多不得体之处，发音的错误，引用典故的不准确好多好多诸如此类的，也许还有我没想到的，但是我准备了都来担承，这是我做的这个选择我要承担的责任，只为传达一个信息，就是我们活着，人有必要为自己的幸福承担责任。希望大家能够重视这个问题，它并不是和物质紧密相连，而是我们灵魂的成就。后来我想就是传达这么一个问题吧。

最困难的部分就是太热了，我又胖，在灯光下晒的我觉得根本看不清，再加上我用的本，灯光反光，但是老花镜不能看远处，只能看近处，偶尔也要抬起头来，所以看那个字就很痛苦，后来王老师给我出主意说字得大，我们这里的老师是有经验的，不能用常规的五号字或者是四号字，要打更大的字出来。因为那个纸太大了，一张纸上面的字是有限的，那个时候我觉得有点困难。

问：您觉得那个时候还幸福吗？

毕淑敏：你说得对，因为那个时候有一个目标感支持着我，因为我已经下定决心在所不惜一定要把这件事完成好。

祁智：您曾经讲过，您讲完这一节下来之后观众很热情。

毕淑敏：对，他们很多人会专门赶过来听我的讲课。有一次有一个人跟我说，他说我是当今圣人。因为我经常挑下午时间去讲，因为下午不堵车，到了那儿以后正好是从两点钟开始录，那些听众人家也是大中午冒着太阳赶过来，我看着那些人蓬头胀脸的过来，所以可见大家的这种思想的交流是期待的。

问：在长篇小说这块有没有什么新的计划？

毕淑敏：2008 年我就去环球旅游了，2009 年就做“百家讲坛”了。因为环球游还是有很多的感想，要把这些对象表述出来会非常之慢，我现在还在写环球游多一点的文化思考，我调回头来看这些的。

祁智：那个长篇小说是关于阿里的，毕老师已经做了很多的准备。

问：您到不丹去是为了干什么？还是为了革命工作吗？

毕淑敏：还是为了这本书，因为这本书里面我写到了幸福指数，因为不丹虽然是喜马拉雅山南部的小国，但是他们提出来国民幸福总值代替国民生产总值，我觉得国民生产总值是整个国家在向前看，用钱来衡量我们的指标，其实这个经济国家主流的说法。但是不丹这个国家的幸福不但包括了经济，还包括了教育、福利等等的综合的指数，这样就反映了一个国家进化的综合的实力。我看了这个报道之后就决定去那里看看，好多人都说你是不是因为梁朝伟和刘嘉玲他们大婚才去的，我觉得他们也不是皇族，不能什么人结婚就叫大婚，我说不是你们家客厅比较大就可以叫做午门叫太和殿。我觉得还有一些词是专署的。我就定了去不丹，这本书可以把这个补充进去的，不丹虽然离我们国家很近，但是消费指数很高，不丹会向旅游者征收高额的费用，再一个是不丹每年对旅行者有一个限制，全世界旅行者进入不丹就像一个“专家号”一样的你去年年底挂都没有了，所以要抢到今年年初赶紧挂这 6000 号之一，我想回来以后我会更多的第一手的亲见的资料之后把有多更多幸福指数的东西补充进去，但是现在这本书已经出了。我原来说这是假私济公，这一次就变成纯粹地游手好闲了。

祁智：不是，不完全是游手好闲，我觉得毕老师去了不丹今后回来的时候至少可以做两件事，今后和别人做报告的时候对自己的这本书有更深刻、更实在的一种理解，因为将来为了我们的宣传，我们还要做一些宣传的活动，另外我们的图书在一定的时候也会进行修订等等的，所以不是一个纯休闲的东西。当然为了你的幸福指数高一点，你还是不要带任何的工作任务去做。

毕淑敏：本来真是没带什么工作任务，怎么你突然又加了一些出来。

问：我想问一下您说的目标感可不可以理解为自我超越？您先开始任务“百家讲坛”我做不好，可能我会紧张会讲不好，最后完全能够完成了这个事情，那这是不是一种目标感的自我超越？

毕淑敏：可能对我个人讲，我想这是一件有意义的事情，而且和我的目标是有联系的，我想去做思想上、精神上的分享。所以对那些恐惧，那些畏难我其实是有一个估计的，我会鼓励自己去做。

问：您觉得完成得好好？

王老师：很好。我觉得大家可以看这个节目，应该说“百家讲坛”其实挺不容易的，我们要求挺严的。不要说毕老师从来没有在大学上讲过课，就那些在大学上站了十几年的老师也要有一个适应的过程，后来毕老师的状态越来越好。

祁智：好象是你们的工作人员都听得入神了。

王老师：当然了，后来包括整个状态和内容都特别好。当然还会有很多遗憾，不过我觉得毕老师以后会更多地以这种方式进行传播。

毕淑敏：谢谢，谢谢！因为王老师是于丹和讲《易经》那位老师的责任编辑，他非常尽职尽责的。

张小惠（音）：我觉得毕老师这本书里面说了一个最重要的东西，就是人的目标感，大家刚才也看到毕老师回答大家的问题，说她从不敢上“百家讲坛”，到打敢于登上“百家讲坛”，并且能够把这个课讲得非常好，就是因为这个目标的推动力。编这本书的过程，我仔细看毕老师书里面写的这些东西，给我自己的感触很深，我在考虑我的人生如何要获得幸福感，就好像我之前也是一个“幸福盲”一样，每天工作得这么劳累，这么辛苦，每天回家以后心里面总是有一种感觉，就好像我这么忙碌到底是为了什么，但是看了毕老师这个书之后，我知道我要想做好这本书，这本书做好了之后对我来说就有一种短期的目标感，我就有了幸福感。

欧阳：因为毕老师的初衷是分享，包括王老师打动毕老师的这个过程也和我们分享，我想这本书的目标就是希望大家能追求幸福感和目标感。

问：我还有一个问题，毕老师，这本书是《破解幸福密码》，在您看来这个密码的核心是什么东西？有没有一个很具像的东西？

毕淑敏：买这本书吧，听这个讲座吧。

祁智：我们在毕老师的序上选了她的一段话：“当我们一己的生命和一个辽阔的宇宙相联系的时候，我们唯一渺小的存在就变得深厚和绚烂，我愿从此以微弱、跳动之心做真诚美善之文字，以应答沧桑无序的人间。”我把毕老师的序给好多人看过，给一百个人看一百个人感动，尤其是谈到父亲的时候我们觉得非常高尚。所以我觉得我们公司有幸和毕老师一起推这个书，而且是在我们传统节日来临之际推这本书也是我们一起做一件非常功德无量的事情，毕老师刚才说心理问题是一个全球人类都面临的问题，要解决心理问题或者是解决心理障碍可能会花很多很多的钱，但是如果有一人，有这样的机会，有这样的频道，受众那么广，包括有一个图书的载体，我们实际上省下一包烟就可以买一本书，甚至和周围的朋友一起阅读，这就是一种幸福的事情，我觉得这是一种幸福之处。

下面如果我们媒体朋友要想对毕老师包括王老师有专门的了解，由我们跟着这本书做媒体宣传的王小姐来安排专访的时间。我们公司一月份推了两本很有名的书周国平老师的《宝贝，宝贝》，然后是李承鹏的《中国足球内幕》，2月份以后我们就推了毕老师的《破解幸福密码》，马上我们会推出一系列的书，也非常感谢对我们的关注，我们公司找才张小波包括其他的朋友都非常感谢大家关注我们，也感谢大家把我们图书的信息通过你们告诉我们所有的朋友，包括把“百家讲坛”要开播毕淑敏老师讲座的消息告诉大家，我们非常感谢，谢谢大家！

第一章 有意义的快乐就是幸福

幸福有盲点，失去过的人才知其可贵

无论是古代人、近代人还是现代人，对于幸福的追求从未停止过片刻。

生活本身的目的就是获得幸福，追求幸福让众生殊途同归。那么，到底什么是幸福？

古往今来，关于幸福的定义，可以说众说纷纭五花八门。当我们讨论一个问题的时候，有的时候，可以从“它不是什么”来推断。

首先，幸福不是金钱。

金钱肯定是万分重要的。当然，贫贱夫妻百事哀。在物质极度匮乏的情况下，金钱和幸福有密切的相关性。但是，随着温饱的满足，人们对幸福的追求，就脱离了金钱增加的轨道。也就是说，金钱成倍地增加了，相应的幸福感，却并没有成倍增加。

国外的研究发现，百万富翁和街头的乞丐，感知幸福的比例差不多。

到我的心理诊所来咨询的访客中，有些人婚姻关系亮起了红灯，他们说，我们无比怀念以前没钱的日子，那时候，我俩每天都有说不完的话，两个人一起打拼，乐在其中。现在呢，房子有了，钱有了，可是话没了。两个人的心越离越远了。这是怎么回事啊？是哪里出了问题啊？

看来，不幸福有时和金钱有关，但有了钱，幸福并不能自然而然地降临。

其次，幸福不是高科技。

谈及科技与幸福的时候，所有人的第一反应几乎都以为它们是相关的。有了更多的新科技，人们就会收获更多的幸福。

这个论点粗看之下很有道理。因为有了空调，人们不再受酷热严霜之苦，安逸舒适，自然多了幸福。2009年7月，北京酷热，有一天我看到报纸上登了一封读者来信，一位产妇说，我刚生了宝宝，我们这一带停电了，宝宝在没有空调的房间里，受了大罪了，这可怎么办呢？太痛苦了！

看了这封忧心忡忡的读者来信，我就想起我孩子也是生在7月，那一年，北京也是酷暑。当然没有空调，不过，也安然度过来了，好像并没有产生出婴儿在没有空调的房间里就不能生活的顾虑。从这个角度来说，高科技不但没有增加人们的幸福感，反倒让人变得更敏感更弱不禁风了。

有了火车，人们夕发朝至，免了鞍马劳顿之苦，快捷安全，自然多了幸福。有了电子邮件，人们手指轻点鼠标，无数思念和信息顿时抵达，自然多了幸福。较之茹毛饮血刀耕火种的人类，如今的我们似乎幸福到了天上。事实果真如此吗？

不然。今天的人们并没有比以前感受到更多的幸福。

既然幸福不是钱，不是高科技，那么，幸福是不是长寿呢？

在中国古代，“福寿禄”三足鼎立，可见这三样不是一种东西。福是福，福与祸相对，无祸便是福。

寿呢，指的是活得长久。禄，指的是古时官吏的俸禄。

现代人认为：生命不在长度，不在数量，而更要重视质量，重视它的宽度和深度。

现在，我们还要探讨一下——“福”是不是多子多福？

这一点，估计现代人会马上给出否定的答案。孩子并不直接等同于幸福。如果是那样的话，比人具有更多繁殖力的动物就更幸福了。比如鱼和虾甩子一次可以达到几十万，你能说它们比人类更幸福吗？其实，越是低等动物，它们面临的生存环境越是险恶。为了保证在极端恶劣的环境中种族不灭绝，它们就进化出了大量生殖的本能，这和幸福的确没有多大的关系。就算是在人类社会，多胎的家庭也不一定更幸福。

我们绕了半天圈子，现在还是回到主题上来，一探究竟。幸福到底是什么呢？

讲一个故事。

有一个女人，曾经在这个问题上走入歧途，陷入恐慌，不得不重新思考自己的人生定位。

若干年前，她看到了一则报道，说是西方某都市的报纸，面向社会征集“谁是世界上最幸福的人”这个题目的答案。来稿踊跃，各界人士纷纷应答。报社组织了权威的评审团，在纷纭的答案中进行遴选和投票，最后得出了三个答案。因为众口难调意见无法统一，还保留了一个备选答案。

按照投票者的多寡和权威们的表决，发布了“谁是世界上最幸福的人”的名单。记得大致顺序是这样的：

第一种最幸福的人：给孩子刚刚洗完澡，怀抱婴儿面带微笑的母亲。

第二种最幸福的人：给病人做完了一例成功手术，目送病人出院的医生。

第三种最幸福的人：在海滩上筑起了一座沙堡，望着自己劳动成果的顽童。

备选的答案是：写完了小说最后一个字，画上了句号的作家。

消息入眼，这个女人的第一个反应仿佛被人在眼皮上抹了辣椒油，呛而且痛，心中惶惶不安。当她静下心来，梳理思绪，才明白自己当时的反应，是一种深入骨髓的悲哀。原来她是一个幸福盲。

为什么呢？说来惭愧，答案中的四种情况，在某种意义上说，那时的她，居然都在一定程度上初步拥有了。

她是一个母亲，给婴儿洗澡的事几乎是早年间每日的必修。那时候家中只有一间房子，根本就没有今天的淋浴设备，给孩子洗澡就是准备一个大铝盆，倒上水，然后把孩子泡进去。那个铝盆，她用了6块钱，买了个处理品，处理的原因是内壁不怎么光滑，麻麻拉拉的。她试了试，好在只是看着不美观，并不会擦伤人，就买回来了。那时要用蜂窝煤炉子烧水，水热了倒进铝盆，然后再兑冷水。用手背试试水温正合适了，就把孩子泡进盆里。现在她每逢听到给婴儿用的洗浴液是“无泪配方”，就很感叹。那时候，条件差，只能用普通的肥皂给孩子洗澡。因为忙着工作，家务又多，洗澡的时候总是慌慌忙忙的，经常不小心把肥皂水腌浸到孩子的眼睛里，闹得孩子直哭。洗完澡，把孩子抱起来，抹一抹汗水，艰难地扶一扶腰，已是筋疲力尽，披头散发的。

她曾是一名主治医生，手起刀落，给很多病人做过手术，目送着治愈了的病人走出医院

的大门的情形，也经历过无数次了。回忆一下，那时候想的是什么呢？很惭愧啊，因为忙，往往是病人还在满怀深情地回望着医生呢，她已经匆匆回过头去，赶回诊室。候诊的病人实在多，赶紧给别的病人看病是要紧事儿。再有，医生送病人，也不适合讲“再见”这样的话，谁愿意和医生“再见”呢？总是希望永远不见医生是最好。她知趣地躲开，哪里有什么幸福之感？记得的只是完成任务之后长长吁出一口气，觉得已尽到了职责。

对比第三种幸福人的情形，可能多少有一点点差距。儿时调皮，虽然没在海滩上筑过繁复的沙堡(这大概和那个国家四面环水有关)，但在附近建筑工地的沙堆上挖个洞穴藏个“宝贝”之类的工程，倒是常常一试身手。那时候心中也顾不上高兴，总是担心别叫路过的人一脚踩塌了她的宏伟建筑。

另外，在看到上述消息的时候，她已发表过几篇作品，因此那个在备选答案中占据一席之地之地的“作家完成最后一字”之感，也有幸体验过了。这个程序因为过去的时间并不太久，所以那一刻的心境记得还很清楚。也不是什么幸福感，而是愁肠百结——把稿子投到哪里去呢？听说文学的小道上挤满了人，恨不能成了“自古华山一条道”，一不留神就会被挤下山崖。那时候，虽然还没有“潜规则”这样的说法，但投稿子要认识人，已成了公开的秘密。她思前想后，自己在文学界举目无亲，一片荒凉，一个人也不认识，贸然投稿，等待自己的99%是退稿。不过，因为文学是自己喜爱的事业，她不能在自己喜爱的东西里面藏污纳垢。她下定决心绝不走后门，坚守一份古老的清洁。知道自己这个决定意味着要吃闭门羹，心中充满了失败的凄凉，真是谈不到幸福。

看到这里，朋友们可能发觉这个糊涂的女人不是别人，就是毕淑敏啊！的确，当时的我，已经集这几种公众认为幸福的状态于一身，可我不曾感到幸福，这真是让人晦气而又痛彻心肺的事情。我思考了一下，发觉是自己出了毛病。还不是小毛病，而是大毛病。如果这个问题不解决，我后半生所有的努力和奋斗，都是镜中花水中月。没有了幸福的基础，所有的结果都是沙上建塔。从最乐观的角度来说，即使我的所作所为对别人有些许帮助，我本人依然是不开心的。我不得不哀伤地承认，照这样生活下去，我就是不折不扣的幸福盲。

我要改变这种情况，我要对自己的幸福负责。从那时起，我开始审视自己对于幸福的把握和感知，我训练自己对于幸福的敏感和享受，我像一个自幼被封闭在黑暗中的人，学习如何走出洞穴，在七彩光线下试着辨析青草和艳花，朗月和白云。我真的体会到了那些被病魔囚禁的盲人，手术后一旦打开了遮眼纱布时的诧异和惊喜，不由自主地东张西望，流下喜极而泣的泪水的感受。

学会用荷尔蒙去寻找幸福

现在有一种说法，用国民幸福总值替代 GDP。为什么这么说呢？因为近年来虽然中国的国内生产总值，也就是咱们常说的 GDP 获得了高速增长，但是很少听到有中国人说自己的幸福感也获得了同步的增长。这个 GDP，一直是中国现代化发展的核心目标，也是西方发达国家经济主流的中心标准。现在，特别是在全球经济危机的大趋势下，GDP 是否是衡量社会进步人民幸福的最佳标准，受到了越来越大的质疑。有一股潜流，开始挑战 GDP。

我不知道每一个家庭的收入总值缩写叫做什么，允许我在某种不确切的意义上，借用一下家庭 GDP 这个说法。简言之，就是我们的收入增加了，我们是否就一定幸福呢？如果不用这个指标，我们又用什么来衡量我们的生存质量并不断提高它呢？

在喜马拉雅山的崇山峻岭当中，有一个不丹国。小小的不丹提供给了世界一个新的方向。不丹认为：社会发展的目标，应该是提高国民幸福总值。如果是单纯追求国民生产总值，就会带来一个悖论——物质丰富了，收入提高了，人却没有相应地感到更幸福。伴随着 GDP 的高增长，带来了环境污染、工作压力、犯罪增多、失业威胁、社会冲突、人际疏离、贫富差距加大等等一系列弊病。他们认为，人民的幸福感大于 GDP。

可能有些人对这个结论感到困惑，觉得幸福不幸福完全是个人的感受，不同的人对幸福的评判标准是不同的，这如何来量化呢？太难操作了。

那么，我们就来具体讨论一下幸福的问题。

首先我们还是要把幸福的定义搞清楚。

非常抱歉，在《心理学大词典》上，我根本就没有找到对幸福的定义。不过它有对于“快乐”的定义。它说：“个体体验到的一种愉快、欢乐、满意、幸福的情绪状态。”

我查了很多书，觉得以下这种说法比较恰当。它说——幸福是“一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情”。

综合以上这两种说法，我觉得幸福首先是一种情绪，也就是我们常说的，幸福是一种感觉。其次，幸福不是如电光石火般的短暂之旅，而是要持续相当长的时间，甚至一生。我们不是常常说“幸福人生”吗？这里真用得上周星驰的那句名言了，如果一定要给它加上一个期限的话，希望幸福是一万年。

可不可以这样说，快乐就是短暂的幸福，幸福就是长远的快乐呢？

回到上面那个关于发现幸福的小故事里。我想，我们每个人都是有过快乐体验的，正像哲人说过，生活中缺少的不是美，而是缺少发现美的眼睛。让我们模仿一下他的话：生活中也不缺少幸福，只是缺少发现幸福的眼睛。幸福盲如同色盲，把绚烂的世界还原成了模糊的黑白照片。

从自己的亲身经历出发，我有理由相信，幸福感不是某种外在的标签或是技术手段可以达到的状态，而是一种精神世界的内在把握和感知。

那么，幸福感到底有没有物质基础呢？它虚无飘渺来去如风吗？也许因为我是医生出身，我坚定地相信，一个能够如此强烈地影响我们的精神状况，并且持续一生存在的状态，一定是可以看得见摸得着的，它一定有坚实的物质基础。

幸福感究竟是什么东西呢？日本医学博士春山茂雄在《脑内革命》这本书中写道：“人的心灵由大脑里的脑干、大脑边缘系统和大脑皮质组成。其中有一种神经，当受到外界刺激的时候，会使人*。

饮食、性生活给予我们充分*，体育运动读书学习也能给予我们难以言状的*。为他人奉献和为社会工作，也能带来精神的喜悦。这些*都来自神经分泌的内啡肽。”

原来，让我们能够持续地感知幸福的東西，就是我们自产自销的内啡肽。

现在，有出现了新的问题，内啡肽究竟是什么东西呢？

内啡肽（endorphin）亦称安多芬或脑内啡，是一种内成性（脑下垂体分泌）的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物(肽)。它能与吗啡受体结合，产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛效果和欣*，等同天然的镇痛剂。利用药物可增加脑内啡的分泌效果。英文 endorphin 是 endomorphin 的简化写法，endo 有内在之含意，而 morphin 则为吗啡的英文名称，故 endorphin 有大脑自我制造的类吗啡物质之意。

以上我摘录的这一部分，来自维基百科等资料。

你看明白了吗？我觉得编纂这个名词解释的人，犯了一个本末倒置的错误，让没有医学知识的人越看越糊涂。

不是内啡肽起到了吗啡的作用而是吗啡模拟了内啡肽的作用。当然了，由于古时候科学技术不发达，人们不知道在自己体内就能分泌一种对抗疼痛、缓解焦虑、让人快乐和兴奋的物质，它让人安宁和心满意足，它甚至能让人稀释对于死亡的恐惧。这种东西是一类激素，它比人类的历史还要古老。因为在 1975 年，有两组科学家各自独立地研究它时，都是首先在动物身上发现它的。

一组是苏格兰的约翰·休斯和汉斯·科斯特利兹。他们是从猪脑袋中发现有 α 、 β 及 γ 三种脑内啡肽。当时他们称它为 enkephalins，是由“大脑”的希腊文 $\varepsilon \gamma \kappa \phi \alpha \lambda \omicron$ 变化而来。

同一时间，另一组美国研究人员在牛脑中发现脑内啡。埃里·西门称它为脑内啡，是内生吗啡的缩写。已经发现的内啡肽有多种，除具有镇痛功能外，尚具有许多其它生理功能，如调节体温、心血管、呼吸功能等等。内啡肽是体内自己产生的一类内源性的具有类似吗啡作用肽类物质。向动物脑室中注射内啡肽，可引起全身深度失去痛觉，体温下降，行为变得木僵。这些肽能参与感情应答的调节作用，是机体抗痛系统的组成部分。

当机体有伤痛刺激时，内啡肽被释放出来以对抗疼痛。在内啡肽的激发下，人的身心处于轻松愉悦的状态中，免疫系统实力得以强化，并能顺利入梦，消除失眠症。内啡肽也被称之为“*荷尔蒙”或者“年轻荷尔蒙”，意味这种荷尔蒙可以帮助人保持年轻快乐的状态。

内啡肽这一强大的内分泌系统，就是我们得以感知幸福的物质基础。

训练你的荷尔蒙！

这是一个新的课题。千百年来，我们是自己的荷尔蒙的奴隶。我们不知道它们是如何发动的，也不知道它们是如何工作的，我们只有俯首帖耳听命于它的份儿。科学发展到了今天，我们已经搞清了很多问题，但是我们还有更多的问题没有搞清楚。我们可以不断地探索和发现，我们要学会驾驭自己的幸福激素。人们把注意力从外在的 GDP 转移到内在的幸福指数上面，就是良好的方向。

给快乐赋予意义，如同让手指穿过婚戒

继续谈论幸福，因为它是如此重要和容易被误解。

首先，咱们来统一幸福的定义。关于幸福到底是什么，有无数种说法。有人说，幸福是一种主观判定。有人说，幸福是纯粹的个人感觉。有人说，幸福就是物质的满足。有人说，幸福就是没有痛苦的时刻。...

我认为：幸福并不是单纯的生理反应，而是一种快乐和意义的结合体。

真正幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是快乐的，而是指他的生命整个状态，即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真实意义，他知道这些痛苦过后，依然指向幸福。甚至可以说，这些痛苦也是幸福的一部分，他在总体上仍然是幸福的。

我们前面说过幸福和愉悦的生理学基础，那就是你身体内的内分泌系统开始活跃，你血管内有了更高的内啡肽水平。

简言之，快乐就是指活在当下，你的内啡肽开始分泌。

意义就是指你在整个生命过程中，你知道方向，你有你的理想，你知道所有的步骤都是在向那个方向前进。你的内啡肽会持续不断地有所分泌。

自有人类以来，我们对自己的内分泌系统俯首帖耳。它堂而皇之居住在我们身体内，统摄着我们的生老病死喜怒哀乐，可是我们却对它一筹莫展。我们是自己内分泌系统的奴隶，我们听命于它，它是无所不在的君王和主宰。如果它不开心了，它就会引发形形色色的病症，直至将我们引到死亡的台阶下。

假如内分泌可以发言的话，我想听了我的话，它一定要举红牌抗议。它说自己不过是个忠实的奴仆，一切都听命于主人所发出的指令，不单听你说出来的话，而且听取你还没有说出来的话，它觉得自己是善解人意的忠臣。

内分泌的这番抗议，我觉得也有它的道理。如果你不是有意识地支配指挥自己的内分泌系统的话，它就按照古老的遗传法则，在那里自行其是。有的时候是拔刀相助，有的时候则完全是帮倒忙，倒行逆施火上浇油，它也浑然不觉，没准还沾沾自喜呢。要知道，在我们的身体里面，居住着自进化以来的所有房客。内分泌系统，实在是个古老的体系，它大概有几千万年的进化历史了，或许和爬虫一样古老，你不能指望它有太高的智商。

学会控制你的荷尔蒙，这是新时代的人的崭新任务。如果说这个题目太大，大到耸人听闻的话，我们就暂时缩小一下目标——学会控制你的内啡肽。

让我们先把话题荡开，讨论一部小说。

在前苏联的名著《钢铁是怎样炼成的》一书中主人公保尔·柯察金有这样一句名言：

人最宝贵的是生命，人只有一次生命。一个人的生命应该是这样度过的：当他回首往事，不会因虚度年华而羞愧，也不会因碌碌无为而羞耻。这样，在临死的时候他就能说：我的整个生命和全部精力都已贡献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。

这一段话，是大家所熟知的，但在这句话的后面，还有另外一段，常常被人所忽略。接下来是这样说的——“所以应该赶紧生活，要知道稀奇古怪的疾病或一些悲惨的偶发事件都可以中断人的生命。”

这是一部著名的理想主义的小说的谆谆告诫。我觉得这段话有两个要点，非常精辟地阐明了：

生活要有意义；

要抓紧生活。

为什么生活要有意义呢？

因为生活本来是没有一个意义的，所以需要你自己找到一个意义。当然了，你要不要选择和保尔·柯察金一样的生活目标，这是你的自由。但是，你一定要给自己选定一个目标，这是确定无疑的。一个没有目标的人，是没有法子应对漫长的一生的。山高水远阻碍万千，没有目标，你将如何前进？无数选择，没有目标，你将如何取舍？如果你没有目标，你就没有了主心骨，无论你往哪个方向走，你都不知道它是否正确，你也不知道它是否谬误。现在很多人的离婚，找不到理由，找不到答案。我觉得有一个很重要的方向也许被忽视了，这就是——彼此的目标是否一样？价值观是否相同？如果不同，你很难设想一个人要往东，一个人要往西，他们的步伐是和谐统一的。

生活本没有意义，所以我们要让它变得有点意义。生活本身并不幸福，所以我们要幸福地生活。

生活的意义，你必须找到。很多人在很多问题上的迷茫，其实就是没有找到生活的意义。这个生活的意义，包括如何对自己，如何对他人。这两部分缺一不可。

为什么这么说呢？因为人是一种群居的动物，不可能单独存在。就算有人离群索居，那他还是要同人群发生千丝万缕的联系。所以你生活的目标，不能只对你自己有益处，还要对别人的发展有益处。因为如果由于你的存在，让这个地球上多了丑恶，那你会为这个社会所不容。从长远来看，就是自取灭亡。

有了目标，你的内啡肽就有了方向。做什么事，凡是符合你的最终目标的，你的身体就会积极响应。当你做出和你大方向一致的行为的时候，你就内啡肽就会汹涌分泌，这样，你就会有幸福感。长久地坚持，你的内分泌系统就积极工作，整个人就进入一种良性循环之中。别人以为苦，你却乐在其中，觉得非常幸福。我认识一位科学家，他的研究非常辛苦，甚至有的时候还要以身试药，冒着生命危险，但迄今为止，却一无名二无利，用咱们世俗的话讲，就是你根本想不通他图的是什么？我就这个疑问请教过他，他说，我在这种科学研究中感知到快乐，是无法比拟无法形容的。其实，要说我最大的痛苦，不是废寝忘食，也不是百思不得其解的时刻，而是我无法将这种巨大的快乐和人分享，没有人能体会到我的欢愉。…

这是一种出神入化的境界。其实，在那些练武的高人，得道的高僧，还有全神贯注的科学家那里，就是掌握了自己内啡肽的分泌规律，他们通过一系列的诱导和前驱动作，使自己的身体开始进入内啡肽的分泌轨道，这样身心愉快，不知饥渴，能够抵达通常情况下无法达到的境界。日复一日年复一年，颐养性情，益寿延年。这并没有什么神秘的，只是掌握了和

自己的内分泌系统对话的规律，我们普通人为了自己身心健康，也是可以做到的。前提是，你首先要有一个有利于自己也有利于大众的生活目标。然后，你找到两者之间的平衡点。

人是受自己的大脑支配的，大脑又是受谁支配呢？受我们整个的价值体系支配。人类的情绪上的一点点波动，都会引起脑内环境（如脑波和荷尔蒙的分泌等）的改变。

当人采取正面积极的思考时，大脑会分泌出一种特殊的内啡肽（哈！又是内啡肽！）刺激细胞，使细胞活化起来，在大脑中形成活泼的神经网络联系，脑电波也会呈现出低缓融合连贯的模式。这种模式可以使人保持轻松连贯的心境，充分发挥体力和脑力的潜能。

相反，当人的心情处于紧张、烦躁、发怒的状态时，大脑会分泌出肾上腺素等物质，它们的长期存在是有毒的，让人的脑电波不稳定，人会变得衰竭和疲惫。

外部的刺激，对大脑的功能也很重要。

这其中起到重要作用的是声音和光线。声和光，都是宇宙间极为重要的物理能量。各种庄严的仪式中，都会奏起或低沉或高亢但一定是有威慑力的鼓乐，会强烈地影响人的精神状态。教堂的窗户为什么又高又细长，并且五颜六色闪烁不定？这就是在让人抬头仰望的同时，目光迷离，比较容易想象天堂。为什么要在节日施放礼花？就是以五彩缤纷又瞬间熄灭的光焰让人进入狂欢的氛围。为什么庙堂中要有飘动的烛火？也是为了制造神秘感，让你在不知不觉中被感染，进入半催眠状态。

情绪就是这样影响着大脑，大脑又反反过来影响身体。我们要成为自己的主人，这不是一句空话，是要搞清这其中的规律，并掌握适当的方法。

幸福面前不能“饮鸩止渴”

享受有节制的快乐，幸福面前不能“饮鸩止渴”

有一家机构希望我能给他们的员工谈谈“选择”这个话题。选择，表面上看起来是得到一个结论，其实是一个放弃和丧失的过程。除了利弊兴衰非常明显的问题，你几乎不假思索就可以做出结论，凡是让你朝思暮想委实决定不下的问题，都是由于你对它们的得失一时有些看不清楚。好像半斤对八两，相差无几。这个时候，你的选择，其实就是丧失。你选择了这个方向，就封死了其他方向。你选择了这个人，就放弃了那个人。这也有点像“排除法”，将那些相比之下不相宜的选项排除掉，留下的，就是你的结论了。

人一辈子要做多少选择？资料上说，婴孩从一生下来，就开始了选择。你喂奶给他，他可以选择吃，也可以选择不吃。如果你强硬地逼迫他吃下去，他还可以选择吐出来。按照弗洛伊德的理论，孩子对于自己的大便，也拥有充分的选择权。他可以选择排泄或是暂时保存。大小便失禁之所以被视为病情相当严重的标志，就是因为它表示人的自主意识已经丧失。除了吃喝排泄功能这些人类所共有的基本选择之外，你还将面临非常多的选择。早上起来，你是选择睡到自然醒，还是定好了闹钟，让自己被唤醒？也许你会说，我倒是想选择自然醒，可我没有那个福气，我必须按时上班，不然，谁给我发工资啊？好啊，从这个选择就可以看出，很多选择是一个套着一个，相互关联，一个选择就必然会引发另外的选择，选择也像项链，环环紧扣。这就更证明了，你在做出选择的时候，要尽量少出错误。

问题又来了，什么是错误？什么不是错误？以什么为标准呢？

只有一个标准，这就是你的选择是否符合你的人生大目标呢？是否符合你为自己确立的人生的意义呢？如果是符合的，那就是有目的主动行为。这样，你即便是被闹钟从美梦中惊醒，睡眠惺忪，你也不会牢骚满腹抑郁压抑，而是很清楚地知道自己这样早早地爬起来，是有价值的。你的荷尔蒙系统也会快乐地配合你，新的一天就朝气蓬勃地开始了。

选择看起来是随机的，很多时候甚至是在下意识中完成的，但我们的身体可不糊涂。它坚定不移地在那里恭候着，随时出发。

所以，表面上看，意义和选择好像不相干，实际上，所有的选择都是你的人生意义这棵树上长出的枝杈。你一定要有一己生命之外更高远的目标感，才能在选择中保持清醒，才能在选择中不犯方向路线性的错误，才能最大限度地减少自己的后悔。

说到咱中国人选择幸福的方式，我想用咱们的吃喝之物来做个大体上的分类。不一定准确，仅供大家参考。

按照咱们上面所说——幸福就是意义和快乐的结合，如果我们再具体把快乐定性为短期的欢愉，把意义定性为长期的有意识的追求，那么，中国人对待幸福大体分为以下四种类型。

第一种：饮鸩止渴型

这里的“鸩”指的是“鸩酒”。那么，什么叫做“鸩酒”呢？

“鸩酒”就是用鸩的羽毛浸制出来的酒——毒酒来解渴，典出《后汉书》：譬犹疗饥于附子，止渴于鸩毒，未入肠胃，已绝咽喉，岂可为哉！

这段话的字面意思就是：好比你饥饿的时候，用附子这种有剧毒的药物来填饱肚子，渴的时候，喝鸩酒来解渴。结果是附子和鸩毒还没有入到肠胃，在咽喉那里，就绝了你的性命。

唉，这样的事情怎么能做呢！

后来比喻为了解救目前之困境，而不顾将来之祸患；或单看眼前之利益，而不顾严重之后果。

关于“鸩”是什么动物，大概有三种说法。一是传说鸩是一种猛禽，比鹰大，鸣声响而凄厉。羽毛有剧毒，把它的羽毛在酒中稍微浸一下，酒就成了鸩酒，剧毒，几乎不可解救。第二种说法是鸩就是食蛇鹰，是一种真实的鸟，在我国南方山区分布较广，因为它能吃蛇，所以被误认为体内和羽毛上有毒。还有一种说法，说鸩是一种稀有的未知鸟类，已经被人捕杀绝迹了。

第一种说法有点传奇；第二种等于说鸩是没有毒的，大家以讹传讹；第三种说法，证明环保主义者的主张多么重要。

至于附子的功效，始载于《神农本草经》，说它性辛、大热，有毒，具有回阳救逆，补火助阳，散寒止痛之功效。历代医家及本草著作皆言附子“有毒”、“有大毒”，易出现严重的毒副作用。《神农本草经》即将附子列为“多毒，不可久服”之下药。

饿了吃大毒的附子以充饥，渴了以鸩酒来解渴，稍有常识的人都知道，这将引发致命的后果。之所以把这类幸福和鸩酒并列在一起，是因为在高远的意义和片刻的欢愉这架天平上，砝码都集中在了短暂欢愉。

执这种幸福观的人，会为了眼前肉体和感官的快乐，而完全罔顾长远的目标，他们是损人不利己的。

比如：犯法、吃喝嫖赌、*、性瘾、网瘾、一切成瘾。

在咱们中国民间文化中，飞扬着这种幸福观的散乱灰尘。

“人生在世，吃喝二字”。到了现代，又有了“有权不用，过期作废”的版本。“对酒当歌，人生几何”也属于这个范畴。还有现在很多年轻的朋友爱说“不在乎天长地久，只在乎一朝拥有”等等，都有及时行乐，逃避痛苦的内核在其中。

我听某朋友告诉我说，他们那里有一个贪官，酷爱金钱，尤其是现金。他专门买了一套房子，储存现金。他每天给自己定出了要贪污受贿多少钱的指标，要是这一天没有收敛到自己理想中的赃款，就会闷闷不乐。为了运送赃款，他还专门购置了一台车，专门把钱送到自己的那座“金库”中储藏起来。他的一大乐趣，就是看着满屋子的现金，痴痴发笑。

让我们试想一下，当这个愚蠢的贪官痴痴发笑的时候，他的身体里是不是有较高的内啡肽水平呢？我猜是一定有的。他是不是感受到极度的快乐呢？我想，也是有的。从这个时间的局部来说，他是高兴的。但是，且慢，我们刚才说过，幸福就是意义和愉快的叠加，就是二者有一个和谐的平衡。现在，他的愉快是有了，可是他有没有意义呢？如果这个贪官说，我的目的就是积累更多的金钱，让自己过上幸福生活。那么，你的手段一定要正当，“君子爱财，取之有道”嘛！如果你用不正当的手段来敛财，结果是触犯了人类社会的法则。大家怎么能允许一个人贪污公款谋取私利，来成就个人的所谓幸福呢？如果这样的行为不受到惩处，人类就没有什么希望了，就必定会灭亡了。所以，人类社会制订了各种严刑峻法，以惩治这种行为。那么，从长远来看，从大的概率来说，这个贪官就一定会被发现。

有一位检察官曾对我说，现代社会的犯罪，其实是很容易查出来的，只要肯下工夫，就没有查不出来的罪行。

我说，为什么会这样呢？按说现代的人更狡猾，手段更高明，应该是更难侦察啊。

检察官说，过去在农耕社会里，偷的东西多半是邻居的一根针一把斧头，或者几贯铜钱……这种东西如果不是人赃俱获，反倒不容易认定。现代社会贪赃枉法的案子，大笔金钱都要走好几道手续，是有迹可查的。再者过去还有一些江湖侠士，为了哥们义气宁死不说，现在这些贪腐的利益联盟本身就是乌合之众，一到生死攸关的时候，为了自保和减轻罪责，检举他人极常见，他们其实虚弱并且绝非铁板一块。当然了，搜集证据是很辛苦的事情，不过只要下定决心严惩贪官，都是可以查办出来的。

看来，生于信息这样发达的现代，大家都需要求真务实，不然就天下大乱。说假作假造假，是更不容易的。做坏事的人，利令智昏，仗着人多，以为一时查不到自己，这是多么愚蠢的行为。在古代都有天网恢恢的说法，现代的天网不仅是恢恢，简直就是滴水不漏啊。

查出了贪官，当然会严办。像上面所说的那个贪官，就被投入铁窗。和面对金钱的短暂虚妄欢愉相比，他在高墙之内丧失自由的后半生，才更真实和漫长。

所以，对于眼前哪怕铺天盖地的享乐，你也要保持清醒的头脑。因为人是有理智的动物，因为人的一生要慢慢走过，很长很长。

为什么会有这种类型？

我们再来研究一下内啡肽的分泌。当感官快乐的时候，我们会有生理上的反应。比如，你吃到山珍海味，从味蕾到口腔，到胃部的饱胀感，都会给你一种愉悦。看到美丽的女子、俊朗男子，相应的人会有生理上的*，这些都是正常的。但是，胃肠的容量是有限的，所以，你不可能无限制地摄入食品。过去物质供应不充分，分到你手中的食物，实际上不能满足你的全部需要，所以就不存在着控制的问题，有多少，你就吃多少。当然，皇帝除外。普通人基本上是饥一顿饱一顿，就算这顿吃多了，后面也许就是长久的饥饿状态。所以，人没有必要节制自己的食欲。

现在情况不同了，大多数人解决了温饱问题，如果你再没有节制，就会得高血脂高血糖肥胖病。以至于对于无法控制自己食欲的人，要用外科手术的方法，在腹部打个洞，或是真正的开肠破肚，在病患的胃部绑上一根带子，把胃像扎口袋似的系住，强行控制胃部的容量，让人不能多吃。

关于*，这是一个古老的本能。过去只有皇帝和酋长，才能三妻四妾后宫无数，借以有更多机会传下自己的子嗣。所以人类社会为了和平，发展出了一夫一妻制，这是一个保存物种多样性和安定社会的措施，现在被绝大多数国家以法律的形式固定下来。

单纯以寻欢作乐作为发泄*的举动，是一种听任体内的性激素蔓延操纵的低级趣味，是和动物相仿佛的生物本能。上升到精神道德的层面，滥交是愚蠢和肮脏的。人是需要爱的，人不是只懂得*的低等动物，人不能成为某种激素的奴隶，人是有思想和情操的。

身体并不愚蠢。*可以摧毁压力缓解紧张达到数小时之久，可以医治失眠等好处。但是人生，不仅仅是数小时，是数小时的几万倍。用*来医治失眠，会ED（阳痿）啊。当你不是为了繁衍后代而贪婪地不断进行性的活动时，性器官很快就会进入到某种病态，陷入麻痹和枯萎的状态。那就是它不惜自损以抗议。

如果是女子，恐难脱被人抛弃、孑然一身的悲惨境地。虽然你可能会积攒下一点钱财，甚至珠光宝气，不至于穷困潦倒，但在情感的收支簿上，你一定是个输家。你为了眼前的享乐，出卖整个人生。你是你自己的叛徒。

Edited by Jason

不给生活开空头支票

从容享受现在，不给生活开空头支票

对待幸福的第二种类型，是黄连团子型。

黄连，大家都很熟悉的。李时珍的《本草纲目》说：黄连大苦大寒。

黄连是群草中的清肃之物，为多年生草本，根茎有分枝，形如鸡爪。它能够抗金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎球菌、脑膜炎双球菌、痢疾杆菌、炭疽杆菌等等，是非常好的一味药，只是味道奇苦。

至于团子，想来大家都很熟悉，就是把面粉或米粉揉成一个圆饼，然后在其中加上糖或是豆馅包起来，就成了好吃的汤团或是麻团。要是包进菜，就是菜团。要是包进黄连，就成了咱们所说的黄连团子。

看到这里，我猜想朋友们一定会说，谁没事把黄连包进团子里啊？那多苦啊！如果要治病，就干脆直接吃黄连好了。如果要充饥，就直接吃团子，把它们俩和在一起，能好吃吗？

说得对。世上并没有一种食品叫做黄连团子，不过可有一种享受幸福的方式，叫做黄连团子型。可能有朋友要问，这个黄连是包在团子的里面，当做团子的馅吗？我要说，这个黄连团子，是用黄连磨成粉当做皮，把一个美好的理想当成馅包起来。吃的时候，当然是先吃黄连了。它指的是有些人把目前的生活过得十分清苦，总想以后再来享受，他们日复一日地劳作，忍受万千辛苦，任劳任怨，把每一分钱都积攒起来，不敢有丝毫的放松。他们终年忙碌奔波，牺牲眼前的幸福，图的就是将来有一天，自己可以从容地享受幸福。也许有人要说，这样也不错啊，等到把黄连吃完了，不就苦尽甘来了吗？理论上可以这样说，那些持有黄连团子型幸福观的人，心里也是这样想的。殊不知，这黄连乃寒苦之药，长久地沉浸其中吞咽入肠，长期的奔忙劳累，人就受了内伤，早已麻痹了感知幸福的神经和能力，很多人根本就没有等到享受幸福的那一天，就积劳成疾撒手人寰。他们一直在预约幸福，却难得真正地享受幸福，实际上等于消灭了幸福。

这类人多半热衷于攒钱，从来不知道享受，认为人生就应该是受苦，享受就是大逆不道。到老了，没有牙，吃也吃不动，喝也喝不下；要想出去旅游，四肢俱软，已经没有那个体力了。他一生还有很多愿望没有实现，就无声无息地驾鹤西行了。

这种幸福观，在贫苦的中国底层百姓中比较流行，应该说，这种吃苦耐劳未雨绸缪总是生活在不安全状态的幸福观，在很长一段时间内，是因为物质生活条件的低下和社会的不安全感所导致，有它滋生的土壤和一定的合理性。不过斗转星移，目前我们已经从温饱进入到小康社会，一味地把幸福推到遥远的将来，这是值得商榷和需要改变的方式。

很多人想要孝敬自己的父母，也总是把时间推到遥远的将来，总觉得自己还有一个又一个目标没有完成，等到有了更宽裕的时间和更多的财力，再来孝敬不晚。汉代韩婴所著《韩诗外传》讲了这样一个故事：皋鱼周游列国去寻师访友，故此很少留在家里侍奉父母。岂料父母相继去世，皋鱼惊觉从此不能再尽孝道，深悔父母在世时未能好好侍床，现在已追悔莫及了。这正是“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。

为什么“亲不待”了？因为他们已经走了。大家常说“我父母一天好日子也没有过上”，指的就是这种遗憾。

吴敬梓的《儒林外史》中也有这样一个故事。

严监生病危时，把手从被单里拿出来，伸着两个指头。大侄子走上前来问道：“二叔，你莫不是还有两个亲人不曾见面？”他就把头摇了两三摇。二侄子走上前来问道：“二叔，莫不是还有两笔银子在哪里，不曾吩咐明白？”他两眼睁得滴溜圆，把头又狠狠摇了几摇，越发指得紧了。奶妈抱着哥子插口道：“老爷想是因两位舅爷不在跟前，故此记念。”他听了这话，把眼闭着摇头，那手只是指着不动。

老婆赵氏慌忙揩揩眼泪，走近上前道：“爷，别人都说的不相干，只有我能知道你的心事。你是为那灯盏里点的是两茎灯草不放心，恐费了油。我如今挑掉一茎就是了。”说罢，忙走去挑掉一茎。众人看严监生时，他点一点头把手垂下，登时就没了气。

严监生家里算上继承来的财产，再加上自己省吃俭用的钱又去买田置地，旧产加新产，大致已有了十多万银子的家底，这在当地绝对算是大户人家。如此的大地主，严监生还是精打细算事必躬亲。他生病在床后，家人劝他进补，他却舍不得银子吃人参，直到临死，还在为两根灯草死不瞑目。这种幸福观，实在值得推敲。

留一点时间给自己，留一点当下的幸福给自己。不要丧失了对过程的幸福感。幸福并不是爬到了山顶的那一刻，而是贯穿在攀登的全过程。不要给幸福开一张渺茫的支票，而且不肯签上自己的名字。这样的幸福支票，就是一个黄连粉制作的菜团子，你始终无法抵达香甜的核心，就算真的吃到了内核，才发现那内核不论原本多么香甜，在苦不堪言的大寒之药浸泡下，早已失了原味。

排除病态思维

排除病态思维，体会此时此刻的欢愉

第三种幸福的类型：馅饼型。

这一型和黄连团子有一点相似之处，就是都有馅。如果说黄连团子的馅还是甘甜的枣泥或是莲子羹，还有某种合理性和实用性的话，那么这第三型幸福，连馅带皮子，均一无是处。馅饼馓了，从外面包裹的面皮，到里面填塞的肉馅，对不起，全部是坏的。吃起来没有好味道，也不健康。然后还会引起拉肚子，损害身体健康。

这种幸福观，指的就是某些人固着于一种既对眼前不利，对长远也没有好处的生活态度。这种人很消极，认为自己根本就不配享有幸福，总是对生命采取破罐破摔的态度，没有希望感，放弃了对幸福的追求。一事当前，他总是能找到消极逃避的理由。

讲个小故事。

据说国外的一家马戏团正在演出，人们看到一头大象被细细的绳索拴在一棵小树上，正在乖乖地用大鼻子吃草，不远处就是大象梦寐以求的森林。

人们问马戏团的首领，大象愿意表演吗？

首领答道，大象做梦都想回到丛林。

人们接着问，那大象为什么不跑呢？要知道，它的力气那么大，它真要跑，谁也拦不住它。

首领说，是这样啊，没有人能拦住大象，只要它想跑，谁都没办法。

人们不解，那大象为什么不跑呢？

首领一努嘴说，你们没看到那条绳子吗？它拴着大象呢！

人们就笑起来，说，这条绳子怎能拴住大象呢？只要它一使劲，这么细的小绳子马上就断了，大象就能回归森林啊！

首领说，你们说的不错。但是，大象永远不会去挣脱那根细细的小绳子。它知道自己是无法挣脱这根绳子的。

大伙儿万分不解，说您这根绳子是特殊材料制成的吗？看起来很普通啊！

有人说，还走到跟前，仔细地看了看绳子。的确，这是一条非常普通的绳子，别说是大象那一身排山倒海的气力，就是一个强壮点的人，也能把这绳子挣脱。

首领说，不错，这就是一根普通的绳子。可是，你们要知道，它是从这头大象还是很小的时候，就绑住它了。

人们还是不解，说这有什么关系呢？

首领意味深长地说，症结就在这里。当这头大象还是小象的时候，它就被这根绳子缚住了。它无数次地想挣脱绳子，都失败了。久而久之，小象知道自己的努力是徒劳的，知道自己是无法挣脱这根绳子的，它就不再做这种无用的努力了。

人们惊呼，可是小象已经长大了啊，它只要再试一试，就能挣脱绳索回到大自然里去！

首领说，大象并不知道这一点。它以为自己还是一只小象。

在现实生活中，这种长不大的小象比比皆是。在心理学上，有一个专业术语，叫做“习得性无助”。

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出来的。他用狗作了一项经典实验。起初他把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给狗以一定程度的电击，让狗感到很不舒服。狗想逃避，可是它被关在笼子里，上天无路，入地无门，逃避不了电击，只好被动地忍受。经过多次实验后，蜂音器先响起来，但在给狗以电击之前，实验人员就把笼门打开了，按说狗是可以借此逃走的。但是此时狗不但不逃，而是不等真正的电击出现，就自动地先躺倒在地，开始呻吟和颤抖。

这个实验证明，在本来可以选择主动逃避的时刻，由于以往的痛苦经验所产生绝望的情绪，出现被动地等待痛苦来临的行为，这就是习得性无助。

取得了初步结果的塞利格曼再接再厉，1975 年，他开始用人当受试者，继续验证他所发现的“习得性无助”。

实验是在大学生身上进行的，塞利格曼把学生分为三组：

第一组学生听一种噪音，这组学生无论如何也不能使噪音停止。

第二组学生也听这种噪音，不过他们通过努力可以使噪音停止。

第三组是对照，不听噪音。

当受试者在各自的条件下进行一段实验之后，再让他们接受另外一种实验。实验装置是一只“手指穿梭箱”，当受试者把手指放在穿梭箱的一侧时，就会听到一种强烈的噪音，放在另一侧时，就听不到这种噪音。

实验结果表明，在原来的实验中，能通过努力使噪音停止的受试者，以及未听噪音的对照组受试者，他们在“穿梭箱”的实验中，学会了把手指移到箱子的另一边，使噪音停止，而第一组受试者，也就是说在原来的实验中无论怎样努力，也不能使噪音停止的受试者，他们的手指仍然停留在原处，听任刺耳的噪音响下去，却不把手指移到箱子的另一边。

通过这个经典的实验，表明“习得性无助”不但会发生在动物身上，在人身上也同样会发生。最可怕的是，人在一个情境中形成的“习得性无助”还会迁移到其他情境中。比如你读书成绩不好，下次让你去种树，你会觉得自己也做不好，树肯定会死的。再下次让你去推销，你也觉得自己做不好，一件产品也卖不出。

“习得性无助”有这样一个形成过程：频繁体验挫折——产生消极认识——产生无助感——出现动机、认知和情绪上的损害。

这种习得性无助，会让我们丧失了对幸福的感知力。

如果我说，有人会一再地拒绝幸福，一定会有很多人反驳我说，幸福是多么美好的时刻，怎么还会有人要拒绝呢？可是，看了以上的例子，你是不是会赞同——当那只屡受电击的小狗，放弃了可以脱逃的机会，就是放弃了可以争取的幸福呢？

你会不会赞同——那头大象，忘记自己已经长大的事实，就拒绝了唾手可得的幸福呢？

幸福不是从天上落下来的，是奋斗来的。因为害怕失败，就拒绝了奋斗和挑战，那也就是从根本上拒绝了幸福。

简言之，餛飩饼就是当下不幸福，将来也不幸福。很多人就是如此委屈地活着：为了金钱，在一个很不喜欢的人手下苟延残喘。为了舆论，在一桩极不幸的婚姻中挣扎；为了提升，在一个很不惬意的单位佯作笑脸；为了讨好他人，用整整一生来揣摸他人的心思；为了一个户口，一个身份，反倒完全忘却了自己是谁……这就是餛飩饼的幸福观。

我们创造了自己的疾病

忽视身体的语言，我们创造了自己的疾病

现在，我们来讨论第四种类型的幸福观，我给它起了一个好听的名字：幸福的包子。

包子是由包子皮和包子馅组成的。包子皮，就相当于我们当下的欢愉。吃包子，总是要从包子皮开始，如果在每一口的品尝当中，都感到快乐，那是多么享受的过程。包子馅呢，就相当于我们长远的理想，就是我们赋予自己生命的意义感。包子皮和包子馅是紧密相连的，一个好的包子，应该是薄皮大馅，味道鲜美。它象征着我们相信自己能够把握幸福，享受幸福，在任何时候都能看到希望，都能找到正面积极的方向，都能投入自己的情感，并珍惜时光。换句通俗的话讲，就是活在当下，眺望未来。既能吃到松软美味的包子皮，也坚信在不久之处就有更棒的有肉有菜的包子馅真实地存在着，富有营养，可以获得更加满意的未来。

要知道，心理健康了，一定会对整个身体产生积极正面的影响，连疾病也会对幸福的包子们敬而远之呢。

路易斯·海，是一位美国的女心理学家。

她说，我们每个人的生命经历，完全是我们自己创造的。我们自己要为自己负起责任。而我们现在的想法，创造着我们的未来。也就是说，如果你打算做一个幸福的包子，你就真的会有美味的馅料和松软的包子皮。如果你中意馓子，那么，这个难吃而有毒的东西，就在前边热气腾腾地等着你呢！

世界最有力量的东西，就是“此时此刻”。做一个幸福的包子，就要学会欣赏生命进行时的风景。

我们每个人都曾经受到自我憎恨和内疚的伤害，总觉得自己“还不够好”。我猜你刚刚认识到这一点的时候，会很伤心。不过，如果我们打算成为幸福的包子，那么，你坚信自己可以改变。就从发现这个问题的那一分钟开始改变，永远都不算晚。

路易斯·海有一个令人振聋发聩的说法——我们每个人创造了自己的疾病。

当然，她不是第一个提出这个观点的心理学家，但是她列出了一个表，一一列举了导致疾病的可能的思维模式，还有治疗这些疾病的新的思维模式。我对她的这一部分建树，简直佩服之极。她当然也不能保证这些说法是百分之百的有效，不过根据统计，有超过 90% 的心理原因导致的疾病是准确的。

下面，我就复述一下路易斯·海的观点。

首先他强调我们要学会听到身体的讲话。身体的语言，有时候是模糊的有时候声东击西含糊不清。我们要有和自己对话的经验。路易斯·海给出了一个一个身体语言的小词典。

“头发”代表了力量，在某种程度上，也释放着求偶的信息。脱发，表示着健康程度的下降，过度的紧张。

“耳朵”，代表着听。当耳朵出现问题的时候，代表着在某种程度上，你再也不愿听到某些东西了，代表着你对听到的东西生气。

“眼睛”代表看的能力。当眼睛出现问题的时候，通常代表着我们生活中有什么东西，是你不愿意看到的。比如我们有这么多戴眼镜的孩子，那就是他们对过重的学习负担的无声

反抗，如果他们对这些无能为力，他们将在无意中调整自己的视力，这样他们就看不大清楚了，可以保护自己，不愿面对未来。

“颈部”代表着灵活。特别固执的人，尤其是对环境有某些顽固的感受的人，容易罹患严重的颈椎病。比如有些人就顽固地相信自己从小学来的方式是最好的。他们不愿意改变的时候，颈椎往往成了替罪羊。

“咽喉”代表着我们大声说话的能力，表达你所希望得到的，你所企求的。当我们的喉咙出现问题的时候，通常意味着我们觉得自己说某些话是不恰当的。它还代表着身体内部的创造力。能量集中在咽喉部。

比如，当你准备发言的时候，你通常要清清喉咙。

当你表示厌恶某些人的时候，你会吐唾沫。中国有句话叫做“唾弃”，当我们没有能力做真正的抗争的时候，我们往往把能量放在咽喉部。

“后背”代表我们的支持系统。后背出现问题，意味着我们感到没有支持。如果觉得自己失去了家人、配偶、孩子、老板、朋友等人的支持，感觉到支持受到破坏的时候，人极容易感到背痛，丧失力量感。大家常常会说“身后有强大的力量”“背负着重大的责任”，就是这个意思。当我们支持某个人时候，我们会说，我会站在你的背后。还有，没钱或是害怕没钱的时候，也容易背痛。

“心脏”代表爱。这就不多啰嗦了，你看到到处都是红色桃心，就明白这个观念是如何深入人心了。

胃有病的时候，一般来说是有什么我们不得不下咽的东西，你得接受它，你必须强咽下去，可你不喜欢。于是你的胃就代表你提抗议了。

生殖系统的疾病，通常是我们感觉到性的肮脏或是不喜欢自己的性别角色。

肠道和你的放弃废物的能力有关。便秘的人，常常也是十分会过日子的人。这是好听点的说法，更直接的说法是比较吝啬。哈！连大便也要储存起来，舍不得排出体外。

腿的问题，常常意味着你害怕向前走。膝关节有问题，通常是拒绝妥协和弯曲，特别倔强。

肥胖代表着不安全，于是希望储存更多的食物。尤其是来源于父母的不安全感。他们只顾给孩子喂食，觉得这就是爱和关怀。于是给孩子传递了这样的信息：关爱自己就是多吃东西。

“多吃点”“吃好一点”“你还想吃点什么”“一定要吃饱吃好”等等，都是饥饿的孑遗。

再来谈谈更年期的问题。它的实质就是害怕衰老，害怕自己不被人需要。

做一个幸福的包子，就要在心理上排除这些病态的思维，然后缔造独属于自己的幸福生活。

以上的这四种类型，实在是粗浅而不成熟的分类。每一种类型，都不是壁垒森严，也不是和其他的幸福类型毫不搭界。你可以找找看，自己主要是属于哪一种类型？是饮鸩止渴型？还是黄连团子型？还是饅馅饼？还是幸福的包子？还是两种甚至三种类型兼而有之？

当然希望大家都是幸福的包子了！丝丝入扣地料理身边的杂物，其乐悠悠。平淡如水的

日子，食之如饴。与大地江河和亲人们和睦相处。一生就如一匹丝绸的长卷，哗地抖开，柔光流淌，细韧而亲切。那里面藏着桑的青绿和蚕的孜孜不倦，温煦的气息如同樱桃之酒，红艳而醇厚地扑面而来，飘然散去。远处，悬挂着初阳一般光灿的目标。即使在暗夜中跌倒，可能被打败，但不可能被摧毁。只靠月光和星光，也可以走得很远，我们的心理健康了，脚力就足够硕健。

“你的第一责任是使你自己幸福。你自己幸福，你也就能使别人幸福。幸福的人，但愿在自己周围只看到幸福的人。”这句话，是德国的大哲学家费尔巴哈说的。

最近我看到一个有趣的研究报告，似乎可以从另一个侧面说心理健康的效果，并不是虚无缥缈的，而是可以量化的，是有触手可得的效果的。

英国一项最新研究表明，如果按成本与效果的比例计算，心理疗法增进快乐的效率是单独提供金钱的 30 多倍。

英国沃里克大学等机构的研究人员在新一期《健康学中的经济、政策与法律》杂志上，提交了一份报告。他们对 1000 多人的心理健康状况和生活状况进行了长期跟踪调查，比较了那些接受心理疗法的人的快乐上升程度。作为对照组，是那些彩票中奖或工资增加的人的快乐上升程度。

4 个月的心理疗程可以显著提升人的快乐程度。如果从成本效果比来看，一个成本仅为 800 英镑的心理疗程带来的快乐上升程度，约相当于收入增加万英镑带来的快乐上升程度。照此计算，心理疗法的快乐效率是金钱的 30 多倍。

我看到这份资料以后，算了个小账。成本 800 英镑，约合人民币近 9000 元。万英镑，约合人民币近 30 万元。也就是说，花费 1 万元做心理治疗，和你真正得到 30 万元的快乐上升程度，可有一拼。而且根据另外一组科学家的研究证明，得到彩票的快乐在几个月之后就会渐渐消失，而心理健康所带来的快乐，却是经得住考验的，有些还历久弥坚。对于咱们大多数中国人来说，花 1 万块钱进行历时 4 个月的心理治疗，是比较奢侈和不现实的。不过，我们可以进行自我心理保健，进行心理健康的反思，自己做自己的心理医生。那么，就是从最世俗的观点来看，也是一本万利的事情啊。

第二章 放下包袱，持花而行

给健康打分，评价个体的状态

过春节，大家拜年的时候，最常说的吉祥话就是祝你“身体健康”。

什么叫“健康”呢？

健康指的是身体上、心理上和社会功能上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱状态。在评价个体的健康状态的时候，必须要考虑到生理、心理和社会三个方面的评价体系。

生理标准

先来说说生理标准。

身体强壮，各系统功能良好并且互相协调。以目前的检查手段，不能发现病理改变。你到医院去检查，就会得到一大沓子化验单透视单 B 超单。你就要在各个科室之间像条冰冷的鱼一样，游来游去。你会被抽血，查大便小便，肚子上涂粘粘糊糊的东西，让一个探头触来触去。你要被各种仪器侦察一遍。过几天之后，你会得到一个单子，你的生理健康情况就在上面了。在国外，这甚至成了发达国家的一桩产业，你要住在专门的医院里，经过几百个项目的检查。如果你的所有指标都是正常的，那就可以高枕无忧了吗？

不是。

对于现代人的健康标准来说，这还远远不够。

心理健康

我们还要检查心理是否健康。

大家可能会说，心理健康的标准究竟是怎么样的？我们不大清楚啊。简言之，就是：心理功能正常，精神协调一致。主观感受良好，精力充沛。情绪稳定，能够自如地应付环境，有积极的人生观。

社会适应标准

除了以上这两项之外，还有一个社会适应标准。那就是一个人的行为符合社会规范，有良好的人际关系，家庭功能和职业功能完好，能享受生活和工作的乐趣。

只有这三条标准都符合了，你才是一个健康的人。

大家可能会说，生理健康比较直观，看得见摸得着，社会标准还好说一点，但心理健康就比较模糊了。

据 10 年前统计，我国心理疾病占疾病总数的 %。有专家预测，到 2020 年，心理问题引起的疾病将在疾病总负担中排名第一。

在美国，抑郁症的患病率，比 20 世纪 60 年代上升了 10 倍。发病年龄也从 60 年代的 29 岁，下降到了今天的 14 岁。

1957 年，有 52% 的英国人感到自己非常幸福。到了 2005 年，这个比例就只有 36% 了。

最近我看到有数字显示，在我国青壮年人口的死因当中，占第一位的不是疾病，也不是交通事故，而是自杀。人活得好好的，为什么要亲手了断自己的生命呢？发生了什么事情，让这些人觉得生不如死呢？

这些都是心理学要讨论的问题。

大家可能要问，既然心理学这么重要，为什么以前没有被提到这样的高度上来呢？

中国有句俗话，叫做“吃饱了撑的”，意思是种种不可思议的奇怪事情，都是人吃饱了以后，才生发出来的。我觉得心理学在今天的中国以至于全世界的大发展，就和“吃饱了”大有关系。为什么这么说呢？因为人一是要生存，二是要发展，这是进化的规律，也是文明的规律。当人的温饱问题没有解决之前，别的就顾不上，生存就是最大的挑战。拜托科学技术的发展和社会的进步，在近一百年以来，粮食产量有了长足的提高，在世界上的大部分地区，基本上都脱离了饥饿的威胁。具体到中国，由于改革开放以来取得的巨大成果，我们已经从温饱型向小康型社会迈进，大多数人不会因为吃不上饭而高度恐慌了。在这种情况下，新的问题就出现了，那就是吃饱了之后，人们怎样去争取快乐和幸福？过去比较简单，没有饭吃，别说吃山珍海味是幸福，就是没有美味佳肴，饥饿时能有几个馍馍打牙祭，也是莫大的幸福。人类几十万年的进化史，就是这样简单地规定了我们对于幸福的理解，它和物质紧密相连。所以，从这个角度来说，心理问题的增多，是社会发展的必然现象。它不是坏事，是一件必然之事，甚至可以说是一件好事。人们对心理健康的重视，是一种进步，是社会发展一定要经历的阶段。现在，人们比较关注自己的生理健康，证据之一就是凡是有关健康的讲座，都人满为患，凡是讲生理保健的书籍，都有很好的销量。心理和生理紧密相连，身心一体。甚至可以这样说，一个人的生理是健康的，他的各项化验指标都正常，但他的心理不正常，那么用不了多久，他的生理上也一定会出问题。反之，若是一个人的心理是健康，那么，就算他渐渐衰老，百病丛生，或者肢体不健全，身有残疾，但他依然可以有阳光灿烂的笑脸，享受幸福生活。所以，关注自己的心理健康，是现代人的功课，既是一种前所未有的挑战，也是一个必须完成任务。

如果对于心理健康的重要性，大家有了初步的认识，接下来就有了新的问题。有朋友要问了，说我知道这个事情很重要，我当然也愿意心理健康。可是，我的心理到底健康不健康呢？我不知道。如果能像医院的体检表一样，能有一个正常值，知道了相关的标准，我们就比较心里有数了。

我在北师大心理系（现在叫心理学院）博士方向课程结业以后，和几位同学合开了一家心理诊所。几年下来，在和求助心理咨询的客人交谈中，我发现中国有心理问题的人真不少。中国目前有资质和素质的心理医生比较缺乏，中国民众的心理问题，如果像欧美发达国家那样，主要靠心理医生的帮助才能得到解决的话，那真是杯水车薪。但是中华文化有一个很好的传统，就是“自省”。《论语》中说：“吾日三省吾身”。

原文是这样：

曾子曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

这句古文翻成白话就是：“我每天必定用三件事反省自己：替人谋事有没有不尽心尽力的地方？与朋友交往是不是有不诚信之处？师长的传授有没有复习？”这“三省”包括了两个方面，一是修己，一是对人。对人要诚信，诚信是人格光明的表现，不欺人也不欺己。替人谋事要尽心，尽心才能不苟且，不敷衍，这是为人的基本德性。并且要温习旧经验，取求新知识。

对这“三省”也有另外的解释。除了说是从三个方面反思，也可以当做一个数量词，指每日要进行三次自我检查。这个“三”，可以是个泛指。古代讲到数字的时候，三啊九啊，常常是表示频率多，不必认定仅仅是字面上的那几次。

中国的知识分子和老百姓有自我反省的好习惯，而且不是单方面，是囊括若干个方面。也不是一次两次，而是多次。这是一个很好的传统。不过这个传统，在现代社会丢弃得差不多了。为什么呢？从客观上讲，是生活节奏太快了，你什么时间来自我反省呢？早上一爬起来就忙着上班，连吃早餐的时间都没有。

前几天我听到有人讨论在地铁车厢里能不能吃东西？大多数人都说，地铁里空间那么促狭，空气又不流通，当然是不能吃东西了。不过我也看到有一个白领说，如果我不在地铁里吃东西，我根本就找不到其他时间来填饱肚子，我就只能饿到中午了。所以，我才不管礼貌不礼貌的问题，民生为大。主观上来说，大家已经淡漠了自我批评，凡事先想着怎么对自己有利，怎么更多地从对手那里争取到更好的条件，哪里还愿意更多地来探讨自己的不足呢？很多书籍刊物教给大家的，都是你怎么美化自己，给别人一个好印象。如何揣测和驾驭别人，怎样才能争取到自己的利益最大化。在这种情形下，自省已经成为比较罕见的习惯了。

但是，为了自我的心理健康，你必须学会自省。这不是对别人有好处，而是对自己的生命状态随时进行检索和反思。这对于保持身心健康，充满活力地向前，是非常重要的措施。

现在回到咱们的问题上。如果你有了反省的好习惯，那么，你如何才能知道自己的心理是健康、亚健康还是不健康呢？

需要一个大致的评定标准。

遗憾的是，迄今为止，并没有这样一种百发百中的表格，如同糖尿病人测血糖一样，用试纸一测，仪器上就会报出你的血糖值，这张表格也能这样告诉你，你的心理到底正常不正常。

一个人想知道自己的心理是否健康，这是非常朴素又非常合情合理的要求。不过，人的心理是很复杂的系统，不是能简单完成的判断。你没有法子找到医院或是什么机构，对人家说，你用什么仪器检查一下，判断我的心理究竟能打多少分？也没有法子抽点血或是查个脑电波，得到一张报告单，从此有了权威的报告。

不过，这并不是说心理健康就完全像是一团迷雾，让我们每个人都摸不着头脑。

(empty) 改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物

(empty) 自我肯定，获得恰到好处的安全感

(empty) 天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对

(empty) 珍视自己的能力和价值，随时相信“我能”

(empty) 控制情绪，不用“完美”苛求自己

(empty) 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴

(empty) 勇于表达自己，战胜自我恐惧

(empty) 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃

(empty) 启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机

(empty) 恰切评估，对自己有正确的期望

(empty) 适应改变，将幸福砝码握在自己手上

(empty) 所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题

(empty) 不要活在过往，生活从现在开始

第三章 从自卑走向幸福

自卑情结是幸福的最大敌人

有一种天然的感觉，伴随我们一生。有人说，那是爱，其实不是。爱不是天生就具备的品德，是需要学习的。一个刚刚出生的婴儿，并不懂得爱，但他感到了自卑。哭声就是自卑的旗帜，那是寒冷（相比于母体内的恒温）、对孤独（相比于母体内的依傍）的第一声惊恐的告白，也是被迫独立生活的宣言。这个景象挺有象征意义。人在强大的自然规律面前，没有法子不自卑。但是，人又不能被自卑打倒，人就是在同自卑的抗争中成长壮大起来的。

可以说，自卑是幸福的最大敌人。道理很简单，一个人若是时时事事都沉浸在自卑中，那他如何还能享受幸福！

所以，人不要被自卑打垮，而是要超越自卑。咱们先来找找自卑的反义词是什么？我小时候，很喜欢找反义词这类题目，在寻找中，你对原本的那个词有了更深入的了解，就像黑和白站在一起，一定显出黑的更黑，白的更白。只有在黑暗中，你才可能看到所有的光。如果黑和灰站在一起，就容易混淆。

自卑的反义词是自信。自卑和自信，都有一个“自”，就是“自己”的意思。那么，自己对待自己，有什么不同呢？自卑的人，自己看不起自己，自信的人，自己相信自己。从这里入手，我们就找到了自卑和自信最显著的分水岭，那就是，一事当前，自信的人说，我能做这件事。自卑的人会说，我办不成这件事。

面对一生，自信的人说：我能成为理想中那样的人，我要掌握自己的命运。

自卑的人会说：我不能成为自己想成为的那样的人，我只能随波逐流，被外力摆布。

自卑这个词，平日里大家说得很多，但究竟什么是自卑呢？自卑有哪些表现呢？自卑为什么会成为幸福的大敌呢？

简言之，自卑就是有关自我的消极信念，影响了成长。

记得儿时读过《好兵帅克》这部小说，里面有个人物，特别喜欢求本溯源。比如他说到窗户，就要说窗户是木头做的，他马上就会接下来解释，木头是树木，那树木又是从哪里来的呢？它们来自森林……现在我们谈到“自卑”，多少也陷入到了这种论证的漫长小径。有点啰嗦，请原谅。

自卑的人，充满了对自己的不良观念和不适宜的评价。自卑的要害是——自我否定。

看看“否”这个字，“口”上面是个“不”字，一个人一张口就吐出“不”来。人是要说“不”的，不知道说“不”的人，一生太辛劳，完全丧失了自我。但是，如果一个人一辈子说“不”太多，尤其是对自己总是说“不”，那就成了大问题。

最详细地论证了自卑这种情绪的是个体心理学的创始人阿德勒，他发现了一个自卑情结。

阿德勒是一位奥地利精神病学家，被称为“现代自我心理学之父”。他 1870 年出生于维也纳的一个商人家庭，排行老二。家境富裕，家人都很喜欢音乐，按说这是一个丰衣足食的幸福环境，可是，童年的阿德勒却一点也不快乐。为什么呢？原因来自他的亲哥哥。两人虽是一母所生，但哥哥高大健壮活蹦乱跳，人见人爱，阿德勒却自小体弱多病，还是个驼背。

他 5 岁那一年，又生了一场大病，更让他身材矮小面容丑陋。好在阿德勒很聪明，后来他考入大学，毕业后当了医生。由于自身的残疾，1907 年，他发表了有关由身体缺陷引发自卑的论文，从此声名大噪。他不赞成弗洛伊德的性决定论，强调社会文化因素在人格形成和发展中的决定性作用。他的主要观点是：追求卓越是人类动机的核心，而如何追求卓越，则是取决于每个人独特的生活风格。追求卓越是一种天生的内驱力，使人力图成为一个没有缺陷的人，一个完善的人。人总是有缺陷的，由于身体或其他原因引发的自卑，能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，另一方面，它还能使人发愤图强，力求振作，以补偿自己的缺点。

比如说，古代希腊的代蒙斯赛因斯，小时候患有口吃，可他迎着困难上，刻苦锻炼，最后成了著名的演说家。美国的罗斯福总统，患有小儿麻痹症，但他最终成为美国总统。尼采身体羸弱，他就研究权力哲学，成了一代大哲学家。

自卑者主要的误区

自卑者主要的误区，在于认为自己不配享有真正的幸福

既然我们每个人都有自卑，那么，自卑有什么样的表现形式呢？

1. 如果大家在一起聚会，或者是某些会议和公众场合，有一些人常会格外安静或是特别喧嚣。

那么，请注意，这就很可能是自卑在发作。因为他们觉得自己不配引得别人的注意，他们想尽量隐藏自己。让我们用《红楼梦》中的黛玉来做例子。先说林黛玉进贾府一节。黛玉因母亲去世，外祖母念及黛玉年幼无人照顾便派人把黛玉接进贾府。黛玉这个孤苦伶仃的孩子，将长期生活在贾府，仰人鼻息。她将来的命运在很大程度上取决于外祖母、舅母王夫人、琏二嫂子等人是否怜爱她。因为过去常听她母亲说外祖母家与别家不同，今天来了，就“步步留心，时时在意，不肯轻易多说一句话，多行一步路，惟恐被人耻笑了他去”。黛玉察言观色，先是说自己是读了书的，因为听到外祖母说读书不过是识了两个字，不是睁眼瞎子罢了，再谈到这个话题的时候，就马上改口，说自己也不过是只识了几个字。连吃完饭后是不是马上漱口，也要静观他人的行为举止，虽然这里许多事情不合家中之式，却也不得不随的，把以前的习惯一一纠正过来。这一切表现，固然有黛玉的聪敏机智、入境随俗，但其根源是自卑。因为人在矮檐下，不得不低头。尽管有外婆贾母的关照（这关照后来也打了折扣），但黛玉自知寄人篱下，只得委曲求全。同时，她又经常表现出清高孤傲，这就是黛玉的一种补偿心理。如果她很自信，就不会这样谨小慎微，也不会那样孤僻而十分敏感。因为自卑而导致的这种双重表现，其实不符合黛玉渴望自由不拘礼数大胆追求爱情的天性，于是她在贾府的日常生活中，就经常出语犀利不饶人，并抑郁多病。现实的残酷和黛玉骨子里的自卑，联手打造了她的悲剧。

还有特别喧嚣的人，到处都能听到他的声音，给人的印象是飞扬跋扈。在职场中，有一些人就是爱把功劳都归于自己，把错误都推诿给他人。他们信奉的是“无理也言高”，很不可一世的样子。人们常常以为这些人是自信过了头。其实，自信永远不会过头，他们那种表现还是自卑。唯恐别人看不到自己的成就，唯恐因为有了过失就丧失了威望，所以不择手段地拔高自己，贬损他人。

2. 自卑的人，通常采用的姿势多是弯腰驼背或是趾高气扬。

先要声明一点，这一条，指的是没有先天残疾而且不缺钙的正常人。我们常常看到快速发育中的青少年弯腰驼背，父母会大声训斥孩子：“把腰直起来！把胸挺起来！说了你一百遍了，怎么还记不住！”

管不管事呢？当时是管事的，少年人把腰背一挺直，立刻就精神了许多。但是用不了多久，少年人的腰和背就又塌下去了，变成萎靡不振含胸蓄腹的样子。

这基本上是个老大难问题，于是有聪明的厂家生产出了这类产品，用外力训练孩子挺起胸膛，希望塑造出好的体型。我认识一个女孩子，用这一类产品的时候，效果不错，挺胸抬头的。可一旦摘下来，就立刻恢复原状。

这到底是因为什么呢？孩子为什么要低头含胸？后来，通过我和她交谈，才明白她对长大一事心怀恐惧，胸部开始发育了，她觉得这是一件令人羞耻的事情，让她抬不起头来，所以，她就总是向前躬着腰……

自卑的理由千奇百怪，我还碰到一个含胸的女子，她却是因为觉得自己是“太平公主”而心生自卑，生怕挺起胸来，人家一眼就会看出她胸前曲线不明显，索性整天弯着腰，企图打个马虎眼，让别人看不出个所以然来……

至于那些过于趾高气扬的人，多半也是自卑。他们顾虑别人小瞧了自己，就格外地夸张形体，好让人觉得他的能耐更大一些。说实话，凡在公共场合看到这一类的人，我就心生悲悯，觉得他适得其反，因为这种体态，恰好暴露了他的不自信。

3. 还有一个识别自卑出没的极好标志，就是一个人的语速。如果你听到某人说话特别快或者特别慢，那多半是在他成长的过程中，有过特别不自信的阶段。也许那个阶段已经过去，但就像严重的创伤会留下触目惊心的疤痕，语速也是一种记载。有一位朋友，话说得十分紧促，如狂风骤雨袭来，密不留白。听他说话，简直像被轰炸。我说，你能不能讲得慢一点呢？像现在这样，你说得吃力，听的人也很吃力，大家都辛苦啊！他思谋道，我讲话的速度是当初当推销员练出来的。你想啊，好不容易敲开了门，我第一个动作是把脚尖别到他家的门轴下方，这样对方要想关门，让你吃个闭门羹，他就会用门扇挤了你的脚。一般人虽然不喜欢上门推销的人，但还不至于恶到碾破你的脚趾头的地步，所以，我这第一个回合，就算胜了。第二个回合，就是介绍我要推销的产品。这个时候，语速一定要快，要像机关枪连发一样，不给对方以喘息的机会。要是说得慢了，对方一下子打断你的话，说我们家不需要这个东西，你快走吧！我就前功尽弃了。但是，只要你能坚持不懈地说下去，不定哪句话就打动了对方，买卖也许就做成了。这个时候，语速就是一切。

我说，其实你是怕人家赶你走，所以你无法从容。但是今天不一样了，你可以自由在地发表自己的看法，让别人也能在轻松中接受你的观点。不然，太快的语速会产生一种压迫感，也暴露了你的慌张。

我还有一位女性朋友，说话速度极慢。你问她一个问题，她许久不答复你，慢到你以为她对你有意见，根本就不屑于理睬你。当你几乎绝望的时候，她慢条斯理地开了腔，说出几个字。你以为说完了，刚要赞同或是反驳她，没想到她又用极慢的语速接着说下去，好像得了语言的便秘。

我说，你不能把话说得快一些吗？急死人了！

她慢吞吞地说，我就是一个慢性子，从小养成的。

我说，我看你做事的时候，并不慢。

她说，做事当然可以不慢，但说话，必须要慢。

我很奇怪，说这是为什么呢？真正的慢性子，说话做事都很慢的。

她说，做事是自己来完成。说话就会让人听见，就会有影响。

我说，这是当然的。说话，除了自言自语，当然是需要让别人听见了，因为语言是交流的工具嘛！交流就会有影响，这不正是说话的人期望的吗？要是你说了半天的话，却一点反响也没有，岂不令人沮丧？

她说，可是，如果我说错了，就全完了。我输不起。

这就话里有话了。后来，通过反复的交谈我才知道，她小的时候，家世很不幸。父母被打成右派，被人揪斗，都是因为“说话”惹的祸。她从小就很自卑，觉得自己和别人不一样，低人一等，说话便格外小心，在所有需要发出声音的场合，都瞻前顾后百般思谋。

人对于自己的声音,有一种原始的掩饰欲。这可能来自远古时代,野兽的力量十分强大,如果你发出声响,被旷野中的凶猛动物发觉,那么你的命运就很悲惨。如果你在群体中,发出与别人不同的声音,那么等待你的后果恐怕也是凶多吉少。而单个的人,如果被群体所抛弃,那也就意味着离死亡不远了。

4. 自卑的人,还有一个比较显著的标志,那就是他们的服饰要么十分夸张要么不修边幅。

我估计这一条的后半部分可能会惹翻一些人。他们也许说,夸张的服饰我们是没的,但有的时候,因为忙,因为贫苦,因为某种特殊的理由,我们曾不修边幅,但这并不等于我就自卑啊。你这样说,是不是太武断了呢?

请原谅,上面讲的自卑容易出没的场所,都是一些大而化之的说法。如果有充足的理由,那么无论是夸张还是不修边幅,都不在此列。但如果没有任何理由,有些人就是要打扮得与众不同,如果不能以特别的奢华或是精致,来吸引人的目光,那么,他们就会反其道而行之,干脆以特别的怪异、肮脏、耸人听闻以博得众人的目光,那么几乎可以没有疑义地确定,这个人的内心充满了自卑。他没有法子展现自我的才干,或者说也许根本就在这个方向没有才干,却不甘寂寞。最简单易行的方式,就是标新立异吸引人眼球,以达到让自己不同凡响的目的。

5. 自卑的人,他们看人时,眼光通常不愿意和别人正面接触。

眼睛其实是不发光的,我们平常所说的“眼光”,是指看到了对方瞳孔和角膜的反光。

中国文化中,对“眸”和“眼光”,给予特别的重视。

孟子曰:“存乎人者,莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正则眸子了焉,胸中不正则眸子眊焉。听其言也,观其眸子,人焉廋哉!”

这段话是什么意思呢?

大致是说:“观察人,最好的办法莫过于观察人的眸子。眸子,不能遮掩人的丑恶。心正则眸子明亮,心不正则眸子昏暗。听他说话,观察他的眸子,人内心深处正与邪,岂能隐藏呢?”

我们都知道“眼睛是心灵的窗户”这句话,据说这是意大利文艺复兴时期画家达·芬奇从画画的角度来说的,孟子虽然不是画家,但他从如何辨识人的角度,把这个道理说得非常清楚了。美容医生可以修理人的眼眶、眼角、眼梢、眼皮……甚至可以栽上眼睫毛,可没有一个医生能够用技术美化人的眼神。

孟子在和白圭讨论治水问题的时候,直视白圭的眸子,从他闪烁不定的目光里看出隐隐幽幽的狡诈与险恶,便感觉他“胸中不正”。后来的事实证明,白圭真的是个以邻为壑,残害邻国百姓的小人。

人身上的器官无数,为什么独独眼眸负载着这么重要的使命,有这么显著的功能呢?

说白了,眼眸就是黑眼球,眼光,就是指瞳孔开阖的大小。眼睛要往哪儿看,眼球就会偏向哪一方。如果一个人的眼球呆滞不动,那么我们通常会认为这个人的脑子比较笨,不灵活。至于瞳孔的大小,更是衡量生命是否存在的极为重要体征之一。临床医生判定一个人是否死亡,有一个很重要的指征,就是看他的瞳孔是否散大。

那么，决定瞳孔和角膜开阖的机关在哪里？它们受到人的两组神经支配，分属于交感神经和副交感神经。这两组神经，还有一个别名，叫做“植物神经系统”。

说到这里，可能有人要奇怪，人明明是动物，怎么在身体里还潜藏着一套植物性神经？当初我学习军医课程的时候，也对此大为疑惑。专门请教教授，教授说，植物神经系统是人类神经系统非常重要和古老的组成部分，又叫非随意神经，支配内脏器官、血管、心脏、腺体和瞳孔等部位。它主要负责大脑对内脏器官的指令传达工作，但人们平常是感觉不到它的。

请注意这其中的两点。一是支配内脏，二是不随意。除了经过特别训练的人，一般的人想让自己的心跳加快或是减慢，想让自己的血压升高或是降低，想让自己的胃液多分泌或是少分泌一点，都是无能为力的。也就是说，这一套神经系统，不受意志的支配，它们像自由生长的植物一样，自行决定何时工作何时放松，独立于我们的意识之外。故此命名“植物神经”。

现在，你是不是明白了瞳孔的重要性呢？它是诚实的，它不受你的意志支配，它更反映你的本能，代表你的真实想法。从某种意义上说，如果你存心造假说谎，你的瞳孔会出卖你！瞳孔大小的改变，和心理有极大的关系。这就是在中国文化中，我们的老祖宗特别注重眼光的缘由。

瞳孔的变化范围非常大，当极度收缩时，人眼瞳孔的直径可小于1mm，而极度扩大时，可大于9mm。这对人体其他的平滑肌或横纹肌而言几乎不可能达到。

所以，自卑的人，他们潜意识里觉得自己万事不如人，没有和别人平等对视的勇气，他们的目光常常是游离和躲闪的。他们怕被别人窥破了心事，就更加不愿意正眼看人。他们以为这样能让自己的不安躲藏得更久一些，殊不知弄巧成拙，欲盖弥彰。

6. 自卑的人，多半看起来焦虑不安或是麻木不仁。

医学里有一个词，叫做“易激惹”，就是说有的人抵抗外界刺激的阈值特别低，轻微的变故，就会在他那儿引起强烈而短暂的情绪反应，这不仅仅包括易怒，还包括易喜易悲易烦躁……人们常常以为这是天生的性格使然，其实，不准确。在这些人的内心深处，常常蛰伏着一个幼稚的孩童。人们不是爱说，三月天，孩儿脸。意思就是只有不成熟的小孩子，才像春天的天气一样，复杂多变。还有一部分自卑的人，恰好反其道而行之，他们面无表情，麻木不仁。也许有人会说，这不是和前面所说矛盾吗？七情上脸，喜怒形于色，你说不对；那泰山崩于前而面不改色，你也说不对，到底怎样才好呢？

以上所说，只是自卑的人比较常见的表情，并没有绝对的正确与错误之分。如果你觉得自己有这方面的倾向，思谋要不要改变？如果你说，我不改变。那么，也完全是你的自由。谨为希望有所改变的朋友们，提供小小的参考。适时适度的表情，这就是一个人成熟的标志之一。

7. 自卑的人，多半很少发表自己的意见或者爱轻而易举地承诺。

这一条的前半部分比较容易让人想通。因为自卑，觉得自己无足轻重，故缄口不言。因为怕说出来的话和众人的意见不同，被人嫌恶，所以能免则免，不开口。更有甚者，觉得自己人微言轻，说和不说一个样，索性在嘴巴上贴了封条，时间长了，基本丧失了公共场合说话的能力和勇气，这也可理解。可是，为什么有一些自卑的人，会轻而易举地许诺呢？

记得多年以前的春晚，有郭冬临等人出演的一个小品，名字叫《有事您言语》，说的就是有这样一个小人物，特别爱对别人说“有事您言语”，意思就是你有为难的地方，

需要帮助的时候，就告诉我一声。那潜台词就是，我会尽力帮忙，我是你的救星。帮忙本是一件好事，但所有的帮忙，都要量力而行。如果超出了自己的能力范围，张口就许诺，骨子里就是逢迎和讨好，让自己苦恼和吃力。小品中的这个人物，为了显得自己有门路，答应给别人买火车票。他自带大衣半夜三更地到售票处打地铺排队，还故意少报购票款，以显得自己手眼通天，可以买到便宜票。结果是自己吃了很多苦头，闹了很多误会，家庭不和，委屈做人……这个通过艺术家典型化的人物，好似给自卑做了一个注脚。

他为什么要自讨苦吃呢？就是想在别人面前表现自己很能干，让人能高看自己一眼。说到底，我们平日里的很多忙碌，多半是因为轻易地答应了别人自己难以完成的承诺。刚说完了就后悔，可是又不想被人扣上“吹牛”“不诚信”的帽子，只得打落牙齿吞进肚子里，勉力为之，苦不堪言。

也许曾经下过决心，下次一定不能这样轻诺，可事到临头就又忘了。有人觉得这是自己记性不好，其实根子在自卑。

如果你同某人聊天，在谈话中，他会很快就装作无意地提到自家有地位的亲属，或是强调自己经历中最光彩的篇章，那么你基本上也可以断定——碰上了一个自卑的人。

咱们中国有句古话，叫做“好汉不提当年勇”。为什么好汉不提呢？因为倘若是真的好汉，他还会不断创建出新的勇敢的功绩，所以用不着搬弄当年的勇敢来为自己脸上贴金。那么，什么人爱提当年勇呢？我们的俗语中没有说，让我们试着把这句话补充完整——“赖汉好提当年勇”。什么人赖汉呢？我觉得就是对自己不自信的人，他不相信自己还有再创丰功伟绩的机会，又怕人家小瞧了他，只好把往事一遍遍地重复。

我认识一个人，几十年前我和她聊天，10分钟之内，她必然会装作有意无意地提到她家一位显赫的亲属。当然，她会说得谦虚，很节制，但她一定会提到。这位亲属，已经成为了她胸前悬挂的勋章。几十年过去了，我们重逢，在前10分钟内，她没有提到这位亲属。我想，她终于从那位光芒四射的亲属的影子中走了出来。然而，在第11分钟，她又提起了他……我并不是因为自己没有这样显赫的亲属而心生妒意，也不是对她所讲的亲属内幕没有一丁点儿兴趣，但我还是坚持认为，在涉及到该亲属的时候，当然可以提及。但如果那话题和此没有关系还要生拉硬拽地把老人家从坟墓中唤醒，就是一种自卑的特殊表现形式了。

8. 自卑的人会夸大自己的成绩，贬低别人的作用。

这一条很好理解，就不再赘述了。

9. 自卑的人经常为自己辩解，辩解通常多变而苍白。

因为他们并没有一定之规，没有坚定的信念，所以语气常常是犹豫不决，决定常常会在压力下更改。他们通常活力不足而显得疲惫困倦，叫苦连天更是家常便饭。

自卑的人，难以对不符合自己意愿的人说“不”。说“不”这个能力，说难很难。有的人一辈子也说不出，他们的一生，就是不独立自主的一生，选择被形形色色的潮流所左右，行为被七嘴八舌的人所控制，时间被莫名其妙的事儿所分割，连感情也是禁锢混乱的。这样的人，到了临死的那一天，也许才会猝然发现，他们的头脑，不过是他人思维的跑马场；他们的手脚，不过是别人意志的复印机。他们一生都在讨好别人，都希望能够得到承认和肯定，却不知这世上并没有一个机构，负责评判我们的生命。他们不知道自己的真正需求是什么，除了迎合别人，就是表现出什么都不需要的麻木状态，远在生理的生命还没有消亡之前，心理的生命已经被扼杀。

10. 卑鄙的人也很容易走向另外一个极端，那就是成为一个严苛的完美主义者。

他们会觉得只要有一点不完美，人就是没有价值的，就应受到批评或是责罚。为了避免这种让人难堪的结果出现，他们不断地鞭策自己，精益求精到了违背常识的地步，过分希望取悦他人，对批评过于敏感。一旦出了一丁点过错，情绪就会长久地沉浸在悲伤、焦虑、内疚、害羞、挫败感和心生忿懑当中，难以排解……这种人如果当了领导，就会大权独揽，奉行一言堂，对别人无法信任，更难以采纳他人意见，总想成为聚会的中心人物，当不被人瞩目时，就手足无措百无聊赖，甚至到了自造新闻，语不惊人死不休的地步。

11. 自卑的人，还很可能避免参加比赛。

他们用种种冠冕堂皇的理由为自己辩解，其实不过是因为害怕失败，害怕自己不被众人承认而提前选择了逃避。

12. 自卑的人，多半不会很好地照料自己。

他们无视自己的身体健康，不能善待身体，觉得身体不过是完成任务的工具，不会倾听身体的声音。他们生病时，多半不去主动就医。因为他们认为生病是一件表示自己虚弱的事情，不可告人，就咬牙挺住，以至于常常到了疾病的晚期才被发现，酿成难以挽回的悲剧。

13. 自卑的人常常过量饮酒，把这种由于酒精引起的兴奋状态，当做是排解压力的最好手段。也有的人沉迷网络、甚至吸毒……因为在平凡的世界和人群中，他们无法找到自己的幸福，于是企求麻醉和沉沦。

原谅我零零碎碎地举出了这么多自卑的表现，其实还可以举出更多，咱们暂且打住。自卑的人最主要的误区，在于他们认为自己不配也不可能享有真正的幸福。

这是一个悲惨的自我预言，尤为悲惨的是，如果你真的这样预言自己的人生，它就可能真的变成现实。我们不是常常说心想事成吗？想好事，不一定真的成，因为还需有天时地利人和诸等因素配合，但一个倒霉的预言却常常应验。因为要想把事情弄糟，只要人这一个因素，就足够了。

以上说了这么多自卑的表现，也可能你会看得心中不安起来，说，哎呀，我有好几项都沾着边呢，这可如何是好？

先别着急，我们只说了自卑的一个方面，自卑还有另外几个方面，等都看完之后你就可以安心了。

我们的生命不因别人的喜欢而存在

先说这自卑并不可怕的理由是——人人都有，就像死亡，人人都要经历，所以从根本上来讲，就不必害怕。

为什么人人都会有自卑呢？咱们先从大的方面说，第一是人类对于宇宙和自然界的渺小。面对苍茫玄妙的寂寥星空，你太渺小了。面对拔地而起的万丈山岳，你太渺小了。面对浩渺无际的汹涌海洋，你太渺小了；面对铺天盖地的葱郁植物，你太渺小了；记得我母亲在世的时候，一天我们和朋友在森林中漫步，看到一棵几人合抱不过来的大树，我们纷纷猜测这树的年龄。虽然众说不一，但大家都同意树龄最少有几百年了。母亲在密林中对我说，人是活不过一棵树的。后来，母亲去世的当日，我回到家中，透过泪眼看到母亲养在花瓶里的一丛水竹依然郁郁葱葱，心中哀痛万分地想，人岂止活不过树，连一捧草也活不过的，顿时泪水奔涌而出。所以，面对大自然，人生出自卑之感，是有道理的。

自卑的第二个原因，来自人类童年时期的幼小和无助。这一点，不言而喻。据科学家研究，因为人类脑容量的不断增大，就使得人类的胎儿不可能在母腹中发育到完全成熟才分娩而出，所以人类的婴儿几乎是一个半成品，就独自面对这个世界了。他不能走，连爬也要等待几个月之后才能慢慢练习而成，完全不像马或者鹿的幼崽，几个小时之后就能蹒跚地跟在母亲身后行走了。人类婴孩不能寻找食物，除了等待妈妈的乳汁，他们没有丝毫谋生的本领。人类婴儿更没有抵抗天敌的能力，谁想置他于死地，都易如反掌。因此人类婴孩有一个漫长的童年期，除了仰人鼻息，没有法子独立。这个孱弱的阶段，谁都躲不过。

自卑的第三个原因，来自我们每个人成长经验中的创伤性记忆和理念。

如果说前两个原因还是人人有份的话，这第三个原因，有一点个体差异。但完全不曾遭遇创伤的人，也是没有的。

什么能造成我们的精神创伤呢？让我举几个例子。

第一是有关性别的。普遍来讲，多是因封建残余的重男轻女观念，中国女孩普遍比较容易在这一处留下创伤，形成死穴。就算家里不忽视女孩，当她走到社会上，也还是会受到无所不在的性别文化的影响，歧视犹如空气，弥漫在很多地方的上空，令人无法逃遁。而且，有的男孩也不喜欢自己的性别。我就曾经听到一个男孩说，因为在他之前，叔叔啦伯父啦，还有自己父母这个小家，整个大家庭里生的都是男孩，于是无论从祖父母还是父母，都希望这最后一个孩子是个女孩。那时候还允许提前用超声波鉴定胎儿性别，不知道是不是医生大意了，告知人们将要出生的是个女孩，全家期盼。没想到却是个小伙子出世了，一片哗然。妈妈懊丧地说，我希望能来件小棉袄，不想还是一把小茶壶。于是，这个小伙子很为自己的性别苦闷，长久地不开心。

第二种常见的心理创伤，就是对自己的外形不满意。

比如嫌自己的个子不够高，肤色不够白，头发不是漆黑油亮，眼睛不是双眼皮，腿不够修长，手的形状不良，嗓音不美，鼻子塌陷等等。

对自己的长相不满意，这应该是很有历史传统的自卑理由。尤其是对女子，咱们的古话中说的郎才女貌，简直把女子的相貌提到了繁衍学的原则高度。这个倾向，在现代社会越演越烈。为什么会发生这种变化呢？很大一个原因，是因为影视艺术的普及。过去我们形容一个人的长相，只能靠语言。用语言这个东西形容外貌，留给人很大的想象空间，好赖其实是

没有定论的。过去人们称赞一个人好看还是不好看，涉及的地理范畴，基本上就是在一个村子内打转转，说某某相貌好，就会说，这是村子里最漂亮的姑娘。一个村子里有多少人呢？也就几百人吧。大一点的村子上千人，也就到头了。选美基础最广泛的佳人，大概要数“倾国倾城”的范围，那时候的国和城，也不能和今日相比，不过方圆几千几万平方公里的面积。

再加上封建余孽——长期以来，美貌女子都被男人用来向外界展示地位和财富。在金钱的陪衬下，再丑的男人也变得闪闪发光。

今天就大不同了。因为电视媒体网络媒体的发展，由于整容术、化妆术的协同作战，银幕和屏幕纷纷把包装极端完美的佳丽展示给大众，形成了一种视觉上的压迫，几乎让所有人都认为自己长相上有瑕疵，从而自惭形秽。

如此普遍地制造形体上的自卑，是现代文明带给我们的副产品之一。如果不加以有意识地对抗、消解和升华，就会批量生产出众多自卑的女子，当然，也包括男子。

这个世界上，是不是有人就天生丽质，长得特别好看呢？我想，一定是有的。这个概率是不是很高呢？我觉得不高。我始终认为，人不要把自己的希望放在小概率事件上，不要总是期望成为“一小撮”，还是立足于当大多数。什么叫“平常心”，就是认定自己普通，认定自己是芸芸众生当中的一员，在这个基础上，来设计自己的一生。这有点像打扑克，有没有抓到一把好牌的时候呢？当然有，红桃是主，你全是红桃，大小王也都在手……我相信这种可能性不是零。但是，如果你打扑克把自己的输赢建构在这样的遥想之上，你就根本不能算是会打扑克。

很多人嫌自己的个子不够高。有一位男性朋友，几个月不见，他突然长高了半头。我说，你 30 多岁了，还能长个儿，可喜可贺啊。他苦笑着说，这不是提经理了吗，我的手下都比我个儿高，闹得我觉得自己要总是那么矮小，就没有权威感，于是订定做了一双增高鞋。咱们是老朋友，谁有多高还不知道吗？别拿我开玩笑啊。

我说，不是开玩笑。高跟鞋的滋味不好受。我以前写过一篇小文章，听到某些人讲高跟鞋有多少好处，我从一个医生的角度就想不通。要是高脚跟有好处，人类早就在进化的过程中把脚后跟增厚了。还有，要是真有这么好处，干吗男人们不穿高跟鞋呢？我基本上想不出在这个世界上有好处的事儿，是男人们不抢着做的。现在谢谢你告诉我，方知道男人们也开始进军这个领域了。

他继续苦笑说，您这话还真说对了，穿高跟鞋实在是不舒服。不过男人们的高跟鞋和女人的有所不同，它基本上是整体加高，就是底厚，累得慌，估计让脚趾骨畸形的可能性还稍小点。

我说，你想过为什么男子汉都崇尚高大？

他搔搔脑瓜顶说，这还真没认真想过，可能是约定俗成吧。

我说，其实，每一种约定俗成后面，都有蜿蜒曲折的心理痕迹。

他说，愿听其详。

我说，古代的时候，人们没有工具。要和野兽作战，当然得身大力不亏啊，这样活下来的概率就比较大。打得赢就打，打不赢就跑，腿长的人当然在搏杀中更占便宜。一来二去的，人们就认为身材高大的人比较有安全感，女子们也愿意和这样的人结成伴侣，高个子的基因遗传的比例也更大些。再有，远古时代，人们眺望远方，高的人看得就更远些，便于早些发

现食物和威胁。当人们抬起头，看到的日月星辰都在高处。地球上的高山，也让人肃然起敬。所以，我们的文化中，不单因为高大提供了更多生存的便利，而且也被赋予了精神的意义。比如，说一个人的品质好，就形容他“高风亮节”；敬佩一个人，就说“高山仰止”；德行好，被称为“高尚”……像这样的例子还有很多，我就不一一列举了。反过来，当我们说某个人某种行为不良时，就多用“低下”“卑微”“低贱”“渺小”这一类的词。潜移默化的力量是很大的，所以当你提升了职务，你会想到要使自己的形象看起来更魁梧一些，这也是人之常情。只不过，真正的领导才能，和个头大小，没有太大的关系啊。

关于外貌，容我再多说两句。

过去咱们中国人讲的是“路遥知马力，日久见人心”“人不可貌相，海水不可斗量”，比较注重的是心灵美。大家都在一个村庄住着，谁是个什么人，彼此心里都有数。生活节奏慢，冷水泡茶，慢慢了解。现在节奏这样快，大量的人员流动，很多人我们只见一面，就永不相逢。找工作面试讲究的就是第一印象，哪里还等得你“日久见人心”？所以，外貌在择业、交友包括机遇等方面，就有了更大的分值。

面对这种严酷的情况，我觉得也不必气馁。毕竟，人的一生是一条河流，而不是一场阵雨。要找到真正称心如意的工作，靠的是你和这份工作的高度契合；要找到携手变老的伴侣，靠的是彼此价值观的稳定和性格的和谐；要找到同甘共苦的朋友，靠的是诚信和不离不弃的友谊。所以，千变万化，看起来眼花缭乱，但最根本的东西是不会变的，你不必慌。

有的人嫌自己的头发不好，十分苦恼。对于头发，我觉得它更像是一本随身携带的健康档案。为什么这样说呢？因为中医的理论认为：肾为先天之本，具有藏精，主发育与生殖，主水液代谢，主纳气，主骨，生髓，充脑，开窍于耳，司二便，其华在发等功能。

请注意“其华在发”这一句。肾是人的先天之本，主要承担发育和生殖的担子。过去的人找对象，当然要注重对方的身体是否健康。可是那时并没有现如今这样的全面婚检制度，如何了解对方的身体状况呢？这就要求对方（主要是女子）留头发。未婚的女子以长发为标志。在古代，是留一条油光光的大辫子。在那首有名的上山下乡知青歌曲《小芳》中，也唱到“辫子粗又长”。人们都喜欢头发黑亮的女子，归根结底就是看中了这姑娘的健康状况良好。为什么古时结婚的时候，新娘子要在婚礼当天把头发挽成发髻？就是表示“我的档案已经交到单位了，无干人等就不要查看了”的意思。随着社会的进步，现在已经不留长辫子了，但变成了马尾辫。更有风情的表达，是干脆披肩发。这也就是为什么洗发广告里，刘德华会说：“我的梦中情人，有一头乌黑的长发……”

顺便说一句，飞机上的空姐，多是美丽的女孩子。她们也留长发，但会用丝网把头发紧紧地盘起来。我觉得那传达了一个很明确的信息：是的，我很美丽，我在周到地为您服务。但是，我不让你看到我的头发的全貌。因为这是我的工作要求，并没有其他的意味，请你珍重，不要遐想……

第三种常见的心理创伤，是觉得自己不够聪明。

聪明这件事，以前是太局限了，主要用记忆力的好坏来做判断。记忆力好，就一好遮百丑。咱们前面已经讲过了，人的能力有很多种，东方不亮西方亮，黑了南方有北方。我相信每一种存在都有它的理由，每一颗种子里都有乾坤。

2009年11月13日报载，我国又出现8个新职业。中国人力资源和社会保障部12日在上海召开的第十二批新职业道德发布会，正是向社会发布我国生产操作和服务业领域进来产生的8个新职业的信息。这8个新职业是：皮革护理员、调味品品评师、机动车驾驶教练员、

混凝土泵工等。

我想，如果你的味觉特别发达，恐怕将来应考调味品品评师应该是个不错的方向吧，英雄就有了用武之地。

第四种常见的心理创伤，是自卑的人认定自己是不讨人喜欢的。

关于这一点，我觉得首先要更正的前提是——我们的生命，不是因为讨别人喜欢而存在的，我们是自在之物，我们不必讨任何人的喜欢，就可以欢天喜地地背负大地，面朝青天。只要你认定了这一点，枷锁就被打开，你就可以自由地呼吸了。

承认自卑是迈开改变它的第一步

自卑的人最爱说的一句话就是——我的运气不好，总是碰上倒霉的事情。同时伴以悲切哀苦的表情。

天底下有没有倒霉的事情呢？一定是有的。会不会只落在你一个人头上呢？一定不是的。万不要发出这样的抱怨，这简直就是对厄运寄出了邀请函，还是特快专递。人的期望也是一种能量，美好的能量会召唤来天使，邪恶的能量会诱惑来地魔。就算你不信我这种说法，也请你放弃认定自己是倒霉蛋的想法。这真是让亲者痛仇者快的语言。假如你不是自虐狂，就要离这种消极晦气的想法远一点！再远一点！

天地间，能够展开旗帜的风，其实经常刮起。如果你手中没有旗，没有幡，甚至连手绢都没有一块，谁又能看到希望中的招展呢？

自卑的人常常会想，我不重要，必定低人一等。

这个想法是错误的。它错在哪里了呢？第一错，是把人分成了三六九等。有人说，你看看周围，平等吗？不平等到处可见啊！我说你看到的我也看到了，我也知道这个世界是不平等的，但我们是不是要为一个比较平等的社会而奋斗呢？如果你愿意参加这样一场战斗，那么，你就不要把自己列入不平的行列。至于说到谁重要谁不重要，我以前曾经写过一篇《我很重要》的文章，就是说我们每个人都很重要。多年以来，我收到过若干封读者来信，说他们曾经挣扎在死亡的边缘，因为看到了我这篇文章，才发现自己并非像草芥一样无足轻重，其实自己也很重要……我始终认为，一篇文章能够起到的作用，是极为渺小的。这些人最终从死亡的漩涡飞腾而起，是因为在他们的内心深处，残存着希望的火种，他们知道他们的价值，他们知道自己是重要的。

人生只有一次，如飞而逝，为什么不把它千姿百态地度过？为什么不在最短的时间内，向这个世界发出最嘹亮动人的表达？分享你的才华，表演你的天赋，帮助更多的人，体验到人生原来可以这样度过，做一个精灵般的模板，让孤独远去。

人得病的时候，往往是自卑的，因为健康受损了。

人的生命就是一个向上的抛物线，当我们的体力到达顶峰之后，就会逐渐衰弱下去，直到最后一蹶不振，回归泥土。

早年我当实习军医的时候，有一位垂死的老者对我说，人为什么要变得一点力量也没有呢？为什么再也听不见鸟叫了呢？为什么尝不到年轻时吃过的好味道呢？为什么看不清窗外的景色呢？为什么原来能做的事情，现在一点也做不成了呢？为什么连大小便我都自己完不成了呢？人为什么要在这种情况下死去？

那时我年轻，我第一次目睹死亡在我面前慢慢地降临，第一次知道老者也有这么多的为什么。在那之前，我以为死亡是一瞬间的事情，比如被子弹击中，比如发生车祸的刹那，我以为人老了自然就会把一切想通看开。直到在这位老人面前，我知道了正常的死亡就是缓慢地枯萎和凋零，我知道了人对于病痛和死亡有那么多义愤填膺的不甘。

如果是今天，我可能会用别的语言和这位老者交谈。可惜，那时候的我太年轻。我和他没心没肺地探讨：那么，您认为如果人不是老了才死，该是什么阶段死亡比较相宜？

老者很认真地思考我的这个问题，说，还是童年的时候死吧，那时他还不知道死亡是什

么东西。

我刚从小儿科实习完，就很不服地说，他们那么小，还不知生命是怎么回事就死了，好像不合适。

老者想想说，那就年轻时死掉好了，省得老年时这般无力。

那时我二十出头，正属于老者认为该死的年龄，立刻大叫起来，说，我们意气风发血气方刚的，为什么要死呢？再说，青壮年都死了，人类社会怎么发展呢？

老者不理我，按照自己的思绪说下去，要不，就正当年的时候死吧。该看的，都看到了；该吃的，都尝过了；该干的活，也干的差不多了，就死吧。

我说，都活到这会儿了，炉火正红，干吗不精神抖擞地活下去呢？生硬地把一棵参天大树伐倒，那是不道德的。

老人听完了我的话，望着窗外坠落的夕阳，半晌没有说话，突然就张开没牙的嘴绽开了微笑。他说，好吧，还是把死亡留到人老的时候吧。虽然一天天枯竭，心里很不是滋味，但已经如此有滋有味地走过一辈子，也会接受这个结尾……

疾病是死亡吹拂而来的阵风。如果你能接受生命的灿烂，也请接受死亡这匹深蓝色的幕布。它们本是一体，就像经线和纬纱，在经纬交织之处，缀着疾病的碎花。不要因为疾病而害怕和自卑，它们本身就是生命的正常组成部分，泥沙俱下。

对死亡思索的能量之大，足以改变任何一个人对世界的看法。从此你的人生才能进入真正意义上的独立自主，进入了没有参照系的探寻与建造。

更有甚者，认为思考死亡，能让人快乐。这可不是我心血来潮信口开河。美国《心理学》月刊发布的最新研究报告指出，当人们思考死亡并不得不面对生死抉择的时候，往往会变得更快乐。这是一种心理免疫反应，大脑会下意识地搜寻并触发体内的*。

提出这一结论的是哥伦比亚大学心理学家德沃尔和佛罗里达大学的罗伊繁。他们于1997年在32名志愿者中进行了一场测试。其中有一半人被告知，你可能马上就要死了，请简短地写出将要发生什么。另一半人被要求写出牙痛的感觉。结果表明，前一组学生写出的词汇更积极、更乐观。科学家们认为，当人们想到死亡的时候，可能有一些害怕，但人们最终会恢复过来，并意识到现实生活带来的快乐。

哈佛大学的心理学教授丹尼尔·吉尔伯特也证实这一观点。他说，人和其他动物的不同，在于能意识到自己随时都可能离世，而如果将这种意识贯穿到日常生活中，就可能形成心理免疫反应，反而变的更加坚强起来。这种心理反应也是心理健康的标志之一。

科学家们没有指出这种思考的根据是什么，只是提到了一句“大脑会下意识地搜寻并触发体内的*”。我冒昧地揣测，很可能是内啡肽参与了其中的意识转折。

有的人觉得自己的自卑很有理由，因为他生而残疾。残疾不是自卑的同义词，也不是它的反义词。在精神的领域里，它是一个中性的存在。如果你残疾，只是表明你将遭受更多的磨难，并不代表着你的意志必然被压倒，不代表着你自卑是常态。你依然可以颜面亲和，用语喜人，微笑着面对厄运。

以上所列出的这些偏见，仅仅是偏见的很小一部分。偏见是个巨大的仓库，几乎世上所有的事物都可以被偏见涂抹成自卑的理由。下面，让我们试着来反驳这些偏见。

1. 关于性别，我们已经说了很多。早年间，有一位女子昂然宣布她是一位女权主义者。人们对女权主义者总是有一个先入为主的印象，觉得她们大多穿着中性服装，横眉立目的，言谈举止之间，咄咄逼人。但眼前的这一位完全不是人们想象中的样子，她温文尔雅十分谦和。

我说，你好像不像女权主义者啊。

她莞尔一笑道，你以为女权主义者都会随时从口袋里抽出一支枪吗？

我说，究竟怎样才算是一个女权主义者呢？

她若有所思道，有很多定义。我喜欢最简单的一种。

我说，我也喜欢简单。你说的是哪一种呢？

她说，如果你认为这个世界上目前还存在着男女不平等的现象，如果你觉得这个现象是不公平的，你愿意通过你的努力，让它变得比较公平，那么，你就是一个女权主义者了。

我不知道这是不是女权主义者的经典定义。但我坚定地认为，男性和女性在生命的价值上是完全平等的，因此，无论是男子还是女子，都不必因为自己的性别而自卑。

2. 关于外貌的话题，我们已经说了很多。以前，我觉得这不是一个太重要的问题，也许因为当医生的经历，让我觉得健康比美观更重要。也许是因为我年轻的时候，在西藏阿里当兵，那时候那地方男女比例高度失调，无论我多么其貌不扬，也还是有人追求，所以不拿长相太当回事儿。不过这几年当心理医生，我知道有太多的年轻人对此耿耿于怀，甚至到了锱铢必较的地步。

一个人的外貌不能选择，很多并不美丽的人也依然成功和快乐。世界上长得十全十美的人非常稀少，甚至说是没有的。而且人们对于外貌美丽的看法和评价标准，常常改变。当经历饥荒和战乱的年代之后，人们就以胖为美，比如唐代的大美女杨玉环，按照今天的观点，就有所缺憾了。单是从健康的角度，也值得商榷。她就算不上肥胖，超重是一准的。如果她不在马嵬坡归天，安然活到老年，糖尿病啊高血压啊，估计也是逃不掉了。但在物质供应比较丰富的时代，就多以瘦削为美。在一个艾滋病没有得到有效控制的国度里，又回到了以胖为美。当地艾滋病的发病率很高，大家都知道艾滋病发病后，人很容易消瘦，所以大家觉得这个人挺胖，就说明他目前可能还未感染艾滋病，这个标准很滑稽。

按照“不美貌就自卑”的逻辑，所有的人都要陷入自卑的泥坑，永远不能自拔。

3. 关于“我不够聪明”的辩护词。

我们在前面讲过，聪明只是人的众多才能当中的一种，并不能概括所有的智慧。况且聪明人也往往办傻事，聪明反被聪明误。刘备没有诸葛亮聪明，可他是诸葛亮的领导。林黛玉聪明，可她并不幸福。

4. 再为“我不讨人喜欢”翻案。

我们的价值不是因为别人喜欢不喜欢而存在的，别人如何看待你，是他的自由。你是不是要全盘接受一个不喜欢你的人的看法，并且把它变成自己的行动准则呢？

5. 至于“我的运气不好，总是碰上倒霉事情”的说法，这就像说“我的运气很好，总是碰上幸运的事情”，都是禁不起推敲的，这不是普遍规律。如果有人说，只要我出手，事情一定会办好。我们都会笑话他太幼稚了，反之也是一样的。当然了，把事情办好不容易，

如果你打定主意，要把事情办坏，那失败的概率就真的可能很高了。但是，请注意，我们说的是“你打定主意要把事情办坏”，如果不是别有用心，有谁会这样办事情呢？当然了，这也从反面证明了，如果你自卑，总是对自己进行消极的暗示，你的状况真的会江河日下，那你更要改变自己的自卑心理，让自己早日走出阴影。

6. 关于一个人到底重要还是不重要，你可以去看看大自然。在一处名胜古迹，有一株古树，据说是周朝时就栽在那里了。古树生机盎然，沧桑古朴。我想它有几千年的历史，这真是值得骄傲的一棵树啊。但是，我一低头，看到古树下的小草，嫩绿纤细，一阵微风吹来，它就摇晃不停，要好半天才能稳定下来。我想，在一个有着几千年历史的老爷爷面前（从西周算起，三千多年了），这棵小草，实在是应该非常自卑，简直就是不应该活着了。可是，大自然不是这样的，你看不到一棵树木因为羞惭而不努力生长。为什么我们成了万物之灵长，反倒连这个简单朴素的道理都忘记了？

所有的人都很重要，因为你是一个独特的生命，没有人能替代你的感觉，代替你生命的过程。不是只有伟大的人才重要，每一个生命都宝贵而重要。如果每一个人都是不重要的，那么我们整体也就不重要了。

如果你从根本上怀疑自己存在的必要，那就真是无可救药了。

7. 关于得病的人，健康受损的人，是不是要自卑，我觉得可以这样反过来看。

如果你觉得只有健康的人才能享有自尊，那么你实际上就否定了很多人的生命过程，也否定了自己。你在和新陈代谢这样一个伟大的规律风车作战，你比堂吉德的助手桑丘还可笑，失败就在所难免了。

8. 关于生而残疾的话题，前面已经说过很多了。健康包括三个方面，生理的、心理的和社会适应性的完好状态。一方面的欠缺并不等于满盘皆输，我们可以举出很多例子，说明身体的残疾反倒更加鼓舞了一些人的斗志，变成了动力而非阻力。况且，就算身体不健康了又怎样？太阳照常升起，鲜花照样盛开。

承认自己自卑，就是改变它的第一步。

自我排查，找到自卑的根源

中国有句俗话，叫做“冤有头，债有主”。导致每个人自卑的源头是不一样的。空洞地说“我不自卑！”“我是世界上最棒的！”很可能事倍功半，还有可能一点功也没有，适得其反。

有一些号称能够克服自卑的训练班，让大家像上了发条的小熊，根本不管对方的反应，就口吐白沫地自说自话，这是本末倒置。表面上看起来你好像敢在公共场合毫无顾忌地发言，似乎翻天覆地地改变了，其实是把人训练得麻木了，丧失了审时度势的能力，一厢情愿地以自我为中心。这不是消除自卑，而是让人更自卑了。

一旦脱离了老师传授的这套八股，学员们就不知道该如何处理复杂的情境，人的主观能动性，就这样被这种催眠式的野蛮训练所扼杀。其实自卑并不可怕，只要找到了根源的根源，把以前的观念来个更新，思想改变了，行动自然而然就跟着改变了，自卑并不是不可逾越的拦路虎。

找到你自卑根源的这个功课，谁来做呢？只有你自己来做，你的观念里有雷区，你要自我排查。

刚开始这样做的时候，一定很不习惯甚至是痛苦的。可你要坚持，要从源头出发。很多想法固化在脑海中，已经形成了条件反射，好像有一个按钮，一触即发。

有时候，你自己根本就没有觉察到，情绪的红按钮已经按下，行为的导弹就射出去了。开弓没有回头箭，你已被情绪所绑架。

比如，你觉得自己长相丑陋，并因此而自卑。你的心理源头是什么呢？就是人们只喜欢、只重视长相漂亮的人，只有那些人才是重要的，才能取得成功……这个想法潜伏在你的思维的海底，好像一个铁锚，固定着你这艘船。那么凡是人多的地方，你就会躲避，你觉得不要让更多的人看到你不美观的相貌，那样会招致别人的冷淡以致蔑视，你对大家解释的理由是——我这个人嘛，性格内向，好静不好动。接下来，凡是需要表达意见的场合，你就会三缄其口，因为你觉得不要引人注目，自己是不值得大家重视的，最好的方式就是像鼹鼠一样，躲在阴影中还不算最安全，干脆潜藏在地底下，理由嘛，更是冠冕堂皇：多听听别人的意见，稳重老练，后发制人。人家给你介绍了一个各方面情况很好的对象，你很可能找各种理由拖延着不肯见面，一见面，总怕会被人拒绝，那样等于自取其辱……

凡此种种，还可以举出很多表现形式。表面上看起来，每一件事都会有具体的理由，不但站得住脚还很有说服力的理由，其实呢？在种种千变万化的表现背后，都是自卑的心结在作怪。

不要小看了自卑，它也很有自己的一套逻辑呢。

自卑的人长期在一种潜在的焦虑当中。你不喜欢自己的身体，厌恶自己的身体，还要让它做这做那的。它做得好，你觉得这只是偶然的运气，而你是配得到这个好结果的；它做得不好，你就更奠定消极的概念，觉得自己自卑有理有据。

消极的预期形成恶性循环。

比如你觉得自己一定会在见到某个人紧张，结果真的非常惊慌失措，举止大失水准。这种不愉快的记忆，留下了深刻的烙印，下次出现类似情境的时候，噩梦重演。结果呢？

悲惨的圆圈就画出了关键的一笔。

之后，启动自我保护的程序。

逃避一切可能让自己感觉挑战的场合和工作，缩小自己的人际交往圈子，把自己封闭起来。丧失探索精神，没有开拓的勇气……

自卑的人，偶尔也会成功。你不要以为成功一定会让人抖擞精神，自卑情结严重的人，成功也无法振作他们的。他们会忽视自我成功的价值，无法充分理解成功的喜悦和感知成功的意义。只觉得这一次是天上掉馅饼，碰巧了，很快就会过去了，新的轮回开始，好运却不会再来。新的挑战会让自卑的人重新被焦虑胀满。自卑的人很可能一生就在不停地担忧中度过，不曾充分地享受过生活。

只是单纯地告知人们你正在遭受自卑之害，通常不但没有什么正确积极的作用，还会让这个陷入到更深的自卑之中。

自卑是一种慢性病，它会常常复发。所以，我们每个人和自卑的战斗，也是任重道远。下面，我就举几种自卑出没的时刻。

1. 看到光彩照人的成功人士。

我们这一辈子，总是要看到很多比我们自己优秀得多的人。如果你看到的总是比你差劲的人，那你就反思一下自己的生活状态是不是不断地沉沦？如果你在前进的过程中，经常遭遇到让你望其项背的人，那么，恭喜你啊，你是在不断的进步中。你会自卑，不过这种自卑是可以化成动力的。

2. 看到美丽的人。

这个世界上，有很多美丽的人，就像有很多美丽的风景。你看到美丽的风景，会不会很愉快？这是大自然的鬼斧神工，能得亲眼相见，是福气啊。我看到美丽的人，就会由衷地欣赏他们。不要时时用自己来和美人比较，那不但是自卑的发源地，闹得心情沮丧，而且暴殄天物，蹉跎了一段心旷神怡的好时光。

3. 看到豪华场景，比如大房子、别墅。看到名车。

女人们对房子特别敏感，究其原因，可能和特别需要安全感有关。

男人们对速度和力量情有独钟，于是对汽车尤其是好车简直有天生的崇拜。在看到好房子和好车的时候，我们不由自主地想到自己的寒酸，格外容易滋生自卑的感觉。应对的方式，就是明白这是一种自远古遗传下来的人之常情，情有可原。不过，在解决了最基本的住房以外，不必在这个问题上花费太大的精力。所谓房子，就是你日常活动的范围。我看电视里的动物节目，说狮虎一类的大型猛兽，每一只大约需要几十平方公里的活动领地，这是因为他们需要觅食。城市里的现代人食物基本上都是现成的，家就是睡觉和日常活动的场所，因此家不需要太大。

北京曾经抓住一个小偷，专门去别墅偷东西，还在人家家里睡觉，主人都不曾发现。因为这家别墅太大了，主人巡视不过来。可见房间太大了，就丧失了实际的使用效果，只不过是雇佣更多的人来服侍自己，讲更大的排场而已。而一个人自力更生，自己照顾自己，是生命的起码道德。如果一个人连日常生活都须仰仗他人，若不是极度年老体衰，就是患有重病。除此以外，我以为是不相宜的。

4. 面对自己从未见过的山珍海味，就餐场所非常奢华。

这种时刻容易使人气馁。从一个人的吃相，很容易就判断出他幼年时生存的状态。除非经过特别的训练，否则你的吃相，就是你的儿时照片簿。

不过，就算你不会某种吃饭的礼仪，这不是你的过错，你不必自惭形秽。如果需要，学习一下就可以应对了，然后就是熟能生巧，没什么了不起的。而且，我总觉得吃的方式不必太精细，烹调的工序不必太复杂，食材不必太穷凶极恶。吃的太怪异，违背了人的消化系统的进化法则，违背了大自然的循环之术。

如果谁借着吃什么和怎么吃，借着住在哪里和住的地方有多么奢靡，来炫耀自己的等级和价值，哈！那他就是还没有彻底远离动物的生存方式，骨子里也还是自卑。你若在食物和住所上心生畏葸，这可以理解，但不必被这种感觉压倒。你不能立下一个誓言，决定以后要比他吃的还好，住的地方还要更大……

如果是这样，你就必定永远在这种物质的挑战面前败北。想通了这一切，你就可以在从来没有领略过的一切稀奇和炫目的物质面前安然。你可以欣赏和惊奇，你可以感叹和陶醉，但你不会跪倒。

5. 面对珠宝店和名表店。

它们出现的时候，强烈地压榨我们的自尊心。因为所标价位数字后面的零太多了，好像一串放倒了的糖葫芦。我的对策是通常不去看，虽然看的时候，我不会畏缩。我知道自己买不起它们，但我不会被它们炫目的光芒晃花了双眼。钟表的本质就是标明时间，从这个意义上来说，一块 10 元的电子表和一块天价的名表，使用价值是一样的。

我这样说，一定有人大不以为然。会说你是狐狸，你吃不到葡萄。我不是狐狸，我吃不到葡萄，可我知道再怎样甜的葡萄，它也仍旧是葡萄，而不是香梨。

每逢报道哪里造出了天价的手机、天价的电脑、天价的马桶、天价的钢笔……我都会很好奇地追究一下它们究竟凭什么“天价”呢？仔细找来材料一研究，结果挺乏味的，不过是大面积地镶满了钻石。当然，马桶上镶钻石不大靠谱，于是就改成了黄金。总之，这些器物并不是在功能上有何等过人之处，只是把我们大家知道的贵金属或宝石附加在上面。万变不离其宗，就是为了表明身份。

珠宝的历史长于人类。地球诞生之后不久，钻石就已经在地球上结晶。从这一点上来说，人类是要向钻石致敬的。一块最年轻的钻石，年龄也有 10 亿年。

与人类脆弱的生死轮回不同，钻石一旦形成，便是永生。这种特性，让它具有了阶级性，成为地位和财富的象征。它使需要仔细鉴别的贵贱高低，一目了然。其实，没人能真正拥有珠宝，不过是暂时的保存。好比一个银行职员，虽然过手大量金钱，但那和你又有多少关系呢？下了班，你还是要回自己的家，过自己的日子。

据说在地质学家的办公室里贴有一条标语——“钻石不过是因为压力而改良的煤块，而且是缺氧的煤块。”可谓一言中的。

所以，不必在珠宝面前气馁。说起来，现在要想表明身份，比古代要难一些。那时候的酋长，无非是在头顶上插高耸的羽毛。到了皇帝那会儿，就要穿绣着特定图案的龙袍，出门的时候，要黄土撒街清水泼道。官至几品，穿戴上有一定的规定，不得僭越。所有这些外在的标志，无非是让等级一目了然。

现代社会提倡人人平等，但无所不在的歧视依然顽固地存在，它们乔装打扮，用新的形式演绎着古老的命题。过去有钱人穿绫罗绸缎，现在形形色色廉价的化学纤维可以仿出逼真的绸缎效果，于是人们只好创出了名牌这种东西。它们制作精良，但再精良，也不值那么昂贵的价格。于是美其名曰是品牌的附加值。

什么叫“附加值”呢？说穿了，就是穿这种衣服的人多是有钱人，表明一种身份。这种口碑一旦形成，这些物品的使用价值就退居二线了，站在最前列的作用是标明拥有者的身份。过去的人靠顶戴花翎显示地位，现代的人不能在自己的脑门上贴上字条，说我拥有多少财产，拥有多高的地位，其中的某些人，就靠名牌来衬托身份。这就是需要名牌的心理学诉求。

名牌成了虚荣的人们表示财富和地位的翎毛。把这些想通了，你就有了底气，不会在奢华面前膝盖发软。或者也可以稍微软一软，但之后就坚定起来，昂然向前走自己的路。

6. 面对自己买不起的衣物。

人不必穿的太华贵，太绚烂，太匪夷所思，这违背了服装的初衷。总会有自己买不起的东西，我的方法是悄然走过，连头也不转过去。也不给自己列出时间表，决定在某某时间之前挣到一笔钱，把这件衣服买下。人不能成为任何人的奴隶，当然更不能成为一件衣服的奴隶了。

7. 大中小学的同学聚会的场所。

中国人珍视同学间的友谊，同学有个特殊的称谓，叫做“同窗”。很喜欢这个词，觉得有一种旷远和依偎之感。窗不会很大，一个窗口，只能容下一两个脑袋凭窗远眺。彼此能感觉到体温，目光一起射向云端。中国人恋旧，特别是大家成年之后，先是各自打拼，有一段时间似乎淡漠了，彼此不通音讯。突然间，大家就像雨后的蘑菇似的从地下钻了出来，一传十十传百的，就都汇合起来。这时各自的经济状况、社会地位、婚姻等等，就有了不同的分野。原本都是一起批量印刷出来的书，此刻有的成了精装书，有的被翻皱了书页，有的夹着精美的书签，有的被人折了角撕了页，有的被人拿在手里朗诵，有的几乎被卖到了废品收购站……

这种场合，来的多是踌躇意满者，缺席的多是穷困潦倒者。民间有个形容，出门的年轻人跺着脚说：“我要不混出个样来，就不回来见父老乡亲……”其实细想起来，这话不在理。聚会，念的是友谊，不是名利场的大比武。所以就算你只是平头百姓，也可雄赳赳，气昂昂地走进聚会的场所。

我在小说《女工》当中，就写了这样一个女子。电视剧中有这样的镜头：当年她是班上的中队长，后来当了工人，之后又下了岗。同学们到老师家聚会，她帮老师打扫卫生，在厨房忙活。大家来的时候，她去开门，同学们居然没有认出她来，以为她是老师家请来的保姆。面对那种难堪，她从容应对，同学们一点都没有小看她，反倒说要向当年的中队长学习。

我不知道这算不算理想主义的描写？我衷心希望同学们聚会的场所，充满了温馨、平等的友善。

岁月是流淌在血液里面的经历，是藏在心灵树洞里的故事。然而它也会轻易地从你的生活姿态里流露出来，并获得回应。只要你不再自卑，万物为之静好。

8. 在国外。

到国外的时候，看到人家整齐的街道，干净的广场，高大的建筑物，清澈的河流，葱茏

的山野，晴朗的蓝天……往往容易让人生出羡慕之情。羡慕过了头，有的人就变成了自卑，这可以理解。我觉得羡慕是可以的，但人家的土地不会让给你居住，所以，还是直接把羡慕转化成奋斗的动力，把自己国家的事情办好。要知道，你若不爱自己的国家，别的国家不会爱你。你变成一个没有国家的人，你就丧失了归属。归属感，是人类极为重要的感觉，没有了这种感觉，真是连丧家犬都不如了。

9. 被别人指责的时候，极容易滋生自卑感。

没有人喜欢被人批评。可同时也没有人能避免被人批评。若是被批评的时候，都生出自卑感，那我们几乎每天都要在自卑的阴影下讨生活了。如果你从根本上承认自己不是一个十全十美的人，并且承认十全十美是一种不可能的状态，那么你也承认了被别人批评，也是一种常态了。接受批评，不要把批评泛化。在这个问题上，我特别赞成“就事论事”。

长久以来，“就事论事”好像是个贬义词，好像避重就轻，不肯深挖思想根源。其实，大多数的事情，就事论事好了，尤其不要把一件事的不成功，扩展成一个人的不成功。把一时的不成功，当成一辈子的不成功。批评只是别人对你的评价，且不说这评价是否公允，就算是无懈可击的评价，也只代表那个人的看法，他不能代表世界。就算整个世界都否认你（这几乎是不可能的），只要你自己对自己有信心，事情就可能有变化。

10. 被别人拒绝，特别是失恋的时候。

被人拒绝的滋味不好受啊！这一点相信大家都有体会。当我们向别人提出要求的时候，都有一个美好的设想在后面紧紧跟随。被人拒绝，不仅让我们的设想破灭，而且会诱发我们很多不愉快的联想。我们会认为拒绝我们的这个人，是不是不喜欢我们？是不是认为我们不重要？是不是否定我们的整个计划？是不是从此对我们印象恶劣？是不是……

我相信只要你信马由缰地沿着这条负面的小道走下去，你一定会想出千百种让你自馁的解释，你的悲观情绪就会连绵不断，自卑的沼泽就在那里冒出冰冷的气泡了。最好的应对方式，就是承认别人有拒绝的权利，对拒绝报以平常心。不管对方是出于什么原因拒绝了你的要求，你另谋出路就是。不要把别人的拒绝变成了自己的拒绝。

这里要特别说一说失恋。如果说别的拒绝，我们还能就事论事的话，失恋这件事，那可真是直指你这个人了。

失恋大体上可分为两方。一方是主动拒绝者，也就是说，你主动选择了“失去”对方。这种失去，由于是你经过慎重斟酌之后做出的决定，相比之下，接受起来比较轻松些。最难办的是那种被人拒绝的一方，很多人简直就像陷入了灭顶之灾。他们茶饭不思，体重锐减。当然个别的人，也可能因此暴饮暴食，反倒体重骤升。

中国人闹情绪的传统，一般是食欲不振，蒙头大睡，不思饮食。男生双颊陷骨，须根尽现。女生骨瘦如柴，面容枯槁。国外有些人遇到这种时刻，胃口会变得出奇的好，牛排、汉堡胡吃海塞，好像到了世界末日。近年来，咱们国人在闹情绪的时候，这类大吃大喝的类型也有所增加。所以，在抑郁症的诊断标准中，将食欲的突然改变——无论是减少还是增加，都列在异常的范畴中。

失恋是一种强烈而惨痛的被拒绝。人在回忆的烧烤架上煎熬自己，直到滴出痛苦的骨髓。不过，请你牢记，拒绝你的只是一个男人或是女人，而不是所有的男人或是女人。你失去的是恋人，而不是自我。那些最悲怆的失恋者，所体验到的不是没有人爱的这种可能性，而是深刻的“丧失”。他或她觉得自己丧失了生活的动力，丧失了别人的认可，丧失了全世界的

温暖，丧失了自我肯定的能力……

把以上这些感觉一一列出，失恋的人可能会反驳说，哈！也没有这样严重啊！

如果你能这样讲，那就太好了。丧失的确很可怕，但所有的丧失都没有心中的火焰熄灭可怕。只要你相信自己，所有的丧失，就都会褪掉可怕的魔衣，显露出不堪一击的本色。眼泪溃堤而出之后，也许奇迹将翩然而至。

11. 突如其来的不自在感。

你有没有不自在感突然发作的时候？手足无措，目光的焦点不知道聚在哪里才合适？立刻发现自己有那么不美好的地方，裤子太短了，衣服有皱褶，领带的颜色不对头，手指甲太长了，说话的时候喷出了一个唾沫星子，原本可以回答出来的问题，一下子全忘了……凡此种种不可理喻之处，其实都很有可能是深层的自卑情结，因为一个小小导火索而引发，扰乱了我们整个情绪的罗盘，让我们惊慌失措，发挥不出应有的水平。

12. 认为自己要对别人的烦恼负责任。

当这种感觉泛滥的时候，我们常常陷入深深的自责。自责什么呢？有时候好像也并不明确，很多时候，我们完全是无辜的。但就算你在理智上明白你对他人的烦恼并不负有责任，可你仍然不能释怀。你觉得自己一定有什么地方做错了，因为你尚未察觉，所以这错误就更加不可饶恕，这种感觉很折磨人。有一位朋友告诉我，哪怕是在素不相识的公共汽车上，哪怕她坐在第一排，最后一排座位上有人吵架，她也觉得一定是自己做错了什么，要不然，为什么会有人不开心？

我真的万分痛惜她。她因为从小生活在一个充满了争吵的家庭里，父母每当爆发激烈的冲突之后，都会指着她的鼻子说，如果没有你，我们早就离婚了。这一切，都是因为你！

后来，父母终于离婚了，她被判给了母亲。母亲的口头禅就是，如果没有你，我早就嫁给我所喜欢的人。如果没有你，我哪里会老得这样快……如果没有你，我的身体哪会得病……

这些类似诅咒一样的话，深深地刺伤了她幼小的心灵。久而久之，朋友觉得自己是全天下的罪人，自卑极了。任何响动都会惊吓到她。尽管她学习优异，待人友善，但她还是觉得自己是个多余的人，讨人厌。

请记住，每个人都要为自己的情绪负责，这不单是说给自己听的，也是说给那些让别人为自己负责的人听的。特别是做父母的，你在办公室受了委屈，请不要把怒火撒向无辜的孩子。你不仅欺负了一个弱者，而且把一颗自卑的种子送给了孩子。

13. 其他。

任何你不相信自己，感觉很差的时候。这最后一条，简直像一只大筐筭，无所不包。似乎无的放矢，不过你记住这句话，当你实在找不到烦恼的理由，却又萎靡不振、垂头丧气、百无聊赖、消极低落的时候，不要以为那是无迹可寻的偶然事件，这很可能有一个潜伏很深的自卑情结，在灵魂里红肿热痛地发炎了。自卑有时也像心上的一颗肿瘤，大多数时间安静地存在着，不用痛打搅你，但它会慢慢地不动声色地长大，突然有一天，癌变，置你于死地。

接纳自卑，它会来帮助你

接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你

承认自卑是人人都曾有的一种“正常”心理反应，会让你的感觉不那么差。这里所说的正常，并不是说听之任之，而是知道自己并不孤独，并不是异类，你不过是有一道人人都有伤口，遭遇到了一个人人都曾陷落的洼地。现在，就看你如何应对。

我常常收到很多人发来的信件，诉说因为种种理由而自卑。比如个子矮小，家庭贫困，父母双亡或是单亲，受教育的程度太低，不知道某个常识被人耻笑，开运动会买不起新的运动鞋，嗓子太粗不能像夜莺般美妙歌唱，头太大了，被别人起外号，说话带有明显的乡下口音，口吃，夜里尿床，职务提升得太慢，薪水太少，得了癌症……如果说这些理由，因为在一般人眼中还算是弱项，它们成为了自卑起因还让人比较容易理解的话，那么我还听到过有人因为自己太美丽而自卑。那姑娘讲，她付出努力所取得的一切成就，都被人归结为美貌带来的幸运，甚至还有人话里话外地敲打她是不是运用了某种潜规则？

这个清丽的女生满怀幽怨地说，我为我的相貌而深深自卑。我很想去整容，把自己整丑陋一些，这样就可以挺起头来做人，人们就会认识到我是一个有内在价值的人。不骗你，我真的到整形医院去了，可整形师说从来没有接收过这样的病例，他想不出如何操作。

对于人人都自卑这件事，我是百分百相信。你若是不信，可以抽空看看名人的传记，几乎没有一个名人不谈到自己是自卑的。让我举一个例子，咱们先听听她的自述。

“我不如别人，我自卑，所以我不停地努力。当年从郑州到国家队的时候，没有一个人肯定我，他们全说米的我打球不会打得如何，为了证明给他们看，我快发了疯，每天都比别人刻苦训练，我知道我的个子不如别人，别人允许有失败的机会，我没有。我只能赢，所以我打球凶狠，那是逼出来的。后来我成功了，别人又说我没有大脑，只会打球，于是我发疯地学习，英语从不认识字母到熟练地和外国人对话，我不比别人聪明，我还自卑，但一旦设定了目标，就绝不轻言放弃。什么都不用解释，用胜利说明一切！”

“临近退役时，我便开始设计自己将来的路，有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，而我就是要证明：运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了，我的新起点也就开始了。”

“1996 年底，我被萨老提名为国际奥委会运动委员会委员。我明白，这既是国际奥委会的重用和信任，也是一次严峻的挑战。奥委会的办公语言是英语和法语。然而，当时我的英语基础几乎是零，法语也是一窍不通。面对如此重要的工作岗位和自己外语水平的反差，我心里急得火上房。”

1996 年亚特兰大奥运会结束后，“我怀着兴奋而又忐忑的心情迈进清华大学。老师想看看我的水平——你写出 26 个英文字母看看。我费了一阵心思总算写了出来，看着一会儿大写、一会儿小写的字母，我有些不好意思——老师，就这个样子了，但请老师放心，我一定努力！”

“上课时老师的讲述对我而言无异于天书，我只能尽力一字不漏地听着、记着，回到宿舍，再一点点翻字典，一点点硬啃硬记。我给自己制定了学习计划：一切从零开始，坚持三个第一——从课本第一页学起，从第一个字母、第一个单词背起。一天必须保证 14 个小时的学习时间，每天 5 点准时起床，读音标、背单词、练听力，直到正式上课。晚上整理讲义，

温习功课，直到深夜 12 点。”

看到这里，你一定猜出了这个人是谁。对，她就是获得过 18 个世界冠军，得过 4 枚奥运金牌的邓亚萍。

由于全身心地投入学习，邓亚萍几乎完全取消了与朋友的聚会及无关紧要的社会活动，就连给父母打电话的次数也大大减少。为了提高自己的听力和会话能力，她除了定期光顾语音室，还买来多功能复读机。由于总是一边听磁带，一边跟着读。同学们总是跟她开玩笑：“亚萍，你成天读个不停，当心嘴唇磨出茧子呀！”“但我相信：没有超人的付出，就不会有超人的成绩。这也是我多年闯荡赛场的切身体验。”

学习是紧张的，每天的课程都排得满满的。除学习之外，邓亚萍每周还要三次往返几十里路到国家队训练基地进行训练，疲劳程度可想而知。

“每天清晨起床时，我都会发现枕头上有许多头发，梳头的时候也会有不少头发脱落下来。对此我并不太在意，倒是教练和队友见到我十分惊讶：‘小邓，你怎么了？’我说：‘没什么，可能是学习的用脑和打球的用脑不一样吧。’”

“虽然都是一个‘苦’字，但此时的我却有不一样的感受：以前当运动员，训练累得实在动不了，只要一听到加油声，一咬牙，挺过来了；遇到了难题、关坎，教练一点拨，通了；比赛遇到困难，观众一阵吼声，劲头上来了，转危为安。但读书呢，常常要一个人孤零零面壁苦思，那种清苦、孤独是另一种折磨，没意志、没恒心是坚持不下去的。”她终于获得了英国剑桥大学的经济学博士学位。

就是姚明，小时候也很自卑呢，因为他和别人长得不一样。别的孩子上公共汽车还不用买票的时候，他就得买票。他吃饭比别人多，个子长得大。刚上一年级的时候，就把老师吓了一跳，说班上这个小朋友，怎么和老师一样高啊！

因为出演了《色·戒》而再次获奖的影帝梁朝伟，也说自己一直是个非常自卑的人。

不要把自卑看得那么可怕，因为渺小的人类对于浩瀚的宇宙来说，是自卑的；因为羸弱的婴孩对于伟壮的成人来说是自卑的；因为短暂的生命对于无涯的时空来说是自卑的；因为我们的种种欠缺和无奈，对于光明的期望和理想来说，是自卑的。

刚才说了这许多自卑的合理性，并非是要大家对自卑安之若素。其实，你接纳了自卑，你把自卑当成一个朋友，它就会以意料不到的方式来帮助你。

为了战胜自卑，我们就会更加努力。因为自卑的持续存在，我们或许会比较少骄横。因为自卑，我们记得渺小和尊崇，这何尝不是因祸得福呢。

写下自己的优点，学会自我鼓励

阿尔弗雷德·阿德勒认为，人从一出生就伴随着自卑感，之后需要用一生的时间，去提高自己的技能、优越感和对别人的重要性。

卑微也是我们的朋友，卑微里也有不容小觑的力量。

应对自卑有一个好方法，就是不要把目光总停留在缺憾处，应转而注意自己的优点。具体步骤就是：写下自己的优点。

不要以为优点都是惊天动地的。我看过一个人写下的优点就是“爱睡觉”，我觉得这很可爱。因为失眠是非常痛苦而且顽固的毛病，对我们的健康干扰很大，一个人爱睡觉并且睡得着，这难道不是大大的优点吗？

有一次，我去参加一个孩子们的聚会，当让大家写出优点的时候，相当一部分人交了白卷，没有交白卷的，也是在上面画了个大大的圆圈，意思就是“优点为零”。

这样的孩子，就是自卑的后备军。

诚实果敢，智慧助人，勤劳朴实，守时互信，任劳任怨，一不怕苦二不怕死，善解人意，享受在后……这些都是优点。

早睡早起，拾金不昧，歌声悠扬，舞姿柔曼，这些也都是优点。

字写得好，衣服洗得干净，会修理电器，能爬山会开汽车，这也都是优点啊。

吃饭不掉米粒，指甲总是剪得短短的，没有污垢。牙齿刷得很洁白，脸上常带笑容，睡觉不打呼噜……

不作践自己的身体，不染黑自己的语言，不屈膝以把自己调成讨好众人的姿态，不让自己因为懒惰而装扮成散淡的人。

这些也都是优点！

多看自己的优点，不是让你骄傲，是让你树立起信心，也学会懂得欣赏别人。

记得啊，不要做一个完美主义者。

世界本来就是不完美的，太阳有黑子，月亮有阴晴圆缺。十个手指头伸出来长短不齐，伟人还说自己三七开呢，我们能做到比，也就不错了。

在决定不做一个完美主义者之后，你就要宽容自己。出了差错，找到了原因，制定了避免的措施，适当的自责之后，就向前看。旧的一页翻过去了，新的篇章开始了。不在写满了字迹的纸张上画新的图画。

回顾自己的成就，如果你愿意，就把自己已经取得过的成绩，写在一个精美的小本子上，自卑发作的时候，不妨拿出来看看。你有过怎样的胜利？不管它们看起来如何微不足道。从赢得一场比赛的冠军，到气喘吁吁地爬到了山顶。

你成功地面对过怎样的挑战？从一个不可能完成的任务，到学会了一项本领。

你有什么技能？从一门手艺一个秘诀到炒得一手好菜。

他人对你有过什么正面评价？从领导说这个人很有潜力到街坊老奶奶说你有孝心。

估计这个法子很多人觉得陌生。咱们耳熟能详的话是“不要躺在功劳簿上”，好像功劳簿是个让人丧失斗志的朽坏榻榻米。也许，对少许狂妄自大的人来说，功劳簿是有害的，躺在上面更是退步的温床。对一般人来说，功劳簿是可以有的，甚至是必须的。只是你不必躺在上面，你看看，想想自己也曾成功和胜利，当自卑的情绪悄然隐退之后，你就把功劳簿从容地收起来，然后斗志昂扬地重新出发。

你要不断地鼓励自己。注意啊，鼓励和表扬是有不同的，表扬更多的是看到结果，而鼓励是看过程。主要是自己是否已经尽力？我们习惯于别人鼓励我们，但是，不要把鼓励看成是别人的专利，要大力提倡鼓励和自我鼓励相结合。对别人，我们要多多鼓励：做父母的，要鼓励孩子；做丈夫妻子的，要鼓励爱人；做领导的，要鼓励下属；做朋友的，要鼓励朋友。最重要的，是要学会自我鼓励。要知道，我们身体里百千亿个细胞，漫长的血管和搏击不停的心脏，都在期待着鼓励。我们的胸膛、大脑、眼睛和四肢百骸，都需要清晰地明确地充满温情的鼓励。清晨你醒来，鼓励自己这是新的一天，太阳再次升起，烦恼留在黑夜，一切重新开始。夜晚你入睡，鼓励自己无论是成功还是失败，你都在学习中成长。

找到新模式，覆盖内心深处的自卑

前面我们提到过内心深处的不良规则模式，你先是要找到它，然后就使用“覆盖”的功能，用新的模式代替它。

如果你以前是这样想的：我小时候受到过侵害，我要把自己封闭和保护起来，这样我就不会受到侵害了。

新的模式：我已经长大了，我有能力来保护自己。只要我是坚强的，就没有人能真正伤害到我。所以，我可以在平等的条件下，和更多的人接触。

再比如：

旧模式：如果有人批评我，这就意味着我失败了。为了避免失败，我要尽量躲避那些富有挑战性的工作和场合。如果有人批评我，我就要在第一时间把他顶回去，不然更多的人知道了并同意他批评我的说法，那我就更失败了。

新的模式：谁都有可能失败。这不是耻辱，甚至可以说是成功的奠基石。失败并没有什么可怕，下一次我会做得完善。批评的人，不管他是出于什么动机，只要他说得对，我就可以接受。如果他是恶意攻击我，那么，暴露的只是他的狭隘，对我并没有伤害。我相信大多数人，是可以信任并且明辨是非的。就算是在一个短暂的时间范围内，不能正确地评价我，这并不会妨碍我的努力。

旧模式：失恋了，这非常痛苦。因为我被人抛弃了，她（或者他），为什么不选择我呢？这说明我不可爱。我是一个失败的人，在对方眼里一无是处。

新的模式：我们并不因为另外一个人的评价变化而随之改变。我还是我，我们的价值来自自我的尊严，别人无法剥夺。我不是因为别人的可爱而存在。姻缘这个事情，有很多因素，并不是因为你的好或是不好就能够决定的。做出这个决定是对方，并不是我，我不必为此负责。事情最坏能发展到什么地步呢？地球不会停止转动，我也不会因此死掉。我可以悲伤一段时间，但不必沉溺于此。设想一下，如果我的好朋友失恋了，我就觉得他没有价值了吗？当然不是这样的。好了，既然答案很明确，我就忍耐这一段日子的伤感，相信时间会让我慢慢复原。

你不必是一个伟大的人，只要是个感觉良好的人就行了。

我们常常是从别人的眼里来判断自己的。但其实评价这个东西，有时候很靠不住的。

比如：

滴滴涕（DDT）是第一个大量使用的有机合成杀虫剂。早在 1874 年，人们已发现，用氯苯和三氯乙醛反应生成一种物质，具有杀虫效力。1939 年，瑞士化学家保罗·米勒发现这种物质可以迅速杀死蚊子、虱子和庄稼地里的害虫，命名它叫滴滴涕。保罗·米勒因为这个发现，得到 1948 年诺贝尔生理学或医学奖，并为之申请了专利。滴滴涕是 1943 年正式投入生产，在上个世纪 40 年代广为人们使用。说起来，这个滴滴涕实在是厉害，对昆虫有极强的触杀和胃毒作用，用于防治庄稼、果蔬的害虫都有极好的效果，用途非常广泛。在之后的 30 年里，滴滴涕一直是最重要的杀虫剂。正当人们为滴滴涕的神效而欢欣鼓舞的时候，滴滴涕强大的副作用暴露了出来。它不易被生物分解，会在土壤和水源中残留下来，造成持久的环境污染，于是，人们纷纷反戈一击，*滴滴涕。自 1971 年之后，许多国家对之实行禁

用。

同样一个滴滴涕，当年喜获诺贝尔奖光彩夺目，如今几乎成了人民公敌销声匿迹。由此可见，人们的评价有时候完全靠不住。

再比如咱们都熟知的一句话：“路遥知马力，日久见人心。”说的也是评价这个事情，受时间、地点、情势的影响很大。如果你总是按照外界的评论来修正自我的认知，很遗憾，你的头脑就成了被复印的 A4 纸。

再者众口难调。好比吃饭，有的人不喜欢川菜，嫌太辣，这并不能说明川菜不好。有的人嫌粤菜太清淡，这也不能说明粤菜不好，只能说明人们的评价体系是多元的。如果你跟风，特别是在如何看待自己的这个要害问题上人云亦云，那就是对自己的高度不负责任。世界上事情千奇百怪千变万化，你永远会听到截然不同的多种声音。

你想取悦所有的人，不仅是不可能的，而且是有害的。你无法让所有的人对你都有好评，这就注定了你是一个失败者。再者，就算你让大多数的人都说你的好话，你对自己的看法仍然是沙上建塔。因为你为了维持这种局面，就会谨小慎微地讨好所有的人，丧失了个性和主动性，成了舆论小心翼翼的婢女。

自卑的形成不是一朝一夕之功，那么要消除自卑的观念，也是不可能一蹴而就的，这是一个长期的功课。正是因为是长久的努力才会有效果，我们就更要从现在做起。

自卑并不可怕，它是我们每个人在一生当中都会与之相伴的朋友。如果你学会了和自卑友好相处，不要让它左右了你的心境，又能不断地利用自卑对你的激励和升华作用，那么你就会变成一个超越了自卑而生机勃勃的人。那时候，你對自己將有一個良好而恰當的評價，既不狂妄，也不气馁，對於自己的期望值恰如其分。對自己多鼓勵，少批評；當自己犯錯誤的時候，能够清醒地接受自己的限制，找到自己的成长方向，日新月异地进步；能恰当地照顾自己，喜欢自己的身体，善待自己的身体；能够清醒地认识自己的优缺点，有条不紊地工作学习生活，享受生活中的美好时光。

第四章 封印悲伤，再建自我

不要把悲伤的骨骼永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地，发出荧荧闪光。要把它打包，放在记忆的深处。心里的安静，也要渐次完成。不必急的。哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分。

悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验

说起悲伤来，大家都不陌生。我相信，每一个人一生当中，都会经历刻骨铭心的悲伤。在悲伤的时候，我们是无法享受幸福的。那么，悲伤究竟是一种怎样的心理反应呢？我们如何应对悲伤？有的人，长久地沉浸在悲伤之中，无法自拔。有的人，却可以比较快的复原，重新感知生活的快乐和美好。这其中有些怎样的规律？我们能否在平日就积聚起力量，以防在突如其来的变故中，不会被悲伤窒息？今天我们就来探讨这个问题。

悲伤在《心理学大词典》上的定义是：

人的原始情绪之一。因自己喜欢热爱的对象遗失，或期望的东西幻灭而引起的一种伤心、难过的情绪体验。常伴有失眠、哭泣、难过、抑郁、食欲减退等身心反应。

汉语有个形容词“伤心”，悲伤的时候，最先伤害的就是“心”。

一个伤心的人，是无法充分地享受幸福的。

“物是人非事事休，欲语泪先流。”

这是才女李清照的悲伤。太阳升得老高了，她方才起床。好不容易起来了，又没心情梳头。要知道，早上打不起精神起不来床，正是抑郁症的一个突出表现。当然我不是根据这一点就说李清照得了抑郁症，只是通过这个细节，传达出了作者在国痛家恨的环境压力下那种难以排遣的凄惨心境。环顾四周，丈夫遗物犹在。睹物思人，念及北国故乡。“物是人非”，悲从中来。万事皆休，无穷落寞，只得用“事事休”三字来概括。还没来得及说话，眼泪早已扑簌而下，“欲语泪先流”，让人感到心境和眼睛之间有一个快捷通道，悲情喷涌而出。

“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”这是李煜由的伤国之痛。这首《虞美人》词大约作于李煜归宋后的第三年，据说词中流露了刻骨铭心的故国之思，成了促使宋太宗下毒手处死李煜的重要原因。悲伤弥漫长天，这首词约等于李煜的绝命词了。

人在悲伤的时候，是有很多问号的。李煜由问天、问人而到自问，却终于没有找到答案。美好的春花秋月，李煜却希望它们早日“了”却；“东风…明月”也都成了忧愁哀伤的酵母，发酵了“不堪回首”的一大团过往的华丽面粉，膨胀起来，囚居异邦的无限苦闷化作滔滔江水。

“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。”

这是苏轼悼念亡妻之作。妻子过世已经十年，但哽咽的丧妻之痛依然像刚刚出炉的烧饼一样滚烫灼人。阴阳相隔，重逢只能期许于梦中。生离死别，孤单相吊。

如果说，上面所引的都是古人的哀思，那让我们看看巴金老人的《回忆萧珊》。

她不仅分担了我的痛苦，还给了我不少的安慰和鼓励。我进了门看到她面容，满脑子的乌云都消散了。我有什么委屈、牢骚都可以向她尽情倾吐。她不断地给我安慰，对我表示

信任，替我感到不平。今天回想当时的情景，她那张满是泪痕的脸还历历在我眼前。我多么愿意让她的泪痕消失，笑容在她那憔悴的脸上重现，即使减少我几年的生命来换取我们家庭生活中一个宁静的夜晚，我也心甘情愿！

她离开我十二年了。十二年，多么长的日日夜夜。每次我回到家门口，眼前就出现一张笑脸，一个亲切的声音向我迎来，可是走进院子，却只见一些高高矮矮的、没有花的绿树。上了台阶，我环顾四周，她最后一次离家的情景还历历在目……

我仿佛还站在台阶上等待着车子的驶近，等待着一个人回来。这样长的等待。十二年了。甚至在梦里我也听不见她那清脆的笑声。我记得的只是孩子们捧着她的骨灰盒回家的情景。这骨灰盒起初给放在楼下我的寝室内、床前五斗橱上……

李清照是丧失了丈夫，也丧失了家园。

李煜是丧失了往日锦衣玉食雕栏玉砌的帝王生涯，丧失了国土和臣民。

苏轼是丧失了相濡以沫的妻子，巴老也是失却了最好的朋友和伴侣。

这些诗是何时写的呢？苏轼的词中说的是丧失爱妻 10 年，巴老的文中说的是萧珊死去 12 年……几千个日日夜夜，那持续不断的哀伤仍然像刚采下的蔬菜，新鲜得滴下水来。

损失或是失却亲人，是生命中不可避免和无法分割的一部分。

提起悲伤，大家最先想到的是死亡。毫无疑问，这是非常沉重的打击和伤痛。中国每年的死亡人口大约是多少呢？据我查到的资料，2006 年，我国人口是 13.1 亿，死亡率是 0.681%，两者相乘得出的数字是 892 万。

2007 年，中国人口总数是 13.2 亿，死亡率是 0.693%，两者相乘得出死亡人数是 914 万。（以上数字见《中国统计年鉴》。）

如果取 13.1 亿人口总数，取 0.68% 死亡率这样一个粗略数据计算，那么，中国每年的死亡人口都已接近 900 万。如果以一位死者有亲属 5 人来计算，那么每年就会有 4500 万以上的中国人口，沉浸在近一年内失去亲人的崭新痛苦之中。而且，失去亲人的悲痛，并不是在短短一年内就能平复的。如果以传统的守孝 3 年计算，那么每年就有约 1.3 亿的人，在悲痛中煎熬挣扎。如果按照苏轼和巴金老人悼亡诗文的年限来计算，10 年内，死亡人数接近 1 个亿，涉及的人群大约有 5 亿，整个国家超过三分之一的人都被死亡的哀伤所笼罩，尚未彻底走出。

生命中的许多转变所引起的损失与悲痛感，也同样强烈。

悲伤，既是一个瞬间发生的状态，又是一个绵延已久的过程。

它是任何人在失去所爱或所依附的对象时，所面临的特殊情况。悲伤的实质是“丧失”，是“丧失”以后人的情绪反应。可以想见，一个人在出生以后和死亡之间，要经历不断的失去和破灭，如果每一次都以哀伤应对，并且哀伤的时间旷日持久，久久不能自拔，那么，整个人生必然黯淡。

丧失的事物多种多样。可以是人，可以是动物，可以是没有任何生命但却被人赋予了意义灌注了情感的东西。

可以大到国家，例如李煜的亡国之痛；可以是一只小小的宠物，可以是一个梦想，例如上大学；可以是一个机会，例如提升和调动；可以是一个名分，例如学位和职称；可以是一

所建筑，例如老房子；可以是一个角色，例如法定的身份；也可以是一份工作，例如失业……

我们正在经历哪一种悲伤

丧失的范畴，简直是天罗地网无所不包，分类也是千奇百怪。

不管怎么难，咱们还是大致分分类，这样比较容易讨论。

第一类：成长性的损失。

这种损失，是任何人都几乎要经历的，你注定逃不掉。

第一条，就是你呱呱落地，失去母腹中的温暖安逸，开始吸入冷空气，开始嚎啕大哭，然后自食其力地吸入乳汁。

这第二条，是弟妹降生，失去父母的高度关注，并且是唯一的关爱。目前中国的独生子女政策，这一条在城市里的潜在影响被忽略，但从长远来看，这种出生次序的变化，对于一个人一生的影响是很大的。

随着时间推移，我们慢慢长大，就要上学了。为什么平日里会看到那么多回忆无忧无虑的童年生活的文章？就是因为在上学之前，孩子基本上是不需要承担什么义务和责任的，那是一生当中最放松的时刻，除了玩耍，没有其他必须要办的事情。上学就不同了，旧时读书第一天被称为“开蒙”，就是说你以前是在混沌的蒙昧中，只有从读书开始，才渐渐开启了对世界的了解。

你继续长大，就不可避免地进入了青春期。从此，童年就一去不复返了。

到了青春期，强大的荷尔蒙开始汹涌澎湃地流入血液，让年轻人变得格外敏感好斗，对异性充满了好奇和好感，这是生殖繁衍的本能，也是个体获得社会认知的发轫之时。知果在这个时间段遭受到失学、失恋等等打击，或者是没年，就是在抵制长大。证据之一，就是胡子拉碴或是皱纹遮脸的男子和女子，还在勉为其难地自称是“我们男孩子”“我们女孩子”。某次在电视里听到一位 39 岁的女士说自己是“女孩子”，有点为她害臊。不过，我愿意理解她，因为她在怀念当孩子的时光，心智尚未完全成熟。

之后，开始工作了。大学毕业了。大多数人从此不再上学，告别了学生时代。上学这件事，我一向认为是世上诸事中较单纯的一件事。你不必自己开拓，跟在老师屁股后面走，走得都是别人蹬出来的康庄大道，同学间也没有根本的利害冲突。如果说人一生当中一定要找出个伊甸园，我觉得学校基本上符合标准。可惜，你不可能总是上学，就像亚当与夏娃被上帝从伊甸园赶出一样，读书的人们也一定要失去长着苹果树的学校，被抛入错综复杂险象环生的社会。

谈恋爱成功了，你就会结婚。结婚就失去了独身的自由。你加入了一个互助组，从此不得再我行我素地单干了。别以为结婚以后是幸福，幸福这张保险单，要在漫长的岁月里逐段存入，然后才能得到实惠。但丧失自由这件事，顷刻就会发生。

丧失还远远没完呢。生了孩子，就失去了二人世界的单纯和轻松，从此抚育一个生命的重担，义不容辞地放在了你还未来得及准备好的双肩之上。你丧失了随心所欲和单打独斗的权力。从此，在你的很多闲暇时刻，你不能再说“我”，而只能说“我们”。

如果说以上我讲的主要是外在的丧失，那么随着你不可抑制地进入中年和老年，你将丧失最好的身体状态，你面临着自身机能退化和日复一日的衰老。这种丧失的察觉，是令人心碎的。电视广告里说可以用科技对抗衰老，可以让时光倒流等等……之所以广告商要这么说，是在诱惑你。这是绝对不可能的，他只不过是耍你掏腰包。衰老的大趋势不可扭转。

哈！我想你对丧失感到心惊肉跳了吧。且慢，还有更严峻的事态等着你呢。你要退休，失去工作。

丧失工作的悲伤，不仅仅是减少了一部分收入，其实由于现阶段各种商业保险的介入，退休造成生活水准的下降，让人经济上有强烈丧失之痛的，毕竟是少数。退休造成的丧失，是你被社会主流所甩出，你丧失了单位，丧失了身份，丧失了一种价值感。

丧失还会不请自到。你将得到疾病，在得到疾病的同时，你在健康这条防线上，被逐一攻克堡垒要塞，直到全线失守。

之后，一个巨大的永恒的丧失，摆到了你面前。你将死亡，失去生命。

还有一种丧失，非常严重，但我拿不准把它归入哪一个年龄段比较相宜。这就是失去双亲。它可以在你很小的时候发生，甚至在你还没有出生的时候就发生了。也可能在你很老的时候发生。但无论这种丧失发生于什么时刻，它对你的影响，带给你的撕心裂肺的丧失感，都不会减轻。我亲眼看到一位遗腹子，在 60 岁的时候，提到自己从未见过一面的父亲，是怎样的涕泪滂沱。他觉得自己一生都没有从丧父的阴影中走出来，那个没有见过面的父亲，主宰了他的一生……

以上所说的丧失，是我们每个人都几乎要经历的，你逃不掉的。假如你不经过丧失双亲之痛，那只有一个法子，就是比你的双亲更早辞世，让父母演出一场“老年丧子”白发人送黑发人的悲剧。我相信，相较之下，我们还是自己来承担丧失比较好一点吧。

第二类丧失，称为“创伤性损失”。

这类丧失，不是每一个人都必定要经过的，但也绝不像想象中那样少。这类损失的时间表，覆盖了所有人的生命过程。特点是突发和不可预测性，这样就更带来了某种不公平感。正如古话所说：不患寡而患不均。对于财富幸运等等好事，很多人持这种观点，对于丧失，我相信更多的人也持这种观点。所以，这种丧失一旦发生在自己身上，就更难以接纳，会让你在与他人的比较当中，更多地感受到不公平，也就更生痛楚。

比如天灾人祸。战争、事故、车祸、火灾、水患、地震、遗弃、强奸、性侵犯、夫妻分居、离婚、流产、残疾婴孩、白发人送黑发人……

除以上两类外，还有第三类，就是：预期性损失。

换句通俗的话讲，就是“未雨绸缪”的损失。

有一些损失尚未发生，有些人已经把它预期在内了，这就是预期性损失，会给人带来预期性的悲伤反应。

例加：得知亲人身患重病，虽然死亡的威胁并非迫在眉睫，但足以让他的亲人产生深深的丧失恐惧。2009 年经济危机席卷全球，虽然自己的企业还没有裁员的计划，但某些人感到了丧失的威胁，已经寝食不安了。有一个女子怀孕后，天天害怕生一个畸形的怪胎，结果是忧虑过度，提前早产。孩子倒是没有异常，但体质极弱。这就是预期性的丧失带来的恶果。

悲伤只是生活的一面，我们要寻找它的幸福面

悲伤是一个人生命中积聚了压力与危机的凶险时刻。如何应对，对于一个人的幸福感至关重要。

听了悲伤这么多的危害，你也许会想，要是有一个法子，能让我们预防丧失，就不会引发悲伤。这可能是应对悲伤最好的法子。凡事预防为主嘛！

那么，丧失能不能预防呢？

丧失如影随形，无法预防。丧失广泛存在，不可避免。由丧失引发的悲伤，也是处处皆在、不可避免的。

在人的一生中，每个人都会经历种种悲伤时刻，特别是童年时未经处理的悲伤，回忆会储存在我们身体的各个角落，如果一直得不到正面的宣泄或是表达，那么，它们会累计成心理和情绪上的重大包袱，影响我们的成长。如果能够得以良好的处理，将悲伤升华，就会促进我们的成长，更好地感知幸福。

让我讲个司马迁的故事，他的丧失和升华，可谓是旷古难寻。

元封三年（公元前 108 年），司马迁 38 岁时，正式做了太史令，有机会阅览汉朝宫廷所藏的所有图书、档案以及各种史料，真是得天独厚。他一边整理史料，一边参加改历。到了太初元年，也就是公元前 104 年，司马迁参与的我国第一部历书《太初历》宣告完成。之后，司马迁动手开始编写《史记》。

天汉二年，就是公元前 99 年，汉武帝先是浓贰师将军李广利带兵三万，攻打匈奴，结果李广利吃了大败仗，几乎全军覆没，只剩李广利逃了回来。之后，李广的孙子李陵担任骑都尉，带着 5000 名步兵跟匈奴作战。单于亲自率领三万骑兵把李陵的步兵团团围困住。李陵的箭法十分好，兵士也英勇杀敌，5000 步兵杀了 6000 名匈奴骑兵。单于调拨更多的兵力，仍然无力与李陵抗衡。就在单于准备退军之时，李陵手下有一名士兵叛变，将内部军情告发，说李陵后面没救兵，并教匈奴部下制作连发弓箭。单于继续与李陵作战，李陵寡不敌众，突围出来，被匈奴逮住，李陵投降了。

消息传来，朝廷的大臣们都谴责李陵不该贪生怕死，降于匈奴。汉武帝对太史令司马迁说，谈谈你的意见。

司马迁不喜欢落井下石，而且觉得情况还没有调查清楚，就说：“李陵带去的步兵不满 5000，他深入敌人腹地，打击了几万敌人。虽然打了败仗，可是杀了这么多的敌人，也可以向天下人交代了。李陵不肯马上去死，准有他的主意。他一定还想将功赎罪来报答皇上。”

汉武帝听了，认为司马迁这样为李陵辩护，是有意贬低李广利（李广利是汉武帝宠妃的哥哥），勃然大怒，说：“你这样替投降敌人的人强辩，不是存心反对朝廷吗？”就把司马迁下了监狱，交给廷尉审问。司马迁被关进监狱后，案子落到了酷吏杜周手中，杜周严刑审讯司马迁，司马迁忍受了各种肉体和精神上的残酷折磨，面对酷吏，他始终不屈服，也不认罪。司马迁在狱中反复不停地问自己：“这是我的罪吗？一个做臣子的，就不能发表点意见了吗？！”他觉得自己没有错。后来，有传闻说李陵曾带匈奴攻打汉朝，汉武帝信以为真，干脆处死了李陵的母亲、妻子和儿子，并判司马迁死刑。第二年汉武帝又处司马迁以宫刑。

什么叫宫刑呢？就是用刑罚，使受刑者丧失性能力，从而断子绝孙。在十分重视子嗣和

后世香火的封建社会，传承着原始初民对生殖器的崇拜，生殖器的价值仅次于头颅。这是非常严酷的刑罚，从五刑的排列来看，宫刑是肉刑中最重的，仅次于大辟（也就是斩首）。宫刑又称蚕室、腐刑、阴刑和椽刑，这些不同的名称都反映出这一刑罚的残酷。所谓蚕室，据唐人颜师古的解释：“凡养蚕者欲其温早成，故为蚕室，畜火以置之。而新腐刑亦有中风之患，须入密室，乃得以全，因呼为蚕室耳。”这就是说，一般人在受宫刑以后，因创口极易感染中风，若要保全性命，必须在受刑之后，拖入像养蚕宝宝一般的密室中（也许是最早的无菌室概念），在不见风不见阳光的环境里蹲上百日，创口才能愈合。

宫刑为什么又叫腐刑呢？这是因为对于受害者来说，不但肉体痛苦，再无生殖繁衍之机会，而且心灵受辱，从此像一段腐朽之木。宫刑在摧残受刑者身体的同时，还强烈地阉割了受刑者的精神。受刑人觉得终生受辱，生不如死。不单侮辱了自己，还污及先人，见笑亲友。司马迁在狱中，备受凌辱，“交手足，受木索，暴肌肤，受榜捶，幽于圜墙之中，当此之时，见狱吏则头抢地，视徒隶则心惕息”（司马迁《报任安书》），几乎断送了性命。

司马迁的意志不可谓不顽强，可是他每当想起自己受宫刑这一耻辱镜头，都要发汗沾背，想“引决自裁”，不想再活下去了。

如果不接受宫刑，司马迁只有寻死。我相信司马迁一定进行了极为激烈的思想斗争。在当时那种情况下，选择“死节”是一种解脱，活着要承受的痛苦实在太多太多，活着比死去更需要勇气。司马迁想到自己多年来搜集资料，胸怀写宏大史书的夙愿，为了完成《史记》，他不能死。

于是司马迁放弃了死亡，选择了隐忍苟活。他说：“人固有一死。或重于泰山，或轻于鸿毛，用之所趋异也。”为了“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，他宁愿忍受所有的嘲笑、侮辱，坚韧地活在冰冷人间。

司马迁丧失了“官职、地位、安全、健康、名誉、仅次于性命的生殖机能”，他却留下了一部千古绝唱-《史记》。

司马迁是“丧失”之集大成者，却没有沉浸在哀伤中。他把哀伤变成了伟大的力量。

从更宏观的角度来看“丧失”，中国有句古话“塞翁失马，焉知非福”，说的是对所有的灾难，都有另外的阐释意义，都可以把它当做硬币的这一面，硬币必定还有另外一面。不过，在灾难初期，悲伤初期，当事人是没有能力看到这一点的。因此，不能苛求。好在，我们还有“时间”这位极有耐心的许论家。

（empty）接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序

应对过度悲伤还有一种常见并且猛烈的情感（也是第二阶段）就是愤怒。

一定要找出对这些祸事负责任的人。把愤怒指向有关者，比如上级、国家、医护人员、做出该决定者、亲友，或是自己。

例如：失业者认为是上司砸了自己的饭碗，或者是被同事陷害。

遭遇天灾的人认为老天不公。

有亲人逝世认为是医务人员没有尽到责任，无能误诊，抢救不及时。

房倒屋塌、质量事故、矿井安全事故等等，认为是国家制度不严密和领导的渎职（这些情况有时是存在的）。

亲人病逝，活着的人会陷入强烈的自我谴责，觉得自己如果能早些发现病情，有更多的防范措施，也许就会避免最终的丧失。他们把怒火烧向自己，恨不能同归于尽。

焦虑是过度悲伤时第三阶段出现的负面情绪。哀伤者会不断地追忆以往，希望时间能够倒流，一切都可弥补，进而出现失眠、食欲丧失、心口痛、眩晕、胃肠不适等等生理反应。

忧伤与思念更是必不可少的哀伤环节。他们的记忆会不断地闪回，细致地回顾往事的所有细节。哀伤者会一遍又一遍地述说。直到所有的人都厌烦，自己却全然不知。或者走向另外一个极端，缄口不语，什么话也不说，僵硬孤僻。要不就是注意力分散，固着在这一件事上，思考不清晰或欠缺连贯性，难以集中精神，记忆力严重衰退。

看了以上描述，我估计大家一定会想起一个人，就是祥林嫂。

在鲁迅的小说《祝福》中，刚开始出现在我们面前的寡妇祥林嫂，二十六七岁的年龄，模样周正，手脚壮大，顺着眼，是一个安分耐劳的青年女子。帮了一阵子工后，口角边渐渐的有了笑影，脸上也白胖了。后来她被抢亲嫁进深山。丈夫得病死了，孩子又被狼吃了，再次来帮工，祥林嫂的改变非常大。上工之后的两三天，主人就觉得她手脚已没先前灵活，记性也坏得多，死尸似的脸上又整日没有笑影，东家的口气上，已颇有些不满。四叔暗暗地告诫四姑说，这种人虽然似乎很可怜，但是败坏风俗的，用她帮忙还可以，祭祀时候可用不着她沾手，否则，不干不净，祖宗是不吃的。

四叔家里最重大的事件是祭祀，祥林嫂先前最忙的时候也就是祭祀，这回她却清闲了。桌子放在堂中央，系上桌帏，她还记得照旧的去分配酒杯和筷子。人家却都不让她做，转了几个圆圈，她可做的是不过坐在灶下烧火。

镇上的人们也仍然叫她祥林嫂，但音调和先前很不同；也还和她讲话，但笑容却冷冷的

了。她全不理睬那些事，只是直着眼睛，和大家讲她自己日夜不忘的故事：

“我真傻，真的，我单知道雪天是野兽在深山里没有食吃，会到村里来；我不知道春天也会有。我一大早起来就开了门，拿小篮盛了一篮豆，叫我们的阿毛坐在门槛上剥豆去。他是很听话的孩子，我的话句句听；他就出去了。我就在屋后劈柴，淘米，米下了锅，打算蒸豆。我叫，‘阿毛！’没有应。出去一看，只见豆撒得满地，没有我们的阿毛了。各处去一向，都没有。我急了，央人去寻去。直到下半天，几个人寻到山坳里，看见刺柴上挂着一只他的小鞋。大家都说，完了，怕是遭了狼了；再进去；果然，他躺在草窠里，肚里的五脏都已经都给吃空了，可怜他手里还紧紧的捏着那只小篮呢。……”祥林嫂淌下眼泪来，声音也呜咽了。

鲁迅以满腔的同情，用白描的手法，不动声色地勾勒出了一个极度哀痛的女人的所言所行。

过度哀伤并没有到此为止。之后当事人还会面临的阶段是精神瓦解与绝望的情绪。

强烈的孤单无助、彷徨和不安全感。失去自我，丧失自我肯定。铺天盖地的绝望黑水将人彻底淹没。

看到这里，有的朋友会说，天啊，这样下去，还有完没完啊？哀伤什么时候停下脚步呢？我们还有没有希望呢？别着急，转机会在这一阶段的末期出现。因为当事人不得不承认丧失已经不可更改这个现实。

要知道这一阶段的身体反应会比第一阶段更为严重，毫无食欲，强行进食味同嚼蜡。体重减轻，人失去活力。疲倦，有一种时刻被压迫被禁锢的感觉，胃肠道不适，不堪一击的虚弱感。甚至为了逃避苦难，会出现自杀的念头。潜意识里会出现模仿逝者生前的动作，或者也出现类似的症状。噩梦不断，幻觉幻听，仿佛逝者还活着。

这一阶段的时间很难界定，一般为数月到两年。

代表着这一阶段终了的显著标志，是生者在感情和理性上，都已经明确地接受了丧失这个现实，开始意识到自己要有力量建立起新的生活秩序。

接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量

如果过分哀痛者能顺利地走过前两个阶段，就会缓慢地开始接纳和重整的新篇章。

什么叫“接纳”呢？就是承认这一冷冰冰的现实，不再生活在幻想中。不再幻想某一天逝去的人还会走过来，不再怨天尤人。注意力由内在的伤痛，渐渐地转移到外部生龙活虎的世界。接纳这些不可逆转的改变，从新的生活中找到新的力量。

“重整”就是重新建立起新的自信，自尊和愿望。重新感受到生活的美好和自由。终于能够从容地和过去说再见，积极投入到生活和工作的圈子，建立新的关系，开始计划未来。

身体方面的表现为睡眠和饮食渐渐恢复正常，受压迫的被窒息症状渐渐减轻，幻觉消失。也许会把逝者的期望当做新的理想来奋斗。

让咱们再回到祥林嫂的例子。

“快够一年，她才从四婶手里支取了历来积存的工钱，换算了十二元鹰洋，请假到镇的西头去。但不到一顿饭时候，她便回来，神气很舒畅，眼光也分外有神，高兴似的对四婶说，自己已经在土地庙捐了门槛了。

冬至的祭祖时节，她做得更出力，看四婶装好祭品，和阿牛将桌子抬到堂屋中央，她便坦然的去拿酒杯和筷子。

“你放着罢，祥林嫂！”四婶慌忙大声说。

她像是受了炮烙似的缩手，脸色同时变作灰黑，也不再去取烛台，只是失神的站着。直到四叔上香的时候，叫她走开，她才走开。这一回她的变化非常大，第二天，不但眼睛凹陷下去，连精神也更不济了。而且很胆怯，不独怕暗夜，怕黑影，即使看见人，虽是自己的主人，也总惴惴的，有如在白天出穴游行的小鼠，否则呆坐着，直是一个木偶人。不半年，头发也花白起来了，记性尤其坏，甚而至于常常忘却了去淘米。”

这一段的前半部分，鲁迅写出了祥林嫂终于在庙宇中找到了新的寄托，她从丧夫和丧子的哀痛中，慢慢地走出。但是，吃人的封建礼教，并不能给这个社会最底层的妇女以丝毫真正的救赎，她彻底丧失了希望，被一股黑暗的合力所扼杀。

这一阶段的时间也是因人而异，可以是数年甚至一生之久。其间还会有多次的反复，会倒退到前面说过的那些阶段。特别是在一些特殊的日子，比如周年纪念日，或是相同的季节、某个突如其来的相似情境出现，看到了寄托感情的旧物件，或某处风景……

这种倒退几乎是必然的，不必惊慌。也不必害怕再次陷入悲伤之中无法自拔。人是有感情的动物，这种痛彻心肺的疼痛，正是我们的生命蓬勃存在的标志，正是我们的情感深重生生不息的具体体现。如果我们彻底将逝者遗忘，那也许正说明他不值得我们永久的惦念。所有的“旧病复发”，你都不必紧张。只要不是一直停滞不前，就可以理解为自然和正常的。

这一阶段会不会彻底结束呢？我觉得不必苛求。它已经融入我们的生活，成为我们经历的宝贵部分。对于有些人来说，“哀悼永远不会结束，只是随着逝去的岁月减轻。”

也许有人会说，那么什么时候才能证明悲伤告一段落了呢？

有一个明确的指标，那就是当事人又有能力重新热爱生活了。

在这里，我想转赠给朋友们一首小诗。它被我记在本子上，却忘记记下作者的名字。

唯有逃避爱的人，

才能逃避悲伤。

可贵的是从悲伤中学习，

并抱有因爱而脆弱的心。

看了以上所写，可能有人要问，为什么悲伤处理这么重要呢？

就拿父母去世这件事来说，在中国古代，称为“丁忧”。“丁忧”这个词是谁首创的，史书上没有明确的记载。作为一个词汇，“丁忧”最早见于《宋史·礼志》：“咸平元年，诏任三司、馆阁职事者丁忧，并令持服。”

我们的古人为什么把居丧守制称为“丁忧”？“丁”是何意？“忧”又是什么意思呢？

有人照着字面的意思解释说，“丁”指“人丁”，是人口的意思。“忧”指“忧伤”，指伤心事。“丁”和“忧”一连起来，顾名思义，就是指人丁忧伤。这种解释，看起来很合理。父母过世了，做儿女的哪有不忧伤的呢！不过，“丁忧”所包含的意思，比这些还要更复杂一些。

古代的“丁”和“忧”，其解释不同于现代的“丁”和“忧”。据《尔雅·释诂》：“丁，当也。”是遭逢、遇到的意思。据《尚书·说命上》：“忧，居丧也。”所以，古代的“丁忧”，就是遭逢居丧的意思。

遭逢居丧，做儿女的会忧伤，要遵循一定的民俗和规定“守制”。那么，这个时间是多久呢？丁忧期限三年，停止一切娱乐活动，不做官，不嫁娶，不赴宴，不应考。西汉时规定在朝廷供职人员丁忧（离职）三年，至东汉时，丁忧制度已盛行。此后历代均有规定，且品官丁忧，若匿而不报，一经查出，将受到惩处。但朝廷根据需要，不允许在职官员丁忧守制，或有的守制未滿，而应朝廷之召出来应职者，称“夺情”。武将丁忧不解除官职，而是给假100天，大祥、小祥、卒哭等忌日另给假日。

我觉得“夺情”这个词用得很妙。如果没有守孝期满，就硬被要求出来工作，那在情感上，就是一种严重的剥夺。

为什么要守孝三年呢？我想，除了给失去了父母的子女一个情感上的恢复期，一个缓冲的机会，一个悼念的空间，也是为了工作需要。试想一个神魂颠倒茶饭不思精神恍惚的悲伤之人，要处理繁杂的公务，要经历人生百态，那是何等煎熬！从民生计，当官的人需日理万机。那种脑力劳动的强度，精神壮硕的人都需抖擞起来全力以赴方能应对，守丧的人是某种程度的暂时的“精神残疾”，勉力为之，易出纰漏。如此一来当然是安抚为上，规避为好。这对丧子是关怀，对民生是体恤。

至于以后演化成三年之内，要吃、住、睡在父母坟前，不喝酒、不洗澡、不剃头、不更衣，就有点过分了。不知道是不是用这种类似体罚的法子，让再虔诚的孝子，也对这种生活感到厌倦，最后生出脱离这种氛围的私念。假如想用这种方法，让人摆脱哀伤，也算是以毒攻毒了。

孔子的学生宰我曾跟孔子讨论过三年之丧的问题，孔夫子说如果心安就可以不守三年之孝。我觉得这里提出了一个很重要的标准，就是“心安”。什么叫“心安”呢？我的理解就

是接受父母失去这样一个事实。你想啊，时刻看着父母的坟头，你无法再否认这个事实。最后你必然要接受这个事实，承认这是一个普遍规律。这样，你就有了恢复的基础。

“丁忧”作为一种古老的习俗，一种强有力的伦理通则，一种制度和一种文化符号，在中国存在和沿袭了数千年。它自有其中的道理，不可小觑。

在现今急速变化的时代里，人们所面临的失落，其实远比以往的社会要复杂得多，也没有更从容的时间来处理悲伤。

比如我们破除了“丁忧”，现在的丧假只有3天。从3年缩减到3天，只有过去哀悼时间的365分之一，这是不是也太少了？现在我们的劳动力过剩，是不是可以将这个丧假的时间适当延长，给丧失父母的子女以更多休养生息的时间呢？不然的话，很多人根本来不及处理这类极大的创伤，就必须回到灯红酒绿的紧张节奏中，会感觉非常孤独。他们没有法子融入到他人的快乐中，郁郁寡欢。联想到上面所说的中国每年的死亡人口总数，你就会理解为什么那么多人借酒解愁或者是患了抑郁症。我相信未经彻底宣泄的哀伤，是非常重要的原因之一。而且，除了丧失父母之痛，还有其他的丧失亲人之痛，比如丧夫丧妻丧子丧祖父母外祖父母丧兄丧弟丧姐丧妹丧亲朋好友之痛……都需得到更多的抚慰。

我相信在很多人心里，都埋藏着一些未被处理的悲伤。有时候，单一的哀伤或许还可以排解和抵挡，但是，哀伤是可以累积的。只要没有被彻底清除的哀伤，就是一块埋藏的弹片。累计起来的悲伤，互相感染和纠结，最后，也许在一个猝不及防的瞬间，一个小小不然的丧失，就成为压倒了骆驼的最后一根稻草。再加上潜伏在个人性格和家庭事业中的困扰，一旦爆发，就会引发严重的精神心理障碍。

悲伤和忧郁有什么不同呢？

悲伤的人和忧郁的人，常常有类似的情感行为表现。但有一点是不同的。对于悲伤的人，变得空虚和贫乏的是外在的世界，觉得自己游离于世界之外。对忧郁的人来说，变得空虚的是内在的自我，他们认为是多余的人。

通常，悲伤的人并不自卑，但是忧郁的人会倾向于自我贬低。

时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心

以上我们描述了悲伤的正常表现。既然有正常，就有非正常。那么，异常的悲伤表现都会有哪些方面呢？

首先是感到罪咎，觉得自己是引发这一切的罪人。

第二是产生了自杀的念头。

第三是觉得自己一无是处。

第四是出现严重的身体反应，比如背痛、胸口痛、皮肤毛病等等。

第五是出现强烈幻觉。

如果说上面五条的异常表现，大家还比较认可的话，那么，第六条异常表现，可能会有些不同意见。这就是长期不合理地保存旧物，甚至一点都不改变逝者的房间设备，不愿意处

理遗物。中国人是念旧的，适当地保留旧物，是人之常情。但如果根本就不准任何人对于逝者的房间或遗物做任何改变，那也是一种病态。

第七是当事人久久不能恢复正常的工作和社交，把自己封闭在悲伤的壳子里。甚至觉得只有独享这种哀伤，才是对于死者最好的悼念。

还有一种刻意伪装过的悲伤，也要高度注意。那就是当事人看不出一点哀伤的表情，反而充满了高涨的情绪，反常地活跃，企图用马不停蹄的工作来掩盖悲伤，让自己无暇顾及悲伤。在地震中失却了亲人的一些干部，就是用这种方式处理自己的哀伤，结果是精神不堪重负，最后崩溃。

对于那些从不在人前谈及悲伤的人，其实更要引起高度的注意。那种掩藏起来的悲伤会不动声色地蔓延，变成一种更隐蔽更内在的损伤。

有人在悲伤的时候，会轻率地做出重大的决定。比如我的一个朋友，母亲病逝之前，很想见到她出嫁。她就随便找了一个男朋友。可惜紧赶慢赶，也还是没有在母亲过世之前确立两人的正式关系。母亲逝去后，她觉得这是自己最对不起母亲的地方，让母亲死不瞑目，带着满腔的遗憾走了，她就仓促地和那个男人结了婚。我们都劝她不可这样草率，她却铁了心执意要办，说这是她能做到的对母亲的最好报答。后果当然是不幸福，很快就又离了婚。

至于酗酒或是滥用药物，甚至吸食毒品，很多也是在巨大的伤感之时，人陷入茫然失措的低潮，听一些损友的教唆，走入歧途，把自己推入了更大的困境。

现代的悲伤，较之古时的悲伤，更复杂和多样化了。而生活节奏的加快，反倒让消化吸收悲伤的时间，变得更短了，以致很多悲伤完全没有得到释放，就被强行压入意识的底层，新的悲伤覆盖在上面，层层积压，酿成巨大张力。

农耕时代的悲伤，比较集中在天灾和生老病死方面，现代悲伤，在以往传统的悲伤范畴之外，又有了新的悲伤形式。

比如：

1. 股市的低落和金融风暴，造成财富的大幅度缩水。
2. 购买楼市的时候价格高涨，现在楼价下降，引起怨天尤人的懊悔。
3. 以往读书就有出路，书中自有黄金屋自有千钟粟自有颜如玉，现在这些都没了。大学毕业，等待你的也许是失业。
4. 以前是封建主义包办婚姻，一旦结了婚，就很难离婚。虽然品尝不到真正的爱情，但还是比较稳定的。现在，离婚率不断攀升，失恋更是家常便饭。
5. 竞争上岗，绩效工资等等。时刻有可能下岗，被炒了鱿鱼，或者自己丧失了某个重要职务……这种职业生涯中的顿挫，几乎我们每个人都有可能经历。
6. 自然规律不可抗拒，到了年龄必须要退休，丧失了工作。而在农耕社会里，都是自己家的田地，老农是宝，只要你自己干得动，就没有离开岗位这一说。
7. 子女随着父母调动而频频转学，丧失小伙伴。

我开心理诊所的时候，曾经遇到过一位年龄很小的咨询者，他说自己的问题就是想要把妈妈杀掉。我吓了一跳，看他白白净净营养良好的模样，不像是受了什么虐待，不知道他

为什么如此恨自己的母亲？他说出的理由很简单，就是妈妈特别爱搬家。每一次搬家，都是妈妈的主意。不是嫌房子太小了，就是嫌周围环境不够高尚，最后是买另 q 墅……反正爸爸拗不过妈妈，每一回都遵从了妈妈的意见。房子是越来越好了，小男孩也有了自己的卧房，游戏室，还有专门的书房……

可这个清秀的小男孩说，每一次搬家，我都要转学。我根本就没有朋友，因为还没等到交上朋友，我就又搬走了。妈妈搬家，从来没有征求过我的意见。在妈妈的眼里，我就不是人，就没有自己的想法。我不想要大房子，不想要书房游戏室，我只想要我的朋友。现在妈妈又要筹划着搬家了，能阻止搬家的唯一方法，就是杀掉妈妈……

你说吓人不？

8. 在外地工作，没有见到父母最后一面。

这是很多人的哀痛。特别是那些忙于工作，总以为自己还有漫长的时间可以从容尽孝的人，一旦父母离世，心中的痛悔，无以言表。他们特别希望时光能够倒流，让自己再给父亲捶捶背，再给母亲洗洗脚。可这些，都永远没有机会了。这种痛苦像一条巨大的青蚕，噬咬着儿女桑叶般的心。我建议，只要工作不是特别繁忙，只要你不是不可或缺的首领人物，一旦父母或家人有病，就要亲身伺应。我始终觉得，这个世界上非你莫属的事情，其实就是对待自己的家人。公众的事情，很多时候是可以找到替代的。连伟人都说，不要以为离了你，地球就不转了。公事上事必躬亲，其实也是不相信群众的表现。这样，加上现代交通工具发达，我们就可以最大限度地把见不到父母最后一面这样的人生惨痛经验，降到最低点。

可以这样说，人类已经有过几千年的悲伤历史，但是从来没有像今天这样，复杂多变而又匆忙掩盖。在追求幸福的道路上，要做一个有心人，要有意识地处理悲伤。悲伤就像疾病，破碎的心需要缝合。我们常常会说，等待时间吧，时间可以愈合一切。但时间并不能解决所有的问题，没有处理过的悲伤，就像用冰雪掩埋的尸体，一旦表面的冰雪被风暴吹走或是消融，尸体就会重新栩栩如生地显现，打我们一个措手不及。

悲伤并不是人类的专利，达尔文曾经描绘过动物界关于丧失的行为。他说：“母灰鹅在其伴侣消失后的第一个反应，就是焦虑地试图寻找，它日以继夜不眠不休，寻觅任何可能之处，时时发出三节音的呼唤，冒险搜索的范围不断增大，完全不顾自己可能走失并发生意外……”

我曾在电视里看到一个有关动物的专题片，一个母猩猩发现孩子的尸体后，开始拒绝吃东西，把死去的孩子一直抱在怀里，最后自己也抑郁而死。

精神医生干脆认为：人因为失去所爱所形成的心理创伤，其严重程度，相当于一个烧伤的人所承受的创痛。

哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分

我们以上讲了这么多丧失给人带来的伤痛，那么，一个沉浸在丧失痛苦中的人，应该采取怎样的方法，才能更快地从这种特殊的“烧伤”中走出来，重享幸福的甘露呢？

有这么几个方法，可以试一试。

1. 首先是放下幻想，接受现实，不再有不合实际的幻想，不再自欺欺人。

关于这一点，我们前面已经提到过多次。老生常谈，是因为它太重要了，是一切康复的

基础。如果这一点做不到，任何复原之路都很渺茫。要切实实地认识到：死去就是永远也见不到了，一去不复返。不要总觉得逝者只是出远门了，还有一天会回来；失业了，就不要再寄托期盼，总觉得某一天还会被召唤，还会回到原单位上班，失恋了，就学会放下，不要做梦都想着回到从前；离婚了，就明确地告诉自己，旧的生活结束了，不可能破镜重圆。

在不得不面对现实的决心下定之后，你一定会品尝痛苦。大家都知道痛苦的滋味不好受，因为惧怕，我们干脆就蒙住自己的双眼，否定现实，以期避免痛苦。可是，逃避不是出路，只是让痛苦在阴暗处，像毒蘑菇一样长得更加肥大和夺目。

不要畏惧痛苦，然后给自己时间，体验这种丧失的痛苦。这是必不可少的环节。任何希图不去感觉、断绝感觉、逃避痛苦的想法，都只是拖延了感受痛苦的时间，让痛苦变得更加鲜明和尖锐，而让自己更加虚弱和被动。

记住，你可以在任何时候任何地点放声痛哭。可以把这种痛苦用文字表述出来，可以向最好的朋友倾诉。

有人担心自己在公开场合或者当着别人的面哭泣，是一种不体面的行为，会成为别人的负担，会显得不够坚强，甚至丧失男子汉的尊严。这些想法，都是不尊重自己的表现。

2. 我们要破除几个不恰当的观念。

比如，男子汉不能哭泣。我们在路上常常可以看到这样的情形，一个小男孩摔倒了，嘴角咧着刚想哭，妈妈走过来说，勇敢点，不要哭！你是个小小的男子汉呢！小男孩就抽噎着，把眼泪憋在眼眶里了。

咱中国人有“男儿有泪不轻弹”的说法，其实它也包含着男儿也是有泪的，可以哭泣的意思，只是要有充分的理由。一个人遭受重大的丧失，这就是理由。就算在别人眼里这理由不重大，但只要你觉得有必要，就可以哭泣。有一句话，叫做“走自己的路，让别人说去吧”，我们在这里稍稍改动一下，叫做“流自己的泪，让别人说去吧！”

同时，也要尊重眼泪。不要从小就不让孩子哭，把哭泣和软弱画上等号。你可以一边哭，一边坚强。哭泣是人类的正常情感表达的一部分，值得尊重，值得发扬。当然了，并不是号召大家遇到什么事想不开就哭天抹泪，而是针对“哭”是不体面不刚强的谬误，来一个拨乱反正。

咱们前面提过祥林嫂。在如何对待悲痛这个话题上，祥林嫂似乎成了一个贬义词，反复述说苦难，被打上了苦命人和惹人厌烦的烙印。

其实，倾诉是非常重要的。独自哭泣和沉思固然在哀伤中必不可少，而当着他的落泪和述说，对释放心灵的重压，有着异乎寻常的疗效。其中的道理，科学家们到现在也没有完全阐释清楚，也许又和神秘的内啡肽有着千丝万缕的联系。总之，你要学会倾诉。不过也要注意，仅有眼泪是不够的，还要有升华。要明白这些眼泪的意义，要在述说中不断有所解脱和提高。比如祥林嫂的述说中，就包含有对自我的谴责，因为她总以为只有冬天下雪的时候才有狼，不知道春天狼也会出来；有对孩子的怀念，因为阿毛非常乖；还有对那个悲惨场景的回忆，因为草丛中，阿毛的五脏都被掏空了……

正是在这样一幕又一幕的回忆中，祥林嫂才艰难地挣扎着活了下来，这是值得鼓励的方式。最后杀死了祥林嫂的是万恶的封建礼教，是她捐了门槛，也赎不清罪恶的可怕舆论。

要鼓励祥林嫂式的表达方式。只是不能随便找到个人就倾诉，要讲究方式方法，当然也

要注重地点场合。倾倒苦水，如果对方不理解，来个冷面相对，也许会让原本就滴血的心受到更深的鞭笞。这就要建设起自己的支持系统。

莎士比亚在他的著名悲剧《麦克白》之中，借麦克白之口，说出这样的话：“说出你的悲伤吧！没说出来的悲伤将摧毁你那过度疲惫的心，使它破碎！”不管我们如何评价麦克白，这句话实在是精辟入理的。

3. 悲伤的表达，毫无疑问是必要的。不过事情总是两方面的，有人要倾诉，有人就要倾听。在我们的一生中，表达的时候很可能没有倾听的时候多。那么，作为一个好的倾听者，有什么需要注意的地方呢？

大家普遍的一个想法是：你哀伤，可以找我倾诉。谢谢你的信任，我很愿陪伴你走过沼泽。不过，你的表达要适可而止，不能太激烈。要不然，我也受不了。

这个想法，有商榷的必要。没有什么固定的模式和规定的时间，来约束人们表达悲伤。就像我们不能规定人一天之内微笑多少次是相宜的，我们也无法规定丧失的悲伤应该怎样表达才是适当的。只有透彻地表达了丧失之痛，如同发麻疹，疹子出透了，才能比较有效地排解悲伤，比较快地复原。在这种时候，任何不恰当的比较，都会干扰悲伤的过程。作为一个倾听者，有些话是不合适的。让我举几个例子。

比如，不要说：“你看人家 XX，比你惨呢，现在不是好好的吗？”因为哀伤是不能比较的。再比如，不要对丧失了孩子的父母说：“你还年轻，还可以再生一个孩子嘛。”因为每一个孩子都是唯一的，是不能替代的。你这样说了，本意是好的，甚至将来这对夫妇正是依靠这个方法，走出悲哀，正视自己的责任。但在悲痛宣泄的过程中，你不能这样说。

面对失恋而痛不欲生的人，我们最常用的开导之词就是：“嗨！你吹了的那个对象有什么了不起的？！我们早就看出她（或他）不怎么样了！不要这么无精打采的，这事就包在我们身上了。咱发动群众，一定给你介绍一个新的更好的，保险比这个人强！”

要知道，那些为失恋而垂头丧气，耿耿于怀的人，其实绝大多数并不是怀疑自己找不到对象了，而是陷入了强烈的疑惑和自卑中。他们会觉得这是人生的一次失败，是自己不够完美，是冥冥之中受到了命运的捉弄……上面列举的那种劝解，简直就是给感冒头疼的病人

开了止泻的药，完全不对路子。

面对失业的人，你不要说：“这份工作丢了就丢了，咱们再找更好的。反正你也不会马上饿死，不值得这么痛苦。塞翁失马，焉知非福？旧的不去，新的不来嘛！”当事人的闷闷不乐，并不只是局限在金钱和生活方面，而是觉得失业有损于尊严。

当悲伤没有宣泄的时候，这些话于事无补，有的时候还适得其反。

在走过了面对真实和宣泄情绪之后，我们就向新生迈进了。你除了要适应变化了的环境，学会在新的环境里生存下来之外，还要为悲伤在自己心里找到一个安放的位置，并向它友好地就此道别。

前面已经提到过，不要在悲伤没有处理完成的时候，做出任何改变生活状态的重大决定。这一点，在相当长的时间内，都要提醒自己。有的人刚刚从一次失败的婚姻中走出，因为害怕孤独，就匆匆走进另一场婚姻，以悲剧开始，又以悲剧结束。失业了，因为害怕那种被主流社会抛弃的感觉，就立刻找到另外一份工作贸然投入，之后才发现根本不适合自己。不要以为反正到了人生谷底，往哪里走都是上坡。无论何时，这一类的决定都要从容做出，不可

慌张。

4. 注意不要让悲伤变成“慢性化”，也不要让它以伪装的形式出现。

这一点说起来有点难以捉摸，其实都是有线索可寻的。悲伤慢性化，可能有以下的表现：

在以后的生活中，看似无关的小事情，却可引发强烈的悲伤反应。在这方面，人也像狗一样，会不自觉地去舔自己的伤口。

每当触及类似的话题，就赶快躲避，害怕触景伤情。

生活中开始出现很多的禁忌，只要不小心碰触了，就会长久地陷入回忆中，难以自拔等等。

不要把悲伤的骨骼永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地，发出荧荧闪光。要把它打包，放在记忆的深处。心里的安静，也要渐次完成。不必急的。哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分。

第五章 适当应激，缓解焦虑

社会支持，是指一个人与社会关系的密切和信任程度。如同事、家庭、朋友。一个人的社会支持程度越强大，越不容易陷入持续的焦虑之中。反之，当人们发生严重的生活事件和生活在危机当中的时候，就比较危险。有一个良好的社会支持网络，有值得信赖的人，能有力地抗击焦虑和危机。

适当的焦虑，让你保持清醒与活力

我们已经讨论了幸福，讨论了在通往幸福之路上你可以选择的方式，讨论了幸福的两个敌人，这就是自卑和哀伤。那么在处理好了和这两位同路人的关系之后，我们是否可以走上一马平川的幸福之路呢？且慢，幸福之路蜿蜒曲折，还有一个不速之客，埋伏在路旁，伺机破坏我们的好心境，蚀伤我们的快乐。这个不速之客就是焦虑。

焦虑是什么意思呢？大家可能对此都不陌生，比如说一个小孩子突然找不到妈妈了，大声哭喊和四处寻觅，这就是焦虑。比如说明天就要考试了，可是你还有一个很重要的问题没有搞明白，那种心中的忐忑不安，六神无主的状态，就是焦虑。马上要到千人舞台上去演唱，下面坐着你心爱的姑娘，那种呼吸急促心里像揣了个小兔子似的窒息感，也是焦虑。

如果更具体地给焦虑下一个定义，该如何描述我们这个老朋友？

字典上是这样说的：

焦，指物体受热后失去水分，呈现黄黑色并变脆变硬。

虑，自然是指思虑、忧虑、顾虑等等。

这两个字连在一起组成的词，就是一种没有生机，没有弹性，没有水分，没有品相，没有质量的情绪状态。

在《心理学大词典》上，是这样定义焦虑的：

个人预料到会有某种不良后果或模糊性威胁将出现时，产生的一种不愉快的情绪。特点

是紧张不安、忧虑、烦恼、害怕和恐惧。可以伴有出汗、颤抖、心跳加快等反应。

焦虑和恐惧，有什么分别呢？一般认为，引起焦虑的原因是比较模糊的，而引起恐惧的原因比较明确。

害怕密林里有野兽，如惊弓之鸟般东张西望，这是焦虑。看到眼前出现了一只大老虎，拔腿就跑，这是恐惧。金融风暴来袭，你害怕被企业裁员，心神不定，这是焦虑。主管说今天下午到我的办公室来谈一谈，你估计要进行最后的摊牌了，失业迫在眉睫，心慌气短，这是恐惧。

先讲焦虑的好处。

你可能要生气说，谁喜欢焦虑啊？我才不要焦虑呢！焦虑能有什么好处呢？焦虑是个坏东西，让人很不舒服，而且焦虑会让我们原来能想起来的事儿，一股脑全忘了，大脑一片空白。原来能办好的事儿，手足无措漏洞百出，结果也给办砸了。原来能给人留下个好印象，因为焦虑不安，闹出了笑话。长久的焦虑，还会引发失眠健忘记忆力下降身体亚健康……诸如此类焦虑的坏处可以说出一大箩筐，哪里还有什么好处呢？要是有可能，我一辈子一点儿也不焦虑才好呢！

这些话都可以理解。不过，如同世界上的所有事物都是一分为二的，对焦虑，也要用两分法。适当的焦虑，会让我们保持清醒和活力。

为什么这么说呢？因为，我们原本就生活在一个危机四伏的世界里，到处都充满了诱惑和挑战。你想完全避免焦虑，那是不可能的。不过焦虑要适度，要让它处于恰到好处的状态中。所以，咱们现在把焦虑分为适当的和不适当的两部分。什么叫适当的焦虑呢？比如你横穿马路时，车辆川流不息，恰好又逢夜晚，灯光昏暗，很可能有人吃完了饭，喝了点酒，处于醉酒驾车的状态里。

这种时候，你就要有高度的警觉。你除了要选择人行横道过马路之外，还要眼观六路，耳听八方，最好选在百米之内都没有车辆将要驶过的时分再开步走。也不要过分相信红绿灯，有些无良的司机会闯红灯。固然，如果出了事故，他们要负全责，但你付出的将是鲜血和生命的代价，惨重的损失将无法挽回。试想一下，如果你在这种状态中，没有适当的焦虑感，大大咧咧松弛懈怠，是不是会很危险呢？那么，平安过了马路之后，回到家里，就要放松。如果你在家里也像过马路那样紧张，没有办法轻松得像一团丝绵，蓬松轻快，直到躺在枕头上，还不断思考过马路的策略，竖着耳朵警觉万分，那么长久下来，你不但没有法子享受生活的乐趣，身心都会出毛病。

担忧、害怕和焦虑，是人类进化中的礼物。它能激励我们做好应对野兽和暴风雨等灾害的准备。甚至可以这样说，从远古而来，那些完全无忧无虑的人，都被淘汰了，因为他们没有法子严酷的自然环境和人际关系中生存，我们都是那些懂得忧患的人的后代。

在咱们中国的俗话里，关于焦虑的词句有很多，比如：

人无远虑，必有近忧。（照这个说法，咱们谁也逃不脱忧虑的掌心了。）

人生不满百，常怀千岁忧。（不单要忧自己的时代，还要忧子孙万代。）

忧国忧民。（除了忧虑自身，还要忧虑国家和人民。品格高矣！）

智者千虑，必有一失。（就算你智商情商都高超，你也会栽入忧虑的范畴，因为有千分之一概率等着你呢！）

忧心忡忡。(不得了，忧还不算，还要忡忡。忡的意思是“忧愁的样子”。这个成语说的就是双料的忧愁了!)

生于忧患，死于安乐。(总算碰到了个说忧患好话的词儿。不过要是所有的时间都用来忧患的话，生命质量也够差的啦!)

还有很多，恕我就不一一列举了。

其实古代的忧虑比较简单，无非是生存。野兽来了，战斗还是逃跑？丰年的时候，储存一点粮食，灾年来了，苦捱还是迁徙？现代的忧虑已经升级，品种就更多样化了。

比如交通阻塞，你马上就要迟到了，会让你焦躁不安。你是继续等公交车，还是赶快拦一辆出租车？因为堵车，你马上就要赶不上飞机了，延误了重要的会议或是合同，公司会受到重大损失，你也很可能饭碗不保，怎么办呢？过去是包办婚姻，男女双方就是不合意，基本上也都是隐忍着，凑合着过呗。现在，一方提出离婚，另一方不同意，就会要调查是否有出轨，财产是不是有转移，婚前的财产要公证，婚后财产分割时要上法院……过去的孩子，要么没钱读书，一辈子当睁眼瞎，要么上学进私塾，比较简单。现在从幼儿园起，就要争取好的机会，后面还有上重点小学、重点中学，直到高考。如何选择？如何报志愿？买房子，选择什么时机？什么地段？什么格局？采用什么付款方式？更不用说股票、黄金的投资等等，简直就是瞬息万变，差之毫厘，谬以千里。这都是我们的老祖宗没有遭遇过的焦虑之源。

利用“应激”机制化解焦虑

从上节所述，你可以想见，咱们每日遭逢焦虑的原因多种多样，通常并不单一，有的瞬息而过，有的持续存在。焦虑一旦出现，就等于向机体下了一道战书。机体为了处理这个局面，马上进入了一种特殊的状态，在医学上，就叫做“应激”。

什么叫做“应激”呢？从字面上讲，就是应对刺激。举个通俗点的例子，某个地方着火了，大家赶紧打“119”，救火车拉着响笛一路呼啸着赶过来了，这就是应激。

可能你要说了，那应激不是很好吗？要是救火车不来，那娄子不就大了吗？说得对。但是，如果救火车来得太多了，把路都给堵死了，一辆救火车都到不了现场了，都无法去灭火，那么，这么多的救火车乱成一团，就适得其反了。

如果火已经熄灭了，救火车还不走，还在那里一个劲儿地喷水，这也不成啊。还有更可怕也更可笑的事儿，如果从此以后，不管有没有火警，救火车每天不分时不分晌儿地在街上到处跑，让别的车都不能正常行驶了，耳朵里传来的都是刺耳的警笛声，那么，毫无疑问，好事变成了坏事。

适当的应激状态，好比运动员在比赛就要开始的时候，那种箭在弦上跃跃欲试的情景，对出成绩，是极好的态势。要是一点儿都不激动，散淡平静，那么他超常发挥破纪录夺冠的可能性，似乎也不会很大。

应激的时候，动物会全身血液沸腾，心脏强而有力地跳动，瞳孔放大，毛发立起，呼吸急促，全身肌肉绷紧。

你看，这就是原始人遇到野兽时的必然反应。血液沸腾，流动速度加快，这表明携带氧气的红血球们被从心脏驱赶了出来，涌流到四肢百骸，如果需要征战和奔跑，就会提供更多

的氧气。心脏怦怦直跳，比平时更加蓬勃有力，这说明心肌的工作能力急剧加强，预备好了提供更多的动力，以供身体的需要。毛发竖起来，这对野兽而言，是一种使自身体积扩大的表现，好让自己看起来更雄壮和有力量，威风凛凛。胆小的对手，一看自己在体型上不是个儿，就会望风而逃。当然了，这一点对人类而言不是那么显著了，虽然我们有一个成语叫做“怒发冲冠”，或者说到卑劣罪行时，会讲“令人发指”，但实际上，人类的头发已经不会自己立起来了。不过，这一原始本能也还有所残存，“吓得汗毛都竖起来了”，也还是常常有人这样形容自己的震惊。手指会攥紧，这样利于积聚力量。眼睛会睁大，这样会使更多的光线进入到视网膜，好让自己对即将发生的恶战看得更清楚。

总的看来，应激反应在短时间内所引起的机体变化，对我们是有利的，它能为人们应对危机提供更多的资源，更强的力量，让你可以集中注意力解决困难，变得更敏捷和反应更快，胜算更高。

一般说来，机体在应激过程中会经历以下三个阶段：

第一个阶段：战斗或是逃跑。在这个阶段中，人的机体觉察到潜在的危险，全身总动员，产生强大的能量，要么选择搏斗，击退威胁，要么撒丫子就跑，逃离危险。

第二个阶段：抵抗期。战斗或是逃跑的决定一旦做出来之后，马上要实施。机体进入更持久的紧张状态。搏斗要英勇善战，力求取得胜利，逃跑要审时度势，跑得快逃得远。这个阶段神经系统会分泌多种激素，有如快马加鞭，敦促机体迸发出高昂的热情和超常的体能。像力拔千钧急中生智以及常说的“当时也不知道从哪里来了那么大的一股劲儿……”等等，说的都是这种极端状态下身体亢奋产生超出常态的能量。

第三阶段就是衰竭期了。机体在成功地完成了前两个阶段后，将会进入第三个阶段，即衰竭期。在这个阶段，犹如气球撒了气，整个身体进入疲惫状态，精神放松，呼吸减缓，肌肉舒张，心跳复原，机体缓缓自行进行修复。

在古代，以上三个阶段可以自行完成。一旦危机消除，野兽被打翻在地或是摆脱了野兽的追赶，涉及到身体的上述一系列改变，就渐渐松弛下来，在大自然的安抚下，和风细雨、鸟语花香、莽莽苍苍、郁郁葱葱，过一会儿人就会渐渐恢复正常。

A 型性格的人是紧张焦虑的高发分子

现代人的焦虑，比古代人繁杂得多且出现的频率高。日程紧张、交通堵塞、财务问题、复杂的人际关系、情感亮起红灯、失业、升迁、家人重病等等，都可能使很多人长期处于焦虑状态。

如果应激反应总是不消除，变成了一种常态，那么，就会引发强烈持久的危害。

比如：长期的心跳加快，就会演变成心脏和血管系统的疾病；长期的呼吸急促，就会带来呼吸系统的疾病、肌肉紧张会引起颈部酸痛、腰背酸痛、腿部酸痛等等。由于紧张的时候，胃肠道是被忽略的对象，大量的血液被从那里挤压出去，以供那些更急需的部位迎战，紧张得不到缓解，胃肠失养，就会滋生胃肠系统的病患。肾上腺素可以在短时间内促进机体产生动力，但长此以往，就会导致心脏衰弱。机体在紧张中分泌的皮质醇和抗利尿激素会使血压及血糖含量升高，短时间增加了能量，但长期维持这种状态，就会导致病态，并增加血小板数量，使血管壁变窄，引起血压升高、头晕、视力模糊、耳鸣、脑血管病变等等。

身体上的这些不良反应，会导致人们更加焦虑，认为形势越来越严重了，不单外界有压

力，自己的身体也开始造反了，这不是内外交困吗？！此时人们很容易开始消极思维，觉得事情在向坏的方面转化，于是恶性循环就开始了。人变得易怒、沮丧、无能为力，事情就愈发变得没有光明方向了。

为了逃避焦虑，有的人沉迷于喝酒吸烟甚至吸毒，得过且过，希望在外力的诱导下，放松一时也是好的啊，于是不计后果，陷入混乱。

现代人面临的巨大难题是：我们在不由自主中学会了紧张，可放松却不是那么容易自然天成水到渠成的。既然紧张不可避免，既然应激不可避免，那么，谁来负责教会我们如何放松呢？在长期焦虑的情况下，机体几乎没有时间进行自行修复，只好停留在上述的前两个阶段中，迟迟进入不到第三个阶段，没有时间休息，影响睡眠周期，造成身体疲劳，无法完全复原。

要应对焦虑，就要首先了解压力过度的症状。这包括：精疲力竭、睡眠障碍、紧张性头痛、长期焦虑、黑眼圈、胃肠功能紊乱、免疫功能下降、易怒或暴躁、注意力不集中等等。

咱们再来讨论一下什么人最容易紧张焦虑？

的确，人群不是铁板一块。就算外界的刺激是一样的，人们应对的方式也是千差万别各有招数的。有一些人，就风雨不动安如山，有些人，就草木皆兵风声鹤唳。好比 H1N1 甲流袭来，有的人轻易中招高烧不退卧床不起，甚至还演为重症，有生命之虞。有的人就云淡风轻，咳嗽几声化险为夷。防控措施里不断提示说要把那些可能成为重症的病人，及早识别出来，加以特别的保护和救治。那么，我们在应对焦虑的时候，不妨也学学这招，为那些特别容易发生焦虑的人，早早打上预防针。

咱们看看什么是紧张焦虑的高发分子。

先来说说性格类型。

什么叫做性格类型呢？它是心理学家按照一定的原则对性格所作的分类。性格是人格的重要组成部分。个体在一定社会条件下表现出来的习惯化了的行为反应与情感，形成相对稳定的心理特征，就叫做性格类型。

性格和疾病有密切的关系。

就拿现代人最常见的心脏病来说吧，医学界到处寻找它的原因。因为只有找到了致病因子，才能有效地预防这个残酷杀手。医生们起初认为诱发心脏病的原因是高血压、血清胆固醇、吸烟、酗酒等，但查来查去，因这些因素患上心脏病的人，还不到心脏病患者的半数。也就是说，还有更重要的原因，没有被检查出来。

上世纪 60 年代，美国心脏病专家迈耶·弗雷德曼博士，在自己的诊所里发现了一个奇怪的情况，那就是在候诊区的地面上，有一些奇怪的凹陷。它们成双成对地出现，彼此间相隔的距离大约和椅子等宽。这些凹陷是怎么形成的呢？经过仔细观察，弗雷德曼博士发现原来是来就诊的冠心病患者，制造了这些地面上的凹陷。他们所坐的椅子后腿，就在那些凹陷之上。

大批身患冠心病的患者，慕名到弗雷德曼博士的诊所看病。因为来的人多，就需要等候。患者们心情都很急躁，不停地抱怨候诊的时间太长，往往把椅子两条前腿翘起来，以椅子后腿作为支撑，并把自己的双腿交叉起来，不断地摇动或转动着椅子，直到护士叫到他的名字为止。就这样，日复一日年复一年，许多冠心病患者急躁摇晃的结果，就是地面形成了凹陷。

在观察研究了大量这类行为之后，弗雷德曼博士在 1987 年用 4 个单词来概括其特性：易恼火、激动、发怒和急躁。这 4 个单词中有两个都以字母 A 开头，于是“A 型性格”这一概念从此出现。具有这种性格的人，雄心很大，有进取心，时间观念特别强，整天闲不住，但易急躁，对人不信任，人际关系不融洽。

弗里德曼等人经过长达 20 年的观察研究，发现 A 型性格的人患冠心病的几率是 B 型性格的 1.7—4.5 倍。后来，医学研究有统计表明，85% 的心血管疾病与 A 型性格有关。A 型性格的人同时也更容易得偏头痛、溃疡和结肠综合征。A 型性格的人，常常为自己制定过高的要求和目标，一旦他们不能达到这些高目标时，会因出错而责怪自己，可能导致粗心甚至自毁行为的发生。这还不算，A 型性格的男性，出现事故的几率比 B 型性格的男性多 3.5 倍，甚至更易于骨折和离婚。

A 型性格的主要表现为：

1. 运动、走路和吃饭的节奏很快
2. 对很多事情的进展速度常常感到不耐烦
3. 总是试图同时做两件以上的事情
4. 无法安然享受休闲时光
5. 着迷于数字，他们的成功是以每件事情中自己获益多少来衡量的

A 型性格的两个最大的特点是：

具有较强的竞争性。如果是平衡有度的竞争感并没有什么坏处，但是具有 A 型性格的人却失去了平衡。

他们有高度的竞争感，对胜利的喜悦和对失败的厌恶是他们的不二法门。在工作上、游戏中、家庭里，甚至对自己的身体，他们都抱有竞争的态度。自己得了病，也会很懊恼，觉得身体背叛了他，太不争气了。

如果你在一个具有 A 型性格的老板手下工作，那么，他会不断用无形的鞭子驱赶着你，让你没有喘气的机会。一个目标刚刚达成，他马上就又提出了更高的目标，永无止境。（偷偷说一句，A 型性格的人，是很容易成为老板的！）

缺乏耐性。任何的拖延或中断都将使之发怒，他却完全不顾及“己所不欲，勿施于人”的原则，很爱打断别人，告诉别人一个更好、更快的做事方法。他会抢别人未说完的话，说“我来补充一点”，其实十点八点也说不定。他会一次又一次地不停按电梯按钮，其实他也知道这样并不能让它走快一点。他会不断地看手表、看时钟以注意时间。（那些在自己的办公室甚至是卫生间里都挂上钟表的人，有 A 型性格的高度嫌疑啊！）

他不仅把自己的行程排得满满的，而且也想让普天下的人都照着做。他的大脑似乎有几套系统在同时运作，经常能在同一时间内做许多不同的事情。比如他一边看电脑，一边听广播，居然还与他人通电话，并同时向进入办公室的人点头打招呼。他们对于自己的大脑记忆、睡眠时间，甚至消化功能都有极端的要求。我曾经认识一位女子，她如果某顿饭吃多了，就要求自己的胃和肠道不吸收，命令它们腹泻。如果胃肠道不配合，她没有出现腹泻，就会很生气，马上吃大量的泻药，强迫身体出现腹泻……那一刻，我毛骨悚然。我觉得她在如何对待身体上，可以说是一个暴君。

A 型性格的人通常非常好斗，如果受到挑战，会立刻产生敌对情绪，希望在较短的时间内，取得更大的成就。因此，他们常常会得到社会的表扬和物质的回报，对工作过分投入。

他们喜欢竞争，获胜高于一切，是万物之首。

他们说话是简略的，言简意赅，就像惜墨如金的打电报式。爱发出紧张短促的笑声。

他们巴不得学会世界上所有的事情。

他们的幽默感常常是建立在损伤别人的利益的基础上。

他们说话的时候，是以自我为中心，会使用大量的“我的”“我以为”等等字样。

别人的迟钝和犹豫不决，会使他们极端不高兴，如果别人说话太慢，他们会帮着别人把话说完。会使劲冲着别的司机按喇叭，却不喜欢别人这样做。

他们常常会乐意参加一些压力很大的活动，并热衷于增加周围环境的压力。

他们没有耐心，做什么事情都很快，比如吃饭、走路。否认疲劳。认为睡眠是一种浪费。

B、D 型性格的心理特征与自我调节

在总结完 A 型性格的特点之后，弗雷德曼和罗森曼一不做，二不休，又把与其相反的性格归为 B 型性格。

典型 B 型性格的特征是：容易相处、不易激动，社会适应性较好，遇事想得开，不耿耿于怀。对自我价值有一种确切的坚实感觉，对生活采取随和态度。B 型性格的男性能更好地进行自我调节，脾气多半很平和，而且能在事业和个人生活中取得成功。

举个咱们都熟悉的人做个例子，来说明 B 型性格。有资料上说，《红楼梦》里的贾母，就要算一个 B 型性格的人。比如第二十九回，贾母一千人去清虚观，一个十二三岁小道士避让时慌忙中撞上了王熙凤。王熙凤“一扬手，照脸一下把那小道士打了一个筋斗（王熙凤大约是 A 型性格）”，众婆娘媳妇“都喝声叫打”。贾母听了，忙嘱咐“别吓着他”，并派人带到跟前，叫小道士别怕，给他钱买果子吃。贾母性格宽厚，遇事随和。小说中，贾母平时少病少灾，享年 83 岁，这在“人逢七十古来稀”的时代，应该算是难得的高寿了。近年，国内一些研究部门对上海长寿老人（大于或等于 90 岁）做了一系列性格调查，发现长寿老人 B 型的性格倾向为主的占 83%，A 型倾向为主的占 14%，而 C 型性格则与长寿无缘。

B 型性格的特点：

他们更平静，更容易相处，认识不到任何时间紧迫的事儿。他们参加比赛是为了获得快乐，并不一定要获胜。他们说话速度慢，语调比较单一，他们爱聊天，善于闲谈，可以很容易被大家理解，他们态度温和，不会提高他们的声音，有发自内心的笑声。

他们不会同时做几件事情。

他们懂得自嘲。

他们的目标是做值得做的事情，而不是为了占有。

他们比较有耐心。

他们珍惜闲暇的时间，会有效地利用这段时间。

他们通常效率更高，善于授权给别人。

他们同样能取得成功。

B 型性格之后，咱们再来谈谈 D 型性格。

1998 年，比利时心理学家德诺列特首先报道了 D 型性格的特征，并发现具有 D 型性格的人易患心脏病和肿瘤。德诺列特对 319 例心脏病例进行 5 年的跟踪观察后发现，具有 D 型性格的人反复发生心绞痛或心肌梗死的几率为 52%，而同年龄组非 D 型性格的人的发生率仅 12%，因此确定 D 型性格是使心脏病反复发作的一个危险因素。此外，他根据对其他 246 例具有 D 型性格的人观察 6—10 年的结果，发现 D 型性格的人发生癌症的几率也有明显的增加。

2005 年，荷兰的研究人员对刚接受过心脏支架手术的近 900 名冠心病病人进行调查后发现，D 型性格的病人，在接受手术后的 6 至 9 个月内，心脏病再次发作或因发作导致死亡的人数，是其他人的 4 倍。

D 型性格的人是孤僻型，往往沉默寡言，待人冷淡，缺乏自信心，有不安全感，性格孤僻，爱独处，不合群；情感消极，忧伤，容易烦躁不安。

心理学家们对人的性格分型十分热衷。他们继续寻找，又提出一种 E 型性格。这类型人大多感情丰富、善于思索、很少攻击性，他们很少找别人的麻烦，情绪较为消极，自我评价偏于悲观。此类性格好发神经官能症。生活中点滴小事就可引起这类人的焦虑，一有焦虑就产生一系列生理功能紊乱，例如心悸、头晕、头痛、失眠等等症状。这种焦虑症带有一种波动性和不稳定性，故名之为神经质型焦虑症。

针对不同性格类型的有效对策

好了，关于人的性格分型，咱们就暂时讨论到这里。也许心理学家们还会矢志不渝地发现下去，关于性格类型的名单，还会越来越长。咱们先就上面这几型寻找对策。

先来说说 A 型性格吧。我们已经把这一类型定义为紧张、高度紧绷的同义词。随着社会节奏的加快，具有 A 型性格的人越来越多。据说在科技高度发达的美国，几乎 75% 的美国男性带有 A 型性格特征，它在帮助人们取得更多更快的成功的同时，也日益严重地蚕食着人们的健康。

我看到过一个报道，说是近十年以来，世界上走路时迈步频率增幅最快的国家，是中国。

也许，随着步幅的增快，中国的 A 型性格人数也会飞快地增加。人们大多把这种性格的种种表现，作为一种赞语、一种勇于承担困难任务的干劲、雄心和意愿的美好表达，还没有认识到它的危害性。比如我们经常听到人们这样说：

“我这个人就是性子急，眼里容不得活儿。”

“我从来不让今天应该做完的事儿，留到明天。我巴不得在昨天就把它做完。”

“我是个完美主义者。所以，我才能取得今天的成就。”

“我永不停歇。在我的字典里，没有‘完不成’这个词，只有不断进取。”

“我的人生格言就是，人可以被打倒 100 次，但第 101 次你要站起来！”

怎么样？这些话，有点耳熟能详吧？有的话，简直就是激励我们前进的号角。

原谅我，这都是 A 型人的典型性格。

当然啦，A 型人有很大的优点，往往少年时就崭露头角。这就更加使得他们以为自己的生活方式无懈可击，在我们这个崇尚强者的时代里，他们更成了很多年轻人的楷模。在正面肯定 A 型性格的进取和成就的同时，我们也希望 A 型性格的人能够注意调整身心，让自己的性格更趋弹性，以减少患病危险。第一步是调适期望，实事求是估量自己，切勿好高骛远。学会尊重别人，多听别人意见，加强团队协作。注意劳逸结合，防备疲劳过度；善与人相处，少挑剔，戒急躁，多关心别人，建立良好的人际关系。

发现了 A 型性格的美国迈耶·弗雷德曼医生说：“A 型性格是一种病。A 型性格的男人抵达目标只有一种方式：全速前进。这种方式会对健康产生严重影响。这类人应该寻求帮助。”

那我们就按照治病的原则，为 A 型性格的上述言论，开一些有针对性的方子。

“我这个入就是性子急，眼里容不得活儿。”

哈！性子不必那么急。人生就是一趟单向的旅行，你走得太快了，就会更快地到达终点。活儿就像灰尘，干不完的。有的时候，也不妨放慢脚步，看看风景。

“我从来不让今天应该做完的事儿，留到明天。我巴不得在昨天就把它做完。”

今天有今天的事儿，明天有明天的事儿。如果实在做不完，就给自己一点宽容，休息一下，醒来后，可能做得更好。

“我是个完美主义者。所以，我才取得今天的成就。”

人可以要求完美，但要适可而止，不要变成一个“主义”，不要成为完美的奴隶。一个人能够取得成就应该是多方面的因素，如果把所有的成果都归功于“完美主义”恐怕不能成立，也不是称为唯一的理由。这样下结论，对自己不客观，对别人可能造成误导。

“我永不停歇。在我的字典里，没有‘完不成’这个词，只有不断进取。”

字典里应该有各种各样的字词，才值得收藏。人生也应该有高潮和低谷，才丰富多彩。包罗万象泥沙俱下才是本质上的真实。世界上是没有永动机的，更不要说肉身凡胎的我们，不可能做到永不停歇。休憩并不是罪过，会休息的人才会持之以恒地工作。

“我的人生格言就是：人可以被打倒 100 次，但第 101 次你要站起来！”

站起来之前，你也可以先趴在地上打个盹，想一想为什么总是被打倒。这不是害怕和气馁，而是思考和积蓄力量，以便更稳当地站起来，并不被第 101 次打倒。

再送给 A 型性格的朋友一个小故事。当你不容易停歇脚步的时候，请想想这个人。

一个人走进飞机，飞机起飞了。他很急，他很想早一点到达目的地，他就在飞机的过道里，不断地快速行走，气喘吁吁也决不放慢脚步。飞机到达目的地了，这个人呢？身心俱疲，倒地不起。

对于 B 型性格的人来说，在恭喜你很可能长寿并少患病的同时，建议你不妨多参加一些集体活动，培养事业心，积极进取。对那些你原本嗤之以鼻的竞技性活动，也可偶尔参加，它会激发你的活力，让你感到激情澎湃。

D 型性格的人需要更好地和社会发生密切联系，改变离群独处的习惯，增加社会活动，多交一些朋友，培养更广泛的兴趣爱好。建立起良好的精神互助网络，打开心扉，不要有精

神的洁癖，要乐于向自己所信任的人倾诉。要把自己的家庭营造出温暖的花园，能够将内心的恶劣情绪卸载。在提升自己的情商方面下工夫，多到大自然中间汲取养料。向山水学习，向花鸟虫鱼学习，学习那种自在天成的恢弘气度，那种自得其乐的淡泊状态，把臧否他人的眼光，更多地投射到自己的内心和外在的世界。这样就会逐渐心境开朗。

给 A 型开方：放慢生活节奏，学会等待

看到这里，我想也许有的 A 型性格的朋友会有点儿紧张，他们说，那我如何改变自己呢？是不是 A 型性格就一成不变，我只有等着自己得心脏病了啊？

别着急。性格类型的 ABCD，和血型的分类是不同的，性格类型是可以转变的。假如你基本上判定自己是属于 A 型性格，你又不想早早地得上心脏病和其他一些病症，那么，有几个方法你可以试一试。

首先，你一定要坚持体育锻炼。体力的付出，让你出一身汗，而流汗是非常好的排泄方式。有一位研究生物化学的博士对我说，为什么过去劳动人民没有那么多的毒素呢？就是因为他们每天都要出汗，那是非常有效的排毒措施。现代的人们，住在恒温的房间里，几乎不出汗。这就让体内的毒素有了最好的储藏室。所以，一定要运动，一定要出汗。运动而出汗，就不是真正的运动。A 型性格的人，每天都会分泌出比一般人更多的应激荷尔蒙，以备身体在关键时刻使用。我们前面说过，从短时间来看，这是一个有效的措施。但是如果每天每时似乎都处于不断的危机中时，你的荷尔蒙分泌量就蓄积得太多了，达到有毒的水平，从而引起一系列的健康问题，就是咱们前面所说的心脏疾病和癌症等等。研究表明，锻炼有利于消耗这些令人紧张的荷尔蒙，并让温和而能颐养天年的内啡肽分泌出来，还可以改善心脏和肺的健康状况，使你安康。

不过，你千万不要走极端，不要参加太剧烈的运动。特别提醒一句，A 型性格的人，一旦决定了干什么事，就雷厉风行而且很容易适得其反。这一次，你要和颜悦色循序渐进啊。锻炼其实是可以有多种方式的，和风细雨也是滋润，并非只有电闪雷鸣的那种刚烈。

放慢你的生活节奏，学会等待。A 型性格的人对于生活中屡屡发生的稍微的推迟，比如大堂里等待电梯、超市里等待结账、饭馆里等待点菜、电视节目不能按时开始等等，常常出现皱眉、跺脚、咬牙、低声咒骂等表现，这时要学习放松。不然的话，这种频繁出现的不耐烦，让你成了高压锅，自身产生的源源不绝的紧张素，使你的血压升高，又如同钝刀子割肉，虽然当时不至于立时毙命，但一刀刀戕害你的健康，终有一天，让你轰然倒地不起。

弗雷德曼医生开出的药方，乍看起来，算不得狠，似乎不难，但要一天天地做下去，也不容易。他的药方是：你应该学会去对付每天的推迟现象。这话听起来有点拗口，其实就是训练自己对拖延安之若素。开始时不妨将自己放在一个故意等待的状态。比如，他建议做这样一个试验：你在超市交款台找一列最长的队伍，站在队伍中，然后——这是困难的——通过寻找分散注意力或者做白日梦达到某种放松，以抵挡自己产生抵触情绪或不耐烦。

“多想想对自己有利的一面，”弗雷德曼说，“想一想这是你重振雄风的机会，你甚至可以将它作为一个认识新朋友的机会。在你每次去商店的时候试试这种方法，它能改变你的行为作风。”

还有一个行之有效的小方法，就是绕远路回家。估计我这个建议一提出来，就会被某些

人骂作神经病，说每天挤车上下班无异于一场战斗，你还让我们故意绕远，知道吗，浪费别人的时间就等于谋财害命！我说的绕远路，并不是让你故意走远路而迟到，而是提议用不那么焦急的方式，走一走我们的城市。如果你上下班的路旁风景优美，至少一周走一次。如果你乘坐公共交通工具，在你去公共汽车站或地铁站之前，给自己几分钟时间散步或浏览商店橱窗，把思绪从尽快到达目的地这个目标上挪开一会儿，欣赏街景。记得我们办过一个训练班，某天布置了一道作业，让大家在司空见惯的上班路上，发现一个从来没有注意过的角落。一个星期后，学员们兴高采烈地交流心得体会，异常兴奋地说，为了完成这个作业，需要特别慢地走路，不想发现了那么多有趣好玩的景色，一朵小花一株绿树，一个卖香烟的老人……

有一个朋友说，以前，我们总觉得风景在远方，在欧洲，在南极，在大洋深处……其实，不必跑那么远的地方，就在我们周围，有无数好风光，被我们匆匆的脚步和空洞的目光所忽略。

静坐也是一个改变性格的好方法。拉一张椅子坐在窗前或阳台上，无比单纯地坐在那儿，不要考虑工作问题，不要写邮件，不要接电话，不要在你周围放置开着的电视机。弗雷德曼医生说，A 型性格的人有一个特点，就是总有太多的事要做。这种无所事事的静坐，就是让你只做一件事，改换风格。坐着看看外面的世界，抵御想成为其中一员的欲望，接下去的几分钟内，你将仅仅是现实世界的一名观众。

你到底是不是 A 型性格呢？有一张包括 25 个问题的问卷，你可以试着答一答。如果有一半以上你回答“是”，那么，你就很有可能是 A 型性格了。

这些问题是：

1. 你说话时会刻意加重关键词的语气吗？

比如：你今天晚上 6 点钟以前必须回家！

比如：这个任务，你只能完成，不能讨价还价！

比如：爱我还是爱她，你说清楚！

2. 你吃饭和走路都很急促吗？

3. 你认为孩子自幼就应该养成与人竞争的习惯吗？

4. 当别人慢条斯理做事的时候，你会感觉不耐烦吗？

5. 别人向你解说事情的时候，你会催促他赶快说吗？

6. 在路上开车或是在餐馆排队、银行等候的时候，你会被缓慢的过程激怒吗？

7. 聆听别人谈话时，你会一直想着自己的事情吗？

8. 你会一边吃饭一边写笔记或是看报吗？

9. 你会在休假之前，赶着完成所有的工作吗？

10. 让你停下工作休息一会儿，你会觉得是浪费时间吗？

11. 与别人闲谈时，你总是提到自己关心的事儿吗？

12. 你是否觉得，宁肯务实，而不愿从事创新和改革的事儿？

13. 你是否觉得，全心投入工作而无暇欣赏周围的美景，是一种常态？

14. 你是否尝试在有限的时间内做更多的事儿？

15. 与别人有约时，你是否绝对遵守时间？

16. 表达意见时，你是否握紧拳头以加强语气？

17. 你是否有信心再提高你的工作效率？

18. 你是否觉得，有些事儿等着你立刻去完成？

19. 你是否觉得对自己的工作效率一直不满意？

20. 你是否觉得与人竞争时，非赢不可？

21. 你是否经常打断别人的话？

22. 看别人生气时，你是否也会生气？

23. 用餐时，你是否一用完就匆忙离席？

24. 你是否经常有匆匆忙忙的感觉？

25. 你是否对自己近来的表现不满意？

另有资料表明：在美国，白领阶层中的男性心脏病患者，A 型性格的人是 B 型性格的人的 3 倍。在年轻女性心脏病患者当中，这个比例是 2.5 倍。就是说在 7 个年轻的女心脏病患者当中，A 型性格的占了 5 名，B 型性格的只有 2 名。不过，你也不必悲观，咱们已经说过了，A 型性格是可以改变的。

(empty) 缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心

(empty) 良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机

(empty) C型性格的人是癌症的高发分子

(empty) 第六章 幸福不是奢侈品

(empty) 了解幸福的真相，构建自己的幸福体系

(empty) 幸福，最重要的是要有目标感

(empty) 自己幸福，也传播分享你的幸福

(empty) 附录 社会再适应评定量表

(empty) 后记 念叨着一种坚定的幸福