



新闻背景

据中国青年网2015年10月18日报道,在10月16日召开的首都国际癌症论坛上,中国抗癌协会秘书长王瑛说,我国每年新发癌症病例约337万,死亡约211万。“癌症已成为我国死亡第一大原因,死亡人数占全球癌症死亡人数四分之一。”癌症的原因是复杂的,与遗传、与体质、与饮食皆有关。但是有一点是不能回避的,癌症的高发其实和环境的恶化也是有关系的。有报道说,使用剧毒农药种植养殖的现象已经十分普遍,这其实也是导致癌症多发的原因之一。



在衣食住行医等各个领域,我们都已经进入了自保式害人中——

## “互害心理”衍生出可怕的“互害社会”

互害模式下  
没有人会成为赢家

国庆长假期间,青岛天价大虾闹得沸沸扬扬,这边,媒体又报道出,江苏苏州等多地校园被曝有“毒跑道”,学生上学后集中出现了流鼻血、头晕、起红疹等症状。记者随后进行了深入调查,不用多说,又是一堆的乱象丛生,最让人后怕的是,一些跑道中使用的有毒塑化剂,甚至将导致长期接触的男孩儿以后失去生育功能!

而这,不过是冰山一角。这不,仅仅是几天工夫,首都国际癌症论坛上,我们就看到了更惊人的数据,每年,我们竟然有那么多的新发癌症病例!而我们所吃的、所生活的环境都是诱因!难怪,网上有一篇文章《中国已经进入互害模式》被很多人转发。文章说,在衣食住行医等各个领域,我们都已经进入了自保式害人中,也终将害到自己。

比如,农民种菜,喷洒农药,自己不吃,卖给别人,他说,菜有毒,我吃肉;养殖户人说,肉里有瘦肉精,有激素,我不吃,卖给别人,我吃菜;比如奶粉里有三聚氰胺,餐馆里呢,用的是地沟油,表面上看,他们自己都不吃。那么,有毒的食品谁吃掉了呢?医生、工人、服装生产者……甚至还有他们自己。

再来看看我们穿的衣服。服装生产者在服装里添加了甲醛、致癌芳香胺染料等等,这些劣质的衣服虽然只是穿在身上,不是吃进嘴里,也一样会刺激皮肤,致病致癌。那么,有害的衣服又是穿在谁的身上?再比如,开发商开发的豆腐渣工程,房子塌了,桥倒了,路坏了,那些豆腐渣工程谁在用呢?农民、工人、医生、食品加工者……都有可能。

至于医生,他们清清楚楚地知道,过度输液会降低人体免疫力,损伤肝肾等器官,导致人体菌群失调,使用抗生素增加患癌风险,等等,他们自己很少输液,也不过度检查,只把这些开给病人。那么,谁又在被医生“摆布”?农民、工人、食品加工者、开发商……都有可能。

于是,一个互害生态链就这样形成了,每个人,无论你从事什么行业,地位高低,年龄大小,都不可避免地生活在这个生态链里,无法逃脱。而这,绝对不是危言耸听,公安部曾经披露过十大肉制品犯罪典型案例,央视《焦点访谈》栏目也多次曝光,农民在心知肚明下,使用剧毒农药种生姜,并且声称“自己吃的,另外种一沟”。可他们挣的那一点蝇头小利,恐怕还不够医药费吧?

可悲的是,每个人还自以为聪

明,觉得自己占了别人的便宜,比别人高明,而这,恰恰就是处于互害社会生态链中个人的典型心理。

不随大流  
摆脱互害心理

那么,我们是怎么一步步形成“互害心理”的呢?仅仅是利欲熏心吗?我们不妨来听听专家的解读。在青岛天价大虾新闻事件发酵后,资深媒体人肖余恨先生写了一篇精彩的评论,他说,为什么会发生宰客现象?一是掠夺性心理,二是报复性心理,三是侥幸心理,四是蛮霸心理,等等。所谓掠夺性,就是挣一笔是一笔,也不指望游客再回头了。报复性是指,我在别的地方,也会被宰,在别的消费方面,也没有保障,不过是依样回报罢了。侥幸是说,出事的概率毕竟不大,相比较收益,可以忽略不计。蛮霸就更好理解了,这是我的地盘,我说了算。就是发生冲突,我是当地的,有各种资源可以调动,你一个外地人,又能奈何我?如此形成一种互害心理。

除去以上原因,著名心理咨询师王小雷还提到另外一个相当普遍的心理原因,就是从众心理,用通俗的话说,就是“随大流”。看见别人不法谋利,明知道不对,自己便也跃跃欲试。一个人这样想,两个人这样想,一大群人都跟着这样想,这样做,麻烦就来了。

就在青岛天价大虾遭到一片声讨之后,南京的徐女士在超市买回的虾仁,解冻后,竟然变成了一摊“虾仁汤”,一时,又成了舆论热议的话题。我们何时不再互害?明知是错的,却一而再再而三去犯错,甚至犯罪,这就不仅仅是监管的疏漏,更是一种大众心理的病态!

最近有一部热映的电影《夏洛特烦恼》,差不多能概括这样一种病态的心理,正如现实生活中,很多人不择手段地挣钱,牺牲幸福,牺牲健康,牺牲人性,最后沦为可悲的挣钱工具。如果不能换一种思维,换一种健康的心理,哪怕像电影里主人公一样不可思议地换一种人生,也依然是没完没了的烦恼。

现实生活中,我们不是很快就看到,青岛天价大虾的老板最终的结果了吗?店铺倒闭,被处9万块钱罚金,以及更可悲的名誉扫地,人人喊打。这样的人,就算曾经赚了再多的钱,又有什么意义呢?可想而知,那些昧着良心制造“毒跑道”的商家厂家,他们最终也未必能逃脱掉互害生态链下的惩罚。

心理学家杨凤池教授在《幸福“心”帮助》一书中,这样提醒我们,“幸福取决于——你怎么对你自己,怎么对你周

围的人,怎么对待生活。”不摆脱互害心理,幸福以及蓝天白云、健康踏实的美好生活,永远在别处。

自强不息  
才有可能构建美好的社会

凤凰视频曾经做过一期《互害社会,如何解毒》的节目,掀起了一股全民热议风,在一轮轮激烈的讨论过后,特邀法律媒体社会各阶层专家进行了颇有建设意义的解答。在这里,我略举一二。观点之一,“社会的任何罪恶我都有责任。”观点之二,“友善是互害社会的解药”,其中,“自强不息”在我看来,是最好的答案。很多恶性事件,一经媒体曝光,我们习惯性的思维,就是“监管部门哪去了?”“政府干什么去了?”“法律干什么去了?”而往往看不到,我们每个人所应尽的责任。其实,任何社会的改变,或者说真正美好的生活,归根结底,还是要靠我们自己去努力。

还记得天堂和地狱的故事吗?有人问上帝,天堂和地狱的区别。上帝说:“来吧,我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间,只见一群人围着一大锅肉汤,却一个个瘦骨嶙峋,一脸饿相。他们每一个人都有一把比他们的手臂还长的汤勺,却没法把汤送到嘴里,只能饿着肚子,怨声载道。

“来吧,我再让你看看什么是天堂。”上帝把这个人领到另一个房间,这里的一切和刚才那个房间没什么不同,一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺,但大家都身宽体胖,正在快乐地歌唱幸福。

故事的道理很简单,如果人人只顾自己,那么他人即是地狱;如果你帮助我,我帮助你,很显然,大家都喝上了肉汤,感受到了幸福。地狱和天堂只是一步之差,互害还是互利,全在于我们的选择。

心理学家相信,人与人是彼此感应的。你敢昧着良心卖天价大虾,他就敢铤而走险生产有毒塑化剂;相反,你若抱持救人而非杀人的心态来做人的事,很多难题都会迎刃而解。我始终相信,尊重他人的生命,就是祝福自己。

马云的传奇故事,几乎妇孺皆知。很多人最关心的总是,马云为什么能赚到那么多钱?那么,马云自己怎么说呢?马云在浙江乌镇的一次演讲上,这样说过,“什么是钱?钱的背后是信用,信用的背后是交易,交易背后是大家诚信的往来和行为规范。”在马云看来,只有“利他主义”,才能获利。

这和许多人鼠目寸光的互害心理,是不是恰恰形成鲜明对比呢?互害,最终只能害人害己,而利他,才能携手共赢。

当幸福成为“目标”,爱也充满焦虑。这里讲述在情感中焦虑的人们的故事——



“焦虑的爱人”  
系列(02)

## 请你一定要比我幸福

□蒋 硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

Beata的情绪问题,算起来是一个月前开始的,当时没当回事,谁知时而低落时而烦躁,总不见轻,渐渐影响到工作。幸而Beata所在公司EAP(员工帮助计划)机制完善,她来向咨询师寻求帮助,几乎没什么阻碍,就说出原因:见到了“前任”。

Beata这位“前任”,严格说是前夫。两人大学同学,毕业后又在同一所学院读研,读研期间登记,约定拿到学位找到工作再举行婚礼,谁料后来发生一系列变故,两人渐行渐远,竟致离婚。离婚和登记一样是“地下”进行,都是有教养的人,彼此留有余地,而一众同学不知内情,只当是普通的恋爱分手,每年聚会时也不避讳。结果,今年的聚会就是Beata低落的起点。

原来,“前任”所在公司半年前上市,他作为技术股东,身家陡增;娶了合伙人的妹妹,接着怀上了双胞胎;身份变了开始注重形象,一向随意的衣服鞋子都讲究起来。聚会中一众老同学围着他探问恭维,当惯明星的Beata倒被抢了风头,面对半真半假的打趣也只得讪讪。聚会结束后他低调地开出一辆英菲尼迪Q70,说送Beata回家,Beata婉拒,独自走出两条街口,才叫了专车。

“他居然比我幸福”,Beata愤愤地想。再想自己这段时间,虽也升职恋爱买新公寓,比起来“前任”还是“落后好几步”。“落后的幸福”还算幸福吗?Beata忽然失去了平日旺盛的心气,开始嫌弃自己,厌倦工作,苛责男友,虽然自知毫无道理。“难道我还爱他,所以才介意?”Beata说完摇了摇头,爱一个人怎会不愿他幸福。那是被骗了?分手时他明明说“你一定要比我幸福”……高知女性天真起来,真是令人莞尔。

“你是爱自己”,我对Beata说,“当幸福成为目标,爱也变得焦虑”,Beata设定的目标不仅仅是“幸福”,更是“比‘前任’幸福”。标杆树在他人身上,情绪甚至生活,当然会受他人左右。这次聚会已然如此,若下次聚会,“前任”成了第二个马云,抱一对童星似的龙凤胎,神采奕奕颜值爆棚,那Beata岂不要崩溃?

“我知道这些和我没关系,但就要和他较劲,这是怎么回事?”Beata可怜巴巴地问。是防御机制。和Beata继续交谈,了解到那段短暂的地下婚姻,虽表面波澜不惊,却始终在Beata内心投下阴影。她认为一定是自己或“前任”中的一方不够成熟优秀,才导致这种局面,而为了避免承认不够好的人是自己,她才展开了与“前任”的竞争。无论事业、家庭还是个人形象,务必胜过对方,才能不被指责,务必保持优越,才能信心满满地生活下去……从心理学角度说,这就是一种防御机制,也可视为自我价值的保护,但因为其评价标准的不确定与不可控,这种防御或保护是脆弱的,“目标”的发展一旦超出预设范围,就变成了威胁,防御与保护也随之崩塌。当初那句“你一定要比我幸福”的祝福,竟成了咒语。

Beata毕竟知性,即刻领悟,点头称是,继而问到应对之道。那恐怕需要经过一个表里互动的过程,其中最关键的,就是在推倒“目标”的前提下,重新校正对“幸福”的认知。Beata需要明白:

一、幸福是一种感受,无法用任何目标或标准限定。世界心理卫生大会公布的“心理健康四项标准”中,“有幸福感”是重要一项,其重点就在于“感”字。幸福是和快感、疼痛、尿意一样的自然感触,会唤起身体的觉察,改变情绪与态度。所以我们要做的是开放自己的感受力,而不是以某人、某事为目标去苛求幸福。

二、当幸福成为目标(包括它的具体表现如“前任”),就会出现一个焦虑的循环:达成目标前,为资源不足而忧虑;在计算与考量中焦躁;达成目标后,倦怠紧随而至,满足却再也提不起兴趣;再往后,积极的,设定新目标,进入新一轮循环,消极的,就此茫然……这是个满怀功利心的过程,绝不是对生活的热爱。

三、我们应该在过去的经历(包括婚姻)中寻找汲取经验和寻找成长的方向,而非没完没了地划分责任,更不是要把责任的阴影带进今后的生活。

四、基于个体的独特性与复杂性,幸福的形态也不同,其间不存在竞争。每个在现实中付出努力、收获体验,达成内心和谐、愉快的人,都是赢家。“而且,说不定你‘前任’那天对着你的洒脱背影心生羡慕呢——要应付他那份生活,也很容易焦虑呢。”Beata笑了:“管他呢!”

微博:@Serena-Chiang

心理