



□树辉

有一则这样的新闻登上过热搜:29岁的男博士小钟(化名)突然感到心慌,不敢乱动,一个月内连续两次打电话叫救护车。经过检查,排除了器质性病变,后来被临床心理科诊断为“惊恐障碍”。

小伙子来自农村,一路靠奖学金读到博士,出国留学深造后在深圳找到工作,一直都很优秀。可问题就出现在工作后,他很难适应和学习时不同的状态,新闻说他一直坚持低物质消费,因和女友三观不合曾两次分手……面对突然出现的惊恐发作,媒体报道中指出的原因仅仅是我们能看到的一些现象,还有人说这是社交恐惧。

首先需要明确,“惊恐障碍”和“社交恐惧”完全不同。惊恐障碍发作时往往很突然,让人猝不及防。有的人会有短暂晕厥,有的人会感觉心脏难受,像突发心脏病一样,一般而言缓一会儿就会好,而社交恐惧则是无法融入到正常的人际交往中,无法与人接触。

从小钟的症状和医院心理科的诊断看,他应该属于轻度惊恐障碍,那他为什么会突发惊恐障碍呢?我们可以从心理学视角仔细分析一下这个问题。

惊恐障碍发作时比较突然,但是和其他心理问题一样,也会经历一个长期积累的过程。心理动力学有一个核心理论——和失败相比,其实我们更害怕成功,因为我们不知道如何跟成功后的自己相处,我们不知道自己成功后要如何面对整个世界。

我们看到小钟的惊恐发作是在他完成学业、顺利找到工作之后出现的,而且报道中也提到,他现在依然保持低物质消费,和上班后规律的作息相比,他更应刻苦学习时熬夜的状态……勤俭节约、刻苦学习当然是好品质,可如果一个人凭借自己的能力取得了成功,那他就要适应成功后的环境,如果还遵循过去的习惯,抵触新的环境,那这并不是什么好习惯,甚至会在无形之中限制个人的成长,小钟就是如此。

虽然小钟一步步走到今天靠的是他刻苦读书和不懈努力,但是当成功到来时,面对不断变化的生活,小钟还是会不知所措。这只是他意识层面的反应,其实潜意识里很可能对自己的成功充满了恐惧。你可能会纳闷,小钟拥有的一切不是偷来的,更不是抢来的,那他害怕什么呢?他害怕的是那种不熟悉感。大家都听说过“原生家庭”这个概念,心理动力学认为,和一个人过去经历的苦难、伤痛相比,更多控制一个人的是他对过去的熟悉感。因此我们看到很多人费九牛二虎之力走出了过去的伤痛,但是鬼使神差又会进入到一段更糟糕的关系之中。真正影响一个人的不是在原生家庭中受过的伤,而是那种莫名的熟悉感。

对小钟而言,他如此刻苦的动力源自他想要改变自己的命运。然而等到他的命运被自己改变时,他却不知该怎么面对全新的生活了。

我在媒体工作时,每年会去高校采访。我重点关注两部分人,一部分是大一刚入校的新生,另一部分是完成学业、即将踏入社会的毕业生。

我发现刚上大学的学生中,有相当一部分是穿着布鞋、拿着编织袋当行李箱的孩子。他们出身寒门却志存高远,和他们一聊,你会发现他们吃了不少苦。这

和失败相比,怎么会有人害怕成功

些人在毕业后,选择就业时又会遇到一个问题,以他们的成绩明明可以选择更好的工作机会、获得更多报酬,但他们往往很保守。

有个小伙子学医,博士毕业后被一所一线城市的三甲医院相中,他兴奋不已,可是和家人权衡再三,最终还是选择了离家近的城市。我问为什么这样选择,他说就为家里如果有人生病,他能照顾一下。

后来我做心理咨询师,遇到了更多案例。有位来访者很有能力,但是她很难存住钱,后来在咨询中发现,她存的钱只要接近当年她父亲存的那个数字,她就会想办法花掉。她告诉我,父亲就是当年存到那么多钱时破产的。那是三十多年前的事了,当时她只有十几岁,可是潜意识无法帮助她建立时间和空间概念,无法帮助她区分她和父亲之间的边界。

说到这里,你或许明白了,和失败相比,人为什么会害怕成功呢?一个原因是成功之后的生活是我们所不熟悉的,另一个原因是,如果我们过于成功,就意味着我们是在无情地抛弃自己的父母,如果那样,我们是要受到惩罚的。虽然我们都知道“长江后浪推前浪”,父母也希望孩子比自己强,可是在潜意识层面,我们是害怕超越自己的父母的,如果自己取得的成就太大,是不是会有一个看不见的惩罚在等着自己呢?在心理学中这叫做“俄狄浦斯冲突”。这是弗洛伊德根据一个古希腊神话命名的。简单说就是:“我既想超越我的父母,又害怕超越他们之后我会受到惩罚。”这是每个人内心都有的一种冲突,对于一个成年人而言,成长的标志就在于,我们能不能从容应对自己内心的这种冲突。

对于大多数人而言,我们不是害怕失败,不是没有胆量去做自己想做的事,而是害怕看到那个成功后的自己。如果成功了,你就大变了样,变得你都不敢认自己了,这是不是很危险?

当然,这篇报道中,小钟博士是幸运的,他的惊恐障碍比较轻,而且他只是保留着过去的习惯,不适应现在的生活。还有很多人就不那么幸运了,他们在取得成功后会过上奢靡的生活,过度挥霍自己来之不易的财富。从心理学视角看,这同样是害怕面对成功后的自己。这种现象在新闻报道中屡见不鲜。

有人说人性是复杂的,从心理学视角看,人性虽然是复杂的,然而推动人去做事情的动力却是清晰可见的。人,面对同一件事情,同一个环境,表现出来的一些行为看似有天壤之别,然而在心理动力学视角看,却是殊途同归,不过是一体两面而已。

比如,如果一个人过度害怕失败,其实是在害怕成功;如果一个人过度自卑,其实是对自恋的掩饰。在人际关系中过度的爱,是在掩饰着不敢言说的恨,过度的恨,则是在掩饰着无法言说的爱……

这既是人性的复杂之处,也是人的好玩之处。研究这些东西对我们处理自己和自己的关系、处理自己和这个世界的关系往往会很有帮助。

如果你理解了这个概念,从今天开始,你就可以试着和自己说:“我不是一个loser,我只是一直在害怕成功而已。”尝试一下,可以以半个月为期限,每天在你不开心的时候试着多念叨两遍,我们再来看一下,你的内心会不会升起一股力量。(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

【思之情】

□高玉霞

去城外走了走,初冬的天,天空仿佛一匹被磨洗的棉布,可以绣一朵朵幽蓝的花上去,深吸一口气,在温煦的气息中透露着一丝丝绸般的微凉。这丝凉意,没有让人瑟缩肩膀,反而心情舒畅。

就这样慢慢地走着,脚步缓缓,踩着草茎,听着鸟鸣,心被无限地放大、舒展,像一池碧波在黄昏的光影里微荡,柔柔的,软软的,没有一丝涟漪,空灵、无尘。

不知何时,养成了慢慢走路的习惯,也不知何时,只有把双脚真切地踩在土地上,让双耳听到林木被风拂过的声音,听到鸟在树尖上的啼鸣,心才踏实,才妥帖,才不浮躁。

这也让我想起父亲,父亲总会在饭后出去走一走。父亲会去哪里走呢?有一次,我很好奇,就跟在父亲身后,只见父亲背着手,脚步走得很缓,很慢,一会儿望望树,一会儿看看天,那么枯燥的事物,在父亲的眼眸里,都变得格外亲切,等父亲回来的时候,脚步明显变得轻盈,仿佛身心接受了一次自然的洗礼。

而我每天仿佛都很忙,早上火急火燎地 go 上班,晚上下了班又总是出去应酬,等闲下来有时间,还想逛街、购物、追剧,哪里有时间去走一走,况且即使有时间,我也总觉得出去走走,实在不是一种好的消遣,反而不如宅在家里自由。渐渐地,我的生活越来越忙碌,仿佛永远都没有停下来的一刻,无数的事情向我涌来,让我心烦意乱。

后来有一天,天气很好,父亲站在院子里,对我说,出去走一走吧,天气这么好,不出去走走,实在是浪费了大好时光。我拗不过父亲,只好跟在父亲的身后,一路上,父亲的脚步缓缓的,不急不躁,东看看,西看

就这样慢慢走

【心之路】

□马俊

我有个习惯,就是晚上临睡前想一想第二天的菜谱。洗漱完毕,静静地躺在床上,想着明天中午可以安排四菜一汤:红烧鸡翅孩子喜欢吃,干炸带鱼爱人喜欢吃,豆腐皮炒火腿老人喜欢吃,凉拌小菜是我的最爱,然后再来一道蛋花汤。这样的菜谱,荤素搭配,营养全面,想想都觉得满意。菜谱备好之后,我几乎有了微微的餓意。不过这时候入睡我特别满足,就像小孩子听了大人讲的睡前故事,带着满满的憧憬和梦想就睡着了,有时梦里都有美食的香。

我的这种习惯,源于原生家庭的影响。我小时候,家里没有电视,更没有手机,晚上一家人就坐在一起聊天。母亲和父亲是主角,我和哥哥不时参与进来。漫漫长夜,能有多少可聊的?聊天的内容不过是鸡毛蒜皮,柴米油盐。夜色安宁,母亲打了个哈欠,忽然说:“明儿咱们包饺子吃吧!春天的第一刀韭菜,再加上几个鸡蛋,饺子馅要多香有多香!”母亲的一句话,让有些沉闷的聊天气氛瞬间活跃了。我和哥哥兴奋地说:“明天吃饺子喽!”父亲笑呵呵地说:“明儿我一早就去割韭菜!”聊天的气氛又欢快起来。

类似的聊天,几乎每天都要上演。从春到夏,从夏到秋,从秋到冬,四季里总有那么多美食等着我们去“预约”。“新面粉磨好了,明天咱们擀面条吃,新面粉肯定好吃!”“嗯,我去菜园弄点新鲜菜当菜码。”“立秋贴秋膘了,明天给孩子们炖点肉吃吧!”“好,我赶集的时候再买几个芝麻火烧,孩子们都爱吃!”“大白菜经霜了,味道好吃了,明儿咱炖豆腐吃!”“白菜豆腐保平安,再加点粉条更好吃。”晚上临睡前,母亲和父亲就这样计划菜谱,经常惹得我们口

看,一株结了籽的狗尾巴草,一株攀爬在篱笆院的牵牛花,都能引起父亲的注意,我跟着他的脚步,在碧蓝的天空下,不由自主地舒展舒展筋骨。别说,天高云淡,阳光微醺如酒,呼吸一下新鲜的空气,整个人都格外轻松。转个弯,一对老夫妻正在院子里洗菜、浇花,见父亲路过,赶紧打招呼说,这是你女儿啊?这孩子长得真俊啊!我不好意思回避,也赶紧打招呼,等走的时候,手里就多了两个火红的柿子。那是老夫妻亲手栽的,非要让我们尝一尝鲜。

走着走着,在河堤旁,就看到了一片稻田,这真是让我惊喜不已。我从不知道,在小城河堤的尽头,竟然有这么一块田地。那个时候,稻子已结了沉甸甸的稻穗,我和父亲站在田埂上,弯身用手抚摸着饱满的籽粒,听着风吹稻子的窸窣声响,不由发出阵阵感叹,一时间,有种说不出的舒畅在内心荡漾,舒展。落日下,稻田真美啊,那一方小小的田地,在金色的余晖下,被风轻轻吹拂着,泛起层层叠叠金黄的浪花,我和父亲默默地看着,鼻息之间涌动着清冽甘醇的稻香。不远处,有个人正在悠闲地钓鱼,坐在河堤旁,颇有些“一人垂钓一江秋”的意蕴。我想,他可能也同父亲一样,不仅仅是在垂钓,而是在享受人生的一缕清风,一份闲意罢了。

从此,我就爱上了这样的慢走,或是沿着小巷悠闲地看看人间烟火,或是漫步河堤看看自然风光,在这样的慢走中,我的心变得不再焦躁,开始从容地面对生活。那些烦躁的情绪,也在慢走的时候被一一过滤、剔除,内心只有清风与明月,晚霞与蝉鸣。

蒋勋曾说:“山河平静辽阔,无一点贪嗔痴爱,而我们匆匆忙忙,都还在路上。”细细品来,原来,慢慢走,慢慢生活,就是人生的真谛。

水连连。一想到第二天有好吃的,就觉得日子过着特别幸福。

预约一餐美食,就是在预约明天的幸福。

俗话说,民以食为天。吃饭是天下头等大事,也是人最基本的生理需求。不过吃饭从来不只是简单的生理需求,更是一种精神层面的需求。临睡前设想一下明天的菜谱,就会觉得新的一天多了一份期待和憧憬。美好就像前方的花一般,在我们的预设中灿然绽放,怎能不让人满心向往?

预设一份菜谱,也是在给自己一份掌控明天的力量。人生在世,悲欢离合是寻常,陷入生活低谷或困境也在所难免。有一段时间,我家里遭遇了难事。父亲和母亲终日沉默不语,家里气氛很沉闷。到了晚上,家里更安静了。我和哥哥看大人不开心,也不敢闹腾了。谁知父亲突然对母亲说:“好几天没好好吃饭了,明天做点好吃的吧!”母亲听了父亲的话,眼睛一下子就亮了。在她看来,无论遭遇什么,只要人对食物还有期待,一切就有了希望。她想了想说:“明天蒸包子吧!”父亲开玩笑说:“好,不蒸馒头蒸(争)口气!”两个人相视一笑,冰封的气氛瞬间瓦解。

多年后我成了家庭主妇,负责一日三餐,我把母亲预设明天菜谱的习惯“继承”了下来。我知道,明天的菜谱里,有憧憬,有期许,有祈愿,有生活悲喜,有人生百味。汪曾祺说:“四方食事,不过一碗人间烟火。”我想说:“一碗人间烟火,确有人生酸甜苦辣。”



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽