



□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，他更适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，那他就需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，那就并不是什么好习惯，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，小钟拥有的这一切不是偷来的，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，但是她很难留住钱，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，你就大变样了，变得你都不敢认识自己了，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。还有很多就不那么幸运了，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，脚步走得很快，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，早上火急火燎地去上班，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，西看看

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。

## 【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，我几乎有了微微的饿意。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

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，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，在我们的预设中灿烂绽放，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