

中国人的纠结与焦虑从何而来？

过度紧张

国民精神分析导论



臧一民
著

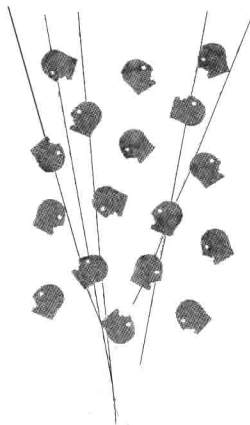


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

过度紧张

国民精神分析导论

臧一民 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

过度紧张 / 臧一民著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-4991-8

I. ①过… II. ①臧… III. ①民族心理-中国-通俗读物②中国历史-通俗读物 IV. ①C955.2②K209

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107225号

书 名 过度紧张

著 者 臧一民

责任编辑 孙金荣

策划编辑 汪毓楠

特约编辑 果旭军

文字校对 陈晓丹

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市嵩川印刷有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 18

字 数 205千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4991-8

定 价 29.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

我们为何“过度紧张”？

中国人是他律的，我们总是会根据别人的看法调整自己的行为，又总是会用自己的看法去要求别人调整他们的行为。这种错位，造成了我们心里有一种负担。我们害怕别人不认可自己，同时，也担忧于别人不接受我们的建议。在这两者之间摇摆的人们，头脑中的那根弦一直是紧绷着的。

这根紧绷着的弦，让我们焦虑、让我们纠结，也让我们时刻处于过度紧张当中。我们身处人群中会紧张，害怕自己说错话，从而给人一种不好的印象。我们作为看客的时候也会紧张，纠结于那人说了我们不喜欢的話，从而心生怨怼，让自己情绪波动，产生无来由的愤怒。

可以说，过度紧张，不仅是我们的情绪状态，更是我们的心理基础。由于它的存在，我们总是做些自相矛盾的事情。当我们自己做事的时候，常会考虑别人的看法和感受，如果觉得他们会不同意或者会议论我们，便做出调整。这时候，我们是没有主见、没有自我的。可是，如果看到别人做了我们所不能忍受甚至仅仅是违背我们的认知让我们情绪上不适的事情时，就会觉得很不舒服，从而出言相劝，甚至会严厉指责。这时候，我们又是一个执着而又强势的“自我”主义者，处处干扰着别人。

这些，都是由于我们过度的紧张。这份紧张，时时伴随着我们，处处影响着我们。它构成了我们日常行为的基础。更为重要的是，在

我们身处不同环境的时候，它便会以一种不同的样子出现。这导致我们总会身处矛盾而不自知，从而做些自己不喜欢的事，会做出很多前后冲突的事。

中国人的过度紧张有以下七种心理基础：托熟，找人情，拉关系；两性关系上对女性的控制和占有；乞食心态，在穷疯了和饿怕了之后自我意识的丧失；欺骗，渴望不劳而获；赌徒心理，好高骛远，幻想一飞冲天；报复，多年媳妇熬成婆后就疯狂地报复曾经的自己；帮凶，见利忘义的捐客心理。

中国的文化内核是他律，因此别人的看法，就成了我们行事的基础，这导致了我们的做事时常是先接受后理解的。面对一事物，尤其是群体认可的物，我们总是先去无意识地接受它，然后慢慢地去了解它，最后，在了解中，逐步强迫自己喜欢它。

这一点，在古代的夫妻关系上体现得最为明显。古时候的婚姻都是父母主宰的，子女们对婚姻只能是先做出一个愿意接受的态度，然后尝试着在之后的共同生活中彼此了解，最后，还要强迫自己喜欢上对方，跟对方过完自己残缺的一生。

这种先接受后理解的两性关系很难产生真正的爱情，更多的是一种相处日久而生出来的彼此感激之情或者依赖之情。因此，处在其中的人们自然是难得真正的幸福的，不过也没办法，古时候，联姻从来都是家族的事而不是当事人的事，人们对男女结合的定义向来就是传宗接代大于两个人的相互偎依。在古代，如果一个人竟然想要自己决定婚姻，那么全家都会紧张。

因此，与其说父母给儿子找的是爱情伴侣倒不如说他们是在为自己的家族找一个生养后代的工具。所以，古时候很多青年男女结合之前甚至连面都没见过，因为这种文化氛围下，“根本不需要他们见面，

只需要他们的生殖器见面就足够了”。

这样的两性关系，必然产生无数压抑而又紧张的个体，但这压抑和紧张又不能表露出来。因为整个社会都笼罩在同样的氛围之中，一旦表露，便会受到来自外界的惩罚。他们不能表达对现实的强烈的不满，也不能对包办自己婚姻的父母表示出怨恨，他们的唯一选择，就是在父母的安排之下，变成没有情感、没有自我的生育机器。他们完全丧失了精神追求，开始欲望泛滥。这时候，处在社会顶端的男人们，欲望会被无限放大。他们的目标便开始从性的满足变为性的扩张，此时，他们不仅热衷于拥有处女，还开始追求所拥有的女性的数量，于是贞洁观、男人纳妾、狎妓等就应运而生了。

这是一种畸形的婚姻观念，它不是出于对爱的渴求，而是一种欲望的宣泄，以占有或者占有过为目的。有这样想法的人，享受的不是从异性那里得到的爱，而是从同性那里获得羡慕和赞美。他们的爱，是有炫耀目的的，有时候只是为了跟身边的人说，看，我拥有的爱比你多。这就将爱情彻底低俗化、欲望化了，同时，也去幸福化了。很多男人之所以追求和占有更多的女性，不在于他是一个多情之人，而仅仅是因为这样能满足自己的控制欲，还能让身边的人投来羡慕的眼光。

这一点，在如今的社会还有很大的遗存，许多秉持着传统思维的男性依然在意自己的另一半是否是处女，依然会将曾占有过的女性的数量作为自己炫耀的资本，当然，家里红旗不倒，外面彩旗飘飘的男人同样还会招来同性们的羡慕。

然而，不管积压的欲望是否得到了宣泄，不管过度的紧张是否得到了缓解，不管男人们占有了多少女性，其内心中的积郁总是要抒发的。对于父母操控自己命运的做法，子女们内心中一直都有不满。这不满

受限于他律的社会环境中不敢直接表露出来，就会寻求另一渠道散发。这样，人们就会将注意力转移到帮凶的身上，他们不敢苛责父母，便把所有的恶意都释放给为自己的婚姻搭桥的媒人。媒人们充其量只能算是帮凶，但受到的“惩罚”却比“主犯”更重。因此，媒人这个群体就背负了很多的压力，成了耻辱感氛围中的彻底失败者，也成了我们文化中的绝对紧张者。

从古至今，媒婆的名声一直都是不怎么好的。不过她们实际上也未必就有那么坏。媒婆可以搭桥，但却没有决定权。真正能决定两个人是否在一起的，还是他们的父母，不过是人们迫于礼教不敢直接向父母表达不满，因此拿媒婆来背黑锅罢了。在媒人身上，这种惩罚“帮凶”思维体现得淋漓尽致，这种思维扩散之后，就是人们对教育体制和老师的过度讨伐等。

然而，媒婆虽然从古至今不受人待见，却又一直活跃在历史的舞台上，甚至直到今天依然如此。所以如此，源于我们特有的情爱特性。他律文化中的人们，其性格注定是内敛的，其情绪注定是紧张的，这紧张导致人们不太敢也不太善于直接表达自己的情感。因此，即使有了自己喜欢的人，也很少直接开口，大都要通过别人的介绍。即使是现在，年轻的男女们有了中意的对象，也有很大一部分不敢直接表达，在请对方吃饭的时候，还是要拉上一位“陪衬”，以缓解自己的紧张，也让氛围不那么尴尬。这“陪衬”起到的自然就是媒人的作用。当然，这还是较为前卫的做法，更多的连他们都不及，还是需要人介绍。

内敛的性格，导致了我们有话不能好好说，不能直接说。在中国人的意识中，直接就是一种罪过，含蓄才是美德。在谈论男女情爱的时候更是如此，大都一副紧张样，吞吞吐吐的。只有明确了双方的目的之后，才敢大胆袒露。

这就导致了很多人宁可相亲失败无数次，也不敢主动在一个陌生的环境中表露自己的爱，跟自己喜欢的异性表达。他们选择相亲，是因为在相亲的时候，由不在场的媒婆给两个人营造了一种隐性的氛围。大家都心知肚明彼此的来意，有了这层铺垫，紧张自然得到了缓解，含蓄的人们才敢于正式地有目的地就感情进行沟通。所以，今天虽然很少再有职业的媒婆，但媒人却无处不在，这也是为何相亲节目那么火爆的原因之一。它是内敛人格者释放积压于内心的积郁的极佳渠道，它是缓解我们紧张情绪的最好方式。

在我们的社会中，因为紧张、不敢表达而错过的爱情比比皆是。

所有种种说明了今天的我们，依然还遗存着很多传统的古代观点。在两性关系上虽然有所改变，但并未真正正常。就比如，今天虽然青年男女之间的婚前浪漫行为和性行为有增加甚至有普泛的倾向，但其原因往往并不是出于两个强势的个体人之间的相互欣赏，而更像是被欲望控制下的以占有为目的的一种欲望的宣泄。这，还是不正常的。

不过，让人们欣喜的是，如今的女性虽然还不完全具备跟男性一样的掌控社会的权力，但至少不会被压迫了，而古代就不同了。古时候的女性是没有地位的，更没有选择权。在古代，女性更像是供男人们挑选的商品，是完全被动的。他律的氛围决定了，女性们是不可以表现出生理上的欲望和渴望的，因此她们的欲望释放渠道就更另类了。

被压抑久了，总会有些心理阴影，因此女人熬到一定程度，一旦手里拥有权力了，就会开始报复，当然，最好的对象就是自己的儿媳。因为古时候，婆婆和儿媳的关系也跟男性和女性差不多，一个绝对主动，一个绝对被动。这样，婆婆们就会将自己内心的所有愤怒，完全在儿媳的身上释放出来。她们会用一种近乎报复的心理来对待自己的儿媳。我们确实是有些报复情结的。

不过，我们的报复，不仅仅会施加在曾伤害过我们的人身上，更是会用在如今正处于我们当年地位和情境中的弱者。有很多这样的人，年少凄苦，依靠加倍的努力获得了自己所要。而成功之后，他便会向之前的经历报复，采取的方式则是向正处自己当年困境中的年轻人施压，设置路障，当年我好不容易才爬出来，难道你现在就想这么轻轻松松地上位？

他律文化的特性，是互相监督。人们用自己的道德约束他人，也用他人的道德约束自己。有监督者，自然就有监督权力，而权力是自上而下的。监督在强者面前，往往会自动失效。同时，有监督也一定就有监督的适用范围。监督的准则是道德，那么范围自然就是道德惩戒可以触及得到的地方，也就是熟人社会，就是圈子。一旦超过这范围，道德监督就失效了。这就导致了很多在圈子内是好人，但走出自己日常的小圈子后，马上就成了坏人的现象。这些人在圈子之内谈论大义，出了圈子之后，就变成了欺世盗名的小人。由他们身上，可以引出另外一种关系，就是瞒骗。

很多人都将人们受骗上当的原因归结为贪欲，这是非常有道理的，但并不全面。至少在我们的文化环境中，这个理由不足以解释所有。中国人之所以容易被骗还因为对未来的无限幻想和憧憬。

有学者说中国人是情境化的，在希望来临之际会将期望值放大到无限，从而将对圆满的追求变成对圆满的崇拜，同时，也从舒缓走向了紧张。确实，人们越是处在希望即将达成的那一刻，情绪就越激动，也越紧张。其实不仅在追求完美方面如此，在面对未来的时候也是一样。我们也有未来崇拜情结，总是会下意识地将未来描绘得极其美好，并认为那是一种一定会发生的景象，且深信不疑。这一点，自然被骗子们利用了。很多骗子并没有高明的骗术，只不过是为人们描绘了一个

极美好的未来，就可以得手了。即使他们的描绘漏洞百出，人们依然看不见。因为崇拜自然就是非理性的，情绪紧张的人们，自然看不到任何的漏洞。

人们的未来崇拜思维有可利用之处，而骗子们处在圈子之外不需为自己的恶劣行为负责，自然就导致了欺诈的横行。而内敛的人们的那种有话不能好好说，不敢表达自我的特性，造就的自然是啊。

对未来的无限幻想，还会造成另外一点，天生好赌。当一个人总是认为将来一定会按照自己幻想中那样演进的时候，自然就会去赌了。因为他们看到的只是赢了之后的暴富，而看不到输掉之后的凄惨。

我们，从来都是没有理性的，其实，说完全没有理性也不确实，准确的说法应该是我们拥有的是另一种类似非理性的理性。著名社会学家帕累托曾说：人非理性，但却会进行理性思考的动物。这里的理性指的是综合思考、对比后而认定最合适手段的一种能力。但中国人的理性却与此有差别，我们的理性更多是基于“眼前”而产生的“现实理性”，它是为现实尤其是眼前的现实服务的。

这种现实理性导致了我们会常常目光短浅，只盯着眼前的树木，而完全看不见背后的森林。因此，我们会常常为了小利而混沌了头脑，为小幻想而做出大错事。赌博的盛行，即源于此。

这种他律的监督特性还会导致另外一点，那就是在没有他者，没有监督的环境中，一个人的道德品格会直线下降。在自我独处的时候，个人是不受监督和约束的，这时候，我们没有紧张，只有放松。这种突然而来的绝对轻松，会让人压抑的内心产生强烈的反弹，这就导致了个体内心的阴暗。这阴暗的直接结果就是暴力倾向。然而，这暴力却很少会表露出来，因为暴力并不是单独存在的，必须有他者在场才可以。一个人想要施行暴力的时候，一定要找一个对象，不可能朝着

自己施行。可是，一旦有了对象之后，这个人就又进入了监督的环境当中，他们又受到环境和道德的约束了，又开始紧张了。这就导致了另一种矛盾，人们有暴力情结，但却没有施展暴力的环境和机会。这种矛盾长期累积后，就会产生对暴力的崇拜，很多人会将内心的暴力寄托在那些强盗、流氓、黑社会身上。

在人数众多的环境中，中国人常会表现得有涵养有礼节，但一旦失去监管，便会暴力弥漫。这也是当今网络上充满了“暴力”的原因，因为虚拟的网络将人们的身份模糊化了。这样的环境当中，人们感知不到环境和道德的约束，本性就暴露出来了。在网上，你随便找一条稍有争议的微博，都能在下面看到无数的脏话和暴力威胁，就是因为这点。

一个彼此监督的环境中，一定会产生不同的等级，就像婆婆和儿媳那样，是不平等的。有不平等在，自然就有资源配置的倾斜，也便会产生强烈的贫富分化。同时，贫富分化还会反过来加强和固定等级的分野，会让强者更强，弱者更弱。这种单向的不具备流通性的财富分配方式，自然会产生畸形的财富观念。这种畸形观念会导致另外一种矛盾，即人们往往一边强调反对为富不仁，一边又拼了命地想要去做一个“不仁”者。

同时，由于长年的贫富分化，还会让处在底层的人们产生强烈的不公正感，因此就滋生了平均分配的理念，也就是“不患寡而患不均”。我们的社会中，常能看到这样的人，将贫穷视为天然正义。甚至那些因为个体不努力、不付出而导致的贫穷，一样被人们视为是具有天然正义性的，并下意识地以为，富人哪怕是靠双手努力而获取成功，一样有原罪。从而希望能够均贫富。但是，财富的特点决定了只有无一物可分的时候，才能达到绝对的公平。平均到最后，只能是平均贫穷。

因此，人们都在用渴望财富的心做着放弃财富的事情。而且，人们还会彻底鄙视金钱，将之当成罪恶，但同时每一个人又都是金钱的奴隶，为了它甚至不惜牺牲自己的人格。

人格的丧失，自然就会产生人身依附，所以，在我们的文化中，以丢弃自我的方式来换取利益的乞食行为和乞食心态是异常发达的。乞食心态发达的直接后果，就是淡化了奋斗的意义和必要，它让奋斗变得不那么必须了。至此，人们的眼光便紧紧盯着结果不放，只要能获得结果，那么可以不惜一切手段。在这时候，道德的约束会消失。这种约束本身就是他律的，其定义权和解释权在强者的手中，因此，当获取结果成了强者之后，也就相当于拥有了道德的定义权和解释权。

中国人信奉的“在家靠父母，出门靠朋友”的理念，就是这类思维的外在延续。人们也会以接受他人的救济为耻，但这救济如果来自自己的圈子内，就会坦然了，就不那么紧张了。所以，如果你想让一个中国人认同你，听话于你，那么你只须跟他接近，照顾他就好了，当他感觉在你的面前不会有紧张和不适时，你便彻底走进他的世界了。如果你做到了急他之困，甚至对他做了雪中送炭之事，那么他甚至会将自己的人格拱手送给你，甘愿当你的附庸，为你卖命。这就是中国人的乞食心态的外在表现。其内在根源，是一种“饿怕了”和“穷怕了”的无意识恐惧。

至此，我们可以看到，在我们这个处处强调道德的文化氛围中，却往往会产生极不道德的个体。而且，越是那些拥有道德解释权和定义权，时时强调道德的个体，其不道德的几率越高。这，简直是一种讽刺。

如今，我们已经进入新的时代了，这些看似早已经离我们远去。不过，这只是一个表象罢了，在我们的内心当中，在我们的思维里面，

这些特点依然是有着留存的。我们觉得没有，不过是文化传承的光滑连续性导致的自我认知错位罢了。事实上，每个中国人的心中都有一个怪。

这本小书的目的，就是找出这个怪。本书总结出了中国人的七个心理基础，意欲透过分析这七种心理基础中所蕴含的不同紧张，让人们通过对过去中国人思维的认知，发现现代人思维中的历史遗存，从而让我们更好地认识自己，改变自己。

当然，由于学识、时间等限制，这本书可能也存在遗憾和缺陷，这一点，就需要读者自行发现和弥补了。

目 录

C O N T E N T S

前言 我们为何“过度紧张”？ / 001

第一章 人情社会，因为我们缺乏安全感 / 001

熟人好办事，但亦能坏事 / 002

不靠谱的清官 / 006

越是固守道德的人，越容易给人以伤害 / 009

廉洁比公正更讨巧 / 015

过度紧张与无意识造神运动 / 020

我们渴望把别人都绑起来 / 022

第二章 两性关系，且败且向前 / 025

贞节的经济学基础 / 026

欲望是弹簧，越压它越强 / 028

处女崇拜的源头乃是“择偶恐惧症” / 032

犯法者当起了执法官 / 040

欲望一旦决堤，堪比洪水猛兽 / 044

从父亲那里失去的，要从儿子那里夺回双倍！ / 047

丈夫为何总站在婆婆那边？ / 049

第三章 “穷疯了”与“饿怕了”的后遗症 / 055

受害者往往成长为施害者 / 056

紧张的中国人一直怀揣灾民思维 / 060

要么熬，要么靠，谁没有一点乞食心态？ / 064

皇帝家也有几门穷亲戚 / 067

奋斗就是多年媳妇熬成婆 / 070

灾民思维的阴影 / 074

群体的性格与命运常由最低劣的成员决定 / 078

贫穷与善良不一定天然孪生 / 087

丐帮是典型的中国式组织 / 088

内心的恶，释放出来是多么可怕 / 095

那些爱揭人伤疤的人 / 097

穷人用数量压倒富人，富人用力量压制穷人 / 102

第四章 瞒骗心理：造神世界里的自得其乐 / 109

骗子是如何诞生的？ / 110

不对陌生人负责的社会，必然“忽悠”横行 / 119

欺骗为何能获得赞美？ / 122
心怀英雄梦的人，最容易受骗 / 126
成功者如何洗白？ / 130
暴力的复制和放大 / 135

第五章 赌徒心理：为了减压而选择非理性 / 139

为什么抢劫者比小偷更守诚信？ / 140
崇尚道德的人，暴力倾向反而更明显 / 148
集体无意识的愚昧 / 154
畸形心态，才会看见他们的“伟大” / 158
“非理性”真一无是处吗？ / 168
后宫的女人天生爱赌 / 173
骗子深谙“带头作用”的重要性 / 175
恶霸赌博，赌出来的是人气 / 187

第六章 我们为什么爱报复？ / 197

当奴隶掌握权力 / 202
为什么妓女更有机会享受爱情？ / 205
男人为何喜欢妾多一点？ / 214
妾与小三，偷与偷不着 / 218

非竞争性杀戮 / 223

一直活在别人影子里的人，心理总会有病 / 227

奴和主的双重身份 / 235

女权主义者总在不要紧的地方纠缠平等 / 240

第七章 可恶的帮凶心理 / 247

“私”是一个中性词 / 250

为什么揭伤疤者比制造伤疤者更可恨？ / 259

情爱的稀缺，让媒婆成了替罪羊 / 260

谁来洗刷“老师”的黑锅？ / 269