

低头族、网购族、拖延族、追剧族的自救手册

小心！软瘾

最实用的“战瘾”指南

邓明◎著



你可以
向软瘾
说不

软瘾=精神鸦片

天天要网购，怎么破？！五秒不刷屏，会死啊？！

半夜刷微博，特想抽自己
没带手机就好像没穿衣服
上一整天网？枪毙算了
明知等待苦，次次错时机
宁可饿死也要追上肥皂剧
翻滚吧！问题的雪球

中国财政经济出版社

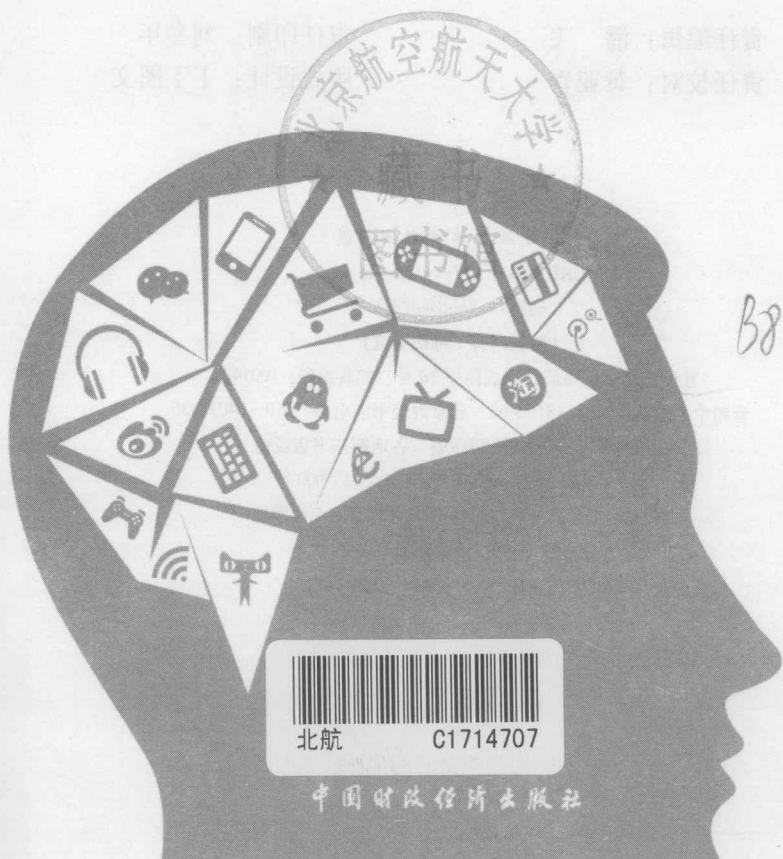
014034446

B84-49
242

小心! 软瘾

最实用的“战癮”指南

邓明◎著



B84-49
242



图书在版编目(CIP) 数据

小心! 软瘾 / 邓明著. — 北京: 中国财政经济出版社, 2014. 3

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5048 - 9

I. ①小… II. ①邓… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 318607 号

责任编辑: 潘 飞

责任印制: 刘春年

责任校对: 黄亚青

版式设计: 丁丁图文

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

营销中心电话: 010 - 88190406 北京财经书店电话: 010 - 64033436

北京中兴印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 7 印张 117 000 字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 32.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5048 - 9 / B · 0019

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

反盗版举报电话: 88190492 88190446

嘿，这位软瘾症患者，你为什么要放弃治疗？

你是否前一秒钟刚发过誓“再网购就剁手”，下一秒就又不自觉地打开了购物网站？

你是否刚告诉自己“夜已深，赶紧睡觉吧”，结果不到5分钟又跑去刷微信？

你是否明明忘记带手机，却总觉得手机在响，并且因为没有手机在手一整天都过得不自在？

你是否即便没有想看的节目，也要拿着遥控器换到无聊的电视频道直到深夜？

你是否每隔一段时间就必须打开某社交网站？

你是否常常和QQ在线好友闲聊到午夜时分？

……

你是否有过类似的抱怨——

小希：“讨厌死自己了！昨晚又荒废了！本来在专心整理工作日志，但一打开电脑就没完没了地逛贴吧、论坛、淘宝网，从晚上吃完饭一直闲逛到半夜两点，现在还头昏脑胀，好困啊！”

达明：“我可不是偶尔这样。最近两个月，几乎每晚都上网打游戏，没有（游戏）任务时就到处逛逛，搞得我寝食难安，工作效率极低。每次被老板骂时我就后悔死，真是陷入恶性循环了！”

此外，工作过度操劳、白日梦、贪食等看似稀松平常的休闲娱乐方式或个人爱好，若执行过度或因动机错误而为之，都可能由“不想做”变成一种“习惯”，最终成为“软瘾”。

用“杀人不见声，人人受其扰”这句话来形容软瘾症再适合不过。

美国心理学家 Judith Wright 最先提出“软瘾”一词，并率先用这个词描述这一心理疾病对人们的危害。Judith Wright 表示，生活中的任何行为都有可能转化成软瘾，而我们每个人都患有不同程度和表现的软瘾症，关键在于对程度深浅的把握以及是否得到及时治疗。

如今，软瘾症无时不在，无处不在，已经深深地进入我们的身体，影响大家的工作和生活。

软瘾让人饱受精神煎熬，你唯一能做的就是不要放弃治疗。当然，全世界的软瘾症患者还大有人在（详见“数说软瘾”），故将自己战胜软瘾的经历、方法，以及身边好友的经历和体会记录下来，以通俗易懂的文字形式呈现给大家。

创作完成时，我把初稿给最好的朋友看，他惊讶地说：“你这都是胡诌的吧？你凭什么说别人和你一样有软瘾症呢？说不定人家只是过分地爱好或习惯做或不做某事呢！”为了解答朋友的疑问，证明我的观点并非天方夜谭，我借助 CNNIC（中国互联网络信息中心）和各大调研机构的电子报刊，查询了大量数据资料，总结出了“数说软瘾”部分以及列举出“关于软瘾症的若干有力证据”。虽然有欠专业，只希望各位能感受到我的诚意。

值得一提的是，“软瘾”在我国还是个新鲜词，截止到完稿日，尚未发现市场中有相同主题的图书。正因如此，我的创作是审慎的，也并未展开长篇大论，只是将我认为的关于软瘾的重要内容分解为以下五部分：

PART1 主要讲“软瘾”现象，PART2 主要讲“软瘾”带来的警示，PART3 主要从心理学的角度讲“软瘾”的成因，PART4 主要讲战胜软瘾症应从个体心理着手，PART5 主要总结克服软瘾症的一些有效方法。

最后，衷心希望各位软瘾症患者拾起本书，积极接受治疗，早日痊愈。

切记，在没有预知结果前，请千万不要放弃治疗！

阅读前的测试

在阅读本书内容前，先和我一起做个有意思的测试吧。

问自己以下三个问题，凭第一直觉如实作答：

- A. 做某件事你花了多长时间？
- B. 你做这件事的心理动机是什么？
- C. 做这件事你觉得怎么样？

检测结果：

如果这件事带给你更多学习的精力、成长的动力，让你觉得生活更有意义——那么这就不算软瘾。如果这件事让你耗尽了所有能量，变得麻木、沮丧，那么你很可能患上了软瘾症。

数说软瘾

关于软瘾症的若干有力证据

2011年1月7日，数字100市场研究公司（成立于2004年，是一家集现代调查工具、专业模型产品与市场调查工具和客户行业特点于一体的专业市场调查机构）通过其权威的在线样本库对467位受访者进行了问卷调查。其中，女性受访者占53%，男性受访者占47%；年龄在30岁以下的受访者占37%，年龄在35岁以下的受访者占21%，其他受访者年龄层分布基本与网络人群一致。

表1 数字100市场研究公司关于软瘾症调查参考数据1

80%受访者表示自己有软瘾			
☺ 在所有受访者中, 只有20%的受访者表示自己没有软瘾。			
你有哪些软瘾?	总体	男	女
过度沉迷于电脑	56%	53%	59%
习惯性地回避某些人/事	33%	32%	36%
拖延成性	27%	29%	23%
看电视过度	23%	21%	23%
不承认自己有软瘾(互斥)	20%	22%	18%
购物时总是表现得很冲动	19%	13%	23%
必须频繁地查看E-mail	18%	19%	17%
吃喝玩乐毫无节制	13%	8%	18%
不停地登陆微博、刷微博	8%	6%	9%

表2 数字100市场研究公司关于软瘾症调查参考数据2

40%受访者表示不清楚软瘾成因						
☺ 在所有受访者中, 40岁以上的受访者不清楚原因比例较高。						
你为什么会有软瘾?	总体	23岁 以下	30岁 以下	35岁 以下	40岁 以下	40岁 以上
不知道原因	44%	46%	40%	38%	44%	67%
习惯性地做某事	30%	26%	36%	28%	39%	20%
做这些事心理就会满足	27%	23%	27%	33%	26%	13%
对做某事产生依赖和共鸣	15%	22%	18%	13%	12%	7%
这些人、事最能代表内心世界	6%	9%	6%	5%	1%	3%

表3 数字100市场研究公司关于软瘾症调查参考数据3

40%受访者表示软瘾后感到放松			
☺ 在所有受访者中，表示从软瘾中获得满足的男性比例略高于女性。			
软瘾给你带来了什么？	总体	男	女
让我感到解脱和放松	41%	38%	42%
让我学会遗忘	25%	21%	27%
让我被认同	24%	25%	23%
让我内心得到满足/快感	21%	25%	17%
让我感到情绪低落	21%	21%	20%
让我获得喜悦	15%	17%	14%
其他	1%	1%	1%

表4 数字100市场研究公司关于软瘾症调查参考数据4

75%受访者表示会有软瘾后遗症						
☺ 在所有受访者中，只有24%的受访者表示没有因为软瘾后悔过。						
你有软瘾后遗症吗？ 是什么？	总体	23岁 以下	30岁 以下	35岁 以下	40岁 以下	40岁 以上
身心疲惫	34%	31%	35%	36%	43%	23%
睡眠严重不足	31%	29%	30%	30%	36%	25%
忽略了亲朋好友	26%	26%	30%	24%	19%	18%
我从没有后悔过（多选互斥）	24%	24%	20%	18%	21%	50%

续表

你有软瘾后遗症吗？ 是什么？	总体	23岁 以下	30岁 以下	35岁 以下	40岁 以下	40岁 以上
生活空虚	19%	27%	21%	9%	19%	12%
过度消费	16%	24%	18%	15%	12%	7%
渴望更多次软瘾发作	14%	11%	16%	17%	15%	10%
其他	1%	0%	0%	1%	0%	2%

表5 数字100市场研究公司关于软瘾症调查参考数据5

80%以上受访者表示想戒除软瘾			
◎ 在所有受访者中，只有17%的受访者表示不想戒除软瘾。			
你想戒除软瘾吗？打算怎么做	总体	男	女
我想戒除并经常责问自己	37%	38%	36%
想要重新审视自我	31%	35%	26%
尽量提醒自己不要上瘾	29%	29%	29%
尽量转移注意力（例如：运动）	28%	26%	30%
我从没想过要戒除这种软瘾	17%	18%	16%
其他	0%	1%	0%

下面，请开启本书问诊之旅，针对自己的“病症”展开问诊。

目 录

CONTENTS

阅读前的测试 001

数说软瘾 关于软瘾症的若干有力证据 002

PART1

伤不起的“瘾君子” 001

——那些徘徊在软瘾怪圈无法戒瘾的囚徒

1. 再网购就剁手 003
2. 半夜刷微博，特想抽自己 008
3. 没带手机就好像没穿衣服 012
4. 上一整天网？枪毙算了 020
5. 一味等待，错失时机 024
6. 宁可饿死也要追上肥皂剧 027
7. 翻滚吧！问题的雪球 033

PART2

这是病！不能停止治疗！ 039

——来自美国心理学家 Judith Wright 的警告

1. 赖特学院调查报告：90% 以上的美国人有软瘾 041
2. 不会让肌体死亡，也不会真实地存活 047
3. 过度沉溺于 X 事件的疯子 051
4. 软瘾患者的自白 057
5. 也许明天…… 063
6. 拖延？没那么简单 068

PART3

“软瘾”这种病，到底是怎样缠身的？ 073

——软瘾症在生理学与心理学中的解释

1. 心理左右了生理，情感入侵了理智 075
2. 由习惯转为仪式化的图腾崇拜 080
3. 心中的蛀虫：完美主义 087
4. 逃避是人体本能的行为机制 093
5. 谁的人生不犹豫 097
6. 缺乏控制感后，安全感归零 102

PART4

每个人心里都有一寸心魔 109

——征服软瘾症需从战胜心魔开始

1. 开启自我反省模式 111
2. 成为扭曲内心需求的杀手 117
3. 痛苦只在“今晚” 122
4. 压力是上帝的礼物 127
5. 诱惑面前锁住芭比的心 132
6. “丰富生活的节目” 137
7. 一心莫两用 141

PART5

行动（ACTION）是核心之“桩” 147

——战胜“软瘾”恶魔需从行动上删除拖延模式

1. 拖延症公式： $U = EV/ID$ 149
2. 1.01VS 0.99 157
3. 与一万个理由格斗 165
4. Deadline（最后期限）的通牒效应 172
5. “箍桶理论”拆分“行动高墙” 180

6. 战胜焦虑性拖延的暴露疗法	186
7. “瑞士奶酪”时间整理术	192
后 记 21 天，和软瘾症说再见	201
附 录 战胜软瘾症实用工具箱	205

PART1

伤不起的 “瘾君子”

——那些徘徊在软瘾
怪圈无法戒瘾的囚徒

何炅在微博中说：“不管多困，上床就拿起手机刷刷刷……”

这其实是一种叫作“软瘾”的心理疾病。

软瘾（SOFT ADDICTION）——美国心理学家提出的新名词，指强迫性的习惯、行为或回复性的情绪。它不同于酒精、药物、毒品的麻醉，而是通过表面的情绪释放，阻碍、忽视了内心的真正需要。看似无关痛痒，一切正常，实则已不知不觉成为一种诱惑，让你无法自拔地沉迷其中。