



慢生活



与焦虑共舞

个人病就是时代病
个人梦想汇流在一起就是时代狂热
在一个充满焦虑的时代
除了与焦虑共舞
别无选择

Yu Jiaolü Gong

陈鸿毅◎著



西南交通大学出版社



100





慢生活

Yu Jiaolü Gong 共舞
Wu
与焦虑

陈鸿毅◎著

西南交通大学出版社

·成都·

图书在版编目 (C I P) 数据

与焦虑共舞 / 陈鸿毅著. —成都: 西南交通大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5643-3893-0

I. ①与… II. ①陈… III. ①焦虑 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102925 号

与焦虑共舞

陈鸿毅 著

责任编辑 郭发仔
封面设计 墨创文化

印张 12.5 字数 152千

成品尺寸 165 mm × 230 mm

版本 2015年5月第1版

印次 2015年5月第1次

印刷 四川煤田地质制图印刷厂

书号: ISBN 978-7-5643-3893-0

出版发行 西南交通大学出版社

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

地址 四川省成都市金牛区交大路146号

邮政编码 610031

发行部电话 028-87600564 028-87600533

定价: 35.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



目录

起：这是一个焦虑的时代

一、当代中国人的四大焦虑

- | | |
|------------|---|
| 1. 生存焦虑 | 3 |
| 2. 安全焦虑 | 3 |
| 3. 追求成功的焦虑 | 5 |
| 4. 声望焦虑 | 8 |

二、弱焦虑感的农耕中国

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 在无焦虑之乡 | 20 |
| 2. 焦虑的诞生 | 20 |
| 3. 农耕中国：弱焦虑感的文化 | 23 |

三、焦虑为何弥漫？	33
1. 处境与前景的不确定性	33
2. 自由与责任担当	37
3. 价值体系：传统与现实的对话	43
4. 需求的不断催生与超速膨胀	49
5. 面子文化传统与毁誉的处境	56

承：焦虑与容易焦虑的人

一、焦虑之苦	63
1. 焦虑之虑	63
2. 从应激反应到持久的焦虑	66
3. 压力感与压力源	69
二、更容易焦虑的人	74
1. 神经质的人	74
2. 完美主义者	76
3. 内向的人	79
4. 缺乏安全感的人	84
5. 成就动机过于强烈的人	82
6. 自我中心的人	83
7. 自卑的人	86

8. 病态自负的人	90
9. 过分依赖的人	92
10. 无所适从的人	96

转：逃避焦虑的条条岔道

1. 把欲望关进笼子	101
2. 投射只是一种安慰剂	105
3. 以假当真的反向言行	107
4. 逃避只是一种本能	111
5. “遗忘”背后的种种动机	113
6. 选择性忽略的神奇妙处	117
7. 合理的便是心安的	119
8. 对事实与焦虑的否认	122
9. 意淫：虚构幻境的美妙旅程	125
10. 自卑焦虑的补偿机制	128
11. 让焦虑更加焦虑的“毒药”	132
12. 找个“火车上的陌生人”	135
13. 迷醉：独自面对的虚假狂欢	138
14. 逆叙：让自己瞬间退化成婴儿	140
15. 以退为进的顺从策略	142
16. 疾病是被捆绑的焦虑	145

17. 水满则溢的宣泄与暴力 148
18. 替代与升华的乾坤大挪移 150

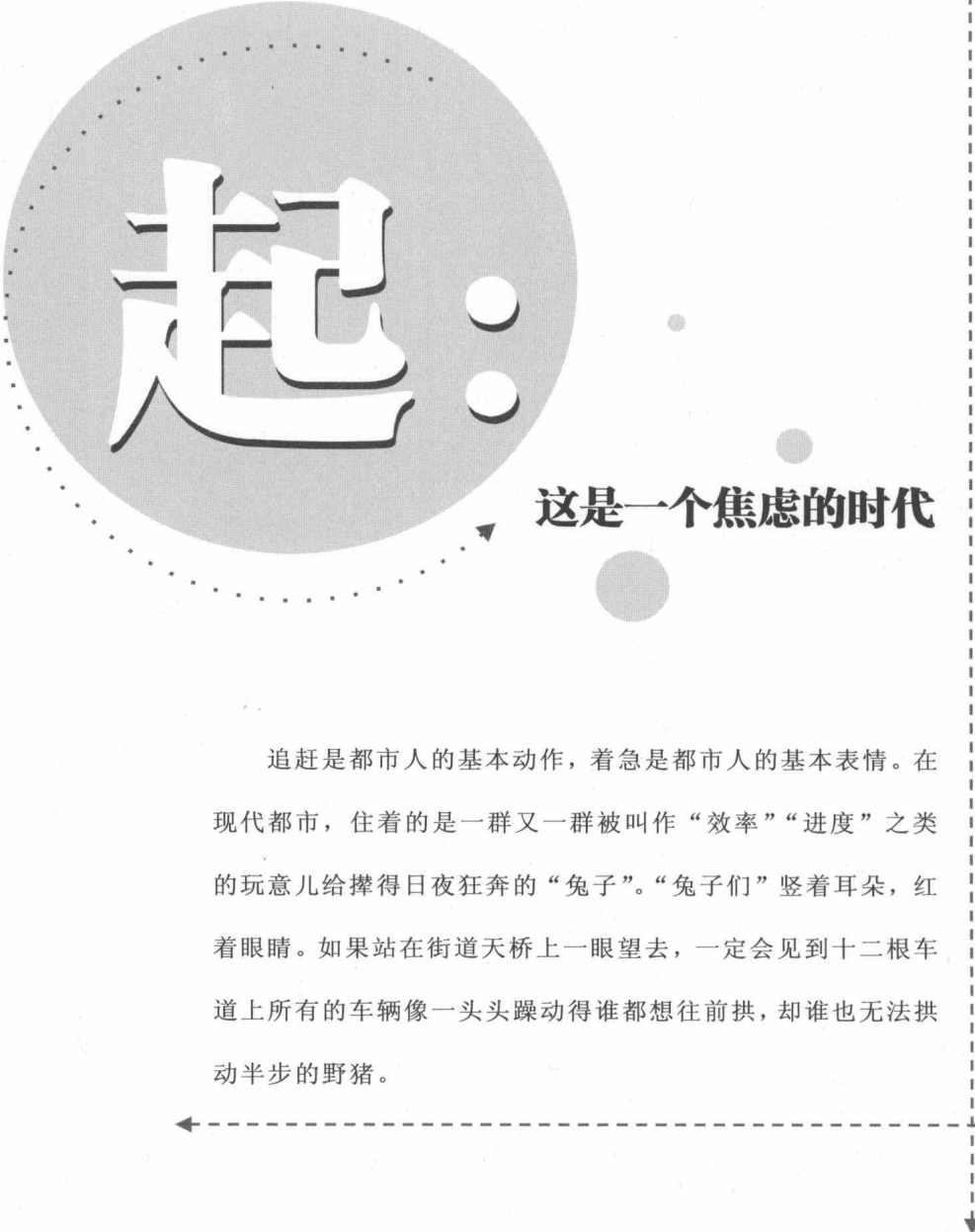
合：与焦虑共舞

一、焦虑的价值 157

1. 正视焦虑的意义 157
2. 无焦虑：危机四伏、潜力丧尽 159
3. 无焦虑：人格贫瘠，生命空虚 162

二、如何与焦虑共舞 165

1. 在人格成长的路上积极应战 165
2. 用勇气舞动焦虑的建设性情感 168
3. 用自信助力自尊 171
4. 不要活在别人的舌尖上 174
5. 做“加法”也要做“减法” 177
6. 活在建设性的互动中 179
7. 利他：人际归属的最佳路径 182
8. 在共舞中超越焦虑 184
9. 用童心活在当下 188
10. 过去是历史，未来有愿景 191



起：

这是一个焦虑的时代

追赶是都市人的基本动作，着急是都市人的基本表情。在现代都市，住着的是一群又一群被叫作“效率”“进度”之类的玩意儿给撵得日夜狂奔的“兔子”。“兔子们”竖着耳朵，红着眼睛。如果站在街道天桥上一眼望去，一定会见到十二根车道上所有的车辆像一头头躁动得谁都想往前拱，却谁也无法拱动半步的野猪。

一、当代中国人的四大焦虑



生存焦虑

20 世纪六七十年代，人本主义心理学形成并产生了广泛的影响，其主要创始人之一、心理学家马斯洛提出了人的心理需求五个层次的理论。人的需求从低级到高级，呈金字塔状，分别是：生理需求，安全需求，社会归属感（爱与被爱）的需求。这三个层次是人的基本需求，因为它们都要靠外部条件来满足，因此也称为“缺失性需求”。另外两个需求是：自尊的需求，自我实现的需求（即成就感的满足）。这两个需求，都要靠个人的努力来获得满足，其称为“成长需求”。其中自我实现的需求，是指一个人有向善的愿望，希望自己的能力得到不断开发，从而取得个人的最高成就，并造福于社会。

马斯洛的需求层次理论，对于我们解释焦虑，作用虽然有限，但它为我们提供了一个重要的途径：从需求层次可以看出，生存焦虑永远是人首要的焦虑。需求层次论与马克思关于物质决定意识、经济基础决定上层建筑的观点看起来并不矛盾。马克思的贡献之一，就是指出了一个人首先必须



吃喝住穿，然后才能从事科学、艺术、宗教等活动。需要指出的是，生理需求本身也是有层次之分、层面之别的，饱、暖、性欲等都是生理需求，其中也有个先后和轻重的问题，“饱暖思淫欲”这句中国老话就直截了当地指出了这一点。

只要人还具有动物性，饥寒交迫便是人们都感到恐惧和担忧的，它处在最低的层次，却是人类任何焦虑的起点。只是，当我们在舒缓的音乐声中轻轻呷着咖啡、品着茗茶的时候，我们常常忘了这一点。

饥饿的力量强大到足以使人完全彻底退回到单纯的“动物性”状态，任何羞耻感、恐惧心，任何道德律令，任何我们在人类社会中已经习得的教养，在饥饿面前都可能土崩瓦解。许多动物是宁可饿死也不会同类相残的，但自诩为“宇宙精华”的人类，当他的胃壁在相互厮磨的时候，往往会露出比其他动物更为狰狞恐怖的面目！这绝非骇人听闻，至今我们还能在尘封的卷册中听到那些给撕剥得赤条条之后用绳索捆绑起来搁在屠案上被屠宰者的惨叫。

人对饥饿的焦虑，早在洞穴里头就开始了。这种焦虑，生动活泼地写在洞穴里朝外张望的那双眼睛里，也写在农耕时代那双望着苍天的眼睛里。这种焦虑，很早就被升华为某些神圣的仪式。古时君主都必须祭祀的土神和谷神，谓之社稷。后来，人们又干脆用社稷代表国家，因为民以食为天。可见，国家首先是用来解决人们的胃壁不至于黏到一块儿去这一重大问题的。

对饥饿的担忧，是人类生存焦虑的第一层基座。可以这么说，在马斯洛的五个需求层次中，对生理需求、安全需求的焦虑，是人作为动物所无法逃避的焦虑。至于社会归属、自尊、成就等其他焦虑，基本上都是自找麻烦、

没事找抽型的焦虑。比如，我们只有在解决饥渴之后，才会用食物鼓捣出“饮食文化”来；我们也只有在解决御寒问题或解决了遮羞问题之后，才会用各种布料折腾出“服饰文化”来。

2

安全焦虑

活在“不安全感”的年代

我们已经基本解决了温饱问题，但安全问题却时时困扰着我们的日常生活：担心小偷入室盗窃，担心食物不安全、担心陌生人是骗子……生活中充满了大量不安全感。有人说，我们已经进入了一个缺乏“安全感”的年代。这种不安全感还弥散到原本跟安全这个概念无关的领域，比如收入。收入事关生存和生活质量，而年老无法工作之后的生活保障才跟安全感有关。这种安全焦虑的弥散，表现在所谓的“安全感工资”这种虚假概念上。前几年，就有一份“全国各大城市安全感工资标准”在网上热传，并引起热议。它没有什么科学性可言，却反映了安全焦虑可以朝着任何方向弥散。

也正是在那个时候，我的一位有着高收入的律师朋友，跟我聊到收入问题。他说，如果能赚到三千万，他就有安全感了。我说，如果没有达到三千万，那是不是非得让自己战战兢兢地过日子？



那些“说不清”的不安全感

说到缺乏安全感，我们特别容易想起契诃夫在《装在套子里的人》那段经典描述：“他只要出门，哪怕天气很好，也要穿上套鞋，带着雨伞，而且一定穿上暖和的棉大衣……他总是把脸藏在竖起的衣领里……把自己包在壳里，给自己做一个所谓的套子。”

健康的人格发展有赖于安全感和归属感。安全感与恐惧感相对，它面向的是死亡、伤害、痛苦，等等。为了安全感，人类发明了秩序、规则、法律。而归属感则与孤独感相对，它面向的是依恋、隔离以及无助，等等。为了获得归属感，人类发明了婚姻、社会、国家。马斯洛在五个需求层次理论中，就把安全需求列为仅次于生存需求的第二个基本需求。

这里所讲的安全感，主要有两种：一种是意识不到的，它是原始状态的、内在的驱动力，是一种逼迫个体无意识对危险警觉的本能。意识不到的不安全感是躯体的紧张，如突发的、预感似的恐惧，莫名其妙的慌乱和焦虑，等等。这种不安全感可以发展为诸如强迫症、自卑以及抑郁性神经症。

另一种安全感是我们能够意识得到的，它与生活环境、与社会、与文化有关。前面谈到的今天城市化生活中的不安全感，或安全焦虑，就是我们能够意识得到的、说得清的不安全感。这类不安全感不是本能的、基本的需求，而是被我们的文化诠释过的负性情绪，是一种精神层面的紧张。这种安全焦虑，是由我们的生活方式、文化环境、价值观造成的。

安全感是心理健康的基础，缺乏安全感，人就没有自信；缺少自尊，也就无法与他人建立相互信任的人际关系。而一个人只有有了基本的人际信任，才可能积极地发掘自身的潜力，才能有人性和自身价值的充分实现。但是，不安全感同样也是人类普遍具有的基础心理特征，它在一般范围内并不是什

么病态的表现。总不能叫一个人在不熟悉的环境中对任何人都抱以盲目的信任吧！

由于成长过程中的遭遇，或由于环境的险恶，一些人的安全感缺乏，久而久之发展成为一种人格特征。具有这种人格特征的人，对安全感就有代偿性的过分追求，并表现为多种多样的神经症行为。比如，一个医生由于见多了传染病，他会对传染病产生过分的恐惧。因此在日常生活中，他不但会强迫性地不停洗手，而且不敢用手指头碰一下水龙头的开关，而总是用手背去触动水龙头，然后再用酒精洗手背。许多顽固的强迫症，也正是安全感缺乏的行为表现。比如：

锁上门之后，一次又一次地回头检查是否已经锁好；

从银行里取出钱之后，忍不住一张一张地验钞，直到确实找不出假钞为止；

有的人认为只有坐背后靠墙的座位才觉得踏实，否则他会不断警戒地往后看；

洁癖也是一种安全感缺失的强迫症……

所有这些强迫的核心，正是恐惧和不安全感。不安全感是许多心因性精神障碍最根本的人格基础，没有安全感，就没有自我接纳，就没有人际信任，更不可能有良好的人际关系。

不安全感在人格发展中怎么强调都不算过分，因为不安全感是所有神经症的共同人格基础：

当出现不安全感却找不到恐惧对象的时候，表现为病态焦虑；

当在人际交往中表现出紧张恐惧和逃避的时候，轻则表现为社交焦虑，重则表现为社交恐惧症；

当对自身的健康状况极度没有把握的时候，就表现为疑病症；

在感到极端不安全并通过各种方法控制结果，失败后仍未放弃的时候，



就表现为强迫症；

在控制不让客体丧失的意志努力失败后导致绝望的时候，就表现为抑郁性神经症。

缺乏安全感有时候反而会令人表现得很“强大”，甚至表现为主动攻击。这在心理学上叫作“反向作用”，也就是以相反的方式表现自己的内心状态。

3

追求成功的焦虑

竞争的嫉妒与敌意

竞争是相对的。无从比较，双方也就无所谓竞争。一旦跟人相比较，焦虑自然就产生了。一个人是赚到了一千万算成功，还是赚到了一个亿才叫成功？经济上的成功并没有一个标准可以衡量，成功更多的时候是在相比较中获得的一种心理满足，一种心理评价。

对自我尊严的追求是一种持久的焦虑，这种焦虑对大多数人而言，会转变成对财富的攫取。当温饱和小康成为过去历史阶段的概念之后，对财富的攫取就不只是为了重整旗鼓，或增加“幸福感”，它可能会成为个人权力、个人生存价值的象征，为个人的自我评价提供一种证明。

竞争不只是经济上，而且是全方位的。

当我们与身边一同成长起来的人进行横向比较的时候，我们会产生一种被叫

作“嫉妒”的负面情绪，并恶化心情。这样的心情可能向两个方向发展：一是在道德上、能力上尽可能贬低那些获得成功的人；二是设法将那些获得成功的人拉回到原来的水平上，或比原来更糟糕的状况中。

20世纪80年代温元凯先生在一本畅销书《中国大趋势》中提到一个说法，叫“中国式嫉妒”。“中国式嫉妒”就是“你行我不行，我就得让你也不行”，而温先生认为“西方式嫉妒”是“你行我不行，我要变得比你更行”。按照这种划分，“中国式嫉妒”在道德上显然是负面的，而“西方式嫉妒”则是一种良性的、有益于社会进步的心理特征。所谓“中国式嫉妒”和“西方式嫉妒”的区别是否存在，可以存疑。但是不可否认，前者的表现将使自己和别人都处于危险当中，而后者则使自己处于紧张与劳累之中。

网络上流行一句话：“失败固然可怕，但朋友的成功更让人揪心。”为什么？因为朋友的成功，就是自己的失败！你去留心观察一下现在当家长的，看见同事或朋友夸自家的孩子学业成绩好，当然是一边嘴里跟着夸，可脸上的笑看起来大多就很假，有的甚至比哭还难看。朋友、同事的孩子成绩好、有出息，意味着自家的娃儿似乎已经“输在了起跑线上”，也意味着自己的失败。

我们中的很多人，怕的并不是自己的不幸，而是别人比自己更幸福。他今夜睡不着，不是因为他今天过得不够爽，而是他发现今天好几个人都比他过得更爽。

现代人比农耕时代的人显得特别容易焦虑，现代人除了贪婪，还在贪婪中培育出嫉妒。在这里，贪婪是嫉妒的培养基，而嫉妒则成为焦虑之火的柴薪。有贪婪之基肥厚，有嫉妒之薪不绝，于是“焦火烧不尽，春风吹又生”，硬将自己的心灵放在贪婪、嫉妒、焦躁之火中生煎活熬，人心的景象堪比地狱，人生能不苦么？