

关于这个世界 你不快乐什么



十二
张佳玮 等
著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

关于这个世界 你不快乐什么

十二
张佳玮等著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关于这个世界,你不快乐什么 / 张佳玮, 十二著. — 武汉: 武汉大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-307-10582-9

I. 关… II. ①张… ②十… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 044506 号

责任编辑: 陈 凤 责任校对: 赵 琳 版式设计: 吕 伟

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 华北石油华星印务有限公司

开本: 880×1300 1/32 印张: 8 字数: 170 千字

版次: 2013 年 6 月第 1 版 印次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-10582-9/I·692 定价: 29.80 元

声明: 本书收录的部分未付酬作品的稿酬已委托中国文字著作权协会转付, 敬请相关著作权人联系。 电话: 010-65978906

关于这个世界 你不快乐什么



我发现我不快乐很久了，彻底不快乐的那种。

理论上，我应该快乐，可是我真的不快乐。

我想唱歌，可是不记得一句歌词，唱难听了，自己还先脸红了。

我想跳舞，可是刚跳上几步《江南 style》，就又想起了我们江南的那个姑娘。

我想出去转转，可是该死的北国天气让我在寒风中哆嗦，将我的皮肤吸干得像木乃伊。

01 有些人，他们不快乐 _ 0 2

02 我是个年轻人，我心情不太好 _ 0 9

03 我们从来都不是我们自己 _ 1 4

04 当下中国的十二种孤独 _ 1 9

05 你穷你俗你文你装，你只能继续做个孤单的老好人 _ 2 7

06 没有谁的人生是踩在红地毯上走过的 _ 3 2

07 卡夫卡没有耍酷，LV 也不过是寂寞的姿势 _ 3 9

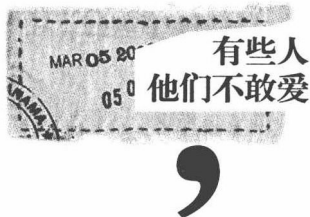
08 被卡住的生活 _ 4 2

09 面具下，我们为谁而活 _ 4 6

10 我们为什么失去了做普通人的勇气 _ 4 8

11 住在手机里的朋友 _ 5 1

第二章



在爱的世界里，我常常觉得，我们可以爱这个人，也可以爱那个人，我们用各种各样的爱来填塞我们的精神世界及物质世界。但是无论我们爱谁，其实我们最爱的人是我们自己。

因为害怕被遗忘，害怕自己没有归属感，所以我们拼命去抓住一个人，其实抓住的是自己的渴望。因为我们太爱我们自己，不舍得自己难过，不舍得自己哭泣，我们保护自己，用爱的名义去爱别人，为的是这份爱能够得到回报，而这个回报才是自己最想要的，一旦得不到，就会对这段关系失望，也许不是对方的错，而是自己要得太多。那些温情的笑容、关切的眼神、掏心窝子的话语，我们需要从这些中得到肯定自己的价值。死命肯定自己的过程，也是爱自己的一种方式。

- 01 单身男女：当单身成为一种习惯 _ 5 6
- 02 有人对爱望穿秋水，有人视爱为洪水猛兽 _ 6 2
- 03 越大，越难和另一个人在一起 _ 6 7
- 04 还是有人喜欢你，可是你依然单身 _ 6 9
- 05 我们爱上的第一个人是自己 _ 7 8
- 06 你是否有一份真正好的爱情 _ 8 0
- 07 我们遭遇一个消耗爱与热情的时代 _ 8 4
- 08 爱情里，什么才是你最想要的 _ 8 9
- 09 我们的爱情需要多少物质才能走向婚姻 _ 9 3

有些人
他们不甘平凡



没钱的时候，我们说，等有钱了我们就上路。有钱了我们又说，等有时间了就上路。有钱又有时间了，我们又说，放不下现在的工作、家人，怕失业，怕疏远，怕回归时的艰难。没钱没时间了，我们又开始抱怨。周而复始，慢慢地，我们变成了一个读不懂自己的人。

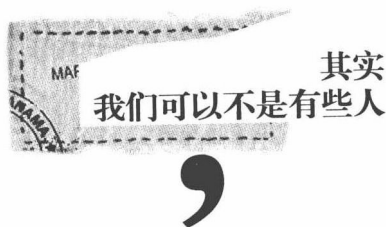
- 01 水泥森林，那是关于家的理想 _ 9 8
- 02 从来没有一种工作叫钱多、事少、离家近 _ 1 0 1
- 03 慢慢地，我们变成了一个读不懂自己的人 _ 1 0 6
- 04 你真的想要一间咖啡馆吗 _ 1 0 9
- 05 各人选择的生活方式，各人舍不得的东西 _ 1 1 2
- 06 一个人最大的悲哀，是不愿做自己 _ 1 1 7
- 07 重来一次，你还是会选择一样的生活 _ 1 2 5
- 08 每个生命里，都有对爱和梦想的渴望 _ 1 2 9
- 09 面对现实，还是忠于理想？ _ 1 3 5

有些人 他们不知道想要什么



更多时候，提问的人其实并非想要得到什么答案，他们只不过希望从另一个人那里、另一本书中印证自己内心的想法。而大多数时候我们若真的感到迷失，也并非源于我们不知道自己该做什么，而是因为我们不知道自己想要什么。

- 01 我们热爱什么样的生活 _ 1 4 4
- 02 不是不知道自己该干什么，而是不知道自己想要什么 _ 1 4 7
- 03 世上有爱你的人，你就无法真正自由 _ 1 5 0
- 04 趁我还年轻，趁我还爱你 _ 1 5 3
- 05 自由是不想干什么，就能不干什么 _ 1 5 5
- 06 你让自己过得好不好 _ 1 5 9
- 07 为何这么努力，最后也不过成为一个普通人 _ 1 6 5
- 08 我们各自努力，朝着不同的方向 _ 1 7 1

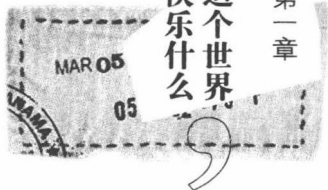


每个优秀的人都有一段沉默的时光。那一段时光是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动的日子。

- 01 不要用 40 岁的心情，来度过 20 岁的人生 _ 1 7 8
- 02 关于爱情，陪伴与懂得比爱重要 _ 1 8 2
- 03 经营好自己的生活，别人才会想要靠近你 _ 1 9 1
- 04 不要迷失在无关紧要的错误里 _ 1 9 5
- 05 两个人的不可能，不用说给现在听 _ 1 9 9
- 06 还有什么比健康更重要吗 _ 2 0 2
- 07 我想我已活到了一个尴尬的年龄 _ 2 0 7
- 08 我们都是半杯水 _ 2 1 9
- 09 寻找一种深刻的幸福感 _ 2 2 5
- 10 其实，我们都很富有 _ 2 3 2
- 11 请别在天真的笑里刻画苍老 _ 2 3 6
- 12 成长，没你想象的那么急迫 _ 2 3 9

第一章

关于这个世界 你不快乐什么



我发现我不快乐很久了，彻底不快乐的那种。

理论上，我应该快乐，可是我真的不快乐。

我想唱歌，可是不记得一句歌词，唱难听了，自己还先脸红了。

我想跳舞，可是刚跳上几步《江南 style》，就又想起了我们江南的那个姑娘。

我想出去转转，可是该死的北国天气让我在寒风中哆嗦，将我的皮肤吸干得像木乃伊。



01 有些人，他们不快乐

他们宅在家里：饮食不规律，或暴食，或绝粒；昼夜颠倒，晚上睡不着，白天睡不醒；情绪低落，自我贬抑，对很多事失去兴趣；喜欢泡在网上；很少和朋友联络；习惯把事情拖到最后一刻；对生活看不到意义，也看不到未来。

他们的亲友很着急，但却完全不知道该怎么帮他们。因为他们的困境在别人看来完全是他们自己的有意为之——明明只需要一点点意志力，事情就可能完全改观。他们为什么宁肯睡在垃圾堆上，也不愿意起身打扫房间？他们说需要帮助，但为什么不论别人的劝慰多么苦口婆心，言辞多么恳切，似乎都不能撼动他们分毫？他们安静地听着，却显然根本没打算听从任何建议。这种充耳不闻的态度，实在让人着急，不是吗？

对于那些关切或指责，他们常常保持沉默。如果能够推心置腹，他们会说，他们已经感觉不堪重负了，对于这种状态，他们真的无能为力，也许只有某种强大的外力才能指引他们逃离困境。这些说辞，可能会让人很恼怒。为什么他们自己不能振作一点儿，而是要放任情绪控制他们的生活，或者把期待完全寄托在别人身上？

他们很想振作起来。你不知道他们的愿望有多强烈，强烈到有时他们觉得

自己几乎要“五内俱焚”。可是他们真的做不到。他们好像被卡住了，无法拿出足够的力量做任何事。就像中国神话里的捆仙索，一旦缚住，手脚俱在，意识清醒，但却不能动弹，也无法挣脱。

如果对他们说：出去散散心吧，一切都会好的。多做运动，晒晒太阳，坚持住，加油！……他们的回应常常是沉默以对，或者笑笑不再说什么。他们明白你说得都对，只是，越是向他们呼吁，他们就越是感到，单纯有意愿还是做不成什么。奇怪吗？这其实是抑郁症的一个重要特征：不能为所欲为。

他们病了。

“抑郁症”这个词现在常常出现在媒体上，所以人们差不多都认同有抑郁症这回事。但如果自己身边有人声称罹患抑郁症，那么多半是不容易接受的。原因很简单，他们的言谈举止明明和常人无异，怎么就病了呢？而且，就算是病了，能有多严重，不就是情绪不高吗？

这样的想法，也是使抑郁症患者和周围人的交流减少的一个重要原因：他们没有可以展现、可以获得同情的伤口，也没有触目惊心的医学图像，甚至没有高热的体温和疼痛的反应。他们看起来如此正常，所以，尽管他们其实是在荒原上日复一日地跋涉，但是因为没有人看得到，所以没有人相信，他们其实



已经撑不下去了。

一方面，他们很想让自己满足人们的期待，可是他们发觉自己做不到。这让他们在面对那些善意的关怀时，备感压力和内疚。所以他们试图减少社会交往，以躲避关切。另一方面，因为抑郁会让一些个性被放大而表现极端，当他们屡屡显得意志消沉，对生活过多地抱怨，对情感有过分需求和依赖，以及对人际关系过度敏感时，很有可能会让最初曾给予他们支持的人感到厌烦，并开始回避他们。而他们会很快察觉到变化，于是社会支持的正向强化被中断。双方作用力的结果是，他们以更强劲的方式重新坠入黑暗之中。

他们在生活中总会面临一些没有解决的冲突，或者没能满足的要求，或者无法忍受的负担。这些情绪、挫折以及对生活失去控制的感觉会让人觉得很糟。因此，悲伤、无助、空虚、绝望、焦虑、愤怒和自我期许的种种情绪在内心不断地交战。大部分时候，它们能够被隐忍，被宣泄，被逃避。但也有时候，就算努力克制，负面情绪仍会不断积聚能量，左右奔突，就像奔流的“火之溪流”，寻找最近的豁口。而此时，最不危险的路径就是——把冲突转向内在。

在睡眠不佳、暴食厌食、沉湎于幻想、依赖酒精、冲动购物、宅在家里、上网消磨时光等自我损害的行为下，其实他们是在逃避现实压力。面对那些无法化

解的压力和紧张，闭上眼睛会不会好一点儿？不听，不看，假装一切不过是场噩梦。睁开眼睛的时候，应该会好一点儿吧？至于那些不喜欢的事，推到明天做吧，也许有一天，一切会自行好转。今朝有酒今朝醉，闭上眼睛，就没有悬崖。

就这样，他们远远地避开让他们不喜欢、不习惯的人和事，躲藏到他们可以完全掌控的世界，自发成为家的囚徒，生活简化到只剩下最基本的需求。在这个简单的、熟悉的尺幅天地，他们可以像母亲怀中的婴儿般舒服、安全。不过在他们心里，却始终有个声音在提醒他们对麻木的生活状态的厌弃，对未来无能为力的焦虑，以及对自己深深的失望和自责。

因为逃避，该做的事越积越多，而堆积如山的责任让人产生了深刻的挫败感。为了抵消挫败感，他们不断寻找方式，试图填满空虚，于是就有了那些自我损害的行为。但羞愧与恨意的侵蚀有时会让他们觉得无所遁形。这种充满焦灼的情绪常常无助于激发行动力，反而会导致意志的瘫痪。于是，在新一轮挣扎后，他们又满怀焦虑和悔恨，更深地躲藏回自己的世界。这犹如一个扭曲的循环。就像爬行在莫比乌斯环带上的小虫，误入了一个只存在单一曲面但却自我永续的奇异世界。

在他们的自我观感中，有时觉得自己仿佛是被施了魔法的隐形人。纷繁世



界与他们擦身而过，他们却只是身处虚空的旁观者。没有人知道他们迷失在黑暗之中，也没有人会前来搜寻。他们试图呼喊，寻找出路，但一些无法触及的障碍将他们和世界隔绝开来。偶尔有人听到呼救并想要提供帮助，但他们旋即发现，每个愿意帮忙的人都无法达到他们特别要求的高度。渐渐地他们发觉，在这个孤独、喧嚣的世界里，他们看不到任何潜逃的可能。于是慢慢凝固成一个僵硬的漂浮的姿势，无助地听任命运摆布。这幅画，可以叫作“无泪的悲伤”。

每一天，都有人感到自己很不幸。古希腊神话中的主神就曾仰天叹息——我是宙斯，克罗诺斯之子，却要忍受莫可言状的苦恼。林肯也说——如果把我的感受同样传播到全人类，那么这个世界上将再也看不到一张快乐的面孔。真的，心境障碍的蔓延速度令人吃惊，以至于一些心理学家认为，我们是处在一个“抑郁的时代”。

被抑郁困扰的人其实往往拥有一些很优秀的品质。他们敏锐、理智，富有创造力，不满足于平庸，对生活品质有着很高的要求。他们相信幸福要靠自己奋斗，也相信只要一切做得正确，世界就会变得色调明快，笑容灿烂，结局美满，就像小学课本上的插图或者广告和流行剧集形容的那样：无论多么重大的问题，都可以在短时间解决；好人不会永远受伤；关键时刻总有人伸出援手；

只要坚持过黑暗时刻，前面必然是光明坦途……这些，应该没有错，这是我们从小接受的教育。可是，这样的信念体系无助于我们正确判断在现实世界解决问题时需要的努力和耐心。

抑郁的人习惯把事情想得很糟。越想情绪越低落，心中、眼中只被无名的哀思填满。直到天和地都变灰了，才开始绝望地想为什么只有自己一个人被困在这个只有灰色调的世界。这种悲观的思维模式，心理学称为消极型归因风格。他们的思维好像可以自动进入熟悉的频段，给看上去的世界加上灰色的滤镜，让一切变得黯然失色。

这不完全是他们的错，这种消极的解释方式常常可以追溯到童年期。举个不具有普遍性的例子：如果童年时代对爱的需要一再被忽视、被拒绝，或者父母对孩子的态度中掺杂着否定、轻视、讥刺和不尊重，孩子就会凭借本能学会隐藏自己的委屈和失落，学着用讨人喜欢的、虚假的自我迎合父母的期望。他们的眼睛会始终看向父母，希望父母高兴，希望获得渴望的认可和关注。因为，你一定要喜欢我，重视我，觉得我好，我才能感到安全。

他们害怕让人失望。

为了这个目标，他们要求自己必须成功，必须坚持，必须完美，必须承受



一切。否则就是有罪的，就是应该被责备的。这是一种自虐的义务感，多么孩子气的完美主义，这让他们一生都不快乐。

这种错误的模式如果被固化下来，陪伴他们直到成年，他们便会习惯于否定自己。因为经验告诉他们，只有假装出完美的自己才会被接受。而真实的自己不够好，也不被人喜欢。这种割裂式的评价，让他们始终体验到内心需要的不平衡。一边是对爱和赞许的过度渴望；另一边是心底始终隐藏着的无助、愤怒、不被信任 and 没有安全感。

这种不稳定的状态让他们不快乐。假装的自我耗去他们太多的能量，为了补偿情感的空虚，他们用暴食、游戏、冲动购物的方式填补空虚，以获得暂时的满足。但是这种表面的平衡是如此微妙，如果有突然的事件唤醒了最初的忧伤，或者因疲惫而临界他们力量的边缘，他们的反应就很可能出人意料，比如对微小的事件做出暴怒的反应等。而更多的则是精疲力竭，仿佛全身力气都已经耗尽了。

为什么会这样？他们也不知道。就像突然天降罗网，把他们困在里面，而他们只有麻木地承受。但是，这不是真相。因为压垮大象的永远不是一只蜜蜂，而是之前已经让它消耗殆尽的负累。

02 我是个年轻人，我心情不太好

Double 龙

我是个年轻人，我心情不太好。

我享受着丰富的教育资源，进了学校最好的实验室，正当年轻，有很多追求，可是我真的不快乐。

我发现我很久不快乐了，是彻底不快乐那种。

理论上，我应该快乐，我享受着京城丰富的教育资源，我进了学校最好的实验室，政府按月给我们发着生活费，虽然不多，但足够畅饮可口可乐；周末要是待腻了，可以坐上京城各路地铁，任你转千百遍也只收你两块钱，你要坐公交，凭你是学生身份，一般也就收你两毛钱；你要学习不努力，还可跑到人家清华、北大、北航看看人家是怎么努力学习的，然后在回来的路上给自己狠狠的一巴掌……

可是我真的不快乐。

我想唱歌，可是不记得一句歌词，唱难听了，自己还先脸红了。