

把不安 当作朋友

如何直面我们内心的冲突

「日」冈田尊司◎著
金磊◎译

生きるのが面倒くさい人
回避性パーソナリティ障害



文化发展出版社
Cultural Development Press

把不安当作朋友

如何直面我们内心的冲突

[日] 冈田尊司◎著
金磊◎译



生まるのが面倒くまい入
回避性パーソナリティ障害



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

把不安当作朋友：如何直面我们内心的冲突 /
(日)冈田尊司著；金磊译. —北京：文化发展出版社有限
公司, 2018.5

ISBN 978-7-5142-2188-6

I. ①把… II. ①冈… ②金… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第053434号

版权登记号 图字：01-2018-3087

IKIRU NO GA MENDOUKUSAI HITO-KAIHI-SEI PERSONALITY SHOUGAI
by TAKASHI OKADA

Copyright © 2016 TAKASHI OKADA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun
Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

把不安当作朋友：如何直面我们内心的冲突

著 者：[日]冈田尊司

译 者：金磊

责任编辑：肖润征

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号）

网 址：www.wenhuafazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市冀华印务有限公司



开 本：889mm×680mm 1/16

字 数：154千字

印 张：15.25

版 次：2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

I S B N：978-7-5142-2188-6

定 价：45.00元

•• 前言 Preface

曾经在相当长的时间里，我会觉得生活是一件非常麻烦的事情。
这个所谓“相当长的时间”，说得更具体些，应该有十年以上了吧。不，也许有二十多年，甚至从某种程度上来说，一直持续到今天也说不准呢。不过，现在这种感觉已经淡化了许多。最开始有这种感觉，还是在高中的后半期，大学时期则达到了顶峰，一直到快三十岁开始工作时，仍然有这种感觉。差不多快三十五岁时，这种情况才开始有所好转。

虽然当初我放弃文学部的哲学专业，转而进入医学部学习，但是这并没有从根本上改变我的这种“麻烦的感觉”，连去听课的次数也只是维持在必要的最少限度而已。至今我仍记得，医学部一年级时，我住在京都大学后面的吉田山。更准确地说，是当时吉田山上有一座名为“真如堂”的寺院，那里的红叶特别好看，而我则寄宿在其后的民宅里。当时的房租非常便宜，只需要一万日元。从山坡上走下来的

途中，会经过一处叫作“吉田山庄”的地方，那里有着很气派的大门，还有非常漂亮且宽敞的庭院，那是一家非常高级的日式旅馆，常常会有黑色的轿车运送客人至此。据说当时在那里吃一顿饭要花费好几万日元，而我每天的伙食费还不到一千日元。

曾经有朋友特意来我寄宿的地方看我。因为我总是蜗居在那里不去上课，他担心我可能连考试这件事都不知道，所以特地过来通知我。实际上，我当时确实不知道有考试。不过，当他看到我不慌不忙的样子后，也只能苦笑着说“冈田君，你肯定能长寿”，后来他非常热心地告诉我可能会出题的考试要点，临走时还特意嘱咐我只要把这些内容掌握了，考试就没问题了。

但是，即使我知道了会有考试，即使朋友特地前来告诉我考试的要点甚至是问题的答案，我却仍然不想学习。就那样恍恍惚惚地度日，或是去做别的事情。极力让自己不去想考试的事，就这样直到夜晚来临，我觉得反正就这样了，于是又一觉睡到天亮。当时想着肯定要挂科的，现在再去手忙脚乱地复习也不是办法，所以就啥也没做地一直躺着。到离考试开始差不多还有一个小时的时候，我才急急忙忙地起床，把朋友给我的讲义大概地扫一眼。看看表，好像时间还来得及，这时才想着尽可能地多记住一些内容，也就是说直到最后关头，我才改变了想法，针对考试开始准备复习。当我骑着自行车从山坡上长驱直下往学校赶时，还在后悔要是早一点去做就好了。真的是不到火烧屁股，就不会去行动啊。

为什么会那样的暮气沉沉呢？总是要逃避应该做的事情，明明什么事都没做却感觉非常的疲惫，我想还是因为当时觉得做什么事情都很“麻烦”吧。而我现在的工作就是每天面对和那时的我有着相同状态的人，为他们加油、打气，想想还真是不可思议的机缘巧合啊，不过我也确实能够理解这些人的心境。

当时，我为了挣生活费不得不去打工，即便那样仍然让我感觉“麻烦”，但也是没有办法的事。为了生存就要吃饭。要吃饭就得劳动。但是，这个过程也是充满了麻烦与痛苦。所以会觉得，生存这件事本身就是麻烦和痛苦的。

当时我常常幻想的一件事，就是有朝一日能像牛马一样以食草为生。大家也许都知道，人体内无法分泌出可分解植物细胞壁纤维素的酶，所以即使把草吃下去，也消化不了，最多也就是会闹肚子而已。假如我们的唾液或者胃液中，含有能分解纤维素的酶的话，当我们感觉饿时，只需要吃下树叶和杂草，就能填饱肚子了。当然，随便吃别人家院子里的树叶可能也会被骂吧，可要是野生的那些杂草什么的，相信就没有人会抱怨了。这样一来，我们就从麻烦事中解放出来啦。不过话又说回来了，真要是那样的话，一天中除了草什么也不吃，很容易导致身体营养不良，而且大便与屁的量也会变多，导致肠子变得很长，说不定又会引起什么麻烦的情况。

我幻想的另一件事情，要更加现实一些。虽然也不是简简单单就能实现的，但至少比起上面这件事来，并不是完全没有实现的可能性。

那就是，通过写小说一举成名，然后过上靠版税生活的日子。这样的话，即使不劳动也能活得很好。相信本书的读者中，肯定也有和我一样想法的人吧。说起来非常不好意思，那时的我真的是很认真地在想这件事。甚至可以说，把这当成了那时唯一的生存希望呢。

获得小说的新人奖，拿到一大笔奖金，然后向每天对我板着脸、还时不时故意刁难我的雇主说“我要专心写小说，所以就不在你这儿干了”，我不止一次地幻想着这一天的到来。

可现实情况是这一天终究还是没有到来，我依然每天要看着雇主的脸色，担心会不会被他炒鱿鱼，提心吊胆地度日。那时我构思创作过一部小说叫《时间经纪人》，故事情节就是诞生自我头脑中的幻想。讲的是某个不想工作的青年，有一天遇到了专门买时间的“时间经纪人”，然后向其出售时间的故事。“时间经纪人”并不要求以工作这种“野蛮”的行为作代价，而是纯粹地只购买时间。不需要做麻烦痛苦的工作，可以只用时间换金钱的故事设定，可能就源自我当时想要逃避现实的想法吧。

而且，出售时间的方式也有区别，既可以出售“现在的时间”，也可以出售“未来的时间”。开始时，主人公还只是满足于出售“现在的时间”，但随着对金钱的欲望越来越无法满足，终于也开始出售“未来的时间”……整个故事差不多就是这样。因为我想成为小说家的梦想一直没有实现，所以这部作品也一直没有机会发表。不过，当时的我确实很认真地想以这部小说出道，从而将自己从麻烦的工作中解放

出来呢。

讽刺的是，当我从某种程度上摆脱了原先那种“极力想逃避麻烦、逃避生活”的想法后，我终于可以写书和发表自己的作品了。越是想逃避麻烦，就越是逃避不了，反倒是通过一点点地改变自己的生活方式，让原本感觉麻烦的事情，变得不再麻烦，各种机会也随之而来了。这不仅限于我自己，相信很多经历过这些的人都有这种感觉吧。

话虽这么说，但是突然一下子勉强自己改变现有的生活方式，也是不可能有效果的。我们每个人都有自己的特点、个性甚至生活背景，所以适合每个人的生活方式也是各不相同的。只有找到了最适合自己的生活方式，才能最大程度地激发出自己的潜能。从这个意义上来说，到底什么才是好的生活方式，并不能一概而论，也不可能通过与他人对比来做出判断，关键还是在于适不适合自己。所以，我们要了解自己的特点，思考对自己来说什么才是最自然的生活方式。

现在，不仅仅是年轻人，甚至有很多成年人，也无法从“麻烦的感觉”中摆脱出来。关于这一点，我将在第五章中进行详细的解说，不过统计数据显示这样的人确实是越来越多了。那么，这种“麻烦的感觉”到底是什么呢？怎样才能改善和克服这一问题呢？

本书将通过大量的临床案例和具体事例，从各种各样的人生中总结经验，并结合精神病学、心理学的研究成果，在介绍前人的智慧和最新方法的同时，思考如何摆脱“麻烦的感觉”和“回避型人格”，并找到适合自己的生活方式。

需要说明的是，书中所提及的普通人的临床案例与事例，都是基于真实的案例改写的，与特定的个案并无关联。另外，有关伟人、名人的案例描述，则取材于其自传或他人所著的传记等公开发表的资料。

目录 ••

Contents

第一章 活着尽是麻烦事

- 与他人见面很麻烦 /002 让自己努力很麻烦 /005
被期待很麻烦 /006 把竖着的东西放倒很麻烦 /008
去学校上学很麻烦 /010 做决定很麻烦 /012
走上社会很麻烦 /014 恋爱很麻烦 /016
成家养育孩子很麻烦 /017 依赖别人很麻烦 /019
活着很麻烦 /020

第二章 何谓“回避型人格障碍”

- “感觉麻烦”的本质是什么？ /024
存在的三个因素 /025 “回避型人格障碍”的诊断基准 /026
对他人的批评或拒绝很敏感 /029 恐于构建亲密的关系 /030
即使是亲密的关系，也不愿意袒露自己的内心 /033

过分在意周围人的目光和他人的评价 /035
自己不可能被他人喜欢 /036
较低的自我评价，觉得自己是毫无长处的人 /037
对实现目标或新的挑战，抱以消极的态度 /038
类精神分裂型人格 /040 只担心坏事的发生及其可能性 /043
不会主动想要与人打交道 /045
从生活中获得的快感很稀薄 /046
回避亲密关系或两性关系 /047
面对争执和没有逃避余地的环境会很有压力 /049
本质性的病理就是想回避受伤害 /051
村上春树表现出的“回避型人格” /054
与社交恐惧症的关系 /055 与自闭症谱系障碍的关系 /057

第三章 “回避型人格”与“回避型依恋”

婴儿时期不会“感觉麻烦”？ /060 “感觉麻烦”的根源 /062
维持“羁绊”、生存的结构 /064 “回避型”的生存策略 /065
“回避型人格”与“回避型依恋”的异同点 /067
“回避型人格”与“恐惧·回避型依恋” /068
回避纠纷的“回避型依恋”、进退两难的“回避型人格” /070

- “回避型依恋”产生的原因 /073 没人照顾的孩子 /075
- 佛教中对“依恋的舍弃” /077
- 后天的培养胜过遗传因子 /079
- 感觉与他人接触不愉快的理由 /081
- 与母亲关系淡薄带来的问题 /082
- 过早的自立也要注意 /085
- 支配与强迫会催生出另一种“回避型” /087

第四章 “不想受伤害”的性格是如何形成的

- 到底想要逃避什么？ /090
- 形成“回避型人格”的遗传因素与环境因素 /092
- 什么是催生“恐惧·回避型依恋”的养育方式？ /093
- 否定式的养育与羞耻的经历 /094
- 在学校的经历、朋友关系也会带来影响 /097
- 被欺侮的经历带来的后遗症 /097
- 苦恼于心情低落、没有干劲儿的女性 /098
- 深信“反正自己很没用” /101
- “阳光”的姐姐与“阴暗”的妹妹 /102
- 为什么无法承受“受到伤害”？ /106

“回避型”可被视作一种慢性创伤症候群 /108

个体独立性被剥夺的经历 /110

过分期望与被决定的人生 /112 被过分保护的顺从孩子 /113

“顺从”与“看淡”的背后，往往都有着双亲的支配 /115

森鸥外的经历 /116 拒绝成为成熟的大人 /117

第五章 “回避型”越来越明显的现代人，是适应还是进化

环境能够改变遗传因子的作用 /120

“爱家人”与“爱自己”，两者的差异源于脑结构 /122

什么样的环境变化会导致“回避型”的增加？ /125

适应个人主义的“回避型” /126

经历的雷同化与失去的独立性 /129

回避与心理上的过敏反应 /130 无菌室化与对人过敏 /132

第六章 与“回避型”的人和谐相处的方法

部下是“回避型”的场合 /136 上司是“回避型”的场合 /141

恋人是“回避型”的场合 /143 伴侣是“回避型”的场合 /146

子女是“回避型”的场合 /148

第七章 让“回避型”得以缓解的生活方式

- 适合“回避型”的职业 /152
- 可以“互补”的伴侣 /160 单相思才是最轻松的？ /161
- 勃拉姆斯式的单相思 /162 同为“回避型”区别却很大 /164
- 星新一的经历 /165 懒散的学生生活 /166
- 小说处女作 /167 公务员的志愿 /169
- 地狱般经营公司的日子 /170 重拾自信的瞬间判若两人 /171
- 终于找到适合自己的生活方式 /174
- 毕翠克丝·波特的经历 /175 “彼得兔”与她的使命 /177
- 在自己擅长的领域获得认可的重要性 /180

第八章 不再羞耻和害怕，让自己自由生活的方法

- “回避型人格”是可以被克服的 /184 从一通电话开始 /185
- 是什么改变了她？ /186 恢复的关键在于“安全基地” /189
- 自己做决定的重要性 /192
- 比起理想和期望来，更要学会抓住眼前的机会 /193
- 能从十几年的蜗居状态中解脱出来吗？ /197
- 摆脱暮气沉沉的状态 /201
- 为了生存而工作 /203 在工作中得到锻炼 /206

西村由纪江的经历 /207

尝试亲自去做 /209 尝试做出很小的变化 /210

展示真实的自己 /212 对“性”的回避 /215 解放自己 /217

你已不再感到麻烦 /223

后 记 /224



第一章

活着尽是麻烦事

对于看什么事情都很麻烦的人来说，活着与其说是一件快乐的事，
倒不如说是要忍受痛苦、逃避麻烦与危险的过程。

肩上的责任与负担稍微增加一点点，
都会如临重负，想要抛下一切选择去逃避。

在这些感觉麻烦的人的内心深处，到底发生了什么呢？

与他人见面很麻烦

让人感觉麻烦的事情有很多，但相当多的人会觉得与他人见面也是一种很麻烦的事情吧。面对他人时的紧张，还有敏感地在意他人的脸色、过分地关注别人，这会让人感觉与他人见面这件事，“麻烦”的一面要胜过“令人愉悦”的一面。

不仅仅是与他人见面，就连“接电话”也会感觉很烦恼，继而觉得“让他人接电话”也是一件麻烦的事。明明一通电话就能解决的事情，却总是迟迟拨不出去。

感觉麻烦的人，会厌烦于亲自去和他人见面、应对或是交涉，所以常常会依赖于某个人来扮演“代理人”的角色。孩童时代，父母亲就是其代理人，而在结婚以后，大多是由伴侣来继续扮演这一角色。

原本亲自打个电话就能直接说清楚的事，却偏偏要拜托某人去做。