

中国人的焦虑

一次文化突围的尝试

胡纪泽◎著

郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我反强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推一浪，一浪高过一浪。最新的心里卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之一存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我反强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推一浪，一浪高过一浪。最新的心里卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之一存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。

“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我反强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推一浪，一浪高过一浪。最新的心里卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之一存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我反强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推一浪，一浪高过一浪。最新的心里卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之一存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。

中国工人出版社

中国人的焦虑

一次文化突围的尝试

胡纪泽◎著

焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推向一浪，一浪高过一浪。最新的心理卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之三存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推向一浪，一浪高过一浪。最新的心理卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之三存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。焦虑状态时的心理冲突和一般状态下的心理冲突有极大的不同，那就是，焦虑状态时人的心理冲突纠缠于强烈的自我强迫与自我反强迫的自相矛盾状态中。强迫心理的公式是“明知……，却……”这种“明知……，却……”的矛盾状态如果占据了我们心理的主要部分，就形成自我强迫和自我反强迫的强烈的心理冲突。人的心理冲突一旦打上了“明知……，却……”的印记，焦虑的心理历程就此开始了。人在心理上出现的不断的、循环式的自我强迫与自我反强迫是产生焦虑的根本原因。这种自我强迫和自我强迫的特征是，自己为难自己，自己和自己过不去，自己给自己设下陷阱。人只要处于这样的状况，焦虑的情绪就像潮水一样，一浪推向一浪，一浪高过一浪。最新的心理卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之三存在严重的情绪不良，用最通行的大众的语言说，他们都“郁闷”着呢。“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。焦虑是人类心理中的一个特殊现象，是我们生活中的特等“怪物”。

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的焦虑/胡纪泽著. —北京: 中国工人出版社,
2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5008 - 3961 - 3

I. 中… II. 胡… III. 焦虑—研究—中国 IV. R749.7

中国版本图书 CIP 数据核字 (2007) 第 155579 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005025 - 221 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 480 千字

印 张: 24.5

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

缘 起

[代前言]

19世纪英国著名作家查尔斯·狄更斯（Charles Dickens）在他的小说《双城记》（A Tale of Two Cities）开篇就说，“我所讲述的是那样一个年代的故事：那个时代是最美好的时代，那个时代是最糟糕的时代；那个年头是智慧的年头，那个年头是愚昧的年头；那个时期是信仰的时期，那个时期是怀疑的时期；那时的季节是光明的季节，那时的季节是黑暗的季节；那时候是希望的春天，那时候是失望的冬天；在我们的面前，我们似乎什么都拥有，与此同时，我们却一无所有。在那样的年代里，我们每个人都在朝着天堂直奔而去，我们却又全都向着地狱一路迅跑——简而言之，那是一个权威人士们唧唧喳喳要用形容词的最高级来形容它的年代。那个年代跟现在的情形非常相像：说它好，只能用形容词的最高级来形容；说它不好，还是只能用最高级来形容。”

狄更斯在《双城记》中描写了法国大革命时期发生在伦敦和巴黎这两个城市中普通人和普通家庭的命运，更展现出了那个时代波诡云谲的形势，动荡不安的社会，善良与邪恶的对决，理性与情感的纠缠。这一切，正好应着了这部小说的开篇所说的——也就是上面我引述的这段话。这段话已经成为传世的经典名言。

往前推三百多年，另一位更著名的英国文豪威廉·莎士比亚在他的戏剧《哈姆雷特》中借剧中主人公哈姆雷特之口也说了一句千古名言——“活着还是死去，这可真成问题！”

《哈姆雷特》是莎士比亚最著名的悲剧之一。本来幸福而快乐的丹麦王子哈姆雷特忽遭父丧，叔叔旋即继承王位并娶了哈姆雷特的母亲为妻，令他深觉羞辱与忿怒。某夜他遇见父王鬼魂诉冤，原来叔父为篡位娶嫂而下毒害死了亲兄。为报父仇，哈姆雷特假装发疯以避免叔父的监视，并借助戏班进宫的表演，逼使叔父原形毕露。

面临着羞辱与尊严、父亲的仇恨和母亲的屈辱，为着死去的父亲还是活着的母亲，面对正义与阴谋，内心在两难的矛盾中煎熬着，哈姆雷特说出了那句千古名言：“活着还是死去，这可真成问题！”（或翻译为“生存还是毁灭”，“做还是

不做”，“要还是不要”等等。）这句话的原文是 To be or not to be , that is a question. 就是这句最简单的英文，成了莎士比亚全部戏剧中，也是西方所有文学作品中最著名的一句独白。这句话，在西方国家，无人不知，无人不晓。

为什么在本书一开始我要引用这两段西方世界最著名的话？我想借这两段话来说明什么？

狄更斯的那段话，用形容词的极端形式（英文中所谓形容词的最高级），描述了一个纷繁复杂而又充满着矛盾的世界；而莎士比亚借哈姆雷特之口说出的那句话，更形容了人在面临着两难的处境而不知道如何选择，现实却逼迫着人不得不做出选择时，内心的冲突和极度痛苦的心态。

这两位前后相差近三百年的天才的英国文豪，通过对人性的深层次挖掘，不约而同地把生活中的某种境遇和与其相相应的内心感受用艺术的手段极为细腻、逼真地向人们展现出来。而这样的人生处境和内心体验，正是人所遭遇到的大尴尬、大痛苦，也是人性所面临的大煎熬。更麻烦的是，这样的境遇，这样的心态，在人的生命过程中却是处处可见，随时可见！大文豪之不朽，大作品之永恒，由此立现。

这是什么样的人生境遇和心理感受？我愿意说，这种矛盾、冲突、尴尬、两难的境遇以及与之相应的心理感受，其本质意义就是焦虑！这里，我们需要做一个简单的置换：表现于人的现实生活中的矛盾、冲突、尴尬、两难的境遇，体现于人心就是焦虑；而体现于人心之焦虑在现实生活中就是人生之矛盾，人生之冲突，人生之两难，人生之尴尬。

大浪淘沙，沧海桑田，白驹过隙；逝者如斯，人生如斯，人心亦如斯。如果套用查尔斯·狄更斯用英文中形容词的最高级形式对他的那个时代所形容的那段话——最美好的、最糟糕的；智慧的、愚昧的；信仰的、怀疑的；光明的、黑暗的；希望的、失望的；拥有一切、一无所有；朝天堂而去，向地狱而去——这与今天我们的时代，我们的人生际遇是否有相似之处呢？是否异曲而同工呢？如果我们再套用莎士比亚借哈姆雷特之口说的那句话——做还是不做，这真成问题——是否也反映出今天人们焦虑、浮躁的心态呢？

正是如此。我可以这样说，我们正处在一个矛盾、冲突、两难和尴尬的时代——焦虑的时代！我们的心态正处于严重的焦虑状态中！

这并不是危言耸听。我们只要稍微留心我们周围的人，我们就会发现此言之不虚。焦虑的情绪随时紧紧地环绕着、纠缠着人们，人愈想摆脱，愈摆脱不掉。只不过人们在表达自己的焦虑时使用了不同的方式而已。譬如，在我们这个时代，最常见的表达方式是：“郁闷”。

就我自己的经验——寻常生活的经验和临床心理学实践的经验——而言，“郁闷”实在是一个很常见的表达词汇。在我所遇到的十个人中，倒听到有八个

人说自己“郁闷”。人们在一起经常聊到的话题，常常和“郁闷”这个主题有关。

譬如很要好的朋友之间打电话，问，“做什么呢？”回答，“没做什么，郁闷着呢”。我曾经开玩笑说，有三个人在一起，第一个人说，“真累啊！”第二个人说“真烦啊！”第三个人说，“真是又累又烦啊！”

可惜这并不完全是玩笑。最近，我和新闻媒体的朋友们在一起聚会，大家谈到评选近些年来最流行的词汇，不约而同都提到了这个词：“郁闷”。最新的心理卫生流行学的调查说明，生活在都市的中国人，大约有五分之一到四分之一存在严重的情绪不良。他们都“郁闷”着呢。

“郁闷”就是焦虑，就是今天中国人对焦虑情绪的一种特殊的表达。

不过，严格说来，“郁闷”是一个不甚确切的、含糊的或混合式的情绪。这种含糊的或混合式的表达有各种方式，譬如可能有人说“累”，有人说“烦”，有人说“又累又烦”，还有的叹“孤独”，有的谓“不开心”，有的称“没意思”。但如果归结一下呢，“郁闷”这个词虽然不准确，却可以囊括这许多不同的感受。

在熙熙攘攘的世界中，人们奔波着、忙碌着，遭遇着各种不同的命运和人生。在我们慨叹命运之不公时，有一个东西却把所有的人都拉到了同一个水平线上，那就是“郁闷”。

我们随便从社会生活中撷取几个现象，就可以看出，“郁闷”其实已经渗透到了我们生活中的各个方面。

现象一，今天的社会，已经成为彻底的，更是极端的经济社会。在这个社会里，经济规律是铁的法则，它操纵着整个社会运行的轨迹，而要湮灭、吞没其他的一切法则。在这个铁的法则的指引下，唯有金钱才是个人最重要的人生目标和核心价值观。生活在经济社会中的人，则成了经济的动物。

在这样的人生目标和价值观导引下，一个人的价值自然是以他的“身价”几何来决定的。当钱不仅是衡量人生最重要的价值尺度，也成为核心的人生坐标的时候；当社会的主流媒体公开评选当今最富有的人时；当“笑贫不笑娼”竟然成为一种社会意识时（虽然并不能公开如此，但实际上人们在心理上已经认可），这个社会就会出现很大的问题。

我们如果分别考察今天的一些职业人的生活轨迹，我们会几乎没有例外地发现，他们的生活已经完全浸泡在经济利益这个大染缸里面，他们的每个细胞都浸透了经济的利益，离开了经济利益他们就失去了存在的价值；他们又像被上足了发条的陀螺，被绑在经济社会的巨大机器上，随着这机器的惯性身不由己地运行着，奔忙着，就在这身不由己的运行中挥洒着自己的生命能量。如果说他们是经济的动物，真是算不得过分的夸张。

“忙”和“累”是他们的口头禅。当紧张忙碌的一天过去，回到家里，他们环顾四周，内心茫然，全然找不到“自我”到哪里去了。他们更多的时候是索性不回家。他们只是把白天赚来的钱大把大把地扔到各种灯红酒绿的消费场所中去。他们可能在打麻将，可能在喝酒，可能在用卡拉OK或其他方式宣泄自己，也可能在“桑拿”，在按摩，也可能在用最简单最直接的性事刺激自己。但有一点可以肯定，他们从这样的事情中很难找到自己的“幸福感”、“道德感”、“美的享受”诸如此类他们本来最需要的东西。

现象二，极端的经济社会把人抛到无休止的竞争中去，不能停止。激烈的竞争更使人们越来越缺乏安全感。这一方面表现在人与人的交往缺乏基本的信任，做事情缺乏基本的诚信；另一方面则是对财富的占有达到了强迫性的无休止的地步。

如果我们说所有的人都被经济利益所异化，成了经济动物，或许是不准确的；但如果我们大多数人的生活已经被经济动机所左右，则应该是一个不争的事实。在现代社会中，人们宁愿相信，只有金钱才可以带来快乐，也才能带来安全。积蓄越多的金钱，人才越感到安全。如果发生了什么社会事件——我的一位警察朋友告诉我——譬如一件看来是纠缠不清的官司，一桩复杂的罪案，不用多去思考，那多半是和金钱有关。

人的不安全感已经到了这样的程度，一个老太过马路，如果你好心去扶她一把，她准把你当做要抢她的包！我有一个朋友曾经在一个重要的媒体做主持人，她告诉我她做人的基本准则：决不害人，但决不滥做好人！这个准则来自于她惨痛的教训：她在一次开车回家时帮助过一个受伤的人到医院治疗，其结果不仅所有的医疗费用全部由她承担，还赔给那个人不少钱，原因很简单，受伤的人一口咬定就是她开车撞伤了自己。所有的人都相信伤员的话。道理也很简单，你没有撞伤别人你会送他上医院吗？是啊，这不符合经济社会的逻辑。她告诉我，“惨痛的教训啊”。从此不敢做好事。

这样的事例在我们的社会中真不少，我们姑且不从社会利益作考量，仅仅从个体心理的角度来看，一个人做人处处设防，做事时时给自己留后路，能不累吗？能不“郁闷”吗？能不焦虑吗？

现象三，经济的社会必然是消费的社会，极端的经济社会则是极端的消费的社会。过度消费、超前消费、盲目消费、攀比消费已经成为今天社会的集体意识。

早有专家断言，就中国的GDP和国民收入而言，中国至少提前20年进入了消费的时代。在中国的一些城市，私家车的拥有量已经让欧美发达国家瞠目结舌。不仅买车，还要购房——仅这两者的负担足够让所有工薪阶层的人背负一辈子，喘不过气来。

中国人的过度消费和超前消费已经到丧失理性、不顾一切的地步。如果有机会在节假日的商场去看看，或者有机会随着出国旅行团一起到国外的商场去看看，就会知道我所言不虚。你只要随便在一个节日或假日的下午，到任何一个超级市场去，就可以观赏到极为壮观的滚滚的购买者浪潮。我亲眼看到过一个老太太被抢购的人潮挤到墙边，站不住脚，只好大声叫嚷：这哪里是在买东西哟，简直是在抢呀！我有一个美国的朋友到中国来旅游，他告诉我，有两个方面完全出乎他的意料，一是中国人对生活享受的渴求出乎意料地高；二是中国人为此背负的负担出乎意料地沉重。这让他嗟叹不已。

现象四，极端的经济社会使男人和女人的关系这个本来人类最温馨的感情向着利益关系或商业关系转换。

我曾经在我所在城市的广播电台做过数年的嘉宾主持，和男人们和女人们热线聊天。我听到过女人公开宣称自己的人生目标就是嫁给有钱人、有地位的人。不同的女人根据自己的“性价值”开出了不同的价码，男人则把自己的人生坐标定位为增加自己性“购买力”的竞赛和赌博，而不同的男人更根据自己的“身价”来确定自己应该在争夺“性资源”的社会竞争中占有什么样的位置，应该获取多少性资源——这就是今天两性关系最通行的描述。

有一个流行的说法，“男人通过征服世界来征服女人，女人则通过征服男人来征服世界”，这句话不能说完全反映出今天两性关系的全部面貌，倒也折射出两性世界中的一个侧面。我听到过一位高贵的女士坚持说，“谁要想娶我，我就告诉他，我的身价就值多少多少钱。如果不用多少钱衡量，怎么体现出我的价值呢？”若问道：“那么爱情呢？你爱那个人吗？”回答：“那么请问，爱情用什么来作为标志呢？如果不用金钱来衡量，又怎么能说明他爱我呢？他连钱都没有，又有什么来值得我爱呢？他如果有钱而不给我，这样的人我能爱吗？”这样的回答叫人无言以对。

现象五，在极端的经济社会中，家庭——这个人类创造出来的最温暖最安全的地方，这个人类社会生活的基本细胞，已然开始变性。以男女关系的经济化和利益化为特征的现代社会，浪漫的爱情当然找不到容身之地。在这样的社会现实下，本应由男女相爱而结合，由于情感的需要而组成的家庭当然要接受特别的考验，当然会风雨飘摇了。

婚前财产公证和家庭经济生活AA制不仅仅停留在话题阶段，已经开始风行。我曾经和一些法官聊到这个话题，他们认为这个现象是值得肯定的，至少大大减少了不断攀升的离婚案件判决时的经济纠纷。正在步入婚姻的男女们似乎也乐意这种方式，“可以避免许多麻烦，来的时候清清楚楚，走的时候干干净净”，他们这样告诉我说。

在一个多元化的社会中，每个人当然有权利和自由来决定自己的婚姻方式，

婚前财产公证也好，AA制也好，都可以选择。但如果这种观念和行为方式竟然被社会主流意识接受，人类的最后一丝温情就被完全揭掉，人就真的变得赤裸裸了。

缺乏温情的家庭必然十分脆弱，必然随时可能出现一方或双方同时出轨，也必然使男女双方同时是偷猎者和警察。在这样的家庭生活中，一切有价值的东西都会荡然无存。

在没有温情的家庭中家庭成员自然难以和平共处。其结果是家庭暴力层出不穷。在我做心理医生的职业生涯中，我所咨询的对象相当多的经受过家庭暴力。我曾对家庭暴力的产生和发展过程做过心理学的分析，我发现，实则是有个东西在作祟：经济关系使温情丧失，缺乏安全感的利益关系则使温情彻底丧失。失去温情的男人和女人，全都陷于郁闷的情绪中。当他们生活在失去温情的环境中，在他们的周围，必然环绕着郁闷的氛围；他们在郁闷情绪的催逼下，哪怕一件极小的事情，也可能恶语相向，甚至拳脚相加，酿成家庭暴力的惨剧。

如果我们以为家庭暴力主要发生在缺乏文化氛围的家庭或文化层次较低的人士，那就错了。我们只要看看最近几年流行的一个电视剧《不要和陌生人说话》，就知道家庭暴力经常发生在什么样的家庭中了。

家庭暴力延伸一步，更变为“冷暴力”。例如一个三口之家，晚上回到家里，丈夫在自己房间里上网，或和认识的和不认识的人网聊，或浏览网上有聊的和无聊的闲闻逸事；妻子在客厅里手握遥控器，无休无止地翻看同样有聊的和无聊的电视剧，孩子则在自己的房间做永远也做不完的功课（更有可能的是做功课只是做样子，更多的时间是在用手机和同学发信息）。

在“冷暴力”的家庭中，家庭成员之间的相互交流做了最大程度的简化处理，除了必不可少的话，再多一句话也懒得说，连吵架都成了奢侈的事情。但这样的家庭，只要发生一点事情，哪怕是一丁点鸡毛蒜皮的事情，也可能掀起泼天的大浪，一举闹到不可收拾，最终导致家庭解体。

现象六，极端的经济社会不仅使家庭生活失去了温情，更使人们的社交生活失去了层次丰富的色彩。事实上，我们生活在一个“性段子”泛滥和“酒文化”盛行的时代，“酒”、“色”二字，渗透到社交生活的最细微之处。

人们在饭桌上，在朋友聚会的场合，相互间谈话的内容，除了说“累”、“烦”、“又累又烦”，大概就是和性有关的“段子”了。更进一步的乐趣则是来自于饭桌上有关“酒文化”的你来我往，来自于男人和女人之间的“高雅”的或低俗的打情骂俏，甚至直奔最露骨的性“玩笑”，而不加任何掩饰。喝酒则一杯杯往口里倒，他们喝下去的仿佛并不是酒，而是白开水——不，也不是白开水，而是在自我宣泄。在那样的场合，当然是必醉为快，以醉为荣，不醉不归。哪怕就是来点风花雪月呢，没有，也不可能。更不用说浅斟低唱、吟词作赋

了。用四川话说，“酒嘛，水嘛，喝嘛；钱嘛，纸嘛，花嘛”。喝吧喝吧，好像今天过去，明天就是世界末日似的。

是的，这是一种典型的“呕吐式”的自我宣泄。

我经常能收到认识的和不认识的人发到我手机上的许多短信和段子。内容无非两个方面，一是性段子，二是极高级别的情感抒发的段子。中国人虽然在性文化、性观念上相当落后，但在把男女性事来玩笑，把生殖器官来打趣却有非凡的想象力和高超的创造力。用不着含蓄，也没有幽默，连滑稽都算不得；有的只是直奔主题，直接定位在性解剖部位。而那极端的感情表达，那极度的柔媚，那最热烈的期盼和想念，令人感觉自己和一些发信息的人到了“一日不见，如隔三秋”的程度，甚至有多么浓烈的感情似的。但我知道，完全不是那么回事！那几乎全是批发、群发，全是一些短信高手编好的段子，推销给社会，再由社会大众更广泛地批发出去。信息创造者的目的只是为了获取经济利益。但这样批发出来的短信本身，无疑已经构成集体感情行骗。这样的信息带给人的自然不是温暖，而是郁闷；没有激情，更没有柔情，有的只是焦虑；不是缩短了人与人之间的心理距离，而是增加了距离。

现象七，极端的经济社会中温情的失落和色彩的淡化并不意味着生活的宁静和心灵的安谧，而是躁动。今天的社会生活，到处是车水马龙，灯红酒绿，到处是锣鼓喧天，闹闹哄哄，令人眼花缭乱，不绝于耳。

在这样的环境下，高度紧张的神经渴求越来越强烈的刺激，于是语不惊人死不休已经是远远不够了，要的是“行”不惊人死不休。只有极尽感官的刺激，才能吸引人的“眼球”（这是媒体经常使用的话语，以“眼球”来代替过去常用的“视线”、“心灵”，二者的差异耐人寻味），引起人的注意。君不见，唱歌要唱到声嘶力竭，跳舞要跳到张牙舞爪，衣服要穿到不能遮羞。再不行，还可以彻底扒光自己的衣服，让真相大白于天下呢。而人们似乎也只有这样的环境中，才能激活自己的神经，感觉到自己的存在。

有报道说，某学校教授（大概应该是艺术院校的教授，否则就是精神病院中的病人）脱光自己的全部衣服，赤身裸体给学生讲课。这事本来并不值得拿出来谈。有趣的是，我们的主流媒体（中国似乎没有非主流媒体）还正经八百地引导大家讨论，“一个教授是否应该全身赤裸讲课呢？”也有人呼应，说“应该”者有之，“不应该”者有之。不是教授脱衣服本身这件事有什么趣，而是众人的讨论使大家迟钝的神经感受到了刺激。而这种刺激既是强烈的刺激，又是简单的刺激，正好能满足人们麻木的神经的需要。

人们热衷于寻求强烈的简单刺激，排斥复合性的、能动性的、需要运用心力才能感受到的刺激。许多人正是由于这样的原因才厮守在一起：相互之间的关系给他们以机会去体验怨恨、争吵、施虐和服从，由此获得既简单又强烈的刺激。

他们正是为了怨恨才走到一起，为了能够争吵才厮守在一起。这颇似性变态的情形。性心理学家都清楚，在性变态中，无论是施虐狂还是受虐狂，就是以简单而强烈的刺激而达到高度的性兴奋状态。

在长时间的强刺激下，人感觉的阈值不断升高，神经越来越麻木，感觉越来越粗糙，于是只有更强的刺激才能使人有感觉了。它不需要人去做出努力——耐心、遵守规则、勤奋学习、忍受挫折、进行批判的思维，付出爱的柔情，展现宽容的胸襟，克服自己的贪欲等等。简单的刺激可能造成残忍和破坏的情感，而这种情感只有从更简单更强烈的刺激中才能获得部分的舒缓，才能使人的神经兴奋，获得暂时的快感。但部分舒缓和暂时快感的结果却进一步加重“郁闷”，加重焦虑，这和“饮鸩止渴”没有什么两样。

现象八，在极端的经济社会中，人们对简单刺激的追求进一步使文化生活越来越“痞子”化。一点不差，我们已然进入“痞子”文化的时代。

在“痞子”文化横冲直撞的社会里，人们好像在进行“痞子”比赛，谁说话最“痞”，谁做事最会“忽悠”，谁就最有能耐。“我是流氓我怕谁”、“无知者无畏”、“我爱你，好像老鼠爱大米”、“我是一匹来自北方的狼”、“女人没什么大不了的”等等，居然堂而皇之走上主流媒体，进入社会主流意识，遍行于天下。

在这个痞子文化的时代里，知识分子自然不甘寂寞——事实上，痞子文化就是他们创造的。他们在各种场合，大“痞”特“痞”。如果我们问，当今中国的知识分子中，谁是最有学问的人？回答，最能耍“贫嘴”的人；再问，怎样才是最“贫嘴”？回答，能“痞”也。正经一点说，是和现实社会紧密联系；文雅一点说，是“媚俗”，从本质上说，就是“痞”。谁不会“痞”、不能“痞”，谁就落后于这个“痞子”文化的时代。

在这个痞子时代里，尊严、庄重、敬爱、敬畏、同情、自尊、羞愧这样的高贵情操，已荡然无存矣。

现象九，极端的经济社会毫无疑问是极端的浮躁。浮躁——这个词是这样畅行，几乎用不着我们来做更多的分析。在浮躁的心情下，人们既缺乏耐心，又缺乏信心。无论做人，无论做事，只求得简捷明快，急功近利，整个的心急火燎，骚动不安。

在极端浮躁的心态下，无论是人与人的交往，还是处理事情，人们重视的只是结果，眼中看到的只有得到了什么，失去了什么，而过程则被简略为最小值。“我不管你用什么方法，采取什么手段，我只看结果”，这是经济社会应有之道，自然也成为当今社会最盛行的行为方式。这种浮躁不安的心态不是个别人和一些人的，也不是某些社会群体的，而是整个社会层面的，全面的。

据说二次大战后日本人在社会生活中有两大重要的发明，一是卡拉OK，一是速溶咖啡，既把日本推向了快速发展的轨道，也反映了当时日本人的生活的浮

躁。在香港举行的一次国际自杀研究的学术会议上，我和一位日本的心理学家有过交流，听他所介绍的日本社会战后的种种现象，看看今天我们的社会，除了有过之无不及，我没有别的想法。问题是，我们为什么一定要重蹈别人的覆辙？

在这个浮躁的社会中，即便是男女之间的情事、性事，人们也不耐烦于细腻的心理体验和表达，更厌弃缠绵悱恻的情感纠缠，要的是直奔主题，一步到位，快速宣泄。这很像鲁迅笔下阿Q的爱情观：“吴妈，我要和你睡觉。”

此种状态，被人戏谑为“一分钟先生”。问题是，“一分钟先生”想一步到位，却不仅到不了位，就连性爱本应有的酣畅淋漓都失去了。我们已经看到，在我们生活的时代，在随着时间的推移，“爱情”这个词汇，已经作了数次变更：爱情的体验——性心理感受——性生理的感觉。

现象十，在这个闹哄哄的社会中，知识分子（或者叫文化人，古时候称“士大夫”）这个本应最厚重、最具良知、最高贵、最有廉耻的社会群体，早已不甘寂寞，奋起直追，超然而上了。

当教授可以花钱买到，博士可以花钱去读（甚至可以花钱去买更高的学术位置，这已经是一个公开的秘密）的时候，当教授、博士以及其他的什么“士”彻底贬值，成为大众嘲讽、戏谑、挖苦和打趣的名词的时候，社会的良心死了。

在经济时代，君子不言利的观念当然是落伍的。问题是，今天的君子们，不是该不该言利，能不能言利，而是巧妙言利、巧言言利，更是微言而大利。我曾经和一位相当知名的君子打过交道，刚开始的时候，言之凿凿，情之切切，绝不言利，只做奉献。事到一半，则层层加码，事成之日，早已和当初的承诺面目全非。

知识分子并不是商人。商人没有什么不好，我们的社会当然需要商人，商人对社会的作用一点也不能、也不应该低估。商人自有商人的游戏规则。有趣的是，今天的知识分子们并不愿意把自己流于商人这个在他们眼中没有什么社会地位的群体之中。更有趣的是，他们给自己找到一个极佳的桂冠——“儒商”——来粉饰自己。这个桂冠好则好矣，美则美矣。殊不知，在这个世界上，儒生是有的，商人也是有的，唯独“儒商”不过是一个幻象而已。

更麻烦的是，他们既然把自己归类于知识分子，就要在学术上有所成就，他们就不得不分心去做自己并不想做的学术研究；他们要想获得崇高的社会地位，不得不摆出某种崇高的姿态；他们心里想要钱，口中却不能言利；他们想成名，但决没有耐心坐下来皓首穷经；他们整日研究的是终南捷径，脑子里转的是“一举成名天下闻”；他们企图做道德的楷模和社会的良心，却不遵守连商人都不能违背、不敢违背的游戏规则。

他们试图点燃蜡烛的两头，两头没有点燃，却溅了自己一手蜡油。一言以蔽之，当代中国知识分子是一群我们社会中最浮躁、最焦虑不安的人。

……

这样的社会现象真是不胜枚举。

相信每个人——身处其中的人和置身于外的人，都会意识到这种状况不对劲，那不是自己想要的生活。但哪里不对劲，究竟是怎么回事，却并不清晰，好像在人与自己的现实生活之间，隔着一层细纱，弥漫着一片雾气，让人看不真切。

究竟哪里出了问题？郁闷或焦虑的心情究竟是从哪里来的？

我们当承认，社会之复杂，人生之多个侧面，非能简化为三言两语。如果要把我们社会生活中的一切现象皆归咎于某种心理或某种情绪，未免有夸大之嫌。但如果我们说，社会生活中的某些现象引起了人的某种情绪，后者经过放大效应并反过来作用于社会生活，与前者形成互动和循环，再不断放大和扩散，未始不是真实的状况。

如果要进一步了解，现代人为什么如此“郁闷”，如此焦虑？再进一步，寻找一番造成我们“郁闷”或焦虑的究竟是什么原因？我们也许应该做一番归纳，进行一番整理，算一算账。

但如果真的要算账，却大抵是一本糊涂账。譬如我们可以找到诸如工作不顺利，生活的压力太大，节奏太紧张、空间太小、人际关系太复杂，设定的目标不能达到，等等诸如此类的原因。我们不能说这些不是造成现代人“郁闷”或焦虑的原因。不过我们若深入一步设问，这样的一些问题在任何社会状况中都可能存在，何以在现代社会中会如此强烈，何以会造成如此重大的问题呢？难道只是因为这些给我们带来麻烦的问题在程度上有所增加，只是由于“量”的变化造成的吗？非也。看来问题不在这里，所以我们把这个账叫做鸡毛蒜皮的账亦未尝不可。

问题在哪里？显然，我们明白，这绝不是一个简单的问题。不是简单的问题，就不能够简单地作答。既不是简单的问题，既不能简单地回答，说明这个问题涉及到我们生活中和人性中最本质的东西。

什么是我们生活中和人性中最本质的东西？简单说，我们生活中和人性中最本质的东西就是我们经常自问的问题：人生的意义是什么？人为什么而活着？人的幸福从哪里来？这样的问题牵涉到人与社会、人与文化的关系。回答这样的问题更是大不易。

按照先易后难的原则，我们首先要做的事情就是对回答这个问题的前提做一些必要的澄清，同时对回答这个问题可能涉及的方面作一番“鸟瞰”。做这项工作的目的有两个，一是澄清一些概念，划定一些范围，这就好比在一个大的战役前要做的敌情侦察和外围清扫的工夫；二是对所要讨论的问题进行一番梳理，譬如从哪些方面入手和切入？纵的和横的因素有哪些？哪些是核心问题？哪些是枝节问题？讨论的结果应该得出什么结论？等等。

什么是“郁闷”？

前面说过，“郁闷”是一种公众化或习俗化的表达方式，在心理学上，并不是一种准确的情绪表达，它可能囊括了诸如“烦闷”、“孤独”、“浮躁”、“焦虑”、“忧郁”等等情绪。表达不准确，有两个原因：第一个，既然是公众化和习俗化的表达方式，难以和学理上的概念达到完全的一致，这是自然的；第二个原因是，人的情绪本身就非常复杂，各种情绪经常是纵横交错，左右交叉，前后延续，一种情绪伴随着另一种情绪，时而以这种情绪为主，其他的一些情绪为辅，时而以那种情绪为主，另一些情绪为辅，各种情绪互相交杂在一起，好比五彩斑斓的色带一般。这样的现象，在人类的情绪生活中，实在是常有的事情。

不过为了讨论方便，我们还是要对“郁闷”究竟该如何在心理学上定位进行必要的澄清。如果只是从字面上来分析，“郁闷”包含两层意思，一是“忧郁”，二是“烦闷”。

忧郁，或抑郁，用大众语言来表达，就是“不开心”，“高兴不起来”，“对任何事情都没有兴趣”，“缺乏动力”，等等。“烦闷”则是另一种情形，最常见的表达是“心烦意乱”，“想发脾气”，“心神不定”，“坐立不安”、“不耐烦”等等。

这两种情形，前一种是“缺失性”的情绪，其心理的方向是向下指引，其心理的能量是缺少或缺失，其行为方式是萎缩和后退，其最终的和最严重的结局可能指向个体的自我毁灭（自杀）。后一种是“扰动性”的情绪，其心理的方向是散漫的，其心理的能量是膨胀的，其行为方式是无序的。这种扰动性的情绪的最终结局未必指向自杀，但却伴随着无限的心理痛苦。这种情形，就是我们在病理心理学中讲的焦虑。

对现实生活中的人们对“郁闷”的表达进行考察，我们会发现，所谓“郁闷”，并不是完全兴奋不起来，也不是完全对生活失去兴趣和行为的萎缩或后退，而是某种情绪“扰动”着人的心灵，“叩击”着人的神经，“牵引”着人的行为，使人身不由己，惶惶然不知东西，茫茫然不分南北，跟着“感觉”到处乱走。摸到石头过河，没摸到石头也过河，情感躁动，身心分离。人的灵魂在闹哄哄的世界中随波逐流，顺风漂浮，颇似无家可归的流浪儿。

有的时候，“抑郁”的情绪可能和“烦闷”平分秋色，人在“心神不宁”、“坐立不安”、“不耐烦”的同时，情感是低落着，心绪是茫然着，大脑是空白着。人的心情是既低落，又散漫，既缺失，又扰动，既萎缩，又无序；有的时候，“抑郁”甚至占据了主要的地位，对生活失去兴趣，对整个人生失去信心，并进而加重“郁闷”的情绪。此时，人的心灵愈加灰暗、茫然、漂浮、无奈，生命愈加了无生趣。

“郁闷”既然不是准确的情绪表达，为了讨论方便，我们毋宁使用另一个在心理学上更准确的词汇——“焦虑”。

至此，我们应该清楚了：所谓“郁闷”，其主要的和核心的成分是“焦虑”，

其次要的或伴随的成分是“忧郁”。因此，我们对“郁闷”的讨论，就转化为对“焦虑”的讨论。

从传统的或严格的病理心理学意义上讲，抑郁和焦虑二者是应该明显区分开来的。但在社会现象上，我们更多看到的是，二者不仅难以区分，有时简直就完全混合在一起。所以，这样来转换，也并不是没有理由。

现象摆出来了，问题提出来了。下一步的问题是，现代人处于如此焦虑的状态中，究竟是怎么回事？有什么办法让我们从这焦虑中解脱出来？

这就是本书的缘起。

胡纪泽

于深圳三昧斋

目 录

缘起（代前言）	1
第一章 焦虑无处不在	
一 从焦虑的现象说起	1
二 焦虑是一种心理冲突	9
三 焦虑是人最痛苦的心理	16
四 焦虑是一切心理问题的核心	21
五 被压抑的焦虑	25
第二章 焦虑产生于理性	
一 焦虑的根源在哪里	31
二 什么给了焦虑动力	37
三 什么使焦虑泛滥无归	41
四 焦虑最终怎样脱离了理性的轨道	49
五 什么是“正常的”焦虑和异常的焦虑	52
第三章 人类的“不安全感”与焦虑	
一 动物的生存竞争与性竞争	56
二 人类：生存竞争使不安全感更加强烈	58
三 人类：复杂、诡谲和怪异的性竞争	62
四 从自然界剥离出来的人类越来越缺乏安全感	66
五 安全感是人最重要的心理需要	69
第四章 文化是焦虑的培养基	
一 我们应该怎样理解文化	73
二 人与环境：两种力量的动态平衡	83
三 人与文化的冲突	85
四 跨文化研究与亚文化焦虑	92

五 文化的发展与变异	96
------------------	----

第五章 中国传统文化是“理性不足，情理有余”的文化

一 儒家文化是中国文化的主流	101
二 道家文化是中国文化的补充	111
三 释家文化是中国文化的点缀	134
四 中国文化产生了超强大的社会支持系统	149
五 “理性不足，情理有余”是中国文化的核心精神	159

第六章 两种中国人之一：传统的中国人

一 中国前辈学者眼中的传统中国人	165
二 西方著名学者眼中的传统中国人	175
三 传统中国人的心理模式	186
四 传统中国人的情绪表达	199
五 从孔子看传统中国人的焦虑及其缓解	206

第七章 西方文化是焦虑的源头

一 理性主义是古希腊文化的主要精神	215
二 基督教文化是理性主义之花	222
三 现代化就是理性化，是人“精力过剩的合理化”的产物	228
四 “浮士德”式的“无限进取”精神	231
五 西方文化的现代价值观	235

第八章 中国文化的危机

一 中国文化对外来文化的整合与同化	243
二 现代化“轰开”中国的大门	246
三 从1840年开始的中国社会转型	253
四 中、西文化的冲突	257
五 中国文化的危机	261

第九章 两种中国人之二：现代的中国人

一 社会支持系统动摇	270
二 传统心理模式解构	274
三 中国社会各个阶层的焦虑——对美国社会的比较	277
四 现代中国人的焦虑人格	285