

知
書

面对未来，悲观是你的底牌？
要做的事情太多，却永远都不知所措？

你好，焦虑分子！

〔法〕阿兰·布拉克尼耶 著 欧瑜 译



罗可一 绘

PETIT OU GRAND ANXIEUX?
Alain Braconnier

生活书店 出版有限公司
生活·读书·新知三联书店

知
書

你好,焦虑分子!

PETIT OU GRAND ANXIEUX?

Alain Braconnier

[法] 阿兰·布拉克尼耶 著 欧瑜 译

生活·讀書·新知 三联书店 生活書店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

PETIT OU GRAND ANXIEUX? By Alain Braconnier © ODILE JACOB, 2002.
This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile
Jacob, Paris, France, through Dakai Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

你好，焦虑分子！ / [法] 阿兰·布拉克尼耶著；欧瑜译．— 北京：
生活书店出版有限公司，2016.9

ISBN 978-7-80768-146-5

I . ① 你… II . ① 阿… ② 欧… III . ① 焦虑—自我控制—通俗读物
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 122930 号

策 划 人 李 娟
责任编辑 苏 毅
封面设计 视觉共振设计工作室
版式设计 罗 洪
责任印制 常宁强
出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2016-2819
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
版 次 2016年9月北京第1版
2016年9月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张14
字 数 280千字
印 数 00,001-20,000册
定 价 48.00元

(印装查询: 010-64052612; 邮购查询: 010-84010542)

令人心神不宁的并非种种事件，
而是人们对这些事件形成的想法。

《手稿》(Manuel)，爱比克泰德 (ÉPICTÈTE)

快活的天使啊，你可知道忧虑、
耻辱、悔恨、啜泣和烦闷，
还有那些像搓揉纸团般紧迫人心的
在可怖长夜中阵阵袭来的恐慌？
快活的天使啊，你可知道忧虑？

《恶之花》(Les Fleurs du mal)，
夏尔·波德莱尔 (Charles BAUDELAIRE)

镜子在投射出影像之前，最好三思而行。

《误人的美术》(Des beaux-arts considérés
comme un assassinat)，
让·考克多 (Jean COCTEAU)

前言

30岁的西尔维跟我描述了她的丈夫。她毫不犹豫地对我说出了自己对丈夫的诊断：“他是个非常焦虑的人……时时刻刻都处于戒备状态。他会问我番茄是不是煮得太久了，就跟要告诉我家里着火了似的。任何事情在他眼里都是红色警报的级别，他的神经，还有我的神经，都得随时绷得紧紧的。他一直都是这个样子。无论是好事还是坏事，他的精神状态就像一只沸腾不止的坩埚。任何事情都会引起他的注意，也会让他烦心不已。他是个非常敏感的人。他尤其需要听到别人说爱他。”

看得出来，西尔维，你的分析精准到位：焦虑者，“货真价实的”焦虑者，从很小的时候就对自己的性格有所察觉，并且深受其苦。他们在幼年时就装上了我所

说的“不确定将来时¹的齿轮”。焦虑者被这种对未来不确定的感觉所侵蚀，在这种感觉的背后，藏着对安全感满腹焦虑的寻找，也就是对爱的渴求。但在最显而易见的表象之下，这只齿轮正在转动。它转啊，转啊，违背焦虑者自身的意愿而转个不停：“我还会遭遇什么事情？”这是焦虑者挂在嘴边的金句。“不确定将来时”是他们在生活变位²中最喜欢使用的时态，抑郁者则相反，他们最喜欢使用的生活变位是“重组过去时”³（“要是我当时……就好了”）。

1 法语中有一种动词时态叫作“将来时”，用来表示将来肯定会发生或极有可能发生的动作。——译者注

2 法语中有“动词变位”，通过动词词尾的变化来表示不同的时态和语态。——译者注

3 法语中有“复合过去时”，用来表示过去发生的动作。——译者注

焦虑体现了一种与陌生感的特殊关系。这种陌生感不是我们在街上偶遇陌生人的那种感觉——因为爱情是世上缓解焦虑最有效的灵药，而是安德烈·布勒东（André Breton）所说的“黑暗牢不可破的内核”；一种似乎无法确知的陌生感，因此，为了平复焦虑，这种陌生感就需要被尽快地转化为看得见的对象，甚至是可以掌控的对象。

但是，在人类的开初，焦虑是一种正常的情绪，它让我们的种族在数千年的岁月中，通过战斗或逃跑的方式，躲过了猛兽的追击而得以存活下来。从另一个积极的方面来看，焦虑还是一种妙不可言的能量源泉，它就像是促使人做出反应和采取行动的酵素。我们常常可以在极度焦虑的人身上看到一种难以得到满足的好奇心，

包括对他们自身的好奇。世界上有很多大名鼎鼎的焦虑者，我们在后文中会提到：米开朗琪罗、维瓦尔第、歌德，离我们较近的有弗朗茨·卡夫卡、安德烈·马尔罗（André Malraux）、玛利亚·卡拉斯（Maria Callas），还有跟我们同时代的伍迪·艾伦（Woody Allen）、伊夫·圣罗兰（Yves Saint Laurent）等等。

但我们在什么时候可以将自己定义为“焦虑者”呢？12把钥匙可以打开焦虑者的深宅大门。另有8个参照标准可以帮助你确定自己是“有点儿”焦虑还是“极度”焦虑。但对焦虑者的划分不总是那么清晰准确。实际上，所有的焦虑者都生活在一种持续的悬心状态中，就像观看恐怖电影，只不过对于极度焦虑的人而言，电影院的大屏幕上永远不会出现“剧终”的字样。

实际上，焦虑性格有着一副百变的面孔。有外倾型焦虑者、亢奋型焦虑者和冲动型焦虑者，还有内倾型焦虑者、羞怯型焦虑者和易感型焦虑者，以及奉献型焦虑者、悲观型焦虑者和嫉妒型焦虑者，最后还有疑病型焦虑者和恐病型焦虑者。在社交生活中，焦虑者可能表现得争强好胜或善于自省，又或者具有创造力。

本书旨在帮助每个人认识自己 and 了解自己，如有必要，还可以改变自己。因为焦虑就像一枚迟迟不爆的小炸弹，它形成于童年时期甚至更早，可能对生活造成永久性的干扰。今天，多亏神经科学的进步，尤其是在人类性格心理发展的认知上取得的显著进展，让我们可以更加确切地了解焦虑性格的成因：性情的角色、早年情感依赖的角色、自我防御机制的角色。从今以后，我们

就有可能找出风险因素并及时介入，避免焦虑性格落地生根。

然而，令人脆弱的焦虑既无法勾勒出生活的全貌——因为生活是由人类的种种遭遇和可能经历的体验构成的，也无法决定每个主体看待世界的方式或是赋予这个世界的意义，无论是可见的还是不可见的，因为这主要取决于主体的个人经历、本源文化和信仰等因素。

说来说去，焦虑究竟在什么时候才可以被定义为“病理性焦虑性格”呢？通常是当主体在生活的方方面面都表现出一种持续的焦虑时。但是，我不会随便给人贴上“病理”的标签：本书的初衷不是讨论焦虑“病”、恐惧症、恐慌发作和其他众所周知的焦虑症。

我所感兴趣的是焦虑性格，它并非疾病，但会给人

带来痛苦。要知道，这种痛苦毫无用处，而且我们可以对性格有所作为。焦虑，但是可以活得好，活得更好？你大概会这样问我……为什么不可以呢？个体的命运并不是在摇篮里就注定了的。

目 录

第一部分 你真的焦虑吗？

第一章 定义的问题	3
第二章 我们中的焦虑者	15
第三章 自我评估	43

第二部分 焦虑性格：一间肖像画廊

第四章 有点焦虑的人和极度焦虑的人	57
第五章 创造型、自省型，还是好胜型？	73
第六章 外倾型焦虑者？	95
第七章 内倾型焦虑者？	117

第八章 无法归类型	151
第九章 奇想病夫？	167
第十章 焦虑的孩子	187
第十一章 你自己的拼图和你的命运	211

第三部分 焦虑的好处？

第十二章 焦虑有什么作用？	219
第十三章 当优点变成了缺点	227

第四部分 追根溯源

第十四章 焦虑性格在何时出现，是怎样出现的？	249
第十五章 如何理解我们的人格差异？	319

第五部分 活得更好，活得适意

第十六章	首先要对自己提出正确的问题	353
第十七章	如何自助	359
第十八章	身边之人如何帮助焦虑者	371
第十九章	如何让专业人士帮助自己	387
结论		417
附录		421

第一部分

你真的焦虑吗？

第一章

定义的问题

Questions de définitions