

Altay
Sorrow

互联网人的解忧密码

摆渡

宋婷婷(Vivian)/著

真实的案例加上专业的分析方法，
帮你读懂内心，消除忧虑。

中华工商联合出版社

Allay
Sorrow

互联网人的解忧密码

摆渡

宋婷婷(Vivian)/著

图书在版编目(CIP)数据

摆渡：互联网人的解忧密码 / 宋婷婷著. -- 北京：

中华工商联合出版社，2018.3

ISBN 978-7-5158-2214-3

I. ①摆… II. ①宋… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第 029547 号

摆渡：互联网人的解忧密码

作 者：宋婷婷

策划编辑：傅德华

责任编辑：楼燕青

封面设计：周 源

责任审读：郭敬梅

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：三河市宏盛印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

字 数：180千字

印 张：9.125

书 号：ISBN 978-7-5158-2214-3

定 价：38.00元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19-20层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，
请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

本书特别献给李梦卓小朋友，你的出现让我对生活、生命、使命有了更多的思考和感悟。

有你激励着我不断地成长是件很幸运的事情。

看着你一点点地成长也是件很幸福的事情。

谢谢你，我最亲爱的宝贝！

推荐语



幸福感是现代人的重要追求，物质上我们已经不再匮乏，但却越来越陷入“外表光鲜但心灵狼藉”的境地。忙碌、快节奏、焦虑、对未来的迷茫……这系列的问题把每个人禁锢得喘不过气来。很多人发现越勤奋压力越大。如何释放压力、摆脱困惑、降低焦虑，欢迎大家阅读《摆渡——互联网人的解忧密码》，一起来探知，一起去感悟！

——著名互联网公司总裁 朱 宇

张爱玲说过：“中年以后的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。”按照这种标准，不止男人，很多职场女性也是这样孤独的人。这世界上本没有“不知疲倦的人”，如果有的话，那他背后一定需要可以让他休息、放下、清空的人。这个人，很可能就是心理咨询师、催眠师。

我的多年好友宋婷婷Vivian，就是这样一位有着“帮到更多

人”情结的心理咨询师和催眠师。她在本书中用文章、案例和深入的思考来帮助更多的人找到最佳方式去休息、放松、清空。

——互联网行业“布道师”、公众号“改变自己”联合主创 张 辉

过去二十年，我们经历了这个世界上最快的变化，物质的极度繁荣，我们在家足不出户就可以享受一切。我们从事互联网的同学们用“用户第一”的思想，“超出用户预期”的理念，在满足着改变着我们生活的方方面面。但是，身体跑得太快了，我们的心却没有跟上。宋婷婷Vivian作为心灵的摆渡人，这本书汇集了她数年的心得，真正让我们停下来等一等灵魂，让心安宁下来，回到身体。

——阿里巴巴人工智能实验室智能终端总经理 茹 忆

“风月无古今，情怀自浅深。”同样的风景，佛祖拈花而笑，黛玉葬花吟诗，有人看到的是生的希望，有人看到的是死的悲凉，都是唯心所造。这本有关互联网人的“唯心”书，你需要看看。

——TOPX体验咨询工作室创始人、

《触人心弦——设计优秀的iPhone应用》作者 陈 莹（elya姐）

庞杂的生活总会让我们的心去追求短期的快感和利益，而忘了自己真正想要去的地方。无论现代人多么的自我或自由，总会缺乏一种安全感和归属感。这一切的一切，都是心在作怪。心灵摆渡人宋婷婷Vivian用这本书，帮我们切断外界的过度刺激而找到自己。当把自己从生活的惯性中抽离出来读这本书的时候，你会发现看世界不一样的角度，而往往角度变了，可能焦虑的扣子也就解开了。

爱夹杂着忧愁，开心伴随着难过，想念却是因为忘记。用这本书，解开内心的扣子。

——绘麟社 相 辉

哥伦布是伟大的航海家，但是和哥伦布一起航海一定不是好的体验：和家人分离，和老鼠为伍；不干净的饮水，缺少维生素和其他营养的食物。无数默默无闻的海员背井离乡，放弃生活改变了人类文明的方向，这个场景和今天何其相似。互联网提升了我们的生活效率，创造了新的生活方式，可那些互联网的“船员们”却让自己的生活一片狼藉。

本书记录了若干典型的船员生活和他们的焦虑，并给出了这些焦虑在工作、生活、爱情、亲情等场景中的表现方式。但宋婷婷Vivian并没有停滞于此，她在深入思考的基础上，给出了适用于这个行业领域人员的快速解决方案。显然这是理解我们这个时代

最有价值的样本之一。

——前资深媒体人、

现互联网新员工、《胖叔叔带你去旅行》作者 秦 轩

深究一个人和她的故事，真实的剧情远比朋友圈要魔幻得多。每个人所处的社会地位看似云泥之别，但在喜怒哀乐的个体感受上，并无不同。所以，自我成长是永远的命题。宋婷婷Vivian和她的这本著作，像是帮我们梳理人世间的命运代码，总有一个案例、一条金句会点亮你，从此人生不同。

——资深媒体人 张 煦

焦虑与动力的“倒U型曲线”告诉我们，只有把焦虑保持在一个合适的范围内时，人才是最健康的状态。焦虑过高或者过低，人都会表现出动力不足。本书通过大量的第一手案例，恰好能够激发出人的焦虑。同时，通过“焦点解决”的方法，宋婷婷Vivian提供了普通人可以看得懂、学得会的调节方案。通过看案例、学方法，每一个人都可以把焦虑控制在一个动态平衡的状态，从而提高个人的工作动力、生活动力和生命质量。

——中科院心理所副研究员 伍海燕

德斯蒙德·莫利斯（Desmond Morris）在他的《裸猿》（*The Naked Ape*）中把人类的烦恼归因于社会高速进化与极其缓慢的人类进化之间的矛盾。显然，互联网产业的人士正在经历着这种矛盾，一方面是处于社会和技术的最前沿，另一方面处理情感的方式却和千年前的人类先祖没有太大区别，于是各种问题便开始产生了。宋婷婷Vivian通过她的一个个剖析得清清楚楚的案例，以及自身作为心理学家的感悟，帮助人们摆渡到彼岸。其实，大多数人的人生中只会有那么一条靠自己不容易渡过的河流，所以，让我们坐在渡船上，静静地聆听宋婷婷Vivian给我们讲述吧。

——私人银行家 魏 柯

互联网时代，是最好的时代，也是最坏的时代，你必须不停地奔跑，才能留在原地。在这个痛并快乐的世界里，我们一直在努力寻找和创造生命的意义。如果你还没有找到答案，那么，“摆渡”一下，你就知道！

——天使投资人 曹圣光



序言 Preface

一个“惶者”的反思与期望

当下流行一句话：“唯惶者才能生存，唯偏执者才能成功。”这句话是如此被追捧以致我们很难去质疑它。但是，如果这个社会上人人都追求这样的“生存”和“成功”，人人都想变成“惶者”和“偏执者”，那这个社会有多可怕！每个人都不顾一切地去追求名、利、权、位，最终受伤的将不仅仅是这些人背后的家庭，还有他们自己。

先来讲讲我自己遭遇“焦虑”的故事，因为焦虑是很多“惶者”和“偏执者”共同的痛：我在2013年经历了一次“严重”的焦虑，开始的症状是坐立不安、心跳加快、莫名烦躁。我尝试过掐虎口、散步、平静呼吸，但这些都不解决问题。我开始不知道

这是什么问题，不知道自己为什么会心率加快。平时在办公室还好，但是，一旦碰到开车的时候，发生这种烦躁不安的情况，这就非常危险。有一天晚上，我从办公室开车回家，刚上五环，就感觉难受得不行，后来我坚持开车到辅路边，停下车来，打电话向家里求援……后来，类似的问题也会在不经意间出现，我意识到自己必须求医了，便去了一家三甲医院的心理科。

做了很多检查，包括心电图、脑电波和脑供血，最后一项测试是心理问卷。主治医生看完我的所有检查报告后说：“你还没有到‘焦虑症’的地步，但是有‘焦虑’状态，要注意。”他建议我要么服药，要么找心理医生。我说我还是找心理医生吧。他给我推荐了几个。但是因为出于对这些心理医生不够了解，并且自己的症状的确也没有到“焦虑症”的地步，最后我只是寻求了一些自愈的手段。

之后的一段时间，我看了很多书、视频。同时，我也做出了一些改变，比如和家人说说我碰到的问题和困难，以前我会把这些全都自己一个人扛下来，凡事总是报喜不报忧；比如我也开始了慢跑、冥想。经过半年多时间的调整，我逐渐恢复了正常的生活。因为我逐渐理解了导致焦虑的原因，焦虑发挥作用的机制以及“与焦虑和平共处”的办法。

但回顾整个过程，从开始有焦虑状态到焦虑愈演愈烈，最后不得不求医，到之后漫长的自我恢复，前后持续了一年多时间，其中太多的艰辛苦不堪言，相信很多有类似焦虑的朋友会心有戚

戚然。

我从自己的这段经历出发，回溯了整个过程，找到了导致我“焦虑”的几点原因。如果以我为代表去观察城市中的“白领”或者“金领”，这几个因素有普遍的启发。我将其归结为3点，也可称之为“职场人士的三座大山”。

1. 职业

几乎每个做得还不错的职场精英都面临来自同级、上级和下级3个方面的竞争，而公司的竞争对手还会时不时给你一些意想不到的消息，经常出现在逢年过节或者你休假的时候。职场之路，看起来是黄金铺就，但其中的沉重和冰冷，又有几人能知。

2. 家庭

家庭是世界上最难经营的地方，大部分人会不知不觉把家庭生活变得枯燥、乏味，满是责任而缺少乐趣。你在职场上好不容易爬到中层，但依然前途未卜。而此时你的父母已渐渐老去，疾病和养老是随时会爆发的隐忧；你的孩子可能面临择校、教育甚至是青春期叛逆的问题；而夫妻二人会不小心把“生活”变成“活着”，过着数钱、买保险、买房、理财的日子，了无趣味，甚至出现各种矛盾和问题。

3. 自己

2017年，我在拉斯维加斯参加CES会议（国际消费类电子产品展览会）期间，一个中年老同事留下一句话让现场的人面面相觑。他说：“我在30岁的时候说要在40岁实现财务自由，去环游

世界，结果你们看我现在都50多岁了，还在满世界出差。这次出差连维加斯大道的酒店都住不起，还得住郊区……”我们年轻时总觉得来日方长，岁月静好，但一毕业才发现，日子像决堤的洪水般哗啦啦地流走了。年龄，成了我们最大的危机。不晓得这是不是所谓的“中年危机”，但只要你感受到了“年龄”带来的压力，我们姑且认为是吧。

而这3点会带给我们很大的压力，当这些压力超出了我们的承受范围时，严重的身心疾病比如焦虑、抑郁等就会接踵而至。

我从爆发到治疗到自愈的过程持续了一年多时间，能自愈的秘诀还在于首先症状在医生看来并不严重，未到“病”的阶段，其次因为我对心理学早就感兴趣了，所以之前多少有一些积淀，而不是“从零开始”。

但是试想一下，如果症状更加严重呢？如果我以前没有接触过心理学呢？我能否从“焦虑症”的泥潭中爬出来呢？我想很难。自救不成，我们都需要寻求外在的帮助。提供互助，这是“人类社会”的一个基本要素。越是到这种心病的时候，我们越要去寻求专门的心理医师、心理咨询师、催眠师，等等。

这就要谈到本书的作者——宋婷婷，她是我的一位好友，心理咨询师，催眠师。

在我的多年好友中，宋婷婷是很特别的一位，早些年她刚进公司还是一个实习生时，就已经体现出“学霸”的本色，公司的项目管理工作做得极为出色，让大家很难相信这是一个实习生所

为。后来，我们各自离开公司去寻求其他的发展，之后的几年，大家在各自的轨道上发展，偶有联系。前两年，我在朋友圈看到她已经学完了心理学的专业课程，并且成为一名心理咨询师，催眠师。而我从焦虑中走出来，心理、催眠等正好是我感兴趣的地方。在与焦虑和平共处的这几年，我找到了内心平静的方法，也拓展了生活的来源，同时我也不断把其中的收获和感悟发在微信公众号和朋友圈，这也引起了她的关注。最近一两年，我们针对心理、个人发展、职场等话题有过多次交流。我也很开心看到她的事业从零起步，一点点走上正轨，帮助更多人找到了内心的平静。

我和她曾经探讨过“如何帮到更多人”。因为作为一名心理咨询师、催眠师，她每天的时间是有限的，而且还要照顾好家庭。过分地压榨每天24小时的时间，既解决不了根本问题，又不是个人的可持续发展之道。幸好，她再一次找到了突破点，开办了自己的公司，找到了更多的志同道合者，一起帮助更多的人找到内心的宁静之所在。

而写书，也是我们探讨过的另外一种途径，书中的案例来自于她这些年咨询过的客户，其中绝大多数都是一线城市的“职场精英”。在公司，他们气质不凡，指挥人马，参与各种“大战”；在家庭中，他们是爸爸妈妈的好儿子、好女儿，是爱人的依靠，是小孩心中的大树和英雄，是家里的顶梁柱。但是，私底下他们却承受着巨大的压力且无处倾诉。张爱玲说过：“中年以后的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要

依靠他的人，却没有他可以依靠的人。”按照这种标准，不止男人，很多职场女性也是这样孤独的人。

无论你怎么看待心理咨询和催眠，你视为树洞也罢，你视为知己也罢，你视为心理按摩也罢，你视为放空的方法也罢，我相信每个在城市里打拼的人都需要这样的树洞、知己、按摩师和放空的场所。

这世界上本没有“不知疲倦的人”，如果有的话，那他背后一定需要可以让他休息、放下、清空的人。这个人很可能就是心理咨询师、催眠师。

希望这本书能帮到更多正在奋斗中的人。

张 辉

互联网行业“布道师”、公众号“改变自己”联合主创



目录 Contents

引 言 外表光鲜下的心灵狼藉 … 001

第一章

人在职场，早已身不由己

过度勤奋能致病 … 021

大公司 vs. 小公司 … 027

蒙眼狂奔还是清零重启? … 033

要生子，还是要升职? … 038

为职场受挫而轻生，至于吗?! … 043

第二章

搞得懂AI，却搞不懂爱情

关心他，而不要控制他 … 053

面对爱情，为何我总是先说“不” … 057

距离会伤害爱吗？ … 062

有一种失恋叫“草莓正当季” … 069

吵完架，我想让你这样哄我！ … 073

第三章

婚姻路上，我们正渐行渐远

请不要做我的“差评师” … 083

从无话不说到无话可说，我俩到底是谁变了？ … 088

不停地抱怨，只因你不懂亲密关系 … 096

爱情“短路”怎么破？ … 104

原来“离婚”是这样发生的 … 108

应对“痛苦婚姻”的4种行为模式 … 118

全职太太，如何才能被看见 … 126