



不完美者的幸福指南

颜俊 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社





不完美者的幸福指南

颜俊 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美者的幸福指南/颜俊著. —杭州: 浙江大学出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 308 - 07796 - 5

I. ①不… II. ①颜… III. ①抑郁症 - 防治
②心理卫生 - 基本知识 IV. ①R749. 4②R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 132514 号

不完美者的幸福指南

颜俊 著

策 划 杨苏晓

责任编辑 赵 琼

装帧设计 丁 丁

插 画 凯 罗

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 北京京鲁创业科贸有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.375

字 数 160 千

版 印 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 308 - 07796 - 5

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

作者介绍

颜俊，美国精神病学会（American Psychiatric Association）专业通讯刊物《精神医学报》（*Psychiatric News*）记者，曾担任美国全国性药学杂志的编辑。2007年，为纪念一位友人，设立了名为“Breaking the Clouds”的心理健康网站（[Http://blog.breakingthecLOUDS.org/wpmu](http://blog.breakingthecLOUDS.org/wpmu)），颇受欢迎。

作者的话

我不是心理治疗师，也不是精神科医生，而是有执照的药剂师。过去十年中，我一直在关注和收集精神医学和心理治疗方面的临床研究资料，特别是治疗抑郁症和焦虑症的药物以及认知行为治疗法（cognitive behavioral therapy）方面的科研成果。在工作上，我参与医学研究文献和信息传递已有十年，曾担任美国全国性药学杂志的编辑。过去三年在美国精神病学会（American Psychiatric Association）的专业通讯刊物《精神医学报》（*Psychiatric News*）担任记者，报道了不少精神和心理学科中的临床研究成果，并与专业科研人员和医疗专家有过不少接触和对话。

最近几年，我在互联网上与朋友合作搞了名为 Breaking the Clouds 的心理健康网站（[http://blog · breakingtheclouds · org/wp-mu/](http://blog.breakingtheclouds.org/wp-mu/)）。写这些文章的目的不是提供心理咨询或者解决具体问题，而是把医学科技信息转换成通俗易懂的科普知识传递给大众，消除一些对心理健康和精神医学的误解与恐惧，让更多人了解心理健康知识。

这些年在海外的华人社区里，我遇到不少事业有成、家庭美满的所谓成功人士，还有一些名校青年才俊，他们看似物质生活

充裕，精神生活丰富，实则情绪苦闷、怨气冲天，在学业、工作、生活上，与同事、上司、家人、儿女的沟通和关系上遇到不少障碍。他们长期忽略自己的心理健康，生活在巨大而持久的压力之中，导致身心健康都受到损害。

当我们都习惯了从小就膜拜完美的标准，考试 95 分也要责备自己，给自己订下永远 100 分的目标，就等于把自己放在飞速转动的传送带上永远停不下来，也永远不能到达目的地，因为现实人生中没有永远的 100 分，更多时候结果并不由自己控制，外界与偶然因素的影响太大。不停飞奔，不停攀登，不停鞭策自己的结果常常是身体提早散了架。努力不是没有限度的，人的精神和生理的能力不是无尽资源，也需要休养和保存，人经不起无度挥霍。陷入焦虑和抑郁的状态，其原因常常是长期过度处于压力之中，令生理功能失去控制，超过了人体自然调节的能力。

过去十几年的医学研究积累的大量证据表明长期持续的精神压力是诱发和加剧很多不同疾病的罪魁祸首，包括糖尿病、心血管疾病、免疫系统疾病，以及抑郁症和焦虑症。在物质丰富但精神压力大的人群中，完美主义的生活态度虽然不是唯一的根源，也可以说是一个常见的因子。现代社会的价值观非常强调自我完善、与人竞争、制造危机感，无穷无尽地追求精益求精，“更上一层楼”，努力“超越自己”，这些都是被当作理想的口号和行为准则，而“随遇而安”、“适可而止”则变成了难听的话、落伍者的标签。实际上呢，心理学研究早已发现，持续不断的警觉、竞争、紧张心情会导致身体内的“压力信号”响个不停而忘记停顿，“压力信号”推动全身的生理机制都过度运转，分不清轻重

缓急，时刻准备着小题大做，令全身的零件过早磨损衰退，导致一些压力带来的健康损失。批评教育和空谈大道理一直被很多人当作解决一切“思想问题”的万能良药，但结果却常常适得其反。心病还需心药医，过去因为科学落后，没有有效的心药，很多病人只能默默忍受病痛。现在有了许多治疗手段，心病不再是治不了的绝症，人人都有希望重获健康。

健康愉快的人生不一定是命中注定的。当然，不可否认一个人的健康，不论身心，都有一定的运气成分：强健的基因从父母处继承来，婴幼儿时期恰当正确的抚养方法和全面的营养，这些都不是当事人能控制的。运气不好的人，也许携带了比较脆弱、容易病变的基因，在胎儿期间受到环境污染影响发育，或者婴幼儿期没有得到正确的身心照料，这些都是风险因素。我们不能选择这些无法控制的因素，正如我们无法控制自己患上糖尿病、高血压、心脏病、老年痴呆症的先天机率。每个人的先天与后天条件不同，抵御化解压力的逆境的能力也有很大差别，跟别人攀比能做多做少，攀比承受压力，是没有意义的。

因此本书的一个主题就是接受自己，接受自己的一切，包括拥有和没有的特质，不要抗拒天然，不要扭曲强迫自己变成面面俱到的“样板人”、“完美人”，而是做一个坚韧有弹性、顺应自然的人。

幸福的人生，愉快的心情，自信自爱，坚强乐观的态度，这些都是心理健康的重要组成部分，跟强健的身体功能没有区别，而且都能主动争取赢得，一点也不神秘虚幻。可为什么世界上还是有这么多苦闷扭曲的心灵呢？很大一个原因是心理科学还太年

轻，有效治疗手段还比较少，比较简陋，准确而科学的信息还没有充分普及，好的医生和教育工作者还太稀缺，而大众对心理健康和精神疾病的误解和误导还太多太多。

对很多人来说，心理健康与精神疾病是难以启齿的话题，因为这方面的学科发展还在摇篮阶段，而大众对此的了解更是极度粗浅，充满了偏见与误解。在发明血压计之前，高血压也是看不见摸不着的病；没有扫描仪器之前，体内的肿瘤只能当病人过世之后的解剖时看见。现在尚未有抽一管血就能诊断出抑郁症、焦虑症、躁郁症、多动症等疾病的迅捷手段，但是医学界过去几十年在诊断和治疗精神疾病方面的研究有了飞速进步。而且，学界也早已证明精神疾病就是生理化学的疾病，跟道德和意志力没有关系。所以，如何让这些知识信息有效的传递给大众，显得尤为重要。把正确的信息传递给读者，让社会大众知道心理问题和生理问题一样，是可以治愈的——普及一些基本的知识，让不完美的个人凭己之力，获得幸福。

目 录

作者的话

第一篇 人生没有标准答案——心理健康

不完美主义 3

幸福生活必需品 7

性格分类法 10

同性恋：从不治之症到正常现象 13

漫谈快乐 16

嫉妒与攀比 22

如何控制暴躁情绪 26

珍宝箱 30

给与拿 34

自我评价的困局 37

人生没有标准答案 40

宽恕 44

安全 49

无价之宝：睡眠 52

为什么卡在现状？ 56

打败孤独感 60

有色眼镜 62

漫谈网络与脑 65

第二篇 “优秀”的代价——儿童心理

“优秀”的代价 75

心理联接关系 83

全职妈妈才是称职妈妈？ 87

保护儿童权益，世界卫生组织重点 90

打屁股 94

阅读障碍症 97

青少年自我伤害行为 99

预防青少年自杀 102

幼儿自闭症 105

培养坚韧性格 114

第三篇 没有无缘无故的爱——恋爱关系

感情劝导不教怎样做自己 123

不是你，是我 126

网恋的利与弊 130

放手 135

顺利渡过失恋期 138

爱我的我不爱，我爱的不爱我 142

热恋 144

世上最无用的一句话 147

没有无缘无故的爱 149

第四篇 一对一，面对面——心理疾病与治疗

一些心理咨询的基本概念	157
艾利斯的认知行为疗法	160
生物化学与宿命	185
抑郁症生理机制	188
抑郁症治疗前景	193
吃药与谈话	197
抗抑郁症药物之疗效	199
心理治疗之谈话疗法	202
一对一，面对面	206
误诊	212
产后抑郁症	216
恢复	218
药物与自杀现象	221
寻找合适的心理治疗师	226
心理投射	228
边缘型人格障碍	231
反社会型人格障碍	234
上瘾	238
浅谈“食物失调症”	241
“他们只会跑到别处去死”	244
预防自杀	248
哀悼	256

第一篇 人生没有标准答案 ——心理健康



不完美主义

做事总是拖拉推迟，叫拖延症（procrastination），原因有很多种，这里讲其中一种：

开始工作一阵子以后时候，惴惴不安，很多事还在摸索中，怕自己做错了，或者做得不好。慢慢地发现自己经常拖延，该干的事儿找各种理由拖着不干，尤其是比较劳民伤财的大项目——既然预期会有些困难，需要花多些时间和精力，就偏挑其他的小事做，尤其是根本不紧急的小事。拖啊拖，直到死线（deadline）渐渐降临，才着急起来，拼了老命赶出来。当然基本上也能按时完成，但从头到尾都忐忑不安，越拖越内疚，越没勇气去碰那件大任务。如此周而复始，总之过程很不愉快。

不光于我，这种现象似乎挺普遍的，有好几个人告诉过我，还有人自称享受那个紧张害怕的压力感，以习惯拖延赶死线为乐。至少我自己是乐不出来，也没觉得享受，但这个拖拉的习惯改起来还贼难。

为什么人会做这种吃力不讨好，跟自己过不去的事儿呢？但凡有人偏要跟自己过不去，常常是因为在下意识里有什么原因阻碍着看似合理的做法，而把人引上弯路。给自己添麻烦的拖延症

经常来源于完美主义的习惯。我们都知道完美主义者是啥样儿的人，他们一般竞争心很强，很喜欢跟亲戚朋友、同行邻居或者不相干的人攀比，一般事业很成功，面面俱到，外表上是人人都羡慕的天之骄子。但他们总是抱怨自己做得还不够好，比谁谁在啥啥方面还不如，目标还很遥远，自己的成就还远远不够。他们比较容易焦虑，需要时刻感觉到生活里的一切都在自己的控制之下，如果遇到意料之外的状况就会特别紧张和悲观。最重要的是，出了点什么小问题，立刻不假思索地责备自己。

为什么这么说呢？坦白了吧，我本人就有这种倾向。过去上学时更严重，工作了这些年，终于渐渐被现实教会了不少道理，发现完美主义的破坏性。这些习惯是根深蒂固的，一时半会儿也改不掉，但还是可以慢慢地提醒自己，慢慢地在实践中训练。跟完美主义对立的好习惯，我管它叫不完美主义（imperfectionism）。我的长期计划就是做一个不完美主义者（imperfectionist）。

完美主义在我们这代中国人里特别常见，我认为可以追溯到童年时期的分数至上的教育，一个人的价值完全由考试决定，考试的高分成了交易的筹码，把我们训练成巴甫洛夫的狗，满脑子灌输了“有志者事竟成”的理论。相信幸福感是拿“成就”交换来的，而“成就”是我自己可以控制的。如果不幸福，那肯定是成就还不够，所以，那肯定是因为自己还不够努力，等等，完全跟现实脱节的理论。在大脑深处有个细小的声音不停地鞭策着我们：“只要你完美了，无缺点了，就万事大吉了。”当然，这个美好的彼岸天堂，谁也没见过，只存在我们的想像中，怎么做牛做马都达不到。但这又似乎那么近，唾手可得：只要工资再多一万

块，只要下一个对象愿意跟我结婚，只要再升一级，只要再瘦五斤，只要……我就满足了，再也不会烦恼了。

完美主义者的固有假设是自己的人生绝对控制在自己手中，结果往往是遇到一点挫折就无限扩大责备自己，然后越来越害怕行差踏错一步，给自己的压力越来越大，遇到困难时也就越来越紧张和焦虑。遇到考验自己能力的事情而不敢下手，不知不觉地拖延，那也就合情合理了。“如果失败了呢？如果做得不够好呢？如果包含了差错和缺陷呢？那我岂不是一文不值了？”这就是完美主义的陷阱。

其实完美主义的症状之下是一个很自私和自大的人生态度，它的假设是，我就该干什么都完美，做什么都成功，一出手就是经典，样样都占上风，别人都不如我……

当然完美主义也有它的作用。多年以来，它推着我向前走，倒也换取了不少普通意义上的“成就”，引来一些赞许和羡慕的目光。但问题在于，任何成就和赞许，对于完美主义者来说，都不能带来发自内心的愉快和满足感。因为完美主义者已经习惯了在自己和周围的人身上挑毛病，永远不能放松。长此以往，自己身心健康下降，变成一个不知幸福为何物的、令人讨厌的家伙。

治疗完美主义的武器，很简单，就是不完美主义喽。武器之一——“够好”，够好就好了，不需要“完美”；之二是小时候老师批判的概念“差不多”；之三是“下一个”，避免老是回头看、琢磨过去做的事“应该”如何如何，乱放马后炮，而是向前看；之四是乐观主义者的杀手锏，跟自己说“还好没有更糟，运气不错”；之五是与其给自己挑毛病，强迫自己挑“好处”，做完一件