

上海三联大众心理咨询丛书

SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

超越焦虑

● 彭泗清 著



CHAOYUE JIAOLU

PENG SIQING ZHU

SHANGHAI SANLIAN SHUDIAN

上海三联书店

上海三联大众心理咨询丛书

SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 彭泗清 著

超越焦虑



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

超越焦虑/彭泗清著. —上海:上海三联书店, 2000. 12

ISBN 7-5426-1476-2

I. 超... II. 彭... III. 焦虑 - 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77484 号

超越焦虑

著 者 / 彭泗清

责任编辑 / 朱慧君

装帧设计 / 范峤青

责任制作 / 沈 鹰

责任校对 / 顾崖清

出版发行 / 上海三联书店

(200233) 中国上海市钦州南路 81 号

制 版 / 上海三联读者服务合作公司

印 刷 / 上海市印刷七厂一分厂

装 订 / 上海市印刷七厂一分厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本 / 850 × 1168 1/32

字 数 / 140 千字

印 张 / 7

印 数 / 1 - 8 000

ISBN 7 - 5426 - 1476 - 2

G·453 定价 13.00 元



策划人话语

2000年的10月10日,世界卫生组织、世界卫生联盟把这一天定为“世界精神卫生日”。在相继走访北京和上海的有关单位后,人们发现了一组“惊心动魄”的数字:到目前为止,各类精神病的患病率在10年间已由12.69%上升到了13.47%,我国重精神病人的总数已为1600万;抑郁症的患病率为10—15%,与发达国家的统计结果相类似。全国自杀死亡率在过去的10年间也从平均每年的8.5/10万上升到22.2/10万。

确实,日益淡化的人际关系和高节奏的生活状态使现代人失去了停下脚步、安慰自己的时间,生活中各种各样一时无法排除的烦恼成为心理问题的根源。作为现代人,学会了解自己、抚慰自己的心灵已经不仅仅是锦上添花,而是一种生存的必须。为此,我们将相继编辑出版《大众心理咨询系列丛书》,不仅为心理知识的推广尽微薄之力,也为现代人提供一些解决心理问题的知识。

祝热爱生活的读者们天天快乐!

朱慧君

2000年11月



引言：我们为什么活得这么累？

“这些年你是不是有点累，
微笑中带着几分疲惫……？”

这是最近播出的一部电视剧的主题歌歌词。这首带着几分忧伤、几分无奈的歌曲，也许会在不少人的心中引起回响，因为对生活在今天的中国人来说，“活得累”已经是一种相当普遍的感觉。

在生活条件越来越好，“科技让你更轻松”的年代里，我们为什么会有身心越来越疲惫的感觉呢？本书的主题就是讨论这个问题。

也许有人会说已经活得够累的了，还要去想为什么活得累，那不是更累吗？对于身心的疲惫感，很多人的应对方法是走进娱乐城、运动场或补药店。这些方法当然不无效果，但是，我们今天的累，更多的是劳心的结果，是心理上的疲惫。如果“心病还要心药医”这种说法可以成立的话，那么，对于缓解我们的疲惫感，强心的理智就比开心的娱乐、舒心的运动和养心的药物更为重要。

我觉得，造成我们今天活得累的原因，既有过去的旧

包袱,又有今天的新压力。旧包袱是一些负面的传统观念在我们心理上的积淀。它们虽已过时,却至今影响着我们的日常行为,造成不少心理冲突和困惑。本书中所讨论的中国人的社会焦虑、人际困境、幽愁暗恨和做人难题,大都可以算作旧包袱。新压力则是在走向现代化的过程中不得不面对的挑战。本书中所说的新七情六欲和信任危机就属于此类。对这些问题,我们还缺乏应对的经验,它们带来的苦恼和迷惑可能更多。我想,如果我们能够了解各种心理难题的实质,或许可以将不必要的旧包袱清理掉,集中精力来面对新压力。果真如此的话,我们的疲惫感就可以得到缓解。



目 录

目

录

策划人话语	(1)
引言:我们为什么活得这么累?	(1)
一、中国人的社会焦虑	(1)
零钱焦虑:为什么我们总喜欢把零钱塞到别人 的口袋里?	(1)
私房钱焦虑:没有私房的私房钱。	(3)
点钱焦虑:为什么不好意思当面点钱?	(5)
借钱焦虑:朋友来借钱,我们能说不吗?	(6)
催账焦虑:要回自己的钱,为什么比向别人借 钱还难开口?	(8)
付账焦虑:每次抢着付餐费,你都心甘情愿 吗?	(10)
鸡腿焦虑:鸡腿成为稀有资源时,谁来享用? ...	(11)
首筷焦虑:宴席上谁第一个动筷子?	(13)
余肉焦虑:盘子里的最后一块肉为什么没 人吃?	(14)
醉酒焦虑:是伤身体,还是伤感情?	(15)





- 还乡焦虑:衣锦当然好还乡,无锦可衣时怎
么办? (17)
- 契约焦虑:好朋友之间订契约,是信得过,
还是信不过? (18)
- 守规焦虑:很多人都在横过栏杆,我们还走人
行道吗? (20)
- 诚信焦虑:害人之心与防人之心。 (22)
- 失言焦虑:除了面子之外,一些人最怕丢失的
可能就是“言”了。 (23)
- 二、中国人的人际困境 (27)
- 用心与用术:人际交往中,是心诚则灵,还是
术高则灵? (27)
- 测诚与增诚:是绞尽脑汁揣摩他人的心机,
还是想办法增加他人的诚意? (31)
- 人情与事理:如何化解人情与事理的冲突? (34)
- 细心与多心:细心可以赢得朋友,而多心往往
制造敌人。 (38)
- 主角与配角:当不成主角,是不是就“没戏”? ... (41)
- 陌生人与熟人:人往往轻易相信熟人,同时又
轻易排斥陌生人。 (44)
- 独立与依附:为什么“有三个穷亲戚不算富,
有三个富亲戚不算穷”? (48)
- 忍气与通气:忍气吞声真的能够化解人际矛
盾吗? (51)

三、中国人的幽愁暗恨 (55)

忍让的缘由:一些人总喜欢将不满埋在心里,
苦练怨功。 (55)

和气的代价:为了维持和谐,不少人被自己苦
心经营的关系网捆住了手脚。 (64)

情绪化的陷阱:行为的情绪化使一些人敏感多
疑,生出许多事端。 (66)

失落的阴影:一些人期望过高,在理想与现实
的鸿沟中苦苦挣扎。 (68)

大动作与小动作:有了不满情绪时,一些人总
喜欢在桌子底下搞小动作,而不习惯于搞
大动作——谈判或是决斗。 (72)

怨毒之苦:当对别人有不满时,一些人最习惯
的反应是忍气吞声。 (77)

四、中国人的新七情六欲 (88)

挡不住的心潮:新情绪使我们的生活丰富多彩,
也将一些人折腾得死去活来。 (88)

暴发欲:一步登天的美梦,使一些人出奇制胜,
也使一些人误入歧途。 (91)

享乐欲:为什么享乐越来越多,喜悦却越来越少? (94)

乐土欲:当乐土欲成为无止境的追求时,可能
将人们引向虚无和幻灭。 (96)

老板欲:老板欲蕴涵着自主的意识,但也夹杂着
小农意识和帝王思想。 (99)





- 超人欲:靠退缩避世加上痴心妄想能够应对社会变革吗? (102)
- 新奇欲:赶时髦者的花样不断变换,却没有创新和进步。 (104)
- 剥夺感:为什么有人“端起碗吃肉,放下碗骂娘”? (107)
- 浮躁感:外面的世界很精彩,外面的世界很无奈。 (110)
- 无序感:社会变革,新旧交替,一些人方寸大乱,无所适从。 (113)
- 虚无感:一些人本想从游戏人生中过把瘾,但往往只得到无边的空虚。 (116)
- 孤独感:为什么交往越来越广,内心却越来越孤独? (118)
- 沦落感:“逼良为娼”的沦落感给一些人带来难以排解的苦闷。 (121)
- 无力感:当社会越来越充满活力的时候,无力感却悄悄爬上了不少人的心头。 (123)
- 错位与定位:一些人想拥有整个世界,却忘了先找准自己的立足之地。 (126)
- 五、中国人的信任缺失 (130)
- 信任危机的来临:防盗门内,人们依然忧心忡忡。 (130)

信任危机的根源:由“亲”而“信”的传统模式为 何不灵了?	(136)
市场需要信任:真正的市场经济必然推崇法 制和道德,市场不会吃掉信任,而是在呼 唤社会信任的新形态。	(145)
信任的观念基础:如果人们的互利意识、契约 意识、公平竞争意识增强了,行为就会更 理性、更规范,社会上的信任程度就会相 应提高。	(148)
信任的法制基础:只有完善法规,实行法治, 信任才能得到根本的保证。	(151)
附录:中国人的社会心理	(155)
心灵成长:一个不容忽视的问题	(155)
对青春期同伴交往的几种误解	(159)
刻苦不等于痛苦 成绩不等于成功	(166)
隐私的居所	(172)
看不见的城墙	(176)
什么样的山上可以容二虎?	(180)
中国女性的四个“龙梦”	(184)
老三届的代际意识:从“大我崇拜”到“小我 崇拜”	(191)
中外合语:洋装到牙齿?	(201)
后记	(209)



一、中国人的社会焦虑

大多数时候,我们的生活平平淡淡,既无过重的经济负担,也无太大的精神压力,但是总还有人抱怨活得太累。这些人当然不是无病呻吟,但细究起来,也没有什么大不了的事,往往是为一些鸡毛蒜皮的小事所累。这里所谈的日常社会焦虑就颇能说明这一点。道破焦虑的本质,也许有助于我们从中解脱出来。

——·零钱焦虑·——

这是在熟人之间的经济往来中产生的心理紧张状态。它有两个方面:一是如果自己欠别人零钱,心里就紧张;二是如果不让别人欠自己零钱,心里也紧张。朋友、同事之间发生经济往来时,双方都想自己表现出一点慷慨,让对方占点小便宜,因此互不相让地礼让零钱,这种





现象在我们日常生活中并不少见。互不相让的目的竟是为了“让”，这种说怪不怪的事就是由于零钱焦虑在作怪。比如说，如果你托人买了 18.9 元钱的东西，你如何给他钱？不少人都会给人 20 元，即使手中正好有 18.9 元，也会抽出 20 元的整数钱给对方。这时就出现了 1.1 元的零钱差。对方多受这点零钱会很不安，于是一定坚持要找钱给你。但他一般又不会恰好找给你 1.1 元，而是找给你 2 元。这样就把零钱焦虑转移到了你的头上。于是免不了是一场推让。似乎是谁也不在乎这点零钱，但花这么多时间和心思来处理零钱问题，又说明人们实际上对此看得很重。这中间牵涉到中国人际交往中的两条重要规则。一是要礼让，大家都希望在人情关系中占据主动。如果双方都明白这种规则，也许可达成默契，这次我让你占点小便宜，下次你再让我。日子一长，不仅经济上收支平衡，人际上也和气一团，心理上也有慷慨大方的自我感觉，真是皆大欢喜。但如果有人有意或无意地（例如记忆力太差忘了零钱账）不守此规则，就会成为“爱占小便宜的人”，这是我们中国人最讨厌的人，因为人际交往的另一规则是小题大作。中国人自古就习惯以小见大，《中庸》中说“莫见乎隐，莫显乎微”，即是明证。

如果你深受零钱焦虑之苦，想求个解脱也不太难。首先是要自己想个明白：让三毛两角这点鸡毛蒜皮的小事来影响人际交往和自己的心情，实在不值得。其次是遇到零钱交往时跟对方说个明白：大家“亲兄弟，明算

账”，形成习惯了，彼此都无零钱账，交往起来也更简单、更轻松，交情或许还会更进一层。

——·私房钱焦虑·——

中国人是强调爱家、顾家的。在很多人的心目中，家庭是最小的经济单位，只要在同一锅里吃饭，个人就应该一切收入都交家。除了得到家庭成员认可的必要的合理开支之外，个人不得私底下留出独自支配的货币，即私房钱。“私房钱”一名，正如“小金库”一样，本身就已说明了这种钱是顾“小”为“私”、离心离德的表现。但是，虽然名声不好，“私房钱”现象在中国社会却可以说历久不衰，在当前经济发展、生活余款相应增加之际，更是颇为流行。

留“私房钱”者，有成年但未分家的兄弟姐妹，有同处一个大家庭的妯娌，但更多的、也更容易闹出矛盾的却是夫妻。归纳起来，夫妻“私房钱”的去向主要有以下几项：一是由于对现有的婚姻不满意或不满足而移“钱”别恋。第二是照顾血亲，亲情与孝心都少不了用钱物来表达。第三是用于结交各自朋友的花费。第四是用于个人嗜好，如烟、酒、化妆品、舞会甚至赌博的开销。这后三项大都属于正常支出（赌博之类除外），只要双方商量出一个规则，就大可不必“暗渡陈仓”。问题在于有的人缺乏与对方平等协商的习惯；有的人则总存非分之想，在合理支



出之外还想超支。更多的人则是由于“私房钱焦虑”在作怪。一方面,“无私”的文化理念使人视“私心”、“私利”为万恶之源,不敢正视夫妻之间在个性、爱好和经济利益上的合理差异,不敢要求自己正当的权利。为了表明一心顾家,丈夫往往不会提出明确的“烟酒预算”,妻子也往往不会提出明确的“化妆品”预算。这种心理妨碍了夫妻之间为保证双方的平等与个性、满足各自合理的个人利益而达成协议。另一方面,如果一方不是那么通情达理或双方没有充分的默契,那么个人不可消除的合理需求就得不到满足,结果只好偷偷摸摸地留“私房钱”。在这种情况下,“私房钱”是留也难受,不留也难受,因为留则表明存有私心,愧对配偶;不留则没有实现个人需求的空间。有了这种“私房钱”焦虑,家庭的天伦之乐就会变淡甚至变味了。

夫妻各怀“私心”,便免不了同床异梦,甚至同室操戈。一些人为了防止对方留“私房钱”,便设法明查暗察,这只会进一步破坏家庭成员之间的相互信任。明智的做法是正视现实,承认并尊重夫妻各自合理的个人利益,在此基础上共同制定出既照顾各自的特殊利益与爱好,又保证小家庭健康发展的家庭预算方案,这样一来,夫妻之间有更多的“默契”,彼此的“私心”也明明白白,并得到合理的照顾。夫妻感情将会因此而多一份真诚,少一份沉重。



——·点钱焦虑·——

据说在台湾有这样一种现象：当公司老板给职员们发完“红包”之后，上厕所的人便会突然多起来，这些人倒不是因为得了“红包”激动得生理失常，而是要在隐秘之处清点收获。既然是“红包”，私下清点倒也无可厚非，值得述说一番的却是我们中国人不习惯于当面核对钱款的现象。不少商业场所的收款处都非常醒目地标明“钱票当面点清”，便是这种现象的佐证。

有些人一碰到钱，就显得很马虎大意，从别人手中接钱时（如领工资、取买东西找回的余款），尤其是从熟人、好友手中接钱时往往看都不看，一把塞在口袋里。待回家查点对不上数，便只好自认倒霉或者闹出不小的矛盾。其实，在这种“马虎”的背后，有一种“点钱焦虑”在作怪：不点心里不放心，点又显得太多心。当面一五一十地核点，似乎太不信任对方，两人都不免有点难堪，要是朋友之间说不定还会因此影响交情；不当面点清，一旦有差错，事后再查就说不清、道不明了。点也不是，不点也不是，自然免不了一番焦虑。

点钱焦虑的根源，可能在于我们中国人传统的社会条件及由此决定的人际交往方式。传统农业社会中，大家都生活在一个熟人圈子里，相互之间有着朴素的信任，在经济交往中大都会以诚相待，抬头不见低头见的交往





使得一些人耻于当面点钱。改革开放之前,计划经济“一大二公”的模式使人们很少有参与经济交易的机会,点钱的机会本来不多,当面核清的习惯也难以形成。

在自然经济或计划经济的社会条件下,人们习惯于熟人交往,当面清点钱款确实显得多余,不合时宜。随着经济改革的深入和市场经济的发展,人们收钱、点钱的机会已越来越多,但市场经济的观念、公平交换的意识却不见得同步增强,新旧两种行为方式还会共存一段时间,点钱焦虑也就在所难免。值得指出的是,现在有一些见利忘义的人利用人们的这种心理多收少给,点钱焦虑的弊端已暴露得越来越充分。

事实上,既然是在与钱打交道,清点钱款也就是理所当然的事情,大可不必为此焦虑。而且当面点清,双方都放心,又何乐而不为呢?如果交换双方对此形成了共识,点钱焦虑也就自然消解了。一些既想顾及双方面子又想当面点清的人,往往用开玩笑的方式,比如说一声“让我点点,看你是不是多给了我钱”,来解除点钱时的尴尬,这也是值得一试的好方法。

——·借钱焦虑·——

在讲究互助友爱传统美德的中国社会,如果有人遇到经济困难,亲友、同事解囊相助,应是非常自然的事情。但是,在一些场合,借钱却可以引起焦虑情绪,尤其是被