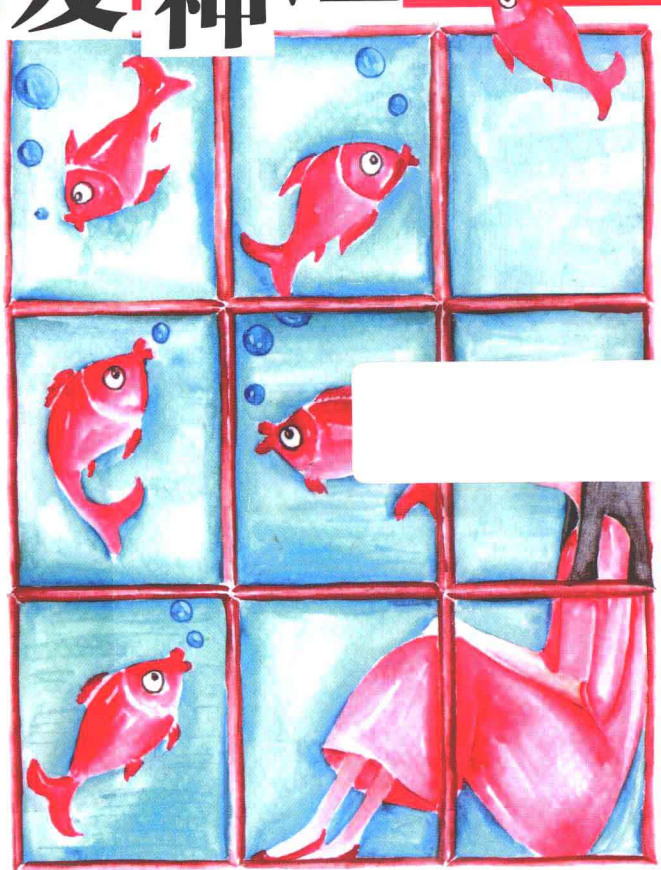


常“发神经”，人生才不会崩溃

小凡不二 著

我们都爱 “发神经”



写给间歇性失落

间歇性失踪

间歇性狂躁

间歇性心情不好

间歇性各种症的你

天津社会科学院出版社

我们都爱 “发神经”

小凡不二 著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都爱“发神经”/小凡不二著. — 天

津:天津社会科学院出版社, 2013.8

ISBN 978-7-80688-950-3

I. ①我… II. ①小… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198414 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

网址:www.tass-tj.org.cn

印刷:北京瑞达方舟印务有限公司

开本:890×1280毫米 1/32

印张:6

字数:107千字

版次:2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定价:32.00元



版权所有 翻印必究

导言：神经还能正常点，再正常点吗

蒙田说：我相信人最难做到的是始终如一，而最易做到的是变幻无常。我们不是在走路，而是在漂流，受到河水的挟制，根据潮水的涨落，时而平静，时而狂暴。

可是，身边间歇性犯神经的“漂流朋友”也太多了！

女生居多，男生也不少。恋爱期的男女居多，单身、已婚族也不少。有的朋友还好些，提前告诉我“这几天比较烦，不要理我啊”；有的朋友索性就突然一脸冷漠，搞得我很内疚，拼命回忆哪里做的不对，得罪了她，过一阵子，人家又开始对我好了——甚至是那种补偿式的讨好，我才释然，原来不是我的错！有的朋友平常很和善，可有几天突然变得沾火就着，暴躁得很！有的朋友一阵子像个话痨，过一阵子又像个失语症者；还有的朋友经常“人间蒸发”，哪哪找不着，经常“玩失踪”，一躲起来就是大半年。

连大名人也不能免俗。周立波曾宣布“间歇性郁闷症发作，生人勿扰，熟人勿找”。

这个世界的神经还能正常点、再正常点吗？

各种间歇症成为一种时尚标签

豆瓣小组一向是年轻人的聚集地，以“间歇性”为主题的小组名目繁多，先摘取几例：

间歇性失落症小组：莫名的失落感，突如其来。

间歇性心情不好群：数万个神经病小孩儿，在此聚集。

间歇性心理低潮症小组：可以毫无理由，可以原因充分，但不管怎样，它总如约而至。

间歇性低能儿小组：一般情况下很聪明，但不一般情况下智商暴跌至30以下。

间歇性失踪小组：每隔一段时间，就想一个人窝着，不想见活人，不想说话，不想挪地方。

间歇性抓狂小分队：抓狂也是一种文化。

间歇性暴饮暴食小组：吃下去，再吃下去。

间歇性神经病小组：每次疯狂的时候都想要捏死那个让我们发狂的人。

间歇性爱好缺失者：本来是个什么都爱的人，突然之间，什么爱好都消失了。

间歇性讨厌人小组：想逃离人群，拒绝任何有生命的东西靠近。

间歇性失语小组：任何人跟你说话，你都懒得回应，心里想着一些或许是空白的东西。

间歇性抽风小组：情绪多端毫无理由的崩溃，一次又一次。

你有兴趣加入吗？

微博上的个性标签更是多如牛毛，新浪微博用户3亿，自嘲为“间歇症”大约300万！

间歇性蠢货、间歇性文艺女、间歇性犯二、间歇性发神经、间歇性愤青、间歇性整理控、间歇性工作狂、间歇性吃货、间歇性冷漠、间歇性玩失踪……

每100个中国人里就有一个间歇症。

每 20 个年轻人里就有一个间歇症。

你是吗？你的朋友里有吗？

是自嘲，也是一种超然

间歇症和其他精神病不一样，它哪里算是病啊？与抑郁症、拖延症相比简直是小儿科，给实际生活也没造成多大的麻烦，顶多让关心你的朋友叹口气，让亲人唠叨唠叨，这是对世界的和解，若真成了间歇性发作的精神病，那可不是买一本书的钱就能解决的了。

自己贴上“我间歇症犯了”的人，想把这个标签当成永久不过期的“免道歉”特别令，潜台词就是：我可提前告诉你了，别怨我；我已经开始躁动了，当有让我不满意的事出现时，我可要发神经了，有时理直气壮，更多时候，是莫名其妙！

尽管间歇症总是让人饱受折磨，但这类人内心敏感，观察力强，头脑比较聪明，拥有众多优越的品性。换句话说，这是一群富有魅力的人！这类人的内心根本接受不了一成不变的庸常生活。这样的人要适应

世界，又要不断改变世界，间歇性地与世界闹闹别扭再正常不过了。

间歇是一种达观的心态。偶然变一变，这样的生活才是多彩的生活。

间歇性变化多端的人，受暗示心理强，他挖掘潜能的空间也较大。

一片云，就能扰乱了他的心情。同时，他的创造力，也能编织起一片一片的美好的云。

粗糙的物体能让人感觉到，而光滑却总是一滑而过。生活中时不时出现的“多变”也是如此，不要将其理解为“刺头”、“怪癖”，而是要将其理解成“磨砂”——摸起来，手感尤其舒服，偶尔的坏心情总是要有的。这样的人，往往也是创造奇迹的人，是追求极致生活的人，也是拥有诗意人格的人。

第一部分 叫你对号入座

陈述了间歇症的种种表现，按照活跃的程度，把现象一一列出来。

看看是不是这样呢？

间歇症列举
1 很懒，宅在家里补觉，没事几乎不出门；
2 爱发呆，经常失落、经常心情不好；
3 擅长装傻，其实心里都明白，只是不愿意说出来；
4 与老友只想念不联系，偶尔玩失踪；
5. 很情绪化，有时是话痨，有时一句话都不想说；
6. 双重人格，间歇性理想主义，间歇性混日子；
7. 有自己的一套原则，我行我素；
8 有时糊涂，和别人吵架经常瞬间低能，反应慢半拍，事后才想到最有力的反击；
9 特别敏感，脆弱，一句话，一个眼神就能击中我；
10. 对自己不感兴趣的人很冷漠，毫不掩饰，但也会突然看一个朋友不顺眼；
11. 从事和媒体、文化相关的工作，在上学或刚毕业时间不长，对生活不满又安于现状；
12. 也是一名拖延症患者。

以上，你哪些中枪了？

第二部分 谈谈你的内心秘密

这部分揭示的内容可就会让你难堪。有些说的是你，有些说的是你的朋友，有些你自己心里也明白，可大多数，我相信你自己是不知道的，潜意识里的东西，谁能说得清呢？能让读者心领神会是笔者的一级目标，让读者恍然大悟是二级目标，让读者吓一跳：原来是这样！这是本书的超级目标！

“莫名其妙”是因为神经比大脑跑得更快——神经经常骗过大脑搞秘密行动，它反应敏捷，悄然无息，且能调动你最基本、最原始的记忆，你若真不幸成了精神病，5岁时的知识结构就是你对付复杂世界的全部看家本领了。

内心是个不想长大的小孩——他们恐惧的是长大后的责任，不想承担后果，所以把众多隐蔽的恐惧转为了可以避开的“怪癖”，可以迁移的情绪。他们会突然躲起来，突然发神经病，总是展现出一系列不计后果的自我。

做错事，理由总是一大堆——当你指责他的过错时，他会不假思索地说：你错了，你才错了！第一时间永远在推卸责任！其反射动作有时风马牛不相及，但也要发泄情绪，卸掉心头上的重担，而与真相与主题根本无关，他总是喜欢把内疚投射到别人身上，严重时，甚至会说服自

己，错误真是别人造成的。

表达感情，总是理直气壮——他们把感情看得比天大，尽管他也知道间歇性犯神经有点儿出格，但仍然乐此不疲，他们都是感情专家，不一定是爱情专家或者友谊关系分类学家。他们的感觉比较纤细，你匆匆一过，他们的内心却早已起了波澜。你仅是一瞥，他们的内心早已建立起了一个王国。

喜欢一刀把时间和因果切断——他们本质上是喜欢与过去“一刀两断”的人，纠结过去是人类共同的难题，改头换面，重新做人，从明天起，常常是间歇症们的座右铭。他们经常不负责任，总想一把推倒沙堆，破坏力很大，却很少想如何改良，而这恰恰是成熟理性的表现，他们喜欢把过去一股脑的累赘扔到后面，就争取到了弹性的自我妄为的空间。

这些人也往往意志力薄弱——间歇症发作的人，其意志力消耗很大，控制情绪也相当累人。他们喜欢计划新的世界，但需要预先把这个世界体验一番，正如做了一个长长的梦，醒来总是会很累。

大吃大嚼能补充意志力吗——有多少吃货，以汝之名或自轻自贱或大吃大嚼！

假自由——他们不受约束，他们喜爱自由。但自由是假的。他们的世

界，弹性非常强，他们对世界拥有解释权，这共同造成了一种自由的假象。他们被高高抛起，又被高高摔下来，却不会受伤，反而在惊叫声迭起的环境里得到了乐趣。世界在他们看来，是可以随意解释的，橡皮世界里，他们做了王者。这与真正的自由相去甚远，只是动辄的借口与安慰。

欲望有如骤然拉满的弓——他们个个都是欲望专家，对各式各样的欲望了如指掌，且能说上个几天几夜。然而，最糟糕的是，诱惑是如此之大，某些欲望必须立刻要兑现，他们难以抗拒。活脱脱地像极了不可理喻的孩子。对明天没有概念，讨厌等待，不喜欢期待破灭的失落感，马上就要得到满足和愉悦，不能延缓，因为他不相信下一次的存在，而且也无法面对任何不舒服的感觉。当内心欲望之弓骤然拉满时，还有谁敢站在对面？

超级隐蔽的复仇方式——有一种间歇性话痨与间歇性失语比较扭曲，前者说个不停，看似热情，其实是一种放肆和不尊重，他对任何小事都喋喋不休，甚至穷追不舍，漠视别人的要求，已经不把别人当回事了。后者一言不发，冷漠得可怕。这是怒火起作用，比单纯去做破坏性举动的程度更强烈，因为做错事后可以追讨，并永远成为话柄，而冷漠带来的负面效应不必求证。

失踪是为了获取“合适的距离”——间歇性失踪的人费尽心思独立生活，

尽可能自给自足。他不依赖任何人，不需要任何人，尤其重要的是，不需要为任何人负责。因此，他远离人群，他需要这种距离，不让别人有亲近的机会，只开放一点点缝隙。一旦距离被跨越，他的感受如同生存空间遭到侵犯，独立自主遭受危害，他不再完好如初，于是开始失踪。

混在男生堆里的女生，不被“各种间歇”才怪——女人混在男人堆里，神经才变得异常敏感。男人对她们来说，既是话题，又是试金石。心情被搞得乱乱的，时不时失踪，时不时失落，是她们的家常便饭。激发男人的迷恋，永远是她们的目标。

间歇性抑郁，真的暗示了某些生理疾病——原因不明的易怒、脾气暴躁、体重下降、肌肉乏力、抑郁等情况，这很可能就是缺乏维生素B1引起的抑郁症。另外，因为皮肤是把我们和外环境隔开，也使我们有所触动的器官；神经质抑郁的皮肤麻烦尤其多，血液不够流通、容易罹患干癣症和多汗症等等。

“掉举”是指心情散乱——这种状态叫人心神不定，注意力无法集中，心猿意马，东想西想，头脑里总有很多生动的画面感，本能地随之添油加醋，杂念太多，无意中会消耗身体。

憎恨如此强烈，乃至溢出来的部分，蔓延到了无辜的他人身上——不经过大脑的神经，的确无法驾驭，神经正像一座水坝，具备自动开闸泄水的功能，又像一只不听话的膀胱，还像小孩子吵架时总说你才坏我才坏，推卸责任一般的条件反射。厌恶自我本质上是一种自残行为，身体是排斥的，这种自救相当于人的本能咳嗽，容不得大脑思考。

间歇是人类永远的困境：高高在上的幻想机制——有三类坏情感，人类永远也无法摆脱：软弱感、无价值感和缺陷感。我们之所以能不受干扰地正常生活、工作，是因为严密的社会体系与媒体的狂轰滥炸塞满了我们的业余时间。但凡有一点空闲，但凡有一点敏感，以上列举的情感之一就会从天而降。借助可以感知或莫名其妙的“神谕”，一个词语，一个片段，就能一下子把我们推至谷底。于是，毫无戒备且心理脆弱的人们，就患上了间歇症。

间歇性的孩子不是野草——自大必须要超越别人，保持一种高高在上的优越感，当自大不再奏效时，这种优越感就丧失了，为了继续保持这种优越感，必须要制造出一个弱者出来。当身边实在没有合适的对象时，就索性自轻自贱，把描述的假想出来的自我（当然他们的内心是不会承认的）当成弱者，使内心承认的自我（嘴上不会说出来）仍保持高

高在上的优越感，外人看来，以为是自卑，其实正相反。

狠角色：从不祈求“从天而降”的公平——间歇性犯神经的人，通常内心都很强大，至少，并不懦弱。他们懂得，公平必须争取。这类人很少有老好人。他们从不认为在这世界上苍自有安排，美德将受回报。

他们饶有兴趣地看自己，就像赏玩一件艺术作品——对于间歇性失踪症来说，逃避自己一如逃避他人，他们压抑或否认自己的感情或内心冲突来达到这一目的，如果你问他，他必然不会回答太多，或是敷衍几句，绝不会把真实的想法和盘托出。对现实生活的放弃，使他们能以旁观者的态度，成为别人和自己内心历程的最佳观察者，他们的洞察力与情感分离。得以客观地、饶有兴趣地看待自己，就像观看一件艺术作品。

第三部分 “发神经”时教你如何相处

如果你正是一名间歇症，首先要和自己的内心相处。如果你的身边有一位间歇症——分布那么均匀，肯定躲不开，就要和他们相处。案例都是来自论坛，还有几位朋友讲述的，方法有的是独家的，有的是借用

人家的，但对付间歇症确保行之有效。内容包括：

1. 如何与瞬间失落的“我”相处？ 2. 如何与狂躁的内心相处？ 3. 如何让抑郁变得乐观？ 4. 其他类型的相处之道

第四部分 解释如何改变？

毕竟还是有人是想变一变的，并不是唯方法论的变，背后充满了哲学观念。

首先要摘掉标签。关注其他和你类似的人，不要再去找安慰。融入相似群体的目的显然不是仅仅供你发泄情绪的，否则，也是低级且无趣的。要关注朋友们的内心想法和你究竟有何不同，要挖掘有价值的东西。譬如，星座在这方面就做得比较好，都是一个星座，却能根据细微的差别解释彼此之间有何不同，加强积极的自我暗示。要知道，看似平淡的事物总是有着神奇的力量。尤其是在不知情的情况下。

标签拿走，估计间歇性的症状能减轻一半。心理学上有一个经典试验叫“老人效应”，安排一批年龄相近的中年男人分成两组，第一组要求记忆一些词汇，如皱纹、固执、缓慢、迟钝等，并反复考察是否牢记；另外一

组，只是一些中性词汇，如头发、衣服、国家等。道谢之后，请他们走到电梯里离开，其实试验并没有结束，因为实验者正在隐蔽的过道上记录这些受测试者所花费的时间。结果发现第一组人员走起路来果然老态龙钟，抵达的时间比第二组的受测试者慢很多。失落的归属感，还是不要的好。

还有若干问题需要交代

在写作过程中，很多问题都来自网络和一些朋友的交流，再次表示感谢。

另外，征引了一些博客、微博、豆瓣小组及论坛案例，均做了匿名化处理，并在此道歉。其中有意外发现，间歇症患者都是15岁—35岁的年轻人，且女性多于男性。

职业上看，文化传媒相关的比较多，这部分人群情绪也非常丰富。

其实，每个人都有间歇犯神经的时候，严重的时候，就是间歇症，不严重的时候，就表现为一种反常了，但反常谁能确保一定能避免呢？人人都有反常的时候，只不过有的人频繁发作、有的人偶尔发作，有的人不善隐藏、有的人深埋于心底。

感谢美编刘云翔，她的精心画作成为本书魅力的一部分，也感谢来自海外的插画师艾米丽，其细腻而富有想象力的静物风格，为本书增色不少！