

## 疯狂的焦虑心理

“表面上现在的学生生活得非常充实,但我认为人类很难对遥远的东西具有掌控力,他们反而容易迷失坐标,越来越没有方向。”李松蔚说,“现在的工作越来越不好找,要求越来越高,他们很不踏实、不确定、迷茫。”

2月10日,高地清风给记者打开了几个App软件,有的监测睡眠质量,有的能辅助平稳呼吸、从而“做正确的决策”。它们都与时间管理、高效工作相关。他还拿出几盒饼干,“吃东西能集中注意力,让我们更容易坚持。”高地清风本来是北京师范大学在读博士,但进入拖延症小组、建立“战拖会”后,他几乎把时间都花在了这方面:译书、建网站论坛、接受媒体采访,也有人请他讲课、写专栏。为了研究拖延症,他涉足了时间管理、心理学、行为经济学、精神医学、进化生物学、哲学等学科,至于自己的博士课程,他正在考虑休学,全身心从事“战拖”方面的工作。

在网络、媒体的共同推动下,“拖延症”一词竟然已经拥有了靠它谋生的人。2010年,武汉一家媒体找到高地清风,因为拖延症“新鲜、有意思”。这是他接到的第一家采访邀请,“拖延症”也开始在更广泛的意义上进入大众视野。

2012年初,高晓松发了一条微博:“每次打开跑步机决心锻炼减肥,就觉得应该先弹会儿琴,打开琴又觉得光弹琴不写歌浪费,于是打开电脑;然后上网乱看一小时;脑子被搅乱,无法写作,便上楼吃饭,吃完饭大脑缺血,必须睡一觉……”微博引发了又一波媒体对拖延症的报道高潮。

在中国知网上查阅当年以“拖延症”为关键词的报道,竟然多达近40条,就连《人民日报》一篇关于政府信息公开的文章也使用了“拖延症”一词。2012年5月,杨澜在她主持的《天下女人》里做了一期拖延症专题,她在其中说:“最近我们发现,拖延已经成为一个时代病、一个社会病。”“感觉关于拖延症的讨论铺天盖地了”,高地清风说,“一流行开,自称拖延症就变成了一种现象了,变成一种时尚。”与此同时,豆瓣小组的人数不断增加。在高地清风的回忆里,2010年圣诞节前后,一个

## 网络新人类的“病症”(2) ◆ 万佳欢

“职业生涯教育机构”的老师出版了一本书,里面提到了“拖延症模式”并推荐了豆瓣小组。这本书带来了小组成员的一次暴涨,“一天涨了两三千人”。目前,“我们都是拖延症”的人数已经达到11万多人,成为豆瓣关注度最高的小组之一。

媒体对其他“病症”也愈发热衷,比如从几年前就开始报道的“囤积症”“社交恐惧症”和“选择焦虑症”。在某种程度上,大众媒体对这些词语的传播加深了很多人的担心和焦虑。心理咨询师师晓霞经常接待一些社会上的来访者,她发现,很多人的来访都是受到舆论的影响。他们状况并不严重,但都会事先给自己贴上一个“标签”。曾经有一个来访者一进门就称自己是个“强迫症”,但说来说去,无非是关门时要关两三次,出门时要看几次窗户、煤气是否关好。“这样的情况大多数人都有,”她让来访者不要先给自己“扣帽子”,“真正的强迫症是影响到社会功能,比如强迫自己洗手直到脱皮,严重的必须吃药、住院。”

还有很多家长为了孩子走进心理咨询中心。“大家都会上网,然后来心理咨询中心求证一下:‘我的孩子是不是什么病啊’,”在她看来,在上世纪独生子女政策施行后,很多家长一直有“疯狂的焦虑心理”:“现在都是独生子女,有一点点风吹草动家长都担心不得了。”更有一些来访者表面上失眠、脾气暴躁,但深谈之后,师晓霞发现他们其实是害怕结婚——房怎么办?车怎么办?两个背景不同的家庭如何融入?生孩子后两家人谁来带?“他们身边的问题人群太多,引发了婚前焦虑。”

## 生活节奏加快引起心理病

2012年,大一新生吴天(化名)找到师晓霞,一进门就号啕大哭。“老师你知道么,我下周就要考托福,现在一页书都没看。”经过深入了解,师晓霞发现她的一些其他问题,譬如选择焦虑。家里人对她期望很大,想让她出

国,但她十分犹豫,根本不知道自己的目标。她还有一定程度上的囤积症:她所有的电子照片、信息都不舍得删,此外还经常翻来覆去地归档整理,一整理就是一整天。这让她非常痛苦。“这都源于她对未来、对家庭的不安全感。”师晓霞说。

如今,很多心理症状都跟整个时代的发展息息相关。有的人只要看到QQ群里有用户上传文档、电子书或其他资料,就会不停下载。信息堆得越来越多,但他们也不见得会去看。“他们其实是觉得自己不安全,怕自己在信息时代落后了。”师晓霞说。

还有的人疯狂地参加各种各样的培训、考资格证,囤积知识,“背后都是焦虑。怕自己走在时代的后边。”师晓霞说。她有一个朋友,在学习方面花了好几十万,但这些知识到最后并没什么用处。

近两年发展的显著标志是物质的丰富和信息的爆炸式增长。李松蔚形容,选择太多是一种折磨,就好像“自助餐吃到最后很痛苦”。曾有一个来访者对李松蔚诉苦,自己总是忍不住在网购前把淘宝各店铺所有的价格都比上一遍,每次都要花上大量的时间——比如要买一件新东西,她先在淘宝上搜型号,再百度一下、知乎一下,在大量不同的说法寻找可信说法。好不容易确定下来型号,她还得在店铺里海量搜索不同价位的商品,并且浏览买家评价。

李松蔚发现她多多少少有一点选择焦虑和拖延,而且程度不轻。“她的收入很高,不会在乎那几十块钱的差价。但她把省钱当做一个自己相信的目标,其实是为了逃避工作。”他说。

“囤积症”实际上是一个病理行为,但过去很少听说。在十年前淘宝还不普及的年代,这些“病症”是无法想象的。很多人的内心也许跟不上如此急速发展的新时代,产生不同程度的焦虑在所难免。

过去,特定时代下产生的心理流行疾病并不鲜见。19世纪的欧洲文学作品中,贵妇们

动不动就会夸张地晕倒,需要闻一闻随时携带的嗅盐才能好转。以今天的眼光去看,这种疾病不可思议,而它实际上是维多利亚时代欧洲的一种常见心理疾病“癔症”,其另一个翻译是歇斯底里症。弗洛伊德曾认为这是由女性的生理构造引起的病症,但后来人们发现,它是跟那个时代的禁欲有关的一种心理疾病。

在中国,20世纪中叶到1980年代,精神病院有很多紧张型精神分裂症患者。他们的一个表现是“木僵”,即行为动作处于完全的抑制状态。一个流行的说法是,这是当时过于普遍的抑郁症所导致的。今天的精神病院里已经基本上看不到这样的病例。

近30年是社会化和科技发展最快的时期,产生“网瘾”等时代性心理问题或病症并不奇怪。2004年,《医药与健康》杂志就刊登了一篇文章《悄然而生的“时代心理病”》,提出了信息焦虑症、成功后抑郁症、疯狂购物症等“病症”,并指出原因是“社会节奏急剧加快,工作压力大,紧张度高,生活节奏快”。“从我自己的生活经验来看,我也觉得从零几年开始,整个人的心态都变了。很慌,社会好像在不停变、发展,自己好像稍不注意就会被抛开。”李松蔚说。

他近来发现,二三线城市的人似乎也愈发焦虑了——也用微信、电商在很大程度上进一步消解了小城市和一线城市之间的距离,那里的人们也非常近距离地接触到一线城市人群的感受。比如愁堵车,想出国旅游,买iPhone5;想把孩子送到一线城市大量出现的婴儿游泳馆、早教中心、国际学校,愈发觉得自己的钱不够花……

被称为“精神分析社会学”奠基人之一的心理学家弗洛伊德曾有一个著名观点:安全和自由不可兼得。过去的时代是安全、但不自由的时代——可选择的东西太少,人们心安理得;而现在的时代是自由、但不安全的时代。把这个理论放到目前来看,似乎更意味。

摘自2014年6期《中国新闻周刊》

## 爱:外婆和我

殷健灵



满鱼腥气满地湿答答的菜场,跑过窗口飘散着干燥药香的中药厂和熏臭的公共厕所,茫然地停了下来。身边走过形单影只闲逛的路人,也有三三两两散步的一家

人,有个和我差不多大的女孩,手捧着个塑料刨冰杯子,一脸幸福地用勺子挖赤豆刨冰吃。只有她看了我一眼,除了她,没有人注意我。我不能跑得更远了,那会迷路。于是,我在一栋外墙粗糙的石库门房子前蹲了下来,身上粘乎的,汗水和洗澡后刚涂的爽身粉混合在一起,散发出古怪的香味。我哭了起来。

不知道过了多久,我听见外婆在叫我:“灵灵哎——”我不知道她是怎样在迷宫一样的马路上找到我的。外婆换了我的手回家,她的手心里都是汗。回到家,地上已经打扫得干干净净。外婆递给我一个饭碗,除了米饭,还码了几条小黄鱼和几根青菜。我很饿,很快就吃光了。但我忘记了问,外婆是不是吃过了饭。

这天晚上睡觉的时候,我又悄悄地哭了。我哭,不是因为害怕,而是因为说不清楚的伤心和担心。或许正因为外公的脾气,在南京和我们团聚的几年,外公时常会挑起一些事端。爸爸和妈妈对外公总是一再忍让,这样做的结果,是日常生活中布满了极度小心翼翼和一触即发的火药味。终于,我上初三时,外婆决定和外公一起回上海独自生活。我和父母一起去车站送行。不知怎的,除了依依惜别之情,我还从外婆那里感到了一点悲壮——她更愿意一个人来承受一切,不希望全家人为了顾及外公的情绪而日日胆战心惊。但她从来说。

外公外婆不在的日子,我时常会梦见外婆。在梦里,多半是不愉快的外公和外婆争执的情景,早晨醒来,我的心情依然是愤懑的。不能说我对外公没有感情,但那种感情和对外婆的不一样。外公之于我,是另一个独立的人;而外婆之于我,就是我自己,是我自己的身体和血肉。外婆痛,我也会痛;外婆难过,我也会难过。

外公外婆走后,我有了自己独立的房间。在三年的高中生涯中,我被学习折磨得昏天黑地。外公外婆时有信来。偶尔,也有以外婆一个人的名义写来的,多半是有什么不想让外公知道的家事,她托了邻居代写的。我也去信,说说自己的学习,慰问他们的身体。

## 39.有点心神不宁

张潮青顿时张口结舌,从里到外,身心发凉。这狗官着实阴险恶毒……他忽然眼神炯炯,心念坚硬起来——事到如今,就算是身陷绝境,他也要拼死再去会这个狗官段光青,以泄心头的这口恶气。

此议一出,众人一时惊愕,心口直跳!城中现有官兵几千,他们才只6人!俞能贵却已经跳将起来叫道:“好!贼娘的,刀快不怕他头大!”众人随即亢奋响应!

热辣辣明晃晃的日头快到头顶时,把守城门的官兵都到门洞里寻阴凉了。混入城中后,几人卸了柴禾箩筐,分成两拨,或扮作农户,或扮作游逛的闲人,相随着往贡院街去。张潮青看着那大门与望楼,胸中长长舒出一口气来,刺杀狗官段光清,就在今夜了!

董亮伺机溜进考棚,四处转着,待挨到后边茅房,树荫下忽然钻出一个面目凶狠的衙役来,不由分说,举起手中的竹枝扫把,朝着董亮劈头盖脑地打将下来!董亮猝不及防,一边叫唤。一边抱头鼠窜,那衙役不依不饶,日娘操爹恶狠狠地骂着,一直将董亮赶出考棚大门。

树荫下几人一看此等情形,大吃一惊。见那衙役再不追赶,只董亮大声叫喊:“贼娘的!你衙门的茅房金子做的!”可是张潮青远远看见这一幕时,嚅地站起,随即喘气急促,胸脯起伏,额上青筋暴露,握紧拳头的手臂竟自直抖起来。阿贵见状诧异道:“大哥……这是……”再定睛一看,认出那个手持扫把的恶衙,恰是当日县前街的那个冤家!

当日夜深人静,四下一片黑影幢幢,头上只有星光闪烁。一处陋巷僻弄的一个院子悄无声息地打开,一群人影,却是一队挎刀的“营兵”,闪身出门,贴着墙角,往正街方向去了。

整个宁波城皆已入睡,考棚的魁阁望楼上,一盏青灯犹自亮着,段光清是长年的习惯,于夜阑人静时读书与记述,到子夜方睡。只是这一晚,他不知怎的,总有点心神不宁。

此时,那一队行动有些怪异的营兵,从黑黢黢的窄弄转入街衢。不远处檐下的灯笼成一团朦胧的光亮,斜斜地映了过来。董亮直到此刻还不见回到约定的据点,张潮青、俞能

贵等人实在焦急难耐,便先自出动了。

没有走出多远,身后转来“杳杳”跑步声,来者正是董亮。原来他受张潮青指派,一直在考棚门口,日落时又尾随着那个恶衙,眼看着他走进了一家妓馆去。许是那家伙在里边完事后以后,又睡着了,只不知他今日会做着什么样的梦。董亮辛辛苦苦守到这时,总算看见他提了盏灯笼,哼着滩簧小曲出来了。

这夜黑得有些深沉。张潮青稍停了停,终于说道:“既是如此,今日不能放他去!”一溜人随即转身,跑步前行。不多时,石板小路上出现一团光亮,俞能贵压低声音喝道:“前头那人,停下!”

那提着灯笼的恶衙一惊,回头看见路口有几个带了营兵帽檐的人影,便放心叱道:“贼眼乌子瞎了!”

几个营兵不由分说,迅速冲到跟前,一把夺了灯笼!恶衙正要叫喊,明晃晃的腰刀已经指着他的面门,他连忙小声道:“兄弟,几位兄弟,今日没有带着钱,改日……”话没有说完,阿贵一把攥住他的辫子,将他拖至一个僻弄。

这时候,恶衙看见有人将灯笼举到面前,这些营兵的面目半晦半明的好是阴森可怖,而那些个眼神,就更是吓人!

张潮青低沉说道:“你可认得我张潮青么?”张潮青?那恶衙一怔,认出了人来!心知今日事情坏了,随即腿膝一软,跪于地上:“好汉饶命!饶、饶命……家中还有……”张潮青狠狠地哼了一声,一字一顿:“冤有头债有主,今日却是饶你不得!”说罢手起一刀,恶衙顿时断喉,扑于地上。

张潮青舒出一口气来,心中顿觉松快了许多;可是旋即,却又绷得更紧了。

一伙人,加快脚步,折返而去。弄巷中复又安静下来。忽然吱呀一声,有人从门里探出头,随即伸出一盏油灯。那人到了近前一看,一人已趴在一摊污血之中!那人手里的灯笼“当啷”一声掉碎在了地上。

子夜已近,段光清刚要缓缓起身,桌上的灯烛却猛地摇曳起来,他不由得一惊,又仿佛听到点响动,他随即走到窗前,却正看见一个黑影从后院摸了过来,接着又是一个……

鄧变一八五二

徐牲民

