

看自己：现代症的心理解剖

作者：柯晗

看自己：现代症的心理解剖

柯晗 著

机械工业出版社

出版时间：2016-10-01

ISBN：9787111549086

目 录

推荐

[第一章 拥抱内在的小孩](#)

[氏名认同缺失](#)

[彼得潘症候群](#)

[进食孤独恐惧](#)

[味觉与本我](#)

[唯有食欲与心不可掩饰](#)

[名为“我”的鬼](#)

[心的房间和安全依赖](#)

[拖延症的真相](#)

[倾倒众生的抑郁](#)

[无法摆脱的白日梦](#)

[逃离自己的人生](#)

[第二章 于万千联结中认识自己](#)

[饲育忧虑](#)

[从物质依存症到断舍离强迫症](#)

[身处数码自恋的时代](#)

[偶像投射误会](#)

[恋爱依存](#)

[没有欲望的年轻人](#)

[爱情不是精确匹配的游戏](#)

[无法兼爱的人类](#)

[弹幕上瘾](#)

[第三章 在自我与现实间达成一个平衡](#)

[外向迷信](#)

[苦难崇拜](#)

[贩卖狂热](#)

[害怕争执、羞于发怒](#)

[衰老幻觉](#)

[理智与情感与怪兽网络](#)

[镜中自我成瘾 \(Looking-glassaholism\)](#)

[这真的是个看脸的世界吗？](#)

[性别差异真的存在吗？](#)

[跋](#)

推荐

科学研究表明，幸福人生的秘诀在于“不拧巴”。在这本书里，柯晗将心理学的智慧溶入到细腻的文字中，完美地诠释了这样一个道理：许多时候，我们的种种问题之所以令人苦恼，恰恰是因为我们把它们当成了“问题”。换一个角度看待自己，接纳并欣赏自己原本的样子，许多心结便会迎刃而解。可以说，本书是一本幸福生活的行动指南。

——心理学科普作者沉默的马大爷

讲“心理”的时候，人们容易将精神和生理割裂开来——要么太生物，要么太精神。美少女柯晗的知识结构刚刚好，有神经科学有精神心理，居然还通俗易懂。

——简单心理创始人简里里

柯晗是位科学家，也曾任职漫画杂志主编、心理咨询师，还是日本小说与童书译者。这种对大众认知和文学性的关注，让她这些关于心理和自我成长的文章有一种娓娓道来的味道，还十分关切现实。她会写都市人的“物质依存”和“断舍离强迫症”，解释在不断刷朋友圈的强迫动作背后，是人的自恋需求。读《爱上不完美的自己》，会觉得它是一本由活生生的真人写的科普书，有讲解，更有讲述。它是一本可以伴人入眠的枕边书。

——记者、专栏作家淡豹

拿起这本书，就像回到了一个个和柯晗聊天的下午。有一搭没一搭地分享家长里短，然后得知这些故事与最前沿的心理学科研究之间的关系。幽默的心理学家讲起八卦来也是很毒舌的！

——《城市画报》杨凡

在我认识的女孩里，没见过一个像柯晗这么脆弱、又像柯晗这么坚强的了。学习心理学的女孩很多，但像柯晗这样的弥足珍贵：她勇敢地凝视自己和他人的伤口，尽最大的努力给出解决之道。希望你读完这本书，也像现在的柯晗一样，健康、热诚、快乐。

——作家方悄悄

第一章 拥抱内在的小孩

你的一切不被主流价值认同的情绪反应一点儿错也没有。错的不是你，而是不愿自我接纳的那个内在孱弱的小孩儿。

□

氏名认同缺失

所有古老的说法都将名字当成咒文的一种，一旦被命名，便被束缚、控制，打回原形。有人一生拒绝认同它，挣扎痛苦，也从未真正好好看过被命名的自己。

曾经见过一个网络话题，是让大家发泄自己对名字的怨恨。本来打算上前凑热闹，想想心虚地算了。尽管确实曾为自己的名字羞耻长达十几年，但事实上，我有个算得上相当好听的名字，如果叫这样的名字也敢谈怨念，多少会被认为是来砸场或晒命吧。可我真心实意地，为自己的名字羞耻过。

出于安全的需要，人们趋向与群体的选择保持一致。这是个再常见不过的社会学概念：从众。不与大部分人保持一致的选择被视为危险，容易被攻击。这个现象在小孩子当中表现得更加不加掩饰。仔细回忆起来就会发现，小时候被大家挑出来欺负、嘲弄的孩子多半是因为某些方面与大部分人不同：反应较慢，有些脏，特别闷，甚至特别漂亮，或者更加微小的——名字的读写有些特殊。

以我自己来说，“柯晗”这个名字就在不同阶段、以不同的形式被嘲弄过。小学时，男生们管我叫“蝌蚪”。当他们从我身边跑过，就用一种极尽戏谑鄙夷的神情扭起五官，捏着声音喊“小蝌蚪”。他们用声音语言神态氛围……用一切力量往我身上魔法，让我变成路边阴沟里黑色绒软的球状小生物。他们成功了。

上初中后，男生开始发育，进入青春期，暴躁盲目，恨不得一夜之间历经沧桑成为大人，同时变得不好意思再起小学生水准的直白毫无想象力的绰号。但我与名字的平静关系没有维持多久。当课文上到《木兰辞》，他们找到了对我这个不太大众的名字表达意见的方式——《木兰辞》中的新词“可汗”，念作四声和二声，和我的名字读音很像。于是他们在不停地和我进行角色扮演，三五成群跑到我面前，喊我做大王。上课时念课文，念到这句便有几个拔高的声音，硬把这句念成“柯晗大点兵”。

我那时还是懦弱的、从众的、渴望被了解却不希望被特别关注的女孩，为此感到特别恐慌无助，不知如何才能令自己不总被关注。只能幻想自己的名字变成别的。自己的名字不能表达自己，我想这便是人们使用笔名的初衷。

也许不能怪人们对自己的名字诸多挑剔，因为名字确实在一定程度上主宰不熟悉的人对名字背后人的看法。

当一个人名呈现在我们面前，即使没有见过这个人，即使并非自愿，我们也已经在脑中描画出一幅包含性别、年龄、种族等诸多特征的图景。而这幅先入为主的画面影响我们对名字背后的人的判断程度之深，恐怕令我们自己都吃惊。

2004年，芝加哥大学和剑桥大学的两名经济学家做了一个实验，他们向波士顿和芝加哥寄送了上千份简历，这些简历一部分被署上典型的白人名字，比如Emily或Greg，另一部分则被署上听上去很像黑人的名字，比如Jamal, Lakisha。结果发现，被署上白人名字的简历接到用人单位联系的可能性比黑人名字的简历高出50%。

类似令人沮丧的结果也出现在性别类的研究上。研究者同样准备了一模一样的简历，不同的是一部分署上典型的女性名字，而另一部分则署上典型的男性名字。他们将这些简历送往238名心理学家手中，请他们评估雇佣这些简历背后人的可能性。结果发现，无论这些心理学家是男还是女，他们都显著偏爱署名为男性的简历。

左右人们偏见的不仅是名字的拼写，甚至还有名字拼读的难易度。研究发现，在进行政治投票时，人们对名字好念的候选人评价更高。为了进一步探索姓名拼读难易度和世俗成功之间的联系，研究者还随机调取了一份美国律师事务所的名单，他们发现相比名字难念的律师，名字好读的律师更可能升到更高的职位。这样看来，明星更改艺名的重要性似乎确实有一些依据。

在无关紧要的场合，名字所代表的时代特征还会被我们用于判断年龄，比如近两年我们常见的日本流行

儿童姓名，再过十年甚至更久，这些孩子就会被人通过姓名推断出大致的出生时间。

我们投射在名字上而产生的这些效应，源于我们对名字后面的那个人的期待，更深入一点来说，它源于我们大脑各种直接、间接的过去经验堆积而成的刻板印象，即偏见。

但这并不是说我们单枪匹马无法战胜人类意志的懒惰。与其他刻板印象相同，名字造成的先入为主的印象，也会随着对名字背后人的深入了解而被抹去。存在于名字上的性别和种族的偏见，归根到底是源于性别和种族歧视的存在，解决的根本办法只有穷尽此生努力让这些可悲的偏见渐渐消除。

我曾译过角田光代的散文集《礼物》中一篇关于名字的短文，她认为，名字是身体之表，当名字被呼唤，命运就会被它所引导。听起来很浪漫，从名字拥有的力量来看，似乎也有些道理，但还是太软弱了些。就像这世上那么多人，使用一个与本名相距千里的代号，作为网名等。我们并非艺人，却自觉进入包装的图圈。这个图圈就是“自己”。

过去有个女同学令我印象深刻。她姓一个比我的姓冷僻得多的姓氏，以及笔画繁多的名字：博谦。她同样受到男生们的攻击。找不到谐音，他们还可以攻击这个名字难认和难写。但她本人看起来却并不很在意。在我印象中，她有着倔强的好看面孔，每次介绍自己的名字，她都清晰地重复：因为爸爸希望我博学又谦虚。这份坚定给我留下了很深的印象。

生而为人要承受的束缚远远不止名字，相比加诸肉体和精神疾病上的污名，名字所带来的不便大概是最容易主动摆脱的了——接受它，像接受自己与大部分人相同或不太相同的身体、面貌、想法、过去一样；或改变它，像摆脱付诸自己身上令自己不便的惰性或偏见一样。

□

所有古老的说法都将名字当成咒文的一种，

一旦被命名，便被束缚、控制，打回原形。

有人一生拒绝认同它，挣扎痛苦，

也从未真正好好看过被命名的自己。

彼得潘症候群

他们把自己心理定格在小时候而不肯长大，发展到了极端，就会沉溺于自己的幻想，拒绝长大。“我就是不想长大”“如果变成大人，我就不是我了。”你总能遇到一两个会这样说的人，或者，那就是你自己。

有几个关于青春期的大众描述，是我始终不能理解的，其中之一就是称少年们“不想长大”。

我对于这个说法的困惑由来已久，并非只是现在作为成人的不以为然。

从小时候开始，看见电视里少年演员们拿腔拿调做青春状感慨：真不想长大啊！我就一丁点儿也无法产生共鸣。勉强看上去这些电视剧的原因，更多是出于维护“为数不多的似乎为自己存在的东西”的心理，说不上有多喜欢。小少年，总觉得世界对自己的关注太少，一不小心就要消失了。

我自己从来就在持续地盼望长大，12岁盼着长到可以被选为美少女战士或灵界侦探的14岁——14岁才发现既不可能长出美少女战士的大胸长腿，也没获得任何超能力——接着盼着天下无敌的17岁；到了19岁，稍微忐忑起2字开头的世界，可一旦跨进去马上又开始期待完美的28岁，28岁之后，还会期待数字看起来很帅的33岁。

有一部有点年头的美国电影《女孩梦三十》（13 going on 30），说一个太不起眼的女孩儿因为强烈地期待自己快点离开蓬头垢面的青春期，真的一夜之间变成了三十岁熟女。三十岁！一点儿东亚文化所恋恋不舍的青春的尾巴也没留下，直接蹦到了被我们蔑为“豆腐渣”的三十岁。虽然故事并非讨论少年盼望长大的心思，而且女主角“不费吹灰之力就跨过所有该经历的努力”这点也十分糊弄人，但这部电影总算叫我放下心来：原来也有许多人像我一样期待长大。

至于自己为什么不能同意“不想长大”的心情，我一直没有细想。直到读到台湾作家骆以军在散文集《我爱罗》的其中一篇。那里面讲到一个日夜颠倒的女孩儿，“过着每天坐在酒吧等天亮的日子”。某日她如常喝醉在小巷呕吐，看见一群晨起的老人，意识到他们已经开始新的一天，而自己“还留在昨夜”。

即使第二天醒来，也依旧身处新一天的“昨夜”。多么恐怖，永远留在昨夜，在连绵不断的日历上，仿佛总是丢失了一天。

“不长大”在我看来，就是像这样被时间抛弃，一种近乎恐怖的遗憾。

但确实有一群人宁愿永远留在昨夜。

“彼得潘症候群”并非正式列入诊断标准的精神问题，它主要是由一些临床心理学工作者或流行心理学的学者们对某一类共同特征的总结。它顾名思义来源于童话《彼得·潘》中那个为了飞翔、为了能去梦乐园而拒绝长大、宁愿永远留在少年时的小飞侠彼得·潘。与这个永远年少的形象相对应，彼得潘症候群的比较典型的特征包括：厌恶承担责任，经常或明或暗地表明不想长大，对重复的生活秩序很容易厌倦，持续追求刺激，很难长时间停留在一段关系里，不停更换更年轻的伴侣，或总是更换职场，有严重的工作适应问题等等。

值得注意的是被观察到有彼得潘症候群的人群里，男性明显多于女性。一些观点认为，导致彼得潘症候群的是童年时家庭的过度保护，以及家庭和教育环境疏于传授必要的社会化技能，以致于他们认为“成人世界”是腐坏而有问题的，只有孩童或青春期时期才高尚闪光。

这些观点也认为，由此带来的对成长的不适应，进一步造成了他们的焦虑和低自信。因为缺乏控制能力，才不断更换新伴侣，并倾向越来越年轻的伴侣。因为年轻的伴侣更少要求计划未来，不需要承担共同成长和规划人生的责任。这种低自信，也可能以自负的这种一体两面的形式呈现。

有彼得·潘，自然就有温蒂。这些流行心理学的总结中亦提到了经常和彼得·潘症候群的男性一同出现的“温蒂症候群”女性。她们站在这些彼得潘背后，通常是他们的伴侣，为了维持这段关系，而承担了过

多关系中的责任。

尽管并非精神问题，但值得警惕的是，彼得潘症候群的人通常都认为有问题的是外界环境，是这个社会，而很难意识到自己也许也需要改进。

为何临床工作者和一些参与的学者一致指出这种症状在男性身上更加突出，我想也许与父权社会的文化建构有关。尽管性别平等存在于地球上的一些地方，当下人类社会依然以父权为主导。崇男的文化下，对男生的养育很容易出现不易察觉的过度保护，两性角色刻板印象的传递，也会让孩子失去理解他人与自我之丰富的柔软思维，导致自我意识模糊萎缩，有时则反向发展，变成自我膨胀。

回到不想长大与期待长大之争，我总想起前几年夏天曾一度联系的一个小女孩。

那年夏天我作为心理咨询师，参加了某基金会组织的一个公益活动，与一名农民工子弟学校的小姑娘通信至她初中毕业，或无论多久。她看起来那么孤独需要依靠，第一次见面，她就和我说起进学的烦恼：不知该选择继续念高中，还是索性去工厂打工。在遇见她之前，我狭隘的人生中真的没有曾经哪怕一度想过，自己可能有“无法进学，初中毕业就工作”这条人生路。

后来我们通起信，她写道担心自己性格太内向，成人后工作生活无法适应。“不是都说到社会靠朋友吗？”她操着自己无法理解的老气江湖腔调。她的未来始终充满比廉价励志故事更沉重的灰扑扑的现实与愁苦。我感到无从回应她。

再见她是在一年后，她已经初三准备毕业了，基金会为这批孩子和志愿者组织了一次活动，算是对彼此关系的一个纪念。时隔一年她出现在我面前，倏地拔高了一截。

她上前很爽朗地朗读了一段自己的未来计划，和我说话时也不再优柔躲闪，回答问题都显得简洁有把握。我很少和十来岁的孩子打交道，不知道小孩子的变化能这么大，言辞枯竭，半天只说出：“你长高了好多啊。”她倒落落大方，笑笑答：“长大了嘛。”

一年前她大概还不足一米五，和我合影时人在我肩头处，且柔弱多思虑，真的像她自己担心的那样内向。即使是这样的她，也决意披荆斩棘地一步步往前踏行。反感自然成长，固执维持当下也并不怎么样的自我的彼得·潘们，令他们依依不舍的，到底是什么？

怎有人一生拒绝面对人生，还敢奢望最终有所获得。

□

真正的勇气是对自己蜕变的期盼，

怎有人一生拒绝面对人生，

还敢身亡最终有所获得。

进食孤独恐惧

弗洛姆说，“一切恐惧都来源于孤独。”真正的孤独，是束手无措，无能为力，只能任凭自己被世界淹没。那也许就像你必须孤身一人坐在饭店中央，面对芸芸世界咽下一顿饭食那样，令人恐怖。

我从来不将自己定义为吃货，直到有一天收到了一条信息。

刚来广州不久的一个朋友询问市内好吃又不贵的日本料理店。原本在百无聊赖陪家人喝茶的我，一下来了精神，放下茶点“啪啪”打过去两条长信息，从性价比、店面装修到最佳菜式等各个角度推荐了不下8家店。

那是即将离开居住了几年的广州前一夜。发完信息后，我意犹未尽地发现，自己脑中的城内美食店讯息足够做好几期生活杂志的搜店栏目。而在来到这个城市之前，描述美食的句子跟我是互相不认识——到底怎么样的能力才能让人对着一碗叉烧面说出那么多废话？

作为一个外地人来到这个城市之初，在有固定逛街吃饭死党可以一起打发时间之前，我对吃饭不在意之至，经常百无聊赖下楼扒碗面了事。即使现在，我依然不时觉得人类能摆脱进食的话是节约时间和精力的一件好事。这样的我知道那么多美味饭馆的信息，只是因为那些都是和朋友去过的店。

那些好吃的店们的全部意义，只是在于可以和他们一起，汗涔涔地挤在旋转寿司台狭小的座位里，或者四仰八叉摊在火锅前，把一切不快、孤苦和闷，都和着食物一顿大嚼。有时一个人吃到不错的店，立刻记下来，盼望有朝一日和他们约了去。有间名叫“流金岁月”的沪杭菜，在东北和四川口味的朋友终于体会到它的好之前，身为江南人的我每次去光顾都非常的寂寞和不满足。一模一样的食物，在有朋友在场时才忽然镀上流光；所有用来形容食物的词语：口感、味觉层次、汤汁薄厚……在和朋友一起吃过之后，才突然脑袋里浮现出来，和眼前的食物相连。

经验如此主观，纯粹的味觉真的存在吗？

答案十分存疑。事实上，一切细节都有可能影响人类的进食行为。

比如无处不在的知觉错觉：荷兰与美国的两位研究者发现，食物与器皿色彩较和谐的情况下——如绿色蔬菜配绿色盘子，番茄意面配红色碗，人们要多吃22%的食物；大碟子会让人们低估其中的食物量（面积错觉），而使用和碗碟色彩对比度大的桌布，会让这种面积错觉进一步加剧，吃下比平常更多的食物。

比如脱敏效应：研究发现比起自己亲手做的饭，人们觉得别人做得更好吃，很有可能是因为自己在做饭时对食物的关注影响了稍后品尝时的新鲜感和投入。

还比如，微妙的社会压力：如果你是个姑娘，和别人一起吃饭时如果穿着宽松的衣服，你就会对自己吃得是否健康更加在意，而选择吃更多的沙拉等素食，以消灭自己在他人眼中越来越胖的错觉。

再比如氛围的感染——连餐厅服务员的体型都能影响人的进食量：如果服务员的身高体重比较高，即看起来较圆润，客人的点餐数量特别是点餐后甜点的概率大大升高。这也许能够解释为什么你妈妈特别喜欢叫那个你不怎么喜欢的胖胖的男死党来家吃饭。写及此，也希望不至于害饭店的瘦伙计失业。

如果将环境氛围与个人意识搅在一起，我们则会全线崩溃：一群对进食心理学大感兴趣的心理学家发现，如果把人在一个脏乱的厨房里，再给他纸笔让他写下自己失控的经历，他就会不断吃下大量饼干——比身处干净厨房的人吃得要多。而身处干净厨房的人无论是失控经历还是自律经历，吃掉饼干的量都不会受到影响。

这样看来，至少在吃上，自诩万物之灵的我们，似乎并没有多少自由意志。——此刻读到这里，有多少人已经想放下书去整理厨房？——而在这所有左右自由意志的因素当中，同席的饭搭影响又有多大呢？

在一个参与人数为105人的进食实验中，比起和男人一同吃饭，有女伴作陪的男士要多吃几乎一倍的食物。虽然他们没有说明原因，但大概不外乎生理唤起造成消化加速，或提升热量摄入，下意识为之后的行为做准备这几方面。

排除饭搭的性别考量，和朋友一起吃饭时，人们会比看着电视吃饭时吃得还多。这并非简单地由于我们的注意力被谈话吸引，从而刺激了进食。同一个实验发现，和陌生人一起吃饭时，人们吃得并不比独自进食时多多少。

至于和朋友吃饭确实对食物口味有所增益。有一年十分幸运，我被请吃怀石料理。食物所配的器皿各不相同，比如早春的煮物用花瓣形状的小碗盛装，甚至每一位客人的器皿也都相异，目不暇接地一道道吃下来，最后举起酒，朋友却这样说：“日本有一句俗语：‘吃饭之味，友情占50%，环境30%，食物色相与石器15%，味道本身只占5%’。”在这个以执着细节著称的进食文化中，共席进食之人的情谊所占比重之大，以致那些费尽心思的摆盘刀工，都可以降为陪衬饭搭的陪衬。

在不少西方国家，甚至早已存在一种饭搭代理，专门为富豪或商务人士寻找陪吃饭的伴侣。服务说明与性服务无关，只为那些独自在旅途中的孤独的人寻找一起享受面前美食的人。而民间陌生人约饭的社交平台，自几年前就已经由海外悄悄兴起。

我们，是那么得害怕一个人吃饭。

不管在家里也好，外面也好，独自面对明净的桌台和上面的食物，不管周围空无一人，还是人声鼎沸没有人注意，甚至是一江美妙的夜景，我们都难免胸怀畏缩，无所适从，放不下心来低头陶醉地扒上一口饭。表情不是太夸张，就是太谨慎。

这是为什么呢？是因为进食是我们最无防备的一刻吗？自远古时代，万物蛮荒，捕猎之后最恐惧进食的时候。至今看野生动物节目，猎豹在取得食物后一口一抬头，完全不敢松懈，即使这样，趁猎手专心于食欲时抢食成功的事情仍然常常发生。所以人类群居，点起篝火，聚成一群在安全的地方才开始用餐。直到如今，我们也对在众人面前暴露自己脆弱的进餐时刻感到害怕，只有跟信赖的人一起才觉得安全。

这段十分进化论的民间科学的解释也许只是胡扯，但人们确实为了逃离进食的孤单，不惜长途跋涉穿过下班后的城市，或斥资问商，寻找一个饭搭。

最近一次和姐妹去吃涮涮锅，吧台坐着一个独自前来的男人，一个人面对热气腾腾的锅子和闹哄哄的我们，全程微笑，内敛而小心翼翼地夹起每一片菜叶滤干才吃。我们忍不住降低音量，担心起这边的喧闹会戳破对面独自进食的孤独。

有时我想，我们执意留在远离家乡的几个大城市，每天奋力而忧伤地上着班，也许跟梦想、野心和抱负都无关，只是希望和来自遥远各地的朋友们一起吃饭的快乐时光，能再长一些吧。

□

一切恐惧都来源于孤独。

真正的孤独，

是束手无措，无能为力，

只能任凭自己被这个世界淹没。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《看自己：现代症的心理解剖》柯晗 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/101.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

