

把不安当作朋友：如何直面我们内心的冲突

作者：冈田尊司

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

前言

Preface

曾经在相当长的时间里，我会觉得生活是一件非常麻烦的事情。这个所谓“相当长的时间”，说得更具体些，应该有十年以上了吧。不，也许有二十多年，甚至从某种程度上来说，一直持续到今天也说不准呢。不过，现在这种感觉已经淡化了许多。最开始有这种感觉，还是在高中的后半期，大学时期则达到了顶峰，一直到快三十岁开始工作时，仍然有这种感觉。差不多快三十五岁时，这种情况才开始有所好转。

虽然当初我放弃文学部的哲学专业，转而进入医学部学习，但是这并没有从根本上改变我的这种“麻烦的感觉”，连去听课的次数也只是维持在必要的最少限度而已。至今我仍记得，医学部一年级时，我住在京都大学后面的吉田山。更准确地说，是当时吉田山上有一座名为“真如堂”的寺院，那里的红叶特别好看，而我则寄宿在其后的民宅里。当时的房租非常便宜，只需要一万日元。从山坡上走下来的途中，会经过一处叫作“吉田山庄”的地方，那里有着很气派的大门，还有非常漂亮且宽敞的庭院，那是一家非常高级的日式旅馆，常常会有黑色的轿车运送客人至此。据说当时在那里吃一顿饭要花费好几万日元，而我每天的伙食费还不到一千日元。

曾经有朋友特意来我寄宿的地方看我。因为我总是蜗居在那里不去上课，他担心我可能连考试这件事都不知道，所以特地过来通知我。实际上，我当时确实不知道有考试。不过，当他看到我不慌不忙的样子后，也只能苦笑着说“冈田君，你肯定能长寿”，后来他非常热心地告诉我可能会出题的考试要点，临走时还特意嘱咐我只要把这些内容掌握了，考试就没问题了。

但是，即使我知道了会有考试，即使朋友特地前来告诉我考试的要点甚至是问题的答案，我却仍然不想学习。就那样恍恍惚惚地度日，或是去做别的事情。极力让自己不去想考试的事，就这样直到夜晚来临，我觉得反正就这样了，于是又一觉睡到天亮。当时想着肯定要挂科的，现在再去手忙脚乱地复习也不是办法，所以就啥也没做地一直躺着。到离考试开始差不多还有一个小时的时候，我才急急忙忙地起床，把朋友给我的讲义大概地扫一眼。看看表，好像时间还来得及，这时才想着尽可能地多记住一些内容，也就是说直到最后关头，我才改变了想法，针对考试开始准备复习。当我骑着自行车从山坡上长驱直下往学校赶时，还在后悔要是早一点去做就好了。真的是不到火烧屁股，就不会去行动啊。

为什么会那样的暮气沉沉呢？总是要逃避应该做的事情，明明什么事都没做却感觉非常的疲惫，我想还是因为当时觉得做什么事情都很“麻烦”吧。而我现在的工作就是每天面对和那时的我有着相同状态的人，为他们加油、打气，想想还真是不可思议的机缘巧合啊，不过我也确实能够理解这些人的心境。

当时，我为了挣生活费不得不去打工，即便那样仍然让我感觉“麻烦”，但也是没有办法的事。为了生存就要吃饭。要吃饭就得劳动。但是，这个过程也是充满了麻烦与痛苦。所以会觉得，生存这件事本身就是麻烦和痛苦的。

当时我常常幻想的一件事，就是有朝一日能像牛马一样以食草为生。大家也许都知道，人体内无法分泌出可分解植物细胞壁纤维素的酶，所以即使把草吃下去，也消化不了，最多也就是会闹肚子而已。假如我们的唾液或者胃液中，含有能分解纤维素的酶的话，当我们感觉饿时，只需要吃下树叶和杂草，就能填饱肚子了。当然，随便吃别人家院子里的树叶可能也会被骂吧，可要是野生的那些杂草什么的，相信就没有人会抱怨了。这样一来，我们就从麻烦事中解放出来啦。不过话又说回来了，真要是那样的话，一天中除了草什么也不吃，很容易导致身体营养不良，而且大便与屁的量也会变多，导致肠子变得很长，说不定又会引起什么麻烦的情况。

我幻想的另一件事情，要更加现实一些。虽然也不是简简单单就能实现的，但至少比起上面这件事来，并不是完全没有实现的可能性。那就是，通过写小说一举成名，然后过上靠版税生活的日子。这样的话，即使不劳动也能活得很好。相信本书的读者中，肯定也有和我一样想法的人吧。说起来非常不好意思，那时的我真的是很认真地在想这件事。甚至可以说，把这当成了那时唯一的生存希望呢。

获得小说的新人奖，拿到一大笔奖金，然后向每天对我板着脸、还时不时故意刁难我的雇主说“我要专心写小说，所以就不在你这儿干了”，我不止一次地幻想着这一天的到来。

可现实情况是这一天终究还是没有到来，我依然每天要看着雇主的神色，担心会不会被他炒鱿鱼，提心吊胆地度日。那时我构思创作过一部小说叫《时间经纪人》，故事情节就是诞生自我头脑中的幻想。讲的是某个不想工作的青年，有一天遇到了专门买时间的“时间经纪人”，然后向其出售时间的故事。“时间经纪人”并不要求以工作这种“野蛮”的行为作代价，而是纯粹地只购买时间。不需要做麻烦痛苦的工作，可以只用时间换金钱的故事设定，可能就源自我当时想要逃避现实的想法吧。

而且，出售时间的方式也有区别，既可以出售“现在的时间”，也可以出售“未来的时间”。开始时，主人公还只是满足于出售“现在的时间”，但随着对金钱的欲望越来越无法满足，终于也开始出售“未来的时间”……整个故事差不多就是这样。因为我想成为小说家的梦想一直没有实现，所以这部作品也一直没有机会发表。不过，当时的我确实很认真地想以这部小说出道，从而将自己从麻烦的工作中解放出来呢。

讽刺的是，当我从某种程度上摆脱了原先那种“极力想逃避麻烦、逃避生活”的想法后，我终于可以写书和发表自己的作品了。越是想逃避麻烦，就越是逃避不了，反倒是通过一点点地改变自己的生活方式，让原本感觉麻烦的事情，变得不再麻烦，各种机会也随之而来了。这不仅限于我自己，相信很多经历过这些的人都有这种感觉吧。

话虽这么说，但是突然一下子勉强自己改变现有的生活方式，也是不可能有效果的。我们每个人都有自己的特点、个性甚至生活背景，所以适合每个人的生活方式也是各不相同的。只有找到了最适合自己的生活方式，才能最大程度地激发出自己的潜能。从这个意义上来说，到底什么才是好的生活方式，并不能一概而论，也不可能通过与他人的对比来做出判断，关键还是在于适不适合自己。所以，我们要了解自己的特点，思考对自己来说什么才是最自然的生活方式。

现在，不仅仅是年轻人，甚至有很多成年人，也无法从“麻烦的感觉”中摆脱出来。关于这一点，我将在第五章中进行详细的解说，不过统计数据显示这样的人确实是越来越多了。那么，这种“麻烦的感觉”到底是什么呢？怎样才能改善和克服这一问题呢？

本书将通过大量的临床案例和具体事例，从各种各样的人生中总结经验，并结合精神病学、心理学的研究成果，在介绍前人的智慧和最新方法的同时，思考如何摆脱“麻烦的感觉”和“回避型人格”，并找到适合自己的生活方式。

需要说明的是，书中所提及的普通人的临床案例与事例，都是基于真实的案例改写的，与特定的个案并无关联。另外，有关伟人、名人的案例描述，则取材于其自传或他人所著的传记等公开发表的资料。

目录

[前言 Preface](#)

[第一章 活着尽是麻烦事](#)

[与他人见面很麻烦](#)

[让自己努力很麻烦](#)

[被期待很麻烦](#)

[把竖着的东西放倒很麻烦](#)

[去学校上学很麻烦](#)

[做决定很麻烦](#)

[走上社会很麻烦](#)

[恋爱很麻烦](#)

[成家养育孩子很麻烦](#)

[依赖别人很麻烦](#)

[活着很麻烦](#)

[第二章 何谓“回避型人格障碍”](#)

[“感觉麻烦”的本质是什么？](#)

[显在的三个因素](#)

[“回避型人格障碍”的诊断基准](#)

[对他人的批评或拒绝很敏感](#)

[恐于构建亲密的关系](#)

[即使是亲密的关系，也不愿意袒露自己的内心](#)

[过分在意周围人的目光和他人的评价](#)

[自己不可能被他人喜欢](#)

[较低自我评价，觉得自己是毫无长处的人](#)

[对实现目标或新的挑战，抱以消极的态度](#)

[类精神分裂型人格](#)

[只担心坏事的发生及其可能性](#)

[不会主动想要与人打交道](#)

[从生活中获得的快感很稀薄](#)

[回避亲密关系或两性关系](#)

[面对争执和没有逃避余地的环境会很有压力](#)

[本质性的病理就是想回避受伤害](#)

[村上春树表现出的“回避型人格”](#)

[与社交恐惧症的关系](#)

[与自闭症谱系障碍的关系](#)

[第三章 “回避型人格”与“回避型依恋”](#)

[婴儿时期不会“感觉麻烦”？](#)

[“感觉麻烦”的根源](#)

[维持“羁绊”、生存的结构](#)

[“回避型”的生存策略](#)

[“回避型人格”与“回避型依恋”的异同点](#)

[“回避型人格”与“恐惧·回避型依恋”](#)

[回避纠纷的“回避型依恋”、进退两难的“回避型人格”](#)

[“回避型依恋”产生的原因](#)

[没人照顾的孩子](#)

[佛教中对“依恋的舍弃”](#)

[后天的培养胜过遗传因子](#)

[感觉与他人接触不愉快的理由](#)

[与母亲关系淡薄带来的问题](#)

[过早的自立也要注意](#)

[支配与强迫会催生出另一种“回避型”](#)

[第四章 “不想受伤害”的性格是如何形成的](#)

[到底想要逃避什么？](#)

[形成“回避型人格”的遗传因素与环境因素](#)

[什么是催生“恐惧·回避型依恋”的养育方式？](#)

[否定式的养育与羞耻的经历](#)

[在学校的经历、朋友关系也会带来影响](#)

[被欺侮的经历带来的后遗症](#)

[苦恼于心情低落、没有干劲的女性](#)

[深信“反正自己很没用”](#)

[“阳光”的姐姐与“阴暗”的妹妹](#)

[为什么无法承受“受到伤害”？](#)

[“回避型”可被视作一种慢性创伤症候群](#)

[个体独立性被剥夺的经历](#)

[过分期待与被决定的人生](#)

[被过分保护的顺从孩子](#)

[“顺从”与“看淡”的背后，往往都有着双亲的支配](#)

[森鸥外的经历](#)

[拒绝成为成熟的大人](#)

[第五章 “回避型”越来越明显的现代人，是适应还是进化](#)

[环境能够改变遗传因子的作用](#)

[“爱家人”与“爱自己”，两者的差异源于脑结构](#)

[什么样的环境变化会导致“回避型”的增加？](#)

[适应个人主义的“回避型”](#)

[经历的雷同化与失去的独立性](#)

[回避与心理上的过敏反应](#)

[无菌室化与对人过敏](#)

[第六章 与“回避型”的人和谐相处的方法](#)

[部下是“回避型”的场合](#)

[上司是“回避型”的场合](#)

[恋人是“回避型”的场合](#)

[伴侣是“回避型”的场合](#)

[子女是“回避型”的场合](#)

[第七章 让“回避型”得以缓解的生活方式](#)

[适合“回避型”的职业](#)

[可以“互补”的伴侣](#)

[单相思才是最轻松的？](#)

[勃拉姆斯式的单相思](#)

[同为“回避型”区别却很大](#)

[星新一的经历](#)

[懒散的学生生活](#)

[小说处女作](#)

[公务员的志愿](#)

[地狱般经营公司的日子](#)

[重拾自信的瞬间判若两人](#)

[终于找到适合自己的生活方式](#)

[毕翠克丝·波特的经历](#)

[“彼得兔”与她的使命](#)

[在自己擅长的领域获得认可的重要性](#)

[第八章 不再羞耻和害怕，让自己自由生活的方法](#)

[“回避型人格”是可以被克服的](#)

[从一通电话开始](#)

[是什么改变了她？](#)

[恢复的关键在于“安全基地”](#)

[自己做决定的重要性](#)

[比起理想和期望来，更要学会抓住眼前的机会](#)

[能从十几年的蜗居状态中解脱出来吗？](#)

[摆脱暮气沉沉的状态](#)

[为了生存而工作](#)

[在工作中得到锻炼](#)

[西村由纪江的经历](#)

[尝试亲自去做](#)

[尝试做出很小的变化](#)

[展示真实的自己](#)

[对“性”的回避](#)

[解放自己](#)

[你已不再感到麻烦](#)

[后记](#)

第一章

活着尽是麻烦事

对于看什么事情都很麻烦的人来说，活着与其说是一件快乐的事，

倒不如说是要忍受痛苦、逃避麻烦与危险的过程。

肩上的责任与负担稍微增加一点点，

都会如临重负，想要抛下一切选择去逃避。

在这些感觉麻烦的人的内心深处，到底发生了什么呢？

与他人见面很麻烦

让人感觉麻烦的事情有很多，但相当多的人会觉得与他人见面也是一种很麻烦的事情吧。面对他人时的紧张，还有敏感地在意他人的脸色、过分地关注别人，这会让人感觉与他人见面这件事，“麻烦”的一面要胜过“令人愉悦”的一面。

不仅仅是与他人见面，就连“接电话”也会感觉很烦恼，继而觉得“让他人接电话”也是一件麻烦的事。明明一通电话就能解决的事情，却总是迟迟拨不出去。

感觉麻烦的人，会厌烦于亲自去和他人见面、应对或是交涉，所以常常会依赖于某个人来扮演“代理人”的角色。孩童时代，父母亲就是其代理人，而在结婚以后，大多是由伴侣来继续扮演这一角色。

原本亲自打个电话就能直接说清楚的事，却偏偏要拜托某人去做。最好由本人亲自去做的事情，也倾向于让代理人代为之。这样由于中间存在着第三方，导致最后往往会变成“传话游戏”，使整个事态无法取得进展。然后，又不会向对方直接明说，而是把抱怨抛向代理人。作为夹在中间的一方来说，替人做了事情，结果还落得一身埋怨，真是无处说理啊。

由于一直依赖代理人，自己就越来越不会亲自与人交涉或是行动。这样一来，就更加感觉社交生活是非常麻烦的。

感觉与人接触是非常麻烦的人，大致可分为两类。其中，第一类人对于与人接触这件事完全就不关心、不感兴趣。即使他人聊天聊得甚欢，但他仍会觉得这与我毫不相干，所以只会继续埋头于自己所关注的事情。

与他人进行交流，原本是能带来愉悦的一件事，但是对于这类人来说则不同，他们认为与人来往只会耗费精力让人疲劳，除此之外看不见任何的好处。

最近，这类人的数量也在不断地增加。但是，全社会对于这类人的心理特点却没有充分地理解，仍然基于以往“与人交流才是正确的”这一般判断标准，所以也会希望他们能去与人交流。一旦对方不符合这种期望，就会招来“不够努力”“不合群”这样的指责。

但是，对于这类人来说，就好像原本是对牛奶过敏的人，却偏偏因为“牛奶对身体有益”这样的理由，而被强迫去喝牛奶。这完全是一种倒添麻烦的“好意”。

感觉与人见面很麻烦的，还有另一类人，而他们所占的比例会更多些。这类人对于与人接触这件事本身是有要求的，他们希望能与对方共享此时此刻的心情或者关注的内容，从而让彼此都能够有一个愉快的交流体验，但这样过高的要求必然会让人在交流的过程中感到疲惫，从而对与人见面这件事产生厌烦的情绪。

觉得与人见面这件事会让自己很累，大多还是因为过于在意对方的感受。如果是这样的话，说到底也就

是有“不希望给对方留下一个坏印象”这样的心理活动吧。不想被对方讨厌、不想从对方那里获得负面的评价。反过来说，基于想让对方高兴的心理，就不能得罪对方或者让对方失望，会非常在意不让对方给出负面的评价。

总之，可以说这类人的一大特点，就是对他人的评价会非常的敏感。这一点，与前一类人是完全不同的。前一类人不仅对他人毫不关心，对于他人的评价也是毫不在乎的态度。而相对地，后一类人则会一直在意他人的反应，会观察对方是否对自己所说的内容感兴趣。而当他们确信所有人都对自己的话题不感兴趣时，就会刻意地选择回避聊起自己的事情。

对于他人的拒绝或否定十分敏感的人，换个角度来看，其实就是缺乏自信，所以才会很容易被他人的评价所左右。“反正别人都是会否定我的”“我一定是个讨人厌的家伙”这样的想法越强烈，就越会让他感觉在与人接触时充满了不安与痛苦。

让自己努力很麻烦

觉得所有事情都很麻烦的另一个征兆，就是觉得“努力”这件事很麻烦。从第三方的角度来看，明明有能力、有时间，同时也有机遇，只要努力去做，就一定能做成的事情，就是不愿意去做。或者明明知道只要再坚持一下，就能让事情朝着有利的方向发展，就能迎来更多的机会，但就是不愿意去努力。就那样一直拖着，直至事态严重到回天乏术的程度，最后不得不以放弃而告终。

虽然身体陷入不想动的忧郁状态，但并不意味着心情是很消沉的。也就是说，并不是没有这个能力去做，仅仅是因为莫名的原因不愿意去行动而已。虽然只是一个小小的门槛，但就是跨不过去。所有的准备都已做好，只需迈出最后一步即可，即便这样也不愿意迈出这一步。整个身体就那样蜷缩成一团一动不动。对于“努力”这件事采取的是逃避的态度。即便周围人都已经为他安排好了，只需要自己去走个形式参加面试或者考试就可以的事情，也是一点儿也不想去。

这种状态下的心理特征之一，就是对任何事都提前下结论，觉得“反正到最后是要失败的”“反正最终什么也做不成”。这种毫无根据的结论，是会影响到当事者的心态的。既然最终都是要失败的，那不如一开始就什么也不做最好了。他的心理活动就是不想让这些“无用功”给自己带来伤害。

在很多案例当中，当事者都是曾经有一段时期是很努力的，但是逐渐就不再努力了，人生因此呈现出“失速”的状态。而且，一旦陷入这种“暮气沉沉”的状态，再想恢复就得花上好几年，有时甚至是十年以上的时间才行。

面对所有的事情都不想去，这种状态下很多人会异口同声地表示“不知道自己想做什么”“没有特别想去做的事情”等。这给人的感觉好像是当事者自己没有想好要做什么，所以才不想去行动，或者是面对不确定的事情，不想因此而失败的一种心情。

即使劝他们说“失败乃成功之母”，他们好像也听不进去。究其原因，如果是做实验的话，失败了也无所谓，但是人生一旦失败了，就会受到伤害。而对于“感觉凡事都很麻烦”的人来说，“受伤害”就是其最讨厌的状况。

被期待很麻烦

伴随着“觉得努力很麻烦”的状态，往往还会觉得“被期待”很麻烦。当我们的成绩取得进步时，会得到来自周围人的表扬和赞赏，而这也激励我们，成为我们继续努力的动力。拿学习来说，偶尔几次考得了好成绩被夸奖“了不起”，我们会非常的开心，然后就会想要继续努力学习。弹钢琴时也是一样，当别人夸奖你“好有才华”时，你肯定也会得意扬扬并继续刻苦练习吧。

但是，对于“感觉凡事都很麻烦”的人来说，被表扬反而会变成一种负担。当别人夸奖自己“了不起”时，比起被表扬了会很高兴的心情来，他们考虑更多的可能是下一次如果没有考一个好成绩的话，是不是会让对方失望？这样一来，就会形成一种压力。当被他人期许着“接下来就看你的了”时，就会非常纠结

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

文档名称：《把不安当作朋友：如何直面我们内心的冲突》冈田尊司 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1325.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

