

小时候种下的种子：许骥《如果这样，会怎样》

再比如说完美主义好了，精益求精，有什么不好呢？切腹自杀的日本作家三岛由纪夫，就是典型的完美主义者。他交给编辑的稿子，几乎一个字都不用改，整整齐齐誊抄送过去，而且从不拖稿。他对时间的要求也很严格，从不迟到。有次他约一位女士吃饭，对方迟到了，他就留下一张纸条，上面写着“请慢用”，自己走了。走之前，绝对不忘把账单结了。如果跟三岛由纪夫合作，真是“亚历山大”，万一你还有拖延症就完蛋了。跟他合作的作曲家黛敏郎，本来要改编他的作品为歌剧，结果因无法按时完成，三岛由纪夫二话不说就取消了演出。你可能会说，这些跟我们又没关系，对我们来说，作品好看就可以了。但你要是站在完美主义者的立场想想，比如娜塔丽·波特曼主演的电影《黑天鹅》，女主角的痛苦，要是你的家人，你不心疼吗？

完美主义是怎么形成的呢？它当然不是无中生有。从本质上说，完美主义是一种强迫性的重复行为。对完美主义者来说，表面上看，预定的目标是最重要的，但是无论结果怎么样，他都会觉得还没有完成目标，所以会不断重复过程。而这种无法克制的不断重复的冲动，才是完美主义的根源。它来自哪里呢？



患有完美主义强迫症的人往往都有类似的经验，就是在小时候被寄予过高的期望，被要求完成超越自己能力的任务。在追求目标的过程中，目标如果总是无法实现，那么这个过程很可能就会取代目标本身。于是，强迫性重复就出现了。实际上，不仅仅是完美主义，所有的强迫症，你要是往根上挖，会发现基本上都是在小时候埋下的种子。好比说，书中有个例子，一个人总是会莫名其妙觉得自己欠了别人钱，常常问：“我有没有欠你钱？”后来这个人自己成了心理医生，就开始找这种强迫症的原因。结果发现，根源在于小时候他的长辈总是跟他说——这种话我们小时候可能也听过——爸爸妈妈为你付出了好多好多，你长大了以后一定要回报爸爸妈妈，千万不要忘记哦。这种话，说上千百遍，就成了无形中莫大的压力。最后，可能这句话会忘记，但压力不会凭空消失。而根据人类心理的原理，这种在你小时候埋下的种子，它生根发芽之后，是很难很难解决的。打

个可能不恰当的比喻，就好像《盗梦空间》一样，你要真正改变一个人的人生观，需要去到他的第四重梦境，几乎等于不可能。

说到这里，你可能猜到许光头为什么要讲强迫症这个题目了。当我把关于强迫症的一些知识分享给身边的朋友时，每个人都很感兴趣，因为每个人都或多或少有强迫症。然后，他们通常会问：“那怎么办呢？”我说，小的强迫症，你就随它去吧。比如，有些没有安全感的人，锁上门之后，要检查好几遍，有时候下了楼还要跑回去再看一遍。这种小毛病，别管它，更别压抑它，觉得不安全，就回去看一下，因为越压抑就越严重。但是，许光头要说一句泄气的话，想要彻底根治强迫症，就别抱这个幻想了。再打个比喻，如果你在墙上钉了一个钉子，墙上势必会留下一个钉眼。你所能做的，要么忽略不看，要么找其他材料将它糊上，但想让它恢复到跟原来一模一样，那叫痴心妄想。

心理的创伤一旦形成，就和墙上的钉眼一样，没的救。有什么办法呢？我们的父母都不懂心理学，他们在有意无意间都给我们造成过心理创伤。而当我们了解什么是强迫症之后，只能小心呵护我们自己的心灵，别无他法。我们唯一能做的，是好好保护我们的下一代，别让他们再重蹈我们的覆辙。

人类千百年的演化史告诉我们，一定要好好保护自己。从丛林时代过渡到现代，我们无法让底层心理相信，现在的社会其实早已不是四处有虎狼出没的环境了。因此，谋求他人的爱是我们的本能之一。而在我们最软弱无力的幼年，这种需要被保护的欲望就更加强烈，而能够保护我们的，一般来说也只有父母而已。所以，在人的成长过程中，父母的角色其实至关重要。遇到一对好的父母，你真的应该烧香拜佛。可惜的是，大部分人都是按照本能在带孩子，肆意把自己的负面情绪或不安全感发泄到孩子身上，包括我认识的很多饱读诗书的知识分子。

很多人都误以为，知识分子就一定很有知识。在没有知识的时代，反正大家也不读书，反正只知道你是读书人，读书人嘛，你读了那么多书，就一定能教书。而教书，往往又和教书育人联系在一块。所以，很多人都自然认定，知识分子一定能教好下一代。不要说别人是这么要求读书人的，有些脑子读坏掉的读书人自己也这么要求自己。比如，我们可能都见过这样的老师，教育自己的孩子时说：“我一个老师，怎么就教育不好你呢？”喂，你是从事学校教育工作的，和家庭教育是两回事。更何况，就算你是知识分子，你也只是在某个方面有点儿研究，比如在地质学方面，但总不至于因此就自大到觉得你在带孩子方面也很擅长。我们读那么多书，知道知识的天空是那么辽阔，才要学会谦卑，我们又不是井底之蛙，觉得全天下没有自己不明白的事情。所以，我们都要虚心学习如何养育孩子，学习怎样用正确的方法，合理控制和使用自己的爱，给予孩子刚刚好的爱的剂量。人类的知识是分散的，其实我们的古人早就意识到这点了，韩愈不是说“术业有专攻”吗？所以，无论你从事什么职业，有多大的成就，想教好孩子，抽时间看看好的心理学的书、育儿的书，让你的孩子不至于有心理缺失。



书 名：《如果这样，会怎样》

作 者：许骥，江湖人称“许光头”，香港“南来四子”之一。知识型练脑脱口秀《原来酱紫》主讲人，腾讯大家年度作家，资深媒体人和。主张“独活”主义，崇尚自由人的崇拜，理性、快乐、相爱。

出 版：北京联合出版公司 2015 年 8 月出版

鸣 谢：北京磨铁图书有限公司“黑天鹅图书”提供书稿

北京磨铁图书有限公司成立于 2007 年，旗下拥有三家全资子公司：上海磨铁动漫传媒有限公司、北京磨铁数盟信息技术有限公司、北京磨铁童盟文化传媒有限公司。目前为全国工商联书业商会副会长单位，中国书刊发行业协会非国有书业工作委员会副主任单位。磨铁是一家综合类策划、发行公司，为民营书业之翘楚，磨铁图书的策划领域广泛，涉及社科、历史、文艺、青春、言情、动漫、经管、励志、生活、心灵、学习等各个领域，在中国书业享有盛誉。

黑天鹅图书创立于 2009 年，是磨铁图书旗下全资子品牌，出版方向主要有财经和励志两大产品线。近年来，黑天鹅推出了一系列有影响力的畅销书，以对财经问题精深独到的解析、极具故事化风格的讲述方式、兼具励志精神与实用性的内容赢得了读者的青睐。其代表作包括《乔布斯传》、《人生不设限》《拆掉思维里的墙》《华尔街》《国王的演讲》等。

来源：CPPA 幸运中国