SDE 符号学系列 · 书八

熔不开的粒子

心的符号学

一把钥匙、三界符号，与熔开再结晶



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

SDE 符号学系列 · 理论卷书八

熔不开的粒子

心的符号学

王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

出版信息

书名	熔不开的粒子：心的符号学
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题；写作口径由作者与编辑共同裁定；正文由 AI 写作智能体（Claude）依作者的口述命题与大纲分章起草，经统稿与初审、复审、终审三审定稿
出版	德麦国际出版社 · Demai International Press · 新加坡
编号	德麦国际专著第 408 号
ISBN	979-8-90690-705-9
定价	US$20.00
系列	SDE 符号学系列 · 理论卷书八；以书二《SDE符号学》为理论底本
规模	前言 · 导读 · 七编十九章 · 结语 · 附录三件 · 参考书目 · 后记 · 约 22.5 万字
开本	170 mm × 240 mm
版次	2026 年 10 月第 1 版

本书只讲理解与陪伴，不做诊断，不提供治疗方案，不能替代医生与心理咨询师。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

书中人物与情节为说明而设，是合成的典型情境，不对应任何真实个人。所引研究与疗法一律转述大意，核验方式见附录三。

版权所有，未经许可，不得以任何形式复制或转载。

作者介绍

王德生，博士，SIO 本体论与 SDE 发生学的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人、董事长，SDE Universes 平台主持人。计算数学出身：湘潭大学数学系本科与硕士，中国科学院数学研究所博士，中国科学院计算数学研究所博士后；曾任英国威尔士大学斯旺西分校高级研究员、新加坡南洋理工大学数学系博士生导师，在国际期刊发表计算数学与图形学论文四十余篇。

他的思想走过四站：三视角（2017 年 1 月起）、321 智慧系统（2022 年 10 月起）、SIO 本体论（2024 年 7 月起）、SDE 本体论（2026 年 1 月起；同年 5 月起“结构”改读为“显露”）。

本书是他主持的 SDE 符号学系列理论卷第八卷。系列各卷分别走进经文、诠释、机器、婴儿、文明、周易与科学，这一卷把同一套符号的账，放进一个人的心里。

前言

一把钥匙

◆ 一、钥匙插进去的那一下

广州的十一月，傍晚六点多，天就暗了。

梁慧敏四十九岁，在一家医院的药房做了二十多年药剂师。这天她下了白班，在地铁口买了两个菠萝包，走回海珠区那栋九十年代的老楼。楼梯是水磨石的，灯是声控的。她轻轻咳一声，三楼的灯亮了。

她家在五楼。走到四楼半，她就开始掏手机。

她拨给丈夫何国栋。他在公交公司做调度，这个钟点多半还在场站里。电话通了，她说：“我到门口了。”他说：“嗯，你开吧，我听着。”

这是十四年来的规矩。

她从包里摸出钥匙串。串上有四把钥匙：防盗门的，里面木门的，药房更衣柜的，还有一把旧铜钥匙。那把旧钥匙已经开不了任何一扇门了。它原本配的那把锁，十四年前被人撬坏，第二天就换掉了。铜色磨得发白，齿口圆钝，串在一个褪了色的红绳圈上。她一直没把它取下来。

钥匙插进锁孔。

就在那一下，还没有任何念头，她的肩先缩了起来。后背一紧，呼吸停在半截，捏着钥匙的手指发凉。过了一两秒，念头才追上来：里面会不会有人？

她转动钥匙，推开门，摸到墙上的开关。灯亮了，她站在门口把客厅看一遍，再看一眼阳台门。没有人。电话那头何国栋问：“好了吧？”她说：“好了。”

挂掉电话，她才把菠萝包放到桌上，才把鞋换下来。

整个过程不到半分钟。十四年，每一个她独自回家的傍晚，都有这半分钟。

有时候何国栋轮到晚班，电话打不通，她就在楼梯口等。等对门的冼姨下楼倒垃圾，等楼上的租客回来，等到有一个人从身边经过，她才把钥匙插进去。有一回等了四十分钟，菠萝包都凉了。

等人的时候，她的拇指常常在那把旧铜钥匙的齿口上来回摸，一下，又一下。齿口就是这样被摸圆的。这个动作，她自己从没留意过。

女儿放假回来，开门的事就归女儿。何以宁从小就知道，妈妈的钥匙串，到了门口要递给她。

奇怪的是，在医院里，梁慧敏一点也不怕锁。

药房里有一个专放特殊管理药品的柜子，双人双锁，开柜要两个人各拿一把钥匙，一起签字。这个柜子她开了二十年。钥匙插进去，手稳稳的，心里想的是批号和余量，肩膀一点也不紧。同事们都说，梁姐是药房里最稳的人。

同一个人，同样是把钥匙插进锁孔。一处稳如平地，一处身体先紧。差别不在她这个人，在那扇门。

◆ 二、她知道没事，身体不知道

十四年前也是冬天，也是一个傍晚。她下班回家，发现门锁被撬了，家里被翻过。

这件事，本书只写到这里。

那以后，家里换了新锁，装了防盗门。楼下装了摄像头，小区的保安也比从前多。何国栋说：“现在比那时候安全多了。”女儿何以宁在武汉读研，视频里劝她：“妈，都过去这么多年了，想开点。”

梁慧敏都同意。

她是药剂师，每天和剂量、批号、有效期打交道，最信的是数字和记录。她知道这栋楼十几年再没出过事。她知道新锁比旧锁结实得多。这些道理，她讲给别人听，能讲得清清楚楚。

可是钥匙一插进去，身体还是先紧。

亲戚里有人背后说：“慧敏就是胆子小。”这话传到她耳朵里，她没有反驳。日子久了，她自己也这样说：“我这个人，胆子小。”

这句话听上去像一个解释，其实什么也没解释。一个胆子小的人，不会二十年稳稳地开那个双人双锁的柜子。“胆子小”是事后贴上去的一张标签，它把一件有来历的事，说成了一件天生的事。

本书不用这样的标签。本书要问的不是“她是一个什么样的人”，而是“她身上的这一下，是怎么来的”。

这里有一个很容易被放过的次序：身体先到，念头后到。

不是她先想到“里面可能有人”，然后才害怕。是她先紧了，“里面可能有人”这个念头才赶过来，像是给那一下发紧补一张说明书。

所以“想开点”够不着它。“想开点”是对念头说的话。可是第一个到场的，不是念头。

她也试过别的办法。

有一年，她憋着一口气不打电话，自己开门。那天她在门口站了很久，手抖得钥匙对不准锁孔，最后还是拨了号。又有一年，何国栋劝她把那把旧钥匙扔了。她说好，把它从钥匙串上解下来，放进了抽屉。第二天早上出门前，她又拉开抽屉，把它挂了回去。

她说不清为什么要这样。何国栋也没再问。

一年里也有轻有重。夏天下班天还亮着，那一下轻一些。一进十一月，天黑得一天比一天早，那一下就一天比一天重。到了十二月，她下班前在药房里就开始想：今晚他上不上晚班？

那个傍晚在冬天。冬天的天色，像是把她往那里又推近了一步。

◆ 三、这是哪一界的符号

本书要问的，就是开头那一下：钥匙插进锁孔，身体先于念头发紧。这是一个什么东西？

本书说，它是一个符号。

你也许会觉得奇怪。说到符号，人们想到的是文字、红绿灯、商标、数学里的加号。本书所在的这一套书，用“符号”指的东西要宽一些。一团经历被压成了“一下子”。这“一下子”能稳稳地一再出现，能整个被调起来，还能离开当初那个地方被带走。这样的东西，就是一个符号。

这么看，梁慧敏那一下发紧，正是一个符号。它有三个特点。

第一，它稳定。十四年，几千个傍晚，每一次都来。它不随哪天心情好坏散掉，也不随新锁旧锁改变。

第二，它是一整块。肩缩、背紧、气停、手凉，是一起来的，拆不开。你没法只要手凉，不要背紧。

第三，它相对独立，能被带走。有一年她回顺德娘家，替老母亲开门，钥匙一插，同样的一下。那不是她家的锁，也不是她家的楼。那一下离开了发生的地方，跟着她走。

稳定、整体、相对独立，本书管这三条叫“三判据”。“相对独立”，说的就是它能离开原处被带走；说“相对”，是因为它离开了原处，还连着身上别的东西。满足三判据的东西，本书叫它粒子态。它像一颗小小的粒子：结成了，就成了一个“一”，可以被认出，可以被搬动。

那一下只有一两秒，里面却压着一整个傍晚。撬坏的锁，翻乱的抽屉，她站在门口不敢进去的那几分钟，那天的天色，楼道里的冷。这么多东西，被压成了肩膀一缩。

压得这么小，才带得动。它不必每次把那个傍晚从头放一遍，一缩就够了。可是它又随时能展开：钥匙一插，那个傍晚的分量整个回来。压得小，又能整个回来，这正是一个符号的样子。

接着要问：它属于哪一界？

本书把心里的东西分成三界。念头、信念、对自己的评价，是理念符号。身体的反应、习惯、一碰就来的发紧，是自我符号。房间、物件、地点、日期、一首歌，是现实符号。

梁慧敏那半分钟里，三界都在。

“里面会不会有人”，是一个理念符号。可是它来得晚，是被叫来作说明的。

那扇门、那把锁、四楼半到五楼那段楼梯、冬天傍晚的天色，是现实符号。它们是扳机，一碰，那一下就响。

真正最先到场、最结实的，是身体里的那一下。它是自我符号。

所以答案是：它首先是自我那一界的符号。现实那一界的东西一碰，它就响；念头那一界的东西，是后来补上的。

这个答案很要紧。它说明了为什么十四年的道理没有动它一下。道理是理念符号，而卡住她的那颗粒子，不在理念那一界。

◆ 四、老话里早有一个“结”字

说心里的东西是“粒子”，听着新。其实老百姓的话里，早就有这个意思。

中国人说“心结”，说“这个结解不开”，说“心里打了个疙瘩”。也有人说某人“心里有根刺”。这些话都不说“缺”，都说“结”。结，是本来散着的东西缠到一起、收紧了；疙瘩，是一团东西揉成了一块；刺，是一个扎进去、拔不出的小硬物。

老话很早就看见了一件事。心里的苦，很多时候不是少了什么，而是多了一个结成了块的东西。

另一种看法，是把心里的难处看成缺。缺胆量，缺安全感，缺道理，缺意志。照这个看法，补上就好了：给她讲道理，给她装新锁，给她打气。

补的办法，梁慧敏家都试过。道理讲了十四年，新锁装了十四年，气也打了十四年。那一下还在。

因为那一下不是一个缺口，是一个结。缺口可以补，结要解。解结的第一步，是看清这个结是怎么打上的，哪一股绳压着哪一股绳。

本书要做的，就是把老话里的“结”，一股一股看清楚。

◆ 五、一颗结得很紧的粒子

一颗粒子是怎么结成的?

本书的说法是：心里的符号，起于“对不上”。

那个傍晚之前，梁慧敏身上早就有一个稳稳的东西：钥匙一转，门一开，人就松下来。这“一松”她做了半辈子，也是一个自我符号。只是它从来没被注意过。对得上的东西，是不被注意的。

那个傍晚，现实给了她另一样东西：被撬开的锁，被翻乱的屋子。家这个最该松下来的地方，忽然成了最该紧起来的地方。

两样东西对不上，而且对不上得极大。

一次巨大的对不上，总要有个去处。身体用最快的办法给了答案：以后每一次开门，先紧，先防。这个答案结得极快，也结得极紧。

本书管这个“紧”叫连接度，意思是要拆开它有多难。一颗粒子连接度越高，就越难松动。

它的连接度为什么这么高？因为它接下的那件事太重。在身体看来，它守的是一件可能再来的事。宁可紧一万次，不能松错一次。

后来的每一个傍晚，又给它加了一层。每一次她紧了，门开了，没人——身体并不把这记成“原来没事”，它记成“紧着，所以没事”。

每一次确认，都在给它加固。所以它越来越结实。

还有一样东西也在拉它：那段楼梯，那扇门，那个时辰，天天都在。周围的东西一天天把她往那个傍晚的方向拉，本书管这种拉扯叫势能。它像一个斜坡，人站在坡上，不用自己走，也会往下滑。

至于要拆开它，要有力气去拆，本书管这股力气叫动能。一个药剂师上完一整天班，爬上五楼，手里还拎着晚饭，剩下的动能并不多。

连接度高，势能一直在拉，动能又不够。这颗粒子就熔不开了。

本书的书名，说的就是这样的东西：熔不开的粒子。

一个人心里的苦，常常不是缺了什么，而是有些符号结晶错了地方、固化了、熔不开了。

◆ 六、那通电话是什么

说到这里，再回头看那通电话。

十四年，何国栋接了几千通“我到门口了”。他有时在场站里调车，有时在吃饭，有时刚躺下。电话一响，他就说：“你开吧，我听着。”他不劝，不讲道理，只是听着，等她说“好了”。

这通电话没有让那一下消失。它做的是另一件事：让门能被打开。

那颗粒子照样响，可是电话那头有一个人在。她不是一个人站在那扇门前。身体照样紧，可是紧了之后，钥匙还能转下去。

本书后面会讲到，一颗粒子要松动，得有一个“托得住的场”。那通电话，就是一个最小的场。它托住了十四年，没有让那一下更重，也没有让她的日子因为一扇门停下来。

可是只有场，粒子不会自己松。电话打了十四年，那一下也响了十四年。场是熔开的条件之一，不是全部。还要有一次新的对不上，还要有力气。这三样怎样凑到一起，是本书第四编要讲的事。

何国栋自己大概从没想过，他那句“我听着”，在本书里有这么多话可说。他只是一直在接。

◆ 七、每个人都有自己的锁孔

你未必有一把开不了门的旧钥匙。可是你多半有自己的锁孔。

有人每次开周会，轮到自己发言之前，心跳先快，手先凉，话还没想好，身体已经站好了岗。

有人一听到某首老歌，就回到某一间朝西的屋子里。歌还没唱到副歌，眼眶已经热了。

有人开车上高架，一拐进匝道，手心就湿。那件事过去三年了，人也都没大碍，可是手心不知道。

有人出门前要回头再看一眼煤气，发出邮件后要一遍遍打开“已发送”。明知道关了，明知道发了，还是要再看一次。

有人心里住着一句话：“我就是不行。”这句话是哪一年住进来的，他早就不记得了，只知道它每次都比他先开口。

这些都是同一类东西：一次对不上结出来的粒子，稳定、整体、相对独立。它们有的结在念头里，有的结在身体里，有的结在一个地点、一首歌、一个日子上。更多的时候，三界缠在一起，一碰全响。

本书一章一个人，一个人一颗粒子。讲它当初怎么结晶的，卡在哪里，后来又怎样松了一点。

松一点，不等于好了。本书不许诺痊愈。本书只许诺一件事：把这颗粒子看清楚。

看清楚，听着不多。可是一颗粒子被看清之前，人常常把它当成自己本来的样子。“我就是胆子小”“我就是不行”“我这个人就是放不下”——这些话说的都是“我是什么”。看清之后，话会换一种说法：“我身上有一颗这样结成的粒子。”

这两种说法差得很远。前一种说的是命，后一种说的是一段来历。命改不了，来历却可以接着往下写。

本书用了一些新词：粒子态、三界、连接度、势能、动能。你不必一下子都记住。每个词第一次出现，都会配一个看得见的例子。读不下去的地方，可以先跳

过，回到人物的日子里去。书里的道理，都是从那些日子里长出来的，不是倒过来。

◆ 八、先理解，再谈松动

那么，它能不能松？

本书的回答是：能。可是不靠一句“想开点”，也不靠哪一天咬牙下个决心。

熔开一颗粒子，要三样东西同时在场：一次新的对不上，一个托得住的场，有人付出动能。缺一样，它就不动；或者动了，人反而更散。这三样东西，全书会一样一样讲。

本书也要先说清它不做什么。

它不做诊断，不给治疗方案，不教你照着几个步骤做就会好。它只讲理解与陪伴。讲一个人心里卡住的东西是怎样长成的，卡在哪里，后来又怎样慢慢松一点。真要动手去松，那是医生和心理咨询师的工作，本书在导读里还会再说一次。

书里每一章都有一个人。他们生活在广州、深圳、成都、杭州、新加坡等地的日子里，有名字、有年龄、有职业。他们的故事都是为说明而设的。

还有一层，是本书最想先放到你手里的：那颗熔不开的粒子，不是敌人。

梁慧敏的那一下发紧，十四年来没有一天休息。它累，她也累。可是它守的是什么？它守的是那个傍晚之后，她心里最怕再来的那件事。它结得那么紧，是因为它当初接下的那件事那么重。

先理解它为什么结得这么紧，再谈怎样熔开。

顺序反了，就像对一个守了十四年夜的人说：“你可以走了。”他未必走得开。在他自己弄明白守的是什么之前，他也未必该走。

这本书从一把钥匙开始。在全书最后，还会回到这串钥匙，回到红绳圈上那把开不了任何门的旧铜钥匙。

带走的话

钥匙一插，身体先紧，念头后到；卡住人的那颗粒子，常常不在道理所在的那一界。

导读

◆ 一、这本书在问什么

前言里那把钥匙，提出了全书的问题：一个人心里卡住的那一下，到底是什么？

本书的回答，压成一句话，就是全书的判词：

> 心里卡住的，往往不是一件事，是一个熔不开的符号。

一件事过去了，就过去了。梁慧敏家被撬的那个傍晚，十四年前就过去了。可是那件事留下了一样东西：钥匙一插，身体先紧。这样东西没有过去，它每天都在。卡住人的，是它。

本书要说的，可以分成四句。

心里的苦，常常不是缺了什么，而是有些符号结晶错了、固化了、熔不开了。

创伤是一次巨大的对不上结晶出的、连接度极高的自我符号；执念是连接度过高；倦怠是矛盾还在、动能没了；石心是拒绝任何回写。

疗愈是熔开再结晶。它要有新的对不上，要有托得住的场，要有人付动能，三样缺一不可。

松动不一定是痊愈。可是松动是真的。

这几句里有不少生词。下面先把词认一认，再看全书的地图。

◆ 二、先认七个大白话词

本书属于王德生的符号学系列。这一系列用一套共同的大白话，代替几个难记的硬词。括号里是硬词，你见过一次就够了，后文多用大白话。

- **形状（显露）**：一样东西显出来的样子。梁慧敏肩膀一缩，就是那颗粒子显出来的形状。
- **路（差异序列）**：一件事接一件事走过的次序。先插钥匙，再发紧，再冒出念头，这个先后就是一条路。
- **土（特征纠缠）**：许多东西缠在一起，缠成一片。冬天、傍晚、楼梯、锁孔、那年的惊吓，缠成了一片土，那一下就是从这片土里长出来的。
- **回写**：长出来的东西，反过来改写原先的土和路。那一下结成之后，她回家的路变了：要先打电话，要等人。
- **一锅粥（混沌）**：什么都搅在一起，还没有成形。出事那天晚上，她心里就是一锅粥。
- **正在成形（介生）**：一半成了，一半还在变。头几个月，她每次开门的反应还不一样，有时紧，有时不紧。
- **定型（秩序）**：结成了，稳住了。到了第二年，那一下每次都一样，定型了。

这七个词，全书一套。前言里说的“结晶”，就是从一锅粥经过正在成形，走到定型；“熔开”，就是一个定型的东西重新松回正在成形。

◆ 三、符号是一颗能展开的粒子

本书最常用的词是“符号”。它在这里的意思，比平常说的宽。

本书所在的这一套书，给符号下过一个定义。

符号是特征纠缠经一次次可返回的压缩而形成的粒子态。

这句话拆开来，就三层意思。

第一层，压缩。一大片缠在一起的经历，被压成一个可以拿起来的“一”。那一整个傍晚，被压成了肩膀一缩，一两秒。

第二层，可返回。压是压了，还能展开。钥匙一插，那个傍晚的分量整个回来，不必从头再经历一遍。压了展不开的，只是一个空壳；能展开的，才是符号。

第三层，一次次。它不是一次就压成的。头几个月，每次开门都在压，压一次紧一分，到后来压实了，成了粒子。

粒子有三条判据：稳定，能一再出现；整体，拆开就不是它；相对独立，能离开发生的地方被带走。三条都满足，本书就说它结晶了。

心里的符号分三界。念头与信念，是理念符号。身体的反应与习惯，是自我符号。房间、物件、地点、日期、一首歌，是现实符号。三界常常缠在一起，一碰全响。

符号结晶要付出能量，本书分三样来说。

内能，就是连接度，即断裂的难度：要拆开它有多难。势能，是周围那张网的吸引与拉扯：一段楼梯、一个日子、一群人，都在把人往某个方向拉。动能，是沿着路重新连接的速率与方向：有没有力气去拆、去重接。

什么推动这一切？是“对不上”。两张网拉扯同一处，就有落差，像水位差。梁慧敏心里“家最安全”那张网，和那个傍晚“锁被撬了”那张网，拉扯的是同一扇门。有落差才做功，才有新的结晶。对得上，什么也不会发生。

这套口径在书二里已经立好，本书不重讲，只把它带进一个人的心里。

再举一个日常的例子。一家人说“老地方见”，三个字压着一家饭馆、一张靠窗的桌子、十几年的生日和团圆。这是压缩。家里人一听就展得开，知道去哪、坐哪、点什么，这是可返回。外人听了，只是三个字。

心里的符号也是这样。它对外人只是一下发紧、一句口头禅；对它的主人，它压着一整段日子，一碰就展开。

◆ 四、每一章问同样三个问题

用这副眼光看心里的难处，每一章都问同样三个问题。

第一问：这颗粒子结在哪一界？是一句念头，是身体的一下，还是一个地点、一个日子？很多时候三界都有份，那就要问，哪一界最先到场、最结实。

第二问：它是在哪一次对不上里结成的？是什么和什么撞在了一起？这条缝要能从那个人的日子里指出来。

第三问：它卡在哪里，后来又怎样松了一点？是连接度太高，是势能在拉，还是动能没了？松动的那一下，三样条件里到场了哪几样？

这三问不是给人看病，是给人认路。一个人认清自己卡在哪一种卡法里，至少不会再用错力气。不会拿讲道理去对付身体的一下，也不会拿打气去对付已经耗尽的人。

◆ 五、全书地图：七编十九章

全书七编，十九章。每一章都有一个人，一个人带着一颗粒子。

编	章	这一编问什么	陪你走这一编的人
第一编　心里也有三界符号	第 1—3 章	念头、身体、地点物件日子，各是哪一界的符号，怎样结晶	杜明哲、林佩珊、黄伯钧
第二编　卡住的几种样子	第 4—7 章	熔不开、拆不动、推不动、不回写，是四种不同的卡法	徐浩然、孙晓蕾、吴嘉明、罗振邦
第三编　关系里的符号	第 8—10 章	家、伴侣、群体，各是一张怎样的场	蔡欣怡、唐子骞与夏雨桐、邱凯文
第四编　熔开与再结晶：疗愈的符号学	第 11—13 章	新的对不上、托得住的场、谁付动能，三样怎样凑齐	潘瑞雪、曾美玲、许志勇
第五编　各派各对一角	第 14—15 章	各派心理治疗分别站在三角的哪一角	梅若华、江一帆
第六编　意义与信仰	第 16—17 章	两条出路都堵死时，新的自己怎样诞生	陆秀珍、卢慧娟

编	章	这一编问什么	陪你走这一编的人
第七编　日子里	第 18—19 章	日常怎样照看自己；这套说法怎样才算错	范子豪、秦若岚

十九章里的人，先在这里认一认。他们的名字、年纪、日子，各章里会细讲。

章	人	卡住的那一下
第 1 章	杜明哲，34岁，深圳的软件测试工程师	心里一句“我就是不行”，起于三年级一次当众念错课文
第 2 章	林佩珊，41岁，新加坡一家银行的客户经理	周会轮到她发言之前，心跳先快，手先凉
第 3 章	黄伯钧，67岁，成都的退休机修工	老伴走了两年；朝西的那间屋、一首老歌、腊月十八
第 4 章	徐浩然，38岁，杭州的网约车司机	三年前高架上一次追尾，人都没事；此后一拐上匝道，手心就湿
第 5 章	孙晓蕾，31岁，上海一家外企的会计	门锁了还要回去推，邮件发了还要一遍遍打开“已发送”
第 6 章	吴嘉明，44岁，新加坡一所中学的数学老师	连着四年带毕业班，星期天晚上就开始发沉
第 7 章	罗振邦，58岁，武汉一家建筑公司的项目经理	儿子在国外多年，少联系；他说“没什么好难过的”
第 8 章	蔡欣怡，27岁，新加坡的平面设计师	一回父母家，铁闸一响，就变回那个小心翼翼的孩子
第 9 章	唐子骞，33岁，南京一所中学的物理老师；夏雨桐，32岁，出版社编辑	为洗碗吵了一年，吵的不是碗
第 10 章	邱凯文，24岁，新加坡一家金融公司的管培生	半夜还亮着的部门群，一张被转发的截图
第 11 章	潘瑞雪，39岁，新加坡一家牙科诊所的前台主管	被困过一次电梯，从此不再一个人进电梯
第 12 章	曾美玲，46岁，新加坡一家家政公司的老板	丈夫中风后，她做照护者，被一个照护者互助小组托住
第 13 章	许志勇，35岁，郑州一个快递站的站长	想改急脾气，改了三年，慢

章	人	卡住的那一下
第 14 章	梅若华，42岁，昆明一所中学的英语老师	前后见过三位取向不同的咨询师，每一位都帮到她一角
第 15 章	江一帆，37岁，新加坡社区家庭服务中心的心理咨询师	从助人者这一侧，看各派怎样互相看见
第 16 章	陆秀珍，63岁，新加坡小贩中心的面摊摊主	丈夫去世、摊位租约到期，两件事同一年压下来
第 17 章	卢慧娟，40岁，佛山一家服装厂的质检员	几年里接连几件难事，有的长出了新东西，有的没有
第 18 章	范子豪，28岁，新加坡的送餐骑手，晚上还在读书	一天跑到半夜，照看自己的三件小事
第 19 章	秦若岚，45岁，苏州一所大学心理学系的讲师	设计研究，检验这套说法怎样才算错

这张地图有一条线。

第一编先认符号。你先知道心里的东西分三界，知道一个念头、一下发紧、一首老歌，都是结晶出来的粒子。

第二编看卡住。同样是卡，有的是结得太紧，有的是一碰就加固，有的是没力气了，有的是什么都不让进来。卡法不同，帮法也就不同。

第三编看场。一个人的符号，大多是在别人中间结成的。家是第一张场，伴侣是两个人的三角，群体是一张大网。

第四编讲松动。这是全书的心脏。三样东西：新的对不上，托得住的场，有人付动能。付动能的那个人，只能是他自己；旁人能做的，是护住它、替他省下力气。

第五编请各派坐到一张图上。本书不是新疗法，只是一张让各派互相看见的图。

第六编走到人的尽头。改念头不行，改处境也不行的时候，一个新的自己怎样长出来；也说明很多人没有长出来，那不是他们的错。

第七编回到日子里，再把整套说法交出去，让人检验。

全书有一句最要紧的话，本书把它放在这里，请你先记住：

> **只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。**

这句话说的是疗愈的两种走偏。

第一种走偏，是只熔开。旧的粒子被搅松了，可是没有一个托得住的场，也没有力气重新结晶。人就像一锅重新烧开的粥，比原来更散。一个人在没人陪着的深夜，把多年的旧事一件件翻出来想，常常不是松了，是更乱了。

第二种走偏，是只要求结晶。旧的粒子一点没动，上面贴了一张新标签。“从今天起，你要做一个自信的人。”话说得再响，那颗“我就是不行”的粒子还在原处，标签贴在它外面，一碰就掉。

这句话不只是一句提醒，它还是一个可以检验的预言。同样给一个人一次新的对不上，场托得住，粒子会重新结晶；场托不住，人会弥散、变糟。第 11、12、13 章会把它一层层写开，第 19 章会把它写成可以被推翻的条件。

◆ 六、七条承重命题

全书反复回到七条命题。每一条，都先给你一个看得见的样子。

1. 心里的东西也是三界符号：念头与信念是理念符号；身体的反应与习惯是自我符号；房间、物件、地点、日期是现实符号。梁慧敏那半分钟里，三界都在。

1. 创伤是一次巨大的对不上结晶出的高连接度自我符号；相似处境的势能，把人一次次拉回去。家本该最安全，那天却最不安全，这个对不上大到极点，结出来的粒子也紧到极点。

1. 执念、反复检查、放不下，是连接度过高，新的对不上拆不动它。明明关了煤气，还要回去看；每看一次，那颗粒子就又加固一层。

1. 倦怠与部分低落状态，近似信仰的第三入口：矛盾还在，动能耗尽。顺序必须是先补能量，再谈道理。一个连着四年带毕业班的数学老师，周日晚上什么道理都听不进，他先要的是睡和歇。

1. 石心，是不再让任何对不上回写到自己身上。一个父亲说“没什么好难过的”，对什么都淡淡的，那不是平静，是什么都不让进来。

1. 疗愈是熔开再结晶；只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

1. 各派心理治疗各对一角：认知取向改理念符号；行为与身体取向改自我符号与现实符号；精神分析、人本取向与治疗关系，重在势能之场。本书给它们一个共同的三角，不替代任何一派。

这七条是骨头。全书十九章，是给骨头长上肉。

◆ 七、分寸：本书不做什么

一本讲心里难处的书，先要讲清自己的边界。下面几条，全书守到底。

第一，本书只讲理解与陪伴。它不做诊断，不给治疗方案，不教步骤、不谈剂量、不排疗程，也不替代医生与心理咨询师。它可以讲一颗粒子为什么结得这么紧，不讲“你照这样做就会好”。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

这句话，本书每一编都会原样再写一次。它不是客套。本书讲的是一张地图。地图帮你看清自己站在哪里；可是走那段路，常常需要一个专业的人陪着。

第二，如果你或你身边的人，正在想到伤害自己，这时最要紧的是让专业的人和信任的人知道。可以去医院的心理科或精神科急诊，可以打当地的心理援助热线。也可以先告诉身边一个信任的人。本书的人物不安排这样的情节，书后附录一会说明怎样查找本地最新的求助渠道。

第三，本书不给人贴标签。书里的人物，一律不用诊断名称来称呼。本书写一个人的日子、身体、念头怎样，不写他“是什么病”。转述研究时，会照原样提到研究针对的范畴，那是在转述研究，不是在给书中人下判断。

第四，书中人物与情节为说明而设，是合成的典型情境，不对应任何真实个人。

第五，本书不把痛苦说成好东西。第 17 章会讲，为什么许多人的新生发生在最难的时候；它也会讲，很多人没有，那不是他们的错。苦难不是礼物。

第六，本书不归罪。讲到家，只看那张场是怎样的，不说“都是父母的错”。讲到伴侣、群体，也一样。

第七，本书对各派心理治疗、对各种信仰都公道、尊重。写一派，先写足它对在哪里，再写它停在哪里。本书不说哪一派错了，也不说本书的说法高过谁。信仰在书里有它的位置，可是本书不把信仰写成看病的替代。

第八，本书转述的研究与疗法，都标出处：作者、年份、书名或期刊。年份、书名、细节，成书前逐条查过；查不实的，宁可删去，不编造。没有把握的数字，宁可不写。

◆ 八、三条读法路线

这本书可以从头读到尾。如果你带着一件具体的事来，也可以按下面的路线走。

为自己来的。 先读前言和第一编，认一认你心里那颗粒子在哪一界。它是一句话，是身体的一下，还是一个地方、一首歌？再到第二编里挑最像你的那一章。如果你最近很累，什么道理都听不进，先读第 6 章，它会告诉你为什么先补能量。然后读第 18 章和结语。

读的时候，若身体或心里明显难受起来，可以停下。这本书不赶时间。

为陪伴家人来的。 你身边有一个人卡住了，你想帮，又怕帮错。先读第 4 章，它会说明为什么“想开点”常常没有用。再读第 6 章和第 7 章：一个人推不动时，先要的是被托住；一个人淡淡的，不一定是好了。接着读第三编，看家和伴侣怎样成为一张场。最后读第 12 章和第 13 章。

这条路线想告诉你一件事：你多半当不了那个熔开粒子的人，可是你可以是那个场。像何国栋那句“你开吧，我听着”。

为助人工作来的。 你可能是心理咨询师、社工、医护、教师、牧者，或者在社区里常被人找来说话的人。先读第四编，它讲松动的三样条件。再读第五编，看各派怎样各对一角。第 15 章是写给你的：本书不是一种新疗法，是一张让各派互相看见的图。然后读第 19 章，看这套说法怎样才算错。附录二有一张各派在三角中的位置表，可以放在手边。

三条路线不是三本书。为自己来的人，读着读着，也许会想起家里的某个人；陪伴家人的人，读着读着，也许会认出自己身上的某颗粒子。这都很平常。人的符号，本来就是在别人中间结成的。

三条路线最后都通向结语。结语会回到那串钥匙。

还有一处，每章都会碰到。章末有“两行小账”：第一行说前人打开了哪扇门，本书接着往哪里走；第二行常用一个说法，叫“发生被收回为发现”。

意思是这样的。一件事，是在某张场里、某段日子里一点点结晶出来的；后来却被说成本来就在那里，只等人去找出来。“我就是不行”明明有生日，却被说成天生的本性。这一行是提醒：别把发生出来的，当成现成的。

◆ 九、本书怎样才算错

一套说法如果怎样都说得通，它就什么也没说。

本书写到这里，用的都是一个人的故事。故事能说明，不能证明。所以本书必须把自己交出去，说清楚在什么情形下它是错的。

本书的说法，是可以被推翻的。第 19 章会写出三条可推翻的条件，这里先说个大意。

第一条，看牵引。如果创伤反应的强度，和相似处境的牵引毫无关系，本书就错了。错的是这一说：相似处境的势能把人拉回去。

第二条，看场。如果没人托着时的熔开，和有支持者陪着时的熔开，结果毫无差别，本书关于场的说法就错了。

第三条，看次序。如果在耗尽的状态下，“讲道理”和“先补能量”效果毫无差别，“先补能量，再谈道理”这一说就错了。

这三条之外，第 19 章还会多写一条，它只属于本书。同样经历了一次新的对不上，场弱的人走向“更散”的，应当比场强的人多。如果两边一样多，全书最要紧的那一句，就只能降回一句劝告。

这几条底下还垫着一块地基：连接度是可以数的。一句住了很多年的话，要多少次反证才松得动？如果松动和它累积了多久毫无关系，本书的能量账也要改。

这几条背后，是同一个可以观察的预测。这套符号学早先给过它，就在书二讲可推翻条件的那一章里。疲惫的人没有动能，孤立的人没有托得住的场，毫无困惑的人没有落差。这三种人，新的理解都会明显变少。放到心里来说，就是一颗旧粒子要松动，这三样缺了哪一样，都难。如果观察到的恰好相反，本书就错了。

还有一道闸，本书必须自己守住：对不上，必须能在事前被独立指认。

本书每说一颗粒子起于某次对不上，都要先在那个人的日子里，把那条缝指出来。梁慧敏的缝，是“家最安全”和“锁被撬了”这两样东西撞在一起。指得出来，才谈结晶；指不出来，就老实说指不出来，不硬套。

不然，每看到一个卡住的人，就回头说“那里一定有过对不上”。这样的说法永远正确，也就空洞了。

第 19 章还会写一位大学讲师，怎样设计研究来检验这几条。本书不替研究预先写好结果。

目　录

前言　一把钥匙 iv

导读 xiv

第一编　心里也有三界符号 1

第 1 章　念头：理念符号 2

第 2 章　身体：自我符号 22

第 3 章　地点、物件、日子：现实符号 41

第二编　卡住的几种样子 60

第 4 章　熔不开的粒子：创伤的符号学 61

第 5 章　拆不动：执念与反复 81

第 6 章　推不动：倦怠与耗尽 101

第 7 章　不回写：石心与麻木 120

第三编　关系里的符号 139

第 8 章　家：第一张场 140

第 9 章　伴侣：两个人的符号三角 160

第 10 章　群体：被一张网拉着 179

第四编　熔开与再结晶：疗愈的符号学 198

第 11 章　新的对不上：松动从哪里开始 199

第 12 章　托得住的场：关系是疗愈的土 219

第 13 章　谁付动能：慢的理由 240

第五编　各派各对一角 261

第 14 章　改念头、改身体、改关系 262

第 15 章　一个共同的三角 282

第六编　意义与信仰 303

第 16 章　人的尽头：当两条出路都堵死 304

第 17 章　苦难不是好东西，可它是结晶最密的地方 323

第七编　日子里 343

第 18 章　照看自己的三件小事 344
第 19 章　它怎样才算错 362
结语　每一个熔不开的符号，当初都是为了保护你才结得那么紧 382
参考书目 390
附录一　求助资源说明 405
附录二　各派心理治疗在三角中的位置表 408
附录三　引文核验总表 411
后记 427

第一编

心里也有三界符号

编序

前言里那把钥匙，让你看见：卡住人的那一下，常常不在道理所在的那一界。本编先把心里的东西分成三界来认。念头、信念、对自己的评价，是理念符号；身体的反应与习惯，是自我符号；房间、物件、地点、日子、一首歌，是现实符号。三章各跟一个人，看一句话、一下发紧、一间朝西的屋，各自是怎样结晶出来的。这是全书的底子，后面讲卡住、讲松动，都从这里起步。

本编各章：

第 1 章　念头：理念符号——“我就是这样的人”也有生日，是一次对不上里结出来的粒子

第 2 章　身体：自我符号——身体比念头先到，那是一遍遍练出来的符号，道理拆不动它

第 3 章　地点、物件、日子：现实符号——不是人去找回忆，是一间屋、一首歌、一个日子把人拉过去

三章读完，你会多一个习惯：遇到心里卡住的那一下，先问它结在哪一界，再问它是在哪一次对不上里结成的。

01

第 1 章

念头：理念符号

这一章的问题

心里那句“我就是不行”是从哪儿来的？为什么证据摆了一桌，它还是照样抢先开口？

◆ 一、一句话比他先开口

深圳南山，科技园，周四下午四点。

杜明哲三十四岁，在一家做智能家居应用的公司当软件测试工程师，做了八年。他坐在工位上，正在复现一个扫地机器人凌晨批量掉线的问题。部门经理甘少斌走过来，敲了敲他的隔板：“明哲，来一下小会议室。”

小会议室里，甘少斌说得很直接。公司要开一条新产品线，测试要单独成组，五个人。他想让杜明哲当组长。

“你的单子是全部门写得最好的。步骤清清楚楚，谁拿去都能复现。”甘少斌说，“组长要做的事，你其实一直在做。多出来的，就是每周在产品评审会上讲一次测试进度。”

话还没说完，杜明哲心里已经有一句话先到了：我就是不行。

这句话不是想出来的。它没有经过“组长要做什么”“我能不能做”“别人会怎么看”这些步骤。它是直接到的，像一个早就等在门口的人，门一开，自己走了进来。

他听见自己说：“我再想想。”

第二天上午，他给甘少斌发了一封邮件。邮件写得很周到。新产品线很重要，自己在技术上还想再沉一沉。组长让更合适的人来做，对团队更好。发出去之后，他松了一口气。松完那口气，又有点说不出的闷。

这一幕，在他三十四年里已经演过很多次。

他在公司的样子，同事们都熟悉。开大会，他坐在长桌的最末一头，离门最近。投影切到测试部分，他会把数据先发给旁边的同事，请同事讲。有人在走廊里夸他找到了一个藏得很深的问题，他会笑着摆手：“运气，运气。”

可是他的测试单，是另一副样子。

一张测试单，有几栏是固定的：“复现步骤”“预期结果”“实际结果”。杜明哲写这几栏，一个字都不含糊。预期是什么，实际是什么，差在哪一步，哪个版本开始出现，他写得像一把尺子量出来的。

测试工程师的工作，说到底就是一件事：找出预期和实际对不上的地方，把它记下来。

杜明哲干这件事干了八年，干得比谁都好。可是他心里那句“我就是不行”，从来没有人给它写过一张单子。它的预期是什么？实际是什么？它是从哪个版本开始出现的？

本章要做的，就是替这句话补一张单子。

◆ 二、三年级的那一篇课文

那句话有一个出生的日子。杜明哲自己记得很清楚。

二十五年前，赣南一个县城的小学，三年级，一个秋天的早上。语文课，老师点他起来念课文。那是一篇写果园的课文，有一句写果子挂满枝头，沉甸甸的。

杜明哲站起来，念到那里，把“沉甸甸”念成了“沉旬旬”。

教室里先是安静了一下，接着有人笑了，然后全班都笑了。他的脸一下子烧起来，喉咙发紧，后面那几行字在眼前晃，他一个也念不出来。老师说：“坐下吧，回去多预习。”

那位老师一个人带五十几个孩子，那天上午还有三节课。她说这句话的时候，大概只是想让课接着往下走。

可是对一个九岁的孩子来说，那一刻有两样东西撞在了一起。

前一天晚上，他在家里把这篇课文念给奶奶听，念了三遍。奶奶不识字，可是她听着，一直点头，说：“明哲念得好听。”他是带着“我念得好”站起来的。

站起来之后，现实给他的是全班的笑声。

这两样东西对不上。

接下来的一个学期，班上几个男生叫他“旬旬”。外号不算恶毒，叫着叫着也就淡了。可是在那个学期里，每次被叫，他都低着头走过去。

他也慢慢学会了一些小办法。语文课前，他会算好老师大概从哪一排点起，算到自己那一段，就提前低头。课文里有不认识的字，他宁可整段不念。课间，他不再去讲台边围着看老师批作业。这些小办法，一个九岁的孩子不必有人教，自己就学会了。

那年寒假，家里来亲戚。有人逗他背首诗，他躲到了里屋。他父亲笑着说：“这孩子，嘴笨，随他妈。”这是一句当地大人常说的家常话，说的人没有放在心上。

杜明哲自己也说不清，“我就是不行”是哪一天第一次在心里成了一句完整的话。他只记得，到了四年级，老师再点名朗读，他的手会先往桌子底下缩。到了五年级，这句话已经在了。

◆ 三、一句话怎样长成一颗粒子

一句话，怎么会在一个人身上住二十五年？

本书的回答是：它结晶了。

一开始，它只是一团乱。脸烫、喉咙紧、笑声、“坐下吧”、外号、奶奶的点头，搅在一起，是一锅粥（混沌）。九岁的孩子说不清那是什么，只觉得难受。

难受总要有一个说法。一个孩子能找到的说法不多。可以是“课文太难”，可以是“我太紧张”，可以是“他们太坏”，也可以是“我不行”。

前几个说法都只管那一天。“我不行”不一样，它能管以后所有的日子。它一出来，就把那一团乱收拾成了一个“一”。

这个“一”，在后来的几年里，被一次次用到，一次次压实。四年级缩手，它在；五年级没举手，它在；一次考试没考好，它也赶来说一句“看吧”。每用一次，它就更稳一分。

到后来，它满足了本书说的三条判据。

它稳定。从九岁到三十四岁，换了城市，换了学校，换了工作，它一直在，说的话一个字都没变。

它是整体。它不是“我朗读不好”加“我考试一般”加“我口才差”拼起来的。它是一整块，拆不开。你没法跟它商量：“朗读那部分算你对，别的部分你先退一退。”

它相对独立，能被带走。它在九岁的语文课上结成，后来出现在初中的班会上、大学的答辩教室里、深圳的小会议室里。它离开了那间教室，跟着他走了二十五年。

三条都满足，这句话就不再是一句话了。它是一颗粒子，本书叫它理念符号。

这颗粒子里压着很多东西。一个秋天的早上，五十几个人的笑声，一个外号，奶奶的点头，躲进里屋的那个寒假。这么多东西被压成了六个字，才带得动。

压得小，又随时能展开。三十四岁的杜明哲，在小会议室里听见“每周讲一次”，那个秋天的早上就整个回来了。不是一个画面一个画面地回来，是一下子全回来，变成喉咙一紧，变成那六个字。

不是每一个念头都是一颗粒子。“今天好像要下雨”“中午吃什么”，这些念头来了就走，不会一再出现，也拆得开，带不走。它们只是念头经过。一个念头要满足三条判据，才算结晶成了理念符号。

念头、信念、对自己的评价，都可以是理念符号。“我就是不行”“我这个人不招人喜欢”“世界上没有可靠的人”，这些话听起来像结论，像观察。其实它们大多是结出来的，有出生的日子，有结晶的过程。

下面这张表，是杜明哲那句话的一份简历。

年龄	那件事	念头那一角	身体那一角	处境那一角
9岁	朗读念错一个字，全班笑	还没有成句，只是一团难受	脸烫，喉咙紧，念不下去	五十几个人的教室，“坐下吧”
10—11岁	老师点名朗读	“我念不好”	手先往桌子底下缩	外号“旬旬”，亲戚面前躲进里屋
13岁	初中选班干部	“我不是那块料”	名单传过来，没写自己的名字	讲台，全班的目光
22岁	毕业答辩，稿子背了三天	“果然不行”	开口第二句，声音发抖	答辩教室，三位老师
26—33岁	开会汇报	“让别人讲吧”	投影一切到他，背先发僵	长桌，末一头靠门的座位
34岁	经理请他当组长	“我就是不行”	话没听完，喉咙一紧	小会议室，“每周讲一次”

这张表横着看，每一行都有三个角：念头、身体、处境。

竖着看，念头那一栏越写越短，越写越硬。九岁时它还没有成句，二十二岁时是“果然”，三十四岁时只剩“我就是”。一句话越短，越像一个本性；可是它越短，说明它被压得越实。

“我就是”这三个字，本身就是结晶的记号。它把一段有来历的经过，说成了一个没有来历的事实。

◆ 四、贝克看见了自己冒出来的念头

把念头单独拿出来看，心理学里有两位前人做得最早、最透。一位是贝克，一位是埃利斯。本章要先把他们对在哪里写足。

亚伦·贝克（Aaron T. Beck）是美国的精神科医生，早年受的是精神分析的训练。二十世纪五十年代末到六十年代初，他研究陷在低落里的病人。照当时流行的理论，他原本想在病人的梦和联想里，找到一种朝向自己的怒气。

他没有找到他要找的东西。他找到的是另一样：病人在说话的间隙，常常有一些很快的、一闪而过的念头。“我搞砸了。”“他们一定看不起我。”“以后也不会好。”

这些念头有几个特点。

它们是自己冒出来的，不经过推理，像反射一样快。它们听起来很像真的，病人很少去怀疑。它们常常跑在情绪前面：先有一句“我搞砸了”，然后才有心往下一沉。病人自己往往没有注意到它们，要停下来细问，才能捉到。

贝克给它们起了一个名字：自动思维。他还注意到，这些念头常常走同样几条歪路。一次出错，被说成“总是出错”，这是以偏概全；别人一个表情，被读成“他一定看不起我”，这是替别人读心；不是满分，就是零分，这是非黑即白。

杜明哲的那句话，三条歪路都走过。念错一个字，成了“我就是不行”；同学一笑，成了“他们都看不起我”；一次没讲好，成了整个人不行。

这一发现，他在 1963 年的论文《思维与抑郁》里就写过（《普通精神病学文献》第 9 卷）。

他接着往下挖。自动思维不是零散的，它们底下有更深、更稳的东西。一个人对自己、对世界、对将来，有一套很少说出口的看法。贝克后来叫它图式，他的女儿朱迪斯·贝克（Judith S. Beck）在教科书里把最底下那一层叫核心信念。核心信念常常短得惊人：“我无能。”“我不可爱。”（朱迪斯·贝克《认知疗法：基础与应用》，1995）

杜明哲那句“我就是不行”，放在贝克的图上，位置很清楚。小会议室里冒出来的，是自动思维；二十五年没变过的那一句，是核心信念。

贝克最了不起的一步，还在后面。

他认为，这些念头不是事实，是假设。既然是假设，就可以检验。咨询师和来访者像两个合作的研究者，一起把念头摆到桌上。支持它的证据有哪些？不支持它的证据有哪些？还有没有别的解释？贝克管这个叫合作的经验主义。

他把这套做法写成了书，叫认知疗法（贝克《认知疗法与情绪障碍》，1976；贝克、拉什、肖、埃默里《抑郁的认知疗法》，1979）。此后几十年，认知取向成了研究最多的心理治疗取向之一。

贝克对在哪里，可以压成三句话。

第一，念头有它自己的样子，可以被捉住、被说出来。

第二，念头跑在情绪前面，改变念头，情绪会跟着变。

第三，念头不是事实，是可以拿来检验的假设。

第三句尤其要紧。在贝克之前，“我就是不行”这样的话，在一个人心里是一个结论；在贝克之后，它第一次被当成一个可以问“真的吗”的东西。

◆ 五、埃利斯看见了“必须”

几乎同一个时期，在纽约，另一位心理治疗师走到了相近的地方。

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）也是从精神分析起步的。他做了几年，觉得来访者在沙发上讲了很久，改变却很慢。1955 年前后，他开始用一种更直接的办法，最初叫理性疗法。后来几经改名，到了二十世纪九十年代，成了今天说的理性情绪行为疗法。

埃利斯有一个很好记的模型，叫 ABC。

A 是发生的事。B 是人对这件事的信念。C 是情绪与行为的后果。

一般人以为是 A 直接造成了 C：被全班笑了，所以难受。埃利斯说，中间还隔着一个 B。同样被笑，有的孩子心想“这字真难念”，笑一笑就过去了；有的孩子心想“我出了丑，我就是不行”，从此不敢站起来。A 一样，B 不一样，C 就差得很远。

埃利斯喜欢提一位古人，说这个意思古人早就讲过。斯多葛派的爱比克泰德（Epictetus）说过大意如此的话（《手册》第 5 节）。使人烦恼的，不是事情本身，是人对事情的看法。

埃利斯还把那些让人卡住的 B 分了类，他叫它们不合理信念（埃利斯《心理治疗中的理性与情绪》，1962）。其中有几样，和杜明哲的那句话贴得很近。

一样是“必须”。我必须做好，必须不出错，必须被认可。埃利斯觉得，很多苦就从这个“必须”里来：想要做好，是一个愿望；必须做好，就成了一道不能失败的命令。

一样是“糟透了”。出一次丑，就被看成天塌下来，从此再也抬不起头。

还有一样，是给人整个打分。埃利斯特别反对这一点。一个人念错一个字，这是一个行为，可以评价，可以改；可是“所以我这个人不行”，就是拿一件事给整个人打了分。埃利斯主张，评价行为，不评价人。他后来常讲“无条件地接纳自己”，意思就是：人的价值不随某一次表现上下浮动。

把埃利斯的话放到杜明哲身上，他会指着那个分界说：念错“沉甸甸”，是 A；“我就是不行”，是 B；不敢当组长，是 C。B 里藏着一次给整个人打分。

埃利斯对在哪里，也可以压成三句话。

第一，事情和情绪之间，隔着一层信念。

第二，信念里最伤人的，常常是“必须”和“给整个人打分”。

第三，一件事和一个人，可以分开。

第三句也要紧。一个九岁的孩子念错一个字，这是一件事。这件事被压成了“我就是不行”，变成了一个人。埃利斯把这两样东西重新拆开，放回各自的位置。

◆ 六、念头可以被放到桌上

把贝克和埃利斯放在一起看，他们共同做成了一件事：念头被放到了桌上。

在这之前，一个人心里的“我就是不行”，是透明的。人透过它看世界，看不见它本身，就像戴久了的眼镜。贝克和埃利斯把这副眼镜摘了下来，放在桌上。人这才看见：原来这是一副眼镜，不是世界本来的颜色。

用本书的话说，他们看见了理念符号，并且看见了理念符号可以被检验。

这一点，和本书的说法是一路的。

本书说念头是结晶出来的粒子，不是天生的本性；贝克说核心信念是在早年经历中形成的。埃利斯说不合理信念是学来的，又被自己一遍遍重复加固。两家都不认为“我就是不行”是命。

本书说解释起于对不上。贝克让人去找“不支持这个念头的证据”。用本书的话，这可以读作一次有意的、安全的对不上，造在理念那一界。一颗理念符号要松，就得先有一个它解释不了的东西摆在面前。

本书说一件事和一颗粒子不是一回事；埃利斯说评价行为、不评价人，可以读作把一次结晶重新拆回它原来的那件事。

还有一点，最容易被低估：命名本身就松动了一些东西。

一个人在心里听见“我就是不行”，和一个人在心里听见“又是那句自动思维”，感受是不一样的。前一种，他就是那句话；后一种，他和那句话之间，出现了一点点距离。给一团说不清的东西找到一个准确的名字，本身就有一份力量。

贝克和埃利斯给了千千万万的人这份力量。

本书在这里只多问一句：一个假设，碰到足够的反证就该倒了；一颗粒子，却不一定。

假设和粒子的差别，在连接度。一个刚冒出来的猜测，连接度很低，一条反证就能推翻。一颗住了二十五年的粒子，连接度极高，要多少反证才松得动？这个数是可以去量的。本书第 19 章会把它当成一个可以检验的问题。

杜明哲的那颗，接下来就会显出：二十多条反证，还不够。

◆ 七、它停在喉咙那一层

可是，故事没有在这里结束。

杜明哲二十八岁那年，公司给员工买了心理援助服务，可以免费见六次咨询师。他去了。咨询师姓傅，用的正是认知取向的做法。

六次谈话里，他们一起把“我就是不行”摆到了桌上。傅老师请他自己去找证据。他是做测试的，找证据是他的本行。他一口气列了二十多条：八年里拦下过三次要上线的严重问题；带过四个实习生，有两个后来成了骨干；他写的测试规范，被别的部门借去用。

单子列完，他自己看着都笑了：“按这个单子，我不算不行。”

他是真的同意。他是个讲证据的人，证据摆在那里，他认。

那六次谈话不是白谈的。他开始能在那句话冒出来的时候，捉住它一下。他知道了它有名字，知道了它常走哪几条歪路。有一段时间，他晚上睡得比以前好。这些都是真的变化，本书不想把它们说小。

可是下一周，部门开季度会，轮到测试部分。投影一切过来，他的背先僵了，喉咙先紧了，那句话又来了：我就是不行。和二十多条证据一起来的，还有它。

道理那一界，他已经赢了。身体那一界，什么都没变。

这一幕本书在前言里见过。梁慧敏知道新锁比旧锁结实，钥匙一插，身体还是先紧。杜明哲知道自己不是不行，投影一切，喉咙还是先紧。

问题出在哪里？

先看一个次序。投影一切过来，是背先僵，还是那句话先到？杜明哲后来回想，是背先僵。那句话是跟在后面赶来的，像是给那一下发紧补一句说明。这个次序，和梁慧敏钥匙一插的那一下，是一样的。

看那张简历表。每一行都有三个角，念头只是其中一个。“我就是不行”这颗理念符号，从来不是一个人待着的。它和喉咙那一紧缠在一起，那是身体里的自我符号；它和长桌、投影、全场抬起来的目光缠在一起，那是处境里的现实符号。

三个角缠成一个结。贝克和埃利斯动的，是念头那一角。

念头那一角松了，另外两角还在。只要长桌一摆，投影一切，喉咙一紧，那颗理念符号就会被另外两角重新拉回来，重新结上。它像一个被解开又被另外两股绳勒回去的结。

本书把这件事说得更直接一点：理念符号拆不动自我符号那一层。

用道理去拆一下发紧，就像用一份说明书去拆一台机器。说明书写得再对，机器不会因为你读懂了说明书就停下来。这件事本书第 2 章会细讲，身体怎样先于念头反应；第 4 章还要回来，讲为什么“想开点”常常没有用。

这里要说公道话：贝克和埃利斯自己都知道这一层。

贝克的做法里，从来不只有谈话。

他很早就让来访者去做“行为实验”，到真实的处境里去试一试，看看预料的事会不会发生。埃利斯更直接。照他这一派的说法，光是明白了，很少能让人真的从困扰里解开。人要一遍遍地去做、去练，信念才会真的改变。后来认知取向与行为取向合流，成了今天常说的认知行为疗法。两边会合到一起，正是因为都在门口看见了这一层。

埃利斯自己年轻时就走过这条路。据他自述，他年轻时见了女孩子不敢开口。十九岁那年，他给自己定了一件事。在纽约布朗克斯的植物园，一个月里，主动跟一百位女士搭话。一百次下来，只有一位答应了约会，到时候还没有来。可是他说，那份怕被拒绝的心，被这一百次磨掉了（埃利斯《在焦虑控制你之前控制它》，1998）。

这个故事说明，埃利斯心里清楚一件事。念头那一角的道理，要在身体那一角和处境那一角里走一遍，才算数。

所以，认知取向停下的地方，不是它错了的地方。它停下的地方，正好是接着要走的一步：从念头那一角，走到身体那一角和处境那一角。

本书第 14 章会把各派放到同一个三角上，看它们怎样各对一角。这一章只说一件事：念头那一角，是贝克和埃利斯点亮的。

◆ 八、本书的说法：念头是结出来的

现在可以把本书的说法完整地摆出来了。

心里的三界符号，构成一个三角：理念符号、自我符号、现实符号。三角里只要有两角对不上，第三角就会被逼着变；变了之后，它又反过来改写那两角。

落到念头这一角，就是一句话：理念符号，是现实符号和自我符号对不上时逼出来的。

本书在这里要先守一道闸。说一个念头起于对不上，就得先把那条缝指出来，不能事后说“那里一定有过”。

杜明哲的那条缝，是指得出来的。

一边是自我那一角：前一天晚上，他把课文念给奶奶听了三遍，奶奶点头说好听。他身上带着一个稳稳的东西，“我念得好”。这不是一个想法，是他站起来时那股劲儿，是身体里的底气。

另一边是现实那一角：全班的笑声，那个“旬旬”的外号，那句“坐下吧”。

两边撞在一起，对不上。对不上，就有落差。有落差，就要有一个解释来接住它。

书二第 10 章说过，每一个概念背后，都有一次对不上的旧伤。心里的念头也是这样。“我就是不行”，就是那一个秋天早上留下的伤疤，只不过它长成了一句话的样子。

为什么偏偏是这一句，而不是“那个字真难念”？

因为解释要花力气，一个九岁的孩子力气不多。他要找的，是一个最省力、又能管最久的说法。“那个字真难念”只管那一天，下一次被点名，还得重新解释。“我就是不行”一劳永逸：以后所有的难受，都可以交给它。

它还有一个好处，大人们常常看不见：它是一道护栏。

“我不行”的后面，跟着一条很实用的规矩：别站起来。不站起来，就不会再被全班笑。一个九岁的孩子，在一个他没法离开的教室里，给自己找到了一个保护自己的办法。这个办法不聪明，可是它管用。

一直到三十四岁，这道护栏还立在那里，守着那个九岁的孩子。小会议室里那一句“我就是不行”，用的还是九岁时的力气，挡的还是九岁时的那一阵笑声。护栏不知道外面已经换了一间屋子，屋里的人也换了。

这颗粒子为什么能住二十五年？可以用本书的三样能量来算一笔账。

先看连接度，也就是要拆开它有多难。每一次它被用到，它就紧一分。更要紧的是那条护栏：因为不站起来，他就再也没有机会遇到“站起来，没人笑”的那种经历。反证进不来，连接度只涨不跌。

再看势能，也就是周围那张网往哪边拉。“这孩子嘴笨”是一股；外号是一股；后来他自己选的座位、他自己选的工作方式、同事们习惯了替他讲，也是一股。一张网慢慢织成了，网的形状正好托着那句话。人站在这张网里，不用自己用力，也会往那句话上滑。

最后看动能，也就是重新连接的速率与方向：往哪边接，接得多快。二十五年下来，他身上的动能全朝着一个方向跑。那条路被走得又光又滑。一次小小的卡壳，不到一秒就被接到“看吧，我就是不行”上去了，中间连一个弯都不拐。要拆这颗粒子，得有一股朝另一个方向去的动能。这股动能，他一直没有攒下来。

账算到这里，会发现一件事：那句话一旦结成，就开始回写。

它回写现实那一角：他坐到长桌末一头，他请同事讲，他推掉组长。处境被一点点改成了适合这句话的样子。

它回写自我那一角：投影一切，背就僵；一被点名，喉咙就紧。身体也被一点点练成了适合这句话的样子。

两角都被改好了，它们又反过来，天天把那句话重新生产出来。三角绕成了一个圈。

所以，只在念头那一角下功夫，常常会出现杜明哲那样的情形。单子列得再好，下一周的会上，那句话又被另外两角拉了回来。不是证据不够，是另外两角没变。

这也说明了本书为什么不说“我就是这样的人”。

“我就是这样的人”，把一颗有生日的粒子，说成了一个没有生日的本性。本性是改不了的，结晶却可以熔开再结晶。可是熔开一颗粒子，要三样东西同时在场：一次新的对不上，一个托得住的场，有人付出动能。这三样，本书第四编会一样一样讲。

◆ 九、念头也会互相撑腰

还要补一层。一颗理念符号，常常不是独自站着的。它周围有一圈别的念头，在给它撑腰。

杜明哲老家有句老话：“出头的椽子先烂。”他从小听到大。后来进了这一行，又常听人说：“做技术的，会写代码就行，用不着会说。”这两句话，单拿出来都不算错。可是它们和“我就是不行”挨在一起，就成了一张小网。

一句说：别出头。一句说：不会说也没关系。一句说：我就是不行。三句互相托着，谁也不用单独站稳。有人质疑“我就是不行”，另外两句就出来接住：“反正做技术的不用会说。”

这是理念那一界自己的势能。念头和念头之间也有网，网也会拉人。

可是也要看到另一面。同样的结晶，也结出了他身上最好的东西。

八年测试做下来，杜明哲心里有一句很硬的话：“问题总能复现。”再怪的掉线，再偶发的报错，只要它真的发生过，就一定能找到让它再发生一次的条件。这句话也是一颗理念符号。它也是在一次次对不上里结成的：每一次以为找不到，最后又找到了。它稳定、整体、相对独立。正是这颗粒子，撑着他熬过了凌晨三点的那三个晚上。

所以结晶本身不是坏事。

本书对学习的看法，正好在这里：学习，是一些东西开始缠在一起；记忆，是缠着的东西一直缠着；学会，是缠在一起的东西结成了粒子。学会一件事，就是发生了一个符号。

“问题总能复现”是这样学会的。“我就是不行”，也是这样学会的。两颗粒子用的是同一种结晶，只是一颗结在了让人往前走的地方，一颗结在了把人拦住的地方。

心里的苦，不在于有结晶，而在于有些符号结晶错了地方。

◆ 十、三家放在一起看

把三家放在一起，可以列一张表。

看什么	贝克	埃利斯	本书
看见了什么	自己冒出来的念头，底下有核心信念	事和情绪之间隔着一层信念	念头是三角里的一角，是结晶出来的粒子
念头从哪里来	早年经历形成的图式	学来的，又被自己一遍遍重复加固	现实与自我对不上时逼出来，再被回写加固
怎样开始松动	当作假设，合作检验，加上行为实验	质疑“必须”，评价行为不评价人，反复练	新的对不上、托得住的场、付动能，三样同时在
主要动的是哪一角	念头那一角，后来走向行为	念头那一角，强调行动	三角都看，先问哪一角最先到场
停在哪里	道理通了，身体那一层常常还在	同左	不替代任何一派，只给一张共同的图
对“我就是不行”	一个可以检验的核心信念	一次给整个人打的分	一次有生日的结晶，一道当年的护栏

表里最后一行，三家说的是同一句“我就是不行”。说法不同，并不打架。本书只是多问了一句：这道护栏，当年是为了挡什么才立起来的？

◆ 十一、复盘会上的二十分钟

回到深圳。推掉组长的事过去两周，部门开了一次复盘会。

复盘的就是开头那个问题：一批扫地机器人在凌晨三点前后集体掉线。问题已经修好了，复盘会是要把来龙去脉讲清楚，免得下次再犯。主讲的是开发组的人，杜明哲坐在老位置，长桌末一头，靠门。

讲到一半，开发组的人卡住了。问题是怎么被发现的，他说不太清楚，只知道是测试那边报上来的。

坐在杜明哲旁边的，是今年刚来的实习生简思彤。她小声问他：“杜哥，凌晨三点的问题，你是怎么想到去测凌晨三点的？”

这个问题，不是“请你上台汇报”。它是一个真心想知道答案的人，问了一个他最熟悉的问题。

他想都没想，就站起来走到白板前。他画了一条时间线，标出机器人每晚自动更新的时间，再标出服务器证书轮换的时间。两条线在三点零七分交叉。他讲他怎样在日志里看见一个只出现过一次的报错。他讲他怎样把手机时间一分钟一分钟地往前拨。他连着熬了三个晚上，终于在第三个晚上让它再出现了一次。

他讲了二十分钟。

讲完，他才发现，屋里很多人在记笔记。简思彤的本子上，画着和白板上一样的时间线。甘少斌没说话，过了一会儿说：“下周的产品评审会，测试这部分，就照这个讲法讲。”

那天晚上，杜明哲坐地铁回家，一路都没想明白刚才发生了什么。

用本书的眼光看，那二十分钟里，三样东西碰巧同时在场了。

第一样，是一次新的对不上。

那句话的预期是：“你一开口，就会出丑。”那天的实际是：他开了口，讲了二十分钟，有人在记笔记。预期和实际对不上了。而且这一次，对不上的不只是道

理。他不是在桌上列证据，他是站在白板前，喉咙没有紧，背没有僵。身体那一角，第一次有了一个和那句话对不上的经历。

第二样，是一个托得住的场。

简思彤那个问题，问得很要紧。她不是在考他，是在请教他。屋子里的人，那天想听的正是他知道的东西。这个场，和三年级那间教室，是反过来的。

第三样，是动能。

那天是周三下午，前一个周末他睡得很足，手头的事刚刚收尾。他有力气。更要紧的是，他讲的是自己熬了三个晚上的事。那三个晚上的动能，在那一刻全用上了。

三样东西凑在一起，那颗二十五年的粒子，松了一点。

只是一点。

下一周，产品评审会。他走进那间大会议室，看见长桌和投影，背还是先僵了一下，喉咙还是先紧了一下。那句话也还是来了。

他还是坐在了长桌的末一头，靠门。处境那一角，还没有动。这一点，他自己也注意到了，只是没去管它。

可是那句话这一次来晚了。他已经讲完第一张图，它才到。它到的时候，他心里冒出来的不是“对，我就是不行”，而是一句他自己也没想到的话：“又来了。”

这三个字，是贝克和埃利斯留给他的。六年前那六次谈话，没有让喉咙松开，可是它让他认得了这句话的脸。认得了，它再来，就不再是他自己，而是一个熟人。

那二十分钟留给他的，是另一样东西：身体里多了一次“站起来，没人笑”的经历。这样的经历，他二十五年里一次都没有过。

两样东西加在一起，才有了评审会上那一下来晚了的话。

组长的事，甘少斌没有再提，杜明哲也没有去要。他只是在一次一对一的谈话里说：“评审会，让我先讲几次。”

本书不说他“想通了”，也不说他“决定改变”。他并没有在哪一天下了一个决心。一个实习生的问题，一条凌晨三点的时间线，一屋子低头记笔记的人。是这一段经历，显出了一个有点不一样的他。

这个他，还会在长桌前背僵。那句话还会来。可是它现在有了一个对手：一次真实发生过的、和它对不上的经历。

这也不是痊愈。粒子松了一点，离重新结晶还有很长的路。第 13 章会讲，为什么这样的路总是慢的。

◆ 十二、放回日子里

你心里，多半也住着一两句“我就是”开头的话。

“我就是不会说话。”“我就是没有数学脑子。”“我就是不招人喜欢。”“我就是这种命。”

这些话说得越短，越像一个本性。可是本章想请你换一种看法：它们大多有一个出生的日子。

你不一定记得那个日子。杜明哲记得很清楚，很多人不记得。可是你可以试着问一问它，像杜明哲写测试单那样问：它最早是哪个版本出现的？那时候，你身上带着的是什么，现实给你的又是什么？两样东西，是在哪里对不上的？

你还可以想一想：这些年里，有没有人真心问过你一个问题，问的恰好是你最熟的事？那一刻你是怎么开口的？那样的时刻，常常就是一颗旧粒子碰到新的对不上的地方。它们很小，很容易被忘掉。

找不到生日也没有关系。不是每一颗粒子都能找到它的生日。找不到，就老实说找不到，不要硬给它编一个。

还可以问另一个问题：它当年在挡什么？

很多“我就是不行”，当年都是一道护栏。它让一个孩子不必再站起来，不必再被笑。它是那个孩子能找到的最好的办法。今天看，这道护栏也许挡住了太多东西。可是在骂它之前，先认一认它当年守的是什么。

也请你留意一件事：当你用道理去和这句话争辩的时候，你的身体在做什么。

如果道理已经讲赢了，喉咙还是紧，背还是僵，那不是你不够坚强，也不是道理不对。那是因为这颗粒子不只结在念头里。它还缠着身体那一角，缠着处境那一角。下一章就从身体讲起。

如果你是在陪伴一个人，他心里也有一句“我就是”，也请先别急着和那句话吵架。“你哪里不行了，你很行啊”，这样的话说得再真心，也常常只碰到念头那一角。比这更能碰到他的，也许是一个杜明哲那样的二十分钟。一个真心的问题，一个他最熟的话题，一屋子愿意听的人。

最后，有一句话，本书每一编都会原样写一次。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

杜明哲那六次谈话，就是一个专业的人陪他走的一段路。本书是一张地图，地图能帮你看清自己站在哪里。路怎么走，常常要有一个懂行的人陪着。

带走的话

“我就是这样的人”也有生日：它是一次对不上里结出来的粒子，也是当年的一道护栏。

两行小账

- 贝克和埃利斯把念头从“事实”里拿出来，放到桌上检验；本书接着问，这个念头和身体、处境缠在一起，是在哪一次对不上里结成的。
- 发生被收回为发现的那一下，就在“我就是”三个字上：一次有生日的结晶，被说成了天生的本性。

想一想

1. 你心里有没有一句“我就是”开头的话？它最早出现在哪一年、哪一个场合？
2. 那一次，你身上带着的是什么，现实给你的又是什么？两样东西是在哪里对不上的？
3. 当你用道理说服自己的时候，身体有没有跟着松下来？如果没有，它是在哪一刻先紧起来的？

02

第 2 章

身体：自我符号

这一章的问题

道理都懂，轮到自己发言前心跳还是先快、手还是先凉；身体这一下是怎么来的，为什么劝不动？

◆ 一、周会前，心先跳起来

星期一早上九点二十五分，新加坡莱佛士坊一栋写字楼的二十三楼。

林佩珊端着一杯没加糖的咖啡，走进三号会议室。她今年四十一岁，在这家银行做客户经理已经十五年。手上管着六十多家企业客户，这个季度的数字，她闭着眼睛都背得出。

周会九点半开始。部门主管柯启明坐在长桌尽头，十二个客户经理按惯例从他左手边轮着报。佩珊排第七。

第一个人开口的时候，她还好。

第三个人报到一半，她发现自己的心跳快了。第五个人翻到下一页投影，她的手开始凉。指尖贴在咖啡杯上，杯子是温的，手指是冷的。轮到第六个人，她的喉咙有一点发紧，像有人在里面系了一个小结。

她心里很清楚：没事。这些数字她核过三遍。上周那张大单子签下来了，这个季度她在组里排前三。这些话，她在心里对自己说了一遍又一遍。

可是心跳不听。

轮到她了。她开口，声音比平常快一点、高一点。三分钟报完，柯启明点点头，说了一句“good, next”。她坐回椅子里，手慢慢回暖，心跳用了十来分钟才一点点落下来。会还没开完，她已经觉得累，像刚爬完几层楼梯。

这样的星期一，她过了不知道多少个。

有时候，那一下比会议来得更早。从莱佛士坊地铁站出来，走进写字楼大堂，身体就已经有一点察觉了。电梯一层层往上跳，数字从十跳到二十三，她的胸口已经提起来了一点点。那时她脑子里想的，往往还是早饭要不要再买个面包。

她跟丈夫陈家耀说过一次。家耀在一家物流公司管仓库，说话向来直：“你做得那么好，紧张什么？想开点就好了。”

她笑了笑，没再往下说。

因为她比谁都想得开。她不是不知道没事。她是知道没事，身体还是先跳了起来。

这一章要讲的，就是这个“先”字。

念头还没来，身体已经到了。到的那一下不是乱来的：它每次都来，来得成套，换个地方也认得出。按本书的口径，它是一个符号。本书把它叫作**自我符号**。

上一章讲念头，这一章讲身体，下一章讲地方。念头、身体、地方，是心里的三界。念头与信念是理念符号，身体的反应与习惯是自我符号，房间、物件、日子是现实符号。三界的符号各有各的来路，各有各的结法。这一章只走身体这一界。

◆ 二、身体比念头快半拍

先把视线从会议室拉开一点。你的身体里，其实住着许多这样的东西。

手碰到烫锅，先缩回来，然后才想到“烫”。下楼踩空一级，身子已经往后一仰，手抓住了扶手，“小心”两个字是事后才冒出来的。骑了二十年自行车的人，说不清自己怎样保持平衡，可他一上车就会。

还有更细的。有人一紧张就摸耳垂，有人接电话前先清一下嗓子。有人走进医院大厅，闻到消毒水的味道，肩膀就往上耸。有人听到微信那一声提示音，心里先咯噔一下，再去看是谁。

这些都不是想出来的。它们比念头快半拍，有的快一整拍。

它们是怎么来的？是练出来、沉下来的。

本书对学习的说法是：学习，是土（特征纠缠）的建立；记忆，是它的维持；学会，是它结成粒子——也就是一次符号的发生。骑车的人摔过很多跤，那是在建立；隔一阵骑一次，那是在维持；有一天不用想就会了，那是学会，粒子结成了。

佩珊身上那一下，也是“学会”的。只是她学会的不是骑车，而是“轮到我说话之前，先紧起来”。

说它是一个符号，不是打比方。本书判断一个东西是不是符号，有三条判据：稳定、整体、相对独立。拿佩珊的那一下来对一对。

稳定。 它每个星期一都来，顺序几乎不变：先是心跳，再是手凉，最后是喉咙。十几年如此，不随哪一次的心情散掉。

整体。 三样是一起来的，拆不开。她没法只要心跳、不要手凉。更要紧的是，单拿出“心跳快”一样，它就不是这个东西了。她晨跑时心跳也快，可那不是它。它是“轮到我说话之前”的那一整套。

相对独立。 它能离开会议室，被带到别处。女儿陈恩琪升中学那年开家长会，班主任请家长们轮流讲一句自己的名字和孩子的名字。轮到前两位时，佩珊的手凉了。表妹结婚，司仪临时请她上台讲两句，她拿起话筒前，喉咙又系上了那个结。它被她带着走，走到哪里都认得出。

三条都满足。这一下，是一个粒子。

本书说的自我符号，指的就是这一类东西：身体的反应与习惯，在一个人身上结成了粒子。它不等于“主体”，也不等于“性格”。书二第 12 章讲过，自我符号是习惯、姿势、口头禅这类沉在身上的东西，主体不在场时它照样发生。佩珊的那一下也是这样：它不需要她同意，就自己开演了。

还要说清一件事：自我符号不都是累赘。

同样是佩珊的身体，还练出过另一样东西。做客户经理十五年，她接过不少带着火气的电话。客户的资金没按时到账，财务总监在电话那头一句比一句急。这种时候，她的声音会自己沉下来，语速放慢，呼吸变长。她不用提醒自己“要冷静”，身体已经先冷静了。

这也是一个自我符号，也是练出来的。它稳定，每次都来；它整体，声音、语速、呼吸一起变；它相对独立，女儿哭闹的晚上，它也会在家里出来。

两样东西，用的是同一套机制：一遍遍地练，在一个场里沉下来，最后不用想就会。一样让她在电话里稳得住，一样让她在会议室里手发凉。

所以本书说“自我符号”，不带褒贬。它说的是一个人身上沉下来的东西是怎样结晶的。结得好的，人叫它本事、教养、手感；结得让人难受的，人叫它毛病、紧张、放不下。在结法上，它们是一回事。

◆ 三、这一下从哪里结出来

一个符号是怎么结晶的？本书的回答是：任意两界对不上，逼第三界发生。

这里有一条必须先守住的规矩：**对不上要能在事前被独立指认出来。** 不能看见一个符号，就回头说“那里一定有过对不上”。那样说永远正确，也就什么都没说。所以要先在佩珊的日子里，把那条缝找出来。

这条缝是找得到的。

十四年前，佩珊二十七岁，进银行第二年。那一年的区域季度检讨会，三十多人坐在一间大会议室里，她第一次上去讲自己负责的那一块。

讲到第三页，当时的区域总监温德仁抬手打断她。她有一列数字排错了顺序，同比和环比放反了。温总监说：“Skip. Next. 自己的数字都没弄清楚，就不要上来讲。”

会议室里很安静。投影跳到了下一页。

她后来记得的不是那句话，而是那一阵安静。还有她站在投影旁边，手里攥着翻页笔，指尖一下子冰凉。那一整个下午，她的手都没暖过来。

把这件事放进三角里看，缝就清楚了。

她带进那间会议室的理念符号是：“我准备得很充分，我是能把事情讲清楚的人。”那间会议室给她的现实是：三十多个人的安静，一张跳过去的投影，一句当众的打断。两者对不上，而且对不上得很响。

改理念吗？那一刻来不及。改现实吗？更来不及。被改的，是第三个角——她自己。按本书的式子写，就是：自我符号 = H（理念符号，现实符号）。H 只是一个记号，读作“由括号里这两样的对不上逼出来”。道理和世界对不上，被改写的是身体。

同样一句打断，落在别人身上，未必有这么响。缝有多大，要看两边各有多重。

佩珊是家里第一个进银行工作的人。父亲开了三十年出租车，母亲在小贩中心帮人洗碗。她从小听得最多的一句话是：“读好书，以后坐办公室，靠一张嘴、一支笔吃饭。”这句话没有错，是一家人对日子的盼望。可它让“我能把事情讲清楚”这个理念，在她身上格外重。

理念越重，被现实一下打穿时，落差就越大。那一阵安静之所以响，是因为它打在了她最看重的那一处。

这里说的是场，不是谁的错。父母给她的盼望，托着她走到了二十三楼；也正因为托得这么高，那一下摔得这么响。

可是只有这一次，还结不成粒子。一次惊吓留下的，多半只是一次记忆。真正让它结晶的，是后来的十几年。

此后每一个星期一，都是一次练习。一年四十几个星期一，十四年就是六百多次。每一次的流程几乎一样：轮到她之前，身体紧起来；她开口，讲完；会议往下走，没有人再打断她；她坐回去，身体慢慢松开。

身体在这六百多次里学到了什么？它学到的是：紧着，就过去了。

这一点要看清。在身体的账上，“发紧”不是失败，是功劳。每一次紧起来之后，那三分钟都平安过去了，于是这份平安被记在了“发紧”的名下。身体不知道“其实不紧也能过去”，因为它从来没试过不紧。

所以佩珊的那一下，不是坏掉的零件。它是一套练得极熟的保护动作。它当初结得这么紧，是为了不让那一阵安静再来一次。

也要老实说一句：不是每个自我符号都能找到这样一个清楚的起点。很多习惯是一点点练出来的，找不到哪一天、哪一句话。找不到缝的时候，本书不硬说有，只说“它是练出来的”，不去编一个起点。

◆ 四、前人早看见身体在想

“身体先于念头”这件事，不是本书发现的。一百多年来，有一串前人一直在往这个方向走。他们对在哪里，要先写足。

威廉·詹姆斯。 1884 年，美国心理学家詹姆斯（William James）在《心灵》杂志上发表《什么是情绪》。他提出一个当时听来很怪的说法：常识以为人先害怕，然后发抖；其实顺序可能反过来。身体先变了，心跳、呼吸、肌肉先动起来；人对这些变化的感觉，才是情绪本身。丹麦的兰格（Carl Lange）几乎同时提出了相近的看法，后人合称“詹姆斯—兰格理论”。

这个说法后来被坎农（Walter B. Cannon）等人反驳过（坎农，1927），争论延续了很多年。可是它留下了一个打不掉的问题：身体是不是总要比念头先到一步？佩珊的星期一，就是这个问题的一个活样本。

梅洛-庞蒂。 法国哲学家梅洛-庞蒂（Maurice Merleau-Ponty）在《知觉现象学》（1945）里，把习惯放回了身体。他举过打字员的例子：一个熟练的打字员，说不出某个字母在键盘的哪个位置，可他的手指知道。他把这叫作一种“在手里的知识”。习惯不是脑子里存着一条规则，再命令手去执行；习惯就住在身体对世界的那种熟悉里。

这句话对佩珊很贴切。她那一下发紧，也不是脑子里存着一条“周会要紧张”的规则。它住在她的手指、喉咙和心跳里。

具身认知。 到了二十世纪后半叶，这条线长成了一整个方向。瓦雷拉（Francisco Varela）、汤普森（Evan Thompson）与罗施（Eleanor Rosch）合写《具身心智》（1991）。他们主张，认知不是脑子里给外部世界抄的一份副本。认知是一个有身体的生命，在世界里一边行动、一边做出来的。莱考夫（George Lakoff）与约翰逊（Mark Johnson）在《肉身哲学》（1999）里，追踪了许多抽象概念的身体来路。人们说一个人“冷淡”、说心情“低落”、说地位“高”，这些说法都扎根在身体的冷暖与上下之中。

他们合起来说的是：思想不是悬在身体上方的东西，身体本身就在参与思想。

达马西奥。 神经科学家达马西奥（Antonio Damasio）在《笛卡尔的错误》（1994）里提出“躯体标记”的设想。他观察到，有些人大脑某个区域受损后，推理测验做得很好，日常决定却一塌糊涂。他的解释是：平时人做选择，身体会先给各个选项打上一个“好”或“不好”的记号。那是一种说不清的发紧或松快。这个记号丢了，光靠推理反而做不好决定。

他和同事做过一个有名的纸牌实验（贝沙拉等，1997，《科学》）。受试者从几叠牌里抽牌，有的牌叠长期看会亏。在受试者能说出“哪叠牌不好”之前，他们伸手去拿坏牌时，皮肤的电反应已经先升高了。身体先知道，嘴后知道。

这个实验后来的解读也有争论。有研究者用更细的问卷重做了一遍（马亚与麦克莱兰，2004，《美国国家科学院院刊》）。他们发现，受试者开始挑好牌时，多半已经说得出哪叠牌好。

勒杜。 研究恐惧的神经科学家勒杜（Joseph LeDoux）在《情绪大脑》（1996）里，讲过一条“快路”和一条“慢路”。外界的信号进来，一条路快速、粗糙地直达掌管惊恐反应的杏仁核。另一条路绕道大脑皮层，慢一些，看得更清楚。你在草丛边看见一根弯弯的东西，身子已经往后跳了；稍后慢路才报上来：那是一根树枝。

快路宁可错，不可慢。这对活下来很有用。

还是詹姆斯，还有布迪厄。 詹姆斯在《心理学原理》（1890）里专门写过一章“习惯”。他说，神经系统像一块可塑的材料，一条通道被走过一次，下一次就

更容易走；习惯就是这样一点点刻出来的。他还把习惯叫作维系社会的巨大“飞轮”：它让每个人守在自己练熟的轨道上。

一百年后，法国社会学家布迪厄（Pierre Bourdieu）用“惯习”一词，把这件事从个人推到了社会。他在《实践理论大纲》（1972）等书里指出：一个人怎样站、怎样坐、怎样说话，在什么场合敢开口，都带着印子。那是社会位置一点点刻进身体的。身体里沉着的，不只是个人的经历，还有一整片社会的场。

佩珊在长桌边那份小心，也有这一层。一个在小贩中心边上长大的孩子，坐进二十三楼的会议室，身体里带着的，未必只是自己的十四年。

把这几位放在一起，他们对的地方很清楚：

- 身体不是念头的仆人，它常常先到；
- 身体参与意义，许多“想法”本来就扎在身体里；
- 身体的反应是学来的，是在经历里一遍遍养成的；
- 身体有自己的速度，快于语言，快于说理。

本书对自我符号的全部说法，都站在这些人的肩上。

符号学这边也有一位前人摸到过这里。皮尔斯（Charles S. Peirce）晚年在一篇谈实用主义的手稿里（1907）说过：一串解释走到最后，落下来的不是又一个念头。落下来的，是“习惯”的改变。习惯，是一种下次遇到同样情形就会这样做的倾向。这已经碰到了身体里的符号。

可是他把习惯算作“解释项”的一种，仍然放回了心灵对符号的解释里。习惯在他那里，是理念链条的终点，不是身体这一界自己结出的粒子。他摸到了自我符号的边，又把它收回了理念。本书把它放回身体：佩珊的那一下不是谁“解释”出来的，它是练出来的。

◆ 五、身体从未忘记什么

在这条线上，离本章最近的一本书，是荷兰裔美国精神科医生范德考克（Bessel van der Kolk）的《身体从未忘记》（2014；英文原名 The Body Keeps the Score）。

范德考克和经历过重大惊吓与伤害的人一起工作了几十年，有退伍军人，也有童年受过伤害的人。他反复看到一件事：事情明明早就过去了，人也知道它过去了，身体却仍像危险就在眼前。心跳、呼吸、肌肉的紧张，照着当年的样子一遍遍开演。

他的核心看法可以这样转述：重大伤害留下的，不只是一段可以讲述的往事。它还在身体里留下一套反应。人不是在“回想”过去，而是身体在“重新经历”过去。

他还引述了一些脑成像研究。人在重温旧日惊吓时，大脑里负责把经验说成话的区域，活动会明显下降。这正好对上很多人的体会——最难受的那一刻，说不出话来。他用一个说法概括：那是一种说不出口的恐惧。

由此他得出一个对本章很要紧的判断：只靠谈话、只靠讲道理，常常够不着身体那一层。光是“明白了”，身体未必跟着明白。

所以他在书里花了很多篇幅，介绍从身体入手的各种取向。其中有瑜伽、戏剧、节律活动，也有几种专门的身体取向心理治疗。与他同路的还有两家。一家是莱文（Peter A. Levine）的《唤醒老虎》（1997）。一家是奥格登（Pat Ogden）等人的感觉运动取向（奥格登、明顿与潘恩，2006，英文书名 Trauma and the Body，可译作《创伤与身体》）。这些做法各有讲究，都需要在受过训练的专业人员陪同下进行。本书只讲它们看见了什么，不讲怎么做。

这本书影响很大，也有学者提出保留。他们认为，书中一些神经科学的说法讲得比证据更满；“身体记分”更像一个有力的比喻，而不是一个已经被实验钉牢的结论。这类批评是公道的，不妨碍这本书看见的东西是真的。

它看见的是：

- 身体会记住，而且记得比念头牢；
- 身体的反应可以和“知道”脱钩——知道过去了，身体照样开演；
- 语言和说理有它够不着的地方；
- 要松动身体那一层，常常得从身体那一层进去。

佩珊的情形，比范德考克笔下那些人轻得多。她只是每个星期一手凉。可是结构是一样的：她知道没事，身体不知道。范德考克说的“脱钩”，在她身上每周演一次。

◆ 六、它们停在了哪里

前人走得很远。可是他们也停下了，停在三个地方。它们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

第一处：只说身体在想，没说一个反应怎样结成粒子。

具身认知讲的是“身体参与认知”，这是一个总的说法。它没有回答一个更具体的问题：在千百个身体反应里，为什么有的一阵就散了，有的十几年还在？为什么佩珊晨跑时的心跳快，跑完就没了，周会前的心跳快却一次比一次牢？

本书的回答是能量账。一个反应要结成粒子，先要付动能，也就是一遍遍地练。还要有势能托着：那间会议室、那张长桌、那个场。结成之后，它存下内能，也就是连接度——拆散它的难度。晨跑的心跳快没有被练成一套“轮到我之前”的东西，它没结晶。周会前的那一下，被六百多个星期一喂大了。

这里有一个乍看奇怪的地方。六百多个星期一，没有一次出过事。按常理，一件事六百次都没出事，人应该早就不怕了。为什么那一下反而越来越牢？

答案藏在前面那句“紧着，就过去了”里。这六百多次，每一次都是带着发紧过去的。没有一次是“不紧也过去了”。所以每一次平安，都没有成为反证，反而成了旁证——它证明的是“紧起来是对的”。

连接度是可以这样看的：一个符号要多少次反证才松动。可是对佩珊的那一下来说，反证从来没有出现过。出现的全是旁证。

第二处：“记分”二字，把它说成了一份存档。

范德考克的英文书名是“身体记着分数”。这个比喻很有力，可它带着一个暗含的图景：过去被存进了身体，像一份档案。档案等着被找出来、被处理掉。

这个图景是发现学的：过去先在那里，治疗是去把它挖出来。

本书看到的不太一样。佩珊的那一下，不是十四年前那个下午存进去的一份档案。它每个星期一都被重新练一遍，每练一遍，连接度又厚一层。它不是“没被删掉”，而是“一直在被加固”。

所以“身体从未忘记”只说对了一半。更准的说法是：**身体不是忘不掉，是一直在练。**

这一点不是咬文嚼字。如果它是一份旧档案，那么只要找到它、读懂它，它就可以关上。如果它是一个还在被喂养的粒子，那么光读懂它是不够的，喂养它的那个场也在起作用。

第三处：只看身体一角，没把它放进三角。

具身认知和范德考克，都把目光放在身体上，最多加上大脑。可是佩珊的那一下，从来不是身体自己开演的。

它在三号会议室最强，在家长会上弱一些，在家里对着镜子练讲稿时几乎没有。这说明房间在拉它——那是现实符号的势能，下一章会细讲。它在“我应该从容”这句话冒出来时更紧，这说明念头也在拉它——那是理念符号。

自我符号不是孤立地住在身体里的。它站在三角的一个角上，另外两个角一直在拉它。

下面这张表，把三家并排放一放：

问题	具身认知	范德考克《身体从未忘记》	本书
身体是什么	参与思考的活的系统	保存伤害的地方	自我符号结晶的那一界
身体与念头谁先	身体常常先到	身体先到，且与“知道”脱钩	身体先到，因为它走的是另一条路
过去在哪里	不专门讨论	被存进身体，像记分	不在存档里，在一次次的练习里
为什么难改	不专门讨论	语言够不着身体	连接度高，动能不够；还被场一直喂着
和房间、念头的关系	身体嵌在环境里	重在身体本身	三角：现实符号和理念符号一直在拉它
改变从哪里来	不专门讨论	常常要从身体那一层进去	要有新的对不上、托得住的场、有人付动能

◆ 七、身体也在改写日子

自我符号不是关在身体里不出来的。它一旦结成，就会回写：反过来改写另外两个角。

先看它怎样回写现实。

八年前，佩珊所在的部门要提一位小组长。柯启明的前任找她谈过，说她的业绩和客户口碑都够。佩珊推掉了。她给的理由是“孩子还小，想多陪陪”。这个理由是真的，可不是全部。小组长每个月要在区域会上讲一次，每季度要对总行讲一次。她一想到那些会议室，手就先凉了。

此后几年，她又推掉过两次对外分享。一次是给新人讲客户开发，一次是在行业论坛上做十分钟的案例。

连她做的讲稿，也带着这一下的痕迹。别人周会的投影是三四页，她的是七八页，每个数字后面都附了来源和口径。同事笑她“做得像审计报告”。她自己知道，那多出来的几页，是为了不再有人能说“自己的数字都没弄清楚”。

这几页纸，是身体那一下长到桌面上的样子。一个自我符号，变成了一份份实实在在的文件、一个个固定下来的做法。

这些都不是大事。可是一件件摞起来，就成了她职业生涯的一个形状：业务很好，很少站到台前。那一下发紧，没有问过她同不同意，就替她挑了路。

再看它怎样回写理念。

推得多了，一个念头慢慢结了出来：“我不是适合站在台前的人。”这句话起初只是一个借口，后来她自己也信了。它成了一个理念符号，有了自己的稳定。别人夸她讲得清楚，她会下意识地摆手：“我就是做业务的，讲不好。”

这样一来，三个角就绕成了一个圈：

- 身体那一下发紧（自我符号），让她避开台前；
- 避开台前，让她的日子里少了能证明“我讲得好”的现实（现实符号）；
- 少了这样的现实，“我不是适合台前的人”这个念头（理念符号）就越来越牢；
- 这个念头又在每个星期一轮到她之前，轻轻推一把那一下发紧。

本书讲三界符号互相回写，讲的就是这样的圈。哪一角都不是源头，哪一角都在喂另外两角。

这也是为什么，只盯住身体这一角，常常不够。身体那一下的背后，站着一间会议室、一段职业路、一句“我讲不好”。它们一起把它托得很牢。

◆ 八、“想开点”为什么够不着

现在可以回到家耀那句话了：“想开点就好了。”

这句话出于好意，家耀也是真心疼她。可是它够不着。不是因为佩珊不够聪明，也不是因为她不够努力，而是因为有几道坎，是一句话跨不过去的。

第一道坎：来路不同。

“想开点”是一个念头，它走的是理念的路。佩珊的那一下发紧，是练出来的，走的是身体的路。它不是被一个道理说服进去的，所以也很难被一个道理说服出来。

打个比方。一个会游泳的人，你对他说“游泳其实很危险，你最好忘掉它”，他听懂了，也同意了，下水照样会浮起来。游泳不是靠“同意”学会的，也就不会因为“不同意”而忘掉。

第二道坎：快慢不同。

勒杜讲的那条快路，在这里正好用上。轮到佩珊之前那几分钟，身体走的是快路。等“没事，你讲过一百次了”这句话从慢路赶到，心跳已经起来了。念头不是没有来，是来晚了半拍。来晚的念头，管不住先到的身体。

第三道坎：能量账对不上。

要拆一个符号，付出的动能得超过它的连接度。佩珊的那一下，是六百多个星期一喂出来的，连接度极高。一句“想开点”，带着的动能是一句话的动能。一句话拆不动六百次练习。

这不是说念头没用。念头可以慢慢改变一个人怎样看待那一下，可以改变场，可以让她愿意去试一些新的东西。可是它不能直接伸手进身体，把那一下拿掉。

还是用前面那个式子：自我符号 ＝ H（理念符号，现实符号）。身体这一角，是被另外两角之间的对不上改写的。只动理念一角，没有一个新的现实与它配对，落差就出不来，身体这一角也就不会动。

当年那一下，是一个理念撞上一个现实才结出来的。要让它松动，多半也得有一个新的现实，撞上一个旧的理念。而且这一撞要落在身上，被身体亲自经历一遍。光在脑子里想通，身体没有经历，三角里就少了一条边。

这也解释了为什么许多身体取向和暴露取向的做法，都强调“亲身经历”，而不是“听懂”。它们各自看见了什么，本书第四编和第五编会再讲；怎样做，是专业的人的事，本书不讲。

第四道坎：它有时还会多结一层。

这一层最容易被忽略。

“想开点”这句话，悄悄带进来一个新的理念：“你本来应该没事的。”可是身体照样在跳。于是，在那一下发紧之上，又多出一个新的对不上：“我应该没事，可我的手在凉。”

这个新的对不上，落回的仍然是自我这一角。它常常化成一句心里话：“我怎么又这样。”一点羞，一点恼，一点对自己的不耐烦。这一层又和原先的发紧缠在一起，让它更紧一点。

佩珊后来回想，那些最难熬的星期一，并不是心跳最快的那几次。最难熬的，是一边心跳、一边骂自己“都十几年了还这样”的那几次。

所以，好意的劝说，有时不但没拆开那个结，还在上面多打了一个结。这不是谁的错。家耀说的是他会说的话，佩珊听的是她听得进的话。只是那句话走的是念头的路，而结在身体上。

还要补一句。心跳快、手凉、喉咙紧，也可能有身体本身的原因，不全是心里的事。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 九、佩珊的一个星期一

把前面讲的合起来，看一个完整的例子。

先算一算佩珊那一下的能量账：

账目	在佩珊身上是什么	起什么作用
对不上	十四年前：理念“我能讲清楚”撞上现实“三十人的安静和一句打断”	落差出现，逼自我这一角改写
动能	此后六百多个星期一，每一次“紧起来—讲完—过去了”	一遍遍地练，把那一下练熟
势能	三号会议室、长桌、轮着报的次序、一屋子在听的人	场在拉，越像那间屋子拉得越紧
内能	不用想就会：轮到第七个之前，心跳自己起来	连接度高，一句话拆不动
回写	推掉小组长、推掉分享，念头“我不是台前的人”	改写现实与理念，三角绕成一个圈

账目	在佩珊身上是什么	起什么作用
外加的一层	“想开点”“都十几年了还这样”	新的对不上落回自我，再紧一层

这张账里，有两段日子值得细看。它们都不是治疗，只是日子里自己发生的事。

第一段：屏幕上的周会。

2020 年起，有两年多的时间，周会搬到了视频上。佩珊在家里书房开会，摄像头里的人都只有邮票大小。

她发现，轮到她之前，心跳还是会快，可是轻多了。手不怎么凉，喉咙那个结也松了些。

2022 年，大家回到办公室。第一个星期一，她又走进三号会议室，坐在原来的位置上。那一下，原原本本地回来了。

这一段日子说明了一件事：那一下不是单住在她身体里的。房间在拉它。长桌、投影、一屋子的人，是现实符号；它们的势能一撤，自我符号的反应就轻；它们一回来，反应就满。这正是前面说的第三处：自我符号站在三角上，不是孤立的。

第二段：叶静仪的第一次。

去年春天，组里来了一位新的客户经理，叫叶静仪，二十六岁。她第一次在周会上报数字，排在佩珊后面一位。

佩珊报完坐下，手还凉着。静仪站起来，翻开第一页，声音在抖。讲到第二页，她停了下来，翻页笔在手里滑了一下。

会议室安静了两秒。

佩珊的手一下子更凉了。那两秒的安静，太像十四年前了。

可是这一次，柯启明没有说“Skip. Next.”。他把身子往椅背上一靠，说：“不急，慢慢来。第二页这个数，你先说说是怎么来的。”静仪吸了一口气，接着讲完了。

散会后，佩珊端了一杯咖啡到静仪桌上。她说了一句以前从没在公司说过的话：“我在这里十几年了，每次轮到我，手还是凉的。”

静仪愣了一下，笑了，眼圈有点红。

这件事里，有一条新的缝。佩珊身上那个圈里，一直有一句没说出口的理念：“手凉是丢人的，只有我这样。”可是那天她亲眼看见：一个刚来的年轻人也在抖，而一位主管在那两秒里等了她。现实给出的东西，和她那句老理念对不上了。

而且这一次，对不上发生在一个托得住的场里：有人等，有人接，没有人打断。

第二个星期一，佩珊的心跳照样快，手照样凉。那一下没有消失。

可是有一层薄了。“我怎么又这样”那一层，轻了一些。她坐在第七个位置上，感到手凉的时候，心里冒出来的是另一句话：“哦，又来了。”不骂，也不劝，只是认出来。

这一段经历，显出了一个稍稍不同的她：身体那一下还在，压在它上面的那一层羞，薄了一点。

这里本书刻意不写“佩珊想通了”，也不写“她决定不再怪自己”。因为事情不是这样发生的。没有一个早就站在那里的佩珊，下了一个决心，然后把自己改好。那一点不同，是从那个春天的两秒、那杯咖啡、那句话里一起发生出来的。松动是发生出来的，不是谁按下了一个开关。

为什么同样是两秒的安静，十四年前结出了一个粒子，这一次却让它松了一点？

两次的对不上，形状很像：一个人在台前卡住，一屋子人安静下来。不同的是那两秒之后发生了什么。十四年前，安静之后是一句打断，场是冷的，落差只能往“紧起来”那边结晶。这一次，安静之后是一句“不急”，场托住了，落差有了另一个去处。

同样的对不上，场不同，结出来的东西就不同。这是本书后面几章要反复检验的一句话，这里先留一个记号。

这不是痊愈。那一下练了十四年，不会因为一杯咖啡就没了。本书也不打算告诉你，接下来她会怎样一周比一周好。松动不一定是痊愈，它只是说明：这个粒子不是铁板一块，它是有缝的。

这一段里有三样东西。一是新的对不上：年轻同事的抖，主管的等。二是托得住的场：那两秒没有人打断。三是有人付了动能：佩珊端过去的那杯咖啡，和那句话。这三样，本书第四编会一样一样细讲。这里只先记住：它们一样都没缺。

◆ 十、放回日子里

你身上也一定有这样的东西。

也许是一进某个办公室就耸起的肩，也许是听到某种语气就发热的耳朵。也许是电话响时那一下咯噔，也许是排队排到你之前胃里那一阵翻。

它们先于念头。你知道没事，它们照样来。

这一章想让你带走的，不是一个对付它们的办法，而是一个看它们的角度。

那一下，不是你想不开，也不是你不够坚强。它是练出来的。它当初多半是为了护住你，才结得这么紧。它被很多次“紧着就过去了”喂大，又被房间和念头一直拉着。

所以下一次，它来的时候，你可以只是认出它：哦，是它。它是哪一年开始的？它在哪些地方最响，在哪些地方几乎不响？哪一句心里话，会让它再紧一层？

这些问题不是练习，也不保证什么。它们只是把一个“我怎么又这样”，换成一个“原来它是这样来的”。

如果你是为陪伴家人来读这一章的，也许你就是家耀那样的人。你看着身边的人一次次紧起来，心疼，又不知道说什么好。

本书不给你一句更好的劝。只想请你记住：你看到的那一下，不是他不讲理，也不是他没听进你的话。你的话走的是念头的路，他的那一下走的是身体的路。两条路不在一处，所以你说得再对，也像隔着一层玻璃。

很多时候，比一句“想开点”更能落到身上的，是你在旁边，不催，也不笑他。那两秒钟里，有人等着，这件事本身就是一种现实。

身体那一层的事，要慢慢来。如果它重到影响了日子，那就不是自己琢磨的事了，前面那句话请记着。

带走的话

身体比念头先到，不是你想不开；那是一遍遍练出来、沉在身上的一个符号，一句道理拆不动它。

两行小账

- 具身认知和范德考克打开了“身体也在想、也记得”这扇门；本书接着问：身体里的那一下怎样结成粒子，为什么拆不动，又被谁一直拉着。
- 把“身体记得”说成过去被存进了身体、等着被找出来，就是发生被收回为发现的那一下；其实它每个星期一都在被重新练一遍。

想一想

1. 你身上有没有一个“成套来”的身体反应？它通常在念头之前多久到？
2. 它在哪些地方、哪些人面前最响，在哪里几乎不响？这说明哪些房间在拉它？
3. 别人劝你“想开点”的时候，你心里有没有多出一句“我怎么又这样”？那一层，是不是比原来那一下更难受？

03

第 3 章

地点、物件、日子：现实符号

这一章的问题

一间屋、一首老歌、一个日子，为什么一碰上就叫人回到过去？那份拉扯，该不该想办法去掉？

◆ 一、朝西那间屋的下午

成都东郊，建设路后面一片老厂宿舍。下午四点，太阳偏到西边，从一扇旧木框窗子斜着照进来，在水泥地上铺出一块亮。

黄伯钧站在这间屋的门口。

他今年六十七岁，在厂里修了三十多年机床，退休七年了。这套房子是 1993 年单位分的，两室一厅，五楼，没有电梯。朝西的这间，夏天下午晒得像蒸笼，当年谁都不想要。老伴周淑芬说：“我要。下午光好，做针线看得清。”

后来这间屋成了她的屋。窗边一把藤椅，椅面磨得发亮。她坐在那里择豌豆尖、织毛衣、听收音机，跟着收音机里的老歌哼，调子总是跑一点。再后来，孩子大了搬出去，这间屋又成了两个人的卧室。

淑芬走了两年了。是腊月十八，快过年的时候。

伯钧的日子，表面上过得还算齐整。早上去菜市场，中午自己炒两个菜。下午三点前去人民公园的茶馆，跟以前车间的老同事冯国庆喝一碗花茶，看人下棋。晚上看新闻，十点睡觉。

老冯比他小两岁，当年是同一个车间的钳工，两家住同一栋楼。淑芬生病那两年，老冯的老伴常端汤上楼。如今两个老头一个星期总要在茶馆碰三四回，话不多，一碗茶能喝一下午。

儿子黄建川在高新区上班，周末带着女儿回来看他。建川看他总往西屋跑，劝过一回：“爸，你换到北边那间小屋睡嘛。西屋晒，你也莫老对着它。”

伯钧听了。他把铺盖搬到北边的小屋，一住就是一年多。

可是每天下午四点前后，他的脚自己就往西屋走。走到门口，停一下，再进去。有时站一会儿就出来，有时在床沿上坐到太阳落下去。

建川问他：“你又去想妈了？”

他摇头：“我又没想她。是走到门口，就进去了。”

这句话他说得很老实。他不是去找回忆。他在厨房烧开水，在阳台收衣服，脑子里想的是明天买不买藕。可是四点一到，太阳一斜，那块光一铺到地上，他人就已经在门口了。

除了这间屋，还有两样东西也这样拉他。

一样是一首歌。《在那桃花盛开的地方》，八十年代唱遍全国的老歌。那几年他和淑芬在谈朋友，春天骑自行车去龙泉驿看桃花，满山都在放这首歌。后来淑芬在家里做事，最爱哼的也是它。如今他在公园里、出租车上，只要前奏一起，他就站住了，有时得找个地方坐下来。

一样是一个日子。腊月十八。成都人一进腊月就灌香肠、熏腊肉，淑芬每年都在阳台上挂一排。现在一进腊月，满院子都是柏树枝熏腊肉的味道。伯钧从腊月初几就开始觉得身子发沉，一天比一天沉，到十八那天最重。

这一章要讲的，就是这三样东西：一个房间，一首歌，一个日子。

它们不是念头，也不是身体。它们在外面，在世界里。可是它们一碰，就把人拉回去。

◆ 二、不是人找回忆，是地方拉人

这种事，你多半也遇到过。

路过多年前读书的中学门口，校铃一响，你会站住。在异乡的街上听见一句家乡话，耳朵会先转过去。走进某家医院，闻到那股消毒水味，那一年陪床的夜晚就回来了。一首老歌从商场里飘出来，你明明在挑毛巾，人却不在那里了。

这里有一个顺序，要看清。

常识的说法是：“我想起了那段日子。”好像是人主动去回忆，去把一段往事找出来。

可是伯钧的经历不是这样。他没有去找。是那块光、那段前奏、那股熏腊肉的味道，先找上了他。他在想明天买不买藕，下一刻人已经被拉到了另一个地方。

不是人去找回忆，是地方把人拉过去。

这和上一章的身体不太一样。身体里的那一下，人走到哪里带到哪里，它住在人身上。地方、物件、日子不住在人身上，它们在世界里等着。人一走近，它们就动。

所以同一个人，可以在某些地方好好的，到了另一些地方就不行。伯钧在茶馆里能说能笑，一推西屋的门，人就沉下去。这不是他情绪不稳，是不同的地方，势能不同。

本书把这一类东西叫作**现实符号**：房间、物件、地点、日期、一首歌。它们在世界里，不在脑子里，也不在身体里。

前两章讲了念头和身体。念头与信念是理念符号，身体的反应与习惯是自我符号，房间、物件、日子是现实符号。念头、身体、地方，是心里的三界。这一章走第三界。

说它们是符号，同样要过三条判据：稳定、整体、相对独立。

稳定。　西屋每天下午都会有那块光，几十年没变过。那首歌，四十年来前奏还是那几个音。腊月十八，年年都来，一天不差。

整体。 西屋的力量，不在哪一样东西上，在那一整套上：朝西的窗、四点的光、窗边的藤椅、地上那块亮。有一回邻居杨桂英来帮忙收拾，顺手把藤椅挪到了墙角。伯钧进门一看，愣了半天，又把它搬了回去。椅子一挪，那间屋就不是那间屋了。

相对独立。 歌和日子最好认，它们能离开原处被带走。那首歌可以在公园里响，也可以在出租车里响，跟着它的不是哪个地方。腊月十八也不认地方。去年腊月，建川去深圳出差，怕他一个人在家难过，带他同去，住在一位朋友家。正好赶上腊月十八。他在一个陌生的客厅里，照样一早就醒，身上照样沉。

西屋看起来走不动，可它也有它的相对独立：它不靠哪一个人撑着。淑芬不在了，它还是“她的屋”。建川一进这间屋就放轻脚步，九岁的孙女黄乐言管它叫“奶奶的屋”。没有人商量过，它自己立在那里，谁进来都认得。

书二第 11 章讲过：现实符号不需要解释者也立得住。西屋就是这样。它不需要伯钧去解释它，它就在那里，有它自己的分量。

三条都满足。这三样东西，都是粒子。

◆ 三、一间屋是怎样结出来的

现实符号也不是天生的。它是结晶出来的，也要付能量。

先看西屋的能量账。

1993 年搬进来那天，它只是一间晒得发烫、没人要的屋。那时它还不是任何东西的符号。

此后三十年，只要在家，淑芬的下午多半就在那把藤椅上。上班那些年是周末和傍晚，退休以后是每一个下午。择菜、织毛衣、给孙女缝书包、听收音机。伯钧下班回来，第一件事是推开西屋的门，喊一声“我回来了”。后来退休了，是四点钟去喊她：“淑芬，吃饭了。”

这是动能：一个个下午，一遍遍走进去，一遍遍喊。

这间屋也不是孤零零的。它连着一整张网：两个人四十年的日子，一个孩子从小到大。还有一栋楼里几十户同厂的邻居，过年时满屋子的腊味。这张网把许多东西往这间屋里拉，把它和这个家最密的那一块缠在一起。

这是势能：一张纠缠的网，在拉它、托它。

三十年下来，这间屋结成了。它稳稳地是“她的屋”，不用谁说明。拆它要很大的力气，挪一把椅子都不行。

这是内能，也就是连接度。

歌和日子也一样。那首歌，是四十年前龙泉驿的桃花、两辆自行车、后来几千个哼着它做家务的下午，一层层压进去的。腊月十八原本只是一个日子，可它连着腊月的香肠、过年的团圆，又在两年前连上了那一天。一个日子能结得这么紧，是因为整个腊月都在往它身上压。

物件也是这样结出来的。淑芬那只白瓷杯，是 2000 年代初厂里发的劳保福利，一模一样的发了几百只。别人家的早就打碎了、换掉了。她那只口沿磕掉了一小块，她舍不得扔，说“磕的这边我不碰嘴就是了”。二十多年，她每天用它喝花茶。

几百只一模一样的杯子里，只有这一只成了符号。让它成为符号的，不是杯子本身，是二十多年每一天的那一口茶。动能、势能、内能，一样不少。

这里还要分清一件事。

本书说“一间屋是一个现实符号”，不是说伯钧“觉得”它是。那样就又成了念头。它是在世界里结出来的。椅面磨亮了，地上那块光是她看了三十年的光，墙上还留着她挂针线包的钉子。这些都是刻在屋子里的痕迹，不在任何人的脑子里。伯钧走了，这些痕迹也还在。

所以现实符号的分量，有一部分不在人身上，在地方身上。

这一点，伯钧自己有过另一种体会。

他干了三十多年的那个机械厂，十几年前就搬走了，厂区拆了盖成楼盘。厂门口那棵大黄槐树也没了。有一回他坐公交路过，认了半天才认出那个路口。那天回家他一晚上没怎么说话，跟淑芬说：“厂子没得了，像一截日子被人抽走了。”

厂子拆了，可他在车间里练出来的手艺还在身上。跟老冯一起修车床的那些年，也还在两个人的话里。没了的，是那个能把这一切拉在一处的地方。人还记得，可是没有一个结让这些记得落脚。

东郊另一座老厂，红光电子管厂，厂房后来被留了下来，改成了一个叫“东郊记忆”的园区。老工人们有时会约着去那里走走，在老厂房前面拍张照。一座城，也会给自己留一间“西屋”。

这说明，现实符号不只是一个人的。一群人的日子，也会结在某个地方上。地方一拆，那张网就少了一个能落脚的结，拉扯没了着落，人就会觉得空。很多人舍不得拆老房子、老街、老厂，舍不得的常常不是砖瓦，是这个结。

◆ 四、巴甫洛夫的那只狗

“外面的东西一碰，人就被拉回去”，这件事心理学研究了一百多年。头一个要写足的，是巴甫洛夫。

巴甫洛夫（Ivan Pavlov）是俄国生理学家，本来研究消化。他在 1904 年因消化腺的研究得了诺贝尔奖。研究中他注意到一件怪事。实验室里的狗还没吃到食物，只是听见送食的人走近的脚步声，就开始流口水。

他没有把这当成干扰，而是追了下去。他让一个原本与食物无关的声音在喂食前出现，比如节拍器的嘀嗒声、电铃的嗡嗡声。反复多次之后，单是这个声音响起，狗就会流口水。原本中性的东西，因为一次次和食物一起出现，变得能单独引起反应。这就是“条件反射”。他后来把这些研究系统讲成一组讲稿，英译本题为《条件反射》（1927）。

这个发现对本章至关紧要的，有三层。

第一层：普通的东西会被“充上电”。 一个声音本来什么也不是，和某件事一起出现得多了，它自己就有了力量。一间晒得发烫的屋子，本来也什么都不是。三十年的下午之后，它不一样了。

第二层：反应是自动的，不经过念头。 狗不需要“想起”食物，声音一响，口水就来。伯钧也不需要“想起”淑芬，那块光一铺开，脚就动了。

第三层：熄了的反应，还会回来。 巴甫洛夫发现，如果声音反复响起而不再给食物，流口水会越来越少，这叫“消退”。可是让狗休息一段时间，再把声音放出来，口水又会流，这叫“自发恢复”。消退不是抹掉，旧的联结还在下面。

后来的研究者沿着第三层走得更远。美国心理学家布顿（Mark E. Bouton）的一系列研究表明，消退高度依赖情境。在甲地学会“声音意味着食物”，到乙地学会“声音不再意味着食物”；再回到甲地，旧反应往往会重新出现。这类现象叫作“更新效应”。他的结论大意是：消退没有删除旧的学习，而是又学了一条新的（布顿，2004，《学习与记忆》）。新的那条，在学会它的地方最管用。

上一章佩珊的那一下，在视频会议里轻了，一回到三号会议室又原样回来。说的也是这件事：地方在场，旧的就回来。

巴甫洛夫和他的后继者，对在这里：

- 中性的东西，会因为一次次同时出现而带上力量；
- 这种力量是自动的，不等念头批准；
- 它很难被真正抹掉，熄了还会复燃；
- 它和地方紧紧绑在一起，换个地方会弱，回到原地会强。

◆ 五、潜水员在水下背的单词

第二个要写足的，是一个很有名、也很好懂的实验。

1975 年，英国心理学家戈登（Duncan Godden）与巴德利（Alan Baddeley）在《英国心理学杂志》上发表了一项研究。他们找来一批潜水俱乐部

的成员，让他们背一组互不相关的单词。有的人在岸上背，有的人在水下背。过一阵，再让他们回忆：有的在原地回忆，有的换到另一处回忆。

结果很清楚：在哪里背的，就在哪里想得起来更多。水下背的，回到水下更容易想起来；岸上背的，留在岸上想得更好。换了地方，想起来的就少了。

这叫“情境依赖记忆”。记忆不是孤零零存着的，它和学它时的那个环境缠在一起，环境一回来，它就跟着回来。

几年后两人又做了一个补充研究。他们发现，如果不是让人自己回想，而是把单词给出来，让人“认一认见没见过”，环境的影响就小得多。这是两人 1980 年的那项研究。这个补充很公道：环境帮的主要是“把东西找出来”的那一步。

这个实验背后，有一条更早的原理。心理学家图尔文（Endel Tulving）与汤姆森（Donald Thomson）提出“编码特异性”（图尔文与汤姆森，1973，《心理学评论》）。意思是：一段记忆被记下时，当时的线索也一起被记了进去；日后这些线索出现得越多，这段记忆就越容易回来。

心理学之外，文学早就写过这件事。普鲁斯特（Marcel Proust）在《追忆似水年华》第一卷《在斯万家那边》（1913）里，写过一块小玛德莱娜蛋糕。主人公把它在茶里泡了泡，尝了一口。那是童年时姑妈泡在椴花茶里给他吃的味道，姑妈家所在的整个小镇，就从茶杯里升了起来。他特别区分了两种回忆：一种是人刻意去想的，干巴巴的；另一种是不请自来的，被一个味道、一个声音拉回去的，完整而有力。

他说的第二种，正是伯钧的西屋、那首歌、那个腊月。

这些研究和文字，对在这里：

- 记忆和地方、气味、声音缠在一起，不是孤立存放的；
- 地方一回来，记忆就回来，而且常常不请自来；
- 不请自来的那一种，往往比刻意去想的更完整、更有力。

心理学之外，还有两位前人从另一头走到了这里。

一位是华裔美国地理学家段义孚（Yi-Fu Tuan）。他在《空间与地方》（1977）里区分了两个词：空间是开阔的、陌生的，地方是有人停留过、经历过、有了感情的。一块空间变成一个地方，靠的是人在那里一次次停下来、过日子。他还说，对一个地方的“感觉”要更久才长得出来。它由许多平淡的、转眼就过的经历组成，一天天、一年年地重复。

这几乎就是西屋的履历。1993 年它只是一块晒人的空间。三十年的下午，让它成了一个地方。

另一位是法国历史学家诺拉（Pierre Nora）。他主编的多卷本《记忆之场》（1984—1992）提出：当一群人活着的记忆渐渐散去，记忆就会去寻找可以落脚的地方。纪念碑、档案、节日、老建筑，都是这样的地方。这些“记忆之场”，替一群人把记忆托住。

“东郊记忆”那样的园区，用诺拉的话说，就是一座城给自己留的记忆之场。

这两位对在这里：

- 地方不是空的容器，是被日子一点点养出来的；
- 一个地方的分量要很长时间才长得成，所以也很难一下拿掉；
- 一群人的记忆，也要在某些地方、某些日子上落脚。

◆ 六、哀伤不一定要“走出来”

伯钧的事，还牵着另一类研究：关于失去亲人之后的哀伤。这里要格外小心，也要格外公道。

最早系统讨论哀伤的，是弗洛伊德（Sigmund Freud）的《哀悼与忧郁》（1917）。他把哀悼看作一项“工作”：失去之后，人要一点点把原来系在那个人身上的心力收回来。这需要时间，也很耗人。这个看法有它对的地方：哀伤确实是一件要付出很多力气的事，不是一个念头就能翻过去的。

可是此后几十年，“把心收回来”慢慢被大众理解成了一个目标。好像哀伤的终点，就是放下、走出来、继续往前。

二十世纪九十年代，一批研究者对此提出了不同的看法。克拉斯、西尔弗曼与尼克曼编的《持续的联结》（1996）汇集了许多观察。很多人在失去亲人之后，并没有、也不需要“切断”与逝者的联系。他们留着逝者的物件，在某些日子跟逝者说说话，在心里给逝者留一个位置。这些联结可以长期存在，而且不一定是“没走出来”的表现。

差不多同时，斯特罗毕（Margaret Stroebe）与舒特（Henk Schut）提出“双过程模型”（斯特罗毕与舒特，1999，《死亡研究》）。他们观察到，失去亲人的人，常常在两种状态之间来回摆：一会儿面对失去本身，翻看照片、流泪、想念；一会儿转去面对新的日子，学做以前对方做的事、去见朋友、安排生活。这种来回摆动本身是正常的，并不是哪一边才是“对”的。

另外，不少人在忌日、生日、节日前后会格外难受，研究者和临床工作者有时称之为“周年反应”。伯钧从腊月初几就开始发沉，正是这样。

这些研究，对在这里：

- 哀伤是要付力气的事，急不来；
- 与逝者的联结可以一直在，不必切断；
- 在想念与过日子之间来回走，是常态，不是退步；
- 某些日子格外难，是有来由的。

这些也是本书在这一章里给伯钧的底线：本书不催他“走出来”。

◆ 七、它们停在了哪里

前人看见了很多。可是他们也停下了，停在三个地方。它们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

第一处：把地方当成一个“信号”，力量是借来的。

在巴甫洛夫的框架里，声音是中性的，它的力量是从食物那里借来的。声音只是一个信号，指向另一样东西。

照这个框架看西屋，西屋就成了一个“提示”。它本身什么也不是，只是指向不在场的淑芬，力量全是借来的。

本书看到的不一样。西屋不是指向淑芬的一个路标。三十年的下午、磨亮的椅面、地上那块光，本身就是两个人那段日子结出来的东西。那段日子的土，有一部分就长在这间屋里。它不是借了谁的力量，它自己就是那份力量沉下来的样子。

这一点区别很要紧。如果西屋只是一个借来力量的信号，那么“消退”它就是合理的目标：让它反复出现，而不再引起什么。可是如果它本身就是一段共同生活结出的粒子，事情就不同了。那时要“消退”的，就不是一条错误的联结，而是他和她那段日子的一部分。

第二处：把方向说反了，好像是人在取回忆。

情境依赖记忆的说法是：记忆存在人的脑子里，环境是一把钥匙，帮人把它取出来。主语是人：人去取，环境帮忙。

这个图景是发现学的：回忆先在那里，等着被找到；地方只是帮人找到它的线索。

段义孚已经往前走了一步，他看见地方是被日子养出来的。可是在他那里，主语多半仍是人：人赋予地方意义，人对地方有感情。地方结成之后反过来拉人、而且不经人同意就拉，这一层他没有专门去讲。

可是伯钧说得很清楚：“我又没想她。”他没有在取什么。是地方在拉他。

本书用“势能”来说这件事。势能，是一张纠缠的网的吸引和拉扯。西屋、那首歌、腊月十八，都是那张四十年的网上最密的几个结。人一靠近这些结，整张网就拉过来。不是他去够它们，是它们的势能把他拽过去。

第三处：只有一条单向的线，没有三角。

条件反射是“刺激—反应”，情境记忆是“线索—回忆”。两者都是一条单向的线：外面的东西一碰，里面的东西一动。

可是伯钧的事，不只是一条线。西屋之所以拉得这么狠，是因为这里有一条缝。

这条缝要能独立指认出来。它在这里：

伯钧的身体还照着四十年的习惯走。四点钟脚往西屋去，嘴里差点喊出“吃饭了”。泡茶时手上拿两个杯子，一个是自己的，一个是她那只口沿磕掉一小块的白瓷杯。搬到北屋那张床上，他睡觉时还是只睡右半边，左边空着。这些是自我符号，练了四十年。

可是西屋给他的现实是：藤椅是空的。

这就是那条缝：身体还在等她，屋子里没有她。

这条缝不是事后编出来的。它在他每天的动作里，旁人也看得见。建川好几次看见父亲泡了两杯茶，乐言也问过：“爷爷，你为啥子只睡半边床？”

也要老实说一句：不是每一次被拉回去，都能找到这样一条清楚的缝。有时一首歌把人拉住，说不清为什么是这一首、为什么是今天。找不到缝的时候，本书不硬说有。

至于理念那一角，“她已经走了”，伯钧再清楚不过。他一件件办过那些事，他不糊涂。所以伯钧的难处不是“想不开”。“屋子里没有她”，念头早就认了；还没认的，是身体。缝开在认了的念头和还在等她的身体之间。

三界合起来看，就是这样：念头清楚，身体还在练旧的那一套。这两个角对不上，第三个角就被逼着变。

被逼着变的，恰恰是西屋本身。按本书的式子：现实符号 ＝ G（理念符号，自我符号）。G 和上一章的 H 一样只是记号，读作“由这两样的对不上改出来”。这间屋正在被重新结晶：它从“她的屋”，慢慢变成“她不在的屋”。它正在成形（介生），还没定下来。

这一层，是前人那条单向的线看不到的：地方不只是拉人的那一头，地方自己也在变。

下面这张表，把三家并排放一放：

问题	巴甫洛夫条件反射	情境依赖记忆	本书
地方是什么	中性信号，力量借自别处	帮人提取记忆的线索	一段日子结出来的现实符号，自有分量
方向	刺激引起反应	人借线索去取回忆	地方的势能把人拉过去
力量从哪里来	一次次的配对	记下时线索被一起记入	动能、势能、内能三笔账
为什么去不掉	消退后会复发	线索在，记忆就易回	连接度高，且一条缝还开着
地方自己会不会变	不讨论	不讨论	会：被另两角的对不上逼着重新结晶
对哀伤的含义	容易被读成“该消退”	容易被读成“别去那里”	不催；那份拉扯本是联结的样子

◆ 八、那份拉扯，本是联结的样子

现在可以回答这一章最要紧的一个问题：现实符号的势能，到底是什么？

本书的回答是：它是那张网的拉扯。而那张网，是两个人几十年一点点织起来的。

本书的口径里，三能各对着一个旧词：信、望、爱。爱对着的是势能。这里只借这一层意思，不谈信仰。势能，是那张把人连起来、排出次序、搭成结构的网的拉力。放在伯钧身上看，这句话一点也不玄。西屋拉他，那首歌拉他，腊月十八拉他，拉他的力气，就是他和淑芬四十年连在一起的那份力。

人还在的时候，这份力是看不见的。它在每天四点那一声“吃饭了”里，在两只茶杯里，在她跑调的哼唱里，平平常常地流着。谁也不会觉得它是一种“拉扯”。

人不在了，网的一头空了。那份力还在，可是没有了着落。它只能落在那些结上：一间屋，一首歌，一个日子。于是它显得很重，像是在拽人。

所以本书不把这份拉扯看成一个需要消除的问题。它是联结在失去之后的样子。

还有一层容易被忽略：势能不只会拉人，也会托人。

淑芬刚走的那几个月，伯钧夜里常常睡不着。睡不着的时候，他就起来，摸黑走到西屋，在床沿上坐一会儿。坐一会儿，心反而定一点，回去能睡上两三个钟头。

同一间屋，下午四点把他拽过去，让他发沉；半夜两点又让他坐得住，让他定下来。拉他的和托他的，是同一张网。网的那一头空了，可这张网还在，它还在用它仅有的几个结，把他和那段日子连着。

这样看，有几句常听到的话，就可以重新掂量一下。

“莫老对着它。”建川劝父亲换屋，是心疼他，这份心意是真的。可是换了屋，四点钟的脚还是往西屋走。因为拉人的不是“睡在哪里”，而是那间屋本身的势能。只要那间屋还在，只要那张网还在，这份拉扯就在。

“想开点。”伯钧没有想不开。他的念头比谁都清楚。难处不在念头那一角。

“该走出来了。”这句话里藏着一个图景：哀伤是一间屋子，人在里面，门在外面，走出来就好了。可是对伯钧来说，那间屋子不是困住他的地方，它就是他和淑芬那段日子的一部分。叫他“走出来”，等于叫他把那段日子关在门外。

本书不说他应该怎样。本书只说：那份拉扯，不是病，也不是软弱。它是四十年的分量。

当然也有另一面。拉扯可以很重，重到压住日子。如果一个人很长时间吃不下、睡不着，日子撑不下去，那就不只是要理解的事了。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

还有一层也要说到。前面讲过，西屋正在被重新结晶，从“她的屋”慢慢变成“她不在的屋”。这个过程，不是伯钧下一个决心就能完成的，也不是谁劝得快就走得快。它要付动能，要有场托着，要一个个下午慢慢沉。斯特罗毕和舒特说的那种来回摆，在这里也说得通。今天在西屋坐到天黑，明天去茶馆跟老冯下棋，两样都是这个过程的一部分。

◆ 九、老规矩给日子搭了场

日子这种现实符号，有一样特别之处：它躲不开。

一间屋可以不进，一首歌可以关掉，可是日历一页页翻过去，那一天总会来。伯钧去了深圳，腊月十八照样在深圳的客厅里等着他。

人类很早就知道这件事。所以几乎每一种文化，都给失去之后的日子立了规矩。

在伯钧生活的地方，老辈人讲头七、百日、周年，讲清明上坟、中元烧纸、过年给逝者摆一副碗筷。各地做法不同，各家信的也不同，有的人家按老规矩一样不落，有的人家只去扫个墓。别的文化、别的信仰里，也各有纪念的日子和仪式。本书不评哪一种对，只看它们共同做了一件什么事。

它们做的事是：把一个人躲不开的日子，变成一群人一起过的日子。

腊月十八，如果只是伯钧一个人的，那一天的势能就全压在他一个人身上。可是如果那一天，儿子回来，孙女回来，一家人去墓地，回来一起吃顿饭，事情就不一样了。那一天的拉扯，有了一个场来托。拉力还是那么大，可是有几双手一起接着。

从这个角度看，老规矩不只是“迷信”或“形式”。它们是一代代人摸索出来的、给现实符号搭场的办法：日子躲不开，那就让大家一起站在那一天里。

这些规矩也有它们的局限。有的仪式已经和今天的日子对不上，城里没地方烧纸，子女在外地赶不回来。规矩的形式会旧，可它们想托住的那件事不旧。伯钧家今年的腊月十八，没有按哪一套老规矩办，只是儿子和孙女回来了，一起在西屋坐到天黑。这也是一个场。

◆ 十、腊月十八那个下午

把前面讲的合起来，看一个完整的例子。今年是第二个腊月十八。

先看伯钧这几样现实符号的账：

现实符号	怎样结出来	它在哪里拉人	眼下的那条缝
朝西的卧室	三十年的下午，她坐在那里，他推门喊她	下午四点，那块光一铺开	身体还去喊她，屋里没有人
窗边的藤椅	椅面被她坐亮，位置从没变过	椅子一挪，屋子就不是那间屋	椅子空着，谁也不坐
那首老歌	龙泉驿的桃花，几千个她哼着做家务的下午	公园、出租车，前奏一起就站住	歌还在唱，跟着哼的人不在了
她那只白瓷杯	口沿磕掉一小块，用了二十多年	每次泡茶，手先拿两个杯子	第二杯茶泡了，没有人喝
腊月十八	腊月的香肠、过年的团圆，又连上那一天	从腊月初几起，身子一天比一天沉	日子年年回来，那个人不回来
熏腊肉的味道	她每年在阳台上挂一排香肠	满院子柏树枝的烟	阳台空了两年

腊月初。　宿舍院子里，家家户户的阳台挂上了香肠腊肉。伯钧家的阳台是空的，去年也是空的。他闻着楼下飘上来的烟，觉得身上一天比一天沉。他没跟谁说。

腊月十六。　下午在人民公园喝茶，旁边一群人跳舞，音响里忽然放起那首歌。

伯钧端着茶碗，手停在半空。

老冯看了他一眼。头一年碰上这首歌，老冯说的是“走嘛，莫听了”，拉着他换了个地方坐。今年老冯没动，给他续了一道水，过了一会儿说：“淑芬唱这个，最后一句总是跑调。”

伯钧愣了一下，笑出了声：“她自己还说是我听错了。”

两个老头就坐在那里，把这首歌听完了。

这件事很小。可是它有一点不一样：这一次，那首歌把他拉回去的时候，旁边有一个人跟他一起回去了。歌的势能还是那么大，可是他不是一个人被拉过去的。

腊月十八。　建川一早带着乐言回来。下午四点，太阳偏西，那块光又铺到了地上。

伯钧照例往西屋走。走到门口，他停住了。

乐言坐在那把藤椅上。

两年来，那把椅子没有人坐过。伯钧心里一紧，嘴张了张，像是要说“那是奶奶的椅子”。

乐言没有察觉，晃着腿，抬头问他：“爷爷，奶奶以前坐在这里做啥子？”

这一问，开了一条新的缝。

藤椅上坐着人了，可坐着的不是淑芬。屋子给他的现实，和“这把椅子只属于她”那个老理念对不上了。而且这条缝，是一个九岁孩子带着好奇递过来的，不是谁要他“放下”。

伯钧在床沿上坐下，跟孙女讲。讲奶奶在这里择豌豆尖，讲她织的毛衣袖子总是一长一短，讲她听收音机跟着唱，唱跑了还不认。讲到龙泉驿的桃花，乐言问：“桃花好看还是奶奶好看？”建川在门口笑出了声。

那天的太阳落得很慢。屋里三个人，一直坐到那块光从地上爬到墙上，又从墙上退出去。

临走时，乐言说：“爷爷，明年腊月我们来灌香肠嘛，你教我，就照奶奶那样灌。”

伯钧说：“要得。”

那天晚上，他泡茶的时候，手上还是拿了两个杯子。第二杯茶，他照样泡了，照样放在桌上。

这一个下午，没有把什么“治好”。歌一响，他还是会站住。四点一到，脚还是往西屋走。明年的腊月十八，他还是会从初几就开始发沉。本书不打算告诉你，此后他会一年比一年轻。

可是有一点变了。西屋在这个下午，多结了一层东西：它不只是一间“她不在的屋”，也成了一间“讲她的屋”。在这间屋里，淑芬第一次被讲给一个没见过她年轻时候的孩子听。

这一个下午，显出了一个稍稍不同的他。他还是那个四点钟会走到门口的人，也成了一个会坐下来讲她的人。

本书刻意不写“伯钧终于放下了”。他没有放下，也不需要放下。也不写“他决定重新生活”，事情不是这样发生的。是一个孩子坐上了那把椅子，问了一句话；是一个老同事在那首歌里陪他坐了一会儿；是几个人一起在那块光里待到太阳落山。一个稍稍不同的他，是在这些里面发生出来的。

回头看，这里面有本书反复要讲的三样东西。新的对不上：椅子上坐了人，问出一句从没人问过的话。托得住的场：儿子、孙女、老冯，没有一个人催他。有人付动能：开口讲了一个下午的，是伯钧自己；乐言的好奇、老冯那一句“跑调”，替他省下了起头最难的那一下。三样里缺一样，这个下午多半就只是又一个难熬的腊月十八。

◆ 十一、放回日子里

你的日子里，一定也有这样的地方、物件和日子。

也许是老家那间堂屋，也许是一件再也没穿过、也舍不得送人的外套。也许是某个车站的站台，也许是日历上一个你不用看也记得的日期。

它们一碰，你就被拉回去。

这一章想让你带走的，是一个看它们的角度。不是你去翻找往事，是那些地方、那些东西，带着几十年的分量，把你拉过去。那份分量是真的，它是你和某个人、某段日子连在一起的那份力。

所以被拉回去，不是你软弱，也不是你“还没走出来”。它说明那张网还在。

如果你是为陪伴家人来读这一章的，也许你家里也有一位伯钧。他总往某间屋里去，听到某首歌就不说话，某几天格外沉。

本书不给你一句劝他的话。只想请你记住：他不是想不开。拉他的是那间屋、那首歌、那个日子，是他和那个人几十年的日子。你劝他换屋、关歌、跳过那一天，心意是好的，可那份拉扯换个地方还在。

很多时候，比“莫想了”更能落到他身上的，是有人愿意坐下来，听他讲一讲。像老冯那样说一句“她唱这个跑调”，像乐言那样问一句“奶奶以前坐这里做啥子”。那间屋拉他回去的时候，有人跟他一起回去。

本书也要说一句公道话：每个人走过失去的路不一样，快慢也不一样。有的人想留着那间屋，有的人想搬走、换个地方开始。这些都是各人的路，没有哪一条才对。

带走的话

不是人去找回忆，是一间屋、一首歌、一个日子把人拉过去；那份拉扯，是几十年连在一起的分量。

两行小账

- 巴甫洛夫与情境依赖记忆打开了“外面的东西会把人拉回去”这扇门；本书接着说：拉人的地方本身就是一个结晶出来的现实符号，自有分量，而且自己也在变。
- 把“地方拉人”说成“人借线索取回存好的记忆”，就是发生被收回为发现的那一下；其实是地方的势能在拉，不是人在取。

想一想

1. 你的日子里，有没有一个一碰就把你拉回去的地方、物件或日子？它是怎样一层层结出来的？
2. 被它拉回去的时候，是你先想起了什么，还是你人先到了那里，念头才跟上来？
3. 如果身边有人总被某间屋、某首歌拉回去，你更想劝他离开那里，还是愿意陪他回去坐一会儿？

第二编

卡住的几种样子

编序

认清了三界，接着看卡住。同样是“想不开”，卡法并不一样：有的是一次巨大的对不上，结出一颗熔不开的粒子；有的是每确认一次就加固一层，拆不动；有的是矛盾还在、动能没了，推不动；有的是什么都不让进来，不回写。本编四章，用连接度、势能、动能这本账，把四种卡法一一分开。卡法不同，帮法也就不同，认清了，才不会拿讲道理去对付身体的一下，拿打气去对付已经耗尽的人。

本编各章：

第 4 章　熔不开的粒子：创伤的符号学——一次巨大的对不上结出极紧的符号，“想开点”够不着它

第 5 章　拆不动：执念与反复——每一次确认都在替它存一笔，反证被记成了“幸亏查了”

第 6 章　推不动：倦怠与耗尽——缺的不是道理，是动能，所以先补能量，再谈道理

第 7 章　不回写：石心与麻木——麻木不是平静，是对不上被挡在门外，松动常从侧门进来

本编只讲理解，不给方法。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

04

第 4 章

熔不开的粒子：创伤的符号学

> 这一章的问题
>
> 一个人明明知道没事，身体为什么还像出事那天一样？旁人劝了三年想开点，为什么一点也劝不动？

◆ 一、一上匝道手心就湿

徐浩然三十八岁，在杭州开网约车，开了快六年。

他的车是一辆白色的电动车，后座常年铺着一块米色的座垫。早上七点出门，晚上十点前后收车。手机支架上的导航，一天要响几百次。

杭州的高架很多。从城西去火车东站，从滨江去萧山机场，最顺的路几乎都要上高架。平台派单时会把路线算好，司机照着开就是。

可是徐浩然有一条自己的路线。

凡是能走地面的，他走地面。地面多十几个红绿灯，多二十来分钟，他也走。实在绕不开的单，比如去机场的，他就不接。一个月下来，少接的单子不算少。

三年前不是这样。三年前，他是车队里最爱接机场单的那一个。机场单路远、价高，一趟顶市区三四趟，他总抢在前头。

变的是一个秋天的下午。那天下着小雨，他在城北一段高架上往下走，前面一辆白色的越野车急刹。他踩了刹车，车还是往前滑，撞上了那辆车的尾巴。

人都没事。前车司机下来看了看，后保险杠凹进去一块。他车上坐着一位赶火车的姑娘，额头在前座椅背上磕了一下，揉了揉说没事。交警来了，拍照，定责，保险公司接手。前后不到一个小时。

这件事在交警那里，是一起普通的追尾。在保险公司那里，是一张两千多块的单子。在那位姑娘那里，大概是一次误车，她改签了下一班。

在徐浩然这里，它没有过去。

从那以后，车一拐上匝道，他的手心就开始出汗。方向盘套是皮的，握一会儿就滑。前面的车一亮刹车灯，他的右脚会先动，往刹车上压，哪怕前车只是轻轻点了一下。下了高架，汗才慢慢收回去。

他自己说得很清楚：“我知道没事。高架比地面安全，这个我知道。”

妻子季晓琪也这样劝他。她三十六岁，在社区幼儿园做保育员，说话慢慢的：“都过去三年了，想开点。”

车队里有个老司机叫薛茂山，五十二岁，开了二十多年车。他拍拍徐浩然的肩膀：“开车哪有不碰的。我碰过四回，你看我现在。”

这些话都对。徐浩然也都点头。可是第二天一上匝道，手心照样湿。

女儿徐可心八岁，上二年级。有一回学校组织去湘湖，家长自己送。导航给的路线要上两段高架。徐浩然在地图上划了半天，硬是找出一条全走地面的路，比别的家长晚到了二十分钟。

徐可心在车上问：“爸爸，我们为什么不走大桥上面？”

他说：“下面风景好。”

这一章要问的就是：一个人明明知道没事，为什么身体照样像出事那天一样？为什么“想开点”这三个字，劝了三年，一点用也没有？

本书的回答，要从那个下午说起。那个下午，在徐浩然身上结晶出了一个符号。它结得太快，太紧，紧到后来什么道理都拆不动它。

◆ 二、那一下的落差太大了

先看那个下午之前，徐浩然身上有什么。

他有一套开车的身体。手放在方向盘哪个位置，脚在两个踏板之间怎么挪，跟车留多远，雨天减多少速。这些他不用想，身体自己会。这是一组自我符号，是这些年几十万公里一遍遍压出来的。

他还有一套开车的念头。“前车会走，路是通的。”“我开得稳，不会出事。”“雨天慢一点就行。”这些是理念符号。它们平常不出声，因为一直对得上。

还有路本身。那段高架、那个弯、那个下坡，在他这里也是一组现实符号。他走过几百遍，路的样子和他身体的样子严丝合缝。

对得上的时候，什么都不发生。

一个人开车开到熟，脑子里是空的，可以一边开一边听广播、跟乘客聊天。这正是三界符号都对得上的状态：没有落差，就没有解释，也没有新符号。

然后是那一下。

前车的刹车灯亮了，红得刺眼。他的脚踩下去，照着多年的习惯，力度、时机都对。可是车没有停，轮胎在湿路面上往前滑。那一两秒里，他身上那套开车的身体，第一次完全不管用了。

这就是一次对不上，而且是一次巨大的对不上。

一边是他最信的那句话：踩刹车，车就停。这句话他从没说出口，可他的脚这些年天天照着它走。另一边是现实：踩了，车不停。两边拉扯的是同一处，就是那一脚。这一脚是他这些年最可靠的东西，在一两秒里被现实整个推翻了。

本书说过，对不上是一个落差，像水位差。有落差才能做功。落差越大，做的功越多。书二第 18 章讲过这层道理，这里不重讲，只拿来用。

平常的对不上，落差小。

比如一条常走的路突然封了，你愣一下，绕个道。第二天再碰到，又绕。几天以后，一个新的小符号慢慢结起来：“这条路在修。”它结得慢，结得松，路一修好，它也就散了。

那个下午的落差，不是这个量级。

它在一两秒里压下来，压在一个人最熟、最信的地方。被推翻的不是一条路线，是“我的脚管用”这件事本身。那么大的落差，要做的功，必须找个地方落下去。

它落在了自我这一角。

为什么是自我这一角？先看另外两角，它们都没有出口。

理念那一角改不动。事后看，“前车会走、路是通的”大体还是对的，那次是例外。他不可能从此相信“路都是不通的”，那样他就不能再开车了。

现实那一角也改不动。路还是那条路，雨还会下，前车还会刹。他一个司机，改不了杭州的高架。

再看这条缝本身。它在他最信的那句“踩了就停”和那段湿路之间：那句话说“踩了就停”，路说“踩了不停”。这句话一直住在他的脚上，所以被现实推翻的，正是身体最信的那一处。

这正合三界的那个三角：理念和现实对不上，被逼着改写的，是自我这一角。说得朴素些：落差落在了身体上，一个新的东西也就在身体上结了出来。只是这一次，落得太猛了。

这里要防一个误会。说落差“落在身体上”，不是说徐浩然在那一刻选择了害怕，也不是说他软弱。那一两秒里，没有谁在做决定。是那么大的一个落差，在一个人身上找到了唯一能落脚的地方。

◆ 三、一次就结得这么紧

一个符号要稳下来，平常要一遍遍地压。一个习惯，要练几百次；一个口头禅，要说几个月。本书把这叫作一次次可返回的压缩。

可是徐浩然身上那个新东西，只用了一个下午。

它满足一个符号的全部三条判据。

第一，稳定。三年了，每上一次匝道，它都出现一次，从来没有散过。

第二，整体。它不是一种感觉，是一整套：手心出汗，右脚前压，肩膀往上耸，呼吸变浅，眼睛盯住前车的尾灯不放。这一套是一起来的。只来其中一样，就不是它了。

第三，相对独立。它能离开原处被带走：它离开了那段高架，跟着他到了别处。到了绍兴的高架，它照样来；坐别人开的车上高架，它也来，只是轻一点。有一次他在电视里看到一个车流的镜头，手心也潮了一下。

稳定、整体、相对独立，三条都满足。这是一个粒子态的自我符号。

问题是，它为什么一次就能结得这么紧？

这里要用到本书的能量账。一个符号的结实程度，叫连接度，也就是断裂的难度。它是这个符号的内能。连接度从哪里来？从结晶时付进去的能量来。

平常的习惯，是一次付一点，付几百次，慢慢存满。那个下午，是一次付了一大笔。落差有多大，存进去的就有多少。

所以，连接度看的不是次数，是付进去的能量。

一次巨大的对不上，可以抵得上几千次小的重复。这是为什么，有些人练了十年的东西，搁几年就生疏了；可是一次惊吓，却能跟人一辈子。

还有第二个原因：那一下绑住的东西特别多。

那一两秒里，身体处在一种最紧的状态，什么都往里收。雨刷在左右摆，广播里在放一首老歌，前车是白色的，刹车灯是红的，路面上有一层亮亮的水。那个弯是往左的下坡，时间是下午五点出头，天开始暗。

这些平常毫不相干的东西，在那一下里被绑在了一起。

本书把这种状态叫作土（特征纠缠）：许多特征彼此缠住，成为一片。那个下午，在徐浩然身上一下子缠出了一大片。

缠进去的特征越多，彼此缠得越死，这个符号的连接度就越高。拆它的时候，不是拆一根线，是拆一张织得很密的网。剪断其中一根，其余的还牢牢连着；过不了几天，断的那根又被别的线带回来。

这也说明了一件常被误解的事。很多人以为，一件事对一个人的影响有多大，要看这件事本身有多严重。追尾，人都没事，按理说不算大事。

可是在符号的账上，算的不是事情有多严重，是落差有多大。

对一个不开车的人，追尾的落差不大。对一个把“脚管用”当成饭碗、当成这些年最可靠之物的人，落差极大。同一件事，落在不同的人身上，落差不一样，结出来的符号也不一样。

这是为什么，旁人看着“不就是碰了一下吗”，当事人却过不去。旁人量的是事故，当事人身上记的是落差。两本账，记的不是一样东西。

下面这张表，把那个下午被绑在一起的东西列出来。它们分属三界，可是在徐浩然身上，结成了同一个符号。

那一下被绑进去的东西	属于哪一界	后来在哪里会被碰到
右脚踩刹车、车却不停	自我（身体）	每一次跟车，每一次前车减速
手心出汗、肩膀上耸	自我（身体）	先于念头，自己就来
白色越野车的车尾	现实（物件）	路上任何一辆白色越野车
红色的刹车灯	现实（物件）	晚高峰满路的尾灯
往左拐的下坡匝道	现实（地点）	杭州、绍兴，任何一个相似的匝道
小雨、雨刷的声音	现实（天气与声音）	下雨天，洗车时雨刷试刮
广播里那首老歌	现实（声音）	偶尔在超市、在别人车里听到
“踩了就会停”	理念（念头）	这句话还在，只是再也不敢全信

表的最后一行要多看一眼。

那个念头没有被推翻，它还在。徐浩然仍然知道，绝大多数时候踩了就会停。可是这个念头和那张网，已经不是一回事了。念头住在理念那一角，网的大半住在身体里，还有一截伸到了路上。

这一层，是“想开点”为什么没有用的关键。第六节细讲。

还有一件事，要在这一节说完。那个符号结晶以后，并没有老老实实待在身上。它开始往外回写。

它回写到现实那一角。徐浩然脑子里的杭州地图，被重新画了一遍。哪些路能走，哪些路不走，哪个商圈去了出不来，他心里有一张别人看不见的图。平台派来的机场单，他点“拒绝”；那张图，就一天天刻得更深。他的收入、他的上下班时间，都跟着这张图变了形。

它也回写到理念那一角。他开始给自己找理由：“地面安全，地面便宜，地面能看风景。”这些话不全是假的。可是它们不是他原来的想法，是那个符号结晶以后，替它说话的念头。

所以一个高连接度的自我符号，不是一个孤零零的点。它会往三界伸手，把路线、收入、说法都拉到自己这一边。拉过去的东西越多，它就越稳。这也是它熔不开的一个缘故。

在往下讲之前，先看前人怎样理解这样一张网。

◆ 四、前人看见了恐惧的网

徐浩然身上这件事，心理学研究了很久。这里先讲最接近本书的一家，写足它对在哪里。

1986 年，美国心理学家埃德娜·福阿（Edna B. Foa）和迈克尔·科扎克（Michael J. Kozak）发表了一篇长文。文章刊在《心理学公报》上（福阿与科扎克，1986），题目大意是《恐惧的情绪加工：暴露于纠正性信息》。文中提出的那套看法，后来被叫作“情绪加工理论”。

它的出发点，借自更早的彼得·朗（Peter J. Lang）。

朗在 1970 年代提出，恐惧在记忆里不是一个点，是一个结构（朗，1977，《行为疗法》）。这个结构里存着三类东西：刺激是什么样的，身体怎么反应，这一切意味着什么。三类东西彼此连着。碰到其中一处，整个结构就被点亮。

这个想法本身就很了不起。它把恐惧从“一种情绪”改成了“一个有结构的东西”。情绪只能被感受，结构却能被描述、被比较、被拆解。

福阿和科扎克接着往下走。他们说，正常的恐惧和卡住的恐惧，区别不在有没有恐惧，在结构本身。卡住的那种，连接得过多、过强，而且里面有一些不合现实的连接。比如“刹车灯就是危险”这条连接，强过了它在现实里该有的分量。

他们还说，卡住的结构对新的信息有一种顽固的抵抗，不容易被改动。

他们最要紧的一个判断是：这样的结构要改变，需要两个条件。

第一，它要被激活。结构必须被真的点亮，人要在当下感到那份恐惧，而不只是谈论它。

第二，激活的同时，要有和它不相容的新信息进来。结构里写着“会出事”，现实给出的却是“没出事”。这份新信息得在结构亮着的时候进来，才能被写进去。

两条缺一，结构就不变。

只谈论，不激活，新信息进不去。只激活，不给新信息，等于把旧结构又演了一遍，它反而更结实。

这两条，是后来暴露疗法的理论骨架之一。暴露疗法怎么做，是专业的事，要由受过训练的人来安排，本书不讲做法。本书只借它的道理：恐惧结构要改，得在它亮着的时候，遇到它解释不了的东西。

他们还看见了回避的作用。

一个人绕开所有让他害怕的情境，结构就永远不被激活，也就永远收不到新信息。回避在当下是一种保护，在长远上却让结构原封不动地保存下来。

徐浩然绕了三年地面道路，正是这样。每绕一次，他都免掉了一次手心出汗。可是那个下午结晶出来的东西，也在三年里一次都没有被碰过。它原样存着，像一罐封好的东西，放在柜子最里面。

福阿和科扎克还有一处，对本书特别要紧：他们给了可以观察的指标。

结构是否被激活，看当下的恐惧反应有多强。结构是否在改，看两样：反应在一次之内是否慢慢降下来；一次和一次之间，是否也在降（福阿与科扎克，1986）。后来福阿等人对这套理论又做过修订，把这些年的新研究放了进去（福阿、胡佩特与卡希尔，2006）。

这意味着，恐惧结构的结实程度，原则上是可以量的。本章第八节要把这一点接过来用。

另一家也要提。

英国心理学家克里斯·布鲁因（Chris R. Brewin）和同事，在 1996 年提出“双重表征”的说法（布鲁因、达尔格利什与约瑟夫，1996）。他们认为，一次惊吓的经历，在记忆里存成两种样子。

一种可以用语言讲述。人能有意地想起来、讲出来，放进自己的人生故事里。

另一种被情境勾起。它由画面、声音、身体感觉组成，不归语言管，碰到相似的线索就自己冒出来。

这个区分非常有用。它解释了为什么一个人能把出事经过平静地讲一遍，可是一听到某个声音，身体就先变了。讲述动用的是前一种，身体的反应来自后一种。

徐浩然跟交警、跟保险公司、跟季晓琪，都把那天的经过讲得清清楚楚。几点几分，哪段路，前车什么颜色。讲的时候，他手心是干的。这一部分，归语言管。

可是一上匝道，手心就湿了。这一部分，不归语言管。

在英国工作的另一组研究者，安克·埃勒斯（Anke Ehlers）和戴维·克拉克（David M. Clark），在 2000 年提出过一个相关的看法。这类经历之所以挥之不去，部分是因为人对它的感受仍然像是“此刻的威胁”。过去的事，没有被放回过去（埃勒斯与克拉克，2000）。

这也对得上徐浩然。他在匝道上手心出汗的时候，身体并不知道那是三年前的事。在身体那里，它就是现在。

三家放在一起，已经把徐浩然身上的事说得相当清楚了：那是一个连接过强的结构；回避让它原样保存；语言够不着它；它被情境勾起时，像是此刻正在发生。

本书完全同意这些。下面只是接着往前走一步。

◆ 五、它们停在了哪里

这几家停下的地方，正好是本书接着要走的一步。说三处。

第一处，结构住在哪里。

福阿和科扎克把恐惧结构放在记忆里，是一种信息结构。布鲁因把两种表征都放在记忆系统里。它们都住在人的里面。

可是徐浩然那个符号，有一部分住在外面。

那个往左拐的下坡匝道，那片晚高峰的尾灯，那场雨，它们也是这个符号的一部分。而且，是它最常被点亮的地方。本书把它们叫作现实符号。一个符号可以横跨三界：一半在身体里，一截在路上，还有一小块在念头里。

这样看，“情境线索”就不只是外面的扳机，而是符号本身伸到外面的那一截。路在那里，符号的一截就在那里。

这不是换个说法而已。它会改变一个问题的答法：这个符号能不能只在人的里面被改动？如果它有一截长在路上，那么理解它、陪伴它，都不能只看人的里面。

第二处，为什么一次就这么紧。

情绪加工理论描述了卡住的结构是什么样子：连接过多、过强。可是为什么一个下午就能结出比多年驾驶习惯还结实的东西，它没有放在核心去讲。

本书用能量账来回答。连接度来自付进去的能量，不来自次数；落差有多大，能量就有多大。这样，“只有一次”和“结得很紧”就不再矛盾。

这一账还带出一个推论：同一件事，落在落差大的人身上，结得紧；落在落差小的人身上，结得松。旁人觉得“不就是碰了一下”，是因为旁人身上没有那个落差。

第三处，托着他的那张网。

一个结构被激活、遇到新信息，结果是变松还是更紧？前人的研究有许多细致的讨论，比如时长、强度、次数。

本书还要加上一样：当时托着这个人的那张网。同样一次被点亮，身边有托得住的人，和独自一人硬撑，结果可能很不一样。这张网，本书叫作场。这一点第 12 章写足，这里只先留一句。

还要补一句公道话。

后来的研究还发现，恐惧结构即使松了，也不等于被抹掉。马克·布顿等人的研究提示，新学到的“没事”和旧的“会出事”会同时存着；换了一个情境，旧的有时又会回来（布顿，2002，《生物精神病学》）。

本书完全接受这一点。它正好说明：松动不一定是痊愈。熔开过的地方，仍然记得自己当初的形状。

下面这张小表，把前人的说法和本书的说法并排放着。左边那一列，本书全部接受；右边那一列，是本书往前多走的那一步。

问题	前人怎么说	本书多走的一步
恐惧是什么	记忆里的一个结构（朗；福阿与科扎克）	一个横跨三界的符号，一截长在身体里，一截长在路上
为什么卡住	连接过多、过强，有不合现实的连接	连接度来自结晶时的落差，不来自次数
为什么话语够不着	有一种记忆不归语言管（布鲁因等）	理念符号和自我符号不在同一界，碰不上
为什么回避让它保存	结构不被激活，收不到新信息	回避让动能绕着那条缝走，从不朝它去
怎样才会改	激活，加上不相容的新信息	还要看托着他的那张场

问题	前人怎么说	本书多走的一步
改了以后怎样	旧的和新的同时存着，可能复发（布顿等）	松动不一定是痊愈，熔开处记得旧形状

◆ 六、“想开点”为什么没有用

回到季晓琪那句话：“想开点。”

这句话是好意，而且说的是实话。可是它劝了三年，没有一点用。本书要说清楚：这不是徐浩然不够努力，也不是季晓琪说得不好。是这句话够不着那个东西。

先看“想开点”是哪一界的符号。

它是一句话，一个念头，是理念符号。它要做的，是让另一个念头松开。那个念头，按劝的人的想象，大概是“高架危险”。

可是问题在于，徐浩然心里根本没有“高架危险”这个念头。他自己说得清楚：“我知道没事。”在理念这一角，他和季晓琪的看法完全一致。

所以“想开点”这句话，在理念这一角找不到对手。它要拆的东西，不在这一角。

那个东西在自我这一角。它是手心的汗，右脚的前压，耸起来的肩。它不是一个念头，它是身体的一种样子。

本书的一条判断，可以写在这里：

理念符号拆不动自我符号。

不是因为理念弱，是因为它们不在同一处。一句话能拆另一句话，因为两者在同一界里相遇，能对上，能顶住，能分出高下。一句话碰到一种身体的样子，就像对着一张已经冲洗出来的照片说“你别这么暗”。话再对，照片已经定影了。

再往深一层看，还有两个原因。

第一，没有落差，就没有做功。

本书反复说，对得上就没有解释。“想开点”和徐浩然自己的念头是对得上的，两边都说“没事”。对得上的两句话放在一起，不产生任何落差，也就不做任何功。它们只是互相点头。

真正的落差在别处：在他的身体说“会出事”、而路说“没出事”的那一刻。那才是能拆动自我符号的地方。可是这一刻，只发生在匝道上，不发生在饭桌上。

第二，说这句话的时候，那个符号是睡着的。

季晓琪劝他，通常是在晚饭后，在家里的沙发上。那时候没有匝道，没有尾灯，没有雨。那个符号一点都没有被点亮。

福阿和科扎克的第一个条件，在这里就落空了：结构没有被激活，新信息进不去。在沙发上讲一百遍“高架安全”，那个符号根本听不见。

所以“想开点”失效，有三层原因：它在错的一界；它和对方的念头对得上，没有落差；说的时候，对方的符号在睡觉。

这三层，用本书的三角来说，可以压成一句话。自我符号要松，得有一个落差落在它身上。“想开点”却只是在理念这一角，又添了一句和现实对得上的话。三角上的哪一条边，都没有被拉紧。

第三层原因，还连着一件更让人难受的事。

一个人被劝了三年“想开点”，自己也说了三年“我知道没事”，身体却一次也没听。慢慢地，他会开始怀疑自己：“我是不是太脆了？连这点事都过不去。”

这就在原来的自我符号之外，又结出一个新的理念符号：“我太脆。”后者有时比前者更伤人。它是好心的劝说，加上无效的结果，一起压出来的。

徐浩然有一回跟薛茂山喝酒，喝到第三瓶，说了一句话。“茂山哥，你碰了四回都没事，我碰一回就成这样。我是不是不像个男人。”

薛茂山没接话，过了一会儿说：“你那一回，跟我那四回，不一样。”

薛茂山说不清哪里不一样。本书替他说：他那四回，大概都没有压在他最信的那一脚上。落差不同，结出来的东西就不同。这和像不像男人，没有关系。

本书愿意替徐浩然、也替季晓琪说一句：劝不动，不是谁的错。是那个符号结在了话语够不着的地方。

下面这张表，把“想开点”和那个符号放在一起比一比。

比的是什么	“想开点”这句话	那个下午结出的符号
住在哪一界	理念：一句话、一个念头	主要在自我（身体），一截伸进现实（匝道、尾灯、雨）
怎么来的	别人说给他，他自己也说	一次巨大的对不上，一个下午结成
连接度	低：换个说法就是另一句	高：许多特征缠成一张网
什么时候在场	饭桌上、沙发上、电话里	匝道上、尾灯前、下雨时
和“没事”对不对得上	对得上，没有落差	对不上：身体说会出事，路说没出事
两者会不会相遇	几乎不会：一个在饭桌，一个在匝道	同上

最后一行有一点苦涩。那个符号从来不和“想开点”争论。它不需要。它只是在匝道上准时出现。

◆ 七、像的地方会把人拉回去

一个符号结得紧，是内能的事。可是徐浩然的困扰还有另一面：它不只在那段高架上出现，凡是像的地方，都会把他拉回去。

这是势能。本书说过，势能是纠缠网络的吸引和拉扯。

那个下午缠出的那一大片，像地上一个低洼的盆地。周围的地面只要稍微往这边倾斜，水就往里流。一个下雨天，一段往左拐的下坡，一辆白色越野车，一片红色的尾灯。每一样，都是盆地边上的一道斜坡。碰到其中一样，人就被往那个下午拉一下。碰到的越多，拉得越猛。

徐浩然自己也说得出这个规律。

“晴天上高架，手心潮一点。下雨天上，湿透。要是前面刚好是辆白色的车，”他停了一下，“我会换道。”

这个规律很要紧。它不是本书事后编出来的，是可以事先写下来、再去对照的。

本书在整套书里守着一道闸：对不上必须能在事前被独立指认。否则，每看到一个人难受，就回头说“那里一定有过对不上”，这套说法就永远正确，也就什么都没说。

在徐浩然身上，那条缝是指认得出来的。它有时间、有地点、有交警的记录：某年秋天，城北某段高架，下午五点出头，小雨，前车急刹，追尾。这不是本书看见他手心出汗以后，回头去猜的。

有了这条缝，这道闸就可以这样守：先把那个下午的特征一项项列出来，不看他后来的反应。然后预测，一个情境和那个下午共享的特征越多，拉力越大，身体的反应越强。再拿他后来真实的日子去对。

情境	和那个下午共享的特征	本书事先的预测
晴天，平路，地面道路	几乎没有	拉力最小，基本平静
晴天，上一段平直的高架匝道	高架、匝道	有拉力，手心微潮
晴天，往左下坡的匝道	高架、匝道、弯的方向、坡	拉力更大
雨天，往左下坡的匝道	再加上雨、雨刷声	拉力很大
雨天，下坡匝道，前面一辆白色越野车减速	几乎全部	拉力最大，接近那个下午
坐在别人车里，晴天上高架	高架，可手不在方向盘上	拉力比自己开时小

最后一行是一个细节，也是一个可以检验的地方。

那个符号的一大块，长在“握着方向盘、脚在踏板上”这个身体位置上。他不开车时，这一块没有被碰到，拉力就该小一些。这也是一个可以事先说、事后对的预测。如果他坐在副驾驶上反而比自己开更怕，本书这张表就要重画。

这张表还不是研究，它只是一个人的日子。可是它指出了一件可以被检验的事。这类反应的强度，应该随着情境和原来那一刻的相似程度而变。

反过来说也一样清楚。设想有一天，认真的研究发现，反应强度和相似程度毫无关系。无论多像多不像，反应都一样强，或者完全随机。那么本书关于“势能拉扯”的说法，就要修改。这是本书第 19 章要正式列出的一条可推翻条件。在这里，先把线埋下。

还要说一句，免得这张表被误用。

它是用来理解的，不是用来自己给自己排一张“从易到难”的单子。哪一级该什么时候碰、碰多久、碰的时候谁在旁边，是专业的人才掂量得准的事。没有这些，一个人硬去碰最难的那一格，很可能只是又被惊了一次。

◆ 八、断裂的难度可以数出来

还有一件事，也要在这里埋线。

本书说，内能就是连接度，也就是断裂的难度。这句话如果只停在比喻上，就没什么用。它得能被量出来。

怎么量？看拆它需要多少。

一个符号有多结实，就看要多少反证、多少次对不上，它才开始松。一个刚结的小习惯，碰上两三次反例就松了。一个练了十年的姿势，要碰几百次。那个下午结出的东西，属于哪一档，原则上可以一次次地数。

福阿和科扎克提供的指标，正好可以拿来数。同样的情境，反应在一次之内是不是在降？一次和一次之间是不是在降？降到原来的一半，要经过几次？这些都是可以记录、可以比较的东西。

本书据此给出一个预测：结晶时的落差越大，被绑进去的特征越多，后来需要的反证就越多。

一个只被惊了一下的人，和一个被惊在最熟最信之处的人，需要的反证次数应该不一样。一个只缠进两三样特征的符号，和一个缠进八九样特征的符号，松动的快慢也应该不一样。

还有一层，是这本账最容易记错的地方：反证要算数，得在那个符号亮着的时候进来。

在沙发上听到的一千句“没事”，在这本账上记零。在匝道上经历的一次“没事”，才记一。

这是为什么徐浩然三年下来，手里的反证几乎是零。

不是没有反证。杭州的高架上每天有数不清的车平安驶过，这是天大的反证。可是这些反证从来没有在他的符号亮着的时候，进到他身上。它们发生在别人的车里，发生在他绕开的那段路上。

这一层对研究的人也有用。要量一个符号的连接度，不能只数一个人“听过多少遍没事”。要数的是：在那个符号被点亮的时候，他遇到过多少次“没事”。两个数字可能差得很远。

也可能，将来的研究发现，一个符号松动需要的反证次数，和它当初的落差毫无关系。那样，本书的能量律就要修改。第 19 章会把“要多少反证才松动”落成一把可以数的尺子，这一条预测，到时也可以拿它去量。

把第七、第八两节放在一起，本章其实给出了两样可以量的东西。一样是拉力：像到什么程度，拉得多猛。一样是连接度：要多少次亮着时的反证，才开始松。前一样是势能，后一样是内能。两样都能数，所以两样都能错。能错，才算说了点什么。

◆ 九、放回日子里

徐浩然后来怎样了？

先说一句不能省的话。这一章讲的是理解，不是办法。像徐浩然这样，一种身体的反应跟了自己很久，影响到吃饭的营生，影响到送孩子上学。这时就值得去找专业的人。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

徐浩然是在第三年的春天去的。季晓琪在社区卫生服务中心问到一位心理咨询师，替他约了时间。他去了几次，起初没说多少话，咨询师也没有急着让他做什么。他说，在那里讲那天的事，跟在交警那里讲不一样，讲着讲着，手心会湿。

那年夏天发生了一件事。

一天傍晚，他接了一单。乘客是一位七十多岁的老先生，要去城东的医院看老伴。导航显示，走地面要五十分钟，走高架二十分钟。

老先生在后座说：“师傅，能快一点吗？她今天下午转了病房。”

徐浩然没说话，打了方向灯，拐上了匝道。

手心立刻湿了。前面的车一辆接一辆，尾灯亮成一片。他盯着前车，右脚悬在刹车上方。

老先生在后面说话。说他年轻时在纺织厂开货车，说那时候杭州哪有高架。说他老伴最爱坐他车的副驾驶，一路给他剥橘子。徐浩然嗯嗯地应着，手一直在出汗。

前面一辆车亮了刹车灯。他踩下去。车稳稳地停了，离前车还有一大截。前车又走了，他也走了。

就是这样一次。什么都没发生。

把老先生送到医院门口，老先生下车前说：“谢谢你啊，开得真稳。”

那天收车以后，徐浩然在车里坐了一会儿。他后来对季晓琪说，说不清是什么，就是觉得“那个东西好像没那么硬了”。

这一段经历，显出了一个稍稍不一样的他。

不是他想通了什么，也不是他下了什么决心。是那个符号在亮着的时候，第一次撞上了一个它解释不了的东西：脚踩下去，车停了；前车走了；后座的人说“开得真稳”。用本书的话说，一个新的对不上，在对的地方、对的时候，进来了。

可是要把话说全，说三层。

第一，这不是一个办法。

没有人安排这一单，是它碰巧来了。同样一次上高架，换一个晚上，换一个心境，可能只是又把旧的那个演了一遍，演得更结实。福阿和科扎克早就说过，被点亮却没有收到新信息，结构反而更紧。什么时候、在什么样的托举里去遇见，是专业的人才掂量得准的事。第 11 章会讲这一层。

第二，那天车里有一张场。

一位要去看老伴的老人，一路在说话，说的是他自己年轻时开车的事。那个车厢里，不只有徐浩然一个人的害怕。还有一个老人对老伴的惦记，和一个老司机对另一个司机的信任。这张场托住了他一点，让那次点亮没有变成又一次惊吓。而在那之前的几个月，咨询室里也有一张场，让那天的事第一次可以被带着手心的汗讲出来。

第三，松动不是痊愈。

后来他还是不爱上高架，下雨天尤其不。只是有时候，接到机场的单，他会接了。有一次接了，开到一半下起雨，他在下一个出口下了高架，绕地面去的。乘客没说什么，他也没说什么。

那个下午结出的东西，没有消失。它松了一点，有些地方还是硬的。布顿的研究提醒过，旧的还在，换个情境可能回来。本书愿意把这一点照实写下：熔开过的地方，记得自己当初的形状。

还有一件事，本书只在这里提一句。研究者发现，一段记忆被重新唤起时，会进入一个短暂的、可以被改写的窗口（纳德、沙夫与勒杜，2000）。徐浩然那天傍晚在匝道上的经历，或许就落在这样一个窗口里。这件事到第 11 章再写足。

如果你身边有一个徐浩然，你大概也说过“想开点”。这一章想请你记住的是：那句话没有错，只是够不着。他需要的不是更多的道理，是那个熔不开的东西，有一天在托得住的地方，遇见它解释不了的事。

在那之前，陪他绕一段远路，不催他，也是一种理解。

那年秋天，徐可心又问过一次：“爸爸，我们今天走大桥上面吗？”

徐浩然看了一眼天，晴的。他说：“走上面。”

手心还是潮了。徐可心在后座数着桥下的船，一条，两条，三条。

带走的话

一次巨大的对不上，能在一个下午结出比多年习惯还紧的符号；道理够不着它，因为它不住在道理那一界。

两行小账

- 情绪加工理论看见恐惧是一张要被点亮、再遇见新信息才会变的网；本书把这张网摊进三界，给它记上能量账，并让它的松紧可以数。
- 发生被收回为发现的那一下，是把手心出汗当成他身上本来就藏着的毛病；忘了它是某个下午才结晶出来的符号。

想一想

1. 你身上有没有一种反应，你“知道没事”，身体却照样来？它是在哪一次对不上里结出来的？
2. 你劝过别人“想开点”吗？那时候，他的那个符号是亮着的，还是睡着的？
3. 有哪些相似的地方、声音、天气，会把你拉回某一刻？其中哪一样拉得最紧？

05

第 5 章

拆不动：执念与反复

这一章的问题

门明明锁好了，邮件明明发对了，为什么越是回头确认，心里反倒越不踏实？

◆ 一、锁上了，还要回去看

孙晓蕾三十一岁，在上海一家外企做会计，住在徐汇一套租来的一室户里。

早上八点十分，她换好鞋，拎起包，出门，带上门。钥匙在锁孔里转两圈，咔哒，咔哒。她拧了一下门把手，推了推，门纹丝不动。

她走到电梯口，按了下行键。电梯从十七楼往下降，降到十二楼，她转身走回去，又推了推门。

门还是锁着的。

她回到电梯口。电梯已经过去了。她再按一次。等电梯的时候，她想起了煤气。

早上她煮了一个鸡蛋。煮完关了火，她记得关了。可是记得的那一下，好像有点模糊。是关了，还是只是想着要关？

她又走回去，开门，进厨房。灶台上的旋钮指向“关”。她用手指按住旋钮，按了一下，又按了一下。然后出门，锁门，推门，推门。

这一回，她在电梯里看了一眼手机。八点二十二分。

八点四十五，她到了公司楼下，比平时晚了十分钟。没人说什么。这十分钟，是她每天早上预留好的。

上午十点，她给审计所的对接人发一封邮件，附件是三张对账表。她检查了三遍附件名，三遍收件人，点了发送。

发送成功。

她点开“已发送”，找到那封邮件，看了一眼附件名。对的。她关掉，回到收件箱。

过了两分钟，她又点开“已发送”。收件人对的。附件对的。正文最后一句“如有问题请随时联系”，对的。

十点十五分，第三次。这一次她把附件下载下来，打开，看了一眼表头。

十点四十分，第四次。

到中午吃饭前，她一共点开了七次。

坐在她旁边的同事闻嘉禾，三十四岁，跟她一起对接审计。有一回无意中瞥到她的屏幕，“已发送”那一栏亮着。闻嘉禾没说什么，只是后来有几次，看到她盯着屏幕发呆，会递过来一颗糖。

周末也一样。

有个星期六，她跟大学室友庞悦宁约了去看电影。庞悦宁在地铁站口等她，等到开场前五分钟，她才小跑着过来。她说出门走到小区门口，又折回去看了一次煤气。两人进场时，片头已经过去了。

庞悦宁没生气，只是在黑暗里小声问她：“你还好吧？”

孙晓蕾自己知道这不对劲。她跟庞悦宁在电话里说过：“我明明看见锁上了。看见了，还是不放心。看完一遍，第二遍更不放心。”

这句话本书要记下来。它不是一句抱怨，它准确地说出了一个机制：越确认，越不放心。

这一章要讲的，就是这个机制。

上一章讲的是一个下午结晶出来的符号，结得一下子就很紧。这一章讲的符号不一样。它当初结得不算紧，是后来一天天、一次次，被加固到拆不动的。而加固它的，正是那个本来想让它安静下来的动作：确认。

◆ 二、每一次都对得上

先把一件事说清楚：孙晓蕾每一次确认，结果都是对的。

八年来，门每一次都锁着。煤气每一次都关着。邮件每一次都附对了件、发对了人。这几千次确认，没有一次发现过问题。

按常理，这应该是世上最好的反证。几千次都没事，还有什么不放心的？

一个怕狗的人，如果每天被同一条温顺的狗蹭几千次，大概早就不怕了。一个怕说错话的新员工，如果开了几百次会都没出岔子，多半也就放松了。反证一点点堆上去，符号一点点松下来，这是常见的样子。

可是在孙晓蕾身上，几千次反证堆上去，那个符号不但没松，反而更紧了。八年前，她只是偶尔点开一次“已发送”。现在是一上午七次。

这件事不能用“她想太多”打发掉。

她不是想太多。在理念那一角，她想得很清楚：门锁了，火关了，邮件发对了。她能把这三件事讲给任何人听，讲得条理分明。她是做会计的，最会核对，最会对账。

问题不在她想得对不对。问题在：明明对上了，为什么那股不放心不走？

本书前面说，对得上就没有解释。照这个道理，几千次对得上，应该是几千次安静。可是孙晓蕾每一次对上，都没有换来安静。换来的只是一小会儿的松口气，然后是下一次更急的不放心。

这说明，她每一次确认，确认的不是她以为的那件事。

这件事还有一个代价，旁人不大看得见。

每天早上预留的十分钟，一上午七次“已发送”，下班前把当天发出的邮件再过一遍。这些加起来，一天要用掉她不少力气。到了晚上，她常常累得不想说话，可是说不出累在哪里。她做的事，别人看来都是“没做什么”。

她还要藏。在办公室，她把“已发送”的窗口拖到屏幕边上，只露出一条缝。早上回去推门，她会先看看走廊里有没有邻居。被人看见，比回去推门本身更让她难受。

她以为她在确认门。其实，那个动作在喂另一样东西。要看清它在喂什么，先看前人怎么说。

◆ 三、前人看见了这个圈

反复检查这件事，心理学研究了大半个世纪。几家的说法，各自看见了这个圈的一段。这里先写足它们对在哪里。

第一家：松一口气，本身就是奖赏。

美国心理学家莫勒（O. Hobart Mowrer）在 1940 年代提出过“二因素理论”（莫勒，1947，《哈佛教育评论》）。它的大意是：害怕是一种先学来的东西，这是第一个因素；人做了某个动作，害怕暂时减轻了。这个“减轻”本身就成了奖赏，让人下次更想做这个动作。这是第二个因素。

这个理论用在反复检查上，几乎严丝合缝。

孙晓蕾回去推一下门，那股不放心降下来一点。降下来的那一点，就是奖赏。奖赏给了谁？给了“推门”这个动作。于是下次不放心一来，身体先想到的就是推门。

莫勒看见的，是这个圈的动力：让人松一口气的动作，会被那口气一遍遍地加固。

第二家：那个念头，人人都有。

在伦敦工作的心理学家拉赫曼（Stanley Rachman）和德席尔瓦（Padmal de Silva），在 1978 年发表过一项研究（拉赫曼与德席尔瓦，1978）。他们问了

一大批普通人：你脑子里会不会突然冒出一些不想要的念头？比如“门没锁吧”，比如“我会不会伤到谁”。

结果是，绝大多数普通人都会。而且这些念头，和那些被反复检查困住的人脑子里的念头，内容差不多。区别主要在于，普通人身上的来得没那么勤、没那么重，也更容易放下。

这个发现很要紧。它说明，“门没锁吧”这个念头本身不是问题，人人都有。区别不在念头冒不冒出来，在念头冒出来以后，它被接到了什么上面。

第三家：问题出在“责任”上。

英国心理学家萨尔科夫斯基斯（Paul Salkovskis）在 1985 年接着这个发现往下走（萨尔科夫斯基斯，1985）。他认为，这类念头在有些人身上停不下来，是因为它被接上了一种特别重的责任感。如果出事，就是我的错；我本可以阻止。

一个普通人想到“门没锁吧”，会耸耸肩。一个人如果同时觉得“万一被偷了，全是我的责任”，那这个念头就重了，非得做点什么不可。

孙晓蕾心里，正有这样一份重。邮件发错了，是她的错；煤气没关，是她的错。在她这里，“万一”和“全是我的”是连在一起的。

拉赫曼后来在 2002 年把这一层讲得更细。他提出，责任感越重，检查越多；而检查本身又会反过来让人更觉得这是自己的责任，更拿不准（拉赫曼，2002，《行为研究与治疗》）。

第四家：越检查，越记不清。

这一家最直接回答了孙晓蕾那句“看完一遍，第二遍更不放心”。

2003 年，荷兰的范登豪特（Marcel van den Hout）和金特（Merel Kindt）做了一个实验（范登豪特与金特，2003）。他们让普通人在电脑上操作一个虚拟的煤气灶，开火、关火。接下来，一组人反复检查这台煤气灶；另一组人也反复检查，查的却是几盏虚拟的灯泡。最后，两组人都回想这台煤气灶。

结果是：反复检查煤气灶的那一组，对自己“刚才关没关”的记忆变得不那么鲜明，细节变少。他们对自己记忆的信心，也下降了。可是他们记得准不准，并没有变差。

换句话说，检查不会让人记错，只会让人不信自己记得。

后来拉多姆斯基（Adam　Radomsky）等人把实验搬进了一间真的厨房（拉多姆斯基、吉尔克里斯特与杜索，2006）。人在一台真的电灶上开火、关火、反复检查，结果相近。

这个实验的分量，怎么说都不过分。它说明，“越确认越不放心”不是孙晓蕾一个人的怪脾气，是检查这个动作本身的一种效果。每多看一遍，那段“我看过了”的记忆就淡一点。淡了，就更想再看一遍。

还有一家，可以顺带一提：越不让想，越要冒出来。

美国心理学家韦格纳（Daniel Wegner）和同事在 1987 年做过一个有名的实验（韦格纳、施奈德、卡特与怀特，1987）。他们请人在几分钟里不要去想一只白熊，想到了就按一下铃。结果铃声不断。而且，先被要求压住这个念头的人，后来放开去想时，白熊冒出来得更多。

这个实验不是专门研究反复检查的，可是它解释了孙晓蕾身上一件常见的事。她跟自己说“别想了，门锁了”，那个“万一”并没有走，反倒更勤快地回来。

这和上一章的“想开点”是一路的。“别想了”也是一句理念那一角的话。它想用一个念头去压另一个念头，结果是给那个念头多点了一盏灯。

五家放在一起，这个圈的几段都被看见了：念头人人都有；接上了重责任，它就沉了；检查带来松口气，松口气加固了检查；检查越多，记忆越淡，越要再查。

本书完全同意这些。这些研究，是理解孙晓蕾最好的材料。它们后来也进了专业帮助里，那是专业的人的事，本章不讲做法。

◆ 四、它们停在了哪里

这几家停下的地方，正好是本书接着要走的一步。说三处。

第一处，这个圈是一串事，还是一个东西？

前人的研究，把反复检查描述成一个循环：念头冒出来，接上责任，人去检查，松一口气，下次再来。这是一串前后相接的事件。

本书要多说一句：这一串事，在孙晓蕾身上已经结晶成了一个东西。

拿三判据来筛。

它稳定。八年了，每天都来，从没散过。

它整体。不放心、回头、推门、按旋钮、点开“已发送”、松一口气，这一套是一起来的。少了松口气那一下，它就停不下来；少了回头那一下，它就不是它。

它相对独立。它能离开原处被带走：离开了最初那封邮件，搬到了门上、煤气灶上、报销单上。后来连给房东转账，她都要点开转账记录看三遍。它能被带去别处。

三条都满足。这是一个粒子态的符号，一个以自我符号为主、横跨三界的符号。它的身体部分，是那只回去推门的手；它的现实部分，是门把手、旋钮、“已发送”那个文件夹；它的理念部分，是那句“万一出事，全是我的”。

说它是“一个东西”，不是咬文嚼字。一串事可以从中间断开，一个粒子却是一起来、一起走的。她明明只想改掉“点开已发送”这一个小动作，却发现它连着门、连着煤气、连着整个早上。原因就在这里。

第二处，为什么松一口气会加固它？

莫勒说，松口气是奖赏，所以加固了动作。这个说法本书完全接受。本书再补一笔账：用能量的话说，这是怎样一回事。

本书说过，符号的发生要付能量：消耗动能，依靠势能，建立内能。孙晓蕾每回去推一次门，都付了一次动能。这份动能付在哪个方向上？付在那个旧符号的方向上，沿着它已经走熟的那条路。

按本书的账，沿着旧路付出去的动能，不会凭空消失。它存进了旧符号里，变成它的内能。这是本书自己的读法，不是莫勒的原话；它对不对，要靠第八节讲的那种数法去检验。

照这本账看，每一次确认，都是往那个符号里存了一笔。她越是想用确认让它安静，就越是在替它攒家底。

第三处，责任是谁的?

萨尔科夫斯基斯把“责任感”放在人的评价里：她怎么看这件事，觉得是不是自己的错。这是对的。

本书再补一层：责任也住在一张网里。一件事出了错，算谁的，不只看她怎么想，还看她身边那张网怎么分。一个团队里，有人说“错了一起改”，和人人都说“这是你经手的”，那份责任的分量不一样。

这张网，就是本书说的势能之场。它拉着那个符号往哪边走，决定了“万一”有多重。这一层，第九节还会碰到。

下面这张表，把前人的说法和本书往前多走的那一步，并排放着。

问题	前人怎么说	本书多走的一步
那个念头从哪来	人人都有，内容寻常（拉赫曼与德席尔瓦）	念头是理念那一角，本身不重
为什么它沉	接上了过重的责任（萨尔科夫斯基斯）	责任也看身边那张网怎么分，是势能
为什么停不下来	松口气是奖赏，加固了检查（莫勒）	按本书的账：每次确认都是沿旧路付动能，存成旧符号的内能
为什么越查越没底	反复检查让记忆变淡、信心下降（范登豪特与金特）	反证被记到了错的账上（第六、七节）
它是什么	一个循环，一串事	一个已经结晶的粒子，横跨三界，能搬家

◆ 五、它是从哪一封邮件开始的

一个符号是结晶出来的，就该有一个结晶的地方。本书在整套书里守着一道闸：对不上必须能在事前被独立指认。不能看到她反复检查，就回头说“那里一定有过对不上”。要先找到那条缝。

在孙晓蕾身上，能找到的缝，有一条。

八年前，她二十三岁，刚进这家外企。第一年的一个月末，她给一位客户发往来对账单。附件里应该是这位客户的表，她附成了另一位客户的。

对方财务回了一封邮件，措辞很客气，可是抄送了她的经理卓立衡。

卓立衡把她叫进办公室，没有骂她，说的是：“这种事要写一份说明，以后发之前多看一眼。”她写了说明。公司给客户发了一封致歉邮件，抄送了整个组。

那天晚上，她在地铁上把那封致歉邮件看了很多遍。

这件事在公司那里，是一次小差错，写份说明就过去了。在卓立衡那里，大概第二周就忘了。在客户那里，是一封道过歉的邮件。

在孙晓蕾这里，它是一个落差。

落差在哪里？在她身上原有的两样东西和那天的现实之间。

一样是理念符号：“我是细心的人。”她从小到大，作业本最干净，考试很少粗心，大学里做账从来不错。“细心”是她身上最结实的一句话。

一样是自我符号：检查一遍，就发。她做了二十多年的事，从来都是这样，从来都对。

那天的现实是：检查过了，还是错了，而且被所有人看见了。

这个落差，比徐浩然那个下午要小得多。没有人受伤，没有一两秒的惊吓。可是它压在她最信的那一处：她的“细心”。落差的大小，不只看事情本身，还看它压在哪里。这一点，上一章已经说过。

就在那之后，一个小小的新东西出现了。第二天她发邮件，发完点开“已发送”，看了一眼。看完，松了口气。

那是第一次。

后来是两次，三次。

这时候，那个新东西和她身上最结实的那句“我是细心的人”，缠到了一起。检查，成了“细心”的证明；不检查，就像是“细心”出了缺口。两样东西缠在一

起以后，动一样，就要动另一样。一个符号缠进去的东西越多，连接度就越高。这层道理，徐浩然身上也看得见。

一年后，她搬出合租的房子，一个人住进现在这个一室户。门和煤气，就在那时候加了进来。

这里要老实说一句：门和煤气那一头，本书找不到单独的缝。

她没有过门没锁被偷的经历，也没有过煤气出事。它们没有自己的“出事那天”。本书不硬套，不去给它们编一条缝。能说的只是：那个从邮件那里结晶出来的符号，满足“相对独立”这条判据。它能离开原处被带走，会搬家。她一个人住，门和煤气成了“全是我的”那一类东西，它就搬了过去。

还有一件事，本书照实记下，不多说。孙晓蕾的母亲出门前，也会回头看一眼煤气灶，一眼，不多。说这是原因，证据不够；说毫无关系，也不老实。本书只记下：在她长大的那个家里，回头看一眼，是一件寻常的事。家这张场怎样让一些符号更容易结晶，第 8 章会讲；那一章不归罪于谁，这里也不。

把这一节和上一章比一比，会看见一个要紧的分别。

徐浩然那个符号，连接度主要来自那一个下午。落差大，一次就存满了。

孙晓蕾这个符号，当初的落差不算大，结晶时的连接度也不算高。它的连接度，主要是后来存进去的。存进去的人，是她自己；存的办法，是确认。

粗算一下：每天二三十次，八年下来，是好几万次。每一次，都是一小笔。

◆ 六、越确认越不放心

现在可以把孙晓蕾那句话拆开看了：“看完一遍，第二遍更不放心。”

拿一次确认来看。上午十点零二分，她第二次点开“已发送”。这一下，看着只是动了动鼠标。在符号的账上，却同时发生了好几件事。

第一件：一股拉力。

邮件发出去两分钟，一个念头冒上来：“附件真的对吗？”这个念头本身很轻，人人都有。可是它一冒出来，就被那个已经很重的符号拉过去，接上了“万一错了，全是我的”。拉它的，是那张网的势能。

第二件：沿着旧路付一笔动能。

她点开“已发送”。这一下，付出去一点力气，一点注意，一点时间。这些都是动能。它们付的方向，正是那个符号已经走熟的方向。

第三件：松一口气。

附件名对的。那股不放心降了一点。莫勒说的奖赏，就在这里。

第四件：这口气，记到了谁的账上？

这是最要紧的一件。

松下来的那一口气，她心里怎么记的？她没有记成“附件本来就是对的”。她记成了“幸亏我又看了一眼”。

这两句话，差别很大。

前一句，是把功劳记给邮件：邮件本来就没事。照这句话记，几千次下来，“邮件不会出错”会越来越结实，那股不放心就该松了。

后一句，是把功劳记给确认：是确认保住了邮件。照这句话记，几千次下来，结实起来的是“确认管用”，是“不确认就会出事”。那个符号就越来越紧。

孙晓蕾的账，一直记在后一本上。这不是她选的，是那个符号替她记的。它的形状决定了，任何一次“没事”，都会被读成“幸亏查了”。

第五件：那段“看过了”的记忆，又淡了一点。

范登豪特和金特的实验说的就是这一件。她看了一次，“我看过了”这段记忆就多了一份；可是份数越多，每一份都越淡，像同一个章在纸上连盖几十次，印子一个比一个浅。到十点十五分，她已经说不清十点零二分那次看清楚没有。

记不清，就要再看。

第六件：责任又重了一点。

拉赫曼说过，检查本身会让人更觉得这是自己的责任。道理不难懂：既然她在查，那查到底就是她的事。查了五遍，第六遍不查，万一出了事，那就是“本来可以查出来的”。每多查一遍，下一遍就更难不查。

这六件事之外，还有现实那一角的一份力，常被忽略。

“已发送”那个文件夹，永远在左手边，点一下就开。门把手就在门上，伸手就碰到。确认这件事，在现实里几乎不要成本。一个动作越便宜，就越容易一做再做；一做再做，存进去的就越多。

刚工作那两年，她手机上还没装公司邮箱。那时要确认一封邮件，得回到工位、开电脑、登录。现在，地铁上、电梯里、睡前，都能点开。现实那一角给的方便，在那本账上，也成了一笔笔小小的存款。

这不是说该怪手机，也不是说该把东西藏起来。这只是说，一个符号不只住在人的身体和念头里，也住在门把手、文件夹这些现实的东西里。三界都在替它出力。

六件事，再加上这份现实的方便，就是一个往里收紧的圈。

拉力把她拉过去；她付出动能；得到松口气；松口气记到确认的账上；记忆淡了一点；责任重了一点。下一次，拉力更大，记忆更淡，责任更重，于是更要确认。

下面这张表，把一次确认里发生的事列出来。左边是看得见的，右边是那本看不见的账。

一次确认里的环节	表面上发生了什么	在那本账上发生了什么
念头冒出来	“附件真的对吗？”	势能：被那张网拉过去，接上“全是我的”
点开“已发送”	动了动鼠标	动能：沿着旧路付出一笔
看到附件名对的	没事	一次反证到手
松一口气	舒服了一点	奖赏落在“确认”这个动作上
心里记成“幸亏看了”	一句没说出口的话	反证被记到确认的账上，不记到邮件的账上
“看过了”的记忆变淡	过一会儿想不清	下一次的拉力变大

一次确认里的环节	表面上发生了什么	在那本账上发生了什么
觉得这是自己的事	更不敢不看	责任加重，场往同一个方向倾斜

这张表的意思，一句话就能说完：每一次确认，都在加固它。

这就是“越确认越不放心”的机制。它不是性格，不是想太多，也不是不够聪明。一个最细心、最会对账的会计，恰恰最容易被困在这里，因为她最习惯用核对来换安心。

还要说一句公道话。确认这件事本身没有错。会计这一行，核对是本分；出门看一眼门，是寻常人的寻常事。问题不在确认，在确认被接到了一个连接度已经过高的符号上。同一个动作，接在不同的地方，作用是相反的。

这里还有一层，和她的行当有关。

会计这一行，本身就是一张推崇核对的网。公司讲内控，讲复核，讲“每一笔都要有人再看一遍”。年终评语里，卓立衡给她写过“细致可靠”。这些都是好东西，是这一行立得住的根基。

可是对孙晓蕾身上那个符号来说，这张网的势能，正好往同一个方向拉。她多看一遍，在单位里是美德；在那个符号的账上，又是一笔存款。周围的场不但没有让它松，还在不声不响地替它说好话。

这不是说她该换个行当，也不是怪这一行。本书只是指出：一个符号熔不熔得开，不只看它自己有多紧，还看它周围那张网往哪边拉。上一章讲过车厢里的场，这一章是写字楼里的场。

◆ 七、新的对不上为什么拆不动它

上一章，徐浩然的反证进不来。他绕开了高架，那个符号三年没被碰过。

孙晓蕾的情形正好相反。她没有绕开，她天天在碰。反证天天在来，一天几十次。可是那个符号还是拆不动。

为什么？上一节说了一个原因：反证被记到了错的账上。这里再说三个。

第一，它要的证据，正好是它永远不会接受的那种。

细看那个符号里的念头。它说的不是“门没锁”。如果它说的是“门没锁”，一看就破了：门明明锁着。

它说的是“万一没锁”。

“万一”这两个字，是看不破的。她看一眼，只能证明这一眼的时候门锁着。转身走开以后呢？刚才拧把手那一下，会不会又把锁带开了？她不在门前的每一秒，都留着一个“万一”。

所以，确认永远追不上“万一”。前者是一次一次的，后者是连着不断的。

本书说过，有落差才做功。能拆动一个符号的，是一个和它对不上的东西。可是“门锁着”和“万一没锁”，两句话并不打架，算不上一次对不上。门锁着，万一照样可以成立。两者之间没有落差，也就不做功。

这是这一类符号最难的地方：它提出的问题，恰好是确认这个动作答不了的。

第二，别人替她看，也记在同一本账上。

庞悦宁在电话里劝过她很多次：“你肯定锁了，你从来都锁。”

闻嘉禾也有一回，看她实在坐立不安，凑过来看了一眼：“我帮你看了，附件没问题。”

那一刻，孙晓蕾确实松了口气。可是十分钟后，一个念头冒出来：“她看的是不是最新那一封？”

别人替她看，在那本账上，记成了一次借来的确认。功劳还是记在“确认”上，只是这一回，确认是别人做的。借来的确认，和自己做的确认一样，也往那个符号里存了一笔。

这不怪庞悦宁，也不怪闻嘉禾。她们给的是好意，而且说的是实话。只是那个符号的形状，会把好意也读成它自己的养料。

第三，没查也没事的那一天，被读成了运气。

有一年冬天，外婆病了。孙晓蕾一早接到电话，抓起包就往火车站赶。门锁没锁，煤气关没关，她一个都没回头看。

那天晚上她在医院走廊里才想起来，心一下子揪紧了。第二天回到上海，打开门：一切如常。门是锁着的，煤气是关着的。

这是一个真正的新的对不上。它不是确认换来的，是在没有确认的情况下，现实自己给出的答案。照道理，这一次的分量，应该比几千次确认都重。

可是她后来跟庞悦宁说起这件事，说的是：“那次是运气好。”

这一句，把一个真正的对不上，又收了回去。

这就是“连接度过高”的意思。本书说过，要拆一个符号，付出的动能得超过它的连接度。一个新的对不上来了，它带着一份力；这份力撞在那个符号上。如果符号的连接度够高，它就能把这份力化掉，把那次“没事”重新解释成“运气”。

新的对不上不是没有来。是来了，拆不动。

这一点和徐浩然的情形，要分开看。徐浩然那里，反证进不来；孙晓蕾这里，反证进来了，却被收编了。前一种，缺的是相遇；后一种，相遇了，力不够。两种都叫“熔不开”，熔不开的缘故不一样。

◆ 八、要多少反证才会松

本书说，内能就是连接度，也就是断裂的难度。这句话得能被量出来，才有用。书二第 16 章讲过，连接度原则上可以量：看一个信念要多少反证、多少次对不上，才开始松。

放在孙晓蕾身上，这个量法要多加一层小心。

如果只数她“见过多少次门锁着”，那个数字是好几万。这个数字没有用，因为几乎每一次都记在了确认的账上。

要数的，是另一种反证：没有经过确认、现实自己给出的“没事”。比如外婆生病那天。在她八年的日子里，这样的反证，大概只有个位数。

两个数字一比，就能看出那个符号为什么拆不动。表面上，反证堆成了山；记在对的账上的，只有几粒沙。

拿一个对照，会看得更清楚。

那年春天，组里来了一个实习生，叫骆一鸣，二十二岁。有一回，他把一封邮件发给了同名的另一个人，被退了回来。那之后两个星期，孙晓蕾看见他发完邮件也会点开“已发送”，看一眼，再看一眼。

一个月后，他不看了。他说：“习惯了，不会再错了。”

同一个形状，同一个起头：一封发错的邮件，一个点开“已发送”的动作。在骆一鸣身上，它只存了两个星期，反证一来，就记在了邮件的账上，它就松了。在孙晓蕾身上，它存了八年，每一笔反证都被记到确认那一边。

两人不是一个细心、一个粗心，也不是一个想得开、一个想不开。是两个符号的连接度不一样。一个刚结，一碰就松；一个存了八年，碰了几万次还在。连接度就是断裂的难度，在这两个人身上，这句话看得见。

由此可以写下一个预测。

一个同样形状的符号，存了八个月的确认，和存了八年的确认，松动起来不该一样难。前者需要的“对的账上的反证”，应该少得多。存得越久、越多，需要的越多。

本书第 19 章会把这一类预测正式写成可推翻的条件。在这里先埋下线。设想认真的研究发现，一个符号松动的难易，和它累积了多少次加固毫无关系。那样，本书关于连接度的说法就要修改。

这条预测也要守那道闸。

哪些反证算“记在对的账上”，必须事先定好，不能等看到她松了，再回头说“那几次算”。比如事先就规定：凡是没有经过本人确认、由现实直接给出的“没事”，才算一笔；本人确认后得到的“没事”，一律不算。规矩先立，数字后数。否则，松了就说反证够了，没松就说反证不对，这套说法又成了永远正确的话。

还要防一个误会。这一节讲的“数”，是给研究的人讲的，不是请读者回家去数自己的反证。对一个已经被确认困住的人来说，“数”很容易变成又一种确认。哪些事该数，怎样数才不变成新的确认，那是专业的人才拿捏得准的。

最后，把这一章和上一章并排放一放。两个符号都“熔不开”，熔不开的样子不一样。

比的是什么	徐浩然（第 4 章）	孙晓蕾（第 5 章）
当初那条缝	一个下午的追尾，落差极大	一封发错的邮件，落差不算大
连接度从哪里来	主要来自那一下，一次存满	主要来自后来，好几万次确认一笔笔存进去
他们和反证的关系	绕开了，反证进不来	天天在碰，反证进来却被收编
势能怎样拉	越像那个下午，拉得越猛	“万一”接上“全是我的”，一冒头就被拉走
好意的话起什么作用	“想开点”够不着那一界	“我帮你看了”变成借来的确认
怎样量它的连接度	数亮着时遇到的“没事”	数没经过确认、现实自己给的“没事”
能错在哪里	反应强度和相似程度无关	松动难易和累积的加固次数无关

这张表的最后一行，是两章共同埋下的线。一套说法能错，才算说了点什么。

◆ 九、放回日子里

先把最要紧的话放在前面。

孙晓蕾这样的困扰，不是性格软弱，不是不够聪明，也不是“想太多”。本章讲了它为什么会越确认越不放心，可是讲明白，不等于能解开。理解是一回事，帮助是另一回事。

理解还有一样用处，不大，可是实在。

在去看医生之前，孙晓蕾心里还压着另一句话：“我是不是脑子有毛病。”这句话比推门更折磨她。它和上一章徐浩然的“我太脆”是一类：困扰本身之外，又结出来的第二个符号。

“越确认越不放心”，是确认这个动作本身的效果，实验室里的普通人身上也会出现。知道了这一点，这第二个符号就少了一点根据。第一个符号不会因此松开，可是压在上面的那一层，可以轻一点。

这类困扰，有专门的、经过研究检验的专业帮助。医院的心理科、精神科，受过相关训练的心理咨询师，都能帮上忙。各派的帮助在三角的哪一角使劲，第 14 章会讲；具体怎样做，是专业的人和当事人一起商量的事，本书不讲，也不该讲。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

孙晓蕾是在外婆生病后的那个春天去的。是庞悦宁陪她去的，挂的是一家医院心理科的号。她去了一段时间。她没跟同事说，也没跟家里说。

那年六月底，季度末，她给审计所发最后一批对账表。下午五点四十，她点了发送。

她点开“已发送”，看了一眼。

闻嘉禾在旁边收拾包，顺口说了一句：“发出去了就是咱俩的了。真有错，明天一起改。卓经理那边，我去说。”

说完，闻嘉禾就走了，没回头看她。

那天晚上，孙晓蕾在地铁上忽然发觉：她从公司出来，还没有点开过“已发送”。她拿出手机，点开了一次，看了一眼，关掉。到家以后，又点开一次。

两次。那一天是两次。

这一段经历，显出了一个稍稍不一样的她。不是她想通了，也不是她下了狠心。是有一样东西，在那本账上动了一下。

动的是哪一样？

闻嘉禾那句话，和半年前那句“我帮你看了，附件没问题”，不是同一类话。

前一句说的是邮件：邮件没错。这一句没有说邮件对不对，说的是责任：错了，不全是你的。前一句给那个符号添了一次借来的确认；这一句，动的是那张网。“万一错了，全是我的”，在那一刻有了第二个人扛着。

用本书的话说，前一句碰的是理念那一角，又是一句对得上的话。这一句碰的是场，是势能。那张网往另一个方向斜了一点，“万一”就轻了一点。

可是要把话说全，说三层。

第一，这不是一个可以照搬的办法，本书也不是在教身边的人该说哪一句。闻嘉禾那句话是顺口说的，不是谁设计的。同一句话，换一个时候、换一个人说，可能只被读成又一次安慰，又一次借来的确认。身边的人怎样回应才不变成新的确认，不是读一章书就拿捏得住的。那是专业的人才掂量得准的事。

第二，那一晚之前，已经有几个月的心理科门诊在那里。那张场，不只是闻嘉禾一句话撑起来的。

第三，松动不是痊愈。

那年秋天，孙晓蕾早上出门，还是会推两下门。只是推完两下，她会往电梯走，不再走回去。有的早上走回去一次。下雨天、要见审计的日子，会多走一次。

那个符号还在，八年存进去的东西，不会一个季度就散掉。只是它不再是一天一天、一笔一笔地只进不出了。

如果你身边有一个孙晓蕾，你大概也说过“你肯定锁了”。这一章想请你记住的是：那句话不是错的，只是会被那个符号读成它自己的养料。她需要的，不是更多的“没事”，是那本账有一天，能记到对的地方去。

在那之前，别笑她，别催她。她比谁都清楚门锁着。

那年十一月的一个早上，八点十分，孙晓蕾带上门，钥匙转两圈，推了两下。她走到电梯口，电梯从十七楼往下降，降到十二楼。

她站着没动，看着那个数字一格一格往下跳。

十一楼，十楼，九楼。电梯门开了，她走了进去。

带走的话

每一次确认，都在替那个想摆脱的符号存一笔；反证一次次进来，却被记成了“幸亏查了”。

两行小账

- 前人看见了松口气的奖赏、过重的责任和越查越淡的记忆；本书把这个圈看成一个会搬家的粒子，并给它记上一本存款账。
- 发生被收回为发现的那一下，是把“她就是这样的人”当成天生的性子；忘了那个符号从一封邮件起，是被确认一笔笔存起来的。

想一想

1. 你有没有一件事，确认过了，心里却没有因此更踏实？那份“没事”，你记在了谁的账上？
2. 你对别人说过“你肯定没问题”吗？那句话，后来是让对方轻了，还是变成了下一次要再听一遍的话？
3. 你身边那张网，是怎样分“出了错算谁的”？它让你手里的“万一”更重，还是更轻？

06

第 6 章

推不动：倦怠与耗尽

这一章的问题

一个人什么道理都听得懂，也都同意，为什么一句也用不上？人累到推不动的时候，先缺的是什么？

◆ 一、星期天晚上开始发沉

吴嘉明四十四岁，在新加坡西部一所邻里中学教数学。

他教了十九年书，最近四年连着带中四毕业班。中四在新加坡是要考“O　水准”的一年，十月、十一月笔试，第二年一月放榜。一个学期接一个学期，他带的都是这一年。

星期天晚上七点，吃完饭，妻子郑碧琴在厨房洗碗。吴嘉明坐在组屋十五楼的窗边，手提电脑摊在膝上。屏幕上是星期一第一节课要用的练习卷，只差最后两道题。

他没有打开那份文件。

他说不清是哪里不舒服。胸口往下沉，沉到胳膊，胳膊就抬不起来。窗外的轻轨一节一节滑过去，车厢的灯一格一格亮着。他看了很久，什么也没想。

这样的星期天晚上，已经有一年多了。起先是九点以后才沉，后来是吃晚饭的时候，现在是下午五点，天还亮着，就开始了。

他的一个星期是这样排的。星期一到星期五，每天五六节课，下午还有补课和课外活动，他带学校的越野跑队。星期六上午，给中四另开一堂补课，四年没断

过。改作业多半在晚上，一个星期一百六十多份。家长的信息白天回不完，晚上十一点还会响一两声。

这些事，他做了十九年，过去并不觉得重。重的感觉是近一两年才有的，而且不在工作的时候最重，在工作开始之前最重。星期一早上真的站上讲台，他反倒还能讲。最难的，是星期天晚上那几个钟头。

他的身体先知道这件事。星期天下午，肩膀就开始发紧。晚饭吃到一半，筷子会停下来。郑碧琴问他想什么，他说没想什么。这是真话。

身边的人都给过他道理。

学科主任石伯涛五十二岁，带了三十年书。他约吴嘉明在教师休息室喝咖啡，讲得很诚恳：“嘉明，你要找回当初为什么教书。你以前多喜欢数学。”

年轻的化学老师章倩雯二十九岁，给他转来一篇讲时间管理的文章。番茄钟，四象限，“先做最要紧的那一件”。

郑碧琴的弟弟郑锦城在银行做事，过年吃饭时说：“姐夫，你就是太认真。差不多就行了，学生考不好又不是你的错。”

这些话都对。吴嘉明自己也知道它们对。他教了十九年数学，最会讲道理的就是他自己。

可是这些话一句也进不去。不是他不同意，是它们落在他身上，像雨落在铁皮屋顶上。响一阵，流走了，一滴也没渗进去。

这一章要问的就是这件事：一个人什么道理都听得懂，也都同意，为什么一句也用不上？

本书前面两章看过另外两种卡住。第 4 章里那个符号一个下午就结得很紧，像的地方一碰，就把人拉回去。第 5 章里那个符号，每确认一次，就更结实一层。吴嘉明不一样。他心里没有一个特别重的东西要拆，也没有一个越拧越紧的动作停不下来。

他是推不动。

矛盾还在，力气没了。

◆ 二、罗腾树下先给饼和水

《列王纪上》第十九章里，也有一个人走到了推不动的地方。

先知以利亚刚在迦密山上经历了一场大胜。按经文的记载，那是火从天降、众人俯伏的一天。可是紧接着，王后耶洗别派人传话，要取他的性命。以利亚起来逃命，一路逃到南边的别是巴，把仆人留在那里，自己又往旷野走了一天。

他在一棵罗腾树下坐下来，求死。他说：“求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”（王上 19:4）

这句话里没有一个新的难题。耶洗别的威胁，大胜之前就在；以色列人离弃神，也不是新闻。外面的矛盾，和昨天一样大。变了的是他自己：那个能在迦密山上站一整天的人，力气用完了。

接下来的顺序，书一第 16 章已经细读过。这里不重讲，只把它摆出来。

他就躺在罗腾树下，睡着了。（王上 19:5）

天使拍醒他，叫他起来吃。

他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。（王上 19:6）

天使第二次来拍他，叫他再吃，“因为你当走的路甚远”（王上 19:7）。

这半句话很值得多读一遍。天使没有说“路其实不远”，也没有说“别想那么多”。他承认路是远的。前面的难处一分没有被说小，他只是先让这个人吃饱。

他就起来吃了喝了，仗着这饮食的力，走了四十昼夜，到了神的山，就是何烈山。（王上 19:8）

到了山上，才有风、地震和火。耶和华不在风中，不在地震中。

地震后有火，耶和华也不在火中；火后有微小的声音。（王上 19:12）

把顺序排一排：先是睡，然后是饼和水，然后又睡，然后再吃，然后是走路，最后才是那个声音。

罗腾树下没有一个天使跟他讲道理。没有人对他说“想想迦密山上的胜利”，也没有人说“你太累了，要学会休息”。只是有人来，拍一拍他，饼和水已经放在头旁。

还有一个细节很容易读漏。听见那微小的声音之后，以利亚又说了一遍他的话。和他进山洞时说的，一字不差：“只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。”（王上 19:14）

矛盾一点也没有被解决。

可是这一次，他有力气站起来往下走了。神给了他新的差事，给了他一个同伴以利沙，还告诉他，以色列人中有七千人未曾屈膝（王上 19:15—18）。

所以罗腾树下的顺序，不只是“先吃饭，再说话”。它有三层。先是身体的能量：睡、饼、水。再是有人在场：拍他的天使，后来的同伴，那七千人。最后才是道理：那个声音，那份差事。外面的矛盾，从头到尾都在。

本书把这种状态叫作“推不动”。这套书说，信仰的发生有三个入口：一是现实的困境，旧理念解释不了；二是旧理念里，现实放不进去；三是自我这一角的能量耗尽了。“推不动”近似第三个入口：不是哪一头太硬，是没有力气了。

近似，不是相同。吴嘉明不是先知，他的星期天晚上也不是旷野。本书借这段经文，只借它的顺序。不把信仰写成疗法，也不把疗法写成信仰。

◆ 三、那些不肯跳过矮墙的狗

心理学里有一组研究，几乎把“推不动”拍成了慢镜头。

1967 年，美国宾夕法尼亚大学的两位年轻研究者塞利格曼（Martin Seligman）与梅尔（Steven Maier）发表了一项实验（《实验心理学杂志》，1967）。实验用的是狗，今天读来让人不舒服。这里只转述它的设计和发现。

第一阶段，狗被分成三组。第一组会受到电击，可是它们面前有一块板，用头一碰，电击就停。第二组受到的电击，强度、次数、时长都和第一组一样。第一组什么时候停，它们就什么时候停，只是它们碰什么都没用。第三组不受电击。

第二组的设计，是这个实验的心脏。研究者叫它“配对”。两只狗挨的苦完全一样，差别只有一个：一只的动作管用，一只的动作不管用。

第二阶段，狗被放进一只穿梭箱。箱子中间有一道矮墙，跳过去，电击就停。

第一组和第三组的狗，很快学会了跳。第二组的狗大多不跳。它们在箱子里跑一阵，然后趴下，挨完全程。偶尔有一只碰巧跳了过去，电击停了，下一次它多半还是趴下。梅尔与塞利格曼后来在一篇长综述里专门写到这一点（《实验心理学杂志：总论》，1976）。成功一次，不够让它学会。

塞利格曼与梅尔给这个现象起了名字：习得性无助。他们当时的解释是，第二组的狗在第一阶段“学到了”一件事：结果和自己的动作无关。这份学来的预期被带进第二阶段，于是矮墙就在眼前，它们也不去跳。

这项研究对在哪里，要先说足。

第一，它找到了真正起作用的变量。两组狗挨的苦一样多，结局却差得很远。可见压垮人的，常常不是苦有多少，而是做什么都不管用的那段经历。

吴嘉明的学校里，也有同样忙的老师。章倩雯一星期的课不比他少，晚上也在改作业。可是她带的是中二，学生半年里就能看出变化，进步写在作业本上，一页一页看得见。两个人的苦，未必差多少。差的是，一个人的动作常常看得见回声，一个人的动作常常落进一张不动的表里。这不是谁比谁更强，是两份工作给回声的方式不一样。

第二，它看见了“环境变了，里面没变”。在穿梭箱里，跳过去是管用的，可第二组的狗不去试。外面的条件已经换了，里面的东西还停在旧地方。这和“道理都对，就是进不去”，形状非常像。

第三，它让许多原本被说成“懒”“没出息”“不肯努力”的样子，有了另一种读法。那不一定是品性，可能是一段经历留下来的东西。这一点，对不归罪帮助很大。

后来这个说法从动物推到了人。1978 年，阿布拉姆森（Lyn Abramson）、塞利格曼与蒂斯代尔（John Teasdale）提出了一个修正版（《异常心理学杂

志》，1978）。重点放到人怎样解释自己的失败。是不是全怪自己？是不是觉得会一直这样？是不是觉得处处如此？这一版对认知取向影响很大。

◆ 四、五十年后答案翻了过来

故事没有停在 1967 年。

将近五十年后，梅尔与塞利格曼合写了一篇长文。题目大意是“习得性无助五十年：来自神经科学的洞见”（《心理学评论》，2016）。梅尔这些年一直在做这个现象背后的脑机制研究。两人在文中坦白：当年的解释，方向反了。

新的看法是这样的。长时间受困于躲不开的坏事，变得被动、发蔫、更容易惊慌，这一套反应并不是学来的。它是动物身上的默认反应，由脑干里一小块叫“背侧中缝核”的地方推动。不论第一组还是第二组，挨电击时这套默认反应都会被拉起来。

那么第一组为什么没有趴下？因为它们学到了另一样东西：控制。动作真的管用时，前额叶皮层里的一条通路会察觉到这一点，把那套默认反应压下去。

旧版说：无助是学来的。新版说：无助是默认的，学来的是控制感。

这一翻，分量很重。

它意味着，“做什么都没用”之后的趴下，不是一个人学坏了什么。那是身体在长久的困境里，退回了原来的样子。要从那里站起来，不是要忘掉一件学坏的事，而是要重新长出一件学会的事：我的动作是管用的。

文中还谈到一点：先经历过“管用”的动物，后来遇到躲不开的坏事，没那么容易趴下。那件学会的事，像一层底子，护着它。

吴嘉明的那层底子，是在头几年教书时垫起来的。第一年，他带过一个总考不及格的男生，下课后陪他做了一个学期的题。那孩子后来数学拿了 B，放榜那天跑来办公室，什么也没说，鞠了一个躬。那一躬，他记了十几年。

用本书的话说，“我的动作管用”是一个自我符号。它不是生来就在那里的，是一次次“动了，有用”的经历沉下来，结晶出来的。它要结晶，得付动能；它要保住，也得有东西托着。

吴嘉明身上，这个符号曾经很结实。十九年里，他讲懂过上千个学生的二次函数。可是最近四年，他每个学期都要看另一张表。成绩预测表上，班里总有那么十来个名字，怎么补课都挪不动一格。一个学期一张表，一张表一个学期。

这张表不是谁不公平的证据，也不是谁的错。它只是一次又一次地告诉他：你做的，不怎么管用。

◆ 五、马斯拉奇量出的三样

“倦怠”这个词进入心理学，比习得性无助的实验晚几年。

1974 年，在纽约一家免费诊所做义工的心理学家弗罗伊登伯格（Herbert Freudenberger），写了一篇短文。他用“耗尽”（burn-out）一词，描述他和同伴身上的变化。起初满腔热情，后来疲惫、易怒，对来求助的人越来越冷（《社会问题杂志》，1974）。

把这个词变成可以研究的东西的，是美国加州大学伯克利分校的社会心理学家马斯拉奇（Christina Maslach）。她从访谈护士、社工、警察、教师这些天天跟人打交道的职业开始。1981 年，她与杰克逊（Susan Jackson）发表了一份测量工具，后来通称马斯拉奇倦怠量表（《职业行为杂志》，1981）。量表后来有了教师专用的一版。

马斯拉奇量出了三样东西。

第一样是耗竭：情绪和体力都被掏空，早上起来就已经累了。

第二样是疏离：对工作、对服务的人越来越冷，越来越隔着一层。在教师身上常见的样子，是开始把学生说成“那几个”“这一批”。

第三样是效能感降低：觉得自己做的事没什么用，自己也不怎么行。

这三样，吴嘉明身上都找得到。星期天的沉，是第一样。他发现自己在心里把班上那十来个学生叫作“尾巴”，是第二样。看着成绩预测表一格不动，他想“教了十九年，原来也就这样”，是第三样。

马斯拉奇和她的长期合作者莱特（Michael Leiter），还做了一件更要紧的事。他们把倦怠从“一个人扛不住”，挪到了“人和工作对不上”（马斯拉奇与莱特《倦怠的真相》，1997）。他们列出六个最容易对不上的地方：工作量、控制、回报、群体、公平、价值。人和工作在这六处对不上得越多，倦怠越重。

拿这六处去对吴嘉明，几乎处处有回声。

马斯拉奇与莱特的六处	吴嘉明的日子里
工作量	一个星期一百六十多份作业，四年没断过的星期六补课
控制	考纲、进度、补课时间都是排好的，他能挪动的很少
回报	成绩放榜那天有人道谢，可是一年只有那一天
群体	同事都忙，休息室里的咖啡常常只喝一半就各自去上课
公平	预测表上的数字算在他名下，那十来个学生家里的难处却不在表上
价值	他想教的是数学为什么好看，每天在教的是怎样多拿两分

这张表不是在找哪一方的错。学校有学校的难处，家长有家长的着急，考试制度也有它自己的来历。表上只是一处一处地标出：这个人和这份工作，在哪里拉扯着。

这一挪，本书非常看重。它说倦怠首先不是一个人的毛病，而是一段关系出了缝。看一位倦怠的老师，不先问“他够不够坚强”，先问“这份工作和这个人，在哪几处对不上”。

2019 年，世界卫生组织在《国际疾病分类》第十一版里收入了“倦怠”一条。可是它特意注明：这是一种职业现象，不归为医学上的疾病。描述它的三项里，头一项就是能量耗竭的感觉。

还有一位前人，值得放在这里。美国心理学家霍布福尔（Stevan Hobfoll）在 1989 年提出“资源保存理论”（《美国心理学家》，1989）。大意是：人会努力

获得、保住、守护自己看重的资源，时间、精力、关系、身份都算。资源的失去，比同样多的得到更伤人。这一理论后来的论述还写明两条推论：资源已经少的人，更容易再失去资源；一次失去，容易引出下一次失去（霍布福尔等，《组织心理学与组织行为年评》，2018）。

“越掉越深”在吴嘉明身上看得见。累了，改作业就慢；改得慢，就睡得晚；睡得晚，第二天上课更累，越野跑队的训练也只能站在场边看。站在场边，他又觉得自己对不起那几个跑得很拼的孩子。每一圈都从同一处开始，每一圈都比上一圈低一点。

把这几位放在一起看，他们各自对了一大块。塞利格曼与梅尔看见了“管不管用”。马斯拉奇看见了人和工作之间的缝。霍布福尔看见了资源是有账的，而且这本账会滚。

◆ 六、它们停在了哪一步

这几条路都走得很远。它们停下的地方，正好是本章要接着走的一步。

第一处：它们讲清了“为什么会累”，却没有专门去讲“累了之后，道理为什么进不去”。

习得性无助的旧版，把问题放在一个学坏的预期上。归因修正版往前走，把重点放在人怎样解释失败。这条路自然通向一个做法：帮人换一种解释。在许多时候，它很有用。可是一个人连换解释的力气都没有时，新的解释从哪里长出来，这一版没有正面回答。

2016 年的新版把方向翻了过来，离答案又近了一步：要长出来的是控制感。可是控制感怎样重新长出来，要付什么，要靠什么？新版主要讲的是脑里的通路，没有讲一个人的日子。

第二处：马斯拉奇看见了缝，也看见了耗竭。可是在她的量表里，耗竭、疏离、效能感降低是并排的三项。三项之间谁先谁后，谁推着谁，量表本身不回答。后来不少研究者争论过它们的先后，答案并不一致。

第三处：霍布福尔的资源有账，这一点和本书最近。可是资源保存理论里的资源，是一样一样数出来的：时间、钱、关系、精力。它没有再把这些分成几种能量，各管各的事。

后来的“工作要求—资源模型”走得更细（德梅鲁蒂、巴克等，《应用心理学杂志》，2001）。它把工作分成两边：一边是要求，耗人；一边是资源，养人。要求长期压过资源，人先耗竭；资源长期缺，人先疏离。这一分很有用，它让“累”和“冷”有了各自的来路。可是它分的仍是工作的两边，不是人身上的几种能量。一个人身上的力气用完了，和一个人身后没有网托着，在这个模型里都算“资源不够”。

本书要分的，恰好是这两样：身上的力气，和身后的网。

所以本书接着要走的一步，是把“力气”分开来看。同样叫“累了”，缺的是哪一种能量？缺的那一种，决定了先要什么，也决定了道理什么时候才有用。

◆ 七、不是不想动，是推不动

先把三种能量再摆一遍。本书一直用同一本账。

内能，是一个符号的连接度，也就是把它拆开有多难。

势能，是周围那张网的吸引和拉扯。

动能，是沿着路（差异序列）把连接拆开、重新接上的速率和方向。

对不上，是两张网在拉扯同一处，拉出一个落差。有落差，才能做功。

拿这本账去看吴嘉明。

落差在不在？在，而且很大。一边是他身上结晶了十九年的一个理念符号：“没有教不会的学生，好老师能把每个人带上去。”一边是一组现实符号：一张成绩预测表，一班四十个人，每星期一百六十多份作业。还有晚上十一点还在响的家长信息。两边拉扯的是同一处，就是他自己。

他的旧符号还结不结实？结实。他仍然相信数学是美的，仍然能在课上把一道题讲得干干净净。这些都没有碎。

缺的是第三样。动能没了。

这就是“推不动”的意思。

符号要发生，就要付动能。新的理解要结晶，旧的理解要松开，都得有一股力气沿着路把连接拆开、重接。动能耗尽的人，不是没有落差，也不是没有旧符号，是没有东西去做这份功。

于是出现一个很奇怪的样子：落差越大，人越沉。

打个比方。一块石头卡在半山坡上。坡很陡，按理它该往下滚。可是它卡住了，一动不动。坡的陡，没有变成滚动，只变成了压在那一点上的重量。

吴嘉明说不清的那个“沉”，本书认为就是这个。星期一的现实和他心里那个好老师之间，落差一点没少。可是没有动能，落差就不做功，只是压着。星期天晚上，星期一越来越近，两张网拉得越来越紧，人也就越来越沉。

这条缝不是事后补说的。在吴嘉明的日子里，它能事先指认出来。一边是成绩预测表上那十来个不动的名字；一边是他十九年来常说的“没有教不会的学生”。动能的耗尽也能事先指认：一年多的星期天晚上，四年没断过的星期六补课，深夜的信息提示音。找得到缝，也找得到耗尽，才说这是“推不动”。找不到，就不该硬套。

推不动，和不想动不一样。

不想动的人，可能是落差很小，没有什么在推他。推不动的人，落差大得很，他自己也知道该动，就是动不了。旁人最容易看错的就是这一点。看见他不动，以为是落差不够，于是再去加落差。讲道理、讲后果、讲“你以前多喜欢数学”，都是在加落差。

对一个推不动的人加落差，石头不会滚，只会更沉。

2016 年那次翻转，放进这本账里，也有了位置。

被动是默认的，这一点可以读成：动能见底的时候，身体先省着用。它不再往外推，只守着已有的连接，不让它们断。这不是坏掉了，是一种保底。吴嘉明星期一早上还能站上讲台，还能把一道题讲完，靠的就是这份保底。

旧符号的内能还在，日常的动作还转得动。转不动的，是任何“新”的东西：新的解释，新的办法，新的念头。因为新的东西要结晶，要付额外的动能，而他已经没有额外的了。

所以推不动的人，从外面看常常“还好”。上班，吃饭，回信息，都照常。缺的那一块，在外面看不见。

本书说倦怠“近似”第三入口，也说一部分低落的状态有相似的结构，用的都是“近似”“一部分”。不是所有的累都是这一种，也不是所有的低落都能用能量账讲完。有的低落里，落差本身就是新的、尖的，那更像别的入口；有的里面，身体另有难处，需要医生去看。本章只讲其中一种形状：矛盾还在，动能没了。它是一种理解，不是一种分类，更不是诊断。

把第二编的四种卡住放在一起，差别就清楚了。

	创伤（第 4 章）	执念与反复（第 5 章）	倦怠与耗尽（本章）	石心与麻木（第 7 章）
对不上	一次巨大的对不上，一个下午结成	当初落差不大；新的对不上来了，拆不动它	还在，而且常常很大	缝还在，可是不让它进来改写自己
内能（连接度）	高，那一下就存满了	过高，一次次确认存进去	旧符号大体完好	极高，每年被证明一次“管用”
势能（网的拉扯）	越像那个下午，拉得越猛	“万一”一冒头，就被拉去接上“全是我的”	拉得很紧，只是拉不动	那张网的拉扯被挡在门外
动能	绕开那条缝，反证进不来	沿旧路付在确认上，存成旧符号的内能	耗尽	为零
身上的样子	手心出汗，先于念头自己就来	锁了还要回去看，越看越不放心	发沉，什么都推不动	淡淡的，脸上平，身体常常还绷着
好意的话怎样落空	“想开点”够不着那一界：理念符号拆不动自我符号	“我帮你看了”变成一次借来的确认	道理进不去，反添重量	硬撬只会关得更紧
本书先看的	像的地方怎样把人拉回去	每次确认怎样加固它	能量先补上没有	它当初为了护住什么才结起来

◆ 八、道理为什么进不去

现在可以回答开头那个问题了。

道理是理念符号。别人讲给你的道理，在他身上也许是结晶过的，是他用自己的日子换来的。可是传到你这里，它只是一串话。要让它在你身上也结晶，你得自己付一份动能。把它和你的日子一处一处对上，把旧的连接拆开一些，把新的接上去。

这一份动能，别人替你付不了。

所以一个动能耗尽的人听道理，就是那场雨落在铁皮屋顶上。不是道理错了，是没有东西去接它。

石伯涛说“找回当初为什么教书”。这句话没有错。可是要“找回”，就得沿着十九年的路往回走一遍，把当初那份喜欢重新接上。那是一段很长的路，要很多动能。

章倩雯发来的时间管理，也没有错。可是任何一个方法，都要人先付一份力气去学、去试、去改。番茄钟，得先有人按下去。

郑锦城说“差不多就行了”。这一句其实是要他拆掉“好老师能把每个人带上去”这个符号。这个符号在他身上结了十九年，连接度很高。拆它，要的动能比什么都多。

三句话，都在向一个没有力气的人要力气。

还有更糟的一层。道理进不去，人自己是知道的。他会在心里多记一笔：“连这么简单的道理我都做不到。”这一笔，又落在效能感那一格上。本来是能量的事，被读成了品性的事。

学校里也有类似的走错门。吴嘉明的学校每年有一个教师发展日，请人来讲“重燃教育的热情”。讲者讲得很好，台下有人流泪。可是第二天早上，一百六十份作业还在桌上，星期六的补课也还排着。

那场讲座给的是一个新的理念符号：教书是一份召唤。这对一部分老师是及时雨，他们缺的正是一个说法。可是对动能见底的人，它又是一次加落差。召唤越响，和桌上那堆作业之间的落差越大，人越沉。走错的不是讲者，是门：一个推不动的人，拿到的是为别的难处准备的那一份。

所以顺序要倒过来。

罗腾树下没有道理，先有饼、水、睡眠，先有一个来拍他的天使。2016 年的新版，也指向同一处：被动是默认的，管用的感觉要重新长出来。一样东西要长出来，先得有长的力气。

先补能量，再谈道理。

这里说的是理解的顺序，不是一张处方。睡多久，吃什么，要不要停一阵工作，这些没有统一的答案，本书也不替任何人回答。本书只说清一件事：动能耗尽的时候，道理排在后面。不是道理不重要，是道理要靠动能才能落地。

“补能量”三个字，在这里至少有两层。

一层是身体的：睡，吃，歇。这是动能最直接的来路。

一层是场的：有人在。不是来讲道理的人，是来拍一拍、把饼放在头旁的人。场是势能。一张托得住的网，不推人，只是让人不再往下掉，也让一点点回来的动能有地方落脚。

这两层分不开。只睡只吃，身边没有一个人，动能回来了也容易散，像一盆水没有盆。只有人在旁边，身体却一直透支，那份陪伴也接不住什么。罗腾树下两样都有：饼和水是一样，那两次拍一拍是另一样。

先补能量，也不是说道理从此不要了。以利亚后来听见了声音，也领了差事；差事里有路要走，有人要找。道理排在后面，是因为它要落在一块垫实了的地上。等动能回来一些，同样一句话，可能就从铁皮屋顶上渗下去了。石伯涛那句“找回当初为什么教书”，也许有一天会在吴嘉明身上结晶。不是那句话变了，是接它的人有了力气。

学派已出的《穿越抑郁》讲的是发生系统被长期按压与“点火程序”；本章只讲动能耗尽这一层的理解，不讲点火程序，也不涉及任何诊断。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 九、一个长假里的吴嘉明

放假前的最后一个星期，吴嘉明在课上出过一次错。他把一道题的答案写成了负数，讲了五分钟才发现。学生没有笑，有一个女生举手，小声提醒他。他说了声谢谢，擦掉重写。那天回家，他在车上坐过了两个站。

这件事他没有告诉任何人。可是郑碧琴看出来了。她没有问，只是那天晚上把他的练习卷合上，说：“先吃饭。”

五月底，学校放年中假，四个星期。

第一个星期，吴嘉明几乎都在睡。早上醒来，吃了郑碧琴放在桌上的面包，又回去躺下。下午醒一次，喝一杯水，再躺下。

郑碧琴没有劝他出门，也没有说“你该调整一下了”。她在社区图书馆上班，那一周请了两天假。她只是把饭做好，把他的手机拿去充电，替他把学校群组设成了静音。有时候她坐在床边看一会儿书，什么也不问。

吴嘉明后来回想，那一周他记得的只有一件事：醒来时，房间里有人。

第二个星期，两人搭巴士去了马六甲，在郑碧琴的父母家住了十天。

岳父郑添福七十六岁，开了四十年杂货店，这几年交给孙子看着。他从头到尾没有问过一句学校的事。每天早上六点半，他叫醒女婿，带他去早市，把菜篮子塞到他手里。买完菜，两人在路边档口喝一杯咖啡乌，几乎不说话。下午吴嘉明睡午觉，一睡两个钟头，没有人叫他。

这十天里，吴嘉明吃得比过去半年都多。岳母每顿饭都多煮一样，放在他面前，也不劝。

第八天晚上，岳父从店里拿回一本账簿，往饭桌上一放：“这个月对不上，差三十七块。家聪找了两晚找不到。你是教数学的，帮我看看。”

吴嘉明看着那本账簿，第一个念头是推掉。可是岳父已经回房看电视去了。

他翻开第一页。手写的账，一行一行，进货、出货、赊账。他从月初往下对。四十分钟后，他找到了：一批酱油的进货，记了两次，正好三十七块。

他用铅笔在那一行旁边画了个小圈，坐了一会儿。心里有一点很久没有过的东西，很轻，像一根火柴擦着了又灭了。

这件小事值得停下来看。

账簿不平，是一个对不上。可是它很小，小到他身上那一点点回来的动能刚好推得动。它没有人逼他，也不关成绩，做完了就完了。四十分钟的功，换来一个清清楚楚的结果：我动了，有用。

这正是 2016 年那篇长文说要重新长出来的那件事。只是它不是讲出来的，是在一本杂货店的账簿上，被一点点动能推出来的。

又过了两天，夜里在鸡场街，三个人坐在档口吃煎蕊。吴嘉明忽然想起去年班上一个学生，袁乐天。有一次下课，那孩子追出来问他：“老师，负负为什么得正？”他当时赶着去开会，回了一句：“先记住，考试要紧。”

这件事想起来，心里刺了一下。

那是一个新的对不上。一边是十九年前那个会为一道题讲到天黑的数学老师；一边是那句“先记住，考试要紧”。要是在三个月前，这一刺只会再添一分重量，落在效能感那一格上。可是这一晚，它没有往下压。吴嘉明抽了一张餐巾纸，在上面画了一条数轴。又画了一个人倒着走路的录像。他在想，怎样把“负负得正”讲给一个十六岁的孩子听。

郑碧琴看了一眼那张纸，没有说话，把它叠起来放进了自己的包里。

那张餐巾纸上，显出来的是一个还记得数学好看的吴嘉明。不是谁劝回来的，也不是他咬牙找回来的。是睡、是饭、是早市的菜篮子和一本不平的账，一层一层垫上来，那个声音才有地方落下。

这和罗腾树下的顺序，几乎一样。

	罗腾树下的以利亚	年中假里的吴嘉明
外面的矛盾	耶洗别仍要他的命	成绩预测表和工作量一样没变
身体的能量	睡，饼，水，再睡，再吃	一周的睡，十天的饭，午觉
有人在场	天使两次来拍他	床边看书的妻子，带他去早市的岳父
小得推得动的事	走四十昼夜的路	一本差三十七块的账簿
那个微小的声音	火后有微小的声音	餐巾纸上的数轴
矛盾解决了吗	没有，他把原话又说了一遍	没有，新学期的表还在

第三学期开学了。

星期天晚上，还是会沉。有几个星期天，沉得和以前一样。也有几个星期天，到了九点才开始，十点他还把练习卷做完了。

有一个星期天晚上，他又坐在窗边，又是那份练习卷。郑碧琴洗完碗出来，没有问他，把一碟切好的木瓜放在他手边，自己去阳台收衣服。他吃了两块，打开了文件。那一晚他做到最后一道题，停下来想了想，把题目改得简单了一点。

成绩预测表还在。班上那十来个名字，也还在那里。现实那一边，一个字都没有改。

有一个星期一，他在课前用了三分钟，讲负负为什么得正。这不在考纲里。讲完，后排有个学生小声说了句“原来是这样”。

九月，石伯涛又来找他喝咖啡，问他明年的安排。吴嘉明听见自己说：“明年我能不能不带中四，带一年中二？”话出口，他自己也有点意外。这是一年多来，他第一次对现实那一边伸出手去，想挪动一点什么。学校最后怎么排，本章不写，那不是这一章能替谁决定的事。

这一步的意义在于：把工作里对不上的地方说出来，本身就要付动能。一年前的他付不起。

这不是痊愈。它只是松动。推不动的石头，底下垫进了几块小石子，开始有一点点晃了。

还要说清一件事。不是每个人都有一个马六甲的岳父，也不是每份工作都有四个星期的长假。吴嘉明的那份场，是他碰巧有的。如果工作里的缝一直不变，回来的动能还会被一点点耗掉。马斯拉奇说得对：倦怠不只是一个人的事，也是这份工作和这个人之间的事。把补能量全推给个人，就又把一段关系里的缝，算到了一个人头上。

◆ 十、放回日子里

如果你自己就是那个星期天下午就开始发沉的人，本章想先对你说一句。这不是你的品性出了问题。

你听得懂道理，也同意道理，就是用不上，这不说明你不够好。它说明你身上能去接住道理的那份动能，暂时用完了。用完了，是因为你付出过很多。

也不用急。动能回来，是慢的，而且不是一条直线。今天好一点，明天又沉回去，这都在这本账里面。以利亚在罗腾树下也睡了两次，吃了两次。

如果你是陪在旁边的那个人，本章想对你说另一句：先别急着讲道理。

你的道理多半是对的。可是对一个推不动的人，再对的道理也是在加落差。罗腾树下的天使，做的是两件很小的事：拍一拍他，把饼和水放在他头旁。郑碧琴做的也很小：把手机拿去充电，在床边坐一会儿。

被托住，不是被推着走。

还有一句给所有人。倦怠里的那条缝，常常一半在人身上，一半在工作里。帮一个人补能量，不等于默认他回去之后，还要照旧被同样的缝耗掉。看得见人，也要看得见那份工作。

如果你本身是做助人工作的，老师、护士、社工、辅导员，这一章也许会让你想起自己的某个星期天。助人者的动能，花在别人身上，常常是看不见的。你给出去的饼和水，自己也需要有人放在你的头旁。

最后，那块卡在半山坡上的石头，不是不想滚。它在等的，不是有人在上面再压一块石头，而是底下先有一点东西垫进来。

带走的话

推不动的人，缺的不是道理，是接住道理的那份动能；所以先补能量，再谈道理。

两行小账

- 习得性无助与倦怠研究关上的门，是只问累从哪里来；本书打开的门，是累了之后道理要靠动能落地，所以顺序要倒过来。
- 发生被收回为发现的那一下，是把“推不动”读成“不肯动”，以为他缺一个正确的道理，于是再去加落差。

想一想

1. 你最近一次“什么道理都听不进”，缺的是道理，还是力气？
2. 你身边有没有一个星期天下午就开始发沉的人？你递给他的，是道理，还是饼和水？
3. 你的工作里，有哪一处“动了也没用”，正在一点点耗掉你的动能？

07

第 7 章

不回写：石心与麻木

> 这一章的问题
>
> 一个人对什么都淡淡的，嘴上说没什么好难过，这算是心里平静了吗？这份淡是怎么来的，还会变吗？

◆ 一、“没什么好难过的”

罗振邦五十八岁，在武汉一家建筑公司做项目经理。他手上这个项目在光谷，十几栋住宅楼，明年夏天交房。

冬月二十的晚上，他坐在客厅看新闻。妻子盛丽萍从房里出来，把平板电脑递到他面前：“亦帆发来的。念念第一次见雪。”

视频里，一个三岁的小女孩穿着红羽绒服，在多伦多一栋房子前的草地上跑。雪下得很大，她没戴手套，双手捧起一把雪往天上扔，回头喊了一声什么。风太大，听不清。

罗振邦看了一眼，说：“嗯，挺好。”他把平板还给妻子，眼睛回到电视上。

盛丽萍站了一会儿：“你就一点都不想？”

“没什么好难过的。”他说，“他过得好就行。”

罗亦帆是他们的独子，今年三十三岁。十八岁那年去多伦多读大学，毕业后留在那边做软件工程师，结了婚，有了女儿。最后一次回武汉，是八年前的春节。这几年，父子俩一年说不上几回话。逢年过节，儿子在家庭群里发一句“爸妈新年好”，罗振邦回一个“好”字。

这样的回答，盛丽萍听了好几年。

盛丽萍五十六岁，在社区卫生服务中心做了三十年护士，前年退休。她见过很多病人家属，哭的、闹的、一声不吭的都有。她说，一声不吭的，往往是最难熬的那一种。

不只是对儿子。罗振邦对什么都淡淡的。

上个月，他手上第一栋楼封顶。公司搞了个仪式，放了鞭炮，年轻人围着拍照，他站在最后面，看了看表。他年轻时是个球迷，现在电视上转播球赛，他换台。去年他的师傅过世，他去帮着料理后事，从头到尾安排得妥妥当当，没有掉一滴眼泪。中学同学聚会，他三年没去了。

师傅出殡那天下着小雨。罗振邦一早到了，联系车，订饭，安排抬棺的人，给每个来的人递烟。师娘拉着他的手哭，说“振邦，你师傅最疼你”，他点点头，说“我晓得”，又转身去招呼下一拨人。回家的路上，他在车里一句话没说。到家洗了澡，吃了饭，九点钟准时睡了。

他并不是一向这样。盛丽萍记得，儿子小时候，他会把儿子扛在肩上，走到江滩看长江大桥上的火车，一看一个钟头。儿子考上大学那天，他喝多了，在楼下跟邻居一个一个碰杯。那时候的他，高兴就是高兴，发火就是发火。

变成现在这样，是这七八年的事。盛丽萍说不清是哪一天开始的。她只知道，有一天她忽然发现，家里已经很久没有人大声说话了。

盛丽萍有一次说他：“你这个人，像块石头。”

他说：“石头有什么不好。不倒。”

可是有几件事，盛丽萍看在眼里，他自己不知道。

他夜里磨牙，磨得很响。每年一进腊月，他的胃就不舒服，吃不下饭，过了正月十五又自己好了，年年如此。还有，每天晚上九点前后，他会拿起手机看一眼，又放下。冬天武汉的晚上九点，是多伦多的早上八点。罗亦帆刚出国那年说过：以后每天早上出门上课前，给家里打个电话。

那样的电话，头一年打得勤，后来渐渐少了。看手机的习惯，却一直留着。

这一章要问的是：罗振邦这样，算是平静吗？

本书的回答是：不是。这是麻木。往深处看，是一颗石心。

◆ 二、外面那层先长硬了

麻木是怎样形成的？最早给出一个有力图像的，是弗洛伊德。

1920 年，弗洛伊德出版了《超越快乐原则》。书里有一段想象：设想一个最简单的活物，一个小小的泡。外面的世界充满强烈的刺激，泡的表面首当其冲。日子久了，表面那一层被刺激打透了，不再像里面那样柔软，变成了一层保护壳。有了这层壳，外面的刺激只有一小部分能透进去，里面才得以活下来。

弗洛伊德在这里有一个很重的判断。大意是：对一个活物来说，挡住刺激，几乎比接收刺激还要紧。

这个图像对在哪里，要先说足。

第一，它把麻木从“缺点”挪到了“功能”。那层硬壳不是坏掉的地方，是活物为了活下去长出来的。

第二，它看见了硬壳的来历。壳是被刺激本身打造出来的。刺激越强、越多，壳越厚。硬，是对强的回答。

第三，它看见了代价。有壳就少感觉。透进来的少了，护住的多了。这是一笔交换，不是白得的。

弗洛伊德在同一本书里也用这个图像讲创伤：刺激太猛，把壳冲破了。创伤那一面，是第 4 章的题目。本章看的是另一面：壳没有破，而是越长越厚。

这个图像放到罗振邦身上，很贴。他三十多年在工地上，日晒雨淋，手上的茧一层一层厚起来。茧是皮肤对磨的回答，护住了手，也让手摸东西不那么灵了。心上也会长茧。

◆ 三、压下去的并没有消失

弗洛伊德的泡是一个比喻。到了 1990 年代，有人在实验室里量了量：“把感觉压下去”到底会发生什么。

美国心理学家格罗斯（James Gross）与莱文森（Robert Levenson）做过一组实验（《人格与社会心理学杂志》，1993）。受试者看一段让人反感的影片。其中一部分人被要求：不管心里感觉怎样，都别让脸上露出来。

结果是，这些人脸上确实平静多了。可是他们自己报告的反感，并没有少。身体上一部分和紧张有关的指标，比如手心出汗，反倒升高了。

两人后来的实验又发现，把愉快压下去，愉快本身会跟着变少（《异常心理学杂志》，1997）。格罗斯与约翰（Oliver John）的研究则发现（《人格与社会心理学杂志》，2003）：平日习惯这样压的人，体验到的愉快更少。与人的亲近，也更少。

还有一项研究，让两个陌生人面对面交谈，其中一人被悄悄要求压住情绪。结果坐在对面的那个人，血压升得更多，两人之间也更难热络起来（巴特勒等，《情绪》，2003）。

这一路研究对在哪里?

第一，它把“脸上平静”和“心里平静”分开了。外面没事，不等于里面没事。

第二，它算出了身体的账。压住，是要花力气的。罗振邦夜里的磨牙，腊月里的胃，本书不去替它们下医学上的结论。可是它们至少提醒了一件事：身体没有像脸那样平静。

第三，它看见了旁边的人。压住情绪的人，不是一个人在付代价，坐在他对面的人也在付。盛丽萍这些年的累，在这里有了一个说法。

格罗斯还把“压住”和另一种做法放在一起比。那种做法叫重新评价，也就是在情绪起来之前，换一种眼光去看这件事。他的研究里，习惯重新评价的人，日子

过得普遍更好一些。这个对照很有意思。重新评价，是让那件事进来，在自己身上换一种读法；压住，是让它停在脸上。用本书的话说，前者近于回写，后者近于不回写。

◆ 四、变淡的不只是痛

在创伤研究里，“情感麻木”是常被讨论的一种反应。美国心理学家利茨（Brett Litz）在一篇综述里提出，麻木未必是什么都感觉不到（《临床心理学评论》，1992）。这篇综述，和他后来与同事的研究（利茨等，《异常心理学杂志》，2000），都提示了一个方向。被拉低得更明显的，往往是愉快、亲近、被触动这一类反应。

这里只转述一个大方向，细节留给专业文献。本书也不用这一类研究去给罗振邦下判断。他不是哪一种研究对象，他是一个五十八岁、对什么都淡淡的父亲。

这个方向和格罗斯的发现是一致的：挡痛的那道门，没法只挡痛。门关上的时候，愉快也在门外。罗振邦看孙女在雪地里跑，说“挺好”。那一声“挺好”挡掉的是什么，他自己也不知道。

还有一位前人，从另一边看见过这件事。德裔美国学者弗洛姆（Erich Fromm）在《占有还是存在》（1976）里，区分了人活着的两种样式。占有的样式，把一切都当成可以握住、固定下来的东西，物件是，知识是，连感情和人也是。存在的样式，是活动着的、不断更新的，人在其中一直在变。

弗洛姆对在：他把“固定”和“没有生气”连在一起，把“活着”和“在变”连在一起。罗振邦对儿子的那句“他过得好就行”，就是一句被固定下来的话。七年里，它没有变过一个字。

中国人很早也看见过这件事。《庄子·田子方》里借孔子之口说：“夫哀莫大于心死，而人死亦次之。”最大的悲哀，不是人死去，是心死了。

庄子对在：他看出这件事的分量。一个人照常吃饭、做事、说话，从外面看什么都在，心却不动了。这比看得见的失去更重。他也看出，心死往往不是一下子的，是在一次次失望里慢慢冷下去的。

还有一组观察，离罗振邦的故事更近。1950　年代，英国的罗伯逊（James Robertson）与鲍尔比（John　Bowlby）看见一件事。和父母分开太久的幼儿，到后来会显得淡淡的，好像不在乎；那不是不爱了，是等得太久，把等收了起来。这组观察的来龙去脉，第 8 章细讲；本章只借它一句：淡淡的，可以是一段等待的尽头。

◆ 五、它们各自停在哪里

这几位前人，从几个方向照见了麻木。它们停下的地方，正好是接着要走的一步。

弗洛伊德的壳，是按刺激的多少长出来的。它能说明为什么壳会厚。可是罗振邦的壳先是围着一件事长的，后来才蔓延到一切，这一点它不太能说明。而且在他的图像里，外层一旦长硬，就一直是硬的。壳会不会再软下来，靠什么软，图像本身没有回答。

格罗斯的研究，把“压住”当作一种调节的办法，一次一次地用。可是罗振邦现在并不是每次都在压。他看孙女的视频时，没有感到一股难过再把它按下去。他是真的没什么感觉。压，已经变成了结。一个动作被重复到不用再做，它就沉成了身上的东西。

情感麻木的研究，描述得很细，可是那是对研究对象的描述。本书要讲的，是一个普通人身上的这层硬，从哪一次对不上开始。

格罗斯拿来对照的“重新评价”，指向了回写的方向。可是重新评价也要付力气：要让那件事进来，还要换一种眼光去看它。对一颗动能为零、门又关着的石心，这一步同样迈不出去。

弗洛姆看得深，可是他的路通向一个呼唤：从占有转向存在。这个呼唤要人自己付动能去转。一颗动能为零的石心，正好付不出这一份。

庄子说“心死”，看见了分量，可是一个“死”字，听上去是回不来的。本书要说的恰恰相反：那不是死，是结。结得再紧，也是一个结晶出来的东西，有它的来历，也就有松动的可能。

罗伯逊与鲍尔比看的是幼儿。一个成年人身上的那层淡，怎样借着他早已有的东西结晶，不在那组观察里。

所以本书要接着问的，不是“挡住了多少刺激”，也不是“压住了多少表情”，而是：挡住的到底是什么？

本书的回答是：挡住的是回写。

◆ 六、石心：一片不回写的土

先把“回写”说清楚。

本书一直说：对不上逼出一个新的符号；新的符号结晶之后，会反过来改写原先的条件。这叫回写。一个人遇到一件事，心里起了波澜。日子过去，这件事在他身上留下了点什么，他和从前不完全一样了。这就是回写在一个人身上的样子。

活着的心，一直在回写。对不上进来，做一点功，留一点痕，人就慢慢变一点。

石心，是缝隙仍在，却不再让任何对不上回写到自己身上。

要紧的是“缝隙仍在”四个字。石心不是缝没了，是缝还在，人却不再让它改写自己。儿子仍在多伦多，电话仍然很少，这条缝一天也没有合上过。合上的只是门。

这套书对石心有一句定义：石心＝信望爱这片土被固化、拒绝回写。

“土”是这套书的大白话，说的是特征纠缠：一个人身上许多连接缠在一起，长成的那片底子。信、望、爱，是这片土里最要紧的三样。这里不必只按宗教去读。信，是对一样东西靠得住的那份连接；望，是往前去的那股劲；爱，是把人和人连成一张网的那种拉扯。按本书的能量账，信对应内能，望对应动能，爱对应势能。

用这本账去看石心，三样各有一个样子。

信，被固化成了极高的内能。“没什么好难过的”这一句，连接度高得惊人。七年里，孙女出生，楼房封顶，师傅过世，什么都拆不动它。

从前，罗振邦的望是很具体的：每年腊月那个等，等儿子推门进来，等年夜饭桌上那把椅子坐满。他的爱也很具体：一家三口，加上师傅、工友、老同学，一张热热闹闹的网。这些都是他的土里长出来的东西。石心结起来以后，这片土还在，只是被封住了，不再长新东西。

望，降到了零。动能为零，不是累，是不往前去了。罗振邦并不觉得累。他每天准时上工地，开会、签字、看进度，样样不误。他只是在“儿子”这一条路上，不再往前挪一步。

爱，那张网的拉扯，被挡在了门外。儿子那头的拉扯还在，孙女的视频一条一条来。可是它们到了门口，就停在那里，进不来。

石心这个说法有古老的来处，书一第 31 章讲过，这里不重讲。本书只取它在符号这一层的意思：石心是一个自我符号，连接度极高，动能为零，拒绝回写。

和第 6 章放在一起，最容易看清。

吴嘉明是推不动。对不上进来了，落差压在他身上，可是他没有动能，所以沉。罗振邦是不回写。对不上根本不让进来，落差留在门外，所以他不沉，反而轻，淡淡的。

一个是重，一个是淡。一个是石头卡在坡上；一个是石头躺在平地上，坡还在，只是被关在了一道门外。

这也说明了石心为什么那么稳。执念要一遍遍确认，很耗动能。创伤一次次把人拉回去，也耗动能。石心几乎什么都不耗。没有对不上进来，就没有功要做，也就不用付动能。它是一种很省的平衡。

它的连接度，也是一点一点攒起来的。第 5 章讲过，执念是每确认一次，就更结实一层。石心的攒法有点像，只是方向相反。每一年腊月，没有吵架，没有失眠，“没什么好难过的”就被证明一次管用。每一条视频滑过去，没有掀起什么，它又被证明一次。七年下来，它被证明了几百次。一个被证明了几百次的符号，连接度当然高。

可是“省”，只是在路上省。前面那些研究算过另一本账：身体在付，身边的人在付。罗振邦的磨牙和腊月的胃，盛丽萍的累，都记在这本账上。

这里要把石心和另一样东西分开：看开。

中国人常劝人“想开点”“看开点”。罗振邦身边的人，也有夸他“看得开”的。工地上的老同事说：“老罗这一点我佩服，儿子在国外，一点都不挂念，看得开。”

看开和石心，说出来的话可以一模一样，都是“没什么”。可是看开，是那条缝进来了，在一个人身上做过功，回写过，他因此换了一种眼光。看开的人谈起那件事，可以笑，也可以停一下，眼睛湿一湿，再接着说。那件事在他身上留下了东西。

石心是那条缝没有进来。它不是想开了，是不去想。区别不在嘴上，在那件事有没有在他身上留下痕。夸一颗石心“看得开”，是好意，可是会把门关得更紧一点。

石心和偶像，是同一个结构的两端。凝在对象一端的，叫偶像：一样东西被供起来，不再被对账。凝在自我一端的，叫石心：一个人把自己关起来，不再被改写。本章只看自我这一端。

◆ 七、麻木不是平静

从外面看，麻木和平静很像。都不哭，不闹，不起波澜。罗振邦的同事都说他“稳”，说“罗经理什么事都不往心里去”。

可是这两样东西，来历正好相反。

平静，是对不上进来了，被接住了，功做完了，落差抹平了。是做完之后的静。

麻木，是对不上没有进来，落差还在门外，功没有做。不是静，是停。

一个是河流到了宽处，水面平了。一个是河被闸住了。闸这边水面也平，闸那边的水位却一天天在涨。

闸那边的水，有时候会从意想不到的地方渗出来。去年春运，电视里放一条公益短片：一个老人在火车站出站口举着牌子，等在外地打工的儿子。片子还没放完，罗振邦起身去了阳台，说是抽根烟。那根烟抽了二十分钟。盛丽萍没有跟出去。她说，那是这几年里，她唯一一次觉得他“有事”。

这一类时刻，麻木的人身上常有，平静的人身上少见。挡在门外的东西没有消失，它只是换了个地方，等一个没设防的缝。

这也是为什么闸不能一下子拉开。闸那边积了七年的水，一下放出来，冲的是闸这边的人。熔开要慢，要有东西接着，这一点放到本章最后一个例子里再看。

怎样分辨？本书不给量表，只说几处看得见的不同。

	平静	麻木（石心）	推不动（第 6 章）
对不上	进来了，被接住，功做完了	被挡在门外，没有进来	进来了，压在身上，推不动
一提起那件事	会有波动，然后回来	一提就关，换个话题	更沉，听不进
愉快	进得来	和痛一起被挡在门外	有，可是隔得很远
身体	大体松下来	脸上平，身体常常还绷着	发沉，提不起来
时间里的样子	有起伏，会变	多年一个样	时好时坏，越近星期一越沉
新的事会不会改写他	会，一点一点	不会，事情过去，人没变	想改写，没有力气
旁边的人	能靠近	靠不近，替他累	着急，想推他

表里最要紧的一行，是“新的事会不会改写他”。

平静的人经历一件事，会留下点什么。悲伤过去了，可是人比从前更能体会别人的悲伤。麻木的人，事情一件件过去，人还是那个人，话还是那句话。“他过得好就行”，七年一个字没变。不变本身，就是一个记号。

麻木的人，常常被说成“冷血”“没良心”。罗振邦也被亲戚这样说过，说他“儿子都不要了”。这样说不公道。一个真冷的人，用不着每晚九点去看手机，

也用不着在阳台上抽二十分钟的烟。麻木不是心里没有，是心里有的东西被关在门外，连他自己也进不去。

还有一处要守住：这张表不能事后去套。看罗振邦，那条缝在事前就能指认。一边是“儿子会常打电话回来”，那是他心里的理念；一边是家庭群里一年几条的“新年好”，那是现实。还有每晚九点那一眼手机，那是身体还记着的东西。找得到这条缝，才说它被挡在门外。一个人只是性子淡，从来不爱热闹，并没有哪一条缝被挡住，那就不是石心，不能硬套。

◆ 八、它当初是怎样结起来的

这一节最要紧。石心也是一种保护。先要理解它为什么形成，不急着去敲它。

罗振邦的这颗石心，不是一天结起来的。它有两层来历。

第一层，是工地给的。

1990　年前后，罗振邦二十出头，在工地上当施工员。带他的师傅叫杨德林，木工出身的老工长。杨德林教他的第一句话不是技术，是这一句：“工地上，脸上不能有事。你慌，底下一百个人都慌。”

后来有一年汛期，工地边上的基坑进水，半夜抢险。罗振邦二十六岁，站在坑边指挥，脸上一点没慌。事后杨德林拍拍他的肩膀，说了一句：“像个样子了。”

“脸上不能有事”，就这样在他身上结晶了。它不是坏东西。三十多年里，它护住过很多人，也让他从施工员一路做到项目经理。它的连接度一年比一年高，因为它一次次被证明是对的。

第二层，是儿子那一头给的。

罗亦帆出国那天，在天河机场，盛丽萍哭了，罗振邦没有。他拍拍儿子的肩膀，说的就是当年师傅那一句：“像个样子。”

头几年，儿子每年春节都回来。后来留在那边工作，回来得少了。每到腊月，罗振邦心里都有一个等：今年回不回？每一年，那条缝都被撕开一次。理念那一边，是“一家人过年要团圆”；现实那一边，是年夜饭桌上空着的那把椅子。

八年前的春节，儿子回来过一次，走的时候说，明年不一定。第二年腊月，儿子在电话里说，工作忙，不回了。罗振邦在电话里发了火：“你还认不认这个家？”那头沉默了很久，然后说：“爸，你每次都这样。”电话挂了。

那一夜，罗振邦在阳台上坐到凌晨两点。

第二天早上，他对盛丽萍说：“以后他的事，我不管了。没什么好难过的。”

本书不说“他决定了不再难过”。那一夜不是一次决定。是一个年年被撕开的大落差，遇上了他身上一个现成的、结了三十年的“脸上不能有事”。旧符号给了一个模子，新的落差往模子里一灌，一个新的自我符号就结晶了。那一夜之后，显出来的是一个不再接这条缝的罗振邦。

按能量账，那一夜的结晶并不奇怪。落差是现成的，年年都有，而且越拉越大。势能也是现成的：三十年的“脸上不能有事”，像一个模子摆在那里。缺的只是最后一份动能，那一夜在阳台上坐到两点，付的就是这一份。凡是符号的发生，都要付这三样，石心也不例外。它不是没有发生，它是一次发生，只是结晶出来的东西，从此不再让后来的发生进门。

它结得这样紧，是因为它真的管用。

从那以后，父子俩再没吵过架。每年腊月那一次撕扯，停了。罗振邦那几年睡得比以前好，工地上也更稳了。盛丽萍后来说，那几年家里“安静”。

石心是一笔账。它护住了一些东西，也挡住了一些东西。

它护住了什么	它挡住了什么
每年腊月那一次撕扯	孙女第一次见雪的视频
父子之间的争吵	父子之间的电话
工地上需要的那份稳	楼房封顶时的那点高兴
那几年的睡眠	师傅过世时该有的那一场难过
一个父亲在儿子面前的面子	一个父亲对儿子说一句“想你”的可能

这张账要两边一起看。只看右边，会说他冷；只看左边，会说他好。两边都看，才看得见：一颗熔不开的石心，当初都是为了护住什么，才结得那么紧。

为什么说它是一种保护，而不只是一笔代价？本书在这里多看三处。

第一处，它接住的是一条两头都动不了的缝。

理念那一头，“一家人过年要团圆”，罗振邦放不下。这是他五十多年的日子里结得最牢的东西之一。现实那一头，儿子在一万多公里外有了自己的家和工作，这也不是一个父亲改得了的。两头都硬，缝就只能落在第三处：他自己身上。

落在身上，有两种落法。一种是每年腊月撕开一次，再痛一次。一种是结出一个东西，把这条缝挡在门外。前一种，每一年都要付一笔动能，付了也合不上。后一种，付了那一夜的一笔，从此不再付。按能量账看，石心是一次止损。

第二处，它护住的不只是他一个人。

那一夜之后，父子俩没再吵过。罗亦帆那头，每年腊月那个电话，也不必再挨一句“你还认不认这个家”。盛丽萍说的那几年的“安静”，有一半也是这颗石心换来的。一颗石心，有时是一家人在一条合不上的缝边上，找到的一种不再互相伤的过法。

第三处，它没有把线剪断。

细看罗振邦这七年，他没有一次说过“不认这个儿子”。家庭群里那一个“好”字，他年年回。每晚九点那一眼手机，他也一直看。石心关上的是门，不是路。它把连接压到最低，可是留着一根线。这一点要紧：门关着，线还在，后来那道侧门才有地方开。

所以本书说“先理解它为什么形成”，不是客气话。石心护住的东西是真的。把它硬敲开，它护着的那条缝就整个露出来。一年一次的撕扯会回来，而且是带着七年的积水回来。在有别的东西接得住之前，那层硬还在替他做事。

壳为什么会从一件事蔓延到一切？弗洛伊德的泡在这里给了一个提示：壳不挑东西。为了挡住儿子那头的拉扯，门关上了。门一关，球赛、封顶、师傅的葬礼，也一起被挡在外面。不是他不在乎这些事，是门只有一扇。

师傅的葬礼最能说明这一点。杨德林是教会他“脸上不能有事”的人，也是他这辈子最敬重的人之一。按常理，那一天他该难过。可是那一天，他身上那颗石心照常运转：联系车，订饭，递烟，九点睡觉。挡住儿子那一头的门，也挡住了师傅。从这里也看得出，石心不是一个人在某件事上“想得开”，它是整个人的一种运行样子。

还要说一句公道话。罗振邦那一代在工地上长大的人，身边那张网，一直在奖励“稳”和“扛”。这不是哪一家、哪一行的错。那张网自有它的来历：工地上真的需要有人稳得住。一个符号在那样的场里结晶得特别结实，是可以理解的。本书只看场是怎样的，不去怪那张网，也不去怪网里的人。

◆ 九、和另一本书分个工

学派已出的第 354 号《心的发生学导论》，也讲石心。那本书把心看作由三界之我合成；石心，是三号位的刚硬化；一颗新心从 0 到 1，来自主体之外。

本书在这里只取其中一刀：符号与能量账。从这一层看，石心是一个自我符号，连接度极高，动能为零，拒绝回写。本章问的是四件事：它的连接度从哪里攒来？它为什么几乎不耗动能？它挡住了哪些对不上？又护住了什么？

两种说法，看的是同一颗心的不同层次。那本书讲心怎样整体地发生、怎样换新；本书讲心里那一个符号怎样结晶、怎样固化、怎样松动。读者可以两边互看，不必二选一。那本书更关心一颗心从哪里得到新生；本书更关心一个符号的账怎样算，松动之前、之中、之后各缺什么。

下面罗振邦的故事里，那一点松动，恰好也是从他自己之外来的。本章只记它在符号和能量上走了哪几步，不去讲一颗心整体的更新。那是另一本书的工作。

◆ 十、一个冬天里的侧门

这个冬天，项目进入收尾。工地上来了一个新的施工员，覃家旺，二十四岁，恩施人，大学毕业刚一年。

覃家旺的父亲在恩施山里种茶。每天晚上九点前后，父亲都要打一个电话来。罗振邦在板房里听过好几回。小伙子压着声音，用恩施话说：“爸，我吃了，你莫操心，早点睡。”

罗振邦没有在意。这样的电话，工地上的年轻人多的是。

腊月初的一天夜里，十八楼浇顶板，混凝土一车一车往上泵。覃家旺在楼面上盯着，手机落在了板房的桌上。九点多，那部手机响了。屏幕上两个字：“爸爸”。响了一阵，停了；过一会儿，又响。

罗振邦坐在桌子对面看图纸。手机响到第五遍，他拿起来揣进口袋，戴上安全帽，坐施工电梯上了十八楼。

电梯一层一层往上走。口袋里的手机又响了，隔着棉衣，一下一下震在他胸口上。

到了楼面，他把手机递给覃家旺。小伙子接起来：“爸，我在浇混凝土……没事，没事……你莫等了，早点睡。”

罗振邦站在边上。风很大。他看着楼下一片灯，站了一会儿，坐电梯下去了。

这件事看起来什么都不是。可是本书要在这里停一下，因为这里有一条缝，而且是可以指认的。

罗振邦的门，是对着儿子那一头关上的。凡是从“儿子不打电话”那个方向来的东西，到了门口都会停住。可是这一次，进来的东西走的是另一条路。它不是一个儿子不打电话，是一个父亲一遍一遍地打。它不在他的手机上，在他的口袋里，贴着他的胸口，震了十八层楼。

他手里攥着的，是另一个父亲的等待。

为什么偏偏是这一件？本书的读法是：那扇门挡的，是“儿子不打电话”这个方向。可是罗振邦身上还有一样东西，七年没被挡住。因为他自己都不知道它在：每晚九点的那一眼手机。那是一个还在等的父亲。覃家旺父亲的电话，正好碰在这个没被挡住的地方。一个父亲的等，碰上了另一个父亲藏起来的等。这一碰，不经过门。

过了两天，中午在板房里吃盒饭，覃家旺有点不好意思地说：“罗经理，那天麻烦您了。我爸就是这样，我不接电话，他就一直打。他说我不打电话，他晚上睡不着。”

罗振邦扒了一口饭，没有接话。

覃家旺又说：“听说您儿子在国外？那他打电话肯定不方便，有时差。”

“嗯。”罗振邦说，“有时差。”

这一来一回，说的都是实话，也都很平常。可是“有时差”三个字，是七年来罗振邦第一次替儿子那一头找了一个理由。从前，儿子不打电话，在他那里只有一种读法。

覃家旺不知道自己做了什么。他只是一个想让父亲早点睡的年轻人。一颗石心旁边，常常就是这样的人：不知道自己是一扇侧门，也没想去开谁的门。正因为他不推，那扇门才没有防他。

门只有一扇。可是这一回，东西不是从门口来的。

那天晚上回到家，九点多，他照例拿起手机看了一眼。这一次，他看完没有马上放下。他注意到了自己在看。

这是一个很小的回写。七年来，那一眼都是身体自己在做，他不知道。现在他知道了。一个问题第一次进了门：我在等什么？

盛丽萍这些年做的一件事，很少有人注意。她从没停止把儿子的视频转到家庭群里，也从没在转的时候加一句“你看看”。她不推，也不撤。说他是石头的那一次之后，她再没说过第二次。这就是一张场：不去敲门，可是门外的灯一直亮着。

几天后是个星期天，工地停工。罗振邦睡到快九点才起。吃过早饭，盛丽萍坐在沙发上，平板里又在放念念在雪地里跑的那一段。她看完，把平板留在茶几上，进了厨房。

他拿起来看了一遍。又看了一遍。

然后他说：“这孩子，手冻红了也不戴手套。”

盛丽萍在厨房里听见了。她没有出来，也没有接话。她怕一出来，这句话就缩回去了。

过了一会儿，罗振邦又问：“那边现在几点？”

“晚上八点多。”盛丽萍说。

他“嗯”了一声，把平板放下了。那天他没有给儿子打电话。

腊月二十八，家庭群里照例来了一条：“爸妈新年好。”罗振邦看了一会儿，打了一个“好”字。手指停了停，又在后面加了几个字：

“好。念念出门把手套戴上。”

发出去以后，他把手机扣在桌上，去厨房帮盛丽萍剁馅。过了一个多钟头，他才去看。儿子回了一个字：“嗯。”后面跟了一张照片：念念戴着一副粉红手套，举着两只手。

罗振邦看了那张照片，没说话，把手机又扣回桌上。那天晚上，盛丽萍听见他没有磨牙。也许只是那一晚，她不敢多想。

这一段要说得很克制。

这不是石心熔开了，更不是痊愈。它只是一道细缝。一句关于手套的话，一个关于钟点的问题，一条比平常多了几个字的回复。这是七年来，儿子那一头的现实，第一次在他身上留下一点痕。他在算另一座城市的钟点，说明那一头的日子，正一点点写回他这里。

按本书的账，这一点松动有三样东西在场。有一个新的对不上，从门的侧面进来；有一张托得住的场，盛丽萍七年没有撤；有一点点动能，工地收尾，他睡足了一个星期天的早上。少了哪一样，这道缝都未必会出现。

这道缝也可能再合上。春节一过，新项目开工，门也许又关紧了。那也不要紧，本书不催。合上过一次的缝，下一次再裂，路会短一点。

还有一种情形要说清。如果有人看见这道缝，急着上去把它撬大，那多半会适得其反。比如对他说“你这些年就是在逃避”，或者“你现在就给儿子打电话”。

对一颗石心硬撬，是给它加了一个新的对不上，却没有给它场和动能。它要么弹回去，关得更紧；要么被撬开了，却没有东西接着，人比从前更散。

只熔开不结晶，人会更散。这是本书第四编要细讲的事。

◆ 十一、放回日子里

如果你自己就是那个对什么都淡淡的人，本章想先对你说：你的那层硬，不是你的错。它当初是为了护住你，才结得那么紧的。它护住过真实的东西。

你不用急着把它敲开，也不用逼自己“去感受”。那又是在向一颗石心要动能。

本章只想请你留意一件小事。你身上有没有一个动作，像罗振邦每晚九点那一眼手机？身体常常比那句“没什么”更早知道，你还在等什么。

如果你是石心旁边的那个人，像盛丽萍，本章想对你说另一句：你的累是真的。压住情绪的人身边，坐着的人也在付代价。

不敲门，也不撤走。这很难，也很慢。场不是去推一个人，是让门外一直有灯。门哪天开一条缝，有时候不是从正面开的，是从侧面，从一件谁也没想到的小事。

它要多久，没有人说得准。盛丽萍等了七年。这七年不是白等的，门外那盏灯，是那道缝出现时，屋里唯一看得见的光。

这一章说的是父亲这一头，也不归罪儿子那一头。罗亦帆那句“爸，你每次都这样”，也是一句结了很多年的话。一个十八岁出国、一个人在异国站稳脚的孩子，身上也有他的硬壳。父子两颗心，各有各的来历，本书不去判谁先谁后、谁对谁错。

如果你是做助人工作的，本章也许能帮你多看一层。坐在你对面、说“我没事”的人，有时真的没事，有时是一颗石心。分辨它，不靠追问，靠留意那条缝在不在，和他身上那些他自己不知道的动作。

还要分清一点。淡，不都是石心。有的人生来性子淡；有的人走过了一段，真的平静了。只有当一条缝明明在那里，却一次也进不来，才是本章说的这一种。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

麻木不是平静，是对不上被挡在门外；石心当初护住过你，它的松动常常从侧门进来。

两行小账

- 弗洛伊德的壳与情绪压抑研究关上的门，是只算挡住了多少刺激与表情；本书打开的门，是看见挡住的其实是回写，石心是一个连接度极高、动能为零的自我符号。
- 发生被收回为发现的那一下，是把“他就是个淡的人”当成现成的性格；忘了那层硬，是在哪一次对不上里结晶的。

想一想

1. 你身上有没有一句多年一个字都没变过的话？它是在哪一年结起来的？
2. 有什么事，你嘴上说“没什么”，身体却还记着？
3. 你身边那个“像块石头”的人，当初护住的可能是什么？

第 三 编

关系里的符号

编 序

前两编看的，是一个人身上的符号。可是人的符号，大多是在别人中间结成的。本编把镜头拉开，看三张场：家是人生第一张场，最早的那一套符号在那里结晶；伴侣是两个人的符号三角，两个家在一只碗上会合；群体是一张网，网的拉力就是势能。本编不归罪父母、伴侣或任何一群人，只看那张场是怎样的，它怎样一遍遍拉出、又加固人身上的符号。它也为下一编埋下一条线：网松了，还没结死的符号会跟着松。

本编各章：

第 8 章　家：第一张场——回到家就变小，是最早的那张场把最早结晶的那一套拉了上来

第 9 章　伴侣：两个人的符号三角——吵的往往不是那只碗，是两个家结晶在两副身体里的符号

第 10 章　群体：被一张网拉着——网的拉力就是势能，网一松，还没结死的符号跟着松

三章看下来，你也许会认出自己正站在哪一张网上，也会看见网上的每个人都在被拉。

08

第 8 章

家：第一张场

> 这一章的问题
>
> 为什么一个在外面很有主意的大人，一回到父母家，就又变回了那个小心翼翼的孩子？

◆ 一、一回家就变回小孩

星期天下午五点，蔡欣怡在裕廊东站上了东西线。

她今年二十七岁，在中峇鲁一家设计工作室做平面设计。工作日里，她会为一个字体的粗细跟客户争上半小时。她也会在提案会上把一套海报方案从头讲到尾，声音不高，可是很稳。同事说她“有主意”。

列车往东开，一站一站过去。到勿洛站，她下车，走十分钟，进一栋二十几层的组屋，搭电梯到九楼。父母住在这里三十年了。

门口那道铁闸还是老样子。她拉开的时候，铁闸哐地响了一声。

就在那一声里，有什么东西变了。她的肩膀往上提了一点，声音自己放轻了，脚步也轻了。她说“妈，我回来了”，说得很短，像怕吵到谁。

晚饭六点半开。父亲蔡永祥六十三岁，开了三十多年巴士，前两年退休。他吃饭不怎么说话，母亲邝玉莲在一旁问东问西：工作稳不稳，房租贵不贵，有没有好好吃饭。欣怡一句一句答，每一句都比在工作室里短一半。

父亲碗里的饭还剩一口，她已经站起来，去电饭锅那边了。

没有人叫她添。她的手先动了。

饭吃到一半，父亲放下筷子，筷子碰在桌面上，嗒的一声。那一声并不重，父亲大概只是吃饱了。可是欣怡的背一下子绷住了，嘴里那半句话也咽了回去。她低头扒饭，眼睛余光一直在父亲脸上。

饭后她抢着洗碗。碗洗得很干净，灶台也擦了。母亲说“放着放着”，她说“没事”。

九点钟，她坐上回程的列车。过了巴耶利咎，她发现肩膀还提着；一直到欧南园，才慢慢落下来。到裕廊东出站，她又是那个在提案会上不慌不忙的人了。

她跟室友莫诗琪说过一次：“我一回家，就变回十岁。”

莫诗琪笑她：“你爸又不凶。”

这句话没错。父亲不打人，也很少骂人。家里没有出过什么大事。可是那道铁闸一响，那双筷子一放，她的身体就先回去了，比任何念头都快。

这一章要问的就是：那个“十岁的她”是从哪里来的？为什么偏偏在这间屋子里，它一下子就回来了？

本书前面几章讲过，心里的东西是三界符号。念头与信念是理念符号，身体的反应与习惯是自我符号，房间、物件、地点、声音是现实符号。欣怡身上，这三样都在。铁闸声和饭桌是现实符号；提起来的肩膀和抢先动的手是自我符号；“别惹爸爸不高兴”“我要懂事”是理念符号。

它们不是天生的。它们是结晶出来的。

而让它们结晶的地方，是家。

家是人生的第一张场。

◆ 二、鲍尔比看见了什么

讲家对一个人的分量，绕不开英国精神科医生约翰·鲍尔比。

二十世纪四五十年代，鲍尔比关心一个当时很少有人认真看的问题。孩子和照料他的人分开，会怎样？1951 年，他为世界卫生组织写了一份报告，题为《母亲照料与心理健康》。报告汇总了战后失去家庭、长期住院、在机构里长大的孩子的情况。它的结论在当时很刺耳：孩子需要的不只是吃饱穿暖，还需要一个稳定的、亲近的人。

差不多同一时候，他的同事詹姆斯·罗伯逊拍了一部短片《一个两岁孩子住院》（1952）。片子记录一个两岁女孩独自住院八天的样子。那时英国医院限制父母探视，觉得父母来了孩子反而哭闹。片子里的孩子一天比一天安静，安静得让人难受。这部片子后来成了推动英国儿科病房放宽父母探视的力量之一。

罗伯逊在病房和寄宿托儿所里看过许多这样的孩子。他和鲍尔比一起，把孩子身上常见的变化写成了三段（罗伯逊与鲍尔比，1952）。

先是抗议：哭喊，到处找，扶着床栏盯着门口。

然后是绝望：哭声小了，安静下来，不怎么理人。旁人常以为他“适应了”。

分离再拖下去，是第三段，他们叫它疏离。到了这一段，父母来看望时，孩子可能显得淡淡的，好像不认得，也不在乎。

三段里最容易看错的，是最后一段。淡淡的，看上去像没事了，其实是等得太久，那份要靠近的劲被收了起来。孩子不是不爱了，是爱没有地方落，只好先收着。第 7 章罗振邦身上那层淡，借的就是这个形状。

鲍尔比没有停在“分离有害”这一句。他要问的是：孩子为什么这样需要那一个人？

他给出的回答，后来叫作**依恋理论**。它写在三卷本《依恋与丧失》里（第一卷《依恋》1969，第二卷《分离》1973，第三卷《丧失》1980）。他的说法大意是这样的。

第一，依恋是一套行为系统，是人类在漫长演化里留下来的。孩子感到害怕、疲惫、生病时，会去找那个熟悉的人，哭、喊、伸手、跟着走，目的是靠近。靠近

了，系统就安静下来。这不是“娇气”，也不是为了吃奶才黏人，它本身就是一种基本需要。

第二，孩子在一次次靠近与回应里，会慢慢形成一套预期：别人会怎样对我，我值不值得被回应。鲍尔比把它叫作**内部工作模型**。照料者常常及时回应，孩子心里就慢慢有了“有人会来”“我是可以被照顾的”；回应时有时无，或者总是推开，孩子就学会另一套预期。

第三，这套模型会被带走。它不留在婴儿期，会被带进上学、交友、恋爱，带进一个人后来所有的关系里。

鲍尔比的同事玛丽·安斯沃思（Mary Ainsworth）把这套想法带进了观察室。她设计了一个后来很有名的程序，叫“陌生情境”。一岁左右的孩子和母亲进一个房间，母亲离开一小会儿，再回来。研究者看的是孩子在分开和重逢时的样子（安斯沃思等，《依恋的模式》，1978）。

她看到了几种不同的样子。有的孩子，母亲一回来就迎上去，被抱一会儿就又去玩了。有的孩子好像不在乎，眼睛却一直避着。有的孩子扑上去又推开，久久安静不下来。她据此分出安全型、回避型、矛盾型几类。后来梅因（Mary Main）与所罗门（Judith Solomon）又补了一类“紊乱型”（梅因与所罗门，1990）。

安斯沃思还给了一个后来常被引用的说法：安全的依恋对象是孩子的**安全基地**。孩子从那里出发去探索，累了怕了再回来。鲍尔比晚年的一本讲演集，书名就叫《安全基地》（1988）。

依恋研究后来走得更远。梅因等人设计了“成人依恋访谈”（乔治、卡普兰与梅因，1985）。研究者请父母讲自己小时候和父母的关系，再看他们的孩子在陌生情境里是什么样子。研究者发现，父母怎样讲述自己的童年，和孩子后来的依恋样子之间，有相当稳定的关联。一项汇总分析把许多这样的研究放在一起，也看到了这一点（范艾森多恩，1995）。这就是常说的依恋的**代际传递**。

还有一个很要紧、常被漏掉的发现：讲述方式比童年本身更说明问题。有些人童年并不顺，可是讲起来连贯、有分寸、能看见父母的难处。研究者把这叫作**后天获得的安全**（皮尔逊等，1994）。早年的样子不是判决书。

1987 年，哈赞（Cindy Hazan）与谢弗（Phillip Shaver）又把这条线拉进了成年人的恋爱。他们发现，成年人谈起自己的亲密关系，也能分出和婴儿依恋相近的几种样子。研究发表在《人格与社会心理学杂志》（哈赞与谢弗，1987）。早年的场，一路跟到了伴侣身边。这一层，下一章还会碰到。

依恋理论之外，家庭治疗里还有一位值得一提的人：美国精神科医生默里·鲍文（Murray Bowen）。他把一家人看成一个情绪系统，而不是几个各自独立的人。他讲“多代传递”：一家人处理紧张的方式，会一代一代传下去（鲍文，《临床实践中的家庭治疗》，1978）。

还有英国儿科医生、精神分析家温尼科特（Donald W. Winnicott）。他说孩子需要的不是完美的母亲，是“足够好的母亲”（温尼科特，1953）。这个说法和他的“抱持”，本书第 12 章再细讲。

把这几位放在一起，他们对在哪里，本书要先写足。

他们对在：早年的关系会留下东西，而且留下的东西会被带走。 这句话今天听来平常，在鲍尔比之前并不平常。当时很多人以为，孩子小，记不住，吃饱就好。

他们对在：留下来的不只是记忆，是预期。 一个孩子未必记得哪一天母亲没来，可是他的身体记住了“该不该伸手”。鲍尔比说的工作模型，正是在讲这个。

他们对在：要看关系，不只看孩子。 安斯沃思看的不是孩子“性格好不好”，是孩子和这一个照料者之间的那一来一回。同一个孩子，跟母亲是一种样子，跟父亲可能是另一种。

他们对在：这件事会传代，可是不是命定。 成人依恋访谈与鲍文的多代传递，都把眼光从“这个母亲”扩到了“这一家人的来历”。“后天获得的安全”又说明，传下来的东西可以被改写。

这四条，本书全部接下来。

◆ 三、依恋理论停在哪里

依恋理论走到这里，已经很远。它停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

第一处：它把留下来的东西，主要放在了心里。

“内部工作模型”这个名字，本身就说明了它的位置：内部的，模型的。它像一张心里的地图，一套关于自己和别人的预期。这当然是对的，可是不全。

回到欣怡。她身上留下来的，有心里的预期，比如“爸爸放筷子是不高兴了”。可是还有肩膀先提起来，手先伸向电饭锅，这些发生得比任何预期都快。还有那道铁闸、那张饭桌、父亲坐的那个位子，它们不在她心里，在九楼那间屋子里。

用本书的话说，她带走的是一整套三界符号。理念符号、自我符号、现实符号，三样一起结晶，一起被带走。工作模型抓住了其中理念的那一角，身体与地点的两角，它说得少。

第二处：它讲了模型会传下去，没有讲它为什么这样难改。

依恋研究知道早年的样子会延续，也知道它可以被改写。可是改写要付什么，为什么有的松得动，有的松不动，它没有一本账。

本书有一本账：内能、势能、动能。一个符号难改，是它的连接度高；它在某些地方特别容易回来，是那里的势能在拉；它能不能被重写，要看有没有新的对不上，有没有托得住的场，有没有人付动能。

第三处：它看的场，主要是两个人。

依恋研究的核心画面是一对：孩子和照料者。鲍文已经把眼光放到一家人，可是还有更大的网。一间屋子的格局，父母的工时，祖辈的规矩，一个社会对“好孩子”的期待，都在网上。

研究者自己也注意到了这一点。有学者比较美国与日本的依恋研究（罗斯鲍姆等，《美国心理学家》，2000）。他们指出，“什么样的回应算敏感”，在不同

文化里并不一样。在一些华人家庭里，孩子安静、懂事、不给大人添麻烦，本身就是被称赞的样子。

这不是依恋理论的错。它从一对关系起步，起步起得扎实。只是要讲清欣怡身上的东西，光看一对不够，得看整张场。

第四处：它的分类，在流传中容易变成标签。

这一处不在理论本身，在它被怎样用。安斯沃思的分类，本是研究者在观察室里描述一段关系的工具。传到大众那里，常常变成了一个人的身份：“我是回避型”“他是焦虑型”。网上有不少测验，做完就给你一个类型。

依恋研究自己早就看到了这一点。同一个孩子，跟母亲在一起和跟父亲在一起，在陌生情境里可以是两种样子（梅因与韦斯顿，1981）。可见类型描述的是一段关系里的样子，不是一个人固定的本性。可是一个类型名一旦被说出口，它自己就成了一个理念符号，而且结得很快。一个人说久了“我就是回避型”，这句话本身也会去拉他的身体和日子。

本书不用类型。本书只问：这个符号在哪一张场里结晶，连接度有多高，现在是哪一张场在拉它。类型是一个名字，符号是一段来历。名字容易定住，来历可以松动。

◆ 四、家是人生第一张场

本书说的“场”，就是势能：一张纠缠起来的网，对身在其中的东西有吸引，有拉扯。

一个新符号能不能结晶，往哪边结晶，不全看那一次发生了什么。还要看周围那张网，把它往哪里拉。

组屋走廊里常见一排盆栽。住户把它们摆在栏杆边，日子久了，每一盆都朝着一个方向歪，歪向外面有光的那一边。没有哪一盆“决定”往那边长。是光在那一边，拉了它们好几年。

家对一个孩子，就是那道光所在的那一边。

书五讲过，婴儿身上那个“我”，是在母亲怀里的场中，被一声声叫、一次次回应慢慢沉下来的。本书接着往后看：那张场不会在孩子学会说“我”之后就撤走。它会一直在，一直拉，拉十几年。孩子身上一批又一批符号，都在这张场里结晶。

场怎样让符号结晶？可以分三层看。

第一层：场决定孩子会撞上哪些对不上。

符号的发生，起于对不上。可是一个孩子会撞上哪些对不上，不由他挑。一个大人白天睡觉的家，孩子最常撞上的对不上，是“我想跑跳”和“屋里要安静”。一个三代同堂、客人不断的家，孩子最常撞上的，可能是“我想躲起来”和“要出来叫人”。

家先替孩子排好了一张考卷。

第二层：场决定对不上被怎样接住。

同样是打翻一碗汤，有的家里，大人说“没事，擦掉”，递来一块抹布；有的家里，没有人说话，空气冷了几秒；有的家里，大人叹一口气，自己蹲下去擦。

三种接法，都不算坏。可是它们让孩子在那一刻结晶出的东西，不一样。

第三层：场决定结晶往哪边拉。

对不上被接住之后，留下来的会是什么？是“出错可以收拾”，还是“出错就让空气变冷”，还是“出错是给大人添麻烦”？这要看场往哪边拉。

而且不是拉一次。一个家天天都在。同样的拉扯一天来一次，一年三百多次，十几年几千次。每一次都是一点动能，都让那个符号的连接度再高一点。

把同一件小事放进不同的场里，看得更清楚。

同一件小事	甲家怎样接	甲家容易结晶的符号	乙家怎样接	乙家容易结晶的符号
打翻一碗汤	“没事，擦掉”，递抹布	自我：手会去拿抹布；理念：出错能收拾	屋里静了几秒，大人默默擦	自我：身体先僵住；理念：出错让空气变冷

同一件小事	甲家怎样接	甲家容易结晶的符号	乙家怎样接	乙家容易结晶的符号
考试考砸	“哪题不会？一起看”	理念：不会是可以问的	“隔壁的孩子考多少？”	理念：分数是拿来比的
孩子哭	先抱，再问	自我：难过时会去靠近人	“哭什么，有什么好哭”	自我：难过时先把声音咽下去
父亲下班进门	孩子跑去门口喊	现实：开门声＝热闹	母亲说“嘘，你爸累了”	现实：开门声＝要安静
饭桌上说了一件学校的事	大人接着问下去	理念：我说的话有人要听	大人点点头，继续吃饭	理念：话要挑要紧的说
孩子主动帮忙收碗	“谢谢，你去玩吧”	理念：帮忙是多出来的好意	“这才懂事”	理念：懂事才是好孩子

这张表要小心读。它不是“好家”和“坏家”的对照。乙家那一栏，很多是辛苦人家的日常：大人累了，屋子小，孩子多，没有力气一件件接。甲家那一栏也不是标准答案，甲家的孩子也会结晶出自己的难处。

表只说明一件事：**同一件小事，在不同的场里，结晶出不同的符号。**

这就是本章的第一个判断。

早年的场，决定了哪些符号容易结晶。

“容易”两个字要紧。场不是一个模子，把孩子压成某个形状。场更像地势：水往低处流，不是被谁推，是地势在那里。在某张场里，某些符号结得快、结得牢，另一些符号很难结起来。

为什么偏偏是早年的场分量最重？用能量账看，有三条理由。

第一条，那时孩子身上的内能还少。 稳下来的符号不多，连接度都不高。这时外面那张网的拉扯，几乎就是全部的力量。大人身上已经有很多结得很牢的符号，新的场要拉动它们，要拉很久；孩子身上还没有，场一拉就动。

第二条，那时孩子走不出这张场。 一个大人在公司受了气，可以下班，可以换工作，可以回家找人说说。一个七岁的孩子，没有第二张场可去。他每天醒来是这张网，睡前还是这张网。

第三条，早结晶的符号会变成后来符号的土。 一个孩子先结晶了“我要懂事”，后来上学，“老师喜欢安静的学生”就结得特别顺；再后来工作，“别给团队添麻烦”也结得特别顺。后来的符号是长在前面那些上面的，连接度一层叠一层。

欣怡的肩膀，就是这样一层一层叠起来的。

还有一件事，是家这张场特有的：**三界符号在这里是一起结晶的。**

在学校，一个孩子学会“上课要举手”，主要结晶的是一个理念符号，外加一点手上的习惯。可是在家里，事情不是一样一样来的。

欣怡七八岁的一个下午，父亲在房里补觉，她在客厅里不小心把铅笔盒摔到了地上。哗啦一声。母亲从厨房探出头，压着嗓子说：“小声点，你爸在睡。”那一刻，三样东西是同时被刻进去的。现实里，那间关着门的房、那块瓷砖地、白天拉着的窗帘；身体上，一缩，手赶紧去捡，动作放慢；念头里，“我又吵到爸爸了”。

三样在同一个下午、同一张场里结在一起，像三股线拧成一股绳。

拧在一起的后果是：以后拉动其中任何一股，另外两股都会跟着上来。铁闸一响，是现实那一股被拉了，肩膀和“要小心”便一起回来。母亲一句“你爸今天有点累”，是理念那一股被拉了，身体也跟着紧。

这就是家里结晶的符号特别难拆的又一个原因。在别处结晶的符号，常常只有一两股；家里的，往往三股齐全。

场也不只是一家人。

一个家放在一条街上，一个社区里，一个社会里。欣怡家每年农历新年去亲戚家拜年，长辈们看见她，常说的一句话是：“欣怡最乖，从小不吵。”老师在成绩册上写的评语，有好几年是“文静守纪”。邻居阿姨在电梯里碰见母亲，夸的也是女儿懂事。

这些话，一句一句都在往同一个方向拉。家里那张小网，挂在一张大网上。小网里结晶的“懂事”，被大网一次次夸奖、确认，连接度又往上加了一层。

所以说“场”，不能只看父母两个人。父母只是网上离孩子最近的两个结。

那么，回到开头的问题：她为什么一进那道铁闸，就变回十岁？

不是因为那个十岁的她才是“真正的她”，二十七岁的她是装出来的。也不是她“没有长大”。

她身上其实有两套符号。一套是在工作室、在提案会、在跟客户来回之间结晶的：说话稳，有主意，敢争一个字体。另一套是在九楼那间屋子里，结晶了十几年的：小声，看脸色，手比嘴快。

两套都是真的，都是她。可是它们各自是在各自的场里结晶的，也各自被各自的场拉着。

铁闸一响，现实符号先到。那一声哐，连着的是十几年里每一次父亲下班进门。它一响，场里那张网整个被拉上来，连同网上挂着的那套自我符号。工作室那一套不是没了，是在这张场里拉不动。

第 4 章讲过，相似处境的势能会把人一次次拉回去。家是所有处境里最相似的一个：同一道铁闸，同一张桌子，同一个父亲。所以家的拉力，往往比任何地方都大。

◆ 五、父母也是被场结晶的

写到这里，很容易滑向一句话：都是父母的错。

本书不往那边走。不是为了客气，是因为那句话不对。

先看蔡永祥。

他是家里第六个孩子，父亲在丹戎巴葛码头扛了二十多年货。那时码头的活重，工钱按件算。阿公每天天黑才回家，进门不说话，坐下就吃饭，吃完倒头就睡。一屋子孩子，饭桌上谁也不敢出声。阿公放下筷子，大家就知道该散了。

这些是欣怡后来才知道的。

蔡永祥自己开了三十多年巴士。年轻时常排早班和夜班，凌晨四点多出门，或者半夜十一点多才回来。他白天补觉的那些年，正是欣怡上小学的那些年。邝玉莲

带着两个孩子，在那间三房式组屋里，白天说话都压着嗓子。“你爸在睡觉”，这句话欣怡从小听到大。

他吃饭不说话，是从他父亲的饭桌上带来的。他放筷子那一声，也是。他白天要睡，是因为夜班。他回家累，是因为一整天握着方向盘，在车流里一站站停。

这里面没有一个坏人。

还有一个人，可以拿来对照：欣怡的哥哥蔡铭达。

铭达比她大三岁，在同一间屋子里长大，听同一句“你爸在睡觉”。可是他身上结晶出来的东西，和妹妹很不一样。他小时候一放学就往楼下球场跑，天黑才回家；中学住过两年寄宿；现在在榜鹅成了家。他回父母家，话也不多，可是不绷。父亲放筷子，他照样夹菜。

同一张场，为什么结出不同的东西？

因为场是地势，不是模子。地势只决定哪边容易流，不决定每一滴水的路。铭达是男孩，年纪大，楼下有一个球场接住了他每天下午的动能，他在家里的时间本来就少。欣怡是女孩，年纪小，大人更常叫她“帮妈妈”，她的下午大多待在那间安静的客厅里。两个孩子在同一张网上，挂在了不同的位置。

这一点很要紧。它说明本章说的不是“什么家出什么孩子”。场让某些符号容易结晶。可是一个孩子落在网上的哪一处，那一处的拉力朝哪边，每家每人都不一样。

再看邝玉莲。

她是外婆七个孩子里的老三，十几岁就进了宏茂桥一家电子厂。她从小学会的一件事是：家里大人累了，孩子就别出声；家里有人不高兴，就先把饭端上来，先把碗洗了。她把这一套原原本本带进了自己的家。“别惹你爸”不是她的发明，是她的场给她的。

她对欣怡说“放着放着”，可是她自己从来不放着。欣怡抢着洗碗，有一半是从母亲身上学的。

这就是本章的第二个判断。

父母也是在他们的场里结晶出来的。场一代代传下来，可是不是原封不动地传。

蔡永祥身上那个“饭桌上不出声”，是在阿公的场里结晶的。传到欣怡身上，变成了“看父亲的脸色”。中间隔着一代人，场变了：码头换成了巴士，大家庭换成了三房式，七八个孩子换成了两个。传下来的不是同一个符号，是同一种地势。

鲍文说的多代传递，依恋研究说的代际传递，都看见了这件事。本书在他们的基础上补一句：传下来的不是某个人的毛病，是一张场。

还有一层，更要紧。

欣怡身上那套小声、看脸色、手比嘴快，在当年那张场里，是**合适的**。

一个白天要睡觉的父亲，一个累了不爱说话的父亲，一个夹在中间努力让家里安稳的母亲。在这样的屋子里，一个孩子能早一步察觉空气的变化，能先把饭添上。她能在父亲睡觉时自己安静地写功课。这样，这个家就转得顺一点，母亲就轻松一点，她自己也少挨几句说。

那套符号结得那么紧，当初是为了让她在那张场里过得下去。

所以不必把它当成一个缺陷，急着除掉。它是一个曾经合用的东西。它的难处只在于：场换了，它还在；她已经二十七岁，住在裕廊东，在中峇鲁上班，它还会在一道铁闸响起时整个回来。

问题不在符号本身。问题在符号和场之间，错开了。

还要补一句公道话。并不是每一个家都只是“累一点、安静一点”。有的家里，场确实让孩子害怕，甚至让孩子不安全。那种情形，已经不是这一章能讲清的了。不归罪，不是说一切都无所谓；是说本书只看场是怎样的，不替任何人做判决。真有那样的旧伤，要找专业的人陪着慢慢看。

◆ 六、长大不是把旧的换掉

人们常说“长大了就好了”。这句话只对了一半。

长大，是人走进了更多的场：学校，宿舍，公司，朋友圈，自己租的房间。每一张新的场，都会让一批新的符号结晶。欣怡在工作室里那一套，就是这样结出来的。

她刚进工作室那一年，开会几乎不说话。带她的设计总监叫符晓岚，是个说话很直的人。有一次提案前，符晓岚把她做的两版海报摊在桌上，问她：“你自己喜欢哪一版？为什么？”欣怡说都可以。符晓岚说：“不行，你要选一个，然后说服我。”

那是一次对不上。“别添麻烦、别多话”在这张场里不吃香，这里要的是有主意。头几个月她每次开口，手心都是湿的。可是这张场一天天在拉。每周的评图，每一次被追问“为什么”，每一次争赢一个字体之后同事的一句“有道理”，都在拉。两年下来，一套新的符号在她身上结晶了。

可是新的结晶，不会自动把旧的熔开。

这是两件事。结晶是在一张场里，一批新的连接被建立起来。熔开是一个已经结得很牢的符号，它的连接被松动、被拆开。前者靠场的拉力就能慢慢发生；后者要付的动能，得超过那个旧符号的连接度。

一个人可以在新的场里结晶出一个完整的新自己，同时把旧的那一个原封不动地留在旧场里。很多人就是这样过日子的：在外面一个样，回家一个样。不是虚伪，是两张场，两套符号。

这也说明，为什么“你都这么大了，还怕什么”这类话没有用。这句话是一个理念符号。它说得对，欣怡自己也知道。可是她的肩膀是自我符号，铁闸是现实符号。用一个道理去拆一个身体的反应，拆不动。理念符号拆不动自我符号。

本章和第 12 章有一个分工，这里先说清楚。

本章讲的是：**场怎样让符号结晶**。家这张场，拉了十几年，让某些符号结得又快又牢。

第 12 章讲的是：**场怎样托住熔开**。一个旧符号要松动时，人会经过一段散的、不稳的日子。那时有没有一张托得住的场，决定了熔开之后是重新结晶，还是越来越散。

同一个“场”字，两个用处。一个是结晶的地势，一个是熔开时的网。家可以是前者，有时也能慢慢变成后者。

本章的说法也要能被检验，不能怎么说都对。

它至少给出两个可以落空的预言。第一个：一个人回到早年的场，旧符号被拉回来有多强，应当看眼前这张场有多像当年那张。同一道铁闸、同一张饭桌，拉力最大；换了房子、换了饭馆，拉力应当弱一些。如果拉力和场的相似毫无关系，本章的说法就要改。

第二个：同一个家里长大的兄弟姐妹，落在网上的位置不同，结晶出的符号应当有说得清的不同。如果怎样比都看不出位置和符号之间的关系，“场决定哪些符号容易结晶”就站不住。

还有一道闸，本章自己要守：用“对不上”去讲一个符号的来历，要先在这个人的日子里把那条缝指出来。欣怡的缝，要能说出是哪一个下午、哪一声响、哪一句话。说不出，就老实说说不出，不硬套。

◆ 七、医院旁边的一碗米粉

去年十一月，邝玉莲做了膝盖手术，在医院住了五天。

欣怡请了两天假。第二天傍晚，她和父亲从病房出来，在医院附近的小贩中心吃晚饭。两碗鱼片米粉，一杯冰美禄，一杯热咖啡乌。

这是她记忆里，第一次和父亲两个人在外面吃饭。

前一天在病房里，母亲麻药刚退，躺着说了一句：“你爸昨晚一个人在家，不知道有没有吃饭。”说完又叮嘱她：“你别跟他顶嘴，他心里急。”欣怡点头。母亲躺在病床上，还在照看那张网。

小贩中心很吵。隔壁桌在讲足球，后面有人在喊号码。没有那张饭桌，没有那道铁闸，也没有母亲在中间问东问西。

父亲吃得很慢。吃到一半，他忽然说：“你妈这个脚，痛了好几年，一直拖。”

欣怡说：“嗯。”

过了一会儿，他又说：“以前我开夜班，回来你们都睡了。你妈一个人带你们两个，很辛苦。”

欣怡没接话。她不知道怎样接。这不像她认识的那个父亲。

然后父亲放下筷子。筷子碰在塑料托盘上，嗒的一声。

她的背还是绷了一下。那个反应没有因为换了地方就不来。

可是父亲接着说的是：“我小时候，你阿公一放筷子，我们几个就不敢动。等他走了，才敢夹最后那块肉。”

他说完自己笑了一下。

欣怡看着他。

这是一次对不上。要先把这条缝独立地指出来，不能事后硬套。缝在这里：她身上那套符号里，“父亲放筷子”连着的是“父亲不高兴，要小心”。可是眼前这个放下筷子的人，说的是他自己小时候怎样怕他的父亲。放筷子的那只手，和她记忆里那只，是同一只；它连着的东西，却跟她以为的不一样。

现实符号还是那一声嗒。理念符号“爸爸不高兴”，在这一刻放不进去了。

后来父亲问她最近在做什么。她拿出手机，给他看自己给一家博物馆做的展览海报。父亲把手机拿远一点，眯着眼看了很久，说：“这个颜色好看。”

就这一句。

那天晚上回裕廊东的列车上，她没有像往常那样数站。她在想阿公的那双筷子。她从来没见过阿公放筷子，阿公在她出生前就去世了。可是那一声，好像隔着两代人，传到了她身上。

那一段经历，显出了一个和从前不太一样的她。不是不怕了，是知道了自己怕的那个东西是从哪里来的。

本书要老实写下后来的事。

母亲出院以后，星期天的晚饭照常。十二月的一个星期天，饭吃到一半，父亲放下筷子，嗒的一声。欣怡的背照样绷了一下，手照样想往电饭锅那边伸。

那套自我符号还在。它结了十几年，连接度很高，一碗米粉拆不动它。

可是这一回，在那半拍里，多了一点别的东西。她看见了父亲放筷子的那只手：手背上有老人斑，指节有点肿，握了三十多年方向盘的手。她想起小贩中心那句“我们几个就不敢动”。

手没有伸出去。她坐着，把碗里的饭吃完。

父亲什么也没察觉，起身去开电视了。

这一点点，算不上痊愈，甚至算不上什么改变。下一个星期天，她的手可能又先动了。可是那个旧符号的连接，在某一处松了一丝。松开它的不是一个道理，是一次在别的场里撞上的对不上。同一个父亲，同一个放筷子的动作，在小贩中心的嘈杂里，显出了另一副样子。

为什么偏偏是在小贩中心，而不是在家里的饭桌上？

用本章的话说：家里那张饭桌，场的拉力太强了。那里的每一样东西，都连着十几年的旧符号。父亲在那里说同样的话，欣怡也许听不进去，父亲也许根本说不出来。小贩中心是一张新的场，旧网的拉力弱一些，对不上才有地方露出来。

母亲住院，父女两人第一次单独吃饭，也不是谁设计出来的。生活本身安排了一次换场。

把欣怡身上的符号在这件事前后摆一摆，是这样的。

	当年在九楼结晶的	小贩中心那一晚撞上的	十二月那个星期天
现实符号	铁闸声、饭桌、父亲的位子、筷子那一声嗒	塑料托盘上同样一声嗒	饭桌上的嗒，一切照旧

	当年在九楼结晶的	小贩中心那一晚撞上的	十二月那个星期天
自我符号	肩膀提起、声音放轻、手先去添饭	背照样绷了一下	背照样绷，手停在了桌边
理念符号	“爸爸不高兴，要小心”“我要懂事”	“他也怕过他的父亲”	两句话同时在
场	夜班、白天补觉、母亲在中间调停	嘈杂的小贩中心，没有旧饭桌	回到旧场，可是她身上多了一个对照
能量	天天重复，连接度一层层加高	一次新的对不上，落差出现	旧连接松了一丝，远没拆开

◆ 八、回家前，先认一认那张场

把这一章放回你自己的日子里。

很多人都有欣怡那种时刻。一回父母家，声音变小了，动作变快了；或者正相反，一句话就点着了，像回到了十五岁。回程的路上又觉得自己可笑：都这么大了。

本章想说的是：这不可笑，也不是你没长大。

那是一张场在拉一套符号。那套符号是在那张场里结晶的，它当年多半是合用的，甚至护过你。今天它在别的地方用不着了，可是回到原来的场，它还会被整个拉上来。

如果你愿意，下次回家前，可以先在心里认一认：那里有哪一道门、哪一种声音，一响起来，你的身体先做了什么，脑子里冒出来的又是哪一句话。只是认一认，不急着改。这不是一个方法，也不替代专业的帮助；认出来本身，就是在那张网上看见了一个结。

也可以想一想你的父母。他们身上那些让你绷紧的东西，是在哪一张场里结晶的？他们的父母是怎样的？那时的日子是怎样的？想这些不是为了替谁开脱，也不是为了原谅谁。只是为了看清：你身上的东西，有一些比你还老。

还有两句话要说在这里。

第一句：本章讲的，是大多数家庭都会有的那种“场”，累一点，静一点，规矩多一点。如果你的早年不只是这样，如果想起家，带来的是害怕而不是拘谨，那就不要一个人去碰它。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

第二句：旧符号松动，往往不是在旧场里发生的。欣怡那一丝松动，是在小贩中心，不是在饭桌上。如果你在家里一直松不开，不必责怪自己。旧场的拉力本来就最大。也许要先在别的地方，有一张托得住你的场，才谈得上回头。那是第 12 章要讲的事。

还有一种读者，读到这里心里会一沉：我自己也是父母，我的家也是孩子的第一张场。

不必因此慌。场是地势，不是模子，前面铭达和欣怡已经说明了这一点。你身上那些比你还老的符号，会有一部分传下去，这几乎免不了；可是传下去的不会原封不动，孩子落在网上的位置也不由你一个人定。依恋研究说“后天获得的安全”，温尼科特说“足够好”，说的都不是完美。

一个父母能做的，也许只是偶尔认一认自己身上那些从上一代带来的东西。认出来，它就不再全在暗处拉。这不是一个方法，只是一个看见。

最后，回到开头那句话。家是人生的第一张场。它不是唯一的一张，也不是最后一张。可是很多符号最早是在那里结晶的，最牢的往往也在那里。

认得那张场，你才认得自己身上那些比你还老的东西。

带走的话

回到家就变小，不是没长大，是那张最早的场又把最早结晶的那一套整个拉了上来。

两行小账

- 依恋理论看见早年关系留下一套心里的预期；本书补成念头、身体、地点三界一起结晶，并给出场与连接度的能量账。
- 把“我从小就这样”当成早就在那里的性格去发现，便收回了它在一张场里一天天结晶的那段发生。

想一想

1. 回到父母家时，哪一样东西（一道门、一个声音、一张桌子）最先让你的身体变了样？
2. 你身上有哪一个“懂事”或“不懂事”的符号，当年在那张场里其实是合用的？
3. 你父母身上那个最让你绷紧的习惯，你能说出它是在他们的哪一张场里结晶的吗？

09

第 9 章

伴侣：两个人的符号三角

这一章的问题

两个讲道理的人，为什么能为一只碗吵上一整年？他们吵来吵去，到底在吵什么？

◆ 一、一只碗吵了一年

十一月一个星期二的晚上，南京河西，一套两居室。

九点四十，唐子骞坐在沙发上改物理作业。他三十三岁，在鼓楼区一所中学教高二物理，一个晚上要改两个班。夏雨桐坐在餐桌另一头看校样，她三十二岁，在一家出版社做编辑，手上这本书月底要下厂。

厨房的水槽里，泡着晚饭的两只碗、一口炒锅、一个盘子。

十点零五分，雨桐放下红笔，起身进了厨房。水龙头一开，哗的一声，碗碰碗，叮当响。

子骞头也没抬：“放着，我等会儿洗。”

“你哪次说等会儿是真的等会儿？”

“我说了我会洗。”

“上个礼拜三，碗在水槽里放到第二天中午。”

子骞把红笔一扔：“你就是看我做什么都不顺眼。”

水龙头关了。雨桐站在厨房门口，手上还滴着水：“你根本就不在乎这个家。”

子骞没再说话。他拿起作业本，进了书房，门关上了。

雨桐一个人把碗洗完，锅刷了，灶台擦了。擦完，她在餐桌边坐了很久，校样一页也没再翻。

这样的晚上，这一年里有过很多次。

他们结婚三年。前两年住在子骞学校的青年教师公寓，三餐大多在食堂解决，家里几乎不开火。去年秋天，两人搬进了这套贷款买的房子，有了自己的厨房。吵碗，就是从那个秋天开始的。

雨桐记得很清楚是哪一晚。搬进来的第三天，两个人第一次在新厨房里做饭：番茄炒蛋，青菜，一锅紫菜汤。吃完，子骞往沙发上一靠，说“今天真舒服”。雨桐收了碗，放进水槽，转身看见他已经打开了电视。

她站在厨房里，看着那几只碗，没有说话，也没有坐下。

过了半个多钟头，子骞听见厨房里水声响了，碗碰得叮当。他走过去说：“我来吧。”雨桐说：“不用了。”语气很平。

那天晚上什么也没吵起来。可是两个人睡前都觉得哪里不对，又说不出是哪里。

后来回头看，那一晚就是第一条缝。只是那时候，它还没有名字。

他们试过很多办法。

先是排班：冰箱门上贴了一张表，单日他洗，双日她洗。表贴上去不到一个月，吵的变成了“单日”是指吃饭那天，还是第二天早上也算。

后来，今年八月，他们咬咬牙买了一台洗碗机。

洗碗机装好的第二个星期，他们又吵了。这回吵的是：碗放进去之前要不要先冲一下；洗碗机是吃完就开，还是攒满一机再开。子骞说攒满再开省水，雨桐说那一整天水槽边都是脏碗。

洗碗机没有用。吵的本来就不是碗。

子骞跟同事抱怨过一次，同事说：“女人都爱干净，你让着点。”雨桐跟大学室友说起，室友说：“男人都这样，你别指望。”

两句话都很顺口，也都没帮上忙。本章不站在任何一边，也不用“女人都”“男人都”这样的话。本章只问：一只碗，为什么能让两个讲道理的人吵一年？他们到底在吵什么？

◆ 二、戈特曼在实验室里看见的

要问两个人怎样吵架，有一位研究者不能不讲：美国心理学家约翰·戈特曼（John Gottman）。

从二十世纪七八十年代起，戈特曼和合作者罗伯特·莱文森做了一件当时少有人做的事。他们把夫妻请进实验室，看他们吵架。

做法大致是这样的。一对夫妻坐下来，先各自说说最近家里有什么争执，然后就其中一件谈十几分钟。研究者把整段对话录下来，一个表情、一个语调地编码；同时给两人接上仪器，记录心跳、出汗这些身体反应。几年以后，再回访这些夫妻，看谁还在一起，谁已经分开（戈特曼与莱文森，1992）。

后来戈特曼在华盛顿大学建了一个观察室，常被人叫作“爱情实验室”。它布置得像一间公寓，请新婚夫妻在里面过上一整天。他想看的是两个人在平常日子里怎样相处，而不只是吵架那十几分钟。

几十年下来，他从这些录像和数据里，整理出几条后来流传很广的发现。

第一条：吵什么，没有怎么吵要紧。

研究里的夫妻吵的东西五花八门：钱、家务、孩子、亲戚、性格。可是能预测两个人以后会不会分开的，主要不是吵的内容，是吵的形式（戈特曼，《什么预示离婚》，1994）。

第二条：有四种形式特别伤人。

戈特曼借了《启示录》里“四骑士”的说法，给它们起了名字（戈特曼与西尔弗，《幸福婚姻的七个原则》，1999）。大意如下。

- **批评**：不是说“这件事我不满意”，而是说“你这个人怎么总是这样”。从一件事，滑到一个人。
- **轻蔑**：冷笑、翻白眼、挖苦，居高临下。戈特曼认为，这是四种里最能预示关系破裂的一种。
- **防御**：一被指出问题，先找理由、反咬一口，“那你呢”。
- **筑墙**：不说话了，不看对方了，人还在，心关上了。中文里常说的“冷战”，近似这一种。

第三条：开头怎样，往往结尾就怎样。

戈特曼的团队发现，一次冲突谈话怎样开头，往往就定下了它怎样收场（戈特曼与西尔弗，1999）。有一项研究看的是新婚夫妻（卡雷尔与戈特曼，《家庭过程》，1999）。一次冲突谈话的头三分钟，就能相当程度地预示他们几年后会不会离婚。一上来就带着批评与轻蔑的，他叫作“严厉开场”。

第四条：身体会先被淹没。

吵到一定程度，一个人的心跳会明显加快，身体进入紧绷的状态。戈特曼把这叫作“情绪淹没”（戈特曼，1994）。被淹没的人，很难再听进对方的话，脑子里只剩下“打”或“逃”。很多“筑墙”，其实是身体被淹没之后的自保。

第五条：好的关系也吵架，可是会修补。

稳定的夫妻并不是不吵。他们吵的时候，会夹着一些小小的“修复尝试”：一句玩笑，一个让步，一声“我刚才说重了”。另一方接住了，局面就缓下来。他还提出，在冲突里，稳定的夫妻正面的互动明显多过负面的，比例约为五比一（戈特曼，1994）。

第六条：日常的小信号，比吵架更早说明问题。

戈特曼后来还注意到一样更细小的东西。一方随口说“你看窗外那只鸟”，或者叹一口气，其实是在发一个小小的信号：想要对方接一下。他把这叫作“求联结

的信号”（戈特曼与德克莱尔，《关系的疗愈》，2001）。对方是转过身来接住，还是没听见，还是不耐烦地挡回去？日积月累，这比吵架时说了什么更能说明一段关系的走向。

第七条：很多冲突解决不了，也不必都解决。

这一条最出人意料。戈特曼认为，夫妻之间相当多的争执是“永久性问题”（戈特曼与西尔弗，1999）。它们源自两人性格、习惯、来历的不同，会跟着这段关系一辈子。好的夫妻不是把它们解决掉，而是学会带着它们过日子，能谈，能笑，不让它们变成僵局。

他还往下挖了一层：一个谈不动的僵局底下，常常藏着一个人的“梦”。这是一段经历，一份看重，一个没说出口的盼望。僵局松动，往往是从两个人肯去听对方那个梦开始的。

这些发现，本书要先写足它们对在哪里。

它对在：吵的不是那件事。 本章开头那一句“吵的不是碗”，戈特曼几十年前就用数据说过了。内容可以换，形式才是要害。子骞和雨桐从排班吵到洗碗机，内容换了三轮，吵法一点没变。

它对在：看得见、可以记录。 戈特曼没有停在“沟通很重要”这种谁都会说的话上。他把吵架拆成一个个可以编码、可以计数的动作，又把它们和几年后的结果连起来。这让伴侣研究从感想变成了可以检验的东西。

它对在：身体在场。 “情绪淹没”把心跳带进了吵架。一个人摔门进书房，不一定是冷漠，可能是身体已经撑不住了。这一条和本书一直讲的“身体先于念头”，是同一个方向。

它对在：底下还有东西。 “永久性问题”和“冲突里的梦”，说明戈特曼并不满足于在表面调整吵法。他知道吵的那件事下面，还压着两个人各自的来历。

◆ 三、戈特曼停在哪里

戈特曼走得很远。他停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

第一处：他看清了“怎么吵”，没有讲清“为什么偏偏是这一件”。

形式比内容要紧，这是对的。可是一对夫妻那么多事可以吵，为什么偏偏是碗？为什么同一只碗，在雨桐那里重得放不下，在子骞那里轻得可以泡一夜？

戈特曼的回答是“永久性问题”，源于性格和来历的不同。这个回答方向对，可是停在了一个名字上。“性格不同”说明了有差别。可是它没说明差别是怎样结晶出来的，也没说明它为什么偏偏挂在一只碗上。

第二处：他把底下那一层叫作“梦”，放在了心里。

“冲突里的梦”是一个很温暖的说法。它让人去听对方的看重和盼望。可是“梦”这个字，落在理念这一角：一个人想要什么、看重什么。

本书要补的是：压在那只碗底下的，不只是一个想法，更是一副身体。雨桐看见满水槽的碗，坐不住，这不是她“想要干净”那么简单，是她的身体先动了。子骞听见水龙头哗哗响，胸口一紧，这也不是他“想要休息”那么简单。这两副身体，是在两个不同的家里练出来的。

还要顺带说一句。戈特曼“预测离婚”的那些数字，后来也有学者提出质疑（海曼与斯莱普，《婚姻与家庭杂志》，2001）。他们指出，其中一些预测没有拿到新的一批夫妻身上去验证，准确率可能被高估了。本书不在这一点上下判断，只用他那些已被广泛接受的观察。

第三处：他看见了吵架的形式，没有一本吵架的能量账。

四骑士为什么一旦出现就很难退下去？为什么一对夫妻明明知道“别批评、别冷战”，下次照样批评、照样冷战？光知道形式，不够解释这件事。

本书的回答是：每一次吵，都在付动能；付出去的动能，都在结晶一些东西。吵得越多，结晶出来的东西连接度越高，下次越容易沿着老路走。这一层，后面第六节细讲。

第 8 章提过，哈赞与谢弗在 1987 年把依恋研究拉进了成年人的恋爱。沿着这条线，还有一位应当提一下：生于英国、长年在加拿大工作的心理学家苏·约翰逊

（Sue Johnson）。她把依恋理论带进了伴侣治疗，发展出“情绪取向伴侣治疗”（约翰逊，《抱紧我》，2008）。

她的一个说法和本章很近。伴侣吵架时，表面上是指责和退缩；底下常常是一句没说出口的话：“你还在不在我身边？”她还主张，两人之间那个一追一逃的“恶性循环”，才是两个人共同的对手；对方不是对手。

约翰逊把底下那一层落在依恋上，比“梦”更往身体和早年那边走了一步。本书接着往下走：底下那一层，是两个家分别结晶在两个人身上的自我符号。

◆ 四、两个人，两个三角

本书前面几章一直在讲一个人身上的三界符号：理念符号、自我符号、现实符号，三者组成一个三角。任何两角对不上，就逼第三角发生变化。

到了伴侣这里，事情多出一层。

两个人，是两个三角。

子骞身上有一个三角，是在苏北盐城那个家里结晶了二十几年的。雨桐身上有一个三角，是在无锡那个家里结晶了二十几年的。两个三角各自完整，各自有自己的理念符号、自我符号、现实符号。

结婚，是把这两个三角放进同一套房子里。

这时候，最先碰到一起的，是现实符号。两个人可以各想各的、各有各的习惯，可是厨房只有一个，水槽只有一个，晚上九点四十只有一次。同一个水槽，同一只碗，要同时进两个人的三角。

问题就出在这里。

同一个现实符号，在两个三角里连着的东西不一样。

这只碗，在雨桐的三角里连着一样东西，在子骞的三角里连着另一样东西。碗还是那只碗，被两张网同时拉着。

本书说过，对不上，就是两张网在拉扯同一处，势能出现落差。在一个人身上，这两张网是他自己的现实与他自己的习惯；在一对伴侣之间，这两张网是两个人分别从两个家带来的整套符号。拉扯的那“同一处”，就是水槽里的碗。

这是一个可以事先指认的对不上。它不是吵完了回头编出来的，搬家那天就在了。两个家来的两套碗的意思，第一次要在同一个水槽里会合。在那之前，食堂替他们挡住了这一次会合。

那么，碗在两个三角里，各自连着什么？

先看雨桐。

她在无锡长大，父亲是工厂里的工程师，母亲在另一家厂做会计。母亲收拾得很勤，每天晚饭后，碗筷当场洗完，灶台擦干，厨房的灯才关。雨桐记得，家里只有一种时候，碗会在水槽里堆着：父母闹别扭的时候。

那种时候，饭桌上没人说话，饭后两人各进一间屋，碗就那样堆在那里，一天，有时两天。十来岁的雨桐，有几次半夜起来，自己踮着脚把碗洗了。她说不清为什么，只觉得碗洗干净了，家里就会好一点。

所以在雨桐的三角里：

- 现实符号：堆在水槽里过夜的碗。
- 自我符号：一看见它，坐不住，胸口发堵，手想去拧水龙头。
- 理念符号：“碗不洗，家里就出事了”“家要收拾好才安心”。

再看子骞。

他在盐城一个镇上长大，父亲在镇中学教书，母亲在镇上的超市做收银。晚饭后是他家一天里最松快的时候。一家人挤在沙发上看电视，父亲剥橘子，母亲跟奶奶说东家长西家短。碗呢，放进盆里，倒上热水泡着。奶奶的话是：“泡一夜好洗，碗又不会跑。”第二天一早，母亲上班前顺手就洗了。

子骞也记得一种时候，晚饭后会有人立刻起身去洗碗：父母闹别扭的时候。那种时候，母亲饭一吃完就站起来，一个人在厨房里洗，碗碰得叮当响，水开得很大。客厅里没人敢开电视。

所以在子骞的三角里：

- 现实符号：饭后立刻响起的哗哗水声和碗碰碗的叮当声。
- 自我符号：一听见，胸口一紧，背坐直了，饭后那股松劲一下子没了。
- 理念符号：“有人一吃完就去洗碗，是在生气”“饭后坐下来，才是一家人在一起”。

把这两个三角并排放，就看出一件奇怪的事。

在雨桐家，碗堆着是出事的信号；在子骞家，急着洗碗是出事的信号。

一方心里“家里没事”的样子，恰好是另一方心里“家里出事了”的样子。

这不是谁对谁错。两套符号，在各自的家里都是对的：都是在一张场里，一次次看着父母的脸色，一点点结晶出来的。它们都曾帮一个孩子读懂自己的家。

只是现在，两个孩子长大了，住进了同一套房子，共用一个水槽。

还要看到，两个家并没有因为孩子结了婚就退场。它们还在拉。

雨桐的母亲每个星期打一次视频电话，常问的一句是：“家里收拾得怎么样？”镜头扫到厨房，水槽里要是有碗，她会多看一眼。子骞的母亲打电话来，常说的是：“他上班累，你们别把自己搞得那么紧张。”两句话都是好意，都是做母亲的惦记。可是它们分别落在两个人身上，各自把各自那一套符号又往上拉了一下。

再往外，还有更大的网。子骞同事那句“女人都爱干净”，雨桐室友那句“男人都这样”，也在拉。它们是群体里流传的现成的理念符号，用起来很顺手。一用，就把对方从一个具体的人，变成了一类人。一张网怎样拉一个人，第 10 章细讲。

所以这套两居室里，其实挤着好几张场。盐城那张，无锡那张，两人各自的同事朋友那几张，还有他们自己正在结晶的那一张。新的那一张最年轻，拉力最弱。

这也是为什么，本章不判谁对。

“碗该什么时候洗”，没有一个站在两个家之外的标准。说“当晚洗才卫生”，是雨桐那一边的理念符号；说“泡一夜更好洗”，是子骞那一边的理念符号。两句话各有道理，也各有来历。任何一方拿自己的那一句当尺子去量对方，量出来的都是“对方不对”。

两个人谁也不欠谁一个正确答案。他们欠彼此的，也许只是看见：对方的那一句，也是从一个家里来的。

◆ 五、碗、话、身体：吵架的三层

现在回到那个星期二晚上，把那一场吵架一层一层拆开。

第一层，碗。 这是现实符号。两个人嘴上吵的是它：什么时候洗，谁洗，要不要先冲。这一层看得见，也最好谈。排班表、洗碗机，都是在这一层想办法。

第二层，话。 这是理念符号。“你根本就不在乎这个家”“你就是看我做什么都不顺眼”。吵到这里，吵的已经不是碗了，是对方这个人。用戈特曼的话说，从一件事滑到了一个人，这就是批评。

第三层，身体。 这是自我符号。雨桐看见水槽坐不住，子骞听见水声胸口一紧。这一层，两个人都不太说，甚至自己都未必察觉。可是整场吵架的力气，是从这一层来的。

这三层的关系，是这一章最要紧的地方。

吵架发生在第二层，对不上却在第三层。

雨桐说“你不在乎这个家”，这是她用一个理念符号，去翻译自己身体里那一阵发堵。子骞说“你看我不顺眼”，也是他用一个理念符号，去翻译自己身体里那一下紧。两句话都是翻译，而且都翻错了。

雨桐的身体说的其实是：“碗堆着，我怕家里出事。”子骞的身体说的其实是：“水声那么响，我怕你在生气。”

两个人底下怕的，几乎是同一件事：怕这个家不好了。可是这句一样的话，经过两个家结晶出来的两套符号，翻译成了两句互相刺的话。

把那个晚上摆成一张表，是这样的。

层	符号	夏雨桐这一边	唐子骞这一边
碗	现实符号	十点了，碗还泡在水槽里	十点了，水龙头哗哗响
话	理念符号	“你根本就不在乎这个家”	“你就是看我做什么都不顺眼”
身体	自我符号	坐不住，胸口发堵，手想去拧水龙头	胸口一紧，背坐直，松劲没了
底下没说的	自我符号的来历	碗堆着＝父母在冷战	急着洗碗＝母亲在生气
想要的	被翻译之前的那句	“我想确定家里没事”	“我想确定你没生我的气”
结晶它的场	两个家	无锡，一个收拾得很勤的家	盐城，一个饭后挤沙发的家

这张表也解释了，为什么排班表和洗碗机都没用。

它们都是在第一层想办法。第一层确实变了：从手洗变成了排班，从排班变成了机器。可是第三层一点没动。只要水槽里还有过夜的碗，雨桐的身体就会响；只要饭后有人急着去收拾，子骞的身体就会响。第一层换什么都一样，身体照样从第一层里找到一个新的东西来吵：单双日，冲不冲，攒不攒满。

用道理去管它，也一样没用。两个人都讲过道理：“碗晚点洗又不会怎样”“你早点洗不就完了”。这两句话都对，可是都是理念符号。第 4 章讲过，理念符号拆不动自我符号。在伴侣之间，这条规律照样成立：一个人的道理，拆不动另一个人的身体，甚至拆不动自己的身体。

◆ 六、每吵一次，都在结晶

还有一件事，比碗更要紧。

吵架本身，也在结晶。

一次吵架，是一次对不上之后的解释。两个人都在付动能：心跳加快，嗓门抬高，翻旧账，想措辞。本书说过，付出去的动能会沉成一些东西。一场吵架吵完，不会什么都没留下。

留下的是什么？

头几次吵，留下来的还很松。“他今天大概太累了”“她今天心情不好”，这些解释都还挂着。可是吵到第十次、第二十次，有些东西结得越来越牢。

在雨桐身上，结晶的是“他不在乎这个家”。一开始，这只是吵架时冲口而出的一句话。吵得多了，它变成了一个稳定的理念符号：子骞晚回家，她想到它；子骞忘了交物业费，她想到它；子骞周末多睡了一会儿，她也想到它。它从碗上，长到了别的地方。

在子骞身上，结晶的是“她嫌我”。一样的过程：从碗开始，后来她多问一句工作上的事，他听着也像嫌弃。

还有一样东西，是两个人一起结晶的：**吵架本身，成了这个家里的一个符号。**

水槽里的碗过了九点半，两个人都会察觉到空气变了。还没开口，身体已经先进了吵架的位置：一个开始盯着钟，一个开始等水声。一句话还没说，那场吵架的形状已经在屋子里了。本书把这叫作**吵架的结晶**。一对伴侣之间，一套被反复走过的吵法，结成了一个粒子：稳定、整体、相对独立，一眼就能认出来。

这就解释了戈特曼看到的一件事：吵法一旦定型，就很难改。不是两个人不知道该怎么好好说话，是那套吵法的连接度已经很高了。九点半一到，它整个被拉上来，比任何好好说话的念头都快。

用这本账再去看四骑士，每一骑都有一个符号学的位置。

戈特曼的说法	在三角里发生了什么	子骞和雨桐身上的样子
批评	把一个现实符号的对不上，翻译成一个关于对方的理念符号	“你根本不在乎这个家”
轻蔑	对方在我心里凝成一个不再回写的符号，什么新情况都进不来	尚未出现；若“他就是这种人”结死，就会出现

戈特曼的说法	在三角里发生了什么	子骞和雨桐身上的样子
防御	守住自己的理念符号，不让对方的那一个进来	“那你上次不也……”
筑墙	自我符号被淹没，关上门，任何对不上都不再回写	子骞进书房，门关上
修复尝试	在吵架的结晶上，打开一条小缝，让新的对不上有机会进来	还很少，偶尔一句“算了，我来”
永久性问题	两个家结晶的自我符号，连接度太高，拆不动也不必拆	碗对两人的意思，大概一辈子都不一样

这张表里有一格要多说一句：轻蔑。

戈特曼说轻蔑最伤人。从本书的角度看，轻蔑可以读作一种固化。第 7 章讲过，固化在自我一端叫石心。在对象一端，也有一种同样的结构：一个符号凝住了，拒绝任何回写。轻蔑，像是把对方在自己心里凝成了这样一个符号。“他就是这种人”一旦结死，对方再做什么，都进不来了：他洗了碗，是“做做样子”；他道歉，是“又来这一套”。

子骞和雨桐还没走到这一步。他们吵得凶，可是还会为对方难过：雨桐坐在餐桌边，校样一页也翻不动；子骞关上书房门，作业也改不下去。会难过，说明对方的符号在自己心里还没凝死，还在被回写。

这是很要紧的一点分别。吵得凶，不等于没有希望；凝死了，才是最难的地方。

这一年里，修复尝试也不是完全没有。六月里有一晚，又吵到“你根本不在乎”那一句，子骞已经站起来要往书房走。走到门口，他回头说了一句：“那你在乎的那个家，能不能也留个沙发给我？”

雨桐愣了一下，没忍住，笑了。

那晚的架没有吵下去。可是这样的晚上很少。一句玩笑能不能接住，要看那一刻两个人身上还剩多少动能，也要看那句话碰巧落在哪一层。那一回，它恰好落在了身体那一层：沙发，是子骞的身体要的东西。

戈特曼说的“情绪淹没”，在这本账里也有一个位置。

九点半以后的那场吵架，往往发生在一天里最没力气的时候。子骞改了两个班的作业，雨桐看了一天校样。两个人的动能都快见底了。这时候水槽一响，被拉上来的是结得最牢的那一套：最老的身体反应，最熟的那几句话。新的、好好说话的那一套，结得还浅，要付动能才拉得动，可是那时已经没有动能可付。

放进这本账里，身体被淹没可以读作这个样子。不是两个人不讲理，是在那个钟点，只有最旧的符号还动得了。

所以同样一件事，周六上午谈和星期二晚上十点谈，常常是两回事。这不是一个技巧，只是一本能量账。

◆ 七、碗泡在水里的那一晚

今年春节，按两家早先商量好的，除夕在盐城过，初三去无锡。

除夕那天晚上，盐城那个镇上的家里坐了一大桌人。年夜饭吃完，碗筷收进两个大盆，奶奶倒上热水，说：“泡着，明天再洗。”一家人挤到沙发上看春晚，嗑瓜子，剥橘子，子骞的父亲讲他班上学生的笑话。

雨桐坐在沙发一角，看着厨房那两盆泡着的碗。

她的胸口照样发堵，身体照样想站起来。可是她看见的是另一幅画面：碗泡着，一屋子人在笑。没有人在冷战，没有人摔门，奶奶靠在婆婆肩上打瞌睡。

这是一次对不上。缝在这里，可以指出来：在雨桐的三角里，“碗过夜”连着“家里出事了”；可是眼前，碗过夜，家里一点事也没有，热闹得很。现实符号还是那盆碗，理念符号“碗不洗就是出事”，在这间屋子里放不进去了。

她小声问子骞：“你们家一直这样？”

子骞说：“一直这样。我小时候最喜欢年三十，碗都不用洗。”

他说这句话时的样子，雨桐后来记了很久。那是一种她很少在南京的家里看到的松快。

初三到了无锡。

晚饭后，雨桐的母亲照旧立刻起身收拾，碗洗完，灶台擦了两遍，又去擦抽油烟机。雨桐的父亲坐在客厅看手机，两个人一晚上没说几句话。那天他们没有闹别扭，只是一向这样。

子骞坐在客厅，听着厨房里的水声，背又坐直了。

晚上睡前，雨桐跟他说起小时候：父母闹别扭，碗就堆着，一两天没人洗；她半夜起来，踮着脚自己洗。

子骞愣了一下。

这是子骞这一边的对不上。缝也可以指出来：在他的三角里，“一吃完就急着洗碗”连着“在生气”；“她嫌我”这个理念符号，一年来一直把雨桐洗碗的水声翻译成对他的不满。可是现在他知道了：那水声在雨桐那里，连着的是一个十来岁的孩子，半夜踮着脚，想让家里好一点。

那水声里，没有嫌弃。只有怕。

两个人都没有在那几天里“想通”什么，也没有谁决定从此改掉什么。只是在对方的家里，各自撞上了一次自己三角里放不进去的东西。

回南京以后的第二个星期，一个平常的星期四晚上，碗又在水槽里。

九点半，雨桐看了一眼厨房。子骞放下手里的作业，走进厨房，没有洗，而是把碗摞进水槽，放满热水，挤了一点洗洁精。

他说：“泡着。十点以前我洗。”

雨桐站在厨房门口，看着那一槽冒着热气的水。她的胸口照样有点堵。可是这一回，她看见的不是“碗堆着没人管”，是“碗泡着，有人在管”。

她说：“好。我坐一会儿。”

那天晚上，九点五十五分，子骞洗了碗。

这件小事里，结晶出了一样新东西：**一槽泡着热水的碗**。

它不是雨桐家的样子，雨桐家不让碗过夜。它也不是子骞家的样子，子骞家泡一整夜。它是一个第三样东西：泡着，可是有一个说好的时间。它是一个新的现实

符号，连着一个新的理念符号，“泡着就是有人在管”。它在两个人之间，不属于任何一个家。

为什么一槽热水管用，洗碗机反倒没用？

回到前面那条规律看，就清楚了：任何两角对不上，就逼第三角发生变化。两个人的自我符号在一只碗上对不上，被逼着变的那一角，可以是理念符号，也可以是现实符号。吵架时冲出口的“你不在乎”，是逼出了一个理念符号，可是逼错了方向。排班表和洗碗机，是逼出了新的现实符号，这个方向本来是对的。

可是排班表和洗碗机，回答的都是一个理念上的问题：“谁洗，什么时候洗。”它们没有碰到两副身体。雨桐的身体要的不是“今天轮到谁”，是“有人在管”；子骞的身体要的不是“机器替我洗”，是“饭后不必急着起身”。

一槽热水，恰好同时碰到了这两样。碗泡着，有人动过手，有个说好的时间，雨桐的身体能读出“有人在管”。碗不急着洗，人可以先坐一会儿，子骞的身体能读出“不是在生气”。

一个新的现实符号，要能被两副身体同时读懂，才结得起来。这一槽热水，不是谁设计出来的。它是两个人各自在对方家里撞了一次对不上之后，从子骞手里冒出来的。

本书要老实写下后来的事。

这个新符号还很新，连接度很低。四月里有一回，子骞学校期中考试，阅卷到很晚，碗泡到第二天早上。雨桐早上起来看见，那句“你根本不在乎”又到了嘴边。她没说出来，可是那一整天她都没怎么理他。

旧的符号还在，两个家结晶了二十几年的东西，一个春节拆不动。新的那一槽热水，也许会慢慢结牢，也许会在某次很累的晚上散掉。它现在还在正在成形（介生）的阶段：有了样子，还没定型。

可是有一件事已经不一样了。那个星期四的晚上，一槽热水，显出了两个和去年不太一样的人。他们还会吵，可是吵的时候，碗底下那一层，两个人都隐约看得见了。

把这一年摆成一张表，是这样的。

	去年秋天到今年一月	春节那几天	回南京以后
现实符号	过夜的碗；哗哗的水声	盐城的两盆泡碗；无锡擦了两遍的灶台	一槽泡着热水、说好十点前洗的碗
理念符号	“你不在乎这个家”“你看我不顺眼”	“碗过夜也可以没事”“那水声里是怕”	“泡着就是有人在管”，旧话偶尔还冒出来
自我符号	一个坐不住，一个背发紧	两个人照样发堵、发紧	照样发堵、发紧，只是慢了半拍
场	新厨房，两个家的符号第一次会合	换进对方的家，旧网的拉力换了方向	回到自己的家，多了两个对照
能量	每吵一次，吵法的连接度加一层	两次新的对不上，落差出现	新符号很新，连接度低，随时可能散

◆ 八、两个人自己的那张场

一对伴侣，除了各自带来的两个家，还有一张场是他们自己的。

那张场从认识那天起就在结晶。第一次一起吃的那家馆子，两个人才懂的一个笑话，周日上午一起去菜场的习惯。还有吵完架以后，谁先发的那条微信。这些都是两个人之间结晶出来的符号，不属于盐城，也不属于无锡。

子骞和雨桐有一个这样的符号：每个周六早上，两个人去小区门口那家店吃一碗皮肚面。这个习惯是恋爱第二年开始的，雷打不动。吵得最凶的那几个星期，周六早上，他们照样一前一后下楼，照样坐同一张桌子，话不多，面照吃。

这碗面，在这一年里托住了不少东西。

本书要小心说这一句。两个人自己的这张场，是新的那一槽热水能结晶的地方。没有这张场，春节撞上的那两次对不上，回到南京就可能散掉，什么也留不下。有了它，新的符号才有地方挂。

这张场怎样在熔开时托住一个人，第 12 章会细讲。本章只说到这里。两个家给了两个人各自的符号；两个人自己的场，决定了他们之间能结晶出什么新东西。

本章的说法，也要能落空。

它给出两个可以检验的预言。第一个：一对伴侣为家务吵，吵得最凶的那一件，应当是两人原生家庭里意思差别最大的那一件。事先分别问两个人“你家里碗什么时候洗、碗堆着意味着什么”，应当能预先指出他们会在哪里卡住。如果怎样问都预先指不出来，只能吵完了回头去找，本章的说法就是事后编的，要改。

第二个：如果某件事在两个人的家里本来就是同一个意思，围绕它的争吵应当明显少。如果意思一样的事和意思不一样的事吵得一样多，那吵架就和两个家的符号无关，本章同样要改。

这两条，都是“对不上要能在事前指认”这道闸，用在伴侣身上的样子。

◆ 九、下次吵起来，先看是哪一层

把这一章放回你的日子里。

如果你也有一只“碗”，一件小事翻来覆去吵了很久，排班、买机器都没用，那多半已经不在碗那一层了。下次吵起来，也许可以留意一下：冲口而出的那句“你不在乎”，是不是在翻译身体里的什么；那只碗在你小时候的家里、在对方小时候的家里，各意味着什么。这不是一个方法，不能保证下次不吵，也不替代专业的帮助。

子骞和雨桐也还在吵。看见了碗底下那一层，两个人也许还会吵，可是吵的会是同一件事，而不是两件各说各的事。

还有两句话要说在这里。

第一句：本章讲的，是两个都还愿意坐在一张桌上吃饭的人。如果一段关系里，有一方感到害怕，觉得不安全，那已经不是“对不上”能讲清的事了。这时最要紧的，是让专业的人和信任的人知道。

第二句：两个人吵到彼此都累垮了，或者有一方已经开始凝住，说起对方只剩“他就是这种人”。这时不必两个人硬撑。伴侣咨询是一条可以走的路，很多城市都有。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

最后，回到那只碗。

它只是一只碗。可是一只碗进了两个人的家，就同时连着两个家、两个童年、两副身体。吵碗吵了一年，不是两个人小气，是两张网在拉同一处。

两张网都不是错的。它们都曾经护过一个孩子。

带走的话

吵的往往不是那只碗，是两个家结晶在两副身体里的符号，借一只碗对上了，又没对上。

两行小账

- 戈特曼证明了吵法比吵什么要紧；本书指出吵法底下是两个家结晶的两套自我符号，并给出吵架本身也在结晶的能量账。
- 把“性格不合”当作两个现成的性格去发现，便收回了两个三角在一个水槽边第一次会合的那段发生。

想一想

1. 你和你最亲近的人，有没有一件翻来覆去吵的小事？吵的时候，你们在第几层？
2. 那件小事，在你小时候的家里意味着什么？在对方小时候的家里呢？
3. 你们两个人之间，有没有一样只属于你们俩的东西，在吵得最凶时也还照常？

10

第 10 章

群体：被一张网拉着

这一章的问题

一个工作群、一句玩笑、一张截图，为什么能把人拉得这么紧？离开那群人，那股紧会不会自己松开？

◆ 一、半夜的群还亮着

邱凯文二十四岁，在新加坡一家金融公司做管培生。公司在莱佛士坊，他住在盛港，坐东北线上下班，单程四十来分钟。

入职第三周的一个晚上，十一点四十分，部门的工作群亮了一下。主管方蕙宁发了一份文件，附一句：“明早九点前大家过一下。”

三分钟里，下面跟了五个“收到”，两个大拇指。

凯文那时已经躺下了。他看见了，想着明早再看，就把手机扣在枕边。第二天七点半，他回了一句“收到，正在看”。群里没人说什么。

周五组会散场时，组里一位同事笑着说：“凯文是早睡派。”大家都笑了，方蕙宁也笑了。没有人批评他，那句话也确实只是一句玩笑。

可是从那个周末起，他睡觉时手机不再扣着，而是屏幕朝上，放在枕头边。

几个月过去，他身上多了几样东西。

群里每响一声，他心口先跳一下，然后才去看是什么。发一句话之前，他要读三四遍，常常删掉重打。有时打好了，又整句删掉，什么也不发。半夜醒来，第一

个动作是摸手机。周日晚上，他会在九点、十点、十一点各看一次群，哪怕明知周日不会有事。

他自己也说得清道理。公司没有规定必须秒回。方蕙宁在入职那天还说过一句：“下班就是下班。”他知道那句玩笑没有恶意，也知道早上回复不算失职。

道理都知道。可是手机一亮，身体照样先跳。

更让他说不清的，是另一件事。

那年三月，部门赶一份季度报告，要在周六加一次班对数。凯文在群里问了一句：“周六的对数，能不能挪到周一早上？周六家里有点事。”

这句话本身很平常。可是不知是谁截了图，转进了同一批管培生的大群，配了一句“新人很敢说”，后面跟着几个笑脸。又过了两天，截图出现在一个本地的匿名职场论坛上。帖子的标题是《现在的年轻人，上班第一年就谈条件》。

帖子底下几百条留言。有骂的，有护的，更多是不相干的人在吵别的事。帖子没写公司名，也没写他的名字。一周以后，帖子沉下去了，再没人提。

可是凯文从那以后，在任何群里都不再提问。

本章要讲的，就是邱凯文身上这几样东西：半夜亮起的群、一句玩笑、一张被转发的截图。

没有一个人逼他。方蕙宁没有，开玩笑的同事没有，论坛上那几百个陌生人更没有——他们大多连他是谁都不知道。可是他被拉着。拉他的不是哪一个人，是一张网。

群体是一张网，网的拉力就是势能；一个人很难独自对抗一张网。

◆ 二、三界里各落下了什么

先按第一编的三界，把凯文身上的东西分一分。

理念符号：一句话，“在这里，回得慢就是不上心”。他嘴上不认这句话，可是它已经结晶了，稳稳待在他判断事情的方式里。后来又长出一句：“在群里说话，会被截图。”

自我符号：手机一亮，心口先跳；发言前反复删改；半夜醒来摸手机。这些不经过念头，身体先做了。

现实符号：那个绿色的群图标，那一声提示音，枕头边屏幕朝上的手机，周日晚上十一点这个时刻。它们一出现，就把他拉回那个状态。

三样东西互相咬着。提示音一响（现实符号），心口一跳（自我符号），“得赶紧回”就冒了出来（理念符号）。回完了，下一次提示音的分量又重一分。

可是本章要看的，不是这三样本身。第一编已经讲过它们各自怎样结晶。本章要看的，是它们周围那张网。

凯文身上这三个符号，没有一个是他一个人结出来的。

“回得慢就是不上心”，没有人说过。可是五个“收到”在三分钟里排出来，比说出来还清楚。他的心口跳，是在那张网里练出来的。网里的每一个人也都在跳——方蕙宁半夜发文件，是因为她的上司半夜发给了她。

一个符号在一个人身上结晶，可它结在哪里、结得多紧，是那张网拉出来的。

群体的符号学要回答三个问题。网是怎样拉人的？为什么一个人很难独自顶住？网散了，压在人身上的符号会怎样？

先看前人走到了哪里。前人在这里做得非常扎实。

◆ 三、一条线段，七个人答错

二十世纪五十年代初，美国心理学家所罗门·阿希（Solomon Asch）做了一组实验。后来，它几乎写进了每一本心理学教科书（阿希，1951；1955；1956）。

场景很简单。一间屋子里坐着七八个大学生，前面立着两张卡片。左边一张画着一条线段，右边一张画着三条长短不一的线段。问题是：右边哪一条和左边一样长？

答案一眼就看得出来。单独做这道题的人，几乎不会出错。

可是屋里只有一个人是真被试，其余都是阿希安排好的助手。大家按座位依次大声作答，真被试排在靠后的位置。前几轮，所有人都答对了。到了某一轮，助手们异口同声，说出同一个明显错误的答案。

轮到真被试了。

在这些“关键轮次”里，被试的回答大约有三分之一跟着多数一起错；约四分之三的被试至少跟过一次（阿希，1956）。

事后访谈里，跟过多数的被试，说法很不一样。阿希大致把他们分成三类：知觉被扭曲的，判断被扭曲的，行动被扭曲的（阿希，1956）。

极少数人说，自己当时真的看成了那样。更多的人说，看是看出来了，可是想到那么多人都这么答，自己的判断大概错了。还有一些人说，明知那条线不对，只是不想显得与众不同，嘴上就跟了。

这三类，正好落在三角的不同处。网的拉力，可以落到一个人的动作上，嘴上跟了；可以落到他的判断上，想必是自己错了；极少的时候，甚至落到“看见”本身上。网拉人，不只拉一界。

阿希自己特别看重的，其实是另一面。多数回答仍然是对的；有相当一部分人，从头到尾一次也没有跟。他关心的是独立怎样可能，不只是从众有多普遍。这一点常被教科书略掉，本书要替他说回来。

后来，多伊奇（Morton Deutsch）与杰勒德（Harold Gerard）把群体的影响分成两种（多伊奇与杰勒德，1955）。一种是“信息性”的，心里那句话是“别人都这么说，也许他们知道我不知道的”。一种是“规范性”的，心里那句话是“别人都这么说，我不想被排在外面”。阿希的屋子里两种都有，后一种更重。

回到阿希。更有价值的，是他后来做的一组变式（阿希，1955；1956）。屋里改动一个条件，从众的程度就跟着变。

把阿希的变式排成一张表，看得更清楚。

阿希的屋子里改了什么	从众怎样变	本书的读法
多数全体一致	跟错明显	网是完整的，拉力从四面来

阿希的屋子里改了什么	从众怎样变	本书的读法
有一个同伴先答对	跟错大幅下降	网上破了一个口，拉力漏掉一大块
那个同伴中途倒戈，跟回多数	跟错回升	口又补上了，网重新拉紧
异议者答的也是错的，只是和多数不同	跟错同样下降	要紧的不是谁对，是网还齐不齐
多数从一人加到三人	压力明显上升	网要有几个结才成网
三人以上再加人	压力增加不多	网已成形，多几个结差别不大
答案写在纸上，不当众说	跟错大为减少	拉力在“被看见”的那一面最强

（各变式的具体条件与幅度，见阿希，1955；1956。表里只记方向，不记数字。）

这张表里最值钱的，是第二行和第四行。一个同伴就够了，而且这个同伴不必是对的。

阿希的实验，后来在许多国家重做过。邦德（Rod Bond）与史密斯（Peter B. Smith）找来 17 个国家的 133 项同类研究，合起来看（邦德与史密斯，1996，《心理学公报》）。这些研究用的都是阿希的线段任务。他们报告了两个倾向：在更看重群体、个人少出头的文化里，从众普遍高一些；在美国，从众的程度自五十年代以来有所下降。

这说明网的拉力不是一个常数。同一间阿希的屋子，放在不同的地方、不同的年代，网织得多密、线拉得多紧，都不一样。

让人顶得住的，往往不是多一条道理，而是网不再是一整张。

◆ 四、勒温说，行为在场里

比阿希早一些，德裔美国心理学家库尔特·勒温（Kurt Lewin）已经在讲“场”。

他有一个很短的式子：行为是人与环境的函数，写作 $B=f(P,E)$（勒温，1936，《拓扑心理学原理》）。看上去平常，在当时却是一刀。

那时的心理学，要么只看人里面的东西，本能、性格、早年；要么只看外面的刺激。勒温说，两样不能分开看。要看的是人和环境合起来的那一个“生活空间”。

生活空间里，有吸引人的地方，有推开人的地方，有拦着人的墙。人的每一步，都是这些力在那一刻合起来的结果。勒温借了物理学的词，叫它“场”。

他还说，要解释此刻的行为，看此刻的场就够了。过去的事要起作用，必须是它此刻还在场里（他称之为“同时性原则”）。

勒温又把场用到群体上，开出“群体动力学”这一门。

二战期间，美国肉类紧缺，政府希望家庭主妇多用心、肾、脑这类内脏做菜。1942 年，勒温的团队在艾奥瓦州比较了两种做法。一种是请营养师讲课，讲营养、讲做法。一种是让主妇们在小组里讨论，最后一起表态。结果，一周后真去做了的人，小组讨论那边明显多于听讲座的（勒温，1943；1947）。

讲课，是给每个人加一条道理。小组讨论，是让那张网本身挪了一下。

他后来还提出一个流传很广的说法。一个群体的习惯，像一个被各种力维持着的“准静止平衡”。要改它，先要“解冻”，让平衡松开；然后“移动”；最后“冻结”，让新的平衡稳下来（勒温，1947，《人际关系》）。后人多把最后一步说成“再冻结”。

后来有学者考证，这套干净的“三步模型”，勒温本人并没有提出过。它是在他去世之后，才在别人的书里成形的。勒温本人写得更松，也更多保留（卡明斯、布里奇曼与布朗，2016，《人际关系》）。

即便如此，“解冻”与“再冻结”这两个词，已经离本书的“熔开”与“再结晶”很近了。

勒温对的地方很多，而且对在关键处。

- 他把人从“孤立的个体”里拉出来，放回场中。
- 他看见群体的习惯是被力维持着的，不是被谁规定的。
- 他看见改变要分两段：先松，再定。

凯文的群，用勒温的话说，就是一个准静止的平衡。方蕙宁半夜发，大家半夜回。没人规定，可每个人都被别人的回复维持在原地。

◆ 五、文化在心里立路标

再往后，文化心理学把“网”的另一面讲深了。

心理学家雅恩·瓦西纳（Jaan Valsiner）生于爱沙尼亚，长年在美国和丹麦工作。他关心一个问题：文化怎样进到一个人心里，又怎样从这个人身上再出去。这是他的《心智与社会中的文化》（2007）和《文化心理学入门》（2014）一路在问的事。

他的回答是：靠符号。人用符号调节自己的心理。一句话、一个说法、一个身份的称呼，会站在人的前面，替他把将来的感受和行动先划出一个方向。

这类往前指的符号，起的是“促进”的作用。比如“做个有担当的人”。它不规定你明天具体做什么，却划出一个范围：哪些事你会觉得该做，哪些会觉得不该。

瓦西纳还有一个要紧的看法。文化不是一桶水，倒进一个人就满了。人接过一个社会的符号时，会改它、挑它、重新组合它，再拿出来回给别人。他和劳伦斯（Jeanette Lawrence）把这说成：文化进到人心里，不是原样“传递”，是一路被“转化”（劳伦斯与瓦西纳，1993，《人类发展》）。

这一点放在凯文身上很贴切。“回得慢就是不上心”这句没人说出口的话，就是一个立在他前面的路标。它不规定他几点回，只划出一个方向：越快越安全。

而接过它的方式，是各人自己的。同期的管培生戴宇轩，接过的是另一句：“半夜的消息，第二天回就行，回得漂亮就行。”

凯文身上还有一个更早的路标，是母亲从小说的两个字：“懂事。”它也不规定任何一件具体的事。可是饭桌上不先动筷子，客人来了先叫人，老师批评了不顶嘴，都在这两个字划出的范围里。到了公司，“懂事”和“回得慢就是不上心”站到了一处，朝同一个方向指。

同一张网，在两个人身上结出的东西不一样。瓦西纳看见了这一层，也就给“一个人很难对抗一张网”留了余地。难，可是网从来不是把人原样压出来的。

◆ 六、它们停下的地方

阿希、勒温、瓦西纳，三位都看见了网。本书沿着他们走，在三个地方接着往下走一步。

第一处：网拉过之后，留下了什么？

阿希量出了网的拉力有多大，勒温画出了力的方向。可是两位都把拉力停在“那一刻的行为”上：这一次跟不跟，这一步往哪走。屋子散了，实验结束，力就没了。

凯文身上的事说明，网拉过之后会留下东西。一次次被拉，会在人身上结出一个粒子：稳定、整体、相对独立，能被带走。他哪天离开这家公司，那个心口一跳，很可能会跟着他走。

勒温说，过去要起作用，必须此刻还在场里。本书同意，只补一句：过去留在场里的方式，常常就是一个已经结晶的符号。

第二处：网压进人身上的，在哪一界？

瓦西纳讲符号调节心理，讲得最透的是“意义”这一层：一句话、一个说法、一个称呼。在本书的三角里，这主要是理念符号那一角。

可是凯文身上压得最重的，是心口一跳（自我符号）和那一声提示音（现实符号）。理念那一角的道理，他早就明白；另外两角还在。

第三处：网松了，符号会怎样？

勒温讲了解冻。可是解冻靠什么来？他的答案多半是去改力的格局：加一股推的力，或者撤掉一股拦的力。

本书的回答多一条：符号熔开有两条来路。一条是新的对不上；另一条，是承载它的那群人，纠缠松散了。

这第二条来路，是本章最想讲清楚的。

它们停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 七、网的拉力就是势能

本书前面几编，已经用三种能量讲过符号。内能是连接度，也就是断裂的难度。动能是连接被拆开、重接的速率与方向。势能是纠缠网络的吸引与拉扯。书二第 17 章专门讲过势能：符号只能在托得住它的场里结晶。

群体，就是势能最直观的样子。

一张网有很多个结，每个结都连着别的结。你站在网的某一处，四面八方都有线拉着你。没有哪一根线特别粗，可是合起来，你往哪里动都不容易。

用这个说法，阿希的屋子、勒温的主妇、凯文的群，可以放在一张图上看。下面分六层说。

第一层：网的拉力，不是任何一个人的意志。

方蕙宁没有要凯文秒回。五个回“收到”的同事，每个人只是做了自己觉得该做的事。可是五个“收到”在三分钟里排在一起，就成了一股力。

这股力，在每个人身上都有，方蕙宁身上也有。她有上司，有考核，也怕自己显得不上心。她半夜发文件的那一刻，自己也正被另一张网拉着。

方蕙宁四十一岁，带这个组第六年。她有一次午饭时说起，自己刚入行时，上司是凌晨一点发邮件的人。她那时就想，以后带人绝不这样。

可是坐到这个位子上，她发现文件常常晚上十点才从上面落下来。她不转，明早九点的会就来不及；她转了，又知道底下的人会半夜回。

“我也不想他们半夜回，”她说，“可是我要是不发，就是我卡住了。”

这段话，凯文是一年后才听到的。听到的那一刻，半夜亮起的那一下，在他那里换了一个样子。它不是从方蕙宁那里起的。她也只是网上的一个结。

所以本书不归罪于群体，也不归罪于哪一个人。网里的每个人都在被拉，也都在拉别人。找一个“罪魁”出来，只会让人看不见网。

第二层：网一边拉，一边替人加固符号。

一个人身上的符号，连接度不是一次定下来的。每被拉一次，就加固一次。

凯文每一次在三分钟内回“收到”，“回得慢就是不上心”那一句就更结实一点。而他的快回，又成了别人身上的一根线。新来的管培生看见他回得那么快，身上也开始长同一个东西。

网和人身上的符号，是互相养着的。网靠每个人身上的符号撑起来，每个人身上的符号又靠网一遍遍加固。这也是为什么一张网一旦成形，很少自己散掉。

第三层：一个人很难独自对抗一张网。

一个人要拆掉自己身上一个符号，得付出动能，而且要超过它的连接度。这一点前面几章讲过。

可是在一张完整的网里，他要拆的不只是自己身上的一个结。他还得顶住四面八方拉着这个结的线。他刚拆开一点，网又把它拉回去了。

阿希屋子里那个被试，看得清线段，道理也明白。可是他一个人，对着七个人。他要付的动能，得同时顶住七根线。

这就是为什么“你自己想开点”“别在意别人怎么说”这类话，常常没有用。它让一个人独自去对抗一张网，手里只给了他一条道理。道理是理念符号；网拉着的，常常是他的身体和他的日子。

第四层：网的拉力，在“被看见”的那一面最强。

阿希最后那个变式说明了这一点：答案写在纸上、不当众说，跟错的就大为减少。

凯文身上最紧的地方，也都在被看见的那一面：群里回不回、回得快不快、开口说了什么。他一个人在家对着电脑做模型，从来不紧。

这给了网一个形状：它不是一团均匀的雾，而是有亮面、有暗面。拉力集中在人与人互相看得见的地方。今天的群聊、截图、转发、留言，把一个人“被看见”的面积，放大到了从前不敢想的程度。

连“看没看”都被看见了。群里的每条消息，都查得到谁已经读过。凯文点开一条消息，发消息的人就知道他看过了；看过了却没回，那几分钟就格外长。从前，读和回之间有一段谁也看不见的空，现在这段空也摆在了网上。

第五层：网叠着网，拉力会加深。

凯文不只在一张网里。

部门的群是一张。管培生大群是一张。家里也是一张：母亲每周都要问一句“公司那边还好吧”，又总补一句“能进这家公司不容易，忍一忍”。大学同学群里，大家互相晒加班到几点，像在比谁更拼。

这几张网，没有商量过，可是朝同一个方向拉。拉力叠起来，场就深了。站在一个很深的场里，一个人往外走一步，要付的动能就更大。

新加坡人自己常拿一个词打趣，叫“kiasu”，意思是怕输。它不是谁定的规矩，也不是哪个人的毛病。它像瓦西纳说的那种路标，立在许多张网的交叉处，划出一个大家都往那边挤的方向。

一个人身上那股说不清的紧，常常就是好几张网在同一处叠出来的。

第六层：拉人的网，也是托人的网。

说到这里，网好像成了一个坏东西。这一层要补上，免得读偏。

势能本身不分好坏。符号只能在托得住它的场里结晶。一个孩子学会说话，一个新人学会一门手艺，一个人在难处里被接住，靠的都是一张网。没有网，什么也结不成。

凯文进公司头三个月学会了不少东西。怎样读一份报表，怎样在会上用三句话讲清一件事，也是这张网教会他的。同一张网，压出了心口一跳，也托出了这些本事。

所以问题从来不是有没有网，而是网往哪个方向拉、拉得多紧、松不松得开。一张松得开的网，人可以在里面长东西；一张拉死的网，人只能在里面缩。

第 12 章会专讲托得住人的那一种网。

◆ 八、三种网，三种拉法

本章题目里说的是群体。可是群体有很多种，拉人的方式不一样。下面只看三种最常见的：同侪、职场文化、网络舆论。

同侪，是年龄、处境相近的一群人。同学、同期、同一批进来的新人。他们彼此连得不算深，可是天天见，互相比。拉力来自“别人都这样”。

凯文的管培生大群就是这样。没人要求谁加班到几点。可是有人在群里发一张晚上十点的办公室照片，第二天就有三个人发十一点的。

职场文化，是一个组织里多年沉下来的做法。它比同侪的网更深，因为它连着考核、升迁、饭碗。它的线不只是人和人，还有制度、流程、谁坐在哪间办公室。

“半夜发文件、半夜回收到”，在凯文的部门里，就是这样一种文化。它没有写进任何制度，可是新人进来三周就学会了。它散得很慢，常常要换一批人、换一位主管才会松。

网络舆论，是一大群互不相识的人，因为一件事临时聚到一处。他们之间几乎没有连接，吵完就走。可是他们同时朝一个方向发声，来得极快、极猛。

论坛上那个帖子就是这样。几百条留言，三天里堆起来，一周后就没人再看。网来得快，散得也快。

舆论这张网还有一处不对称，要看清。

对每一个留言的人来说，这只是那天刷过的几十个帖子里的一个。他留一句，看看底下有多少人点赞，就走了；他自己也被那张网拉着，被点赞数拉着，被“大家都在骂”拉着。拉力分摊在几百个人身上，每人只有很轻的一点。

可是这几百份很轻的拉力，全聚在一个人身上。对凯文来说，那不是几十个帖子里的一个，是唯一的那一个。

网的拉力，分在拉的那一头很轻，聚在被拉的那一头很重。

把三种网放在一起，看得清它们各自的形状。

	同侪	职场文化	网络舆论
网里的人彼此连得多深	中等，天天见	深，连着饭碗与考核	极浅，互不相识
拉力怎么来	别人都这样	一直都是这样	所有人同时朝一个方向喊
来得多快	慢慢渗进来	新人几周就学会	几天内堆起来
散得多快	换一个圈子就松	要换人、换主管才松	一两周就散
常在人身上压出什么	比着来的习惯	不经念头的动作	一次压出一个很紧的自我符号
压出的符号靠不靠网托着	多半还靠	多半还靠	常常不靠，已经成了自己的

最后两行最要紧。

同侪和职场文化的网，连得深、散得慢。它压在人身上的符号，常常一直还靠它托着。网在，符号在；网一松，符号跟着松。

网络舆论的网正好相反。它连得浅、来得猛、散得快。它常常在一个人身上猛压一下，压出一个连接度很高的粒子，然后自己走掉了。

舆论散了，它压出来的那个符号，还留在人身上。

这一点，下面讲凯文那张截图时还要回来。

◆ 九、网一松，符号跟着松

前面说，熔开有两条来路。这里把两条放在一起看。

第一条来路，是新的对不上。旧符号撞上一个它解释不了的经验，落差出来了，连接被拆开。下一章，第 11 章，专讲这一条。

第二条来路不一样。没有人去拆它，没有新经验去撞它。是托着它、拉着它的那张网，自己松了。网上的线少了，结也就松了。

阿希的第二个变式，是第二条来路最干净的样子。一个同伴先答对，跟错的就大幅下降。被试身上的东西，没有被谁驳倒。他只是不再被一整张网拉着。

勒温的主妇也是。小组讨论之后改做法的人多，因为小组本身挪了。一个人回到家里改菜谱，身后站着的已经是一张挪过的网。

日子里，第二条来路常常走得悄无声息。一个人离开了一个圈子，换了一份工，搬了一座城。几个月后忽然发现，从前那股非得怎样不可的紧，不知什么时候松了。他没有想通什么，也没有下过什么决心。是网散了。

可是第二条来路有一个限度，本书要老实说出来。

网松了，压在人身上的符号会松，前提是：这个符号此刻还主要靠网托着。如果它在人身上已经结得很紧，成了他自己的粒子，网散了，它不一定跟着散。

这给出一个可以事先看的分辨。

- 一个人离开那张网一段时间，那股紧很快松下来。这说明它多半还是网在拉，人身上还没结死。
- 网散了很久，那股紧仍原样留着；甚至到了一个全新的、根本没人这样要求的地方，它照样出现。这说明它已经结晶成他自己的自我符号了。

前一种，第二条来路就够了。后一种，还得等第一条来路——新的对不上——来到他身上。

这个分辨是能事先做的，不必等事情过去再回头说。这一点要紧：如果一个说法只能事后讲通，它就什么也没说。

	来路一：新的对不上	来路二：网松了
从哪里起	旧符号撞上一个它解释不了的经验	托着它的那群人，连接少了、松了
谁在做功	人付动能，旧的连接被拆开	拉力撤走，原先维持它的力没了
典型的样子	门关上了，又开了（见第 11 章）	屋里有一个人先答对
管用的条件	旧符号被唤起，同时有托得住的场	符号还主要靠网托着，没结死
不管用的时候	场太弱，熔开之后人更散	符号已成自己的粒子，网散它不散
容易被误说成	“他想通了”	“换个环境就好了”

两条来路都不是谁下决心发动的。一条是撞出来的，一条是松出来的。

网散了，压在人身上的符号也松了——这是熔开的另一条来路，常常走得悄无声息。

◆ 十、被转发的那句话

回到凯文。一个完整的例子，要先把那条缝事先找出来，再谈结晶出了什么。

凯文问“周六能不能挪到周一”的时候，身上原有一个符号：“有事可以说。”

读大学时，小组作业有人周末有事，大家就挪时间，从没人觉得这是“谈条件”。家里也是这样，父亲常说：“有事讲出来，闷着没用。”这是一个结晶好了的理念符号。它也有对应的自我符号：他开口问的时候，身体是松的。

截图被转发，配上“新人很敢说”，两天后出现在论坛上。这是一个巨大的对不上。他身上的“有事可以说”，撞上了一张网对这句话的回应。

这条缝能在他的日子里独立指认出来，不是事后补上的。那句话发出之前，他身上是松的；那一周之后，他在群里一开口就缩。前后两个样子，中间隔着的就是那张截图。

还有一样东西要看清：那张截图。

那句话在部门群里，是连着上下文的。前面是季度报告的排期，后面是方蕙宁回的一句：“可以，周一八点。”在那个场里，这句话一点也不刺眼。

截图把它从场里切了下来。切下来的那一小块，稳定，存在相册里，随时能拿出来；整体，剪掉了上下文，只剩这一句；相对独立，能离开那个群，被带到任何地方。三条判据都满足，它成了一个现实符号。

一个现实符号一旦能离开原处，就能被别的网接过去，挂上别的意思。在管培生大群里，它成了“新人很敢说”；在论坛上，它成了“现在的年轻人”。同一句话，离开了托着它的那张网，被另一张网重新拉了一遍。

再看那张网的形状。

管培生大群，是几十个同期，连得不深，天天互相比。论坛上那几百条留言，连得更浅，没有一个人认识他。可是那一周里，几百个声音朝同一个方向，拉力极猛。

凯文那一周每晚都刷那个帖子，一条条读留言，读到地铁坐过站。被拉的次数多，时间又密。一个新的自我符号，在他身上结晶得极快：在群里开口之前，身体先缩一下。

一周后，帖子沉了，舆论那张网散了。按“网散了，符号就松”，凯文身上的紧该松了。可是没有。

上一节那个分辨，在他身上可以看得很清楚。

那年秋天，他报了一个周末的羽毛球俱乐部。俱乐部有个群，群里都是住在附近的叔叔阿姨和学生，没人认识他，也没人在乎谁回得快慢。有一次他想问场地换没换，打好了字，删了，又打，又删。最后发私信问了管群的人。

一个全新的群，一张根本不拉他的网，那一下缩照样出现。这说明它已经不靠哪张网托着了，它是他自己的了。

舆论散了，它压出来的那个符号还在他身上。

◆ 十一、有人先答了另一个答案

后来，有两件事在凯文身上显出了一些松动。两件事走的是两条不同的来路。

第一件，是网松了一块。

那年夏天，组里调来一位资深分析师钟雅婷。她有个习惯：下班后的消息，第二天早上八点统一回。她不解释，也不道歉，就是这样做。

第一周有人开她玩笑。她笑笑说：“半夜看了也想不清楚，早上回得准一点。”

方蕙宁没有说什么。几周以后，群里半夜的“收到”少了。又过一阵，方蕙宁自己发文件时，也开始在后面加一句：“不急，明天上班看。”

方蕙宁身上那个“不发就是我卡住了”，也跟着松了一点。网上一个结松了，相邻的结也会松。像一张渔网，剪开一个口，周围几个结都跟着垮下来一些。网松，也是沿着网传的。

凯文身上那个心口一跳，没有一下子没了。可是有一天早上醒来，他发现手机是扣着的。是前一晚顺手扣下的，他自己都没留意。

这就是阿希的第二个变式，发生在一个真实的部门里。

没有谁说服了谁。钟雅婷没有对凯文讲过一句道理，她甚至不知道凯文身上有这件事。网上多了一个不一样的结，整张网的拉力就漏掉了一块。压在凯文身上、主要还靠这张网托着的那个“秒回”，跟着松了。

第二件，是另一条来路。

那个在群里不敢开口的符号，没有跟着松。它早已是他自己的。

直到年底一次部门复盘会。方蕙宁点名问新人有没有改进的建议，几个人都说“没有”。凯文本来也想说没有。话到嘴边，他听见戴宇轩先开了口，讲了一个对数流程上的问题。

方蕙宁记了下来，说：“这个好，下周试一下。”

凯文后来接着说了一条。说完，屋里没有人笑。方蕙宁也记了下来。

那一刻，他身上的旧符号撞上了一个它解释不了的现场。旧符号说，开口就会被截图、被笑；现场是，开口了，被记下了，没有截图，没有笑脸。这是一次新的对不上。

而且这次对不上，发生在一个托得住的场里。有同期先开了口，替他挡掉了“第一个出声”的那一份重；有主管当场接住；屋里的人看见的，是一条建议，不是一个“敢说的新人”。

不能说他从此敢说话了。那天晚上回家，他在地铁上把自己说过的话在心里过了好几遍，又想会不会有人截图。可是那一段经历，显出了一个在会上能说出第二句话的他。

这一个例子里，两条来路都走了一遍。网松了，松掉的是网还托着的那个。新的对不上，碰到的是已经结在他身上的那个。

还有一个细节值得留意：第二件事里，先开口的是戴宇轩。网上那一个不一样的结，又出现了一次。新的对不上能不能在人身上结晶，往往也要看身边有没有这样一个结。这一点，第 12 章讲场的时候还会接着说。

◆ 十二、放回日子里

你也在好几张网里。一个家族群，一个同学群，一个部门，一个小区，也许还有一个你常去刷的论坛。

下一次你发现自己身上有一股说不清的紧：非得秒回，不敢说不，怕被截图。先不急着怪自己“想太多”，也不急着怪那群人。可以先问两个问题。

第一个问题：这股紧，是网正在拉，还是已经结在身上了？

离开那张网一段时间，它就松下来，那多半是网在拉。到了一个全新的地方，它照样出现，那它多半已经是你自己的了。两种情形，松动的来路不一样，不必拿同一种办法去对付。

第二个问题：这张网里，有没有一个不一样的结？

也许是一个同事，也许是一位朋友。他们不秒回，也不解释；他们说了一句别人都没说的话，什么也没有发生。看见这样一个人，网的拉力就已经漏掉了一块。

一个人很难独自对抗一张网。可是你常常不需要独自对抗它。网里只要有一个人站在你旁边，拉力就小了许多。

如果你是来陪家人的，比如你的孩子正像凯文这样，半夜还盯着手机。那么“别理他们”“你想太多了”，大概帮不上忙。那是让他一个人去对抗一张网。比这有用的，常常是你自己先别再做另一根朝同一方向拉的线。比如问完“公司那边还好吧”，不再补那句“忍一忍”。

反过来也一样。在你待着的某一张网里，你也可以是别人身边那一个不一样的结。你早上八点回消息，你在会上先说了那一句，你在别人的截图底下没有跟着笑。这不是一个方法，你也不必讲任何道理。

如果那股紧已经影响到睡觉、吃饭、上班，持续了很久也不见松，那就不是一个人能扛的了。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

带走的话

群体是一张网，网的拉力就是势能；网一松，压在人身上的符号会跟着松，前提是它还没有结死在人身上。

两行小账

- 阿希量出了网的拉力，勒温画出了场，瓦西纳看见了文化的路标，都停在那一刻的行为与意义上；本书接着看网拉过之后在人身上结出的粒子，以及网松了符号怎样跟着松。
- 发生被收回为发现的那一下，在“他太敏感”“她就是这种性格”这类话里；一张网一遍遍拉出来的符号，被说成了一个人本来就有的东西。

想一想

1. 你身上有没有一股“非得这样不可”的紧，是在某一张群里慢慢练出来的？
2. 离开那张网一段时间后，它松了没有？如果没松，它在哪一个全新的地方又出现过？
3. 在你待着的某一张网里，你见过、或者做过那个“不一样的结”吗？那之后网有没有变？

第四编

熔开与再结晶：疗愈的符号学

编序

这一编是全书的心脏。一颗旧粒子要松动，三样东西缺一不可：一次新的对不上，一张托得住的场，有人付出的动能。三章各讲一样，扣着同一句话：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。本编还把这句话写成可以对证的预言：同样的对不上，场托得住，就重新结晶；场托不住，人会弥散、变糟。这也说明了，为什么安全地制造对不上，要交给专业的人。

本编各章：

第 11 章　新的对不上：松动从哪里开始——旧符号被唤起时撞上新的对不上才松；场托不住，人会更散

第 12 章　托得住的场：关系是疗愈的土——场不去熔，可它决定碎开的那些往哪里去

第 13 章　谁付动能：慢的理由——拆旧、建新、维持都要付动能，这份力气只能自己付

三样凑齐，松动才发生。松动不一定是痊愈，可是松动是真的。

11

第 11 章

新的对不上：松动从哪里开始

> 这一章的问题
>
> 道理都懂，身体还是往后退；一个躲了很久的怕，要碰上什么才会松？碰了为什么有人反而更散？

◆ 一、十四楼的母亲家

潘瑞雪三十九岁，在新加坡宏茂桥一家牙科诊所做前台主管。诊所在一栋商业楼的四楼。她每天早上走楼梯上去，晚上走楼梯下来。

同事们以为她在锻炼身体。她也就这么认了。

两年前一个周四的傍晚，她下班进了那栋楼的电梯。门关上，往下走了一层多，停了。灯闪了一下，换成昏黄的应急灯。按钮按下去，没有反应。

她按了警铃，对讲机里有人说：“请不要惊慌，我们马上派人。”然后就没有声音了。

电梯里只有她一个人。她后来记得的，是那个很小的空间、没有风、手机信号只有一格，还有自己的心跳声。她不知道过了多久。维修工撬开门的时候，告诉她是四十来分钟。

她没有受伤。电梯也没有坠落，只是停了。物业第二天打电话来道歉，说是控制板出了故障。

事情就到这里。可是从那以后，她没有再一个人进过电梯。

起初只是那栋楼的电梯。后来是所有的电梯。站在电梯门口，看见门合上的那一下，她胸口先紧，手心先湿，脚自己往后退。她试过跟着同事一起进去，门一合，她就伸手去按开门键。

她的工作，偏偏常常和电梯打交道。诊所的病人里有不少老人，有的拄拐，有的坐轮椅。瑞雪会陪他们走到电梯口，替他们按好按钮，等门开了，扶他们进去，再按好楼层。门合上之前，她已经退后一步。

有一位常来洗牙的老先生，有一回笑着说：“潘小姐，你天天送人坐电梯，自己是不是从来不坐？”她也笑，说自己要减肥。

最难的，是母亲家。

母亲住在大巴窑一座组屋的十四楼。父亲走后，母亲一个人住，膝盖不好，很少下楼。从前瑞雪每周去两三次，带菜，陪着吃晚饭。这两年，她每次都要爬十四层楼梯。上到八楼要歇一回，上到十一楼再歇一回，进门时一身汗。

母亲心疼她，说：“你别来那么勤了。”

于是她去得少了。每周两三次，变成了一次；有时一次也没有。

那道楼梯间，她走得比谁都熟。哪一层的灯坏了，哪一层有人摆着花盆，她都知道。楼梯间成了她的一个地方：在那里，她是安全的，也是一个人。

她自己什么道理都懂。新加坡的电梯有定期检修，被困的事很少；就算困住了，也有警铃、有对讲、有人来救。她那一次，四十分钟后就出来了，毫发无伤。

道理一条条都对。可是站到电梯门口，门一合，身体还是先往后退。

她也在网上查过。电梯被困的概率，电梯的几重保险，被困之后该怎么做。每读完一篇，心里都踏实一点。可是那份踏实，只管到下一次站在电梯门口为止。

本章要讲的，是潘瑞雪身上这个符号后来怎样松动的。

先说结论：**旧符号只有遇到新的对不上，才会松动**。而这个新的对不上，要被安全地造出来——这就是为什么需要专业的人。

◆ 二、道理为什么拆不动它

先把她身上的东西按三界分一分。

现实符号：电梯门合上的那一下；那栋楼四楼的电梯厅；昏黄的光；狭小、没有窗的空间。

自我符号：门一合，胸口先紧、手心先湿、脚往后退。这不经过念头，身体先做了。

理念符号：一句话，“关在里面就出不来”。她嘴上不认这句话，可是它稳稳待在身体的反应底下。

那四十分钟，本身就是一次巨大的对不上。她身上原有的，是进出电梯的那一套习惯：按键，进去，出来，三十多年从没想过。现实给出的却是：门关上了，打不开，没有人来。两样东西拉扯同一处，落差大到来不及解释。

在她身上，先结晶下来一个最粗、最结实的东西：门一合，身体就退。跟着它沉下来的，还有那句“关在里面就出不来”。它们是来保护她的。

第 4 章已经讲过，这样一个在巨大对不上里结晶出来的自我符号，连接度极高。“想开点”“电梯很安全”是理念符号。用理念符号去拆自我符号，好比拿一句话去推一堵墙，两样东西不在一界。

这一章要接着往下说一层：为什么两年过去，那堵墙一点没松？

时间本该让很多东西变淡。可是这个符号没有。原因之一，恰恰是她每天走的楼梯。

她每次绕开电梯，那个“关在里面就出不来”就没有被碰到。它没有机会撞上任何反面的经验：门关上了，又开了；困在里面一会儿，出来了，什么也没发生。一次也没有。

更要紧的是，每次绕开，身体都会松一口气。这一口气，又悄悄替那个符号加固了一次：看，躲开就没事了。

所以这两年里，那个符号并不是“被放着没动”。它每天都被加固着，只是加固它的不是电梯，是楼梯。

一个符号要松动，先得被碰到。躲开它，它就一直完好地待在那里。

可是光碰到还不够。她跟着同事进电梯的那几次，符号是被碰到了——门一合，全身都起来了。可是她马上按了开门键，冲了出去。符号被唤起了，又什么新东西也没遇到，原样回去了，还多了一条“冲出去就没事”。

碰到，还要在碰到的时候，遇上一个它解释不了的东西。这个东西，本书叫它新的对不上。

前人在这里走得很远。下面先把他们写足。

◆ 三、被唤起的记忆会变软

二十世纪大部分时间，神经科学对记忆有一个基本的看法。一段记忆刚形成时是软的，要经过几个小时的“巩固”，才稳稳存下来。存下来之后，就基本定型了。之后每次想起，只是把它读出来。

“巩固”这个说法，一百多年前就有了。1900 年，德国心理学家缪勒（Georg Elias Müller）和他的学生皮尔策克（Alfons Pilzecker）出了一本讲记忆实验的专著（缪勒与皮尔策克，1900）。他们提出，新学的东西要过一段时间才“固定”下来。“巩固”这个词，就是从他们那里进到记忆研究里来的。在这段时间里受干扰，新学的就容易丢。此后几十年，从动物实验到脑损伤病人的观察，都在支持这个图景。

比如，巩固期间如果干扰大脑合成蛋白质，新记忆就存不下来。可是一旦过了巩固期，再去干扰，记忆就不受影响。

六十年代末，已经有人报告过一个对不上的现象（米萨宁、米勒与刘易斯，1968，《科学》）。一段早已巩固的记忆，如果先被唤起，紧接着给一次电休克，它也会受损；不唤起，同样的电休克就伤不到它。可是这个发现在当时没有引起多少回响，此后很长一段时间，这条线索少有人跟进。

2000 年，纳德（Karim Nader）、沙夫（Glenn Schafe）与勒杜在《自然》上发表了一项实验，把这个问题重新摆上了桌面（纳德、沙夫与勒杜，2000）。

实验用的是大鼠。先让大鼠学会：一个声音响起，随后会有一次轻微的电击。学会之后，大鼠一听到那个声音，就会僵住不动。这是一段恐惧记忆。

过了一天，这段记忆早已巩固。研究者把大鼠分成几组。

有一组，先放一次那个声音，把记忆唤起来；随后马上往杏仁核里注入一种阻断蛋白质合成的药。第二天再测，这些大鼠听到声音，僵住的反应大大减少了，好像那段记忆变弱了。

另一组，不放声音，直接注药。第二天再测，记忆完好如初。

还有一组，放了声音，可是隔六个小时才注药。记忆也完好。

三组放在一起，意思就清楚了。一段已经巩固的记忆，被唤起之后，会重新进入一段可以被改动的状态。它要再“巩固”一次，才重新稳下来。这一次的巩固，就叫“再巩固”。在那个窗口里，它是软的。

这个发现的分量很大。它说明记忆不是一张存好就不再动的照片，每一次被唤起，都是一次可能的重写。

此后二十多年，再巩固研究做了很多，从动物做到人。

席勒（Daniela Schiller）等人在人身上做过一组实验（席勒等，2010，《自然》）。先让受试者对一个彩色方块产生轻微的恐惧反应。第二天，先把那个方块给他们看一次，把记忆唤起；十分钟后，再让他们反复看那个方块，而不再有任何不好的事发生。

结果，这样做的人，恐惧反应后来没有像通常那样卷土重来。没有先被提醒的人，和提醒之后隔了六个小时才去看的人，恐惧更容易回来。大约一年后，研究者找回其中一部分人再测，两边的差别仍然看得到。

还有研究指出，被唤起并不自动打开窗口。要打开它，唤起的时候必须出现“预期与实际之间的失配”。这项研究做在一种螃蟹身上（佩德雷拉、佩雷斯-

奎斯塔与马尔多纳多，2004，《学习与记忆》）。只把螃蟹放回学过的环境，窗口不开；要等这段放回的时间结束，预期中的危险始终没来，记忆才变软。也就是说，记忆被叫出来时，世界给出的和它预期的不一样，它才会变软。

研究者也发现，这个窗口不是对所有记忆都一样好开。越老、越强的记忆，越难进入可改写的状态。研究者把这类限制叫作再巩固的“边界条件”（纳德与哈特，2009，《自然评论·神经科学》）。也有研究者提醒，这些边界多半来自有限的实验，未必是绝对的（埃尔西与金特，2017，《学习与记忆》）。

把这些放在一起，再巩固研究对的地方有三处，而且都是要紧处：

- 旧的记忆不是死的，被唤起时可以被改写。
- 改写要在它被唤起的时候发生，不唤起，就碰不到它。
- 唤起之外，还要有一个预期之外的东西出现，窗口才开。

这三处，和本书说的“新的对不上”离得很近。可是两者不是一回事，本书只说可以对着读。

用本书的话对着读一遍。巩固，可以读作一次结晶：一段经历沉成一个稳定、整体、相对独立的粒子，能被带走。再巩固的窗口，可以读作粒子被唤起、又撞上落差时暂时松开的那一段。那一段，就是本书说的熔开。边界条件说越老越强的记忆越难打开，可以读作连接度：结得越久、越紧，要的落差越大。

神经科学用分子和脑区讲的是记忆的机制，本书用三界符号和三种能量讲的是符号的发生。两套话说的不是同一层，不必互相替代，可以互相对照。

◆ 四、解锁要靠一次失配

再巩固最初是实验室里的发现。把它带进心理治疗室的，有好几路人。其中讲得最完整的一路，是美国心理治疗师布鲁斯·埃克（Bruce　Ecker）和他的同事。他们把这套看法写成了《解锁情绪大脑》一书（埃克、蒂契奇与赫利，2012）。

他们的出发点很朴素。来求助的人身上，许多让人苦的反应，背后是一段情绪上的“旧学习”。这段学习当年是有道理的，它在当时的处境里保护过这个人。它不是错误，只是过期了。

他们认为，要让这段旧学习真正改变，有两样东西必须同时在场。

- 旧学习被真实地唤起。不是谈论它，而是它在身体里真的起来了。
- 同时，这个人亲身经历到一个与它明确矛盾的东西。他们把这叫作“并置体验”：旧的预期和新的经验，同时摆在一个人面前。在再巩固研究的说法里，这就是一次“失配”。

只有前一样，是重温一遍。只有后一样，是讲道理。两样同时在场，旧学习才被“解锁”。

他们还提出三个看得见的标记，用来分辨旧学习是真的变了，还是只是被压住了。第一，原先那个情绪反应，再遇到同样的线索时不再被点燃。第二，相应的困扰在原先常出现的处境里不再出现。第三，这种改变不需要人费力去维持，他们叫它“不费力的持久”。

最后一条特别要紧。如果一个人要每天提醒自己“别怕，别怕”，那个旧学习就没有变，只是被一层努力盖住了。

这和本书的一句话对得上：只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。贴上去的标签，要人一直用手按着。一松手，底下的旧符号就露出来了。

埃克等人的看法不是孤例。莱恩（Richard Lane）、瑞安（Lee Ryan）、纳德尔（Lynn Nadel）与格林伯格（Leslie Greenberg）在一篇长文里提出一个看法（莱恩等，2015，《行为与脑科学》）。行为、认知行为、情绪聚焦、心理动力各派起作用的共同过程，可能都在这里。他们列了三样：唤起旧的情绪记忆；在它被唤起时，带进一段新的情绪经验；再在不同的处境里一遍遍练新的做法，把更新过的记忆加固。

更早，福阿与科扎克提出过“情绪加工理论”（福阿与科扎克，1986，《心理学公报》）。他们研究焦虑与恐惧时说，恐惧在记忆里是一个结构，连着线索、反

应和意义。要改变它，两件事都要发生：这个结构先被激活；然后有与它不相容的信息进来，被吸收进去。第 4 章介绍过他们，这里只取一句：没有激活，什么信息都进不去。

把他们放在再巩固研究旁边看，两边说的两样东西几乎一一对得上。“激活”对着唤起，“不相容的信息”对着失配。前者从临床上看恐惧怎样改，后者从实验室里看记忆怎样变软，走到了相近的地方。

也有学者提醒，不要把事情想得太干净。

克拉斯克（Michelle Craske）等人提出“抑制学习”的看法（克拉斯克等，2014，《行为研究与治疗》）。旧的恐惧学习未必被抹掉，更可能是新学习和它并存、互相竞争。布顿的研究也显示，消退学到的是新的一层，它常常带着学它时的情境；换一个情境、换一个身体状态，或者隔了一段时间，旧反应可能回来（布顿，2002，《生物精神病学》）。

旧的，是被改写了，还是被新的压住了？这场争论在研究界还没有定论，本书不替它裁决。

本书只从符号这一层看。无论哪一种，旧符号都要先被碰到，先遇上对不上，新的东西才有地方结晶。布顿看到的“情境”，正是下面要讲的“场”的一个影子。

◆ 五、先升温，再慢慢定型

另一路人，从大脑怎样做预测讲起。

近二十年，一个影响很大的想法是：大脑不是被动接收外界，而是不停地预测。它带着一层层“先验”，也就是对世界应当怎样的预期，去迎接进来的信号。预测对上了，相安无事；对不上，就产生“预测误差”，促使大脑修正。

2019 年，卡哈特-哈里斯（Robin Carhart-Harris）与弗里斯顿（Karl Friston）把这个想法用到了一个特定问题上。他们的模型叫 REBUS，大意是“致

幻剂作用下放松的信念”（卡哈特-哈里斯与弗里斯顿，2019，《药理学评论》）。

这里先说明一句。他们研究的，是在严格医学研究条件下使用的一类药物。本书只取其中的结构，不涉及任何用药的建议，也不讨论这类药物本身；那是医学和法律的事。

他们打了一个比方：退火。冶金里，一块金属结构卡死、应力很大，先加热，让原子松动、能动起来；再慢慢降温，让它们落进一个新的、更顺的排列。计算机科学里的“模拟退火”，用的也是这个道理。

心里也是这样。一些过紧的高层先验，比如“我总会被困住”“世界是危险的”，把人卡在一个很深的坑里。所有进来的经验，都被它解释掉了，新的信息进不去。REBUS 设想的是：先让这些过紧的先验放松，这是升温；让下面的信号重新上得来；再在新的经验里重新定型，这是降温。

一句话：先放松，再定型。

后来，卡哈特-哈里斯等人又把这个想法推广成“渠化与可塑性”的说法（卡哈特-哈里斯等，2023，《神经药理学》）。

渠化，原是发育生物学的老词。一片地形上被水冲出了深沟，水就只能顺着沟走。他们说，许多心理上的苦，是过度渠化：沟太深了，什么都往那里流。他们还把渠化看成人在逆境里的一种自我防御，沟是为了护住人才越冲越深的。可塑性，就是让地形暂时变平一些，让水有机会走出新的沟。

这一路人对的地方，同样要紧。

- 他们看见，卡住不只是“缺了什么”，而是某些东西太紧、太深。这可以读作本书说的“连接度过高”。
- 他们看见，改变要分两段：先放松，再定型。松而不定，不叫改变。
- 他们也提醒，人在这种松开的状态里，对周围的情境格外敏感（卡哈特-哈里斯等，2018，《精神药理学杂志》）。走向好还是坏，很大程度上看当时的情境

与陪伴。这类研究里常说的“心境与情境”，讲的就是这个。2023 年那篇文章也提出，要把过深的沟改过来，升温式的可塑性得配上温和引导的心理支持。

最后一条，已经走到了本书要讲的那一步的门口。

把再巩固和 REBUS 放在一起看，会看出一个相近的形状。一个过紧的东西，先要松开，再要重新定下来。一个从分子讲，一个从预测讲，都看见了“先放松，再定型”。下面要问的，是“定”靠什么。

◆ 六、它们停下的地方

再巩固研究、埃克的解锁、REBUS　与渠化，各自都走得很远。本书沿着它们，接着往下走一步。先看它们各停在哪里。

再巩固研究，只预言两种结果。

一段记忆被唤起，窗口打开。接下来，它要么被更新，要么原样重新稳下来。更新，或者不更新，这是一个二分。

可是日子里看得到第三种结果：旧的没有原样回来，新的也没有结出来，人比原来更散了。再巩固理论作为一种记忆机制，没有给这第三种结果留位置。

REBUS 看见了情境，可是把它放在旁边。

先放松再定型，情境影响走向，要配上支持，这些它都说了。可是在它的模型里，主角是松开的过程；情境与支持是旁边一个会影响结果的条件。“松了却定不下来”，也没有被写成一种独立的、可以事先预言的走向。

恐惧研究知道“增敏”与“泛化”。

前人早就看到，有时暴露太猛，恐惧反而更重；恐惧也会从一个线索蔓延到相似的线索上。可是他们多半把这归到刺激太强，或者个人太易感。

这里还要把本书说的“弥散”和“增敏”分开。增敏，是同一个怕变得更重：还是怕电梯，只是更怕了。这在本书的表里，更接近“更固”。弥散不一样，它不是哪一个怕更重了，是怕失去了边。从电梯漏到地铁，漏到小房间，漏到说不清的地方。前者是一个粒子更结实，后者是一个粒子散成了一锅粥。

三家的停处合在一起，正好留出一个空。**同样的对不上、同样的强度，场的强弱本身，会不会把结果分开？**

本书说：会。它们停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 七、同样的对不上，三种走向

书二第 20 章讲过，意义是一次次局部的结晶：新的对不上让粒子熔开，再结晶。放到心上，这句话要再往前推一步。

熔开和结晶，是两件事。

熔开，靠新的对不上。旧符号撞上一个它解释不了的东西，落差出来了，连接被拆开。

结晶，靠场。被拆开的那些连接，要有一张托得住的网，把它们拉向一个新的排列，重新稳下来。

这就是本书最要紧的一句话：

只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

用三种能量来说，会更清楚。

一个高连接度的旧符号，是把大量连接紧紧收在一处的粒子，内能很高。新的对不上一来，落差做功，这些连接被拆开了。拆开的连接不会凭空消失，它们要找地方重新接上。

接到哪里，看势能，也就是周围那张网往哪边拉。

场托得住时，有一股清楚的拉力：此刻身边这个人，此刻这扇又开了的门，此刻能说停的自己。拆开的连接，被拉向这几样东西，重新结成一个新的、更小的粒子：“门关上，也会再开。”

场托不住时，没有一股清楚的拉力。拆开的连接，就近乱接：接到地铁的车门上，接到诊所的小房间上，接到夜里的梦上。原先收在一处的东西，散到了很多处。

这就是“更散”的来历。它不是旧符号更强了，是旧符号的连接被拆散后，没有被收拢。

这件事不只发生在恐惧上。设想一个刚入职的人，第一次在会上被当众指出一处大错。这是一次很大的对不上：他身上原有的“我做事靠得住”，撞上了满屋子人的目光。

如果会后有一位前辈拉他坐下，陪他把错处一行行查清楚，告诉他这类错怎样防。那么，松开的东西会被拉向一个新的、更小的粒子：“这类错，我知道怎么查。”之后再开会，他会紧，可是紧在一处，有边。

如果会后谁也没理他，他一个人回到座位上，那么松开的东西就近乱接。之后他怕的不只是那一类错，是所有的会、所有要发出去的邮件、所有经过他手的表。同一次对不上，两种走向。

把这句话展开，同一个新的对不上，可以有三种走向。

第一种，没熔开，更固。 对不上没有真正发生。人在旧符号被唤起的那一刻就逃开了，新的经验没有进来。旧符号原样回去，还多了一条“逃开就没事”。瑞雪按开门键冲出去的那几次，就是这样。

第二种，熔开了，再结晶。 对不上发生了，旧连接松开了；周围有一张托得住的场，松开的连接被拉向一个新的排列。之后，人在相似处境里的反应，变得更窄、更轻、更有边。

第三种，熔开了，没结晶，弥散。 对不上发生了，旧连接也松开了；可是场太弱，没有东西把松开的连接收拢。之后，人在相似处境、甚至不相似的处境里，反应变得更宽、更说不清、更难收拾。

还有一种不在这三种里，是看上去像改变的第四种：**贴新标签。** 旧符号没有被唤起，人只是每天对自己说“电梯很安全”“我不怕”。一个新的理念符号贴在外面，底下的自我符号原封不动。标签要一直用力按着；一累、一松手，旧的就露出来。

把几种放在一起，看它们各自的条件。

走向	旧符号被唤起了吗	新的对不上发生了吗	场托得住吗	之后在相似处境里的样子
贴新标签	没有	没有	不相干	平时好好的，一累一碰就原样回来；要一直用力维持
更固	唤起了	没有，中途逃开	不相干	范围不变，强度不减，躲得更多
再结晶	唤起了	发生了	托得住	反应收窄、变轻、可预期，说得出是什么
弥散	唤起了	发生了	托不住	反应变宽、拖得久、说不清，日子的边被冲开
硬拽进去	唤起了，而且过猛	也许发生了	几乎没有	多半落进更固或弥散，看当时逃不逃得开

最后一行“硬拽进去”，看上去最有魄力，其实最难预料。旧符号被猛地唤起，人被淹没；能逃开，多半落进更固；逃不开，对不上发生了，场却没有，多半落进弥散。好意的家人最常走的，就是这一行。

这张表里，“再结晶”和“弥散”两行，只差一格：场。

再巩固理论能解释“更固”和“再结晶”“弥散”这两行的差别：有没有对不上。可是这两行，对不上都发生了，强度也可以一样，结果却分到两头去。按再巩固理论，两行都该是“窗口开了，被更新”。

本书说，不一定。场托不住时，被“更新”出来的不是一个新的粒子，是一锅粥（混沌）。

第 10 章讲过熔开的另一条来路：承载它的那群人，纠缠松散了。那条来路也有同样的分岔。一个人离开一张拉了他很多年的网，网上压着他的符号松了；如果没有另一张场把他接住，他感到的常常不是轻松，而是空和乱。熔开从哪条来路来都一样：结不结得出来，看场。

◆ 八、把“更散”写成看得见的

一个说法如果只能事后讲通，它就什么也没说。“弥散”这个词，要能在事前写下判据，事后去对。

先说怎样分辨再结晶与弥散。下面四样，都可以在之后一段时间里，在相似的处境中观察到。

1. **范围**。 反应是收在原来那一类处境里，还是蔓延到不相干的地方？再结晶，范围收窄或不变；弥散，范围变宽。
2. **回落**。 被牵动之后，多久回落？再结晶，回落变快，而且大致可以预料；弥散，回落变慢，时快时慢，摸不准。
3. **说得出**。 能不能说出是什么在拉自己？再结晶，说得更清楚了；弥散，只剩一团说不清的不安，连“怕什么”都说不上来。
4. **日子的边**。 睡、吃、上班这些日常，守住了没有？再结晶，日子的边守住了；弥散，边被冲开，原本不相干的部分也受了牵连。

再说怎样在事前看场的强弱。也是三样看得见的东西。

- **信得过、稳得住的人**。 身边有没有一个这人信得过、而且在场时稳得住的人。
- **随时能说停**。 这人在过程中能不能随时说停，说了是不是真停。
- **之后有地方放下**。 之后有没有时间和地方，把这一次经历放下、说出来、被听见。

三样都在，算场强；三样里至多占一样，算场弱。介于两者之间的，本书不硬分。

事后四样，事前三样。有了这两组东西，本书的说法就成了一个可以对证的预言：

在新的对不上程度相近的情形里，事前场强的，之后更多走向再结晶；事前场弱的，之后更多走向弥散。

如果对证下来，两组之后的样子没有差别，那么本书这一刀就错了，要改。第 19 章会回到这里，讲怎样把它设计成一项可以检验的研究。

这也是本书一直守着的那道闸：对不上，必须能在事前被独立指认；场的强弱，也必须能在事前被独立指认。不能等人散了，再回头说“那是因为场不够”。

这四样要放在一起看，不能只看一样。

比如只看范围。一个人如果把更多地方都躲开了，反应的范围看上去反而窄了：他哪里都不去，也就哪里都不紧。这时要看日子的边，才知道那是收窄还是收缩。又比如只看说得出，有的人很会讲道理，讲得头头是道，身体的回落却越来越慢。四样合起来，才看得出方向。

还要说明一点。这四样判据，是给研究者和专业的人用的观察框架，不是给你拿来给自己或家人打分的量表。日子里的人，用不着天天量自己散没散。

◆ 九、哥哥拉她进的那一次

瑞雪身上，其实先走过一次第三种走向。

被困之后半年，她哥哥从吉隆坡来新加坡出差，两人一起去母亲家。到了楼下，哥哥看她要走楼梯，笑着拉住她：“十四楼你爬什么，我陪你，一下就上去了。”

哥哥是好意。他觉得妹妹只是需要有人推一把。

她被半拉半推地进了电梯。门合上的那一刻，全身都起来了。电梯往上走，她盯着楼层数字，喘不上气。三楼一到，她按了开门键，冲了出去。

哥哥追出来，说：“你看，什么事也没有啊。”

那一刻，对不上是有的：门关了，电梯动了，什么也没发生。可是她没能在那里待住，也没有人能让她待住。哥哥那句话落在她身上，听起来像是“是你自己有问题”。

之后的几个星期，变化来得出乎她的意料。

不只是电梯了。坐地铁，车门一关，胸口也会紧。诊所里那间拍牙片的小房间，她原本天天进出，也开始不想进去。晚上睡不踏实，梦见一些说不清的窄地方。她说不上来自己在怕什么，只觉得整个人绷着，哪里都不太对。

按上一节的四样判据，几样都对上了：范围变宽了，从电梯蔓延到地铁和小房间；回落变慢了；说不清了；日子的边也被冲开了一角。

旧符号被撼动了一下，没有结晶出新的东西，散了。散出来的东西，到处找地方落。

这里不归罪于哥哥。他做的，是许多家人都会做的事，出于真心的着急。本书要指出的只是：那一刻，新的对不上来了，场却几乎没有。按事前那三样看：他在旁边，是信得过的人，可是他不知道怎样稳住；她不能说停；之后也没有地方，把那一次放下。三样里至多占半样。

那几个星期，她谁也没告诉。地铁上胸口紧，她就提前一站下车走路；小房间不想进，她就请同事帮忙。从外面看，她一切如常。

又过了两三个月，那股弥散慢慢退了，退回到只怕电梯的样子。可是退回去的那个符号，比原来更紧了一些。

◆ 十、电梯门开了

第二年春天，瑞雪去社区诊所看膝盖，说是爬楼梯爬疼的。医生多问了几句，听完，建议她去见一位临床心理学家，帮她写了转介。

心理学家叫颜书蔚，四十多岁，说话不快。

头几次见面，她们几乎没谈电梯。颜书蔚问她的工作，问她的母亲，问她父亲走的那一年，问她一个人住的日子。瑞雪后来说，那几次她自己也奇怪，怎么尽在聊别的。

有一次，颜书蔚问起那四十分钟里，最难熬的是哪一段。瑞雪想了很久，说不是黑，也不是闷，是对讲机里那个人说完“我们马上派人”之后，就再也没有声音了。她不知道外面有没有人记得她。

颜书蔚听完，没有多说什么。可是后来每一次，在瑞雪最紧的时候，她都会隔一会儿问一句话。不多，也不催，只是让声音一直在。

现在回头看，那几次是在搭场。

一个人要在旧符号被唤起的时候待得住，身边先得有一个她信得过、稳得住的人。她要知道自己随时能说停，说了真会停。她还要知道，之后有一个地方，能把

这一次放下、说出来。第八节那三样，这里一样不少。这些都不是一句话能给的，要一次次见面，慢慢长出来。

后来，她们才开始一点点碰电梯这件事。具体怎么安排，是她和颜书蔚一起商量、一次次调整的。各人的情形不同，本书不写，也不该写。这里只写其中一个时刻。

那是一个工作日的上午，在一栋人不多的楼里。颜书蔚站在她旁边，面前是一部电梯，门开着。

瑞雪看着那扇门。门合上了。她的胸口照例紧起来，手心照例湿了。颜书蔚没有说“别怕”，只是在旁边，偶尔问一句她这会儿身上怎样。

过了一会儿，门又开了。

就是这么一件事。门合上了，又开了。

瑞雪后来记得，那一下她的腿是软的，手还抓着自己的包带。可是脚没有往后退。门开的时候，她听见自己长长出了一口气，像是憋了两年。

对瑞雪身上那个符号来说，这却是两年来第一次。它被完整地唤起来了，而她没有逃开；门合上之后，世界给出的不是“出不来”，是“门开了”。旧符号的预言和眼前的经验，同时摆在了一起。

这就是新的对不上。它不是谁讲给她的道理，是她身体亲历的一件事。

那天回家，她给母亲打了个电话，什么也没说，只是聊了聊晚饭吃什么。

之后的几个月，又有很多这样的时刻，也有退回去的日子。可是她身上的变化，按第八节那四样判据，走的是另一个方向。

范围收窄了。地铁和小房间先不紧了，接着是诊所那栋楼的电梯厅。

回落变快了。门合上的那一下，胸口还会紧，可是几口气之后，能感觉它在退。

说得出了。她能说“我是怕门关上之后打不开”，而不是一团说不清的慌。

日子的边，守住了。

这一次，熔开之后，结晶了。

秋天的一个傍晚，她拎着菜，站在母亲那座组屋的电梯口。门开了。她进去，按了十四楼。上升的那几十秒里，她的手心还是湿的，眼睛一直盯着楼层数字。

门在十四楼开了。母亲站在家门口等她。

不能说她从此不怕电梯了。诊所那栋楼的电梯，她现在有时坐，有时还是走楼梯；被困过的那一部，她至今没再进去过。可是那一段经历，显出了一个能站在电梯门口、看着门合上又开的她。

松动不是痊愈。松动是旧符号的连接拆开了一些，一个新的、更小、更有边的东西，在一张托得住的场里结了出来。

◆ 十一、为什么需要专业的人

回头看，瑞雪身上走过三次。跟同事进电梯又冲出来，是更固；被哥哥拉进去，是弥散；和颜书蔚一起，是再结晶。

三次里都有电梯，后两次里门都关上又开了。差的不是电梯，是场，和那一次对不上的分寸。

这就是为什么要安全地制造对不上。而“安全”二字，正是专业的人在做的事。

专业的人至少在三处守着。

- **分寸**。 对不上太小，旧符号没被真正唤起，什么也没发生；太大，人被淹没，只能逃开或者散掉。在两者之间找一个承得住的地方，要经验，也要随时看着调。
- **场**。 专业的关系本身就是一张场：稳、可预期、不评判、能叫停。这张场不是一句“我陪你”就有的，要一次次搭出来。第 12 章会专讲场，治疗关系是其中一种。
- **之后**。 熔开之后，要有时间和地方让新的东西结晶：把经历说出来，被听见，放回日子里。专业的人会顾着这一段，不让人带着一身松开的东西独自回家。

还有一处更在前头：判断这条路此刻合不合适。有的难处，先要医生看过身体。有的人当下最缺的不是对不上，是动能，要先被托住、睡好、吃好，第 6 章讲过这个顺序。走错了门，帮助会变成伤害。

还有一个常被忽略的理由：人看不清自己正在往哪边走。

前面那四样判据，范围、回落、说得出、日子的边，站在旁边的人看得出来。身在其中的人，常常看不出来。弥散的时候，人只觉得哪里都不对，说不出是变好了还是变坏了。需要一个站在场外、又在场中的人，替他看着方向，必要时停下来。

所以本书不教你给自己造对不上，也不建议家人朋友去替谁造。家人能做的，往往是第 10 章说的那件事：做网里一个不一样的结，不推，也不催。在需要的时候，陪着去找专业的人。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十二、放回日子里

你身上也许也有一两个躲了很久的东西。一条不走的路，一个不进的地方，一个不接的电话。

本章不是要你明天就去碰它。躲开，在当时多半是有道理的，它保护过你。

本章只想让你看清两件事。

第一，那个东西没有因为时间过去而自己变淡，也许正是因为你一直没碰到它。每一次躲开后松的那口气，也在悄悄加固它。知道这一点，不是为了责怪自己，是为了明白它为什么一直在。

第二，如果有一天你想让它松一点，光有一个新的经验不够。还要一张托得住的场，和一个懂分寸的专业的人。勇气不够的时候，可以先找场，不必先找勇气。

如果你是为陪伴家人来读这本书的，本章想对你说的只有一句。别做那个拉他进电梯的人，哪怕你是好意。你着急，是因为你在乎；可是一次没有场的对不上，

可能让他散到更多地方去。你能做的，是在他身边稳稳待着，在他愿意的时候，陪他去找专业的人。

一个旧符号松动的那一刻，常常很小：门合上了，又开了。可是那一小下，要有人在旁边。

带走的话

旧符号只在被唤起、又撞上新的对不上时才松动；松开之后，场托得住就再结晶，托不住人会更散。

两行小账

- 再巩固研究打开了“被唤起的记忆可以改写”这扇门，只预言更新或不更新；本书多开一扇：同样的对不上，场的强弱把结果分成再结晶与弥散。
- 发生被收回为发现的那一下，在“她战胜了恐惧”这类说法里；一次在场里发生的熔开与再结晶，被说成了一个人凭意志找到的出口。

想一想

1. 你身上有没有一个躲了很久的东西？每次躲开之后，身上松的那口气是什么样的？
2. 你有没有见过一次“硬推一把”之后，难处反而散到别处去的情形？
3. 如果有一天你想让它松一点，你身边谁是那个稳得住、你敢对他说停的人？

12

第 12 章

托得住的场：关系是疗愈的土

> 这一章的问题
>
> 同一句说中了心事的真话，为什么有时把人说散了，有时却让人慢慢开得了口？光被理解够不够？

◆ 一、凌晨三点的那只闹钟

凌晨三点，淡滨尼一套四房式组屋里，手机在枕边震了一下。

曾美玲没等它震第二下，人已经坐起来了。她今年四十六岁，在勿洛开一家家政公司。替别人家找帮佣，排钟点清洁，安排陪老人看病的护工，这门生意她做了快二十年。

两年前的一个早上，丈夫陈荣生在厕所里倒下了。他那年五十岁，做冷气维修，手下带着三个师傅。中风之后，他的右手右腿使不上力，说话也慢了，一句话要停两三次。

夜里他要起来上厕所，一个人起不来。美玲就定了两个闹钟，三点一次，五点一次。

她扶他坐起，把四脚拐杖递到他左手，自己架住他的右边。从床边到厕所是十一步，她数过。回来又是十一步。

他躺下以后，她不回床上。她坐到厨房的地砖上，借着手机的光回客户的信息。哪一家的帮佣准证快到期了，哪一家明早的清洁要改时间。

她常对人说一句话：“我撑得住。”

这句话她说了三十年。她是芽笼一户人家五个孩子里的老大，母亲在巴刹摆杂货摊，父亲常年跑船。十五岁那年，弟妹放学回家，饭是她煮的，作业是她看的。二十六岁她借钱开了公司，头三年几乎没有休过一天。

每一次撑住，四周都给了她回应。母亲说“阿玲最懂事”，客户说“曾老板靠得住”，员工说“有事找美玲姐”。一次一次，“我撑得住”在她身上结得越来越实。

只有一个地方，这句话会松一松。

那是从前的星期天。荣生会在家煮一锅肉骨茶，把她按在饭桌边，说：“你坐，今天你是客人。”一个星期里只有那几个钟头，她的肩膀是放下来的。

中风拿走的，不只是他的右手。那张唯一让她放下肩膀的饭桌，也一起没了。

去年十月，她的老同学关雪莹从珀斯回来探亲，约她在后港一家咖啡店坐坐。雪莹看了她半天，放下杯子，说了一句很真的话：

“美玲，你其实早就撑不住了，只是你自己不知道。”

这句话说中了。美玲当时笑了笑，说“还好啦”。可那天晚上，她一夜没合眼。

第二天早上，荣生把一杯美禄打翻在桌上。她冲他吼了一声，吼完自己愣住了，躲进厕所哭。那个星期，她推掉了两个老客户的约，心里一遍遍转着一句话：现在连老板也做不好了。

雪莹下个星期就飞回去了。那句真话留在了美玲身上，没有人接着。

三个月后，荣生去医院复诊。医务社工侯月华在走廊里叫住美玲，递给她一张单子。邻里一家家庭服务中心，有一个照护者互助小组。隔周星期四晚上七点半，一圈塑料椅子，八九个人。来的都是在家照顾病人的人。

她去了。后来又去了很多次。

大约一年以后，同样的意思，美玲自己说出了口。这一次，她没有散。

这一章要问的就是这件事：同一句真话，为什么在咖啡店里把她说散了？为什么后来经过一圈塑料椅子，它却成了她自己说得出口的话？

◆ 二、温尼科特：抱着，也慢慢放手

要回答这一问，先去听一位英国儿科医生。

唐纳德·温尼科特（1896—1971）一辈子都在看母亲和婴儿。他在伦敦一家儿童医院坐诊几十年，后来又做了精神分析师。1940 年前后，他在英国精神分析学会的一次学术会上，脱口说过一句话。后来他在《亲子关系的理论》（1960）一文的脚注里回忆过这件事。那句话常被人引用，大意是：没有“婴儿”这回事。

意思是说，你从来看不到一个单独的婴儿。你看见一个婴儿，总同时看见一个抱着他的人。婴儿和抱他的那双手，是一个单位。

本书很看重这句话。它说的是：先有场，后有那个“我”。

温尼科特把这双手和它周围的一切，叫作“抱持性环境”（holding environment）。抱持先是字面意思：托住头颈，裹好襁褓，不让婴儿从怀里滑下去。再往外，是喂奶的节律、房间的温度、同一个声音一次次回来。

在他看来，一个刚出生的婴儿还没有“拼成一个人”。饿的时候，他整个就是饿；惊吓的时候，他整个就是惊吓。这些碎片能不能慢慢拼起来，靠的是那个环境替他托着。它让婴儿能“持续地存在下去”，不被太大的冲击打断（转述大意，见温尼科特《亲子关系的理论》，1960）。

这是第一处对的地方：碎的东西能不能拼起来，不只看碎片本身，还看有没有东西托着。

第二处更细，就是那个有名的说法：“足够好的母亲”（good-enough mother）（转述大意，见温尼科特《过渡性客体与过渡现象》，1953）。

很多人以为这是一句安慰妈妈的话：你不必完美，够好就行。它确实有这层意思。可温尼科特说得更狠，也更深。

在他的描述里，一开始，母亲几乎全然地迁就婴儿，婴儿一哭就到，饿了就喂。后来，母亲一点一点地“做不到”了：晚来一会儿，喂得慢一点，不能每次都猜中。这些小小的落空，婴儿受得住。

正是在这些受得住的落空里，婴儿开始碰到一件事：世界不是“我一哭就变”的。

温尼科特甚至说，一个永远完美迁就的母亲，反而会耽误孩子。因为孩子永远碰不到现实。

用本书的话说：足够好的母亲，不是一个没有对不上的场。她是一个把对不上一小份一小份递过来、又托得住孩子去碰它的场。

这一句，几乎已经把本章要讲的东西说完了一半。

第三处对的地方，在治疗室里。温尼科特把这一套搬到了成年人身上。固定的钟点，固定的房间，同一个人坐在那里，下星期还在。来访者把愤怒倒出来，治疗师不报复，也不垮掉，还在。他后来专门写过这种“幸存”的意义（转述大意，见温尼科特《客体的使用》，1969）。

一个人能不能把最难看的那一面拿出来，要看对面那个场，挨了这一下之后还在不在。

温尼科特还看见了另一件事，和曾美玲很有关系。

有的婴儿身边的环境，不是来迁就他，而是总要他去迁就环境。这样的婴儿，会长出一层顺从的外壳。这层外壳很会察言观色，很会照顾别人，很早就“懂事”。温尼科特把它叫作“假自体”（见温尼科特《从真假自体看自我的扭曲》，1965）。

温尼科特并不把这层外壳看成坏东西。在他看来，它是用来保护里面那个更柔软的部分的。麻烦只在于，它后来占满了整个位置，里面那个部分没有机会出来透气。

“阿玲最懂事”这五个字里，也许就有这一层的影子。十五岁就替母亲撑起一个家，靠的正是这样一层外壳。它不是假的，它救过她很多次。

温尼科特把这些写成了一套关于“促进性环境”的理论，收在他的文集《成熟过程与促进性环境》（1965）里。他的意思很朴素：成长是孩子自己长的，环境不能替他长，可环境决定了他长不长得出来。

◆ 三、罗杰斯：不设条件的那份看重

温尼科特从婴儿看起，卡尔·罗杰斯（Carl Rogers，1902—1987）从成年人看起。

罗杰斯是美国心理学家，当事人中心疗法的开创者。1957 年，他在《咨询心理学杂志》（Journal of Consulting Psychology）上发表了一篇短文，题目很大胆：《治疗性人格改变的充分必要条件》。

他在文中列了六条。大意是：

1. 两个人有心理上的接触；
2. 来访的一方处在“不一致”的状态里，脆弱，或焦虑；
3. 治疗师的一方是一致的、真诚的；
4. 治疗师对来访者怀着无条件的积极关注；
5. 治疗师从来访者自己的参照框架里去共情地理解他；
6. 来访者至少在某种程度上，感受到了这份关注与理解。

后来的人记住最多的，是第四条：无条件积极关注。

它的意思是：对面这个人值得被看重，这份看重不取决于他先做到什么。不是“你变好了，我才接纳你”，而是“你此刻就是这样，我仍然看重你”。

要明白这一条为什么有力，得先看罗杰斯的另一个概念：“价值条件”。

一个孩子在长大的过程中会学到：“只有这样，我才被爱。”只有考得好，只有不哭，只有懂事。这些条件被收进他的“自我概念”里，成了他认定的“我是谁”。

麻烦在于，身体和日子里的真实经验，常常不合这些条件。累了，怨了，怕了。这些经验和自我概念对不上，人就会把它们挡在外面：否认，或者改个说法。罗杰斯说的“不一致”，就是这个状态。

曾美玲身上的价值条件写得很清楚：撑得住，才是好女儿；撑得住，才是好妻子；撑得住，才是好老板。凌晨三点坐在地砖上的那份累，进不了“我是谁”。

这里是罗杰斯对得最深的地方，本书要把它写足。

第一，他把“不一致”放在了改变的起点上。六条里的第二条，说的正是：来访者身上本来就有一处对不上。自我概念是一套念头，真实经验是身体和日子。用本书的话，这正是理念符号与自我符号之间的那条缝。

第二，他说出了这条缝为什么被挡着。挡着它的，是价值条件，也就是当初那张关系网的拉扯。爱是有条件的，看见那条缝就意味着可能失去爱。

第三，他找到了让缝可以被看见的那个东西。如果对面这个人的看重不设条件，那么承认“我累”“我怨”，就不再拿爱去冒险。看见缝的代价，一下子降了下来。

六条里的第三条，也常被人忽略：治疗师要一致，要真诚。他不躲在角色后面，不装出一副永远不动心的样子。他心里有什么反应，就不假装没有。

这一条的分量在于，来访者在这里碰到的是一个真的人。这个人不按照他熟悉的那套价值条件来回应他。光是这一点，对很多人就已经是一处新的对不上：“原来有人可以这样待我。”

所以无条件积极关注不是“一味夸你”。它是一种场：在这个场里，对不上的东西可以进来，而不必付出失去关系的代价。

罗杰斯之后的几十年里，很多研究去查治疗关系和疗效的联系。共情、积极看重、真诚，大体都被发现和较好的结果有关。这些研究后来被诺克罗斯（John Norcross）等人一版版编进《有效的心理治疗关系》一书，2019 年出了第三版。本书不引具体数字。

可是，六条里那个“充分”，后来的研究没能同样地证实。它为什么停在这里，第五节再说。

◆ 四、团契、社群与一圈椅子

温尼科特看的是母亲的怀抱，罗杰斯看的是治疗室里的两把椅子。可人类知道“一个人扛不动”，比心理学早得多。

《传道书》里有一段话，几千年来被很多人抄在本子上：

两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。（传 4:9—10）

这段话没有讲道理，只讲了一件事：跌倒的时候，旁边有没有人。

保罗写给加拉太教会的信里说：“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加 6:2）写给罗马教会时，他又叮嘱信徒：别人喜乐，就陪着一同喜乐；别人哀哭，就陪着一同哭（罗 12:15）。

这里的“同哭”很要紧。它不是劝哭的人别哭，也不是替他把眼泪擦掉。它是在旁边一起哭。

基督教把这样一群人叫团契。佛教把修行的群体称为僧伽，皈依佛、法、僧三宝，其中一宝就是这群同修的人。新加坡的老一辈还记得宗乡会馆。同乡人初到南洋，先去会馆落脚，有人给你介绍工作，有人在你病倒时凑钱。清真寺旁的邻里、乡村的祠堂、工厂里的互助会，都在做同一件事：让一个人的重量，落在一张网上。

这些传统对的地方，是它们知道场可以是很多人的，不只是一个治疗师。

心理学后来也走到了这里。1985 年，科恩（Sheldon Cohen）与威尔斯（Thomas Wills）在《心理学公报》上发表了一篇综述，讨论社会支持怎样起作用。他们提出的“缓冲假说”，大意是：在压力大的时候，有支持的人受到的冲击会被缓冲。他们还发现，缓冲作用看得最清楚的研究，量的是一个人“觉得有人可以找”（科恩与威尔斯，1985）。

“觉得有人可以找”这一条，本书很看重。它说明场不一定要时时在用。它在那里，人就敢往前多走一步。

照护者互助小组就是这样一种场。它不是治疗室，也不是团契。可它有它们共同的几样东西：固定的时间，同一圈人，彼此的处境相近，说出来的话不会被拿去评判。

曾美玲去的那个小组，带组的是社工邓静文。她三十出头，说话不快，开场总是同一句：“今晚想说的就说，不想说的就坐着。”

组里常来的有七八个人。吕彩云六十三岁，照顾记性一天天变差的母亲，已经第五年了。拉妮五十七岁，是一位印度裔的退休护士，照顾卧床的婆婆。魏国华四十九岁，是小组里唯一的男人，白天开德士，晚上照顾瘫在床上的父亲。

第一次去，美玲一句话也没说。她坐在靠门的椅子上，手里一直攥着车钥匙。

没有人催她。散会的时候，邓静文只说了一句：“两个星期后见。”

这里也要把话说公道。任何一张网，都既能托住人，也能把人拉回原处。家族是这样，单位是这样，宗教群体、同乡会、网上的群组也都是这样。同一张网，可以在你跌倒时扶你起来，也可以用“大家都这样过来的”把你按回旧样子。这不是哪一种群体的毛病，是网本身的性质。

还要说一句：团契与社群托住人，不等于替代医生和咨询师。两样常常可以一起在，彼此并不冲突。第 10 章讲过群体怎样拉人，本章只看它怎样托人。

◆ 五、他们停下的地方

温尼科特、罗杰斯、团契与社群，三路说的都是场，都说对了。现在要看，它们各自停在了哪里。

先说温尼科特。

他的抱持，主要停在两个地方：母亲的怀里，和治疗室里。他把场的质地写得极细，可他很少去问：在这个场里，具体是哪一个符号在松动？松开以后，又结晶成了什么？为此要付多少力气？

还有一层。婴儿只有一个怀抱，成年人身上却挂着很多张网。曾美玲同时挂在娘家、客户、员工、病床边和那圈椅子上，这几张网往不同的方向拉。一张新的网要托住她，得先和旧的网较一较劲。温尼科特的抱持，主要不在这一层上用力。

再说罗杰斯。

他已经走得很近：起点是对不上，场让对不上可以被看见。可他把那六条叫作“充分”条件。也就是说，只要场够好，改变就会来。

罗杰斯这样相信，有他的理由。他相信每个人身上都有一股“实现倾向”，像植物向光那样，只要条件对了，自己就会往前长。

这股力气，在他那里是默认在场的。可本书第 6 章已经看过：人会耗尽。矛盾还在，动能没了，再好的场也只能先托着，长不出来。场好，不等于有力气走。

另一层是，“不一致”在罗杰斯那里，是来访者带进门的。他不太问这样一件事。如果一个人身上暂时没有被碰到的缝，只有一个结得很实的旧符号，单靠温暖，能不能让它松？

再说团契与社群。

它们知道重担要互相担当，可它们多半不分辨。这一次托住，是在帮一个旧符号熔开，还是在帮它守得更牢？一句“你真不容易，你真坚强”，可能是熔开前的托底，也可能是在旧符号上又刷了一层漆。

这三处停下的地方，正好是接着要走的一步：场是必需的，可场不是全部。

说到这里，要和学派已出的一本书划个界。

德麦国际已出的第 306 号《心理学的典范革命——从主体的发现到发生》，立的就是“场”。那本书说，“我”是发生出来的，不是先在那里等着被发现的；所以治疗的重心，要从“发起改变”转到“备场”，用吸引代替推动。在那本书里，备场就是治疗。

本书接着那本书往下走，分工是这样的：那本书把场立了起来；本书把场放进三个条件里，作为其中之一。三个条件是：新的对不上，托得住的场，有人付出的动能。

放进三条件之后，就多出一句可以检验的话：只有场，而没有新的对不上，旧符号不松动。

一个人可以在一个很温暖的场里坐很久，被理解，被接纳，睡得好一些，心情也好一些。可只要没有新的东西去碰那个结得很实的符号，它就还在原处，结得一样实。场降低了熔开的代价，可场本身不去熔。

两本书讲的不是谁对谁错，是同一件事切在不同的地方。那本书回答“治疗为什么要从推改成备场”，本书回答“备好了场，什么时候松、松了往哪里去”。下面第八节，曾美玲在小组里头两个月的样子，正好可以看出这句话说的是什么。

◆ 六、场托住的是碎开的那些

现在可以说本书自己的话了。

本书说的“场”，就是势能：一张关系网对一个人的吸引与拉扯。书二第 17 章讲过，符号只能在托得住它的场里结晶。本章把这句话搬到心里来，看它在熔开的时候做什么。

第 11 章已经把账分开记了：熔开，靠新的对不上；结晶，靠场。那一章从对不上这一侧看，本章从场这一侧看。

先说熔开是什么样子。

一个结得很实的符号，比如曾美玲身上的“我撑得住”，是很多连接拧在一起的粒子。肩膀一耸就上去，手一空就去找手机，一听到“要不要帮忙”，嘴里就出来“不用”。这些连接拧得越紧，它就越稳。

新的对不上来了，这些连接被拉开一些。在它们重新拧成一个新的样子之前，有一段时间是松的。这时它们像一锅粥（混沌），正在成形（介生），还没有定下来。

这段时间最要紧。松开的连接会被四周的网拉走。四周有什么网，它们就往哪里去。

所以本章的题目说，关系是疗愈的土。土（特征纠缠）是符号长出来的地方。一个人心里的符号，都是在一张张关系网里结晶的；它要重新结晶，也只能在关系网里。

一个托得住的场，在这段时间里做三件事。

第一件，接住碎开的那些。

松开的连接需要一个地方挂。场就是那个地方。

没有场的时候，熔开会往外漫。曾美玲在咖啡店听到那句话之后，松开的不只是“撑得住”这一个符号。后面会看到，它漫到了哪些地方。一处松，处处松，这就是散。

有场的时候，松开的那些有人接着。它们不必一下子找到新样子，可它们不会漫到整个日子里去。

第二件，降低让对不上进来的代价。

让一处对不上进来，是要付代价的。代价就是罗杰斯看见的那一样：可能失去被爱、被看重的资格。一个人要花很多力气挡住这处缝，力气都花在挡上，就没有剩下的去重连。

托得住的场把这个代价降下来。挡的力气省下来了，才有动能去走那段重连的路。

第三件，给新的结晶一个形状。

新的符号不会凭空长出来。它顺着四周的拉扯去结晶，长成场容许它长成的样子。

而且，它要一次次被走过才结实。同一圈人，隔两个星期又坐在一起，同一句“今晚想说的就说”，同一张靠门的椅子。每回来一次，新长出来的那几根连接就被走过一遍，内能就存进去一点。场的“下次还在”，就是新符号的连接度。

还有一件，前面没有细说。

熔开有两条来路。一条是新的对不上；另一条，是承载那个旧符号的那张网，自己的纠缠松了。

“我撑得住”不是曾美玲一个人结的。母亲的夸奖，客户的信任，员工的依靠，这张网一直拉着它，让它保持原样。当她身上挂上一张新的网，一张允许人说“我累”的网，旧网的拉扯就不再是唯一的力。旧符号四周的拉力变了，它也就更容易松。

所以场不只是熔开时的托底。有时候，一张新的网本身就是熔开的来路之一。

现在可以把全书那一刀，从场这一侧写透了。

只熔开不结晶，人会更散。

从场这一侧看，散是有样子的。旧符号的连接被拉开，四周却没有一张网把它们接住，它们就四处漫开。

第 11 章用四样东西写过散的样子：范围变宽，回落变慢，说不清，日子的边被冲开。咖啡店之后那个星期，曾美玲身上四样都看得到。

松开的不只是“撑得住”，睡眠、脾气、“我是个靠得住的老板”都跟着晃，这是范围变宽。一夜没合眼，第二天还缓不过来，这是回落变慢。心里只剩一句“现在连老板也做不好了”，说不出到底在难受什么，这是说不清。冲荣生吼，推掉两个老客户的约，这是日子的边被冲开。人会觉得更乱，更累，更羞愧。

还有一种常见的结果，更值得留意：旧符号不但没松，反而结得更紧。那天在咖啡店，曾美玲笑着说“还好啦”。之后的三个月，她比从前更不肯让人帮。松开的地方太疼，又没有人托着，她身上那个老办法就把它重新拧上，拧得比原来还死。这不是她不肯改，这是那个符号在保护她。

只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

从场这一侧看，这也是有样子的。荣生刚出院那阵，亲戚来看，临走都拍拍她的肩：“美玲，你要坚强，荣生就靠你了。”

这句话是好意。可它没有让任何东西松开，只是要她立刻长成一个新的样子：“坚强的照护者”。而这个新样子，不过是“我撑得住”换了一身衣服。旧符号原封不动，外面又贴了一张新标签，贴得更紧。

一个场如果只会催人“往好处想”“要感恩”“要坚强”，它给的就是这种标签。它是有拉力的，可它拉的方向，是让人赶快结晶，不许熔开。

这样，就可以写成一组能分辨的预言。同样给出一处新的对不上，场的强弱决定是重新结晶，还是弥散变糟。

这组话要成为预言，而不是事后的解释，有两样东西必须在结果出来之前就能指认。

一样是那处对不上。雪莹那句“你早就撑不住了”，是一句可以记下来的话，它碰的正是“我撑得住”那个符号。后来小组里吕彩云的那句话，也一样能事先指认。找不到这样一处缝，就不能说“那里一定有过对不上”。

另一样是场的强弱。场强不强，不能等结果出来再倒推。第 11 章给过三样事前就看得见的东西：身边有没有一个信得过、稳得住的人；能不能随时说停，说了真停；之后有没有地方，把这一次放下、说出来。三样都在，算场强；三样里至多占一样，算场弱。

这三样落到日子里，各有一个看得见的样子。

- **信得过、稳得住的人**，在日子里是“不设条件”和“挨得住”。对你的看重，不以你先变好为前提；你把最难看的那一面倒出来，对面不报复，也不垮。
- **随时能说停**，在日子里是“慢得起”。没有人催你这个月就见效；你说“今天先到这里”，就真到这里。
- **之后有地方放下**，在日子里是“回得来”。下次还在：固定的时间、固定的人，不是聊一次就走。说出口的话，有地方落。

照这三样去看，咖啡店那一晚的场，三样里至多占半样。雪莹是信得过的，可那句话是一下子落到美玲身上的，美玲没有机会说停；雪莹下个星期就飞走了，之后也没有地方把这一晚放下。小组那一圈椅子，三样都占。

结果怎样，也不靠事后找词来说，用第 11 章那四样去看：范围、回落、说得出、日子的边。

新的对不上	场（第 11 章三样）	动能	本书预言之后多半会怎样（按第 11 章四样看）
有	强：三样都在	还够	再结晶：范围收窄，回落变快，说得出是什么，日子的边守住；时有反复
有	弱：三样至多占一样	还够	弥散，熔开后往外漫：范围变宽，回落变慢，说不清，日子的边被冲开；或者退下去以后，旧符号结得更紧
有	强：三样都在	已耗尽	先停在那里，要先补能量（第 6 章）；急着推只会更散
没有	强：三样都在	还够	被理解、被安慰，日子好过一些；四样都不动，旧符号原样
没有	弱：三样至多占一样	已耗尽	维持原样，日子越过越窄，慢慢固化
没有，只被要求“变好”	有拉力，却不许说停、不许放下	不论	贴新标签：平时好好的，一累一碰就原样回来，要一直用力按着

这张表和第 11 章那张表是一回事的两个切面。那一张从“旧符号被唤起了没有、对不上发生了没有、场托不托得住”排，这一张再把动能摆进来。第 19 章会讲，这组预言怎样才算被推翻。

◆ 七、三种场，各有各的长处

本章开头说的“场”，在日子里大体有三种样子：治疗关系，信任的人，团契与社群。它们没有高下，各有长处，也各有够不着的地方。

治疗关系。

它的长处，在于有分寸。一位受过训练的咨询师，知道一处对不上该递多少、什么时候递。就像温尼科特说的那位母亲，一小份一小份地落空。第 11 章说过，新的对不上要被安全地造出来，这就是为什么需要专业的人。

它的另一样长处，是离你的旧网远。咨询师不是你的家人，不在你的公司，不认识你的亲戚。旧网对你的拉扯，在那个房间里弱一些。每周固定的钟点，到点开始，到点结束，这个边界本身也是一种托：你知道它在哪里。

它够不着的地方，是一个星期只有那么一两个钟头。凌晨三点，咨询师不在。

信任的人。

一个老朋友，一个兄弟姐妹，一位牧者或师父，一个伴侣。它的长处，是回得来的时间长，可以是很多年；它知道你的来历，不必从头讲起。

它够不着的地方，往往正在于它太近。信任的人常常就是旧网的一部分。曾美玲的母亲是真心疼她的，可母亲每说一次“阿玲最懂事”，就把那个旧符号又拧紧一圈。信任的人也会累，曾美玲本来最信任的那个人，就是躺在床上的荣生。

团契、社群与互助小组。

它的长处，是人多，而且处境相近。吕彩云那句话，如果出自一位社工之口，分量会完全不同。同样在照顾病人的人说出来，它就不是一个道理，而是一个活生生的人身上的事实。

它的另一样长处，是它本身就是一张新网。前面说过，一张新网可以松动旧网的拉扯，成为熔开的来路之一。

它够不着的地方，是一群人的分寸不好拿。一个小组的风气如果变成“大家要正面一点”，它就会开始贴标签。

看什么	治疗关系	信任的人	团契、社群与互助小组
信得过、稳得住的人（不设条件、挨得住）	职业的要求，受过训练，较能接住愤怒	信得过，可常夹着旧的期待；关系近，挨一下也更疼	看风气，因群而异；人多可以分着挨
随时能说停（慢得起）	停与不停是明说的规矩；能慢多久，看疗程与费用	时间最长，可当着亲近的人常不好意思说停	“不想说的就坐着”，可以不说；可人会来来去去
之后有地方放下（回得来）	固定钟点，有始有终；可凌晨三点不在	可以很多年，常常随时找得到	隔周或每周，看群体是否稳定

看什么	治疗关系	信任的人	团契、社群与互助小组
离旧网多远	最远	最近，常常就在旧网里	中间，本身是一张新网
递对不上的分寸	最有分寸	不一定有	同伴的话分量重，可分寸难拿

曾美玲的那一年，三种场她都碰到了一点。侯月华是专业的人，把她引到了小组；小组给了她新网和吕彩云那句话；后来妹妹的电话，是信任的人慢慢回到了位置上。很多人需要的不是其中一种，而是几种叠在一起。

◆ 八、一圈椅子里的半年

现在把曾美玲在小组里的半年，从头走一遍。

头两次：坐着。

第一次和第二次，她都坐在靠门的那张椅子上，车钥匙攥在手里，一句话没说。

她后来说，那时心里想的是：“这些人比我惨，我没资格说累。”这句话本身，就是“我撑得住”在说话。

第三次到第六次：她成了帮人的那一个。

第三次，魏国华说起他父亲的护理补贴怎样申请，绕了半天说不清。美玲开口了。表格去哪里拿，哪一栏最容易填错，找哪个部门最快，她一条一条讲得清清楚楚。

那天散会，好几个人围着她问问题。吕彩云拉着她的手说：“美玲姐，你真厉害。”

接下来的一个多月，她每次都来，每次都说话。可说的全是别人的事：哪家的帮佣靠得住，日间护理中心怎样排队，轮椅去哪里租便宜。她在小组里很快有了一个位置，就是她在哪里都有的那个位置：靠得住的曾老板。

这一个多月，她睡得好了一点。来小组的那个晚上，她回家路上会哼歌。

可凌晨三点，她还是坐在厨房地砖上。肩膀还是耸着的。

这一段正好是第五节那句话的样子：只有场，没有新的对不上，旧符号不松动。场是好的，三样都占。可“我撑得住”拿这个新场，又演了一遍自己。它甚至在新场里找到了一个新舞台，结得更舒服了。

第七次：一句话碰到了那条缝。

第七次，轮到吕彩云说。

那天下午，她母亲看了她很久，叫了她一声“阿姨”。她说到这里停住了，过了好一会儿，才把下面一句说出来：

“我有时候……巴不得她早点走。说完了，又想打自己的嘴。”

屋子里很静。

美玲的手一下子凉了。她攥紧车钥匙，想站起来走。

先开口的是拉妮。她说：“我照顾婆婆第三年的时候，也有过这个念头。我以为只有我是坏人。”

第 10 章讲过网上那个“不一样的结”。屋里有一个人先答了另一个答案，整张网的拉力就漏掉一块。拉妮这一句，就是这样一个结。

邓静文没有劝，也没有解释。她只说：“谢谢你说出来。这句话在这里，可以说。”

美玲没有说话。可是她也没有走。

这一处对不上，是可以事先指认的。美玲身上有一个理念符号：好的照护者不会有怨。她身上又有一处自我符号：凌晨三点的那股火，打翻美禄那天冲出口的那一声吼。这两样一直对不上，只是那股火从来没有名字，她也从来不让它进到“我是谁”里来。

吕彩云那句话，给了它名字。而且是在一圈人面前，被说了出来，又没有被谁拿去评判。

那天晚上，美玲回家又坐到了厨房地上，哭了很久。

这一哭，和咖啡店那一晚不一样。那一晚她一夜没合眼，第二天冲荣生吼。这一晚，她哭完了，回到床上睡着了。五点的闹钟响，她扶荣生去厕所，十一步，回来十一步，没有吼。

为什么不一样？松开的地方一样疼，可这一次，松开的那些有地方挂。她知道两个星期后那圈椅子还在；她也看见了，吕彩云说了那句最难听的话，大家没有走开。

第八次：一次小小的落空。

第八次，邓静文请了假，换了一位不认识的社工来带。那一晚小组有点乱，有人说得太长，有人提前走了。美玲回家路上想，这个小组是不是要散了。

第九次：她自己说了出来。

第九次，邓静文回来了，开场还是那一句。上一回那一次小小的落空，大家都受得住，场也没有散。温尼科特说的“足够好”，大概就是这个样子：不是从不出错，是错了还在。

那一晚，邓静文照例问：“今晚有谁想说吗？”

美玲说：“我。”

她说得很慢，比荣生说话还慢。“我有时候……恨他倒下。恨他把我的星期天也一起带走了。”

说完她就哭了，哭得停不下来。魏国华把纸巾盒推到她面前，没有说话。拉妮把手放在她背上。

没有人告诉她“你不该这样想”，也没有人告诉她“你要坚强”。邓静文等她哭完，只说了一句：“你爱他，和你恨他倒下，这两样可以同时是真的。”

两个星期后，美玲又来了。大家跟她打招呼，和以前一样。吕彩云照旧拉着她的手，照旧叫她美玲姐。

场挨住了这一下。这一点很要紧。

一个人把最难看的那一面倒出来，如果下一次见面，对面的人眼神变了，熔开就会立刻缩回去。

之后的几个月：一点一点。

之后的几个月，没有什么大事发生。只有一些很小的变化。

星期六的客户，她交给了公司的主管郑宛如。荣生每个星期有两天，去社区的日间护理中心。拉妮问她“你呢，你还好吗”，她第一次回答的不是“还好”，而是“累”。

也有缩回去的时候。有一次妹妹打电话说要来帮忙，她张口又是一句“不用”，挂了电话才想起来。第二次妹妹再说，她说了“好”。

凌晨三点和五点的闹钟，一个也没有少。有些夜里，她还是会坐在厨房地上。

可是有一样东西，慢慢结晶了。用三判据去看：它一次次出现，不是偶然一回，是稳定的；“我会累，我可以说”是一整句，拆开就不是它了，是整体的；它也离开了那圈椅子，被她带回了家，带到了妹妹的电话里，是相对独立的。这是一个新的自我符号。

也用第 11 章那四样看一看。范围收窄了：难受落在照护这一件事上，不再漫到公司和客户那里去。回落变快了：哭完了能睡着，第二天扶荣生去厕所，没有吼。说得出了：“累”这个字，她说得出口。日子的边守住了：公司照常开着，星期六交了出去，荣生每周去两天日间护理中心。

这几个月的经历，显出了一个会说“我累”的她。

这不是痊愈。她的日子没有变轻，荣生的右手也没有好起来。松动不等于痊愈，这一点本书在每一章都要说一遍。

一个星期天。

大约半年后的一个星期天，十九岁的女儿陈思萱从理工学院回家。她照着网上的方子，煮了一锅肉骨茶。

开饭的时候，荣生用左手扶着桌沿，一个字一个字地说：“你……坐。今天……你是客人。”

美玲坐下了。

那张饭桌回来了，换了一个样子。从前是荣生一个人撑着它，现在是女儿煮汤、丈夫说话、她自己肯坐下，三个人一起撑着。旧的那张网被中风打碎了，新的一张，是在这半年里慢慢织起来的。

又过了几个月，雪莹回国，两人又约在后港那家咖啡店。雪莹小心地问她还好吗。美玲说：“累。有时候真的撑不住。”

同一句真话，一年前把她说散了。这一次，是她自己说出来的。

◆ 九、放回日子里

如果你是陪在别人身边的那个人，这一章也许能帮你看清一件事。真话很重要，可真话之后还在不在，往往更重要。

雪莹没有说错。她说的那句话，后来正是让美玲松动的那一处。可她说完就走了。同一句话，要落在这样一个场里：有信得过、稳得住的人，能说停，之后有地方放下。落在那里，它才变成了熔开再结晶；落在一张空着的椅子前，它只是一记打散。

这不是一套“该怎样陪人”的做法。本书只讲理解。你能给的最重要的东西，常常不是那句话，而是那句话说完之后，下一次你还坐在那里。

如果你是心里正卡着的那个人，这一章也许能帮你少怪自己一点。听到一句真话以后更乱了，不一定说明那句话错了，也不一定说明你脆弱。它可能只说明，那一刻你身边没有一张托得住的网。

如果你是做助人工作的人，这一章也许还有一层意思。一个温暖的场，很容易让人以为改变已经在发生。来访者每次都来，每次都说得很多，气色也好了。可要看一看，他说的是不是全是别人的事，像曾美玲头两个月那样。场到了，不等于那处对不上已经进来了。反过来，那处对不上看得再清楚，也要先看场托不托得住。然后才轮到它什么时候、由谁、以多大的分量被说出来。

还有一件事，要专门对照护者说。

照顾病人的人，常常是一家人里最后一个被问“你还好吗”的人。曾美玲撑了两年，自己的身体和心里，也一直在往下掉。照护者也需要被照护。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

可是，场也不是全部。

曾美玲有了新的对不上，也有了托得住的场。可那半年里，每一次说“累”，每一次把星期六交出去，每一次对妹妹说“好”，都要她自己走那一步。那些力气，没有人能替她付。

谁来付这份力气，为什么它来得那么慢，是下一章要讲的。

带走的话

同一句真话，有人托着就是熔开，没人托着就是打散；场不去熔，可它决定碎开的那些往哪里去。

两行小账

- 温尼科特与罗杰斯把场立了起来，却把“场够好、改变就会来”当成了终点；本书把场放进三条件之一，问它托住的是哪一个正在熔开的符号。
- 发生被收回为发现的那一下，在“她终于肯接受帮助了”这句话里。这样一说，那圈椅子托了她半年，就看不见了。

想一想

1. 你听过的哪一句真话，当时把你说散了？那时候你身边有没有一张托得住的网？
2. 你身上有没有一个像“我撑得住”那样的符号？它是被哪一张网一直拉着的？
3. 有没有一个地方，你在那里很舒服、被理解，可身上那个结得最紧的东西从来没动过？

13

第 13 章

谁付动能：慢的理由

> 这一章的问题
>
> 想改一个脾气，决心早就下了，罚也罚了，劝也劝了，为什么还是改得这么慢？身边的人能帮上什么？

◆ 一、扫码枪摔在地上那天

三年前的十一月，郑州金水区一个快递站里，货堆到了门口。

那是“双十一”之后的第三天。站长许志勇那年三十二岁，从早上六点站到晚上九点，嗓子已经哑了。一辆三轮车刚卸完，下一辆又到了。

二十二岁的快递员牛广业，把一排件的货架号扫错了。取件的人找不到包裹，在门口排起了队。

许志勇冲过去，一把夺过牛广业手里的扫码枪。“你眼睛长哪儿了？”他吼完这一句，手一甩，扫码枪摔在水泥地上，屏幕裂了。

站里一下子安静了。排队的人都往这边看。

牛广业没说话。他把身上的马甲脱下来，叠好，放在货架上，走了。第二天，他没有来。

那天晚上十点多，许志勇回到家，在阳台上给区域经理付立新打电话，说人手又少了一个。说着说着，嗓门又上去了。

他打完电话回到客厅，看见三岁的女儿朵朵躲在妻子苗凤英的腿后面。她只露出半张脸，看着他。

那个眼神，他后来说，他忘不了。不是哭，也不是怕得发抖。是一种他小时候见过的眼神，在镜子里。

那天夜里，他跟苗凤英说了一句：“我得改改这脾气。”

这一改，就是三年。

第一年，他改得很用力，也改得很难看。第二年，他几乎不提这件事了。第三年，有些东西慢慢变了，可也没有变完。

今年他三十五岁。快递站还是那个快递站，“双十一”还是每年都来。有一天，一个新来的小伙子又扫错了一排件。许志勇的耳根先热了，右手已经伸出去了。可是这一次，伸到一半，停了半拍。

他说：“放那儿，我来看看。”

说完，他走到门外的三轮车边上，蹲了一会儿。手在抖。

为了这半拍，他走了三年。

这一章要问的就是：为什么这么慢？改一个脾气，到底是谁在付什么？

◆ 二、急脾气是怎样结成的

先别急着说这个脾气不好。先看它是怎么来的。

许志勇是周口一个县城里长大的。他父亲在街口开一间修自行车的铺子，一年到头手上都是黑油。铺子门口永远排着车，父亲手快，嘴也快，一边修一边骂，骂徒弟，骂顾客，有时候也骂他。

他在那间铺子里学会了一件事：慢了就要挨骂，急才能把事办成。

十九岁，他到郑州送快递。那几年，派件按件算钱，快就是钱，慢就是扣钱。他手快，脚快，脾气也快。三年后，他是站里送件最多的人。五年后，他当上了站长。

付立新提拔他的时候说过一句话：“就看中你这股急劲儿，压得住场子。”

这股急劲儿，在他身上是一个很完整的东西。

在理念这一界，它是一句话：“我急，是因为我负责。”在自我这一界，它是一串身体的连接：耳根发热，右手往前伸，嗓门先于念头上去。在现实这一界，它挂在一些东西上：门口的货堆，入库口的那张桌子，扫码枪，“双十一”这个日子。

现实这一界的拉扯，常被人小看。入库口那张桌子，正对着整排货架。坐在那里，每一个放错的件、每一个慢了半步的人，都会戳进他眼里。一天下来，这样的小戳不下几百次。每一次，都是“要快、要准”和眼前这一幕之间的一处小小的对不上，都在往那股火里添一把柴。

日子也是。每年十月底，离“双十一”还有半个月，他的肩膀就先紧了。苗凤英说，那几天他连睡觉都攥着拳头。

三界一起拉着它，它就结得很实。

更要紧的是，这个符号是在一次次奖赏里结起来的。父亲铺子里，急的人不挨骂；送快递的那几年，急的人挣得多；当了站长，急的人压得住场子。三十年里，它被走了不知多少遍。每走一遍，连接就更牢一点。

用本书的话说，这个符号的内能很高，连接度很高，要拆开它，很难。

这里要说一句公道话。本书在每一个熔不开的符号面前都要说：它当初结得这么紧，是为了保护他。一个县城的孩子，靠这股急劲儿躲过了挨骂；一个外地来的年轻人，靠这股急劲儿在郑州站住了脚。它不是一个缺点，它是一段历史。

可是，历史会过期。

在扫码枪摔碎的那天晚上，“我急，是因为我负责”这一句，撞上了两样东西。一样是牛广业叠好放在货架上的马甲，一样是朵朵从妈妈腿后面露出的半张脸。

这就是那处对不上，事先就能指认。理念里那个“负责的我”，和现实里一个走掉的年轻人、一个躲起来的孩子，对不上了。

他说“我得改改”，就是从这条缝里出来的。

◆ 三、改变要走过几个阶段

关于“改变要多久”，心理学里有一项很有名的研究。

二十世纪七八十年代，美国心理学家詹姆斯·普罗查斯卡（James Prochaska）和卡洛·迪克莱门特（Carlo DiClemente）在研究戒烟。他们注意到一件事：有些人是在治疗中戒掉的，有些人是自己戒掉的。不同的疗法、不同的人，走过的路却很相像。

1983 年，他们在《咨询与临床心理学杂志》上发表了一篇论文。论文问的是：没进治疗、自己戒烟的人，要经过哪些阶段，用了哪些办法（普罗查斯卡与迪克莱门特，1983）。后来，这套想法被称为“跨理论模型”，也就是常说的“改变阶段”模型。叫“跨理论”，是因为它从很多派疗法里取材，不属于哪一派。

这个模型把改变分成几个阶段。大意如下。

前意向期。 还没打算改，在可以预见的将来也没有这个念头。常常是还没看见问题，或者看见了，觉得改不了，索性不看。

意向期。 看见问题了，在想要不要改。想改，又舍不得，两头拉扯。这个阶段可以拖得很长，有人在这里待好几年。

准备期。 打算近期动手，已经开始做一些小小的尝试。

行动期。 改变看得见了，别人也看得出来。这是最费力的一段。

维持期。 改变已经持续了一段时间，现在要做的，是不让它退回去。

有的版本还加上最后一段“终止期”：旧的样子已经不再诱惑人。

这套模型对的地方，本书要写足。

第一，改变是一段过程，不是一个事件。 很多人以为改变发生在下决心的那一刻。普罗查斯卡和迪克莱门特看到的是：在“决心”之前，有很长的看见、犹豫和拉扯；在“行动”之后，又有很长的维持。下决心只是中间的一段。

第二，退回去是常事。 1992 年，普罗查斯卡、迪克莱门特和诺克罗斯在《美国心理学家》上发表了一篇文章。文章把改变画成一个螺旋，而不是一条直线（普罗查斯卡等，1992）。大多数人在改变中都会退回去，有的还会退好几次。可退回去的人，多半不是退回原点，而是退到意向期或准备期，再往上走一圈。

这一点对许志勇很要紧。第二年他几乎不提改脾气，按螺旋的说法，这不叫失败，叫退回去重新绕一圈。

第三，帮助要对上阶段。 对一个还在意向期、两头拉扯的人，直接给他一套“行动计划”，常常不但没用，还会把他推回去。他还没准备好，你已经在催他跑了。

第四，不同阶段用的力气不一样。 他们观察到，在前面几个阶段，人更多是在“看”。意识到问题，重新看自己，看自己的样子对身边的人有什么影响。到了后面几个阶段，人更多是在“做”：换掉旧的反应，调整身边的环境，靠身边的人撑着。

这个模型里还有两样东西，常被一起提到。

一样叫“决策平衡”：人在心里称两头，改的好处和代价，不改的好处和代价。在前面几个阶段，不改的那一头往往更重；改变往前走，秤才慢慢倒过来。

另一样是“自我效能”，这个词来自心理学家班杜拉（班杜拉，1977）。意思是一个人相信自己做得到的那份把握。把握越足，越能挨过退回去的那些日子。

这四条都对。它们把“改变要时间”这件常识，第一次画成了一张有刻度的图。

公道起见，也要说到批评。这个模型后来被广泛使用，也受到不少质疑。有学者提出，各阶段的分界，比如“六个月”“一个月”，划得有些随意；人改变时，也未必都按事先想好的、稳定的计划来。这类意见，可见韦斯特（Robert West）的一篇批评文章，题目就叫《是时候改变了》（韦斯特，2005，《成瘾》）。

还有系统综述发现，在戒烟上，按阶段配合的帮助，没有明显好过不分阶段的帮助（里姆斯马等，2003）。本书不在这场争论里站队。它只取这个模型最站得住的那一层：改变要时间，会反复，帮助要对上人此刻的位置。

◆ 四、被逼的改变，为什么留不住

改脾气难，古人早就知道。

《箴言》里有一句话：“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”（箴 16:32）

这句话把账算得很清楚。攻下一座城，要多少兵、多少粮、多少天。管住自己的一口气，比这还难。古人没有“动能”这个词，可他们知道，这件事要付的代价比打仗还大。

《论语》里有一段，更耐人寻味。鲁哀公问孔子，你的学生里谁最好学？孔子回答：

“有颜回者好学，不迁怒，不贰过。不幸短命死矣，今也则亡，未闻好学者也。”（《论语·雍也》）

孔子讲“好学”，举的头一个例子，不是读书多，而是“不迁怒”：不把在这里生的气，撒到那里去。他把一个脾气上的事，放在了“学”的名下。

这一点，本书后面还要回来。脾气是学来的，改脾气也是一次学。

而且孔子说，这样的学生，他只见过一个。

到了现代心理学，有三路研究，从不同方向说明了一件事：被逼出来的改变，留不住。

第一路，是逆反。

1966 年，美国心理学家杰克·布雷姆（Jack Brehm）提出了“心理逆反”理论（转述大意，见布雷姆《心理逆反理论》，1966）。大意是：一个人觉得自己的选择自由受到威胁时，会生出一股劲，要把这份自由夺回来。你越逼他往东，他越想往西。

许志勇的第一年里，就有这股劲。苗凤英每提醒他一次，他就顶一次：“我知道，用不着你说。”

第二路，是内化。

爱德华·德西（Edward Deci）和理查德·瑞安（Richard Ryan）的“自我决定理论”，区分了两类动机（德西与瑞安，1985）。一类是受控的：为了奖赏，为了躲开惩罚，为了不内疚。另一类是自主的：因为自己看重，因为它已经是自己的一部分。

他们把这中间画成一条连续的线。最外头，是“外部调节”：有人奖、有人罚，才做。往里一点，是“内摄”：没人管了，可心里有个声音在说“应该”，不做就内疚。再往里，是“认同”：自己真的看重这件事。最里头，是“整合”：它已经和自己的其他部分长在一起了。

按他们的说法，这条线上越往里，行为越不靠外面的奖罚撑着，也就越不怕没人看着。

用本书的话说，这条线画的，正是一个新符号从外面的拉扯，一步步沉成自己身上一个粒子的过程。

第三路，是不去争。

威廉·米勒（William R. Miller）和斯蒂芬·罗尔尼克（Stephen Rollnick）在 1991 年出版了《动机式访谈》一书（转述大意）。他们观察到，助人的人常有一种冲动，看见对方有问题，就忍不住要纠正，要讲道理，要劝他改。他们后来给这种冲动起了个名字，叫“纠正反射”。

可是，你越替他说“该改”的理由，他就越会替自己说“不改”的理由。两人一争，他反倒把不改的那一边说得更结实了。

所以动机式访谈的做法，是少替对方说，多让对方自己说出想改的理由。那些理由从他自己嘴里出来，才是他的。

后面第八节会看到，许志勇的第一年里有罐子、提醒、培训，其实都是好意的“纠正反射”。家里有，单位也有。一个人身上同时挂着几只纠正的手，他身上那股逆反的劲，也就跟着多了几分。

这三路研究对在一处：改变的力，得是这个人自己的。外面推来的力，能让行为动一动；推的手一松，它就弹回去。

◆ 五、它们停下的地方

改变阶段、逆反、内化、不去争，还有《箴言》和《论语》，都说到了慢，说到了难，说到了被逼不行。它们各自停在哪里？

先说改变阶段。

它画出了一张有刻度的图，告诉你改变分几段，每段大概什么样。可它主要在量“什么时候”，不太量“付什么”。

为什么有人在意向期一待好几年？为什么退回去的时候，偏偏是那几个日子？为什么行动期最费力？为什么维持期还要那么久？模型描述了这些现象，可它没有一份账，说明每一段在付什么、付不起会怎样。

还有一层更细。这个模型的阶段，是按“意向”来分的：打不打算改，什么时候改。可意向是一句念头，是一个理念符号。一个人的念头可以走得很远，身体还在原地。

许志勇的第一年，就是这样。他的念头早就到了“行动期”：天天想着改，墙上还贴了字。可他身上那串连接，耳根发热、右手伸出、嗓门上去，还在“前意向期”，根本没被碰过。念头和身体不在同一个阶段，这张图就不太好画了。

再说内化。

自我决定理论的那条线，离本书很近。它看见了一个东西要从外面沉到里面，要经过好几层。可它在两个地方停下了。

一处是，它不太讲这一层层往里沉，为什么要那么久，每往里一层要付什么。

另一处，和第 12 章说到的罗杰斯相似。自我决定理论认为，人天生有几样心理需要，比如自主、胜任、联结，这些需要推着人往前长。这股推力，在它那里是默认在场的。可人会耗尽。一个连轴转了十几天的站长，那股推力在哪里？

再说逆反和不去争。

它们讲清了助人的人不该做什么：别逼，别争，别替他说。可谈话结束以后，那个人回到自己的日子里，接下来那段路要怎么走，要付什么，它们讲得不多。

最后说古人。

《箴言》把账算对了：比取城还难。孔子把这件事放对了地方：它是“学”。可《箴言》说的是“治服”，像是一方压住另一方；《论语》只留下了一个结果，没有留下颜回是怎样一步步学出来的。两处都没有说，这份难是怎么一笔一笔积起来的，又要怎么一笔一笔还。

这几处停下的地方，正好是接着要走的一步：要有一份能量的账。

◆ 六、学会一个新的自己，要付账

现在说本书自己的话。

先回到孔子那句话：不迁怒，算在“好学”名下。本书对“学”有一个定下来的说法，正好可以接上。

学习，是土（特征纠缠）的建立；记忆，是它的维持；学会，是它的粒子化，也就是一次符号的发生。

书二第 26 章讲过，学会一样东西，就是一个自我符号结晶出来。会骑车、会游泳、会说一门话，都是这样。改脾气也是。它不是把一个坏东西挖掉，而是在身上学会一个新的自我符号。

放在许志勇身上，这三步看得清清楚楚。

建立。 第一次，耳根发热和“停一下”之间，搭上了一根线。这根线很细，很生，一碰就断。可它搭上了。

维持。 这根线要一遍遍被走过，才不会断。隔久了不走，它就淡了。记忆不是一个存起来的东西，是一次次被重新走过的路。

学会。 走到有一天，耳根一热，停半拍就自己出来了，不用想。它稳定，一次次出现；它整体，“停一下，再开口”是一整串，拆开就不是它；它相对独立，能从快递站带回家，带到别的场合。这时候，一个新的自我符号结晶了。

这三步，每一步都要付能量。这就是慢的理由。

第一笔账：拆旧要付。

那个急脾气的符号，连接度很高。三十年来，它每天都在被走，每一次发火，都是它的一次“维持”。要把它松开，付出的动能得大过它的连接度。

一次对不上，拆不动它。扫码枪摔碎那天，那处对不上很大，可它也只是让这个符号松了一道缝。剩下的，要一次次松。

第二笔账：建新要付。

旧路是平的，走了三十年，一步不费力。新路是生的，每走一次都要用力。所以只要人一累，脚就自己往旧路上去。不是他不想走新路，是新路太贵，他付不起。

第三笔账：每天的动能有数。

一个人一天的力气是有限的。“双十一”那几天，许志勇从早站到晚，力气全花在货上。剩下的那一点，不够走一次新路。

为什么有的改变很快?

说到这里，要防一个误会：好像改变一定是慢的。

不是。有的人戒烟，一夜就戒了；有的人经过一次大事，脾气一下子变了。第16 章讲人的尽头时，还会看到另一种情形：两条出口都堵死，一个新的自我符号从无到有地发生。

这份账并不排斥快。快的改变，多半是几样东西同时到了：对不上极大，场托得住，手里的动能又足。或者，那个旧符号本来就结得不紧，连接度低，一推就开。

反过来，一个结了三十年、天天被走一遍的符号，只遇上一处中等的对不上，它就慢。偏偏又碰上最累的那几年，就更慢。

有一项研究可以放在旁边看（拉利等，2010，《欧洲社会心理学杂志》）。拉利（Phillippa Lally）等人跟踪了八十多个想养成新习惯的人，跟了十二个星期。每人自己挑一件事，比如每天午饭配一个水果，晚饭前跑十五分钟。一个新动作要变得“不用想就会”，按他们的模型，居中的那个数是六十多天，可因人、因事差得很远。快的十八天；慢的，按他们的推算要两百五十多天。

这和本书的账对得上。慢和快，不是一条规矩，是一笔一笔算出来的。旧的连接度有多高，新的要走多少遍，手里的动能有多少。

所以本书说“慢”，不是说“永远改不了”，也不是说“一定要三年”。它说的是：慢有慢的理由，那个理由可以算。

这就引出一个可以检验的预言。改脾气的人退回去，不会均匀地散在日子里，会扎堆出现在最累的那些日子。如果查下来，退回去和累不累毫无关系，本书这份账就要改。第 19 章会把它和别的预言放在一起。

◆ 七、这份力气，别人替不了

现在可以回答章题了：谁付动能？

动能，是一个人身上的连接被拆开、被重接的速率。被拆开、被重接的，是他自己身上的连接。所以这份力气，只能他自己付。

这和“没有人能替你学会游泳”是一个道理。教练可以站在池边，可以托着你，可以告诉你哪里错了；可水里那几千次蹬腿，得你自己蹬。

别人能做什么？三件事，正好是三个条件里的另外两个，加上一件护能量的事。

别人可以递来对不上。　朵朵那半张脸，母亲那句话，都是。这些不用谁设计，日子里自己会来；可有人愿意把它说出来，它就更清楚。

别人可以给一个场。 第 12 章讲过，场接住熔开时碎开的那些，降低让对不上进来的代价。苗凤英在那三年里没有走开，这就是场。

她自己也走过一段路。第一年，摆罐子的是她。罐子摆了大半年，她发现自己成了家里的监工，每天晚上都在等他吼，好收那五十块。后来罐子收进柜子那天，她说，她心里也松了一口气。监工不是场。一个人在等着抓你的错，你在他面前，是松不开的。

别人可以护住他的动能。 让他睡够，分担一点重活，添一个夜班的人手。这不是替他付，是让他手里有钱可付。

三件事都能降低他要付的价钱。可那几千次蹬腿，还是他的。

那么，别人替他付，会怎样？

所谓替他付，就是从外面推：罚款，命令，口号，“你给我改”。这些推力都是真的力，可它们是外面那张网的拉扯，不是他身上的连接在重接。

推着的时候，行为会动。罚款罐摆在桌上，他就少吼几句；付立新在站里，他就压着嗓子。可推的手一松，它就弹回去，有时候还弹得更高。

这就是本书说的“被逼的改变不结晶”。

这里还连着全套书反复说的一句话：免费得来的符号结晶不了。培训老师那句“深呼吸，数到十”，是一句好话。在说它的人身上，它也许是结晶过的。可它到了许志勇这里，是别人递过来的，他没有为它付过动能。所以第一年里，它只是一条信息，记在脑子里，到了耳根发热的那一刻，一次也没有出来过。

同一句话，到了第三年，换了一个样子出来：“放那儿，我来看看。”这句不是谁教的。它是他自己一次次蹬出来的。

从动能这一侧看全书那一刀，两半都看得见。

只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。 第 11 章讲过卡哈特-哈里斯与弗里斯顿的 REBUS 模型（2019）。一句话：先放松，再定型。被逼的改变，跳过了放松，直接下了一道定型的命令：“从今天起，你不许发火。”许志勇第一年贴

在墙上的那两个字，就是一张字面意义上的新标签。它贴在一个原封不动的旧符号上。

只熔开不结晶，人会更散。 这一半也会在改脾气的人身上出现。第 12 章从场这一侧讲过它：松开的东西没人接住，就往外漫。这里从动能这一侧补一句。对不上来得太猛，一下子把整个人都推翻，“我这个人全错了”，可手里的动能只够走一小步。拆开的太多，接回来的太少，人就散了。许志勇第一年里，有过这样一个星期。

所以那三个词，小步、反复、可承受，在本书里不是一套方法。它们是这份账的三个结果。

小步， 是因为一次拆开的，不能多过当天的动能接得回来的。

反复， 是因为新连接要一次次被走过，才维持得住，才有一天能结晶。

可承受， 是因为超过了场托得住的、动能付得起的，就不是改变，是散，或者是反弹。

本书不给“几步改掉坏脾气”。有这种步骤的书很多，本书只讲它为什么慢。

下面这张表，把改变阶段和本书的这份账放在一起看。两张图量的是同一段路，一张量时间，一张量花费。

改变阶段（普罗查斯卡与迪克莱门特）	那时在发生什么	本书看到的账
前意向期	还没看见，或看见了不想看	还没有被认出的对不上；旧符号被三界拉得很稳
意向期	想改又舍不得，两头拉扯	对不上已经在了，可让它进来的代价太高，场还不够托住熔开
准备期	开始小小的尝试	头几根新连接搭上了，很细，一碰就断
行动期	改变看得见了，最费力	拆旧和建新同时付账，是动能花得最多的一段
维持期	不让它退回去	新连接要一遍遍被走过；还没结晶，就还在付维持的钱

改变阶段（普罗查斯卡与迪克莱门特）	那时在发生什么	本书看到的账
退回去	螺旋往回绕一圈	多半发生在动能见底时；旧路便宜，人就走旧路

◆ 八、许志勇的三年

现在把许志勇的三年，一年一年走一遍。

第一年：用力，也难看。

扫码枪摔碎后的第二个星期，苗凤英在餐桌上放了一个装过奶粉的铁罐。两人说好：他吼一次，往里放五十块。

付立新听说站里走了人，安排他去参加了一天的“情绪管理”培训。培训老师讲了很多，他记住了一句：想发火的时候，深呼吸，数到十。

回来那天晚上，他拿毛笔在一张红纸上写了两个字：“制怒”。第二天一早，贴在了入库口那张桌子上方的墙上。

头两个月，站里安静了不少。付立新来巡站的时候，他压着嗓子说话，一句一句地数。

可是回到家，那口气没地方去。有一天晚上，苗凤英只说了一句“你声音又大了”，他把门一摔，出去在楼道里站了半个钟头。

铁罐里的钱越来越多。到了来年开春，那个罐子本身成了吵架的由头。“你又要罚我？”他把五十块拍在桌上，“罚，你罚个够。”

后来他就不往里放了。

那年夏天，有过一个很难的星期。一个周末，他在家又吼了一回，朵朵吓哭了。那天夜里，他坐在床边对苗凤英说：“我这种人，就不该当爹。”

接下来的一个星期，他像变了一个人。在站里一句话不说，有人问他事，他只摆摆手。有两天，他打电话说身体不舒服，没去站里。站里的件压了一地，没人拿主意。

这一个星期，正是“只熔开不结晶”的样子。用第 11 章那四样看，几样都对得上。范围变宽了：不只是吼不吼，连站里的事他都不接了。回落变慢了：从前吼完一阵就过去，这一回整整一个星期缓不过来。说不清了：只剩一句笼统的“我这种人”，说不出到底是哪一下在拉他。日子的边被冲开了：两天没去站里，件压了一地。

为什么会散？第 11 章看场的那三样，这时一样也不齐。罐子虽然没人往里放钱了，还摆在餐桌上。在苗凤英面前，他不是一个能说停的人，是一个等着被罚的人；那一夜的话，也没有地方放下。那处对不上又一下子砸得太重，把整个人都推翻了；可他手里的力气，连接回一根线都不够。场弱，动能也见底，两样一起缺。

一个星期以后，他又回到了原来的样子。好像什么都没发生过。

到第一年年底，墙上那张红纸已经褪成了粉色，一个角翘了起来。罐子收进了柜子。他身上那串连接，耳根发热，右手伸出，嗓门上去，一根都没动过。

第二年：不提了，可有东西在动。

第二年，许志勇几乎不再提改脾气这件事。按改变阶段的说法，他退回去了。

可是这一年里，来了两处新的对不上。

一处是在春节。母亲从周口来郑州过年。年夜饭桌上，朵朵吃饭慢，他催了两句，声音一下子大了。母亲没抬头，夹了一筷子菜，低声说了一句：

“你跟你爹一个样。”

他没接话，起身去了楼道，抽了一根烟。

小时候在修车铺门口挨骂的时候，他跟自己说过不止一次：“长大了，我不当他那样的人。”这句话在他心里，是一个结得很早的理念符号。母亲那一句，把它和他身上那串连接摆在了一起。两样对不上了。

另一处是在站里。五十二岁的老快递员葛长顺，是站里年纪最大的。有一回许志勇刚吼完一个新人，葛长顺等人都走了，才过来说：

“站长，你一嗓子下去，底下的人一天都不敢问你事。货扫错了，他们宁可自己藏着。”

这句话碰的，正是“我急，是因为我负责”那一句。如果他的急让错件被藏起来，那这股急就不是负责，是在挡着负责。理念符号自己，裂了一道缝。

这两处对不上，都是可以事先指认的话，不是事后找补。

而这一年，苗凤英不再提醒他了。她只说过一次：“你哪天想说，我听着。”罐子没有再拿出来。

场还在，推力撤了。

这一年里，许志勇身上开始有一点新东西。他开始“看见”了。

不是看见别人，是看见自己。吼之前，耳根会先热一下；右手会先往扫码枪那边去。从前这些都是一口气连下来的，他根本不知道。现在，他偶尔会在吼完之后想起来：刚才耳根是不是热了？

看见总是来得晚，多半是吼完了才看见。可这一看，就是一根新的线：在耳根发热和嗓门上去之间，搭进去了一个“我知道”。

按本书的说法，这是在建立。很慢，很细，可它是他自己搭上去的。

第三年：慢半拍。

第三年的变化，有一半来自日子本身。

开年，站里换了一批新货架。入库口要重新排，许志勇那张桌子被挪到了里面靠墙的地方。他不再一抬头就看见每一个扫错的件。那张褪色的“制怒”，随着旧桌子一起撤掉了。

春天，葛长顺跟付立新提了一句，站里添了一个夜班分拣员。许志勇不用再每天守到十点。他开始能睡六七个钟头，而不是四五个。

他自己后来注意到一件事：睡够了的那些天，那半拍出来得多；连着熬了几天，它就不见了。

年中，付立新来站里对账，翻了翻人员表，说了一句：“你这站，今年一个人都没走。”这句话不重，可许志勇记住了。从前那张网，夸的是他的急；现在同一张网，开始看见另一样东西。四周的拉扯，悄悄换了一个方向。

四月的一个早上，他做了一件做站长十年没做过的事。前一天晚上，他冲葛长顺嚷了一句。第二天一早，他把一杯豆浆放在葛长顺的车筐里，说：“昨天那句，是我不对。”

葛长顺愣了一下，说：“嗯。”

到了今年的“双十一”，就是本章开头那一幕。新来的小伙子宋家乐，二十岁，扫错了一排件。许志勇的耳根热了，右手伸出去了。伸到一半，停了半拍。

“放那儿，我来看看。”

然后他走到门外，在三轮车边上蹲了一会儿。手在抖。

这一抖，就是付出去的动能。那半拍不是白来的。旧路就在脚边，平平的，一步不费力；他走的是新路，每一步都在付钱。

那个月的一天清早，五点四十，他换好工作服要出门。六岁的朵朵起来上厕所，迷迷糊糊端着一杯豆浆，撞在他身上，洒了他一身。

他的耳根热了。

他说：“没事，爸再换一件。”

朵朵站在那里，没有躲。她看了他一会儿，说：“爸爸，你今天没有变成大老虎。”

还没有完。

这不是一个“改好了”的故事。

上个月，为了一张燃气费的单子，他又冲苗凤英嚷了一声。第二天，他说了对不起。嚷，还会有；说对不起，是新的。

用三判据去看那个“慢半拍”：它整体，停一下再开口，是一整串；它也开始相对独立，在站里出现，也在家里出现。可它还不够稳定。睡够了，它在；累狠了，它就不在。

它还在成形（介生）的那一段，没有完全定型（秩序）。

那个急脾气也没有消失。有一回突然下暴雨，门口一地的件要往里搬，他一嗓子把所有人都调动起来，十分钟搬完。这股急劲儿还在，只是它不再是唯一的样子了。

这三年，显出了一个慢半拍的许志勇。

下面这张小表，把三年并排放在一起。

看什么	第一年	第二年	第三年
新的对不上	有一处，很大，砸得太重	又来两处，碰到了理念本身	日子里一次次小的碰撞
场	有，可夹着罚款和提醒	推力撤了，场还在	场还在，又多了站里的人
动能	天天熬夜，所剩无几	仍然很紧	睡够了，手里有了一点余钱
谁在付	罐子、培训、红纸在外面推	他自己开始看见	他自己在走新路，手会抖
结果	贴上一张标签，有过一个散掉的星期	搭上几根很细的新线	慢半拍时有时无，还在成形

把这三年放回心里的那个三角去看，三个角都动了一点。

理念这一角：“我急，是因为我负责”，在葛长顺那句话之后裂了缝；“我不当我爹那样的人”，在母亲那句话之后，被拿来和自己对照。

现实这一角：新货架，挪走的桌子，撤下的红纸，夜班的分拣员。门口的货堆还在，可它不再每一分钟都戳在他眼前。

自我这一角：耳根发热和嗓门上去之间，先搭进了一个“我知道”，后来又搭进了半拍。

按第 2 章那条式子，自我符号是被理念符号与现实符号之间的对不上改写出来的。理念那一头裂了缝，现实那一头挪了位置，自我这一角才有了重接的地方。第一年，只在理念那一头贴了两个字，现实和自我都没动，那张红纸就只能是一张标签。

这里还看得出一件事：日子本身的变化，常常能替人省下很多动能。新货架不是为他改脾气装的，可它挪走了一处天天拉他的势能。这不是谁替他付了钱，是他要付的那一笔，变小了。

所以本书说“只能自己付”，不是说别人什么也做不了。别人做不了的，是替他走那几千步；别人做得了的，是让那几千步少一点、平一点。

◆ 九、放回日子里

也许你正想改掉身上的什么，一个脾气，或一个习惯，而且已经改了很久。那么这一章，也许能让你对自己公道一点。

慢，不说明你不够用心。慢是因为那个旧符号结了很多年，每天都还在被走一遍；是因为新路是生的，每一步都要付；是因为你每天手里的力气就那么多，大半已经花在了日子上。

退回去，也不说明前面都白费了。普罗查斯卡他们画的是螺旋，不是直线。本书的账里，那些细细的新线，退回去的时候不一定断了，它们只是一时没被走。

还有一件事值得留意：你在哪些日子退回去？如果总是最累的那几天，那么你缺的也许不是决心，是睡眠，是人手，是一段能喘口气的日子。先补能量，再谈道理，第 6 章说的那个顺序，在这里也一样。

如果你是陪在一个想改变的人身边，这一章也许能帮你看清你能做什么，不能做什么。

你替不了他付。罚款罐、天天提醒、“你给我改”，能让他一时收着，可那是你在付，不是他在付；你一松手，它就弹回来。

你能做的，是另外三件：日子里那处对不上来了，别急着替他抹平；你自己站在那里，做一个托得住的场；护住他的力气，让他睡，帮他分担一点。然后，等。

这不是一套做法，本书也不给步骤。它只是一份账，帮你看懂那个人为什么这么慢。

如果你是做助人工作的人，这份账也许能帮你看清自己的位置。来访者的那几千步，你替不了；你急着替他走，就成了又一只纠正的手。你能看的，是三样东西此刻各在哪里：那处对不上进来了没有，场托不托得住，他手里还剩多少力气。缺的是哪一样，帮的就该是哪一样。

急起来的那股劲，也许已经让你和身边的人难受了很久，单靠自己总也松不开。那样的话，不必一个人扛着。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

第四编到这里走完了。三章讲的是同一件事的三面。

第 11 章讲新的对不上：没有它，旧符号不会松。第 12 章讲托得住的场：没有它，松开的会散。这一章讲动能：没有它，松开的接不回来，而这份力气，只能那个人自己付。

连起来是一条线。同样的对不上，场的强弱决定是再结晶还是弥散；场托得住了，还要看手里的动能够不够，把松开的一根根接回来。熔开、场、动能，一样不能少，也一样替不了另一样。

许志勇的第一年，对不上来了，可场里夹着罚款，动能也见了底；第三年，三样都在，那半拍才出来。

下一编要看的，是各派心理治疗。它们各自站在这个三角的哪一角，又各自用什么办法，在这三样上帮人一把。

带走的话

改变慢，不是因为不够用心，是因为拆旧、建新、维持，每一步都要付动能，而这份力气只能自己付。

两行小账

- 改变阶段把“改变要时间”画成了一张有刻度的图，却没有一份账说每一段在付什么；本书补上这份账：拆旧、建新、维持，各付各的动能。
- 发生被收回为发现的那一下，在“他终于下决心改了”这句话里。这样一说，那三年里一根一根搭上去的细线，就看不见了。

想一想

1. 你身上有没有一个改了很久还没改完的地方？它当初是在哪一张网里、为了保护你什么，结得那么紧的？
2. 你退回老样子的那些日子，是不是都扎堆在最累的时候？
3. 你有没有替别人“付”过他该自己付的那份力气？后来怎样了？

第 五 编

各派各对一角

编 序

心理治疗有许多派：认知取向、行为与暴露取向、身体取向、精神分析、人本取向、意义疗法。本编先写足各派对在哪里，再把它们放到同一个三角上看：有的改念头，有的改身体与日子里的处境，有的重在托住人的那张场。本书不是一种新疗法，也不说哪一派错了。它只给各派一张共同的图，让它们互相看见；也让你知道，一种方法对准的，是心里的哪一角。

本编各章：

第 14 章　改念头、改身体、改关系——三位咨询师各帮一角，各派不是互相否定，是各自看清了一处

第 15 章　一个共同的三角——共同因素各落一处，关系承重，承的是熔开之后往哪里去

为助人工作来的读者，可以把这一编和附录二的位置表放在一起看。

14

第 14 章

改念头、改身体、改关系

这一章的问题

一个人前后见了三位取向不同的咨询师，为什么每一位都只帮到一部分？各派看清的，是心里哪一块？

◆ 一、三位咨询师各帮一角

梅若华四十二岁，在昆明一所中学教英语，教了快二十年。

三年前十月的一个晚上，九点多，她改完作业正要洗漱，手机响了一声。是一条家长发来的语音，五十八秒。她没点开，先去把灶台擦了一遍，又把明天的课件检查了一遍。快十一点，她才坐在床沿上点开。

语音里那位父亲说，期中考试的座位排得不公平，说她“偏心”。话不算难听，语气也还克制。

那天夜里她没怎么睡着。她把这五十八秒在脑子里放了几十遍。每放一遍，就多找出一处“我是不是哪里没做好”。第二天上课，她把两个单词拼错了，自己没发觉，是学生举手指出来的。

这样的夜晚不是第一次。家长不满意，同事脸色一沉，校长在走廊上没跟她打招呼，都能让她喉咙发紧、声音变尖。然后，就是一整晚的回放。

同教研组的祁文瑛看她连着几周眼圈发黑，递给她一张小卡片。那是学校工会印的，上面有一家心理咨询机构的电话。祁文瑛只说了一句：“去聊聊，又不丢人。”

从那以后的三年里，梅若华前后见过三位咨询师。

第一位叫尹静秋，五十出头，做的是认知取向的工作。她帮梅若华把半夜那句话从脑子里拿出来，写在纸上，一句一句地看。

第二位叫贺立康，四十来岁，受过行为取向和身体取向的训练。他留意的不是她说了什么，是她开口之前，肩膀先耸了起来，一口气先憋住了。

第三位叫欧阳蕙，快六十岁，从精神动力的路子入门，后来又深受人本取向影响。她留意到的，是梅若华在咨询室里，也在小心照看她的脸色。

三位咨询师的说法不一样，做法也不一样。可梅若华回头看，每一位都实实在在帮到了她，各帮了一角。

这一章就从这三角讲起。

心理治疗有许多流派，常被说成彼此争论、各执一词。本书想问的是另一件事：它们各自看得最清楚的，是心里哪一界的符号？

先把三界符号再说一遍。念头与信念，是理念符号；身体的反应与习惯，是自我符号；房间、物件、地点、日期，是现实符号。前四编讲过，这三类东西都是结晶出来的粒子：稳定、整体、相对独立。它们都可以固化，也都可以熔开、再结晶。

各派心理治疗，正好各对准了其中一角，或者对准了托住这一切的那张场。

这一章先写足各派对在哪里。每一派都是几十年临床和研究里长出来的，都帮过许许多多的人。本书只做一件事：把它们放到同一个三角上，看看各自站在哪里。

◆ 二、念头可以拿出来看

先说认知取向。

1960 年代，美国精神科医生亚伦·贝克在研究情绪长期低落的病人。他原本受的是精神分析的训练，想从病人的梦和联想里，找出深层的动机。

可他在治疗室里注意到了另一样东西。病人在说话的同时，心里还飘着一串很快的念头。

这些念头又短又快，像是自己冒出来的。“我又搞砸了。”“他肯定看不起我。”“以后也不会好。”病人很少把它们说出口，甚至不太觉察到它们。贝克把它们叫作“自动思维”。

贝克发现，情绪往往紧跟着这些念头走。事情一来，一串自动思维就跟上，情绪又跟着自动思维。

再往下挖，自动思维底下还有更稳的东西：一个人对自己、对别人、对未来的基本看法。他称之为“核心信念”。“我不够好”“别人靠不住”“没有人会喜欢我”，都是这一类（贝克《认知疗法与情绪障碍》，1976；贝克等《抑郁的认知疗法》，1979）。

认知疗法的做法，是请来访者和咨询师一起，把这些念头当作“假设”，而不是“事实”。两个人去找证据，看别的可能，做小小的验证。贝克把这种合作叫“协作的经验主义”：两个人像研究者一样，一起检验一个念头站不站得住。

差不多同一时期，另一位美国心理学家阿尔伯特·埃利斯，走了一条相近的路。他从 1955 年前后开始推广一种做法，后来定名为“理性情绪行为疗法”。

埃利斯有一个很好记的框架。A 是发生的事，B 是人对这件事的信念，C 是随之而来的情绪和行为。人们以为是 A 造成了 C，其实中间隔着一个 B（埃利斯《心理治疗中的理性与情绪》，1962）。

埃利斯特别盯住几种信念。一种是“必须”：我必须做好，别人必须公平待我。一种是“糟透了”：事情不如意，就等于天塌了。还有一种是“受不了”：这种滋味我一刻也受不了。

他把这些叫作不合理信念，主张在治疗里直接、有力地去辩驳它们。

埃利斯常引一位古人的话。斯多亚派哲人爱比克泰德说过：“使人不安的，不是事情本身，而是人对事情的看法。”（爱比克泰德《手册》第5节）近两千年前的一句话，在二十世纪成了一门疗法的开场白。

贝克和埃利斯的路相近，脾气却不太一样。贝克更像一位耐心的同行，陪你一起问：这个念头有什么证据？还有没有别的看法？埃利斯更像一位直率的辩手，会当面指出：你凭什么认定自己“必须”做好？

埃利斯晚年还特别强调一件事：无条件地接纳自己。一个人可以做错事，可以被人不满意，这不等于他整个人不行。这句话，梅若华后来在尹静秋的书架上读到，抄在了备课本的最后一页。

认知取向对在哪里？至少有三处。

第一处，它把念头从“我”身上拿了下来。

一个人心里那句“我就是不行”，平时不是一个念头，是他本人。认知取向让它变成桌上的一张纸、一句可以被看的话。这一拿，人和念头之间就有了一点距离。

第二处，它说出了念头是学来的。

核心信念不是天生的性格，是在某些经历里一点点长成的。长成的东西，就有机会被改。这和本书第 1 章的说法相合：念头也是结晶出来的，不是天生的。

第三处，它愿意被检验。

认知疗法从一开始就和研究绑在一起。几十年里，围绕它做的临床试验，在各派里是最多的之一。一种做法愿意把自己交给检验，这本身就是一种诚实。

梅若华在尹静秋那里，第一次把那句话写了下来：“家长不满意，就说明我是个不称职的老师。”

尹静秋没有说这句话错了。她只问：你教书快二十年，有没有别的证据？

梅若华想了一阵，说起前年毕业的一个学生。那孩子考上大学以后，寄来一张明信片，上面写着“谢谢梅老师那年没放弃我”。说着说着，她自己愣了一下。

那一刻，纸上那句话松了一点。它还在，可它不再是唯一的一句。

这是认知取向最擅长的地方：改理念符号。

一个结得过紧的信念，遇到一条它解释不了的证据，就出现了一道缝。这道缝就是新的对不上。有了它，理念符号才可能熔开，重新结晶。

可是，大半个学期过去，梅若华发现了一件事。

道理她都懂了。半夜那句话冒出来，她也能认出“这是一个念头”。可下一次家长电话一响，她的喉咙还是先紧，声音还是先尖，肩膀还是先耸。念头慢了半拍，身体早就到了。

她对尹静秋说：“我脑子里知道没事，可我的身体不知道。”

尹静秋点点头，说：“那也许得请别的方式，来帮帮你的身体。”她把梅若华介绍给了贺立康。

这里要说清楚：认知取向并不是不管身体。

贝克和他的后继者，早就把身体的感受、行为上的小试验放进了治疗。所以后来，人们更常说“认知行为疗法”。只是认知取向的重心，确实落在念头上。它相信，改了念头，情绪和身体会跟着变。很多时候，确实如此。

还有一处，认知取向自己也在不断补。一个念头，常常不是一个人单独抱着的。“别人不满意就是我没做好”，在梅若华的学校里，也被评比、排名、家长群一天天托着。咨询室里松动的一句话，回到那张场里，可能又被拉紧。所以后来的认知取向，也越来越看重环境与关系。

可是有一类符号，不在念头那一界里。

本书第 4 章讲过：理念符号拆不动自我符号。“想开点”之所以常常没有用，是因为那个卡住的东西不是一个想法，是一个先于念头的身体反应。

认知取向停下的地方，正好是接着要走的一步：念头的下面，还有身体。

◆ 三、身体要亲自再遇到

贺立康的咨询室在一栋老楼的三层，窗外有一棵蓝花楹。第一次见面，他没有急着问她在想什么。

他请梅若华说说那天晚上的语音。说到一半，他轻声打断：“你现在注意到自己的肩膀了吗？”

梅若华这才发现，自己的肩膀已经耸到了耳朵边上，一口气憋在胸口，没有吐出来。她讲的是半年前的事，身体却像那条语音此刻正在响。

这就是行为取向和身体取向共同看重的东西：身体有它自己的记性，而且往往比念头快。

先说行为与暴露取向。

它的源头，可以追到巴甫洛夫的条件反射，和后来的学习理论。在南非行医的精神科医生约瑟夫·沃尔普（Joseph Wolpe），在 1950 年代提出了“系统脱敏”。做法是让人在放松的状态下，一级一级地去接近原本害怕的情境（沃尔普《交互抑制心理治疗》，1958）。后来的暴露疗法，大体沿着这条路发展下去。

暴露取向的核心看法很朴素：回避会让害怕维持下去。

一个人越躲电梯，电梯就越可怕。越不点开那条语音，那条语音就越像一颗雷。只有亲自、反复地遇到它，并且发现预想中的灾难没有来，身体才会慢慢改学。

福阿与科扎克在 1986 年，把这一点讲成了一个理论。恐惧在记忆里是一个结构。要改变它，得先把它唤起来。唤起来之后，还要让它遇到与它不相容的新信息（福阿与科扎克，《心理学公报》，1986）。第 4 章介绍过这个理论；第 11 章又把它和记忆再巩固的研究放在一起看过。

近些年，克拉斯克等研究者又补了一层。他们发现，暴露之后，旧的恐惧并没有被擦掉。是另外长出了一条新的学习。新旧两条，彼此竞争（克拉斯克等《让暴露疗法发挥最大作用：抑制学习取向》，《行为研究与治疗》，2014）。所以，旧的害怕有时会在新的场合回来。

这个发现很诚实。它承认，旧的结晶不会凭空消失。

还要公道地说一句。在针对具体害怕的研究里，以暴露为核心的做法，一直是证据最扎实的几种之一。它不是“硬着头皮上”，而是在一位专业的人陪伴下，一

级一级、可以承受地重新遇到。没有这份陪伴和分寸，硬冲上去，常常只会让害怕结得更紧。

再说身体取向。这是一个更松散的家族。

美国哲学家尤金·简德林（Eugene Gendlin）长年研究心理治疗，提出过“聚焦”。他发现，在说出一件事之前，身体里往往先有一种模糊而完整的感觉，他叫它“体会到的意义”。贴着这种感觉，慢慢找到合适的词，人常常会有一下松开（简德林《聚焦》，1978）。

彼得·莱文的“躯体体验”、帕特·奥格登的“感觉运动心理治疗”，从另一个方向进来。他们关心的是身体在受惊之后没有走完的反应：想跑没跑成，想推没推开。这些反应，会以紧张、僵住、时刻提防的方式留在身上（莱文《唤醒老虎》，1997；奥格登等，2006，英文书名 Trauma and the Body，可译作《创伤与身体》）。第 2 章转述过的范德考克《身体从未忘记》（2014），也是这一路的重要声音。

行为与身体取向对在哪里？

第一，它们看见了念头够不着的那一层。梅若华在尹静秋那里卡住的，正是这一层。

第二，它们相信改变要亲身经历，不能只靠讲。害怕不是被说服掉的，是被重新遇到的。

第三，它们看重环境。行为取向向来关心：刺激在哪里，回避发生在哪里，什么东西一出现，反应就跟着来。这就把现实符号也算了进来。

在贺立康那里，有两件事让梅若华记得很深。

一件是那些语音。她的手机里攒着十几条没点开的家长语音，有的已经放了好几个月。贺立康没有劝她“勇敢一点”。有一次，他问她：愿不愿意在咨询室里，当着他的面点开其中一条？

她犹豫了很久，点开了。是一位母亲问，下周春游要不要给孩子带午饭。

梅若华听完，笑出了声，又有点想哭。她的身体一直在为一颗雷做准备，可这一条里没有雷。

另一件是教室后门。

她教室的后门上，有一扇小玻璃窗。从前教研员听课，就站在那里往里看。十几年前，她刚工作第三年，上过一堂公开课。评课时，一位老教研员当着全组的面说她“太急，压不住课堂”。

从那以后，她在后门小窗上贴了一张英文字母表。一贴，就是十几年。

贺立康听她讲完，没有让她去撕那张字母表。他只是请她留意：每次上课走过后门时，身体是什么样子。

这扇小窗，是一个现实符号。它不说话，可它一直在那里，一碰就把她拉回那堂公开课。那张字母表，也是一个现实符号。那是她身上的那份防备，被贴到了门上。

到了第二年春天，有一天她发现字母表翘起了一个角，她没有去按平。又过了一阵，学生在小窗那儿贴了一张班级春游的合影，盖住了半张字母表。她站在门口看了一会儿，觉得这样也挺好。

这里没有一个“她决定撕掉”的时刻。是一段日子里，后门、身体和那张纸的关系，慢慢换了样子。

这正是行为与身体取向的那一角：改自我符号，也改现实符号。

身体的反应是自我符号，后门的小窗是现实符号。两者原本结在一起，碰到一个，另一个就跟着响。亲身重新遇到，才有新的对不上，从身体和环境那一侧进来。

可是，它也有停下的地方。

那一年夏天，贺立康调去外省工作，咨询就此结束。梅若华的身体松了不少。电话响的时候，喉咙紧一下，能松开了。可她自己说，还有一样东西没动。

她在贺立康那里，是一个特别认真的来访者。每次的记录写得整整齐齐，迟到一分钟要道歉三次。有一次贺立康临时改了时间，她一口答应，回家却难过了一整晚，心想：“他是不是不想见我了？”

这些，她当时一句也没有说出口。

行为与身体取向，擅长处理一个具体的、可以去面对的情境。可是有些符号，不是在某个情境里结晶的，是在一整张关系的场里结晶的。它会跟着人，走进每一段新的关系，包括咨询室本身。

◆ 四、旧的场在屋里重演

最先系统地看见这件事的，是弗洛伊德。

十九世纪末，弗洛伊德和布洛伊尔（Josef Breuer）在维也纳，给一些身体症状查不出器质原因的病人看病。他们发现，让病人放开来说，说出那些被压下去的往事，症状有时会减轻。一位病人把这叫作“谈话疗法”（布洛伊尔与弗洛伊德《癔症研究》，1895）。

弗洛伊德从这里出发，用了四十多年，建起了精神分析。他有几个影响深远的看法。

第一，症状是有意思的。

一个看上去莫名其妙的身体反应、一次口误、一个梦，背后都可能连着一段说不出口的经历。他在《梦的解析》（1900）里提出，梦用“凝缩”和“移置”两种手法，把藏起来的愿望改头换面地端出来。

第二，过去会重复。

人会在不知不觉中，把早年关系里的样子带进今天的关系，一遍遍重演。弗洛伊德说，人想不起来的东西，常常会以行动的方式重复出来（弗洛伊德《回忆、重复与修通》，1914）。

第三，也是对本章最要紧的一点：这种重复，会出现在治疗关系本身。

来访者会把早年对重要他人的感受、期待和害怕，转到治疗师身上。弗洛伊德称之为“移情”。他起初把移情看成麻烦，后来认识到，它正是治疗的主战场。旧的东西在这间屋子里活生生地出现，才有可能在这里被修通。

弗洛伊德之后，精神分析分出了许多支。有的更看重早年的依恋，有的更看重人与人之间的“客体关系”。还有的，更看重自我怎样被一次次共情地接住。各支说法不同，有一条是共同的：心里的东西有来历，而且会在关系里重来。

精神分析对在哪里？

它看见了心里的东西有来历，看见了它会重复，更看见了治疗室本身就是一张场。旧的符号不只是被谈论，它会在这张场里当场出现。

还有一点常被忽略。弗洛伊德也讲能量。他早年用“心理能量”的投注与转移来描述心的运作，称之为“经济学的观点”。他看见了，心里的东西要动，是要付代价的。

这一点，和本书讲的三能有相通的地方，也有不同。弗洛伊德的能量，主要是一种驱力的量，在心里流动、受阻、改道。本书的能量，说的是符号本身。内能是它的连接度，势能是周围那张网的拉扯，动能是它被拆开、重接的速率。两者看的都是“动起来要付代价”，只是算账的对象不一样。

在二十世纪的精神分析里，有一位和本书离得特别近的人：法国精神分析家雅克·拉康（Jacques Lacan）。

拉康有一个有名的说法：无意识像语言一样结构。

这句话的大意是：无意识不是一口装满原始冲动的黑井。它有自己的组织方式，这种方式和语言相似。这句话在他 1950 年代以后的讲座与文章里反复出现。常被引的出处，是他 1964 年的研讨班，后来整理成书，题为《精神分析的四个基本概念》。

拉康是这样读弗洛伊德的。

他借来索绪尔（Ferdinand de Saussure）的语言学，又借来雅各布森（Roman Jakobson）对隐喻、换喻的研究。他把弗洛伊德说的“凝缩”读成隐

喻，把“移置”读成换喻。这样一来，梦和症状都像一句话。隐喻，是一个词替另一个词出场；换喻，是一个词沿着链条滑向下一个词（拉康《无意识中字母的动因》，1957，收入《文集》，1966）。

他还有一个核心看法：人是在语言里被说出来的。

一个孩子还没开口，父母的话语、家族的故事、社会的名分，就已经在那里等着他了。拉康用“能指”来称呼这些话语的单位，说主体是能指链上的一个效果。说白了，“我”是被这些话一环一环带出来的。人的欲望，也总是在他人的话语里被塑出形状。

拉康把人的经验分作三个层面：想象界、象征界、实在界。

想象界，是镜像与自我形象的层面。婴儿在镜子里认出一个完整的自己，这个“我”从一开始就是一个形象（拉康《镜像阶段》，1949）。象征界，是语言、法则、名分的层面。实在界，则是抵抗被说出来的那一部分，是语言够不着、却一直在那里的东西。

拉康对在哪里？对本书来说，至少有三处。

第一，他把符号带进了心的核心。

在他之前，人们多把语言当作表达心的工具。拉康说，心本身就有语言般的结构。本书说心里的念头、身体、房间都是符号，走的是同一个方向。

第二，他看见了主体不是先在的。

人不是先有一个现成的“我”，再去学说话。“我”是在语言和他人的场里被塑出来的。这和本书的主语纪律很近：主体是显出来的结果，不是发动者。

第三，他看见了有东西抵抗符号化。

实在界那个说不出的部分，让他没有把一切都化成语言。这是他的诚实，也是他和许多只谈语言的理论不同的地方。

拉康的路，停在哪里？

第一处，他的符号主要是索绪尔的能指。书二讲过，索绪尔的网是一张差别织成的网，干净，却不问来历，也不算能量。拉康把这张网搬进了心里：能指沿着链条滑动，欲望一直在追下一个能指。

这条链为什么会在某处停下，结成一个稳定的症状？拉康自己有回答。他讲过“缝合点”：能指和所指在某几处被钉在一起，滑动在那里停住。

本书想多问的，是另一笔账。钉在那里的东西，连接度有多高？要付多少动能，才拆得开？为什么有的结松得开，有的松不开？这笔能量账，不是拉康的路要算的，却是本书接着要算的。

第二处，在说不出来的那一部分。

拉康把抵抗被说出来的那一部分，叫作实在界，它在象征界的外面。本书在这里切的位置，稍有不同。梅若华耸起来的肩膀、后门那扇小窗，都没有被说出来。可它们稳定、整体、相对独立，能被反复认出，也能被带到别处。

它们不在符号的外面。它们是另外两界的符号：自我符号，和现实符号。

也就是说，拉康说“抵抗符号化”的地方，本书看见的是“在别的界里已经结晶”。两种说法看的是同一处，只是切的位置不同。拉康停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

◆ 五、被接住的那个人

梅若华第一次见欧阳蕙，是在贺立康离开半年以后。

那半年里，她的身体好了不少。可那种“是不是我哪里没做好”的感觉，换了个地方又冒了出来。她开始担心女儿的班主任对自己有意见，担心教研组新来的年轻老师嫌她过时。

第三次见面，梅若华讲着讲着哭了。她立刻道歉：“不好意思，耽误你时间了。”又问：“我今天是不是说得太乱了？”

欧阳蕙停了一会儿，说：“我注意到，你好像一直在照看我的感受。”

梅若华愣住了。她从没这样想过。

可她回头一数：她每次都提前十分钟到，怕欧阳蕙等；她会留意欧阳蕙杯子里还有没有水；有一次欧阳蕙咳嗽了两声，她整整一节都在想，是不是自己说得太多了。

这就是精神分析说的移情。一个在别处结晶的东西，在这间屋子里当场出现了。

后来的谈话里，一段很早的日子慢慢浮了上来。

梅若华十岁那年，母亲生了一场大病，在家卧床差不多三年。父亲在外地的矿上上班，一个月回来一次。她是家里的老大，下面还有一个弟弟。

放学推开门，她第一件事是看母亲的脸色。今天疼得厉害不厉害？能不能说学校里的事？要不要先去生火做饭？

这一段要说清楚。母亲病着，不是她的错。父亲在外面挣钱养家，也不是谁的错。那个家，只能那样转。

一个十岁的孩子，在那样一张场里，先看大人的脸色，是最合理、也最能护住这个家的做法。

那个“先看脸色”，就在那三年里结晶了。

它稳定，到哪里都在。它整体，喉咙、肩膀、念头一起来。它相对独立，离开了那个家，被带进了教室、教研组、家长群，带进了每一间咨询室。

欧阳蕙做的事，说起来很少。她不急着解释，也不急着安慰。

她也看身体。梅若华说到母亲卧床那几年，声音会忽然变小，手指会去抠沙发的边。欧阳蕙不点破，只是把语速放慢，等那一阵过去。精神动力的咨询师，做到深处，也会碰到身体那一角。

梅若华有一次堵车，迟到了二十分钟，进门连声道歉。欧阳蕙说：“路上辛苦了，先喝口水。”那一节，就从那二十分钟里她心里在想什么讲起。

又有一次，梅若华犹豫了很久，说：“我觉得你上次那句话，不太对。”说完，她的手心全是汗。欧阳蕙认真听完，说：“你说得有道理，谢谢你告诉我。”

这些小事，对梅若华来说，是一次次新的对不上。

旧的那个符号一直在预言：只要让对方不满意，关系就会塌。可在这间屋子里，她让对方不满意了，关系没有塌。不是一次，是许多次。

这里要说到另一位前人：美国心理学家卡尔·罗杰斯。欧阳蕙年轻时，就是读他的书入的门。

二十世纪中叶，心理学里有两股大势力。一股是精神分析，一股是行为主义。到了五六十年代，以马斯洛、罗杰斯为代表的一批人，提出了人本主义心理学，常被称作“第三势力”。他们觉得，前两股都把人看得太像一台机器，或者一口深井。人是一个会长、会选、会去找意义的人，这一点被忘了。

罗杰斯在 1940—50 年代，发展出“当事人中心”的治疗（罗杰斯《当事人中心治疗》，1951）。他在 1957 年的一篇论文里，列出了人格建设性改变的六个条件。其中由治疗者提供、最常被人记住的是三个：真诚一致，无条件的积极关注，共情的理解（罗杰斯《治疗性人格改变的充分必要条件》，《咨询心理学杂志》，1957）。

罗杰斯对人格的说法，和本书有一处很近。

他说，人心里有一个“自我概念”，是人对“我是怎样的人”的看法。人还有自己真实的、身体的经验。两者不一致时，人就会焦虑、防御，甚至扭曲经验，好保住那个自我概念（罗杰斯《成为一个人》，1961）。

“自我概念”和“经验”的不一致，用本书的话，可以读作两界的对不上。

罗杰斯很早就看见了这条缝。他还看见：只有在一段被无条件接纳的关系里，人才敢让那些不合自我概念的经验进来。这正是一张托得住的场。

人本取向对在哪里？

它看见了关系本身就是疗愈的土。它不把来访者当作一台要修的机器，而是当作一个会长出来的人。几十年后，治疗关系的研究一再支持了它的这条直觉。第 15 章会细讲。

罗杰斯停下的地方，是他相信人心里有一个“实现倾向”。像种子里先有一棵树，只要阳光、水、土对了，真实的自我就会长出来。

本书的说法稍有不同。新的那个自我，不是早就藏在里面、等着被找到的。它是在这张场里，经过一次次对不上，新结晶出来的。种子的比方很美，可它暗中假定树的样子已经写在种子里了。

◆ 六、改不动的时候问为什么

再说维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）和他的“意义疗法”。他的生平，他说的意义的三条来路，第 16 章会细讲，这里只点到。他在集中营里活了下来，战后写下《活出生命的意义》（德文初版 1946）。他也说得清楚：能避免的苦，就该去避免；他从没说过苦是好东西。

意义疗法对在哪里？

它看见了一个前几派常常够不着的处境：现实那一角，真的改不动了。病不会好，人不会回来，那几年不会重来。

这时，改念头不够，改身体也不够。它把目光投向一个更大的东西：一个人为什么而活。这个“为什么”，不是一条可以被证据推翻的信念，是一个人整个日子的方向。

他说的“最后的自由”，本书很尊重，也有一点自己的读法。这些，连同改理念、改现实两条路都堵死时，一个新的自我符号怎样发生，都留给第 16 章细讲。

梅若华的处境，没有走到那么远。可她在欧阳蕙那里，也碰到过一次“改不动”。母亲那三年病，是改不动的；十岁那个孩子吃过的苦，也是改不动的。

有一次她说：“我很想回去抱一抱那个十岁的我，可我回不去。”欧阳蕙没有说什么道理，只是陪她安静地坐了一会儿。

改不动的东西，不需要被说成“其实是好事”。它只需要被看见，被放在一张托得住的场里。

◆ 七、各派站在三角哪里

现在，可以把各派放到同一个三角上了。

先回到三界符号的三条式子。理念符号，是现实和自我对不上时被逼出来的。现实符号，是理念和自我对不上时被改出来的。自我符号，是理念和现实对不上时被改写的。三角的每一个角都可能结得太紧，每一条边都可能起对不上。

还要补一句：被逼出来的那一角变了，又会回写到起对不上的那两角。身体和现实一次次对不上，先动的常常是一个新的念头；身体那一角的松，多半是这个新念头回写下来的。

托住这个三角的，是一张场。场是势能，是周围那张关系网的吸引和拉扯。

第 11、12 章讲过本书最要紧的一句：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。第 11 章还把它写成了一条事先可以对证的预言。新的对不上程度相近时，事前场强的，之后更多走向再结晶；事前场弱的，更多走向弥散。

用这张图一看，各派的位置就清楚了。

认知取向，主要改理念符号。它让一个结得太紧的念头遇到新证据，在念头那一角制造新的对不上。

行为与暴露取向，主要改自我符号与现实符号。它让身体亲自重新遇到那个情境、那个地点、那个物件，在身体和环境那一侧制造新的对不上。

身体取向，主要改自我符号。它贴着身体的感觉走，让那些没走完的反应、没说出的“体会到的意义”，慢慢松动、重新成形。

精神分析，把重心放在势能之场。它让旧的场在治疗关系里重演，在一张新的场里修通。拉康那一支，又特别照亮了理念一角：语言和名分怎样塑出一个人。

人本取向，也把重心放在场。它提供一张无条件接纳的场，让自我概念和经验之间那条缝，可以被安全地碰到。

意义疗法站在一个特别的位置。它处理的是现实一角改不动时的情形。它在理念一角找一个更大的“为什么”，并指向一个新的自我符号的发生。

取向	主要人物	主要作用在哪一界	它看得最清楚的	本书的读法
认知取向	贝克、埃利斯	理念符号	念头是学来的，可以拿出来检验	在念头一角制造新的对不上
行为与暴露取向	沃尔普、福阿	自我符号、现实符号	回避维持害怕，亲身再遇到才改学	在身体与环境一侧制造新的对不上
身体取向	简德林、莱文、奥格登	自我符号	身体先于念头，有它自己的记性	让结在身上的粒子慢慢松动
精神分析	弗洛伊德、拉康	势能之场，拉康兼照理念一角	过去会在关系里重演；心有语言般的结构	旧的场在新场里出现，才能被修通
人本取向	罗杰斯	势能之场	关系本身就是疗愈的土	托得住的场，让对不上能被安全地碰到
意义疗法	弗兰克尔	现实改不动时的理念一角	人需要一个为什么而活	走近人的尽头，指向新的自我符号

这张表有两点要说明。

第一，这是“主要”作用在哪里，不是“只”作用在哪里。

每一派做到深处，都会碰到别的角。认知疗法也做行为试验，精神分析也讲领悟、也看身体，暴露疗法也离不开关系。一位好的咨询师，手上从来不只一样东西。

第二，三个角本来就是连着的。

改了一角，另外两角迟早会动。梅若华在尹静秋那里松动的那句话，后来也让她在贺立康那里，多了一点点开语音的余力。这正是三角里三条式子彼此牵连的意思：没有哪一角是源头，也没有哪一角能单独待着。

这里还要和学派已出的一本书划一条界。第 48 号《三律心理学》（王德生、刘春华著）讲过：行为、认知、人本三派各缺一律。三律齐备、通畅平衡，是心理健康。本书不重讲三律，只讲符号怎样结晶、固化、熔开。

◆ 八、三年里显出的那一个她

回头看梅若华这三年，可以算出一张清楚的账。

起点，是一个结得很紧的自我符号：“先看脸色”。它在十岁那三年里结晶，当时是保护，是那个家能转下去的办法。

它在三界都有分身。在理念一角，它是那句“别人不满意，就是我没做好”。在自我一角，它是喉咙先紧、肩膀先耸、声音先尖。在现实一角，它是后门小窗上那张字母表，是手机里十几条没点开的语音。

三位咨询师，各碰到了其中一角。

尹静秋碰到的是理念一角。那张明信片是一条新证据，让那句话不再是唯一的一句。

贺立康碰到的是自我一角和现实一角。那条问春游午饭的语音，那张翘起角的字母表，让身体从另一侧遇到了新的对不上。

欧阳蕙碰到的是场。在一段关系里，旧符号预言的那件事——让对方不满意，关系就会塌——一次次没有发生。

每一角都需要。

如果只有尹静秋，梅若华会懂得很多道理，身体还在原处。如果只有贺立康，她的身体会松一些，可那个“先看脸色”会换个地方再长出来。如果只有欧阳蕙，没有前两角先松动一点呢？她未必有余力在咨询室里，认出自己正在照看对方的脸色。

这并不是说，三位咨询师必须按这个顺序出场。换一个人、换一个次序，经历可能完全不同。许多人在一位咨询师那里，三个角都被碰到了。本书只是借梅若华的三年，看清三个角怎样一个连着一个。

三年后的一个周五下午，梅若华又收到一条家长语音。喉咙还是紧了一下。

那一下被她注意到了。她等了一会儿，点开。是一位家长说孩子周末发烧，作业要晚两天交。她回了一句“好的，让孩子先休息”，然后下楼，去学校门口吃了一碗米线。

这不是痊愈。旧的那个符号还在，只是连接度松了，不再一碰就把她整个拉走。

这里也找不到一个“从此就好了”的转折点。那三年里，是一页纸、一条语音、一扇后门、一段关系，一点点显出了一个新的她。这个她，能让别人不满意一下，自己也还站得住。

◆ 九、放回日子里

也许你正在考虑要不要去见咨询师。也许你已经见过一位，觉得“好像没什么用”。这一章也许能帮你换个角度看。

一位咨询师帮你看清了念头，可身体还在原处，这不一定说明这条路走错了。也许你的那个符号，还有别的角没被碰到。

反过来，你也许在一段咨询关系里觉得很被理解、很舒服，却好几个月什么都没变。这时也可以问一问：这张场里，有没有新的对不上进来？

这些不是要你去评判咨询师，也不是要你自己给自己挑疗法。各派的长短，要由受过训练的专业的人，结合你的具体处境来判断。

本书能做的，只是给你一张图。在和咨询师谈的时候，你可以多一个说得清的角度，比如：“我觉得我的念头松了，可身体还没跟上。”一句这样的话，常常就是一次很好的合作的开始。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

对正在帮助别人的人，这一章也许是一个提醒。你手里那套方法，对准的是三角的哪一角？对面那个人卡住的，又在哪一角？下一章，就从助人者这一侧，接着讲这件事。

带走的话

各派各对准心里的一角：念头、身体、环境，或托住它们的那张场；它们不是互相否定，是各自看清了一处。

两行小账

- 拉康把说不出的东西放进实在界、当作符号的外面，这扇门关在了语言的边上；本书打开的那扇是：那里是另外两界已经结晶的符号，是身体和房间。
- 发生被收回为发现的那一下，在罗杰斯的“实现倾向”里：新的自我被说成早已藏在种子里、等着被找到；本书说，它是在一张场里经过一次次对不上，新结晶出来的。

想一想

1. 你心里最常冒出来的那句“我就是……”，在你身上有没有一个分身？在你的房间、手机、日历里，有没有一个分身？
2. 你有没有过“道理都懂，可身体不听”的时候？那时卡住的，是三角的哪一角？
3. 你在哪一段关系里，曾经让对方不满意了一下，关系却没有塌？那一次，你身上松动了什么？

15

第 15 章

一个共同的三角

这一章的问题

如果各派心理治疗的效果差不多，那真正帮到人的是什么？光有一段好的关系，够不够？

◆ 一、你到底是哪一派的

江一帆三十七岁，在新加坡一家社区家庭服务中心做心理咨询师，做了快十年。

中心开在一片组屋区的楼下，左边是一家药房，右边是一间卖糕点的小店。来的人什么样的都有。为孩子发愁的父母，刚退休不知道该干什么的阿伯，夫妻吵到要分开的，欠了债睡不着的。

有一年，她去参加一个行业研讨会。茶歇时，一位刚认识的同行问她：“你是做什么取向的？”

江一帆张了张嘴，没有马上答上来。

她在大学读的是心理学，硕士在澳洲念，受的是认知行为疗法的训练。回新加坡头几年，她手里最常用的，是思维记录表和一页页的家庭作业。后来，她又去上了当事人中心的课，上了家庭治疗的课。中心请来的督导严振华，是一位做了三十年精神动力取向的临床心理学家。

所以她到底是哪一派？她自己也说不清。

那天晚上坐地铁回家，她一路都在想这个问题。有时她觉得自己像一个什么都会一点、什么都不精的杂货铺。有时她又觉得，自己手里那几套东西，明明在不同的人身上，各起过作用。

她想起这一周见过的三个人。

周一，是七十岁的庄金水。他退休前在码头开了三十多年起重机，太太前年走了，女儿一家住在另一个区。他来中心，是因为邻居说他好几天没下楼。他一开口就说：“我没什么，就是睡不好，身体虚。”

周三，是四十八岁的麦冬梅。她在超市做收银，为十七岁的儿子郑海峰发愁。她已经来了五个月，每次都说“跟你聊完舒服多了”。可是江一帆知道，她们家的事，五个月来一点没动。

周五，她翻出了一份很旧的记录。那是她工作第二年的一个来访者，叫童永康，当时二十六岁，刚被公司裁员。他只来了两次，就再也没出现。

这三个人，三套截然不同的局面。江一帆在他们身上用过的，也是三种不同的东西。

她心里有一个说不出口的担心：如果各派都有道理，那是不是说，其实哪一派都无所谓？如果哪一派都无所谓，那她这些年学的，又算什么？

这个担心，心理治疗这一行，早在九十年前就有人提出过了。

这一章，就从助人者这一侧，接着上一章往下讲。上一章看的是，各派各对准了心里的哪一角。这一章要问的是：各派之间，有没有一个共同的东西？如果有，它落在哪里？

◆ 二、渡渡鸟说人人有奖

1936 年，美国心理学家索尔·罗森茨维格（Saul Rosenzweig）发表了一篇只有几页的短文。题目的大意是“各种心理治疗方法中隐含的共同因素”（罗森茨维格，《美国矫正精神医学杂志》，1936）。

当时，各派心理治疗已经吵得很热闹。每一派都说，自己的成功证明了自己的理论是对的。

罗森茨维格提出了一个让各派都不太舒服的问题。如果好几种理论完全不同的疗法，都能帮到人，那么帮到人的是什么？也许不是它们各自的理论，而是它们共有的某些东西。

他在文章开头，引了《爱丽丝漫游奇境》里的一个场景。一群浑身湿透的动物，绕着圈子赛跑，想把身上跑干。跑了一阵，没有起点，也没有终点。最后渡渡鸟宣布：“大家都赢了，人人都该有奖。”（卡罗尔《爱丽丝漫游奇境》，1865，第三章）

罗森茨维格借这只鸟，说了一件严肃的事。他猜想，各派共有的东西里，至少有这么几样：

一是治疗里那些没说出口的东西。比如把憋着的话倒出来的那一下，比如在一段关系里重新学着和人相处。各派嘴上不一定讲它，它却一直在起作用。

二是治疗者本人。一位能让人信得过、有分量的治疗者，不管他嘴上讲的是哪一派，都在起作用。这份作用说不太清，也不归哪一派独有。

三是一套前后一致的解释。不管这套解释是哪一派的，只要它能让来访者把乱成一团的经历重新排出一个次序，就有帮助。

四是人的心本来就是连成一片的。从哪一处入手，只要入得准，都可能牵动整体。所以解释不同，未必那么要紧（罗森茨维格，1936）。

这几样里，第三样最耐人寻味。罗森茨维格的意思是：一套解释帮到人，未必是因为它比别的解释更真。也许只是因为它前后一致，让人有一个抓得住的次序。这句话，后来被下文要讲的美国精神科医生杰罗姆·弗兰克说得更透。

这篇短文在当时没有引起太大反响。真正让它出名的，是四十年后的一次回顾。

1975 年，卢博斯基（Lester Luborsky）等人把当时能找到的、比较不同疗法的研究汇总起来看。他们发现，大多数比较里，不同疗法之间的差别都不大。他

们借用罗森茨维格那只鸟，把这个结果称作“渡渡鸟裁决”（卢博斯基、辛格、卢博斯基，《普通精神病学文献》，1975）。

要明白这个裁决为什么分量重，得往前倒一点。

1952 年，英国心理学家艾森克（Hans Eysenck）发表过一篇很有挑战性的文章。他认为，当时的证据显示，接受心理治疗的人，并不比没有接受治疗的人好得更多（艾森克，《咨询心理学杂志》，1952）。这篇文章逼着整个行业去拿出证据。

1977 年，史密斯（Mary Lee Smith）与格拉斯（Gene Glass）用一种当时还很新的方法，把几百项研究合在一起算。结果显示，心理治疗总体上确实有帮助；而不同类型疗法之间的差别，相对要小得多（史密斯与格拉斯《心理治疗结果研究的元分析》，《美国心理学家》，1977）。

所以，渡渡鸟说的其实是两句话。第一句：心理治疗是有用的。第二句：各派之间，用处的差别没有各派自己以为的那么大。

江一帆第一次读到这段历史，是在硕士二年级。她记得自己当时有点泄气。她刚花了两年学一套方法，书上却说，换一套也差不多。

后来，严振华跟她说过一句话：“渡渡鸟没说比赛不用跑。它说的是，大家都跑了。”

◆ 三、关系为什么承重

如果帮到人的，是各派共有的东西，那么这个共同的东西是什么？

有一个人，比罗森茨维格走得更远。他是美国精神科医生杰罗姆·弗兰克（Jerome Frank）。

1961 年，弗兰克出版了《说服与治疗》。他做了一件很少有人做的事：把心理治疗和世界各地的其他疗愈方式放在一起看。宗教的治愈、民间的疗愈仪式、朝圣、各派心理治疗，他一起看（弗兰克《说服与治疗》，1961；弗兰克与弗兰克第三版，1991）。

他发现，这些看上去毫不相干的做法，有几样东西是共同的。

第一样，是一段带着情感、可以托付的关系。来的人相信这个帮助者，愿意把心里的事交给他。

第二样，是一个疗愈的场所。诊室、庙宇、圣地，一个被认作“在这里可以被帮到”的地方。

第三样，是一套说得通的解释。它告诉来的人：你为什么会这样，怎样才能好起来。

第四样，是一套双方都投入的程序。某种仪式、某种练习、某种每周固定要做的事。

弗兰克还有一个很深的观察。他说，来求助的人，最普遍的状态，不是某一种具体的症状，而是“士气低落”。一个人觉得自己没有办法了，看不到出路，提不起劲。各种疗愈方式，不管说法怎样，最先做到的，常常是让人重新有了一点盼头。

弗兰克说的“解释”，他有时干脆叫它“神话”。这不是贬低。他的意思是：一套解释帮到人，不全靠它在科学上有多精确。也靠它能不能让来的人和帮助者一起相信，这条路走得通。这句话让许多人不舒服，可它说出了一件真事：解释本身，就是一种力量。

这一点，可以和本书前面讲的动能对着读。动能是沿路重连的速率与方向。一个人提不起劲、看不到方向，可以读作动能耗尽了。弗兰克说的“重振士气”，按本书的读法，是先让一点动能回到他身上。

1979 年，美国心理学家博尔丁（Edward Bordin）把治疗关系拆成三个部分，提出了“工作同盟”的说法。三个部分是：双方对目标的一致，对要做的事情的一致，以及两人之间的情感联结（博尔丁《精神分析工作同盟概念的可推广性》，1979）。

这个说法有一个好处：它不属于任何一派。任何一派的咨询，都可以问这三件事。于是，此后几十年里，关于“治疗同盟”的研究越来越多。

研究反复得到一个结果：同盟的好坏，和咨询的结果之间，有相当稳定的关联。2018 年，弗吕基格（Christoph Flückiger）等人把近三百项研究合在一起看。结论是，这份关联在不同取向的疗法里都保持一致（弗吕基格等《成人心理治疗中的同盟：元分析综合》，《心理治疗》，2018）。

2001 年，美国心理学家万普尔德（Bruce Wampold）出版了《大心理治疗辩论》，2015 年与伊梅尔（Zac Imel）一起出了第二版。这本书把渡渡鸟的问题推到了台前（万普尔德《大心理治疗辩论》，2001；万普尔德与伊梅尔第二版，2015）。

万普尔德比较了两种看心理治疗的方式。

一种叫“医学模型”。它把心理治疗看成像吃药：某个问题，配某种特定的成分；起作用的，主要是那个特定的成分。

另一种，他叫“情境模型”。它认为心理治疗起作用，主要靠的是一段人与人之间的关系，和这段关系里发生的几件事。

在第二版里，情境模型被描述为三条路。第一条，是两人之间真实的关系本身。第二条，是期待：一套让来访者信服的解释，让他相信自己的处境能被理解、能有改变。第三条，是具体的做法：每一派特有的那些步骤，引着来访者在生活里做出一些更健康的行动。而这三条路的前提，是先建立起最初的信任联结。

万普尔德还提到一个常被忽略的发现。咨询师和咨询师之间的差别，常常比疗法和疗法之间的差别更明显。有些咨询师，不管用哪一派的方法，来访者的结果都更好一些。

美国心理学家诺克罗斯牵头过一个工作组，专门汇总“有效的治疗关系”方面的研究。成果编成书，2002 年初版，后来又出了几版（诺克罗斯编《有效的心理治疗关系》，2002；第二版，2011）。第二版的结论里，同盟、共情、收集来访者的反馈，都被列为“已证明有效”的关系因素。

这一路研究的结论，可以说成一句话：关系承重。

江一帆在麦冬梅身上，就体会到了关系的分量。麦冬梅在家里，在超市里，几乎没有人问过她累不累。在江一帆这里，她每周有五十分钟，可以只说自己。

这五十分钟，是一张真实的场。共同因素研究说它承重，一点没错。

可是，五个月过去了，她和儿子之间的事，一点没动。

关系承重。可它承的是哪一份重？只有关系，够不够？

◆ 四、也有人不服这只鸟

公道起见，要先说：渡渡鸟裁决并没有让所有人都服气。

一种反对的声音来自“循证”的一路。1990 年代中期起，美国心理学会临床心理学分会的一个工作组，开始为具体的问题列出清单。清单上是“有实证支持的疗法”（钱布利斯与霍隆《界定有实证支持的疗法》，《咨询与临床心理学杂志》，1998）。他们认为，对某些问题，某些做法确实更有效。

比如前一章讲到的暴露取向。在针对具体害怕的那几栏里，它常被列在证据最足的一类。在他们看来，渡渡鸟的结论太笼统了：把许多不同的问题平均在一起看，差别自然就被抹平了。

另一种声音来自研究方法。有人指出，许多比较研究的人数不够大，看不出本来存在的差别。也有人指出，研究者偏爱哪一派，常常会影响研究的结果。

万普尔德那一边也有回应。这场辩论到今天还没有结束。

特定因素一边的道理，打个比方就明白。一个人摔断了腿，医生态度再好，也得先把骨头接上。有些卡住的地方，确实需要一把对得上的钥匙。

本书不在这场辩论里当裁判。本书只想指出一件事：两边各看见了一样真东西。

共同因素一边看见的是：关系承重，各派共享的东西比各派自己承认的多。特定因素一边看见的是：对某些卡住的地方，某些具体的做法确实要紧。

这两样，在一张三角图上，其实可以放在一起。

还要提到另一条早就在走的路：整合。

从 1980 年代起，有一批咨询师和研究者，开始系统地把各派放在一起想。有的找各派共有的因素，有的按一个框架把各派的技术组合起来。还有的从一派出发，吸收别派的东西（诺克罗斯与戈德弗里德编《心理治疗整合手册》，1992）。普罗查斯卡与迪克莱门特的“改变阶段”说，最初也是从比较各派中长出来的。第 13 章讲过它。

还有一种整合的尝试，第 11 章也讲过。埃克等人从记忆再巩固的研究出发，讲旧的情绪学习怎样被一次“失配”解锁（埃克、蒂契奇、赫利《解锁情绪大脑》，2012）。莱恩等人更进一步提出：各派心理治疗起作用的共同过程，可能都落在这里（莱恩等，《行为与脑科学》，2015）。

所以，“让各派互相看见”，并不是本书第一个想到的。许多人早就在做，而且做得很扎实。

本书能多走的，只是一小步。

◆ 五、各个因素落在哪一界

这一小步是什么？

共同因素研究说出了“关系承重”，也列出了几样共同的东西。可它没有说：这几样东西，各自落在心里哪一界？缺了哪一样，会出什么事？

本书的三角，正好能回答这两个问题。

先看弗兰克列的那四样。

第一样，那段可以托付的关系，落在势能之场。它是周围那张网的吸引和拉扯，决定了一个人在熔开的时候，有没有东西托住。

第二样，那个疗愈的场所，落在现实符号。

江一帆的咨询室很小，一张矮几，两把不一样高的椅子，窗台上一盆绿萝。来访者第一次来，常常要先看一圈。来到第五六次，许多人一进门，肩膀就先松下来。身体比念头先认出了这个地方。

这个地方本身，连同咨询室的门、每周同一个钟点、墙上那幅画、进门时关上的那一下，都是现实符号。它们稳定，它们一次次出现，它们告诉身体：“这里是那个地方。”

第三样，那套说得通的解释，落在理念符号。它给一团乱麻排出一个次序，也给来的人一个新的念头去对照旧的念头。

第四样，那套双方投入的程序，落在自我符号，也常常落到现实符号。每周来、坐下、说、练、回去在生活里做一点不一样的事——这是在身体和日子里，一遍一遍地留下新的痕迹。

还有弗兰克那个最深的观察：士气。它落在动能上。

再看博尔丁的三件事。目标，是一个双方都认的方向，落在理念一角。任务，是要一起做的事，落在自我与现实一侧。联结，落在场。

万普尔德的三条路，也可以这样放。真实的关系，是场。期待与解释，是理念符号。具体做法引出的健康行动，是自我符号与现实符号的改写。

把这些排成一张表，看起来是这样：

共同因素（出处）	落在哪一界	它在做什么	缺了它会怎样
可托付的关系（弗兰克）；联结（博尔丁）；真实关系（万普尔德）	势能之场	托住熔开中的人	熔开之后无处落，人更散
疗愈的场所（弗兰克）	现实符号	让身体认出“这里是那个地方”	场不稳，每次都要重新建
说得通的解释（弗兰克）；目标（博尔丁）；期待（万普尔德）	理念符号	给乱麻排出次序，提供新的对照	有感受，没方向，说不清在改什么
双方投入的程序（弗兰克）；任务（博尔丁）；健康行动（万普尔德）	自我符号、现实符号	在身体和日子里留下新痕迹	道理懂了，身体和日子还在原处
重振士气（弗兰克）	动能	把一点盼头和力气还回来	听得懂，却结晶不了
咨询师本人的差别（万普尔德）	场，兼及三角各角	决定哪一角被碰到、碰得多深	同一套方法，效果相差很远

这张表要读出的，不是一个新的因素清单。共同因素研究已经列得很好了。

这张表要读出的是：这些共同因素并不在同一个平面上。它们分落在三角的三个角、那张场，以及那份动能上。

这样一放，“关系承重”这句话，就多了一层意思。

关系落在场。场的作用，是在熔开时托住人，决定熔开之后是重新结晶，还是弥散变糟。所以关系确实承重，承的是“熔开之后往哪里去”这一份重。

可是场本身，不负责熔开。

旧的符号要松动，得有新的对不上。新的对不上，来自另外几样东西：一套新的解释，碰到旧的念头；一次新的经历，碰到旧的身体；一个新的场所、新的安排，碰到旧的环境。

这就是本书多出的那一步。共同因素说出了“关系承重”。三角说出了：各个因素各落在哪一界，缺了哪一角会怎样。

◆ 六、缺了一角会怎样

这三个“缺角”，江一帆都遇到过。

先说童永康。那是她工作的第二年。

童永康二十六岁，被裁员后在家待了两个月。他来的第一次，说话很少，眼睛总是看着地板。他说了一句：“我就是个失败者。”

江一帆那时刚从澳洲回来，对认知行为疗法的那一套很熟。第二次见面，她就拿出思维记录表，请他把“我是失败者”这个念头写下来，一起找反面的证据。

童永康写了。写得很慢，写到一半停了下来。那一节结束时，他说：“谢谢。”后来，他再也没有来过。

许多年后，江一帆在督导时和严振华聊起这个人。严振华没有说她做错了，只是问：“第二次见面的时候，他信你了吗？”

江一帆想了很久。她那时太急着帮他改那个念头了。那个念头确实被碰到了，也许还松动了。可两个人之间，还没有一张托得住的场。

一个人的旧念头被拆开一角，身边却没有东西接住，他也许会觉得更乱。这只是江一帆事后的一种猜想。童永康没有回来，没有人能确知他那段日子怎样了。

第 11 章立过一道闸：场的强弱要在事前指认，不能等人散了，再回头说“那是因为场不够”。所以这个猜想作不得证据，只能当一个提醒。它提醒的，是本书那一句话：只熔开不结晶，人会更散。

再说麦冬梅。

麦冬梅来的五个月里，江一帆做得最多的，就是听。听她讲收银台前站一天腿有多酸，讲儿子回家就关门。也听她讲丈夫跑新马之间的长途货车，一个月回来两次。

这是一张真实的、温暖的场。可这张场里，一直没有新的对不上。麦冬梅带来的那个说法——“孩子大了，就是不要我了”——每周被说一遍，被听一遍，被安慰一遍，又原样带回家。

转机出现在第六个月。

中心里做家庭治疗的同事黎婉清建议：能不能请郑海峰也来一次？江一帆有些犹豫，还是试着问了麦冬梅。郑海峰来了。

那一节里，郑海峰低着头说了一句话：“我关门，是因为我一出来，妈妈就叹气。我不想她更累。”

麦冬梅愣住了。

她这五个月说的，一直是“他不要我了”。可眼前这个儿子说的，是“我不想她更累”。这是一次很大的对不上。

旧的那个念头，在这一刻熔开了一角。而它能熔开之后不散，是因为那五个月里，已经有一张托得住的场。

这不是说前五个月白费了。正相反，没有那五个月，郑海峰那句话，麦冬梅也许接不住。只是光有那五个月，旧的念头不会自己松动。

这和第 12 章讲过的那一点是同一件事：只有场，而没有新的对不上，旧符号不松动。

最后说庄金水。

庄金水第一次来，江一帆想过要不要和他谈谈太太走了以后的心情。可他一坐下，就说睡不好、吃不下，身体没力气。

同事努尔·阿迪拉是中心的社工。她先去了一趟庄金水家，发现他冰箱里几乎是空的，晚上一个人坐在电视前，常常到凌晨才睡。她帮他联系了附近乐龄中心的午餐，又请他的老邻居每天傍晚敲一敲他的门。

前三个星期，江一帆和他谈的，几乎都是吃了什么、睡了几个钟头。

第四个星期，庄金水自己说起了太太。他说太太从前每天早上给他泡一杯咖啡乌，他开早班车，五点就出门。说到这里，他的眼睛红了。

这一次说起，是在他吃上了几顿热饭、睡了几个整觉之后。

这就是第三种缺角：缺动能。场有了，对不上也许一直在那里，可一个人没有力气去重连，什么道理都结晶不了。第 6 章讲过以利亚罗腾树下的那个顺序：先补能量，再谈道理。弗兰克说的“重振士气”，说的也是这一步。

还有两种缺角，上一章在梅若华身上已经看过。

一种是只改了理念一角，没有碰到自我一角。道理懂了，身体还在原处。这时如果硬要一个人“既然想通了，就该好了”，就是在旧符号上贴新标签。标签换了，底下那个粒子没动。

另一种是只松了身体一角，那张旧的场没有动。身体松了一阵，旧的符号换个地方，又长了出来。

把童永康和麦冬梅放在一起看，还能看出一件更要紧的事。

两个人遇到的，都是一次新的对不上。童永康那里，是一张表格碰到了“我是失败者”。麦冬梅那里，是儿子一句话碰到了“他不要我了”。差别不在对不上本身，而在那时有没有一张托得住的场。

这正是本书最要紧的那一句：同样提供新的对不上，场的强弱，决定是重新结晶，还是弥散变糟。它能把两种结局分开，不是事后怎么说都对的一句话。第 11 章把它写成了一条事先可以对证的预言。新的对不上程度相近时，事前场强的，之后更多走向再结晶；事前场弱的，之后更多走向弥散。

场强不强，第 11 章给了三样事前看得见的东西。身边有没有一个信得过、而且稳得住的人？过程中能不能随时说停，说了是不是真停？之后有没有时间和地方，把这次经历放下、说出来、被听见？

散没散，也有四样事后可看：范围、回落、说得出、日子的边。

拿那三样去看麦冬梅那一次，三样都是在郑海峰来之前就看得见的。信得过、稳得住的人，五个月里已经在了。那一节里，她随时可以说停，江一帆事先也跟她讲明了。之后每周还有五十分钟，可以把这一次放下、说出来。

把这几种情形排在一起，就是这张三角图能做的一件事：它能分辨。

同样是“咨询没有进展”，可能是缺场，可能是缺新的对不上，也可能是缺动能。三种缺法，看上去很像，要补的东西却完全不同。

这也是一个可以被检验的说法。本书第 19 章会讲：如果有场与无场下的熔开，结果没有差别；如果耗尽时“讲道理”与“先补能量”效果没有差别——那这张图就要改。

◆ 七、文化也是一张场

庄金水那一句“我没什么，就是睡不好，身体虚”，还值得再看一眼。

他不说“心情不好”，不说“难过”。他说的是身体。这不是他在隐瞒什么。在他长大的那个世界里，一个男人的难处，本来就更常从身体那一角说出来。

美国医学人类学家凯博文（Arthur Kleinman），1960 年代末起在台湾做研究，1980 年代初又在湖南长沙做过两次长期的调查。他发现，许多人心里的苦，在那里是以头痛、失眠、乏力、“神经衰弱”的样子出现的。这不是“把心理问题

伪装成身体问题”，而是一个文化本来就让苦落在身体那一处（凯博文《文化语境中的病人与治疗者》，1980；凯博文《苦痛和疾病的社会根源》，1986）。

用本书的话说，同样一份对不上，在不同的文化里，会被拉到三角不同的角上去结晶。有的地方，它结晶成一句念头；有的地方，它结晶成一处身体的不适；有的地方，它结晶成一个仪式、一个禁忌、一件要去办的事。

拉着它往哪一角去的，是文化这张场。

这里要说到一位和本书很近的学者：瓦西纳。

瓦西纳出生在爱沙尼亚，长期在美国和丹麦做研究。他是今天文化心理学里很有影响的一位（瓦西纳《心智与社会中的文化》，2007；瓦西纳《文化心理学入门》，2014）。

瓦西纳的核心看法是：人用符号调节自己的心理。一句话、一个说法、一个手势、一个约定，都在帮人安排此刻的感受、引导下一步的行动。他特别看重符号“往前指”的那一面：它们不只解释过去，还一直朝着眼前就要来的那一步（瓦西纳，2007）。

他还讲到，符号的调节有层次。最上面的几层，已经不是一句可以说清的话，而是一种弥漫开来的、带着情感的意义场。他把这一层叫作“超概括”的意义场。比如“家”、“体面”、“神圣”，人说不清它是什么，可它一直在调节着人。

瓦西纳对在哪里？

第一，他看见了符号在调节心，而不只是在表达心。第二，他看见了文化不在人外面，而是以符号的方式活在人里面。第三，他用“场”这样的说法，碰到了本书讲的势能。

他停在哪里？他的符号，重心多落在人用来调节自己的那些说法、意义上，近于本书的理念一角。本书多问一句：身体的那一下紧、门口那扇小窗，自己也结晶成了符号，也在调节人。另外，本书还要算一笔能量账：一个符号要结晶、要松动，得付多少。

江一帆的中心里，来访者说华语、英语、马来语、淡米尔语，也说福建话、潮州话。同一个“难处”，在不同的家里，被拉向不同的角。

努尔有一次跟她说：“有些家庭，你一开口说'你要照顾好自己的情绪'，他们就不会再来了。可你说'我们一起想想，怎么让家里人都吃得下、睡得好'，他们就会留下来。”

这不是绕弯子。这是先认出这个家的场，再去找那一角的对不上。

◆ 八、两种划法可以互看

说到这里，要和学派已出的一本书划一条界。

第 390 号《心在哪里？——普通人都能明白的心理学》（秦莉著，王德生指导），问的是一个很大的问题：心到底在哪里？

那本书梳理了三家回答，说三家各押一头，也就是各把“心在哪里”的答案押在一处。脑派押客体，情境派押互动，体验派押主体。押的头不同，三家却都默认了同一件事：想要，先在人心里。

那本书的判词，正是冲着这个默认去的：谁先回应，谁就替人画了想要的模子。

本书这一编讲各派“各对一角”，用的是另一种划法。

本书的三角，问的不是心在哪里，也不是想要从哪里来。它问的是：心里那些已经结晶的东西，在哪一界？念头与信念，是理念符号；身体的反应与习惯，是自我符号；房间、物件、地点、日期，是现实符号。三角的三个角，是三界符号，不是三家押的三个头。

这两种划法，切的不是同一个东西。

《心在哪里？》切的，是“心”和“想要”该到哪里去找、由谁画出模子。本书切的，是“符号”在哪一界结晶、在哪条边上起对不上、靠哪张场托住。

所以两者不必一一对上。比如，本书说的自我符号，包括身体的反应，可它不等于脑派押的那个客体。本书说的现实符号，是一扇门、一个日子，也不等于情境派押的那份互动。

两种划法可以互看。读过《心在哪里？》的读者，也许会在本书的三角上，看到三家各自更容易看见哪一角。读本书的读者，也可以借那本书的判词问一问：一个符号结晶的时候，是谁先回应了，替人画下了模子。

两本书各做各的一刀，不比高下。

◆ 九、白板上的一个三角

回到江一帆的中心。

每个月第二个星期二的上午，中心开一次个案讨论会。几位咨询师、社工坐在一起，轮流讲一个手上卡住的个案。

那一次，江一帆讲的是麦冬梅。那时已是第五个月，郑海峰还没有来过。

同事钱思齐是做认知行为的，他先说：“她那句'孩子不要我了'，是一个很典型的自动思维。可以和她一起检验一下证据。”

黎婉清是做家庭治疗的，她摇摇头：“我倒觉得问题不在她一个人脑子里。是那个家里的位置排成了这样。丈夫不在，儿子关门，她在中间。不把儿子请进来，光改她的念头，回家还是那个局。”

努尔说：“她每天站八个钟头收银，回家还要做饭。她有没有力气改什么，我有点担心。”

严振华那天也在。他听了一阵，说：“你们讲的，我听着都对。我还注意到一点：她每次来，都会给一帆带一包饼干。她好像很怕欠人。”

几个人说着说着，有点争起来了。钱思齐觉得应该先做认知工作，黎婉清觉得应该先请家人来。努尔觉得，应该先帮她减轻一点生活的担子。

江一帆站起来，走到白板前，画了一个三角。

她在三个角上写：念头、身体与习惯、家里的安排。在三角中间写了一个字：场。又在三角旁边，画了一个小小的箭头，写上：力气。

然后她说：“我们好像不是在争对错。我们是各自看见了一个角。”

她指着三角，一个一个说。

思齐看见的，是念头那一角：“孩子不要我了。”婉清看见的，是家里的安排那一角：谁在家、谁关门、谁坐在哪里。严老师看见的，是场：她在这间咨询室里，也在小心不欠人。努尔看见的，是力气：她累到没有余力。

“那么，”她接着说，“现在缺的是哪一角？”

屋子里安静了一会儿。

他们一起看出来：场已经有了，五个月了；力气不多，可还够来，还够说；念头那一角，每周都在说，却每周原样带回去。最缺的，是一次新的对不上。而那一次对不上，最可能从“家里的安排”那一角进来。

这就是后来请郑海峰来的那一次。

江一帆后来想，那天白板上的三角，并没有告诉大家该用哪一派。它只是让四个人看见：彼此说的，不是同一个角。看见了这一点，争论就变成了分工。

郑海峰来过那一次以后，麦冬梅家里的事，并没有一下子变好。他还是常常关着门，她还是会叹气。可有一天她来，说起一件小事：前一晚，她敲了敲儿子的门，说“妈妈今天不累，要不要一起吃个宵夜”。儿子开了门。两个人在楼下的咖啡店，各吃了一碗面。

这里没有一个谁下了决心的时刻。是儿子的那句话、五个月的那张场、楼下那碗面，一点点显出了一个能敲门的她。

那天散会时，钱思齐笑着说：“原来我们不是在打架，是在拼图。”

她想起不久前研讨会上那个问题：“你是做什么取向的？”

她现在大概可以答了：她是做三角的。手里那几套方法，各对一角。她要做的，是先看清对面这个人，卡在哪一角，缺了哪一样。

这里要说清楚：江一帆能这样做，是因为她受过多年的专业训练，又有督导、有团队。这张三角图，不能代替这些。它只是一张让各派互相看见的图。

◆ 十、助人者也在三角里

这张三角图，还有一个容易被忘的用处：它也照得见助人者自己。

江一帆后来在督导里，慢慢看见了自己身上的一个符号。

她在澳洲实习的那两年，督导每周要看她的个案记录。每一节咨询，都要写下“本节目标”“本节进展”。那两年，她养成了一个习惯：一节咨询如果没有“做成一点什么”，她就坐立不安。

这个习惯，帮过她很多。它让她认真、有条理、不拖沓。可它也是一个结得很紧的自我符号。童永康的第二次见面，她那么急着拿出思维记录表，推着她的，有一部分就是这个符号。

严振华没有直接指出这一点。他只是在好几次督导里，问她同一个问题：“那一节，你最想做成的是什么？”问了大半年，她才在一次回答里，听见了自己那份急。

精神分析把这一类东西叫作“反移情”：助人者自己的旧东西，在咨询关系里被唤了起来。罗杰斯讲的“真诚一致”，说的也有这一层：助人者对自己里面在发生什么，要尽量看得见。

用本书的话说，助人者也有自己的三界符号。她的念头，比如“一节咨询要有进展”；她的身体，比如来访者沉默时她手心发紧；她的环境，比如那一叠印好的表格、墙上的钟。这些，也会结晶，也会固化。

江一帆的桌上，曾经一直摆着一个蓝色文件夹，里面是各种印好的表格。来访者一沉默，她的手就会不自觉地去摸那个文件夹。后来，她把它收进了抽屉。不是因为表格不好，表格她现在照样用。只是那个文件夹不再一直摆在两个人中间。

这是一个很小的现实符号的改写。可正是这一类小东西，让她在来访者沉默的时候，多坐得住一会儿。

助人者也需要一张场。督导、同事、个案讨论会，就是助人者的场。江一帆那份急，是在严振华那张场里，才慢慢松开的。没有这张场，她也许只会换一种更隐蔽的方式继续急。

助人者的动能，也会耗尽。

中心最忙的那一年，江一帆一周要见二十多位来访者，还要写报告、跑家访。到了年底，她发现自己在咨询室里常常走神，听着听着，就在想晚饭吃什么。

严振华那时没有跟她讲任何道理。他只是坚持让她把攒了两年的年假休掉。她回了一趟槟城的外婆家，在老屋的天井里睡了好几个长觉。

回来以后，她才有力气重新坐进那间咨询室。

这个顺序，和庄金水那里是一样的：先补能量，再谈道理。对来访者是这样，对助人者也是这样。

所以，这张三角图不只是助人者拿来看别人的一张图。它也提醒助人者：你自己也在三角里。你的念头、你的身体、你的环境、你的场、你的力气，都在这一节咨询里。

◆ 十一、放回日子里

本书说过很多次，不替代任何一派，也不替代任何一位专业的人。这一章再说一遍，因为这一章最容易被误读。

本书的三角，不是一种新疗法。你不能拿着它去“做治疗”，也不该拿它去给自己或家人“选疗法”。它是一张图，让各派可以互相看见，让助人者多一个说得清的角度。它也让来求助的人，多一个和咨询师商量的说法。

如果你是正在帮助别人的人，下一次觉得“卡住了”的时候，也许可以问自己三个问题。这里有没有一张托得住的场？有没有新的对不上进来？对面这个人，还有没有力气？

如果你是正在求助的人，你也可以在咨询室里，把自己的感觉说出来：“我觉得被理解了，可好像没有什么在动。”或者：“我想明白了，可身体还没跟上。”或者：“我最近实在太累了。”

这些话，不是在评判你的咨询师。它们是在帮那张场，看见缺的是哪一角。

如果你还没有找过任何人，只是一个人扛着，这一章最想对你说的，就是上一章那一句。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

关系承重，那就先让自己有一段可以托付的关系。

如果你是陪着家人的人，可以记住这一章最朴素的一句：关系承重，可关系不是全部。你给出的那份陪伴，是那张场；新的对不上和那份力气，常常要从别处来，有时就要从专业的人那里来。

带走的话

关系承重，承的是熔开之后往哪里去；要松动，还得有新的对不上和一点力气。

两行小账

- 共同因素研究说出了“关系承重”，却把各个因素摆在同一个平面上；本书把它们分落到三个角、那张场和那份动能上，说出了缺哪一角会怎样。
- 发生被收回为发现的那一下，在于把“渡渡鸟裁决”读成各派早已等效、共同因素现成在那里；本书看见的是：每一次帮到人，都是一个具体的人身上，某一角被碰到、某张场托住的那一次发生。

想一想

1. 你曾经被人真正帮到过的那一次，帮到你的是一句话、一件事、一个地方，还是那个人本身？
2. 你有没有过“被理解了，却什么都没变”的时候？那时缺的，是新的对不上，还是一点力气？
3. 在你身边，有没有两个人为“该怎么帮一个人”争过？他们各自看见的，是三角的哪一角？

第六编

意义与信仰

编序

有些时候，改念头不行，改处境也不行，两条出路都堵死了。本编走到人的尽头，看一个新的自己怎样长出来，信仰与意义在这里站在哪里、不站在哪里。它也要说清一件容易被说歪的事：许多人的新生偏偏发生在最难的时候，因为那里落差最大；可是苦难同时拿走场和力气，所以很多人没有长出来，那不是他们的错。苦难不是好东西。本编尊重各人走的路，不把信仰写成看病的替代。

本编各章：

第 16 章　人的尽头：当两条出路都堵死——长出来的不是答案，是一个新的自己，最先来的常常只是一锅粥

第 17 章　苦难不是好东西，可它是结晶最密的地方——苦难只给落差，不给场和力气，没长出来不是你的错

站在尽头的人，最先需要的常常不是一句好话，是一个人、一顿饭。

16

第 16 章

人的尽头：当两条出路都堵死

> 这一章的问题
>
> 失去了最要紧的人和活计，换个想法也贴不上去，走到这一步时，人身上还会发生什么？

◆ 一、凌晨四点手还在找鱼浆

陆秀珍今年六十三岁。

她在宏茂桥一个小贩中心卖鱼圆面，卖了三十一年。摊子是她和丈夫包福来一起撑起来的。他下面、调酱、招呼客人；她做鱼圆、熬汤、洗碗。鱼圆是她亲手打的。每天凌晨四点起来，把鱼肉刮下，加盐加水，一下一下摔打，打到起胶，再挤成一颗颗圆球。

三十一年，四点钟的闹钟她早就不用了。身体自己会醒。

去年三月，包福来心脏不好，住院两个月，人走了。

她把丧事办完，第七天就回到摊上。熟客们来吃面，看见只有她一个人在锅边，都不知道说什么好。有人放下钱不肯找零，有人多叫一碗汤，有人只是站一会儿就走。她照样四点起来打鱼浆，只是面下得慢了。从前一天卖两百多碗，后来卖一百出头，再后来卖到八十。

九月，一封信寄到组屋的信箱。摊位的租约年底到期，要重新招标。

女儿包嘉琳在医院做护士，带着两个孩子，住的也是三房式组屋。母女俩趴在饭桌上算了三个晚上。新的投标价，加上翻新后的租金，一个人既下面又做鱼圆，怎么算都算不过来。包嘉琳说，妈，不做了吧。她没说话。

十二月最后一天，她收了摊。锅、汤桶、竹篮、那块用了二十年的砧板，搬回家塞在厨房的角落。

收摊以后的第一个早上，四点钟，她醒了。

醒来的那一下，两只手先动了一动，像是在找什么。找的是鱼浆。那团冰凉、黏手、要摔打四十分钟才起胶的鱼浆。

手找了个空。她在黑暗里躺着，一直躺到天亮。

这一章要讲的，就是那个凌晨。

一个人身上的路，一条接一条被堵死。到最后，连“我是谁”都接不住了。这样的时候，人身上还会发生什么？

◆ 二、两条出路是怎样堵死的

先把缝找准。全书守一条规矩：用“对不上”讲一件事，先要在这个人的日子里，单独指认出那条缝。找不到，就老实说找不到。

陆秀珍这条缝不难找。

一边是她心里那句话，几十年没变过：我们两公婆一个摊，做到做不动为止。这是一个理念符号。它稳定，三十一年没松过；它整体，拆掉“两公婆”或拆掉“一个摊”，它就不是它了；它也相对独立，能离开原处被带走：她到哪里都带着它，跟熟客聊天、跟女儿吵架，都从这句话出发。

另一边是现实：人没了，摊也没了。这是两件实打实的现实符号。病房的门关上了，小贩中心那块挂了三十一年的招牌被摘下来了。

两边对不上，而且对不上得很彻底。

平常的对不上，有两条出路。一条是改现实：把世界改回来，让它合得上心里那句话。另一条是改理念：把心里那句话换掉，让它合得上世界。人遇到对不上，多数时候就是从这两条路里挑一条走。走完，缝就平了。

陆秀珍两条都试了。

先试改现实。丈夫回不来，这一头没得改。摊子呢？她去问过附近一家咖啡店，有一个空摊位。租金比小贩中心高一截，而且咖啡店老板要她每天开足十二个小时。她一个人，凌晨打鱼浆，白天下面，晚上洗锅，算来算去撑不过一个月。她又想过让包嘉琳辞了工来帮手，这念头在嘴边打了个转，没说出口。女儿有自己的日子。

现实这一头，堵死了。

再试改理念。这一头，身边的人比她还着急，一个个递过来新的说法。

邻摊卖咖啡的老板娘说：六十三岁了，正好退休，享享福。教会里一位相熟的姐妹说：包先生是去天家享福了，你要替他高兴。她的小叔子说：人走了，日子还要过，往前看。连她自己也对自己说过：就当是命吧。

每一句都没有错。每一句都是好意。可是每一句，都贴不上去。

“退休享福”——享什么福？福从前是两个人一起收摊，坐在摊后吃一碗他下的面。现在两样都没了，“福”字里面是空的。“往前看”——前面是什么？前面没有四点钟要打的鱼浆。“就当是命”——这句话她说得出口，身体却不认账，第二天四点照样醒。

改理念这一头，也堵死了。

◆ 三、旧的那个她也接不住

两条出路堵死，还剩一个角。

本书前面反复用过一个三角：理念符号、现实符号、自我符号。任两类对不上，就逼第三类发生，再回写到另外两类。理念和现实对不上，被改的应该是自己。

可是这时候的“自己”，正好也接不住。

陆秀珍身上最结实的自我符号，是那双手、那个四点钟、那副在锅边站了三十一年的身体。这些都是“摊主”的身体。它们的连接度极高，不用想就会。可是它们全靠那个摊、那个人才有用处。摊收了，人走了，这副身体还在照着旧的样子运转。四点醒，手找鱼浆；路过任何一个小贩中心，眼睛都先去看人家的汤桶。

旧的自我符号没有坏。它只是落了空。

也不能指望把它拆掉重来。三十一年练出来的那双手，连接度高得很，要拆它，得付出比三十一年还多的动能。一个刚失去丈夫、又收了摊的人，身上没有这么多力气。何况它也不该被拆：那双手没有做错什么。

它像一把还很锋利的刀，刀鞘没了，砧板也没了。

于是三条路一起堵上了：现实不肯改，理念改不进去，旧的自我又接不住。

本书说“人的尽头”，指的就是这个位置。不是一个人难过到了顶点，也不是一个人想不开。尽头是一个结构上的位置：两条平常的出口都堵死，第三个角上原有的东西也接不住。

王德生说过一句话，说的就是这个位置：“人的尽头就是神的起头。”

这句话用的是信仰的字眼，要放慢读。它说的不是“走投无路的人就该去信神”，也不是“受苦是为了让人信”。按本书的读法，它说的是一件结构上的事。两条出口都堵死，旧的自我又接不住；这时如果还有什么能发生，发生的只能是一个全新的自我符号。它不属于原来的现实，也不属于原来的理念。它是从无到有的。

这个新符号在一些人身上，和“神”这个符号一起结晶。在另一些人身上，它和“佛”“道”一起结晶。

所以这句话，也可以没有宗教的名字。在不信神的人身上，同一个位置上也会有东西从无到有地长出来。它不叫神，却有同样的结构。后面几节，会一一看到。

◆ 四、约伯身上演过一次

这个位置，很古老的书里已经写过。

《约伯记》的故事很长，这里不重讲，只借它的骨架看一眼。

约伯也是两条出路都堵死。他心里的理念是当时整个智慧传统的公理：义人得福。他面前的现实是家破人亡、满身毒疮。三个朋友在理念界修补：公理不能错，那就是你错了，你一定犯了罪。妻子在现实界认输，她问约伯是不是仍然“持守你的纯正”（伯 2:9），接着便劝他弃掉神。那意思是：日子已经这样了，认了吧。

约伯两条都拒绝了。

到书的末尾，他没有得到“为什么”的答案。他说的是另一句话：

我从前风闻有你，现在亲眼看见你。（伯 42:5）

这一句里没有“我明白了”，有的是“我看见了”。答案没有来，看见的人变了。

这个位置，保罗也站过。他在给哥林多教会的第二封信里写：

弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚西亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；（林后 1:8）

“力不能胜”，是能量耗尽；“指望都绝了”，是两条出口都堵死。保罗接着说的，不是他怎样想出了办法，而是他从此不靠自己（林后 1:9 大意）。那是第三个角上长出来的东西。

陆秀珍不是约伯。她没有约伯那样的辩论，也没有向谁讨一个说法。她只是一个凌晨四点醒来、手找鱼浆的老板娘。可是两人站在同一个位置上。朋友们递来的是理念界的修补，日子逼她的是现实界的认输；她哪一条都走不进去。

书二第 21 章，把这个位置叫作“超现实、超理念的符号”诞生的地方。那一章讲的是理论。这一章要看一个具体的人：这个符号在一个小贩中心老板娘身上，是怎样一点一点长出来的。

在看她之前，先要请一位前人出场。他在这条路上走得比谁都远。

◆ 五、弗兰克尔看见了什么

维克多·弗兰克尔是维也纳的精神科医生。第二次世界大战期间，他被关进纳粹集中营，前后经过几处营地。他的父母、哥哥和第一任妻子，都死在了那几年里。他自己活了下来。

战后不久，他写了一本小书，1946 年在维也纳出版，德文原名大意是《一位心理学家经历集中营》。后来译成英文，中文通行的译名是《活出生命的意义》。书的前半部分写营中的日子，后半部分讲他的“意义疗法”。这一派常被称为继弗洛伊德、阿德勒之后的“维也纳第三学派”。

弗兰克尔对在哪里，要写足。

第一，他看见了“意义”在人最难的时候承重。

营里的日子，他写得很克制。他注意到一件事：同样的饥饿、寒冷和劳役，有些人撑下来了，有些人很快垮了。撑下来的人，身体未必更强，常常是心里有一个“为了什么”。一个在等他回去的人，一部没写完的书稿，一件还没做完的事。他借用过尼采的一句话，大意是：知道为什么而活的人，几乎能忍受任何一种怎样活。

这一条，可以读作本书讲的势能。一个人心里那张网，把他往某个方向拉。拉力还在，人就有方向；拉力断了，人就散了。

第二，他把意义的来路分成三条。

一条是创造：做一件事，完成一份工作，留下一样东西。一条是体验：爱一个人，经历一次美，被一件真实的东西触动。还有一条，是他最看重、也最常被误读的一条：面对无法改变的苦难时，人所取的态度。

第二条路，他自己走过。书里写到一个清晨，他们在寒风里被押去工地，一路摔跤，一路挨骂。他在心里一直跟妻子说话，看见她的脸，听见她回答。那时他不

知道她是死是活。他后来写道，那一刻他明白了，爱可以远远越过所爱之人的身体在不在场。

晚年，他把这些想法收拢成一个说法，叫“悲剧中的乐观”。这个说法，见于他 1984 年为这本书增补的后记。大意是：痛苦、愧疚、死亡，是人生躲不开的三样；人可以在这三样面前，仍然对生命说“是”。这不是说三样是好的，是说三样在场时，人的路并没有断。

第三，他坚持意义不能由别人给。

医生不能把意义递给病人，就像不能替病人走路。每个人只能在自己的处境里，找到属于自己的那一个。这一条，和本书反复说的“免费得来的符号结晶不了”，可以对着读。

第四，他不美化苦难。

这一条最容易被漏掉。弗兰克尔说得清楚：苦难如果可以避免，有意义的做法是去除苦难的原因，不是硬撑着受苦。只有在苦难确实无法避免时，“态度”这一条路才打开。他不认为受苦是成就意义的必要条件。

书里有一个小故事，最贴近陆秀珍。

一位上了年纪的全科医生来找弗兰克尔。他的妻子两年前去世了，他一直走不出来。弗兰克尔没有劝他往前看，只问了一个问题：如果先走的是你，她留下来，会怎样？医生说，那她会非常痛苦。弗兰克尔说：现在，这份痛苦由你替她受了，代价是你活下来，并且想念她。

医生没有再说话，握了握他的手，走了。

这个故事被讲了几十年，因为它太准。它没有改现实——妻子没有回来。它也不是一句空洞的“往前看”。它给了同一份痛苦一个新的位置：从“我被留下了”，挪到“我替她受了”。

弗兰克尔把意义疗法和宗教分得很清楚。他的意思大约是：心理治疗求的是让人得医治，宗教求的是让人得救。两者可以相遇，却不是一回事（弗兰克尔《心理

治疗与存在主义》，1967）。他本人有自己的信仰，可是他不要求病人信什么。意义疗法给信仰留了位置，却不拿信仰当药。

这一份分寸，本章也要守。

◆ 六、他停下的地方，正是下一步

弗兰克尔走得很远。他停下的地方，正好是接着要走的一步。

第一处，在“找到”这个词上。

弗兰克尔常说，意义是被找到的，不是被发明的。这句话的好处很大：它防止人把意义当成随手编的安慰。可是“找到”这个词也带着一个预设：意义已经在处境里等着，只要人去够它。这是一种发现学的说法。

本书的看法是：意义是在对不上里发生的。它在发生之前并不在那里等着。更要紧的是，“找到”它的那个人，也是在同一次发生里一起显出来的。那位老医生，不是一个现成的人去拿到了一个现成的意义。是那一问之后，显出了一个新的他：一个“替她受着”的人。

第二处，在“选择态度”上。

弗兰克尔把面对苦难时取什么态度，称为人最后的一份自由。这句话在营里撑住了很多人，本书对它只有敬意。

可是本书要多问一句：那个能选择态度的“我”，从哪里来？

人的尽头，恰恰是旧的“我”接不住的时候。陆秀珍凌晨四点躺在黑暗里，那个“我”正落着空。这时候要她“选择一种态度”，就像要一个人站起来去拿拐杖，而他正是因为站不起来才需要拐杖。很多时候，能选择态度的那个我，是新结晶出来的结果，不是起点。

所以本书写这类事，守一条主语纪律：不写“她想通了”“她选择了放下”，写“这一段经历，显出了一个新的她”。

第三处，在能量和场上。

弗兰克尔的理论主讲个人的“意义意志”。可是细看他自己的叙述，场一直都在：营里他靠着想念妻子的面容撑过寒夜；那位老医生能被一句话挪动，是因为他已经熬了两年，动能付过了，又信得过面前这位医生。那一问不是凭空起效的。它是最后一块，落进了一个早已被熬软了的位置。

本书把这一层补出来：新符号的结晶要付动能，要有托得住的场。缺了这两样，再准的一句话，也只是一句话。

把弗兰克尔放回三角里看，他站的位置很清楚。他用一个新的理念符号——意义——去回写自我符号。这条路对很多人有用。可是在人的尽头这个位置上，它会遇到困难。这时候，理念这一头往往也已经堵死了。新递来的意义，常常像陆秀珍听到的那几句好话一样，贴不上去。

贴不上去，不是意义不对，是那个能接住意义的新的自我符号，还没有结晶。

◆ 七、不是每个难处都是尽头

讲到这里，有一处要先分清：不是每一段很难的日子，都是人的尽头。

人的尽头，是一个结构上的位置，不是难过的程度。有的人难过得不得了，可是一条出口还开着。这时候该走的，是那条开着的出口。

比如，假设陆秀珍的摊位只是租金涨了，女儿肯帮手，再借一笔钱就能续约。那就不是尽头，是一段很难的路。这时候去跟她讲“意义”、讲“态度”，反而是绕远路。现实能改，就该先改现实。

弗兰克尔自己也是这个意思：苦难如果能避免，就先去除它的原因。意义这一条路，是为躲不开的那部分留的。

再比如，一个人认定“我这辈子就是没用”。可是他换了一份工作，得到了几次实在的肯定，这句话就开始松动。那是改理念的出口还开着。这也不是尽头。

尽头的分辨，可以问三个问题。

第一，现实这一头，还有没有能动的地方？第二，心里那句话，还有没有能换的说法？第三，原来那个自己，还接不接得住？

三问都是“没有”“不能”“接不住”，才是尽头。把一段还有出口的难处，当作尽头来对待，会让人过早地放弃该做的事。把真正的尽头，当作一段还有出口的难处，又会不停地给人递方法、递道理，让人更累。

陆秀珍那一年，三问的答案都是否定的。所以那一年发生在她身上的事，才值得放在这一章里看。

◆ 八、先来的是一锅粥

回到陆秀珍。

她二十多年前在家附近一间华人教会受过洗。可是摊子一年到头只歇几天，礼拜天早上正是生意最好的时候，她去教会的次数，一只手数得过来。乐龄团契的名单上一直有她的名字，她自己都快忘了。

收摊后的第二个星期，有人敲门。

是姚月娥，六十六岁，从前在一间小学的食堂做工，住在隔两座的组屋。她在巴刹买菜，连着几天没看见陆秀珍，就找上门来。手里提着一锅粥，猪肝瘦肉粥，还热着。

她没有讲道。进门把粥放下，盛了一碗，自己也盛了一碗，两个人坐在饭桌边喝。喝完，她洗了碗就走了。第二天傍晚，又来了。

这样来了两个多星期。

有一晚，陆秀珍问她：你怎么天天来？姚月娥说：我老公走的那年，也有人天天给我送饭。就说了这一句。

团契里另外两位老人家开着一辆旧货车来。他们帮她把厨房角落里的汤桶、竹篮和那块砧板，拉去卖给收旧货的。东西搬走那天，她站在厨房里看了很久。她没哭。只是那天晚上，四点钟没有醒，一觉睡到了六点多。

这是收摊以来，她头一次睡过了四点。

先补的是能量。粥、睡眠、一个人坐在旁边，什么道理都没讲。第 6 章讲过那个顺序：矛盾还在，动能耗尽的时候，先给饼、给水、让人睡，然后才谈别的。姚月娥未必读过那一段经文，她做的事，恰好是那个顺序。

陆秀珍的处境，其实是两种情形叠在一起。第 6 章讲过，信仰的发生有几个入口。现实硬得撞碎了原来那套理念，是第一个入口；矛盾还在、动能耗尽，是第三个入口。陆秀珍两样都占了：人走了、摊收了，原来那句话碎了；一年里两件事压下来，身上的动能也耗光了。两个入口叠着，次序就更要紧：先托住，再谈道理。

三月，包福来的周年。那个礼拜天，她去了教会，坐在最后一排。

礼拜完了，团契的几个人留下来，围着一张长桌读经。那天轮到读《罗马书》第十二章。读的人念到一句：

与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。（罗 12:15）

她听到这一句，哭了出来。这是丈夫走后，她第一次当着别人的面哭。

没有人劝她别哭。姚月娥把纸巾推过去，其他人就那样坐着，等她。

◆ 九、鱼圆回到了手上

团契每个星期四中午，在教会楼下办一顿乐龄午餐，请附近几座组屋里独居的老人家来吃。厨房里的义工，用的是超市买来的冷冻鱼圆。

四月里的一个星期四，陆秀珍早上六点就到了教会厨房。她提着一袋鱼肉、一包盐、一个大钢盆。

她一句话没多说，挽起袖子，把鱼肉刮下，加盐，加水，一下一下摔打。打了四十分钟，鱼浆起了胶。她把鱼浆挤成一颗颗圆球，放进温水里定型。

那天中午，二十几个老人家吃到了手打的鱼圆。有一位阿伯吃完，走到厨房门口，说了一句：这个鱼圆，有从前的味道。

从那以后，每个星期四，她都去。

那双落了空的手，又碰到了鱼浆。可是这一回，鱼圆不是在摊上卖给熟客，是端给素不相识的独居老人；不是两公婆一起撑一个摊，是一群人一起开一顿饭。手还是那双手，连起来的那张网，换了。

几个月后，她跟包嘉琳说过一段话。包嘉琳后来记得很清楚。

她说：以前我是在摊上等人来吃。后来是人家把我接住了。现在我去接别人。

又说：以前讲到神，我是听人家讲的。现在我讲不出来，就是知道祂在。

这两段话里，有一个新的东西。

用三判据来看。它稳定：不论那周心情好不好，星期四她都去厨房，连着去了大半年。它整体：拆开来看，“被接住”“去接别人”“知道祂在”这三样，单拎出哪一样都不是它；她自己也分不开。它相对独立：她能把它带到别处。那年年底，团契里一位姐妹的丈夫走了，陆秀珍提着一锅粥，敲开了人家的门。

这个新的自我符号，不属于原来的现实：丈夫没有回来，摊也没有回来。它也不属于原来的理念：“两公婆一个摊，做到做不动”那句话，并没有被改写成另一句更好的话。它是在第三个角上，从无到有长出来的。

把这一年的能量账算一算，也对得上。对不上的落差，从头到尾都在，丈夫没回来，摊也没回来，这是推着一切的那股力。

动能是先被补上的：两个多星期的粥，一个睡过了四点的早晨。势能是团契那张网：有人上门，有人搬东西，有人陪着哭，有一个星期四的厨房在等她。内能是一周一周攒起来的：头一次去厨房，是试一试；去到第二十个星期四，已经不用想就会去了。

和它一起结晶的，还有一个对象符号：她口里的那个“祂”。

这里会有人提出一个老问题：这不就是人把自己的需要投射出去吗?

这个问题，十九世纪的德国哲学家费尔巴哈（Ludwig　Feuerbach）问得最透。

他在《基督教的本质》（1841）里说，人所信的神，身上带着人自己的愿望和人自己的好：人渴望被爱，神就是爱；人怕孤单，神就永在。费尔巴哈对在一个地

方：信仰对象的样子，确实和信的人的处境紧紧缠在一起。一个在炉灰里的人和一个在宴席上的人，口里的神不会是同一副样子。这一层，本书完全承认。

费尔巴哈停在一个预设上：先有一个现成的人，带着现成的需要，再把需要投出去。可是在人的尽头，恰恰没有这样一个现成的人。旧的那个她已经接不住了。

所以本书的看法是：“我”和“祂”这两个符号，是在同一场巨大的对不上里一起发生的。不是先有一个她，再去投射；那个能“知道祂在”的她，正是在这一年里，跟着一起显出来的。

本书不去论证这个“祂”在不在，那不是一本符号学的书能答的。本书只说明一件事：这个符号不是一个幻影。它稳定、整体、相对独立，而且它会回写。每个星期四早上六点的那一盆鱼浆，就是它回写到现实里的样子。

所以这里的主语，要写对。不是“她想通了”，也不是“她决定信靠”。是这一段经历——一锅粥、一场哭、一盆鱼浆——显出了一个新的她。

松动不是痊愈。

她还是有些日子四点钟醒，醒了躺着，等天亮。原来那个小贩中心翻新的围板还没拆，她出门买菜会绕一段路，不从那里过。周年那天，她仍然在饭桌上摆两只碗。“两公婆一个摊”那个旧符号，没有消失。只是它不再是她身上唯一的东西了。

◆ 十、同样的尽头，别人走了别的路

陆秀珍是在一个信仰群体里被接住的。这是她的路。同样站在尽头的人，走的路并不一样。本书把它们并排放着，不排高低。

先说甄丽卿。

她七十岁，就是邻摊卖咖啡、劝陆秀珍“退休享福”的那位老板娘。那句话贴不上去，可是她说那句话，是真心的。她自己的丈夫，十二年前走了。

那一年她也站在尽头。孩子们轮流劝她，她一句也听不进。后来是一位老街坊带她去了附近一间佛教居士林。她不懂经，也坐不住讲座。居士林里的师姐只教了她一件事：念“阿弥陀佛”，一句一句念，念给他听，也念给自己听。

十二年了，她每天收摊回家，都要念上一阵。

净土一路的修法，门开得很低。不要求人先懂什么，先有什么力气，只要一句佛号。人在动能耗尽的时候，讲道理是进不去的，可是一句可以反复念的话，能先把人托住。从结构上看，这扇门很像是为第三个入口开的。

她身上后来结晶出的东西，她自己这样说：我在为他念，也是这句佛号在托着我。说这话时，她手里还在冲着咖啡。

再说郑国梁。

他七十一岁，从前在同一个小贩中心炒粿条。六年前，妻子病了两年后走了，同一年他的腰也坏了，站不住灶头。摊子只好收了。他不进教会，也不进庙，说自己“什么都不信”。

那两年他瘦得厉害。把他拉回来的，是两样东西。一样是外孙：女儿上班，两个孩子放学后交给他带，他得按时做饭、接送、盯功课。另一样，是一个二十五岁的年轻人上门来，说想学炒粿条。郑国梁起先不肯，被缠了三个月，才答应每个星期去年轻人的摊上站一个下午，不动手，只动嘴。

现在年轻人的摊子排长龙。郑国梁说起来，只有一句：那个锅气，现在在他手上了。

他身上长出来的新东西，没有宗教的名字。可是它有同样的结构：它不属于原来的现实，他的灶头没有回来；它也不属于原来的理念，“一辈子守着自己的摊”那句话没有被修补。它是第三个角上的新符号。弗兰克尔说的三条路里，他走的是前两条：做一件事，爱几个人。

再说诺哈雅蒂。

她五十八岁，在同一个小贩中心卖椰浆饭。三年前，丈夫在工地上出了意外，没有救回来。

接住她的，是两张叠在一起的网。一张是清真寺，丧事按教规很快办妥，邻里和寺里的人一连几天轮流上门。另一张是她的大家庭：兄弟姐妹、表亲、侄女，轮着来陪她住，帮她看摊。头一年，她几乎没有一个晚上是一个人过的。

她常说一个马来词，sabar，大意是忍耐、守住。她说这个词，不是在劝自己硬撑，更像是在说：我被一大家子人和真主一起托着，我守得住。

还有一个人要放进来，就是弗兰克尔书里那位老医生。他走出来的路，是一个新的意义被别人一问而点亮。那一问之所以有用，前面有他熬过的两年，也有他对那位医生的信任。

下面这张表，把几个人并排放着。

人	尽头是怎样堵死的	先接住的场	先补上的能量	第三个角上长出的东西	仍然没解的
陆秀珍	人走了，摊收了；好话贴不上；旧的身体落空	教会乐龄团契	一锅粥、一夜好觉、有人陪着哭	被接住、去接别人、知道祂在	丈夫没回来，周年仍摆两只碗
甄丽卿	丈夫走了，孩子们的劝一句也听不进	佛教居士林	一句可以反复念的佛号	为他念，也被佛号托着	十二年了，收摊后仍要念一阵
郑国梁	妻子走了，腰坏了，灶头站不住	女儿一家、一个上门的徒弟	每天按时做饭接送	锅气在别人手上了	自己再也站不了灶头
诺哈雅蒂	丈夫意外离世，摊子一个人撑不住	清真寺与大家庭	头一年几乎没有一夜独处	被托着，守得住	孩子问起父亲时仍说不下去
弗兰克尔书中的老医生	妻子走了两年，走不出来	一位信得过的医生	自己熬过的两年	替她受着的人	妻子没有回来
约伯	理念的公理和炉灰里的现实撞碎	朋友先陪坐七天，后来改讲道理	书里没有写	从风闻到亲眼看见	“为什么”始终没有答案

把这张表从上往下看，有三件事是一样的。

第一，每个人站的位置一样：两条出口都堵死，旧的自我接不住。第二，每个人最先得到的，都不是一个道理，是一个场和一点能量。第三，每个人最后长出来的，都不是原来那个问题的答案，是一个新的自己。问题本身，大多数都还在。

不一样的，是那个新符号的名字，和它所依托的那张网。有的叫神，有的叫阿弥陀佛，有的叫真主，有的没有名字，只是一口锅气、两个要接送的外孙。

本书只画这个三角。它不替任何人挑选哪一条路，也不认为哪一条路更高。哪张网托住了一个人，哪张网就是那个人的路。

表里最后一行有一处要多说一句。约伯的朋友们来了，先陪他在地上坐了七天七夜，一句话也没说（伯 2:13）。这七天，其实就是托住。可是后来他们开口讲道理，场就散了。约伯是在场散了之后，没有人陪着，走到了“亲眼看见”；书里写的是，“耶和华从旋风中回答约伯”（伯 38:1）。这是这卷古书的分量所在，也是它的一份孤独。今天站在尽头的人，大多不必也不该那样孤独地走。

◆ 十一、好话为什么会伤人

陆秀珍被接住的路上，也有过一段弯路。

收摊前后那几个星期，团契里有两位姐妹打电话来。一位说：包先生是去天家享福了，你要替他高兴。另一位说：你要更有信心，神这样安排，一定有祂的美意。

两位都是好心。她们说的，也正是她们自己多年信仰里结晶出来的话。可是陆秀珍听完，连着两个星期没接教会的电话。

这两句话错在哪里？不在话本身，在时候和门。

那时的陆秀珍，站在第一个入口和第三个入口叠着的地方：现实撞碎了理念，身上的动能也耗光了。这时候递过去一个现成的理念，要她“替他高兴”“更有信心”。这等于要一个还没熔开的人，马上结晶出一个新符号。

本书在第四编里反复说过一句话，这里要再说一次：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

“要更有信心”，就是一张贴得太早的标签。陆秀珍身上那个“两公婆一个摊”的旧符号，还硬硬地在那里，没有松，也没有哭出来。标签贴上去，贴不住，只会让她觉得：连信神的人都不懂我。

反过来，收摊后那几个凌晨，她一个人躺在黑暗里，旧的东西一样样被拆掉，又没有人来。这是只熔开、不结晶的那一面。如果姚月娥那一锅粥一直没来，那一段熔开，很可能会让她更散。

同一个团契里，两样东西都有：太早的标签，和刚好的一锅粥。区别不在信得深浅，在于有没有先托住、先等一等。

这不是信仰群体独有的毛病。教会外的人说“想开点”“往前看”“你要坚强”，是同一张标签，只是没有宗教的字眼。

美国心理学家帕格门特（Kenneth Pargament），多年研究人在难处里怎样用信仰去应对（帕格门特《宗教与应对的心理学》，1997）。

他的研究大意是：信仰在难处里的作用，不是只有一个方向。有些方式托住人，比如在信仰群体里得到支持、把难处放进一个更大的善意里去看；有些方式反而加重负担，比如觉得自己被惩罚、被神丢下，或者在群体里被责备。

这和陆秀珍的经历对得上。同一份信仰，同一个群体，托住她的是一锅粥和一场陪着的哭，让她躲开的是两句来得太早的道理。

◆ 十二、信仰站在哪里，不站在哪里

那一年，托住陆秀珍的，不只是教会。

二月里，她还是常常半夜醒来，白天头昏。姚月娥陪她去了一趟综合诊疗所，医生仔细问了她的睡眠和胃口，做了检查，跟她谈了一阵。

到了夏天，她的日子松动了一些，可是有些天还是很沉。团契的牧师龚志恒看在眼里，建议她去附近的家庭服务中心，找那里的辅导员谈谈。

她去了几次。辅导员没有跟她谈神。她第一次把包福来住院那两个月、收摊那一天，从头到尾细细地讲了一遍。在教会里，她从没这样讲过。大家都太疼她，她不忍心让大家听。

后来她跟姚月娥说：团契给我的，辅导员给不了；辅导员那里讲出来的，我在团契也讲不出来。

这句话，正好说出了信仰在疗愈里的位置。

它在一个角上托人。一个信仰群体，是一张很强的网。每周都见面，几十年不散；有一套共同的话，有一桌饭，有人记得你丈夫的周年。这样的场，现代人很难在别处找到。许多人在尽头被接住，是在这样的网里。

可是它不站在医生和咨询师的位置上。信仰不是一种疗法，不该拿来替代就医和咨询。反过来也一样，疗法也替代不了一个人的信仰。

本书还要守一条分寸：本书不劝人信。

人不是为了好起来而去信。如果把信仰当作一剂药，去“用”它，那多半又是一张贴得太早的标签。陆秀珍身上那个新符号，不是她拿来治病的工具，是她在那一年里长出来的。没有信仰的人，在尽头上也会长出别的东西，郑国梁就是。本书写这一章，是为了看清那个三角，不是为了带谁走进某一扇门。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

这句话和信仰不冲突。陆秀珍去了诊疗所，也去了家庭服务中心，同时每个星期四还在教会厨房里打鱼浆。这几样，在她身上并排放着。

◆ 十三、放回日子里

你身边也许有一个站在尽头的人。他失去了一个人，又失去了一份活计；或者两件别的事，在同一年压下来。

这时候，你手里多半有一句好话。它可能来自你的信仰，可能来自你读过的书，也可能来自你自己走过的路。先别急着递过去。

先看他是不是还在熔开的那一段。如果他还在凌晨四点醒着，手还在找那团鱼浆，那么他最需要的，多半不是一个新的说法。是一锅粥，一觉好睡，一个坐在旁边不说话的人。

新的那个他，你替他说不出来。你只能托着，等它自己长出来。它长出来的样子，可能和你的路一样，也可能完全不一样。他走他的路，那也是好的。

如果站在尽头的是你自己，也不必急着去“想通”什么。两条出口都堵死的时候，想通本来就不是那一刻能做到的事。能做的，是让自己被托住，吃饭，睡觉，让一两个信得过的人和专业的人知道你在这里。

至于第三个角上会长出什么，什么时候长出来，长不长得出来——下一章要专门讲。

带走的话

两条出口都堵死时，长出来的不是答案，是一个新的自己；而最先来的，常常只是一锅粥。

两行小账

- 弗兰克尔为苦难里的意义打开了门，却把意义说成“找到”的；本书打开的另一扇是：意义和找到它的人，在同一次对不上里一起发生。
- 发生被收回为发现的那一下，就在把“这一段经历显出了一个新的她”，说成“她选择了一种态度”的时候。

想一想

1. 你经历过两条出路都堵死的时候吗？那时最先托住你的，是一个道理，还是一个人、一顿饭？
2. 你有没有对一个站在尽头的人，说过一句来得太早的好话？现在回头看，他当时需要的是什么？
3. 你身边的人走过的路，和你的不一样。你能不能说出，托住他的是哪一张网？

17

第 17 章

苦难不是好东西，可它是结晶最密的地方

> 这一章的问题
>
> 同样是难熬的事，为什么有的在人身上长出了新东西，有的没有？没长出来的又该怎么看？

◆ 一、她的活儿就是找对不上

晚上八点四十，佛山张槎一家针织服装厂的质检台上，还亮着一盏灯箱。

卢慧娟四十岁，在这里做质检，做了十六年。她的活儿说起来简单。一件衣服从车间流过来，她拿起来，对着灯箱看颜色，拿软尺量胸围、衣长、袖长。再翻过来查线头、跳针、漏缝，最后跟挂在墙上的那件“封样”比一比。封样是客户签过字的样衣，是这一批货的标准。

对得上，放进左边的筐；对不上，放进右边的筐。

那天晚上，她在一批藏青色的卫衣里，挑出了七件色差。灯箱底下，这七件比封样浅了那么一点，外行人看不出来。她看得出来。十六年，她的眼睛已经不用想了。

她正往右边的筐里放第七件，口袋里的手机震了一下。

屏幕上是一个陌生号码。

她的手先停住了。肩膀跟着一紧，后背有一阵发凉。过了两三秒，她才看清号码下面那行小字：快递。是楼下驿站催她取件。

她把手机放回口袋，又站了一会儿，才把那件卫衣放进筐里。

这一下发紧，跟了她三年。三年前，丈夫谢伟强的生意垮了，欠了一笔债。那半年，陌生号码打进来，十个里有八个是催收。债后来一点点在还，催收电话早就少了，可是她的身体还记着。

这几年，压在卢慧娟身上的，不止这一件事。

母亲凌翠屏的肾坏了，每周要去医院透析三次，从那以后住到了她家。丈夫的小车队散了，欠下的债要一笔一笔还。儿子谢晨霖去年中考，分数没够上普通高中，进了一所中职学校学汽修。四年里，三件事一件接一件，有时候还叠在一起。

奇怪的是，这三件事落在她身上，留下的东西很不一样。

有一件事，在她身上长出了一个新的东西，一个她自己从前想都没想过的样子。有一件事，什么都没长出来，只留下一个一碰就发紧的地方。还有一件，到今天还说不准，像一锅还在熬的汤。

这一章要讲的，就是这个不一样。

为什么许多人的新生，偏偏发生在最难的时候？为什么同样难，有的事长出了新东西，有的事没有？没长出来的那一件，又该怎么看？

◆ 二、先把一句话说在前面

讲这些之前，先把一句话说在前面：苦难不是好东西。

这句话要单独放着，因为身边有太多相反的说法。“吃得苦中苦，方为人上人。”“杀不死你的，会让你更强大。”还有更进一步的：“感谢那些伤害过你的事。”“苦难是上天给你的礼物。”

本书不说这些话。

苦难拿走东西。它拿走时间：这几年，卢慧娟一周有三个下午耗在透析室的走廊上。它拿走睡眠：催收最密的那半年，她每晚醒两三次。它拿走身体：她的腰在那几年坏了，是推轮椅、抱母亲上下车落下的。它拿走一些再也回不来的东西：母亲从前爱在阳台上种辣椒，现在蹲不下去了。

一个人在苦难里长出了什么，不等于苦难是好的。一个人从火场里救出了一件东西，不等于那场火是好的。

“杀不死你的会让你更强大”这句话，出自尼采的《偶像的黄昏》。它的毛病不在说错了，在于说得太满。被那件事压垮了一角、此后一直带着那一角过日子的人，也是没被杀死的人。他们并没有变得更强大，他们只是活下来了。

所以本章的问题，不是“苦难好不好”。这个问题，本书的回答很清楚：不好。

本章的问题是另一个：为什么许多人身上的新东西，偏偏是在最难的时候长出来的？

这是一个事实层面的问题。很多人回头看自己的一生，会发现那几个让自己变了样的时刻，多半不在顺的时候。这个事实需要一个解释。解释它，不等于赞美它。

本书的解释，压成一句话：苦难是两界最尖锐的对不上，所以它是自我符号最密集的产地。

“最密集”，说的是数量和强度，不是好坏。一个人身上那些最结实的自我符号，好的和坏的，多半都是在最难的那几段日子里结晶的。第 4 章讲过的那种一碰就把人拉回去的高连接度符号，是在那里结晶的。卢慧娟看见陌生号码那一下的发紧，也是在那里结晶的。新生，只是同一个产地里的另一种出产。

◆ 三、特德斯奇与卡尔霍恩看见了什么

在这个问题上，走得最远的一路研究，叫“创伤后成长”。

美国北卡罗来纳大学夏洛特分校有两位心理学家，理查德·特德斯奇和劳伦斯·卡尔霍恩。从 1980 年代起，他们开始系统地研究一件事。这件事临床上常见，却少有人认真对待：经历过重大打击的人，有不少事后说，自己在某些方面变了，而且是往好的方向变了。

他们在 1995 年出过一本书，书名大意是《创伤与转化：在苦难之后成长》。1996 年，他们在《创伤应激杂志》上发表了一份问卷，叫“创伤后成长量表”。2004 年，他们在《心理学探究》上写了一篇长文，把这套想法的来路和证据整理了一遍。

他们对在哪里，要写足。

第一，他们把“成长”从励志话里拿出来，变成了一个可以研究的问题。

在他们之前，“苦难使人成长”多半是格言、是布道、是小说里的情节。他们把它拆成几个具体的方向，去问经历过打击的人到底变了什么。他们整理出五个方向。大意是：和他人的关系变了；看见了新的可能；觉得自己比想象中更有力量；精神或信仰上有了变化；对生活本身更珍惜。

第二，他们说清楚了：成长不是从打击本身来的，是从和打击的挣扎里来的。

这一条极要紧。他们反复强调，让人改变的不是那件事，是那件事之后，人和它搏斗的那一段漫长的过程。那件事只是一场地震，地震本身不生出什么。

第三，他们找到了那场“地震”震的是什么。

他们借用了另一位心理学家贾诺夫-布尔曼（Ronnie Janoff-Bulman）的说法。她在 1992 年的《破碎的假设》里提出一个看法。每个人心里都有一套默认的世界观，比如“世界大体是公道的”“我是安全的”“好人有好报”。重大的打击，会把这套默认的东西震碎。特德斯奇和卡尔霍恩说，成长恰恰发生在这些被震碎的地方。人要在废墟上，重新搭一套能住人的看法。

第四，他们注意到了“反复想”的两种样子。

打击之后，人会控制不住地反复想那件事，一遍遍闯进脑子里，这是第一种。过一段时间，有些人的反复想会慢慢变样，变成有意的、回头去整理的那种想，这是第二种。他们发现，跟成长连在一起的，主要是第二种。

第五，他们看见了旁边的人。

能把自己的经历说出来，身边有人愿意听、听得住，跟成长的发生关系很大。

第六，他们一直说：成长和痛苦可以同时在。

一个人长出了新东西，不等于他不疼了。他们反对把成长当成“走出来了”的同义词。他们也说过，不是每个人都会成长。助人者用到这一路的做法时要小心。别让每一个经历过打击的人，都觉得自己“应该”从中长出点什么（卡尔霍恩与特德斯奇，《心理学探究》，2004）。

把这六条放进本书的三角里看，几乎每一条都对得上。

那场“地震”，可以读作对不上：心里那套默认的理念，被现实撞碎了。“挣扎”，可以读作付动能：连接一条条被拆开、重接。有意的回头整理，是动能沿着一条路在走，不是在原地打转。身边听得住的人，是托得住的场。五个方向上长出来的东西，是新结晶的自我符号。

特德斯奇和卡尔霍恩没有用这些词，可是他们看见的，正是这个过程。

◆ 四、学界对它的几道追问

创伤后成长的说法传开以后，学界对它提了不少追问。这些追问也要写清楚。它们不是在否认有人真的变了，是在问：我们凭什么知道变了，又该不该期待人变。

第一道追问：自己说的成长，算不算数?

创伤后成长量表的问法，大意是请人回答“和那件事之前相比，你在某方面变了多少”。这要人凭记忆，拿现在的自己和过去的自己比。可是人对过去的自己，记得并不准。

有一项常被提到的研究，是弗雷泽（Patricia Frazier）等人在 2009 年做的（弗雷泽等，《心理科学》，2009）。他们先在一大群大学生身上，量过与成长有关的几个方面。大约两个月后再量一次。这期间，其中一百多人遇到了重大的打击。这些人还要填创伤后成长量表，自评成长了多少。

结果，他们自己说的成长，和前后两次实测出来的变化，大体对不上。自评的成长，反倒和苦恼的增加连在一起。这提醒人：说“我成长了”，和真的变了，是两件事。

这不是说那些人在说假话。人回头看自己时，常常会把“我希望自己变成的样子”和“我已经变成的样子”叠在一起。这在难过的时候尤其常见，也不难理解。

第二道追问：成长会不会是一种安慰？

美国心理学家泰勒（Shelley Taylor）在 1980 年代提出过一个说法（泰勒，《美国心理学家》，1983）。她研究面对重病的人，发现很多人会在心里给自己的处境找一个更好受的看法。哪怕这个看法，不完全符合实情。她认为这在很多时候是有用的，能帮人撑下去。

顺着这个思路，德语区有两位研究者，措尔纳（Tanja Zoellner）和梅尔克尔（Andreas Maercker）。他们在 2006 年提出一个说法（措尔纳与梅尔克尔，《临床心理学评论》，2006）。他们认为，创伤后成长可能有两张脸。一张是真的、建设性的改变；另一张是自我安慰的一面，帮人在当下好受一点，却未必是真的变了。两张脸常常长在同一个人身上。

第三道追问：没成长，是不是就有问题？

美国心理学家博南诺（George Bonanno）研究丧亲和重大打击后的人（博南诺，《美国心理学家》，2004）。他的发现大意是：很多人在经历打击后，日子有一段时间难过，可是整体上撑住了。他们没有长期垮下去，也没有长出什么特别的新东西。他把这叫作“韧性”，认为它比人们原先以为的更常见。

这一条的意思很重：一个人没有“成长”，可能只是因为他稳稳地撑住了，不需要变成另一个样子。不成长不是缺陷。

第四道追问：“必须成长”的压力。

美国心理学家赫尔德（Barbara Held）批评过一种风气，叫“积极态度的专横”（赫尔德，《临床心理学杂志》，2002）。大意是：一个人受了苦，周围的人、书和文化，都在等他说出“我从中学到了很多”。他要是说不出，就好像又输了一次。

这种压力在今天很普遍。朋友圈里，受过苦的人被期待写一篇“感恩这段经历”的长文。没写的人，会觉得自己是不是哪里不对。这对一个本来就很累的人，是第二层的负担。

第五道追问：五个方向，是谁定的？

量表里的五个方向，最早主要是从美国的样本里整理出来的。放到别的文化里，有些方向的说法不太合身。比如“精神或信仰上的变化”这一项，在信仰传统不同的地方，人们说起来的样子很不一样。2017 年，特德斯奇等人发表了量表的扩充版，补进了存在与精神方面的条目。

把这五道追问放在一起，可以看清它们共同提醒的是什么：成长是真的会发生的，可是它不好量；它常和安慰混在一起；它不是人人都有，也不该人人都有；而一旦把它当作应该有的东西，它就会变成压人的东西。

特德斯奇和卡尔霍恩本人，对其中好几条是认同的。他们自己也提醒过，成长不是人人都会有，助人者不该去催。

本书接着他们往下走一步。要回答的，正是这些追问里最难的那一个：为什么有的人长出来了，有的人没有？

◆ 五、为什么偏偏是最难的地方

先回到那句话：苦难是两界最尖锐的对不上。

平常日子里，对不上也天天有，只是都很小。菜价涨了，换一家买；同事说话难听，心里别扭一阵，过两天就平了。这些对不上，改一点现实，或者改一点想法，缝就合上了。合上了，就没有什么新东西需要长出来。

苦难不一样。它的对不上，大到两条平常的出路都走不通。

卢慧娟心里有一句话，从小就有：自己的事自己扛，不麻烦别人。母亲透析以后，现实是一周三次、每次四个多小时，再加上来回的路，还有她自己的八小时班。这个现实，她改不动；那句话，她也一时改不掉。缝就卡在那里，一直张着。

对不上是一个落差。落差越大，能做的功越多。一条张得很大的缝，会逼着人身上发生点什么。这就是为什么，一个人身上那些最结实的自我符号，多半是在最难的那几段日子里结晶的。

上一章讲的“人的尽头”，是这个道理推到最远的地方：两条出口全堵死，旧的自我也接不住。苦难不一定都走到那一步，可是它常常往那个方向推。

到这里，本书的说法和特德斯奇、卡尔霍恩是一路的。接下来要多说一层，这一层是本书自己的。

疗愈也好，新生也好，都是熔开再结晶。结晶要三样东西：新的对不上，托得住的场，有人付的动能。三样缺一不可。

苦难在第一样上，给得最多。它给出的对不上，又大又尖。

可是苦难在第二样和第三样上，常常是往回拿的。

它拿走场。一个人在最难的时候，往往也最孤单。卢慧娟丈夫生意垮了以后，她不敢跟娘家说，也不敢跟厂里的姐妹说。欠债这件事，在她心里是丢人的。于是那半年，她身边本来有的几张网，自己先收了起来。

它拿走动能。最难的时候，人往往也最累。透析、上班、接催收电话，一天下来，她连想一想的力气都没有。特德斯奇和卡尔霍恩说的那种“有意的回头整理”，要力气，她没有。

这就是苦难最残酷的地方：给出最大落差的那件事，同时在拆掉结晶需要的另外两样。

所以，“苦难是结晶最密的地方”这句话，要和下面这句话放在一起读。在同一个产地里，同样的落差，有场、有动能，会结晶出新东西；没有场、没有动能，熔开的东西会散掉，或者冻成一块更硬的石头。

这不是事后怎么说都对的话。它可以事先说出来，也可以被检验。

本书承认，人在一件事之后有没有长出新东西，不只看这三样。人本来的性子、年纪、身体、运气，都在里面。可是本书押的是一条可以检验的预言。两个人

遇到差不多大的对不上：一个身边有托得住的人，日子里还留得出一点力气；另一个孤立无援，累到见底。前一个人身上长出新东西的可能，会明显比后一个大。

如果真的去比，发现场和动能毫无影响，长不长得出来完全是随机的，本书这个说法就要改。

书一第 51 章讲过，信望爱是一片土，要经过一次次回写才加厚，走过苦难之路。那里说的“走过”，重点在“走”，不在“苦”。苦难是那条路上躲不开的一段，走得过去，靠的是土里本来就有的那些连接，和路上有人陪着。

还有一层，要说清楚。

特德斯奇和卡尔霍恩说“挣扎”，听上去像是一个人在和那件事单打独斗。本书说“付动能”。第 13 章讲过，被拆开、被重接的是她自己身上的连接，那几步只能她自己走。可是旁边的人能让这几步少一点、平一点。一锅粥、一次顶班、一个陪着去医院的人，都是在护住她的动能，让她手里还有力气可付。

同样，本书写这类事，不写“她终于成长了”“她学会了坚强”。主语要写对：是这一段经历，显出了一个新的她。长出来的东西，不是她用力挣出来的奖品。它是那一段经历、那张网、那些动能，一起在她身上结晶出来的。

这也意味着：没长出来的时候，账不该全记在她一个人身上。

◆ 六、透析室走廊上长出来的

先说长出来的那一件。

卢慧娟是家里的大女儿。她十岁那年，父亲去了外地做工，母亲在镇上的鞋厂上班，弟弟卢家辉才四岁。放学后做饭、看弟弟、喂鸡，都是她。邻居夸她懂事，她就更懂事。

“自己的事自己扛，不麻烦别人”，就是在那几年里结晶的。它稳定，三十年没松过；它整体，拆掉“不麻烦别人”，剩下的那个“自己扛”就站不住；它相对独立，能被带走：她带着它进了工厂、进了婚姻，什么事都先自己扛着，扛不动了也不说。

这个符号，当年是保护她的。一个十岁的孩子，没人可以麻烦，学会不麻烦人，日子才过得下去。

2022 年春天，母亲凌翠屏查出肾坏了，医生说要透析，一周三次。母亲从老家搬来佛山，住进了她家。

头一年，她全是自己扛的。

她把厂里的班调成了早班，下午两点下班，赶回家接母亲去区医院的血透室。母亲做四个多小时，她就在走廊的塑料椅上坐四个多小时，等到晚上七点多，再把母亲接回家，做饭。丈夫那时正忙着生意，弟弟在广州做电工，她一个电话都没打。

到了年底，她的腰坏了。有一个晚上，她扶母亲下车，腰一软，两个人差点一起坐在地上。

这是一个对不上，单拎出来也看得清：心里那句“自己扛”，和现实里一个扛不动的身体，撞在了一起。改现实？母亲的透析不能停，她的班也不能不上。改理念？“不麻烦别人”在她身上三十年，不是想换就能换的。

缝就那样张着。

透析室的走廊上，等的人天天是那几个。有一位叫彭玉燕的，五十二岁，丈夫也在这里透析。她坐在卢慧娟旁边的椅子上，坐了两个多月，两个人才说上话。

说上话之后，彭玉燕拉她进了一个微信群。群里是十几个透析病人的家属。谁家有事来不了，就在群里说一声，别人顺路帮着接送；谁听到医保报销的新办法，就发上来；半夜谁家老人不舒服，有人会回一句“我在，你说”。

卢慧娟在群里待了大半年，一句话没发过。她只看。

她看见别人怎样开口。一个六十多岁的阿叔，在群里说：“明天我要去看牙，谁能帮我把老婆送过去？”三分钟后，就有两个人回了。没有人觉得他麻烦。

2023 年秋天，她腰疼得下不了床。那天下午，她在群里打了一行字，删掉，又打，又删掉。最后发出去的是：“今天谁顺路，帮我接一下我妈？”

五分钟后，彭玉燕回了：“我去。”

那天晚上，她又给弟弟打了电话，问他周六能不能回来，替她一天。卢家辉在电话那头愣了一下，说：姐，你早该说的。

从那以后，每个周六，母亲由弟弟送。

这件事在她身上留下的，不止是周六空出来的一天。

厂里换了新的出口订单，标准比以前严，她一个人验不过来。换在从前，她会自己加班到半夜。那一次，她去找了组长谭志坚，说这一批要多一个人。谭志坚从别的线上调了一个人过来。她自己都觉得奇怪：这句话，怎么就这样说出口了。

后来她跟彭玉燕说过一句话：以前我觉得开口求人，是自己没本事。现在我觉得，能开口，也是一种本事。

用三判据看，这是一个新的自我符号。它稳定：不是那一次腰疼时的偶然，此后在家里、厂里、群里，一再出现。它整体：“我也可以被帮”和“我也去帮人”连在一起；如今群里有人问路，她也会回。它相对独立：她把它从透析室带进了工厂，又带回了娘家。

它不属于原来的理念：“自己扛”那句话没有被驳倒，它还在，只是不再是唯一的一句。它也不属于原来的现实：母亲的透析没有停，她的腰也没有完全好。它是在两边都改不动的那条缝里，长出来的。

再把能量账算一算。

对不上，是大的：一个三十年的符号，撞上了一个扛不动的身体。场，是有的：透析室的走廊、那个微信群、彭玉燕、后来的弟弟。动能，有人帮她护着：彭玉燕的那一句“我去”，弟弟的每个周六，替她省下了力气，她才付得出自己那一份。三样都在，新东西就结晶了。

要说清楚的是，长出来的这个东西，不是透析给的礼物。母亲的肾坏了，这件事本身没有一点好。如果可以选，她宁可母亲好好的，自己一辈子不学会开口。

可是事情没有让她选。在那条躲不开的缝里，有了那张网，有了别人帮她省下的那份力，一个新的她显了出来。

◆ 七、一碰就发紧的那一件

再说没长出来的那一件。

谢伟强比卢慧娟大两岁。他早年在物流公司开车，攒了点钱，跟人合伙弄了两辆厢式货车，专门给附近几家工厂拉货。生意好的那几年，他们换了房子，供上了儿子的补习班。

2023 年，几家工厂的订单一起往下掉，他的车常常一周只出两三趟。为了撑下去，他先是向亲戚借，后来又在手机上借了几笔网贷。到了夏天，撑不住了。两辆车卖了，账一算，还欠着一笔。

本书在这里不归罪于他。生意有起落，那一年垮掉的小车队，佛山不止他一家。他后来去了一家物流公司重新开车，每个月把工资的一大半拿来还债。夫妻俩没有散，日子在一点点往回走。

可是在卢慧娟身上，这件事留下的，跟母亲透析留下的，很不一样。

先把缝找出来。她心里有一句话：日子是一分一分省出来的，不欠人。她从小看母亲记账，看母亲为几块钱跟人算得清清楚楚。现实是：家里欠了债，陌生号码一天打进来好几个，有的说话很难听。

这是一个看得见的对不上。

改现实？债只能一点点还，快不了。改理念？“不欠人”这句话，她改不掉，也不想改。旧的那个她，那个一辈子没欠过人的她，接不住“我家欠了钱”这件事。

缝很大。可是这一回，旁边没有一张网。

她没告诉娘家。弟弟知道母亲的事，却不知道这件事。厂里的姐妹，她一个字没提。透析室的那个群，她更不会说：在那里，她是“凌阿姨的女儿”，她不想让大家知道这家人还欠着钱。

欠债这件事，在她心里是丢人的。丢人的事，人就往里收。往里一收，本来就有的几张网，也被她自己关在了门外。

动能也没有。那半年，她早上六点起，七点到厂，下午两点下班去透析室。晚上七点多接母亲回家，做饭、洗碗、盯儿子功课。十一点躺下，手机一响，心就揪一下。腰疼也是那半年一天比一天重的。她身上没有一点余力，去回头整理这件事，去想它到底意味着什么。

三样里，只有一样在：对不上。场没有，动能没有。

结果就是今天这个样子：一个陌生号码，就能让她肩膀一紧，后背发凉。这是一个结晶了的自我符号，只是结晶出来的，不是新的她，是一个一碰就发紧的地方。它的连接度很高，三年了，催收电话早就少了，身体还记着。

它也没有长出别的什么。她没有因为这件事“更懂得钱的意义”，没有“看淡了得失”，也没有“和丈夫更同心”。这些话，都有人对她说过。她听了，只是点头。

这一件，就是没长出来。

为什么同一段日子里，母亲的事长出了新东西，丈夫的债没有？她还是同一个她，性子没变，腰疼也是同一个腰疼。

差别在场。母亲生病，在她心里不丢人，所以她身边慢慢有了透析室、有了那个群、有了弟弟。丈夫欠债，在她心里丢人，所以她身边什么都没有。同一个人，同一个时期，同样大的对不上。有场的那一件，结晶出了新东西；没有场的那一件，冻成了一块发紧的地方。

本书在第五节押的那条预言，在她一个人身上，就看得见。

当然，一个人身上的对照，只是一个例子，算不得证明。要检验它，得在很多人身上去比，还得事先把缝、场和动能分别记下来，而不是事后回头去找。第 19 章讲“有人托与没人托”那一条时，会讲这类比较可以怎样设计。

◆ 八、还在熬的那一锅汤

第三件事，到今天还说不准。

谢晨霖今年十六岁。去年中考，他的分数离普通高中的线差了一截，进了一所中职学校，学汽车维修。

成绩出来那天晚上，卢慧娟一夜没睡。

她心里那句话是：读书才有出路。她自己初中毕业就进了厂，在质检台前站了十六年，就是为了让儿子不用再站。现实是：儿子不是读书的料，至少不是她以为的那种读书的料。

这又是一个对不上。改现实？复读一年，能不能考上，谁也说不准，儿子自己不肯。改理念？“读书才有出路”这句话，是她十六年的念想。

起初那几个月，她跟儿子说话很少。儿子回家，她问一句“吃了没”，就没下文了。

转折是一件小事。学校办开放日，请家长去看。她本来不想去，丈夫硬拉着她去了。车间里，儿子穿着沾了油的工作服，钻在一辆车底下。他的老师走过来说，这孩子手稳，拧螺丝从来不滑丝，班上就他一个人能听出发动机哪里有异响。

她站在那里，看了很久。她想到的是自己的灯箱：别人看不出的色差，她看得出来。

回家的路上，她一句话没说。那天晚上，她给儿子热了一碗汤。

这件事在她身上长出了什么吗？还说不准。

有一些松动，是看得见的。她不再在亲戚面前避开儿子的学校。她在手机里存了几篇讲汽修行业的文章。有一次儿子说起一种新的电动车电池，她听完，问了一句“那个难修吗”。

可是“读书才有出路”那句话，还没有走。过年的时候，亲戚家的孩子考上了重点高中，她笑着恭喜，回家的路上，眼圈红了。

这就是正在成形的样子。旧的符号松了一些，新的符号还没结晶，还不稳定，还会退回去。它不在“长出来”那一边，也不在“没长出来”那一边，它在中间。

这一锅汤会熬成什么，本书说不准，只看得出它要些什么。儿子的老师、那次开放日、丈夫拉她去的那一把，是场；她自己每一次多问一句“那个难修吗”，是

动能。反过来，过年饭桌上的每一次比较，都在把她往旧的那句话上拉。两边的拉扯还在，谁也没赢。

本书不急着给这一件下结论。一锅汤还在熬，揭开盖子去尝，只会让它凉得更快。

下面这张表，把三件事并排放着。

看哪里	母亲透析	丈夫的债	儿子上中职
心里那句旧话	自己的事自己扛，不麻烦别人	日子是省出来的，不欠人	读书才有出路
撞上的现实	一周三次透析，腰扛坏了	家里欠债，陌生号码天天打进来	分数差一截，儿子进了中职
改现实走得通吗	走不通，透析不能停	走不通，债只能慢慢还	难说，复读儿子不肯
改理念走得通吗	一时走不通	走不通，也不想改	正在松，没走完
托得住的场	透析室的群、彭玉燕、弟弟	没有，她自己把门关上了	丈夫、儿子的老师、一次开放日
动能从哪里来	她自己付，旁人帮她省下力气	她身上没有余力	有一些，时有时无
结果	长出来了：我也可以被帮	没长出来：一碰就发紧	正在成形：松了，没结晶
仍然在的	母亲还在透析，腰没全好	债还在还，身体还记着	过年时眼圈还会红

把这张表竖着看，三件事的对不上都不小。差别在场和动能那两行；还有一样表里没写，是时间。

◆ 九、患难生忍耐，后面还有一句

讲到这里，有一段经文常被拿出来，说苦难是好的。它在《罗马书》第五章：

不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。（罗 5:3—5）

很多人只记得中间那一串：患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望。这一串读起来，像是一条从苦难出发、一路往上走的台阶。

信徒们在难处里读这一段，得到过真实的力量，本书对此只有尊重。本书想提醒的，只是这段经文自己的结构。

先看那一串。患难、忍耐、老练、盼望，是一条路，一步接一步，每一步都要时间。它不是说患难一来，盼望就到了。

再看最后一句。盼望之所以“不至于羞耻”，不是因为患难够重，是因为有一样东西“浇灌在我们心里”。在信徒，那是圣灵所浇灌的神的爱。本书只从结构上读出一层：托住人的，是一份从外面来的爱。

也就是说，在这段经文里，从患难走到盼望，中间铺着路，底下还托着爱。患难只是起点，它本身不生出盼望。

这和本章的说法，是同一个形状：苦难给出落差，路要一步步走，场要有人托着。三样齐了，才有后面的那一个“生”字。

保罗在患难中“欢欢喜喜”，经文自己说了缘故：是因为“知道”。知道这条路往哪里走，知道底下有爱托着。他欢喜的，不是患难本身。一个在患难中、身边没有任何人托着的人，读到这一句却欢喜不起来。他不必因此觉得自己的信心不够。

◆ 十、没长出来，不是她的错

现在要说本章最要紧的一句话：很多人在苦难里没有长出新东西，这不是他们的错。

卢慧娟是这样。丈夫的债没在她身上长出什么，原因不在她不够努力，不够想得开，不够坚强。原因在那一段日子里，她既没有托得住的场，也没有余下的动能。那两样，恰恰是被同一段苦难拿走的。

这一点要说得很清楚，因为身边有太多声音，在把账记到受苦的人身上。

“别人遇到这种事都成长了，你怎么还这样？”“你要从中学到点什么。”“一切都是最好的安排。”

这些话的意思，是把“长没长出来”当成一个人的成绩单。长出来了，是他有本事；没长出来，是他没本事。

按本书的说法，这张成绩单是记错了账的。

新东西的结晶，要三样：对不上、场、动能。苦难只保证第一样。第二样要有人在旁边，第三样要有余力、有人分担。这两样，常常不是一个人自己能变出来的。一个人独自照顾病人，白天还要上班，又不敢跟任何人说家里出了事。这样的人没长出新东西，几乎是可以预料的。

这不是她的错，就像一颗种子落在没水的地上，没发芽，不是种子的错。

还要说的第二层：没长出来，也不等于失败了。

博南诺的研究提醒过：很多人经历了打击，没有长出什么特别的东西，只是撑住了。日子慢慢回到原来的样子。撑住，本身就是一件了不起的事。不是每一道伤，都要长出一朵花来，才算没有白受。有的伤，结了疤，就好了。

第三层：没长出来，不等于永远不会长。

一件事当时没长出什么，过几年，场变了，力气回来了，它可能会被重新碰到，重新熔开。卢慧娟那个一碰就发紧的地方，也许有一天，会在一个她信得过的人面前被说出来。那时，也许会有新的东西结晶。也许不会。两样都可以，都不是谁欠谁的。

第四层：苦难不需要被“用掉”。

有一种很深的压力，是觉得受过的苦，总得换回点什么，不然就亏了。这份压力，会让人回头去审自己的苦难：我到底从中得到了什么？审不出来，就更难受。

本书的看法是：苦难不是一笔投资，不需要回本。它来了，是因为它躲不开。在它里面有时候长出了新东西，那是那一段经历、那张网、那份动能一起给的；没长出来，苦难也不欠你一个交代，你也不欠它一个交代。

各家传统里，其实都有这份分寸。

拉撒路死了，耶稣到了他的坟前，经上只有一句话：

耶稣哭了。（约 11:35）

他没有先讲这件事有什么意义，他先哭了。佛教讲四圣谛，第一谛是苦谛。在讲初转法轮的经文里，对苦圣谛的要求是“知”：“苦圣谛智当复知”（《杂阿含经》第379经）。巴利文的《转法轮经》也说，苦圣谛是要被彻底了知的（《相应部》56:11）。要人如实认识它，没有要人去赞美它。

最后，要说回分寸。卢慧娟那个一碰就发紧的地方，要是有一天紧得她睡不着、吃不下，连上班和照顾家人都受了影响，那就不只是“长没长出来”的事了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 十一、放回日子里

你身边也许有一个正在受苦的人。

先别问他“你从中学到了什么”。这个问题，在苦难还没过去的时候问，像是在催一锅还没熬好的汤。

你能做的，是本章那张表里场和动能那两行的事：做他身边的一张网；替他护住一点动能，送一顿饭，顶一个班，陪他去一趟医院；然后给时间。这不是一套做法，只是那两行在日子里的样子。长不长得出来，长出什么，不归你管，也不归他一个人管。

还有一件小事。如果他告诉你，有一件事一直说不出口，像卢慧娟的那笔债。那么你能做的最重要的事，可能就是让他在你面前把它说出来，而你不嫌弃。场，往往就是从这样一次不被嫌弃的诉说开始的。

如果受苦的是你自己，也不必回头去审自己的苦难，问它给了你什么。

你可以只问两个更小的问题：这一段日子里，我身边有没有一个托得住的人？我身上，还有没有一点力气？

如果两样都没有，那么先去找这两样，比去找“意义”要紧得多。

你回头看，也许会发现：有一些事在你身上长出了新东西；有一些事什么都没长出来，只留下一个一碰就疼的地方。那就是卢慧娟的样子，也是很多人的样子。两样并排放在一个人身上，很正常。

卢慧娟在质检台前，每天把对不上的衣服放进右边的筐。那些衣服大多会被送回车间，补一针，换一片，重新走一遍线。也有一些，补不回来了。没有人会说，那是衣服的错。

她身上那个一碰就发紧的地方，也放在那里。它不必被谁验收，也不必非要改成什么样子。它是这几年留下的一道印子，和透析室走廊上长出来的那个新的她，一起住在同一个人身上。

带走的话

苦难只给落差，不给场，也不给力气；长出新东西靠的是三样齐全，没长出来不是你的错。

两行小账

- 特德斯奇与卡尔霍恩把“苦难后的成长”变成了可以研究的问题；本书打开的那扇门是：同样的落差，有没有场和动能，决定了它结晶出新的自己，还是冻成一块发紧的地方。
- 发生被收回为发现的那一下，在把“这一段经历显出了一个新的她”说成“她从苦难里学会了”的时候；那样一说，没长出来的人就成了没学会的人。

想一想

1. 你身上有没有一件在难处里长出新东西的事？那时，你身边有谁，力气又是从哪里来的？
2. 你身上有没有一件什么都没长出来的事？如果当时有一个托得住的人，会不会不一样？
3. 你有没有对一个受苦的人，说过“你要从中学到点什么”？下一次，你能不能换成一顿饭、一次陪伴？

第七编

日子里

编序

最后一编回到日子里，也把整套说法交出去。前一章讲一个普通人还撑得住的时候，能怎样照看自己：留意对不上，守住一个托得住的人，护住睡和歇；也写明出现哪些信号时，该去找专业的人。后一章反过来问这本书自己：什么样的结果出来，算它错了。本书事先写出可以推翻的条件，请人设计研究去检验，不替研究预先写好结果。

本编各章：

第 18 章　照看自己的三件小事——留住那条缝，守住一个托得住的人，护住一点力气

第 19 章　它怎样才算错——三条可推翻的条件，加上只属于本书的“更散”一条

读完这一编，就到了结语。那串钥匙会回来。

18

第 18 章

照看自己的三件小事

> 这一章的问题
>
> 一个人还撑得住，只是越来越累、越来越冲，这时能为自己做点什么？到哪一步就不能只靠自己了？

◆ 一、半夜那一声叮咚

范子豪今年二十八岁，在新加坡送餐。

他住在兀兰一栋组屋的四房式单位里，和母亲沈宝珠一起住。母亲五十六岁，在一所小学的食堂做工，早上五点半出门。他起得比母亲晚，回来得比母亲晚得多。

他的车是一辆电动脚踏车，后座绑着一只方方正正的保温箱。午市从十一点跑到两点，那是一天里单子最密的时候。下午他回家睡一会儿，或者在小贩中心的角落里看课本。

他在一所理工学院读兼读制的物流文凭，每周一、三、四晚上七点上课，十点下课。下了课，他不回家，打开手机接宵夜的单。印度煎饼、粥、炸鸡、奶茶，一直跑到午夜过后。周末两天，他从早跑到晚。

去年十月，期中考试前的那个星期，他夜里一点多才到家。

洗完澡，他躺在床上刷手机。母亲的手机放在客厅充电，屏幕亮了一下，“叮咚”一声，是她的一个群在发早安图。

他整个人从床上弹了一下。

不是吓到。是身体先动了：手往枕边摸手机，拇指已经摆好了按“接单”的位置。过了一两秒，他才反应过来，这不是他的手机，也不是订单，现在是凌晨一点四十。

他躺回去，心跳了很久才慢下来。

那一个月里，类似的事还有好几件。课上，廖振声老师讲库存周转，他把同一页讲义读了三遍，一个字都没进去。有一单，他把两份炸鸡送反了，被顾客打了一个低分。母亲说他讲话越来越冲，问一句吃了没有，他回一句“你不要管啦”。休息日他坐在家里，手指自己点开了接单软件，看了一眼附近有多少单，又关掉。

每一件，他都有一个说法。

“年轻嘛，熬得住。”“期中考完就好。”“这个月多跑点，下个月轻松。”“送错一单而已，谁没送错过。”

这些说法都不算错。它们像一块块胶布，哪里漏了就往哪里一贴。贴得很快，快到他来不及看清楚，漏的是什么。

这一章不讲怎样把日子过得更有效率，也不讲怎样治好什么。前面十七章讲了心里的符号怎样结晶、怎样卡住、怎样松动。这一章把它们收回到最平常的日子里，只问一件事。一个普通人，还没到需要求助的时候，能怎样照看自己？

本书的回答是三件小事。

留意对不上，不急着抹平。守住场，至少有一个托得住的人。护住动能，睡和歇是本钱。

这三件事都很小，小到说出来像是常识。可是它们各自对着一样东西：第一件对着落差，第二件对着势能，第三件对着动能。缺了哪一样，前面讲过的熔开与再结晶就发生不了；或者发生了，却往坏的方向走。

还有一件事要先说在前面。三件小事是理解与照看，不是治疗方案。它们不能替代医生和心理咨询师。这一章的后半部分会专门讲，什么样的信号出现时，就不该再只靠自己照看了。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 二、古人今人都讲过照看

照看自己，并不是今天才有的话题。

古人讲得最多的是起居。《黄帝内经·素问》第一篇是《上古天真论》，讲上古之人为什么能“度百岁乃去”。答案里有一句：“食饮有节，起居有常，不妄作劳。”吃喝有节制，起卧有规律，不胡乱地劳累。这句话没有讲道理，讲的是日子的形状。古人看得很准：人能不能撑得久，先看他的作息是不是一锅粥。

《礼记·杂记下》里，孔子说过一句更直白的话：“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也。”一直绷着不松，周文王、周武王也做不到；一直松着不绷，他们也不会那样做。一绷一松，才是治理的道理。这句话原本讲的是治理百姓，放在一个人的日子里，也一样合用。

儒家讲得最多的是留意。《论语·学而》里，曾子说：“吾日三省吾身。”每天几次回头看看自己。他看的是三样：替人做事是否尽心，和朋友交往是否守信，老师传下来的东西是否温习了。这是对理念符号的照看：每天把自己说过的话、守的承诺，拿出来和做过的事对一对。

圣经讲得最多的是同伴和安息。第 12 章引过《传道书》的这两节：“两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。”（传 4:9—10）耶稣在安息日被人指责门徒掐麦穗，他回答：“安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。”（可 2:27）歇不是一条为了守而守的规矩，是给人留出来的。

今天的研究，把这几样一一拆开来看。

先说留意。 1979 年，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在美国麻省大学医学院创办了减压门诊，开出一门八周的课，后来叫作“正念减压”。1990 年，他把这门课写成了《多舛的生命》一书。他讲的正念，大意是有意地、不加评判地留意此时此刻正在发生的东西。这个说法对在哪里？对在“不加评判”四个字。人一留意到不舒服，第一反应往往是评判它、赶走它；正念先不赶，只是看。

还有一项常被引用的研究。利伯曼（Matthew Lieberman）等人 2007 年在《心理科学》上发表了一篇论文，题目大意是“把感受说成词”。他们让人看带情绪的面孔图片。同一批人轮流做几件事：给面孔挑一个情绪词，给面孔挑一个合性别的名字，或者只是看着。挑情绪词的时候，大脑里与情绪警觉有关的杏仁核，反应变弱了。说出“这是愤怒”，和只是被愤怒冲过去，身体里发生的事不一样。

再说同伴。 科恩与威尔斯 1985 年在《心理学公报》上发表过一篇综述，提出社会支持的“缓冲假说”。大意是：在压力大的时候，觉得有人可以依靠的人，受到的冲击会被缓冲。支持像一层垫子，平时看不出用处，摔下来时才看出来。

霍尔特-伦斯塔德（Julianne Holt-Lunstad）等人 2010 年在《公共科学图书馆·医学》上发表过一篇元分析，汇总了大量长期追踪研究。结论的大意是：人际关系的多少与好坏，和人的寿命有可靠的关联。它的分量，可以和一些人们熟知的健康风险相比。具体数字这里不引，读者可以去看原文。

再说睡和歇。 沃克（Matthew Walker）与范德赫尔姆（Els van der Helm）2009 年在《心理学公报》上发表过一篇综述，题目叫“一夜的疗愈？”。他们汇总的研究提示，睡眠，尤其是快速眼动睡眠，参与了情绪记忆的加工。睡一觉，白天那件事的情绪强度可能被调低一些；睡不够，人对负面刺激的反应会变大，调节起来更吃力。

职业心理学里，索嫩塔格（Sabine Sonnentag）与弗里茨（Charlotte Fritz）2007 年在《职业健康心理学杂志》上提出了“恢复体验”。它有四个方面：心理上脱离工作；放松；在别的事上学点新东西，得到一点掌控的体验；对自己的时间做得了主。其中第一条最常被引用。下了班身体离开了，心还挂在工作上，恢复就打了折扣。

这些古今材料各有分量。古人给了日子的形状，今天的研究给了看得见的证据。它们合起来说的，几乎就是这一章要说的三件事：留意、同伴、睡和歇。

◆ 三、它们各自停在一步前

可是把它们放在一起，会发现一件事：它们是三堆分开放的东西。

正念讲留意，不大讲同伴；社会支持研究讲同伴，不大讲睡眠；睡眠研究讲睡眠，不大讲留意。各自都对，各自都只对一角。读者拿到手的，往往是三张互不相干的清单：每天冥想十分钟、多和朋友联系、睡够七个小时。

清单的毛病，不在于条目错了，而在于它不告诉你这三样为什么必须一起在。

少了这个“为什么”，就会出现几种常见的走偏。

一种是只留意，不托底。一个人开始认真留意自己的不舒服，越看越多，越看越深，可是身边没有一个人可以说。留意出来的东西没有地方放，最后变成一个人在夜里反复咀嚼。

一种是只有人陪，没有落差。朋友很多，聚会很热闹，可是从来不碰那件真正对不上的事。场很强，旧符号却纹丝不动，因为根本没有新的对不上进来。

还有一种是道理很多，人已经空了。书看了不少，道理讲得头头是道，可是人连续几个月睡五个小时。道理进不去，不是道理不好，是没有动能去接。

古人那边也有同样的情形。“三省吾身”的曾子，并没有说一个人省到半夜睡不着该怎么办；《传道书》说两个人比一个人好，也没有讲一个人身边真的没有人时怎么办。它们停下的地方，正好是接着要走的一步。

本书要补的，就是那个“为什么”。

前面各章已经把骨头搭好了。符号的松动要三样东西同时在场：新的对不上、托得住的场、有人付动能。三件小事，就是把这三样东西从诊室和书本里拿出来，放进一个普通人的普通日子。它们不是三个独立的好习惯，是一个三角的三个角。

◆ 四、第一件：别急着抹平

先回到那一声叮咚。

把那天夜里的事按三界拆开，会看到三样东西挤在一起。现实符号：母亲手机里那一声提示音，和他手机里的接单铃声很像。自我符号：一年多来每天几十上百次“听见叮咚，手指就位”，已经沉在身体里，不用想就会。理念符号：“我还好，年轻熬得住。”

前两样对上了，于是身体弹了起来。第三样和前两样对不上：一个“还好”的人，不会在凌晨一点四十被一声早安图弹起来。

这就是一处对不上。它很小，小到第二天就忘了。可是它说出了一件事，一件“我还好”这句话不肯说的事。

留意对不上，说的就是这样的时刻。

本书一再讲，对得上就没有解释，对不上才有落差，有落差才能做功。心里的旧符号要松动，也只能从对不上开始。所以对不上不是坏消息。它是日子在告诉你：你身上某个已经结晶的东西，和眼前的现实之间出现了缝。

人遇到缝，第一反应是抹平。

抹平的办法有很多。最常见的，是用一个现成的理念符号把它盖住：“年轻嘛。”“期中考完就好。”“送错一单而已。”这些话不全是假话，可是它们来得太快。缝刚出现，胶布就贴上了，缝里是什么，谁也没看见。

还有一种抹平，是用别的刺激把落差冲掉。凌晨一点四十心跳很快，那就刷手机刷到两点半，刷到困了为止。周日晚上发闷，那就再接几单，忙起来就不闷了。这不是什么错事，人都会这样。只是落差被冲掉以后，它说的那件事也一起被冲掉了。

前面第 4 章讲过，“想开点”为什么没用：拿一个理念符号去拆一个自我符号，力气使不到一处。这里是同一件事的另一面。急着抹平，就是还没看清哪一界的符号在对不上，先拿一句道理把它盖住。盖住了，旧符号原封不动；下一次，同一条缝会在别的地方再裂一次。

那么，不急着抹平，是什么意思？

它的意思不是盯着它，更不是一遍遍回头确认它。第 5 章讲过，反复确认会加固连接度，越确认越结实。留意不是反复，是看见一次，认出它是什么，然后让它在那里待一会儿。

认出它是什么，有时候只是一句话。“刚才身体弹起来了，可是我嘴上一直说还好。”这句话不需要说给谁听，也不需要写进什么本子。它只是把那一下从“没

发生过”变成“发生过”。前面利伯曼那项研究，可以读作这一步。说出来的感受，和冲过去的感受，在身体里留下的东西不一样。

下面这张表，是子豪那一个月里出现过的几处对不上。

日子里的一个样子	主要落在哪里	它和哪一句话对不上	急着抹平时的说法或做法	留着它，它在说什么
凌晨听见别人手机叮咚，手先去摸	自我符号（身体）	“我还好”	刷手机刷到困	身体还在接单，人已经下班了
同一页讲义读三遍读不进去	理念符号接不住	“我只是这周忙”	“期中考完就好”	脑子里没有空位放新东西
把两份炸鸡送反了	自我符号（动作）	“这种事我从来不出错”	“谁没送错过”	熟练的动作开始漏了
母亲问吃了没，回一句“不要管啦”	关系（场在变薄）	“我和妈妈一向很好”	“她太啰嗦”	托着他的那个人，被他推开了一点
休息日手指自己点开接单软件	现实符号牵着自我符号	“今天休息”	“看一眼而已”	休息日只是身体在家
一整天只吃了一个面包，到晚上才发现	自我符号（饥饱）	“我在照顾好自己”	“忙起来就忘了”	身体饿了，都传不到他那里

这张表不是让读者去填的作业。它只是把散在一个月里的几件事摆在一起。摆在一起以后，就看得出它们不是几件互不相干的小意外。它们指向同一个地方。一个“年轻熬得住”的理念符号，已经和身体、动作、关系、日子的现实全面对不上了。

单看哪一件，都可以用一句话抹平。摆在一起，就抹不平了。

这里还藏着一层，平时不大看得见：抹平本身，也是一次结晶。

每一次用“年轻嘛”盖住一处对不上，这句话就被用了一次，用一次就被加固一次。它原本只是一个随口的说法，用了一个月、一年，就成了一个连接度很高的理念符号。到后来，它已经不需要被说出口，身体一累，它就自动出来把累盖住。

这是一种回写：本来是现实在提醒它不对了，结果每一次提醒，都被它拿去加固了自己。本书第 5 章讲反复确认，说的是同一个机制。确认一次，加固一次；抹平一次，也加固一次。

所以，留意对不上，护的不只是眼前这一处缝。它也在阻止一个旧说法，靠着一次次抹平，长成一块拆不动的东西。日子里的石心，很少是一夜之间长成的，往往是被一张张胶布贴出来的。

留意对不上，有一个分寸要守。

留意不是给自己挑错。看见对不上，不等于要马上改掉什么。很多对不上，看见它、认出它，就够了；它会在那里，等到日子里有了托得住的人、有了余力，再慢慢松动。本书第 13 章讲过，改变要付动能，所以慢。急着改，和急着抹平，其实是同一种急。

◆ 五、第二件：至少一个人

十一月初的一个晚上，子豪的中学同学叶俊辉约他吃宵夜。

俊辉二十九岁，和他一起当过兵，现在在一家商场做夜班保安。两人坐在一家二十四小时营业的印度煎饼店门口，一人一份煎饼，一杯拉茶。

子豪讲了一会儿送单的事，讲着讲着，讲到那天凌晨被手机声弹起来。

俊辉没有马上接话。他喝了一口拉茶，说：“你现在讲话的样子，跟我们当兵那年连站三个夜哨回来，一模一样。”

就这一句。他没有说“你要多休息”，也没有说“别想太多”。他只是把子豪说的那件事接住了，放在一个他们两人都记得的地方。

子豪笑了一下，没说话。可是那天晚上回家，他没有再接宵夜的单。

这就是本书说的场。

第 12 章讲过，关系是疗愈的土。势能，说的是身边那张关系网的吸引与拉扯：一个人身上的符号往哪里结晶，要看周围那张网往哪里拉。一个托得住的人，

就是这张网里的一个结实的结。你的对不上放在他那里，不会被马上抹平，也不会被放大成灾难。

托得住，是什么样子？

不是给建议。给建议的人往往是好意，可是建议一来，缝就被一个现成的答案填上了，和自己急着抹平没有两样。

也不是一味地顺着说。“对啊，那个顾客就是太过分了。”顺着说让人舒服，可是它也在帮你抹平：把对不上推到别人身上，自己身上的那条缝就不用看了。

托得住，是让你在那条缝里多待一会儿，而不至于散掉。你说出凌晨那一声叮咚，他听见了，没有把它变小，也没有把它变大。你知道它被一个人看见了。这一下，那个对不上就有了地方放。

前面科恩与威尔斯讲的缓冲，放在这里就清楚了。支持之所以在压力大时才显出用处，是因为压力大时，对不上最多，落差最大。落差大而无人托着，熔开的东西没有方向，人会更散；落差大而有人托着，熔开的东西才有机会沿着那张网，重新结晶成一个新的形状。

本书反复说的那一刀，在这里落到了日子里：只熔开不结晶，人会更散。日常照看里的“熔开”，往往不是什么大事，就是一处对不上被看见了，一个旧说法撑不住了。这时候身边有没有一个人，决定了它往哪边走。

所以第二件小事说的是“至少一个人”。

不是要朋友很多。热闹的场不等于托得住的场。一个人加了几十个群，每天消息几百条，可能没有一个人知道他凌晨一点四十被一声叮咚弹起来。场的强弱，不看人数，看有没有那个结。

这个人也不必是最亲的人。子豪的母亲很爱他，可是那段日子，他一开口就冲，母子之间正是对不上最多的地方。最亲的关系有时候正好在缝里，暂时托不住。这时候，一个老同学、一位老师、一个同事、一个信仰群体里的弟兄姊妹，都可以是那个结。

子豪的另一个结，是廖振声老师。期中考试前，子豪交作业迟了两天。廖老师没有扣分，只在邮件里问了一句：“最近接单很多吗？”子豪回了一句“有一点”。老师回：“那这份就当作是下周的。期末那份，提前跟我说。”

这几行字不算什么关怀，只是一位老师按自己的方式，在规则里留出一点余地。可是对子豪来说，那是一个信号：这个地方，允许他不是一直撑得住的。

守住场，还有一层意思：场会变薄，要护。

子豪推开母亲的那些话，就是场在变薄的样子。忙的时候，人最先省掉的，往往是那些托着自己的关系。不回朋友的消息，推掉一顿饭，对家人只剩几个字。省下来的时间拿去多接几单，账面上是赚的；可是那张托着他的网，一根线一根线地松了。

本书不会告诉你每周该给几个人打电话。只想说一句：当你发现自己正在推开那个最可能托住你的人时，那也是一处对不上，值得留意。

还有一种情形要说清楚。有的人，身边真的没有一个托得住的人。刚到一个新城市，刚离开一段关系，或者多年来一直独来独往。这不是谁的错。

这时候，场可以从别处来：一个互助小组、一个社区中心、一位医生、一位心理咨询师。专业的关系，本身就是一种场，而且是被训练过、专门为了托住人而设的场。第 11 章讲过，安全地制造对不上，需要专业的人；这里要补一句，找不到托底的人时，也可以去找专业的人。

反过来，你也可能是别人的那个结。

如果你是为了陪伴家人、朋友而读到这里，那么上面说的“托得住”，也是说给你的。你不必有答案，也不必把对方的难处一下子解决。你能做的，往往只是听见他说出那一处对不上，不急着替他抹平，也不急着把它说成大事。

还有一件事你可以做：留意他身上有没有下面第八节那几条信号。当他自己还在说“我还好”的时候，你看见的变化，可能比他自己看见的更早。这时候，陪他去找专业的人，也是托住他的一种方式。

托住别人的人，自己也要被托着。陪伴是要付动能的，陪的人也会累。你身边若也有一个可以说说的人，你托住别人的那双手，才不会先撑不住。

◆ 六、第三件：睡和歇是本钱

十一月中，子豪发了一场烧。

不算大病，三十八度多，喉咙痛，浑身酸。他去楼下的综合诊所看了医生，拿了药，请了三天假。三天里，他几乎什么都没做，就是睡。第一天睡了十二个小时，醒来吃了母亲煮的粥，又睡。

第四天，他坐在书桌前，打开那份读了三遍都没读进去的讲义。

这一次读进去了。不是一下子全懂，可是那些字不再从眼前滑过去，它们一个一个落了下来。他一边读一边在空白处写了几个问号，那是他好几个星期没有过的样子。

这件事，在子豪那里是一处很大的对不上。他心里一直有一个理念符号：“睡觉是浪费时间，年轻人少睡几个小时没关系。”现在现实告诉他：三天什么都没干，反而读得进去了。

本书第 6 章讲过倦怠与耗尽：矛盾还在，动能没了。动能是连接被拆开、重接的速率。一个人要理解一个新东西，要让一个旧符号松动，都要付动能。动能耗尽的人，什么道理都听不进。不是因为道理不好，也不是因为他不够努力，是因为没有余力去拆、去接。

所以第三件小事，排在最后，却往往要最先做到。

第 6 章用以利亚罗腾树下的故事讲过那个顺序。先是睡，再是饼和水，然后又睡，之后才有那个微小的声音。这一章不重讲那个故事，只把那个顺序放进普通的日子：先补能量，再谈道理。

前面沃克与范德赫尔姆那篇综述，说的也是这一层。睡眠不只是让身体休息，也在调低白天那些事的情绪强度。睡不够的人，对坏事的反应更大，调节起来更费

力。用本书的话，可以读作：睡眠是在给动能充电，也在给白天留下的落差做一次初步的整理。

可是“睡”还不够，还要“歇”。

子豪生病之前，休息日也在家。可是他的手指会自己去点接单软件，母亲手机一响他就弹一下。身体在家，那一套“听见叮咚就就位”的自我符号还在上班。前面索嫩塔格与弗里茨讲的“心理上脱离工作”，说的就是这个。身体离开了，心没有离开，恢复就打了折扣。

歇，是让那一套为了干活而结晶的自我符号，有一段时间不被调用。

这样看，有些看上去像歇的事，其实不算歇。

子豪以前的“休息”，大多是躺着刷短视频。手指在动，眼睛在接收，一条接一条，每一条都在要他反应。那一套“有东西来了就接住”的自我符号，换了个界面，照样在上班。刷到两点，人是躺着的，动能却没有补回来多少。

本书不是说刷手机不好。有时候刷一会儿，确实能让人松下来。只是要分清：松下来的是身体，还是那一套一直在接单的东西。

真正的歇，常常很朴素。坐在组屋楼下看人下棋，陪母亲去巴刹买菜，在海边走一段，什么都不为。它们的共同点，是没有东西在催你接住下一个。对子豪来说，这种时刻在那段日子里几乎是零。

这对送餐骑手来说很难。收入跟单数走，多跑一单就多一份钱；平台的界面也被设计得让人想再看一眼。对很多做零工的人、做多份工的人、一边上班一边照顾家人的人来说，歇不是想歇就能歇的。本书不会轻飘飘地说“你要好好休息”。歇的难，有一部分不在个人，在日子的结构里。

正因为难，才要护。

《内经》说“起居有常”。这四个字讲的不是睡多少小时，是日子里要有一个形状：什么时候干活，什么时候停，大致有个定数。一锅粥的作息，会把动能一点点耗掉，而且耗得看不见。耶稣说安息日是为人设立的。歇不是对干活的背叛，是给人留出来的那一块。

护住动能，还有一层容易被忽略的意思：不要把仅有的动能，全拿去抹平对不上。

那一个月里，子豪其实付了很多动能。可是这些动能大多花在了“撑住”上。撑住不让自己觉得累，撑住不让作业拖得太久，撑住对母亲不要发火，又没撑住。撑住本身很耗力气，花在这里的动能，不会让任何新东西结晶，只是在原地顶着。

所以第三件小事和第一件是连着的。急着抹平，要花动能；抹平得越多，剩给真正改变的就越少。

◆ 七、三件事是一个三角

现在可以把三件小事放在一起看了。

留意对不上，管的是落差。没有落差，就没有做功；一个人什么都对得上，旧符号就纹丝不动。

守住场，管的是势能。有落差而没有托得住的网，熔开的东西没有方向，人会更散。

护住动能，管的是重连的力气。有落差、有场，可是人已经空了，也没有力气去拆、去接，熔开不了，也结晶不了。

三样缺一不可，这是本书第四编讲疗愈时说过的话。这一章只是把它从诊室里搬到日子里，规模缩小了，结构没变。

缺一角会怎样，可以各举一个样子。

只有留意，没有场。　一个人看见了自己的对不上，夜里一个人反复想，越想越多，没有地方放。看见的东西没有被接住，就在原地打转。这时候，留意变成了反刍。

只有场，没有留意。　朋友常聚，家人和睦，可是大家都默契地不碰那件真正对不上的事。场很强，可是没有新的落差进来，旧符号原样待着。热闹替代了看见。

有留意、有场，可是没有动能。 看见了，也有人陪，可是人连续几个月睡不够。朋友说什么都对，自己也知道都对，就是进不去。这是第 6 章那种状态，要先补能量。

三件小事没有先后的规定，可是有一个大致的提醒：当你发现自己什么都听不进去时，先看第三件；当你发现自己一个人想得越来越多时，先看第二件；当你发现日子过得很顺、心里却有一处一直隐隐不对时，看第一件。

还要说一句：三件小事不是要做到满分。子豪那个月一件都没做好，后来也只是慢慢做到了一部分。照看自己，不是又一张要打勾的清单。它只是让你知道，日子里哪三样东西在托着你，哪一样正在变薄。

◆ 八、到了这一步，去找专业的人

三件小事有一个边界：它们是给还撑得住的日子用的。

有些时候，光靠自己照看已经不够了。这不是失败，也不是软弱。是落差、场、动能中的某一样，已经超出了一个人在日常里能补回来的范围。这时候需要的，是专业的人：医生、心理咨询师、精神科或心理科的医护人员。

下面几条信号，出现任何一条，都值得认真考虑去找专业帮助。

第一，持续好几周，影响到睡眠、吃饭、上班或上学。 偶尔几晚睡不好、几天没胃口，是日子里常有的事。可是如果好几个星期都是这样，而且已经影响到你去上班、去上课、按时吃饭，那就不只是累了。

第二，身边的人都看出你变了。 你自己可能还觉得“我还好”，可是家人、朋友、同事不止一个人问你“最近怎么了”。别人眼里的变化，有时候比自己的感觉更早、更准。

第三，从前在意的、喜欢的事，长时间提不起一点兴趣。 不是一时的懒，是好几个星期里，做什么都像隔着一层。

第四，要靠喝酒或别的东西，才撑得过一天。 如果你发现，不喝几杯就睡不着，不靠某样东西就过不去，这本身就是一个信号。

第五，身体反复出现说不清的不舒服。 心慌、胸闷、胃痛、头痛，去看了身体的病又查不出什么，可是一直在。身体有时候比念头更早说话，这在本书第 2 章讲过。

第六，出现了伤害自己的念头。 这时候最要紧的是让专业的人和信任的人知道，立刻求助。可以去医院的精神科或心理科急诊，可以拨打当地的心理援助热线。也可以马上告诉身边一个信任的人。情况紧急时，先确保人身安全，立即联系急救或身边信任的人。本书附录一写了怎样找到这些渠道。

这六条不是诊断标准，本书也不做诊断。它们只是一些看得见的信号，告诉你：是时候让一个专业的人来看一看了。

用本书的话说一说，为什么到这一步需要专业的人。

当对不上大到一个人接不住，自己照看就容易变成两种结果：要么急着抹平，要么被它冲散。专业的人能做的，是在一个安全的场里，帮你看清那条缝是什么。再按你承受得了的速度，让它慢慢松动。第 11 章讲过，安全地制造对不上，是专业的事；第 12 章讲过，治疗关系本身就是一个托得住的场。

当场薄到只剩自己，专业的关系就是一个现成的结。

当动能耗尽很久，有些时候身体本身需要医生来看。睡眠、饮食、激素、用药，这些都不是一本书能判断的。

所以，找专业帮助，不是三件小事失败了，而是三件小事本身在提醒你：这一角，你一个人补不回来了。

子豪那次去综合诊所看发烧，医生在开药之前问了他一句：“最近睡得怎么样？”他说一天五个小时左右，已经好几个月了。医生没多说什么，只在病历上写了几笔。他说：“退烧以后，如果睡眠一直这样，心情也一直很差，回来找我。我可以帮你转介。”

他后来没有回去，因为那几个星期之后，睡眠慢慢回来了一些。可是那句话他一直记着。他知道，那扇门是开着的。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

◆ 九、子豪那一个学期

把子豪那几个月从头到尾理一遍。

十月，旧的理念符号“年轻熬得住”还在主事。身体、动作、关系、饮食，各处都在和它对不上。每一处都被一句话抹平了。抹平花掉了大量动能，剩下的不够读一页讲义。

十一月初，叶俊辉那句话把凌晨那一声叮咚接住了。这是场。它没有改变任何事，只是让一处对不上有了地方放，没有被马上抹平。

十一月中，一场发烧逼出了三天的睡。这是动能。三天以后讲义读进去了，这又成了一处新的、很大的对不上。“睡觉是浪费”这句话，被他自己的经验顶了回去。

这一次，对不上来了，有场托着，有动能接着。那个旧的理念符号开始松动。

松动不是一夜之间的事。那个学期后半段，子豪的接单时间表上多了一块空白：周二晚上不接单。这一块空白不是立志立出来的。那几个星期里，周二晚上他和俊辉吃了两回宵夜，又有一回陪母亲去看了她姐姐。渐渐地，那个晚上就空了出来。

手机的接单提示音，后来也换成了一个和母亲手机不一样的声音。那是他去问俊辉“你们做保安的，下了班听见对讲机那样的响声，会不会也弹一下”之后的事。俊辉说会，他们保安队里有人专门把手机铃声换掉。

这些都不是方案。它们是日子里一点一点长出来的形状。

这段日子里，还有一个人一直在场，只是不大出声，那就是母亲沈宝珠。

他冲她的那些话，她没有顶回去，也没有一句句跟他讲道理。她做的事很少：他发烧那三天，她每天早上出门前煮好一锅粥，放在电饭煲里保温；他半夜回来，客厅给他留一盏小灯。有一天晚上，他看见那盏灯，站了一会儿，才想起自己已经很久没有跟她好好说过一句话。

这也是场。它不说话，可是它在。前面说最亲的关系有时候正好在缝里，暂时托不住；可是暂时托不住，不等于不在。等缝的另一头松了一点，它还在原地。

期末考试，他考得一般，可是比期中好。母亲说他讲话不那么冲了。他自己说不清是哪一天变的。

用本书的话说：这一段日子，显出了一个新的他。不是他想通了什么。是几处对不上，在一个托得住的场里，被一点补回来的动能接着，慢慢重新结晶了。

也要老实说：这不是一个痊愈的故事。到了第二年，那一声叮咚有时候还会让他弹一下。只是弹完以后，他会知道那是什么，心跳慢下来得快一些。那个“年轻熬得住”的念头也没有消失，忙起来它还会出来说话。只是它不再是唯一说话的那一个了。

松动不一定是痊愈。可是松动了，日子就有了缝，有了缝，新的东西才进得来。

◆ 十、放回日子里

这一章讲的三件事，都很小。

小到不需要买任何东西，不需要报任何课程，也不需要每天打卡。它们只是三个提醒。日子里有三样东西在托着你：一处处对不上，一两个托得住的人，一点能接住改变的力气。

下次你又想用一句“没事，年轻嘛”盖住什么的时候，可以先停一下，看看盖住的是什么。下次你发现自己正在推开一个本来可能托住你的人，可以留意一下，那也是一处对不上。下次你觉得什么道理都听不进去，可以先别逼自己听，先问问自己最近睡得怎样、歇了没有。

还要再说一次：三件小事是照看，不是治疗。当前面那几条信号出现时，去找专业的人，就是照看自己最要紧的那一件事。

带走的话

照看自己，是留住那条缝，守住一个托得住的人，护住一点能接住改变的力气。

两行小账

- 正念、社会支持、睡眠研究各对一角，却分开成了三张清单；本书把它们合成一个三角，说明缺一角为什么会走偏。
- “照看自己”常被收回成一张做到就好的打卡表；本书把它放回发生：松动要从对不上里长出来，不是照着清单做出来的。

想一想

1. 最近一个月，你用哪一句话盖住过一处对不上？那句话盖住的是什么？
2. 如果今晚你想说一件心里对不上的事，你会打给谁？那个人此刻离你远吗？
3. 你最近一次真正“歇”下来，是什么时候？那时候，那套干活的自我符号停下来了吗？

19

第 19 章

它怎样才算错

> 这一章的问题
>
> 一个怎么讲都讲得通的说法，还值得信吗？讲心里的事，又怎样才算真的说了点什么？

◆ 一、读书会上那一句话

秦若岚今年四十五岁，在苏州一所大学的心理学系当讲师。

她教研究方法，也带几个研究生。每隔一周的周四晚上，系里几个年轻人在三楼的小会议室里开读书会，读什么由大家轮流挑。这一学期，轮到博士生邵明远挑书，他挑的就是这本《熔不开的粒子》的书稿。

读到第四编，读书会散得比平时晚。窗外独墅湖边的路灯已经亮成一条线。

邵明远二十七岁，做的是情绪调节的实验研究，说话直。他把书稿往桌上一放，说：“秦老师，我读了十几章，越读越不放心。这本书好像怎么讲都讲得通。”

他掰着手指数。一个人好起来了，书里说是熔开再结晶。一个人没好起来，书里说是场不够，或者动能不够。一个人变得更糟了，书里说是只熔开没结晶，人更散了。“三种结果它都有话说。一个什么结果都能解释的理论，是不是等于什么都没说？”

坐在他旁边的硕士生邹晓芸二十四岁，读本科时修过哲学，她小声接了一句：“波普尔。”

秦若岚没有马上回答。她起身走到白板前，在正中间写了一行字：

什么样的结果出来，算这本书错了？

她说，这个问题不是用来驳倒一本书的，是用来认真对待一本书的。一个理论如果连自己怎样才算错都说不出，那就不值得去检验；如果它说得出，那就值得花几年时间，去设计一项研究，看它会不会真的错。

那天晚上，白板上的字没有擦。下一次读书会，这行字底下多了四条。那是秦若岚从书稿里摘出来的几处说法，她把每一处都改写成了“出现什么就算错”的句子。

这一章写的，就是这四条，以及秦若岚和她的学生们怎样把它们变成可以做的研究设计。

有一件事要先说清楚：这一章只写研究设计，不写结果。写这本书的时候，这些研究一项都还没有做。结果会怎样，本书不知道。如果做出来的结果说明本书错了，本书就该被修改，甚至被推翻。这一章存在的理由，就是把这扇门事先打开。

◆ 二、一个理论要敢冒险

邵明远的担心，在科学哲学里有一个响亮的名字。

波普尔（Karl Popper）的《科学发现的逻辑》，德文初版在 1934 年，英文版在 1959 年。他在书里提出：一个理论之所以是科学的，不在于它能被多少事实证实，而在于它可以被事实证伪。后来他在《猜想与反驳》（1963）里把话说得更透。一个理论禁止得越多，说“某某事不会发生”说得越多，它冒的风险就越大，它说出的东西也就越多。

波普尔举过的例子很有名。他早年在维也纳，见过两类理论的命运。一类理论，无论病人做了什么，都能被解释成符合理论；另一类，爱因斯坦的相对论，事先说出光线经过太阳附近会弯多少，然后等着观测去验它。前一类让人觉得处处都对，后一类让人捏一把汗。波普尔说，捏一把汗的那一类，才是在冒险。

这个说法对在哪里？对在它抓住了一个理论最容易犯的毛病：用事后的解释，冒充事前的预言。一个人好了，你说是因为甲；一个人没好，你说是因为没有甲。只要甲的有无是事后才去找的，这个理论就永远不会错。

可是波普尔的说法，也被后人推进了一步。

拉卡托斯（Imre Lakatos）在 1970 年前后提出了“科学研究纲领”的说法。他看到，真实的科学里，一个理论遇到反例，很少立刻被扔掉。科学家会在理论的“硬核”外面加一圈“保护带”：补充一个辅助假设，修正一个测量条件，让反例消化掉。他不认为这是坏事。只要这些修补还能带来新的、被证实的预言，这个纲领就是进步的。如果修补只是为了堵住反例，什么新东西也预言不出来，这个纲领就在退化。

这对本书是一个很直接的提醒。“场不够”“动能不够”如果都是事后才加上去的，那它们就是保护带，而且是退化的那一种。

心理学内部，也有人把这个问题讲得很重。美国心理学家米尔（Paul Meehl）1978 年在《咨询与临床心理学杂志》上发表过一篇文章。标题里，他同时点了波普尔和统计学家费希尔（Ronald Fisher）的名。

他的大意是：心理学里很多“软”的理论，进步得慢，一个原因是它们的预言太弱。它们往往只说“甲组会比乙组高一些”，而在人的世界里，两组人在几乎任何指标上都多少有些差别。这样的预言很难错，也就说明不了什么。

中国的古人也讲过类似的道理，只是说法不同。东汉王充在《论衡·薄葬》里说：“事莫明于有效，论莫定于有证。”一件事要看它有没有效验，才明白；一个说法要看它有没有证据，才站得住。墨子在《非命上》里讲“三表”，其中一表是“有用之者”。一个说法要拿去施行，放进政令刑罚里，看它合不合国家百姓的利益。

这些古今说法合起来，给了秦若岚一把尺子。好的理论要事先说出自己禁止什么；预言要尖到可能落空；修补要能带来新的预言，而不只是堵漏。

◆ 三、心里的事难在哪儿

可是尺子拿到心里的事上来，马上碰到三处难。

第一处难：对不上在事后总能找到。

本书说，符号的松动从对不上开始。可是人的一生里，对不上实在太多了。一个人好起来了，回头去翻他的日子，总能找到某处对不上；一个人没好起来，也总能找到某处对不上没被接住。如果对不上是事后才去找的，它就和波普尔批评的那一类理论一样，什么都能解释。

这一层，这套书的可推翻条件里早有防备，下一节细说。那里专门附了一道闸：对不上必须能在事前被独立指认。不然，这个理论就成了事后怎么说都对。这道闸说起来容易，做起来难。在研究里，“事前”和“独立”各要落成具体的程序。

第二处难：连接度看不见。

本书说，内能就是连接度，就是断裂的难度。一个创伤的符号拆不动，是连接度太高。可是连接度不是一个能用仪器直接读出来的数。如果它只能从“拆不动”反推，那“连接度高所以拆不动”就是一句同义反复。

本书第 4 章和第 5 章，都埋下过一个现成的方向：连接度可以量，看一个信念要多少反证才松动。这句话指了路，可是还没有落成量表、落成步骤。

第三处难：伦理不许制造痛苦。

物理学家可以把一块金属加热，看它在什么温度熔开。研究心的人不能这样做。不能为了检验“创伤是巨大的对不上结晶出来的”，去给人制造一次创伤；不能为了检验“没有场会更散”，去把一个人身边托着他的人拿走；也不能为了检验“耗尽时讲道理没用”，故意让一群人熬几夜不睡。

这三处难，正是波普尔那把尺子停下的地方。波普尔讲的是逻辑：理论要能被事实证伪。可是心里的事实，怎样在事前指认，怎样量，怎样在不伤人的前提下取得，他没有讲，也不是他要讲的。它停下的地方，正好是接着要走的一步。

近十几年，心理学自己也在这一步上吃了苦头。开放科学合作组织 2015 年在《科学》上报告了一项大规模的重复研究。他们把一批已发表的心理学实验重新做了一遍，不少结果没能重复出来。这件事常被称作心理学的“重复危机”。

它带来的一个变化，是“预注册”渐渐成了规矩。诺塞克（Brian Nosek）等人 2018 年在《美国国家科学院院刊》上专门写过一篇文章，讲预注册为什么重要。大意是：在看到数据之前，就把假设、指标、分析方法登记下来，事后不能改。

预注册，在本书这里，可以读作那道附闸落地的样子。

秦若岚在白板上，把三处难写在四条可推翻条件的旁边。她对学生们说，四条里的每一条，都要回答三个问题：

第一，事先怎样指认那一处对不上，由谁来指认，写在哪里。

第二，连接度、场、动能，各用什么量，量的步骤是什么。

第三，出现什么样的结果，算本书错了。这一条要在看数据之前写死。

◆ 四、先把对不上写在前面

先说三处难里的头两处。秦若岚的办法，是把它们变成研究开始之前就要做完的两道工序。

这套书在书二第 29 章立过五条可推翻条件，还带着一道附闸：对不上必须能在事前被独立指认。本书自己，又在第 4 章和第 5 章各埋下一句。

第 4 章说，一个符号有多结实，就看要多少反证、多少次对不上，它才开始松。结晶时的落差越大，被绑进去的特征越多，后来要的反证就越多。那一章还说，反证要算数，得在那个符号亮着的时候进来。如果将来的研究发现，松动要的反证和当初的落差毫无关系，能量律就要修改。

第 5 章接着补了两句。一句是：存得越久、越多，松动要的反证越多。另一句是一条规矩：哪些反证算“记在对的账上”，必须事先定好。不能等看到人松了，再回头说“那几次算”。

本章的四条，都站在附闸和这两章的话上。

导读里还提过一个更大的观察预测。它和上面那五条可推翻条件出自同一章，是这套符号学早先给出的。疲惫的人没有动能，孤立的人没有托得住的场，毫无困惑的人没有落差。这三种人，新的理解都会明显变少。本章的第二条、第三条和那道附闸，可以看作把它拆开，分别落到场、动能和对不上上去检验。

第一道工序：事前指认对不上。

每一位参与者进入研究时，先做一次结构化的访谈。访谈员请他讲那一件卡住他的事。它是什么时候开始的，在哪里？身体有什么反应，脑子里冒出来的是哪一句话？哪些地方、物件、日子会把他拉回去？

访谈的录音转成文字，交给两位评分员。他们各自独立地，按事先写好的编码手册，标出这个人身上的对不上。是哪两界的符号在拉扯，各是什么内容，都要写明。两人的编码要比对，一致程度要报告，不一致的地方由第三人裁定。

编码完成后，连同时间戳一起封存，登记在公开的预注册平台上。从这一刻起，这个人身上“有哪些对不上”，就不能再改了。

这样做的意思是：后面不管这个人好起来、没变化、还是更糟，研究者都不能回头去改。不能说“其实那里还有一处对不上”。事后才找到的对不上，可以记下来，可是只能记作“事后发现”，不能拿来解释结果。

秦若岚还在计划书里加了一条规定，邵明远起初觉得多余。她要求单独统计一类情形。一个人身上出现了明显的松动，可是这处松动，不对应任何一处事先指认的对不上。

这一类，叫“指认之外的松动”。

本书说，对得上就没有解释，没有落差就不做功。如果“指认之外的松动”很多，而且不是因为访谈漏了什么，那就是本书的一个反例。这个比例多高算是出了问题，也在看数据之前定下来。

第二道工序：事前量连接度。

连接度看不见，可是“要多少反证才松动”是可以数的。

对于一个念头，比如“我就是不行”，秦若岚设计的做法是一张日常的反证记录。参与者每天晚上收到一条手机提示，回答两件事：今天有没有发生一件和这句话不一样的事；此刻自己对这句话信几分，从零到一百。

哪一件事算一次反证，照第 5 章那条规矩，在收数据之前就写进编码手册。比如规定：只有现实自己给出的、没有经过本人反复确认的那一类，才记一笔。第 4 章说的“亮着的时候”，也落成一栏：那件事发生时，这句话有没有正在心里冒出来。只有亮着时进来的反证，才进主分析。

反证的次数一天天累积，信的分数一天天记下来。所谓连接度，就落成了一个数：累积到第几次反证时，信的分数降过了事先定好的幅度。还要看之后两周，分数没有回升。

对于身体的反应，比如一走进某一类地方就心跳加快，数的是另一样东西。在专业人员陪同、确认安全的情况下，要遇到那个情境多少次，心跳和自评的紧张才降下来？降到哪里算数，事先定好。这类数据，只从参与者本来就在接受的专业服务里取，研究本身不另外安排。

这两个数各有毛病。反证记录依赖人的自我报告，有人记得勤，有人记得懒；陪同下的次数，又和陪同者的手法有关。所以秦若岚把它们当作两把粗尺，而不是一把精尺。

还有一个更要紧的用处。

本书说，连接度是一次次累积起来的。那么一个念头被说得越久、被重复得越多，它松动时要的反证就该越多。访谈里可以问到这两样：这句话在心里多少年了，平常多久冒出来一次。第 4 章的那一半，也能问：当初那一下有多大，那句话和多少样别的东西缠在一起。

如果“要多少反证才松动”和这几样都毫无关系，那就碰上了第 4 章留下的那句话。松动与累积的连接无关，能量律就要改。

这一条不在白板上那四条之内，可它同样写明了怎样算错，是第 4、5 章预告过的那一条。它也是四条的地基。地基要是不稳，后面四条量出来的东西就都要打折扣。

◆ 五、第一条：牵引与强度

本书的说法。 第 4 章讲，一次创伤是一次巨大的对不上，结晶出一个连接度极高的自我符号。之后，相似的处境像一张网，把人一次次往回拉。相似处越多，拉得越重。

第一条可推翻条件：若创伤反应的强度与相似处境的牵引无关，本书错。

秦若岚和医院心理科的史文涛医生谈了两次。史医生五十二岁，看了二十多年门诊，听完她的想法，第一句话是：“你别想着去给人制造什么情境。病人每天的日子里，那些情境自己就会来。”

研究的设计就从这句话来。

参与者。 经历过一次具体的、有确切日期的事情，并且已经在心理科接受常规服务的人。他们知道研究在做什么，签了知情同意，随时可以退出，退出不影响他们的治疗。

事先指认。 入组访谈时，按第四节的工序，把那次经历的特征分栏记下来。地点、声音、钟点与季节、身体当时的姿势、在场的人、当时脑子里的那句话，各占一栏。评分员据此为每个人写一份“相似度评分规则”，封存。

怎样量。 之后几周，参与者带着手机和一只能记录心率的腕带过日子。手机每天在随机的时间提示几次，请他记一下此刻在哪里、在做什么、紧张几分。他自己觉得被“拉了一下”时，也可以随手记一条。

这种做法在研究里叫“生态瞬时评估”。希夫曼（Saul Shiffman）等人 2008 年在《临床心理学年鉴》上写过一篇综述，讲它的长处。它在日子发生的当下记录，而不是事后回忆。

另一组评分员看不到心率和紧张分数，只看参与者记下的情境描述。他们按封存的规则，给每一个情境打一个相似度分。

本书的预言。 相似度分越高，心率的升高和自评的紧张越大。这个关系在扣除了当天的一般压力和前一晚的睡眠之后，仍然在。

怎样算本书错。 如果反应的强度和事先定好的相似度分毫无关系；或者这种关系一旦扣除当天的一般压力，就消失了；那么，“相似处境的势能把人拉回去”这一条，就站不住。本书第 4 章和第 3 章的核心说法要改。

这里要老实说一句。这一条并不是本书独有的预言。巴甫洛夫以来的条件反射研究，早就讲过“泛化梯度”：刺激越像当初的那个，反应越强。古特曼（Norman Guttman）与卡利什（Harry Kalish）1956 年用鸽子做过一个经典的实验，看到了这种梯度的样子。

所以，第一条即使通过了，也不能说明本书比条件反射的说法高明。它只是一道门槛：本书和那些老理论一起站在门槛上。门槛要是塌了，大家一起要改；门槛立住了，本书才有资格往下走。

秦若岚在设计里多加了一栏，作为探索，不作为可推翻条件。本书说心里的符号有三界。地点与声音是现实符号，身体的姿势是自我符号，脑子里的那句话是理念符号。她想看看，三界的相似各自有没有拉力。比如有人对你说了一句和当时一模一样的话，身体的反应会不会和回到那个路口一样重。这一栏的结果，只用来提出下一个研究的问题。

◆ 六、第二条：有人托与没人托

本书的说法。 第 11、12 章讲，熔开要有新的对不上，还要有托得住的场。场够了，熔开的东西会重新结晶；场不够，人会更散。

第 12 章还把这件事排成了一张预言表。新的对不上有没有，场托不托得住，动能够不够，每一种搭配，各预言一种走向。其中有对不上、场托不住、动能还够的那一行，预言的是熔开后往外漫。那一行也留了另一种可能：旧符号结得更紧。这一节检验的，就是那张表里场这一列。

第二条可推翻条件：若无支持关系下的熔开与有支持者结果无差别，本书错。

这一条最难做，因为伦理上最碰不得。没有人可以为了研究，把一个人身边托着他的人拿走。

秦若岚的设计分两层。

第一层，观察。 参与者同样来自正在接受专业服务的人。研究不改变他们的治疗，只在旁边记录。

场的强弱，照第 11 章那三样事先记下。 第 11 章说，场强不强，不能等结果出来再倒推，要看三样事前就看得见的东西。秦若岚把它们一样一样落成了问题。

- 身边有没有一个你信得过、而且在场时稳得住的人？请写下名字，再说一件这人稳住过你的事。
- 在会谈里，或者和这个人在一起时，你能不能随时说停？说了，是不是真停？
- 一次难熬的经历过后，有没有时间和地方，把它放下、说出来、被听见？

三样各记“有”“半有”“没有”，由两位评分员按访谈独立打分，封存。

第 12 章用回得来、不设条件、挨得住、慢得起四样来说场。那可以看作这三样在日子里的样子。不设条件、挨得住，是“信得过、稳得住的人”；慢得起，是“随时能说停”；回得来，是“之后有地方放下”。研究里记的，仍是第 11 章这三样。

另有两样现成的量表，作为旁证一起量。一样是治疗关系的强弱，用的是工作同盟量表，霍瓦特（Adam Horvath）与格林伯格 1989 年在《心理咨询学杂志》（Journal of Counseling Psychology）上发表。另一样是日子里的支持，用齐梅特（Gregory Zimet）等人 1988 年发表的多维领悟社会支持量表。量表只作对照，判定用的是上面三样。

什么叫熔开，也要事先定下。 看的是事先指认过的那一处对不上。参与者在某一次会谈里，信的分数或身体的反应，出现了事先定好幅度的下降，就记作一次熔开。研究只比较这些已经熔开的人。

结局分几类，也在事先定下。 熔开之后一个月、三个月、六个月，各随访一次。看的是第 11 章那四样：范围、回落、说得出、日子的边。

- 重新结晶：范围收窄或不变；被牵动之后回落变快；说得出是什么在拉自己；睡、吃、上班上学这些日子的边守住了。

- 未变：反应回到原来的水平，四样都没有明显变化。
- 更固：范围不变，强度不减，躲开的地方更多了。
- 更散：范围变宽，漏到不相干的地方；回落变慢，时快时慢；只剩一团说不清的不安；日子的边被冲开。

第 11 章说过，这四样要放在一起看，不能只看一样。一个人哪里都不去了，范围看上去反而窄了，要看日子的边，才知道那是收窄还是收缩。所以判定规则也事先写死：四样里有几样朝哪一边走，才记作哪一类。门槛定在预注册里，事后不改。

第二层，随机加法。 第一层是观察，看到的差别可能来自别的东西：支持多的人，也许本来收入高、身体好、工作稳。要把这些分开，需要随机分组。可是随机分组不能拿走任何人的支持，只能加。

所以第二层是这样做的：所有参与者照常接受专业服务；随机抽一半人，另外加入一个同伴支持小组，由受过训练的人带领，每周一次，持续几个月。另一半在研究结束后，同样可以加入这个小组。

谁都没有被拿走什么，只是有一半人先多得了一样。

本书的预言。 在已经熔开的人里，场强的人重新结晶的比例更高，更散的比例更低；随机多加了支持小组的人，也是同样的方向。场弱的人里落进“更固”的，单独数，不并进“更散”，也不拿来替“更散”凑数。

怎样算本书错。 这里要特别小心“没找到差别”和“确实没有差别”的分别。样本太小，什么差别都找不出来，这不能算本书错，也不能算本书对。

所以秦若岚在看数据之前，先定下一个界线：多大的差别，在日子里才算有意义。再按这个界线，算好需要多少参与者。到时候用统计上的等效检验去看：如果两组的差别，稳稳地落在这条界线之内，才算“结果无差别”。

到那时，本书第四编的第二个条件就要改：熔开之后往哪里走，和有没有人托着无关。

◆ 七、第三条：先讲理还是先补觉

本书的说法。 第 6 章讲，倦怠与一部分低落的状态，近似信仰的第三入口：矛盾还在，动能耗尽。顺序必须是先补能量，再谈道理。

第三条可推翻条件：若耗尽状态下“讲道理”与“先补能量”效果无差别，本书错。

这一条最容易做成一个看似漂亮、其实什么也没检验的研究。邹晓芸在读书会上就指出了这一点。

她说：“先睡够再学东西，学得更好，这谁都知道。睡眠研究早就做过一大堆了。这本书要是只预言这个，那它什么也没多说。”

秦若岚同意。她把这一条拆成了两层预言。

第一层是顺序：在耗尽的人身上，先补能量再讲道理，比先讲道理再补能量，讲的道理更能结晶。

第二层才是本书真正冒险的地方：这个顺序的差别，应该随着耗尽的程度变大。越是耗尽的人，顺序越要紧；不怎么耗尽的人，先讲后讲差别不大。如果顺序的差别在所有人身上都一样大，那它只是“休息好了学得好”这一条常识。本书说的“动能耗尽时道理进不去”，就没有得到支持。

参与者。 秦若岚和一家医院的护理部谈过，打算邀请轮班的护士自愿参加。医院同意的前提是：个人数据不交给医院，谁参加、谁退出，护理部都不知道。

怎样量耗尽。 入组时用马斯拉奇与杰克逊 1981 年发表的职业倦怠量表，量耗竭、疏离和效能感；之后两周戴腕带，记录睡眠，同时写睡眠日记。耗尽程度不是事后估的，是这些数在讲道理之前就已经记下来的。

事先指认。 这一条也要先找到那条缝。入组访谈时，每位护士说出一句最压着自己的、关于工作的话，比如“我做得再多也不够”。评分员按第四节的工序，把这句话和本人讲的现实情形之间的对不上编码、封存。

讲座的内容是统一的，可是后面量“信的分数”时，量的是每个人自己封存的那一句。这样，讲道理碰的是不是那条缝，事先就定下了；不会等结果出来，再去找它碰到了哪里。

怎样安排顺序。 所有参与者都得到同样的两样东西。一样是“讲道理”：一次标准化的讲座，由同一位讲者讲同样的内容。讲的大意，是怎样重新看待工作里的压力。另一样是“补能量”：和医院商量好的两天连休，排在正常的轮班里，不扣假期。

随机分成两组，唯一的差别是先后。一组先听讲座、再连休；一组先连休、再听讲座。

这里有一个细节，秦若岚特意写进了计划书：连休的两天里，不安排任何集体活动。补能量就是睡和歇，不掺进“有人陪”。不然补能量和场就混在一起了，第二条和第三条会互相污染。

怎样看结晶。 讲座后一周和一个月，各做一次随访。看三样：能不能用自己的话说出讲座里的一个意思；自己封存的那句话，信的分数有没有动；过去一周里，有没有在一件真事上用到过它。第三样靠手机上的日常记录，不靠事后回忆。

本书的预言。 先连休的那一组，三样指标更好；而且这个差别，在入组时越耗尽的人身上越大。

怎样算本书错。 两组的差别落在事先定好的等效界线之内；或者先讲道理的那一组反而更好；或者顺序的差别在耗尽程度不同的人身上一样大。出现这三种情形中的任何一种，第 6 章的核心说法就要改。

这项研究也不让任何人少睡。没有人被安排熬夜，连休对两组都是多得的；差别只在先后。

第 12 章那张预言表里，也有一行对着这一条：有对不上，场托得住，动能却已耗尽。那一行预言的是先停在那里，急着推只会更散。所以连休这两天里，研究同时记下有没有人陪，只记，不安排，留作分析时的一栏。

一条旁证：退回去的日子。 第 13 章也埋下过一条预言。改一个老脾气的人，退回老样子，不会均匀地散在日子里，会扎堆出现在最累的那些日子。那一章说，如果查下来，退回去和累不累毫无关系，那份账就要改。

这一条好做，也不伤人。秦若岚把它放进了同一批护士的手机记录里。愿意参加的人，入组时说出一个自己正在改的小习惯，比如一累就冲同事发火。之后每天晚上记两样：今天累到几分，睡了几个钟头；今天有没有退回老样子。

累的分数和睡眠，每天先记；“退回去”这一栏，由本人照入组时写下的样子勾选。预言是：退回去的那些天，多半落在累分最高、睡得最少的那一截里。若退回去的日子，在累与不累的日子之间分得一样匀，第 13 章的那份账就要改。

这一条也要老实说一句：累了容易发脾气，许多人凭常识就会同意。所以它和第一条一样，只是一道门槛，不算本书独有的预言。它的用处，是替第三条打底：动能这个说法，至少要在日子里显得出来。

◆ 八、“更散”这一条最冒险

前三条，书稿里各章已经写明。白板上的第四条，是秦若岚从书稿反复说的一句话里推出来的，只属于这本书。

它来自本书反复说的那一刀：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

这句话如果只是一句劝告，那它没有什么可检验的。可是它能被写成一个预言，而且是一个别的理论不会做出的预言。

要看清这一点，先得把最近的邻居写足。

记忆再巩固。 纳德、沙夫与勒杜 2000 年在《自然》上发表了一项动物实验。一段已经巩固的恐惧记忆，被重新唤起以后，会有一段时间重新变得不稳定。它要再经历一次巩固，才重新稳下来；在这个窗口里干预，记忆可以被改写。这一发现让“记忆一旦巩固就不再变”的旧看法，重新受到挑战。本书第 11 章写足过这一路前人。

埃克、蒂契奇与赫利在《解锁情绪大脑》（2012）里，把这项研究带进了心理治疗。他们的大意是：一段旧的情绪学习，要先被唤起。同时，人要亲身遇到一个和它的预期明显不合的“失配体验”，它才会被解锁、被改写。

这一路研究对在哪里？对在它把“松动”讲成了一件有条件的事：不是随便谈谈就能改，要唤起，要失配。它可以读作本书说的“要有新的对不上”，而且它有实验。

可是它预言的结局，基本只有两种：在窗口里遇到了失配，旧学习被更新；没有遇到，或者条件不对，旧学习不变，照样恢复原样。

REBUS 模型。 卡哈特-哈里斯与弗里斯顿 2019 年在《药理学评论》上提出了这个模型，本书第 11 章也写足过。大意是：过紧的先验信念，可以被暂时放松，像给金属加温；放松之后，再重新定型，像退火。卡哈特-哈里斯等人 2023 年在《神经药理学》上，又把它推广成“渠化与可塑性”的说法。心里的路被走得太深，成了沟渠，要先变得有可塑性。

这一路研究对在哪里？对在它看到了“放松”本身不是终点，后面还要“定型”。这和本书的熔开再结晶，是最近的邻居。

REBUS 也讲情境。那篇文章写到，在这类放松的状态里，人对情境格外敏感，情境的影响被放大；所以要有一个安全的“容器”，托住这个可能让人失稳的过程。这一路研究里常说的“心境与情境”（set and setting），讲的也是这一层。在这一点上，它和本书靠得很近。

本书多说的那一句。 本书说，同样提供新的对不上，结局不只两种。除了重新结晶和原样不变，还有更散。而决定熔开之后落进哪一种的，主要是场的强弱。

写成可检验的样子，就是：

同样经历了一次事先指认的失配，场弱的人出现“更散”的比例，高于场强的人。

这里的“场弱”“场强”，用的是第六节记下的第 11 章那三样；“更散”，用的是第 11 章那四样判据，四样合起来看。两样都在失配发生之前、或者在看结局之前就定好了。

再巩固的说法只讲更新或不更新，不讲“更散”这一种结局，更不讲它和场的关系。如果数据里“更散”的比例与场的强弱有清楚的关联，这是再巩固的说法没有预言过的东西。

对于 REBUS，这一条要分得更细一些，因为它也讲情境。第 11 章说过，REBUS 看见了情境，可是把它放在旁边；“松了却定不下来”，没有被写成一种可以事先预言的走向。

秦若岚在设计里加了一个控制：每个人熔开的程度也记下来。也就是那次会谈里，信的分数或身体反应降了多少。如果场的作用，在熔开程度相同的人之间仍然存在，那就说明了一件事。决定方向的不只是“放得多松”，还有“有没有人托着”。

还要多看一层：交互。 本书的说法不只是“场强的人过得好”。那是常识，许多理论都会同意。本书说的是：场的作用，主要显在熔开之后。所以研究要同时看两群人：经历了失配的，和没有经历失配的。

预言是这样的：在没有经历失配的人里，场强场弱，“更散”的比例差别不大；在经历了失配的人里，场弱的人“更散”的比例明显更高。场和失配之间有交互，这是本书独有的那一刀。

怎样算本书错。 如果在经历了失配的人里，“更散”的比例与场的强弱无关；或者场的作用在有无失配的两群人里一样大，看不出交互；那么本书这一条说法就要改。“只熔开不结晶，人会更散”这句话，就只能降回一句劝告，不能再当作本书的承重说法。

秦若岚还做了一件事。她给上海一位做再巩固研究的同行聂云舟写了一封长信，请他一起来设计这一条。

两个持不同看法的研究者，在看到数据之前，一起把预言、指标、判定规则商量好。各自写下“出现什么结果我认输”。这在研究里叫“对抗性合作”。梅勒斯

（Barbara Mellers）、赫特维希（Ralph Hertwig）与卡尼曼（Daniel Kahneman）2001 年在《心理科学》上发表过一个早期的例子。

聂云舟回信说，他愿意参加。可是他要加一条。如果“更散”这一类在数据里本来就很少，少到说明不了什么，那就别硬把它单列一类。秦若岚把这一条也写进了计划书。

下面这张表，是白板上那几行字最后的样子。

检验	本书的预言	事先指认什么	主要量什么	出现什么结果，算本书错
地基：连接度	一个念头累积得越久、越常被重复，松动要的反证越多	那句念头在心里多少年、多久冒出一次	累积到第几次反证，信的分数才降下来	要多少反证才松动，与累积的连接毫无关系
第一条：牵引	处境越像当初，反应越强	当初那件事的地点、声音、钟点、姿势、在场的人、那句话	日常处境的相似度；心率与自评紧张	反应强度与事先定好的相似度无关，或扣除一般压力后关系消失
第二条：场	已熔开的人里，场强者重新结晶多、更散少	熔开的标准；场强三样（信得过稳得住的人、能随时说停、之后有地方放下）；结局各类的标准	场强三样的评分；工作同盟与领悟支持量表作旁证；随访时的四样判据	两组差别落在事先定好的等效界线之内
第三条：顺序	先补能量再讲道理，结晶更多；越耗尽，顺序越要紧	耗尽程度在讲道理之前量定	一周、一个月后能否说出、信的分数、是否用上	顺序无差别；或先讲道理更好；或顺序效应不随耗尽程度变化
旁证：退回去的日子	退回老样子扎堆在最累的日子	正在改的那个小习惯，入组时写下	每天的累分、睡眠，和有没有退回去	退回去的日子在累与不累之间分得一样匀
第四条：更散	同样失配，场弱者“更散”比例更高；场与失配有交互	失配那一次会谈；场强三样；四样判据合看的门槛	范围、回落、说得出、日子的边	“更散”比例与场无关，或场的作用在有无失配的人里一样大

检验	本书的预言	事先指认什么	主要量什么	出现什么结果，算本书错
附闸：指认之外	松动大多对应事先指认的对不上	入组访谈的编码，封存登记	“指认之外的松动”所占的比例	这一比例超过事先定好的界线

◆ 九、先护住参与研究的人

计划书写到这里，秦若岚把它送到学校的伦理审查委员会。

委员会里有一位退休的法学教授，裘秋萍，六十岁。她读得很细，提了十几条意见。其中有一条，秦若岚后来常常讲给学生听。

裘老师写的是：“这份计划书里，参与者是用来检验一本书的。请写清楚：这本书对了还是错了，和参与者没有关系。他们来，是因为他们愿意帮忙，不是因为他们欠这本书一个答案。”

这一条，后来成了计划书伦理部分的第一句话。

涉及人的研究，在中国要经过伦理审查。2023 年 2 月，国家卫生健康委员会、教育部、科学技术部和国家中医药管理局联合印发了一份文件。它叫《涉及人的生命科学和医学研究伦理审查办法》，当天起施行。国际上通行的原则，可以追到世界医学会 1964 年首次通过的《赫尔辛基宣言》。这些文件的要点，落到这几项研究上，大致是下面几条。

不制造伤害。 所有设计都不安排任何人去经历他本来不会经历的痛苦。不制造创伤，不拿走支持，不剥夺睡眠。研究只观察本来就在发生的日子，或者给一部分人先多加一样东西。

知情、自愿、随时可以退出。 每个人都要清楚地知道研究在做什么、要花多少时间、可能有什么不舒服。退出不需要理由，也不影响他正在接受的任何专业服务。

研究者不兼做治疗者。 收集数据的人，不是给参与者看病的人。这样，参与者不会因为怕得罪自己的医生或咨询师，而不敢退出、不敢说不舒服。

有人盯着安全。 研究设一个独立的安全监察小组，定期看随访的数据。某位参与者若出现“更散”的信号，比如睡眠和上班上学明显变坏，研究方会及时告知。告知的是他的医生或咨询师，接下来由专业的人跟上。

伤害自己的念头。 如果任何一位参与者在研究中流露出伤害自己的念头，该怎么办？这时最要紧的是让专业的人和信任的人知道。研究人员会立刻联系他的医生或咨询师，并提供求助方向。可以去医院的精神科或心理科急诊，可以拨打当地的心理援助热线，可以告诉身边信任的人。研究的事，一律排在后面。

隐私。 数据去掉姓名和能认出人的细节，分开保存；医院、单位都拿不到个人数据。

不管结果如何，都公开。 本书对了，要发表；本书错了，也要发表。这一条写在预注册里，事后不能改。

参与研究的人，也是有难处的人。研究者能给他们的，至少有一句话：身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。研究不是治疗，不能替代治疗。

◆ 十、放回日子里

秦若岚的计划书，到这一章写完的时候，还在改第五稿。

伦理委员会的意见回了一轮，护理部那边的连休还在排期，聂云舟那边又提了两条新的判定规则。什么时候能开始收数据，要看经费，要看合作的医院。等数据出来，可能已经是几年以后的事了。

这本书也许会在那时候被改写一部分。也许是第 4 章，也许是第 6 章，也许是“只熔开不结晶，人会更散”这一句。本书事先把这些可能写在这里，是因为一个说法要值得被相信，先得允许自己被推翻。

这一章写的是研究，可是有一样东西，也可以放回你的日子。

你回头看自己的变化时，也许会说：“那时候一定是哪里对不上了。”这句话可能是对的。可是不妨再问自己一句：如果回到那时候，我能不能事先说出，是哪

里对不上？说不出也没关系，只是要知道，事后找到的缝，和事前看见的缝，分量不一样。

还有一样。这一章不是要你把自己的日子变成一项研究。照看自己，不需要预注册，也不需要对照组。上一章那三件小事，不用被证明，也可以先做着。

只是，当有人告诉你一个关于心的说法，说它什么都能解释，你可以像邵明远那样问一句。什么样的结果出来，算它错了？

带走的话

一个说法值得相信，先要事先说出它怎样才算错，并且真的允许被推翻。

两行小账

- 波普尔立了“可证伪”，却没讲心里的对不上怎样事先指认、怎样量；本书把附闸落成封存的编码和“要多少反证才松动”。
- “只熔开不结晶，人会更散”若只当劝告，就被收回为事后的解释；本书把它写成场与失配的交互，等数据来判。

想一想

1. 你相信的一个关于自己的说法，比如“我就是这样的人”，什么样的事发生，会让你觉得它错了？
2. 回头看你的一次改变，你能不能分清，哪些原因是当时就看见的，哪些是后来才找到的？
3. 你身边有没有一个“怎么说都说得通”的说法？试着替它写一条“出现什么就算它错”。

结 语

每一个熔不开的符号，当初都是为了保护你才结得那么紧

◆ 一、又是一个冬天的傍晚

又一个冬天。广州的傍晚，六点不到，楼道里的声控灯就要咳一声才亮。

梁慧敏下了白班，拎着一袋青菜上楼。走到四楼半，她的手伸进包里，摸到了钥匙串。四把钥匙，一把旧铜的，串在褪了色的红绳圈上。

她没有马上掏手机。

不是每天都这样。这一个冬天，有些傍晚她还是会在四楼半拨给何国栋，说“我到门口了”，听他说“你开吧，我听着”。有些傍晚，她走到门口，钥匙插进去，门开了，灯亮了，她才想起来：今天没打电话。

药房那天很忙，入冬了，来拿药的老人多。她在窗口站了一整天，核了几百张处方，腿是酸的。从前，这样累的傍晚，是最难开门的傍晚。累的时候，那一下来得最重。

这一章，要从这些没打电话的傍晚往回讲。

◆ 二、门开得比念头快的那一晚

那是前一年的秋天，十月底，天刚擦黑。

她上到五楼，看见对门冼姨的外孙区子朗坐在楼梯上哭。孩子八岁，读二年级，书包扔在一边，脸哭得通红。冼姨去医院复查，路上堵车，回不来；孩子的钥匙落在了学校。他在门口坐了快一个小时，楼道的灯灭了又亮，亮了又灭。

梁慧敏蹲下来，摸了摸他的头。孩子的手冰凉，袖口上蹭了一道楼梯扶手的灰。他抽着气说，他怕天黑了外婆还不回来。

梁慧敏说：“来，先到阿姨家里坐。”

她站起来，掏出钥匙，插进锁孔，转动，推门，开灯。她把孩子领到沙发上，倒了一杯温水，又拆了一包饼干。她给冼姨打电话，说孩子在她这里，不急，慢慢回来。

挂了电话，她在孩子旁边坐下，才忽然愣住。

刚才开门的那一下，她的肩没有缩，背没有紧，手指也没有凉。她心里想的全是孩子冷不冷、饿不饿。那句“里面会不会有人”，一直到这时候都没有来。

又过了一会儿，孩子开始吃饼干，她的手才抖了一下。像是那一下发紧终于赶到了，可是它来晚了，来得也轻。门已经开了，屋里亮着灯，沙发上坐着一个正在嚼饼干的孩子。

冼姨八点多到家，在门口连声道谢。梁慧敏送她们出门，自己关上门，在门后站了一会儿。

那天晚上，她把这件事讲给何国栋听。何国栋听完，只说了一句：“那孩子是吓着了。”她说：“我知道。”

第二个星期，有两个傍晚，她还是在四楼半拨了电话。

可是楼道里，有些东西跟着变了。

区子朗后来放学回家，经过五楼，常常在她门上敲两下，喊一声“梁阿姨”。他也不等她开门，喊完就跑回对门去了。冼姨包了粽子，送过来一串。傍晚的楼道里，从前只有声控灯和她自己的脚步声，现在多了一个孩子的声音。

本书管这个叫回写。一次新的结晶，反过来改写原先的处境。那段楼梯、那扇门、那个时辰，十四年来一直把她往那个旧傍晚拉。现在，同一段楼梯上，多了一股往别处拉的力。

◆ 三、那一晚之前，已经有一些东西在场

本书不说那一晚她“想通了”，也不说她“终于放下了”。她什么也没有决定。那一晚的事，不是她做出来的，是在她身上发生的。

可是它也不是凭空发生的。回头看，那一晚之前，已经有一些东西在场了。

那一年春天，她在同事的劝说下，去医院的心理科约了一位心理咨询师，姓苏。两个星期去一次，一次五十分钟。她们谈了些什么，本书不写。只写一件事：那是她十四年来第一次，对一个外人从头讲那个傍晚。苏老师听着，没有急着劝她想开。有一次苏老师说，那一下发紧听起来很辛苦，可是它也守得很尽职。梁慧敏那天回家的路上，一直在想这句话。

那一年夏天，药房调了排班，她从轮夜班换成了长白班。她睡得比从前整了。

那一年秋天，女儿何以宁研究生毕业，回广州找了工作，周末常回家吃饭。

这三样东西，就是本书第四编讲的三个条件里的两个：一个托得住的场，一点慢慢补回来的动能。

拿第 11 章说的场强那三样来对一对，也对得上。她身边有了一个信得过、在场时稳得住的人，就是苏老师。在苏老师那里讲那个傍晚，她随时可以停下来，停了就真停。讲完回到家，有何国栋，周末有女儿，有地方把这一番话放下来、说出来。

第三个条件，是那一晚自己带来的：一次新的对不上。

本书说过，对不上要能在事前指出来。这一条缝，是指得出来的。

十四年来，那扇门在她身上只有一个意思：门后面可能有人，开门要先防。那一晚，门第一次有了另一个意思。门后面是一个能让孩子暖和下来的地方，开门，是为了让一个人进来躲着。

同一扇门，同一把锁，同样是天擦黑的傍晚。一个旧的意思，撞上了一个新的意思。这两样东西对不上。

而且这一次，对不上发生在身体那一角，不在道理那一角。不是有人告诉她“门后没人”，是她的身体，第一次带着另一件事走进了那扇门。

回头再看那十四年。道理讲了十四年，动的是念头那一角；锁换了，门装了，摄像头也装了，动的是现实那一角。每一次都只动了一角，另外两角又把那颗粒子拉了回去。

那一晚不一样。门还是那扇门，可是开门的那个身体，手里牵着另一件事；那段日子里，她身边也有了托着她的人。

三样东西碰巧凑到了一起，那颗十四年的粒子，松了一点。

只是一点。它还在，冬天的傍晚还会把它拉回来，有些晚上她还要打电话。可是它不再是那扇门唯一的意思了。

这一段经历，显出了一个新的她。

也要说一句公道话。这样的一晚，不是每个人都会遇到。遇到了，也不一定碰巧有场、有力气在。梁慧敏等了十四年，才等来这三样凑在一起的一晚。没有等到的人，不是哪里做得不够，那是日子还没有把它带来。

◆ 四、红绳圈上那把旧钥匙

前言里说过，梁慧敏的钥匙串上，有一把开不了任何门的旧铜钥匙。

它还在。

那一晚之后的某一天，她在楼梯口等冼姨下楼。她低头，看见自己的拇指正在那把旧钥匙的齿口上来回地摸。一下，又一下。

十四年，她第一次看见这个动作。

她把那把钥匙拿起来，对着楼道的灯看。齿口被摸得圆圆的，铜色发白，比另外三把亮得多。她这才看见，这十四年里，每一个等人的傍晚，她的手都在做同一件事。它摸着一把已经不存在的锁的钥匙，等一扇门变得可以打开。

那天晚上，她对何国栋说：“这把钥匙，替我守了十四年门。”

何国栋问：“那要不要摘下来？”

她想了一会儿，说：“先挂着吧。”

周末何以宁回家吃饭，听说了这件事。她把那根红绳圈拿过去看了看，说颜色太淡了，下次给妈妈换一根新的。梁慧敏说好。钥匙还是那把钥匙。

本书觉得，这句“先挂着吧”，说得很好。

那把钥匙不是一个坏东西，也不是一个要尽快扔掉的东西。它是那颗粒子在现实那一界的一个身体。十四年里，她的手要攥住一样东西，攥住的就是它。它陪她等过几千个傍晚。

一颗粒子松动的时候，用不着把它留下的所有东西都清理干净。看清它是什么，看清它守过什么，就已经是一件大事。

◆ 五、结得那么紧，是为了护着你

这一章的题目，是全书最后想交给你的一句话。

每一个熔不开的符号，当初都是为了保护你才结得那么紧。

梁慧敏那一下发紧，守的是那个傍晚之后最怕再来的事。宁可紧一万次，不能松错一次。它结得那么紧，是因为它当初接下的那件事那么重。

全书里的人，大多可以这样看。

杜明哲那句“我就是不行”，是一个九岁的孩子给自己立的护栏。不站起来，就不会再被全班笑。

那个周会前心先跳、手先凉的客户经理，那一下是一套练得极熟的保护动作。它守的，是十四年前那间会议室里的一阵安静，不让它再来一次。

那个老伴走了两年的退休机修工，每天下午四点，太阳一斜，脚就自己往那间朝西的屋里走；老歌的前奏一起，他就得站住。那间屋、那首歌拉着他，也守着两个人几十年的日子，不让它一下子散掉。

那个一拐进高架匝道手心就出汗的司机，前车一亮灯，右脚先往刹车上压。那份汗、那只脚，是身体在替他盯着前车的刹车灯。

那个出门前要回头推门、看煤气的会计，发了邮件还要一遍遍打开“已发送”。那一遍遍的看，是在替她守着一件“万一”：万一出了错，全是她的。

那个连着四年带毕业班的数学老师，一到星期天晚上就发沉，什么道理都听不进。那份沉，是身体先省着用，守住最后一点保底，让他星期一早上还站得上讲台。

那个说“没什么好难过的”、对什么都淡淡的父亲，那份淡，是一道不让疼进来的门。它当初挡的，是每年腊月那一次撕扯；门只有一扇，后来连别的也一起挡在了外面。

那个一回父母家就变回小心翼翼的孩子的设计师，小声、看脸色、手比嘴快。这是她在第一张场里学会的办法。在那间白天常有人补觉的屋子里，这是让自己少出错、让一家人安稳的办法。

这些符号，后来都成了卡住人的东西。可是在它们结成的那一刻，每一个都是那个人当时能找到的最好的保护。它们不聪明，可是它们管用。它们管用了很多年，用到外面的屋子早就换了，它们还在原地站着岗。

护着人的符号，还有一个特点：它最不怕讲道理。

你越跟它争，它越觉得自己守的东西要紧。“门后没人”讲了十四年，在那一下发紧看来，每一句都像是在劝它擅离职守。它只会把岗站得更直。一颗护着人的粒子，连接度高，不是因为它固执，是因为它接下的事太重。

所以本书反复说一个顺序：先理解，再谈熔开。

不理解一颗粒子守的是什么，就急着去拆它，会出两种事。

一种是只熔开。护栏被拆了，人身边却没有一个托得住的场，也没有力气重新站稳。守了十四年的岗被撤掉，人反而更慌、更散。

一种是只要求结晶。护栏原封不动，外面贴一张新标签：“你已经安全了。”“你其实很行。”“别想太多。”话说得再真，标签贴在那颗粒子外面，一碰就掉。

这就是全书那一句：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

先理解，不是为了永远不动它。先理解，是为了在动它的时候，知道它守过什么，知道拆下它之后，那个位置要由什么来接。

梁慧敏那一晚，接住那个位置的，是一个坐在她沙发上吃饼干的孩子。还有那通十四年来从没挂断过的电话。

◆ 六、合上书以后

前言问过一个问题：钥匙插进锁孔，身体先于念头发紧，这是哪一界的符号？

现在可以把答案说完整了。它首先是自我那一界的符号，现实那一界的门和锁一碰，它就响；念头那一界的“里面会不会有人”，是后来补上的说明。它松动的那一晚，也不是从念头那一界开始的。是她的身体带着另一件事走进了那扇门，身边又恰好有人托着。

这本书讲了十九章，讲的其实是一件事：心里卡住的，往往不是一件事，是一个熔不开的符号。

它是结出来的，有生日，有来历。它在三界里缠成一个结。它结得紧，因为它在护着你。它能松，可是要有新的对不上，要有托得住的场，要有人付动能。松了，也不一定就是好了。

本书没有给你方法，也不打算给。

这不是谦虚。一颗粒子怎样松，要看它结在哪一界、守着什么、身边有没有场、你还有多少力气。这些，只有在你的日子里，由你和陪你的人、懂行的人一起看，才看得清。一本书替不了这些。本书想给你的，是一副眼光：下一次身体先于念头发紧的时候，你能认出来，这是一颗粒子在站岗。

认出来，不必急着赶它走。可以先对它说一句，像梁慧敏那样：“先挂着吧。”

如果你是陪伴的那个人，也请记得何国栋。他没有讲道理，也没有替她开门，他只是十四年都在电话那头说“我听着”。他没能让那颗粒子松开，可是他让那扇门一直能被打开。一颗粒子松动的那一晚，这样的人往往不在现场。可是没有他们那些年，那一晚也来不了。

然后，留意你身边那些托得住你的人，护住你自己的睡和歇。也留意那些很小的、和旧粒子对不上的时刻。一个孩子在楼梯上哭，一个实习生问你一个你最熟的问题。它们来的时候，常常不像什么大事。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。那不是认输，是给那颗粒子请来一个懂行的人。

梁慧敏的钥匙串上，那把旧铜钥匙还挂着。女儿说要换的新红绳，还没换上。有一些傍晚，她走到门口才想起来，今天忘了摸它。

带走的话

每一颗熔不开的粒子，当初都是一道护栏；先认出它守过什么，再谈怎样熔开。

参考书目

本书目收录书中转述或引用过的文献。同一部著作只列一次，同一作者的不同著作各列一条。外国作者用中译名，后括注原名。有通行中译本的书用中译名；没有的写原题，后括注中文意译。外文书列原版出版者，论文只列刊名与年份。圣经引文依和合本（1919）。年份为初版或原刊年份。

一、经典与古籍

爱比克泰德（Epictetus）《手册》

《礼记》（杂记下）

《论语》（学而、雍也）

《墨子》（非命上）

《圣经》（和合本，1919；本书引列王纪上、约伯记、箴言、传道书、马可福音、约翰福音、罗马书、哥林多后书、加拉太书）

《黄帝内经·素问》（上古天真论）

王充《论衡》（薄葬）

《相应部》（56:11《转法轮经》）

《杂阿含经》（第379经）

《庄子》（田子方）

二、心理学与相关学科的专著

埃克（Bruce Ecker）、蒂契奇（Robin Ticic）、赫利（Laurel Hulley）《Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation》（《解锁情绪大脑：借记忆再巩固从根上消除症状》，Routledge，2012）

埃利斯（Albert Ellis）《Reason and Emotion in Psychotherapy》（《心理治疗中的理性与情绪》，Lyle Stuart，1962）

埃利斯（Albert Ellis）《How to Control Your Anxiety Before It Controls You》（《在焦虑控制你之前控制它》，Carol Publishing Group，1998）

安斯沃思（Mary D. S. Ainsworth）、布莱哈尔（Mary C. Blehar）、沃特斯（Everett Waters）、沃尔（Sally Wall）《Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation》（《依恋的模式：陌生情境的心理学研究》，Lawrence Erlbaum，1978）

奥格登（Pat Ogden）、明顿（Kekuni Minton）、潘恩（Clare Pain）《Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy》（《创伤与身体：心理治疗的感觉运动取向》，W. W. Norton，2006）

巴甫洛夫（Ivan Pavlov）《条件反射》（安瑞普〔G. V. Anrep〕英译，Oxford University Press，1927）

鲍尔比（John Bowlby）《依恋与丧失》（第一卷《依恋》，1969；第二卷《分离》，1973；第三卷《丧失》，1980；Hogarth Press）

鲍尔比（John Bowlby）《安全基地》（Routledge，1988）

鲍文（Murray Bowen）《Family Therapy in Clinical Practice》（《临床实践中的家庭治疗》，Jason Aronson，1978）

贝克（Aaron T. Beck）《Cognitive Therapy and the Emotional Disorders》（《认知疗法与情绪障碍》，International Universities Press，1976）

朱迪斯·贝克（Judith S. Beck）《认知疗法：基础与应用》（Guilford Press，1995）

贝克（Aaron T. Beck）、拉什（A. John Rush）、肖（Brian F. Shaw）、埃默里（Gary Emery）《Cognitive Therapy of Depression》（《抑郁的认知疗法》，Guilford Press，1979）

波普尔（Karl Popper）《科学发现的逻辑》（德文初版 Julius Springer，1934；英文版 Hutchinson，1959）

波普尔（Karl Popper）《猜想与反驳》（Routledge & Kegan Paul，1963）

布迪厄（Pierre Bourdieu）《实践理论大纲》（Droz，1972）

布雷姆（Jack W. Brehm）《A Theory of Psychological Reactance》（《心理逆反理论》，Academic Press，1966）

布洛伊尔（Josef Breuer）、弗洛伊德（Sigmund Freud）《癔症研究》（Franz Deuticke，1895）

达马西奥（Antonio R. Damasio）《笛卡尔的错误》（Putnam，1994）

德西（Edward L. Deci）、瑞安（Richard M. Ryan）《Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior》（《内在动机与人类行为中的自我决定》，Plenum，1985）

段义孚（Yi-Fu Tuan）《空间与地方》（University of Minnesota Press，1977）

范德考克（Bessel van der Kolk）《身体从未忘记》（Viking，2014）

费尔巴哈（Ludwig Feuerbach）《基督教的本质》（Otto Wigand，1841）

弗兰克（Jerome D. Frank）《Persuasion and Healing》（《说服与治疗》，Johns Hopkins Press，1961；第三版与弗兰克〔Julia B. Frank〕合著，1991）

弗兰克尔（Viktor E. Frankl）《活出生命的意义》（德文初版 1946；含 1984 年增补后记《为悲剧中的乐观辩护》）

弗兰克尔（Viktor E. Frankl）《Psychotherapy and Existentialism》（《心理治疗与存在主义》，Washington Square Press，1967）

弗洛姆（Erich Fromm）《占有还是存在》（Harper & Row，1976）

弗洛伊德（Sigmund Freud）《梦的解析》（Franz Deuticke，1900）

弗洛伊德（Sigmund Freud）《超越快乐原则》（Internationaler Psychoanalytischer Verlag，1920）

戈特曼（John M. Gottman）《What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes》（《什么预示离婚：婚姻过程与婚姻结局的关系》，Lawrence Erlbaum，1994）

戈特曼（John M. Gottman）、德克莱尔（Joan DeClaire）《The Relationship Cure》（《关系的疗愈》，Crown，2001）

戈特曼（John M. Gottman）、西尔弗（Nan Silver）《The Seven Principles for Making Marriage Work》（《幸福婚姻的七个原则》，Crown，1999）

海斯（Steven C. Hayes）、斯特罗萨尔（Kirk D. Strosahl）、威尔逊（Kelly G. Wilson）《Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change》（《接纳承诺疗法》，Guilford Press，1999）

怀特（Michael White）、艾普斯顿（David Epston）《故事、知识、权力：叙事治疗的力量》（W. W. Norton，1990）

贾诺夫-布尔曼（Ronnie Janoff-Bulman）《Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma》（《破碎的假设》，Free Press，1992）

简德林（Eugene T. Gendlin）《Focusing》（《聚焦》，Everest House，1978）

卡巴金（Jon Kabat-Zinn）《多舛的生命》（1990）

卡罗尔（Lewis Carroll）《爱丽丝漫游奇境》（Macmillan，1865）

凯博文（Arthur Kleinman）《Patients and Healers in the Context of Culture》（《文化语境中的病人与治疗者》，University of California Press，1980）

凯博文（Arthur Kleinman）《苦痛和疾病的社会根源》（Yale University Press，1986）

克拉斯（Dennis Klass）、西尔弗曼（Phyllis R. Silverman）、尼克曼（Steven L. Nickman）编《Continuing Bonds: New Understandings of Grief》（《持续的联结：对哀伤的新理解》，Taylor & Francis，1996）

拉康（Jacques Lacan）《Le Séminaire, Livre XI: Les quatre concepts fondamentaux de la psychanalyse》（《研讨班第十一期：精神分析的四个基本概念》，1964 年讲授，Éditions du Seuil，1973）

拉康（Jacques Lacan）《Écrits》（《文集》，Éditions du Seuil，1966）

莱考夫（George Lakoff）、约翰逊（Mark Johnson）《肉身哲学》（Basic Books，1999）

莱文（Peter A. Levine）《唤醒老虎》（North Atlantic Books，1997）

兰格（Carl Lange）《Om Sindsbevægelser》（《论情绪》，1885）

勒杜（Joseph LeDoux）《The Emotional Brain》（《情绪大脑》，Simon & Schuster，1996）

勒温（Kurt Lewin）《拓扑心理学原理》（McGraw-Hill，1936）

罗杰斯（Carl R. Rogers）《当事人中心治疗》（Houghton Mifflin，1951）

罗杰斯（Carl R. Rogers）《On Becoming a Person》（《成为一个人》，Houghton Mifflin，1961）

马斯拉奇（Christina Maslach）、莱特（Michael P. Leiter）《The Truth About Burnout》（《倦怠的真相》，Jossey-Bass，1997）

梅洛-庞蒂（Maurice Merleau-Ponty）《知觉现象学》（Gallimard，1945）

米勒（William R. Miller）、罗尔尼克（Stephen Rollnick）《Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior》（《动机式访谈》，Guilford Press，1991）

米纽钦（Salvador Minuchin）《Families and Family Therapy》（《家庭与家庭治疗》，Harvard University Press，1974）

缪勒（Georg Elias Müller）、皮尔策克（Alfons Pilzecker）《Experimentelle Beiträge zur Lehre vom Gedächtniss》（《记忆学说的实验研究》，1900）

尼采（Friedrich Nietzsche）《偶像的黄昏》（C. G. Naumann，1889）

诺克罗斯（John C. Norcross）编《Psychotherapy Relationships That Work》（《有效的心理治疗关系》，Oxford University Press，2002；第二版 2011；第三版 2019，与他人合编）

诺克罗斯（John C. Norcross）、戈德弗里德（Marvin R. Goldfried）编《Handbook of Psychotherapy Integration》（《心理治疗整合手册》，Basic Books，1992）

诺拉（Pierre Nora）主编《记忆之场》（Gallimard，1984—1992）

帕格门特（Kenneth I. Pargament）《The Psychology of Religion and Coping》（《宗教与应对的心理学》，Guilford Press，1997）

普鲁斯特（Marcel Proust）《追忆似水年华·在斯万家那边》（Grasset，1913）

萨提亚（Virginia Satir）《Conjoint Family Therapy》（《联合家庭治疗》，Science and Behavior Books，1964）

特德斯奇（Richard G. Tedeschi）、卡尔霍恩（Lawrence G. Calhoun）《Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering》（《创伤与转化：在苦难之后成长》，Sage，1995）

瓦雷拉（Francisco Varela）、汤普森（Evan Thompson）、罗施（Eleanor Rosch）《具身心智》（MIT Press，1991）

瓦西纳（Jaan Valsiner）《Culture in Minds and Societies: Foundations of Cultural Psychology》（《心智与社会中的文化：文化心理学基础》，Sage，2007）

瓦西纳（Jaan Valsiner）《An Invitation to Cultural Psychology》（《文化心理学入门》，Sage，2014）

万普尔德（Bruce E. Wampold）《The Great Psychotherapy Debate》（《大心理治疗辩论》，Lawrence Erlbaum，2001；第二版与伊梅尔〔Zac E. Imel〕合著，Routledge，2015）

温尼科特（Donald W. Winnicott）《The Maturational Processes and the Facilitating Environment》（《成熟过程与促进性环境》，Hogarth Press，1965）

沃尔普（Joseph Wolpe）《Psychotherapy by Reciprocal Inhibition》（《交互抑制心理治疗》，Stanford University Press，1958）

西格尔（Zindel V. Segal）、威廉斯（J. Mark G. Williams）、蒂斯代尔（John D. Teasdale）《Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression》（《抑郁的正念认知疗法》，Guilford Press，2002）

约翰逊（Sue Johnson）《Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love》（《抱紧我：拥有一生爱情的七次对话》，Little, Brown，2008）

威廉·詹姆斯（William James）《心理学原理》（Henry Holt，1890）

三、论文与报告

阿布拉姆森（Lyn Y. Abramson）、塞利格曼（Martin E. P. Seligman）、蒂斯代尔（John D. Teasdale）《Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation》（《人类的习得性无助：批评与重述》，《异常心理学杂志》，1978）

阿希（Solomon E. Asch）《Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgments》（《群体压力对判断修改与扭曲的影响》，收入格茨科〔Harold Guetzkow〕编《Groups, Leadership and Men》，1951）

阿希（Solomon E. Asch）《Opinions and Social Pressure》（《意见与社会压力》，《科学美国人》，1955）

阿希（Solomon E. Asch）《Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority》（《独立与从众研究：一人少数对全体一致的多数》，《心理学专刊》，1956）

埃尔西（James W. B. Elsey）、金特（Merel Kindt）《Breaking Boundaries: Optimizing Reconsolidation-Based Interventions for Strong and Old Memories》（《打破边界：针对强而久远记忆的再巩固干预》，《学习与记忆》，2017）

埃勒斯（Anke Ehlers）、克拉克（David M. Clark）《A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder》（《创伤后应激的认知模型》，《行为研究与治疗》，2000）

艾森克（Hans J. Eysenck）《The Effects of Psychotherapy: An Evaluation》（《心理治疗的效果：一个评估》，《咨询心理学杂志》〔Journal of Consulting Psychology〕，1952）

巴特勒（Emily A. Butler）、埃格洛夫（Boris Egloff）、威廉（Frank H. Wilhelm）、史密斯（Nancy C. Smith）、埃里克森（Elizabeth A. Erickson）、格罗斯（James J. Gross）《The Social Consequences of Expressive Suppression》（《表达抑制的社会后果》，《情绪》，2003）

班杜拉（Albert Bandura）《Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change》（《自我效能：迈向行为改变的统一理论》，《心理学评论》，1977）

邦德（Rod Bond）、史密斯（Peter B. Smith）《Culture and Conformity: A Meta-Analysis of Studies Using Asch's (1952b, 1956) Line Judgment Task》（《文化与从众：阿希线段判断任务研究的元分析》，《心理学公报》，1996）

鲍尔比（John Bowlby）《Maternal Care and Mental Health》（《母亲照料与心理健康》，世界卫生组织专论，1951）

贝克（Aaron T. Beck）《Thinking and Depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions》（《思维与抑郁》，《普通精神病学文献》，1963）

贝沙拉（Antoine Bechara）、达马西奥（Hanna Damasio）、特拉内尔（Daniel Tranel）、达马西奥（Antonio R. Damasio）《Deciding Advantageously Before Knowing the Advantageous Strategy》（《在知道有利策略之前就做出有利选择》，《科学》，1997）

博尔丁（Edward S. Bordin）《The Generalizability of the Psychoanalytic Concept of the Working Alliance》（《精神分析工作同盟概念的可推广性》，《心理治疗：理论、研究与实践》，1979）

博南诺（George A. Bonanno）《Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?》（《丧失、创伤与人的韧性》，《美国心理学家》，2004）

布顿（Mark E. Bouton）《Context, Ambiguity, and Unlearning: Sources of Relapse After Behavioral Extinction》（《情境、模糊与去学习：行为消退之后复发的来源》，《生物精神病学》，2002）

布顿（Mark E. Bouton）《Context and Behavioral Processes in Extinction》（《消退中的情境与行为过程》，《学习与记忆》，2004）

布鲁因（Chris R. Brewin）、达尔格利什（Tim Dalgleish）、约瑟夫（Stephen Joseph）《A Dual Representation Theory of Posttraumatic Stress Disorder》（《创伤后应激的双重表征理论》，《心理学评论》，1996）

措尔纳（Tanja Zoellner）、梅尔克尔（Andreas Maercker）《Posttraumatic Growth in Clinical Psychology: A Critical Review and Introduction of a Two Component Model》（《临床心理学中的创伤后成长：批判性回顾与双成分模型》，《临床心理学评论》，2006）

德梅鲁蒂（Evangelia Demerouti）、巴克（Arnold B. Bakker）、纳赫赖纳（Friedhelm Nachreiner）、绍费利（Wilmar B. Schaufeli）《The Job Demands-Resources Model of Burnout》（《倦怠的工作要求—资源模型》，《应用心理学杂志》，2001）

多伊奇（Morton Deutsch）、杰勒德（Harold B. Gerard）《A Study of Normative and Informational Social Influences upon Individual Judgment》（《个体判断中规范性与信息性社会影响的研究》，《异常与社会心理学杂志》，1955）

范艾森多恩（Marinus H. van IJzendoorn）《Adult Attachment Representations, Parental Responsiveness, and Infant Attachment: A Meta-Analysis on the Predictive Validity of the Adult Attachment Interview》（《成人依恋表征、父母的回应与婴儿依恋：成人依恋访谈预测效度的汇总分析》，《心理学公报》，1995）

范登豪特（Marcel van den Hout）、金特（Merel Kindt）《Repeated Checking Causes Memory Distrust》（《反复检查导致记忆不信任》，《行为研究与治疗》，2003）

福阿（Edna B. Foa）、胡佩特（Jonathan D. Huppert）、卡希尔（Shawn P. Cahill）《Emotional Processing Theory: An Update》（《情绪加工理论：一次更新》，收入罗斯鲍姆〔Barbara O. Rothbaum〕主编《Pathological Anxiety: Emotional Processing in Etiology and Treatment》，2006）

福阿（Edna B. Foa）、科扎克（Michael J. Kozak）《Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information》（《恐惧的情绪加工：暴露于纠正性信息》，《心理学公报》，1986）

弗雷泽（Patricia Frazier）等《Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change?》（《自评的创伤后成长是否反映真实的积极改变》，《心理科学》，2009）

弗洛伊德（Sigmund Freud）《回忆、重复与修通》（1914）

弗洛伊德（Sigmund Freud）《哀悼与忧郁》（1917）

弗罗伊登伯格（Herbert J. Freudenberger）《Staff Burn-Out》（《工作人员的耗尽》，《社会问题杂志》，1974）

弗吕基格（Christoph Flückiger）、德尔雷（A. C. Del Re）、万普尔德（Bruce E. Wampold）、霍瓦特（Adam O. Horvath）《The Alliance in Adult Psychotherapy: A Meta-Analytic Synthesis》（《成人心理治疗中的同盟：元分析综合》，《心理治疗》，2018）

戈登（Duncan R. Godden）、巴德利（Alan D. Baddeley）《Context-Dependent Memory in Two Natural Environments: On Land and Underwater》（《两种自然环境中的情境依赖记忆：陆上与水下》，《英国心理学杂志》，1975）

戈登（Duncan R. Godden）、巴德利（Alan D. Baddeley）《When Does Context Influence Recognition Memory?》（《情境何时影响再认记忆》，《英国心理学杂志》，1980）

格罗斯（James J. Gross）、莱文森（Robert W. Levenson）《Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior》（《情绪压抑：生理、自我报告与表情行为》，《人格与社会心理学杂志》，1993）

格罗斯（James J. Gross）、莱文森（Robert W. Levenson）《Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion》（《隐藏感受：抑制负性与正性情绪的即时效应》，《异常心理学杂志》，1997）

格罗斯（James J. Gross）、约翰（Oliver P. John）《Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being》（《两种情绪调节过程的个体差异：对情感、关系与幸福感的意义》，《人格与社会心理学杂志》，2003）

戈特曼（John M. Gottman）、莱文森（Robert W. Levenson）《Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health》（《预示日后解体的婚姻过程：行为、生理与健康》，《人格与社会心理学杂志》，1992）

古特曼（Norman Guttman）、卡利什（Harry I. Kalish）《Discriminability and Stimulus Generalization》（《可辨别性与刺激泛化》，《实验心理学杂志》，1956）

国家卫生健康委员会、教育部、科学技术部、国家中医药管理局《涉及人的生命科学和医学研究伦理审查办法》（2023）

哈赞（Cindy Hazan）、谢弗（Phillip Shaver）《Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process》（《浪漫之爱被理解为一种依恋过程》，《人格与社会心理学杂志》，1987）

海曼（Richard E. Heyman）、斯莱普（Amy M. Smith Slep）《The Hazards of Predicting Divorce Without Crossvalidation》（《不做交叉验证而预测离婚的危险》，《婚姻与家庭杂志》，2001）

赫尔德（Barbara S. Held）《The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation》（《美国的积极态度之专横》，《临床心理学杂志》，2002）

霍布福尔（Stevan E. Hobfoll）《Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress》（《资源保存：概念化压力的新尝试》，《美国心理学家》，1989）

霍布福尔（Stevan E. Hobfoll）、哈尔贝斯莱本（Jonathon Halbesleben）、讷沃（Jean-Pierre Neveu）、韦斯特曼（Mina Westman）《Conservation of Resources in the

Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences》（《组织情境中的资源保存：资源的现实及其后果》，《组织心理学与组织行为年评》，2018）

霍尔特-伦斯塔德（Julianne Holt-Lunstad）、史密斯（Timothy B. Smith）、莱顿（J. Bradley Layton）《Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review》（《社会关系与死亡风险：一项元分析》，《公共科学图书馆·医学》，2010）

霍瓦特（Adam O. Horvath）、格林伯格（Leslie S. Greenberg）《Development and Validation of the Working Alliance Inventory》（《工作同盟量表的编制与验证》，《心理咨询学杂志》〔Journal of Counseling Psychology〕，1989）

卡尔霍恩（Lawrence G. Calhoun）、特德斯奇（Richard G. Tedeschi）《The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations》（《创伤后成长的基础：新的思考》，《心理学探究》，2004）

卡哈特-哈里斯（Robin L. Carhart-Harris）等《Psychedelics and the Essential Importance of Context》（《致幻剂与情境的根本重要性》，《精神药理学杂志》，2018）

卡哈特-哈里斯（Robin L. Carhart-Harris）等《Canalization and Plasticity in Psychopathology》（《精神病理中的渠化与可塑性》，《神经药理学》，2023）

卡哈特-哈里斯（Robin L. Carhart-Harris）、弗里斯顿（Karl J. Friston）《REBUS and the Anarchic Brain: Toward a Unified Model of the Brain Action of Psychedelics》（《REBUS 与无政府的大脑：迈向致幻剂脑作用的统一模型》，《药理学评论》，2019）

卡雷尔（Sybil Carrère）、戈特曼（John M. Gottman）《Predicting Divorce Among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion》（《从婚姻冲突讨论的头三分钟预测新婚夫妇离婚》，《家庭过程》，1999）

卡明斯（Stephen Cummings）、布里奇曼（Todd Bridgman）、布朗（Kenneth G. Brown）《Unfreezing Change as Three Steps: Rethinking Kurt Lewin's Legacy for Change Management》（《解冻作为三步的改变：重新思考勒温留给变革管理的遗产》，《人际关系》，2016）

开放科学合作组织（Open Science Collaboration）《Estimating the Reproducibility of Psychological Science》（《估计心理科学的可重复性》，《科学》，2015）

坎农（Walter B. Cannon）《The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory》（《詹姆斯—兰格情绪理论：批判性检验与另一种理论》，《美国心理学杂志》，1927）

科恩（Sheldon Cohen）、威尔斯（Thomas A. Wills）《Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis》（《压力、社会支持与缓冲假说》，《心理学公报》，1985）

克拉斯克（Michelle G. Craske）等《Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach》（《让暴露疗法发挥最大作用：抑制学习取向》，《行为研究与治疗》，2014）

拉多姆斯基（Adam S. Radomsky）、吉尔克里斯特（Paul T. Gilchrist）、杜索（Dominic Dussault）《Repeated Checking Really Does Cause Memory Distrust》（《反复检查确实会导致记忆不信任》，《行为研究与治疗》，2006）

拉赫曼（Stanley Rachman）《A Cognitive Theory of Compulsive Checking》（《强迫性检查的认知理论》，《行为研究与治疗》，2002）

拉赫曼（Stanley Rachman）、德席尔瓦（Padmal de Silva）《Abnormal and Normal Obsessions》（《异常与正常的强迫性念头》，《行为研究与治疗》，1978）

拉卡托斯（Imre Lakatos）《Falsification and the Methodology of Scientific Research Programmes》（《证伪与科学研究纲领方法论》，收入《批判与知识的增长》，1970）

拉康（Jacques Lacan）《Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je》（《镜像阶段》，1949）

拉康（Jacques Lacan）《L'instance de la lettre dans l'inconscient ou la raison depuis Freud》（《无意识中字母的动因》，1957）

拉利（Phillippa Lally）等《How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World》（《习惯是怎样形成的：为现实世界中的习惯形成建模》，《欧洲社会心理学杂志》，2010）

莱恩（Richard D. Lane）、瑞安（Lee Ryan）、纳德尔（Lynn Nadel）、格林伯格（Leslie S. Greenberg）《Memory Reconsolidation, Emotional Arousal, and the Process of Change in Psychotherapy: New Insights from Brain Science》（《记忆再巩固、情绪唤起与心理治疗中的改变过程：来自脑科学的新见解》，《行为与脑科学》，2015）

朗（Peter J. Lang）《Imagery in Therapy: An Information Processing Analysis of Fear》（《治疗中的意象：恐惧的信息加工分析》，《行为疗法》，1977）

劳伦斯（Jeanette A. Lawrence）、瓦西纳（Jaan Valsiner）《Conceptual Roots of Internalization: From Transmission to Transformation》（《内化的概念根源：从传递到转化》，《人类发展》，1993）

勒温（Kurt Lewin）《Forces Behind Food Habits and Methods of Change》（《饮食习惯背后的力量与改变的方法》，收入美国国家研究委员会饮食习惯委员会《改变饮食习惯的问题》，1943）

勒温（Kurt Lewin）《Frontiers in Group Dynamics》（《群体动力学的前沿》，《人际关系》，1947）

勒温（Kurt Lewin）《Group Decision and Social Change》（《群体决定与社会变迁》，收入《社会心理学读本》，1947）

利伯曼（Matthew D. Lieberman）等《Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli》（《把感受说成词：情绪标注降低杏仁核对情绪刺激的反应》，《心理科学》，2007）

利茨（Brett T. Litz）《Emotional Numbing in Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder: A Critical Review and Reformulation》（《战斗相关创伤后应激中的情感麻木：批判性回顾与重述》，《临床心理学评论》，1992）

利茨（Brett T. Litz）、奥西洛（Susan M. Orsillo）、卡卢佩克（Danny Kaloupek）、韦瑟斯（Frank Weathers）《Emotional Processing in Posttraumatic Stress Disorder》（《创伤后应激中的情绪加工》，《异常心理学杂志》，2000）

里姆斯马（Rob P. Riemsma）等《Systematic Review of the Effectiveness of Stage Based Interventions to Promote Smoking Cessation》（《促进戒烟的分阶段干预效果的系统综述》，《英国医学杂志》，2003）

卢博斯基（Lester Luborsky）、辛格（Barton Singer）、卢博斯基（Lise Luborsky）《Comparative Studies of Psychotherapies: Is It True That "Everyone Has Won and All Must Have Prizes"?》（《心理治疗的比较研究：是否人人都赢、都该有奖?》，《普通精神病学文献》，1975）

罗伯逊（James Robertson）纪录短片《A Two-Year-Old Goes to Hospital》（《一个两岁孩子住院》，1952）

罗伯逊（James Robertson）、鲍尔比（John Bowlby）《Responses of Young Children to Separation from Their Mothers》（《幼儿对与母亲分离的反应》，《国际儿童中心通讯》，1952）

罗杰斯（Carl R. Rogers）《The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change》（《治疗性人格改变的充分必要条件》，《咨询心理学杂志》〔Journal of Consulting Psychology〕，1957）

罗森茨维格（Saul Rosenzweig）《Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy》（《各种心理治疗方法中隐含的共同因素》，《美国矫正精神医学杂志》，1936）

罗斯鲍姆（Fred Rothbaum）、韦斯（John Weisz）、波特（Martha Pott）、三宅（Kazuo Miyake）、莫雷利（Gilda Morelli）《Attachment and Culture: Security in the United States and Japan》（《依恋与文化：美国与日本的安全感》，《美国心理学家》，2000）

马斯拉奇（Christina Maslach）、杰克逊（Susan E. Jackson）《The Measurement of Experienced Burnout》（《对所经历倦怠的测量》，《职业行为杂志》，1981）

马亚（Tiago V. Maia）、麦克莱兰（James L. McClelland）《A Reexamination of the Evidence for the Somatic Marker Hypothesis: What Participants Really Know in the Iowa Gambling Task》（《躯体标记假说证据的再检验：爱荷华赌博任务中受试者到底知道什么》，《美国国家科学院院刊》，2004）

梅尔（Steven F. Maier）、塞利格曼（Martin E. P. Seligman）《Learned Helplessness: Theory and Evidence》（《习得性无助：理论与证据》，《实验心理学杂志：总论》，1976）

梅尔（Steven F. Maier）、塞利格曼（Martin E. P. Seligman）《Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience》（《习得性无助五十年：来自神经科学的洞见》，《心理学评论》，2016）

梅勒斯（Barbara Mellers）、赫特维希（Ralph Hertwig）、卡尼曼（Daniel Kahneman）《Do Frequency Representations Eliminate Conjunction Effects? An Exercise in Adversarial Collaboration》（《频率表征能否消除合取效应？一次对抗性合作的练习》，《心理科学》，2001）

梅因（Mary Main）、所罗门（Judith Solomon）《Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During the Ainsworth Strange Situation》（《在陌生情境中识别紊乱/失定向型婴儿的程序》，收入格林伯格〔Mark T. Greenberg〕等编《Attachment in the Preschool Years》，1990）

梅因（Mary Main）、韦斯顿（Donna R. Weston）《The Quality of the Toddler's Relationship to Mother and to Father: Related to Conflict Behavior and the Readiness to Establish New Relationships》（《学步儿与母亲、与父亲关系的质量》，《儿童发展》，1981）

米尔（Paul E. Meehl）《Theoretical Risks and Tabular Asterisks: Sir Karl, Sir Ronald, and the Slow Progress of Soft Psychology》（《理论风险与表格星号：卡尔爵士、罗纳德爵士与软心理学的缓慢进步》，《咨询与临床心理学杂志》，1978）

米萨宁（James R. Misanin）、米勒（Ralph R. Miller）、刘易斯（Donald J. Lewis）《Retrograde Amnesia Produced by Electroconvulsive Shock After Reactivation of a Consolidated Memory Trace》（《巩固记忆痕迹再激活后电休克所致的逆行性遗忘》，《科学》，1968）

莫勒（O. Hobart Mowrer）《On the Dual Nature of Learning: A Re-interpretation of "Conditioning" and "Problem-Solving"》（《论学习的双重性质：对"条件作用"与"问题解决"的再解释》，《哈佛教育评论》，1947）

纳德（Karim Nader）、哈特（Oliver Hardt）《A Single Standard for Memory: The Case for Reconsolidation》（《记忆的单一标准：为再巩固辩护》，《自然评论·神经科学》，2009）

纳德（Karim Nader）、沙夫（Glenn E. Schafe）、勒杜（Joseph E. LeDoux）《Fear Memories Require Protein Synthesis in the Amygdala for Reconsolidation After Retrieval》（《恐惧记忆在提取后的再巩固需要杏仁核内的蛋白质合成》，《自然》，2000）

诺塞克（Brian A. Nosek）、埃伯索尔（Charles R. Ebersole）、德黑文（Alexander C. DeHaven）、梅勒（David T. Mellor）《The Preregistration Revolution》（《预注册革命》，《美国国家科学院院刊》，2018）

佩德雷拉（María E. Pedreira）、佩雷斯-奎斯塔（Luis M. Pérez-Cuesta）、马尔多纳多（Héctor Maldonado）《Mismatch Between What Is Expected and What Actually

Occurs Triggers Memory Reconsolidation or Extinction》（《预期与实际之间的失配触发记忆再巩固或消退》，《学习与记忆》，2004）

皮尔斯（Charles S. Peirce）《Pragmatism》（《实用主义》，1907 年手稿，收入《皮尔斯文集》第5卷，Harvard University Press，1934）

皮尔逊（Jane L. Pearson）、科恩（Deborah A. Cohn）、考恩（Philip A. Cowan）、考恩（Carolyn Pape Cowan）《Earned- and Continuous-Security in Adult Attachment: Relation to Depressive Symptomatology and Parenting Style》（《成人依恋中的后天获得安全与一贯安全》，《发展与精神病理学》，1994）

普罗查斯卡（James O. Prochaska）、迪克莱门特（Carlo C. DiClemente）《Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change》（《自我改变吸烟的阶段与过程：走向一个整合的改变模型》，《咨询与临床心理学杂志》，1983）

普罗查斯卡（James O. Prochaska）、迪克莱门特（Carlo C. DiClemente）、诺克罗斯（John C. Norcross）《In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors》（《探寻人如何改变：在成瘾行为上的应用》，《美国心理学家》，1992）

齐梅特（Gregory D. Zimet）等《The Multidimensional Scale of Perceived Social Support》（《多维领悟社会支持量表》，《人格评估杂志》，1988）

钱布利斯（Dianne L. Chambless）、霍隆（Steven D. Hollon）《Defining Empirically Supported Therapies》（《界定有实证支持的疗法》，《咨询与临床心理学杂志》，1998）

乔治（Carol George）、卡普兰（Nancy Kaplan）、梅因（Mary Main）《Adult Attachment Interview》（《成人依恋访谈》，未刊访谈规程，1985）

萨尔科夫斯基斯（Paul M. Salkovskis）《Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis》（《强迫性问题：一个认知行为分析》，《行为研究与治疗》，1985）

塞利格曼（Martin E. P. Seligman）、梅尔（Steven F. Maier）《Failure to Escape Traumatic Shock》（《无法逃脱创伤性电击》，《实验心理学杂志》，1967）

世界卫生组织（World Health Organization）《国际疾病分类》第十一版（ICD-11）“倦怠”条目（2019）

世界医学会（World Medical Association）《赫尔辛基宣言》（1964 年首次通过）

史密斯（Mary Lee Smith）、格拉斯（Gene V. Glass）《Meta-Analysis of Psychotherapy Outcome Studies》（《心理治疗结果研究的元分析》，《美国心理学家》，1977）

斯特罗毕（Margaret Stroebe）、舒特（Henk Schut）《The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description》（《丧亲应对的双过程模型：原理与描述》，《死亡研究》，1999）

索嫩塔格（Sabine Sonnentag）、弗里茨（Charlotte Fritz）《The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work》（《恢复体验问卷：工作之余恢复与脱离的测量》，《职业健康心理学杂志》，2007）

泰勒（Shelley E. Taylor）《Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation》（《适应威胁性事件：认知适应理论》，《美国心理学家》，1983）

特德斯奇（Richard G. Tedeschi）等《The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change》（《创伤后成长量表：纳入存在与精神改变的修订》，《创伤应激杂志》，2017）

特德斯奇（Richard G. Tedeschi）、卡尔霍恩（Lawrence G. Calhoun）《The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma》（《创伤后成长量表》，《创伤应激杂志》，1996）

特德斯奇（Richard G. Tedeschi）、卡尔霍恩（Lawrence G. Calhoun）《Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence》（《创伤后成长：概念基础与实证证据》，《心理学探究》，2004）

图尔文（Endel Tulving）、汤姆森（Donald M. Thomson）《Encoding Specificity and Retrieval Processes in Episodic Memory》（《情景记忆中的编码特异性与提取过程》，《心理学评论》，1973）

韦格纳（Daniel M. Wegner）、施奈德（David J. Schneider）、卡特（Samuel R. Carter）、怀特（Teri L. White）《Paradoxical Effects of Thought Suppression》（《思维压抑的反常效应》，《人格与社会心理学杂志》，1987）

韦斯特（Robert West）《Time for a Change: Putting the Transtheoretical (Stages of Change) Model to Rest》（《是时候改变了：让跨理论（改变阶段）模型退场》，《成瘾》，2005）

温尼科特（Donald W. Winnicott）《Transitional Objects and Transitional Phenomena》（《过渡性客体与过渡现象》，《国际精神分析杂志》，1953）

温尼科特（Donald W. Winnicott）《The Theory of the Parent-Infant Relationship》（《亲子关系的理论》，《国际精神分析杂志》，1960）

温尼科特（Donald W. Winnicott）《Ego Distortion in Terms of True and False Self》（《从真假自体看自我的扭曲》，1960 年写成，收入《成熟过程与促进性环境》，1965）

温尼科特（Donald W. Winnicott）《The Use of an Object》（《客体的使用》，《国际精神分析杂志》，1969）

沃克（Matthew P. Walker）、范德赫尔姆（Els van der Helm）《Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing》（《一夜的疗愈？睡眠在情绪性脑加工中的作用》，《心理学公报》，2009）

希夫曼（Saul Shiffman）、斯通（Arthur A. Stone）、赫夫福德（Michael R. Hufford）《Ecological Momentary Assessment》（《生态瞬时评估》，《临床心理学年鉴》，2008）

席勒（Daniela Schiller）等《Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms》（《利用再巩固更新机制防止人类恐惧的复发》，《自然》，2010）

威廉·詹姆斯（William James）《What Is an Emotion?》（《什么是情绪》，《心灵》，1884）

四、本学派著作

《穿越抑郁》（德麦国际专著第 28 号）

秦莉著、王德生指导《心在哪里？——普通人都能明白的心理学》（德麦国际专著第 390 号）

王德生《心的发生学导论》（德麦国际专著第 354 号）

王德生《心理学的典范革命——从主体的发现到发生》（德麦国际专著第 306 号）

王德生《释经学的典范革命：从发现学到发生学》（SDE 符号学系列书一）

王德生《SDE符号学：超越皮尔斯的三元与索绪尔的二元》（SDE 符号学系列书二）

王德生《第一个符号：婴儿的符号学》（SDE 符号学系列书五）

王德生、刘春华《三律心理学》（德麦国际专著第 48 号）

附录一

求助资源说明

这本书只讲理解与陪伴，不能替代医生与心理咨询师。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

本附录不列具体的电话号码。热线号码、开放时间、服务机构都会变，书印出来以后，号码可能已经换了。一本书里过期的号码，在最需要的时候打不通，比没有号码更误事。所以这里只写可以从哪里找，请你查询本地最新的、由官方公布的信息。

情况紧急时，先确保人身安全，立即联系急救或身边信任的人。

如果你或你身边的人出现了伤害自己的念头，这时最要紧的是让专业的人和信任的人知道。请立刻求助。不必等到想清楚了再说，也不必担心自己“小题大做”。

◆ 一、在中国可以去哪里找

医院。 当地综合医院的心理科、精神科，或者当地的精神卫生中心。情况紧急时，可以去医院的急诊。去之前，可以先在医院的官方网站或官方公众号上，查一下哪个科室接诊、怎样挂号。

官方公布的心理援助热线。 不少地方的卫生健康部门开设了心理援助热线。号码请以当地卫生健康委员会、当地政府官方网站或官方公众号公布的为准。网上转来转去的号码，最好再到官方渠道核对一次。

学校。 大多数高校设有心理健康教育与咨询中心，不少中小学也配有心理老师。学生可以直接去，家长也可以先联系班主任或学校的心理老师。

单位。 有的单位设有员工心理援助服务，或者由工会、人事部门对接。可以问一问人事部门或工会。

社区。 社区卫生服务中心、街道或社区的服务中心，常常知道附近有哪些可以转介的心理服务。不知道从哪里开始时，这里是一个可以先问的地方。

紧急情况。 拨打当地的急救电话，或者马上去最近的医院急诊。同时告诉身边一个信任的人，请他陪着你。

◆ 二、在新加坡可以去哪里找

医院与诊所。 公立医院的急诊部门，以及国家设立的心理健康专科机构，可以处理紧急情况。不紧急时，可以先去看社区的综合诊所或家庭医生，请医生评估并转介。

官方公布的心理援助渠道。 卫生部和政府的官方网站，会公布心理健康的求助渠道与热线。号码与服务时间请以官方网站当前公布的为准。

学校。 中小学、理工学院、工艺教育学院和大学，大多设有学生辅导员或心理辅导服务。学生可以直接去找，家长也可以联系学校。

单位。 不少雇主提供员工援助计划，可以向人事部门了解。

社区。 社区里的家庭服务中心、社区服务中心，可以提供辅导，或者帮你找到合适的服务。宗教团体和互助小组，也可能是一个托得住的地方；如果需要专业的帮助，它们通常也会帮你转介。

紧急情况。 拨打当地的急救电话，或者马上去最近的医院急诊部门。同时告诉身边一个信任的人，请他陪着你。

◆ 三、在别的地方也一样找

如果你不在中国，也不在新加坡，找的路子大致相同。先看当地的医院急诊与精神科、心理科；再看当地卫生部门或政府官方网站公布的心理援助热线。学校与单位的心理服务、社区服务机构，也都可以问。紧急时，拨打当地的急救电话。

身在异乡的人，常常不知道本地的渠道，也可能语言不通。可以先问学校的国际学生办公室、单位的人事部门，或者所在地的使领馆，请他们指一条路。

◆ 四、几句临走前的提醒

不知道怎样开口，就照实说。 打热线或者第一次去门诊，不需要准备好一套说法。说出眼前的样子就够了。比如“我已经好几个星期睡不好了”“我身边的人说我变了”“我有伤害自己的念头”。接电话、看诊的人，会接着问下去。

查到的号码，可以先存在手机里。 不是为了马上用，是为了需要的时候不用再找。也可以替家里的长辈、孩子存一份。

一个渠道没接通，就换下一个。 热线有时占线，门诊有时要排队。没接通不说明你的事不重要。换一个渠道，或者先告诉身边一个人。

陪伴别人的人，也可以求助。 如果你在照顾一位正在难处里的家人或朋友，你自己也可以去找医生、心理咨询师或互助小组。陪伴是要付力气的。

本书提到的书目与研究，都不能替代这些渠道。 读书可以帮你理解。真正接住你的，是能和你说上话的人：专业的人，和你身边信任的人。

附录二

各派心理治疗在三角中的位置表

这张表把第 14、15 章讲过的各派，连同几支常见的分支，放到同一个三角上。三角的三个角，是心里的三界符号：念头与信念，是理念符号；身体的反应与习惯，是自我符号；房间、物件、地点、日期，是现实符号。托住三角的，是关系织成的场（势能）。

读这张表，有三点要先说明。

第一，“主要作用在哪一界”说的是重心，不是边界。每一派做到深处，都会碰到别的角。

第二，“它看得最清楚的”一栏，是这一派对在哪里。本书先认这一栏，再写自己的读法。

第三，这张表不是选疗法的指南。哪一种做法适合哪一个人，要由受过训练的专业的人，结合具体处境来判断。

取向	主要人物与年代	主要作用在哪一界	它看得最清楚的	本书对它的读法
认知疗法	贝克，1960 年代起	理念	自动思维与核心信念是学来的，可以拿出来检验	在念头一角制造新的对不上；念头之下还有身体
理性情绪行为疗法	埃利斯，1955 年前后起	理念	“必须”“糟透了”“受不了”一类信念左右情绪	以辩驳带来对不上；无条件接纳自己，是一层托底
行为与暴露取向	沃尔普，1950 年代；福阿与科扎克，1986；克拉斯克等，2014	自我、现实	回避让害怕维持，亲身再遇到才改学	从身体与环境一侧进来的对不上；新学习与旧结晶并存、竞争

取向	主要人物与年代	主要作用在哪一界	它看得最清楚的	本书对它的读法
身体取向	简德林，1978；莱文，1997；奥格登等，2006；范德考克，2014	自我	身体先于念头反应，有它自己的记性	让结在身上的粒子慢慢松动，再找到合适的词
精神分析／精神动力	弗洛伊德，1890 年代起；拉康，1950 年代起	场；拉康兼照理念	过去会在关系里重演；心有语言般的结构	旧场在新场里出现，才能修通；拉康所说抵抗符号化之处，本书看作另两界已结晶的符号
人本取向	罗杰斯，1940—50 年代起	场	关系本身就是疗愈的土；自我概念与经验不一致会生防御	托得住的场，让对不上能被安全地碰到；新的自我是新结晶，不是先藏好的
意义疗法	弗兰克尔，1920—30 年代起	现实改不动时的理念一角，指向新的自我符号	人需要一个为什么而活；能避免的苦应当避免	走近人的尽头（第 16 章）；那一份“选择”，也是在场里、靠着动能显出来的
家庭与系统取向	鲍文，1950 年代起；萨提亚，1964；米纽钦，1974	场、现实	一个人的难处，常是一家人位置的排列	家里的座次、作息、谁关门，是现实符号；家是第一张场（第 8 章）
正念取向	卡巴金，1979 年起；西格尔、威廉斯、蒂斯代尔，2002	自我，兼及理念	对念头和身体感受先留意，不急着反应	留意对不上，不急着抹平，给熔开留出余地
接纳承诺疗法	海斯等，1999	理念与自我之间	不必先改念头的内容，可以先改人与念头的关系	不拆念头本身，松它与人之间的连接度
叙事疗法	怀特与艾普斯顿，1990	理念、现实	人不等于问题；一个人的故事可以被重新讲	把问题“外化”，是把粘在自我上的符号挪开一点；写下的信与证书，是新结晶的现实符号

取向	主要人物与年代	主要作用在哪一界	它看得最清楚的	本书对它的读法
共同因素与情境模型	罗森茨维格，1936；弗兰克，1961；博尔丁，1979；万普尔德，2001	场为主，兼及三角各角与动能	各派共享的东西多于各自承认的；关系承重	把各因素分落到三角、场与动能上，说出缺哪一角会怎样（第 15 章）

表后再补三句。

一是表里没有列全。图式疗法、辩证行为疗法、眼动脱敏与再加工、团体与社区取向等，都各有所长。它们也都可以照同样的问法去放：主要碰哪一角，靠什么样的场，要付多少动能。表中所列，只是第 14、15 章写到的各派与几支常见的分支。

年代一栏，取的是一派大致成形或代表作问世的时间，只为帮读者排一个先后，不是严格的起点。起点说法不一的，只写到大致的年代。

二是缺角的读法。只碰念头一角而身体未动，容易成了旧符号上的新标签；只有场而没有新的对不上，旧符号不松动；有了对不上而场太弱，人会更散；对不上和场都在而动能耗尽，先要补能量。后三种情形，第 15 章用江一帆手上的个案讲过；头一种，第 14 章在梅若华身上已经看过。

三是这张表的位置。它不是新疗法，也不替代任何一派。它只是一张让各派互相看见的图。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

附录三

引文核验总表

本书转述了许多研究、疗法和古今文献。成书过程中，凡年份、书名、刊名、引文一时拿不准的，都先标为存疑，再逐条查核。这张表把查核的经过交给读者。

查的办法，是网页检索加上能打开的原页。用到的有维基百科、期刊与出版社页面、图书馆目录、作者或机构存放的原文 PDF，以及古籍与和合本的在线文本。有些数据库页面打不开时，改用别的存放处，或依据检索结果摘要里能对上的原句。

核实的，把信息改准。核不到的，改成不带那个细节的稳妥写法，或删去那一句。正文里已没有存疑未决的条目。

这样核，有它的限度。多数依据是网页检索结果和能取得的原页，不是纸本原书。你若要引用书中的某条文献，请以原书原刊为准。

◆ 一、成书前标为存疑的条目

章	内容（简述）	处理	依据
第 1 章	贝克 1963 年论文的题名与刊名	核实	文献数据库条目、贝克研究所著作目录
第 1 章	朱迪斯·贝克教科书的书名	核实，书名改准	图书馆目录（WorldCat）、豆瓣读书
第 1 章	理性情绪行为疗法改名的年份	改写，不写具体年份	维基百科（各处说法不一）
第 1 章	爱比克泰德《手册》第5节那句话	核实	古典文本库英译本、维基百科
第 1 章	埃利斯“三种领悟”出自 1962 年书	改写，去掉书名与说法，只留大意	维基百科

章	内容（简述）	处理	依据
第 1 章	埃利斯在植物园逼自己搭话	核实，细节改准	维基百科（引埃利斯 1998 年自述）
第 2 章	坎农反驳詹姆斯—兰格理论	核实	期刊题名检索
第 2 章	纸牌实验后来的争论	核实，补出处	作者主页所存原文 PDF
第 2 章	范德考克所引的脑成像发现	核实	书评对原书第四章的转述
第 2 章	莱文、奥格登等两本书的年份	核实	出版书目页
第 2 章	对《身体从未忘记》的保留意见	核实，正文不点名	专业杂志网页
第 2 章	詹姆斯“习惯是社会的巨大飞轮”	核实	《心理学原理》原文
第 2 章	布迪厄《实践理论大纲》与“惯习”	核实	出版信息、中译本书目
第 2 章	皮尔斯把习惯当作最终解释项	核实，年份与出处改准	皮尔斯辞典网站
第 3 章	巴甫洛夫用的声音刺激	核实，“蜂鸣器”改“电铃”	英译本在线文本（心理学史经典文库）
第 3 章	《条件反射》英译本年份	核实	同上
第 3 章	布顿 2004 年论文与更新效应	核实，写反的甲地乙地改正	期刊摘要页、作者原文 PDF
第 3 章	戈登与巴德利 1980 年的再认研究	核实	维基百科
第 3 章	段义孚“地方的分量要住很久”	核实，按原书改准	原书页面
第 3 章	诺拉《记忆之场》卷数与年份	核实	出版信息

章	内容（简述）	处理	依据
第 3 章	“周年反应”一语	核实	专业杂志网页
第 3 章	“东郊记忆”园区的前身	改写，删去未核到的细节	新闻报道
第 4 章	朗 1977 年论文	核实	题名检索
第 4 章	福阿等 2006 年修订论文	核实	大学实验室页面、图书馆目录
第 4 章	布顿 2002 年论文	核实，题名改正	原文 PDF
第 5 章	莫勒 1947 年论文	核实	书目数据库
第 5 章	拉赫曼 2002 年论文	核实	检索结果
第 5 章	拉多姆斯基等 2006 年的厨房实验	核实，“煤气灶”改“电灶”	英国心理学会研究简报
第 6 章	狗碰巧跳过一次，下次仍趴下	核实，补出处	梅尔与塞利格曼 1976 年原文
第 6 章	阿布拉姆森等 1978 年论文	核实	PubMed 条目
第 6 章	背侧中缝核推动默认的被动反应	核实	中文期刊评述（《心理科学》）
第 6 章	前额叶察觉控制、压下中缝核	核实	同上
第 6 章	先有控制经验可防后来趴下	核实	期刊论文（2023）
第 6 章	马斯拉奇与莱特的书与“六处”	核实	书目、PubMed 条目
第 6 章	国际疾病分类第十一版把倦怠列为职业现象	核实，用词改准	世界卫生组织公告（2019）

章	内容（简述）	处理	依据
第 6 章	倦怠三项里头一项是能量耗竭	核实	同上
第 6 章	资源少的人越掉越深	改写，出处改为 2018 年综述	期刊综述
第 6 章	倦怠三项谁先谁后的争论	核实	期刊检索结果
第 6 章	工作要求—资源模型 2001 年论文	核实	期刊条目
第 7 章	弗洛伊德的“泡”与保护壳	核实	期刊论文所引原书
第 7 章	“挡住刺激几乎比接收刺激还要紧”	核实，按原句改准	英译标准版原句
第 7 章	以保护壳被冲破解释创伤	核实	精神分析词条网站
第 7 章	格罗斯与莱文森 1993 年实验	核实	作者实验室所存 PDF
第 7 章	压住表情时的身体指标	核实，改准	同上
第 7 章	压住愉快，愉快变少	核实，补刊名	期刊摘要
第 7 章	格罗斯与约翰 2003 年研究	核实	期刊卷页、公开摘要
第 7 章	巴特勒等 2003 年研究	核实	期刊条目
第 7 章	重新评价的对照	核实	同格罗斯与约翰 2003
第 7 章	利茨 1992 年综述	核实	期刊条目
第 7 章	麻木中正性反应被拉低更明显	核实，补出处	后续论文对原研究的转述

章	内容（简述）	处理	依据
第 7 章	弗洛姆《占有还是存在》	核实	书目
第 7 章	《庄子·田子方》的字句	核实，改字	古籍在线文本
第 7 章	罗伯逊与鲍尔比观察的年代与情境	核实，细节移到第 8 章	专业网站
第 7 章	分离的三段	核实，本章只留一句	同上
第 8 章	鲍尔比 1951 年世卫报告	核实	书目信息检索
第 8 章	罗伯逊的纪录短片	核实，补片名	维基百科
第 8 章	梅因与所罗门 1990 年论文	核实	书目信息检索
第 8 章	成人依恋访谈 1985 年	核实	书目信息检索
第 8 章	父母的叙述方式与孩子依恋的关联	核实，补出处	汇总分析论文（1995）
第 8 章	“后天获得的安全”	核实，补出处	期刊论文（1994）
第 8 章	哈赞与谢弗 1987 年论文	核实	期刊条目
第 8 章	鲍文 1978 年书与“多代传递”	核实	书目信息检索
第 8 章	温尼科特“足够好的母亲”	核实	精神分析文献库条目
第 8 章	罗斯鲍姆等 2000 年论文	核实，补刊名	期刊条目
第 8 章	类型描述的是关系，不是本性	改写，换成一项可核的发现	期刊论文（1981）

章	内容（简述）	处理	依据
第 9 章	戈特曼与莱文森的研究始于七十年代	核实	戈特曼研究所网页
第 9 章	“爱情实验室”	改写，“住一个周末”改“过上一整天”	新闻报道
第 9 章	《什么预示离婚》1994 年	核实	书目信息检索
第 9 章	轻蔑最能预示离婚	核实	戈特曼研究所网页
第 9 章	头三分钟预示离婚的研究	核实，分两句改准	期刊条目、书目
第 9 章	“情绪淹没”	核实	戈特曼研究所网页
第 9 章	五比一的比例	核实	戈特曼研究所网页
第 9 章	“求联结的信号”	核实	书目信息检索
第 9 章	“永久性问题”	核实	书目信息检索
第 9 章	海曼与斯莱普的质疑	核实，内容改准	PMC 条目
第 9 章	哈赞与谢弗	核实	期刊条目
第 9 章	约翰逊《抱紧我》	核实	书目信息检索
第 9 章	戈特曼与莱文森 1992 年论文	核实	期刊卷页
第 10 章	阿希实验跟错的比例	核实	维基百科
第 10 章	阿希 1956 年的各变式	核实，表里只记方向	检索结果

章	内容（简述）	处理	依据
第10章	阿希三篇文献的年份与出处	核实	书目、期刊条目
第10章	勒温“同时性原则”	核实	维基百科
第10章	勒温的饮食习惯研究	核实，结果表述改准	美国国家科学院出版社目录
第10章	“解冻—移动—冻结”	核实	期刊条目
第10章	卡明斯等 2016 年考证	核实，表述改准	期刊条目
第10章	瓦西纳两本书	核实，译名改准	出版社页面
第10章	“促进符号”这个术语名	改写，不再说是他立的术语	只核到符号作用的分类
第10章	“双向文化传递”	改写，换成可核的论文	期刊论文（1993）
第10章	阿希对跟随者的三类划分	核实，补出类名	检索结果
第10章	邦德与史密斯 1996 年元分析	核实	期刊条目
第11章	缪勒与皮尔策克提出“巩固”	核实	期刊纪念文章

章	内容（简述）	处理	依据
第11章	米萨宁等 1968 年实验	核实，补设计	期刊卷页、综述
第11章	纳德 2000 年隔六小时注药无效	核实，改准时长	论文摘要
第11章	席勒等 2010 年实验	核实，设计改准	原文 PDF
第11章	佩德雷拉等 2004 年实验	核实，补实验动物	期刊卷页
第11章	再巩固的边界条件	核实，补一篇论文	期刊摘要
第11章	埃克的“失配／并置体验”	核实，分开写	作者本人文章
第11章	转化性改变的三个标记	核实	作者本人文章
第11章	莱恩等 2015 年论文	核实，补全三要素	期刊条目、大学机构页面
第11章	克拉斯克等 2014 年论文	核实	期刊卷页
第11章	布顿 2002 年论文	核实，补两类情境	会议摘要页、原文 PDF
第11章	卡哈特-哈里斯等 2023 年论文	核实	期刊卷页、机构仓储

章	内容（简述）	处理	依据
第11章	可塑性不分好坏、走向看情境	改写，换成可核的说法	期刊论文（2018）与 2023 年摘要
第12章	温尼科特“没有'婴儿'这回事”的出处	核实	精神分析文献库条目
第12章	《从真假自体看自我的扭曲》的年份	核实：1960 年写成，1965 年收入文集；正文标收入文集的年份	书目信息检索
第12章	《客体的使用》1969 年	核实	精神分析文献库条目、书目
第12章	诺克罗斯书的版次	核实	出版社信息
第13章	韦斯特 2005 年批评	核实，要点改准	期刊卷页、综述引文
第13章	自我决定理论“内化越深越能维持”的研究	改写，只留理论本身的说法	未核到可单独点名的研究
第13章	拉利等 2010 年研究的天数	核实，改准：66 天是按模型推算的中位数，不是平均数	英国心理学会研究简报、对原文的核读
第14章	拉康“无意识像语言一样结构”的出处	核实	精神分析词条网站
第15章	罗森茨维格 1936 年所列共同因素	核出不符，按原文改写	原文转载 PDF
第15章	同盟与结果的关联见于各派	核实，补出处	期刊元分析（2018）

章	内容（简述）	处理	依据
第15章	咨询师之间的差别大于疗法之间	核实大意，不写数字	期刊书评
第15章	诺克罗斯工作组首版年份与结论	核实，版次改准	图书馆目录、专业学会网页
第15章	暴露取向优于支持性谈话	改写，删去这一比较	稳妥写法
第15章	凯博文的研究年代	核实，年代改准	维基百科、学术刊物网页
第15章	瓦西纳“往前指”的符号	核实大意，删去自拟术语	期刊论文转述
第15章	瓦西纳“弥漫的情感意义场”	核实	期刊论文转述
第16章	弗兰克尔书的德文原名与年份	核实	维基百科
第16章	“悲剧中的乐观”的出处	核实	书籍章节目录
第16章	“心理治疗求医治、宗教求得救”的出处	核出不符，出处改准	期刊专文所引原书页码
第16章	帕格门特 1997 年书	核实	检索结果与出版社信息
第17章	助人者不该催促成长	核实，补出处	期刊论文（2004）

章	内容（简述）	处理	依据
第17章	弗雷泽等 2009 年研究的设计	核实，设计改准	大学机构页面摘要
第17章	泰勒 1983 年论文	核实	检索结果、后续论文引用
第17章	措尔纳与梅尔克尔 2006 年论文	核实	大学存放的全文
第17章	博南诺 2004 年论文	核实	PubMed 条目
第17章	赫尔德 2002 年论文	核实，补身份	数据库目录
第17章	创伤后成长量表扩充版的年份	核实	专业学会网页
第17章	苦谛“应遍知”	核实，改引汉译经文原句	佛典在线文本、巴利经英译
第18章	卡巴金的书名、减压门诊年份	核实	维基百科、图书馆目录
第18章	《素问·上古天真论》字句	核实，补篇名	新闻网页所引原文
第18章	《礼记·杂记下》“张而不弛”	核实	学术网站所引原句、检索摘要
第18章	传 4:9—10 字句	核实，字句改准	和合本在线文本

章	内容（简述）	处理	依据
第19章	王充“事莫明于有效”的出处	核实	古诗文网站、检索摘要
第19章	伦理审查办法的发布机关与时间	核实	法律资讯网站、政府网站附件
第19章	REBUS 之后的“渠化”论述	核实	机构仓储条目
第19章	REBUS 对情境作用的表述	改写，“心境与情境”不归到该文名下	原文 PDF
附录二	弗兰克尔意义疗法的起始年代	核实，年代改准	维也纳弗兰克尔研究所网页
附录二	鲍文家庭系统理论的起始年代	核实	维基百科

◆ 二、查核中顺带改正的其他条目

章	内容（简述）	处理	依据
第2章	勒杜所说“快路”“慢路”相隔多久	删去“半秒”一说，改为“稍后”	原书未见这一数字
第3章	普鲁斯特笔下的玛德莱娜蛋糕泡在什么茶里	改正：成年的主人公蘸的是母亲端来的茶，椴花茶是童年时姑妈的	原著英译本
第3章	图尔文与汤姆森的国籍	删去“加拿大心理学家”的合称：汤姆森是澳大利亚学者	期刊回顾文章、维基百科
第4章	埃勒斯与克拉克的身份	“英国的研究者”改为“在英国工作的研究者”	学者履历

章	内容（简述）	处理	依据
第4章	杭州高架每天通过的车辆数	删去数字，只说“数不清的车”	未查到出处
第5章	范登豪特与金特 2003 年实验的分组	改正：两组都反复检查，对照组查的是几盏虚拟的灯泡	大学研究门户摘要、期刊条目
第5章	拉赫曼与德席尔瓦的身份	“英国心理学家”改为“在伦敦工作的心理学家”	学者履历
第6章	王上 19:6 语序	按和合本改正	和合本在线文本
第6章	王上 19:4、19:5、19:7 原文带感叹号	只截不含感叹号的部分	和合本在线文本
第6章	弗罗伊登伯格的身份	“心理医生”改“心理学家”	期刊条目
第6章	王上 19:14 与 19:10 两句的异同	“几乎一字不差”改为“一字不差”	和合本在线文本
第6章	新加坡 O 水准笔试的时间	“十月底”改为“十月、十一月”	考试日程公告
第7章	《庄子·田子方》“身死”	改为“人死”，释义随改	古籍在线文本
第7章	利茨 2000 年论文的作者	改为利茨与同事合著	期刊条目
第8章	罗伯逊短片对英国儿科病房探视的影响	“推动了探视制度的改变”改为“推动放宽探视的力量之一”	维基百科、短片的回顾论文

章	内容（简述）	处理	依据
第8章	成人依恋访谈拿父母的讲述对照什么	改为对照孩子在陌生情境里的样子	维基百科、汇总分析论文（1995）
第9章	苏·约翰逊的身份	“加拿大心理学家”改为“生于英国、长年在加拿大工作的心理学家”	维基百科
第11章	米萨宁等 1968 年研究之后的情形	“此后几十年大体沉寂”改为“很长一段时间少有人跟进”	期刊综述
第11章	佩德雷拉等 2004 年实验里失配成立的条件	改准：要等放回情境的时间结束、预期的危险始终没来	期刊摘要
第11章	莱恩等 2015 年所列的各派	“精神分析”改为“心理动力”	大学机构页面摘要
第11章	卡哈特-哈里斯等 2023 年论文对心理支持的说法	“写明……才谈得上”改为“提出”要配上温和引导的心理支持	机构仓储摘要
第12章	传 4:10“没有别人扶他起来”	改为“没有别人扶起他来”	和合本在线文本
第12章	罗 12:15；加 6:2	罗 12:15 改为转述大意；加 6:2 整节引出	和合本在线文本
第12章	科恩与威尔斯 1985 年综述的转述	按原文“感知到的可得支持”改准	期刊条目
第13章	“纠正反射”的命名年份	删去 1991 年一说	只核到命名者
第13章	普罗查斯卡与迪克莱门特 1983 年研究的对象	补明是没进治疗、自己戒烟的人	大学数字库条目、综述

章	内容（简述）	处理	依据
第14章	爱比克泰德那句话距今多久	“两千年前”改为“近两千年前”	生卒年与《手册》成书年代
第14章	简德林的身份	改为“美国哲学家，长年研究心理治疗”	维基百科
第14章	罗杰斯 1957 年论文列出的条件	改正：原文列六个条件，由治疗者提供的是其中三个	原文、维基百科
第15章	罗森茨维格一文距今的年数	“八十多年前”改“九十年前”	按 1936 年推算
第15章	“渡渡鸟裁决”这一说法的来历	卢博斯基等“起了个名字”改为“称作”：这一说法可追到罗森茨维格 1936 年	1975 年原文、维基百科
第15章	最早列出“有实证支持的疗法”的工作组	改为“1990 年代中期起，美国心理学会临床心理学分会的一个工作组”	学会网页
第15章	凯博文在长沙调查的次数	“几次”改为“两次”	维基百科、学术刊物网页
第16章	林后 1:8 字句与标点	补逗号，“亚细亚”改“亚西亚”	和合本在线文本
第16章	罗 12:15 标点	逗号改分号	和合本在线文本
第16章	伯 2:9 的字句	原文作“麽”，后半句带感叹号；改为只引“持守你的纯正”一语，其余转述	和合本（1919）在线文本
第17章	特德斯奇与卡尔霍恩开始这项研究的年代	“1990 年代”改为“从 1980 年代起”	两人 2004 年论文的自述

章	内容（简述）	处理	依据
第17章	弗雷泽等 2009 年研究里自评成长与苦恼的关系	“更多的苦恼”改为“苦恼的增加”	大学机构页面摘要
第18章	科恩与威尔斯、利伯曼、索嫩塔格与弗里茨三处转述	按原文改准	期刊论文
第19章	纳德 2000 年“打破旧看法”	改为“让旧看法重新受到挑战”	与 1968 年在先的研究对齐
第19章	《墨子·非命上》“有用之者”	按原文改准	古籍在线文本
第1章	埃利斯植物园一事	改为“有一位答应了约会，到时没来”，按他本人的自述	本人著作与传记资料
第4章	徐浩然开网约车的年数	与“三年前追尾”的时间线对齐，改为“这些年”一类说法	全书前后对照
第9章	戈特曼与莱文森合作的起点	改为“七八十年代起”	研究者生平资料
全书参考行	同一篇文献的几种译名	统一：福阿与科扎克“纠正性信息”；克拉斯克等“让暴露疗法发挥最大作用”；温尼科特“过渡性客体”；瓦西纳《心智与社会中的文化》《文化心理学入门》；布顿 2002“情境、模糊与去学习”；纳德等“杏仁核内的”；马斯拉奇与杰克逊“对所经历倦怠的测量”；REBUS“无政府的大脑”	各章已核的题名
全书	外国人名拉丁写法与异译	一律改为中译名，首次介绍处括注原名	全书逐处对照通行译名

后记

这本书是 SDE 符号学系列的第八卷。这套书的其他几卷，讲的是经文、诠释、机器、婴儿、文明、周易和科学，还有一卷总论把它们收拢；这一卷把同一套账放进一个人的心里。

写这一卷，比写别的几卷更慢。

慢的原因不在理论。理论在书二里已经立好：符号是特征纠缠经一次次可返回的压缩而形成的粒子态。它要付能量才结得成，结成了也会固化，也能熔开。慢的原因在读者。读别的几卷的人，多半是带着一个问题来的；读这一卷的人，有不少是带着一个熔不开的东西来的。

所以本书给自己定了几条规矩，写在每一编里。

不诊断，不开方，不替代医生和心理咨询师。书里的人都没有病名，他们只有日子、身体、念头和一间屋子。每一位都是合成的典型，不对应任何真实的人。凡是讲到研究和疗法，都转述大意、标明出处；拿不准的数字，宁可不写。

这几条规矩不是客套。一本讲“熔开”的书，最怕的就是让读者在没有场、没有动能的时候，自己动手去拆。本书最想留下的一句话，恰好就是这个担心本身：只熔开不结晶，人会更散；只要求结晶而不熔开，是在旧符号上贴新标签。

学派里已经有几本书走过这片地方。《心理学的典范革命》立了“场”，《心的发生学导论》讲了心的合成与石心，《心在哪里？》把三家心理学各押的那一头摆了出来。本书只取符号与能量账这一刀，和它们各自分工，书中相关的几章都写明了分界。

心理治疗的各个流派，本书都先写它们对在哪里。贝克、埃利斯、罗杰斯、弗兰克尔、温尼科特、拉康，还有做记忆再巩固、做共同因素研究的学者们，都是如

此。他们在各自那一角，看得比本书清楚得多。本书只是画了一个三角，让他们彼此看得见。

第 19 章写了本书的可推翻条件。它们是本书的欠条。如果有研究者愿意去检验它们，不论结果站在哪一边，都是这本书最好的读者。

最后，要谢谢那些在最难的时候托住别人的人。他们是家人、朋友、同事、邻居、团契和社群里的人，还有医院和社区里的医生、护士、社工和心理咨询师。书里写的“场”，在日子里就是他们。

身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

王德生

2026 年 10 月

钥匙一插，身体先紧，念头后到；
卡住人的那颗粒子，
常常不在道理所在的那一界。
它要松动，得有三样同时在场：
新的对不上、托得住的场、自己付出的力气。
每一颗熔不开的粒子，当初都是一道护栏。

从钥匙插进锁孔的那一下说起，
这本书一章跟一个人，看一颗粒子怎样结晶、
卡在哪里，后来又怎样松了一点。
它把卡住分成四种，把松动拆成三样条件，
再请各派心理治疗在同一个三角上互相看见。
它只讲理解与陪伴，不做诊断，不替代医生与心理咨询师。

这颗粒子结在哪一界？ ——本书

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 408 号
定价：US$20.00

ISBN 979-8-90690-705-9
9798906907059