

## “拖延症”的访谈与治疗

张道龙<sup>1,2</sup>, 张小梅<sup>2</sup>

(1. 美国伊利诺伊大学精神医学系, 伊利诺伊州, 芝加哥 IL 60612; 2. 美中心理文化学会, 伊利诺伊州, 芝加哥 IL 60612)

**【摘要】** 这位成功的中年女性是一所名牌大学的教授, 她虽然没有抑郁或焦虑障碍的典型症状, 但是在每个人生的重大事件上都表现出严重的动力不足。在访谈中, 我们发现她的这种动力不足的行为模式形成于童年, 她从小就意识到自己天赋异禀, 可以很轻松地完成他人难以企及的事情。作为一名研究员和教授, 她一直处于“发表文章或自取灭亡”的压力下, 但仍始终没有足够的内驱力去做任何超出最低限度的事情。在个人生活中, 她对人对事有着类似的淡漠态度, 但未达到有临床意义的功能损害。我们给她的治疗建议是换到一份挑战小或竞争不太激烈的工作, 同时增加体力活动和锻炼, 提高自己的心理弹性并改善睡眠。

**【关键词】** 动力缺乏; 治疗建议; 内驱力

中图分类号: R395.5

文献标识码: B

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2016.01.019

### The interview and treatment of procrastination

ZHANG Dao-long<sup>1,2</sup>, ZHANG Xiao-mei<sup>2</sup>

(1. Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago, Chicago IL 60612;

2. Chinese American Association for Psychology and Culture, Chicago IL 60616)

**【Abstract】** The successful middle-aged professor at an elite university exhibits no traditional symptoms of depressive or anxiety disorders, with the exception of a severe lack of motivation in every major area of life. This pattern of behavior was established in childhood when she realized that her intelligence and natural abilities enabled her to achieve prestigious and difficult accomplishments with minimal effort. As a researcher and professor, she is constantly under the mandate to "publish or perish" but is unable to sustain enough internal drive to do any more than the bare minimum. In her personal life, she experiences a similar apathy towards people and activities, however, without reaching the level of clinical impairment. Treatment recommendations are to accept a less challenging or competitive job and position and to increase her physical activity and exercise in order to improve mental resiliency and sleep hygiene.

**【Key words】** Lack of motivation; Treatment recommendation; Internal drive

## 1 精神科访谈

### 1.1 咨客情况简介

咨客, 华人女性, 50 岁左右, 博士, 在发达国家某大学从事科研工作, 孩子已经长大, 研究生毕业。大约从六七年前开始, 不想工作, 对工作失去了动力。咨客觉得在国外的工作需要永远保持新人的状态, 不像国内, 熬到一定年龄就可以“吃老本”, 甚至可以进入“半退休状态”。在这里, 很多比她年长、身体状况差的人工作量都比她大, 工作比她认真, 让她感觉永远都“熬不出头”, 觉得没指望, 所以工作动力越来越弱。现在每天除了对吃饭和锻炼身体感兴趣, 其余事情都不想做。逛街、聚会等都是随意做, 不能当作任务。想找 Z 医生了解自己究竟怎么了, 以及该如何改善。

### 1.2 访谈实录

Z 医生: 你好, 我是 Z 医生, 讲讲你的困扰吧!

咨客: 我的困扰就是没有动力做事情, 以前是有拖延症, 现在是无法顾及拖延的后果, 就是不想做事。我知道这样下去很危险, 因为我经常把特别重要的事情拖延, 无限期地拖延。这种状态特别让人忧虑, 所以我想和专业的医生沟通。可能是因为自己不喜欢做目前的事情, 但又想不出想做什么。我现在最喜欢做的, 就是休息、做饭和锻炼身体。其他的事情, 我都没有什么劲头。如果有压力, 不得不做, 就硬着头皮做, 能拖到最后一刻就拖到最后一刻, 有的时候, 即使拖到最后一刻也不做, 最后就会得罪人。这么下去确实很危险, 以后可能除了做饭什么都不做了, 这种趋势特别不好。这种情况已经持续了六七年了, 刚开始的时候症状没有那么明显, 之后逐渐加重。

Z 医生: 你说逐渐加重, 指的是拖延的事情越来越严重, 而不是逐渐有睡不着觉、没有食欲这些事, 对吗?

咨客: 对, 就是拖延这个事越来越重, 而且心里感受是越来越不想做事, 并不是真有身体的症状。

Z 医生: 做饭这件事, 你是越来越爱做呢, 还是没有变化?

咨客: 没有什么变化, 就是到点了, 愿意去做饭吃。但我不是那种对做饭特别热情的人, 比如有的人喜欢搞宴会, 做一大桌子菜, 我不是, 我也就是做一两个菜, 好像是源于最后的生存欲望吧, 觉得需要做顿饭。另外就是出去锻炼身体, 我觉得总不出去, 身体就不好了。其他的事情就不想做了, 跟朋友打电话也不愿意打, 回电子邮件就更不愿意, 跟好久不见的朋友见面也不激动。

Z 医生: 锻炼身体这件事有变化吗?

咨客: 基本没变, 我觉得锻炼了没必要, 不锻炼身体, 身体机能又会变差。我觉得吃饭、锻炼身体还是很重要的, 所以这两件事基本没什么变化, 但也没有更积极。

Z 医生: 也就是做饭、锻炼身体没有变化, 但是“做事情”在这六七年中拖沓了。

咨客: 越来越拖沓。

Z 医生: 你现在是副教授, 是吧?

咨客: 对, 人家想让我升职, 我都不升, 不愿意承担更多的责任。我在职场上的机会是很多的, 但是这些机会我宁可不要, 在别人看来是兴奋、名誉, 对我来说, 则又多了一件事。即使是维持现在的职位和工作状态, 都要比以前做的事情多了不少, 现在的学生修研究生, 上的课, 做的论文都要比以前多, 因为前人的研究成果和文章都放在那里, 即使要维持, 都要做更多的事情。

Z 医生: 对的, 我听明白了, 你现在是属于终身副教授吗?

咨客: 我是终身的, 但这种也不是旱涝保收的, 职务上是终身的, 但若不做事, 薪水和待遇从哪来呢? 有了这个职务, 我会比别人机会多一些, 但还是得做好多事, 才有工资, 不做事是没有的。

Z 医生: 对的。现在就是在副教授这个位置上, 做相应的事情, 不寻求更多的挑战, 也不担负更多的责任, 继续“混”10 到 15 年, 这事可能吗?

咨客: 我觉得你用“混”这个字都不是那么容易的, “混”的意思是缓慢下降, 维持就是跟现在一样, 不变化, 这两种状态都需要做很多事。“混”要做很多事, 维持要做很多事, 我怎么觉得活着就要做那么多不愿意做的事情才行, 这种感觉特别不好。

Z 医生: 我知道了, 也就是说, 你现在没有立即的危险, 半年到一年之内不会被赶走, 但是这么混下去, 危机就会慢慢到来, 是这意思吧?

咨客: 对, 半年到一年不会有问题, 但积累下去, 这个

趋势特别不好, 所以, 我要找专家会诊。

Z 医生: 好的, 我觉得这是很正确的选择。你刚才讲到这种状态是近六七年的变化, 在六七年前之前, 你觉得生活很有奔头, 很努力, 没有这些问题吗?

咨客: 六七年前也不能说没有问题, 我那时候相对比较年轻, 没有想那么多。别人都考了研究生, 我比别人成绩还好, 那也得考吧, 毕业了, 别人都有工作, 那我也就跟着走, 到了一定时候, 这种积累就会觉得累。六七年前开始有了苗头, 刚开始觉得, 人总是会有累的时候, 缓一缓就好了, 但这几年就越来越严重。在这期间, 偶尔会有好转, 比如这个星期和您谈完, 可能下周就好一些, 或是看一本比较励志的书, 就会好一点, 但是这个效果就相当于困的时候喝了一杯咖啡, 到时候还得睡觉。

Z 医生: 这个比喻很恰当, 我听你讲话都非常充满能量, 反应也很快。

咨客: 我不是智力和身体有问题, 你要是跟我说话, 我挺能说的。如果你让我准备个发言稿, 我就不愿意, 但像你这样问我什么, 我就答什么, 也没有什么任务, 当然就特别有能量了。

Z 医生: 对的, 总结得很好, 所以你是个很理性的人, 呵呵。也就是说, 你的情绪和六七年前相比, 没有更焦虑或是更抑郁, 但是当让你做不喜欢的事情的时候, 你越来越不想做, 像咱们俩这样信马由缰地讲话, 我也没给你布置任务, 你就没有问题?

咨客: 对, 主要是你没有给我布置任务。如果你给我的任务是出去跑一圈, 我觉得还行, 但如果你问我, “上个星期布置的文章, 你写完了吗”, 我立马心里就会沉一下。

Z 医生: 如果我约你出去看个电影呢? 会觉得有压力吗?

咨客: 看电影本身我很愿意去, 但是看完电影, 我会焦虑, 因为看电影了, 用在工作上的时间就少了, 我就得考虑一下要不要看, 但是我不反感。即使电影不好看, 我都觉得没事, 电影好不好看都不影响我什么, 我都可以随意评论, 实在不好看, 我看到半截就可以闭上眼睛了。

Z 医生: 对的, 实际上你不是不能欣赏电影、欣赏生活, 在没有压力的时候, 这些事你都愿意做。

咨客: 但也没有那么爱做, 比如有的人看完电影, 写心得、发评论, 我可没有那么大瘾。如果别人希望我看一场电影, 让我说说自己的观点, 我可以, 但是想到可能影响工作的时间, 我就会觉得, 能不能不看, 要么就干脆喝点茶、吃点东西。

Z 医生: 对的, 吃东西也是吃简单的, 而不是丰盛的。

总是不通过努力做的事,你都愿意做,凡是需要额外的努力,你就会感觉很难过。

咨客:你这总结得对呀,不需要太多努力,或是努力是逐渐的,这都可以,比如,你想让我学会蒸包子,今天教一点,明天教一点可以,不能逼着我三天之内必须学会。

Z 医生:我听懂了。你现在从事的职业跟你年轻的时候想做的事情是一样的吗?还是因为到了国外发现这个行业比较好就业就做了?

咨客:我觉得我现在的职业比上一个职业好了很多,上一个职业到最后搞得我都不知道该怎么活下去了。现在这个职业比以前的不知道好了多少倍,起码能生活下来了。

Z 医生:但你 20 多岁想做的职业跟你现在做的是一样的吗?

咨客:不是一样的。我小的时候被国家围棋队选中了,我特别高兴,特别想去,但是我父母不让我去,只能考大学。我看到那些女围棋手拿段位,或是升不上去也能做个体育老师,我觉得自己怎么也能升到八段,在体育学院混个围棋队的老师。这个愿望没能实现,就上了大学,之后就想做一份能接触人的工作,因为我喜欢说话,我父母又不让我去,非逼着我在科研上努力,做伏案的工作。但是,我觉得现在这份职业已经是我能做的工作里最好的了,如果再换会更糟糕。我之所以找您这样的专家,就是因为我感到自己已经没有出路了,换到最好的职业还是这种状态。

Z 医生:好的,我听懂了。下围棋也要付出努力,像聂卫平,挂着氧气瓶下棋。

咨客:我知道,但我不需要那么高的成就,能当个体育学院的老师就可以。

Z 医生:好了,我听懂了。你父母是做什么行业的?

咨客:他们也是搞科研的。

Z 医生:他们在科研方面做得好吗?

咨客:我妈妈做得非常好,她当时高考的时候是省状元,上了大学以后又是体育全能冠军,功课特别好,在科研上做得也特别好。退休以后,别人想返聘她,她拒绝了,说终于可以当宅女,在家画画、做饭。我爸爸也算比较顺利,当然也经历了中国那个动荡的年代。但是,他们的精神状态都比我好,即使他们也不是最喜欢他们做的职业,但没有我那么患得患失。现在虽然不是大富大贵,但什么保障都有,房子不大,也够住,退休金养老金都有,而且他们对物质生活也没有特别高的要求,都非常低调和知足。他们在我小时候阻止我干这些事情的原因,也是希望我

能有个很好的未来,希望我能上一个大学,别去围棋队;因为我当时是学医的,他们不希望我整天接触病人,一想到我可能面临“医闹”问题,可能会有病人家属打人,就睡不着觉,所以让我做不需要跟人接触的工作,这样就不会有人打我。他们对我的这些想法都是保护性的,我知道他们是好意。但是经过这两次事情,我感觉挫折很大,做的工作不需要接触人,而是伏案用脑的工作,觉得非常不开心。不得不换到现在这份工作,虽然还得用脑,但是至少比过去开心一百倍,但是现在又这样了。

Z 医生:对的,你父亲也做到正高级,或是比较高的级别,现在也属于饮食无忧的情况,对吧?

咨客:他们不是级别高,就是正常的知识分子,不是大红大紫的那种,按部就班,正常的退休,安度晚年。

Z 医生:你有兄弟姐妹吗?

咨客:我有一个哥哥。

Z 医生:他是做什么的?

咨客:他学习也不错,读了大学,一直做的都是销售管理的工作,跟本科的专业没关系,经常到国外出差,喜欢跟人打交道。

Z 医生:跟你一样喜欢跟人打交道,呵呵。

咨客:跟我一样,说话特别有能量,一直在说,不停。

Z 医生:你哥哥跟你讲他的工作的时候,也是觉得很累呀,不想做吗?

咨客:他做的也不是很好,无论是收入还是业绩都很一般,因为他不够努力。但是,我们家的人都不要求非要成名成家,非要挣多少钱,都不苛求。像我父母做到那样,也不是苛求来的,而是自然达到的,我哥哥也是这样,心态都是共同的。虽然做的一般,但是能生活、有吃有穿有住就行了。

Z 医生:对,他也是希望能有份更稳定的工作,不努力也能有保障,或是一分耕耘一分收获,也跟你有类似的状态吗?

咨客:没有,他对生活非常有热情,很喜欢读书和旅游,业余生活特别丰富,总是高高兴兴的。

Z 医生:对的,我说的意思是对事业的追求,他也不是想成名成家,赚大钱,当个亿万富翁,不是这样的人,对吗?

咨客:对,他想多赚点钱,觉得自己钱少,但并不是真正追求成功,或是成为亿万富翁。

Z 医生:对,谁都想成为亿万富翁,但有的人愿意为此付出努力,有的人说说而已。也就是说,他并不是想付出努力去得到,但是也想赚钱多一点。

咨客:对!他也愿意付出努力,但是努力到像我这样,当年读书、写文章什么的,他不愿意,但是他也不

是在家好吃懒做。我也是一样,我不是不愿意努力,可是我都付出这么多努力,现在又在发达国家生活了,还得继续做这么多事,我就觉得不值了,人生不该付出这么多努力。

Z 医生:好的,我知道了。在业余生活方面,你哥哥比你丰富一些,愿意在这方面付出更多努力,是吗?

咨客:我也不觉得他愿意为业余生活付出更多努力,因为他的业余生活也就是那么多,真要是让他在工作之余学几门外语,他才不干呢。他比我聪明,没有修理不好的电器,但是找的工作也没有利用这些天分,也不是什么计算机学家,就是个销售管理人员。我觉得他的工作和天分也不相符。

Z 医生:好的,我听懂了。今天除了你为什么会是这样的状态,以及以后该怎么办以外,还有其他问题想讨论吗?

咨客:我想要改变现在这种无欲无求的状态,这样下去很危险,会得罪更多的人,得罪朋友我不在乎,因为他们也不影响我吃饭,也不影响我收入。我就觉得得罪领导、得罪同事这个趋势特别严重,他们知道我不是坏人,但是有好多事情不做、不回复、拖延,这个会得罪人。

Z 医生:对的,因为有一些是团队的工作,你要是不做,就会拖大家的后腿,或者影响团队项目的进展。

咨客:我知道!其实我对他们挺好,可是我就是拿不起笔来回复。得罪朋友没事,因为我本身就不是希望有那么多社会交往的人,我自己一个人有吃、有喝就可以了,也不需要大吃大喝。我虽然没有做什么坏事去害别人,但总是提不起笔回信,或是提不劲头来做团队中的事情,这个挺危险的。

Z 医生:我知道没把你逼到一定时候,你肯定想不起来找心理医生聊天了。另外,我跟你是一代人,那个时候有个卓别林的电影,他坐在那,有个机器人在旁边,一会儿让他吃饭,一会儿让他刷牙,你想要的可能是这种生活,呵呵。

咨客:呵呵,我可能没记住,我小时候接受的信息很少的,大家都记得的事,我很多时候都是空白的。卓别林的别的电影我看过,但是这个我不记得了。不过,我觉得我还是希望自己能生活自理的。

Z 医生:对的,我讲这个的意思是,有的人希望生活简洁到了不去主动做些什么事情。你能主动来做咨询,肯定是被逼的不行了。

咨客:嗯。

Z 医生:好的,那你没有别的问题,我就来帮你分析,实际上你已经找到答案了,我们再一起提炼一下,你

看对不对。第一,你肯定知道自己的毛病是从哪里来的。第二,有没有解决方案。

咨客:不好意思,我打断一下。我觉得我不能说自己知道这个事是从哪里来的,我刚才说父母在我小时候那样对我,但是他们也会说,你怎么能把现在的事情归结到 21 岁以前,甚至是上小学的时候,我们让你做的事情,你这么说是公平的。我自己都觉得不能这么赖父母,因为他们都是好意。

Z 医生:对的,他们显然不是坏意,有的时候好心办坏事了。有关系就是有关系,没关系就是没关系。另外,今天帮你分析,也不是要赖谁,而是找到这个事情的理由,才知道下面该怎么改。一个人只有知道从哪里来,才能知道要到哪里去。就像你讲一个国家的历史,不能说中国是从 1949 年才开始的,是已经有五千年的历史了。美国也已经有 200 多年的历史,很多文化和制度也是很多年前延伸下来的。你如果不知道为什么会变成今天的你,当然也不会知道未来会怎么变。

咨客:我还想插一句话,因为这个事,我也已经和我父母多次讨论过,假设当年他们让我去了围棋队,我做了 20 年以后,是不是也烦了,也会变成今天这种状态了;假设当年他们让我做临床,跟病人打交道,是不是做了多少年后也变成这样了。所以,我就觉得是不是自己真有问题,不管做什么事,只能做十年,超过十年就都做不了了。人生就是这么长,不可能工作做个十年就行了,在这方面一直有疑惑。

Z 医生:对的,不能怪他们,这个世界上只存在一个人可以让你怪,就是你自己了。

咨客:我觉得还是我自己确实有毛病。

Z 医生:对的,我同意,很明显,你父母的毛病小,你的毛病大,因为你是成人嘛。就像你脑子好使、长得漂亮像妈妈,但是妈妈也没让你做成今天这样,我们总是和父母有千丝万缕的关系,但不是都有关系,更涉及不到要责怪他们。你能有今天,好的方面很多都源于父母,坏的方面也有一部分跟他们有关,但是你都成人了,已经 50 岁了,肯定大部分事情还是跟你有关了。

咨客:是啊。

Z 医生:好了,我现在来帮你分析什么有关,什么无关。毫无疑问,你的脑子这么好使,跟父母的遗传有关,你喜欢做的事情是围棋,也是跟智力有关,自己还“混”成了名校的副教授。人在 30 岁以前,智力和长相基本都是跟父母有关,30 岁以后,身材、长相与个人的锻炼有关。

咨客:对的,我不得不说,妈妈遗传给了我好的智力

和长相,都比别人有优势。

Z 医生: 对的。但是你刚才提供了一个非常有用的线索。在你父母那个年代,既有像钱学森那样的人,也有像你父母那样,按部就班,抓紧退休,单位要返聘都不去干的人。他们虽然在工作上做出了很大的成绩,但明显不是事业型的人。而是抓紧把逝去的青春补回来,抓紧时间搞点花鸟鱼,反正房子也有,退休金也有,夫妻感情也不错,两个孩子也都挺争气,要长相有长相,要学历有学历,还能去留学,也能挣钱。

咨客: 对,他们是这么想。

Z 医生: 对的,他们这种养尊处优的方式不是有意要传给你们的,而是你们在这种环境中长大,必然耳濡目染。在他们那个年代,上大学的人小于 1%,他们俩生的孩子,智力比别人好的概率都要高很多。

咨客: 对,我觉得我哥哥比我的先天条件还要好。

Z 医生: 对,问题是这么好的先天条件最后怎么就抓紧退休呢?像钱学森那样的人是聪明又努力,而有的人是聪明不努力。你父母的聪明跟他们的父母有关,而且那个年代是绝大多数人都上不了大学。

咨客: 对,他们没接受过什么教育,就能考上高中、考上大学,还有奖学金,最后就不能不去了,因为家里经济环境不好。

Z 医生: 对的,你和你的兄弟身上都遗传了父母在智力上的优势,但同样也受到了他们那种不求上进的思想的影响。

咨客: 我爸求上进,领导压制他,他都还要求上进。我妈是没有人压制她。

Z 医生: 对,但俗语讲,“爸矧矧一个,妈矧矧一窝”。

咨客: 对,我也觉得不是我爸的事,是我妈弄的,我也觉得是她责任大,因为我爸都听她的。

Z 医生: 没有,这里不是在讲责任,你在急于推卸责任,我是在帮你分析客观现实,我是医生,有一说一,有二说二。我在跟你讲的道理是,为什么母亲对孩子的影响大于爸爸的呢?因为一般情况下,与妈妈相比,爸爸跟孩子在一起的时间要少很多,这也是为什么李大钊的儿子,杨振宁的儿子都没有什么突出成就的原因。妈妈总是照顾孩子、养孩子,跟孩子在一起的时间特别多,她的生活状态自然会对小孩影响更大。真正有事业心的人,在经历文化大革命的冲击,有了第二次机会以后,会把一天当两天用,而不是抓紧整点花鸟鱼,这种心态,小孩看在眼里是分不清的。所以,不是他们两个均等地上进,就会对后代影响最大,小孩都会跟妈妈学。

咨客: 对,我懂了。

Z 医生: 所以,到目前为止,有两件事对你影响最大,其一,就是父母的智力;其二,是妈妈给你的这种处世哲学,就是有房子住就行了,不需要多大,生活不需要大富大贵,饮食无忧就行。这些观念在你很小的时候就在影响你,不像有的家长,“你得努力了,不管怎么样,你将来得比我们做得好。”

咨客: 对,你说的全对,在我小的时候,别的父母都在督促小孩学习,她压根就没督促过我,人家就问,“你不督促孩子,他们怎么都学习那么好?”

Z 医生: 对,你学习好是因为你智力好,可你依然没有上进心,这是不矛盾的。因为你智力好,你不上进也比那些上进的大部分人做得都好。你的父母因为是当年千分之一、万分之一的大学毕业生,哪怕就是努力一半,也比大多数人做得好,所以没给他们带来什么问题。相反,还给他们带来很多幸福感,因为夫妻关系也好,生活也有保障,小孩也争气,各方面都很好。但是,到了我们这一代就不一样了,上大学的人变成了 3%~6%,不再是千分之一、万分之一了,不再是天之骄子。你当教授得有论文,得出国深造,当博导,得有成绩,需要强调一些客观的事情,而不是只要你是一个优秀大学毕业的就行了。

咨客: 这些客观的东西,我想想头就大。

Z 医生: 因为对于有上进心的人来说,困难就是垫脚石,对于没有上进心的人来说,困难就是绊脚石。你今天的很多成绩是因为你有智力上的优势,所以你不是很努力,也已经让很多人向往,因为他们努力也没有达到。我之所以问问你哥哥的情况,明显不是在调查你家里的隐私,而是在观察这种家庭教养方式的影响。所以,今天的你既跟父母遗传的智力有关,也跟他们的教养方式有关。

咨客: 嗯。

Z 医生: 今天医生帮你分析这么多,明显不是让你抱怨父母,对于他们,只有报答和感谢,你也很高兴能有这样优秀的智力和长相。但是在你最年轻,20 几岁,没有任何压力,也没有了解国外的生活的时候,你的目标并不是聂卫平——聂九段,而是在哪个体育学院当个老师就行了。也就是说,你在职业方面是比较能“混”的,只不过你“混”的标准比普通人要高,我说的“混”指的是比较随遇而安。你想想,你年轻时候的想法跟现在的想法不是一样嘛,你从来没有变过,只是环境改变了。

咨客: 还真是这样的。

Z 医生: 当你换了一个环境,不允许你像原来那么“混”了,看别人考博士,你也考了,一不小心还当上了副教授,问题是当副教授责任大,做名校的副教授

就更难了,对你来说,挑战就大了。假如,当初你考完试,进了这个学校之后就没事了,那你自然没有问题啊。假设把你放在你妈妈的时代,你会做出跟她一样的选择,但是你并没有在她那个时代,也不是在中国的环境里,所以,你现在这些挫折都是跟这些有关。也就是说,环境在变,你并没有变。

咨客:是,真是这样。

Z 医生:是的,如果你处在你妈妈那个时代,你就会从现在开始快快乐乐,什么困扰都没有,问题是你“混”进了发达国家,还“混”进了名校,后面“混”不下去了,这就比较麻烦了,都变成了矛盾,而不是你本身不热爱生活。一个人不想吃饭、不想锻炼身体、不想看电影,整天在屋子里待着难过,那叫抑郁,你是这些事情都能做,但就是落在正事上,需要付出额外的努力的时候,你就觉得难过。

咨客:嗯。

Z 医生:那么现在该怎么做呢?解决方案就要参照你妈妈的解决方案。你妈妈为什么现在能够饮食无忧,还很快乐呢?是因为她找到了一个环境让她饮食无忧,你就需要在你所在的城市去寻找一个类似的环境。第一,看看有没有这样一所大学,能运用你过去的所学和积累,能让你只讲不干,类似于社区大学、州立大学。

咨客:我经常在想这个事,有没有哪个大学是只讲课,不用做其他的。但是这种地方的薪水都特别少,讲一学期课只有几千块钱,没办法生活。

Z 医生:我们一会儿再具体谈经济上的事,首先的思路是找这么一个环境,能像你妈妈那样饮食无忧。我是在芝加哥大学毕业的,我们这里有一人,招募不到基金,混不下去了,只好去了一个州立大学,咱们先不谈薪水的问题,快乐比原来能多出十倍。原来只有两次最快乐,就是钓鱼的时候,现在每年拿出三个月去钓鱼,还拿了全州的钓鱼冠军。这个人的收入从一万变成了四千,但是因为房贷付完了,太太也有一份工作,足够他生活,就快乐得不得了。关于生活开销的事情,首先,房子是一笔大开销,房贷是否付完,这个情况不一样。

咨客:对,这个是个压力。

Z 医生:对,你先听我说完这些情况,再看你属于哪一种,你很焦虑,总是着急,呵呵。我刚才跟你说的这个人,在做决定之前,先算了一下,房贷还差两年,而太太可以把它付完。所以,要先算一下房贷,再去看能忍受的最低薪水是多少。第二,在你所在的国家,还有一项昂贵的花销是医疗保险,因为人一旦到 55 岁以后,很多病都会找上门,这个保障是必要的。

不管找一个社区大学,还是州立大学,这种性质的工作都有保险。第三,还有一项昂贵的花销是教育,不管你自身还是小孩接受教育,你现在已经没有这种问题,这部分花销就不用考虑了。所以,你现在只要找一份工作,它的收入能比房贷多出 20%,你的生活就没有问题。

咨客:嗯。

Z 医生:第二个方向,你需要在本市、本州、其他州的大学里去尝试,你这个专业的课讲了以后,别人有没有这种需要,能不能拿到需要的薪水,如果试过了,别人都没有这种需要,你也就不用感到遗憾了。第三,你本身是在发达国家的名校做教授,你认为自己做得不够好,但比你差的太多了,你需要去找一找,能不能在哪些地方找到顾问的工作。顾问的工作压力就会轻很多。

咨客:嗯。

Z 医生:相同的道理,哪怕还要继续留在现在的工作岗位上,也可以看看能不能有改成兼职的可能。我们这边有个医生,因为查出高血压,还得了合并症,一周最多只能工作三天,最好工作两天。五年前,他把我雇来接替他的工作。雇了我以后,他每周上班两天,一年之后就到了退休的年龄。他当初主动跟系主任提出来,每周工作两天,这样系里就不用付他福利。这么工作一年后,他的血压都正常了。所以,刚才跟你讲的就是根据你所在的国家国情,做出一个类似你妈妈的选择,其一,看看能不能在同州、同市、同地区找一份工作,收入能比你的房贷高;其二,有没有兼职的可能,其他人因为在项目上,可以多做少拿薪水,而你选择少做事少拿钱,快乐感会增加几倍;其三,找找有没有顾问这样的工作,在你愿意工作的时间段去给别人做顾问。当然,你需要先用兼职的身份去试一试,不管是讲课还是做顾问,假设你在做的过程中,感到学生笨得不行,你的幸福感没有提升,钱又变少了,那当然不是你想要的了。你只有在试的过程中才能知道自己要的是什么,因为你是在一所那么优秀的大学,你这个专业又是一个哪儿都有的专业,做的不好的特别多,而你能够运用自己的技能去帮助他们。也就是说,你用自己多年的积累,名校的背景去尝试能不能找到一份兼职或顾问的工作,收入能高于房贷的 20%~30%,如果能找到,自然是一种选择。你现在毫无疑问还没有努力这么去尝试,假设尝试之后发现找不到,必须还留在原地,那个时候,你可以回来再跟我讨论下一步该怎么做,怎么在原地去调整自己的认知。大体的思路是,你把日历拿出来,看清楚,你是可以 60 岁

就能拿到 70% ~ 80% 的退休金,也就是说你是“有期徒刑”,现在还剩十年;如果想拿到全额退休金,也不过是 65 岁就可以,就可以去倒计时。第二,怎样才能让自己有些能量呢?那就不是跑一圈了,你现在是为了保持身体健康和身材,那个时候就是得把运动当作药物,需要增加频率和强度。

咨客:您这意思,我还得增加运动啊?

Z 医生:对,因为你刚才跟我说了你妈妈曾经是体育全能冠军,也就是说你们家庭的素质是非常好的。就像乔丹现在每天打一场高尔夫,根本起不到基本的维持心脏健康的效果,现在增重,关节炎都犯了,因为他本身是飞人,他打一场高尔夫跟我们平常人不一样。你妈妈那么好的素质遗传给你了,现在这样的运动强度根本起不到治疗的效果,只能起到放松的作用,维持身体不再长胖而已。

咨客:对,就是维持,不是为了治疗。

Z 医生:对,但如果你的工作压力不变,你还是感到这么厌烦的话,就得治疗了。环境不能变的时候,只能改变自己了。最后一个方法,也是不常用的就是药物治疗。药物不是你现在需要的,而是当你最烦的时候,需要在项目上突击的时候,偶尔的情况下可以使用药物,就是兴奋剂类的药物。有的人总是考不过医生执照,那不是麻烦了嘛,医学院就白读了,最后考试的时候就用点药物。但这是短期的、一过性的,不能长期用药。你的首选是怎么能先把环境改变,在你所在的国家选择一个类似你妈妈的环境。刚才跟你讨论的方法,你回去可以去考虑、尝试,明显你今天不是有备而来,我们今天不能具体讨论。退一步讲,根本不能改变环境,那就得把运动当作一种治疗,加大运动量。运动不需要是同一种,跑步跑累了,可以游泳,只要把强度凑齐了就行了。另外,如果每一年都有一段需要突击、压力更大,还可以用兴奋剂。但如果每一天的压力都是一样的,那肯定不能这么用药了。

咨客:我的压力是全年的,每一年只有圣诞到新年的一个礼拜是清静的。

Z 医生:对的,这种情况下毫无疑问不能通过药物去解决,要么改变压力源,要么通过认知调整和体育运动去治疗自己。你妈妈那么好的遗传素质给了你,好处是你能长寿,退休后还能有更久的时间,不好的地方是,你需要更大的强度才能起到治疗作用,别人运动半个小时就可以,你可能需要一个到一个半小时。

咨客:我从来没把那些东西当成优势,我都把它当作负担,有时候在想,要是工作差一些,被开掉了,那该

多好。而且,我们现在这个工作全部是全职,没有半职,要么做,要么走。学校是不会让你降职的,因为他们觉得这样做是干扰了别人的机会。

Z 医生:对的,我们今天不是讨论这些具体的事情,如果不能做兼职,就把这个方向除外了,但是能不能做顾问,能不能去讲课,还是可以去考虑。这么大的一个国家,有太多地方都需要你这个专业,不存在只有这么一份工作可以选,不选就是死亡,没有这种可能。另外,你刚才说的明显又是你的问题,不是别人的问题。你刚才说恨不得他们把你开除,意思是你想走但又舍不得,巴不得别人把你开除才好。这就好像想自杀的人,跑到白宫去攻击警察,叫做 suicide by cop(简称 SBC,其中最常见的场景是,某个人拿着枪或是看起来像枪的东西,指着警察或是某个无辜的路人,让警察不得不开枪进行正当防卫及保护他人的生命安全),想自杀又没有勇气,就拿着枪指向警察,警察就开枪把他打死了,结果发现他的是个玩具枪,而且家中还有自杀日记。凡是这样的做法都是因为没有勇气,我们今天讨论的内容不是让你被动地去做什么,也不是让别人逼你去做什么事,而是趁你现在还有资本,还是终身教授的时候,主动去解决问题。

咨客:对,你说的是对的。

Z 医生:被动地等待那天到来,你可能什么都没准备好。

咨客:没准备好,我也觉得是一种解脱。

Z 医生:那种解脱是一种非常不良的解脱,就像我刚才说的拿着枪指着警察去解脱,那不是好的解脱。还有一些贪官逃跑了,被抓的时候,讲“等了这么久,你们怎么才来”,那为什么不选择自首呢!自己贪污了,想解脱了,还怪别人抓晚了。我们现在需要换个方式去想,在没有人想把你解雇的时候,怎么主动把事情解决。你身上有的优势依然还在,不管是智力还是长相的优势,再加上你现在已经取得的成绩,即使从现在开始你什么都不做了,你现在已经完成的事情也是全中国 90% 的女性达不到的,剩下的 10% 再凑合凑合就完美了,人生本来也没有绝对完美的。我们得想办法把剩下的十几年做好,如果是情绪上感觉不好,想早点退休,那也就还剩下不到 10 年的“有期徒刑”,你下次来找我做咨询的时候,就已经是新的一年了,因为现在已经是年底了嘛。咱们需要积极地去应对,而不是消极的,这样清楚吗?

咨客:对,我知道,你说的很多道理,我都能明白,比以前更明白了。

Z 医生:好的,你可以按照这个思路先去做,各种做

法都有,具体到你的专业,你可以再去打听。在你的专业上我不能指导你,但是在策略上可以。你依靠自己的智力可以走到这么远,再坚持 9 年没有问题的,但是我们得想办法去积极应对,而不是度日如年,最差的结局是把它当作“有期徒刑”,既没有人来抓人,你也不用那么遭罪,9 年之后就好办了。如果你再积极点,争取在一年之内解决,你还有后面十来年的职业生活。用你现在的职业积累,选一个你能做的,哪怕收入砍掉一半,只要能保证你的最低开销就可以了,而你的快乐会增加一倍。人不是钱多就能快乐,你妈妈肯定也没有你赚的钱多,但是她比你快乐,就是因为心态好嘛。我觉得你也可以做到这一点,这样清楚吗?

咨客:对,是,我觉得减量最关键,但是现在我什么都不想做,就觉得干脆退休得了。

Z 医生:对,如果是这样,干脆就退了。

咨客:但是现在退的话什么都没有啊。

Z 医生:刚才不是帮你算了最低标准嘛,你可以按照这个标准去寻找可以去做的工作,你现在还没有去找,怎么就认为它不存在呢?好的方面是,你现在没有得任何心理疾病,“拖延症”不是一个疾病名,只是一个网络词汇,所以这是好事啊。你要是真得肿瘤,那就麻烦了。这个病不存在,是你自己培养出来的,咱们也可以把它再纠正过来,完全根治不太可能,但治一半总是可以吧,这样清楚吧?

咨客:嗯,对,是,我得好好想想你说的话,我都记得呢。

Z 医生:好的,那就利用接下来的假期,好好想想这事,能做些什么,哪个地方招人,能接受多少薪水,按照这个思路主动去寻找。

咨客:对,我原本就是没有主动去做,就在等着人家开掉我,我是应该去主动找。

Z 医生:正确的,主动去收集信息,这样半年下来,就逐渐有解决方案了,那时候即便别人要开掉你,你也已经准备好了,这样清楚吧?

咨客:嗯,嗯。

Z 医生:好的,如果今后有什么需要可以再回来找我们。

咨客:好的,谢谢您,您说的真的很有道理,我现在明白了很多,但是还是需要自己去做事,去看看具体该怎么解决。

Z 医生:对的,往前走一步,我们再继续讨论,而不是在这坐而论道,要且行且解决。就像我之前说过的那个人,薪水少了一半,但是幸福程度增加了一倍,人生很重要的是幸福的程度,而不是钱的多少。

咨客:对,对,是这样的。

Z 医生:好的,那今后有需要再回来讨论。

咨客:好的,谢谢您!

Z 医生:不客气,再见!

### 1.3 点评

#### 1.3.1 她的“拖延”是不是“病”

对于今天这个咨客,我先要评估她是否有抑郁障碍、焦虑障碍等,明显,她不是精神分裂症。患有焦虑、抑郁障碍的人也可以出现做事慢、拖延、没有能量的症状,那叫做精神运动性迟滞。所以,我问她,你有没有情绪的变化,有没有吃不好、睡不好,体育运动之后有没有变化等,都是在评估这方面的问题,发现她既不是焦虑障碍,也不是抑郁障碍<sup>[1]</sup>。

#### 1.3.2 精神动力分析,寻找模式

她这种拖延现象是从哪来的呢?是她原本就觉得该慢,是个智力上懒惰的人吗?她在世界级名校做教授,如果是混的话,一般人混不到这种位置上啊!是不是因为她比一般人都聪明呢?正确的。那么在认知上,她是不是一个不求上进,愿意混的人呢?是的,继续问问她家里的情况就找到答案了,她和她的哥哥两个人都是这样愿意混的人,做的事情和大学专业不一样,工作能不做就不做,没事就倒腾修理电器,这都是热爱生活的人,并不是真正追求事业的人。他们俩这种模式是跟他们的妈妈学的,文化大革命之后,国家给了第二次机会,把待遇也给补上了,为什么不抓紧时间搞科研,而是抓紧退休呢?这不就是因为原本不是事业型的人嘛!这就是精神动力学,也就是说,苹果掉下来一定离树不远。她虽然今天已经这样成功,但在认识上依然和当年的少女没有变化。说到喜欢围棋,我反复提及聂卫平,聂九段,她怎么就不想当九段呢?不是非得要做,连想都想的是八段。当然,八段也不是一般人能做的,但是她拿了八段之后的目标却是做个体育老师,意思是别当专业运动员,太累,这不就是智力懒惰嘛。

#### 1.3.3 生物-心理-社会,干预人生“危机”

本案例中的咨客是一个很优秀的女性,拥有超越常人的资源和优势,但是从根本上看,她也确实不是一个追求事业、想充分利用自己资源的人。她的“危机”不是巧妇难为无米之炊的“危机”,而是一时无法过上和她妈妈类似生活的“危机”。在客观、充分解读清楚咨客之后,才能讨论相应的解决方案。以下方案从生物、心理、社会三方面,帮助干预咨客的人生“危机”<sup>[2]</sup>。

其一,减轻压力源。根据自身的情况,要么把压力全减掉,要么减一半。在这里,我从不同的方向,给她举了不同的例子。咨客明显还没有去做,就辩论说没有解决方案,因此,这次咨询里,我没有跟她就具体细节去讨论,鼓励她先去尝试,回来再讨论。

其二,认知调整。就咨客等着被解雇的想法,对现在工作厌烦的状态,进行认知调整,鼓励咨客积极去解决问题,哪怕是在环境不能改变的情况下,也能调整面对环境的心态。在这里,我跟她谈到了比她这个还要极端的例子,有的人连自杀都选择被动的方式,叫 suicide by cop,等着警察把他打死,这样的心态都是非常破坏性的<sup>[3]</sup>。

其三,生物疗法。在环境不能改变的情况下,咨客除了认知调整,还可以增加运动的频率和强度,使其成为一种治疗手段。如果咨客有短暂、突发的压力,工作任务上需要紧急突击时,还可以考虑使用药物来干预。

#### 1.4 问答

Q: 如何鉴别“拖延症”背后的原因<sup>[4]</sup>?

现在很多人都存在“拖延症”的问题,今天这个案例的主人公有一些原生家庭带来的影响,和其他的原因,带来了今天的推延现象,那么在面对其他人的拖延问题时,我们该如何鉴别——这个“拖延症”的背后究竟是什么原因?

A: “拖延症”不是一个病,但这种现象确实存在,一般情况下有两种原因。

其一,原本这个人就是做事比较慢的。有些人做事较快,有些人做事较慢,确实存在这种个体差异。

其二,就是像今天案例中的咨客,是认知的问题,她本身不想成为优秀的人,只是想“混”,这个“混”是哪来的,跟她妈妈学的,都是学术上比较懒惰的人。访谈中,通过询问她前后的情况,可基本排除病理因素,再通过了解她原生家庭主要成员的人生轨迹、职业发展、价值观念,就可以提炼出她多年来的认知行为和应对模式,发现所谓“拖延症”背后的原因<sup>[5]</sup>。

## 2 临床治疗学

本期的访谈案例有显著的心理困扰,经过评估,不符合任何 DSM-5 的诊断,也不需要服用精神活性药物治疗。那么,精神科医生该如何实施干预呢?

自 20 世纪 70 年代以来,精神医学在治疗方法上经历了一场快速的蜕变,即从精神分析取向发展到生物学主导的立场。这种转变不仅彻底改变了医

治患者的基本方法,也改变了精神科医生的职业认同。对于许多学者和医生来说,生物学和精神药理学方法已经成为精神医学的本质,而许多年来,另一些人则坚持认为药物掩盖了基础疾病,不利于矛盾的解决,并对治疗造成干扰。大多数医生在临床实践中将心理治疗和精神药理学的要素相结合,发展出一种更加平衡并切实可行的方法<sup>[6]</sup>。

之所以需要这种混合式的方法,一个主要的原因是虽然精神活性药物对认知、心境和行为可以起到巨大而有益的影响,但它们常常无法改变潜在的疾病进程。这种进程经常对来自个体内在的、人际关系的和心理社会的应激源高度敏感。一般来说,只有同时减轻症状并提高个体适应紧急情况的能力,才能达到最佳的治疗结局。引人关注的是,一些内科医生已经运用心理社会的原理去治疗各种疾病,如高血压、类风湿性关节炎和幼年型糖尿病。而那些把精神药理学当作终极目标的精神科医生则很可能发现他们自己与那些认为处方噻嗪类药物是治疗高血压的简便方法的内科医生并无区别。反过来,精神分析或其他心理治疗的实践者同样不应期待自己所用的方法可以治愈或显著减少内源性抑郁患者的自主神经症状。更确切地讲,他们需要意识到其他治疗方法的潜在获益,尤其是精神活性药物。

总的来说,医学实践是一个先治人后治病的过程,精神医学作为医学的一门亚专业,必须纳入心理社会、精神生物学和精神药理学三方面的理论才能构成真正新型的精神医学。

## 参考文献

- [1] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册[M]. 5 版. 张道龙,刘春宇,张小梅,等译. 北京: 北京大学出版社, 2015: 149-180.
- [2] 张道龙. 整合式短程心理咨询[M]. 北京: 北京大学出版社, 2013: 16-34.
- [3] American Psychiatric Association. Understanding Mental Disorders: Your Guide to DSM-5 [M]. American Psychiatric Publishing, 2015: 59-72.
- [4] First MB. DSM-5 Handbook of Differential Diagnosis [M]. American Psychiatric Publishing, 2014: 1-16.
- [5] MacKinnon RA, Michels R, Buckley PJ. The Psychiatric Interview in Clinical Practice [M]. 3<sup>rd</sup> Edition, American Psychiatric Publishing, 2015: 4-6.
- [6] Schatzberg AF, DeBattista C. Manual of Clinical Psychopharmacology [M]. 8<sup>th</sup> Edition. American Psychiatric Publishing, 2015: 1-3.

(收稿日期: 2015-12-31)

(本文编辑: 吴俊林)