

被捨棄的秩序強迫癥

時來收拾靠墊。當妻子不在時，賈扎格就忍不住去給妻子的櫃子及桌面“來點兒秩序”。經過拉馬涅爾醫生的治療，賈扎格的病情有所改善，但夫妻關係已經破裂，離婚無法避免。

如此看來，我也有秩序強迫症，只不過症狀沒有賈扎格那麼嚴重。幾年前，我雖然能夠接受他人替我整理書房、臥室、廚房，卻無法接受他人替我整理衣帽間。我的所有衣服、鞋子、配飾必須放置整齊，按顏色及質地等相關特徵分類。每季度我都要“斷捨離”，扔掉一部分東西，同時，又將新採購的物品納入。而這些事情都要親力親為的後果就是，我感覺很累，閒暇時光彷彿都被整理衣帽間這一件事佔滿，我意識到必須做出改變。

現在，我的女兒替我整理衣帽間，所以，大多數時候，衣帽間都像即將停止營業的混亂遊樂場。

因為衣帽間的整理人如此特別，我常常會有意外之喜，比如豐富多彩的鞋子“文身”，包裹突然現身的巧克力(謝天謝地，大多數時候巧克力都穿著包裝紙這層“衣服”)，兩副耳環因為整理人的獨特品味，被整合為一副……如此種種，在秩序強迫症被治愈之後，都成為我生命中無法複製的獨特瞬間，細細體會，非常美妙。

如極受歡迎的經濟學家蒂姆·哈福德所說，如果我們只受秩序驅使，錯過的是更廣闊的天地：這個世界的雜亂無章、無法測量、不協調、即興、缺憾、不連貫、粗糙、凌亂、隨意、模稜兩可、曖昧不明、麻煩、變化多端甚至骯髒……它們，也是這個世界的一部分。

作者：歐陽宇諾



法國醫生弗蘭克·拉馬涅爾是強迫障礙領域的專家，他有一個病人名叫賈扎格，患有“秩序強迫症”。賈扎格手中拿着一把尺子，每天要上好幾個小時仔細查看他的公寓，確認傢具與牆面間的距離是否合適，每樣物品是否放在規定位置。兒童房也必須絕對整潔，地上不能有任何玩具。他不願意讓他的妻子坐在沙發上，因為這會導致他需要多花上半個多小

向假貨學道理

“假作真時真亦假，無為有處有還無。”這句話出自《紅樓夢》。人生有真有假，不應太過執着於真假問題。

這麼多年的當舖工作做下來，我發現來找我鑒定的人，通常手上拿着假物的概率較高。但有趣的是，他們都不認為自己手上的東西是假的，甚至比販售此物給他們的人還堅信東西是真的，這一點實在奇妙。

例如，一位客人買了一個宣德爐，不僅夜晚常拿出來把玩，還四處看書研究，簡直已經到了能夠出書的程度。當他把宣德爐拿來給我鑒定時，滔滔不絕地說了二十分鐘，說它有多神奇，夜晚還會發光，肯定是真品中的極品……我一看就知道那是假的，卻被他執着的態度折服，話一直哽在喉頭說不出口，不禁感慨：假貨竟然比真物更有學問。

戳破別人的美夢是一種罪過，但我又不能不說真話。其實，這位客人所犯的錯誤很常見，在做功課時，不應該只針對該寶物查資料，更應該對該

寶物的“時代背景”做研究。舉例來說，很多人拿二十厘米見方的“漢璽”讓我鑒定，我一看就知道是假的，因為漢至魏晉南北朝的璽只有三厘米見方，二十厘米見方的璽是明清才出現的。只要搞懂時代背景就能很快知道真偽。

當然，假的東西會被說成真的，自然也有真的東西可能被說成假的。有時候，我委婉地以“你的東西和故宮的不一樣”來暗示對方的東西是假貨，沒想到對方卻回答我：“故宮那個可能是假的。”

我反問：“為什麼？”“因為這東西來得不易啊。”接着就說了很多故事，十分精彩。只是

假作真時真亦假
無為有處有還無
清室書畫片
紅樓夢
太虛幻境
紅樓夢

當我繼續追問他如何知道這些故事時，通常會得到這樣的回應：“賣的人跟我說的啊。”

人有七情六欲，該如何避免“假作真時真亦假”的狀況在自己身上發生？最簡單的方式就是“看輕、看淡，不要太執着”。

不要按圖索驥，看書買古董，那不過是盲人摸象，抱着尋寶的心態，就很容易把假貨當真品；應該抱着學習的心態，怡情養性。如此一來，就算買到假貨也無傷大雅，何況，也有可能買到真品呢。

怎麼說呢？舉例而言，我很喜歡買彩票，過年時節送人，有時搭出租車也會送給司機，但我從來不冀望會中大獎，這就是標準的“假作真時真亦假”。大多數人買不到真貨，因為真的古董要花很多錢，還需要一點緣分才能得到。

緣分很重要，我曾經遇到一位拾荒人，他撿了一堆古畫找我鑒定，結果其中一幅水墨畫竟然是“南張北溥”的溥心畬的真迹，市價高達二三十萬元。所以，切記不要從“一定會買到寶”“愈看愈像寶”的心態出發，不可太執着。

作者：秦嗣林



把貓綁起來

從前，印度有位古魯(宗教教師)，跟自己的信徒們住在靜修之地。每日太陽下山後，古魯都會為信徒們講一次道。

一天，一只漂亮的貓來到靜修地。從此，古魯走到哪兒，貓就跟到哪兒。古魯每次佈道，貓都在信徒們中間轉悠，擾得他們無法專心致志地聽佈道。於是，這位佈道者開講五分鐘後，決定叫人把那只貓綁起來。這樣，它便不能再打擾眾人。

時光流逝。一天，古魯去世了。最年長的弟子接替他，成了新的佈道者。新的古魯開始了自己的第一次佈道。剛講了五分鐘，他就命人把那只貓綁起來。助手們花了二十分鐘才把那只貓找出來，然後綁住了它……

時光流逝。一天，那只貓也死了。於是，新的古魯命信徒們再去找一只貓，以便把它綁起來。

作者：(阿根廷)豪爾赫·布卡伊

很多人都聽說過這樣一個實驗：實驗人員把狗關在籠子里，只要信號聲一響，狗就會遭到電擊。在多次電擊之後，即便實驗者打開籠子，這些狗在聽到信號聲後，也不再嘗試逃走。

這種本可以採取行動，避免不好的事情發生，卻選擇放棄的行為，被心理學家們稱為：習得性無助。

然而，很少有人知道，心理學家們後來又做了一個實驗：他們將那些已經學會“無助”的狗，再次放入往返箱里。並幫助這些狗跨越中間的矮閘，直到它們開始自己動為止。這時，心理學家們發現，當這些狗意識到自己的行為對停止電擊有效時，它們原本的無助就被治愈了，開始主動跨越矮閘。

原來，“無助”可以習得，“樂觀”同樣可以習得。

就像《越過內心那座山》的作者伊迪絲·伊娃·埃格爾博士，她曾是一位奧斯維辛集中營的倖存者。在那里，她失去了自己的父母，遭遇了暴力和死亡的折磨。這讓她在很長一段時間里，都陷在無助的深淵中。

然而，在經歷了重重苦難之後，她卻依然選擇用樂觀的心態去面對生活。並成爲一名心理學博士，幫助無數身陷囹圄的人走出困境。就像她在書中寫的那樣：樂觀，其實可以是被習得的。

人到中年，萬事纏身，想要日子過得去，就要學會置頂一個好心態。

一、沒人天生悲觀，都是後天“習得”的

在《越過內心那座山》中，作者講述了馬修的一段經歷。

馬修有一個不幸的原生家庭，他的童年和別的孩子不太一樣。在他的記憶里，家並不是安全的庇護所，而是一個充斥着抱怨和爭吵的地方。他的父母生活過得十分辛苦。爲此，他們把一切都怪在了馬修的身上，認爲是馬修拖累了自己。父母經常對他不理不睬、漠不關心。

童年的經歷，讓馬修的內心極度缺乏安全感。他甚至認定自己一無是處、不配被愛。成年後，馬修一直無法與他人建立長久的親密關係。有時，他會故意對着身邊的人大發脾氣。當對方忍無可忍準備離開時，他就會如釋重負地想：“我早知道會這樣。”

在馬修看來，自己永遠也不可能獲得倖

福。

這樣消極的心態，嚴重影響了他的生活，讓他苦不堪言。生活中，我們也常常陷入這樣的思維陷阱：和伴侶吵架，就覺得自己和誰都合不來，只能孤獨終老；原生家庭不好，就覺得自己這輩子都毀了；工作不順利，就覺得自己很差勁，永遠無法被委以重任……

這種狀態，就是“習得性無助”的表現：當

人到中年，心態置頂，情緒置後

一個人經歷太多的挫折，就容易變得消極、悲觀，一蹶不振。然而，歲月坎坷，乃人生常態。若把挫折當作無法翻越的高山，就容易因於悲觀的情緒中無法自拔。

要想改變，就要打破過去的習慣，學會正向思考。唯有如此，才能掙脫內心的枷鎖，獲得重新出發的勇氣。

二、悲觀可以習得，樂觀同樣可以

《越過內心那座山》的作者，伊迪絲博士指出：無論你在刻意練習什麼，只要經常練習，你就會成爲那方面的能手。如果你練習緊張，你就會更緊張。如果你練習恐懼，你就會更恐懼。

習慣都是自我鞏固的。你越用，它就越強。總是關注消極情緒，就會變得越來越消極；經常進行積極自我對話，才能走出悲觀，獲得自愈的力量。

書中的卡洛琳，曾有過一段不幸的經歷：有一次，她獨自在家時，遭遇了熟人的暴力對待。雖然她僥倖活了下來，卻從此生活在恐懼的漩渦中。每天，她都會在腦海中反復回憶，當初那個可怕的畫面。從那以後，她不再結交新朋友，也不再嘗試新的事物；她害怕獨處，甚至不敢獨自踏出家門半步。

這樣悲觀的心態，吞噬着她的幸福，讓她和家人都痛苦不堪。後來，在伊迪絲博士的引導下，她試着放下過去，去重新關注那些讓自己快樂的事：她不再總對自己說“不能”，而是告訴自己能做的事還很多。漸漸地，她不再整天擔憂受怕，而是努力過好當下，重建自己的幸福。

想起稻盛和夫說的一段話：人生的道路都

是由心來描繪的。所以，無論自己處於多么嚴酷的境遇之中，心頭都不應爲悲觀的思想所繫縛。

我們不能改變自己的經歷，卻永遠擁有改變心態的自由。



只要不要高估過去的影響，相信自己有改變現狀的能力，便能擁有重獲幸福的勇氣。

三、內心強大的人，都學會了“習得性樂觀”

《越過內心那座山》中寫道：改變，就是要打破那些不再對我們有益的習慣和模式，轉而用更健康的習慣或信念替代它。想要打破“習得性無助”的枷鎖，就要改變過去的習慣，養成新的思維模式。

1.明白一切挫折都是暫時的

《逆商》中指出：把自己作爲某一永久性特質(如愚蠢)的受害者與把挫折認作暫時的，並負責想辦法改善局面。是決定一個人逆商高低的關鍵。

當我們認定，無論做什麼都無法改變現狀時，就容易陷在負面情緒中不可自拔。只有明白，挫折是暫時的、可以改變的，才不會在生活陷入困境時怨天尤人。

我們終其一生，最重要的，就是要學會對自己的人生負責。不把失敗歸咎於過去，而是去積極尋找解決問題的方法。唯有如此，才能走出低谷、擺脫困境。

2.用積極的想法，代替消極的想法

古希臘哲學家愛比克泰德說：真正困擾我們的，並非發生在我們身上的事情，而是我們對那件事的想法。

克服悲觀的第一步，就是：當你產生負面想法時，試着用積極的想法來代替它。社會學家凱文·多爾蒂，曾做過一個實驗：他把一些容易對考試產生焦慮的學生，帶到一個充滿快樂氛圍的教室里復習。並把考試稱爲“學習慶祝日”，來增加學生的積極情緒，緩解他們的焦慮。他發現，這一策略可以有效提陸學生們的考試成績。

生活中，我們也可以用這樣的方法來改變自己的狀態。當我們面對挫折時，不要急着否定自己，而是把它當作一次挑戰。告訴自己：雖然有點難，但這是一次成長的機會，我可以試試。

3.接受不能改變的，改變能改變的

伊迪絲博士在被解救後，很長一段時間，都被困在自己建造的精神“牢籠”里。那時，她拒絕承認自己是奧斯維辛集中營的倖存者。經常感到情緒低落，對身邊的人患得患失。直到她開始意識到，執着於過去，除了自我損耗外，對自己毫無好處。

一個人，只有接納自己的過去，才能獲得真正的自由。於是，她不再否定自己的過去，而是去創造自己想要的未來：

40歲時，她重新踏入校園，學習心理學知識，並取得了博士學位；

92歲時，她仍然堅持寫作，幫助無數人走出困境。

她說：愧疚是因爲過去，焦慮是擔心未來。但你唯一能改變的就是當下。

成長，很重要的一部分是學會接納。當我們不再執着於那些無法改變的事情，而是把精力用來創造當下的幸福。便能獲得內心的自由，淡定從容地過好此生。

文章來源：樊登讀書