



总说“咱们走着瞧”的人往往外强中干⑤

心理趣谈

口头禅1 我头疼/胃疼/难受……

经常把这句话挂在嘴边的人心理承受能力差

小吴似乎总在生病。早晨刚对同事说：“不知道咋回事儿，今天我头疼得厉害。”到了中午，又说：“是不是吃坏了什么东西呀，胃疼得这么疼呢？”过了一段时间，小吴大病一场。同事们议论纷纷：“天天怀疑自己这里有毛病，那里有毛病，不生病才怪呢。”

你总是感觉自己身体不舒服，害怕得病，但越是这样就越可能真的患上疾病。美国医学博士对一些自杀者的尸体进行了深度解剖，发现这些死者的心脏细胞大量坏死。而心脏细胞的大量坏死又是由于人体分泌出大量肾上腺素造成的。

原来人在受到某种惊吓时而产生的恐惧意念可以引起肾上腺分泌出大量激素，肾上腺素的增加会使心脏活动过速过强，从而将大批心脏细胞杀死。层层堆积的坏死细胞又影响和阻遏心脏神经纤维束的正常传导功能，当这一通道被堆积的坏死细胞阻断时，调节心脏跳动的电信号就会中断，心脏就会突然停止跳动，于是这个人就被自己的恐惧杀死了。所以，当一个人总是在说：我这里不舒服、我那里不舒服的时候，可能你的身体真的受到了惊吓，进而患上疾病。

心理学家马丁·加德纳在改行做心理学研究之前是一名医生。通过研究他发现，80%的癌症病人不是死于癌症本身，而是死于长期的焦虑、恐惧所带来的病变。

现在，你回想一下：上学时，是不是每当面临重要考试，周围的同学患病概率就会大大增加，不是头疼脑热就是拉肚子。

这绝非偶然，相关的医学研究已经证实，在这个阶段，学生因为恐惧等精神因素，唾液中含有抵御感冒的抗体明显减少。

从心理学的角度来看，当身体突然面临重大威胁时，人自然会产生心理压力，这种心理上的压力又会反过来给身体“施加压力”，可能会诱发身体出现难以想象的反应。这就是心理学家们所说的“精神决定肉体”。

疑病心理

在电影《杀生》里讲述了一个谋杀故事：黄渤饰演的“牛结实”把村庄搞得鸡犬不宁，村里人对他恨之入骨，想要除掉他，但没人愿意承担“杀人”的责任。这个时候，苏有朋扮演的医生出现了，他让村子里所有见到牛结实之后，都对他说：“你是不是得了什么病了？脸色这么难看。”久而久之，牛结实确信自己是患病了，整日恐惧万分。最终，一个身体健康的人，因陷入不可自拔的负面情绪而死于非命。牛结实正是死于“疑病心理”。

【改善贴士】

当一个人大喊“我烦透了”、“我感到生活毫无乐趣”的时候，其实是在给自己施加负面的心理暗示，可能对自己造成了从心理到生理的多重伤害。

如果这种伤害不断持续或加深，就可能严重影响他的身体健康。相反，如果一个人总是给自己积极的心理暗示，就会让自己的心态变得更加健康。

口头禅2 不信就打赌

争斗心太强，好胜，固执，容易站到集体的对立面

“不信就打赌”，这是翟明成最喜欢说的一句话。有一次，同事提醒他：“明天可能要下雨，你最好带把伞。”翟明成说：“万里无云的，明天怎么会下雨呢？不信咱们打个赌，看明天到底下不下！”同事生气地说：“我才不和你赌，爱带不带！”

我们的社会有时就好像是一个赌场，每个人都在这赌场中过活，用自己的筹码去博取明天的获得。我们赌的对象不仅有金钱，还有职位、爱情……但如果我们完全以一个赌徒的姿态加入其中，就会发现，自己的生活会被完全毁掉。那句“不信就打赌”似乎是一个警钟，提醒你，你可能进入到了赌徒心态的束缚之中。

所谓“赌徒心态”，就是永远以概率来衡量这个世界，他们始终相信，自己所预期的目标最终会实现。

赌徒心理造成的另一个恶果是，会使人的争斗心太强。因为人一旦参与到赌局中，便会患得患失，情绪激荡，所以那些喜欢打赌的人，也往往是争强好胜之人。

【改善贴士】

遏制自身赌徒心态的关键在于遏制自己的好胜心。好胜心能使人成就大业，但同样也能使人误入歧途，关键看一个人的分辨力和自控力。不要以为只有坐到牌桌上才是赌，你的一句“不信就打赌”，其实也是一种赌。不管出于何种目的说出这句话，都请你控制住你的好胜心。

除此之外，还要警惕自己的贪

欲以及不劳而获的思想。很多时候，说完“不信就打赌”这句话后，肯定还会接着说：咱们赌点什么？这个时候，就是你不劳而获之心作祟的时候。如果提醒自己，这个世界上没有免费的午餐，那么你的赌徒心态可能很快就会被抑制住了。

口头禅3 咱们走着瞧……

喜欢说这句话的人，外强中干，爱说大话

“晓刚，明天和我参加婚礼去。你看看比你小的都成家了，你呢，女朋友都没个影子。”老爸一说到结婚又开始喋喋不休。“好了，我知道了。咱们走着瞧，以后我媳妇肯定会让您满意的。”晓刚满不在乎地说。“走着瞧？你跟谁走着瞧？你现在说话怎么这么不懂事？”老爸很生气地说。

“咱们走着瞧”这句话超耳熟对不对？如果说这样很男子汉，说明你是一位性格很冲动的人。没有谁会喜欢和一个有挑事嫌疑的人在一起。大家都会认为，你是个喜欢恐吓别人、具有暴力倾向的危险分子。

从心理学上看，恐吓别人的人，大多数是心理比较极端的人，也往往是极端自卑的人。他们无法用正当的手段在竞争中获取胜利，所以才会采取恐吓这种行为。说他们是外强中干一点儿也不过分。

【改善贴士】

恐吓是一种低级而愚蠢的竞争手段，只会给自己带来麻烦。所以，在处理问题的时候，我们还是应该采取积极的手段。竞争就竞争，用规则容许的方法打败对手才最光荣。试图走捷径、走邪路，是不可取的。

母亲被确诊为癌症，我的心都乱了④

4

亲情故事

九月中旬，那个夏天的最后一个周末，我爱人和我去了一个朋友那里共度周末。那栋房子距离曼哈顿只有两个小时的车程。

母亲知道我要去拜访这位朋友时很兴奋，因为那栋房子的原主人是作家约翰·奥哈拉，现在属于他的女儿威利。奥哈拉是母亲最喜欢的作家之一。那栋房子建在看起来摇摇欲坠的悬崖一角，俯视着沙滩和大海。房子里有一条完美的走廊，在那里可以躺着看书。毫无疑问，屋里的书架上摆满了奥哈拉的作品。在这个周末，我决定背叛自己带过去的书，改看奥哈拉的。

奥哈拉1905年出生于波茨维尔。他的父亲是一位杰出的爱尔兰医生，因此家里有能力送奥哈拉去耶鲁大学读书。但在大学期间，奥哈拉的父亲去世了，他的母亲无力负担他的学费，所以他不得不从耶鲁大学辍学。中途辍学的经历让奥哈拉看重金钱、等级、社会排斥等话题，而这些都是1928年年初他崭露头角时的写作素材。在我祖父母的年代，他的作品曾刊登在《纽约客》上。

1934年，二十九岁的奥哈拉创作了《相约萨马拉》，让他一举成名。母亲说，起初是别人向她推荐的奥哈拉的书，很快，她就成了奥哈拉的铁杆粉丝，总是期待他的新作。

在我返回家时，父亲正因为肘部的化脓性黏液囊炎住院。我给母亲打电话询问父亲的病情。母亲说，他除了痛恨医院外，没有什么大碍。

“我终于看完了《相约萨马拉》。”我说，“我还以为那本书是关于伊拉克的。”

然而故事既不是发生在萨马拉，也不是在中东的任何地方，而是发

生在20世纪30年代宾夕法尼亚的虚构小镇——吉布斯维尔。故事讲述了年轻的已婚汽车经销商朱利安，自恃出身高贵，人脉广泛。有一天，他一时冲动把酒泼在了一个比他更富裕、更有权势的男人脸上。他就是看不起这个男人，虽然没有什么确切的原因。三天后，他又完成了另外两件冲动之举，包括与黑道大哥的女人调情。朱利安这时发现自己失去了一切。

“我真不敢相信你到现在才看这本书。这本书讲的是不要鲁莽行事、自恃过高、出于傲慢固执不愿道歉。提醒我们要反思，人如果一直被某种方式教育，就觉得自己可以胡作非为了。”母亲说。

我们越聊越起劲，后来不约而同地聊到了书中的首引文。其实，那不过是由毛姆写的一个极短的寓言故事。毛姆也是一位带给我和母亲很大阅读享受的作家。

毛姆的寓言故事是一个经典的伊拉克传说。讲述者是死神：

“巴格达有一位商人让他的仆人到集市上买些食品回来。过了一会儿，仆人回来了。他面色苍白，浑身发抖地说：‘主人，刚才我在市场时，有个女人推了我一下。我回身看时发现推我的女人是死神。她看着我并且做了一个威胁的手势。请您把马借给我，我要赶紧离开这里才能躲避死亡的命运。我会去萨马拉，在那里死神就找不到我了。’于是商人把马借给了仆人。仆人翻身上马，策马扬鞭而去。然后，商人来到了市场，看见我站在人群中，于是向我走来，问我：‘为什么今天早晨你看见我的仆人时对他做出威胁的手势？’

‘那不是威胁。’我说，‘只是有点惊讶的手势而已。我很惊讶在巴格达

看见他，因为我今晚跟他在萨马拉有个约会。’

在这次电话里，母亲提起了一件她想要告诉我的事情。

“我只是想告诉你，你妹妹坚持让我看另一位医生，再多做一些检查。”新的医生打算再做一次扫描，想知道母亲的肝炎一直没有改善的原因。

“是个好主意啊，妈妈。”然后话题转移到我身上。“你准备休息一下吗？”她问。

“我还有太多事情要做。”我有些回避地说，“我都不知道怎么才能把事情做完。”当时我是一家出版社的总编辑，正要奔赴德国参加十月的法兰克福书展。“你只能做自己力所能及的事情，其他的做不完也没有关系。”母亲总是这样劝我，但她自己却永远也做不到。

母亲每天都会去医院陪父亲几个小时。她还要抽时间和几个伦敦的朋友叙旧，也打算跟他们一起开几个小时的车去看望另外一位患了脑瘤、只剩下三个月到两年生命的朋友。周末时，她还得去看另一位新医生。

一周后，我出现在法兰克福书展上。在我将要参加一场满是出版界人士的晚宴时，母亲打电话给我。她告诉我，医生几乎已经确诊她得的是癌症。肝炎的症状不是病毒性引发的，而是她的胆管长了肿瘤。而且癌细胞很可能已经从胰腺扩散至胆管了，如果是这样可就有点不妙了。她的肝脏上也有些癌细胞。“别担心，没事的。”母亲说，“你不用提前回国来看我。”

我不记得自己说了些什么，母亲又回答了些什么。但她很快转移

了话题，开始讨论我的工作。

挂了电话之后，我不知道自己是否还能出席晚宴。餐厅距离我的酒店大约一英里，我想走路过去，顺便理理头绪，可是我的整颗心都乱了。与我一起主持晚宴的是我的一位好朋友。我只告诉了他一个人关于母亲得了癌症的事情。我感到头昏，几乎要晕过去。面前这个喝着啤酒、吃着炸肉排、不时大笑的人是谁？我命令自己不要多想母亲的事，不要想她是否感到害怕、悲伤或愤怒。我记得她刚才在电话里跟我说她是个战士，她会与癌症抗争到底。我记得我说我知道她会的。我想我应该没在电话里说爱她，这句话听起来有点太煽情了，好像要永别了一样。

书展接下来的几天，无论谈论书籍、出席会谈还是吃法兰克福苏打饼，我常常想起W.H. 奥登的那首叫《美术馆》的诗。诗的开头是这样的：

描写苦难，他们总是不会错。

这些古典大师，他们深知苦难在人间的位置；

深知痛苦发生之时，别人总是在进食、开窗或者木然踱步。那段时间，我感觉这个“别人”就是我。母亲在承受痛苦，我却在继续我的生活。

书名：相约萨马拉

作者：[美]约翰·奥哈拉

译者：许岚

1930年12月，圣诞节前夕年轻的已婚汽车经销商朱利安一时冲动，把酒泼在了一个比他更富裕、更有权势的男人脸上。从此告别了上流社会，势不可挡地走向了自我毁灭。