

自我破坏是什么



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

柏拉图曾经用战车的比喻来描述心灵是如何一分为二的, 引导战车的有两匹马, 一匹是白马, 一匹是黑马。白马象征着崇高的道德意图, 黑马拒绝服从鞭子。白马将战车拉向真理、美丽和智慧。黑马是非理性和破坏性的。我们心中可能都有一匹黑马, 带来破坏, 拖延症、分心、成瘾和强迫症都是自我破坏的形式。

自我破坏有多种。比如在公司里, 把事情搞得一团糟, 被问到问题时, 大脑一片空白。或者要出席一个重要场合, 要给人留下好印象时, 你却表现得特别愚蠢。或者你在一天中终于腾出空间做你想做的事情, 却在社交媒体上浪费了几个小时。或者你有机会却又放弃,

然后无休止地批评自己。现在的心理学家说, 我们都在追求一种稳态, 在这两种冲动之间保持健康的平衡, 一方面你必须生活, 你必须行动; 另一方面, 必须躺平, 必须懒惰。拖延者是两种状态在斗争, 一方面我们知道, 随着时间的延续, 情况会更糟; 但另一方面我们还

在拖延, 因为当我们审查内心的动机时, 它蒸发了。成瘾则是拖延症的极端结局, 一般来说, 我们做好一件事, 会得到多巴胺系统的激励, 但在瘾君子那里, 这种渴望消失了, 变成了另一种强烈的渴望, 成瘾会带来更大程度的自我破坏。成瘾是一种谱系障碍, 从轻度到中度到重度。沿着这个连续体, 生活中失控的状态逐渐增加。

我们经常听到一句规劝, 叫“走出你的舒适区”, 严格来说, 这个建议是在提醒我们抵制死亡本能。如果自我破坏滋长, 我们的稳态就会受到威胁。心理学家提醒我们, 自我破坏也是一个谱系, 有不同的程度, 一点点分心和一点点拖延

还不是大问题, 但现在这个时代鼓励自我破坏, 它鼓励一种过度劳累的文化——上班累了吧? 好, 那你就用娱乐占据夜晚休息的时间。手机就在身边, 里面有各种诱人的内容。根据英国 ADHD 基金会的统计, 大约 95% 的成年人承认自己有时会拖延。2020 年以来, 寻求注意力缺陷诊断的英国成年人增加了四倍。

自我破坏是现代生活的一个特征。社交媒体正在侵入我们的操作系统。而互联网的运营者知道该如何利用我们的冲动, 自我破坏是一个 bug, 有人把 bug 埋进了我们的头脑, 给出小小的诱惑, 让我们牺牲自己的目标, 沉迷于当下的小小的满足。

当你面对拖延症时, 你面临的是一个深刻的问题: 世界提供了自我破坏的机会, 也提高了我们完美主义的期望, 拖延和手机成瘾阻碍我们实现生活的目标, 也在阻止我们休息, 如果没有数字媒体, 我们不知道如何放松了。从本质上讲, 当我们这样做时, 我们正在服

用一种药物, 因此我们并没有真正允许自己回到稳态基线。我们既没有正常地工作, 也不能真正休息。

自我破坏可以减少或消除吗? 心理学家的建议是, 我们要从体验快乐的动力转移到克制的动力, 这将使我们能够实现真正的梦想。一种解决拖延症的方法是让快乐变得遥不可及, 我们需要延迟满足, 即使是小的延迟也非常有效。我们还要用实际的自我取代理想化的自我, 学会调和自己, 接受我们不完美的困难现实。

不过, 自我破坏是生产力和幽默的引擎。神经质的纠结中总有一些珍贵的东西。📖

我们心中有一匹黑马, 拖延症、分心、成瘾和强迫症都是自我破坏的形式。