

# “普天之下莫非我土”

## 中國式“巨嬰”到底有多可怕？

近兩年，“巨嬰”現象引起了全社會的關注。多起鬧劇或悲劇的主角，似乎都是心理滯留在嬰兒時期的成年人：有人26歲，向父親索要5000元被拒，喝了一口百草枯躺在床上等死；有乘客和公交車駕駛員在車輛行駛過程中互毆，結果車輛失控，與對向的轎車撞擊後墜江；有留學生疫情期間回國，因為沒有喝上礦泉水，口口聲聲地說工作人員是“踐踏人權”；還有人在隔離的時候給社區採購員擬了一份格外精細的清單：“番茄醬一包，可以擠出來的那種，不要瓶裝”“土豆6個，選不大不小沒長芽的那種”……

共生、全能自戀、偏執分裂，這是武志紅總結的巨嬰心理的三大特徵。

所謂共生，是指作為成年人的個體無法獨立生存，極度依賴他人，分不清自己和他人的區別。一類人表現為沒有生活能力，必須依靠別人的供養，比如“啃老族”；另一類人表現為無法從原本的共生關係中抽離，認為自己是自己的一部分，比如按照自己的想法催生催婚、安排孩子工作的父母。

全能自戀是指覺得自己是神，所有的事情都應該按照我的意志發展。這樣的人有兩種極端：一個是在得不到滿足的時候就會採取非理性的舉動，甚至通過傷害自己和他人的方式來達到目的；另一個是在生活中不得志時就會選擇逃避現實，轉而在自己的完美設想中做自己的王者。

在“偏執分裂”中，“偏執”意味著我的判斷、我的意願必須堅持下去；“分裂”則是說事情一分为二，兩者不能共存。兩者合在一起，就形成了一種極端的意識：我的觀點和做法是對的、好的，你和我不一樣的就錯的、壞的，必須被糾正。這就從個體的角度上解釋了為什麼社會上有那麼多暴戾：我喜歡這個明星，你說他缺點就該被罵；我認為在這個事件中施害者罪大惡極，你說受害者也有責任就是沒有道德、沒有良心。

從根本上說，巨嬰心理就是思想觀念、言談舉止都以自己的意志出發，無

法甘心樂意地尊重事實、順服規則。所以，儘管大多數人都沒有極端的表現，但在每個人的心裡都住著一個或強或弱的巨嬰。當我的需要沒有在我想的時間以我想的方式得到滿足，當兩個人總是想說服對方按照自己的方式行事，就產生了怨恨與衝突。

自我中心的一個特點是分不清自己和別人、自己和世界，默認一個群體內的人和我有同樣的想法與行為，這個世界就是我所想的那樣。這種界限的缺乏源於成長過程中沒能培養出足夠的獨立意識。

獨立意識的缺失可能是由於家庭成員強制推行自己的意願。舉個例子：在一個家庭中，爸爸多變暴躁、情緒不穩定。他不喜歡強烈的聲音，當聽到孩子的尖叫聲時，就會怒罵批評，甚至亂摔東西；他喜歡被人服務，如果想要一杯果汁而妻子正在忙別的事情，便會非常生氣，責怪對方。在此環境下成長起來的孩子會形成一種思維：我的需要是正當的、必須滿足的，如果別人沒有及時滿足我，那別人是錯誤的，所以我用暴力的言語行為表達自己的不滿是一件自然正常的事情。這不需要誰去教，而是孩子所接觸的就是這種相處模式，自然會用相同的模式與外界進行接觸。

沒有獨立意識也可能是因為溺愛。溺愛往往會有兩個極端：在平時，溺愛者幾乎凡事都為孩子包辦，滿足他們所有的物質需要，遇到問題時對孩子過度保護，甚至不讓其知道自己犯錯；可當孩子做出違背其意願的事情時，溺愛者就會非常憤怒甚至情緒崩潰，拼命把孩子拉回自己理想中的軌道。為什麼會這樣？因為溺愛在一開始就不是愛，而是在無意識地填補自己的空缺。人在有需



要的時候，總會把這種需要投射到外界：如果夏天你很熱，看見穿長袖長褲的人，可能會不自覺地想他們不熱嗎？

回到溺愛的模式中，比如一個女孩，在兒時經常被忽視，還時常遭到父母的打罵，後來她有了孩子，對孩子有一種強烈的付付出欲，覺得給他多少東西都不夠，而且從不對他高聲說話，偶爾責備後心裡會想剛剛自己太嚴苛了。看上去這種偉大的愛是避免讓孩子經歷自己經歷過的痛苦，但是這種以自己的經歷為避免對象的付出，顯然是先入為主地把自己的需要帶進了這段關係。

不論是高壓的暴力者還是有缺失的溺愛者，都是把自己的意願與需要帶進了一段關係裡。儘管不是有意為之（因為人無法超越自己的局限），但這往往讓父母看不到孩子自身的需要。可能孩子的想法、愛好、天賦都會被父母的安

排與認知所代替。

我們現在對巨嬰的接納程度比較低。當然“巨型嬰兒”這種說法本身就有一定貶義意味。但實際上，每個人或多或少都有缺失的東西：可能有的人現在脾氣暴躁甚至有暴力行為；有的人一直有受害者心態，對外界又充滿怨恨；有的人驕傲蠻橫，總覺得自己什麼都對，把自己的意志強加在別人身上……這些缺失，都會帶來某些後果。如果看到缺失的共性，或許可以有一個新的觀點：巨嬰不是loser，失敗的結果和不當的表現不能定義一個人。這種接納和包容是無條件的，但我們也必須直面自己，做出改變。

教育方式的改變是一個方面，更為重要的是，不論是父母還是尚未成為父母的人，都要看到自己的需要，避免以任何理由阻止自己成長。這並不是一個

舒適的過程，因為我們需要的可能恰恰是不想要的。暴躁了大半輩子的人可能以年齡和習慣作為“改不了”的理由，但他需要的正是看見自己多年的行為給別人帶來的傷害，並開始考慮別人的感受。有人可能總是希望孩子按照自己的建議生活、結婚、工作，但他需要的不是一個聽話的孩子，而是建立起界限，知道不僅是孩子要離開父母，父母更需要知道孩子與自己是兩個完全不同的個體。

用力遮掩、洗白自己缺陷的人，絕沒有其所表現出來的那麼強大。相反的，有足夠安全感和勇氣的人，才能正視自己的需要，在任何有過犯的地方都能重新開始。無論何時，總會有一種向上的力量，帶領人脫離困境，在最失敗的地方恢復體力、展翅上騰。我們需要的，就是緊緊抓住這股力量。

## 活著

我知道，我病著，卻不能承認自己生病，因為我還要醫治更多的人。

我的病與別人不同，與別人也格格不入，我自己知道癥結所在，卻不願與他們苟同。他們認為我是有病的，我的言行，生活方式都與他們不同。比如說，他們賣藥，是為推出去更多的藥，只要一時半會兒不出人命，他們就會把想賣的藥強加於人。我也賣藥，我要問症狀，藥物的相互作用以及……老闆認為我是多此一舉，我卻始終改變不了我的臭脾氣。又比如，答應別人的事，我會盡力去辦，有時可能是賠了夫人又折兵，我傻，傻得無藥可救。因為我傻，收入自然比別人少，所以就只得壓縮開支。

我傷痕累累，卻面帶笑話，因為我要去感染更多的人，想讓人間多一點笑聲。

我曾嚮往過黃泉路上的風景，迷戀著彼岸的那一樹火紅，我還是沒有下定決心走那一條路。

身在紅塵中，紅塵為何物，岸邊依稀有人在走動，我卻懶得去追逐。花開花謝，那是人間的輪回，四季冷暖，我知道我還活著。

人的一生會遇到很多心動的事物，可能會誤以為那是喜歡。但我知道，那不過是某一時刻的好感。畢竟心動不是答案，心定才是。

我的心有定下來過，我還是我自己，為情所開，不為情動。情為何物，它留不住我，我終究是要離開的。不想為情所困，不想走進圍城而捨棄外面的風景。其實還是因為圍城裡的風景不夠漂亮，不能留住我的心。

我承認有很多時候我是心動的，或者說有過心動，然而卻沒有一次讓我心定。我到底是無情，還是多情，我也說不清楚，那麼就跟著世俗走吧。

我知道我已病入膏肓，無藥可救，慶倖我還活著。許多醫生說能治好我的病，中藥，西藥，貼膏，針灸，藥吃了不少，醫生換了一撥又撥。我的病還是老樣子，不嚴重也不痊癒，這輩子它是跟定我了，不離不棄，我知道它是要陪伴我走進墳墓的。



我是一直能夠活到死的，我相信，算命的也說過。他說得很准，誰會長生不老呢？誰不是一定要活到死呢？除非他是神，而我是人，身在人世間，是個地地道道的凡人。

神到底是會不會死呢？我聽說過，神都是死過一回的人，那麼我死了會不會也變成神。我不想去研究這麼多未來的事，也不想費腦子去想這麼多事，我只想簡單地活著，過好我剩下的日子。醫生說，我還有好幾十年好活，那就不能浪費。

許多親戚朋友幫我找醫生，許多醫生都說我的病他們能治，只是我吃了他們開的藥不見好轉。他們說，得換另一種治療方案，換另一種藥。

算了！我累了，病，它想隨著我就隨著我吧！藥，我是不吃的，那黑糊糊又苦又澀的東西去給大地治病吧！我嗎？也就這樣了。

風很冷，月很淡，四周很靜，只聽風吹枯葉的沙沙聲，哦，秋天來了。一陣鑽心的疼痛，自指尖傳來直達心底。

我的手又開裂出血了，這個是我以前沒有預料到的。怎麼會這樣呢？怎麼會這樣呢？我問自己，我依舊找不到答案。

許多人說：“這是病，是你以前沒有好好珍惜自己而落下的病。”我知道啊，這是病，你們又想給我推銷藥了，是不是？你們賣給我藥不是為了治病，只是為了賺錢，醫生也是。你們根本治不好我的病，只是看起來讓我的病好一點，輕一點。你們是不想把我治好的，如果我真的好了，你們的藥又賣給誰？如果你們治好了我，治不好別人，你們就會落下口舌；治好了我，也治好了別人，你們就會失業了。你們不想失業，你們還想生存，所以學會了洗腦似的銷售，把藥強加於人，而實際上很多病不需藥，很多病又是因服藥引起。我才不會那麼傻呢！讓你們的詭計得逞。所以你們也只是想讓我的病看起來好一點，絕對不會讓我痊癒的。

現在是金錢社會，你們兩眼看到的是金錢，你們心裡裝著的是金錢，你們不會治好每一個病人，而失去你們賺錢

的機會。

我相信神是有的，也許他們會長著翅膀，化作天使來到人間，來到醫院，可那畢竟是少數，少數又怎麼能夠讓大夥遇見呢？我是從沒有遇見過，所以我的病也一直不見好轉。

我還活著，活著就不能讓你們得逞。我也知道，我的能力有限，再有限我也是有能力的，我要揭露你們的陰謀，告訴善良的人們，不要遭受你們的迫害。

這一晚，對我來說，是這麼的長，是這麼的難熬，因為天亮了，你們又要逼著我去相親了，我不想去，你們就把我當作另類。還斷言，我曾經是受過傷害的，不知什麼時候，我失戀過。我沒有戀，哪兒來的失呢，我只是想，我一個人過得很好的，何必要去連累另一個人呢？難道這也是病，沒有按照你們既定的路線去走也是病？你們以為以為就好了，什麼“前人興，後人跟”，只不過是你們的思想觀點，與我又有什麼關係？“男大當婚，女大當嫁”，通

通見鬼去吧，我只想做我自己。

你們應該都知道，我從來都是滴酒不沾的，可是你們偏偏要讓我喝酒，還整夜整夜地在我面前拿起酒杯。我知道你們的壞心思，你們是想把我灌醉，讓我就犯。我才不會上你們的當呢，酒我是不喝的，白開水來兩碗吧。想灌醉我，沒門兒，我才不會如了你們的心願。你們也休想從我的嘴裡瞭解些什麼，不可能讓你們把意願強加在我的頭上。就算心裡面有事，我也不會借酒消愁。我只是感慨，世間安能兩全法；特麼這扯淡的人生，何時是個頭啊。

人生就是這樣，你有你的煩，我有我的難，人人都有無聲的淚，人人都有難言的苦，生活其實很簡單，過了今天又是明天。所以想那麼多幹啥，操心不了未來，就活在當下。

我病著，還活著。

人心不古，人間依舊有許美好。

活著就有希望，活著就能實現夢想。