



文化“致病”和“治病”

撰文
韦志中

绘图
汤二嬷

一个人有心理问题，甚至严重的患上心理疾病，一般背后都与文化有着或多或少的关系。也可以说，大多数的心理疾病其实就是“文化病”。我先来给大家讲一下我自己经历的一件事情。

一个心理学行业的微信群里边，有400多人，都是一些心理学行业的精英或者是各个地方的心理学机构负责人。应该来说，算是比较高端的一群心理学工作者或者从业者。

最近我产生了一个想法，就是希望把这些平时不怎么联系，或者也不太认识的心理学领域的同行加为自己的好友。

于是呢，我就把微信5000个好友，做了一个清理，把一些不太常联系的好友或者粉丝给删

除了。腾出来一些位置后，让助理打开这个心理学行业群，一个一个地添加好友。加好友的时候写上：我是韦志中，我们加个好友，以后可以多多交流，然后就等待对方通过。

当我的助理加到还不到一小半的时候，结果被群主给踢出来了。群主呢，是我们心理学行业里边的一个大牛，一个大的心理平台的负责人。我就跟他私下里微信：“兄弟，我只是加几个好友啊，怎么把我踢出来啦？”他说：“原来是韦老师真实的自己啊，群里边很多人反应，说同一个人在加他们好友，以为是机器人在操作。”原来是个误会，于是乎呢，经过沟通之后，又把我邀请到群里。

就在我被踢出来和又被邀请进去的这个时间段里，群里边一些人也在讨论。有些认识我的人说：“可能不是韦老师，韦老师不会主动地加别人好友吧。”就在这个事情之后呢，又有几位群里边的好朋友，就是心理学行业的一些同行，他们出于关心，截图后给我发微信：“怎么回事？”我说：“一开始你们是不是也认为不是我本人加好友？”他们都说：“对呀，一开始我们是不相信的，韦志中老师不可能是自己去加好友的。”

各位请注意，也就是说，在这个故事的前后时间段里，我的行为和大家对我的认识发生了冲突，或者叫作不匹配。

实际上我做了一件亲自去加好友的行为，这是一个普遍性的社会行为，但大家却认为韦志中老师是不会亲自加别人好友的。大家都觉得，以韦志中老师在心理学领域的身份和地位来说，他不会主动去加一个好友，可能别人加他，他还会再三考虑要不要通过，他怎么可能去加好友呢？就是在这个群里很多人的认识里边，那个操作者一定是冒充的，或者是个机器人。然而，现实中的韦志中一直都是自己操作自己的微信，而且每一年都会更新掉一些微信上不联系的人，也会增加一些新人。由于自己办网校的关系，和学员的沟通也是“很亲民”的方式，并没有因为自己有点小成绩就把自己“装起来”“端起来”。

这个误会的背后，其实是一种文化阶层的匹配问题。当一个人的行为和外部对他的认知不匹配的时候，这中间就会出现一个冲突，比如说大家都认为我是在相对高的一个阶层（至少是在心理学的圈子里），而我却做了一个相对低阶层的行为，这个中间就是有差距的。

出现上面这种情况的时候，并不是只有当事人有压力，和当事人处在一个阶层的人往往也会表现出不安。所以，就会有一些人出来“善意地提醒”，这种提醒背后有朋友的关心，也有对自身文化阶层形象的维护。这时候相互认识的人，介绍你认识加入的人，只要是有关联的，就会像是一个“文化心理利益共同体”，你做的行为也会影响他们的文化阶层形象，所以，就会提醒你甚至阻止你。

其实，从小到现在，我一直是以“独行侠”的风格与外面的社会互动着，如今成了一名心理学工作者，通过自己的不断努力也被大家认为是一个“不用主动加别人好友”的心理学专家了。所以，看来要重新定位自己的“文化阶层”了。

对我来说，当然是一件好事情，不过我们还是要继续探讨文化是如何“致病”的。当大家都认为一个人不应该做这样或那样的行为的时候，而他却做了，于是就会有一种无形的、集体的观念向这个人袭来，如果他感受不到就会被孤立，如果他感受到了就会产生压力。如果他能自行调节，再次找到内外一致的平衡，就会获得赞许。如果他承受不了，甚至也不能化解，就会站在某一个群体（阶层）的对立面，接下来形成心理上的困扰，甚至会造成心理上的疾病。

其实，这就是文化动力，很多心理疾病就是在这样的文化动力推动下而产生的。这种别人需要你“端着”，而你却要放下来的情况还算是好的，最多别人说你不拘小节。如果社会文化对某一个人的认知是相对低的，而这个人又把自己放在了一个相对高的文化阶层，有人会出现“适应能力障碍”，也就在所难免了。有的人自命不凡，实际上大家还没有准备好“抬举他”。于是，他就会感觉到有一股劲是拧巴的，好像无论自己怎么做，都不能被“主流”接受，于是变成“反对派”和孤独者的可能性就增加了。看起来，这既是文化心理学的研究课题，也是社会治理的实践范畴。时间一长，这类人就会感觉到自己被疏远、被排挤、被冷落。

有一群人，总是感觉到外部的环境和自己格格不入，这类现实社会中的“边缘人”，也是一个特殊群体。他们在一个文化群体中不被认可，不被接纳，而自己在心里边觉得自己还是不错的，但是自己又不能面对外边的人不接受自己。这个时候就产生了压力，压力不能被化解和缓解，不能平衡的时候就会成为心理上的问题和困扰，甚至心理疾病。

看起来，文化是没有问题的，人也是没有问



题的。然后我们需要从哪一个角度着手，才能避免这类“文化病”的产生呢？才能更有效果地治疗这种“文化病”呢？

首先，还是要来弄清楚一个问题，文化是什么？虽然这个问题是很难弄清楚的，但也要在这个时候探讨一番，才能继续往下面推进。文化是约定俗成的价值观，文化的核心内涵是价值观，文化可以没有问题，但价值观呢？就不一样了。我们无法让所有不同的身份和群体，都拥有一样的行为举止、生活形态，但我们可以让所有的群体拥有共同的主流价值观。

军人在所有人的印象中，是勇敢和忠诚；教师在所有人的印象中，是奉献和乐学；心理学家在所有人的印象中，是仁爱和智慧；农民在所有人的印象中，是淳朴与勤劳。社会对每一个阶层群体都有文化认同体系，而每一个群体的人都会按照社会文化认知进行“文化自觉”规范。

这就是文化的核心价值，也是文以化人的具体体现。

然而，当我们的价值观出现问题之后，问题就变得复杂了。

当一部分人“笑贫不笑娼”的时候，就会有

人偷偷地做娼，我们看到的是他把洋楼盖起来了，而看不到他私下里“做娼”。这就叫作逼良为娼，而所有的人都是罪魁祸首。

比如，一个小女孩被坏人性侵犯了。她很恐惧地回到家里，妈妈却对她说：你还有脸回来，我们的脸都被你丢尽了。这个女孩就自杀了。杀死她的不是强奸犯，不是她自己，也不是她妈妈，而是妈妈脑袋里的性羞耻观念。性羞耻观念是什么？就是性文化的一部分，性文化当然是文化的组成部分。看起来文化好像是罪魁祸首，真的是这样吗？不是，妈妈的观念是大家的观念，大家观念里面的价值观出问题了。原本的价值观是爱和自由，自尊和平等，而不是面子和羞耻所组成的复合情绪体验。当一个妈妈，一群妈妈在她们的孩子受到伤害的时候，第一时间体验到的不是心疼和愤怒，而是羞耻和恐惧，这就是爱的价值观出问题了。

有了正确的价值观，作为文化的核心基础，每一个人就自然而然地在自己所应该的“文化轨道”上行走，不会出现不匹配的冲突，也不会用不健康的价值观所组成的文化和道德外衣作为旗号，去控制他人和伤害他人。毕竟，道德的最高体现是自由。

因为，价值观出了问题，我们才会在大多数时间里都“端着”，生怕被列入“另类的范畴”，对“人设”的建立才会花费更多的力气，甚至多过对真理的追求，对爱的表达。越是这样，我们就会越多地听到和看到某某名人、达人人设崩塌的消息。

为什么越来越多的人要“装着”，因为时间太紧张，我们连“端着”都懒得做了，干脆只需要在需要“装着”的时候才装一下就可以了。不装会怎样？会被“踢出群”。毕竟我们太渴望自己是一个被别人认为是“端庄大方”的人了，所以我们会投射别人需要“端庄大方”，实际上是因为我们在真诚方面花费的太少所造成的。

这就是一个很有意思的矛盾，我们一边希望尽量消除阶层壁垒，希望社会各个阶层能够融合，又在不知不觉中描绘各个阶层的分界线。所以，改革从来就不是一件很容易的事情。

其实任何一个群体都有其自身的群体文化，也一样有文化阶层。心理学行业也是有新旧阶层的：一些在高校和科研院所做理论研究的算是旧的阶层，一些做社会服务和科普的心理学工作者算是新阶层。既然心理学有阶层，也就一样有阶层融合的问题。

当所有人都把主要精力用在做事情上面，当所有人都用实事求是的态度、真诚的品质去看待自己和他人的行为，也许我们会舒服多了。

何以解忧，唯有真诚！

真诚是一种心理品质，是实事求是的心理体现，是社会主义核心价值观落地生根的阶梯，是每个人心里都拥有的本来力量。

笔者认为，弘扬新时代社会主义核心价值观，就是对文化动力的最高效的优化和推动，就

是提升社会积极心态的最便捷的方式途径。毕竟，改革进入新阶段需要新的动力，而文化动力又是主要的动力。任何时候的改革都是在突破旧有的文化壁垒，融合现有的各种文化力量，优化文化内在的质量而实现的。做到了这些，所有的“病”都会康复的，我坚信能够实现。

作者简介

韦志中，知名心理学者，二级心理咨询师，国家心理督导师，现担任广州市心丝带心理志愿者协会会长，韦志中心理学网络学校校长。出版16本心理学著作，发表心理学论文50多篇。

（责编 桑新华）

