

■心理关注

做白日梦真的是浪费时间吗?

从4岁到10岁，我会有一段时间的空闲时间，有时是几个小时，绕着圈走，或者来回走楼梯，沉浸在自己是造物主一样的白日梦空间里，在那里我无忧无虑。

我常常幻想自己带着一群追随者登陆太平洋上的一个荒岛，发现取之不尽的水源和丰富的食物供应，然后以国王和立法者的身份建立一个新的文明。就像一个秘密基地一样，我随时都可以躲进我的王国。

这个习惯伴随我进入高中——第一节晚自习，想象20岁的我写下了高考的满分答卷，第二节晚自习，想象30岁的我成功拿到了诺贝尔奖。但现实是，因为在学习和生活中长时间发呆，我什么事情都做不好，每天看上去精神有些恍惚，感觉是靠白日梦来麻痹自己。

我是不是得了什么病

白日梦是什么？

白日梦是介于睡眠与觉醒之间的一种正常的、清醒的意识状态，常常是自发的，也可以有意为之。我们通常所说的白日梦，可以分成“心智游移”和“非适应性白日梦”两种。

心智游移就是我们通常所说的走神，是一种无意识的、暂时脱离外部环境的意识现象。一个冷知识：我们大多数人每天都会有30%~47%的清醒时间在走神。

当你以为自己正在聚精会神地听老板开会时，会突然发现自己的心智并没有如以为的那样得到了精确的控制——上一秒脑海里似乎随机播放了你自己也数不清的、与课堂毫无关系的画面。这样的白日梦似乎无时无刻都发生在我们身上，它没有不切实际的幻想成分，反而还具有许多适应性功能，比如：提高创造力，有利于规划未来等。

然而，白日梦也可能变得旷日持久，从一开始短暂的内心世界的闲逛，到沉溺于成功、权力、才华、美丽或理想爱情的美梦中无法自拔，变成一种成瘾行为。这便是“非适应性白日梦”，又称“强迫幻想症”，指个体过度沉溺于幻想世界，导致在学习工作、人际交往等方面出现适应障碍。

白日梦会带来什么

1. 保护功能

白日梦被认为是一种帮助我们的认知适应环境的过程，它可以帮助我们应对困境。

我们通过做梦来创造一种更理想的、与现实相反的情形，让我们在面对压力时可以通过白日梦来恢复自尊、调节情绪。

在压力大时，自恋的幻想更可能发生，这些幻想具有保护、恢复、稳定或修复个人凝聚力和幸福感的功能。比如，你向女神提出约会邀请却被拒绝后，发现自己幻想在一场比赛中胜利。

2. 创造性

作家是一个爱做白日梦的群体，他们做完白日梦，灵感便

源源不断。而这确实是有科学依据的：心理学家表示，让思想自由漂浮可以让我们接触到徘徊在表面之下的无意识想法——这个过程可以引发创造性的洞察。

也就是说，当大脑在自由地漫游时，各种不同的概念会联系起来，产生一些不同寻常的想法。这也解释了一个现象，面对一个迟迟无法解决的问题时，你在哼着歌洗澡的时候，却能闪现出顿悟的火花。

那我们是否可以通过有意的白日梦训练来提高创造力呢？

在心理学家的想象干预实验中，让学生想象自己旅行到不同的地点。结果发现，与只参与阅读和写作练习的学生相比，参与想象干预的学生写出了更多原创故事。

在过去，我们一感到枯燥无趣或许就会躲进内心的瑰丽世界。但在快节奏的现代社会，我们一觉得无聊便会刷短视频，最后一点留给白日梦的时间——睡前时间，也被手机和互联网所占据。虽然科技设备让我们更高效地工作，但鲜为人知的是科技可能也正在通过打压白日梦使创意和效率大打折扣。

3. 缓解孤独

异地恋的情侣都知道，当Ta不在身边时，幻想另一半在身边能起到缓解情绪的作用。心理学家们发现，带有社交内容和亲密他人的白日梦会提高幸福感。

不仅是心理上发生改变，做社交型白日梦后，人也会表现出更多的亲社会的行为，他们对他人施以援手的几率会增加。但是，社交型白日梦会减少真实生活中与他人的互动，这或许是因为与他人互动的愿望已经在社交型白日梦中得到了满足。

基于此，有研究者探索了白日梦对孤独、抑郁和社交焦虑等情况的治疗作用，结果发现：三分钟的定向白日梦足以培养人与人之间的联系、爱和归属感，并促进亲社会倾向。也就是说，这种社交型白日梦可以作为克服孤独的有效策略。

但想象互动会比实际互动更有效吗？想象力的优势在于，它处于我们的控制之下，而不用依

赖他人的回应。但问题也出在这里，白日梦会让我们进一步丧失与外界互动的欲望，这可能会阻碍白日梦者的社会交往。



4. 成瘾

如上所说，对我们大多数人来说，白日梦只是一个虚拟的世界，在那里我们可以预演未来，想象一场没有风险的冒险；当我们沉浸于一项任务时，它可以帮助我们设计出解决问题的创造性方案；在受到有压力的生活事件威胁时，我们会用它来增强自尊。

然而，另一些人则近乎上瘾，白日梦扼杀了他们日常生活的其他方面，包括人际关系和工作，以至于他们将其描述为“成瘾”。像这样占人口4%的高幻想者可能会把50%以上醒着的时间花在做白日梦上，显然这并不是一个小的数字。

尽管白日做梦通常被认为是一种无所事事或有害的活动，但白日做梦的效果其实取决于梦发生的内容和背景。这种心理活动其实是一种应对机制，帮助我们处理无法忍受或无法逃避的现实，帮助我们从痛苦的情绪中解脱。这种生动形象的想象能力应该被归为一种天赋，而不是一种障碍。事实上，非适应性白日梦现在并未被归为一种精神疾病。

如果你是一个爱做白日梦的小伙伴，看了这篇文章也不用认为白日梦会像洪水猛兽一样吞噬掉你的整个生活，可控的白日梦并不会对生活造成恶劣的影响。

每个人都会有一段异常艰难的时光，学业的压力，生活的窘迫，工作的失意，爱的惶惶不可终日。做一个白日梦吧，它会小心翼翼地触摸你的眼泪，温柔地捧起你忐忑的心，教你怎么与它们握手言和。

心理咨询师 番茄锅配麻薯

成为你自己，比什么都重要！

这个世界有太多声音在告诉我们，什么才是“好”的人生，什么才是“成功”的样子。我们被灌输各种标准，仿佛只有符合这些定义，才算活得有意义。但真正重要的，是你自己如何看待自己。

不必为了迎合别人而牺牲自己

我们总是容易为了迎合他人而压抑自己的感受，害怕自己太“特殊”太“不同”，于是选择妥协，选择成为别人期待的样子。然而，当你不断迎合别人，你就会在无形中失去自己。

心理学家阿德勒提出“课题分离”理论，他说：“别人的评价是别人的课题，你无需为此承担责任。”换句话说，你不是为了满足别人的期待而活，你只需要对自己的人生负责。你不能让外界的眼光决定你是谁，也不能让别人的声音替你做决定。

不必被世俗定义，允许自己成为自己

有时候，我们会觉得自己不够好，怀疑自己做出的选择是否正确。这些焦虑，很多时候源于社会的刻板标准——好像某个年龄就该做某些事，某种生活方式才是正确的。但事实是，人生没有标准答案，每个人都可以书写自己的剧本。这个世界上最宝贵的事情，不是成为“优秀的人”，而是成为“独一无二的自己”。你可以决定自己想成为的样子，而不是被世俗定义。

做自己，永远不必感到抱歉

我们总是容易因为“不符合期待”而感到愧疚，好像自己选择了一条不同的路，就需要向所有人解释。但人生是自己的，你可以选择怎样度过，而不需要向任何人道歉。你喜欢的方式，就是最好的方式；你想走的路，就是正确的路。

不要再因为迎合世界，而忽略自己的声音。你的存在本身就已经足够珍贵，你只需要坚定地走自己的路，活出属于自己的精彩人生。

心理咨询师 吴珂