

知行分裂症浅论

朱美云

很多人都有程度不同的知、行分裂现象：说的和做的不一样。这种现象如果达到严重程度，就可能使人陷入严重的自我分裂之中，从而成为知行分裂症者。

一、知行分裂症的表现、类型及原因

1、明明知道但不想做：知而不想做型

知道很多道理，但几乎都不去做，故为知而不想做型。

这种人，说什么都知道，就是不行动，有时内心很矛盾，很痛苦。笔者曾为这类人写过一首叫《关键要行动》的咨治诗：

道理全都懂
就是无行动
光懂没有用
关键要行动

现在很多“空谈家”、“啃老族”都属于这种人。

原因主要有：一是懒惰；二是畏难；三是无能；四是以“知”为足；五是看不到做的意义或觉得不值得去做。

2、明明知道但做不到：知而做不到型

知道许多道理，也去做了，但做不到，故为知而做不到型。

这种人，知道不做是不行的，必须行动才行，甚至还雄心勃勃，想大干一场，但总是以做不到而告终。现有很多“成功学家”、“励志专家”、“演说家”、讲座的讲者等，都属于这类人。

原因主要有：一是实践经历少，只有一些书本知识和理论；二是有一定实践经历但无实际才能；三是急于求成；四是缺乏恒心；五是缺乏方法；六是行动的客观条件不具备。

3、总在对别人说教，但自己没有行动：说教巨人、行动矮子型

总在对别人讲这样那样的道理，甚至大套大套的理论，好为人师，甚至讲得很好，受人称赞，但自己并没有那些行动，属于“能说不能做”的那种人，故为“说教巨人、行动矮子型”。

这种人以说教为长、为乐、为优，喜欢读书学习，尤其喜欢把所学的书本理论知识到处张扬，动不动就列出一系列名人的观点或语录，以显示自己博学多才。他们重“知”轻“行”，甚至反对“行”，或者对“行”不屑一顾。很多知识分子就属于这种类型。笔者曾针对这类来访者问题写过《万理知易行难》的咨治诗：

平生都在说教

就是没有做到

万理知易行难

做好只需几条

原因主要有：一是“知而不想做”（见上）；二是因说教获得了别人的肯定或欣赏，成为其亮点，由此不知不觉养成了不看对象、不分场所、总是乐于说教的习惯，甚至养成了总是以否定别人、否定现实、自我吹嘘等来显示自己的习惯；三是没有行动的客观条件；四是说易做难，而大多数人都喜欢趋易避难的，所以喜欢说而不喜欢做；五是有些人喜欢有意或无意地将说与做简单等同起来，以为会说的人就是会做的人、做得好的人，于是都乐于说而不乐于去做，甚至以说来代替做。

4、总在对别人说教，但自己也没做到：说得美妙、做得糟糕型

对别人讲得很多，总在教导别人，指导别人，自己也在努力行动，但并未做到，属于“说得好做不到”的那种人，故为“说得美妙、做得糟糕型”。

这种人做了一些，但做的与说的相比，相去万里。他们有的还强调“行”，给人感觉他们不仅多“知”，而且善“行”。他们有的把很少的一点“行”夸大，其实还是在兜售“知”。

现有一些号称“实战派”“务实派”的种种专家，包括一些“成功学家”、“演说家”、“励志专家”，就属于这类人。

针对这种类型的人，笔者也写过《能用能干才好汉》的咨治诗：

学什么都容易

用什么都困难

谈什么都容易

干什么都困难

能学能谈非英雄

能用能干才好汉

原因主要有：一是所说道理或理论本身就不符合实际，本来就做不到，但却故意吹嘘卖弄，自欺欺人；二是客观上“说易做难”，哪怕所说的道理或理论完全符合实际；三是“说”只需“知道”和“表达”两个基本要素，而“做”则需要“知道、条件、能力、经验、方法、过程等”多个要素，而很多人却缺乏这些相应的要素，所以无法做到。

上述知行分裂的四种类型，也可分为主观分裂型和客观分裂型两类：“知而不想做型”和“说教巨人、行动矮子型”，因是主观上不想做，故为主观分裂型。“知而做不到型”和“说得美妙、做得糟糕型”，因是客观上在做但实际上做不到或做不好，故为客观分裂型。

二、知行分裂症的基本判断

具有知行分裂现象并不等于就是知行分裂症。达到“症”，应至少具备以下几项中的一项：

一是因知行分裂现象而导致个人烦恼痛苦。

二是因知行分裂现象而导致别人烦恼痛苦，并由此而产生相互心理冲突，或人际不适应，或社会不适应。

三是因知行分裂现象而导致自身或他人社会功能严重受影响，或伴随有较严重的情绪反应、语言暴力，或行为的逃避、退缩、攻击、反常等。

只有第一项的，为轻度；达到第二项的，为中度；达到第三项的，为重度。

三、知行分裂症的应对和预防

因为知行分裂症的原因复杂多样，所以其应对和预防的方法也应多种多样，且要因人而异，关键是要“对因治疗”。

1、修勤克懒

懒惰是知行分裂症的重要原因，也是单纯型精神分裂症的主要原因。因为懒，所以不想做，或总是逃避，或总是拖延，或总是纠结，所以修塑勤奋是应对知行分裂的灵丹妙药。

2、实践增能

没有实践就没有能力。能力都是从不断的实践中形成和增强的。很多人从小到大，只知道读书，接触的大多是有限的书本知识，远离社会实践，甚至根本不知道社会现实是怎么回事，所以只会空谈，无法行动。行动，本身就是一种实践。从不参加实践或很少参加实践的人，其行动肯定就很困难。

3、不怕麻烦和艰难

只要行动，就会面临很多的麻烦和困难。很多人不是不想行动，也不是没有行动，而是因怕苦怕累，怕麻烦怕艰难而导致了没有行动或行动不能持续。善于行动，尤其是能持久行动的人，就一定是能够攻艰克难的人。

4、只要行动就有意义

知、说固然有其意义，但行、做更有意义，所以应强化行动的意义。只强调知、说的意义，就必然导致知、行的分裂。

有的人只强调行动结果的意义，而忽视过程的意义，其实应既重结果更重过程，因为结果的成功往往都有过程的成功。要做到知行统一，就要强调行动的意义，尤其是行动过程的意义：只要行动，就有意义；只要行动，就是成功。

5、要有恒心和毅力

事实上，很多事情的完成都需要一定的过程，一蹴而就就是很少的。而过程的完成就往往需要恒心和毅力。很多人的成功其实是有恒心有毅力的结果，而很多人的失败则是无恒心无毅力的结果。

6、讲究方法

对同一事情，用不同的方法去行动，结果往往是不一样的。从某种意义上讲，行动的成功也是行动方法的成功。如创造行动，如果没有创造的方法，就很难有创造的成功。就连简单的读书行动，也需要方法：有的只需浏览，有的必须细读；有的可默读，有的需诵读；有的只看一遍，有的要反复背诵。

7、积累经验

行，需要经验及其积累。我们有些人敢于行动，善于行动，是因为其有丰富的经验。而有些人即便行动，也困难重重。其中一个重要原因就是缺乏相应经验。人都活在自己的经验中。经验和行动，既能形成良性循环又能形成恶性循环：越有经验就越能行动，越能行动就越有经验，于是形成良性循环；反之，则形成恶性循环。

8、明白知行各异

能“知”不一定能“行”，能“行”不一定须“知”。我们现在很多人以为，只要“知”就能“行”，所以重“知”轻“行”。事实上，知、行各异，是两个不同的范畴，不能等同或替代，尤其是不能用“知”去代替“行”。我们现在的教育，从小学到大学，都是重“知”轻“行”，以“知”代“行”。这也是造成无数人知行分裂的一个重要原因。

从社会实际需要看，从心理健康需要看，应“知”“行”兼顾，甚至有时可重“行”轻“知”：重做不重说，看说更看做。

9、克难而行

事实上，知易行难。人的本性是趋易避难。客观事实和人的主观需要在这里形成了矛盾冲突。于是绝大多数人的选择都是趋“知”避“行”。所以很多人一生读了很多书，明白了许多理，但就是什么都不能做。“百无一用是书生”。这句话道出了一些知识分子重“知”轻“行”、趋“知”避“行”，从而使自己知行严重分裂的实际情况。

10、尽量知行统一

知行统一是困难的。但为了不成为“知行分裂者”，每个人都还是应把这两者的统一作为自己努力的方向，尽量使自己成为“知行统一者”：要说就要做；不想做、不能做或做不到就不要说；先做后说；多做少说；光做不说；只对自己说，别对别人说；别以对别人说为乐、为足。

点此也可见此文：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102w907.html

涉及这篇文章若干内容的通讯摘录

您好！

感谢您认真看了此稿并真诚地提出了自己的建议！

精神卫生界很多人认为,单纯型精神分裂症的主要表现是懒散.而我研究后认为,懒惰是该病的一个主要原因,即:是因懒而病,不仅仅是因病而懒.或者说,懒既是该病之因,也是该病的症状的表现..如果您觉得在这篇文章中出现"单纯型精神分裂症"术语不妥,,也可将其删去.

思想家、理论家、基础教师等专业人士的知而不行,不能说是"知行分裂症".因"知行分裂症"至少应具有三个基本判断标准中之一项.而这些专业人士是没有"症"的这三项中任何一项的.

当然,如果此稿不好发到网站上,或者说以避免一些老专家的不同看法,不发也没关系.千万千万不要为难!

紧握手!

朱美云