

当你想对广场舞说『噓，轻一点！』

◎ 专家支持：廖丽娟 国家二级心理咨询师 上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
◎ 采访：朱 砂



【专家调查档案】

当经济有了一定的发展，人们的生活温饱基本得到满足之后，接下来的需要满足就是社会性的需要。要更好的社会参与，健康就是基础。不久前结束的 2013 上海马拉松赛吸引了不同年龄、不同职业的人参与和关注。事实上，除了马拉松，如今的城市里，人们还有更多的方式进行运动健身，比如说广场舞。当广场舞在满足一部分人的需求，却给另一部分人带来困扰时，事情似乎变得复杂起来了。

【事件回放】

日前，河北唐山市开滦一中的几十名高中生，在老师的带领下，利用周末休息的时间，来到与学校一步之遥的凤凰山公园。学生们统一身着的白色文化衫上印着：“亲爱的爷爷奶奶，叔叔阿姨，唱歌小点声好吗？我们在上课。祝福您！感谢您！”20 余名学生走到场地，面向乐队和歌手整齐地站成二排，进行无声的抗议。看到此景，歌友会成员不得不暂停了表演。许多老年观众你一言我一语，其中不乏对学生们的指责与批评。“这里就是娱乐场所，我们喜欢听！关你们什么事？”

“我们有的时候一节课可以记住一段歌词，但是记不住老师讲什么。不是我们不专心，我们一直在很努力地听老师讲课，但老师的声音还是被外面的歌声盖过了。”开滦一中高二年级的程颖同学显得很无奈。（来源：中国新闻网）

插图 孔雀

1

广场舞让参与者获得了社会支持

广场舞对场地的要求不高——只要有块空地就好，对于参与者的技术要求也很低，与其说是跳舞，不如说是健身操。由于参与者众多，通常也没有人会关注到参与者的动作是否标准，跳得好看不好看，这就使得广场舞有了相当大的兼容性和普及性。

心理学研究发现，老年人如果获得一定的社会支持，比如能参与到一些社会组织里面进行一些互动，而且是简单的没有太多利益关系的社会组织，往往能让一些原本身患疾病的老年人变得更健康。廖丽娟分析指出，定期定点地参与广场舞，恰好会提供这种单纯但又有关社会关系的支持。他们在一起学习，一起运动，一起挥洒汗水，一起享受节律，这样的关系不复杂、不费心，也没有太多的外界干扰，可以有很好的支持力量，甚至在活动的过程中，更能展现彼此美好的一面。

相关研究也发现，那些长期在一起运动的人，建立的友谊往往比较纯粹，而且更多互相关心，因为有同甘共苦的感觉，这样的关系容易让彼此都感觉到心情愉悦。“可以说，广场舞为那些参与者提供了一定的额外的社会支持。这样的社会支持对于那些中老年退休人群是非常有意义，甚至是必须的。”廖丽娟说，“很多空巢期的老人、退休的老人，在孩子成年之后，渐渐远离复杂的职场关系，也没有太多的家庭事务，这种简单纯粹的社会支持往往会让他们既能酣畅淋漓地一起运动，还能享受交往带来的美好和愉悦。我问过几个每天去跳广场舞的中老年人，提到广场舞的时候，虽然口头上都说，‘没什么特别的，只是去动动’，但是，在说的时候眼睛都变得亮亮的。尤其是一位独居的女士，她提到，这也算是生活的一种寄托。她说，能让自己产生寄托感的东西真的已经太少了。”

在廖丽娟看来，广场舞让很多参与者获得了一种社会支持，获得了一定的关系归属。“每个人都有爱与归属的需要，如果这样的需要没有得到满足，可能就会带来很多的心理问题。而获得了满足，则会带来很大的幸福和快乐。”

广场舞作为一个活动是松散的，没有规定参与者必须每天按时出勤，但是，这种松散的、庞大的群体，也会带来一种约束力。很多人都有这样的经历——给自己设定了一个只有自己参与的健身计划，可是，坚持不了多久，就因为各种原因搁置甚至放弃了。但是，当居住的社区的空地上传来广场舞的音乐，身上的运动细胞似乎就被唤醒了，感受到了一种契约的力量，于是让自己放下手边的事情，如约地加入到这个简单的由运动构成的关系中。

事实上，心理学通常会给出这样的建议——想要坚持一项有意义的事情，不妨加上一些契约的力量或者外界的提醒、支持。而广场舞就有这样的力量，它既有一定的群体约束力，也有一定的仪式，这些都有助于参与者坚持这项运动。

因为这个时候不是单独个体的事情，这是群体的特征决定的。”

掌握了这一事件背后的心理密码，才能进行有效的应对。廖丽娟建议说，在这样的情况下，要进行有效的劝阻，达成相互的协议，就要想办法恢复个体化。比如，学生们和跳广场舞大爷大妈们之间，各自派出一两个代表进行协商。“要知道，当你对整个群体进行干预，往往会受到来自群体的非常大的冲击力量，也可能需要面对群体带来的集体失控和集体暴力。当群体派出的代表互相沟通协商的时候，达成协议就会容易许多。所以说，重点就是要和个体去沟通。”

罗西 心干线

忘掉也是修行

◎ 罗西

一位从事老干部工作的人说，每逢离休老干部生日，他们都要送蛋糕并附一彩带，写他们原先的职务，比如“X 副县长生日快乐”，此举极受老干部欢迎。但有一天，一老干部提着蛋糕前来兴师问罪，说是写错了，大家一看，没错啊，X 常委，但是老干部生气地说，“我退休前确定为正处级待遇，你们必须在后面加括号注明正处级！”活得累，往往就是记挂太多，你一认真就输了，你一计较，背上的包袱就增加了一袋。

某教授在课堂上讲了一笑话，大家都笑得不行。半个小时后教授又把把这个笑话讲了一遍，同学们只有一半人略带笑意，很勉强。当教授第三次讲这个笑话的时候，大家面面相觑，没有人再笑了。教授由此说：既然你们从不因为同样的一个笑话一次又一次感到快乐，为什么总因为同一个理由持续悲伤呢？

学会卸下一些东西，让自己清爽、轻快。学会放下，让生命变得安宁。钱锺书说：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。”舒马赫是地球上开汽车最快的人，获多次总冠军。有人问：赛车最关键技术是什么？他说：刹车。

南方科技大学朱清时教授说：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”现代生活，离不开科技，但是因为效率、速度、功利的过分追求，往往让我们的灵魂变成空壳或者变得沉重，所以心灵的禅修，可以提高生命的品质与光泽。一位青年夜访禅师，青年道：“我有很多事情想不通，想跟你说说。”禅师答，“想已是多余，说更是啰嗦。”那该怎么办？青年追问。禅师笑答：这个太简单了，睡觉去！

烦恼无来处，无去处，纠缠无益。只有此时此刻，回归一念清净，然后守住每一个当下，自会念念清净。忘掉就是修行。最新研究发现，大脑每天也要“洗澡”，洗澡时，脑室会源源不断地生产脑脊液，运行到大脑表面，与脑内细胞间液不停地交换并带走“垃圾”，洗一个澡大概需要——8 小时。没错，大脑就是在



你睡觉的时候洗澡的，你不睡觉，大脑就没法好好洗澡。有些问题、困扰，别太在意，你睡一觉就好了。