



我来“宠幸”这个世界

◎ 罗西

音乐人高晓松出身于高知家庭,三代毕业于清华大学,他母亲曾经背着一个帐篷游遍欧洲,他与妹妹都没有在北京买房,他只买房车,妹妹骑摩托车穿越过非洲大陆……他母亲说过一句话:哪一天走不动了,就读诗,因为诗歌就是远方。

所谓幸福,关键字是“幸”,就是紧密地“靠近”,靠近这个世界;世界的辽阔,不是因为张望,而是不断靠近,“宠幸”你的辽阔世界吧。

一位皮肤黝黑、体魄健壮、背着行囊与相机的徒步族朋友自我调侃:看到别人二十几岁就家产过亿,我就一千万,还是像素。

要么旅行,要么读书,身体和灵魂,必须有一个在路上。

《教父》导演弗朗西斯·科波拉拍的电影《斗鱼》里有句台词:“鱼缸里的两只斗鱼会斗到一只死了为止,如果在河里它们就不会这样残杀,因为它们都有足够的空间生存。”封闭的结果,是固步自封,是作茧自缚;封闭的结果,一开始即结束。

1984年,中美建交后第一位在任美国总统里根出访中国,在西安参观兵马俑,馆长破例让里根近距离观赏兵马俑,爱骑马的总统面对蔚为壮观的场面,惊叹不已,离去前,他还调皮地对着千军万马说了句:“You are dismissed!”即:你们可以解散了。

凝固,永远输给流动。结果,永远输给过程。

上海一位高三学生花了很长时间研究“指纹与性格的关系”,研究结果是“没有关系”。中国很多大学不愿录取此学生,国外大学立即录取了他,因为他的过程比结果精彩。河流远比湖泊精彩,因为河流有远方。

现在很多人自称:我很宅。其实是“很窄”。宅是一种有墙的建筑,宅也是一种社交的病。有网友称:“宅时间长了,确实病态。偶尔出去买碗面,面对人群都感觉喘不上气来。宅着,或许是对外面世界所有累心一切的逃避。”韦尔奇

写给毕业生三条建议里的第一条是:与电脑保持距离。真正维系关系或建设一段关系不能依赖网络,走出去找人当面沟通。

如果你有一天想成为领导者,这是必须的。

心累,往往是因为身体太闲置。很少有蓝领或者篮球运动员抑郁,合群、流汗,是和这个世界接触的最快活方式,困惑是因身心闭锁。很多时候忧郁都是因为脱离了体力劳动,肩膀、腰身废了,心就得撑着。阳光在外面,阳光也在汗水里。



插画 孔雀



【专家调查档案】

有那么一些人,匆匆流逝的时光,似乎没有在他们的容颜上留下痕迹。现在用一个时髦的词来形容这种状态,叫做“逆生长”。“逆生长”不是明星们的专利。有这样一种说法,一个人的容貌,30岁前由父母决定,30岁之后由自己决定。所谓相由心生,健康的生活方式、积极的心态,是现代人“逆生长”的秘诀。

【事件回放】

近日,有网友在微博中制作了一组照片,大家惊奇地发现出演过《红楼梦》中书童、《还珠格格》中小卓子、《康熙王朝》中的少年康熙等角色的演员李楠,竟出生于1965年,早已经步入中年,但这些“少年”角色在他的扮演下毫无冲突感。除了李楠外,张智霖、王力宏、林志颖、潘迎紫和刘晓庆都是娱乐圈“逆生长”的典范。说到年轻之道,在接受采访时,众位明星一致表示要心态好,再加上保养得宜,及适当的穿衣打扮,每个人都能“逆生长”。

(来源:华商报)

“逆生长”是刻板印象被打破后的惊讶

人们对于什么年龄大概会长成怎样,其实没有固定答案,但是在成长和接触社会的过程中,认识了各种各样的人。我们的思维往往会进行自动化的分析和归纳。比如,处于童年阶段的人的特征,包括皮肤、声音、个性等等。人们刻板地认为儿童就是个性天真的,皮肤光洁的,声音稚嫩的,一旦出现一个儿童皮肤粗糙,个性成熟,声音沙哑,人们会本能地觉得这是一件不寻常的事情。甚至会追本溯源地探究,这个孩子是否受到了虐待,过得特别凄惨等等。但很有可能的事实是这个孩子就是这样的。

实际上,即便是掌握心理学专业知识的人有时候也会陷入刻板印象中。廖丽娟以自己的事情举例说:“我看到女儿的韧带还没有我好

的时候,就会深深自责,是否没有好好地养育她,多带她参加运动。因为我们总是刻板地认为孩子的韧带要比中年女子的韧带更好。这种观点的依据是我们的生活经验,它们往往来自一些经历和总结,甚至没有经过思考,只是本能地就这样认为。”

在社会生活中,人们对于老年人的刻板印象更明显。很多人,甚至老年人自身,总是刻板地觉得老就意味着动不了,意味着快要走到生命的尽头。但心理学的研究发现,人类的大脑和身体的衰老并没有那么快,到90岁时,大脑的重量也只是减少5%-10%,美国有研究发现,老人的智力到80多岁才有很微小的减退。

所以,在廖丽娟看来,当人们惊呼一些明星“逆生长”的时候,只是刻板印象被打破的时候,一个正常的惊讶而已。“不只是那些明星可以‘逆生长’,留心观察,你会发现,在生活中有机会看到越来越多年轻时髦的‘外婆’,生命体本来就是各种各样的,青春不仅仅是青年人来谱写,中年人、老年人都可以谱写。”

而发展心理学相关研究的成果,可能让都市人备感欣喜——人类开始逐渐衰老的年龄是80岁以后,60岁称之为中年后期,所以很多60多岁的人还有非常健康的身体和聪明的大脑。现代发展心理学认为,40岁左右是人类生命体状态、生产力以及创造力的巅峰。这个年龄的男子往往看起来最有活力、最健康,这个年龄的女子往往最漂亮并充满女性魅力。

培养好心态 在流逝的岁月里“逆生长”

“逆生长”当然不是明星们的专利。健康的生活方式和积极乐观的个性有助于提高人们生命质量和寿命,在对一项修女的研究中,研究者对180名修女22岁时所写自传进行分析,那些看起来积极的修女寿命更长,生命质量也更高。这些人40多岁的时候显得更年轻漂亮,在60岁左右的时候还显得健康并充满活力。对于如何能够在流逝的岁月里做到“逆生长”,廖丽娟给出了她的建议。

■ 认识到持久的快乐并不来自于财富上的成功。人们能适应不断变化的环境——无论获得财产还是遭遇伤残。财富就像健康,完全缺失会引起痛苦,但是拥有它(或者其他任何渴望已久的事物)并不能确保快乐。

■ 管理好时间。快乐的人总感到能驾驭自己的生活。管理自己的时间有助于个人确立目

标,并把总目标分解为每天的工作、生活。尽管我们经常高估了某一天能完成的工作量,但我们也总是低估一年中能完成的很多任务,只要你每天都取得一点进步。

■ 有事没事经常笑笑。有时候,一个人的行为表现能影响他的心理感受。做出一个微笑的表情,感觉会更好;反之,当一个人皱着眉头,整个世界似乎都阴沉下来。所以要面带笑容,讲话时充满自信,乐观开朗。通过这些动作可以引发愉快情绪。

■ 寻求能施展才华的工作和娱乐方式。快乐的人常常处于一种“畅态”的境界中——热衷并沉醉于具有挑战性的任务。通常,比起园艺、社交、公益等活动,昂贵奢侈的娱乐方式并不能提供更多积极“畅态”的体验。

■ 参加运动。有氧运动不仅能促进健康和储备能量,也是一种矫正轻度抑郁和焦虑的方

法。健康的心理归功于健康的身体。健康的身体通常在进化意义上就是美丽的。

■ 保证足够的睡眠。睡眠不足会导致身体疲惫、警觉性降低、心情忧郁。

■ 重视亲密的人际关系。与深切关心你的人保持亲密友谊可以帮助你度过困难时期。信任别人对心灵和身体是有益的。培养亲密关系的方法是:不要认为别人对你的亲密友好是理所应当的,对待好朋友也要像对待其他人一样友善,还要肯定他们。

■ 培养精神自我。对于很多人来说,信仰提供了一个支持系统,一个关注自身以外的理由,一种追求目标和希望的意义。

■ 心存感激。心存感激的人,每天都会反思他们生活的积极方面(健康、朋友、家庭、自由等等),体验较高的幸福感。当我们带着感恩的心和周围的人、世界相处,当然就会更积极,也会带来更美丽青春的容颜。

专家支持:廖丽娟
采访:朱砂

上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员