



常常听到有年轻人抱怨自己缺乏存在感,心情因此欠佳,甚至情绪低落。有时又听到“刷存在感”,仿佛存在如变戏法一般是可以刷出来的,且有各种刷法。可见“存在感”是一个颇为流行且关心心情的一个热词,值得一聊,围绕它展开的话题也值得各个年龄段的人思考。

那么“存在感”应作何解?在众说纷纭中我选择如下的释义:你察觉到具有价值的事物被你影响而产生的感觉,这种感觉就是存在感。自我觉知也是存在感的一种形式。这个释义应该是积极的,即存在感的产生是以你自己的影响力为前提的,也即你有所作为,产生了影响,而为他人瞩目,使你感知到自己存在的价值,或者说感知到自己的存在。有些人老是觉得自己得不到关注,处于一种无名的状态,有如同无,于是就丧失了存在感。

显然,存在感的获得和丧失,跟自己与一个群体或与另一个个体的关系有关,与他在一个团体中的价值或对他人的意义有关。这就涉及人生的方方面面,比如工作和事业,以及友谊和爱情等等。富有存在感的人往往因得到他人的注意而自信满满。缺乏存在感的人显得自卑和不自信,说话无足轻重或干脆不说话。他们可能过于内向、低调、躲避、不合群、难以融入,甚至冰块脸,客观上被无视、排斥、落单和遗忘。

李宇春有支新歌的歌名就叫《存在感》,是她2016年新专辑《野蛮生长》中的主打歌。词作者是中国台

湾50后的女诗人李格弟,一向以思维跳跃著称:“云层肥厚 天地很宽/疯狂爱你 与你无关/真实过度 反变虚幻/无辜出世 野蛮生长/付出的爱 无须回收/能量不灭 终究轮回/一整年的暗淡/换十五分钟的灿烂/无聊到死的只好娱乐至上/愈来愈淡/愈来愈薄/存在感根本经不起/暴烈躁郁的刷屏/青春无价 只好挥霍/存在感怎能随随便便/浪费给那些无感”。此歌抒发的是爱情中的存在感,歌词以戏谑和反讽,用“15分钟定律”来消解人生、存在和价值的宏大问题。“15分钟定律”出自美国波普艺术大师安迪·沃霍尔的名言:

聊聊“存在感”

王纪人

“每个人都能在15分钟内出名,每个人都能出名15分钟”。后来由迈克尔·弗洛克写成一本书名为《出位:十五分钟成名定律》,大概就是为了提高存在感的。

我本人对15分钟成名、网红、娱乐至上乃至娱乐至死都毫无兴趣,它们都无法触及存在感的心理学和哲学的层面。笛卡尔的“我思故我在”仍为至理名言。既然思考的主体是“我”,所以“我”必须存在。即使存在感遭到自我的否认或怀疑,我就已经存在,因为我是这一思考的执行人。我们需要做的只是如何提升自己并以能力来确证自己的存在。贝克莱大主教的“存在即被感知”其实也别有深意:被另外一个心灵所看见,才能证明某人的存在。反过来说,如果不被感知,那就可以视为不存在。如果说笛卡尔从主体自

我的角度来肯定存在,那么贝克莱则从他者的角度确证存在。这对现代人从不同角度理解 and 提高存在感,仍有深长的意味。从心理学层面来处理存在感问题,必须运用拉康的镜像理论。拉康认为,刚开始,婴儿认为镜子里的是他人,后来才认识到镜子里的就是自己。从镜像阶段开始,婴儿就确立了“自我”与“他人”之间的对立。换句话说,婴儿只有通过镜子认识到了“他人是谁”,才能够意识到“自己是谁”。“他人”的目光也是婴儿认识“自我”的一面镜子,“他人”不断地向“自我”发出约束信号。在他人的目光中,婴儿将镜像内化成为“自我”。基于目前存在感一词的流行和讨论,我倾向于从童年到青年再到老年,人生可能需要经过多个“镜像”阶段,也即不断地确立自我与环境、与他人的关系。所以在每个人生的转折和角色转换关头,都可能出现存在感的重新确立和失而复得。

有人如此来表达存在感的失落:“你生活着,却被漠视。你深爱着,却被轻视。你参与着,却被忽视”。如果真的这样,那确实有点悲催。那么要么改变自己,要么改变所处的具体环境。当年陶渊明在官场要为五斗米折腰,心为形役,完全丧失了存在感,于是他选择了离开。“舟摇摇以轻飏,风飘飘而吹衣”,虽然稼穡艰难,内心却自由而安详。一个田园诗的大咖,就这样诞生了。可以毫不夸张地说,他还是中国自然哲学在诗界的一位杰出代言人和践行者。而这一切,都因为他选择了可以获得充分存在感的存在方式。

外婆曾经多次说过一些富有生活哲理和处世智慧的民间谚语,时常回荡在我耳畔,耐人寻味,经久难忘。

家中小孩开心过头之时,容易出轨并会发生不测事件,提醒家长要多加注意,谓之“小人欢,必有祸”;当一个人贪上吃而忘了正事时,说道“裁缝掉了剪子,只落得个吃字”;饮食要清淡,并以素为主,形容“三天不吃青,嘴上冒火星”;做人要寡言少语和少说多做,比喻“好猫不叫”。

将生活中有些人喜欢欺软怕硬和强加于人,比喻“欺不过韋子赖哑巴”;春天到来时,不能盲目和急于卸衣,说道“吃了五月粽,才把棉衣送”;多听听老人的话,会让人少走弯路,形容“不听老人言,吃亏在眼前”;说话要简

收集谚语就是收集经验

陆雪

洁明了,不要过多重复,叫做“好话说三遍,谁都不稀罕”。

睡觉在生活起居中非常重要,谓之“白天吃一头猪,不如晚上一个呼”;将做事没有头绪、东拉西扯,比喻“东一榔头西一棒子”;在男女相处问题上,男性要宽宏大度,懂得谦让女性,谓之“好男不和女斗”。

这些谚语既没有高深莫测,更没有高大上的成分,生活气息浓,不仅易记易懂、琅琅上口,而且颇具哲理和思辨,充满着智慧和力量,确实让我从中获益匪浅。



派易庆瑶副局长兼任杂志主编。1985年4月《剑与盾》创刊出版,第一期责任编辑是后来担任作协党组书记的孙颢。我们跟着文

艺出版社《小说界》各位老师学改稿组稿做编辑。创刊初期,要请示批复的事项很多,易主编尽管局内领导

别了,394号

陆海光

樟树,树冠如云。影影绰绰的苍翠背后是一幢12层的公寓楼。

校方曾对我说,你被分配进《人民警察》杂志社,但报到后却被干部处留在了政治部办公室,担任与宣传有关的工作。

大楼内办公条件挺好。6个人一大间房,宽敞明亮。办公室外有个足有10平方米的大阳台。我利用休息时间在那阳台上培植了许多生机盎然的金边吊兰,许多同事都来剪枝引种。中午休息时,偶尔,我会去隔壁岳阳路上的普希金铜像处散步晒太阳。

有一次,我看局长在吃一盆诱人的辣子豆腐,开玩笑地说:局长,你开小灶哇!局长说:我可是花5毛钱点的小炒。你也可以去点呀!其实,我也特别爱吃食堂厨师做的红辣油淋浇的肉丝豆腐。我也去点了一份,和局长边吃边聊。

1984年秋,江曾培和谢泉铭老师代表文艺出版社到我所在的政治部办公室来洽谈合办《剑与盾》。局领导很重视这项合作,很快下了批文,调集局内有文学创作能力的人员组

成了《剑与盾》编辑部,委

任阿克苏过着最普通的生活。两个生活优越的少爷吃了不少苦,住在简陋的民房里,吃着原生态的食物,每天清晨在高原练跑。没有保姆与钟点工,买菜烧饭、铺床叠被、打扫屋子全有父子仨分工负责。不到半年奇迹出现了,两个“豆芽菜”变成了“红豆杉”。家境优越的明星孩子变成了两个能吃苦耐劳独立的“野孩子”。姜文让两个儿子既锻炼了身体又增强了能力。

姜文说:“我必须陪孩子,乔布斯通过《乔布斯传》告诉孩子他在做什么,我是用行动告诉孩子——爸爸就在身边陪你们撒野!”姜文这样的行动理应是奶爸们的榜样。

爸爸的付出与爸爸的教育与妈妈有什么不同,教育专家已经有深刻有据的总结。

《剑与盾》创刊不到一年,月发行量红红火火蹿到了96万。一天,在394食堂午餐,易主编拉住我一起吃钣。他对我说:《剑与盾》办得好,在社会上影响很大,但这也是“时势造英雄”,你们要宣传好公安,让社会了解公安,更加严格把好文章质量关,不要去超百万关,在市场上宁缺勿滥。

上个世纪末,市局机关搬离了建国西路394号。我也离开了工作岗位。

如今,路过建国西路394号,我总忍不住要驻足端详,流连忘返,好像总有一种挥之不去的思绪。

七夕会

我是闻臭师,是嗅辨师的俗称。我是用鼻子工作的,凭嗅觉作鉴定,和品酒师用舌头、凭嗅觉干活不一样,作为一项新职业,可以算得上现代社会里的第366行。我可以是专职的,也可以是兼职的。

干我这一行,天天和臭气打交道。我被称为“空气小护士”。在空气中,有时会出现一些来历不明的臭气,即使仪器也无法识别。恶臭污染物有20多万种,一般仪器分析只能分析一种或多种特定的气体,恶臭污染物会对人的嗅觉形成刺激,于是就要请我出场,最后判定臭味是否超标。

我的工作方式主要是对从工厂、垃圾填埋场等地采集回



吴兴人

闻臭师自述

的考核,嗅觉器官要没有疾病,能分辨出花香、汗臭、甜锅巴气味、成熟水果香和粪臭这五种单一气体,在三份正丁醇溶液(无色有酒精气味)中,要分别嗅出每份溶液的体味强度,年龄在18~45周岁之间,不吸烟、不喝酒,女性还不能抹香水、口红,工作前不能吃大蒜、辣椒等刺激性食物,甚至不能穿刚涂完鞋油的皮鞋,也不能有鼻炎。一旦感冒,会被立即换岗。

有人又以为,我必须有狗一样灵敏的鼻子。这又错了。我只要有一个“普通的鼻子”就够了。鼻子太灵也不行。如果鼻子太灵,就不能代表普通人的感受,反而不能真实客观地反映臭气的浓度,也可能影响判断。所以,不是随便什么人都能胜任我的这份工作的。

做这样一份工作似乎有点搞笑,但的确是一份严肃的工作。

在国外,我的工作是很吃香的。在美国,我每天穿行在熙熙攘攘的人群中,闻他人身体散发出的异味,为人体体味研究实验提供详细的资料。在荷兰,我住在工业区及居民区边缘的小屋里,不时将头伸出窗外,嗅闻空气中

是否有令人讨厌的气味,以便及时控制大气污染。在日本,我的工作内容说出来有点不好意思,我专门闻公共厕所的臭味,一旦臭味超标,就打“小报告”给公共厕所的上级,责成厕所管理员限时除臭,但我的收入很不错,闻闻臭味,月薪可高达50多万日元。

天天与臭气打交道,会不会影响健康?这里要告诉大家:我嗅辨试验中的气体都是经过稀释的,而且闻臭气也有技巧,对身体不会有太大影响。我在闻臭时,一只手拨开臭气袋的塞子,放置在离鼻子15厘米左右的距离,再扇动另一只手,将气体引到鼻子处。这样闻一闻,不会对人的健康带来多大的影响。当然,有的恶臭气体是有毒有害的,



速写

赵建平

为尽量减少恶臭气体对人体的影响,我的领导对实验室通风条件进行了合理改造,配置了空气净化

器,在嗅辨过程中对一些高浓度气体进行稀释,在嗅辨结束后,让我在室外进行体内空气置换,并进行自我调整。所以,一般

奶爸们

翁杨

应政策:一个有宝宝的家庭会得到政府较大的经济支持。政府还规定夫妻可以带薪休产假许多天。其中丈夫必须承担60天,如超过60天以上的就嘉奖,鼓励丈夫在家多带孩子。好多北欧的男人选择将时间更多地留给自己的孩子和家庭。“居家父亲”屡见不鲜,他们给了孩子细心的陪伴和关爱,在孩子的成长过程中,起到父亲不可或缺的作用;同时,在育儿过程中,父亲也会体会到妻子付出的辛劳,他们的人格也获得成长。

今年夏天,我们在芬兰赫尔辛基市的西贝柳斯公园600根钢管组成的管风琴塑像和芬兰作曲家西贝柳斯头像塑像旁的树荫下,看见有五六辆婴儿车正围成一个不规则圆圈,车里有坐着或

躺着的可爱婴儿,一辆车里还坐着一对双胞胎,推车的都是年轻的父亲。他们三三两两在交头接耳,像是谈心,像是交流……我们感到很新鲜,在场的老伴说,在我们这里,这样的场景是属于妈妈们的。大家都笑起来。想起了瑞典一位著名的摄影师,他在休假带孩子期间,拍摄了《父爱无涯》育儿专辑,用身边图文并茂的故事呼吁“男女平等从养娃做起”,诠释父亲与子女的亲密关系让奶爸咀嚼了回归家庭的乐趣与好处。

中国也有超级奶爸,2013年著名演员姜文休一年长假带上一个6岁、一个4岁的儿子上新疆旅住。姜文说:“如今的孩子最缺乏的食物不是营养品,而是苦头。”大半年的时间里,父子仨

在阿克苏过着最普通的生活。两个生活优越的少爷吃了不少苦,住在简陋的民房里,吃着原生态的食物,每天清晨在高原练跑。没有保姆与钟点工,买菜烧饭、铺床叠被、打扫屋子全有父子仨分工负责。不到半年奇迹出现了,两个“豆芽菜”变成了“红豆杉”。家境优越的明星孩子变成了两个能吃苦耐劳独立的“野孩子”。姜文让两个儿子既锻炼了身体又增强了能力。

姜文说:“我必须陪孩子,乔布斯通过《乔布斯传》告诉孩子他在做什么,我是用行动告诉孩子——爸爸就在身边陪你们撒野!”姜文这样的行动理应是奶爸们的榜样。

爸爸的付出与爸爸的教育与妈妈有什么不同,教育专家已经有深刻有据的总结。

