

学点积极心理学——

2015年换个“镜片”看世界

文/安妮

◆你还在被负面信息绑架吗

新年新气象,新年新问题。先从身边的微信朋友圈说起吧,哪怕到了2015年春节,在新春贺喜的氛围中,朋友们也不忘分享一些类似于“癌症免死金牌”、“对陌生人慎重开门”、“当你缺钱时就会明白很多”、“一名车主超越创意处理碰瓷”一类的链接,全都是好心的提醒、警惕、防范,在感谢之余,不得不感叹,信任危机下,我们都在负重前行。

远的不用说,近期二连三曝光的银行存款失踪案,显然已经挑战了人们最基本的“安全神经”。而像一月份以来,凤凰网报道的河南省洛阳市“暴力袭医”事件,《青年报》报道的业主信息安全如何保障;央视发布的一条新闻,网购手机正品率仅为28.57%,等等,这一类爆炸性消息,无不引起了人们的广泛关注和热烈讨论。

就连最近非常火爆的达沃斯论坛上,论坛主席克劳斯·施瓦布先生也发表专题文章称,我们正生活在信任瓦解的世界,与此同时,越来越多的社会有了“封闭心理”。另据《华盛顿邮报》报道,2014年年底的一项调查数据显示,全球公众对各类机构的信任水平已跌至2009年金融危机爆发以来新低。

很显然,生活并不全是光明和甜蜜,相反,海量的负面信息引发的“破窗效应”,让每一个人都很难置身事外。微信圈里,击中民生痛感的“抗癌秘方”、“防骗妙招”,无形中成了人们的一种“自我救赎”。这就好比周易爱好者在出门前先给自己算一卦,算到哪个方位顺风顺水,出门就往哪个方向走。

也就是说,个体很容易受到群体情绪和结构性心理压力的影响,表现出很强的行为趋同性,成为“身不由己”的从众者。对此,心理专家余玲艳表示,社会转型期,社会与个人都会面临格外多的变化,变化出现时都会出现应激反应,不安全感 and 恐惧感都会很多,很容易关注不确定的东西。也许,国产奶粉并没有我们想象的那么糟糕,但原谅容易的,再次信任,就没那么容易了。这时候,戴一副“逢事必疑”的有色眼镜,或许会让我们规避了许多风险,



新闻背景

2015年伊始,国产奶遭遇危机、奶农倒奶杀牛,东南亚多家航企事故频发,毒胶囊重出江湖,“好男人”陈赫离婚,种种信任危机使得许多人走在新年的街头,纷纷戴上“逢事必疑”的有色眼镜。但在2015年初的达沃斯论坛上,马云却告诉我们,应该以更积极的姿态看待这个世界……

但也让我们从心理上丧失了更多的安全感和幸福感。

◆想变化,先从转换心理视角开始

还记得湖南卫视的《变形计》吗?据说,《变形计》一个季度的节目点击率已经超过了三个亿,这是能影响一半中国年轻人和父母的数字。可以想象,2015年,如果给每一个人一次变形机会,我们都会期待自己变得更好。那么,从哪里开始变化呢?

现实扑朔迷离,坏消息太多了,骗子太多了,很显然,如果我们继续把注意力都放在负面事物上,我们不但会继续没有安全感,而且会更加不快乐。就像《变形计》里那些顽劣的城市少年,生活优越,却沉迷网络,相信暴力,追逐虚荣,如果不是身份的变形,他们永远不知道要珍惜生活的美好。

当然,我们不可能也来一次变形计,但任何时候,好的转变总为时不晚。最近,“跑男团团长”邓超在一次慈善拍卖会上说,“做所有事情都会有争议和困难,但作为一个个体,你需要做的就是坚持,不能什么都没有做就有心理障碍。大家应该从一点一滴做起,从点到面,众人拾柴火焰高!”

举个熟悉的小例子。以前,大家看到乞丐沿街乞讨,会很自然地放几枚硬币,做妈妈的,还会鼓励孩子要乐善好施,但“假捧”、“假乞丐”的消息一多,我们的警

惕心就达到了空前的高度。我的一个朋友,每次不但自己绝不再给乞丐钱,还会义愤填膺地阻止我们施舍,用她的话说:“你傻吗?乞丐都有钱买苹果手机,你还给他们钱?”但比起被骗一两个硬币的不愉快,我倒觉得每天都在丧失的同情心更让人不快乐。

几天前,无意间看到一本杂志,介绍了哈佛大学积极心理学家Shawn Achor及其同伴的研究结果显示:假设通过外部条件可以预测人的快乐程度,那也只能预测一个人长期快乐程度的10%,剩下90%的快乐,取决于你的大脑如何理解这个世界——并不一定是显示世界造就了我们,造就我们的,是我们大脑用来看世界的那个“镜片”。

就像春节放假,好不容易亲戚朋友聚在一起,年轻人几乎都在看手机、刷微信,然后夸夸其谈地释放一些物质垃圾和精神垃圾。反倒是孩子们,在节日里会享受真正的快乐,因为在他们眼里,世界是一个五彩缤纷的万花筒,而长大了的我们,世事洞明,却只看得见手机里的世界,好像全世界都装在了里面,却恰恰看不见身边点点滴滴的温情。

正如心理专家刘丹所说,在这个缺乏信任的时代,任何人穿上心理防御的盔甲都是有道理的,但盔甲穿多了,也会不堪重负吧?有一则寓言说,沙漠中,两个极度口渴的人各找到半杯水,一个人惊喜地说:“啊,我终于找到水了!”另一个人却抱怨说:“就半杯水有什么用!”同样的事情,从

一个角度来看,可能会引起消极的情绪体验;如果从另一角度来看,就可能发现它的积极意义,从而使消极的情绪转化为积极的情绪,这便是心理上“转换视角”的妙处。

◆不抱怨,以更积极的姿态看世界

有意思的是,有很多人,哪怕天天在微信上分享“正能量”、“最高等的成熟”、“母亲教子金言”,对生活的感觉仍然麻木而迟钝,快乐就在身边,却捕捉不到,眼睛里终日都是欲望和烦恼。

这时候,我们需要的就不仅仅是善意的劝慰了,而是切实可行的方式方法。比如,新学年,每天学点积极心理学就是不错的选择。方法很简单,一是不仅要关注人的弱点,同样要关注人的长处;二是不仅要关注如何修复损伤,还要关注如何给人力量;三是不仅要关注痛苦的人,还要让普通的人生活得快乐充实。

具体来说,可以借鉴几个小处方。第一,每天写下3件值得高兴和感激的事,这能让你对美好的事物变得敏感,这应该很好写,孩子长高了,老公涨薪水了,老爸老妈身体健康,等等;第二,写下担心的“坏事”,想到到底有多么可能会发生,像假药、假摔、碰瓷,好像从没碰到过,像雾霾天气,2014年比2013年已经好多了,等等。视角转换了,世界是不是也没那么面目可憎?

还有一个方法就是感恩拜访,小时候的记忆里,春节到了,很喜欢拜年,邻里之间,亲戚之间,很亲热,也很温馨。可现在,很多人把它弄丢了,邻里之间老死不相往来成了社会常态,亲戚朋友之间的交流也远远没有微信圈来得热火朝天。好了,找一个安静的地方,不妨闭上双眼,回忆一下,那些帮助过你的人,那些真正给你带来正能量的人,找一个时间,登门拜访一次两次,都行,心怀感恩,双方都会收获快乐!

最后,再回过头来听听2015年初达沃斯论坛上马云的声音吧,他说,不管别人如何看待,我们都要始终保持简单纯粹,我们不会怨天尤人,我们要始终拼搏,始终寻求自我改变,以更积极的姿态看待这个世界……

是的,2015年,我们不需要翻天覆地的变化,慢慢变好,才更珍贵。

碎碎念

正月十五 甩“彩花”

□马洪利

正月十五真热闹,火树银花分外俏,礼花甩出三丈高,流金溢彩惹人笑。每到“上元节”,在有着浓厚乡土民俗的故乡,令我神往和难忘的当数正月十五“甩大花”这一传统节目了。

在家乡济南李清东部,“甩大花”也叫“摔大花”或“揉大花”,这一传统节目可不简单,看起来精彩无限,玩起来趣味无比,做起来难度很大。“甩大花”在上世纪六七十年代过年的时候最为盛行,是年节娱乐中最为精彩热闹的“绝活”。“甩大花”的表演选择在元宵节的夜晚进行,吃罢晚饭后就有人在大街上高喊“甩大花了”、“看彩花喽”!听到叫声的人们纷纷



跑出家门,有说有笑地往村头的石头场子聚集。

“甩大花”的成功与效果如何,关键看操作之前的准备情况,必须先烧好的核桃般大小的木炭,砸碎后加高粱粒般大小的生铁、生铜颗粒,一小包一小包地装进暖瓶皮大小的铁笼子内。然后,再把铁笼子系在一根长长的木杆子上。随之,把铁笼子中的木炭点燃引着,再把十几米高的杆子插在地面上的小土坑里用力揉甩。揉、甩起来特别累,这可是个力气活,也是个艺术活,得三至六名强壮胆大的汉子接力“甩演”,一两个人是撵不下来的。揉、甩这“玩意儿”须有真正的硬功夫和熟练的技巧,甩好了众人佩服、喝彩,弄不好会被火笼中的火星烧着衣服,甚至会把头发烧焦。所以,凡是揉花、甩花的都是令人佩服的老行家(好汉子)。当铁笼中的木炭和生铁粒、生铜粒烧炼到一定火候时,必须使出浑身的力气来甩,一点也怠慢不得。此时,周围那些黑压压的看花人群就会情不自禁地为你加油、喝彩。

从铁笼子中甩出的大礼花掉到地上的石头窝里,能蹦起七八米高,每朵火花有一间房子那么大,一个接一个,一串连一串,一簇又一簇,一团一团,一片一片,此起彼伏,大起大落,让人眼花缭乱,目不暇接。这些色彩各异的大火花有的像金丝菊,有的似红玫瑰,有的如迷人牡丹,有的若仙女散花,有的赛过玉莲、玉兰,有的堪比孔雀开屏……那精彩迷人的场面宛如梦幻般的仙境,此时,现场上到处是接连不断的喝彩声,叫好声此起彼伏响成一片。

当把一筒花揉甩完了,众人还不肯离去,有许多看客意犹未尽,在“上元节”的夜梦中,还在为揉花的师傅加油哩。正月十五闹“花炮”的热闹场面和“甩大花”的醉人美景,为家乡的元宵节增添了无穷的趣味和光彩。

面旅行的,也有人是坐在火车上的,人们早就失去了过去的那种“年味”——不敢大声说话,感觉窗外有什么神秘的东西在听人们说话,口中说的是什么话,都感到非常慎重。那样的禁忌,给人一种别样的感觉,与俗世生活不同的感觉,或许那就是神圣的感觉。这就是年味,是世俗的,又超越世俗的。现在过年,就是一个假日,出去旅行,或探亲访友,或者一种别样的游玩,出花的聚会。于是,就再也找不到过去那种浓浓的年味了。

这是文化的变迁。科学使人们了解了很多东西,也使人们骄傲起来,轻率地就否定了过去的种种禁忌,什么都不怕,什么都不在乎。没有哪一天是人们噤声不语的时候,没有哪一刻是人们害怕的时刻,也没有哪个节日是人们深感神圣的节日。所以,年味淡了,也就不足为奇了。

可是,永远在娱乐,时时在娱乐,年年都娱乐,是不是就是人们心灵深处所愿意的呢?恐怕不见得。否则,许多人为什么会怀念那浓浓的年味呢?

心机学

□于艾香

年味淡了。仿佛每个人都在感受着这“淡”下来的年味,不仅是因为“年”一天一天地过去,而且因为就算正在“过年”,这年味也淡得多。这“淡”在什么地方?人们与过去一样,也在放鞭炮,也在放烟花,也在吃饺子,也在舞狮子,也在穿新衣服,过去在外表上能看得到的,现在也照样看得到。可为什么总感觉“年味”淡了?

深想,几十年前的过去,我们“过年”,总是感觉那味道浓浓的,那又“浓”在什么地方?过去的“年”,每个孩子可能只能分得到几块糖,而现在各种各样的糖,管你吃,爱吃多少有多少;过去的“年”,鞭炮的种类少得很,而现在那各种各样的鞭炮令人眼花缭乱;过去的“年”,新衣服档次低得多,而现在与那时相较,新衣服都是很上“档次”的;过去的“年”——不用说,一句话,从表现上看,过去的“年”样样都不如现在的“年”过得阔绰。然而,现在的“年”味

渐淡的年味



道却总觉“淡”得多。为什么?细思量,这“浓”与“淡”,从深层次上说,体现的是文化上的变迁。

过去,我们过年时,从腊月就开始忙碌,蒸各种各样的面食,什么“元宝”之类五花八门的面食,展现了过年时的食文化;老人们讲的各种各样的除夕故事,表现了中国过年时的一些禁忌,特别是除夕夜里,不让小孩子们吵闹,甚至说话都要小声点儿,因为外面有一些你不知道的东西正在听各家各

户都说些什么。这有多吓人呀。小孩子们就噤声不言,心里有一种说不出的神秘的感觉。过年带上了一种神圣的意味。的确,就连大人们在除夕夜,心理上都变得严肃起来。所谓的年味浓,最重要的是在这文化上。这样的过年,在世俗生活中平添了一种超越世俗的味道。这就是浓浓的年味。这年味,是深层次上的文化之年,其味道当然与现在不同。我们看看现在过年,很多人除夕夜是在外