

## 这个世界还会好吗

每每有负面消息流传,朋友圈里就会被担忧的情绪弥漫,许多人转发这些消息的时候,往往会跟着这样一个问句,“这个世界还会好吗?”

伤疤是移不走的,可是,我们真的就此要怀疑、否定整个世界吗?就像之前的每一次,听到有老人碰瓷,从此不再搀扶帮助老人们;听到女子酒店遇害,就不再相信任何陌生人……适当的警觉是必须的,可是过度的冷漠,势必会造成另一种伤害。

就在前几天,我看到大家又纷纷转发一个被誉为“年度最走心”的广告短片,题目就叫《这世界没那么糟,有人在偷偷爱着你》。它先带你去感受世界的冰冷和无奈,甚至在人性冷漠的世界里,每个人都可能是潜在的凶手和受害者。可是,在最后时刻,不管陷入了怎样艰难的困境,都会有不期而遇的温暖悄悄降临。

在二者之间,我们可以清晰地看到,某一事件背后的归因方式,恰好呈现了这个人内心深层的信念系统,比如,你是以善为基调推测别人的动机还是相反?你是外归因,把所有的结果都推到外部的不可抗因素上,原生家庭不好、教育不好、社会环境不好?还是透过某种结果的发生,去审视自己作为一段经验的创造者或体验者应该承担的责任?

正如著名心理专家黄启团所说,也许这个世界有很多人会和事会让你失望,但千万不要自己令自己失望,也许社会很残酷,但我们仍然可以活得有温度。仅仅是换一个心理视角而已,它让我们和现实世界来了一次温暖的释怀。

“这个世界还会好吗?”当你在追问这个世界的时候,你不妨在心底问问自己,“你好吗?你好,这个世界就会好!”

## 乐观者永远相信世界没那么糟

之前,看过一则新闻,杭州某13岁学生因为玩《王者荣耀》被父亲教训后跳楼,引发了网友激烈的讨论。不少人因此把《王者荣耀》批评为精神鸦片,但对于大多数人来说,《王者荣

耀》仅仅是一款容易玩上瘾的游戏而已。我们到底会不会被它牵着鼻子走?归根到底在于你内心的自我控制能力。

也就是说,当我们没有能力让世界换一个面孔出现,我们却依然还有选择回应的权力,是愤怒与痛苦?还是麻木与绝望?是复仇与惩罚?或者,治愈与重建?这些选择权,都在我们的内心。

事实上,美国积极心理学之父赛利格曼,通过大量的研究也发现,那些活得开心幸福的人和那些活得痛苦的人,他们的思维模式有着有趣的区别,赛利格曼把这两种人称为“乐观者”和“悲观者”,具体来说:

**1.时间框架上的不同:**对于不如意的事情,乐观者会认为这是暂时性的;而悲观者则认为是长期的,甚至永久的。对于生活或工作上的好事,则刚好相反,乐观者会认为是长远的,而悲观者总认为那是暂时的。

**2.独特性与普遍性的区别:**对于困难,乐观者会认为这只是个别事件;而悲观者则解读为这是他人生的常态;对于那些好事,乐观者认为这是普遍性的;而悲观者,则以为那只是个别特例。

**3.行为与特质的区别:**对于取得的成就,乐观者会把成功归于自己的特质,因为自己有能力,所以才会有这样的成就;而悲观者认为这个成就只是某个行为做对了取得的,跟自己的才华没有关系。而对于所犯的错误刚好相反,乐观者会认为只是自己的某个行为造成的,只要改正了这个行为,下次一定会做得更好;而悲观者却认为,是自己能力不够,是人的问题,才导致这样的错误。

回到开头的话题,那些悲观者从负面新闻里,获得的是满满的怨气和对整个社会的失望,进而转为泄愤和攻击,在他们眼里,整个世界都不好了;与之相反,乐观者却在第一时间注意到了,相关部门已经在紧急行动,并在全国范围开展督导检查。

那么,我们这些普普通通的人,面对负面消息流传时,我们能做什么呢?我的答案是,从你最擅长的地方入手,尽可能地为社会传递正能量,而不是相反,这是让世界变得更好的最有效的办法,没有之一!

## 心理热点

文/大白



你会好,这个世界就会好

## 幸福密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

你更注重外界的评价还是拥有自己的“内部记分卡”?

研究生即将毕业的小武非常纠结:小武以高水平运动员的身份考入省内一所名校经济专业就读本科,大学期间小武喜欢主持、表演,筹办戏剧社团,并在《雷雨》《茶馆》中担纲重要角色。小武很享受舞台,准备大学毕业后去当地话剧团工作。小武的妈妈却坚持让小武继续读研,研究生毕业去银行工作,这对一个男孩子来说才是“正路”。于是,小武就走上了“正路”。现在即将研究生毕业的小武却感觉越来越不快乐,对毕业后去银行工作非常抵触。

从外部评价看,周围很多亲戚朋友都认同小武妈妈的观点,认为去银行工作对一个男孩来说更靠谱,更有“钱途”;但是从内部感觉来说,艺术与舞台才能激发小武工作的热情和动力。尽管知道自己更热爱艺术,但是小武还缺乏坚持内部主张的勇气。

一个人使用“内部记分卡”还是

“外部记分卡”,主要取决于年幼时时候父母的关注焦点。如果父母忽视,抹杀儿童真实的感受,重视的是外界如何评价,那么,儿童更有可能经常使用“外部记分卡”。

股神巴菲特是一个典型的坚持“内部记分卡”的人。巴菲特曾说过这么一段话:西斯廷教堂坐落在那里,我在远处作画。人们说:“哇,那幅画真是好看极了!”这个时候,我喜欢我的画;如果有人问:“为什么你不多用点红色代替蓝色?”拜托,这是我的画,我不在乎别人的评价。

更多地使用“外部记分卡”的人,是自我价值感不足的人,是不能信任自己的感受和判断的人,可以用以下三个方法加以改善。

言出必行,言出必准。自己答应别人的事,一定完成,答应自己的事也一样对待;语言要真切传达出内心的情绪感受,感到不好意思,便说“对不起”,不愿答应,便老实说“我不愿意”;身心合一,才能与所处环

□安若素(心理咨询师)

## 坚持自己的『内部记分卡』

境中的人、事、物产生最真诚的关系,这样就不会因为心口不一,表面与内心互相冲突而自我消耗。

有所不为,有所必为。如何区分什么事“不为”,什么事“必为”呢?一是要有“建设性”,就是所做的事情能够产生累积的正面效果,对自己或他人的成长、学习和未来的成功快乐有益。“量力而为”就是一定要按照自己的实际能力去决定做什么,做多少。虽然每次比上次的目标高一点会让自己进步和成长,但是也不要做过分超出自己能力范围的事情。这才是爱护自己、尊重自己、对自己诚实的表现。

接受自己,肯定自己。接受自己就是不要否定自己。一个否定自己的人,会产生非常严重的无力感,因为人的大部分力量,就隐含在那个被否定的“我”里面;“我”是个人发展成长的平台和基础,不接受这个“我”的话,就等于不接受个人发展成长的平台和基础,所以,必须肯定自己的能力,肯定做得好的部分,坚信每天都能有所进步。



## 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

**绿萝叶:**我男友A是高中学历,做保险的,我俩已同居。父母并不知道我恋爱一事,托人给我介绍了B,他是研究生,工作好,家庭条件也优越,我有点动心,跟他偷偷地在来往。我更倾向于A,可他的条件无法与B相提并论,不知道该选择谁?

**艾乔:**你简直是东食西宿的翻版,而且对情感既贪心又不严肃。A和B你都不应该选择,他们若是知道你脚踏两只船,都会看不起你的。你的端正和善良才能吸引到优秀的恋人,贪得无厌的小伎俩,只能让你招惹祸端。

**小蚂蚁:**我男友是北京人,我凭着自己的努力在京城一步步地奋斗,可男友的父母始终嫌弃我是外地人,当着我的面直白地说,他们的儿子应该找本地姑娘。男友对此不表态,三年的感情,我看不到任何希望,我现在犹豫是继续做北漂,还是回老家工作?

**艾乔:**首先一定要以你的事业发展为重,来决定你的走与留,因为独立的生存能力才是你最坚固的靠山。其次,你男友的不表态是一种对现状的默认,最起码他多少也认可了他父母的说法。最后,你从小被父母当公主一样养大,可不是被别人羞辱的,无论对方是什么背景,你的自尊自爱自强始终也是别人高不可攀的。

**旋风飞扬:**我和女友同居半年,感情一直很好。最近从同事口中得知女友和前男友曾有过一段同居史,我问女友,她也承认了。我接受不了女友的隐瞒,感觉她不诚实,我纠结是否要和她分手?

**艾乔:**隐瞒有时也是善意的,毕竟同居好说不好听,况且她过去的事,说与不说是个人的自由。请扪心自问,如果你进入下一段恋情,会和对方坦诚相告你的同居史吗?其实,你更介意的是女友同居这件事。是否分手,遵从自己的内心,倘若对他人严苛、对自己宽松,那你就太“小人”了。

**萌宝妈妈:**我33岁,离异,带着8岁的儿子生活。同学给我介绍了一个男友,相处不错,他和我儿子也很投缘。不过,我比较自卑,我俩同岁,但他是未婚,从世俗的眼光看,我俩是有悬殊的。这个月底,我男友的父母约我去他家吃饭,我心里非常没底。

**艾乔:**人生无常世事难料,离异不过是你的一段情感经历罢了,不丢人,你更不必为此自卑。幸福婚姻的着重点是彼此人格上的平等,互敬互爱的尊重,以及相同的三观。带上你自信大方的气质、真诚优秀的品格,去拜见未来的公婆,相信自己足够好,定能配得上美满的情感生活。