

【心之味】方寸悲喜

□席项

白色长廊尽头,手术室门上的计时数字如脉搏跳动般,冷冰冰的,跃进门外等候者揪紧的心脏里。阳光很好,落在两扇窗后站着的人身上,投射长长的阴影。左边的窗下,一个体态臃肿的女人半躬着身子,双手握在胸前,闭着眼默念着什么,神态无比虔诚。右边的窗前挤了一大堆人,像茶话会般期待着最后一刻的惊喜。

滴,手术室的门开了。随着护士向“产妇家属”传递喜讯,右边窗前的一帮人欢笑着上前,人人眼里写满了对新生命的喜贺。而窗户边那个孤零零的女人睁开迷着泪的眼,半笑不笑的,继续朝手术室祈福。此刻的阳光公允,也给她一丝期待。

我转身回到母亲的病房,她也才做完手术,身体尤其虚弱,脾性更甚,像小孩子般撒娇闹脾气。看望的人围了一圈,她谁也不给好脸色,哀戚的,悲秋伤春得仿佛林黛玉。我哄着喂水、安慰,但收效甚微,不免也心情低落起来,悄悄在心底哽咽和叹气,最后无奈,决定回家。

家里还有两个嗷嗷待哺的孩子。推开门的瞬间,孩子笑声入耳,再接着奶乎乎的笑容入心,我眼角的泪珠陡然逝去,也弯起嘴角去抱他们,怀里一边一个,好像拥抱太阳和月亮,暖极了。

一刻钟后,被医院蒙尘的心明亮起来,我却忽生一些悲凉和浓重的不舍。孩子们笑得越明媚,我越想起在病房休养的母亲,她明明在去年还如

花朵,在广场、公园里起舞;她明明一月前还如飞鸟,计划着下一次的旅游。怎么就在这须臾间走向衰老,被隔绝在了悲喜方寸之外?

走过一些路,见过一些新生与病老之后,常觉得生命的迭代悲哀又沉痛,满溢着欺骗和遗忘伤痛的伎俩。它用一个又一个新生命,教人在代代作别的痛苦中找到新乐趣,又哄着人激情饱满地投入到新生活中。正如在一棵树下反复等待春日,在覆雪的大地上不断看见花开,生命的更迭在悲喜的方寸里瞬息万变,前一个窗前的哭,后一个屋檐下的欢笑,人们甚至不由自主,就完成了病患和生喜的角色转换。

听起来有些无情。长河奔涌,没有永恒的经纬,更没有你我的永留之地。从生向老的一程路,风景不断更新,对生命的体悟反复升华,七窍尽通时或许就是终点,这期间漫长的自愈和释怀“任是无情也动人”。悲也好,喜也罢;不舍与挽留也好,期待与纵情也罢,享受每个当下就是最真实的生命之旅。

譬如手术室门前截然相反的祝愿,病房里母亲和女儿身份的互换。

转念想,人生悲欢未必是绝对,路过风雨亦能雨过天晴。记得电影《遗愿清单》中有句话:“我做过的,并非每一件都问心无愧,但时光倒流,我还是会那么做”,或许遗憾,告别和错误也是生命中的一束阳光。

当阳光均匀洒落,每个方寸间的悲喜都在交错着出现,唯有用心记录人生的每一段路,生命便有了温度。



【心理X光】

原来有一种焦虑叫数学焦虑

□肖焕

为什么做梦时总梦到解不开数学题?为什么都毕业了还梦到整晚做数学题?有人会对数学有一种发自内心的恐惧,这种恐惧不仅在上数学课、参加数学考试时存在,日常生活中还会回避与数学相关的事物。这种对数学的不安、害怕、烦躁、恐惧、忧虑、担心,被称为“数学焦虑”。

有网友在知乎上生动分享了他的“数学焦虑”:“我从小学开始数学就没及格过,也努力了但就是学不会。但是我的父亲一直坚信大器晚成,所以一直坚定地给我补课。直到连续补了两年之后,数学成绩不升反降的时候,他终于放弃了。虽说我数学成绩不好,但好在其他学科还不错。于是乎我就像是一只打不死的小强,经历了重重困难,还是读了一个大学。我以为与数学的缘分到此结束了。谁曾想,还要上数学,且难度很大。直接导致做梦都梦到在做数学题,并且还有剧情,梦到我被追杀,在最后关头追杀的人听说我是一个数学白痴,设置了一道4位除法,我怎么都算不出来,然后半夜三点难醒了!并且再也没睡着!”

数学焦虑的概念可以追溯到1957年,当时心理学家首次对大学生进行了“数字焦虑”测试。上世纪70年代,美国教育家希拉·托比亚斯在大学任职时,开设了一家诊所,面谈了数百名大学生,发现女生极力避免选修数学或其他

需要数学知识的专业课,为此希拉写了一本书,名为《克服数学焦虑》。

经济合作与发展组织(OECD)曾有一项研究,参与者为全球范围内51万名平均年龄为15岁的青少年,其中三分之一的人在解决数学问题时出现过明显的无助感。数据还表明,不管在一个国家内学生间,还是跨国学生中,数学焦虑与数学成绩存在负相关关系,有更高数学焦虑水平的学生具有较低的数学表现。

假如说,在处理数学问题的时候,你经常感到“不安或忧虑”,做题时会出现“颤抖的手”“紧张的笑声”,甚至出现坐立不安、易被激怒、肌肉紧张或酸痛、睡眠障碍等状况,那你可能也有数学焦虑。数学焦虑并不等同于计算障碍,后者是一种学习障碍,它更关注的是一个人理解基本数学概念的能力而不是负面情绪。

为什么会出现数学焦虑呢?事实上,这种焦虑不像字面上那样只与数学相关,而是跟性别、社会文化、家长老师的教育方式、个体的自我认知都有关系。有研究发现,父母的数学焦虑会“传染”给儿童。另外,教师本身的数学焦虑和性别等因素会影响学生。

回忆一下,你是否时常听到这些声音:“不喜欢数学很正常,文科生一般数学都比较差”“女生数学不好很正常,数学是男生的强项”……这些文科与性别上的刻板印象,以及授课教师、家长的教育理念等,都会影响到学习者的认

知,甚至导致自我贬损的出现。

处理数学焦虑前,先分辨下这是父母的焦虑、老师的焦虑,社会的焦虑,还是你自己的焦虑?好消息是,有一些经过验证的方法可以改变个体与数学的关系。这些步骤不会轻易地让你进入更高水平的数学课,或者让你成为一个数学天才,但它们可以增强自信,让人在任何情况下做数学都更可行,压力更小,甚至可能更有趣。其中一些方法确实需要坐下来做一些数学运算,但许多方法不需要,因为数学焦虑并不仅仅源于数学:它源于我们对数学的看法,源于父母和老师告诉我们的,以及关于数学是什么、数学是为谁而学的文化刻板印象。

与人文学科不同,数学通常被视为一门你要么对要么错的学科,这可能会造成压力。斯坦福大学有一门免费在线课程“如何学习数学”,其中有个思维方式的练习,它要求你在脑子里做 18×5 。每个人都会以略微不同的方式解决这个问题。专家建议,即使能很快地解决这个问题,也要尝试用慢得多的方法来解决,慢慢地做,这将帮助你摆脱正确或错误的心态,开始享受数学过程。

克服数学焦虑并不意味着数学永远不会很难,也不意味着你会在一夜之间成为数学天才。更重要的是你如何看待你的数学经历。就像公开演讲一样。有许多优秀的公众演讲者上台之前,或者在对人群演讲之前,仍然会感到紧张。

【情感树洞】

倦怠时时在,你仍有意义

养水平、情绪状态、精神等诸多方面;工作之外的支持不足;社会观念影响。

对照一下,大概就会知道自己的倦怠从何而来,“对症下药”方能安度。以下提供几条算是共性的建议,如果有意愿摆脱倦怠,可以参考。

主动寻求变化,而非被动等待

无论岗位、专业能力、人际网络还是迎接一切的热情,都处于自然衰减的过程中。保持、提升的唯一办法,就是主动寻求变化。小到改变外卖菜单或通勤路线,大

到选择新的行业、新的居住地、搭建重要关系,都是变化,而主动改变越多,接触到的信息、机会、可能性也就越多,才能形成积极的螺旋向上发展。

在普遍的茫然中确立专属的意义

不管别人是不是“躺平”,明确自己工作、生活乃至自我存在的意义。无需重大,有切身感受即可。留意工作、生活中与意义关联的每个微小瞬间,比如自己的职业帮助到的具体的人,家庭成员、朋友、同事之间相处的感受,在自己身上发生的美好或成长。即使

身为普通人,也是独一无二的个体,怀抱着强烈的自我信念和适当的发展目标,任何人生都值得体验。

做“大生活家”

保持身心健康,保持对世界的好奇,培养长久的兴趣爱好,建立多元的生活空间和促进性的人际关系,投入心理咨询和职业指导;这些都是支持因素,有助于缓解,度过职业倦怠,推动人生的积极发展。拥有这些并不容易,但尝试建设,总胜过被日复一日的倦怠淹没,不是吗?

祝大家精神。



本期专家:蒋頔
国家二级心理咨询师,赛林纳心理
咨询中心创办人

树洞提问:

“职业倦怠”是不是周期性分散在职业生涯中,该如何平稳度过这个阶段?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

职业倦怠确实会出现在职业生涯的各个阶段,它与具体哪个周期无关,而与以下原因有关:工作本身机械性重复达到一定时间;工作的物理环境和人际关系缺乏变化;物质、精神刺激不足;没有得到充分的价值回报;日常压力超出可承受范围;职业信念或动机缺失,目标不清晰,或下一步发展不明朗;个人机能低落,包括身体健康、营

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报成立“心理专家团”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com

