

## 新闻背景

新年伊始,据各媒体纷纷对于2014年网络流行语进行排名盘点,“有钱就是这么任性”直冲榜首。随后,我们梳理了一下最近的热点新闻,像2014年11月23日河北唐山街头“最牛婚礼”,2014年12月5日韩国“坚果返航”事件,2014年12月11日“亚航事件”,好似都是“有钱就是这么任性”的典型代表。剖析以上这些类似事件,既反映出当下深层的社会问题,又反映出当事人个体的心理特质,确实引人深思。

“有钱就是这么任性”是心理隐患

## 2015年不再任性

文/枢心 (‘青未了·心理咨询工作室”特约作者)

## 任性不是好习惯

“最近任性这个词很流行,我也在检讨,我做校长的时候是不是有点任性。”近日,前华中科技大学校长“根叔”在接受媒体采访时,开场白里首先就提到了“任性”这个流行词。与此同时,在央视《新闻1+1》“今日关注”节目里,主持人白岩松也就“亚航事件”,以及中国游客的任性等等话题,与相关专家进行了深刻的探讨。

我们不难发现,的确,任何一句流行语的横空出世,都不是偶然的,它一定是契合了某种社会现象或者社会心理,才能够激发集体共鸣。比如这句“有钱就是这么任性”,事实上,我们还可以套用各种不同的版本,像“有颜就是这么任性”,“年轻就是这么任性”……但归根结底,落脚点都是“任性”。

“任性”这个词,谁都不陌生,搞不好我们自己身上就有“任性”的影子。前几天,有一位妈妈就向笔者求助说,她25岁的女儿特别任性,只要爸妈没满足她的要求,她就拒人千里之外,不和爸妈说话,不吃家里的东西,也不喝水,让爸妈又气又急。

我们都说,冰冻三尺非一日之寒。一般来说,儿童由于心理发展还不成熟,对许多事情缺乏认识和判断能力,

多少都有点儿任性。但成人接二连三挡不住地“任性”,就发人深省了,难怪心理学家称,每个成人的心中都有一个“坏小孩”。

究其根源,中国心理卫生协会常务理事李建明教授指出,成人长大后的性格问题多半是家庭教育不当造成的。家长对孩子过于溺爱,一味迁就,会使其很难适应社会,也更易遇到挫折和障碍。“任性”时通常会伴随着烦躁、愤怒的情绪,经常性的情绪失控,会让人无法正确认识和判断事物。同时,“任性”对身体的影响很难避免,美国爱荷华大学一项心理研究发现,遇挫和受压会促进体内应激激素皮质醇分泌,长此以往,会导致体重增加、血压升高。

很显然,“任性”绝不是什么好习惯,很多人一度搬出歌坛天后王菲来证明“只要有资本就可以任性”,但截至目前,“任性”的结局似乎大多不太美好。据说,“最牛婚礼”被媒体曝光后,两位“高调婚嫁”的父母,肠子都悔青了;“亚航事件”后,国家旅游局也宣称将把相关游客行为纳入个人信用不良记录;就连韩国那位不可一世的财阀后代赵显娥,迫于舆论压力,也不得不辞去她担任的大韩航空集团的职务。

## 任性是一种心理需求

也是在不久前,看到一则报道,说现代人身上或多或少都有些毛病,比如适应能力差,爱炫耀,太任性,等等,殊不知,这些问题多半与我们的心理需求有关系。

美国心理学家威廉科克的一项研究表明,任性其实是一种心理需求的表现。需求是人的本能,心理学上著名的马斯洛需求理论分为五级:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求,从较低层次到较高层次,人的需求在不断递进,满足了上一个需求之后,就会自动寻求下一个需求。

这大概也就可以解释,那么多“有钱就是这么任性”的热点事件,无非就是,我不缺钱了,我现在需要的是精神上的满足,请仰视我,请迁就我,如此而已。我们之前经常讲一个笑话,有一个

## 不任性,从管好小事开始

先来说说孩子们的任性吧。还记得《爸爸去哪儿》吗?Angela不愿意起床大发脾气,森蝶因不适应一直哭个不停,杨阳洋动辄撅嘴说“我不和你玩了”,小明星们的任性,在荧幕下一览无余。那么,怎么招架孩子的任性呢?

著名心理学专家柏燕谊支招说,首先,给孩子一个缓冲期,如“再玩10分钟,我们就要睡觉了”,预定时间到了,就要和善而坚定地执行,孩子慢慢养成习惯,任性的情况就会越来越少;其次,给孩子一个冷静期,当孩子正处于情绪爆发时,家长不妨“冷处理”,不予理睬,让孩子感到任性地哭闹无济于事,在孩子平静下来后,再借机进行说服教育;最后,让孩子自己去感受,通过做游戏、讲故事,换位思考,让孩子体会到任性给别人带来怎样的感受。

“任性”从来不是人的天性,而

是父母不当的教育方式,导致孩子染上了“任性的恶习”,做父母的一定有所觉察,及时弥补和纠正之前的“过失”教育。今天的孩子们,可能在物质上都很富足,但要看到,孩子们任性的背后,一定有不被满足的心理需求,需要家长付出更多的努力和耐心。

再回过头来看看“任性”的成人,近日,就有心理学家专门研究“任性女人”,并得出同样的结论,任性是一种心理需求的表现,作为男人,既要懂得宽容,又要把握好宽容的尺度,不能一味退让。

“我就生活在这样的家庭里。”36岁的苏阳告诉我,他老婆就特别任性,一点鸡毛蒜皮的小事,就要和婆婆闹别扭,或者,冲孩子发脾气。看见朋友一家去韩国旅游,她吵着闹着也要去韩国旅游。

那么,怎么克服成人的“任性”

自私等不良习性,而这种习性则成为诱发孩子心理疾病的病灶,导致孩子产生暴力倾向和行为、性格孤僻、受挫力差,易患交际恐惧症、自闭症等心理问题和疾病。另一项调查则表明,我国独生子女中约30%有适应能力障碍。值得注意的是,这一病灶是潜在的危机,是一颗定时炸弹,到一定时期就会爆炸,引发心理疾病和更严重的后果。

现在,我们已经开始承受成人“任性”带来的隐患了,就在我写这篇稿件的时候,在飞往香港的航班上,又一次发生了乘客之间为了调整座位,大打出手的事件。面对这些“任性”的成人,陆续出台的相关惩罚措施,一定会让他们为自己的“任性”埋单,那么,在“任性”行为频发之前,有没有更好的心理预防机制呢?

呢?心理学上有一个著名的“延迟满足”实验,发现,能延迟满足自己愿望的人未来会有更大的成就。我们也不妨在日常生活中考验一下自己:首先,从提升定力和承受力做起,学会管理情绪,而不是简单地发泄情绪;其次,换位思考,不轻易做出过激反应;再次,向长辈学习,听老一辈讲人生经历,自然懂得珍惜生活,淡定面对挫折。另外,心理学研究还发现,通过对一些小事,如:坐时不跷腿,冥想5分钟,不说某些口头禅,持续地自我控制,会让自控力变得强健。最后,听听心理学家胡慧嫔的建议吧,或许,每个人都受到原生家庭的影响,身上还留着年幼时的“任性”,但现在的我们,已经长大,成熟而有力量,一方面,我们要接纳那个真实任性的自己,另一方面也可以重新创造新的自我!2015年来啦,希望我们能更好地成为自己!



## “优雅十堂”系列(7)

## 瞬间仪式感

□蒋硕 (婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

Lily似乎天生销售冠军命:大学毕业后,卖了一年化妆品、两年豪车、三年理财产品,一直业绩骄人,提成、年终奖滚滚入账不说,现在还升任私人银行首席金融顾问,被客户中的优质多金男求婚。同事尤其女同事,难掩羡慕嫉妒恨,纷纷质疑:“凭什么?脸也一般,‘事业线’也不深,没什么口才,又不是‘海龟’……”

“可是好像……很有品质感,举手投足带着一股华美丽的劲儿,客户就认这个。”

“说不定是千金小姐隐姓埋名体验人生……”

一片猜测中,求婚男也说:“我见过的美女多了,都没觉得适合结婚的,可她不知为什么,就让人觉得很有分量,得正经对待才行。”

Lily对这些一笑置之。

她不是什么千金小姐,长相、资历都不算出众,也不比女同事们会说会道,赢得客户与优质男青睐的秘密,不过是略微运用一下心理学:“在每个关键时刻,增加一点‘仪式感’,一切就不一样了。”

销售中的关键时刻,早被各种培训说滥了——接触客户的“最初3秒”,亮出产品时、正面竞争时、价格决策时、成交签约时……人际交往中的关键时刻更多——求职面试时、进入新环境时、见到男神时……那“仪式感”是怎么回事呢?

就是那些在潜移默化间扩展了对方心理回馈的东西。人们在交易和人际交往中,会凭借经验和直观感受对获得的价值进行自动评判,并倾向于作出相应一致的回馈(一般情况下)。由于上述评价机制并不是精确量化的,人们想获得更多回馈却无法改变事物本身价值(如产品、长相)时,就可以通过“感觉”的附加来实现它。仪式感,就是“感觉”中最具分量的一种,它由很多种不同的感觉复合构成。让我们结合Lily的经验和更多心理学规律,看看构成仪式感的五大要点,是不是会对你有所帮助:

(1)专注

“一次只接待一个客户、一次只解决一个问题”,大多数高端品牌都有这样的服务准则。而Lily将专注做得更淋漓尽致。面对客户(包括优质男在内)时,她用心凝视的目光,仿佛世上再无他人,哪怕只是暂时的,谁能抗拒这身为“唯一”的隆重对待呢?

(2)坚定

真正思考并理解你自己,以及你在做的事。相信你提供的产品是最优秀的、相信你从事的工作是有意义的、相信你是被对方所需要的、相信你很好并且还可以更好。这些信念会转化成坚定的姿态,这是仪式感的营造中必不可少的部分。

(3)平衡

难以想象那些举止轻浮、喜怒无常、大呼小叫、大惊小怪的人能营造出仪式感。与之相反,郑重的态度、从容的情绪、稳定的节奏才是我们应该在“仪式”中感受到的东西。除此之外,对各方面关系的兼顾和对事物进程的谨慎也非常重要。以上所有要素可以统称为“平衡”,而平衡之美是仪式感中必备的。

(4)神秘

神秘的往往也是诱人的,那些充满仪式感的瞬间之所以令人着迷,神秘感发挥的作用不可忽视。它至少意味着以下这些:有所保留(绝不一次把话说尽)、善于沉默(喋喋是成功大敌)、界限感(尽量使用相对独立的私属性空间)、距离感(记住“做朋友”并不是你的目的)、私密性(让人相信你是个守口如瓶的人)。

(5)细致

任何一个糟糕的细节都能秒杀仪式感,所以我们最好充分了解人的感官是多么敏感和挑剔。灯光的明暗、音乐或噪音、签字笔的手感、或浓或淡的香氛,都会影响人们的感受,从而改变他们的决定。至于如何保证每个细节的精致,除了用心,还需要眼界与品位的不断提升。等你具备足够的素养,会发现雕琢并非做作,而那些假装潇洒实则粗糙的人,只能证明他自己是loser。

人们对仪式感的喜好,是一种奇异的自我满足。这感觉让我们至少在一个瞬间超越平凡生活,也乐意为此作出回馈。当然,你不能为了获得超价回馈,就时刻沉浸在仪式感中,把整个人生都变成一场典礼,那会累死的。仪式感只须出现在关键时刻。至于哪些时刻是关键的……先做好准备吧,它们到来时,你会知道的。

