



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年9月19日
星期日

知
心
事
做
自
己

编辑：徐静
美编：陈明丽

生活圈里的仿生学

作为一个群体代称，“躺平族”曾引发公众讨论。心理学研究认为，人类对于外部世界的认知可分为舒适、学习和恐慌三个区域，不同区域的人会表现出不同的心理状态。与秉持“青春是用来奋斗”的观念、努力拼搏追求梦想的年轻人不同，“躺平族”青年在各种压力面前选择回避或者逃避，他们更愿意过与世无争的生活，甚至一躺了之。在物质生活相对富裕的条件下，人们放慢脚步，以放松愉悦的心态，选择相对舒适的工作方式安逸度日，本也无可厚非，但从“佛系”到“躺平”，这样的处世姿态还是不免让人担心忧虑，毕竟无论从个人、家庭还是社会层面，进取的斗志都是不可或缺的。

□张冷

张琪、许平和陈晨是发小，在同一个宿舍院长大。三个人中，张琪学习最好，家庭条件也相对不错。许平的爷爷奶奶和姥姥姥爷都生活在农村，而且身体都不太好，许爸爸和妈妈需要定期给家中老人寄钱。从记事起，许平就觉得家里的日子总是过得紧紧巴巴。陈晨妈妈当年为了能有城市户口，嫁给了比自己大9岁离过两次婚的陈晨爸爸，她从小就被妈妈告知“你和别人家的孩子不一样”，在妈妈的解释中，似乎她应该比别人家的孩子要卑微些。

从上小学到现在，30年过去了，三个“小伙伴”的人生轨迹正在发生着不同的变化。

被温水煮着的青蛙，还会跳出来吗？

高考时，张琪凭借优异的成绩考进了985大学。大三时，原本准备考研的她，因为男朋友不想考研，她便也随之放弃。大学毕业，她进了一家事业单位，男朋友当了公务员，一年后两人结婚。得力于双方家庭的支持，他们买了房子、有了车，生活上无忧无虑，工作上稳定安逸，温温吞吞的日子过得舒舒服服。张琪的老公是个温厚的男人，没有什么雄心壮志，朝九晚五按时上下班，业余时间看看电视，玩玩游戏，自己没有太高的生活目标，对妻子也没有太多要求。似水流年，这样的日子一晃就是十载。

毕业10年，大学同班同学再聚首，张琪和老公做了发型，置办了新衣，很有仪式感地前去参会。同学相见，“分外眼红”，一番肆无忌惮、兴奋地喊叫、拥抱，一番痛快淋漓、欢快地畅饮、神聊。当热闹和喧嚣退去，回到家中的张琪却陷入深深的失落之中。老公发现了妻子的闷闷不乐，问她是不是累了，还是身体不适。张琪没作声，沉默良久，她问老公：“这次聚会你有什么感受？”“什么感受？高兴啊！”老公答道。“除了高兴没有别的？”张琪又问。“别的？”老公有些不解，“岁月不饶人？好几个男生开始谢顶了。”“好吧！”张琪显然不满意老公的回答，但她也没有和他继续交流的兴趣。

那一晚，张琪失眠了，她的脑中反复出现着同学们聊天时

的场景。他们学的是生物科学专业，本科毕业当年，接近60%的同学上了研究生，工作后又有7人考了研。聚会聊天时，同学们常常谈到专业领域的科研情况和工作发展方向，就连当年班里学习最不起眼的“小妹”，读博之后说起专业研究也是滔滔不绝。而张琪却发现很多时候自己插不上话，因为她无话可说，因为她早已不关注生物科学领域的那些事了。无法和同学们热聊的还有她老公，只是他热衷于频频举杯，和同学们觥筹交错中，不动声色地流露着自己的满足和幸福。

躺在床上“铁板烧”的张琪，突然想到了温水煮青蛙的故事，她觉得自己就如那只在温水里舒舒服服眯着眼睛享受的青蛙，逐渐丧失了危机意识，而当危险真正来临时，被温暖酥软了的筋骨，便再也紧张不起来，无力弹跳，只能坐以待毙。好在她及时发现了水温的变化，也许这场同学聚会就是刺激她“跳出来”的最后一度水温。

站在欲断裂树枝上的鸟儿，会掉下来吗？

许平从一所普通大学毕业后，一时没有找到合适的工作，家庭条件不允许她在家待业，于是她边找工作边四处打工。她做过家教，当过售货员，还应聘家政公司，干过上门服务的保洁员。后来她考了教师资格证，准备当一名小学老师，各种考试都很顺利，但面试后却没有了下文。苦恼过后，她和几个同学商量自主创业，上门洗车服务方兴未艾之时，许平入了伙。然而，干了不到一年，这个行当又走到了尽头。四处乱飞的许平感觉不能再这样折腾，她需要气沉丹田，需要冷静思考，需要重新学习，科学地选择职业方向。

静下心来许平，给自己放假三个月，在这段时间，她四处考察、探访，还上了两个职业培训班。看着辛苦劳累的女儿，许妈妈很是不忍，她对女儿说：“再不济，咱家还有个小超市呢，实在不行你就回来打理它，别再东一头西一头了哈！”许妈妈说的超市是许平大学期间帮家里开起来的，店面属于小区的门头房，面积不大，从工厂内退的许家老两口完全可以管过来。“那个超市有你我爸打理就足够

了，”许平不同意妈妈的说法，“供我读了四年大学，我总该比你们更有本事些吧？要是只为了开超市，我不去上大学也能干的。”

三个月苦苦寻觅之后，许平盯上了一种新型创业孵化平台，创业者可以在这里了解到国内先进的创业项目，享受大数据系统赋能。这一发现让许平热血沸腾，她感觉自己终于找到了施展拳脚的地方。许平先是到总部旗下的商学院学习，后又在总部的指导下开设了门店。创业之路很辛苦，众多事情都需要她亲力亲为，但从小吃惯了苦的许平欣然地“苦”着，直到生意越来越好，直到她开起了第二家店、第三家店。

苏格拉底曾对一位找他指点迷津的年轻人说：“一只站在树上的鸟，从不担心树枝会断裂，因为它相信的不是树枝，而是它自己的翅膀。同样，成功的人也从来不怕挫折和失败，在他们眼里，挫折和失败就像是断裂的枯枝，但只要内心奋斗的信念不倒，就像是鸟儿有一双翅膀，定能一飞冲天。”

敏感紧张的小兔子，能有安定的生活吗？

长大后的陈晨越来越内向，尤其是父亲去世后，她与同院发小们的主动交往越来越少，高考后她去外地的一所高职院校读了专科。

大一寒假，张琪和许平约陈晨一起出来玩，但她总是一副郁郁寡欢的样子，眼睛里还常常飘忽着不安。两个好朋友问她原因，她说她很自卑，感觉自己事事不如人。许平说：“为什么要自卑呢？如果觉着专科学历不满意，可以专升本啊？”“我是打算专升本，但那又怎么样？能改变我和别人不一样的现实吗？”陈晨苦笑着摊了一下手。“陈晨，你总说和别人不一样，”张琪有点生气，“我就不明白有什么不一样的？你健康、聪明，长得也不难看，自卑啥呢？”陈晨仍然微笑着，但眼睛里面却闪现着些许恐慌，她说：“出身啊，家庭啊，我是不是永远也赶不上你们？包括将来的工作、生活，我们的差距是不是会越来越大？”

“陈晨，我现在不知道怎样说服你，但我清楚你的心态不对，这些想法不对。我的家庭背

景又比你好多少？可我不自卑，也不会因此焦虑，我要凭着自己的努力改善家庭条件，也要凭着自己的努力打拼未来。”说这些话时，许平的眼眸里闪烁着坚定的光。

三年专科毕业，陈晨成为班里两个成功专升本的同学之一。本科毕业，她自谋职业，到一家动漫公司工作，因为专业本领过硬，更因为她努力、勤奋，干活总比别人多，3年后她被升职，又过了两年，她干到了公司的中层。

按说这样的工作业绩，陈晨应该感到满意，并因此增强自信，可实际不然，她反而更加焦虑，整日担心不能胜任工作，干不出好的成绩被同事笑话，被上司嫌弃。这种恐慌不安，导致她神经衰弱，本来就不好的睡眠质量，现在更差，以至于影响到正常的工作。无奈，她去看了精神科，医生告诉她患上了严重的焦虑症。

想从温水里跳出来的张琪，约两个发小一起吃饭，许平愉快地答应，陈晨却以工作忙为理由婉拒，张琪一听急了，说：“你要是不来，这辈子都不理你了！”三个很久没有在一起吃饭的好朋友终于聚齐。毕竟是发小，几句寒暄之后，便有了畅所欲言的气氛。

张琪说了自己的青蛙感受，陈晨却说她生在福中不知福，并说自己像一只敏感紧张的兔子，整日不得安宁以及被焦虑症折磨的痛苦。听完两位好友的诉说，许平长叹一声，说：“你俩啊，一个被舒适软蹂躏，一个被恐慌硬折磨，实际上都是心病，想祛病啊，先改变认知吧！”

心理学研究认为，人类对于外部世界的认知可分为舒适、学习和恐慌三个区域，不同区域的人表现出不同的心理状态。处在舒适区的人，安逸、放松、稳定，有安全感，觉察不到任何压力，不思进取，没有危机感；处在学习区的人，愿意学习新知识，掌握新技能，不断尝试新鲜事物，探索未知领域，努力争取成功；处在恐慌区的人，常感到忧虑，恐惧，压力大，以至于不堪重负，出现心理问题。

其实无论是舒适的青蛙、自信的小鸟，还是恐慌的兔子，都有自己的生活理想，而理想是否能实现，则要看各自的努力程度以及努力过程中面对不断出现的问题心态正向调适能力的强弱。