

【心之路】

## 洗耳

□王国梁

《世说新语》中记载了这样一件事：孙子荆年轻时不想当官，想做个隐士，他本来要对王武子说“枕石漱流”，却因口误说成“漱石枕流”。王武子笑了：“流水可以枕靠，石头可以漱口吗？”孙子荆只好辩解说：“用泉水做枕头可以洗净耳朵，用石头漱口可以磨砺牙齿。”

且不说“枕石漱流”的隐居生活多么有妙趣，单是一个“洗耳”就非常有意思。我们常常洗脸、洗心，不知有没有洗过耳朵？即使不过隐居生活，人在滚滚红尘中栖息，也要经常洗洗耳朵。越是在喧嚣中挣扎太久的人，越需要多洗一洗耳朵。“结庐在人境，而无车马喧。”陶渊明如何在人海沸腾中保持耳边没有车马喧嚣之音？我想他除了心远离尘俗之外，一定也会经常洗耳。

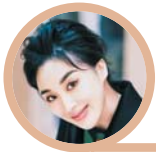
我们的五官中，耳朵是比较敏感的，有时候甚至比眼睛更敏锐。而且耳朵不受视野限制，来自四面八方的声音均听得到，不会像眼睛那样“一叶障目，不见泰山”。另外，耳朵不会像眼睛那样“横看成岭侧成峰”，耳朵很忠实，能够把声音原原本本输送过来，很少发生偏差。当然，闭目塞听或者充耳不闻是主观故意的行为。你永远叫不醒一个装睡的人，一个装聋的人你更是无法叫应。书上曾说古人睡眠有三个层次：一是睡目，二是睡耳，三是睡心。这样说，跟眼睛比起来，耳朵离心灵更近。

正因为如此，我们的耳朵更需要常洗洗。你想啊，耳朵每天承受多大的负荷？人声吵嚷、车马喧嚣、噪声扰攘……这些滚

滚而来的声音无一不对耳朵造成困扰。这些还不是最主要的，最主要的是我们的耳朵会听到来自各种各样的人的各种各样的声音。赞美和表扬、恭维和奉承、批评和指责、谩骂和侮辱……这些声音搅扰得我们片刻都不能安宁。尤其是有些声音真假难辨，比如你听到的明明是赞美，可到底是真心还是假意，你捉摸不透，有的人甚至迷失在这样的声音中找不到自己的方向；再比如，你听到的明明是批评，这些声音让你的耳朵被刺痛却有警醒的作用，当然这样的警醒是你在洗耳之后发觉的。所以，洗耳是我们每个人的必修课。

长期生活在各种声音中，耳朵一定会积尘。尘垢还会硬化成茧，让我们的耳朵灵敏度下降。经常洗耳，可以保持耳朵清醒，进而保持心灵清醒。我洗耳的方式很简单，就是给自己留一段空白时间，也是在为生活留白。这段时间之内，什么都不做，什么都不想，只需要放上一段轻松舒缓的音乐，音乐如水，静静地沉入其中，彻底放空自己，也让耳朵彻底放松，让心灵彻底放松。好的音乐具有净化和疗愈的功能，缓缓地荡涤着耳朵里面的尘垢。把那些搅扰身心的声音，用流动的音乐冲刷干净。耳朵干净了，感觉整个人都清清爽爽。洗耳的方法因人而异，有的人喜欢投身大自然，用鸟鸣或者流水等天籁之音冲洗耳朵里的积尘。无论什么样的形式，能够洗洗耳朵是一种智慧，也是一种幸福。

洗耳之后，芜杂之音被过滤掉，整个人都是通透的。洗耳就是在洗心，用双耳的明净换得清醒，多好。



本期专家：蒋硕  
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：

我平日上网刷微博比较多，看多了评论里“杠精”的发言，这里面有具有思辨能力的独立思考，也有阴阳怪气的评论。时间长了，我有时候也是张口就来，觉得自己说话也成了“杠精”。

这种感受甚至延续到了现实生活中，比如在微信群里，发现立场和自己不一样的人，会给人家贴上标签，有意无意挑出错来，和他们辩论一番；还有自己的家人，以前并没有觉得夫妻两人三观不合，可现在不管是大事还是小情，都会怼上几句，就连家里要不要囤米囤面，囤几天合适也会争吵一番。这样的感受我不喜欢，觉得自己活成了一个长满了刺的“杠精”，找不到自己稳定的价值输出，这该怎么办呢？

齐鲁晚报心理专家团：

很难说是互联网的发达催生了更多“杠精”，还是“杠精”塑造了（一部分）互联网生态。自本世纪10年代这个“物种”被正式命名以来，其线上线下的繁衍就愈发旺

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：qwbag@163.com

【心理X光】

## 情绪可以急救



□白湖

“妈妈，我需要录一个二十四节气春分小视频”“妈妈，我需要录一个亲子阅读视频”“妈妈，我需要录一个英语舞蹈小视频”“妈妈，我需要录一个跳绳小视频”……

我能说，我没时间吗？或者说，我不会吗？我真不会剪辑小视频，但是，不会也得会，现场向度娘学。内心其实抓狂，我的工作需要安静，需要静心，才能在千头万绪中找到那么一点点灵感，但是，“神兽”在侧，搅得你头昏脑涨，还得随时看群消息，手机一直在响。

这还不是最糟糕的。到了晚上，孩子终于上传完所有作业，又跑到我房间，眼睛红红的，噘着嘴说：“妈妈，我眼睛好难受啊，肉眼可见视力下降了……”妈呀，吓得我赶紧从电脑前跳起来，叮嘱她去阳台远眺，做做眼保健操。

等再坐下，脑子又短路了，刚才想写什么来着？哦，对，是看TED上的一个小课《为什么我们需要情绪急救》有感而发，想要聊一聊，在这个混乱、无序、慌张、惶恐、无奈、无助的时刻，我们还可以做些什么。

心理医生Guy Winch传授了几个简易可行的技巧，教我们在负面情绪爆发的时候，如何“自救”。我仔细看了一遍，觉得还是有一点帮助，想要分享给大家。Guy Winch医生说，我们很小的时候就知道，当一个人摔了一跤，受了外

伤，会小心地贴上创可贴，防止感染，以保持身体的健康，但是我们对于怎样保持情绪的健康、精神的健康，常常忽略不计。

情绪低落、焦虑、烦躁不安时，大家最常说的话是“别瞎想了”，好像负面的情绪只要不想它就不存在。但毫无疑问，它一直都在，甚至对于一些敏感的人来说，这些负面情绪积累多了，会变得比抽烟还可怕，会摧毁一个人身体和精神双重的健康。

那么到底怎么急救呢？Guy Winch医生给出的最简单建议是，首先告诉自己，这一刻的情绪低落很正常，接纳糟糕的情绪；其次，也是最重要的，不要因此否定自己，你只是此刻受伤、焦虑、没关系，哭一场，生气一下，就此打住；最后，也是关键的，你要重新开始，千万不要反复咀嚼受过的伤害，这个习惯的代价太大了，会把自己置于多次受伤的危险境地。

对我来说，神兽在家上网课的日子，固然被她搅得心浮气躁，但是转念一想，这并不是我一个人的烦恼，大家都在想办法共同克服这眼前的困难，焦虑、急躁、烦恼有什么用呢？该做的事情一样不能少，还是得像蚕吃桑叶一样，一口一口地吃，一口一口地消化。

当焦虑和压力化解的那一刻，就是争分夺秒开始干活的那一刻。万事开头难，只要坚持下去，就总会有收获。尤其是在这样喧嚣、嘈杂的时候，不要乱了阵脚，不要被

负面的情绪牵着走。

看窗外春天的花，一波接一波，桃花、梨花、樱花，开得热热闹闹，一场雨，一阵风，就吹得落英缤纷，满地花瓣，很容易让人生出伤感来，“大都好物不坚牢，彩云易散琉璃脆”，我们可以感叹命运的无常，感叹美丽生命的转瞬即逝，但是，就此打住。

赏花回来，该买菜买菜，该做饭做饭，该忙手头的工作就抓紧去完成，我们不是住在大观园里的林黛玉，没那么娇气。家有神兽，谁不得学会十八般武艺，尽职尽责完成让人眼花缭乱的作业。

太阳每天东升西落，希望总在那里，就埋头做事吧，许许多多人都都在尽自己的力量忙碌着、努力着，我们也尽我们的力量，去做积极的、正向的努力，神兽们会看得到，这是身体力行的教育。

当然，我们的情绪是健康的还是消极的，这对居家的孩子们来说，是另一种影响深远的教育，它关乎的不是眼前的成绩、分数，关乎的是孩子未来的精神世界，是否更自信、更有力量、更幸福、更满足，而不是相反。

“精心去选择你心里的事，就像选择衣服一样。”夜深人静，忙完了一天的工作，这时候，也选择一两件让自己内心轻松愉快的事，去想一想，让这一天不是带着疲惫和消沉入睡，而是身心放松，在良好的情绪里入睡，然后精神饱满地醒来，开始新的一天。

【情感树洞】

## “杠精”的焦虑

焦虑来自不成熟的人格

成熟的人格，首先要稳定，这种稳定也称为自我同一性，即清楚自己是什么样的人，包括前面说到的核心观念、思维体系，以及自我需求及实现方式，也知道如何对待他人，包括理解他人与自己的不同，既能冲突也能共情。

“杠精”不稳定，只能通过他人的反应来确认自我，所以常常“为反对而反对，为冲突而冲突”，这和青少年在统一性构建过程中的状态很相似。同时，“杠精”通常有着严重的自我中心化，认为自己的看法、做法是唯一标准，他人必须认同、服从，这就和婴儿的“宇宙中心感”一样了。两种不同阶段的幼稚，再加上点迟钝（对关系、事态的感受）和盲目正义感（自我赋权），就是“杠精”不成熟的人格画像。

不成熟，就容易被他人的态度和外部信息干扰，容易自我怀疑，这也是焦虑的来源。

焦虑来自匮乏的生活

很多“杠精”把“杠”当作宣泄情绪的渠道，看起来很自然，而这恰恰揭示了“杠精”生活的匮乏：负面情绪多——满足程度低；宣泄渠道单一——社会支持系统不完善；顾忌少——利益少、成本低、生活廉价。

过成这样，能不焦虑吗？你看那些充实、富足、快乐的人，建设维护美好生活还忙不过来，哪有心思杠东杠西呢？

综上，要问“杠精”该怎么办？很简单，用有效行为降低焦虑，慢慢改善“杠精”体质。这些行为包括少上网，多读书，多赚钱，爱自己。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽