

【微情感】

# 做一只优质的碗

□王国梁

表弟初涉社会,总是感慨人心复杂、世事纷繁。他说,有人的地方就是一个复杂的江湖,有时候表面看起来风平浪静,其实背地里暗流涌动。每个人都像隐藏在角落里的小人,恨不得把对手杀个片甲不留。他还说,这两年见识了形形色色的小人,有人嫉贤妒能,有人趋炎附势,有人见风使舵,有人机关算尽。总之在他眼里,人性本恶。

他的一番言论,惹得我笑起来。表弟这个人一向愤世嫉俗,喜欢吐槽一切。我告诉他,其实人性是个复杂的命题,既不是那么好,可也不是他想象的那么坏。再好的人也有人性的阴暗面,再坏的人也有温情的一面。关键在于,你用什么样的方式去靠近别人。

有这样一个故事:年轻人去买碗,他拿起一只碗,轻轻触碰一下别的碗。根据他的经验,如果两碗相碰发出的声音是清脆的,说明碗是优质的;如果声音是沉闷的,说明碗是次品。可是他试了多次,每次听到的都是沉闷的声音。老板在一旁察言观色,递给他另一只碗说:“你用这只碗试试!”他按照老板的要求去做,发现这只碗与每只碗相碰都发出令人愉悦的清脆之声。见年轻人疑惑,老板淡定地说:“你刚开始拿的那只碗,本身就是不好的次品,所以它与任何碗相碰都会发出沉闷之声。现在手里的碗是优质品,它与优质品相碰当然会发出清脆之音。”年轻人恍然明白,想要得到一只优质的碗,得保证你拿到的是优质的碗。

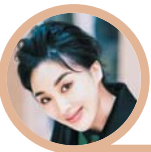
这个故事耐人寻味:做一只优质的碗,才会遇到另一只优质的碗。你首先要做一个温暖的人,才会与温暖的人相遇。做一

只优质的碗,把人性中美好的一面展现出来,别人自然也会回馈你美好。人与人的相处、人与世界的相处是一件很有趣的事,就像你面对一面镜子一样,你的哭与笑,世界都会真实完全地反馈给你。你本身的姿态,决定了世界对你的姿态。“生活就像一面镜子,你笑它也笑;你哭它也哭。”这话说得非常有道理。

如果你仔细观察就会发现,我们身边那些美好的人,往往都是一只优质的碗。他们本身非常美好,怀着善意与人交往,久而久之,大家都会感受到他们身上的光芒,也会把自己优质的一面展现出来。美好与美好触碰,当然会碰撞出令人惊喜愉悦的火花。你付出了善意,收获的自然也会是善意;你付出了温暖,收获的自然也会是温暖。

宋代文学家苏轼,可以说是一只极其优质的碗。他被贬黄州期间,给弟弟写信说:“吾上可陪玉皇大帝,下可陪卑田院乞儿,眼前见天下无一个不好人。”苏轼修养极高,他的眼里没有坏人。与他交往的人当中,上至将相名士,下至贩夫走卒。在别人眼中,苏轼具有非凡的人格魅力,大家钦佩他的学识,喜欢他豁达淡泊的性格。正是因为他以宽厚的胸怀容纳别人,才会受到别人的爱戴。苏轼挚友无数,皆因他满腹才学,襟怀坦荡,品性磊落。所以即使处在被贬谪的低谷,他照样有丰盈而饱满的人生收获。

我们普通人虽然没有苏轼的才学、见识与胸襟,但一样可以遇到更多更好的人。只要你努力做一只优质的碗,就一定能遇到更多优质的碗。不断提升自己,善待别人,善待世界,世界最终会成为你想要的样子。



本期专家:蒋红  
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:

我是做活动策划的,每次接到项目,我努力做出可以让客户点头的方案,希望得到他们的认可,我会非常高兴,但是也会有隐隐的压力,担心下一次客户不满意怎么办?确实,不是每次都可以得到认可,一旦对方不满意或者提出修改意见,我就会感到很大的压力。我发现自己越来越丧失对工作的激情,变得缩手缩脚。我该如何应对和调整呢?

齐鲁晚报心理专家团:

巧了,我也是做活动策划的(在市场相对旺盛的时期,做过近十年)。这份工作赋予我的是:对需求、痛点的把握能力;资源调动与流程协调能力;与形形色色的人互动的经验;在压力环境和随机变化中锻炼出来的耐受性与灵活性;创意得以实现,有效服务市场与社会

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



## 【心之路】 身处寡淡,亦有清欢

□刘柯含

一直没有平息的疫情形势,使我从年初至今一直过着被隔离的生活。从集中隔离到居家隔离,再到返校隔离,半年的时光便如此度过。独处的日子像白水一样寡淡,我时常回忆着过去的喧哗热闹,怀念着曾经亲朋满座、彻夜狂欢的新年;怀念着曾经“说走就走”、饱览大好河山的假期;怀念着曾经人潮汹涌、繁花似锦的盛春时节;怀念着窗外的都市繁华……想想已经三年了,世界仿佛安静、单调了许多。如今,我们唯有收起奔放的情感,去习惯这样的生活。

然而这些日子,让我发现当生活变得足够乏味时,反而能够将注意力转移到当下的每一个瞬间,能够更加用心去感受生活,纵使身处寡淡,心境亦能清欢。

如果说以往的生活是由丰富多彩的元素组成的,就像一本十分花哨的绘本,一抹色彩或增或减,仿佛并不能够赋予绘本几分显著的意义,那么集中隔离的生活仿佛让世界只剩自己一人,一本绘本变成仅有的几行白纸黑字,一瞬间令人无所适从。我在一间只有一卧一卫、不到十平方米的房间中住了八天。开帘不见日,掩帘便是夜,起初两天,可谓昼夜不分,烦躁不安。我决心要找些事情做:我设定了早起的闹钟,在行李中翻出一个本子,几支笔和一沓被随手塞进包里的照片。我将照片贴在本子上,无数美好的往事被一一唤醒,从纸张涌现于脑海。我回忆着事情发生的时间、地点和一瞬间的感受,将能够

记起的细节写在本子上。一张,两张……六天的时间我写了几十张,在孤寂中寻觅曾经沉甸甸的欢愉。这样的日子,竟让我感受到了前所未有的满足:纷繁复杂的生活何时让早睡早起成了奢望?又何时让往昔的快乐匆匆消逝在时间的洪流?集中隔离的日子实在寡淡,而回归生活本身的状态,按时作息,享受曾转瞬即逝的快乐,是一种简单的清欢。

集中隔离后,我被接回新家进行居家隔离。父母事先为我准备了床铺和食材便锁门而去,虽然仍是一人,但新家比起集中隔离的小屋实在是天上人间。每天被清晨的阳光唤醒,为自己准备简单的一日三餐,闲暇时品读《黄河东流去》,打扫打扫房子,努力让生活变得充实。居家隔离的日子,最大的快乐有两种:做饭和猜测邻居在做什么。一日三餐,柴米油盐,食物为自己而做,享受自己的劳动果实,便收获了逾越饥与饱的满满成就感;坐在空荡荡的客厅里欣赏断断续续的练琴声,从天花板“咚咚”的脚步声中感受运动的快意,从窗缝里隐约嗅见人间烟火的香气……这些瞬间,简单的快乐便止不住地在心头汹涌。有多久没有为自己精心准备一道可口的餐食?又有多久没有关心他人生活的样子?居家隔离的日子也是那样寡淡,而品味生活本身的状态,体味人间烟火,分享身边的欢乐,也是一种难得的清欢。

回到学校,如今又度过了将近三个月的隔离生活。值得开心的是身旁多了许多朋友来排解寂寞,但反复的疫情和提心吊胆的日子也

为校园生活徒增了莫名的烦恼。有一次我走在校园中,突然发现已经生活了一年半的母校变得有些陌生,的确是这样,相对自由的日子里我们总是憧憬着校园之外陌生的城市,盼望多出去看一看,常常回到校园已伸手不见五指。这段隔离的日子,我们生活在独立而安全的小世界里。我们静待花开,聆听落雨和新燕的声音,目睹着校园草长莺飞,记录着由荒芜到繁茂的季节变换;我们与熙熙攘攘的同学擦肩而过,留意着身边人逐渐轻快的衣着装扮和阳光下爽朗的欢声笑语;我们在夜晚路灯的微光中结束一天的忙碌,三点一线,与路灯下的影子做伴,也别有一番趣味……偌大的校园里,有多少路我们还未曾走过?又有多少校园的美是从前未曾留意的?在学校隔离的日子依然那样寡淡,而寻觅校园生活本身的状态,一草一木皆风趣,一点一滴皆欢喜,更是一种纯粹的清欢。

或许有人会抱怨:“青春才几年?”疫情确实夺走了我们不少青春该有的东西,但是寡淡的隔离生活,也归还了喧嚣中丢失的宁静和匆忙中忽略的品位。隔离了世界的嘈杂,生活变得单调又无聊,正是在这样的环境中,我们反而能够慢下来,不再急躁,去留意生活本身的美好,蓦然发现真正珍贵的东西原来是那样简单,那样唾手可得。“生活简单便迷人,人心简单即幸福”,我们期待早日回归正常生活,不再局限于三点一线,不再单调乏味;也愿在隔离日子里找寻的清欢和安逸之美,能够长伴左右。

【情感树洞】

## 你的人生,才是个大创意

的价值感。

这些能力、经验、特质与感受,令我在现在的工作与生活中长期受益。

你呢?你在活动策划中的收获是什么?除了“客户点头”之外,再想一想,相信会有不同。

### 外部认同到自我认同

活动策划以及所有甲乙双方共存的生态,都有一个共同特点:摇头总比点头多。因为影响决策的要素很多:对接人的偏好、上级领导的偏好、甲方之甲方的偏好、预算、时机、PPT的格式甚至提报现场的情绪……如果你遇到较多的点头,可能是幸运,也可能是幸存者偏差。

而做这个行业越久,你越应该意识到:在正常的工作进程中(这是必要前提),客户点头或摇头,只是几率问题,既不是对你个人的否

定,也未必影响全盘或未来发展。放手去做就是了。当你聚焦在你所投入的事物本身、你的构想和推进过程本身,当你有了充分的评估判断能力和一定地位(职位+资历+专业声望),当你坚信自己提供的是力所能及最好的方案,相信你工作的价值,你就会形成坚定、清晰的自我认同,任他点头摇头,也不轻易动摇。

### 生存的辛劳到生命的活性

机械重复会消磨人的意志,而创造,是拯救的力量。不但活动策划如此,生活也是。回想一下,客户上次“眼前一亮”是什么时候?他们需要不断的刺激,你自己也是,即使条件有种种局限,也不能停止更新,这是在这个行业活下去的根本。而要实现时时处处的焕新,其实“功夫在诗外”,比如:

保持良好的体能,身体是活性之源;

增加“非现实”的接触,比如绘画、音乐、游戏、科幻小说,令生活具有艺术性;

构建更丰富的人际关系,既有助于更懂甲方,也有助于视野与经验扩展;

持续学习并拓宽信息渠道,获取源源不竭的补给;

多赚点钱,钱本身就能唤起价值感。

祝你重拾工作的乐趣。而更值得向往的,是你未来的人生,那才是个大创意。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽