

【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杀手，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：“你最开始拿的那只碗，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、见识与襟怀，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。我发现自己的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



【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，几支笔和一番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，便收获了超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的格式甚至汇报现场的情绪……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

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:qzwbgq@163.com