

新闻链接

“变味的同学聚会，到底要不要去呢？”近日，在本地网站论坛上，有网友发帖表示，又到年底，自己在纠结要不要参加大学同学的聚会，原本只是想单纯地叙叙旧，但一想到聚会上充斥的炫耀、攀比，自己又犹豫了。

不要让炫富和攀比坏了春节聚会的

□知 尘（国家二级心理咨询师）

好心情

心理

都是攀比惹的祸

看过这则新闻，不禁想起时下网上流传的一则段子，内容大抵是：此次同学会不准穿名牌，不准开豪车，不准带二奶，不准接听与生意有关的电话……莞尔一笑后，主办者的用心良苦真是令人感慨，当同学会改名为攀比会、炫富会后，还有多少开心可言？

春节是各种聚会尤其是同学会的高峰期，毕竟，人是活在关系中的，需要人与人之间的交流。平日大家都忙，春节年假，放下忙了一年的工作，大家坐在一起，喝喝茶、品品酒、话话家常，本是非常开心惬意的放松和享受。但随着生活水平的提高，物质生活的不断丰富，越来越多的聚会却成了炫富会和攀比会。房子、车子、薪水、奖金、职务职称、儿女都成了攀比

的内容。攀比几乎没有界限地在吃穿住行、婚姻、教育、旅游等各个方面悄悄渗透蔓延，而同学朋友聚会更成为这种攀比大展拳脚的舞台，令人不爽、压抑、烦躁甚至心理失衡。

从事幼儿教育肖女士去年春节参加过一次高中同学聚会，她说，在聚会上，女同学们大多是比自己的孩子和老公、男同学之间就会比工作、收入、地位，那些穿着名牌衣服拎着名牌包包的女同学，很自然地就形成一派，分享着去香港、巴黎血拼的心得。像我这样混得一般般的，在这种聚会中很伤自尊。肖女士说，既然买不起名牌，这种聚会还是不参加更好，

没必要自寻烦恼。42岁的章可对笔者说，“我最害怕老婆参加同学会，每次回来必拉个老长的脸。除了数落我无能外，就是说谁谁谁没她漂亮现在却住着花园洋房，谁谁谁大学都没考上，现在却穿着全套香奈儿，谁谁谁的老公提了副局级，谁谁谁的儿子考上了清华大学，总之，似乎数她混得最惨，嫁得最烂。我生气地说以后少去，省得家无宁日。她的回答却让我哭笑不得，她说，女同学中数她保养得最好，虽然已过不惑但大家都说她看上去就像三十冒头。唉，这攀比之风真是无孔不

入呀，像我这样真正一无所有的，春节还是老实宅在家里吧，省得闹心。”

32岁的护士月月提起春节的同学聚会就头疼，不参加不好，参加却总是不痛快。一众女同学中，就自己还是剩女，不仅剩下了，日子过得也不咋的，人家都有房有车，最差的也是按揭，唯独自己没房没车一无所有。章可的妻子、月月便是深受攀比之害的典范。怀着攀比之心参加同学会，自然没有开心可言，无论哪方面，总有比自己好的人，这是不争的事实，人不可能占尽所有的好。

和攀比心理过过招

适当与他人进行比较，有助于发现自身的不足，激发斗志和勇气。可若陷入攀比的漩涡，则会变得争强好胜，既不会宽容他人，也不会宽容自己，进而引起心理不平衡，甚至导致身心疾病。因此，每个人都有必要行动起来，和自己的攀比心“过过招”。

在国内从事多年心理咨询工作、目前在美 国哥伦比亚大学心理学专业读博的程敏介绍，在如今物质化的社会中，成功已经在一定程度上和物质挂

钩了。同学之间产生差距很正常，参加同学聚会，应保持一颗平常心。《生命时报》曾刊登过厦门仙岳医院精神科医师张振清的文章，文中描述了应对攀比心的四个方法。

1拥有凡人心态

喜爱攀比的人，自尊心总是很强，习惯把目标定得很高，但是这往往是不切实际的，正所谓“理想很丰满，现实很骨感”，对自己的期盼值太高，就会时时刻刻给自己带来种种烦恼。

2少设对手

很多人喜欢自觉不自觉地，把同事或朋友当成自己的“对手”，使自己经常处于竞争的紧张状态。要学会用一种欣赏的眼光去看待你周围的人，而不是时时刻刻把别人放在自己的对立面，保持一颗平静的心态，变“对手”为“帮手”。

3不要把想法强加于他人

一位心理学家说过：“喜欢攀比的人在自己一个人能力有限的情况下，往往会把期望寄托在周围最亲密的人身上，有的妻妾夫贵，有的望子成龙。”每

个人都有自己的人生轨迹，把自己的想法强加于他人，本身就不切实际。

4欣赏拥有的东西

就如台湾漫画家蔡志忠所说：“如果拿橘子来比喻人生，一种橘子大而酸，一种橘子小而甜，一些人拿到大的就会抱怨酸，拿到甜的又会抱怨小。而我拿到了小橘子会庆幸它是甜的，拿到酸橘子会感谢它是大的。”知足常乐无疑是一剂心灵的良药，能帮我们赶走生活中很多不必要的烦恼。



聆听咨询师

攀比乃是虚荣心在作祟

石悦(原北京惠泽人咨询服务中心心理咨询师)

应该说每个人都有攀比心理，任何一个社会都存在攀比现象，只不过或多或少。攀比分为正性攀比和负性攀比。正性攀比指正面的积极的比较，是在理性意识驱使下的正当竞争，往往能够引发个体积极的竞争欲望，产生克服困难的动力。比如，好友这次考试冲进了班级前十名，你也不甘落后，开始更加努力地学习。再比如，到同事家做客，发现人家住着花园洋房，用着红木家具，窗明几净，于是回到家后，你也开始擦窗拖地换洗床品，把家收拾得干净整洁，从而心情大好。

负性攀比指那些消极的、伴随情绪性心理障碍的比较，会使个体陷入思维的死角，产生巨大的精神压力和极端的自我肯定或者否定。接上面那个例子，如果攀比的不是人家的整洁干净而是人家的豪宅和高档家具，那不仅没心情收拾自己的陋室，反而会烦恼气愤饱受嫉妒心的折磨。负性攀比最大的问题在于缺乏对自己和周围环境的理性分析，只是一味地沉溺于攀比中无法自拔，对人对己都很不利，严重者甚至会引起心理疾病。

攀比是摧毁幸福的重要因素。因为攀比是破坏关系，尤其是亲密关系和亲子关系的杀手。想想看，一个总是攀比别人的丈夫更会赚钱更会升职的女子，她带给丈夫的只能是挫败感和烦恼，焉能不破坏关系？同理，一个总是攀比别人的老婆更会持家更会打扮的男人，他带给妻子的只能是自卑、委屈和怨恨甚至自暴自弃。一个总是攀比别人的孩子更优秀更听话的妈妈，很难赢得孩子的心，许多的亲子关系就是在父母的攀比中破坏掉的。攀比心，不仅让自己难有心灵的宁静和幸福，也让家人深受其害。

攀比在心理学上被界定为中性略偏阴性的心理特征，即个体发现自身与参照个体发生偏差时产生负面情绪的心理过程。通常指不顾自己的具体情况和条件，盲目与高标准相比。说到底，是虚荣心在作祟。大家都熟悉莫泊桑的短篇小说《项链》，女主人公就是爱慕虚荣爱攀比才借了朋友的珍珠项链，虽然在舞会上出足了风头，却因为大意丢了项链而操劳了十几年。等终于还完债务后，她无意得知，那串借来的项链是假的。这篇小说今天读来似乎更有意义，项链是假的，舞会的风头是虚幻的，自己的虚荣心是真的，攀比心是真的，辛苦付出的十几年光阴和不快乐是真的，孰重孰轻，明白人应该懂得。

提升精神境界和攀比说再见

记得苏格拉底有一次在雅典的街头看店铺，看了很久以后说，“哦，原来这里有这么多我不需要的东西呀。”大师的感慨让我想到当下非常风靡的“断舍离”，它的精髓就是减少对物质拥有的欲望和行为，从而让自己的内心澄明。能够让自己明白，我们拥有的其实已经远远超过了我们所拥有的，那么就不会盲目地和别人攀比，从而失去了最宝贵的快乐之心和满足之心。说到底，攀比是对物欲的执着，是内心空虚的表现，真正做到不攀比，也许需要很长时间的修行，当精神境界提升到一定程度时，攀比之心自然荡然无存。一如杨绛女士借翻译英国诗人兰德那首著名的诗，写下自己无声的心语：“我和谁都不争，和谁争我都不屑；我爱大自然，其次就是艺术；我双手烤着生命之火取暖；火萎了，我也准备走了。”当有这样的精神高度时，便不会和任何人攀比任何事任何物。当然，普通如我们，或许穷尽一生也达不到先生的高度，但只要心向往之，攀比之心就会节节败退。

细数攀比带给我们的那些烦恼

樱子：妈妈总是拿别人的孩子和我比，让我不胜其烦。人家的孩子比我爱学习，比我会学习，成绩比我好；人家的孩子懂得勤俭节约，不像我乱花钱；人家的孩子有这样那样的才能，捧回这样那样的证书，而我一事无成。在妈妈的攀比下，我觉得自己简直一塌糊涂，我甚至怀疑自己存在的必要。其实，我也有我的优点和长处，怎么妈妈就看不到呢？她的爱攀比，严重打击着我的自尊心和自信心。将来我有了孩子，绝对不拿她和任何别的孩子比。无论她怎么，我都无条件接受她。

点评：人之所以不幸福，不

是在于拥有得太少，而是在于想得到更多。孩子已经很努力了，父母却希望他更加努力和出色，这种永不满足的欲望求不平息，就没有真正的幸福可言。——石悦

阿兰：我总爱和要好的女友攀比，她烫了新发型，我也想烫一个，她买了新裙子，我也想买一条，总之，我不愿意被她比下去。这让我生活得非常累，加上我的经济并不宽裕，所以常常成为月光族。但是悲催的是，有一点我无论如何也比不上她，她居然考上了在职研究生，天啊，杀了我吧。

点评：有时候人搞不清生命是为自己活还是为他人活。

如果隔壁阿牛有什么你就觉得必须要有，那么你的“有”是为了给谁看呢？——李子勋

张明：本来我和妻子商量贷款买一辆7万左右的经济型轿车，但同事早我一步买了一辆10万元。在科室，我资历比他老，薪水也不比他低，绝不能让他压我一头，于是我没和妻子商量便预定了一款15万的轿车。多出的8万预算，让我接下来的生活苦不堪言啊。真是打肿脸充胖子，自找苦吃。

点评：很多人根本不知道自己真正需要的是什么。在盲目和别人的攀比中，把日子搞得千疮百孔。这些人不是在追

求幸福，而是追求比别人更幸福，如此，他永远也得不到期待的幸福。——石悦

腊梅：我结婚时本来想拍一套2000元以内的婚纱照，毕竟，我们不是有钱人，但去影楼后发现许多新人都选了3000元以上的套餐。我觉得自己又不比她们差，所以也选了3000元的，结果拍出来又有各种附加费用，最后花了足足5000元。虽然照片很美，但因为超过预算，我们只好取消了海南蜜月游，改去泰山泡了泡温泉，真是后悔莫及。我现在意识到，攀比真会让人失去理性，变得弱智。

点评：真正有福的人能够时时享受自己所获，愿意取悦自己并活在当下。——李子勋