



中国年为何越过越没味——

# 别热了洋节 冷了春节

文/丛 媛(山东医学高等专科学校心理学教授,硕士生导师,国家注册心理咨询师)

## 认同心理使越来越多年轻人热衷过洋节

一年一度的春节即将来临。春节是我国的传统节日,也是一年中最重要的一个节日,我们习惯把过春节叫做“过年”。过去,由于经济条件所限,人们平时生活节俭,可是过年却绝不含糊,会把一年的积蓄拿出来,购年货,做新衣、走亲戚……其实,在千百年的历史发展中,中国人对于如何过年已经形成了一些较为固定的风俗习惯。进了腊月门,人们开始忙年,比如:扫尘、贴春联、除夕守岁、放爆竹、初一拜年、十五吃元宵闹花灯等等。总之,我国春节民俗蕴含了悠久的历史文化和中国人民的勤劳与智慧,是中华民族文化遗产中的精华部分。

可是渐渐地,年轻朋友们对这些民俗越来越不感兴趣,他们不愿意去了解和继承那些习俗背后的文化内涵,节日除了聚餐和走亲访友外,他们觉得春节也没有什么特别的,所以,常常听到人们议论“这年过得越来越没有年味了”,连带着春节晚会就变成了大家发泄的焦点,吐槽春晚则愈加不亦乐乎。与之相反,许多洋节却越来越被青睐,情人节的玫瑰、感恩节的购物、圣诞节的平安夜等,人们过得有声有色。

其实,对于洋节日,开始也就是部分人觉得新鲜,无非借个由头休闲、热闹一下而已,但现在已经发展到许多年轻人对这些节日的起源和过节的习俗都了如指掌,模仿承袭。比如,我们国家的习惯中,新年、春节都是与家人一起团聚,而西方许多国家会有聚众等待新年钟声敲响的仪式,于是,引发了2014年12月31日晚上海外滩陈毅广场发生拥挤踩踏事故。当然,笔者的意思并非反对过洋节日,或者过洋节日就是崇洋媚外,而是说,过度地热衷于过别人的节日而忽略本民族的传统文化,究其原因,是一种认同心理在作祟。

心理学认为,“认同”意指个体向比自己地位或成就高的人的认同,以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时,而产生的挫折所带来的焦虑。比如,一个小孩发现因为自己很多方面都不如别人,怕大家都愿意跟自己玩,于是,他告诉大家“我舅舅是警察”,接下来,其他小朋友纷纷向他投来羡慕的目光。

在发展心理学讨论中,“认同”是儿童和青少年期成长的主要发展任务,也是协助人格发展的重要方法,比如先是认同成人的好的做法,如负责任、任劳任怨等,而后内化成自己的重要品质,这是对成长有益的。但如使用不当,也可能成为一种防卫反应。例如:一位文化程度不高的人,因为他十分仰慕一位著名教授的渊博学识,而该教授的家里有一间很大的书房,很多的书,于是,此人以在自己家里买了一大书架的书的方式向教授认同。另有那些“狐假虎威”“东施效颦”等都是认同的例子。电视剧《双城生活》中郝京京的婆婆杨曼莉,认为自己保持喝英式“清咖”、吃英式点心,就是自己高雅的体现,是将认同演绎得淋漓尽致的一个典型人物,让人觉得既可怜又可笑。认同有时也可能是认同一个组织、一个国家、一些习惯,当然也包括了热衷于过洋人的节日。说白了,这就像是青少年追星一样,就是个人认同他人的言行及其自

圣诞节狂欢、感恩节购物、情人节约会……洋节越过越热闹,而我们的传统节日——春节,除了放假还剩下什么?

身价值的过程。

## 对本民族文化不认可、不了解、不自信导致盲目认同

过分认同过洋节日的大多数是年轻人,他们的认同可能是对认同对象的信仰极端。对这一心理作如下解析:心理学家普遍将青少年期称为“心理断乳期”,在这一时期他们逐渐发现,自己以往崇拜的父母并不是什么都对或无所不能的,于是,他们在急于摆脱父母的影响时,便去寻求自我认同。自我认同与耻辱感、尊严感、自豪感密切相关,也就是我要找到那种让我自豪和尊严的存在方式。这种表现很像某一年春晚吕丽萍和冯巩演的一个小品,其中的一段表演是:那里的人洋气、有钱,人们就纷纷学哪里的口音说话,大陆的人纷纷学港台人说话,因为他们洋气。

如果青少年在认同时能够全面、理性,倒也不是什么坏事。关键是由他们处在成长和发展阶段,价值观并不成熟,所以就会出现认同的片面性,只挑选对自己有利的方面去认同。拿圣诞节来说,西方的圣诞节(Christmas)本身是一个宗教节日,每年12月25日用来庆祝耶稣的诞辰,是西方国家一年中最重要的节日。圣诞节和平安夜是很庄重的,圣诞节前夜人们都会去教堂祷告;而我国年轻人大都没有宗教信仰,我们不接受他们的宗教,只取他们对我们有用的部分,就好比新娘结婚的白色婚纱,在西方是在教堂举行婚礼时穿的,象征着圣洁;而我国的婚礼习惯是色彩艳丽、喜庆,因此红色当是首选。我们的传统服装也多种多样,比如旗袍。可是我们的年轻人认为我们的服装土气,西方的婚纱洋气,所以尽管我们不进教堂,但白色婚纱我们也要拿来穿在身上。

另外,在这个信息繁杂的现代社会,由于青年人生活范围和个人经历有限,各类媒体对青少年了解外界起到了重要的引领作用。加之商家出于经济效益而促销的需求,借助对各个洋节的宣传、强化,使许多年轻人逐渐由认知到认同,再到喜欢、偏爱,直至追逐。

## 传统节日只有在合理认同中才会发扬光大

青少年认同他国文化以及节日其实是一把“双刃剑”,如果能够理性认同,比如在“追韩剧”时能够认同韩国的礼仪及长幼尊卑的规矩;对西方文化时能够认同西方青年人的独立及自我奋斗等,对我国青年人绝对是有很好的教育意义。所以,加强对青少年认同的引导,社会各阶层责无旁贷。

第一,对青年人个体而言,要通过不断学习文化知识,多了解我国历史,通过了解加深喜爱。比如,春节写春联就有很多讲究,上下联要字数相同、句型相同,相应部位的字要词性相同、词义相反或相关;在作对联时要讲究声律,一联之内平仄要交替,上下联平仄要相对。再如,我国春节的来历、二十四节气的精准程度等等,越了解会越觉得祖国文化的神奇和博大,了解得越透彻就会越喜欢并为之自豪。自豪感增加,自我认同则随之产生。

第二,就家庭与学校而言,父母与教育者应在与青少年的交流中探索和引导对于他国文化的认知,引导青少年从不同层面去认同。对比不同民族文化,其中包含的思想内涵和哲学观点各有千秋,比如,我国著名语言学家王力先生曾经说过:“就句子的结构而言,西洋语言是法治的,中国语言是人治的。”英语句子的“线型”结构,蕴含着直意表达,直来直去,句子中每个单词缺一不可,缺了,意思就不对了;而中文语言则委婉曲折,表达意思为主,不纠结在某一字或词上。类似这样有趣的对比,引导青少年将注意力放在东西方文化的对比和深入了解上。只有了解透彻,才有兴趣和喜爱。

第三,就社会与大众媒体而言,应该承担起主流价值观引领的角色,让青少年了解到,全世界有很多人正在以会说汉语、了解中国为自豪,树立本土文化中有利青少年认同发展的榜样;而不是为了追求经济利益而抛弃社会责任。以我们的春节文化为契机,深入地了解和热爱我们的传统文化。大家齐心合力,我们的优秀传统文化一定会发扬光大!



“优雅十堂”  
系列(外1)

## “我过得还不错” 应该怎么说

□蒋硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena时光教室)

“养优雅千日,用优雅一时——关键时刻到了,赶快再教几招!”

“优雅十堂”连载已毕,又有读者发来这样的要求。关键时刻?哦,可不是嘛,快过年了。虽然传统节日的味道已越来越淡,过年,却仍是中国人人际场中的盛事(当然也是麻烦事)。游子还乡,家族团聚,朋友相会,客户走访……各种“关系”蜂拥而至,不啻为一次检阅:这一年你过得怎么样?发了多大财?买了多大房?结交了哪些人?可进了名企读了名校订了名包?生没生二胎?套没套股票?屌丝变身精英了吗?“剩斗士”可曾抱得男神女神归……唉,都这么大年纪了,你到底过得怎么样?

唉,不管多大年纪,陷身这样的嘈杂之中,总难免被逼出些“不雅”——亢奋、浮夸、惭愧、懊恼、焦躁、疲惫……我们不知为何要向那么多不相干的人交代,而努力表现出来的,也未必是生活的真相。

“是这样,我没有炫耀的资本,也不想装模作样。怎么才能让他们知道,我过得还不错?”“发展中”的某君如是说。仔细想想,“还不错”是种微妙的状态,它包含着投入与认可,也有不足与遗憾,不是成功学中的鸡血范本,也不是底层挣扎的泣血故事,它是平静的、持续的、真实的。说到底,大部分人的生活不就这样?可惜我们常常不肯坦率而恰当地表达它,反而吃力不讨好地去演绎些更“爆棚”的东西。何必呢?

来打造一个“还不错”的心理形象吧,一个平静的、持续的、真实的形象,让你在一年一度的人际检阅中,轻松不输阵。试试以下三点:

### 一、“还不错”的造型——只用八分力,“洗剪吹”不宜

看过《红楼梦》的人都晓得,最擅为人处世的薛宝钗,总是“一身半旧衣裳”。正所谓“低调是最牛的炫耀”,用得体而不显刻意的装扮,体现内心的从容,以及对各种场合举重若轻的驾驭能力,这才是见过世面的样子。相反,如果你把年终奖孤注一掷换身行头,穿着回家或出席聚会,既想展示LOGO又怕被疑非A货,既想夺人眼球又怕弄脏干洗……不自在的心情举止,汇成一股局促小气,可逃不过大检阅中的一双双火眼金睛。所以奉劝各位,打造形象只用八分力就好:衣服不必全新,质地比牌子重要;记住身材好坏最能体现生活水准;好好护理皮肤头发,舍弃那些bulgingbulging的廉价装饰,还有新鲜出炉的“洗剪吹”,没有比那更傻的了。当然,新年新气象,出入场合也不能失礼,我们不是不装扮,只是切忌“武装到牙齿”。因为外在越刻意,折射出的内在越迫切,而迫切焦虑等等,是最易被识破的“过得不好”的证据。

### 二、“还不错”的成就——用独特技巧谈论你的一年

每个人都有自己的追求和自我评价方法,但大众的标准却往往狭隘、单一,这是很多人面对“检阅”时感到困扰的主要原因(我就经常遇到“写专栏能挣多少钱”之类的追问)。面对这个,与其徒劳争辩价值观、生活方式的不同,不如另出机杼,给他们一个不一样的回答。比如“我今年还行,凑了个‘双百’——任务百分百、体重不过百”。“任务”自然是工作任务,具体数字嘛不便透露。奖金?当然按比例啦!倒也不是累瘦的,是我那个健身教练太专业……说到这儿,就可以把话题由钱引到运动、健康上去,这才叫生活质量呢。又如“我给自己排了个TOP10,别看咱是普通人,也蛮拼的。头一件是带父母去旅游,第二件是考了个证儿……”估计不等说到一半,别人的火力就转移了,而你还可乘胜追击:“那你呢?今年也有不少有意思的事儿吧?”喏,这就是谈论自己的独特技巧,不算浮夸,却面子十足,巧妙回避了他人简单粗暴的衡量评判,又充满趣味。试试看吧,提前做些功课,在新旧交替时,用心盘点一下自己的生活,给自己一个总结。就算不为了应付社交,这也是非常有益的。

### 三、“还不错”的反应——热点“脱敏”,适度高冷,保持坦诚

别人检阅你,也被你检阅,信息交换的过程中,心理较量也在进行。想显得“不错”,得学会“脱敏”,越是对那些刺激性的热点,越要控制反应。像听到“谁成了暴发户”、“谁考上了公务员”、“谁找了95后女友”云云,你千万不要两眼放光:“怎么发的?”或满腔怨毒:“还不是拼爹!”甚至流下口水:“萝莉啊……”这些赤裸裸的反应,将无情暴露你的loser气质。正确的态度是这样:“好久没见这人了,你们还常联络?”“不错哟,祝贺。分在哪个口?”“哈哈哈,你竟然也轮到当大叔了呢!”稍微高冷点也无妨,但小心别变成拈酸矫情,坦诚还是最重要的。值得欣赏羡慕的就说“真好”,买不起的就说“有点贵”,超出能力范围就承认“没办法”,求之不得就“算了”。慢慢你会发现,对刺激淡定,对不足坦然,才是真的“不错”。