

◆春节长假是“任性”的好时机

“2014你任性了吗?”前段时间,央视继“你幸福吗”之后推出街头采访第二季“你任性了吗”,大家伙各有各的任性。不同的休假方略,也得配上网络热词“任性”做前缀。生活嘛,就是要张弛有道、张扬个性,趁着假期好好“任性”一把。

家有贤侄女,贤侄各一枚。姐姐读高二,本是用功苦读的大好时光,却淡定地主张劳逸结合,现已将喜欢的影视剧“一网打尽”,拉了一个详细的收看清单,作为假期必玩之科目。弟弟四年级,属精力过度充沛时期,对新年有强烈渴望,自进入寒假就已热身,上网玩游戏,与小伙伴骑自行车、放鞭炮,玩它个天黑地暗。总之,姐弟俩不约而同地一个腔调:学习总在玩耍后,而且尽兴是“必须滴”。

今年各大高校巧遇超长假期,最

长的放假天数竟有60天。随机采访了几个大学生,都是有志之士,满满的正能量。有的选择合适的英语辅导班为出国留学做准备,面临就业压力的同学则选择了热门职业资格的培训,还有的跃跃欲试准备打点零工提前体验上班族的生活。

计划今年结婚的姑娘小诺,在单身的这最后一个春节,计划中尽是温馨体贴的安排:陪父母买年货、包饺子、剪窗花、贴对联,把自己刚学会的几道菜一一烹任以表孝心。全心全意孝敬父母这画面太美,抓紧点个赞吧。

有个多年的朋友,假期的安排一向是“宅”。平日里朝九晚五身不由己,春节长假嘛,早上睡到自然醒,听听音乐看看书,做做瑜伽喝喝茶,职场上的纷扰,环境中的嘈杂,世间破事随它去,约几个闺蜜聊天说地,过几天优哉游哉的日子。

男性朋友一般不会选择做个安静的美男子。像歌手伍佰“突然的自我”中唱的“挥挥洒洒,将自然看通透”,有的提前做了充足的旅游攻略,或呼朋唤友或携妻带子,大好河山“任我行”。有的排满了聚会应酬、娱乐派对,摆脱了工作束缚,大有举杯畅饮一醉方休的架势。还有些热衷于健身的健美先生,或撒开欢儿的骑行爬山,或去健身房畅快淋漓地流汗。

年近七旬的邻居刘大爷,也欢欢喜喜地忙碌起来。小儿子在南方工作,一年难得回来一次,大儿子虽近些,可一两个月回来一次也是来去匆匆。春节长假,两个儿子儿媳、孙子孙女可是要热热闹闹住上几天的。老两口的念想就是翘首以望地等孩子归来,投入地“忙”一次,不能早起早睡定时锻炼算什么,任劳任怨自个儿乐意。

盼望着,盼望着,春节终于近在眼前了。春节是中国人的传统节日,长假在即,“身未动心已远”的人们心怀各种期盼,一边忙活着买年货、抢车票,一边琢磨着如何做团圆饭、如何去走亲访友,还得铆足劲轮番看贺岁影视、综艺节目以及保留项目——吐槽春晚。当然,假期由着自己的性子策划安排,随心所欲地干想干的事情,才是最令人向往的吧。

春节长假也是心理假期——

年假“任性”有度 心灵休憩有方

文/舒 天 (国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

◆任性有理的前提是张弛有度

以自己喜欢的方式度过春节假期,可以舒缓紧绷的身体和心情。从一成不变到灵活多变,从按部就班到随心所欲,人的身心都会得到放松,消除或减轻疲劳,恢复精神和体力。但尽兴不是任性,毫无节制,放松变成放肆,也难说能得到好的休息。享受快乐的同时,还是要合理安排,调节有度,把握好节日节奏。

花费上的任性会有苦难言。记得几年前有一个“春节长假晒支出网友感叹成‘节奴’”的网络帖子,大意是说很多网友晒出自己的开支账单,感叹春节成了“春劫”,自己则成了“节奴”。这里面除了碍于情面的红包、年礼,也不乏失去理智的肆意消费,看来“吃、住、行、游、购、娱”之前,还要好好盘算、平衡收支,不然,节后只得面对“叫苦不迭”的春节账单。

生活习惯上的任性会引发“节日

综合征”。长假打破了原有的生理、心理惯性,往往容易形成“休息模式”,假期结束后,却难以切换到原有的“正常频道”,易困易倦,心情烦躁,精力分散,萎靡不振,甚至伴有抑郁、焦躁等不良情绪。春节长假尽情休息和玩耍的人不在少数,白天高朋满座,晚上推杯换盏,喜欢打麻将玩扑克的,甚至三更半夜也不要手,搞聚会K歌唱通宵,如此过度疲劳、过度放松,暴饮暴食、晨昏颠倒的“任性”,身心健康都会告急。特别是老人、孩子,一改平日里规律的生活,精神亢奋、疲惫不堪,身体状况还会亮起红灯。

心理生理学家谢切诺夫做过一个实验。为了消除右手的疲劳,他采取两种方式:一种是让两只手静止休息,另一种是在右手静止的同时又让左手适当活动,然后在疲劳测量器上对右手的握力进行测试。结果表明,在左手活

动的情况下,右手的疲劳消除得更快。由此证明变换人的活动内容确实是积极的休息方式。我们需要做的,不过是量力而行,适可而止,不要以透支健康为代价。换种方式生活、换份心情欣赏、换个角度思维,还要从积极健康的角度出发科学安排,劳逸结合、张弛有度,饮食均衡、起居有序。选择读书、旅游等开阔眼界、有益身心的活动,避免酗酒、熬夜等消极放纵的娱乐作息。必要时,还要有意识地提前调适,预留一两天的转换期,及时收心,适当休整,以良好的面貌迎接节日后的工作生活。

不要觉得如果没有特别的安排,就浪费了一个春节长假,适合自己的才是最好的。事实上,如果你觉得做家务比去欧洲旅游更放松,安静地看场电影比喧哗的觥筹交错更享受,用一个下午自制简单的甜点比出席一次盛宴更有成就感,干吗不放手去做呢。

◆趁假期开启一场“心”的修行

罗素说,能否聪明地休闲是对文明的最终考验。相由心生,境由心造。长假让匆匆忙忙的我们停下脚步,就是要我们静下来,将大脑在一年繁忙的工作中抽离出来,倾听身体、倾听来自内心的声音,真实地面对自己,更好地了解自己,吐故纳新,调适身心。古人设立节日也是为了休息吧,基于追求解放的人类天性,我们更应该给自己的心灵放个假,随“心”而动,开启一场“心”的修行。

钱钟书杨绛夫妇把春节看做读书、养神、健脑的好时机。书是他们的精神食粮,大量地“吃”下去后,最好的“消化”方式就是著书立说。春节也排入计划中,他们的《谈艺录》、《写在人生边上》等好多作品都是春节期间边读书边写成的。长篇

小说《围城》,从1944年动笔到1946年完稿,写作期间跨越两个春节,他和妻子足不出户、闭门谢客,他写一段,杨绛读一段,他笑,她也笑;她怒,他也怒,心灵因共鸣更加契合纯净。

倾诉是养心的“圣药”,中国科学院教授、著名中医养生专家杨力曾有过这样的介绍:许多人一到假期就选择不去想令自己心烦的事情,以为如此一来会让心灵轻松不少。其实,这样做只能把负面情绪掩藏起来,并时常以潜意识的方式显示出来。从中医角度来说,真正养心的方法在于疏导、倾诉。所以,长假期间养心最好的办法之一,就是和配偶或者知心朋友好好倾诉一下负面情绪。这种合理的宣泄能最大程度地排解心中郁火。养

心的另一个好办法就是多走走、多转转。平时工作压力大的中年人可以到有水有草的城市公园或者风景区散步,一方面借助水气濡养心阴,一方面靠大自然的景色来缓解精神压力。晚上回到家中,可以找时间静坐,脑子里几乎什么都不想,只是简单地回忆白天在公园里见到的景色。实景是“实药”,回忆是“虚药”,一实一虚相互作用,不但养心还能养脑。

春节长假就在眼前,释放自我必然很爽,即使啥也不做,只是闭目养神,做做白日梦也会乐不可支。千人千相,各得其乐,但万变不离其宗,这个“宗”,就是让每一天都汲取营养和能量,惬意而轻盈,待看再次出发时的我们,每个人已容光焕发、神采飞扬。



“优雅十堂” 系列(外2)

不装腔指南

□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)

“我喜欢你上一期里写的‘对刺激淡定,对不足坦然’”,读者某君说,“不过,‘轻松不输阵’没那么容易,一不小心,优雅就弄成装腔作势了。”

这是个问题。看来喋喋不休的十堂之后,补缴两篇确有必要——预防有人在优雅养成的过程中,走偏或走过了头儿。我们在这里谈论的优雅,是内心的平和从容与外在的和谐面貌,可不是虚仿逼格。做个优雅的人,是为了自己舒服,至于在人际交往中获益,那其实是副产品了,所以我们一再强调坦诚,和装腔作势恰是南辕北辙。

但,坦诚不等于无知粗陋赤裸相见,更不是放弃社交中必要的优越感。上篇里说的“轻松不输阵”就是要“不装而胜装”。说宏一点,社会也需要优雅的胜利,才能逐渐营造出更健康、美好的氛围。下面来分享“十六字真言”,虽然有点玩笑,但不装腔的优雅,就这么简单:勿碍心底,勿挂嘴上,知己知彼,人跟不拆。

先说头四个字,勿碍心底,这可不是什么禅机。“内外一致”是心理协调的重要标准,当你想营造某种形象时,首先需要内心对这种形象充分认同。很多人怕把优雅弄成装腔作势,其实是自己没把两件事分清楚,甚至隐隐觉得所谓优雅有点丢人。这不怪你,是这个欠缺美感教育的社会里,优雅的人太少,不雅的人见到和自己不同的,就给扣一顶“矫情、做作”的帽子,优雅不够坚定的人,难免自我怀疑。其实大可不必,优雅就是做自己,自然、舒服的自己,合理把握尺度、表达喜恶,用平和坦然态度待人待己。这一切和贫富美丑无关,不是什么人的特权。甚至我们可以说,做个优雅的人是自尊的表现。那你还有什么顾忌呢?

当然,自己坚持的东西,也不用时时挂在嘴上,跟理想一样。一个人要是告诉别人自己“优雅”,那就像自称校花一样,是个笑话。(要不是优雅是这专栏主题,我也不想写它这么多遍)。有自己的见解与行为标准,默默去做就行了,真正优雅的人是不会扯起大旗迎风招展的,这既是优雅的操守,也是必要的自我保护。做好了前八个字的心理疏通,才能继续践行后八个字。

所谓知己知彼——欲知如何“不装”,先把“装”法看遍。现在网上“装腔指南”可多了,比如新浪微博里著名的@花总丢了金箍棒,教你鉴赏黄花梨、体验头等舱,又如美食家沈宏非,告诉你什么时候不吃什么“最难将息”,若能再读点书,王世襄、蔡澜、小鹏都看看,吃喝玩乐不过如此。就算延展到评音乐、泡异性、叹人生、谈政治,也有耳东、燕公子、蔡永康和那些翻墙达人支持,通俗易懂,好学好用。这些都看过,就有了起步级的鉴别能力,再见到别人装腔,心里也有底。心理应激能力是和信息量成正比的,优越感也是。充分了解“装”这件事,才有不装的本钱。

但是,若凭着厉害的信息量去压制人家,辩论“你那台湾汝窑并不是汝瓷”之类,那也不雅。淡淡一笑就够了。十分必要时可以点点题,只讲高下标准,不必针对具体,也不用揭破人家的信息来源。毕竟“装”也不容易,优雅的人要宽容,不是吗?

玩笑真言,长短自用。用这种方式为关于优雅的专栏做结,更多成长,依然有赖每个人的尝试与体会。优雅是一种精神、一种状态、一种美,愿这个辛劳的社会早日拥有它、享受它。

心理