

新闻背景

“长江沉船和陕西客车坠崖一样,乘客多为老人。加之河南养老院突发的那场大火,最近老人们遭遇了太多的不幸。新闻都是偶发的,逻辑都是一致的。一切零星事件都在提醒,中国已处于老龄社会状态。一路狂奔的社会得等等老人。除了低头赚钱,我们也需要为未来的我们系统性解决些问题。”媒体人徐一龙的一条微博引发了很多人的共鸣。



“快”的焦虑——要钱还是要命

这绝不是危言耸听的命题,在“东方之星”沉船事件、陕西客车坠崖、河南养老院大火等等一系列悲剧之后,许许多多稍有良知的人都会有这样的疑问。以往离我们似乎非常遥远的各种灾难,如今越来越频繁地出现在我们的生活中,自然灾害与人为灾害之间的界限,似乎越来越模糊。

“这里狂风暴雨。”这是6月1日晚上9点钟,上海张老太太给家里打的最后一个电话。之前,荆州市气象台刚刚发布了暴雨黄色预警信号,但是,为什么“东方之星”却依旧在暴雨之夜继续航行?陕西客车坠崖后,非法经营旅游活动等真相逐渐浮出水面,为什么已接近报废年限的非营运车辆,还要在极端危险的盘山公路上行驶?答案已经不言而喻。

欲速则不达,在人和事都加速狂奔的时代,“快”所隐藏的危险,以及由此带来的焦虑和恐惧,已经成为我们这个时代抹不去的黑色记忆。“心酸啊,都是父母辈!”那两天,电脑上一片黑色,举国上下停止一切娱乐活动,痛苦就像是一团迷雾,笼罩住了每一个人的内心。

但是,我们必须要给黯淡的内心一些阳光,把这件事说明白、看清楚,就像阳光驱散迷雾,不只是让伤痛者感到温暖,更应该让大多数人知道,我们的痛到底是为了什么。这在心理学上被称为“言语化”或是“心智化”。很多时候,主动权就掌握在我们自己手中。

再举一个真实的案例。Costa游轮公司在上海首航,第一站是韩国济州岛,船开出数小时后,船长接到通知,由于台风即将到来,必须改变航行路线。得知消息后,全船游客立即炸开了锅,强烈抗议船长的指令,要求必须要去济州岛,不让去也行,那就是赔偿!Costa那位来自意大利的船长对游客的反应非常诧异,我为大家的安全着想,为什么还要赔钱呢?游轮登哪个岛不是最重要的,一切都要依据天气而定。他拒绝了这个荒唐的要求,此时台风已经开始肆虐,船晃动着厉害,庆幸的是,船长最终改变了航线,而我们都知道了船长的行动意味着什么……

如果有时间,大家也不妨看看央视纪录频道的一档节目《和世界做生意》,长安汽车欧洲设计中心总经理陈政的一段话,很值得我们深思。他说:“我们每个人都是商人,我们的每一个决定,都在计较着时间和成本。就在三年前,我还说,速度快一点,可以把所有问题、所有危险都抛在身后,但现在我不这么认为了,形势发生了变化,很多问题,靠高速和快是解决不了的。”

“慢”心理——也许是一种解决的方法

“东方之星”上还有一个细节,也是我们特别关注的。船上乘客多为夕阳红老年旅游团,根据乘客名单的统计也可以看出,乘客出生年龄集中在四五十年代,也就是六七十岁的乘客居多,其中年龄最大的83岁。

在刚刚过去的几十年,我们一路小跑,创造了惊人的“数据”和“速度”,奇迹般地“从自行车时代”一跃跨入“汽车时代”。我们拼命地工作,没有娱乐,也没有陪伴家人的时间,我们榨干了自己的每一秒钟去换取金钱和速度。就在我居住的小区毗邻,不到一年的时间,几十栋30多层的高楼拔地而起。我常常在想,这些快速搭建起来的楼盘,一百年后,还能屹立在风雨中吗?尤其是,随着老龄社会的到来,

老龄社会——在快与慢之间寻找平衡

文/ 梶 心 (“青未了·心理咨询工作室” 特约作者)

老人们会越来越老,越来越步履蹒跚,这时候,“快速”甚至是“超速”到底是带来机遇还是危机呢?“老吾老以及人之老”的同理心,是构建社会互助机制的基石,全社会必须未雨绸缪,放慢步伐,等等老人。比起“快”,比起急着赶路,也许在另一个层面上,慢,是一种更好的解决办法,让我们可以把事情想得更全面、更完善。

有人会说,只有“快”才能出效率,出成绩,那也不一定。85岁高龄,精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给了我们一个很好的回答,他说:“我的性子很缓慢,不着急,做什么都是徐徐缓缓,最后也都做好了,乐观豁达养天年。”金庸先生学识渊博,著作等身,但他不尚奢华,而是羡慕“且自逍遥没人管”的生活,饮食简单清淡,七八分饱,衣着自然简朴。

他说:“人要善于有张有弛。武打小说打一会儿,就要吃饭,谈情说爱,不能老是很紧张,要像《如歌的行板》韵律一样,有快有慢,这样对健康很有好处。”徐徐缓缓的他成就了很大的事业,为表彰他的杰出贡献,2001年国际天文学联合会把一颗小行星命名为“金庸星”。

当然,慢,并不意味着懒散、拖延、低效率,而是倡导让人们以平和的心态面对压力,不去透支健康拼人生,不去透支精力抢时间,享受一下慢吃、慢运动、慢读书等生活方式带来的平衡感,为忙碌的身心寻找休息的驿站。正如国家二级心理咨询师顾月霞所说,大家追求的慢生活与个人资产的多少并没有太大关系,只需有平静与从容的心态。

一句话,快慢只是一个相对的概念,慢的本质在于,给自己充分的时间和心理空间来体验生活。说到旅游,其实,不在于你去了哪些地方,而在于你有没有一颗想要在路上探求自己的心。当我们慢下脚步,告别急急忙忙的旅游,急急忙忙的拍照,真正用心体会身边的一切时,我们是否也就不会在暴风雨的黑夜,选择急急忙忙地离去?

平衡——我们迫切需 要掌握的一种能力

与此同时,我们看到很多人也的确在发生变化。在国际一线城市做导游的徐小洁对此感受颇深:“以前很多人说中国游客在博物馆大声说话,现在好多了。随着网络资讯的发达,现在很多年轻客人在旅行前是做足功课的,类似哪个大街小巷有手工皮鞋,哪里的小饼干好吃,他们都知道。现在在旅行大巴上,客人之间讨论的话题不再全是购物了。有时会彼此讨论一些很生活化的例子来比较中西文化差异。比如探究欧洲人为什么爱吃这种食物,欧洲人为什么生活节奏这么悠闲,相比之下我们为什么生活节奏这么快……”

他山之石可以攻玉,如何在快和慢之间达成平衡,是时下我们迫切需要掌握的一种能力。很多去过欧美国家的中国游客回来后,都会说:“美国不过如此,房子是旧的,道路是破的……”但欧美国家的天空很蓝,草坪很绿,牛奶很新鲜,等等,又恰恰如磁铁一般吸引着他们。这一切,带给了我们太多的启发,是不是,我们也需要从生活中舍去一些东西,才能得到相对的平衡?这些东西,并不是真实存在的物件,而是我们的欲望。

心理学有一个实验,将一个刚出生的幼猴放到一种箱子里,里面有两个模拟的猴妈妈,一个是钢丝做的但挂着奶瓶,一个是绒布做的,心理学家发现,小猴会在饿的时候找钢丝猴妈妈,而在其他时刻都和绒布猴妈妈抱在一起。这就是有名的依恋实验。

这个实验说明了我们人生的两个需要:过程和目标——我们需要奋斗,也需要享受人生;我们需要未来,也需要现在;我们需要强大和独立,也需要脆弱和依恋。我们的一生都在寻求“两个妈妈”的平衡,而这也或许就是幸福的真谛。

慢一点,会让生活平静很多。就像希腊著名的长寿村的黄金生活准则一样,“如果我们今天不能把所有的事做完,那么没有关系,慢慢来,因为上帝给了我们接下来的一天。”



“以梦之名”系列(09)

移植的花

——文化破冰之梦

□ 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)

五月份的梦趴以“花”为主题,现场和微博的梦友纷纷发来与花有关的梦境,一时众彩纷呈。先挑个花季女孩的梦来说说吧,她叫尤尤。

尤尤是艺术生,刚过17岁生日就出国读音乐学院,Fall Semester插进去的,一个学期还没上完。她梦里出现的花分不清品种,只知道颜色全是红与黄,红与黄的花朵从头到脚披挂,连脸也遮住了。梦里的尤尤就这样走进一间宽阔的大厅,厅里人声嘈杂,像在开派对,又像一场大型面试或会议。尤尤向着人群走去,有人注意到她,给她让开一条路,她摘下身上的花朵递给身边的人,有人伸手接过,有人却躲开,还有人把花丢在地上。尤尤透过密密麻麻的花朵缝隙,看见丢花的人嫌恶与讥诮的表情,觉得羞愧燥热,想赶快走开,可身上的花朵怎么也甩不掉,越来越重,步履拖沓,累醒了。

花成为负累,倒是个有意思的个案。梦趴里说到花的生物学、符号学、社会学意义,从植物的繁殖器官到性、爱、荣耀、幻灭、生命周期……在解梦中皆可成为参照启发。而尤尤的这个梦,似乎鲜明地指向人际关系。不妨先从色彩、形态这些具象元素说起,再逐层解读花所承载、被人为赋予的涵义。

“红和黄是你特别喜欢的颜色吗?”

“不,我喜欢白、灰、银、冷一些的颜色。不知道为什么那些花是红和黄的。”

“那么红和黄在你的认知里代表什么呢?”

“番茄蛋汤?哈哈……血?热情?荣誉?中国风?”

说到中国风,学音乐制作的尤尤从小擅长的乐器恰是琵琶。出国时想着外头社交活动多,妈妈拿主意给置办了一堆崭新的汉服旗袍绣花裙,在国内演出时穿惯了这些,尤尤也不以为意,在外国人的派对里亮相,华丽娇小的中国娃娃配一曲卷珠帘,果然出了些风头。可是,起初的兴奋劲儿过了,尤尤渐渐发觉自己和身边的人相处得并不好,同学们总是好奇加疏远的客气,有时在他们眼光中,甚至能读出几分戏谑。有次舍友告诉她,男生背地里管她叫“YO-YO-TOY”(“尤尤娃娃”,略带色情意味)。

“可不可以这样说,‘中国风’本来是你用来打开人际关系的钥匙,结果却成了一种隔离。”

“对,文化隔离。”尤尤苦恼地说,“其实我不是那种特别传统的女孩,出国学音乐也是为了接受真正国际化的东西。但现在搞砸了,他们认为我哗众取宠,而且品位狭隘。这对我的专业学习可没什么好处。”

梦境呈现出来的正是这样:尤尤面对着一个不熟悉的庞杂群体,她试图加入这个群体。她满身的花或许是一种过度包装,其中既有“中国风”(红+黄的外交形象色),也有既往的荣誉(红色代表荣耀)与所长(黄色象征智慧,尤其是靠颇有分量的音乐比赛获奖履历申请到奖学金的)。尤尤想用这些东西吸引、打动他人,不断送出花朵的举动也体现了她对人际联结的热情。可惜,17岁的她对尺度与进程的把握还不够精准,才会造成人们对自己的误读,以及一部分的排斥。

“真正的融合,可以从差异化开始,但要以认同和一致发展为最终目标。”

尤尤点点头,现实已让她明白了这一点。只是刻板印象一旦形成,想要摆脱并不容易。但,既然已经得到了梦境的提示,也进行了及时的自我审查,改变,是值得期待的。不如先试试在梦里脱掉“花的负累”吧,如果有机会再回到那个梦境,试试像个外国逗比一样大喊一声Surprise,从花的包裹里跳出来,跑进人群,听听,看看他们在谈什么,玩什么,做什么,吃什么。不仅仅表现自己,更要积极去了解和接纳他人,这才是融合的模式。

尤尤应该能做到。移植的花朵,总要适应新的生态,而不断改良的品种,会以更强大与旺盛的姿态开放。生存的法则,不就是这样吗?

微信公众号:Serena的解梦馆

心理