



“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、看明白，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，我为大家的生命安全着想，为什么还要赔钱呢？游轮登哪个岛不是最重要的，一切都是依据天气而定。他拒绝了这个荒唐的要求，此时台风已经开始肆虐，船晃动得厉害，庆幸的是，船长最终改变了航线，而我们都知道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，也就是六七十年代的乘客居多，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/栀 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，并不就意味着懒散、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，类似哪个街巷有手工皮鞋，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我们。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个箱子里，里面有两只模拟的猴妈妈，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，厅里人声喧杂，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？”

“番茄蛋花汤？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大提琴，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，果然也出了些风头。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，有时在他们的眼光中，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，尤尤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察，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，试试像个外国人一样大喊一声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？