



新闻背景

十一黄金周匆匆与我们告别了,和往年一样,人们总要在假期过后盘点一下旅游那点事。国庆黄金周全国景点人气爆棚,各大景区都大大地赚了一把,可景区的许多景点不是垃圾遍地,就是惨遭刻画,在此之前长城砖墙上遭到一些游客刻字破坏,今年黄金周,又火了“蒋学健”和“宁东君”这两个名字,因为他俩在山东蒙山云蒙峰顶出现了自喷漆留下的名字。从沂蒙山主景区云蒙峰拍的照片可以看到,这两个名字,用喷漆喷涂在景区顶峰的多处石崖上,字体颇大。不少网友准备人肉这两个素质低下的游客,以示不齿和惩罚。那么,是什么心理导致类似事情发生?我们又该拥有怎样的健康心理才能文明旅游呢?

占有欲、炫耀心、空虚无聊——

## 是什么导致了“到此一游”的旅游恶习

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)

“到此一游”满足了一种占有欲和炫耀心理

我们可以看到,一年内的各个假期,人们总是要到各处去旅游,但有多少人是真的因对那些名胜古迹以及当地人文历史感兴趣,怀着学习和敬仰的心理而去的?其实,在很多人的内心,出门旅游这件事,就像买房、买车一样,认为自己现在生活好了,经济实力有了,但是还没有像以往自己羡慕过的那些有钱人一样,去过西湖,爬过峨眉山、走过河西走廊……如此说起来,多没面子?这哪像一个有钱人过的日子?于是乎,就把自己的假期生活安排得满满当当,一定争取把国内比较有名气的地方都去一遍。笔者认识的一位女士就是这样的一种心理,每到假期,一定要到处去旅游,回来后就要兴奋地告诉大家,我去了哪里哪里哪里……最重要的就是照片为证。可是当问及她照片上的景点有些什么传说或故事时,她知之甚少,甚至说“管那么多干什么,反正我去过了”!后来,她已经发展到去国外旅游,回来后数着护照上的签证,自豪地告诉大家,她已经去过多少多少国家了。当人们对她的护照露出羡慕甚至嫉妒的表情时,她的内心充满了自豪和满足。她也曾很关心地对笔者表现出不解和同情:“啊?!你连那里都没去过?”

许多人和上面提及的这位女士一样,其实并不清楚自己旅游的真正意义,但又觉得自己已经来到了以往只是在电视里、书本里才看得到的风景胜地,是一件很兴奋的事情,应当留下点什么才能让自己满足。于是,挥刀刻字,让这闻名于世的场景归我自己所有。这样宝贵、稀有的古迹,刻上了我的名字,这一定很了不起,别人一定会很羡慕我吧!这是满足了自己的占有欲和一种炫耀的心理。尤其当自己是在这里写字的第一人时,这种快感、兴奋无以言表。后来者不服,于是再写上自己的名字来盖掉别人的名字以示战胜,或者写上一个更大的名字超过你。再有后来者索性用刀深深地刻上名字,让人无法遮盖掉……发展到今天,我们则看到了“蒋学健”和“宁东君”这样的用红色油漆喷上自己大大的名字,比石头上“云蒙峰”

三个字还要大。

网上有网友戏谑道,这样的心理,好比小狗到处撒尿圈地盘一样,意在向他人宣誓自己的领地。话虽糙,但理却真。

真正的旅游需要健康的心理为基点

台湾作家刘墉曾经谈到他旅游的点点滴滴,他说自己会选择那些没有很多人去的一些山山水水作为目的地,带上自己必备的药物

(防止自己哮喘病发

作时无人抢救),

避开人头攒动的

热门景点,一个

人边走边发现

和探索。他

认为,

一个人安静地

走,便

于自己思考

和深入地了

解,更便于

自己真正地

体验和欣赏。他

认为这才是旅游的

真正意义,他在为自己的

写作积累和收集素材。我

们就算不是作家,不需要收集什么素材,可是也应当弄清楚自己出门旅游的意义和目的。比如,是休闲、开眼界、长见识,还是要与他人增进了解和沟通以及修身养性……这些都可以是我们的旅游目的。鉴于上述不同的目的,在旅游的行程上就会有不同的选择和安排,不需要匆匆忙忙地赶路,更不必心焦气躁地排队拍照。笔者的生活圈子里也有不少真正喜欢旅游的朋友,他们选择的去处并不见得是闻名遐迩,人可能不多,地方可能不大,但却一定是具有特

色。他们在出门之前都会做足功课,上网查查当地的风俗文化、历史逸闻和一些具有当地特色的代表性景点、建筑、美食等等。他们的愿望是为了增长见识,增进对各地的了解,丰富自己的人文知识。否则,旅游就只能像大家戏言的那样“上车睡觉、停车撒尿、景点拍照、回家一问什么都不知道”。如果旅游的目的能达到自己前面的那些愿望,让自己的内心充实、心情愉悦、视野开阔,那就是他们旅游快乐的极致。所以有没有留下“到此一游”的记号,有没有到处刻下自己的名字,

对他们来说根本没有丝毫意义。反而是那些为了炫耀、为了占有、为了证明自己比他

人优越的不健康的、脆弱的心

理,需要靠大的、红色的喷

油漆的名字来证明自己的存在。这种

油漆喷出来的存在感背后,恰恰显示出当

事者内心的虚无和匮乏。笔者尝试着做一个判断,那就是,凡是这些到处刻画“到此一游”的人,在生活中

大概都是内心自卑、不自信、无品位的人。

放弃虚荣

轻松愉快体验旅游

国家和政府每年都煞费苦心为大家安排节假日,尽可能让我们能有个小长假以放松身心休养生息。所以还是要借此机会好好把握,使自己真的能在假

期有所收获。因此,建议大家尽量能够根据自己的情况选择旅游的地点和方式。

首先,要明白自己出游的目的是什么。比如:年轻人根据自己的经济收入选择的旅游地点可以不是名胜,只要避开熙熙攘攘的人群,哪怕是无名的山川、山野,只要能够达到拥抱大自然、放松身心的目的就足够了。实事求是地说,真正懂得旅游,而且会旅游的人,他们欣赏的是真正的自然,而绝不是一些经过人工建造的、远离了大自然的那些人造景点。年轻的夫妇带着年幼的孩子,旅游的目的肯定是希望孩子长见识、开眼界,那就应该在旅游前为孩子提前讲授一些要去之地的部分知识,在旅游的途中多走走看看,多听,去验证相关的知识,更要注重培养孩子的礼仪修养,乱涂乱刻绝对是不被允许的。老年人操劳了一辈子,需要享受生活的美好,就可以避开这些法定的假期,选择旅游的淡季出行,既可以达到游览的目的,又可以相对安静地享受旅游的乐趣。

其次,游览名胜古迹需要调整自己的心态。一定要弄明白,我们去各名胜古迹游览的本质是去欣赏,去体验,去赞叹,而不仅仅是“去过”这么简单,要学会对老祖宗为我们留下的财富怀有敬畏和敬仰的态度。这些财富属于公众而非个人,我们每一个人都要把破坏这些公众财富的所作所为与侵占国家资产等同起来认知,只有这样,才能使某些人杜绝乱涂乱刻的恶习。

最后想跟大家探讨的是,旅游既需要好的修养,好的心态,更需要学习足够的文化知识和文明礼仪来支持。名胜古迹是需要多少代人的精心呵护才能够得以流传下来,其目的是告诉后人,我们脚下的这片土地历史上曾经发生过一些什么样的故事,我们的祖先具有着什么样的聪明才智,要给我们的下一代留下丰富的精神食粮,让他们能够看到中华民族留下的丰富的历史瑰宝,希望他们为之感动和自豪,更想让他们从历史中学习和汲取充足的养分,更好地为这片土地去奋斗。因此,我们身上肩负着神圣的职责,要给我们的后人做好榜样。因此,请爱护祖国的名胜古迹高山大川,杜绝乱涂乱刻,做到文明出游!

□文/安洁(国家二级心理咨询师、资深媒体人)

心灵成长  
手记之一

## 女人的心思你别猜

心理

奕是按世俗的观点看生活得比较“幸福”的那一种女人,事业有成,家庭美满,年轻貌美,还外带老公不劈腿。

哪知道,第一次来工作坊的时候就绷着一张脸,仿佛全世界都欠她多还她少的样子。她远远坐在那里,绷着脸,说“老师,我也觉得我的生活挺好的,但我就是心里不得劲儿。我对老公也不够信任,我知道他没外遇,但就是感觉他不够爱我。”

“为什么觉得他不够爱你?”我问。“因为我想要的他都没给我啊!”她回答得理直气壮。

“别人都得按你的方式来吗?”我反问道。

她不说话。我知道,她不是好处理的学员。索性,让这阻抗成为沉默。沉默也是有意义的。

自从做心理咨询师这个职业以来,总是会看见各种故事。刨开真的心理障碍的,大部分人都是属于积极心理学范畴。所谓积极心理学,就是我现在的日子已经不错了,我能怎样才能更好?

奕提出这个问题时是在成长工作坊里。工作坊和一对一的个人咨询不同,这是一种更类似于团体治疗和辅导的形式。个人的问题,可以通过体验活动和团体里他人的案例来得到共同疗愈。

做沟通练习时,奕开始慢慢打开,说出自己的症结所在:“我18岁和我老公在一起的,我们一起吃苦,一起创业,到今天

家庭的物质生活已经不是问题了。这些年,我觉得我付出的比他多,开荒拓土的事情都是我做,他父母也都是我在照顾,我觉得他能有今天,应该感恩于我。而我想要什么也是应该的,他欠我的,他就应该听我的。”

“你觉得老公爱你吗?”我问道。

“我知道他爱我。但他没按我的方式来爱我,我就不舒服啊!”她依旧很强势。

“那你说过你想要什么方式吗?”

“不说。我觉得说了就没意思了。要来的东西没有什么意思啊,不稀奇了。”说这句话的时候,她的眼睛朝右上方看看,嘴角还撇了一下。

我笑了。大部分学员也笑了。

让男生猜自己的心思可能是很多女人都有通病吧。而男人们几乎是集体崩溃。

这世界上,男人和女人就是不同的两个物种。“男人的世界你不懂,女人的心思你别猜”,正是有了这些不同,才会有相异。因为相异也便有了对彼此的好奇、探索、吸引、矛盾与控制。

我曾遇到一个来访者,刚升职的丈夫每天工作都很忙,她心疼极了,炖了鸡汤等他回来喝。哪知道辛苦忙活一天之后,丈夫来电,说晚上不回来吃饭。她一听急了,道:“你加班开会会破产啊?你照照镜子看看,和鬼有什么两样?”丈夫也火冒三丈地回击:“我辛苦

还不是为了这个家,你这个不可理喻的女人。”于是,两个人不欢而散。

后来,我又与这个来访者的丈夫进行探索。你希望妻子怎样做?男人说,爱就是爱,放在心里就好了,不用说给对方听,在行动上表示他自然就会明白。而女人总以为男人能完全明白自己的意思,一旦发现男人的反应跟自己预期的结果不一样,就会伤心失落。其实,在感情的交流上,如果女人少一些婉转回环,多一些直接,让男人清楚明白地接收到你的心意,让他能体会到你内心的感觉,就能避免信息的误读和误解。

在工作坊里,奕在沟通上遇到的问题在这个来访者身上差不多。

既然如此,我索性做了一个小游戏,让她看清男人和女人在情感需求上的大不同。

我问现场的女性:“在婚姻里,希望对方整天给你说甜言蜜语把我爱你挂在嘴边的,请举手”,几乎全体女性举手;“在婚姻里,希望对方在特殊的日子,比如结婚纪念日啊,生日啊,给你惊喜的,请举手”,几乎全体女性举手;“在婚姻里,希望对方把钱把工资卡银行卡统统上交的,请举手”,大部分女性举手;“在婚姻里,希望对方把家里的家务活都干了,能帮你洗碗、带孩子、拖地的,请举手”,又有大部分女性举手;“在婚姻里,希望只要一生气老公就来抱

啊,给予抚摸和安慰啊,表达感情时亲个嘴的,请举手”,几乎全体女性举手。

结果,统计下来,2/3的女性五样都举手。

而同样的问题,我也问了现场的男性,男人们除了“把钱都交给老婆管”全部举手外,其他的选项几乎没有人举手。

现场,这样一个小小的游戏几乎让所有的学员看见男人和女人的不同。

对于情感的需求,男人和女人本来就是大不一样了。男人们认为,我已经在养家,钱都交给你管,这就是爱呀!你还要怎样?

而女人们,却已经在独自生起了闷气:你给我钱,也不表示你爱我。你看,我生日都没送礼物,我心情不好的时候都没哄我,我一个人干家务累死累活……

当男人们在闷头毫无知觉地打游戏的时候,殊不知,女人心里的“剑”已经百转千回了好多次,马上就要出鞘!

这是奕和她先生的写照,也是大多数人在亲密关系中会遇到的问题。当然,现场的奕也看见了这样的不同,始终绷着的脸终于开始慢慢松开来。

“你知道你让你老公猜得有多累了吗?”我调侃她。

扑哧一声,她笑出声来。

那一刻,我真想说:女人啊,别再没事找事,让男人猜你们的心思啦!幸福的日子,好好珍惜吧。