



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年8月9日 星期日

知 / 心 / 事

做 / 自 / 己

□ 编辑：徐静 美编：继红



心理娱乐够了就行动吧

舒平

有一种正能量叫屏蔽力

夏天燥热，人的情绪，大约也容易躁动。

我上网查资料，经常看到这届网友，为了别人家的事，吵得不可开交。比如，结不结婚啊，生不生孩子啊，这次，连别人家的孩子考上北大，报考了一个所谓的“冷门”专业，也要大吵一架，说：“到就业的时候就哭了，分分钟教你做人！”

是不是让人哭笑不得？自己未必能考出上北大清华的分数，却要教智商高出自己一大截的学霸怎么做人？于是乎，一大帮网友，路见不平拔刀相助，在网上吵得七荤八素。以至于，引来了诸多媒体的高度关注，纷纷发文支持坚守理想的钟同学。

全国十多家重量级博物馆，包括山东博物馆，更是送上“豪华大礼包”，用实际行动支援报考北大考古专业的钟同学，被一大拨网友艳羡，这是考古界团宠新入门的小师妹。我特别喜欢的是，敦煌研究院名誉院长樊锦诗先生送给钟同学的一句话：“不忘初心，坚守自己的理想，静下心来好好念书。”

樊锦诗先生，早年毕业于北大考古系，后在敦煌考古研究所坚持工作40余年，扎根荒漠，守护敦煌，向世界展现中国传统艺术之美，被誉为“敦煌女儿”，当选感动中国2019年度人物。

“不忘初心”，一般人也时常挂在嘴边，但真正能做到的人，多吗？好像不多。更接近我们普通人的，是“静下心”三个字，但是，大数据时代，每一天海量信息纷至沓来，很多人其实连这三个字都做不到。

我们的手机里，各种APP多如牛毛，每天刷微信、微博、抖音的人，比上班打卡还积极，但是，我很庆幸，微信有“消息免打扰”的功能，不然，真的是分分秒秒都有人在@你，并不是你多么重要，而仅仅是，你是海量信息中的一朵浪花，已被大海所裹挟。

更可怕的是，真的有人对垃圾信息成瘾，他们也生活在你我中间，但是，他既不关心邻居大爷大妈，看见可爱的小朋友也视而不见，却化身神秘的键盘侠，吵架，看吵架，发表对吵架的评价，忙得分身乏术。然后，再反过来吐槽，社会的黑暗面，人性的复杂，陷入恶性循环。

难道，不应该是相反的思维模式吗？你自己是光，你散发着光，与更多的光汇合，形成更大的

近日，湖南一高分考生报考北大考古专业的新闻，引发网友热议。一方说：“应该选择可以赚更多钱的专业”，另一方则认为：“要坚守自己的理想。”央视新闻点评：我们这个时代已经容得下更多元的选择，我们的舞台也可以让大家有更多出彩的机会。一句话，只要有志向就会有事业，只要有本事就会有舞台。

这些人，只要稍稍甄别，在网上屏蔽掉，是很简单的事。我们可以变被动为主动，只看那些优质的网络信息，这是心理学上很常见的ABC法则，事件，还是那个事件，但是，从积极正面的角度去解读，结果完全不一样。

身边，当然也有这样的人。我曾经亲眼见识过《三十而已》“顾佳式”的人物，在电视剧里，顾佳成功打入富太太生活圈，是被大家称赞的桥段。但，生活中的顾佳，其实要更不光彩得多！她的所作所为，已经不单单是一个人狭隘的金钱观了，简直连三观都毁了！

管理学上说：一个人如果做一份与他的个性气质完全背离的工作，他是很难做好的。这就是著名的“不值得定律”。有些事，不值得你浪费时间；同理，有些人，也不值得你浪费心力。对这样的人，同样需要你去屏蔽。就算不得已，要继续和他打交道，但是，在心里，要远离他，要避免被他带偏。

世界如此丰富多彩，除了金钱，还有太多太多值得我们珍惜的人和事。亲情，友情，爱情，阳光，花朵，和发自内心的欢笑，都是美好的，与金钱无关。尤其是内心的平静，真的是世界上最珍贵的东西。

“静下心”，不要无休止地去刷手机，快速做完必须的工作，花半小时迅速浏览国际国内重要新闻，足矣。去试着探寻不同的兴趣爱好，夏天刚下过雨，空气清新，小朋友们都欢喜地跑到外面去趟水，我们也去散散步，去欣赏一下，天边美丽的云彩吧！这些美好的体验，是完全不花一分钱的！

前《时尚》集团总裁苏芒说，世界上真正的奢侈品是以下这些：生命的觉悟与开悟；一颗自由、喜悦充满爱的心；走遍天下的气魄；回归自然；安稳而平和的睡眠；享受真正属于自己的空间与时间；彼此深爱的灵魂伴侣；任何时候都有真正懂你的人；身体健康，内心富有；能感染并点燃他人的希望！也都与物质无关！

大咖颜宁更直截了当，她说，有人喜欢赚钱，有人喜欢权力，有人图个自由，有人热爱风花雪月……生物本来就是多样性，好几十亿人都一个目标显然是开玩笑。

热爱可抵岁月漫长

继李子柒火爆全网后，这段时间，有位中国的宝藏爷爷，靠“玩”木头也火到了国外。他，就是老木匠阿木爷爷。63岁的阿木爷

爷，是山东聊城人，本是一名普普通通的老木匠，以钻研木工技艺为乐。他在照看孙子之余，不用一根钉，一滴胶水，做出了鲁班凳、苹果锁、会走路的小猪佩奇等精巧绝伦的木制品，让榫卯技艺大放异彩。

阿木爷爷的视频在YouTube走红后，视频总观看量已突破2亿，圈粉119万，不少海外网友对这门手艺膜拜不已，称他是“当代鲁班”，央视网更点评他是：工匠精神，匠心为本。

这，和金钱无关；和热爱有关。

第74届世界科幻雨果奖得主郝景芳，讲过一个游泳的故事，她说，如果喜欢的是站在第一名的领奖台上，那么游泳时想得更多的是成功的步骤；但如果喜欢的是游泳本身，那么游泳时感受的可能是身体和水接触的感觉，人在水下奇妙的变化，调动身体肌肉拨开水面的触感，头脑中想的是更纯粹的身体姿态的细节。

吊诡的是，在人生的很多领域，前者心态都不如后者心态带来真正的成功。

樊锦诗、颜宁、阿木爷爷，郝景芳都是这样的人，专注热爱，摒弃杂念，做更纯粹的人，全力以赴，反而有意想不到的收获。

相反，那些把所有的时间、精力都拿去追逐金钱梦的人，大约不知道，在资本市场，能驾驭资本的人，确实能挣到更多的钱，但是，一般人，也就是被割的韭菜，终其一生，大富大贵的机会微乎其微。

如此说来，理解自己的渺小，并不是一件坏事，它让我们屏蔽不切实际的空想，真正静下心，把眼前的事做好，关心自己，关心家人，关心邻里朋友，每一天都过得踏踏实实，心平气和。

那些就是喜欢金钱，喜欢财富，喜欢名利的人，怎么办？也没有多么糟糕啊，天上掉下一块金子，我也喜欢啊。金钱和名利若真是你唯一的喜爱和追求，只要正大光明，合法所得，别人也一样没有理由说三道四。

而且，每一个成年人，是一定要有足以维持尊严的生活，和赖以生存的工作或一技之长。这些是一切美好生活的基础。不然，就恐怕是有毒的心灵鸡汤喝多了，不知天高地厚，那就果断屏蔽掉！

而我，只想告诉你，再颠扑不破的道理，没有任何行动，都只是一种心理娱乐。在这个变化不断的时代，不进则退，而培养专业功力只有唯一法门，静下心，下功夫，下功夫，下功夫！