



【心理X光】

为你内心的冲动而活，就是快乐

□丛非从

对一些人来说，快乐似乎是个熟悉又陌生的词。熟悉，是因为从小就说，长大后也在说，但不知道什么时候就变成了听说。陌生，是因为想不太起来了。反之我问你：你最近有生气吗？你最近有焦虑吗？你对这个问题的答案则会熟悉很多。快乐去哪了？

如果你去观察小孩子，你会发现在他们身上很容易找到快乐。人从婴儿到儿童阶段，没有钱、没有车、没有房，也没有很好的成绩，但很容易感觉到快乐。那为什么成年后，拥有的越来越多，快乐反而越来越少了？

拥有从来都不是快乐的理由。如果我们愿意深入了解一下是什么阻碍了快乐，我们就可以找到快乐了。

先思考一个基础问题：快乐是什么？快乐是你内心的冲动。你的内心深处，会偏对一些东西有感觉。在大街上，你会莫名对某种人心动；在商店里，你会突然对一件衣服惊叹，这种冲动就是你内心的喜爱。你的潜意识一直都知道你喜欢什么，对什么有感觉。如果你肯去发现这些让你有冲动感的事，你就会体验到快乐。

孩子和成人的最大不同，就是孩子更能倾听自己的内心。他知道自己此刻想要什么，愿意为了内心的所爱付诸行动。然而，爸爸妈妈通常不允许他们去做自己开心的事，爸妈更希望他们去做正确的事。比如，不能玩泥巴、不能晚回家、不能和“不良少年”一起玩、不能“口无遮掩”地说话……凡是感觉到快乐的事，都是要禁止的。但要写作业、要做家务、要体谅爸妈、要迅速麻利……凡是痛苦且正确的事，才是应该做的。

长此以往，一个人内心的冲动越来越弱，理性的声音越来越强，就不知道什么可以让自己快乐了。如果长期活在理性里，你的愤怒、焦虑、抑郁、迷茫、无助、绝望、孤独等负面的感觉就会反复跳出来提醒：你是一个有感受的人，你正在做你不喜欢的事。

负面情绪的意义之一，就是提醒你正在受苦。你正在过着你不喜欢的生活，活成你不喜欢的样子，你正在难为自己，让自己受苦。此刻，你的潜意识在用情绪反抗。因此，负面情绪也在提醒你，你应该多一些快乐。

如果你去听，你就能听到愿望是什么，那正是能让你快乐的存在。打败黑暗的，不是对黑暗的训斥，而是光明。赶走负面情绪的，也不是对负面情绪的排斥，而是发自内心的快乐。

我内心常有个冲动，那就是吃东西。薯片、可乐、奶茶这些东西都是我内心的冲动，都让我快乐，但这些不健康。快乐的时候会激活我的焦虑，那我还要跟着冲动去吃吗？这就是影响我们快乐的第一个原因，内心的冲突。我们直观觉得：吃这些东西，有损健康；而做不损害健康的事，就很苦。其实你可以把它转化为两个快乐之间的冲突：获得美食的快乐和获得健康的快乐，该选哪个呢？

鱼和熊掌都让我快乐，我选哪个呢？两个好东西之间的选择，这是非常凡尔赛的表达，也是一个幸福的烦恼。

“我不想工作，但我不得不工作”，意思就是：我热爱自由，但我更热爱金钱。“我不想管孩子，但我不得不管”，意思就是：我热爱自由，但我更热爱一个优秀的孩子。你可能会被评判、被教育应该这么选，甚至你会评判自己应该选这个而不是那个，但其实没有人规定你要选哪个。选哪种快乐，是由你做主的。

此刻，一杯奶茶摆在我面前，喝还是不喝？看感觉，内心对美食快乐的冲动更强，就选美食。内心对健康的冲动更强，就选健康。有的人会担心一直想选美食的快乐怎么办？不会的。你的焦虑达到某个值就会改变你的思维，让你觉得健康的快乐更快乐了。

你内心的感觉，更强的那个总会提醒你，做什么可以让你更快乐。当你找到了内心的冲动，就可以做一个选择了。这个选择就是：此刻，为了这个快乐你可以做什么？

比如说，面对奶茶和薯片，你的感觉告诉自己，选择健康的快乐更让自己有满足感。那么，你的选择就有：健身、营养、规律作息、接触大自然，类似的事情都可以让你快乐。每当你去践行内心的冲动，你可以找到很多方法让自己快乐。有的人说做不到啊。

这里有个误解：怎么算做到呢？是跑步10公里算健身呢，还是跑10米算呢？今天跑了1米，就不配叫健身吗？我们去践行自己内心的冲动，每走一步都是惊喜。如果你觉得“只有跑完10km”我才快乐，这个叫“结果的快乐”。“结果的快乐”是短暂的，你只有在实现的那一刻才有片刻的快乐。然后你就会开始追逐下一个结果，等待着下一个愿望的结果的到来，你才能再有片刻的快乐。

影响人快乐的第二个原因就是：执着于结果的快乐，忘记了过程的快乐。可是人生不是为了达到终点。终点固然让人快乐，过程也是快乐的一种。上帝之所以设置一个死亡的日期，就是要人去体验这个过程的美。当你有了一个愿望，有了一个冲动，去实现这个愿望的过程，本身就是你看着自己在一步步靠近，发现了更好的自己。这是一种“过程的快乐”，非常美丽。

停止去想“我不想要什么”，更换为“我想要什么”。跟随你的内心，找到你内心想要的冲动，可以让你找到快乐。放下对结果才能快乐的执著，发现“每进一步皆欢喜”的过程快乐，可以让你享受过程。

真正的快乐，就是意义感。当你为你内心的冲动而活，你就体验到了人生的意义。当你体验到快乐的时候，你会对生活充满希望，你会觉得活着是一件幸福的事，你会感受到来自于内心深处的踏实，你会想拥抱每一天，你会体验到我很好。快乐的人不一定是优秀的，但他一定是有价值感的。

这个过程，也是做自己的过程，因为你在为自己而活。

【微情感】

为何如此焦虑

□钱永广

高考之后，就是数着日子公布成绩，儿子也越来越焦虑了。他在我面前多次抱怨自己做错了几道题目，并懊悔不迭。儿子，虽然因为粗心，做错了题目，但谁不会粗心犯错？我不明白的是，你为何非得如此自责，并如此焦虑？

慢点来吧，儿子，关于高考，那不是人生的唯一。我这样讲，是我不想看见你因为追求完美而焦虑的样子。你焦虑的时候，我看不见你的天真、你的微笑。你不知道，你焦虑的时候，爸爸的心也为你阵阵收紧，直到疼痛。

还有我的老婆，不知何时，她也变得如此焦虑。那天早上，你放在床头的留言条我看了。你在上面写着：“老公，你为什么能酣然入睡？难道你一点也不焦虑吗？”说实话，看了你的留言条，我在心里问了自己一万遍。以前，我是一个不知焦虑的人，可现在，因为你的留言，我竟开始焦虑了。

因为我想起了你常在我耳边唠叨的话，物价上涨了，上个月家里的基本生活费用多支出了好多；房价升高了，本来今年买房子的愿望，现在看来高不可攀、遥遥无期了。

可是，老婆，物价上涨了，焦虑又有什么用？关于房子，虽然我们蜗居在六十几平方米的陋室里，但你以前从未对我有过任何抱怨。为了爱情，你嫁给了我这个无房的人，你不是说过，心宽家就大，有爱就有家，爱我一千年吗？那时，你说得多么淡定，可如今，物价一涨，房价一高，你就非得如此焦虑？

我不太懂得儿子的焦虑，也不太明白老婆怎会也变得如此焦虑，直到后来有一天，我看到了和我老婆儿子一样焦虑的人群。

那天清早，我去挤公共汽车，只因我慢了两秒钟，在公交车门快关上时才把身子挤了进去，于是左脚被车门狠狠夹了一下。看着那满车焦虑的人们，我知道我的慢动作让他们不满；那天上班，我去坐电梯，那些人，总是一进电梯，就急忙按按钮要关门，电梯差点夹着我的腿。当我在电梯里站定时，我才发现电梯里也满是焦虑的人。一天下班，过红绿灯，我还未走近安全岛，那些汽车，便“嗖嗖”地从我背后开了过去，我吃了一惊，扭头看去，不光开车的人，那些步行的人，也是一个个步履匆匆、满脸焦虑……

我身边的人，也是焦虑的。对于他们的焦虑，我似乎明白，又不太懂。

办公室里的一个同事，做科员已达十年，每次有人升迁，都能看到他焦虑的脸。还有我老婆的同事，看别人一个个把自行车换成了私家车，他也变得寝食难安、焦虑不已。我家对门的阿宝，看别人家孩子上贵族学校，夫妻俩愁啊，说孩子不能输在起跑线上，说孩子的将来才是父母未来，可我知道，他老婆刚刚下岗，他的房子，仅房贷款就压得他们喘不过气来。

焦虑的人群，是如此之多。可焦虑又有什么用？在人的欲望面前，我只知道，当你蜗居时，你会为没房子而焦虑；有房子后，你又会为没有别墅而焦虑；当你没车时，你会为没车而焦虑，当有车后，你又会因为没有坐拥千万而焦虑。

可因为人心攀比，焦虑的人越来越多。其实，在这个世上，钱多钱少、官大官小，都一样生活。只是，没有人会明白这个道理，或许也没有人，想明白这个道理，不知不觉，我们都逼成了焦虑一族。

那一抹回忆涌上心头

□刘桂臻

在我的老家山东五莲，一直传承着老辈留下的各样风俗，马上就到端午了，我仿佛已经闻到故乡粽子的香味，那一抹对故乡、对端午的回忆又涌上心头。

各地的粽子口味各不相同，在我们老家五莲相对简单一些，用原味糯米的居多，还有小黄米的，再就是添加几颗红枣、花生和各种豆类。老家的粽叶不像其他地方用苇叶或者竹叶，而是专用一种生长在山间，类似柞树的叶子，我们都叫它粽叶，因为它没有别的用处，只能包粽子。别看这生长在深山的叶子没有多大用处，可是包出的粽子会散发出一种特别的粽香。因为生长在山野，包粽子前对粽叶要好好浸泡清洗，这种清洗并不是说洗干净就行，而是要浸泡够24小时，还要用力搓洗，用老人的话说洗粽叶就是“洗去过去”。所以每年的五月初三、初四，家家户户就开始浸糯米、洗粽叶、包粽子，各家都计算好时间，保证自家孩子端午节当天睁开眼能吃到美味粽子。

在我孩提的记忆中，每年的五月初四那一夜，睡梦中都是粽子飘香的味道。记忆中那天晚上父亲很少睡觉，一整晚都在照看这锅，锅底的火整夜不熄，还要勤给锅里加水。而滚烫的炕头也

让我整夜睡不安宁，但是每当翻身就能闻到粽子的香味。初五早上睁开眼，煮了一夜的粽子可以开吃了，但在我家，第一件事先要给老辈人送去，所以那时候的端午节早上，在我们村子总能看到一个孩子睡眼蒙眬地端着葫芦瓢，瓢里盛着粽子。那时候爷爷奶奶都还健朗，每次我去送粽子回来，瓢里东西都多得冒了顶，要我连手带胳膊地防着从葫芦瓢里滚出来，里面是我最爱吃的咸鸭蛋和鹅蛋，那可是奶奶为她最疼爱的孙儿预备的。

时光荏苒，不觉间人到四十，离开家乡也已经七年时光，在外漂泊的日子里每逢过节就想起故乡，想起故乡的风俗事。就像现在马上到端午节了，无论离家多远，我仿佛都能闻到家家户户飘出的粽香，能闻到那孩童胸前挂件的香味。年少时不懂事，对那些风俗不甚了解，只是知道好玩、好吃，而今看懂了生活，也悟懂了生命的真谛。

用现在的目光再看端午节，就觉得那不只是丰富多彩的习俗，还成为炎黄子孙延续久远的传统文化。屈原舍生取义、高洁的品质被后人称赞，他的人格魅力以及优秀诗人的才华被人们传颂；他忧国忧民的爱国主义情怀具有强大的感召力，尤其是对我这样迷途的人，是种很好的教育。