



【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,是因为从小说说,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欢。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;而做不损坏健康的事,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。

情感



青未了 A11

找记者 上壹点

【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,爱我一万年吗?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,我们都被逼成了焦虑一族。

## 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,一整晚都在照看着锅,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,但是每当翻个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,想起故乡的风俗事务。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,也懂得了生命的真谛。

用现在的眼光再看端午节,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,尤其是对像我这样迷途的人,是种很好的教育。