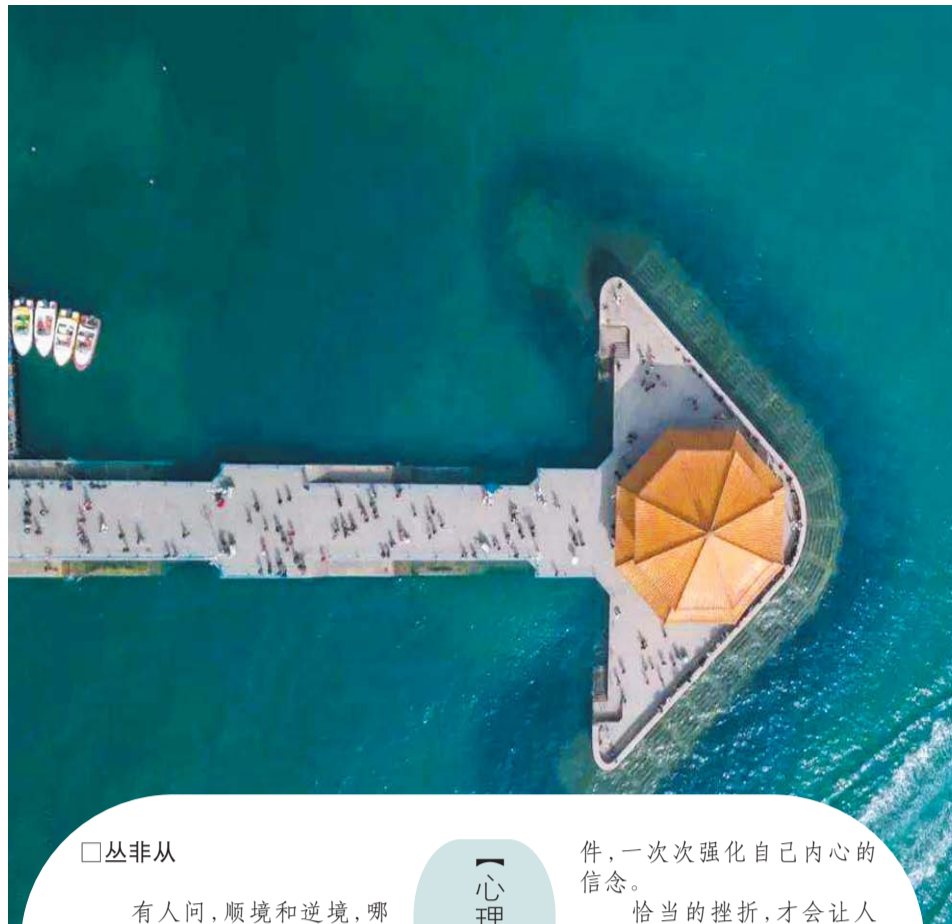




找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年5月1日
星期日知
心
事
做
自
己编辑：徐静
美编：陈明丽

□丛非从

有人问，顺境和逆境，哪个更利于个人成长？这个问题相当于问，运动和不运动，哪个更有利于身体健康？

我们看健身房的宣传都是运动即健康。但实际上，保险公司对已故运动员的统计发现，职业运动员的平均寿命要低于普通人。过量运动，消耗的是生命。运动和健康，不是线性对应关系，而是倒U形的关系：适度地运动，有利于健康；过少或过多，都有可能不利于健康。

毒性也是这样，在对的地方用了恰当的剂量就是解药，有利于健康；用错了地方和剂量，就是伤害身体的毒药。同样，顺境和逆境都有利于个人成长，但也可能不利于个人成长，主要还是看程度。

过度的逆境让人沮丧、悲观。

我们见过太多这种一蹶不振的例子。有的人在工作逆境中扛不下去，放弃了生命；有的人忍受不了感情的冲突，选择逃避与人建立感情；有的人年纪轻轻只想躺平，自己待着。当他们想去做一件事，想到的却是“我不行”，感到有压力、艰难、沮丧。有个朋友，从小经历父母吵架，长大后对婚姻很绝望，这种长期的挫折让他对婚姻既渴望又恐惧，无法走入婚姻，又无法安于单身。两种状态对他来说都是逆境，难以耐受。

同样，过度的顺境让人盲目膨胀。

有人说人生三大不幸，少年得志、出身豪门、飞来横财。这些所谓的顺境会让人对世界有错误认识，过度夸大自己的能力，然后使自己在面对真正挫折时失去抵抗力。在接受笔者心理咨询的朋友中，有一位非常优秀的学霸，从小逢考第一名，在名校里读研读博都是“直虚”其他人的那种。一路以来的顺境让他觉得万事都很简单，只要自己想做的事情，都可以做好。结果他在这样的思维经营下，婚姻家庭一塌糊涂，进入工作岗位后因人际关系而屡屡受挫。

过度的逆境，会让人形成“我什么都做不好”“我的本质就是不好的”“我活着就是多余的”等悲观认知；过度的顺境，则让人产生“我什么都行”“我可以改变世界”“世界是围着我转的”等乐观认知。

这些认知一旦形成，有时是很难修改的。在相同的情境里，这种认知会被强化；在不同的情境里，则会被忽视。一个人一旦觉得自己不行，即使行的时候也会找原因说这是运气好，而不是因为自己的能力。一旦觉得自己很行，不行的时候就会怪罪他人，而不是自己的能力问题。

要知道，人会选择性注意周围的事件，然后选择性解释周围的事

【心理学堂】

恰到好处挫折

件，一次次强化自己内心的信念。

恰当的挫折，才会让人成长。那什么是恰当的挫折呢？答案是，有挫折，但在能力范围内。这时候人会有空间去反思、训练，让自己的能力更强大。“我可以沮丧、失败，但不至于挫伤到自我价值感，从而不会影响我对人生与其他事的看法。”心理学家温尼科特称之为“恰到好处的挫折”。

你可以选择恰到好处的挫折，让自己成长。但有人觉得，顺境还是逆境，是生活赐予我们的，不以个人意志为转移，这怎么选择？实际上顺境和逆境，也许正是个人的选择。

环境本身是不可变的，但你可以选择不同的环境。你选择和世界首富谈生意，体验到的就是逆境；如果你选择和我谈生意，体验到的就是顺境了。当面对无法承受的挫折，你可以选择放弃，换一个相对简单的问题，你就体验到顺境了。你可以选择适度降低或增加任务难度来让自己接受挑战。

比如说爬山，山的高度不变，但选择用10分钟冲刺还是1天爬完，你体验到的就是逆境和顺境的不同。恰当的挫折就是：刚好在你的体力和意愿范围内，爬完这座山。

乐观的人会选择环境，调整期待，让自己更快乐地出发；悲观的人则在挫败下强迫自己用力克服，然后沮丧地发现自己克服不了，就宣告放弃。

很多父母会采用“挫折教育”，他们认为让孩子体验挫折可以成长，其实超出孩子承受力的挫折，只会让他觉得人生无望，充满痛苦。有的父母则会采用“赏识教育”，让孩子觉得自己做什么都很棒，但结果往往让孩子产生虚假的自我膨胀，看不清问题的真相。

良好的教育既不是制造挫折，也不是制造顺境，而是帮孩子一起面对现实，鼓励他们尝试克服困难，但不强迫，给予他适度的支持，而不是袖手旁观。

无论对孩子还是对自己，当你感觉有活力的时候，可以适度增加任务难度挑战自己。当你感觉有些吃力的时候，则需要降低任务难度放过自己。任务难度不可变的时候，可以灵活地更换任务。

世间最美的事情，我认为就是三个字：刚刚好。这三个字容易吓到人，哪有那么恰巧得刚刚好，这个度怎么把握？刚刚好，是一个范围，并非一个点，上下多一些少一些，并无大碍，这不是科研，无法量化，全凭感觉。所以你要重视这世间容易忽视的一个东西：感觉。

你知道自己的感觉吗？你对自己的感觉熟悉吗？

【微情感】

理发店里的劳动者

□曹春梅

楼下的理发店是连锁店。店长是个精明的女人，三十岁出头，留一条长长的辫子，带着一群更年轻的小伙子把店打理得蒸蒸日上。

头发洗得着实干净，可以保持三到四天。春节前店长帮我烫了锁骨发，很好看。洗过一次头后，发现自己不会打理，回到店里请店长帮我吹头发。店长给我把所有的头发往外吹成反翘状。她不用美发棒，也不用别的工具，就是一把梳子一个吹风机。一层一层，一次一次，麻烦归麻烦，但是第二天保持不变，甚至到下一次再洗吹，发型仍基本保持不变。我惊讶不已，她笑笑说这是理发师的基本功，她对店里的技师都这样要求。渐渐地，每次洗完头我都要下楼吹头发，于是办了卡，每隔三天去洗吹，慢慢地成了一种习惯。那一阵子不知怎么，频频录视频，每次去找她，她都把我打扮得文静漂亮。吹完一次头发像是整了一次容，原来头发对一个人的影响这么大，我自此不敢小觑。

日子一天一天过去，与店长接触多了，我喜欢她爱笑爱说话，她告诉我很多她的成长经历，比如上学的时候和老师怄气，放弃了考大学，自己跑到外地学美容美发。她的父亲指望她读财会，帮衬家族企业。谁知她非要学美发，还死不回头，幸亏学得不错，没几年就上手了，于是父亲干脆把她弄到韩国去，请了翻译和老师，封闭管理，让她安心学色彩学，回来还赞助了启动资金开美发店。店长清秀，笑起来眼睛弯弯的，很好看。见我爱听，她说了更多。话题多数围绕她父亲，一个超级强势的老爷子。

店长很敬业，手艺不错，我的头发越来越漂亮，人也越来越好看。喜欢她快言快语的性格，我渐渐产生了投资的想法，想和她合伙。如果岁月静好，投资点小钱，和她一起经营这家理发店，每天见一次店长，日子会多么惬意。那时候很渴望这家店长长久地干下去，地段是好地段，手艺是好手艺，店长也是爽快精明的店长。

谁知出了一趟差，几天后回来，再下楼，忽然人去屋空。坊间有好几种说法，最靠谱的是她被父亲强令挪去了别处开店。不管怎么说，店长确实是不见了，此后我也再没见过她。只留下一张没

用完的会员卡独对秋风。

新店长阿宝在原址重新开店，我拿着前朝会员卡，带着遗老的表情，被阿宝接收。曾经沧海难为水，除却巫山不是云。

阿宝帮我重新烫了头发，用他亲自从日本背回来的烫发水。烫完，不知怎么，头晕，专门请了病假，在家里昏睡了一上午。下午给阿宝打电话诉说症状，阿宝很惊讶，请我回店里按摩头皮。阿宝也健谈，愿意和顾客聊几句，谈话内容多是时尚的，年轻人的美食、美肤之类，轻松，不讨厌。我头晕目眩，听了阿宝的聊天，又经洗头妹妹一只有力气的手在颈项处反复按摩，眩晕状态好多了。

和阿宝互加了微信，看他也不像我想象的那样整天呆在店里挣钱。他也会去北京旅游，和朋友一起吃美食、购物、晒女朋友。都是年轻的脸，吸引我，因此也了解到现在九零后的生活。工作固然重要，但并不以牺牲生活为代价，这样的态度令人喜欢。于是过了大半年，又去烫第二次头发。头发烫得很好，阿宝年轻，他眼中的顾客也是年轻的，尽量往少女方面装扮。时代在倡导女性保持年轻状态，我们身在其中，谁不想青春永驻？理发师虽然只是一份职业，但是和顾客之间有时候也有一种在维系并推动彼此的联系。若一个理发师见到顾客面无表情，那是做不出好发型的。过了也不行，唯有不浓不淡，火候最好。阿宝就正好，温暖，不过热。头发弄好，有少女感又与中年的年龄相称，我很满意，高高兴兴养回头发。约好过几天来养护头发。回去后，不知怎么第二天又病了，肠胃感冒，强撑着上班，到了约好的日子不能赴约。明知不关自己的事，阿宝还是说了很多关心的话，表达遗憾，期待下一次能好好的。

下一次，电光火石般，我突然意识到缘分尽了，卡上的钱已经花完，我也即将搬家，阿宝那里是不用再去了。然而阿宝长情，五六年过去了，店在，阿宝也在。女儿长大后喜欢到阿宝那里烫染，每次回来都乐滋滋的。有一次我去接女儿，阿宝送到楼梯口。这个九零后的小伙子，高高的个子，笑起来右眼有个大酒窝，里面好像盛着无数的快乐，他并不知晓前女店长在此处曾把生意做得风生水起，他用他的方式给顾客带来了同样的美好体验。