

【心之味】

“高下”之别

□孙振邦

卡塔尔世界杯上阿根廷与法国的那场决赛，让很多中立球迷成了阿根廷的球迷。法国实力很强大，强大到把梅西都映衬为独自带着老弱残兵逆天改命的“孤胆英雄”形象。公允地说，阿根廷其他的队员从来都不是老弱残兵，而且正当其位，众志成城。

在我看来，阿根廷的胜利之所以让人铭记，是因为他们“当位的平凡”战胜了法国队群星闪耀、天赋骄人的非凡。在比赛中，甘于平凡的队友们和堪称伟大的梅西，并没有任何的罅隙。而球迷朋友们在那群奋斗到最后一刻的平凡队友中，看到了平凡的自己。

人往往仰望高，却更能欣赏低。就像北京紫禁城的审美，永远比纽约帝国大厦的审美有味道。



紫禁城永远不与白云平行，但透过紫禁城载着五脊六兽的屋角，白云自然而然。屋角的神兽们仰望蓝天，似乎也有自己的寄托。对于它们而言，天上的白云离它们太遥远，终其一生也无缘得见，但站在紫禁城的房子之上，依然可以憧憬白云的圣洁，“虽永无可能至之，然永远向着至之的路上前进、眺望”。

不同于故宫，纽约帝国大厦可谓直插云霄。在温哥华读书的一年春假里，参加了老师组织的赴纽约、波士顿的一场游学团。当我从梅西百货公司移步帝国大厦后，随着电梯的上升，颇有一种“好风凭借力、送我上青云”之感。

帝国大厦的高度是可以看到云端的。记得我在帝国大厦一个楼层较高的平台上练起太极拳，

那一刻云雾缭绕，衬托得自己都仙风道骨了。不过那层平台原先有不少人想不开，跳下去寻短见，因此管理方用铁栏做了一些防护。现在回想当初在云端的那场自我沉迷，其实是不接地气的。人们并不真正尊敬云端，这种对高位的“尊敬”是一种为生计奔波的讨好，是生存的本能。

紫禁城和帝国大厦的区别就像是中华传统文化和西方实用主义的区别。不是所有的国家都拥有财富和人才去建设帝国大厦，而实用主义的根基决定了欧美思维需要不断掠夺物质所拥有权、扩大资源占有比例、招揽各方人才，从而利用各种资源实现实用性目的。因此西方发达国家的文化求的是“高位”，求的是占领高位后实现自身需求的实用性路径。但中华文化不同，中

华文化中的故宫，其气质是中正的、对称的、昂扬的，是肃穆中透着威严，威严中透着平和美感的。尤其是今天的故宫，更具亲和力。因为人人都可以在中华传统文化的指导下，参照故宫的建造精华去修缮自己的房子，也能让曾经的御用形制，演变成时下流行的文创产品。

高与下，充满了辩证关系。“高位”决定说了算，“当位”决定行得远。站得高很重要，但其实也没什么了不起。就像法国队，过于迷恋天分，但一定能发挥出所有的能力吗？而真正折服人的，是一群找到自己位置并安于自己场上位置，团结在战术核心梅西周围，奋力拼搏、无论胜败皆使人垂泪的阿根廷。

把位置摆得低一点，往往会有力量。

【席地而谈】

□厉勇

小时候背二十四节气歌：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。虽然背得滚瓜烂熟，但只是为背而背——为了考试，为了在家长、老师面前显摆。真到了节气来临，并不关心也不知道其中蕴含的传统文化。

如今岁渐长，逐渐喜欢上了老祖宗的节气，总觉得这二十四节气里学问挺大。就连那些名字，都很有诗意，最喜欢的是惊蛰、清明、谷雨、白露、霜降。节气背后，是季节深处的迷人风景。

日子在节气的编排下，变得不紧不慢，有条不紊，甚至诗意丛生。我知道，在荔枝登场、枇杷泛黄、风吹麦浪的时候，小满节气悄悄来临。忽然想起一句个性而有哲理的签名：人生“小满”足矣，当须“芒种”辅之。

小满时节，麦类等作物日渐饱满，但尚未成熟，而夏收、夏种、夏管，三夏大忙的序幕才刚刚拉开——这是小满的第一层含义。所以，小满之后是芒种。不过，细细思考，还是觉得有点奇怪。其他小字辈节气，如小暑之后是大暑，小雪之后是大雪，小寒之后是大寒，唯独小满之后对应的不是大满，而是稍显突兀的芒种。难道老祖宗不喜欢大满？

满招损，谦受益。小小的自满他人可以包容，但大大的自满会令人厌烦、不满。一个很容易骄傲自满、总是到处炫耀的人，注定是不受欢迎的。你瞧，河水满了就会溢出，甚至发起大水——所以这是小满的第二层含义，江河渐满，而不是满溢，细水长流才是永远的风景。

其实，从人生来讲，小小的满足足矣，那些天大的满足和好事怎么可能都让自己撞上？天下

广厦万间，也只需一张床就可以安眠。纵使良田万顷，小小的胃只要一日三餐果腹。你若饱食终日，把胃用各种山珍海味塞满，轻则肥胖，重则病症加身。从感恩和谦卑的角度来讲，人生“小满”足矣！

小满足易得，饿了吃上一顿简单而满足的饭菜，渴了酣畅淋漓解决一个西瓜，多么爽气。对我来说，普通的日常里，有我热爱的小满足。哪怕只是双休，终于有空做几个自己喜欢吃的菜；哪怕只是忙碌的间隙，去熟悉的公园走走；哪怕只是下班路上，看到穿着笨重卡通服装的人，为了推销与路人友好互动；哪怕只是写的一篇文章发表了，哪怕只是看见花开……大满足哪里那么容易得到呢？

只要我们紧握这些小小的满足和欢喜，我们的人生就有了一个箩筐的小幸福。这些看起来微

不足道的小幸福汇聚起来，就成了大幸福。你怎么可以鄙弃那些小满足，而不切实际地追求大满足呢？吃着碗里、瞧着锅里的人只能是不幸福的。

耕种的时节，农人最是忙碌。如果他们懈怠，注定与收获季无缘。你要收获，就得耕种，就得努力，这是最基本的道理。小时候的芒种时节，父亲带着母亲和我们兄弟俩，在毒辣的日头下收完麦子，顾不上休息，紧锣密鼓地进入下一个环节——插秧，水稻才是一家人一年粮食的保证。父亲忙得连轴转，却毫无怨言。因为他懂得，他的忙碌和付出，可以换来一家人的衣食无忧。

一直以来，我都告诫自己：要做一个努力的人。努力过后哪怕收获寥寥，甚至颗粒无收，自己也无怨无悔，怪不了谁。努力不一定有回报，但有回报的时

候，一定是努力得来的结果。这个时候的收获，让人心踏实，是能够握在手里的，如农人收割沉甸甸的稻子的那种幸福。虽然劳累，但连挥洒的汗水都在诠释“小满”足矣。

所以，有时候，小满听起来就像一个人的名字，村里满堂就是这样傻乎乎的。别人给了满堂一个热乎乎的饼，他就乐呵呵地笑不拢嘴；别人在路上故意和他开玩笑：“满堂，你该取媳妇啦。”满堂依旧纯粹地笑着：“嗯啊。”别人说他脑子有点问题，其实他聪明着呢。正如他的小名——小满。小满就好，快乐。

只有脚踏实地，紧握身边的、手中的、属于自己的小满，积累起来，才是真正的属于自己的幸福。别人的幸福和满足，也不一定是你自己真正想要的幸福啊。节气歌里有人生的大哲学：人生“小满”足矣，当须“芒种”辅之。



本期专家：蒋硕
国家二级心理咨询师，赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问：

我今年36岁，孩子上幼儿园了。本科工商管理专业，之前做过人事文员、采购助理、销售跟单、保险。生完孩子全职在家四年多。之前工作，一开始很认真积极地学习，胜任之后就出现职场厌倦，会辞职换一份工作。现在有些后悔当初都没有好好坚持，工作经验也没能积累沉淀。

现在准备重返职场，想找一份长期做下去的工作，请问我应该注意些什么，或者怎么选择，能够让我不会每到两三年又想辞职换工作。怎样能在一份工作遇到瓶颈的时候坚持做下去，突破这个瓶颈？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

先来看看提问者做过的工作：人事文员、采购助理、销售跟单、保险。这些工作的共同特点是：1、基础性、辅助性；2、专业含量低；3、可替代。如果仅仅锁定在这些工作的操作部分，确实很容易“胜任”，不需要本科毕业就能做到，也确实容

【情感树洞】

不一定走多远，每一步要清晰

明确动机

大卫·麦克利兰总结过人的三种职业动机：安全需求、权力需求、成就需求。三者可能交互，但必然有一主导。提问者重返职场，首先需要明确，自己为何而来：一份独立的收入？一个组织和组织提供的保障？一些新的人际关系？一个社会角色或身份？填补空闲时间？自尊心的满足？某种兴趣的满足？某种特长的发挥？对某个领域或某种层次生活的追求？为孩子做出示范？

这些需求，也就是动机，是决定工作内容、形式、地点、时间的基础，也与未来可能实现的成果、体验、发展密切相关。提问者明确了这些，才能避免盲目入市。

看清路径

前面提到了螺旋式上升，具体到实践中，关键在于对变化节点的把握，大体是：每个层次的职能充分实现后，通过内部升职或跳至更

低入快走

提问者应该预见到重返职场的艰难，但工作是人生最必要且值得投入的部分。动机发掘和路径规划不能停留于空想，找一个务实的入手点，先干起来。同时也要意识到，未来不在过去的延长线上，提高发展效率，应该作为新阶段的主题。而要实现这个主题，唯有不断学习：专业资质、实操技能、认知决策、综合素养、人际社交……知行合一，同样艰难但值得。

祝提问者迎来更好的十年。不管时光如何变换、环境有多少压力，总要比之前的自己更好。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱：qwbqg@163.com