



# 情感周刊



找记者 上壹点

A11-12

齐鲁晚报

2020年10月11日  
星期日

知  
心  
事  
做  
自  
己

编辑：徐静 美编：继红



## 一不小心就上 瘾的流行病

据文旅部统计,国庆中秋假期8天,全国共接待国内游客6.37亿人次,实现旅游收入4665.6亿元。这个假期你去哪儿玩了?假期结束,你调整好心情了吗?成了各大主流媒体的热搜话题。

“白露身不露,寒露脚不露。”一早起来,“别露脚踝”被刷屏,紧接着,“秋天的第一双长袜”迅速登上热搜,“哈哈,都安排上了!”看着线上线下,大家热热闹闹一阵忙碌,我的好奇心也被牵引了出来,以后,还会有秋天的第一顿火锅?

就在长假前不久,“秋天的第一杯奶茶”,几乎搅动了大半个朋友圈,我当时是真的嘴馋,也兴冲冲跑去附近的某奶茶店,想喝一杯正流行的“流心奶黄波波冰”。去之前也知道要排队,不知道的是,那天,要排队52分钟!

奶茶店里,有一股浓浓的甜香,进去了,馋虫就被勾出来了,哪怕就喝一杯日常的多肉葡萄,我也很满足;但是随意扫了一眼,周围全是悠闲自在、有大把好时光的时尚男孩女孩,我忽然就心虚起来,花52分钟买一杯奶茶,中年老阿姨实在等不起!

人,是悻悻然走了,心,还留在奶茶店。看见大家争先恐后晒“秋天的第一双长袜”,心里又念念不忘,我的“秋天的第一杯奶茶”还没有喝上!不只是奶茶,“秋天的第一场电影”,《花木兰》《夺冠》《我和我的家乡》被大家评论得热火朝天,我也心痒痒地想,什么时候去看?总要看了才知道,哦,还不错!

这是多么滑稽的心理啊!本来每天对着电脑忙得不亦乐乎,根本没想起来什么奶茶啊,电影啊,可是,有了“秋天的第一杯奶茶”“秋天的第一场电影”这样的流行梗,我竟然就把它们装进了记忆里,成了某种念想,和秋天那漂亮的银杏林一样,叫人难忘!学心理学的朋友一针见血,说这是盲目的从众心理,是当代最严重的流行病之一,说得有点严重,但也不无道理。就算不是盲目从众,也的确确是习惯性跟风,流行什么,跟随什么,像风一样,毫无逻辑。

“就是好玩!”我上网查了查,多数人的心理大约和我一样,好玩而已,又或者,给平淡的生活一点仪式感,一点色彩。一杯奶茶,一场电影,一双袜子,有什么要紧的?十个人里,有九个人在心里不以为意,然后,一步一步,一天一天,一不小心就对流行上瘾了!

就算是这样,也还是没有人愿意去审视自己的心理动机,我不就跟着流行的梗喝了杯奶茶吗?大家都说《夺冠》好看,我就去看了,不行吗?白露天气,天寒露重,有人好心提醒该穿长袜了,不可以吗?

一个长假回来,打卡了多少网红餐厅、奶茶店、景点?不少人朋友圈更新得很开心,重新上班的心情却很疲惫。流行,跟风,也很累啊。日常小事,跟跟风,也从众,被流行带偏,倒也无伤大雅;到了事关安全的紧要时刻,跟风心理、从众心理就很可怕了,像没有思考能力的稻草,随波逐流。

村上春树说:“没有专注力的人生,就仿佛大睁着双眼却什么也看不见。”说得多么好啊!也许,我们更需要的是把专注力放在自己身上,自我觉察,耐住寂寞,始终做最好的自己。

## 被流行带偏的疲惫人生

舒平

“纯粹是我的个人行为,没有多余的想法啊!”是的,是的,我也是这样想的,但是,“秋天的第一杯奶茶”和“长袜”的流行梗,已经不仅仅是个人行为,它还是一种热烈的社会现象,值得我们去注意和探讨,甚至当这样的从众心理,由无关紧要的日常小事,上升到社会事件,它就更值得我们去做深思和警醒了!

## 跟风很容易形成惯性和惰性

不知道大家有没有注意到,10月6日央视《新闻1+1》栏目的一则报道。近日,一男子返乡途中拍

了361张车辆违法照片,交警接举报后罚了36人。随手拍违法,人人参与治理,能否让违法无所遁形?随手拍违法到底是利大于弊,还是弊大于利?该新闻播出后,吸引了高达1.7亿人次阅读,以及大量的评论。

我仔细看了评论,大家的关注点都在争论随手拍违法行为的对与错上,却忽略了另一个很重要的事实行为,那就是,违法者的行为动机,或者说潜在心理,为什么会有如此众多的交通违法行为?他们为什么敢如此明目张胆知法犯法?

中秋国庆双节,我们也开车回了一趟老家,244.5公里的路程,正常3小时多一点就可以到达,我们回来时,从早晨8:30出发,直到傍晚4:57才到家,在路上整整走了8个多小时!

那天,最煎熬的是堵在大汶河大桥上,远远望到不远处的桥底下,就是浑浊深沉的大汶河水,浩浩荡荡,真是前不着村,后不着店。万一发生了好莱坞灾难片里大桥被严重超载的车辆压塌的情形,怎么办?

可就是这样提心吊胆的时刻,还有一辆接一辆的违法车辆,从我们右侧的应急车道呼呼驶过,最可怕的是,最后连应急车道上都堵住了,一辆违法的红色巨型重汽货车紧紧贴着我们的车窗,像极了《变形金刚》里的机器人。当然,不可能指望我把它想象成可爱的大黄蜂,它很显然更像大反派威震天红蜘蛛,像乌云一样压在我们头顶。

我女儿小C也是看《变形金刚》看多了,冲着窗外的庞然大物一再问:“桥会不会真的被压塌?”我赶紧转移她的注意力,让她喝酸奶,吃面包,吃水果,以我的经验,没有什么担忧是美食解决不了的!

孩子比较好哄,但我们大人的心情一路上都没有轻松过。好不容易从大汶河桥面上安全离开,前面G104上又发生了一起严重的撞车事故,一辆黑色的轿车半个车头被撞变了形,一眼望去触目惊心,不知道车上人员是否安全。

违法行驶的代价如此惨重!以一个成年人应有的常识,大汶河桥面上,已经堵得一塌糊涂,为什么还有那么多违法车辆从应急车道驶过?先是一辆,接着第二辆,看看,比傻等着快那么一点点,又有第三辆、第四辆、第N辆车,呼呼抢占应急车道,反正,别人都这样了,我也跟着抢道通过!

1%的人走了捷径,剩下的99%的人,被迫浪费时间和精力,坐以待毙,这是很丑陋的事情,也是很极端的事情,为什么长此以往一直在发生?除了违法成本低,心理上的自我麻痹和愚昧无知,以及跟风、从众心理也是诱因之一吧?

日常小事,跟跟风,从从众,被流行带偏,倒也无伤大雅;到了

事关安全的紧要时刻,跟风心理、从众心理就很可怕了,像没有思考能力的稻草,随波逐流,一不小心就会酿成不可挽回的悲剧。

是危言耸听吗?不,很多心理上的流行病,像跟风、从众、拖延,一开始是好玩,无关痛痒,跟着跟着,就会形成一种惯性和惰性,停不下来。人的能量是守恒的,在从众的路上走远了,走偏了,该做的事没有做,纠结、慌张、焦虑,势必造成心理上的内耗,让人陷入混乱和无序,疲惫不堪!

## 更需要的是自我觉察

这里,我不想简单地讨论某一事某一事的对与错。我一再强调,都是成年人,不需要任何人的说教,需要的是,我们内心的觉察和保持初心的勇气。

清华百年校庆献礼片《无问西东》里,有一段经典台词,我非常喜欢,“愿你在被打击时,记起你的珍贵,抵抗恶意;愿你在迷茫时,坚信你的珍贵,爱你所爱,行你所行,听从你心,无问西东。”

人,很难抵制诱惑,明明知道喝奶茶百害无一利,但是,奶茶香甜好喝啊,忍不住就一直喝了下去。我妹妹是同济医科大毕业的高材生,自然知道奶茶没什么营养,奶茶里面的反式脂肪酸对身体也百害无一利,可我们见了面,最开心的事就是一起逛街喝奶茶。

有了孩子以后,自我觉察的地方多了,奶茶喝得也少了,竟然,一个秋天也没有再喝奶茶。那天,奶茶店不用排那么长的队,还是会喝上一杯喜欢的奶茶吧。而不会真的冲着什么“秋天的第一杯奶茶”的流行梗,花上几十分钟去等一杯奶茶。

人,也是很容易迷茫,那些年轻时的梦想,那些美好的初心,走着,走着,就容易丢失了,不知不觉,变成了油腻的大叔和矫情的老阿姨,固守着一己的利益,斤斤计较,面目狰狞。

《无问西东》整部电影最核心的主题应该是“选择”,一代又一代的天之骄子面对不同的时代、不同的境遇,所作出的不同的选择。影片很多情节让人唏嘘,拿到今天来,依然有让人警醒的力量。不是每一个选择都是对的,但,起码在做出选择的时候,是听从了内心诚实善意的声音!

人,还是最珍贵的,跟风也好,从众也好,有多大的意思呢?顶多,你是第二个吃螃蟹的人,除此以外,毫无意义。你在东张西望追随他人的时候,恰恰浪费掉的是你自己最宝贵的人生。

村上春树说:“没有专注力的人生,就仿佛大睁着双眼却什么也看不见。”说得多么好啊!我们需要的是把专注力放在自己身上,自我觉察,耐住寂寞,始终做最好的自己,最后,我们也一定会顺利平安抵达温暖的家。