

## 拒绝自我折磨

□ 刘万祥

心理学家加拉德做过一个实验：行刑前，法官把死囚带进一间黑屋子，绑在床上，告诉死囚，他会滴血而死。然后，法官让人用木片在死囚的左腕上划了一下。接着，打开水龙头，对着床下的铜盆滴水，发出叮咚的声音。滴水声由快到慢，死囚心里产生了巨大的恐惧。他感到手腕剧痛，自己的血正在一点一点地流失。过了半天，法官再次来到这里，发现死囚已经晕死过去了。监测记录显示，晕死症状与因失血而死一样。于是心理学家得出结论：死囚晕死于自我折磨。

自我折磨最典型的状态，便是如此，身体不动，思想活跃。俗话说“可虑多则心散，心散则志衰”。唯有拒绝自我折磨，才是人生最好的解药。

北京冬奥会期间，短道速滑男子1500米半决赛中，世界排名第一的任子威，因为被判犯规，提前出局，无缘决赛。复盘自己的失误时，任子威说得最多的一句话是：“我之所以失败，是因为想得太多。”

半决赛前，大家都看好任子威，期待他能够拿下第三块金牌。任子威自己也一直在思考决赛中该怎么冲第一、用哪种战术赢得快、拿不到第一怎么办……赛前的思虑过度，让他背上沉重的思想包袱，以至于正式比赛时，任子威滑行状态差，犯下低级错误，因碰撞犯规，被取消成绩。

很多时候，人活得累，并不是因为遇到的困难有多大，而是源于自己想得太多。一件小事，你想多了，就会闷闷不乐；一件大事，你想多了，就会背负压力；一件好事，你想多了，就会患得患失；一件坏事，你想多了，就会辗转难眠。要牢记：心简单，世界就简单；心复杂，世界就复杂。

心理学家迈克讲过一位患者的故事：一天，霍尔临睡前翻看朋友圈，发现同事艾伦给共同的好友都点了赞，唯独没给自己点赞。霍尔心情失落，他联想到自己工作业绩平平，跟领导关系也一般，近期也没有升迁希望。他觉得不只艾伦，好像同事们都瞧不起自己。霍尔越想越难过，以

至于整晚失眠。第二天一大早，霍尔送女儿去幼儿园。经老师提醒，霍尔才想起，幼儿园今天搞活动，老师昨天发了通知要穿礼服，自己把这事给忘了。回家换衣服已经来不及了，女儿被取消了活动资格。望着孤零零站在一边的女儿，霍尔非常自责，觉得都是因为自己没出息，家人才会受到排挤。从那以后，霍尔变得意志消沉，别人随便一句不经意的话，都让他陷入深深的自责和难过中。他开始失眠，大把大把地掉头发，人也变得憔悴不堪。

世上本无事，庸人自扰之。著名的“菲斯汀格法则”指出：生活中的10%，是由发生在你身上的事情组成的，而另外的90%，则是由你对所发生的事情如何反应决定的。对于心思敏感的人而言，别人一句简单的话，一个不经意的动作，都可能牵动他的内心，左右他的情绪。你越在乎什么，什么就会越折磨你。一个人最清醒的认知，是明白别人的言行与自己无关。

人生总有不如意，与其自我折磨不

休，不如用行动去治愈自己。也许，行动不能马上带给你效果，却可以让你慢慢摆脱困境的阴影。电影《阿甘正传》中，资质平庸的阿甘，最终成了战斗英雄、体育冠军、政界名人、百万富翁。人们毫不怀疑阿甘的成功，对阿甘成功之道的剖析也未停止。网上有一个获得高赞的说法：“阿甘为什么会成功？因为阿甘从来没想到要成功。做任何事，他只管去做，不问结果。”打橄榄球，他拿到球就一直往前跑；打乒乓球，他牢记“眼睛不要离开球”的教导。这就是他取得成功的专一念头。

日日行，不怕千万里；天天做，不惧千万事。那些看起来比你优秀的人，只是比你更早地摆脱了自我折磨。不被外界的事物干扰，才能丰富自己的灵魂；不用别人的过错惩罚自己，才会活得轻松自在。立即行动，拒绝自我折磨，是人生变好的开始；平和心情，走出自我折磨，是人生强大的开始。

——摘自《河北日报》



点 滴

## 做叫醒兔子的乌龟

□ 苗向东

善良是所有规则的根基之一。

日本思想家寻幸哉早年当老师时，就龟兔赛跑的故事，问同学们有何感想，同学们都为乌龟庆幸，埋怨兔子活该，这让他觉得有些难过。

之后寻幸哉去印度求学，当问起印度人同样的问题时，一位印度人说：“兔子没错，乌龟不好。”他问：“为什么乌龟不好呢？”“乌龟应该叫醒睡觉的兔子啊，叫醒它，一起比赛，才是真朋友。乌龟不讲交情，是坏蛋。”

听了这话，寻幸哉很受触动。同时故意反驳说：“兔子和乌龟正在比赛，这时候怎么能讲交情呢？”

另一位印度人说：“赛跑时怎么会睡觉呢？所以有可能是兔子心脏病或是哮喘病发作昏了过去，当然应该叫它一下。一心只想自己夺冠，不顾他人死活，我鄙视这样的人。”这位印度人的话深深地震撼了寻幸哉。

后来，寻幸哉对同学们说：“今后乌龟与兔子赛跑，遇到兔子睡觉的情况，应该叫醒兔子。”

对此，同学们有很大争议，寻幸哉解释说：“一个正派正义的人，应该叫醒正在睡觉的兔子，做人要做德技双馨。”

——摘自《做人与处世》



□ 郑贵华

最近我在网上看到一条帖子和它的回复，心里觉得非常温暖。

发帖的是一名高考失利的艺考生。她因为与心仪的大学失之交臂，就给那所大学留言：“我无数次幻想着里面会不会有我的一份。”“只有我，败下阵来。”“我的人生会不会死在这个夏天。”“是不是没有未来了。”……句句流露出失意情绪。

面对考生的留言，在校热心大学生的回复堪称完美。回复中他们首先肯定地说：“现在的小伤心、小沮丧都是很正常的。”接着又耐心地劝告，“人生路漫漫，谁能保证自己一直顺利呢？”“有时候，我们只需要做好自己该做的事情，然后坦然接受命运安排，可能就是最适合我们的道路。”“换一个角度，不如向死而生，让我们在这个夏天，生长出新的人生。”

当我读到这些句子的时候，精神也不觉振奋起来。如果能以“向死而生”的态度对待生活中的困难，我想我们都能看到充满希望的明天。

我的孩子第一次参加高考时，也经历了这样的失败。分数出来的那一刻，原本对未来充满期待的我们，立刻像泄了气的皮球，全都瘪掉了。为了能考上一所理想的学校，我辞了工作，专心照顾她的饮食起居；孩子自不用说，每天五点起床，十二点睡觉，整日在题海中鏖战。可我们拼尽全力，只取得了一个连二本分数线都没过的成绩。女儿躺在床上一整天，没说一句话。我也觉得很自卑，没有勇气面对每个好友的问候。

但过了两天，我想通了，只要孩子健康，随便上所学校也不是不行；要是不甘

心，大不了再来一年吧。后来我和女儿商量，她勇敢地选择了第二条路，以“向死而生”的勇气，再战一年。一年后，她如愿考上了一所理想的学校，开创了新的人生。

想起我师范毕业的那年夏天，坐在家等调令的事。那个时候，“跳出农门”是一件很光荣的事情，也是我们这些农家孩子努力读书的精神动力。听说有人托关系争取好单位，我也想试试。可父亲说，咱家一没钱，二没人，想找关系也没办法，能有个工作就行了。我听后心里万分失落。后来，和我一起毕业的同学，有的分在市区，有的留在镇上，唯有我，回到了拼命想逃离的农村。接到调令的时候，我心如死灰。早知道这样，还不如不这么努力学习，说不准还能在城里当个工人呢。眼看着去单位报到的日子越来越近，我的内心也越来越烦躁，无法接受命运给我安排的这么蹩脚的人生。

母亲见我这样，安慰我：“娃呀，你看读书多好，有一份正式工作，是个‘吃皇粮’的人了，多好啊。”摸着母亲粗糙手，看着她黑红的脸颊，我决定接受命运的安排，去农村学校当个“孩子王”。

这么多年过去了，一直坚守在教师岗位上的我回过头看，却觉得这是命运给我安排的最合适的一条路——假如我当年不接受这个现实，我的人生或许还不如现在这般顺利。正像那个在校大学生的回复中所说：“人生的路有很多条，每一条都有它独特的风景，谁也不能说哪一条不好，哪一条好。”只要坚持向善，坚持向上，就一定能够“生长出新的人生”。

——摘自《临邑大众》

人 生

## 两片叶子的修行

□ 杨福成

一片叶子落到地上，又一片叶子落到地上。一片叶子黄黄的，一片叶子绿绿的。

黄叶子看到绿叶子，哈哈大笑，说，你看你这奇怪的样子，太丑啦！绿叶子看看自己，说，不丑啊，世界上所有健康的叶子不都是我这个样子吗？

黄叶子听了绿叶子的话，又说，你这可爱的傻瓜，不会也是个瞎子吧？绿叶子很生气，它质问黄叶子，谁是瞎子？你为什么说我是瞎子？

黄叶子说，你若不是瞎子，怎么会看不到我金灿灿的肌肤，怎么会说全世界的叶子都和你一样丑呢？绿叶子叹口气，无奈地说，你才是一个十足的傻瓜呢，你以为你的颜色很漂亮吗？你那是即将枯死的颜色，你在这个世界上日子没有几天了！

黄叶子一听这话，笑得更疯狂了。你这无知的家伙，你知道我这是什么颜色吗？我这是贵族的颜色！我的爸爸，我的爷爷，我爷爷的爷爷都是这种颜色，这是我们贵族的血统……黄叶子正说得起劲，绿叶子伸手打断了它，说，你就拉倒吧，几天前你还是我这个颜色，几天后你就会变成干瘪的老头，再过几天你就会化为泥土！

黄叶子被绿叶子的话吓怕了，说不可能，我怎么曾经会像你一样丑，我怎么会过几天就要枯死？绝对不可能，你是个骗子。绿叶子说，我怎么会是个骗子呢，你听听所有的风都为我鼓掌了，这是它们对我所说的肯定和赞成。

黄叶子看看自己金灿灿的肌肤，又听听一阵像是掌声的风，半信半疑地问，那你会不会枯死？绿叶子说，我不会枯死，因为我有崇高的理想，圣洁的灵魂，我会万古常青。

黄叶子有些崇拜绿叶子了，它又不好意思地问，我也可以万古常青吗？绿叶子说，可以，只要你忘记自己是一片叶子和所有的颜色，慢慢修行，就一定会万古长青。

于是，黄叶子就拜绿叶子为师，潜心修行。一阵风吹过，一场场雨下过，两片叶子都变成了干瘪的枯叶，化为了泥土，黄色和绿色也已经化为了空无。

——摘自《思维与智慧》

■ 赐稿邮箱：dtwbzl@163.com