



点滴

间歇性奖励

□ 阿梅利亚·凯利

为什么会一个人极度成瘾？间歇性奖励是一种非常有效的控制手段。

昨天他很冷淡，对你百般挑剔，今天又拉着你看电影。争执时他毫不留情地打压你，但不久之后又送了很贵的礼物给你。

在间歇性奖励中，我们很难意识到这段背叛关系的危险性，因为关系中的“奖励”给了我们为对方开脱的理由。

间歇性奖励会对我们的神经生物机制产生激励作用，尤其是当奖励不可预测时，多巴胺和血清素等让我们产生欣快感的激素将大量产生。这种欣快感如此令人着迷，以至于这段关系中的其他负面因素被全然忽略。就像赌博一样，如果没有赢钱的机会，我们也不会把钱币投入老虎机中，而获得回报的希望足以让我们成瘾。

有毒的关系也是如此。

——摘自《读者》

欢赠

□ 林深

有些东西赠送他人，自己手里便空了，像是一本书，一朵花，或是一颗石榴。有些东西赠送他人，自己还存着一份，没多也没少，比如一份见识，一个主意，或是一种思维。还有些东西赠送了他人，属于自己的不减反增，如希望、善良、快乐和爱。

双手送出快乐，自己也会接收到快乐，喜悦翻倍。传递善良的人，善良会淘洗他，清澈的人会更加清澈，温暖的人会更加温暖。传递爱的人，爱也会反哺他，让他的爱更加宽广深厚。

礼物悦人，思想醒人，爱能益人，不管收到哪一种相赠，当然都值得欣喜。如果论起来，大包小包、金碧辉煌的奉赠，不见得比赠人发光的思想、独到的见识，或者赠人爱与希望、善良与快乐更讨欢喜。

聪明的赠者，知道送什么最得人心；智慧的爱者，也知道收到什么才最珍贵。

——摘自《辽沈晚报》



少些抱怨，多点豁达

□ 王贵宏

与一朋友去游乐园看雕塑，因路远需转两次线，但最后一线因人多未能坐上，朋友性急，花了20元钱打出租车前往。离游乐园门口还有段距离，但由于车多人多，司机表明只能停在这儿了。朋友不情愿地下车后，不小心摔了个跟头，身体无大碍，只是新裤子被蹭破一个洞。

这点不愉快的小事本应像一阵风似的马上过去，但他的心情像来了阴云，一直沮丧，不断地反复抱怨起来。抱怨完司机抱怨天气，然后抱怨交通，抱怨的范围越来越大，而且重复起来把我游园的兴致也破坏了。进了游乐园，面对那些精美的雕塑艺术，我们的游兴荡然无存。

其实，别人对你的同情和怜悯是俯视的，就算你的亲人或朋友，面对长期的抱怨也会有种“狼来了”的感觉，除了这两种情感之外，于事根本无补。有些人

早晨眼睛刚睁开就开始抱怨天气太晴：怎么不下场雨呢？空气这么热这么干燥？其实就是下起了雨，他也会抱怨：怎么下这么大的雨，这样的坏天气干什么都不方便。至于工作和生活，不顺心不随意的地方那么多，更是抱怨得没完没了。抱怨是积极心态的大敌，当我们在抱怨时，或者处在抱怨的情绪当中时，我们的能量在减少，我们的信心在降低，我们的身心都会处在一个无力的状态。

日常工作中，我们常常会遇到满腹牢骚的人，抱怨不公平，抱怨工作量多，抱怨同事，抱怨工资。抱怨，就像一颗毒瘤一样，慢慢侵蚀着身体的每个细胞，让自己变得懒惰，觉得自己永远都只是受害者而不是责任者。如果抱怨上了瘾，抱怨者自己也会整天不耐烦。因此，人要不断向豁达的人学习，使自己逐渐变

得豁达起来。有道是：“多闻不如多见，多言不如多行，多疑不如多问，多虑不如多防。”在我们的日常生活中，总会遇到这样那样的困难，这都属于正常现象，应从从容面对。

抱怨是一种语言而不是行动，当一个人过多地被语言困扰时，他会失去行动力。习惯抱怨的人只会使自己变得越来越弱，永远也无法强大起来。而且越来越让人反感和不可接受，人际交往越来越窄。久而久之，习惯抱怨的人最终将在抱怨中度过自己哀怨的一生，最后人见人怕，成为“祥林嫂”式的悲剧人物。

抱怨，逐渐使人远离优质的生活，也会使人远离让自己走向优秀的道路。少一些抱怨，多一点豁达，才能和更好的自己相遇。

——摘自《广州日报》



爱是流动，不是偿还

□ 淡蓝

收到朋友寄来的快递，是一箱橙子。

朋友在快递员开始派送时才告知我，顿时惊喜中夹杂着一丝愧疚：怎么又给我寄东西了？上次寄给我的礼物还尚未回礼。

不过，收礼的喜悦战胜了愧疚。朋友说，这个品种的橙子是宜昌的特产，叫“伦晚”，它春季开花，第二年春末才能结果。而且，第二年春天，还会看到花果同枝的神奇景象。朋友发给我看花果同枝的照片，白色的花朵，金灿灿的橙子，赏心悦目。

盘点一下最近收到的礼物，还挺多的。有文友寄来她们当地农户自产的菊花茶，还有她喜欢的作家阿婆的侦探小说；有杭州姑娘给我寄来猫咪的玩偶；有上海朋友网购的绿色的桔梗花；有发小给我寄来的家乡野生山核桃……

想不到，欠朋友的深情厚谊，竟然这么多了。放在以前的我身上，我可能会为这么多的“人情债”背上沉重的心理负担。

你来我往，似乎是人与人之间交往的正确方式。“投我以桃，报之以李。”你送我一束鲜花，我回你一瓶香薰；我给你寄去我家乡的笋干，你回赠我家乡的水果；我送了你一只好看的杯子，不几天，我收到了你寄来的棉麻长裙。

又想起有一次发朋友圈，说翻箱倒柜找不到毛姆的《月亮和六便士》，懊恼极了，那可是自己很喜欢的一本书。没想到第二天，朋友就买了一本寄给我。

开心吗？是开心的。有压力吗？是有一些的。欠债还钱，天经地义。欠礼不还，那是我不懂人情世故，不懂怎么经营友情。

可是，要靠经营才能持续的友情，是

真正的友情吗？

渐渐地，想要回到“君子之交淡如水”的状态。可以一起畅聊，可以一起出游，可以一起拍照……告别的时候，让我们挥一挥衣袖，不带走一片云彩。直到有一天，我看到一段话，内心被触动：“人情是一种纽带，一种关系。只有想要划清界限的时候，才会考虑把人情还清。”

于是，我问自己：看到心仪的东西，迫不及待想要分享给朋友，给自己礼物的同时也顺手给朋友买一份，这样做的时候，想着要朋友回礼吗？答案自然是肯定的。

那么，我凭什么认为我的朋友不是这样的想法呢？既然他（她）能成为我的朋友，必然在很多地方，我们是能够惺惺相惜，两相映照的。

长长久久的友谊，又何必急着还一时的礼物？毕竟，我们还有很漫长的人生。

豁然开朗。

太宰治在《晚年》里写：我本想这个冬日就死去的，可最近拿到一套鼠灰色细条纹的麻质和服，是适合夏天穿的和服，所以我还是先活到夏天吧。

我对情绪低落、陷入抑郁状态的自己说：赶紧支棱起来吧。那些总默默给你寄礼物的朋友，是在用他们的方式，无声地安慰你，无论如何，都要对生活怀抱热忱。

可不是吗？让我走过生命中这段至暗的日子，那些亏欠的情谊，我都珍藏在内心的一个角落。它们常常会跳出来提醒我，自己是被很多人爱着的。被爱着的人，会悦纳自己，也更能善待他人。

——摘自《扬子晚报》

文苑

泥地里的河马

□ 乔凯凯

松鼠从一个路口经过，听到一个声音：“你看你，又瘦又小，肯定一点力气都没有，太没用了。”松鼠转头，看见一头河马躺在旁边的烂泥地，一脸挑衅地望着它。松鼠摇摇头，没有说话，继续往前走。

一只兔子蹦蹦跳跳地跑过来，河马翻了个身，对着兔子说：“你有什么用处！嘿，说你呢！没有庞大的身躯，也没有尖利的牙齿和爪子，只会成为猎人手里的猎物。唉，我要是你，早就没脸出现在这里了。”兔子像是什么都没有听见一样，专心地看着前方赶路。

紧接着，一头长颈鹿走了过来，河马大声说：“别看你的脖子那么长，看起来挺神气的，但要是打起架来，它可是累赘，一旦你的脖子被卡住，你就动弹不得了。哈哈……”河马的话让长颈鹿很生气，它张开嘴想要说话，最后却什么都没有说，迈着优雅的步伐离开了。

一只山羊也从这个路口经过，河马见状，又一次大声嚷起来：“山羊呀山羊，懦弱的小山羊，经常被欺负的小山羊，太可怜了。我敢打赌，森林里没有比你更软弱更无能更可怜的动物了。”

“你说什么？你再说一遍！”山羊生气地回应。河马毫不示弱，得意扬扬地将之前的话重复了一遍。山羊冲上去，和河马打起架来。山羊用头上的角使劲顶向河马的肚子，河马躲开后，用力拱了山羊一下，它们一起倒下去，在泥地里滚作一团。

一直纠缠到太阳落山，山羊突然想起自己还有重要的事情要去，才抖抖身上的污泥离开。河马则继续躺在泥地里，无所事事地对每一个路过的小动物叫嚣。

山羊回头看了一眼前河马，后悔不已。回去后，它告诉同伴：千万不要和一头河马争吵，更不要和它摔跤，这样不仅会把你弄脏，还会耽误你的时间，而对方却没有任何损失，反而乐此不疲。

——摘自《思维与智慧》