

当不确定性成为世界的基调

社会

□ 贝小戎

以前我们人生中大部分日子都过得很平淡,偶尔才会遇到一些让我们感到茫然乃至崩溃的大事件,比如考试迟到、失业、失恋,但现在我们不停地遭到生活的暴击:充了会员的健身房跑路了,卖车的4S店倒闭了,驾校关门了,客户流失了,某个国家的总统又发疯了,大热天居然下冰雹了……美国心理学博士埃里克·所罗门说:“无论我们用多少日历、应用程序和生活小妙招,生活总是会从裂缝中溜走,我们正经历着集体失控,在巨大的压力之下我们的大脑宕机了。”

当不确定性不再是例外,而是成了世界常态的运行模式时,我们该怎么活?埃里克说,我们要缩小视角,当宏观的形势压得你喘不过气时,就尽量把视角缩小到眼前。“你今天无法拯救经济,但你可以做一顿饭。你可以走出门,提醒自己你有个身体,而不是一颗永远困在灾难漩涡中的大脑。”不要想着做好计划,“如今活得好的不是策略最棒的人,而是能灵活应

变又不迷失自我的人”。

1841年,美国思想家爱默生写了篇文章叫《论自主》,和我国古代儒家的思想颇有相通之处,能帮助我们勇立潮头。首先要相信人的伟大,儒家说人能弘道,人“可以赞天地之化育”,“与天地参”。爱默生说:“人一定要顶天立地,使周围的一切环境显得无关紧要。”

其次,要坚守自我,不要顺从他人的看法,“我们必须做的是与我有关的事,而不是人们所想的事。在世界上,按世人的观点生活容易;在隐居时,按自己的想法生活也不难;可是伟人之所以是伟人,就在于他在稠人广众之中尽善尽美地保持了遗世独立的个性……生活是为了生活本身,不是为了表演。我倒宁愿它格调低一些,方能真实、平等,而不愿它光彩夺目,动荡不定。我希望它健全甜美。”

再次,不要太像个“文明人”,粗野也很有力量,“对财产的依赖,是缺乏自助的表现”。至于装备,“每一个时期的技艺和

发明仅仅是那个时期的装束,并没有振奋人心。每隔一个时期,工具和机器就要遭到毁灭……伟大的天才都具有返璞归真的能力”。

最后,不要害怕改变自己的观念,“如果强求一成不变,伟大的灵魂就一事无成……最好的船只的航程也是千曲百折的。如果从远处看这条航线,它就变直,接近了平均趋势”。

如果哲学家的观点总让我们觉得不够踏实,我们可以听听数学家的鼓励。英国统计学家戴维·斯皮格霍尔特在《不确定性的艺术》一书中说,有时候不确定性是好事,“随机性可以在游戏或战争中用来欺骗对手。对手为了预测你的下一手,会拼命想弄清你的策略,加入随机性可以确保下一步完全无法预测。比如,玩剪刀、石头、布时,如果你用纯粹的随机来决定你的选择,你就可以打败任何努力猜测你的决定的对手”。

——摘自《青年文摘》

生活

焦虑的正面意义

□ 亮叔

焦虑有什么问题?和欢乐、痛苦、愤怒、平静一样,焦虑也无非是一种情绪而已。有时候人特别从容,有时候人特别焦虑,这都是人之常情,有什么问题呢?

我们的各种情绪不是无缘无故存在的,而是上万年的进化铭刻在基因里的。恐惧让我们警惕危险,愤怒让我们捍卫自己,焦虑则提醒我们问题的存在。

所有的焦虑,无非是哪里出了问题。因为买不起房,你焦虑;因为孩子的教育,他焦虑;因为前途渺茫,无数人焦虑。焦虑有什么不好呢?

焦虑不应该被抹黑、被污名化。完全没有必要急于摆脱焦虑。世间有不焦虑的人生吗?你去看任何一个人的传记,无论是大人物还是小人物,谁的人生没有焦虑呢?焦虑的时候怎么办?就先允许自己焦虑一会儿。

大多数焦虑都不是无缘无故产生的。包子店的老板不会为企业难以上市而焦虑,部门经理不会为难以拯救世界而焦虑。大多数焦虑指向的都是真实存在的问题。没有女朋友,怎么办?找不到工作,怎么办?孩子整天打游戏,怎么办?

焦虑就像闹钟铃声一样提醒我们,该去正视和解决问题了。

人是需要焦虑的,那些没有焦虑这一情绪的人也许早已灭绝。试想有一些原始人,他们不为食物焦虑,不为配偶焦虑,不为安全焦虑,他们当然更容易灭绝。我们大多数人的基因一定遗传自那些具备焦虑情绪的祖先,所以才会焦虑。

心理学家托德·卡什丹在《消极情绪的力量》一书中指出:“人们在讨论焦虑时,往往容易忽略它对事业成功、家庭美满、伴侣幸福的好处。”“研究者发现,焦虑的人往往一心一意、坚韧不拔……焦虑的人能够迅速发现问题并找到解决方案。”

多看一些伟人传记就会知道,人生原来有这么多的风险和痛苦,有这么多失眠的夜晚、难挨的时刻。就像历史学者所说的:“远见就是忧虑,文明就是痛苦。”

如果整天看玛丽苏剧,看鸡汤软文,人们就会向往一种没有焦虑的人生。有一点负面情绪,就急于摆脱和逃避。其实,负面情绪并不是一个贬义词,创造这个词只是为了分类方便而已。

情绪并没有好坏之分,欢乐让我们更加积极,更愿意去探索未知,和陌生人打交道;痛苦让我们更加清醒,集中注意力去思考和解决问题。从心理学常识看,不存在所谓的垃圾情绪。

当然,任何情绪都不能过度,这是一句废话。人不能一直爽、一直亢奋、一直心静如水,当然也不能过度焦虑。善待自己的焦虑,渐渐地冷静下来,去思考、去直面真实问题,寻求解决方案。不要抹黑焦虑,贬低焦虑。当然也不要花太多时间沉浸在焦虑中,焦虑只是相当于闹钟铃声,你不能永远躺在闹钟铃声里。

——摘自《意林》

点滴

窗口

□ 徐悟理

冬天,从窗口吹来的风特别冷,让人感觉凉飕飕的;夏天,从窗口吹来的风特别凉快,令人心旷神怡。

只因季节的变化,窗口给了人完全不一样的感觉。为了趋利避害,人给窗口安装上了窗户,冬天可以随时关上,将冷风挡在外面,夏天可以随意打开,将凉风迎进来。于是,窗口变得更好了。

人也要给自己的心灵安上一扇窗户,以便该合时合、该开时开,让自己变得美好起来。

——摘自《今晚报》

四时

□ 那秋生

《吕氏春秋》是天道、世道、人道的交响,它作为中国古代以儒家学说为主干、以道家学说为基础的理论巨著,是对战国百家争鸣时代文化成就的总结,其中蕴含的朴素生态伦理观很值得去探讨。

吕不韦是一个杂家,他应用四时原理,博采百家之长,阐明了天道的运转、世道的变迁、人道的沧桑这个三位一体学说。比如一年四季里:一是春生——心修天地之德,这是农家的“吐故纳新”说;二是夏长——师法自然之精,这是儒家的“正之所积”说;三是秋收——整饬社会之序,这是兵家的“严明法纪”说;四是冬藏——圆寂君子之梦,这是墨家的“节葬安死”说。

——摘自《新民晚报》



孤独不该常相伴

□ 张全林

网上曾流传过一个“十大孤独排行榜”,是指一个人独自完成日常活动时的孤独感等级划分。包括一个人逛超市、吃火锅、去旅行等10个等级。如果一个人“不幸”达到满级,那可能说明他是一位“孤独患者”。

当下越来越多的人主动成为“独行侠”,相关数据显示,今年春季,“独自旅行”的搜索量较去年同期激增80%。类似的变化也体现在日常出行中,相较于公共交通,人们越来越偏好私密性更强的出行方式,比如开车或打车,“因为他们希望掌控自己的空间,避免在封闭车厢中与他人贴得太近”。经济学家将这种趋势冠名为“孤独经济”。

你的孤独成就了别人的生意,针对一个人的消费品和服务供给正在兴起。“孤独经济”是以独居群体为核心形成的消费形态,已逐渐发展为涵盖功能性、情感性和体验性消费的多元化市场,既反映社会结构变迁,也重塑商业生态。例如,小分量食品、个性化旅游行程、虚拟情人、电子亲等等迎合单身族需求的服务纷纷登场应市。

在看到“孤独经济”这一商机的同时,也要看到潜藏的风险。对于享受“孤独经济”的人来说,可能在某些方面极致纯粹,但孤独终究不能成为人生常态。在一般状态下,友情、爱情、亲情都不可或缺,家庭、亲情是兜底的、安全的、归属感的情感寄

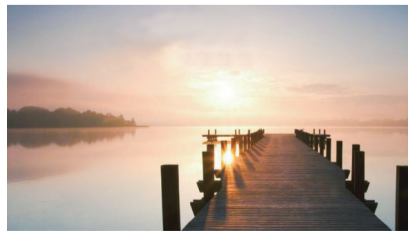
托。显而易见,在“孤独经济”的背后,是亲缘缺失的无奈,会让人在心理上感到漂泊无依,找不到落脚点,从社会视角看也并不具有延续性。

这并非是健康完美的人生状态。过去的“北漂”,会时不时给家人打电话,“我挺好的”,现在却买个“30分钟语音陪聊”,吃着泡面自言自语,抑或痛哭一场。如果任由越来越多的人陷入长期孤独状态,可能会造成更大的心理健康负担和难以弥补的社会成本。据说,有些国家已出现年轻人沉迷虚拟偶像、长时间宅居不出的极端案例,折射出“孤独经济”背后的负面影响。

现实中的人终究还得面对这个不完美的现实。“孤独经济”充其量是满足一时的“心需”,并非是维系情感的“营养基”。真实的生活,从来都是哭哭笑笑,不妨调整心态,变被动为主动,与亲人、朋友共同探索相安之道。他们不一定完美,但自己也同样有缺点。相互体谅包容,在生活的风雨中相互体贴搀扶,才能走好人生之路。

不难体味,再称心如意的“孤独经济”,也比不了生活中迎来一个真切的微笑舒心。货真价实的人间之爱,不会属于“孤独经济”,它必须扎根于现实的土壤,才会根深蒂固,开枝散叶,形成幸福的绿荫。

——摘自《今晚报》



■ 赐稿邮箱: dtwbzj@163.com