

布鲁诺·贝特尔海姆是一位著名的心理学家,他出生在奥地利的一个犹太家庭。1938年奥地利被纳粹德国吞并,贝特尔海姆和大多数奥地利的犹太人一样,被纳粹当局送往集中营,在那里,许多人遭到残酷的折磨和杀害。

幸存下来的贝特尔海姆从事心理学研究,他的著作也大多借鉴了自己在集中营中的经验。贝特尔海姆说,当新的囚犯被带入集中营,党卫军就会用各种手段折磨他们,这种情况每天都会持续几个小时,目的是为了打消囚犯抵抗的念头,并让他们明白,自己的生死被牢牢地捏在这些看守们的手上。

当谈到如何在集中营中幸存下来,贝特尔海姆说:“幸存者所依靠的是这样一种能力,即无论周围环境看起来如何具有压迫性,都能进行计划和安排,以保留一些独立行动的空间,并对生活中的某些方面保持控制。”动物学家发现,野鼠被突然剥夺了所有对环境的控制权。它们很快便不再奋力求生,并就此死亡。当我们失去对生活的掌控,命运就

会成为惊涛骇浪中的一条小船,让我们感到巨大的恐惧。一些犹太人对未来失去掌控和信心,显得行动麻木、毫无生机,很快党卫军就认为他们是“虚弱无用的人”,把他们送进了毒气室。而另一些人则在自己力所能及的范围仍然保有掌控力,支配自己的部分生活,哪怕是每天用碎玻璃刮一下胡子。他们有着很强的求生欲,这也是使得他们一部分人最终得

重要的掌控感

岑嵘

保持掌控力是人的本能,掌控的需求来源于人类内心深处的欲望,这也是被剥夺了掌控能力是如此折磨人的原因之一。当我们还是小学生的时候,班会讨论一些问题,总有那么几个积极分子处于讨论的核心位置,是发言的主力。那些没能进入话题中心,安静地坐在角落里的小孩子,心里可能有一种没能进入讨论核心的挫

败感。集中营里只是一种极端的例子,在生活中的方方面面,我们常常因无法掌控而感到挫败:辛辛苦苦写好的简历,对方没看一眼就扔进垃圾桶;几十年勤勤恳恳地工作,却莫名其妙被列入裁员名单;好不容易出来创业,却因为经济环境变化亏得精光……

当我们身心疲惫、万念俱灰的时候,不妨想想贝特尔海姆的话,无论我们处在怎样困难的状况中,都必须保留一些独立行动的空间,对生活中的某些方面保持控制,这将对我们的的人生大有益处。日本电影《谈谈情跳跳舞》,讲的是这样一个故事:普普通通的上班族杉山正平对每天朝九晚五的生活感到空虚无味。有一天,他偶然路过一所舞蹈学校并被吸引。他带着好奇心走进这所

学校,开始学习舞蹈。由此,他发现了不一样的人生。主人公通过跳舞给自己留出了空间,同时感觉到控制着自己的部分人生,而不是随波逐流,于是他通过这个微小的变化获得了幸福感。

哈佛大学心理学教授爱伦·兰格曾做过一个实验,她想知道控制感对被看护住家的老年病人能造成何种影响。实验中一组老年人被告知,他们可以自主决定房间的布置,还可以挑选一株植物来照料;另一组老年人则被告知,房间已经布置好,植物也已经选好,并有人打点。在几周后,根据事先定义好的快乐度打分时,能对环境施加控制的那一组得分更高。更令人惊愕的是,18个月后,研究者跟踪调查发现:没有控制权的那一组老年人,死亡率高达30%,而有控制权的那一组,其死亡率才不过15%。

即便是在窗台上种一盆喜欢的花,或者决定养一只小狗,抑或每天写写字拍个照,甚至跳跳舞唱唱歌,也能让人获得掌控感。而这小小的掌控感,却能给人带来非同小可的作用。

后生可敬的“Z世代”

李俭

“Z世代”是网络流行语,通常指1995年至2009年出生的一代,也被称为“网生代”“互联网世代”。“Z世代”一出生就与互联网时代无缝对接,受数字信息技术、即时通信设备、智能手机等影响较大。这些与生俱来的背景要素,让“Z世代”具有视野开阔、知识新颖、理性务实、兴趣优先、注重体验等特点。基于此,“Z世代”对当今充满创造性的世界,适应性更强,他们中的大学生、职场新人,执著、坚韧而灿烂着。

去年,在世界技能大赛上,浙江建设技师学院2016级学生马宏达,以精湛技艺获得抹灰与隔墙系统项目比赛冠军。与此同时,来自上海城市科技学院的“00后”选手邵茹鹏,凭借过硬的实力,强大的心理素质和灵活应变能力,将精细木工项目金牌收入囊中。而“95后”首席焊工高磊,则用技术赢得过无数奖牌,其中包括全国焊工个

人单项金奖。中国“Z世代”的摘金夺冠,让“刮腻子”“木工”“焊工”等既熟悉又陌生的词汇频频登上网络热搜,让更多人领略到了“技术工人”的魅力。石破天惊的技艺,少年英雄的横空出世,更让人们对“Z世代”刮目相看。这些“Z世代”的青春叙事,又让笔者回想起“00后”青年“强国有我”的铮铮誓言,这是“Z世代”交上的答卷,真是后生可畏又可敬。“Z世代”是来势汹汹的“后浪”,席卷、翻滚,一往无前。责任与担当、梦想与实干,“Z世代”用行动给出了和正在给出答案。“Z世代”,正青春,因为青春,一切皆有可能。“青年强则国家强”。作为过来人,不能不提醒“Z世代”的年轻朋友,赶上互联网时代,是你们千载难逢的机会,如何利用好互联网提供的机会,用好互联网,同样也是一种考试,也是务必答好的答卷。



福气与脾气,是完全不同的事物。脾气一定不会产生福气,福气求而不得常常会催生脾气。

脾气大的人,会伤身伤心,那些闷气没有随着脾气的爆发而消失,反而生出了更多的纠缠。脾气发给他,人会让他记恨,脾气发给自己,人会让自己内耗。脾气从产生的那一刻起,就注定会让一个人疲于应对,无法产生任何积极意义。

有福气的人,往往没有脾气,不是看不明白,而是不再计较。那些发脾气的原因,究其根源,无非是不平衡、不冷静,对自己不满的境遇产生了负面情绪,脾气便取代了福气。有福气的人有另

一种处理方式,风物长宜放眼量,不争一时之短长,控制住脾气,福气就来了。

没有找到解决问题的方法,才会急躁烦恼。如果找到了合适的方法,心平气和就能解决问题,一个人会得到宝贵的成长经验,也会感到满满的成就感。其实,这就是福气。

含着金钥匙出生,未必能打开幸福之门,自己打造一把万能钥匙,可以打开所有紧闭的门,才是幸福之道。只有自己能控制自己的脾气,也只有自己能生成自己的福气。

脾气与福气本是一体,只是彼此对立所以此消彼长。收敛脾气,是找到福气的第一步。

脾气福气

石兵

“逍遥自在”,见于唐代诗人白居易的七言律诗《菩提寺上方晚眺》。该诗后两联写道:“飞鸟灭时宜极目,远风来处好开襟。谁知不离簪纓内,长得逍遥自在心。”如此逍遥自在,不只簪纓之族如白乐天可得,你我凡夫俗子亦不难得。

只是此情此景,我等俗夫,只觉舒畅,却不解其理。而白乐天将其中缘由,写得透彻:“飞鸟灭时宜极目,远风来处好开襟。”飞鸟远去,极目远眺;晚风徐来,开襟畅怀。这种逍遥自在,源于对大自然的感应。人作为自然的一员,于自然物事中感受到了大自然的气息——这是一种精神能量的吸纳,这是一种天人合一之境的心

●成语新说

逍遥自在

闻云飞文 李殿光画

灵呼吸。炎夏之时,汗出如浆,我等俗夫亦可自寻逍遥法,即如李殿光先生打油诗云:“伏天握扇,轻风不断。拿在手中,幸福无限。”对于当代人而言,懂得感受四季生活中每时每刻的逍遥自在,你就握住了无所不在的幸福。



天津人喂说吃食

由国庆

天津家常便饭有不少花色面食,津人俗称豆(馅)包儿为“豆篓儿”,韭菜包子叫“韭菜篓”,讲究薄皮大馅,好比足足一大篓子。另外,做面食时在面板上或面盆里撒些干面粉,天津妈妈说“撒面醭”或“撒面面”。主食备好了还要准备稀食,一锅倒炆锅的虾皮和白菜叶面汤挺可口,面汤里再“卧”进两个“白果”给小孙子吃。“白果”就是鸡蛋,天津话也经常将此简略为“卧果儿”“甩果儿”;在摊煎饼馃子时则说“磕个果儿”。另外,老天津人也有把鸡蛋俗称为“鸡子儿”的叫

法。鸡蛋壳破裂了就成了“咯窝儿”,价钱自然便宜,有人也会现吃现买几个新鲜的“咯窝儿”,经济实惠。

在冬天,特别是春节期间,天津人爱做肉皮腊豆儿,肉皮与水发好的黄豆加上几个干红辣椒,要在文火上慢慢炖熟,老天津人把这叫“咕咕”。熬一锅豆类的稀饭需要着实咕咕咕咕,没牙的老太太吃些菜肉咸饭也得咕咕咕了,以利消化吸收。

拜大年礼尚往来送一盒“八件儿”,一盒槽子糕是天津人的老传统。在圆碗形状的模具中做的蛋糕就是“槽子糕”。新鲜的槽子糕松软溢香,梆硬的老陈货蒙不了“卫嘴子”。

老天津俗称花生为“大仁果儿”,称花生仁为“果仁儿”。天津民间用沙土炒的五香果仁和老张家的什锦果仁可谓独树一帜。一是下里巴人佐酒或“淡巴嘴儿”消遣的最好吃食,一是清宫的御膳手艺,这两样小吃驰名南北没得说,那叫一个“绝”!

汤面在天津叫“面汤”,至今,“卫嘴子”到南方的饭店里点碗面汤喝,经常要与店家解释大半天。

天津人热情好客,但凡喜寿宴席都要“大吃八喝”一顿才够热闹。过去时兴在家里办喜事,在胡同或当街就搭棚盘灶,厨师于前一天就来“落桌”了,连择带洗事先把菜品初步料理一番,做到心里有数,以免转天“抓瞎”。酒席过后剩下的各样

菜品被收到一个个大盆里,俗称“折箩”菜。

时下将游手好闲靠父母吃饭的小青年叫“啃老族”,老天津话说“就会咋咋爹妈”。“就在家蹲蹠吧,早晚有你‘扛刀’的那天”,扛刀就是挨饿的意思。

天津人爱喝稀食,爱吃饺子,老年间有一样二者兼得的美食,名叫“龙拿猪”或“龙拿珠”。用上好的高汤煮饺子,同时下面条,吃主儿看着眼,说面条似游龙,饺子如小胖猪。

天津美食脍炙人口,天津民风朴厚,天津话意趣盎然。喂,有时也是一种境界。

星期文库

烟火小食七味之七

元丰二年(1079)正月二十,大雪霏霏,画家人文与可在陈州(今河南淮阳)离世。文与可是苏东坡的表哥,最擅长画竹。苏文二人感情很好,亲密无间。此时,苏轼远在江苏徐州,遗憾不能前去吊唁。七月七日,天气晴朗,苏轼把自己收藏的书籍字画拿出来晒晒,无意间见到了文氏生前送的一幅墨竹图,便失声痛哭起来。平复心情之后,挥笔写下了千古名篇《文与可画筍谷偃竹记》。

七月七日在阳光下曝晒书画和衣服,以防虫蛀。这可不是苏轼的一时兴起,而是流行了很长一段时间的传统民俗。西汉时,长安“太液池西有武帝曝衣阁。常至七月七日,宫女出后衣,登楼曝衣”。这似乎只局限于宫廷,还不能称其为全民习俗。东汉时,七月七日“曝经书及衣裳”,则显然已是通行于民间的风尚了。

魏晋之际,“七月七日,北阮盛晒衣,皆纱罗锦绣”,竹林七贤之一的阮咸则以竿挂大布犊鼻褌于中庭。“人或怪之,答曰:‘未能免俗,聊复

尔耳。”郝隆更为特立独行,啥也不晒,只“出日中仰卧。人问其故,答曰:‘我晒书’”。此虽以腹笥渊博而自傲,但当时确有晒书之俗也是不难推知的。

唐朝也有晒衣书之习。《韦氏月录》曰:“七月七日,晒曝革裘,无虫。”革裘大概即冬衣之类。沈佺期《七夕曝衣篇》云:“君不见昔日宜春太液边,披香画阁与天连。”用的虽是曝衣阁之典,但也呼应着当时的现实。唐诗于晒书之俗,更是反复致意:“晒书秋日晚”“别教安置晒书床”“新秋日后晒书天”。

宋代,“每岁七月七日,秘书省作‘曝书会’,系临安府排办。应馆阁并带贴职官皆赴宴,惟大礼年分及有事则免”。蒋之奇《和秘阁曝书会诗》、程俱《曝书会和陈正字磷观御制书二首》等均为此会的文学记录。蔡确词云:“骊山宫中看乞巧,太液池边收曝衣。”依然在驱遣曝衣阁之典,以映照现实之风俗。《文与可画筍谷偃竹记》中的“是岁七月七日,予在湖州曝书画”,则直接在写实。

七月七曝衣晒书

林赶秋