至今,在崇明老宅的角落 里,还有两辆四十多年前的崭新 的凤凰牌自行车,它们存在的时 间比我年纪都要长,因为这是父 亲当年迎娶母亲的聘礼。

小时候,要走远路,我多半 是坐父亲骑的自行车,自行车的 横杠上会加一张座椅,我那时个 儿矮,力气又小,半天爬不上车 去。父亲手臂轻轻一拽,我就顺 势在车上端坐了。父亲的力气 可是真大呀。父亲再叫一声:你 可扶住了,我们出发啦。

小学六年级,我需要学骑自 行车了。初中在小镇上,有点 远。父亲说好给我买小自行车 的,但他坚持让我在凤凰牌自行 车上练习,这样骑大自行车也没 问题了。我个儿还是不够高,于 是就有了"掏螃蟹"的骑法。父 亲和我说,"学骑自行车,不摔倒

最近和人聊到职业咨询的 一些故事,结合平时我的见闻, 发现今天很多年轻朋友都卡在 不舒服但又不敢轻举妄动的迷 茫里,一方面对自己的环境和 职业现状不满意,想要离开,想 要改变,但另一方面持续卡顿、 内耗、各种纠结,也包括四处寻 找答案和解决方案。

这些卡顿的一个共性是,人 们都在试图构建一个好的计划, 甚至是一个完美的计划,相信这 样接下来就会一切顺利。所以 遇到迷茫大家很喜欢讨论规划, 所有的内耗和纠结实质上也都 是以构建好计划为目标的。

但是在我看来,这并不是个 体和世界互动的恰当方式。自

然的状态 是,最开始 你是没有计 划、一个不

可能被改进的。

那么好的计划,然后你需要行动 起来,不论结果如何。行动之 后,你才能获取更多一些关于世 界的信息,结合这些信息再去优 化自己的计划。这样你就可以 从我有一个坏计划逐渐走向我 有一个好计划,只有坏计划是有

但是很多人在确认自己拥 有了好计划之前,是不愿意行 动的,因而无法获得任何新的 信息,也就无法对当前的计划 做出任何调整优化。

人们还会通过媒体去获得 其他人的二手信息。但这些信 息中很大部分,是他人在自己 生活实践中获取的,并不一定

跟草木在一起久了,你就

慢慢变得不那么着急了,你知

道急是没有用的,你知道它们

会在什么时候开花,然后在什

么时候结出果实。没有经受烈

日暴晒的瓜果不甜,只有经过

霜降的青

加甘糯。

两辆自行车



王宪惠 绘

是永远学不会的。"我不得不忍 着满腿的疼痛继续学

我终于学会了骑自行车。 当我骑着"全身是伤"的凤凰牌 自行车,咣当咣当地骑了好几百 米,父亲不无心疼地说,我学骑 车的这一周对这辆自行车的伤 害,比他过去骑十几年都要大。

为了这,父亲特地把自行

适合平移到你自己的生活里 来,因为每个人面对的情境以 及每个人自己的性情与经历都 不一样。但是这种二手信息会 让人产生"我已经行动过了,我 已经获取信息"的幻觉,进一步 消解人们自己去实践的动力。

_手信息的价值就好比通 过观看游泳比赛来学游泳-样,它很难带来具身的、体感的 理解,所以并不能帮助你为自 己的未来构建一个好计划。这 就好比你很难预测自己会爱上 什么样的人一样,感受上的亲 历是最可靠的判断方式,观念 和揣测都只有很弱的参考价 值。所以说二手信息只是在感 官上让你觉得自己看了很多了

解了很多,仅 此而已。

始终在等 划的,或者和一手信息的卡顿 特完美的计划有一个坏计 和一手信息的卡顿 和机遇出现, 再加上大量-

> 手信息摄入,你可能会长期卡在 无行动、无新知、无方向的三无 状态里。这是非常违背人类大 脑运行机制的状态。我们需要 动起来,用五官和体感去感知, 然后才能产生真正的学习。比 如学骑自行车,只有蹬出去的一 瞬间,你才知道自己的平衡能力 和协调能力需要哪些调整。

> 信任你的大脑,遵循它的 自然学习规律。它其实非常聪 明。想想看,连中文这种世界 上最复杂的语言,我们都可以 在直觉引导下天然习得,我们 的大脑对于未来计划的调整优 化也一定会非常出色。史蒂夫 (摘自《北京青年报》)

鸟,以及其他交通工具,它们将 可以到达更辽阔的疆域,深远超 过人的想象。一粒种子,可以走 到三千年以后,给它雨水、空气、 阳光,它就可以穿破种壳,长出 一片嫩芽。好了,是的,现在你

人也是大地上的草木 道 草木 菜才会更

来自好计划

如果要享受自然的果实,你唯 一需要的就是耐心,然后陪着 它们在光阴里缓慢成熟。

人也是大地上的草木。 有脚,可以至四方。草木无脚, 我们以为它们无法远距离行走, 但只要时机成熟,它们其实会比 有脚的野兽走得更远。借助风、

有更多的自信。这样说吧,人和 草木在一起待久了,他走到阳光 下,他就拥有了一脸的自信与淡 然。周华诚(摘自《草木光阴》)

已经知

其实比人

今晚文摘文章见报后,请作 者及时与编辑部联系,以便寄发 稿费。电话:(022)23602884。

车进行了非常细致的擦洗和规 整,扶手、架子、车座、横杠、车 轱辘等,每一个角落都没放过, 最后还重新上了一遍油漆。上 讨漆的自行车,晾晒后像全新

那个年代,谁家里能拥有一 辆凤凰牌自行车都是值得骄傲 的,更何况我家里还有两辆。父 亲每次说起,都是一副自得的样 子。父亲骑得最远的一次,是骑 到了20公里外的县城,去给我 住院的外婆送换季衣裳和一大 罐自家熬的鸡汤。一来一回,骑 了三个小时。回来时,父亲满头 大汗,那天的气温只有零下7摄 氏度。父亲说,一路上,他就怕 自行车半路"掉链子",谁知道这 个担心是多余的,这辆"大凤凰" 质量还是杠杠的。

如今,父亲早就开上了车, 凤凰牌自行车逐渐退出了生活 的舞台,但父亲一直没有舍得 扔掉它、放弃它。每年梅雨季 ·过,父亲会把两辆凤凰牌自 行车推到屋子外的水泥地上, 擦拭其锈迹,再细致地上一遍 油漆,将前后轮再一次校准,最 后打足气,自行车又像新的-样了。他又可以消消停停,骑 车与母亲一起去赶集。我看着 父亲这认真的样子,不经意间 又看到他两鬓的斑白,岁月带 走了年华,没有带走父亲对凤 凰牌自行车的爱护,他对这两 辆车的感情,就像他一辈子对 珍爱的事物充满热情一样。

崔立(摘自《扬子晚报》)

有一个方法可以让 自己好看,就是尽量保持 快乐的心境。

席慕蓉

你是否经常遇到这种情况? 当你结束了一天紧张的学 习,回到家中,外套随手一丢, 整个人往沙发上一躺,准备打 开手机刷视频,放松一下时,耳 边传来父母的声音:"回来就躺 着,啥事儿也不管啊!我刚收 拾完,你就胡乱丢衣服,就不知 道挂起来吗? 进屋就要赶紧换 衣服,说了多少次,不要在卧室 穿着脏衣服! 瞧你把家里弄成 什么样了!"

对方不停歇 的"声讨",让你 越听越火大,一 场家庭纠纷在所

难免……为什么我们可以心平 气和地面对外人,却无法在家 中或者亲密关系中控制自己的

所有与亲密关系相关的内 容,本质都离不开"依恋"这个概 念。"依恋"理论中有一个重要的 概念叫安全基地,无论你是儿 童、青少年还是成人,都可以反 复离开这个基地出去探索,并且 在需要的时候返回基地。比如, 在动物世界,刚出生的小动物都 会在妈妈身边寻求足够的支持,

名人感悟

孩子会从妈妈的表情中看到自己

英国心理学家温尼科特有 种有趣的猜想:想象一下,在 孩子看着妈妈的脸的时候,孩 子看到的是什么?温尼科特非 常智慧地回答:看到的是孩子 自己。也就是说,妈妈的脸就 像一面镜子一样,可以照出孩 子是什么样的状况。

孩子看着妈妈的脸,假如妈 妈的脸充满爱和轻松的感觉,孩 子就会对自己有这样的感觉, "我是可爱的、完美无缺的,并且 不会遇到倒霉的事情";如果妈 妈的脸是焦虑的、担心的,孩子 就会想,"原来我不够可爱,而且 我会遇到倒霉的事情,我不可能 把我该做好的事情做好"。可以 说,孩子每天都在被妈妈的脸, 或者说妈妈的脸部表情催眠(当 然,孩子不仅是从妈妈的脸部表 情中,也可以从妈妈的肢体以及 肢体语言中,感受到自己)。

这种催眠可以是正向的, 也可以是负向的。 曾奇峰

(摘自《隐秘人格:人格怎 样决定命运》)

我在环保界工作了十八年, 一直记得这样一句名言:"废物 是放错了地方的资源"。由此话 引申开去:无用之物如果放到恰 当的地方,就可以成为有用之 物。比如无用的话——为行文 方便,我们权且称为"废话"吧。

照理来说,"废话",既不能果 腹,又不能御寒,还要多费口舌, 挥霍唾沫,何苦来! 但心理学家 发现:当一个人不开心时,是不想 说"废话"的;只有在心情愉悦时, 才会"废话"连篇。因此,你在和 人相外时,既要有倾听他说些"废 话"的肚量, "废话"的妙用

又要有激发 他说些"废 话"的能量。

人生何时废话最多?恋爱 阶段正是"废话密集轰炸的黄金

贤如鲁迅先生,在与许广平 恋爱时,两人的书信来往结集而 成的《两地书》,内容也多为琐 事,鲁迅自称"是些平凡的东 西"。像"此刻是十二点,却很 静,和上海大不相同。我不知乖 姑(鲁迅对许广平的昵称)睡了 没有,我觉得她一定还未睡着, 以为我正在大谈三年来的经历 其实并未大谈,我现在只望 乖姑要乖,保养自己,我也当平 心和气,度过预定的时光,不使 小刺猬(鲁迅对许广平的另一昵 称)忧虑。"云云的文字,简直俯 拾皆是。这些牵丝攀藤、婆婆妈 妈的话语,哪里像他那惜墨如 金、一剑封喉的文字。但恰恰在 这些教科书级别的情书中,显示 了迅师是个柔情如水的"暖男", 其中自有市井的烟火气,足以让 人同味经年。

遗憾的是,当我们建立小家 庭后,"废话"顿时稀少得像沙漠 中的甘霖,情愿在一起无声地打 着呵欠,也不愿向对方送上虽然 充满柔情蜜意的"废话"。其实,

二人世界会产 生很多空隙,实 在需要用无用 之物来填满,其

中最要紧的就是-一废话。

有一年春晚,赵本山和宋丹 丹演的一个小品给人印象深刻: 二老结婚多年后,老太竭尽全力 制造"废话",没话找话;而老头却 像草拟电报文稿,回答总是区区 一两个字,伤心的老太太只能哀 求:"老头子,你能不能对我多说 几个字?哪怕是多一个字……" 可见,"废话",这种貌似无用的 "声带体操",有时却是必需的。 它能按摩心灵,滋润气氛,融合 感情,营造快乐。那么,你又何 乐而不为呢? 潘志豪

(摘自《新民晚报》)

然后才能独自成长。

安全基地除了能提供给我 们最可靠的安全感,还有一大 特点就是,我们在这里不需要 担心"被评价",不需要调动资 源去做"印象管理",是完全放 松的状态,因为家是可以包容 我们所有缺点的安全港湾。而 这时,如果家人向你抱怨,那么 你积压已久的情绪,会得到被 迫的释放,于是冲突就产生了。

至于为什么会发那么大的

总对家人发脾气,我怎么了

火,先思考一个问题,你是一个 没有边界感的人吗? 在足够安

全的环境下,我们的人际边界

意识会降低,即不把家人当成

一个个体来看,而是把他们视

为我们表达情感和愿望的对

象。我们认为家人一定会了解

自己,会不自觉地把自己的想

法和情绪投射到家人身上,认

认家人知道我们度过了劳累的

一天。如果家人没有第一时间

所以, 当我们同到家, 会默

为他们知道我们内心的想法。

给我们情感支持,我们会想"你 为什么没有安慰我""你为什么 没有关心我",认为对方忽略了 我们的内心,觉得对方"错了"

但很多时候,尤其是在我 们根本就没有表达任何需求的 前提下,家人很难了解我们的 真实想法。所以,"一个人静 静"是不错的选择,尤其是静静 地刷会儿手机,这也是当下年 轻人追求的一种放松方式。

这就是为什么,在家里,我

们会更放松,也会 无意识地朝家人 发脾气。但反过 来,我们也要意识

到,家人是需要被我们爱护的。 如果他们遇到了困难,希望得到 我们的支持,这时我们就要做家 人的安全避风港。

从家庭系统互动角度看,我 们不需要去害怕或担心家庭成 员间的争吵,因为相比冷战,适 度且有意义的争吵可以起到发 泄情绪、表达需求等积极作用, 有助于促进亲密关系。希望大 家的各种亲密关系,可以在良性 且积极的争吵中获得提升。

于悦(摘自《环球人物》)