



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一种有趣的猜想: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)。

这种催眠不仅可以是正向的,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,你在和人相处时,既要有倾听他说些“废话”的肚量,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时刻”。

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了。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,足以让人回味经年。

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——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,回答总是区區一两个字,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,认为他们知道我们内心的想法。

所以,当我们回到家,会默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

两辆自行车



王宪忠 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,咣咣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。

二手信息的价值就好比通过观看游泳比赛来学游泳一样,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。

始终在等待完美的计划和机遇出现,再加上大量二手信息摄入,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,它就可以冲破种壳,长出一片嫩芽。好了,是的,现在你

已经知道,草木其实比人有更多的自信。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》)

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。

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的,或者有一个坏计划、一个不那么好的计划,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,只有坏计划是有可能被改进的。

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。没有经受过烈日暴晒的瓜果不甜,只有经过霜降的青菜才会更加甘糯。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。人有脚,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、

来自好计划和二手信息的卡顿

人也是大地上的草木

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。