

心理关注

热播剧《长安的荔枝》里，有没有你的影子？

近日，电视剧《长安的荔枝》热播荧屏，无数职场人深夜追剧时，总能在李善德的故事里窥见自己的影子。马伯庸笔下这位被命运推上风口浪尖的小吏，用跌宕起伏的人生轨迹，撕开了职场生存的残酷真相，更映照出当代人在道德困境中艰难抉择的精神图景。在这场充满荒诞与挣扎的故事里，藏着三个直击心灵的灵魂拷问，引领我们深入剖析职场与人性的复杂命题。

当生存本能碾压良知，我们该如何抉择

起初，李善德拼尽全力运送荔枝，不过是为了在高压环境下保全家人、延续生计，这是人类最原始的生存本能驱动。他日夜计算路线、调配资源，将全部精力投入到这场看似不可能的任务中。当鲜荔枝奇迹般送达长安，他却并未收获预想中的喜悦，反而陷入了更深的精神危机。背靠着上好坊的残碑时，满心厌恶的情绪汹涌而出——这场看似成功的任务背后，是无数百姓的血泪，是权贵阶层的奢靡无度。

李夫人那句“他定会豁出命去守护珍视之物”，精准点破了李善德的性格内核。在经历内心的剧烈挣扎后，他毅然选择遵从良知，即便直面杨国忠的滔天权势也毫不退缩。这种从“为生存而战”到“为良知而战”的转变，恰似心理学家维克多·弗兰克尔所说的“超越生存本能，追寻生命意义”的觉醒时刻。

在房贷、车贷、教育医疗等现实压力交织的当代社会，无数中年人也在经历着相似的精神困境。当理想与现实激烈碰撞，我们是否还能记得年少时的纯粹梦想？当公司要求做出违背道德却能带来业绩的事情，我们是选择妥协还是坚守？李善德用行动给出答案：真正的自我坚守，是在看清代价后，依然选择与良知同行。哪怕这意味着失去现有的安稳，也要守护内心的底线。

极致的成功与内心的安宁，哪一个才是真正的幸福

在运送荔枝的过程中，李善德展现出惊人的项目管理才能。从品种筛选、线路规划，到危机处理、资源整合，他将一个看似

不可能的任务变成了现实，堪称古代“项目管理大师”。这与他平日笨拙、胆小的形象形成强烈反差，印证了心理学中“情境性人格”理论——极端情境能够激发出个体潜藏的巨大能量。他凭借这次任务，从籍籍无名的小吏一跃成为众人瞩目的焦点，实现了世俗意义上的“成功”。

然而，当任务完成，因直言进谏得罪权贵，李善德全家被贬岭南，却意外在种荔枝的平凡生活中找到了内心的安宁。这种从高光时刻回归平淡的人生轨迹，深刻诠释了积极心理学的观点：幸福并非源于持续的辉煌，而是存在于日常的“心流”体验与意义感之中。他的选择，更是对世俗成功定义的大胆颠覆，证明生命的价值从来不止一种衡量标准。

我们在现代职场中不断追逐晋升、高薪、荣誉，可当我们真正站在高处时，是否会像李善德一样感到迷茫？当繁华褪去，我们又能否在平凡中发现生活的真谛？或许，我们都该停下匆忙的脚步，思考究竟什么才是自己真正想要的幸福。

规则是用来遵守还是打破？破局的关键在哪里

在官场摸爬滚打 18 年的李善德，依然因对权力游戏和潜规则的无知，险些丧命于“荔枝任务”。这种“信息差”与“技能错位”，正是许多职场人陷入困境的根源。社会心理学强调，组织中的“隐性知识”往往比专业技能更能决定个人成败。他以为凭借自己的专业能力和努力就能顺利完成任务，却不知背后还有错综复杂的利益关系和潜规则。

在韩洄、杨国忠等人的点拨下，李善德逐渐领悟“流程是弱



者才要遵循的规矩”，学会灵活运用甚至突破规则。这并非鼓励投机取巧，而是揭示了认知升级的重要性。就像心理咨询中，帮助来访者识别“认知盲区”、提供实用的问题解决策略，往往比单纯挖掘心理创伤更能快速破局。职场困境的破解，有时只差一把认知的钥匙。但问题随之而来，我们该如何把握打破规则的尺度？在不违背原则的前提下，又该如何巧妙地突破规则束缚实现目标？李善德的经历告诉我们，既要认清规则的本质，又不能被规则完全束缚，在坚守底线的同时，灵活应对复杂的职场环境。

李善德的故事，始于一场荒诞的任务，终于一场深刻的心灵迁徙。他的经历告诉我们：真正的成功，不在于外界的认可与加冕，而在于内心的平静与坚守；不在于对规则的盲目服从，而在于对本质的深刻洞察。身处瞬息万变的职场与纷繁复杂的社会，我们每个人都可能成为运送“鲜荔枝”的李善德。在压力下迸发潜能，在规则中摸索前行时，更要守住内心的良知与底线。正如尼采所说：“知道为什么而活的人，便能生存。”这份“为什么”，或许就是我们在时代浪潮中最坚实的精神锚点。

心理咨询师 静荷

高考后情绪像“过山车”？心理专家 5 招助你平稳过渡

高考结束，考生们终于卸下沉重的“备考盔甲”。随之而来他们可能会面临从“紧绷冲刺”到“骤然停歇”的“心理真空期”，如何平稳度过这段特殊的心理调适期，避免出现“情绪过山车”，湖南省第二人民医院（省脑科医院）儿少心理科主任周亚男给出关键建议：

1. 允许情绪流动，而非压抑

高考后的情绪像坐过山车般起伏，有人如释重负，有人焦虑未来，也有人陷入莫名的空虚。这些反应都是大脑在经历长期高压后的正常反应，无需自责或强行压抑。此刻我们需要给情绪找个“安全出口”，例如哭泣、倾诉、绘画、运动、冥想放松等方式。

2. 调整生活节奏，避免“报复性放松”

从高三“规律备考”到“无目的放松”的生活状态，突然切换容易造成身心失衡。很多考生会选择熬夜刷剧、通宵游戏、无规律进食，看似解压，实则破坏生物钟。建议制定弹性作息表：维持基本作息，允许适度的娱乐时间，而非“报复性”破坏生活节律。

后续可以逐步增加兴趣爱好占比，如阅读、绘画等，参与轻度户外活动。暑期也是学习独立生活技能的好时机，可以和家长共同讨论一些独立成长的计划，例如理财、洗衣、做饭、搞卫生、收纳整理、旅行等等。

3. 重构认知，人生不是“唯高考”

“高考决定一生”的认知是焦虑根源。高考结束，分数或许已定，但是大家的人生答卷仍在书写。与其纠结无法改变的分数，不如聚焦于当下。

① 可以尝试复盘自己在备考中的成长经验，努力、专注、抗压都是未来面对困难的宝贵财富。

② 用霍兰德职业兴趣测试、MBTI 性格分析等工具探索兴趣方向，与父母、老师共同讨论升学、就业、技能提升等多路径规划。

③ 接受未来的不确定，高考绝非终点，仅是人生旅程中的一站，还有很多篇章在等待着你来体验。

4. 重启社交，寻求支持系统

孤独感常伴随“高考后失群期”，主动搭建社交桥梁，寻求心理的支持系统至关重要。与同学组织短途旅行、兴趣爱好小团体，与父母坦诚交流未来规划、组织家庭活动或者聚餐。

5. 警惕预警信号，及时就医

若出现持续两周以上的失眠、社交退缩、情绪低落、轻生念头或躯体症状（如心悸、胃痛），务必及时告诉家长，寻求专业帮助，尽快就医，医院可提供全面专业评估，必要时需通过药物治疗、心理治疗、物理治疗等方式干预。

心理调适周期因人而异，通常需 1~3 个月恢复平衡。若自我调节无效，及时求助专业机构，主动寻求支持是对自己负责的表现。

通讯员 凌冰心

漫言漫语

最好的，不一定最合适；最合适的，才是真正最好的。

陈英远（安徽）作

