

# 兵来将挡与问题解决

□ 杨眉



中国成语中有一句“兵来将挡水来土堰”(也作“兵来将挡,水来土掩”),《汉语成语词典》所给的出处是:元代《古今杂剧》之“云台门聚二十八将”。

后人用这个成语时包含了两层意思,一是要解决问题,二是根据具体情况来决定自己的处事对策。

我第一次听到这个成语是上小学的时候,当时是课间休息,年轻的女老师和我们班主任说什么事,很着急的样子。班主任安慰她时说:“别急,兵来将挡水来土堰!”虽然我不知道老师们在说什么,但班主任说“兵来将挡水来土堰”时的信心和不容分说的坚定与乐观却给我留下了极深的印象。

后来在生活中也发现,那些会用到这个成语的人,大多是乐观积极的人,他们对生活充满了希望和信心,相信问题都是可以解决的,坚信一物降一物,只要找对了解决问题的方法,就能够化险为夷。

“兵来将挡水来土堰”与西方心理学中的一个小理论:“问题解决”,在基本理念上是完全一致的,都强调:在一个问题情境中不仅要解决问题而且要具体问题具体解决。不同的是,心理学家们为此做了很多研究并发展出一些具有操作性的“问题解决策略”。

问题解决理念与方法从最初的提出到今天,已经有数十年的时间了。心理学的各个学科如心理治疗学、认知心理学和学习心理学等都对问题解决这个小理论做出过自己的贡献,研发出了很多的问题解决模型。

一个人活在世界上,总会碰到不顺心的事,会遇到棘手的问题。因此生活的过程从某种意义上说,就是一个不断解决问题的过程。认知行为治疗理论中病因学与治疗学中有一个重要理念,即:人们的情绪受到困扰,甚至积郁成结,大多是因为缺乏

解决问题的能力,而只要能够让他具备问题解决策略,就能够缓解甚至疗愈他的心病。因此,在治疗过程中会非常注重培养来访者的问题解决能力。

同理,如果一个人平时具备很好的问题解决能力,那么他出现心理问题的可能性就会降低,同时也会具备更高的生活质量。所以为了避免心理疾病和提升自己的生活质量,我们就需要具备一定的问题解决能力。

焦虑很善于伪装,它会让孩子思考和感觉到一些不正常的事情。由于孩子无法像成年人那样准确地表达自己的感觉,所以他们会采取相应的行动,让你知道他们情绪受伤了。父母可以依靠以下迹象来辨别孩子是否处于焦虑状态:

1. 极度活跃。焦虑的孩子极度活跃,因为紧张情绪让他们无法放松。
2. 脾气大。焦虑的另一个迹象就是突然间大发脾气。
3. 躯体症状,如身体某个部位疼痛。儿童最常见的焦虑症状之一与躯体症状有关。身体会将精神焦虑转化为躯体症状。如果孩子经常抱怨头痛和胃痛,病因可能是焦虑。
4. 焦躁不安。情绪紧张的孩子会表现出焦躁不安和攻击性的迹象,这不是他们性格的正常表现。
5. 心神不定。孩子在房间里踱步、看起来担心、拒绝吃饭等心神不定的表现,都是内心混乱的迹象。
6. 拒绝睡觉。如果孩子突然拒绝在晚上睡觉,或反复要求喝饮料,去卫生间多次才能踏实下来,可能是焦虑造成的。
7. 经常哭泣。如果孩子总是哭哭啼啼地抱怨,这是遇到麻烦的迹象。当他们无法承受情绪负担时,就会通过哭泣来让自己感觉好受些。
8. 拒绝上学或与人交往。往常喜欢参加社交活动的孩子现在却喜欢独自呆在卧室里,这可能是社交焦虑的表现。孩子可能会害怕一些事情,比如同学的嘲笑,自己的表现还不够好,或者落后于别人。
9. 担心未来。对未来的担忧通常是年龄较大的孩子考虑他们今后的生活道路时才会有的情况。然而,当孩子无法控制这些担忧,以至于影响了日常生活时,这就是焦虑的一个迹象。
10. 不合理的恐惧感。孩子们经常有不合理的恐惧感,比如害怕住在床底下的恶鬼或怪物。虽然这是正常现象,但不能让它影响到生活。不合情理的恐惧会引起严重的焦虑。

## 破解“看视频成瘾”

□ 大众

近年来,越来越多的人成为短视频的忠实观众。不少人原本只想刷一会儿短视频,放松一下,却一刷就停不下来了。想要避免看视频成瘾,可以试试以下方法:

**合理规划时间** 沉浸在短视频中会浪费过多的时间,事后产生懊恼、自责情绪。这时需要合理规划任务及时间,也可以将观看短视频

作为工作任务完成后的“奖励”。

**提升意志力** 有的人会说“道理我都懂,明知道有很多任务等着我,可就是控制不住地想先刷视频”。其实,通过一个小操作——等待10分钟,就能够提升意志力,把即时满足变为延迟满足。可以先给自己安排10分钟的等待时间,在这10分钟之内,一定要想着长远

的奖励,比如想象着自己完成任务后心情放松地刷视频的情景,以此抵抗立即刷短视频的诱惑。研究发现,10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式。将重要任务放置一旁而开始刷短视频是一种即时满足,如果在获得即时满足感之前等待10分钟,大脑就会把即时满足当成是未来的奖励。

如果改变和成长对你来说很难,那么有可能是你追求改变和成长的方式错误,不符合自我发展规律。

想追求自我改变、自我成长,根本动力来自“对自己的不接纳和不认可”,所以期待自己有所成就,渴望变得更好。

可自我成长的目标通常需要长期努力和付出,克服许多挑战和困难,经历很多失败。如果本身就不接纳自己,那么一旦遇到挑战、失败,就会自然地把它看成是否定自己的“证据”,并因此产生负面情绪和回避行为,自我评价就更低。于是,就会选择放弃。

放弃后,可能会给自己设定另一个新目标,想要从新目标的实现上寻求成就感,以此证明自己的价值,可失败和挑战依然是不可避免的,一旦遭遇了失败,又将陷入自我否定的消极情绪之中。

这是典型的负循环,也是很多人无法真正实现改变的原因。

如果你因为不接纳自己而想要改变,那么促使你行动的就是压力激素,是焦虑感。而此时的你追求的根本不是成长的快乐,仅是为了摆脱痛苦,因为只有



达成了目标,你才愿意认可和接纳自己。

即便实现了,这种认可也是暂时的,你得到的只不过是一时的轻松感,新的焦虑很快就会出现。

事实上,压力激素并不是行动的唯一驱动力,除此之外还有另一种驱动力,多巴胺。

压力激素的作用是让我们摆脱某种痛苦,多巴胺的作用则是激励我们去追求某种快乐。前者是紧张感和焦虑感,后者则是兴奋感,充满动力和希望的感觉。对于有挑战的、拥有极大不确定性的,需要长期投入和努力的目标来说,只有“多巴胺型动机”才可能让我们坚持下去。这时我们的目标便不再是回避痛

苦,而是追求快乐,也就不会因为一时的挫败而产生回避行为,而是会想办法去突破。

此外,多巴胺也是高效学习不可或缺的关键要素——在多巴胺充分分泌的情况下,大脑的学习能力、创造力和记忆力最强。

想拥有蓬勃发展的生,想要找到愿意长期投入的人生目标,并在行动过程中收获到快乐和满足感,我们需要转变自己的动机类型,不再被焦虑所驱使,而是要让多巴胺(或者说内驱力)推动我们前进。

要实现这种转变,我们首先就得学会自我接纳,学会与自己相处,通过这种

方式摆脱情绪的困扰,找到内在和谐与快乐。

我进行了多年的心理学学习和研究之后,最终发现了成长规律:先摆脱恐惧,才有精力思考什么让自己快乐;先解决情绪问题,才有所谓的高效能;先学会面对失败,才可能获得成功;先接受不完美的自己,才可能成为更好的自己。

如今,“成功学”的影子随处可见。可所谓的“成功学”正是我们自我发展道路上最大的阻碍,因为对于“成功”的过分强调,对于“成功案例”的过分曝光,只会让人变得更加迷失和焦虑,更加缺乏自信和安全感。

成功不容易,它需要用长时间的默默努力和无数次的失败经验来换取,只有那些不畏惧失败,经得起打击,并能从中不断学习和成长的人才能最终有所成就。

在追求成功之前,不如先去寻找快乐——先学会如何接纳和爱一个此时并不完美的自己,学会如何积极地面对失败,如何在平凡的生活中自得其乐。快乐找到了,成功也会紧随其后。

臧恒佳

1. 极度活跃。焦虑的孩子极度活跃,因为紧张情绪让他们无法放松。

2. 脾气大。焦虑的另一个迹象就是突然间大发脾气。

3. 躯体症状,如身体某个部位疼痛。儿童最常见的焦虑症状之一与躯体症状有关。身体会将精神焦虑转化为躯体症状。如果孩子经常抱怨头痛和胃痛,病因可能是焦虑。

4. 焦躁不安。情绪紧张的孩子会表现出焦躁不安和攻击性的迹象,这不是他们性格的正常表现。

5. 心神不定。孩子在房间里踱步、看起来担心、拒绝吃饭等心神不定的表现,都是内心混乱的迹象。

6. 拒绝睡觉。如果孩子突然拒绝在晚上睡觉,或反复要求喝饮料,去卫生间多次才能踏实下来,可能是焦虑造成的。

7.

经常哭泣。如果孩子总是哭哭啼啼地抱怨,这是遇到麻烦的迹象。当他们无法承受情绪负担时,就会通过哭泣来让自己感觉好受些。

8.

拒绝上学或与人交往。往常喜欢参加社交活动的孩子现在却喜欢独自呆在卧室里,这可能是社交焦虑的表现。孩子可能会害怕一些事情,比如同学的嘲笑,自己的表现还不够好,或者落后于别人。

9.

担心未来。对未来的担忧通常是年龄较大的孩子考虑他们今后的生活道路时才会有的情况。然而,当孩子无法控制这些担忧,以至于影响了日常生活时,这就是焦虑的一个迹象。

10.

不合理的恐惧感。孩子们经常有不合理的恐惧感,比如害怕住在床底下的恶鬼或怪物。虽然这是正常现象,但不能让它影响到生活。不合情理的恐惧会引起严重的焦虑。