

阻碍幸福的心理念头

香港机场的航空公司柜台前,排在我前面的一位女士急躁地把机票及证件递上前去,并大声地对服务人员说:“我要一个靠走道的位子。”

为她服务的女性职员敲了几下电脑键盘,而后抬起头回了话:“很抱歉,靠走道的位子都没了。”

乘客的声调一下子提高了不少:“怎么可能呢?我怎么早就到了,一定是你搞错了。”

服务人员又重复地说了一次:“真的没有靠走道的位子了。”

这时女乘客开始火冒三丈,大声地抱怨起来,一阵连珠炮似的数落好不容易才告个段落。

而我的脑海中一直回响着她最后的一句话:“我要的东西,你们怎么可以不给?”

这真是一句经典的台词,它其实透露出一个重要的受压原因——“自我中心的生活观”。

心理学家在研究为何有些人看起来总是暴躁不安,而感到压力无所不在的现象时,发现这些暴躁的受压族心中有着一些共同的态度及信念,包括了:

◎我的紧急状况优先于其他任何人的紧急状况。

◎我有权追求自己的幸福,而且有权为了达到目的而不择手段。

◎在我需要时,我有权享有我想要的权利。

◎别人应该体贴地对待我,否则他们就是心怀恶意的坏人。

◎这个世界应该让我觉得快乐,不该让我感到痛苦。

而这些“以我为先”的想法,会大大降低一个人的挫折忍受力,而且在遇到不顺遂的状况时,会引发许多不必要的压力。

如果仔细想想,你就会发现,许多压力其实都是我们自己招惹来的。因此要想降低压力的干扰,你我都应想办法去打破心中这些自我中心的念头,而对未来有着极富弹性的境遇规划。

简单地来说,应该用下列的看法取代旧有的念头:

◎我有权去争取我的幸福,而别人也是如此。

◎有时我能如愿以偿,有时则会轮到我去尝试新做法。

一位朋友在了解了这个道理后,豁然开朗地告诉我,现在他在碰到挫折时,会在心中大声地训斥自己:“你以为你是谁?谁规定你这辈子都该万事如意的?倒霉的事人人有,今天不过是轮到你了罢了。”

这么一想,就能去除“以我为先”的不合理念头,也就不会无故招惹压力了。

我们为何热衷八卦

学者们忠告说:把八卦看作是一种社交技能而非性格缺陷更可取。虽然你可能厌恶这玩意儿,但祖先们就是这么干的。

最近,美国诺克斯学院心理系教授弗兰克·麦克安德鲁从进化论的角度发表了对“八卦”的研究文章。他指出,“八卦爱好者”并非流行文化的产物,而是古已有之。对“八卦”的热衷从进化适应性上来讲,是优势品质。史前祖先的生活范围狭窄,在穴居时代,他们必须与团体成员合作以抵抗外敌,但在获取有限资源时,内部成员又是主要的竞争对手。祖先们必须记住谁是可靠的合作伙伴,谁又是骗子;了解谁是生育能力强的配偶;学会如何经营友谊、联盟和家庭关系。早期的人类在政治、社会学方面,天生的会利用八卦知识来繁衍子孙。

时不时释放一些八卦消息,在社会学家看来,有利于“促进群体团结、增强群体规范、保证社会平衡”。八卦行为学的研究先驱是加拿大人杰尔姆·巴科科,这位人类学家总结说:“八卦尤为关注与自己生活紧密相关的人:竞争对手、生活伴侣、亲戚朋友、社交伙伴及对我们产生影响的上级人士。但在选择上,对上级和竞争对手的负面新闻更感兴趣,因为这对我们有利;有关亲友,则更乐于传播正面信息。”八卦是局内人的事,如果没人找你聊八卦,说明你还不在这个圈子,你未被接受与取得信任,你被一脚踢开了,省省吧,溜墙根的人。

预言清朝不出 50 年必亡的高人

从现存的文献中考证,第一个准确地预见清朝灭亡的人,是曾国藩手下最受其器重的幕僚赵烈文。赵烈文生于 1832 年,江苏常熟人,学识非常渊博,对佛学、易学、医学、军事、经济之学都有很深的造诣。

当时很少有人质疑大清龙旗到底能打多久,曾国藩意识到了朝野上下潜伏着无尽的危机,搞不好会亡国。但他认为通过一些努力,应该还是能挽危厦于将倾的。

可赵烈文不这么看。1867 年 7 月 21 日晚,曾国藩与赵烈文聊天时忧心忡忡地说:“京中来人云:‘都门气象甚恶,明火执仗之案时出,而市肆乞丐成群。’民穷财尽,恐有异变,奈何?”赵烈文回答说:“天下治安一统久矣,势必驯至分割。然主威素重,风气未开,若非抽心一烂,则土崩瓦解之局不成,以烈度之,异

质。精神上,不再提理想。他们不提理想,潜意识里也不希望别人提。记得当年崔健在长春开演唱会,他的拥趸们只能跟着唱《一无所有》、《花房姑娘》、《一块红布》这些老歌。他们跟不上了,骂崔健老了。崔健嬉笑怒骂,说:“不是我老了,是你们老了。”

他们担心既得利益消失,最希望社会稳定(哪怕是火山口上的稳定),他们也是自觉不自觉压制不同声音最卖力的一群。他们吹捧、说谎、迎来送往的技艺炉火纯青,也希望别人吹捧自己,毫不脸红地说肉麻话。

中年奴们,诚然还有生活的压力、家庭的责任、工作的负累。这些,在他们只是一方面。而他们享受生活、耗费资源的能力,也非同寻常。多年媳妇熬成婆,他们可以大吃大喝,可以为所欲为,可以没人监督了,如同贾府的焦大当了主子,奴性大爆发,睡兽醒来,还真不容易控制。

中年奴,不仅是年龄问题,主要是心态问题,看待社会的角度问题。主导社会的是中年“人”,还是中年“奴”?这真是个问题。

了解中年奴,警惕中年奴,大家都打起精神来吧。

大学的趣味

陈平原过去在一些文章中表达过这样的意思,就是好大学里要有教授的故事和趣闻流传,它构成现代大学文化的一部分。后来章诒和在演讲中也说过,今天的中国知识分子身上没有故事,没有趣闻。何以如此?关键是如今的大学太缺少自由。

西南联大时期,教育部规定大学里都要开讲义课。教授们都非常不愿意讲这门课,但也没有办法。有一个教授,每次上这门课,总是先给学生鞠一个躬,然后说:兄弟的这门课是奉送的。教授敢于以这种方式来开玩笑,反映了大学里的一种精神状态,也是大学教授的一种特殊幽默。

程千帆在《桑榆忆往》中回忆他的大学生活,经常提到一些有趣的事。有一则是关于黄侃和陆宗达的。他说:“研究训诂学的陆宗达先生,在北大读书,上到二年级,黄先生离开北大到武昌,陆先生就不要北大的文凭,跟着黄先生到了武昌。后来陆先生很有地位,北大又补发了一张毕业证书给他。”

学生跟着老师走,其实主要是跟着趣味走,老师在哪里,趣味就在哪里。现在的学生是跟着学校走,跟着利益跑,什么学校好找工作、什么专业来钱快就选择什么专业。趣味下降事关学风,其实是高等教育中的大问题。旧大学和新大学最大的区别可能就在这些细微处。

官场小说与市侩主义

最近几年,大量以中国机关政治为题材的小说风行,笔者虽然并不完全否定所谓“官场小说”的价值和意义,但是,却更倾向于认为:

官场小说的市侩主义,不仅仅指的是这种把理想主义、乌托邦精神和道德冲动看作是“天真”和“幼稚”的小官僚哲学,还包含了对官场小说为了迎合市场而极力营造的“黑幕叙事”的不满。事实上,“官场小说”吸引人的地方即在于,它可以满足人们对于社会权力阶层生活的窥私欲望和揭秘机关生活中种种黑暗腐败的发泄冲动。在这里,不是对于政府的失望,而是对于“任何政治”的嘲弄和拒绝,成为官场小说市侩主义的最为突出的特点。

官场小说的兴盛背后,是中国社会政治伦理的崇高性不断被购买、贩卖的后果。正是社会主义神圣感的消

日之祸必先根本颠仆,而后方州无主,人自为政,殆不出五十年矣。”就是说,现在天下统一已经很久了,势必会渐渐分裂,不过由于皇上一直很有权威,而且高层没有先烂掉,所以现在不会出现分崩离析的局面。但据他估计,今后的大祸是朝廷会先垮台,然后出现各自为政、割据分裂的局面;他进一步判断,大概不出五十年就会发生这种灾祸。

赵烈文认为明朝亡于吴三桂引清入关,所以清军“创业太易”;入关后为震慑人数远远多于自己的汉人而大开杀戒,如“扬州十日”、“嘉定三屠”,所以“诛戮太重”,这两点决定了清王朝统治缺乏“合法性”。而清王朝后来的君王康、乾、嘉的“君德”固然十分纯正,这些后来君主们的“德泽”并不能抵消清王朝“开国”时的无道。

历史准确地见证了赵烈文的预言:气数已尽的清王朝终于在 1911 年土崩瓦解,距 1867 年预言它不出五十年就彻底垮台正好四十四年。而且,接踵而来的也是赵烈文所预言的长期“方州无主,人自为政”,即军阀割据的混乱局面。

警惕中年奴

最近几年,有些 80 后喜欢自封为“奴”。房贷缠身的自称“房奴”,车贷缠身的自称“车奴”。这样自称,满含反讽,还有点撒娇卖乖,叫苦连天的味道。

早晚有一天,这帮悲催的“奴”们将不再自称“奴”。他们房贷还清了,车子换了大排量的,在职场上混个一官半职,孩子也长大成人,不用再操心……人到中年,功成名就,他们不再自称“奴”,开始试着自称“爷”。

而这时候,却是一个人奴气最重的时候。外在的“奴”消失了,心灵的奴性亦百炼成器。一个最简单的判断:他平白无故为什么要自称或自视为“爷”?因为他要把别人当“奴”。

此为“中年奴”,或曰“中年奴性”。

中年奴的特征是,技艺上或已成熟练工,圆滑十足,游刃有余,灵性越来越少;经验越来越多,创造性、创造力越来越小。物质上,似乎该有的都有了,本应更超然,却更困守于物。

大学的趣味

陈平原过去在一些文章中表达过这样的意思,就是好大学里要有教授的故事和趣闻流传,它构成现代大学文化的一部分。后来章诒和在演讲中也说过,今天的中国知识分子身上没有故事,没有趣闻。何以如此?关键是如今的大学太缺少自由。

西南联大时期,教育部规定大学里都要开讲义课。教授们都非常不愿意讲这门课,但也没有办法。有一个教授,每次上这门课,总是先给学生鞠一个躬,然后说:兄弟的这门课是奉送的。教授敢于以这种方式来开玩笑,反映了大学里的一种精神状态,也是大学教授的一种特殊幽默。

程千帆在《桑榆忆往》中回忆他的大学生活,经常提到一些有趣的事。有一则是关于黄侃和陆宗达的。他说:“研究训诂学的陆宗达先生,在北大读书,上到二年级,黄先生离开北大到武昌,陆先生就不要北大的文凭,跟着黄先生到了武昌。后来陆先生很有地位,北大又补发了一张毕业证书给他。”

学生跟着老师走,其实主要是跟着趣味走,老师在哪里,趣味就在哪里。现在的学生是跟着学校走,跟着利益跑,什么学校好找工作、什么专业来钱快就选择什么专业。趣味下降事关学风,其实是高等教育中的大问题。旧大学和新大学最大的区别可能就在这些细微处。

官场小说与市侩主义

最近几年,大量以中国机关政治为题材的小说风行,笔者虽然并不完全否定所谓“官场小说”的价值和意义,但是,却更倾向于认为:

官场小说的市侩主义,不仅仅指的是这种把理想主义、乌托邦精神和道德冲动看作是“天真”和“幼稚”的小官僚哲学,还包含了对官场小说为了迎合市场而极力营造的“黑幕叙事”的不满。事实上,“官场小说”吸引人的地方即在于,它可以满足人们对于社会权力阶层生活的窥私欲望和揭秘机关生活中种种黑暗腐败的发泄冲动。在这里,不是对于政府的失望,而是对于“任何政治”的嘲弄和拒绝,成为官场小说市侩主义的最为突出的特点。

官场小说的兴盛背后,是中国社会政治伦理的崇高性不断被购买、贩卖的后果。正是社会主义神圣感的消

大山深处有个小村庄,村里有个李大爷,从小没吃过一片药,没打过一次针,一百多岁了仍然能够挑水砍柴。消息慢慢传出,好多人都想知道他健康的秘诀。

老年杂志的记者小王闻讯赶来采访。岂料他走出没有多远,就看到了一个“乡政府检查站”的大牌子,同时被一个汉子拦住,问他是干什么的。小王实话实说。汉子告诉他,现在山上已经禁止采访,如果想上去,必须有乡政府的证明信。就让他原路返回,说等开了禁再来,还说现在就是上去了,李大爷他也不知道。

小王感到纳闷。他雇了一个向导,避开检查站,从偏僻的地方上了山。

村子不大,小王很快就找到了李大爷。李大爷果然鹤发童颜,精神矍铄。他先对李大爷的健康状况恭维了一番,接着就问李大爷是如何做到的。李大爷说他也知道。小王一看直来直去不行,只好旁敲侧击,问李大爷平时都是吃什么,喝什么。

可无论小王怎么问,李大爷就是三个字:“不知道。”小王实在没法了,只好掏出几百块钱。李大爷一见勃然大怒:“你这是干什么?小看人是不是?我不是不告诉你,我是确实不知道,因为法院还没有判下来。”

见小王一脸疑惑,李大爷淡淡地告诉小王,有人为了确定他吃什么喝什么才如此长寿,正在打官司。小王问是什么人。李大爷长叹了口气说:“是乡里的两家企业,一个是牛奶厂,一个是罐头厂……”

(摘自《今古传奇·故事》第 5 期 汪培君/文)

社会的發展過程就是由崇拜大師到懷疑大師,最後打倒大師……圖

不要顧及周圍,你的圈子一定不在最佳競技狀態。圖

生意经

配镜师教一个新上岗的雇员如何向顾客要价。“当你给顾客配眼镜时,如果他问多少钱,你就说:‘75 美元。’如果他的眼睛没有颤动,你就说:‘是镜架的价格。镜片 50 美元。’如果他的眼睛还是没有颤动,你就补上:‘一片。’”

有理不如有趣

▲老师问:“要回答问题了,我们点名好不好?”“不好。”于是老师问女生:“提问男生好不好?”“好。”又问男生:“提问女生好不好?”“好。”老师松了一口气:“这不都同意吗?”

▲哥们儿在饭店吃饭,菜上齐,他喊服务员:“信不信我用大拇指就能把啤酒打开?”服务员惊奇地说:“不信。”哥们儿淡淡地说:“那你还不把开瓶器拿来?”

▲朋友的儿子五岁,那天不好好学习,被朋友修理了,他儿子自言自语地说:“这世上有几种笨鸟,一种是先飞,一种是不飞,还有一种是下个蛋,把希望寄托在下一代。”

▲好玩吧!有时候,有理不如有趣,有意思更胜于有意义。真理太忙,哲理太冷,道理太硬。

(摘自《联谊报》罗西/文)

不再啰嗦

明朝初年的时候,有一次,朝廷举行科举考试,江南有一读书人赴京应考,因为他离家过于匆忙,没有来得及向老婆交代一些生活琐事,所以,他一到京城,就急忙给家中写信,这封信写了十几页,其中有这样一段:“……此次南来,归期未定。不在初一就在初二,不在初三就在初四……不在二十八就在二十九,为什么不写三十,恐有月大月小之分。此次南来,忘却一事,床下有棉鞋一双,若遇天晴之日,拿出来晒晒,拍拍打打,

●即使没有人替你鼓掌,也要优雅地谢幕,感谢自己的认真付出。

●与老人沟通不要忘了他的自尊,与男人沟通不要忘了他的面子,与女人沟通不要忘了她的情绪,与上级沟通不要忘了他的尊严,与年轻人沟通不要忘了他的直接,与孩子沟通不要忘了他的天真。

●遥不可及的并非十年之后,而是今天之前。

●读书是在别人思想的帮助下,建立自己的思想。

●过于用脑袋,善于分析和重视面子的人,容易败在自己的思想陷阱里,自制思想困局。

我们办公室 4 个人的手机是同时去上的号,后 4 位数是按顺序排列的,如果有什么群发短信,我们人人都能收到。

一天,我们就同时收到这样一则短信:爸爸、妈妈,我和异性同居被公安抓住,需要交 2000 元罚款才能放人,不然就要拘留我一个月。请速去建行打 2000 元到王海兵警官的建设银行卡上,卡号:6227……975,别打我的手机,手机已被收缴,详情等我出来后再说。

刚好这天上班我们很清闲。我突发奇想,提议:我们每个人都回复一下,也来戏弄戏弄这些骗子,好吗?大家纷纷赞同。

一会儿,我们 4 个人的手机短信铃声陆续响了起来。

小张念起他的回复和骗子的回复。小张的回复是:抓就抓住了,有什么大惊小怪的,就到拘留所住一个月吧,不仅省下了 2000 元,每餐的伙食费也省下了。哪里去找这样的好事?骗子回复:放屁,你还有没有良心?

小胡的回复是:你这孩子,

段子

生意经

配镜师教一个新上岗的雇员如何向顾客要价。“当你给顾客配眼镜时,如果他问多少钱,你就说:‘75 美元。’如果他的眼睛没有颤动,你就说:‘是镜架的价格。镜片 50 美元。’如果他的眼睛还是没有颤动,你就补上:‘一片。’”

吃饭的事

常跟领导吃饭,升官是迟早的事;常跟大款吃饭,发财是迟早的事;常跟老婆吃饭,厌倦是迟早的事;常跟情人吃饭,肾虚是迟早的事;常跟异性吃饭,上床是迟早的事;由此推论:想干什么事,先吃什么饭!

忠告

证监会忠告股民:近期不要进入股市,否则宝马进去自行车出来;西服进去三点式出来;老板进去打工仔出来;博士进去痴呆傻出来;姚明进去潘长江出来;鳄鱼进去壁虎出来;蟒蛇进去蚯蚓出来;牵狗进去被狗牵出来;王石进去,王八出来;站着进去,躺着出来;巴西足球队进去,中国足球队出来;男人进去,太监出来;黄世仁进去,杨白劳出来;冠希进去,照片出来;刘翔进去,范跑跑出来;地球进去也是乒乓球出来!

惯性思维

一提到女秘,就想到小蜜;一提到女官,就想到被窝;一提到领导,就想到贪污;一提到贪官,就想到二奶;一提到桑拿,就想到小姐;一提到办事,就想到关系;一提到工程,就想到腐败;一提到垄断,就想到奸商;一提到打假,就想到假打。

小偷

公交车上,我发现小偷用镊子偷女友的包,我不做声,按住女友的包把她搂在怀里,狠狠地瞪了小偷一眼。下车后,发现那个小偷一直跟在我们后面,以为他要报复。又过了很久,他还跟着,我实在忍不住了,就停下来问他,你跟着我们到底要干嘛?小偷讪讪的说:“大哥,不好意思,镊子掉你对象包里了。”

(本版图文除注明出处作者外,选自《讽刺与幽默》、《杂文选刊》等)

打打拍拍,以备天寒之用。此次南来,如若考中,我妻改作夫人,大小子改为大公子,二小子改为二公子,三小子改为三公子,余此类推。此次南来,如若不考中,我妻仍为我妻,大小子仍为大小子,二小子仍为二小子,三小子仍为三小子,余不赘赘。次南来,有一事放心不下,二小妹容貌尚好,对面王二麻子大有不良之意,要嘱咐二小妹少在门口张望,千千万万,万万千干。因时间关系来不及写草头的大写万字,就以方字去掉一点以代之。往日写信啰嗦,今日不再啰嗦,啰嗦啰嗦啰嗦啰嗦实在可恶……”

(摘自《教育导报》2.16 王吴军/文)

和骗子短信过招

我们办公室 4 个人的手机是同时去上的号,后 4 位数是按顺序排列的,如果有什么群发短信,我们人人都能收到。

一天,我们就同时收到这样一则短信:爸爸、妈妈,我和异性同居被公安抓住,需要交 2000 元罚款才能放人,不然就要拘留我一个月。请速去建行打 2000 元到王海兵警官的建设银行卡上,卡号:6227……975,别打我的手机,手机已被收缴,详情等我出来后再说。

刚好这天上班我们很清闲。我突发奇想,提议:我们每个人都回复一下,也来戏弄戏弄这些骗子,好吗?大家纷纷赞同。

最后我也念起了我的回复和骗子的回复。我的回复是:孩子别急,你的运气真好,刚好你爸昨天买彩票中了 500 万,妈马上就去银行,给你打 100 万过去,交了罚款后多余的钱,你就让警察叔叔平分吧!骗子回复:骗子,你真是个好骗子,天下哪有这样的坏事?

(摘自《新一代》)

漫画

▲骑“牛”看唱本

(摘自《库勒晚报》吴元/图)

发票开猪饲料吧,单位是养殖场。

▲新官上任

(摘自《工人日报》何再琪/图)