

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?我这么早就到了,一定是你搞错了。”

服务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:

①我的紧急状况优先于其他任何人的紧急状况。

②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。

③在我需要时,我有权享有我想要的权利。

④别人应该体贴地对待我,否则他们就是心怀恶意的坏人。

⑤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,而对未来的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:

①我有权去争取我的幸福,而别人也是如此。

②有时我能如愿以偿,有时则会轮到我尝试新做法。

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:“你以为你是谁啊?谁规定你这辈子都该万事如意?倒霉的事人人有,今天不过是轮到你罢了。”

这么一想,就能去除“以我为先”的不合理念头,也就不会故招惹压力了。

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者,谁又是骗子;了解谁是生育能力较强的配偶;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,保证个体平衡”。八卦行为学的研究先驱是加拿大人杰尔姆·巴尔科,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层人士。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;有亲朋好友,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,溜墙根的后果。正是社会主义神圣的消



《幸福其实很简单》
作者:张怡筠
出版社:漓江出版社



《818 你不知道的晚清》
作者:刘继兴 王伟
出版社:万卷出版公司



《中年奴》
作者:王国华
出版社:长安出版社

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“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



《书生的困境》
作者:谢冰
出版社:广西师范大学出版社



《北京的腔调》
作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》

作者:胡赳赳
出版社:新星出版社

《书生的困境》

《北京的腔调》