

文化变迁让人冷漠 善良包容消解陌生

# 都市人不该有心墙

不知何时起,“陌生人”成了一个让人望而生畏的词语。“别吃陌生人给的东西”、“别轻易理睬陌生人的搭讪”、“别给陌生人开门”……每个人心里都绷着这几根弦,将人际间的友善和温情拒之千里。

调查显示,八成国人不愿主动与陌生人说话,近四成人很少结识陌生人。《武汉晚报》一项调查显示,40%的人不认识邻居,也很少主动与邻居交流。记忆中那些在邻居家吃饭、写作业的温情画面正离我们远去。有人形象地比喻:“我们就像把自己装在瓶子里,能看到外面,也渴望交流,却很难走进对方的瓶子里。”

为何人与人的关系日渐疏远?首先,我国社会已从过去的“熟人社会”转变为“陌生人社会”,文化层面的改变让每个人的心态发生变化。随着人们离开“鸡犬相闻”的村落,不再与邻居共用厨房、卫生间,保护个人空间和隐私更被看重。其次,城市人口流动性强,治安状况堪忧,让大家的防范意识日渐增强,就像给心装上了一道防盗门。近来屡见报端的“扶人者被诬为撞人者”、“拾金不昧者反被讨要钱财”等事件更是放大了人与人之间的不信任。最后,城市竞争激烈,“适者生



存”法则迫使人们将更多时间、精力放在工作上。人人来去匆匆,内心焦虑,没有心情和精力与人

沟通。而网上聊天、微博等新型交流方式的兴起,让交往趋于表面化,沟通也变得“高效”,却让人难以捕捉到真情实感。

教育辨别能力有限的孩子不轻信陌生人是必要的,但如果社会普遍形成一种过度自我保护、互不信任的风气,我们引以为傲的中华传统美德就会受到冲击,出现人性冷漠,甚至道德滑坡的现象。

尽管多数都市人还在“瓶子里”,但厦门一项调查显示,超九成人表示有机会的话,愿意结识邻居。可以看出,我们内心深处希望打破心墙。首先,我们要对交往充满期待,始终以善良、包容的心态面对每个人。就像美国社会学家肯特·基思博士在《好人必读》一书里所说,“即使做好事被认为动机不纯、别有用心,也还是要做;你今天行的善事,即使明天就被人忘记,也还是要做……”其次,不妨学学西方的“陌生人社交”,见到邻居主动打个招呼。社会也要大力推行诚信、道德教育,建立公正、权威的社会制度,让不诚信的人受到制裁。只有这样,才能让阳光洒进心房,让我们彼此不再陌生。

(应颖)

反思婚姻关系 观看伤感电影

## 七种时刻最幸福

每个人都有自己的“幸福经”,但有时,幸福似乎遥不可及。美国“福克斯新闻网”近日总结出7种让人幸福的时刻。

**花对钱能买来幸福。**美国哈佛大学商学院工商管理系副教授迈克尔·诺顿发现,买电器、衣服等很难带来全身心、持久的幸福感,但花同样的钱买张演唱会的门票,幸福感会提高。人类在社会交往、精神享受中得到的乐趣最大。他自己就喜欢买书,“这是一种现在购买、以后享受的购物策略,我从中能得到长久的幸福。”此外,力所能及地做点公益也能促进幸福感。

**老了更要活出自己。**一项在72个国家进行、50万人参与的调查发现,50岁的女人比40岁的女人更幸福。美国纽约临床心理学家维维安·迪勒分析,女人在年轻时要为孩子和家庭操劳,随着孩子长大成人,她们有更多时间活出自己,比如跟丈夫外出旅行、美容养生等。轻

松的晚年生活会带来幸福感。中国的父母往往一生都为儿女操劳,不妨学学外国人的洒脱,记住“儿孙自有儿孙福”,晚年为自己活着。

**及时走出负面事件。**美国加州大学积极心理学家桑雅·吕波密斯基发现,被诊断为乳腺癌的女性,如果想得开,走出悲伤,积极面对生活,往往能恢复得很好,而且很幸福。因此,遭遇裁员、自己或家人生病等负面事件时,要及时接纳,赶走头脑中的消极想法。这样,不仅负面事件往往能够奇迹般地扭转,个人的幸福感也会提升。

**花21分钟来反思。**人是社会动物,人际关系对幸福感至关重要。美国西北大学心理学家芬克尔跟踪调查了120对幸福夫妻,发现其中一半人每年都会花3个“7分钟”来思考婚姻关系:1.站在第三方的立场,如何评价近期自己的婚姻关系?2.如果婚姻有问题,是什么导致的?3.该怎么做才能让婚姻恢复到好的状态?



其实,不仅仅是婚姻,其他人际关系也能用这3个“7分钟”想明白,提升幸福感。

**看一部伤感的电影。**美国俄亥俄州立大学传播学院教授西尔维娅发现,看伤感电影反而能让人幸福,因为人们会从中反思自己的生活,并找出自己身上值得欣赏之处。

**步行或骑车上上班。**美国一项研究发现,步行或骑车上上班的人比开车或坐公交车的人更快乐。美国乔治·梅森大学心理学系副教授卡什丹认为,上班路上是自我反思的好机会,但开车或坐公交车太拥挤,让人无暇想太多,这时不妨听听歌,音乐能刺激“快乐激素”多巴胺释放,让人愉悦。

**笑到露出牙齿。**沮丧时,不妨咧一下嘴,这种微笑的行为也能使你振作起来。美国勘萨斯大学的科学家研究发现,露齿而笑,并感受到自己的面部肌肉处于微笑状态,能让心情好起来。

(王小雷)

## 八种心态 成就人生

心有多大,人生舞台就有多大。适时调整身心,保持积极心态,能让你的事业风生水起,人生幸福美满。

**1.渴求心态。**凡事预则立,不预则废。对成功的渴求即是心态的“预”。如果你连成就事业的欲望都没有,何谈有作为?

**2.好奇心心态。**生活的磨砺使人成熟,也可能磨掉我们的好奇心。对新鲜事物永葆好奇心,能帮我们获取有价值的信息和资源,使我们跟上社会发展的脚步。

**3.投资心态。**今日的投资即是明日的财富,这一理念渗透于生活的方方面面。对家人朋友,投入的感情有多少,对方就用多少感情回报你;对学业工作,投入的努力有多少,来日成绩就有多大多。

**4.平和心态。**冲动是魔鬼。平和就是平静地接受一切事实,既来之则安之。特别是不好的事情发生时,首先要让自己的心平静下来。过于情绪化不仅于事无补,反而可能节外生枝。

**5.感恩心态。**对他人、对社会,甚至对自然都要怀有感恩的心,这是人生幸福的源泉。不妨马上拿起手机,给帮助过你的人发一条真诚的致谢短信。然后感受一下,心中是不是充盈着幸福感?

**6.宽容心态。**海纳百川,有容乃大。一颗宽容的心能减少愤怒、失望带来的伤害,还能让你对他人心怀怜悯。了解人性的弱点,认识到每个人思想和生活方式的多元性,方能恕己恕人。

**7.助人心态。**授人玫瑰,手有余香。在公交车上为老人让座后,你是否感觉自己的形象高大起来,并心存喜悦?研究发现,与接受别人的帮助相比,帮助别人更能让我们感到幸福。

**8.双赢心态。**为自己争取权益的同时不要忘掉他人的利益。这种双赢心态是达成合作的要素。与人交往,如果某一方只想着占便宜,那种关系很快就会不了了之。

(张晓)

美国科学家研究发现

## 玩赛车游戏 大脑年轻3岁

近日,美国《公共科学图书馆期刊》刊载的一项最新研究结果显示,适度玩电子游戏能够避免或逆转大脑记忆、推理和视觉处理功能的衰退。

美国爱荷华大学公共卫生系教授沃林斯基评估了681名50岁以上的受试者的反应速度,然后让他们分别玩电脑填字游戏和赛车游戏。一年后再测试其反应速度发现,每天玩10小时赛车游戏的受试者,认知能力比其他人“年轻”3岁,在专注度、任务转换的敏捷度以及处理新信息的速度等方面,也比玩填字游戏者强。

沃林斯基介绍,中年人适度玩赛车类电子游戏有助于提升认知能力,并能改善与年龄相关的脑退化性疾病。同时,他建议,玩电子游戏也要适度,否则会对身体健康造成危害。

(张洋)

### 消费心理

## 星期三容易冲动购物

瑞典家居用品零售商“宜家家居”官网近日统计发现,周三是最网购最冲动的一天,而周六是最冷静的一天。人们在周三下单的可能性比周六高57%。这一现象被称为“冲动星期三”。

周三处于一周的中间,工作压力大,心情最低落,而购物作为一种心理刺激,能带来兴奋感。因此,人们在周三看到喜欢的东西,往往会毫不犹豫地掏钱,但买回去的东西常被束之高阁。那么,如何约束冲动消费呢?

首先,如果发现自己没什么需要买的,但特别想打开购物网站或出去逛街,并伴随焦虑、沮丧等情绪时,就要提高警惕,避免乱买东西了。

(余淑君)

### 心理词典

## “鲶鱼”型员工,激活团队

有些职场新人敢于就不合理之处向领导提意见。若被采纳,还会让缺乏忧患意识的老员工产生危机感。这些新鲜血液往往能给团队营造你追我赶的氛围,这在管理心理学上被称为“鲶鱼效应”。

该效应源于犹太人的《塔木德经》:挪威人爱吃活的沙丁鱼,但它们总会在回港口途中死掉。一次,船员不小心把一条



(掘金民)