

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有必要的，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。

**步行或骑车上班。**美国一项研究发现，步行或骑车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)



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)

其次，要记住，冲动消费往往是逃避压力的方式，但逃避并不能使压力消失。此时，着眼于解决问题并勇敢面对，才不至于总是用购物来逃避压力。

再次，冲动消费前多想想后果，比如买了又不喜欢，浪费钱财还占地方。英国哲学家詹姆斯·罗恩说：“我们所有人都必须承受两种痛苦：约束的痛苦和悔恨的痛苦。不同之处在于，约束之痛很轻，悔恨之痛却苦不堪言。”

最后，可以把网银留在家里，出门尽量不带信用卡等。看到想买的东西，告诫自己先别急，思考后再决定。

(余淑君)

## “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



食肉的鲶鱼掉进沙丁鱼箱。鲶鱼在陌生环境里四处游动，让沙丁鱼紧张地躲避。可回到渔港，大部分沙丁鱼都活了下来。

新员工就像鲶鱼，他们对环境不熟悉，是“局外人”。但正所谓“当局者迷，旁观者清”，“局内人”对团队缺点已熟视无睹，有能力的新人却善于发现，敢于提出。这能激发老员工的潜力，提升团队效率。领导要善待“鲶鱼”型员工，也许他们的建议不尽合理，但要“择其善者而从之，其不善者而改之”。还要避免老员工找借口群起而攻之，排挤“异类”或取齐拉平，把他们变成同样平庸的人。

(据金民)

## 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，使我们跟得上社会发展的脚步。

**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，来日成绩就有有多大。

**4.和平心态。**冲动是魔鬼。和平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，那这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行性疾病。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)