

释放你心中的“坏小孩”

善意玩笑能减压,还可拉近人际间距离

早上匆匆起来上班,在单位忙碌一天回家,一天就这么过去了。这样的快节奏生活让现代人“压力山大”。有数据显示,进入21世纪以来,我国焦虑、抑郁等的发病率急剧上升,与压力大关系密切。怎样缓解压力,让自己轻松一点呢?也许一年一度的愚人节就是最佳契机。

愚人节是西方传统节日,在这一天,任何人都可以愚弄其他人。而且,被愚弄者不会生气,反而会付之一笑,内心瞬间轻松不少。科学研究证实,大笑是减压的好办法,但愚人节的玩笑之所以能让人放松,除了好笑,更在于“愚”。

首先,愚人节玩的把戏多是小时候戏弄别人的花招,是一种童心未泯的表现。在这个时代里,我们除了承受压力,更要在世俗定义的范围内做着认真而本分的事情,同时也丢弃了孩童时的玩乐之心。愚人节是一个释放点,给释放自己提供了一种可能。

其次,心理学家认为,每个人心中都有一个“坏孩子”,即调皮的本能。愚人节这天,很多人放出了这个“坏小孩”,用捉弄别人来释放自己。但人性本善,这个“坏孩子”也仅仅是个“孩子”,更多是在用善意的玩笑来逗大家,而不是伤害。用“鬼把戏”来让大家减压,颇有点“负负得正”

的意思。

最后,小把戏给被愚弄者带来的情绪起伏有助于被动释放压力。被愚弄者往往开始心情激动,当真相大白时,虽然有点生气,但总有种如释重负的感觉。对于那些平时总板着脸、一本正经的人来说,开开小玩笑还能拉近跟他人的距离——让别人看到自己不同的一面,自然会更亲近。

因此,即使过了愚人节,我们也不妨在生活中适度找找乐子,释放压力。但需要提醒的是,任何玩笑开过头,就不好玩了,所以,一定要掌握好度。第一,不要挑战别人的底线。具体说,不要侮辱别人,更别拿他人的亲朋好友开玩笑。如果一个人正被某件事困扰,就不要拿这件事或类似的事情来开玩笑。第二,不要总拿一个人开涮。即便他脾气再好也不行。否则可能会被误以为只是针对他一个人。第三,自己要开得起玩笑。有的人喜欢戏弄别人,但别人调侃自己就会不高兴,这也是没把握好度的表现。只要不过分,让别人在自己身上得到快乐,这本身也是一种快乐。

(孙时进)



一滴露水也是生命

一天早上,一个小孩蹲在花园的草地上,久久不动。

母亲觉得蹊跷,便凑上去看个究竟。只见男孩极认真地蹲在一茎草叶面前,草叶上,一颗圆圆的露珠,在太阳的照射下,幻出七彩光芒,格外美丽。小男孩一边欣赏着这滴露珠,一边把双手摊开,静候在草叶下。

见妈妈走来,男孩略有些忧伤地说:“妈妈,露珠快死了。”母亲一惊,微笑着对儿子说:“儿子,露珠只是一滴水,它无所谓生死啊。”男孩抬起头,看了看母亲,没有说话。

一滴露水,凝于晨曦的草叶之上,而后滑落于大地,消失得无影无踪,尽管存在短暂,然而有生有灭,也应该是一个微小的生命啊。母亲觉得自己的回答有些唐突,“可是儿子……”她仿佛在自言自语,“你把双手放在草叶下面,还是阻止不了露珠在这个世界上消失的命运啊。”

男孩只说了一句话,却让母亲回味了许久:“妈妈,我只是想,它落下来的时候,别摔疼了它。”

(马德)

奥格尔维效应

善用比自己强的人

读过历史的人都知道,刘邦带兵打仗不如韩信,运筹帷幄不及张良,镇抚百姓不如萧何,个人才能远不及项羽,但他却灭掉了项羽。原因就是刘邦善用比自己优秀的人才。生活中,我们也会看到类似的现象,可以用奥格尔维效应来解释。

奥格尔维是美国马瑟公司的总裁,也是广告业的开创者。一次董事会上,他送给每位董事一个玩具娃娃,让他们打开。董事们连忙打开自己的娃娃,却发现里面是一组套娃。在层层打开后,他们看到一张纸条,上面写着:“如果永远只用比自己水平低的人,那我们将沦

为‘侏儒公司’;有胆量和气度任用比自己更强的人,我们会成为‘巨人公司’。”这就是管理心理学上的奥格尔维效应。

没有人能单枪匹马闯世界,要有宽广的胸怀,学会借力,敢用、善用比自己强的人才,才能打造出一流的团队。

(据金民)

孩子说谎,跟大人有关

据美国《科技日报》3月19日报道,美国加州大学圣地亚哥分校社会科学部心理学与人类发展学系的科学家首次证实,成人的欺骗行为会对孩子造成负面影响。

研究者让受试儿童参加诱惑——抵抗试验。他们对第一组孩子撒谎说隔壁有许多糖果,但随即承认这是谎言;第二组则没有这段

经历。随后,孩子们被要求闭上眼睛,通过声音来识别一些玩具。播放声音时,研究者离开房间,并引诱孩子偷看玩具,随后回到房间询问孩子当时的情况。

针对5~7岁孩子的统计结果显示,第一组儿童中,有80%偷看了玩具,其中90%在之后的询问中撒了谎;第二组儿童中,有60%偷

看了玩具,其中60%说谎了。科学家解释说,5~7岁的儿童之所以说谎,可能是在模仿大人的行为。三四岁的孩子还不具备复杂思维能力,撒谎的可能性不大。这提醒成年人,对孩子说话要再三思量,千万不要说谎或欺骗孩子,否则可能会对孩子产生负面影响。

(李君)

笑是生活的艺术,
是排解压力、负担的良药。
“开心一笑”能给广大读者带来快乐。

造句
儿子10岁,上小学三年级。某日做家庭作业,需用“一会儿……一会儿”造句。他造了个句子是:我上课的时候一会儿唱歌,一会儿跳舞。我看到后就问:“小孩子不要撒谎,你又没上艺术班,怎么上课又唱歌、又跳舞啊,是什么就是什么,要实事求是!”儿子想了想,又造了个句子:“我上课的时候一会儿打瞌睡,一会儿玩玩具。”造完后对我说:“这回我可没撒谎!”

我是警察

两个警官出去打猎,其中一人是第一次打猎,所以有些紧张。打猎开始了,这名警官找到了一个离鹿群很近的密林,等待着鹿群的接近……鹿群

慢慢地向他走来,他的手心开始出汗,突然,他闭上眼猛地从树林中跳了出来,向天空开了一枪,并喊到:“都不许动,我是警察!”

聪明的孩子

女儿:“妈妈,开心是什么意思?”
妈妈:“开心就是高兴的意思。”

女儿:“那关心就是不高兴的意思喽?”
妈妈:“……”

薯片

在我们20周年结婚纪念日前,丈夫送我20枝黄玫瑰。我掰下所有花瓣,把它们晾干,晚上把这些花瓣撒在床上,丈夫看到我时,大声喊道:“床上弄这么多薯片干吗?”

(据《生命时报》)