

理想为何变不成现实

不顺归于外因 无视自身缺点 容易好高骛远

“理想很丰满，现实很骨感”，这句话曾被许多青年挂嘴边。但今年“五四”青年节前，广州发布的一项关于年轻人理想与现实状况的调查却显示，当代青年并非理想缺失的一代，而且他们的理想看得见、摸得着，与个人价值、家庭、工作息息相关，更接地气。

这项调查由广州市青年文化宫在广州市委的指导下发起，结果显示，85.8%的青年认为自己是有理想的人，其理想依次是“家庭幸福”、“完善自我修养”、“无忧无虑”。更令人欣喜的是，在过去5年中，七成青年基本实现理想；当理想和现实发生冲突时，65.3%的人会“接受现实，但仍为理想努力”，仅2.9%会“消极对待”。

然而，我们从调查数据中也能看出一些问题，比如仍有26%的人没有实现理想；当问及“实现理想遇到的主要障碍”时，“没有物质条件”、“付出努力却未能得偿所愿”、“缺乏机会”三项答案位居前三。《广州日报》此前一项调查也显示，52.6%的“80后”认为压力大，29.7%的人认为闯出一番事业太难。从中不难看出，尽管大多数年轻人有理想、肯打拼，但实现理想的道路并非一帆风顺，他们自身也存在遇到困难喜欢归于外因等问题。

心理学研究表明，遇到不顺心的事，外因能缓解压力。因为他们总能从失败中看到光明的一面，绝否定自己的能力。但总是为自己的失败找到合理解释，难免会因看不到自身的缺点而一错再错。

近代思想家章太炎曾在《今日青年之弱点》一文中指出，青年往往容易好高骛远，把事情看得太容易，这些都是实现理想的内在障碍。首先，做一件事情，在起初的时候，不容易看出谁更优秀。而且，人生总有些成绩是侥幸得来，如果因此而把一切看得过于容易，凡事都想侥幸成功，自然会被现实打回原形。他举例说，孙中山为人不错，但喜欢把事情看得太容易，是他最大的弱点。其次，不少青年在求学时代自命不凡，眼高手低，不愿踏踏实实求学、做事。青年又处于思想最活跃的阶段，加上身处多元化社会，可能理想多变、摇摆不定。因此，理想难以实现，固然与社会、家庭、物质等客观条件有关，但作为“早上八九点钟的太阳”，青年仍需直面内心的弱点，多自我反省，遇事慎重，才能将理想化为现实。

唐代诗人李贺在《致酒行》中提到，“少年心事当拏云，谁念幽寒坐呜呃。”意思是，年轻人应有高远的理想，可谁能想到，我却如此凄凉寂寞。诚然，在追寻理想的道路上，可能没有鸟语花香，有的或许只是无人理解的清冷与孤寂，但只有坚守下去，才能到达理想的彼岸。这需要做到以下4点：

1.形成固定的时间节奏感。养成在固定时间去做固定事情的习惯。这些时间“锚点”有助掌控自己的时间。对于突如其来的事情，比如临时指派的任务，一定要集中精力快速完成。

2.找到志同道合者相互激励。人是群体性动物，很难摆脱从众的心理模式。与优秀的人在一起，容易被这样的氛围同化。

3.不贪图暂时的安逸。美国斯坦福大学心理学系教授沃尔特·米歇尔发现，甘愿为更有价值的长远结果而克制一时欲望、放弃眼前诱惑的人，更易成功。因此，青年不妨重新设置品尝人生苦乐的次序，从小事做起，比如先做完工作，再与朋友聚会，形成习惯。

4.不被小成绩冲昏头脑。当目标获得进展时，不少人会奖赏自己，甚至放纵一下，但容易让自己脱离正确轨道。此时记得提醒自己，继续加油，因为目标还没实现呢。

(侯玉波)



美国哈佛商学院职业发展专家提醒

十种行为毁了你前程

有才华的人在职场上也免不了遇到挫折，美国哈佛商学院生涯发展中心的专家归纳出严重阻碍职业发展的10个行为缺陷，不妨检查自己身上有没有。

1. 总觉得自己不够好。有些人缺乏自信和勇气，甚至恐惧被提拔。正是潜意识里的这些自我限制阻碍了他们的发展。

2. 分不清主次。有些人总喜欢在无关紧要的小事上捍卫信念、坚持原则，结果处处树敌，前进的路上荆棘丛丛。

3. 无止境追求卓越。这样的人喜欢要求自己与下属都做到更多、更快、更好，却从不考虑别人的承受能力，下属往往被拖得精疲力竭，进而离心离德。

4. 不能坚持立场。他们害怕矛盾，一味避免冲突，与领导意见相左时很难坚持立场，要为下属据理力争时容易妥协，在工作和人际关系上都面临困局。

5. 不懂得妥协。他们刚愎自用、言行强硬、攻击性强、不懂妥协合作，往往因激起众怒或遇到劲敌而毁掉职业生涯。

6. 自由散漫。有人恃才傲物，行为不检点，比如大摇大摆地迟到、在办公室口无遮拦；还有人心机单纯，管不住“大嘴巴”，在不经意间断送了前程。

7. 过度自信。他们好大喜功，喜欢招揽超出自己能力的工作，于是成了“常败将军”，需要学会在匆忙行动前花些时间自我评价反省。

8. 把一切想得太难。悲观者容易杞人忧天，行动前总会想像一切不好的结果，于是行事拖延、畏首畏尾、执行力差。

9. 不懂换位思考。他们不懂将心比心，常提出不近人情的要求，对别人的困难置之不理。

10. 不懂装懂。有人希望被尊重，但不愿花精力学习，或担心被看轻，于是不懂装懂，工作始终是“半吊子”。

(余小倩)



当一匹被鞭打的马

古代思想家墨子授课时，一只小鸟在窗外婉转鸣啼，弟子们纷纷向外张望，耕柱子也随之看了一眼。事后，墨子单独责骂了他。耕柱子很难过，抱怨说：“我犯的错误并不比别人多，为何被严厉责难。”墨子问他：“假如你要驾驭马和羊上太行山，你会选择鞭打马还是鞭打羊？”耕柱子回答：“当然要鞭打马。”墨子追问他为何这样，耕柱子说：“因为马跑得快，才值得鞭打。”墨子说：“正因为你像马而不像羊，所以值得批评。”

在成长路上，面对苛责，甚至鸡蛋里挑骨头的吹毛求疵，也不要一味觉得委屈，更不能破罐子破摔。试想，若不是关心你，怎么会批评你呢？在批评者眼中，你就是“值得被鞭打的马”。因此，面对责备，应坦然接受，有则改之，无则加勉。如果极力辩解，只找客观因素，不找自身原因，次数多了，别人便会失去信心，你也失去了提高自己的机会。正是这些挑剔，给了你臻于至善的机会，帮你完善人格，使你每临大事有静气。

选择当一匹被鞭打的马，还是当一只不被鞭打的羊，将是你人生辉煌与平庸的分水岭。

(据《生命时报》)

美国布莱根女子医院研究发现

抑郁表现男女不同



据世界卫生组织数据显示，全球超过3.5亿人患抑郁症。其中，超过50%的女性抑郁症患者症状比男性严重。美国布莱根女子医院研究发现，女性患抑郁症的风险是男性的两倍。科学家解释说，胎儿在生长发育期间的差异导致女性情感更脆弱。临幊上，不同性别的抑郁症患者还有下面几个区别。

1.女性更爱胡思乱想。女性抑郁症患者更容易沉浸在消极情绪中，并出现自责、没有原因的哭泣等症状，让患者感觉更糟；男性情绪低落时会分散注意力，有助于缓解抑郁。

2.女性更可能一蹶不振。面对消极生活事件，如离婚或失业时，女性更可能变得沮丧，甚至以泪洗面、一蹶不振。这可能与雌激素和情绪调节神经递质的相互作用有关。

3.女性并发症更多。女性抑郁症患者更易出现饮食失调症，如厌食、贪食，而且更可能并发焦虑症、强迫障碍等。

4.男性更易酗酒。男性在抑郁时更可能通过超负荷工作麻痹自己，或者沉迷于网络、赌博等，来掩饰悲伤情绪。更有甚者会借酒浇愁，甚至滥用精神类药物，如安眠药等。男性还更容易被激怒，甚至四处惹是生非。

5.男性的症状更难被识别。女性在抑郁时能更好地察觉心理异常，并向医生描述症状，以便早发现、早治疗。而男性比较内敛，即使家人也很



难看出其异常，从而在出现自伤等严重症状时才被发现。

6.男性更易自杀。由于男性往往在很长时间内难以得到诊疗，因此更可能出现自杀等严重后果。

(张玉娟)

