

# 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,绝不否定自己的能力。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

## 十种行为毁了你的前程

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)

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。临床上,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)



## 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,耕柱子也随之瞅了一眼。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》)