

忧

患

意·识

把“万一”放心中

李嘉诚说：“我90%的时间在考虑失败”，柳传志表示“你一打盹，对手的机会就来了”。在这些取得巨大成功的企业家心里，忧患意识和危机感极强，也正因此，他们能在风云变幻的市场中嗅出机会，灵敏反应。

其实，国人自古忧患意识深重。《诗经·小雅》有言：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”“祸患常积于忽微，而智勇多困于所溺。”所谓居安思危、未雨绸缪，讲的都是人不能没有忧患意识。然而，随着社会发展、经济富足，不少人选择安于现状，再没有奋斗的激情，过着“温水煮青蛙”的生活。一项调查显示，46.9%的年轻人认为升职会加大自己的工作压力。“小富即安”的现象很多，但正如一个国家的发展可能遭遇“中等收入陷阱”，当个人发展到一定位置时，若贪图安逸，不再像以前那样积极学习、努力创新，就可能导致发展遭遇瓶颈，甚至被淘汰。

有这样一个故事：美国黄石公园养了一群鹿，为了保护鹿群，人们捕杀了狼。鹿没了天敌，增长迅速。但没有天敌的追赶，鹿不再拼命奔跑，食物供不应求，体质下降，死去的越来越多。为了拯救鹿群，人们不得不把狼请回来。

由此看来，人人奢望的没有压力、无需担忧、不用竞争的世界，同样存在风险。海军总医院心理科主任郭勇认为，忧患意识能帮我们抵御未来的风险，做好知识、技能、心理等多方面的准备，思考的是未来，着眼点却在当下。国家、集体、个人都要有忧患意识，常将“万一”放心中。谈到失去忧患意识的危害，郭勇表示，一是会对法律、社会规矩等造成破坏。与忧患意识相对应的词是侥幸心理，大到官员腐败、企业违规造假，小到闯红灯、酒后驾驶等，都是心存侥幸，认为“应该不会发生”，却没想到“万一”发生。二是面对意外，猝不及防。生活中亲人病故、失恋离异、朋友背叛等，如

果没有接受意外的心理准备，意外一旦发生，很可能整个人瞬间垮掉，这种个案在心理咨询中十分常见。而面对地震、火灾、暴雨等自然灾害，如果我们平时没有“万一发生怎么办”的逃生知识、技能储备，可能付出生命代价。三是容易被淘汰。现在社会千变万化，我们仅是安于现状，不学习、不努力、不创新，便很容易在竞争中被淘汰。

事实上，压力和危机感会给我们带来好处。英国一项研究发现，青年时期面临婚姻、事业、社交、经济等一系列压力的人，如果能积极应对，日后遭遇“中年危机”的概率会降低。以色列研究表明，危机感更强的人能迅速发现环境中的危险因素，并开始行动，有助于生存。

多一点“失去”意识。郭勇说，当你健康时，要思考失去健康会怎样，我如何才能不失去健康；当你有工作时，要思考如果失去工作会怎样，我如何才能不失去工作；当你身居要位、有人身自由时，更要思考失去自由会怎样，我如何才能保住自己的地位和自由。

把“万一”常放心中。每个人都是趋利避害的，我们害怕意外、变动的发生，但事实上，有些东西并非我们能够控制，能做的只有心中常装着“万一”二字，周全考虑，积极准备，避免意外发生，并在意外发生时坦然接受。

忧患但不过于忧虑。郭勇提醒道，如果忧患意识太强，认为自己时时处于危机中，也容易导致杞人忧天、过度焦虑。每个人都需要有忧患意识，但无需过于焦虑。只要充分认识自己，树立合理的目标，努力寻找两者的差距，积极努力地去实现便可。

(据《生命时报》)



为何忽略身边人的话

“我刚跟你说的，你听进去了吗？”有时，身边人突然这么一问，我们却一点都不记不起他说了啥。我们常会注意外人的言论，而对身边人（亲人和挚友）充耳不闻。美国新墨西哥大学临床心理学博士戴维·刘易斯对此发表了一些有趣的见解。

1.选择性接受。身边人每天跟我们说很多话，有我们愿意听的，也有我们觉得烦的。我们的思维有时像一个漏斗，倾向于接受那些比较符合自己观点的语言，而对很多自己不接受的、

想回避的语言，无意中就把它们忽略了。

2.因为熟悉，所以轻视。我们认为自己很了解身边人的想法，反而觉得他们的话没价值，很少真正聆听其见解、关心其想法。比如，不管子女多大，在父母眼里依然是孩子，所以一些老人不太在意成年儿女的想法。

3.不能以身作则。有时候，身边人要求别人做的事情，他们自己却做不到，不能以身作则，说出来的话也大打折扣。比如常熬夜的爸爸告诫孩子早

睡有益，孩子是不会当真的。

4.交流不注意时机。身边人的对话往往随时发生，比如专心致志工作时，太太突然跑来说孩子的事情，你就可能会充耳不闻。而关系不太近的人反而会审时度势，选合适的时机交谈。

如果想获得别人的倾听，首先要学会倾听别人。如果你想让自己说的话有分量，也请先仔细聆听，确认你弄明白对方的想法和思路时，才知道如何把话说得更“动听”，说到别人的心坎里。

(马健文)

