

立身以立学为先，
立学以读书为本。

——欧阳修

士大夫的精神不可丢

说起士大夫，我们可能会想到，范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，不拘小我之私；文天祥以“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，留下慷慨悲歌。他们怀揣安贫乐道、通达生死的士大夫精神，高风亮节、忍辱负重、为民请命、为国捐躯。孔子说：“行己有耻，使于四方不辱君命，可谓士矣。”意思是说，士人要有廉耻心和坚定的做人标准，还要有所担当，愿意为社会做点事。“修身齐家治国平天下”是他们的最高准则。

随着社会的发展、外来文化的冲击，士大夫精神在中国势渐微弱，“痛苦的人”随处可见。他们的精神世界一片贫瘠，心理失衡、焦虑抓狂，甚至不如贩夫走卒活得踏实随性。社会上，损人利己的行为越来越多，事不关己高高挂起似乎成了新的行为准则。越来越多

的人不愿承担更多责任，只盯着自己那一亩三分地。面对社会问题，敢于站出来的人越来越少了。而那些原本一腔热血的人，在屡遭碰壁后也开始“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。

不可否认，社会进步和文化交流会让传统的精神支柱受到冲击，但士大夫精神中的担当意识和社会责任感不应被丢弃，否则会导致诚信缺失，社会一片乱象。明确的文化基因与价值取向，是每个人安身立命的精神支柱，一旦缺失，痛苦远甚于物质匮乏的折磨。而士大夫精神的缺失，会导致个人价值观的迷失，继而道德沦丧。如今官员贪腐频发，就与个人道德沦丧和价值观迷失有很大关系。社会整体的道德标准下降还会误导心智尚未成熟的青少年，使其对金钱的认识更简单，思维更现实，不利于培养责任

心和担当意识。假如一个社会里，人人怀揣实用主义的“小算盘”，自私地算着自己的“小九九”，自然难以进步。

士大夫阶层早已不复存在，但士人的精神、严于律己的作风、治国平天下的信念不可丢。这要求每一个现代人，一要学会担当，不要遇到问题就逃避，而要主动承担责任，积极面对并寻找适合的解决方法。二要有公民意识。勇于对不文明行为说“不”，这是每个公民基本的义务。不要因为周围的人都对不文明行为视而不见，就改变自己的立场和行为。对社会负责就是对自己负责。三要耐得住寂寞。在快餐化社会，社交、工作等处处都很浮躁，很少有人能静下心来。面对浮华，我们要守得住最初梦想，耐心读点书，才能让自己的心回归安宁。

(张侃)

敢“自黑”才是真豁达

新闻事件：台湾演员陈妍希因在新版《神雕侠侣》中的造型被网友吐槽为“小笼包”。她自称，最初的确会难过，但越来越看得开。近日，陈妍希代言某游戏，不惧“自黑”开起“陈记小笼包”卖包子。有网友称赞，“敢接这种代言真有肚量。”“不怕吐槽，敢于‘自黑’，情商真高。”陈妍希为什么敢于代言“小笼包”呢？

心理解读：如果一件事你还深埋心底说不出口，说明它对你的负面影响还没过去。同样，如果一个人骂你，你暴跳如雷，耿耿于怀，说明你把对方的话当真了，将自己禁锢在对方用语言建造的“监狱”里。比如2006年足球世界杯上，齐达内被马特拉奇的语言激怒，用头顶撞对方而被罚下场，终与冠军失之交臂。而如今，陈姑娘敢用广告的方式把玩“小笼包”的绰号，是真正放下了。她的这种能力就是“认知解离”——不被“小笼包”的标签控制，而是为我所用。

“认知解离”是一项非常强大的能力，帮助人们与自己的各种想法保持一定距离，只需观察它们，而不受其控制。如此一来，思维对人的绝对控制力量也就减弱了。比如在“包子脸”、“傻姑”等负面评价中，如果陈妍希从认知上融合了这些恶评，那她活得就会很累。而她运用了“认知解离”的能力，知道别人的评价只是一堆词语而已，并不能和自己划等号，便可在恶评面前岿然不动，还机智灵活地抓住了利用“小笼包”展现包容的机会。

但不把别人的评价放心上谈何容易！感觉困难时，我们可以提醒自己：任何评价都是有角度、带立场的，而这些情境都有边界。比如陈妍希的小龙女装扮被吐槽，可现代造型却很美。她运用了心理灵活性，不局限在某一特定时空下的他人评价和自我评价里，才没被某个标签压住。所以，心理灵活性强，才能活出不同的样子来。

(熊朋迪)

陌生人在场 同情心减弱

最近，加拿大麦吉尔大学的神经科学家发现，陌生人在场会增加心理压力，还让人不容易感受到别人的痛苦，同情心减弱。

研究者让受试者随机配对，进入一个房间。他们之间可能是陌生人，也可能是朋友。试验开始后，其中一个人会将手放进冰水。结果显示，在两个人互为陌生人的情况下，另一个人会饱受压力（通过皮质醇水平测定获知），也很难感受到伙伴的痛苦。但如果陌生人在一起玩游戏，有助于增进彼此的了解，减轻压力。科学家认为，面对饱受痛苦的人，我们都会下意识地产生同情，但压力会阻碍人们感受他人痛苦的能力。陌生人在场会让人产生恐惧感，而参加共同的活动能减轻压力，增加同情心。

(田鹤)