

文艺青年怎样心理自救?



《情绪急救》
盖伊·温奇
上海社会科学院出版社

文艺青年是一群经常陷入绝望的动物,他们脆弱玻璃心,敏感易发怒,自卑又自大。文艺青年的这些心理特点一方面造就了他们取之不竭的创作冲动,另一方面也让他们备受自我折磨的苦恼。所以,文艺青年亟须学习如何进行心理急救的自救。

说到心理自救,《情绪急救》一书不仅适用于多愁善感、心理脆弱的文

艺青年,它同样适用于普通青年,还适用于中老年。书作者盖伊·温奇是一名临床心理学的博士,也是研究减轻心理压力的专家,一直以私人心理医生的身份工作,帮助病人将情绪急救的方法运用到日常生活中。

《情绪急救》分7个章节,涵盖了7种生活中最常见的心理伤害:拒绝、孤独、丧失、内疚、反刍、失败和自卑。温奇博士针对这些具体的伤害

提炼了许多创新性的研究成果,不仅描述了每种伤害所引起的痛苦反应,也给出一般的治疗指南和建议,这些建议切实可行,灵活好用。

试举一例,比如拒绝。拒绝其实能给我们的心理造成很大的创伤,但大部分人对它并没有引起足够的重视,它就像心理的切割伤或刮擦伤,如果不能及时包扎,很可能会“血流不止”,酿成更深的危机。温奇博士写到,拒绝能导致四种不同的心理创伤:1、情绪上的痛苦;2、愤怒和攻击性;3、受损的自尊;4、对于我们的归属感构成威胁。

当我们被约会对象拒绝、被解雇或发现朋友背着自己见面时,我们的情绪健康会受到极大的威胁,这种伤痛就好像被人用刀捅中了心窝一样难受。为什么被人拒绝会如此痛苦?温奇博士说答案就在人类的进化史之中。人类是社会性动物,在远古时代,被部落或社群拒绝,就意味着失去了获取食物、受到保护和交配的权利,从而很难生存下去。

拒绝还会引发愤怒,让我们有攻击冲动,比如敲打门板或墙壁,这会造成更多的心理乃至身体的创伤;当经历深刻的拒绝时,我们的自尊也会随之降低,即使只是回忆过去被拒绝的经历,都足以引起自我价值感的暂时下降。而一旦我们遭到反复的拒绝后,我们的归属感就成了问题,我们很难找到属于自己的社会位置。

温奇博士针对每种创伤研发了专门的疗法:疗法A(处理自我批判)和疗法B(恢复自我价值)的目标是安抚情绪痛苦、修复受损自尊;疗法C(修补社会关系)则是修复受到威胁的归属感。疗法D(降低敏感度)则是备选项,因为可能带来令人不适的副作用。疗法A要求我们在面对别人的

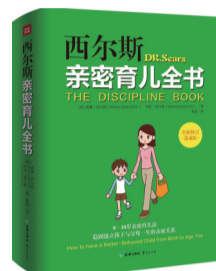
拒绝时,不要夸大自身的责任,而去反驳那些自我批判的想法。

疗法B要求我们提醒自己,性格中那些别人认为有价值或让人满意的方面,比如正直、善于倾听、体贴、可靠等。温奇博士还建议我们针对每项品行写一篇短文。不得不说,这种方法的确很有效,当笔者在找工作期间面对许多公司的拒绝时,总是会找机会写下自己的优点和品德,通过这种方式重建自信。

疗法C要求我们向社交网络寻求支持。比如找陌生的同龄人聊天,或者重新考虑自己的追求对象、社交圈子、朋友或雇主是否真的适合我们的个性、兴趣、生活方式或职业,要么还可以去享受社交零食,比如在感觉孤独的时候看看家人的照片等。

疗法D是脱敏疗法,适用于那些准备好迎接挑战的人。例如当一个害羞的年轻男性已经做好接近女性的准备时,他在周末参加多个社交活动并邀请多名女性约会,把自己暴露在脱敏的环境中,也许就能治好他的害羞。如此,当我们已经在心里接受了将会被很多人拒绝的设定,那么当真的拒绝来临时,就不会觉得有什么大不了。

其实,在心理治疗或积极心理学领域推荐佛教禅法的代表作已经非常多,比如《哈佛幸福课》《意志力》等,温奇博士也不例外。在谈到如何摆脱自卑的时候,他开出的疗法E(提高自我控制的能力)也列出了正念观想:观察我们的感觉不做判断,只是注意情绪和感觉,但不要纠缠于它们、屈服于它们的影响;当我们学习管理自己时,试着放松并专注于呼吸以及身体不同部位的感觉,它对于增强我们的心理控制力以及净化我们的内心有着根本的作用。(来源:新华读书)



《西尔斯亲密育儿全书》
作者:威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯
出版社:天地出版社 华夏出版社

西尔斯博士根据40年的儿科临床实践,以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验,结合发展心理学的“亲密理论”,总结出的一套“亲密育儿法”。这种养育方法强调的是,在孩子幼年时,父母要尽早与其建立起相互之间的亲密情感。在本书中,西尔斯夫妇自孩子出生起,从如何培养良好的品行入手,描述了诸多关于建立亲密的亲子关系、理解孩子的成长历程、扮演好父母的角色等方面的事例,同时也为父母们提供了相应的建议。

“微”不足道的扬“尘”之旅



《奇妙的尘埃》
汉娜·霍姆斯
三联书店

“读了这本书之后,家中吸尘器的绒毛都让你刮目相看。”这些绒毛,可能来自撒哈拉沙漠的骆驼毛屑,可能来自干燥的花朵碎片,可能是公共汽车喷出的黑色炭灰。

《奇妙的尘埃》从一个“微”不足道的切入点,纵横戈壁沙漠、南极冰

川,追寻囊括四海无处不在的尘埃。从遥不可及的星辰,到近在咫尺的枕头,从浩瀚的银河到小小的饼干渣……尘埃,这毫末之物,席卷天下,包举宇内,是无数微生物的栖居地,也是多种疾病的罪魁祸首。甚至影响着星系的成形、地球的诞生、生物的

灭绝、城市的消失。古人说“一沙一世界”,诚不欺我,但这只是一种哲学的思考,只有今天的科学家才能告诉我们这小小的尘埃是如何创造生命又是如何将之无情地摧毁。

作者汉娜·霍姆斯曾在蒙古的戈壁沙漠工作,漫天狂飞的细沙吹进了她的眼睛、耳朵、鼻子甚至脑子里。同行的地质学家告诉她,不要以为沙尘是戈壁特有的景象,其实整个地球上空都覆盖着一层薄薄的飞沙。她被这个题材迷住了,开始一场扬“尘”之旅。

这些肉眼看不见的尘埃,是诸多领域的科学家研究的对象,从中寻找宇宙创生、地球气候变迁还有保健免疫的秘密。研究尘埃的学者是一群很会玩的家伙。一个研究大象的科学家很容易找到一个研究对象,但是要获得尘埃样本就不那么容易了,常常还得自己发明仪器来获得样本。比如,有科学家发明了一种水下吸尘器,从南极的井底下收集星际尘埃。有科学家为了研究最后一次冰河时期遗留的尘土,想办法从冰河的钻探岩心里分离出尘埃样本。为了处理这来之不易的尘埃,科学家甚至用保鲜膜把手指头包起来,因为这来自破碎世界的单一碎片实在是太渺小了,不小心就卡在手指的指纹缝隙里。

世界不可能一尘不染,太阳系就是诞生于一团星际尘埃形成的星云,而地球上的每一次降雨都需要足够的尘埃才能有供水蒸气凝结的核中心。飘浮在空气中的尘埃其实也是微小的生命,真菌的孢子、花粉、硅藻甚至一种线虫都借助风旅行。在冰河地带,从天而降的沙尘简直就是大自然的外送服务,支持着地球上最荒芜地带的生命网络持续运作。海洋浮游生物利用尘埃获得营养来源,也释放出粒子制造尘埃,而这些微粒正

是兴云布雨、云蒸霞蔚的核中心。

尘埃同时也是肉眼看不见的杀手。我们的身体可以阻挡天然微粒,但是却抵挡不了工业生产所制造的更细微的颗粒。几乎所有的花粉都会卡在鼻腔,过敏的人对此会非常痛苦。可是花粉不会伤害你的肺部。真正威胁身体的是各种工业废气,比如汽车排放的废气最小的微粒只相当于万分之一的毛发宽。美国科学家研究了各大城市污染和死亡率的关系,发现空气越污浊的城市,死亡率越高。

呆在家里也并不安全,大部分室内空气比室外还要污浊。家里的新沙发、干洗的衣服、樟脑球、杀虫剂都在偷偷释放出有毒化学物质。室内尘埃里含有致病化学物质和重金属,有一项指标便是,地毯样本中的铅含量有多少,幼童血液中的铅含量便有多少。你知道家里最能释放有毒化学物质的是什么?香烟的烟雾。香烟烟雾中有4000种化学物质,其中50种会诱发癌症。

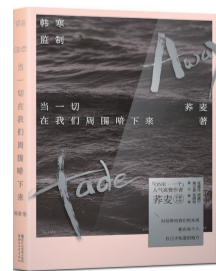
《奇妙的尘埃》就是这样混合着惊奇和痛苦,充满矛盾和统一。跟随星际,做一次令人心醉神驰的奇妙之旅。从统计学来说,每天都有一颗星际尘埃掉在你的车顶上,几十颗掉在你家屋顶上。而掉进大海的宇宙尘埃,被微小的杂食性生物吞进肚子,变成鱼粪便沉到海底。

“来自尘土,终于归尘土。”这不是比喻,而是科学。无论科学技术如何发达,无论你是制造木乃伊、移植器官、冷冻大脑,你无法逃避成为尘埃的宿命。就像过去恐龙尸骸的尘埃正飘浮在今日的空气中,我们也会有同样的结局。整个太阳系都会化为烟雾,新的、旧的尘埃都重新还给银河。而那时候,整个宇宙依然处于婴儿期。(来源:新华读书)



《印度:熟悉而陌生的邻国》
作者:尘雪
出版社:北京时代华文书局

本书是作者通过在印度工作和生活的经历,与读者分享这个国家在生活、文化、思想上的点滴,以及作者的所见所感。全书主要分为两部分,第一部分主要是作者立足于新德里的奇闻异事;第二部是作者作为驻外记者,多次探访印度各地,分享印度这个幅员辽阔、文化丰富悠久的文明之国的经历。



《当一切在我们周围暗下来》
作者:姚姚
出版社:浙江文艺出版社

作者用十年时间记录下这些碎片里的记忆,包括成长、困惑、迷茫以及最终的尘埃落地。这里有少女时代的惆怅与梦想,有成长时不小心付出了的真心,有情人间无可避免的争吵,也有挥之不去的所谓命运的支配。