

有包容力 内心才强大

●余小倩



荀子有言：君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。这是说“君子贤能而能容纳软弱无能的人；聪明的人能容纳愚笨的人；才学渊博的人能容纳才学疏浅的人；道德纯粹的人能容纳品行不好的人”，教育我们应该懂接纳、多包容。

包容心是指听取不同意见、理解不同想法，全方位考虑问题的能力。很多人都以包容、开放自居，但在决策时刻，通常都自己说了算，把别人的观点抛诸脑后。无法真正接纳他人建议，最常见的原因是这个人还不懂得爱自己。对他人的态度，往往是对自己态度的延伸。一个人如果不能尊重自己、容忍自己有缺点，就很难去包容他人。这类人通常从小在严苛的教育环境下成长，身边缺乏温柔、宽容的教育者，总是被指责错误和缺点。他们长大后就不懂得和自己的劣势、缺点和平共处，对自己极为严苛，对不满足自己标准的人也充满敌意。

人的成长是从弱小走向强大的过程，思维也会由“弱者思维”过渡到“强者思维”。但有些人虽年龄到了成人阶段，内心却缺少意识转换和成长顿悟，依然停留在小孩的“弱者思维”。这样的人容易把对方理想化，指望别人来满足自己所有要求，一旦他人没达到自己的期待，就开始抱怨和苛责。

还有一些人由于不相信自己的能力，本能地渴望被接纳、肯定，于是遇到任何事总想证明自己是正确的、自己是有价值的，若别人提出不同意见，他们会觉得受

到威胁，包容各方意见就无从谈起了。

包容是一种美德，它能让我们更好地处理人际关系，也能让自己的内心更强大。提高包容心，第一步要对自己宽容。人无完人，我们此生要做的不是纠结于自己有多少小毛病、小缺点，而是找到并发挥自己的长处，并把“发现美的眼睛”望向他人，看到别人的优点，不去斤斤计较、吹毛求疵。

第二步，拓宽评判标准。少拿一把尺子“量”他人，多从其他角度看问题。举个例子，有个女孩因非常讨厌一个舍友，无法与其相处而寻求心理帮助。咨询师用“北斗七星阵”的方法，让她站在舍友、旁观者、摄像头、十年后的自己等7个位置去

看待舍友。慢慢地，这个女孩越来越理解舍友，并彻底摆脱偏见。当我们拓宽评判标准，视角会更广阔，内心能容纳的价值观就越多元，容忍度也会更高。

第三步，刻意练习少批判。批评他人是容易的，甚至是一种本能，但如果能克制批评的冲动，把态度、语言转为温和、理解，那包容心就提升了。拿破仑曾在夜间巡岗时发现一名哨兵睡着了，他当时就拿起枪替士兵站起了岗，哨兵醒来十分惶恐。拿破仑却说：“你们艰苦作战，又走了那么长的路，打瞌睡是可以谅解和宽容的。我正好不困，就替你站了一会儿，下次一定小心。”在该批评时宽容，既会让别人感激，也能提升自己的境界。



走神，大脑不想干活

●安宁

书才读了两三页就开始看朋友圈，工作邮件刚写完开头就跑去看电视剧，课上了一半就开始发呆……总是走神是我们的“通病”。想保持专注力、提高效率，不妨试试下面4招。

1.找到自己的“黄金时间”。人的精力和注意力在一天之中是波动的，有时候状态非常好，能高效学习、工作；而有时总是分心、走神。所以，要提高效率，首先得摸清自己注意力的“习性”。通过记录一天的工作生活状态来找到自己思维最活跃、注意力最集中的时间段，把最重要的任务安排在“黄金时间”。

2.设定“小任务”。英国的一项研究发现，人们看书读报时，注意力只能维持15分钟；开会时10分钟；打电话时只有9分钟。既然大脑用功的时间这么短，那就顺应它的工作方式，把时间分割成小的“精力区间”，在注意力能集中的范围内设定“小目标”“小任务”，严格要求自己在这段时间内完成挑战。如“15分钟内读完10页书”“10分钟内结束电话沟通”等。而在任务之间的间隙期，不妨休息一两分钟，再继续攻克下一个小任务。

3.自我激励。人在开心愉悦的时候注意力更集中。因此，与其责备自己拖延、分心，不如多肯定“我又集中精力完成了一个小任务”。除了精神上的鼓励，还可以用其他奖励“犒劳”自己，如“下午就把工作完成，然后轻松松松看电影”“再坚持30分钟，做完这件事就约同事吃饭聊天”等，有了“盼头”，做事就会专心、高效。

4.以退为进。有时候，老走神是大脑“认知超载”的表现，这时若一味要求自己专注反而会降低效率。而开开小差、发发呆，做些看起来“不务正业”的事，让大脑放松一下，反而可以提高效率。实在静不下心来工作时，可以逛逛网页。研究发现浏览网站可以帮助人们转换思维，能提高9%的工作效率；还可以做白日梦，科学家认为，适当发呆有利于大脑调适，对其维持高效运转很有帮助。

慈悲是一剂良药

●姜林乐

在佛学中，慈爱众生并予快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并消除其苦，称为悲，二者合称为慈悲。

越来越多研究发现，对他人、对世界的怜悯之情能让人身心获益。精神上，慈悲心会增强人们对幸福、感恩、愉悦的感受，减少自恋、耻辱感、自卑感，对缓解内心的焦虑与痛苦有显著效果；躯体上，经过慈悲训练的人心肺功能和免疫系统都更为“强大”。可见，慈悲心是一剂良药，能全方位地提升身心健康。

想象唤起心中爱。有时候我们对他人太过苛刻，现实的困境、生活的艰难让我们戴上面具、身穿盔甲，难以唤起心中柔软的慈悲心。这时，爱与关心的想象训练就很重要。可以在每天睡前花几分钟，想象自己是一个善良、懂得怜悯的人，这样的你会怎么处理日常争执、埋怨和自责？通过想象让内心富有慈悲感，现实生

活中就更容易去同情、体恤和包容他人。

自我反省除障碍。回想一下，你在什么时候、什么情景下会对他人的痛苦感同身受，又在什么时候无视了他人的难过？一般来说，人在担心害怕、压力过大、匆匆忙忙的时候更易冷漠和麻木。如果觉得自己对他人的苦难越来越“无感”，就该多反省自身，分析是哪些因素阻碍了慈悲心，然后一一克服。

撰写书信练慈悲。以外人的视角给自己写一封慈悲、关怀、理解自己处境和心情的信。例如“你最近压力实在是太大了，心里一定承受了很多苦”“发生这种事不是你的错，千万别再责怪自己”等。相比只停留在大脑中的想象和思考，写出来的实实在在的文字能让我们更明确表达慈悲的用词、造句，也能增加我们对慈悲的记忆，更容易到生活中去实践。

网上心理测试 别太当真

●肖蓉

凭直觉选个图形，看看自己属于哪类性格；回答几个问题，预测一下职业发展……如今网络上所谓的“心理测试”五花八门。每个人都有探索自我的冲动，而简单易行的心理测试似乎提供了一种途径。有人从中获得满足，也有人对此疑虑重重，这些测试到底靠不靠谱？

一些网上小测试看上去有些功能，但与正规心理测量相去甚远，我们称其为趣味心理测验。相比正规心理测验严格的编制过程、较高的科学性和可信度，趣味心理测验更多依靠编制者的经验、想象和道听途说，偏重娱乐性，不够规范，不靠谱的居多。我们有时觉得这些测试“很准”，只是因为它们的结果都模棱两可或是人类共性，让人信以为真。所以，做趣味心理测验，图个开心无妨，但切勿以此来“了解”自己和指导行为。

当然，除了趣味测试，网上确实也有一些正规、科学的心理自测题。比

如，答一套智商测试题，计算出自己的智商得分；完成一组心理疾病筛查量表，获知自己是否患病等。对此，自测者也要警惕，因为“量表是真，解释有异”。这是指，对任何一个测试结果的解读，都需要很强的专业背景，业余的自测者不能仅仅根据一个测试得分给自己贴标签、下结论，这很容易造成心理负担。比如，某段时间你心情不好，做抑郁筛查的分值就会偏高，但这并不意味着你就患上了抑郁症。

出于了解自己的心理需求，人们对心理测试尤为热衷，但测验时一定要弄清目的。如果只是为了娱乐，网上的趣味测试做做无妨，有时测试结果符合自己的预期，还能获得满足感。但若是为了求职、谋发展，或想知道自己是否患病，必须慎重对待。最好的做法是到专门的机构如医院心理科、学校心理健康教育中心等，接受心理测验服务，进行正规测试，获得专业解释。

聊八卦带来快乐

●林倩

虽然大家都耻于承认自己爱聊八卦，但茶余饭后、好友聚会，谈得最热闹、最多的就是各种小道消息。有数据显示，我们的对话中有65%的内容可归为八卦。

爱聊八卦似乎是天生的。在远古时代，嚼嚼朋友、亲人或邻居的舌根，可能起到保障生存的作用。八卦是一种交换信息的有效渠道，如果人们总能知道哪里有危险、别人在做什么，那么自己存活下去的机会就会更大。也就是说，越会打听八卦的人越容易生存，于是热衷八卦、善于八卦的基因就流传下来了。

对八卦“上瘾”还因为其能带来强烈的愉悦感。内啡肽是人类大脑释放的一种类吗啡生物化学物质，有麻醉和兴奋的作用，可帮助减压、镇痛，让人产生一种幸福、快乐的感觉。心理学家贝克博士经过大量的研究发现，聊别人八卦和看娱乐新闻的时候，人们就像吃了巧克力，脑细胞会被积极地调动起来，分泌大量内啡肽。这种本能的快乐感觉不仅让人“孜孜不倦”地谈论八卦，还使他们的幸福感知明显高于沉默寡言的人。

另外，八卦还能增进人际关系。人类学家克里斯托弗·贝姆认为，同闺蜜八卦明星绯闻，和哥们儿侃侃军事，与同事在茶水间闲聊职场轶事，这种八卦闲聊是促进群体团结的一种方式。互相分享消息，说明大家在同一个“圈子”里，促进彼此的感情。八卦还能给两个看似无关的人创造共同话题，有利于拉近人际距离、传递信任，形成某种“心理契约”，促使大家成为朋友。

当然，也有些人爱聊八卦是为了获得优越感。八卦的本质是“这件事我知道，你不知道”，背后潜藏的是八卦者的优越感，这种感觉会刺激八卦者无止境地八卦下去。

闲来无事聊点八卦并不是坏事，但要注意分寸。一是区分场景，在严肃场合和工作环境下尽量不聊八卦，否则会给别人留下“爱乱说话”的印象。二是因人而异。八卦的基础来源于“共同的意义语境”，比如运动员可能会聊冬奥会的八卦，科技工作者可能会关注诺贝尔奖的消息等。聊八卦时要找到大家的思想交集，寻找共性的东西，让每个人都能参与其中，这样话题才能继续下去。三是内容轻松，谈论八卦时一定要避免政治、宗教信仰类话题，也不要夹带人身攻击、诋毁，切勿给他人带来困扰。



喝酒四大动机

●欧阳云霜

人类几千年前就开始喝酒，酒类至今仍是人们最喜爱的饮品之一。具体到个人，你因为什么喝酒？澳大利亚墨尔本大学酒精研究中心的学者认为，在现代社会，驱使人喝酒的动机主要有4个。

1.社交型饮酒。朋友相聚喝一杯、会见客户敬一杯、家有喜事干一杯……在社交场合举杯是人们喝酒最常见的原因，不分国别。社交型饮酒一般起到“助兴”“消遣”的作用，微醺时人们相处得更愉快，帮助增进人际、联络感情。

2.顺从型饮酒。顾名思义，就是本来不想喝，但在群体的压力下不得不沾点酒以表礼貌，与群体保持一致。当别人觥筹交错时，那些喝酒只啄一口的人往往是这类型。

3.兴奋型饮酒。有些人酷爱酒精，喝酒就是为了自己“爽”，通常不醉不休。“酒鬼”们有相似的人格特质，如外向、冲动、有野心，也更爱冒险。

4.应对型饮酒。这群嗜酒者通过酒精麻痹自我，以逃避生活中的问题，这是他们应对、处理人生困境的方式。应对型饮酒者多为女性，她们神经质水平较高、亲和力低且对自己抱有负面看法，抑郁、焦虑的可能性也较高。

对饮酒动机的研究有利于控制人们的饮用量。