

昨日,和一个新认识的朋友聊天。

他说,他在他所在的机构是个极其边缘化的人。

我问,那样会不会很孤独。很另类。甚至会被漠视或排斥。

他说,孤独是会有,但是自己是心甘情愿被边缘化的,甚至会故意边缘化身边的人。

我问,那样对你仕途会不会不好。

他说,他不在乎,也不关心,本来就不属于那里,所以能够被边缘化也甚好,倒省了很多麻烦。

他的话如北京的夜,带着些寂寥,让听的人不免有点伤感。不知从什么时候起,我们每个人身上都被赋予了社会属性。喜欢热闹,害怕离群索居;喜欢盲从,害怕特立独行。我们每个人都小心翼翼地过着别人定义的生活,生怕孤独了自己。貌似我们每个人都成群结伴,可我们谁又不是各自孤独着的呢?我们总以为是别人怠慢了我们,可是我们又何尝不是最容易疏忽自己的人呢?

在人群中,你总能听得到这样的声音:

“其实我也不想这样带着面具,可是如果不带着面具,我就会感觉自己像是在大街上裸奔。”

“大家都买那XX都去那XX,我不买就会显得OUT不去就会显得不合群。”

“我也不想参加高考,可是不高考我又能做什么呢?我放弃的话,父母会失望的。”

“我想下班了陪陪爱人陪陪父母,哪里也不想应酬,可是我推不掉,不去领导会不高兴,同事会不喜欢。”

我们的内心有很多不想,行为上

却有表现得极为乐意。这就是矛盾的我们,每个人多多少少都曾如此。因为我们害怕被忽视的感觉,害怕无人喝彩,害怕被边缘化。于是我们委屈自己的意识从了他人的喜好。可是,这样的自己,我们喜欢吗?

对于大多数人来说,生活是个可以拆分的动词,即生和活,而不是简单的名词“生活”。为了生,有多少人活在别人的企盼里,为了活有多人活在他人的评判里?有多少人将原本可以的生活过得七零八落,却还假装很好。

我曾遇见过这样一个姑娘,她说,过去的她总是活在别人的期望里,他人微小的喜怒哀乐便能够轻易地牵动她的情绪。她说,过往的每一次考试,无论考多少,都不会快乐,除非得到父母的肯定和老师的褒奖。她说,她原本是个乖乖女,极为安静,可在学校里却总是出奇地叛逆和任性,似乎唯有这样,才能找到存在感。

我想这样的情形,我们每个人都曾遭遇过。譬如,一次聚餐,大家都去了,为了不扫兴,你也假装兴致勃勃地参与了,可其实你内心并不想。又譬如,一次应酬,大家都喝酒,都说一些冠冕堂皇的漂亮话,而你不用说,似乎就是不够变通,领导就会不高兴,同事就会边缘化你。这样的例子发生在身边的太多了。可潜移默化了那么久,自己依然是个极其笨拙之人,参悟得懂,却总也不愿学会花言



文/半杯暖

巧语和随机应变,不是不会,只是不想也不愿。

记得在我很小很小的时候,班里有个极其美丽的女孩,每天都穿着一样的衣服,于是同伴们便取笑她不洗澡,先是一个人取笑,后来是一伙人取笑,最后是几乎全班都取笑她。这充分说明了,孩子的世界也是怕被边缘化的,尽管那行为极其可爱,但有时也足以影响一个纯真孩子的成长。

那时,我还小,还是个孩子,可能是因为家里经历变迁早熟的缘故,总能理解那漂亮女孩的难言之隐。自始至终,我都是沉默的。无论同伴如何诋毁女孩,我都是沉默的。之所以选择沉默,是因为不想得罪周围的小伙伴不想被边缘化,但也不想为了不

被边缘化随便伤害一个内心有难言之隐的小女孩。我从小就以眼睛看到的和耳朵听到的都不一定真实,用心感受到的才是。

我一直以为,自己不是坏人,但也一定不是大好人。不会对每个人都好,但一定会对我认定值得的人好。我不会因为你的评判而随便改变了自己的初衷,也不会因为你一句话随便否定一件事一个人。我的善良是不允许别人随便践踏的,我的原则也是不允许别人随便捅破的。在生活里,我可以随便凑钱,做一个边缘化的人,但在爱情和梦想面前,我必须有自己的独一无二的位置。谁也替代不了。

在北京的有段日子,我像是受到

了蛊惑,在现实面前会时不时地摇摆。我时常经受不住外面的诱惑,买了一堆自己不需要的物品,也时常因为不想得罪一些人勉强做些自己不喜欢的事,我讨厌极了这样的自己,可是我无能为力,因为我没有勇气对掌声视而不听对喝彩置若罔闻,更没有勇气将自己边缘化。

那段日子,下班了,我不是直接回家,而是选择和一群人狂欢或者一个人在商场里shopping。我不是一个物质的人,但是会阶段性需要依靠物质来填充自己,会购置大量的化妆品和许多平时穿都不穿的华服会无限制地刷信用卡。那时我的灵魂会像是个黑洞,无底的黑,无边的寂寞,必须依靠外界的刺激,才得以充盈。

其实,比起外界的精彩,我更爱内在丰盛。我是一个姑娘,有自己的小虚荣,爱热闹爱交际也爱实实在在的包包和华服,但是最爱的是一个饱满的灵魂。生于世俗,再高贵的灵魂都会受到影响,何况凡夫俗子。我们会时常因为他人的情绪而更改自己的计划,因为害怕被忽视,于是便寻求一种集体的力量,渲染自己内心深处的孤独和怕,说到底其实是没有勇气边缘化自己,也没有勇气接受自己被边缘化的事实。

可是寻求梦想做自己的路上,必须做好随时有可能被边缘化的勇气。因为不是每个人都能理解你的梦想,不是每个人都能在取得辉煌时与你同欢,与你落寞时共饮。人生这条路说容易也容易,说艰难也艰难。你对外界的需求越少,就越有可能活得自如和安详。只有这样你才能随时边缘化自己,随时被他人边缘化。唯有这样,我们才能趋近有可能随心所欲的自己。

(本文为《自控力》读书笔记,文章里心理学实验数据均来自本书。)

有没有这样的时候,你想减肥,却无法控制对美食的诱惑;你想学习,却无法抵御住各种娱乐那可怕的致命的吸引;你能控制住陌生人的情绪,却无法阻止自己对父母大声喊叫。你每一天都告诫自己要认真学习,却每一天都浑浑噩噩,每天都哀叹自己效率的低下,意志力的薄弱!



## 教你提高自控力

文/颜颜

到底是哪里出了问题,让我们每天都在重复昨天的错误,在堕落的泥潭里越陷越深无可自拔?我们真的还有救吗?

### 可怕的“道德许可”

其实,我们真的没有自控力吗?真的缺乏意志力吗?说穿了,其实,我们并非缺乏这些东西,我们只是有意识地选择了在诱惑面前屈服。为什么我们无法坚持下来,向诱惑屈服了?

普林斯顿大学心理学家贝努尔·莫林,曾经做过这样一项实验:他选了两组不同的命题给不同的学生。

第一组命题:

命题一:大多数女人真的不聪明。

命题二:大多数女人更适合在家里看孩子,而不是出来工作。

第二组命题:

命题一:有些女人不聪明。

命题二:有些女人更适合在家看孩子。

很明显第一组命题带有明显的妇女歧视,所以引起调查学生的强烈反对;而第二组命题则中立一些。随后又做了一个实验,让分别参加两组命题判断不同的人,去参加同样的一个招聘面试。结果可能与你想象的大相径庭,参加第一组命题猛烈反对妇女歧视的人,在录用的过程中却有更多的性别歧视,很少录用女性;而参加第二组命题的人则表现出了中立。按照常理,我们表达出一种态度后,更可能按照这种准则行事,但这项实验好像出现了例外。

为什么呢?这就是心理学上所谓的“道德许可”,第一组学生在明显表现出反对性别歧视后,觉得自己获得了道德许可证,所以会自我感觉良好,这时候会更相信自己的冲动,而这种冲动会带着你去做“坏”事。如果你还不明白的话,给你举个简单的例子,想要减肥的人如果运动了一早上,他很可能中午会吃一些炸鸡,薯条具有高蛋白的食物作为对自己的奖励。实际上吃这些食物无异于将自己的减肥计划给毁了。

当我们往一个目标开始奋进,每前进一小步,感觉自己进步的时候,总会想让自己得到奖励,得到补偿,正是因为这种冲动常常让我们失败。因为当我们取得进步时,总会获得道德上的优越感,这种优越感的取得,会让自己不会质疑自己的冲动,忘掉自己的目标,不知不觉地向诱惑屈服。

这种现象遍地都是,比如说:你想考研,第一天,你奋战了一整天,第二天早上,你不想起床时,你会告诉自己:昨天,我那么勤奋,今天早上偷点懒也没什么,实际上这就是你滑向深渊的第一步。我们经常会掉进这样的陷阱:我们已经这样好了,应该得到一点奖励。我们已经这么努力了,现在玩一会应该没事。事实证明,这种魔鬼的想法会一下子打碎你天使一样的计划。

**解决方法:**不要让自己感觉良好,忘掉那些能让自己堕落的借口,而要永远记住当时自己要做这件事的理由。当你减肥取得进步时,不是你开始吃高热量食品的借口,记住自己减肥的理由:拥有一个健康,苗条的身体。向那些短期诱惑说不。李敖有句话形容这个是相当精

当的:不吃苦,吃苦一辈子;会吃苦,吃苦半辈子。所以在短期诱惑与长期利益之间学会取舍。

### “明日复明日,明日何其多”

你今天没有锻炼,你告诉自己,你明天会把今天所有的锻炼补上,并且会加倍,你晚餐会吃那些更高热量的食物。你想很好的理财,你告诉自己今天就买最后一条裙子,以后三个月再也不购物了。你想开始学习,你告诉自己,我就最后堕落这个周末,星期一开始学习,实际上非常大的可能是,星期一你也一样堕落下去。

我们对未来高度的乐观,允许了我们当前的放纵。实际上,我们对未来不是一般的乐观,但在现实里,未来和现在你正在做的没两样。

麦迪逊·威斯康辛大学的两位市场营销的教授,曾经做过一个调查,以此来证明,我们大脑这种自欺欺人的手段。他们调查了那些买健身器材的人,实际上,那些健身器材买回去大部分在地下室里落灰。但调查中发现,那些买的人对自己将来会锻炼的次数,明显有过高的乐观的估计。

实际上,这个问题相当好理解,你以前从不锻炼,你买了健身器材后,你就会挤出时间锻炼?人都是有惯性的,大部分的时候,明天都是在重复今天的生活,不会有太大的改变。

也就是说,当你许诺明天会加倍锻炼,以弥补今天的不锻炼的时候,很可能明天和今天是一样的,你不过是以对未来的乐观,寻找一个借口麻痹自己,来寻求当下的放纵。

**解决方法:**不要对未来过于乐观,明天和今天一样,不要给自己找任何借口,任何一个小的借口都像潘多拉的魔盒,打开来就不可收拾。

### 不要被那些“光环”给骗了

你会为环保买单吗?研究表明,当人们在植树节植树之后,反而会心安理得使用哪些会污染环境的产品。幼儿园为了不让家长晚接孩子,向每个晚接孩子的家长收取费用,结果这条措施出来,晚接孩子的人反而更多了。为什么?

当你为环境做过一些好事之后,你会感觉到的高尚,获得了绿色许可,所以,研究发现,每年向环保机构捐助大量善款的企业,往往过后会更大量地向大自然排放污水。简而言之,就是绿色消费的美德,让他们为自己的说谎找到借口。

幼儿园的事情也是一样,家长付完钱之后会感觉心安理得,不再有道义上的负罪感,这会让他们更加放纵。

所以,我说,不要被这些“光环”给骗了。讲一个很远的例子吧,每年“双十一”在淘宝上购物的很多人,都像疯了一样,每个人都在看自己买的这些东西比平时省了多少钱,越买



媛创配字

## 绿色奇迹

文/袁媛

在我躺下大概15分钟之后

原本的枯萎麦田

就变成现在你所看到的

这绿色旷野

原凉一切的暗色

我用心中的绿色,为世界染色

越多,越买越兴奋,却忘记了自己花了多少钱,自己买的那些东西是真的需要吗?

呵呵,不用说了,你是掉进省钱的光环里了!

实际上这种东西很早就有报道,“双十一”,商家先提价再降价,商品以次充好,三包售后服务糟糕。但是当你看到原价,再看见现在的价格时,你会止不住的激动,疯狂的购物!那么恭喜你,你已经掉进“省钱”的陷阱里!道理很简单,“买的没有卖的精”,你想赚商家的便宜,纯属白日做梦!

**解决方法:**打心自问,自己最需要的是什么?不要被那些标签光环绑架自己,你现在做的好,不是你开始放纵的借口。要想变成更好的自己,必须让自己变得更理智。