

感恩的奥妙

□ 高阳

说起感恩,你最先想到的是谁?父母?爱人?挚友?还是生命中的贵人?

学会感恩,不仅丰盈了自己的精神世界,更让自己感受到共生共存的温暖。亚洲积极心理学研究院首席研究员汪冰为你解读感恩的奥妙。

现代人不懂感恩吗

“不孝父母乃畜类,不爱国家是贼徒”。然而,在社会中,我们看到的是:

各地“扶跌倒老人”事件让爱心人士受不白之冤;在校园里,我们看到的是学生狱师的惨剧;在职场上,我们看到的是90后闪辞的背弃……

现代社会竞争激烈,很多人都认为成功得益于自己的努力和奋斗,很少想到他人曾对自己的帮助,造成“人人为我,我为自己”的困境。

现在我们说的“感恩”是个舶来词,但中国古典文化对于感恩之情的歌颂与佳话早已有之:

“寸草春晖”吐露对父母养育之恩的无限感念,“伯牙断琴”为报知音难觅的哀怨,“一饭千金”中韩信赠千金报答老妇人当年的一饭之恩,“鞠躬尽瘁,死而后已”道尽诸葛亮对刘备当年“三顾茅庐”的知遇之情……感恩精神深植于国人的文化基因中,可何以现代人如此避而不谈呢?

在人类社会初始,当人们吃不完的食物无处存放时,会选择与他人分享,这样等到自己没有食物时,别人就会把肉分给你。

但在现代社会“弱肉强食”的规则下,人人自危,这种“人情储蓄”被打破,竞争让一部分人不择手段,感恩更是被抛之脑后。

不仅如此,现在精英文化和个人奋斗被提升到无与伦比的高度,造成了很多人认为“我之所以能够成功,是因为我优秀、我能干,我没什么人可感谢的。”这一点,在独生子女一代身上表现更为明显。

汪冰指出,一些子女不懂感恩,实质上是家长在教育的过程中没有培养他们感恩的习惯。当一个孩子从小就知道别人的爱和帮助是不需要任何回馈就能得到的时候,“不知感恩”也就变得理所当然。

强调回报就变味了

近年来,“感恩”一再被提起:

2010年,重庆一校长当着1200名师生面前给母亲洗脚;2011年,江西一小学500多名学生同时给母亲洗脚;同年母亲节,台湾东屏3500人一同为妈妈洗脚,挑战吉尼斯世界纪录……

不知从什么时候开始,感恩父母似乎就只能“洗脚”,变成了一种道德作秀。汪冰说,这种流于形式的感恩和过于说教式的作秀充满着教化意味,这让感恩成为一种形式上的强迫。

实质上,感恩是一种发自内心、自然流淌的情感。汪冰说,感恩不能强迫和绑架,因为每个人的情况不同,比如从小就在父母打骂环境中成长的孩子,你让他去感恩父母,就是一种道德绑架。

因此,由于家庭环境和成长经历不同,感恩的方式也不尽相同,不能勉强。

不仅如此,感恩更不能是施恩者单方面的强迫。汪冰认为,如果施恩者一味强调对方报恩的话,就是一种交易和控制,让受恩者的尊严蒙羞,甚至让受恩者“报恩”压力过大而干脆逃避。

当受恩者接受别人太多的恩情而还不起的时候,施恩者无疑站在了道德优越感的一方,受恩者就会在人际交往中存在劣势,在对方面前永远抬不起头。

因此,施恩者在帮助他人的时候,不能存在功利心,要把“助人”本身当作最好的回报。对于受恩者,感恩的方式有多种途径,没必要非得洗脚以谢父母恩,更没必要强迫受资助的大学生一定回到农村支教。

对于受恩者而言,感恩有两个标准:第一,你能给什么?第二,施恩者看重的是什么?不要一味地要求回报,这会让“感恩”变得太过于局限,成为“两个人的事情”。

感恩的方式有很多,当这个社会对于感恩有多元化的理解的时候,可能就不会有那么流于形式的感恩秀了。

付出本身就是得到

感恩,是一个能打动人心的词。《感恩与幸福》一书的作者麦克尔·麦卡洛说:“感恩不仅能让此时的你感觉良好,也会增加未来感觉良好的可能性。”

感恩让人受益良多:

感恩带来积极与快乐

研究显示,感恩能减少人们盲目攀比,让人更为真诚地欣赏别人和自己。有感恩之情的青少年其快乐程度会提升17%,对未来也抱有更强烈的期待感。

感恩能减少身体疾病

有研究表明,持有感恩心态的人会对自己的健康采取更为积极主动的态度,他们定期去医院体检,锻炼较多,有更强的身体疼痛,免疫系统功能更为强健。

感恩利于人际和谐,促进事业发展

对职场领域的研究发现,感恩能让人成为一个更好的朋友、伴侣和团队合作伙伴,还能让人成为一名更有效率的管理者,建立更为强大的社会关系网,更能达成目标,改善决策能力和提高工作效率。

当一个人心存感恩的时候,就会发自内心产生一种满足感。这时人们愿意付出,当一个人愿意付出时,就更可能得到,感恩会让人进入一个更加正面的生命循环。

这样感恩,更温暖

爱心和感恩就像接力棒,当我们每个人都在自己的那一棒拼尽全力,生活就会发生大改变。

写感恩日记

积极心理学研究证明,每天写感恩日记能有效改善人的心态。坚持每天写3件值得感恩的事情,一边写一边想细节,这样坚持6个月,孤独和抑郁都会减少。

表达你的感恩

感恩不一定要用语言,但一定要让对方知道你对他的感谢。

在对方遇到困难时,施以援手;在对方生日时,送一个小礼物;说一句赞美的话,给一个拥抱……这些不同的表达方式,需要你按需分配,在不同人的情感银行储蓄。

感恩“小确幸”

感恩并不是感谢多么重要而伟大的事情,很多时候,感恩是对生活中一些确定的、微小事情的感谢,年轻人称之为“小确幸”。

比如,感恩一个温暖而舒适的午后小憩,感恩外出路上陌生人的指路,感恩自己今天发现了一种美食……这些令人感动的小事,常常能够持久地温暖我们的心。

感恩自己

感恩不单是对别人,感恩自己,同样可以提升自信和自我满足感。问问自己:我今天帮助了谁?我做的哪些事情减轻了别人的痛苦?我的幽默感给大家带来了多少欢乐?在感恩中,每个人都是一个节点,由此连接起整个世界。

别让老人失去存在感

□ 孟海鹰

养老无论走哪条路,老人的感情需求都不能缺位。老有所养、老有所乐、老有所为,这是需求,也是目标

有位老同事一双儿女皆在国外生活,老两口去帮他们带大了四个孩子。回国后,进了养老院,又患上老年痴呆。

老龄社会悄然而至,身边这样的事情屡见不鲜。且不说养老的经济压力问题,如何实现老人身边“有人”,在人员快速流动的今天,更是一个大问题。

有人算了笔账,如果跟爸妈住一起,除去应酬、上班、睡觉等时间,平均每天陪伴4小时,一年有1460小时。在异地工作,如果只有过年7天回家,除去路上和应酬时间,一年的陪伴只有24小时。

有的家庭子女多,但最怕病患。笔者的姥姥今年96岁了,从92岁开始老年痴呆,需要各种繁杂的护理,上厕所一天许多次,去过后没几分钟忘记了又要去。多亏有8个孩子,一家一个月。到谁家,谁家还得雇保姆。即便这样,儿女都得瘦几斤。

而少子女甚至独生子女家庭,就只能靠模式创新了。预先找好养老院、社区就近养老、考虑托老所、抵押地产养老、医养结合,乃至畅想社会化机构上门服务、跟着儿女走开辟第二职业、找志同道合好朋友一起雇工养老……步入中年的人们讨论起养老问题,都是脑洞大开。

年富力强的我们,思考这个问题还比较理性。但想想老之将至,热热闹闹讨论中也难掩对生命脆弱与无力的隐忧。无论用哪种方式,对于未来,不确定感远大于确定感。“如果现在都没有思考好准备好,到时可能自己也不知道老到什么时候,连这份能耐与思维都没有了。”

各国的养老问题都是大问题,中国的养老更具自身特色——重感情、重亲情。客观地说,在现在家庭的倒金字塔结构下,让子女做到传统意义上的陪伴是非常难的,老人也并不奢求那样。未来老人更现实的需求,其实是实现在家庭乃至社会中的存在感。

老有所养、老有所乐、老有所为,这是需求,也是目标。中国的老人,比起吃饱穿暖,图的更是一

份要强要面。看过一个小故事,有一家人每天特意留几个盘子让老人刷,就是让老人有存在感。能够让老人自愿发挥余热、凡事老人能出谋划策,这样的家庭养老幸福指数比较高。

哲人说,“相信我,老朽并不是因为年老而容易发生的,而是以往懒惰和愚蠢的无聊时光的报应……我赞许有某种青年特点的老年人。”在采访中,总能深深印证这句哲理。吉林长春市宽城区老党员、86岁的杜静英奶奶,半个世纪以来义务培训4万多名学生,每天感觉自己年轻又快乐;老军人葛长江,以80高龄捡破烂,供贫困孩子念书;辽源市龙山区将当地“五老”(老干部、老教师、老战士、老劳模、老专家)组织起来,建设成为关爱未成年人的一支最有力的队伍。

日月忽其不淹兮,春与秋其代序。随着国家越来越重视,市场越来越成熟,养老服务这片巨大的蓝海一定能衍生出比今天更新的养老方案。而对于现在来说,更多的需要反求诸己,让身边的父母,让未来的自己,都有一份属于老年人的存在感。



感恩 王铭摄

放手也是一种智慧

□ 李桂媛

好上了。琼不哭不闹,问男人能不能收心?如果能,过往不究。男人答应了。可是,当琼回了一趟老家,却发现那女人开始大摇大摆的出入在自己的家里。婆婆还好,说那女人再敢来,就打她。可她不说,错不在人家,在自己的男人。自己的男人如果无心,靠女人怎么会来?琼开始找男人问他对这事的打算。男人说,反正他不会离婚,以后再不来往。琼掩住悲伤,继续洗衣做饭操持家务。然而,男人并没有收心,继续和那女人来往。有一天,那女人居然打电话给琼说,男人给她买了一身漂亮的衣服。琼什么也没说,挂了电话,开始收拾她的行李。出门时扔给男人一句话:既然不爱了,那我选择放手!勉强的婚姻,也毫无意义,我们离婚吧!那时他们的儿子读高一,琼在儿子学校附近租

了房子,照顾儿子的饮食起居,再没回来。

三年后,儿子考上了大学。琼开始向法院正式立案离婚。男人依旧说,他不想离。“别再浪费时间了,都去过自己想过的日子吧。”琼在签字的那刻,泪水潸然而下。琼一贫如洗的离开了这个她生活了二十多年的家。有人说琼真傻,怎么也得分间房子、要存款!这样离开太便宜这个男人和那个女人了,要不就所幸一起死,不能让他们过好日子。琼说:“无价的宝贵青春都浪费在这里,争财产还有什么用。与不懂珍惜爱人一起死,是亵渎了自己。我的路还很长,还有双手,相信自己会活得更精彩。”

爱情是那么的美好,谁的婚姻不想用心经营,但有些时候选择义无反顾的放手,谁又说不是种智慧呢!

11月科学流言榜发布“植物油致癌”登榜首

□ 马丽

被热传。

真相:人体关节随着年龄的增大和反复使用会产生磨损或退化性改变是正常生理现象。跑步作为有氧运动,从减肥效果上看同其他任何需要消耗机体能量的运动无异,能量消耗多少取决于运动强度、时间等,而不是运动方式。

4、手机来电致蚂蚁绕圈?

流言:近网络上流传甚广的一段视频所呈现的画面:手机来电时,蚂蚁们如中了魔咒一般,绕着手机转圈,直到对方挂机。手机磁场不仅会影响蚂蚁,对人体也是有害的,这是真的吗?

真相:现场测试证明,蚂蚁并未如视频中出现绕圈行动的现象。工程师用专业仪器“磁场探头”对手机磁场进行了测量,并强调手机磁力线分布不是圆圈,而是从手机出发再回到手机,离手机越远磁场越弱。

5、味精也致癌?

流言:味精、鸡精曾是提鲜必不可少的调料,但近几年,致癌的传闻屡屡触碰到家庭主妇们敏感的神经,不少人都不敢碰它们了……

真相:味精一般由玉米淀粉利用擅长分泌谷氨酸的细菌发酵得到,算是一种天然食品,并不是化工合成制品。谷氨酸是人体所需的一种氨基酸,广泛存在于各种食物中,但只有被提炼出来,变成游离的氨基酸盐,才能为食物增加鲜味。味精、鸡精里面的主要成分谷氨酸钠在超过120℃时,容易转变成致癌物质——焦谷氨酸钠。但在普通情况下,炒菜的温度都不会超过120℃,因此,只要在烹饪的时候正确使用,完全可以放心食用。

6、冬季御寒,衣服穿的越多越暖和吗?

流言:冬季御寒,人们有着各种各样的对策,口罩、围巾、手套齐上阵,裹得严严实实的。他们之所以这么做,是因为相信只要穿的越多就越暖和。这是真的吗?

真相:衣服只是起到隔离的作用,减弱冷空气和体表热空气之间的对流,本身不产生热量,所以当穿上一件件的衣服,只是增加了空气厚度,大幅隔离了

体表热量的散失,提升了保暖性,人们感觉到的温暖也就是体表常温。

7、食用红肉和肉类加工品可能致癌,那还能吃吗?

来源:世界卫生组织下属的国际癌症研究机构评估了红肉和肉类加工品的致癌性,26日发布结论认为,食用红肉(生鲜红肉,即牛、羊、猪等哺乳动物的肉)可能致癌。

真相:世卫组织驻华代表处回应,人们对研究结论存在误解,他们的研究只反映物质是否致癌,并不反映物质致癌风险或致癌能力的大小。致癌物和非致癌物不能简单对应,癌症是多种因素而非单一因素造成。因此,放弃吃红肉完全没必要,食品卫生和膳食均衡更值得大家关注。

8、鱼片有营养,生吃好吗?

来源:认为生鱼片鲜嫩可口、营养丰富,食用者也越来越多,这说明吃生鱼片是健康有益的。

真相:生吃鱼的做法很不科学,会导致人体患病。因为在鱼体中,有着各种各样的寄生虫和细菌。三文鱼身上比较常见的寄生虫是异尖线虫,若是食用了有这种寄生虫的鱼,一般在食用后的1-5天会发病,导致人腹痛难忍。因此,人们最好食用熟食,从源头避免感染寄生虫致病。

9、劣质餐巾纸可能携带肝炎病菌?

来源:劣质餐巾纸,或者卫生纸的原料中可能还会含有大量细菌、真菌等,有的甚至还可能携带肝炎病菌,这是真的吗?

真相:制造这些劣质餐巾纸的工厂往往消毒措施有限,餐巾纸可能还会含有大量细菌、重金属、真菌等。如果长期使用这种劣质餐巾纸,造成卫生隐患。关于“劣质餐巾纸携带肝炎病菌”。病毒性肝炎有多种,不同种类的肝炎有不同的传播途径,例如甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒一般存在于受污染的食物和水中,通过粪便等途径传播,其在干燥的环境中不易存活。甲型、戊型肝炎病毒不可能通过干燥的餐巾纸进行传播。而乙肝和丙肝则有血液传播、母婴传播和性传播这几类途径。