

万花筒

最有幸福感的时刻莫过于，想想去，还没有谁的生活是你想用自己的生活来置换的。每个人都有表面的光鲜，却也有让你不能忍受的挣扎与伤痕。你还是喜欢那个不完美的自己，还是想过自己独一无二的人生。——贾妍

如果我们总“接受”别人对自己的定义，就会相信他们的评价更真实。通过别人的观点来认识自我，这种外在因素认识自我的逆向方式，只能使对自我的认识更加模糊。

——帕萃斯·埃文斯

上一百堂美学课，不如让孩子自己在大自然里行走一天；教一百个钟点的建筑设计，不如让学生去触摸几个古老的城市。玩，可以说是天地之间学问的根本。

——龙应台

奈何一个人随着年龄增长，梦想便不复轻盈。他开始用双手掂量生活，更看重果实而非花朵。

——叶芝《凯尔特的薄暮》

在我看来，我有过的每一个经历和我

爱过的每一个人，都以某种重要的方式造就了今天的我。只要落在画布上的方式有一点点不同，或泼洒在上面的颜色更深或更浅，我现在就会是一个迥然不同的人。

——塞尔丽·詹姆斯

心箱

想说就说吧

zqbqcrx@163.com

和父母住在一起才算孝顺吗

青春热线编辑：

你好。

我几个月前刚辞去一份稳定、高薪的工作，有两个原因：第一，压力太大，加班太多，身体素质越来越差，因此想辞职休养一段时间。第二，我想趁年轻换一份自己向往的工作。

现在我回到老家，和父母住在一起，休息了一段时间之后又找到了新工作。但我又遇到了新问题。

很多人都说“父母在，不远游”，我理解应该是趁父母都还健在的时候多陪陪他们，多孝敬他们。我现在住在父母家，每天都能见到，可能对他们来说也算是一种心理慰藉。但说实在的，生活中我帮不上父母什么，家务活儿他们基本上全做了。我白上班没时间，晚上回来他们已经做好晚饭在等我了。我现在挣的钱只够养活自己，没能力养全家，也不能帮父母减轻经济负担。

更麻烦的是，我不是小孩子了，和父母住在一起感觉没有自己的空间，做什么都在他们眼皮子底下。两代人观念相差很多，我做事情有很多顾虑，放不开手脚，住在一起对我来说是巨大的束缚。

我想离开家，这样算不算孝顺吗？

倪 明

倪 明：

你好！认真读完你的来信，我由衷为你的孝心而感动。从来信中，我看到你是

一个很有主见的人，你清楚地知道自己想要的是什么，而且能够积极付诸行动去实现，这是非常难得的。这也让你具备了强烈的责任感，认为自己跟父母住在一起就应当帮他们分担家务或者从经济上为他们减轻负担。而且在跟父母的观念有冲突时，你选择了顾及他们的感受而“束缚”自己。在这点点滴滴之中，你的孝心已经呈现出来，而且你似乎也认为这些都是“理所当然”的。

在这里想跟你分享一个观点：“孝顺”这件事并不是你单方面努力就能做到尽善尽美的，它需要植根于“亲子关系”中，需要父母和你互动才能实现。更重要的是，“孝顺”其实没有固定的标准和尺度，也没有严格的道德规范和行为准则。评价你是不是做到了“孝顺”，取决于亲双方的主观感受，即你对自己行为的评价和父母对你行为的满意度。也就是说，孝顺不单单需要你按照自己的主观意愿去努力，还需要考虑并尽可能满足父母真正的需要。

在来信中，我注意到你写了这样一句话：“我现在住在父母家，每天都能见到，可能对他们来说也算是一种心理慰藉。”你用了“可能”一词，反映出你所作出的判断基本上是以自己的主观感受为依据的。如果是这样，你就需要静下心来思考一下，你所认为的那些“理所当然”的尽孝方式，比如：守在父母身边、帮父母分担家务、减轻经济负担、面对观念差异时委曲求全等等，到底是不是他们最想看和得到的呢？

说到这里，相信你一定已经发现了在为“孝顺父母”而努力的过程中，有一个被忽略的关键环节：与父母的沟通。这种现象在现实生活中特别普遍，由于种种原因的制约，我们大多数跟父母是缺乏沟通意识的，总觉得最亲近的人不需要说什么。但实际上并不是这样——亲子之间习惯于互相揣测，而这往往与事实相去甚远。

如何才能有效沟通呢？一方面，你可以尝试开诚布公地告诉父母你的感受，比如由于自己的现状不能帮他们分忧而感到愧疚，自己想离开家又顾虑他们心里不好受等等，也许你会发现他们在意的跟你想的不太一样。另一方面，也可以尝试跟他们聊聊你心中认定的“尽孝心”的方式是不是他们真正希望的，问问他们需要你为他们做什么，思考一下如何做才能使“自己过得开心”和“孝顺父母”两者兼顾。也许从他们的回应中你能找到最适合自己的方式，去解开纠缠于内心的困惑。

虽然父母是长辈，有更多的阅历和经验，但由于在心理资源和能量的比较中，现在的你是明显占优势的，所以在沟通中，需要你多主导和承担一些。但这样的努力也是“尽孝”很重要的一部分，能够让父母从心理上获得最温暖的关注和理解。当然，这些说起来容易，做起来并不是一件简单的事情，需要你给自己也给父母一点时间和耐心，去逐步建立有效的沟通模式和沟通习惯。慢慢来，相信你也祝福你。 小月儿



看台

■子 木

替课一族

不想上课，又怕点名？有人想出馊点子来应付。

“如果你不想上课或者有事无法上课，却请不下来假时。没关系，亲，本人课余时间多，专业替课，信誉保证。”这是某大学论坛上的一则帖子。原来，有一些高校存在“替课”现象，甚至有学生自发创建专门的替课QQ群，应征者只需替“雇主”“保质保量”完成课时，便可得到20~30元不等的报酬。据悉，大学生们不上课的原因有多种，如做兼职、回家等。更多学生是因为不喜欢上这些课，认为课程内容枯燥无聊。不少大学生都听说过替人上课这种事，且表示如果有需要的话会找人替课。

付钱让别人去应付课程和老师，并不是高招儿。偶尔的“有理由”缺课可以理解，但长期雇人糊弄老师，却有点儿匪夷所思了。别的不说，自己交了学费又花钱找人去听课，这事真的大“坑爹”了。

忙的无奈

忙，是多数上班族常提到的字眼，但真忙还是假忙却不一定。

近日，一项有1500余人参加的网络调查显示，三分之一的人觉得自己在“瞎忙”，一天不知道忙什么，就是觉得没时间。但“瞎忙族”也分真忙和假忙。心理专家指出，闲下来就焦虑，认为忙着才能得到上级的赏识，没事找事的忙，是假忙。另一种是真忙，但“忙”的效率不高，没有明确的时间规划，对工作的实际意义也不大。若长期陷入“瞎忙”状态，不仅容易导致职业倦怠，还会造成不良情绪，产生心理疾病。专家建议，应该用一次只专心做一件事、学会说“不”，活用“死时间”等方式从忙碌中解脱。

忙的表象背后，正体现出年轻人对未来的焦虑和无处排解压力的无奈。只要合理规划时间、调节心态，忙得合理而有效，“死时间”可以被“救活”，成就感也可以成倍增加。

童话减压

有报道称，某女白领空闲时喜欢读童话，被同事称为不老的“彼得·潘”。她觉得那些有趣的文字和情节能让自己忘记工作和生活的压力。有人认为这是一种很“幼齿”的行为，但事实上，童话有它的奇妙之处。

有专家指出，从弗洛伊德开始，童话在心理治疗中就派上用场了。不论孩子还是成人，在童话世界里都可以宣泄自己的不安、恐惧，将无意识的担忧、内疚和愿望以某种形式安全地释放出来，重新认识自己在喧嚣生活中被忽略的纯真。在这个意义上，童话阅读就是心理自助。

时至今日，记忆中那些童话人物的信念依然会感染着我们，赋予我们面对未来的勇气。所以，不时回到童话世界里，暂时避开真实生活的窘迫，便可以从单纯的、理想的故事中汲取力量。

年关焦虑

撰写年终总结、单位年终考核、大小年会与酒会……这让不少人感到不安、紧张、急躁，这种情绪被称为“年关焦虑”。

一名26岁的白领称，圣诞、元旦两个节日已经让她精疲力尽：“钱也花了，健康也明显透支了，面对各种节日，我常精神紧张，焦虑不堪。”心理医生指出，岁末年初，“年关焦虑”特别容易爆发。专家建议大家可不必过分担心就业问题，适当转移对职场焦虑的注意力，学会与人交流沟通，宣泄压力。对于遭受人情压力困扰的职场人，建议量力而为，量力而行。

■杨 开

谁也不能拿走你的时间

被抱住的人则要挣脱才算赢。力量对比很悬殊，但是结果令人惊讶，不论被抱住的是结实的小伙子，还是看上去文弱的小女生，只要有足够的坚定与坚持，最终都能挣脱束缚。这只说明一个问题，束缚不是来自外界，常常是自己套上的，因为只有自己才是身体的主人。

谈到时间，同样如此。有些人总是抱怨工作无聊，也有人会抱怨在工作中不得不加无意义的班；但是如果问问自己既然这样，为什么还要留下来？无论答案是什么，都会发现，留下来的理由都比“不浪费时间”更重要。从这个角度上讲，其实是个人用“浪费时间”换取了其他想要的东西而已。

这正如当一个人进入游戏之前，一定是了解并承认了游戏规则才选择进入的，在选择时就已经决定了什么对当下的自己是更重要的，什么是可以舍弃的。当游戏开始时，如果感觉很不喜欢，可以选择退出，单纯的抱怨只能让自己变得更无力，游戏也更无聊。所以，没有人真的能束缚你的手脚。当你觉得时间在被别人浪费时，透过那个表面，去看看自己在其中获得了什么，然后再决定是甘愿待在原地，还是赶紧解套。无论是哪个结果，都是自己时间的主人，有权为自己作决定。当然，如果在做选择前就能考虑得足够清楚，即使和自己的时间、精力有冲突，心态也会积极得多。

真完成的工作，在向领导汇报时，却被告知因为情况变化不需要了。当头被泼一盆冷水的感觉大概也就是这样了。这时你多半会心生抱怨、怒火中烧，恨不能找老天爷给评个理。虽然说明一个问题，束缚不是来自外界，常常是自己套上的，因为只有自己才是身体的主人。

谈到时间，同样如此。有些人总是抱怨工作无聊，也有人会抱怨在工作中不得不加无意义的班；但是如果问问自己既然这样，为什么还要留下来？无论答案是什么，都会发现，留下来的理由都比“不浪费时间”更重要。从这个角度上讲，其实是个人用“浪费时间”换取了其他想要的东西而已。

这正如当一个人进入游戏之前，一定是了解并承认了游戏规则才选择进入的，在选择时就已经决定了什么对当下的自己是更重要的，什么是可以舍弃的。当游戏开始时，如果感觉很不喜欢，可以选择退出，单纯的抱怨只能让自己变得更无力，游戏也更无聊。所以，没有人真的能束缚你的手脚。当你觉得时间在被别人浪费时，透过那个表面，去看看自己在其中获得了什么，然后再决定是甘愿待在原地，还是赶紧解套。无论是哪个结果，都是自己时间的主人，有权为自己作决定。当然，如果在做选择前就能考虑得足够清楚，即使和自己的时间、精力有冲突，心态也会积极得多。

发掘工作中的“含金量”

还有一种情况。你感觉公司拿走了自己的时间，也许是因为你对时间缺乏管理。例如，有个员工上班时就跟周围同事打招呼，说他今天很忙，没事儿别找他。中间他不断地接各种电话，也听到他告诉对方自己很忙，但 he 并没有放下电话的意思，依旧和对方有一搭无一搭地聊。

如果这种状况只是偶尔发生，我们可以体谅工作和生活需要一些适量的弹性。但如果出现的几率很大，就说明你的时间管理出现了问题。建议你吧“如何利用一天”详细记录下来，分析合理性，列出新的工作计划表，根据更合理的进度安排工作，直到养成习惯。

也许很多人都有理由说出这句话：当有情绪时，一时的抱怨无可厚非。但你一定要想清楚，别人是怎样拿走你的时间的？相信每个人的答案都有所不同，也未必每个人都愿意思考全部的问题。

曾经有人问催眠大师吉利根，成为一



我有个朋友，退休后一直在做着自己喜欢的事情，很充实快乐，但也常常累着自己。因为她是那个珍惜时间的人，闲着就意味着浪费生命，每天过得符合自己的期待才是不浪费，哪怕累也无所谓。

但不是所有的人都这么幸运。有的大学毕业生在和单位签协议时，会开玩笑地说签了“卖身契”。不幸被言中的人，确实感觉不到工作的意义，每天埋头做着自己都不知道是为了什么的事情，在自责、抱怨、无奈中度过每一个工作日。这个时候，工作似乎专门用来消磨时间，而这一切都是公司造成的。这样的抱怨听着很熟悉，说着也很解气，但是你的时间真的是被公司拿走了吗？

你是自己时间的主人

曾经做过一个游戏，四五个人抱住一个人的胳膊、腿、腰，目的是不能让他行动，

练好把握时间的内功

也有的时候被浪费时间完全是个意外。例如为了配合项目，花了大量精力认

成长力

■林 戈

带毒的完美主义



最近接连听说几个刚上学的小朋友有一个共同的毛病：田字格本总是被擦得破了洞。前两天，我惊讶地发现女儿也拿着橡皮，狼命地在本子上上来回地去擦。

我问她：“干吗用这么大劲儿？”

小朋友回答：“刚才改过，怎么擦都能看出来，不好看。”

“改对了就行了，有一点儿痕迹不重要。”我说。

“不行，不好看。”没想到小朋友对这件事这么在意。

据一些专家讲，六七岁的孩子会有一些完美主义的倾向。一直以来，我都把“完美主义”当成一个褒义词，当听到有人自称“完美主义者”时，总觉得这人做事一定非常认真，而且质量会很高。

但是，当我看到一个孩子的“完美主义”时，突然觉得这东西其实挺伤人。

首先伤的是自己。对自己不宽容，不允许犯错误，不允许出现瑕疵，不仅让自己痛苦，而且为了少犯错误或者说为了更完美，不得不把注意力转移到细枝末节，有时甚至忘了重点。

太过追求完美还会伤害别人。过度追求完美，就会总把眼睛盯在别人的缺点上，吹毛求疵，反而看不到优点。表面上看是伤了对方的自尊心，破坏了彼此的和气和，而最终还是害了自己——因为，对他人的苛求已经让自己丧失了发现对方优点的能力，失去了取长补短的机会。

在我看来，一部分人的完美主义是天生的，但也有不少是被培养出来的。

比如，那几个擦破了田字格本的孩子。当他们歪歪扭扭地在本子上写出第一个字的时候，内心一定充满了喜悦。可是，作业交到老师那里后，换回的可能并不是鼓励，而是“中肯”的批评意见。

记得有一次我检查女儿的作业，看到一个错字，希望她改过来。但是，小朋友却执意不肯：“老师说不能用橡皮，把本擦得不干净了。”

“如果真错了，就得改过来呀。”我说。

“不能擦，本子不干净了。”小朋友坚持。

“你觉得正确重要还是整洁重要？”我有些着急地问。

“当然得干净整齐了，老师说了，写得干净整齐就可以奖励每行少写一个字。”小朋友的回答。

用这种方式训练出来的完美主义，不仅伤人，而且带毒。

实习生

■赵 星

有大学生来信说，自己正在一家公司实习，但是明年想考研，因此总是害怕实习会耽误时间，不能集中精力复习。但是如果放弃这份辛苦求来的实习机会，心里又觉得可惜。还有，如果考研没成功再开始找工作，实习经历也是一个很重的筹码。

我相信，考研和实习如何两全，这是很多大三大四学生共同的问题。

大三的时候，我在学校附近租房子住，下铺是一个想考北大光华管理学院研究生的女孩子。这个女女孩家里条件不太好，但偏偏光华的学费很昂贵，所以她只能一边赚钱一边复习考试。据说她这是第三次考研了，前两次都卡在了面试上。那时候的她给自己定下一个时间，9月之前专心工作、赚

考研和实习如何两全

钱，在公司赢得大家的信任和关照，给自己9月之后可能出现的各种迟到、请假甚至辞职打下基础。

9月之后，她找了一个别的理由跟老板商量，每天上午11点上班，下午6点下班，剩下的时间都在寝室里学习，考研最后一个星期干脆休假，冲刺复习。我们都觉得她这么折腾肯定没戏，但她还是考上了。后来她跟我说：“我考完回来躺在床上就睡着了，醒来以后怎么都坐不起来，感觉腿都断了。”我知道她能坚持下来很辛苦，所以对这样一种需要强大耐力、体力的考研之路一直印象深刻。

如果你坚持要实习、考研两头同时抓，首先要做好心理和体力的准备，你一定要

有足够的耐力走完全程，内心要足够强大，否则很可能会两边都落空。如果你的目的只是想要履历表上的一个实习经验，那么不妨找一个分水岭的月份，比如8月，之前的时间都在寝室里学习，之后的时间专心实习，两不误。

如果你需要每天去公司上班，或者这个实习机会非常难得，未来的前景又非常好，你不妨像上面提到的女孩那样，跟老板谈谈调整一下工作时间，比如上午11点上班。这样你可以利用每天上班之前的三四个小时来复习。最好能住在离公司很近的地方，这样能节省很多时间和精力。此外，一定要找个考研同盟军，千万不要孤军奋战。准备考研的过程很辛苦，需要有强大的

内心，找一个和你有相同想法的朋友相互鼓励非常重要。

有些人担心考研没考上，找工作机会也错过了。事实上研究生考试结束的时候，已经是第二年1月了，这时候大多数外企的招聘基本上都结束了，但不少国企正在招聘，到五六月份，一些外企也会进行少量补招。因此你大可不必过分担心就业问题，因为这个时候你可以选择通过实习来转正，传媒、公关策划、销售等行业和职位都会有这样的机会。但这里会有一点风险，你最好在准备考研之前，也就是大二、大三时的相关实践经历比较丰富一些，否则就会比较危险了。

最后有个很重要的提醒：若要考研实习两不误，最重要的就是要专心。工作的时候不要眼着别人在复习自己心慌，复习的时候不要眼瞅着别人有机会接触职场而后悔。鱼和熊掌不能兼得，倘若你最后两边都掌握得刚刚好，那一定就是最完美的安排。