



学了不喜欢的专业 却 逆风翻盘 的年轻人

有这样一群年轻人,他们面对不喜欢的专业时,也陷入过迷茫与焦灼,但他们选择为现状负责,同时左冲右突,不断探寻,最终实现逆风翻盘。

中青报 中青网见习记者 余冰玥

学了不喜欢的专业,我是不是没法从“天坑”出来了?大一开学刚一个月,徐斌脑海中常常萦绕着这个问题,感觉未来4年充满了灰色。

徐斌大学志愿被调剂到了不喜欢的专业,查询录取通知时都蒙了。原本本想开学好好适应,以新的心态面对,但上了几周课后,他发现学不喜欢的专业是件违心的事情,听老师讲课都会忍不住偷偷流泪。

不喜欢自己的专业、没有动力也没有信心学、不知道自己该干什么。每到开学季,因为学不喜欢的专业而倍感煎熬的当代大学生不在少数。有的人一边焦虑一边摆烂,在悔恨和抱怨中无法自拔,甚至在学业上陷入恶性循环。

也有这样一群年轻人,他们面对不喜欢的专业时,也陷入过迷茫与焦灼,但他们选择为现状负责,同时左冲右突,不断探寻,最终实现“逆风翻盘”。

经历 不喜欢 才更坚定热爱

7年前在读经济的我,绝对想不到7年后的自己这么酷!经济学专业毕业的刘薇,在教育行业工作3年后,用自己攒下的工资申请了喜爱的海外高校教育学进行深造,没有花爸妈一分钱。

由于高考失利,刘薇的本科专业是爸妈决定的,目的十分明确:省内高校,好就业。当时刘薇心仪的专业是法学,奈何分数不够,她选择听从父母的安排学经济。

刘薇对经济学专业课程提不起兴趣,高数成为“人生大敌”,她开始逃课,大一甚至还挂科过一次,因为绩点太低错失转专业的机会。

颓废的日子太艰难,刘薇试图转移注意力。为了填满时间,大二她开始兼职:发传单、刷麻辣烫的盘子。干了没两天,刘薇觉得纯粹的体力劳动非常没



本版图片均由视觉中国提供

有价值。大三时她尝试了家教行业,从此打开了新世界的大门。

刘薇发现了教学的乐趣,随后她去教育机构当助教,收到了读大学以来长辈和老师的第一次夸奖:你热爱小朋友,比较感性,但逻辑性强,很适合做教育。刘薇受到极大鼓舞,学习不擅长的专业带来的挫败感和无力感,在那一刻被治愈了。

大四刘薇决定考研,这次她选择和父母充分沟通,妈妈对她说:人这一辈子,吃哪碗饭是有定数的。选什么专业,要看你擅长什么、喜欢什么、能把什么做好。刘薇报考了教育相关专业,但再次失之交臂,她决定先工作。

刘薇进入一家在线教育公司,在复试考察的7天里,刘薇常常课讲到一半就被领导撵下台。整个复试期,刘薇只睡了20个小时,就为了怎么把“比喻句是什么以及作用”讲清楚,教案反复修改和练习了无数遍。

第7天最终考核时,组里不乏名校毕业的学生,还有人自己开办过3年教育机构,而双非“大龄”经济学毕业生、在线教育零经验的刘薇成了12人中“唯一”进公司的人。

有位经济学教授教我,放弃商科搞教育没有前途,但我从未后悔过。我从每一节课、每一份讲义、每一句家长的肯定中,收获了爱、自信与被信任感,教育带来的意义感和成就感,比商科所谓的高薪资更有价值。刘薇发现,经过了不喜欢的专业后,自己更坚定喜欢的事物。

首都经贸大学退休心理学教授杨眉表示,学不喜欢的专业会抑制人的成长

动机,因此选择“对”的专业很重要。

有句英文很能说明问题:If you love your job, you will never have to work a day in your life,我试译为:如果你热爱自己的工作,那么你余生中连一天都不再需要“工作”,专业问题也一样。

对每个人而言,“对”的专业就是最符合主客观条件的专业,也是最能够激发我们热情的专业。如果我们从事的是自己热爱的事物,虽然仍然会遇到艰难险阻,但奋斗的过程、奋斗后的高峰体验与最终的自我实现,都会让人充满幸福感地体验到生命的意义和价值。

用负责态度建构“翻盘资本”

周佑没想到自己会学俄语。由于高考不理想,她与心仪的日语专业擦肩而过,被调剂到俄语专业。

意识到不喜欢俄语是在大学前两年。最初周佑认为自己实力不够有些失望,但觉得能多学一门语言、多了解一门文化也不错。但周佑发现,自己并没有课余时间之外去接触俄语的动力。一想到工作后要每天8小时面对俄语,心里就充满了不情愿。

不喜欢归不喜欢,周佑没有因此放松过专业课学习。该背的单词好好背,该练的对话一点也不含糊。俄语学得多,大一、大二专业课从早上8点排到下午5点。周佑依旧坚持把该学的都学好,还自学日语,参加校外日语社团、日本文化交流活动,并通过了N1考试。

大三结束后,周佑的总分成绩排在在了班级第一,这意味着保研资格就在

眼前。但周佑放弃保研资格,自己申请日本名校,还申请到了全额奖学金。

大二下学期在某个小语种岗位选拔的面试现场时,我看看全国各地优秀的同龄人一个个全力以赴的样子,突然就明白,即使我现在成绩、语言水平和他们差不多,但之后我永远不可能比他们做得更好。因为他们可以100%发挥自己的潜力,而我因为没有兴趣,在专业上一定会比他们投入更少的时间和精力。

在周佑看来,本科专业并没有重要到会奠定人生基调,重要的是找到自己最想做的是什么,并且为它作好准备。把握下课之后的时间、参加社团的时间、寒暑假时间,要意识到自己有充足的翻盘资本,关键看你如何利用。

当你有了自己的“喜欢”,珍惜自己的“喜欢”,珍惜名为勇气的冲动,用行动去证明“喜欢”,不要让自己后悔。在杨眉看来,虽然不喜欢,但非常负责任地努力学习,这会产生一个重要的副产品:让一个人具备认真、负责、敬业、自律这类任何工作都需要的基本人格特质,成为人们非常重要的“转型资本”,让人们在瞬息万变的人工智能时代,拥有以不变应万变的主动。即使不喜欢,也可以“曲线救国”,最终抵达目的地。

如何及时止损,把人生理顺?

江尤的本科专业也是被父母“安排”的结果。等到真正学了计算机专业,江尤才发现没有详细了解专业多么

可怕。上课大多数时候都在发呆;对于实验室里的科研和实习项目,只能擦着截止日期做完;尽管知道任务完成得不够完美,也没有动力去思考如何优化。

反观其他同学,大部分都是真正热爱计算机专业,业余时间还爱捣鼓编程。江尤陷入一种煎熬的境地,我似乎成为一条没有梦想的鱼,在浑浑噩噩中苦苦挣扎,只堪堪维持着生命。

学了不喜欢的专业,如何及时止损,更好地“逆风翻盘”?

杨眉建议,首先大家要通过学生手册具体了解大学政策:如果你不喜欢现在的专业,若在大一时的成绩达标,可以在大二时申请换专业。因此,曾经有明确专业目标但因为父母而没有报的同学,这是一个非常重要的机会,关键是要保证大一各科成绩达标。

其次,不喜欢现在的专业,同时也不知道自己适合什么专业的同学,可以在保证大一成绩达标的情况下,通过去外系听课、与任课老师和辅导员老师交流、听学校组织的各类专家讲座、参加1-2个社团、到图书馆读文史哲经典著作以及个人思考等方式,了解自己的需要、兴趣、能力、天赋、性格特点。如果个人探索的效率太低,最科学有效的方式就是到学校的心理咨询室去与咨询师以及专门的生涯规划老师共同探讨,尽最大可能发现自己的长处。

如果这些努力都无法让你在专业上认清自己究竟最适合什么,或者由于外在条件限制无法换专业,那我们还可以利用辅修第二学位、考研、实习或找工作去实现自己的专业认同。

杨眉指出,如果我们由于某种原因始终无法做自己喜欢的事,那就要去学习喜欢自己所做的事。做自己喜欢的或者自己喜欢自己所做的都是理顺了的人生,要接受现实并努力去喜欢自己所做这个过程,积累“转型资本”。

在纠结了半年之后,江尤决心改变自己的内耗。他尝试换一个思路,不再去想假如当初选择了别的专业现在会如何,而是在已选择的路上去寻找更多可能性。大一暑假,江尤跟着老师做科研,偶然发现认知心理学方向十分有趣。同时他惊喜地发现,计算机专业的学习为心理学专业的学习提供了助力,二者的结合也开辟了学术新思路。

江尤成功申请了认知心理学专业硕士,在他看来,如果不喜欢最初的专业,沉浸于后悔和“假如”之中毫无作用,不如先脚踏实地地进行尝试,把人生理顺,再考虑如何实现“逆风翻盘”。

我看脱口秀时,为什么get不到笑点

简单的笑出来,其实背后也有着复杂的机制。

□ 殷锦绣

脱口秀大会第五季热播,演员不同风格、不同角度的段子,给大家带来了许多欢乐。但这毕竟是比赛,比赛不仅有欢乐,也会有输赢、淘汰。节目设置了“领笑员”,可以在第一轮拍灯决定演员直通晋级,而获得拍灯很少的演员就会被直接淘汰,所以领笑员笑没笑,对演员来说非常重要。

没想到,这同时也引起了观众的不满,因为“领笑员”中不只有喜剧人,还会有跨界来的演员、歌手等。每当有演员因为拍灯不足而被淘汰时,就会有人愤怒地发弹幕:“领笑员不会笑吗,如果连笑点都get不到,还来当什么领笑员?观众投票也会引起争议:票数这么低,这届观众是不是不懂什么叫幽默?”

确实,我们的“笑点”并不会完全一样,有人喜欢谐音梗,也有人对此无语;有人喜欢冷笑话,也有人完全笑不出来。这是为什么呢?

忍俊不禁,是因为认知“失谐”

要想知道大家的笑点为什么不同,我们首先要知道,“笑点”是怎样产生的。

脱口秀惯用的一个技巧,是“预期违背”,这同时也是幽默好笑的重要认知基础。比如,当曹鹏医生讲,自己的小侄子追着自己问,“伤了脚、扭了腰要挂什么科”,观众原本预期会听到医院里的某个科室,但曹医生话锋一转,说“你天天在学校这么玩,挂什么科都是有可能的”,先是让观众愣了一下,然后引燃了全场。

从医院的“挂科”到学校的“挂科”,画风突变,观众的认知预期没有被满足,也就是认知突然变得不和谐了,但观众随即又理解、消解了这个不和谐。这种短暂的失谐状态,让人从持续的理性活动中得到松弛,就会产生好笑的效果。这就是幽默的认知失谐理论,也被称为“乖讹-消解理论”。

笑不出来,是因为认知“失谐”

大多数人能听懂曹医生的“挂科梗”,但如果有人没去过医院、不知道要先挂号选科室,或者没听过“挂科”这种代表不及格的表述方法,就会笑不出来,原因就是没有产生失谐状态,或是产生了失谐但没被消解。

我们可以借助美国加州大学语言学家 Coulson 提出的认知空间转换理论,来更形象地理解这个过程。Coulson 把认知失谐又消解的过程,比作两个空间的快速转移。还是以曹鹏医生的“挂科”梗为例,医院要挂科(科室)是一个输入空间,在学校挂科(科目)是另一个输入空间,两个空间的核心联系就是同字不同义的“挂科”,而根据这个核心联系,一个合成空间就形成了:小侄子从受伤挂(医院的)科,变成了瞎玩挂(学校的)科。

而笑不出来,要么是因为输入空间没构建起来,听不懂其中一个表述;或者从一个输入空间转移到另一个时卡壳了,没有形成合成空间,反应不过来。

像呼兰讲过的“炒股梗”、House 讲过的“金融梗”,需要的背景知识就更有门槛了,所以,不了解知识点,还真可能get不到笑点。

笑点不同,可能因为大脑有差异

不过,即便有人听懂了笑点,仍然觉得并不好笑,这可能与我们的脑功能有关。

认知神经科学研究认为,大脑中可能存在着一个“幽默网络”,几个脑区联合起来负责幽默的加工,其中右额叶就是一个重要区域。心理学家 Shammi 曾经扫描过局部额叶受损的患者,发现右额叶受损的患者,对幽默刺激的反应更弱。心理学家 Oppenheim 也关注过右额叶受损的患者,不过这些患者的反应更为夸张,他们一方面经常讲出大量简单、不太好笑的笑话,另一方面又对别人讲的笑话没有什么情感反应,这样的表现被称为“笑话上瘾症”或“小丑病”。

而更底层的差异,可能在基因上。加州大学心理学家 Levenson 研究发现,某种基因型就像一个“情绪放大器”,拥有一类基因的人,在看自己独自唱歌视频时,无论是感到尴尬还是感到好笑,都比其他人更强烈;而这一基因区域编码的蛋白质,参与了5-羟色胺的转运,而5-羟色胺与愉悦感的产生息息相关。

简单的“笑出来”,其实背后也有着复杂的机制。不必强求别人和我们笑点一致,更不必因此而生气,毕竟看脱口秀的初心,是为了快乐呀!

树洞

总是难以进入亲密关系,我该如何改变

读者提问:我很难进入一段亲密关系,如今23岁了,还没谈过一场正式的爱情。从小到大,也有一些男生向我表白,我要么不喜欢对方,要么本来有好感,但知道对方喜欢自己后,就开始反感对方,或者陷入焦虑之中,患得患失。

我总是有很多顾虑,觉得和对方很难走到最后,因此不敢开始。两个人最后没走到一起,我也会后悔和遗憾。我不知道这是我自身的问题,还是没有遇到合适的人。请问这是“回避型依恋人格”吗,我该如何改变呢?

读者朋友,你好:首先,这不属于“回避型依恋人格”。依恋类型多适用于亲密关系的互动中,在没有正式进入恋爱关系的情况下,用“回避型依恋人格”给自己贴标签为时尚早,你也不要以此作为拒绝别人的理由。即便你属于“回避型依恋人格”,当你处于一个比较安全的恋爱关系中,你的依恋类型也可以慢慢变为“安全型”。

其次,难以进入一段亲密关系,不能排除你还没有遇到合适的人的可能性,但我认为你自身的原因更多一些。让你陷入焦虑、感到患得患失的原因,有两种可能:一是担心自己不能作出最好的选择,二是担心自己在感情中受伤。

当你恋爱失败,或者对婚姻感到不满时,你曾经付出的青春和时间是回不来的。人生犹如列车,一旦选择了,就要顺着列车的方向往前走。有人认,如果他站在原地,哪辆车都不上,就能等到最好的那辆,事实并非如此。没有人是可以站在原地不动的,你一定在一辆车上,在朝一个方向行走。谈一场像气十足却美好无比的恋爱,和利用恋爱的时间专心学习之间,没有孰优孰劣。你看似没有作选择,其实这本身就是一

中国科学院心理研究所教授 陈祉妍 李丹萍 整理

