饭

糊弄学』是

饭英雄主

# 我们为什么爱演唱会"回忆杀"

心理学研究认为,音乐是常见的三大触发怀旧的因素之一。戴着"歌迷"

的面具,社恐也敢放声歌唱。"去个体化"的氛围散去之后,大家重新拾起自

□ 殷锦绣

最近几天,朋友圈里在北京的朋友们"疯 了",不是发在鸟巢里拍的"好好好想见到你",感 慨 "爷青回"; 就是发在鸟巢外也能感受到的内场 震感,顺便叹息一波"你们都是怎么抢到票的"。 不在北京的朋友们也没闲着,演唱会期间,很多人 都在转发五月天的老歌,并借此写下自己年少时的 记忆。

今年对歌迷朋友们来说,简直是黄金时代。五 月天之前,周杰伦在香港的演唱会,同样被围了个 水泄不通,没买到票、在场外听个热闹的大有人 在;还有李荣浩、华晨宇、毛不易……无论哪一 场,都能勾起一波"回忆杀"。

演唱会到底有什么魔力,让我们如此着迷?

#### 喜欢听演唱会,主打一个氛围

葛瑞是一家国际贸易公司的员工,下班后有 时会去兼职脱口秀演员;周周是实验学科的博士 研究生,入学后就几乎和"周末"无缘,疫情期 间还差点弄丢了为数不多的"年假"; 小张是中 学体育老师,每天穿着同样款式的运动服运动 鞋、戴着同样款式的遮阳帽,从早到晚。看上去 毫无交集的她们,有一个共同点——都是五月天

5月底的鸟巢,3个素昧平生的人挨在了一 起。原本略显尴尬的氛围,在3人一起"放弃规 则/放纵去爱/放肆自己/放空未来"时消失殆尽, 她们一起听歌、鼓掌、跟唱、尖叫、挥舞荧光棒、 拍照和录像……在这几个小时里,3个人感觉彼此 之间简直成了灵魂之交。

这就是演唱会氛围的奇妙作用,场馆好像建起 了一道与现实生活的围墙, 无论在墙外时你是 CEO还是打工人,是"社畜"还是学生,在这个 场内,大家平时的个人身份都不再重要,群体的特 征"淹没"了个性,大家都只是歌迷,世界只有音 乐,需要做的事情只有享受。这在心理学中被称为 "去个体化", 戴着"歌迷"的面具, 社恐也敢放声

而在演唱会结束、观众陆续散场时,3个人也 感受到了同样的"不真实感"——葛瑞打车排到了 一百多号,微信里有3个同事或领导的未读消息;

变得越发紧张、焦虑,常常陷入抑郁情绪之中,寝

母亲的心一下子被"吊"了起来,母女俩经常

"一模成绩都没有上线,你太让我失望了,这

样下去怎么行啊?"母亲的责骂让小丽压力倍增,

常常陷入自责与恐惧之中。"我知道妈妈很爱我,

但她总说一些打压我的话。以前还能理解, 现在真

动选择带着孩子来到新疆12355心理咨询中心进行

丽时,魁静明显感受到小丽情绪的低落。"女孩子

低着头,双眼无神,头发也是油油的。"随后,在

咨询小丽意见的基础上,采取了单独咨询的方式对

在日益紧绷的情绪压力与争吵中, 小丽母亲主

魁静是新疆12355接诊咨询师之一。刚见到小

中青报·中青网见习记者 李 悦

食难安,成绩也因此落后很多。

陷入紧张焦灼的争吵中。

她与母亲进行心理辅导。

受不了。



周周本来以为肯定能赶上宿舍门禁,但流连拍照 修图让她坐过了站,今晚可能要登记晚归和明天 要给导师汇报进展都让她感到焦虑; 小张的嗓子 比连上了四节课还哑, 但想到明天真的要连上四 节,她宁愿在鸟巢里再唱四小时。"去个体化" 的氛围散去之后,她们重新拾起自己的身份,回

己的身份,回到现实生活中去。

### 听到自传歌曲,想起年少回忆

演唱会除了能创造出超出日常的仪式氛围,还 能来一波"回忆杀",让人沉浸在少年时的回忆 里,也就是让人"怀旧"。怀旧是一种对过去苦乐 参半的渴望,既可能有向往过去无忧无虑、羡慕儿 时简单生活等积极情感体验, 也可能有对过去失 败、孤单、不如意等感到苦涩的消极情感体验。不 过整体上, 怀旧时的积极情绪会更多一些。 心理学研究认为, 音乐是常见的三大触发怀旧

的因素之一。瑞士的一项研究,就直接在音乐节上 进行了调查,结果发现,参与者听到音乐时产生的 情感中,"怀旧"就是最常见的之一。而且,不同 时期的音乐引起的怀旧程度也不同,对90后来 说,听《告白气球》肯定没有《晴天》引起的怀 旧情绪多,《玫瑰花的葬礼》也比《三尺》更能

为什么这些音乐会让人怀旧呢? 英国杜伦大 学的心理学家进行了进一步的解释。虽然我们在 音乐里听的是歌手的故事,想起的却是我们自己 的故事,也就是说,音乐触发了我们的自传体记 忆。比如,听《盛夏光年》时,我们可能会想到 把它作为班歌,和中小学同学们一起合唱的场 景,想到排练时一起做的傻事趣事;听《晴天》 时,我们可能会想到KTV 刚流行时,和朋友们一 起边唱周杰伦边非主流自拍的周末下午; 听《玫 瑰花的葬礼》时,我们可能会想到青春里暗自喜 欢一个人却无法如愿时,独自感到失落的时刻, 听的也是这首歌……我们当年做的这些事、听到 的这些音乐、当时的情绪, 交织在一起, 共同存 放在我们的记忆中, 而再次听到其中的音乐时, 就像勾起了其中一个线索, 让这些内容都重新浮 现在我们眼前。

#### 经常积极怀旧,建构生命意义

我们知道了演唱会能带来"回忆杀",但这样 的"回忆杀"为什么让我们着迷呢?当然是因为, 怀旧有很多积极的作用。

怀旧可以抵御消极情绪,提升自我评价。消极 情绪也常常会触发怀旧情绪,而在回忆过去时,我 们想起的多数是积极的事, 比如自己那些曾经做成 功的事、被其他人赞扬和羡慕的时刻, 即便是失败 丢脸的场景,也可能会加上厚厚的美化滤镜。这些 积极的回忆毫无疑问能安慰到此刻消极的自己, 让 自己重新确认"我还是我""我以前做成功过,现 在、未来还是能成功的",让自己感受到更多的生

怀旧还可以创造联结感,促进亲社会行为。当 一个人下班回到只有自己的出租屋,想找人分享日 常却不得时, 孤独就可能会开始触发怀旧, 让人回 忆以前和朋友们一起唱歌听歌的日子, 而这种回忆 能带给我们联结感,仿佛朋友们仍然在我们身边一 般。这种感受还会进一步促进我们的亲社会行为, 让我们更愿意去帮助别人, 创造更多更真实的人际 联结。和伴侣一起怀旧,还可以让两个人更亲密、 对关系更满意, 也更愿意投入承诺。

所以,去听演唱会、去怀旧、去回忆我们过去 的快乐和美好吧。只是也别忘了, 怀旧更重要的作 用是,更好地生活在现在、更好地创造未来。

以一道"香 蕉青菜汤"名震

□ 白简简

多年以后, 北京东五环 外的出租屋里, 面对那锅集 纳了娃娃菜金针菇香肠鱼丸 的米粉, 我将会回想起在韩 国高丽大学做交换生的那段 并不遥远的时光。那道"香 蕉青菜汤"已如一个传说, 在我的朋友圈名震江湖。

故事要从大三说起,那 是我第一次离开有妈的家和 有食堂的大学, 在异国他乡 开始为吃饭问题发愁。我剖 析了当时的处境:第一,学 校的食堂只供应周一到周五 的中饭,晚餐和周末需要自 理;第二,我穷,在学校外 面的餐厅吃饭是很贵的;第 三,买食材自己做相对便宜, 最便宜的水果莫过于香蕉, 最便宜的肉莫过于鸡肉。在 此基础上,我的不靠谱儿做 饭生涯踉踉跄跄地起步了。

这是20岁的我第一次 大规模做饭,为此特地在如 今已经消失的"校内网" 开了一个相册, 记录做的 每一道菜。限于经济基础 和上层建筑都不太行, 我的 菜单朝着一种独特的气质一 骑绝尘。

一方面是食材上的,青 菜、鸡肉、香蕉、面包,是 绝对主力——我吃过香蕉抛 饼, 于是默认香蕉属于 "菜",而且加热后的香蕉的 确很香;另一方面是做法上 的,中华美食博大精深,描 述烹饪方式的动词就蔚为大 观,烧烤炒炸煸煎炖蒸…… 但这些美妙的动词与我关系 不大,我主攻煮,烧开水, 放进去食材,加调料,收工。

在水煮青菜、炖鸡汤、香蕉三明治等平平无 奇的菜式之后,终于,一道"香蕉青菜汤"横空出 世。当我在相册晒出成品后,在国内围观的同学陷 入沉默,我尝了一口后,也重新思考香蕉的去 留。那道汤,怎么说呢,青黄相间,不宜放图。

这也成为我在做饭领域的里程碑事件。之后 与做饭的爱恨情仇,要在工作后才能再续前缘。

在天下父母口中,做饭大概都是很方便的, 轻轻松松,一桌子菜;但对我而言,眼前浮现的 是一套复杂的流程: 买菜洗菜做菜,洗刀洗锅洗 碗,收拾冰箱灶台,最后还得扔厨余垃圾……外

然而, 明天与意外你不知道哪一个先来, 经 历过那段居家时光, 我深刻意识到食品安全还是 要掌握在自己手里, 养活自己是一个青年除了工 作之外的必备技能——当然,可以有简化版。

目前为止,我发明了4大宽容度极高的"菜 系":一是年糕炒一切,年糕有宁波年糕和韩国 年糕两种,配上一种肉一种蔬菜,下锅一起炒; 二是米粉煮一切,奶锅煮开水,放浓汤宝,下米 粉,再冰箱里有啥放啥;三是意大利面拌一切, 以金枪鱼罐头或者肉酱罐头打底, 配上能生吃的 蔬菜; 四是饭团捏一切, 电饭锅煮一大锅杂粮 饭,放进去香肠金枪鱼泡菜萝卜干坚果等耐冻的 食材,配各色酱汁,捏成一个个饭团,进冰箱速

冻,每次吃一个,微波炉加热即可。 这4道菜的共同特征是,荤素搭配,营养均 衡;最关键的是方便,一个锅解决做饭问题,一

个盘解决吃饭问题, 主打"降本增效"。 据说现在有门网络显学——"做饭糊弄 学",备受两大群体追捧:一是在国外念书的中 国留学生,有着一个"中国胃"却没有相匹配的 厨艺; 二是在异乡打拼的年轻人, 上班已经够累 哪有工夫下厨。正好,两条我全都体验了。如果 说前者主要受制于水平,那么后者则受困于时间

在节约时间这件事上,年轻人创意无限。 除了"××一切"的万能公式,还有几大原则: 非必要不切菜,能用手掰就不用刀切,由此省 去洗砧板菜刀的工序; 非必要不装盘, 能用一 个锅绝不用两个,在锅里直接吃,既有"锅 气"还能少洗个碗;非必要少用油,能蒸煮就 别煎炸, 既健康还好洗, 味道什么的放点调味 料就都有了……

对于我的做饭理论, 我妈最初的评价是, 糊 弄;但是成年人懂得权衡利弊,她看到我能吃上 热饭了,还不是外卖了,她又表示认可——虽然 糊弄,但我毕竟已经迈出了对美好生活向往的一

在认识到生活的严峻之后,年轻人依然以自 己的方式活出了小日子,对做饭这件小事,做得 出来,吃得下去,这是一种做饭的英雄主义。



# 高考倒计时,家长如何缓解焦虑

母。这种类型的父母常会过度关心孩子成绩,监 督、逼迫孩子学习,并疏于对孩子表达爱与支 小丽是新疆维吾尔自治区某中学的高三美术 持。"高考前,很多学生与家长都会有一定程度 的焦虑表现,但失衡的关心只会给孩子增添无形 生。小丽思维敏捷,成绩在班里保持中上游水平。 "每次周考测验成绩还不错,离目标院校差距不 的压力。" 大。"小丽母亲说。随着高考的临近,小丽的情绪

事实上,父母对孩子的爱毋庸置疑,但再浓烈 的爱也需建立在科学的基础上。为此,魁静约定与 小丽和妈妈开展一周一次的家庭咨询, 对小丽家的 互动模式进行有效引导。她认为, 小丽母亲应将注 意力适当从学习成绩上分散开来,尽量多关注孩子 的生活需求与日常情绪问题。"平时多关注孩子的 整体情况,委婉询问她发生了什么事情,这样可以 建立一个更加顺畅的沟通渠道。"

魁静认为,小丽的母亲属于典型的焦虑型父

随着高考的临近,家长应该如何正确对待孩子 的成绩呢?

魁静说,父母首先应根据孩子实际学习能力, 制定学业规划,降低期望及目标。"要帮助孩子找 到自己学习中的长板予以加强, 学习中的短板予以 稳定,提高学习效率,增加练习时间。"在此基础 上,家长也可以安排一些递进式的目标,循序渐进 帮助孩子进步。"这样的规划做完以后,家长会看 到孩子后期发展的希望,父母的焦虑降低了,孩子 也会更有信心。"

其次,情绪是有传导性的,家长需要稳定情 绪,保持良好的亲子沟通,接纳孩子的负面情绪予 以正向引导。"不要因为自己的情绪化,扰乱孩子 的情绪,增加无形压力。"

此外,家长应该积极引导和陪伴,与孩子共同 渡过高考这一难关。高考前后,孩子处于高焦虑 期,会表现得异常敏感和焦虑,非常在意家长的语 言、表情和互动模式,此时更需要家长的信任、尊 重和支持。

魁静认为,面对中高考时期的孩子,家长要充 当倾听者的角色,和孩子建立一种互相信任、鼓励 的关系。在日常交流中,要用积极向上、肯定的语 言和孩子交流,给孩子创造一个安全舒适的生理和 心理环境。"这不仅能让孩子树立自信心,更有助 于孩子在高考中发挥应有水平。"

据悉,新疆共青团12355青少年服务热线积极 回应青少年成长烦恼和发展难题。针对心理问题比 较严重的青少年,新疆青少年健康快乐成长中心设 置心理咨询专家坐席和8间配套功能室。面对面向 青少年提供心理健康咨询、心理健康测评、心理放 松体验、心理健康教育等规范化、专业化的心理健 康服务。

近年来,新疆共青团联合自治区律协和自治区 权威心理咨询师组建由21名法律专家、20名心理

咨询师构成的"自治区青少年法律、心理志愿服务 队"。依托新疆共青团微信公众号开设"法律、心 理咨询"子板块,结合线上咨询和线下帮扶,24 小时为各族青少年群体在线解答法律问题、纾解心 理困惑,帮助解决在生活、学习、工作中遇到的实 际困难,为各族青少年遇到的亲子教育、婚恋交 友、情绪管理等方面的心理问题及婚姻家庭、合同 纠纷、侵权赔偿等方面的法律问题对症下药,提供 优质心理咨询辅导。



心理学中、身体冷静、思维 自信、精神专注共同构建的三脚 凳模型适用于所有的考试。

## □ 黄彬彬

夏日的熏风不仅送来了花香与蝉鸣, 也送来了 高考冲刺的号角, 高三学生正在争分夺秒地备考。 考生期望自己能够胸有成竹地踏入考场, 但考前难 免焦虑。如何应对考前焦虑,调整好心态,在高考 中发挥出应有水平呢?

以往的国内研究发现,46%-59%的高三学生 会在高考前出现中等以上程度的考前焦虑,也就是 说高三学生普遍存在比较明显的焦虑情绪。过高的 考前焦虑会使学生的学习效率降低,思维受阻,甚 至导致神经衰弱、自我封闭。那么,如何帮助高三 学生缓解高考前焦虑呢? 想要调整高考前的焦虑状 态, 高三学子可以运用"三角凳理论"认识和应对 焦虑。

在几何学中, 三角形具有稳定、坚固、耐压的 特性; 而在心理学中, 身体冷静、思维自信、精神 专注共同构建的三脚凳模型适用于所有的考试。有 些学生在考试来临时很紧张,难以放松,甚至手抖 到握不住笔,这就是身体冷静这一条凳子腿很弱的 表现;有些学生认为自己能力不足,容易为失败气 馁,这就是思维自信方面较弱;有些学生无法集中 注意力复习或考试,或者注意力容易分散,会分神 担心考差了怎么办,则是精神不专注。考生可以从 自己最薄弱的方面人手,而在这方面付诸的努力也 会与另外两方面相关联, 使整个三脚凳得到强化, 帮助全面调整考试心态。

《战胜考试焦虑》一书提到,三脚凳的每个方 面都可以先从觉察入手,再应用三种工具分别针对 性地让自己保持冷静、自信和专注。具体而言,如 高考前焦虑?三脚凳模型帮你调整心态



果想提升身体冷静, 考生要学会觉察自己的身体状 态,了解考前焦虑时身体会出现哪些迹象,如屏住 呼吸或呼吸紊乱、感觉不踏实、感官关闭等。不冷 静的表现因人而异,但都像指示牌一样在向你传递 信息。培养对自身敏锐的觉察力有助于控制应激水 平,也能更好地运用让自己冷静下来的3种工具: 一是进行腹式呼吸,用鼻子深深地吸气,感受空气 下沉到腹部,再用嘴呼气,感受气体自然释放,重 复三次调整呼吸; 二是使用着陆技术, 感受双脚踩 在地面的感觉,以及地面为双脚的支撑,或者抓握 一个物品,感受其温度与触感,再张开手指,放松 手部,感受手指末端的感觉;三是充分调动感官, 如环顾四周, 无声地快速报出看到的事物, 扩展视 野,与感官建立联结,帮助自己全身心地投入当 下,远离焦虑。

上述工具不仅可以用于调整考前焦虑, 在考试 中也适用,比如去年高考数学"难上热搜",有考 生在考数学时大脑一片空白, 甚至在考下一科目时

依然焦虑。在这些情况下都可以尝试腹式呼吸、着 陆技术和充分调动感官, 让自己尽快冷静下来, 继

有些考生平时刻苦钻研,认真上课并完成练习 题, 明明在考前作好了充分的准备, 遇到大考时成 绩却不如平时看起来游手好闲的同学,陷入自我怀 疑的他们在下一次考试时脑海里就开始自动播放: 你不如别人天才, 你复习的不是考试的知识点, 你 做不对这道题的……这些考生缺乏信心,被消极的 自我评价束缚了手脚,需要加强思维自信。这些考 生可以在考前进行自我对话,探究瓦解自信的消极 观念: 你对自己的表现抱有哪些否定的想法? 比 如我不是天才; 你能想象到考试最糟糕的结果是 什么?比如多科不及格,高考落榜;如果你的考 试成绩不理想,哪些人会对你感到失望,他们会 说些什么做些什么? 比如父母会数落你辜负了他 们的辛勤付出; 当你陷入自我怀疑时, 你处于什 么状态?比如思维混乱,无法解题。这些消极观 念就像默认歌单,会在考试挑战来临时自动开启 循环播放。当我们认清了这些歌曲的套路,就可 以在它唱响时按下暂停键。我们要告诉自己: 过去 已经过去,未来还未来临,我们不必在悔恨的过去 与想象的糟糕未来之间反复横跳, 你完全可以在当 下采取行动。

具体而言,书中介绍了3种建立自信的工具: 一是倾吐, 想象你值得信赖的密友(好朋友、亲 人、偶像、宠物、你自己)在你面前,你把所有的 想法,包括前面总结的消极观念,都一股脑儿地吐 露出来,而你的密友对你的吐槽不带评判地照单全 收。倾吐就像呼吸,释放浊气,才能吸入新鲜空 气。倾吐完毕后,二是反馈,想象密友听完之后对 你回应,比如"你能力很强,成功离你不过咫尺之

遥,只要大胆放手去做就行了"。聆听并接纳积极 的反馈就好像品尝营养丰富的精神食粮。三是设 想,仔细设想可以打破消极观念的每一件事,想象 自己做好了这些事。比如你准备看完这一章的知识 点,并在看完后合上资料进行回顾。所谓"不积跬 步,无以至千里",缺乏自信的人只要朝困境外踏 出一小步,就能朝目标不断前进。

在精神专注维度,同样需要先觉察自己的分心 活动,可以列成一份清单,详细分析自己会把时间 花在哪些计划外的事情上, 如发呆, 玩游戏, 四处 溜达,转笔……当你发现自己正在做这些事情,就 要意识到分心了, 扪心自问: 分心时你有哪些感 觉?如紧张、迷茫、精神不振。如果在分秒必争的 考场中, 我们经常分心, 或者无法迅速收心, 随着 时间流逝,焦虑情绪会不断滋长。所以,我们要提 前在考前发现自己的坏习惯,并做出转变。

保持专注也有三种工具:工具一是停止,想象 自己正在为下周的考试复习,而你忽然分心,想拿 手机玩游戏,这时候请你提醒自己:我偏离了学习 目标,玩游戏能帮助我实现目标吗?答案是不能, 所以要停止分心。工具二是倾听, 倾听内心的声 音: 当你让自己停止分心时,需要做什么来实现你 的目标?或许你内心在说"继续复习刚刚的章 节"。工具三是践行,去做内心让你做的事情,马 上行动,不要给自己抵抗或拖延的时间。容易分心 的人还可以把自己的目标放到显眼的位置时刻提醒 自己, 如把手机桌面设为自己的理想大学。

高考是一次重要的考试,但高考之后,人生中 更多无法避免的"考试"会一一揭开序幕,我们学 会运用这些工具, 也能让我们在人生的各种严峻考 验中保持冷静、自信、专注, 在未来道路上遇见更 高层次的自己。