栖 E-mail:sx shfzb@126.com

"钝感力"的功效

不敢掠美,"钝感力"一词 的发明权归属于日本著名作家渡 边淳一。所谓"钝感力",是指 迟钝的能力, 让自己的心变得不 那么敏感,不易受外界因素的影 响。从医10多年的渡边淳一从 人的身体结构和特点来阐述"钝 感力"的妙用。他认为: "'钝 感力, 强的人能让交感神经处于 放松状态, 使得全身血液畅通, 有利于自身的身心健康和事业发 展。钝感虽然有时给人以迟钝、 木讷的负面印象,但'钝感力' 却是我们赢得美好生活的手段和 智慧。

大凡拥有"钝感力"的人, 都能理性看待别人对自己的评 价,换言之,不太在意别人的看 法。其实,看他人眼色行事,常 在意身边人的风言风语且以此左 右自己的情绪, 怕被轻忽、被嫌 弃、被孤立,结果丧失了"自 我"。内心过于敏感的人.一味 祈求得到外界的认可, 通常会因 为外界的压力而选择放弃主见和 立场, 左顾右盼, 使自己活得很 "生活就像一杯白开 累。俗云: 水,不论是冷是热,只要温度适 合自己就好。"别人永远是你生 活的旁观者, 自己才是你生活的 掌舵者。况且每个人对生活的理 解和追求存在差异, 别人对自己 的评价未必是正确的, 何以"削 足适履"?美国埃默里大学教授 马克·鲍尔莱因在《最愚蠢的一 代》一书中说:"一个人成熟的 标志之一就是,明白每天发生在 自己身上 99%的事情, 对于别人而言没有任何意义。"由此可 见,实在没必要在意别人的评价 议论。即便自己平凡一生,没有 获得功成名就,也会因为有"钝 感力"而保持相对舒适和坦然的 心态直面人生。

如何对待取得的成绩? 有无 "钝感力"会有截然不同的情形。 倘若拥有"钝感力", 你就会认 为这是依凭自己的良心和智慧, 做了应该做的事, 当掌声和鲜花 纷至沓来, 你始终保持清醒头 脑, 戒骄戒躁, 再接再厉: 而过 于敏感者,则会忘乎所以飘飘 "骄傲使人落后"么!

在日常生活中,或自身处置 不当,或他人不予理解,受到批 评、指责是常有的事。遇之,不 烦恼,不气馁,"钝感力"可以 屏蔽生活中所遇到的诸多不顺,

"钝感力"不同于麻痹,后 者是无能者自暴自弃的惯用伎 俩, 而前者则是积极有为者潜在 的心理素养。适当的洒脱,能够 避免许多不必要的麻烦, 给心灵 "减负"。当下,生活节奏加快, 竞争压力加大,"钝感力"不失 为一种合适的人生态度和生活方 日本电视剧《阿信》中有个 片段: 阿信在师傅的鼓励下学做 西洋发型。一日, 店里来了一位 时髦的客人, 指定要做遮耳式的 西洋发型。阿信根据她的脸型, 烫了一个波浪式发型, 受到客人 的厉声指责。阿信很有钝感, 耐 心解释,结果免单了事。没过几 天, 那位大发雷霆的客人上门道 歉,并加倍付给阿信费用,说是 上次的新发型得到了她家人和朋 友的一致赞赏。试想:倘若阿信 没有"钝感力",与客人"针尖 对麦芒",会是如此结局吗?

它恰似一种不让自己受伤的力

现实生活中没有"常胜将 , 成败是人生的一种常态 把失败看成人生的阴霾甚或灭顶 之灾,一遇见挫折就全然幻灭了 所有的梦想, 那只能是平庸之 辈。挫折感是人的一种常见的对 不顺心事情的情绪反应, 往往伴 随着愤怒、懊恼和失望, 因为人 在遭受挫折后, 实现个人意志或 目标难免会遇到阻力。而拥有 "钝感力"则不然。1914年12 月,爱迪生的实验室被一场大火 无情地烧成灰烬, 不止是经济损 失 200 万美元,就连珍贵的实 验数据也化为乌有。面对废墟, 爱迪生颇为痛心, 但也极为钝 "感谢上帝,给了我从头再 来的机会。灾难有灾难的价值, 要不是这场大火,以前的谬误怎 能被烧得一干二净?"大火后的 第三个星期, 爱迪生发明了第一 部留声机。它充分印证了德国心 理学家霍尔曼的一句名言:"成 功更青睐受到挫折的心灵。

□沈 栖

心理学研究早就归纳了人的 七种性格缺陷:一、自我贬损; 二、自暴自弃; 三、受害者心 结;四、顽固和一意孤行;五、 贪得无厌; 六、狂妄自大; 七、 极不耐烦。这些性格缺陷似都与 有无"钝感力"相关。心理健康 者亟需用"钝感力"这把剪刀, 翦除失志之念、失德之欲、失格 之为, 让生命之树长青, 使人生 绚丽出彩。

■法官手记

家事如天

□张 星

家庭,是心灵的港湾。家庭成员之间, 也会因为各种原因产生情感上的裂痕, 进而 导致家庭关系的破裂与重塑, 由此所产生的 法律上的矛盾纠纷, 即是民事审判领域的家 事纠纷。

家事案件一般事实不难查清, 法律关系 不算复杂, 但如何妥善适用法律解决具体的 矛盾纠纷, 实现争议的实质解决, 却是对家 事法官情感共鸣能力、语言沟通能力、法律 适用能力的综合考验。最近,就有一部记录 家事审判工作的原生态法治记录片《家事如 天 (第二季)》在中央电视台播出,用真实 的案件、真实的人物、真实的情感向我们展 现了真实的家事审判工作。 《家事如天》第 二季第一集将故事放在了河南安阳滑县人民 法院,通过基层家事法官的视角带我们体会 家事审判工作的辛苦与不易。这一集选取了 一起遗产继承纠纷和一起子女探视权纠纷 作为此前未曾接触过家事审判工作的笔者, 惊讶于家事案件中错综复杂的亲情纠葛, 爱 恨情仇,对孩子的深刻影响以及以王俊晖、 景素贞法官为代表的基层家事法官, 在繁重 的审判压力下, 仍不辞辛苦, 耐心细致, 深 入到案件当事人的身边, 近距离了解案情和 当事人的所思所想, 用深刻的共情及清晰的 说理坚持做各方当事人的沟通调解工作。针 对部分未成年人年龄小难以表达自身意见, 则辅以耐心细致的呵护与引导。而在进行充 分释法说理、化解协调, 仍不能实现调解的 目的后, 果断通过判决的方式, 明确各方的 权利义务,维护了法律的权威和当事人的合 法权益。

家事案件的审理不仅仅是落在判决书上 的点点文字,一个个看似简单微小的争议背 后,是每一个当事人对生活的期待,关乎他 们的人生幸福。所以对于家事案件的处理需 要贴近生活,立足实际,慎之又慎地进行处 理,如此方能有利于化解矛盾,避免案结事未 了,最大程度上将潜在的社会不安定因素消 灭在萌芽状态。从审判效果而言,家事法官孜 孜不倦地为争议双方搭建沟通桥梁, 也是寄 希望于通过调撤方式解决纠纷,如此不仅有 利于化解争议各方的矛盾, 更有利于案件结 束后的家庭关系的修复与重构, 有利于为未 成年人的健康成长创造更加有爱的环境。

家事如天,家事法官们的事迹也给我们 的审判工作带来了很多可以借鉴的经验:如 何能进一步站在化解矛盾的角度,通过"柔 性司法"的方式解决纠纷,实现案件审理 "情理法"的统筹兼顾,真正做到案结事了, 争议实质化解,避免一判了之的情况,是下 -步努力的重点方向。



人入晚境多闲暇, 阅读名著 就成了笔者的天天乐事。

■并非闲话

近日, 捧读法国文豪维克 多·雨果的长篇小说《笑面人》 第二部《露天演讲》的一段话打

有一天突然发现--我们都 是瞎子。吝啬的人是瞎子, 他只 看见金子,看不见财富。挥霍的 人是瞎子, 他只看见开端, 看不 见结局。卖弄风情的女人是瞎 她看不见她的皱纹。 有学 问的人是瞎子, 他看不见自己 的无知。诚实的人是瞎子,他 看不见坏蛋。坏蛋是瞎子,他 看不见上帝。上帝也是瞎子,他 创造世界的时候,没有看见魔鬼 也混进来了。我也是瞎子, 我只 知道说啊说啊,没有看见你们都 是聋子

雨果的"瞎子" (与"聋 子") 说何其振聋发聩! 放眼华 夏,这样的"瞎子"与"聋子" 还少么?区别只在于,域内集中 和更多表现为"傻"!

不是么? 且看下例-东西南北中,在自己孩子面前悬 一条"起跑线"的纯是傻子。

有网友如此沮丧: "我的孩 子因为我输在了起跑线上" …… 呜呼! 山水间有风景线, 阳光撒 下紫外线,都难抵这若有实无、 培养孩子的起跑线?

"十年树木,百年树人 (《管子·权修》)",这是一句"老 祖宗话"——小树成材料尚需很 长的时间, 何况培育人才, 需要 更多时间,实乃长久之计。确 乎,孩子的学习路是跑"马拉松",硬生生把它砍为一个个 , 硬生生把它砍为一个个 "百米冲刺",并设一条彩虹般的 起跑线;为此,全家总动员,劳 民伤财也要参加大大小小的"补 课班"、"兴趣班",实在是给自己设了一把"心锁",也给孩子设了一条超难度的"110米跨

雨果的启示

要说现时的家长,难为矣! 可叹"指标"又加码:下得厨 房, 出得厅堂, 又要能辅导、能 代写作文……细思之,一定是拜 "独立子女"之策所赐,曾经像 "牧羊女"鞭下的一群羊,而今 只剩了一只羊, 可怜天下父母 心,怎能不像对待宠物一样呵护 有加?而"含在嘴里怕化了,捧 在掌心怕摔了"之恶果,便是 "不能输在起跑线上"了吧?于 是,便置寒暑假,好容易盼来-个假期的孩子们, 也只能或坐在 补课班的课堂上,或走在去"加 强班"的路上……

□齐世明

审视这虚无飘渺、又如"心 锁"一般难以挣脱的起跑线,笔 者忽感: 社会公众都彳亍于其 上,不,更准确地说,是彳亍在 焦虑的起跑线上!

焦虑为何?

-从大地"金"风起,金钱 拜物教便席卷千军为自己的善男 信女,作为万物之灵长、高级人 文动物,人们却"矮化"为见孔 方纳头便拜的低级经济动物。如 果切片现时国人的文化心理,一 定闪现五个字: 社会焦虑症。 此下来,人们像影片《红菱艳》 中的少女一样, 穿上了红舞鞋, "疲于奔命"在无休止的"旋转 之中

你只知道"随大流"、"赶 浪头",大人带着孩子都活在时 时攀比之潮中,活在对物欲无休 止的追逐之浪里, 加速度便成了 80、90 后甚至 00 后的"通行 "过劳死"则是 60、70 后的"墓志铭"? ……

如此说来,不问青红皂白, 从小学表演学舞蹈,甚至父母辞职陪读成"京漂"者是不是 傻子? 而更多像西西弗斯一样 只知苦背苦考的人是不是傻 ■私人相册

美丽的底色

母亲离开我们已经快7年了。 这7年里,她老人家很少在我的梦 中出现,但我知道,她一直与父亲 一起默默地关注着自己的儿女在人 间平安、康健。

在母亲离开 2500 多天的日子 里, 我总感到她似未曾离去, 老人 家在世时的一些生活场景, 常会涌 上心头。当在街头看到卖白兰花的 老妪, 总会情不自禁地上前买一朵, 想带回家给妈妈;看到地铁口有人 提篮在卖莲蓬, 也想挑一两枝, 让 妈妈插在花瓶里

父母住的老屋毗邻我的住处, 从我家后窗就能看到父母家的窗户 每次站在后窗遥看父母住处, 那熟 悉的条纹窗帘旁, 似乎都有母亲的 身影。她或在窗前活动身子,或寂 寞地看着马路上川流不息的车辆。 每次去老屋推门进去的一刹那,似 乎也能听到母亲柔柔地叫道: 弟侬来啦"

老屋仍按父母生前的原样摆放。 我们想,居住在东海之滨鲜花盛开 之地的父母, 会来老屋坐一坐、歇 一歇,感受几十年来家的氛围与气 息。我们不敢改变老屋原有的陈设, 怕父母来了后, 因改变后的陌生, 惊扰了他们。在我们眼中, 这老屋 是父母人生历程中的家, 我们不能 拆了这个家。

母亲出生于殷实之家, 虽因战 火读书不多, 但在家庭传统与教育 的浸润下,成为一位知书达理、温 柔善良、善解人意的女子。结婚成 家以后,在遭到各种困难的情况下, 靠着微薄的生活费与自己当绣娘飞 针走线、呕心沥血赚来的钱, 支撑 起上有婆婆下有五个儿女的日常生 活,用辛劳与微笑,让苦难的家庭 少了许多痛苦,多了些笑声,在艰 难中把我们抚育长大。

有人说,上天给每个孩子都派 了天使,她的名字叫妈妈。在漫漫 寒冬里,母亲就像我们的太阳,让 我们始终感到温暖, 忘记了人间的 苦雨凄风。在物资极度缺乏的年代, 母亲就像魔术师,不断为我们变出

各种食品,从不让我们感到饥饿; 在清贫的生活中,母亲像少年宫的辅 导员,带领我们制作小工艺品,捉小 金虫,让生活中总充满了欢笑。我们 觉得,母亲就是上天派给我们的天 使。但我们也知道,在母亲的微笑中, 她心中也会有苦涩,只是她用微笑掩 盖了苦涩,从不让自己儿女幼小的心 灵受到痛苦的浸染。我不知道母亲柔 软的心是何时开始变得坚强的,或许 在一件件自己不一定想做,但为了生 活,又不得不做的事情中,温柔的 母亲终于在艰苦的岁月中,逐渐磨 砺出了一颗强大的心

□仟炽越

无论生活多么艰辛, 我们看到 的母亲,总是绽放着微微的笑容。 这痛苦中孕育出来的微笑, 伴随我 们成长的过程, 也让母亲变得分外 美丽。母亲用言行告诉我们,真正 的美丽不单是容颜上, 而是由内而 外散发出来的一种人格魅力。在几 十年的人生风雨中, 我们终于找到 了母亲美丽、善良、勇敢、坚强的 底色与力量源泉