

N 视 角

一年过去了，“二舅”是否治愈了你

□ 倪志良

2022年暑期，《回村三天，二舅治好了我的精神内耗》这一视频走红网络。一年过去了，“二舅”是否治愈了你的精神内耗？

一年来多次重看此视频，每次内心都深受震撼。“精神内耗”一词直指人心，切中很多读者的自身之苦，切中了人们的现实关切。

然而，一年时间过去了，被“彻底治愈”的读者似乎并不多。“二舅”或许能让我们的心灵得到短暂的歇息，但没过多久，似乎又恢复原样；很多人的精神内耗仍在继续，很多人的心“累”之苦仍在继续。如此看来，从根本上阻断一个人的“认知对抗”“行为的被动与盲从（缺少意义感）”“情绪消耗”，绝非易事；优化一个人的“认知惯性”“行为惯性”“情绪惯性”，绝非易事；使一个人的认知能够经常性地达成“自治”、行为能够经常性地达成“自我实现”、情绪能够经常性地达成“自如”，也绝非一两次“阅读感动”所能完成的。根治精神内耗，需要认知“自治”、行为“自我实现”、情绪“自如”的相容互济与合一。

管控好“心”，使认知经常性地达成“自治”

“天才少年”二舅因意外残疾，这一“无常”事件发生后，“二舅”也曾有过“不接受”，有过纠结，认知难以达成自治，以至于老师登门劝说三次，他都拒绝返回学校。后来，他还是把自己劝“明白”了：任何灾难面前都可以加个“更”字，不接受现实，无休止地抱怨，只能衍生出更多、更大的灾难。总是遗憾过往的遗憾，是令生活沉沦的一剂毒药！

对过往的遗憾、对当下的抱怨、对未来的担忧，是最容易消耗生命能量的三样消极情绪，是最难降服的“心魔三样”，“心魔三样”容易自主激活和自动循环播放。现代心理学将这种做“无用功”的、自动循环的精神内耗称为“精神熵”。“精神熵”不息，心会很累，会让人错过更多的“当下”。

当今社会，信息过多、比较多、选项过多、竞争过度、外求过度，很多时候不是一件好事，它可能使得认知经常性地达成“自治”、情绪经常性地达成“自如”的难度无限地变大，它可能使得“好之乐之地工作，心安喜悦地生活”——这一简单且直接的生命诉求，这一本该作为生命“初心”、本该成为生命常态的本真诉求——变得越来越难以实现。第66届联合国大会也曾由此明确告诫，人类21世纪面临的最大生存挑战不是污染、战争，也不是瘟疫，而是我们的幸福感偏低。

二舅生活在老人居多的农村，日常的比较范围较窄，这对他的认知“自治”、情绪“自如”是有帮助的。若一个人日常生活中有太多的比较而不能将精力集中于对自身的审视与提高，其认知“自治”更难达成。不“自治”，认知经常处于“对抗”状态，会严重消耗个人的精神能量和生命活力。

管控好“心”，降服“心魔三样”，重在管控好“无”与“有”。“无”，物我两忘为要，能够在较高的价值框架下化解掉一切对抗性认知，让住心中各种消极念虑，使得心灵得到彻底修复与滋养；“有”，将至简、至上、至真理念“静存动磨”为自主认知框架为要，没有自主认知框架，信息会变成心灵污染，信息越杂乱人心越无所适从，听东东有理，听西西有理，人就会活得很忙、很累、很无效。

“有”“无”相滋，内心多些清晰、简约与自治，行动多些主动性、意义感与好之乐之感，情绪就会多些心安、喜悦与自如。

多做一些有“意义感”的事情，在行动上达成“自我实现”

一个人治不好自己的精神内耗，通常是因为“行动”跟不上“疗程”。

市场经济承认“效用最大化”之合理性。但“效用最大化”“利润最大化”绝非人生的全部，若

每个人都追逐自己的“个人效用最大化”，最终，这个世界将让每个人都没了效用可言。

责任心，让二舅做了很多“利他”之事：收养宁宁，掏光了半辈子积蓄帮宁宁购房；为了让妹妹们被婆家高看一眼，自己动手为妹妹制作“超豪华”家具；赡养姥姥，让姥姥老有所依；借住部队期间为军人制作桌椅和壁柜；为村民修理插线板、洗衣机……

利他、利社会的行为选择，让二舅不仅顾住了姥姥，顾住了宁宁，也顾住了跟不上时代节奏的整村老人。利他之事做了，一个人就会赢得他人的真心喜爱。

心，不会自欺！一颗心，只有在“确信自己的所作所为是有社会价值”的持续确信中，其头脑中主管“价值感、意义感”的那些部位的神经电活动才能得到足够强度的激活，内啡肽等积极神经递质才会得到足够剂量的分泌，一个人才能体验到足够充分的“价值感”“意义感”这类优质生命体验。行为一旦陷入被动、盲从与懈怠，意义感匮乏必然发生，优质生命体验必然被错失。错失优质生命体验，才是人生最大的遗憾。

顽强而切实的“利他”行动是让二舅摆脱沉沦的一剂解药，但二舅的解药只能“自渡”却难以“渡人”。治愈一个人“精神内耗”的真正解药，一定在这个人自己的心里，一定在这个人自身持续的“善行”之中。

控制好情绪，经常性地达成情绪“自如”

认知自治、行为利他，让二舅增加了积极情绪占比，让二舅经常性地达成情绪“自如”，也让二舅成为整个村子中最为幸福的人之一。

从古至今，关于幸福的思辨似乎从未停止过。但归结起来，幸福哲学大致可以被划分为两大派别——快乐派与实现派。快乐派强调的是

情绪“愉悦最大化”，实现派强调的则是社会价值最大化。越来越多的证据表明，在单纯借助物理手

段或药物手段就能达成“感官愉悦”的今天，若一个人幸福感匮乏，他真正匮乏的很有可能是“价值感”“意义感”之类的优质生命体验。

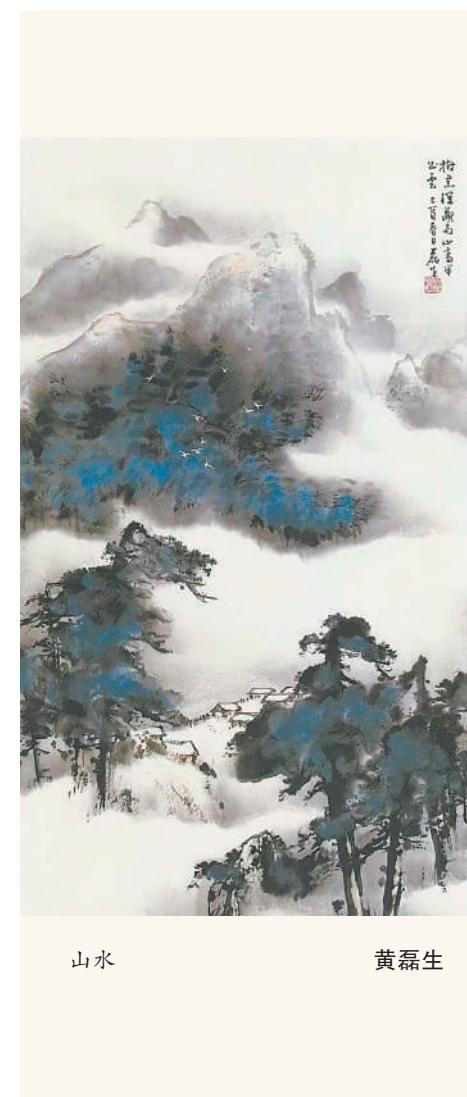
感官愉悦、价值感、意义感，最后都落实到“感受”上。相比而言，内心感受有时比外部竞争性指标更为重要。“此心光明，夫复何求”，王阳明的临终遗言强调的正是感受的“自如”与认知的“不纠结”，强调的是“心不自欺”。

“除了人情事变，则无事矣。喜怒哀乐非人情乎？自视听言动以至富貴貧賤患難死生，皆事变也。事变亦只在人情里。”500年前，王阳明深悟此道：外部事变，经过不同“心”的折射，经过不同的感官折射、不同的语言折射，不同的过往经验折射、不同的价值信条折射，会在头脑中生成不同的“相”、激活不同的神经回路，形成喜怒哀乐等不同的情绪体验、汇聚成不同的生命感受。隋唐哲学家文中子将此概括为“苦乐无形、成于心焉”，现代心理学将其概括为“ABC”理论：同一引发事件(A)，不同人的理念、评价与解释不同(B1和B2)，会得到不同结果(C1和C2)。这些说明了情绪的确具有主观性。

物理学越发展，物质的物质性越弱；心理学越发展，精神的精神性越弱。现代心理学证实：认知、情绪等以往被认为纯属主观的、精神层面的事情，背后是有其物质基础的，其物质基础就是头脑中的神经电活动和神经化学活动。适度运动、充足睡眠、宁静练习、亲情体验等，都能增加头脑中积极神经递质的分泌，都能改善情绪形成物质基础，都能优化生命体验。

真正明晰了情绪体验的主观性和客观性，90%以上的人能够找到适合自己的化解“精神内耗”的解药。不同人的解药会有所不同，但都不能偏离：认知“自治”、行为“自我实现”、情绪“自如”的相容互济与合一。

作者简介：倪志良，南开大学教授，博士生导师。



山水

黄磊生

N 百姓纪事

别把噪音放心上

□ 刘希

楼上搬来一位老大爷，时不时把地面弄出很响的声音。我有时正在写稿，突然一声声响动，把我的思绪全打乱了，有时候正在午睡，被响声吵醒后便久久不能入睡，心烦意乱之下，便会跑上楼提醒几句。老大爷当面说得好好的，说以后一定注意，可是一转身就忘了。

我有些郁闷，那天跟一个网友说起这事，他说：“你去买个噪音反击神器，到时，你也可以制造噪音，让他也不得安宁。”一气之下，我在网上买了一款噪音反击神器，货收到后马上试了试，效果不错，这东西立刻发出了轰隆隆的噪音，老大爷立马就下楼来了，询问我怎么回事，我笑了笑，支吾几句过去了。虽然这东西制造噪音不错，但我心里还是过意不去。

同事小李搬了新家，我赶去祝贺，一进门，就发现他家楼上有个小孩哭闹不止，不一会儿，又听到电钻钻墙的声音。小李解释说，楼上有个小娃娃特别爱哭，每天都要哭好几次，电钻声是住左边的邻居家发出来的，这家人正在装修。小李兼职写点网文，很需要安静的环境，我疑惑地问：“你这样的环境，还能安心写作吗？”他笑了说：“我看到这房子，就是有个大露台，栽点花种点草，我把那些噪音当成歇息就好了。”

我惭愧极了，回家后就卸下了那款噪音反击神器。当老大爷“咚咚”的声音再次响起时，我发现没有那么心烦意乱了，觉得这声音还是能接受的。

那天，上顶楼晒被子，经过老大爷家门口，他热情地招呼我进他家坐坐，并一再赔礼道歉。我想看看噪音到底是什么发出来的，便进去了。原来，老大爷是个木匠，他喜欢做些木工活贴补家用，咚咚的声音就是做木工时发出来的。老大爷做的东西非常精致漂亮，见我一对小板凳爱不释手，他立马说：“喜欢就送给你吧。”我有些意外，没想到老人竟然这样慷慨，推辞不过，欣然接受了。

一来二往，我们成了很好的邻居，老人经常把他自己种的小菜送给我，他也了解到我的作息时间，在我午睡或是写文案的时候，便很少发出噪音了。

“把噪音当歇息”是一种极好的心态。心态改变了，事情就变简单了。

N 且听风吟

八月之外

□ 西姆

用秋天的阳光
温暖所有的过往
叶子还在丰盈中摇荡
开启远去的故事
笑迎风的到来

已经习惯
在等待中度过
关于任何珍贵的光阴
时间的脚步，不会错乱
正如八月的土地

一些词语与另外一些词语
是构成城市的支撑
一双又一双目光
悄悄落在，八月之外

茶
□ 呼庆法

以优雅的姿势
在一杯纯净的沸水里
袅袅娜娜地舞蹈
像一位至情至性的舞者
用灵魂舒展出
青山空灵的鸟鸣

这份宁静
这份安然
在唇齿之间浮现唐风汉韵
一缕清澈 一份淡泊
让喧嚣归隐
在田园阡陌的风向里
释放最初的纯真

N 开 卷

红楼梦里忆七夕

□ 钟芳

《红楼梦》是我国古典文学的瑰宝，古往今来不知感动多少读者。书里描写贾府的很多人事和各种节庆活动，与中国的一些传统时令节日密不可分，或轻描淡写，或浓墨重彩，各有趣味，不一而足。透过这些节令礼仪详略有序的描写记述，可以看出，作者曹雪芹对七夕节也有着别样的情怀。

每年农历七月初七是七夕节，是我国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日，也是牛郎和织女鹊桥相会的日子，因此又叫乞巧节。《荆楚岁时记》中云：“七月七日为牵牛织女聚会之夜，是夕人家妇女结彩缕，穿七孔针，或以金银珠宝为针，陈瓜果于庭中以乞巧……”在这一天晚上，人们设香案、置瓜果，拜织女。少男少女模仿男耕女织，祈求得到忠贞的爱情与美满的婚姻，此谓之乞巧。由此，民间许多趣味盎然的七夕风俗流传了下来。

《红楼梦》第四十回《史太君两宴大观园 金

家过乞巧节是非常热闹的。曾有诗咏道：“瓜果跽拳祝，喉罗朴卖声。粤人重巧夕，灯光到天明。”七夕晚上，姑娘们穿上新衣服，戴上新首饰，连指甲也涂上了红色，然后摆上巧果、莲蓬、白藕、红菱等物品，焚香点烛，以应佳节。

《红楼梦》第四十二回《蘅芜君兰言解疑癖 潇湘子雅谑补余香》里，凤姐问女儿总是生病不知什么原因，刘姥姥笑道：“不知他几时生的？”凤姐儿道：“正是生日的日子不好呢，可巧是七月初七日。”刘姥姥忙笑道：“这个正好，就叫他是巧哥儿，这叫作‘以毒攻毒，以火攻火’的法子，奶奶定要依我这名字，从这‘巧’字上来。大姐儿也叫巧姐儿，是贾琏和王熙凤的女儿，是金陵十二钗之一……”这是曹雪芹对乞巧节风俗的间接描写。

“天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星。”七夕是女儿的节日，也是爱情的节日。但曹雪芹笔下的七夕节，却是有悲有喜，有忧有乐，同时又是有滋有味，读来让人赏心悦目，回味无穷。

N 追 古

心系苍生的范仲淹

□ 夏爱华

过艰苦的日子呢？”太守儿子听了，对他的人品与操守愈发钦佩。

范仲淹在郴州为官时，一日正请同僚登楼聚餐，忽听见楼下有哭声，便让人去询问缘故。原来是外地一读书人死于客栈之中，家人无钱买棺木埋葬而发愁痛哭。范仲淹听后立刻吩咐撤掉宴席，用餐费帮助外地旅客安葬了亲人。后来他官至参知政事，但生活仍非常俭朴。平日里粗茶淡饭，珍惜每一粒米，每一缕布，但在帮助别人时却慷慨豪爽，毫不犹豫，常用自己的俸

禄资助贫困之人。晚年时，他用积蓄在家乡开办义庄、义田，购买了1000亩地，选择品德高尚的人经营管理，每年收入全都归入义仓，用于救济贫困者。这在当时算是最佳的公益措施，慈善之举了。而他本人却一贫如洗，直到临终也没有一所像样的宅第。去世时贫病交加，仅借官房暂息，终生实践了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的行为准则。

范仲淹的勤奋、正直，心系苍生，为国为民的精神，与日月同辉，在天地间闪亮。

小宝茶话

对文艺评论创作的几点思考

□ 张勃

文艺评论引导创作方向，引领我们树立正确的价值观，文艺评论工作者要担负起新时代文化使命，激励作者写出更好的血肉饱满的文学作品，共建中华民族现代文明。

评论是什么？评论怎么写？这些问题曾如同迷雾困惑着我。最近通过专家们的讲座及个人学习，终于拨开层层迷雾，我眼前豁然开朗，逐渐对文艺评论有了些认识。

评论是通过解读、分析别人的作品来阐述自己的思想的文体。如何进行评论创作？

首先，评论者要有深厚的学识和一定的理论素养，对文字感悟力强，在此基础上对作家的作

品进行认真研读、解析，给予中肯的评论。评论者深厚的学识来自自身勤奋的学习，阅读优秀专著、作者的作品，借鉴其中的精华，逐步形成自己的理论素养并达到一定的鉴赏水平。

评论者要熟悉每一种文体的写作，要有广泛的阅读，包括作家们的作品和与评论相关的理论文章。还要像蜜蜂一样，到万花丛中去采蜜。因为只有广泛阅读与深入研究，才能对作品做出横向的对比，纵向的梳理，深入浅出的剖析，阐释出自己独立的见解。写诗歌评论要熟知诗歌的要素和特点，写小说评论要熟知小说的要素和特点。要对作者的作品属于哪一种文体做到精准

判断，才能根据其特点来进行评论，对作品的评论中具有真凭实据，才能让人信服。

其次，评论者要有正确的观点。

在认真阅读的基础上对作品悉心研究，精妙点评，提出自己的观点，赞成什么，反对什么，要清晰明确，不能模棱两可、不知所云。评论者要有丰富的生活经验，不一定是亲身经历的，但是要明晰美丑善恶的一般标准，要有社会良知，有公德心，对作者的作品给以公正的评论。评论的观点才能有真知灼见，也能被人们认同。

再次，评论要有准确、质朴而富有活力的语言。

语言是评论家的第一生命，相当于画家的线条和色彩、音乐家的韵律和节奏。不断地推敲自己的语言，给予作品中肯的评论，表达对作品的真情实感，引导作者创作，引导读者鉴赏。评论家的语言，要慎之又慎，下笔时三思而后行，富有激励性的语言，会让作者深受鼓舞，从而创作出更好的作品。切不可信口开河，打击作者创作的积极性。

评论者的语言何以鲜活？在于深入思考，常常更新。让读者每一次看到你的评论文章，都感觉耳目一新，只有这样，我们才能创作出富有生命力的文艺评论作品，促使作者写出具有鲜明的时代感，强烈的国家意识，深厚的人文情怀，丰富的生命情感，以及充满哲学思考的优秀作品。

文艺评论只有深植于文学作品之中，才能蓬勃生长，只有文艺评论走在前列，文学作品才能不断进步，文学的事业也才能繁花似锦、欣欣向荣。

作者简介：张勃，中卫市文艺评论家协会会员。