

好书 共赏

织就生活的柔软经纬

——读《生活中的心理学》有感

■时春香

清晨6点，孩子的哭闹声划破寂静，我一手抱着他，另一只手在键盘上敲下工作邮件的最后一行。这样的场景，是我作为母亲和自由职业者的日常缩影。生活的褶皱里藏着无数情绪与选择，而王垒的《生活中的心理学》像一把细腻的梳子，帮我梳理开那些交织的困惑与压力，让混沌的日常逐渐显露出清晰的脉络。

《生活中的心理学》共4册，以认知、情绪、动机、人际关系为框架，将心理学理论融入当下的现实语境。书中既有“躺平”与“内卷”的职场困局分析，也有“面子文化”“代际冲突”的本土化探讨。作者以科学视角解构情绪的本质，例如愤怒被定义为“对不公正的能力反抗”，而焦虑则是“对未来不确定性的过度预测”，每一章节都体现出作者对现实问题的深刻洞察。同时，书中给出大量实用策略，比如通过调整环境颜色提升创造力，用“非暴力沟通”化解家庭矛盾，诸多解决方案为读者梳理情绪问题提供了丰富的抓手。

关于情绪的篇章让我产生共鸣。

作为母亲，我曾因孩子的哭闹而陷入自责，认为“情绪稳定”是为人母的必修课。但王垒提出，情绪并无优劣之分，压抑愤怒或焦虑反而会加剧内耗。书中提到一个案例：一位女性在职场压力下对家人频繁发火，最终通过“情绪日记”觉察到怒火源于对自我价值的怀疑，而非家人的行为。这让我反思自己的情绪波动——深夜加班时的烦躁，或许并非源于孩子的“不乖”，而是对时间匮乏的焦虑。我开始尝试书中的“情绪标记法”，在情绪涌动的瞬间为其命名：“这是疲惫，不是愤怒。”简单的认知转换，让亲子互动多了几分从容。

自由职业者的身份让我常陷入“自我怀疑”与“过度补偿”的循环。书中的“过度理由效应”点醒了我：当工作动力仅依赖外部评价（如客户反馈或收入），内在热情便悄然流失。作者以孩童因奖励停止而放弃兴趣的实验为例，类比成年人被绩效考核捆绑后的创造力萎缩。这让我重新审视自己的动机——是否因追求“高效妈妈”的人设，而将育儿变成待办清单中的任务？我开始尝试“微小

时刻记录”：每天写下3个与孩子相处的愉悦片段，例如他第一次用积木搭出歪斜的小楼，或睡前突然搂住我说“妈妈香香”。这些细微的快乐，逐渐替代了“完成任务”的焦虑，让陪伴回归本质。

在亲子关系的重构中，书中“代际认知失调”的理论给了我新的视角。我的母亲总以“多吃点”“多穿点”表达关爱，而我曾将其视为控制。王垒指出，这种矛盾源于两代人情感表达方式的错位：父母用“牺牲叙事”传递爱，子女则以“独立宣言”抗拒束缚。某个周末，母亲照例送来装满饺子的保温盒，我首次放下辩解，只是说：“妈，你包的饺子皮薄馅大，和我小时候吃的一模一样。”她愣了片刻，眼角泛起笑意。那一刻，我忽然懂得，与其争论对错，不如在差异中寻找共鸣的缝隙。

《生活中的心理学》最动人的地方，在于其“温柔的解构”。它不鼓吹对抗或改变，而是教人如何与矛盾共存。例如“冲突的阶梯模型”指出，人际摩擦从观点分歧到身份攻击的每一步，都可被拆解与修复。某次与合作伙伴因方案争执



《生活中的心理学》
王垒 著
人民邮电出版社

不下时，我尝试用书中的“共情式倾听”回答：“我理解你希望控制成本，能否一起看看哪些环节可以优化？”对方紧绷的肩膀忽然放松，讨论重回理性轨道。此刻，心理学不是武器，而是桥梁。

风物 杂谈

乡下的树，城里的树

■蔡道明

驱车回老家，柏油马路宽阔平坦，两旁的行道树郁郁葱葱，遮天蔽日，车子像一尾鱼，惬意地游在童话世界里。车子渐行渐远，心中突兀地产生一种说不出的烦闷，视线所及大都是杨树。那些柳树、榆树、洋槐、桑树、梧桐、椿树、楝树、皂角都到哪里去了？那些桃树、杏树、李树、枣树、柿树、梨树、樱桃、石榴都在哪儿呢？

不由得想起儿时，那些成片成片的树，那些一行一行的树，那些零零散散的树，那些孑然独立的树……不仅是孩子的乐园，也是鸟的乐园。

烈日下，面朝黄土背朝天、汗流浃背、腰酸背疼的母亲，在地头的树荫下直直腰，树就是一把伞。散工了，赶着牲畜、扛着农具、背着柴火的父亲，在路旁的树下歇歇脚，树就是个驿站。吃饭时，三三两两的邻居端着碗聚在家前屋后的树下，一边吃一边聊着家长李家长，树就是个说书场。傍晚，牛躺在树下悠闲地咀嚼着囫囵吞下的草料，狗在一旁不停地捣蛋，知了不知疲倦地歌唱，树就是一个家。

桐花、槐花、玉兰，妩媚的花和沁人的香会招引成千上万的蝴蝶和蜜蜂。洋槐花、榆钱、紫藤花，都是天然的美食。最美味的是蝉的幼虫，洗干净用盐腌一晚，第二天早上在锅里一煎，至今回味无穷。

树是孩子的乐园。儿时的伙伴没有不会爬树的，好像也没有谁刻意学过，爬着爬着就都会了。除了爬树比赛、上树拾干柴，还有很多有趣的事。比如捉迷藏，有时候藏的人就躲在头顶上的枝权间，而找的人却在地上煞费苦心地寻。直到树上的人忍不住，扑哧一笑，找的人才恍然大悟。

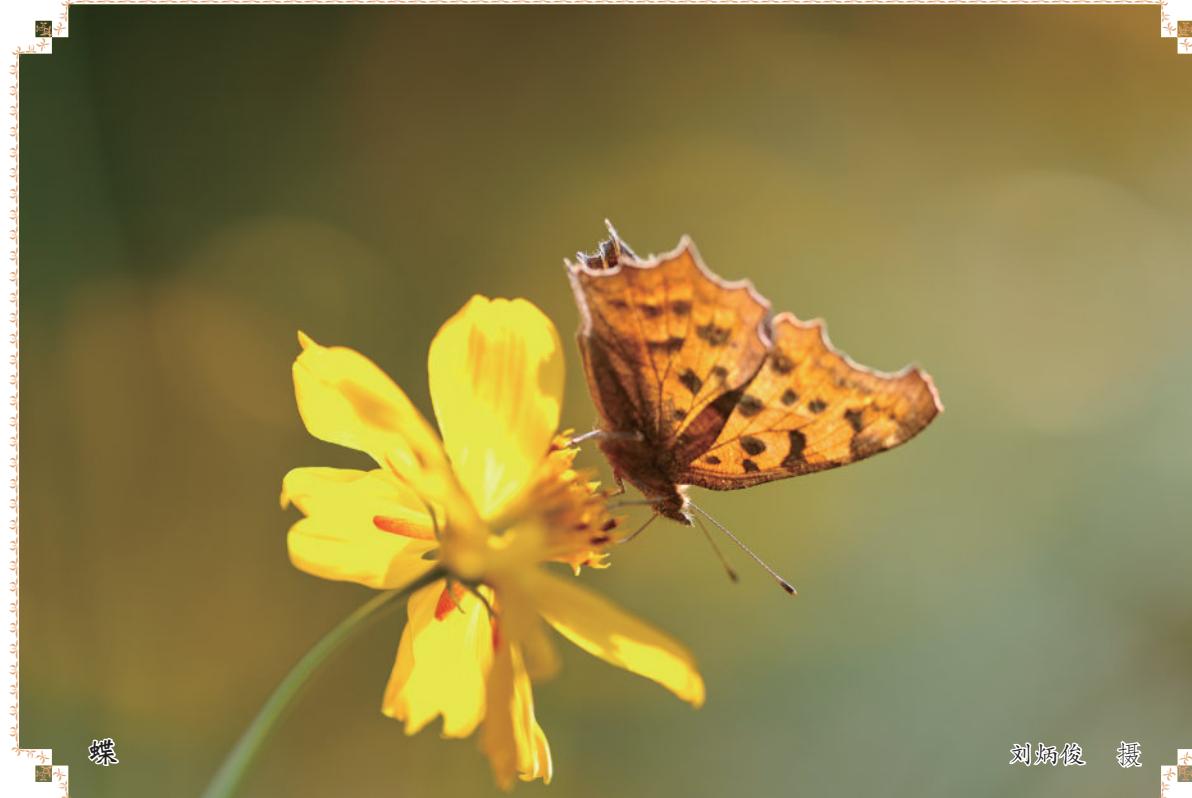
乡下的树让我明白了许多做人的道理。每当我淘气惹得父亲吹胡子瞪眼时，爷爷总是宽恕地说“树大自直”。每当我把灶膛整得狼烟四起时，母亲总是点拨说“人心要实，火心要虚”……这些简单得像白开水似的道理一直鞭策我诚实做人，踏实做事。

而今那些树，那些难忘的树，都依稀成了记忆。

城里的行道树往往品种单调，而且大多被剪成三头六臂的统一样式，略显呆板。公园里的树倒是千姿百态，郁郁葱葱。忽一日，公园不仅免了门票，还拆了围墙成了开放式的便民场所。又一日，广场景点后春笋般地冒出来。再一日，行道树的种类也多了起来。有了树，有了各种各样的树，有了随处可见的树，就有了鸟语花香，就有了莺歌燕舞。城市好像神话般地搬进了森林，望得见山看得见水，也就记住了乡愁。

和乡下的树比起来，城里的树显得有些娇气，稍微一段时间不下雨就蔫起来。和乡下的树比起来，城里的树很疲倦，天未亮就有晨练的人或拉或推或依或吊，其实那时的树还在睡梦中。树在人们的惊扰中还未醒透，就淹没在无边的噪声和汽车尾气里。煎熬了一天，晚上应该好好休息了，但是多层次多角度立体化的霓虹灯和射灯使树难以平静入睡。进了城的树和进城务工的农民工一样，苦和乐只有他们自己最清楚。

乡村振兴使乡下更像城里，城市国土空间规划使城里更像乡村。希望有朝一日，乡下的树像城里的树一样丰富多彩，城里的树像乡下的树一样恬淡自在。



父爱是岁月的长跑

■周剑波

在时光的沙漏里，岁月如流水般无声无息地流淌。在这漫长的岁月长河中，父爱如同一场无声的长跑，既平凡又深沉。

父亲那双洗得发白的跑鞋仍搁在玄关，鞋底纹路磨得平缓如镜。我蹲下身子系鞋带时，总恍惚看见30年前他系着同款鞋带，在晨雾里向我招手：“儿子，跟上！”

那年我7岁，因为一场意外的感冒，被医生诊断出肺炎。父

亲担心我的抵抗力从此变弱，于

是每天早上6点便把我从被窝里

捞出来，和他一同晨跑，说是晨跑

能将肺活量跑开，肺功能好了，才

不容易生病。

时至今日，我依稀记得，深秋

的梧桐叶在路灯下泛着琥珀色，

他的影子总在前方3米处晃悠，像永远追不上的风筝。我喘得想要停下时，他便倒退着跑回来，摘下灰蓝色毛线围巾裹住我的口鼻，自己却冻得鼻尖通红。

上初中时，父亲的自行车后座成了我的专座。他总说“顺路”，可棉纺厂到附中分明隔着两条街。7月的蝉鸣里，我趴在他汗湿的后背上数白杨树：“爸，你骑得比晨跑还慢。”他笑而不答，却在某个拐角突然加速，惊得我慌忙环住他的腰。书包带子滑落时，他会单手扶着车把，另一只手摸索着替我调整，车轮在青石板上轧出歪歪扭扭的轨迹。

高考放榜那天，父亲破天荒请了假。我攥着录取通知书冲进

家门时，他正对着窗台修剪茉莉花枝，剪刀“咔嚓”声里，碎叶纷纷扬扬落进搪瓷脸盆里。

“爸，录取通知书拿到了！”

父亲没有多言，只是攥着通知书看了许久。那一刻，我分明看到了父亲发红的眼角。去学校报到前那晚，我正收拾着行李，忽然发现箱底压着块老式机械表，表面有一道裂纹，竟是父亲当年参加马拉松的纪念。

这一刻，我深深明白，父爱的伟大不仅在于他的付出与牺牲，更在于他的鼓励与支持。

这几年回家，我发现父亲开始戴老花镜看报纸了。某个清晨我换上跑鞋，他眼睛突然亮起来，抓起外套就要跟着跑。跑到第三

圈时，他的呼吸声变得粗重，如飓风的风箱，却仍固执地跑在我外侧。拐过菜市场时，他踉跄着抓住我的胳膊，掌心滚烫，像攥着一团不熄灭的炭火。

去年，市区举办马拉松比赛，看到消息后，我第一时间报名。那一天，我站在马拉松起跑线前，穿着父亲那双洗得发白的跑鞋。发令枪响时，人群如潮水般向前涌动。

我知道有双眼睛正透过家里的液晶屏，注视着云端直播的画面。春风掠过耳际，恍惚又听见那个带着笑意的声音：“儿子，跟上！”

父爱是岁月的长跑，它没有终点的冲刺，有的是一路的陪伴与守护。

探秘“最前沿”，勇攀“新高峰”

(上接第1版)

据了解，该项进展是近几十年来核电池领域的重要突破之一，通过创新设计，将核废料中锕系核素衰变释放的能量转化为持久电能，实现变废为宝。在全球能源需求不断增长的背景下，其潜在应用场景也非常广泛。“能量转化效率提升后，放射性核素用量减少，成本降低，安全性却更高。”王殳凹介绍说，未来微型核电池有望在微型传感器、医疗植入器械以及不易换电的场合提供更为持久的电力支持。

“这是一个非常新颖且基础性的方案。”中国科学院院士、核物理学家、复旦大学副校长马余刚解读说。这一锕系辐射光伏电池设计思路，在锕系元素化学与能量转换器件之间架起桥梁，兼具基础研究深度和潜在应用前景，为高效微型核电池开发提供了理论基础，也为放射性废物的资源化利用提供了新的思路。

王殳凹表示，他们的研究团队中既有“80后”主力，也有经验丰富的合作者。“苏大团队承担了绝大部分工作，湘潭大学欧阳晓平院士也在辐射

探测材料、辐射能转化等理论方面给

予我们关键指导。核能放射化学研究既面向世界科技前沿，又能服务国家重大需求。国内每年有很多基础研究的重大成果，我们的成果能够入选，我感到非常荣幸。”王殳凹说。

新探索：揭开星系生死之谜的关键一步

“黑洞之于星系就像肿瘤之于人体，它还小的时候对宿主影响不大，一旦长得过大，就会严重扼杀星系制造新的恒星的能力。”南京大学天文与空间科学学院教授王涛用这样一个生动的比喻，向记者揭示了团队研究成果的核心逻辑。

星系是构成宇宙的基本单位，探索其从“生”(恒星形成星系)到“死”(宁静星系)的演化机制，一直是星系宇宙学的核心任务之一。20世纪70年代，有科学家提出，星系中心的超大质量黑洞在吸积物质过程中释放的巨大能量对星系的形成演化具有重要作用。然而，黑洞是否影响以及如何影响星系的形成演化，却一直缺乏明确

的观测支持。

针对这一重要科学问题，王涛教授团队历时3年多，创新性地从探索近邻星系的黑洞质量与星系中原子氢气体的含量之间的关系入手，首次揭示了星系中心黑洞的质量是调制星系中原子氢气体含量最关键的物理量：中心黑洞质量越高的星系，其原子氢气体含量越低。

原子氢气体是星系冷气体的主要组成部分，而冷气体又是星系中恒星形成的原料。“原料少了，制造恒星的能力自然而然就失去了。”王涛解释说。该项发现意味着，通过中心黑洞在其成长过程中释放的能量来调节星系周气体的冷却效率，很可能是在中心黑洞影响宿主星系形成演化的主要方式。

这个结论看似简单，却是几代科学家半个世纪“接力”的结果。王涛表示，受制于传统思维，此前科学家们主要聚焦黑洞最活跃的阶段进行研究，却始终没有发现明确证据。因此，团队转变思路，从黑洞质量角度重新出发探索答案，终于捕捉到黑洞与冷气体的深层关联。“我们的创新点在于，

一是考虑到星系漫长的演化时标，我们相应地去探索中心黑洞在长时标上的活动性表征——黑洞质量与星系冷气体和恒星形成的关系；二是我们考虑到黑洞对冷气体的影响可能更多地体现为气体冷却的直接产物——原子氢气体，而不是形成机制更为复杂的分子气体。因此朝着黑洞质量与原子气体之间的关系努力，结果证明这个方向是正确的。”

该项研究揭示了中心黑洞主要通过限制冷气体这一恒星形成的原料来调控星系演化，解释了宁静星系普遍含有一个较大质量的中心黑洞的原因，向着最终揭开星系生死之谜迈出关键一步。“现在我们相当于是找到了黑洞影响星系形成演化的观测证据，打开了一个窗口，解决了是不是黑洞在起作用的问题。”王涛表示，未来，团队还将进一步探寻其背后的物理机制，探索黑洞如何起作用。“这不仅能向我们揭示银河系这样的星系是怎么来的、如何死亡，也能为我们理解星系里的恒星、行星乃至生命的诞生提供新思路。”

教育 行思

生活需要仪式感

■缪徐

现代社会生活节奏的加快，并没有降低人们对仪式感的追求。从仪式感里，人们感受到满满的气场、浓浓的氛围，也产生了欢乐、自信、激励、祈福等积极的情绪体验。

曾经，我是个生活上、工作上都不太注重仪式感的人。别的不谈，就拿庆生日来说吧，年过花甲的我，只在30岁时正经庆过一次生日，还是岳父、岳母为我办的，因为老家有岳父、岳母给女婿庆30岁生日的习俗。但随着年龄的增长，我越来越觉得，大型的、集体式的仪式感固然重要，小微型的、个体性的仪式感也忽视不得。

喝明前绿茶要有仪式感。茶杯最好用洁净的玻璃杯，水最好用优质泉水或市售纯净水。看到绿色的茶叶在热水中慢慢舒展成一个个嫩芽，你会觉得，杯子里所溶的不仅仅是茶叶，还是整个春天。

旅行要有仪式感。出发前，要对旅行路线做出精心规划，要对衣鞋物品做好细致准备，要对旅程景观展开美好想象。旅行后，还有必要通过整理文字或图片，回味旅行中的所见所闻、所感所悟，给自己珍藏，与亲友共享。

读书要有仪式感。一张洁净的书桌，一杯茶，一本书，一支笔和一个写字本（读到精彩的句子，用笔将其写下来，达到加深印象和练习的双重目的），一台电脑或一本词典（遇到不理解的内容或读不准的字，可以通过网络或词典去查一查）。如果是晚上读书，还要加上一盏亮度适中、光线柔和的台灯。

上课需要仪式感。这种仪式不能局限于“班长喊起立”“师生互问好”等通用流程上，还要体现在教师的仪态上和心态上：教师的仪表形象要做到整洁、儒雅（优雅）、大方；上课前，教师要有点小兴奋（不能兴奋过头）、小期待（期待自己的教学小创新能够在教学中圆满实现）、小紧张（对课堂教学中可能出现的意外做一回盘点并拿出相应的预案）。这些仪式感，不是做表面文章，而是教师对课堂最基本的敬畏。

讲座要有仪式感。给教师讲座和给学生讲课，有着许多相似之处。讲座之前，教师在仪态、心态上也要拥有上文所讲的那些仪式感。除此以外，在讲座内容、表达方式、批评分寸等方面，主讲教师要进行适时的完善、更精准的拿捏。以讲座内容为例，有人提出“四少四多”的建议：少一点堆积，多一点凝练；少一点搬运，多一点主见；少一点空泛，多一点实例；少一点老套，多一点更新。我十分赞同这样的建议，因为尊重和满足听众的需求，是讲座仪式感的前提。

追求仪式感，并不是讲究排场，也不是背离简约。有适切而又适度的仪式感，我们的生活才会变得更加多姿多彩、活色生香。