

辩证看待赚钱

我从前的导师请我给她的学生做督导。一开始我是不收费的，最近开始收费了，自然是象征性的，比我实际工作的价值低很多。但这样之后，我的体验感并不好。每每出门之前，想到一个小时花出去，换来的只是几十元的酬劳，就有点儿懒懒的，觉得没劲。

这很奇怪。不收费时，我并没有那种失落感，反倒是收入从无到有，才有了不平衡的感觉。这是因为我变得贪婪了吗？不收费时，我感觉整件事很有意义，一方面帮助了别人，另一方面教学相长，我自己也在这个过程中收获良多。

但当我从这件事里赚了钱，这些好处立刻被遮蔽了。它单纯成了一件赚钱的事。而作为一件赚钱的事，它的回报就乏善可陈了。

有一个经典的心理学实验，让两组被试者完成同样枯燥的任务，给他们不同的报酬，然后让他们反馈对这项任务的评价。拿到更高报酬的被试者显然更高兴，他们付出时间，得到了足够的回报。但出人意料的是，他们对这项任务厌倦程度更高，反倒是拿钱少的一组在趣味性上的评分更高一些。

这个现象叫作“认知失调”，是说当一个人赚不到很多钱的时候，他要向自己解释“我为什么要做这件事”，就必须“脑补”出其他意义。这些意义会让他相信刚才的事没那么糟。

但这个角度太消极了。现实生活中，我更愿意把它理解为：很多原本有



更多意义的事，因为我们赚了钱，所以我们就只能看见最醒目的利益交换。赚钱的人得了实惠，但他们相信自己只是看在钱的面子上，勉为其难而已。

这当然不是说赚钱不好，可能正是因为赚钱太好了，所以它也会变成麻烦。它是如此吸引眼球，把其余一切衬托得黯然失色，让人们很难再看到其他部分。

我认识一位同行，他也给学生提供

低价的督导，但这部分收入他都捐给慈善基金。他解释这件事时说，只有捐了心里才会舒服。我有点儿理解他是怎么想的，而且也打算像他这么做。从赚钱的角度来讲，当然是赚得越多越好，但那是出卖时间、换取收入的市场行为。有时候我们也要不赚钱，唯有如此，我们才是拥有自由意志、掌握自己生活的人类，而不仅仅是一个被定价的商品。

李松蔚

人生的乐趣

在飞开罗的航班上，重温了《遗愿清单》。

这是一部老片子了，讲的是一白一黑俩老头，都因身患绝症而住在同一间病房。白老头有钱，却疏于亲情，天天只有秘书来探望；黑老头的病床前倒是人来人往，不过，也正因为这份亲情的羁绊，他选择当了一辈子的修车工，毕竟，养家糊口才是人生中的头等大事。

就是这样两个价值观、人生观完全相反的老家伙，竟一拍即合，开始了一场死前狂欢，包括文身、跳伞、开赛车。

二十年前的我是把这部电影当成一部纯粹风光片来看的，看着他俩从意大利到南非，从埃及到印度，我就差对着屏幕流口水了。

今天重看，我发现，我又看出了与当年不一样的内涵。

在电影开头，是黑老头的一段旁白，他说：“人生意义何在？答案众说纷纭。有人说要看一个人留下了什么？有人说要用爱和信仰来衡量。”电影也通过两位老人在金字塔前的一段对话尝试着给出答案。黑老头说：“古埃及人对死亡有个美好的想象，当灵魂来到天堂门口，上帝会问他们两个问题：你找到人生的乐趣了吗？你这一生给他人带来快乐了吗？”

对第一个问题，我的答案和白老头一致，都是可以斩钉截铁地回答 yes。可在答第二题时，白老头犹豫了，他说，这不是应该由“他人”来回答的吗？我的思考也和白老头如出一辙。

可在电影里，黑老头依旧不依不饶，非让白老头给出答案。其实我们都知道自己是否给别人带来过快乐：关心家人，帮助朋友，甚至无偿帮助陌生人，这些都是可以给别人带来快乐的事，这样的事做得越多，答案也就愈发肯定。而真正 rest in peace(英文，安然长眠)的状态，就是虽然眼睛闭上了，心灵却是敞开的。而要做到这一点，无非就是找到自己人生的乐趣并为他人带来快乐。

小鹏



做好自己，对自己负责

在我们的一生中会面临各种各样的指标：婴幼儿时，身高和体重是衡量我们成长水平的指标；在学校里，考试成绩是衡量我们学习效果的指标；工作后，职位和薪资是衡量我们工作能力的指标……正因为有了这些指标，每个人和身边的人可以互为参照。与他人比较的念头由此滋生，它一旦出现，就会像一个手段高明的小偷，在你毫无察觉的情况下，偷走你的快乐和幸福。

我有一个朋友，她有一份小有成就的事业，家庭也十分美满，在旁人眼中称得上“人生赢家”。然而，有一次我和她见面时，她却神色黯淡，眉宇间似乎藏着忧愁。我问她是不是遇到了什么烦心事，朋友告诉我，她不久前参加了一次同学聚会，看到几个以前成绩不如自己的同学现在都过得比自己好，她有点羡慕和失落，觉得自己很有挫败感。

和他人比较，把注意力都放在别人身上，反而看不到自己已经拥有的幸福。和别人比较，让我们不由自主地妄自菲薄，甚至嫉妒别人的能力和成就。

你是否捉过螃蟹呢？当你把第一只螃蟹丢进篓子里后，

一定要记得盖上盖子，否则它会自己爬出来。但是如果你已经捉了好几只螃蟹，就没必要盖盖子了，因为它们是不可能爬出来的——当任何一只螃蟹试图往上爬时，其他的螃蟹都会用大钳子钳它，再次把它拖到篓子里。这种现象在心理学上被称为“螃蟹心理”，是社会一种普遍的心态：如果我爬不上去，那我就拉住别人，让别人也爬不上去。换句话说，就是见不得别人比自己好。

在现实生活中，人的心理常常是复杂的。我们有时候是那只想努力爬出篓子的“螃蟹”，有时候又是阻止别人往上爬的“螃蟹”。我们都想要证明自己，让别人看到自己的能力，但是也害怕别人超越自己。总是想着和别人对比，只会无止境地消耗自己的心力，打乱自己的人生节奏。将视线从别人身上转移到自己身上，不和别人比，用松弛的心态生活，这才是更有智慧的活法。

每个人的人生都是独特的，我们没有必要和别人对比，做好自己，才是对自己负责。当你不再和别人对比的时候，你才能真正发现自己的需求，做出适合自己的决定，实现自己的价值。

小野

人生需要不停地出发

前些天和一位姐妹彻夜长聊，聊到她在两年内经历了好几次人生的转变。从一眼望到头的打工仔，到突发奇想勇闯娱乐圈，带着一张专业不对口的简历，从成都一路踏向了北京，然后待过剧组，去过影视公司，一路过关斩将，广结善缘，到现在已经成立了自己的公司。人生越变越好，泼天的富贵也好像在两年内就如期而至。

我自己也有类似的经历。三年前从北京裸辞回到成都，成立了自己的工作室，开拓了一单又一单的业务。然后现在又开启了新的事业线，每天都干劲满满。

而我们在复盘这些转机时，得出了一个共同的结论：人生越变越好的奥义，就是抓住每一个稍纵即逝的念头——想到了就立刻执行，决定了就马上出发，然后不停发现人生新的可能。

说到这里，我忽然想起几年前曾经采访过一个很厉害的姐姐，她告诉我自己在寺庙里被住持送了一句话：滚石无苔。意思就是，只要滚动的石头，就不会生出青苔。换句话说，只要不停地出发，就一定会有机遇出现，一定会有好事发生。

后来我在焦虑、迷茫、惶恐时，常常想起这句话。我很相信一件事：只要在路上，“变好”就永远是正在进行时。

姓氏乔

网络新词

水豚精神状态

“水豚精神状态”指的是一种精神稳定的状态。水豚和大部分动物都能成为朋友，面对朋友们的嬉笑打闹也能始终保持“面无表情”，给人一种内核稳定的感觉。有网友表示，水豚的精神状态就是自己最理想的精神状态！网友们对水豚的高度评价和水豚可爱的外形，让其一跃成为网络新宠，与其有关的表情包也迅速走红。

袁婉婉

满四十减二十

“满四十减二十”本是商品促销手段的一种，是指消费总额到达40元后，最终结算金额减去20元。现在这个短语被用来形容一个人越来越年轻，明明实际年龄已经超过40岁，但是看着仿佛只有20多岁。如果有年过四十，却显得青春靓丽的亲朋、同事，你就可以风趣地问：“你是不是参加了满四十减二十活动？”

肖能萍

可是人格

“可是人格”指的是总是习惯性地看到事物负面的消极性格，它代表了一种害怕尝试、消极逃避的心态。拥有“可是人格”的人在面对任何事情时，第一反应都是“可是……”，他们倾向于预设困难，害怕失败，所以很难主动采取行动解决问题或实现目标。

赵超