

愿你我能在孤独之中，绽放希望之光

一项研究表明，大约65%的调查参与者认为，疫情以来人们的孤独感增加了，而青春期的孩子和老年人最容易产生孤独感。其实，任何时候我们都处在各自的动荡中，我们能做的就是接纳，学会用慈悲、勇气、联结来排解孤独感。正如《脆弱的力量》中所说：“我的确不完美，很脆弱，有时也会胆小，但这不能改变我勇敢、值得被爱、拥有价值感的事实。”

高琳

前不久因为从国外归来，我在上海隔离了一段时间。很多人都问我：“你在集中隔离点待了20多天，每天连说话的人都没有，孤独吗？”实话说，孤独感是有的。欧洲一项研究表明，大约65%的调查参与者认为，疫情以来人们的孤独感增加了。长期隔离、害怕感染、沮丧、无聊、物资和信息的不足、担心经济损失和被人歧视等，都会给人带来孤独感，甚至导致许多情绪问题。

孤独感，是与外界隔绝或受到排斥所产生的孤伶苦闷的情感

人们通常认为，独处就会产生孤独感，其实并非如此。“孤独感是一种封闭心理的反映，是感到自身和外界隔绝或受到外界排斥所产生的孤伶苦闷的情感。”哈佛公共医学院杰里米·诺贝尔教授认为，孤独可分为三种——

1.心理孤独。你感到自身和外界是隔绝的。我人生最孤独的时候，是MBA刚毕业做管培生被派到墨西哥工作的6个月。当时人生地不熟，语言又不通，一个朋友都没有，很孤独。

2.人际孤独。当你感受到外界排斥所产生的孤伶苦闷的感觉。前几天偶尔看了一个视频，拜登和奥巴马一起出席一个活动，结果大家都蜂拥着奥巴马，把拜登晾在一边儿，最后拜登落寞地走掉了。我当时想：堂堂一个总统竟然也如此孤独落寞。

3.存在孤独。这其实是一种空虚感，尤其存在于18—25岁的人当中。他们爱思考：“我的生命有什么意义？活着究竟是为了什么？”有人认为，天天忙着工作就不会有时间胡思乱想了。其实，孤独和“忙不忙”没有关系，比如全职主妇和新妈妈们都有这种感觉——虽然看上去很忙，但还是会有空虚感。记得我坐月子时，就曾经经历强烈的孤独感，总觉得：“一家人都围着宝宝团团转，那我存在的意义是什么？”



疫情之下，不要让孩子和老人陷入孤独的“贫困”

研究表明，青春期的孩子和老年人最容易产生孤独感。疫情之下，我们更应关注这两个群体。

中科院心理研究所2020年的报告显示：我国青少年抑郁检出率为24.6%，也就是说每5个孩子就有一个有抑郁倾向。家长经常搞不懂，孩子有话为什么不能跟父母说？我儿子曾跟我说：“你是我妈，不是我朋友。”尤其是疫情以来，本来孩子上学还有朋友可以排解，结果现在上网课连朋友都见不到了；本来只要放学后才见到的爸妈，隔离期间变成了24小时在一起，时时刻刻都像直升机一样在孩子脑袋上盘旋。

仔细观察，你会发现很多青春期的孩子特别喜欢戴口罩，不是为了防病毒，而是为了保护内心的不安全感，口罩其实让孩子们变得更孤独。而让一个青春期的孩子跟父母说句话，甚至比拔牙还难。所以，家长应每天找一个时间主动跟孩子聊聊天。比如，平时无论我问儿子什么，他都回答：“不知道。”所以我就把问题设定得小一点，我问他：“今天参观学校你最喜欢的一件事是什么？”他很爽快回答：“看脱口秀表演。”“脱口秀讲的啥啊？”“哪一段最搞笑”……

如果说青少年的孤独感常会以愤怒的形式爆发，那老年人的孤独感则很少会袒露。如果你打电话问父母怎么样，他们一定会说：“挺好的，别挂念。”其实，一点儿也不好，但他们不会说，这时候就需要你主动去问。就像跟孩子

的沟通一样，不要泛泛地问好不好，要问得具体一点，最好是让他们描述做了什么、跟什么人聊了啥。还有一个办法，就是多向父母请教问题，比如我会问我爸：“为什么我做的西红柿炒鸡蛋总有很多汤，你是怎么做的？”

特蕾莎修女说过：“孤独和不被需要的感觉是最悲惨的贫困。”千万不要让你的孩子和老人陷入这样的“贫困”。我们都还记得那种“为什么谁都不理解我”的感觉，而对于老人和孩子来讲，有一种幸福叫被需要。

学会用“脆弱的力量”，接纳和拥抱孤独感

2020年新冠肺炎疫情暴发初期，我曾做过一个公益读书营，带大家读《脆弱的力量》一书。其实脆弱不是懦弱，而是直面不安全感的勇气，排解孤独感也同样需要这种力量——慈悲、勇气、联结。

慈悲，尤其是自我慈悲很重要。多年前我在电脑上贴过一张小纸条写着：“今天你做到最好了吗？”当时一个领导意味深长地问我：“为什么一定要做到最好？”那时我还不理解，但我现在理解了，我不需要时时刻刻都做到最好。尤其是女人，应该放下“超级英雄”的情结。有时候，压力是自己给自己的，我们需要给自己适当松绑。

勇气，就是学会求助。那天我看到一个上海朋友发的信息，说邻居一老大爷因为大伙儿接济他食物而深感内疚，一个劲儿在微信群里跟大家道歉，说不该麻烦别人。其实我也是一个特别不爱麻烦别人的人，但这次隔离我却主动麻烦了好几个朋友，咨询隔离

政策、帮我买些在隔离酒店买不到的东西……其实，在日常生活中我们也要积极寻求帮助，哪怕跟老公说一句：“把孩子带到隔壁屋去，让我一个人清静一会儿。”

《脆弱的力量》中说：“勇气，是一种敢于示弱的能力。”无论是疫情当下求物资，还是求帮忙找工作，我们都要学会拿出勇气去优雅地求人。如今，我更深刻体会到：“关系，都是麻烦出来的。”而这背后就是心理学的互惠原则，你一旦麻烦了别人，就会不由自主地想去回报对方，这样一来二去关系就更深了。就像书中所讲：“除非我们敞开心扉接受帮助，否则我们绝不可能真正做到敞开心扉给予帮助。”

联结，和他人、和自己建立联结。求人，也是一种人和人的联结。同理，当你帮助别人时候也是一种联结，它可以帮你减轻孤独感。比如：家长可帮孩子组织一个“云派对”，邀请朋友们一起上线，无论是庆祝生日，还是单纯做一个主题派对。比如做个“睡衣派对”，所有人都穿着睡衣出席，这会帮助孩子和朋友们建立联结，排解孤独感。

最后别忘了，每天都要留一点时间给自己。无论是读书还是冥想，都是自己和自己的联结。你和自己的联结越亲密，你的内心就越强大。

其实，任何时候我们都处在各自的动荡中，唯一不同的是，这段时间孤独和迷茫同步共振了。我们能做的就是接纳，正如《脆弱的力量》中我最喜欢的这句话：“我的确不完美，很脆弱，有时也会胆小，但这不能改变我勇敢、值得被爱、拥有价值感的事实。”

愿你我都能在孤独之中，绽放希望之光。

乐活感悟

素颜就是邋遢憔悴、自我放弃，化妆就是粉饰表面、掩饰缺陷，这不仅是审美的偏狭，更是认知的缺陷。其实，只要遵循内心，素颜化妆两相宜。真正出问题的，是剥夺选择自由的“一定”。我们需要的不是“与素颜和解”，而是找到真正的“解”，打破对个体的规训和凝视。只有每个人不必活在他人的标准里，才能找回真正想要的自己，不辜负独一無二的魅力。

白晶晶

世间谁最焦虑？爱美的年轻人定在其中。现如今，社交平台堪比大型“斗美场”，就算你天生丽质，也总有一款焦虑适合你。一项调查显示，近六成大学生存在容貌焦虑，女生对容貌的不满意比例要远远高于男生。

在互联网上，“美丽加持术”时时作弊，在美颜滤镜、P图神技的作用下，美女们争奇斗艳。抬头看他人浓密的发量，低头见被加班累到秃头的自己，谁还能摆脱容貌焦虑，狠下心把真正的素颜照晒到网上去？

心理学上有个定律，当人路过透明的玻璃房子，总抑制不住望进去的冲动，毫无遮挡的空间总有一种魔力，冲动来自窥私欲和好奇心。互联网给人营造了一种错觉，他人看似透明的生活，实则充满了精心装扮，每个人都在尽力展示最好的一面。一旦选择与更精致的“房子”对比，年轻人很容易陷入深度的不自信。

各大视频平台一面高举不为颜值所累、接纳真实自己的大旗，一面人为制造话题、加剧焦虑。比如素颜讨论很快变成新的容貌比拼，甚至沦为揪出“伪素颜”绿茶女的猎巫游戏。而一旦人们纠结于“这是真素颜还是伪素颜”，对着照片区分“这是真参与还是骗流量”的时候，注意力注定失焦。网友的眼睛更雪亮，有人点评一针见血，“与素颜和解”难道不是一个伪命题？我和我的素颜无冤无仇，干吗要和它和解。总拿和解说事，就是变相和稀泥。

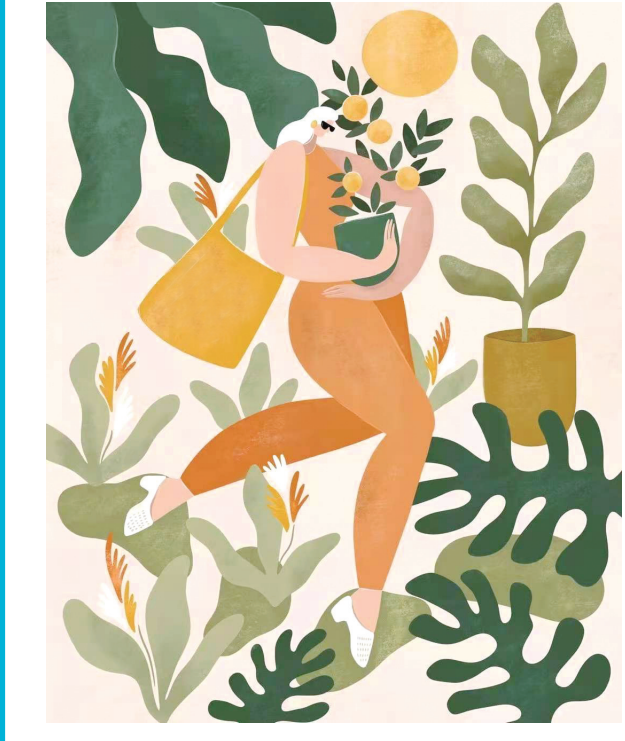
爱美之心人皆有之。人们真正反感的，不是对美的追求和努力，而是无休止的拉踩和对立。一旦审美倒向“颜值正义”，形成“五官比三观重要”的不良风气，普通人就会被容貌焦虑裹挟，失去挣脱的勇气。其实，素颜和化妆不是针尖对麦芒的关系，批驳“素颜羞耻”，不等于否定化妆的权利。

“一定要高白瘦才美吗？什么是美？什么是丑？美的标准谁来定义？我没有质疑高白瘦，我质疑的是‘一定’。”这是女性剧《听她说》第一集中主角的独白。其实，只要遵循内心，素颜化妆两相宜。真正出问题的，是剥夺选择自由的“一定”。戴着偏见的眼镜看人，素颜就是邋遢憔悴、自我放弃，化妆就是粉饰表面、掩饰缺陷，这不仅是审美的偏狭，更是认知的缺陷。

我们需要的不是“与素颜和解”，而是找到真正的“解”，打破对个体的规训和凝视。只有每个人不必活在他人的标准里，才能找回真正想要的自己，不辜负独一無二的魅力。

素颜VS化妆，从心就好何须『一定』

有时我们会被生活的阴霾笼罩，甚至质疑自己对未来失去信心，但其实一切都没有你想象中的那么糟糕。在别人的世界里，你可能是带给他们温暖光芒的烛火；而世间的美好，恰恰是每个微不足道的“善良在线”。当你心怀温暖、心存善念时，你就种下了春天。你会发现，你的一个微笑、一个眼神、你给出的援手，原来都有着那么温暖而强大的力量。



母德勤

在生活面前，我们常会被各种难题或是消极情绪打倒，最近刷《种春天》的小视频，看得心头暖暖的，我仿佛在其中每个人物身上都看见了自己的影子。

视频中被困难的客服女孩，因为帮助一个盲人用户买感冒灵，得到客户的电话致谢；麻木玩游戏的店老板，没有收贫困女生的打印费，那女孩给他留了一张感谢的纸条；有社交恐惧症的女孩，拯救了被困在卫生间的邻居，她们成了朋友；失去孩子的父亲，替他的孩子去跟小朋友赴约，履行孩子生前的约定……

有时我们会被生活的阴霾笼罩，甚至质疑自己对未来失去信心，但其实一切都没有你想象中的那么糟糕。在别人的世界里，你可能是带给他们温暖光芒的烛火；而世间的美好，恰恰是每个微不足道的“善良在线”。

我想到一次亲身遭遇。那天因为赶着出差，我一早开车上路，细雨蒙蒙，路灯昏黄中我接听了一个工作电话，此时刚好到路

口，我赶紧刹车，但半个车头已在斑马线上了，同时我看到一个身影慢慢倒地……我赶紧下车，那个头发斑白的阿姨已从地上站了起来，背起竹背篓准备要走。我忙问：“嬢嬢，你身上痛不？”阿姨仔细检查后说：“好像没哪儿痛。”我说：“你上车，我送你去医院检查一下吧。”阿姨说：“我没得空嘛，我还要赶回去煮早饭，二十几个人等着吃饭。”她的背篓里装着半篓的白菜、土豆和一塑料袋鸡蛋。

看她身体无大碍，我又急着赶高铁，就把几百元钱递到她手里，又拿过她的手机拍了我的车牌号，并拨通了我的手机。“嬢嬢，你去医院检查一下吧，如果有问题就给我打电话。”

那天下午4点，一个成都手机号打来电话，里面一个年轻女子说：“是你撞的我妈吗？你马上把我妈送到医院去，撞了人还想跑，我有你的车牌号！”我解释说：“当时我要送她去医院的，她说没得空，我出差在外地，你让嬢嬢先去检查，如果有什么问题，我一定会承担。”对方态度强硬地非要我“必须、立即、马上”去医院，还说否则就报警。当时我身边的同事都说：“你根本不该给她留车

牌号、电话号码的，看嘛，自己给自己找麻烦。”

我赶紧拨打阿姨的电话，没想到她却却说：“我女儿在成都不了解情况，她非说电话号码是假的、我受骗了，你果然没骗我，电话是真的。妹儿，我早上急着回来煮饭，过马路走得急，是我没看到你的车。我连皮都没擦破，莫得事，不用去医院。”放下电话，我望向窗外，阴霾的天空刹那放晴。回家后，我跟先生报告“车祸经过”，先生说：“心存善念，天地佑之。每份善念都是一颗种子，她和你都在播种，也都有收获。”

是呀，当你心怀温暖、心存善念时，你就种下了春天。那些在我们看来很微小的善念，很多时候更像播下的种子，它们在你看不见的时候破土而出，然后茁壮生长，最后带来温暖的春天。

其实，对于每个人而言，与其被负能量控制，不如去做一个播撒善良的人。你会发现，你的一个微笑、一个眼神、你给出的援手，原来都有着那么温暖而强大的力量；你还会发现，没有赶不走的冬天，当你心怀温暖，你就是春天本身。