

收藏頭髮的歷史

對於收藏家來說，頭髮代表着其主人的靈魂。通過收藏頭髮，收藏家覺得他們擁有了頭髮主人的一部分。在許多文化中，頭髮都象徵着一個人的生命力。在各種神話里，人們也能發現這種描述：靈魂寄宿于頭髮，既能依附于身體又能從身體中分離。比如，希臘神話中的摩涅莫辛涅女神就把她那些非凡的記憶貯藏在長長的頭髮里。

在《聖經》故事里，參孫的力量不是來自肌肉，而是來自頭髮，因此當他的愛人把他的頭髮剪掉後，他便失去了神力，直到頭髮重新長出來，才恢復力量。在日本的傳統文化里，相撲手的力量也寄宿在頭髮里，因此當他們在退役儀式上剪掉長頭髮時，就表明其職業生涯正式結束。

許多人認為，人類的靈魂與頭髮有莫大的關聯，因此傷害一個人的頭髮就能傷害這個人的本體。西非的約魯巴人會小心翼翼地看護他們剪下來的頭髮，唯恐居心叵測的人收集寄宿于頭髮中的靈魂並以此操控他們。頭髮還被用來誠心祈禱。日本的女性會在神殿中獻上自己的頭髮，以祈求愛人平安歸來。

長久以來，人們都把頭髮作為記憶的存儲器或宗教物品來愛護，但其魅力真正開始普及是在英國內戰時期國王查理一世被處死後。支持過國王的市民在佩戴的飾品上鑲嵌着已過世的統治者的頭髮，既表現



哀悼之情，也表達一種政治訴求。

很快，這一習俗超越政治範疇，人們開始為自己的親人做類似的悼念飾品，通常是一個懸掛在黑色絲絨帶上的小金盒。盒子表面裝有親人的頭髮，頭髮會被擺成代表死亡的符號，如一個小棺材、骷髏、沙漏或掘墓人的鏟子。鑲刻在盒子中心的是死者的名字。其中，維多利亞女王是使用這種悼念飾品最著名的人物之一。在丈夫去世後，她把他的頭髮裝進掛墜盒、墜飾和戒指里隨身攜帶，並從中得到一些慰藉。

也許是受到維多利亞女王的影響，19世紀的美國婦女也開始重視頭髮的精神屬性。對她們而言，剪掉的頭髮可以起到傳遞友誼、愛、哀悼和維係家庭紐帶等作用。她們把親人的頭髮放進佩戴的飾品中，掛在牆上的相框里或夾進桌子、書架上的相冊中，以此讓親人每天都陪在自己身邊。

交換頭髮對戀人們也有重要意義。在關係要好時，人們會佩戴愛人的頭髮，一旦激情耗盡，作為信物的頭髮也立即變味了。看看英國詩人約翰·多恩在1633年寫的詩《葬禮》吧。在這首詩里，被拒絕的人要求“無論誰來裝殮我，請勿弄脫，也不要多打聽，我臂上那卷柔發編的金鐲”。纏繞在他手臂上的發環來自他曾經的戀人，現在她卻對他如此決絕。在最後一行，他輕蔑地說：“你不救我全身，我埋葬你的部分。”在這段逝去的愛戀里，頭髮不只是愛情的象徵，更是曾經的戀人真實的一部分。所以，在最後，他以此復仇。

作者：〔美〕庫爾特·斯坦恩



朋友說，她新認識了一個同事，很喜歡夸讚她，但每一次夸讚都令她在“死亡線”上反復掙扎。具體來說，這個同事非常擅長一種“否定式的讚美”，表面上極其友善，實質上卻否定了朋友的一切。比如：

朋友提交了一份報告，這位同事說：“哇，你做得真是太好了，我都没想到是你做出來的！”

朋友點了一份下午茶，這個同事說：“真羨慕你都不用擔心胖，沒有男朋友管就是好啊。”

她們倆稍微交了點兒心，這個同事便特別“真誠”地跟我朋友說：“我終於明白你為什麼總和大家格格不入了，原來是你的思想比他們超前許多。”

剛聽到這個困惑時，我也嘗試着勸解朋友，把這些無心之失當作幾句玩笑話，但仔細想想，這些言語已經構成了某種程度的暴力。這種暴力藏在夸讚的語言外殼之下，製造了羞辱、憤怒、傷害和自我懷疑。

大多數人認為，如果他們遭受了語言暴力，他們會知道。畢竟，語言暴力通常包括指責、辱罵、威脅和吼叫。但事實上，語言暴力遠比我們意識到的要多得多，語言暴力的形式遠不止“看得見”的辱罵和貶低，還包括“看不見”的否定，否定你的思想和感受——“你太敏感了吧”；重複負面評價——“同事們都不喜歡你”；沉默對峙——“我拒絕和你對話”；傷害性不大、侮辱性極強的玩笑——“你穿這件衣服真好看，凸顯了你的大屁股”；錯誤指控——“你穿這件衣服就是為了提高回頭率”；否定或合理化自己的行為——“我不是那個意思，我這是在夸你呢”。

隨着時間的推移，受害者可能會開始同意施暴者的觀點，並進行內向批評。這些日常言語中的“碎玻璃碴兒”開始逐漸瓦解受害者的自我意識，令受害者質疑自己的價值，以至於無法再真實地看待自己。

作者：高一然

遠離否定式讚美

成功，或者站在某個巔峰，是多麼讓人迫不及待的事。於是，人生突然被分成無數個目的地，我們目標明確，一騎絕塵。

“來不及了，”一名三年級的小姑娘在操場邊憂傷地告訴我，“來不及瞭，如果我這個暑假不把數學補上去，一切都來不及了。”望着她皺起的眉毛，我不禁啞然失笑。我討厭那些打擾童年的人，為什麼要把生存的焦慮下移給懂懂的孩子？

鷹爸再一次當眾發誓：如果兒子在15歲

之前沒考進世界前5名的名校，他就承認失敗。這個在雪地里奔跑的孩子沒有停下腳步，他用華麗的個人簡歷回擊人們的質疑：1歲徒步暴走，2歲攀登南京紫金山，3歲在雪地里裸跑，4歲參加國際帆船比賽，5歲開飛機圍繞北京野生動物園飛一圈，6歲寫自傳，7歲3次穿越新疆羅布泊，8歲考入南京大學，9歲在北京世界機器人大賽中獲得3次冠軍，10歲一年內通過20門自學考試課程，11歲南京大學畢業，12歲準備碩博連讀。他跳過緩慢的童年，等不及時間，開啓粒子加速器，跳躍着進入未來。

朋友米亞說，看劇一定得用手機。為什麼？因為手機可以開倍速。女兒看電影解說視頻，一部電影幾分鐘就看完了，全是精彩時刻。一期綜藝節目，順着熱門話題點開短視頻平台熱搜，不到20分鐘就能刷完。既節約時間，又能應付茶余飯後的閒聊。

不知不覺間，生活的精彩和獨特就這樣被隱去。所有的起承轉合、鋪墊伏筆、邏輯的自洽或者發展的軌迹都成為累贅。一個人的一生被濃縮成兩個小時，我們都嫌那是一個漫長的故事。幾分鐘就夠了，我們只看其中的高光時刻，美其名曰：高純度。生活被如此加速，我們只能擁有變形的視域。

經濟學上有一個概念叫作“複利效應”，指的是任何有持續收益的事，都不可能一朝獲得，一定要經過一個醞釀期，這段時間的增長是緩慢的。必須經過那個臨界點，你才可能獲得收益。但現在我們哪有耐性等來着這樣的時刻。一切空白都要被利用和填充，5分鐘帶你讀完一本名著，乾貨滿滿；每天1分鐘，輕鬆學哲學；3分鐘成為理財高手；1秒鐘讓你無所不知。初入職場的年輕人被諄諄告誡：你得抓住每一個節點，不然就會錯過進階的機會，從此人生毫無意義。

《中國青年報》對1993名18周歲至35周歲的青年進行調查，結果顯示，76.5%的受訪者認為自己過着“倍速生活”，跑步時戴上耳機聽歌，吃飯時瀏覽新聞，打開電腦的多個窗口同時處理各種信息。現代人都是一心二用的高手：事業與愛好，學習與娛樂，交際和工作。

我們把世界當作曠野，奮力跑過，把人生當作登山，一座一座征服之後，或是成為孤獨的王者，或是在人工賽道上成為按照程序和指令運行的機器。

作者：蔣曼



倍速人生

有多少人誤解了懂事？

爸媽要去外地出差一個月，不得不把7歲的西西和3歲的妹妹囡囡送去奶奶家。臨走時爸爸再三叮囑：“西西，你和妹妹一定要聽奶奶話啊，你是姐姐更要懂事一點。”面對分離，3歲的妹妹大哭不止，而7歲的姐姐沒有哭，她一邊安慰妹妹一邊給爸爸媽媽說：“我會照顧好妹妹的，你們放心工作吧。”

說完再見，關上車門，西西媽媽說：“突然感覺西西長大了，剛纔分別一番話，覺得她好懂事。”

“是啊，懂事了，長大了，好事啊。”爸爸也感慨地說。

但很快，西西媽媽又擔心起來：“可網上說懂事的的孩子總是會有這樣那樣的心理問題，咱們西西這麼懂事，會不會是伴壞事啊？”

有些人常認為孩子懂事是件壞事，認為懂事的的孩子令人心疼，要看別人臉色，變成討好的樣子，任人擺布，失去童年的快樂……但這其實是對懂事的誤解。

比如，誤認為聽話就是懂事。實際上，聽話是聽話，並不屬於懂事。

有人誤認為懂事就是要學會討好，還有人誤認為是委屈求全……那樣的孩子小心翼翼地看人臉色，揣摩大人的喜好，討得他們的認可。顯得乖巧聽話，不哭不鬧，變得謹慎，太過於順從，壓抑了童真。這樣的孩子看起來很“乖”，但他們並不是真懂事，那么懂事到底指的是什麼？

什麼是真正的“懂事”？

讓孩子們學會懂事，就是讓他打心眼兒里理解這些複雜的東西，且可以很好地參與其中。

換句話說，懂事的程度即反映了一個人的心智發展水平。心智水平越高，也就是大家

孩子“懂事”究竟是好是壞？

平時說的情商越高，也就顯得懂事。

孩子的心理是和身體同步長大的，內外一致為最佳。日漸壯碩的身體匹配上日漸成熟的心理，未來才能夠更好地讓孩子們自然且順利地步入成人的社會生活。反之，兩者不匹配，就是成人的身體里住着一個小孩。

懂事的過程，也就是心智發育的過程。每一個人都是從不瞭解自己到認識自己，從自我中心到能換位思考，從只關注自己到能顧全大局……只有分階段讓孩子一點一點地懂得人情世故，才能真正讓孩子的童年變得完整。

比如上面故事里的3歲妹妹囡囡，心智水平發展相對於姐姐而言低一些，她沒有辦法自己處理好與爸爸媽媽分開的難過和焦躁，哭着要找媽媽。

而心智水平發展較高的7歲姐姐西西，不僅能處理自己的情緒，還能共情他人的感受。姐妹倆都體現出了適齡的心智發展水平，他們都很“懂事”。

如何培養出真正懂事的的孩子

懂事，是對孩子全方面心智化的要求。

有的家長們未必喜歡懂事的的孩子，他們喜歡“乖孩子”。但如果只是在某一些功能上對孩子提出要求的話，要么孩子顯得“老氣橫秋”令人心疼，要么變成“熊孩子”令人懊惱。

心智的成長伴隨着孩子的自主意識，自我邊界的建立。成長過程中的孩子，顯得很“倔強”和“叛逆”。他們有想法，想挑戰，想探索，即使那些未必是“對的”和“合適的”，也要去試試。

要知道，孩子的“懂事”是在摩擦中練就出來的，人際交往中的“犯錯”就是孕育“懂事”之

地。

家長如果只是一味地要求孩子“乖”，“聽話服從”，那就違背了他們內在成長的方向，而讓孩子的心智停滯在了只能服從的年紀，讓心智發育止步于孩童時期。

就像被大家稱為“媽寶男、媽寶女”的成年人們，心智化能力低，處理事情顯得十分幼稚和莽撞。本該在7歲懂得的事，30多歲都未必知曉，只會令其吃更多的虧，遭更多的罪。

有的家長要求孩子懂事時，方式方法不恰當，某種程度上反映了家長的心智化水平高低。據研究證明，家長心智化水平的高低直接影響孩子的心智化水平。換句話說就是，家長不懂事，孩子也懂不了事。不懂事的家長培養出唯我獨尊的熊孩子，這樣的組合為數不少。

那么，如何讓家長和孩子的的心智化水平都得到提陞呢？

家長們除了關心孩子們在學校學知識以外，回家就要多關注他們的心智發育，教會孩子們懂事很重要。建議從日常對話開始調整練習。

過去的你理解孩子的行為和感受，會做出不妥的反應，比如孩子很難過的時候，你開心地嘲諷，孩子開心的時候，你卻不高興。現在不妨試着回應孩子相同的情感反應，讓孩子感受到被共情和被支持，以此增強他對自己情緒的理解和接納。

過去的你遇到孩子哭時說：“就知道哭，哭有什麼用？”現在不

妨試着問：“你因為什麼而流淚？”讓孩子在家長的引導下識別心理感受。同理，過去你指責孩子：“你怎么總是……”現在不妨試着問：“你是怎麼考慮的？”

過去的你只解釋：“我剛纔生氣是因為你太淘氣了。”現在不妨事後問孩子：“你能猜猜我剛纔生氣的原因嗎？”同理，當孩子講述一段和朋友之間的矛盾時，你也可以這樣發問：“她為什麼會生氣呢？”“他們之間怎麼了？”“如果是你，你會怎麼做呢？”以此讓孩子在你的引導下學會共情他人，換位思考。

其實，“懂事”很重要的一點就是要讓孩子逐漸學會去自我中心化，避免以自我為中心，拓展他們的注意力到他人及關係中。理解自己的感受，學會共情他人，懂得換位思考，懂得處理自己感受和別人要求之間的衝突。

這樣懂事的人內心衝突少，處理矛盾能力強，受人愛戴，又怎會是一件壞事呢？

作者：譚露

