

# 堅持等待的人



故群众演员一个月工资到底能有多少呢

為“成功集中”的職業，因為“他們把大部分時間花在等待重大日子到來的那一天，而這一天，通常永遠不會來”。

能堅持這樣做並不是一件容易的事情。人們習慣於從一系列穩定的、小而頻繁的獎勵中獲得快樂，獎勵不需要很大，只要頻繁就行。我們的祖先每天出發去打獵或採集果實，他們需要當天或者幾天內就得到成果，而不是等上幾個月才獵到一頭大象，那樣的話捕獵者恐怕早就餓死了。

同樣，如果我們一年賺了100萬元，在之前的9年中一分錢也不賺（假如還不至於餓死），與在相同的時間里平均地獲得相同的收入，即10年內每年獲得10萬元的收入，帶來的幸福感是不同的。實際上，你的幸福感更多地取決於正面情緒出現的次數，心理學家稱之為“積極影響”，而不是某次正面情緒的強度。

也就是說，只要是好消息，它究竟有多好並不重要。想要過快樂的生活，你應該儘可能平均分配這些“積極影響”，大量的、小小的好消息，遠比只有一個非常好的消息更令人感到幸福。

我們常說，一場勝利會帶來另一場勝利。當我們經歷一場勝利後，激素的分泌會加速身體的反應，視覺會變得更敏銳，耐力也會增強，同時具有更無所畏懼的心態。然而失敗也是如此，長期的失敗會減少我們的激素分泌，我們的壓力變得越來越大，直至破壞大腦血管，在一連串的失敗後，我們不再相信自己有能力掌控自己的命運，這就會處於“習得性無助”狀態。在這種狀態下，動物會表現為，即使把籠子的門打開，它也不會逃走，而人則會自暴自棄、心灰意冷，坐在椅子上發呆。

當一件事情長期沒有正面反饋時，這種長期的失落，還會損傷人們的大腦，侵蝕記憶力。海馬體是掌管記憶的組織，也是大腦最敏感的部分，這一部分會吸收反復遭遇的打擊造成的傷害，比如由於每天持續的、少量的不良情緒造成的長期壓力。長期壓力會對海馬體造成損傷，使其發生不可逆轉的萎縮。

因此，當你立志從事這些“成功集中”的職業，有時需要自己為自己創造獎勵，即便你每一天都在作為群眾演員為生計奔波，也仍可以總結出今天相較於昨天的進步；當你埋頭創作那些無人賞識的作品時，起碼你要認可藝術和文學本身就能給你帶來快樂。

人們總認為某些成功的榜樣能帶來力量，比如“王寶強曾經也做過群眾演員”“《平凡的世界》也被退過稿”，等等。但是，成功向少數人集中的問題，不單使大多數人無法得到獎勵，而且還造成了等級差異。當片場里那些明星頤指氣使的時候，手捧盒飯的“橫漂”們感到的或許不是激勵，而是體面與尊嚴的喪失。

等待是如此艱難，那麼我們該放棄這些為了希望而堅持的努力嗎？這個問題的答案並非簡單的“應該”或“不應該”，它其實是一種篩選機制。通過這種艱苦條件，才能篩選出真正有信念的人。而人類歷史的進程，往往與這些能夠堅守、推遲獲得滿足感的人有關。如果只着眼于眼前，航海家何必耗費數年去遠洋航行，物理學家又何必耗費一生去尋找某個未知的粒子。於1977年發射的“旅行者1號”衛星如今仍在茫茫太空中飛行，當它獲得“大獎”傳回太陽系以外的珍貴信號時，那些設計它的科學家大都不在世上了。這可能就是對人類的堅持與等候的最好詮釋。

作者：岑嶸 讀者

# 嚴父慈母 VS 嚴母慈父，哪個對孩子更好？

“嚴父慈母”是中國傳統教育方式對父親和母親的家庭角色定位。在教育孩子的過程中，主張父親扮“黑臉”，母親扮“紅臉”。

而如今，這種角色定位在很多家庭中似乎已經發生了調換，媽媽成為了嚴格約束孩子行為的“嚴母”，而父親則越來越開明和寬容，成為了“慈父”。

為什麼“嚴母慈父”越來越多？可能家長們也想知道，為什麼“嚴母慈父”越來越多。在專家看來，這主要和很多爸爸忙于工作，無暇管教孩子有很大關係。

北京師範大學發展心理研究所沃建中教授認為，“嚴母慈父”的形成主要有兩方面原因：

一方面，由於各種原因，多數家庭教育、撫養下一代的任務落在了母親肩上，女性也就不得不板起面孔成了“嚴母”，而沒時間管孩子、在媽媽責罵時心疼孩子的爸爸便成了“慈父”。

另一方面，男性勇敢、獨擋一面的精神削弱了，再加上女性的心思大多比較細膩，對孩子的要求較嚴格，期望值也高，所以不知不覺就成了“嚴母”。

不管怎麼樣，在“嚴”和“慈”之間，父母還要多溝通，達成一致，不能一個只是“嚴”，一個只是“慈”。

比如：有的孩子晚上貪玩不肯睡覺，他發現求爸爸可以晚些睡，求媽媽沒用，長久如此，孩子就知道“爸爸會滿足自己”。孩子缺乏辨別是非的能力，時間久了，父母的教育威信就會逐漸被孩子對利益的權衡所取代。

若孩子說不想早睡，那媽媽最好問一下“你爸爸的意見是什麼”。同時，無論誰扮演“和事佬”，不僅要安撫孩子，還要告訴他為什麼，解釋什麼是對什麼是錯。

嚴父慈母 VS 嚴母慈父，哪個對孩子更好？

首先，我們必須明白：“嚴”，並不是非要用打、罵的粗暴方式對待孩子，而是指態度和要求的嚴格，給孩子一個底線原則，不能碰；“慈”，並不是無原則的溺愛，而是給孩子愛的教育。給孩子一個自由發揮的空間，盡情綻放。

李玫瑾教授說，在現代社會中，父母教育孩子建議採用嚴母慈父的方式，媽媽做一個“嚴母”。建議媽媽們要在孩子的成長過程中學會放手，要學會“和善而堅定”的教育方法，要有自己的原則。

爸爸做一個“慈父”。第一，當孩子犯錯的時候，爸爸可以教孩子一些方法；第二，爸爸有力量，但是爸爸不亂用自己的力量；第三，爸爸非常理性，有原則。

中國人民大學社會學院潘綴銘教授指出，孩子，尤其是男孩，從很小起就容易崇拜父親的形象、能力和權威。因此，由父親來主導培養孩子的健康人格和自立能力，比較符合孩子的心理基礎。

從孩子一生下來，母親就日夜陪伴和照顧，他們已經習慣於從母親那里獲得關懷，由母親來主要負責培養孩子的豐富情感、道德意識和心理調節能力更合適。

# 被母親逼着搬出去住的那些天

在他生日那天，母親招待他吃了一頓大餐，跟他進行了一次嚴肅的談話，勸令他搬出去住。他的腦門上彷彿打了一個焦雷。彼時，他已經在本市讀了4年大學和3年研究生，並且已在本地找了一份工作。父母在江北買了濱江公寓，可以目睹長江滾滾而過。天氣晴朗時，他偶爾還可以看到江豚的脊背在水面上翻滾。而他工作的地方在長江南岸，每天通過江隧道路往返，單程有近30公里。他已習慣了母親每天開車接送他。他這一代獨生子女都有一種理所當然被父母照顧的心態，反正母親上班的公司也在長江南岸。因此，當母親嚴肅地說“我不能再伺候一個好像永遠長不大的高中生”後，他感到自尊心受到了深深的傷害。

他賭氣，立刻聯繫中介小哥找了房子，拿出他所有的壓歲錢，支付了3個月的房租和保證金後租好房，然後從家裏搬了出去。他記得搬家那天，母親正好在外地出差，父親去醫院陪護外公，他連一個可以示威的對象都沒有。

他在單位附近租了一套20世紀90年代建的老房子，房齡比他的年紀還要大。裝潢與傢具都十分老舊，每個月的租金倒要3500元。搬完家，他將所有的日用品和衣物歸位。他只躺在床墊上嘆了10分鐘的氣，就立馬出門了。他必須立刻去傢具大賣場買轉椅，買晾衣架，買鞋櫃，否則他就只能坐在房東留下的塑料凳上工作，脫下的外套只能放在床墊上。

他萬萬沒有想到，3天後，傢具大賣場的商家快遞過來的所有傢什都是散裝零件。他必須再買一個工具箱，用螺絲刀和扳手將它們一一組裝起來。他依稀記得上一次用到十字起

子，還是小學五年級時參加航模組。當他費了九牛二虎之力，出了一身汗，終於把晾衣架和轉椅都裝好，他感到前所未有的驕傲，不由自主地拍了照片，發到微信朋友圈去嘖瑟。結果，他受到在大洋彼岸留學的同學的一致嘲笑。正在讀博的同學告訴他，自己曾手持衝擊鑽安裝過床、大衣櫃和廚房吊櫃，而最近的成果是安裝了花園外面巴洛克風格的鏤空大鐵門。

他受到了善意的鄙視，但他因潛能被激發而產生的驕傲並沒有因此削減半分。他生平第一次搞清楚洗衣液與柔順劑的區別，搞清楚了滾筒洗衣機上十幾個按鈕的不同含義（在上大學的7年里，從襪子到床單他都打包回家，由母親清洗）。如今，離開了母親的呵護，他不得不親手打掃衛生，親自洗碗、擦拭電台和油煙機表面，把地拖乾淨，徒手把浴室下水道中堆積的落髮掏出來。他學會了熨燙襯衣、擦皮鞋、拆洗窗簾。當他發現所有的紗窗都可以卸下來，用浴室的花灑沖洗時，他驚訝極了。房東家裏藏兮兮的紗窗終於顯露出淡藍色的原貌，他聞到了外面的春風，夾雜着柳絮、繁花的氣息。

他的視野被充分打開了。之前說到手機上的應用軟件，他只知道那些可以看視頻和玩遊戲的App，而現在，他開始在購物類應用軟件上關心菜價。公司里“80後”小姐姐們聊天時，他也插得上嘴了。當小姐姐們瞭解到，咫尺之內還有一位會使用蒸汽熨燙機和五金工具箱的“寶藏男孩”時，紛紛表示要為他介紹對象。

時間過得很快，轉眼間他被母親趕出來滿兩年了。他意識到自己對時間與金錢的認知都發生了深刻的變化。之前，母親攬下了所有的

家務，在雙休日，他能賴床到下午兩點；而今，即使在周末，早上7點30分，他身體里的鬧鈴就響了。他知道早上的蔬菜水果最新鮮，而廚余垃圾早上的回收時間最晚是9點，最好趕在9點之前將垃圾送到回收點，否則家裏容易滋生螞蟻。他的作息正常了，早睡早起，一年居然可以讀20多本書，還通過了注冊會計師考試。如今，他交着每月3500元的房租，靠替別家公司兼職做賬，攢下了人生的第一個20萬元。他終於意識到，未來買房是自己的責任了。

他偶爾還回父母家去，但是那種微妙的尷尬似乎尚未完全消失。母親一如既往地招待他，知道他新交了女朋友，聽他講述工作和感情生活的進展，但從不過問他的生活細節。他一直想對母親之前25年的照料表示感謝，但他一直拖着，邁不出對家人說體己話的這一步。直到有一天，他在父母家廚房的吊櫃里發現了母親的日記。鬼使神差地，他翻到了兩年前，母親逼自己搬出去住的那些天的日記。母親寫道，自己爭取了出差任務，躲了出去，是生怕目睹獨

生子搬家的場景會掉眼淚。她怕自己是一只溺愛孩子的老鷹，捨不得做出將兒子啄離的決斷，把兒子這只本可展翅翱翔的小鷹，圈養成不捨離巢的肥胖家禽。

他吃了一驚，急速地往後翻，終於發現一樁母親沒有告訴他的事：為了習慣他搬出去住的這種變化，她吃了整整3個月安眠藥。而她在兒子面前表現出的，卻是一副如釋重負的輕快感。深謀遠慮的中國父母，從來都控制着自己的真情實感，坐等孩子去發現與感悟。他們受《傅雷家書》的影響實在是太深了。

作者：明前茶



因為要做一件文創產品，我到徽州去拜訪一位木雕傳承人。我帶了一張雕刻着“一馬當先，事事如意”的磚雕圖片，想讓他幫忙用木雕的形式刻出來，然後，我們翻模，做成銅制的文創產品。

木雕傳承人看了我的圖片之後，說：“你要給我一個月的時間。”

“一個月？這么久！”

“你嫌久？我也可以一周就給你，但東西的精細程度肯定不一樣。”

我趕忙改口：“一個月就一個月，我等得了。”

這一個月，木雕傳承人給我打過兩次電話，都是溝通木雕的細節，問得十分詳盡。一個月後，我如期收到他的作品：紫光檀做成的木雕，那匹馬雄健有力，馬尾上的毛纖毫畢現；“事事如意”中的“事事”是用獅子來代表的，獅子憨萌可愛，所撲的綉球是鏤空的，我試了一下，綉球中間，竟然容得下一根頭髮穿來穿去……我給木雕傳承人打電話表示感謝。他告訴我，這件木雕耗神得很，所以才需要這么久，但是，木雕這東西就是這樣，不耗神做出來的，多半也不傳神。

世間事，豈不都是這樣，耗神才能傳神，唾手可得恐怕也只有唾沫星子。作者：李丹崖

耗神與傳神

作者：明前茶

