

## 你是老好人吗？

武志红  
很多朋友会有疑问：我知道自己是个老好人，那我该如何改变啊？

老好人往往会陷入三个自欺欺人的认知误区。误区一：只要对别人好，就可以换取别人的好，同时还能增进关系。老好人通常会有这样的担忧：自己一定要对别人好，否则可能破坏关系。于是习惯一味地去讨好对方，而不敢做真实的自己。但过分的好，会造成这样的结果：别人不一定会尊重你，甚至还会疏远你。

一部电视剧里的女主角：工作上随叫随到，把大家不喜欢的工作，全都揽在自己身上；为融入同事圈子，自己明明带了便当，还是一起出去吃午饭；因为男朋友不喜欢卷发，就每天早起把头发拉直……而这造成的后果是——当她得知自己的好，换来的是同事的欺负、男朋友的嫌弃时，她晕了过去。

为什么会这样？因为这样的好，意味着她在关系中把自己摆低，把对方摆高了。这不仅造成了关系的不平等，还会给对方一种不真实感，对方甚至会选择远离这段关系。

误区二：把讨好等于真好。所谓讨好，是一种委屈自己、成全别人的好。然而，老好人往往会把这当成真正意义上的好。一位亲戚，大半辈子都是为家人付出和牺牲，她从来没有

为自己着想过，因为操劳过度，她身体落下了很多毛病，人也整天郁郁寡欢。面对丈夫的不尊重和孩子的无理，她只是唯唯诺诺地回应，整个人状态非常不好。所以，我想说：老好人以为的善良，往往只是一种出于恐惧的“虚弱”。而真正意义上的好，是一种有温度、有力量的好。既不会全盘托付自己，也能好好地捍卫自己。

误区三：以为自己追求的是善良，但实际上是想站在道德高位。老好人通常会把对方放在利益高位，把自己放在低位，继而享受周围人对自己夸奖的感觉。有些老好人，他们以为的善良，也许是想通过不断付出，去获得道德优越感，获得对另一方的话语权。

那么，该如何打破老好人的怪圈呢？具体有三个做法。首先，敢于表达爱恨，才是在维护关系。一段好的关系，基于我们的真实，既要表达爱，又要表达恨。而一味的好，本质上是一种虚假，这背后是老好人不敢表达的恨。我上过的一个处理亲密关系的课程，一位女士讲述了她的困扰：在恋爱中，对方做了一些很过分的事情，自己很想向对方表达不满，但就是讲不出来，不知该如何是好。但和我一起上课的朋友讲的一番话，让大家深受触动：对方伤害了你，如果你不真实地去

回应他的行为，你既没有尊重自己和对方，也没有尊重这一段关系。

其次，学会区分讨好和真好。要区分这两种好，其实非常简单。关键就在于：羞耻感。一个有温度、有力量的好人，当听到别人说“你真好”时，他会有这样一种感觉：对啊，我真的很棒，我认可自己，我觉得这很棒。相反，有些人会很讨厌别人给自己发好人牌。因为当别人说“你真好”时，他可能听到的是：你真弱，所以我欺负你，你也不会反抗。其实，他对自己是好人这件事，感觉到了不舒服，有一种羞耻感。因为他也明白，自己是在一个屈从的位置，自己的善良，实际上是一种软弱。

第三，放下道德游戏，自己认可自己。老好人喜欢玩道德游戏，目的是去获得对方的肯定，让大家都认可他们是好人。然而，这会让他们逐渐忘记自己的感觉。但实际上，我们可以尝试着自己认可自己：我本身就是很好的存在；我并不需要通过讨好别人，去证明自己的好；我拒绝对方，并不意味着我就是个很糟糕的人。如此一来，放下道德游戏，尊重自己的感受，自己感觉好，才是最重要的好。

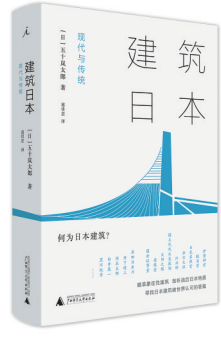
真正意义上的好，既能滋养自己的身体和心灵，也会在关系中，滋养彼此。祝愿你我都能在关系中真实地互动，畅快淋漓地活着。



郑贤奎

说出春天之外的春天  
省略小土路岔道的名字  
像说话一样简单，微风吹着太阳  
我想写诗，劳动，坐在山坡上发呆  
写你曾说过的话  
一只白蝴蝶飞过来，要屏住呼吸  
假装和植物一样幸福  
偶尔有蜜蜂来，嗡嗡嗡  
我不作声，不驱赶，我只想问一问  
何时何地最适合隐姓埋名  
与一棵桃树打赌，我会赌上一无所有  
练习输就是赢的智慧

慢书吧



### 建筑日本：现代与传统

著者：[日]五十岚太郎 著  
寇佳意 译  
出版社：广西师范大学出版社  
出版时间：2021年1月  
近现代日本建筑中，流淌着“日本的国家意识”。建筑中的“日本性”是怎样一步步建构并不断转变的？

穿梭于一个个建筑大师与一次次理论浪潮中，在西方现代性与地域传统互动碰撞的图景里，找到日本建筑被世界认可的答案。本书不是简单地按历史顺序梳理具体事件以还原客观的“建筑史”，而是一场对“什么是日本建筑”的深度考问。

本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。投稿邮箱：1736305488@qq.com

## 沁园茶庄普洱茶

疫情不挡茶香，春季来临，茶来袭。沁园茶庄疫情期间推出几款特惠古树茶。

普洱生茶：邦戴纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。普洱熟茶：班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

联系电话：13204518939 广告勿扰

声明 注销 通知 寻人 业务办理电话 89682777 15504651777

## 付费自习室 潜藏人生百态：

生活报记者 周际娜  
书桌上的倒计时牌，仿佛让人秒回高三的夏天；许愿墙上有人放狠话：“只有变秃，才会更强”；有人不学习玩手机，管理员会像班主任一样，从身后“路过”；考前冲刺的一周，有人干脆直接在自习室里打地铺……  
两年来，付费自习室的数量在争议声中激增，尤其是疫情之后，仅在网络上搜索，哈尔滨已有上百家。“我家在哈西万达，这附近还有十个付费自习室，现在哈尔滨平均每3公里就有一个。”一位业内人士向记者透露。  
究竟是谁在买“学习氛围”？他们为何要花钱“找虐”？记者在采访中发现，付费自习室的消费群体，其实远比人们想象中更加庞杂和多元，从70后到00后，一个个“小格子”背后，藏着我们对所处时代的焦虑与渴望。

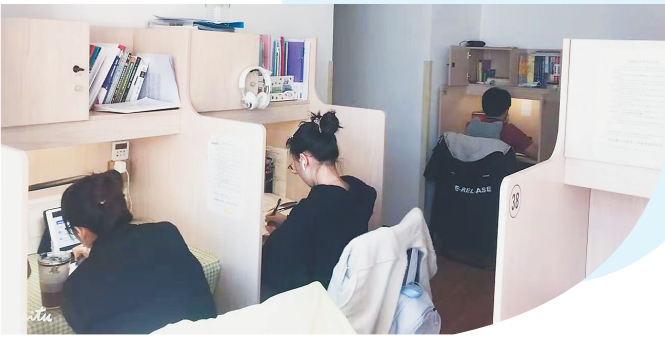
### 为“氛围”买单——“周围人都在学，你不学会有负罪感”是研究生

海伦小伙张凯(化名)是个90后，大学毕业后在哈尔滨做教育培训，从两年前开始准备注册会计师考试。他和备考的朋友们，原本是想去市图书馆上自习，结果因为人太多、图书馆下午五点关门，不得不转战大学校园里的公共教室。然而，在教室里上网课充电不方便，学生来上课还要经常换地方，颇为折腾。

跟很多付费自习室老板的从业初衷相似，公共学习空间的缺失，加上自身又有备考需求，尤其是当张凯意识到考注会要打“持久战”之后，便跟朋友在哈西租房开了家自习室，边赚钱边学习。

不到两年时间，这间自习室的58个小格子里陆续来过500多人。严峻的就业形势和不断抬升的就业门槛，是付费自习室火爆的主要原因，许多学生选择通过考试来提高自己的竞争力。据张凯观察，全天下在这准备考研的人最多，大概能占到一半。他们通常是大四时没考上研究生，工作又找得不太理想，所以6月份毕业后来这学半年。这些考研的学生大多家在周边市县，学校住不了，就在哈尔滨租房住。也有少部分是来自南方回来的，比如有个女孩在上海一家律所实习，原本没打算考研，结果发现律所的最低学历是研究生，果断回哈尔滨备考。

此外，每到周末和寒暑假，自习室里还会迎来一批高中生。让张凯印象最深的，是两个哈三中的学霸，目标“清北”，学校在南岗，平时在那边租房子住，周末回哈西的家，“他们找了家自习室，周一到周五在南三附近的自习室学习，周末来我们这儿。”



## 在格子里攀爬



### 职场期待——“社畜”苦读背后的N个理由

除了“考研大军”，付费自习室里还有近一半的职场人士。他们试图从被工作、家庭和社交软件过度挤压的“破碎时间”里，寻回一张安静的书桌。而这些小格子里，既承载着他们渴望自我提升的知识焦虑，也寄托了一些人升职加薪或者跳槽转岗的美好期待。

29岁的小孙，在哈市一家三甲医院工作，正边工作边考博。尽管白天很辛苦，每天下班后还是来自习室学到晚上11点才走，周六周日也不休息，“没办法，当医生嘛，大家都考博”。

跟小孙并肩作战的，还有很多“公考族”和“考证族”。消防工程师、建造师证、会计师证、教师证……五花八门的职业资格证背后，往往有个共同的目标：想要多赚点钱，让生活变得更好一点儿。与其说，这些人是花钱来自习室“找虐”，不如说大家其实早已被现实虐得没脾气。

来自伊春的王女士，是个95后，曾在老家的一个私立幼儿园工作多年，因为觉得收入太低、工作不稳定，特地辞职来哈尔滨上自习，她的目标是能尽早考上公务员；一个85后小伙每个周末都来学习，他要考经济师，之所以来自习室，是迫于某种压力和无奈，“我们单位有要求，考不上经济师就要扣工资”；一个怀孕四五个月的孕妇，每天带着书本和一盒切好的水果，和老公一起上自习，夫妻俩都盼着能早点儿拿到法律职业资格证书，换个更好的工作；还有一些会计和出纳员，上午跑完税务局、银行，下午偷摸来自习室准备“注会”考试，想要以此获得更高的薪水和更多跳槽的机会……

“她早出晚归地学了两个月，不知道后来考没考上，宝妈这个群体真的很不容易。”张凯叹息道。

在自习室里，还有一些大龄学员，比如“70后”的李女士，她要考注册会计师，每个周末都会和上中学的女儿一起来上自习，母女俩座位挨着。比起考证，她似乎更想给孩子树个榜样——“活到老学到老”不只是说说而已。

值得玩味的是，这群在“小格子”里默默备考的人，把通过考试称为“上岸”。“上岸”后，他们或多或少会给后来者留下点儿什么，有人留下辅导书，有人留下多余的文具，有人留下最后冲刺时刷夜小憩的折叠床。

很难判定，这一张张证书，究竟在他们漫长的职场生涯中会起多大作用。不过，可以确定的是，无论是刚走出象牙塔的大学生，还是经过职场洗礼的“社畜”，在这个终身学习的时代，比起诸多难以改变的外在因素，很多人还是更愿意坚信一点：你的未来，或许就藏在你的努力里…… 本版图片由采访对象提供



### 重新起跑——“宝妈在家休息不好，学习前先趴桌子睡会儿”

在付费自习室里，还有一个压力较大的群体——准备重新起跑的宝妈。由于家里的小孩经常哭闹或者需要半夜喂奶，她们在家休息不好，有人来到自习室后，先趴桌子睡一会儿，再开始学习。

然而，自习室老板们渐渐会发现一个规律，这些宝妈的学习时间很难固定，有时刚来一个多小时，家里突然来电话，她们着急地说：“孩子哭，老人整不了”，便匆匆忙忙赶回去了。让张凯印象比较深的，是有个准备法考的宝妈，当时是老公抱着小孩把她送到自习室门口的，孩子撕心裂肺地哭着找妈妈，为了学习，她只能目送孩子边哭边下电梯。

“她早出晚归地学了两个月，不知道后来考没考上，宝妈这个群体真的很不容易。”张凯叹息道。

在自习室里，还有一些大龄学员，比如“70后”的李女士，她要考注册会计师，每个周末都会和上中学的女儿一起来上自习，母女俩座位挨着。比起考证，她似乎更想给孩子树个榜样——“活到老学到老”不只是说说而已。

值得玩味的是，这群在“小格子”里默默备考的人，把通过考试称为“上岸”。“上岸”后，他们或多或少会给后来者留下点儿什么，有人留下辅导书，有人留下多余的文具，有人留下最后冲刺时刷夜小憩的折叠床。很难判定，这一张张证书，究竟在他们漫长的职场生涯中会起多大作用。不过，可以确定的是，无论是刚走出象牙塔的大学生，还是经过职场洗礼的“社畜”，在这个终身学习的时代，比起诸多难以改变的外在因素，很多人还是更愿意坚信一点：你的未来，或许就藏在你的努力里…… 本版图片由采访对象提供



### 容貌焦虑隐藏了什么

时雨  
我们每个人一出生，都是懵懂无知的。那从什么时候开始，我们对于“美丑”有了所谓的定义？认为那样的就是“美”？而那样就是“丑”呢？

在独白剧《魔镜》中，主演齐溪第一次对自己的身体容貌产生“厌恶感”，是在13岁时，她担任学校升旗仪式上的旗手，穿着裙子迎风舒展。却听到后方有这么一句话飘进她的耳朵，“看啊，她那条大象腿，真粗。”因为这一句话，从此她就给自己的腿“判了死刑”，再没有穿过裙子。

心理学上有个词叫体象障碍，指当一个人过度受外界声音、行为对自己的身材、容貌的负面评价影响。这种外界的声音，可能来自我们的家人、同学、身边的人“无意攻击”。“你有点胖啊”“你有点黑”“你腰好粗”“你长得不好看”。也有可能来自社会的刻板标准。

为什么有同学会去攻击齐溪



的腿？因为在那个同学的认知中，她也约定俗成地认为：“腿要细的，才好看”。而这样的“刻板标准”，仔细罗列有很多，像“瓜子脸”“双眼皮”“体重不过百”……

网络上铺天盖地的信息，不断把这种“认知标准”灌输给我们的脑海里。那在这种“颜值即正义”的价值观下，会变得怎么样？这时你会把所有精力、时间放在“外在”上，同时也把你的“人生主导权”都交到别人手上。

把“外在条件”和“自我价值感”完全捆绑在一起，这是“虚体自恋”的一种行为。说到底，也是我们无法接纳真正自己的一种表现。我在心理学课堂听过一段对话。有一个学员深受“胖”的困扰。老师告诉她：胖怎么了，你应该告诉自己，姐穿越回唐朝，姐也是个大美人。

这些，带给我的启发是——世界上，许多事情都是一体两面的。很多人之所以对自己各种挑剔，就

是内在认同了一种所谓约定俗成的评判标准。

但什么是美？什么是丑？什么是瘦？什么是胖？真的有什么标准吗？并不尽然。真正的美，不是单一的，而是多元广阔的。更关键的是，它该由你自己来定义。如果我们只把目光聚焦在自己糟糕的那面，糟糕成了全部，你的人生也会随之阴暗下去。那为何不尝试把“糟糕”的那面，诠释一个新的定义呢？

就像贾玲，从外貌身材来说，她可能并不符合大众的“审美标准”。但她也曾说过：“我胖，但是我可爱啊。”说这话的时候她一笑，脸颊旁有两个小梨涡。你会发现：原来所谓外貌身材上的“缺点”，也可以是一个人的“特点”。

当你能够包容那个有“缺点”的自己，你才能将自己从“虚体自恋”脱离出来，慢慢转向“实体自恋”，将自我价值从“外在”转移到“内在”。