

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……而造成的结果是——当她得知自己的好，换来的却是同事的欺负、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，老好人往往会被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，她身体落下了许多毛病，人也整天郁郁寡欢。

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。

与一棵桃树打赌

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



经纬头道街
23号

绘画：丁毅

欧拉佩克医院旧址建于1921年，后经改建变成了现在的模样，所幸建筑立面两侧的弧线造型给予了延续。

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，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”灌输进我们的脑海里。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

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

当能够包容那个有“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”。

沁园茶庄 普洱茶



与一棵桃树打赌

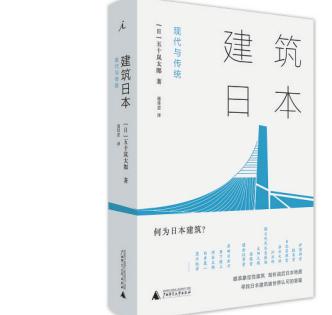
郑贤奎

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



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，仅在网络搜索，哈尔滨已有上百家。“我家在哈西万达，这附近有十个付费自习室，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。

在格子里攀爬



职场期待——

“周围人都在学，

为‘氛围’买单——

“原本没想考研，
可律所最低学历
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，也颇为折腾。

张

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，许多人选择通过考试来提高自身的竞争力。据张凯观察，全天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月份毕业后来这半年。这些考研的学生大多在周边市县，学校住不下了，就在哈尔滨租房住。也有少部分是从南方回来的，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。

“在家备考，压力大效率低，我妈也很着急，总在我耳边唠叨‘我看你呀，考不上’，今年我找了个清净的地方，最重要的是，每天看见周围的人都在低头努力学习，也能督促一下自己。”小赵说。

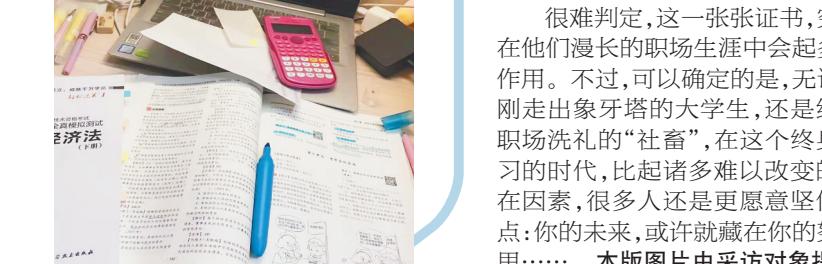
小

跟小赵差不多，丁俊(化名)也是奔着学习氛围来的，不同的是，他家离自习室非常近。近到什么程度呢？他家跟自习室在同一个小区，“晚上下了自习，从地下车库就能直接回家了”。

对一些哈尔滨本地的备考者而言，付费自习室的小格子里闻不见饭香，也没有随时能躺的床，还能躲掉“一浪费就是一整天”的家庭聚会。相比之下，每天二三十元的花费，在他们看来“代价”不算昂贵。

家

“在家学习的话，书桌旁可能就是床，一旦躺下就很难起来了。”1993年出生的冰城姑娘小葛感慨道：“自习室基本上只有自己学习的地方是属于你的，别的地方没地方呆，而且周围人都在学，你自己不学玩手机，会有负罪感。”



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，她们着急地说：“孩子哭，老人整不”，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，她似乎更想给孩子的树干上刻上“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，他们或多或少会給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业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