

中年男人也有“青春期”？



我的闺蜜杨琳最近陷入了莫名的烦恼当中。她那个原本一直踏实稳重、绝对听她话的老公老李，最近突然变得如同“青春期”的孩子一样叛逆起来，不管杨琳说什么，只要他心里稍有不爽，便会与她对抗。要知道他们结婚20多年来，这可是从未有过的状况。我印象中的老李也一直是一副笑眯眯的老好人形象，根本和不懂道理、无法沟通沾不上边。

我帮杨琳分析来、分析去，依然百思不得其解。于是我问杨琳，老李这种状况是从什么时候开始的？杨琳告诉我，应该是从去年老李的母亲去世以后开始的。她说，最初她以为是因为失去亲人的伤痛导致老李情绪不好，脾气见长，所以对他特别忍耐和照顾，可是都过去大半年了，他不仅没有一点改善，反而得寸进尺、事事与她对抗。

作为最好的朋友，我了解杨琳。她是一个独立、要强、好面子的女人，家里家外都是一把好手。自己经营着一家服装店，掌握着家里的经济大权，还是个好媳妇，待寡居多年的婆婆就像自己的妈妈一样。这让从小跟妈妈相依为命的老李特别感动。杨琳每每跟老李闹点什么矛盾，只要跟婆婆一说，婆婆肯定要批评老李，孝顺的老李很快便软了下来。所以这么多年，在家里杨琳不仅习惯了自己强势的姿态，更习惯了老

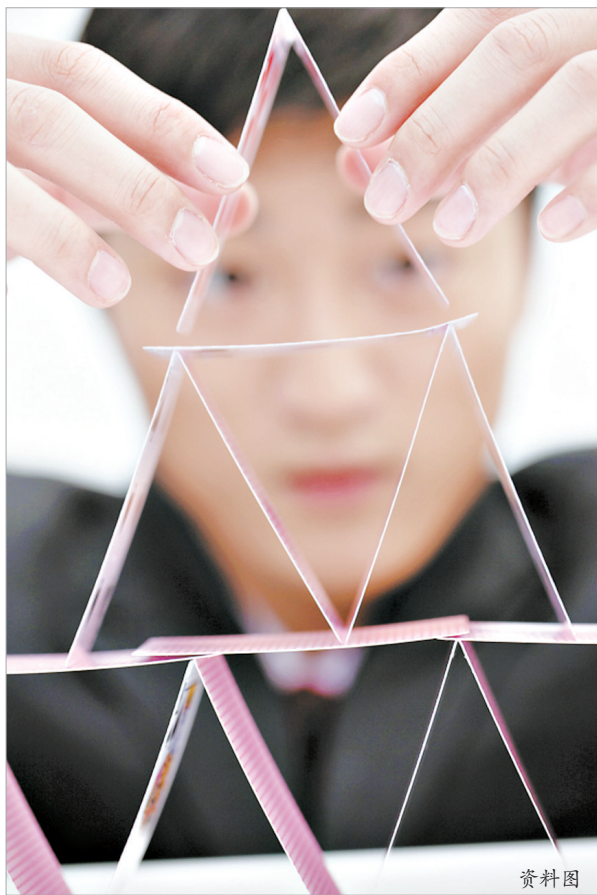
李逆来顺受的样子，如今老李的表现真是让她很伤心，她甚至怀疑老李有了外遇。我劝她不要胡思乱想，先把事情弄清楚再说。

我知道杨琳和老李当年的婚姻是婆婆一手操办的。

杨琳的妈妈和她婆婆是一个工厂的姐妹，婆婆早就喜欢活泼、直爽、利落的杨琳。尽管老李大学时喜欢过一个来自江南的婉约女子，可是因为他妈妈的坚决反对，最终还是放弃了自己的初恋和杨琳结了婚。婚后这些年来，两人倒也过得和睦安宁，如今孩子上大学离开了家，按说他们应该相互支撑、好好做伴才对，怎么会变成这样针尖对麦芒了呢？

某一日，我在网上闲逛，突然被一个新词条吸引住了：中年男人也有“青春期”。好奇地点进去看，原来是说那些比较听父母话的男孩子，在成长过程中从未叛逆过，他们的学习生活，乃至工作、恋爱、结婚都被父母安排得井井有条，造就了他们乖巧、顺从的性格，久而久之，觉得自己从未长大。结果到了中年以后，才想补上“青春期”那一课，把另一半当成家长去抗拒，以争取自己的独立人格，却没想到会给亲人和家庭造成伤害。

看过以后，我一下就把老李对号入座了。发现这个中年男人果真有点想回到“青春期”的样子，也许他真的想把没有



资料图

母亲干预、自主成长的感觉找回来。

于是，我告诉杨琳，让她想办法，妥善安稳地帮老李度过这个阶段。后来杨琳咨询了心

理医生，开始在生活中更多地尊重老李的意见。慢慢地，杨琳和老李的生活回归了正常的轨道。

(许会敏)

●10岁的妹妹拿了一包锅巴在院子里吃得津津有味，邻居家5岁的弟弟在旁边眼巴巴地看着，想吃又不好意思说，憋了老半天，终于开口问妹妹：“这个……脆不脆啊？”

我心想，这小屁孩，还挺含蓄的。

这时经典的一幕出现了，我妹妹拿了一片放进嘴里，说：“你听听……”

●朋友怀了二胎，儿子趴在她的肚子上问：“妈妈，你生完这个妹妹以后，有空帮我生条小狗吗？”

●刚才我妈挖了一勺西瓜，没拿稳掉地上了，她捡起来就要塞我嘴里，见我很诧异地看着她，妈妈突然笑着说：“不好意思啊，我以为你还是小时候呢。”我特无语。

●夫妻吵架，闺蜜刚好在场。那女的越骂越起劲，把她老公的恶习全抖了出来。她老公也确实不是什么好东西，但她把她老公骂得太惨了，简直是一无是处。

闺蜜在旁也不好意思不劝架，于是就来了句：“别这么说了，琳琳，你老公也不可能一点优点也没有。”

琳琳：“那你说，他有什么优点？”

闺蜜怎么也想不到那男的有啥优点，最后急了，脱口而出：“起码……起码他是个男的呀！”

●我给鱼缸里的金鱼换了清水，又给金鱼加了适量的鱼食，小女儿一直看着金鱼把鱼食吃光……

见女儿认真观看的样子，我便对她说：“当爸爸老了的时候，你也要像爸爸对待金鱼这样对待爸爸，行吗？”

女儿抬头看了看我，认真地说：“爸爸，有没有能装下你那么大的鱼缸啊？”

(晚宗)

●小说连载

写给失眠者的心理学

(5)

■文/加藤谛三

活着，不是为了勉强自己

焦虑不会让事情向好的方面发展，做不到的事情就是做不到。

焦虑的人，总是勉强自己做超出自己能力范围的事情。这样的人在焦虑的时候，请告诉自己“我在强迫自己做能力以外的事情”。

在焦虑的时候，做不到的事情请放置一边。当你抱有“做不到就是做不到”的思想时，反而可以让你的能力最大化。“做不到就是做不到”包含的另一个意思是“我只做自己能做到的事情”。能做到就努力争取，做到反而会激发效率。高效率地工作、高效率地睡眠，人生才能活出质量。

总是想着自己更加努力，要爬得更高，这本身就是一种焦虑。

人总有效率低下的时候，你已经很努力地爬到了现在，还要勉强自己爬得更高，会让心灵疲劳，导致失眠。

低效率显现你能力的底线。那些强求自己一定活得出色的人们，真的自信吗？他们也许只是自尊心太强罢了。这样的人，希望获得名望，却不是打从心底里有获得、配得上那名望的自信。他们是一群过分努力却患了失眠症的人。

你不是超人，没有超能力，你会累也会有不擅长的事。让不是超人的自己以什么样的状态努力，让努力得到相应的回报和价值，才是你要思考的事。

工作或是学习效率低下，说不定是因为你在迄今为止的生活中努力过度了。所以，请不要为现在的效率低下而焦虑。

为了让自己不再焦虑，首先你要认识到“现在的自己是过去的集合”。正是因为过去的各种体验，你才成为了今天的自己。

你现在想要做的事情，会根据以往的经验去办，然后获得成功或是不成功。

过去的努力让自己生存到现在，并且形成了某种无形的东西。它就在你心里，比如满足、骄傲，或者不甘和焦虑。

说到底，失眠是因为心里有悬而未决的事情。

你总是不受控制地问自己：“我到底在想什么？要怎么办呢？”因为得不到确定的答案，所以心情灰色，焦虑不已。能够获得良好睡眠的人，心情必然是良好的。

睡眠不足会导致效率低下，让人急躁不安。但是即便急躁不安你依旧是你。会因为睡不着而急躁不安是你对自己的期待超出了“实际的自己”，在此之前你给自己一个巨大的错误的印象，比如一个超出“实际的自己”能力的目标。希望自己“更”有效率地工作，“更”有效率地睡觉，这本身就是欲望，欲望把睡眠交付给焦虑，然后欲望和焦虑联合起来，破坏了你原本可以高效工作和睡眠的能力。

接受现在低下的效率，就是接受不完美的自己。

神经大条的人可以睡着。但是现实是，失眠的你神经没有那么粗。而且，像你一样的人大都不能容忍自己纤细的神经，让“真实的自己”顶着沉重的焦虑桶过日子。只有接受现实，修改自己错误的印象，才能让自己继续走下去。

仔细思考，你会发现，那些焦虑到失眠的人好像真的是“自己威胁自己”。希望自己什么都能做得很好的人，或说是期待“天上掉馅饼”的人。很多这样的人忘记了初衷，只看到“更”，保持焦虑过剩的状态生活，这样就导致了失眠。

你的失眠可能是在抗议你迄今为止的生活方式。接受睡不着这个事实，接受本来的你，是在治疗失眠症的过程中，心理层面能做的事情。

睡不着，有可能是因为你的心灵透支太多，现在你无法还上。焦虑的人就如同现在还不上之前欠款的人，为了住更好的房子，还想继续借贷。失眠症就是这种心理状况。现在的你已经借贷了超出自己支付能力的款项，睡不着是心通过这样的方式在向你讨债呢。

明日关注：我们为何如此不安？

●纪实连载

雪域长歌

(7)

■文/张小康

投笔从戎 志在边疆

西藏地处祖国西南边陲，幅员辽阔，历史悠久，以藏民族为主体，民众大多笃信佛教，实行政教合一统治，这一切使西藏的政治、经济、文化以及民众风俗习惯都具有很大的特殊性和复杂性。为了更好地更准确地掌握西藏的情况，十八军接受进军西藏的任务后，根据中共中央西南局的指示立即组建了一个罕见的特殊机构——“政策研究室”。

1950年2月下旬，十八军政策研究室在乐山成立，由军副政委王其梅兼主任。研究室主要由军团领导干部、华西协合大学社会系的教授专家和学者，以及原国民政府蒙藏委员会成员三部分人组成，其中研究人员二十多人，著名学者李安宅、于式玉夫妇就在其中。

李安宅，早年留学美国，是我国著名的社会学家、民族学家和现代藏学的前辈学者。李、于伉俪长期从事藏文化研究，其成就已为世人所瞩目。当时，他们夫妻二人都是成都华西协合大学的教授。军长张国华亲自给李安宅夫妇发军装，关切地问，家事都安排好了吗？于式玉说：“该卖的卖，该丢的丢。我们这是千里风雪西藏去，万贯家财一袋装。”

十八军里有支特殊的部队——“西藏工作团”，团长天宝，副团长乐于泓。实际上，西藏工作团原来的全称为“中央西藏工作团”，最初是由中央民族事务委员会的科长韩戈鲁从北京直接带来的三十多人组成的。

张向明在回忆录里写道：“进藏的时候，中央简直把他们当宝贝了。周总理给他们作过报告。他们出发时，朱老总亲自为他们送行。这些都深深鼓舞着他们的工作热情。”

担任过西藏自治区人民政府主席

和中国藏学研究中心总干事的多杰才旦，曾经是西藏工作团的成员，他回忆说：民国时期在无锡建有一所边疆学校，主要是少数民族学员，其中有藏族学生。三野解放无锡后，将边疆学校的学生送到北京大学东语系学习，1949年又成立藏民研究班。藏民研究班后来把在北京的和西藏有关的人员组织起来，其中包括一些南下工作团的藏族同志，又吸收民国时的蒙藏中学、蒙藏委员会的工作人员，他们的文化水平比较高，都是自愿参加藏民研究班。

不久，有一批巴塘师范学院青年学生入伍。后来成为西藏自治区人民政府主席的江村罗布就是从巴塘参军的，他也很荣幸地加入了西藏工作团。

曾担任过西藏自治区人大常委会副主任的朗杰也是西藏工作团的一员。当解放军进入巴塘时，17岁的朗杰在街上看热闹：“分不清谁是当官的，谁是当兵的，穿的都是一样的。”“大官儿没有一点架子”，真的是“官兵一致”！由此，朗杰坚定了参加解放军的决心。

西藏工作团在进藏途中，陆续吸收了不少青年学生。到达甘孜时，已有一百多人。年轻人的积极性如此高昂，一切相当顺利。大多数人的工作任务或职务非常明确：做翻译。后来，十八军想出一个新职务——“藏文干事”。十八军的六位军首长，一人配备了一名藏文干事，这些干事非常年轻，大都是十六七岁。

兰州大学有个边疆语文系藏语班，刚好有个班毕业，毕业生全体报名参军。15名同学于1951年4月10日身穿新军装，戴上大红花，离开学校。师生们敲锣打鼓，夹道欢送，把他们送到兰州新村中共中央西北局西藏工委干调队。

明日关注：争相进藏 挑战极限