

# 每一种情绪都需要被接纳

□ 李峥嵘

## 学有道

用心理学提高学习力



正在热映的动画片《头脑特工队2》，以脑科学为依托，用天马行空的想象力，描述了刚步入青春期的女孩茉莉脑海中的一场奇妙冒险。

茉莉脑海中的乐乐、忧忧、怒怒、怕怕和厌厌等情绪，经过童年阶段的磨合，已经相处融洽，可以娴熟地应对各种情况。突然有一天，大脑总部经历了一场“大拆迁”，新的情绪焦焦（焦虑）带着慕慕（嫉妒）、尬尬（惭愧）和丧丧（厌倦）一同出现，占据了大脑总部。不同的情绪小人有着各自鲜明的特点，它们共同协作，影响着茉莉的决策和行为。

这部电影以艺术的方式浓缩地表现了青春期的情绪变化，展现了青春期孩子内心的复杂，以及成长过程中的探索，同时也强调了家庭的重要性。我们可以借此片来认识青春期的典型特征。

### 情绪极度敏感和夸张

电影以夸张的形式表现茉莉一夜之间的转变：前一天还是一个乐观、热情、开朗的乖女儿，一觉醒来成了一个暴躁、敏感、多变的叛逆少女。她会因母亲正常的起床提醒而暴躁不已，也会敏感地从朋友眉头细微的变化捕捉到隐藏情绪。她仿佛戴上了超级放大镜，原本极小的事情也会被放大数十倍；从狂喜到冷漠，情绪像坐上了过山车一样瞬间从高点跌到低谷。

这一切是由青春期激素水平的变化导致的。家长如果不能理解，就会责



视觉中国供图

备孩子叛逆。幸好莱坞的父母通情达理，以极大的耐心来面对孩子的变化。

### 自我意识经历分裂与重建

初中的两个好友去了其他高中，这让茉莉措手不及。为了加入高中的冰球队并获得更多新朋友，茉莉被焦焦（焦虑）掌控了，选择抛弃过去的自己，强迫自己融入不适合的圈子。她过去的快乐、忧虑、愤怒、害怕和厌恶等情绪被压抑，只剩下焦虑、羡慕、尴尬和沮丧等，茉莉几乎变成另外一个人。

电影把情绪人格化，让我们看到不同阶段的主导情绪的改变。童年以乐

观自信的情绪为主导，加之恐惧、愤怒等较为原始的情绪。而到了青春期，出于对未来的不确定性和对冒险的渴望，焦虑会成为主导情绪。这个阶段，由于对自我认识的不清晰、对朋友的高度渴望、自尊心的极度敏感，孩子有着羡慕、尴尬和沮丧等复杂情绪变化。茉莉在面对冰球队女队长时，表现出很夸张的仰慕情绪，但又很担心自己表现不合时宜，时常陷入尴尬的境地，一旦努力受挫则带来巨大的沮丧感甚至情绪崩溃。

这一时期，孩子为了加入新团体，甚至不惜放弃真实的自我，完全否认过

去的自己。比如茉莉明明很喜欢一首流行歌曲，但因担心同伴不认同，就竭力否认甚至用讽刺的语气来掩盖自己的尴尬。

其实，这都是青春期成长的正常表现。成人不能简单批评孩子小题大做或认为完全不值得如此焦虑。在青春转变的时期，孩子往往会抛弃过去的自己，自我意识的建立必然要经历撕裂、崩溃和重建的过程。

### 情绪没有好与不好

青春期是自我意识发展的重要阶段。电影中强调了信念对自我意识建立的重要性，信念能激励一个人克服困难，不断向前。信念是如何形成的？它来自于自我肯定，同时又不是盲目乐观。

茉莉经历了自我信念的转变和对自身的重新审视，童年时期父母对她的夸奖让她坚信自己“真的很棒”；到了青春期她认识到自己并不是那么完美，在焦虑情绪的影响下，开始努力迎合他人以获取认可。过于苛刻批评自己，会带来信念的崩溃，过度的焦虑也会阻止行动。无论是快乐、愤怒、恐惧，还是焦虑、沮丧，每一种情绪出现的本意都是为了保护我们。茉莉最终与情绪小人和解，完成了心智成长。

每一种情绪，都需要被看见；每一种情绪，都有存在的价值；任何一种情绪，都不应被压抑或忽视。正如乐观、愤怒等情绪发挥着重要作用，焦虑、沮丧等新出现的情绪，也反映了成长过程中的真实感受和需求。天风浪浪，海山苍苍，只有认识并接纳全部的自己，我们才能驾驭情绪，实现成长。

（作者系教育科普作家、北京日报出版社副总编辑）

## “嫦娥”越星海，采得“月壤”归

□ 李英



有趣 · 有料 · 有效

## 中华字课

最近，嫦娥六号成功在月球背面采集月壤的消息引起了全世界的瞩目。月球是地球唯一的天然卫星，与地球关系极为密切。

古人仰望皓月，产生了无尽的遐想。他们想象月亮上有清冷的广寒宫，有寂寞的嫦娥，有捣药的玉兔，有不停砍树的吴刚……月球有太多秘密。诗人屈原在《天问》中好奇月亮为什么能够死而复生；李白想知道玉兔的仙药做好以后给谁吃；白居易则觉得月亮上的桂树太孤单了，想问嫦娥要不要再种一些。

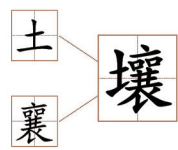
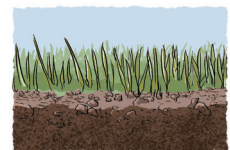
现代科技的发展，使我们能够对月球进行进一步探索，逐步揭开其神秘面纱，尤其是这次获得的月壤，具有极大的研究价值，把中国的探月工程推向了新高度。

月壤，顾名思义，就是月球的“土壤”。它和地球土壤的形成过程不同，是“通过陨石和微陨石撞击、宇宙射线和太阳风持续轰击、大幅度昼夜温差变化导致岩石热胀冷缩破碎共同作用于月球表面而形成”。正面月壤比较

细腻、松散；月背土壤有些粘稠，还有结块的现象。

“月壤”这个名字取得特别好。我们分析一下“壤”这个字的结构：它是一个形声字，由“土”和“襄”组成。“土”表示它的本义和土有关；“襄”代表读音。但是如果进一步追溯“襄”这个字的来历，会发现它可能与土地也有一定关系。《说文解字》对这个字的解释是“《汉令》：解衣耕谓之襄”。那么，什么是“解衣耕”呢？有文字学家认为，“衣”指的是土地的表层。在天气干旱时，人们先铲掉又干又硬的土皮，然后在湿润的土里播种，再把表层的土覆盖上去。这种耕种的方法叫“襄”，有助于种子发芽。

给“襄”增加一个“土”，就成了“壤”。《说文解字》对它的解释是：“壤，柔土也。”所谓“柔土”，就是经过耕作的、松软的土，而不是板结的、坚硬的土。



（作者供图）

“壤”后来泛指泥土，也指土地。“天壤之别”就是天和地的区别，那区别自然就很大了。“壤”后来又引申为地区、疆域，比如“穷乡僻壤”就是荒远偏僻的地方；“接壤”就是两个地区的边界相连。

在中国古老传说中，有一种神奇的土，叫“息壤”，能自己生长、永不减耗。传说大禹的父亲鲧(gǔn)受命治理洪水，窃取了天帝的息壤。后来治水失败，被天帝下令处死。有专家认为，这里的“息壤”就是翻松了的土。在鲧的时代，翻土非常困难，鲧为了修建堤坝，可能使用了本来准备用来耕种的土地，影响了农业生产，后来治水也没有成功，所以才被处死。

“壤”还是一种玩具。据《帝王世纪》记载：“帝尧之世，天下大和，百姓无事。有八九十老人，击壤而歌。”意思是在帝尧时代，天下太平，百姓安居乐业。有一位八九十岁的老人，一边玩着“击壤”的游戏，一边唱歌。这个“壤”，从名字来看，可能最早是类似土块的东西，后来才改成木制的，形状像鞋。玩的时候，先把一个“壤”放在地上，然后在远处用另一个“壤”击打，击中者算赢。老人一边击壤，

一边唱道：“日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食。帝力于我何有哉！”这首歌后来被人们称为《击壤歌》，大意是：太阳出来就去地里干活，太阳落山就回家休息。自己凿井就有水喝，自己耕田就有饭吃。帝王的权力跟我又有什么关系呢？故事展示了这位老人自由自在的生活状态。

这个故事还有另一个版本，说这位“壤父”并不是无缘无故地唱这首歌。他在道中击壤玩，旁边看的人感慨：“大哉，帝之德也！”意思是老人有空玩游戏，是因为帝王的恩德，是帝王造就了太平盛世。壤父答复“吾日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，帝何德于我哉”，表示自己辛勤劳作，自给自足，跟帝王没有关系。尽管两个版本的歌词不同，但是表达的意思差不多。

说了这么多的“壤”，笔者畅想，我们现在有了“月壤”，以后是不是会有“火星壤”“水星壤”等，到时候我们也能登陆不同的星球，在那里玩起“击壤”的游戏呢？

（作者系中国科普作家协会科学文艺专业委员会委员、文学博士）