

年轻人，持续生长才能与世界对话

■陈春花

身为大学教师，每一年新同学的加入都会让学校变得更年轻，也给老师带来更大的挑战。对老师来说，最难的是与年轻人对话。如果缺少这一能力，就意味着可能被淘汰。这也使我一直在思考，如果自己再回到年轻时，应该做些什么事情可以有长期与年轻人对话的能力？

“万物之中，生长最美”，大自然和整个世界一直都呈现着多元的力量，因为其中每一个物种和存在都可以持续生长，这就是生命的魅力所在。在这个宅在家中的春天，年轻人，不要忘记自己的持续生长，只有这样才能与世界对话。

保持生长，是使命的深长寓意

无论组织的逻辑或个人的逻辑，都要有一个能够回归的起点，这其实就是初心和使命。有使命才能支撑一个人和一个组织不断往前走，但同时，使命本身也要有满满的生命力和扩展空间。

真正优秀的人都会自我生长。研究中国优秀企业30年，我发现优秀企业最重要的共性，就是自我生长。人跟组织也一样，一个人之所以很优秀，也源于自我生长，而不仅仅是机遇或起点等外部因素。

一个人如果获得了一个新起点，能否变得更优秀，不仅取决于他的环境，也不仅取决于他身边的人，而主要取决于自己是否有足够好的初心和使命，是否有足够强大的自我生长动力。

寻找对成长有益，而可能被“消灭”的因素

德国哲学家尼采说过：“那些没有消灭你的东西，会使你变得更强大”。从我个人来说，过去30年有两种东西始终没有能消灭我。

第一个想消灭我的是懈怠，比如对于写作的懈怠。我每天坚持写作，但这并不容易。因为要写作，就需要不断面对困顿、疲惫、时间的挑战，需要阅读并思考更多东西。为此，自己主动消灭一定的睡眠、与朋友相聚的欢乐、喜欢看的电影等等，甚至还要消化有可能招来的批评。但写作的懈怠未能消灭掉我，我因为坚持写作而变得更强大。

第二个想消灭掉我的是自满。人们常常会沉迷于过去的成就，并为此沾沾自喜。这样未来就不可能继续强大。在数字化的今天，我们不得不持续学习，开放地学习，从而更好地面向未来。为此，我不仅要写作和阅读思考，还要四处行走，接受新的人和新的想法带来的刺激，让自己真正清醒地知道自己很渺小，很容易有局限性，那就更有动力去接受新的知识。

也许每一个人都需要不断地问自己，“有什么真正对我成长有益的东西，有可能被消灭掉？”当你找到了，守住了，没有被消灭，你一定会变得更加强大。

生长的准备是认识自己

要持续生长，就需要问自己：需要准备什么，是否已准备好了？

希腊是西方文明的起点，在古希腊德尔菲神庙里写着两句话“认识你自己”，“凡事勿过度”。古希腊哲学家苏格拉底对此的阐述是，一个人如果不能反思自己，无法认清自己的局限性，那就会获得一个有价值的人生。人始终有三个最根本的障碍：第

一是摆不好自己对别人、对外界、对世界的关系，这在与人沟通时，会构成很大的局限性；第二个障碍是很多人相信“眼见为实”，其实不然，很多时候眼中的事实并非真的事实。人要“持续生长”就必须让自己的认知更贴近真实，缩短真实与认知之间的差距；第三个障碍就是经验，经验是对过去的总结，是静态不变的，而我们世界是变化的，当经验不变而世界改变时，经验就成了绊脚石。我们不能受限于经验，必须有能力接受变化，创造新的价值。

众所周知：性格决定命运。但是这句话背后的逻辑是：行为决定性格，习惯决定行为，思维决定习惯。所以，只要你愿意改变思维和习惯，命运就是可以改变的。

生长中的四个心态与四个相信

不确定性和变化，是这个世界上唯一的不变。面对不确定性和变化，为什么有些人可以应对自如，总能利用变化，而有些人总显得手足无措？

第一，要有积极的心态，主动拥抱不确定性和挑战；第二，归零心态，只有这样才能有更大空间去接受未来；第三，开放心态，开放意味着平等对话、互动，每个人都必须能与别人进行有价值的交流；第四，确信心态，仅有质疑绝没有价值，质疑之外要有自己的确信。

这四个心态对应的是四个相信：第一，相信你的上司，你的老师。太阳照到地球上，给每个人的光是一样的，但你能接受多少，不取决于太阳，而取决于你自己。第二，相信你的伙伴。一定要相信班级里所有的同学和陪伴的老师。第三，相信家人。你的学习会给他们带来影响，但你要相信只要你本着学习和成长的目的，他们会真诚地支持你，哪怕为此要多做一些牺牲。第四，一定要相信自己。

有了这四个心态和四个相信，潜力一定会激发出来。

融合于社会、进步和美好，更多维的改变才能成就持续的生长

同时，每个人都存在于组织之中。而组织的概念意味着：如果个人不能对组织目标做出贡献，在组织中就没有任何价值和意义；组织往往可以忽略个人；在变化的环境中，组织一定要想办法活下去；组织一定要自我成长，不断淘汰落后的事物。

每一个人都必须理解组织的重要观念，如果与自己原有观念不同，你就可能需要自我改变，只有这样，才能获得自我成长的更高起点，未来空间才会更加广阔。

而年轻人的另一个观念革命就是，必须把自己的愿望融合于社会，融合于进步，融合于美好，而不是只关注人际间的竞争、组织里的输赢。当你停留于这些层面的时候，你的成长性就会遇到瓶颈，甚至出现方向性问题。

最后，我想分享两句自己特别喜欢的句子。一句是契诃夫的：“他种下了一棵树，他就已经看见了千百年的结果，已经憧憬到人类的幸福。”另一句是居里夫人说的：“我相信我们应该在一种理想主义中去寻找精神上的力量，这种理想主义既能使我们不至于骄傲，又能使我们把希望和梦想放得很高。”你的理想越高，你的努力就会越大，但你的理想和现实结合，和实践结合，这样你的价值才会更大。

(作者为北京大学国家发展研究院BiMBA商学院院长、北京大学王宽诚讲席教授)



一个人真要走出一条持续的成长之路，可能需要的改变不只是心态，而更应是多个维度。

★ 第一个维度是知识

知识真的能改变命运。我第一次去埃及时看到了人类的第一个图书馆——亚历山大图书馆。亚历山大图书馆实现了汇聚全世界知识的梦想，影响了整个人类文明长达200年-800年，这就是地中海文明。

在我个人的成长过程中，有三本书影响我很深。第一本是在中学时读的《居里夫人》，第二本是在大学里读的《人生的盛宴》，第三本是决定从事管理研究之后读到的《卓有成效的管理者》。

读完《居里夫人》，意识到无论出身多么简单、自身条件多么弱，只要你愿意付出艰苦的努力，还是会得到

命运和机遇的垂青。

大学期间拓展人生视野时，我读到了林语堂的《人生的盛宴》。这本书让我明白，自己完全能够决定，如何盛装出场，去赴人生这场盛宴。

第三本书是我在转换专业，决定从事管理研究时发现了彼得·德鲁克。他的书和研究历史带给我很多共鸣。德鲁克在三个方向上帮助了我：一是如何做管理研究，并取得一点成就。他的书告诉我，管理学的研究方法就是从实践中来，再回到实践中去，这让我过去20多年从未对研究方法产生过迷茫或犹豫。对于如何卓越，他给出的答案是一个人的理想成为卓越者，首先必须面对现实，现实不能用好与坏、对与错来判断，现实就是现实，你必须接受，然后从现实出发才能有所成就。

德鲁克在方向上给我的另一点帮

助是管理时间。人生的长度不是由生命决定的，而是由时间所能产生的价值决定的。德鲁克在这本书里讲到，传统的管理者，时间属于别人，而有效的管理者，时间属于自己。这值得特别注意。

德鲁克给我的另一个帮助，就是学会不断地追问自己到底能贡献什么。一个人是否真正的优秀，最终取决于你能给多少人带来帮助，带来多大帮助。或者说，你能给社会进步带来多少帮助。

所以每个年轻人都要真心地相信知识的力量。

★ 第二个维度是心力

如果真要做到持久的改变，最大的挑战是你能不能持续地战胜自己，这就考验你的心力。

我参加商学院的戈壁挑战赛之后，

开始认识和研究玄奘。我推崇他取得的成就和做出的努力。一个人用17年的努力去取得一部真经，然后再用这部真经去推进人类的进步。我们真的不要低估自己的力量，有多大的愿望，并在此后持续付出多大的努力，决定了你的未来。

玄奘取经带给我很大的启发，他的初心和使命不是西行，而是东归。他的伟大也在于他清楚地知道，西行是为了东归。我们要不断问自己，当我们“西行”时，我们想没想过为什么？心里是否像玄奘一样，为了有一天东归传经度人？

如果每个人都有着非凡的初心和使命，那中华民族一定会重新屹立于世界，中国一定会再次成为人类文明的贡献者。也正因此，每一个人都不应停留于自己的成就，而是始终保持生长，尤其是以社会贡献为导向的生长。

与人相处，与自己相处多些“资源取向”的眼光

■姚玉红

寒假延长的通知一出，真是几家欢喜几家愁。我们在1月29日公布了抗击疫情心理服务热线后，就接到不少关于家庭关系的求助电话。要么是学生抱怨爸妈太烦，家里太压抑；要么是父母吐槽，孩子的生活方式看不下去，不说难受，说多了又会吵。

大学生成年之后离家求学，加之不少人在青春期开始，因为学业任务越来越重，或者越来越重视自己的独立空间，所以跟父母、祖父母等家人的相处时间越来越少。如今，突然再次长时间亲密相处，已不再习惯，尤其是家人间独立和自由的空间都很有限，如何相处才能既不伤感情又不勉强自己？

“合”的家庭氛围很重要，困难时刻，一定不能孤独！

在疫情这样一个充满不确定、甚至有些危险的情况下，每个人都更需要人际支持。家庭作为人际支持靠的大后方，意义更加重大。

因此，当物理距离很近的人同时和自己的情感也很亲近，内外一致的状态会让我们健康而心安，外界的困难不会轻易击溃内心的安定。反之，则会引发一系列负面情绪，加之疫情的诸多未知，空虚和绝望的感觉也会趁虚而入，引发孤独感。

有些同学觉得本来寒假延长就干扰了很多计划，怎么还可能花费时间去改善与家人相处？

殊不知，高压下引发的紧张、焦虑等负面情绪会削弱注意力和专注力，进而导致学习效率低下。学习效率低又会让学生更加自责、不安，更觉时间宝贵，更不愿意花时间改善家庭关系，进入一个恶性循环。

因此，磨刀不误砍柴工，“合得起来”的家庭关系是第一要义，这样有利于我们改善情绪、抱团取暖、有效学习、提升自我。

“分”的自我空间很重要，家里的独立自主也不可少

家不是一个有利于差异存在的地方。有些同学担心一旦跟家人走近之后，再想保持距离就很难，就绑在一起分不开了。分开就是不孝顺、没良心，没办法再表达自己的不同意见。

现在一句流行语叫：“我要我觉得，不要你觉得！”意思就是“你觉得”和“我觉得”是不同的。一个人真正长大成人，是从他开始觉得我跟别人不一样，“我有些话不想跟你讲，有些事就想一个人做”开始，所以一个具有隐私性的独处空间，是一个自信成长的重要需求。

这次长时间的隔离宅家，可能会再次激起过去一些未满足的亲情需求。比如说有人小时候就觉得妈妈关心不够，过了这么久，发现她还是这么冷漠。或者小时候父母就是这样高压控制，现在居然又往事重现。

眼前实际发生的可能只是件小事情，但叠加上去的“陈年往事”，就会引发一些复杂的负面情绪，干扰我们理性的沟通，沟通失败的烦躁之下可能会走极端。

难以相处如何破？用“资源取向”的思考方式

其实，面对家人可以采取“资源取向”的思考方法。这也适用于平时的人际交往。所谓“资源取向”是指回顾任何事物的发展过程、检视任何一个完整的人，一定都能找到优势和长处。

要推动个体去开放自我、尝试改变都需要首先使用“资源取向”的视角，为个体建设自信垫层，为关系建设“欣赏”提供基础。尤其是每个家庭坚持到今天，都经历过各自的不如意，但在疫情中提供一个庇护所，一定有它独特的长处，而这些优势是可以传承的“精神传家宝”！

那么如何运用“资源取向”的视角呢？以下是几个例子。

★ 我们认为有个家人太强势，没法相处。那么尝试这样去看：太强势的人是靠自己依靠惯了，不会跟人合作，所以这种人是很担当的。同时我们要记着，这位家人不太容易跟别人合作，做好必要的应对和防范。

★ 某个人太懦弱。可以这样解读：他一直习惯于听从别人，比较重视安全、害怕风险，所以不会坚持自己，优点资源是很温和，很安全。

★ 这人太懒。很可能一直以来习惯于被照顾，不知道日常生活琐事的乐趣。另一方面，会享受生活，能坚持自我，因为懒的人肯定会被别人骂的，能坚持懒是要很顶得住压力的。

★ 太焦虑。这种人擅长思考问题的糟糕结果，只是行动力没有跟上思考力，所以好处是未雨绸缪，可以比较周

全地考虑负面结果。

★ 太自大。这种人容易看到自己的优点、麻烦事，但不能同等地看到别人的优点，所以容易相信自己，对自夸、营销有独到的心得。

★ 太自卑。这种人容易看到别人的优点，但是不太会同等看到自己的优点，所以比较容易相信别人，对认可别人、鼓励别人有敏锐的眼光。

按这样的思维方式，大家可以试试：比如学习效率太低下。资源取向的视角是，虽然效率不高但并没有放弃学习，还是希望自己多学一点，还有进取心。

做的饭太难吃。一是难吃还愿意继续做；另一点是，他肯定有别的擅长，人一定有愿意付出精力和全情投入的地方，对这件事情不耐心，肯定有别的事情他非常耐心，精力和兴趣需要有一个投注的地方。

资源取向提倡，如果要和某人建立良好关系，哪怕对方缺点突出到辣眼睛，也不要让缺点把这个人全部遮住，还要设法看到不同的侧面。并且时常给人肯定，或者“开口就肯定”。因为认可会给人力量和存在感。家人之间因为熟不拘礼，容易张嘴就直击要害：你说错了。你什么也不懂还乱讲。“肯定游戏”规定至少在某个时间段，家人在沟通中不许反驳，取而代之的是：“你说的有一点对。你说的很对。你说的非常对。”根据实际情况三句里选一句。

著名的精神科医生温尼科特说：“只有他人在场时的独处，幼儿才能发现自己的生活，产生真实的个人的体验”。小时候，我们练习独处的时候，往往是家人在旁边支持时状态最好，看得见摸得着。这种经历不仅适用于小时候，长大成人后也很需要。

曾任清华大学校长的梅贻琦说过：“人生不能离群，而自修不能无独”。学会融入，能自在、和谐地与他人共处，同时也要能够忍受独处，必要时刻能够很坚定地争取独立空间。好的关系成就好的自我。最后祝福大家在这个特殊的抗疫宅家期能收获一段特殊的亲情体验，有可能是一段受益终生的体验。

(作者为同济大学心理健康教育与咨询中心副教授)

本版图片：视觉中国

