【思维方式】

一味坚强，是种残忍的教养

（一院叶丽妮推荐，2017年5月17日）

推荐理由：最伟大的教育是让人变得柔软。生活中的坚强和脆弱不应该是课本上的“反义词”，坚强包绕着脆弱，才能让坚强更有生命力。佯装别人眼中坚强的模样，放弃正视自身脆弱的机会，拒绝了放肆地哭，我们也拒绝了肆意地笑。有哭有笑，有坚强有脆弱，这样的活法更有生活的气息。



【拾遗语录】人的一生有两个重要能力需要学习，一个是坚强独立的能力，一个是接纳自己脆弱的能力。

01

曾看到两个“坚强”的新闻，让我出离愤怒。

一个是一位优秀教师，为了救学生被车撞死了。记者采访了她的儿子：你母亲死了，你怎么没哭啊？“因为我母亲生前经常教导我做个坚强的人，我一定要坚强，做生活的强者，让母亲九泉下放心。”评论员给予了表扬和肯定：坚强的孩子！

另一个是傅彪的孩子，傅彪患肝癌死了，记者同样采访了他，问出了类似的话：“我父亲死了，但是我一滴眼泪没掉，因为我父亲生前经常教导我做个坚强快乐的人，我一定要坚强，让爸爸放心。”评论员同样给予了表扬和赞许：你父亲会为你的坚强而骄傲的！

有人说：最伟大的教育是让人变得柔软。可我们打小接受的坚强教育，却是给柔软的心围上一层厚厚的墙。于是就经常听到这样的话：“难过的时候，忍忍就过去了。”“想哭的时候，努力笑一笑就好了。”“这点小事不值得掉眼泪，你是最坚强的。”“你哭起来很丑，要笑。”

有人问一个坚强的大侠，江湖生涯，你最高兴的是什么？大侠说：“这世界，再没有能让我哭的事了”，“那让你最悲伤的事呢？”大侠沉默了一会，重复了上句话：“这世界，再没有能让我哭的事了。”

02

作家韩大茄《你不必按照别人的经验去生活》讲述的一个细节，读来让我心有戚戚：

每次去亲戚家的路上，妈妈都一再叮咛：要做个乖孩子，不要随便接受别人的东西。所以每次别人给我东西，我都习惯性地抬手拒绝。通常都是妈妈在一旁和别人客套半天，示意我可以接受的时候，我才敢接。有时候别人给的好处太大，妈妈跟别人客套了许久，就是不说可不可以接。于是我就打死也不要。结果回来，妈妈不夸我乖也就罢了，还说我蠢。

…………

韩大茄感叹：“所以我习惯了拒绝别人的好意，别人的好意还没说完，我就在心里盘算该怎么拒绝了。”这说的是不是也是我们？

人生而脆弱，婴儿时期的我们，都是光明正大袒露自己的脆弱：饿了就哭，走累了就要抱抱，连睡觉都会是一种投降睡。长大，我们学会了隐藏、伪装自己的脆弱。当面对别人的好意、关心，渐渐下意识地给出这样的答案。“就那样呀。”“我很好呀。”我们把这种行为谓之坚强。

“很多人都克制自己不愿启齿请人帮忙，因为他们觉得那样做等于承认自己的弱小。”马克斯在《硬球》中说。时代有时如此残酷，竟然不允许人有脆弱的权利与时间。

03

瑞典人克洛普以登山为生。1996年春，他骑自行车从瑞典出发，历经千辛万苦，来到了喜马拉雅山脚下，一番休整后，开始与其他12名登山者一起登珠峰。但在距离峰顶仅剩下300英尺时，他竟决定放弃此次登峰，返身下山。那意味着前功尽弃、功败垂成啊。

他的理由看起来很不勇敢：他预定返回时间是下午2点，虽然他仅需45分钟就能登顶，但那样他会超过安全返回的时限，从而无法在夜幕降临前下山。同行的另外12名登山者无法认同他的明智决定，继续顽强向上攀登。最终他们大多数到达了顶峰，但错过了安全时间，葬身于暴风雪中。

试想若是我们当时在旁边，我们会干什么？恐怕我们会不由自主地喊道：加油啊，克洛普你要坚强。

台湾女作家艾莉曾很讨厌听到“加油”。有一段时间，她疯狂喜欢上了骑单车，没多久，就变得有些畏惧。她畏惧的并不是曾脸部摔出三处骨折，也不是爬坡时像是快折断的腰、用错力而导致的肩颈酸痛。“我最讨厌的是在拼了命爬着的山坡上、在漫长得像是没有尽头的道路上，听到有人热情地对着我喊：加油！加什么油呢？你看不出来我已经快没力了吗？我怎么还会有办法加油？”

04

来看一个造句题，小学生的题。要求：把以下四句话用关联词连接:

（1）李姐姐瘫痪了

（2）李姐姐坚强地学习

（3）李姐姐学会了多门外语

（4）李姐姐学会了针灸

“正确”答案，受过多年“坚强”教育的成年人都不难得出——李姐姐虽然瘫痪了，但坚强地学习，不仅学会了多门外语，而且还学会了针灸。

结果有一个孩子写：虽然李姐姐坚强地学会了针灸和多门外语，可她还是瘫痪了。

后来，发现更猛的孩子写道：李姐姐不但学会了外语，还会了针灸，她那么坚强地学习，终于瘫痪了。

李姐姐之所以瘫痪了，是因为坚强地学习，非但学会了多门外语，甚至学会了针灸。

李姐姐是那么坚强地学习，不但学会了多门外语和针灸，最后还学会了瘫痪。

李姐姐学会了多门外语，学会了针灸，又在坚强地学习瘫痪。

亮点总在最后：李姐姐通过坚强的学习，学会了多门外语和针灸，结果照着一本外文版针灸书把自己扎瘫痪了！

孩子的眼中，往往是更真实的世界，一味让人坚强，有可能是种残忍的教养。

05

“生活不相信眼泪，命运不相信弱者”，你是否曾用这句话宣告自己的坚强？一定要坚强。

不知道什么时候开始，坚强成为了一种文化与高级追求，渗透到了很多人的骨髓里。于是我们坚强了，却变得冷漠了，于是我们独立了，却没有方向了。

2016年9月，乔任梁因抑郁自杀后，人们熟悉了一个词：微笑抑郁，才发现现代人染上了一种“默不作声的崩溃”——看起来很正常，会说笑、会打闹、会社交，表面平静，实际上心里的糟心事已经积累到一定程度了。

不会摔门砸东西，不会流眼泪或歇斯底里。但可能某一秒突然就积累到极致了，也不说话，也不真的崩溃，也不太想活，也不敢去死。这种状态有一个专有名词——坚强症候群：指的是从小染上“坚强”这株毒菌，所产生的各种症状聚集现象。以往，这个词多用来形容男性，现也渐渐蔓延到女性身上。

他们或是漠视身体发出的不健康信号，或是从来绝口不提自己的喜怒哀乐，尽管他们可以滔滔不绝谈论自己的理想、工作、嗜好。总而言之，他们努力避免暴露自己脆弱的一面。

直到一天，无意看到了美国小说家MadeleineL’Engle的一段话：“当我们还是孩子的时候，我们曾以为，等我们长大，我们就不再脆弱，然而长大就是一个接纳脆弱的过程，活着本身就是一种脆弱。”

心中一震，醍醐灌顶——我们一直误会了脆弱。佯装别人眼中坚强的模样，我们也就放弃了正视自身脆弱的机会，拒绝了放肆地哭，我们也拒绝了肆意地笑。

**误解1:** 这个世界上，有人可以选择不脆弱。脆弱并不是一种选择。事实上，研究发现，能够接纳脆弱的人在面对困难时反而更坚韧，也更容易修复自身。

**误解2:** 脆弱等于虚弱就好像清晰地看清并承认自己的问题，是一种很有能力的表现；允许自己脆弱是充满勇气的状态，是一种很有力量的状态。

**误解3:** 不掩饰脆弱就意味着自曝其短脆弱是有边界的，脆弱也是有程度的。成熟的方式是，你在不同的人面前，根据你们之间的边界，让自己表现出不同程度的脆弱，循序渐进。

06

美国明尼苏达州的生化学家佛瑞，做过一个有趣的实验。他召唤了一批志愿者，先放了一部情感电影给他们看，如果被感动得哭了，就将泪水滴进试管。几天后，再利用切洋葱的办法让同一群人流下眼泪，也收集进试管内。

这项有趣的实验，结果显示，因悲伤而流的“情绪眼泪”和被洋葱刺激出的“化学眼泪”成份大不相同。在“情绪眼泪”中，蕴含着一种儿茶酚胺，而“化学眼泪”中却没有。儿茶酚胺是一种大脑在情绪压力下会释放出的化学物质，过多的儿茶酚胺会引发心脑血管疾病，严重时，甚至还会导致心肌梗塞。可见，能哭，有时也是一种能力。

古代罗马著名角斗士马提诺斯就是一个爱哭的家伙，在严酷的训练、惨烈的比赛间隙，马提诺斯都会在自己的房间内号啕大哭，古罗马人戏称马提诺斯的角斗士王者之冠是“哭出来的”,但并不妨碍他成为一个著名的角斗士。“痛哭”只是被他用来化解自己的心理负面情绪，避免自己的负面情绪堆积，影响训练和比赛。

换句话说，适时的哭泣重启了人们的情绪开关，一味坚强，负面情绪积累过多，必然“过刚易折”。如果哭一次不够，那就哭两次。

07

撒切尔夫人，人送外号“铁娘子”。她的名言“有些人被打倒了，而另一些人变得更坚强了”在英国人尽皆知，她的另一件轶事，同样为人所津津乐道。那是撒切尔夫人第一天出任英国首相，参加完就职典礼后，撒切尔夫人回家，踩着有力的步伐，撒切尔夫人有力地叩响了门：“嘭嘭嘭”。撒切尔先生正在家中为其准备庆功宴，其实，从门外那有力的高跟鞋声，他已经听出来是谁，只是习惯性问了一句：“谁啊？”刚刚荣登首相之位的撒切尔夫人很是得意，大声回答道：“我是英国首相！”

结果，屋内半晌无语，也没人来开门……撒切尔夫人并没恼怒，略微一想，就知道问题出在了哪里。只听她清了一下嗓子，温柔地说：“亲爱的，开门吧！我是你太太。”这一回，虽然声音不高，但门很快就打开了，丈夫给了她一个热烈的拥抱……

示弱，让撒切尔夫人找回了自己的女人味。事实上，正如拾遗君以前所写：活到极致的人，都是雌雄同体，每个人不论性别，都具有阴阳两个部分，两个部分都渴求被满足，被接纳。

我们内在的男性渴求冒险、创造和自由，内在的女性则渴求被爱、依赖与包容，适时的示弱，只是在接纳一个完整的自己。

正如艾莉所说：“脆弱不是坚强的对立面，脆弱是坚强的一部分。你必须先暴露出自己的脆弱，要敢于面对交出自己的不足。然后，才能够变成后来坚强的样子。”

08

诺姆曾经在以色列问一名反恐部队指挥官：你是从哪里找来那些用于反恐任务的恶狗的？问这个问题的潜台词是：在街上流浪的野狗既然能在“狗咬狗”的恶劣环境中活下来，一定能成为优良的反恐犬。这个思路是不是很像我们接受过的坚强教育：逆境让人坚强，坚强让人成长。因而人们掩饰自己的脆弱，哪怕是强撑坚强，人为给自己制造出一人独行的逆境。但是，教官的回答恰好相反：流浪狗是最没用的，因为它们的行为莫测，很难训练成才。只有那些受到良好照顾，得到关爱，生命有保障的狗，才适合训练成反恐犬。

诺姆认为人也是如此：没必要故作坚强，摆出一副坚强的姿态，大方主动接受关爱和照顾，才能让你强壮，让你更好地迎接日后的艰辛。

有人强撑坚强，终成无谓；有人放下伪装，终成无畏。因而，我们须明白：人的一生有两个重要能力需要学习，一个是坚强独立的能力，一个是接纳自己脆弱的能力。

（推荐者注：本文来自微信公众号拾遗2017年5月15日）

（注：学校关工网站刊发时间：2017年6月8日）