

# 生命中 无比重要 的事

严文华 (著)



**心理学家眼中的幸福人生**

那些小而重要的事 是内心快乐的源泉

The most important thing in life



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD

# 生命中 无比 重要的事

严文华 (著)



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

生命中无比重要的事 / 严文华著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5594-0992-8

I. ①生… II. ①严… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第208066号

|       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 生命中无比重要的事                                                   |
| 作 者   | 严文华                                                         |
| 责任编辑  | 邹晓燕、黄孝阳                                                     |
| 出版发行  | 江苏凤凰文艺出版社                                                   |
| 出版社地址 | 南京市中央路165号, 邮编: 210009                                      |
| 出版社网址 | <a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a> |
| 发 行   | 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231                               |
| 印 刷   | 北京中科印刷有限公司                                                  |
| 开 本   | 880 × 1230 毫米 1/32                                          |
| 印 张   | 9.5                                                         |
| 字 数   | 237 千字                                                      |
| 版 次   | 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷                         |
| 标准书号  | ISBN 978-7-5594-0992-8                                      |
| 定 价   | 45.00 元                                                     |



亲爱的读者，当你翻开这本书时，也许你正陷于与他人的争执中无法自拔，也许你正在奔向梦想的路途中身心疲惫，你开始思考自己生命中最重要的是什么？有人说是努力奋斗实现人生价值；有人说是保持身体健康；有人说是有家人的陪伴。你想明确自己的努力是不是通向幸福人生的方向。

这本书就是为渴望过更加充实、更有成就的生活的你而准备的。

在心理学家看来，真正的幸福人生，不是做惊天动地的事，而是懂得发现生命中的小美好，过自己想要的生活。我们是创造自己最好未来的主人。

在这里，你可以找回自信，明白自己的能力和界限，真正掌握自己的生活并多做对自己而言确实有意义的事情。

在这里，你可以看心理学家怎样解读问题和误解，多个视角看人与人之间的矛盾和伤害。更多地理解那些和自己不一样的人，透过这些人更深地理解自己。

愿未来的你，是你最想成为的自己。

——编者

## 前言

这本书凝结着我对文化和生活的感悟，也是我对生命中无比重要的事的总结。这些感悟和总结可以用四个方面来概括：理解、支持、促进理解和提供温暖。

流淌在文字中的这些方面是指我试图理解和我相遇的那些人，并通过一个个故事促成人们之间的相互理解，让爱和温暖在其中传递。这些人包括中国人、外国人，包括健康的人、不健康的人，包括适应良好的人、适应不良的人，包括成功人士、失败的人，包括沿海城市的人、西北边陲的人，包括城市人、农村人，包括企业高管、白领人士和蓝领工人、电子加工厂的工人……理解这样多元化的群体是一件非常不容易的事情，因为我和他们的人生阅历、价值观非常不同，但多年的心理咨询和跨文化心理学实践，使得我有可能走近他们的内心，即使不可能完全懂他们，但努力贴近他们。在和外国人接触的过程中，在从事跨文化心理学的过程中，我一次次需要回答最基本的问题：“我是谁？”我需要把自己的脚放进TA的鞋子里，不光是站在TA的角度来看这个世界，还要让自己的感受和对方同步。我把自己的理解融入那些故事里，希望你也能通过阅读，更多

地理解那些和自己不一样的人。

支持是指我善意地看待这个世界，愿意为人们提供力所能及的帮助。我观察和注视这个世界的目光是理解的、支持的和温暖的。我出生在一个普通而平凡的家庭，内在有强烈的助人意愿，所以成为一名心理学工作者，并关注这个世界上的普通人和平凡人。不论和我相遇的人有着怎样的人生故事、遇到过怎样的挫折、处在怎样的情绪状态和烦恼中，我都会尽可能地提供专业的支持。在我的笔下，那些平凡人身上的闪光点，如耳聋后仍然自强不息工作的人，如出租汽车司机放一只菠萝在车里，小城市里售货员的诚实和热情，会被我记录下来，让更多的人看到、体会到自己生活里的温馨和正向能量。很多事情可能微小，容易被人忽略，但当你的目光落在它上面，当你开始思考它的意义时，你会发现它能带给你幸福感。而对那些迷失方向的文化流浪者、那些觉得自己卑微而渺小的人、那些饱受心理疾病折磨的人，我会试图去理解他们，同时想让更多的人理解和看到：在他们的眼睛里，这个世界是怎样的。我想这样的尝试本身对少数群体而言就是一种支持。

促进理解是指我努力促进不同国别的人、不同地域的人相互理解，努力促进人们更深地了解自己，从而有更美好的生活。让不同国别的人理解文化差异、提高对文化差异的敏感性，从而在新文化环境中能更好地适应，这是一个巨大的工程。而让人们更好地理解自己，探索自己行为和感受背后的动因，从而有可能重构对这个世界的理解，或开始新的生活，这是

一个更具挑战性的工程。20 多年来，我一直在从事这方面的研究和实践。我也把这种努力和思考带进了我的文字中，所以在一些基本观念上的思考，促使我写下了一系列文章：干净不干净、安全不安全、健康不健康、高效不高效等，这些文章引起了读者热烈的反响和讨论。我也记录了外国人在中国的生活，他们的行为方式、遇到的困惑和应对方式，同样我也写了中国人和外国人的相处和冲突。不论存在怎样的困难、挫折和差异，我总是试图促成不同文化之间人们的相互理解。

即使同处一个文化之内，由于阶层、地域、历史沿革等众多因素的差异，中国人要理解彼此也是非常困难的。我的笔下包括社会各个阶层，但最受读者欢迎的是那些描述“小人物”的故事，包括出租汽车司机的故事、小区水果店老板的故事、小地方人们的生活故事。因为这些故事让这些容易被忽略的群体有机会被看到，让他们被人们所关注。读这些故事，也更容易让人们感受到自己身处幸福之中。

提供温暖是指我会从别人的生命故事中读出爱和温暖。生命如河。每个人的生命之河都有着强烈的个人烙印：或宽或窄，或长或短；或在山涧里嬉戏，或在平原上奔流；或水量丰沛，或枯水断流；或浇灌良田，或旱涝不定；或冰冷刺骨，或暖暖又融融。每个人的生命之河都有自己的特点。

文字是有温度的：有些文字是高温的，可以让读之者热血沸腾；有些文字是寒凉的，越读心越冷、越沉。而在我的

感觉里，我的文字是温和的、温暖的。这种温暖来自我对这个世界的善意和信任。多年的心理学训练也使得我喜欢在文字中给读者留有足够的空间，让他们可以透过文字，在自己内心展开工作，就像心理咨询中的自由联想一样。他们可以让文字成为一面镜子，让他们看到自己的多面性；他们可以让文字成为一根手杖，助他们一臂之力；他们可以让文字成为一面鼓或一支笛，吹奏出各种旋律。不论是哪一种，我希望这些文字是流进人们生命之河的温暖。

最后想提一下的是，书中的插图都是我自己涂鸦的作品。那些简单而质朴的线条、构图和色彩，也是我生命中无比重要的事，它们也是我表达自己的方式。

严文华

## 目 录

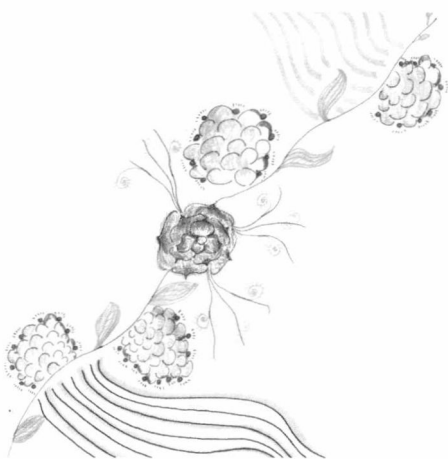
|     |                   |
|-----|-------------------|
| 001 | 干净与不干净            |
| 013 | 安全与不安全            |
| 023 | 健康与不健康            |
| 031 | 高效与不高效：不同文化中的时间观念 |
| 040 | 生活在真实中            |
| 043 | 美国奶奶的传奇           |
| 050 | “慢慢赢”先生           |
| 055 | 文化的流浪者            |
| 062 | 较真的曼妮卡            |
| 068 | 美国小伙和他的中国舍友       |
| 075 | 美国洋娃娃             |

- 081 最佳倾听者
- 085 兰萨姆的告别
- 089 迟到的德国专家
- 093 做一个敢于说不的国际化职业人
- 098 社交达人碧扬卡
- 104 跨国旅行之伤：中国小伙和他的美国女朋友
- 110 中国学生与法国学生的斗智斗勇
- 115 法国学生的告别晚宴
- 119 教室里的空调：给美国学生上课
- 123 和美国学生吃火锅
- 128 超级 coordinator
- 133 大地方人的不懂
- 138 出租车里的菠萝香
- 143 把出租车开出宝马的感觉
- 147 穿行在上海出租车中的八卦
- 152 寂 静
- 156 叶永烈：寻找真相的人

|     |                |
|-----|----------------|
| 161 | 那些缺陷是为了成就我     |
| 166 | 卑微的梦想          |
| 171 | “我接纳自己是个人”     |
| 175 | 小小哲学家          |
| 179 | 感谢林俊杰，与 JJ 无关  |
| 184 | 暗恋的美人鱼         |
| 188 | 一钵走天下          |
| 193 | 老姚水果店：我们身边的生存客 |
| 198 | 羡慕             |
| 204 | 舍离弃而不凉薄        |
| 209 | 想象力的种子是怎样种下的   |
| 214 | 傻傻地热爱          |
| 222 | 女博士身后的钟点工      |
| 227 | 一个老外成就的自信      |
| 230 | 环保达人老爸老妈       |
| 235 | 老爸和电脑斗智斗勇      |
| 241 | 旅途中一杯水的温度      |

- 246 保护自己不受打扰的时空
- 251 “我没有撞人”
- 256 医学中有很多不确定因素
- 261 师傅，你在哪里？
- 266 一片叶子的礼物
- 270 石河子的西瓜大又甜
- 275 两双眼睛看北京
- 282 给老爸“断奶”
- 287 成长是一场永远的盛宴

## 干净与不干净



由于一些认知差异，人在社会交往时，每个人看问题的角度不同，有时会激起强烈的情绪反应。

### 蹲式厕所太脏了？

这一天上到“文化休克”这一讲时，我问大家经历过的文化休克事件。美国学生黛布拉带着一脸嫌恶抢先讲：“我觉得中国有些地方太脏了！”好大一个结论！接着她说起了学校里的蹲式厕所。听了半天我弄懂了，她不是说厕所本身脏，而是上蹲式厕所抽水时水溅到她的鞋子和裤子上她觉得脏。我一时间纠结不已：我是接下去讨论呢，还是跳过这个话题？我没有想到一个淑女可

以在全班面前神色自若地谈上厕所这件事情，还连比划带表演。我感觉自己缺乏她那种理直气壮。看到学生们兴奋的神情，我决定还是和学生们讨论一下上厕所这件事情，因为“干净和脏”会是不同文化冲突的基本点之一。

“你觉得怎样的厕所才算是干净的厕所？”我用中立的口吻问道。

“当然是坐式马桶啊！这还用问！”黛布拉的眼睛瞪得很大，觉得我明知故问。

“大多数中国人家里会安装坐式马桶，但在公共场合，会安装蹲式马桶。你有想过为什么吗？”

“中国人没钱？！”另外一个学生答道。

“因为蹲式马桶更卫生哦！”一个中国学生实在忍不住了，“就算安装了坐式马桶，公共厕所里也不会有人坐。”她接着解释了一句，但表情很别扭，让她来谈上厕所这件事情是一件不容易的事情。

“是吗？为什么中国人不坐啊？”黛布拉很惊讶。

“因为太脏了啊！那么多人用，如果有传染病怎么办？而且阿姨会拿拖地的抹布去拖马桶垫圈。”中国学生好心而耐心地解释道。

“什么传染病？我可是每次都会坐的。”黛布拉的脸皱起来，人马上紧张起来。

“唉，就是这样说说，一般情况下也不会有问题。但我从小就被教育不可以坐。”中国学生安慰她。

“怎么会这样？！怪不得我有时会发现垫圈湿乎乎的！”黛

布拉脸部表情非常纠结地问。“中国有些地方太脏了，太可怕了！”她小声地嘟囔着。坐她前面的中国学生脸马上拉下来，回头看了看，皱了皱眉，但没有说什么。

看到大家有些敌对情绪了，我请大家拿出一张纸，写下：我观察到的别的文化中不干净的做法或现象。匿名的书写和分享可以减少敌对情绪。

### 别的文化中不干净的现象

我把这些纸进行了整理，针对同一件事情的放在一起。然后和全班同学分享这些纸上写的内容。

有人写道：“我在德国留学时在学生餐厅吃饭，德国人会把面包直接放在餐厅的桌子上，这在我看来非常不干净。尤其过分的是我们在外野餐时，德国人会把吃的东西随手直接放在石桌上或野餐毯上，让食物直接接触石桌或毯子，不会垫餐巾纸或其他东西。作为中国人，我根本吃不下这样放过的东西！”

有人写：“中国人不论吃什么都用餐巾纸垫放或包裹着，似乎餐巾纸是世界上最干净的东西。但在我们国家大自然是最干净的。餐巾纸本身并不是绝对干净的。”

有人写道：“在美国做交换学生时，我最受不了的一件事情是美国学生会把掉在地上的东西捡起来吃！动作那个顺畅啊，捡起来就直接放嘴里，连灰都不吹一下！不知道小时候妈妈怎么教的！”听完这一段大家笑起来，有一个美国学生说：“只要东西掉地上不超过5秒，就可以捡起来吃掉，这样的东西还来不及沾

染细菌。我从小就知道这一点。”

有人写道：“我看到美国人饭前不洗手，坐下来直接就用手拿着面包吃起来，不管之前在做什么！有时候我看见他们用手拿过钱，然后也不洗，直接拿起东西就吃。中国人哪怕是三岁的小孩都知道饭前要洗手。”对这一段，美国学生耸耸肩：“不是所有美国人在所有情况下都这样做。我也见过不洗手的中国人。”

有人写道：“美国人进家门不换拖鞋，我觉得把脏东西都带进去了。这一点没有中国干净。”有美国学生回应道：“整个美国都比较干净，走来走去也不是很脏，房间也定期清洁，不会脏的。”

有人写道：“我到中国来最受不了的事情就是坐公交或地铁时我前面的人头发油油的，有气味不说，还有头皮屑掉在衣服上，让我毛骨悚然，不知这样的人怎么可以出门？在我们韩国，一个人保持清洁是对别人最基本的礼貌。”中国学生说：“这是个别人吧？要运气好才碰得见。”

有人写道：“当我得知我的中国同学不是天天洗澡时，我觉得他好脏。他晚上怎么睡得着呢？我每天要洗两次澡。”从这时开始，已经没有人再做辩解了。大家开始明白：有时，人们看到的并不是全部，只是以点概面。

有人写道：“我的外国同学每次都喷了浓烈的香水进教室污染空气，我觉得是由于他们太脏才会用这么浓的香水来遮盖。”

有人写道：“我和中国同学一起吃饭时，最难过的是他们边吃饭边吐骨头，有时吐鱼骨头吐得很用力，呸—呸—呸地吐，我看得好恶心！在我们国家，进了嘴的东西就不能再吐出来。”

有人写道：“中国人最不讲卫生的就是随地吐痰。我觉得这种做法太脏了，好几次我处于危险之中，差点被路人吐到身上。”

有人刚好写了相反的一条：“肯定有外国人说中国人吐痰是脏的，我觉得那些把痰咽下去的外国人才脏呢！那些把痰吐到手绢里然后再放回口袋里的人才脏呢！”

有人写：“德国人当众擤鼻涕是一件很脏的事情。他们自己觉得，理所当然，用很大的声音，很响。我最受不了是吃饭时有人来这么一下。在中国很少有人这么做。”……

### 我们怎么形成脏和干净的概念

因为时间关系，我们停在了这里。我问大家：“你们觉得以上观点哪些是正确的、哪些是错误的？”有一个同学说：“本来我很清楚什么是干净、什么是脏，但听了大家讲的这些事情后，我有些迷惑了，好像说的都有道理，但又和我的观点不同。”他那种困惑的语气和表情把大家逗笑了。

“有这种困惑是正常的。这是因为每种文化里对什么是干净、什么是脏的界定不同，关注的方面也不同。我想问问大家：脏和干净是绝对的还是相对的？”

大部分人回答是相对的。

“对的，脏和干净是一种主观感受，它是相对的。请大家看看教室里你们是如何放包包的。”环顾四周，大家发现外国学生的包包都放在地上，中国学生的包包都放在椅子上或桌子上。我走到法国学生跟前问：“你为什么把你的包放在地上而不放在桌