

# 获得一种与岁月对抗的力量

导读：在岁月面前，我们真的无能为力吗？将一个人的心理时钟倒拨20年，有可能吗？在这里，心理学将为我们发现这种“可能”。

## 可能心理学

心理学家艾伦·朗格教授今年63岁，是第一位在哈佛大学心理学系获得教授席位的女性。

朗格教授用一词之差来解释她的研究与传统心理学之间的差异：传统心理学研究的是“什么”，而她研究的是“可能是什么”。

她将自已的研究称为“可能性心理学”，不是描述普遍的真相，而是寻找个别的可能性。

朗格教授热爱网球。年轻的时候，她摔断了脚踝，医生说从此会瘸腿，再也不能打网球了。但现在她双腿健康，仍然在打网球。30多年“可能性心理学”的实践，使这位心理学家将身体和心灵的控制权牢牢掌握在自己手里，度过了一段非凡的岁月。

她觉得世上没有什么东西是她不敢尝试的。当别人告诉她“不”的时候，她一定会反问一句“为什么不？”

## 什么是专注力？

“可能性心理学”的第一个假设是，我们不知道自己做什么，或者能变成什么，一切皆有可能。

但人是习惯的动物。我们如此容易被僵硬的世界观、惯例、偏见或者刻板印象所麻痹，我们的很多行为往往是先入为主、不假思索，或者想当然的结果，而没有经过任何思考或者认知过程。

很多时候，我们以为自己知道，其实，我们并不知道。

朗格教授做过一个“复印机”实验：几个人在排队复印东西，实验者问前面的人能不能让他先复印。只要这个实验者给出了理由，人们通常都允许他插队。有趣的是，这个理由本身是否合理却并不重要。无论你说：“对不起，我赶时间”，或者“对不起，我想复印文件”，人们的反应是一样的。

“并不是他们没听见你说什么，”朗格教授说，“而是他们根本没意识到你说什么。”

我们在日常生活中的许多行为都是像复印机实验里的那种“自动”状态下做出的。所以，我们需要时不时地停下脚步，思考一下我们正在做什么，在某个情境下是怎么反应的，为什么会这样的反应？还有没有别的选择？这就是所谓的“专注力”。在她的学术生涯中，这是一个核心概念。

用她自己的话来说，“专注力”其实是一种很简单的实践——留意新事物，积极寻找差异。无论是关于你自己的，还是关于周边环境，无论这个新事物看上去很傻，或是很聪明，只要它是新的，是不一样的，就会将你置于“当下”的状态，让你对人和环境重新敏感起来，向新的可能性敞开，形成新的视角。而那些我们多年来称之为“智

慧”的东西也会变得可疑起来。

为了适于生存，我们的脑海里保存了无数的规则与分类，以快速有效地指导当下的行为。这也是文化对人的教化功能——通过传达“绝对”的概念，我们的文化得以代代相传。这无疑带来了稳定，但也让我们付出代价。因为很多时候，情境已经变化了，我们一如既往地坚持着那些规则和分类，不假思索地运用它们。

从这个角度而言，“专注力”是一种批判性的思维方式，它并不意味着否定，而是存疑和追问，从传统、权威、成见、惯例和约定俗成中，收复自己的头脑，对塞给自己的信条问一句，“真的吗？”“为什么？”“万一呢？”

朗格教授认为传统医学的问题也在于此。医学是一种不完美的科学，它能提供的只是概率，一种抽象的数学概念，但到了病人那里，却经常被作为唯一的正确答案接受下来。事实上，任何一种疾病，一旦落到个人身上，每个人都有他的特殊性，没有一个人是概率，没有一个人是“大多数”。

“我并不反对传统医学。”她解答道，“我只是反对对医学测试和医生的无条件信任与依赖，以及由此而导致的无意识状态——我们太容易接受一种疾病的标签了，比如癌症、抑郁症等。”

“现代人应该对‘不确定性’有更健康的尊重。”她说，“‘不确定性’才是现实世界的本质状态。现实从来不是静止的，从不同的角度观察，得出的是完全不同的结果。”

一旦我们看清自己是如何自我束缚在文化、范畴、语言和思维模式的陷阱里，就会发现，人生中我们可以控制的部分，包括健康和快乐，其实远远超过我们的想象。

## 返老还童的可能性

在一部好莱坞新片《倒时钟》中，詹妮弗·安妮斯顿出演朗格教授，电影主线是她1979年做的一个实验。

一个匹兹堡的老修道院里，朗格教授和学生精心搭建了一个“时空胶囊”，这个地方被布置得与20年前一模一样。他们邀请了16位老人，年龄都在七八十岁，8人一组，让他们在这里生活一个星期。

一个星期里，这些老人都沉浸在1959年的环境里，他们听上世纪50年代的音乐，看50年代的电影和情景喜剧，读50年代的报纸和杂志，讨论卡斯特罗在古巴的军事行动，美国第一次发射人造卫星。他们都被要求更加积极的生活，比如一起布置餐桌，收拾碗筷。没有人帮他们穿衣服，或者扶着走路。唯一的区别是，实验组的言行举止必须遵循现在时——他们必须努力让自己生活在1959年，而控制组用的是过去时——用怀旧



的方式谈论和回忆1959年发生的事情。

实验结果是，两组老人的身体素质都有了明显改善。他们刚出现在朗格的办公室时，大都是家人陪着来的，老态龙钟，步履蹒跚。一个星期后，他们的视力、听力、记忆力都有了明显的提高，血压降低了，平均体重增加了3磅，步态、体力和握力也都有了明显的改善。

不过，相比之下，实验组，即“生活在1959年”的老人进步更加惊人，他们的关节更加柔韧，手脚更加敏捷，在智力测试中得分更高，有几个老人甚至玩起了橄榄球。局外人被请来看他们实验前后的照片，几乎不敢相信自己的眼睛。这么多年来，关于这个实验的质疑从来没有停止过。毕竟，这是一个田野实验，因为缺乏实验室的控制，一个结果可以有多种不同的解释。

事实上，直到今天，朗格教授仍然难以解释，那一个星期里，这些老人的大脑和身体之间到底发生了怎样的交互。唯一可以肯定的是，这些老人在心理上相信自己年轻了20岁，于是身体做出了相应的配合。为了维持时间感，那些“活在1959年”的老人必须付出更多的“专注力”，即更有意识的“活在当下”，因此他们的改善更明显。虽然不至于“返老还童”，但这个实验至少证明了，我们生命最后阶段的衰老并非是不可逆转的。

“衰老是一个被灌输的概念。”她接着说，“老年人的虚弱、无助、多病，常常是一种习得性无助，而不是必然的生理过程。”关于衰老的很多思维定式是经不起推敲的。比如人老了，记忆一定会衰退吗？

脑神经科学的证据显示，一半以上的老年人，其大脑活跃程度与20多岁的年轻人并没有区别。他们在短期记忆力、抽象推理能力以及信息处理速度等方面的能力都不应差

于年轻人。那么，到底是什么抑制了他们真实的潜能？

根据朗格教授的分析，这是因为我们身处一个崇拜青春而厌弃老年的社会。年轻的时候，我们想当然地以为自己永远不老。与此同时，我们固执而轻率地认定衰老和能力减弱有着必然的联系。某天早上我们醒来，惊恐地发现自己已步入老年，这种思维定式往往极具杀伤力。当我们发现自己记忆力越来越差时，最现成的解释似乎就是——我们老了，而很少再去寻找其他的可能性，比如也许是我们失去了记忆的动机和意图？

事实上，很多心理实验都证实，一个人衰老的速度与环境暗示很有关系。与一个比自己年轻的人结婚，往往长寿；相反，与一个比自己年老的人结婚，往往短寿。社会经常规定了，什么样的年龄应该穿什么样的衣服，否则就是为老不尊。因此一个经常穿制服的人往往不容易显老，因为制服没有老少之分，没有年龄暗示。

“如果我们不是将‘变老’看成是一种时间的遗失，一条单向的下坡路，而是一个时间的过程，一种自然的变化，我们会发现年老的许多好处。”

在20多年前的一个养老院的实验中，她发现，当一个老年人对自己的生活有更多的控制权时，比如他能决定在哪里招待客人，玩什么娱乐节目，自己照顾房间里的植物，他会比那些被全方位照顾的老人更加快乐，更爱社交，记性更好，而且活得更久。

有人问朗格教授，是否想过让自己回到30年前？

她笑着说：“如果你是一个懂得专注力的人，年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁或者60岁，你都是在体验当下，你在自己的时间里加入生命的体验。这是一种生活的艺术。”

(摘自《三联生活周刊》)

# 在美国：因为寂寞，生活显示了它最真实的状态

有太多的美剧发生在纽约，“Friends”、“Sex and the City”、“How I Met Your Mother”等当中的友谊、时尚、爱钱与热闹让人以为纽约就是美国，纽约代表了美国最美好的一切，就好像自由女神举着火炬召唤人们。

于是，无数人向往着纽约。

可是，New York is not the US. 纽约并不能代表美国。我们在美剧与电影里看到的美国，给了我们太多的误解。美国不是拉斯韦加斯，不是处处不夜城。

大部分美国的城市并没有那么多的餐馆，没有那么繁华的夜晚，没有这么大的chinateown，没有那么多shopping mall，更没有那么发达的交通系统。

大部分的美国，人们总是早早下班与家人共进晚餐，很少在外面吃饭，就算是与友人相聚，也喜欢在家里举行party。

大部分的美国，人们喜欢住在suburb，开车上班，周末享受着宁静的生活，做做饭，除除草。大部分的美国，平静得如同欧洲，有些保守，但是自由。大部分的美国，白天车水马龙，晚上一片寂静。

是的，大部分的美国是无趣的，无趣得有些压抑。不过，就算是大城市，你也会发现大部分的时间，你都是一个人。

如果你喜欢每天都有人陪着你的生活，那么美国并不适合你。在这里，你要学会一个人做饭，一个人吃饭，一个人自娱自乐，朋友不是随叫随到，因为每个人都忙着自己的事情，不会有人管你做什么。甚至是你有什么开心的事情想要庆祝的时候，你也可

能会发现，只有你自己为你庆祝，那种感觉难以名状。

就好像我考完期末，本想和同学一起吃饭，却忽然才想起，在这里，早已没有了班级的概念。你可以说这样的生活很寂寞，也可以说这样的生活很自由。

有朋友跟我说，他到晚上上课的时候，才发现自己已经一天没有讲话了。也有朋友跟我说，开车出去玩，开了好久竟没有看到一个人。在美国生活，要有很强大的内心，才可以应对不时袭来的寂寞与空虚。

刚开始，我很不习惯。我觉得，美国的生活与我想得很不一样。好多朋友说，你在美国过得真滋润，和朋友一起聚餐、旅行。可是那只是很少的时候，博客是会骗人的，只会展示生活中最美好的部分。

而真实的生活，大部分的时间我都是闷在家里，一个人。如果你把国内的生活记录下来，你会发现，国内的生活要远远热闹有趣的多，不管是朋友还是娱乐都会多得多。在美国，生活的圈子很小，最熟悉的朋友永远是亚洲人。

现在的我，已经适应了一个人的生活，可以对着电脑，从早看到晚。

但是正是这样一个人的生活，可以让你学会如何令自己充实，并意识到，其实充实的生活，与他人无关。

充实，并不需要天天有人陪你吃饭或者聊天，自己一个人读以前没有机会看的书，也可以很充实。

充实，并不需要天天出去party或者开会，自己一个人上网看各种各样的讯息，也

可以很充实。

清华的生活，是一种别人带给你的充实。而美国的生活，是自己带给自己的充实。

生活，在这里，逐渐显出其最真实的状态。在这里，你可以穿着奇装异服，别人顶多看你几眼，却不会指指点点。

在这里，你不需要考试拿第一名，你不需要为别人羡慕的眼光儿逼迫自己去找一份多么高薪或者多么体面的工作。

在这里，你可以做你自己。

但是，在这里呆久了，你又会慢慢变得单纯，甚至是幼稚，看了太多国内偏激的报道，你会觉得国内那些政客都是傻子，都与民敌对，会觉得国内的商人都是腐败的，没有道德的，你的观点会变得很generalized。而这样，就意味着，你很难再回去了。

无数的人在网上谩骂，无数的人说网络为我们带来了民主。我们学习美国人，肆无忌惮地抒发着自己的观点。可是，没有经历过的事，没有见过的人，没有处在那个复杂的环境，不要妄下结论。网上所看到的，不一定都是真实的。

有人跟我说，想去美国，是因为觉得国内生存太累了，国内的人仇富欺贫，又太喜欢比，弄得左右为难。我承认，国内的环境是很复杂。可是，正是在这样一种复杂的环境中脱颖而出，才显得难能可贵。

国内的成功，需要更多的隐忍与审时度势，需要更多的大智若愚。所以，我们这些80、90后的孩子，在不知道别人吃了多少苦才可以成为人上人的情况下，没有资格指责那些身居高位的人。

**LEWIS KAPPES ATTORNEYS AT LAW**

**317-639-1210**  
[www.lewis-kappes.com](http://www.lewis-kappes.com)

**代办各类移民个案**

绿卡·工作准许证·庇护·递解出境  
H1B签证·受聘移民签证·劳工卡·公民入籍  
亲属移民签证·及其他类别签证

**其他法律服务：设立新公司·房地产买卖  
遗嘱及遗产安排·民事诉讼·劳工及雇佣法等**

Thomas R. Ruge (truge@lewis-kappes.com)  
Steven L. Tuchman (stuchman@lewis-kappes.com)

2500 One American Square  
Indianapolis, Indiana 46282  
[byl@lewis-kappes.com](mailto:byl@lewis-kappes.com)  
[www.lewis-kappes.com](http://www.lewis-kappes.com)

我们有通晓广东话、普通话的职员提供翻译服务  
欢迎预约咨询面谈  
We speak Spanish, Mandarin/Putonghua/Cantonese, and Danish.

**买卖**

新房·旧房·投资房·买地  
建高档住宅

张祎

专职敬业·以客为先  
全程服务·忠实诚信

**Linda Zhang**  
(317) 450-2320  
[linda.stonehearth@gmail.com](mailto:linda.stonehearth@gmail.com)

TALK TO TUCKER REALTORS

**宜佳金融保险服务公司**  
I-CARE Financial Corporation

信誉◆精准◆可靠◆专业

代理多家大型保险公司  
商务·汽车·房屋  
人寿·医疗·退休金

彭晖  
Angie Peng

王牧龙, PhD, CPCU  
Michael Wang

电话: 317-489-9250  
传真: 317-454-1110  
[Wang@IcareFinancial.com](mailto:Wang@IcareFinancial.com)  
欢迎访问我们的专业网站  
[www.IcareFinancial.com](http://www.IcareFinancial.com)