

保持弹性 拥抱BANI时代



大
讲
堂

人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么滋味。

——《阿甘正传》

前阵子，笔者在心理热线上接到了一位初二同学的来电。他说学校要上网课，但他的学习资料却没有带全，不知道什么时候能恢复线下教学。另外，全家人一直戴口罩、勤洗手，严防死守地想挺进“决赛圈”，可防不胜防，还是有家人“阳”了，他不知道自己何时也会“中招”。他说：“就像有一只靴子悬在头顶，你不知道它要不要落下来？究竟什么时候落下来？”这种对于不确定性的忧虑就是纯纯的精神内耗。

随着疫情防控新十条的发布，我们仿佛穿回了2019年，自在又便捷的生活又回来了。可是生活一秒打脸，病毒并没有消失。对于学生党来说，又要开始居家上网课了，原本确定的生活节奏和学习计划都被打乱了。更直观的是，阳性感染者越来越多，各种意料之外的情况层出不穷：重症出现了、戴口罩也中招了、网上说“天然免疫”的过敏性鼻炎人群也被感染了。而且，每个人“阳”了之后的症状也并无章法可循，有人嗓子痛得好像“吞刀片”，有人“水泥封鼻”无法呼吸，有人高烧不退全身疼得像被群殴了一顿，有人却是“天选之子”只是略感疲惫而已……甚至有个段子说：得新冠就像小马过河，小马问松鼠水深吗？松鼠说：“太深了！我朋友过河被淹死了！”小马又问小狗，小狗说：“挺深的，我好不容易才游过去的。”小马又去问黄牛，黄牛笑着说：“要布洛芬吗？”仿佛一切都是随机而不确定的。

主讲人

余也冰
象山县教研中心
心理健康教研员



A 我们生活在一个充满不确定的世界里

20世纪90年代的美国人曾提出一个概念：“我们生活在一个乌卡（VUCA）世界。”VUCA是Volatile（易变的）、Uncertain（不确定的）、Complex（复杂的）及Ambiguous（模糊的）的缩写，指人们正处于一个充满不确定的世界里。但最近几年来，这种变化和不确定性尤为强烈，强烈到人们不得不用另外一个词“巴尼（BANI）”来表达这种演变。BANI是Brittleness（脆弱性）、Anxiety（焦虑感）、Non-Linearity（非线性）及Incomprehensibility（不可知性）的缩写，用以表达我们生活在一个一切都是那么不可知的时代中。

我们作为时代中的个体，当遇到不确定性因素时，大脑就容易进入一种应激状态，容易导致四类精神内耗：第一类，搜索危险。预感到危险的第一反应是尽快搜寻，以便于消除或者躲避它。害怕什么，就会敏锐地发现什么。如害怕被感染，就

会很容易注意到别人在咳嗽或鼻涕，将模棱两可的表现当成是阳性症状；还会特别关注媒体上的此类话题，越是偏激的观点越是能引起注意。对周遭保持过度的警惕，疲惫不堪。第二类，放大危险。这是“脑补”功能在起作用，比如嗓子有些痒，就觉得自己是“阳”了，用抗原测了又测却依旧是一条杠，这就是典型的“幻阳症”。第三类，企图控制。预感到危险，就会采取措施去控制局面。比如认为自己接触过病毒，就会一个劲洗手甚至用次氯酸不停喷洒，仿佛必须完成这些“仪式”才能安宁。第四类，躲避危险。预判到危险，急速避开所在场景。比如，害怕在学校被传染，就会找各种借口请假；害怕在楼道里遇到“阳”了的邻居，就会干脆不出门。

人们基于安全感的需要而追求确定性是正常的，安全感本就是生而为人的基本心理需要。问题是，有什么真的是绝对确定的吗？

事实上，人生这一趟旅程最大的不确定并不是抵达与否，而是如何抵达。正如BANI的内涵所示，生命中向来都充满了不确定，正因为我们无法预测未来，人生才会有无限的可能性。如果过于重视昨天的痛苦和明天的不确定性，就会荒废了今天。做一个有智慧的人，就要学会拥抱不确定性，保持心理上的弹性。

有一个寓言叫布里丹之驴：在一头又渴又饿的驴的左右两边，等距离地放上水和食物，让驴自由选择。结果它又想去喝水，又想去吃食物，但两边的距离一模一样，它一会看着水，一会看着粮食，就是没法做出决策，最后又饿又渴而亡。这个故事里的驴，缺少的就是一个“随机性”。如果人生一定要追求一个精准无误的确定性，就会“卡BUG”了。有生命的东西才喜欢波动性，科幻小说中验证一个人是AI还是真人的最好的方法，就是看其是否接纳变化。

B 当不确定性已成为常态时我们要如何自处

当不确定性已成为常态，我们要如何自处，在普遍焦虑的环境中获得一份松弛感呢？如果我们将确定性锚定在某个想要的结果上，一旦结果不符合预期就会感到失望或挫败。不但如此，在追求结果的过程中，也往往会内心充满担心感到焦虑。例如，有人特别担心自己被感染，不惜花大价钱买一堆抗原试剂，每天都测一遍，每次都要看到一道杠的结果才肯罢休。结果稍有不确定，都会令其抓狂不已，将图片到处发，询问所有人：“你看看我这是阳了吗？”这时候，我们需要做的是将确定性锚定在自己的内在感受上。中国古代哲学讲究一个无事心定，有事心静。苏轼说“此心安处是吾乡”，即为其中一个注解。

所以，要拥抱生命的不确定性，首先要让自己学会保持正念的状态。

正念，这是一个相当直截了当的词。它表明，思想完全关注正在发生的事情，关注你正在做的事情，关注你正在移动的空间。比如，我们很容易无意识地吃东西，而不去想我们的食物是如何采购、创造和运送给我们的。我们可以试着在吃下一口食物之前，考虑花五秒钟

时间思考一下把食物送到你的桌子上所花的努力，在阳性病人增多、外卖运力不足的情况下，你是如何获得这份食物的？简单的练习将使你能够欣赏你的食物，而不是无意识地消费它。正念还意味着我们不要为了未发生的事情忧虑，而专注于现在的活动，并将我们的精力投入到该任务中。比如社交媒体和其他应用程序所带来的无休止的通知和分心，是正念的敌人。滚动浏览手机可能是我们每天从事的最无意识的活动之一。减少浏览那些令人焦躁不安的信息，让自己把更多的注意力放在正在工作的任务上。当我们保持正念，可以减少很多对未知的恐惧，过上更有实际意义的生活，这也会大大增加自己对于生活的掌控感，心中油然而生踏踏实实的确定感。

拥抱生命的不确定性，也意味着对自己有更多的自我关爱。

如果你愿意接纳这就是一个充满不确定性的世界，那么就去做些让自己感觉自在和被滋养的事情，养一株植物，跳一支宅舞，泡一个澡，读一本好书，做一顿饭……明确自己的人生目标并为此采取切实的行动。如果真的感觉很焦虑不安，

也要坦然接纳自己的情绪，主动调节心态：多和信任的亲友沟通，建立良好稳定的社会支持系统；保持规律生活，提高免疫力，假期虽提前，精神不松懈；学习放松方法，保持心情平静，不妨找一些专业放松指导音频或视频，试试腹式呼吸、渐进式肌肉放松和蝴蝶拍等。

拥抱生命的不确定性，也意味着要勇于跳出思维的舒适圈。

如果我们只能接纳按部就班的安逸生活，就等于把思维困在一个盒子里，很容易带着根深蒂固的偏执来看待这个世界，完全接纳不了任何的不确定性。罗翔说：“一个知识越贫乏的人，越是拥有一种莫名奇怪的勇气，和一种莫名奇怪的自豪感。因为知识越贫乏，你所相信的东西就越绝对。”当你选择了踏上新征程的那一刻起，你会突然发现世界真的很大，值得去见、去接触不同的风景，去感受不一样的变化，去遇见不一样的美好。

好的爱豆可咸可甜，好的咖啡可浓可淡，好的日子可富足也可清贫，好的母亲既能上厅堂，也能下厨房，好的学生既能在校园中认真上课，也能在网课中如鱼得水。保持自身的弹性，人生不设限。