



一次次的退让，一次次的允许，只会让自己逐渐远离“初心”，成为一个没有原则的人。一个有情商的人不是八面玲珑、四处讨好，不仅可以而且应该有自己的坚守与操守。

□毛建国

学会拒绝也是一种人生能力

现实生活中，我们每一个人都懂得“不”的含义，但面对别人的要求我们却很难拒绝，或者说在一定情境下不敢拒绝。当你遇到需要拒绝的情况时，你敢说“不”吗？中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2001名受访者进行的一项调查显示，遇到需要拒绝的情况时，54.3%的受访者敢于说“不”，14.2%的受访者不敢。60.4%的受访者担心说“不”影响与对方的关系，73.1%的受访者认为应该学会说“不”。（本报今日13版报道）

虽有54.3%的受访者敢于说“不”，但在成长经历中，恐怕所有人都有能不能、要不要说“不”的烦恼。当一种要求带着“满满的恶意”时，说“不”可能不是一件难事，但当要求以请求的方式表达出来，而且有时看起来有善意的时候，想要说“不”，就不是一件容易事。

说“不”，有着不同的表现。一种是“不会说不”，表现为面对别人的要求与请求，明明知道不合适不想答应，却不知道如何拒绝；一种是“不愿说不”，当一种要求与请求以一种善良方式体现，而且看起来大有好处时，因为担心别人责难，防止好处旁落，不愿意向对方拒绝；还有一种则是“不敢说不”，因为思虑到对方的身份，考虑到现实和未来，明明知道不合理，还是咬着牙答应了。

应该讲，多数时候没有说“不”，只会带来一时不快，需要承担的代价相对较小；但有些不去拒绝，却可能带来人生的灾难。这些年来，我们见到了太多贪官的落马，很多贪官在忏悔时表示，自己当初也不是这么贪婪，也想保持一颗纯洁之心，但在面对诱惑时，慢慢失去了警惕之心；有的甚至因为有着上级打招呼，而不敢拒绝，从而在贪

腐的道路上越走越远……有人感慨，“当初我要敢拒绝就好了，哪会有今天。”可见，能不能保持定力、学会拒绝，关系成长大事。

不会拒绝也不能自如地表达想法，又怕被别人拒绝的心理状态，在心理学上称为“被拒敏感”。这其实是一种“人格贫瘠”的表现。没有谁是蒙娜丽莎，没必要对所有人微笑；也没有谁是大熊猫，没有必要讨所有人欢喜。古人讲“有所为有所不为”，拒绝就是“不为”。明明心里不愿意嘴里却不表示，这种人生痛苦，只是成长的无意义折磨。而且，帮助别人是需要能力的，“假装答应”而又力不能及，也会给别人带来痛苦。丰满人格是人生最大财富，拒绝是有力量的表现，是心理成熟的表现。

会不会说“不”，有时是情商问题，有时是人生观问题。涉及情商问题，更需要的是学会沟通的技巧，学会智慧的表达；涉及

人生观问题，更需要追问自己想成为什么样的人，有什么样的人生设计。一次次的退让，一次次的允许，只会让自己逐渐远离“初心”，成为一个没有原则的人。一个有情商的人不是八面玲珑、四处讨好，不仅可以而且应该有自己的坚守与操守。作为一个现代人，应该成为一个有原则有底线的人，在原则和底线问题上没有商量。

长路漫漫，学会拒绝也是一种人生能力。比成功更重要的是成长，学会拒绝是成长的必要经历，是实现人的全面发展中应有之义。拒绝并非自私，学会拒绝并不是冷漠冷血，而是在真诚坦诚基础上，学会量力而行，学会倾听心灵的声音。网上流传毕淑敏的一句话——拒绝是一种权利，就像生存是一种权利。有的时候，我们距离人格丰满，可能就差一个“拒绝”。

公民发言

马戏团老虎伤人 提醒我们敬畏自然

□苑广阔

近日，一则“老虎冲出铁笼咬人”的视频引发网友广泛关注。27日中午，山西省洪洞县新闻中心对外通报称，因大小笼子未对接好，致使老虎意外出笼抓伤两名儿童，目前两名儿童已出院，当地公安机关及林业部门已介入调查。（11月28日《北京青年报》）

马戏团的老虎，本来是作为“萌宠”供人娱乐，也带给观众快乐的，谁承想稍有不慎，就化为伤人猛兽，瞬间抓伤两名儿童，而在老虎被驯服之前没有造成现场观众丧命，已算是不幸中的大幸。有人可能会觉得这只是偶然发生的案例，不具有普遍性。其实不然，就在11月22日，河南南阳一六旬老人用钱投喂马戏团笼子里的老虎，被咬掉双指。而再往前推，2014年10月31日，某公园的万圣节之夜，来自四川的一家马戏团在公园封闭区驯化动物，结果一名小女孩突然闯入，被咬伤致死。

这还只是马戏团的动物伤人事件，如果再把类似北京八达岭野生动物园老虎咬死人的悲剧算进去，那么这种猛兽伤人的事件显然更多。马戏团也好，动物园也罢，每一起猛兽伤人事件，都有其特定的发生原因，但是这些事件也都有一个共同点，也可以说是深层次的原因，那就是人类对猛兽，对猛兽背后所代表的自然原始力量缺乏基本的敬畏。

既然有人觉得关在笼子里的老虎不可怕，那么就有人会更进一步，认为关在动物园的老虎也不可怕。于是，河南南阳这位老人拿钞票去逗弄马戏团笼子里的老虎，北京的游客在严禁下车的猛兽区下了车，最后造成的悲剧大家都知道了。对于老虎、狮子等猛兽，它们即便被关在笼子里，即便经过了人类的驯服，成了马戏团供人娱乐的道具和动物园供人观赏的宠物，但是它们仍旧属于自然之子，血管中流淌的仍旧是充满野性的血液。这就意味着，在受到一些不确定因素的刺激之下，它们就会从宠物变成伤人的猛兽。

遗憾的是，因为我们距离大自然太远了，就想当然地认为这些笼子里和园子里的猛兽，就永远都是一副昏昏欲睡、任人欺凌的模样。而这恰恰是对大自然，对大自然的原始力量缺乏基本敬畏的体现。在我们自高自大，完全放弃警惕和防备心理的情况下，一旦这些猛兽张开血盆大口，悲剧就不可避免，就看谁会成为下一个倒霉蛋而已。

向法律、制度、管理要安全，当然没有问题，但是也一定不要忘记了大自然原始力量的敬畏之心。因为有了敬畏，我们才会把对猛兽的管理工作做得更好，才不会拿钞票去给老虎辨认，才不会在猛兽区随便下车。所以说，在猛兽和大自然面前，只有常怀敬畏之心，才能保障人身安全。

“网瘾是病” 得有个“病样”

□罗志华

当前应该加快对这种病的理论研究，并研讨出台管理和防控规则，使之具备相应的“病样”，不能等到上网成瘾者普遍被诊断患病后，却无法给予患者以规范的诊疗和指导。

沉迷游戏、网瘾到底是不是病、该不该治？国内外学者曾对这个问题争执不下。近日，世界卫生组织（WHO）做出了结论，将游戏障碍（即通常所说的游戏成瘾）首次在全球范围内列入了国际疾病分类（ICD）精神与行为障碍章节。虽然目前判定标准尚未正式公布，但越来越多青少年甚至成人沉迷于此，已成为一种社会现象。（11月28日《科技日报》）

网络成瘾算不算病，尽管社会上争论不断，但在医疗系统内部，一些医院早就“只做不说”地将之当成了病。世界卫生组织得出的结论，势必对国内形成较大影响，“网络成瘾是病”已少有争议，仍存争议的是诊断标准，是如何防范标准被滥用导致的伤害。

应当看到，当前，包括成瘾性疾病在内的所有慢性病，都有一整套理论和规则，既包括诊断标准和治疗原则，也包括预防指南和康复指导，既对患者本人的行为进行约束和引导，也对社会其他成员的相关行为进行了规范。此外，行政部门、疾控机构、基层医疗机构等，还会将其纳入公共卫生的工作范畴。

这些举措可以减少和控制慢性病，是慢性病应该享受的“社会待遇”。

既然网络成瘾是病，就要和其他慢性病一样，有个“病的样子”。比如，公共卫生应给予该病以经费预算，并通过一些防控举措，阶段性地减少这种病的发病率。还要搞清这种病的病因、病理、临床诊断、治疗和康复原则。此外，尚需将该病纳入相关信息系统，以便及时了解发病率等信息，并通过循证医学优化治疗方案。对于网吧等经营场所，也有必要调整干预内容和力度，酒类、烟草、赌博等可导致成瘾性疾病的物质和行为均有管控措施，可导致网瘾的社会因素也应得到管控。

可见，当前应该加快对这种病的理论研究，并研讨出台管理和防控规则，使之具备相应的“病样”，不能等到上网成瘾者普遍被诊断患病后，却无法给予患者以规范的诊疗和指导，也难以开展旨在减少网瘾发病率的社会防控措施。理论研究需要较长的时间，规则制定需要广泛讨论，既然“网瘾是病”已渐成共识，相关基础性工作就应尽快展开。

如何让残疾人愿意“走出家门”

□郭元鹏

无论是对于身体健康而言，还是对于心理健康而言，让残疾人走出家门，走进社会，融入人群，都很重要。

11月27日，江苏省消保委、江苏省残联联合发布调查数据，调查显示：江苏省残疾人经常外出的比例为58%。另外一部分残疾人不愿外出的原因主要是出行不便，出行不便主要体现在坐车上。从全省范围来看，残疾人外出乘坐公交车的占比最高。然而，目前省内公交车内部及附近的无障碍设施建设较差。（11月28日《扬子晚报》）

无论是对于身体健康而言，还是对于心理健康而言，让残疾人走出家门，走进社会，融入人群，都很重要。现在却出现了这样的尴尬：相当一批残疾人不愿走出家门，待在家里打发寂寞时光，从报道的情况来看，江苏省的残疾人有58%的比例经常出门，还有42%的残疾人不经常出门，不愿出门。而不愿出门的主要原因是——行动不便。

显然，为了让残疾人多出门，社会首先需要打开无障碍之门。城市里无障碍设施稀少，残疾人出行十分不方便，比如公交车没有配备无障碍设施，行动不便的乘客上下车都需要寻求他人帮助。解决之道只能是加快无障碍城市建设，不再令残疾人上街感觉处处都不容易。

其次，为了让残疾人多出门，社会需要打开温暖之门。残疾人出门，容易受到歧视，比如有人投以奇怪的目光，有人不愿让座或帮助他们，甚至有人指指点点。在遭遇这些情况的时候，人的心灵世界是蒙上阴影的。我们的社会必须给他们更多温暖，让他们感受到更多融合与接纳，而不是被这个世界所剥离。

为了让残疾人多出门，社会还需要为他们打开方便之门。比如，残疾人也是需要锻炼身体的，然而看看街头的游园和广场，很少有适合残疾人的锻炼设施。为什么不能对现有健身器材进行改造，令其高度、宽度等，都更适合残疾人使用呢？是否还可以研发一些依据他们特殊情况而设计的“特别健身器材”，让他们能感到出门游玩和健身是多么方便多么自然的事？

当然，社会还需要反思“42%的残疾人不愿意出门”另一个重要原因——不愿意出门是因为“不需要出门”，没有什么职业可做，只能依靠领取政府补助生活，所以要拓展他们的就业空间，有了工作也就更愿意融入社会了。