

# 心灵鸡汤喝多也反胃

◆谭书雅

(长春工业大学 吉林省长春市 130012)

摘要:如果说心灵鸡汤是否还有营养,倒不如说,心灵鸡汤还有没有商业价值,当前快节奏的生活和无处不在的压力,偶尔也需要这种“语言艺术治疗”,为了寻求一些心灵慰藉,在图书馆和网络平台,“心灵鸡汤”书籍和“鸡汤文”应运而生。“心灵鸡汤”就是沉醉在对现实的梦幻中,现实中保持生活的平淡和科学的理性才更让人赞赏。

关键词:心灵鸡汤;心灵慰藉;营养

## 前言

心灵鸡汤是一段精神慰藉和激励强化的篇文,其内容是对世界行动指向的理解。当前快节奏的生活和无处不在的压力,也许偶尔会需要这种“语言艺术治疗”。心灵鸡汤的一个可怕的事情之一,是它往往会成为沟通中最常使用的借口,被用于劝诫他人。

如果留心日常生活,我们就会发现,无论是在工作交流中,还是在家庭沟通中,乃至网络对话中,心灵鸡汤式的借口都是极其普遍性的存在,甚至很多拥有高学历的群体,在逻辑思维上也极度欠缺,很容易以鸡汤式语言进行对话。所以,我们通常都只会听到“你心态不好”,“你要在自己身上找问题”,“你是一切的根源”,却很难听到鸡汤拥趸主动表示“我心态不好”,“我要在自己身上找问题”,更加不可能听到他们说“我才是一切的根源”。换言之,鸡汤思维总是用来瞄准别人,很少真正用于自己。其实,被劝诫者只需一句反问就可以让鸡汤拥趸哑口无言:“我是一切的根源,你怎么就不是呢?鸡汤就是鸡汤,你看八十篇鸡汤都不如把眼前的一件小事做好,这是最关键的。”“夜晚想起千条路,早晨起来卖豆腐”这就是人的现状,你自己再怎么咬牙切齿,想着我要成名、我要成家。结果早上起来早点钱都没有,你不得挣去?先把眼前的事干好吧。

有些说这些心灵鸡汤的人,很多人自己都做不到,却拿着这些话来要求别人做到。太假,太虚伪,说白了就是站着说话不腰疼。因为那都是胡扯出来的文学,编造的故事,偶尔沉淀一下心灵还是不错的。指望看这个而去获得什么,不如认真的生活,踏实的工作,努力的思考来得实惠。比如说:心态决定一切,理是这个理,但太过绝对,就没看过只需要有个好心态从就会此生活开心,幸福,拥有自己想拥有的一切。看起来积极,听起来很舒心。真去做了,你才会明白,童话里都是骗人。比如:年轻人很流行的一句话:生活不只有眼前的苟且,还有诗和远方。有钱你可以玩玩这小资,当你还在每月那拿个3-5千,远方几个月,回来你就啃馒头吧。

这个世界上最可怕的不是道德败坏,而是无知。因为道德败坏显而易见,而无知是无形的。一个帮派强奸犯将因他的罪行受到数亿人的谴责,而一个学术水平低下的医生将很少因他的而一个学艺不精的医生却很少因为自己的失误而受到惩处,因为一个普通人看来,没有专业知识很难判断对错。这让很多人认为:疾病是自己造成的,只要医生尽力,就足够了,一切只能听天由命。他们不是一个灵魂鸡汤的人群,他们甚至为被别人误导而高兴。如果我们想回到灵魂鸡汤的历史,恐怕我们应该从1993年杰克·坎菲尔德和马克·汉森出版发行的系列《灵魂鸡汤》开始。当时,这一系列的书籍有200多种,其中许多是针对特定人群的,如母亲的鸡汤、囚犯的鸡汤和祖父的鸡汤。这一系列书籍传入中国后,逐渐成为一种文学风格。他将我们的许多本土作家与他自己的故事相匹配,并创造了无尽的故事和人生感悟。在我们的市面上,随手可以买到一本《读者》,如今网络普及了,一打开微博、QQ空间、朋友圈也到处充斥着这些内容。无论是国外的还是国内的鸡汤,它们都有一个共同的特点:试图通过一个或几个故事来获得生活体验。用现在的话来说,他们的目标是把消极的情绪能量转化为积极的能量,这样你就可以每天生活在积极的能量中。从表面上看,你认为灵魂鸡汤是一种很好的风格,这也是大多数人喜欢它的原因:因为他们认为,无论如何,他的结果都是好的,

给人们带来了积极的能量。心灵鸡汤的世界太理想了,太充实了。一切努力都能得到回报,毅力也能取得胜利,问题总是能得到解决,困惑总是能找到出路,痛苦肯定会成功,痛苦会变成财富。心灵鸡汤作为人生规则的正面阐述者,其实只是发生在少数人身上的小概率事件,是平凡众生托举出的非几个例,宛如苍茫暗夜中的一缕细微光明。那些退出灵魂鸡汤世界的读者仍然想回到骨感和普通感的现实。心灵鸡汤教会人们如何“生存”,但在现实中,人们往往厌倦“生存”。人们渴望学习、旅行和生活在诗歌中,但现实却把人们困在柴禾、大米、油和盐中,吃喝拉撒。正如歌中所说,“谁来自山、湖、海,却只限于日夜、厨房和爱情?”鸡汤的逻辑是改变“事物的视角”,通过这个视角问题可以被混淆。关于富人和渔夫的著名故事,没有考虑懒惰的渔夫,成功地把富人围住了。最后,这个故事得出了这样的结论:“其他人一生都在追求什么,也许我现在有了,但我仍然不知道。”这是多么荒谬。季唐文和成功科学的另一个共同特点是,谈论内在力量是非常重要的。似乎只要我们越过了内在的障碍,我们就会永远快乐(鸡汤),或不可战胜(成功)。但是问题是,人都不是生活在真空里,谁都离不开特定的生存环境。不是唐文鸡没用。这些对心理创伤、自我暗示和自我激励的短期治疗有一定的影响,但不应如此。鸡汤文不应该说他是人生的终极真理,成功不应该把自己包装成成功的灵丹妙药。鸡汤与客观现实脱节,大张旗鼓地谈论着一些错误和不切实际的原则。对于生活经验不够,判断力弱的人来说,可能会麻痹你的神经,让你沉浸在自我意淫的状态中,更加偏离生活实际,一些鸡汤能使你暖和起来,因为它能触动你的弱点,给你暂时的满足感。其实,抱着虚假的温暖来温暖自己,只能是冷暖的。事实上,互联网上的许多文章都不需要认真对待,选择接受它们,选择放弃它们。以鸡汤文为人生的终极真理,以成功为成功的黄金路径,始终按照它所说的去生活。结果只会耽误自己,浪费时间。在物化的时代,我们需要真正的“心灵鸡汤”,但又不能过分夸大“鸡汤”的能量。“鸡汤”固然滋补,却不是起死回生的良药。人贵在拥有独立思考的能力,面对“鸡汤”哲学,更需要独立思考,仔细甄别,积极寻找解决问题的办法,谨防被各种鸡汤、反鸡汤误导。哲学和鸡汤的区别在于“是否教你怎么做”。哲学阐述事实、观念、看法、分析。鸡汤是告诉你“该怎么做”,更像是宗教的做法。心灵鸡汤似乎要传播一种近乎普世的道理,但是在实践中,每个人的阅历不同,对社会,对世界的认知也不同,特别是现在的年轻人,越来越追求个性的解放,首先年轻人并不喜欢这些说教口吻的话语,其次年轻人更多的会注重体验和自身的实践经验,即使认为某句心灵鸡汤有一定的指导意义,往往也会结合自身的经历去检验,而不是完全轻信。心灵鸡汤,太过理想和丰满。

这么多国内外的成功人士,从来没有听说过多少人只有在学习了成功的学习之后才能成功。所以,茶余饭后读读鸡汤文、听听成功学,权作参考,反省自身,倒也有益无害。但是,我们应该把鸡汤文当作人生的终极真理,把成功当作成功的黄金之路,永远按照它所说的去生活。结果只会耽误我们自己,浪费时间。

## 参考文献:

- [1] 管窥“心灵鸡汤”[J]. 孙广勋. 群言. 2017(11)
- [2] “心灵鸡汤”对温度知觉、他人评价和自我评价的影响[J]. 朱海燕,宋志一,张晓琳. 心理科学. 2018(01)
- [3] 以崇高的美学拯救悲惨人生——运用崇高理论分析歌剧电影《悲惨世界》[J]. 邓璐. 现代交际. 2018(10)
- [4] 新媒体环境下“心灵鸡汤”对大学生成长影响研究——以南京工业大学浦江学院学生为例[J]. 肖俊英. 教育现代化. 2017(23)
- [5] 类型与风格:近年国产青春电影的发展[J]. 沈小风. 电影新作. 2015(05)