



### 说“不”为何这么难?

你身边是否有这样的人,面对别人的请求时很少说“不”,他们照顾每个人的感受,而自己的内心并非真的快乐。他们只是不会说“不”。

说“不”的能力对于自身的心理健康和自信心至关重要。然而,由于不愿意让别人失望,很多人都在努力避免说出这个简短又显突兀的词。说“不”为什么这么难?心理学家正在探索其中的原因。

难以说“不”,与人类的本能——追求“归属感”有关。对于人类祖先来说,附和别人和从众心理是一种生存策略。苏塞克斯大学心理学家朱莉·柯蒂斯主要从事从众心理的研究。她说,“新到一个陌生地方,你不知道该吃什么或做什么,你就会环顾四周,观察周围的人如何做。人们会模仿他人,在行为上说‘是’,以获得在一个团体中的归属感。”

难道说“不”,是否意味着归属感需求越强烈?杜克大学心理学家马克·利里和他的同事开发了一种“归属感需要量表”,用来衡量一个人的归属感需要值。他认为,那些有强烈归属感需要的人可能更难拒绝他人。他们担心说“不”会让人对自己产生负面评价,自己拒绝对方可能会导致别人失望、沮丧或给别人带来不便。

年龄因素也会影响我们说“不”的能力。柯蒂斯认为,“随着年龄和资历渐长,在你所在的群体中拥有一个相对核心的位置时,你可能会更有信心地说‘不’。”

说“不”会伤害别人,这种假设真的存在吗?哥伦比亚大学管理学教授丹尼尔·埃姆斯表示,许多人夸大了拒绝他人请求或提议时对方的负面反应。他研究发现,一些在谈判中十分自信的人会被对方错误地认为过于武断,但是,低自信导致的结果往往更糟,甚至对健康也是不利的。心理学家兼作家盖伊·温奇说,如果我们不想答应,会说“也许……”,因为立即说“不”会让我们感到压力,但如果爽快答应又违背了我们的本能。“如果你倾向于说不,那就说出来,否则你会让别人抱有希望,情况可能会变得更加棘手。”他说。

比起说“不”,其实你更需要明确自己负责事情的轻重缓急。埃姆斯认为,选择该做什么,选择什么时候该拒绝某个请求,都源自自己对事情轻重缓急和短期任务目标的清晰认识。如果你自己都不清楚什么是重要的,你需要做些什么来取得进展,那么其他人就更容易把你的时间花在你不想做的事情上。

因此,有了明确的目标,在需要说“不”时,就有了一个很好的拒绝理由。所以说,你可以坦然说“不”,这并不会给对方带来太大伤害,更是你自信的体现。

(来源:世界科学)

本栏目欢迎读者来信来稿,编辑邮箱:jiefangbowen@163.com

# 赤子情怀的传承

■ 本报记者 彭薇

《赤子情怀:陈云与上海》专题展近日在上海市历史博物馆揭幕。上海,是党和国家领导人陈云走上革命道路的出发地,也是对他一生影响至深至远的一座城市。从这位老革命家的身上,我们可以看到政治责任、精神追求和工作方式的深刻诠释,这也是“四史”学习教育的鲜活教材。追寻陈云在上海的历史足迹,我们从中学学习和传承什么?

## 商务印书馆里当学徒

陈云在生命的最后时光,曾饱含深情地说:“如果我没有到上海,没有当工人,没有到商务印书馆,就没有机会接触共产党。”他在上海商务印书馆的人生经历,对他今后确立人生信仰起到了至关重要的作用。

1905年6月13日,陈云出生于上海青浦练塘镇一个贫苦农民家庭。14岁时,由于家境贫寒无钱读书,陈云的老师张行恭托弟弟张子宏推荐陈云进入商务印书馆,分配在发行所做文具柜台练习生。他的个头和柜台差不多高,只能踩着小板凳卖货,每天从早晨8点干到晚上8点。这段时间,他挤时间如饥似渴地学习各种文化知识。当年与他同宿舍居住的陈云平回忆说:“陈云每天清晨,天还没亮就起身读书、写字、学英文;晚上下班后,回到宿舍也是读书写字到深夜,成年累月从未间断过。”就这样,坚持了3年,陈云掌握了英文、图书分类、书刊出版和印刷等专业知识。

“勤奋好学成为伴随他一生的精神。”陈云纪念馆馆长吴瑞虎介绍,进入商务印书馆当学徒,是陈云人生的转折点。1925年,五卅运动发生后,商务印书馆成了中国共产党领导上海工人运动的重要阵地,陈云投身于革命洪流之中。他和沈雁冰等为了要求馆方承认工会,改善职工待遇,一起领导了全馆职工罢工,并取得胜利。

在商务印书馆工作期间,陈云光荣地加入了中国共产党。他说:“入党以后,自己觉得此身已非昔比,今后不是做‘成家立业’的一套,而是专干革命。”1927年,四一二反革命政变后,陈云在上海坚持地下斗争,而后,他主动报名到外地发动农民,组织秋收暴动。他说:“我此去一不做官,二不要钱,三不妥协,只为了要跟反动派坚决斗争到底,求工人的解放。”在吴瑞虎看来,陈云这番话吐露了一位共产党人的初心和使命,也显示了一位革命者的理想信念。

## 制胜“两白一黑”

陈云在革命斗争的实践中不断成长,为新中国的建设立下过功劳。1949年3月,新中国成立前夕,中共中央决定成立中央财政经济委员会(后改为国务院财政经济委员会),统一管



观众在参观《赤子情怀:陈云与上海》专题展。

王子安 摄

理财经工作,陈云为主任。周恩来曾说:“在财经工作这一点上,我们是依靠陈云同志的。”

新中国成立前后一段时期,全国财政经济工作处在困难境地。从1949年4月到1950年2月,全国物价先后发生4次大的波动。每次物价上涨,都是从大城市开始,然后波及各地。带头波动的是粮食和棉纱、棉布,这些统称为“两白一黑”,白的是大米和棉花,黑的是煤炭,这是“衣、食、住、行”中首要的三项。没有棉花,纺不出纱,织不出布,老百姓就没有衣穿;没有大米,没有煤炭,老百姓就没饭吃。

陈云从调查中了解到,物价上涨的主要原因,是人民政府在解放战争不断扩大胜利中财政严重困难,赤字庞大,钞票发行过多,加上投机资本乘机兴风作浪而导致的。他认为,物价稳,天下定。稳定市场物价成为当时解决财经困难和安定人民生活最紧迫的任务之一。

稳定物价,大城市是关键,上海更是重中之重。作为当时中国最大的城市,全国的经济中心,上海的地位举足轻重。陈云于1949年7月下旬亲自去上海调查研究,明确提出并具体帮助上海解决“两白一黑”的问题。陈云亲自部署从四川、苏浙等地调粮,从华北、中南调棉调煤,并具体指挥运输调度。短短几天时间里,就止住了物价上涨势头,并给囤积物品、哄抬物价的投机资本以毁灭性的打击。

新中国成立半年时间,就实现了财政收支

基本平衡,将延续多年的物价上涨稳定下来,这不能不说是一个奇迹。毛泽东曾高度评价这一胜利,说它的意义不下于淮海战役。

## 做事情“讲真理,不讲面子”

调查研究是做好领导工作的一项基本功,也是践行好党的群众路线的重要抓手。多年来,陈云是全党公认的善于调查研究的楷模。毛泽东曾称赞陈云的工作方法就是调查研究,他不清楚就不讲话,并且在党的七届七中全会讲话中对陈云有过评价:“不要看他平和得很,但他看问题很尖锐,能抓住要点。”

新中国成立后,1955年1月到1961年7月期间,担任党和国家重要领导职务的陈云,曾4次来到家乡青浦,深入基层,深入农村,体察民情,了解民生。对于调查研究,陈云曾说,蹲点要蹲得住,一竿子插到底。

1961年6月下旬至7月上旬,作为主管财经工作的国务院副总理,陈云在上海市青浦县小蒸人民公社进行农村调查,扎扎实实搞调研,而且一蹲就是15天。他谢绝了县里做的生活安排,深入基层干部群众中,看他们吃公共食堂、养猪、种地等。从小蒸镇到各个自然村,来回要步行六七里路,有时还要跨越水沟,他多次到农民家中观察他们养猪、种自留地、住房和吃饭等情况。正如

他所说:“掌握实际情况的一个重要方法就是,向自己熟悉的地方和熟悉的人去了解。”

做调查研究,陈云的行事原则是“讲真理,不讲面子”“是什么就是什么,应该怎样就怎样”。在青浦蹲点调查后,陈云调研形成了多篇报告,为中央决策服务。毛泽东看过陈云的调研报告后,给予充分肯定,说道:做调查研究,就应该向陈云同志学习,用数据说话,让人心服口服。

陈云曾说,领导干部听话既听肯定意见,也听尖锐批评意见,同时做自我批评,勇于承担责任。他在青浦小蒸公社调查时,听了不少老百姓的意见:比如基层干部不顾实际,瞎吹高指标,参加劳动少,生活特殊化;干部没有把集体生产组织好,群众的积极性差等。陈云说,国家遇到了困难,让群众受苦了,他作为中央领导,有责任,应该检讨和道歉,着实让基层干部群众感动。

## 他说上海今后发展会很快

今年是浦东开发开放30周年。陈云晚年时关心家乡上海的发展,十分关注浦东开发开放建设。

1992年4月26日,陈云在上海听取上海市委领导关于上海工作情况的汇报。当听到上海开发开放浦东,打的是“中华牌”,欢迎全国各地来上海投资时,陈云说:应该这样,上海有很好的基础,尤其有人才优势;上海今后的发展一定会很快;上海大有希望。陈云表示,非常赞成开发浦东、开放浦东。

20世纪90年代初,陈云派秘书赴浦东考察。当时浦东刚刚开始建设,到处都是工地。时任浦东开发区主任的赵启正向其秘书详谈了开发浦东东、中、近三期目标,还实地参观了正在建设的发电厂、码头、仓储基地(物流)。秘书回来后,向陈云汇报了了解到的情况。陈云特别关注浦东开发后,乡镇企业大规模地发展,农业用地如何保障,以及农业地力如何保护、有机肥使用等情况。他的秘书又专门到浦东和上海市的郊县(区)农村做调研。在特区建设问题上,陈云思路十分清晰:一是特区要办;二是要循序渐进,不断总结经验。

如今,新中国的第一个自由贸易试验区便设立在上海浦东,没有邓小平、陈云等老一辈革命家的积极倡导和全力支持,就没有浦东开发开放今日的局面,后辈们将沿袭老一辈革命家实事求是、敢为人先的精神,继续前进。

## 中国医疗队度过了最黑暗的一夜

在采访中,中国医疗队和国家卫计委的官员几次提到在前方曾经有位“重要人物”差点回不了国,而且当时的情形十分严重,302医院的一些女队员甚至已经忍不住恸哭起来——她们得知此人已经“救不活了”。这人的情况我一直想了解,开始许多人回避,不过最后还是如愿获得了第一人采访材料。

他叫刘文森,身份是军事医学科学院的研究员,著名兽医学家。

“十一”国庆节那天起,中国医疗队的留观中心开始成批地接收患者,担任技术总负责的刘文森,工作量骤然增加,不分日夜地忙个不停。“大家注意休息,休息是保障抵抗力的根本条件。”刘文森嘴上天天朝别人这么嚷嚷和要求,自己则歇不下来。

一天傍晚,检测队后勤组组长田成刚见刘文森拖着疲惫的双腿走向宿舍,便赶上去进了刘文森的房间,关切地问他哪儿不舒服。

“还可以,应该没事。”刘文森强打精神回了一声,又说,“睡一觉估计能恢复。”田成刚瞅了瞅刘文森的脸色,还是不太放心,道:“我给你找个氧气瓶来,吸点氧恢复得快些。”说完,田成刚就下楼去找氧气瓶。

“不好啦!老刘昏过去了!快来人呀——”田成刚没走多远,就听楼上有人声嘶力竭地大喊起来。

这一声叫喊,让整个医院的人都紧张起来,尤其是中国医疗队队员们。

“老刘怎么啦?”  
“老刘昏死过去啦?”  
“他是不是感染上了……”  
群情一时有些失控。因为刘文森是



## 死亡征战: 中国援非 抗击埃博拉纪实

何建明 著

队中的技术中坚,假如他出了问题,会给中国医疗队带来什么影响是不言而喻的。

刘文森真的昏死了过去,而且全身剧烈抽搐,呼吸困难,情况极度危急。设想一下:一个著名医学家,一个无人能及的长跑冠军、山东汉子突然倒下,且大小便失禁,这般突发情景还不把人吓死?

“快把药箱拿来!124个药箱全部拿来!”田成刚心想这回坏事了,一边往回跑,一边大声向保管员喊道。这时随队医生柏长青、聂为民已及时赶到,李进、高福和钱军等重要人物全都到了。几十分钟后,赵彦博大使也满头大汗地赶到了……

刘文森出事,实在关系太大了!中国医疗队所有人都扛不住!中国驻塞拉利昂大使馆也扛不住!赵彦博大使立即通知机要人员用机要电话迅速向国内报告,并请示援助。

“氧气!把氧气找来!”柏长青冲着田成刚直嚷嚷。

“总算找到了!”酒店总经理带着几个店员气喘吁吁地抬着氧气瓶到了刘文森房间门口。

柏长青医生事后说:“这氧气太关键了。当时老刘已经昏迷抽搐40来分钟了,如果再耽搁一段时间还没有吸氧,就失去了最佳的抢救时间……”

吸氧后的刘文森仍然没有缓解,只是维持着生命迹象而已。

“看来老刘不行了!”这一夜,中国医疗队度过了出国后最黑暗、恐怖的一夜,所有队员都沉浸在巨大的担忧与焦虑之中,几位女队员完全失去了自控能力,情不自禁地痛哭起来。

“怎么啦?老刘还没断气,你们就哭哭啼啼个没完。我问你们,到底你们是希望他倒下了永远站不起来,还是想让他站起来啊?你们回答我!”极少在女队员面前发脾气的大队长李进,这一天嗓门像打了油一样冲。

刘文森的病情稍稍稳定之后,中国医疗队的几位领导反而变得更为紧张:一则相当多的人怀疑刘文森可能被“埃博拉”病毒感染;二则在他抢救的过程中,所有的队员们都没有穿戴防护装备,这是极端危险的事情。

“刘柳、高福、钱军、李进,你们都听着:要不惜一切代价把刘文森同志给我救活过来!否则我拿你们的是问!听明白了没有?”这是国内军委总部领导打来的电话。

“是!首长。”

“当务之急,是要弄清楚刘文森是不是感染上了‘埃博拉’,这是关键!你们那儿没有什么设备,不要紧,我们将调集全国最优秀的专家给你们进行远程会诊……”国务院领导

已经第三次跟中国检测队总领队刘柳谈话。

是啊,刘文森得的什么病是关键,首先要确诊是不是“埃博拉”,然后才好布置抢救治疗方案。

塞拉利昂与北京的时差约8个小时。开始对刘文森昏迷抢救的时间大约在晚上10点钟,而这时北京时间是早上6点钟。从北京早上6点到10点左右的几个小时里,北京方面至少有十来个机构和部门在紧张地协调,共同为前方出力……一批顶级专家被抽调在一起,为刘文森远程诊断,还有的则在调配西非周边国家的中国医务力量,更有的在通过国际组织请求技术支援,当然还有人在做最坏的准备。总之,一切想得都事都想到了,一切最坏的打算也备齐了。

“怎么样,现在老刘的情况好转了些没有?”应该是北京时间中午前后,国家卫计委领导的电话又气打到前方的中国医疗队。

“经过一夜抢救,刘文森同志现在终于稳定下来,不再抽搐了……”弗里敦方面报告道。

“好,你们要继续全力观察和治疗,要千方百计确保他的生命安全。”

放下电话后的钱军等人,一个个像穿着防护服值班回来,浑身上下湿淋淋的——这回是紧张出的汗。

“老柏,小聂,你们俩说说,到底他是怎么样搞的?啥毛病?”李进追问随队医生柏长青和聂为民。

“我们也一下吃不准……到底是脑出血,还是脑梗,除非有影像仪器拍个片,才可以做出诊断。”显然柏长青他们也为难。

李进的火气无处可泄:“等于没说嘛!”  
“李队长,结果出来了!”钱军大步流星地走到李进跟前,说,“已经排除‘埃博拉’病毒感染了,化验呈阴性……”  
“老天爷!”李进长长地喘了一口气。在场的中国医疗队队员都重重地松了一口气。

连载

(二十一)

国企正规军 | 始于-1996

# B® 百姓装潢

## 实景样板博览会

7月25-26日

上海展览中心西一馆 (南京西路1333号·延安中路1000号)

### 免费预约量房

现场 超多特价材料等你来,数量有限,先到先得

服务热线 021-64157787

www.shbx.com.cn

# 使用公勺公筷 提倡健康用餐

解放日报文化传播中心