

关于人的素质

最近上海开始实行垃圾分类，有些人就开始把“能否准确分类垃圾”跟“素质”这个词挂钩，从道德高度鄙视那些不认真分类垃圾，或者不按规定投放垃圾的人。有些小区门口每周都要张榜，公开表扬和批评各楼层的垃圾分类情况。某些人很是有种给人发小红花的快感。

且不说上海的垃圾分类方法和执行方式是否合理（比如湿垃圾破袋扔之类的奇葩做法）……这些战战兢兢指手画脚，使我想起一些关于“素质”一词的事情来……

很多中国人喜欢提“素质”这个词，总觉得自己是素质高尚的，喜欢指责别人素质低。然而真的如此吗？实际上，我发现爱提“素质”这个词的人，在心理上都是有一定问题的。

在这些人心目里，素质只是一个口号，一个标牌，一个可以把自己放到别人之上，获得优越感的心理手段。总觉得自己高人一等，说别人素质低，好像自己素质就无可挑剔，是圣人。

我排队，所以我素质高，所以我可以鄙视其他人。别人只是走到前面看了看，就觉得别人要插队……喂喂喂，你干嘛？到后面排队去！什么素质……小区公告说可回收垃圾要自己拿到挺远地方扔，你把可回收垃圾洗的干干净净码的整整齐齐，但你觉得搬运可回收物应该是垃圾处理人员的本职工作，你就像以往一样放在垃圾桶旁边，所以你素质低，不讲公德，你就是村炮，我就高你一等！

这其实体现了他们内心对待其他人的不平等，或者叫做“歧视”。喜欢歧视其他人的人往往也有另外一种性质，叫做“势利”。满口“素质”的人往往是势利的。他们自以为是圣人，而其实呢，他们缺少最重要的一种品质——平等对待和尊重他人。

还有另外一些人，他们因为恐惧而做出显示“高素质”的举动。这些人很在意别人的眼光，生怕在外人眼里素质不高了，所以事事谨小慎微。这种人在早期是因为被前一种人鄙视，所以因为恐惧而显示“高素质”。久而久之，他们也开始

鄙视其他人，总喜欢说别人素质低。这也许就是所谓“斯德哥尔摩综合征”。

可惜的是，以上这些人没有明白真正的素质是什么。他们避免某种行为，是因为他们怕别人觉得自己“素质低”，所以不再高人一等，或者怕被人看不起。他们的行为是出于恐惧或者其它卑劣的心态，而不是因为从内心尊重其他人。

有位古人说得好，“己所不欲，勿施于人”。能够从内心尊重他人，体会到某种行为对他人造成的影响，从而自动调整自己的行为，这就叫做“共情”，compassion。从这种良好的心境出发，调整自己的行为，而不引以为豪。一旦有了共情，良好的行为将成为自动的，而不需要调动恐惧，或者高人一等的心理。

举个例子，我回国之后发现有些商场的卫生间没有擦手纸。有些人洗了手没法擦干，就走一边甩手，把水甩掉。我正好在他身后，水就甩到了我身上，挺不爽的感觉。然而我首先想到的，不是这个人素质低，而是“原来这样甩手会甩到后面的人身上啊，可能很多人都没意识到……”然后我记住了这个教训。下一次再遇到没有擦手纸的卫生间，我洗手之后就会注意不要往后甩手，而是先往水池里轻轻的抖几下，免得甩到其他人身上。

另一个例子，看电影或者看演出的时候，我发现如果前面或者旁边有人用手机，会晃到我的眼睛，分散注意力，这对于欣赏节目非常不好。所以我自己电影院和演出时，从来不掏手机出来。很多演出场所工作人员在演出前都举个牌子跟你说不要拍照，很多人不理解是什么原因，还以为是为了版权。其实不是的，因为前面有个手机屏晃眼睛，真的很烦人。

所以“己所不欲，勿施于人”让我自动学会了很多东西，我不需要看一本厚厚的“礼仪手册”来明白这些。这就是共情的力量。

没有共情，体会不到别人感觉的人，就只能按照条款规矩办事，或者被恐惧推动。书上说这个是“素质低”的表现，或者这样会被人鄙视，所以我不这样，但我从来没理解。如果理解了，就会发现你不用记住这些规矩了。因为你能亲身体会到这些行为所造成的烦恼，所以你能像对待自己一样去照顾其他人的感受。

一旦你从内心体会到这些，你就不会再提“素质”这个词了。

你的行为不再是为了显得自己素质高，高人一等，而是自动的，发自内心的。你也会发现有些所谓“素质高”的做法其实是多此一举，承担不必要的责任。然后你就学会了灵活行事，让自己和其他人的生活都更加和谐。