

让旅游的“质” 跟上我们出走的心

撰文
韦志中

绘图
Tianyi 小四



在央视财经评论栏目的演播室里，中国旅游研究院院长戴斌表示：“从数据上看，旅游确实成为老百姓常态化的生活选项了，8天时间能够出去7亿人，相当于一个欧洲都在动来动去。”据国家旅游局统计，2017年国内旅游人数50.01亿人次，比上年同期增长12.8%；人出境旅游总人数2.7亿人次，同比增长3.7%；全年实现旅游总收入5.40万亿元，增长15.1%。虽然国内旅游人数的增幅最大，但其满意度却处于最低水平，为78.90（入境游满意度指数81.07，出境游满意度指数88.52）。平时也听到不少旅游归来的亲朋好友埋怨：真划不来，又花钱又劳累，还没看到什么。旅游市场高速增长，旅游质量怎么上不去呢？这其中的问题不禁引起大众的反思。

旅游不是随便地选择

旅游有两个功能：一是释放压力，把生活中积累的一些压力释放出去；二是滋养身心，就是通过旅游把大自然的能量吸收到我们的身体、心灵里边，让我们像加了油一样充满力量。如果这两个效果没达到，那么旅游的质量就很低了，有时还会带来消极的影响。

在咨询室里，曾有一个来访者跟我说：“韦老师，我实在是不能面对我眼前的这个婚姻了，我想去旅游，旅游回来我再做决定。”一段时间后他又来找我，我说：“后来你旅游遇到了什么呢？”他说：“我参加了一个团，几天的时间就是在跟那个团的导游在

吵架，不是我一个人吵，是整个团的人都在吵。所以，我的心情比我没去的时候还要糟，我旅游回来后发现我还是没办法解决我现实的问题。”

所以，旅游不仅是玩耍，实际上有的人把旅游当成是自己对某一个事情的选择，还有的人是把旅游当成是人生的一次重要的生与死的抉择。

我之前在全国选了几十个向我申请想要做心理导游的学员，组成一个30人的心理导游培训班，学员当中有导游等旅游工作人员，还有心理咨询师、心理学工作者。课程持续一个星期，采取实地带领的形式，就是完完全全地在呼伦贝尔大草原走一个星期，演示在哪个地方应该怎样带游客，让游客怎样进行心灵的放松，怎样实现旅游意义的最大化。

我跟一个学员交流：“你为什么来参加这个培训班？”他当时跟我说了一个这样的故事。他说：我有个朋友几年前自杀了，自杀之后

我看到了他的遗书。遗书里面说他生活遇到了困难，他不想活了，但是他还没有下定决心。他要去旅游一次，如果这一次旅游能够让他改变主意，能够让他看到人生的美好，他就决定继续活下去；如果这一次旅游没有使他改变主意，他就决定离开这个世界。结果，旅游回来之后，他就离开了这个世界。所以这个学员说：“韦老师，你知道吗？我在想如果一开始他能够跟你学习心理导游的工作，你给他一些建议，让他这一次的旅行变得快乐、有意义，也许他旅游回来就不会自杀了。”我听到之后也觉得好心疼，好遗憾。

我讲这两个故事都是真实的，而且我听到这样的故事和例子还有很多很多。一些人去旅游，是希望改变一下自己的心情或者心境，让自己接下来人生的一段时光或者做的事情，或者经营的感情，有一个好的改变。所以旅游其实真的是很多人的一种依靠，甚至有时候是





很多人的最后一根救命稻草。他在生活当中困了、累了、倦了，没有办法去跟别人说的时候，他就会去选择旅游，想通过旅游改变自己的这种心情。

主导自己的旅游质量

旅游质量的优劣将决定旅游的成败。旅游质量不同于产品质量、服务质量，它包括游人、交通、景区三个方面，这三个要素相互作用。对于旅游质量来说，游人、交通、景区三者都有责任。如果三者都有较好的表现，旅游就会质量优，游人愉悦，景区有收益；否则，旅游质量差，游人痛苦，景区也因而受损。交通和景区是外部原因，游客难以预料和掌控，但作为一名心理学工作者，我认为今天的游客可以从几个方面去做一些考虑安排，使自己旅游的质量变得更高一些。

行前准备

1. 充足的假期时间和资金

旅游时间和资金是影响我们选择旅游目的地和食宿条件的首要因素。时间方面，出发前要协调好自己的工作，让自己可以暂时放下工作，玩就玩个尽兴，干就干得像样！不然旅游就像一个任务，匆匆忙忙、战战兢兢。资金方面，有一个俗语叫“穷家富路”，意思是你在家里边可以很节约，可以过穷日子，出门则要多带盘缠，以备不时之需，免遭窘境。

2. 自由行or跟团游？

自由行，也称散客旅行，它是一种游客自行安排旅游行程，零星现付各项旅游费用的旅游形式。散客旅游与团队旅游的最大区别在于旅游行程的计划和安排不同：散客旅游由散客自行安排和计划，自由度大，形式灵活，选择性强；而团队旅游是由旅行社或

旅游服务中介机构安排的，活动受到限制。自由行这种新兴的旅游方式越来越受到年轻人的热捧，但在景区毕竟人生地不熟，自由行的行程周密计划显得尤为重要，例如买好往返车票、飞机票，订好酒店，查好景点的路线等，以减少旅途中的障碍，留更多的时间去欣赏风景。

另外，有一些人喜欢找驴友，就是征集一些人和自己去旅游。但是你征集一些人去旅游，就要有一种心理准备，因为人分三六九等，什么人都有。你征集一些人，有喜欢吃咸的，有喜欢吃淡的；有人喜欢走快一点，还有人喜欢走慢一点；有人喜欢高谈阔论，有人喜欢安静沉默。你要问问自己，你有没有和任何人都能够好好说话、好好相处的能力，如果你没有，就不要随便结伴。有的人就赶时髦随便结伴，走到路上的时候不欢而散。不欢而散者，接下来的心情被破坏掉了，又不能很快地把自己的心情收拾回来，那么这一次的旅行就被砸掉了。

如果嫌麻烦，不懂得如何规划行程，传统的跟团游也是大多数人的选择。跟团游也要做好调查，清楚这个团的安排和你的要求的匹配度如何。你的经济水平，你的个人爱好，你的性格，包括你的心理承受力，都要跟这个团匹配为好。比如说这个团是经济型的，安排两个人住一个房间，而你不喜欢和陌生人共处一室，在这种情况下，如果你不想放弃参加这个团，就要和旅行社沟通好，愿不愿意多交钱来让自己住单人间。不能过后遇到了问题，一味埋怨人家这个团不好，要从自己身上找原因，“行有不得反求诸己”。因为你是游客，你是这一次旅游是否开心和快乐的第一责任人，而不是旅行社。旅行社当然要负责，可是，如果你自己不为自己负责，过后找旅行社理论，要他们向你道歉，向你赔钱，到头来是不是把自己的旅行都搭进去了呢？

此外，要注意抵制不合理低价游。“不合理低价游”是我国旅游业发展的一大隐患，主要是指以低于经营成本的价格招揽游客，而在

旅游过程中通过对游客进行强制额外收费、强迫购物消费、强行增加景点等手段获取利益、扰乱旅游市场秩序等不法行为。虽然现在旅游者对出行方式的选择呈多样化和个性化，但由于受到信息不对称、经济条件等因素制约，仍然有较多游客选择低价的团队旅游方式。尽管国家旅游局针对这种不良现象已经做出打击，但只有明白“没有需求就没有市场”，才能斩草除根。所以作为游客，为了避免低价游带来的不良体验，也为了我们的旅游心情不受污染，最好避开低价游，要知道“天上不会掉馅饼”啊。

用心感受沿途风景

1. 好景不贪多

有些人的旅行叫“走马灯”式的旅行：上车睡觉，下车尿尿，到了景点就拍照。回到家里边别人问他旅游怎么样？他说不知道。这种旅行看起来风景多内容多，但是行程太紧，也得不到身心的放松，反而感到累，收获的也只是一堆毫无情感的照片和纪念品。

当然了，有一些旅游，比如我去登泰山，是为家里人许个愿，或者是满足自己的一个心愿、一个承诺，那我就要克服困难，咬紧牙关上去，那就是另一回事。但总体来说，旅游是让身心都放松的过程，而不是劳累得像苦行僧似的，甚至是人在困途似的这种旅游。所以，旅游切忌贪心。

2. 让心灵融入风景及文化

我们需要生存，但我们更需要生活；我们需要生活，但我们更需要有滋味地活着。风景名胜，就是我们的增味剂，就是我们心灵的归属。朱自清笔下的荷塘月色，不仅仅是指清华大学的那一池荷花，也是自我心灵的折射。杜甫的“会当凌绝顶，一览众山小”，不仅仅是指泰山的高大，也是作者豪情壮志的宣誓。孟浩然的“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”，有摄人心魄的气势，这又何尝不是作者被自然美景所震撼、心胸激荡的表露。

不是每个人都是诗人、作家，我们眼看



美景心中虽有感叹，却写不出像杜甫的《望岳》、朱自清的《荷塘月色》这样的绝美诗词文章，但能领悟美景给自己带来的惬意就已经足够了。也许有时旅行达不到我们的期望值，比如天气不好，比如人山人海遮挡了美景，又比如穷乡僻壤交通不便，这时我们就要学会随遇而安，找到心理的平衡点。换个角度想想，阴雨天的景色也许更有韵味呢？避开人流量大的著名景点，我也许会遇到另一番惊喜呢？

旅行不仅要看表面的景，更要看到景背后的文化、风土人情，才能铭记于心。入乡随俗不失为一个好方法。我们看见一座山，大家都知道这是一座客观存在的山，但是这个山后面的故事又有多少人懂得呢？懂得故事或传说就是懂得这座山的文化，就是懂得当地的民俗风情。当我们了解背后的文化时，眼前的山就不

是山了。佛学讲究三种境界：“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山是山，看水是水。”当我们在和自然互动时，又何尝不注重欣赏这三重境界呢？如果我们只是单纯看一下美景，这就是第一重境界“看山是山，看水是水”；当我们与背后的文化互动，让这些自然美景有自己独特的风味时，就已经达到“看山不是山，看水不是水”的境界；如果我们了解这些文化后，重新审视这些美景，这时的心情就是“看山是山，看水是水”的最高境界了！

带着收获回归

该看的看完了，终于踏上了归途，这段行程是否就终结了呢？并不是，经过风景和文化的洗礼，我们的大脑还在兴奋中，这时应该趁热打铁，与亲朋好友分享旅途见闻，就像培根说



的：“如果把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐。”或者旅途有些不尽人意，你也可以总结经验，让下次更好的出发。这样把旅途又回味一次，你可能会发现之前没发现的细节处的美好呢。

最后回到现实，生活还要继续，工作还要继续，但起码不悔此行。那些把人生抉择托付给这次旅游的朋友，无论旅游能不能助你做出决定，祝你归来能换个心情，重新面对和思考。

小结

要想拥有好的旅途，我们就需要在旅行前做好准备、在旅行中用心享受、在旅行后收获感悟。相信经过这三个阶段，旅游的“质”就能跟上旅游的“心”！

作者简介

韦志中，知名心理学者，二级心理咨询师，国家心理督导师，现担任广州市心丝带心理志愿者协会会长，韦志中心理学网络学校校长。出版16本心理学著作，发表心理学论文50多篇。

（责编 桑新华）