



灿若夏花

文 / 王秀爽

春风羞怯的吻别最后一朵花瓣之后,莞尔回眸,伸手就牵出了灼灼的夏日。

夏天,多么响亮的日子。四季中,唯夏天最是阳刚的季节,凡属它的季节里,无论什么都是灿烂的,灼热的,晴朗的,迸发的。这个季节让整个天地都为之激情盎然,为之升腾勃发。

“日轮当午凝不去,万国如在洪炉中”。放眼望去,晴空万里,蛰伏的田野,热烈地涨开;饱满的麦穗,火辣地等待;坦荡的情怀,恣意地敞开。夏风田田,杨柳依依,彤云缭绕,溪流湍急,真个是黄的黄,白的白,红的红,绿的绿。“过雨荷花满院香,沈李浮瓜冰雪凉”,瓜果,菜蔬,新麦,酒浆全都呈现出来一同飨食这似火的盛宴……

夏天最是雷雨的季节,“风声撼山翻怒涛,雨点飞空射强弩”。雷说打就响了,就见一系烁亮的丝线瞬间引燃,顷刻间一个硕大瓷盘脆裂于顶天摇地动。雨说来就下了,硬朗着实,卷积如豆,砸起一记扬尘,霎时便雨骤如瀑了。

夏亦有夏的妩媚。晨起,朝露浥尘,微风轻抚,一碧池水,拥揽荷田。夜至,晓月疏朗,星光璀璨,羽扇婆娑,嘉树清圆。入梦时便早已不闻“青草池塘处处蛙,蛙鸣虫啾作管弦”而酣睡如甜了。

这就是自由绽放的夏天,这就是天地馥郁的夏天。那么,这样的夏天,你还能感觉到繁芜燥热吗?

夏天是歌者放肆的喉咙,夏天是诗人灼热的情怀。此刻,即便是你在灼灼烈日下,铺陈纸张,唱和吟咏,那沁润心田的就应该是一杯清凉甘冽的泉水了。

心苑

XIN YUAN

■ 每个人的梦想
■ 心态种种随心境
■ 用山任情而赋/开云
■ 人们为什么孤独



2013 2

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地
扬州大学学生工作部(处)、心理健康教育中心 主办

2013/2 总第 82 期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 璿 王美林 王润贤
王亚河 刘启东 许金如
杨廷桂 芮鸿岩 李 军
张庆奎 陈荣华 季跃东
柯晓扬 胡效亚 姚冠新
徐 铭 高立松 唐靖辉
梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主 编:周春开

编 辑:周 敏 姚 丽

王 洁 费燕敏

赵 静 章 唯

卷首语

1 灿若夏花 /王秀爽

心理聊吧

4 诸事不顺处处迷茫 /晓 雪

4 有一种巨大的力量压在我胸口 /吴 涵

5 我为什么总泄密 /张天一

6 大错特错,不要来 /陈 好

心理人生

7 每个人的梦想屋 /沈奇岚

8 热爱生活的人 /刘葳漪

9 一碗面的温暖 /田 野

10 画一扇心窗 /春 秋

心息速递

11 恋爱的 9 种趣味心理 /一 明

12 害羞得很无辜 /罗 西

12 看恐怖片减肥 /Julie

心理讲坛

13 中国人心目中“蛇”的三重意象 /鲁 石

16 你想要? 先等一下吧! /装大雷

心情驿站

18 新语文

20 动力等

心路历程

21 415 关灯记 /两色风景

23 风色 /尹文茜

24 与父书 /潘 萌

心理影像

26 用信任的钥匙打开心门 /王碧琳

28 影片《开幕危机》之心理隐喻解读 /周 圆





心桥指南

- 30 跟“负心情”说“拜拜” /刘 锴
 31 网络软瘾,想说爱你不容易 /姚 奇
 32 克服沮丧的 11 个方法 /吕传彬

心语沙龙

- 34 白富美是个贬义词 /中国桃
 35 无聊让你更有创造力 /[美]Martha C.White
 36 达芬奇睡眠法可行吗? /Alice

心海觅踪

- 38 人们为什么爱拖延 /弯 兔
 39 脑残粉:孤独的狂热分子 /魏 玲 十八童子

心理测试

- 41 伯恩斯抑郁症测试清单(BDC) /杨 天

心声絮语

- 42 写给幸福 /席慕容
 43 心灵百叶窗 /刘心武
 43 静静生活 /安 妮

心理文萃

- 44 凝视 /王 族
 45 迟暮 /张爱玲

心育传真

- 46 学校举办“中国梦:心理健康教育工作者的责任与担当”学术研讨会
 46 我校举行“心理健康教育示范学院”揭牌仪式
 46 我校举办 5·25 大学生心理健康教育广场宣传活动
 46 我校举办心理协会骨干、心理委员系列培训
 46 江苏大学成功举办第十二届心理健康教育节
 47 南通大学邀请北京师范大学朱小蔓教授作学术报告
 47 江苏科技大学深入学院调研心理健康教育工作
 47 南通农业职业技术学院第九届 5·25 心理健康教育月圆满闭幕
 47 南通职业大学第十届“5·25—我爱我”心理健康教育宣传月落下帷幕
 47 南通纺织职业技术学院开展“健身健心 你我同行”现场心理咨询活动
 47 泰州职业技术学院“大学生‘精彩人生,卓越成长’心理辅导员”培训班开班
 48 江苏农牧科技职业学院举行校园情景剧展演
 48 南京师范大学泰州学院召开大学生心理健康教育工作经验交流会
 48 江海职业技术学院开展班级心理委员培训
 48 南京邮电大学通达学院首届“5·25 我爱我”心理健康教育月活动圆满落幕



心 苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)
心理健康教育中心

地 址:扬州市大学南路 88 号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2013 年 6 月



诸事不顺处处迷茫

文/晓 雪

Q: 我是一名地方师范二本院校大三学生,还有一年就毕业了,对未来,我却开始变得不确定。从小到大,我身边的每个人,似乎都在不同的路径上快马加鞭,奔上一个目的地,然后又急忙地向着另一个目标出发,甚至都来不及停下来歇一歇,看看路边的风景。慢慢地,向前走变得很机械,很多人甚至忘记了为什么向前?前方是什么?这样的未来,看不到尽头,

是不是很可悲?

以前,我憧憬爱情,珍惜友谊。但在一次次回家后,见到争吵的父母,一次次被最信任的朋友伤害后,我开始害怕了,我该怎么办?

Heuy



A 迷茫无措的 Heuy:

真为你庆幸。在这个急速变化、你追我赶的年代里,你愿意放慢自己的脚步,停下来,给我们写这封信,思考自己前方的路,虽然还没形成很清晰的目标,但对于人生刚刚起步的你而言,这真是好事一桩。

我记得有一句印第安人的谚语是这样说的:“别走的太快,等一等灵魂。”生命那么可贵,短短几十年,既然来这世间走一遭,就不该浑浑噩噩,盲从跟风,要活出自我。了解自己,读懂自己,是需要时间的,你现在就处在这样的焦灼期

中,不要过多的忧虑,更不要害怕,走过这个必经过程,你会豁然开朗。

站在十字路口的你,为了让自己不是机械地向前走,就应该认真而主动地去生活,去寻找理想。多听意见,多见世面,不要因为看到一些负面的事情就断言不相信真情,不信任身边的人。

给你一个建议,对发生在自己身上不好的事情,选择性遗忘,把目光多停驻在一些美好的事物上,让自己阳光一点,快乐一点。

helloyaya



有一种巨大的力量压在我胸口

文/吴 涵

Q: 我是一名大二女生,从北方来到广州读大学一年多了,对专业课不是很喜欢也并不讨厌,学习成绩中等。对于追求完美的处女座的我来说,考到一所不好不坏的大学一度让我很失落。大一这一年,很多时候我都在懊悔高考意外考差。大一,我加入了两个校级学生组织,虽然整天马不停蹄地奔

波,依然找不到归属感。人际关系也搞得不太好,英语更是糟糕。对于未来,我几乎拒绝考虑,我觉得有一种巨大的力量压在我胸口,让我不能前进,再也找不回以前那种很有斗志的状态。

伊梦飞扬



A 没有斗志的伊梦飞扬:

从你的来信中,我看到很多类似于你的人的影子。面对失败,有几种应对方式,其中的一种如同你的一样:沉迷于懊悔中,最终的结果有可能是一蹶不振,浪费时间;接着继续懊悔,继续一蹶不振,从而形成一个懊悔——一蹶不振的恶性循环。在过去的一年,你一直对高考失利耿耿于怀,如果你走不出面对这个事实的阴影,你将懊悔四年。等你毕了业,你又将懊悔四年的不作为……

“有一种巨大的力量压在我胸口”,这可能说明懊悔使你对自己失去的信心,产生的高度无奈感。恕我直言,这种状态很不好,它会使你的情绪处于低谷,进而影响你的生活、学习,以及以后的工作。有的人也许会说做深呼吸,让自己把这种力量放出来。我也建议你这样做,但是,这只能起缓解作用,要想从根本上解决问题,你要做的是接受事实和认可自己。

yyy

我为什么总泄密

文
张
天
一

Q: 长期以来,我都为自己不能保守秘密而深感愧疚。凡是别人告诉我的事情,我总是藏不住,结果我感觉自己失去了别人的信任。为什么会这样?希望您能帮帮我。

A 非常感谢你的坦诚和对我的信任。其实,一般人都会有越想保守秘密,就越想说出去的毛病,不是所有人都能轻松地保守秘密的。

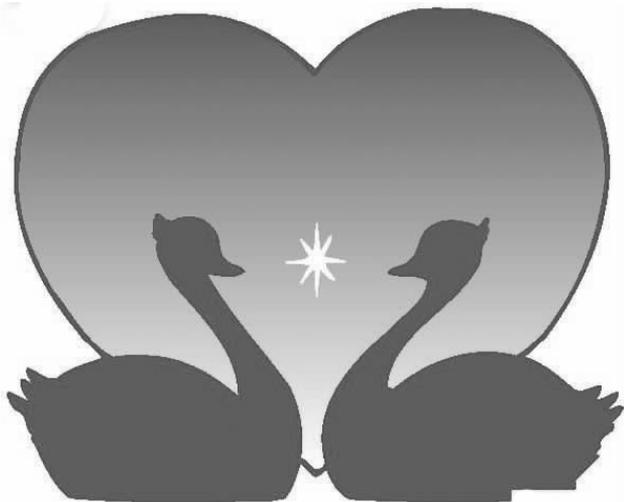
影响保密的因素有很多,比如秘密的内容和重要性、你所面对的倾诉对象以及你所处的情景等。不能保密的原因也有多种,比如无意识行为或善意的提醒、在情急之下说出了秘密,可能你认为倾诉的对象完全值得信任等等。总之,人们都离不开社会,只要心里藏着秘密,就会不自觉地反映在言语和行为上,从而露出端倪,即便是自己极不情愿泄露的秘密,也难免保不住,只是时间早晚而已。

保守秘密是一件痛苦的事,秘密越多,内容越重要或者越是讲不出口,保密者的痛苦就会越大。因为你会担心泄密有可能对他人造成影响,或认为泄密就意味着对他人的背叛。现实生活中,很多人因为长期严守某个秘密,竟会造成精神上的疲惫,甚至抑郁。

你感觉自己失去了别人的信任,看得出为此你很自责。但也许事实并非那么糟,你可以跟朋友谈谈,告诉他们你的难处,听听他们对你的评价。

为了减少心理负担,你可以试着给秘密找个出口,通过某些适当的方式宣泄由保密造成的压力,既将自己所有的烦恼和不开心的事一并倾诉出来,又不至于泄露秘密,最终重新获得一份宁静。排解秘密带来的压力不一定非要说出口,你可以通过写日记,或者将希望说的话写到一张纸上,待发泄完之后再将这张纸撕毁,或者一个人在屋里对着镜子讲话。如果你觉得某个秘密过于重大,可以同与此事没有利害关系的、信任且亲近的人讲,如工作的事可以和自己的伴侣讲,家务事可以和同事讲,或许他们会提一些好的建议。





大错特错， 不要来

文/陈 好

Q: 最近在图书馆认识了一个女生，她现在要考计算机二级，因为常在图书馆碰面，我们认识了，但聊天的次数不是很多。我很想约她去武大看樱花，但怕她拒绝，因为我向她表白过两次她都拒绝我了。我送了她三次礼物，她退还回来一次，说拿别人的东西不是很好。她是很文静很淑女的那种，

我觉得像她这样的女生现在已经很少了。虽然我们读的是专科，但她是少有的勤奋。她是水瓶座，我是天蝎座。她是我花心思最多的女生。我不知道应该怎么对她才可以让我们发展得更好，希望你能给我一个好的建议。

水休恨已

A 单恋的水休恨已：

看过你的来信，我自问：去图书馆找真爱的男生，我伤不伤得起？两次表白被拒绝，送礼物被退还，人家复习计算机二级你却惦记着邀她去武大看樱花，傻孩子，她对你——至少是目前——压根没意思啊！

你都说她是很少碰到的那种女孩，文静且勤奋，不管是不是为了复习才泡图书馆的，可以肯定的是，这样的女孩子内心很理智，现阶段必以学业为重。你非挑她需要全情投入的时间展开追求攻势，那就得适应她的“防打扰模式”。

其实这种时候很好表现温馨和关怀，女生很容易被打动。比如帮她占座，时不时地在她自习的位置上放杯热奶茶，从图书馆回宿舍的路上邀她一起吃宵夜……

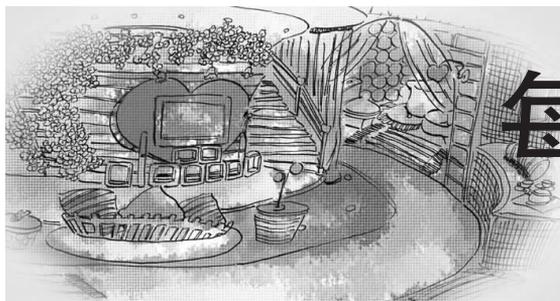
但你的追求模式是标准的打扰式。听过缘木求鱼没？听过南辕北辙没？虽然你自认为在她身上花的心思最多，在我看来你完全用错了地方。女生在面对一个刚“认识不久、聊天次数不多”的男生频繁表白时会产生什么观感？也许会感觉你太随便

了，“喜欢”随意说出口，感觉不到你的诚意。

你最错的地方是想用物质去打动这个女生，这类似于一个公子哥对林黛玉说，哥家特有钱，跟哥在一起吧，哥给你买钻戒。投其所好懂不懂？既然看中的的是她的精神之美，为什么要用物质打动她？往好里说，她会觉得你有点俗气，往差里想，她说不定觉得你是在“收买”她，让我想起了小时候听过的一首歌：“大错特错/不要来/侮辱我的美。”

她对你的态度已经很明显了，趁早断了邀她共看樱花的念头吧，大大超越了她现在给你的相处权限，她断然是不会答应的。也别在脑子里幻想那些和她在一起的浪漫事了，你应该已经单方面设想了很多。靠谱一点吧，到目前为止，你的所作所为都是以你的角度在想问题，如果想继续追求她，务必要彻底改变模式，首先就是从她的角度想问题。喜欢，不是单纯地对她好，而是以她喜欢的方式对她好。珍惜她少有的精神之美，你的所作所为也得配得上这份精神之美才行。

贞子



每个人的梦想屋

文/沈奇岚

第一次羡慕的一个同龄人，是好多年前的一个采访对象。那个女孩在她大二的时候，在上海最好的地段开了一个自己的酒吧。那时候上海的房租并不贵，租个小店面挺容易。让我羡慕的不是她的酒吧，而是她的合伙人竟然是她的妈妈。她支持自己女儿任性的梦想，陪她打造着这个小酒吧的一砖一瓦。她们一起去选酒，一起听摇滚，一起努力把心仪的摇滚乐队邀请来这个小地方演出。

那个女孩的确特别，她不需要太用功就能轻松得到最好的成绩。她成熟得很早，以至于和同寝室的女孩子们没有什么话题可聊。“她们聊的无非是什么系的几个帅哥，或者什么外企有什么高薪工作”，而她关心的是摇滚，是自由，是属于一个人的精神空间。

她想了一个星期，制作了一个酒吧计划书，找到了她的投资人——她的妈妈，说服她这不是心血来潮的玩笑，而是一件认真的事情。女孩很快办齐各种手续，把店面装修了起来。

她招店员、训练调酒师，一边学一边经营，酒吧做得有声有色，甚至上过杂志的推荐榜。

她没有想过用酒吧来发财，能维持经营就好。因为这个酒吧让她找到了她的“部落”——那些热爱摇滚的、白天又不得不打着领带去上班的人们。我记得那个酒吧叫作“My Way”。那个女孩说：“我就想找个店完全按照 my way(我的方式)来实现。在这里，我有彻底的自由。”

后来那个开酒吧的女孩大学毕业了，她去了外地，于是就把酒吧关了。在北京看到她的时候，她笑着说：“来看看我的服装店吧。”我很惊喜地在南锣鼓巷里逛了她的小店，那是她从世界各地淘来的美丽服装。小店的合伙人依然是她的妈妈。她们一起挑衣服，一起布置小店。开店就像她们的一个爱好，简直就像布置自家的后花园。我就知道，对她来说，她的店就在她的心里，在任何地方任何时候，都可以开。那是一路伴随着她的梦想屋。因为她是自由的，那个

梦想屋就能长出翅膀，随她飞翔。

有一天经过复旦大学的时候，看到一家小小的咖啡馆，叫作“Hi-Story”，觉得很亲切。进去坐了一会儿后发现，老板是个学生。原来这个咖啡馆是几个志同道合的复旦学生的共同梦想。他们本来是聚在一起办了一份校园报纸，办报纸总需要找地方讨论选题，他们决定开一个自己的咖啡馆，这样不仅自己有地方讨论选题，还能招待各种好朋友。店名来自“历史”的英文“history”，办报纸就是写“history”，搜集各种各样的故事(story)。这个咖啡店就是让大家来分享好故事的地方。因为资金紧张，基本上是这几个好朋友轮流值班，或者他们的朋友过来顶班。菜单上有大家喜欢吃的三明治和自家烘焙的蛋糕。这份报纸在复旦颇有影响，所以咖啡馆的生意一直不错。可店主今年就要毕业去美国留学，其他的朋友们也即将离开复旦。或许这家“Hi-Story”会有一家硅谷分店，或许他们可以找到合适的师妹师弟，把这家适合好朋友聚会空间好好交托出去，或许从此再无“Hi-Story”咖啡馆，但是美好回忆永存心间。

一家属于自己的店，从来不会因为物理空间的消失而消失。

曾经看过一部电视剧，剧中有个老妈妈，一直梦想可以住在面对着大海的别墅里，阳台上有一个秋千，她可以在那里看书，看海，看夕阳。她的梦想到底实现了没有呢？

她给自己买了那个梦想中的秋千，放在自己狭小公寓的客厅里。每当朋友来拜访的时候，她就邀请她们一起来荡秋千，分享她的梦想。

“为什么要等到买了别墅再享受秋千呢？现在我就在我想要的梦想屋里。”她坐在秋千上，幸福地说。

有些时候，享受自己的梦想很简单。就算还没有完全实现，每个人心中都有自己的梦想屋。虽然地球那么有限，但无论梦想屋多大，世界从来不会因为梦想多而显得拥挤。



热爱生活的人

文/刘葳漪

我一度被同事称作“健康宝宝”，至少近几年来，还没有生过病。月初开始的呼吸道感染，我一直扛着不吃药，挺到上个周末中午，有愈演愈烈的趋势，夜里到医院息诊，化验单一出来就被扣下打点滴。

以前是每天两个小时在运动场，现在是每天两个小时在观察室。生活场景迥然不同，心理感受也复杂起来。

周六下午，医院的急诊观察室，云集了或卧或坐的一众病人，每个人头顶上都有至少一个倒置的玻璃瓶子。一屋子病人表情各异，但没有一个喜形于色，要么痛苦要么麻木。有人闭着眼叹气，有人睁着眼恍惚，偶尔一两个家属在看报纸。

我拿了一本小说用来打发这段无奈又无趣的时间。看完第二章，忽然闻到一股令人心花怒放的香气，这是我熟悉的味道呀，通常在饭馆里才有。

只见我斜对面有个胖姑娘，二十出头吧，下巴有三个，一副眼镜架在肉肉的鼻子上。她和她一样圆的包包里取出一个比包还圆的盒子，掀开盖，香味就难以抑制地飘了出来。胖姑娘打着点滴也不耽误吃，让我想起“轻伤不下火线”确有其事。

自打这个盒盖打开，我再也没心思看书了，目不转睛地盯着她——她用扎针的左手扶着盒子，右手从包里取出一把大勺子。更让我吃惊的是，她包包的侧面袋子里还有一小瓶香油！我立马对胖姑娘

生出无数好感，这年头活得这么精致的人，品位断然不俗。

所有的病人都在经受折磨且愁眉苦脸的时候，胖姑娘独自在享受生活。她那圆盒子里装的是上好的肉馄饨，我瞅着她一口馄饨一口汤吃得虎虎有生气，口水、鼻涕忍不住一块儿流出来。香味刺激得我很兴奋，接连打了六七个喷嚏，打得我热泪盈眶。

见到胖姑娘之前，我心里想的是秦观的《鹊桥仙》，“金风玉露一相逢，便胜却人间无数。”还有河南人李商隐的《锦瑟》，“此情可待成追忆，只是当时已惘然。”已经琢磨好了要写一篇《第八宗罪是生病》的东东，一时间先秦两汉的赋、比、兴，魏晋南北朝的建安词，唐宋元明清的上下阕，争先恐后地在脑海里飘来飘去。但是这惊天地泣鬼神的文章却被输液的塑料管子羁绊住，背景是沮丧，注脚是悲伤。见到胖姑娘之后，酸文改了糖蒜，煽情变了烧饼。

胖姑娘是真正热爱生活的人，这一刻，她的洒脱和率真，让我震撼。林语堂说：“我始终认为生活的目的就是生活的真享受。这就是怎么利用此生，利用天赋，在五六十年的光阴中获得最大的快乐。”以和谐的人格，寻找人生的欢快和爱好，永远不做岁月的殉葬品。即使是在医院的观察室，也有生活的乐趣。



那一年冬天,何吉发在四川成都厨师学校毕业。他没有回陕西洛南老家,而是打算在成都做厨师,挣到钱再回去见“江东父老”。可是,他接连找了半个月,没有一家餐馆愿意聘请他。他想回家,可是,他却回不去了,因为他已经身无分文。

冬天的风,带着雪花,漫天飞舞。何吉发瑟缩着身子,行走在成都的大街上。当他走到成都汽车站的时候,两眼一花,一头栽倒在大街上。雪越下越大,何吉发的身上很快披上了一层“白纱”。可是,他感觉不到冷。他双眼紧闭,脑子里一片混沌,什么也不知道了。

当何吉发醒来的时候,发现自己躺在一位独臂老人的怀里。独臂老人见他睁开眼,关切地向:“孩子,你究竟怎么了?”何吉发只说了一个字:饿!独臂老人什么都明白了。他把何吉发带到一家炸酱面馆,为何吉发要了一碗面。何吉发看到那香喷喷的面,狼吞虎咽地吃了起来。

独臂老人听了何吉发的遭遇,鼓励说:“你年轻,又有手艺,千万别泄气。你看我,只有一只胳膊,可是,我照样靠自己的能力吃饭!”老人说完,就大踏步地走了出去。何吉发愣住了。等他回过神,老人已经走远了。

何吉发吃了独臂老人的面,浑身仿佛有使不完的劲儿。他对自己说:老人说得没错,我年轻,又有手艺,我不能泄气。何吉发决定先从小工做起,然后再实现自己的理想。思路一变天地宽。当天下午,何吉发就找到了工作。他先做小工,干了一段时间后,他开始做帮厨,继而又做了大厨。

何吉发的生活变得越来越灿烂。有了钱,有了工作,何吉发便开始思念那位独臂老人,思念他人生冬季的那碗面。俗话说,知恩不报非君子。何吉发决定寻找那位独臂老人,报答他的恩情。可是,何吉发一连找了好几年,却没有找到自己的恩人。何吉发最终选择了放弃。

何吉发完成了原始积累,决定在成都战旗社区开一家面馆。何吉发手撕面馆开业那天,来了许多人。吉时一到,鞭炮便“噼里啪啦”地响了起来。这时候,何吉发拿着一块木板,上面搭着红绸布,他恭恭敬敬地把木板挂到了餐馆后面的墙上。众人诧异地问何吉发:“这是一块儿啥匾额?”何吉发微微一笑,扯下了木板上的红绸布。木板上赫然写着:残疾人吃饭免费!

何吉发说到做到,凡是残疾人来到店里,要吃啥,何吉发就给他们做啥,分文不取。众人都说何吉

发傻。其他饭店见了残疾人,特别是衣着不整的残疾人,害怕影响餐馆生意,都想方设法把他们往外赶。他倒好,不仅热情招待,而且分文不收。何吉发说:“我傻?你们才傻呢!要不是当初那位残疾人给我一碗面,我也许早就冻死在雪地里啦!”

不过,也有些残疾人不愿意领何吉发这个情。那也是一个大雪纷飞的日子。有一位瘸腿老人坐在餐馆外面的雪地里,衣衫褴褛,脸色蜡黄。老人说:“我只有2元钱,不知道能在你的店里买点啥?”何吉发知道老人不愿意吃免费的餐,他说:“店里今天搞活动,所有吃饭的人只收1元钱!”老人进了店,何吉发给老人端来了热腾腾的面。吃过饭,何吉发收了老人1元钱,可又递给了老人一个食品袋,里面的食物足够老人吃3天。老人接过食品袋,热泪禁不住涌了出来。

何吉发觉得自己做得还不够,每每想到那碗面,他的心里总是充满了无穷的力量。何吉发收了一些残疾人当学徒,免费培训后,帮助他们自立门户。不仅如此。何吉发还请战旗社区的慈善机构在店里设立了一个捐款箱。每天,他总要往那个捐款箱里投钱。在他的带动下,先是员工们往捐款箱里投钱,接着是客户。到了年底,慈善机构打开捐款箱,里面竟然有几千元。何吉发希望慈善机构能够用这些钱帮助社区里生活困难的残疾人。

一碗面的能量究竟有多大?16年过去了,何吉发帮助过的残疾人数也数不清。他的许多残疾人徒弟都已经拥有了自己的餐馆。这些受过帮助的人又变成了许许多多的“独臂老人”,许许多多“何吉发”,继续传递着一碗面的正能量!

其实,每个人都可能要经历自己人生的冬季。在别人需要帮助的时候,你不妨给他一碗面,一元钱,或者只是一句鼓励的话。别小看这人生冬季的“一碗面”,它可能会温暖一个人,温暖一群人,温暖整个世界!



文/田野



画一扇“心窗”

文/春秋

在 20 世纪 60 年代，大画家黄永玉因为写了《罐斋杂技》一文，当时被批判为讽刺“大跃进”，攻击“三面红旗”。一家人被赶进一间狭小的房子，房子紧挨人家的墙，光线很差。妻子张梅溪的身体本来就弱，加上这一打击就病倒了。黄永玉心急如焚，请医生治了也不见好。他灵机一动，在房子墙上画了一个两米多宽的大窗子，窗外是绚丽的花草，还有明亮的太阳，顿时满屋生辉。

黄永玉画一扇心窗给自己。

画一扇心窗，
改变灰暗的心境。

许多时候，命运给了我们黑暗的境遇，但是并没有剥夺我们追求光明的权利；命运给了我们坎坷的遭遇，但是并没有剥夺我们快乐的心境。我们改变不了环

境，但可以改变我们的心境。人生的精彩与落寞，荣辱与得失，常常与心境有关。心境不同，对待生活的态度也就不同。有的人在顺境面前春风得意，而在逆境面前则一蹶不振。有志者则会宠辱不惊，面对成功不沾沾自喜，面对失败能平心静气，坐看庭前花开花落，笑望天上云卷云舒。

画一扇心窗，
保持坚定的信念。

给自己画一扇窗，不是画饼充饥，自欺欺人，而是豁达处世，超然于困境，给灵魂一次喘息的机会。面对困境，回避是徒劳的，自弃也是无益的，倒不如乐观面对。要坚信，阴暗的日子过后，必定是暖阳普照；寒冷的隆冬过后，必定是万紫千红的春天。人生没有绝境，可怕的是自暴自弃，犹如

项羽乌江自刎，自己掐断生存的通途。只要一息尚存，就当等待东山再起的机会。

画一扇心窗，
拥有美好的希望。

要知道，人生在世，困难挫折和失败在所难免，惊涛骇浪只会给生命增添色彩。命运给谁的都不会太多，上帝关上了一扇门，总会开启另一扇窗。人生无绝境，重要的是我们不能向恶劣的环境低头，而是要学会在亘古的荒原踏出一条路来，在干涸的大漠掘出一口井来。这样，我们才可以历经坎坷，踏上人生的坦途；才可以汲取甘冽的清泉，滋润生命，在贫瘠的土地上建造幸运的绿洲。

“画一扇心窗吧，窗外的世界无比精彩，人生的道路天高地阔。”



吊桥效应：心动未必是真爱！

当一个人提心吊胆地走过吊桥的一瞬间，抬头看见了一个异性，这是最容易产生感情的情形，因为吊桥上提心吊胆引起的心跳加速，会被人误以为是看见了命中注定的另一半而产生的反应。

契可尼效应：为什么初恋最难忘？

西方心理学家契可尼做了许多有趣的试验，发现一般人对已完成了的、已有结果的事情极易忘怀，而对中断了的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。这种现象被称为“契可尼效应”。

俄狄浦斯情结：为什么会爱上大龄的他/她？

恋母和弑父都是俄狄浦斯，他不认识自己的父母，在一场战争中失手杀死了父亲，又娶了自己的母亲，后来知道真相，承受不了心中的痛苦自杀，心理学用来指有恋母情结的人。

黑暗效应：光线昏暗的地方更易产生恋情？

在光线比较暗的场所，约会双方看不清对方表情，就很容易减少戒备而产生安全感。在这种情况下，彼此产生亲近的可能性就会远远高于光线比较亮的场所。心理学家将这种现象称之为“黑暗效应”。

首因效应：初次见面很重要！

指人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位的效应。

多看效应：如何擦出爱的火花？

20世纪60年代，心理学家查荣茨做过一个实验，给参加实验的人出示一些人的照片，让他们观看。有些照片出现了二十几次，有的出现十几次，而有的则只出现了一两次。之后，请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现，参加实验的人看到某张照片的次数越多，就越喜欢这张照片。也就是说，看的次数增加了喜欢的程度。

互补定律：性格互补的人更易产生恋情？

人与人在具体内容上能够互相满足，会产生强烈的人际相互吸引，这就是互补定律。性格相近的人需求类似，大家容易产生利益冲突。

罗密欧与朱丽叶效应：为什么受阻挠的爱情更坚不可摧？

在莎士比亚的经典名剧《罗密欧与朱丽叶》中罗密欧与朱丽叶相爱，但由于双方世仇。他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到殉情。所谓“罗密欧与朱丽叶效应”，就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会加强，恋爱关系也因此更加牢固。

拍球效应：为什么吵架时会越吵越凶？

拍球时，用的力越大，球就跳得越高。拍球效应的寓意就是：承受的压力越大，人的潜能发挥程度越高；反之，人的压力较轻，潜能发挥程度就较小。



恋爱的 9种 趣味心理



害羞得 很无辜

文/罗西

做人、做事，漂亮也是一种生产力。

我弟弟是某品牌古典家具创始人，很帅，他最初是与朋友合伙创业的，分管角色是销售经理，人脉畅通，口碑一流……我笑问：你卖的是帅吧？他认真地说，不是，是老实。怎么看你老实？他说：“我的普通话口音重，最重要的是有一些害羞。”小缺点，往往是让人亲近、信任的“心”武器，而腼腆，最容易让人感到真实、放心、欣慰，是“有态度的表情”。

在两性交往里，害羞的腼腆，往往更惹人怜爱，不管男女，比如梁朝伟、金城武、周渝民等男明星，因为带点羞涩，反而让女粉丝更疯狂地热爱、信任、沉

迷。总体而言，害羞的人并不比一般人更胆小，却给人一个错觉：无害。

美国一项最新研究发现，容易害羞的人更可靠，对配偶、朋友也更忠诚，做生意更有优势，而不是劣势。这项研究由加州大学伯克利分校心理学博士马修·费恩伯格及其同事共同完成，他们发现，害羞的参试者表现最大度、最慷慨、可靠。害羞的“情绪名片”更有利于促进社交，建立人际间的互信和合作。

另外有个数据，40%的美国公司高管是内向的害羞者，包括巴菲特和比尔·盖茨等。害羞的力量源自“安静”：先思考、再发言，善于沉默，往往会被更好地倾听；习惯孤独，更注重深度，内敛、平和；热衷文字交流，清晰、准确地表达立场。

哈佛大学排名第一的课程——“积极心理学”教授泰勒首次来中国讲课，他略带腼腆，语气平缓，演讲结束后听众安静地退场。晚宴时间，主办方向泰勒提出：能不能改变一些形式，让听众立刻能感受到积极的改变？泰勒博士平静地说：请允许我做我自己。更何况，害羞的自己是多么无辜。

看恐怖片减肥

文/Julie

你知道吗？观看一部恐怖片让人消耗的热量相当于一根巧克力棒所含的热量。看完90分钟恐怖片可以使人消耗多达113卡路里的热量，接近于散步半小时，或者一根巧克力棒所含的热量。

这项研究由英国威斯敏斯特大学开展，评估了受访者在观看所挑选出的恐怖电影时的总能量消耗。科学家记录了他们的心跳、摄氧量和二氧化碳排出量，发现在观看恐怖片时，受访者的卡路里消耗平均增加了三分之一。

研究还显示，设计有极度惊恐场景的电影，消耗的热量最多，因为这能让观看者的心跳迅速加快。随着心跳加快、全身血流加快，体内肾上腺素水平也随之上升。正是由于身体里释放出能迅速起效的肾上腺素，导致基础新陈代谢率上升，最终使身体燃烧掉更多的卡路里。



委托开展该调查的电影租赁公司的海伦·考利说：“我们都曾有看过恐怖片时想躲到沙发后面或者抱住枕头的经历，但这项研究告诉我们，想减肥的人们应该盯紧屏幕。”

十大最能燃烧卡路里的恐怖片排名：

- 1.《闪灵》
- 2.《大白鲨》
- 3.《驱魔人》
- 4.《异形》
- 5.《电锯惊魂》
- 6.《半夜鬼上床》
- 7.《灵动：鬼影实录》
- 8.《女巫布莱尔》
- 9.《德州电锯杀人狂》
- 10.《死亡录像》



中国人心目中“蛇”的三重意象

文/鲁石

龙年刚过,蛇年又悄然来临。十二生肖中,蛇的形象或许最为复杂,它既是智慧、灵性、报恩、吉祥与神圣的象征,又是狡诈、邪恶、冷酷、威胁与恐怖的化身。中国人对蛇的情感也最为矛盾,有崇拜,有敬畏,有恐惧,有蔑视,有模仿,有认同……而导致这些复杂情感的背后,则是中国人集体无意识中的蛇观念。中国文化和哲学观物取象,认为蛇性属阴,象征神秘、妖娆、缠绵、阴柔、阴险等特性。因此,在一长期的历史进程中,“蛇”在中国人形象思维的作用下逐渐演变成一种文化符号,表现出神、妖、人的三重心理属性与文化意象。

1. 灵蛇:崇拜心理与吉祥象征

(1) 崇拜心理

蛇,从古至今一直给人类一种神秘感,这种神秘性曾导致了古人对蛇的崇拜。①能力崇拜。蛇在原始人心目中是善于游走的灵物,能无足而行,往来倏忽,转瞬即逝,号称“草上飞”,为人类所不及。在夸父追日的神话中,夸父行走速度远超常人,在很大程度上就是借助于蛇。夸父两耳各悬一蛇,两手各持一蛇,从蛇那里得到善于奔跑的能力,因此能够成为与太阳竞走的英雄。而且,古人认为蛇善于隐蔽变化、隐现莫测,屈伸自如、任意腾挪,生命力极强,具有某种神秘的灵性和能量,并且相信能从蛇的身上获取生命的活力。上古时代,蛇最为常见,“它”(汉字中“它”与“虫”都是“蛇”的本字)神出鬼没,具有强大、可怕而神秘的杀伤力。林惠祥在《文化人类学》一书中谈到自然崇拜的缘起:“人类感觉他的周围有种种势力为他所不能制驭,对之很为害怕,于是设法和他们修好,甚至希望获得其帮助。”因此,上古初民有这样一种认知,对敌对的神秘力量进行安抚和祭祀,可以化异己力量为自己的能量,于是人们出于对蛇的敬畏和对其灵性的渴望,将蛇升格为神灵,渐渐产生了蛇图腾和蛇崇拜。②长生崇拜。蛇生活习性神奇,先民们认为冬眠和周期性蜕皮赋予了蛇再生的本领,给人一种死而复生、生生不已的感觉,这样就唤



起了人们返老还童和青春永驻的心理冲动,进而通过蛇崇拜来象征性地满足长生的强烈愿望。③生殖崇拜。从上古时代起,人们对蛇的生殖能力、蛇的缠绵亲密、雌雄蛇关系的久远产生了由衷的羡慕。蛇多为卵生,一次能生2~12个卵,多的甚至可达75~107个卵,象征婚配和多产,出于基因繁衍和自我保存的本能,古人更增强了对蛇的生殖崇拜。中国四大神兽之一的玄武被奉为生殖之神,就是蛇龟合体的形象。蛇升格为神灵后,代表着绵延无尽的生命力和繁荣昌盛,先民们通过蛇崇拜体现了一种获取顽强生命力和旺盛生殖力的精神希冀。时至今日,蛇纹饰品仍然受到许多消费者的青睐,这与人们集体无意识中的蛇崇拜心理仍存在一定的联系。

(2) 吉祥象征

大量史料证明,原始部落以蛇作为图腾的现象非常普遍。据《列子》、《山海经》等记载,中华民族人文始祖女娲和伏羲皆为人首蛇身,神农、夏后、共工、蚩尤、延维等也都是蛇的化身,善于变化而且通灵。郭璞注《山海经·大荒西经》说他们“人面蛇身,一日中七十变”。曹植在《女蜗赞》中也称赞道:“人首蛇形,神化七一,何德之灵。”黄帝的母族“娇”即蛇,其图腾亦为蛇。福建省的简称为“闽”,《说文解字》中说闽为蛇神,福建自古多蛇,闽族人畏蛇,便把蛇奉为图腾。出于膜拜,古人将蛇和美好的事物联系在一



起,蛇成为吉祥的象征。距今近 3000 年的《诗经·小雅》中“吉梦维何……维虺维蛇,女子之祥”,说梦见蛇是吉祥的好兆头,可见在当时蛇已被纳入了吉祥动物的行列。蛇还寓意夫妻爱情永笃。《诗经·庸风》中“君子偕老,副笄六珈,委委佗佗,如山如河”。比喻恩爱夫妻白头到老,爱情像蛇一样温存绵长。端午节民间流行的与“五毒”剪纸、“五毒”兜肚、“五毒”布老虎(蛇为“五毒”之一)相关的习俗都含有以神秘力量防灾祛病的吉祥寓意。西晋文学家傅玄专门写了一首《灵蛇铭》,把灵蛇作为生肖的吉祥属性表达得淋漓尽致:“嘉兹灵蛇,断而能续。飞不须翼,行不假足。上腾云霄,下游山岳。逢此明珠,预身龙族。”学者提出龙为蛇象,认为中华民族公认的龙图腾是蛇崇拜的发展和演化,是蛇进一步神化的产物。而且,在中国文化里,蛇还和龟、鹤一样是长寿的象征,暗含着“福禄寿喜”的吉祥寓意。

2. 妖蛇:恋母情结与恐惧心理

(1) 恋母情结

受母系氏族社会女性崇拜的影响,从上古神话中抟土造人、炼石补天的创世神女女娲开始,蛇的意象就与女性形象有了密不可分的关系与联结。在古人心中,女人与蛇有一种神秘的对应关系,中国神话、民间故事和文学作品中也有许多关于蛇女的记载,如《淮南子》中记载的嫦娥就是人首蛇身的蛇女形象,证明把蛇与女性联系在一起绝非偶然。蛇俗称小龙,金庸小说《神雕侠侣》中的“小龙女”其实就是“蛇女”的转换,小龙女居于古墓之中,睡在寒冰床上,冷若冰霜、神秘莫测,与蛇喜阴冷的习性比较接近。而且,小龙女貌若天仙,跟家喻户晓的白娘子一样属于典型的蛇女形象。正如叶公好龙一样,中国男性怕真蛇,却对蛇女情有独钟,甚至表现出一种恋蛇情结。譬如,“水蛇腰”一词通常用来形容女子腰肢纤细苗条、体态婀娜可爱,表达出了一种动态的美感和魅惑。美女蛇对男性有一种莫名的诱惑与魅力,这既是出于本能的冲动,更与中国人的恋母情结有关。女娲“娘娘”、小龙女“姑姑”、白蛇“娘子”都以与“母亲”相关的形象出现,表现出“母亲”的典型特质:伟大、孕育生命、无所不能、关爱、温柔、体贴、忠贞,让人们感觉到母性的温暖与关怀。另外,由于蛇躯体的扭动往往给人以魅惑与引诱的感觉,容易让人产生缠绵缱绻的联想,进而激起人内心“你依我依”的情愫,契合了人对亲密关系的依恋需求。当“蛇”所代表的亲密特质与“女”所代表的母性特质融合为一体时,“蛇

女”就象征着一种完美的母性气质以及温暖的亲子依恋,可以给人以情感上的愉悦感和安全感,让人不觉为之吸引,进而心生爱慕与依恋。在父权越强的社会里,这种依恋就越为严重,甚至形成集体无意识。而且,与西方《伊索寓言》“农夫和蛇”故事中忘恩负义的蛇不同,中国人心目中的蛇大都是知恩图报的。干宝《搜神记》中记载了“隋侯珠”的典故:“隋侯出行,见大蛇被伤中断,疑其灵异,使人以药封之,蛇乃能走,……岁余,蛇衔明珠以报之。”白娘子下凡也是为了报答许仙的救命之恩。这种报恩意识一改蛇的冷酷残忍形象,使得蛇女变得更具备贤淑女性的特质,让人产生无尽的爱慕与遐想。

(2) 恐惧心理

然而,出于对蛇的本能恐惧,蛇妖的形象不全是正面的善良形象,也有一些蛇精表现出冷血、贪婪、阴毒、邪恶、嗔怒、攻击性、性引诱等负性特质。在历代文人笔记所记载的蛇精传说里面,经常会出现蛇化为女子与人结合的情节,但这种结合的结果,不是蛇精出于兽性加害于人,便是男子因人妖相交而受到残害。《夷坚甲志》记载一巨蟒化为妇人与僧结合,不数日这个僧人就死去了。《李珀》叙述李与一美女稍有接触,“闻名香入鼻”,归家后即“脑裂而卒”。《西湖三塔记》也有蛇精所化的白衣妇缠住奚宣赞,再三想取食其心肝这样的故事情节。蛇精幻化女子与人相恋最终置人于死地,尽管貌美如花,但其害人的“蛇蝎心肠”还是让人心生畏惧、退避三舍。古代小说中普遍将蛇精视为妖孽,宣扬人妖不能共处的观念,导致中国人对“美女蛇”既爱又怕,表现出一种矛盾心理。需要指出的是,这种心态与中国文化中对女性的矛盾心理密切相关。女性既是赞美、追求的对象,“窈窕淑女,君子好逑”,同时又经常被指责为“红颜祸水”。妖妍、妖姿、妖异、妖丽、妖靡、妖蛊、妖姬、妖玩等词表达了女性的妖娆体态与美艳容貌,但因为与妖媚相关却让人在内心爱慕的同时又生出了一份警觉与排斥的心理。究其本源,“美女蛇”故事反映了中国文化对性的忌讳和女性原罪观。与“狐狸精”一样,“美女蛇”被认为会对男性造成伤害与威胁,即使是温柔贤淑的白娘子,也被“主持正义”的法海和尚斥为妖孽、收入钵中并压在雷峰塔下。在精神分析中,蛇本身就具有性的象征意义,譬如徐克导演的电影《青蛇》中就用了很多人蛇缠绵的镜头来影射男欢女爱,因此“美女蛇”更代表性的诱惑,更容易被性禁忌的文化定义为罪恶的化身。道家一首著名的戒色



诗写道：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”《黄帝内经》也指出，脑为髓海，沉迷色欲会把一个人的肾精骨髓耗竭干枯，使身体急速衰败，头脑昏沉、记忆力下降，而“骨髓枯”无异于“人头落”，这也是为什么民间故事会流传美女蛇吃人头的典故。前面提到，蛇崇拜的一个重要原因是人类长生不死的欲望，但恰恰在这方面美女蛇会对男性造成最直接的威胁。《西游记》中的妖怪想通过吃唐僧肉或者与唐僧婚配而长生，却直接威胁到了唐僧的长生。如果把男性比为唐僧的话，那么女性就是“妖怪”或者在男权社会中被“妖化”，因为她们威胁到了男性长生不死的欲望，这才是男性真正恐惧的原因。颇具喜剧意味的是，男性对“美女蛇”的爱慕又反映出对男女关系或性的欲望，这样长生的欲望与性的欲望两者之间就构成了尖锐的对立与冲突。此外，对美女蛇的爱慕与恐惧，还反映出人类的性本能与文化中的性禁忌之间的冲突与矛盾。如果说人们对于蛇的恐惧是出自人类进化过程中形成的潜意识中的自我保护反应，那么对于美女蛇的心理冲突则是源于男性对女性及两性关系的矛盾认知和复杂情感，折射出恋母情结与性恐惧的纠缠交织。

3. 虫蛇：等级观念与忍耐心理

(1) 等级观念

据说，黄帝氏族原以蛇为图腾，后来打败了蚩尤，为安定人心、维护统一，便在蛇图腾的基础上融合其它氏族的动物图腾，创造了龙的形象。在中华民族五千年文明史中，蛇是龙的原型，龙是蛇的神化，龙蛇本有渊源，但自从产生了神龙形象之后，龙便与蛇（虫）划清了界线。中国人认为，龙属阳而蛇属阴，龙为大而蛇为小，龙多为神而蛇多为妖，龙多褒义而蛇多贬义。蛇本身具有一定的灵性，但是与神化的龙相比则小巫见大巫，显得平凡了许多。当代中国人以龙的传人自居和自豪，但在历史上长期以来龙都是帝王专用的象征，称帝者才能穿龙袍坐龙椅。成语“龙蛇混杂”就意味着良莠并存，因此，如果用龙蛇二分法的话，在能力上，龙代表优秀，蛇代表平庸；在地位上，龙代表尊贵，蛇代表卑微；在道德层面，龙代表正义，蛇代表邪恶；在人格境界上，龙代表君子，蛇代表小人。龙蛇对比的背后，反映出中国人的等级意识。当然，民间传说虫蛇可以通过千年修行升级为龙，如同鲤鱼跳龙门一样进行质的飞跃与境界提升。反映到现实生活中，中国自古有“学而优则仕”的传统和“朝为田舍郎，暮登天子堂”的精神激励，古代学

子通过十年寒窗苦读、参加科举考试来改变自己的命运、身份、地位和等级，进而飞黄腾达、光宗耀祖。在当代社会，公务员热的社会现象也反映了人们渴望成龙的心理，因为“成龙”之后便意味着走出了虫（蛇）的行列，可以出人头地。

(2) 忍耐心理

中国人普遍渴望成龙（如望子成龙），而不愿被称为虫（蛇）。广为流传的那句“一个中国人是一条龙，三个中国人是一条虫”，也从侧面印证了这一说法。“成龙”是中国人理想层面的憧憬，但只有极少数佼佼者才能够实现人中龙凤的梦想，绝大多数人在实际生活中只能向虫的意向进行自我认同（尽管这一点在意识层面很难接受），表现出变化、阴柔、委曲求全、忍耐等人格特征。以变化为例，与蛇的神秘诡谲和飘忽不定类似，中国人的精神结构也经常会出现从一端到另一端捉摸不定的转移，表现出多重矛盾性：既善又恶，既温和亲切又钩心斗角，既灵活又顽固，既节俭又浪费，既贪欲又讲面子，既妄自尊大又自卑自贱，有私德却无公德，言行不一，知行不合等。在对虫的认同过程中，中国人的忍耐心理表现得最为明显，甚至以坚毅忍耐著称于世，形成了“以屈求伸”的思维方式，相信“好死不如赖活着”，为了生存可以委曲求全或者灵活改变规则以“明哲保身”，进而衍生出韬光养晦的忍耐风格，并把“忍”上升到人生智慧的高度，认为小不忍则乱大谋。这种忍耐心理具有双重的性质，从积极的一面来看，它代表意志坚韧、洞观利害、岿然待机、以柔克刚、循势而动的策略，但也存在消极的一面，就是这种自我克制具备一定的心理压抑和自虐色彩，暗含“是可忍，孰不可忍”思维，潜藏着一种破坏性，因为“忍”的另一端是“残忍”，这也是为什么许多学者在反思国民劣根性时一再指出中国人具有既温顺又冷漠的矛盾性格。这种长期积淀而成的忍耐心理在人际交往层面具体体现为尚和（讲究一团和气），求同（随大流、不出头），中庸（左右逢源、八面玲珑）、崇尚权威（盲从）等思维特点与处世态度。

“神一妖一人”的三重意象构成了中国人对“蛇”的自我投射与认同，其中“灵蛇”代表理想层面的憧憬与崇拜，“妖蛇”代表梦幻层面的幻想与防御，而“虫蛇”则代表现实层面的自卑与压抑。分析中国文化背景下中国人心目中“蛇”的意象，有助于国人更深入地审视与分析自我。



我们的体内存在着一股难以理解的力量，你可以叫它“欲望（desire）”或者“需求（need）”。

它们有时候看起来很简单。

每个人似乎都有相同的欲望和需求，饿了就想吃，困了就想睡。

那些人类的本能欲望嵌合在我们的基因中，流淌在进化的漫长历史长河里。

几乎没有人能够抵御关乎我们生存的“本能”欲望。

它们有时候看起来很复杂。

每个人似乎有自己独特的欲望和需求。

有的人对金钱、名声和地位充满渴望，有的人则对思辨、关爱和艺术充满敬畏；有的人只需要自己的认可就可微笑，有的人却需要全世界的追捧才能入眠。这些欲望和需要带着“个人化”的光环，因此也闪着神秘的色彩。

及时享受便成瘾

心理学上是如何定义“欲望”或者“需求”的呢？比较经典的理论由人本主义心理学家马斯洛 1943 年提出，他从进化、心理和文化的角度将人的多种复杂的需求进行了整合，提出“需要层次理论”。主要包括：生理需求（physiological）、安全需求（safety）、爱和归属（love/belonging）、自尊（self-esteem）和自我实现（self-actualization）。

尽管这个理论的年代比较久远，并且没有考虑到进化、社会和文化对人需求的影响，但是仍然很清晰地总结出人的需求。马斯洛的理论告诉我们：人的需求是有层次的，基础的需求得到满足后（如食欲）才能有能量去实现较高层次的需求（如自尊），需要注意的是需求尽管有层次并非代表着高低，所有的欲望都应该得到合理和理性的认识 and 对待，不能说吃喝拉撒相对于风花雪月就是低级、粗俗和不值得关注的。了解是干预和管理的基础，只有承认和理解自身存在的欲望和需求才能真正掌控它们。

但是需求真的像马斯洛说的那样层次分明吗？也不一定。想必大家都有这样的经历：明明就不饿，可是当自己伤心、焦虑和感情空虚的时候经常会暴饮暴食，通过吃东西来发泄情绪。食欲的满足和某种心理需求的满足有着意外的联系，这也是很多人肥胖和难以减肥的原因，人类尽管不再受饥饿之苦，却摆脱不了“心理需求”的控制。还有，并非每个人都会获得各个层次的满足。人类有寻求快乐的本能，并且有的时候真是非常懒惰，相对于耗费心力得到某些成就，很多人更容易沉迷于及时和方便的享受，忽略这样的享受给自己带来的影响。如众多的成瘾者，无论是毒品、游戏，甚至是随着老虎伍兹出轨而被大众熟知的“性成瘾”。在这些成瘾行为面前，人类的需求变得单一，生命变得单调。

延迟满足易成才

了解你自身的欲望和需求是管理它们的基础。这里牵扯到一个哲学性的问题：欲望需要管理吗？

在国内当下的社会文化下这是一个必须认真思考的问题。关于“人欲”问题，我们必须承认我国传统文化中有很多不合理的地方，如宋明理学的代表人物朱熹所提出的：“存天理，灭人欲。”这样的理念确实禁锢了人的自由，阻碍了社会的发展。但是反观西方所谓的“自由主义”思潮，他们一味地吹捧所谓的“人权”和“自由”，创造一切条件和理由来满足自己的欲望，不加节制，也造成了严重的社会问题，如艾



滋病等疾病的传播和扩散。

所以说,在了解和尊重欲望的基础上,欲望需要一定的节制。那什么样的人能够更好地管理自己的欲望呢?心理学认为:延迟满足能力好的人,能够更好地管理自己的欲望,因此也能更好地经营自己的生活,并且,这样的能力从小就显现出来了。

首先来解释一下延迟满足(Delayed gratification)。延迟满足主要是由斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔(Walter·Mischel)提出的,指的是为了更大、更长远的奖励而忍受眼前的奖励诱惑的能力。

为了研究“延迟满足”的能力,沃尔特·米歇尔教授做了一系列的研究,其中最著名的是她和同事们在二十世纪60~70年代所做的“棉花糖实验”。实验人员在4岁孩子面前放了一颗棉花糖,然后告诉他们有两个选择:(1)摇一摇铃铛就结束实验,然后就可以吃掉棉花糖;(2)一直忍着吃棉花糖,直到实验人员15分钟后回来,然后就可以吃两颗棉花糖。这个实验对很多孩子来说很有挑战性。你能想象一个4岁的孩子想吃而又忍着不吃的可爱表现吗?真是难为他们了。

实验结果发现有一些孩子不能忍受棉花糖的诱惑,15分钟没到就摇铃吃掉棉花糖,但是有一些孩子抵挡住诱惑坚持到实验结束,能够抵挡住棉花糖攻势的孩子们采取了转移注意力的方法:如蒙上眼睛,唱歌,躲在桌子底下等等。

那么,延迟满足的能力对人的发展究竟有什么影响呢?很多年过去了,研究者再次找到当年那些做“棉花糖实验”的孩子,进行了相关的心理测量,结果发现当年那些延迟满足能力较好的孩子拥有更高的学业成绩、更好的自我控制和自尊水平等等。也就是说,小的时候你能抵挡一颗棉花糖而获得两颗棉花糖,长大了就更可能抵挡住游戏和电视剧的诱惑而获得好的学习成绩。

“棉花糖”唾手可得

有人就抱怨了:现实生活中可不是只有“棉花糖”这样的小小诱惑,也不仅仅是二三十年前小说和电视的诱惑,进入21世纪后,我们有了网络,那上面的诱惑多了去了。当然,网上有各种各样的游戏、视频和人机互动,人们只需轻轻点击鼠标就能获得想要的信息和资源,这种“便利性”让我们的生活变得更加高效,同时也让我们的生活充满诱惑和危险。生活中突然充满了唾手可得的“棉花糖”,但是没有人对你强调吃掉“一个棉花糖”就不会得到“两个棉花

糖”的后果,所以很多人就开始失控了。

首先是一部分人的网络成瘾问题。社会上针对“网络成瘾算不算心理疾病”,曾经展开过热烈的讨论,现在也没有得出确切的结论,需要更多的探索。其实网络作为一种工具并没有利弊,它只是让一切变得更加简单和快捷。这是一把双刃剑,负面效应就是降低了人们抵抗诱惑的能力。比如购物成瘾,游戏成瘾,看电视剧成瘾等等行为的出现,严重影响了人们的正常生活!

再就是对于大众群体来说愈演愈烈的“拖延症现象”。拖延症(procrastination)指的是倾向于做简便和自己喜欢的任务,而拖延重要和困难的任务。想必大家都有这样的经历:明天就要交期末论文了,自己一边写论文,一边不停地刷新人人或者微博等,也许最后任务能够按时完成,但是效率低下。安德鲁(Andrew Thatcher)等人(2007年)对拖延症、网络不当使用和网络沉迷三个主题进行了研究。1300网民的问卷研究结果表明,三个变量之间存在着显著正相关。网络的不当使用和沉迷,都会促进拖延行为。也就是说网络降低了我们抵御诱惑的能力,让拖延愈演愈烈。这个研究给我们的启示是,要想摆脱拖延症,也许该好好地学习正确使用网络。

购物去更远超市

以上,我们认识了人究竟有哪些欲望,并且一个人的欲望需要管理。介绍了一个具有“延迟满足”能力的人才能更好地抵抗欲望的攻击,从此过上幸福快乐的生活,当然网络时代为“延迟满足”能力的获得提出了巨大的挑战。尽管我们一次又一次相信过“宿命论”,特别是当生活中的突发事件发生时,但是很多人也一次又一次地向我们证明,通过努力会改变自身的命运。说到人生管理,很多人都会想到时间管理,因为时间是可以量化的,但是我们往往忽略了自身的“欲望管理”。我这里用了“管理”而非控制,是希望人们能够证实自身存在的欲望,不以欲望为耻,同时也要警惕自身的欲望,给它们的满足选择合适的时间、地点和对象,占领生活的主动权,不要成为欲望的奴隶。

那如何做呢?参照“延迟满足”的理论,当面对不当的诱惑的时候请保持一点理智。要想吃了一颗棉花糖就会失去“两颗棉花糖”的未来后果,这样能起到一定的缓冲作用。有人不同意说:但是遇上自己不能抵抗的诱惑,魂儿都没了,谁还能想那么多。说的也对,那么有什么好办法能增加控(下转第18页)



新语文

有一个东西

语文中有一个东西,它富有内涵,意味深长。它是那么得显而易见却难以捉摸。多少人为了它辗转反侧,多少人为了它懊恼悔恨。它是一种可能让所有人都为之着迷的境界,它是一种可能让所有人都惊呼天人的思维,它是一种可能让所有人都匪夷所思的答案。这个东西叫做:作者的想法。

英语中有一个东西,它横跨全球各民族各地区文化,纵跃上下千百年历史积淀。它可以描述自然的缤纷多彩,它可以描述人心的悲喜冷暖。它代表着最传统的民意,它可以代表着全球各地区人民的意志。它的存在,让语言成为了活的历史博物馆;它的存在,让习惯成为了自然。这个东西叫做:固定搭配。

化学中有一个神奇的东西,它不溶于酸、不溶于碱、不溶于盐、不溶于有机物。它水火不侵,百毒不伤,无论是在喷灯上加热,还是通上高压电,都毫发无损,它拥有最稳定最优秀的化学性质,却总被人遗弃,它的名字叫:杂质。

物理中有一个神器,体积可以忽略,外表可以遁形。真空高压,不伤其毫厘,电光火石,不动其分毫。可坚如磐石,起千钧之力;可细如发丝,盘绕指之柔。可带电,可光速,可突破引力,可穿越磁场。既可以单打独斗一代天骄,也可以英雄群起拔寨攻城。这就是:小滑块。

(上接第17页)制力呢,怎么能在面对欲望来袭时再稍等一会儿呢?

在临床心理学中认知行为疗法有一个经典的方法:就是增加想要满足欲望的难度。比如今天你心情抑郁又想暴饮暴食,离你家有两个超市,选择去较远的那个;比如不自觉地想上网,那么在你清醒的时候将联网的程序设置得复杂一些;比如你电视剧成瘾,那么硬盘中不要储存视频,每次都要去网上直接下载……

这些有用吗?当然有用,一个人对自身生活的控制能力并非天生的,而是通过日常的生活小事不断

科比柯南

舍友拿着一张科比照片和一张柯南照片,一脸坏笑地把柯南那张递给我说:“我挂科比照片,你挂柯南!”说完就把柯南贴在我柜子上。我问他什么意思,他说你别管了。第二天,另一室友终于忍不住向我道破天机:“他挂科比你挂柯南那意思就是——他挂科,比你挂科难!”

李安电影

跟同学讨论2012年看过觉得最好的电影,我说是《少年派》。室友没看过问我电影怎么样?我告诉她,李安导演的电影都不错。她好奇地问:“李安还有什么别的电影?”我说:“《卧虎藏龙》看过吗?”她说:“没看过。”我说:“《断背山》看过吗?”她仰天思考许久回我:“也没看过!我连‘断背1’都没看过,更别说3了。”

结婚领证

表哥跟表嫂去民政局领证,结果工作人员是表哥前女友,更郁闷的是结婚证上有工作人员印章,于是,表哥、表嫂和表哥前女友,一起留在结婚证上了。

遗产分配

我爸说他要立遗嘱,家里遗产不分,作为基金,每年取出利息,在墓前每年家人团聚一次,祭拜之后进行抽奖。

祝贺师姐

老板(导师)发邮件告知我,一个大我两级的师姐结婚了。我乐呵呵地给师姐和她男朋友发邮件表示祝

积累的。这次你选择了在宿舍坐5分钟才开始去超市购物,下午你可能会在宿舍待10分钟,下次也许就会选择去较远的超市,再一次也许就能控制自己的食欲了。获得对自己的控制力,是一个漫长的过程,需要时间和毅力。

所以,下次,当你再遇上了不可遏制的欲望,告诉自己稍等一下。当然这并不是简单的一件事儿,如果自己做到了,要及时奖励自己进行强化,久而久之,你也能做到“泰山崩于前而不变色,麋鹿兴于左而目不瞬”,从而让满足欲望成为一种人生的享受,而非负担。



贺,顺带抄送给了老板。10分钟不到,老板电话过来大骂:“人家结婚你祝贺她前男友做啥!”

他原来是个玩儿 Dota 技术很高的攻!城!师!

1寸照片

学校让每人交一张红底1寸照,我们寝室的两个极品,一个硬是把2寸的照片剪成1寸;另一个把白底的1寸照用荧光笔涂红。更极品的是,后者发现荧光笔涂得容易抹掉,就用指甲油又刷了两遍,还刷了两层。更更极品的是,那指甲油是大红色,还带夜光的。

开机密码

我从来没告诉别人我电脑的开机密码。有一天我回来发现室友用我电脑玩得正酣。在我死死追问下,他终于告诉我怎么破解我密码的。原来他用黑笔在电脑键盘每个数字键上涂了个肉眼不易发现的小点。在我输完密码后,他就观察哪些点弄花了,他再根据这些点排列组合套出来了。

相亲对象

今天去相亲,据介绍人说男方是个技术工程师。我坐下来一问,

情人节告白

从出生到现在过了22个情人节,年年没情人,今年终于有个帅帅的男生送了一束鲜花向我告白,我激动地不着四六。就在我支支吾吾不知道说什么的时候,男生微笑着单膝跪地把花递了过来,我紧张地接过花,憋出来一句:“平身!”我一个人到死算了。

乌龟伴侣

同学家里养了一对乌龟,一只叫罗密欧,一只叫朱丽叶,后来罗密欧丢了,在家里丢的,活不见龟,死不见龟尸。于是她又买了一只乌龟,取名梁山伯,过了几天,朱丽叶不幸死掉了,就在她悲痛之时,罗密欧突然出现了,和梁山伯幸福地生活在一起,每天如胶似漆……听完后感动。

驾照路考

朋友考驾照,路面考试的时候,她把车发动起来后,考官对她说:“加油。”她回答:“谢谢!”然后

呆看着前方。考官再次提示:“加油。”她还没反应过来,又回了句:“谢谢!”第三个回合过后,考官崩溃,几乎咆哮着喊:“我是让你加油门提速!你谢什么谢啊!”

宿舍着火

前几天寝室半夜着火,我室友为了新买的显示器不被大火烧坏,从上铺跳下来,抱起显示器直接从窗户给扔下去了,问题是,我们住5楼啊。第二天问他当时是怎么想的,他回答:“沉睡中被惊醒的人,总是不那么冷静。”

微博秀照

朋友假期跟家人去法国旅游,天天在网上发照片,各种炫耀、各种卖萌,我都懒得理她。但当我看到她在微博上秀出“我在艾薇儿铁塔”的时候我彻底忍不住了。

平安夜游

平安夜那天我们几个光棍逛超市,光棍A说:“今天是平安夜一定买苹果,代表平安!”我想了想说:“再买点橙子吧,代表心想事成!”旁边光棍C接话:“那一定要再买点柚子!”我俩没懂,问他柚子代表什么。只见C清了清喉咙:“柚,柚,切克闹,你是我天边最美的云彩……”

网购付款

老妈学会网购后一发不可收拾,天天在旺旺上跟店主卖萌、砍价。有次给老爸买鞋,她本想问店主,能货到付款吗,结果写成了“亲,你能活到付款吗?”过了好久好久,店主弱弱地回复一句:“我争取。”



动力

我轻轻松松就解决了周一不想去上班的难题。那就是在上一周的周四和周五在淘宝下单,周一收快递是我上班的唯一动力。

压轴戏

男:“你的生日派对经我精心策划,保证圆满成功。”

女:“哦?说说看。”

男:“先是跳舞、用餐,然后就是抽奖,切生日蛋糕,紧接着就是压轴戏。”

女:“是什么?”

男:“公布你的真实年龄。”

取名

认识一对老外情侣,他们自己取的中文名,男的叫“司马当”,女的叫“霍玛伊”。他们说取名的灵感源于中国俗语,我琢磨了半天才反应过来,是来自“死马当活马医”。

机智

高中同学约我们几个朋友去他家聚会,在车站集合,他来接。我刚到站下车就看到一帮同学已到,手里都拎着牛奶、酒之类的礼品,而我啥都没买。我突然灵光一闪,转身追向公交车,大喊:“师傅停车,我的东西忘拿了!”正当我为自己的机智自豪时,只见那车停了……

◎隔壁家的一帅哥这几天对我特别得好,又是买吃的又是送喝的,朋友都说他对我有意思,昨天他又来我家给我送好吃的,我很好奇地问他是不是有什么想说的。帅哥脸一红,低着头弄着手机害羞地问:“我想说,你家WiFi密码是多少?”

打车

一上车,我跟司机说:“跟着前面那辆车。”

司机:“好哟,你们是执行任务吗?我们不能贴得太近,太近会被发现;也不能太远,太远红灯时会被甩掉。”

我:“师傅,冷静一点,前面那辆车坐不下了,我们只是一起去吃饭。”

造句

一天上语文课,老师叫用“的、地、得”三个字造句。结果班上的一个同学自告奋勇地站起来说:“妈妈说我家的地得拖了!”

没文化真可怕

老婆买了一个苹果手机,打算“越狱”(开放用户的操作权限等)。在店里她不知道怎么说,憋了半天终于冒出一句:“老板,我要出轨!”老板愣了几秒,果断地给她装了微信。

耳麦

和朋友去买耳麦,他戴上试了以后拿下来,看着左边大写的L对老板说:“L的太大,给我换个M的!”我立即转身离开,表示不认识他。

◎同学qq号被盗,骗子找他妈妈要钱,开口四万五。同学妈妈说你给我打个电话,骗子说:我手机坏了,难道你把我当骗子?然后还把同学QQ的签名改成:原来我在家人眼里是一个骗子!你这是入戏太深么,骗子大哥!

◎因为玩游戏,我学会了组装

座位

新年会餐时,有几张桌子是有姓名牌的,其余的人随便坐。一个女同事看见我过来,对我说:“你去前面坐啊,那里有你的牌位。”

梦想

学生甲:“我有一个梦想。”学生乙:“什么梦想?”“一张试卷只有5个填空题,学校_科目_班级_姓名_学号_。每空20分。”

记年龄

四岁的儿子问姥爷:“姥爷,您记得自己的年龄吗?”

姥爷故意逗他:“姥爷已经很老了,早已记不清自己的年龄。”

儿子神秘地凑到姥爷耳边说:“我告诉您一个秘密,如果您忘了自己的年龄,可以看看自己的内裤,我的内裤上就写着4至6岁专用。”

擦车

昨天晚上下了薄薄的一层雪,老公早起就开始擦车。

我喊他:“别擦了,现在谁的车都一样脏。”

结果老公说:“不行,必须擦干净,这样才能给他们一种我家有车库的感觉。”

维修电脑,因为泡妹子,我学会了拍摄清晰的美照,凭着这两个过硬的技能,我在一家图文公司找到了工作,月入过万,所以请那些找不到工作的孩纸不要灰心,总有一个地方需要你。

◎同事一直用那个几块钱代挂iPhoneQQ的服务,(下转第22页)



关灯记

文/两色风景

1

那时差不多二月底三月初，还是异常寒冷的时候。大学生涯的第二个冬天里，415宿舍贫困如昨，每天都在四壁透风的寒舍里上演“我们一起颤抖会更明白什么是温柔”。

寒冷的冬夜，被窝是最温柔的召唤。每个人都早早地上了床，这个时候就会发现一个问题：灯还没关。这时就会有人说：“段公子，去关灯吧。”

“刚才不说！我已经躺下了。”我在被窝里抗议。

“没办法，你是一号床，离得最近啊。”嬷嬷说。

“而且你是我们的舍长。”八达说。

“段段最好了。”老蜗说。

于是我每次就百般不情愿地起床去关了灯，当黑暗降临时，他们会为我送上热烈的掌声。我说：“少拍马屁，快点睡吧。”

“睡个屁，我还要玩通宵的。”老蜗说。

“叫你两句舍长，就真把自己当回事啦？”金氏阴阳怪气。

“真是太可笑了，你以为你是谁呀？”排长说。

你们这群人渣，下次绝对别想我再起来关灯。

下一个夜晚，当我果真拒绝起来关灯之后，他们才终于认识到得罪了一个不该得罪的人。于是又是一轮马屁：“段段最好了……”“偶民青耐滴段大棱……”“这种事情也只能拜托有责任感的你了呢。”

结果我这个吃软不吃硬的傻瓜又爬起来关灯了！关完灯后我说：“好了，睡觉吧。”

“你以为你是谁……”“关个灯而已，就把自己当回事啦？”“叫你两声舍长就找不到北啦？”“太可笑

了，哈哈哈……”

最后我报复这群人渣的方式不是赌咒下次绝不妥协，而是毅然爬起来又把灯开了。

2

时间已经十二点，别的宿舍就算还没睡也基本熄灯了，就415灯火通明。人渣们终于认识到自己这次玩过头了，于是再次纷纷说好话，央求我去关灯。但这次我吃了秤砣铁了心，大丈夫说不关就不关，爱谁谁！

“贱人。”“以为自己挺了不起，不就只能关灯？”“现在连关灯的功能都没了。”

将我侮辱够了之后，人渣们意识到灯还是得有人关。他们开始互相举荐。“嬷嬷你去关吧。”“我不想动啊。排长去吧。”“这么冷，你们不能尊老爱幼点？”“老蜗去！反正你没那么早睡。”“大卫去吧，他手脚长。”

磨蹭来磨蹭去，每晚最后总还是会有一个人去关灯。有时候是好脾气的嬷嬷，有时候是恼羞成怒的排长，其他人就心安理得地享受他们的恩赐。

诡异的是即使如此，每天晚上我们也都还会再迎来一次关灯战争，没有人想过先把灯关了再进被窝，反而还发生过这么幼稚的事情：一天晚上，八达刷牙洗脸后走进宿舍，一边伸懒腰一边说：“准备来睡觉了——最后进被窝的人关灯！”说着飞快跳上床。而其他人就在同一时间“咻咻咻”蹿进自己的被窝，速度之快，几乎出现了残影。然后大家就开始相互揭发：“你刚才比较慢！”“胡说！是金猪比较慢！”“明明是大卫最慢！”



有一天晚上,一灿第N次起来准备关灯,忽然大叫:“金系!金系里虫乃都木有光过灯吧?”

这话立刻触动众怒,而就在这时,金氏的床上响起了鼾声。“居然睡着了!”“装的吧!”“死猪起来!关灯!”“死肥猪!”……在我们的痛骂中,金氏的鼾声却只是更响,甚至在他上铺剧烈摇晃床,都未能将他惊醒。大家不得不接受这家伙睡了的事实,最后由一灿把灯关了。

可是,就在灯熄灭的刹那,金氏得意的笑声轰然响起:“哈哈!都被我骗啦!”

然后,之前还死不肯起床的人全部都掀开被窝跳了起来,冲向这头皮痒的猪。当晚半个宿舍区都听见我们把金氏赶出去时响亮的关门声,以及金氏一边敲门一边哭着求饶的声音……

3

再一天晚上,我们讨论该由谁关灯的方式:猜拳。我们喊着号子,从各自被窝里伸出手来,先进行手心手背淘汰大多数人,再让剩下的进行石头剪刀布。但是这非常困难,因为十张床角度不一,这个宿舍近视眼又多,就不容易看清谁出了什么,于是每每发生这样的对话:“你刚才出了啥?”“手心啊。”“骗人!他刚才出手背!”

总之印象中,我们没有一次能够顺利进展到石头剪刀布的。

又一天晚上,415 还是面临着无人关灯的局面。

时间一分一秒地过去,终于八达爬下床去上厕所,我们不禁欢呼,在八达回来的时候对他说:“顺手

关灯,谢谢!”八达竟毅然爬上自己的床说:“不要!”

愤怒的其他人纷纷掀开被窝爬到八达的五号床上掀开被子对他进行殴打,直打到他哭着认错然后去关灯为止。

4

第N天晚上,阿童木忽然来访。是的,就是那个常在临睡前只穿一条白色裤衩到我们宿舍来串门并抽一根烟然后扬长而去的阿童木,我们至今不能理解他的这种嗜好。不过那天他来得真是太及时了,十张嘴齐刷刷冲他吼道:“关灯!”阿童木以为这是赶他走的意思,很悲伤地扭头就走了,灯也没关。

因为太冷和每次来都要帮忙关灯,阿童木渐渐不在冬天拜访我们。有一次我们左等右等等不到他,居然做出了这种事。“准备好没?我数一二三啊,一、二、三!”“阿—童—木—”我们整齐而清脆的呐喊回荡在寂静的宿舍区上空,惹来了左邻右舍的破口大骂。而如果他们敢到我们家门口来抗议,我们必然会让它们……帮忙关灯。

我永远也不会忘记415 关灯战役的巅峰。有一天半夜我醒来,发现灯火通明,揉揉眼睛发现已经四点,所有人都睡着了。……是的,我们居然在没关灯的情况下睡着了!震惊片刻后,我的选择是用被窝蒙住脑袋继续睡。

也许,415 是这所学校历史上唯一一间曾彻夜不熄灯的宿舍。这种穷极的浪漫,那些定时断电或自觉关灯的宿舍永远不会懂。

(上接第20页)

因为买不起 iPhone。今天他愁眉苦脸地跟我说,iPhone 更新新版 QQ 空间了,发的语音说说下面会显示“来自 QQ 空间 iPhone 版”,看来他都不敢玩语音说说了,一玩就该露馅了,以后他要天天追着卖家问能不能 iPhone 代发语音说说。你真是用绳命在装啊,哥们儿!

◎今天在 KFC, 听到一个胖妹子对一个微胖妹子哭诉说: 别相信男人,没有男人会喜欢胖子,他想把你养胖就俩目的: 一是以为你

变胖了就没法变心只能死心塌地跟他一个; 二是觉得你胖了就买不到衣服,以后就没心情逛街买衣服,长期下去就可以省很多买衣服的钱……

◎家有小萝莉一枚,一天纠缠得我实在烦了,就照屁股打了一巴掌,哇哇大哭,找她妈告状去了。抹着眼泪绕屋子一圈,没找到她妈,绕回来了看见我,抱着我大腿,梨花带雨地哭啊:“爸爸,妈妈打我。”这孩子忘性得有多大啊。还有救吗?

◎有时候我很想离家出走,可我

想,我要是失踪了,我的父母应该会心急如焚,他们一定会行动起来到处贴启事,启事的内容大致会是: 本户有一间空余的房间出租,价格面议。

◎追一姑娘很多年了,那天她 QQ 发我一句: If you do not leave me, I will be by your side until the life end. 我没看懂请朋友翻译,他说: 你要不离开我,我就和你同归于尽。于是我伤心欲绝,再也没联系那姑娘。后来我英语也过六级了,才知道那是“你若不离不弃,我必生死相依”!



风 色

文/尹子茜

A 新生报到那天,第一次走城西道。椰子今年十三岁,考上离家很远的学校,每天乘公交上学、放学。

第二堂体育课。蒋老师按高矮将三个班同学混编在一起。椰子个子很高,被排在了第一排的开头。鸭子被老师直接排在椰子身旁。鸭子望了一眼椰子,说:我认得你。军训的时候你就坐在我对面,你头发好长呀。当时觉得你好成熟,还以为我们对面坐的是高中部的。

椰子说,真的呀,当时我看对面女生也觉得好成熟,我也以为我们对面坐的是高中部的。

两个女生相视而笑,老师喊,不许说话。风从一头吹来,吹起她们蓝色的衣角。

第二次走城西路便是和鸭子一起了。两家在同一片区域,乘同一路车。每一天放学,两个女生相互等待。

第二学期,两人有时也会骑车,之间的话越来越多。

然后,两人一起发现了那个男生。

椰子进校已经两个月了。老师让同学们绕着操场跑步,椰子和鸭子并排,椰子一边跑步一边看着操场里踢球的男生,绿茵茵的草地上,穿纯深蓝色校服的男生们四处奔跑。中间穿紫红色毛衣、蓝色收腿校裤的男生不大用力地随意跑着。

椰子对鸭子说:“鸭子,看那个穿紫红色毛衣的人。”鸭子看见了。

椰子说:“长得好像雪兔。”

鸭子皱了皱眉头,说:“是比较白啦。”

再骑车的时候,她们给男生起好了代号。

“鸭子,那是耙子吧?”

“呵,好像是耶。”

耙子骑车很快地从两个女孩旁边穿了过去。

B 这一天两个女孩放学很早,天气微阴。两人正一边慢悠悠地骑车一边聊学校论坛上的事。男生猛地超车打破了悠闲的节奏。

招呼鸭子的声音,男生好像也听见了。

“他回头看你了么?”鸭子问。

“不要,我一定很傻。”

椰子催促鸭子,车骑得快起来。一个路口红灯处,耙子停了下来,回头斜了一眼。两人跟在后面,不敢靠近。

接着绿灯亮了,男生蹬一着车飞快地骑走了,两个女生努力跟着。那一段路很长,三个人骑得快,其他行人都被甩在了后面,宽阔的路面上只剩下了耙子、鸭子、椰子三人,没命地蹬车。风从梧叶上落下来拂动女孩微微发红的脸庞。到红灯男生路口停下来,女生从身边擦过右拐而去。

鸭子说:“你真花痴。”

椰子笑笑说:“没有啦。”

紫红毛衣,蓝校服,二年级,黑色半框眼镜,蓝黑双肩包,除此之外不再知道更多。直到在同学帮助下一点点打听到班级和名字。这世上总有一些完全蒙在鼓里的盲目的爱心吧。

椰子坐公交上学时偶尔能看见耙子目不斜视地骑着一辆银色山地车,下了车往学校走的路上耙子会骑着车从身边擦过去,椰子就一直看着背影。雨天,耙子也会乘公交车,上了车就径直钻进车厢的最深处,女生踮起脚也望不见侧脸。椰子很努力地学习,她想自己很优秀的话,总会被注意到的吧。

在茫茫人群中挑一个完全陌生的人来喜欢,只有靠许多的天运和人缘。

C 再次面对耙子,第二学期快结束了。

暮春阴雨连绵,放学后椰子和鸭子一同坐公交回家,两人慢悠悠走到公交车站,看见一辆21路正准备开走,门口拥着待上车的人,耙子高高地立在当中。

椰子拉着鸭子就跑向公交车,一头钻进黑乎乎的车厢。椰子做了一个“去也”的手势,鸭子点点头,转过身去挤到耙子身旁。

站在耙子身边,椰子只及男生肩膀。

她抬起头试探地叫了一声:“齐珂?”

耙子转过头来。

椰子望着男孩,小声说:“我很(下转第25页)”



与父书

文/潘 萌

刚挂上电话我就开始写这封信。抱歉,我骗你说我马上就要睡觉了。你问我书中有没有写到你,呵呵,当然有。你是我血液的源头,我的父亲,我对男性所有好感的来源。我的嘴唇轻轻动两次,就可以吐出的音节:父、亲。

我没有在 D(dad)中写你,而是选择在 F(father)中写,因为我想我们对彼此的感情不止于平凡的父女之间。

我要说,我生命中所有的神奇都是在这个 F。我的所有情感所有勇气所有善良所有付出所有脆弱所有坚强,所有的所有,都是给这个男人。

你还记得吗?我初三的时候我们一起在电视台做一个关于父亲节的节目,主持人问我,你觉得你从爸爸那里获得的最有意义的东西是什么?我说是我的血脉。我说我身体里流淌着的是他的血,这才是我最大的幸福。我现在依然可以平静笃定地说这句话。我记得你当时用力地握了握我的手。

我每一年能见到你的日子不过两三个月,总是聚少离多。你在我两岁时终于厌倦了在省委机关里写报告的生活,索性停薪去了南边那个遥远的海岛。所以在我的童年,父亲永远都是一根通向远方的电话线,我会每天拿起电话用稚嫩的声音询问:爸爸你什么时候回来啊?答案总是快了快了。然后某一天一觉醒来发现我的枕头旁边放着一个大大的洋娃娃或一套漂亮的格子洋装时,我就知道爸爸是真的回来了,然后就急忙跳下床奔向你。有的时候你穿着大 T 恤衫,留络腮胡子,有的时候是西装革履的样子。年幼的我,不太记得你的模样。你在家的时候极少,以至于当你外出回来时抱着我到院子里散步,周围的邻居会以为我家来了陌生的客人。我小声地解释说不是的不是的,这是我的爸爸,然后难过地低下头,不知怎么的就觉得很羞愧的感觉。你没有目睹我一点点地从一个小丫头变成现在的模样,不知道你是否会和我一样对此表示遗憾。

你不是每天早上八点就拎着公文包上班,却每晚都在桌子前写字写到很晚。你说这辈子什么也没有留下,也要留给我这个背影。你从不凶巴巴地要求

我背诵唐诗三百首,却经常笑着看着不满四岁的我提着颜料桶在家里的墙壁上乱画,然后带我去公园画旋转木马。你说“神童”二字不是“童”褒读“神”,而是“神”褒读了“童”。一直到现在我都很感谢这些话。

你是一个如此喜欢和命运抗争的人,所以会经历很多很多痛苦。有很多故事你都是等我慢慢长大了以后才一点点告诉我的。你说做人,做一个男人,最重要是三个字:经得起。而我越是长大,就越发现自己对你的感情由许多的崇敬变为了许多的怜悯,我会心疼你,可怜你。望着你的脸,我往往感到不忍。很多时候我甚至希望你庸俗平凡,但是平安、健康、快乐。我希望你过安逸的生活。可是你就是这样的人呀,就如同你吃菜讲究的是色香味而不是营养搭配一样。我想你大概到了 80 岁,面对不满意的生活还是会立马转身就走吧。我拿你真是没有办法。

父亲,你说你唯一不能放弃的就是自由和对我的爱。我总是有种错觉,觉得你是背着对我的爱四处漂泊。可是,我逐渐长大了,你也就逐渐老了。你果真要这样漂泊到死吗?每一年的除夕我站在家门口听你拖着箱子由远及近的声音时,我就想大概从来没有一个女儿以这样的方式爱着自己的父亲。很多时候我只能看着你远去的身影日渐蹒跚。

现在我一抬头就可以看到我们一起做的陶瓷盘子,你的盘子里画了落日跌进山谷中的油画,我的的是一个美女卡通头像,它们摆放在一起多亲密。看着看着我就想起那天我们俩挽着袖子在窑里烧盘子的情形,你满脸的汗,但表情那么喜悦,就像一个比我还小很多的小男孩。写到这里我捂着嘴轻轻地笑了。

去学校报到的那天你陪我到超市里采购了很久,大大小小的东西装满了推车。快要推去付账的时候我发现还少一样东西,于是就叫你看着车子坐在椅子上先排队。等我拿着东西回来的时候,发现你已经靠在椅子上睡着了,还轻轻地打着鼾,一只手还抓着推车把。其实只不过短短的两三分钟而已。那一刹那我觉得喧哗拥挤的超市突然寂静了下来,我安静地站在你面前看着你,看了很久很久也不舍得把你



叫醒。我第一次那么深刻地感受到你的疲惫之态,毕竟,已经是年近半百的人了。写到这里,我突然被这“年近半百”的说法吓了一跳。我的印象中你一直是很英俊的男人,可是最近你显得越来越邈邈,有一种老迈的迹象,爱重复说话,爱随手关灯,爱打盹。英雄迟暮大概是比美人迟暮更可悲的事情吧。我简直不忍心在几十年以后看到你连话都说不清楚,饭汤洒了一身的样子。你是我的父亲啊,是那个永远把我扛在肩上的男人啊。到了大学里我经常在电话中给你诉苦。你告诉我说上不上大学无所谓,你说上哪所大学也无所谓,你想做什么就去做,要是有什么后果我愿意和你共同承担。我想这句话不是所有的家长都能发自内心的说出来的。可是我明白你的意思,就像我小的时候我们经常有的对话:

“写不写作业?”

“不想写。”

“真的不想写?”

“真的不想。”

“一点点也不想写啊?”

“一点点也不。”

(上接第23页)喜欢你。”

男孩笑了一下。

“谢谢你。”

“我叫殷耶。”

“嗯。”

……

公车慢慢地行驶,像再温柔不过的歌谣。此后椰子见到耙子都会招呼他,耙子会朝椰子招招手,或者点一下头。椰子每天仔细留心二年级发生的事,构造出几个有趣的话题,看见耙子的时候可以讲上一些有内容的话。耙子告诉了椰子他的手机号码,椰子有时会紧张地拨上一个,短短地说上几句,也不敢说长。椰子做操的时候也惦记着,吃饭、体育课、上学、放学都惦记着,希望可以见一面。椰子坐在窗口的时候,紧紧地盯着窗外。耙子过生日,椰子送了他一幅画,耙子也笑了一下。此外没有发生更多事,也没有更多话,没有更进一步的关切和厌恶。

“好吧,那就不写了嘛,过来看《西游记》吧。”

你不在乎我是否分数高、考得好,是否有光明的前途,是否找到好工作,你让我自己选择,你要我学会如何平衡自己的生活,如何成长。在我可以独立思考的时候你就已经把我当成一个需要认真对话的对象,就像挂在书房里的那张大照片一样,小小的穿着毛绒开衫的我和大大的穿着破烂休闲服的你,都跷着二郎腿,并排坐在一条长凳子上,一大一小两张脸上是类似的眉眼和相同的得意的表情。我们把这张照片命名为“平起平坐”。就是这样。你的那些文学界的朋友说我们的父女关系很后现代。我还没弄明白后现代是什么,但是我喜欢。

父亲,其实我想我的这一辈子只有一个愿望,就是能够成为你的骄傲。我现在所有的努力也是为了实现它。我要让别人觉得,我配做父亲的女儿,我和你一样好。

我不指望这封简短的信就能说清楚这种深入我灵魂的情感。

我用我所有的所有来爱你,从过去,到现在,到以后。

D 随后三年级一届就毕业了。

年少的时候,很短的路也可以走很久。椰子的二年级像是过了很长时间才结束。

三年级考完中考,返校领取分数条。椰子走到没有人的通道上,拨耙子的电话,耙子声音带笑地告诉她自己考得不错能上高中部,椰子高兴地挂下电话。

一种特别热情的日子,好像过去了。

三年级的时候,鸭子搬了家,椰子和鸭子不再一同放学。椰子认识了更多的人,有了一群咋咋呼呼围着转的学弟学妹。随后也毕业了,椰子去了高中部,鸭子去了高中部分校。

暑假的一天,椰子到鸭子家玩,两个人趴在床上吹着冷气翻漫画。

鸭子问椰子后来怎么没和耙子发展下去。椰子翻了一页,说自己并不知道。

二年级冬天的一个晚上,放学很晚,椰子先回家了。

空气冰凉,晶莹剔透。椰子出校门的时候刚好碰见耙子,两个人并肩而行。

椰子问:“我可以握一下你的手吗?”

椰子伸出手握住他放在校服口袋里戴毛线手套的手指,耙子也没躲开。走了一段,耙子说看见同学了就松开了。

公交车行驶在夜色中,车内静静地亮着灯。两个人默默地坐了一段路。临下车时,椰子问:“有一天你可能会喜欢我吗?”

“我已经喜欢你了,你不知道的吗?”

耳旁的风把长发都吹起来。

男生朝女生笑盈盈地跑过来。

白衬衫黑裤子的班级在烘热的聚光灯下把歌声唱起来。



用信任的 钥匙 打开心门

——《心灵捕手》案例分析

文/王碧林

天才问题少年威尔·杭汀在麻省理工学院当清洁工，无意中解出了数学界鼎鼎大名的蓝勃教授留在走廊黑板上的超级难题。威尔绝顶聪明，却叛逆不羁，甚至到处打架滋事，并被少年法庭宣判送进少年看守所，在法庭上蓝勃教授见识了威尔非凡的口才，渊博的知识，缜密的思维，并认定他可能会成为下个世纪的爱因斯坦。最后，蓝勃教授向法官求情，才让他免受牢狱之灾，但他也向威尔提出了必须接受的两个条件：一是每周接受数学辅导，二是每周接受心理辅导。

虽然蓝勃教授希望威尔能够打开心结，找到人生的方向，发挥自己的才能，并请来五个有名的心理咨询师来帮威尔做辅导，却都被威尔洞悉心理，反被其羞辱。数学教授在无计可施之时，只好求助他的大学同窗心理学教授希恩，希望他来开导威尔。

从这时开始，影片引领我们共同经历一场心之旅……

第一次见面就令教授勃然大怒

在第一次见面中，威尔刺痛了希恩。他观察着希恩的画，并挑衅似地分析着希恩，“也许你正在暴风雨中”，“你娶错了女人”，“她抛弃了你，还是有了别的男人”。希恩发怒了：“你再侮辱我太太，我就宰了你。”但他还是决定继续和威尔见面。

在家中，希恩彻夜未眠，坐在窗边陷入了回忆，沉思着什么，也想明白了很多……

威尔和在酒吧中结识的哈佛优生赛勒开始了第一次约会，爱情的种子也开始埋在了两人的心中……

第二次见面，我愿意真诚地去面对你，但你是否做好了真诚面对我的准备

两人的会谈选在了湖边，微风和夕阳也使这个世界显得格外温柔，希恩也开始了他那真挚诗意的人生独白。

“我在想那天你评论我画的事，失眠大半夜的思索后，突然我想到一件事，接着就沉沉入睡，你知道我想到什么了吗？你只是个孩子，你根本不知道你在想什么。”

“你从来都没有离开过波士顿，如果你和我谈及艺术，你会滔滔不绝地讲艺术书籍中的粗浅论调，有关米开朗基罗，你一定知道很多关于他的事情，他的生平，与教皇关系，他的政治抱负和性倾向，他的所有作品，对吗？但你一定不知道西斯廷教堂的气息，你从来没有站在那儿，观赏美丽的天花板，我见过……”

“如果我和你谈及女人，你八成会说个人偏好的谬论，你可

能上过几次床，但你说不出在女人身旁醒来，真正幸福的滋味……”

“你不了解真正的失去，唯有爱别人胜于爱自己的人才能体会。我想你恐怕不敢这样去爱别人。看着你，我没看到聪明自信。我看到的是一个被吓傻的狂妄的孩子。……”

“我不能靠任何书籍认识你，除非你想谈自己，谈你是谁，那我就着迷了，我愿意加入，但你不那么做，对吗？你怕你会被说出来的话吓到，轮到你了，小伙子。”

希恩的这番话震撼了威尔，威尔也选择了继续和希恩见面。

第三次见面，沉默，等待

选择继续是一个意愿，意味着威尔愿意尝试改变，但从这个初步意愿到袒露心声是需要时间的，希恩没有给威尔施加压力，而是耐心地等待，等待着威尔开始。

威尔面对心仪的赛勒，心中犹豫不决。

第四次见面，以爱情的主题开始

终于，在玩了很长时间的瞪眼游戏后，威尔开口讲了个笑话，并谈起现在的感情生活，这意味着两个人开始建立关系，开始真正的交流，意味着威尔开始让希恩介入自己的内心。希恩用自己的故事让威尔明白：“你不完美，你认识的女孩也不完美，问题是你们是否完美地合适，这就是亲密关系这回事，你可以知道全世界的事，但发掘的方法就是去尝试”。

见面结束后，威尔就开始找赛勒甜蜜地约会了，但由于内心的防御，自卑，不安全感，威尔隐瞒了自己的身世。

第五次见面，相谈甚欢

希恩谈起了初识爱妻的趣



影片《天幕危机》之心理隐喻解读

——007 保卫“母亲”

文/周 圆

剧情概要

邦德任务失败后失去踪影，外界推测他已身亡，北约卧底探员资料竟因而外泄，身为邦德上司的 M 夫人，因此受到情报安全委员会新主席马洛里的强烈质疑，遂成为当局调查的对象。

而军情六处的总部竟遭攻击，被众人以为殉职的邦德秘密现身协助 M 夫人取回特工泄密芯片。而邦德身受重创，对他是否还能成为一名合格的特工，马洛里产生质疑。邦德循着线索前往澳门与上海。在神秘女子赛维琳与探员夏娃的协助下，邦德追踪到在背后的神秘人物席尔瓦，更意外发现席尔瓦是 M 夫人的旧部。为了拯救 M 夫人，邦德再次不顾一切出面化解危机，在邦德父亲的天幕庄园和席尔瓦展开最后的决斗。

总体印象

老邦德，老绅士。体力已不复当年，在和恐怖分子的搏斗中也不复优势。但对国家至死不渝的忠诚和大不列颠子民强烈的民族认同感，彰显着渴望延续繁荣强大的强烈帝国情结。

此剧中天幕庄园的地道、军情六处的领袖 M 夫人的母亲形象、优秀特工的反戈，都很有意思。这是剥离了光怪陆离的浮华情节之后能够在心底存留较久的东西。就好像那些曾在玻璃杯经沸水冲泡翻滚的鲜嫩茶叶，终于可以沉淀杯底，聚集起来，变成可以反复咀嚼又余味无穷的部分。

天幕危机之心理解析

一、本文所解读的心理隐喻索引表

- “军情六处” “M 夫人” ——“母亲”
- “国家利益” ——“父亲”
- “007” ——“好孩子”
- “席尔瓦” ——“坏孩子”
- “地道” ——“母亲的子宫”
- “走出地道” ——“处理与母亲的分离”

“公布北约情报人员名单” ——激怒“父亲”
“轰炸军情六处” ——激怒“母亲”
“处心积虑令 M 夫人进入圈套” ——牢牢吸引“母亲”的目光

“席尔瓦请求将死的 M 夫人杀死自己” ——与“母亲”永恒同在

二、007 的心路历程：从创伤到疗愈

“军情六处”有一群被以 M 为首的“母亲”培育的孩子，母亲希望孩子们忠诚而听话。母亲效忠于父亲，并拥有对孩子们的绝对权力，包括决定孩子们的生死。最忠诚、最传奇、最令父母骄傲的孩子迄今为止大概就是 007。而有一天，007 发现，为了父亲的安全与荣耀（国家安全与荣誉），母亲不惜一切，果断到不可思议地要放弃他（M 下令射杀 007，与恐怖分子缠斗的 007 被击中），这对孩子而言是致命的打击——被母亲放弃！哀莫大过于心死！

007 从桥上掉下去的那一刻，到 007 重新出现在 M 的寓所，这中间有一段漫长的自我疗伤期，这是母亲带来的创伤。这个创伤的痛苦可参见影片《唐山大地震》。《唐山大地震》中的那个女儿得知母亲在地震中要放弃她的生命而要保住弟弟时，女儿对母亲的巨大愤怒和仇恨一直延续到了成年，直等到年迈母亲的道歉，直到了解母亲后半生自虐般的自我惩罚，女儿了解自己并非唯一伤痛的人，了解自己在母亲心中的位置，压抑的情绪才算释放。





M放弃007的伤痛以及等到007回归的喜悦，影片中均未提及。M难道是著名的恒河猴实验中的钢丝妈妈？当叛逆孩子席尔瓦告诉007，M如何违规操作允许007重返战场，再次建功立业，相信007的智慧胜过相信他的体力，007突然领悟了M对他深刻的理解与信任。他被“母爱”重新点燃，死亡和被抛弃的创伤瞬间疗愈。他相信这是“母亲”对他的偏爱，为了这种爱，即使死也在所不惜。如果军情六处是“母亲”，国家利益是“父亲”。“母亲”愿意为“父亲”而战，为“父亲”而死。那么孩子有什么理由不为“父亲”而战，不为“父亲”而死？说到底，被养育的孩子是为母亲而战，他们曾身心一体，血肉一脉，有根隐性的脐带从来都是和母亲连接在一起。M便是温情与铁腕的母亲意象。

三、争夺“母爱”引发的血案——“坏孩子”席尔瓦

说到席尔瓦，连母亲M也承认，他是个有天赋的孩子，但有点不守规矩。难道M不知这恰是孩子引起母亲关注的常用伎俩？最初，他希望通过才智和聪慧引起M的注意，但M的孩子实在太多太优秀，他不可能独占母亲的爱，也许他还嫉妒过007这个在M夫人面前风光无限的“好孩子”。他不甘心，他觉得自己可以做得更好。他确实引起过M夫人的注意和嘉奖，可是，这不足以让他独占M夫人的爱。M有太多优秀的孩子，他必须与众不同才可以得到母亲的关注。席尔瓦是个偏执而古怪的孩子，可是他又偏偏单纯而专注，他对其他东西都没有兴趣，只执着于独占M夫人——“母亲”的爱，这令他陷入无限痛苦和疯狂。为了让母亲的眼睛紧紧盯住自己，他索性成为一个父亲的反叛者（为其他政府或者恐怖组织服务，公开国家机密），他挑衅并且想杀掉好孩子（007），他骚扰和激怒母亲（轰炸军情六处）。这是个可怕的孩子，因为他有个可怕的念头，死都要和母亲在一起。他造成了自己的悲剧，也造成了母亲的悲剧。于是经过一条长长的地道，他终于和母亲M汇合了，面对虚弱的母亲，强大的孩子突然变得更虚弱，他唯一的请求是，请母亲赐死，并且要求母亲和他一起死。因为死在此刻意味着永生和永远的占有，俄狄浦斯情结大爆发。

四、真正的成长是从与母亲的共生状态中走出地道，天幕庄园的地道，一条潮湿黑暗的地道，通向沼泽和墓地，通向生或者死。天幕庄园的

老管家说，当007的父母去世后，007曾在地道独自待了很久，当他决定从地道里出来后，他就像变了一个人，他就长大了。这个成长的意象意味深长。我们回味和幻想着重回母亲温暖幽暗的子宫，可是有一天，当我们意识到那并非永久安身立命的所在，母亲终会离开我们，也许她死了，也许她有别的孩子，也许她只执着于父亲或其他人。我们需要独自走出原先属于我们的子宫，走出无条件的供养和满足，处理与母亲分离后独自面对的孤独和黑暗沼泽。渐渐地，我们将发展出一种能力，做自己的精神母亲和子宫，给自己提供温暖、营养和氧气，而不是任性地占有现实母亲的全部精力体力，不再是精神上离不开母亲的柔弱发嗲的婴孩。抑或我们找到了可以部分替代母亲功能的他者，作为自己的伴侣，帮助自己处理与母亲的分离，抑或等到我们自己成了他人的父亲或者母亲，成了他人依恋的对象。似乎我们的一生都在处理与母亲的分离焦虑，曾经的共生状态是如此令人迷醉，但又永远不可能回到从前。那是特殊时期母与子特殊的生存状态，注定只是暂时而非永恒的。很明显从外表上看席尔瓦，没人怀疑他是个成年人，可是他是精神上的婴孩，这是悲剧之所在，也是很多人悲剧之所在。他始终无法从母亲的子宫中走出，始终执着于回到共生状态，直到胎死腹中，直到两败俱毁。007之所以是007，是因为他终于走出了地道，他已经放弃了对占有母亲的幻想，他已经处理了与母亲分离的焦虑，他成功度过了俄狄浦斯期，升华为对母亲的效忠和对父亲的敬畏。当然他也发展出了其他方式来补偿和压抑对母亲的独占欲。比如007以花花公子的潇洒形象示人，也许是他潜意识层面无数次回到母亲温暖怀抱的现实途径，是超我与本我妥协的结果。只不过这客体对象发生了转移，转到了其他女性的身上。也许只有这样他才能和母亲形成较为合适的母子关系，既不威胁到父亲和母亲的关系，不让母亲为难，在家庭中拥有合理的位置，又可获得安全感。所以M知道，如果她不希望007成为席尔瓦陷入到无可救药的母亲情结中，她能做的就是默许007的花天酒地和处处留情。

什么时候我们可以顶天立地，走得更远，什么时候我们可以做自己，也许就是我们做好准备与母亲分离，放弃对母亲的独占和无处不在的全能幻想，走向精神独立的那一刻。



跟“负心情”说“拜拜”

文/刘 锴

1 走动：心情不佳、郁闷烦躁时，不妨走出家门，到外面转一转；或是探访久违的老朋友，或是到亲戚家小住几日，或是到名山大川玩一玩，或是到公园或其他公共场所走一走。女同志还可以到街上转一转，“扫街”，或者到超市里逛一逛。目的，就是为了让自己能暂时摆脱“负心情”的困扰，通过转换场景，从“负心情”中走出来，在走动中转换心态，从而有效排解心中的郁闷和烦躁。

2 聊天：人们往往都是这样：越是心情郁闷，越是不爱说话。这种“暗气暗憋”的做法，不仅于事无补，而且还影响身体健康，成为少数抑郁症的诱因。因此，当遭遇“负心情”时，最好的排解方法是：倾诉。不妨找几个知心的朋友，坐在一起聊聊天，把自己心里的不快竹筒子倒豆子——全部说出来。倾诉不见得就会找到解决问题的有效办法，但是，你倾诉过后，心里会减压很多、轻松许多，西方有句谚语，“把你的痛苦说出来，你的痛苦就会减轻一半”，说的就是这个道理。在你倾诉的过程中，也许会得到朋友们的真心开导和真诚劝解，说不定朋友的哪句话就像钥匙一样，打开了你的心锁，让你瞬间走出了“负心

情”的阴影，豁然开朗，如卸重荷！即使没有得到朋友们的开导，倾诉过后的心里，也舒畅了许多。国外医学家把这种做法称之为“倾诉减压法”。

3 转移：排解“负心情”如同大禹治水一样：宜导不宜堵。当你多日为“负心情”困扰时，不妨采取“转移心情”的办法来给自己减压。比如养些小宠物，在亲近宠物的过程中排解烦恼，增添乐趣；还可以种菜浇花，打球习书，钓鱼玩游戏……在玩乐、劳动、休闲过程中，慢慢地就会陶醉于各种休闲活动里，从而一点一点地把自己从“负心情”的泥淖中慢慢“拔”出，久之，笼罩在心头的阴霾会慢慢散去，“负心情”困扰症也就一点地不治而愈了。

4 放下：遭遇“负心情”时，最重要的是自己不要钻“牛角尖”——越是郁闷越想不开，越是想不开越是郁闷！更不能躲起

来一个人喝闷酒、睡闷觉。要学会自我开导、自我疗伤——人生不如意者十之八九，人活一辈子，哪能时时、事事顺心呢！世上没有爬过不去的火焰山，也没有渡不过去的通天河。既然事情临头了，总会有解决的办法。东方不亮西方亮，这招不行还有那招！遇事想开点，肚量放大点，眼光放长点，所谓“宰相肚里能撑船”。告诉自己“遇事不怕，做事不悔。让该来的来，让该去的去”！事事都计较，时时看不开，心情何时才能“开晴”呢？

5 医治：如果心情长期为“负心情”所困扰，不论如何排解也摆脱不了抑郁的纠缠，那么就需要去医院就医了——进行心理治疗和药物治疗。现代医学研究证明，“负心情”长期不愈，有可能出现抑郁症状。因此，在事情发展到一定程度时，心理“话疗”和药物治疗是必要的。





网络软瘾，想说爱你不容易

文/姚奇

互联网改变了人们的生活，在虚拟世界里也能够获得朋友，获得认同，获得资讯。但与此同时，过度依赖网络却容易形成网络软瘾。软瘾是美国心理学家 Judith 提出的新名词，他强调说：“软瘾不会让肌体死亡，但，陷入软瘾的人也没有真实地活在当下。它让人远离了更健康的活动，也妨害个人的社交关系。”

那么，我们应如何控制网络软瘾的不良影响，自主地把握时间呢？

建立与亲人、朋友之间的密切联系

网络软瘾的致命吸引力在于它能够打发掉你大把的空虚时间，如果我们在与他人的沟通中能给予并感受到关心和爱，那生活就充满了有很多有意义的事情。如果现实生活本来就充满更丰富

有意义的节目，自然就不需要靠网络填补空虚和空白了。

下定决心去改正，但不要急于求成

急于求成可能会适得其反，不妨逐渐减少网络软瘾行为。适量减少上网时间，比如定一个闹钟，规定自己每次上网不超过一

小时，闹钟一响就立即离开电脑。

选择自己喜欢的、能恢复能量的活动

当你烦躁、想要轻松一下的时候，不要总是上网搜寻八卦、灌水或偷菜，选择一些其他活动来替代，比如练瑜伽、去户外散步或者听听音乐、看看书等等，找自己喜爱的方式，换一个心情，才能够真正地放松心情。

制定更加清晰的规划

拖延或回避困难让人容易进入利用网络消磨时间的状态，而任务过于宏大容易增长人的倦怠心理，拖延和回避的倾向也越大。所以，我们需要让自己常常记得自己当下需要做的是做什么，我们可以制定一个随身携带，可以随时翻看的小本，写上自己还没有完成的事情，当自己感觉空虚无聊的时候，可以拿出来提醒自己，接下来有什么重要的事情要做，这样可以有效避免将时间浪费在网络上。当然，任务越具体可操作性越强，越能有效执行。

学会推迟满足感，改变不良的电脑行为习惯

根据行为主义的心理理论，上瘾可能与习惯性行为模式有关。当打开电脑后，就想去看网站，刷新微博，久而久之形成立刻满足的连贯行动模式。在真正打开电脑之后，可以试着先做自己当下紧急完成的事情，慢慢推后实现浏览的满足感，让自己的这个坏习惯慢慢被淡忘，这样也能渐渐减少“网络软瘾”的频率和时长。



克服沮丧的 11 个方法

文/吕传彬

不论你我,偶尔总会有无望、无助的沮丧感觉,觉得自己一无是处,若让这种低潮情绪蔓延,就会影响我们的工作与生活,该如何摆脱沮丧的阴影呢?

不管我们多么努力想控制自己的情绪,想以成熟、理性的态度面对事情,但我们还是会被恶劣的心情击倒,整个人完全淹没在低荡的思绪中。

怎么会这样?只因为已经核对三次的报表,仍被上司发现一处错误?公司近来加班时间多,令男友不悦?上个月才买的窄裙今早穿时已太紧了?

其实,日常生活中诸如此类的小挫折,每天都不断发生,于是我们便自贬身价,认为自己一无是处。

“为什么我们这么容易对自

己失去信心?这可能与我们孩提时的经验有关。小时候,当我们做错事时,父母总会责备:“真笨!”“蠢蛋!”长大以后,每当我们表现不佳时,我们就会像当年他们责备我们一样,一再自责,好像一张刮坏的唱片,不断重复着刺耳的杂音。

下面是克服情绪沮丧的 11 个方法,当你发觉自己的心情走下坡路时,不妨立刻参考使用,必能很快稳定情绪的。

1 放松身体

当我们愤怒时,并不只是“感觉”愤怒,我们还会“想象”愤怒的动作,我们的身体也会摆出战斗的架势。两手握拳,咬紧下颚,肌肉紧绷。在这个时刻,你也许无法改变愤怒的情绪或思想,但如果你能适时放松身体因愤怒而呈现的紧张状态,如尽量伸展拳头、松垂肩膀、作个深呼吸、放松下颚,逐渐地,你的感觉与思想也会配合身体而放松不来。

2 回到现实

向室内四处观看,大声说出你所看见的每一样

东西——一张棕色书桌、粉色窗帘、两个花瓶、一个纸夹……当你大声念出它的名字时,你已完全回到现实中来,那张老旧的坏唱片,便不会重复发出噪音了。

3 多往坏处想

摩托车的后轮盖被撞歪了,“倒霉!”“该死的家伙!”“又得花一笔钱了!”我们总是懊恼地生气着,但可曾想过,车子可能差一点就被整个撞毁了;可能你的骨盆摔裂了,腿骨折了;也可能撞伤了行人、吊销了驾照;而你昨天才递上辞呈,身上根本没钱……再



想坏一点,你可能会吃上官司。

这一切可能发生的车祸意外,你都避免掉了,只是后轮盖撞歪了,这不值得庆幸吗?

4 做做运动

任何运动都能促进新陈代谢。心情不好吗?起来走路。先踏稳步子慢慢快步走,想着你四肢协调的美感,很有劲了,然后开步跑……

另外,做健美操也很有效。总之,把注意力集中在身体上,是摆脱情绪障碍的好方法。

5 寻找心灵依托

一小片天地,也许是一扇窗,能眺望窗外街景、远山、天空的流云,当你愁闷时可以依窗排遣一番。另外,一些你平常喜欢读的散文或诗集、推理小说、新女性杂志,可以帮你排解烦恼。还可以到“新女性文艺中心”逛一逛……只要是平常爱做的消遣,这时都可派上用场,因为现在正是你需要休息放松的时刻,尽量沉迷在其中吧!

6 放点音乐

设法消除心中的混乱意念,放一段理查德克莱德门的钢琴演奏曲,或李泰祥的乡土民谣组曲;再不然听听抒情歌曲……任何你喜欢的歌曲或音乐,都能使你忘掉眼前的愁烦郁闷。管他“男友不接你的电话”、“英文考试挂了”,暂时都抛到脑后吧!

7 尽量往好的方面想

有许多过去的经验是美好的,是我们所珍惜的,别让眼前一点不如意就抹杀它们。当你下班回家,身心疲累,想到白天被老板刮了一顿,耳根还在发热,一肚子恼恨隐隐上腾,这时可以立刻运用“回到现实”的方法,并且运用联想。比如说你看到墙角摆着的磅秤,马上会想到三个月前自己的痴肥样子,而现在减肥成功,身材已经苗条多了;你又看到书桌上陶制花瓶里的黄玫瑰,联想到美丽的玫瑰花园;当时羡慕不已的白色梳妆台,而如今你自己也拥有了它了

……总之,你会发现自己在不知不觉中已经实现了不少梦想,眼前一点小挫折怎能和过去的“成就”相比?想到这里,你必会豁然开朗。

8 找人说话

打电话找朋友聊天,走出房间和邻居闲语几句都可以,这也是切断内心自责的好办法。但要注意,别把自己的怨愤全倾倒在别人身上,说什么:“你们好幸福,我好可怜哦!”这样,你的苦恼会更加重。

9 想想别人的糗事

世界上不只你一个人会做出傻事、鲜事、糗事,当别人处于这类窘况中时,你不是会好言安慰她们吗?为什么不对自己公平点?犯错不会要了你的命,但因犯错而引来的愁绪却会使你一蹶不振。既然你知道别人出过错还能昂首自在毫不为意,你又何必自怨自艾?你要想到:天塌了还有高个儿顶着呢!

10 对着镜子扮鬼脸

记得有一对夫妇,每天晚餐时,都要彼此诉说白天遭遇的各种不愉快事情,把白天的怨气倾倒在对方身上,结果弄得家庭气氛极其郁闷,两人比白天更不愉快。后来,两人干脆互扮鬼脸,以泄心中之气,每次做鬼脸两人都忍不住大笑起来,而一屋的乌烟瘴气也就消散无踪了。

11 睡一会儿

有时候我们对自己实在失望透顶,想到自己的不堪就全身乏力,毫无斗志。这种情形常常是因为我们的确太过疲倦而造成了不良心理反应,痛痛快快睡一觉,醒来必然会身体舒畅无比,自然对世界对自己的看法也迥然改变了。

适度的自责虽然对自己有益,可以使我们更进步,但若将太多责任扛在身上,非但不健康,对事情的解决更无功益。上述 11 种方法,只能帮助我们暂时解脱痛苦,在不良情绪缓解之后,应该正视问题,并解决问题。





白富美是个贬义词

文 / 中国桃

当第一场秋日风暴袭过亚平宁海岸,人满为患的沙滩终于冷清下来。而整个夏天的日光浴后,可能亚洲人的皮肤更容易晒黑,我比当地人还要更黑些。见到我的意大利人都赞我的肤色像块丝滑黑巧克力,眼中的艳羨真让人受不了。

带着旁人艳羨的目光,我交了很多朋友,其中之一是整个夏天都在咖啡店里打工的Julia,她即将结束这份兼职,回到大学。整个夏天她都得工作,所以一直皮肤白皙。

这天,我推开门,愕然看见她一夜变作深咖啡色。她苦笑了一下,有点儿无奈:在意大利哪敢脸白白的回学校,同学们会笑话我没钱没闲去度假,所以,昨晚去城里人工晒黑。

而当我本月降落上海,参加一年一度的行业展会时,老客户们看到我的第一句话却是:你是种地种了一夏天吗?眼神都带着怜悯。

对肤色的追崇其实和看上去美不美没有多大关系。中国人讲一白遮百丑,但不白的同样能被称为“黑珍珠”和“黑里俏”,所以这只是个经济概念。欧洲人战后也曾只追崇过肤色白皙,因为那时百废待兴,首要是发展经济,肤白是区分体力劳动与脑力劳动的标志。等西欧国家的国民都有钱了,这时谁有时间有心情去花钱才成为比“富”更上一个台阶的“富而闲”,而能在沙滩上晒日光浴,并且晒得时间越长越

好,在肤色上的“巧克力色”就成为最直接的标志。

我的姐妹淘Tina刚认识现在的丈夫比利时人Meddy时,大家都以为Meddy手头比较紧,因为他穿的裤子永远不是掉线就尺寸不对,一条磨损严重的皮带显然很多年没换,再紧急的事也不舍得打车,只坐地铁或者骑自行车,口头禅是“太贵了”。

我们以为他经济状况不好,所以经常请他吃饭,尽量不让他破费,直到Meddy一次回比利时时,Tina去帮他收拾家中信箱中的各种印刷品,偶然发现来自香港的银行账单,原来这家伙的身家上亿,富得流油。而后来当他回来,我们恶作剧式地挑了间城中贵贵的餐厅和他吃饭,结账时不再抢着埋单,并且逼问他到底何许人也时,这家伙才轻描淡写地说:自己是比利时某巧克力家族的富二代,他们的巧克力品牌店铺遍布世界各地。但他来中国是为了把家族的品牌带进中国市场,现阶段只是在考察没有开始实际工作。

在他眼里,只要自己还未动手赚钱,就不该大手大脚花钱,不管父母有多富,那始终是父母的。

Meddy现在已在上海和北京开了8家品牌店,他自己已是“富一代”。他现在换了一根好一点的皮带,裤子还是买平价的,也依然在有时间时亲自骑自行车给客户们送巧克力,没有买很多中国富人们开的豪车。他觉得有钱是自己的事,要显摆就太无聊了。

我们还要过多久,才能不再追崇大S那么极端的美白经?还要过多久,才能只因为自己喜欢而去拥有一样东西或去做一件事,而不是为了向别人证明什么?就像不大穿高跟鞋的女子,哪天为了特别场合骤然登上一双高跟鞋出场时,很少能即刻呈现出优雅和美感,观众一眼就能看出她的小翘起和不自然,只有经常穿,穿得脚和鞋水乳交融,才能真正驾驭高跟鞋。从胆战心惊到淡然释然难免有一个过程,但过程的长短,以及这段成长是否要以可笑的闹剧的形式进行,我们还是可以选择更有尊严的一种。

所以,当开始对某个事物某个人某种状态习以为常,甚至不在乎的时候,你才真正从容起来。所以,白富美、高富帅全都是贬义词,说明我们的社会还白得不太久,富得没流油,美得太刻意。



无聊让你更有创造力

文/[美] Martha C.White

不要害怕看报告或听会议这类单调乏味的任务，它们会让你的工作更有创造力。

一项新研究发现，无聊、单调的工作会使你解决问题的能力更强，可以使大脑更有创造性地思考。

英国中央兰开夏大学的高级讲师桑迪·曼恩说：“无聊一般让人感觉不好，但无聊很可能是有益的……尤其是当无聊使我们有时间做白日梦的时候，那样的‘停歇时间’，让你的思想可以漫游，对增强你的创造力很有益。”

2010年的一项研究显示，虽然我们的智商在提高，但创造力在过去20年间逐渐减弱。专家认为，创造力下降的原因在于，我们在生活中受的刺激过多，我们可以在等公交车的时候看视频，可以在排队付款的时候玩“愤怒的小鸟”。

没有人喜欢无聊，你的老板可能更看不到无聊

工作的这一作用。“在工作场所，白日梦被看成是消极的。”但无聊是一种不应该被消除的心理状态，做白日梦就是思想在“自我刺激”。

读一些无聊的内容比写一些无聊的内容更能提高创造力，因为阅读的时候更容易做白日梦。曼恩说：“一旦我们开始做白日梦了，我们的头脑就会以不同的方式去思考问题，我们就会以创造性的方式解决问题。”

曼恩建议，如果你在尝试解决工作上的问题，就在不需要非常集中精力的工作上花点儿时间。“如果你想寻找解决某种问题的方法，就让你的思想有漫无边际地奔跑的机会，这样绝对很有帮助。”

另外一个让你更快得到解决问题的方法的途径是，改变多任务同时进行的状态，集中精力去解决手头的工作，事情就会出现转机。

(上接第38页)

都不会来的那一天。

拖延症体现在我们生活的方方面面。作业总是在快要交了才开始做，毕业论文直到最后一刻才慌慌张张地写完，穿过的脏衣服快塞满洗衣机了才准备洗。有人说，这种鸡毛蒜皮的小事情，拖拉一点不碍事，若是重要的事情，自己一定会安排好时间搞定的。为了证明给大家看，明天就开始好好学习外语，你列出了一份详细的时间表，手机的日历本也不忘每天提醒你今天的学习任务。

不过在读外语之前，先更新“围脖”状态，把你今天的学习计划告诉各位朋友；然后打开邮箱，查看有没有什么重要的电邮，反正这也花不了几分钟；在学习之前，还要泡一杯咖啡，味道好极了；最后终于拿起书，看了几页，猛地想起今天的美剧好像又有更新，趁热赶紧看了，等会儿再去学习不迟。

结果显而易见，你宏伟的雄心、周密的学习计划，在拖延症面前都不堪一击。这不是因为计划不够科学、工具不够强大，而是你根本不知道用何种方式与自己大脑中的“拖延症细胞”作斗争。



长久以来，网上都在流传一种名为“达芬奇睡眠法”的睡眠方法。这种睡眠法得名于身兼科学家、艺术家、发明家等多个头衔的伟大人物——达芬奇。相传，达芬奇每4小时睡15-20分钟，这样一天下来只睡2小时左右，余下大把的时间从事创作，而且能保持充沛的精力。这种睡眠其实是一种多相睡眠 (Polyphasic Sleep)，意思是把完整的睡眠时间分割开来。不少迷信这种睡眠法的人都希望通过它来缩短睡眠的总体时间，同时人的精神状态却可以和连续睡9个小时的单相睡眠差不多，就可以有更多的时间来工作学习。

然而，通过检索你会发现，除了描述“达芬奇睡眠法”的文章，并没有其他可靠的证据表明达芬奇在长期、规律地使用这样的睡眠方法。不过，顶着大师光环不是毫无作用，确实有后来人愿意一试这种方法。

少数真实的实验

尽管很多人声称这种多相睡眠法能极大地提高工作效率，但并不是每个人都愿意拿自己来以身试

法。史上唯一有所记载的长时间实施了“达芬奇睡眠”的“第一个吃螃蟹的人”叫巴克米斯特·富勒 (Buckminster Fuller)，是一名工程师和设计师。他在1943年的《时代》杂志上发表了自己的长达2年的睡眠计划。在这段时间里，他每隔6小时打盹30分钟，也就是说每天只睡2小时。最后他的计划不得不因为他的商业伙伴的极力阻拦而终止，因为他的作息时间和其他人实在太不合拍了。虽然富勒是否严格遵守了他所说的睡眠计划我们不得而知，不过他是有史以来第一个真正报告了成功执行多相睡眠的人。

最近引人注目的多相睡眠实验者当属著名博客作者史蒂夫·帕沃利亚 (Steve Pavlina)。他坚持多相睡眠2个多月，每天累计只睡3小时，并且在博客上发表自己的睡眠日志。他自曝说开始时很难适应，但到了实验的后半段身体逐渐适应了这种睡眠周期，在夜晚也能保持清醒的工作状态。不过到实验快结束的时候，他试图减少打盹的次数让睡眠时间变得更短，却常常听不见闹钟而直接就睡了6个小时。看来想要长时间保持多相睡眠的记录，并不

达芬奇睡眠法可行吗？

文/Alice





是一件容易的事情。

来自科学界的意见

心理学家伍兹奈克 (Piotr Woznia) 认为多相睡眠的方法没有什么科学依据, 因为我们的大脑根本无法适应“多次打盹”的睡眠模式。脑电波和其他生理指标的研究显示, 我们的生物节律是双相而不是多相的, 这决定了我们的身体总是倾向于一个整块的睡眠时间。而试图利用多次短暂的打盹来减少睡眠总量的做法, 会让睡眠不同阶段的时间都缩减, 扰乱生物节律, 最终可能会造成类似睡眠剥夺和睡眠节律紊乱症的负面效果, 例如身体和心理的机能减退, 焦虑和紧张感增强, 免疫功能降低。伍兹奈克通过观察参与多相睡眠的人的博客发现, 大部分人都必须通过一些“维持性活动”, 例如大量饮用咖啡等方式来保持清醒, 并且这种多相睡眠对人的学习能力和创造力也并没有显示出任何提高和促进。

打盹, 只能是睡眠剥夺的补充

在有些情况下, 人们或许无法保证一次完整的8小时睡眠。这时, 有规律的短暂打盹或许可以弥补人们缺失的睡眠。研究睡眠的心理学家克劳迪奥·斯坦皮 (Claudio Stampi) 博士曾进行了一项49天的实验, 让一名年轻人每隔3小时打盹30分钟, 每天睡眠时间加起来差不多是3个小时。他发现大脑在这种多相睡眠中也同样经历普通睡眠拥有的慢波睡眠和快速眼动睡眠, 只不过每个睡眠阶段的时间都被缩短。此外, 斯坦皮还在《工作和压力》期刊上发表了一项田野研究, 表明在连续工作、无法实现正常完整睡眠的状态下, 周期性的打盹能让人们弥补由于睡眠剥夺带来的认知功能下降。不过, 在他的实验中, 无论怎样的多相睡眠策略也都无法让人们达到和正常睡眠一样的精神状态和认知表现。

因此, 他在《为什么我们打盹: 进化, 时间生物学, 多相和超短波睡眠的功能》一书中总结, 当睡眠剥夺不可避免时, 系统的短时间打盹可以在一定程度上保证人们的最佳状态。但他并不提倡将多相睡眠当做一种生活方式, 因为如果想要通过多相

睡眠来增加工作时间, 睡眠的质量和数量必然会受到严重影响, 长期下去只会产生类似睡眠剥夺的症状, 也根本无法提高创造力。

来自军方的研究或许更能说明问题

多相睡眠的方式引起了军方的高度重视, 因为战时突发状况多, 如果能运用多相睡眠来保持充沛的精力将是个不错的解决方法。根据美国军方关于克服疲劳的研究报告, 要采取多相睡眠, 每个人每次打盹的时间应当保持在至少45分钟, 多于2小时则更好。总的来说, 如果单次打盹的时间较短, 则打盹的频率应当增加, 总体要保证每天8个小时的睡眠时间。

美国国家航空和航天管理局也同样对打盹进行了研究, 因为航天员也常常由于紧张而无法保证8小时的充足睡眠。宾夕法尼亚医学院的教授进行了这项对睡眠时程的研究, 控制“锚睡眠”也就是基础睡眠时间在4-8小时, 而打盹的时间在0-2.5小时不等。他发现, 长时间的打盹更有利于认知功能的发挥。被试的基本的警觉性和工作记忆任务上的表现都因为打盹而有所提高。不过, 白天的打盹对工作有益, 但晚上如果打盹而不是正常的睡眠则会引起睡眠后迟钝这样一种睡眠惺忪的状态。

这些研究都显示, 为了应对一些特殊情况, 合理安排多相睡眠的时间和方式或许可行, 但无论如何也不可能让总睡眠时间缩短到仅仅2个小时。

结论: 谣言粉碎。虽然多相式睡眠看起来可能能在一些人身上奏效, 但由于很少有人能够真正坚持下来, 所以确凿的科学研究也很难进行。不过, 依据其他对睡眠的研究, 专家建议大家最好还是在晚10点到早7点的黄金睡眠时间内睡够8-9个小时。如果实在遇到紧急的情况, 或许可以尝试使用打盹的方式让身体得到片刻轻松。不过这种方法只能是对基本睡眠的一种补充, 如果将其作为主要的睡眠模式, 则很可能由于干扰生物节律而产生负面的效果。

PS: 别看人家成果斐然就以为人家不睡觉嘛。很多时候你不是时间不够, 而是时间被浪费了。



人们为什么爱 拖延

文 / 弯 兔



很多人都受到拖延症的困扰。我们在网上下载了一大堆电影、纪录片,用途却是拿来塞满硬盘,从没看过;我们买回一大堆书,准备读完这些名家大作、哲学经典来充实自己,可实际上这些书跟着你回家后,放在书架上就再也没拿下来过,日复一日地积累灰尘。尽管如此,我们仍然乐此不疲地下载一部又一部的电影,买一本又一本的书,以为未来的某天,自己会良心发现把它们看完。结果只是硬盘越塞越满,书越堆越高,然而却都跟你的脑子无关。

1999年,有三位专家进行了一项研究。他们找来一批人,让他们从24部备选电影中选出3部。候选名单中有《西雅图不眠夜》《窈窕奶爸》这样大众口味的片子,也有《辛德勒的名单》《钢琴家》这样的经典电影。看看观众是愿意看更娱乐没什么深度的片子,还是去看更有内涵、也更费脑子的作品。实验对象各自选出了自己感兴趣的三部电影,研究人员随即要求他们从中选出一部马上观看,再选出一部在两天后观看,最后一部电影留在四天后观看。

《辛德勒的名单》出现在了大部分人选出的三部电影之中,因为大家都说这是一部好电影。然而,只有44%的观众选择在第一天观看这么深刻的电影。大部分人在第一天还是兴致勃勃地观看了《变相怪杰》《生死时速》这样“通俗”一点的片子。人们好像都喜欢把好片子放在后面,在第二部和第三部电影的观看选择上,分别有63%和71%的人选择观看更高品位的片子。之后,三位专家又进行了另一项试验,参与者被要求选出三部片子一口气连续看完。这次,

选择《辛德勒的名单》的人干脆只剩下之前实验的1/14。

拖延症患者在很多事情上都有一些共同的特性。和看电影的选择一样,选择食谱时,人们往往会选择先吃不健康的快餐食品,而把健康的饮食计划留给以后。同理,这也是为什么你会在电脑上下载一部又一部经典电影不看,却把宝贵的时间拿去看不八卦新闻。“现在的选择”和“以后的选择”就像选择糖果和胡萝卜。如果是“以后的选择”,大脑中沉睡已久的“勤奋的小人”会要求你选择更有益处的选项;而眼前,则是“懈怠的小人”占了上风,你还是会选择更好吃的东西。

人们的这种行为倾向被称作“即时倾向”。详细说来就是你的大脑认为,现在能得到的满足感更重要——现在爽了就好,谁知道未来会怎样?而且现在想要的东西不一定以后还想要。

即时倾向深深扎根于我们的大脑,我们的宏伟计划往往毁于那一时又一时的欲望满足。年年说减肥,年年都不见效。这次你下定决心不惜代价完成减肥计划,有一天,你穿上跑鞋,准备出门跑两圈,突然电话响起,朋友拉你去看电影。经过一番斗争后,你选择了看电影。又一天,和朋友一块儿吃饭,点菜的时候在吉士汉堡和沙拉之间犹豫不决。最终还是选择了超大的吉士汉堡。随着时间的推移,这样“偶尔”的放纵变得越来越经常,但是你始终没有放弃原有计划,把今天的计划推到周一,然后推到下周一,然后是下下周一……“明天”就是永远(下转第35页)



脑残粉： 孤独的狂热分子

文/魏玲 十八童子

在词源上, fan(粉丝)来自于 fanatic(狂热分子),指消费者中所谓的“狂热分子”、“过度消费者”。

美国塔尔萨大学传播学教授朱莉·詹森提出了粉丝的两种病态类型——着魔的独狼和歇斯底里的群众。这其中,后者有点类似于我们经常看到的“脑残粉”这一概念。“脑残”,在词义上近似于“非理性”。

对偶像不顾一切的爱,激发出脑残粉强大的组织力、行动力和战斗力。他们关注偶像的一举一动,随时准备着冲过去,保护偶像、为偶像欢呼,或者,狠狠打击偶像的竞争对手。

一个最完美的人,跟我关系很密切,所以我也完美的

“你不得不承认他气场太强大了,你不得不承认他五官太完美了,你不得不承认……”对于脑残粉来说,你不得不承认他们的偶像是完美的,否则,你就等着一场“圣战”吧。

如何理解脑残粉的这一特质?广州臻和心理咨询中心主任咨询师程捷说:“从自体发展的角

度来看,这些人似乎非常需要一个理想化的、完美的客体,并与这个客体保持最紧密的联系,才能感觉自己是好的。”通俗一点说就是,你需要这样一种感觉:一个最完美的人,跟我关系很密切,所以我也完美的。”

所以荣格说:“对偶像的崇拜,就是对自己的崇拜。”在某种意义上,要求崇拜者否定自己的偶像,就是在要求他否定自我。也正因如此,他们才会不遗余力地维护虚拟世界中偶像的完美。并且,他们对于这个完美的人给出的回应很重视。最典型的例子,便是 Stan。

Stan 是美国著名说唱歌手埃米纳姆的狂热粉丝,因多次写信给偶像没有回应,在绝望中带着怀孕的女友开车冲下大桥。而听到他的死讯时,埃米纳姆正在给他写着回信。此后,埃米纳姆发行了经典单曲《Stan》,以 Stan 的多封来信及自己的回信作为歌词,让这个名字家喻户晓,并成为狂热粉丝的代名词。

黑格尔说:“崇拜的过程是自

我人格放弃的过程。”在向偶像认同的过程中,自我更加虚弱的崇拜者会把自己看作依附于偶像的存在,而逐渐掩埋了自己。

用某种惊心动魄的集体事业,去掩埋无意义的自己

只要在网络上发表过对明星的意见,几乎都免不了体验一把脑残粉轰炸机。

对于脑残粉来说,仅仅默默地喜欢,是绝对不够的。团结起来,用行动来表达对偶像的拥戴,对他们而言,像是一种信仰。为偶像而战的时候,他们有着真正的战士一样的坚忍和意志。他们觉得自己是在为“正义”而战,赴汤蹈火,奋不顾身。对这些多数只有十几岁的孩子来说,这往往是他们有生以来做过的最努力、投入感情最多、成就感最大的“事业”。

将自己托付给某项貌似神圣的事业,也会部分抵消孤独感。“整齐划一的集体生活,令个人的责任、恐惧、无能得以掩盖。”人类渴望某种惊心动魄的集体事业,也不过是想掩埋业已败坏和了无意义的自己。为偶像而战,就是脑



残粉最神圣、最惊心动魄的集体事业。

豆瓣网友“何小刀”发现,只要他的微博中有某位歌手的名字,马上就会有脑残粉前来骂街。

在新浪微博,该歌手本人的账号拥有近60万粉丝,而其“全球歌迷会”、“国际歌迷会”、“QQ音乐粉丝团”等粉丝微博大号加起来也有近10万粉丝,这还不包括粉丝数千的各省、市歌迷会。

数量巨大的粉丝团保证了粉丝职责完成得高效、精准。“他们是有组织的,他们先在微博上搜索该歌手的名字,发现我吐槽他,第一时间由各地方的歌迷会会长转发微博骂我,接着脑残粉跟进。”“何小刀”说。

天涯网友“王峰峰 10086”谈起自己说赵姓艺人长得不帅时被粉丝围攻的经历,“我问他们为什么这么激动,他们说他们是为正义而战。”

大多普通网民常被脑残粉们的逻辑所震慑,“因为,你只跟他们掐过一场架,而他们,几乎每天都会去贴吧/论坛/QQ群/微博里,各种玩命对掐。”天涯论坛上的一篇题为“脑残粉科普长文”中提到,战争时代整齐划一的脑残粉在不跟广大普通网民掐架的日子里,自己跟自己掐架。而演唱会简直是掐架的天然平台,从前期的购票、抢票、声援准备,到对演唱会中粉丝不当表现的声讨,到演唱会后的照片、盗图转帖……“每件事情,都可以闹得非常大,非常不开心。”

粉丝中的本·拉登

对偶像的爱不能是温和的,它必须强烈,必须激烈,才能证明我的选择有价值,我过的是一种有价值的生活。

对自己家偶像的爱有多强烈,对偶像所谓“敌人”的恨就有多深。最极端的是韩国娱乐圈一个非常有名的群体——“anti粉”。“anti”意为“反对”,这些粉丝以捍卫自己的偶像为己任,对与自己偶像交恶或有利益冲突的艺人进行激烈的冲破了法律底线的“anti”。比如,1999年,韩国Baby V.O.X组合的简美妍,在与艺人文熙俊传出绯闻后,有人假扮粉丝,手握刀片与她握手,致使其当场血流不止;2006年,东方神起队长允浩在休息室喝到一瓶粉丝送的带有强力胶水的饮料后被紧急送往医院洗胃,经过抢救后脱离生命危险。

这些以伤害他人为目标的狂热粉丝,可以说是脑残粉的终极进化体,由于其强大的杀伤力,也被称为“粉丝中的本·拉登”。

程捷对“anti粉”的解读是,这些人不能对爱与恨进行整合。所以,当把爱投射给一个完美的好客体(偶像)后,一定得将恨投射给另一个绝对的坏客体(偶像的对手)。这样,摧毁坏客体时,才不会波及好客体,从而可以保护好客体,以及被好客体保护的自己。

这样的人内心的愤怒非常强烈,他自己不能在内部处理这些情感,所以需要分裂,需要投射出来,这样自己才不会崩溃。而正常人,能够接受一个事物既有好也有不好的方面,同时爱与恨的情绪都不会太强烈。所以,事实并非“越爱越脑残”那么简单,一个人是不是脑残、偏执、思维混乱、没有逻辑、做事不厚道、喜欢挑事掐架……主要由粉丝本身的个性决定。

偶像只是一块试金石,它可以让人把最好的一面展现出来,也可能试出一个人最坏的一面。

“脑残粉”作为数量不小的一群人生活方式,已经具有典型的青年亚文化属性。青年亚文化的形成,不仅与参与者的心理躁动有关,也与特定的社会环境有关。就像美国年轻人会通过摇滚乐等来表达对主流的抵抗一样,中国的听话的年轻人只能通过一种较温和的方式来表达对主流和父母文化的抗争,他们选择追随自己选择(而不是社会要求他们选择)的偶像,成为他们的脑残粉。痴迷得越深,其实某种程度上意味着越努力地去反抗。





伯恩斯抑郁症测试清单 (BDC)



美国新一代心理治疗专家、宾夕法尼亚大学的戴维·伯恩斯博士设计出一套抑郁症的自我诊断表“伯恩斯抑郁症清单(BDC)”，这个自我诊断表可帮助你快速诊断出你是否存在着抑郁症。

请在符合你情绪的项上选分：

没有 0 轻度 1 中度 2 严重 3

1、悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？

2、泄气：你是否感到前景渺茫？

3、缺乏自尊：你是否觉得自己没有价值或自以为是失败者？

4、自卑：你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？

5、内疚：你是否对任何事都自责？

6、犹豫：你是否在做决定时犹豫不决？

7、焦躁不安：这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？

8、对生活丧失兴趣：你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？

9、丧失动机：你是否感到一蹶不振、做事情毫无动力？

10、自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？

11、食欲变化：你是否感到食欲不振？或情不自禁地暴饮暴食？

12、睡眠变化：你是否患有失眠症？或整天感到体力不支，昏昏欲睡？

13、丧失性欲：你是否丧失了对性的兴趣？

14、臆想症：你是否经常担心自己的健康？

15、自杀冲动：你是否认为生存没有价值，或生不如死？

总分：_____

测试完之后，请算出您的总分并评出你的抑郁程度。

抑郁自测答案：

0-4分 没有抑郁症

5-10分 偶尔有抑郁情绪

11-20分 有轻度抑郁症

21-30分 有中度抑郁症

31-45分 有严重抑郁症并需要立即治疗

假如你通过 BDC 抑郁症清单测试表测出你有中度或严重的抑郁症，我们建议你赶紧去接受专业帮助，因为当你需要援助而没有及时地寻求援助时，你可能被你的问题击毁。

北京大学精神卫生研究所副所长周东丰教授指出，抑郁症不是普遍意义上的心情不好，一个人情绪低落，但过两天就好了，这就不是抑郁症。抑郁症有九个主要症状，只要以下这些症状至少存在四项，而且持续了两周还不能缓解，并且影响到了平时的正常生活，就需要考虑是否患上了抑郁症，并及时找专科医生就诊咨询。

兴趣丧失，没有愉快感；

精力减退，常有无缘无故的疲乏感；

反应变慢，或者情绪容易激动、亢奋，也容易被激怒；

自我评价过低，时常自责或有内疚感，这也是导致患者自杀的主要原因；

联想困难或自觉思考能力下降，对一些日常生活小事也难以决断；

反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。

睡眠障碍，如失眠、早醒或睡眠过多（据研究，80%抑郁症患者具有睡眠障碍）。

食欲降低或体重明显减轻。

性欲减退。

除上述症状外，抑郁症还有一些“周边症状”。在亚洲特别是中国和日本，大多数抑郁症患者主要不是情绪方面的症状，而是头痛、头晕、腹胀、心悸、身体疼痛等躯体症状。因此一些查不出生理原因的躯体症状也应该考虑是否有抑郁症的可能，以免延误治疗。



写给幸福

文/席慕容

翠鸟

夏日午后，一只小翠鸟飞进了我的庭园，停在玫瑰花树上。我正在园里拔除杂草，因为有一株夜百合花挡在前面，所以小翠鸟没看见我，就放心大胆地啄食起那些玫瑰枝上刚刚长出的叶芽来了。

我被那一身碧绿光洁的羽毛震慑住了，屏息躲在树后，心里面轻轻地向小鸟说：“小翠鸟啊，请你尽量吃吧。只求你能多停留一会儿，只求你不要太快飞走。”

在片刻之前还是我最珍惜的那几棵玫瑰花树，现在已经变得毫不重要了。只因为，嫩芽以后还能再生长，而这只小翠鸟也许一生中只会飞来我的庭园一次。

面对这种绝对的美丽，我实在无力抗拒，我愿意献出我的一切来换得它片刻的停留。

对你，我也一直是如此。

独木

我喜欢坐火车，喜欢一站一站地慢慢南下或者北上，喜欢旅

途中的我。

只因为，在旅途的中间，我可以不属于起点或者终点，不属于任何地方和任何人，在这个单独的时刻，我只需要属于自己就够了。

所有该尽的义务，该背负的责任，所有该去争夺或是退让的事物，所有人世间的牵牵绊绊都被隔在铁轨的两

端。而我——在车厢里的我是无所欲求的。在那个时刻，我唯一要做也唯一可做的事，只是安静地坐在窗边，观看着窗外景物的变换而已。

窗外景物在不断变换，山峦与河谷绵延而过。我看见在那些成林的树丛中，每一棵树都长得又细又长，为了争取阳光，它们用尽一切委婉的方法来生长。走过一大片稻田，在田野的中间，我也看见了一棵孤独的树，因为孤独，所以能姿意地伸展枝叶，长得像一把又大又粗又圆的伞。

我知道，在现实生活里，我应该学会迁就与忍让，就像那些密林中的树木一样。可是，在心灵的原野上，请让我——让我能长成一棵广受日照的大树。

我也知道，在这之前，我必须先要学习独立，在心灵最深处，学着不向任何人寻求依附。

喜鹊

在素描教室上课的时候，我看见两只黑色的大鸟从窗前飞掠而过。

我问学生那是什么？他们回答我说：“那不就是我们学校里的喜鹊吗？”

素描教室在美术馆的三楼，周围有好几棵高大的尤加利和木麻黄，茂密的枝叶里藏着很多鸟雀，那几只喜鹊也住在那里。

有好几年了，它们一直把我们的校园当成了自己的家。除了在高高的树梢上鸣叫飞旋，下雨的时候，常会看见它们成双成对地在铺着绿草的田径场上慢慢走着，好大的黑鸟，翅膀上镶着白色的边，走在地上脚步蹒跚。远远看去，竟然有点像鸭子。

有一阵子，学校想重新规划校园，那些种了三十年的木麻黄与尤加利都在砍除之列。校工在每一棵要砍掉的树干上都用粉笔画了记号。站在校园里，我像进入了阿里巴巴的童话世界，发现每一棵美丽的树上都被画上了印记，心里惶急无比，头一个问题就是：“把这些树都砍掉的话，要让喜鹊以后住在哪里？”

幸好，计划并没有付诸实施，大家最后都同意，要把这些大树尽量保留下来。因此，在建造美术馆的时候，所有沿墙的大树都被小心翼翼地留了下来，三层的大楼盖好之后，我们才能和所有的雀鸟一起分享那些树梢上的阳光和雨露。

上课的时候，窗外的喜鹊不断展翅飞旋，窗内的师生彼此交换着会心的微笑。原来雀鸟的要求并不高，只要我们肯留下几棵树，只要我们不给它们以无谓的惊扰，它们就会安心地停留下来，停留在我们的身边。

而你呢？你也是这样的吗？



心灵百叶窗

文/刘心武

你的心灵小木屋，有没有与外界沟通的窗口，那扇心灵之窗，你安装百叶帘了吗？

常常地，你为那从窗口满泻而入的金光满心欢喜，无比自豪。是的，人生怎能没有光明，心灵怎能任其幽暗？心灵小木屋必得有大千世界的光和热涌入，才会有生机、有生趣，才能酿出灵感，产生出创造的冲动。所谓幸福欢乐，与心灵门窗的敞开程度，一般来说是成正比的。

但是，在生命历程的某些时段，外界所射入的光未必都是纯净的阳光。你取得了某些成绩，获得了某些收益，于是，捧场的光、阿谀的光、嫉妒的光、怀疑的光，都可能灼热刺目地破窗涌入。这

或许令你兴奋莫名，忘记了自己的实际斤两；或许令你顿生烦恼，不能冷静自持。这时，如果你的心灵之窗安装了操纵自如的百叶帘，那么，你就可以灵活调整那叶片的开合程度，使那些光线恰到好处地透射进来——你需要适度的鼓励之光，以滋润你那在奋进中也许有些疲惫的心灵；你也应该适度地容纳批评挑剔之光，以使自己清醒地认识到自己的不足，甚至还可以有更高层次的领悟——即使你的作为已接近至善完美，但他人仍会严酷地审视你哪怕是一丝的不妥、一毫的疏忽。你要习惯这种人类的心灵碰撞现象——其实，你作为别人的一个“他人”，那审视称量的眼光又何

尝不苛刻？

在生命的某些时刻，不仅要卷起百叶帘，而且应洞开窗扉，让外界的阳光、气流挟带着人间的复杂滋味，任其涌入，这往往会给我们带来生命中最直接的快感。但是，在生命的更多时段，还是以心灵之窗的百叶帘，把内心的光线与氛围调节在对自己最佳的状态吧。如果，外界泻入的光线太强，就把百叶合拢一些，保持一派安谧平静；如果外界一时阴雨绵绵，就点燃你的心灯，把你的心灵小木屋照得和平时一样明亮。

你那心灵小木屋的窗户还没有安装百叶帘吗？莫迟疑，快动手，赶紧把它装上！

静静生活

文
安
妮

站在一个静的位置上，做一个无言以对的人。这么多年下来，身边走过的人起起落落，明白旁人的想法或态度，都是不重要的。不必去想别人会怎样看待自己，因为每个人都将走在属于自己的深渊边缘。也没有谁对谁错，是非标准就无绝对。存在的只是人的偏见、猜测和评断，而那些的确是不重要的东西。

静静生活的可能性还是很大

的，因为这并不是一件复杂的事情：减少欲望，不管是对人还是对事。欲望减下去之后，人就会变得纯净、刚硬。虽然，堕落和沦陷，总是带有快感。但最终起决定作用的，是人的自控能力。

一个看起来骄傲自大、恣意妄为的人，实际往往不是那样的。

真正的战士，是内敛且有自控力的，如同一把插在刀鞘中的利刃。



凝视

文/王 族

转过身，才发现身后有一位维吾尔族长者。他在地面上蹲着，看到我便站起了身，表情凝重地笑了笑，用手朝一块石头指了一下。我走到那块石头跟前停下，觉得它没有什么特殊的地方。

他用手指了一下后边说：“去年它在那个地方，今年走到了这个地方。”

我蹲下身细看这块石头。它光滑，浑圆，细致的花纹呈现着天然的纹理美。忽然，我看到了一条惊心动魄的痕迹，是一块石头滚动时压出的，似乎还有流水的痕迹。这些欲隐不隐、欲显不显的迹象，一下子揪住了我的心，让我觉得它像一张在沧桑中平静下来的脸。由于没有心理准备，我被忽然呈现的如此惊人的事实震撼了。

我坐在石头旁边，再次抬头向远处张望——正前方的群山巍然耸立，犹如用清一色的石块完成的大型雕塑，铺了厚厚一层沙砾的戈壁已渐渐向上升起，即使无声地出现了裂口，但仍未被沙砾涌起的漩涡淹没。这种自下而上、慢慢涌起的一座山的气势，远远地看上去，有一种撩人的快感。

“石头会走到什么地方？”我问长者。

“不走到什么地方。”长者的语气让人觉得他俨然是一位哲人。

“它成为昆仑山。你看那座山，风把沙子和石头从低处一点一点向上吹去，它一点一点长高，最后就长成了一座山。我看了它几十年，知道了它的

秘密。山太高了，你的时间又太短了，你看不清。那么你看这块石头，去年它在那个地方，今年它在这个地方，明年、后年、好多年以后，它就被风吹到一座山上去了，就变成了山。”长者回答得干净利索。

昆仑山是被一块石头完成的吗？我又被震撼了。我知道这是神奇的一刻，昆仑山像是伸出了一双大手，紧紧地抓住了我。除了这块石头，谁还能从千里昆仑山脉看出它的移动，它已经存在了无数个世纪，所以，它是拥有时间的。它的移动，时间也不能阻挡。还有这些山峰，尽管它们因为谦卑和沉默不能给你明朗的感觉，但它却守着脚下的这块阵地，等着有一天你心境明朗时才与你对话。它们是昆仑山诚恳的小兄弟，它们满怀祝福，历经艰难而终不改忠诚守望的态度。

一座山，长成了启发你灵魂的箴言。它经历了时间，并从时间的缝隙中留下一条痕迹，等着有一天走到它跟前，用呈现的方式启发你。从一块石头到最终的一座大山，展示出了最为真切的生命美，它真是够包容、够概括的了。

现在我身边的这块石头就是昆仑山最初闪光的泪珠。一块石头，有一种细柔、弱小而又坚实的精神在里面，它代表一座山的形象。每时每刻，一座山在原地，在一块石头上开始生长。



多事的东风，又冉冉地来到人间。桃花支不住红艳的酡颜而醉倚在封姨的臂弯里，柳丝趁着风力，俯了腰肢，搔着行人的头发，成团的柳絮，好像春神足下坠下来的一朵朵轻云，结了队儿，模仿着二月间漫天舞出轻清的雪，飞入了处处帘拢。细草芊芊的绿茵上，沾濡了清明的酒气，遗下了游人的履痕车迹。一切都兴奋到了极点，大概有些狂乱了吧——在这缤纷繁华、目不暇接的春天！

只有一个孤独的影子，她，倚在栏杆上。她的眼，才从青春之梦醒过来的眼还带着些蒙眬睡意，望着这发狂似的世界，茫然地像不解这人生的谜。她是时代的落伍者了，在青年的温馨的世界中，她在无形中已被摒弃了，她再没有这资格、心情去追随那些站立在时代前面的人们了！在甜梦初醒的时候，她所有的唯有空虚、怅惘，怅惘自己黄金时代的遗失。

咳！苍苍者天，既已给予人们生命，赋予人们创造社会的青红，怎么又吝啬地只给我们仅仅十余年最可贵的稍纵即逝的创造时代呢？这样看起来，反而是朝生暮死的蝴蝶为可羨了。它们在短短的一春里尽情酣足地在花间飞舞，一旦春尽花残，便爽

爽快地殉着春光化去，好像它们一生只是为了酣舞与享乐而来的，倒要痛快些。像人类呢，青春如流水一般长逝之后，数十载风雨绵绵的灰色生活又将怎样度过？

她，不自觉地已经坠入了暮年人的园地里，当一种暗示被发现时，人如何的难堪！而且，电影似的人生，又怎样能挣扎？尤其是她，十年前痛恨老年人的她！她曾经在海外壮游，在崇山峻岭上长啸，在冻港内滑冰，在广座里高谈。但现在呢？往事悠悠，当年的豪举都如烟云一般霏霏然消散，寻不着一点的痕迹，她也唯有付之一叹，青年的容颜、盛气，都渐渐消磨去。她怕见旧时的挚友。她改变了容貌、气质，无非添加他们或她们的惊异和窃议罢了。为了躲避，才来到这幽僻的一隅，而花、鸟、风、日，还要逗引她愁烦。她开始诅咒这逼人太甚的春光了……灯光绿黯黯的，更显出夜半的苍凉。在暗室的一隅，发出一声声凄切凝重的磬声，和着轻轻的喃喃的模模糊糊的诵经声，“黄卷青灯，美人迟暮，千古一辙”。她心里千回百转地想，接着，一滴冷的泪珠流到嘴唇上，封住了想说话又说不出来的颤动着的口。

迟暮

文/张爱玲



学校举办“中国梦：心理健康教育工作者的责任与担当”学术研讨会

5月30日，由江苏省大学生心理健康教育与研究基地（扬州大学）主办的“中国梦：心理健康教育工作者的责任与担当”学术研讨会在我校举行。校党委副书记、副校长芮鸿岩讲话。来自扬州、泰州、南通、镇江地区近20所高校的心理健康教育中心主任参加研讨。

芮鸿岩强调，高校心理学工作者要扎实做好“中国梦”与“青年梦”的接力，研究与更新心理辅导内容，加大心理健康知识的普及力度，积极探索切合高校实际和大学生心理特点的新途径、新方法，整合力量，形成合力，努力从源头上构建长效机制，为培养具有优良心理品格的社会有用人才做出应有贡献。

会上，各高校心理健康教育中心主任还交流了各学校的成功做法、面临困难，并对基地工作提出了建设性意见。

我校举行“心理健康教育示范学院”揭牌仪式

5月22日下午，我校在教育科学学院一楼大厅举行“心理健康教育示范学院”揭牌仪式。校关工委、学工处负责同志为“心理健康教育示范学院”揭牌。

启动仪式结束后，与会领导和嘉宾参观了“七彩驿站”的各功能室，并对教育科学学院心理健康教育指导服务中心的设备和环境给予了高度评价。心理健康教育中心老师还为学生代表做了题为“如何将心理学专业知识应用到心理健康教育实践服务”专题讲座。

“心理健康教育示范学院”是我校推进心理健康教育五级网络，充分调动各二级学院开展心理健康教育活动积极性的有效举措。今年首先在教育科学学院进行试点，希望其依托专业优势，努力构建具有学院特色的心理健康教育体系，以此为各二级学院开展心理健康工作起到示范和引领作用。

我校举办5·25大学生心理健康教育广场宣传活动

5月25日下午，我校在扬子津西校区广场举办5·25大学生心理健康教育广场宣传活动。今年我校5·25心理健康宣传教育月的主题是“珍爱生命，放飞梦想”，围绕生命教育、梦想起航、快乐生活等内容，校、院大学生心理协会开展了丰富多彩的心理健康教育宣传活动，包括心理讲座、团体辅导、心理知识竞赛、心理辩论赛、心理问卷调查、心理趣味运动会、心协会员才艺展示等。通过这些活动的开展，普及了广大学生的心理健康知识，强化了珍爱生命以及心理保健意识。

我校举办心理协会骨干、心理委员系列培训

在“3·20咱爱您”心理健康教育周和“5·25我爱我”心理健康教育月期间，我校举办了大学生心理协会骨干、班级心理委员系列培训。期间邀请有关专家和老师，围绕心理健康保健、朋辈心理辅导、情绪管理、团结与协作、有效的沟通等主题，为广大同学开展专题讲座、团体辅导等活动。

江苏大学成功举办第十二届心理健康教育节

5月29日晚，江苏大学第十二届心理健康教育节暨心灵手语操比赛决赛在校大礼堂成功举行。今年是江苏大学第十二届5·25心理健康教育节，活动的主题是“美丽江大 携梦远航”，活动期间校院共举办团体心理辅导、户外素质拓展、广场心理咨询、心理问卷调查、心理情景剧、工作沙龙、专家讲座、心理影片赏析、心理漫画大赛等各种形式的活动七十余项，在帮助大学生树立心理健康意识，培养良好的心理品质，完善自我人格方面起到了积极的作用。

另悉，5月22日下午，江苏大学邀请浙江大学马建青教授为师生作了题为“大学生情绪管理与幸福人生”的学术讲座。5月23日—24日，马建青教授又举办了“焦点解决短期心理咨询工作坊”，对镇江地区5所高校的84名专职心理健康教育工作者和学生辅导员进行了专业培训。



南通大学邀请北京师范大学 朱小蔓教授作学术报告

6月8日上午,南通大学邀请北京师范大学博士生导师朱小蔓教授作了题为《情感教育研究:反思过去、规划未来》的主题报告。

报告中,朱小蔓教授在简要回顾了情感教育的早期探索之后,从儿童情感发展与教育、从教育实践中提炼情感性素质教育模式等五个方面,对自己情感教育的研究历程进行了梳理。最后,朱小蔓教授就情感教育研究中还有待继续探索的主题与大家进行了分享。

江苏科技大学

深入学院调研心理健康教育工作

4月17日至24日,江苏科技大学学生处有关负责同志带队深入学院调研心理健康教育工作。此次调研主要是了解各学院在3-5月份“3·20咱爱你”心理健康教育周和“5·25 我爱我”心理健康教育月活动的筹备与开展情况、各学院对重点学生的摸底与排查工作情况和存在的困难、学院层面对学生心理委员队伍建设与培训情况、心理健康教育辅导员对加强自身学习与培训的建议与需求等。

南通农业职业技术学院第九届 5·25 心理健康教育月圆满闭幕

5月29日下午,南通农业职业技术学院第九届5·25“超越梦想 自强不息”心理健康月闭幕式暨情景剧大赛在行政楼报告厅隆重举行。本次活动包括心理情景剧大赛、活动月精彩回放、颁奖典礼及领导致辞四项议程。

各系参赛的情景剧主题明确、内涵丰富,包含了同学们对梦想的追求,对内心的探索,以及面对挫折时候的自强不息,给观众留下了深刻的印象。大家一起共同回顾了活动月以来中心、各系心理辅导站开展活动的情况及取得的成绩。

南通职业大学第十届“5·25—我爱我” 心理健康教育宣传月落下帷幕

5月29日晚,南通职业大学首届校园手语操大赛暨第十届“5·25—我爱我”心理健康教育宣传月闭幕仪式在图书馆报告厅隆重举行。

各学院学生精心准备,围绕“舞动青春,与爱同行”的主题,各队倾情表演,尽显风采。唯美手语,优雅舞姿,天籁之声,交织成一场视觉盛宴。本届宣传月活动历时近一个月,在各学院的热情支持和积极参与下,举行了一系列丰富多彩的活动,有力推动了心理健康知识和心理保健方法在学生中的普及,营造了一个良好的校园心理氛围。

南通纺织职业技术学院开展“健身 健心 你我同行”现场心理咨询活动

5月27日下午,南通纺织职业技术学院举办以“健身健心,你我同行”为主题的现场心理咨询活动。

活动中,针对同学们在学习、日常生活、个人情感以及人际交往方面的心理问题,有关专家和老师进行了深入透彻的剖析。此次活动吸引了大批的同学驻足观看,前来参与测试和咨询的同学们热情高涨、络绎不绝。此次活动在全院学生中营造了关注心理健康、重视心理健康的氛围,积极推动了和谐校园文化的建设。

泰州职业技术学院“大学生‘精彩人生, 卓越成长’心理辅导导师”培训班开班

4月21日上午,泰州职业技术学院“大学生‘精彩人生,卓越成长’心理辅导导师”培训班正式开班。本次培训班委托上海一致心理咨询职业技能培训中心开办,由中心邀请上海知名高校的心理健康教育专家来该院讲授,培训对象主要为学生工作相关部门工作人员、全体专职在编辅导员、专兼职心理教师及艺术系青少年工作与管理专业教师等52人,培训时间从4月到6月,培训结束经合格者发放国家人社部相关职业技能培训(CETTIC)



证书及上海市人社厅“青少年成长心理辅导员”职业资格证书。

又悉，5月13日晚，泰州职业技术学院“5·25”大学生心理健康教育月活动之校园心理情景剧《爱在心理》在报告厅隆重上演。

本次心理剧晚会共分四大幕，内容紧密围绕“爱”和“心理”这两大主题，选取发生在同学们身边的故事，向观众呈现了大学生在面临大学生活适应困难、宿舍关系不和、恋爱同居矛盾，以及遭遇挫折失败等问题时的心路历程和积极应对，并将“关爱生命、维护心灵健康”的理念融在整个剧情当中，让学生在观看心理剧的同时潜移默化地接受心理健康教育。

江苏农牧科技职业学院举行校园情景剧展演

6月8日晚，江苏农牧科技职业学院第八届“5·25”心理健康宣传月之“我的大学生活”校园情景剧展演在大学生活动中心举行。这些由同学们自导自演的情景剧，展现了当代大学生在生活、学习中遇到的种种困惑与挑战，以及从困境中崛起，回归心灵纯净、实现自我价值的心路历程。随着情景剧展演帷幕的落下，为期一个月的该院第八届“5·25”心理健康宣传月活动也接近尾声。本届心理宣传月活动通过心理教师经验交流活动、团体辅导、心理中心开放日、系列讲座、主题班会等丰富多彩的校级活动和各二级院系精彩纷呈的班级活动，在广大大学生中深入普及了心理健康知识，增强了心理健康意识，促进了同学们心理素质的提升。

南京师范大学泰州学院召开大学生心理健康教育工作经验交流会

5月21日下午，南京师范大学泰州学院召开大学生心理健康教育工作经验交流会。心理咨询中心老师以及各院（系、部）心理辅导员参加了会议。

会议特别邀请了有关专家就辅导员在工作开展中遇到的实际问题和困惑进行沟通与交流。每位老师畅所欲言，有个案效果的咨询，心理健康知识普及及教育工作开展的提问以及有关辅导员自身发展问题的探讨。

江海职业技术学院开展班级心理委员培训

5月14日，江海职业技术学院心理健康教育中心组织开展大一心理委员培训与交流互动。中心给每位心理委员发放了《江海学院班级心理委员工作手册》，分别对该院心理健康教育工作架构、心理健康教育中心工作情况做了简要介绍，同时还编制了四份表格增订在手册中供定期填写上报，完善心理健康教育各项工作记录，提升各方面常规化工作的开展效果。心理健康教育中心老师围绕相关内容分别与大家进行了探讨。

又悉，6月14日上午，江海职业技术学院在图书馆报告厅举行心理健康教育专题培训报告会，邀请有关专家作专题报告。

该院心理健康教育工作领导小组成员、各系主管学生工作的副主任、全体辅导员班主任和学生处各部门同志参加了培训。

南京邮电大学通达学院首届“5·25 我爱我”心理健康教育月活动圆满落幕

5月31日，南京邮电大学通达学院历时一个月的首届“5·25 我爱我”心理健康教育月活动圆满落幕。本次活动围绕“关爱自我、感恩生命”这一主题，学院心理健康教育中心、大学生心理协会组织开展了一系列丰富多彩的活动，包括“笑脸鬼脸”微笑征集、“感恩·青春”心语栏设计大赛、“心晨之旅”之陪伴您的一句话、大型广场互动式活动、广场咨询、心理讲座、案例督导、心理电影赏析等。