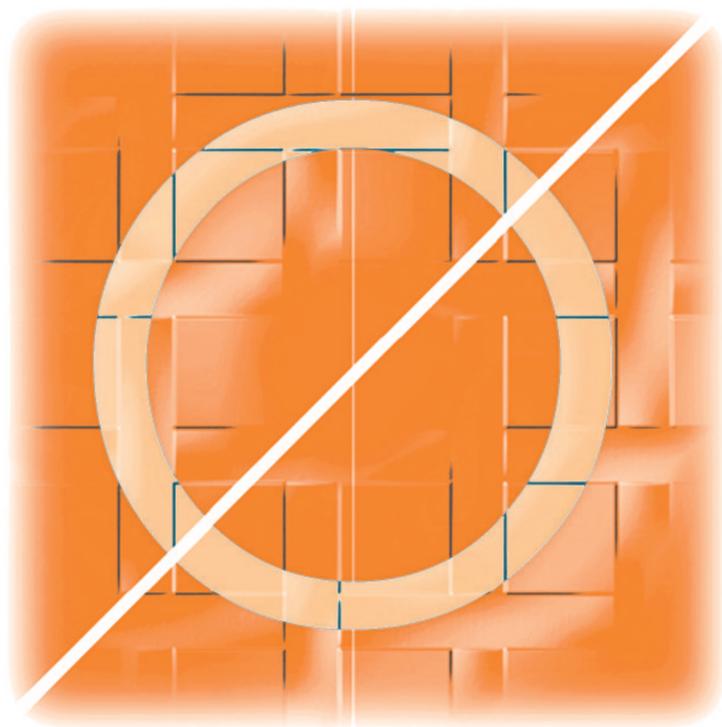


开启你尘封的心门  
清除你淤积的烦忧  
解开沉沉的束缚  
张开双臂  
拥抱灿烂的明天



心理  
健康  
教育  
期刊

# 心苑

XIN YUAN

- 异性知己的境界
- 拯救你的拯救欲
- 与昔日的恋情告别
- 眼泪背后有学问



2010/3

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



5月25日，我校在各校区学生公寓区同时开展了以“迎世博 亮心灵 促成长”为主题的心理健康节进公寓宣教活动。校党委副书记、副校长芮鸿岩亲临现场并写下“祝每一位同学都身心健康，快乐向上”的心愿，贴上了许愿树。



5月15日，我校举办了心理协会骨干、班级心理委员培训。全校各学院大学生心理协会骨干、班级心理委员300多人参加了培训。



5月18日，扬州地区高校“5·25”大学生心理健康节宣教活动交流会在我校举行。来自扬州地区7所高校分管大学生心理健康教育的部门领导、心理健康教育中心主任参加了会议。



5月中上旬，我校举办了“宿舍你我他”系列团体心理辅导活动。根据大学生宿舍生活中的人际交往实际状况，通过“滚雪球”、“拷贝不走样”、“坦克与地雷”等环节，增进了参与者的团队意识与交往技能。

# 今天，我要与往日不同

文/尹玉生

今天，我要与往日不同。我认识到，人其实是自己思想的附属品。我要主宰我的思想，让生活充满快乐和希望。我要拒绝成为所处环境的牺牲品，决不让诸如红灯、长队、交通堵塞这些区区不便，成为主导我情绪的主人。我要让所有的消极念头远远地离开，让乐观做我的伴侣，成功做我的标签。

今天，我要与往日不同。我已经认识到，时间是我拥有的最珍贵的商品。我要对即将到来的24小时充满感激和珍惜，即使是稍纵即逝的一分钟，也尽可能不让诸如自私、焦虑、厌倦、懒惰这些有害的病菌侵染。

今天，我要与往日不同。我已经认识到，眼前的今天，其实只有一个。当明天来临，今天就将永远离去。因此，我要用孩子般的快乐和巨人般的勇气把握今天，要像对待我人生中的最后一日一样对待眼前的今天。趁今天还在我的面前，我要用爱和给予去装填它。

今天，我要与往日不同。我已经认识到，跌倒不可怕，重要的是要爬起来。我决不让过去的错误来纠缠我，即使我的人生充满了错误留下的疤痕；决不让过去的失败来压抑我，即使我的人生处处可见失败的影子。我可以承认它，也会去修正它。

今天，我要与往日不同。我已经认识到，一个缺乏爱的人，即使拥有了整个世界，他仍然是贫穷的；一个被爱围绕的人，即使身无分文，他也是富有的。我要抽出时间去陪伴、去感谢我所爱之人和爱我之人。即使我已经疲惫不堪，我也要陪伴一下我的爱人，我的孩子，我的家人；即使我百事缠身，我也要抽出至少5分钟的时间，和我的朋友、同事进行一次情感交流，哪怕是几句简单的谈话，一个温暖的拥抱，一个赞赏的眼神，一个感谢的手势。

今天，我要与往日不同！



# 心苑

XIN YUAN

■ 心理的探索      ■ 情感的抚慰  
■ 与自然的对话      ■ 心灵的成长



2010/3

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

2010/3 总第69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 赵春丹  
俞 锋 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:刘正荣 吴 燕

李娇娇 刘 恋

## 卷首语

1 今天,我要与往日不同 /尹玉生

## 心理聊吧

4 唯别人命是从 /贞子  
5 异性知己的境界 /十三樱  
6 我痛恨“软弱”的自己 /胡艳红

## 心理人生

7 我们什么时候能学会聆听 /林中斌  
8 拯救你的拯救欲 /宫学萍  
9 只当美貌是寻常 /程玮

## 心息速递

10 边玩手机边走路很危险 /熊红芳  
10 坐直更自信 /孙琛  
10 你的笔迹会泄露真相 /吴志  
11 付出让人更快乐 /吴胜涛  
11 洗手减轻罪恶感 /孙桦  
11 友谊“地久天长” /文慧

## 心理讲坛

12 害怕成功的“约拿情结” /冀巧玲  
13 解读叙事治疗的“三部曲” /林盛  
15 爱的狄德罗效应 /王贻兴

## 心情驿站

16 跟贴,太有才了 /小楠

## 心路历程

18 别低估了梁红玉 /风为裳  
21 伊莎贝尔她不在 /戴帽子的鱼

## 心理书架

25 《心理学与生活》——与幸福相关的科学 /陆小娅  
26 读《少有人走的路》 /李楠





## 心桥指南

- 28 与昔日的恋情告别 /朱迪  
 29 人生教我的 45 个功课 /Regina Brett  
 30 摆脱寂寞——大学生的另一门必修课 /武雅学

## 心语沙龙

- 32 与世有争 /王涛  
 33 旅行的意义 /林小森  
 35 小众文化:当之无愧的时尚宠儿 /孙敏

## 心海觅踪

- 36 人类八大自毁行为的“动机” /陈宗伦  
 37 找骂者 /柏燕谊  
 39 眼泪背后有学问 /章睿齐

## 心理测试

- 40 测试:你是哪个童话公主的化身?  
 42 测测看别人眼中的你

## 心声絮语

- 44 格布上的花 /毕淑敏  
 44 潜意识的力量 /约瑟夫·墨菲  
 45 以缓慢的节奏 /积雪草

## 心理文萃

- 46 爱,端口向下 /钱永广  
 46 成功 /亦舒

## 心育传真

- 47 我校荣获全国大学生心理健康教育工作先进集体称号  
 47 我校举办心理协会骨干、班级心理委员培训  
 47 我校举办心理健康节进公寓宣教活动  
 48 南通航运职业技术学院上演《天堂的风铃》心理话剧  
 48 南通大学举办南通大中专院校“5·25”心理健康宣传月启动仪式  
 48 镇江高等专科学校举办“大学生心理问题的识别与辅导”培训班  
 48 江苏大学开展“珍爱生命快乐成长”大学生心理健康教育活动  
 48 泰州职业技术学院举办第二届心理剧汇报演出  
 48 扬州工业职业技术学院举办大学生心理健康知识竞赛活动  
 48 扬州科技学院(筹)举行心理健康宣传月之大型广场活动



# 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:2010 年 6 月



# 唯别人命是从

文/贞子



**Q** :我觉得我心理问题很严重,在人群中,我总是觉得很多人都在注视着我,所以见哪些人,去哪些地方,我都要瞻前顾后;我也没有主见,一件东西要等大家都认同了我才会买,我怕别人会觉得不好看;有时候大家正很开心聊天,我讲一句话后大家安静下来,我就会觉得是不是我讲错话了;有时候别人叫我做什么事情,其实我很不愿意,可是我就是不知道怎么拒绝……于是,我做什么事情都是唯唯诺诺的,讲话也不敢讲大声,总被别人说傻傻的,他们也总是敢骂我。我很讨厌这样的自己,我想改变这样的我,请帮助我吧,我真不知道该怎么办!

406338395@qq.com

**A** :致 406338395:  
你的来信让我想到了社会学中的经典理论——拟剧。拟剧理论由戈夫曼提出,他认为,社会和人生是一个大舞台,社会成员作为这个大舞台上的表演者,都十分关心自己如何在众多的观众面前塑造能被人接受的形象。简单说来,每个人都在乎自己在别人心目中的形象,就像演员期待被观众称赞。所以你的顾虑人人都有,并没什么稀奇。

我也像你一样,特别在乎别人对自己的看法,甚至有那么一段时间,我做很多事情就是为了得到别人的夸奖。这么做未必对,但其实是有好处的。首先,我在乎的、想要从他们口中取得肯定评价的,都是对我来说很重要的人,我尊敬他们,以他们为人生参照系。因为这份在乎,我必须尽量扮演一个出色的自己,久而久之也就真的变出色了。

你的问题也许在这儿,你在乎的人太多了,而且你追求的只是别人认为你普通,而不是认为你优秀。要知道,在乎所有人的评价和在乎少数重要人的评价,前者 100%导致平庸,后者则可能诱发出色。

莎士比亚的名言,真正的赞美出自对手口中。想赢得别人的尊重,不是一味地和对方求同、博感情。尊重源于同也源于异,当你心中有了自我,自我的性格、自我的观点、自我的价值体系,不再心思不定、不再唯他人是从,那时候自然会赢得一份尊重。

另外还想告诉你,假如真觉得状态不好或者想找人倾诉,就大大方方地去找学校心理老师。到底有多大的问题,他们能给你一个专业回答,与其整天疑神疑鬼,不如把包袱丢出去、坦然面对。

贞子



# 的 异性知己

文  
十三  
樱

Q :我今年读大二,已经19岁了。在这么长的一段岁月里,有男孩佩服我,有男孩欣赏我,可就是没有一个男孩表现出一点要追我的意思,我真的感到有点沮丧。其实我身边并不缺乏异性,我有两个非常好的高中男同学,跟A无话不谈,跟B天天保持短信联系,我也曾经偷偷想过也会跟他们中的一个有进一步发展,可是后来他们都陆续有了女友。我一方面为他们感到高兴,一方面又有点失望。他们对女友都无微不至,很紧张她们的一举一动;而当我遇到困难急得掉眼泪的时候,他们却那么淡定,更不用说帮我做什么了。

小艾

A :徘徊在友情和爱情间的小艾:  
你的故事让我仿佛看到了十多年前的自己。不过,我只看到相同的开头,却看不到相同的结局。

高中那会儿,我也有一个异性好友。我们既是休闲消遣的玩伴,也是资源共享的同窗。在对方面前,我们大可以把疲惫、孤独、无助、逃避、怠惰暴露无遗,甚至还能将内心邪恶的小念头一吐为快。他写给女孩的情书会先递给我润色,他每次跳槽会先问问我的想法,甚至就连眼下我的金饭碗,也是他大力引荐的。套用一句煽情的知音体:我们见证了彼此成长的每一步。大三那年,和你的A、B一样,我的知己也有了女友,我也曾感觉受到冷落,像怨妇一般给他短信:“重色轻友的家伙,为什么这么多年的情份你突然不屑一顾了?”弄得他一见面就跟我瞎贫:“我有罪,我忏悔!”看着他的嬉皮笑脸,我忽然明白:他的离去只是我暂时的心结,而并非桃花劫。

从那天起,我向别人介绍他,一向只用“知己”二字,从未加上“蓝颜”。因为在我看来,知己的性别是模糊的,对我而言他只是个中性人,一旦用“蓝颜”,便是刻意突出性别,难免会调动起不明真相的围观群众那漫无边际的想象力,何必呢?

想必我们很多人都和异性知己有过这样的约定:“如果我们三十岁还找不到另一半,咱俩就凑成一对吧。”但你要明白,这不是一男一女之间的山盟海誓,而是心智不全的孩童游戏,仅此而已。当你的知己找到了另一半,你仍然如孩童一般不依不饶,暗自伤神,要么怀疑自身魅力,要么认定他利用了你的

空窗期,让你浪费脑细胞为他劳心劳力,继而义愤填膺,结果只会让他觉得你自作多情,把纯友谊生幻想成了暧昧关系,怎能不大煞风景?

我们都幻想着能拥有若干蓝颜或红颜知己,却从没想过,自己能否做好一个专业化的蓝颜或红颜。蓝颜或红颜只是一个看上去很美的身份,真正做起来技术含量可是相当高的,其实说到底,不过分寸二字。

首先,你的关心得先打个八五折,切忌情深意切、休戚与共。遇上对方倾诉苦恼,你必须站在旁观者和局外人的角度表现出事不关己的从容,给他客观的视角和镇定的分析。其次,当他和另一半发生矛盾,你只需隔岸观火,任凭他们自己上演悲欢离合,可别傻愣愣地充当智者上前一声棒喝。最后,保持安全距离。想做好蓝颜或红颜,你必须保证自己的理性足够强大,爱情游戏可以重演,友情可是一玩不起。

有个心理专家描述异性之间的三种境界,颇值得回味:第一种是“蒹葭苍苍,白露为霜;所谓伊人,在水一方”,这种异性距离很遥远,可遇而不可求;第二种是“和羞走,倚门回首,却把青梅嗅”,暗喻俩人一见钟情,有发展的潜力;第三种境界是一副对联,上联“招之即来”,下联“挥之即去”,横批“全为咱俩好”,我想,这才是对异性知己的最好注解。

异性知己,其实就像少年时代的初恋,它的美好全来自于漫无边际的幻想,而辛苦亦来自爱与喜欢之间模糊的定性。但恰恰因为难以定性,所以很难持久,相信理性和感性的斗争迟早会见分晓。

十三樱



# 我痛恨“软弱”的自己

文/胡艳红

Q:我今年上大二,是一个性格比较内向的女孩子。可能以前吃过很多亏,总是没有安全感,懦弱,胆小,怕受到伤害。宿舍里有一个特别泼辣的女生,总是看我不顺眼,经常用刻薄的话挖苦我,还带动宿舍里其他人一起冷落我。有时候我真觉得她们很无聊,而我却不敢吭声,真是窝囊!我想不明白,为什么我这么小心翼翼的,还有无端的人来招惹我呢?我真的很生自己的气!每次遇到这种事,我就会选择逃避,去上自习,或者在校园里找一个无人的地方发呆,暗自流泪。请问我该怎么做才能让自己变得勇敢起来?面对别人的欺负,我该怎么保护自己呢?

小小

A:小小:  
社会属性是人的重要属性之一。作为社会人,必须要与生活中的各种各样的人发生联系、学会沟通和交流。通过这个过程来认识自己,发现自我价值。人的性格会在一定程度上影响他在人际交往中的表现,外向的人在人际关系中更主动、从容些,内向的人则被动、谨慎些。从来信中看得出来,你对人际交往很敏感,也很害怕受到伤害,自认为是内向的人,对以前的人际关系也不满意,这些经历和感受让你与现在的同学、舍友相处起来有一定的障碍。我想针对你的问题谈这样几点建议:

首先是换个角度看问题。同样的一个甜甜圈,悲观的人总是看到大大的洞,觉得可以吃的部分太少;乐观的人却常常看到厚厚的圈圈,觉得是一顿美味。对同一件事情会有不同的看法,这反映了每个人看待问题的视角不同。有人在人际关系中,总是小心翼翼,觉得人心难测,对他人抱有很多看法,在与人相处时也不会感到轻松,交往时怀疑对方的动机,谈话时总是揣测着潜台词。这样的人际关系不仅仅自己觉得不舒服,对方也会感受到与这样的人交往太压抑,甚至需要当心。久而久之,你的朋友也会越来越少。换个角度看问题,不要只把目光放在他人的身上,也要看到自身在这个关系中的表现,学会合理地分析问题的成因,不断提高自己在人际交往中的能力。如果

发现真是自己吃了亏,也要学会吃一堑长一智。

其次要努力学习社会交往技巧,提高人际交往能力。人际交往能力包括表达理解能力、人际融合能力和解决问题的能力,这些能力缺一不可。很少有人是天生的交往高手,这些能力都需要学习。你可以先从最容易的做起,比如主动向别人打招呼,一开始别人会觉得你和平时不一样了,但是只要你坚持,人们就会逐渐接纳你的新形象。从小事做起,一点一滴地积累自信,慢慢地走出阴影,就会拥有良好的人际关系。

最后需要提醒你的是,人际关系能影响个人的心身状况。积极的人际交往、良好的人际关系,使人精神愉快,情绪饱满,充满信心。具有良好人际关系的人,大都能保持开朗的性格,乐观的人生态度,能正确认识、对待各种现实问题,化解各种矛盾,迅速适应新的生活环境。如果缺乏积极的人际交往,不能正确地对待自己和别人,则容易形成精神上、心理上的压力,如果这些压力得不到及时的疏导,可能形成恶性循环而严重影响心身健康。

因此,对于你提到的情况,我想首先要调整自己的心态,让自己积极乐观起来;其次,人际关系出现问题时不要逃避要努力寻求解决问题的途径;最后,如果发现自己的压力很大,难以独立解决问题时,应该找朋友或者专业的工作人员寻求帮助。

胡艳红



“嘘……”

我回头向右后方 30 多岁喋喋不休的女士抗议。但她依然旁若无人继续高谈阔论。这时熄灯后的全场数千人,正在凝神观看充满宁静气氛的舞台。那是台北“小巨蛋”演出“火焰之舞”的序幕。

我不禁回想起 2001 年 8 月在意大利维罗纳听歌剧的序幕。

维罗纳是一座古城。这里的露天歌剧院可容纳两万观众。下午 6 时半,人潮开始由 65 个拱门陆续入场。放眼望去人头攒动,很是热闹。晚 9 时许,穿古装的青年手持大铜锣出场,“当”的一声,全体欢欣鼓掌。三声锣毕,他退下。两万人顿时鸦雀无声!乐队奏起威尔第歌剧的序曲。

两个场景,同为序幕,对比何其强烈!

在国外教书多年后,我回台湾的大学,发现不少学生发表意见时羞涩木讷,甚至手持已写好的心得,却发抖念不出来。但老师台上讲课时,他们却喜欢台下窃窃私语。

任公职那几年,我曾出席“行政院”院会。令我难忘的是:“阁揆院长”台上讲话,有些“部长”们在台下私语,他们声音之大,在马蹄形座位对面的我都能听见!

刚去“国防部”时主持会议,令我眼界一开:其他将领发表意见,居然有两星将领与邻座私语,声闻全

场与外军贵宾会谈,还有将领打盹,且警告后再犯。

在美国华盛顿智库服务 8 载期间,每次圣诞节前数百人盛装出席的年终酒会是大事,总会安排名学者演讲,全场肃静聆听,之后大家携伴下舞池尽欢。台湾智库的尾牙(年底聚会)却大异其趣:不仅没有脑力激荡的演讲,而且几乎从头至尾麦克风都发出震耳欲聋的谈笑歌唱,连与邻座朋友交谈都困难。我曾建议改变做法,回答是:“你入境随俗嘛!”

我后来恍然大悟:这是农村文化的传统,要热闹,不要冷场!台湾不是已由后工业时期进入信息时代了吗?答案是:“他们有他们的传统,我们有我们的传统!”

我又联想起世界各地的婚礼:在庄严仪式之后,有流动的酒会和入座的餐会,大家随意交谈。但是一旦有人敲玻璃杯“叮、叮”,全场肃静。所有的注意力聚焦在发言人身上,而发言则聚焦在新人,因为他们才是婚礼的中心。

我们的婚礼呢?台上尽管发言,台下依然聒噪。热闹才是喜气,无形中,婚礼的中心成了吃喝谈笑的你我,新人成了久未见面老朋友欢聚的理由。

我问学生:“这难道是我们引以为傲,而且不容改变的文化传统吗?”在我问过之后,他们再也不在别人发言时窃窃私语了。噢!原来没有人教他们如何聆听。我希望是有的,在未来。



# 我们什么时候能学会

## 聆听

文/林中斌



## 拯救你的拯救欲



文/宫学萍

大学的时候,她是我们心中的一代“侠女”。她个子高,口才好,成绩棒。在学校的篮球队和辩论队里,她都是无可替代的绝对领袖,总能带领团队一路杀到决赛,赢得十分漂亮。

生活中,她更是英气逼人。公交车上遇见不给孕妇让座的青年,她会冲过去痛斥一番,直到对方乖乖认错。同宿舍的姐妹被其他系的女生撬了男友,她也能掘地三尺找到那个男生,押着人家在酒桌上把是非恩怨交代清楚。

最让我们敬佩的是大三那年,学校突然下令“在校内一律不得外出租房”,气得我们的女侠愤而一声令下,带领着一帮积极分子,寒冬腊月的在图书馆前开展联名抗议,将“大学不是幼儿园”的口号喊得直达人心,最终让教务主任破天荒地收回成命。

但是,女侠也有她的软肋。

只有那些与她的个人利益毫无关系的事情,才能让她无惧无恐,越战越勇。

如果公交车上被抢了座位的人是她自己,她最多会一笑而过;如果大三的时候她不是自己住在学生宿舍,就根本无法底气十足地替一帮不相关的人出气。

至于感情上的事情,整整四年的大学时光,有好几个浑蛋都因为这样或那样的结局明明欠她一个公

道,她却只是微笑着欠欠身,拱手相让,一派相忘于江湖的大侠味道。

简单地说,她是一个愿意随时为了公理和道义献身的大好人,却不屑于为了维护自身的大小权益而撕破脸皮。所以,当十年后的一次同学聚会上,偶然听人谈到她的近况并不好,我也不是十分惊讶。

我多少能猜出,在职场上她可能“兄弟”很多,却不一定擅长与老板相处,更不要说主动提出升职加薪之类的“过分”要求;在家庭里她可能任劳任怨,把身边的人都照顾得像个小婴儿,却很少会真正打开心扉,与谁说说自己的辛劳与委屈。

在后现代精神分析大师雅克·拉康看来:我们内心世界里的的情绪与情感,对内或者对外的形式没有区别,关键内容都是一致的。比如说,那些平素里刻薄对人的讨厌鬼,其实他们最爱挑剔的对象就是他们自己;还有那些总是担心别人会嫉妒自己的自恋狂,其实他们是不忍看见自己对别人的嫉妒。

再比如,我的这个老同学。

也许,在她自己一直不敢正视的灵魂深处,自小就藏着一个伴随她长大的深刻愿望。她的内心一直都在等待一个从天而降的拯救者——就像她在生活中一直奋力扮演的那个人一样。



有一次,剧组报来的摄制组名单里,摄像助理是个女人的名字,我吃了一惊。摄制组里可以有很多女人,但摄像助理应该是男人。摄像助理的工作是帮摄像师扛三脚架、拿摄像机、背摄像包,晚上大家睡觉时,还得负责给电池充电,一夜起来好几次,是摄制组最辛苦的一个,一般都是结结实实的小伙子。

考虑再三,我给导演说了这个顾虑,他说:“这是摄像师的意思。这个女孩子刚刚学习结束,她学的就是摄像助理。如果我们提出异议,工会马上就可以告我们歧视妇女。”我说:“如果一个女孩子背着摄像包、扛着三脚架,我们都会于心不忍,到时候是帮她还是不帮她?”导演沉默了一会,说:“这是她的工作,大家各负其责吧。”

递;三是怕落个以貌取人的坏名。电视行当里,还有很多适合女孩子的职业,而女助理的问题在于,这个工作是她自己选择的,没有人强迫她。

在时下的观念里,一个女孩子如果生得美丽,就有了少干活多挣钱或者不干活也有钱的资本。而生长在知识分子家庭的美女助理,从小到大,没有被灌输过这样的观念。她只知道,自己已经成人,要养活自己。她选择当摄像助理,是因为她喜欢旅行,可以跟着摄制组去周游世界。她给自己定的生活实实在在,那些心比天高的美女们的常见病、多发病,她一点都没沾上。

街拍的时候,美女助理背一个沉重的摄像包,扛一个三脚架,跟在摄像师后面,在人群里挤来挤去。



见到女助理时,我大吃一惊,对方是个非常漂亮的金发美女。更可贵的是,她率真而自然,碰到应酬的饭局,不管什么人敬酒,她均爽快地一饮而尽。这样大方的美女,就连我这个女人看了都心生欢喜。中国男人都怜香惜玉,几杯酒下去,从领导到陪同都开始抱怨,说德国人也太浪费资源了,怎么忍心让这样一个美女干这种粗活,让她去当个主持人还差不多。

其实,电视台挑女主持人是很慎重的,一定会挑个美女,但不会挑一个绝色美女。一是怕女观众有潜意识的嫉妒;二是怕男观众心猿意马,影响信息的传

连我这样打定主意各负其责的人都看不下去,忍不住要去帮她一把,她总是笑眯眯地谢绝。也有行人出来打抱不平,甚至有一次,一个中年男人跟了我们好几条街,偷偷把我拉到一边说:“帮个忙,你跟她说,让她嫁给我。我不会让她吃这样的苦,我会把她供起来,她想吃什么就吃什么,想干什么就干什么。”

我不知道怎么向他解释,美女助理正在干她想干的事情,待会儿吃的,也一定是她想吃的东西。在她选择生活的时候,她从没想到要把自己的美丽作为筹码。



## 边打手机边走路很危险

文/熊红芳

当你走在大街上,拿着手机通电话时,你会常与迎面走来的同事或朋友打招呼吗?如果有一个骑着独轮车、造型夸张的小丑出现,你是否会注意到?

最近,美国华盛顿大学的研究者开展了一项研究,其结果表明,相比面谈、听歌、单独出行的人而言,用手机通话的人较少能注意到周围景象的变化。有3/4的通话者无法注意到有小丑经过。另一个实验则揭示,使用移动电话时,无法边聊边走直线。

这些可能与我们注意力分散有关,打电话时,我们对环境的关注会相应减少。由此看来,外出行走,特别是开车时,最好不要打电话。

## 你的笔迹会泄露真相

文/吴志



如何判断一个人说谎?通过眼神还是肢体动作?或者他所说的只言片语?

最新研究表明:通过笔迹能发现线索。以色列海法大学的研究者进行了相关研究。34名志愿者要求用带着压力敏感电极的无线电子笔,在置于计算机板上的白纸上分别写下两篇小短文,一篇为真实的记忆,另一篇则为虚构的。分析结果表明:在虚构情境下,写字的力度、笔触长度及高度明显比真实情境下要高。该结果发表于最近的《应用认知心理学》杂志上。

心理专家认为,撒谎改变笔迹是因为它促使大脑更努力地工作以编造事实,从而干扰正常写字过程。

## 坐直更自信

文/孙琛

中华传统礼仪中要求:“坐有坐相,站有站相”。它不仅有利于健康,也能表现对人的尊重。

最近的一项研究称:保持坐直的姿势,会使人更自信。在该实验中,参与者被告知可采取坐直或懒散姿势,然后要求他们列出与他们将来职业有关的积极或消极的人格特质。随后,他们接受了一项调查:“你觉得自己在未来的职业中会表现怎样?”结果发现:坐直了的参与者多半与之前写的特质保持一致。

由此可见,坐直的姿势会使人产生更多积极的想法。





## 付出让人更快乐

文/吴胜涛

金钱能买来快乐吗？许多研究证实，金钱与快乐有关，但当人的基本需求得到满足后，金钱与快乐的关系就变得微弱了。

然而，研究者们最近发现，花钱与快乐的关系，关键是要看如何花钱。哥伦比亚大学和哈佛大学的研究者们通过一个全国性的调查发现，在自己身上花钱多少与快乐无关，但在别人身上花钱越多则越快乐。他们的另一个研究也发现，员工拿到奖金后，在别人身上花钱或捐款较多的人，6-8周后的快乐感会更强。难怪比尔·盖茨、沃伦·巴菲特这样的大慈善家每天都活得很快乐，原来他们不仅挣得多，而且付出也多。



## 友谊“地久天长”

文/文慧

为了追求健康与长寿，人们求医、问药、养生、保健……然而，有一种对付疾病、减缓衰老的利器，却常常被人轻视，那就是朋友。

一项在澳大利亚展开的历时 10 年的研究发现，朋友圈范围广的老年人，在这 10 年中的死亡率比那些朋友较少的老年人低 22%。去年，哈佛大学的研究者也报告，有力的社会联系能够在衰老过程中促进脑健康。值得注意的是，很多研究甚至表明，在健康方面，朋友的作用比配偶和家人更重要。看来，广交朋友、重视友谊，应顺理成章地成为追求健康长寿者不可缺少的一项功课。

## 洗手减轻罪恶感

文/孙桦

我国自古就有“金盆洗手，恩怨两消”的做法。洗手真的能减轻罪恶感吗？多伦多大学和西北大学的研究者们用实验来证实了这一古老仪式背后的心理学依据。他们发现，回忆自己过去的劣迹能促使实验参与者产生清洗的愿望，如对清洗类的名词和清洁类的用品



有更强的偏好。反过来，清洗也能缓解劣迹给自己带来的良心不安，如果回忆自己劣迹过后马上去洗手，则随后选择帮助他人的动机也会减少，因为洗手后自己变“干净”了，无须再去赎罪。

可见，洗手确实能给人以心理上的自我安慰。





# 害怕成功的“约拿情结”

文/冀巧玲

小馨从财经学院会计专业毕业后，去了一家银行工作，生活如水般平静。28岁时，小馨第一次有了跳槽的冲动。半年后，一家银行在当地设分行招人。一个前领导向她伸出了橄榄枝，并开出了丰厚的待遇，小馨心动了。

小馨跟那边相关负责人见了几次面，对方对她颇为赏识，也寄予很大期望。但让人不解的是，小馨最后竟放弃了这次企盼已久的机会，仍在原岗位待了下来。

人的内心害怕失败的同时，隐约还有对成长和成功的害怕。这就是著名人本主义心理学家马斯洛提出的“约拿情结”。“约拿”是《圣经·旧约》里的一个人物。他是一个虔诚的基督徒，渴望能得到神的差遣。神终于给了他一个光荣的任务，去宣布赦免一座本来要被罪行毁灭的城市——尼尼微城。约拿却抗拒这个任务，逃跑了。神的力量到处寻找他，唤醒他，惩戒他，甚至让一条大鱼吞了他。最后，几经反复和犹疑，他终于悔改，完成了使命。“约拿”指那些渴望成长又因为某些内在因素害怕成长的人，而这种在成功面前的畏惧心理，就是“约拿情结”。

“约拿情结”是人类普遍存在的一种心理现

象。我们既想取得成功，但面临成功时，却又总伴随着心理迷惘；我们既自信，但同时又自卑；我们对杰出人物既敬仰，但又总是有一种敌意；我们敬佩最终取得成功的人，而对成功者，又有一种不安、焦虑、慌乱和嫉妒；我们不仅躲避自己的低谷，也躲避自己的高峰。“约拿情结”发展到极致，就是“自毁情结”，即面对荣誉、成功或幸福等美好的事物时，总是浮现“我不配”、“我受不了”的念头，最终与成功的机会擦肩而过。

在很多国家的文化中，尤其是集体主义文化中，谦虚都是一种美德，大家都喜欢“低调”的言论和行为，讨厌甚至敌视喜欢“唱高调”的人。出于安全的需要，往往会披上“谦虚”的外衣，隐藏自己的真实个性和想法，而去迎合社会中普遍流行的观点和行为方式。如此也就放弃了自己成长的最高可能性，失去了棱角，最终成为平庸的人。面对无处不在的社会力量，只有少数人敢于打破平衡，认识并克服了自己的“约拿情结”，勇于承担责任和压力，最终抓住机会

并获得了成功。

“约拿情结”，说白了就是不敢向自己的最高峰挑战。如果我们逼迫自己勇攀最高峰，总有一天会发现，所有我们曾经畏惧的东西，都会被我们踩脚下！





# 解读叙事治疗的“三部曲”

文/林盛

## 叙事心理治疗的含义及精髓

“把这个学说定义成一种世界观是不是比较好呢?也许吧,可是即便如此,还是不够。也许该说它是一种认识论,一种哲学,一种人的承诺,一种策略,一种伦理,一种生活等等。”

——麦克·怀特(美)

这是叙事心理疗法的创始人麦克·怀特对该疗法的一种总结。叙事疗法,已经成为当今国际心理咨询领域的关键词。

所谓叙事心理治疗就是指咨询者通过倾听他人的故事,运用适当的问话,帮助当事人找出遗漏片段,使问题外化,从而引导来访者重构积极故事,以唤起当事人发生改变的内在力量的过程。

在叙事治疗中,透过来访者的“故事叙说”,咨询师带着“相信每个生命都是有力量”的咨询态度,通过“问题外化”、“解构”、“重写”等技巧,使来访者变得更加自主,更有力量去面对问题和挑战。在咨询中,常在不经意间陪伴来访者,仿佛追溯到了问题的“原点”。在这个原点的延伸处,我们寻访着生命的主线和支线故事,如泛轻舟,一会儿跌宕在崇山峻岭的激流中,一会儿穿行在开满鲜花的幽深小溪里。在这

条故事的长河里,我们默默陪伴,默默鼓励,支持和见证来访者的自我成长。

## 1 外化,把问题和人分开

当咨询师利用外化技巧时,棘手的问题成了精彩的故事,赫然呈现在来访者和咨询师面前,如微缩的大型景观,来访者很清晰就能看到自己的影子。在这个人风景里,来访者会发现“痛苦即便有,也只是有一部分,而不是全部”。我们之所以沉溺于痛苦,是因为老把自己放到痛苦的“轮回”中,那个痛苦是被自己夸大的“小东西”。站在问题之外,看到的是客观实在,来访者不再仅是当事人,也是旁观者,“跳出三界外,不在五行中”,不被问题的“紧箍咒”所驱使。

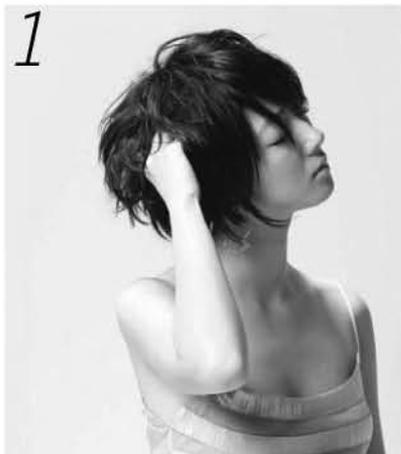
### 案例:

一女生因失恋前来咨询。

咨询师:我很欣赏你把自己的经历与别人分享的勇气,真不容易!既然“恋爱”这个“小朋友”找上了你,你是怎么看待它的呢?

女生:老师,你为什么把这件事称为“小朋友”呢?

咨询师:你恋爱多久了呢?





女生:就半年吧。

咨询师:那半年的恋爱能长多大呢?

女生(淡淡地一笑):就算是“小朋友”吧。

咨询师:你真的很有灵性,一点就通啊。现在老师很好奇的是,你用什么“喂养”它呢?

女生:我为他付出了时间、金钱、还有感情,我就是用这些“喂”大它的!

咨询师:是你一个人“养育”它吗?

女生:以前是我和男友,现在就剩下我自己了。

咨询师:你有能力继续把它“养育”下去吗?

女生:我没有办法,也没有能力继续下去了。男朋友已经和我分手了。

咨询师:没能力会导致这个“小朋友”怎样的结果呢?

女生:它可能会死的!

咨询师:假如你回到半年前那个你,你还会要这个“小朋友”吗?

女生:我不会要的,跟着我太苦了!

咨询师:你刚刚说,“小朋友”跟着你太苦了,好像你已经有了新的想法?

女生:是的,我很想回到从前,过那种单纯的生活,现在要吸取教训,与“小朋友”道别!

## 2 解构,引发来访者“打开包袱”

解构,把过去、现在分开,我们邀请来访者共同见证成功的欣喜,筛选出问题中需要修复的部分,挖掘出被压抑着的支线故事和宝贵的生命力,以丰厚来访者的人生故事。如同被抖开的包袱,我们窥探到了生命中的亮点,从而提高自我认同感和自信心,获得足够的生命力,从容应对未来的生活。

解构有两个部分:首先要做到解构的聆听,其次是进行解构的问话。

### 案例:

来访者:童年的时候,爸爸下岗了,心情不好时就把气撒在妈妈身上,把妈妈打得遍体鳞伤。我虽然很爱上学,但慢慢地也学会了逃学,逃学不是为了出去玩,而是偷偷回家看爸妈有没有吵架。我觉得自己那时真的好可怜。

要做到解构的聆听,叙事咨询师不是同意来访者的思维或顺着来访者的思维思考,而是用一种外化、好奇的态度想:小小的她怎么就想到偷偷地去看爸妈有没有在吵架?她说的那个“可怜”是什么?“觉

得自己好可怜”,这样的想法是怎么来的?可怜的日子里,小小的她是怎么过来的?在可怜的日子里,最不容易的地方在哪里?——有了这样的思维过程,叙事咨询师就可以进行解构的问话了。

如:

你说的“可怜”是什么,能多说一些吗?

你是怎样感觉到自己是可怜的?

小小的你怎么想到用逃学的方式去偷看爸妈有没有在吵架?

## 3 重写,使来访者重新建构积极的自我认同

重写,让来访者感受到生活对自己的锻造和历练,生活中的每一个片段都是一粒金刚石微粒,虽然有些已被蒙上污垢,只要放在阳光下,将它们穿起来,就是一条炫亮的宝石项链,里面折射出的是人性的光辉。来访者终将明白,他们的人生,努力或挣扎都是有意义的,无论成功与失败,幸福与痛苦。

### 案例:

来访者,女,17岁,高一新生,谈到父亲重男轻女的故事,在咨询师的引导下,他们有了如下对话——

来访者:我从初中开始时就暗暗下定决心努力学习,一定要给妈妈争口气,让爸爸感受到女孩子也是有用之才,女孩子也是可以撑起一片天的,女孩子不会比男孩子差。

咨询师:想到妈妈对你的关爱,让你觉得自己要勤奋、认真学习,接纳、宽容家里的亲人。作为她的女儿,你有什么新的想法呢?

来访者:妈妈活得很艰难,很不容易,一方面我觉得要像她一样用善良的心对待周围的人,但是我突然有一种愿望——好好解放自己,不能像妈妈那样委曲求全。

从觉得“妈妈活得很艰难,很不容易”这种观念中,来访者发展出新的意义“好好解放自己,不能像妈妈那样委曲求全”。通过多层次的见证问话,各个意义串联起来,形成一个新的意义蓝图。

叙事治疗的“三部曲”是一个系统,在文里所列举的案例中,我们可以看出彼此的影子,“你中有我,我中有你”,有机统一在咨询的各个阶段。



丹尼斯·狄德罗是18世纪法国著名的哲学家。某日,友人送给他一件华贵的酒红色睡袍。他非常喜欢。他从没有收到过这样的礼物,在家也一直没有穿睡袍的习惯。可某晚他洗完澡,把漂亮的新睡袍穿在身上时,忽然发现,自己的这身打扮,竟然跟整间屋子的装饰完全不配,感觉完全不对——地毯、窗帘以及床单、被罩也太粗糙太寒酸了,完全配不上身上这件华贵的新睡袍。

于是,为了对得起这件睡袍,狄德罗把家里的旧东西全部置换掉。这虽然花了他一大笔钱,不过总算使整个房间的装饰与睡袍的格调相配。当他终于大功告成,惬意地坐在椅子上环顾四周时,忽然顿悟:我居然被一件睡袍胁迫了!

“狄德罗效应”后来被应用在经济学上,指出人们在拥有一件新物品后,会不断购置与其相配的物品,以达到心理上的平衡。事实上,爱情又何尝不是如此?

我们跟生活习惯、成长环境截然不同的人相恋,就像忽然得到了那件睡袍。为了让对方融入自己的生活,为了消弭那种格格不入之感,我们会不断改变环境里的其他配置,以求能配得上这个爱人。你甚至会一改以往的饮食习惯,连穿着都跟以前不同了。为

了让她安心来你家过夜,你买了她喜欢的床单、窗帘,你在床头与车里放满公仔,你的电话绳上的形象变成她钟爱的卡通人物。为了能跟男友有共同话题,你努力记住每支球队与每个球员的名字,你留意财经消息,虽不愿意但也忍不住翻翻那些电玩杂志、电脑商情报与汽车刊物。你甚至可能为了对方,重新学习驾车,甚至搬家——只为了让周围环境与你的恋人相配,归根结底,也是为了让大家都觉得舒服,达到心理上的平衡。

可是,热恋期一过,或者感情完结,斯人离去,只剩一室骤觉陌生的杂物,你可能会突然醒悟:为什么我们那么笨,改变了那么多,牺牲了那么多,当初就只为了这个人?

苏格拉底的弟子忒惠老师到全世界最齐全最新奇的市场去逛一趟。苏格拉底归来后,弟子纷纷询问其感想,问他买了什么。他两手空空,说:“此行我最大的收获,就是发现这个世上原来有那么多我根本不需要的东西。”

我们的爱情里,其实有很多东西,都不是我们真正需要的,但我们却花了太多时间与精力去追逐。愈是堆叠,就愈是不够,也愈容易迷失,最终,我们会忘记初衷,只得到一堆不需要的物质,却失去了爱情。



文/王贻兴

# 爱的 狄德罗效应



# 跟贴,太有才了

文/小楠

## 可怜的狗

楼主:我把我家的狗给揍了!平时叫得那么欢,刚才地震时竟像没事似得躺在窝里睡觉!

回复:唉,毕竟不是亲生的……

## 帅的地位

楼主:帅有什么用,到头来还不是被卒吃掉!

回复:帅有士陪,有马骑,有车坐,有相暗恋……帅怎么不好?!

## 暗恋对象的数量

楼主:诸位同学,你敢透露你有过多少暗恋对象吗?

回复:没数过。不过每增加一个,我就记到一张卡片上。后来,我用这些卡片做了四副扑克。

## 世界末日

楼主:距世界末日还有7秒钟,你想做的最后一件事是什么?

回复:收菜。

## 原料

楼主:请问各位:虎皮尖椒里的原料虎皮在哪里能买到?

回复:请问楼主:东坡肉里的原料东坡在哪里能买到?



## 角色

楼主:大家看我长得是不是帅?你们觉得我适合演《神雕侠侣》中的哪个角色?

回复:雕。

## 相亲

楼主:同学介绍我去相亲,对面那女的咧嘴一笑,脸上好厚的一块粉掉下来了,我尴尬无比,不知该怎么开口……

回复:你应该淡定地说:“您太客气了,第一次见面就送粮食。”

## 默默无言

楼主:情侣两个都挂在QQ上,但是双方在线10分钟都没说话,这说明了什么?

回复:小三在旁边。

## 万恶的山寨

楼主:我昨天出差途中买了瓶洗发水,用完了觉得头皮特痒,拿起瓶子仔细一看:瓢柔!太强悍了,山寨居然嚣张到这种程度!

回复:这没啥,我小时候吃过“大白兔奶糖”。

## 喝多了

楼主:十瓶啤酒喝下去,你猜我会怎么样?

回复:再让它们上来。



### 疯狂的报复

楼主:该死的理发店把我的头发剪坏了,我一定要报复!大家帮我支点招,要求破坏性越大越好,动静越小越好,因为我想一个人去。

回复:半夜三更,月黑风高,静静地、轻轻地,一个人吊死在理发店门口……

### 期末评语

楼主:我实习带的班里有这么一个学生,成绩年年倒数第一,经常与人打架。可是按照领导要求得给他写好听一点的期末评语,该怎么写啊?

回复:该生成绩稳定,动手能力强。

### 踩了周杰伦

楼主:公交车上一男的踩了我的脚,居然恬着脸对我说:“我是周杰伦。”面对这种神经病,我该如何回应?

回复:踩回来。以后就可以拿出去炫耀了:“我踩过周杰伦!”

### 山盟海誓

楼主:我的男友好爱我哦。他今天山盟海誓地对我说,我是他身体的一部分,倘若哪天没有我,他就活不下去啦。

回复:我的前男友也是这么说的。后来我才知道,我是他的盲肠、阑尾、仔耳、六指这些可有可无的玩意儿!

### 买车

楼主:我的梦想就是毕业后买一辆车,如今终于找到了工作,可是月薪只有区区1200元,买什么车好呢?

回复:买一副象棋吧,有四个车呢!另外还有四个宝马。

### 曲折的故事

楼主:大家都来讲一个开头恐怖,中间好笑,结局悲惨的故事。譬如:从前有个鬼,放了个屁,然后死了。

回复:遇到芙蓉姐姐,爱上芙蓉姐姐,娶了芙蓉姐姐……

### 套餐

楼主:某男生给某女生每天发100多条短信,但是从来不打电话,这说明什么?

回复:他订了个短信包月套餐。

### 长相

楼主:请各位用四个字形容自己的长相。

回复:不提也罢。

### 歌词

楼主:今天路过音像店,听到一特好听的歌,只记得一句歌词:“一个芝麻糕,不如一针细……”请教诸位,这是首什么歌啊!

回复:“你可知 Macau,不是我真姓……”楼主听的应该是《七子之歌》。

### 墓志铭

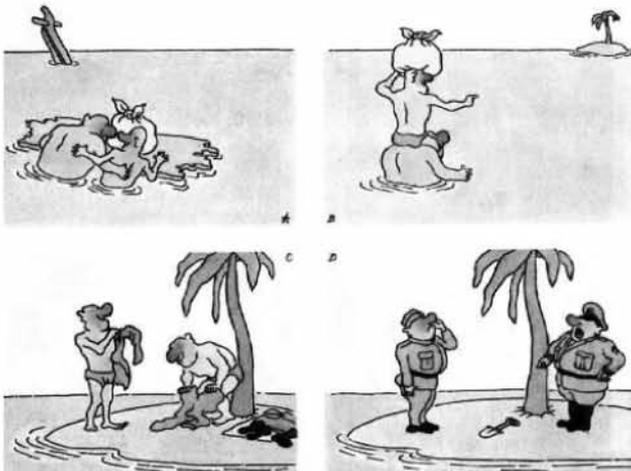
楼主:设想你死后,你的墓志铭打算写点啥?

回复:基因重组中,请稍候二十年。

### 滴米未进

楼主:我已经一年滴米未进了,还是活得好好的!泡在BBS里的各位兄弟,你们也落后了,难道你们不觉得每天三餐很麻烦吗?现在我每天只需晒十几分钟的阳光就能保持旺盛的精力。哎,真是不能跟你们这些凡夫俗子相提并论。

回复:这真是一个IT时代,如今连植物都会打字了,汗!





# 别低估了

梁

红

玉



文/风为裳

## 1

让我像你一样,做笨蛋,没门儿。阴雨连绵,低矮的小平房里,人都像要潮出蘑菇来一样。我手里摸着大专的录取通知书,用尽全身力气跟她嚷,其实,也是在努力地说服自己,这是我最后的机会,不然我就跟她一样,每天打三份工,二十岁弄得像三十岁。

她一言不发,盯着我看好久,突然捂着脸失声痛哭。她一哭,我的心就慌成了一片草场,我很想说:姐,这书我不读了,真的不读了。但是那些话被我死死地咬在嘴里,不肯也不能把它吐出来。

我说出来的话是:梁红玉,无论怎么样,我都不会像你一样活得这么委曲求全。

亲人之间最了解,也最知道在哪扔刀子才最能刺伤对方。果然,她的哭声停止,抬起沾满泪水的一张脸,惊愕地看着我,我的目光躲闪出去,我是个自私的人,唯有自私这个借口能让我铁了心去读书。

她没有再说话,一个人开门走进雨幕里。

夜晚黑压压地来了,爸喝得醉醺醺地回来,一头扎在床上,呼噜声四起,电视里已经在播《晚间新闻》了,小弟不安地看我的脸色:二姐,大姐她……

没事的,别低估了梁红玉。

她叫梁红玉,别低估了梁红玉是她的口头禅,她说:知道吗?我跟古代那女英雄一个名字,你当是闹

着玩吗?

她第一次说这话,是妈被抓走那天。

从我记事起,这个家就是她在做主。爸每天只早上那会儿清醒,然后出去再回来,连我们三个的名字都叫不上来了。妈长得好看,不管家里乱成什么样子,脏成什么样子,都不会影响她把自己抹得香喷喷的穿得溜光水滑地从这个家里走出去。

还好有梁红玉在。梁红玉比我大三岁。她的脖子上挂着钥匙,给我和小弟煮面条,然后把我们送去幼儿园,她去上学。放学时顺便把我们接回来。

妈犯下杀人案那年我14岁。

那晚妈回来得很早,鞋都没脱直接躺在床上。她做了西红柿炒蛋,那是她最常做的两个菜之一,另一个是炒豆芽。

她叫妈吃饭,妈冲她喊了一句,我们都不再吭声了,就连小弟都把电视声音调低了。

警察闯进来时,我才看清妈是哭过了,眼睛又红又肿。妈没看我跟小弟,只看她。妈说:红玉,照顾好你弟你妹!

妈出门时,她抱住小弟,眼泪一串一串往下掉。

她疯了一样去找爸,我跟弟跟在她后面。爸爸在另一条街头的小酒馆里,面前的一瓶烧刀子、一碟猪头肉眼瞅着见了底,眼直了,舌头硬了。她说:妈被警察抓走了。他没反应,继续有滋有味地喝酒。



她抢过酒杯摔掉,把桌上的盘子碗也都摔掉,然后带着我们离开。

那一晚,爸没有回来,我们三个挤在一张床上,小弟说害怕。她说:别怕,有姐呢。小弟说:姐,来妖怪了,你能打过吗?

她说:我是梁红玉,别低估了梁红玉。我分明感受得到她在哆嗦。许多年后,我才明白,那不是害怕,也许只是无助。

妈的案子很快被传得沸沸扬扬。妈跟一个男人好,被男人的老婆发现了,两人一不做二不休,把那女人弄死了。

家里的胭脂香粉味很快被酒精味盖过去。爸添了个毛病,喝醉后骂妈,然后打我们。每次,她都挡在前面,她不哭,只任他巴掌拳头落下来。打累了,他睡了,她就坐在床头。

很快,她就不上学了。

## 2

每天早上她把早饭做好再走,午饭我跟弟在外面吃,晚饭我来做。那一段,我像一只要炸掉的气球,她到底在干什么?我就要中考了,她知不知道?

家里又有了胭脂香粉味,她坐在镜子前时,我觉得她长得真像妈。我说:姐,你是不是觉得咱们老梁家丢人丢得还不够?

她回头冲我笑了,她的手摸了我一下,说:你别低估了梁红玉,我不会像她那样。

我悄悄跟在她后面,六点整,她进了那家迪厅,换上工作服,扫地,送饮料。门口的员工制度上写着必须化妆。

整整一个星期天,我都在暗中跟着她。

早六点,她去超市,搬货,然后往下面的各个便利店送货。中午,她坐在路边吃街边买来的卷饼土豆丝,然后再奔向下一个便利店。跟她一起搬货的多是身强力壮的男人。下午,她还要去一家网吧做打扫,倒掉烟头,往烟缸里放上清水,擦拭桌子,扫地……然后晚六点,她去迪厅,直到十二点散场。

她从迪厅里出来时,我从路边昏暗的灯光里走出来,我叫了声姐。她很惊讶:家里出了什么事?

我抹了一把脸,让自己平静下来。我们踩着一地月光往家走,她说:别低

估了梁红玉,我能撑,把你和小弟都供出来,你们都出息了,挣大钱了,姐就有福了。

我一直摸着她的手。从小到大,她照顾我们,但是我们没有像别的姐妹那么亲密。

初中升高中我考了全校第一,她高兴得合不拢嘴,她说:也别低估了梁红霞,了不得呢!

爸喝醉了酒,抢了那录取通知书就撕,她去拦,他一酒瓶打到她的头上,血顺着额头淌了下来,我跟小弟吓坏了。她用手捂着头,第一次态度强硬地站在爸面前,她说:给我!爸大概也有些被吓坏了,他伸出手,手里那碎成几半的通知书掉了下来。我跟弟笨手笨脚地帮她包伤口。

早上起来时,我看到拼好粘好的通知书平平整整压在我的英语书里。

她那天没有上班,在外面买了油条豆浆回来,爸起来,见了她,有些讪讪的,她端了豆浆给他,她说:爸,我知道妈的事让你很窝囊,但你再打骂我们,我们就租房搬出去。爸把一碗豆浆泼到她身上,他说:都给我滚。

她真的在外面找了房子,我们仨搬了出来。她说:就当我们是孤儿,姐一定不会饿着你们的。

## 3

高考我考砸了。分数一下来,她比我还难过。好几天,她都没跟我说话。然后,她说:也好,下来帮帮我吧,这些年,我太累了。

我知道有个男孩追她,条件也不是很好,她说:我这样,还能要求别人什么呢?我说,你不是说别低估了梁红玉吗?她笑得有些凄清,那不过是自己给自





己打气的話。

小弟的学习成绩很好，次次考年级第一名。她说，其实我也害怕，你们俩都上大学，我这全身的骨头都卖虎骨也供不起……

我沉默了，我是想复读一年的，但是，她总是咳，爸还老来管她要钱，我再复读，她真的撑不下去了。

我在超市找了收银的活，我让她也少打一份工好了，她口头答应着，但还是那么晚回来。

我决定跟她一起供小弟上大学。可是，我的通知书来了，大专，财会专业，学费每年要七千五。

她沉默了两天终于跟我说，红霞，这学咱别上了。

我说姐，这说不定是我这辈子唯一可以改变命运的机会。她给我看她的手，她的手又红又肿，她说：姐这一年，觉得真是干不动了。

我知道，这些我都知道，但是，我真的害怕像她那样，那样的人生还有什么指望。我试图说服她，我会勤工俭学，我会努力挣钱不增加她的负担，但是，她听不进去，我跟她吵了起来，我们都说了最伤对方的话。

她一夜没回来。我一夜没合眼。我害怕她会想不开……越想越害怕，天终于亮了，门响了，她进来，手里提着早餐。她没再提我上学的事。

那像个地雷，接下来的日子谁都不提。但那雷始终在那里。开学的日子近了。我跑了街道、民政，希望他们能帮助解决一点问题。

梁红霞？那梁红玉是你什么人？民政的一位工作人员问我。

是我姐，怎么了？

她来找过，就是为你上学的事吧？

她是同意了吗？

吃饭时，我给她夹了菜，我说：姐，对不起。她抬头笑了笑，扭头盛饭，好半天不转过来，我知道她在哭。

接到弟的电话时，我正在操场上打排球。弟哭着说：大姐住医院了。

我在病房里见到她，她说：我败家吧，这一天要多少钱呢？

我早已下定决心，学不上了，卖血我也一定要让她好好地活着。在回来的火车上，我一遍遍地回想我们经过的日子，她太可怜了。

还好，她只是积劳成疾，要休养一段时间。那段日子，我向学校请了假，陪着她，我说：姐，病好了，咱可不能再那样了，我跟小弟都长大了，我们可以照顾自己。

她笑了，剪了短发的她很利落，也很显老，她说：别低估了你姐，你姐的能耐大着呢！她说街道扶持她弄了个早餐摊子，她说她要好好干，争取做成连锁，我毕业了就雇我管账。

阳光暖暖地照进病房，我说我相信她，我不会低估梁红玉。

(上接第35页)轻人都曾拥有过的东西。

●根据美国心理学家埃里克森的社会心理发展理论，青年人正处于自我同一性的整合阶段。在这个阶段，青年人的需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，这是人生的转折点。这个过程如果进行得顺利，青年人会具有自我一致的情感与态度，自我贯通的需要和能力，自我恒定的目标和信仰。否则，青年人可能会在以后平衡社会力量中丧失自己的个性。同时，在这个阶段，青年人必须获得亲密感，避免孤独感，形成处理孤独经验的能力。而所谓亲密感，就是人与人之间的亲密关系，包括友情和爱情。

●因此，青年人在形成自己稳定人格和个性的同时，又需要与社会中的一些人建立亲密关系。他们的思想，在社会文化大潮流中奔走，激烈碰撞，然后选择适合自己个性特征的文化，积极融入。久而久之，不同的文化群聚集了不同的青年思想。经过时代

的筛选，一些文化群体被淹没，被其他群体吞噬；而有一些文化群体经过岁月考验，汇集成为一个大的方向，引领社会文化的其他方面，带动整个社会向前发展。当这个方向刚刚形成之时，信奉的人并不多，于是成为了大多数人眼中的小众群体。而当这个群体经受住了时代的考验，慢慢成熟，最终会被大多数人接受。这里，最著名的例子莫过于五四运动中的共产主义思想，谁说那个时候的共产主义，不是一种小众呢？

如此说来，青年人是时代的主流，很大程度上决定了社会文化的发展方向。在这个大潮流中无时无刻不在激起浪花，各种各样的小众文化，迅速多变，其实是我们社会文化具有丰富生命力的象征。这些小众文化，不停地被历史打磨，不停地被我们青年人质疑，颠覆再重建，融合再分裂，最终才能够站上历史舞台，引领社会主流。



# 伊莎贝尔她不在

文/戴帽子的鱼



第一次上英文课时，老师都一定会让学生取一个英文名。苏鹿挑的是 Isabelle，虽然不知道这个名字象征什么，但是对于一个小少女来说，她只需要一个能联系到美好幻想的名词。

其实虽然取了一个英文名，老师上课点名回答问题也还是照旧叫中文名。美丽的伊莎贝尔就像被遗忘一样，安静地一睡就是好些年。

后来，苏鹿就把 QQ 名字改成伊莎贝尔，偶尔有人会在聊天群里冒个泡：伊莎贝尔在不在？

虽然只是四个字，却让她获得了某种满足。好像自己是个被人怜惜的小公主，而不是被人潮挤得喘不过气来的瘦弱小女生。

## 地球上最美的一道伤疤

爸妈很少在家，朋友也不多，电脑又流行，内向的苏鹿大部分时间都是像弹钢琴一样在敲键盘。

但是除了和一个人关系特别好，她和众人都保持着距离。因为他很特别，是个对生活充满了热爱的少年。他的宝贝是一台单反相机，博客里放满了他拍的城市照片。

苏鹿发现他的一张照片是一只憨厚的狗在海边迎着夕阳等待。于是她问他是不是也在连城。

因为这只狗很出名，是连城一位孤寡老人的孩子。老人身患癌症，在某个傍晚走进了越来越深的海

水里。此后它就一直坐在那里，等着老人再像人鱼一样出海。苏鹿也和好多人一样诱惑过它跟自己回家，可是它总是深情地望着一片海，仿佛失聪一样。

他说是。那之后的日子，他便介绍了许多只有他才注意到的小店铺，像老板脾气很傲的炒面店，一定要先听一个爱情故事才接受订制情侣戒指的两姐妹的店，进店要答暗号的租书店……

苏鹿都一一去了，有时抚摸到那些纹路斑驳的器具，想到这也许触摸到了他的指纹，心里会有没来由的奇妙感觉，像一簇小小的火焰，明黄色。

他的网名叫雷克雅未克，是冰岛的首都。他说，人们把冰岛称作“地球上最美的一道伤疤”，有生之年，在两极冰川还没有融化它的美丽之前，他很想去看一次。

在学校，苏鹿是个普普通通的少女，像银河系里一颗不知名的小行星，渴望哪一日，有人从茫茫星海将她辨别。

像她们这些小行星，憧憬的都是成为林娇绿。因为只有林娇绿才有资格拥有杜尚柏。

林娇绿是老师的女儿，学校里大多数文艺活动都是她穿着漂亮的裙子在主持，杜尚柏在角落里，举高一台相机，按学校的要求拍摄活动照片，镜头里有很多个林娇绿。

林娇绿很美，像大画家笔下的少女，大家羡慕归羡慕，却不得不对她值得这份殊荣表示认同。



杜尚柏是个安静的人,有一双明亮深邃的眼睛,总饶有趣味地打量这个世界,似乎想挖掘某种童话。他不太和人交际,非必要的集体活动都不会参加,喜欢独来独往。但大家就是对他好奇。

### 盖一个雷克雅未克的邮戳

苏鹿在网上逛淘宝,有一个卖家移民到冰岛,她出售一些冰岛美景的明信片。她说她从冰岛寄出,盖一个雷克雅未克的邮戳,像道伤痕。

苏鹿因为网友雷克雅未克,搜索过许多关于这座城的资料,不由自主也爱上了它。价钱很合理,所以她买了一张。

卖家问她要写什么。她说,就写:苏鹿,什么时候来冰岛玩一玩吧?

她一直很想有一个异国的朋友,精灵般的长相,对一个遥远的东方女子情有独钟,这在十七岁显得特别浪漫。

半个月后,这封明信片漂洋过海抵达学校。

在传达室门外,苏鹿远远地看见一个背影,生根在那里,越清晰越俊美,竟然是杜尚柏。

杜尚柏指着明信片上像一座碧蓝色管风琴的雷克雅未克大教堂问:“冰岛来的?”

苏鹿突然特别骄傲地点了点头,进去领了明信片。杜尚柏还等在外面,又急着问:“你在冰岛有认识的人?”

苏鹿犹豫了一下,还是点了点头。杜尚柏开心得像只小兔子:“你能不能请你朋友多说一些雷克雅未克的事?我很喜欢那里,以后有机会我一定要去一次。”

苏鹿恨死了自己说大话,此刻也只能答应。而杜尚柏已将一张写着他手机号码的纸塞进她的手心。

于是苏鹿一个“姐姐长”一个“姐姐短”哄得那个冰岛老板不得不无奈地总跟她闲聊,说起冰岛许多事。苏鹿发短信都一一告诉了杜尚柏。

有一次短信发去时,杜尚柏在拍照,林娇绿看到苏鹿的名字。之后在学校走廊里狭路相逢,林娇绿漂亮的丹凤眼总是射出一种类似嫉妒的光芒。

### 要输就输给追求

因为逛的次数太多,苏鹿已经和那些小店的老板们成了熟人。而在这些店里的有趣经历,她也迫不

及待地告诉雷克雅未克。

然后雷克雅未克有一天说:“伊莎贝尔,我们见个面吧,说不定我们早就在人海里擦肩而过许多次了。”

这是苏鹿最怕的事。她的伊莎贝尔是暗夜里的精灵,见不得光的。

苏鹿拒绝了。但是雷克雅未克说:“如果你下次再去租书店,可以租一本 F310 编码的书,那是我的摄影集。伊莎贝尔,我想当一个摄影家,这是只有你才知道的事,我不敢把这个梦想告诉其他人,他们恐怕会劝我,这不是一份可以支付生活的工作。”

第二天,苏鹿去租书店取那一本角落里无人翻阅的摄影集。她看到杜尚柏从门口走进来。苏鹿惊了一下,迅速地蹿到另一排书架后面。

杜尚柏开始朝这边走来,她藏在一排书后面,看着他蹲下来,翻来翻去发现那一本摄影集不在,偷偷地笑起来,脸上染着粉红的光。等他走后,苏鹿才走。

她不敢相信,杜尚柏竟然真的是雷克雅未克!

苏鹿怀里抱着摄影集,蹦蹦跳跳地回家。晚上躲在被窝里一张一张地去领略少年悲伤甜美的心境。她拿出一支笔,写一个便条夹在书里。

要输就输给追求。一星期后,苏鹿看到雷克雅未克的 QQ 签名变成了她写的那句话。

### 狗狗和我都等着一个不会来的未来

星期一,杜尚柏没有来上课。因为他离家出走。

星期五的深夜,他背着宝贝相机来到汽车站,与一个摄影发烧友组成的团会合,一起登上一辆去玉山的汽车。活动本来说好是一个周末就往返。但是没想到大雪封路,摄影团被困在山上,星期二才解冻下山。

那时候,杜家的父母已经急得咬牙切齿。

星期二的下午,苏鹿在走廊里遇见杜尚柏,他抱着一边肩膀,衣服底下布着许多愤怒的伤痕,暴躁的父亲打了他。

苏鹿犹豫地从书包里取出新买的一张冰岛明信片,这一张她藏了好久,每次想给他都没有勇气。

明信片上写着:杜尚柏,总有一天你会梦想成真的。苏鹿把它塞进杜尚柏的手里,就逃一样地跑开了,没有看到少年冰释的笑容。

可是第二天,杜尚柏又失踪了。因为又一次争吵后,杜父摔坏了杜尚柏的单反相机。



苏鹿着急地用手机上网,看到雷克雅未克的QQ签名是“狗狗和我都等着一个不会到来的未来。”

放学后,苏鹿匆匆地冲出去,奔向海边。远远地,她看到一大一小一双寂寞的影子。

苏鹿的脚步缓下来,她掏出一根香肠,装作是来喂狗的,因为无法解释她怎么知道他在这里。

憔悴的杜尚柏手里捏着一张明信片,是苏鹿昨天给他的。

她在他身边坐下来,想开口却不知如何开口。她凝视少年的忧伤,觉得他像是陶瓷做的,现在轻轻一碰就会碎掉。

杜尚柏轻轻地偏头,靠着她的肩膀。“苏鹿,梦想成真?怎么会?现在我连相机都没有了,像一个剑客没有了剑。”

苏鹿颤抖地伸手蒙住了他的眼睛,他的睫毛在手心像鸟一样飞过,他的嘴唇吻了吻她的手心。苏鹿的脸上,浮现了一个伊莎贝尔的笑容。

#### 在少年的心间留下一个虚妄的梦想

杜尚柏去租书,老板递给他一个包裹,留名是伊莎贝尔。他拆开,发现是一个单反相机。

他回去上网问伊莎贝尔,伊莎贝尔淡淡地说:“我爸爸也是一个摄影发烧友,我从你的博客里看到你相机坏了,没法参加比赛,所以我从爸爸那里借来给你的。”

其实苏鹿问过自己,为什么不以自己的真实身份送去相机,而要以伊莎贝尔的身份送去呢?

她看着镜子就有了答案。

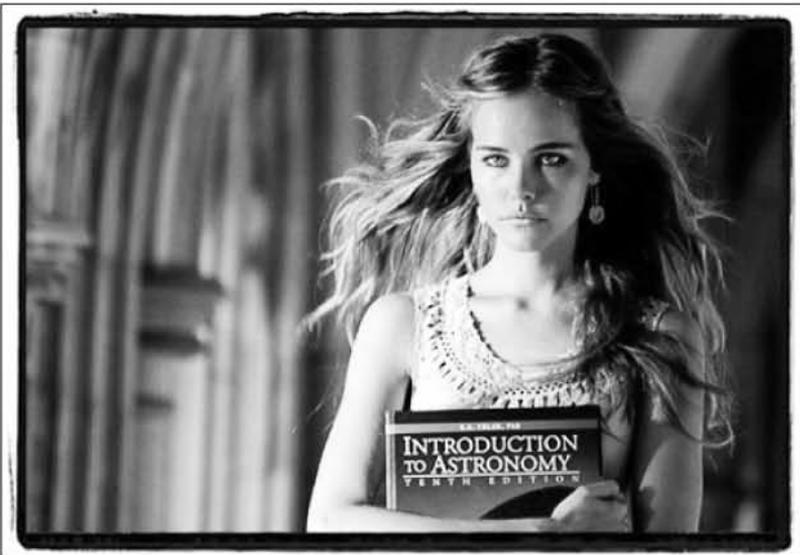
她是一个这么平凡的少女,竭力靠近太阳可还是天空中一颗黯淡的星。

可是他很固执。“伊莎贝尔,既然是你借我相机,那么我必须为你拍一张最美的照片。当我的模特好吗?”

苏鹿慌忙装作下线。

第二天见到杜尚柏,他脖子上挂着她借给他的相机,他带着笑容拍往来的人群。他见到苏鹿,开心地招手,然后“咔嚓”一张。

他指给她看,行走中的少女愕然回头,黑发被风



吹散,眼眸蒙着午后的阳光。

“你喜欢照片里的你吗?我会帮你洗出来。”杜尚柏似乎对自己的作品极其满意,挑了好几下眉毛。苏鹿呆呆地看着他的相机屏幕,还没有适应自己这么美。

放学后,她飞奔回家,上网给雷克雅未克留言:“好啊。”

约见的那一天,杜尚柏在公园里等着,披着阳光做的盔甲,捧着他的相机武器,像一位年轻的武士。

有许多美丽的少女经过,可是他的目光越过她们,看向更远的远方。

#### 伊莎贝尔她不在

爸妈奇怪苏鹿怎么突然不爱玩电脑了。她安静如浮萍,沉默地上学放学,开始把空余的时间用来读很多书。

报上揭晓了摄影比赛的结果,杜尚柏以纯美的镜头拿下了三等奖,奖金一万块。还登了他的获奖作品《伊莎贝尔》,一张很美的人物像。

五一的时候,拿到奖金的杜尚柏真的去了冰岛。在七天里,他的足迹遍布这个小小的10.3万平方公里的小国度。

而在与冰岛有八小时时差的中国,苏鹿迎接了林娇绿,她说伊莎贝尔不能不上线。杜尚柏的心里永远装着一个伊莎贝尔。

“所以你把伊莎贝尔的密码告诉我就可以了。”林娇绿幽幽看着苏鹿,补充道,“反正你决定不当伊莎贝尔了,不是吗?”



是的。和杜尚柏约见的那一天,苏鹿穿了衣橱里最美的裙子。路过奶茶店时,她忍不住要在玻璃那里照一照自己,然后她就看见了大哭的林娇绿。她进去安慰林娇绿,才知道林娇绿大哭是因为她约杜尚柏去拍礼仪队排练的照片,可是杜尚柏拒绝她,说他和别人有约。她咄咄逼问,是不是女孩子?杜尚柏说:“林娇绿,你放过我吧。你很美,可是她比你更美。”

一瞬间,苏鹿觉得自己什么都不是。她咬唇问自己,比林娇绿还美的伊莎贝尔,杜尚柏作何期待?

泪眼模糊地看着像被天使亲吻过的林娇绿,她说:“杜尚柏在公园里等你,如果他问,就说你是伊莎贝尔。你相信我。”

现在,林娇绿将要拿走伊莎贝尔的密码,成为真正的伊莎贝尔。苏鹿忍着眼泪却带着笑容。她回到卧室,打开电脑,这是她最后一次成为伊莎贝尔了。

一上线,她的电脑马不停蹄地收到这些日子以来杜尚柏的留言。是这段时间他在冰岛酒店里的上网留言。

“伊莎贝尔,我在海边垂钓三文鱼了。”

“伊莎贝尔,我驾驶帆船出海了,看见鲸鱼了。”

“伊莎贝尔,我坐雪橇了,五只小狗拉着雪橇拼命地跑。”

一个 DEL 键就可以删除这些消息,可是回忆呢?

林娇绿拿着密码开心地走了,苏鹿感到有冰岛的雪花袅袅地飘在她的眼角,融化成晶莹泪滴。

而此时,遥远的大洋彼岸的天空,一架回程的飞机上,杜尚柏一直看着一张照片。照片里是风中的苏鹿。他一直就知道,伊莎贝尔是苏鹿。

他常去的那些小店,老板们会热情地谈起一个和他同一个中学的常客。那个腼腆的少女,穿着连城中学的制服,身子很单薄,湮没在松垮的蓝色里。看到他们这些古怪的店主和奇怪的物件,常常会露出流浪猫一样的小心又开心的笑容。

杜尚柏终于没有忍住好奇。他躲在炒面店的厨房里,老板把她指给他看。

那一刻,他看到的,并不是她平平无奇的面容,而是她一颗脆弱剔透如水晶的心灵。在他眼里,是美的,美不胜收。

他开始了漫长的等待,希望有一天,伊莎贝尔,不,是苏鹿愿意亲自走到他面前。

可是公园里,伊莎贝尔却变成了林娇绿,那时,他的心一片荒芜,一片死寂。

亲爱的伊莎贝尔,如果你连自己都不敢肯定自己在尘世中卑微而倔强的存在,那么梦境再美,别人也只能擦身而过吧。

(上接第 25 页)理家们说,他们的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为,提高人类生活的质量。

听上去有点玄,不是吗?还是举个例子吧。

人人皆知美国曾经存在着种族隔离。在改变这一状况的历史进程中,心理学家也发挥了作用。肯尼思·克拉克,在美国最高法院作证时报告了他对一群黑人儿童进行的研究,表明种族隔离对黑人儿童造成了严重心理伤害。最终,最高法院判定将黑人和白人儿童分隔在不同学校就读是非法的。

这个例子来自《心理学与生活》,一本美国斯坦福大学的心理学教科书。该书的作者说,他们的目标是“写一本学生喜欢读的教科书,他们可以通过它学到心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容”,“使之成为当今心理学的最新的、最准确的、最能被理解的论述”。

套句中国的老话“功夫不负苦心人”,我想他们的目标是达到了。《心理学与生活》已经出了 16 版,成了美国普通心理学的经典教科书,而且也成为普

通人了解心理学的极好读物。

我非常喜欢书中特别设置的一些专栏,比如“我们如何知晓”这个专栏,它介绍了 200 多个经典的心理学实验,让你知道心理学的一些结论是如何得出的,而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

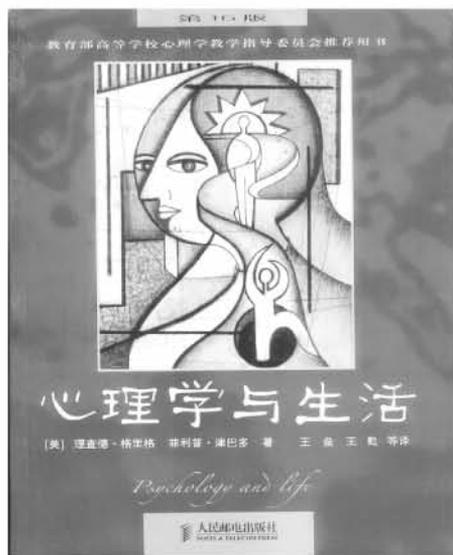
“生活中的心理学”专栏让心理学从象牙塔来到你的身边。看看这些题目吧:“生活经历如何影响你的脑?”“闲着棒子,宠坏了孩子?”“记忆研究怎样帮助你准备考试?”“你的人格会影响你的健康吗?”“群体如何影响决策?”“人们为什么要加入教派团体?”——原来,你每天都用得到心理学!

“21 世纪的心理学”专栏介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题。它们好似一团香饵,把有兴趣的学生引向心理学的新领地。在那里他们将开疆辟壤,施展抱负,为人类了解和改善自身做出贡献。

请带上一个巨大的空行囊,跟着理查德·格里格和菲利普·津巴多踏上旅程,去学习这门“与人类幸福密切相关”的科学吧,相信你会满载而归。



# 《心理学与生活》



## 作者简介

理查德·格里格(Richard J. Gerrig)是美国纽约州立大学的心理学教授。获 Lex Hixon 社会科学领域杰出教师奖。在认知心理学研究领域有专长,是美国心理学会实验心理学分会的会员。从《心理学与生活》这部经典教科书第 14 版修订时开始,格里格成为该书的合著者。

菲利普·津巴多(Philip G. Zimbardo)是美国斯坦福大学的心理学教授,当代著名心理学家,美国心理学会现任主席。40 多年来,由于他在心理学研究和教学领域的杰出贡献,美国心理学会特向津巴多教授颁发了 Hilgard 普通心理学终生成就奖。由他开创的《心理学与生活》这部经典教科书哺育了一代又一代杰出心理学工作者。在这个最新修订版中,津巴多主动让贤,推举格里格为本书第一作者,其大师风范令人肃然起敬。

## 精彩书评

### 《心理学与生活》——与幸福相关的科学

文/陆小娅

医学?当然。但身体健壮的人不一定就感到幸福。

数学、物理学、化学、生物学、天文学、地质学……所有真正热爱科学而非仅仅把它视为“饭碗”的人,都会在某种程度上感到幸福。可惜的是,“真正热爱”的人,永远不会是一个大比例数。

法学、政治学、社会学……它们涉及公平、正义、权利等等与人类社会发展相关的问题,当然与幸福有关。但这些学问对个人而言,影响还是间接的。

也许,和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。

心理学到底是做什么的呢?心 (下转第 24 页)



## 读《少有人走的路》

文/李楠



最近读到一位国内名牌高校毕业，在北美获得博士学位的男士，因为长期找不到理想的工作，抛下妻儿自杀。在为这位男士，更为其妻儿痛心之余，想到了心理学家派克(M. Scott Peck)和他的一句话，“在你自杀之前，先杀掉你的自大?(Before you kill yourself, kill your ego first)。”逝者不可追，但觉得介绍一下派克的著作也许可以让生者从一些更有趣的角度来看待生的问题。

派克早年毕业于哈佛大学，后在凯斯大学取得医学博士学位，此后一直从事心理疾病治疗工作。1978年出版《少有人走的路》(The Road Less Traveled)。至今此书销量已逾千万册，曾雄踞《纽约时报》畅销书非小说类排行榜达十三年，创造了美国出版史上的纪录，被大出版商 Random House 称为“无可争议的当代最有影响的灵性(spiritual)类书籍。”亚马逊网站上关于此书有一百多篇的读者书评，这里引用几句如下：

“不容易读，但无论花多大的力气都值得。(Not easy reading but worth every second and all the effort that you put in it.)”

“像这样分量的书，如果你每十年能读到一本就应该觉得万幸了。(You should be lucky, if you can

read books of this quality once every decade.”

这些评论，就我个人感觉，并非溢美之词。作家余华有一句话把书分为两类，“读金庸的书像进赌场，不输光了出不来。读鲁迅的书像进教堂，能有精神的交流。”《少有人走的路》就是一本能与读者有深刻精神交流的好书。在对我自己影响最大的书的名单里，这本书应该排在前五名之内。读这本书的目的并不是要多学一门可有可无的学问，而是给自己一面镜子，一面回音壁，从而让读者能审视自己的内心活动，看到自己从来不敢正视的灵魂角落，听到自己想说而说不出的话。这本书的目的，就像书名所示的那样，是要让读者走一走那条以前从未走过的“道路”。在这条“路”上，读者会用全新的视角来观察事业、婚姻、家庭、信仰等许多问题，而得到很多有价值的教益。所以，在这里我把这本享誉英语世界的书介绍给中文读者们。

### 自律

作者在全书的一开始就尖锐地指出了我们每个人都面临的挑战：“活着不容易。”这句卷首语已经变成了很多美国人的口头禅。作者接着写道，“既然



生活就是由许许多多的问题组成的，那我们是应该怨天尤人，还是应该着手解决这些问题呢？我们想教我们的孩子们怎么解决这些问题吗？”答案似乎不言而喻。作者引用了美国人心目中智慧的化身富兰克林的一句话：“让我们痛苦的事也让我们学会很多。”但是，实际上绝大多数人没有富兰克林这样高的智慧。因为生活中的问题总是会带来不同程度的痛苦，“出于害怕痛苦，多数人总是想回避、想竭力忘掉、和假装看不见问题，而不是直面问题、解决问题。”可是，回避问题付出的代价是更大的。打针疼，但怕疼而不打针最终会让你更疼。小孩怕打针还有成人来管，而成人怕面对问题就难得有别人指点了。没有解决的问题就像没有切除掉的结石一样，是不会自己消失的。并且，随着时光的推移，老问题会被不断产生的新问题层层包裹，让“结石”越长越大，越来越难以诊断和治愈。而它所带来的痛苦也会与日俱增，最终大大超过当年想要回避的那一点痛苦。回避问题的倾向以及由此引起的对人意志的蚕食，是人类所有心理疾病的根源。

### 爱

作者认为，人达到心理健康与灵性成长的手段是自律，而原动力则是爱。与大众的理解不同，作者独树一帜地对“爱”给予了特殊的定义：延伸自己而使自己或别人心灵得到成长的意愿及行动。该如何理解“延伸自己”呢？我觉得可以看看孔子和耶稣的观点。孔子对“仁”的定义是：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”耶稣对信徒最重要的要求之一

是：“像爱你自己一样去爱你的邻人。”可见“延伸自己”就是把爱推己及人。这个定义有几个最重要的要素：首先，爱的对象是人。其次，爱的目的是心理健康与灵性成长，而对象包括自己与别人。最后，爱既体现在意愿，也体现在行动。

为了阐明这个并不简单的含义，作者分析了多种“爱”，比如爱种花，爱打高尔夫球，爱宠物，爱名利，爱权力，对孩子的溺爱，坠入爱河，等等。在一个案例中，一位五十二岁的成功商界人士在一场心脏病之后审视自己过去的日子实际上毫无意义，因而陷入抑郁。“经过长期的思考，他意识到他以往行为的动力只是由于他极力想在他严厉苛责的母亲面前塑造一个成功的形象。最终他决定有生以来第一次冒母亲之大不韪和放弃老婆孩子的奢侈物质生活需要，辞职在乡下开了一个小店铺为生。”这位先生从他自己身上发现的就是爱的出发点：自爱。出于自爱，他否定了他对自己在严母眼中的形象的“爱”，和对金钱与地位的“爱”。

书中对浪漫爱情也有精彩的分析。“尽管很多童话的背后都蕴藏着伟大的真理，浪漫爱情的童话却是一个弥天大谎。”因为浪漫爱情只是人出于两性结合需要的一种生理本能，而并不是出于理性的选择，也并不包含着灵性的成长。所以，浪漫爱情的降临及其随着时间的消逝就像春天过去是夏天，夏天过去是秋天一样正常。可是，“成千上万的人不可救药地想把他们的实实在在的生活纳入这个谎言的框架。”为挽留不住的风景而徒然伤感、责人、或自责，是心理疾病的又一大祸首。





# 与昔日的恋情告别

文/朱迪



**没**有人不盼望一段美好的爱情，但并非所有恋人都能最终走进婚姻的殿堂。当爱已成往事，该如何与之告别？

## 停止回忆

重新想起昔日的恋人是正常的，但你应该尝试着忘记他(她)。为此，你可以每天规定一个具体的时间去想，比如每晚8点，想10分钟。如果在其他时间想起，你需要马上对自己喊“停”，转而去做一些其他的事。

## 寻找替代

考虑一下，你喜欢以前的恋人身上哪些品质？他幽默吗？他是个好听众吗？这些品质虽然吸引你，但并非独一无二的，它们在别人身上同样存在，你还会遇到很多这样的人。

## 重新打气

给你身边的好朋友打电话，让他们给你鼓励。从朋友的话中你会发现自己的很多闪光点，把它们记录下来。

## 审视过去的关系

看看你和昔日恋人之间的关系，这里面也许存在一些矛盾，现在的你需要做的是防止以后出现类似的问题。

你在追求什么类型的人？你们之间谁作决定？你们在一起的时候经常做些什么事？你们平时是如何交流的？如果你发现了其中的问题，就要作出改变。

## 保持清醒

对一般性质的聚会、约会，你需要现实一些。你可以为自己鼓劲，但不要奢望每一个人都爱你。

你可以给昔日的恋人写一封信，把你的伤感、悲痛、委屈、愤怒全写在上面，但别寄出去。这是一个表达情绪的好方法。

## 分手是你的决定

有时候，分手是对方提出的，你觉得被抛弃了。其实，是你的力量推动、创造了这样一个结果，分手也是你的决定。

什么事会让你开心？你不妨把它们列在单子上：听音乐、散步游泳、旅行、聚会……现在你一个人了，完全有时间做那些事情了。

## 修复你的自尊

一位女士说：“我的恋情持续了五年，男朋友却最终离我而去。我难道错了吗？”其实，你并没有错。并不是每个人都能欣赏到你的价值，但你仍然需要坚持下去。

正如一首伤感的情歌所唱，分手是令人难过的，爱一个人很难，忘记一个人更难。但很多情侣不得不接受这个现实——现在是放弃的时候了。尽管有些难以割舍，但它却是迈向新生活的关键一步。



为了庆祝变得更老(下个月我这把老骨头就90岁了),我写下人生教我的45个功课。这是我写过的最叫座的专栏。

1.人生是不公平的,但还是好得很。

2.怀疑的时候,为未来踏出一小步。

3.人生太短,短到来不及浪费时间去恨任何一个人。

4.生病的时候,你的工作不会照顾你,你的朋友和父母才会和你保持联络。

5.每个月付清你的信用卡账单。

6.你不需要每一次都吵赢,同意你原本不同意的。

7.找人一起哭,这要比独自啜泣更能治疗伤痛。

8.对上帝生气没有关系,他受得了。

9.从你的第一张薪水条开始为退休存款。

10.对巧克力的抗拒是徒劳无功的。

11.和你的过去和解,这样它才不会搞砸你的当下。

12.让你的孩子看到你哭没有关系。

13.别拿自己的人生和他人的做比较,你根本不清楚他们的人生是怎么一回事。

14.如果一段亲密关系要偷偷摸摸,你根本就不应该进入。

15.一眨眼的工夫什么都会变。但是别担心,上帝从来不眨眼。

16.深吸一口气,它会让你的大脑安定。

17.把没用、不美或不令你喜悦的东西都丢掉。

18.没让你死的,真的会让你

# 45个功课 人生教我的

文 \ Regina Brett

更坚强。

19.重拾快乐童年永不嫌晚,但这只能靠你自己而不是别人。

20.当追求你生命的所爱时,不要把“不”当答案。

21.点上蜡烛,用最好的床单,穿上华丽的内衣。不要在特殊场合才用,今天就是特别的一天。

22.准备要周全,然后随遇而安。

23.现在就离经叛道,不要一把年纪了才开始穿紫色。

24.最重要的性器官是脑袋。

25.除了你,没有人能主宰你的快乐。

26.把所谓的不幸用这一句话装裱起来:

“5年后,这还重要吗?”

27.永远选择生活。

28.原谅每一个人及每一件事。

29.别人怎么看你无关你的事。

30.时间几乎会抹平每一件事,给自己一点儿时间。

31.无论情况多好或多坏,它都会变的。

32.不要那么认真地看待自己,没有人会这样看待你。

33.相信奇迹。

34.上帝爱你是因为他就是这样,不是因为你做了什么或是没做什么。

35.不要等待,现在就呈现自己,并做最大的发挥。

36.变老后打败另一个选项——死得早。

37.你的孩子只有一个童年。

38.最后真正最重要的是你爱过。

39.每一天都出门,奇迹在四处等着你。

40.如果我们把自己的问题都丢在一边,然后看看其他人的,我们会把自己的再捡回来。

41.忌妒让你浪费时间。你已经拥有你所需要的了。

42.最好的都还没来。

43.不管你感觉如何,起来,穿好并展现自己。

44.让。

45.人生不会打上蝴蝶结,但它仍然是一份礼物。对于生命,你永远有选择更好版本的机会与能力!





# 摆脱寂寞 ——大学生的另一门必修课

文/武雅学



.....我是大学生,但我觉得我很失败。  
我是个男生,但和男生没有太好的交往,女生也不愿搭理我。  
玩电脑占用了我很多时间,因为我不会其他的娱乐活动。  
我很寂寞.....很想交几个朋友,我该怎么办?

## 良好的人际关系, 才是人生幸福最重要的决定因素

人是社会性动物,自从人离开襁褓、蹒跚学步开始,就开始了与同龄人交往,并逐渐形成集体的过程。我们渴求幸福,很多人误以为金钱、地位、名誉和成功感是建立幸福的基础,但心理学家通过广泛的调查和研究发现,良好的人际关系,才是人生幸福最重要的决定因素。正如一位阿拉伯哲人所说:“一个没有交际能力的人,犹如陆地上的船,是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。”所以说,除了书本上的知识外,培养良好的人际关系,让我们摆脱寂寞之感,也是大学时代很重要的一门必修课。

在多年的临床工作中我发现这样一个现象,很多大学生对于人际交往技能几乎倒背如流,但是人缘依然很差,依然感到寂寞。这是为什么呢?在这里给大家几个提示。

### 1 首先需要注意的一点是:

## 自己走出去。

人际交往差的人往往会给自己找各种理由。一位网友曾经和我在QQ上聊天,他性格内向,没有朋友,大专毕业后找不到工作,并且患了抑郁症。他很清楚自己的抑郁症是因为自己的性格问题造成的,但当我问起他为什么不去找份工作,不去多找找朋友同学时,他把找工作失败归因于“现在什么都要凭关系,我没有关系也没有钱”;而把自己不去参加社会活动归因于“我性格内向,一说话就紧张,人家都不喜欢我”。我对他说:“那这样看来你是永远也不可能翻身喽,同样的问题并不是只有你一个人才遇到,为什么其他的人都活得很快乐呢?”

这就是我们常见的归因偏差。人际交往不良有社会外因的作用,但更多是由于性格内因造成的。一味强调外因只会给自己建立一种无法改变,只能痛苦地接受的假象,让自己沉浸在寂寞之中。如果真的有交往的愿望,就要自己走出去认识朋友。

著名的人本心理学家马斯洛童年曾经是一个非常自卑的人,但他有一次下决心要在公园里和100



个陌生人搭上话,让人意想不到的,当他在和30多个人搭话后,他就发现自己找到了和人交往的规律,并且从此不再受寂寞和自卑的困扰。

这两个案例说明了我们在人际交往中需要注意的一个道理:成功的人和失败的人在面对同一个难题时的最大差别就是:成功的人以战胜难题作为自己的目标,而失败的人则以难题作为自己失败的理由。

## 2 其次需要清楚,在人际交往中,不要太过关注自己的得失。

曾经有一个女孩问我:“为什么我容貌秀美、身材婀娜,却也是寂寞中人?”她说她在中学时曾因为早恋失败伤了感情,从此压抑了自己的心,在大学时代和工作中虽然有无数优秀男士试图接近她,她却不敢再去做任何感情的投资。以至于年近30,却连男朋友都没有。毫无疑问,她的人际交往问题是缘于她惧怕再受到伤害。

很多寂寞中人脑海中最常回响的一个字眼就是“怕”。人际交往除了要花费自己的精力、时间和金钱,而且还不可避免地会改变自己的原则、放弃自己的一些看似宝贵的东西,交往更深时甚至会触及自己的内心。更何况,感情也是需要付出的,如果付出了收不回来,岂不是连自己仅有的一点都要失去。这些都是让我们舍不得放下自我,走进朋友中的理由。

自我和集体之间有共同目标,也存在着一些冲突。要想有更好的人际交往,就不要太过关注自己的

得失。印度教中有一句名言:你舍得的东西越多,得到的东西也越多。渴望摆脱寂寞的朋友不妨问自己三个问题:“我怕失败吗?”“我怕被别人瞧不起吗?”“我怕被别人看到自己内心中的弱点吗?”

当我们能够理直气壮地对这三个问题说“不”时,自然也就有勇气走出封闭自己的圈子,走进充满欢乐的人群中。

## 3 掌握一些人际交往的原则。

这虽然有点老调重弹,但建立良好的人际关系的确需要遵循一些基本原则和要求。根据以往的研究,大学生的交往应该遵守平等、尊重、真诚、宽容、谦逊、理解以及互惠等原则。双方无论是在学习、工作上还是在生活上都要相互帮助、诚信、相容,这样有利于扩大交往空间,消除人际间的隔阂和矛盾,有利于赢得别人的尊敬。如果我们在和朋友恋人的交往过程中遇到障碍,就需要反思一下,是不是自己的行为违背了这些原则。当然,人际交往是一个相互的过程,我们不必过多苛求对方去改变,而是要抱着“严于律己,宽以待人”的心态,对方的问题让他自己去发现和解决比较好。

其实,建立良好的人际关系是一个实践的过程。勇于尝试和善于总结可以有助于我们更好地提高自己的人际交往技能。大学时代是一个社会历练的最佳时机,如果真的想要摆脱寂寞,别等待,就从现在开始。





物竞天择,适者生存。“与世有争”是自然界最古老、最实事求是的法则。

有人做过这样一个实验:把1条鱼放入鱼缸,食物、氧气充足,但这条鱼很快就死了。工作人员又把3条鱼放入同一个鱼缸,但只供应1条鱼的食量,奇怪的是这3条鱼却都生龙活虎地活了下来。

“与世有争”是一种生活态度。要敢于在顽强中展现生存的力量,在竞争中怒放生命的意义。重庆有一名叫严平的孩子,两岁时就被医生诊断为重度脑瘫,这意味着小严平将终身无法行走,生活无法自理。医生劝其母亲放弃这个孩子,但小严平的母亲坚强地选择了“不”。从小严平3岁开始,母亲每天要把他捆绑在凳子上面十几个小时,强行训练他身体的平衡能力和协调能力。年复一年,风雨不辍。现在的小严平已经16岁了,不可思议的是现在他不仅能够生活自理,而且还加入了市残疾人足球队。更让人不敢相信的是,经过常人难以想象的刻苦学习,他的英语水平已经达到了专业6级。如果在医生下宣判书的时候小严平的母亲就放弃了,那这个世界无疑只会多了一个痛苦的不幸的家庭。正是这种“与世有

争”精神的支撑,小严平的母亲向命运争取尊严,积极向上的生活态度创造了一个医学的奇迹,积极地诠释了我们对待生活的态度。

“与世有争”是一种进取意识。古希腊的墙上刻着一句妇孺皆知的名言“生命不息,奋斗不止”。时代的飞速发展时刻昭示着我们要“逆水行舟”。比尔·盖茨在给年轻人的10点忠告中第一条就明确指出:“这个世界本身就是不公平的,竞争的本质就是没有同一条起跑线可言。”《士兵突击》中的许三多,资质愚笨,不晓世故,但在受到他人甚至自己的怀疑、轻蔑和否定的时候,他却依靠信念的力量坚持为自己争取到一份尊严,最终向他人、也向自己证明了“好好活,有意义”的价值。

“与世有争”并不与中国传统的“谦让”、“谦虚”背道而驰。“与世有争”不是有你无我,落井下石,将对手置之死地。“与世有争”是与命运的抗争,争得积极坦荡,争得不卑不亢,即使在竞争中失败了也至少赢得了我们对生命的一份尊重。“与世有争”,是我们独立思考,彰显自我的积极态度。生命,因“与世有争”而精彩。



文/王涛

# 与世有争



# 旅行的意义

文 / 林小森



一直在听台湾创作女歌手陈绮贞的《旅行的意义》，“你累计了许多飞行，你用心挑选纪念品，你搜集了地图上每一次的风和日丽；你拥抱热情的岛屿，你埋葬记忆的土耳其，你流连电影里美丽的不真实的场景；勉强说出你为我寄出的每一封信，都是你离开的原因，你离开我，就是旅行的意义。”旅行，是与现实世界的短暂间隔，是摆脱纷繁现状的临时出口，是找寻新的人生兴趣、目标、态度的发现。旅行是一种离开，一种跳出固有生活规则的审视，什么才是你我选择旅行的心理学意义呢？

## 释放压抑 调整心境

现代社会给人们带来了快节奏、高消耗的生活，更带来了巨大的压力，甚至天真无邪的儿童，茁壮成长的青少年都无法幸免。心理学认为，生活中的压力是来自社会和环境中的不同的应激源，而不当的处理会直接影响个人的心理健康。轻者身陷亚健康状态，重者可能患上抑郁症。一个有效适应压力的方法是改变对于应激源的评价以及认知策略。简单说，就是换一种方式来考虑问题，换一个角度来认识自我。外出旅行，可以说是一种很好的改变认知策略的方法，能使人脱离应激源产生的恶劣环境，获得心理学上所谓“移情易性”的效果。五光十色的旅行生活，可以使人忘掉那些不愉快的事，尽情地宣泄胸中的积郁，感到身上轻松愉快。在自然界中，奇峰峻岭、流泉飞瀑、葱郁的森林和广阔的草原等，能使人不由自

主地开阔胸怀，产生无限的美感。愉快的美感是心理平衡的极佳境界，使不佳的心情趋于平静。空间的转移不仅带来了心情转换，也催动了认知策略的更新。

毫无疑问，外出旅行是消除压抑、调整心情的良方，是一种积极而主动的休息、休闲、休养方式，也是一种行之有效的情绪松弛方法，利于人们调适心理。但需要注意的是，受到心理健康困扰的人，比如抑郁症的旅行者，最好到阳光充足、空气清新、有绿色植物、有水源水流的地方去旅行，不要选择阴暗、恐怖、人群拥挤的景点，这样有可能加重抑郁、焦虑的情绪。例如，走进森林、深入岩洞、登上高山，就有很好的效果。树木的绿色能吸收强光中对眼睛和神经系统产生不良刺激的紫外线，且绿色的光波长短适中，能给人平静而安适的感觉；岩洞内环境安静，空气清洁，少有灰尘与病菌，对平衡心理很有益处。经常登山旅行，求得一览无余的心境，显然能缓解工作、生



活等方面的压力,从而使处于抑制状态的大脑皮层兴奋起来,减轻精神上的压抑和焦虑,调整心态,祛除烦恼,使人精神饱满。

### 满足需要 促进成长

动物本能是趋利避害,随气候而迁,逐水草而居。动物行为是简单而直接地满足温饱、生育等本能需要。但是,人类是拥有文化的动物。应用马斯洛的“需要层次论”,旅行可以理解为人类最基本的生存需要满足后,对更高层次需要的追求。无论是安全需要、社会需要、尊重需要、还是自我实现需要,其实都可以概括表述为精神成长的需要。正如荣格所说:“如果他们长期生活在他们的社会模式里,那他或许就需要有一个具解放性的改变。而此需要,可以借助赴世界各地旅游而得到暂时的解放。”

我们的生命往往只是一个维度——时间的展开。因此,我们外出旅行就是要借助另一个维度——空间来有力地舒展生命。那么,旅行经历的距离越长,空间越宽广,这种舒展生命的力量也就越大,游历带来的精神满足也就越丰富。但是,所谓精神满足、生命舒展都是一种自我直觉、自我确认,是自己体内发生的变化,不是外在的旁观。因而,拉动我们发生这种变化的力量,也只能是在游历中感觉到的、体验到的真切距离与空间,即使读书、看电视时想象的距离、空间也不会有这么大的力量。正如哲学家卡西尔所言:“原始人的空间是一种行动的空间;而这种行动是集中于直接的实际利益和实际需要的。”

在旅行过程中,还可以积累知识、开拓眼界。我国自古就有“读万卷书,行万里路”的文化传统。荀子更说过:“不登高山,不知天之高也;不临深溪,不知地之厚也。”旅行正是去读一部部活的大地之书,去求真知,在知天下的过程中走向独立的人格和实现人格的完善。游历自然山水之所以会给我们丰富的灵感,会激发人类的想象力和创造力,甚至完善人格、促进人的成长,从心理学角度可以有以下的解释:在旅行期间人们的心理处于一种可称之为“准催眠”状态。旅行所见所闻产生的兴奋、陶醉心态可以被认为是一种浅催眠状态,在这个阶段中旅行者可能表现出巨大潜能,甚至不知旅行舟车劳顿带来的身体疲劳,反而能对旅行中得到的见闻和知识,更容易接受而且记忆深刻持久。另外,旅行的过程实际也是一个浓缩人间美丑善恶的社会实验室,在这里时

处处可能碰到人生苦乐、价值荣辱等观念上的撞击与思考。经过“准催眠”作用,陶醉在旅行刺激而接受积极观念的旅行者,此时此刻正是吸纳并实践这些积极观念、培养正确人生观的重要时机。

### 增进交往 融洽关系

社会关系的状况对个人心理状态有着举足轻重的影响,其中的社会关系包括夫妻、伴侣、家庭、亲子、同事和朋友等等。很难想象,身处恶劣的夫妻关系,或者对立的家庭关系,或者身边没有一个朋友、要好的同事,这样的社会人会有健康的心理。心理学有一种亲近关系的理论,对关系的依赖程度高的个体,更有可能承担关系建立和维持的责任。其实,依赖关系是建立在社会环境所提供的交往过程中的。旅行正是提供人际亲密和情绪投入的最佳环境。这种投入的结果很可能发展成心理上的接受、接近、加固。通常,这样的旅行,对景点和目的地没有要求,对旅行的性质也不作规定,同行出差、家庭自驾游、亲子随团旅行、公派参观学习、结伴到异地参加会议、独自出差在他乡偶遇到的朋友一起游玩等等。关键是看和你随行的旅友,而景的要素则次于人的要素。旅友对你的影响程度才能决定旅行质量的高低,才能在之后的心灵桥梁上获得认可和亲近。所以说,无论是现实中的陌生人,还是心中的陌路人,旅行带给你身边的却是密不可分的知心人。

其实,还不止于此。现实旅行之外还会存在一种延续与回味,可以称作心灵之旅,而一次美好的心灵之旅,会超越任何现实素材和要件,比如带回的旅行纪念品,比如说照片。还有陪伴你旅行的人,他,她,或是他们,此时不一定在你身边,心灵之旅却会不由自主地开启,它是思念极佳的方式和永不褪色的情感牵挂。思念这东西,会在心灵旅行时完成得异常完美。在旅行沿途的彼此关怀和目的地共享快乐的往事,如今都是那么珍贵与难以重拾。

每个人旅行都有很多的理由,但绝不该是在有限人生中去完成不可能完成的“任务”。那个想去的地方,也许不是某种意义上的旅游胜地,可它却那样契合那时的心境。在那个地方,体会到的是一直在追寻的感觉和状态,人为之喜悦,放松,融合并且享受。在那个地方,可以放下过去与未来,感受当下的愉悦与清澈的意境。放下身心包袱,轻装继续人生路。那么它就是旅行的目的地,也就实现了旅行的意义。



# 小众文化： 当之无愧的时尚宠儿

文/孙敏



如果常在大学校园里晃,那么地下电影、独立音乐、小剧场这些名词你一定不会陌生。如若不然,“非主流”的大名你一定曾经听说过。各大论坛各大网站,非主流女生顶着巨大的熊猫眼烟熏妆飘过早已见怪不怪。现今你要分辨的是,刚刚发帖的那位烟熏美人,究竟是男是女?否则随便跟帖是要闹笑话的。还有在当下小群体中非常流行的B-BOX(一种节奏音乐口技)、最新风靡上班族一群种菜偷瓜的网站等等。这些在大众眼里看来怪异的,还未能接受的东西,有个十分文雅的名字,叫小众文化。追捧小众文化的一群人,自然就构成了小众群体。他们的兴趣,比起大众爱好,更新奇更前卫。有一种说法,流行、时尚这些东西,向来不是人人都知道的,引领时尚潮流的,从来都是小众。

●小众与大众相对应,大众流行追的捧的,小众必然反对。其实重要的不是反对,而是表现出的不屑。这一点在流行音乐和电影中表现得非常明显。十年前的周杰伦刚刚出道,他的咬字不清和新奇的RAP节奏,迅速在学生群体中蹿红。当时很多资深音乐人说他“话都讲不清楚,怎么唱歌”?可是事实证明,这种小众音乐最终被大众所接受,并在全国流行起来,成为老少皆宜。然而当周杰伦式的中国风变得大众化,现在的学生群体已经不再买单,而偏向于追求更小众的歌手。

●小众文化的另一个特点,就是它的迅速多变。这种迅雷不及掩耳的更新速度,也只有年轻人才跟

得上。如果你今天还在迷恋网游,那么不好意思,你已经被快闪族淘汰。当你还在问还没搞明白什么是COSPLAY,大家已经在流行跑酷。

●然而,别以为小众就是悄悄藏在某些角落孤芳自赏,毫不在乎大众的眼光,那样的小众是狭隘的。把小众文化做得街知巷闻并能以此谋生,甚至声名显赫的,在电影界,当属李安和王家卫了。十多年前,一部《重庆森林》毫不夸张地成为青年群体中划分你是否文艺、是否有品味的小资电影。当时的小众,表现为小资,表现为对生活的哲学性思考。至于《东邪西毒》,更是奉为经典,在今年更被重新搬上荧屏。李安凭借《断背山》拿到奥斯卡最佳导演奖,这无疑也是一部关于同志恋情的小众电影。更不用说后来广受争议的《色戒》,虽然是借用了张爱玲那个时代的小众,但在我们这个时代却仍受用。不得不提的是,上世纪90年代兴起的由《大话西游》引领的电影无厘头文化,虽然后来风靡全国,但就当时而言,都是一种小众文化。

●仔细观察这些个小众文化,你会发现都有一个非常一致的特点,就是最先在青年人中流行起来。更具体地说,是学生群体和年轻白领引领了这种文化的颠覆与独具一格。无论是上世纪的张爱玲、三毛,还是后来的王朔、韩寒,尽管时代不同,他们这种对文化的反思与超越却极其一致地发生并传播于年轻人身上。因此,我们可以说,小众文化并不是当下年轻人的专属,而是我们每一代人(下转第20页)



# 人类八大自毁行为的

# “动机”

文/陈宗伦

与大多数动物相比，人类似乎更乐于进行给自身带来毁灭性打击的行为。美国《现场科学》杂志日前载文，揭开了人类8种自毁行为的“动机”。

## 1. 散播流言

英国牛津大学灵长目动物学家罗宾·邓巴认为，狒狒们打扮彼此以保持和巩固“社会关系”。但人类进化更加完善，将流言当做“社会关系增强剂”。很多情况下，流言的真正目的不是揭露真相，而是牺牲第三方利益，从而制造出一种“团结假象”。

美国南佛罗里达大学心理学教授詹妮弗·鲍森表示，当两个人都对同一个人感到厌恶的时候，谈论此人的八卦能使两人的交情更上一层楼。

## 2. 赌博成瘾

人类的赌博心理似乎是与生俱来的，或许正因如此，赌博这种毁灭性活动才会司空见惯。美国《神经元》杂志刊登的一项研究表明：赌博获胜会激活大脑当中与“胜利”有关的脑回，并且会进一步增强赌博欲望。英国剑桥大学的卢克·克拉克表示，赌徒通常将“险胜”理解为“完全的胜利”，因而越赌瘾越大。

## 3. 屈于压力

压力会增加心脏病乃至癌症的发病率，因而足以致命。压力可导致抑郁，而抑郁又会导致自杀。对很多人而言，现代职场是主要压力源。智能手机和宽频网络使工作和休闲的界限更加模糊，大约有一半的美国人将工作带回家。另有研究发现，养育孩子也是一大压力源。年纪较大人群的压力相对较小。

## 4. “美丽一刀”

据推测，到2015年，会有17%的美国民众接受各种美容手术。为什么人们会对“人体雕刻”趋之若鹜呢？

美国妇女与家庭研究中心主任、心理学家戴安娜·祖克曼表示，一种理论认为，相貌好，自我感觉就会更好，人也就活得更快乐。爱美之心人皆有之，即使是在经济衰退时期美容手术数量大减的情况下，

除皱激光疗法也异常火爆。

## 5. 恃强欺弱

多项研究发现，超过半数的学龄儿童经历过恃强欺弱行为。在学校里欺负别人的孩子，在家里也可能欺负兄弟姐妹。反之亦然。然而，这一行为并非孩子独有。研究发现，约30%的美国人曾被上司或同事欺负过。心理学家认为，欺负他人的目的是为了获得地位和权力。

因此有些研究者得出结论：暴力就在人类的基因中。然而有证据表明，几百万年前，人类祖先比现代人更热爱和平。

## 6. 欺骗天性

人类频繁撒谎，谎言司空见惯。美国马萨诸塞大学心理学教授罗伯特·费尔德曼进行的一项研究发现，撒谎其实很需要“水平”，当人编织谎言时，使用的语句会比陈述事实时多30%；人们用电子邮件撒的谎，比手写书信时撒的谎更多。费尔德曼认为，撒谎与自尊息息相关。

## 7. 偷窃之癖

需求是偷窃的动机，偷窃成癖者则会从偷窃行为中获得巨大的刺激。在美国一项涉及43000人的研究中，11%的受试者承认至少偷过一次。而这些人对所偷之物完全有支付能力。专家表示，偷窃之癖可能罪在基因。毕竟，连猴子也这样做。有些卷尾猴会发出虚假信号，诱骗其他猴子留下食物仓皇逃命，然后自己大快朵颐。

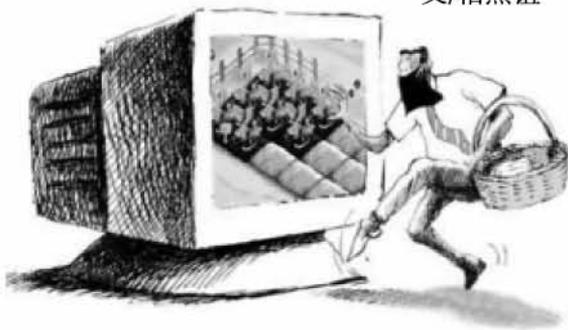
## 8. 恶习难改

多项研究发现，即便我们非常了解一种坏习惯有极大危害，要戒掉恶习仍然困难重重。在加拿大阿尔伯塔大学从事人类不良习惯研究的辛迪·加尔丁表示，人类恶习难改的原因包括：先天性的逆反心态；无法真正理解危险的本质；将不健康习惯合理化；遗传因素导致不良习惯等。



# 找骂者 TROLL

文/柏燕谊



骂我,故我在

我每周会抽空去几所大学担任义务咨询师,小琪就是我接待的一个大学三年级的男孩。最初他来找我,是想治愈自己的孤僻内向,而在最近的咨询中他不无得意地说他这几天过得非常 happy,原因是他在附近一所大学的 BBS 里发了一个“找骂帖”。帖子里详细列举了自己大学三年期间交往过的 N 个女朋友以及她们是如何甩他和被甩的。字里行间,不论小琪站在甩人的一方还是被甩的一方,都无不透露出一种洋洋自得的姿态,甩了他,是对方的损失;被他甩是自己捡了便宜。此帖一发,惊起骂声一片,小琪还手舞足蹈地给我复述了几个他觉得最经典的骂帖。

但真实情况是,小琪在大学三年中只交过一个女友,而且俩人至今感情稳定。其实这个骂帖正是小琪和女友的智慧结晶,据小琪说,每天看帖、回复也是和女友一起进行的,两个人坐在电脑前玩得不亦乐乎。

说实在的,我这个 70 后非常不理解。老话都说:

热点回放:

最近,报端出现一个颇为有趣的人物,剽悍店主胡公子。胡公子,大名胡为,武汉 80 后,曾经担任过一家广告公司的策划总监,2008 年 5 月转战淘宝,开了一家名为卡普家居的网店。没想到买家们千奇百怪的差评激怒了他,胡公子爆发出卖家的怒吼,痛骂那些打差评的买家。

网友们居然对痛骂很受用,称赞胡公子的叫骂“有搞头,有嚼头,有看头”。每天,几千网友直奔他的店,只为看胡公子尖锐犀利的差评回应,甚至自掏腰包,在他家购物只求一骂。更有极品买家还没收到货物就迫不及待地打了个差评,静候胡公子骂阵。胡公子的淘宝业绩也因此获得了大丰收,交易量相对过去提高了三成,一下子拿到了两个皇冠(交易数量近 4 万次),点击率更是一路飙升到 180 万次。用某位买家的话来说:“俺买的不是商品,是骂。”

捡金子、捡银子,没见过捡骂的。今天我算是开了眼。

有人说 21 世纪是一个全民娱乐的时代,我们可以从身边发生的林林总总的事件中找乐,也可以通过各种方式拿明星大腕调侃一番,这无疑让我们每个人的参与欲望升华到极致。可是隔岸观火总不如自己小试牛刀来得痛快吧?看别人的嬉笑怒骂总觉得不过瘾,不如自己也制造一出娱乐事件,在自娱自乐中看看网上的各路人才如何妙语连珠,对自己开骂,岂不更有趣?而且这场演出纯属自编、自导加自演,虽然没版税,可也用不着担心侵权和诽谤。我就是个黄毛小子、平民百姓,我拿自己开涮、找骂,你们愿意可劲儿地骂我,非把我整成话题人物,我有什么办法呢?甭管你们怎么骂、骂的有多损,归根结底,还不是得跟着我这根指挥棒来旋转?还免费给我造势、打名气了呢!

所以说,无论怎么算计,找骂的安全系数和快乐指数都是最高的。想找乐呵不用费那么大劲制造话题,我就是话题人物,我娱乐自己与你何干?

其实,这恰恰反映出找骂者的一种病态心理。在



国外的心理专业词汇里,找骂者被翻译成 Troll。它原本指的是斯堪的纳维亚神话中一种长相丑陋、爱恶作剧、令人讨厌的巨人。这副德行看上去是不是有点眼熟?没错,和找骂者的形象简直如出一辙。以找骂取乐的人,往往通过在网上发表某种歧视性言论或者透露自己某种怪诞的举动后,等待众网友的攻击性回复,从而在叫骂声讨中获得快感。其实定睛一看,他们的言语往往错漏百出毫无逻辑可言,我们在心理学上往往把这种病症和小孩人来疯似的举动画上等号,说白了,就是典型的不成熟。

如果你仔细观察,会发现很多找骂的人和小琪一样,在现实生活中往往是谨小慎微、默默无闻的那类学生。平日里,他们生怕犯一点错误,最恐惧的事情就是挨批,可到了网上,他们却喜欢故意言辞激烈、观点偏激,发些找骂的帖子激起众怒。看着无数的跟帖里别人的拍砖、痛斥、冷嘲热讽,他们往往会在这些骂声的集体关注下得到心理满足。说得通俗点,他们孤独了太久,所以他们的快乐崇拜会变得如此另类:骂我,故我在。换句话说:我不找骂,别人怎么会知道我的存在呢?

### 人人心里都住着一个芙蓉姐姐

在找骂大军里,鼻祖无疑当属芙蓉姐姐——这个以找骂出名的女孩一直被模仿,却从未被超越。有意思的是,尽管网络找骂的人不断涌现,什么毒药姐姐、山东二哥、内衣哥哥层出不穷,却都是“各领风骚一两天”,唯有芙蓉姐姐像一棵常青树,成为找骂者里持续走红的人物。这是为什么呢?

回顾芙蓉姐姐这一年来的惊人言论,我们不难发现,无论是什么样的新闻事件,她都能跟自己扯上边:艳照门出来了她主动蹦出来否认自己是受害者;《赤壁》上映了,她找到媒体宣称“我演小乔更优秀,我比林志玲更有女人味、更阴柔”;就连 5.12 地震一周年,她也抓住机会在北京办了

一场赈灾个人演唱会。用网友的话来说:“见过找骂的,没见过有足够的心理承受力接二连三找骂的。”其实从心理学角度分析,芙蓉姐姐是经典的表演型人格,如果说当年的芙蓉姐姐对自我认知是有些失调而无意中找了骂,那么由此而产生的巨大社会反响就是触动她将找骂进行到底的动力。说白了,谁让你们爱经年累月地骂她呢?骂人者情绪激动、正义凛然,找骂者暗自窃喜,享受着被骂带来的曝光率和关注度,旷日持久的骂声反而成就了她的“美名”,这不是正中她下怀吗?于是她在找骂的路上渐行渐远,乐此不疲。

找骂,顾名思义,一个巴掌怎么抽得响?要是没有网友的积极回应、持续谩骂,找骂帖哪能有如今的火爆?

网上发帖要的就是回帖、关注、点击,遗憾的是,我们每个人都曾有过发帖无数却应者寥寥的悲惨经历。渴望被关注、被重视乃是人之常情,于是类似发找骂帖以搏出位的行为才会在网络世界里层出不穷。

不少人恰恰中了发帖者的圈套,对帖子里的故事信以为真,义愤填膺地进行批驳、嘲讽或谩骂。其实对发找骂帖的人来说,只要能得到关注,无论是正儿八经地指出他的错误还是引经据典地斥责,他都无所谓,甚至还会因这些挨骂吸引了更多人的关注而无比亢奋。对于这种以找骂赚取心理满足的人来说,甭搭理他就是最好的方法。





流泪对维护人体健康有益，尤其是情感性流泪。研究发现，真哭的眼泪中含蛋白质较多，而其中一种的功效可能类似于止痛剂。所以，发自内心的流泪能帮助人们恢复心理和生理上的平衡。还有女性比男性长寿，除了生育带来的免疫力增强外，情绪的适当宣泄也功不可没，其中哭是一个重要方面。

但流泪还是一种工具，在与人对峙或想要获得某种利益时，很多人都会借助眼泪获取主动。

**有人流泪是为了博得同情，以此逃避现实。**在职场上，有些人工作出现了失误，于是就抢在领导批评之前流泪。他们认为，在领导看来，流泪说明自己痛心疾首，深刻反思过。此时此刻，领导必然会心软，毕竟，楚楚可怜的样子很难让人大动肝火。就像有些昆虫一样，遇到危险就会缩成一团，佯装死亡，这种“利用拟态的逃避”和这类人的心态有异曲同工之妙。

**有些人主动示弱，是想让自己从被动变主动。**希拉里和奥巴马的竞争非常惨烈，当希拉里 2008 年 1 月 8 日在美国新罕布什尔州谈到竞选的不易时，激动地落下眼泪，这帮她在一定程度上赢得了女选民的支持。我们不好判断希拉里是有意为之还是情不自禁，只是这个流泪，展示了她女性的柔弱，引发了女人的共情。其实，这就是心理博弈，以退为进，给自己留下更大的前进余地，从而掌握竞争的主动权。

几时常听大人们讲，《三国》中的那位刘备是靠哭赢人心、得天下的。他无计可施时哭，损兵折将时哭，占了便宜也哭，大难不死更哭……就连第一次拜见岳母大人吴国太、入见新赘娘子孙夫人，这位新姑

父新郎官也在乐极生悲地“泣而告曰”，莫名其妙地“暗暗垂泪”。如此这般凄凄惨惨悲悲戚戚，真可谓“刘备有泪尽情弹，忧时流泪喜亦哭”。

乍看起来，刘备除了“哭”确实是个没啥本事的窝囊废。然而细想想，像他这样一位智慧远不及孔明、庞统等诸谋士，勇猛远不如关羽、张飞等众将领的大老爷们男子汉，“爱哭会哭”这大概也算是一种本事。你孔明最初不是不肯出山吗？他听罢就“泪沾袍袖，衣襟尽湿”，既哭得你“愿效犬马之劳”，还哭得让世人皆知他刘备“求贤若渴”；你徐庶不是因思念老母欲投奔曹操吗？他闻之即“相对而泣，泪如雨下”，既哭得你“身在曹营心在汉”，还哭得让天下都道他刘备“爱才如命”；樊城十数万生灵跟着自己遭难如何收场？他哭得“军民无不下泪”还不够，硬是哭出个刘使君充满“仁爱之心”的好名声；关、张二将阵亡之后靠谁冲锋陷阵？他“一日哭绝三五次”仍不止，非要哭出个他刘先主不愧为“仁义之君”方罢休……管它当哭不当哭，只要玄德公自认为是需要、有必要，其眼泪都可以随时淌尽轻弹，你能说这爱哭、会哭不是一种本事？！

但眼泪泛滥的负效应也不得不防。心理学界有个著名的“詹姆斯——兰格理论”，认为人先对事实产生知觉，然后引起身体变化，最后作用到情绪上。所以，哭个不停会让伤心的感受越来越强烈。最后，提醒那些把眼泪当武器的人，人都有心理疲劳期，哭上一两次能够俘获别人的心，但使用多了，大家就会见怪不怪，哭的功效必然降低，甚至还会招来别人的反感，或让人家对你的能力产生怀疑。

人类学家发现，流泪是人与生俱来的本能，就像叹息、打喷嚏一样自发。生理心理学把流泪分为反射性流泪（如受到洋葱刺激）和情感性流泪。

情感性流泪就是平常说的真哭，例如我们常常看到婚礼现场新人会哭、与人争执时有人会落泪、葬礼上更是有人泣不成声。从心理学上分析，真哭是基于人的四大基本情绪——喜、怒、哀、惧。这都是因为人的情绪受到了外界的刺激，作用于内心，当这些情绪积累到一定程度，必然呈现出情感的自然表达。

## 眼泪背后有学问

文/章睿齐





# 测试：你是哪个童话公主的化身？



也许每个女孩都有一个梦想——梦想自己是童话中的公主，跟王子幸福地生活在一起……其实，幻想自己是什么样的公主也可以透露出你的性格特点哦！快来做一做这个测试，看看你究竟是哪个童话公主的化身！

- 火相星座(白羊、狮子、射手) → 1
- 风相星座(双子、天秤、水瓶) → 2
- 土相星座(金牛、处女、摩羯) → 3
- 水相星座(巨蟹、天蝎、双鱼) → 4

1.住在城堡里的你，想要饲养哪种动物，以陪伴你度过无聊的时光？

- a.骏马 →5
- b.小兔子 →6

2.你觉得哪种颜色的苹果最可能有毒？

- a.鲜红色 →6
- b.青色 →7

3.只有一点点钱，会捐给谁呢？

- a.卖火柴的小女孩 →7
- b.乞讨的老婆婆 →8

4.最希望先从魔镜中看到的事情是什么？

- a.前世 →8
- b.未来 →7

5.受邀参加舞会，会穿哪种鞋子出现？

- a.红色舞鞋 →9

b.银色舞鞋 →10

6.在森林里迷路，谁能拯救你？

- a.猫头鹰 →10
- b.猎人 →11

7.舞会中穿什么最会引人注目？

- a.设计特殊的多层次礼服→11
- b.超华丽礼服 →12

8.为了和王子在一起，会和家庭中的反对势力对抗吗？

- a.是 →12
- b.否 →11

9.以下哪个是辨识女巫的特征？

- a.闪电 →13
- b.月亮 →14

10.有两个动物，都说自己是被魔法诅咒的王子，哪个可能是真的？

- a.青蛙 →14
- b.知更鸟 →15

11.送给王子的礼物，你会选什么颜色的缎带包装？

- a.黄色 →15
- b.粉红色 →16

12.如果和王子在一起，要牺牲自己的声音，你愿意吗？

- a.是 →16



- b.否 →15
- 13.和王子的定情之吻,你想要发生在什么情景之中?
- a.舞会中 →20
- b.月光下 →19
- 14.王子送给你的定情礼物是什么?
- a.钻石项链 →19
- b.会说话的镜子 →18
- 15.吻醒王子会解除魔法,你会从哪儿吻起?
- a.额头 →18
- b.唇 →17
- 16.发现王子有其他对象,你会?
- a.退出,祝福他们 →17
- b.不放弃,继续争取 →18
- 17.得到神奇魔棒,你最想要实现的愿望是什么?
- a.嫁给英俊的王子 →21
- b.学会透视术等魔法 →22
- 18.和王子结婚后,你觉得幸福是什么?
- a.和王子到处旅行 →22

#### A.小红帽

热情是你性格中的宝藏。生活中虽然会碰到许多困难,但你轻易不会被苦难击倒。你有爱恨分明的个性,最讨厌事情不清楚,也讨厌拖拖拉拉,做事有冲劲。只要你选对打拼的目标,并坚持下去,成功一定在望。对于中意的男生,你也会主动接近对方,不过胆小的男生可能不太敢接受你的热情,开朗大方的男生和你才速配哦!

#### B.灰姑娘

耐力是你性格中的宝藏,面对辛苦的状况,一般人都忍受不了,但善于忍耐的你,还是会埋头努力,因为你相信路遥知马力。性格进退有分寸的你,能得到许多朋友的信赖。但小心谨慎的你,异性缘就有点差了,因为你防范异性,总担心遇到坏男生,绝对需要有耐性花时间和你磨下去,等你慢慢发现他的优点并信任他。

#### C.白雪公主

你有交际天分,人缘超好,能够认识各式各样的朋友,人际关系广阔。在你遭遇困难的时候,只要开口,这些朋友就会跑来帮你摆脱麻烦。你的恋爱对象也常常是从朋友转变来的。但要小心自己和普通异性朋友太 match,以免使自己的恋人吃醋。

#### D.美人鱼

温柔是你性格中的宝藏。你不喜欢显山露水,情绪容易波动,很在乎周围人的想法和感受。你常为别人的不快乐而焦虑,恨不得立刻去帮助他,因此你的人缘不错。可是当你自己碰到困境时,却常常往坏处想,是悲观的女生,不小心还有习惯性的自怨自艾。在心上人面前你不太会积极主动,只能默默付出,等待对方注意到你。要是朋友和你喜欢上同一个对象,你可能还会退让成全他们。这样的态度,会让你离幸福越来越远,一定要小心哦!

- b.生孩子,有个温暖的家 →21
- 19.想要住在哪里的城堡?
- a.山丘 →23
- b.湖畔 →22
- 20.希望能和哪种类型的王子结婚?
- a.打败敌人的英雄王子 →24
- b.沉稳治国的王子 →23
- 21.你是怎样施展魔法的?
- a.用魔法棒 →D
- b.用手指 →C
- 22.觉得被囚禁在哪里比较恐怖?
- a.海底龙宫 →C
- b.魔法森林 →D
- 23.想和谁学习魔法?
- a.巫婆 →B
- b.妖精 →C
- 24.居住的王国被邪恶势力侵占时,你会怎么做?
- a.施展魔法来对付 →A
- b.寻找其他力量来帮忙 →B



1.你何时感觉最好?

- a)早晨
- b)下午及傍晚
- c)夜里

2.你走路时是……

- a)大步的快走
- b)小步的快走
- c)不快,仰著头面对著世界
- d)不快,低著头
- e)很慢

3.和人说话时,你……

- a)手臂交叠的站著
- b)双手紧握著
- c)一只手或两手放在臀部
- d)碰著或推著与你说话的人
- e)玩著你的耳朵、摸著你的下巴、或用手整理头发

4.坐著休息时,你的……

- a)两膝盖并拢
- b)两腿交叉
- c)两腿伸直
- d)一腿卷在身下

5.碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

a)一个欣赏的大笑

- b)笑著,但不大声
- c)轻声的咯咯地笑
- d)羞怯的微笑

6.当你去一个派对或社交场合时,你……

- a)很大声地入场以引起注意
- b)安静地入场,找你认识的人
- c)非常安静地入场,尽量保持不被注意

7.当你非常专心工作时,有人打断你,你会……

- a)欢迎他
- b)感到非常恼怒
- c)在上两极端之间

8.下列颜色中,你最喜欢哪一颜色?

- a)红或橘色
- b)黑色
- c)黄或浅蓝色
- d)绿色
- e)深蓝或紫色
- f)白色

g)棕或灰色

9.临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是……

- a)仰躺,伸直
- b)俯躺,伸直

# 测测看别人眼中的你





- c)侧躺,微卷  
d)头睡在一手臂上  
e)被盖过头  
10.你经常梦到你在……  
a)落下  
b)打架或挣扎  
c)找东西或人  
d)飞或漂浮  
e)你平常不做梦  
f)你的梦都是愉快的

按计分方法把所有分数相加,再对照后面的分

析

计分:

- 1.(a) 2 (b) 4 (c) 6  
2.(a) 6 (b) 4 (c) 7 (d) 2 (e) 1  
3.(a) 4 (b) 2 (c) 5 (d) 7 (e) 6  
4.(a) 4 (b) 6 (c) 2 (d) 1  
5.(a) 6 (b) 4 (c) 3 (d) 5  
6.(a) 6 (b) 4 (c) 2  
7.(a) 6 (b) 2 (c) 4  
8.(a) 6 (b) 7 (c) 5 (d) 4 (e) 3 (f) 2 (g) 1  
9.(a) 7 (b) 6 (c) 4 (d) 2 (e) 1  
10.(a) 4 (b) 2 (c) 3 (d) 5 (e) 6 (f) 1

### 【低於 21 分:内向的悲观者】

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的,是须人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关。他们认为你是一个杞人忧天者,一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

### 【21 分到 30 分:缺乏信心的挑剔者】

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人,一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事,你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

### 【31 分到 40 分:以牙还牙的自我保护者】

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但是是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但相等的,一旦这信任被破坏,会使你很难熬过。

### 【41 分到 50 分:平衡的中道】

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、而永远有趣的人;一个经常是群众注意力的焦点,但是你是一个足够平衡的人,不至於因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人,一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

### 【51 分到 60 分:吸引人的冒险家】

别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性;你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人,虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的,会愿意试做任何事至少一次;是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激,他们喜欢跟你在一起。

### 【60 分以上:傲慢的孤独者】

别人认为对你必须“小心处理”。在别人的眼中,你是自负的、自我中心的、是极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你,希望能多像你一点,但不会永远相信你,会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。





## 格布上的花

文/毕淑敏

好日子和坏日子,是有一定比例的。就是说,你的一生不可能都是好日子——天天蜜里调油,也不可能都是坏日子——每时每刻黄连拌苦胆。一定是好坏日子交叉着来,如同一块花格子布。如果算下来,你的好日子多,就如同布面上红黄色多,亮堂鲜艳;如果你的坏日子多,那就是黑灰色多,如阴云密布。

什么是好日子和坏日子的分水岭、试金石呢?钱吗?好像不是。有钱的人不一定承认他过的是好日子。钱少的人或没钱的人,也不一定感觉他过的就是坏日子。健康吗?好像也不是。无痛无灾的人不一定觉得他过的是好日子,患病残疾的人也不一定承认

他过的是坏日子。美丽和能力吗?似乎更不是。看看周围,有多少漂亮能干的男人女人,锁着眉苦着脸,抱怨岁月的难熬……说了若干标准,都不是。那么,什么是好日子和坏日子的界线呢?

不知他人的答案如何,我猜,是爱吧?

有爱的日子,也许我们很穷,但每一分钱都能带给我们双倍的快乐。也许我们的身体坏了,每况愈下,但我们牵着爱人的手慢慢老去,旅途就不再孤独。也许我们是平凡和微渺的,但我们竭尽力量做着喜欢的事,心中便充溢温暖与安宁。

这是什么呢?这就是好日子。你的那块花格子布上,就绽开了鲜花。



文/约瑟夫·墨菲

你有选择的权利。你可以选择健康和幸福。你可以选择友好,也可以选择不好。友好一些,可爱一些,整个世界也会以同样的方式对待你。

一旦你意识到自己已经拥有一种可以实现所有愿望的能力时,你就会拥有信心和内心的宁静。不管你选择做哪一行,你都需要了解潜意识的运行规则。当你知道如何使用心灵的力量时,当你能够很好地展示自己并且有效地利用自身

天赋时,你就已经踏上了通往成功的道路。

如果你正在尝试解决一个问题,试一下客观地面对这个问题,收集所有你能够获得的信息和数据,包括从其他人那里获得的。如果答案还没有出来,在睡前将问题移交给你的潜意识,答案自然就会出现。

世界上最幸福的人,就是那些不断挖掘自身潜能中最优秀一面并将之施展出来的人。幸福和美德互补。最幸福的人并不仅仅是那些最优秀的人,往往都是能尽最大潜能好好生活的人。

恐惧只是你心里的一个想法,令你感到害怕的只是你自己的思想。将注意力集中到美好的期待上,沉浸在美妙的想象中。这种信念会给你信心,让你振奋。潜意识会帮助你前行,它不会让你失望,你会得到平和与自信。

不要说“我老了”,而要说“生活是神圣的,我是充满智慧的”。相信生命,不要相信死亡。把你自己想象得快乐、成功、平和,焕发着光芒和力量。优雅地接受“年长”,年龄有属于自己的光辉。平和、爱、快乐、美丽、幸福、智慧、善意、理解等优良品质是永远不会变老或死去的。



# 以缓慢的节奏

文/积雪草



速成年代,最明显的特征就是一次性用品多了,就连感情这么严肃的事,都跟着速生速灭,认识三天同居了,认识一周结婚了,还没有举行仪式就离婚了。

社会进步了,人们的思想意识不再固封自守,有了宽泛的私人空间,极大的方便和快捷了,但却总觉得缺了点什么,就像一道没有放足调料的菜,虽不至于影响进食,但总觉得少了那么一点味道。

我还是喜欢缓慢的节奏。

比如老电影里的那些爱情,那种含蓄纯真热情的表达;比如城中缓缓穿行的电车,像城市的一个符号;比如公园里那些慢走慢跑看风景的晨练者。

邻居是一对老夫妻,每天晚饭后,会一起出来散步,一前一后,缓慢地走着。走在前面的,常常走了几步后会停下来,看看后面那位有没有跟上来,等上几秒钟,然后还按照原来的节奏继续往前走。

有一次,走在后面的老太太的鞋带开了,蹲下身系鞋带,走在前面的老伴并不知晓,继续往前走,回身才发现身边人没有了,又返回来,缓慢地蹲下身,给老伴系鞋带。

夕阳的余晖照在他们身上,像一副剪影,很美。

我站在窗边看出去,心中泛起一种久违了的感动。想起父母,上一辈人表达感情的方式,是以一种缓慢的节奏进行的,慢慢地靠近你,温暖你,爱上你,一场恋爱谈上几年,也不是什么新鲜事。

前段时间,一个朋友给我看她男友写来的情书,当然只是看看封面,内容是无法阅览的,因为版权独家。但是,只看看那一封封手写的信,心就会飞到很远、很远的地方,那些漂亮工整的小楷写在蓝色印花信笺上,像艺术品一样精致,缓缓地流淌着时光的痕迹。他们的恋爱谈了6年,一直坚持用手写信给对方,他们拒绝QQ联系,邮件网来,手机短信,这在信息如此发达的今天,简直是个奇迹。

以缓慢的节奏,去做一件事情,以缓慢的速度去谈一场恋爱,以缓慢的思维想一想未来。迷恋那种缓慢的过程,像花开一样,在那个缓慢的过程中,爱会尽情绽放,散发出芬芳和美丽。

缓慢是一种姿态,缓慢是一个过程,缓慢亦是一种思考,缓慢让我们远离急功近利,缓慢让我们的心态趋于平和。



# 爱、端口向下

文/钱永广



打开电视,电视上播放的是一个醉酒驾车伤人案。新闻说,当汽车狂奔而来时,男人首先去扑救孩子,孩子得救了,可女人却因为没有来得及躲闪,当场被撞成重伤。在医院,有人当着女人的面问男人,当你只能去救一个人时,你为什么选择孩子,而不是妻子?

男人被这个非常棘手的提问难住了。他看了看心爱的女人,嗫嚅了半天后,竟一连说出几声“对不起”。

女人看着窘迫的丈夫,赶紧帮他解围说:“他不仅不该对我说对不起,而且我非常感谢他,因为他救的是我们的孩子。说实话,当时如果我反应快,我也会首先想到要去救孩子,而不是先救他,因为爱的端口,总是向下的,先救孩子是人性的一种本能。”

女人的话瞬间感动了我。是啊,爱的端口,总是向下的,正是因为有了这端口向下的爱,人类才得以繁衍至今。记得我小时候,有一次,父母和我一起坐在颠簸的农用拖拉机上,当我和母亲一起从车上摔下的瞬间,父亲想的首先是用双手托举起我的身体。那次,父亲没能及时拉住母亲,母亲被摔成重度骨折,至今脸上还留着疤痕。见我安然无恙,摔成重伤的母亲,不仅没有责怪父亲置她于不顾,反而还异常兴奋。

我慢慢长大,为了供我读书,过度的劳累让父母的脸饱经风霜。工作后,为了在城里有一套房子,每次还完房贷,我就成了“月光族”,日子过得很艰难。

一次,母亲来到我家,见我炒的菜没有多少油,她心疼地说:“你本来身体就不好,吃的油都没有这样下去怎不把身体搞垮?”

母亲回老家后,把这事告诉了父亲,第二天,父亲把家里的口粮卖了,让母亲给我送来3000元钱。

我说:“妈,你把口粮卖了,往后你们吃什么?”

母亲说:“那年大饥荒,村子里饿死的人到处都是,为了孩子们能够活命,你外婆自己坚持不吃一粒米,她甚至也不让你外公吃,你的外公并没因此而怨恨你的外婆。最后我们活了下来,而你外公外婆却活活饿死了。”说到这里,母亲悲伤地抹了一把眼泪,“我们只能这样了,孩子,父母能帮你到哪一步,就到哪一步,就像当年你的外婆对我一样!”

# 成

# 功



文/亦舒

有人说,只要在某一行坐到第一把交椅,就是成功。

又有人认为,在35岁之前功成名就就是成功。

这样叫成功?这不过是都市在疯狂追逐名利。

做人,为什么一定要成功?身体健康,胃口好,睡得甜,收入稳定,又有志同道合的伴侣,便是一个开心快活的人。最佩服替小孩取名健乐的父母,只要健康快乐,不要做国栋、家梁,何必振华、震宇!还有人认为配偶事业有成,子女个个念大学,女儿嫁给好人家也是成功。这更不合理,强家人所难叫成功?幸亏专家的结论是:想做的事都做到了便是成功。

成功也是快乐地做自己。自信不够,才会不断地向旁人证明自己有多行。自在自由,松弛神经,不要被世俗牵着鼻子走,才叫舒服。



## 我校荣获全国大学生 心理健康教育工作先进集体称号

今年是《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》颁发五周年,全国大学生心理咨询专业委员会成立 20 周年,全国大学生心理健康节设立十周年。为此,中国心理卫生协会于 2010 年 5 月 28 至 30 日在北京隆重召开了第十一届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会。教育部、中国心理卫生协会等相关单位领导出席开幕式。来自美国、日本、大陆及港澳台地区的心理健康教育专家、学者近 800 人参加了会议。会上举行了隆重的颁奖仪式,我校荣获全国大学生心理健康教育工作先进集体称号,这是我校继 2001 年首次评奖后再一次获得此殊荣。周春开同志荣获全国大学生心理健康教育工作先进个人称号。

多年来,我校一直重视心理健康教育工作,积极探索心理健康教育的新路子,形成了一定的特色与优势,有力地促进了人才培养,心理健康教育工作走在全省乃至全国高校的前列。2000 年获江苏省心理学会颁发的“大学生心理健康教育研究先进单位”称号。2001 年获中国心理卫生协会颁发的“大学生心理健康教育工作开拓奖”称号。2002 年省教育厅在我校召开全省普通高校心理健康教育工作现场会。2004 年获江苏省教育厅颁发的“大学生心理健康教育工作先进集体”称号。2006 年省教育厅、省财政厅在我校建立大学生心理健康教育与研究中心(基地)。2007 年,省文明办、省教育厅、省卫生厅、团省委在我校建立江苏省未成年人心理健康教育研究中心。2008 年,省教育厅在我校召开全省高校心理健康教育工作座谈会。《新华日报》、《中国青年报》、《光明日报》、《中国教育报》先后报道了我校的成功经验。

## 我校举办心理协会 骨干、班级心理委员培训

5 月 15 日,我校在荷花池校区大学生活动中心小剧场举办了心理协会骨干、班级心理委员培训。全校各学院大学生心理协会骨干、班级心理委员 300 多人参加了培训。校学生处副处长赵春丹出席培训并作讲话。

赵处长指出,我校历来重视心理协会骨干、班级心理委员在全校心理健康教育网络中的特殊作用,

采取各种切实有效的措施,加强心理健康教育学生骨干队伍的建设,不断提升这支队伍的业务水平和工作技能。她殷切地希望参加培训的大学生心理协会骨干、班级心理委员要拥有一颗爱心做实实在在的工作;要静下心来,认真学习心理专业知识,掌握工作技能;要以一颗快乐的心投入工作并及时化解心灵的困扰,从而更好地促进我校大学生心理健康教育事业的发展。

心理健康教育中心周春开主任以《大学生心理健康教育的关键要素》为题,科学分析了认知、人际交往等影响个体心理健康水平的因素,指出了同辈心理辅导在全校心理健康教育工作中的特殊性质与重要意义,并详细介绍了如何识别需要帮助的对象以及如何帮助他人等同辈心理辅导的方式与方法。

教育科学学院李传伟老师通过对全体参加培训的大学生心理协会骨干、班级心理委员进行团体心理辅导的实际演练,让大家在自我获得心理成长的同时,在亲身体验中了解和掌握了团体心理辅导领导者的技能与技巧。

通过培训,同学们一致认为得到了很好的专业指导,受益匪浅。

## 我校举办 心理健康节进公寓宣教活动

5 月 25 日,我校在荷花池校区、瘦西湖校区、文汇路校区、淮海路校区、江阳路北校区、江阳路南校区、扬子津校区等公寓区同时开展“扬州大学 2010 年心理健康节进公寓宣教活动”。专家现场心理咨询、心理健康知识展板、玩转世博、心理测试、心灵邮箱、心愿放飞、许愿树、信任背摔、心情舞蹈、互动小游戏、宣传资料发放等精彩的活动,吸引了众多学子热情参与。校党委副书记、副校长芮鸿岩莅临活动现场,与广大学子共度大学生心理健康节。

在活动现场,芮书记非常认真地与大家一起参与了信任背摔、世博馆名竞猜、许愿树等活动,在许愿树上热心地贴上“祝每一位同学都身心健康,快乐向上”的心愿;与参与活动的师生亲切交谈,勉励学子要拥有健康的心态,正确看待学业、生活中的困惑与烦恼。

今年的“5·25”是全国第十个大学生心理健康节,我校以“迎世博 亮心灵 促成长”为主题,正在开展为期一个月的系列宣传教育活动。



## 南通航运职业技术学院 上演《天堂的风铃》心理话剧

5月28日,南通航运职业技术学院邀请南通市艺术剧院为广大师生表演了以大学生心理健康教育为题材的话剧《天堂的风铃》。心理话剧《天堂的风铃》是国内首部反映大学生心理教育的原创剧目,是一出真实反映当今校园大学生思想的艺术作品。剧中纯洁的爱情、感人的师生情和直触心扉的亲情,让现场观众无不深受感染,对于提高同学们的心理素质和自我调节能力起到了很好的促进作用。

## 南通大学举办南通大中专院校 “5·25”心理健康宣传月启动仪式

5月8日,南通大中专院校“5·25”心理健康宣传月启动仪式在南通大学举行。南通市心理学会副理事长、校党委副书记、副校长彭怀祖在启动仪式上致辞。江苏省心理学会理事长、南京师范大学教育科学学院副院长傅宏教授做了题为《对于积极心理治疗的文化发展性反思》的学术讲座。

## 镇江高等专科学校举办 “大学生心理问题的识别与辅导”培训班

为进一步加强辅导员队伍建设,提高思想政治工作的针对性和时效性,增强辅导员对大学生心理问题特别是高危人群的及时识别能力,预防大学生心理极端问题的发生,镇江高等专科学校于5月13日举办了“大学生心理问题的识别与辅导”培训班,各系部专职辅导员、班主任参加培训。

## 江苏大学开展“珍爱生命 快乐成长”大学生心理健康教育活动

5月26日,江苏大学举办了“珍爱生命 快乐成长”大学生心理健康教育活动,该校心理中心主任谢钢教授为大学生做主题报告。此次活动让参与的大学生认识了生命的意义,了解生命的内涵,积极活出生命的精彩,体现生命的价值。

## 泰州职业技术学院 举办第二届心理剧汇报演出

4月28日,泰州职业技术学院举办了第二届大学生心理剧汇报演出《那些年的事》。汇报演出以毕业十年后的聚会为引线,以回忆的形式反思当年大学生活的点滴,通过演员们全心的投入、动情的表演,折射出了大学生生活里友情的真挚、亲情的无价、爱情的纯洁。本次晚会丰富了同学们的精神文化生活,普及了心理健康知识,营造了更加和谐文明的校园氛围,培养了大学生心理适应能力。

## 扬州工业职业技术学院 举办大学生心理健康知识竞赛活动

5月28日,扬州工业职业技术学院学工处举办了以“普及心理知识,倡导健康生活”为主题的第二届“大学生心理健康知识竞赛”活动。此次活动使同学们对开展大学生心理健康教育、关爱心理健康、提高大学生心理素质有了深刻的理解和认识,极大地提高了同学们学习心理健康知识的兴趣和参与心理健康教育活动的积极性。

## 扬州科技学院(筹)举行 心理健康宣传月之大型广场活动

5月26日,扬州科技学院(筹)举行第三届大学生心理健康月之广场活动。该校党委书记张网女、校长周胜、校党委副书记许金如、副校长蒋树山、纪委书记刘建伟以及各院系党总支书记等亲临活动现场参观指导。广场活动以“塑造和谐心灵 促进自我成长”为主题,活动内容、形式丰富多彩,增强了同学们维护心理健康的意识,使同学们更好地认识自我、发展自我,营造了良好的关爱心理健康的氛围。

