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

- 心静自然明
- 提高效率的自我治疗
- 理清大学生的人际麻团
- 中国传统的心理智慧

扬州八怪：汪士慎、郑燮、高翔、金农、李鱓、黄慎、李方膺、罗聘

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

2011年12月20日，苏中区域高校心理健康工作会议暨心理访谈技术培训在扬州大学举行。扬州、泰州、南通、镇江地区近二十所高校心理健康教育工作分管领导、中心负责人、部分心理健康教育工作者及扬州大学全体心理访谈员共八十多名代表参加了会议。

2011年12月14日，扬州大学2012届毕业生团体心理辅导在大学生活动中心举行。来自各学院的近30名毕业生参加了此次活动。

3月3日下午，扬州大学心理健康教育中心举行大学生心理协会主要学生干部培训交流会，来自校、院大学生心理协会的主要学生干部参加了培训。

3月8日，扬州大学大学生心理协会走进扬州特殊教育学校，与高一年级的聋哑学生一起举行心理趣味运动会。图为心理协会成员与聋哑学生组成的“搬运工”小分队。

日月星宿也连成一线

文/张小娴

巴西作家保罗·科埃略的寓言小说《炼金术士》里，一个牧羊少年追随一个再三出现的梦境，经历了一段奇幻之旅。故事之中，老人对少年说："当你真心渴望某样东西时，整个宇宙都会联合起来帮助你完成。"

你相信吗？我们多么愿意相信人间真有这种美事！

宇宙不会帮助你不劳而获，它只是给你提示和象征，路还是要你自己走。

当一个人愿意聆听自己的内心，跟随自己的梦，时刻留意生命里出现的种种征兆，便有机会愿望成真。

生命会在某个时刻召唤我们，或者是透过梦境，或者是一本书、一部电影、一句箴言、一首歌，甚至是一次意外。是否聆听，选择在我们。

你曾否真心渴望某些事情？当你真心渴望恋爱，机会便会出现。我是这样相信的。如果机会还没出现，只是你没有留意身边的一切，或者是你还不肯放下另一个人。当你真心渴望变得漂亮，你不一定会变成天仙，但肯定会比原本漂亮。你当然不能什么也不做，美丽是需要努力的，除了勤加保养之外，也要追求心灵的进步，更不要摧残自己。

我们或许都需要偶尔安静下来，聆听自己灵魂的声音，时刻准备响应生命的召唤。

当你真心渴望某样东西时，日月星宿也会连成一线来帮助你完成。

这样想的话，人生会美丽一些。

2012/1　总第 77 期

顾　　问:(按姓氏笔划为序)

丁　琦　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　赵明明
姚　丽　周　梅
张兆敏　王　洁

卷首语

1 日月星宿也连成一线　/张小娴

心理聊吧

4 激情丢了　/累　累
5 学农咋办　/小　艺
6 宿舍冷战　/贞　子
7 独立不起来　/亚　亚
8 大三考研,违法?　/田　田

心理人生

9 心静自然明　/陈　勇
9 喜欢阳光　/王凤英
10 在安全处提速　/蒋　平
10 两种花的斗争　/翟　刚
11 画好自己的圆圈　/陈　爽
12 微　笑　/杨文勇

心息速递

13 小睡有助于增强记忆力　/曹淑芬
13 笑不一定令身体健康　/石　雪
14 越孤独　越失眠　/李　祥
14 提高效率的自我治疗　/朱　广
14 减压方法谁更强　/石　雪

心理讲坛

15 催眠治疗与人际沟通　/马春树
17 戏剧型性格障碍　/艾伦·弗兰西斯
18 自虐背后的爱缺失　/陈晓农

心情驿站

20 享乐吧　/羊　羊

心路历程

22 算是分了手　/笺　语
24 清贫女孩的美丽蜕变　/潘　苗
26 约法三章　/蝶　蒙

心理影像

27 心理咨询的咨访关系
——看影片《国王的演讲》有感　/李小英
29《自闭历程》影评　/肖　晶

心桥指南

30 理清大学生的人际麻团 /陆新宇
32 拒绝"怒发冲冠"后的"空悲切"
——创造性地管理愤怒情绪 /张 婵
34 对付紧张,我有办法 /李永勤

心语沙龙

35 中国传统的心理智慧
——一种在中华文化的浸润中形成的人生哲学 /汪 妍
37 理工男为何恋爱难 /钱 静
38 菜根的处世哲学 /李光荣

心海觅踪

39 奢侈品的消费心理
——基于进化心理学视角 /宋良惠
41 面相泄露人的性格 /小 溪

心理测试

42 你会给心灵供暖吗? /金 燕
43 测测自己的人际关系

心声絮语

44 给生命一个微笑 /佟晨婧
44 花的姿态 /落 落
45 春天是一点一点化开的 /迟于建

心理文萃

46 一心一境 /林清玄
46 照顾 /倪 匡
47 不忍 /蒋 勋
47 补碗老人 /李丹崖

心育传真

48 扬州大学举办苏中区域高校心理健康教育工作会议暨心理访谈技术培训
48 扬州大学举办毕业生团体心理辅导
48 扬州大学举行大学生心理协会主要学生干部培训交流会
48 扬州大学开展特殊学生调研摸底工作
48 南通农业职业技术学院教师获评全国高职心理健康教育先进个人
48 南通职业大学 2011 级"新生职业生涯和大学生活规划"活动落下帷幕

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:2012 年 3 月

激情丢了

文/累累

累累：

我是一名大三的学生。不知从什么时候开始，我弄丢了我的激情。从踏进大学之门开始到现在，不管什么事情我都漠不关心，学习也不例外。我整天背着书包晃晃荡荡，好像是在寻找某些东西，但搞不清楚要找什么。

我是从贫穷落后的小山村里走出来的孩子，贫困的生活给了我一颗怜悯那些在贫苦挣扎的人们的心，所以我一直努力去争取去奋斗，希望以后自己有能力拉他们一把。但是现在，我一直萎靡不振，昔日的梦想早已褪色，不管怎样拼命去寻找，都找不回我的激情。我用我的人生目标来提醒自己，在图书馆阅览各种各样的励志书籍，甚至会到贫困者聚居地去，只为唤醒我的激情，但都徒劳无功。我这样一个承载着家人希望的人、这样一个之前从没有接触过电脑现在却是计算机专业的人，本应该是有很大压力的，但我一点都感受不到。

我这是怎么了，我该如何重拾被我弄丢了的激情呢？

高蝶影

寻找激情的高蝶影：

你知道哈利·波特的故事吗？这个闪电男孩来自麻瓜混血家庭，因为他是唯一对抗伏地魔后存活的人，很多魔法师寄望于他打败恶魔。在魔法学校，经历种种危险后，哈利开始对抗伏地魔，最后得知他是伏地魔魂器的一部分，先死才能后生。这个励志的故事里，哈利从来没有想过要拯救魔法世界，也没有为此而激情澎湃。要说哈利有激情的事情，参加魁地奇比赛算得上一桩，相当于麻瓜世界的足球比赛。

再来看看你。从贫困的山村走出来，要获得成功，还要能帮助更多贫困的人；从不会用电脑到学计算机专业，要获得成功，要对得起全家人的期望。这些你认为一定要实现的想法就是你的负担和压力，你一句也没有说自己喜欢的、想做的事情，却要硬着头皮去实现人生目标，这样的状态还会充满激情，只能是自己骗自己了。从你的表述来看，你是被自己逼得累了，不由自主地反抗自己。

大学是个修炼场。从小学到高中，学生的目标只有大学，仿佛上了大学自己的世界就会有翻天覆地的改变。上了大学，你发现此后人生的诸多选择要靠自己来做决定，需要更多努力和付出，而不单单是埋首课本苦读。大学不是改变命运的幸运符，在大学里学到知识、提高能力才是拿到了你的聚宝盆。

找回激情首先是要找到自己，了解自己真正想要做的、能做的、可以努力去做的事情。有没有激情没那么重要，坚持做事情才重要。拿出你执着地从励志书里寻找激情的劲儿用来做事情、用来学习，就足够了。

累累

小艺：

我在一所重点大学读大二，专业非常冷——农学，就业不乐观，尤其是对女生。学校有保研名额，但我的希望渺茫。大一下学期，我在本校申请了第二专业英语翻译。我一直对英语感兴趣，又羡慕同声传译的高薪待遇，为此，我很想考英语研究生，可是，我英语水平一般，跨专业考研对我来说是不是很遥远？只剩三年了，连考研的院校都没有选好，我该怎么做？要是考不上研究生，工作更是难上加难，我到底该怎么做？

怀怕

学农咋办

文/YYY

焦虑的怀怕：

大学还有三年，你就焦虑成这样了，很难想象大四时你会怎么样。好大学、好专业就等同于好工作吗？我个人认为不见得，好大学、好专业会给你加分，但不能决定你的未来。

我的一位朋友是读英语的，是个专科生。她坚持把英语学好，学得比重点大学英语本科生还要好。毕业后，她一个人到上海打拼，她没有找到与英语相关的职业，进了一家房屋中介公司。虽然与专业无关，但她把学习英语的勤奋劲儿用到了新岗位上，她的业绩也渐渐有了起色。有一次，一家外企公司需要给国外派到中国的总监找房子，负责外企的同事刚离职，她便接了这个活儿。凭着出色的英语水平，这次业务很顺利，此后，公司把给外企找房子的业务派给了她。三年下来，众多500强企业的总监级人物都是她的客户，她积累了大量的人脉。就这样，我的朋友成了猎头公司的挖掘对象。经过再三考虑，她选择了一家知名外企，现在做到了总监级职位。

在企业里，人的能力最重要，这些是可以在大学里得到修炼的。在大学，首先要明确方向，自我规划，一旦下定决心，就不要朝三暮四，也不要胆战心惊为明天的面包而发愁，因为，未来的面包就在自己的手里。

小艺

宿舍冷战

文/贞子

贞子：

我们宿舍有六个人，按年龄排序，我是老六，最近我跟室友们关系不太好。本来我和老大最要好，但那两天她对我的态度有所不同，我就在QQ空间状态上写了句"别给点阳光你就灿烂"。老三误以为我说她，对我很不满，刚好我不在宿舍时她接了一通莫明其妙骂她的电话，也不知是谁打的，她就认定是我搞的鬼。我怎么解释她也不听。之后五个人就一个鼻孔出气，在网上指桑骂槐地骂我，我也忍不住在网上说了几句不好听的话，但我主要是针对其他人。接下来的生活就是冷战，人家都无视我的存在。

我很压抑，我知道自己也有错，可不知道该怎么打破眼下的局面。其实我很想大家能一如既往地好好相处，我该怎么办？

简单爱

请简单一点的简单爱：

虽然你在信中承认自己也有错，但你的认错行动显然极没诚意。就你信里写的事，我们先来分析梳理下。你说自己跟宿舍里的老大关系特别好，但因为她近来对你态度改变，所以你在QQ签名里影射她"给点阳光就灿烂"。一个本来很"铁"的姐妹突然转变态度，你没有去探求"为什么"，而是去网上"骂街"，那感觉就是：我跟你好是看得起你，别给体面不要体面。明人不说暗话，你对她有意见却要隔空嚷嚷得举世皆知。对一个"铁"姐妹尚且如此，何况别的室友？

至于后来你的室友们联合在网络上"欺负"你，挺好理解的。一来，你如此对待"铁姐妹"、宿舍老大，其他人会看不下去；二来"网络大字报"是你开的先例，五人抱团孤立你一个是肯定的。

不过你犯的是小错小过，就像青春期谁不出点痘似的，可以、也很好治疗。首先你得认识到事情是因你而起的，谁造成的烂摊子理应由谁收拾。你错了，所以你得放低姿态认错，用行动告诉室友们、特别是你的"铁姐妹"你已知错了。忍几句冷言冷语、释放友好信号自然不在话下，适当地谄媚也未尝不可，别觉得有碍自尊，懂得自我反省的人最有面子。你先"低"，别人也就不好意思"高"了，你先热，就不怕捂不化这气氛。

最后我要提醒你，冰冻三尺非一日之寒，今天的冷战说明大家对你的积怨不止一天两天了，你和别人的相处模式有问题。好好从自己身上找找毛病，想想你怎么对别人、别人怎么对你、那些关系好的宿舍姐妹们是怎么相处的……推己及人、推人及己，你是该跟室友好好相处，但绝不是用从前、你自以为正确的方式。你和室友都在慢慢成熟，相信她们也会在你的善意下反思自己、积累相处经验。

贞子

独立不起来

文/亚亚

亚亚：

我觉得自己自卑不自信，我渴望鼓励，需要肯定，在意别人怎么想我，怎么看我，却常忽视了自己内心真实的想法。

我有一个温馨、甜蜜的家，父母都很爱我，从小到大，不管大事小情都为我拿主意，这养成了我依赖别人的个性。虽然他们关心我爱护我，可总是否定我，他们习惯用自己的经验替我做决定。他们不知道这否定对我来说打击多大，如果得到他们的肯定会让我信心百倍，动力十足。我讨厌他们干涉我，可又依赖他们，害怕自己选择错了，他们会伤心……而且，我觉得我独立不起来，我该怎么做才不会那么在意别人的看法，活出自信！

夏目

不敢说"不"的夏目：

对于父母的各种人生建议，不要带着抵触、消极的情绪去理解，在命运的十字路口上有人给你指路是幸事，请用理性的思维去分析、判断。

在你唯唯诺诺的性格中，虽有父母的原因但也少不了你自己的瞻前顾后。长期以来，你总是在做或不做的犹豫中踟蹰不前，却不曾试着去沟通，去告诉他们自己的想法。

既然你内心无比渴望改变，想为自己做一次决定，那么就勇敢、坚定地跨出第一步吧。你长大了，不再是个孩子，总有一天你必然要脱去所有的保护衣，独自面对人生的风雨。

作为一个走向成熟的人，你需要有勇气改变可以改变的事情，更需要有担当去承受因此而带来的无论是好或坏的结果。你惧怕错误，事实上，人生就是一个错错对对、不断修正的过程，这再正常不过了。虽然，犯错的确会给人带来挫败感，但不错一次，你又怎么找到正确的路径呢？要想活出自信，那么就先勇敢一点，坚定一点吧！

亚亚

大三考研，违法？

文/田田

田田：

我现在遇到一个挺棘手的问题：我是大三的学生，打算考研，身边有好多同学都要今年报名考研。但是，招生简章上要求是应届生以上学历。请问：如果这样子做的话，是不是所谓的“违法乱纪”？是不是会对明年的报考有所影响呢？

追梦

感到棘手的追梦：

原本我觉得这完全不是问题，想当然地要对你说：当然不能。但是，在网络上输入“大三能考研吗”后，有9000多个相关结果，甚至有个同学2011年6月提问：我现在大三明年6月拿本科毕业证。我想知道今年10月份我可以报考研究生吗？我对他天真的提问，很无语。他报名的时候是大四，当然可以报名。得有多纠结于考研，才会提出这样的问题？

从我了解的情况来看，大三报考研究生是可能的，前提是你已经修完学校要求的全部学分，也就是说符合提前毕业的条件，即使如此也需要参看所考学校的招生简章，有的学校不接受提前毕业。有一些大三的同学报名成功，有以下可能：获得学校同意；通过现场报名，需要准备齐相关证件；混水摸鱼。无论哪种，参加得了笔试，也参加不了面试，不会有学校录取你。你的担心，即混水摸鱼报名成功也许会影响来年正常考试，完全是可能的，被发现会以违规论处。

经过高考的洗礼，上了大学，你是不是把考研当作第二次高考？即使这样，提前感受气氛有必要吗？说实话，有这费心纠结探寻的功夫，不如好好学习。机会是给有准备的人，但是不是解读成多考次研就比别人多一次机会、多一分胜率，该准备的是什么，根本不需要我多说，其实你很明白。

我想告诉你，你的这份犹豫是值得好好珍惜的，在身边的人一窝蜂做事的时候，你还能停下来想一想，这是对自己的负责。如果你有明确的努力方向，我相信你不会这么焦虑的。给自己点时间，想明白自己追的是一个怎么样的梦，用哪些正确的方法去追。心不再悬在空中后，做事情的方式就会是脚踏实地的了。

田田

心静自然明

文/陈勇

古时候有个地主，到佃农家里收租。他来到佃农家的粮仓，左看右看，临走的时候突然发现心爱的怀表不知什么时候弄丢了。地主非常着急，佃农也担心地主将这件事赖在自己身上，连忙发动全家老小以及左邻右舍共十几口人一起搜找怀表。但找了整个下午，差不多将粮仓翻了个底朝天，仍是不见怀表的踪影。

正当大家手足无措时，村里年纪最大的一个老者拄着拐杖走进了粮仓。老者信心十足地对地主说，只要怀表是在这里丢的，他就一定可以把它找到。大家听了后都将信将疑。

老者命令所有人立刻停止搜找，像他一样盘坐在地上，静静的，悄然无声，直到听见自己的呼吸，然后传来的就是"滴答，滴答，滴答……"的响声。大家都不由自主地将头转向响声传来的角落，这时，老者再次示意大家保持安静。只见他循着响声，轻轻地走向一堆稻草，掀开草堆，接着，脸上露出了满意的笑容，怀表找到了！

人一生往往会遭遇很多事情，其中不少是难以解决的。越是困难的时候，我们的心越是容易被盘根错节的烦恼缠住，茫茫然不知道如何正确应对。这时，只要我们能静下心来思考，往往会豁然开朗，恍然大悟。

喜欢阳光

文/王凤英

一连几天阴霾的天气终于过去了，又看见了太阳，又见到了阳光。阳光下，缤纷的花儿，翠绿的草，一切看上去是那样的清爽。忍不住走出小屋，走进阳光，去接受她的亲吻，享受她的味道。

阳光不像风，会带来沙尘；阳光不像雨，会带来阴郁；阳光带给我们的，除了明媚，就是温暖。

喜欢在有阳光的日子里嬉戏。记得小时候的我，曾快乐而顽皮地用手在空中捕捉阳光，张开手掌，阳光却从我的手指缝里轻轻地滑落，这时，母亲就会在一旁笑着对我说："傻孩子，阳光就在你的脸上、身上，阳光无处不在啊！"

有一段日子，心中、生活里似乎缺少了阳光。那天，我百无聊赖地走在街上，无意间看见一个失去了双腿的年轻人倚仗着轮椅，艰难地穿梭在喧闹的大街上，我发现，在他的脸上没有悲苦和哀愁，没有对人生的怨愤和绝望，却满是平静和自信，还有微笑，是的，微笑。心灵的缝隙里忽然间就撒落了一缕阳光，那样的阳光，温暖着我的心。

曾经在报纸上看到一个女孩因贫困而辍学，于是带着身上仅有的200块钱，几经周折，终于找到了那个小女孩。当我把钱交到她的手上，听着小女孩对我说"谢谢阿姨"的时候，我看到，小女孩的脸上出现了阳光般的笑，对她来说，那也是久违的阳光吧？它一样照在了我的心里，一样温暖了我的心。这不禁使我想起了一句话：授人玫瑰，手留余香。

其实，生活就是这样，只要我们多一双善于发现的眼睛，多一颗善于容纳的心，生活里就会处处充满了阳光！

我喜欢阳光，喜欢有阳光的日子。

在安全处提速

文/蒋平

一根木棍、一只皮箱，在节奏缓慢的日常生活里，可以给我们带来不少方便。但如果将它放在一辆疾驰的车上，出车祸的瞬间，它可能就是致命的武器。

这一切，都是因为速度。

开过车的人都知道，正确把握好行车速度，车会为自己带来最佳的效益。一马平川的路面上，让快起来的速度缩短追求的过程，感受飞驰的愉悦；人满为患的大街，减低车辆的速度，让生命顺应眼前的节拍，平安离开现实的障碍。

很多的时候，我们被一些表象的安全所蒙蔽，短暂的大意，加上焦急的心情，让不由自主提升的速度，给自己和社会闯下了大祸，因此，有句俗话说得好：欲速则不达。

人生何尝不是如此？

腾飞的条件没有降临之时，应当精心筹备，打好基础。加速的时机出现时，应当快马加鞭，只争朝夕。更多的时候，我们为假象的条件所迷惑，盲目地为人生加速，或因天时未至，导致一鼓作气再而衰三而竭，过早丧失了生活的斗志；或因地利不明，被突如其来的变数弄了个人仰马翻，过早退出竞技场；或因人和不具备，重重的危机与阻力，让速度一减再减，甚至被迫停滞、绕道、走回头路。

所以，把握好人生的速度，更关键的因素是选准适合自己的道路。在安全处提速，是一种机会，每个人都会遇到。而只有那些沿着理想道路一路守候的有心人，才能享受这种机会，驰骋在生命的快乐旅途中。

两种花的斗争

文/程刚

埃塞俄比亚山区里有两种花，一种叫印答花，一种叫简安花。

当地人都知道有这样一个现象：印答花和简安花如果离得很近，简安花便会在成长的过程中叶片枯黄，就像濒临死亡一样，许久开不出一朵花。而印答花则相反，它会快速生长，不久便在花顶尖开出一朵巨大的花，美丽无比。但可惜的是，印答花的美丽并不能持续多久，在许多个清晨，当地人都能看到一朵巨大的印答花折断在地上，渐渐枯萎死去。而此后，简安花则开始恢复生机，然后开花。

原来，一株印答花和一株简安花相距很近时，它们根部有限的水资源成为生命之本。印答花有着非常发达而敏感的根系，当它感觉简安花因为生长也在不断汲取水分时，便会本能地产生一种恐惧，这种恐惧致使它无限制地生长自己的根部，疯狂攫取任何一点水分。因为水分全都被它吸了过来，简安花生长所需不足，因此一点一点枯黄。而此时的印答花，则因为水量充足而疯狂生长，可它要为此付出代价，因为水分充足导致花开太大，再加上山区里晚风巨大，还有它那枝茎因为水分充足也变得十分嫩脆，摇摆几下后便承受不了而折断。失去了花儿的印答花对水分的需求自然变小，而此时，坚强十足的简安花则有了充足的水分，渐渐缓了过来并快速开花结果。

印答花的折断告诉我们，面对竞争，许多人会因为急切而产生扭曲心理，这样往往害了自己。简安花的最终开花则告诉我们，就算我们在竞争中遭遇再大不公，都要坚强地走下去，一定要相信人间自有公道。

画好自己的圆圈

文/陈爽

有一位智者，他以善解别人的疑惑著称，但他也有一个与众不同的特点，因为每当他回答完别人的问题后，都会在最后加上一句："这只是我个人对此问题的看法与见解，至于对或者不对，还需要时间和实践加以证明。"

智者的谦逊让更多的人喜欢他、相信他，并乐于求教于他。但他们又不明白，像智者这样一位知识渊博、智慧超群的人，为什么在回答别人的问题时都会自存疑问，不轻易下断言？

智者得知人们的疑惑后，就用手指蘸水在桌子上分别画了一大一小两个圆圈，然后说道："如果以这个大圆圈代表着我的知识与智慧的话，那么这个小圆圈就是你的知识与智慧。但你看见没有，我的圆圈虽然比你大一些，但在这桌子上仍就只是占着微不足道的空间，而在这两个圆圈之外，才是我们真正所不了解的无限广大空间。我们以有限的知识与智慧去看待和分析无限广阔的无知世界，就应该心存求知与疑问的心态去感悟这个世界，根本不应该也不可能以一种绝对的语气来判定。"

"同样，我们仍就以这代表着我们知识与智慧的两个圆圈来分析的话，大圆圈的周长比小圆圈的周长长得多。也就是说，我这个大圆圈所接触到的无知空间，就要比你小圆圈所接触无知更要多许多。一个人在他探求知识的道路上，随着自身知识的增长，就越会感觉到自身知识的贫乏！这就是这个道理的所在了。"

只有无知的人，才会以自己有限的知识空间去接触这个无限广大的宇宙世界，正因为他们接触面积小，才会有自高自大的言行与见解。而一个真正求知的人，一个拥有丰富知识的人，才会了解到自身的不足与孤陋寡闻，才会更加谦逊地继续在知识的海洋中汲取新的知识，发挥出新的智慧。

你是愿意成为一个无知的自大者呢？还是愿意做一个求知的谦躬者呢？

这就是要看你是如何画好自己的圆圈了！

微笑

文/杨文勇

微笑是人类与生俱来的一种情感表达。然而，身处钢筋水泥丛林的我们，却在不经意中忽视了微笑、丢失了微笑。在大街上，看着匆匆而过的人们，发现面带微笑的人还真的不多。是啊，不知从何时起，我们开始习惯于把自己包裹得严严实实，脸上时常带着一副防备的面具，似乎早已忘记了微笑的存在，好像害怕一不小心，便会受到别人的伤害。

说起微笑，我便不禁想起儿时看过的那个童话故事。童话里说，有一个小女孩，因为长得丑陋，所以每天都为此闷闷不乐，很少有人能在她的脸上看到笑容。一个天使看到后，决心帮助她快乐起来。于是，这个天使拉着小女孩的手，带她参观了两个花园。

女孩走进第一个花园，发现这个花园里阳光明媚，鸟语花香，随处都可以听到人们朗朗的笑声。同时，她在这里所碰见的每一个人，都会送给她一个甜美而真诚的微笑，而且不少人见了她，还跟她热情洋溢地打招呼。

随后，天使又把小女孩带入了第二个花园。

在这里，小女孩看到了一种完全不同的景象。这个花园天空阴郁，地上长满杂乱的蒿草，花儿也无精打采，而且不少花儿尚未绽放，便早已枯萎或凋零。另外，她在这里所碰见的每一个人，都有一副忧郁而冷漠的面孔，也没有谁跟她主动打招呼。

参观完两个花园之后，天使问道："小姑娘，现在比一比，你愿意生活在哪一个花园里呢？"小女孩毫不犹豫地回答："当然是第一个花园啦！"天使又问："为什么第一个花园的花儿都开得那么美丽，人们生活得又那么快乐呢？"小女孩思顿片刻说："因为那里的人们都有一张笑脸，亲切得就像家里人一样。"

听了小女孩的回答，天使拍拍她的头说"小姑娘，那你也试着微笑吧！当你把微笑传递给别人的时候；人们就会和你一起走进第一个花园。"

是的，如果说我们生活的世界是个大花园，那微笑就是一朵永不凋谢的花儿，它不分季节，不分区域，只要有人的地方，它就可以幸福地绽放，而且越善良的心灵，越能绽放出美丽的花朵。

上天赋予人们微笑的本领，这也是送给人们的最美好的礼物，最美丽的无声的语言。微笑像春天里的风，能温暖人心；像冬日里的暖阳，能融化坚冰；更像是友爱的桥梁，它把真诚写在脸上，把阳光洒向人间。当微笑传遍每一个角落的时候，世界便是一个阳光明媚、鸟语花香的大花园。

想要不遗忘新学会的诗、纸牌魔术或代数方程式，最好的方法就是赶紧小睡一阵，那样会记得更牢。德国研究人员研究发现，睡眠时比清醒时较能避免大脑混乱或丧失新记忆。

在此之前的研究显示，新鲜的记忆会临时存在大脑中一个叫做海马回的区域。只有经过重现或复习，这些新鲜记忆才会转入大脑皮质层，成为更为永久的记忆。然而，人在清醒的时候，这新的记忆重现过程会比较脆弱。

德国吕贝克大学的研究人员假设，上述情况在人们睡觉时发生，并设计一项实验以确定假设是否正确。他们让 24 名志愿者记住 15 对动物和日常用品图案的卡片，在这样做的时候，志愿者还会闻到让人讨厌的气味。

40 分钟后，研究人员要求其中一半清醒者看第二组、稍微不同的卡片。研究人员在这第二轮活动开始前，让他们嗅那讨厌的气味，以便激发他们对第一次试验的记忆。

另外的 12 个人先小睡一阵，之后才开始第二轮活动。在他们处于慢波睡眠状态时，研究人员放出那种难闻气味。

然后，两组人员再接受原来的测试。令研究人员感到意外的是，睡眠组表现非常好，他们平均记住 85%的图案，而没有睡觉那组只有 60%。

研究人员指出，仅 40 分钟小睡，大量信息就已被"下载"和存放在其他地方，不会被海马回区域正在编码的新信息扰乱。

小睡
有助于增强记忆力

文/曹淑芬

笑
不一定令身体健康

文/石雪

古希腊哲学家亚里士多德，将笑视为有益于身体健康的锻炼。然而，也有一些相反的论断：笑很可能对身体健康并没有多少影响。

笑的确会使心脏和心血管的功能产生短期的变化，加速心跳和氧气消耗，但由于大笑很难持续，一次畅快的笑很难像走路或者慢跑那样产生显著的益处。

事实上，与其他拉紧肌肉的锻炼不同，笑取得了相反的效果——笑可以放松肌肉。在 20 世纪 30 年代有研究表明，在笑平息之后，肌肉张力会降低长达 45 分钟，这样的身体放松可能会帮助缓和心理紧张的影响。但笑的行为可能会产生其他形式的身体反应，来提高个体的情绪状态。

根据情绪理论所说，我们的感情部分源自于身体的反应。19 世纪末期，还有人提出，人们不是因为悲伤而哭泣，而是在眼泪开始流淌时才变得悲伤。

尽管悲伤也会在眼泪之前出现，证据显示这种悲伤的情绪还是肌肉反应的结果。1988 年，德国乌兹堡大学的社会心理学家弗里茨·施特拉克要求志愿者用牙咬住一支钢笔，用来制造假笑，或者是用嘴唇夹住一支笔，来产生一个失望的表情。那些被强制锻炼笑肌的人在观看有趣的动画片时，比那些嘴唇皱着表情失望的人反应更加强烈。

这表明，表情影响情绪而不是情绪影响表情。与之相似，笑的生理行为可以使情绪好转，但并非一定对身体有过多益处。

越孤独 越失眠

文/李祥

毋庸置疑，孤独感会对我们的健康产生危害。

有调查显示，孤独感会增加女性患心脏病的概率，事实上，在所有成年人身上存在的社会隔离感与一系列的心理疾病都与孤独有关联，这其中就包括睡眠障碍。神经科学家约翰·卡西奥珀称：从你目前的孤独程度可以预测出你今晚的睡眠质量和一年后的抑郁程度。此外，孤独的人往往倾向于不健康的生活习惯，他们会进食更多易令人发胖的食物，并且比常人锻炼的还要少。

心理学教授哈里·瑞斯说："一些非常强烈的孤独感也可以发生在有人陪伴的时候。"以大学新生为例，即使新生几乎所有的时间都被他人围绕着，其中，也会有很多人会因为与好朋友和家人的远离而感到孤独，尤其是在入学的前三个月里。但是，在接下来的三个月里，大多数新生都能找到可以代替他们中学时代好友的社交伙伴，不幸的是，随着人们年龄的增长，重新建立学生时代的社交关系变得更加困难起来。

其实，孤独感是我们每个人的自然生物标志，其存在也有一定的目的，它可以使我们互相关心和保护，尽管孤独会令我们失眠，也会令我们大脑处于高度警觉的状态，但最起码，在孤独感的促使下，我们不会去吃冰箱里的剩饭，而是叫上一位朋友出去吃一顿大餐。

提高效率的自我治疗

文/朱广

谁都知道多说话、常交流能增进感情。可说话的好处不只如此，据印度"新喀拉拉新闻网"近日报道，适当自言自语，是一种自我话疗，能提高效率。

希腊塞萨利大学心理学家安东尼奥等人综合多项研究发现，对自己说一些暗示性语言，能有效改善完成任务的表现。在完成不同的任务时，可能需要不同的语言暗示。对于一些需要精细操作的任务，比如打高尔夫球、画图等，直接的"说明性语言"效果更好，比如告诉自己"手抬高一点儿"、"节奏放慢一些"等；而对于一些需要耐力和韧性的任务，比如长跑、竞走等，用来提升自信和调整心态的"劝说性语言"效果最佳，比如对自己说"我要尽全力"、"再坚持一下"、"我一定会做好的"等。

自我话疗的目的是让人更有自信心、注意力更集中，排除外界环境的干扰，从而激发心理潜能。所谓"心灵决定行为"，焦虑或烦闷时，不妨也试着对自己说几句话吧。

减压方法谁更强

文/石雪

能睡就睡 Vs 不消气不上床 夫妻俩吵得不可开交时，都想先把问题说清楚了，和好了后再去睡觉。但事实上，强迫自己讨论问题会限制自控能力和思考能力，倒不如暂时休战，等到第二天睡醒后再"谈判"。

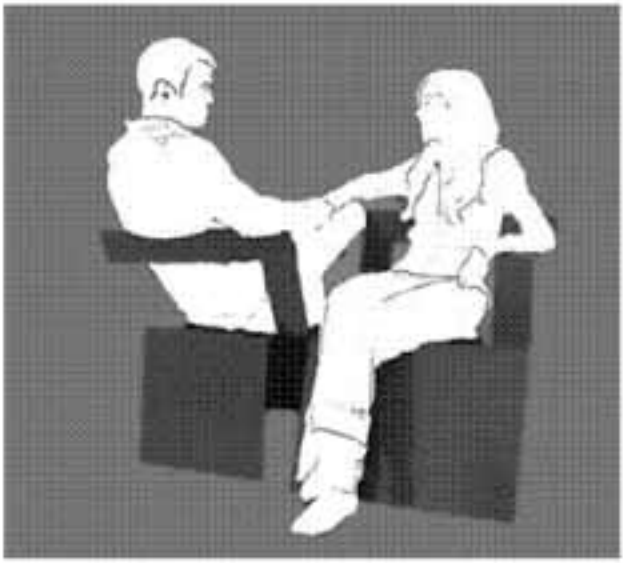
发泄脾气 Vs 控制情绪 家长在我们小的时候，就教育我们要克制脾气。但最新研究显示，把恐惧、愤怒的情绪说出来可以减少压力激素的分泌。比如，堵车、排长队、受气时骂上几句，有助于不良心情的消解。

逗宠物 Vs 找朋友 心情不好时，我们首先想到找家人和朋友倾诉。然而，心理学家研究发现，逗逗宠物更能有效地降低因压力而上升的血压。

转移注意力 Vs 喋喋不休 心理学研究显示，喋喋不休地诉苦并不适合每个人，反而可能引发其他的问题。心里受到伤痛后，转移注意力是更行之有效的方法。

催眠治疗5人际沟通

文/马春树



在心理咨询中有一个词叫共情(empathy)。共情是一种概念,而我们在工作中、生活中如何有效地运用,则是共情技术发挥的作用。而运用催眠术将共情的作用发挥出来,迅速建立彼此之间的和谐关系,从陌生到熟悉,甚至让站在相互对立面的双方都能在冲突的场景中迅速释放情绪,继而解决问题,这是十分重要的。

究竟是谁要改变

对于催眠治疗来说,有一部分人很容易进入状态,但是有一部分人不容易进入状态,甚至完全无法进入状态。这种对催眠持抗拒的状态叫做阻抗。而催眠师使用催眠术,是希望让这种阻抗发生变化,从抗拒到接纳。就像奥巴马的口号一样:改变。

在工作中,我曾经接触过这样的一个案例。一个孩子的母亲找我,是因为她女儿是一个同性恋,她对我说:马博士,你能不能帮忙我催眠一下我的女儿,抹掉她的记忆,让她忘掉她那个同性恋的伙伴。我说我作为一个催眠师,不能做这件事情,也无法做到这点。她坚持说可以,因为她曾经找过一个催眠师,那个人答应过她,说可以把她带到前世,因为这是她们前世的姻缘,把她们和解以后,到今世就可以忘掉她了。我未置可否。经过进一步了解后,我才知道这是一个特别强势的,一直想把自己女儿培养成一个"凤"的母亲,还从吃喝拉撒到她交什么样的朋友,每天工作日程,几点休息,都管理得清清楚楚。这个女孩子不是天生的同性恋,之前她也结交了几个男朋友,但统统都通不过她的法眼,所以,她最后只好交女朋友了。她妈一看这样急红了眼,于是矛盾便这样产生了。

也许那个女孩子是一种物极必反的心态,说:"我就是要我妈急,我不是同性恋,我只是想用这件事情打击她,告诉她我不再听她的了。"也许那个女孩子是动了真格,也许我真的应该喜欢同性。总的来说,这里面有双方沟通不畅的问题,也有争控制与反控制权的问题。

所以，在我们的工作中常有这样的困惑，就是到底谁需要变化，每个人都在谈你来帮助我，他来找到你的时候就是拜托别人来帮助他，但是我们解决问题的时候，真正有谁需要改变的，也许是我，也许是你，也许是他。

催眠师最基本的技巧就是"是"

作为治疗师，会经常遇到边缘性人格障碍。先分析一下边缘性人格障碍的特点，边缘性人格障碍有推拉式的反应。什么是推拉式的反应？就是说我要这样做，请你来帮帮我，但是你帮不了我，没人能帮得了我，拜托，救救我吧。我爱死你了，你一定要跟我生活一辈子；我恨你，你赶紧离开。这是人格障碍当中最核心的一个标志。处理反复无常的性格特征，这是最具挑战性的事情。当然，最主要的还是要从消除阻抗入手。

处理这种阻抗有一个前提条件，就是得看清人都有着两面性。另外还得了解潜意识反应，做催眠治疗时，潜意识的反应很重要，潜意识里会有双重的现实，也可能会有多重的现实反应。如果我们能够了解这种现实，就会让我们在治疗上采取更加包容的态度来进行。

美国的一所大学曾做过一个这样的催眠试验，有两组人员，第一组假装被催眠，另外一组真的被催眠了。这两组人分别被告知，让他们确定自己已经看不见一样东西了，把他们带到实验室，屋子当中放一把椅子，告诉所有这些人这儿没有椅子，什么都没有，屋子空空荡荡的，让他们从这一面走到那一面，当中必须要经过这把椅子。第一组没被催眠的人，假装被催眠了，走到椅子面前，大家猜一下他是什么反应？撞上了。第二组人真的被催眠了，走过来直接绕过去。然后试验人员会问第一组，你怎么撞到椅子上了？没有，什么都没有，我不知道发生什么了。真被催眠的人说，你怎么绕过椅子去了，我要不绕过去我就撞上它了。那有椅子吗？没有。那你怎么不走？我走过去就撞上了。我走过去就撞上了，但那儿没有椅子。这是我们潜意识最可爱的地方，在我们的意识层面只有两个真理，只有一个逻辑，要么是，要么否，要么阴，要么阳。在潜意识里，阴阳和合，可以有多重的现实。我爱你，我也可以恨你；我想杀了你，我想跟你活一辈子，我想要钱，但钱是丑恶的；在潜意识里，很多东西都是摇摆不定的，这一分钟与下一分钟的选择或许就很不同。

消除阻抗的有效手段是他为己用

在做催眠治疗时，遇到这种强烈阻抗病人的时候，包括我们给他做催眠的时候，要利用他所有这些阻抗，然后归为己用。

方法一：允许。同时允许他不去做什么。你可以感觉到生气，但你不用必须去感觉到生气；你可以表现出自信，尤其是有一些内向性格的人，他没有自信时，如果催眠师跟他说想象你自信的样子，你会很自信，你会越来越自信，你在众人面前讲话的时候你会感受到大家的掌声。很多内向性格的人，你给他这种暗示的时候，不起作用，但是如果你给人来疯的人这种暗示，他会疯得更厉害。但我们遇上这种内向的人时，这种暗示一定要给，一直给到遇到阻抗不起作用，才可以缓和回来，同时你可以感觉到自信，同时可以让你很放松。你可以很自信地去相信，你可以不用站到台上运用任何的自信。当他们觉得我不需要去做什么的时候，真正的解决已经开始了，真正的缓解已经开始了，他那种焦虑就会大大地降低。

方法二：暗示相反的可能。可以对被催眠者说，告诉我你小的时候是什么事情让你这么烦恼，是什么魔鬼迷了你的心，你不需要一定要告诉我什么，你可以保持这个秘密，让你很安全，让你内心感觉到你能很宁静地跟他共同相处。暗示出相反的可能性很重要，符合阴阳相辅相成的原理，也符合了他潜意识活动的规则，当你能跟他达到这种契合的时候，这是真正的契合。

如果我们潜意识给他足够的选择，他会感觉到安全，给他安全感的方式是让他觉得这是他可以选择的事情，面对阻抗最根本的就是不需要做任何事情，可以对他说，你不需要按照我说的去思考，你也可以按照我说的去思考，同时你也可以自己去思考。这样的话他就会慢慢解除心理戒备，慢慢达到改变的目的。

其实，我给大家讲的这一切没有一个是我自己的发挥，是我在国外课堂上学到的心理治疗的一些方式，也在按这些方式规规矩矩去做。我认为，在自己没有成为大师之前，能够老老实实地做出结果，这也是我们做事的一个方式，所以我会每一次都跟大家去分享这一切。如果你能从我这一番话里只是了解到这一点，那就是我最大的幸福了。

戏剧型性格障碍

文/艾伦·弗兰西斯

有戏剧型性格障碍的人非常热情、外向，但还是会和一些人格格不入，因为他们总是企图成为注意力的中心。他们通常会花很大精力去赢得大家的喜欢。

他们的情绪反应非常强烈，或是非常冷漠，人们一般很难和他们深交。他们很容易过度和过快地与人交往，会认为那些随便见一面的人或是在社交场所结识的人都是亲密朋友，可以称兄道弟。

他们的引诱型行为多半是出自社交的目的，而少有性欲上的意义。但是，人们很难区分这两者之间的差别，有时会认为他们有不良企图。

如果有人批评他们的外表，他们会怒发冲冠。

一般来说，他们不太能够处理好同性友谊。因为自己太好胜，并认为自己的同性朋友对自己非常嫉妒。对于异性，他们激动、善变，很容易陷入爱河，又很快发腻，陷入失望，炽热的两性关系很快燃尽。

结构与组织并不是他们的强项，虽然他们很喜欢发表意见。但他们的意见和感受会很善变，而且容易受别人的影响。他们不喜欢做无聊的工作，不喜欢重复，一般也不会做家务。在工作上，也常常变化无常。常会满怀热情地干起一桩新工作，然后又很快失去兴趣，对任何一项事业都很难保有长久的责任心。

如果你希望引人注意，并过度地展示自己的情绪，那么假如你有下述情况中的五种以上，则你可能有戏剧型性格障碍：

①在一些场景当中，如果你不是注意力的中心，就会觉得不自在。

②经常表现出性引诱力，或是以挑衅的方式表现自己，这在当时的情况下并不合适。

③你的情绪在别人看来变化很快，肤浅，浅薄。

④你常常利用外表吸引别人的注意。

⑤你谈话显得很印象主义，里面没有任何具体细节。

⑥在表达自己或讲故事的时候，倾向于过分戏剧化和理论化。

⑦你太容易接受暗示，很容易受到别人意见的影响。

⑧你对人际关系的看法比实际的情况更隐秘。

实际上，因受到社会性别角色原型的影响，似乎戏剧型性格障碍更多见于女性。对于引诱性、外露行为或是情绪化的判断标准，也因为每个人年龄、性别和文化而大有不同。“正常”表现自己，可以帮助你在人际关系和活动中展现色彩和活力。只有在成为万事万物中心的需要中走得太远，不是吸引人反而使人离你而去的时候，才应该考虑有没有性格障碍。

自虐背后的爱缺失

文/陈晓农

自虐与爱缺失

其实，自虐可以在任何年龄、性别的人身上发生。美国昆士兰州有个名叫汤姆的男孩，他3岁的时候，妈妈又生了一个小弟弟，新生儿的降生使年轻的妈妈立刻又忙碌起来。但她发现，原本聪明乖巧的汤姆，不知为什么变得笨拙起来，走路经常不小心摔跤而磕破手脚，要不就是吃东西咬破舌头，旧伤未好又添新伤。更奇怪的是，他还得了夜游症，半夜起来光着脚走到父母卧室门口，然后就趴在地板上睡着了。天亮时父母起床，打开房门才发现汤姆穿着单薄的睡衣躺在地上，全身冰凉，好几次被冻出重感冒而送医院，两个孩子一个小一个乱，真让爸爸妈妈伤透了脑筋。

湖北武汉有位女子，因怀疑丈夫不忠而多次与丈夫发生矛盾，丈夫无法忍受提出离婚。一天，她趁家中无人，将丈夫最贵的西装剪烂，还把冰箱等电器砸坏，拿走了贵重物品。她还给妇联打电话哭诉："我老公知道我来告状，把家里的东西全砸坏了，还把我赶出了家门。"十多天后，两人再次发生争执。丈夫前脚离家，她后脚报警，说老公刺伤自己。警察赶到现场，发现她头发蓬乱，血淋淋地坐在地上，手臂上有四道伤口。但是，警察在验伤后发现，刀伤是她自己划破的，并非他人所为。谎言彻底穿帮，女子最终承认，她现在无业，没有经济来源，担心离婚后生活没有着落，因此才屡次制造自残事件，希望能博取相关部门的同情。

自虐是一种异常的心理表现，从上述案例可以看出，自虐的形成有一些典型的心理条件：

1、依赖心理

强烈的依赖、缺乏独立意识是自虐的心理土壤。无论是曾经被父母溺爱的儿童，还是无业需要丈夫供养的妻子，他们都缺乏独立生存的能力，而更关键一点在于，他们在内心深处不愿意独立，这是种心理上的依赖。

2、对失去爱的恐惧

具有依赖心理的人总是强烈地需要他人的爱，也因此始终处于随时可能失去爱的恐惧之中。只要他们所依恋的对象有一点点冷落或疏远的表现，他们就立即会产生过度的情绪反应，感觉自己被拒绝，担心将会被抛弃，进而对未来感到悲观绝望。在强烈的悲伤和绝望情绪驱使下，冲动行为就很难避免了。小孩的反复受伤和生病，妻子自导自演的被虐事件，这些都是在强烈的恐惧和绝望之下做出的非理性行为，其目的是引起关注，借此得到帮助。

3、潜在的攻击性

自虐者尽管在心理上处于弱势，但他们的行为具有潜在的攻击性。人在遭遇挫折或失败时，内心都会产生强烈的动力去解除痛苦、消除障碍。自虐者不能从积极的角度去寻找帮助的办法，而是通过自我破坏性的行为"威胁、逼迫"他人来关注和帮助自己，以达到继续依赖他人的目的。这样的胁迫行为是另一种意义上的"暴力"，具有一定的攻击性和危险性，不仅对自己不利，也对他人构成威胁。

从自虐走向有爱

自虐的出发点是想获得爱，但它的结果却与爱背道而驰。怎样才能避免自虐、自伤事件的发生呢？当爱开始萌芽的时候，就应

培养独立的爱、健康的爱，这样才能避免以爱的名义走入歧途。

1、培养独立性

独立与爱并不矛盾。爱的同义词不是依赖、索取，而应是分享、支持与付出。所以，爱一个人，不能培养其依赖性，而应该让其在爱的滋养下具有独立能力，更自信、更积极乐观。然而在现实生活中，很多人并不能认识到独立对于健康的爱的重要性，恋人们迷恋于卿卿我我的甜蜜假象，父母陶醉于时刻被孩子需要的自我满足中，却不知一旦生活发生改变，强烈的依恋关系不得不随之削弱甚至终止时，甜蜜就变成了痛苦甚至仇恨，爱的柔情就化为攻击和破坏的利剑，危害深重。

2、积极关注

自虐这种消极行为方式的形成与行为人的环境因素有关，这就是行为理论中常说的强化。一种行为，无论好坏，只要其结果使得行为者的某种需要得到满足，缓解了他的痛苦或者为他带来愉快的体验，这种行为就有可能再次出现，这就是强化的过程。自虐行为表面上好像令行为者痛苦，但它会带来其他“好处”——吸引父母的注意、得到陪伴与照顾、受到周围人的关注与同情、挽回恋人的心、避免婚姻破裂等等。由于自虐者的消极行为反复受到强化，于是就固定下来成为一种习惯，只要感觉到有威胁，他们就会采取自虐来应付挫折，试图以此解决问题。因此，在自虐行为刚开始出现苗头的时候，就一定要坚决予以制止，不能因同情可怜而作出妥协。与此相对应的，应该关注和鼓励对方的积极行为，不要在孩子生病、出问题时才去关心他，应该在孩子自己独立完成某事时主动给予夸奖和爱抚。恋人之间也是如此，女人一哭闹男人就妥协，这种解决冲突的方式是有害的。正确的做法是，女人哭闹的时候作冷处理，等双方都冷静下来再商量解决办法。这样，自虐行为就失去了“杀伤力”，两个人之间才能建立起健康、积极、理性的互动关系。

良性、积极的关系是爱的健康发展的基础。以爱的名义自虐，既伤害了自己，也伤害了对方。因此，我们应该拒绝自虐。

（上接第 22 页）让眼泪流下来。

一直以来，韩落都觉得自己的个性不好，忍不住伤害别人也忍不住后悔不已，尤其是她很介意苏城的离开。但是，她更不想被人看穿，于是坚持著不好说话，不好相处的态度。就这样，她和苏城算是分了手。

有一天，韩落在路上看到学妹程佳颖和苏城手牵手逛街，她忽然不知道自己要往哪里躲了。晚上，看着苏城彩色的 QQ 头像，韩落无法继续坚持扮冷淡，她敲下了一大段话，说出自己的后悔。苏城的回复却是冰冷的几个字：就当这件事没有发生过吧。韩落盯着屏幕，苏城又开始写些什么了，她却直接下线了。安慰的那些话她不想听，她只想找个坑把自己埋起来。

此后，韩落在校园里遇见苏城会觉得很尴尬。每一次她绕道而行，假装近视时总能撇见苏城欲言又止的表情。韩落知道，他是老好人，不想伤害人。因为苏城时有时无的关怀，韩落心里不断地重燃起火花。燃起，浇灭，她感到自己又傻又可笑。

圣诞节就算是最后的期限，韩落告诉自己，没有雪花没有苹果，苏城也不来找她的话，爱情就这样结束吧。

那天早上，韩落起晚了，寝室的同学已经去上课了。打开门，她看到一束密蒙花放在门口，卡片上有她的名字。再看手机，有一条短信：找幸福去吧！

韩落捧着花回到宿舍，她坐下来，闭上眼，仿佛看到阳光下的雪山，她不禁笑了起来。手机又响了，这次是室友，催她去上课，老师要点名了。韩落赶紧往外跑，她的心暖暖的。虽然她失恋了，和苏城彻底分手了，但是，还有一点关心、一点默契，已经足够了。

霸气男

昨天在学校北门外理发店烫头发，碰到了一个霸气的男生。男生穿着墨绿的大衣。一踏进门，店员小弟就招呼："帅哥理发吗？"霸气男说："是的。理发！"

小弟赶忙领坐拿价目单，"帅哥想怎么弄，这是咱家新……"没等小弟说完，霸气男一气呵成地说："普通洗剪吹，不要干洗，不要无知小妹瞎捏脖子，不要首席，不要设计师，不要烫发染发做定位，更不要充2000打五折，充5000打三折的会员卡，只是普通剪短就可以了。"霸气，有木有！

ATM姐姐

路过清华东门北京银行的自动缴费机前，我兴致勃勃地拿着一纸棍，对着"水费、电费、电话费、公共事业性收费……"的按钮左摁右摁，上戳下戳，还用指甲截来戳去。旁边ATM前的姐姐看不下去了，走过来伸手就去点我面前的屏幕："不好使吗？"

我说："不是，能用，但是我发现这个屏幕只能用手指点才有效，其他的都不行唉，你看！"。我接着拿纸戳屏幕上按钮给演示。姐姐顿了顿，淡定地说"当然啊，这是电阻的。"我忽然想起自己是在清华，顿时很尴尬。

意思

我从小到现在一直有低血糖的毛病，大学体检时有测血糖含量这项。大夫拿着我的体检报告，叹了口气，表情特别凝重地说了一句："回去该吃点啥吃点啥吧。"听完这句话，犹如晴天霹雳一般，我脑袋一空、眼前一黑，当场就晕过去了。

醒来时发现我在病床上躺着，手背上挂着点滴。我嚎啕大哭，各种想法涌上心头，"我才19岁啊，不能就这么得绝症了啊"！

刚才那大夫闻讯赶来，一边笑一边对我说："同学不好意思，我刚才的意思是，你血糖低，回去多吃点好吃的补补，要不容易晕倒。"

分手

上周女朋友跟我分手了，至今我仍然不明白为什么。我对她其实很坦诚，她问我有过几个女朋友。我说算上她三个：第一个没什么特点，蛮普通的；第二个有点文艺；第三个……话还没说完，她扇了我一巴掌就跟我分手了。

脑残

有次留学生同学问我，"你们常说的'脑残'是什么意思？"我一时解释不清，于是回去在BBS上发帖，结果17楼出现了一条神一般的回复：Your brain has 2 parts:the left and the right.Your left brain has nothing right,and your right brain has nothing left.

卧龙女

宿舍有一女，设一起床铃声，甚为难听，扰舍友清梦。余三女，群起，攻之。后改一悦耳铃声。明早，铃响甚久，该女熟睡，未动良久。舍友起，问：何不起？抱恙否？答曰：未闻起床之铃声，只觉梦中有仙乐，沉浸其中，不能自拔。

卧龙男

宿舍长甲经常翘课出外，来无影去无踪。某日乙和丙上课归来，乙摸摸甲书桌上的电脑，大叹一声："余温犹在，应该离去不久。"丙用斜上翘的眼角瞄了一下插座，说："手机还在充电应该是去买方便面。"两福尔摩斯正陶醉之际，甲床上传来幽幽一声："我在床上睡觉！"

马哲课

大学马哲老师，上课从来不点名。可是他每学期都会用他的数码相机，给来上课的同学随机拍三次集体照。然后每学期最后一节课，所有的同学去认人，如果能在两张照片中找到自己，那么恭喜你，这学期考试你过关了；找到一张就补考；任何一张里都找不到自己你就回家等着重修吧。

考试

熬夜复习，泡面没泡开，第二天考试一直胃疼想吐。没成想考到一半，我就忍不住吐了。老师走过来关切地问："怎么，题出得太恶心了？"

文科生、理科生、医科生、农科生

文科生：叶的离去，是风的追求还是树的不挽留……

理科生回复道：是脱落。

医科生回复道：那是 microRNA 变化，信号传导通路激活，最后细胞凋亡了！

农科生回复道：是离层细胞的外层细胞壁胶化，细胞游离！

选修课

某日上佛学选修课。一方丈给大家讲学，同学们例行问了几个问题：大师，这门课点名吗？答：不点。问大师：这门课考试吗？答：不考。问：大师，那期末的成绩怎么办？答：随缘吧。全班崩溃。

宅男

哥再也不敢宅了，因为，宅男都死得很惨。萨达姆在地窖里被拖出来绞死，拉登在卧室被打死拖出来，卡扎菲在下水道里被拖出来打死。

下雨

大雨，我逃了选修课宅在宿舍下电影，一道闪电在离我们楼不远的地方击中地面。我大惊，自言自语道："是不是老天在警告我，怪我不该逃课呀。"室友说："他是在提示你，用迅雷。"

小明版汉语听力题

以小明做主角，"油菜花"的网友们创造了一套汉语听力题，考考外国人。

录音："小明，你饿不饿？我们晚上吃什么好呢？""额……我不饿。"——问：小明饿不饿？

录音："小明，今天我妹妹来看我，要不要和我一起去见她啊？""见你妹啊，不见！"——问：小明到底要不要去见人家妹妹？

录音："小明，这道题你考完之后对答案了吗？""对了，但没对。"——问：小明这道题究竟做对了吗？

录音："小明，这位死者你认识吗？""我的妈呀！我爸！"——请问：死者到底是谁？

录音："小明，你的睫毛好漂亮。真的假的？""假的。""真的么？""真的。"——问：小明的睫毛是真的假的？

录音："小明，今晚上有思修课呢，你去不去？""我去！我不去。"——问：小明去不去思修课？

录音："小明，工具箱里有没有锤子""有个锤子！"——问：工具箱里有没有锤子？

录音："小明，帮我切一下黄瓜吧""切~我才不切！"——问：小明到底切不切黄瓜？

录音："小明，你要送我那件衣服呢还是这件衣服呢？""恩……那个……这个吧。"——问：小明要送哪件衣服？

录音："小明，你想好了么？""想好了。""你先说还是我先说？""我说，你说吧。"——问：到底谁先说？

录音："小明，你腿肿么了？""没肿么，肿了。"——问：小明的腿到底肿了吗？

AFTER SAYING GOOD-BYE

算是分了手

文/笺语

韩落哆哆嗦嗦地打完短信，犹豫再三，还是删去了最后一句。

按完发送键便利落地关了手机，蜷缩在冰冷的被窝。

好冷，韩落发着抖，朝手心哈气。

然而，不起作用，厚重的棉被没有带来丝毫暖意，

她仿佛暴露在寒冷的空气里。

圣诞夜，韩落失眠了，

情不自禁地想起奶奶家冬天的火塘以及烤红薯。

那些事物在她脑海中如火苗跳跃着，

就像卖火柴的小女孩依靠幻境寻得的温暖。

当她想到甜酒煮鸡蛋时，眼泪不可抑制地泛滥了。

小小的四人宿舍里，室友们熟睡了，

唯独她，心里住进一个哪吒，翻江倒海，疼痛难眠。

她想念苏城，想念他们在一起的时光。

可是这些都属于过去，永远不会再有了。

这种失落让她有些迷茫，

她不知道这种心痛的感觉是来源于对苏城的喜欢，还是好胜心作祟。

“苏城，我一点也不后悔。

即使，第一次向人告白，第一次被人拒绝。

所以，你尽管牵着程佳颖的手走吧！

不要回头不要惋疚，你生龙活虎的模样好过蔫头搭脑的熊样。

你一定要收起伤感的嘴脸，穿好冷酷的伪装……

好好生活，只要你幸福就好。

很多次韩落问自己：如果没有一时兴起拿着相机在校园里乱逛，苏城是不是就不会闯进她的世界？

阳光透过树叶间隙落下的光斑是韩落最喜欢的色调，所以这条林荫小道成了她迷恋的归途。每天上下课路过这里时，她都忍不住要留下几张照片，拍人潮涌动、落叶飘飞。

那天，相机却无故闹起了脾气，任韩落如何摆弄总是显示储存卡错误，然后进入黑屏状态。正好苏城路过一旁看到了她抓狂的模样，苏城很有礼貌地来打招呼，询问要不要帮忙。没等她反应过来就拿起相机，利利落落地左右摆弄，相机就恢复正常了。

苏城举起相机，拍下了韩落茫然的表情，却让她大怒。“你干嘛！”韩落一把夺过相机，忙不迭地删掉了刚才的照片。苏城愣在原地，停了停，很平静地说：“别紧张，我认识你的。”

认识就可以胡作非为了？韩落在心里嘀咕。这时，她才细细地打量起站在面前的这个男生，他看上去很阳光。

“焦点摄影协会招新的时候，我给你递的报名表，你不记得啦？”韩落茫然地摇了摇头，他倒不介意，语气轻松，宽慰地说：“没事，我叫苏城，你可以从今天开始认识我。”

那次相遇，韩落一直不在状态，一同去食堂的路上，苏城热情地说了很多，她只是漫不经心地回答几个字。神经大条的她突然敏感起来，对话的过程中她一直在想：他的“苏”是不是我最喜欢的苏州的“苏”？他的

"城"是不是童话城堡的"城"?

从此,苏城,这个名字让韩落想忘也忘不掉。

学校就是这么一个神奇的地方,当你与某人相识后,你会发现他生活得离你很近,处处、时时都能遇见。

韩落和苏城认识以后,渐渐地越走越近,成为一对校园情侣。

因为都爱摄影,他们常常在周末相约去采风,学校周围可玩的景点他们都去过。虽说玩得高兴,可韩落常常会任性要脾气,冷不丁地就要挑刺,让苏城难以招架。脾气极好的苏城每次缴械投降的陈词都是一样:"你这么刁蛮,以后能嫁出去才怪。"

这句话触到了韩落的痛脚,熟悉她的人都知她牙尖嘴利,得理不饶人,所以她的朋友少。虽然韩落偶尔为此觉得自己很失败,但是她觉得朋友是交心的,也应该能相互包容,比如言辞犀利。

摄影协会决定在校园艺术节上举办影展,主题是"爱在南方",会公开评选名次。韩落觉得这次有苏城的协助胜算很大,于是报名参加了。

请了几天事假,两人就打包行李奔赴丽江。

十月的丽江,水很清,碧洗沉潭。他们住在地布依族的老妈妈开的小旅馆。老妈妈说着不太标准的普通话,酿有口味纯正的米酒。某晚上,他们围坐着,吃着老妈妈做的甜酒煮鸡,听着一米阳光的传说。

老妈妈说:"很久以前玉龙雪山的山顶被雾围绕,阳光很难穿透云层照射下来。唯独秋分时节这个日月同辉的日子,才能在山上看到一米长的阳光。那是神灵赐予人间最美的爱情阳光。如果情侣有幸沐浴到这短暂珍贵的一米阳光,就可以得到永久的爱情……一辈子无法成就的永恒,或许在某一点便凝结;成一辈子无法拥有的灿烂,或许只在那一秒之内。"韩落突然想起《一米阳光》中的词,眼前浮现出川夏为寻真爱跳下雪山的画面,一时间感动的泪水肆意。

苏城看到韩落一脸的认真,还在那里抹眼泪,觉得有点傻。在苏城看来,这不过是旅游的卖点,不真实也不浪漫。他很鄙视这种炒作,张口就说:"只有你这种怪脾气的人才会相信!"这句平常的玩笑话,在当时当景下的韩落听来竟是如此刺耳。她生气了,一句话也没说就跑到楼上去了。

苏城在门外喊破喉咙,韩落就是不开门。她想再任性一次,要让苏城记住不能数落她的脾气,那是她的保护色。韩落想得到苏城的赞赏和肯定,而不是怪脾气这样的评价。

韩落抱着枕头躲在被子里,听着苏城在外面的恳求,渐渐地迷糊过去了。

早晨,韩落醒来,昨天的不愉快已经淡了许多。她赶忙起身收拾行李,去找苏城,但是找不到人。老妈妈说他收拾行李走了。韩落很诧异,忙问原因。老妈妈说:"不知道,看样子没什么要紧事,就是想走了吧。"

想走了?留下她一个人在这里!韩落在心里把苏城骂了一万遍,火急火燎地收拾好行李,往学校赶。她恨不得飞到苏城面前,质问他的离开,让他道歉让他悔过。

在学校见到苏城时,他正在二教的走廊上和同学谈笑,眉眼间的轻松让风尘仆仆的韩落不由得握紧了拳头。她努力平复了下心情,几步冲到他面前,看着他,满眼怒火却一句话也不说。

旁边的同学看到气氛不对,知趣地走开了。苏城收起了脸上的笑意,不躲避,很不客气地用眼神回敬她。

最后,韩落开了口,语气强硬不留情面地说:"我要和你绝交。"

苏城无奈地笑了笑,很严肃地反问:"为什么?因为我一个人回来了?"没等韩落开口,他便接着说:"韩落,你知道吗?你就像一只刺猬,一旦和你走得近了就会被扎伤。我把手敲破了都等不到你开门。我没关系,只是希望下一个人不要这么倒霉。"

韩落下意识地看了看苏城的手,虽然他把手插在裤兜里,还是能看到纱布的白色。她不敢看他,低着头,小心翼翼地问:"你是不是烦我了?"苏城长叹一口气说:"不是烦你,是没有办法再陪你了。对不起。"他转身离开。

阳光落在韩落顺直的长发上,她很努力地不(下转第18页)

清贫女孩的美丽蜕变

文/潘苗

第一天真的格外漫长，我就这样迈出了大学的第一步，夜深人静的时候，我暗暗对自己说："加油，你一定可以的！"

~"我一个人可以到学校"~

至今我还记得开学第一天的忐忑不安和挥之不去的忧虑，当所有人都在为脱离了枯燥乏味的高中生活，进入到一个全新的自由校园而满心期待和兴奋的时候，我看着身边两个硕大无比的行李袋，孤身坐在人来人往的火车站，真的是百感交集。为了省那几百元钱我连被褥什么的都决定带过去。这是我长这么大第一次出远门，第一次坐火车，甚至都不知道接下来该怎么做，平常连县城都很少去的我十个小时过后将到达一个完全陌生的城市。

下了火车第一眼我就看见了父亲，在拥挤的人群里看到一张熟悉的面孔让我的心感到莫大的安慰。一年不见他又苍老了许多，如今灰白的头发和满脸的皱纹时刻提醒我他早已年过六十了。虽然他连我什么时候高考都不知道，但是当我告诉他我的学校在北京，我从他的声音里听到了喜悦。"怎么用个破袋子装行李啊？"行李袋由于上火车的时候人太多破了一个大口，里面的被褥都露了出来。出站以后看到地上睡在报纸上的那些人，再看他背着满是灰尘并且随时都有可能破裂的行李袋，我突然觉得这样的画面刺得人眼睛生疼。为了接我，他昨天就从工地上赶到这里，身上那套衣服估计是建筑队的工作服。一想到他昨天晚上也是那样睡在冰冷的地板上，我感到无比难受。"爸，你走吧，我一个人可以去学校，你不用送我了，赶紧回去吧。"我将手里的一袋食物递给他以后就催促着他走，我不知道哪里来的勇气说出自己可以一个人去，我甚至不知道我的学校在哪个方向。看着他远去的背影我暗暗地下定决心，我要自己供自己读书，进入大学要完全独立，因为我知道我不能再要求他为我做什么了。

开学第一天人山人海，似乎许多同学身后都站着一群亲朋好友，有的人甚至直接将行李托运过来，一身轻松地迎接着新的开始。第一天真的格外漫长，我就这样迈出了大学的第一步，夜深人静的时候，我暗暗对自己说："加油，你一定可以的！"

~还记得一瘸一拐送餐的女孩~

还记得开学不久在职业生涯规划的课堂上，任课老师告诉我们，机会是靠自己争取的，不是从天而降的。那句话也许对于许多人就像风一样吹过就了无痕迹，可是我却把这句话牢记在心里.

开学不到一周我就在学校附近的快餐店找到一份工作，餐馆刚开业需要人做前期宣传。我不知哪里来的勇气，敲开每个寝室的门，向大家介绍推荐，只要最后别人可以在那张单上写下自己的宿舍和联系方式，我就可以拿到五毛钱。说实话那个时候我真的害怕过，毕竟进去面对的都是一个又一个陌生的面孔，许多时候是怀疑和鄙视的眼神，可是在每一次开门的一刹那，我必须将一切害怕和不安掩埋，我要微笑着给她们宣传，即使别人最后不愿意留下那几个字我也要忍受。

后来在那家快餐店我又开始做送餐员，每天中午十二点放学后就匆匆赶去。每一份三毛钱，由于下午是一点半上课，时间真的很短，我就这么来回跑着，有时候害怕迟到中午索性饭也不吃就直

接赶到教室。晚上就带着他们的宣传单从门缝里塞到每个寝室。公寓一共五个区，每个区六层楼，每一层都有三十个寝室左右，一张单只有两毛钱。那个时候真的感觉自己像是在演苦情戏，期间我还不慎扭伤了脚，疼得很想放弃，可是我固执地告诉自己要忍住。真想不到时间过去那么久，居然还有人记得那个一瘸一拐送餐的女孩。

收到人生第一份工作的几百元工资时，我竟觉得那么开心，旁人的眼光和议论都不重要了，因为这是靠自己的劳动赚来的。后来我自己跑去学生处找老师，希望能在学校找到一份工作。当时基本上所有的岗位都已经招满了，也许是被我的勇气和镇定说服了，几天后她就打电话让我去户籍科面试。在户籍科的人口普查中，我居然可以将刚刚学到的 Excel 运用到数据调查中，这让工作处的老师们节约了很大一部分时间。其实他们不知道我也是到了大学才开始接触电脑。还记得刚开学的时候，我连开机都不会，结果被老师反问一句："你到底是不是考进来的？"当时我特别委屈，因为老师不知道我在此之前基本上没有碰过电脑。

~永远坐第一排的班长~

从进入大学的第一天起我就知道必须拿到奖学金，我不想继续贷款。所以从第一节课起，我就告诉自己不能旷课迟到，更不能降低要求。大部分的课堂上我都是那个坐在最前面的人，不管后面多吵，我的眼睛只盯着前方的人，即使后面几排都空无一人，我也就那么坐着，也许在许多人眼里这个女孩是那么格格不入。

其实那时我多少是有些自卑的，甚至不敢看后面的人，我想着好好学习吧，其他的一切都不管了。所以一整年下来大家对我的印象就是那个永远坐在第一排最靠近投影仪的人，那个位子似乎永远都是我的，即使教室不停地变换着。许多同学谈之色变的高数和线性代数我都考了满分，我成了同学眼中的"奇人"，这真是个黑色幽默啊。上课时老师 PPT 单调的蓝色背景让我也昏昏欲睡，但笔尖还是惯性地在笔记本上记下一串字符，因为我无法面对错过一节课带来的后悔和内疚。

大一结束后我基本上只和寝室几个人有联系，班级活动一次也没有参加，因为在我得知需要交几十元钱后就退却了。大一我如愿以偿得到了五千元国家励志奖学金，我做到了自己的承诺，可以自己供自己读大学了。过年的时候竟然还可以用赚的钱为爸爸买一件羽绒服，第一次让他享受到女儿的一点点心意。

大一的生活就那样过去了，大部分的日子都是一个人过的，当有人说我很冷漠的时候，我突然觉得必须改变自己，我不愿意四年以后同学都不知道我是谁。大二我决定竞选班长。大学基本上是各忙各事，大家都深知当班委的苦楚，竞选班干经常冷场，最后不得不由老师出面指定。当站在讲台上，第一次勇敢地抬起头看着下面这群陪伴四年的同学说出我想当班长时，我知道我再也不想做那个胆怯沉默的人了。

那一年的中秋节我一直都在想着弄一场怎样的班级活动，我没有选择去聚餐或者外出游玩，因为前几次寥寥无几的报名人数已经成为教训，我决定给每一个人一块月饼，然后给每一个人写一封信。三十多个人，我写了整整一天，每一封信都是我的真实感受和祝福，那些都是我大一跟他们的点滴接触中感受到的，虽然有些只有几句话的交流，可是我希望他们可以看到我的真诚，让他们觉得这个班级真的像一个家，我希望他们可以感受到温暖。那次我成功了，因为当这份小小的礼物送到每个人手中以后，我收到了许多感谢和祝福，看着他们的回复，我的心真的是暖暖的。有人告诉我，她至今都将那封信放在抽屉里最重要的位置上。被人需要的感觉真的很好，我的世界不再只有自己一个人。

约法三章

文/雅蒙

那年夏天从奶奶家偷跑回家，你10岁，我6岁，俩人热得像两条小狗一样站在大街上直吐舌头。我们离开前灌进塑料瓶里的白开水，很快就被我“消灭”掉了，你用口袋里仅有的五毛钱给我买了一瓶汽水，我喝了一半递给你，你说：“不渴，你喝。”

过火车道的时候，你拉着我的手说：“走快点儿，不然把你扔在这里。”我吓得赶紧挽住你的胳膊往前奔。

20年前，我像你的尾巴，你走到哪里，我都要跟。你厉声厉色地把我轰回家，我不听，偷偷地跟。你没办法，跟我“约法三章”：不许捣乱，不许撒娇，不许像别的女孩子那样哭鼻子。

那时候，你长着一张小圆脸儿，长睫毛忽闪忽闪，谁见到你都要夸一夸。你沉默寡言，给人深沉无比的表象。而我，面黄而发稀，怕得不到大家的重视，每天只会“叽里呱啦”不停歌。

我在学校里挨了罚，抄写到半夜还有100遍，你把我从小板凳上推开，“起来，我给你写！”转天回到学校，和我一起挨罚的同学全都没精打采，只有我神采奕奕，好像再挨罚一百遍也不成问题。

和你一起长大的岁月里，你一直在用各种语言贬损我——说我长得丑，说我脾气不好将来找不到男友，说我傻到什么都不懂。

我一直觉得自己不够优秀，又足够任性，不太能轻易受人影响，可一路走来，还是按了你当初的“章法”成长——习惯独来独往，可以一个人吃饭、逛街、看电影。不爱参与是非，不会撒娇，受了委屈昂昂头，给自己一个笑容，也便过去了。而这些，与当年那个听你“约法三章”的小女孩儿多么相似。

这些年，一起看时光在年轻而张狂的脸上穿行，一晃你已经30岁了，当年的火车道也已经拆掉了，你再没有机会把我扔掉。当年，我们一起坐在奶奶家的小板凳上玩“石头剪子布”的游戏，那时候，30岁，多么遥远。你却已经把遥远走成了过去。

时间见证了我们的成长，也见证了我们的感情。现在的你，还会像以前一样贬损我，跟我吵架，气头儿上，彼此都会扔一些戳到痛处的话，也许这样的争吵将会持续到下一个20年，下下个20年。好在我们都不会放在心上。

如果有机会重新选择，我还是希望与你成为兄妹，不过，下次我要当哥哥，你当妹妹。凭什么只有你可以“约法三章”？我也要试一试！

心理咨询的咨访关系

——看影片《国王的演讲》有感

文/李小英

咨访关系是指心理咨询或治疗过程中，来访者和咨询师所建立起来的关系。良好的咨访关系是治疗取得效果的前提条件和基础，并能够促使来访者接受咨询者的建议，积极配合咨询师，甚至有专家提出：良好的咨询关系是咨询成功的一半。既然咨访关系这么重要，我们该如何建立咨访关系呢？电影《国王的演讲》为我们提供了一个很好的案例。

一、影片剧情介绍

影片《国王的演讲》讲述了乔治六世艾伯特公爵治疗口吃的故事。艾伯特公爵因患口吃，无法在公众面前发表演讲。到处寻访名医，但是传统的方法总不奏效。一次偶然的机会，他慕名来到了传说中治疗方式与众不同的语言治疗师莱纳尔·罗格的宅邸。虽公爵对罗格稀奇古怪的疗法并不感兴趣，首次治疗也不欢而散，但是公爵发现自己在聆听音乐时，竟然能用十分流畅的语言朗读莎翁剧作。这让他开始信任罗格，配合治疗，慢慢克服心理的障碍。乔治五世驾崩，爱德华退位，艾伯特临危受命，登基成为了乔治六世。他面临的最大挑战就是如何在二战前发表鼓舞人心的演讲……。影片剧情围绕口吃的治疗进行，这位口吃者和治疗师罗格之间的故事给人留下了深刻的印象，接下来我们从治疗的咨访关系角度来看治疗的过程。

二、多次治疗失败，咨访关系建立困难重重

经历了先前痛苦的语言发音的练习失败后，艾伯特对医生和治疗产生了强烈的失望和阻抗。在妻子的劝说下，艾伯特终于同意来到了这个简陋的咨询室，治疗师罗格经验丰富，他坚信：口吃背后的原因肯定与心理问题有关，经过他的矫治一定能够恢复正常。但面对这样一位倔强、摆架子、阻抗特别强烈的公爵，罗格觉得面临着很大的挑战。

治疗开始时，罗格希望艾伯特能够具体来谈谈。艾伯特却喊道："别喊我名字，只有我家人才能够那么喊我！"这让罗格意识到自己一直强调的平等医患关系在这次咨询中是非常难建立起来。"我不想谈论私人问题，别惹我！"艾伯特一开始情绪就比较激动，充满了强烈的阻抗和对罗格这样一个处于简陋治疗室里的普通医生的不信任。罗格感受到，在艾伯特突然暴怒背后，一定有着深深的心理创伤，这或许是导致严重口吃的关键。在这样的情境下，罗格转换了治疗方式，以读书的形式来进行治疗。这时，艾伯特平静下来："您能治好我么？""当然"，罗格坚定地回道。这样的话语神情似乎蕴含无形的力量，让艾伯特的阻抗慢慢降低了下来，他主动捧起了书，但还是念不出声。正想扔书，罗格让艾伯特戴上耳机，耳机里传来震撼人心的交响乐，这对失去信心的艾伯特来说，有

着巨大的鼓舞作用。他嘴唇动了起来，可是没几下，就摘下耳机："没救了，没救了，蠢死了……这个疗法不适合我！……再见。"第一次治疗就这样不欢而终了。从治疗关系来看，尽管这位经验丰富的治疗师已经尽了自己最大的努力，但是来访者艾伯特本身倔强的个性、对语言治疗的强烈失望和阻抗让这次治疗关系很快就结束了。但咨询师以自己独特巧妙的治疗形式——听音乐录音，为接下来咨询的继续埋下了伏笔。

三、巧用技术，咨询关系重新建立

随着战争形势的日益严峻和父亲身体日益衰弱，对口吃治疗再次失望的艾伯特，感受到了前所未有的压力，他愈发认识到了治疗的重要性。沮丧的他想起了从治疗师那里带回来的唱片，在莫扎特激越的音乐中，他听到了自己坚毅流畅的声音："生存还是毁灭，这是个问题。当思想放松，放开胸怀，我们的行动就会变得更为灵敏，让我们更为勇敢！"这让他看到了希望，于是他决定主动寻求帮助，再次接受罗格的治疗。

艾伯特再次回到诊所。他真诚地对罗格说："我愿意努力配合你的咨询，你愿意为我治疗吗？"他把自己的求助意愿，真正地表达了出来，咨询关系也由此开始真正建立了起来。罗格为他设计了一套系统的治疗方案。通过学习放松、学习呼吸、学习发音的方法来进行口吃的治疗；通过加强呼吸、深呼吸、放松嘴部肌肉等来学会身体的放松；通过反复练习舌头力量、绕口令等来减弱口吃患者说话时感受到的阻力；通过对特殊的音节和字母进行练习，并且配合身体放松动作练习有节奏的发音。最后，罗格通过系统脱敏的办法陪同艾伯特在公共场合练习演讲。在这次治疗过程中，艾伯特和罗格建立了良好的咨访关系，口吃治疗也获得了一定的进展。

四、咨询师适用时质，咨询关系受到重创

治疗在一天天地顺利进行着，艾伯特的治疗获得了很大的进步。不幸国王乔治五世去世了，爱德华继承王位，但这位"爱美人胜于爱江山"的国王却让大家很失望。艾伯特很痛苦很矛盾，作为一位很有责任感的王子，他对哥哥既爱又恨，同时对国家的未来非常担忧。面对王位的动荡和自己内心的矛盾不安，艾伯特渴望倾诉心声，不由自主来到了已开始信任的治疗师这儿，他倾诉了童年生活的痛苦经历，包括对早年去世的弟弟的怀念、对父母亲的恐惧害怕和面对哥哥嘲笑自己时的自卑……倾诉完这些，他觉得舒服了很多，并表示说："你是第一个和我亲口交谈的英国平民。"从本次的治疗来看，罗格为艾伯特提供了很好的心理支持，咨访关系再次得到进一步发展。

当又一次对哥哥的行为失望并感到伤害时，艾伯特再次来到了治疗室。罗格鼓励他宣泄自己的不满情绪，并且当面指出了艾伯特的矛盾之处：这不是很现实的情况吗？你很可能当上国王，并且你比他称职。这时艾伯特表现出了强烈的阻抗，当罗格再次反问"你害怕什么？"时，艾伯特变得愤怒了，于是咨询又一次不欢而终了。咨访关系再一次陷入了困境。

五、生活事件使得咨访关系自动修复、恢固

果然，爱德华放弃了王位，艾伯特继承王位，成为"乔治六世"。这时候，艾伯特意识到自己上一次治疗过程中过激的情绪伤害了治疗师，他主动上门道歉并且邀请罗格陪同参加王位继承仪式。这让咨访关系得到了修复和发展。但由于肩负着巨大的压力，艾伯特开始质疑自己能否顺利发表演讲和当好国王。当他身边的大臣又在旁边煽风点火质疑和调查罗格的身份，艾伯特也对罗格怀疑和大发脾气。这时罗格真诚地承认了自己的身份并讲述了战争的经历，最终他以人格魅力得到了艾伯特的信任和尊重。在罗格的陪同下，艾伯特顺利发表了很多重要的战争演说，极大鼓舞了人民抗击希特勒的斗志。

从这部影片来看，咨访关系的建立并不都是一帆风顺的，有可能出现一些曲折。本案例中咨访关系从初诊时的难以建立关系，到由生活事件促使来访者主动寻求帮助，开始真正建立并进一步发展；再从由于治疗过程出现了激烈的对质局面导致咨访关系陷入困境，到来访者主动提出道歉使咨访关系得以修复并进一步深入巩固和发展。虽然经历一些波折，但是罗格克服了这些困难，与来访者建立起了良好的咨访关系，有效地促进了治疗的效果。

《自闭历程》影评

文/肖晶

“自闭症”在现代社会里是一种极为常见的疾病，但往往大多数人都会对自闭症患者存在猜疑、鄙视，甚至是排斥。从字面上去理解，“自闭症”是自我封闭，疏离人群，沉默寡言，但这些还远远不够。自闭症患者有更深切的痛苦，更丰富的内心世界，这些都是常人所不能体会的。传记电影《自闭历程》为我们讲述了美国动物科学家坎普尔·葛兰汀的真实故事，她也是一个自闭症患者，但她通过自身的努力和坚持，成为了当今世界数一数二的牲畜处理设备设计与建筑专家。影片带领我们走进这类特殊的人群，感受他们内心的挣扎和梦想。

影片的前半部分，用片段式的记叙，概括了坎普尔从4岁到大学毕业的生活历程。在影片的一开始，坎普尔的一段自我介绍，开启了影片，也开启了她的人生。从4岁起，坎普尔就活在自我中，她害怕被人拥抱，拒绝和人交流，只关注她想看到的，想听到的，并且对图像极其敏感。

人们常说，上帝关上了一道门，会为你开启另一扇窗。随着年龄的增长，坎普尔在科学领域方面的天才展露无疑。幸运的是，这时候，她遇到了人生中很重要的导师卡洛克，他看到了坎普尔的天赋，并给予她很大的鼓励和支持。除了在学术上的教导之外，卡洛克还告诉她，每当她不敢尝试新事物，恐惧烦躁的时候，就想象前面是一道或者是几道门，而这些门是开启新世界的大门，只要勇敢地走过去，那么全新的世界就将呈现在她的眼前。正是这小小的鼓励，支持坎普尔走过高中，走入大学，最终以优异的成绩完成了大学学业。

在毕业典礼上的那一幕是十分感人的，坎普尔鼓足勇气在众人面前发表毕业感言，用不太动听的歌喉，唱出了她对自己的鼓励。卡洛克老师的鼓励一直萦绕在她耳畔，勇敢打开门，开启的就是另一个新世界。

电影的前半部分展示的是坎普尔的自闭视角，后半部分可以称作是坎普尔步入社会的奋斗史。我们都知道，在学校是一回事，出了学校又是另一番天地，想在社会中争取到自己的一席之地，对普通人来说都是一件难事，何况是一个自闭症患者。但是，坎普尔不仅做到了，还取得了令人惊叹的成就。除了天赋之外，坎普尔还拥有极强的韧性和永不放弃的可贵态度。

坎普尔有颗纯真善良的心，她看到农场的工人们用不科学的方法养牛、宰牛之后，决定设计出一条最人性最科学的养牛生产线。在这个过程中，她遭遇到很多苦难，碰了很多钉子，但凭借自己锲而不舍的努力和实践，她最后还是取得了令人瞩目的成就。

影片的结束，又是一段演讲，这一次她是在全美自闭症大会上演讲。她克服了内心的恐惧，热情地把自己的经历告诉给那些同样患有自闭症的人们。

理清大学生的人际麻团

文/隗新宇

大学校园里，人际关系问题是最为普遍的，特别是寝室的人际关系，由于生活习惯不同以及沟通不及时、不恰当，致使生活中产生摩擦，令许多学生本来美好的大学生活出现了阴霾！

案例一：好习惯让我遭到排挤

蓝琴/女/19岁/大一新生

从上中学开始时，我就一直努力学习，也没有时间培养什么爱好，因为沉默寡言，我的朋友也不多。因为考试成绩不理想，我又补习了一年，所以，在考入大学后，我很希望自己能有所突破，建立自己的朋友圈。恰好，班主任安排我当宿舍长，我极力与室友搞好关系，但时间一长，我发现自己无法融入，其中——我习惯早睡，她们却喜欢聊到深夜；我比较爱干净，她们却喜欢把东西乱丢，搞得寝室乱七八糟。当我以宿舍长的身份给她们提出建议和要求时，她们非但不听，反而恶语相击。为此我还与室友发生争执，我据理力争，她们却并不理睬，还合起伙儿来不理我。现在我和舍友的关系很糟，已经到了孤立无援的地步。

心理指导：蓝琴的问题源于她内向的性格，加之中学时代因忙于学习而忽略了人际交往能力的锻炼。上大学后，面临集体生活，蓝琴因为生活习惯的不同，导致生活节奏无法与舍友保持同拍，并产生了一定的差距，这需要和大家一起慢慢磨合。而在磨合的过程中，蓝琴因为担任寝室长，没有较好地遵循人际交往的“平等”、“尊重”以及“宽容”等原则，才致使沟通受阻、误会加深，甚至发生人际冲突。建议蓝琴先要自我反省，耐心观察舍友的脾气秉性，然后再找机会与大家沟通，甚至可以偶尔改变一下自己的好习惯，例如，晚睡一会儿和大家聊聊天。

案例二：嘴太笨让我陷入孤地

刘亚光/男/20岁/大三学生

我从小不善言辞甚至是笨嘴拙舌，而弟弟却非常外向灵活，能说会道，朋友也多，爸爸妈妈和亲戚都喜欢他。上大学后，我的毛病依旧没改，反而更厉害了，尤其是在人多的时候，我基本不说话，甚至有人问我问题我也不回答。上大三了，班里还有几名同学至今都没有说过话，和女生更是没有接触过。我很郁闷，想突破这样的自己，但就是不知道怎么办才好。

心理指导：亚光为自己不会交际找到了理由——嘴笨。与外向灵活的弟弟相比，亚光总觉得自己嘴笨，害怕被人讨厌，于是就自我封闭起来，久而久之，便恐惧与人交往了。其实，你并不是嘴笨，而是过于自我，太关心自己的感受了，怕自己被否定。其实，只要你敞开心扉，以诚待人，由做听众开始，慢慢地融进集体中，多关注他人的爱好和感兴趣的话题，自己再找到切入点，与大家聊天，

时间长了，你自然会变得能说、会说了。

案例三：软性子让我备受欺负

晓玲/女/20岁/大三学生

大家都"夸"我温柔、善良、脾气好，其实，我知道他们背后说我懦弱、胆小，因为宿舍里总有两个同学对我大嚷大叫的，我表面上装作无所谓，但心里很难受，可又没勇气说出。有一次，上铺的舍友又把鞋子放在我的鞋架上了，我让她拿开，她大声嚷着"我就放了，怎么啦"，这一次我没有忍受，和她吵了起来，同学们都用异样的眼光看着我，原来，我的身体在颤抖……

心理指导：像晓玲这样既害怕得罪同学，又为自己的懦弱而苦恼的人在大学校园里并不少。其实，大学生之间的平等、尊重是人际交往的首要前提，性格懦弱的同学在人际交往中应注意保护自己的尊严，要想克服懦弱的性格，就要从观念上强化自己的权利和尊严。在交往中，既要做出适时的、有分寸的忍让和妥协，但也要有自己的限度，不能听之任之。注意，交往中过多的退让只能强化别人不正当的行为和态度，相当于怂恿对方不把当事人的感受放在眼里。

学会爱让生活更快乐

俗话说"远亲不如近邻"，但对当代大学生来说，"近邻"往往不一定能被和睦对待，反而会因为交往的频繁、个性差异、阅历不同造成各种摩擦或冲突。要怎样解决这些冲突呢？

第一，要多找自身的问题，思考自己对宿舍人际关系造成的影响。寝室的矛盾常常反映在各种各样的小事中：乱扔垃圾、制造噪音、计较小钱、随便吸烟、作息紊乱、言论霸权和亲密过分等等。如果自己有不妥的地方，要调整一下自己的生活习性，改变自己的说话方式，以他人可以接受和理解的方式进行。

第二，要多沟通、多交流。不能因为大家有些误解就避免交流和沟通，在这种情况下要更加积极地与大家沟通，参与大家的讨论和活动。只有这样才能更好地认识自己、了解他人，消除彼此之间的误会，从而加强相互的理解和信任。

第三，要心胸宽广，对别人多理解和包容。大学生要多锻炼心理素质，要培养自己好的修养，在吸收别人优点的同时，理解和包容他人的缺点。对生活中的小事儿要放得下，忘得了，所谓"大事聪明，小事糊涂"，把有限的精力用在做主要的事情上，比如说搞好自己的学习。

第四，要真诚地对待他人。老话说："种瓜得瓜，种豆得豆"，只有播种真诚、展现真实的自我，才会收获别人的真诚。因为人们无意识中都在遵守着"人际关系互惠"原则，你袒露真诚的程度，会得到相应的回报。有的同学因为害怕自己的缺点暴露，而避开人群，其实心理学研究表明：人们并不喜欢各个方面都十分完美的人，恰恰是一个表现优秀而又有些小缺点的人最受欢迎。所以，你不用太在意自己的缺点，要从心里接受、认可自己。

最后，要发自内心地赞美他人。学会欣赏、赞美他人，每天至少说一句让人感觉舒服的话，比如"你这个发型真的很好看"，这种赞美的话语会给被赞扬者带来快乐，引起积极的情绪反应。情绪具有传染性，即也会给周围所有的人带来快乐。快乐，会消融人际关系的僵局，使寝室关系变得融洽。

拒绝“怒发冲冠”后的“空悲切”

——创造性地管理愤怒情绪

文/张婵

愤怒是一种基本的、常见的情绪，在“喜怒哀惧爱恶欲”七情当中排名第二。有些人天生倾向或后天养成了愤怒的人格特质，“怒点”很低，一触即发，这种稳定的、人格特质上的愤怒，我们称为“特质愤怒”。但大多数人并不会这样常常发怒，只会在遇到不顺心、不合理事件时才会气愤不平、怒气勃发，这种偶发的愤怒我们称为“状态愤怒”。

中医讲“怒伤肝……肝柔则血和，肝郁则气逆”。极度的或频繁的愤怒情绪会影响人的生理状态，如产生胃肠功能紊乱或消化性溃疡，或因血压升高诱发冠心病等，因此特质愤怒对健康危害很大。也有很多人认为愤怒这一情绪极为负面，因而即使是偶发的状态愤怒也应该竭力加以克制，但这样的努力所带来的也常常是不良的后果。

在这里，向大家介绍创造性地管理愤怒情绪的8个步骤：

1.了解自己的愤怒。首先要明白，愤怒是人类最基本的情绪体验之一，我们不能没有它。它具有很大的能量，可以帮助我们直面威胁、维护自我信念。但不良的情绪处理方式却会对我们的身体健康造成危害，影响我们的思考能力，甚至因为一时糊涂酿成大错。不良的愤怒表达类型主要有四种：

(1)爆发型——采用这种表达类型的人遇到不如意则爆发出来，用语言或肢体上的反应表达不满。

(2)躯体化型——采用这种表达类型的人在遭遇不顺心事件时，常常不会有外在的表达，相反会产生很多躯体上的症状，如胃痛、头痛等，对于习惯压抑自己愤怒情绪的人而言，这样的躯体症状就是你的身体在代替你说：“我不高兴！”

(3)自我惩罚型——人们的愤怒表达有时是指向外部和他人的，如责骂别人办事不力或怪罪制度的不合理，但有时我们也会将愤怒的情绪指向自己，用自责甚至是自伤的方式来排解内心的愤怒。

(4)隐藏型——“君子报仇，十年不晚”，这是隐藏型愤怒的典型写照，将愤怒埋藏于心伺机报复，这种做法看似精明，但却会让人沉浸于过去，无法走出，不能向前看。

仔细地想一想，自己常采用的愤怒表达类型是什么样子的？是否总是采用上述四种不良类型中的某种，或是几种混合？我们能否长期使用这样的愤怒表达方式？

2.监控自己的愤怒。当了解了自己的愤怒表达属于哪一种类之后，再想一想并用纸笔记录下来：什么样的情景、事件和人会让你发火？在发火时，你的表情、身体反应和心理活动各是怎样的？如果让你用1到10分对自己的愤怒水平进行评级，你能否给自己某时刻的愤怒状态打出一个合适的分数？你认为当愤怒水平达到几分时就应该用理智来处理、干预了呢？定下这个分数，并在日常生活和工作中尝试应用此评分的过程。

3.逐步降低愤怒情绪。头脑发热或“一团乱麻”时，不适宜做决定。当你发现自己目前的愤怒等级已

经超过了定下的分数时，可以在心里默数十个数或喝杯水再来做决策。最佳的办法是采用呼吸放松的方式(应用深度呼吸及控制呼吸频率的方式，调节中枢神经系统的兴奋水平，增强大脑对身体的控制能力)，在3–5分钟内平复自己的情绪和生理状态，这时你才能更好地审时度势，做最有利于自己和事态的决定。当然，如果条件和环境允许，也可以采用肌肉放松的方式（通过渐进性有意识放松全身肌肉的方式，逆向减轻焦虑紧张的生理状态）。记住，“迷乱”的心境过去之后，你才能感觉到最真实的自己，发现自己的精神力量。

4.思考自己的愤怒。在平静之后，请充分利用自己的大脑，完全客观地分析问题。不要被偏见蒙蔽双眼，可以采用美国心理学家埃利斯的ABC理论的结构来分析事件。A代表生活中的刺激性事件，B代表个人的信念或观念系统，C代表个体情绪或行为反应引起的后果。埃利斯认为我们的情绪和之后的反应并不直接由刺激性事件引起，而是由对事件的认知——信念所引起的。比如老板让小王加班，小王如果认为这是老板故意折磨他，就会产生愤怒的情绪，但如果他认为这是老板看重他、信任他、磨练他，则不会产生负面的情绪。这种冷静的思考方式，可以帮助你尽可能好地作出决策，解决问题。

5.提前计划。当我们充分地了解了自己的愤怒之后，我们就知道谁、什么事件、什么场景容易引发自己的愤怒情绪，这样我们就可以提前做好计划，尽量避开它们。比如合理规划一天的安排，错开让人烦躁的“高峰堵车”时间。

6.发展一个支持系统。你的亲人、朋友以及其他对你而言重要的人都是你支持系统中的一员。当无法避免的愤怒发生时，和他们倾诉、聊天，听听他们的意见，会给你带来安全感。也许他们并不像心理咨询师那样善解人意，但起码你会知道，他们就在那里等着你，等你来诉说，他们是你受伤和迷茫时可以停泊的安全港湾。记得，你于他们而言，十分重要。

7.学习更好的问题解决之道。有时我们认为事情糟透了，无法弥补和修复，只能翻脸不认人、破罐子破摔或是玉石俱焚。但其实很多事情都有双赢或更好的方式去解决。请相信自己的创造力和想象力，我们不要蜷缩在角落之中唉声叹气，努力地去尝试并允许自己失败，你将会越来越强！

8.对于期待保持平和，让过去的愤怒成为历史。很多时候我们愤怒是因为对自己或他人期待过高，当预期未达到时就会被激惹。为此，我们可以先学着评估环境、事件、他人的实际情况和能力，再来作出合理的预期。还有，过去的事情就让它过去吧，在赢得经验之后，我们要朝前看，因为我们不能全部为了应付过去和他人而活，我们要为自己和未来而奋斗！

作为一个正常的人，愤怒的情绪会伴随我们一生，我们不可被情绪左右，却也不可一味压抑它。学会创造性地管理自己的愤怒情绪，对每一个人而言都是一笔不小的财富。纵使“怒发冲冠，凭阑处，潇潇雨歇”，勿忘“待从头，收拾旧山河，朝天阙”。

(上接第36页) 都很自信，名牌理工类高校的硕士以上者尤甚，其雄厚的教育背景，突出的专业优势，广泛的职业前景，以及毕业后相对优厚的薪资福利，使他们有着较高的自我定位，对另一半的要求也居高不下。而男性在年龄上的天然优势，又进一步增强了他们的自我优越感。而实际上，他们引以为傲的优势，在异性的眼中却往往并非择偶的核心标准，更不是全部的标准。自评与他评的偏差，必然导致恋爱市场上的供求不平衡，最后的结果只能是大量“存货”的滞销。

现象四：“战友”多于“对手”，缺乏危机意识

理工男恋爱难已经成为一种群体现象，其中很主要的一个原因就是，理工类高校的男生人数总是占绝对优势，而这些男生中，很大一部分都缺乏恋爱经验，甚至恋爱经历为零。即使毕业了进入职场，同事中也大多还是同类。周围都是这样的“难兄难弟”，自然没有竞争压力和危机意识，对恋爱也就不那么迫切。而学业和事业的压力使得理工男们常常无暇自顾，恋爱越来越成为一件重要但不紧急的事，被远远地搁置在待办事项的末尾。

很多理工男自己都觉得他们没有谈过恋爱，或是暂时没有恋爱是一件理所当然的事，因为理工科院校“资源匮乏”的确是一个众所周知的事实，也是一个相当冠冕堂皇的理由。但是甜蜜的爱情是每个人都向往的，理工男当然也不例外。既然外在的客观环境无法改变，那就只能从自己的身上积极主动地寻求突破。只要调整心态，端正态度，认清现实，并且从行动上做出努力，谢尔顿们也一定会有一个明媚的春天。

对付紧张，我有办法

文/李永勤

言及"紧张"知多少

紧张是人们精神活动的一种现象，是因某种强大压力所引起的、高度调动人体内部潜力以对付压力而出现的生理和心理上的变化。那紧张一定是有害的吗？

心理学和医学研究发现，适度的紧张是有益的。美国心理学博士雷米研究发现，适度忙碌而紧张的名人们，通常要比其他人的寿命长29%。有人在面临突发事件时，紧张的情绪反而令他们思维清晰，反应动作机敏，创新意识强，也就是我们常说的"急中生智"，军事指挥员能在战场上，瞬间做出战略部署，有时也要归功于紧张情绪的刺激。

可为什么大多数情况下紧张却成了障碍甚至"杀手"呢？

心理学家耶基斯和多德森的研究证实，紧张程度与效率之间并不是直线型关系，而是呈倒u形的曲线关系，而且紧张程度会依据任务的不同性质会有所改变。在完成简单的任务中，越紧张效率越高；在完成难度适中的任务时，中等程度的紧张效率最高；在完成复杂和困难的任务中，越不紧张效率可能越高。

心理学家为此提出如下几条建议：

(一)直面紧张不回避

日常生活中，当有人已经出现了紧张的情绪反应时，人们习惯上常常会劝慰当事人"别紧张"、"没什么大不了的"，然而，这往往会使当事人更加不安，最好的办法是坦然接受自己的紧张，不要与这种不安的情绪对抗，而是体验它、接受它。要时刻告诉自己："如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。"甚至设想一下自己担心的最坏结果是什么，做最坏的准备，往最好的方向努力。

(二)消除顾虑不担心

如果你总想着"大家都在看着我，我一定不能出错"、"这次失败了，别人就会觉得我永远是个失败者"之类的，你将永远无法摆脱紧张情绪的纠缠。不要过多地关注别人对自己的评价，虽然他人的评价在一定程度上比我们自己更客观，但是，一味追求别人的赞扬，过于看重别人的评价，无形中压力就增大了。

(三)调整目标要理性

对于那些不切实际的目标我们要有一个客观的分析，既不能太高，否则压力太大，也不能太低，否则会缺少动力。要制定那些有一定挑战，但又可以经过努力达成的目标，正所谓"跳一跳，摘得的葡萄才甜"。

(四)培养自信说我行

一般来说，性格内向、缺乏自信心的人在同样的情况下更容易产生紧张心理，而紧张表现出的惊慌失措又会进一步强化其自卑，而自卑又会加剧紧张，如此便形成了恶性循环。对于缺乏自信的学生应多注意自己的优点，经常进行自我激励。

(五)自我调适学放松

以下是两种简单易行的减压方式。

一、深呼吸放松法。

深呼吸时双肩自然下垂，全身呈放松状态，眼睛微闭，然后慢慢地深吸气，吸到足够多时，憋气两秒再把吸进去的气缓缓地呼出。呼气时注意体会"深深地吸进来，慢慢地呼出去"的感觉。根据情况做五到十次。

二、想象性放松法。

这个方法很适合在一个安静的环境中，设想一个最能让自己感到舒适、惬意、放松的情景，例如想着自己在山顶，自由舒展着筋骨，遥望青松绿柏间白云飘逸，等待着日出的美丽，风拂面而来，枝娅摇曳，感受着大自然清新的气息……

一块发条永远上得十足的表不会走得太久；一辆马力经常加到极限的车不会开得太久；一根绷得过紧的琴弦易断；一个心情日夜紧张的人容易生病。所以我们只有舒缓紧张的情绪，放松自己的心灵之弦，才能在求学路上踏歌前行。

中国传统的心理智慧

——一种在中华文化的浸润中形成的人生哲学

文/汪妍

说到中华文化，是每一个炎黄子孙都感到骄傲的事情，她让我们在纷繁浩瀚的文化海洋中，找到了自己的一席之地，从此有了挺起腰杆说话的底气。中华文化，博大精深，浩如烟海，超过五千年的时光之河，几经沉浮，在种种洗礼与沉淀中，愈发显其勃勃生机。先哲的智慧，见证了一个民族的兴衰成败，也喂养了后世万代，所谓"古为今用，洋为中用"，说的就是这个理。

周易与优越的人生观

中国人的智慧，已是世界所公认之事实，而最能体会国人智慧的典范当属《周易》。源从人祖三皇，到韦编三绝的孔丘，集大家之风采，其聪慧之处不仅在于朴素的科学观，也体现在它所折射出的积极的人生观。

"天行健，君子以自强不息；
地势坤，君子以厚德载物"

天在天上，笼罩苍生，周流不止，道来刚强不息之理；地在地下，滋养万物，生生不息，唱出柔韧不歇之韵。而这浩浩天地，朗朗乾坤，是国人安居定业和仿效的常道。顶着天，就要像天一样刚强自律、积极进取；立着地，就要像这大地一般柔韧朴实、进退有度。前者激励国人为事业为梦想奋斗不止，后者提醒世人待人接物宽厚仁慈。只是，太过于强硬，会让自己和周围的人都透不过气来，人心向背，难成大事，平添苦闷；太过于柔弱，又会让人觉得缺少主见没有凝聚力，难以服众，无法成事，自当烦忧。只有刚柔并济，才能让人如沐春风，方能得道。心理学研究也证明，每个人都需要社会支持系统，它是一种社会关系网，指一个在自己的社会关系网络中所能获得的，来自他人的物质和精神上的支持和帮助。对每个人来说，有了良好的支持，人生才会充满希望。

"乐天知命"

中华民族很大的一个特质是乐天知命，这其实

是很睿智甚至很伟大的一种生活态度。所谓乐天知命并不是说安于现状，不思进取，恰恰相反，我们素来所说的“谋事在人，成事在天”正是这种思想的最佳写照。古人是相信宿命的，才有了“天命难违”、“生死由天”之类的话，只是人活一世，总是要做些什么，庸庸碌碌不是这个勤劳民族的天性。改变或者创造，为自己或者为后人，放手去做，不在乎结果，不计较得失，反而愈加豁达明朗。而因为知命，所以心胸形阔，心境平和，三千烦恼丝也乐得在风中摇摆。有所追求才不会一事无成，又怀抱“得之我幸，不得我命”的想法，这样通达的人生态度，即使是再艰难的人生，也没有那么坎坷不平了。现代著名的耶克斯·多德森定律更证明，中等程度的压力水平最利于问题的解决，过高的压力水平反而会阻碍问题的解决，而这高度的紧张和随之而来的失败更有可能导致心理问题的产生。

孔子与幸福学

正心修身齐家治国平天下

孔子是圣人，亦是一位智者，智在他对人生的观念。正心修身齐家治国平天下，是儒家思想的最高思想。有这样一个崇高的目标作为人生的追求，自然思进取，求上进，积极奋斗，不会堕落，还会产生一种幸福感。但是想要出仕实现自己一腔抱负的有志之人多之又多，真正做到的却只在少数，那些没能得偿所愿的难免苦楚。而孔先生毕竟是智者，也预留了退路，上述几项之中，不要求齐全了，“穷则独善其身，达则兼济天下”，这倒是一份坦然的气魄。

为什么说孔子是个乐观的人？先生一生周游列国，进谏纳言，也未能实现自己辅佐君王造福天下苍生的夙愿，对于有志之士的确是很大的打击，然而“天生德于予”，孔子心底的使命感与紧迫感支持着他从未放弃过，即使四处流离，也未停下过逐梦的脚步，这对于后世是很大的触动。当今社会的生存压力堪比那个战乱不断的年代，人人都在为梦想为生活而奔波忙碌，只是现实并不总是如人意，总有些障碍难以跨越，遇到挫折的几率也就大了，若我们都能像先生一样豁达，应该会减少很多心理问题的发病率吧。

“有朋自远方来，不亦乐乎”

来的都是客，主人心里自然也是欢喜的。其实快乐简单，不管是远方的熟人，还是身边的同事，三五好友，小聚聊天，轻松带来好心情，也是缓解压力的一种好方法。有研究证明，友谊具有减少孤独感的作用，对于其他的负性情绪也具有一定的抵抗作用。

孔子的名言很多，设身处地，句句在理，虽是几千年前，有些却仍适用于今天的社会。生活在任何一个时代的人，都应该督促自己奋发图强，同样也离不开亲人朋友，事业上有所追求，情感上有所寄托，幸福招手即来。

塞翁失马，焉知非福

有人说，因为境界高，所以宽容；因为宽容，所以乐观。其实，乐观的心态是我们每个人都需要的，她可以让我们在各种困难中永葆决心，不至于轻易地被失败击垮。

福兮祸所依，祸兮福所伏

《淮南子·人间训》里曾说过一个故事，古有一位善于预测凶吉祸福的老者，人称塞翁。他家的马丢了，大家都安慰他，他却说：“这又怎么知道不是福气呢？”过了几个月，他家的马带着胡人的骏马回来了，大家都来祝贺他，老人又说：“这又怎么知道不可能是祸患呢？”家里多了良马，那家的儿子喜欢骑马，一次从马上摔下折断了大腿骨，大家都来安慰他，老人说：“这又怎么知道不是福气呢？”过了一年，胡人大举入侵边塞，壮年男人都拿起弓箭参战，大多都牺牲了，而老人的儿子因为腿瘸的原因，父子的性命都得以保全。

这是一位智慧的老者，当别人都为他惋惜的时候，他却不觉得遗憾；当别人都替他欢喜的时候，他却不以为然，后世才有了“塞翁失马，焉知非福”的佳话。这真正是一位智者，因为他能够站在更高的境界，所以才能看得比别人远。当今的科学当然不能认可老人会未卜先知，但是，从心理学的角度来看，老人有一个良好的心态却是肯定的。失而复得，有失有得，这种事情每天都在发生，有的人因为失去而痛苦不堪，有的人则抱着无所谓的态度，也有的人会“吃一堑长一智”，我们不批判第一种绝对的不好，因为不良情绪是需要渠道发泄的，但后面两种却是有智慧包含在内的。

祸福相依，从辩证主义的角度来说，任何事物都是分为两个方面，没有什么事情是绝对的。挫折失败在所难免，可怕的不是事情本身，而是随之产生的负性情绪，如何排解这些情绪显得尤为重要。

这些，都是中华智慧，对于每天奔波劳碌、压力越来越大的现代人，偶尔翻阅品读，将会受益匪浅。但愿先哲的智慧不会失传！

理工男为何恋爱难

文/钱静

还记得谢尔顿(Sheldon)吗？你一定知道我说的是谁，没错，就是那个喜欢穿短袖T恤套长袖T恤，坚持只坐在沙发的固定位置，每周六都要组队玩游戏，睡前需要别人唱摇篮曲，让人恨得牙痒痒但又无法拒绝的神童物理学博士谢尔顿。自从美剧《生活大爆炸》风靡以来，谢尔顿以及他的三个"宅男"室友就成了全球最受欢迎的"怪咖"。但是这群高智商高学历理工科"宅男"的恋爱运似乎总是不尽如人意：一个视异性如无物，更情愿整夜对着一整块白板的公式发呆的谢尔顿；一个过于"饥渴"，却总因为行为怪异让人望而却步的霍华德；一个无比羞涩，必须喝点小酒才敢跟异性说话的瑞；最后一个虽然相对正常，但是却因为种种原因恋爱屡屡受挫的李奥纳多。而在中国的高等院校，尤其是理工科重点高校，也同样存在着这样一群人，他们有着理工科背景，从事着计算机、软件等高科技领域的研究，有着旁人羡慕不已的职业前景。他们可能有着丰富的科研成果和专利项目，却在恋爱这门课上常常缺勤或是考试不及格，很多人甚至直到研究生毕业了都还没有尝过恋爱的滋味。理工男们不由得发出了"恋爱难，难于上青天"的感慨。这群学业上的"巨人"怎么就成了恋爱上的"矮子"呢？究其原因，绝不仅仅是理工科院校女生"资源匮乏"这么简单。

观点一：理性多于感性，难以迈出第一步

专业性质决定了思维方式，强大的逻辑思维能力和数字分析能力，决定了理工男们是一群更愿意也更习惯凡事都经过大脑思考的高级动物。他们也会心动，甚至是冲动，但绝对不会盲目地跟随内心的感受，轻易做出任何决定。所以，谈恋爱这件事，绝不仅仅是亚当和夏娃在一起这么简单。靠谱的理工男们，大多希望能够一击即中，一劳永逸，初恋就直接步上婚姻的红毯，因此，"如果成功的可能性不大，那么为什么要开始"就成了很多理工男们进行恋爱决策的指导思想。此外，谈恋爱的机会成本、经济成本、时间成本以及情感成本都是不得不精心计算的项目，如果有余力的话，还可以再计算一下投资回报率。总之，没有百分之百的兴趣，和百分之两百的把握，理工男们是绝不会轻易迈出恋爱这一步的。

观点二：智商高于情商，与异性交往成难题

理工男们大多都很聪明，他们有细致入微的观察力、准确无误的方向感，修得了电脑，查得出bug(程序错误)，杀得了病毒，有些甚至还能做得一手好菜，总之，他们学什么都很快。尤其是在他们的优势领域，比如面对机器、电脑、代码、数字时，更是如入无人之境，天马行空地挥洒自如，然后满怀成就感地享受高智商带来的愉悦。他们兄弟无数，死党成群，在同性群体中往往是一呼百应的人物，但一与异性接触，尤其是自己喜欢的异性时，却总是多多少少有些笨拙，讷于言语，甚至不知所措。与异性单独在一起时，他们可能不会象谢尔顿那么说话不留情面，不会像霍华德那么行事不知所谓，不会像瑞那么一言不发，但绝对会像李奥纳多那样常常让人哭得不得。而你也绝对不要期待他们会迸发出多少灵感的火花，给你意外的惊喜，他们的热情和魅力都挥洒在实验室里了。聪明但不可爱的理工男们，想说爱你不容易呀！

观点三：自评高于他评，自我意象有待调整

理工男大多 (下转第32页)

菜根的处世哲学

文/李光荣

生活中，我们总希望成为备受关注的热点，希望自己做的事情能被别人理解，得到正面的评价。当苦心孤诣却遭误解甚至非议时，有些人便开始自我怀疑，否定事情的意义。所以很多人信奉这样一句话：被人读懂是一种幸福。但世界本就众说纷纭，不是谁都能看得透。相反，事情的价值也许最终便体现在那些看似愚钝的、趁尴的、隐忍的磨炼中。那些不为世人所见的本质，却是真正的成功。

事实上，有些事情是别人看不懂，还有些事情是不想被人看懂的。在电影《剑雨》中，高僧陆竹向细雨传授四招破解辟水剑法的招数——藏拙于巧，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸。

这四句口诀出自《菜根谭》，意思是人有才华宁可装得笨拙一点儿，也不宜锋芒毕露；宁可用谦虚来收敛自己，也不宜过于表现得非常明白；宁可随和一点儿也不要自命清高；宁可以退为进，也不宜过于激进，这才是明智之举。以此回看《剑雨》这部电影，全片思想内涵的走向便在"陆竹"的这四句口诀中。为了实现自己的理想，张人凤和细雨隐舟于市井，一个穷困窝囊连豆皮都买不起，一个平凡安分在街上摆摊卖布。不同的是，一个是为了报仇，一个是为了退出江湖。他们都是绝顶高手，却甘心易容，把功夫掩藏在毫不张扬的模样下，韬光养晦，低调为人。在现实生活中，我们也常看到，那些有学问和修养的人，通常都愿意屈居在多数人的后面，表现得比较愚钝，甚至让人觉得可笑。但那是因为他们胸怀坦荡，不与人争，懂得大智若愚的道理。这些人是真正有大智慧、明白大道理的人。

有些人却正好相反，处处精明外露，最终却难逃败局。三国时期的杨修，就是因此而遭受悲剧命运。杨修智力过人，才思敏捷，但他喜欢炫耀，恃才放旷，最终惹来杀身之祸。一个人如果不懂韬略，缺乏涵养，那么纵然再有本事也只是小聪明，而不是大智慧。

《庄子·徐无鬼》中有这样一个故事：吴王乘船渡过长江，登上一座猴山。群猴看见吴王一行，四散奔逃。只有一只猴子，上蹿下跳，在吴王面前卖弄机巧，吴王用箭射它，它敏捷地接住飞速射来的利箭，这让吴王大怒，命令随从一起放箭，猴子躲避不及中箭身亡。吴王回头对好友颜不疑说：这只猴子自恃身手灵巧，蔑视于我，以致受到这样惩罚。颜不疑听完此言，自觉身上有此傲气，于是拜贤士董梧为师，放弃尊显，以养心境，最终赢得世人赞誉。

我们应该学颜不疑的态度，从猴子的遭遇中吸取教训，引以为戒，在竞争激烈的工作、生活中保持谦逊，要提高自身修养，既要有敢为人先的勇气和魄力，更要有用晦而明的坚韧和智慧。

奢侈品的消费心理

——基于进化心理学视角

文/米良惠

中国从1979年开始推行改革开放政策，至今已有三十多年了。这三十多年来，中国发生了翻天覆地的变化。无论是政治、文化、社会、还是生活等领域都有了巨大的变化。根据2010年11月16日的第一财经日报的调查，中国2009年的国际高级品牌销售额为1556亿元，远远超过2008年1410亿元的销售额。截止2010年8月，LouisVuitton、Ferragamo、Gucci、BURBERR等国际高级品牌在中国开的店铺数总达到80店。各个国际高级品牌关注中国市场的发展，同时注视中国潜在的购买力。

以前，人们的生活水平不如现今这样高，百姓的消费心理一般是很单纯的，人们为了生存，首先要满足"吃"的需求。如今，生存的需求基本上满足了，所以人们关心的是生活的质量了，面临着怎么过一辈子的问题。五花八门的物质产品，不断地扰乱人们平静的心绪。本来好好儿的日子变得纷扰不堪，经济上的重担压得人们像辘马一样干活。有的时候，甚至把自己一个月的生活费花在高级品牌的皮包上，却为此节省饭费，同时打第二份工作而失去了生活的业余时间。

如果消费者仅仅为了生存的需求，人们是看不上奢侈品的。可是，现实中人们选择物质产品有不合理的倾向，这是众所周知的事实。

那么为何有些人即使当"卡奴"也不能控制想要奢侈品的欲望，而使自己陷入窘境追求奢侈品的？为什么人们渴望拥有奢侈品？其渴望的本质是什么？这是人类进化过程中不知不觉的在心理上出现了偏好，而这个偏好不具备理智和理性，也不具有道德和伦理，所以，一些心理活动背叛正

常判断,而导致自己烦恼。

进化心理学中,面临的最大的问题就是生存和繁衍。不断淘汰适应机制中不利于生存和繁殖的特征,而只保留对后代生存和繁殖有利的特性。通过一代又一代地重复淘汰,特性慢慢地变化,最后剩下现代的人所拥有的各种心理特征。因而现在人类所拥有的心理机制是人类祖先留下的关于生存和繁衍的信息。借助现有心理机制所具备的种种特性,我们可以知道他们该如何才能成功生存和繁殖。而进一步利用其消息来了解我们的各种心理机制到底是用来做什么的。

有的进化看起来对生存是不利的。以色列国生物学者 Amotz-Zahav(1975)提出了障碍原则。有时候动物采取使自己陷入危险的行为,或者具有对环境的适应性下降的特长而进化其特长。

比较有代表性的例子是羚羊的弹跳行为。羚羊被狮子和猎豹等肉食动物威胁的时候,本来可以用跑的方式来脱离危险,但是为了想展示自己的能力而选择了弹跳。这样的行为对捕食者是有利的,而对羚羊来说却减小了它逃脱的可能性,增加了对自己生存的危险。许多动物学者对羚羊的行为觉得莫名其妙,可是,zahavi 的主张是羚羊通过这些行为来展示自己的健康和身体的能力,也展示了自己在羊群中身体能力是优秀,并且还向捕食者展示了自己有能力跳脱它的攻击。这使捕食者追赶健康的羚羊的时候,最终不成功,又耗费了捕食者的能量,所以就放弃了追赶。作为捕食者的狮子和猎豹等来说,通过羚羊的关于是否健康的信息,可以安排自己把多少能量花在追赶行为上。只拥有较好身体能力的羚羊才能给捕食者正确传达自己的身体优秀的信息,才能提高生存的可能性。总之,让自己陷入到生存的危险中是为了对周围表现自己的优势,也可以说那个不利条件越大越能表现自己具有的个体优秀性、也证明自己具有弥补不利条件有余的资质。

再举例子,孔雀的繁殖期间,雄孔雀会张开自己的长尾屏,这尾屏对雄孔雀的生存来说很不利。因为这条尾屏巨大、沉重,因此不能飞,而且这条尾屏太华丽,很容易让捕食者发现,使自己面临生存的危险。可是从障碍原则来说,雄孔雀之所以那么做是因为想证明自己具有的能力也是为了弥补那么大的负面。再说,具有超过自己的能力的尾屏的雄孔雀,因为自己的尾屏不能动所以不能吃饵食,因此被淘汰而死。每个动物都把最大限度的能力花在证明自己的能力上。在动物世界,这样绝妙才能使生态平衡并得以发展。

我们试着把障碍原则应用到人们的社会现象中,现代社会中,经济能力是对生存最重要的条件之一,所以人们认为在经济上具有能力弥补巨大的负面的人才能证明自己的优秀。拥有奢侈品对我们来说意味着把自己陷入到生活质量下降的危险行为,或者可以说是经济上的障碍。拥有奢侈品的行为,购买和维持品牌的生活追求让人们感到经济上的压力。人们要付比其他物品多十倍的钱,拥有了一个又要再拥有一个,而且这些奢侈品又不可以随随便便地带去,还要看是否合适的场景。但人们却认为拥有和使用奢侈品才能证明自己的经济能力和社会的地位。

追求较高的社会地位是动物和人类的普遍动机。进化心理学认为,人们面临社会地位有关的一系列生存和繁殖方面的问题,人们地位追求的心理机制进化了。个体在群体中的社会地位往往决定了其对资源的占有状况,那些对生存和繁殖至关重要的资源往往大量聚集在社会地位较高的个体手中,而那些社会地位较低的个体一般只能得到少量的资源。人类在社会中的地位和动物在动物世界中的地位的现象基本上是一样的,地位是个体之间获得和享用重要资源的差异。因此在动物世界中,地位低意味着生存能力也低,地位越高越对自己的生存有利。

炫耀心理不存在文化差异,是人类社会中普遍存在的现象,它是一种刻意地展现。每一个物种都有显示自身地位与优势的特殊信号,这种向群体的其他个体显示自身优势的适应器是物种长期进化过程中形成的,是心理进化的基础。因此,人们要证明自己的生存能力、经济能力、社会地位而追求奢侈品的消费。

总而言之,消费者为了有利的生存,要提高自己的社会地位而进行奢侈品的消费,也为了表现自己的能力或者社会地位而从事消费奢侈品。我们认为由于消费者的自身社会地位而从事消费,因此很难了解人们的即使面临"月光族"、"卡奴"的危险也追求奢侈品的消费心理。这时候消费者进行奢侈品的消费,不是基于自己的社会地位,而是为了要提高自己的社会地位,也是为了炫耀自己的能力进行消费奢侈品。

面相泄露人的性格

文/小溪

人脸除了记录喜怒哀乐，也会深深印刻一个人的性格和人生。从面相窥探人的个性心理行为，并不是空穴来风。

美国第16任总统林肯曾经说过："人生到了40岁，就必须对自己的脸负责。"人脸除了记录喜怒哀乐，也会深深印刻一个人的性格和人生。从面相窥探人的个性心理行为，并不是空穴来风。

爱尔兰学者柯林斯提出，一个人脸部的发育史从一定程度上代表着他的成长史。脸庞变宽，说明心智逐渐成熟；下巴增大，感情也变得丰富；而脸颊和眉毛突出，则表示此人个性分明，叛逆性加重。加拿大布鲁克大学心理学系主任贾斯汀·卡尔进一步发现，不同脸型的人执行能力也存在差别，这甚至可以作为挑选运动员的标准之一。

具体来说，圆脸，也就是"娃娃脸"的人是天生的乐天派，大多性情爽朗，待人友善；但是他们心肠软，容易受到甜言蜜语的诱惑。方脸的人脸部线条清晰，给人干净利落的感觉，通常拥有敏锐的观察力；但是，方脸的男性攻击性强，喜欢独来独往，而女性会显得严厉，给人难以接近的感觉。

瓜子脸是东方女性最崇尚的"标准脸型"，也是韩国最受欢迎的整容目标。他们多是完美主义者，严以律己、宽以待人；但他们往往自尊心很强，如果受到伤害，后果可能很严重。长脸的人显得沉稳，看久了非常有味道，他们天生自信满满，不服输，喜欢当领导，但不太会体谅他人，甚至经常损害人际关系。倒三角型脸的人属于幻想派，却缺乏实际行动力，他们喜欢浮想联篇，但却难于实现梦想。

当然，人的脸型远远不止上面几种，脸型初探性格仅能当参考，切不可一概而论！

谁的生活与心情都不可能永远在盛夏和暖春，难免会遭遇寒冬，即心理的冰冻期，这种冰冻期可能来自突来的事件，也有可能是长期的压抑，具体的反应是情绪低落，做事没劲头，觉得一切都黯淡无光……

如果经历这样的时期，你会给自己心理供暖吗？现在就来做个小考核吧。

你会给心灵供暖吗？

文/金燕

考核关键词：疼爱自己

考核理由：孤独时、消沉时、有难言之痛时，来自自己的爱和抚慰才是最及时最方便的。你是一个会疼爱自己的人吗？

1.慢跑 20 分钟，你感觉如何？

A 全身微微发热，很舒服

B 感觉很累

C 还好吧

2.假如你的脸上起了痘痘，你的第一反应是：

A 可能最近有些累了

B 太丑了

C 不太在意

3.你生气的时候，通常会：

A 想办法让气消下去

B 喜欢放任怒火

C 说不准

4. 对着镜子，看着自己的眼睛，说“亲爱的，你真棒”，你会觉得如何？

A 感觉很好

B 很尴尬，有这样的人吗

C 虽然挺别扭，但也能接受

考核关键词：储蓄积极情感

考核理由：遇挫后，有人沉溺痛苦，有人却能拍拍尘土继续上阵，造成这一差异的重要原因就在于平时会不会进行积极情感的储蓄。

1.发生了开心的事情，你会有记录下来的习惯吗？

A 有

B 没有

C 有时候会

2.清点值得感激的人，你能有理有据地列举出十位吗？

A 能

B 差很远

C 差不多

3.对周围的人，你经常会有一种油然而生的感激之情吗？

A 会

B 不会

C 偶尔会

4.有人曾说你“幽默”吗？

A 经常有

B 从来没

C 偶尔有

考核关键词：善用外脑

考核理由：个人的知识、经验及思维能力都很有限，在情绪不好时，难免会钻牛角尖，如果能够善用外脑，借助别人的智慧和思维来换个角度看问题的话，很多问题也许很容易就解决了。

1.想象一下，在火车车厢，前排座位的乘客闭着眼，腿挡了通道，你经过他面前时，他醒了，这时他会怎么样？

A 客套地收回了挡住路的腿，并致歉

B 很生气，狠狠地看了你一眼

C 收回了腿，继续闭眼

2. 你觉得促使一个人伸出援助之手的是什么？

A 本能

B 利益关系

C 感情

3. 一位被炒鱿鱼的朋友将自己的情况告诉了你和其他几位朋友，你觉得会出现哪种情况呢？

A 大家都真心安慰他，积极帮他提供机会

B 言不由衷吧，只会遭人嘲笑

C 为数很少的人会真心帮忙

5.假如你到了一个地方，却有些记不清路了，你通常首选哪种方式？

A 问路人

B 凭着感觉找

C 给该目的地打电话，询问工作人员

答案解读

选 A 居多：非常好！你是一个很会为自己心理取暖的人。你有一颗乐观、积极、灵活的心，就像有一轮小太阳，总在散发着光和热。建议你，将这种光和热传递出去，带动周围的人，你的世界将因此变得更美好。

选 B 居多：注意啦，你很不会为自己的心理取暖，甚至有那么一点点自虐，既然这样，就难怪生活呈现给你的多是阴霾啦。很多时候，你会陷入抱怨、绝望，感到世态炎凉，但是不妨反省一下，是不是自己主动掐断了很多温暖的光源呢？我们无法改变别人，却可以改变自己，无法不让事情发生，却可以改变面对事情的心态。

选 C 居多：你比较容易受周围环境的影响，如果所处环境缺少积极的带动，遇到问题时，就可能会沉溺于负面的情绪中无法自拔。对你来讲，多接触积极的气场，多结交积极的朋友，非常重要。

测测自己的人际关系

这是一份测评大学生人际关系的量表，一共有28个问题，请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1. 关于自己的烦恼有口难开。

2.和生人见面感觉不自然。

3.过分地羡慕和忌妒别人。

4.与异性交往太少。

5.对连续不断的会谈感到困难。

6.在社交场合，感到紧张。

7.时常伤害别人。

8.与异性来往感觉不自然。

9.与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。

10.极易受窘。

11.与别人不能和睦相处。

12.不知道与异性如何适可而止。

13.当不熟悉的人对自己倾诉他(她)的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。

14.担心别人对自己有什么坏印象。

15.总是尽力使别人赏识自己。

16.暗自思慕异性。

17.时常避免表达自己的感受。

18.对自己的仪表(容貌)缺乏信心。

19.讨厌某人或被某人所讨厌。

20.瞧不起异性。

21.不能专注地倾听。

22.自己的烦恼无人可申诉。

23.受别人排斥，感到冷漠。

24.被异性瞧不起。

25.不能广泛地听取各种意见和看法。

26.自己常因受伤害而暗自伤心。

27.常被别人谈论、愚弄。

28.与异性交往不知如何更好地相处。

计分标准：选择“是”的加1分，选择“否”的给0分。

结果解释：

如果你的总分在0~8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从与朋友的相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多采的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。

如果你的总分在9~14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏之中。

如果你的总分在15~28分之间，那就表明你同朋友相处的行为困扰比较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

给生命一个微笑

文/佟晨绪

人生是一个转瞬即逝的过程，在这个过程中，我们不可避免地要经历很多坎坷、挫折。这样的坎坷、挫折会让我们感到痛苦甚至绝望，但是我们不能抱着痛苦生活，我们应该笑对人生，时刻给生命一个微笑，因为微笑是生命之链上不可或缺的一环，如果让它脱落了，生命怎能延续呢？

你见过黄山迎客松吗？它一侧枝丫伸出，如同人伸出臂膀微笑着欢迎远道而来的客人，雍容大度，姿态优美。然而它的成长确实十分艰苦，上天似乎对它有些不公。当它还是颗种子的时候，它被丢弃在山崖间，为了生存，它只好破土而生，盘根错节于危岩峭壁之上。黄山山峰陡峭，土少石多，根本无法留住很多水分，但是它却以惊人的坚韧与刚强突破了生存的底线，深深扎根于顽石之中，创造了生命的奇迹。所以，我们也应该向它学习，学会微笑着面对生活，微笑着面对坎坷，这乃是人生的至高境界。

有人说，生命像朵花，乐观者预祝它结下甘甜的果，悲观者则担心它会消尽短暂的香。

人生就是这样，如果你微笑着构筑未来，眼前就会呈现一片光明；如果你将思维囿于忧伤的樊笼，未来就会变得黯淡无光。长此下去，你不仅会失去起码的信心和拼搏的勇气，还会失去生活的快乐，变得一蹶不振。

著名诗人泰戈尔在《花儿努力地开》中写道："你知道，你爱惜，花儿努力地开；你不知，你厌恶，花儿努力地开……"所以，无论人们以什么样的态度对待花儿，花儿都不卑不亢，总是在努力地开放。同样，无论等待我们的是好事还是坏事，我们都应该微笑着度过每一天，让微笑成为生命的主旋律。

让我们给生命一个微笑吧，即使再艰难的人生也会因为有了笑容而变得轻松，再困苦的人生也会因为有了笑容而变得从容。

花的姿态

文/落落

在这个熙熙攘攘的清晨。

这个无论什么都苏醒过来的清晨。每一朵花都以每一朵花各自的姿态开放着。拥挤而饱满，缓慢而充实。

田埂边是金黄的向日葵，一路铺向无垠的尽头，引得寻找它的人们在一路上别别扭扭地打来打去，听见风声，又恢复原样，武士脚下的道路浪漫写意。

花朵藏在四叶草里，好像只有它知道幸福的去向，默默地立在路两旁，等着那些年少的男女把它找到。等着粉嫩的季节终于来到，来不及伸展每一个花瓣，就看见同样年幼的美羽、千佳和安娜，茉莉一个个跑过去。草莓的粉嫩季节，开着同样甜美的花朵。

它如果积成云，就是通往天堂的阶梯。它如果化成水，就是诗意的句点。而它在早上纷纷醒来，盛开，就是一场盛大而没有终点的聚会。所有人，所有事，像不同姿态的花朵那样纪念着新一天的到来。

春天是一点一点化开的

文/迟子建

北纬五十度的地方，立春之时，却还是零下三十摄氏度的严寒。

早晨，迎接我的是一夜寒流和冷月，以及凝结在玻璃窗上的霜花。想必霜花也知道节气变化了吧，这天的霜花不似往日的，总是呈树的形态。立春的霜花团团簇簇的，很有点花园的气象。你能从中看出喇叭形的百合花来，也能看出重瓣的玫瑰和单瓣的矢车菊来。不要以为这样的花儿一定是银白色的，一旦太阳从山峦中升起来，印着霜花的玻璃窗就像魔镜一样，散发出奇诡的光辉了。初升的太阳先是把一抹姆红投给它，接着，姆红变成橘黄，霜花仿佛被蜂蜜浸透了，让人怀疑蜜蜂看上了这片霜花，把它们辛勤的酿造酒向这里了。再后来，太阳升得高了，橘黄变成了鹅黄，霜花的颜色就一层层地淡下去、浅下去，成了雪白了，它们离凋零的时辰也就不远了。因为霜花的神经，最怕阳光温暖的触角了。

虽然季节的时针已指向春天了，可在北方，霜花却还像与主子有了感情的家奴似的，赶也赶不走。什么时候打发了它们，大地才会复苏。四月初，屋顶的积雪开始消融，屋檐在白昼滴水了，霜花终于熬不住了，抬脚走了。它这一去也不是不回头，逢到寒夜，它又来了。不过来得不是轰轰烈烈的，而是闪闪烁烁地隐现在窗子的边缘，看上去像是一树稀疏的梅。四月底，屋顶的雪化净、林间的积雪也逐渐消融的时候，霜花才彻底丢了魂儿。

在大兴安岭，最早的春色出现在向阳的山坡。嫩绿的草芽像绣花针一样顶破丰厚的腐殖质土，要以它的妙手给大地绣出生机时，背阴的山坡往往还有残雪呢。这样的残雪，还妄想着做冬的巢穴。然而随着冰河乍裂，达子香花开了，背阴的山坡也绿意盈盈了，残雪也就没脸再赖着了。山前山后，山左山右，是透着清香的树、烂漫的山花和飞起飞落的鸟儿。那蜿蜒在林间的一道道春水，被暖风吹拂得起了鱼苗似的波痕。投在水面的阳光，便也跟着起了波痕，好像阳光在水面打起蝈蝶结了。

我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的拼争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。也就是说，北国的春天，是一点一点化开的。它从三月化到四月甚至五月，沉着果敢、心无旁骛，直到把冰与雪安葬到泥土深处，然后让它们的精魂又化做自己根芽萌发的雨露。

春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了。待它可以展翅高飞的时候，解冻后的大地，又怎能不做了春天的天空呢！

一心一境

文/林清玄

小时候，我时常寄住在外祖母家，有许多表兄弟姐妹，每次相约饭后要一起去玩，吃饭时就不能安心，总是胡乱地扒到嘴里咽下，心里尽想着玩乐。

这时，外祖母就会用她的拐杖敲我们的头说："你们吃那么快，要去赶死吗？"

这句话令我一时呆住了，然后她就会慢条斯理地说："吃那么快，怎么会知道一碗饭的滋味呀！"当时深记着外祖母的话，从此，吃饭便十分专心，总是好好吃了饭再出去玩。

从前不觉得这两句话有什么了不起的地方，长大以后，年岁日长愈感觉这两句寻常的话有至理在焉，这不正是禅宗祖师所说的"吃饭时吃饭，睡觉时睡觉"那种活在当下的精神吗？

"活在当下"看来是寻常言语，实际上是一种极为勇迈的精神，是把"过去"与"未来"做一截断，使心思处在一心一境的状态。一个人如果能每时每刻都处于一心一境的状态，就没有什么困难能牵住他，也没有什么痛苦能动摇他了。

照顾

文/倪匡

人生在世，最能照顾一个人的，是什么人呢？

答案是：就是这个人自己。

寄望别人照顾自己，有时可以成功，但成功的比例相当小，属于罕有的例子，不是很靠得住，远不如自己努力照顾自己。

就算是至亲至爱的人，根本不必要求，就会照顾，父母照顾子女，丈夫照顾妻子等等，不但有感情上的联系，而且还有法律上的责任，好像十分牢靠，应该是靠得住的了。

但不论是什么关系，都有千万个可以导致发生变化的因素，无时无刻不在起作用，使变化发生，到时，靠得住，处世之道也会变成靠不住。唯有自己照顾自己，才不会起变化。

或者有人会说：不是每一个人都有能力照顾自己的，要是没有能力照顾自己，那怎么办呢？

很难设想这个问题可以成立。是白痴吗？不然何以连照顾自己的能力都没有？

说得现实一点（现实大都残酷得很），真没有能力照顾自己的人，怎能做人呢？

不忍

文/蒋勋

任何一种状态的生命，不管是植物、动物，还是人类，都应该被祝福——阳光祝福他，空气祝福他，水祝福他，使这个生命成长，就像一朵花在开放一样。

台湾有一种很高的桐木叫油桐，油桐果可以榨油，木材可以做木屐。可是后来桐油和木屐很少用了，所以漫山遍野就是当年种下的桐花林。

四五月间如果有机会去台湾，车子过高速公路，可以看见山的两边全是白花花的一片，非常美。现在台湾有个“桐花季”，像日本的“樱花季”一样，人们也在桐花树下规划出很多的小路。

桐花很特别，它开过以后会大片大片地飘落。我站在一棵开满桐花的树下，大概五分钟没有动，身上便落满了桐花，地上也全是桐花。

有一次我在桐花林里走，看见一位妈妈带着一个小男孩，小男孩在地上玩，他妈妈在远处跟别人聊天。

突然小男孩大叫：“妈妈，妈妈……”原来在他玩的时候，不知不觉他的周围已经落满桐花，当他站起来想找妈妈时，不知道该怎么办了。他不忍心踩那些花，因为每一朵花都好漂亮，所以他就一直叫妈妈。他妈妈却说：“笨蛋，过来。”

有时候大人稍微不小心，就会忽略孩子心中的善意和美。这位妈妈又一次说：“笨蛋，你过来啊。”我忍不住过去问她：“你儿子几岁了？”“五岁了。”我说：“真了不起！如果他五岁了还舍不得去踩一朵花，我相信他一生都不会随便去伤害生命的。”

善意和美、美的感动其实是在一起的。有善意的人舍不得踩踏、毁坏美的一切。

补碗老人

文/李丹崖

我常常想起孩提时常见的一位补碗的老人。

他扛着一条板凳，板凳上挂着一只小木桶，走街串巷地吆喝——有烂碗破碗拿来补喽……

老人补碗像绣花，凡是烂了的碗，拿给老人，老人就用自制的钻头，配上二胡拉杆一样的东西，把钻头别在弓弦上，固定住，来回拉，直到钻成了两毫米左右深度的眼儿，沿着碗的裂痕钻下去，然后，把烂掉的碗碴儿拼在一起，用订书针一样的补碗钉把裂纹巴在一起，接连钉下去，碗就又能化零为整了。

我曾听过这个补碗老人的故事，在饥荒的年月，老婆带着儿子跟人远走他乡，还带走了家里所有值钱的家当，老人没恼；“文革”时期，因为会补碗的手艺被批斗为小资本主义，整天游街，老人没恼；走夜路的时候，被毒蛇咬伤了腿，一直瘸下去，老人没恼……

老人从不怨天尤人。他信老理儿，他常说：谁说破镜不能重圆？瓷碗碎了，只要还有碗片儿在，我就能还原成一个“新碗”，何况这糟糕的命运？

有人奚落他说，碗破了，你在上面打的都是补丁，还是当初那个碗吗？

老人说，我那是在碗上绣花呀，再说，正因为有了那些补碗钉，我们端起碗时，也不易失手滑落呀！所有的苦难都是防滑的！

这是我记得补碗老人最深刻的一句话，补丁是让我们用来防滑的抓手。

扬州大学举办苏中区域高校心理健康教育工作会议暨心理访谈技术培训

2011年12月20日，苏中区域高校心理健康工作会议暨心理访谈技术培训在扬州大学举行。扬州、泰州、南通、镇江地区近二十所高校心理健康教育工作分管领导、中心负责人、部分心理健康教育工作者及扬州大学全体心理访谈员共八十多名代表参加了会议。

会议传达了省委教育工委、省教育厅《关于进一步加强江苏省大学生心理健康教育工作的若干意见》及相关会议精神，总结了省大学生心理健康教育与研究基地(扬州大学)2011年工作情况，介绍了基地2012年工作打算，交流了如何进一步加强基地辐射与引领功能的意见与建议。

会议期间，扬州大学教育科学学院何桂宏老师做了《心象牌技术在心理咨询中的应用》的工作坊，扬州市心理卫生中心吴人钢主任做了《心理咨询：了解与沟通》的专题报告。

扬州大学举办毕业生团体心理辅导

2011年12月14日，扬州大学2012届毕业生团体心理辅导在大学生活动中心举行。来自各学院的近30名毕业生参加了此次活动。李传伟老师以如何进行有效的人际沟通及就业困惑等话题进行了互动与交流。

扬州大学举行大学生心理协会主要学生干部培训交流会

3月3日下午，扬州大学心理健康教育中心举行大学生心理协会主要学生干部培训交流会，来自校、院大学生心理协会的主要学生干部参加了培训。校大学生心理协会指导老师就学生干部在心理健康教育中的作用和主要功能、朋辈心理辅导的基本技巧和方法、如何有效的预防心理危机事件等内容进行了培训。参加培训的学生干部就如何有效的宣传和利用心理访谈室、如何积极宣传普及心理健康知识等问题展开了热烈的讨论。

扬州大学开展特殊学生调研摸底工作

为切实做好心理疾患学生的预防与疏导，扬州大学于3月份开展了2012年春学期特殊学生调研摸底工作。此次调研摸底主要包括因网络成瘾、家庭经济困难、遭遇突发事件等原因导致心理和行为异常的学生以及精神病史的学生。一年两次的特殊学生调研摸底是心理健康教育的一项常规工作，通过定期的排查，及时发现心理疾患的学生，并做好积极的预防和干预工作，对全面把握学生的心理健康状况、维护校园稳定起着重要的作用。

南通农业职业技术学院教师获评全国高职心理健康教育先进个人

1月8日，在哈尔滨召开的"2011全国高职院校心理健康教育学术年会暨表彰大会"上，南通农业职业技术学院党委副书记柯晓扬、心理教育中心主任袁忠霞被评为全国高职心理健康教育工作先进个人。

本次大会还开展了"全国高职心理健康教育优秀论文"评选，南京农业职业技术学院袁忠霞、张玲老师的《高职院校心理咨询教师的培训现状及对策》获一等奖。

南通职业大学2011级"新生职业生涯和大学生活规划"活动落下帷幕

2011年12月12日晚，南通职业大学2011级新生职业生涯和大学生活规划大赛决赛和颁奖仪式在图书馆报告厅隆重举行。学工处、心理咨询中心、各院系学工系统负责人和心理辅导员参加了此次活动。新生大学生活规划是该校心理咨询中心针对新生举办的一项特色教育活动，旨在引导学生增加自我认识，高质量地度过大学生活。