

# 就在你所在的地方 生根开花

译/烨 伊

我从小在东京长大,有一年却被任命为离东京近700公里远的冈山一所学校的校长。对我来说,这是一块充满未知的土壤。更何况,学校的第一任和第二任校长都是年过七旬的美籍老先生,我的年龄还不及前任校长的一半。对于这样的决定,不止校方感到惊讶,就连我自己都陷在震惊与困惑之中。尽管觉得勉强,但在那时,也只能硬着头皮走马上任。

初来乍到的城市、毫无准备的任职、考验阅历的任务接踵而至,这一切与我想象中的生活相去甚远,不知不觉中,我竟成了“委屈一族”。没人愿意和我搭话,兢兢业业地操劳却得不到一句安慰,换不来一个理解。

我失去了信心,甚至开始认真考虑该不该退出。正当此时,一位朋友送给我一首英文短诗,第一句便是:“就在你所在的地方生根开花。”

那位朋友大约是听说了我来到冈山这片陌生的土地,又不得已被架上校长的位子这件事。当然,也许是我苦不堪言的样子让他于心不忍,才将诗送给我。诗的下文是:“不要因为难过,就忘了散发芳香。”

“就在你所在的地方生根开花”这一人生信条深深地影响了我。那之后,我尝试告别那个“委屈”的自己,主动向学生问好,做一个面带微笑、温雅有礼的人。让我意想不到的事情发生了:教职员工和学生对我的态度有了积极的转变,逐渐变得热情而真挚起来。

朋友赠我的诗告诉我,“在哪里存在,就在哪里绽放”。学习、工作、结婚、育儿,人的一生中“不可思议”的事太多太多。你的处境或许困难重重,或许残酷无情,或许荒诞不经,即便如此,也请保护好你渴望绽放的心,好好利用这段日子,深深地扎根,张开你生命的脉络,在自己所在之地生根开花。



# 心苑

XIN YUAN

■ 乐商比智商更重要  
■ 让“森田”开启新旅程  
■ 做最好的内向者  
■ 志存高远在正能量



2013/4

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

2013/4 总第84期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁春 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 赵静

朱海笑

## 卷首语

1 就在你所在的地方生根开花 / 烨伊

## 心理聊吧

4 怕回家的孩子  
5 静下心,好难  
5 越长越大越孤单  
6 同一屋檐下,我想和你好好的  
7 考试焦虑怎么办

## 心理人生

9 文艺支教:致青春的一种方式 / 李月  
11 你不能躲进借口里 / 林特特  
12 窄路处,给他人让一寸 / 余显斌

## 心息速递

13 为什么下雨天睡觉特别香 / 壹心理  
14 乐商比智商更重要 / 任俊  
15 中医心理调适的良方:却病十要 / 杨立新

## 心理讲坛

16 非暴力沟通——一种高效的沟通方式 / 崔明洁  
18 困境的另一种解释 / 王薇华  
19 让“森田”开启新旅程 / 陈妍

## 心情驿站

20 白大褂等

## 心路历程

22 流年锦时 爱情的模样 / 东若  
25 双面辣妈 / 曹玲

## 心理影像

27 电影《喜宴》影评 / 余典  
30 超越伤痛学会爱 / 杨鲁青

## 心桥指南

32 做最好的内向者 / 苏珊·凯恩





- 33 改变思维方式 积累正面能量 /贝尔纳贝  
35 考前心理压力的应对 /丁志强

### 心语沙龙

- 37 做“最坏准备”结果“最坏” /佚名  
38 嘲笑与成功 /何小军  
38 幸福=乐趣+参与+意义

### 心海觅踪

- 39 “到此一游”折射了什么? /鲍开明  
40 悲伤中蕴含正能量



### 心理测验

- 41 墨迹测试:看图测性格

### 心声絮语

- 43 自己絮语 /张峰  
43 自己的路 /黄小平  
44 太阳总是落到山的那一边 /张国华  
44 蝴蝶和蛇 /李冬梅



### 心理文萃

- 45 正在发生 /张晓风  
45 箴言 /安妮宝贝  
46 五种非人 /星云大师

### 心育传真

- 47 苏中区域高校学生心理社团骨干培训班在我校举行  
47 我校召开2013级新生心理普查及特殊学生摸底调研反馈会  
47 我校举办心理健康知识广场宣教活动  
47 我校举行第十届心理情景剧展演  
47 我校举办心理健康教育宣传晚会  
47 南通大学举办江苏省大学生心理健康教育示范项目观摩培训会  
48 江苏大学举行“大学新生心理普查与干预技巧工作坊”专题讲座  
48 南京师范大学泰州学院举办“心灵之约”心理辅导员沙龙  
48 南通农业职业技术学院成功举办心理辅导员会议之心理访谈培训  
48 南通农业职业技术学院举办第九届“12.5”心理手语操大赛  
48 南京邮电大学通达学院举办团体辅导和心理健康讲座  
48 扬州工业职业技术学院开展“朋辈心理辅导进公寓”专题培训活动



# 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:2013年12月



## 怕回家的孩子

**Q** Kimi 姐:

我最近挺苦恼的,我发觉每次节假日或者周末的时候,很怕回家。怕回家,老是听到爸妈的唠叨。说实话,我挺讨厌这样的自己的。我也知道他们是为我好,自己也很想和爸妈亲近。但是,总因为一些小问题争吵。我该怎么办,很痛苦,也很矛盾、自责。

小天



**A** 小天:

每个家庭都有一本难念的经,的确是。父母年纪大了,各自都有一些小脾气,很正常的,不要轻易试图去改变他们几十年的脾气,只能在目前的现实面前作一些改善。而这个改善,恐怕你要承担比较大的责任了。男孩子要大气一些,对爸妈的一些你认为看不惯的事情宽容点。女孩子温柔点,可以在父母前面撒撒娇,这样过了一段时间,你一定会发现家里关系会有一个很可喜的变化的。另外,在某种情况下,有时某个人的过度行为,会是一种在某一年龄段时的一种心理变化。如果你能理解其中的意思,你可以多多和你的父母谈谈心,让他们有一点舒缓。

同时,给你一些建议:

第一,不要把家门外的情绪带回来。情绪是会传染的,在外面的压力、负面情绪,推开门的时候就关在门外,不要把这样的情绪在家庭里放大。

第二,找出一家人的共同爱好,比如打散步、拼图,增加彼此的交流,感情自然就会融洽。

第三,多关心多赞美,心情不好要安慰,心情好了要赞美。

第四,会做菜最好经常做些他们爱吃的美味。管理情绪的神经和反射胃感觉的神经离的最近,胃满足了,心情也会好。

Kimi 姐



## 静下心来，好难

Q 漫漫姐：

我发现学习的时候，尤其是最近复习迎考阶段，心中杂念想停也停不下来，不知道在想些什么。也知道，应该抓紧时间看书，全力备考，但就是控制不住，这该怎么办啊！

想静下心来来的小米

漫漫姐

A 小米：

心中有杂念是件小事，主要的问题是你对这件事的烦恼，这会让你固化这种思维，当形成自动化思维后，你一拿起书，就会担心自己乱想，这是要不得的。

方法很简单，一是直面自己的杂念，当自己有杂念时，就放下书，想一会儿，或者看不进去书时，就出去跑几圈，锻炼是集中注意力最好的方法，二是不把杂念当回事儿，有杂念了，就去倒杯水，或去下卫生间，回来后，就好了，三是以后要注意培养自己的注意力，有杂念，说明你的注意力容易分散，这不只是思想上的问题，而是你没有培养好自己的注意力，可以试着专注地做每件事，如吃饭时不说话，走路时不想别的等等。



## 越大越孤单

Q 贝贝老师：

我这几天总是感觉很累，感觉特别想哭，有时候，吃饭吃着吃着就哭了，躺在床上也想哭，觉得来到大学特别迷茫，一个学期感觉什么都没有学到，感觉和寝室的室友不能和睦的相处，觉得在大学不能再有像初中高中一样的好朋友，一接到妈妈的电话就会使劲儿哭，不知道自己难过什么，就是觉得累。感觉就想回家，想找人陪。

妞妞

A 妞妞：

这是一个过程，是一种历练，可以说每个人都要学习孤独，练习长大。大学少了很多与自己说同样方言，吃同样口味菜的一些人，而且很多人可能都比较自我，关心自己的感受，而缺少对他人的关心，同时又希望身边人能够关注自己的感受。你只想找个人来和你分享这些感受，何不尝试先主动这么做呢？在主动的同时收获的回报和关系相信就是你想要的……

此外，尝试一些注意力的转移，有时候以毒攻毒也是一种宣泄的方式，看一些伤感的电影，尝试让自己的感情宣泄出来。你也可以多参与活动，开放自己，找到志同道合的朋友，接受他们给你带来正面能量。当然，你还可以学会培养自己的兴趣，比如画画、瑜伽、球类运动等等，在学习的过程中强大自己。最后，希望你用发现的眼光，到处看一看，寻觅到生活中的小幸福、小感动。

贝贝老师



## 同一屋檐下,我想和你好好的

**Q** Ella 老师:

最近室友在宿舍不怎么讲话,有时和她说什么,要么一副我知道,那又怎样的样子,要么冷着脸,有时她老在宿舍带上耳机,我们讨论一些事的时候,她就没听到,可是我们觉得他应该能听到的。以至于现在吧,和她都不知道说什么好了。今晚吧,她呢边玩游戏边看电视,我就问了句要不要考虑把游戏声音关了,她就立马带上耳机,过了会又把电脑关了睡觉。我问这么早就睡了,她说:不然呢。(那时才九点半,平时都是十点十一点才睡的)怎么办呢,想改变这种冷气氛。

呆呆

**A** 呆呆:

你的这种心思很像我一个朋友,很温柔很有爱。但是,每个人有每个人的性格,有自己的场,你们相遇的时候,场会相互摩擦。如果你们性格相似,磨合的就会很顺利。但是,人的性格、脾性也会大相径庭,要给以彼此一定的空间、时间去适应彼此、了解彼此。其次,很多时候我们的矛盾,都来自于我们对彼此的投射。遇到“冷气氛”,找适当的时机适当的方式多一点沟通,比如微信、爱心便利贴等,会起到很好的缓和作用。当然,人与人之间是有缘分的,不要过分的要求每个人都能成为知己,获得每个人的欢心,要适度的放手、放下。

最后,Ella 要说:用心去关爱你的朋友,他一定会感受的到!放宽心,少计较,该来的总会春暖花开!加油~

Ella 老师





# 考试焦虑怎么办



## 考试焦虑个案实录

咨询师：“请问你今天来想跟我谈什么问题？”

来访者：“我现在成绩下降，很着急。以前我在班里排名前10名，现在掉到20多名。爸爸妈妈对我也很失望。马上要高考了，我压力特别大。”

咨询师：“能具体谈谈吗？”

来访者：“其实我主要是考试考不好。考试时我脑子里一片空白。”

咨询师：“考试时会怎样？”

来访者：“我会手心出汗。”

咨询师：“只是考试时会这样吗？考前呢？”

来访者：“考前也挺紧张的。我一定要上厕所。考试时出汗很多，心跳也加快。”

咨询师：“你是一直这样还是最近才这样的？”

来访者：“是最近。考试时一紧张，会的东西也忘掉了。”（还是不知道具体事件，应再次确认。）

咨询师：“发生过什么具体的事情让你变成这样？”

来访者：“有一次考砸了之后，我就一直熬夜看书，越这样越考不好。”（可以对当时考砸的情况再问得具体一些）

咨询师：“也就是说，你努力，成绩却达不到效果。”（这是一种解述，较好。）

来访者：“是啊，而且考不好还影响了父母、老师和同学对我的态度。”（这应该是一个关键信息。从以下的提问看，咨询师抓住了这个重点。）

咨询师：“父母平时对你怎样？”

来访者：“他们对我挺好的，但他们期望我考上一所名牌大学。所以我特别担心将来的高考，万一考不上怎么办？”

咨询师：“老师怎么说呢？”

来访者：“老师找我谈话啊，说‘我退步了，让我更努力。’”

咨询师：“那你和同学的关系呢？”

来访者：“因为我成绩下降了，所以我很少和他们说话，我大部分时间都用来看书。高三了，大家都忙。”

咨询师：“你怎样评价自己的个性？有好朋友吗？”（这个问题本身是很好的，但和前面问题没有太大关联，是跳跃的。可以对前面所说周围人对来访者考试的态度进行总结后再转到这个话题上。）

来访者：“要好的同学有几个。他们说我是比较内向的人，说我很用功。但说这些有什么用？我现在成绩不好了，考不上重点说什么都没用。”

咨询师：“感觉你很焦虑，担心成绩不好会影响高考。（这是个解述尚可。）那么你想解决目前的考试紧张，还是想解决成绩不好的问题？”（这个问题表明咨询师对来访者的问题还没有进行很好的梳理）

来访者：“解决考试紧张的问题吧！现在一想到考试的问题我就会学不进去。学习一个小时可能只有15分钟是看得进书的。”



咨询师：“你觉得这件事已让你分心，学习效率不高。”（解述，尚可。）

来访者：“不只是这样。每次考试时也紧张，想着万一比上次差怎么办？”

咨询师：“我们一次只能解决一个问题。你完全可以放松一些。这次针对你学习效率不高的问题，我提出两点：一是你在学累的时候听听音乐，二是学习一段时间后出去散散步。然后下次来我们谈谈效果。”（推进无力，直接给建议，不可取。）

来访者：“嗯。”

咨询师：“那今天的咨询就到这里结束吧。”（全部过程持续9分钟）

#### 点评及分析

从整体上来看，这是一个典型的咨询新手的咨询过程：能够收集到一些信息，但无法准确诊断，推进无力，并且在9分钟时就结束。正因为是这样，需要对学员有更多鼓励，让其树立信心；在细节上给更多的肯定，以让学员能够意识到做得好的方面，并且保持这些好的方面。如咨询师关注了来访者考试紧张造成的影响，也了解了其社会支持系统。

这个个案之所以只做了9分钟就结束，其中一个原因是它属于脉络清晰、信息较为单纯的个案，它真正考验的是咨询师的诊断功力、给建议及实施建议的功底。而初学者这一方面往往是软肋。对那些预期在15分钟里全部用来收集信息的学员来说，这种个案的难度其实非常高。

#### 分清来访者问题之间的关系，确立咨询目标。

在咨询中，咨询师问来访者：“你想解决目前的考试紧张，还是想解决成绩不好的问题？”也就是说，在咨询师看来，来访者有两个需要解决的问题，在确定咨询目标时，需要来访者二选一。从表面看，咨询师这样理解是有一定道理的，因为来访者反复提及的两大苦恼是考试紧张，成绩不好。但如果咨询师有一定的洞察力，会发现这两个问题其实是有因果关系的，由于考试紧张和焦虑才带来成绩不好。也就是说，考试紧张是因，成绩不好是果。只有解决了考试紧张，才能解决成绩的问题。来访者自己非常清楚这一点，所以选择了解决考试紧张问题。即使来访者选择解决成绩不好的问题，咨询师还是得回到考试紧张这个问题上。从已有信息来看，来访者不存在学习能力问题，而是由于考试紧

张带来成绩下降，所以这是需要解决的核心问题，其他问题是派生的、次一级的问题。

**要有诊断意识，并且要了解与诊断相关的信息。**在个案中，咨询师有朦胧的诊断意识，认为可能是考试焦虑症，但没有收集到足以诊断的全部信息。目前确认的信息只有焦虑和紧张情绪、生理反应，但没有具体时间期限、变化情况、有无回避反应等。如果时间持续三个月以上、有焦虑、紧张和害怕的情绪、植物性神经功能紊乱和回避反应，可以确诊为考试恐怖症。在训练中，学员一定要发展出自己的诊断意识，诊断是给出方案的前提。而要想准确诊断，一定要有诊断的基础知识，对诊断标准非常熟悉，能够根据诊断标准收集信息，进行排除或确诊。

**给建议之前一定要了解来访者已采用的方法。**在个案中，咨询师给出了听音乐和散步两个建议，来访者的反应是冷淡的。这种给建议的方式不可取，主要原因如下：一是根本没有了解来访者本人的兴趣爱好，突兀地给出了建议，有强加于人的感觉。心理咨询是非常细致的关乎“心”的工作，它强调个性化，因而要给出个性化的建议，而不是千人一面的建议。真正有效的建议只能在来访者个体经验、兴趣爱好、现实条件基础上给出。二是咨询师没有确认来访者采用过哪些方式来缓解紧张情绪，就贸然给出建议，而这些建议有可能是来访者正在做的，或尝试后无效的。如果真的是这样，咨询师的专业性就会受到质疑。

**咨询可以发展的方向。**如果重新做这个个案，需要注意以下方面：要了解为什么在这个时间点上来访者有考试焦虑。目前不清楚来访者是即将参加高考的高三学生，还是刚上高三，或是高二学生。如果是前者，咨询过程可能要更加聚焦，教会来访者具体的、可操作的方法。如果是后者，可以多一些时间了解引起焦虑的深层次原因，了解其焦虑是特质性焦虑，还是状态性焦虑？除了考试时会焦虑外，是否还有其它事件或场合会引起焦虑？

从目前已有的信息看，对来访者可以从情绪、认知和行为三个层面介入：在情绪上让其放松，在认知上让其了解如何正确看待父母期望、如何设定自己的目标，在行为上找到其有效放松的方法。



文艺支教：

# 致青春的一种方式

文季月



李志艳早起刷牙时,破例舀了满杯水,而平时,她只用半杯。今天是在岩腊乡岩腊学校支教的最后一天,此后,她不会再为缺水发愁了。

岩腊苗族布依族乡在贵州省安顺城区南面,来支教之前,李志艳知道这里缺水。“全乡 72 个村寨,有 32 个村寨没有水源。”

洗脸池就在宿舍外面,有个水龙头,开了快两个月,一滴水都没流出来过。

洗脸池旁有个小水缸,刚刚没过膝盖那么高。送水车过来,10 桶水蓄满一水缸,要供和她一起在这里支教的 6 位老师用一周。“刷牙舀半杯,洗脸舀两杯。”李志艳比画着,“当然我们都舍不得用来洗澡。”

“有歌声,有微笑,这个世界上最美好的东西就都有了”。

李志艳所在的岩腊乡,是中国文联文艺支教试点项目在贵州的服务地。这里的学校常年缺老师,分来的老师,先紧着语文、数学、英语这些课程。对于音乐、舞蹈、美术课,孩子们常常“饥一顿,饱一顿”。李志艳和其他 7 名志愿者在这里,开展一个学期的文艺支教志愿服务,教授舞蹈、音乐、美术。

从贵阳到岩腊,火车转汽车,地无三里平的贵州山路上,志愿者们一路“弹弹跳跳”。除了两位书画家,其余 6 名志愿者都是高校艺术类专业的大四学生。李志艳和汤应梅两人同为声乐专业,一路都在商量到了支教地,要在各自的学校成立合唱团。汤应梅支教的学校三股水小学,离李志艳大约 10 分钟车程。

合唱教室是因为志愿者的到来,校长特批的。一前一后两块黑板,水泥地,和舞蹈教室共用,十步就走到头了。屋里有架钢琴,音不准,汤应梅几乎没用过。当她第一次“挨家挨户”到各个教室为合唱团招生的时候,举手的孩子很多,却并不知道“合唱团”是什么。

五年级三班的亮亮是班里第一个举手的同学,他从小就爱唱歌,合唱团每天从 7 点开始练声,亮亮总会提前半个小时到。门没开,他就和同学们站在外面等汤老师来。

合唱教室就在汤应梅的宿舍旁,早到的孩子们嬉笑打闹,叽叽喳喳的声音是她每天早晨最好的闹铃。这个上大学时因为喜欢赖床不愿意早起练声的姑娘,却因为每天早早到来的孩子们,一次也没有迟到过。

教室很小,汤应梅只能挑 24 个孩子加入合唱团。练声时,门外的孩子越聚越多,眼巴巴地跟着教室里的孩子一起唱。门里面的孩子们,学着汤老师的样子挺直了腰板,满脸都是骄傲。

孩子们在汤应梅的“春之声”合唱团,尽情歌唱他们看到的一切美丽。“六一”儿童节时,亮亮跟汤老师悄悄说出自己的心愿:想站在三股水小学的舞台上唱歌。“六一”刚过,这个心愿就实现了。但亮亮没有想到,他会和姜昆伯伯、牛群伯伯站在同一个舞台上。

中国文联“送欢乐、下基层”文艺志愿服务团来到三股水小学,亮亮所在的合唱团要表演“歌声与微笑”这个节目,汤应梅想了很久。“有歌声,有微笑,这个世界上最美好的东西就都有了。”

“美术不是技法,而是享受和自然的往来”。

虽然是大学教授,可是面对山里的孩子,杨鸣霖也会手足无措。作为中国美术学院的客座教授,



杨昀霖有深厚的国画基础和美学理论。可岩腊学校的孩子没见过宣纸,也没握过毛笔,面对这里的中学生,那些美学理论则显得十分晦涩。

杨昀霖没有想到,当他走进教室,站在孩子们中间,一切都不一样了。

“看到窗外层层叠叠的山峦,看到干涸的水塘里嬉戏的儿童,看到泥汤里打滚的水牛,看到下面坐着的穿着奇形怪状,又脏又破的衣服的孩子们,看着他们张大的眼睛,热情的笑脸,我忽然有了讲课的冲动。”杨昀霖知道要怎么给孩子们上美术课了,“我想告诉他们很多有关美的事情,我找到了美在这里,在一切人心中的那种重要位置。”

杨昀霖把国画里面的语言分解开来,用粉笔画在黑板上。山、水、树叶、虫、鱼、飞鸟,变成一个一个的符号。孩子们用铅笔、蜡笔模仿着,常常会给杨昀霖惊喜。“我不要求他们临摹大师的作品,就让他们画自己身边的一切。你见过的,你认识的,你熟悉的,你真心热爱的一切。”

“关注美的东西越多,心里装的美的东西就越多,那些阴暗的东西就会被这些美的东西逼到角落里,会越来越小。”原本深奥的美学、美育就在这山峦起伏的贵州小乡村,在这一个个有着黑漆漆的脸庞、瞪大眼睛的孩子面前简简单单地流淌出来。

刚来的时候,杨昀霖很困惑,在这样一个连水都没有办法保证的地方,有没有必要开设美术、音乐、舞蹈这样的课程,有没有必要进行文艺支教?

“我的学生中有80%都是留守儿童,父母外出打工,孩子的内心都特别敏感。”在杨昀霖看来,欣赏美、追求美,其实是给自己的情绪找到一个出口。

这里的孩子们,多是苗族、布依族,天生能歌善舞。嘴巴里嚼着树上摘下的果子,耳边有蛙声、蝉鸣,闻到的是花草牛粪混合的味道,抬起头就能看到满天星空。在杨昀霖眼中,文艺支教就是带着孩子们去感知美好的事物,然后通过一首歌、一支舞、一幅画去表达出来。“美术不是技法,而是享受这种和自然的往来。”杨昀霖说。

“踩在大四的尾巴尖,我们用支教来致青春”。

岩腊学校的支教老师李志艳在带孩子们练声的时候,常常觉得好笑。“我自己不是个好学生,读书的时候一点也不用功。”现在,却因为每天要给孩子们上课,李志艳经常看书到凌晨1点。

在县里读高中时,她就喜欢唱歌。“以前学竹笛

时,老师把谱子唱错了。我在下面低声说出老师的错误,老师说,能识谱的音乐老师在县里来讲已经很不错了。”看到中国文联文艺志愿服务中心在招募文艺支教志愿者,李志艳忽然回忆起了那个时候的自己,“当时觉得,如果有一个专业的音乐老师教我,那就好了。”

在这里支教,宿舍没有纱窗,虫子没头没脑的就会撞进来。厕所离宿舍很远,刚来的时候,几个女孩子常常互相壮胆,结伴儿同行。没有水冲,厕所变成旱厕,一进去就会脑袋发晕。因为长期缺水,孩子们很少洗澡,刚进教室的时候,气味冲得她直皱眉头。但当这个小个子的姑娘带着她的学生唱歌的时候,这一切就会变得微不足道。

“开学的时候刚好是春天,山都绿了,鸡、鸭、鹅也跟着孩子们一起唱歌,这景象太美了。”李志艳仍然记得她上的第一堂音乐课。小小的教室里,每张桌子后面都挤了至少3个孩子。那是这间山村学校里,第一次传出歌声。

李志艳的家在离岩腊乡不远的紫云县,按照家里人的期望,她原本计划留在遵义市工作。“大家都觉得我挺傻的,毕业时大家都忙着找工作,我却过来参加文联的支教项目,也没办法解决工作问题。”即使这样,李志艳却觉得自己的毕业季“太酷了”：“踩在大四的尾巴尖,我们用支教来致青春。”

2013年7月初,李志艳拿到了特岗教师的考试成绩,按照录取通知上写的那样,9月份她会回到自己的家乡,成为一名音乐老师。

就在几个月之前,这个爱美的姑娘还在担心,害怕乡村里那些放慢的日子、节奏,让自己与同学们相差好大一截。而现在,她渐渐明白,“当一个人知道自己想要什么的时候,内心有种力量,不寂寞,也不害怕。”李志艳说,如果青春真的终将逝去,这一段文艺支教经历让她足够骄傲。





一场面试,我和同学乔偶遇,听说了她的经历。

我们高中同班,高考时,乔因数分之差与大学绝缘。接下来的两年,她就读于本市最著名的复读班,一考再考,终于在第三次冲击时,过了本科线10多分。

遗憾的是,填报志愿时,乔出了些差错。领到录取通知书,她大吃一惊,却已无力挽回——她被省内一所师范专科院校录取。虽然是她喜欢的英语专业,但本科分数上了大专,她心有不甘,“是一路哭着去上学的”。

那天的面试,乔发挥得不好。自我介绍之后,招聘方提问,为何简历中没有英语专业四级证书的复印件?她吞吞吐吐,略带羞愧:“没过。”

15分钟的试讲,乔紧张得口误了几次。说到一个知识点,她先陈述,过了几秒钟,又推翻之前的说法。

不用等最后结果,看主考官的表情,乔就知道这次应聘没戏。但她说:“全都是本科生,我一个大专生,本来也不抱什么希望。”没等到公布结果,她就走了。“都怪那年……如果不是……”我和周围好几个旁听她遭遇的人目送她,并由衷地为她曾经的错失感到惋惜。

后来,我辗转从别人那里得知了更多关于她的消息。

“一路哭着去上学”之后,乔用了很长时间才恢复平静。

一开始,在师专,她因是第一名进校而备受关注,但失望、愤怒及“为什么是我”的想法,让她倾诉成瘾,向同学、师长,在饭馆、酒吧。

也许是找到了发泄渠道,也许是发现了自己新的“闪光点”,渐渐地,人们更多见她是在饭局,而不是课堂。学习近乎放弃。“看到专业书就会想,我该待的地方不是这儿。”乔总这么说。有人劝她通过考研改变命运,被她发火顶回去:大专得工作两年才能考!

“如果不是……我就能……”,总之,关于学业,自那年夏天被强行打了折后,乔就自动按了停止键。我想起乔,是因为老邻居来访,提及不成器的儿子。

小时候,东是我们同情并艳羡的对象。幼时一场事故,他失去了左腿。于是,父母给了他诸多同龄



文/林特特

## 你不能躲进借口里

人所没有的特权:零花钱最多,分数要求很低,无缘无故发脾气不被责罚,反倒会被一直哄到开心……

而今,东已过而立,仍在家啃老。做父母的不是没为他想过出路,可让他学电器修理,他半途而废;为他开了个小书店,一周总有三四天不开张——他要玩游戏、睡懒觉。

“从小可怜他不像别的孩子。”老邻居叹息,“宠着他、惯着他,倒把他弄成了老大难。”

“都怪我这条腿。”一有不顺,东就发火,一发火便这样说。最近一次发火,是恋爱受挫,于是,他逼父母出更多的钱,买更大的房,“就不会有人嫌弃我的腿”。

升学、就业、做生意、与人交往……记忆中,凡是没做好的事,他一直这么觉得。

多年来,那条腿成了东的借口。他的人生被腿偷走,腿是他偷懒的理由。他躲在里面,所有的不努力都变得情有可原,一如乔的学业,从此可以正当而悲情地裹足不前。

只是那些遭遇——人们借题发挥、偷换概念,将所有错误归结于它,不负责、不承担,也不知道其实是自己改写了命运。



当今社会,是个交通拥挤的世界。城市中,车来车往,喇叭不断,红绿灯闪烁;高速路上,制度严明,监管镜头沿途安放。可是,特大交通事故仍时有发生,车毁人亡,亲属哭泣,鲜血淋漓。

这些,都是不肯相让所造成的恶果。

生活中,每一个人都应该奉行一种人生准则:仄路处,给他人让一寸。给他人让一寸,就可能将一场灾难性交通事故消于无形;给他人让一寸,就可能让一个濒临悬崖的人获得重生;给他人让一寸,就可能让一个面临倒闭的企业走向重生。

给他人让一寸,是一种善良,一种关爱,一种佛心,一种智慧。

南北朝时,一天,弘忍大师和寺里的另一个长老出门化斋,在一个林子里,看见寺里一个小和尚。偷偷地烧了一只鸡,正在津津有味地吃着。长老见了,十分生气,就要过去质问。弘忍大师笑笑,挡住了法师。待小和尚走后,他走过去,拾起一根羽毛,走了。当天,小和尚拿到一本佛经,打开,里面夹着一根羽毛。小和尚大惊,知道自己犯了戒,忙去向弘忍大师认错,请求处罚。弘忍大师微微一笑道:“我佛所处,不在灵山,不在诵经,只在此心。”弘忍大师饶恕了小和尚的过错,告诉他,一定要遵守佛法,虔心向佛。

小和尚听了,感激不尽,以后一心向佛,努力修炼,成为禅宗六祖。

如果当时弘忍大师一步不让,按寺规处理,将小和尚赶下山,佛界不只是少了一个和尚,而是少了一个大德高僧。

让人一寸,尤其在别人最艰难甚至无路可走时,也是给自己留一条路。

战国时期,秦穆公独霸西戎,成为春秋五霸之一。能够有这么大的成就,是和他的包容心分不开的。一次,这位西戎霸主出去打猎,一眨眼间,拉车的一匹马不见了。这匹马可是他最喜爱的,因此,他忙命手下人去找。寻找的结果,这匹马竟然让五百盗贼给偷去杀了。秦穆公手下的将军们一听就炸了,纷纷建议,立刻派人去把这500人灭了。可是,秦穆公笑笑,说吃了就吃了吧。而且听说吃猪肉伤身,要喝酒才好,就派人送去几罐好酒。后来,秦穆公在作战中,被晋军围住,眼看就要做俘虏,这500盗贼冲了过来,打败晋军,救下了他。秦穆公在给别人留一寸退路的同时,也给自己留下了一条活命之路。

同样的事例,在平时的生活中,也不少见。

韩国的北部,是一个盛产柿子的地方。一到秋

季,枝头累累都是红红的柿子。这儿的农民有个特点,摘罢柿子,总要在枝头留下一些最软最红的,目的很简单,就是留给这儿的喜鹊吃,免得它们冬天挨饿。这样一来,吸引来很多喜鹊到这儿过冬。到了春天,这些鸟儿也留恋不愿飞走。这时,柿子吃完了,它们就忙着捕捉树上的害虫吃。这样一来,树上的柿子,比往年收获更好了。

农民们出自善心,给喜鹊过冬留下足够的粮食。同样的,他们也施善的同时,得到了美好的回报。

当然,人们行善,绝不是为了回报。但是,能够得到回报的善行,不是更好,更让人舒服吗?

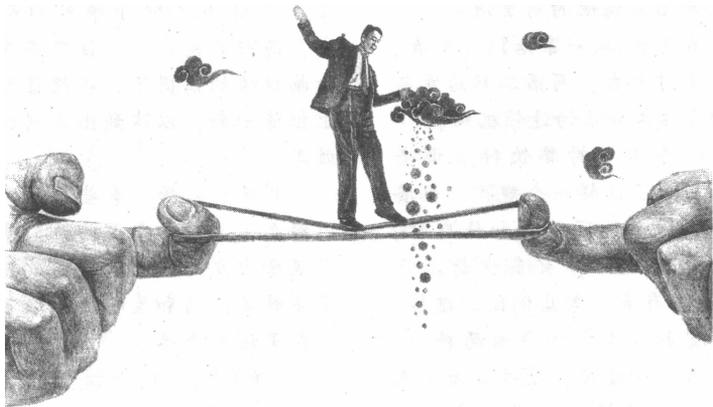
人常说,多个朋友多条路,多个冤家多个坑,给他人留一寸退路,也是给自己铺平道路,减少对手。很多著名的成功人士,都深切地懂得这个道理。

美国一个公司的一位高级主管,由于工作严重失误,给公司造成千万美元的巨额损失。为此,这位主管非常紧张。第二天,董事长把他叫到办公室,通知他调任一个同等重要的新职时,他感动之余,惊讶地问:“为什么没把我开除、降职?”董事长笑了笑说:“若是那样,岂不是在你身上白花千万美元的学费?”这话出人意料,又充满人性的宽容。董事长觉得,通过失败,这位主管一定能接受教训,以后,一定能小心谨慎,能做出成绩。所以,他没有处罚或者解雇这人,而是给他留一个机会,让他显示自己的能力。这位主管果然不负所望,以他的智慧,他的经验,他的毅力,为该公司创造出更大的利润,做出了更大的成绩。

窄路处,给别人让一寸,与人方便,与己方便。因为,生活中,我们每个人都可能遇到窄路,甚至是过不去的路。这时,别人也才会让我们一步,甚至拉我们一把。

文/余显斌

## 窄路处,给他人让一寸





# 为什么下雨天睡觉特别香

文/壹心理

明明是勤勉上进的有为青年,为何总在雨天犯困?是你的自制力太差,还是这其中另有缘由?以下内容,或许可以解答你的疑惑。

一、白噪声是天然的安眠曲。白噪声是指功率谱密度在整个频域内均匀分布的噪声。不同于其他噪音,白噪声会使人感到平静,更易入睡。人在特别安静与特别嘈杂的环境下都会睡不着,但是在相对舒缓、有规律的声音环境下会很容易入睡,比如雨声、落叶声、转动的电扇声,还有老教授讲课的声音。一些神经衰弱的失眠症患者还会去购买专门的白噪声发生器,以帮助入眠。

二、雨天气压低,交感神经不给力。交感神经与兴奋有关。当天气晴朗时,空气的含氧量高,能够为人体充分补充能量,人的交感神经兴奋,活动意向更积极;而到了阴雨天,气压降低,空气的含氧量减少,交感神经处于低落状态,人就会出现在雨天犯困的情况。

三、褪黑素也参与了捣乱。人体在光线昏暗的情景下会增加褪黑素的分泌,其作用就是让人产生倦意;反之,光线明亮则褪黑素分泌减少。下雨天,天色暗沉,光照时间不足,会使人的褪黑素分泌增加,人困马乏也就不足为奇了。

四、可能与进化有关。人类的许多行为都与早期进化有关。比如,人类对草丛“沙沙”的声音特别警觉,这是源自对蛇类的天生恐惧。男子在挑选配偶时以白为美,是因为肤色白的女子更显年轻,也更可能具有较高的社会地位。

同样,雨天好眠也可能与进化有关。远古时代,人类一般住在山洞或茅草屋里面,晚上睡觉时会非常担心野兽来袭。而在下雨天,野兽一般不会出现,人们也会放松警惕,获得短暂的安全感。经过几千万年的进化,人们沿袭了这种习惯,雨天在他们的潜意识里意味着“安全”,人们可以在这样的天气里放下戒备,让紧张的神经舒缓下来,做一个甜美的梦。

看到这儿,你是否想起了童年的某个雨天,自己慵懒地躺在床上听雨声呢?



## 乐商比智商更重要

文任俊

古有“塞翁失马，焉知非福”的典故。能从“失马”这样的祸事中看出“福”的人，显然对未来抱有美好的信念，并能迅速摆脱“失马”的影响。这种乐观的能力比情商、智商更能决定一个人未来的命运，

心理学中称之为“乐商”。

乐商包括三个层面的内容。第一是人的乐观程度，即对未来是否抱有“美好的信念”。当一个人善于发现生活中的美好、必定比其他人更容易获得积极的情绪体验，也就更容易感受到快乐。第二是人摆脱消极事件或消极影响，并从中获取积极成分的能力。情绪具有弥漫的作用，在消极情绪的影响下，会认为身边发生的所有事情都是消极的，而自己是个“倒霉透顶”的人。而“乐商”高的人能迅速调整心态，如上文提及的“失马”。有的人在消极事件中只看到其中的损失，有的人却能看到这件事带来的益处。第三是影响别人的能力，类似于快乐情绪的感染。消极的人喜欢给别人泼冷水，让人放弃行动。因为他们认为失败必然降临，努力是徒劳的；而乐观的人却让人始终抱有希望，并有勇气不断争取。

大量研究表明，乐商对一个人未来的命运具有决定性的作用，高乐商会带来积极的人际关系，还能助力事业的成功。

### 摒弃空虚的乐观

当你为丈夫精心策划了一顿丰盛的晚宴，而他却大发雷霆地责怪你浪费钱时，正确的做法是意识到自己的责任，但也要想到其他可能导致问题的因素。比如，“他最近的工作压力比较大，平时他一定会喜欢这份惊喜”，这样就避免了把责任完全归咎于自己。

### 用积极的方式表达

真正发自内心的微笑，是眼睛周围的肌肉和嘴巴周围的肌肉都发生显著的运动，这样的微笑比职业性或礼貌性的微笑更具有感染力。更能让别人感受到自己的真诚。一个发自内心的笑容，会让周围的人也跟着快乐起来；带着高昂的情绪说话，也会振奋周围人的精神。

### 品味积极的情绪

消极情绪出现时，我们总是钻牛角尖，而对于积极情绪我们往往一笑而过。实际上，品味积极情绪和抵抗消极情绪对于提升主观幸福感一样重要。品味是让意识聚焦在自己的积极体验上，通俗地说，就是一个细细品尝的过程。正如美食家在品尝美食时，会细细分辨食材的口感、香味和温度一样，我们每个人都成为解析自己情绪的大师？正如米兰昆德拉所说，幸福是对于重复的渴望；而品味，正是一种让幸福体验不断重复、升华的过程。

### 学会感恩

感恩是人们在受到恩惠时产生的一种感激和愉悦，它可以成为一种资源，帮助人们抵御消极情绪。人是社会性动物，在感恩时衍生出来的归属感和安全感足以推动互利互惠的源泉。另外，表达感恩能让提供帮助者肯定自己的价值，从功利的角度来看，还能强化别人的帮助行为，是双赢的结果。总之，感恩能帮助人们建立起良好的人际关系。

除了人际关系感恩，还有对生命感恩和环境感恩。感恩实际上也是一种品味的过程，感恩时人们能体会到自己所拥有的东西的珍贵，能认识到自己的价值，而这种价值感也是幸福的重要来源。

费尔巴哈说：“生活和幸福原本就是一个东西，一切追求，至少一切健全的追求都是对于幸福的追求。”乐商是我们在追求幸福过程中最重要的战斗力，更令人高兴的是，它还是一个可以通过训练不断提高的战斗力的。



## 中医心理调适的良方： 却病十要

文  
杨立新



清代名医尤乘撰写的《寿世青编》是一部养生专著。其中的“却病十要”篇，涉及自我心理调适的内容，颇为有益，极其珍贵。

“一要静坐观空，万缘放下，当知四大原从假合，勿认此身为久安长住之所，战战以为忧也。”对于疾病，不论是生理的或是心理方面的，首先要先清静自心，放下固执的观念，才会使病症得以顺畅的疗治。

“二要烦恼现前。以死喻之勿以争长较短。”任何疾病都是阴阳不平衡的暂时现象，人体是一个组织结构，具有极精致的自我调理功能，且随着时间的推移和适当的调理，总会平衡痊愈的，所以，对于疾病不要较劲，不可固执。

“三常将不如我者，巧自宽解，勿以不适生嗔。”老子讲：“罪莫大于可欲；祸莫大于不知足；咎莫大于欲得故知足之足，常足矣”这是人生的一个很重要的原理。人生能够晓得知足，就会气定神闲，生理、心理就会无虞了。

“四要造物劳我以生，遇病却闲，反生庆幸。”时值当代，每个人都终日在追求、进取、努力中奔波，偶遇疾病，正能够得以休养生息，也算是“偷得浮生

半日闲”。这样思考，就不会因病而烦恼，反而会因此而庆幸，同时也会时常提醒自己，避免积劳成疾。

“五要深信因果，或者夙业难逃，却欢喜领受，勿生嗟怨。”周易讲“一阴一阳之谓道”，正说明凡事都有着因果关系。疾病的到来，说明平时生活起居有问题，要针对疾病情况，调整和调理自己的生活、精神、观念等，这样去认识，就会对疾病的康复产生积极的促进作用。

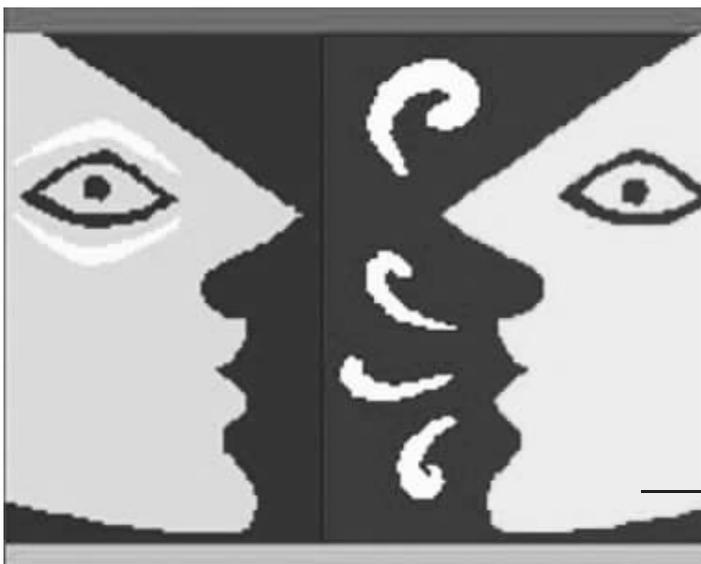
“六要室家和睦，无交谏之言入耳。”患者家属要积极创造一个和谐的家庭环境，不要家长里短、竞相责难，包括患者本人，都要遇事宽容，不执着于人事间的纠葛。

“七要起居务适，毋强饮食，宁节毋多。”传统中医养生的重要内容就是起居有常为、不妄做劳、食勿求饱。主要就是重视起居有度、饮食有节。

“八要严防嗜欲攻心，风露侵衣。”日常生活要特别注意调理生理、心理的欲望，欲望最初由心而起，也最能扰乱心神，正所谓“心动则五脏六腑俱摇”。同时，外感六淫即风寒暑湿燥火是造成人体疾病的重要原因，要适时预防。

“九要常自观察，克治病之根本处。”春秋时期的儒家正统思想的忠实传人曾子，以修齐治平的政治观，省身、慎独的修养观，影响了中国2000多年。他提出的“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”就是从另一个角度，说明了常反省对于身心健康的重要作用及其调理方法。

“十要觅高朋良友，讲开怀出世之言，或对竹木鱼鸟相亲，悠然自得，皆却病法也。”这里实际提出的是现代心理学所强调的社会支持系统对疾病康复的重要作用，社会支持是我们健康生活的一个重要保障，当我们处于应激之中，良好的社会支持系统可以给我们力量和信心；当我们处于顺境之中，它同样可以给我们快乐和充实。社会支持是外界提供给我们的，同时，我们每个人的个性和心理差异决定了我们对社会支持的感受度和利用度亦存在差异。



# 非暴力沟通

## ——一种高效的沟通方式

文/崔明洁

日常生活中，很多人都会遇到这样的情景：生活圈子里的人向你索取一些你本不愿给他的东西，或是指派你、变相地恳求你去做一些你本来不愿意做的事情。但是，由于你不知该如何拒绝别人，同时，也在担心如果拒绝了他人，双方的关系会变得十分尴尬，因而，最终只能无可奈何地勉强答应。当真正在做自己不愿做的事的时候，胸中往往又不免气恼自己为何说不出“不”，心底也在疑惑，到底该用什么样的方式说出“不”，才能既不伤害双方的关系，又能从容地摆脱朋友的琐事？又如，平日里，在与他人的交往中，难免会产生一些观点上的分歧。有时观点上的分歧会引发双方的争辩。而在激烈的争辩过程中，观点上的分歧往往容易变相地转变为对对方人格特征上的贬低，如果此时回击，以牙还牙，以眼还眼，势必会导致人际间的损失严重化。如何能使双方的观点互通有无，即使最终不能达成共识，但至少双方都理解了对方的原由。

这些问题和疑惑都是由沟通障碍导致的。沟通障碍的直接结果是导致人际冲突。而人际冲突对个体的危害性极大，它不仅增加了处在冲突情境中个体的心理压力，严重时还会导致人们的工作效率下降，精神状态的萎靡。因此，通过提高个体的沟通技巧对个体的健康生活十分重要！

那么，沟通障碍是如何产生的呢？从沟通的过程可以看出：信息发送者和接收者是沟通障碍产生的两大主要因素。信息发送者可能引发的沟通障碍主要表现在：沟通目的不明确，导致沟通的信息内

容不明确；表达得不准确，导致信息传递错误，对信息表达方式的选择错误，导致信息被曲解等。信息接受者可能引发的沟通障碍主要体现在对信息的过度加工，导致信息失真；对信息的选择性知觉，导致对信息的理解偏差；心理上的不当预期，导致对信息的理解失真以及思维观念上的差异，导致对信息的误解等。

笔者将主要从以下3个角度建议读者提高自己的沟通技巧。

首先，要对自己沟通的对象有积极的预期。

为什么不管在何种场景下，我们要选择对自己将要相处的对象持积极的预期？这来源于罗森塔尔等人于1963年进行的一系列教育科学实验。实验结果表明，当人们对特定个体怀有积极预期时，个体通常会向着自己预期的方向发展。这一效应也被称之为“皮格马利翁效应”。这一效应对人际间的高效沟通影响重大。

当一个人与自己厌恶的人交往时，对此人先前负性的感观会影响他在交往时的行为表现，甚至当事者自己并未觉察这种影响。事实上，这些潜意识不仅会影响实际的沟通行为，还会进一步影响你与对方的相互印象。社会心理学的研究表明，我们会更喜欢喜欢自己的人，也更讨厌厌恶自己的人。假设在最初交往时，你就怀着一份积极的预期，那么通常情况下，双方的交往也会更融洽，互相的印象也会更加积极。

当然，仅有积极的预期对于高效沟通来说是远



远不够的。心理学家戈登曾提出人们具有十二种不良的沟通习惯,包括批评他人,给他人加标签,推测他人行为的动机或出发点,不切实际地评价性赞美,命令、说教、威胁他人,提太多不适当的问题,给他人忠告,改变话题,提供逻辑论证作保证。我们需要注意自己在沟通过程中是否有戈登所说的十二种不良沟通习惯,努力避免自己使用这些不良的沟通习惯。也会对提高自我的沟通技巧很有帮助。

最后,笔者介绍由马歇尔·卢森堡教授创立的沟通方式:非暴力沟通。这种沟通方式能够有效地降低人际冲突,提高个体的沟通效率。

非暴力沟通主要通过个体积极主动地监控自身的敌意沟通风格;仔细观察发生的事件,清楚地说出观察结果,绝非评论;增强个体对自身和他人感受的了解和表达;精确地表达自身的需要;以非强制的方式,请求对方满足自身的需要等手段达到高效沟通的目的。非暴力沟通重视每个人的需要,它的目的是帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系。

非暴力沟通包括4个步骤。第一步,你需要做的事就是观察。在表达自身不满的时候,首先需要确定的是对方的哪些行为使你感到不舒服。精确地表述具体的行为,而非加以评价。这一点很难做到,因为这与我们通常的沟通方式完全不同。但请谨记,准确地表达出是对方的那些行为,而不是对方的个性特征或其他使你感到不舒服。

一般情况下,我们通常会认为,如果对方没有考虑到你的处境,就是他个人自私的表现。而如果我们把简单的事与他人的品格品质相连时,请你仔细想想这样的情境:如果一个人直接指责你是自私的时候,你还会考虑他说的你的那些不完美的行为么?不会,你会本能地直接为自己辩解,并指出他的不对。通常情况下,指责会使双方的情势更加焦灼,双方的需求都得不到解决。

第二步,你需要做的事是向对方表达你的亲身感受。记住,要表达在这种情境中你的感受。尝试去问自己,我感觉怎样?难过或是伤心、压抑或是愤怒?对同一件事我们的感觉可能会有很多种,这很正常,关键是要去体会并表达自己的感觉。

这种体会并表达自己感觉的技能其实并不简单,生活中很多人并不了解自己的内心感受,在平时的生活中也疏于表达自己的感受。主动或被动地

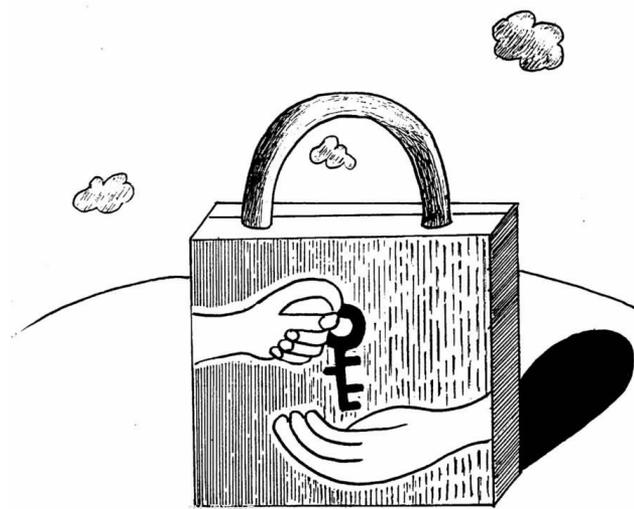
忽略感受,压抑自己的感触,急于寻求事情的解决方式,或是一味地埋头寻找自己或他人的不是,这些都无助于我们提升自己的生活质量,更无助于我们理解他人和被他人理解,也无益于问题的解决。人类具有与生俱来的同感力。同感力就是同情并理解他人的感受。这尤为清晰地反映在婴幼儿身上,在大的育婴室中,一个婴儿的哭泣很快会引发其他幼儿的哭泣,这证实了人类具有强大的情感理解力。同感力提供了巨大的动力支持系统,使我们能站在对方的角度理解和思考问题,并有采取相应行动的动力。

第三步,在他人理解了你的内心感受后,直接表达你的需要。我们的感受源自我们自身,源自我们未满足的需要、期待以及对他人言行的看法。感受和需要是紧密相连的,感受的产生是源于与之对应的需要、期待没有得到相应的满足。如果我们尝试将自身的感受归因于是自己或他人的责任时,而不是相应的没有满足的需求时,我们就会指责自己或他人。批评和指责往往导致人们的申辩和反击,如果批评和指责的对像是自己时,则往往引起个人的自责和内疚。

第四步,提出具体的请求。清楚地告诉对方,你希望他做什么。要求越具体越好。抽象或概括的语言使我们无法深入了解自己。明确告诉对方,你希望他做什么,而非采用旁敲侧击、含沙射影的方式,去期待对方能明白你想要他真正做的事,不具体的请求往往会导致听话人误解你的真实意图。

当然,有时,我们也会不清楚自己到底想要什么,因而没有明确的请求。这时,就需要有人能倾听并了解我们的处境、并给予真实的反馈。当他人对我们的请求给予反馈时,我们要表达自己的感激;当他人不愿反馈时,我们可以选择倾听他人的感受和需要。这一点同时也是请求与命令的最大区别。当我们请求别人的帮助,遇到否定的反馈时,我们需要做的是,尊重对方的感受和需要,去体会是什么使对方无法说“是”,而非批评、指责或内疚。

很显然,非暴力沟通的技巧并没有那么容易掌握。事实上,它需要大量的练习。真诚地推荐读者们阅读《非暴力沟通》这本书,并且不断地实践和提高沟通技巧,祝愿读者们能尽快地掌握高效沟通的技巧。



## 困境的 另一种解释

文/王薇华

“乐观”是一种积极的性格特征、生活态度。乐观的人有这样的特点：无论在什么情况下，即使事情再差也会保持良好的心态，并且坚信坏事情总会过去，阳光总会再来。

从心理学角度，乐观有两种不同的形式：一种是气质性乐观，与遗传基因有关；另一种是乐观的解释风格，通过后天可以学习和掌握。

气质性乐观，就是我们常说的“乐天派”，这类人痛苦烦恼遗忘得快。“乐天派”常会被人说成“没心没肺”，这类气质性乐观的人主要与遗传基因有关系。

美国第40任总统隆纳德·里根生前最喜欢这样一个故事。一位父亲有一对五六岁大的双胞胎儿子。两个孩子的性格南辕北辙，一个过于乐观，一个过于悲观。父亲将这两个孩子带去看心理治疗师，希望能医好他们的毛病。心理治疗师将过于悲观的小孩带到一个装满了各式各样玩具的房间，让他尽情地玩，希望能使他快乐一点。不久，父亲和心理治疗师打开了房间的门，却看到悲观的小孩虽然满手玩具。但仍然是哭红了眼睛。问他为什么难过，小男孩回答：“我怕有人偷走这些玩具。”

心理治疗师接着把过于乐观的小孩送进一个堆有马粪的房间希望能帮他调整个性。不久，心理治疗师和父亲打开房门，以为会看到一个愁容满面的小孩，却看到他坐在马粪堆上，拼命往下挖掘、神情非常兴奋。问他为什么如此高兴，小男孩说：“有马粪就表示一定有小马，我要找到这匹小马。”

“这里一定有匹小马”是一个典型的气质性乐

观的案例，寓意即使人生如粪土，也不要失去信心和乐观的个性。

“为什么在生活中，同样遇到令人绝望或痛苦的事情，有些人能很快地恢复情绪，而有些人永远是垂头丧气，久久不能脱离困苦的心境呢？”

心理学家马丁·塞里格曼用“乐观解释风格”分析了其中的缘由。马丁·塞里格曼认为，乐观是一种解释风格，而不是一种普通的人格特质。每个人在面临失败和挫折时，要么将问题归咎于外部力量，要么归咎于自己。具备“乐观解释风格”的人，会把失败解释成暂时性的。“我这次没做好，但不是每次都做不好”，“我只是这件事没做好而已，但在其他方面还是挺优秀的”。具有乐观解释风格的人认为，失败和挫折只限于此时此地。“悲观型解释风格”的人呢？在遇到不愉快的事情时，会认为“这是我的错”，“我就是个很糟糕的人”，“我很笨，做什么都不行”。

具备乐观解释风格的人并不是盲目乐观，他们更乐意关注好的方面，愿意花精力经营自己的优点，不会轻易把过错看作是自己的能力不行。他们会努力去改变现状。争取做得更好，不会在坏情绪和事情中深陷太久。而具有悲观解释风格的人则相反，他们会把失败和挫折归咎于长期的或永久的因素或归咎于自己。认为这种失败和挫折会影响到所有事情，于是就给自己贴了一个消极的标签。所以，具有悲观解释风格的人更容易抑郁，常常深陷消极情绪中难以自拔。



# 让“森田”开启新旅程

文/陈妍

25岁的小李是一所重点大学的高材生,毕业后应聘到一家外资企业上班,薪资丰厚。因工作需要,他常常要陪客户进餐,久而久之,他对应酬产生了一种莫名其妙的恐惧感。但凡要约见客户,小李内心就会十分焦虑,且症状越来越明显。去医院看心理门诊,医生推荐给小李的治疗方法是森田疗法。

焦虑是一种正常的、普遍存在的人类体验。在社交场合,带有一定水平的焦虑对个体保持正常功能是必要的,但当过分的焦虑干扰了正常功能时,就是一种心理病态。小李的症状是典型的社交恐怖症。该症状突出表现在社交焦虑、对人恐怖,甚至害怕在公共场所进餐、走动,是一种常见的心理障碍。

森田疗法是目前各种心理疗法中实用性较强的一种,它融合了精神分析、认知疗法、行为疗法、作业疗法及中国传统文化、佛教、禅的思想内容。它操作性强,对焦虑症、强迫症、对人恐惧症,抑郁性神经症、适应性障碍、失眠等多种心理障碍都有一定的疗效。

小乔生在农村、长在农村,天生丽质,容颜姣好。追求她的人很多,但她最终选择嫁给邻村的一位小伙子。婚后,丈夫对她照顾有加,唯一让她不满意的是每走一步,丈夫都会陪着,她感觉很不自在。起初,她觉得丈夫是出于对她的关心和爱护,但时间长了,她越来越不能接受丈夫的行为。但凡有事出门,丈夫必定要跟随其后,并且只要看见她与村里的其他男性说话,丈夫就大发脾气、跟她吵架。时间久了,她变得少言寡语,整日闭门不出,精神萎靡,人也越来越瘦。

在家人看来,小乔的身体上没啥毛病就代表着健康。事实表明,小乔患上了抑郁症。根据美国的数据,临床抑郁症病人的自杀率为10%。我国在这方面没有精确的统计数据,数据并不是我们所要关心的真正内容,我们关心这样一个结论:抑郁症病人的自杀率是相当高的。专家预测,到2020年,抑郁

症将成为仅次于癌症的人类第二杀手,由于患者中女性所占比例较大。世界卫生组织已将它列为女性健康的头号杀手。

森田疗法本来并不是针对抑郁症的,但是近年来国内外许多学者将其发展用在抑郁症的调节方面。目前,森田疗法用于抑郁症,在国内已经有许多非常成功的案例。在帮助病人正确认识抑郁症的基础上,针对不同类型,通过药物和心理治疗,使病人轻松告别过去抑郁的日子,走向健康的人生之路。

小王家住六楼。每次上班或外出离家后,他总是感觉没有锁门,一直放心不下。总是不断回忆锁门的细节,就是想不起来自己到底有没有锁。严重时,甚至没法静下心来工作,只能放下手头正在做的事情回家证实,结果发现门锁得严严实实,又是自己多想了。小王试图改变自己的这种想法,但无论怎么努力?他的注意力总是集中在锁没锁门这件事上,

小王的这种行为属于强迫症的一种,精神拮据作用使他越想放下这件事,结果越放不下;越不想让自己因“锁门”分心。越是不断地回顾锁门的前后细节,陷入恶性循环之中。强迫症是一种心理疾病。从强迫症的影响可以看出,对症状的控制和反抗都是无效的,只有顺其自然才能使症状回归自然状态、逐渐淡化。

森田疗法的精髓恰恰在于“顺其自然,为所当为”,对于治疗强迫症有很好的效果。森田疗法主张,当症状出现时,一方面应该心平气和地接受,不把症状当“敌人”排斥,让症状回归自然状态的良性循环。另一方面,带着症状去做事,当强迫症状出现时,保持心态平和,然后将注意力转移到别的事情上去,再次分心时就再重复这一过程,这样虽然症状还会持续一段时间,但影响力会大大减少。带着症状做事使得内心有了成就感,发现又能正常处理事情了。这样会增加调节症状的信心,进入症状缓解的良性循环。



### 白大褂

小时候看医疗剧,医生们个个把白大褂穿得像高级定制修身风衣,英气肆溢。后来,我学了医,再后来,也有了白大褂,这时我才发现,医疗剧都是骗人的。白大褂,短袖的穿着像卖卤肉的,长袖的穿着像卖馒头的,扣着扣子像面粉厂的,敞着穿像精神病院跑出来的。

### 公交

实习每天早上坐 367 路公交,发现经常坐的那辆车里的时钟慢了 10 分钟。有天坐车刚好站在司机旁边,就顺口跟他说:“师傅,车上的表慢了 10 分钟。有天坐车刚好站在司机旁边,就顺口跟他说:“师傅,车上的表慢了 10 分钟。”司机师傅转头一乐:“我故意调慢的,这样那些迟到的人,至少在我车上心里会安稳些。”

### 大汉

北方汉子来南方上学,183 的身高 160 的体重,一直被同学称为“大汉”,甚至都取代了名字。一次,有位仁兄一时忘记“大汉”这个词,只见他一脸纠结地看着我,最后鼓起勇气对我喊了一声“壮士。”壮士!

### 理发

剪头时和理发师聊天。他说这辈子最受伤的一次就是他还是学徒的时候,给一个大学生理发,那同学坐下时说一句:帮我修理一下,就打开手机看小说。理发师剪了 10 分钟左右,大学生抬头往镜子里瞅了几眼,愣了几秒,然后默默的关掉小说,打开手机淘宝,开始搜索关键词:帽子 男式。

### 车祸

逛街遇到一起轻微车祸,一辆出租车和一辆奥迪擦撞了。奥迪车主很是愤怒,有点恶狠狠地对出租车司机说:“你赶紧给我赔偿,我这车 30 多万呢!”的哥很淡定地回答:“急什么啊,我这车光办手续就 30 万。”

### balance

跟一个印度人聊天,他冷不丁地问我 where is your balance?想了半天啥意思,平衡?存款?还是

## 幽默



find you "balance"?想了半天没明白啥意思,我只好答:sorry I don't know。他很惊诧得望着我。后来咨询高人,原来他在问我“父母(parants)在哪儿”

### 算命

我刚出生那年,老爷子帮我找了一个方圆几十里路都威名显赫的算命大师给我相面。大师说我面相很好,有帝王之气,长大以后出入都有车,走哪都得摇旗呐喊。频繁进出豪华酒店及名胜古迹,无论走到哪里都有一大帮人紧紧跟随!光阴似箭,岁月如梭,我后来误打误撞成了导游。

### 方便面

同事买了一箱红烧牛肉面,然后他把每一包泡面拆开!然后把所有蔬菜包里的脱水牛肉都挑出来放在一碗面里!他说这是炫一次富的最好方法。

### 摩托

一哥们大学在本市上的,不想住校于是买了一辆二手摩托,十分破烂的那种。由于没有牌照平时看见交警都绕着走。终于有一天还是被逮着了,那交警说:“哥们儿,我本来也没看见你,可你这摩托声音儿也忒大了。”

### 签名

一神人的签名:我的女神很完美,她很喜欢笑,虽然有点贪睡,但是她超级爱干净,还经常夸我是个好人的!这条估计很少人懂,我也是看了高手指点才知道的,原来女神经常 QQ 回复:“呵呵”,“我要睡觉了”,“我去洗澡了”,“你人真的很好,只是我们不适合!”



### 歌词

1、小蚂蚁迷路找不到蚁窝，可着急了…恰巧看到它的朋友经过大喊一声：“哥们儿！”马上爬过去问路：“你…你都如何回蚁窝？”它的朋友反问道：“带…带…带着笑或是很沉默？”

2、项羽被刘邦紧紧围在垓下，陷入困境。夜间项羽听见四面响起了楚歌，大惊道：“是谁在唱歌！”虞姬一愣：“温…温暖了寂寞？”“白云悠悠蓝天依旧！”“泪水在漂泊？”“在那一片苍茫中一个人生活！”“看见远方天国那璀璨的烟火！”

3、红太狼数着锅里的羊，高兴的对灰太狼说道：“老公，九只羊被你征服！”灰太狼迟疑了下道：“切……切断了所有退路？”

### 内存卡

朋友买了个三星手机，今天我问她：“你手机内存卡多大？”姑娘回答说：“差不多有指甲盖那么大概。”

### 理想

老师：“你来说说你的理想是什么？”

小学生：“吃得好，穿得好，过得好。”

老师：“你的理想能不能更高些？”

小学生：“吃得更好，穿得更好，过得更好。”

### 闹鬼

基姆一次去参观一座古代城堡，在门口遇见一个当地的导游，就与他一起进了古堡。路上基姆忽然想起当地的一个传说，就问导游说：“听说这古堡闹鬼，是吗？”导游：“笑话，我在这住了三百多年了，也没听说过！”

### 长大做什么

公交车上，一个女人带着两个小朋友，小一点的是他儿子，大一点的应该是亲戚或者朋友家的孩子。女人问他儿子，长大想当什么，小正太说孙悟空，这个女人又问那个大点的孩子，大孩子说要猴的。当时那个女人脸都憋青了。

### 长得象爸

家里有个小正太，有一天小正太哭丧着脸问我“小姑姑，我是不是长得很丑？”我说，“没有呀，

谁说你丑了，小姑揍他去！”他含泪看着我，“可是…人家都说我长得像我爸。”

### 看姐夫脸色

今天我姐刚回家，一见到我就各种现，问我新买的衣服好看吗？我只能无奈的回答肯定很贵。答完我姐硬要追问哪里看出来的。实在答不出时，正从厕所出来的弟弟弱弱地冒出一句，看姐夫的脸色就知道。

### 僵尸

大一新生军训，每天中午十一点，远远望去，那场景，活脱脱就是一大波“僵尸”向食堂挺进……

追了一姑娘很多年了，那天她QQ发我一句：If you do not leave me. If will by your side until the life end. 我请朋友翻译，朋友说：你要不离开我，就和你同归于尽。我伤心欲绝，再没联系她。后来我才知道是“你若不离不弃，我必生死相依”。

读高三的时候，有天晚上学校破天荒的停电了，全校都欢呼雀跃，老师示意同学们安静，等了15分钟，还没有来电，主任说走读的可以回家了，同学们那个高兴啊，就在大家走到楼梯口，突然灯亮了，同学们都呆住了，只听到班长在后面大喊，快跑啊，同学们快跑啊！

我哥们儿是奇葩。记得初中上学那会，中午午休的时候那哥们儿在厕所抽烟。哥们儿还有最后一口，他猛嘍了一下，突然教导主任进来了，看见我俩靠着窗户问到：“你俩干嘛呢？”我惊慌了转头看我的哥们。他的表现我至今难忘。他从鼻子里冒出了好多烟，说到：“我在生气！”

与男友冷战，他说我们冷静一下吧。

今天上课他坐在我前边。我鼓起勇气在他背后悄悄说：对不起，我们不要吵了。

他一点反应也没有！我沮丧极了。

这时候我的手机闪了闪。他说：对不起亲爱的，我回不了头了……

刚看完眼泪哗啦啦流，还没等我擦，他又发来消息：唉，昨晚我落枕了……



# 流年锦时 爱情的模样

文/东 若

## 傻丫头

一同前来的老爸替我整理完行李,就匆匆踏上了回家的火车,临别前,他对我说:“来一趟北京不容易,可得争口气!”老爸头也不回地走了,留下泪眼婆娑的我,看着形色匆匆,人潮涌动的火车站出神。

整个大一,我安分地延续了高中的学习状态,在自习室里早出晚归,我轻而易举地拿下了班上的第一。我在校园里看起来安之若素,但是那些绚烂的青春气息无时不在撩拨着我的心弦。我偶然参加了学生会组织的一次老乡聚会,结识了高一级的师兄宇哲。他穿着格纹的衬衫,清爽阳光。细聊之下,才知道我们来自同一所高中。他爽朗地说:

“妹子,以后你在学校就有依靠了。”看到他熠熠生辉的双眸,温和的笑容透着无比笃定,那一刻起,宇哲便如一枚石子,在我的心海荡起了微澜。

因为宇哲的游说,我在大二进了学校学生会当干事,也就成了他的下属,每天跟着他奔波于办公室和教室,看着他口吐莲花,游刃有余,办成了一件又一件的事情,我对他的钦佩与日俱增,一股异样的情愫在心里慢慢滋长。一次,在安静的办公室里,宇哲跟我聊起了他心中的小忧伤,原来他心里念念不忘高中时的同桌茜,在他看来,茜恬静温柔,才气逼人,他说看见茜就忘却了烦恼,方知美好为何物!然而,在我心中阳光能干的宇哲,

始终没有追到心目中的女生,她一直以学业繁忙为由拒绝。听着宇哲语气轻柔地诉说心里的山重水复,我的心里如乌云翻滚的夏日,刮过了一阵无名风。也许是我掩饰得好,也许是宇哲只想倾诉烦恼,我的黯然只有自己知道。

北方焦燥的夏天很快就来了。为了练习英语口语,我跟同学打听了学校周五英语角的情况,听说那里人才济济。于是一个午后,我独自来到热闹的英语角。蹩脚的口语水平让我发窘,我只能站在一旁眼羡高人过招。这时,一个男生走了过来,对我说:“How are you, may I talk with you?”听到他一口标准的美式英语,我脸红到耳根,支支吾吾半



天说不出几句,他见状后,改用汉语说他叫晋杰,安慰我不要太紧张。之后,他一直在我身边有一搭无一搭地说着话。活动结束后,晋杰提出送我回宿舍。可以不再说英语,我大松一口气,路上我们聊得投机起来,说些大学的趣事,不觉就来到了宿舍楼前。临别时,他留下了我的手机号码。计算机系大三,来自黄山脚下的晋杰就这样走进了我的生活。

一周后,我收到一条短信:今天在图书馆门前穿蓝色裙子的你很是不俗啊。我这才想起那位笑容干净,眼神清亮的计算机系师兄。偶然的的机会,我跟宇哲问起来,才知道晋杰是计算系的牛人,不仅专业学得好,还写得一手好字,弹得一手好钢琴,颇有人缘。

六月,校园浮动起暑假的热潮,大家都忙碌着期末考试。我也很久没有收到来自晋杰的消息。一日,晋杰发来短信:晚上有空,肯否赏脸一起吃饭?我想了想,回了一句:就学校食堂吧。食堂里,我们两个又聊得很high,从皇马、德国队聊到国安队,由托马西、梅西到电影,旅行,好像我们之间有说不完的话题。昏黄的路灯下,晋杰幽默地笑着说“很久不觉得食堂的饭这么美味了!”我红了脸,故作不知,就此和他作别。我在楼梯的拐角处回头,晋杰还在那里站着,我仿佛看到他笑着的脸庞。

回到宿舍,我给宇哲发了短信:最近可好?挺想你的。半天,我没有等到回信。熄灯前,我躺

下准备睡觉时,收到了宇哲的短信:傻丫头,快睡吧。接着,又是一条短信,这次是晋杰发来的:今天谢谢你陪我吃晚餐,很开心能认识你,是我三生有幸!放下手机,我闭上眼,心里像打翻了五味瓶,一时睡不着了。

## 最好的女子

六级过后的暑假,盛夏让人只想躲开炎炎烈日。经宇哲介绍,我进了一家文化传媒公司做实习编辑。听宇哲说,晋杰在一家五百强互联网公司毕业实习。

一个周末,我去学校附近的“九月”书吧淘书。转悠了一阵,猛然看到一个身影靠在近处的书架上,是晋杰。他手里拿着一本《最好的女子》,我不由得心一动,看这书的男生内心该会是多么的细雨缠绵。我轻声说:“你也在这里啊!”晋杰抬头看见是我,笑意顿时爬满脸庞。“上次听你说了这里的各种好,今天正好没事过来看看。”我只说过一回,他便记得如此清楚,想起了每晚的短信,那些让我开怀的段子,我才意识到晋杰的细心和柔情。我看着笑容明朗的晋杰,不自觉地玩笑着说:“以后你可以经常来,说不定能碰见梦中情人!”晋杰狡黠地一笑“要是

你也来的话,我就来。”我本想告诉他内心的那些感伤,想了想,还是忍住了,只是对着他笑。

假期里,不去实习的时候,我隔三差五会在“九月”碰见晋杰。那里几乎成了我们定点见面的地方,但是,我们从来不曾互相邀约,只是“偶遇”。我们互相推荐好书、好电影,常常会去旁边的“雕刻时光”点上一壶红茶,各自捧书而读,看累了就聊天,直至打烊才离去。我一直都点红茶,只是因为宇哲说过:“女孩子一般胃寒,多喝红茶可以养颜。”所以,我就开始喝红茶,似乎已经喝得习惯,有点上瘾。晋杰也喜欢喝红茶,他说红茶的温润绵长,恰如生活,于百转千回处才能品出幽微芬芳。

距离开学只剩下一周时,宇哲传来了好消息,心仪已久的茜终于点头接受了他。我在短信里热烈地祝福他,放下手机,大口大口地喝红茶,我太需要红茶的温暖。那日,我在校园碰到了一脸幸福的宇哲,还有传说中的





茜,宇哲开心地帮我做介绍:“这是我在大学里最珍贵的妹子……”她微微一笑,仿佛清莲出荷,沁人心脾。我就乖乖败下阵来,他们在一起很般配。匆匆道别后,我很想找个人说一说心痛,就像宇哲烦恼着茜的拒绝一样,但是,我又不想让人看破我的心事,只有自己慢慢消化和忍受了。

到了大三,班上的气氛一下子凝重了许多,偶尔在校园里遇见同班同学,行色匆匆的脚步,让我意识到现实生活的压力。晋杰正面临着毕业的兵荒乌乱,奔波往来于招聘宣讲会,他说为了应付父母,不得已备考家乡的公务员。

周末,我在“九月”书吧遇见了晋杰,就在靠窗的位置,不知不觉间,这已经成为我们碰面的方式。有一次,我开玩笑说“要是你考上了,而且父母一定要求你回去,你怎么办?”晋杰没有马上回答,只是热切地望着我:“应该如何选择?”看到他的热切,我莫名的心虚,赶紧低下头沉默。不说话,终究是尴尬的,我憋了半天说了句:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待,这事可得慎重考虑。”我不敢抬头看晋杰,就看着玻璃窗上的影子,似乎他的神情满是黯淡。

转眼圣诞节就要来了。平安夜的晚上,天空突然飘舞起雪花。我收到了晋杰的短信:晚上七点老地方见。我特地早些到了书吧,在靠窗的位置看着路灯下纷飞的雪花。过了约定的时间,晋杰没有出现。我不想催他,就去常去的那排书架浏览。我一眼

就看到《最好的女子》插反了,不自觉地把手抽出来,打算再翻翻。于是,我翻到了一张明信片,写着:“美丽的天使,感谢你走进我的生命,这是老天送给我的礼物。有了你,这个冬天不再寒冷。如果可以,我愿意用一生守护你……”

我认得出那是他的字。眼泪一点点聚集起来,眼前的字迹变得越来越模糊。我的心头却是一种痛,放下书我匆匆离开。

一个玩笑?

校园里的柳絮漫天飞舞,又一年的春天在女孩们裙角飞扬时盛开。圣诞节后,我再也没有去过“九月”,我报考了雅思,没日没夜泡在图书馆里,在忙碌中我渐渐忘记了内心伤感的痛楚。很久没有听到晋杰的消息,他的短信也随着我的眼泪,逃离了我的视野。

那天,我走出图书馆,迎面而来的人挡住了我的去路,是晋杰。我看到晋杰眼里的慌乱,就先开口问:“最近还好吗?考得怎么样?”他将视线移开,轻声地说:“已经过了初试,过两天准备回家参加复试了”,说罢,晋杰一语不发,直直地看着我。就在我以为他要说什么的时候,他突然转身,大步离去。看着他的背影,我忽然泪流满面。我知道,他想



问我为什么?为什么一句回应也没有?可是问了又有有什么用?这样的问题,我不知道该如何回答,或许连我自己,也找不到答案。

后来,我收到了雅思成绩单,成绩漂亮得足以令我骄傲。可是,我一点也不开心。几天后,我收到了晋杰的短信:我回家了,我在老地方给你留了一份礼物。于是,我去了许久没有光顾的书吧。那里的咖啡还是那么醇香,似乎一探头就能看到晋杰的身影。在靠窗的位置,放着那本《最好的女子》。这次,晋杰将书送给我,扉页上只有一句话:“你曾住在我心里,谢谢你!”

或许,这就是生活给我开的玩笑,我曾经以为自己的爱情树枝繁叶茂,到了最后才发现,它还是萧条的模样。



文/曹玲

## (一)

我妈对我什么都不满意。从小她就嫌弃我是单眼皮。每次去喝满月酒回来，她对婴儿的评价不外乎“双眼叠皮，大眼睛，可好看呢”。或者“单眼皮，肿眼泡，小眼睛，丑”。我妈家的女人都是双眼皮，她也双了好几层，可惜我遗传了我爸，不仅单，小时候还丹凤眼，吊着的。打小我就听她念叨：“什么时候去给你割个双眼皮呢？要不然长大就没人要了。”听得我自卑无比。

除此之外，她还说过我是大饼脸、萝卜腿、稀毛儿等。前不久我逛花市，看到一种名叫“大饼脸”的多肉植物，赶紧拿下，回去观察了好几天，琢磨到底哪里长得像我。

我妈还嫌我脚宽，说我五个趾头从来不能合拢。“你不是鞋挺多嘛，怎么长得像你爸一样从小没穿过鞋似的。”小时候我赤脚躺在床上，她拿小刀在上面比画。“从这里划一刀，把小趾头切掉就

能穿尖头高跟鞋了。”只可惜我从来也没喜欢过什么尖头高跟鞋。

她嫌弃我挑食。我不爱吃什么，她就偏让我吃什么。光是为了吃面条和喝猪肝汤，我就被揍了不下200回。她后来也承认，那时候一天不揍我，她手就痒痒，只是因为“习惯了”。我牙齿不好，她不让我吃巧克力，偷吃过一次也被揍了。为此我很记恨，甚至怀疑自己不是亲生的，以至于后来别人问我：“你妈是干吗的啊？”我一律回答：“卖巧克力的。”我26岁那年，啃甘蔗崩掉了一颗门牙，打电话跟她诉苦，她竟哈哈大笑，说我活该，说什么“幸好你妈不是卖甘蔗的，不然你早就一口假牙了”。

长大后，她嫌我上大学成绩不好，毕业后没去美国念书，没有女大十八变越变越好看，没做公务员，为人处世不够圆滑，眼光太差错过了买房的好时机，结婚太晚，找老公品位低下……她对我的各种唠叨、辱骂和不满通通烙上了这个时代的烙印，随便找一

本描写中国大城市年轻人生活的当代小说或者电视剧就能看到类似的桥段。

## (二)

很长一段时间，我都特别害怕日后会变成我妈的模样：小城机关里的中年大妈，嗓门比正常人高10分贝；每天围着锅台转，谈论的不是老公就是孩子要么就是谁更有钱；体重160斤，只能逛胖太太服装店；每三个月花几十块烫一个花椰菜发型，刚烫好还不好意思被我们发现；看见花枝招展的小姑娘就叫人家是小狐狸精，看见风韵犹存的同龄人就叫人家是老狐狸精……我一度认为，女人做到这个份儿上真是太可怕了，但是一回头，中国遍地都是这样的妈。而且在这个巨变的年代，保不齐等自己人到中年，会混得比这更惨。

我妈把这一切归于：年轻时缺爱，中年时缺钱，等到什么都不缺了，人也就老了。我一直不明白她和父亲究竟是怎样的感情，他们那一代人，可以为了各种理由结婚。我爸说，我妈嫁给他是因为他哥可以把我妈调到城里工作。

为此我小时候还整整难过了一个星期，觉得自己不是所谓的“爱情的结晶”。我妈说不是这样，但她也说不出个所以然。我爸那时就是个穷教书的，个头儿只有1米68，和她一般高；体重只有一百零几斤，比她还苗条。我妈最后总结了一下：“周围也就你爸最合适。而且我有正式工作，你爸也满意。”我一度非常鄙视这种没有爱情的婚姻，后来我发现他们那个年代的爱情和我们现在的以及小说里写的爱情根本不是一回事。

或许我妈对我爸就是那个年



代的感情，认为相爱就是平淡如水、居家过日子。我有时候觉得或许她一辈子都没遇到那种能让她“燃烧”起来的人和爱情，从一个女人的角度来说，这无疑是个遗憾，以至于她最初万分不理解我为什么要嫁给一个从他那里除了感情什么也得不到的男人。我很想看看爸妈新婚异地时的书信，那时候他们频频鸿雁传书，她嘲笑他是“错别字老先生”，每次回信都要附文纠正他上一封信中的错别字。可惜这些书信没有保存下来，一切都成了我的臆想。

实情是我出生之后便很少看到他们恩爱。他们总是打架，从二十多岁打到四十多岁。开始我手足无措只会大哭，后来劝架却被误伤，再后来就拉着小我七岁的弟弟躲到沙发后面观战，看着锅碗瓢盆、椅子、拖把、脸盆架等各类物品在空中飞来飞去，或者花瓶从冰箱上掉下来摔得粉碎。他们面红耳赤，相互辱骂厮打。战斗结束后，我妈手破了，我爸脸上挂了彩。我妈一把鼻涕一把泪地揽着我问：“我们俩离婚，你跟谁？”我说：“跟你”她便搂紧我大哭，咒骂我那总是在外头打牌、一周有六天不回家吃饭的爹不得好死；说我跟了他，他一定会给我找个后妈，再生一个弟弟，之后我就成了小要饭的；哀号说都是我爹害得她连亲爹都不肯让她回家……哭归哭，哭完她会表现出一个巨大的优点，那就是不管再生气、再伤心，也绝不会少吃一口饭。

### （三）

我和弟弟长大后，她着实过了几年幸福的生活。我工作了，我弟在外地读大学，他们瞬间清闲下来。于是她买了跑步机，办了美容

卡，学会了上网购物、玩游戏，每年都出去旅游。但是好了没多久，我爸又病了。他一生多灾多难，6岁就没了娘，39岁做了心脏手术，57岁又得了癌症，查出来已是三期。在北京看病的日子，我妈有些恍惚。她有时候会因为逃避现实而不肯去医院看我爸，躲在网上打牌，和网友聊天；有时候又出现老年痴呆症的迹象，出门买个包子都要打电话回来问她要买什么；有时候又无比焦躁，把我爸、我和医院都大骂一通；有时候则小心翼翼地嘘寒问暖，生怕我爸哪里不适。

此时我已结婚，已经理解男人对于一个家庭意味着什么。从36岁起，她便小心翼翼地照顾着这个被她称为“残废”的男人，“不仅个子矮，而且身体差”。那一年，她在手术室外等了好几个小时，“就像过了半生”。虽然心脏手术成功率98%，“但万一那是那两个例外怎么办？”她哭到眼泪干了，终于从手术室出来。出院前的那些日子，她天天用电热杯在小旅馆地下室给他煮鸡心、炖鸡汤。事后她总是对他说：“要不是我，你连小命都没了，你的命有我一半。”他因为放疗导致口腔、喉咙溃烂，吃饭变成异常痛苦的事情，经常发脾气。她总是哄着他：“当年你就是喝鸡心汤好起来的，快喝一点吧。”他很恼火，觉得现在得的是癌症，又不是心脏病，喝这个有什么用！她总是用少见的耐心说：“快喝一点吧，总是能好起来的。”那些天，她经常安抚他，我则总是安抚她。我老公成了我的加油站，每每经受挫折后都能从他那里获得能量。有时候他会问我，如果我病了你会不会像你妈对你爸这样

对我？我坚定地答道：会！但是心里不免一阵发怵，我能吗？能做到几十年如一日淡然面对一个病秧子男人吗？能温顺如水，不乱发脾气吗？我真的不知道。

到了深秋，我爸的病情逐渐好转，再一次复查时状况良好，肿瘤逐渐萎缩，医生让他不用担心，继续静养。那天是我爸一个人去的医院，我妈照旧在我家打牌。后来她说，我爸回来一推门就“扑通”跪下了，说他病好了，要给她磕个头，他的命都是她给的了。我听了万分开心，但总是不能理解他们表达感情的方式，为什么有时如此含蓄，有时又如此外露？我讲给我老公听，他说：“我发现了，你们家人都这样，有时候你也这样，只是你不觉得。”我愕然。“有时候我觉得你非常喜欢我，有时候觉得你一点都不喜欢我；有时候觉得你很温柔，有时候又觉得你很火爆，时不时会闪过你家里人的影子。”他说。

我一直不是很理解他的话，直到有一天，我读到美国作家理查德·耶茨的一段话，“我的确更喜欢我妈妈。我知道她笨，不负责任，知道她说话太多，知道她无缘无故就会情绪激动地大闹一场，遇到危机时肯定会垮掉，但是我沮丧地发现也许在很大程度上，我自己的性格是按照同样的路子塑造的。在许多方面——既没有什么益处，也不是特别愉快——她和我互相是个安慰。”我不禁潸然泪下。我一直极力避免滑到我母亲的道路上，但不可避免的，我骨子里已经有一部分和她融为一体了，无法抹去，不可改变。想到这一点我觉得万分沮丧，继而又觉得无限荣光。



## 电影《喜宴》影评

——从同性恋问题中看中国人对于婚姻、家庭和爱情的伦理观念  
文/余典

国。西蒙因为欣赏威威的绘画才能,劝说伟同与威威假结婚,一方面可以帮助威威留在美国,一方面又可以让伟同的父母安下心来。这样他们就可以在美国一直继续他们的幸福生活。谁知二老在得知

父亲给了西蒙生日礼物,并用英语与之交谈。西蒙意识到伟同的父亲早已了解了他与伟同的关系,也接受了西蒙,只是希望伟同和威威能让他们家的香火延续,所以才没有道破。影片的结尾,伟同的父母和伟同、威威、西蒙坐在一起等候飞机。在翻阅结婚相册时,老人发现在相册的最后一页有一张伟同、西蒙和威威的合影。伟同的母亲尴尬地合上了相册,拉着伟同的父亲匆匆离开,哭着走向安检处。

在《喜宴》这部电影中,我们从中美文化有关“同性恋”这个问题的冲突,看到了更深层次中美文化关于家庭、婚姻和爱情的冲突,以及中国人和美国人在处理矛盾时的差异。

伟同在美国生活已经十年,算不上成功,但是生活也还算过得去。外表高大英俊的他其实是一名男同性恋。他与他的男友西蒙在美国过着和谐而幸福的生活,可是他也深深地知道自己的父母是不可能接受这个事实的,所以他从来没有向父母提起此事。只是在父母不断催促其结婚生子的情况下,他必须用一个又一个的谎言,来搪塞父母一次又一次的“逼婚”。威威是伟同和西蒙在美国共同的朋友,她没有工作没有亲戚,在美国无依无靠,还时刻担心着被美国的移民局遣送回

儿子要结婚的消息后匆匆赶来。伟同本想只是在法院公正结婚后催促二老尽快回国,没想到这仓促的婚礼,让父亲生气,母亲伤心。没办法,只能在父亲属下的敦促下补办喜宴。婚礼当晚,在酒精的作用下,威威和伟同假戏真做,没想到威威竟然怀孕了。得知此事的西蒙勃然大怒,当着伟同父母的面与伟同和威威大吵起来。事后不久伟同的父亲轻微中风,伟同赶到医院后,不堪重负,终于将心底的秘密告诉了母亲。母亲知道后非常伤心,但是看着长大独立的儿子却也不得不接受,只是希望他不要告诉他的父亲,只有威威肚子里的孩子给了她一些安慰。威威经过内心的挣扎,最后决定留下这个孩子,西蒙也欣然接受与伟同和威威一起抚养这个孩子。在影片接近尾声时,伟同的

这部电影可以算作一部与同性恋伦理相关的电影。其实同性恋的问题,其性质在西方国家和中国是不一样的。虽然说西方国家关于同性恋合法化的争论很激烈。但这并不能说明西方的文化对于这个问题比中国人更开放。中国人在听到同性恋这个问题时,想到的往往是丢脸和不幸,认为这是一件受人嘲笑的事情,因为这与常理不合,也没办法结婚生子,帮家族延续后代。而在很多西方人眼里,同性恋是罪恶的,是不道德的,因为这与基督教的教义相违背,所以随着时代的发展,越来越多的人希望将其合法化,但是不乏许许多多的人对之鄙视



和仇恨。中国人对于这个问题的看法是模糊的，没有明确的好与坏，而西方人对这个问题的看法是明确的、两极分化的。就好像在电影中，当西蒙的邻居看到西蒙和另外一个男子有暧昧举动时，他们的眼神是嫌恶的、鄙视的。而相比之下，伟同的妈妈更多的是“奇怪”，而伟同的父亲则更为开明，“谢谢”西蒙照顾伟同，并且称西蒙也是自己的儿子，只是为了延续后代而保持了沉默。在电影中着重表现了来自东方文化背景下的父母对于儿子同性恋问题的态度和反应。他们的态度可以说是模糊的。这样一种态度也可以说明东方文化的一种包容性。虽然一开始伟同的父母都是不能接受的，但是最后都默默支持了孩子的决定。

这部电影不但讨论了同性恋的问题，更反映了中美文化对于家庭、婚姻和爱情方面的冲突。伟同是一个来自台湾的拿美国绿卡的人。他与一般的来自中国内地文化的年轻人相比，可以算得上是“很美国”的一个人。他接受自己是同性恋的事实，认为只要是相爱合适，相伴一生并不比那些异性结婚的夫妻生活不幸福。他不喜欢形式，对于繁琐的喜宴习俗感到抗拒和反感。但是他又不如西蒙那么勇敢而自主。他不敢告诉父母自己的真实想法，只能一次次用谎言搪塞父母的催促。父母如此地渴望孩子能办一场风光的喜宴，在别人的劝说下，也只能听从父母，接受了自己如此抵触的习俗。他渴望过自己的生活，也希望不伤害自己的父母。他在西蒙、威威和父母之间周旋着，对

父母保守着秘密，想要当一个孝顺的儿子，不想伤害西蒙的感情，也不能不对威威负责。可以说，他是放弃了自己的生活，而去满足了大家的需要。他是所有人中最累的，他想去过自己的生活，却放不下身边的所有人，苦苦维持着“和谐”的局面。伟同是迷惘的，个人主义的追求和集体主义的思想在他身上冲撞着，最后他不堪重负，只能向母亲和盘托出，却依然对父亲保守着秘密，做这个孝顺的儿子。

从他身上，我们可以看到，中国人特有的对家庭大局和谐平稳的追求，以及其委婉的表达内心的情感的方式。在父母再一次逼迫伟同恋爱结婚时，伟同只能利用对女友提出无理标准来表达无声的抗议。而西蒙在边上却表示出不理解。西蒙的逻辑是，你已经是一个三十多岁的成年人，为什么连告诉父母你自己想法的勇气都没有。在这里就可以看到美国人和中国人的差别。美国人是直接的，不论是对自己的父母还是别人，喜欢直接地说出自己的想法。而中国人则不同。伟同在表达

自己的想法时要考虑自己的父母，也不能违背最基本的孝道。他不能直接告诉父母自己不想结婚，害怕伤害他们，只能硬着头皮填表相亲。在面对喜宴的问题上，又不能勇敢地说出自己的想法，经不住父亲故人的劝说，也为了父母高兴，只能同意。在这同时，伟同也不想伤害自己的爱人西蒙，而对于无依无靠的在美国生活的威威，又有一种需要照顾她，对她负责的义气。他是矛盾的中心，他想像美国人一样独立自我地生活，却摆脱不了传统的伦理价值观，只能周旋在所有人之间，自己承担着压力。这在一定程度上反应了一种集体主义的心态，希望维持大局，只有大家开心了，才是真的好。

而在伟同的父母身上，我们又看到了来自传统文化背景下的中国人对于家庭、婚姻和爱情的看法。在他们看来，结婚是社会的要求，是传宗接代的要求。在电影的发展中，伟同的父母似乎一直在催促，催促伟同相亲、结婚，然后又敦促伟同办喜宴。结了婚之后又急着要孩子。在伟同看来，





“结婚是自己的事情”，而伟同的母亲却当即反问道：“结婚怎么会是自己的事呢？”在伟同的母亲看来结婚是给所有的亲戚朋友的一个交代，自己的孩子到了一定的年龄，礼金都收了，怎么能不办喜宴？在中国人的眼里，儿子到了年纪就应该结婚，这是一件理所应当的事情，结婚晚了，似乎总有人为了这件事情着急，家人催促，朋友焦急，使得这件事情变成了人生的任务，为了结婚而结婚，为了给所有人一个交代而结婚。若是到了适当的年龄还没结婚，总会担心被别人认为是个“没有人要”的人生失败者，或者是一个孤独的可怜人。在电影中伟同母亲和威威的对话，可以看出这种观念对于女性的影响更加大。尽管伟同的母亲得知自己的儿子是同性恋之后，却并不希望儿子与威威新组建的家庭就这么毁了，只能劝说威威，对女人来说家庭和爱情是最重要的依靠，希望威威能生下孩子，而不要为了所谓的前途放弃自己人生的幸福。在伟同母亲的眼里，婚姻不仅是社会的

要求，更是一种依靠，一种幸福的保证。而在同时，伟同的母亲却忽略了，爱情在婚姻和家庭中的不可或缺性。而作为年轻人的威威，受到美国文化的影响，认为自己的前途更为重要，却也摆脱不了这种传统观念的影响，迟迟不能做出决定。

在我们的生活中，我们可以感受到，每当谈论到某某过了三十，却完全没有结婚的迹象，似乎总有人默默叹息担心，或者有人在背后评头论足。那个没结婚的本人对这件事并不在意，却因为别人的议论、催促变得焦虑和自卑起来，只能草草找了一个人结婚生子，却不知道什么才是他(她)自己最想要的。中国人在意别人的眼光，也喜欢议论别人，把自己的意志强加在别人的身上。而在美国文化中，爱情和婚姻完完全全都是个人自己的事情，无论是父母还是朋友都不会过分地指手画脚，强加干预。在美国交流期间，我看到过为了爱情，在高中毕业就同居生子；也看到过年过40却不愿意结婚的人；也有的情侣

当了一辈子男女朋友，却始终没有走进婚姻的殿堂。而这些人朋友没有一个对这种“一个人自己的事情”带有偏见和议论。曾经在网上看到一位留学生写的文章，她的室友对于中国人一旦到了年龄就非结婚不可，还有人要催促干涉的行为，表示非常的不理解。那个美国姑娘说，结婚是一个人的事情，也是一辈子的事情，为什么别人要去催促呢？难道不应该是顺其自然，找到自己喜欢的再结么？中国姑娘一时语塞，仔细想想，我们在恪守这些所谓的“常理的要求”的时候，却忘记了什么是最重要的。就连伟同的父亲在电影最后在向西蒙坦白的时候也说，虽然自己接受了西蒙，却不想让伟同知道，他宁愿自己的孩子一直骗着自己，这样他才能结婚，这样他才能抱上孙子。可是西蒙问他为什么非得结婚生子时，伟同的父亲自己却说：“我不知道，连我都不知道。”

在电影中，我们可以看到个人主义的美国文化中的自我，也可以看到集体主义中“大家好才是真的好”的执着。可以看到传统观念在美国文化环境中生活的年轻人身上根深蒂固，也可以看到传统文化的老一辈的人对于美国文化做出的让步。在电影的结尾，伟同的母亲尴尬地合上了相册，想要回避这个问题，却在路上痛哭流涕，伟同、西蒙和威威三个人紧紧搂在一起，望着老人离去的背影。这个故事的结局就好像中国人的性格一般，表面上皆大欢喜，却无法抹去伟同母亲心中的心结和这个畸形的三人家庭在将来家庭生活中的隐患。



文/杨鲁青

# 超越伤痛学会爱

——日剧《心理医生》第三集观后感

在世间行走，谁的心中能一点伤痛也没有承受过呢？儒雅、沉稳、敏锐的楷医生，敬业、机智、勇敢的八尾警官，外在清纯娴静的山崎景子，表面坚强乖顺的小泉，他们心底的最深处都隐藏着伤痛。

每个人的心中都住着一个受过伤的、害怕失去爱的小孩。因为受过伤，必然有脆弱的、不愿让人轻易碰触的地方，又因为害怕失去爱，就不愿意自己所爱的在乎的人看到自己的不完美之处，所以要层层把自己包裹起来，用外在的貌似坚强的壳保护自己的内心，保护自己心中那个柔弱的小孩。

当一个人把自己包裹起来，表现得坚强、完美，不漏疤痕，这是一种本能的自我保护，也是一种因为不信任别人的包容、理解和真爱而表现出的拒绝，但内心的对爱和被理解包容的渴求是不会因为压抑就消失，只会埋在心底。因为感知不到

这些十分渴望的情感而产生的孤单、寂寞、凄冷的感觉，也不会因为压抑和拒绝承认就消失的，但是这样的压抑和拒绝接受现实的防御方式会让自己渐渐不在真情流露、丧失率性坦诚的纯真，这使得身边的人也无从入手，无法走入自己内心，因此就一再丧失爱自己的人支持，援助自己的机会。而本人感知到的是周围人的忽视、冷漠，又越发包裹自己，慢慢演变成一种恶性循环：内心的渴望越想突围，心灵的藩篱之墙却越筑越厚，人是不可以被逼入死角的，一旦被逼的太厉害，伤害到了身心，本能的保护力量就会伸出“援助”之手，这样的援助就是找到一个外泄压力的突破口。每个人因为伤痛不同，表现外泄压力的形式也是不同的；楷医生就是强迫性地洗手，山崎景子和小泉是在无人知的深夜疯狂地吃东西，八尾警官是封闭情感、远离家庭，把精力全身心地投入到工作中去……，这样



的突破形式当然不是一种能让健康复原的方式，只是一种暂时疏解压力的麻痹方式，清醒时自会怀疑自己，从而更加自卑，更加封闭，最后变得更加孤独。

如何打破这样越行越背的僵局呢？需要怪圈外的人的扰动，给予无任何伤害的爱的关注。心理医生就是倾注温情，给予关爱，让圈中人从伤痛中超越出来、学会去爱的人。但对于壁垒森严的心灵堡垒如何突破呢？首先是心理医生长期积累的实践经验和学术素养演化出的敏锐观察力。那些扭曲的、外显的、突破压力的表现有时被医生称作“症状”，其实何尝不是一种警示和求救的信号呢？如果你有敏锐的如楷医生的双眼，就会及时发现这些心灵受伤者的求救信号。他在超市看到小泉偷方便食品，很快就断定她可能是贪食症者。除了敏锐的观察力，还要有爱和善的悲悯心并表现出来让对方感知到。防御方式产生的心灵壁垒是长期保护一个人的外衣，曾经在最无助时伴随对方，放下谈何容易？心理医生遭拒绝后依然不变锲而不舍的真切关注，坚定地站在对方角度、真诚感人的提醒，直入心底的分析，终于让小泉、八尾慢慢敞开心扉，暴露伤痛。

如同西医治疗前一定先做各项检查，中医开药前一定先望闻问切，去除心病也得先了解症结所在，暴露伤痛是为了超越伤痛。不能正视的东西永难真正地超越。八尾警官对妻子因为自己的忽视和冷落而患抑郁症自杀一直自责、内疚，第一次对楷医生说起时完全不提妻子的死因，这是一种本能的回避。他在妻子死后自言自语要坚强不要脆弱，不给自己哀伤的机会，也没给女儿哀伤的机会，父女俩都不提及那个他们深爱着的、离他们而去的女人，怕的是提起来心碎但从不提不代表遗忘，更不代表不在乎，在他们心里一直有个伤口没有包扎，因此也就没有机会愈合正如楷医生一语道破“八尾警官，其实你心里也有一个洞”，他猛地一怔，震惊和哀痛溢于言表，正是从那时起他防御的装备才渐渐卸下。其实，让自己的心紧缩起来背着种种的防御的壳是十分疲惫的，遇到让自己

能放得下的人，心就慢慢舒展开了。原来父女两人都那么地怀念妻子、母亲在世时的温馨甜蜜岁月，都爱着对方又不会表达，不敢表达。八尾觉得自己是警官，是父亲，害怕暴露自己的脆弱，担心表达出来无法控制自己情绪，也害怕因此伤害到女儿，女儿觉得父亲是警官，自己也应该秉承父亲的坚强勇敢，不能表现得如此脆弱让父亲失望。但正值青春期的孩子，情感的风起云涌是很猛烈的，想得到周围人的认同，想通过别人的关注和爱获得价值感和自尊感。小泉没有从父亲这里感知到渴望的温暖和可以依赖的爱，又因为处在情窦初开的年纪，喜欢上了一个喜欢瘦女孩的男孩而期望自己变瘦，及至患上过食症，就更加不敢面对父亲。父女俩都袒露了自己内心的伤痛和脆弱，也感到了对彼此的爱和需要，愿意共同面对病痛，一起克服，创伤开始修复。

爱是心与心沟通的桥梁。楷医生和女友三七子正是用包容、关怀、与之共振的爱心一点点打开了小泉的心扉，听她倾诉自己的孤寂和悲伤，又因感觉到八尾对女儿深切的关爱而牵引八尾从被动到主动地参与到女儿的医治中。

爱又是医治心灵创伤的良药，或者说心理问题的根源大都是因为缺乏爱。但感知不到爱并不等于爱不在身边，学会表达爱，体验爱才能更多的感受到身边的爱。三七子听小泉诉说和父亲之间的关系时，温柔地问了一句：“是不是也有过一些美好的记忆呢？”小泉沉默下来，回家后给父亲煮粥，聊着母亲在世时的温暖场景，她看到了父亲的眼泪，体悟到父亲的心和自己的那么近，两人都那么地留恋那段时光，那么深地爱着失去的母亲，封闭的心泉涌出泪水，不再感到如此孤单，原来爱就在身边。

在世间行走，谁的心中能一点伤痛也没有承受过呢？接受伤痛，超越伤痛，学会体验爱，付出爱，含着眼泪微笑，从伤痛中超越出来体验到的幸福才更真实，从伤痛中超越出来不断前行的人才更有勇气。



9岁的时候,我第一次参加夏令营,与别人不同,我的行李箱里面塞满了书。

你可能觉得我不爱交际,但是对于我来说,这真的只是接触社会的另一种途径——享受家人静坐在你身边的温暖亲情,同时也可以自由地漫游在你思维深处的冒险乐园里。我希望野营也能变得像这样子,十几个女孩坐在小屋里,惬意地享受读书的过程。

然而,从第一天开始,老师就把我们集合在一起,并且告诉我们,在野营的每一天我们都要大声的、喧闹的、蹦蹦跳跳的,让“露营精神”深入人心。虽然这并非我愿,但我还是照做了。

晚上,当我第一次拿出书的时候,屋子里最酷的女孩问我:“你为什么这么安静?”第二次拿出书的时候,老师来了,重复着“露营精神”有多重要,并且说,我们都应当努力变得外向一些。于是我收起书,把书放在我的床底下,直到回家。我对此很愧疚,就好像是书在呼唤我,而我却放弃了它们。

这样的故事,我能讲出50多个版本,它让我认识到“外向”已成为趋势。但内向性格就是次一等的吗?要知道,世界上每两三个人中就有一个内向的人,而他们都要屈从于这样的偏见,一种已经深深扎根的偏见。

为了变得外向些,我的第一个职业是律师,而不是一心向往的作家。一部分原因是因为我想证明自己也可以变得更勇敢,所以做出了一些自我否认的决定。这就是很多内向人正在做的事情,这是我们个人的损失,也是我们所在团队的损失,更是整个世

界的损失。我没有夸大其词,因为内向的人本可以做得更好。

真正的“内向”到底指的是什么?它与害羞是不同的,害羞是对社会评论的恐惧,而内向更多的是对于刺激所作出的回应。所以,当内向性格的人处于更安静的、更低调的环境时,才能把他们的天赋发挥到最大。

然而我们最重要的体系,比如学校和工作单位,这些都是为性格外向者设计的,有着适合他们需要的刺激和鼓励方式。举个例子,现在的典型(西方)教室,是让六七个孩子面对面围坐在一起完成小组任务,甚至像数学、写作这些需要依靠个人想法完成的课程也是如此。那些喜欢独处,或是乐于自己钻研的孩子,常常被视为局外人,甚至是问题儿童。而且大部分老师都相信,最理想的孩子应该是外向的,甚至说外向的学生能够取得更好的成绩。

同样的事情也发生在我们的工作中。绝大多数工作者都工作在宽阔且没有隔间的办公室里,他们暴露在这里,在不断的噪声和同事的凝视下工作。

其实,历史上很多杰出的领袖都是内向的人,富兰克林·罗斯福、罗莎·帕克斯、甘地等,他们都把自己描述成内向的、说话温柔的人,但他们依然站在聚光灯下,是真正的掌舵者。事实上,那些擅长变换思维、提出想法的人,有着极为显著的偏内向痕迹,而独处是非常关键的因素。

事实上,几个世纪以来,我们已经非常明白独自的卓越力量,只是到了近代,我们开始遗忘它。如果你看看世界上主要的宗教起源,就会发现它们的探寻者:摩

## 做最好的内向者

文苏珊·凯恩



西、耶稣、释迦牟尼、穆罕默德等,那些独身去探寻的人,在大自然中独处思索,才有深刻的顿悟,之后他们把这些思想带回到社会。

当然没有谁会说社交不重要,也不意味着我们都应该停止合作,内向安静的史蒂夫·沃兹尼亚克和激情四射的史蒂夫·乔布斯联手创建的苹果公司就是最好的例子。我只是希望大家知道,越给内向者自由,让他们做自己,他们就会做得越好!

不论是内向者还是外向者,我有三个建议。

第一,停止对团队协作的执迷与疯狂。思维碰撞、交换意见很棒,但是我们需要更多的隐私和更多的自主权。

第二,到野外去打开思维,就像佛祖一样,拥有你自己对事物的独到想法。这并不是纵容你的躲避,而是帮助我们思考得再深入一点。

第三,看看你的旅行箱内有什么东西?内向者很可能有保护一切的冲动,但是偶尔地,希望你们可以打开手提箱让别人看一看,因为这个世界需要你们所携带的特有事物。



# 改变思维方式 积累正能量

——实现目标的七种必要态度

文  
贝尔纳贝

我们这一代的最大成就是发现了人类内部态度的改变,这可能会影响外部的改变。

——詹姆士

奥地利著名心理学家弗兰克曾说:“人类最后的解放就是在面对一系列不幸的情况下有能力选择自己的态度,选择自己的路。”这种选择可以使我们自由,可以使我们有力地生活,可以训练我们拥有正面的思维和态度。

这里,我要让读者们一起来看看七种态度,能最大限度地推动人类的七种力量,它们能改变我们自身。

第一种态度:现实主义乐天派

接受现实并对此表示出合适的态度是平和和生活不可缺少的。

现实主义乐天派是一种主观接受的习惯,它被我们大脑皮层中的额叶合理地使用,能使我们宁静和平衡,使我们不受感情的影响。我们的副交感神经系统(宁静感觉的产生之地)一直处于持续地激活状态。

主要的目标是:不轻易犯错,在真实和非真实之间找出区别,在事实和我们经常发出的非理性的、错误的感情间找出区别。

面对需要了解的状况时,我们要注意所有的行动都有一种或多种结果。恨、批评、鄙视、侮辱、偷

懒、缺乏责任感这样的态度、情感和行动会给自身带来相同的结果,因为我们轻率和不负责任的行为迟早会让我们自己买单。相反地,聪明的、负责任、好心的行为会给我们带来更多的好处和成功。因此,好的会越来越好,坏的会越来越坏。我们轻率和不负责任的行为所引起的反应和情感经常会给之前的行为带来更大的毁灭。

第二种态度:寻找事情好的一面

用一种正面的、有利的角度去看待生活中遇到的严重可怕的事情,而不是用情绪化的角度去看,这是一种能力。

现在我们正在经历的是一次非常严重的经济危机,如果想成功地度过这次经济危机,就要冷静地寻找解决的方法,而不是过多地提出要求。人们应该更好地工作以便更早地脱离经济危机,沮丧、失望和害怕对于这场危机来说是没有用的。

我们应该知道,解决危机和问题是每个人生活中的一部分,不管他所处的情况是怎样的。不管他生活在什么样的时代,也不管他个人的条件如何。疾病、失去工作、被骗、被房东拒绝、被信任的人背叛,这些都是不好的事情,但是这也是我们生活中的一部分。面对这些困难最基本的态度是知道这一切是不可避免的,因为每一件负面的事情背后都有正面的一面。请你将情绪自动地从负面转向正面,从失望转向希望。我们思维的力量能把我们从任何



不幸的事情中带出来。

拥有宇宙的护身符和持续的正面态度，我们应该将自己集中在对现实的体验上。这就是我们现在所处的绚烂时刻，让我们从思维中有利的角度来欣赏它，这是最好的办法。

### 第三种态度：自我掌握

这是一种自我训练，准确地说，就是自我控制。我们应该将思考变成习惯，激活副交感神经系统（负责放松的部分），训练大脑额叶。自我掌控的态度也叫“成功的秘诀”，它和第五种思维的力量结合在一起就是掌控自己的感觉。

### 第四种态度：简单生活

简单的态度把我们的生活变得没那么复杂。我们应该使用所有的方法尽量不参与到任何问题中去，避免麻烦，不背负任何东西，去掉那些对我们没用的阻碍。

人们所想要的其实就是智慧地生活。真正的智者会享受平常事物带来的简单愉悦，他们知道如何避免问题和抱怨，他们不倦地寻找内心的平静和思维的宁静。

### 第五种态度：去掉累赘

完全不要理那些有危害的人，他们会吸干你的血，会榨取你的能量，会剥夺你的时间，使你的生活变得痛苦。他们会耗干你，他们会让你生病，并把他们的想法传染给你。这些有危害的人没有毅力，说大话，发怒（这是真正的愚蠢），长期的不愉快和责难，懒惰，被嫉妒所腐蚀，贪心，强迫型完美主义，豪猪（全身都是刺）。他们会控制你的生活，利用你，依赖你（总是让你生活在他他人之下），变相地给予（送给你礼物，不过早晚得让你付账），欺骗你等等。

学会放开一切累赘，去掉包袱和那些没用的东西。

### 第六种态度：对自己好，也对他人好

第六种态度指的是持续地寻找自己的优点，知道道德的基本原则是诚实，这些能使你享受到宁静和内心的平衡。你为自己做的事情，在一定程度上也能给你的同伴带来好处和幸福。

这是对价值忠诚的态度，它使得我们充满了同情心，支持他人。确切地说，优秀的人都对自己的事情进行特别的照顾，他们不会打扰到他人，也不会对任何人或事造成伤害。

一个人的可靠性取决于他和周围人的关系和对道德的诚实度，如果没有这些，任何的成功都会变成失败和个人的不幸。当你想做一个好人的时候你就已经是一个好人了，美德是意愿的产物。

请记住，你所想的、所说的和所创造的应该和你的行为一致，这种态度赋予你道德、诚实和尊重。如果你所想的、所说的和所创造的和你的行为不一致，你就会失去道德、诚实和尊重。

当我们把所有的这些做到最好的时候，我们能感觉到一股力量推动着我们去为他人思考，我们会充满同情心，会把自己的幸福给周围的人分享。我们希望看到他人幸福，一同来分享愉快的感觉和思想。

### 第七种态度：有效的行动

如果我们没有将我们所想和所希望的变成现实，那么一切都是空谈。

假设、理论和计划是必要的，但是这些是行动的前提，是开始发现的指路灯。行动就是去实现这些计划，给出结论，完成它。行动给我们提供结果和获得成果的满足感觉。

我们认识一些人，他们每天都做计划，但却一无所获，这是因为他们从来没有把他们的计划通过行动变成现实。阻止我们将计划变成现实的障碍物是什么呢？我在这里列出了一份清单：

1. 贪图原有的舒适，因为改变需要力量和坚持，用原来的方法要简单得多。
2. 期待有人会帮助我们做成我们想做的事情，梦想着奇迹的发生。但是，如果我们什么也不做的话，就什么也不会发生。
3. 害怕可能出现的问题，为了面对新的挑战和新情况而不得不做出身体和思想的改变。
4. 觉得任何一个时间都不适合开始，什么都不做，只是在等待机会，日复一日，年复一年……最后什么也没有做。
5. 对自己缺乏信心，怀疑自己，不觉得自己有能力，因此什么也不敢尝试。对自己的评价较低，对自己产生极大的不信任。

我们有可能注意不到自己的力量，而做决定却是让我们的目标、愿望和计划成真的第一步。拿出我们不可思议的人类思维！如果它还在沉睡，你就用“是的，我可以”来唤醒它。



# 考前心理压力的应对

文/丁志强



“考试”的重要性毋庸置疑,甚至感觉它无处不在。“考试”和良师益友们一道,变成了我们人生的伙伴,随着我们的成长,它也以各种面貌出现。从小开始,我们就需要面对一场场考试,小到期中、期末考试、让我牛刀小试,大到中、高考,成为我们人生的转折点。也许有人会想,等到大学毕业了,要彻底和考试说再见了吧。真到大学毕业那一刻,发现接下来居然还有研究生考试。后来步入社会参加工作,长舒了一口气,回过神来正准备与考试诀别,接二连三的职称和专业技术考试却又纷至沓来。直到有一天,也许真有这么一天,历经千辛万苦,把所有应该参加的考试全考了个遍,以为终于走到了考试的尽头,蓦然回首,突然发现自己的孩子已经在参加关键考试……

目前的社会条件下,我们无法回避考试,因此我们更需要很好地面对它。事实上,有些考试是如

此重要,以至于学生和家长都不能安心。有这样一个学生,平时学习非常认真、刻苦,成绩也不错。在老师和同学眼中,他是一个懂事会学的学生。在学校一般的测验中,他总能考一个不错的成绩,但每到重要的模拟考试时,该同学总是考得不尽如人意。因此,尽管他学得不错,但老师和父母对他并不放心,总是担心他的临场发挥。他自己也明白这一点,但不知道为什么,他在考试之前总是非常焦虑。每逢重要考试的前一天晚上,他的睡眠都不好。脑袋里盘旋着各种念头,思量着自己若考不好、没法战胜焦虑的后果。越担心越容易失败、越失败越打击信心,进入了恶性循环。忍着、煎熬着,直到考数学时,他彻底慌了,手心直冒冷汗,原本信手拈来的解题方法那时不知到哪里去了,那一科他有50多分的题目没有做,最后的成绩可想而知。

我们不禁要问,为什么会这样?心理学中关于



压力和成绩的理论,很好地给我们进行了解释。心理学家发现,随着个体感受到的压力水平不断提高,个体的成绩呈现出“先上升后下降”的趋势,我们所关心的最高绩效区域在中等程度的压力水平。也就是说,要想取得高的成绩水平,个体需要保持中等程度的压力。因此,我们不能让自己在高压下做事,高压会让我们有强烈的焦虑感,心理会紧张和不安,情绪也会有波动,这很不利于学习或工作的开展,成绩会降低。所以任务来了,若我们的压力比较大,就需要给自己减压,以便更好地发挥。但是,“减压”并不见得总是良方,保持低压力水平不一定会提高成绩。压力太小,我们反而会体验到厌烦与无聊,做事提不起劲来。

家长们也许不知道这样的理论,但在实际生活中,他们已经在做类似的事。比如,学生要参加中、高考了,母亲前天总会对自己的孩子说:“你今天想吃什么?妈给你做。”甚至根本不用孩子说什么,母亲就会为孩子做一大桌的美味佳肴,希望孩子吃得好而开心一下。事实上,细心的家长可以观察一下孩子,他们并不会吃太多。家长的好心却不一定能起到好效果,有时甚至会适得其反。这一顿美味饭菜,预示着即将有一场至为关键的考试,家长很重视。这就像古代刑场之前晚上的“上路饭”一样,犯人们常是。“痛并悲伤着”吃饭,尽管可口但却难以下咽。往往会剩下不少。平时总是家常小食,重大考试前就鱼肉全席,除了暗示学生明天考试非同小可、无形中给考生增加压力之外,实在起不到什么良性作用。

还有的家长,平时两口子晚上喜欢一起看电视,但一到孩子要考试了,就担心看电视会影响孩子休息,两个人绝不看电视,呆在沙发上,盯着乌黑的电视机屏幕,坐等着孩子休息,那边房间灯一关,这边也赶紧上床睡觉。还有,嘴上说要孩子减压,但自己的压力却很大,表现出心不在焉甚至慌神,这样的焦虑感不自觉地传递到孩子身上,影响到孩子的心理状态。我的建议是,平时的生活怎么过,大考前也怎么过就行。以平常的行为去面对不平常的挑战,这种难得的平常会给孩子很多宁静与安心,会有助于孩子考试发挥。

当然我们还需要进一步分析,对于具体的人要

作进一步细化干预。因为还有另一个有关压力的心理学规律在起着作用。针对之前的规律,即“成绩随着压力的逐渐提高呈现先上升后下降的趋势”,研究者又将不同难度的任务加入进来,试图提示在不同的任务难度下,“压力——成绩”曲线的变化规律。研究的结果是:对于高难度的任务,好成绩集中在低压力端;对于低难度的任务,好成绩集中在高压端;对于中等难度的任务,好成绩集中在中等压力区域。也就是说,对于困难程度或复杂性比较高的任务,要给自己减压才能保持好成绩水平。以奥运会为例,这是一项非常困难的任务,教练都会在比赛前给运动员减压,比如做放松活动、找运动员谈心,设法使运动员卸下思想负担等。家长也应该这样做,观察自己的孩子压力体验如何,若感觉孩子的压力比较大,要主动和孩子谈么,注意这时不要去讲道理,而是应该让孩子多讲多表达,把烦恼事与担心的事讲出来,家长去设法理解孩子的情绪,让孩子感受到他不是被推向火线孤军作战的敢死队。在他背后有家长的全力支持和理解。家长要给孩子以信心,用行为与态度让孩子与自己一样,用平常心去面对不平常的事。

当然,还有些同学对所谓的“重大考试”并不那么上心,觉得自己已经掌握得很好,无需要担心。这部分同学的家长,则需担心自己的孩子不能像别人那样投入,因为大意而马失前蹄事实上,经历同样的事不同的人压力感受一定不同。同一件事情,不同的人会有不同的解释,这些有差异性的解释导致有差异的感受和行为。所以事情本身并不直接影响到我们,导致我们感到“难度巨大”或“轻而易举”的是自己对于事情的解释。所以针对“不太上心”的孩子,家长这时反而需要施加压力,表现出与平时有别的态度与行为,让考生的压力感增大,如此才会有助于其发挥而取得好成绩。

人如其面,各有不同。家长需要根据自己孩子的实际情况,分析他面对任务的难度水平,技巧性地做出能够让考生压力增加或减少的反应,以便考生能够有更好的临场发挥。学生若明白个中规律,也可做出适当调整,从而有助于让自己取得好成绩。



文/佚名

## 做“最坏准备”结果“最坏”

请设想你正要去参加求职面试。你判断自己对这份工作是完全胜任的,但却有一个很强的竞争对手。那么,正常来说,你获得工作的概率是 50%左右。

但很少有人会科学地评估这点,你往往会得出另外的结论:相信自己一定能得到这份工作,或认为自己毫无希望。

是你过于自信或者过于自卑了吗?不,你不过是一个讨厌不确定性的人。你宁愿忍受悲观假设带来的痛苦失落,或者因过于乐观的假设而导致的心理落差,也不愿面对一个不确定的未来。

1945年,波兰心理学家埃尔斯·佛伦克尔-布伦斯威克提出了一个叫“模糊难耐度”的概念,指的是人们对待模糊的容忍态度。模糊性或者不确定性会被一些“模糊难耐度”较低的人视为一种威胁或者不适、焦虑之源。在这种情况下,人们往往会避开模糊区,给出一个更极端的概率统计值。

而相比乐观的估计,悲观的想法可能更为常——这种心理你可能很熟悉:比起希望落空的失落,你更愿意接受做好最差心理准备之后获得的惊喜,或者是“至少比预期要好”的结果。

这种“最坏思维”在面对有可能发生的危险时,往往更为常见,哪怕这个危险发生的可能性极小。比如,1979年美国三里岛核泄漏事故之后,人们都很担心放射性气体对人体的伤害。专家研究后得出结论:“一例癌症都不会有,或者,个案数目将非常小,永远都不可能检测到。”然而,公众并不认为这个结论的意思是“安全”。

最后,由于公众抗议,美国30年都没有建造新的核电站,而是建造了燃煤和燃油发电站。实际上,这两种发电站和核电站相比,直接污染更大,消耗资源也更多。

在家庭事务上亦如此。心理学家弗兰克·富里迪在他的《偏执型养育》一书中说,父母总是过于担心自己的孩子,所以永远从最坏的角度看待问题。比如,近数十年来,出于对“有可能被陌生人诱拐”的恐惧,被允许骑自行车上学的孩子数量在急剧下降,能够单独离家出去玩的孩子也越来越少。显而易见,或许孩子们因此避免了被诱拐这样极端但可能性非常小的风险,却失去了锻炼身体、增强自己独立性的机会,还可能因此变得孤僻;而父母也增加了育儿成本。



对于经历几次失败，遭到几句嘲笑就放弃理想，不敢前行的人，那些嘲笑无疑是电闪雷鸣。只有不怕失败，不怕嘲笑，屡败屡战，奋斗不息者，才会把嘲笑转化为动力，变成浇灌成功之花的雨露。

销售明星高尔文曾经是个农家子弟，不过，这个年轻人充满进取精神。第一次世界大战以后，高尔文从部队复员回家，他在休斯敦办起了一家电池公司。可是无论他怎么卖力推销，产品依然打不开销路，公司负债累累。

有一次，高尔文离开厂房去吃午餐。回来后却发现公司被查封了。高尔文甚至不能再进去取出他办公包里的家门钥匙。不少人嘲笑他是“癞蛤蟆想吃天鹅肉”、“家里没有这种优良的遗传基因”，甚至有人说“他能办成公司我早就成富翁了”。嘲笑和失败考验着这个初出茅庐的年轻人。他并不气馁。没有因此而一蹶不振。心想，我一定要干成给他们看。

1926年。他又和朋友合伙做起

了收音机生意。当时，全美国大概有2000台收音机。他经过市场调查，预计收音机的市场两年后将扩大100倍。但当时这些收音机都是用电池做能源的，用起来不太方便。高尔文为了打开销路，又发明一种灯丝电源整流器来代替电池。这个想法确实很好，但是产品依然没有销路。

当年的境遇再一次出现。面对这种情况，高尔文没有退缩，他最后终于通过邮购的销售办法打开了产品的销路。不安分的他手里一有了钱。就办起了专门制造整流器和交流电真空管收音机的公司。可是不到3年。高尔文却破产了。他陷入了绝境。在一个周末的晚上。他回到家中。妻子正等着他拿钱来交房租、买食物。可他摸遍全身只有

# 嘲笑与成功

文/何小军

24美元。这下连妻子也打击他：“你现在连饭都吃不上，还想办什么公司？还是别做这个美梦了。”邻居们也笑他不是这块料，劝他赶紧找份正经事谋生才好。

这样的打击要是落到一般人身上，肯定会让他们感到名誉扫地，而且从此一蹶不振。然而，高尔文再一次从众人的嘲笑和怀疑中站了起来。上世纪20年代末，美国出现了汽车潮，高尔文敏锐地意识到汽车收音机是一个大商机，他一头扎了进去。经过多年的不懈奋斗。他最终获得了成功。如今的高尔文早已腰缠万贯，他盖的豪华住宅就是用他的第一部汽车收音机的牌子命名的。

## 幸福 = 乐趣 + 参与 + 意义

为什么在生活中，同样遇到令人绝望或痛苦的事情，有些人能很快地恢复情绪，而有些人永远是垂头丧气，久久不能脱离困苦的心境呢？

心理学家马丁·塞里格曼用“乐观解释风格”分析了其中的缘由。马丁·塞里格曼认为，乐观是一种解释风格，而不是一种普遍的人格特质。每个人在面临失败和挫折时，要么将问题归咎于外部力量，要么归咎于自己。具备“乐观解释风格”的人，会把失败解释成暂时性的。“我这次没做好，但不是每次都做不好”，“我只是这件事没做好而已，但在其他方面乐趣表现为兴

高采烈的外在情绪，比如笑脸；参与指对家庭、工作、爱情与业余爱好等方面的投入程度；意义则意味着一个人对行为或事件深层价值的理解、自我潜能的发挥。

乐观的情绪应该是这样的：对过去感到满意，对现在感到快乐，对未来充满希望。如何帮助那些负面情绪比较重、天生具备悲观解释风格、被认定为“命中注定不快活”的人变得乐观和快乐呢？

美国著名心理学家阿伦·特姆金·贝克是认知疗法的创立者。他在长期研究抑郁的过程中发现，多数人的抑郁都是由当事人不正当的信念引起的。只要改变了这种信念，与自己不合理的思维方式进行

辩驳，一个人的抑郁状态就会得到极大的改善。于是，贝克就和临床心理学专家艾利斯一起创造了认知疗法模式，就是情绪ABC理论。ABC理论是一种适用于抑郁患者的治疗模式。而健康人也存在情绪困惑和心理疑难问题，也希望生活得更好更幸福，于是，积极心理学便诞生了。

积极心理学的发起人马丁·塞里格曼与霍隆·弗里曼两位认知心理治疗大师将ABC理论转化成为一种适合于普通人的心理训练项目——ABCDE理论，帮助人们在面对不愉快的事情时，通过乐观解释风格的方式，将自己习惯性的负面思考转为正向思考。



## “到此一游”折射了什么？

文/鲍开明

才见学生神庙刻字,又曝史上最强留名,“到此一游”何时止?国人在旅游中的陋习再次引发关注,反映出国人素质与文明发展不相符。笔者认为,这一问题折射出国人一系列社会心理原因。

**从众心理。**刻字留名如此普遍,有“破窗效应”从中作祟——一栋房子如果窗户破了。却没人去修补,那么,此后其他窗户也会莫名其妙被人砸破;如果窗户完好无缺,则很少有人愿意成为第一个砸破窗户的人。绝大部分人都是基于“破窗效应”从众跟风。追随“前辈”的脚步。

**文化和集体潜意识。**“集体潜意识”由瑞士心理学家荣格提出。反映一个群体或民族在历史长河里获得的集体经验。文化潜意识是一个民族的文化心理在潜意识中的反映。中国文化源远流长。集体潜意识深深流淌在每一个人的血液中,中国人崇尚知识。崇尚文人风范。更加崇拜权势,从秦始皇在泰山勒铭起。在景区题字就与统治者的权力显然有密不可分的关系。中国的历代皇帝。以乾隆最为勤奋。他一辈子写了四万多首诗,其中至少有上千首是在景区的题诗。

“每到驿亭先下马,循墙绕柱觅君诗。”许多文人骚客、历代名人在游玩时喜欢赋诗题字,如苏东

坡游庐山时。在西林寺的墙壁写下《题西林壁》。除了汇成诗集外。名人们还喜欢以书法这一艺术形式。或在书轴、牌匾、石碑上,或在景观、山川中,向世人展示他们的抱负、展示他们的才华、展示他们的思想。这些诗词题字恰当地雕刻在秀美山水之中。与自然和谐统一,增添了自然景观的文化与历史底蕴,古代这些名人有历史和文化价值的作品当然要流传于后世。于是,现代人效仿古人,随手留下自己的“墨宝”,可见这个传统文化对中国人的影响是很深远的。受到“留名”的影响。许多中国人都想为后人留下点“纪念”,让别人、后人记住他,“到此一游”便流行起来。这种习俗根深蒂固地深藏在

国人的集体潜意识中,诸如“不能流芳百世。亦当遗臭万年”、“留取丹心照汗青”、“名垂千古”、“流芳百世”之类的观点不胜枚举,希望在世间留下“痕迹”。来证明自己存在的价值。刻字留名也是占有欲的表现。就像动物的原始边界感一样,如小狗以撒尿来圈定边界,而人则刻成字,作为他来过的标记,这是一种潜意识的行为。

自我存在感和自我认同感较低。刻字留名现象反映出国人个人存在感低。在中国传统里,人从出生的那一天起就被要求“服从”,很难追求个性独立,被剥夺感强烈。于是,有人把个人存在感寄托在别人的眼里和嘴里,期望被别人看到、听到,期望被别人需要,俗称“为别人而活”。喜欢刻字留言的人,一般自我存在感和自我认同感较低,自我价值感和成就感不足。因此以这种方式表明自我的存在,有“我刻故我在”的意思。

一种文化里的潜意识有其劣根性,每种文化都有些阴暗面,是大家都不想看见的,于是便呈现为潜意识。国人素质欠缺只是表象,泛滥的“到此一游”是一种社会病。从众和集体潜意识的心理困境才是根本原因。



## 悲伤中蕴含正能量

避乐避苦是人的基本欲求,快乐太少、压力太大,会极大地损害人的心身健康和社会功能。然而在快乐之上,还有很多更为复杂的情绪,如同情和爱——用孟子的话说就是“怵惕恻隐之心”,即在见到陌生的小孩或弱者感到害怕与难过,而在这个时候,快乐是不当的,甚至是不仁义的。2012年8月26日凌晨,陕西延安境内发生了重大车祸,时任陕西安监局局长的杨达才在事故现场面带微笑的照片引起了轩然大波,他的快乐就属于此类。他是否应该受到口诛笔伐暂且不论,但他在车祸现场的微笑确实挑战了人们内心的情感法则,也造就了他“一笑误前程”的结果。

所以说,有时候负性情绪反而更符合人性。

常言道,人有“喜、怒、哀、恶、惧”,美国著名情绪心理学家艾克曼(Ekman)经过系统观察,发现这5种情绪再加上“惊奇、轻蔑”,构成了人类的7种基本情绪。无论是5种还是7种,它们的一个共同点就是,负性情绪的种类占有更大的比例。从进化心理学的社角来看,更大的比例意味着负性情绪具有重要的适应价值。

20世纪90年代以来,美国精神病学家和心理学家内瑟(Nesse)等人进行了大量有关负性情绪的研究,揭示了其资源保存和社会纽带的功能。在资源匮乏、供应困难的情况下,一些抑郁症状如意志消沉、生理欲望减退等,是在抑制人们向低消耗活动“投资”,因为在恶劣环境下,什么都不做才是最好的选择,同时还可以激起别人的安抚行为。从而

有利于获取资源、维系社会关系。倘若此时人们发出的是“快乐”的情绪信号,则很可能诱发不当的冒险行为,而身边的人也可能会因为不知情而“隔江犹唱后庭花”,其结果可想而知。

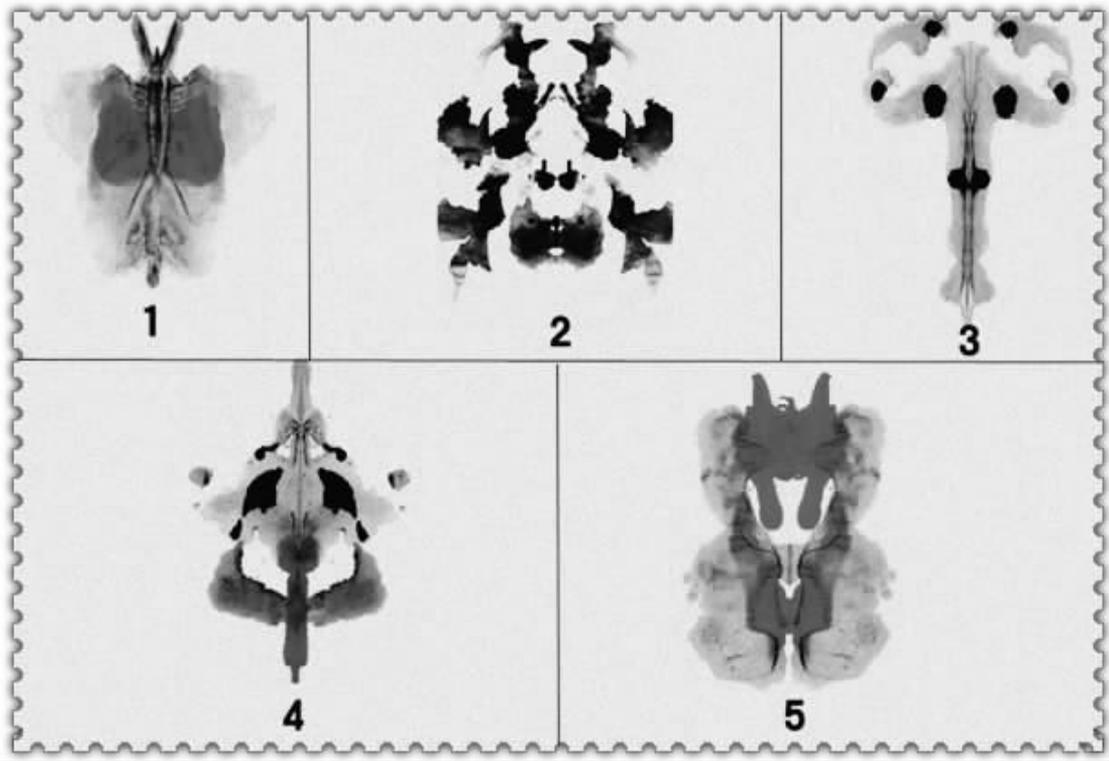
此外,负性情绪还有利于注意力集中。心理学家让一组人听悲伤的《蒙古枷锁下的俄罗斯》,另一组人听欢快的《勃兰登堡进行曲》,结果,前者在解决问题时注意力更集中,后者却较分散。反之。注意力高度集中时,也可能伴随负性情绪体验。据美国心理卫生联盟报道,一些著名的科学家、艺术家、政治家(如牛顿、歌德、罗斯福)在思考伟大的问题、作出伟大贡献的同时,也常常经历抑郁之苦。正如范仲淹所说:“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”或许。正是因为这些伟大灵魂的忧愁才能让其内心更接近真理。

当然,这些关于负性情绪的研究并不是要人们放弃快乐,而是通过了解其重要性来认识快乐的局限,从而恰当地追求和表达快乐。

在这个消费享乐的时代,许多人一味简单地追求快乐、表达快乐,这或许并不利于心理健康与社会适应。即便是积极心理学所倡导的幸福本身,也不仅仅是快乐,还要更多地包含仁爱、正义、适度挫折、自我超越等快乐之外的情绪体验与人文价值。正如韦伯所言,一味只知兜售一种软乎乎的幸福主义景观,会让人陷入十足的错觉,而忽视对于人类发展更加重要的问题与责任!



# 墨迹测试： 看图测性格



你知道罗夏墨迹测试吗？过去一个世纪，专业人士对形形色色的人群——从神经质的家庭主妇到纳粹战犯进行罗夏墨迹测验，他们相信，这种测试可以揭示驱使人们行为与情绪活动的秘密特征，对他们的心理健康进行评估。举个例子，罗夏墨迹测验很大程度上就像是盯着云彩看：当你看到毫无意义的形状，大脑会将其组织成图像，试图搞清楚它的含义。

从上面的五张图片里面，你看到什么？

图1.你认为上图最像什么？

- A.显示鲜红心脏、肺部和血液的胸部X光片
- B.古怪的大鼻子教授，头发四周有白发，头顶还盘发
- C.黄貂鱼或鳐鱼

图2.你认为上图最像什么？

- A.两只披着羽长围巾、彼此相对的鸚鵡
- B.甲虫或圣甲虫，可能还长着蟹爪
- C.眼镜、胸罩或胡须

图3.你认为上图最像什么？

- A.展示肌肉力量的猛男
- B.蝎子

C.输卵管

图4.你认为上图最像什么？

- A.流鼻涕的小丑、动人面孔，或是伸舌头的人
- B.穿连衣裙的女士，裙子下面是两只跳跃的海豚

C.丢失已久的可爱玩具

图5.你认为上图最像什么？

- A.有舌头、扁桃体和咽喉的一张嘴
- B.两只黄色雏鸟啄食
- C.一只有胡须或爪子的红猫，可能还在吃蝴蝶，或是毒蛇嘴巴



### 图一解析:

A.胸部 X 光片:这表明你情感丰富,内心有思想需要表达,但你更喜欢默默承受,不愿给别人添麻烦。一般情况下,你很难拒绝别人的请求。

B.大鼻子教授:为人和善,低调谦逊,善于思考,是值得信赖的良师益友。

C.黄貂鱼或鳐鱼:总是觉得低人一等,习惯了更有资历之人的排挤,虽然心里不一定舒服。

### 图二解析:

A.鹈鹕:你感受到奢华生活的魅力,虽然有时第二天一觉醒来,并不喜欢这种感觉;你摇摆于两种极端情绪之间:一种是目空一切,太把自己当回事儿,另一种则是妄自菲薄,毫无根据地看轻自己。

B.甲虫:工作非常勤奋;自然而然会获得成功;你详细制定了计划,并付诸于实施。

C.眼镜、胸罩或胡须:喜欢打扮,对别人对自己的看法过于敏感,总是希望通过购买新车、新衣来化解内心的空虚与无助。

### 图三解析:

A.猛男:这说明你非常有能力,无论什么工作交到你手中,都能轻松驾驭。你非常有天赋,意志力极强。由于能应付得了任何挑战,你总为自己感到骄傲。

B.蝎子:适应能力很强,就像体操运动员,饮食和睡眠可能存在问题,你的身体非常敏感,还好不属于“神经质”,虽然一切有点像治疗的事情都会令你紧张起来。

C.输卵管:总是感觉自己的潜力没有得到充分挖掘,仍然期待着一切从头再来。你对未来生活做好了详细规划,例如,应该与哪些人交朋友,如果现实与你的期望有一定距离,即便你取得了相当大的成就,仍会感到有些失落。

### 图四解析:

A.小丑、面孔或伸舌头的人:这说

明你善于社交,喜欢结交朋友——没人会说你是遁世者。不过,你给人感觉十分冷淡,这一习惯让朋友很为你担心。

B.穿连衣裙的女人:你颇具感召力,表面看上去常常郁郁寡欢。这种性格使人十分关注你的一举一动,虽然这能充分体现自我,却不一定对增强你的自尊心有多大帮助。

C.可爱玩具:有时,当你身陷困境时,常常沉湎于往事,那个时候,你感觉自己属于这个世界,不必付出多大努力就能证明自己。

### 图五解析:

A.嘴:你体现了真正的力量——坚强的性格、巨大的成就和宽广的胸怀,当你走进某个房间,会带来很强的“气场”。

B.雏鸟啄食:你彬彬有礼,很有教养,真心真意地对待别人,永远不求回报。你对自己的付出是否会赢得别人的敬重根本没有把握。

C.红猫或毒蛇嘴巴:有时,你的人际关系就像是慢撒气的自行车胎,即便你打足了气,仍然不确定关键时候能否靠得住。许多工作你都不胜任,至于原因,自己也不清楚。





## 自己絮语

文  
张  
峰

说到“自己”，不能不想到“自私”。人维护自我的利益，就是“自私”。作为人，倘若不“自私”，就不能自存于天地之间；可是，过于“自私”，同样很难存在于天地之间。一个人，时时处处只为自己着想，心中除了自己没有别人的位置，势必成为所有他人的“敌人”，与他人水火不相容，陷自己于孤家寡人的境地。孤家寡人，又怎么能自存于世？

人既然不能离开他人而独立生存，那么就要学会为他人着想，与他人和谐相处，跟他人达成共赢的屑面。为他人着想，既是利

他，更是和己；既是成就他人，更是成就自己。人有时候最不能忘记的是自己，有时候，忘记得最快、最彻底的也是自己。不能忘记的是自己的利益，自己的好处，自己的成就，自己的荣耀，自己的所爱所憎，自己的所悲所欢；忘记得最快、最彻底的是自己的败笔，自己对不起别人的地方，自己得到过的别人的恩惠。

人很难做到的是正确地自爱。一是不知道该爱什么。自己身上的缺点，本来应该摒弃，可很多人却舍不得，百般维护，千般抗辩，敝帚自珍。殊不知，勇于承认

不足，乐于改正缺点，会使自己变得更可爱。二是不知道如何爱。自爱，就要“吾日三省吾身”，要用批评尤其是自我批评的工具把自己的灵魂打扫得干干净净。

人固然要相信自己，否则会一事无成。但人又不可过于相信自己，过于相信自己，就会自负，就会刚愎自用，就会自高自大。也有一些人，从来只相信自己。不肯相信别人。不相信别人的友爱和利他，不相信别人的智慧和善意，结果是在自己的人生道路上为自己栽满了荆棘。

人有时候需要有忘我的精神。忘记我的利益和好处，忘记我的小算盘，忘记我和别人的恩怨，甚至忘记了自我的存在。这样做起事来，就能迸发出全部的热情与能量，就能创造出难以想象的奇迹，就能赢得他人的敬佩与爱戴。人有时候需要有有我意识。要懂得我是这个世界上的唯一，我有我不可复制的独特性，因此，要毫不含糊地张扬自我，要最大限度地发扬个性，要永不懈怠地独立思考，这样才能活出一个与众不同的我自己。

地球、太阳等亿万星球，亿万年来，为什么能在宇宙间相安无事地运行，而不发生冲撞呢？

一位天文学家告诉我，因为地球、太阳等亿万星球都运行在自己的轨道上，都走在自己的路上。

那为什么人与人之间，经常发生磕磕碰碰的事呢？

一位人文学家告诉我，因为有的人见别人的路好走，就想去走别人的路，见别人的路近，就想去抄别人的近路。

放着自己的路不走而去挤别人的路，怎么会不发生磕碰和冲撞呢？

## 自己的路

文  
黄  
小平





一个又一个日子，在我们的眼前穿梭往复，那梭子不由你的摆动，编织着一个又一个春夏秋冬的色块，编织着365里长毯的一段又一段。

为什么，太阳总是落到山的那一边？

早晨，我看到太阳开门而来，火红着我们的日子；傍晚，太阳又开门，残红消逝，它进入另一个房间。就在太阳来了又去的反复中你的生命有了多少有益的积淀？就在太阳的抚摸下，你弹奏着怎样的生命和弦？

你可曾收集了那最火红的光线？你可曾使每一丝温暖都弹性而又饱满？你可曾无悔于春花秋月的凝视？面对朝阳，你是否能我自翩跹？

为什么，太阳总是落到山的那一边？

太阳下，你的影子在书写你的足迹：雁鸣声中，丰收的喜悦是否会占满你的心理空间？伸出手掌，光线在那上面跳舞，这时候，时光踢踏的声音，会响彻在你的耳畔吗？

读着父母脸上的皱纹，我知道了那是太阳之手在上面刻下的年轮。这年轮里有着怎样的悲喜？怎样的得失？怎样的荣辱？怎样的成败？这皱纹孕育的青春、正直的儿女是太阳做出的人生最好的答卷。当你无法理解太阳所赋予我们的意义时，就在父母身边小憩。感受人生虽漫漫却内涵深厚的哲理，品味我们行走时经过的每一方驿站展示的人生的大彻大悟，启迪我们耕耘好每一寸沧海桑田。

太阳总是落到山的那一边！

我们留不住白日的太阳。却可以在内心折射晚



## 太阳总是落到山的那一边

文/张国华

霞的灿烂。

当你沉入光怪陆离的梦境中，思想的霞光依然璀璨。梦是人生的另一种演绎形式，在那里，你是另一个自我，一个与白日太阳远离的自我，一个与太阳共同走进另一个房间的自我。白日阳光下你无法想象的会在那个空间轻松实现。

花的凋零告诉我们，过程收获结果；月的盈亏告诉我们，昼夜的交替中，我们在不停地变换容颜。

告诉我，谁能拽住太阳，不让它落入山的那一边呢？

有一次，一条蛇不知为什么开始追赶一只蝴蝶，已经追赶了两天两夜。那只蝴蝶惊恐万分，抖动着翅膀拼命地往前飞，但是那条蛇还是不依不饶地尾随在后面。第三天的时候，蝴蝶筋疲力尽，实在飞不动了，就落到了一朵花上，气喘吁吁地对追赶自己的那条蛇说：“在你杀死我之前，我能问你一个问题吗？”

“我从来没给我的猎物提供过这样的机会。不过我今天就破一次例，满足你的临终遗愿，你问吧。”蛇不太情愿地回答。

“你吃蝴蝶吗？”

“不吃。”

“我做过什么伤害你的事吗？”

“没有。”

“那你为什么要追杀我呢？”

“因为我看不惯你在花丛中翩翩起舞那副怡然自得的样子！”蛇愤愤地说。也许，人生最大的痛苦不是自己的失败，而是别人的成功。嫉妒让人疯狂。

蝴

蝶

和

蛇

文/李冬梅



# 正在发生

文  
张  
晓  
风



去菲律宾玩,游到某处,大家在草坪上坐下,有侍者来问,要不要喝椰汁,我说要。只见侍者忽然化身成猴爬上树去,身手矫健。不到两分钟,他已把现摘的椰子放在我面前,洞已凿好,吸管也已插好,我目瞪口呆。其实,我当然知道所有的椰子都是摘下来的,但当着我的面摘下的感觉就是不一样。

又有一次,在旧金山一家餐厅,点了鱼——然后我就看到白衣侍者跑到庭院里去,在一棵矮树上摘柠檬。过不久,鱼端来,上面果真有四分之一块柠檬。“这柠檬,就是你刚才在院子里摘的吗?”我问。

“是呀!”

我不胜欣慕,原来他们的调味品就长在院子里的树上。

还有一次,宿在恒春农家。清晨起来,槟榔花香得令人心神恍惚。主人为我们做了“菜脯蛋”配稀饭,极美味,三口就吃完了。主人说再炒一盘,我这才发现他是跑到鹅舍草堆里去摸蛋的,不幸被母鹅发现。母鹅气红了脸,嘎嘎大叫,主人落荒而逃。第二盘蛋便在这有声有色的场景配乐中上来了,我这才了解那蛋何以那么鲜香腴厚。而母鹅骂不绝,掀天翻地,我终于恍然大悟,原来每一枚蛋的来历都如希腊神话中普罗米修斯盗天火,是一种非分。我因妄得这非分之惠而感念谢恩——这些,都是十年前的事了。今晨,微雨的窗前,坐忆旧事,心中仍充满愧疚和深谢,对那只鹅。一只蛋,对它而言原是传宗接代、存亡续绝的大事业啊!

丈夫看一次去菜场,该买的不买,反买了一大包鱼丸回来,诘问他,他说:“刚做好的鱼丸哪!我亲眼看见他在做的呀——所以就买了。”“用同样的理由,他在澳洲买了昂贵的羊毛衣,他的说辞是:“他们当我的面纺羊毛,织羊毛衣,当然就忍不住买了!”

因为整个事件发生在面前,因为是第一手经验,我们便感动。

但愿我们的城市也充满“正在发生”的律动,例如一棵你看着它长大的市树,一片逐渐成了气候的街头剧场,一股慢慢成形的政治清流,无论什么事,亲自参与了它的发生过程总是动人的。

即便纠缠混乱的感情,对刚强的心来说也是一种训练,但是人生苦短,消极的人和事物还是要放下它们。判断的标准其实很简单,能带给你平静和力量的人,带你靠近光亮的人,跟着他。那些引发出你的嫉妒、狂乱等种种无明的人,在识别到自己的缺陷之后,离开他。

人和外境是不可分的。没有人可以孤立存在,我们需要爱与被爱的关系。但让自。己尽量减少对他人的需索、依赖、贪婪、占有,这是独立,可以更好地去爱别人。如果内心有独立和平静,那些伤害你的或者骚扰你的力量,不会引起你的惊恐,你会越过,或者把它们转化成另外一种培育你的力量。它们等同于清静。

## 箴言

## 言

文  
安  
妮  
宝  
贝

人无需奢望长久,但一定要活得彻底。把自己燃烧充分,展示出纯度。身边不停上演的生老病死,无非都是在论证这个物质世界的变幻无常和岌岌可危。你已经知道它的苦,你因此才能快乐而不复杂地参与它的游戏。

我们应该把别人想得好一些,并经常对小事感恩。这与别人无关,因为他不需要知道你在想些什么。这样做只是令自己更快乐。

人各自都承担着代价和束缚。所以,应该有悲悯心,而不是计较和判断。能给出一些是一些,这场梦很短暂。你想离开就得警醒地生活,抓住每一刻有光的空隙。即便污泥斑驳,反复无端,藏好心里的一颗明珠。



## 五种非人

文/星云大师

佛陀称以下五种人为“非人”，也就是“不像人”。

### 一、应笑而不笑：

常常在大众场合，大家在谈天说笑，气氛很融洽、很欢喜，偏偏有人就是绷著脸，不肯笑，让人觉得很煞风景。这种人往往性格古怪，不随众，甚至个性偏激，行为举止总是跟人不一样，所以在大众里就没有人缘；因为应该笑的时候他不笑，他不能合群处众，因此不像个人。

### 二、应喜而不喜：

应该欢喜的不欢喜，比方做好事，这应该欢喜，但他偏不欢喜。这种人，在团体里也总是不得人缘，甚至惹人讨厌，因为应该要随缘、随喜，而他古怪不合群，这也不是做人之道。

### 三、应慈而不慈：

“恻隐之心，人皆有之”，但是有一种人，应该发起慈悲心，给人一些救济、帮忙的时候，他一点慈悲心也没有。所谓见死不救，没有怜悯心，没有同情心，对人不慈悲，这一种人也不像人。

### 四、闻恶而不改：

“人非圣贤，孰能无过，知过能改，善莫大焉”。但是，有一种人，有过错不但不肯改，反而为自己的短处、恶行，找出很多护短的理由。这种人，因为不肯改恶，不肯迁善，所以，一直愚痴、迷惑，不能见贤思齐，不能勇于改过。不肯改过、不肯认错的人，大家也不喜欢他，所以他也不像个人。在团体里，如果姑息这种人，也是不当。

### 五、闻善而不乐：

听到人家做好事，他不高兴，甚至看到别人做好事，他不但不随喜，反而故意说一些讽刺的话。例如你出钱修桥铺路，他会说：“自己都没有饭吃了，还要去修桥铺路。”你帮别人的忙，他说：“自己都泥菩萨过江了，还要帮别人的忙。”他总是在人家做好事的时候，专门说一些风凉话，这种“闻善而不乐”的人，也是非人。

以上五种“非人”，如果大家都能经常自我检视，有则改进，无则嘉勉，就能做一个真正的善人，真正的好人。



## 苏中区域高校学生心理社团 骨干培训班在我校举行

11月23-24日,江苏省大学生心理健康教育与研究基地辐射项目“高校学生心理社团骨干培训班”在我校举行。校党委副书记、副校长,省大学生心理健康教育与研究基地(扬州大学)工作委员会主任芮鸿岩出席开班典礼。

培训期间,我校邀请相关专家,围绕高校学生心理社团的组织建设、朋辈心理辅导、心理社团活动策划、新媒体在心理健康教育中的应用、大学生热点心理问题分析、大学生心理危机干预等内容安排专题讲座,并组织开展团体心理辅导、分组讨论交流等活动,对全体学员进行理论和实践的系统培训。

本期培训班由省教育厅主办,省心理健康教育与研究基地(扬州大学)承办。来自南通、扬州、镇江、泰州地区20多所高校的97名学员参加了培训。

## 我校召开2013级新生心理普查及 特殊学生摸底调研反馈会

11月5日,我校在大学生活动中心召开2013级新生心理普查及特殊学生摸底调研反馈会。来自全校26个学院的心理辅导员参加会议。

首先,心理健康教育中心老师详细介绍了新生心理普查及特殊学生调研摸底的情况。随后邀请扬州市心理卫生中心主任吴人钢、扬州商务高等职业学校心理中心主任王道荣分别作了题为《大学生常见心理问题解析》以及《漫谈大学生心理健康》的辅导报告。最后,校心理健康教育中心负责人就心理普查数据的合理运用、特殊学生心理危机预防和干预等提出了具体要求。

## 我校举办心理健康知识广场宣教活动

11月20日,我校在扬子津校区西区食堂广场举办心理健康知识广场宣教活动。活动内容包括心理知识竞答、会员才艺展示、心理小游戏、心愿墙、心理测验与咨询等,吸引了众多学生的参与。

此次活动是我校第十四届心理健康宣传月系列活动之一,由校大学生心理协会主办,机械、水能、旅烹、环境、商、信工、建工、法、外语等九院大学生心理协会承办。这些活动的开展,对普及心理健康知识,强化心理保健意识等方面发挥了积极的推动作用。

## 我校举行第十届心理情景剧展演

为了激励广大学生追逐青春梦想,勉励学生倍加珍惜青春美好时光,11月26日晚,以“中国心,青春梦”为主题的扬州大学第十届心理情景剧展演在

大学生活动中心小剧场精彩落幕。

本次展演以激情澎湃的舞蹈揭开序幕,相继演出了社会发展学院带来的《灵魂的觉醒》,法学院带来的《心若在梦就在》,校心理协会的《青春追梦》,广陵学院的《隐形的翅膀》,教育科学学院的《左慈》,生物科学与技术学院的《青春梦想者》。幽默风趣的言辞,丰富经典的动作和精彩的剧情使得现场掌声不断。

## 我校举办心理健康教育宣传晚会

11月29日,我校心理健康教育宣传晚会在扬子津校区昭文馆报告厅举行。我校部分专兼职心理访谈员、扬子津校区各学院团委老师出席晚会。

晚会围绕“幸福校园情、青春快乐心”这一主题,校院大学生心理协会精心策划,发人深省的视频展播、动感激昂的乐队表演、情真意切的心理短剧、感人至深的手语表演、优美婉转的歌唱舞蹈,让现场的观众感受了一场视听盛宴。

此次晚会也标志着我校第十四届心理健康宣传月活动圆满落幕。

## 南通大学举办江苏省大学生 心理健康教育示范项目观摩培训会

12月4日至6日,南通大学举办省大学生心理健康教育示范项目观摩培训会。来自省内高校120余名心理健康教育工作者、辅导员参加了此次观摩培训会。

培训会期间,香港浸会大学马庆强教授为全体人员作了主题为《利他行为与人际关系:对心理咨询和教育的影响》的讲座。首都师范大学蔺桂瑞教授作了《大学生心理健康教育精品课程建设的实践探索》和《大学生心理健康教育朋辈辅导体系的构建》的相关培训。省教育厅高校学生管理课题《提高大学生心理健康教育实效性的路径研究》举行了开题仪式。与会代表围绕此次示范项目《大学生心理健康普及教育体系的科学构建与创新》展开研讨,南通大学、中国药科大学等8所高校,分别介绍了各自在大学生心理健康教育工作方面的经验,与会代表进行了热烈讨论。

## 江苏大学举行“大学新生心理普查与 干预技巧工作坊”专题讲座

10月9日上午,北京师范大学心理咨询中心聂振伟教授应江苏大学邀请,在会议中心为全校50多位从事心理普查与干预工作的辅导员主讲了“大学新生心理普查与干预技巧工作坊”。

聂振伟教授运用心理学理论、心理临床案例、现场角色扮演等方式详细讲解了心理普查与干预的“术”与“道”,介绍了新生心理干预时要掌握的沟通、



评估和转介技巧。聂教授还根据我校的实际情况,分析了研究生心理问题的成因,鼓励辅导员要结合研究生的实际情况开展心理健康教育,并给予足够的关心和理解。聂教授深入浅出、智慧幽默的讲解,与在座老师的现场互动,使气氛十分活跃,参会的老师们获益匪浅。

### 江苏科技大学2013级班级心理委员培训开班

10月20日,江苏科技大学2013级班级心理委员培训开班。培训班邀请专家为心理委员做了一场题为《大学生常见心理问题的识别与干预》的讲座。大家围绕如何做好班级心理委员、心理委员的工作职责和工作重点、心理委员应该具备的基本素质等内容进行了研讨。

### 南京师范大学泰州学院举办 “心灵之约”心理辅导员沙龙

11月19日,南京师范大学泰州学院心理健康服务中心成功举办本学期第二期心理辅导员沙龙。各院(系、部)心理辅导员以及中心相关老师参加了此次活动。

沙龙上,前期赴南师大参加大学生心理危机干预专题培训的老师就培训所学、所思与大家做了分享交流,涉及学生心理问题理论与宏观层面的分析,高校心理健康教育的活动策划与组织以及大学生早期心理危机的发现和干预,为在座老师更好地引导学生健康成长提供了可借鉴的理论基础和实践经验。交流中,大家各抒己见,对心理辅导员队伍建设、核心素养提升、工作艺术探究表达了自己的观点与建议。

### 南通农业职业技术学院成功举办 心理辅导员会议之心理访谈培训

11月7日下午,南通农业职业技术学院举办的心理辅导员会议之心理访谈培训。会议开始,各系辅导员就前期每个系心理辅导站的工作情况进行汇报,大家就工作中遇到的问题进行讨论分析。随后相关老师和领导围绕心理访谈的技术特点、高职院校心理访谈及心理咨询的经验,向大家阐述了大一新生心理问题的几个特点,举例讲解了老师在约谈过程

中应注意的要点和切入技巧,并进行了模拟演练。

### 南通农业职业技术学院举办 第九届“12.5”心理手语操大赛

12月4日下午,南通农业职业技术学院第九届“12.5”心理手语操大赛在立德楼报告厅举行。此次手语操大赛的主题为“我的梦想我做主”。

本届手语操大赛持续时间长,涉及面广,全院2500名新生以班级为单位表演了72个手语操,分别参加了各系辅导站的分赛活动,以追求梦想、奋发图强、勇往直前、掌握命运为主旋律,抒发了浓浓的为梦想奋斗的精神。决赛现场大家精彩的表演,甜美的笑容抒发了为梦想奋斗的意气,给观众带来全新的视觉盛宴。

### 南京邮电大学通达学院举办团体辅导和心理健康讲座

近期,南京邮电大学心理健康教育中心为2013级心理协会新入会成员开展团体辅导和心理健康教育讲座。

10月21日、22日下午,心理协会新成员先后参加了主题为“缘来一家人”团体辅导活动和专题讲座《漫谈心理健康》。

两次活动促进了心理协会新成员之间的了解和沟通,增强了合作精神与集体荣誉感,并一定程度上普及了心理健康知识,为后续培训和活动开展打下了基础。

### 扬州工业职业技术学院开展

### “朋辈心理辅导进公寓”专题培训活动

11月28日,扬州工业职业技术学院开展“朋辈心理辅导进公寓”专题培训活动。学工处老师、公寓自管会成员、校心理健康协会成员参加了此次培训。

校大学生心理健康教育中心老师为学生做了专题培训。此次培训根据学生的心理特点,讲述了多渠道,多方式,针对不同年级、男女公寓内学生的特点进行心理健康教育和指导,重点讲述了朋辈互助等方面的内容。

培训结束后,大学生心理健康协会优秀的朋辈心理辅导员将联合自管会成员进入公寓开展心理健康教育工作,更好的帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。

**热烈祝贺扬州市职业大学、南通农业职业技术学院荣获  
“全国高职院校心理健康教育工作先进集体”称号!**