

# 冬画诗韵

文 / 梦 芝

冬天是一幅风情万种的山水画。“十月江南天气好，可怜冬景似春华。霜轻未杀萋萋草，日暖初干漠漠沙。老柘叶黄如嫩树，寒樱枝白是狂花。此时却羡闲人醉，五马无由入酒家”。南方的冬天没有刺骨的北风，也很少下雪。不上，世界变得清亮起来。在那个日暖霜轻的冬日里，畅游在那片金黄灿烂、弥漫着樱花香气的树林里，该是怎样一种如梦如幻的风情！置身于这样的景致里，你还敢说冬天不美吗？

梅与雪在诗人的笔下仿若双生花，有我即有她。“素艳雪凝树，清香风满枝”，傲然怒放的梅花在冰天雪地中尽情展示着她的绚烂和美丽，那浓郁的香气更是让人心旷神怡。这种时候，最美的事情莫过于去赏梅了。“一树寒梅白玉条，迥临村路傍溪桥。不知近水花先发，疑是经冬雪未销”，悠然的韵味让人心旷神怡。

冬天更是一幅清脱纯净的禅意画。“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”。在这辽阔深远的雪地里，却有一个披蓑戴笠的渔翁。即使寒气逼人，孤独寂寞，他依然没有妥协和退缩，只是执著地守着一叶孤舟垂钓。柳宗元用简单的诗句渲染出一个一尘不染、寂静空无的境地。在这个境地中，你会感受到明净、空旷、静远、空灵等等禅味。

# 心苑

XIN YUAN

■ 非实证主义警示  
■ 网络心理危机预警  
■ 进化心理学中有趣的“择偶法则”  
■ 动物心理学研究



2012 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

2012/4 总第 80 期

## 顾问:(按姓氏笔划为序)

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

主 编:周春开

编 辑:周 敏 姚 丽

张兆敏 王 洁

费燕敏 赵 静

章 唯

## 卷首语

1 冬画诗韵 /梦 芝

## 心理聊吧

4 她为何在恒河游 /思 思

5 这真是你的兴趣吗 /小 星

6 性格测试让我很纠结 /暖乎乎

7 就业率不高该不该考研? /暖乎乎

## 心理人生

8 为了一片树叶 /小 朵

8 每个人都不是旁观者 /张世谱

9 事不过三的警示 /胡茂全

## 心息速递

10 年纪越大,时间过得越快? /小 敏

10 新词

11 关于焦虑,你不可不知的 4 件事 /季建林

## 心理讲坛

12 神奇的箱子 /张 雯

14 身体的 12 条情绪秘密 /葛玲微

15 人生旅途中的 5 种偏差 /于浩惟

## 心情驿站

17 享乐吧

## 心路历程

19 辞夏 /恋上一滴泪

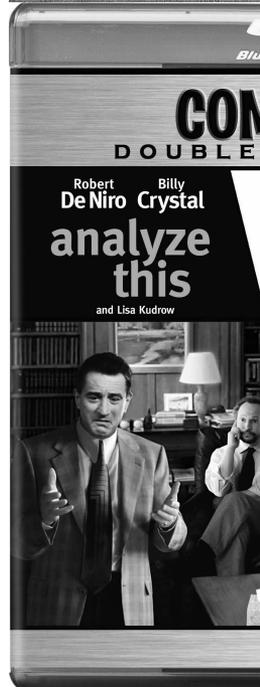
21 相拥本是最大的幸福 /六 六

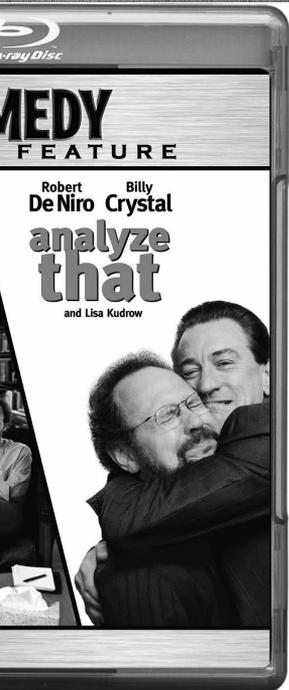
23 如果你曾奋不顾身,爱过一个人 /王 夕

## 心理影像

25 与人爱心,收获光明 /狄霜梅

27 进化心理学中有趣的“择偶法则” /翟 倩





## 心桥指南

- 30 战胜恐惧的科学方法 /可 可  
30.5 法战胜拖延症 /佚 名  
31 改变思维方式,积累正能量 /贝 尔

## 心语沙龙

- 32 得理让人又何妨? /肖德安  
33“妥协”的艺术 /王叶梅  
34 人要有所畏 /雷抒雁

## 心海觅踪

- 35 购物中的心理学效应 /钟 口  
36 你是什么“控”? /任 超  
37“杜甫很忙”,涂鸦心情而已 /汪 微

## 心理测试

- 39 积极心理资本 /肖 晶  
41 永远逃不过的任务——适应 /肖 晶

## 心声絮语

- 43 梦想 /李代金  
44 没有一种痛是单为你准备的 /马 德  
44 在微细的爱里 /林清玄

## 心理文萃

- 45 断翅的蝴蝶 /周 莹  
46 一把青菜的善良 /云翥愁

## 心育传真

- 47 我校举办“高校辅导员工作与大学生心理健康教育”高级研修班  
47 我校举办第九届心理短剧大赛  
47 我校举办2012年心理健康教育进公寓广场宣教活动  
47 我校举办第三届心理知识竞赛  
48 江苏大学“海外公寓心理咨询室”正式揭牌  
48 南京师范大学泰州学院心理咨询中心举办第三届心理游园会  
48 南通农业职业技术学院举办第八届“演绎心灵 激扬生命”心理手语操大赛



# 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12月



## 她为何在恒河游泳

文/思 思

在全社会就业难的大环境下,对专业不认同又性格内向的我该如何走出就业的第一步呢?

**困惑关键词:**内向 出路 准备

蒋方舟:你好!

我叫梅伊,是一个大二的学生。高考的失利,让我不得不为了向往的学校选择了专业调剂,结果走进了“百草独花”的机械设计专业。

我是一个性格内向的女生,喜欢比较安定的生活。本以为学了这个专业可以按部就班地实习、就业,可是随着课程的深入,越来越多机械名词的出现,让我觉得越来越无所适从,看着学长每天背着一

梅伊:你好!

我曾随一个考察小组,去英国参观那里的一些大学和职业学校,问学生:“如果你们选择了自己不喜欢的专业,那怎么办呢?”他们觉得不可思议:“为什么要选择一个不喜欢的专业,做一辈子?”在国外的大学,很少看到一个对自己的专业从前不了解,今后也不喜欢的学生,坐在课堂里熬四年,并且为之付出一生。

当然,这种事情,在我们的周围是很常见的。我的高中同学,当年大学报志愿的时候,在报纸编辑和渔政管理之间犹豫,在珠宝设计和社会学之间犹豫,在软件工程和医药学之间犹豫……这些专业看起来那么不沾边,而且哪边都不是他的兴趣。他其实只是在父母和亲戚的建议之间犹豫,在学费和就业回报之间犹豫,在专业和学校所在的城市之间犹豫。

我是这样认为的:有的人似乎很小就知道自己喜欢什么,长大要做什么,长大以后明白自己在生活中要的是什么,一直不太偏离那个方向;有的人不是很关注自己的欲求,更照顾别人的意见,或者愿意牺牲自己的欲求;有的人是逐渐唤醒了内心需求,在边走边看中,调整自己的人生方向和就职方向;有的人不知道自己喜欢什么,但年复一年的重复,并且挖掘其中的小小乐趣,慢慢变得安然和喜欢手头的事情……

你想过自己是什么样的吗?有没有可能在后来的学习中,慢慢发现了专业的乐趣,变得能接受了呢?有没有可能,在学习中,发现自己还挺适合这个专业,渐渐成为自己的一技之长,然后越来越喜欢了呢?

不管是强烈地喜欢,还是稍稍地喜欢,作为谋生,当然是要做一件自己不讨厌而且比较擅长的事情。当然,作为谋生,也有很多人要忍受专业中重复率很高,而且很疲惫的部分。

般人都不认识的丁字尺匆忙游走于食堂和制图室之间,我觉得这不是我想要的生活,我真的不喜欢与这些图纸和机器共度一生。

接下来的日子里我苦苦思索将来的出路,现在就业难是一个全社会的问题,像我这样一个学了四年机械设计,没有其他一技之长又内向女孩子,如果不做这个行业,又能做些什么呢?从小到大我只是按部就班地读书,上大学,也没有什么特殊的爱好,现在突然就要为就业做准备了,说实话真不知道自己适合做些什么。

我知道自己有很多需要锻炼的地方,也曾逼着自己参加社团,但外联部的同学拉我去谈赞助时,还没说话我就先脸红了。我知道这一点在找工作时会是很大的问题,因为但凡我听说的找到好工作的师兄师姐无一不是曾在校园里叱咤风云的人物。为了找一份好工作,我是不是应该做出一些改变,或者说在大学阶段应如何准备才能找到自己喜欢的工作呢?

美国的脱口秀节目主持人奥普拉说:“如果你留意一下,生活往往有一种巨大的惯性,让人们在现有工作面前安分守己,不思进取,此时我们应该问一问自己的内心,这是否是你想要的工作,什么工作才是最适合自己的呢?然后听从自己内心深处的呼唤。”

“听从内心的呼唤”,是成功人士说的最多的一句话。当然,这主要是针对敢为行业之先,肯冒险的人物而言。不过,对于普通人来说,也是有“内心的呼唤”这回事的。

有个日本的小制作电影,叫《在恒河游蝶泳》。讲的是一个大学即将毕业的女生的故事,她去求职的时候,没有任何可夸耀的简历,问她有什么爱好,她答“看电影”;问她参加过什么课外小组和体育活动,她说“没有”;就连照片,也只能提供出一张标准照。就在她快被面试人员淘汰的时候,情急之下说出“我想在恒河游蝶泳!”为什么是恒河?因为它大;为什么游蝶泳,因为她只会蝶泳。为什么是印度?因为她很羡慕自己的哥哥去过印度,一直想去。

为了践行她说过的经历,也为了弥补她苍白的生活,她真的去了印度,一个人的旅行,最后在恒河里,在印度人的快乐围观中,她游起了蝶泳。

当然,结局是皆大欢喜的。她顺利求职了。每到公司的假期,她就背起行囊行走全世界……她过起了令都市白领满足的普通人生。

梅伊同学,你现在刚刚大二,在这个时段,适度地为就业焦虑,没有坏处。改变当然会发生,而且对你来说,正在开始。我觉得更多的更良性的改变,不仅是在“校园里叱咤风云”,而是可以在大学校园之外实现的那些。

蒋方舟



## 这真是你的兴趣吗

文/小 星

对于大多数人而言,大学几乎可以说是决定性的奠基阶段,这段既美好又短暂时光实在太要紧。我该做些什么,才能真正发现和发掘自己,让这四年“点时成金”,而不是“一晃而过”?

**困惑关键词:**大学规划

丁磊先生:您好!

我学的是环境专业,属于理工科,本科期间的课业比较繁重,特别是刚进入大学那会儿,还和高中一样,只能一步一步地跟着课堂和老师,生活都围绕教学课程的安排,没有自己的个人计划。然而,半个学期以后,我就开始想,难道大学生活只是这样每天跟着课本学习,最多再参加一些学生工作了吗?我突然意识到,不能再这样每天跟着课本,只为应付考试而学习,也不能就这样无方向无目的地去干一些学生工作。我急迫需要在学校的课程之外制定自己的一

张颖纯:你好!

从信中看到,你应该是一个父母老师眼中的乖孩子,一路心甘情愿地被他们的期许和目标牵引前进。也许这种牵引还会继续,但终究你需要搞清楚,自己到底爱什么、要什么,想成为什么样的人?什么是你真正的兴趣爱好?

我碰到的很多大学生,选择专业的时候都是迷迷糊糊的。原因可能有两点:一是可能中学时代还没有形成明确的个人偏好;二是被家长和社会关于前途的标准所限定。但这些都没有关系,你们可以用四年乃至更长的时间,去发现自己真正感兴趣、热爱乃至挚爱的东西,寻找能让你有动力持续为之奋斗并有机会让你大放异彩的舞台。

我自己的经历就是这样,考大学的时候想报考成都电子科技大学计算机系,但是我不确定是否能被录取,于是随便填了一个通信工程,结果真的被录取了。我一直认为大学是人生很重要的一步,既然来了,不如读下去。但是我没有放弃我的爱好,在大学期间,我一直辅修计算机,所以才有后来和互联网的结缘。

现在已不是那个毕业包分配的年代,大学所学的专业不一定是以后从事的职业,你们都有太多机会去重新选择自己的职业方向。人生当然需要规划,但千万不要被所谓的规划控制了思想。

如今我非常怀念我的大学时光,那时候我有我的梦想,我还把这个梦想写在了纸上,那就是成立一家“丁氏”电脑公司。在毕业后的第四年,我终于用 50

套计划,为大学四年的学习生活定下一个相时明确的目标。

想到丁磊先生您大学时候学的是通信,兴趣却在计算机上,看的也都是计算机的书,并且在最后一个学期去了计算机公司兼职。很想问问丁磊先生您是什么时候确定往计算机领域发展这个未来方向的呢?

作为环境科学领域的学生,我希望将来能有出国深造的机会。可是出国势必要花费大量的时间来准备 GPA 和英语。同时,我又觉得仅掌握学校的知识是远远不够的,所以我也很想出去体验社会职场,想去作兼职。作为大学生,我认为有责任去赚一份自己的钱,不能再一味地让父母支付我们的一切了。如果大学四年还是仅仅以读大学几门课程为主的话,我会感到自己的无能。不知道这是不是正处于成熟和不成熟之间的阶段?

如今,很多大学毕业后的前辈们会感慨自己在四年中没有利用好时间,让四年白白逝去。丁磊先生,对于如何安排好大学四年的时光,该在何时做什么事,您有什么建议?怎样做到“点时成金”?

万创立了自己的公司。起初的时候,我只是想做一个小老板,有个房子有辆汽车,不用准时上班,可以睡懒觉,有足够的钱可以出去旅游,那绝不是一个伟大的理想。

现在回头看来,我四年前、六年前、十年前的愿望有一些已经实现了,但我还不满足,还在想我还能在互联网做些什么。

我曾经遇到不少学生,表示对我从事的互联网业很有“兴趣”,希望能和我一样从事网络产品的研发。但这真是你的兴趣吗?兴趣是很重要的,有了兴趣你才能潜心钻研。当听到我说,在进行产品研发的时候,每天如何从早到晚浸泡在网上,如何连续十几个小时对产品的每一个细节反复使用、琢磨、改进,以及工作之余如何大量地阅读文献和参考材料,只为一个细节的改良终日苦思求证时,我分明看到了他们眼中的犹豫。

最后,我希望你保持专注。面对纷扰庞杂的诱惑,你能否坚守?能否坚定不受干扰地往你的彼岸埋头进发?我认为微软的成功,就跟它的创始人对于产品非常专注有关,一个企业的成功,产品是至关重要的。现在很多企业沉溺于兼并和收购,我就不会跟这个风,我认为做事情就要踏踏实实地做,当我把产品做好的时候,赢利就是顺理成章的事了。我从 1997 年就开始着手研发网易邮箱,13 年的积累才得到今天的稳固地位,我想专注是最合适的注脚。

丁磊



## 性格测试 让我很纠结

文/暖乎乎

**Q** 我今年大三,学的专业不喜欢,但喜欢的东西和自己的性格完全不搭。我做过性格测试,是INTJ型,其他各种测试也是类似结果,测试说我比较适合和机械打交道或金融财会方面的职业。私下我不擅长与人打交道,但兴趣却在人文艺术方面,且不喜欢过于封闭的生活方式。真正找起工作来总会遇到麻烦,因为现实是人们更倾向于看你现在如何如何,去应聘越是初级的职位越是竞争激烈。不知该如何寻找机会?希望能得到一些建议。

**A1** 每一个年轻人都是爱好人文艺术的,我相信你是真爱好,你大概在某个艺术领域也颇具天赋或鉴赏能力,不过心头好跟职业还是有差距的,比如遇到好看图片喜欢右键“另存为”不代表“懂设计”;喜欢淘宝不代表“对电商行业有一定了解”……想靠兴趣吃饭不是不可能,那你得先把兴趣变成专业,每天练8小时,10000小时后兴趣就真成了你的职业。当然那时候可能你已不再爱好它了。

最后想对你说,无论什么行业,真正做进去都会越来越有趣——注意,不是兴趣,越来越有挑战性,更何况你做得烦了、累了的时候,你还可以逃去自己的业余爱好——注意,是业余爱好——里放松放松舒展舒展。

贞子

**A2** 现在越来越多和你一样的小朋友喜欢在毕业的时候做各种各样的测试,但让一个测试的结果告诉你,你的未来应该在哪个领域盛开,你适合什么样的工作和人生,这显然不太靠谱。了解自己的最好方法,是去尝试,去亲自动手去做。你提到自己的内心与所学习专业不符合,我的建议是如果只是实习,可以尽可能多地尝试一些不同领域的岗位。你可以去尝试你内心想要做的那些人文类的工作,在尝试的过程当中你会发现新的问题。同时,对于自己内心喜欢和期待的,要去进行简单地学习,比如你喜欢文学,那就去读一两本文学著作,感觉一下自己是不是真的喜欢,同时积累一些这个领域的知识,面试的时候方能说出个123来。

赵星

大三的两位童鞋:

大学的下半场好玩不?

我的大三一点也不好玩。上半场那两年可劲儿疯玩闹,一晃大三了。突然发现,身边的同学一个个都在酝酿着毕业后的去向:想考研的舍友开始制定高三学生一样的作息,早起晚睡,不在自习室就在去自习室的路上;想工作的童鞋组团去照“美丽证件照”,天天在网上看各种笔经、面经、海投简历;想出国的童鞋每天抱着红宝书,隔天一节雅思课,憋申请材料时恨不得把小时候用的尿布的牌子都回忆起来……考研?工作?出国?每个大选择背后,又藏着无数个小选择:考本专业还是跨专业?做我喜欢的工作还是我妈喜欢的?去英美帝国主义还是便宜的欧元区?同学之间见面的问候方式都变成了:“你什么打算”?突然之间,各种外力内力才把自己推到了岔道口中间,一时间不知该如何是好。

我想说说我从大学到现在这几年,几次处在岔道口的情形。

第一次是大三,选择考研还是工作。我记得一开始我是准备考研来着,从英语专业跨到对外汉语专业。因为觉得自己中文表达不错,当老师也符合自己一直以来“给别人积极的影响”的价值观,而且也考虑到如果以后从事对外汉语教学,不管在哪个国家好像都生存得下去。选了想去城市和学校,买了全套的教材,看了各种过来人经验帖,收集了各种考研励志帖,每天都在学校最北边的英文系和学校最南边的中文系之间穿梭,就这么穿梭了几个月,有一天我在照镜子的时候,看着镜子里那个背着书包,有些灰头土脸的自己,突然觉得这家伙好像我不太认识了。我想了想,也许我打从心底里,并不真的那么想考研吧。于是,我便放弃了。

第二次是大四,选择做什么工作。我是学商务英语的,最好找的工作就



## 就业率不高 该不该考研?

**Q** 我是一所普通农业大学大三的学生,本科学的是生物技术,我们老师说生物技术这个领域在中国整整落后美国几十年,在国内很是冷门,因此就业率不高。我确实也不知道学这个出来该干嘛?眼下我已经决定考研了,别人推荐我考法律硕士,说每个公司都需要法律顾问,就业好。但我真不知道自己对什么感兴趣,不知道自己到底该考什么硕士?很是迷茫,求指点!

**A1** 看过一篇杂志文章,有句话印象很深:一个行业最能让企业赚钱的时间一般是5~8年,之后随着资本越来越多的进入、竞争加剧,利润慢慢变薄,企业盈利趋于平常。也就是说一个行业最“好”也就是8年。假如一个高中毕业生看准了某个行业目前很火很赚钱,大学选择了对口的当下最火的专业,4~6年后学成毕业顺利进入该行业,而这个学生能力超强一进入公司就飞快成为主力,那么他最多也只能赶上4年好时光,之后随着行业环境变化,不得不趋于平淡。

当下越热门的专业越学不得,也许这么说太绝对,但的确不无道理。与热门专业相对的冷门专业情况比较多,一种冷门是因为已经热过了,像现在的会计、中文,最劲的风头已过;另一种是刚兴起还不为大多数人所知。作为普罗大众之一的我不太了解你学的专业,但我想你专业的冷应该是第二种。“比美国整整落后几十年”这是多么让人兴奋的消息,几十年的差距意味着巨大巨大的发展空间,倘若我们追赶美国要花几十年,那么赶上后再繁荣8年,这岂不说明至少20年内你从事的行业都是向上走的?

贞子

**A2** 我的前任助理就是农业大学的硕士,前几天刚刚应聘到了北京最好的一家专科医院的科研助理,在国家重点试验项目组里工作,她同时还被另一家大学的医学院录取,同样也是做相关的生物科研工作。如果说,国内的技术落后,那或许反而是你的好机会,所谓乱世出英雄,就是这个道理。如果一个人的职业所系,是一个国家的支柱产业,比如农业这种与国计民生息息相关的产业,那么这个行业永远不会消失,会有长远的未来。

就业前景这个问题,我个人觉得,任何专业只要设立就一定有就业市场,哪怕是很冷门的考古专业,就看你是否愿意去做了。而学习的初衷应该是内心喜欢和充满兴趣,而不要考虑太多未来能否容易就业,也不要听信太多别人的说法。学一个你有兴趣的专业,毕竟你要花三年的时间去研究它,才能让你的未来感到幸福。

赵星

是国际贸易。我也确实尝试过。在贸易公司实习的时候我发现,做贸易的乐趣很大程度上取决于这一单做的是什麼产品。而我对那些冰冷的器械,实在很难提起兴趣来。我也试过去网络公司做实习编辑,面试我的人说媒体人能比其它行业的人更快地增长见识、扩展人脉。可单纯写字,跟商业完全脱离了关系,我又不甘心。想来想去,最后选了营销咨询行业,虽然也不知道具体都会做什么,但知道大方向是对的,这种“对的”感觉,会让心里很踏实。

第三次是今年,我跳槽加转行,从第一份工作换到现在这份工作。工作会帮助一个人了解自己,能做什么,不能做什么,喜欢什么,讨厌什么。在营销咨询行业待了两年半,我想要在某个细分领域沉淀下来,而且很清楚自己还是想做跟营销相关的事情。于是选择了到一家多元化的公司做市场研究工作。

有时我常常会想,如果我考上了对外汉语研究生,如果我在贸易公司做了翻译,如果我当了网络媒体的编辑,如果没有离开第一家公司,现在正在过得会是怎样的一种生活。但在几次选择中,我渐渐明白,一次选择不是一辈子,只要是彼时彼刻自己排在优先地位的,都是一个好选择。

换做以前我会跟问我如何找机会的童鞋说“把你能想到的方法都试一下”,跟问我到底该考什么硕士说“追随你内心的声音”。现在,我只想跟两位,也跟大家说,在我短短的生命历程里,越发觉得成长是一个渐进的过程。我手头正在做一个年轻人洞察项目,发现无论是大学生还是工作五年内的年轻人,大家面临的选择都只指向两个问题:什么是我真正想要的?怎么得到自己真正想要的?这两个问题贯穿我们的青春,甚至是生命。解答这两个问题,是一种能力,需要日渐培养。

暖乎乎



## 为了一片树叶

文/小朵

雕塑家、画家贾克梅第说：有时为了描绘一颗头颅，你必须放弃整个躯体；为了一片树叶，你必须枉愿整个风景。刚开始看来似乎是在自我设限，但过一会儿之后，你会明了好好画出某个景物的四分之一，比你假装描绘整片天空，更能掌握住宇宙间的某种

感情。

这段话说的是现代人吧。我们看过太多景物，我们要求太多东西，结果最后看到的都没有真正看清楚，要求的东西也大多无法到手。失望、失落成了现代人永远的情怀。但是到手的话，会懂得珍惜吗？手上有有了，眼睛一看别处，咦，竟然还有更好的。

有一个人说：我的朋友呀，嘴里吃一块，筷子夹一块，眼睛看一块，一心可以多用呢。嘴里的那一块，究竟是什么滋味？没有用心去感觉，会有味道吗？筷子夹着的那一块，眼睛看的那一块，让你垂涎不已，但究竟会不会到你嘴里呢？

要求太多，最后人生的路走到尽头，才发现自己没有真正享受过收获的感觉和味道。



## 每个人都不是旁观者

文/张世谱

“现实生活中，每个人都不是一座孤岛，每个人的命运都同所有人连在一起，每个人都需要友善和帮助。很多时候，我们帮助别人，实际上也帮助了自己。人的一生，不可能不遇到困难，也不可能不需要别人的帮助，但陌生人的帮助更令人肃然起敬，因为这是一种善的启迪、延续和传播。

满世界的蒲公英，只缘于春天的一粒种子。我们在任何时候都要用实际行动来表达善良的愿望，哪怕是一个理解的微笑，一句鼓励的话语，因为那也是在播种善良的种子。”

2012年春天的一个傍晚，一位名叫姚晓勇的盲人小伙，乘出租车去看望老师。下车后，盲人小伙准备付钱，而出租车司机马志刚坚决不收。出租车司机把盲人小伙送到社区，然后转身离开。一位准备打的男子恰巧目睹了整个过程，二话没说便坐上出租车，把盲人小伙的出租车费一起付了。

出租车司机的女儿在微博里记录了这件事情，令人意想不到的，不到两天的时间，竟在转发超6万次，评论过万条。另有据此改编的微博也被转发了近两万次。这个事情，不离奇，也不惊险，没有豪言壮语，也没付出多少金钱。可是，这样一桩随心而顺手的小事，借助人们心底的善意，得以迅速传播，并引起大家的共鸣与推崇。

看到朋友转发的微博，我的心对未来忽然产生

了一种莫名的希望和信心。一个细微的善意，犹如蒲公英在风中播撒的种子，瞬间在无数颗心灵里生根发芽，这让生命的过程充满了光明和温暖。这根关于爱的链条，每个人都不是旁观者，而是其中的一环。

这个微博，让我想起了一个故事：一个年轻人被困在风雪里即将死去，一位骑马的好心人救下了他。事后，那位好心人拒绝了他丰厚的酬谢。但要求他承诺：别人有困难的时候，也要尽力帮助他人。此后，他主动帮助了许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话给所有被他帮助的人。多年后的一天，他被困在了突然暴发的洪水里，危急关头，一位勇敢的少年冒着生命的危险救了他，竟然也要求他承诺：“别人有困难的时候……”



## 事不过三的警示

文/胡茂全

假期,我们一行人到苏州去观赏园林,来到一间亭子里小憩时,大家看到亭中悬挂着一口巨大的古钟。

有位游客手痒难耐,便咨询了看钟人撞钟的价格,看钟的老者回答:“撞钟一次两元钱,讨个好彩头,你就连撞三次吧!”

他把六元钱交到看钟人的手里,笑着对我们说:“我今天是做一天和尚撞一天钟,大家给我鼓鼓劲啊!”说完,他运足力气用力推动那根悬挂的粗硕圆木,对着大钟撞去,他每撞一次,钟声悠扬绵长,声音也非常悦耳动听。其间,看钟人也会随着撞击的节奏跟着喊一声吉利话:“一撞全家安康……二撞平安福长……三撞财运兴旺……”

这位游客听了心花怒放,已经撞完三次古钟的

(上接第31页)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,我们能够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。

他,见看钟人正与游人闲聊,便乘其不注意,又多撞了一次。他正在暗自窃喜中,看钟人闻声突然喊道:“撞钟怎么能撞四次呢?这个便宜是不能占的,你刚才那三次等于白撞了!”

他一脸不解地问道:“撞四次有什么说法?不是越多越好吗?”

看钟人答道:“事不过三,四大皆空嘛!”

围观的人听了,全都哈哈大笑起来,只有他一人讪笑着,面红耳赤地呆立在一旁,窘迫不已。

“事不过三”,这句话振聋发聩,让人深思,也包含着深刻的人生哲理,源自春秋战国时期“一鼓作气,再而衰,三而竭”的历史典故。中国人对三似乎有一种情节,“事不过三”用来警告世人不要同样的错误一犯再犯;“古代俗语把‘三’当做大限,意指如若一而再,再而三(重复做某些错事),是不能等待和原谅的。”

贪念生于一瞬间,如一而再,再而三地心存侥幸付诸行动,就有可能在瞬间把原本拥有的一切输得精光。

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出身和思想的改变。

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。



## 年纪越大, 时间过得越快?

文/小 敏

小时候总觉得一年那么长,年纪大了以后,我们却发现日子似乎一晃就过。为什么年纪越大,时间感觉过得越快?

生物周期是由一个发出稳定信号的内部时钟测量的。动物通常会将这种“生物钟”发出的信号次数存储在记忆中,当累积信号次数达到某个特定值时,就会认为某段特定时间已经过去。在这个过程中,动物本身并不会去主动觉察时间的流逝,生物钟却会

不断重复去累积这些特定信号,完成计时任务。

然而,人类在特定时间段内能主动意识到时间的流逝,是因为人类有一个“注意闸门”。如果我们认为某段时间很重要,我们的“注意闸门”就会打开,最大化地去计算那些“生物钟”发出的信号累积次数;如果我们认为这段时间不重要,那么“注意闸门”就会关小一些,累积到的信号也会变少。

假如对于时间的估计取决于累积计数的话,那么很容易发现,在客观时长相同的情况下,我们等待面试时的15分钟,远比在户外休闲时的15分钟要长得多。

使用“注意闸门模型”其实完全可以解释为什么“心急吃不了热豆腐”,为什么地震时感觉时间很漫长,为什么回程的路总感觉比来时短一些……

看到这里,你也许明白,有一种能“保证”延长你生命的方法,那就是不断地发现新鲜事物,培养你对外界的关注兴趣,比如去新的地方旅行、培养新的兴趣等。你也应该明白,为什么我们小时候的假期看起来漫无止境?那是因为我们觉得经历了太多新事物,这些信息延长了我们的时间;当我们慢慢长大,时间好像跑得越来越快,只是因为我们随着年龄增长,经历的新事物变少,信息延长时间的效果已经变弱。

## 新

## 词

### 人际泡沫

人际泡沫,指那些似乎拥有广泛的社交关系,但谈到真正的朋友,交际圈里却寥寥无几。

你的办公室抽屉里装满了名片,那些名片的主人对你来说可能完全是陌生人。在你的即时通讯录里有很多联系人,也许有很多从没主动聊过天,也许你已经忘记了他们的名字。也许你的手机电话簿里有很多朋友,但在失落时却找不到一个可以倾诉的人。

### 宠物型儿童

宠物型儿童,是指孩子在儿童时期家长就对其有求必应,使得孩子处于养尊处优的地位。这样的孩子在进入青春期之后容易缺乏责任心,对周围的事

情比较漠视,没有劳动和创造的能力,找不到生活目标和成就感,精神上难以得到满足。这样的孩子成人之后,成为“啃老族”的可能性也较大。

### 热情恐惧症

热情服务于消费者来说本应是一件好事,但他们的热情却让人心生警惕,下意识与之保持距离。一些大城市早在几年前就提出了“无干扰服务”,要求促销员或导购员在服务时与顾客保持一定距离,当顾客需要时才出现。

### 速度毒瘾

速度毒瘾,是指飙车族追求的一种速度刺激,并形成一定的癖好,如毒瘾一般难以戒除。速度毒瘾“患者”之所以如此沉迷于这种快感,是因为在生死之间,他们可以体验一种死亡的恐惧,当人战胜这种恐惧时,心理会得到一种极大的满足。另外,车辆经改装后发出的声音,包括速度,会给驾驶者及周围的人带来很大的刺激。在相互刺激当中,飙车族会得到一种病态的心理满足。



## 关于焦虑， 你不可不知的4件事

文/季建林

### 焦虑情绪=紧张+担心

焦虑与害怕是两种不同的情绪，有时很难区分。不过，害怕一般指对某种事物或某个事件的恐惧的感觉，认为环境中的某个事物或事件具有威胁性；而焦虑则是无根据的、源自身体内部的反应，更多地表现为紧张与担心。

一般来说，焦虑的表现包括：

- **生理症状**，如自主神经兴奋症状的心慌、气急、头晕等；
- **情感症状**，从轻度的担心不安到极度紧张和惊恐等不同程度的焦虑；
- **行为表现**，除坐卧不安外，为了减轻焦虑而采取的回避行为或强迫行为等；
- **认知症状**，比如认为大难临头、忧心忡忡，担心情感或身体受到伤害等。

### 焦虑可以被简单筛查出来

对于病理性的焦虑，我们可以通过4个简单的问题来进行一次快速筛查，如果回答“是”或“有”的占2个或以上，则需要进一步作精神检查或到专科医师那里进行明确诊断。

- **问题 1**: 你认为自己是一个很容易紧张、焦虑的人吗？
- **问题 2**: 最近一段时间，你是否比平时更感到焦虑或忐忑不安？
- **问题 3**: 是否有一些特殊的场合或情景更容易使你紧张、害怕？
- **问题 4**: 你曾经有过这种特殊的情况吗，即突然发生的强烈不适感，或出现心慌、眩晕、感到憋气或呼吸困难等症状？

### 焦虑可能会改头换面出现

胸痛、头晕、胃肠道不适、呼吸困难……躯体症状的多种多样与严重程度有时会掩盖焦虑障碍的识别，导致病人反复地检查和误治。

举个例子，在惊恐障碍病人中，胸痛是常见的主诉之一，约10%~20%的病人会因此去急诊。而在非典型胸痛病人中，高达40%~60%的病人的心脏等检查一切正常，应诊断为惊恐障碍。因此，早期治疗焦虑障碍，特别是心脏病危险性很小的病人（如体检、心电图和血脂等正常的青年人），会有助于降低病人的社会功能伤残。

### 焦虑也有正常和异常之分

焦虑是一种常见的情绪，人们在不同场合可能会体验到不同程度的焦虑，并会力图预防引起焦虑的情况，做减轻焦虑的事情。我们需要注意区分一般的焦虑反应与病理性焦虑，后者是需要处理和克服的，而前者是正常的，有时甚至是必要的。

我们可以从以下4个方面进行区分，即病理性焦虑更多表现为：

- 自主性：痛苦的程度与外界原因的关系并不密切，也就是说痛苦可能无缘无故就产生了；
- 强度：不适程度高，症状的严重程度亦重；
- 病程：症状的持续时间长；
- 行为：有不恰当的反应，比如采取回避或强迫等行为方式。

简而言之，病理性焦虑是自发、持续、痛苦的，并且会影响日常功能，从而导致异常行为。



# 神奇的箱子

文 / 张雯



一只箱子、一堆细沙、几个玩偶，简单的道具便能反映我们的内心世界。

箱庭疗法又称沙盘游戏疗法，是指在心理咨询师的陪伴下，来访者自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种方法。箱庭疗法由瑞士心理学家卡尔夫创立，日本临床心理学家河合隼雄于1965年将这一技法介绍到日本，并将其译为“箱庭”。我国心理学家张日昇于1998年将箱庭疗法引入国内，目前在教育系统、医疗系统和司法系统都有比较广泛的应用。

## 箱子、沙和玩具是箱庭疗法中最重要的媒介

●箱子的规格一般为57厘米×72厘米×7厘米，内侧涂成蓝色，这样能给来访者在挖沙子时产生挖出“水”的感觉。水是生命之源，是包容的也是流动的，蓝色能够使人产生遐想，让人烦躁的心平静下来，疲惫的心灵得到休憩。箱子的重要作用是保证来访者自由地表现内心世界，它是一个有边界的容器，四角的作用类似于“地”，大地能给来访者一种安全感。

●沙子是箱庭疗法中必不可少的媒介。它不同于水，但当我们用手捧起一把细沙的时候，它就会像水一样从指缝流走。沙子和水有一个共同的特点，都没有固定的形状，人们可以根据自己的意愿塑造不同的形状。玩沙子作为一种非言语的交流方式，给来

访者提供了一个自由、释放、保护的空間，这种体验本身就是来访者心理压力的一种释放与舒缓。

●箱庭疗法需要准备各种各样的玩具，让来访者自由选择，自由表现。这些玩具有人物、动物、植物、车船、建筑物、桥、石头等。具体来说，可以准备各种各样的人形道具，如男女老幼的人形道具，不同民族和人种的人形道具，教师、军人、警察、医生等不同职业的人形道具，还有骑自行车的或骑摩托车的人形道具等。质地可以多种多样，布料的、石头的、金属的、泥塑的都可以，也可以准备佛像、神像等。动物可以分为野兽和家畜，以及鸟类、贝壳、鱼、蛇、青蛙等。通过制作过程和玩具的象征意义，来访者的内心世界很容易以有形的方式呈现出来，进而直观地表达出心理问题及潜在的诉求。

在实施箱庭疗法时，咨询师会说：“请选择架子上的玩具，在沙箱里随意做个场景，做什么都可以。”通常，咨询师不会对来访者的制作给予指导和限定，而是让来访者自由充分地表现。制作过程中，尽可能减少语言交流，咨询师在不影响来访者的地方进行观察，并且记录来访者在整个过程中的表现。

箱庭制作完成后，咨询师会与来访者进行语言交流，以欣赏作品的姿态，通过支持、解释、整合、疏通、启发，帮助来访者认清作品所代表的意义。

## 初学箱庭疗法的咨询师可能会存在一些错觉

●有些学习者认为，所谓“不分析、不评价”就是



“不讲话”，这样的理解不免有失偏颇。箱庭疗法作为心理咨询的一种方法，使用它是为了促进心理咨询的进行，给来访者提供一种更好的呈现和表达内心世界的方式。在制作之余，来访者可根据自己的意愿与咨询师进行沟通，而在这个过程中，咨询师理所当然要进行回应，从而促进来访者对内心世界的了解和反思。需要注意的是，咨询师的回应并不是去分析作品的象征含义，也不是分析来访者的内心世界，而是抱着一种试图理解的态度。正如国内外很多心理咨询理念所强调的那样，心理咨询之所以有效果，并不取决于某种咨询技术是否高超，而是良好的咨询关系，这点对箱庭疗法同样适合。咨询师所持的态度是非常重要的，这种态度概括起来包括以下几个方面：给来访者提供一个自由与受保护的空間；相信玩具所代表的意义，对来访者持开放的态度；允许事物自然而然地出现，不进行任何干扰和指导；相信心灵有自我治愈的能力；重视来访者对玩具赋予的意义；重视来访者与沙子所进行的非言语、象征性的交流过程，这是心灵自愈的表达。

不难看出，就算来访者仅仅是玩沙子，那也是有意义的，并不是只有完成了丰富的作品才有意义。来访者所有的言语、非言语表现都是重要的，作为咨询师要去观察、去感受、去相信，从而让这个空间更自由、安全与受保护。

●初学箱庭疗法的时候，有不少学习者会惊讶于“箱庭的神奇疗效”，进而产生各种困惑：“仅仅是游戏，就能有效果吗？”“来访者这样一次次地制作而又不进行分析和解释，真的会有所帮助吗？”……

对于那些仅仅是质疑而从未有过亲身体验的

(上接第36页)也有积极的影响。荣格认为，凡是使人致病的因素中往往包含着治愈的种子。当情结作为人的心理能量和动力的起点时，它便成了灵感和创造力的源泉，引导人在事业上有所成就。可见，情结是否消极，不仅取决于它本身是什么，更决定于意识自我以怎样的态度去面对它，如何与之相处，如何使情结由无意识进入意识状态。如果我们不能觉察和认识到自己的情结，就会在不同程度上受情结的摆布。而一旦我们认识和理解了情结的存在和意义，它也就失去了控制我们的能量。尽管情结不会消失，但我们能减小其影响，做到“人占据了情结，而不是情结占据了人。”

弗雷·罗恩曾指出：“心理学的重大意义就是要

学习者来说，再详尽的解释都是没有作用的。只有在亲身经历的基础上，通过理论学习和临床实践才能对箱庭疗法的原理和操作技巧有深刻的认识。身体是箱庭疗法中非常重要的一部分，触摸沙子，感受沙子，与沙子一起游戏在整个过程中非常重要，同样，身体因为接触沙子而带来的各种反应和感受也非常重要。

触摸沙子，身体被抚摸的需要能够得到满足；借助于沙子，人可以得到休息。从某种程度上而言，沙子就是另一个身体，触摸沙子其实就是在触摸我们自己。同样，我们也能在这样的互动中感受我们期望获得什么，或者我们能给予什么。有的时候，仅仅是静静地看沙子也是一种交流，如同来访者沉默一样。

当然，如果来访者遵循内心的意愿，并不想体验箱庭的话，咨询师需要跟来访者一起去探讨这阻碍背后的深层原因，而不是一味地催促他根据计划完成箱庭制作，那样只会破坏咨询关系，让来访者的作品流于形式。

箱庭疗法目前被广泛应用于改善各种心理问题，不仅儿童可以从中受益，很多成年人和家庭也能从中获得很多帮助，但这并不意味着箱庭疗法“包治百病”。咨询师需要谨记的一点是：箱庭最好在咨询师对来访者有了一定的了解以后，咨询关系初步建立以后，来访者充分信赖咨询师以后使用，这样，心灵才会通过箱庭呈现和表达。

使个人理解自身的对立面，并帮助他忍受其命中注定的局限性。”或许，我们正确对待情结的态度能够做到这一点，即我们虽然不能消除情结，但是我们可以减小情结对我们的影响，学着绕过“情结”去行走。

对于“控”的流行使用，或许有的人只是追赶流行，认为够新颖劲爆才能表现个性。然而“控”本身可能会像之前网络上出现的“同”、“萌”一样，当大家觉得这个字不那么有个性，就会有新的流行来替代，进而“控”就会消失在我们的视野当中。然而，我们的情结不但不会消失的，它还将会陪伴我们一生，因此，我们要不断地觉察和认识到我们的情结，正确对待情结，学会与情结相处。



## 身体的

# 12 条情绪秘密

文/葛玲薇

越来越多的研究表明:假如被迫顶着压力工作,身体的过敏症状会在接下来的两天中加重一倍;而这时如果能大哭一场,压力造成的荷尔蒙则会随着眼泪立刻被排出体外。那么,人的喜怒哀乐究竟是如何影响身体健康的呢?

### 假如你对另一半直抒爱意

告诉爱人你有多爱他,这能有效降低你的胆固醇指数。如果每周花 20 分钟写一些跟爱人有关的东西,你的胆固醇指数便会在 5 周内有所下降。

### 假如你与人发生激烈的争执

如果你的身体已有所不适,但还和爱人吵上 30 分钟,那么身体要比原来再多花 1 天才能完全恢复。而如果你的脾气火爆,很容易和人起争执,那么你的自我修复能力很可能只是其他人的 1/2。

### 假如你压力过大

短暂的压力可连续数周提高免疫力并催生抗癌分子,但如果长时间压力过大,则可能让你记忆力衰退,思维不严密,免疫力下降,生殖能力也会受到影响。同时,压力还会激化过敏反应。

### 假如你把事情闷在心里

女性如果在和丈夫发生冲突后忍气吞声,那么她们罹患心脏病、中风和癌症的概率就要高出其他人一倍。可如果一生气就放任自己大喊大叫,哪怕只是几分钟的爆发,也会让血压和心跳急速上升,使得心脏病发作的可能性提高 19%。不过即使你找到一种稍微温和的方式表达你的愤怒,比如不耐烦或者

发牢骚,与愤怒相伴的压力和情绪低落同样于健康无益。

### 假如你正在恋爱中

爱情可以在长达一年的时间内促进神经生长因子的分泌。神经生长因子是一种类似于荷尔蒙的物质,能够帮助神经系统再生,并通过促进脑细胞发育而提高记忆力。同时,由于恋爱中的人们时刻享受着被爱的满足感,所以身心状态都变得比较稳定。

### 假如你情绪低落

抑郁、悲观和消极会对身体产生多种伤害。血清素和多巴胺是大脑里两种跟快乐有关的神经递质,心情好时,它们的含量就高一些。除此之外,血清素的另一个重要功能就是帮助降低痛感,所以,45%的抑郁症患者同时会伴有各种生理上的疼痛。

### 假如你忍不住笑出声来

每当人体多分泌 27%能够令人心情振奋的  $\beta$ -内啡肽,帮助睡眠和细胞修复的人体生长激素含量会随之提高 87%,而这一切,只需看一部搞笑电影就能做到。哪怕只是想笑而没笑出声来,也能够抑制与情绪低落相关的皮质醇和肾上腺素的分泌。人在大笑的同时会减少许多不必要的压力,心脏病发病率也因此降低。

### 假如你失声痛哭

眼泪中含有大量与压力有关的激素和神经递质。由此可以认为,眼泪是身体在压力下清除有害化学物质的途径,忍着不哭也会让身体无法自然排毒,最终将导致免疫力、记忆力和消化能力下降。



# 人生旅途中的 5种偏差

文/于浩惟



我们常常会听到人们这样说，只要我们在生活中总能够做出正确的决定，那么幸福其实就掌握在自己的手中了，似乎决定的正确性常常依赖于我们对于未来的准确预测。然而不幸的是，心理学家们发现我们在对未来的状态进行预测的时候通常会产生5种主要的偏差形式。

当然也有好消息，研究表明这些偏差也是可以进行防御的。理解并牢记这些偏差会有助于你做出正确的决定从而生活得更加从容和幸福。

## 差异性偏差

### 1. 什么是差异性偏差？

试想象一下：有两份工作供你选择，一份工作让人感兴趣，并且年薪6万。另一份工作是让人比较厌烦的，年薪7万。为了讨论方便，我们假设其他的条件都一致，你会做何选择？这种差异性偏差可以预测人们将会一致过高地估计多出那1万美金的价值，认为它将远胜于感兴趣的工作所带来的愉悦。因此，研究表明，即使使我们更加不开心并且事实上多出的那份钱也于事无补，但会有更多人会义无反顾地选择那份让人厌烦的工作。

### 2. 如何对抗差异性偏差？

抛弃惯常的思维——直接比较选择通常是非常困难的，因为我们永远都是在比较苹果与橘子的权

## 假如你感到嫉妒

嫉妒是人类情绪中最激烈也最痛苦的一种，偏偏也是最难控制的。女性常常因为感情上可能遭到的背叛而产生嫉妒之情，男性的嫉妒则往往来自对自己性能力的质疑。嫉妒混合了恐惧、压力和愤怒，它会激发人体的“紧急应急机制”。所以，当一个人妒火攻心的时候，血压、脉搏、肾上腺素和免疫系统都会受到威胁。

### 假如争吵过后你久久不能释怀

除了发怒的当下会导致血压升高，在怒火攻心之后的一个星期里，只要争吵的情景回到脑海中，人体压力指数就会再次回升。也就是说，假如你最近刚跟人起过争执，最好尽量分散自己的注意力，不要再纠结其中。

## 假如你在和别人拥抱

催产素是人与人之间亲密关系的起源，恋人们之所以会渴望拥抱、亲吻，正是由于催产素在起作用。而当人体内催产素含量上升时，会随之释放出大量RHEA(脱氢表雄酮)激素。RHEA不仅能够延缓衰老、缓解压力，还能促进细胞重生。

### 假如你细数生活中的幸福点滴

爱、感恩、满足感都会刺激催产素的生成。当心情开朗或有强烈归属感时，心脏会分泌催产素，在它的作用下，神经系统渐渐放松，压力也得到舒缓。同时，体内组织的供氧量大幅增加，复原速度进一步提高。此外，人在感恩时脑电活动与心电活动都趋于和谐，在这种状态下，大脑与心脏的工作效率是最高的。



重。我们应该把焦点集中到每种具体情况的利弊,然后再做决定。

## 预测偏差

### 1.什么是预测偏差?

在没有采购单的情况下,饥肠辘辘的我们跑进超市去购物,往往需要一种强大的意志才能避免自己去买那些美味的“垃圾食品”。当我们满载而归时,我们会很好奇自己为什么会买了这些不健康的食品,而单单忘记了那些本来应该买的健康食物,譬如大米和意大利通心粉。有相当一部分理性主义者也会犯这样的错误,因为人们常常低估了自身行为和生变量对未来效用的影响,从而夸大了未来偏好与现在偏好的相似度,由此产生了预测偏差。

### 2.如何防止预测偏差的产生?

如果想做出明智的决定,就需要让自己对未来预测的情感与做出选择时的情感大致一致。两者之间的差异越大,那么做出决定的错误的几率便会越高。

## 影响偏差

### 1.什么是影响偏差?

人们常常会过度估计他们对于未来事件的情绪反应。研究发现在一段关系分手之后的两个月人们的情绪并不像他们在分手时所预测的那样糟糕。在一些其他的情境之下也同样有效:比如球迷们在自己支持的球队获胜之后的喜悦心情并不如他们所预计的那般强烈。

### 2.如何对抗影响偏差?

首先,有意识地拓宽你对于未来的关注度,提醒自己其他事件是会对你所关注的事情产生影响的。其次,提醒自己合理化可以减少无论是积极或者消极事件对于未来情感状态的影响。一定要记得,未来事件对于我们自身的情绪影响,无论是喜是悲都不如我们所想象的那般强烈。

## 回忆性偏差

### 1.什么是回忆性偏差?

当我们针对未来做出决策的时候,通常会自然

的使用过去的样本作为参照来考虑。不幸的是我们所用作为决策依据的记忆种类大多是一些让我们产生过积极或者消极情绪的极端例子。一个研究表明如果让旅客们自由回忆自己的乘车经验时,他们通常会想到自己错过列车时那些最糟糕的体验。结果发现他们如果在当天后来又错过了列车,所体验的消极情感的强度要远远大于那些较少回忆错过列车的人们。

### 2.如何对抗记忆的偏差?

在你做决定的时候去充分回忆过去所经历的事件,来平衡你的情感体验,这样你可以很容易地意识到你是否是在回忆那些最让你刻骨铭心的极端记忆片段。

## 信念偏见

### 1.什么是信念偏见?

随着时间的推移,我们建立了许多经验法则的情况,使我们很高兴(或不满意)。不幸的是,我们往往过于概括这些信念的情况,但他们并不适用。

经过研究发现4种共同的信念偏差:

对比效应往往是不正确的信念:一个坏的经历后有一个好的经历,将更加愉快(并且,一个坏的经历在一个好的经历后出现,将会更坏)。

研究显示,果冻豆的味道可能是一个海市蜃楼。

更多的选择往往不是更好:研究发现,当人们有较少的选项可供选择时,他们可以更加幸福,甚至更好的被激发。

适应性:人们往往预期,反复经受某种经历将减少它的乐趣。对冰淇淋、酸奶和音乐的研究显示,无论是喜欢它较多,或者至少是不喜欢它较少,大多数人适合这些口味。

确定性:人们预期,当减少了不确定性的情况时,会感到更加的幸福。但通常情况下,神秘可以增加乐趣。

### 2.如何对抗信仰偏见

研究表明,我们被动摇的次数取决于我们在多大程度上相信这些偏差。所以在读过这个帖子之后,你在理解的基础上有可能会有意识地去对抗这些让我们产生错误理念的偏差哦!



## 新语文

### 学长帮忙体

网络上流行的一种文体,其句式主要结构为“……学弟啊,学长只能帮你到这了,剩下的自己加油吧!”可能青涩的感情是每个人成长所必经的阶段,看到现在的“小朋友”重复当年的场景,那年的心情便又回到自己脑海,于是心头一紧,共鸣非常。

晚自习后,在图书馆14楼等电梯,前面站着一对儿学弟学妹也在等电梯。电梯来了,男生悄悄伏在女生耳边说:“今天我可以亲你吗?”女孩害羞地看了他一眼:“不行。除非你走楼梯能比我先到1楼。”男生欣喜地嗯了一声拔腿就从楼梯往下跑。于是我走进电梯,伸手把14楼到1楼的灯全摁亮了。坐到10楼就出来走楼梯了,一直没敢回头看那个女生的眼神。加油吧,学弟,学长只能帮你到这儿了……

有天晚上我从思源湖边散步就看见一对儿学弟学妹坐在那看风景,一会儿起风了,男生轻轻伏在女生耳边说:“我能抱你吗?”女孩儿害羞地看了他一眼说:“不行。”我就飞起一脚用全力把那女生踹进湖里然后飞奔而去……加油吧,学弟,学长只能帮你到这了……

上次回学校,顺便去留言墙看看,发现天台开了,里面有一个男生和一个女生在聊天,男生看起来好羞涩的样子。于是我就趁他们不注意偷偷把门锁上,然后默默下楼了。学弟啊,学长就只能帮到你这些了,剩下的自己加油吧!

在实验室做实验偶然听到隔

壁实验室学弟学妹在用亚硫酸钠做合成实验,学弟:“做我女朋友吧!”学妹:“你要能让我笑一笑,我就答应你。”据说,学妹是前后三百年少有的冷面美人,从来没有人见她笑过。我听闻,抓起一个一氧化氮钢瓶,对着实验室打开了阀门。加油吧,学弟,学姐只能帮你到这儿了。

### 化妆

MM我一直是素面朝天,某天约会前心血来潮,让宿舍最会化妆的姐妹帮我化了个小妆,也就是用了睫毛膏口红什么的。结果男朋友一见我说:“哟,出个门还PS呐。”

从小学到高中,学生都是不准化妆的,大学终于解放了,于是我滋生了化妆的念头而且也付诸实践。初学化妆最喜欢的就是眼影,而且颇为大胆,啥色都敢往脸上招呼。而且特别爱周末画,回家专门在老妈面前晃悠。

MM们都是知道的,刚开始画由于不熟练经常会有恐怖效果的面孔出现,我妈妈一直也没说过啥,随便我折腾。终于有一天,我画了一个极其夸张的三色眼影回家,老妈看到迟疑了几秒,然后说:“回来啦,悟空。”

### 看片

大一时宿舍几个人约好想一起看电影增进感情,当然为了省钱是在电脑上看。我问大家想看什么片,下铺的哥儿们幽幽地说:“看个文艺的吧,‘星巴克的救赎’。”

### 浪费

每次周末回家都要带一堆在

学校换下来的衣服、被单什么的让我妈洗。这周末也一样,我在餐厅吃她洗好的葡萄,她在卫生间泡衣服开洗衣机。

突然老妈说:“这么宝贵的时间我都浪费了!”我心想她一退休老太太有啥可宝贵的时间。

她接着说:“今天是QQ游戏9周年,晚上10点钟之前积分都是3倍的,大好时光我不去挣积分,跑这洗衣服。现在只剩1小时了,我得少挣多少积分啊!”

### 拔头发

梳头时发现自己有根白头发,让室友帮我拔了。谁想到这家伙是先揪住那根白头发然后用力推了下我脑袋!

### 分手

宿舍姐妹跟男友分手,说是因为男友有“小三”,我们问她怎么发现的,她说:“10086总说想他了。”

### iPhone

A:“某某好大方啊,把他的iPhone献出去了!”

B:“哪有?”

A:“他今天说的啊‘我要把iPhone献给他们’!”

B:“他说的是‘我要把爱奉献给他们’。”

### 自习梦

晚上在教室上自习,有个同学趴在桌上睡觉。不知道他梦到自己在家里还是怎么着的,睡着睡着就起身把灯给关了,然后继续睡,留下一自习室的人在黑暗中凌乱。



## 动物众生相

文/张 峰

### 啄木鸟改行

啄木鸟起初爱好音乐，跟着森林里的百灵鸟学唱歌。啄木鸟虚心好学，百灵鸟诲人不倦，但遗憾的是，啄木鸟学唱歌的成绩很不理想。只要它一张口唱歌，准把别的动物吓跑。



啄木鸟百思不得其解，便去请教自己的邻居猫头鹰博士。猫头鹰博士告诉啄木鸟：“你的喙又大又长，前端又有个弯钩，先天条件决定你很难发出婉转动听的声音来。你的喙的构造适宜于啄木取虫，依我看，你改行做森林医生更好。”

啄木鸟采纳了猫头鹰博士的建议，放弃了做歌唱家的念头，一心一意为树木治虫害，成了著名的森林大夫。

扬长避短，才能有所成就。

### 公鸡的结局



“母鸡啊，你也太浅薄了吧，下了一个小小的鸡蛋也叫个不停；你看我的啼鸣，那才叫有气势呢！黎明可是我的啼鸣唤出来的！如果我沉默了，人间将失去白昼。”公鸡对母鸡夸耀说。

恰好这天主人家来了客人。主人想，母鸡留着能下蛋，公鸡嘛，只会夸夸其谈，干不了实事。于是，主人杀了公鸡待客。

公鸡永远沉默了，可是第二天，黎明仍然按时来到了人间。

#### 吹风

宿舍夏天太热，只有中间有个吊扇。我室友为了吹到风把床——上下铺连着的那种——移到屋子中间睡觉。我睡觉喜欢贴着墙睡，结果直接从上铺摔到地板上。

#### 拍照

去上实验课，教室在20楼，我在电梯里遇到个酷似金城武的大帅哥。于是我拿出了手机假装打电话偷拍人家，结果忘关闪光灯了！两个人尴尬地熬到20层。

#### 食堂粥

我们学校食堂的饭菜价钱贵量又小，不管什么粥都稀得不像话。开学时在食堂碰到位大叔，八成是送新生的家长。看着食堂的粥当众发飙大骂：“这是什么，带个口罩都能喝进去！”当时我就喷饭了。

### 龟兔赛跑之后

兔子和乌龟赛跑，兔子骄傲轻敌，结果乌龟赢得了胜利，人们纷纷赞扬乌龟。

人们的赞扬，使乌龟飘飘然起来，认为自己真的比兔子跑得快。于是，它便去找猎狗、狐狸等动物赛跑。结局毫无疑问，每次都是乌龟惨败。

好心的裁判老牛指点乌龟说：“你错就错在对自己缺乏一个正确的认识上。要知道，人们赞扬的是你的坚持不懈、奋进不已的精神，而绝不是你的速度。”



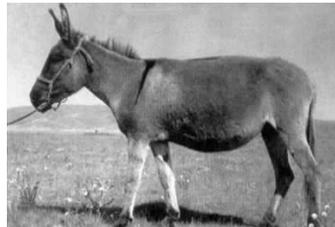
### 驴子和猪

猪在地里闲逛的时候碰上了驴子，它立刻热情洋溢地赞美起对方来：“哇，驴兄，我曾听过你唱歌，真是绝妙啊。当你浅吟低唱的时候，像山间溪流，婉转清悠，羞得夜莺闭嘴；当你引吭高歌时，像天边的春雷，激昂雄浑，听了令人热血沸腾啊！”

“承蒙夸奖，猪兄，我也曾幸欣赏过你的舞姿，那可是美妙绝伦啊。不说善舞的天鹅不敢跟你比，就是天上的仙女，也差你几分呢！”驴子眉飞色舞地恭维猪。

接着，驴子和猪进行了精彩的即兴表演：猪跳舞，驴唱歌。可树上的一只画眉却看得清楚：驴唱歌时，猪偷偷用棉花堵住了自己的耳朵；猪跳舞时，驴悄悄闭上了眼睛。

言不由衷的赞美，大抵如此。





## 辞 夏

文/恋上一滴泪

很多事情已经回不去了，  
但最重要的是，我们曾经温暖  
过彼此的青春

### 那一年认识你们

那一年，童谣11岁，在班上个子最矮。她喜欢读书，还喜欢那个年轻又英俊的实习生张老师上的课。

童谣每天都会记日记，没有零用钱，她就用学校发的作业本当日记本。她在日记里面写：班上同学嫌我丑没有人愿意和我玩，只有张老师会对我微笑，长大以后我也要当老师，像他一样！

童谣自小和姥姥一起生活。姥姥偶尔会在半夜里咳醒，童谣也会跟着醒来，然后光脚下床给姥姥倒水，懂事又贴心。

一天，童谣错把日记本当作业交了上去。小组长打开后像发现新大陆一样，兴奋地拿着她的日记本跑到走廊上，大声嚷道：童谣喜欢张老师！

童谣追出来，可一个心急，脚

下绊到了什么，整个人狼狈地趴在地上。童谣委屈极了，咬着唇，想自己站起来。

突然，童谣的眼前覆盖下来一抹阴影。

那是童谣第一次看到佳琪、秋宜和小雯，她们三个都在不同的班级。因为长得不好看加上成绩又经常垫底，所以她们在学校都没有其他朋友，三个人就是最好的朋友。童谣始终记得那一刻，身材最高的佳琪蹲下身把自己扶起来的时候，她的掌心带着陌生的温暖。

“我帮你把日记本拿回来。”佳琪不仅长得高大，声音也低沉得可怕，瘦弱的小组长吓得把日记本丢到地上就跑回教室。

放学的时候，童谣刚到门口，就看到佳琪她们三个人等在那里。

“你们？”她惊讶地张大嘴巴。

“我们一起走吧。”不仅佳琪，秋宜和小雯都笑得一脸灿烂，童谣的心突然暖暖的，她重重地点点头。

之后童谣把几个小伙伴带回家里一起玩，看着姥姥一脸欲言又止的模样，童谣就知道姥姥也和其他人一样不喜欢佳琪她们。童谣多想告诉姥姥，其实她们三个人都很好的，佳琪虽然外表严肃，但是她特别仗义；秋宜比自己还要胆小，但是会说很有趣的冷笑话；至于小雯，因为脸上有一块胎记而遭到排斥，虽然很自卑，但心地善良……

那以后很长一段时间，童谣都不敢再喊佳琪她们到她的家里面去。姥姥的身体越来越差，童谣的心很不安，但只能写在日记本

里。

当她终于把日记本写满，张老师也实习期满，要离开这个学校了。

张老师离校的那一天，童谣称病没去上学。她们三个人知道童谣的心事，赶到童谣家里二话不说带上她就走。当佳琪带着童谣骑车追上即将坐车离开的张老师时，童谣却窘迫得什么话都说不出来。

“小童。”张老师体贴地弯下腰，温和地看着她烧得滚烫的脸，“谢谢你能来送老师。”

童谣定定地看着张老师。

张老师伸出手，轻轻地握了握童谣的手说：“加油。”

### 重新开始的生活

童谣14岁生日的时候，第一次吃到生日蛋糕，是佳琪她们三个人偷偷准备的。“小童，生日快乐！”三个人一起笑着，蛋糕上插着好多根小巧可爱的蜡烛，朦胧中，她觉得这三个好朋友都变得好漂亮。

“姥姥还没吃过蛋糕，我要带回去给她尝尝。”童谣拿起塑料刀切下蛋糕，急急地捧回去。可当她推开那扇老旧的门时，手上的蛋糕无声无息地掉在地上。

“姥姥！”童谣慌张地跑过去，姥姥的身体已经冰冷。

那个夜晚，是她的生日，她却像是做了一个痛苦的噩梦，漫长得见不到尽头，也见不到一丝光亮。

两个月后，童谣重回学校上课，还没等她找佳琪她们三个人商量以后该怎么办，一个衣着华丽的女人突然闯进学校。童谣后来才知道，这个女人，是抛弃了她近15年的亲生妈妈。

童妈妈只用一个下午就帮童谣办好了离校手续，然后，她拉住童谣的手腕，把她强行带走。



童谣的人生,从此改变。黑黑的皮肤,慢慢变得白皙;小小的个头也后知后觉地疯长起来。她变得越来越出众。

趁着妈妈出差的机会,童谣跑回了学校。从前觉得很大的校园,再次回来却感觉很小。

下课铃声一响,整个学校就像是沸腾了一样。

“佳琪,秋宜,小雯!”

本来已经走远的三个女孩子回过头来,愣愣地站了好一会儿,还是小雯最先认出童谣。

“小童!”她尖叫着跑到童谣的眼前,伸手抱住了她,“真的是你?我们可想死你了!”

三个人激动地抱在一起,佳琪却迟迟没有走过去,她有点尴尬,见童谣抬起眼睛朝着她笑,才慢慢吞吞地回了她一个笑容。

明明是最熟悉的人,却不知为何感觉越来越遥远。

晚上,她们去以前经常光顾的大排档吃烧烤,始终记得童谣喜欢吃红红的小龙虾,佳琪特意多点了一份给她。

可是小龙虾被端上桌以后,童谣却迟迟没有动筷子。

“妈妈不准我吃这种食物。”

童谣的吃相很斯文,秋宜和小雯面面相觑,突然觉得很习惯。秋宜在裤子两侧擦了擦手,然后夹了一些烤茄子到童谣的饭碗里说:“吃点烤茄子吧,你以前也爱吃这个。”

“嗯,不过茄子也要少吃一些,说是对眼睛不好。”

佳琪忍不住了:“童谣,你别忘了你以前是什么都吃的!”

“别说了……”小雯拉住佳琪的手。

“我偏要说,是你先放弃我们的,所以,现在你走,回到你那个天堂一样的世界去!不要再找我

们了!”说完,佳琪强硬地转过身,走得飞快,可她的眼角早就一片潮湿,眼泪簌簌地往下掉。

秋宜和小雯互相对看了一眼,然后沉默地起身,去追佳琪。

童谣一直呆呆地坐在那里,直到她们三个人的身影已经沉入茫茫夜色,她还是没有反应过来。

原来,一切都回不去了。

#### 突然好想你

童谣的17岁生日派对十分盛大,可是童谣一点也不喜欢。来参加的人统统是妈妈的朋友。更何况,妈妈说高考结束以后就送她去国外留学。

童谣并不知道,佳琪她们三个人其实一晚上都在她家的楼下。

她们的手上,都带着自己特意准备的礼物,想送给她,也为上次碰面时说的气话而道歉。

最终还是佳琪苦笑了一下:“小童已经是另外一个世界的人了,她会飞得越来越高的,再也不需要我们几个……”

第二天一早,童谣出门时看到门口堆放的三个礼物,其中一份礼物里面还放着一张合照。那是她们四个唯一的一张合照,四个人的皮肤都黑黑的,笑容却无比明亮动人,她们在一起手拉着手,仿佛这样就一定会地久天长……看着看着,童谣的手一抖,手中的照片被风一吹,竟吹远了。

再也追不回来。

留学归来的童谣回到她曾经的学校求职,没想到面试官就是张老师。时过境迁,他已经不认得她,可是看到她的名字,他又像想起什么,盯着她的脸看了好一会儿,才把眼前这个成绩优异的漂亮女孩子,和记忆中那个个子小小却善良羞涩的女孩子重叠起来。

“你是小童?”

“是的,老师。”

这是童谣第一次违逆妈妈的想法,但她坚持回校任教,其实并不是为了张老师,她只是希望能像当年善良的张老师那样,去帮助那些曾经像她一样自卑、迷惘的小朋友。

童谣一边在学校做起老师,一边打听佳琪三人的下落,却毫无线索。知道秋宜要结婚的消息纯粹是巧合,童谣坐了长途汽车到秋宜的故乡,五个小时以后,她下了车,只看到一排连着一排的工厂,把天空也染成了灰色。

童谣一直走,抵达村子的尽头,那里真的在摆喜酒,只是简单的几桌。新娘子胖得童谣几乎认不出,这个女人就是秋宜。

然后,童谣还看到佳琪和小雯,不知道哪家的小孩在取笑小雯脸上的胎记,被佳琪揪着衣领训斥了一顿,小雯躲在一边不敢出声……看着看着,童谣觉得,自己不该来这里。她感激她们带给她的回忆,也感激她们曾给她的勇气。但此刻她深知自己的出现已经不会让眼前的三个女孩感到幸福和温暖,甚至她本身,也已经不懂该如何参与她们的生活。很多事情已经回不去了,但最重要的是,我们曾经温暖过彼此的生命,温暖过彼此的青春。

“小姐,请问你是来喝喜酒的吗?”一个陌生女人走了过来,童谣几乎是本能地退后,摇头说走错地方了,便很快地放下礼物,转身走得飞快。然而,佳琪循着声音看了过来。

“怎么了?”秋宜走过来问。

“我好像听到童谣的声音……”

“她怎么可能来这种地方!”

佳琪一直看着那人远去的背影,眼睛慢慢地红了一圈。



## 相拥本是最大的幸福

文/六六



小时候，我挺敬畏妈妈的。她是严母，内心里总想把我按照她的意愿培养成为大家闺秀，独立自强，可惜我始终没有实现她的愿望。

在青春期的时候，我和母亲碰撞得很厉害。爸爸夹中间很难做，总私下里跟我沟通，说：“你干嘛老顶撞她？你们俩一吵，她气得饭也吃不下，胃也不好，有时候睡床上就哭。你就跟她道个歉，喊她声妈妈嘛！”

说老实话，她要不是我娘，我才不跟她道歉呢。所以青春期的时候，我老想着早早出去，老觉得她不爱我，老幻想着有一天有个男人能带我走。于是，我早恋了。我妈不能原谅我的早恋，她认为我耽误学习，而且让家庭蒙羞。最主要的原因，我日后才理解，她其实是怕我受伤害。

那年高二，我过了个有史以来最悲惨的年。男朋友跟他父母去了老家看奶奶，临走的时候牵

着我的手，百般不放心，说，不要跟你妈妈吵架，我只去五天就回来，你乖乖的啊！

坏情况还是出现了。不记得是什么由头，只晓得母亲很严厉地骂我。那种羞辱感让我直接离家出走，口袋里就两块钱和一张身份证。年初一的早上，我走在寒风中，孤立无援，哭得泪都结冰了。走遍整个城市，大约不停地走了十个钟头，我又累又饿又乏，就去了男朋友的宿舍。

我在他的床上流泪，内心一直呼唤着要他快回来。我怕等五天过后他回来，我都成干尸了。我迷迷糊糊地睡了又醒醒了又睡地过了三天，不吃饭、不喝水，人到最后都快冻结冰了。

真快不行了，我趁最后一口力气，还是厚着脸皮回去了。对我来说，生存的渴望已经远远超过了自尊。进门以后，我都打算摆出一副死尸的架势，无论我娘说什么我只当没听见。出乎意料，我一进门，妈就抱着我使劲地哭，说你这么这么傻？我叫你滚你就滚！你知不知道妈妈急死

了？以后可不能这样。

我的泪都流干了，那一刻却忍不住又哭。妈妈忙着端热饭，看我吃，边吃边给我梳几天不梳的头。然后安排我睡觉，等我睡醒了，就躺在我床上搂着我说：“妈妈脾气不好，你要原谅妈妈。你怎么这么傻呢？一个女孩子，你能去哪里？要是碰到坏人怎么办？你不是要妈妈命吗？”



我很少和妈妈亲昵。从小就跟父母保持一定距离。妈妈说，自从有了弟弟以后，我就主动搬到床的另一头去，让弟弟跟妈妈睡。也很少撒娇。从小看着弟弟跟母亲撒娇，跟妈妈亲来亲去，我都很羡慕，内心里很希望母亲也来抱抱我，亲亲我。但我最终很自律，即便爱她，也不敢表现出来，而妈妈也很少抱我亲我。

那次出走，妈妈久违地抱了我，让我知道她是如此地爱我，害怕失去。只是我们俩都将爱掩藏着不表露而将怨恨公布无遗。我于是想，为什么相爱的人，不告诉对方自己心中的爱呢？

我是很大了以后，才体会出母亲对我的重要。知道这世界，谁都会抛弃你，而母亲始终会张开双臂接纳你，等你回家。

大学二年级的时候，母亲的预言终于应验。相恋多年的男友不要我了。

那时候我真要疯了。家原本对我就不那么熟悉，而我相依为命的男人又走了，我该走向何处？

我内心里很害怕，分手后很长时间都独自承受，不敢告诉母亲我孤单了。我是怕她用她一贯



嘲讽的语气对我说：“我早知道如此。”

是母亲看出来的。她向来敏感，步步紧逼下，不让我还没成型的谎言出口。我招了，招得很痛苦。我骄傲的自尊心被母亲剥离得如风化的岩石一般片片脱落，最终哭成一团。

我没期望母亲给我什么好话，骂就骂吧，也许一顿恶骂能叫我不忍分离中清醒，进而彻底离开那个男人。

母亲只拉着我的手，一句话都不说。

后来的那段日子里，母亲搀扶着我走了很久，给我做好吃的——虽然我吃不下，跟我聊天，虽然我口头应付着，心完全不在；给我买好看的衣服打扮我——虽然我已经失去了悦己的人。那是我成年后跟母亲过得最亲密的一段日子。

后来，那个男人要求回来，我又背着母亲跟他不清不白。我知道依照母亲爱憎分明的个性，她是永远不能再接受这个男孩了，因为他曾经伤害过我，她是不会原谅的。

果然，妈妈反对强烈。我为了那个男人，又顶上了母亲的压力。我想，母亲那一刻对他的憎恨真是希望我随便嫁个阿猫阿狗都不能跟他了。可我做不到。我喜欢他，怎么办？我内心里早已经原谅他了。

妈妈为了我，终于违心地同意了让他回来，并且在那男人又一次诚惶诚恐地登门的时候，给了他一个温暖的微笑。我知道，母亲肯违背自己的意愿，完全是为了女儿。



妈妈一生不顺，到老了，时来运转。先是调回了老家上海，后又谋了个好工作，到退休的时候已经是万般坎坷皆身后了。

我惊奇地发现，妈妈其实是个很温柔的女人，只是境遇的不平毁了她的坏心情。她还是唠叨，语言却成了春风化雨，打电话去，总听她耐心嘱咐东嘱咐西，替我准备好一切，并为我奔东走西，只要是我需要的，她都一一准备在前头。但我对我娘没有任何好，粗心，不关心她的一切，只顾自己。

这几次回国，我都发现母亲脸上总洋溢着笑，反倒是父亲变得急躁，时不时发无名火，母亲很多时候索性沉默，让着他。简直是世界乾坤颠倒。

人善人欺，妈善我欺。我发现我对母亲极没耐心，总将自己最糟糕的部分暴露给她看。而这些部分都是我很谨慎地藏于人后的。

回国短短几天，我总失去控制，对妈妈大喊大叫，大约是将心中积攒了一年的压抑都发泄出来，自己脾气大得耐心少得自己都觉得自己莫名其妙。妈妈一句无心的话，我能哇啦哇啦吵很久，直到发现母亲一言不发，很可怜地抬眼，看我，才顿时觉得自己太无理。在母亲面前毫不收敛。

那天我和爱人去体检，父母陪同。本来我和爱人事先都打探好路了。结果半路杀出我娘，坐在公交车上跟司机问路，那个司机跟妈妈说，不用转车啊，我这车坐到底就是医院门口。妈妈反复追问，是那个医院吗？司机说

没错。

到了原本预定要下车的地方，母亲坚决不让下，说听司机的没错，我问好几遍了。无奈售票员又叫我们几个补了票。

车到终点站，才发现完全不是那么一回事，再追问司机，司机不认账了，使劲催我们下车，并告诉我们，你转这车呀，转那车呀，一查路牌，我的天！离医院还有好几站！

我于是当街给妈妈一个难堪，在终点站当着很多乘客的面，对母亲大声咆哮，面色厉害到爱人不得不拉我背过身去训斥我说：“你怎么这样对妈妈！”

因为时间迟了，父亲也急了，也跟着责备母亲，说她总捣乱，一生没干过一件对事。

于是，母亲这三十年的丰功伟绩都被一辆车给抹杀了。

妈妈默不作声，低头。偶尔抬眼看看我们，欲言又止，眼泪都要落下来了。

我的火气，在那一刻完全消失，全部是自责。

她是我的妈妈呀，那个疼爱我的、养大我的、无时无刻不关心我的妈妈呀！就那么一件小事情，我让她在众人面前颜面扫地，我是怎么了？她不是好心吗？我如何能将别人的过错归结到她的头上？

爱人总说我舍本逐末。将爱心奉献给不相干的人，却伤害着最亲近的人。我蓦地发现，这点上，我像极了我的母亲。当年，我曾发过誓绝对不让自己爱的人受委屈，不要像妈妈那样对亲近的人肆无忌惮。结果，我到了做妈妈的年纪，还是走着她的老路，逃不脱。

我曾经跟妈妈说过刘海若



# 如果你曾奋不顾身， 爱过一个人

文/王夕



我上小学那年，你在我隔壁教室，我知道你是老师眼里最头疼的孩子，被老师关在柜子里，好长时间都不发出声音。老师一打开柜子，你却一下子蹦了出来，老师为此又生气又无奈。从那时起我就被告诫不要和你说话。

上初中的时候，你又在我的隔壁教室，那时候你已经高出我一个头，总是能把白校服穿得很好看，干净的脸上有很明亮的眼睛。那时候的我没有飘逸的长发，瘦弱到在风里都站不稳，整个夏天穿单调的棉布裙，这样毫不起眼的我却让你看在眼里。那是我收到的第一封情书，你的字迹并不比别人的好看，但内容很真诚。于是在那个懵懂的年纪，我开始了大人们口中的早恋。

春天的时候，你经常会跑到很远的油菜地，摘一

束湿漉漉的油菜花插在玻璃瓶里，放在我桌子的一角，还会有牡丹、桂花、菊花，或者叫不上名字的野花。那个玻璃瓶摆在桌子上两年，我保护得小心翼翼，却在毕业考试那天摔碎了。我还记得，那是我第一次趴在你的肩膀，哭了很久。你笑笑说：“我早就想换新的了，又怕你说我喜新厌旧，这下可以名正言顺地换掉它了。”

我们认识的第三年，你搬到了另一个城市。你写来的第一封信，被我裱了起来放在桌子最底层，白色的信纸上你写了一句话：无论如何，我要将爱情进行到底。我几乎每天都能收到你的信，因为怕影响到你的学习，所以我假装生气。你说学校门口有个邮箱，所以才会每天都寄信的。高二暑假，你带我去了你的学校，我却并没有看到邮箱。你有些不自然地把手放

妈妈的故事。当时妈妈的回答让我震撼。

海若以前是个美丽的节目主持人，一场意外造成了她一生都无法复原的伤害。我跟妈妈感慨，人生多么无常啊！以前和海若一起工作的伙伴，现在都飞黄腾达。而她，一切归零。不但如此，还成了家庭的负担。海若的妈妈肯定很痛苦。

哪里想到妈妈回了我一句话：“海若的妈妈幸福才对啊！她运气比人家妈妈好多了。另外两个女孩都死了，家里再怀念的时候只能捧着照片。海若现在这样，至少是活着，就在妈妈眼前。”

我于是知道，对于妈妈来说，再没有什么比她在这世界上拥有一个女儿更幸福的事情了。

无论是疾病还是健康。

而我这一生，还有很长的路要走，我不知道前面还有什么坎坷。妈妈虽然从没亲口对我说过“我爱你”，但我知道，无论我遭遇什么，她都会敞开门等我。

我有个愿望，等妈妈再老一点点，我就搂着她，像搂个孩子一样，亲口告诉她，我很爱她，让她也满足一下。



在后脑勺说：“是因为这样才能觉得还像之前那样，每天都能跟你说话。”

高三那年，我报了一所很喜欢的北方大学，我知道你喜欢南方，那个暑假我们谁都没有提起关于升学的問題。收到录取通知书那天我并不开心，你是在下午3点钟出现在我家楼下的，像个孩子一样笑容明亮，用力挥了挥手里的东西，我隐约看到“通知书”几个大字。你说：“我觉得北方其实更适合我。”我跑过去抱住了你，又趴在你的肩膀上哭了。

这是我们认识的第六年，我们一起坐火车去北方的城市上学。我想起看到过的一句“所谓爱情就是有人愿意陪你坐火车”的爱情句子，话虽然庸俗，却让我兴奋了很久，并将它变成了我的个性签名。那所大学有漂亮的图书馆，你会在星期一的早上帮我占靠窗的位置，放上两杯咖啡然后等睡眼惺松的我出现。

我们的第七年，你在学校操场上点了心形蜡烛，我记得捧着十一朵玫瑰的你，在周围女生羡慕的声音和男生起哄的欢呼声里，走过来把我抱得那么紧。俗话说“七年之痒”，在我们的感情里，却起不了一丝波澜。我是没有任何野心的人，安于现状，最大的野心就是和你结婚。你说想要考研，其实高考完你已经收到南方一所重点大学的录取通知书，结果当天就被你压在了抽屉底部。这些在很久之后被你当笑话一样说了出来，虽然你总是会说，是金子总会发光，但我还是愧疚了好几年。所以在你说要考研时，我从宿舍床上一下子跳起来说绝对举双手支持，你揉了揉我凌乱的头发，一脸的宠爱。

大四开始没多长时间，我就开始四处找工作，而你则埋头复习考研。有时深夜回到宿舍，翻来覆去睡不着，拿起手机对着你的号码发呆，又怕影响你休息，把手机重新塞到枕头下。找到第一份工作，我激动地第一个想要告诉你，你却关机，我才想起已经很久没有接到你的电话了。我去你学习的教室看到你和她在讨论着什么，我把水果放在教室的后头，并写上了你的名字，悄悄地退了出来。你打来电话的时候我在对着电脑发呆，你说最近很忙，所以可能忽略了我。我笑笑说让你照顾好自己。末了你说她是你导师的女儿，也要考研才一起上课。很久以后我总是会想，如果没有她，我们是不是可以走得再远一点，还

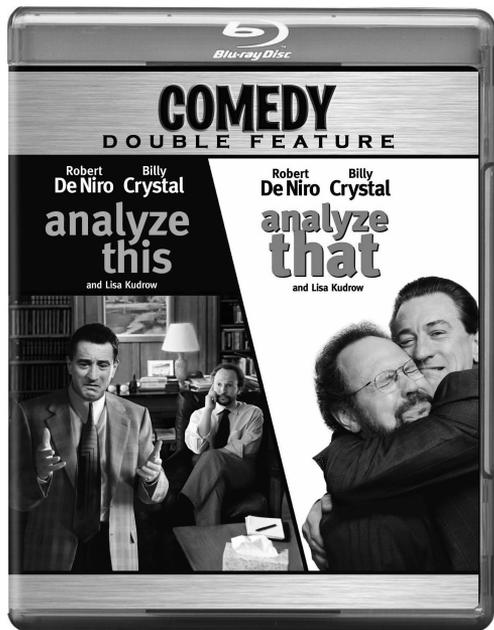
是我哪里出了问题，让你突然不想继续牵我的手。

我们在第九年分开，我一直以为在经历了时间、距离变迁后依然握紧的手是放不开的，那么是不是九年的时间只是巧合，碰巧在那些年里你没有爱上别的人。那些天我的实习工作忙得不可开交，但还是坚持每天去你的教室送饭，我知道你认真起来是顾不上照顾自己的，后来你说心疼我跑来跑去，说什么也不让我继续送饭。入冬那天下起了雪，我在你宿舍楼下等你，怀里揣着的灰色围巾是从立秋那天开始织的。我看到从楼上下来的你牵着另一个人的手，我不记得那天你说了什么，可能是天太冷了，后来我沿着大街哭到觉得眼睛快要结冰了，然后就怎么也哭不出来了。

后来听说你们一起考上了南方那所你曾为我放弃的大学，听说你也经常给她送花，玫瑰百合雏菊，听说你陪她逛街看电影吃饭，听说你在学校广播室对她说生日快乐……总是听到你有多爱她，是不是对每一场恋爱，你都投入那么多？我留在这座城市，我以为能留住你给的记忆也是好的，因为我总是以为我其实比想象中还要爱你。街角有家音像店，总会在每个清晨反复放着陈奕迅的《十年》。那时候是我们认识的第十一个年头。

同学聚会上，我看到你，还有身边你贤惠的妻子，大家都争抢着罚你酒，埋怨你结婚竟然不通知大家。我也跟着大伙假装笑得没心没肺，谁会相信我留在这座城市朝九晚五的生活，只是为了留住你给的记忆。你还在忙着轮番敬酒，到我面前的时候，在吵闹的包间里，我听到你说“我想你了”，你的声音很快被湮没，我恍惚是那杯酒醉了你的回忆还是醉了我的耳朵，怎么会如此不真实。我难过的是竟然没有了一丝动容，不知道从哪一天开始，我就忘记提醒自己，我是真的爱着你。

在每个睡眼惺忪的清晨，我依旧能听到陈奕迅的声音。偶尔路过一家熟悉的咖啡店，要想很久才能记起那是我们从前爱去的。我从少年开始的美好时光，一年一度的油菜花，跟着时间的洪流，呼呼地奔，一去不返了。所以亲爱的，时间那么漫长，你走之后我终于忘记我还爱着你。但我依然感激你陪我走过的那些年，至少成全了我的近乎偏执的爱情，我爱得，奋不顾身。



# 与人爱心， 收获光明

——一个焦虑症的精神分析治疗案例

文/狄霜梅

《老大靠边闪》由哈洛雷米斯执导，罗伯特·德尼罗和比利克里斯托主演，是一部比较少的喜剧风格的心理电影。故事中的黑社会老大保罗·维迪是纽约呼风唤雨的黑手党。一次遭遇对手突袭，幸免于难，但至此以后，保罗·维迪突发胸痛，呼吸困难，失眠，而且变得多愁善感，容易落泪，就连性生活也受到影响。维迪以为自己得了心脏病，但是心脏科的医生告诉他，他得的是急性焦虑发作。这让维迪既愤怒又恐慌。事情就这么巧，心理医生索波和维迪的胖保镖发生车祸事故，索波因处理汽车理赔事宜而留下名片，结果却成了老大的心理医生。索波生活在同是精神科医生的父亲光环之下，离婚后过着平凡的生活。他每天面对一群抱怨不断的病人，虽然无奈却也默默忍受。老天捉弄，将这么两个人生轨迹毫不相干的人绑到了一起。最终，索波用真诚和心理医生的敏锐洞察帮助维迪化解了一直背负在内心深处的重负，治愈了创伤，而且咨询双方都获得了心灵的释放与成

长。我们也因此看到了一个焦虑症精神分析治疗的成功案例。

片中老大维迪得的是急性焦虑发作又称惊恐发作。属于神经症的一种，这类病人常突然出现强烈恐惧，伴有植物神经功能障碍，主要表现为出汗、面色苍白，心悸，心前区刺痛，感到透不过气来，呼吸加快。一般每次发作可以持续数十分钟至一个小时，而间歇期无明显症状。焦虑症发作常与心理应激有关，临床上根据病人发病程度，一般以心理治疗为主，必要时辅以药物治疗。

焦虑是弗洛伊德精神分析理论中的一个重要概念，弗氏认为焦虑源于无意识的冲动，是压抑在无意识中的冲突在碰到相应的外界压力刺激时释放出能量干扰人们心智的表现。无意识中藏着大量不被社会伦理道德所容许的冲动和与各种本能有关的欲望，这种潜在的心理活动，人们虽然意识不到，但它却有着强大的能量。进行精神分析治疗的医生特别注意来访者早期生活中心理创伤的迹象，发掘隐藏于无意识中

的矛盾冲突，但是来访者往往通过压抑、否认和抑制防止自己直面这些伤痕，这也就是我们常说的“心理防御机制”。因此，索波询问维迪的童年经历、家庭情况和父亲的死因，并从维迪的梦中寻找到了线索。维迪告诉索波那个让他惊恐不安的梦：一个孩子向他哭泣，他打开冰箱拿出牛奶，但是牛奶却是黑色的。梦被认为是通往无意识的“皇家大道”，每个梦都是无意识中编码的信息，对梦进行解释可以了解藏在无意识中的愿望，但对梦的实际的解释需要来访者自己对梦中标志物进行联想。索波鼓励维迪对梦中的哭泣孩子和黑色的牛奶进行联想，可是这个要求遭到了维迪的拒绝。这正如我们在进行日常的咨询过程中都会碰到的情况一样，索波遇到了阻抗。阻抗与防御机制一样是人们在感到恐惧或焦虑时不自觉地用以应对矛盾冲突的方式。

心理咨询的过程就像咨询师牵着来访者的手一起相伴前行，咨询师不能走得太快也不能太



慢,要按照来访者的步伐前进,来访者每迈出一步都需要感到安全,当感到迈得太快或太困难时就会产生阻抗。精神分析治疗师处理阻抗的方式往往有以下几种:一、采用“似是而非”的技术。即用安慰鼓励的话语让来访者感受到你很理解让他们谈论这个话题有多难,感到他们不愿意谈论是正常的,从此降低来访者的焦虑,解决阻抗。二、和来访者平静地讨论阻抗本身,称之为“注意”阻抗。三、请来访者讲出是什么样的体验让他们在深入讨论这个话题时变得困难,并以此为切入点处理阻抗。然而,最谨慎的方法就是在咨询的初期避免处理阻抗。索波用的就是最后一种方法,暂时避免讨论。

但是索波并没有停止思考,他观察到了维迪应对焦虑的方式——回避性应对策略。我们每个人在面对威胁情境时都会应用相应的策略去减轻焦虑。回避性应对最常见有两种形式,那就是拒绝和理智化。索波试图以此入手让维迪有所觉察。但是,当索波让维迪聚焦于谈论父亲时,维迪情绪烦躁显得很不耐烦,甚至有点愤怒,还挑衅地学索波的口气反问索波与父亲的关系。心理防御的力量如此强大,这样的咨询还能继续下去吗?

虽然心理防御压抑了内心的冲动矛盾,让人不容易触摸到真相,但也会用它特有的方法透露信息,比如无意识的行为、梦境、口误……索波无意中发现维迪常邀请自己吃饭的餐厅正是维迪父亲去世的地方,而且维迪之前掩盖了父亲的真正死因:被其他帮派的人谋杀。索波还做了一个梦,

梦见维迪抱着自己被枪杀的尸体哭着喊爸爸……

这一次索波决定不再让维迪逃避,要帮助他冲破重重阻碍直面内心的真相。在一个废弃的汽车场边上,维迪怀疑索波被中央情报局利用而用枪指着索波,但索波以心理医生的镇静和医者之爱心,耐心而有力量地引导并鼓励维迪一点一点痛苦地回忆起35年前发生在餐厅里的场景。原来,维迪在12岁时亲历父亲被枪杀的场面,当杀手接近他父亲时维迪已经察觉异常,但是因为那时候他在和父亲生气,没有及时提醒父亲,结果父亲中弹倒在血泊中。少年维迪将父亲的死完全归咎于自己,强大的罪恶感躲在无意识中,像块巨石一直压在他的内心并伴随他成长,始终都没有离开过,直到经历了好友被杀的枪战和即将面临的帮派大会这样的压力事件才引入了焦虑发作的身体症状。压抑在无意识中的症结终于要揭开了,这时候索波用了一个格式塔的空椅子技术,让维迪宣泄了多年来郁结于心的清绪:悲伤,内疚,自责,然后告诉维迪他父亲的死是他父亲作为黑社会首领这个职业的必然,调整维迪对父亲死因的认知。最后索波让维迪假设父亲就在眼前,让他对父亲说完了一直压抑在心中没有机会说出的话,维迪在哭声中倾诉了对父亲的爱与歉意,在这个过程中维迪的情感和认知也获得了重新统合。

正如索波所说,敞开心口直面痛苦会让人低靡一段时间。但是,经过一番内心挣扎,最终维迪痛定思痛,重拾了控制感,并作出了退出江湖的决定,和家人一起

过温馨的生活。而索波医生也在经历种种啼笑皆非和惊心动魄的波折后获得美人归,和有情人终成眷属。

每一次咨询其实都是来访者与咨询师心灵的相遇,也不只是一个简单的单向的助人过程。影片中看起来维迪经过心理医生的治疗治愈了焦虑症并且经历了心灵的蜕变,其实仔细回味,获得内心成长或者说补偿的还有索波本人。精神分析理论认为每个人内心中都有压抑的情结和愿望,心理医生也不例外。索波要面对父亲的光环和压力,有时还会遭到自己儿子的嘲笑。影片开始时在父亲生日会上,索波无力的表达希望父母参加自己婚礼的愿望,但是父母认为有比参加儿子婚礼更重要的事情要办,索波的期待被无情地放到了一边。影片虽然没有花太多的笔墨来描述索波内心的变化,但是从影片刚开始时他面对来访者喋喋不休抱怨时的无奈和强忍的愤怒情绪,到影片结束时自信从容地和来访者交流,谁能否认这些是与维迪一起经历惊心动魄之后获得的成长没有关系呢?在给予他人关爱,帮助他人走出黑暗的同时,索波的心灵也收获了光明。当然,让索波内心变得更强大的还有维迪这个强势的黑社会老大对他的信任!每一个成功的咨询离不开良好的咨访关系,来访者对咨询师来说有时候就像一面镜子,不仅帮助自我觉察还能给出有力的反馈。影片中维迪对索波说的经典台词“You are good!”你真棒!让人回味无穷。



# 进化心理学中有趣的“择偶法则”

——《非诚勿扰》面面观

文/翟倩

某电视台推出了一档恋爱交友节目《非诚勿扰》。节目主题是社会热点之一的两性择偶（即常说的婚恋选择），加之形式新颖活泼，故取得了高收视率并引发其它台的跟风模仿。这类节目的热播可以看出，当今国人的价值观受到“西风东渐”的影响而呈现多元化趋势，青年人更加勇于展现自我。此外，忙碌的生活节奏缩小了婚龄男女的人际交往空间和范围，这些节目恰好为他们提供了新的交友平台。

该节目的流程是，台上24位女嘉宾每一轮同时面对一位男嘉宾，双方进行双向选择。其中，女士相对具有更多主动权，男士则通过三段视频和现场表现尽量展示自己，以期获得女士青睐。互动过程还会得到嘉宾的诙谐点评。

舞台上的男女形形色色，两性的互动方式也各式各样，但这个节目还是从某个侧面展现了国人的择偶观念或者说是“无形的标准”。这些观念固有着中国传统观念的烙印，也渗透了西方不同的择偶观念。最重要的是，这些择偶观或许含有普适的跨文化的一面，又印证了进化心理学中种种有趣的“择偶法则”——择偶偏好（两性皆有）。择偶是一个复杂的过程，而特定的选择偏好不但投射出人类进化了的心理机制，也是生物界“优胜劣汰”生存法则的缩影。这里抛砖引玉，浅议几点，盼读者略得其趣。

**外貌与体型。**在我读过的描写青年男女婚姻选择的小说中，无论是情感犹如狂风暴雨般激烈的《呼啸山庄》，还是笔调深沉细腻的《简爱》，抑或行文轻松活泼的《傲慢与偏见》，又或是中国的《西厢记》、《牡丹亭》，女主角的容貌都是文本主

题发展的重要前提。女士容貌秀美似乎成为择偶的必要条件或者重要砝码。如果不是有意刻画一对反差强烈的情侣，许多文学作品的写作似乎都基于某种有趣的“平衡原则”而铺陈，与“郎才女貌”异曲同工。例如，《简爱》里，简·爱的容颜相较平庸，最后罗切斯特先生失明了。金庸的武侠小说中，小龙女失贞，杨过断臂；笨笨的郭靖，“俏黄蓉”的爱人，最后也成为绝世大侠。

在《非诚勿扰》的舞台上，上场的男士首先要环顾场上女嘉宾选出“心动女生”。除非心里先有所属，长相自然是男士于短短一瞥后做决定的绝对影响因素。所以有的女嘉宾多次当选，而有些女士从不曾有此荣幸。同时，在男嘉宾出场的时候，女士们也会以留灯与否表明自己的“第一眼感觉”。个头高大、体格健壮的还是比较吃香，白面书生、文质彬彬的也是优选类型。

人类先天承担着繁衍后代的职责，而物种进化就是子代基因不断优化的过程。子女的相貌主要由基因决定，父母的先天条件起主导作用。显然，对于两性来说，选择一个容貌优秀的配偶，就是为自己的后代选择更优秀的基因。为什么人工美女始终充满争议呢？很简单，从遗传的角度讲，这种“塑造的美丽”很难遗传下去。在美学上，愉悦视觉的图像一般都具有对称性，对人类面部魅力的研究也证实了这点。在进化心理理论中，对称的容貌是一条重要的健康线索（但并不绝对），而健康的配偶可以给对方带来诸多收益，如更长的寿命、更可靠的物质供给、更低的患病率以及子女遗传更好的基因，这种优势更有利于繁衍和进化。日常观察和学术研究表明，动物界也存在这样的“选择律”：族



群内“美丽”的个体受到更多异性（包括雌性和雄性）青睐和争夺。人类对外貌出众异性的偏好不仅仅是为了养眼，更多是源自进化的潜在需求。

根据达尔文的《进化论》，人类的进化史是一部艰辛史。只有足够健壮、个头挺拔和身姿灵活的个体才能在生存资源的争夺中占据优势从而得到存活，所以另一个代表健康的线索（更多指男性）是肌肉特征。这种特征外部表现为高大强壮的身材，代表可能拥有更多的体能和较强的运动能力。在原始人类的生活中，男性更多的承担了寻找食物和与危险野兽搏斗的任务，故女性对高大男性的偏好也许是群体继承得来。特别是黄色人种的体格普遍比白色人种矮小，因此在择偶时，具有高大身材的亚洲男性会获得更多的挑选机会。对稀缺资源的争夺可能是众多中国女性把“个子高”作为一项择偶标准的重要原因。同理，有学者指出，由于亚洲人的五官普遍比较低平，不若欧式五官的轮廓深邃，因此国人对美女的追捧热情更高。拥有姣好面容的女性在择偶中（包括现在的择业中）得到的益处（相比西方）更加明显，但因此也容易引起“同性嫉妒”，所谓的“同性相斥”与择偶的竞争性息息相关，另一方面，女性承担生育的主要任务，忍受分娩之苦，所以具有适合生育的身材和健康的体质是女性成为母亲的必要条件。丰满、匀称有致的体型意味着良好的生育能力，这样的身材性魅力也更突出，因而择偶中对异性的吸引更加明显。至于中国人偏好的白皙肤色可能源自传统审美的继承，这点与现代西方不同（似乎古代时期的西方，皮肤白皙也是美女的标准之一）。

当代，婚龄男女择偶的自主性远高于“父母之

命，媒妁之言”的时代，配偶间的性情相投固然重要，但出色的外貌作为优选条件，其地位难以削弱。有趣的是，从日常观察来看，人们对于漂亮的个体的态度似乎特别宽容，社会交往中，这类群体其他方面的小缺失（比如个性或者修养）更易获得原谅，这可能是社会心理学上的“光环效应”。而当下发达的媒体舆论似乎刻意渲染和放大了这种优势，这种现象值得思考。

**学历和地位。**择偶中，异性对配偶的选择标准兼具外表和内涵的考虑，内涵可以涵盖智商，能力，品质等诸多方面。在 D.M.巴斯的《进化心理学》一书中提出一项假设：女性已经进化了对资源丰富型男性的偏好。富足的资源包含许多无形的内容，优秀的基因本身就是天然的优良资源，个体智力水平与其密不可分。拥有较高智力和社会地位的人则更可能取得较高的成就，从而获得更多的社会资源：较好的物质条件（例如较好的食物、更广袤的领地、更优越的健康护理等），受到良好教育的机会，多样化的人际关系以及其它的声望和荣誉。知识的多少很大程度代表着个体脱离蒙昧的程度，而高等智力也是人类能够进化到高级阶段的条件。在中国古代，科举成为仕途升迁（意味着飞黄腾达的可能）的主要途径；现代社会中（虽然不是绝对），学历水平是判断一个人智力水平的重要线索。总体来看，学历较高的群体中社会精英仍占多数。他们学习能力较强，进入社会也能更好地适应，当然对自身伴侣的挑选和婚姻的稳定维持都更有利。

在《非诚勿扰》的舞台上，如男士在介绍自己的环节如果表明自己具有较高的受教育水平，拥有稳定的工作，或者占有较高的社会地位，最后多数能够牵手成功。反之，工作性质比较边缘，教育程度较低的男士失败的几率则大为提高。总体来说，虽然当今社会的价值观不再单一，但诸如教师、医生、公务员等还是体面的工作，这些个体在择偶中也属优势群体。商品社会中，个体无需亲自狩猎获取食物，而是通过付出货币交换获得。因此，智力较高，地位较高的个体更可能具有更好的经济前景，获取较多的经济资源，这对女性来说当然是优先选择，既是进化机制中形成的出于子代继承优秀遗传基因的考虑，也是对现实的生活前景稳定性和发展性的考量。





若把择偶比作一项经济投资，在一对配偶最终达成共识成功组合之前，个体都需要向对方群体展示自身的优势或者资源，同时衡量并挑选对方的个体，其中包括对方的家庭背景和社会环境，争取成本付出尽量低地选定最优“合作伙伴”。由于女性在繁衍后代过程中天然地承受着更多，所以在择偶中可能更加具有“收益最大化”的敏感性。择偶也是一个两性“博弈”的过程，双方条件旗鼓相当才最可能出现“双赢”的结果。故中国的传统择偶观念中，“门当户对”正是挑选良缘的首选。

自父系社会以来，两性性别角色逐渐社会化，社会分工中男性更多地承担了家庭外部事务的职责，占有大多数的社会资源，掌握了更多的话语权，社会秩序逐渐形成一套以男性价值观为基准的体系。男权社会决定着男性拥有高智商比女性同样拥有时，其收益性要大得多，受制于经济依附，女性更多地成为被动挑选的对象。而繁衍后代时，两性生理结构的差异又决定了女性对于子代血缘的确定性更有优势。如果女性挑选到资源丰富的男性，不仅本人直接受益于对方的资源，更重要的是可以惠及后代。故大众在评判一对伴侣是否相配时，多侧重强调女性的外在条件和忠诚程度，而更重视男性的内在能力和才干。长期择偶中，男性在选择伴侣时希望更多地占有外貌出众的异性，对女性的才智、地位等要求比较低。他们更多地考虑异性美丽的相貌可以遗传给子女，温良的个性更适合承担母亲的角色；女性虽也重视外表，但相比外貌，异性所拥有的智力资源更加关键。进化心理学中，跨文化研究得出的结论也与此相符。此外，男权社会中形成的对女性角色的贬低和束缚，两性择偶存在所谓的“梯度效应”，即男性优先挑选条件劣于自己的异性，女性相反。当代女性独立意识的觉醒使得女性的社会地位大为提高，而高学历、成就出众的女性在择偶中面对更多的困难和失败，出现现在的“剩女”现象。

**年龄与资源。**根据进化心理学理论的研究表明，女性在长期择偶中普遍更偏好年长又差距不大的男性，而男性无论年纪大小基本都倾向选择二十多岁的年轻女性。由于随年龄增长而变化的事物中，最普遍的变化之一是资源的增长。男性的资源的富足性一般在中年以后才会达到顶峰，地位和财富往往也随着年龄增长而积聚，其增长的知识、耐心、技能以及智慧可以弥补体力下滑带来的损失，

因此年龄是女性挑选配偶时的基本判别标准之一。

同时就先天生理而言，两性的生理成熟时间不完全同步，男性比女性的性成熟结束时间更晚，因此对于同一个女性而言，年长的男性意味着更成熟，更有责任感和具有更多的社会经验。两性婚姻中，对方可能承担更多的义务，自身能够受到更多的保护。此外，女性体内一生所产生的卵子数量有限，其最佳生育年龄在20岁至30岁之间，此时卵子质量也最高，随后的生育风险随年龄而增大。而多数男性直到老年，体内都能产生精子，故有些男性直到80岁仍具生育能力，生育后代的需要使得这种情况成为女性择偶时的某种先天弱势。如前所述，外貌作为女性在长期择偶中的重要资本，需要在最高峰的阶段付出，否则会随年龄的增加加速贬值，这都决定了随着年龄不断增长女性择偶范围愈加缩小。在《非诚勿扰》节目中，可以看到年龄临近30岁的女生牵手的几率要小于更年轻的女孩子；20出头的男性显得青涩和孩子气，虽然朝气蓬勃，许多女嘉宾却不大愿意向其抛出橄榄枝。

**气质与品性。**两性选择伴侣之时，第一感觉是由外貌条件决定的，但最终的幸福长久却更取决于双方的“志同道合”。性情相投也是彼此产生真正的爱情的要件。不同的人由于对异性性格的要求不同而做出不同的选择，正所谓“萝卜青菜各有所爱”，有些个体期望与自己相似的人格类型，而另外一些则希望借助配偶的不同相互补充。有生物学研究表明，人类对特定类型伴侣的偏好受到个体对异性特定类型体味的无意识的偏好影响，而个体对于异性性格气质的偏好，除了先天遗传的影响，后天个体的生活环境，成长经历等能够起很大作用。公认的良好品质能够确保对方愿意为后代投资并且连贯的付出，这能够维持配偶彼此相伴的延续性。例如女性通过了解对方的良好品质确认增强自身可获得照顾的承诺的可靠性，确保男性资源的投资不轻易分散到其他的女性个体。同理，女性所拥有的温柔、诚实等品质也是成功繁衍后代的可靠标准。故自私、懒惰、欺瞒等缺点更易使个体在两性挑选过程中遭到淘汰。

这些立足心理学的“择偶法则”为人类复杂的择偶活动提供了一种比较合理的解释。这样看来，分析复杂的社会现象时，进化心理学的视角也可能成为一扇了解“真相”的窗口。



# 战胜恐惧的科学方法

文/可可

心理学家研究发现：当人们觉得凭借自己的能力无法完成一件事或者将会搞砸一件事的时候，恐惧感就会由此产生，但是，假如你去尝试，你常常会意识到，很多时候这种恐惧感其实是毫无依据的。特别是当你将自己的能力推到极限时，让你感到恐惧的事就会开始减少。你也会领悟到，所有的恐惧是大脑的本能产生，那些未知并没有你潜意识中认为的那样危险。

1. 探索一下自己内心的想法，注意你的灾难想象：a.我想会发生糟糕的事，这与事实相符吗？b.我想会发生糟糕的事，是很可能的吧？c.如果你想象中的事情真的发生了，我总还是能处理好的。只要我活着，就能决定怎样处理这件事情。发生的事情可能令人不快，但并不是那么可怕。用不着仅仅因为有些事情不尽如人意，就长时间地感到不安。如果危险真的发生了，担心和恐惧反而使人紧张、虚弱，没有力量面对危险。

2. 去冒险吧！如果你打算探讨一下感到恐惧的内在原因，并且加以改变，那么你必须去冒险，必须做那些使你感到恐惧的事情，并且要准备好面对这种“危险”。如果不去冒险，我们几乎一无所获。我们的生活是由多种风险组成的。如果害怕被人拒绝，那么我们压根儿就找不到伙伴或者根本不能倾诉我们的衷肠。

你脑海中应该有这个概念：没有做好某件事情，这是正常的。只有这样，你才能成为这方面的行家里手。生活中几乎所有的事情我们都

必须去练习。

3. 松弛练习。当我们认为某件事物有危险时，我们的呼吸就会加快，其结果是我们的血液里氧气增多，我们变得烦躁。当我们有意识地做松弛练习时，就能够减少恐惧。调整呼吸，放松身体，你可以找到和学习很多方法。

4. 想象练习。想象自己身临其境于使你感到恐惧少一些的场所，生动地设想每一个细节。如果，在想象练习中产生了恐惧，重复采取松弛技巧。

5. 应用奖励和处罚。如果你达到了你的目标，就慷慨大方地度一次假。如果你总是回避或没有做练习，那么就禁止你看电视、读报或做你最喜欢的事。

## 5 法战胜拖延症

文/佚名

**计时器工作法**：把计时器拧到 25 分钟，然后专心工作，排除一切干扰。完成后休息 5 分钟，如此交替。本方法由意大利人齐立罗发明。

**瑞士奶酪法**：在一个比较大的任务中使用“见缝插针”的方法，就是利用零碎时间，而不是消极等待整块时间的出现。由于瑞士奶酪多孔，故名。

**意大利香肠法**：如果一项工程浩大、周期冗长的任务让你很焦虑，总是拖着不愿意开始，建议你把它拆分成小段。如果最初拆分的小段仍然令你焦虑，难以开始，就继续拆分成小片，就像切香肠一样，直至你能立刻开始下一步。

**平行式做事法**：安排自己跟别人一起，各做各的事。比如一群人聚到一起，把各自税务票据的事情完成。社交奖励可以提高任务的吸引力，让你不那么容易拖延。

**时间记录法**：在一段时间，比如两周内，详细记录你每天每个小时甚至每分钟的行为。这可以让你对时间的感知更敏锐，也更清楚自己拖延时的具体状况。



# 改变思维方式， 积累正面能量

——实现目标的七种必要态度

文/贝尔

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，好的会越来越来好，坏的会越来越来坏。

我们轻率和不负责任的行为所引起的反应和感情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（总是让你生活在其他人之下），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（下转第9页）



## 得理让人又何妨？

文/肖德安

家里来了一位远方客人，父亲让儿子去买点菜和酒，准备招待远方来客。没想到，儿子走了好久也没回来，父亲等得不耐烦，急忙奔往去商店的路。路经一座人来人往、客流不断的狭窄小桥，发现儿子正在桥头跟另一人面对面争吵不休，各讲各的理儿。父亲上前责问儿子：“你买了菜和酒，怎么不马上回家，在这儿吵什么？”儿子怒视着对面的人回答父亲说：“我先上了桥，他也抢着要过桥，他的自行车碰了我的腿，还不肯认错。‘树活一张皮，人活一口气’。我就要跟他较较这个劲儿，看看到底谁怕谁？”对面那人也不示弱，硬着嘴说是他先上的桥，是别人碰了他的车子。父亲没有帮儿子跟对面那人争讲谁是谁非，而是一边拉着儿子往后退，一边说：“腿又没被碰坏，较什么劲呢？‘人活一口气’，是要活得有点志气，但别总想跟人斗闲气。你不肯让人一步，这较的是什么劲、争的是什么气呀？”对面那人听了，反倒不好意思起来，低头认错，向这父子俩赔礼道歉了。

世间发生的许多事儿已经告诉我们：人不讲理，

是一个缺点；人硬讲理，便是一个盲点。理直气“和”远比理直气“壮”更能感动人和说服人。

在人际交往中，得理不让人是比较普遍的一种处世现象。有些人一旦觉得自己有道理，就会抓住别人的缺点，穷追猛打，非逼对方就范不可。其实，这何必呢？

常言道：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”古人也曾说过：“得饶人处且饶人。”得理饶人，给对方一个台阶下，也是为自己留条后路。“径路窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。此是涉世之安乐法。”何乐而不为？

人生在世，总离不开社会交往，除了大是大非等原则问题必须坚持以外，对日常生活中的一些小事本该互相谦让，切忌得理不让人。如果能做到狭路相逢，礼让相迎，那么人生就会快乐安详。从这种意义上说，得理让人，不仅是一种修养，一种美德，更是一种境界，一种财富。奉劝“得理不让人”者经常想一想：得理让人又何妨？

(上接第33页)水是柔弱的，石头是坚硬的，可却“水滴石穿”。可见水是最柔弱也是最坚强的，它有随形的特点，放到杯里就是杯的形状，放到碗里就是碗的形状，放到盆里就是盆的形状，无可无不可，永远顺应环境，永远不去较劲，永远不失本性，又永远快乐着，它总能实现自己的目标，所以老子说：“上善若水。”

然而，“妥协”并非一味忍让后退，关键是要把握适度，掌握火候，不能因为妥协，而丧失了理智；不能因为妥协，而被视为一个单纯的没有思想的执行者。王璐丹认为，妥协是适度的，“我可以在艰苦的拍摄环境面前妥协，尽管我觉得非常辛苦，可是在其他方面我有自己的原则和底线，谁也不能逾越。”她向来

把拍戏看作“创作”，而不是一个简单的“活儿”，“我不会密不透风地安排工作，我不相信一个360天都呆在剧组、没有自己生活的人，会有精力塑造一个好角色。”就像芦苇一样，它的随风摆动，不是屈服，而是为了使它细弱的身躯能在狂风中更婀娜更挺拔。妥协也是适度的有原则地舍弃一些细枝末节的东西，大方向不变，以退为进，当然也不能因为妥协而偏离了最终目的。张维迎教授在CCTV-2《商界网络版名家新年特别节目》中说过，“妥协是一种原则，但原则是不能妥协的”，这就是明智的妥协。妥协是一门生活艺术，而艺术是需要觉知和精炼的，需要一生去领悟。



## “妥协”的艺术

文/王叶梅

今年暑假,一直在乡下的老家呆着。每逢狂风暴雨就会远远地望见故乡河畔摇曳的芦苇,身姿瘦弱却始终不倒,我油然而生钦佩之情,在风雨中经受洗礼却不“摧眉折腰”,无非在于它的妥协,从而才成就了它柔韧的个性。这不禁又使我想起高中物理学中的一个理论:物体前进的方向不是由受力的任何一个方向的作用力决定的,而是由所有的作用力合在一起的合力决定的,这是“妥协”涵义在物理学中的理论诠释。

如今,“妥协”已成为人们交往中一道不可或缺的润滑剂,发挥着越来越重要的作用。追求完美只能成为一种境界与奋斗目标,从某种意义上说,人生就是一个不断妥协的过程。生活在这个世界上,有很多事情经过努力是完全可以实现的;但很多事情是无可奈何的,比如生与死,一般不能选择。然而,即使经过努力可以实现的事情,在中间的过程中,我们也需要弯曲和妥协。

小的时候,向父母妥协;结婚以后,和爱人妥协;及到老来,跟子女妥协。活着的时候,向自然和社会妥协;等到人生走向终点,又对死亡妥协。现代社会,不管是恋爱、婚姻、工作或是孩子的教育都需要妥协。小到家庭和睦相处,大到国际争端的解决和社会

平稳运转,都离不开妥协与退让。妥协包含了智慧、自信、力量、理解与宽容,这就好比爬盘山路,曲折迂回,看起来似乎慢了点,但这是为了更安全地到达目的地。正所谓“退一步海阔天空”。“妥协”其实是非常务实、通达权变的丛林智慧,凡是人性丛林里的智者,都懂得恰当时机迎接别人妥协,或向别人提出妥协,毕竟人要生存,靠的是理性,而不是意气。

然而,在一些人的眼中,妥协似乎是软弱和不坚定的表现,似乎只有毫不妥协,方能显示出英雄本色。但是,这种非此即彼的思维方式,造成的结果往往是两败俱伤。“鹬蚌相争”的寓言故事就将这个道理演绎得淋漓尽致,结果如何呢?老蚌和鹬鸟这两位誓不妥协的高手,就因为对峙着互不相让,而让老渔翁轻松收入囊中!类似这样的例子有很多。譬如,有位母亲让孩子出去打酱油,去了好长时间不见回来,他的爸爸奇怪,要去看看出了什么事情。走到小桥那儿一看,儿子和另一个人狭路相逢,谁也不肯让路,在那儿僵持着。要说这当爹的水平就是高,冲着儿子开了腔:儿子,你妈在家做饭等着用酱油呢,你先把这酱油拿回去,我替你在这里站着,反正是咱不能跟他妥协!

著名心理学家杰丝·雷尔说:“称赞对人类的灵魂而言,就像阳光一样,没有它,我们就无法成长开花。但是我们大多数人只是敏于躲避别人的冷言冷语,而我们自己却吝于把赞许的阳光给予别人。”的确,人生在世,难免会遇到挫折、阻拦、伤害……如果你想硬碰硬,那么,你就必须成为最硬的那个,否则,总有一天你会被对方碰碎。记得一本杂志上描述过这样一个登山的故事:美国有一位登山运动员不远万里来到珠穆朗玛峰,他已经准备了多年,准备爬上顶峰,一举成名。当他爬到7000米时,山上的气候发生了变化,但是他体力依然充沛,完全有能力爬到山顶。而他却选择了退却。有人表示遗憾。他说,“在冒险和生命之间,我只能选择生命,因为有了生命,我依然还能爬山,没有了生命,也就没了一切。”这位运动员就是学会了明智地妥协。如果明知天气恶劣,不能前行,还要选择冒险,结果必定是命丧黄泉,以后再也没有了机会。所以,硬碰硬是行不通的,必须学会迂回,那何不让我们来学水呢,学它的轻柔,以柔克刚。世界上最柔的事物莫过于水,然而它却能穿透最为坚硬的东西,没有什么能超越它,所以说弱能胜强,柔可克刚。有时柔弱也是一种力量,水是柔弱的,刀是锋利的,可“抽刀断水水更流”;(下转第32页)



人生在世，该不该有畏惧之心？

古人有，或者说，人类从一开始就有。畏天畏地，畏神畏鬼，畏狼虫虎豹，畏因果报应；畏现世，畏来生，畏官府，畏上级，畏黑暗，畏不测……

所以，古人在门楣上总会写上两句话：出畏之，入惧之。事事小心，在官场则提醒自己：如临深渊，如履薄冰。做事，宁为善不为恶，头顶三尺有神灵。即使一个人独处，也讲究慎独。所谓，耿耿青天不可欺。

这些畏惧自然有可取处和不可取处。可取处，

物胶囊里含有有毒元素，食品里放入致癌物质，一切都如同谋财害命。这些人，是真正的有私而无畏者。他们想不到天地鬼神因果报应，想不到下地狱或来生托生成猪狗。唯一可以令他们有所顾忌的应该是政府和公检法。

传统的教育有一点是可取的，就是奖惩分明，优者可上天堂，劣者必然下地狱。我们教育孩子时，就该把握好这两方面。我觉得只说好话，只是正面教育，多半靠不住。让孩子从小就去参观监牢，让他们知道作恶的代价和后果，一生都远离坏事。

## 人要有所畏

文/雷抒雁



是让人自我约束，自觉不做坏事；不可取处，是让人畏首畏尾，不敢解放思想，变得胆小迂阔。

到了近现代，人的行为和思想都现代化了，皇帝没了，神呀鬼呀更没有了，因果报应是欺世之言，也没有什么现世报来生报了。至于天堂、地狱更没有了。人死如灯灭，留下的不过是一把灰尘。世界没有什么可怕的，没有什么可畏惧的。

这有点像唐及五代间，皇帝为那些功臣们“赐无畏”。有了这个尚方宝剑似乎什么都可放胆直言了。“凡事皆尽言”，很像后来我们所说的“知无不言，言无不尽”。南宋诗人陆游在《老学庵笔记》里引用了这些逸事说：“以此观之，无畏者，许之无所畏惮也。然君臣之间，乃许之无所畏惮，是何义理？”他因此深表疑虑。其实，这些都是花招虚言，真以为无所禁忌，可以事事放言，那是傻子。唐以后，贬谪、坐事罢官流放的，岂在少数。近现代里，因信了可以无畏而吃亏吃苦的还在少数吗？

我觉得人还是要有所畏惧的。首先你作恶时，就要有畏惮之心，想想后果。因为脑子里一味想着钱，贪欲使人越来越无畏，牛奶里放三聚氰胺，药

记得20世纪70年代，我在西北部队当兵。有一位营职干部的妻子领着两岁的女儿来探亲。西北的冬天，寒风刺骨，很是难熬，那时又无暖气，平房里都有一个取暖火炉。炉火有时旺得能把炉子烧红，就放在屋子中间。这位营长看见女儿在屋子里玩，总想靠近炉子，如果真的碰一下，后果就不堪设想了。这心硬的父亲有一次就拉着女儿的小手，把一个手指在炉子上轻轻地触碰了一下。孩子像让火烧了一般尖声哭叫起来，那小指头上，即刻起了一个水泡。母亲心疼地抱起女儿，骂丈夫心狠。当父亲的说：“必须让她留下深刻记忆，知道那里是不能碰的，走路必须躲开。否则，她哪一天也许会张开手去抱火炉，那代价就太大了。人不能什么都不怕，一旦无畏了，祸事就可能到来。”果然，这孩子平平安安、快快乐乐地过完了那个冬天。

人应该有畏惧之心。谨慎行事，至少不能做伤天害理之事，要畏惧报应。如老元帅陈毅所言：“不是不报，时候未到，时候一到，一切都报。”要畏惧舆论，须知：“千夫所指，无疾而终。”



# 购物中的心理学效应

文 / 钟 璟

无疑我们都是消费者,消费对象不仅包括衣食住行这些基本商品还有种类繁多的服务。那么我们是不是理性的消费者呢?我们又有哪些连自己都没意识到的不理性消费行为呢?心理学中的一些效应能给你答案。

## 登门槛效应

登门槛效应,是指一旦接受了他人一个微不足道的要求,为了避免认知上的不协调,或想给他人前后一致的印象,就有可能接受更大的要求。就像登门槛时要一级台阶一级台阶地往上登,才能更容易更顺利地登上高处。推销员在向我们消费者推销的时候就常常使用这种技巧。你们或许也会注

意到推销员通常都不会向顾客直接推销自己的商品,而是先提出一个小要求,如接受他们提供的免费试用品,而这是人们能够或者乐意接受的。之后,他们便进而说服你购买商品,从而一步步地达到自己推销的目的。对于这一效应的合理解释是:一旦人们接受了较小的要求(使用试用品),就相当于一只脚已经跨进了门槛,这会让你产生一种承诺感,这种承诺感就会增加你随后答应较大要求(购买商品)的依从性。为避免自身成为这种推销策略的“上钩者”,我们应该毫不犹豫地抵制他们对我们产生影响——忽略这种毫无意义的恩惠。其实我们很清楚,我们并不那么需要这些试用品。

## 留面子效应

留面子效应是与“登门槛效应”相对应的现象,是指人们拒绝了一个较大要求后,对较小要求的接受程度增加的现象。相应地,为了达到推销的最低回报,先提出一个明知别人会拒绝的较大要求,可以提高顾客接受较小要求的可能性。这也就是欲“得寸”先“进尺”。比如商家要将一件衣服以500元的价格卖给你,你觉得太贵就拒绝了,那么当商家降低价格希望你以400元买这件衣服时,你买的可能性就大了。这一现象的合理解释是:人们在拒绝别人的大要求时(花500元买这件衣服),往往会因为自己没有能够帮助他,辜负了别人的良好愿望,而感到内

疚。这时,为了恢复在别人心目中的良好形象,也达到自己的心理平衡,便欣然接受了对方第二个小一点的要求(花400元买这件衣服)。对于这种现象的另一个解释是:互惠规范——当某人为你做了一些事情(降价),你觉得也得为他做一些事情(购买商品)。

## 天价手袋心理学

我们也许都曾注意到这种现象:很多店家都在精美的橱窗中展示着昂贵精美的服装或是其它商品,门店内却陈列着相对便宜的T恤或是同类商品。这是为什么呢?在回答这个问题之前,我们先回想一下自己是否有过这样的经历:在橱窗或海报的诱惑下走进店来,却被天文数字般的价格吓得心里没了底气。这种情况下,你可能会仓皇逃遁,但也有可能会在心里进行一番挣扎后发生微妙的变化——花5000多块买件大衣是我们承受不了或不愿意承受的,那总可以花200多块买件T恤吧。也就是说,这种心理状态使我们心中合理价格的阈限随之提高了,因为我们就会选择退而求其次。走出店门再想想,这是不是你第一次花200多元买一件普普通通的T恤呢?可是在买的时候却觉得是那么的理所当然。这一心理学效应讲述了一个非常简单的事实:当被某个顶级品牌的旗舰产品的价格吓破胆的时候,有些人会把心中合理价格的上限提高,从而购买同一品牌但价格上可以承受的其他东西,来安慰自己受伤的心。零售咨询业权威帕科一昂德希尔指出,这种策略可以追溯到17世纪;虽然橱窗里挂的是500美元的手袋,但我们带回家去的却是一件T恤,正如汽车经销商把跑车展示在橱窗中,然后在大厅里卖轿车一样。这些天价商品就像是“锚”,它构筑了那些无法清晰定价的商品的价格上限。

当商家把高端产品订出天价时其实就是给消费者下了个“套”,其实商家是抱着一种“姜太公钓鱼愿者上钩”的心态,对于消费得起、愿意追逐顶级名牌的人我不置可否,只是规劝那些“被”提高心理底价的消费者理性点,真正适合我们的商品在价格上来说也应该是适合我们的。

## 凡勃伦效应

凡勃伦效应它是指存在于消费者身上的一种商品价格越高反而越愿意购买的消费倾向。这在我们的生活中很常见:款式/皮质差不多的一双皮鞋,在普通的鞋店卖80元,进入大商场的柜台,就要卖到几百元,却总有人愿意买,很多近乎(下转第46页)



# 你是什么“控”？

——从分析心理学看情结

文/任超

“控”这个在我们生活中常常出现的字，如今又红到了网络，混迹网络若是不知道这个字那可真的落伍(OUT)了。两个人见面不再问“你有什么兴趣爱好”，而会问“你是什么控？”。

何谓“控”？

控，出自日语“コン(con)”，取 complex(情结)的前头音，指极度喜欢某东西的人。可以将喜欢的东西冠在“控”字之前，例如：萝莉控、正太控、女仆控；也可以将“控”放在名词前面做动词，表示强烈的嗜好和喜欢。但现在，大家把普通的喜欢某一事物的人也称为 XX 控，例如围巾控，帽子控，眼镜控，星座控等等。

从分析心理学看“控”

“控”完全是日本舶来品变异的结果，与中文的本义没有关系，但是它取自于英文“complex(情结)”。所以“控”可以看成是情结的演化。不是每个人都会标榜自己是“XX 控”，但是我们每个人确实都会拥有情结。

情结，在我们的日常生活中已经是一个很泛化的词语了，例如我们经常听到的爱国情结，恋母情结等等。在心理学领域，“情结”一词最早出现在弗洛伊德提出的俄狄浦斯情结。弗洛伊德基于对性本能的想法提出俄狄浦斯情结(Oedipus complex)，即恋母情结，与此对应的还有恋父情结(Electra complex)。弗洛伊德用这个概念解释了子女对父母由于性爱而产生的错综复杂的矛盾情感。他甚至将这个虚构的概念应用到社会科学领域，把社会的发展和宗教、道德的起源归结为“恋母情结”的产物。而阿德勒并不认同弗洛伊德的看法，他认为普遍存在的自卑感才是行为产生与发展的最原始决定力量，由此，阿德勒提出了“自卑情结”(inferiority complex)。但是在精神分析领域，相对于弗洛伊德和阿德勒，对情结研究贡献最大的当属荣格。正是基于荣格的研究，情结这个概念才得以在心理学中广泛使用。荣格通过对神经症

的研究发现了情结，于是提出他的情结理论，并把情结视为他理论观点的一个核心，以至于在他将他的理论体系命名为“分析心理学”之前，曾一度把他的理论体系称为“情结心理学”。

在荣格的分析心理学中，情结这个概念主要是指在个人无意识中，对造成意识干扰负责任的那部分无意识内容。那么情结是如何产生的呢？情结的形成既有与生俱来的内因，又有后天经验所提供的外因。外在影响主要是早年的创伤经验。创伤即意味着冲突，冲突在人的生命发展过程中是不可避免的，这些冲突可能具体化为个人的痛苦、担心、害怕等各种由欲望压抑而导致的情绪表现。当冲突发生时，若个体处于一种劣势情境，无力对抗这种冲突，那么为了补偿心理冲突的不平衡，作为心理防卫的一种应激反应——情结得以产生并起到了一种“假性”防御机制的作用。然而，外在影响只是提供了情结形成的必要条件，源于个体的内在影响才是其形成的核心要素。即使面临同样的困境，不同的人会有不同的反应，是否发生反应取决于是否存在人格的原型要素。每个人体内都存在着不同的人格原型要素，在外界冲突一次次地发生，原型要素不断地积聚能量，膨胀，当能量积聚到一定程度后，便会形成情结。当外界出现某种诱因时，就可能会导致情结爆发，一旦情结被触发而起作用，无论人是否意识到，情结总能对人的心理和行为产生极具强度情感的影响，甚至是主导性作用。事实上存在于人们人格中的情结有很多，但不一定每个都会爆炸，但即使它不被引爆，可能也会以无意识的方式影响着我们的情绪和行为。例如一个学生在小学时，因为某种原因被 A 老师批评，过后可能他已经忘记了这件事，但是在初中时，碰到一个与 A 老师很相像的 B 老师，B 老师用其特定的声调、对人的态度等方式唤醒这个学生之前的记忆，这个学生会感到莫名的恐惧，如果 B 老师对其批评，可能就会积聚更多的能量在这个情结中，那么这个情结就会进一步深化、强化。而这个学生则会在情结聚集的情境下，产生更强的情感体验。

荣格曾说过：“今天，我们似乎都知道人是有情结的，但是很少有人知道情结也会拥有我们。”所以我们拥有情结是正常的，每个人都会有自己的情结，而且不只一个，这就要求我们要学会关照和协调我们的情结。但是当情结拥有我们的时候，我们就无法控制自己的情绪和行为，就会出现心理病症的表现。情结对人的心理不仅有消极影响，(下转第 13 页)



# “杜甫很忙”，涂鸦心情而已

——由“杜甫很忙”事件探析青少年真实心理世界

文/汪 微

## 一、“杜甫很忙”即兴涂鸦事件

日前,诗圣杜甫走红网络,缘于微博中一组主题为“杜甫很忙”的涂鸦照。创作者以中学语文课本中的杜甫插图材料,即兴涂鸦创作,时而轻描淡写,时而浓墨重彩,挥洒出一幅幅个性独特的涂鸦作品。经创作,杜甫时而手扛机枪,时而身骑白马,时而挥刀切瓜,时而批字算卦,忙得不亦乐乎。

如今,“杜甫很忙”的涂鸦风潮似乎并未完全散去,或者说正在回味中,同时也从微博渗入各网络互动平台。适逢杜甫诞辰1300周年,以这种恶搞涂鸦的方式纪念史上诗坛圣人,引起各界纷纷评论,褒贬不一。史学界、文学界大多对网络中这种恶搞圣人的行为持批评看法,纷纷发表抨击言论,声讨参与者站辱传统文化;社会学界认为,这是讽刺、恶搞盛行的社会文化在青少年中广为流行的现象;网评家声援,恶搞只是一种网络文化,是当今青少年网友释放压力、反叛传统的流行风尚而已;部分大众却力挺创作者的创新意识和构建思维,声称他们解构了多样的生活,增添了多样的乐趣。

面对众说纷纭,与其评头论

足,不如挖掘事件背后丰富而隐秘的真实内容。如“杜甫很忙”这类网络恶搞事件时常发生,流行于大众中的就有许多为人熟知,也曾被议论甚至驳斥,但也难阻这类即兴事件流行的趋势。缘于它满足了大众内心的需求,从而脱离了严密的组织也能得到众人响应,流行开来。从心理学的角度解构“杜甫很忙”事件,就是要挖掘它所迎合和折射出的大众潜在心理和内在需求。

## 二、“杜甫很忙”——是杜甫还是你自己?

诗圣诗魂流传千古,但确已离世一千多年。如今诗圣红遍网络,生活更是偷不得闲,这究竟是史学界的挖掘?还是文学界的探索?亦或是艺术界的想象?不难看出,杜甫的“新生活”沾染了许多新世纪的元素,这必然违背了历史客观真实的原则,并且浪漫和创造虽是文学和艺术的主旋律,但也都须以客观为基础。那么,这一幅幅描绘诗圣生活的作品缘何而产生?

究其根本,这恶搞式的涂鸦集“杜甫很忙”,忙的并非诗圣,而是创作者自己。杜甫的新生活源自当今广大青少年丰富的内心世界;诗圣的言行或生活,也确是当今青少年对自己生活和自身品质

寄予的期待和愿望。因此,青少年笔下的杜甫正是他们心中的自己,投射了他们的需要和愿望,也成为我们探索和认识他们真实内心的线索。

## 三、从“杜甫很忙”洞悉青少年真实心理世界

网评家有言,“杜甫很忙”是一种娱乐,是一种放松,是一种发泄。而事实上,“杜甫很忙”最大的价值在于展示了青少年丰富的内心,使他们把原本隐秘的潜在心理凸显在大众面前而不自知,也因为不自知才最真实。

“杜甫很忙”涂鸦作品数量众多,内容丰富,至今尚没有对作品归类的尝试。但就这些作品分别折射出的青少年内在心理来看,主要有以下几个方面。

1.追求新异。涂鸦集中杜甫手执机枪、横刀立马的作品并不鲜见,这体现了青少年丰富的想象力,更彰显了他们追求新异的心理。发展心理学认为,青少年处于同一性对同一性混乱阶段,试图弄清楚自己的特点,也急于体现自己的不同。然而,社会经历的缺乏使他们很难从社会角色、工作角色、能力素质等方面体现特点,因此,追求新异并试图体现自己的新异性就是最直接的方式。青少年追求新异,是众所周知的现



象,原本应是为了追求个性。然而,他们多数抛却了个性修养,盲目追求形式奇异,在大众中扮演起另类。如此舍本逐末,难免受到人们歧视。

2.渴望独立。创作者中多数处于学校教育阶段,并没有闲暇和条件去体验“杜甫式”的丰富生活,或许只能寄希望于诗圣,通过创作来完成心愿。渴望独立,缘于他们看到了社会生活的多彩,看到了自由娱乐的美好。也许只有通过反叛父母、反叛规则、反叛管制来争取独立,才能真正救赎那一直被压抑的内心。因此,诗圣多样的生活,“杜甫”叛逆的言行……都可看作青少年向往独立的映照和反对禁锢的呐喊。

3.浪漫主义和物质主义。创作者笔下的“杜甫”时而在青山绿水间纵情,时而在绿荫小道上漫步,时而身着一身名牌,时而安居别墅名宅,使我们不免感叹诗圣戏法高明,同时更从中窥探出青少年群体心理中的浪漫主义情怀和物质主义倾向。精神上的浪漫主义情怀显而易见,通过“杜甫”在漫画世界中的唯美现象、山水间田园间的放浪形骸多有体现。青少年爱看漫画、爱读小说、爱娱

乐、爱艺术。他们从生活、文学作品、艺术作品和媒体之中体验到美丽自然、悠然生活……之中的浪漫幻化成精神上的向往和追求,形成了浪漫的情怀。欣赏美、体味浪漫应是享受美好人生必备的能力。然而,青少年群体中也涌现出不少极端的小说迷、漫画迷、追星族等,他们全心沉溺于浪漫、幻想和娱乐中,抛却了个人的成长进步,这种“玩物丧志”的现象引起教育界普遍担忧。

需求层次中的物质主义气息也在青少年中蔓延。“杜甫很忙”作品集中一幅涂鸦作品,“杜甫”背着卡帕包,身着阿迪装,脚踏耐克鞋,俨然就是滑稽的植入性广告,渲染了青少年的物质主义倾向。社会的各角落中,如涂鸦中的身影比比皆是,名车、名牌、豪宅成为青少年至上的追求,金钱万能、物质至上的腐化观念滋生蔓延,已然成为亟待解决的社会问题。

4.孤独心理。“杜甫”是孤独的,时常形单影只在月光下赋诗,时常独自一人在战马上战斗……“杜甫”的创作者也是孤独的,因为“杜甫”就是他们内心的流露。对青少年而言,并非没有同伴和

朋友,并非缺少交流和沟通,只是因为缺少真正的交心与关爱,那些流于形式的交往常常显得那么低效。从青少年角度来看,过分的自我关注使他们忽略了对身边人的尊重和关心,生活阅历的贫乏造成他们缺乏人际交往的经验和技巧,优越的家庭成长环境养成了他们自我中心、不懂得容忍和退让的性格,这都致使青少年间的交往陷入窘境。在人群中孤独,在安静处寂寞,有谁知道他们有多么向往相互关爱、相互体谅的友谊!

青少年的群体心理特点和内容或许更多,但依据“杜甫很忙”涂鸦作品的总体情况,以上几类明显、客观且符合青少年群体的发展心理特征。值得提醒的是,青少年群体心理并非是每个个体都具备的所有心理特点,个体间存在的差异不会因为群体心理的提出而消除,甚至也存在完全不符合的个例。

#### 四、梦想照进现实

同样的“杜甫很忙”事件,不同的视角会有不同的见解。也许于青少年的心中,这仅仅是一场娱乐盛宴,且将陈规滥矩抛却一边。然而,在心理学的视角下却看到了他们流露出的坚持、叛逆、追求、孤独或无奈的深层心理,探析到了镜花水月后的真实内在。

梦想照进现实,新异会走向另类,独立会叛逆成瘾,浪漫会玩物丧志,物质会缺乏节制,孤独会抑郁悲观。我们客观地获悉了青少年真实的内心世界,同时也洞悉了青少年群体中的社会问题和潜在危机。那么,从社会学或教育学的角度探讨对策或许就是大众想进一步追问的答案。





# 积极 心理资本

文/肖晶

## 心理资本,管理学心理学新概念

随着校园里秋意渐浓,又一年的招聘季拉开了帷幕。大四生们忙着投简历的时候,常常会盯着世界500强企业、中国50强企业,在学生们海投简历的招聘网站上,会发布诸如每年度的最佳雇主这样的排行榜,不少同学在这些名单上圈圈画画。这里,我想谈谈这些与企业相关的排名,比如最令人敬仰的企业、最佳工作场所、最佳雇主,反映出另一方面的问题。那就是,在企业管理学中,重视财力、物力、技术、市场、利润之外越来越重视人的力量。在经济学、投资学和社会学等专家的研究中,对于经济资本、人力资本和社会资本有了很多的讨论和分析,2005年,国际管理协会的主席Luthans以积极心理学(positive psychology)和积极组织行为学(positive organizational behavior)的观点为思考框架,提出了以强调人的积极心理力量为核心的“积极心理资本(positive psychological capital)”的概念。他主张的心理资本是指人的积极心理状

态,主要包括自信或自我效能感(confidence or self-efficacy)、希望(hope)、乐观(optimism)和坚韧性(resilience)四个方面。

心理资本相对于人力资本和社会资本有什么不同?可以这样来解释:人力资本就是What you know。如果你有拥有某种技能,企业会雇用你;如果你有某种知识和理念,那么你对企业来讲是有价值的。社会资本讲的是你认识谁、有什么关系网络、有什么样的朋友圈子,也就是人脉。心理资本讲的是who you are,你是谁。你是有自信力量的人吗?你是充满希望和乐观的人吗?你是面对压力和竞争面对种种挫折和困境却有很强的反弹能力的人吗?

虽然,心理资本的概念是从管理学出发提出的,但是跟心理学研究方向的改变有着密切关系。20世纪以来,主流的心理学研究主要关注各种心理问题,如抑郁、焦虑、人格障碍、精神疾病等的发生机制和有效的治疗措施。最近十几年来,随着积极心理学运动的兴起,心理学家开始致力于对积极心理现象,如复原力、原谅、感恩、道德性的情感成分以及主观幸福感的系统研究。一项有5000多人通过网络参与的研究发现,希望、热情、感恩、爱、好奇心等是与被试的生活满意度密切相关的。在心理资本中关注的自信、乐观、希望和坚韧性,正符合积极心理学研究的发现。

拥有积极心理资源也就是拥有了良好的心理资本,心理资本具有更多的“潜在性”,但是它们是可以测量、开发和管理的心理状态。对于企业来说,有良好的心理资本的员工会取得更加有效的业绩,会让团队有更好地发展,所

以企业管理者越来越关注员工的心理资本。

大学四年,是大学生在知识、沟通、人际关系等各方面的成长期,很多的不确定所带来的压力,需要我们以积极的心理合理应对,也是提升心理资本的积累期。测试心理资本对于大学生的发展来说具有潜在的应用价值,可以让你更好地了解自己的心理资本优点的强弱、分布情况,并且在大学及以后的职场中发展和运用自己的显著优点。

## 心理资本微成长法

心理资本作为个体的一种资源,是可以开发、提升的。以下是一些小方法:

希望是基于目标、路径和意志力三者之间互动而形成的动机状态,需要思考:我想要创造什么?同学们应该在学业、职业上设定有挑战性的目标,同时把目标分成长期、中期和短期,确定实现工作目标的途径和策略。另外,积极性的冥想可以提升个体的希望,经常闭上眼睛,试想自己通过努力以后成功的景象,越具体越好,这样能慢慢地让自己充满希望。

自信是很多同学心理上的一道坎。要提高自信,首先要能够喜欢自己,接纳自己的优点和缺点。其次是发展和培养兴趣爱好,有自己拿手的事情,就会有自信。同时,你要多留意校园里的牛人,尤其是同专业的同学,从他们身上想三个问题:他为什么能成功?决定因素是什么?自己与牛人有哪些相似之处?

乐观是对未来的一种积极的因果归因或是一种积极的预期。大学生需要认清“实际挫折”与“想象挫折”的区别。“实际挫折”



## 大学生心理资本问卷

24个条目的得分相加为个体心理资本的总得分,分数越高,代表个体越能够从容应对大学中的学习与生活压力,有更好的心理素质。

内容	非常不同意	不同意	稍微不同意	稍微同意	同意	非常同意
1.我对自己能够解决大学期间的学习与生活问题很有信心。	1	2	3	4	5	6
2.我对于有老师在场时展示我的成果很有信心。	1	2	3	4	5	6
3.我很有信心能在关于班级发展的讨论中有所贡献。	1	2	3	4	5	6
4.我很自信可以制定学习领域的目标。	1	2	3	4	5	6
5.我对于和班级以外的人讨论问题很有自信(例如老师、领导)。	1	2	3	4	5	6
6.我对于向一群人表达、讲解观点很有自信。	1	2	3	4	5	6
7.如果我学习与生活中遇到了阻碍,我能够想出许多办法来解决它。	1	2	3	4	5	6
8.在现阶段,我正精力充沛地奔向我的发展目标。	1	2	3	4	5	6
9.我解决任何问题都有许多办法。	1	2	3	4	5	6
10.目前我认为自己在大学里还是很成功的。	1	2	3	4	5	6
11.我能够想到很多方法来达到自己目前设定的学习目标。	1	2	3	4	5	6
12.目前我已经实现了之前给自己设定的所有学习目标。	1	2	3	4	5	6
13.当我工作中遇到挫折的时候,我很容易重新振作起来,继续前进。	1	2	3	4	5	6
14.我在工作中通常会尝试一种或多种方法解决困难。	1	2	3	4	5	6
15.当工作需要我独自完成时,我可以依靠自己的力量完成。	1	2	3	4	5	6
16.我可以轻松处理工作中的压力。	1	2	3	4	5	6
17.我能在工作中解决困难是因为我之前遇到过困难。	1	2	3	4	5	6
18.我觉得在这份工作中我可以同时处理多件事情。	1	2	3	4	5	6
19.当工作中有些事情不确定的时间,我总是想到会有最好的结果。	1	2	3	4	5	6
20.如果在这个团队里可能发生一些对我不好的事的话,那么一般都不会发生。	1	2	3	4	5	6
21.对于我的工作,我总是看到它好的一面。	1	2	3	4	5	6
22.对于和我未来工作生活相关的事,我抱着乐观的态度。	1	2	3	4	5	6
23.在目前的大学生活中,事情总是能如我所愿。	1	2	3	4	5	6
24.我对待工作的态度是“事情总有好的一面”。	1	2	3	4	5	6

条目 1~6 的得分之和为“自信”维度的得分。自信(或自我效能感)是指:个体对其发挥动机、认知资源和行动步骤的作用、成功管理给定情景中特定任务能力的信任程度。分数越高代表个体在学习与生活中越有自信。

条目 7~12 得分之和为“希望”维度的得分。希望是指:一种基于代理(目标导向的活力)和路径(实现目标的计划)之间的交互作用而产生成功感的积极动机状态。得分越高代表个体越对学习与生活充满希望。

条目 13~18 得分之和为“坚韧性”维度得分。坚韧性是指:一种从逆境迅速恢复的能力,具有坚韧性的人表现为坚定地接受现实、受稳定的价值观支持而深信生活的意义、神奇的临时应对和适应重大变化的能力。得分越高代表个体面对逆境和不顺心时能更快地恢复,并有更强大的抗挫折的能力。

条目 19~24 得分之和为“乐观”维度得分,乐观可以由人们对好事和坏事解释风格的两个关键维度(持久性和普遍深入性)来界定,是指人把好的事件归因于内部、持久、普遍深入的原因,把坏的事件归因于外部、暂时和特定情景中的原因的积极解释风格。得分越高代表个体越乐观,越能从积极的视角看待自己,看待他人与看待世界。

是指挫折已经发生,它的影响有一定的界限;而“想象挫折”则是挫折实际并未发生,只不过是当事人的主观推断。我们还需要正确看待成功与失败,成功与失败都是暂时的,是可以改变的,不要因为挫折或失败就轻易否定和抛

弃自我。我们要用行动去尽可能降低挫折带来的影响而不是反复沉浸在失败的痛苦之中。

坚韧性是指具有从逆境、不确定、失败以及某些无法抗拒的变革中复原的能力。在校园里优化坚韧性就是要培养自己优化在

困难时刻寻找动力的能力。组织行为学研究已经充分证明了有目的的行动远比没有目的的行动的效率和效果要好。在确定目标后,我们需要克服干扰,抓住问题的主要矛盾,集中精力于大目标,讲究方法,循序渐进。



# 永远逃不过的任务 ——适应

文/肖晶



“老师,我要出国了。谢谢你一直以来的照顾。”收到小雨的短信,我却有些担心。小雨的两年大学生活,一直是独来独往,她交不到朋友,就靠拼命学习来证明自己的优秀。从大一入学开始,小雨就错误地理解了适应大学生生活的意义、适应的方式和方法,现在她选择留学,我担心她的留学生活从适应开始又会走入误区。这里,我想跟大家谈谈适应性。

心理健康的定义里指出:个体对客观环境具有高效、快乐的适应状况,并且具有良好的认知和情绪的反映,是一种高效、持续、满意的心理状态。也就是说适应性是个体心理健康很重要的影响因素。我们讲一个人的心理可能有些问题或者说不够健康,不一定是心理疾病也不仅仅是说他不快乐、焦虑等,刨根问底,他的种种不OK,也许就是因为不能适应。这在大一同学身上最明显,适应问题没解决好,可能4年大学时光都是拧巴的或者是像小雨那样走在错误的方向上。

适应现象是伴随着环境的变化而出现的,人们的生活环境包括自然环境、心理环境和社会环境。只要环境出现变化,人们就会在学习和生活中产生不断适应新环境的需求。从这个意义上说,适应是人生的一种基本需要,是人一生中随时都要面临的任务,也是人应该具备的一种素质。上大学要适应大学生活,工作了要适应职场江湖,结了婚要适应家庭生活,适应始终陪伴在大家左右,与抗压抗挫不太一样,适应性要求个体不断调整,调整自己的状态、观念、应变能力,在现实生活和具体情境中保持良好的、和谐的、健康的状态。

心理适应能力的高低,从某种程度上说,代表着一个人的成熟程度。对于很多大学生来说,加强适应

性是在大学阶段的重要补课,要提高心理适应能力的大小,加强应变的能力、心理承受的能力、适应环境的能力、处理新问题的能力。在提高心理适应能力之前,首先要学会判别心理适应能力在哪些方面处于短板。

大学生的心理适应主要表现为五大方面,即:学习适应性、人际关系适应性、角色适应性、生活的适应性和环境的适应性。学习适应性主要指大学学习方法、节奏、学习内容等方面与高中学习有很多不一样的地方,需要面对这些变化;人际关系适应性主要指在大学生活中与人际关系相关的适应性内容;角色适应性主要指对自己作为大学生这一角色方面的适应性问题,包括观念、行为等方面的适应性问题;生活适应性主要指对于在大学期间的生活方面的适应性,例如离开父母、独立开支等方面;环境适应性主要是指大学期间对于自己的学校,新的城市等方面的认可与适应的问题,例如是否认同自己学校的硬件设施,是否适应了新的上学城市的生活方式与节奏等等。我们需要正确看待上大学的不适应,有这些不适应的问题是正常的也是有积极意义的。在大学期间能够很好地处理适应问题,能够补上短板,对以后处理各种适应问题非常有益。

大学不仅是学习知识的平台,更是年轻人学习社会性成长的平台,要学会与人相处,学会爱人与被人爱,学会处理生活和工作的关系。解决适应性问题的很重要一点是接纳自己,也就是了解自己心理适应能力好的和不好的领域,取长补短,另外一点是要活在当下,大学四年不是出国的前奏,也不是考研的跳板,更不是未来生活的准备期,这段生活是你的生活的重要组成部分,必须学会正确适应,慎重对待。



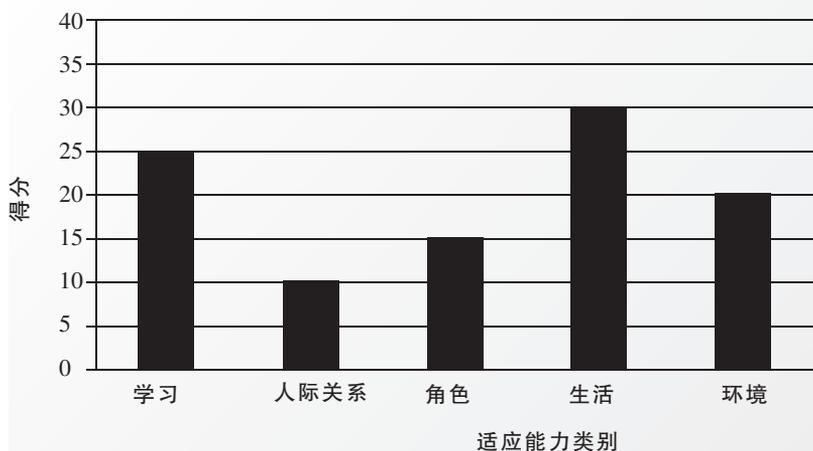
## 大学生心理适应能力调查问卷

所有条目没有对与错之分。请在认真看清每个条目之后,选择一个最符合你的观点的选项。

1.非常反对;2.有些反对;3.不确定;4.有些同意;5.非常同意。

1 我对大学的学习感到无所适从	21 除了学习,我很少参加别的活动
2 我无法适应大学教师的授课方式	22 我很难胜任学生干部的工作
3 在考试前,我常不知道如何着手复习	23 我觉得自己还没有做好进入社会的准备
4 我现在还没找到自己较为满意的学习方法	24 在大学什么都要靠自己,我感到很不适应
5 我一直都没有明确的学习计划	25 我难以独立处理日常事务
6 课外时间,我对于如何安排学习常常没有头绪	26 在学校很多日常事务我都要咨询父母
7 与我的努力相比,我的学习成绩不算好	27 周末我常常觉得没事可做
8 我平时来不及复习学过的知识	28 我常打电话向家人诉苦或求助
9 我感到周围的人难以相处	29 我不知道如何打发课余时间
10 我很难加入到别人的讨论中去	30 我感到自己还缺乏一些必要的生活技能
11 大伙儿讲话时,我时常躲在后	31 我很少自己动手洗衣服
12 我与室友相处得不好	32 我常常疲于应付生活中的琐事
13 我不知道以何种方式与大学老师相处	33 我觉得我还没有融入我的大学
14 在大学里我没有什么朋友	34 我对自己上这所大学感到不高兴
15 在学校里和同学在一起时,我感到不自在	35 我不喜欢校园里的自然环境
16 我很少参加大学里的社交活动	36 我对大学里的课外活动感到不满意
17 我对自己在班上的学业地位感到失望	37 学校的娱乐设施不能满足我的需要
18 我因自己不再受别人重视而感到不满	38 我认为学校的风气糟透了
19 我不关心学习以外的东西	39 我觉得学校的硬件设施很差
20 我只在乎自己的学业成绩	40 相比之下,我更喜欢高中生活

心理适应能力维度图(例)



条目 1~8 为学习适应性的评估;  
 条目 9~16 为人际关系适应性的评估;  
 条目 17~24 为角色适应性的评估;  
 条目 25~32 为生活的适应性评估;  
 条目 33~40 为环境的适应性评估。  
 请将相关条目得分相加,可以得到每个角个维度的适应性得分,同学们可以纵坐标为维度得分,横坐标是不同的维度,勾画出自身适应性图谱,看看自己哪方面的适应性最好,哪方面的适应性可能存在问题。



小草的梦想是绿遍山山水水,流水的梦想是征服沙漠戈壁,鸟儿的梦想是飞越险山恶水,大地的梦想是养育千万生灵……谁都有梦想,谁都不能缺少梦想。

有梦想就有激情,有梦想就有希望,有梦想就有力量,有梦想就有爱心,有梦想就有执著,有梦想就有超越……

梦想是翅膀,有了它就能飞得更高更远;梦想是火山,有了它就能喷发无穷力量;梦想是泉水,滋润着心灵;梦想是阳光,温暖着意志。

太阳总是在有梦的地方升起,月亮也总是在有梦的地方美丽。有了梦想的心灵就会青春常驻,有了梦想的眼睛就会高瞻远瞩。

候鸟南飞,那是它的梦想;寒梅傲霜,那是它的梦想;落叶归根,那是它的梦想;春风吹绿大江南北,那也是梦想。梦想在到处奔腾,引领着季节的变化。而人的梦想,则引领着梦想者的成败得失喜怒哀乐。

一个没有梦想的人,往往无聊;一个拥有梦想的人,往往匆忙;但没有梦想的人最终只有苦恼,而有梦想的人最终会得到欢笑。

谁都渴望梦想成真,但不去耕耘,不去播种,即使有再好再美的梦想,也只会成空!一个只看着别人为梦想努力的人,他最后只能在别人梦想成真的时候后悔不迭。

从容的生活,是对梦想的把握;坎坷的生活,是对梦想的考验;黑暗的生活,是对没有梦想的惩罚。

做一只蝴蝶在花丛中飞来飞去嬉戏,还是做一只蜜蜂采花酿蜜,这都可以是梦想。有的梦想只是为了自己,有的梦想为着别人和自己,最美的梦想是让自己幸福也让别人幸福。

黑夜给了我们黑色的眼睛,我们就要用它寻找光明。无论我们身处何种境地,我们都要用梦想来装扮自己。那样,我们就是给了自己一扇门,就能走出狭小的空间;就是给了自己一座桥,就能赢得更多的天地。

没有眼光的人不屑于梦想,没有梦想的人也不会有多高的眼光;没有成就的人往往是因为他没有梦想,没有梦想的人往往也就出不了什么成绩。

梦想不是一切,但没有梦想一切都不可能拥有。人类梦想拥有千里眼,于是造就了望远镜;又梦想拥有顺风耳,于是又造就电话、手机。古今中外的一切文明,有哪一样不是梦想的产物?

梦想,让地球缩小;梦想,让蓝天变矮;梦想,让沙漠变成绿洲;梦想,让瓜果四季飘香……梦想改变一切,梦想成就一切,梦想美丽一切……

梦想总是给人不变的召唤与前进的步伐,梦想总是让人不断追求一个又一个目标。没有梦想的人,梦想把他抛弃;拥有梦想的人,梦想让他亮丽。

太阳总是不断升起,不断灿烂,人活着又怎甘心没有一点光辉、平淡无奇?一个人活着的梦想就是实现自己美好的梦想。那么,让我们把梦想点燃,向未来前进,让自己亮在人生的高处吧!

文/李代金





没有一种痛是单为你准备的

文 / 马德

记住,这个世界,没有一种痛是单为你准备的。

因此,不要认为你是孤独的疼痛者。也不要认为,自己经历着最疼的疼痛。尘世的屋檐下,有多少人,就有多少事,就有多少痛,就有多少断肠人。

活着,就是要痛一痛的。有声有色地活过,其实就是有滋有味地痛过。当然了,有时候,你觉得痛,不是你有多苦,有多委屈,只是觉得自己很可怜,很无助,很孤单。

痛也是怕比较的。把自己的痛放到万千的人群中,在芸芸众生的痛苦里,你才会发现,自己的这点痛,真的不算什么。

心的愉悦,有两重境界:一曰饱,一曰滋润。

尘俗中有些事,譬如,挣大钱,谋重权,赢盛名,鲜花掌声,轰轰烈烈,这种让

心灵愉悦的状态,即为饱。但饱了之后,愉悦便不再是愉悦,而只剩下刺激了。

尘俗中的另一些事,譬如,喝茶,访山,看云,赏月,风敲叶响,云动鸟惊,这种让心灵愉悦的状态,即为滋润。滋润给心灵的感受是,不厌,不腻,不绝。

这个世界上,凡是跟功利有关的事,于心灵,你只可以喂饱它,却不能滋润它。

有时候,能容下多少他人,就能拥有多少快乐。

换一个说法就是,你跟多少人作对,就是跟自己本该拥有的多少快乐作对。

有的快乐是自生的。有的快乐,是与他人和谐相处中获得的。结怨,会疼;周旋,会累。有时候,退一步,妥协一点,甚至投降一次,都不算什么,但你会一下子找到轻松快乐的自己。

生活没那么复杂。

苏东坡有一首五言诗,我非常喜欢:钩帘归乳燕,穴牖出痴蝇。爱鼠常留饭,怜蛾不点灯。

对才华盖世的苏东坡来说,这算是他最简单的诗,一点也不稀奇,但是读到这首诗时,我的心深深颤动,因为隐在这简单诗句背后的是一颗伟大而细致的心灵。

钩着不敢放下的窗帘,是为了让乳燕归来。看到冲撞窗户的愚痴的苍蝇,赶紧打开窗让它出去吧!

担心家里的老鼠没有东西吃,时常为它们留一点饭菜。夜里不点灯,是爱惜飞蛾的生命呀!

诗人那个时代的生活我们不再有了,因为我们的家里不再有乳燕、痴蝇、老鼠和飞蛾了,但是诗人的心境我们却能体会,他用一种非常微细的爱来观照万物。在他的眼里,看见了乳燕回巢的欢喜,看见了痴蝇被困的焦急,看见了老鼠觅食的急迫,也看见了飞蛾无知扑火的痛苦,这是多么动人的心境。我们有很多人,对施恩给我们的不知感念,对于苦痛生活和我们身边的人吝于给予,甚至对于人间的欢喜悲辛一无所知,当然也不能体会其他众生的心情。比起这首诗,我们是多么粗鄙呀!

不能进入微细的爱里的人,不只是粗鄙,他也一定不能体味高层次的心灵之爱,他只能过着平凡单调的日子,而无法在生命中找到一些非凡之美。

我们如果光是对人有情爱、有关怀,不知道日落月升也有呼吸,不知道虫蚁鸟兽也有欢喜与悲伤,不知道云里风里也有远方的消息,不知道路边走过的每一只狗都有乞求或哀怨的眼神,甚至不知道无声里也有千言万语……那么就不能成为一个圆满的人。

我想起一首杜牧的诗,可以和苏轼这首诗相配:已落双雕血尚新,鸣鞭走马又翻身。凭君莫射南来雁,恐有家书寄远人。

## 在微细的爱里

文/林清玄





# 断翅的蝴蝶

文/周莹

二十四岁那年,她毕业参加工作,正是春风得意的花季,却意外地遭受了一场灭顶之灾。

那天,父母驾车出去郊游,结果出了车祸,离开了人世。

于是,她的心就开始迷失了方向,只好辞职宅在屋里。她拒绝外界的一切——阳光、温暖和爱,关闭了自己心灵的门窗。

一场暴风雨过后,一只被雨水淋湿的黑蝴蝶,来到她的——世界里。

蝴蝶经常趴在花瓶上,望着她,一动不动。它翅黑、体红,身上有着黑色的条纹。一眼望去,翅膀像是两朵可爱的黑色花瓣。

她忽然发现,蝴蝶有个翅膀受伤了,原来丰满的羽翅,只剩下一半大小了。怪不得,它飞翔时一高一低,忽闪忽闪的。虽然羽翅受伤了,但是,它的飞翔没有受到影响。

隔一会,蝴蝶就展开翅,飞起,翩翩翻翻,径自转圈,落下;然后,再起飞,翩翩起舞,绕圈飞行。它完全陶醉在自己的舞蹈中,仿佛忘记了她的存在,忘记了喧闹的外界,以及呼啸而过的汽车声和远处挖掘机钻心的刺耳声。

睡梦中,她被父母疼爱的各种温馨情景反复上演。每当这种场景出现时,她总是被一只蝴蝶轻轻的哭泣惊扰。醒来,蝴蝶在她窗前“扑棱棱”地跳跃着。

这奇异的黑蝴蝶,远远看去像倒挂在树上的一片枝叶。它闪动着的美丽羽翅,像一朵举世无双的黑瓣兰花。它舞动着一高一低的翅膀,优美极了。

她隔着一扇窗户,看蝴蝶,她也陶醉在它优美的

舞姿里。蝴蝶的羽翅是残缺的,它的舞姿却不残缺。

蝴蝶的舞姿,像一把锋利的刀刃,在她心田划过深深的伤痕。自己能否像受伤的蝴蝶一样,再次展翅飞翔?她思考着。

父母走了,蝴蝶却还在。

没有了父母,她不再是原来那个幸福甜蜜的小公主,蝴蝶也不再是原来那只受伤的蝴蝶了。

寂寞单调的日子形同没有味道的清水,她越来越憔悴了。有了蝴蝶的舞姿,她仿佛看见了生命的色彩鲜艳。蝴蝶,你要好好地飞翔,父母,我会好好地生活。她望着蓝天,在心中对天堂的父母许愿。

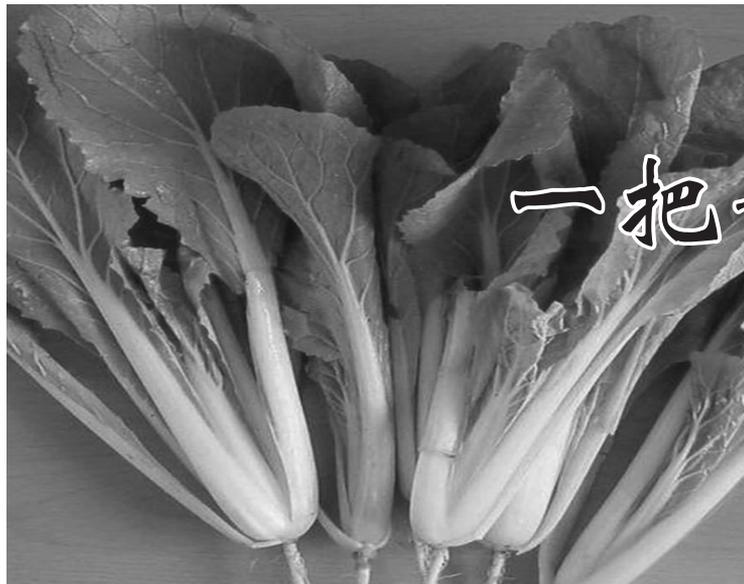
暴雨后,一道金色的晨光破窗而入。她挣脱了那张悲痛的网络,不再迷失。于闪亮的光晕中,她看见了红红的朝阳,断翅的蝴蝶,展翅的英姿。远在天堂的父母那爱的眼神,穿越厚厚的云层,从天空传到地上,直直地看着她呢。

朝阳红得那么可爱,蝴蝶的舞蹈那么优雅别致。

她心中涌动着一股暖流。原来,她正在一步步接近美好和爱,一步步认识爱和美好。窗外的世界更绚丽多彩,窗台上的那只蝴蝶起飞了,金色的断翅在阳光下一闪一闪的,煞是好看。原来,像蝴蝶一样用爱的眼睛看待世界,世界竟然如此美好!

受伤的蝴蝶,帮她燃起了爱的希望之火,让她有了重新开始生活的勇气和胆量。迷茫彷徨的过程,就是再次整装待发,投入到新的生活和征途中去。

阳光下,她笑了,笑出了声。胸口的一块重物“忽”地一下就散开去了,脸上挂着金灿灿的青春气息。



## 一把青菜的善良

文/云翦愁

陪朋友去市场买菜。晚9点,路边还有几个当地老人没有收摊。丝瓜、苦瓜、青椒、香葱等一溜排开,沿地而摆,下面铺着湿漉漉的蛇皮袋。

走了一圈,朋友停在了一个黑衣老人的摊前。老人招揽道:“空心菜,8毛一把给你了。”

朋友痛快地掏出一把零钱,抽了一块钱递给老人,接过菜,拎了就走。不料老人喊住她,从一只灰黑色的编织袋里找出两张毛票,不容分说地塞给朋友。“怎么?还找两毛,”敢情她根本不想要,又不好违背老人的规矩,于是笑着收下了。

还有好几家都有空心菜卖,而且量多,有的挑。为什么要买这家的,就只有一把,好坏没得挑。我还以为她贪便宜,不解。朋友笑了,说:“就因为那家只剩最后一把,我买了,老人就能收摊回家了。”

黯淡路灯下,穿白衣的她笑颜如星。虽然她留着比男孩还短的短发,一副球鞋、仔裤、白衣的简单装扮,但我发现,她是人群里漫不经心就耀眼的一类人。起初我以为那是因为她一头俊酷有型的短发,那

看似随意其实精心的着装,那举止间的大方潇洒,吸人眼球。

直至交往渐深,才发现,原来一个人内心的光芒能穿透外表,成为这个人头顶的光束,如影随形。心灵柔软澄净的人,才能拥有这样一双月光照水般的眼睛。

在街上遇见行乞的人,不围观、不停留,放了钱就走。以至于有一个男人从背后走到我们前面,还一再回头打量她。“那个孕妇是假的,骗钱的。”每当有人说她好骗,她总不以为然,遇见了,不拘多少,还是要给。“在我眼里,下跪不会是假的,放下尊严当街行乞不是假的,不是别无生路,谁愿意走这一步?”

去她住的地方,斗室只半间,都是书籍的天下。她在音乐与书影之间,泡了一杯清茶于我。白衣映容,别有一种清雅。贪婪借走她一堆书,用心阅读,按时归还。如此朋友,属于命运恩赐,可遇不可求。我只通过她的善良,收藏起一份感动与感悟,作为成长的纪念。

(上接第35页)“天价”的商品,往往都能在市场上走俏。其实,消费者购买这类商品的目的并不仅仅是为了获得直接的物质满足和享受,更大程度上是为了获得心理上的满足。由于消费者可能是想要通过使用价格高昂、优质的产品来引人注目,具有一定的炫耀性,因而这种现象又被称为“炫耀性消费”。利用消费者的这种心理,卖家就会采用相应的销售策略。其中有一种很常见的策略就是让商品显得稀缺:“这可是限量牌哦,我现在手头上只剩这最后一件了”,“这

是全球限量版,有另外一位顾客也对这件商品很感兴趣,错过这次机会可能就永远买不到了。”因为消费者在不能获得某种商品时就会产生心理上的缺失,只有马上采取措施购买这一产品才能获得心理上的满足。另外,有些商家也抓住消费者的这一心理而在产品宣传上下足功夫,比如凭借媒体的宣传,使商品附上“名贵”、“超凡脱俗”、“上流社会象征”等印象,从而加强消费者对商品的好感,增加消费者购买这一产品的几率。



## 我校举办“高校辅导员工作与大学生心理健康教育”高级研修班

11月1-3日,省高校辅导员培训与研修基地(扬州大学)与省大学生心理健康教育与研究基地(扬州大学)联合举办“高校辅导员工作与大学生心理健康教育”高级研修班。我校党委副书记、副校长芮鸿岩出席开班仪式并致辞。

此次研修班邀请了江苏省心理学会理事长、南京师范大学心理学院院长傅宏教授、南京大学心理健康教育与研究中心主任桑志芹教授、南京脑科医院副院长张宁教授等专家,围绕督导在咨询工作中的应用、以学生为中心的理念在学生工作中的应用、大学生心理危机干预、团体心理辅导的操作、辅导员的心理健康素养等主题,结合具体的学生工作案例,对广大学员进行了理论和实践的系统培训。

来自扬州、镇江、南通、徐州、连云港、宿迁、淮安、盐城、泰州等地区高校的辅导员、心理健康教育工作者、我校各校区心理访谈员、各学院负责心理健康教育的辅导员120余人参加了培训。

研修班期间,我校还召集参加会议的各学院负责心理健康教育的辅导员,举办了2012级新生心理普查反馈会。校心理健康教育中心老师对2012级新生心理普查整体情况和相关数据进行了解读,并就建档与建档、跟踪与反馈、咨询与辅导等相关工作给予了指导。

## 我校举办第九届心理短剧大赛

11月7日晚,由校心理健康教育中心主办,生物技术学院团委、校大学生心理协会承办的第九届心理短剧大赛在荷花池校区大学生活动中心小剧场隆重举行。校、院有关单位的负责同志、学院师生代表出席了比赛。此次活动也拉开了我校第13届心理健康宣传月活动的序幕。

此次大赛紧紧围绕“心起点,新开始”这一主题,生动展现了当代大学生的心理成长之路。无声的表演,真情的流露,医学院无声胜有声的哑剧《车祸之后》,是对当代道德缺失的批判与人类良心

的深度呼唤。由生科院文汇剧社表演的《你幸福吗》,演员激情投入,幽默诙谐的同时,穿插几代人的价值需求,从三代人对“幸福”的理解,阐释了幸福的真正的涵义,带领大家体会幸福、领略幸福、拥有幸福,引起了观众强烈的共鸣与反思。而由校心协主演的《烛光里的妈妈》,以母亲瞒着女儿做宿舍的钟点工,攒钱供女儿上学的默默付出为情节,突出母爱如烛光,虽一点火星,却温暖了女儿的心房,也温暖了每一位观众,最终摘获一等奖。

## 我校举办2012年心理健康教育进公寓广场宣教活动

11月30日中午,我校在扬子津校区举办“心理健康教育进公寓”广场宣教活动。作为第13届心理健康宣传月系列活动之一,本次广场宣教围绕“和谐 友善 幸福”的主题,通过心理才艺展示、素质拓展、心理健康知识展板宣传、心理邮箱、心理活动成果展、心理漫画巡展等丰富多彩的活动环节,引导广大学生树立阳光积极的心态,促进心理和谐健康发展。

本次活动由校学生处心理健康教育中心主办,校大学生心理协会承办。丰富多彩的活动内容吸引了众多同学的参与,活动现场气氛热烈。此次活动也标志着我校历时一个月的第13届心理健康宣传月活动圆满落幕。

## 我校举办第三届心理知识竞赛

11月25日下午,由校大学生心理协会主办、数学科学学院心理协会承办的第三届心理知识竞赛在瘦西湖校区理科楼举行。

经过前期各学院的分赛、全校的初赛等,一共有八个学院代表参加决赛的激烈角逐。此次心理知识竞赛分为必答题、抢答题和风险题三个环节,考察选手们心理学的基本常识、在日常生活中的具体应用以及基本心理问题的解决能力等。各代表队选手们进行了充足的准备,比赛现场妙语连珠、竞争激烈,比分呈你追我赶的趋势,比赛精彩纷呈。



最终，广陵学院选手凭借出色表现，以90分的高分夺得第一。

此次心理知识竞赛是我校心理健康宣传月的活动之一，对于普及广大同学的心理健康知识面，提高心理健康水平具有积极意义。

另据悉，近日，校大学生心理协会举办“评说莫言热”心理演讲比赛，选手们从不同的角度阐释了莫言热背后映射出来的心理现象，比赛精彩纷呈。

### 江苏大学“海外公寓心理咨询室”正式揭牌

11月30日，江苏大学“海外公寓心理咨询室”揭牌仪式在海外公寓隆重举行。随着江苏大学国际化工作不断向前推进，海外留学生人数已增至500名，为帮助他们缩短文化适应期，培养知华、友华的国际人才，江苏大学率先聘请专业外教，在留学生中广泛而系统地开展心理健康教育与辅导工作，再创心理健康教育工作的新特色。

### 南京师范大学泰州学院心理咨询中心举办第三届心理游园会

11月17日，南京师范大学泰州学院以“快乐从心开始”为主题的第三届心理游园会在新篮球场举行。心理游园会共分为齐心协力、风雨同舟、人

体拷贝、挑战自我、智勇大冲关、眼疾手快、心灵回收站、现场心理咨询预约共八个版块，同学们纷纷积极投身于游戏当中，现场气氛热烈。

心理游园会的成功举办，让同学们在游戏的乐趣中了解心理知识，提高心理素质，放松心情，释放压力。

另据悉，该校于10月21日至11月11日举行2012级心理委员培训系列讲座，对心理委员们如何开展工作进行了理论和实践的指导。

### 南通农业职业技术学院举办第八届“演绎心灵 激扬生命”心理手语操大赛

11月29日，南通农业职业技术学院第八届“演绎心灵 激扬生命”心理手语操大赛在行政楼一楼报告厅隆重举行。学院各系心理辅导站站长、大学生心协代表600多人参加了活动。

活动中，同学们用手演绎心灵，用爱诠释生命，以表演充实灵魂，淋漓尽致地表达了“演绎心灵 激扬生命”的主题，活动加强了同学们之间的沟通，拉近了心与心的距离，增强了他们的集体意识和团结意识，进一步在全院范围内营造了关注身心健康、互帮互助、团结友善、积极向上的浓厚氛围。

