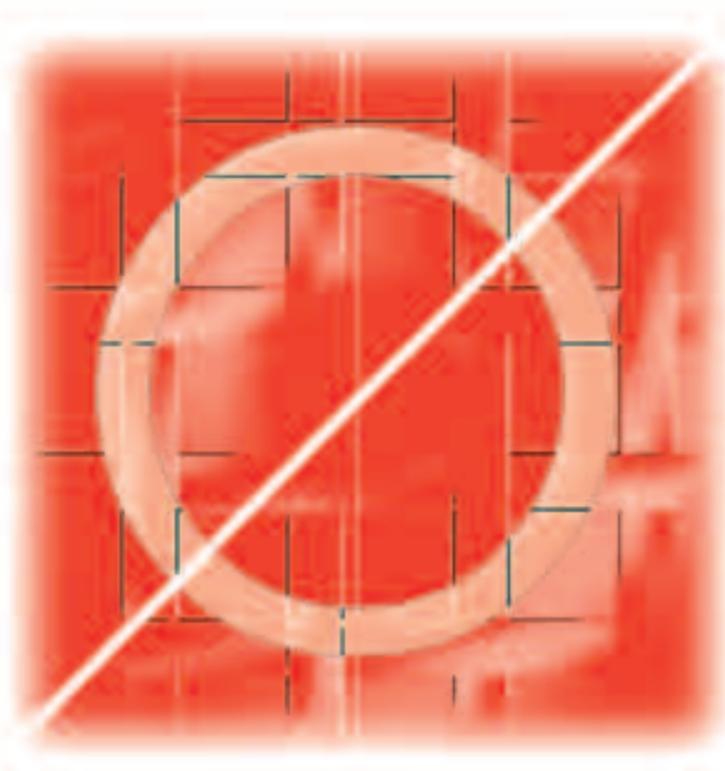


开启你尘封的心门
 清除你淤积的烦忧
 解开沉沉的束缚
 张开双臂
 拥抱灿烂的明天



心理
健康
教育
期刊

心苑

XIN YUAN

- 发呆可减轻疲劳感
- 不做“去个性”的人
- 批评的艺术
- “抢盐”的心理效应



国家非物质文化遗产——扬州漆器



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



11月2日下午，扬州大学学生处、心理健康教育中心组织召开校关工委心理咨询工作座谈会。校关工委心理咨询组的全体教师及部分校、院大学生心理协会负责人参加了会议。



11月12日晚，扬州大学第八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。经过预赛选拔，来自全校九个团队的同学们带来了精彩纷呈的表演。



11月3日，扬州大学举行2011级新生心理普查反馈及专题辅导活动。图为来自南京脑科医院心理危机干预专家季伟华博士给各学院心理辅导员做题为《大学生心理健康与心理咨询》的报告。



11月30日下午，扬州大学在扬子津校区举行心理健康教育进公寓活动。此次活动围绕“感恩奋进承担，体验快乐成长”的主题，通过心理健康知识展板宣传、心理知识竞答、心理素质拓展、心理才艺展示、心理信箱和许愿树等丰富多彩的活动环节，吸引了众多学生的积极参与。

总需要等一等

文/马德

不要急着让生活给予你所有的答案，有时候，你要拿出耐心等一等。即便你向空谷喊话，也要等一会儿，才会听见绵长的回音。也就是说，生活总会给你答案，但不会马上把一切都告诉你。

这才有滋味，这才会等到滋味。譬如，一朵花的开放，一树翠绿的长成……生活的美好，是在等待中一点一点接近我们的。所以，如果你是一个急性子，希望不要苛求生活为你也变成急脾气，请让它在慢条斯理中，为你孕育美好。

一个旅人行走在路上，在一条大河旁，他看到一个婆婆正在为渡水而发愁。已经精疲力竭的他用尽浑身的气力帮婆婆渡过了河，结果过河之后，婆婆什么也没说，就匆匆走了。

旅人很懊悔，他觉得不值得耗尽气力去帮助婆婆，因为他连“谢谢”

两个字都没有得到。哪知道，几个小时后，就在他寸步难行的时候，一个年轻人追上

了他。年轻人说：“谢谢你帮了我的祖母，祖母嘱咐我带些东西来，说你用得着。”说完，年轻人拿出了干粮，并把胯下的马也交给了他。

岁月是一棵枝干纵横的大树，而生命是其中飞进飞出的小鸟。即使有一天，你遭遇了人生的冷风冻雨，你的心已经不堪承受，那么，也请你等一等，要知道，这棵大树正在生活的背风处，为你站出一种春天的气象，一点一点靠近你。

是的，只要你肯去等一等，生活的美好总会在你不经意的時候，盛装莅临。



心苑

DE JIN YUAN

● 心理知识 ● 心理故事
● 心理案例 ● 心理测试



2011年4月

总第76期

2011/4 总第76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 赵明明

姚 丽 周 梅

张兆敏

卷首语

1 总需要等一等 /马 德

心理聊吧

4 英语培训班是神马 /原 原
5 只要不反感 /helloyaya
6 我都想搬出宿舍 /贝 贝
7 找自己 /小 悦

心理人生

8 做好失败的心理准备 /章剑和
9 简单 /水落果果
10 选择的智慧 /王 瑶

心息速递

11 发呆可减轻疲劳感 /易 扬
11 智商高低与主观能动性有关 /曹淑芬
11 经常捋头发显得人不自信 /吴 桐
12“微博控”6级以上即为严重上瘾 /贞 子
12“头”的心理暗示 /花 芳

心理讲坛

13 自我暴露——给自己一张“名片” /乔 易
15 不做“去个性”的人 /欧阳华

心情驿站

17 享乐吧 /早 早

心路历程

19 原谅我不能再爱你 /一路开花
21 当文艺女恋上理科男 /李重蓉
23 温暖的友谊 /潇 雨

心理影像

25 美丽心灵 /李 爽
26 从银屏谍战片谈谍报人员的双重人格 /杨东云





心桥指南

- 28 规划人生新十年 / 岳晓东
29 心情脱缰后的自己 / 兰 岚
31 批评的艺术 / 原蕊霞

心语沙龙

- 32 向诺贝尔奖获得者学交际之道 / 肖保根
34 为什么你拼不过男孩 / 明 明

心海觅踪

- 36 奇妙的鸡尾酒会效应 / 国 清
37 “抢盐”的心理效应 / 谢 金
39 你为什么爱看恐怖片 / 张 蕾

心理测试

- 41 你是哪种幽默风格 / 岳晓东
43 测测自己的学习动力 / 吴 铭

心声絮语

- 44 什么是爱 / 周国平
44 手之絮语 / 张 峰
45 故乡情 / 侯发阳
45 心灵的运行 / 朱文杰

心理文萃

- 46 高处 / 倪 匡
46 空心看世界 / 谭欣欣

心育传真

- 47 扬州大学举行 2011 年“世界精神卫生日”主题宣传活动
47 扬州大学学生处组织召开关工委心理咨询工作座谈会
47 扬州大学举办第八届心理短剧大赛
47 扬州大学举行 2011 级新生心理普查反馈及专题辅导
47 扬州大学大学生心理协会走进特殊教育学校牵手聋哑儿童
47 扬州大学举行心理健康教育进公寓活动
48 扬州大学大学生心理协会开展新生适应性问卷调查及系列团体辅导活动
48 南京理工大学泰州科技学院对 2011 级新生开展心理测试活动
48 扬州商务高等职业学校第四届学生心理健康协会成立
48 扬州市职业大学“阳光驿站”挂牌成立
48 南通大学“辅导员学习日”开展大学生心理健康教育专题学习活
48 江苏大学成功举办“朝零努力，健康生活——健康教育月”活动启动仪式
48 苏中区域部分高校联合编辑出版大学生素质教育读本《心理发展教育》



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：2011 年 12 月



英语培训班是神马

文/蔡春

我是一名大一的学生。最近学校周围出现了许多培训机构,其中有一个口语训练班,集训五天要1280元。我周围的许多同学都报了名,而且他们学出来的效果也还不错。我想报,但是我不是学英语专业的,不知道有没有必要报?还有就是学费对我来说很贵,我怕花了钱又学不好。看着周围的同学的口语都有很大的提高,我们的差距也不断拉大,我心里很急,但又不知道该怎么办才好。我本来想自己学的,但是又没有头绪,不知从何学起?该怎么学?只是每天早上漫无目的地听一些听力材料。

本多图图

着急的图图:

你知道说过“强悍的人生不需要解释”的网络红人罗永浩吗?3年前,他办“老罗英语培训”的时候,我采访过他。罗永浩解释培训班跟健身房是一个道理,花了钱,舍不得钱你就会坚持去。培训班让没有自学、自制能力的学生在一定时间内完成高强度的英语学习,老师以丰富的教学经验,让学生少走学习上的弯路并有所提高。所以说,辅导班的学习是一时的、短期的,

真正的学习需要长期的、不间断的。

学习是需要投入时间、精力甚至金钱的,很多人在学习过程中,会问:这个方法真的有用吗?面对不知道学习有什么用,有的人是一直在疑惑而不学,有的人是学了再说。有一天,不学习的人会感叹:人和人之间的差异怎么那么大呢?

其实,你这些问题背后的终极问题是:学习,有捷径吗?老实说,这个真没有。学习上的成功需要策略和方法,更重要的是需要坚持不懈。

累累





只要不反感

文/helloyaya

我是一名金融专业大三学生。报考大学,仅凭高中对化学一点粗浅的兴趣,选择了化学系。一入大学校门,我就后悔了,原来那门学科相当枯燥。于是,我转到了现在的金融学专业,原因很简单,因为金融热门。没想到,直到大三我才发现,我对金融专业也并不是那么喜欢。因为喜欢研究“人”,我对心理学好奇过,但看完买回来的心理学教材后就发现,那些有趣的心理现象被书本上枯燥乏味的理论知识彻底打败。小时候唱歌、跳舞、绘画、书法……什么都学过,但基本都是广而不精。

目前,我已经着手准备考研,但我心里很清楚,找不到兴趣所在,并很好地将其与社会结合,即使研究生毕业了,我依然还是会迷茫。所以,考研之于我,仅仅只是缓兵之计。希望能得到你们的帮助。

迷惘的小强

纠结并迷惘的小强:

你的问题,我想很多同学应该或多或少都遇到过。只是他们不一定有你表现得这么强烈。这点上看来,你对自己是负责的,因为你总在做各种各样的尝试,一直不断在寻找最适合自己的路。你的问题出在,你不愿深入,每一次你都是浅尝辄止,某个领域,貌似有一点兴趣,但遇到一点挫折或发现远不如想象中有趣时,就立刻弹回;然后,在自己的字典里,给这件事贴个标签“不喜欢”。从此,不愿踏雷池一步,只要一触碰,本能就会反感。

我想,这未免有一些武断,也许你为此还错失了很多的机会,岂不太可惜了,既然你总是不断“验证兴趣”,倒不如换一个方式去主动“培养兴趣”。

比如,某件事情,只要确定自己不反感,那么就试着去了解它,遇到困难时,不要立刻退缩,默默告诉自己再坚持一小会,我想兴趣往往是和成绩分不开的。有了成功的催化,必能助燃你的兴趣。这样下去,就会是一个良性的循环了。

说回专业课学习,当初既然选定金融专业,无论是因为热门还是别的,我想你总能找到哪怕一丁点的兴趣。同时,你不妨尝试跨学科学习,我相信这会是一个可行的办法。找到了自己兴趣的最佳结合点,加之坚持,不放弃,考研才不会成为缓兵之计,你说呢?

helloyaya





我都想搬出宿舍

文/贝贝

大学的生活原来并没我想的那么美好,就拿寝室关系来说吧,虽然表面上和和睦睦的,但其实我已经受够了我的室友,让我来倒倒苦水吧。

室友A简直把我当成了她的“记事本”兼“便利店”。买个东西要我帮她记着,缺个什么要借我的,等我自己需要时她又找不着。更可气的是,我有什么求助于她时,她却推说记不住、不会做等。

室友B的“行径”我只能用四个字形容:自以为是。她总把自己捧到天上,觉得自己什么都比别人好,还顺便以强人为乐,一会笑我胖,一会嫌我没她成绩好……

要不是因为朝夕相对,我早发飙了。我甚至都想搬出宿舍去住了,我的心好乱,我该怎么办?

受伤的粒子

宽容、热情的小粒子:

我一直觉得“友谊”的表现形式不一定非得一团和气,相敬如宾。相反,我认为越好的朋友可能越是那种表面损你、指使你、骂你的人,但其实背后却藏着一颗滚烫的心。当你身处困境时,她会奋不顾身奔向你。

是否,你可以这样想想:A把你当成了“记事本”、“便利店”,总在第一时间求助你,那说明她多需要你,对她而言,你简直无所不能,无所不在。她依赖你,信任你。你一定是她非常重要的朋友。

B常常贬损你却不怕你生气,至少说明了一点,你有一颗宽大大包容的心。那么就试着再宽容一点,也许你真的有一些胖,她是用一种另类的方式刺激你,帮你改变。

一个人如果能把所有不好的事情用一种正向的心态去理解、去体会,就会看到一个完全不同的世界。如果你认同我的观点,那么就继续用你的宽容和热情,真诚地对待你的室友,我相信,真心一定会换得真朋友。四年后,当你们各自走上人生新的征途时,你绝对不会想起这些惹你生气的鸡毛蒜皮,记起的一定都是一起欢笑的片段,这样多好!

贝贝



找自己

文/小悦



我不是个冷漠的人，渴望多交些朋友。
可是，我又似乎抗拒跟人打交道，比如在路上碰到不太熟悉的同学，总会装作没看到。此外，我跟其他人一块走时总找不到话题，经常冷场。开始时，我会搜肠刮肚找话题，久而久之觉得很累。在别人眼中，我应该是个挺“闷”的人。我虽是女生，却不喜欢聊衣服，聊搭配。在我看来，大学生不就应该聚在一起讨论学术、交流思想和聊梦想与未来吗？

在很多人眼里，我是文静的，可是我很想没心没肺地哈哈大笑，做个爽朗女生。大学两年来，我一直在“找自己”，一次又一次陷入迷茫。

绿野

压抑的绿野：

从你对自己“性格”的叙述来看，你面对的是压抑，而且遭受压抑有一段时间了。在内心中，你有两个“我”，她们一直在打架。总的来看，文静的“她”占上风，而热闹的“她”一直被压抑着。这两个“我”反映到对待朋友上，文静的“她”不知道怎么与朋友交谈，认为谈话都应该是“正经”的，而热闹的“她”却渴望多交些朋友，谈些柴米油盐的事儿。两个“她”的交锋让你感到烦恼、痛苦，甚至有时怀疑哪一个到底是自己。

你的两个“她”都没有问题，也不是你所担心的“人格分裂”。你所需要做的是真正认识自己，找到压抑的源头，在两个“她”之间找到一个平衡点。这需要时间。

咱们不妨在学校选修心理课，或自学点心理学知识。这些对你认识自己或许有帮助。这主要取决于你的自我剖析。剖析自己，就是认识自己，从而接受自己，这样才能接受日常生活中的自己，包括交朋友、选专业……

小悦





做好失败的 心理准备

文/章剑和

胜男是某重点中学高三毕业班的学生，人挺聪明的，接受能力也强。她的目标是考取梦寐以求的大学，可就是考试成绩很不稳定，本想稳居全年级前三名，可月考、模拟考有时候成绩是年级的前几名，可下一次考试又掉到了年级的三十几名，真是大起大落。明明很熟悉的知识、会做的题目，但在考场上却记不起来或做错了，事后她常常懊悔不已。为此，胜男很是苦恼，整天悲观消沉、患得患失，没有办法静下心来复习迎考。

心理学家们曾做过这样一个实验：在给小小的缝衣针穿线的时候，你越是目不转睛、全神贯注，线越不容易穿入。这种现象被称为“目的颤抖”，目的性越强就越不容易成功。

“目的颤抖”在生活中并不鲜见。

从表面上看，胜男的考试频频“失手”好像是偶然的，但却有其必然性。因为人有这样一个弱点，当对某件事情过于重视时，心

里就会不由自主地紧张起来，而过度的焦虑往往会导致心跳加速、精力分散、动作失调等不良反应。

很多人在人生的关口“失手”的重要原因之一正是过度焦虑。

实际上，做每一件事，我们都不能保证百分之百成功。既然如此，我们何不给失败一个心理准备呢？

高尔夫球名将黑根在介绍自己成功经验时说，他在每打一局球之前都准备打五六个坏球，等到比赛中真的打出坏球时，就不会破坏自己的情绪。有了这种思想准备，他的心态反而非常好，最终成为世界著名的高尔夫高手。

第二次世界大战中，盟军胜利登陆诺曼底之后，最高统帅艾森豪威尔将军发表了激情的演讲：“我们已经胜利登陆，德军被打败。这是大家共同努力的结果，我向大家表示感谢和祝贺！”但史学家披露了一则史实，在登陆前艾森豪威尔除了这份讲话稿之外，还准备了一份完全相反的讲

稿，其内容是这样的：“我很悲伤地宣布，我们登陆失败了。这完全是我个人决策和指挥的失败，我愿意承担全部责任，并向所有的人道歉！”

其实，作战前，艾森豪威尔做了大量作战失败的准备，包括他准备的最后没有公布于众的“失败演讲”。如果解密诺曼底登陆，人们会发现，艾森豪威尔同时把失败作为了战略内容。一个已经在研究失败可能的统帅，会从客观上剔除失败的种种可能，从而更好地保障成功。

确实，太多的失败都因为把成功当做唯一的目标。

成功之前先做好失败的心理准备，并非是放弃对成功的追求和向往，而是让我们放松一下心情，保持平常的心态，无论得失都能坦然面对。失败计划里深藏着求胜的意愿、成功的契机和超然的心绪。成功之前先想到失败，我们就能放下包袱，轻装上阵，如此一来反倒容易成功。



有一个人去应征工作,随手将走廊上的纸屑捡起来,放进了垃圾桶。

被路过的面试官看到了,因此他得到了这份工作。

原来获得赏识很简单,养成好习惯就可以了。

有个小弟在脚踏车店当学徒,有人送来一部故障的脚踏车。

小弟除了将车修好,还把车子整理得漂亮如新,其他学徒笑他多此一举。

后来雇主将脚踏车领回去的第二天,小弟被挖角到那位雇主的公司上班。原来出人头地很简单,吃点亏就可以了。

有个小孩对母亲说:妈妈,你今天好漂亮。

母亲回答:为什么?

小孩说:因为妈妈今天都没有生气。

原来要拥有漂亮很简单,只要不生气就可以了。

有个牧场主人,叫他孩子每天在牧场上辛勤的工作。

朋友对他说:你不需要让孩子如此辛苦,农作物一样会长得很好的。

牧场主人回答说:我不是在培养农作物,我是在培养我的孩子。

原来培养孩子很简单,让他吃点苦头就可以了。

有一个网球教练对学生说:如果一个网球掉进草堆里,应该如何找?

有人答:从草堆中心线开始找。

有人答:从草堆的最凹处开始找。

有人答:从草最长的地方开始找。

教练宣布正确答案:按部就班的从草地的一头,搜寻到草地的另一头。

原来寻找成功的方法很简单,从一数到十不要跳过就可以了。

原来人生也很简单,只要能懂得珍惜、知足、感恩你就拥有了生命的光彩。

简单



有一家商店经常灯火通明,有人问:你们店里到底是用什么牌子的灯管?那么耐用。

店家回答说:我们的灯管也常常坏,只是我们坏了就换而已。

原来保持明亮的方法很简单,只要常常更换就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说:你这里太危险,搬来跟我住吧!

路边的青蛙说:我已经习惯了,懒得搬了。

几天后,田边的青蛙去探望路边的青蛙,却发现他已被车子压死,暴尸在马路上。

原来掌握命运的方法很简单,远离懒惰就可以了。

有一只小鸡破壳而出的时候,刚好有只乌龟经过,从此以后小鸡就背着蛋壳过一生。

原来脱离沉重的负荷很简单,(下转第12页)



选择的智慧

文/王瑶

人的一生中,会遇到无数个十字路口,向左或向右都需要我们作出选择。你可能因为一次正确的选择而享用一生,也可能因为一次错误的选择而贻误一时甚至终生。如此看来,选择本身其实也是对智慧的一种考量。

事实上,许多选择不是简单的向左或向右,它需要我们反复权衡才能作出决定。你也许有过这样的经历,仿佛总是在人生的转折点徘徊,一旦作出决定,又会在不久以后或若干年后感叹:假如当初我不这样选择,会是怎样一种结果呢?答案是不确定的。人生就像高速公路上的单行道,该右拐时你选择直行,也许在前方你还会遇到一个右拐的路口,也许永远没有右拐的岔口了。

记得上大学时,一位老师曾说,现代人的选择实际上是在没有任何自由的前提下进行的无奈选择。无论择业还是择偶,都要考虑外在客观因素的逐渐加码。他把选择人生伴侣形象地比喻为爱情金橘,一瓣是学识,一瓣是金钱,一瓣是地位……你看重什么就会把什么放在首要位置。除了爱,你还会衡量一个人的社会关系、家庭背景。可以说,选择什么样的人生态度决定了你的生活方式,你选择他(她)的同时,也就意味着你选择了他(她)的生活方式、处世哲学及社会关系。

一日,在某餐厅就餐时,无意

中看到托盘上的温馨提示:早餐营养好,四样不能少:一是谷类,二是奶类及豆类,三是肉类,四是蔬菜水果类。我突然领悟到,原来选择是渗透到生活的每一个细节的,包括一日三餐的选择,衣食住行及生活方式的选择等等。

这让我想起一个真实的故事,一个下乡知青的亲身经历。他18岁那年曾参加一项大型水利工程建设,他所在的排险小组共四个人。一天,他们点过炮后,照例躲在一块大石头后面,谁知一阵巨响之后,这块大石头被震掉了一些碎石,最大的一块恰巧砸到其中的一个人头上,那个人当场死亡。另外三个人亲眼目睹了和他们朝夕相处的同伴被飞来的石头夺去了年轻的生命,当时他们都愣在那里,惊恐得说不出一句话来。20年后,这三个人在不同的城市生活着,但是生活方式却迥然不同。其中一位通过这个偶然事件感到世事无常,于是打定主意及时行乐,浑浑噩噩地生活,终因犯罪而身陷囹圄;另一位始终忘不掉那个血淋淋的场景,认为生命脆弱至极,久惧成病;只有这个知青深切地认识到生命的有限与可贵,学会正视生命和珍爱生命,积极地

生活着。为什么经历同一事件,而这几个人却反映出截然不同的心态,以至走了截然不同的道路呢?

仔细想想,许多人的生活道路都有太多的雷同,只不过由于每个人的心灵历程、思想层次的异质,才呈现出千姿百态的生活类别。要知道生活是很具体的,你不知道下一秒钟会发生什么样的意外;生活也是琐碎的,有许多不尽如人意的东西可以去抱怨,只有自己跳出思想的桎梏,寻找那些积极快乐的东西,才能把生活调剂好。现实生活中,有许多像这个知青一样用心生活的人,当他们遭遇挫折或重大意外事件时,都曾经在逃避还是勇敢地面对现实之间徘徊过,但他们深知,无论对于家庭、工作、朋友、社会来说,他们都背负一定的责任,面对致命的打击,他们没有选择沉沦,而是勇敢积极地面对生活。我无时不被这些生活的智者感动着,鼓舞着,并且一路前行。





发呆可减轻疲劳感

文/易扬

心理学家表示,发呆是正常人的一种心理调节,偶尔发呆无伤大雅,反而有利于健康。

对大脑来说,发呆是很好的休息。处在发呆状态下的人们会突然不愿意思考,使自己停滞在一个安静的氛围里,忘记一切烦恼和忧愁,从而使发呆成为了一种享受。

总之,发呆的时候可以什么都想,也可以什么都不想,小小的天地里,就你一个人。但是,如果有的人发呆长达几分钟,有的人甚至几个小时,这就有些所谓的“物极必反”了,本来是个享受的事情,不要弄成偏执狂。

如果经常出现发呆,觉得有点儿不受自己控制,或伴随一些其他的表现时,建议你去心理机构或医院做进一步的检查。

经常捋头发 显得人不自信

文/吴桐

甩头和捋头发的动作可能有两种来源,一是因为头发长了,会遮挡住视线,因此人们会下意识地一边甩头或者捋头发。二是模仿别人,这一般发生在青少年身上,影视广告中的酷男靓女甩头发扮酷的动作,很容易成为他们模仿的对象。

时间久了,这个动作就可能成为一种习惯。一些人在觉得紧张不舒服时,就会习惯性地用手去捋头发或者频繁甩头,以便缓解内心的紧张和压力。还有些人为了保持良好的形象或吸引别人注意,就会不停地这儿甩甩,那儿捋捋,唯恐破坏了自己在他人眼中的完美形象。但有心理学家认为,摆弄头发是自恋和完美主义倾向的表现,也是一种不自信的心理体现。

要想改正这个习惯,就要有意识地控制自己,同时需要周围人的提醒。

智商高低与 主观能动性有关

文/曹淑芬



一项新的研究显示,决定一个人智商高低的因素不仅仅是“智慧”,在很大程度上还取决于一个人的主观能动性,一个人的后天努力。

美国宾夕法尼亚大学的研究人员发现,一个在智商测验中取得高分的人,除了需要有高智力,也需要有相当高的主观能动性;同样,一个人的智商低,可能说明此人弱智,也可能说明此人缺乏主观能动性。

研究人员指出,这说明,仅仅依靠智商来衡量一个人的智力有可能“高估了智商测试的有效性”,那些取得较高智商测试结果的人,不仅智力水平较高,而且自身也有较强的进取心和竞争意识。





「微博控」6级以上即为严重上瘾

文/贞子

因为对微博的依赖，一个新的词汇——“微博控”应运而生。根据对微博的依赖程度，有的网站把“微博控”分为八级：一级只围观不说话；二级遇到兴奋点才回复、转发；三级休息时间全占用；四级工作时间也在上微博；五级双休日不休息；六级熬夜找热点；七级半夜也在刷新页面；八级生活颠倒，住院治疗。因为忙“织围脖”，很多人手头的工作来不及做，只好熬夜加班，双休日也宅在家里“织织复织织”。

专家指出，现代社会，几乎每个人都或多或少地产生了信息焦虑症和信息依赖症，而过度沉迷于网络，会使人与现实社会隔离，造成人际关系紧张。以“微博控”的分级为例，六级以上的“微博控”基本上可以判断为严重上瘾。而那些经常毫无原因地反复打开页面刷屏、更新的人，如果过于频繁，甚至有可能是患上了强迫症。

“头”的心理暗示

文/花芳

心理学家和行为学家研究发现，人们把脑袋偏向一边，说明对谈话内容很感兴趣，正在集中注意力，全神贯注地倾听，甚至完全被对方吸引，也就是“侧耳倾听”的状态，小孩子听故事时就是这样。头挺得笔直，说明他保持中立态度，对谈话内容或说话的人，仍在仔细审视和评价，因此，这个时候并不适合让对方回答决定性的问题。

低头向下，往往说明一个人对谈话内容不感兴趣，或者持否定的态度，想通过回避目光交流的办法，隐藏自己的想法。脑袋朝前伸，是一种攻击性的动作，往往给人一种压力，暗示着他可能马上要命令你去做什么。而头部向后仰，往往代表着无奈、退让、迟疑，或是想要释放什么，也就是我们常说的“仰天长叹”，我们经常在做完一件重要的事情之后，如释重负，不自觉地脑袋往后，靠在椅子上。

(上接第9页)放弃固执成见就可以了。

有几个小孩很想当天使，上帝给他们一人一个烛台，叫他们要保持光亮，结果一天两天过去了，上帝都没来，所有小孩已不再擦拭那烛台，有一天上帝突然造访，每个人的烛台都蒙上厚厚的灰尘，只有一个小孩，大家都叫他笨小孩，因为上帝没来，他也每天都擦拭，结果这个笨小孩成了天使。

原来当天使很简单，只要实实在在去做就可以了。

有只小猪，向神请求做他的门徒，神欣然答应。

刚好有一头小牛由泥沼里爬出来，浑身都是泥泞，神对小猪说：去帮他洗洗身子吧！

小猪讶异的答道：我是神的门徒，怎么能去伺候那脏兮兮的小牛呢！

神说：你不去伺候别人，别人怎会知道，你是我的门徒呢！

原来要变成神很简单，只要真心付出就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一个人快乐的走着，别人问：你为何如此惬意？

他笑着：因为我带的东西最少。

原来快乐很简单，拥有少一点就可以了。

人生的光彩在哪里？

早上醒来，光彩在脸上，充满笑容的迎接未来。

到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆的活在当下。

到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地的做好自己。

原来人生也很简单，只要能懂得珍惜、知足、感恩，你就拥有了生命的光彩。



快节奏的生活中,想在一定时间内建立良好的沟通,需懂得适当地“自我暴露”,自我暴露是人们自愿、有意地把自己的真实情况暴露给别人的行为。在人际交往中,自我暴露可以拉近心理距离,但是过多的暴露却不利于人际沟通。

自我暴露——给自己一张“名片”

文/乔易



自我暴露是社会心理学人际交往中的一个概念,是发生在人际交往中一种自愿的、有意的行为。准确地说,在人群中,我们每一个人都在“被动”地自我暴露,我们的话语、态度、表达是暴露,而非言语的表情、眼神、姿态、动作,包括与他人的距离也是一种暴露。

对于表达者来说,暴露自己的个人资料、信息、内心想法、情感、意愿……一方面是希望获得别人的了解、关注;另一方面是有可能通过自我暴露引出话题,使另一方在有意无意之中参与进来,从而也有所暴露,体现了人际交往中的相互性原则。

对于倾听者来说,在获得信息的同时,还能感觉到对方的亲近——自己是被对方信任的。而喜欢、认

可、信任、开放的关系,是双方建立关系的积极的感情元素。

自我暴露,对于双方来说,无论是谁主动,说者与听者双方都沉浸在关系中。因为任何一方的自我暴露都让另一方获得新的感受和认识,通过多知道、多了解来确定彼此日后交往的方向与深度。

人际试水有规则—— 浅点儿? 深点儿?

关于自我暴露,要说的东西很广,非一篇文章可以概括的。如果我们把自我暴露比喻为一门交流学问的话,其中比较关键的问题就是要把握住关系尺度,这里有最基本的几点:自我暴露的目标(说给谁听),内容(说些什么),数量(可以说多少),深度(可以说多深),时机(话语的情境),最后是关于相互性原则。

暴露的目标(说给谁听):

一是选择目标,你要清楚自己为何要向这个人说,你希望达到怎样的目的,是冲动之举还是有所考虑,结果有几种可能。二是要明确你们的关系状态,是陌生、初识还是熟悉?生活中有无利害关系?

内容(说些什么):

说些什么?关系状态决定你们说什么,而不是一厢情愿地表达。比如,一个话题展开后,对方有没有兴趣听,有没有话语呼应,能不能分享你的情感,你们之间有无互动,都说明话题是否适宜。如果选择的是一个轻松的无利害关系的话题,双方可能更容易进入其中,享受交谈的快乐。

数量(可以说多少):

同样,关系状态决定了交往中自我暴露的数量。如果是初识阶段,建议话题可多,但不可深。可多是



说双方处于一个摸索、逐渐熟悉、建立信任的过程，话题多就像不同的途径，引出双方的喜好、擅长与兴趣所在，找到适合双方交谈的内容来。如果是相对熟悉、友好的关系，话题可以不仅仅是情趣爱好、日常娱乐活动，还可以表达一些对人和事物的看法和评价，但要注意排除利益关系。

深度(可以说多深):

决定说多深，一是在于听者的人格特质，真诚、尊重、情感呼应及能否保密都是其中的要素。二是暴露的内容(机密程度、积极或消极)、双方的关系(亲密程度、信任程度、双方是否都有暴露的意愿)、后果评估(是否造成不良后果、是否解决问题、是否担心)、暴露情境(场合、双方心理状态等)等等因素都需要考虑在内。

暴露深度往往是人们容易忽视的一点，也是最难把握的，容易让人感到后悔或造成伤害。有的时候，有些内容未必说出来就能获得轻松感，属于隐私类的话题，说与不说是需要斟酌的。相对较深的话题是那些涉及自我概念或与他人的关系状况，比如：自卑情

绪、亲密关系、个人隐私，还有个人感情经历，以及不为社会接受的一些想法和行为等，这些在心理咨询与治疗中常常涉及的话题，在社会交往中是否要表达，需谨慎考虑。

时机(话语的情境):

说话要选择时机，或者说我们有时要创造一个可以说某些话的时机或情境。特定情境为人们的情绪与话题设置了一个平台，允许度更大一些。换一个说法，就是当你不准备与他人涉及某个特定话题、某种亲密关系时，就不要选择不利于自己把控的环境，或者不在乎对方怎样安排。比如说：非亲密关系勿入私宅。

另外，自我暴露的内容也可以是幽默、自嘲、无伤大雅的笑话、小挫折、共处情境中的小插曲。

相互性原则

在一般人际关系中，自我暴露遵循相互性原则，这里的相互性不是刻板的我说什么，你也得说什么，而是自我暴露的过程能够带来双方关系的发展，彼此更加熟悉和信任，相处更加自然。如

果自我暴露没有带来关系有进展的感觉，说明其中一方没有发展关系的需要，建立关系应该选择其他更为安全的、公众化的方式，而非继续自我暴露。

除此之外，还有一些更深层的因素会影响人们自我暴露的程度，比如说：个人的成长经历(是否被伤害过)、内心的安全感、信任感、开放性以及性格特征。有的人总是不容易信任别人，不容易敞开心扉，良好的关系中也习惯于多一些审慎和保留；而有的人不能较好地把握表达的分寸，其做法要么不被人理解，要么给自己造成麻烦。这些表现不仅仅是自我暴露本身的技巧问题，当事人成长中那些尚未解决的心理感受亦影响着其当前人际关系的发展。

一般来说，适度的自我暴露是有利于关系发展的，暴露的层次越深，说明你与他在某种关系上卷入的程度也越深，与对方的关系也越好。人们通常喜欢与那些和自己暴露程度相当、同样快乐的人交往，因为那是一种心灵的分享。

(上接第20页)么，你走也会走得不安心。

病房里的很多人知道了你的故事。

接着，当地媒体找到了我们。

在热心市民的帮助下，我凑足了你的第一笔手术费。就在曙光微微朝我招手的时候，你狠心抛下了我。

你在最后的遗言里写道，妈妈，对不起，我不想再拖累你。我知道，我好不了，我不想再这么眼睁睁地看着你为我操劳。妈妈，手术费你留着吧，一定要好好活下

去，因为，我会一直在天堂看着你！

虽然，你在生命的最后一刻，仍然挂着笑容，可我还是无法原谅自己。给了你生命，却又不能完完整整地好好爱你。

...第六天 晴...

天气很好，和我第一次见她一样。

这些天，她一直在断断续续地告诉我那些关于你的故事。

医生说，她的时间不多了。

我捧着彩色信纸又去见她的时候，病房已经空无一物。

手术失败，回天乏术。其实，你走之后，她便已经心死。哀至如此，什么药物均属无用。

她把角膜捐给了另外一个孩子。那孩子和你同岁，今年17岁。

你母亲昨天还给我留了一些话，我现在补进信里，转投给你。希望你一切安好。

儿子，原谅我没有听你的话，原谅我不能再爱你。

如果有一天，你收到一封给你的信，要记得来天堂的门口接我。没有眼睛，妈妈找不到你所在的路。



不做『去个性』的人

文
歌
阳
华



如果你是一位球迷，你应该看到过有关球迷暴力冲突事件的报道，其中有些球迷平时可能是温文尔雅的人。如果你去参加演唱会，你应该感受到过成千上万的歌迷跟着自己的偶像一起唱的场景，其中有些歌迷平时可能是个很害羞的人。

2009年，吉林通化钢铁公司数千名工人聚集在厂区，围堵工厂副总经理，最后几名工人将其打死。我们可以想象到当时的场景，数千名工人齐声声讨总经理，喊着“打”“打死他”，可能这几名工人只是想向总经理要回自己的利益而不是以打死总经理为目的，但当他们湮没于数千人的群体之中，得到了数千名“同盟”群情激昂的“鼓励”，便义无反顾的成为了动手的人了。这里且不管谁对谁错，只是问一句，倘若只是这几位工人单独与总经理在一起，他们还会动手打死这位总经理吗？

法国社会学家G·勒庞在其经典《人群》中提出了“去个性化”一词，意指在某些情况下，个体丧失其个体性而融合于群体当中，当个体在群体压力或群体意识影响下，会导致自我导向功能的削弱或责任感的丧失，此时人们丧失自控力，以非典型的、反规范的方式行动，产生一些个人单独活动时不会出现的行为。

有过一则报道，说高楼顶上有个小伙子要跳楼自杀，救护车、消防车呼啸而至，警察在为挽救生命苦苦努力。而高楼下看热闹的人越来越多，突然人群中有人大叫“快跳呀”，其他人也跟着附和起哄，最后在众人的“怂恿”和“鼓励”声中，年轻人对人间不再留恋，从楼顶飘然而下。在这种情

境中，“看客”们是去个性化的，每个人都不再是自己，而是一个“匿名”的、与他人无差别的人。在去个性化的情境中，人们往往表现得精力充沛，不断重复一些不可思议的行为而不能停止。人们会表现出平常受抑制的行为，而且对那些在正常情况下会引发自我控制机制的线索也不加反应。

1972年，美国著名心理学家菲利普·津巴多在斯坦福大学做过一个模拟监狱实验。津巴多招募一群大学生被试进行了一场关于人类行为的研究试验。被试分成两伙人，一伙人扮演监狱狱警，另外一些人则扮演囚犯，在24小时内开始模拟监狱里的日常生活。囚犯被戴上手铐，蒙住两眼带到了斯坦福大学地下室的一个“监狱”里。扮演囚犯的被试经历了真正的犯人才会碰到的种种事情，如戴脚镣手铐，全身喷消毒剂，换上监狱里统一的服装，而且，“囚犯”不再有姓名而只有一个号码。“狱警”也一样，同一制

服。结果证明，扮演狱警的人在模拟监狱的情境中，开始变得有暴力倾向，而扮演“囚犯”的被试逐渐变得软弱、无助、抑郁。虽然试验不久就被叫停，但其研究结果许多年来一直为人们所关注，引起了广泛的争议。津巴多的模拟监狱实验表明，当一个群体的所有成员都穿着同样的制服时，个人因为不容易被识别而被湮没于群体之中，责任分散，所以会做出平常不会做的事情来。

为什么一些平时很老实的人，在一群疯狂的人当中也会变得疯狂？津巴多还做了一个有趣的电击实验。他召集了一些女大学生作为被试，对她们说：实验要求对隔壁一个女大学生进行电击，不需要负任何道义上的责任，完全是为了科学实验的需要。通过镜子被试们可以看到那个被电击的女大学生。实际上这个女大学生是津巴多的助手，她并没有真正受到电击。但当被试按下电钮时，她假装大喊大叫，流泪水



饶,使那些作为被试的女大学生们相信,她真的非常痛苦。被试分为两组。第一组被试都穿上了带头罩的白大褂,每个人只露出了两只眼睛,因而彼此间谁也不认识。主持人请她们实施电击时也不叫她们的名字,整个实验在昏暗中进行,这种情景被津巴多称为“去个性化的条件”。第二组被试穿着平常的衣服,每个人胸前都有一张名片挂着。在实验时,主持人很有礼貌地叫着每个人的名字。房间里的照明很好,每个人彼此都能看得很清楚。这一情景称为“个性化”。结果去个性化小组比个性化小组按电钮的次数多达将近两倍,并且每一次按下电钮的持续时间也较长。

在去个性化的情境下,个体更倾向于服从,哪怕服从的是一个明显错误的指令或行为。个体常常会被淹没在群体之中,当个体自我认同被群体的行动与目标认同所取代,个体便会进入“去个性化状态”,这种状态将淡化个体的自我观察和自我评价,降低个体责任与个人对于社会评价的关注。当自我控制力量减弱,暴力与反社会行为就随时可能出现。

在日常生活之中,“去个性化”带来的负面影响也比皆是。在正常情况下,学生对违反校纪和违反社会公德的行为,具有耻辱感、负罪感和自责感,因而能够遵守社会道德规范和学校纪律。但有一部分学生却往往将自己融于某群学生整体之中,他们喜欢集体起哄、相互打闹追逐、甚至成群结伙地故意破坏公物、打架斗殴等,或者学生犯了错误后在老师面前说的第一句话是“某某也做的”。“去个性化”的学生往往觉

得自己处于某群学生整体之中,自己仅仅是以整体中的一员身份参与到某行为之中。人们的注意都指向在整体身上,老师不易觉察出自己的言行,即使造成了不良后果自己也不会被教师发觉,自己不会承担由不良行为所招致的谴责,而责任将由所有参与的同学分担,即“责任扩散”,这样,每个人的责任观念就淡漠了。这部分学生往往失去原有的个性和自我控制能力,削弱了对自我行为的约束,沉溺于冲动、无理性和不负责任的行为之中,完全依从于该群体所处的情绪状态,能做出平时自己独自一个人时所不敢、不愿做的事情。因此,在学校教育和管理的过程中,学校和老师应特别注意“去个性化”对学生带来不利影响。

某高中晚自修后,突然从男生公寓五楼扔下一个装有半瓶水的矿泉水瓶,刚好砸在路过楼下的一位女生头上,顿时该女生头部血流如注,昏厥过去,当即被送往医院抢救。事后得知,扔矿泉水瓶的男生张某是一个品学兼优的学生。一个平时品学兼优的学生为什么会做出这种事?他在反省书中写道:“当时五楼同学很多,天气又热,有的同学往楼下泼水,有的扔水果皮,我就随手扔下了矿泉水瓶。当时没想到那么多,更没有想到要负什么责任,看见别人扔我也扔,我平时连张纸片也没扔过的……”

“去个性化”还广泛地存在于网络世界。当今是信息时代,网络以不可抗拒之势渗入我们的生活,改变着我们的行为模式、思维方式甚至社会结构。网络技术的发展给我们带来了诸多便利,然

而网络也带来了一些消极影响,如网络暴力、网络欺诈、网络盗版、散播病毒等等一系列的负面的东西。如果你会上网玩游戏,上论坛交流,你就会经常碰到网络上的人恶语相向,甚至会说出很多粗俗淫秽的话来。这些话可能在平常的生活中很难说得出口。这就是“去个性化”所带来的影响。由于网络是一个虚拟世界,网民之间很少认识,人与人之间具有匿名性,因此责任意识下降,所做出的行为与平常的内在标准不一致,做出通常在现实社会中做不出来的事。

如此看来,很多本来不应该出现的不好的行为,在“去个性化”的驱动下发生了。那么,我们如何来预防这种现象的发生,做一个“有个性”的人呢?

从心理学的角度看,要避免“去个性化”现象的发生,就需要确立很强的自我同一性。自我同一性是确信我就是我本身而非其他人的一种心理过程,就是对“我是谁”这一问题的回答。按照心理学家艾里克森的观点,自我同一性是个人所有行为的逻辑出发点,是个体和环境互动关系的中介,是个体人格正常发展的内在保证。要建立良好的自我同一性,我们应该保持较高的身份认同感,认识到我们每个人都具有区别于他人的人格系统,我是个独立的人,这样就会避免有意无意的把自己的身份淹没于群体之中,而不敢承担责任。实践证明,自我同一性越强,人的自我责任感也就越强。人要有自我概念,需要说出并感觉到“我就是我”,这是自我同一性养成的基础,也是个体努力摆脱群体去个性化现象的心理基础。



享乐吧

文/羊羊

高考

小表妹今天高考,姑妈说她这两天复习心态不太好,让我这个过来人安抚下她。我电话跟她聊天问症结,她愤愤地对我说:“高考都考这么多年了,就不应该搞个周年庆吗,考400送350,一本分数线7折,考三本送二本体验券!”

剧透

我从漫吧租了本侦探漫画《金田一少年之事件簿》,刚看到第2页我就把书摔了,坐在椅上生闷气。室友问怎么了,我答:“不知哪个天杀的用蓝色圆珠笔在某个人物上画了一个圈,写,这个就是凶手。”

程序员 1

一位程序员去新公司面试。面试官看着他的简历说:“你毕业才两年,简历里的三年经验是哪来的?”程序员说:“加班。”

程序员 2

程序员的读书历程:某语言入门;某语言应用实践;某语言高阶编程;某语言的科学与艺术;编程之美;编程之道;编程之禅;颈椎病康复指南。

假钞

一位妇女拿假钞去买早点,小贩恼了:“大姐你给假钞也就算了,那起码是张印的,你这张钞票居然是画的!退一万步说,画的也就算了,你给画一张10块的、5块的都行,你还给画张7块的!7块就7块吧,最起码也得画彩色的啊,居然用铅笔,算了,黑白就黑白的好了,可不能用手纸画啊!手感太差了,就算是手纸你也得用剪子把边剪齐了啊,这个用手撕的,毛边太夸张了!行,毛边我也忍了,可你也撕个长方形啊,这个三角形就太说不过去了!”

表白

我们学校时不时会有男生在女生楼下表达爱意,通常是用很多蜡烛点燃,摆成心型,对着女生楼仰天大吼:“某某我爱你!”每次都惹来女生楼观众尖叫。

A君玩游戏输了,也被叫到楼下模拟该情景。我们给他点好心形蜡烛堆,让他站在里面,众人闪开了。他生性羞涩,迟迟不肯开口,女生楼已经聚集了好些等着看热闹的女生。只见A君鼓足了勇气,按我们的要求喊道:“卖—蜡—烛—”

推销

最近总接到推销电话,心情不好时就直接挂了,心情好时也会跟业务员开开玩笑。

我接起电话,对方业务员说:“您好,这里是XX保险公司……”

我:“您好。”

业务员:“我们这里做一个调查,请问您从事什么行业?”

我:“教育业。”

业务员:“您在什么单位工作呢?”

我:“上海市顾村中学。”

业务员:“那您担任什么职位呢?”

我:“宣传委员”

业务员:“嘟嘟嘟嘟”

沙尘暴

学校放春假,我们几个朋友组团出去玩,运气不好那天刮沙尘暴。大家正觉扫兴,突然一女生灵机一动说:“大师兄不好啦!师傅被抓走了,行李和马也不见啦!”

活活

在中国有一个最凶残的人,名叫活活,因为我们常看到或听到:活活把人打死了、活活把人逼死了、活活把人气死了;活活把人急死了……在中国,有一个最可怜的人,名叫活活,因为我们也常看到或听到:活活被打死了、活活被急死了、活活被逼死了、活活被气死了……

突袭检查

院领导来学生宿舍突袭检查,推门进到一间宿舍,看到学生们正在玩魔兽。院领导摇头不已,对同学们说:“周总理曾说过,为中华民族的崛起而读书!看看你们,你们来这里读书为了什么?”某同学走火入魔地说:“为了部落!”



快递签名档：我再也不相信爱情了！

“我再也不相信爱情了”，不是句结论，而是种语体，和“伤不起”、“咆哮体”、五四体一样，是种说话格式。不相信爱情的理由并不见得要有逻辑，“甲和乙分手了，我再也不相信爱情了”只是入门版，进阶版是今天天气不好、鸡蛋煎饼涨价了、楼下早餐店关了……都可以接“我再也不相信爱情了”。就像恋爱中的女生向男生撒娇，“我被蚊子叮了，都怪你！XX牌好久不出新款衣服了，都怪你！”越无厘头，爱意越浓。

白娘子没有跟法海在一起，我再也不相信爱情了。

如果凤姐不嫁给陈冠希，我就再也不相信爱情了。

张柏芝和谢霆锋离婚了，我再也不相信爱情了。不过如果张柏芝离婚后和陈冠希复合，谢霆锋再跟王菲结婚，李亚鹏最后和周迅在一起的话，我想我还是相信爱情的！

《生活大爆炸》第三季结局竟

然是 Penny 同 Raj 睡在一起，而不是 Penny 同 Sheldon，我再也不相信爱情了。

白云和黑土不一块上春晚了，我再也不相信爱情了。

女友说当时我没怎么追她她就答应了，太亏她了。让分手，我重新追，我答应了。然后，就没有然后了。骗子！我再也不相信爱情了。

乔布斯没有死，他携手 iPad2

出现了，我再也不相信爱情了。

楼上都不相信爱情了，我也不相信爱情了。

考什么，什么不过。我再也不相信爱情了。

六一儿童节不放假，我再也不相信爱情了。

我们班的节目居然连三等奖都没有得，我再也不相信爱情了。

内奸装忠断心裂肺，忠臣私奔双宿双飞，反贼互杀痴心绝对，主公表示再也不相信爱情了。

如果我不在一年之内顺利转入 UBC（英属哥伦比亚大学），我就再也不相信爱情了。

尊敬的微博用户，您好！非常抱歉，您的“再也不相信爱情”的权利已在姚晨离婚事件中使用完毕，无法再在谢霆锋张柏芝疑似离婚事件中使用。感谢您的理解与支持。

我的宿敌

从小我就有个宿敌叫：别人家孩子。这个别人家孩子从来不玩游戏，从来不聊 QQ，天天就知道学习，长得好看，又听话，回回年级第一，有个有钱的男友，研究生和公务员都考上了，月薪 7000 块，会做饭、会家务，会 8 门外语，上学在外地一个月只要 400 块生活费还赚多。我恨这个别人家孩子！

站内信

英语不好的人伤不起啊，昨天在 BBS 上跟高中同学发站内信。我问：在吗，对方回复：Sorry, I am not around. 我以为是说，对不起，我不是 around，刚好 around 是我同学英文名。

再发：这账号是我同学给你的吗？回复：Sorry, I am not

around.

再发：你是谁？

回复：Sorry, I am not around.

再发：我是你高中同学啊！

回复：Sorry, I am not around.

后来这才明白，原来自动回复，对不起，我不在。

中文阅读理解

原本觉得中国学生学英语，还要个个过四六级挺悲催的，今天看了一道给老外准备的中文阅读理解后，我彻底治愈了。题目是这样的：

甲：“你的牙真好看！”

乙：“哦，是假的。”

甲：“啊，真的假的？”

乙：“真的。”

甲：“居然真的是假的呀！”

乙：“那还有假？”

问题是：牙是真的还是假的？

数字化

学校请了位很有来头的专家给我们做“两化融合”讲座。讲座中，大家都昏昏欲睡，专家说了一句话，大家就清醒了。老专家说：数字化啊，数字化！同志们你们懂么？转换成计算机用的二进制表示方法，归根结底很简单，就是 1 和 2 的问题。

聚餐后

同学聚餐，大家都喝醉了，互相搀扶着回到宿舍，我倒头就睡。半夜，我有些口渴，起来倒水，迷糊中看见地上有一红点，心想：“谁扔的烟头儿，也不掐灭了，就不怕着火！”上前用力一脚，把烟头儿踩灭了，然后去睡觉。第二天一早，我就听有人大喊：“谁把我的手机充电器给踩碎了！”



原谅我

不能再爱你

文/一路开花



…第一天 晴…

清晨,我整理好了所有行李,买了车票,直奔康定。

车至中途,手机闪出了一串陌生的号码。只是一秒,我就按下了挂机键。我不容许任何人打扰我的勃勃兴致。

接着,这串号码就这么闪闪烁烁地跳跃在我的手机里。第五次,我极不耐烦地按下了绿色的接听键。我还没发火,听筒那边便传来了惹人哀怜的哭泣声。

此刻,对于我来说,她不过是个素未谋面的陌生女人。的确,我不认识她,甚至从来没有听过她的名字。

她恳求我回去,帮忙写一封信给你。她说,你最爱我写的文字。每次只要广播里朗诵我的文章,你都会兴奋不已。

你虽然是我众多读者中的一员,可是,多么遗憾,生在同城,我竟不认识你。

正当我犹豫是否该回去时,电话里忽然冒出了一个男人的声

音,开花,回来吧,这也许是她生前最后一个愿望了。

我熟悉他的声音,他是市广播电台男主持,经常找我约稿。怪不得她会有我的电话。

下午3点13分,我在医院的病床上见到了她的真容。病房里站满了当地的媒体工作者,窗前沿放着水果和鲜花,惨白的床单与嫣红的花瓣形成了刺眼的对比。

她挣扎着想要起身迎接我,被我快步上前制止了。她形容枯槁、面色蜡黄,看一眼都使人心底发酸。

你是她唯一的儿子,也是我忠实的读者,今年17岁。她现在只想借我的双手,写一封信给你。这是我此刻仅知的一些关于你和她的事情。

…第二天 小雨…

她倚在窗前看雨,背朝房门,对我的到来毫无察觉。相比昨天,她的精神好了很多。

摊开信纸。她絮絮叨叨地开

始回忆关于你的往事。我问她,这些要不要写下来,她郑重其事地说,要写,要写,不写你都会忘记的。

儿子,那年你不过七岁,尚且不明白爱情到底是什么东西。你爸卷着家里所剩的积蓄和另外一个女人远走高飞的时候,你正在大院里拨弄破旧的玩具小卡车。

我心如死灰、万念俱灭,山盟海誓的爱情,就这么眼睁睁地甩我而去了。我没办法,我只能把所有的悔恨和怒气全部撒向你。

皮条像大雨一样落在你的身上。你一面哭一面说,妈你是不喜欢我玩小卡车,那我以后再也不要玩小卡车了,再也不玩小卡车了!

那一刻,我把你抱在怀里,哭得天昏地暗。我忘了你是我儿子,竟硬咽着告诉你,他不要我了,跟别的女人跑了。

你拍拍我的肩膀,凑在我耳边跟我说,妈妈,妈妈,别害怕,你还有我呢!我永远都不会不要你!



因为你这番话，我哭得更厉害了。

…第三天 阴…

为了维持以后的生活，第二年，我去复烤厂做了小工。因为上班时间太紧，我再也不能接你回家。

下午五点，我知道你放学了。儿子，对不起，我不能去接你。此刻，我正扛着一袋80斤重的烟筒往车上跑。

一袋两毛钱。我算过，每天扛30袋，只要十天，我就能给你买个新书包。

我没想到，你竟会独自一人从学校跑来看我。复烤厂的大门有保安，他们不让你进去。于是，你站在门口一直等。

晚上八点，我风尘仆仆地推着三轮车刚出来，就看到了路灯下的你。你知道吗？我有多担心。从你们学校到复烤厂，足足五公里。那么多的车，那么多的人，那么多不可预料的危险。你要是出了什么事，我该怎么办？

我刚想对你发脾气，你就笑着朝我跑来了，还把双手神秘兮兮地背在身后，让我猜里面到底攥着什么。

累了一天，我哪有心情？我板着脸，径直往前走。你跑上来，拦住我的去路，并恭恭敬敬地把两个大红苹果递给我。

妈，今天六一节，学校给每个小朋友都发了大苹果。我不喜欢吃，所以给你吃！

儿子，你是妈生的，妈还不了解你吗？你最爱吃的就是苹果。以前你爸在的时候，你每次上街都吵着嚷着要大苹果。你不吃，是舍不得，妈知道。

我没哭，因为我在你的作文

本上看到过，你说你最怕看见妈妈的眼泪。

…第四天 晴…

不知不觉，我已在复烤厂干了整整两年。转眼，你就十岁了。

每天放学你会跑来这里默默等我。你和门口的保安早已混得很熟。为了不耽误学业，一到门口，你就会很自觉地摊开书本，坐在花坛上写家庭作业。

保安们被你感动了，说从来没有见过你那么懂事的孩子。于是，破例让你进门，并允许你去保安室的办公桌上写作业。

也是因为这样，你才会有机会看到我工作时的狼狈模样。

当我扛着80斤重的烟筒踉踉跄跄地跑出仓库时，你恰巧从男厕所里出来。我没看到你，我只能弯着头，一袋一袋地数着背。有几次，腿软得差点跪下，但一想你正在门口笑眯眯地等我回家，又忽然有了气力。

我得早点搬完这30袋出去见你，我不能让你等得太久。

一切都被你看到了。回家的路上，你执意要我坐在三轮车的车兜里，你说以后都是你载我。我笑了，儿子，你才十岁，你能载得动我吗？

上坡的那条小路你蹬了上去，又退了回来。我说，仔，坐着，让我来吧。你不肯，你说我累了一天了，不能再辛苦。

最后，你不蹬了，直接把车连我一起推上了大坡。儿子，看着你一路大汗淋漓却又无怨无悔地跑着，我心里真是有种说不出的难过。

你才十岁。这个年纪，你本该享受妈妈的溺爱和无忧无虑的童年，可我，却让你受了那么多苦。

凌晨，我偷偷去看你，桌上放着昨晚写下的日记。我才看到其中一句，就掩面逃了出去。

你说，从今天起，你再也不会让妈妈受任何委屈。

…第五天 晴…

你上中学之后，家里的负担更重了。为了帮我减轻负担，你把课余的所有时间都用去捡塑料瓶，因此，成绩下降得特别厉害。

老师找我谈话，问我是否对你疏于管教。我说没有，你捡塑料瓶只是想给我买一件像样的新衣服。

儿子，我该对你说点什么好呢？是责骂你呢？还是好好抱抱你？你看，你都和我一样高了。

你一直没有告诉我，你经常腿疼得厉害。你知道家里没钱，所以每次感冒你都只吃廉价药，并且告诉我，老师说了，昂贵药里的抗生素多，对身体不好。

体育课上的突然昏厥，致使你再也不能隐瞒不了腿疼的实情。

检查报告出来那天，我蹲在医院的厕所里哭了整整一下午。儿子，我最最亲爱的好儿子，妈妈不能给你一段富足的生活也就算了，可为什么妈妈连一个健康的身体都不能给你呢？

我真恨自己，甚至想过去死，可一想到孤苦伶仃的你就马上打消了这个念头。不管贫穷还是富有，健康还是疾病，妈妈都应该不离不弃地陪着你。

医生说，白血病虽然存活活的概率很低，但不是代表没有。

为了这十万分之一的希望。我决定把破旧的房子和叮当乱响的三轮车卖出去。

你不允许我这样做。你说无论如何，我都得好好活下去，如果把房子都卖了，那（下转第14页）



ARTY GIRLS FALL IN LOVE WITH SCIENCE BOYS

当文艺女恋上理科男

文/李重蓉



理科男赵家明是个笨人，这是毋庸置疑的事。

文艺小说中的邂逅总是荡气回肠，但阿阮和他的第一次，简直是个笑话。

那天阿阮一如既往地坐在图书馆第二排靠窗的座位上，对面的清爽男生递过来一张纸条。

阿阮不动声色地接过，展开来看，上边工工整整地写着一句话：同学你好，我是物理系的赵家明，可以认识你吗？

言简意赅，典型的理科生风格。

阿阮心底长长舒出一口气，近两个月他和她天天风雨无阻地来此自习，直到今天他才终于有所表示，真怕再这么耗下去自己都要变成化石了。虽然是女孩子，可阿阮是阿阮，随即收拾好东西，轻轻敲敲他的桌子道：“我要走了，你呢？”

天地良心，这是多明显的回应，但可爱的理科生赵家明同学竟一时间有些无措，半天憋出这

样一句话来：“呃，我，我还有几页书没看完，你先走吧。”

阿阮顿时僵在原地，那一刻任她平日再怎么大方爽快也禁不住烧红了双耳。事后她才知晓赵家明根本就是有心没胆，那张纸条还是他宿舍的兄弟揶揄出来的，否则以他的情商，阿阮只能是变成化石了。

不过缘分这回事很难说清楚，比如阿阮和赵家明最终还是走在了一起。

可是渐渐的，阿阮越来越觉得赵家明不是她的那杯茶。当然，他是个好人没错；去图书馆给她占座；吃饭时把肥肉挑出来自己吃，把瘦肉留给她；每天睡前发来晚安短信，主动汇报自己的去向，从来没有过她找不着他的时候。问题是阿阮，她是公认的文艺女，心思缜密且敏感，平时有事没事总有点不食人间烟火的味道，所以对于爱情这回事，只有要求更高的。她的理由是：拜托，恋爱又不单是过日子。她渴望和心仪的

人，一起在有月亮的夜晚看场乡间的露天电影，一起去捕捉绿荫如盖的古木中嘹亮灿烂的蝉声，一起在窗前看雨水顺着屋檐流成一挂水晶帘，一起在阳光明媚里骑车穿越一片片花田，一起在雪花纷飞中拥抱、感受绽放的温柔——可是赵家明从来没有给她那样浪漫的感觉，老实巴交的他好是好，却太像一杯白开水了。

她心中对赵家明的不满日积月累，有一天终于爆发了。

那天吵架的起因是件小事，小的事后连阿阮都记不起到底是因为什么了，坏在吵过之后赵家明的表现上：阿阮激动地拂袖而去，赵家明居然无动于衷，整整一个下午都无动于衷！

其实每次争吵赵家明从来没有占过上风，准确地说是他说不到三句连贯的话，便被阿阮抢过了话语权。久而久之，无论阿阮说什么他干脆都不搭理，以免越辩越错。所以他们之间渐渐地没了“争执”，总是阿阮机关枪般发泄



一通,赵家明则沉默到底,以不变应万变,阿阮一个人吵不起来,只能拂袖而去。这时候只要赵家明追上去一哄,两个人便都下台,自然重归于好了。

偏偏这一次,赵家明不知头脑发什么昏,竟然眼睁睁地放任阿阮跑掉。整个下午阿阮都坐在图书馆的天台上生闷气,但是赵家明连短信都没有一条。她回想起以前无论她躲到学校的哪个角落,赵家明都会急匆匆地找到她

原来很多时候,幸福的爱情无关乎轰轰烈烈惊心动魄,就是一种放心、安宁和欣悦的感觉。这样的感觉,即使是身为文艺女,一样无法抵抗。

的情形,昨日今夕一对比,眼泪忍不住掉下来。

傍晚,阿阮实在忍不住了,只得自己找台下。她出了图书馆,可终究还是放不下面子,于是悄悄去找赵家明。

阿阮透过玻璃窗,一看,谁知道赵家明同学正气定神闲地呆在实验室里写东西,她简直气不打一处来,竟然对我漠不关心!

文艺女近乎神经质的敏感任性又发作了,阿阮在气恼中决绝地扭头跑掉,买了南下的火车票。恰值周末,她当晚就奔赴上海。赵家明赵家明,谁稀罕你来找?

下火车是翌日清晨,春寒料峭的天气,渐沥落着小雨。一出站便有人唤“阿阮”,她定睛一看,一名清俊的男生立于人群中,是那样的脱颖而出。

她微笑着走过去,唤他:“再恋。”

再恋的笑容一如当年般好看,他一边将伞撑过来一边接过她的行李,轻轻说了一句,“阿阮,你来了真好。”

只此一言,便胜似千言万语,抵消旅途中的所有疲惫与忧伤。彼时天青色的天空下,细雨、烟雾,一切都是那样朦胧又清新。

再恋带她看复旦铺天盖地的杜鹃花,逛南京路,去了外滩。有好几次在人群中怕走散,他都自动伸过手来牵住她。他的手还是那样干燥而温暖,让阿阮的一颗心禁不住悄悄一动。这样的时刻,她忍不住想到了赵家明,那个呆呆笨笨的理科男,从来没有给过

她这样的感觉——那种感觉呵,是百转千回之后的温柔,微微的苦涩,又带着清甜。在这么小小一瞬间,她直感到迷惑而恍惚,仿佛时光从来不曾流逝过,仿佛他她仍是高中生,谈着纯白的小恋爱。

晚上再恋送阿阮去旅店,她留他喝杯水。温黄的灯光下,两个人相对而坐,都有些累了,故此没有说话,气氛却不觉尴尬,相反有种知己知彼的轻松和默契,静白如雪。

突然再恋的手机响了,他走开几步去听。整间屋子就那么大,又很安静,于是阿阮清晰地听见电话那头是娇弱的女声,态度亲昵。

“一整天不见你,学生会的事可有办好?什么时候回来?”

“我会尽快,等会儿我再打给你。”再恋有些不自然,忙不迭地想要结束来电。

其实无需再多听什么,阿阮也猜到了几分。谁知再恋回过身来解释:“一个不相干的朋友。”

不知为什么,一时间他在她

心中的形象改天换地,何必这样欲盖弥彰?阿阮笑笑:“今天真是辛苦你一天了。”委婉地暗示他离场。

再恋迟疑片刻,又试探着道:“明天早晨,我再来?”

阿阮摇摇头:“不必,该玩的都玩了,今天我很开心,谢谢你。”

“阿阮,我想念你,这么久了,我发现真正理解我的还是只有你一个人……”

“当然,我们是朋友,想念是应该的。”阿阮赶紧打断他,“只是有些事过去了就是过去了,对不对?”

再恋很明显地一震,或许很少有女生能够这样拒绝他的魅力吧?

最终他还是离去了。

门合上的一刹那,阿阮才掩去故作轻松的欢颜,叹口气,脸上有落寞的神色。她庆幸没有告诉他,她来,是为着见他——见一见这个曾经深爱过的男生。或许人性总有脆弱的地方吧,一旦在感情上遇到不如意便总想逃避,甚至怀念起已逝的旧时光,所以当时负气之下一时冲动地跑了出来。可是这样的相见,不如不见。

是,她来并不为着要求一个结果,但再恋还是让人失望了——原来时间真的没有改变他。他还是即使有了正牌女朋友仍然同别的女生态度暧昧,当年不就是因为这个原因和他分手吗?不同的是,从前是“女朋友”的她,今天却被归入了与“万人迷”再恋关系暧昧的女生群之中!她感到震惊。

她爱的人,一定要是能够全心全意对她的人,她才不要再回到从前为再恋的反复无常而患得患失的日子里。

第二天,阿阮(下转第24页)



温暖的友谊

文/潇雨

几米说：“生命中不断有人离开或进入。于是，看见的，看不见了；记住的，遗忘了。生命中不断的有得到和失落。于是，看不见的，看见了；遗忘的，记住了。”

我已经不记得那些在我的生命中出现又离开的人了。他们曾经因为某种关系和我认识，有过快乐或不愉快的回忆，我们因为需要彼此联系在一起，后来因为不需要而告别。

时光流逝了，身边的朋友越来越少，现在留在我身边的人，也无非是那几个朋友。也许，朋友真的不在于数量，而在于能分担彼此的不快乐，在你难过时陪在你

身边，哪怕什么话也不说，只要看到她眼睛里的关心，就知道她是懂你的，就觉得是温暖的。这就够了。

琳是我的大学同学，当她第一次出现在我的视线里时，我开始相信“一见钟情”了，我认定了她是我这一辈子的朋友，四年的友谊、四年的感情也证明了我的结论是正确的。

也许是因为某种原因，我们在军训的第一天认识了，用一种毫不夸张的语气来说，就是我们吃喝拉撒都在一起了。她比我小两岁，我总是把她当作妹妹一样的照顾，有时候我开玩笑的问她：

“我们上辈子是不是真的是姐妹？”她很幽默的回答我：“那我们回去问问自己的父母吧！”

闲暇时光，我开始回忆我们四年的点点滴滴。

军训完毕，我们没有被分在一个宿舍，我们用尽了各种办法，依旧没有协调好，但这并不妨碍我们两个人一起上学、提水、吃饭、逛街。

她总是很喜欢我买的每一件衣服，只要她喜欢，我都会借她穿几天。她总是穿着可爱装，于是我开始培养她走“女人路线”，从穿衣到高跟鞋。没想到她接受速度还比较快，现在穿着高跟鞋走路来比我还溜。

我谈恋爱了，她替我高兴，为我祝福；我失恋了，她陪着我一起哭。有了这样的朋友，我还奢求什么呢？

大三的时候，我和男朋友分手了，男朋友威胁着我不让我回宿舍，我坐在校园里歇斯底里的哭着，是她，帮我摆平了一切，把我送回宿舍，陪我哭着，劝了我一整夜。第二天，两个熊猫眼出现在了校园里。

无论何时何地，我们都惦记着对方，即使一个苹果，我们也想着要给对方吃。

有一年，流行织围巾，我挑了她喜欢的颜色，为她织了围巾。当我把围巾给她时，她抱着我说：“潇雨，你知道吗？这是我这一生收到的最好的礼物，我们宿舍的都在给男朋友织围巾，却谁也没有想起来给我织一条，她们都对我说，你这个朋友要交定了，因为你总是替对方考虑，细心的观察朋友缺什么，因为你总是把朋友放在第一位。”我擦着她的眼泪，笑了。20岁的生日，她送了我一只



夜光烛，她说要让这只夜光烛照亮我的人生。

22岁的生日，她送了我一套化妆品，让我开始打扮我的美丽人生，她说我用的第一套化妆品一定要是她送的，事实也是如此。

我们曾经为了她的工作而争吵不休。我要她回家做着舒适的公务员的工作，而她却喜欢在外奔波。她对我说：“潇雨，我觉得我们还年轻，应该有梦想，应该自己闯一闯，有一天老了就再也闯不动了，现在闯了至少不会给以后留有遗憾。现在苦是苦点、累是累点，但我喜欢，因为这样的生活让我感到很充实、很开心、很快乐！”于是，我尊重了她的想法。

虽然她上班了，却总是不懂得打扮自己，大冬天的穿着职业装、露着脖子，也不知道冷，我买了一条丝巾准备送给她，至少可以温暖一下。我知道一条丝巾并不值多少钱，但她一定会喜欢的，友谊不是靠金钱来衡量的。

总是为了爱情而感动，很少为了友谊而感动。看了郭敬明的《梦里花落知多少》，喜欢书中的每一个人物，更喜欢闻婧和林岚，欣赏闻婧为了林岚可以牺牲自己的一切的精神，我在想如果我是闻婧，琳是林岚，我也一定会的。我发短信告诉琳，我看这本书哭了，她说她也哭了。我告诉她，我喜欢书中微微对林岚说的一句

话，也希望她能永远记住那句话：朋友总是为你遮风挡雪，如果你在很远的地方承受着风霜，而我无能为力，我也会祈祷，让那些风雪，降临在我的身上。

既然做了朋友，那就做一辈子的朋友吧！琳，如果有来世，我们还做朋友，不，应该是姐妹。曾经看到过这样一段话：千年之前我是你弹断的那根琴弦。穿越时空，我带着你手指的余温转世与你相遇。没有奢华片段只求平凡温暖。在流逝的年华中我知道我们的友谊比永远多一天！琳，你相信吗？

我的生命中仍然有人离开或进入，可是我已经知道留住该留住的，放手那些不想要的。

(上接第22页) 乘上北归的列车，靠在车窗前，那个憨憨理科男的脸随着窗外飞逝的风景渐次清晰起来。离开他的两日，在他去实验室去食堂去图书馆去打球回宿舍的每一个时间里，他都发来短信，向她报告每一次去向，他这样道：“阿阮，我好，你也要好，我想念你。”很质朴的话，他从来不会甜言蜜语，但从来不会让她焦躁不安，平实如泉般细流。

是，赵家明，这个傻傻笨笨的赵家明，从来不会像冉恋那样不负责任地对待她，对待任何一个女生。

这一次，阿阮史无前例地为了赵家明反省自己，她首次发觉自己的幼稚任性。这几日的经历，让她越发看清了自己的心、自己的渴望。她的一颗心得到了安放。

下了车，尚未出站，阿阮远远地望见赵家明在朝她用力招手。她没想到一向木讷又不知她去了何处的赵家明竟会来接站，心中虽然惊喜，但仍故意装作看不见。

赵家明笑眯眯地跑过来。她板着脸问：“谁告诉你来这儿找我的？”

“有心要找，一定找得到，何须劳驾他人。”土别三日当刮目相待，赵家明竟答得这般有技巧。

其实赵家明还是笨，他不懂解释那天吵架后不去找她是为了替她赶傍晚要交的高数作业，不懂向她表白这几日他是如何想念她，也不懂得诉说他找过多少地方如何巴巴地天天等在她宿舍的楼下，最后阿阮的室友实在看不下去了才“出卖”了阿阮告知了他。他只是用行动，来表达自己的心意。

比如这一刻，他只懂得看着阿阮傻笑。阿阮无奈地叹口气，一副认命的表情，心下却是有种甜蜜的，不由自主地任他握牢手、跟着走。

原来很多时候，幸福的爱情无关乎轰轰烈烈惊心动魄，就是一种放心、安宁和欣悦的感觉。这样的感觉，即使是身为文艺女一样无法抵抗。





美丽心灵

文/李爽



《美丽心灵》是一部关于一个真实天才的极富人性的剧情片。英俊而又十分古怪的纳什早年就作出了惊人的数学发现，开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了妄想型精神分裂症的困扰，使他向学术上最高层次进军的辉煌历程发生了巨大改变。面对这个曾经击毁了许多人的挑战，纳什在深爱着的妻子艾丽西亚(Alicia)的相助下，毫不畏惧，顽强抗争。经过了几十年的艰难努力，他终于战胜了这个不幸，并于1994年获得诺贝尔奖。

在整个影片中，纳什出现的几个幻觉形象从心理分析的角度来说非常有代表性。一个是纳什为了缓解内在对失败的焦虑创造出的第一个幻想中的人物——葡萄牙室友查尔斯。查尔斯与纳什拘谨的个性完全相反，在纳什遭到打击，陷入焦虑和绝望之中时，他不停地鼓励纳什，承认他是天才，自怜自苦的纳什无疑正需要这样的认可和鼓励。因此，幻觉的出现一方面预示着纳什病症的爆发，从另一个角度来说，却也正是纳什无意识的自我治疗。查尔斯也无疑就是纳什本我意识的一种

体现。纳什在理性的控制下，一切发于自我的感情都通过查尔斯的举止来宣泄。纳什被捉弄时查尔斯骂人，纳什低落放弃时查尔斯不羁，纳什论文通过时查尔斯在门外欣喜若狂，等等一切，两个截然不同的性格个体构成了纳什的分裂性格，也是他精神分裂的原凶。

影片中纳什还出现了国防部官员帕彻的幻觉，这是由纳什的英雄情结产生，代表着罪恶的原型，他野蛮、粗暴、专横、破坏力十足。不能不说，纳什的这部分构想，与当时的社会环境扯不开关系。普林斯顿大学里教授关于苏联威胁论的讲解，两次出入五角大楼破译国家安全部拦截的苏联密码，英雄主义和精神分裂的双重作用构建出帕彻的原型。对于一个密码破译专家来说，发现并解决迷惑事件是他的职业病。纳什破译了密码，但却并未弄清这些不连贯词语代表的含义，人性中天生的好奇心，促使他构想一个神秘人物，让他带纳什去探究，赋予纳什神奇的身份与权力。可以说，帕彻的出现，也是纳什本我的一种体现，是纳什英雄主义的

原型。

至于那个小女孩玛休，她更可以被看作是纳什真实自我的投射：孤单、无助、楚楚可怜，需要别人的爱抚。卸下“天才”的人格面具后，纳什在本质上就是这样一个人纯真又脆弱的大孩子。伟人们有越高的建树，就会越显得孤独无助。

于是，在这三个由纳什的真实自我构建出来的本我人物不停的纠缠中，纳什丧失了社会中的自我。理性和现实原则下的纳什与精神分裂的纳什已渐渐远离。在这三个本我人物的鞭策下，纳什近乎疯狂的研究符号学理论。纳什的成就，一方面也就是这三个虚构人物的自我成就，但这种自我成就的背后，更加加深了纳什的精神分裂。曾经一度在观看电影的时候，自己都分不清楚在这部影片中，哪些才是真实存在的人物，要怎样去区分和接受自己眼睛看见的事物。《达芬奇密码》中有这样一句话：大脑只接受眼睛所选择的事物。或许，当纳什从所谓的情报杂志中去发现苏联的所谓情报时，拼凑的段落文字构成所谓的情报，(下转第27页)



从银屏谍战片 谈谍报人员的双重人格

文/杨东云



这两年的电视剧谍战片层出不穷,从《潜伏》开始,《夜幕下的哈尔滨》、《蓝色档案》、《永不消逝的电波》、《绝密1950》、《敌营十八年》、《剑蝶》等等,各种谍战系列连续剧相继搬上银屏,形形色色的谍报人员以双重身份活跃在银屏上,以其谨慎、机警的人格特征以及危难关头置生死而不顾的革命精神为观众所敬仰,成为广大观众心目中的孤胆英雄。观众们为一个跌宕起伏的剧情所吸引,掀起一阵“谍战热”。

谍报人员在战争中到底起到什么作用?2000多年前的军事家孙武曾讲战争“无间不胜”。没有间谍,得不到对方的情报就不可能打胜仗,高度评价了谍报人员对战争的作用。正所谓“知己知彼,百战不殆”。“知彼”在很大程度上依靠的就是谍报人员的情

报。作为谍报人员,要取得对方的情报,尤其是机密情报,必须长期潜伏在对方阵营中,努力与对方相关人员荣辱与共,肝胆相照,让对方的人把他视为知己,取得对方的绝对信任。一方面谍报人员是纯粹的某方人员,有自己坚定的信仰、行为准则;另一方面他们又扮演敌对方角色,乐其所乐,好其所好,与敌对方的人为友,为敌对方服务,为自己戴上另一副人格面具。这种一个人为了适应不同角色而同时具有两种相对独立并相互分开的亚人格现象即为双重人格。

双重人格的基本特征是,虽然同一个体具有两种人格,但在某一时间段内,只有其中一种人格明显。每种人格都是完整的,有自己的记忆、行为、偏好,与另一种人格是分开的。绝大多数谍报

人员的人格都符合双重人格的特征。象《潜伏》中的余则成,平时作为军统人员,他大智若愚,处事圆滑,与其他军统人员一样重生活享受。同时他与站长一起拼命敛财,收受贿赂,倒卖烟土,并因此被站长视为知己。余则成奢侈的生活以至于让翠平看他左右不顺眼,在第一次接到调令要离开时说:“我回去就向组织汇报你的情况,告诉他们你在这里喝酒、打麻将、找女人!”。作为地下党,他又自己坚定的信仰,有自己的行为准则,心思缜密,爱恨分明。路桥山暗杀学生领袖,余则成设计枪杀了这个视自己为朋友的人;晚秋知道了翠平的秘密,按组织原则应被除掉,余则成权衡利弊,没有杀害她,而是把她送到了解放区。《梅花档案》中的龙飞与南云,一方面作为普通档案员与普通的中学教师,两人真心相爱,努力经营自己的感情;另一方面,作为秘密公安人员与台湾潜伏特务,两人相互设防,相互侦查,肩负着各自的使命。《眼中钉》中的“银狐”白雪,作为普通工作人员,凭借着兢兢业业的工作精神和较强的工作能力,一直做到滨江市特工处机要秘书,并深得信任;作为潜伏特务,她机警过人,充分利用各种关系窃取我方的军方情报,使我方遭受重大损失。这些谍报人员都是双重人格的典型代表,他们就像具有高超演技的演员一样,掩去了真实的自我,在不同的角色间穿梭。在欣赏谍报人员高超演技的同时,很多观众不仅疑惑:谍报人员不停地在完全相反的角色间转换,不能露出一丝蛛丝马迹,还要不断地利用甚至出卖身边的人,他们体验不到痛苦吗?反观周围的人,有些人似



乎也会以不同的面貌示人，他们是否也具有双重人格？

通俗地讲，双重人格就是主体在不同环境下，穿不同的“衣服”。从这个角度讲，应该说人具有双重人格是个普遍现象。但是，谍报人员的双重人格与普通人有很大区别。多数情况下，普通人的双重人格是潜意识支配下的双重人格，受个体的自我防御机制影响。也就是说，普通人的双重人格很多情况下是一种对于环境压力的防御，是潜意识下的自我保护。这种情况下，人们多数感受不到双重人格的矛盾性，因此也体验不到由矛盾带来的痛苦。而谍报人员的双重人格是受意识支配的，他们有意识的掩盖真实地身份，对敌人不能有真实的情感，以假面貌示人，表现出人格的双重性。然而人非草木，孰能无情？人的情感非理智岂能完全控制得了？在长期与敌对人员朝夕相处、通力合作过程中，谍报人员的情感也会悄然发生变化，逐渐从伪装有情义到真正有情义，与敌对人员产生较深的情意。但谍报人员的任务是骗取对方的信任，窃取情报或者致对方于死地。情感上不想害对方，却又不得不害对

方，单从这一方面讲，谍报人员内心的痛苦就是常人无法承受的。或许《无间道》上警方卧底陈永仁对心理医生说的一段话最能阐释他们的内心：“你根本帮不了我，我的工作就是出卖身边的人。”当一个人说出这样的话时，他内心的痛苦可想而知。

分析谍报人员的人生经历，每一个谍报人员都是从一个无名小卒逐渐发展到备受器重，数年的辛劳对双方都立下了汗马功劳，也都建立了深厚的情意。但数年的生死与共的目的却是默默出卖，眼看昔日的朋友因自己的出卖而一个个在身边倒下，自己不能施救、不能表露，甚至要牺牲对方来成就自己，诚如电影《风声》里的“老鬼”顾晓梦，必须将“老鬼”的身份嫁祸给朝夕相处的、甚至情同手足的其他人，才能完成任务。看着白小年的惨死、金生火的自杀、李宁玉的受辱，顾晓梦情感上也是备受煎熬，坚定的信仰成为唯一的精神支柱。正如她留给李宁玉的遗言：“我身在炼狱留下这份记录，只希望家人和玉姐能原谅我此刻的决定，但我坚信你们终会明白我的心情。我亲爱的人，我对你们如此无情、如此残

忍，只因民族已到存亡之际，我辈只能奋不顾身、挽救于万一。我的肉体即将陨灭，灵魂却将与你们同在。敌人不会了解，老鬼老枪不是个人，而是一种精神，一种信仰！”理智与情感交互揉搓着谍报人员的灵魂，内心的矛盾、痛苦不能有丝毫流露，甚至说梦话都得提高警惕。正如余则成与翠平谈论谍报人员的艰辛时提到，一位谍报人员因一句梦话而掉了脑袋。难怪谍报人员大都身心疲惫，以致夜不能寐了。

可以说，谍报人员因双重人格带来的精神痛苦是无人可以帮其解脱的。他们如同在炼狱中生活。作为生活在和平年代的普通人，我们既要为我们不用受这种特殊的双重人格折磨而庆幸，更要珍惜我们的幸福生活。就用《风声》主题曲再来体味谍报人员的双重人格的痛苦吧：

爱你却不能过问
别走漏风声爱我比敌对我残忍
灿烂却是近黄昏
若你看出我那无形的伤痕
你该懂我看你的眼神
亦邪亦正我会是谁的替身
真作假时假当真
……

(上接第25页)也可以这样来解释吧。

故事中还有一个至关重要的人物，当纳什沉浸在幻觉中已经分不清现实，分不清真假，被幻觉牢牢控制时，纳什一直拥有妻子艾丽莎的爱。当他在真与假中迷惘的时候，至少他知道艾丽莎的爱是真实的。正是这一点真实的情感让理智重新进入纳什的意识，艾丽莎的爱在纳什的无意识

与意识之间搭起了一座桥梁，并最终成为了纳什康复的契机。正如在获得诺贝尔奖时纳什在获奖感言中说到：爱是一种特殊的感觉，是没法用正常的逻辑去推断的。

电影总是把精神疾病逼到角落里去，把它表现得古怪、感人、可爱、滑稽、任性、悲惨或是不正当。在这里它就只是一种疾病，几乎要把生命耗尽，但对纳什和他的妻子来说，在他成为那些人中

的一员之前，他们终究还是从崩溃的边缘挣扎了出来。

美丽心灵，正如纳什为国家的英雄主义，正如艾丽莎对纳什无限的爱，正是它们都拥有的美丽心灵，才能最终在精神分裂的悬崖上重归现实吧！当本我与自我在一生中战斗到激烈如此的时候，超我才得以实现；当本我与自我共同实现超我时，才会拥有一份美丽心灵。



大学生中流传着一句话：“大一时，不知道自己不知道什么；大二时，不知道自己知道什么；大三时，知道自己不知道什么；大四时，知道自己知道什么”。实际上，大学四年，大学生们最需要知道的，就是做好个人的生涯规划。

生涯规划就是每个人根据自身的条件，作最佳的职业发展安排和管理，以在工作中充分了解自我的能力，发挥自我的潜能，做最好的自己。这便是生涯规划追求的目标。

(一)学会主动联络 就是把握信息获得的多种渠道，并加以充分利用。一旦发现或挖掘到了有利信息，就要主动联络，实地考察。对大家来说，主动联络可以培养一个人的灵活性，使他能自如应对各种复杂局面，最终找到新的发展方向。凡事不尝试，怎么能够成功呢？

(二)学会主动求助 就是要大胆出击，积极寻求自己生命中的“贵人”。当你面临择业的思考时，你要善于寻求帮助，这种帮助可以是朋友的建议，也可以是有经验者的分享，或是专业的指导等。英语中有一句谚语：上帝会帮助那些自助的人。所以该求人就求人，这样可以培养自己的果敢精神，促进生涯成熟。

(三)学会主动学习 就是指一个人不断积累自己的择业知识。知识积累到一定的程度，就会由量变达到质变，生涯就会发生突破性的进展。这正如英语中有一句谚语所言：上帝眷顾那些有准备的人。

规划人生新十年

文/岳晓东

(四)学会主动反省 就是在择业遇到挫折时，要进行思考，总结经验，最终在教训中成长，找到新的方向。反省将意味着决策的调整。西方哲学中有一句名言：世上唯一不变的事就是变化本身。事物在变化，人也需要不断调整。要不断调整择业的方向，调整自我投资的内容，寻求平衡点，并不断开发出自我的潜能。

(五)学会主动调整 一个人在择业中，要不断调整自己的决策，调整自我的状态，调整信息的掌握，在调整中不断建立新的平衡。在美国，人们常说，找工作本身就是一份全职的工作。这说明，择业的成功，是需要花费很大气力的。

(六)学会投入 要及时给自己充电，以减少随时被别人取代的危险。必须保持时刻关注就业市场的习惯，提前发现自己可能跟不上大形势的不足之处，以便自我提升和学习。一旦认定一项

投入对自己的未来发展有利，就要全身心投入，不达目的决不罢休。在对自我和事业的投资上，要做到快、准、狠。

(七)学会奉献 就是要要有长远眼光，有时也许自己在当下看似是吃亏，可也许因此给自己的将来开辟出了一条新的出路。当我们作出选择的时候，要权衡好每一选择的利弊。有得必有失。离开选择的十字路口后，绝不要再想或懊恼自己为此付出的代价。如果还在后悔，请把这种情绪转化为坚持的动力，做出一番成绩，证明自己当初的决定是正确的。

(八)学会坚持 就是对自己的选择和决定保持信心，成功和回报都不是立即的，所以要保持耐心。把自己的择业当做投资来看，时刻观察其变化。但观察只是为了研究下一步对策，而不是给自己找一个心情浮动的理由。

(九)学会决断 就是学会该断则断。虽然否定自己的选择很难，尤其对于已付出较大投入的决定。但如果发现自己的坚持只会带来更大的损失，则一定要当机立断，重新计划。不要抱侥幸心理、不撞南墙不回头。留得青山在，不怕没柴烧。只要自己身心健康，卷土重来并不难，更何况已经有了经验，吸取了教训。

(十)学会创新 就是学会有自己的想法。只会埋头苦干、不善于思考的人，很难成就一番大业。任何时候，有自己独特的见解与想法至关重要，尤其在工作上。如果有足够的创意，完全可以相信自己的能力并自己创业，实现思考的价值。



心情 脸谱后的自己

文/兰凤

房间脏了可以打扫，东西乱了可以收拾，而心情呢？如果最近心情不好，有没有办法把它好好整理一下？下面专家就让您学会测量心情、管理心情。营造良好的内心环境，无疑会提升人的精神生活质量。

先给自己画一个“心情谱”

说到“心情”，人总觉得那是一种看不见、摸不着的东西，一个人什么时候拥有什么样的“心情”，恐怕只有自己知道。那么怎样才能对自己“心情”有个具体了解以便好好地管理它呢？现在就让大拿掌握一种办法。

借助物理的光谱、波谱以及色谱的概念，我们假设人类的心情也有这样一条“谱”，且把它记录下来加以研究。

好，现在就行动。请准备一张白纸和一支铅笔，测一测你的心情。

首先，用铅笔在白纸上画一条直线，像我们小时候画过的“数轴”。然后从左到右在直线上平均画出10个刻度，分别写上1至10

的数字。

接着，把你认为的坏心情用熟悉的词汇描述一下：痛苦、忧伤、悲哀、愤懑、沮丧、烦躁、或者郁闷，再用同样的方法表达心情一般的时候：麻木、索然无味、平淡、还是宁静？最后，让我们满怀憧憬，想象一下你所期待的好心情：欣慰、满足、愉悦、感恩、激动、兴奋，乃至幸福。

请从这些词汇或者你认为更合适的词汇中挑选10个，以你的理解，按照不同程度的心情由低到高排列，并标注在相应的数字刻度下：

1 痛苦 2 沮丧 3 郁闷 4 索然 5 平淡 6 宁静 7 欣慰 8 愉悦 9 兴奋 10 幸福

评价一下你现在的心情，请在“心情谱”上选择与你心情相对应的词汇。如刚遭遇不幸，非常痛苦，你的心情指数就是1；若是觉得“没劲”，情趣索然，你的心情指数就是4；假如衣食无忧、家庭和和睦，心情介于宁静与欣慰之间，你的心情指数就是6.5；而要是刚买了车，加了薪水，或者孩子上了重点中学，比较兴奋，你的心情指数

就是9。由于每个人的感受不同，所以即使遇到同样的事，心情反应的程度也是不同的。比如同样是新婚燕尔或是金榜题名，有的人可能感觉非常幸福，也有的人仅感到愉悦而已。

用“心情谱”了解自己心情特点

除了可以测量心情指数，人还可以通过以上这条“心情谱”了解自己心情特点。

如果你的心情指数波动不大，比如从平淡、宁静到欣慰，或从郁闷、索然到平淡之间徘徊，维持在3个数级内，说明你的心情谱较窄，情绪相当稳定。

也许你的心情指数经常在4到6个数级之间波动，说明你的心情谱相对宽泛，心情感受较为丰富。

而你的心情指数若是超过6个数级，跳跃幅度较大，如可以感受到深深的痛苦，也能够体验到莫大的幸福；或者忽而沮丧，忽而兴奋，那就表明你的心情谱相当宽，并且细腻、敏感，但情绪不够稳定。



通过这条“心情谱”还能了解人的心情背景；如果心情谱偏右，指数经常在5以上，表明你的心情背景较为明朗；如果心情谱偏左，指数经常低于5，那就显示你的心情背景比较阴郁。

为自己营造一个好心情

当测量了自己的“心情”，了解了心情特点后，就可以有的放矢地为自己营造一个良好的、有益于健康的内心环境了。如已知你的心情谱较窄，心情指数经常徘徊在1到3之间，内心不能摆脱痛苦、沮丧和郁闷，生活总被负面情绪所笼罩，这个时候，就需要对自己进行心情管理了。那么，怎样才能消除不良情绪，使自己经常保持一个好心情呢？

1.每日“入静”5分钟

人的心情，用白岩松的说法是“幸福和悲伤占了5%，剩下的就是平淡”。能够常保持平常心，其实也不易。人生在世，不如意事十之八九，而且这种不如意往往不以个人意志为转移，怎么办？最有效的办法是调整 and 适应。

每当遇到心情不好的时候，不是说想平静就能平静的。改善心情的途径固然很多，但都需要一定的时间和精力。不妨试试一种简单的“心情保健操”，每天只需5分钟。

无论何时，无论何地，无论站、坐还是卧，但最好独处一隅。选择一个你认为最舒适的体位，将身体展开，完全放松。

平心静气、闭目安神、自然呼吸、万念皆抛，把5分钟化整为

零，1秒钟1秒钟地静静品觉，进入一种恍惚的状态，仿佛天地间只有你自己。5分钟结束，接着做你想做或者应该做的任何一件事，尽可能地全身心投入。

感觉一下，心情是否好些了。

2.你微笑，世界也微笑

一位在一家发行量很大的杂志社任主编的朋友，名片上除了姓名和联系方式，没有任何头衔，只印有一行字：你微笑，世界也微笑。每当他递出名片的时候，都能看到对方会心的微笑。

微笑，是人类传达亲和态度的表情。心情好时，人们才会经常微笑；只有会微笑的人，才能在人际交往中更受欢迎。

建议：每天多微笑几次，不仅是对熟悉的人，也可以对陌生人。这样，你就必然经常收获人们友好的笑容。人类微笑的时候样子很好看，不信你对着镜子照照。当你给别人微笑时，人们也对你微笑；当你由衷地微笑时，你会发现整个世界都在微笑。

3.寻找快乐门的钥匙

令自己快乐，看起来容易，做

起来却很难。尽管我们每个人都不会跟自己过不去，但实际上人们的许多坏心情都是自己给自己造成的。

有人会说：“心情不好，不是我的错，而是受到客观事物的影响。如上班乘公交车，有人拥挤，引起我不满；单位领导行事不公平，想提意见又怕被报复，所以不愉快。”总之，自己心情不好都是因为他人行为所致。

问题就出在这里。日常生活中，烦恼也罢、失望也罢、不平衡也罢，几乎所有的“刺激源”都来自外界，所以每当遇到不开心的事，人总是习惯于从外界找原因，很少冷静下来向内从自身找原因，往往忽略了自己的内心世界和自身存在的问题。

你可以认真分析一下自己：期望值是不是过高？希望是不是不切实际？所了解的信息是否不够全面、准确？与对方是否缺少必要的沟通？或者沟通的技巧是否不够艺术？也许自身的问题解决了，导致负面情绪的原因就消散了，你的心情也就晴朗了。开启快乐门的钥匙，其实就在你自己手中。





假期归来,你发现自己的床被搞乱了,被子的位置和折法也与原先不一样,床头的书也被动过了。显然,你不在的时候,有人在你的床上睡过,为此你很不开心。

你知道室友小赵放假没回家,肯定是他弄乱了你的床。你准备如何对小赵提出批评呢?

俗话说:“一句话说得你笑,一句话说得你跳。”一不小心用词不当,就会引起人们之间的负面情绪,导致人际冲突。该怎么办呢?这里介绍一种提出批评的“三段式”表达法,也许会让你找到满意的答案。

提出批评的“三段式” 由 A、B、C 三个部分组成

A:指出对方的所作所为;

B:指出对方的行为对自己产生了怎样的影响或伤害;

C:指出自己希望对方如何做。

人们在沟通时由于碍面子,或者赌气,往往不能完整地使用三段式批评,从而造成紧张的气氛。少了其中的某一部分,会使我们的建议、批评失去功效,更有甚者会适得其反,破坏人际关系。

三段式批评虽然看起来烦琐,却一层也不可少

如果少了 A,对方受到了指



批评的艺术

文/原善霞

责,却不知到底是为了什么,无端受到指责,很容易被惹怒;

如果少了 B,对方不知他的行为究竟错在哪里,如何伤及了提出批评者;

如果少了 C,对方则不清楚怎样才能弥补过失。

根据三段式批评,如果你遇到了上面的情境,不妨这样说:

A:我不在的这几天,你睡了我的床,并且没有按照我原来的样子整理好;

B:你这样的行为让我觉得很不舒服,我想,如果我把你的床弄乱了,你同样也会不舒服的;

C:我希望你以后尽量使用你自己的床,如果需要用我的床,也

请你用完之后按照原来的样子整理好,这样我会感觉舒服一些。

心理学研究表明,人们更容易接受“三段式”的批评,并且随后更倾向于改善自己的行为。这是因为批评者的话语既文明又有效,不盲目发泄情绪,理智而明晰,既让对方感觉到受到了尊重,同时也更愿意听从批评者的意见和主张。

生活中难免有不愉快的事,难免会觉得受到了侵犯。想想自己当时是如何说的,结果又如何?当你再遇到类似的情况时,不妨试试“三段式”的批评吧。



向诺贝尔奖 获得者学交际之道

文/肖保根

2009年度诺贝尔奖揭晓,英国华裔科学家高锟榜上有名。至此,诺贝尔奖颁奖史上共有10名华裔获得了各类诺贝尔奖。这些华裔诺贝尔奖获得者不仅才华横溢,而且为人处世很有方法,如钱永健的谦虚让功、朱棣文的低调做人、丁肇中的实话实说、高锟的善套近乎等交际之道,都值得职场的人们好好借鉴。

钱永健:谦虚让功

钱永健是我国著名科学家钱学森的侄儿,美籍华人,2008年与下村修、马丁·查尔菲同获诺贝尔化学奖。

他们三人在发现绿色荧光蛋白方面作出了突出成就。下村修1962年在北美西海岸的水母中首次发现了一种在紫外线下发出绿色荧光的蛋白质,即绿色荧光蛋白;随后,马丁·沙尔菲在利用绿色荧光蛋白做生物示踪分子方面做出了贡献;钱永健让科学界更全面地理解绿色荧光蛋白的发光机理,他还拓展了绿色以外的其他颜色荧光蛋白,为同时追踪多种生物细胞变化的研究奠定了基础。获奖后有媒体采访钱永健“你们三人谁的贡献最大?”“我认为下村修的工作,为三人同获诺贝

尔奖奠定了坚实的基础……”钱永健谦虚地强调自己并不是荧光蛋白的发现者,“我只是那一个制造工具的人。”事实上,在获奖前,钱永健就在多个场合、用多种形式公开介绍下村修的发现。

这就是钱永健谦虚的表现。其实,钱永健的天分与成就是圈内人士所公认的,钱永健长期的合作者、美国加州大学圣迭戈分校国家显微成像与研究中心的主任马克·爱利斯门说钱永健是他见过的最聪明的人。他在接受《圣迭哥联盟论坛报》采访时这样评价钱永健:“他拥有世界上最美丽的大脑,不仅因为他能够深入思考如何填补已知科学领域的空白,更因为他知道如何发现新问题。他挖掘得很深,理解问题又快,还擅长把问题的各部分统一

起来看,发现新的研究工具,以此帮助其他科学家挖掘其它新问题。”钱永健的工作从上世纪八十年代一开始就引人注目,他可能是世界上被邀请作学术报告最多的科学家,因为化学和生物都要听他的报告,既有技术应用,也有一些很有趣的现象。所以,钱永健多年前就被很多人认为会得诺贝尔奖,可以是化学,也可以是生理奖。

点评:钱永健谦虚让功的交际之道使得下村修很受感动,两人由此成为忘年之交(得奖时下村修80多岁,而钱永健只有56岁)。反观一些人士,取得一点成绩便沾沾自喜、目中无人,或没有功劳偏要贪天之功为己有,把别人的功劳说成自己的功劳……这些人在钱永健面前显得多么渺小。

朱棣文:低调做人。

朱棣文是美籍华人,1997年获诺贝尔物理学奖。

在1993年5月就当选为美国科学院院士的朱棣文平时很少提及自己的研究成就,甚至在父母面前也从不提起。他的母亲说:“以前他每次得奖从不告诉我们,都是我的朋友看到报道后,剪下来寄给我的。”在获知得到诺贝尔奖的当天,他仍平静如常地上课。他说,“当我想到还有更多的优秀科学家,特别是比我强的科学家还没有获奖时,我自然就不应该把这项奖看得有多重,我只是运气比较好而已。”

朱棣文获奖后,实验室的同事看到与诺贝尔奖获得者一起共事,就有了一些心理压力和几分拘谨,工作起来也极不自然、别别扭扭的。朱棣文就多次单独找人谈话,要实验室同事像以前一样待他,不要把他当成一个特殊的人。“我还是以前的朱棣文,这一点水



远都不会改变。“为了消除同事们的顾虑，他比获奖前更加关心他人，实验室一位同事得了重病，需要一大笔钱进行手术，朱棣文把自己得的奖金捐了出去，救了同事一命。至此，同事们才真正明白：朱棣文还是以以前的朱棣文，确实没变！”

点评：好一句“我只是运气比较好而已！”它把朱棣文不张扬、低调做人、平易近人的品德表现得淋漓尽致。难怪同事们会一如既往地与他交往。低调做人的最大益处就是能始终与群众打成一片，不会陷于孤立无援的境地。因此，要想有个好人缘，做人就要低调一点。

高锟：善套近乎

高锟是英国华裔科学家，他的研究为人类进入光导新纪元打开了大门，从而与韦拉德·博伊尔和乔治·史密斯一起分享 2009 年诺贝尔物理学奖。

1966 年，高锟和他的团队发表论文《光频率介质纤维的表面波导》，提出一条比发丝更纤细的光纤代替体积庞大的千百万条铜丝用以传送容量几近无限的讯息，传输量将比传统技术高出一万倍！这一论点刚一公布，便被外界讥为“痴人说梦”。研究如何实行“光通讯”基础理论时，高锟遇到的主要难题是：怎样除掉玻璃所含的铁离子？因为铁离子吸收和打散光线，使光通讯难以付诸实行。后来他发现一种叫“溶凝石英”的玻璃提炼过程，能提炼出“无杂质”玻璃。当时，同样无人相信世上会存在无杂质玻璃。

高锟没有放弃，他后来在自传中回忆自己当时孤军奋战的处境，“我想我们要将论文要点直接提交给有兴趣这种革命性通讯方法的公司、实验室，才可能说服他

们加入我们的行列。光纤是世界上用之不竭的材料做成的，那就是——沙粒。”高锟向这些公司、实验室大力强调用沙做材料的各种好处——环保、成本低，具有轻盈和高度耐受力的特性，并且不会泄露光源。高锟像传道士一样到处推销他的理念，利用校友、同事、亲戚等多种关系，远赴日本、德国以及美国的贝尔实验室进行说教，终于在 1981 年，美国康宁玻璃厂取得技术突破，高锟理论中提到的光纤得以诞生。

点评：酒好也怕巷子深，货好也要会吆喝。如果高锟不抓住一些公司、实验室希望牟利的心理进行推销，不利用亲戚、朋友、校友等关系引见上门“套近乎”，他的科研成果是很难转换成生产力的，也就谈不上获得诺贝尔奖了。所以，不管推销什么，你只要像高锟那样把公司、实验室当成自己的公司、实验室，为他们的利益考虑，想方设法与公司、实验室沾亲带故，这样“套近乎”很有人情味的推销哪有不成功之理？

丁肇中：实话实说

丁肇中 1936 年生于美国，祖籍山东日照，在台湾读完中学和大学，1976 年获诺贝尔物理学奖。

丁肇中有个人所共知的“怪脾气”——喜欢说“不知道”。前几年他来南京给南航师生作报告，有学生问：“你觉得人类在太空能找到暗物质和反物质吗？”他坦然回答：“不知道。”又一个学生问：“您觉得您从事的科学实验有什么经济价值吗？”“不知道。”另一个学生问：“您能不能谈谈物理学未来 20 年的发展方向？”他仍然说：“不知道。”对此，很多人感到大惑不解；在他们看来，南航学生所提的问题极为普通，绝对算不

上刁钻古怪，不用说像他这样的大师，就是一般人也能敷衍搪塞过去；他即使真的不想说假话，也要顾及自己的面子和影响啊！怎么能“三问三不知”呢？

据知情人介绍，对丁肇中来说，“不知道”是一件很正常的事。他一直牢记“知之为知之，不知为不知”这条古训，在任何场合，对任何事情，绝不“强不知以为知”。他在接受中央电视台《东方之子》节目主持人采访时，对记者的提问，就一连说过几个“不知道”。在其它重要场合包括级别很高的学术交流会，他对自己不清楚或不十分清楚的问题，都很坦然地回答“不知道”。这其实就是一种实事求是的科学态度，但这无损于一位大师的光辉，还从一个侧面揭示了“大师”所以成为“大师”的奥秘——那就是超凡的人格力量。难怪他在南航面对师生的提问连说三个“不知道”，会场沉寂几分钟后，爆发出一阵阵暴风雨般的掌声。这不是对这位大师人品和学问的肯定和崇敬吗？他们能零距离地从大师身上感受大师的治学精神和人格魅力，其效果并不会比听一次学术讲座差吧！

点评：丁肇中的“不知道”就是实话实说，决不懂装懂、也不说假话骗人。试想，一个人特别是像丁肇中这样在世界上具有很大影响的科学家，如果在学术上没有严肃的科学态度，对一些问题凭“想当然”乱表态，或是为了顾及自己的面子和所谓影响，不懂装懂，用一些模棱两可甚至玄而又玄的含糊答案去糊弄人，会有什么样的严重后果？所以，实话实说是对他人真正负责、尊重，用这种科学务实的态度去交际，才能交到真正的朋友。



为什么你拼不过男孩

文/明明

从什么时候开始，你把所有事情严格区分为“女孩该做的事”和“男孩该做的事”？

从什么时候开始，你忽然发现：昔日大学校园里吊郎当的男同学一夜之间蜕变成了职场精英？

女孩子该干什么

我的大学室友里有个外国留学生。有一次宿舍忽然漏水，我们几个女孩都叉着腰，小心翼翼地站在角落的砖头上给楼管打电话，只有她一个人挽着裤腿，光脚穿着橡胶拖鞋，泡在满屋子的脏水里，举着拖布跑来跑去，一次次用手拧着拖布上的脏水……我们都劝她：“别干啦，这不是女孩子该干的事情！”她停下来很认真地问我们：“那么女孩子应该干什么呢？”

大学毕业刚工作那会儿，我在一家很大的公司做最基础的快递联络工作，每天负责通知快递来拉机器，或者等着快递把机器送到公司里由我签收。有时候，快递来了我不在工位上，机器就会被堆积在我的座位周围。我觉得

自己好歹也是北大毕业的女生，那些动辄 10 公斤的机器显然不应该由我来搬。所以如果没有男同事在身边，我宁可任由那些巨大的物体摆在最挡道儿的地方。直到有一天，清洁工看不过眼，提出替我搬到仓库里去，我实在不好意思，只得硬着头皮亲自动手，一趟趟地把机器往仓库抬。

真的伸手去做才发现，好像也没有想象中的那么沉。后来的日子里，我买了专业的拆卸工具，开始学着自己动手拆装机器，经常拖着货仓里的小推车跑来跑去，爬高上低地整理仓库，甚至稳稳当地坐在大货车的货架上押货外出。几个月后，我既可以穿着小西服、颠着小碎步在办公室之间送交文件，也可以抬着 20 公斤的机器放到摄影师指定的地方，我再也没有抱怨过为什么不招一个男实习生。在年终公司的年会上，我的领导们感慨万分地说，那些传统意义上应该由男同事完成的事情，我这个初出茅庐的丫头片子居然全部搞定了。

那是我第一次深切地体会

到，职场上是没有男女差别的，从来没有什么事情天生就被指定为男孩该做或女孩该做。

我们常常抱怨，大学四年，我们的成绩一向优于男同学，在校内各种活动中的表现丝毫不比他们逊色；可是有朝一日与社会接轨，无论是实习、社会调研还是求职，都会败下阵来，尤其是进入职场以后，明显后劲不足，如果有某个女孩幸运地成为高管或领头人，人们会立刻投去无比钦佩的目光。难道职场一定是男人的天下吗？我承认，某些行业确实对女孩存在偏见和歧视，但更多的原因恐怕出在我们自己身上。大家同样身处职场，拿着同等的工资，为什么女孩常常想当然地认为，自己理所当然要比男孩干得少？为什么女孩就不能像男孩那样去奋斗？为什么女孩就不能在进入职场后一直保持大学时那股旺盛的学习动力？

谁和谁斗智斗勇

如今，杜拉拉成了无数女孩竞相模仿的职场导师。然而，很多人只看到了杜拉拉学习厚黑学、



洞悉办公室政治的一面，却自动忽略了她在入职之初焦头烂额，熬夜学习，以弱女子的肩膀扛起了预算、设计、施工、选材的大旗，最终圆满完成了繁琐的装修，这才第一次得到了大领导的赏识。

某天，我和久违的大学同学一起聚餐。她百思不得其解地问我：“你觉得你的工作快乐吗？”我说：“挺好的呀。”她又问：“那你们公司有勾心斗角，人事斗争吗？”我特认真地回答：“我不知道。”她不甘心地接着问：“那你会参与公司的团体帮派吗？”我反问：“有帮派么？我不知道。”她扭动一下自己的坐姿继续追问：“你们同事会故意躲着你，或者故意欺负你吗？”我想了许久，说：“不知道哎。”她挠头问：“难道你不想深入了解一下自己的工作环境吗？”我答：“没时间。”她最终感叹道：“难道你只关心自己手头的工作吗？”

我放下筷子认真地回答她：“我每天要高效率地完成我的工作，尽量按时下班。回家后我要学习，要读大学没学透的古文，要更新博客，要写专栏，要为那本被出版社编辑追着书准备提纲，还要随时和公益组织联系做项目。你觉得我有时间和精力去了解别的事儿吗？”

我见过太多把精力分散于打扮、恋爱、四处打听八卦、热衷于毫无意义的小道消息的女孩。作为专栏作者，我每天都会收到很多女孩的来信，其中80%都像怨妇一般向我细数自己的职场抱怨。她们无比信任地把自己在职场上遇到的每一个小纠结详细说给我听，生怕我不了解她们所处的水深火热，比如谁歧视自己了，谁指桑骂槐地暗讽自己了，谁瞪了自己一眼，谁勾心斗角给自己

穿小鞋了，谁压着自己不让升职了，谁上位了，谁不是东西了，然后向我请教该怎么办，该怎么和这些人斗智斗勇。

于是，这些从小努力学习，一直是人尖儿的女孩们就这么在鸡毛蒜皮的小事上慢慢耗尽了自己全部的激情与梦想，忘掉了她们大学时曾经精心规划的人生轨迹，错过了很多本可以属于自己的机会，眼睁睁地看着男孩们从昔日大学校园里的吊儿郎当、不务正业蜕变成职场精英。更可怕的是，这些女孩们慢慢会用“社会就是这么残酷，总会磨平我的锋芒”这样的鬼话来说服自己，也慢慢相信妈妈说的“女孩要安稳，不要来回乱跳槽”，老师说的“女孩要会健美操或瑜伽课，不要学什么跆拳道”，闺蜜说的“女孩要回归家庭，不要野心那么大”，然后让自己慢慢甘于平凡，从而丢掉了大学四年积累下的光荣与梦想，丢掉了自己的无畏与坚强。

我也有过从早到晚小心翼翼、如履薄冰地在职场颤巍巍讨生活的日子；我也有过因为老板一个脸色不对，一句话说得不好听，我就提心吊胆一整天的日子；我也有过因为说错一句话得罪了同事，自己担忧到夜不能寐的日子。但是，当有一天我开始按照自己既定的目标专心于工作，我发现，我根本不再有多余的时间和精力为各种乱七八糟不靠谱的事情担忧。

虽然我身边仍然有无数的女孩在关注升职内幕、老板关系、比拼打扮，但我不想参与，也无力研究。我逃避到别处，只愿做个又宅又独的好员工，关注如何能将手中的每个细节做到极致，用心地度过我工作的每一分钟，我希望从我手里出来的每一件作品都是

艺术品，哪怕它只是一个PPT，一个Excel表格。

上得了……下得了……

大学毕业已经一年了，从最初的分散精力到重聚动力，我越来越清晰地看到，大学时代的梦想呼啦又飞回来了。那个瞬间，我开始明白曾经的那些分心有多愚蠢，我差点就为了无关紧要的琐事放弃自己多年的奋斗目标，放弃了跟别人完全没有关系，只存在于我一个人内心深处的美丽新世界。

再看看我的大学同学，一年前走出北大校门的那一刻，我们是一群多么心高气傲、动力十足、拥有宽广视野和胸怀的女孩。在大学里，我们动辄去英国交换，去美国调研，那个时候的我们觉得自己心里装着整个世界。可是现在，为什么我们会对工作变得斤斤计较？计较一个报告做得是不是心烦，计较一个箱子是不是应该由男同事搬，计较电脑中毒是不是应该由男友来重装，计较生病了是不是必须有人陪着上医院，计较一双新鞋是否第一天穿就有了划痕……我们内心的全世界哪儿去了？

所以一年后的今天，我的很多女同学依然站在毕业时的起点上，而同班的男生不知何时已经悄悄跑到了我们的前头，或许在未来的某一天，我们只能远远眺望他们的背影。

或许你会说，每个女孩都要面对现实。可是，如果我们就这样说服自己一点点怠惰下去，那么若干年后你就会变得和最普通的女孩一样，一样的家长里短，一样的房子车子孩子，一样的东家打折西家促销。我们曾经在大学校园里那么努力地让自己不安分、不妥协、不放弃。（下转第38页）



为什么同样一场演唱会,去听现场的票价要远远高于事后听录音?一张好位置的票,可能卖到几百乃至上千元。但同样这场演唱会,可能电视里就正在进行现场直播。就算没有直播,事后买张好的CD也不过几十块钱而已。这是因为什么?

众所周知,人类收集声音的器官是耳朵,不过这个器官并不

成为了“背景音”,完全不会引起你的注意。这时那些对你而言充耳不闻的声音,虽然在强度上有可能和你谈话对象的音量差不多,但对于你来说,那些声音就是毫不重要的。

但如果在这个时候,用录音机把谈话录下来,那反回头来再听录音就完全不会有这种感觉了。你会觉得一片呜呜嚷嚷的声

过远而无法看清楚对方嘴唇的场合。

心理学家对这一现象做了解释。他们说:人的耳朵本身是收集声音的器官,但耳朵收集来的声音,必须要经过大脑的筛选。在这个过程中,人本身的兴趣就起了决定性作用。可能在一瞬间,大脑就会反应出自己真正想听的东西,然后让自己把全部注意力都转移过去。

这也就是为什么,当你端着酒杯在酒会里无所事事地漫步时,忽然在嘈杂的声音里传来你梦中情人的声音。这时你就会像雷达那样,瞬间锁定目标,而此刻周围所有的声音对你来说都全无意义。

不但如此,这些“背景音”对你来说反而是种干扰。在周围乱糟糟且全无任何让人感兴趣的声音存在时,人会非常容易疲倦,轻则哈欠连天,重则干脆因为兴尽扭头而去。但问题是,大多数情况下,人都会出于应酬或是面子而不得不违心地待在那里。于是,背景音就变成了一种折磨。

心理学家从鸡尾酒会上发现的“鸡尾酒会效应”,正可以帮你这个忙。下次再遇到这种情况时,不妨想想这种效应,然后从对方的字里行间找出些能让你感兴趣的点。哪怕只是数数对方话里用了多少个感叹词或者口头语,也会让你觉得不会太过于无聊。然后如果可能,再去寻找对方话里让你感兴趣的要点。如此一来,不就相当于从原本是废话的“背景音”中挖到宝了吗?要知道,这种方法特别适用于那些总感觉对方说话无聊的人呢。



奇妙的 鸡尾酒会效应

文/国清

是什么声音都会汇总到脑子里去。虽然从结构上说,耳朵本身并没有挑选的功能,但人的大脑却可以在深层做一个筛选,让人只会听见那些自己想听到的内容,而对那些不感兴趣的内容则充耳不闻。

这就像人们在一个喧闹的鸡尾酒会上,大家都在畅谈着各种各样的趣事。如果你想和某人有个交谈,那提高声音是必须的。不过在提高了声音以后,你会发现,自己的注意力完全被面前的这个谈话吸引了,而其他的声音则

音混杂在一起,要想辨识出你真正想听的那个声音,就要费老大力气了。

有人说,这实际上是因为当我们在现场和别人交谈时,用到的不仅仅是耳朵,同时还有眼睛。人们的眼睛可以观察对方嘴唇的动作,根据自己的语言习惯来下意识地帮忙翻译对方的话,从而达到忽略其他人话语的目的。这种类似于“读唇术”的解释有一定道理,它解释了人面对面交流时情感或表情的重要性,但它并不能解释像音乐会那样,因为距离



超市里,N多人围着平时摆满盐此刻却空荡荡的柜台,问售货员:有一块钱的盐卖吗?没有。有两块钱的盐卖吗?没有,有五块钱的盐卖吗?没有,有十块钱的盐卖吗?还是没有!说到这里,有人不禁要问,究竟是谁让超市“无盐以对”?

“抢盐”的心理效应

文/谢金

“盐荒”就这么猝不及防地杀到

(新闻背景)2011年3月11日,日本发生大地震,之后,福岛核电站爆炸引发的“核泄漏”恐慌在世界各地蔓延。其间,美国西海岸地区及部分亚洲国家出现抢购碘片现象。

3月16日,在浙江的杭州、绍兴、宁波等城市开始出现“抢盐”潮,不少居民纷纷奔走各大超市抢购盐以备战日本核辐射污染。市民的哄抢直接导致各大超市食盐纷纷脱销,造成很多真正需要盐的人的困扰。因为,他们真没盐烧菜,所以,他们只好用酱油代替盐。

随后两天,抢盐风波遍及全国各大城市及乡村,非典时期抢醋抢板蓝根的情景再现。因此,人们笑称自己不知不觉中竟成了“盐荒”子孙。这究竟怎么啦?!

第一心理效应:羊群效应

针对日本因地震造成的核泄漏事故,因怕辐射等缘故导致我国居民陷入抢购盐之中。于是乎,各种声音都有,有讽刺、挖苦之音,如国民素质低下;亦有幸灾乐祸之音,如吟各种打油诗;也有漫骂之声,如批评奸商肆意炒作,大发国难之财……各种反应不胜枚举。细想之下,如果抛开各种杂音不听,专从心理学角度去分析,也可以从中发现的确有一些心理效应可以解释目前这种万人空巷、无盐结局的现象。

首先最直观的效应就是羊群效应。羊群效应也叫从众效应(conformity effect),它是指个人的观念与行为由于群体的引导或压力,而与多数人相一致的方向变化的现象。这个实验是由所罗门·阿希所做的一项关于“从众心理”的研究,他将7至9人编为一组,给他们看一张画有三条长短不一线条的卡片,然后依次让受试者从这三条线中辨认出与画在另一张卡片上的参照线等长的那条线。问题的答案是一目了然的,但是四分之三的受试者受到实验助手的干扰——故意做出错误的判断,放弃自己原本正确的判断而从众选择错误判断。在这次核泄漏事故中,由于很多人也存在这样的现象,大家盲目跟风,群起而仿之,因此出现这样抢购盐的局面也就不足为奇了。

从社会心理学上分析,这也是典型的“社会惊遁”现象。简单地说,就是看见别人跑自己也跟着跑的非理智从众行为,踩踏事故多是由此产生。这种情况下,其实并没有任何客观损失,但以恐惧、不确定感、害怕等情绪为原因,以某个讯息或传言出现对具体行为之触发为近因,产生了这样的行为的反应,理论称之为“惊遁”。

一个心理太脆弱的人,听风就是雨,这是一种不正常的心理现象。其实无论面对什么灾难、谣言,冷静都是最好的状态。不理性的盲目行为,只会造成社会恐慌,扰乱正常的社会生活秩序。



第二心理效应：台风眼效应

提到这个效应，不得不提到中科院心理研究所李纾研究员对汶川大地震所做的一项研究。在地震发生一个月之后，李纾研究员及其研究团队对灾区（四川、甘肃）和非灾区（北京、福建、湖南）的2262名居民进行了一项调查，让他们估计地震灾区的医生的需求量、对心理学工作者的需求量、灾区发生大规模传染病的可能性，以及需要采取的避震措施的次数等。结果发现，非灾区居民的估计值要显著高于灾区居民；而对于灾区居民来说，重灾区居民的估计反而比轻度受灾的居民更乐观一些。更有意思的是，若假设有一种药物能治疗心理创伤，没有过敏、呕吐等副作用，受灾群众应该服用多少合适呢？自认为轻度受灾的居民开出了最大剂量，其次是中度受灾的居民，认为受灾人所需剂量最少的反而是自认为重度受灾的居民。

由此看来，越接近高风险（地震灾区）的人们，心里越平静；越远离高风险的人们，心里反而越担忧。这种情况就和自然界发生台风的情况有点儿类似。当台风产生时，台风中心10公里范围之内却是阳光普照、风和日丽，而附近的区域则是狂风大作、暴雨肆虐。因此，日本现在正处于这个“台风眼”，自己有秩序、很淡定地处理这种情况，而中国处在“台风眼”周围的区域，自然而然就出现了抢购盐的暴风雨。

看到这里，估计很多人就持反对意见了。为什么近在咫尺的韩国却没有出现中国这样的局面呢？难道他们比我们笨吗？难道他们不知道有辐射的危害吗？否也。要回答这个问题，不得不将我们的视线拉回到1986年发生在乌克兰的切尔诺贝利核泄漏事故。

事故发生的原因我们暂且搁置不议，但那次事

故也可以说是相当严重的，据估算，核泄漏事故后产生的放射污染相当于日本广岛原子弹爆炸产生的放射污染的100倍。爆炸使机组被完全损坏，8吨多强辐射物质泄漏，尘埃随风飘散，致使俄罗斯、白俄罗斯和乌克兰许多地区遭到核辐射的污染。但那个时候，周边国家的居民就跟现在的韩国居民一样理性和从容，他们最起码没有像现在的国人那样患上“盐慌”的心理，所以这就不得不提第三个心理学效应。

第三心理效应：自动平衡效应

这种效应可以用“认知失调理论”来解释。该理论认为，当各认知因素之间出现“非配合性”关系的时候，认知的主体就会产生认知的不协调。这种不协调会产生心理压力，使个人去改变有关的观念或行为，来减少或避免这种不协调。比如在平时生活中，如果我们干了活，却没有得到相应的报酬，就会告诉自己“我不是为了钱才干的，而是出于热爱”。

身处灾难中心的人们因为在短期内没有办法离开，甚至还将在那里生活很长一段时间，就造成了他们心理上的一种失调——如果整天担心灾难还会再次发生，那就没有理由在这个地方继续待下去了，所以为了证明自己留下来继续生活是合理的，他们就必须自己主动减少心中对灾难的担心，变得乐观一些。而远离灾区的人没有受到灾难的袭击，不存在这种认知失调，于是他们担心的是自己未来的安危。

事情有开始也有结束的时候，庆幸的是，抢盐事情发生后，党与政府相关部门的反应迅速，第一时间采取应对措施，使得这场抢盐风波迅速平息。两天后，很多抢到大量食盐的人，对着一大堆盐山，开始发起了愁。

（上接第35页）为的就是这最后的殊途同归吗？

我们总是被教育“女孩子要柔弱一点，不要逞强，不要事事都会，要学会撒娇，让男孩来帮你做”。其实，每一个女孩子生来都没有标签意识，那些所谓的你该这样、不该那样，都是后天环境强加给你的。曾经我也认为电脑技术这事儿不该我管，一个女孩子懂这个干什么？自然有男生排着队帮你做。直到有一天，工作强迫我要捧着说明书，找到光驱和硬盘，

判断CPU有多大，刻录机怎么用。当我扔掉内心的障碍，把一个坏了的电脑拆开又装好，然后详细地告诉女同事每一个部件有什么用，每一根线应该连在什么地方，每一个电路板是什么原理的时候，她只会觉得这个女孩子真棒。

在社会的期待下，我们慢慢变得知书达理，变成贤妻良母，变到白发苍苍。其实，那些男孩期待过的事情，比如设计一座房子、造一架飞机、成为技术牛人、

精通物理和化学，那些想法也都曾存在于我们心里，只是我们习惯了拿性别当借口，放弃了进步的动力，于是眼睁睁地看着男孩成就了一段段传奇，谱写了一个个神话。

网上流传着一个笑话：什么是新世纪女性的标准？上得了厅堂，下得了厨房，写得了代码，查得出异常，杀得了木马，翻得了围墙，开得起好车，买得起新房……或许这并不是笑话，而是身为女孩应该努力达成的梦想。



你为什么爱看恐怖片

文/张蕾

你爱看恐怖片吗，你喜欢享受恐怖片带来的惊险刺激吗？《咒怨》、《午夜凶铃》、《电锯惊魂》……这些电影是不是让你又爱又怕，欲罢不能？相信没看过恐怖电影的人不多。虽然许多人不喜欢恐怖的过程，却又乐此不疲地走进影院，沉浸在两个小时的恐怖、惊悚和厌恶中，享受那种心惊肉跳。

恐惧在 20 世纪是最为典型的艺术——这在电影中得到最充分和深刻的表现。在电影中创造恐怖情境，营造恐怖氛围，产生恐怖效果，正是恐怖片、悬念片、犯罪片、战争片、科幻片等多种类型电影的自觉追求。心理学家克雷奇认为恐惧是企图摆脱、逃避某种可怕的情景。恐惧比其他任何情绪更具有感染性，它是人类与生俱来的一种心理体验，是人人都能够体验到的一种具有破坏性和震撼力的心理现象。恐怖电影总让人有种非同一般的心理体验：难以言表的恐惧，却又满怀惊喜。人们为什么要“自讨苦吃”，被吓得心惊胆颤但却不亦乐乎？这

可以从心理和生理两个层面来解释。

心理层面

从恐怖电影与社会文化之间的关系来说，恐怖电影是社会文化心理的折射和表现，又促成着社会文化心理的变化和更新。恐怖电影不仅在各种题材、各个角度、各个类型上有效地反映了人类恐怖心理的各个方面，而且通过自身独特的神话功能，使观众获得了极大的视听愉悦和情感满足。像希区柯克、斯皮尔伯格这样善于制造恐怖效果的大师，让观众在虚设的带有幻觉色彩的恐怖体验中经历“安全冒险”，产生视听快感和心理愉悦，消释现实世界中的苦闷和烦躁，从而通过梦魔的产生和消失再造一个又一个视觉神话。

恐惧和“自我保持”

柏克在《对崇高美和秀丽美概念来源的哲学探讨》中提出

了“自我保持”的概念。“自我保持的情感”一般只在生命受到威胁时才被激发起来，激起它们的一定是某种痛苦和危险，它们在情绪上一般都表现为恐惧，那种精于保持个人情感的激情主要注重于痛苦和惊险，是一切感情中最强有力的情感。

在现实世界，恐惧不能让人产生愉悦感，但是在恐怖电影或恐怖小说中，一种恐惧的颤栗会在我们毫无准备时倏然而过，使观众产生一种恐惧的快感。一部恐怖电影固然会使人彻夜难眠，甚至几天内不敢在晚上独自外出，但我们对这种恐惧感的兴趣并不因此而减退，相反，很可能不久后我们会观看一部类似的电影或阅读一本恐怖小说来吓自己。恐怖电影和小说中的恐惧给予读者的审美感受，不是纯粹的惧怕，而是一种愉悦的战栗，更确切地说，是一种迷恋。恐怖电影的导演在电影中创造了两个世界：现实的世界和非现实的世界，并且用了种种办法，去隔绝疏远这两个部分，把它们极端地对立起来。现



实的部分是观众熟悉的，电影中的人物，不论是纯真的少女、帅气的少年，还是跳舞的人群，都会给观众认同感和亲切感；而后者则是观众陌生的，地牢、密室、墓穴等，如果不是出现在噩梦里，也总是在最不着边际的幻想中。

在观看充满惊险的恐怖电影时，我们既能在幻觉中置身险境，激起本能的“自我保持的情感”，体味来自对身体产生危险的各种威胁，但又从心底知道危险不会真的降临在自己身上。我们在现实和非现实的世界中自由地徘徊、进出，我们之所以能够进入到非现实的世界中去，是因为我们意识到最终可以从那儿出来。恐怖电影在观众没有实际危险的情况下营造出各式各样的骇人情景给人们带来了强烈的刺激性，同时又让人在危险与死亡的极度体验中感受到安全可靠，而观众体验观看过程的痛苦带来的正是这种验证自我力量的愉悦。

恐惧与自我宣泄

任何一种情感的发泄都伴随着生理上的愉悦。情感的产生是一种生理——心理能量的积蓄。情感的发泄则是能量的释放。只有将积蓄的能量释放出来，人的心理才会从失衡恢复平衡。但一般来说，痛苦的情感在发泄时，由于造成痛苦的原因在意识中占极大比重，所以发泄出来的情感有时不能被意识到。在艺术活动中就完全不是这样了，艺术活动的审美心境和认知的评价使人时刻感到自己与艺术客体之间的心理距离，因而造成痛苦的原因被大大淡化，而痛苦本身的刺激力却得到强化。于是被激起的痛苦情

感愈强烈，反而愈能带来审美愉悦。故事的基本结构与人的内在心理之间存在着一种同态关系，观众可以通过观赏影片得到情感宣泄，在幻觉状态中获取替代性的满足，从而产生愉悦，获得审美快感。因此，通过故事和人物的设置，影片又必须有效地将观众导入一种规定的情境之中，与影片中的人物一起面对灾难，于是便会产生情感态度和价值观念上的倾向性。这样，尽管观众仿佛以置之度外的态度在欣赏影片，却又会自觉不自觉地产生“移情”现象，即把自己的情绪投射到影片中所展示的灾难和面对灾难的人物身上，既为影片中的英雄们终于战胜灾难（尽管是想象性的）而开怀，又为自己终于没有现实地置身于影片中所表现的灾难而庆幸不已。

最恐惧也最快乐

人类总是在追逐快乐，逃避痛苦。长期以来，这个假设成为解释人们行为的通用理论。如果真是这样，那么，我们该如何解释人们热衷于去做那些能引起负面情绪的事情，比如说看恐怖电影？的确，如此多的人乐此不疲地观看恐怖电影，一连两个多小时沉浸在恐惧中，看起来的确违背常理。人们为什么要这么做？他们能从恐惧中获得什么？

加利福尼亚大学伯克利分校的爱德华·安德拉德和乔尔·科恩认为观看恐怖电影的人同时享受着快乐和不快乐两种情绪。人们确实享受着“被吓得要死”的感觉，直到电影结束才能松了一口气。“看恐怖电影最快乐的时刻，也就是最恐惧的时刻。”常态下，

人们一般愿意选择避免刺激，但是当进入戒备状态，做好了充分的心理准备，体验恐惧时也在体验快乐。安德拉德和科恩采用的全新方法捕捉到同时出现的正面和负面情绪。他们的方法也适用于其他的一些情感体验，比如说极限运动等会引起恐怖、冒险、厌恶等情绪的活动。

生理层面

根据统计，十分喜欢看恐怖电影的观众，大多数是青少年，年龄主要集中在21岁以下，而且竟然以女性观众居多。

人的情绪、神经系统如果一直处于十分规律、平淡的状态下，是不符合生理规律的，需要一些刺激打破这种平静，才能达到生理和心理的平衡。青少年是恐怖电影的受众群体，正处在生理和心理的高速发展期，恐怖电影的刺激，也是他们多余的荷尔蒙转化的一种方式。

为什么人们喜欢观看恐怖电影？总结起来主要有四个方面：一是恐怖电影在观众没有实际危险的情况下营造出各式各样的骇人情景给人们带来了强烈的刺激性，同时又让人在危险与死亡的极度体验中感受到安全可靠，而观众体验观看过程的痛苦带来的正是这种验证自我力量的愉悦；二是通过观看恐怖电影可以得到情感的宣泄，在幻觉状态中获取替代性的满足，从而产生愉悦，获得审美快感；三是在观看恐怖电影时观众可以同时体验恐惧和快乐两种情绪；四则是通过观看恐怖电影可以满足生理方面的一些需要。



你是哪种幽默风格

文/岳晓东



幽默的四种表现形式

一个乡下人第一次来到大城市。在一幢大楼里,他看到一个老太太走进一间很小的、没有窗户的门。门关上,不一会儿又开了,出来的却是一个漂亮的少妇。乡下人大惊,道:“早知道我真该把老婆也带来。”

初次听到这个笑话,相信你会为这乡下人的冷幽默莞尔一笑。但是,这种笑意并不会持久,因为其中缺少智慧。真正的幽默不等同于笑话,相信这一点大家都会认同。

德国学者 Warnars-Kleverlaan, Oppenheimer 和 Sherman 认为,幽默欣赏需要包括以下五种成分:(1)幽默产生能力;(2)好玩的感觉;(3)幽默辨认能力;(4)幽默理解能力;(5)幽默使用能力。也就是说,幽默会因人而异,因为每个人在这五个方面的能力偏重各不相同,所以世间的幽默也就多种多样。

OK,看到这里不要吓着自己,觉得幽默是多么深不可测的事情。虽然有很多理论上的设定,但其实幽默就是一种捕捉生活中乖谬现象的敏感力,也是一种巧妙地揭露人际关系中的矛盾冲突的智力,我们每个人都可以做到。

也许是从朋友的某个滑稽举动中体悟到一个幽默段子,也许是从自己的某段经历中感受到幽默化解愁苦的力量,甚至,幽默可能来自于生活中的悲剧——卓别林的表演就是最好的例子,幽默有应对生活创痛、解救尴尬时刻的力量,而正如卓别林本人所说:“智力越发达,喜剧就越成功。”因为幽默与智慧和能力息息相关。于是,幽默到了不同人的手里,又有了不同的表现方式和使用技巧。

加拿大心理学家马丁(Martin)等人根据个人使用幽默的不同方式,将幽默划分为四种类型:亲和型幽默、自强型幽默、嘲讽型幽默和自贬型幽默,并且制定了《幽默风格量表》(Humor Style Questionnaire)。其中,亲和型幽默指为加强群体内的凝聚力,以一种能容忍和可接受的方式经常与他人开玩笑并娱乐他人的倾向。自强型幽默是指对生活保持幽默的视角并用幽默作为应对策略的倾向。嘲讽型幽默是指幽默使用是为了批评或者操纵别人,或者不顾对方感受地表达幽默的倾向。自贬型幽默是指过度使用自嘲、讨好以及对负面情绪的防卫性否认的倾向。

亲和型幽默

(affiliative humor):

就是通过调侃、插科打诨等打圆场的方式来传达幽默。这种幽默能够提升自己与他人的关系。

自强型幽默

(self enhancing humor):

就是通过自嘲、调侃等方式来激励自己的幽默。这种幽默能够达到提升自我的目的。

嘲讽型幽默

(hostile humor):

就是通过嘲笑、讽刺、恶作剧等方式拿别人开涮的幽默。这种幽默只会起到贬低他人的效果,让自己的快乐或其他目的建立在别人的痛苦和反感之上。

自贬型幽默

(self-defeating humor):

就是通过拿自己开涮的方式来刻意取悦他人的幽默。



测试：你是哪种类型的幽默？

请按照你自己的感觉回答下列问题。1=完全不同意,2=中等程度上不同意,3=略微不同意,4=不赞同也不反对,5=略微同意,6=中等程度上同意,7=完全同意。

- 1.我一般不太爱发笑,也不热衷于跟其他人一起开玩笑。
- 2.我觉得情绪低落的时候,通常能够用幽默来振奋自己。
- 3.如果某个人有毛病或者缺点,我经常借此取笑他。
- 4.我经常纵容其他人以嘲笑或取笑我为乐。
- 5.我一般不爱讲笑话或逗别人开心。
- 6.如果我感到难过或不高兴,我通常会尽力去想一些与此场景相关的趣事来使我自己感觉好一点儿。
- 7.有时候我想到一些实在太有趣的事,即使当时可能会伤害在场的某些人或者引起他们的反感,我也会情不自禁地说出来。
- 8.如果这样做可以使我的家人或朋友发笑,我会经常失去理智地贬低自己。
- 9.和别人相处的时候,我经常想不到有什么机智或诙谐的话可以拿来应对。
- 10.当我一人独处并且感到不愉快的时候,我会尽力去想一些趣事来振奋自己。
- 11.如果我不喜欢某一个人,我经常当面揶揄、嘲笑和贬低他。
- 12.在开玩笑或尽力使自己表现得比较诙谐的时候,我经常拿自己开涮,过分贬低自己。
- 13.我很少通过讲述各种各样的奇闻趣事来让别人发笑。
- 14.每当郁闷的时候,我喜欢回忆过去一些幽默有趣的事情来愉悦和振奋自己。
- 15.如果某个人把事情搞砸了,我经常讥笑他。
- 16.我和朋友(或家人)在一起的时候,似乎经常成为别人取笑或开玩笑的对象。
- 17.我经常和朋友们开玩笑取乐。
- 18.我的幽默人生观使得我不会对生活感到过度不安或者丧失信心。
- 19.我常为搞笑而捉弄别人。
- 20.我经常通过讲一些有关我自己的弱点、过失或过错的趣事来使别人更加喜欢我或接受我。
- 21.通常我讲有关自己的趣事时,别人很少发笑。
- 22.假如我不喜欢某一个人,我经常会在背后嘲笑和贬低他。
- 23.逗人开心是很自然的与别人交往的方式。
- 24.我经常讽刺和讥笑那些能力或地位比我差的人。
- 25.不必费太大劲就可以让别人笑起来——看来我是一个天生的富有幽默感的人。



计分方法

本测试题目分为正向题目和反向题目两种,其中反向题目包括第1、5、9、13、21题,其他均为正向题目。正向题目得分即为受测者所选数字,比如受测者选中5(略微同意),那么该题目得分即为5分。反向题目得分为8减去受测者所选的数字,比如受测者选中5(略微同意),那么该题目得分即为3分。

四种幽默类型的题目分列如下:亲和型幽默的题目有:1,5,9,13,17,21,23,25;自强型幽默的题目有:2,6,10,14,18;嘲讽型幽默的题目有:3,7,11,15,19,22,24;自贬型幽默的题目有:4,8,12,16,20。四种类型分别计分,结果可以对照表。

幽默类型	高	中	低
亲和型幽默	41—56	21—40	0—20
自强型幽默	26—35	16—25	0—15
嘲讽型幽默	35—49	15—34	0—14
自贬型幽默	26—35	16—25	0—15



测测自己的学习动力

文/吴铭

这是一份关于大学生学习动力的自我诊断量表,一共有 20 个问题,请你根据自己的实际情况,逐一给每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性,请你认真作答。

1. 如果别人不督促你,你极少主动地学习。

2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦,直想睡觉。

3. 当你读书时,需要很长的时间才能提起精神。

4. 除了老师指定的作业外,你不想再多看书。

5. 在学习中遇到不懂的知识,你根本不想设法弄懂它。

6. 你常想:自己不用花太多的时间,成绩也会超过别人。

7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。

8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。

9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。

10. 为了把功课学好,你放弃

了许多你感兴趣的活动,如体育锻炼、看电影与郊游等。

11. 你觉得读书没意思,想去找个工作做。

12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。

13. 你平时只在喜欢的科目上狠下功夫,对不喜欢的科目则放任自流。

14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。

15. 你把自己的时间平均分配在各科上。

16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。

17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。

18. 你总是同时为实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。

19. 为了应付每天的学习任务,你已经感到力不从心。

20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制订循序渐进的小目标。



结果解释:

上述 20 道题目可分成 4 组,它们分别调查你在四个方面的困扰程度:1-5 题调查你的学习动机是不是太弱;6-10 题调查你的学习动机是不是太强;11-15 题调查你的学习兴趣是否存在困扰;16-20 题调查你在学习目标上是否存在困扰。假如你对某组(每组 5 题)中大多数题目持认同的态度,则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

从总体上讲,假设选“是”记 1 分,选“否”记 0 分,将各题得分相加,算出总分。

总分在 0-5 分,说明学习动机上有少许问题,必要时可调整。

总分在 6-10 分,说明学习动机上有一定的问题和困扰,可调整。

总分在 14-20 分,说明学习动机上有严重的问题和困扰,需调整。



爱，就是在这一世寻找那个仿佛在前世失散的亲人，就是在人世间寻找那个最亲的亲人。

世上并无命定的情缘，凡缘皆属偶然，好的情缘的魔力恰恰在于，最偶然的相遇却唤起了最深刻的命运与共之感。

深深地爱一个人，你借此所建立的不只是与这个人的联系，而且也是与整个人生的联系。一个从来不曾深爱过的人与人生的联系也是十分薄弱的，他在这个世界上生活，但他会感觉到自己只是一个局外人。爱的经历决定了人生内涵的广度和深度，一个人的爱的经历越是深刻和丰富，他就越是深人和充分地活了一场。

如果说爱的经历丰富了人生，那么，爱的体验则丰富了心灵。因为爱，我们才有了观察人性和事物的浓厚兴趣。因为挫折，我们的观察便被引向了深邃的思考。一个人历尽挫折而仍葆爱心，正证明了他在精神上足够富有，所以输得起。



文/张峰

送人玫瑰之手，历久犹有余香。对手而言，最美的姿态莫过于给予的姿势了。

然而，总有那么一些手，只愿索取，不愿给予，在欲望的驱使下，它不停地拿啊拿啊，最终给自



人是应该有所牵挂的，情感的牵挂使我们与人生有了紧密的联系。那些号称一无牵挂的人其实最可悲，他们活得轻飘而空虚。

与平庸妥协往往是在不知不觉中完成的。心爱的人离你而去，你一定会痛苦。爱的激情离你而去，你却丝毫不感到痛苦，因为你死去的心已经没有了感觉痛苦的能力。

一切终将黯淡，唯有被爱的目光镀过金的日子在岁月的深谷

己拿回了一副锁链。

手总是想把一切搂紧在自己的怀里。一个人如果不能战胜这种好搂的欲望，他最终会被自己的这双手葬送。

亚历山大大帝征战一生，攫取无数。临死前，他让人将他的棺材板两侧各挖了一个洞。他嘱咐身边人，等他死后躺进棺材，要让他手从两侧的洞里伸出来。亚历山大大帝想告诉世人一个道理：一个人活着的时候哪怕攫取再多，死了照样是两手空空，什么也带不走。

一个人要想战胜两手空空的宿命，唯有诚实地用自己的双手去劳动、创造、奉献、给予。这样，

里永远闪着光芒。

爱的价值在于它自身，而不在于它的结果。结果可能幸福，可能不幸，但永远不会最幸福和最不幸。在爱的过程中，才会有“最”的体验和想象。

每一个人都是一个多么普通又多么独特的生命，原本无名无姓，却到底可歌可泣。我、你、每一个生命都是那么偶然地来到这个世界上，完全可能不降生，却毕竟降生了，然后又必然地离去。想一想世界在时间和空间上的无限，每一个生命的诞生的偶然，怎能不感到一个生命与另一个生命的相遇是一种奇迹呢？有时我甚至觉得，两个生命在世上同时存在过，哪怕永不相遇，其中也仍然有一种令人感动的因缘。我相信，对于生命的这种珍惜和体悟乃是一切人间之爱的至深的源泉。

对于我们周围的人来说，这个世界是否美好，在很大程度上取决于我们是否爱他们、善待他们，并且把爱和善意表达出来。

即使有一天他走了，他的手还能成为后人眼中的路标甚至丰碑。

手和手可以握得很紧很紧，心和心却可以隔得很远很远；你常常可以看到与人勾肩搭背的手，却看不见那心中的手正握着刀柄。

双手聚合，既可以成为膜拜偶像的掌，也可以成为砸碎偶像的拳头。

人的手可以操纵木偶，上演精彩的故事；人的手也常常被他人操纵，以至于把自己也变成了他人的傀儡。

人的手除了劳动创造，更应该举起来表达自己的意愿，争取自己的权益，主宰自己的命运。



故乡情

文/侯发阳

家乡的山,依然翠绿,家乡的小河,依然唱着欢快的曲子悠然地向东而去。我带着一身的疲倦和委屈,投进了它的怀抱,那一刻,我像个迷路的孩子,途经千辛万苦终于回到了家的怀抱,一种泪水快要滴落的盎然,我匍匐在山的脚下,亲吻着我的故土。故乡啊!我终于回来了,我终于可以在你的怀抱中安然入睡,我的梦里再也不要那种慌张与失措,躺在

你的怀抱,我定能恬静地进入我最美丽的梦境。

我仿佛又回到了童年,听到了欢快的笑声,看到了似血的杜鹃。小溪边,我和玩伴们把平静的溪水闹腾得水花四溅,水花一朵一朵浸湿我们的衣衫,润透我们的发梢,水中的鱼儿被我们惊吓得四处躲藏。仰起头,蔚蓝的天空中,朵朵白云如山中的百合花,在山的顶峰悠闲地漫步,好

像也在迷恋着山的翠绿,不舍得远走。

在曾经玩耍的山腰,那块被我们称为“尊贵椅”的石块依然静静地伫立,永远不变的姿势,永远不变的方向。轻轻地坐上去,似乎还留有前日的余温,不由得思绪万千。一声声的欢呼,一波胜似一波的笑声,我们把那些纯纯的日子刻在了这里。

黄昏暮色,山脚下的村庄袅烟升起,一缕缕青烟浮动若微薄的身躯,在村庄的上空缭绕。头顶上空有燕儿归巢的呼哨声,划过天边,湛蓝中留下一道白色的飞翔线。我知道,该归家了,不该再贪恋山中的风景了,家里温和的灯光已亮起,在呼唤着我贪恋的脚步向家的方向行走。

在一个地方待久了,就想出去走走,即使舟车劳顿、交通拥挤,也下定决心继续前行。从一个景点赶往另一个景点,从一座城市赶向另一座城市。远行,或许只是为了追寻一种有异于往日的感受,只是为了回到自己的城市时,能在以后单调的岁月里咀嚼那几日的惬意。

“如果人生是无涯的嵯峨山脉,那么活着就是一连串对远方的向往与朝圣,我们到了一个远方,却又有另一个远方在呼唤”。心灵需要适时远行,就像蝴蝶最终会破茧而出,在受尽了周遭的束缚之后,飞出命运的捆绑和寂寞的围城。远行,像是一个久远的梦,压抑在浮躁的心绪之下,即使生活不给我们那么多闲暇去欣赏良辰美景,足不出户的心灵之远行同样令我们心动。

于我而言,心灵的远行就是煮一杯浓郁的咖啡,捧着一本历史、地域性浓厚的文化大散文,通过他人

心灵的远行

文/朱文杰

的笔去领略大千世界、做一次精神上的远足,让心灵突破世俗的樊篱。在这种信马由缰、随心所欲的行程中,三毛开始在撒哈拉大沙漠里讲故事了;笛福在无人的荒岛上编排着鲁滨孙与星期五的剧本;余秋雨站在爱情海湾,远眺着失落的古罗马和波斯文明……你还可以双手同携古今名人同登泰山,抒发一下“一览众山小”的感慨;可以随朱自清、

俞平伯去游览桨声灯影里的秦淮河;可以与李白、崔颢共邀黄鹤楼,畅饮几杯老酒;也可以随落魄的张继凝神谛听姑苏城外的夜半钟声……在这样的心灵远行中漫步,不仅外表沾染不到飞扬的灰尘,更能洗涤自己内心的尘埃。

其实,心灵的远行,无论是在广袤的大地上,还是在深邃的思想上,都能够让你有深刻的体会,但唯有心灵坚强者方可领悟生命的真谛,那是永远的鸟语花香。



高处

文/倪匡

在机舱,窗外明空万里,云涛在下面。波诡、云谲,变幻莫测,然而那只是在地上看,一到了万米的高空,就看不到什么变化。一切明净,几乎是静止的永恒。

人与人之间的感情也是这

样,低时,变幻莫测,谁也不知道下一天、下一个月会怎么样。但是感情如果升华,一直向上升,总会到达变化的高度,在那个高度之上,就会一片明净,不再变化。

要将感情升华到这种高度,

自然不是人人都做得到的。有许多人在主观上根本不愿去做,因为到了这个高度不再变幻,除非心如止水,不然是不容易忍受的事。真能心如止水的人,世上又有多少?于是,只好在云中翻滚,在浊流中打转,翻来、转去,脱不出烦恼的纠缠。

高处毕竟是平静和美丽的,在浓云、浊流中翻转的人,无法领略到这一点,甚至不相信会有这样的境界,认为那是不存在的一种幻想。

难怪,因为这样想的人也都未曾达到这样的高处。在明空万里之下,云层多么厚,要穿透厚厚的云层,才能到达真正的高处!



空心看世界

文/谭欣欣

水田边一片白紫相间的花,形似百合却比百合开得细腻、繁盛,姿态优美……霎时,我就被这种突来的美震倒了。

“这是什么花?”我向田边的老伯问道。

“这是空心菜花呀!”老伯说。

原来空心菜也能开出这么美丽明艳的花!

“我也种过空心菜,怎么没见它开这么美丽的花呢?”

“空心菜没有开花的时候才是最可口的,绝大多数人要吃的是菜而不是花,我是为了做种子,才

留到了开花的。”老伯向我解释说。

我仔细看着水田里的空心菜花,感觉它也有一种出淤泥而不染的气质,提鼻去闻,花还带有奇特的香味。如果拿来做瓶花,它们一定不逊于其他名花,但可惜的是,空心菜花一直还没有这样的经历吧!

我想,空心菜的生命远远不是用来开花的,更不是为了开花的。因为,人们需要和喜欢的是菜,而不是花。

空心看世界,或许是另一种

禅意。人总是在名利场上角逐,在人生的舞台上无休止地卖弄,纵横捭阖,即使精疲力竭,也在所不惜……

看看空心菜花,美丽时无人知晓,上桌后,才记起芳名。不知它是否会怨天尤人,因为这种美丽注定了化为尘,但是,我若为它,纵使无知己也要自赏一番,当然,这也是俗人的做法吧!

空心菜花,很美丽,但我们需要的是菜;金钱名利,也重要,但我们需要淡泊以待!

记得,真水无香,空心无挂。



扬州大学举行 2011 年 “世界精神卫生日”主题宣传活动

今年 10 月 10 日是第 20 个“世界精神卫生日”。今年世界精神卫生日的主题是：承担共同责任 促进精神健康。10 月 10 日中午，由校心理健康教育中心主办、校大学生心理协会承办的“世界精神卫生日”主题宣传活动在瘦西湖校区和扬子津校区学生食堂前广场同时举行。本次活动分为“放飞梦想”、“心理邮箱”、“心灵驿站”、“心理小游戏”、“心理广播站”和“百家讲坛”等环节，集趣味性、知识性于一体的活动吸引了众多学生的参与。

扬州大学学生处组织召开 关工委心理咨询工作座谈会

11 月 2 日下午，校学生处、心理健康教育中心在荷花池校区大学生活动中心组织召开校关工委心理咨询工作座谈会。校关工委心理咨询组的全体老师及部分校、院大学生心理协会负责人参加了会议。会上，参会的心协负责人就大学生普遍关心的人际交往、情感沟通、学习与工作、学生心理社团建设、心理委员工作职责与培训、专业思想困惑、职业理想等与专家老师进行了现场咨询。

会议还就如何更好地搭建沟通与协作平台、更好地利用校关工委心理咨询组的调研、咨询、共建、老少结对、协会指导、专题辅导讲座与报告等功能进行了广泛交流。

扬州大学举办第八届 心理短剧大赛

11 月 12 日晚，扬州大学第八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。

来自全校九个团队的同学们带来了精彩纷呈的表演，从单亲家庭学生的心灵独白到贫困大学生的人际交往，从如何规划大学生生活到对社会诚信的思考，各支团队分别从不同角度演绎了校园生活的方

方面面，充分展现了 90 后大学生的青春活力和成长过程中的心路历程，具有强烈的感染力。

此次比赛还特别增加了微博互动环节，观众掌声、笑声如潮，现场气氛十分活跃。作为学生心理成长的缩影，心理剧集趣味性、知识性和思考性于一体，对大学生心理健康发展具有积极的推进作用。

扬州大学举行 2011 级新生 心理普查反馈及专题辅导

11 月 3 日，扬州大学 2011 级新生心理普查反馈及专题辅导在荷花池校区大学生活动中心举行。来自各学院的心理健康辅导员参加了会议。

本次反馈邀请了南京脑科医院心理危机干预专家季伟华博士就《大学生心理健康与心理咨询》进行了专题辅导。心理健康教育中心老师介绍了 2011 级新生心理普查的总体情况与数据分析说明，并就如何科学运用心理普查数据和跟踪反馈提出了具体要求。

扬州大学大学生心理协会 走进特殊教育学校牵手聋哑儿童

11 月 6 日，扬州大学大学生心理协会走进扬州市特殊教育学校，与该校高中一年级的聋哑儿童开展交流互动活动。活动过程中，聋哑儿童与大学生们一起参与互动游戏，并通过纸笔进行简单的交流。特别在“手语献爱”这个环节，大学生用手语向聋哑儿童传递了自己最真挚的爱心，现场气氛温馨暖人。

扬州大学举行心理健康教育 进公寓活动

11 月 30 日下午，扬州大学在扬子津校区举行心理健康教育进公寓活动。本次活动作为校第十二届心理健康宣传月的闭幕式，围绕“感恩奋进承担体验快乐成长”的主题，通过心理健康知识展板宣传、心理知识竞答、心理素质拓展、心理才艺展示、心理邮箱和许愿树等丰富多彩的活动环节，吸引了众多学生的积极参与。



扬州大学大学生心理协会 开展新生适应性问卷调查 及系列团体辅导活动

为了解2011级新生的心理适应状况,更加有针对性的开展心理健康教育工作,扬州大学大学生心理协会开展了2011级新生心理适应性问卷调查。

本次问卷调查主要围绕新生的生活适应、目标规划、心理求助、主要困惑等内容展开,结果显示,2011级新生整体适应良好,但同时也反映出部分学生集体意识较为淡薄,对大学生活产生迷茫心理,遇到问题不愿向父母老师求助等问题。针对这一现象,扬州大学大学生心理协会邀请老师为大一新生开展了“团结就是力量”、“做最好的自己”等团体辅导活动,同时加大了在新生中心理健康知识的宣传。

南京理工大学泰州科技学院 对2011级新生开展心理测试活动

10月18日-10月25日,南京理工大学泰州科技学院学工处心理健康教育中心面向2011级2000余名新生开展大学生心理测试活动。

据悉,为了使新生更深入地了解心理学的基本知识和心理调适的方法,该校心理健康教育中心还在2011级新生军训期间开展系列心理健康教育讲座,帮助大学生掌握心理健康知识,提升心理素质。

扬州商务高等职业学校 第四届学生心理健康协会成立

10月17日,扬州商务高等职业学校第四届学生心理健康协会成立大会在学校心理健康教育基地召开。

在成立大会上,根据学生心理健康协会发展需要,增设秘书部、宣传部和组织部等三个部门,修订了《江苏省扬州商务高等职业学校学生心理健康协会章程》。

扬州市职业大学 “阳光驿站”挂牌成立

11月15日下午,由扬州市职业大学关心下一代工作委员会、学生处心理健康教育中心共同设立的

阳光驿站正式揭牌。阳光驿站的挂牌,使得该校的学生思想政治工作和心理健康教育又增添了新的力量和新的资源。

南通大学“辅导员学习日”开展 大学生心理健康教育专题学习

10月18日下午,南通大学举行“辅导员学习日”活动。安徽工业大学大学生心理健康教育咨询中心主任王军教授应邀做了题为《做大学生心理问题的发现者》主题报告。南通市大中专院校的专兼职心理咨询师,南通大学各学院分管学生工作领导、辅导员、班主任,学工处全体人员以及大学生心理协会的学生代表参加了学习。

江苏大学成功举办 “朝零努力,健康生活 ——健康教育月”活动启动仪式

11月30日下午,江苏大学“朝零努力,健康生活——健康教育月”活动启动仪式在校讲堂群110报告厅隆重举行。

仪式之后,健康教育月活动正式启动,场内进行“预防艾滋 从身边做起”的健康讲座;场外大型横幅签名、健康知识展板宣传、现场咨询、宣传资料发放、快乐猜谜等活动相继开展,场面热烈。

苏中区域部分高校联合 编辑出版大学生素质教育 读本《心理发展教育》

近日,由扬州商务高等职业学校心理中心主任王道荣老师主编的大学生素质教育读本《心理发展教育》由南京师范大学出版社出版,区域内高校的十来位老师参与编写工作。该书分“从认识自我开始”、“从完善自我入手”和“向实现自我迈进”三个篇章,全面阐述了处于心理发展“关键期”的大学生群体的心理发展特点以及培养健康心理品质的途径和方法。

