

2018/2 总第 102 期

顾问：叶柏森 俞洪亮

编委：（按姓氏笔画为序）

丁月萍 丁越勉 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 庄 凡

刘素珍 刘 燕 李 飞 吴煜辉 邱 焯 张 玲 张世兵

张玲玲 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲 周 敏

赵 霞 姜 飞 姚 丽 顾 丽 顾 鸿 涂冬侠 黄薇霖

鲁淑红

主编：侯 燕

编辑：张 硕 邹 苏 柳 青 王 欢 朱丽君

主办：江苏省大学心理健康教育与研究（扬州大学）基地

扬州大学心理健康教育中心

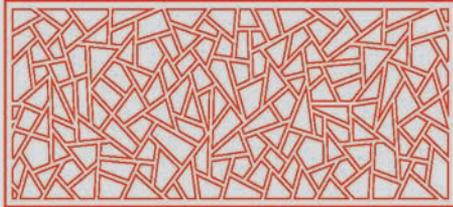
地址：扬州市大学南路 88 号

邮编：225009

电话：（0514）87979012

E-mail：xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2018 年 06 月



· 卷首 ·

## 夏夜遐思

夏天的夜晚，是为金色的童年而滋生，夏夜的洗月星光，是为儿时的梦想闪烁而辉煌。我喜欢夏夜的安谧、恬淡、温润与宁静；我欣赏夏夜的轻松、愉悦与闷热之后的清凉；我享受夏夜里给人带来无限美好与曼妙的遐思。

当夕阳似火的晚霞，晚风带着阵阵燥热向苍穹袭来，天边里镀金的彩云在云卷云舒里褪去那浓浓的血色，把那深深的橘红色，变成绯红，抹成浅红，继而又披上一层厚厚的鹅黄色的时候，多姿多彩的天空慢慢黯淡下来，在满天星星的眼睛还没有完全睁开，向人们投来明丽而又魅惑的光辉时，黑夜前的夜色顷刻间把深邃无垠的天空涂成一片片幽幽的深蓝。此时，夏天的夜晚就来临了。

你要想得一分安宁，你要想寻觅到那一个个清凉、幽静、恬淡而温馨的夏之夜，只有在广阔的原野里；在藤蔓繁茂野花绽放的丘冈上；在幽深沟壑，树木植物葱茏的山坳中那一个个小小山村里；在鲜花盛开，四季流芳的农家小院里能找到。在木质与竹质做的摇椅里，听着爷爷奶奶，外公外婆讲着一个个动人的童话，望着天上一闪一闪的星星，唱着那首天真烂漫的《小星星》，在甜甜的梦里都哼着一代代人唱过的经典校园歌曲《外婆的澎湖湾》。

这是一个多么美丽而又惬意的夏之夜晚。这一美丽的景致，你在喧闹的城市里也能找到如诗、如画、如痴、如醉美妙如梦境的夜晚。你可以伫立在城市现代的高楼之上，眺望都市里流银似水的街道，在那一片片的灯火阑珊之处，让思绪跳跃万户千家，飞越楼宇广场，让压抑许久的心，让白日里紧张工作疲劳无力的身心，在这个醉人的夏夜里得到放松和舒畅。

在每一个夏日迷人的夜晚，对着浩渺的星空，怀猜一个个蔚蓝的梦想与无尽遐思，在纷繁而又向往的人生航线上，望着那长长银河里闪烁的万千颗星星，发出对人生、对理想、对明天、对未来一个又一个不解而好奇的问。

### 心理聊吧

最好的情绪，要留给最亲的人

### 心理人生

改革开放 40 年来我的家乡如东发生的巨大变化

### 心息速递

如何把握人际关系中的界限  
如何拒绝“狄德罗的睡袍”

### 心理讲坛

依赖性变笨  
劳力辩证现象

### 心路历程

最舒服的感情，是慢慢来  
为什么你宁愿吃生活的苦，也不愿吃学习的苦

### 心理影像

《后来的我们》：终于学会了如何去爱  
祝福你那可爱的前途光明

### 心桥指南

在大自然中放飞心灵

朋友失恋如何安慰他

### 心语沙龙

别让“伪精致”毁了你的生活

### 心情驿站

### 心海觅踪

远方想象，这个时代的重要症候

### 心理测试

测试你的“第六感”

### 心声絮语

什么是“自己”  
靠自己成功的猴子  
第一次  
天空

### 心理文萃

沁入岩石中  
鹰和鸡  
学由瓜得  
浓缩一生  
名字的秘密

### 心育传真



## 最好的情绪， 要留给最亲的人

文/洪文

---

老师您好！从小，我爸妈就常常吵架。鸡毛蒜皮的小事都能掀起轩然大波。比如在吃饭这件事上，我爸很挑食，他口味重，嗜辣，水果也只喜欢榴莲。我妈觉得年纪大的人要预防高血压，所以饭菜就煮得清淡。所以，常常到饭点的时候，两个人会为了菜色的口味起争执。争执的过程中，除了相互指责，有时甚至还会有分居、离婚之类的要挟。隔天我陪我妈去买菜的时候，她还会一直不停地骂骂咧咧。她说这男人是怪人，这辈子遇见他是个错误。每次遇到这种情况我都不知该怎么办？您能给我分析一下吗？

小静

小静：

你好！其实在很多家庭中都存在着你所说的情况，我们身边有很多人，对待家人明明是关心的，却刀子嘴，把最刻薄的一面留给家人。我们总是将最坏的情绪留给最亲的人，哪怕在表白的时候，也是“恶语相向”。曾经我有个朋友说他爸妈一直以来都是两个一点就燃的暴脾气，吵了几十年，在刚过知命之年的时候，吵得凶到要去离婚的地步。但是不巧隔天早上他妈去锻炼的时候，不小心摔倒了，生死垂危。他那个脾气极其倔强的父亲，心急如焚，衣带不解地照顾他妈的生活起居直至她康复。最后也就忘了要去离婚的事，但在他妈快好的时候两个人又拌嘴了，这时，他听到他爸冲她妈吼道：“你吃饱了撑着，我一辈子赔在你身上，一把年纪就凑合着过吧。”你看，有很多丈夫连撒娇都是逞强式的。

中国的很多夫妻，明明生活里是彼此依赖，血浓于水的深情，但表达关心和爱的方式，要么就是沉默，要么就是打压，甚至是对抗。曾经有人说过，我们最大的错误就是，把最差的情绪和最糟糕的一面，都给了最亲近和最爱的人，却把耐心和宽容，留给了陌生人。家本应该是每个人休憩的港湾，是每个在外打拼的人，放下一身戒备，获得爱的能量再重新出发的地方，是我们生命中最值得用心去经营去维护的地方。而家人，更是会相伴我们一生，且最爱我们的人。所以，对外人彬彬有礼的我们，为什么和最亲的人，反而不好好说话呢？比如，用“亲爱的”代替“喂”，用“我想你”代替“你死哪里去了”，用“我希望你……”代替命令，用“我们都冷静下”代替嘶吼咒骂……

曾有人提出一个概念“中国式夫妻病”，指的是，中国人的婚姻容易缺少亲昵、情话、幽默、欣赏、沟通、童心、浪漫等7样东西。我们不得不承认或许是由于文化、传统、环境等原因，的确很多夫妻不善于经营感情。中国的很多家庭，有的就是一种细水长流的寡淡，但比金坚的感情。所以，正因为他们是生命中最重要的人，更要被温柔相待。把坏情绪消灭，让温暖回归家庭，这才是对待爱你和你爱的人，最正确的方式。

其实要说有不吵架的婚姻，还几乎不存在的。再美的璧人，再美的承诺，一旦放到同一屋檐下，缺点暴露无遗，它的童话总会幻灭。所以，相处之道无非就是包容、忍耐、不说狠话。《其实楠木可依》里有句话：夫妻吵架不能说狠话，因为相互熟悉，知道对方的罩门，生气起来每一句话都直戳对方的要害，比外人十句话的杀伤力都强，心血淋漓，伤痕累累，就算日后和好了，伤痕依旧在。陈道明说过：“情侣间的尊重，不是闲情逸致时，而是意见相左时；夫妻间的恩爱，不是花前月下时，而是大难临头时。”《一代宗师》里说：夫妻之道，在于无声胜有声。善待亲人，不管是妻子、孩子、还是父母。所以，在我们即将情绪爆发时，不妨牢记“家，是我们最该珍惜的地方”。在每一次因为小事怒火中烧时，不妨学着克制情绪，去包容那些小错误。

小静，你不用太担心，你要相信爸爸妈妈是相爱的，只是他们用错了方式，经常控制不了自己的情绪。你可以不妨让他看看这篇文章，然后告诉他们：请把最好的情绪，留给最亲的人。

祝好！

# 改革开放 40 年来 我的家乡如东发生的 巨大变化

——老街，一条再也回不去的街

文/园艺与植物保护学院 园林 1601 洪丽文

1978年，中国开始了改革开放，到如今，已过去40个年头，这40年来，中国发生了巨大的变化，全国各地都在日益更新进步，哪怕是我家乡——如东，这个小小的县城也是发生了翻天覆地的变化！40年来，各级领导始终坚持以改革开放为强大动力，从农村到城镇、从经济领域到其它各个领域，带领全县上下奏起了波澜壮阔、轰轰烈烈的改革开放大合唱，谱写了一支支催人奋进的时代华章，期望取得令世人瞩目的巨大成就！据城市日报报道，40年中，全县GDP在1978年3.66亿元基础上翻了五番，综合实力实现大提升，所以说，全县真的是充分利用好了国际国内两个市场、两种资源，积极推进了全面开放、全方位开放，对外开放实现了巨大突破！

也许这就是大家对如东县的印象，但是对于我来说，这其中牵系着回忆的改变远不止这样.....

如东县是我的家乡，我在那条掘港街上生长了20多年，记得小时候，城镇与乡村并没有太大差别，只是多了一些小商店，菜市场，每家每户也还都是自己建起的小楼房，偶尔几幢小区楼也不过五六层，孩童们每天走街串巷，今天去你家玩玩，明天来我家逛逛，元宵节时提着兔灯去到离家最近的人民健身小广场，你追我赶，玩的不亦乐乎。还记得老宅门口有一口老井，老人们总说是明朝流传下来的，每家每户依井而住，家中的碗筷，衣服等等都喜欢用井水洗刷。如今，时代发展了进步了，随着时间一点

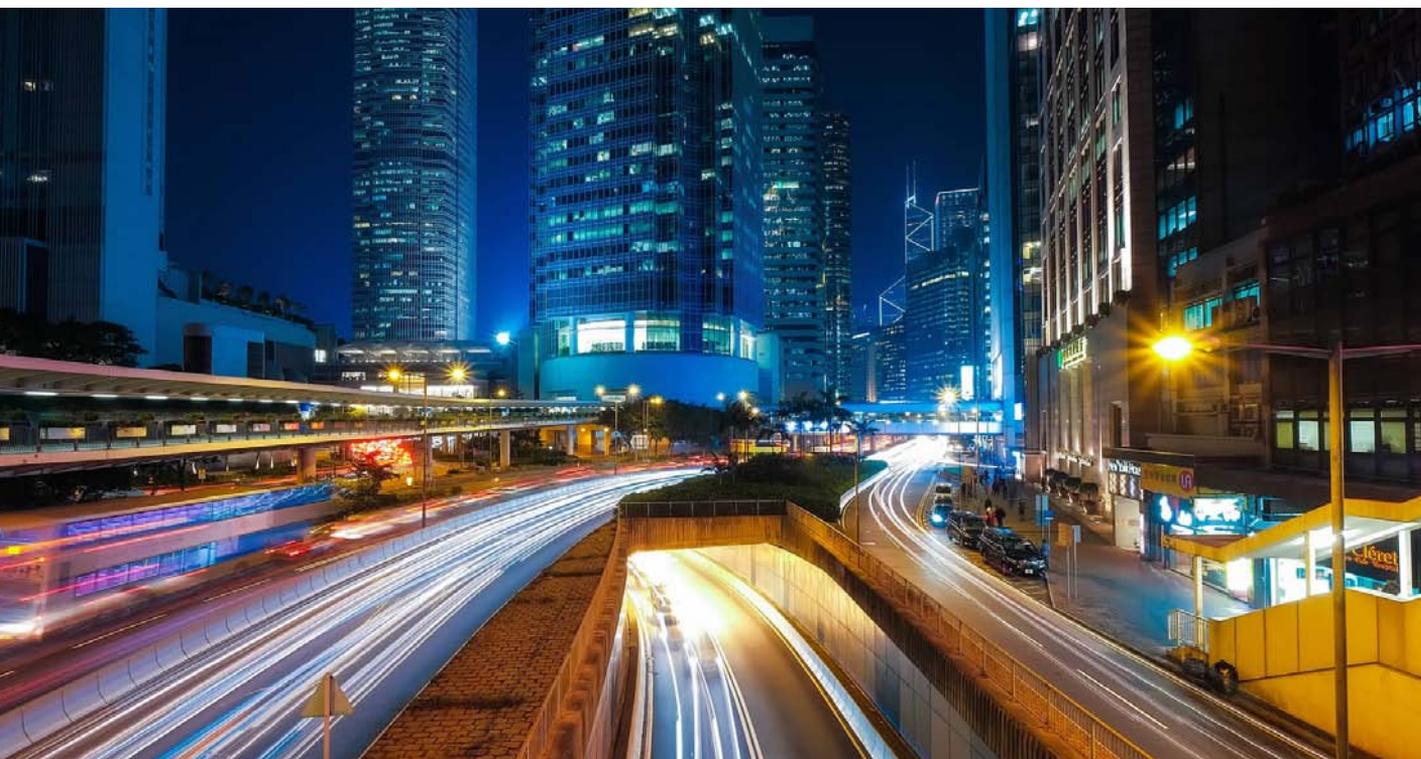
一点过去，如东的发展也开始学着向大城市接轨，许多老街区拆迁了，取代它们的是越来越高的小区楼，电梯房，大商场比比皆是，记忆中那个我总爱去的农工商超市最终也被拆毁了，成了一个儿童游乐场，小广场变成了大广场，树木变成了抽象的装饰物，虽然大气宽敞，但是夜晚去散步的时候，曾经的欢乐却早已变了味……我们许多户人家依附着的老井被县里保护了起来，变成了文物，我们再也不能在妈妈奶奶在井边洗衣服的时候淘气玩耍了……

这40年来，我们看到了县城乡镇的巨大变化，是好的，但是我们如东人的心里也发生了巨大变化，是从什么时候开始的呢？也许，就从那条老街开始。

那是16年11月，老街拆迁的脚步越来越近了。曾经的掘港老街，或许即将消失成为人们心中的旧影片，县里人说，不久的将来，这里将重新开发，或成为一条依附大商场的时尚街，或成为一条高档小区的散步小道，但是，它再也不会是老街了，曾经的过往和正在发生的事也将成为人们心中影像的回忆。

掘港是如东的县城，老街是掘港历史的一个缩影，也是社会变迁的活化石，更是一种带着乡愁的人文情怀。那些在小巷中冒出的树杈枝丫，那些或许斑驳的嵌砖墙壁，那些墙壁上印证抗战时期红军情怀的字样，宛若近在眼前。老街就像一坛陈年老酒，那些年的故事，悄然飘溢着浓浓的暗香。

老街就在老家巷子的对面，我常常和父亲，奶奶饭后或者闲来无事去逛逛，散散步，偶尔遇见奶奶几个老朋友，也适当寒暄两句。距离那段日子已经快四五年了，如今静静坐下重新唤醒记忆中的老街。雨后的北街，幽静，悠然中好似透着一丝淡淡的伤感，虽然失去了往日的繁华，却总有着一种无法释怀的情愫；南街，静静地享受着一份幽静的安然，安静地伫立在喧闹之外，墙边的花草在沧桑的老街上焕发着生命的活力；蒋家桥巷，一簇油菜花在墙角悄然开放，好似闻到



了一股田野的气息；砖桥口，许多旧式商店百年老店都开在这里，可以说是在掘港老街不得不提的地方！走累了，约上老朋友，一起去陆家茶馆坐一坐，喝上一口热茶，祛一祛雨天的寒气，陆家茶馆已经是有着百年历史的老茶馆了，你可以看到，即使不添些许奢华的粉饰，那种悠然的文化气息依旧扑面而来，陆家茶馆的茶客，也是慵懒而悠闲，我想也只有有这样百年的老茶馆里才能看到这样的老街茶客了吧。还有老布店，记得小时候，每次经过这里，我都会缠着奶奶给我做身花色好看的新衣裳，听爸爸说，这里也是计划经济时代，人们凭布票买布那个物资紧缺时代的历史记忆；接着是手工制千层底布鞋的老店，每次看到师傅坐在门口纳着鞋底的时候，似乎眼前也会浮现外婆在灯下为女儿们一针一线纳着鞋底的情形……

走在街上，常常会遇到手拿小铜锣走街串巷替人算命的耿先生，记得初见他时，我也还是个小孩童，跟着妈妈去算一算我的未来，随着我的长大，他也步入了老年，岁月毫不留情地在他的脸上留下了痕迹。的确，物在变，人也非。随着老街的拆迁，少年时熟悉的玩伴很多本来已经不常相见，现在我少年时喊过的奶奶、爷爷、叔叔、阿姨，这些曾经熟悉的老邻居，老街坊，都要分离了。而老街也老了，在这座慢慢变得繁华现代化的县城里，显得格格不入，有些落寞和缓慢，但是老街有着属于它自己的特别的人情味，街坊邻里之间熟悉，整条街道都是熟人，每个人以自己的方式在这些老街旧巷中慢慢享受生活，讲述属于这些老街旧巷的故事。就像老街的石板路，这些在老街的时光都可以被截成一段青石板，数量众多的青石板就在身后铺成了绵长的老街！

这次寒假我和妈妈回到了还在拆迁中的老街，如今，那些有着时光味道的青石板，矮墙长巷，都只剩下断垣残瓦……可是，老巷子里的风，还是那样不急不缓地吹着，岁月和风雨磨损了当年的风光，断垣残瓦透着沧桑的痕迹，座落在因为拆迁即将消失的路口。

老街，代表杂陈城市的酸甜苦辣，蕴藏着随旧年华远去的那些往事，还有一去不复返的时代。我要寻找家乡多少年来的巨大变化，我在寻找一段可以代表的历史和故事，但也希望那些变化中的回忆不会在历史的尘埃里消失淡去，也不会在我们如东人的记忆里消失抹去。老街像一位历经沧桑的老人，有着丰富的内涵，有着淡定从容的心态，有着我们走也走不出去的眷恋。老街终是难逃一拆，它可以走出历史的舞台，但它却永远也不会走出人们的记忆！说到底，这的确是属于家乡进步，巨大变化的必走一步，如东只是南通众多县城中的一个，要谈改革进步，也是需要花费许多精力财力，而拆去老街，建成新的住宅区，给老街曾经的居民更加安全舒适现代化的居住环境，也可以提供给乡村许多农民享受城市化居住，告别劳苦的农作生活的更多机会。

时代一直都是在进步的，没有什么东西可以永远一成不变，学会告别过去，迎接美好崭新的未来，这是这40年来我的家乡为我们上的一课，无论怎样，我们看到了它的进步，它的发展，它的越来越美好，那么，只希望家乡永远美好幸福，一直进步下去，也期望未来的一天，我也可以为家乡的美好建设贡献一份属于我的力量！

---

推荐理由：

岁月匆匆流逝，时代在进步着，家乡也在悄然无声的发生着变化。青石板、矮墙长巷、老街那些历史痕迹虽然逐渐的在消逝，但是那些回忆不会在历史的尘埃里消失淡去。我们要做的是学会告别过去，迎接美好的新的未来。

---

## 如何把握人际关系中的界限

---

文/花久

要建立良好的人际关系前，需要了解一个关键词：有限！先分享一个故事：小A是一个特别不会拒绝的人，因为碍于面子每每收到友人的求助，就会像消防队员一样勇往直前，也不会想想这事是否非他不可，所以大多数时间把自己搞得灰头土脸。话说有次小A终于遇到了人生中心仪的对象，两人约好了在某饭店吃饭约会，当两人正在非常愉快地谈天说地之时，他的朋友打来一个求助电话，请他火速去帮好友老婆处理车子故障，其实要是其他人遇到这种情况，一般会马上回绝这个求助。而我们的A同学的反应呢，是立即要了对方老婆的电话和位置，然后匆匆结账，并带着相亲对象一起赶赴现场。

按理说这样算是活雷锋的行为，应该得到对方老婆的各种感谢，但我们可怜的小A却得到了另外的反馈，好友老婆看到他来了以后，没有给好脸色不说，还一通埋怨，搞得小A和他的相亲对象各种尴尬，随后几天，小A的相亲对象也以他为人处事有问题为由婉拒了小A。如果当初小A拒绝了好友的求助，或者发个车辆故障信息联系方式给好友老婆，其结局都会有所不同，只是这个世界上从来没有“如果”这个东西啊！

建立良好的人际关系，拿捏好分寸，边界很重要。因为我知道自己的有限，才会知道自己哪些能做/说，哪些自己不能做/说，当接受了自己的有限时，才能接受别人的有限和拒绝，“我”才不会掉入到人际关系中的“陷阱”和困境里。

拿如何应对朋友的求助来举例，我们需要把握以下三个“有限”。

1 我们的时间有限。在处理好自己需要面对的事情以后，有剩余的时间，再来考虑和选择是否要去帮助或支持到别人，很多人担心因为自己的拒绝而引发求助人的误解，所以往往会违心答应别人的求助，结果到头来不仅事情没有解决，反而落身埋怨，实在是得不偿失。

2 我们的精力有限。每个人的身体状况和体能不同，因而精力也有所不同，所以当感觉自己疲惫时，不如好好休息放松，让自己储存更好的体力和精力，这样才能更好地应对明天和未来；但也不乏一些特别想证明自己是超人的人，为了获取那些虚无缥缈的认可，哪怕自己“累成狗”，还拖着疲惫的身体做一个拯救者，殊不知此时最需要拯救的是自己的身体。

3 我们的能力有限。没有人是完美的，虽然很多人都心存这个美好的愿望，希望成为人们敬仰的超人，但现实从来都是一部狗血剧，让我们真实地发现自己有很多的无能为力。所以，接受这个事实我们才能坦然接受别人的无能为力，别人的拒绝。

---

推荐理由：

虽说乐于助人是美德，不过也要清楚自身的有限，不要好心办坏事。在与他人的相处过程中，时刻界定我们与他人的界限，不轻易越雷池一步，让自己和他人处于一个舒适安全的空间和距离，这才是维持良好人际关系之道啊！

# 如何拒绝“狄德罗的睡袍”

文/柳言

美国哈佛大学经济学家朱丽叶·施罗尔在《过度消费的美国人》一书中，提出“狄德罗效应”的理论，援引的是200多年前法国启蒙哲学宗师德尼·狄德罗的一个故事：话说狄德罗某日收到一件质地精良、做工考究的睡袍，他穿着新睡袍在书房里走来走去，总觉得家里的家具风格老旧，地毯针脚粗鄙，配不上身上睡袍的雍容华贵。于是，狄德罗一通买买买，把家里重新装修了一遍，终于跟上了袍的档次，可这时候，他心里不舒服了，因为他发现自己居然“被一件睡袍胁迫了”。之后，他写了一篇文章《与旧睡袍别离之后的烦恼》进行反思。

施罗尔教授用这件事，来提醒身处消费时代的人们。我们在拥有一件新物品后，总倾向于不断配置与其相适应的物品，以达到心理上的平衡。所以，要不被购物冲动所裹挟，最好的抵御就是不接受那件“睡袍”。

但如何去抵御我们心底强大的贪婪好利的本性呢？下面这个案例研究，也许能帮到你：2012年美国西北大学的一项研究发现，当人们减少每天闲暇时间的静坐时，他们每日的脂肪摄入量也减少了。即使参加实验者没有被明确告知要低脂饮食，但由于他们减少了久坐沙发边看电视边吃零食的时间，他们的饮食习惯也附带着改善了。

一个习惯影响另一个习惯，就像一个多米诺骨牌击倒另一个。没错，这就是行为心理学中的另一个概念“多米诺效应”：我们的行为往往是相互关联的，当你改变一种行为时，其他行为也会随之改变。

就像买衣服这件事，你只要想一想自己可能此生都没有机会参加奥斯卡颁奖礼，那你就不会对橱窗里贵气逼人的黑色晚礼服动心；或者，你知道家门口都是石子路，你就不会执念于11厘米的细跟鞋。勉强穿上不适合的衣服不光自己的身体知道，别人看你脸上的表情也能知道。

其实“多米诺效应”也好，“狄德罗效应”也罢，都是岁月借由消费在考验我们的人性：你有没有学会妥协。而所谓理性消费无非是跟岁月谈妥条件，大家皆大欢喜。

推荐理由：

我们会经常遇到这样的问题，买了一件衣服就想要再买一双新的鞋子或是首饰来搭配，不知不觉增加了我们的消费和需求，我们所产生的行为往往都是关联的，如何去抵御我们心底强大的贪婪好利的本性，保持理性消费的好习惯呢？也许可以从上一个行为习惯入手。

# 心理讲坛 Xin Li Jiang Tan

## 依赖性变笨 文/王 力

### 智能设备重构思维方式

近来，不少人使用苹果最新款手机时，为了挑战最新的面部识别解锁功能，会对着手机屏幕摇头晃脑，龇牙咧嘴。如果发现某个角度能骗过手机，就会像发现了宝藏一样开心。

这种和手机比智商的事，不止一个人做，这种群体性的行为让人们对自身的聪明程度开始有了焦虑感。

或许不是人变笨了，而是机器太聪明了。当人工智能“阿尔法狗”在围棋这样的智力游戏中横扫人类顶尖棋手后，人们不得不承认，在某些方面机器确实比人聪明。而且智能设备比人聪明的领域可能会越来越多，甚至可能出现新的摩尔定律。而聪明的机器会让人产生严重的依赖心理，人们几乎每时每刻把它放在触手可及之处。人们通过应用程序获取信息、接收消息，一天内多次被各种通知、推送提醒……智能手机已经成为随身的信息库，能记录并发送文字、声音和图片，而这些基本的信息载体界定了人们的行为模式和思维方式。

在盖洛普咨询公司 2015 年进行的一项调查中，超过半数的人表示，他们不能想象没有智能手机的生活。两年过去了，随着智能设备更加神通广大，对其产生依赖情结的人所占比例更高了。

智能设备对人们注意力的掌控度达到前所未有的程度，对人们的思想和行为也形成较大的影响，包括一些负面影响。研究表明，随着大脑对技术的依赖程度不断加深，人类的智力相应地被削弱，近 10 年来，美国得克萨斯大学奥斯汀分校认知心理学家及营销学教授安德里亚·沃德一直在研究智能手机与互联网如何影响人的思想和判断。越来越多的证据表明，使用智能设备甚至只是听到手机铃声或震动，注意力都会被分散。这导致人们集中注意力于某项难题或工作的难度加大，而注意力的分散对人们的推理能力和表现构成了障碍。



《实验心理学》杂志发表的一项涉及 166 名调查对象的研究结论也表明，当人们正在应对一项具有挑战性的任务时，如果电话铃响起或者震动，不论是否查看手机，他们的注意力都会出现摇摆，工作效率也会降低，另一项针对 41 名智能手机用户的研究结果表明，如果人们听到电话铃响但不能接听，他们会血压骤升，脉搏跳动加速，解决问题的能力也会下降。

### 依赖性变笨

科幻小说中，作家们勾勒出的人类未来形象常有一个大大的脑袋和瘦弱的四肢，因为默认的发展路径是：人类会从事更多的脑力劳动，因此会愈发聪明；将繁重的体力劳动交给机器后，肢体将会退化。

但小小的智能设备就对这种假设提出了异议：如果机器聪明了，人们还会勤于动脑吗？

乐观的看法认为，再智能的设备，终究是由人发明创造的。能够发现需求，并通过设计来满足需求的人，似乎很难被贴上变笨的标签。然而对于绝大多数普通用户来说，他们关心的是能否方便地解决问题，这正是智能设备的拿手好戏。

根据苹果公司收集的数据，一位典型的用户每天会拿起及使用手机 80 次左右。人们已将智能设备当作值得信赖的万能助手，不可分离。

沃德博士怀疑，人们对智能设备如此迷恋，以至于手机只要拿到手里，就足以削弱智力表现。沃德博士和他的 3 位同事通过一项精心设计的实验，证明了这种“依赖性变笨”。

研究者在美国加州大学圣地亚哥分校招募了 520 名在读大学生，让他们接受两项智力敏锐性测试。第一项测试评估“可获得的认知能力”，主要衡量一个人能否完全地专注于某项特定任务。第二项测试评估“智力流动”，即一个人阐释及解决不熟悉的问题的能力。测试中的唯一变量就是受试者智能手机摆放的位置。研究者要求部分学生把手机放在他们面前的桌子上，其他人将手机放进口袋或者手提包，还有些人则被要求将手机留在另一个房间。

测试结果令人震惊。在两项测试中，将手机放在视线范围内的受试者得分均为最低，而将手机放在另一个房间的学生则拿到了最高分。把手机放在口袋或手提包里的学生得分正好中等。换

句话说，距离手机越近，大脑就越迟钝。在随后的采访中，几乎所有参与者都表示手机并没有分散自己的注意力，他们坚称测试期间自己完全没有想起过手机。这表明，智能设备已经干扰了他们的专注力和思维方式，但他们自己却浑然不觉。

研究者们此后进行的第二项实验也得出了类似的结果，同时还发现，在日常生活中对手机依赖程度越高的学生，认知能力受到的损害越大。沃德博士和他的同事在根据此研究发表的论文中称，“智能手机融入日常生活”似乎会造成“脑力流失”，削弱人们的关键心智技能如“学习、逻辑推理、抽象思维、解决问题的能力以及创造力”。

### 情商也受损

智能设备本来是辅助学习的最佳工具，但在实践中却会造成学习障碍。通过智能设备本可以让世界变得和平，可却让不少人受到交流障碍的困扰。

研究者就智能手机对美国阿肯色州立大学蒙蒂塞洛分校 160 名学生的课堂学习有何影响进行了评估。他们发现，在针对课堂教学内容进行的一项测试中，和带手机进课堂的学生相比，不把手机带进教室的学生成绩高出整整一个等级。一项针对英国 91 所中学的调查发现当学校禁止使用手机时，学生的考试成绩大幅提升，成绩最最差的学生受益最多。

智能设备可以让人们随时随地保持联络，从理论上来说能增进人的沟通交往能力，但实际上却催生了不少“宅人”。他们虽然能通过智能设备和人“谈笑风生”，可一旦面对面交流时却出现情商不足的情况。

智能设备的流行让人们的人际能力和人际关系受到冲击。使用智能设备时人们经常通过表情图案来表达自己的感受，可当和他人面对面交谈时，由于缺乏这些“快捷方式”，会导致交流浮于表面，带来的满足感也大打折扣。在英国埃塞克斯大学进行的一项研究中，研究者将 142 名受访者每两个人分为一组，要求他们私下交谈 10 分钟。其中一半受访者交谈时把智能设备带进了房间，另一半则没有带手机。受访者随后接受了关于亲和度、信任感和同理心的测试。研究发现，仅仅是手机的出现，就足以阻碍人与人之间亲近感和信任感的发展，并且降低个人从伙伴身上感受到同理心和被理解的程度。

这项测试的结果，在弗吉尼亚理工大学的研究者们随后进行的一项研究中也得到了证实。

智能设备的设计者们尽量做到让产品尽可能多地吸引人们的注意力，一些健康监测程序甚至连睡着了的时间也不放过。这些智能设备的讽刺之处在于，在我们看来它最吸引人的特质，比如不间断的网络连接、多种多样的应用软件、即时反应以及便携性等，恰恰是这些特质，导致我们的行为模式发生改变，让我们变笨。

---

推荐理由：

随着科技发展，信息技术的进步，智能设备能做的事变得越来越多，也大面积的普及在我们身边，不知不觉我们开始离不开手机离不开电脑，我们收集分析数据的模式发生了变化，思维方式也发生了变化，似乎离开智能设备我们什么也做不好，情商智商都开始依赖智能设备，智能设备越是流行对我们的影响越是深刻，依赖性变笨值得引起我们的注意。

---

# 劳力辩证现象

文/刘奕

---

约翰是一名美国空军士兵，刚刚通过跳伞测试。他列队等待领取自己期盼已久的降落伞形别针。最后他的上司以挑衅的姿态站在他面前，将别针别到他胸前并猛击一拳。结果，别针扎进了约翰的身体。从此以后，约翰一有机会就解开衬衣的扣子，展示那小小的伤疤。几十年之后，那枚别针还挂在他卧室的墙上。

马可自己动手修好了一辆生锈的哈雷戴维森摩托车，自此他所有的周末和假期时间都花在保养这台摩托车上，这使他的婚姻走到了危机的边缘，这完全是不值得的，但最后这辆摩托车总算是焕然一新。两年之后，马可急需用钱，他想把这辆哈雷卖掉，但他的出价和实际行情相差太远，即使有个感兴趣的买家给出市场价的两倍，马可仍没有卖。

约翰和马可便是“劳力辩证现象”的受害者。这一现象是说，你在一件事上投入了很多精力，便会对其结果期望过高。约翰因为降落伞形别针而承受了身体上的痛苦，于是便赋予这个别针高于其他奖章的价值；马可因为修复摩托车花了大量时间，甚至差点牺牲掉自己



的婚姻，所以他把这台摩托车的价值估计得过高以致永远也卖不出去。

“劳力辩证现象”是所谓认知不协调的一种特殊情况。一枚简单的别针在自己的胸口留下伤疤本来是可笑的，但约翰的大脑为这种可笑做了调适，也就是把别针的价值提高，把它从普通的事物美化成貌似神圣的东西。这都是在无意识的情况下发生的而且很难人为地进行干预。

团体组织会利用这种“劳力辩证现象”来团结其成员。例如一些组织的入会程序：少年团伙和学生帮派在申请人通过很恶心、很暴力的测试之后，才会让其加入。研究显示，这一入门测试越残酷，申请人形成的自豪感就越强。所以连商学院也会利用“劳力辩证现象”的效果让学生们无休止地忙碌，甚至精疲力竭，而且不管布置的作业是有用的还是愚的。当学生终于获得了商学院的学位时，就会把它看作事业中不可缺少的一部分因为他们为此付出了很多。

“劳力辩证现象”的缓和形式是所谓的“宜家效应”，我们有时候会认为自己动手组装的家具比设计师设计的昂贵作品更有价值。还有自己织的袜子，把它像从商场买来的袜子那样扔掉对我们来说并不容易，即使它已经磨损甚至过时。那些花一周时间制订一项策略的经理们，不会对策略进行过多的批判。这个道理也同样适用于设计师、广告词作者和产品开发者，他们也花了大量时间来思考自己的创作。

在20世纪50年代，市场上出现了便捷的蛋糕粉，制造商认为这肯定能赚钱。但万万没想到的是，家庭主妇们不喜欢这种蛋糕粉，因为用蛋糕粉做蛋糕对她们来说太简单了。直到制造商把配制方法变得稍微复杂——包装上说明要打一个鸡蛋进去——家庭主妇们才又找回了自我价值感，她们这才开始重视这一便捷食品。

谁懂得了“劳力辩证现象”，便可以强迫自己更加清醒。你可以试一试：即使你在这件事上花费了很多时间，下了很多功夫，也要保持一定的距离去看待其结果，因为它仅仅是个结果。你用5年时间完成的小说没有引起出版社的兴趣——也许它并不能获得诺贝尔文学奖？在拿到你认为必须获得的工商管理硕士学位之后，你觉得值得去推荐给别人吗？还有你已经苦苦追求多年的女人，她真的比缠着你不放的女人更好吗？

---

推荐理由：

当我们为一件事物或是一个人付出了过多的心血，经历过特别的事情时，我们往往会在心中为它们增加更多的价值，导致我们错误的估计我们的行为，无论是在工作还是在人际交往中，需要将“劳力辩证现象”牢记于心，使自己更加清醒，保持一定的距离去看待结果，会对自己的行为有更加准确的把握。



# 是慢慢来 最舒服的感情

文果  
果

前两天看到陈冠希在草莓音乐节的演出，他说：“什么是成功？有钱吗？权力地位吗？”他自己回答：“不，是爱”。他让我最触动的地方，是他不怕自己的衰老，不怕时间流逝。因为他一天比一天更加懂得怎么去爱，无论是他的老婆还是他的孩子。

就像节目《我们仨》里，沙溢说自己，“刚开始的时候不太成熟，但终究有一天，他明白了以后，他会加倍地把这个疼爱回馈。这种感情会越来越浓，越走越远，我之所以有这种感受，就是因为我做的不够，所以你看我慢慢也就长大了。”坐在一旁的胡可瞬间哭成泪人。其实之前，胡可也因为沙溢的一句话哭过。当时的沙溢怪胡可权衡不好演戏和家庭，胡可委屈得不行，她说拍戏不辛苦，辛苦的是沙溢对她的态度。有人说，爱得多的人是最好欺负的，被爱的人是最没记性的。从不被体谅到辛苦被看见，许多情绪涌上心头，才会让胡可在节目里哭到鼻子都红了。没有男人生下来就懂得疼爱女人，但很多人是因为遇到了一个想去照顾，想去保护的人，才慢慢学会了去爱人，变成了好老公，好爸爸。

我一直觉得，爱情不是一个结果，是一个慢慢爱上你，慢慢慢慢更爱你的过程。林清玄说过，

---

## 心路历程 Xin Lu Li Cheng

浪漫，就是浪费时间慢慢吃饭，浪费时间慢慢喝茶，浪费时间慢慢走，浪费时间慢慢变老。不要着急这一刻，慢慢来。可以爱得少一点，只要爱得久一点。《恶作剧之吻》里，江直树用烧水形容过爱情。他说两个人在一起就像一壶冷水，你疯狂地给它加热，一直加，一直加，加到水开了。等待壶水烧干，不是烧干了分手，就是硬着头皮烧破壶底，什么都没了。爱情没了，壶也没了，水也没了。湘琴气呼呼地说：“那你意思是不爱我了，早说嘛”。直树转过头，一脸温柔地对她表白：“正好相反，我会越来越爱你，我们的水就持续加温中，我会慢慢地等到它水开了，然后再缓缓地保持它，让它一直处于沸腾状态。”

现在有些人对感情都太随意，两个人暧昧一段时间，突然牵对方的手或者亲一下，莫名其妙就在一起了，连个正式的表白都没有。说是男女朋友，你又没有说过喜欢我想和我在一起这种话；说不是，可确实做了情侣才能做的事情。这算什么谈恋爱，不清不楚不明不白，被动的让人憋屈。看过的爱情越多，我还是喜欢莫文蔚歌里唱的，“慢慢聊自己，慢慢和你走在一起，慢慢我想配合你，慢慢把我给你。”慢慢是个最好的原因，比慢慢爱上你更浪漫的事，就是陪你一起慢慢地生活慢慢地老去。

苏芩讲过一句话，“感情一开始，你要考虑的是喜不喜欢这个人，而相处久了，就要考虑一下喜不喜欢当下的自己。”如果自己变得暴躁了、卑微了、连你自己都看不上自己了，就证明这段关系其实并不适合你。两个人在一起的意义是共同成长、共同升值，而不是让你慢慢长成一张被生活欺负的脸。我看过一条留言，为什么男人到了40多岁，会给自己的老婆买首饰，买这买那？那不光是爱，还是一种弥补，因为自己的老婆对家庭的付出太多了。他说，“我越来越喜欢现在的生活，以前以为是生活质量变好了，后来才发现，是因为我老婆在。”没有成长的婚姻，里面的人看到的是一地鸡毛的各种琐碎，而有爱和成长的婚姻，他们看到的却是柴米油盐酱醋茶里的浪漫。

去年一封老爷爷的辞职信火了。

他在辞职信里写道：“我要带老婆去贝加尔湖拍婚纱，这是她一直的心愿。到了我这个年纪就会明白，老婆才是最重要的。”他的老伴无意中报名参加了一个免费旅游拍婚纱的活动，结果就被幸运选中。老爷爷得知后二话不说提交了辞职信，然后兴高采烈地给老伴打电话：“我辞职了，我们去拍婚纱照！”年轻时你以为自己最酷的时候，是半夜路上飙车，整夜呆在海边等日出，在酒吧一瓶接一瓶地喝酒。可人到暮年，回首一生的时候，你才发现，你做过最酷的事，就是好好地爱一个人。

---

推荐理由：

渐渐长大，原先恋恋不舍的一直追求的也许都已经改变，这就是成长带给我们的变化，年轻时追逐名利，长大了却只想要平凡幸福的一个家。越长大我们越懂得什么对于自己才是最重要的，也许是已经错过的也许还来得及抓住，越是值得拥有的东西越是应该花更多的时间去了解它，所以最好的感情要慢慢来，慢慢学会成熟慢慢了解人世，才能更好地去爱一个人。



# 为什么你宁愿吃生活的苦， 也不愿吃学习的苦

文/海 琴

几年前在电子元件工厂做外贸员，经常与工厂里的流水线工人打交道。他们大多很年轻，有的刚满 18 岁，每天站在流水线前干着相同的工作，从早 8 点到晚 8 点。被问到“为什么在本该上学的年龄出来打工”，除去一部分人是因为家境贫寒，出于无奈需要贴补家用，大多数人的回答是：上学太痛苦，不如打工赚钱来得容易。在知乎的一个问题下，题主的两个朋友，一个因为不愿意背一本 20 页的手册放弃 6000 左右的销售工作，改去做月收入 2000 左右的服务员；另一个宁愿打游戏脏话游戏术语满天飞，也不愿意去图书馆丰富人生。他疑惑，“为什么大多数人宁愿吃生活的苦，也不愿吃学习的苦？”这问题的答案，有无奈，也该有反思。

## 1、生活的痛苦使人麻痹，学习的痛苦让人清醒

大多数情况下，人们受到生活的苦是被动的。无论是否努力，无论是否抵抗，虽然生活的苦也会变化，但必须应对的这种苦痛，久而久之会让人变“习惯”。被麻痹后，知道这样的煎熬一定会来，那等着应付就好了。而学习的苦，是在于人要逼着自己开辟新的痛苦领域。在生活的苦会如约而至的基础上，这看似是在给痛苦加码。宁可习惯日复一日的痛苦，也不想被痛苦锤醒，是人想待在“舒适区”的惯性。

“习惯是欣然的接受，麻木是无奈的顺从。”第一种心理背景，是延迟满足的能力低下。这是种“甘愿为更有价值的长远结果，放弃即时满足的抉择取向”的能力。20 世纪 60 年代，美国斯坦福大学心理学教授 Walter Mischel 设计了一个实验，对象是幼儿园的十名儿童。十名儿童每个人单独呆在一个小房间里，桌子上的托盘里放着曲奇饼、糖果、棉花糖。研究人员说，他们可以有几项选择：1、马上吃掉零食；2、等研究人员回来时再吃，这样就可以再得到一颗棉花糖做为奖励；3、孩子们可以敲响桌子上的铃，研究人员听到铃声会马上返回。结果，大多数的孩子坚持了

不到三分钟就选择放弃；一些孩子甚至没有按铃就直接把糖吃掉，另一些盯着桌上的棉花糖半分钟后按了铃。只有大约三分之一的孩子成功延迟自己对棉花糖的欲望，15分钟后，他们等到研究人员回来，得到了兑现的奖励。急着吃糖，就像只愿沉浸在生活中不思进取——延迟满足能力低下的人，更愿意满足于即时收益。

眼前的生活虽然困苦，即便工资只有两三千，也是可见收益；而学习就像需要等待15分钟才能获得的奖励，需要付出时间成本，收益也是未来收益，虽然可以遇见但是不能立马得到。“预期决策思维”的缺失，让人只看眼前好处，忽视当下苦痛背后潜藏的巨大价值。

第二种，是妥协于“低配”的适应性心理。成长经历中，能被觉察到的、或是无意间接触的信息，都在无形中影响人当下如何思考，怎样反思以前的经历，如何对未来产生把控。有实验人员将跳蚤扔进罐子里，它们跳起的高度是自己身高100倍以上。但如果用一个玻璃罩罩住跳蚤，它们跳起的高度就只能保持在玻璃罩高度以下。三天后，即便打开盖子，也没有跳蚤跳出来。

大多数人避开了学习的苦，是因为曾经在学习上遇到挫折，于是内心暗示自己在这方面没有天赋。在后来的人生中再次遇到需要学习的地方，过往的经验让人第一反应是遵从生物的趋利避害的本能，将学习抛弃。就像被玻璃罩局限的跳蚤、只记得电击痛苦的狗，即使没有了障碍，内心深处仍有一个屏障，让自己无法逾越。对归因的思维方式偏误，在很大程度上限制了一个人的潜在可能。

## 2、即便艰难，学习仍是改变的最好方式

没有选择吃学习的苦，在很大程度上会让人吃到更多生活上的苦。有人在知乎提了一个问题：假设房间里有100个人，他们从18岁时带着100元钱的初始资金玩游戏，每一轮，每个人都拿出一元随机给另一个人，一直玩到65岁，最后100个人的财富分布会怎样的？游戏运行17000次后，社会财富的分配比例是：top10%的富人掌握着大约30%的财富，top20%的富人掌握着大约50%的财富，60%的人财富缩水到100元以下。这结果从侧面验证了“二八定律”：80%的财富掌握在20%的人手中。

那么，努力的人生会更好吗？假设这些玩家中有10人比别人加倍努力，获得1%的竞争优势，即赢得收益的概率比别人高出1%。游戏的模拟结果是，10位努力玩家中，9位进入了富人的top20。

一位93岁的上海爷爷被人拍到和外国人对话，他发音标准，口齿清晰，面对镜头说，“stops learning is old, keeps learning stays young.”（停止学习让人衰老，不断学习才能永葆青春）多少人，还没轮到变老的年纪，就已经因为未老先衰的心，断了提升自己的路。学习的意义不止在于达成所谓生活品质的提升，它的价值，在于给人更多本想不到的可能。学习的过程或许痛苦，但是选择做主动接受学习中的苦，生活中的苦即便还在，意义也会变得不同。

---

推荐理由：

生命不止学习不断，生活中的点点滴滴都是我们学习进步的过程，如果总能为生活做好准备，对一切都抱有学习的心态，我们的生活就不会有那么多坎坷，不要总是在栽过跟头后才想着去了解未知的领域，永远保持上进的心，做一个有准备的人。

后来，  
我们什么都有了，  
却没有了我们。



## 《后来的我们》： 终于学会了如何去爱

文/路路

如果我能许下一个心愿，那么祝愿你，有生之年遇到一个“足够好的爱人”；如果这个愿望不能实现，那么祝愿你，成为一个“足够爱自己的人”。看了《后来的我们》这部电影，这是我最想说的一句话。电影里“错失”的遗憾塞满了内心，当男主角最后抱着自己的孩子满面泪水，当女主角对着男主父亲的书信泣不成声，很多人被带入其中，被自己生命中错失的“遗憾”淹没，——如果当初我们能够再坚持多一点点，再勇敢多一点点，再相信多一点点，可是为什么我偏偏没有呢？那是因为，每个人都在找一位“足够好的爱人”，但其实我们都是普通人。

### 01 我们都在等待一个“神一般的爱人”

不知道，是不是只有我觉得，电影里的见清也很不容易。他设计的游戏里，男孩一直想对女孩说：“对不起”。看起来，好像是他辜负了小晓，或者说，他误会了小晓的梦想，给了她不那么想要的东西，而她想要的，他却一直没能给她。可是，在北京漂着的日子，他和小晓一样，都背负着生活的重担，在挣扎浮沉。虽然他有他的“幼稚”，正如小晓相隔多年后对他的评价，“你还是那么幼稚”，但是有缺点、不成熟、会发脾气的见清，也一直在竭尽所能地努力。小晓，在等待着婚姻能够带给她一个能改变她命运给她买房子的北京男人时，见清，甚至连这种路径都没有，因为他是个男人。

我不觉得谁比谁更幸运些，我只觉得，不论是见清还是小晓，作为小镇青年，又想凭借自己的努力留在竞争如此激烈的北京，那必然是同样的不易。从小镇到北京，没有钱，不是名校毕业，没有家世背景，小晓也不是大学生，这样的跨度，两个人要去追求“留在北京、衣锦还乡”梦想的实现，那肯定是——艰难的过程。在追求梦想的泥泞现实里，在物质生活尚未达到某种程度的不安全感里，他们都想被爱，都想被支持，他们都需要被理解，被抱持。而艰难的生活和无情的现实中，我们又往往会不自觉地赋予爱情太多的职能。这是很多爱情，在青春岁月中燃烧，却挺不过风浪的原因。

并不是再多一点点努力就好；并不是再多一点点坚持就好；并不是我应该成为一个“足够好

的爱人”，或者“你为什么不是一个足够好的爱人”；而是，在当时，我们虽然已经竭尽全力，但我们都是普通人。当时没有能够继续走下去，是真的已经撑不下去了。自己活在困顿中，希望有一个爱人，可以犹如一缕阳光，永远像太阳一样，每天准时升起，照耀着自己；在自己彷徨时，在自己萎靡时，在自己状态糟糕时，在自己陷入黑暗时，在自己和全世界干仗的时候，都始终照耀着自己，不离不弃，没有怨言，温暖、包容、坚信；——但，这是爱人吗？不，这是“神”。我们想成为爱人的那个神，但可惜我们不是，我们期望爱人可以成为那个神，但可惜，他也不是。

## 02 后来的我们，终于懂得了如何去爱

没有什么“足够好的爱人”，但是大家都还是期望能够遇到足够好的爱人。心理学大师里有个很温暖的名字，“温尼科特”，他提出了“足够好的母亲”的概念，后来在大家讨论原生家庭时，被频繁使用了。

“足够好的母亲”如果根据温尼科特和后来一些心理学家的注解来解释的话就是：一个开始能适应婴儿的需要、不断满足婴儿的母亲，并且在婴儿的能力不断增长，母亲难以适应婴儿需要的时候，她还能够很好地面对和接纳自己逐步被孩子抛弃的挫败的感觉，只是像一个容器对孩子进行“抱持”。实际上，“足够好的母亲”也是一种理想的状态。

正因为我们不会有一个这样的母亲，所以人人都希望在关系里找一个这样的母亲。无限包容，无限接纳，不给我们压力，没有自私的要求。我们没有办法拥有“足够好的母亲”，所以人人都想拥有“足够好的爱人”。但我们往往做不到，接纳对方，理解对方，而对方很多时候，也无法接纳理解我们。不是不爱，也不是不够爱，是没有办法，那么全然接纳地去爱。这是超出了我们理性控制的事情，被我们当时的人格、潜意识、内心的能力所决定着。

《后来》那首歌所唱到的，是心灵的成长，是一个人的成熟。“后来的我们懂得了如何去爱”，说的就是，我们拥有了更接纳地去爱和理解他人的能力。我们不再要求极为纯粹的爱情，因为我们认识到了无论是自己，还是对方，都是有很多弱点和缺陷的普通人，都会犯错，都会伤害，都会有无法自控的时候，因为理解，而增加包容接纳。尽管关系有关系的问题，但在不完美的关系里，我们还是能够在其中体验到爱的感觉。关系不会那么轻易地死去。

《后来的我们》，说的不是错过，而是成长中真实的疼痛和失去。这种疼痛和失去，对于普通的我们来说，并不是努力就可以避免，而是从不成熟走向成熟的必经之路。当我们慢慢成长：从只要纯粹到整合黑白；从苛求完美到善于接受；从责怪命运到常怀感恩；我们开始接受，关于爱情，即使尽力也无法把控结局，接受人生，本来就是有错失和遗憾。更重要的是——接受我们都不完美，接受那时、甚至现在我们都不是“足够好的爱人”。每一次关系都会带来成长，通往更真实和成熟的自己，那就是最值得的事情。

推荐理由：

后来的我们教会了我们如何去爱一个人，这是一个人成熟的表现，或许每个人都要经历这一段历程，从不成熟走向成熟。我们每个人都不可能是完美的，但是我们都能接受自己的不完美，为什么不能接受爱的人的缺陷呢？



# 祝福你那可爱的前途光明

文/紫 瑶

## 一

1936年，12岁的齐邦媛第一次见到了18岁的张大飞。

九一八事变后，大批东北学生流亡关内。齐邦媛的父亲申请到一笔拨款，创办了国立东北中山中学，后迁至南京郊外的板桥镇。每到周末，许多离乡背井的东北孩子都来齐邦媛家中吃饭，张大飞就是其中一个。在齐邦媛的印象中，张大飞很少说话，“母亲总叫他坐在旁边，不断地给他夹菜”。

1937年10月，日机轰炸南京，齐邦媛随家人乘船撤往武汉。兵荒马乱中，她又一次见到了张大飞。张大飞告诉她“我已经报名军校11点钟要去码头。临别时，张大飞拿出一个小包放在齐邦媛手里“你好好保存着吧，这是我要对你说的话。”

那是一本《圣经》，扉页上写着句话：“祝福你那可爱的前途光明。”

张大飞考入杭州笕桥航校12期，毕业后参加了重庆空战。1941年，他赴美国受训，第二年回国，加入中美混合大队，也就是传说中的“飞虎队”。

他们的书信往来一直没有中断过。浅蓝色的航空信纸，装在浅蓝色的信封里，邮戳总是在变：云南驿、个旧、蒙自……都是“飞虎队”的驻防地。

## 二

看过电影《无问西东》的人可有不喜欢“飞虎队”飞行员沈光耀的？当然，有人会用专业的口吻分析：特写太多，耍帅频繁，形象单薄。还有人说，沈光耀这个角色就是负责煽情的，从他加入空军的那刻起，就知道他必死无疑。

他们说都没错，可我就是喜欢。或许是一厢情愿吧，我心目中的“飞虎队”队员就该是这个样子。套用一句剧中的台词，这个时代缺的不是完美的电影，而是“从自己心里给出的真心、正义、无畏和同情。”

沈光耀执意报考空军，他母亲从老家赶来劝阻，那段粤语台词是近年华语电影的典范：“当初你离家千里，来到这个地方读书，你父亲和我都没有反对过。因边我们想你能享受到人生的乐趣，比如读万卷书、行万里路，比如同你喜欢的女孩子结婚生子。”

“注意，不是给我增添子孙而是你自己能够享受为人父母的乐趣。你一生所要追求的功名利禄，没有什么是你的祖上没经历过的，那些只不过是人生的幻光。我怕你还没想好怎么过这一生，你的命就没了啊！”

可是那个时候，有太多的年轻人上了战场，没时间多考虑，“命就没了”。他们的孤注一掷，为后人赢得了享受人生乐趣的机会。

沈光耀的原型是清华大学土木工程系学生沈崇海。沈崇海是湖北武昌人，中央航校三期毕业，任空军第二大队第九中队中尉分队长。1937年8月19日，他驾驶战斗机于上海白龙港撞击日舰，英勇殉国年仅27岁。

撞机前，他与同机战友陈锡纯高呼空军誓言：“我的身体、飞机当与敌人的飞机、兵舰、阵地同归于尽！”

“男儿到死心如铁，看试手，补天裂”

他们是中国第一代战斗机飞行员。从航校毕业到牺牲，平均时间是6个月，平均年龄23岁。

### 三

1943年的重庆，19岁的南开中学高三女生齐邦媛正在复习功课，一个女孩跑来对她说：“有人在操场等你。”她看见一个穿军雨衣的人向她走来，突然站住：“邦媛，你怎么长这么大、这么好看了呢。”她认出了他的笑意，是张大飞。

“我跟着他往校门走，走了一半，骤雨落下，他拉着我跑到门口范孙楼，在一块屋下站住，把我拢进他掩盖全身戎装的大雨衣里，接着我靠近他的胸膛。隔着军装和皮带，我听见他心跳如鼓声。只有片刻，他松手叫我快回宿舍，说：‘我必须走了。’雨中，我看到他跑步到了门口，上





了车，疾驰而去。”

那年夏天，齐邦媛考入武汉大学（乐山），人还没到宿舍，张大飞的信已经到了。在一次“落地”后，张大飞写出了自己炽烈的情感：“我无法飞到大佛脚下的山城看你，但是，我多么爱你，多么想你！”

1945年5月18日，张大飞在豫南空战中殉国，年仅27岁。此时，距离日本投降不到3个月。

在给齐邦媛哥哥的诀别信里，张大飞写道：“你收到此信时，我已经死了。8年前和我一起考上航校的7个人都走了。3天前，最后的好友没有回航，我知道下一个就轮到我了……”

那天看到她自操场走来，我竟然在惊讶中脱口而出说出心意，我怎么会终于说我爱她呢？这些年中，我一直告诉自己，只能是兄妹之情…以我这必死之身，怎能对她说“我爱你”呢？”

那一次相见，是齐邦媛最后一次见到张大飞，“今生，我未再见他一面。”

8月15日，日本无条件投降，重庆彻夜狂欢，火炬照亮了所有的街道。人们跑上街头，用鞭炮、锣鼓、眼泪和酒精纪念这一刻。大家声嘶力竭地唱：“山川壮丽，国旗飞舞……”那一夜，齐邦媛哭得天昏地暗。多年后，她把对张大飞的记忆和思念，写进了《巨流河》。

#### 四

抗战时，《大公报》的记者采访一位即将奔赴前线的军人：“抗战胜利了，你准备做什么呢？”军人回答：“那时我已经死了，这场战争中的军人大概都要死的。”

在战争里，很多人顽强地活下去，也有人心甘情愿地去死。他们深知，一个人的死解决不了任何问题：前线还是会打败仗，后方还是会有贪污腐败。粉身碎骨，不过是化作一个冰冷的统计数字。讲到底打赢这场战争的可能性，远小于捐躯的可能性。他们不会不知道，一纸噩耗，会给亲人、爱人带来怎样的灭顶之灾，但他们依然奔赴战场。

时至今日，可有人听见他们留下的话？

祝福你那可爱的前途光明！

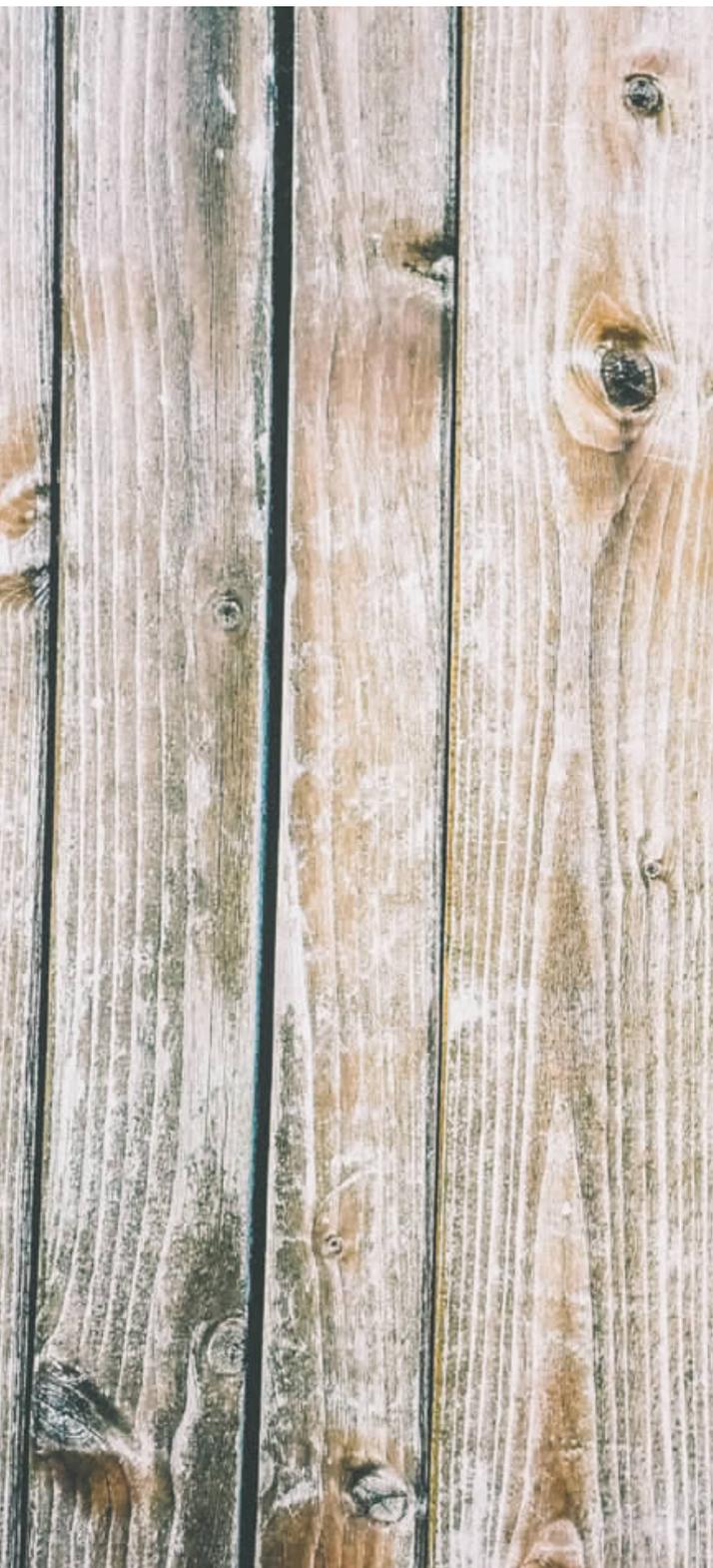
---

推荐理由：

无论是无问西东中的沈光耀还是“飞虎队”中的张大飞，都为我们呈现了真心、正义、无畏和同情的形象，在那个年代他们心怀祖国，尽管还没看遍世界尽管还惦记着一个人，但他们知道只有奔赴前线才能换来心爱的人的一线生机，他们的牺牲告诉我们他们比谁都更在乎生命更在乎身边的人，时至今日，希望我们能记住千千万万个他们，在我们美好的年华里，带着他们的祝福去创造更美好的明天。

## 在大自然中放飞心灵

文/周 双



亲近大自然的同时进行运动锻炼，被称为绿色运动。研究显示，这比在室内锻炼健康益处更多，包括增加免疫功能、运动后血压降低、改善情绪等，绿色运动比非绿色运动感觉更轻松。以下几种绿色运动方法值得尝试。

**1 在森林公园、草地徒步。**如果你不是运动达人，不妨先从户外健步走开始，在小区附近的公园或绿色草地上都可以。目前许多城市都有自行车道和健身步道，可以随时开启绿色运动。

**2 在新地形中骑行。**一些城市将废弃铁轨线路改造成骑行线路，许多人从中获益。他们在城市蜿蜒的绿带中穿行，还能拓展山地车骑行线路。山地自行车骑行可以在任何季节、多种地形中开展，比如山地、泥地、沙地以及雪地等。

**3 利用户外人造设施。**不要忽略户外空间一些人造设施，它们能给户外活动带来身体战，增添乐趣。当前，许多城市建设健身步道时，都会布置一些健身器械，锻炼者不妨在健步走过程中停下来做仰卧起坐、引体向上等。

**4 户外瑜伽。**最健康的活动是同大自然亲密接触，在户外做瑜伽是将两者结合的最好方法。草地、沙地以及平坦的岩石，都是练瑜伽的好地方，非常有益心身。

**5 善用居住地附近地形运动。**在地势起伏的丘陵地带跑步颇具挑战性，也能很好亲近大自然，钻山洞让身体摆出各种姿势，提高灵活性。

### 推荐理由：

亲近大自然，可以让人内心平静，心情更舒畅，而且大自然还给我们创造了与他人互动交往的好机会。一项研究发现，进行户外运动时，人们同运动伙伴社交互动的的时间远超室内运动时同他人的社交互动时间。

# 朋友失恋如何安慰他

文/韩冬

不管是什么原因的失恋，都需要一段时间去消化，不管是失恋的哪一方，都没有那么轻易地走出来，毕竟这是一段关系的终结，是一个习惯的突然打破。失恋或者离婚，永远都不是人生的终结，只是人生的一个小插曲，也是成长的契机。我们的朋友遇到了这样的情景，能做些什么让他能够顺利地走出来呢？

● **陪伴。**刚刚失恋的时候是最难熬的阶段，一条社会关系瞬间消失，这种心理落差的存在和习惯的被迫消失是很难承受的，这个阶段也是最需要陪伴的，我们只是递纸巾、送水，保护他不伤害自己，不产生重大损失。在他需要拥抱的时候给他一个踏实的肩膀，就足以让他不是那么的孤独无助，能够有力量支撑自己的生活不至于垮下去。

● **倾听。**作为朋友，不用喋喋不休的安慰，不用去讲道理，做个安静的听众。听他讲述自己的过去，听他的抱怨甚至是发泄。在他讲述的过程，也是他自己梳理和不断修复心理伤痛的过程。

我们扮演倾听的角色就是为了让它能够很好地表达出来，促进他完成情绪的梳理和修复过程默默关注、不打扰。失恋者进入下一个阶段，会思考很多，需要一个相对安静的环境梳理自己的思绪和心理状态，这是他成长的过程。我们要做的是默默关注，不要因为过度的关心而打乱了他自己本身的节奏。

在他寻求帮助的时候引导他看清现实，在他思考的时候给他一个合适的空间。思考的过程必然会受到之前经历的影响，我们可以从旁观者的角度给他一些建议，而不至于执迷于一个思维和自己较劲。

给他的生活带来一些刺激。比如计划一次旅行，放松心情组织一次户外活动，在特别的日子里组织一些朋友给他设计个特别的惊喜，做一些之前没有做过的新鲜事，等等。这些都能够给他带来一种新鲜的思维和想法，让他能够做好准备迎接更精彩的生活。

## 推荐理由：

这个过程中，作为朋友我们要意识到，自己不是当事人，能够做的事情有限，但这些也能够给朋友们很大的帮助。我们做好自己该做的事，不要越界，否则会适得其反。



## 别让“伪精致”毁了你的生活

文/向 晚

近日，继“佛系青年”“社会人”等幽默热词之后，“隐形贫困人口”开始在网络上走红。这一群体的人看起来每天有吃有喝有玩，但实际上并不富裕。人民日报将这群人做了这样的画像：能买戴森吸尘器就不用扫帚了；吃完牛油果又要吃藜麦了；100块钱一张的“前男友面膜”用起来也不心疼；一有健身冲动，就非得去办张年卡。虽然朋友圈光鲜，外表看起来精致无比，但这群人口袋空空如也，吃土是常态。

不知道从什么时候开始，每个女生都被“要求”好好爱自己。必须用精致的、闪着光的昂贵精品来证明自己的不平凡。买一两件奢侈品，是品味的必要彰显；每场不落电影，是社交的有效谈资；与小姐妹一同订健身餐，是生活态度的重要表达。那些看起来肉疼的消费，正慢慢成为努力生活的勋章。

想起莫泊桑的短篇小说《项链》。一个女人，因为她的虚荣，向朋友借了一条钻石项链参加舞会去了。在项链的照耀下，她在舞会上出尽了风头。不幸的是，项链丢失了。虚荣的女人为了赔偿这条项链，付出了十年的艰辛。然而，十年后，她终于从项链的主人那里知道，所谓的钻石项链是假的。为了支撑虚荣，付出了十年的代价。现代社会很多人也是如此，不合理评估自己的消费能力，盲目跟风去维持精致的假象。透支未来，也是付出了自由的代价。这样的人外表看起来无比精致，但是私底下却没完没了还着卡债，支撑每一天的重复循环。

在消费主义盛行的时代，我们经常能在社交网络上看到，无数的女孩晒出所谓的“精致生活”，无一不是豪车美酒，化妆品鞋包。曾经问过身边的几个朋友：你们觉得什么样的人，才能称得上精致？有个朋友说她的奶奶，就是个非常精致的人。朋友的奶奶生活在一个物资匮乏的年代，但是她每天都会把家里收拾得干干净净。睡觉前也会把干净的裤子或者裙子沿着裤缝线叠好，压在枕头下面。这样第二天早上起来穿，裤缝线分明，而且没有其他褶皱。这样的习惯一直保持到



现在。朋友说她奶奶虽然穿着很朴素，没有什么好看的首饰，可是每天都会把自己收拾得很体面。其实真正的精致不是看上去富裕，而是对生活的方方面面都有高要求。

之前看到作者拾遗写的一篇文章，提到了上海的名媛郑念——《上海生死劫》的作者。她完美展现了什么是真正的精致。郑念因为长期留学供职国外，被举报说有重大间谍嫌疑。因而在没有任何审判的情况下，在看守所饱受6年多折磨。看守人员发现，这个过着腐朽资产阶级生活的老太婆，依旧把狱中生活过成了“资产阶级”味道。她借来扫帚，把监牢打扫得干干净净。还给存水用的脸盆做盖子防尘，甚至还编了一套运动操，让自己保持清醒。每当看守员嘟囔着嫌麻烦时，她就振振有词地背出语录：“以讲卫生为光荣，不讲卫生为可耻。”让看守员无言以对。有段时间，她的手被长时间反铐在背后，导致手部残疾。即使这样，她也坚持每次上完厕所都拉上西裤的拉链，只因为敞开裤链“太失体面了”。她把狼狈不堪的狱中生活，过成了“诗和远方”。郑念的精致是时时刻刻的自律，是竭力保持的体面，这才是好好地对待自己。内心与外表不冲突，皮囊跟灵魂要契合，整个人才有气质。

一个女生的精致是什么？是千篇一律的网红脸、LV包，还是限量版口红？消费主义下，我们似乎都中了“伪精致”的毒。什么火热追捧什么，什么奢侈就跟风什么，样样不想落潮流。不停地拆东墙补西墙的消费，是对物质生活持续不断的追求，这并不是精致生活的本意。

李银河说：精致的生活首先是清醒的，不是懵懂的，即意识到自身存在的；其次是平和的，不是不安的；再次是喜乐的，不是痛苦的。

精致不是表面上依靠昂贵的鞋包化妆品等外物来体现自己。而是从内心真正确认自己，意识到自身的价值和存在，严要求、不将就的生活态度。这是一种对于琐碎生活有仪式感的小心情，一种在狼狈环境下保持体面的精神。这样的精致，才是对生活最好的热爱。

---

推荐理由：

精致到底是什么？是穿名牌衣服，背名牌包包，追求各种各样限量吗？我们省视一下内心，就会发现在这些“伪精致”的外壳下，我们并不快乐。真正的精致，是对生活的热爱，是发自内心的，是快乐的。



## 笑话

我妈拉着我的手语重心长地说：“你也不小了，都30……”

我心头一紧：“完了完了，终于要来了，从来不逼婚的我妈也要开始逼婚了。”

结果我妈接着说道：“就不要用动画人物头像了，看着好蠢。”

在自己的行业里做得多么风生水起，忙得如何焦头烂额，在你的家人眼里，你就是个玩手机的。

小时候我们被告知，吃蔬菜可以让我快快长大；长大后我们被告知，吃蔬菜可以让我们变得更瘦小。

我发了条状态：“创造一些新的东西比一直修补旧的东西要好。”

老爸在下面评论：“你现在知道我们为什么要生你弟弟了吧。”

有个年轻女同事，下班后经常在微信给我发消息，但又很快撤回，她也不吭声。昨晚，她又发过来一句“你好”。女孩子的心思，我还是懂的，便果断出击：“把心里话说出来吧。”过了一会儿，她说：“你的头像和楼下卖酸辣粉的大叔一样，我总是搞错。”

中午考几何，坐我旁边的同学因为忘带尺子了，就用饭卡代替。监考老师看到后说：“你是不是没钱啊？你是不是没钱？”

等监考老师绕了一圈回来后发现，他把饭卡换成了银行卡。



## 段味

唱歌的App问我要不要开启定位功能。怎么？是因为我唱得不好要过来打我吗？

既然久坐对身体不好，那么多动症应该是人类进化出的防御机制才对。

如果贫穷限制了你的想象力，那为什么你还能想出那么多省钱的办法？

你们意识到没有？等外星人来到地球，我们就得解释为什么要制作和外星人打斗并杀死它们的电影。

在这个赚钱非常容易的时代，我属于非常容易被赚走钱的那种人。

人生中最大的骗局之一，就是妈妈说：“说实话，我不生气。”

## 神回复

为什么不静下心来学着和自己相处呢？

神回复：因为我自己并不是很好相处。

一对毕业于北大、清华的年轻父母问禅师：“如果买不起学区房，该怎么办？”

神回复：如果北大、清华毕业的人都买不起房，那还买学区房做啥？

搬家时如何轻松地搬书？

神回复：搬家前把书都借给别人

今天我问客服：“这表准吗？”

神回复：不准退货。

## 远方想象，

文/曾 国

## 这个时代的重要症候



时下的电视荧屏上，民宿类“慢综艺”节目《亲爱的客栈》、《青春旅社》、《漂亮的房子》以及《三个院子》等“慢综艺”的走红，不仅仅是因为它们提供了与竞技类“快综艺”不同的味道，还在于其贯彻的一种“慢生活”和“远方想象”，击中了现代人的内心。

这些“慢综艺”节目在拍摄地选择上可是特别讲究的，“慢综艺”不约而同地构筑了一种远方想象：远离现代都市的城市森林和车水马龙，到某个安静美好的地方，日出而作日落而息，与自然亲近，与远道而来的客人自在地谈天说地。“采菊东篱下，悠然见南山。”“开轩面场圃，把酒话桑麻。”

这样的远方想象，已经成为我们这个时代的重要症候。无论是“世界那么大，我想去看看”“我要去云南”“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方”，还是营销号屡试不爽的“逃离北上广”活动，都引起了广泛的舆论反响，它们共同昭示的是当下中国中产阶层对远方的一种渴望。关于远方的想象是如何构建起来的？远方真的有关于生活的所有真谛吗？

### 谁的远方

首先，谁在说远方？

每天凌晨就得起来扫大街的清洁工阿姨，每天在建筑工地上辛苦劳作的农民工，或者在工厂流水线上忙碌的年轻人，他们不会总嚷嚷什么远方。已实现财务自由的阶层随时可以来一场说走就走的旅行，他们想要的远方早就触手可及，也不觉得这有什么可羡慕的。因此，在说远方的，往往是夹在这两个群体之间的人，你可以称他们为小资、中产阶层，或者统一称之为都市白领。都市白领既是远方的践行者，也是远方的忠实信徒。

与远方相对应的，是眼下生活的苟且。对于远方的向往，首先意味着对当下生活的不满和逃离。这与都市白领在社会经济结构中所处的位置有关。无论是意识形态还是消费体系，都在不断给他们灌输这样一种理念：他们是社会的中间（也是中坚）阶层，只要勤勤恳恳工作，就可以过上

体面的生活。可惜，理想很“丰满”，现实很“骨感”。奔走在大都市的钢筋水泥森林，疲于应付职场中的快节奏与复杂的人际关系，庸庸碌碌、浑浑噩噩，不过是另一种“流水线”上的“高级劳动力”。固然大城市机会多，但竞争也尤为激烈，阶层流动并不是那么容易的事情；加之买不起的房还不完的贷款和账单、令人心烦意乱的堵车，不少都市人感觉到的只有累。

他们想挣脱现实中的肉身，到远方寻求美与自由。“飞机起飞为我们的的心灵带来愉悦，因为飞机迅疾的上升是实现人生转机的极佳象征。飞机呈现的力量能激励我们联想到人生中类似的、决定性的转机。它让我们想象自己有一天能奋力攀升，摆脱现实中赫然迫近的人生困厄……飞机下面是我们的恐惧和悲伤之所，而现在，他们都在地面上，微不足道，也无足轻重。”阿兰顿在《旅行的艺术》里准确描述了这种“逃离”的心理。远方不仅仅是一个旅行目的地那么简单，它还被构建成一种可以逃离现实，实现精神自由、心灵自由的庇护所。

### 现实秩序外的片刻想象

第二次世界大战之后的美国也有一群年轻人发起了类似走向远方的运动。他们是著名的“垮掉的一代”。1957年，美国作家杰克·凯鲁亚克发表了小说《在路上》，这部小说后来被视作所谓“垮掉的一代”的精神宣言。小说讲述的是一群美国青年几次横穿美国大陆，最终到了墨西哥路上。他们狂喝滥饮，高谈东方禅宗，走累了就挡道拦车，夜宿村落。他们从纽约游荡到旧金山，最后作鸟兽散。他们过着一种脱离了惯常轨道的生活，放荡、四处流浪。在“垮掉的一代”这里，远方不是某种疲倦后的想象，它是时时刻刻地“在路上”；远方既是自我放逐，更是对当时社会秩序的一种挑战。

当下中国社会的远方想象，并没有从“在路上”中获取精神资源。恰恰相反，我们的远方是剔除了种种反叛、残酷的东西的。舆论中常常提到的远方目的地，有大理、西塘、乌镇、厦门、拉萨……还有某些欧洲国家，这些目的地是氤氲在某种理想、自由与文艺气息当中的。都市白领青睐的是康斯坦丁·帕乌斯托夫斯基描述的远方：“旅途上总会遇到一些意料不到的事。你永远不知道什么时候会有狡黠的流盼在女性的睫毛下一闪，什么时候远方会露出陌生城市的塔尖、天际会出现重载船舶的桅杆，或当你看到狂吼在山峰上的大雷雨时，会有什么样的诗句在脑海中涌现，以及谁的歌喉会像旅人的铜铃般，对你述说含苞待放的爱情小调。”

换言之，都市白领渴望的远方，是一种柔化的远方种充满美、意境和格调的远方。这样的远方，既与残酷和贫穷无关，也与真正的反叛无关，远方不过是他们在现实秩序外的片刻想象。他们不会在远方扎根生活，过过瘾、拍拍照片后，他们还是规规矩矩、行色匆匆的上班族。

柔化的远方想象如何形成？这首先是都市白领不自觉地进行的“文化区隔”。布尔迪厄在《区隔》中指出，一个阶层在成长过程中，需要通过经济、政治、文化资本确定自己的身份，并将自己与其他阶层区隔开来。文化区隔是中产阶层的惯用手法，他们通过品位、中产趣味来明确自己的阶层边界。大理、西塘、乌镇、凤凰等地成为都市白领的“根据地”，因为这些目的地都带有某种小资与中产式的格调和气息。

其次，远方早就落入消费主义的陷阱。都市白领成了后工业时代文化旅游观光产业的主力军，消费主义捕捉到了都市白领的需求。它们先是充分迎合，接着通过对旅游目的地的包装和改造，以及轰滥炸式的广告宣传，对都市白领进行引导和培训。时下不少旅游景点打出的宣传口号都是

“小清新”“寻找心灵自由”“精神洗礼”之类，旅游被包装成一种融合心灵寻觅、健身、休闲、时尚等诸多元素的高级运动。虽然目的地大多千篇一律，“从一个工厂里生产出来的一样，散落在全国各地，那里一定有台湾奶茶铺，有火柴天堂，有烤鱿鱼和炸臭豆腐，有廉价工艺品，有时光邮局，有青年社，也一定有酒吧”。

### 远方没有一劳永逸

面对现实的困厄，远方或许并不是一劳永逸的救赎，并不是出去转一圈回来，就能改变世界了。首先，远方多半只是我们的想象，我们的远方其实就是当地人“眼前的苟且”。比如很长一段时间以来，媒体中有不少关于尼泊尔、不丹等“幸福”国家的报道。但事实是，尼泊尔、不丹都属于全世界最贫困的国家之列，贫穷、匮乏在那里都是常态，基础设施落后，平均寿命低于全球平均水平。我们只不过是和我们不太了解的事物互为远方，远方的“滤镜”屏蔽了当地人的困苦。

其次，如果我们无法侦破现实，那么远方里也没有关于现实的答案。费尔南多·佩索阿在《惶然录》中这样写道：“通向N市的任何一条道路都会把你引向世界的终点。但是，一旦你把世界看了个透，世界的终点就与你出发时的地方没有什么两样……我们所看到的，并不是我们所看到的，而是我们自己。”也就是说如果你没有想通，那么走遍全世界你依旧无法想通，甚至走向远方反倒成了对现实的逃避。

很多人就成了英国作家安妮塔·布鲁克纳笔下的“浪漫主义者”，他们“好像总是游荡在废墟间，或者是瀑布旁或者是山里；他们总是在思考永恒，或者在发疯；而且众所周知，他们都认为满怀希望地旅行比抵达终点更好。在无法忍受的境况中无休止地说理，却依旧被这样的境况所限”。或者是毛姆笔下的“心智平庸者”，“他心智平庸，却孜孜追求高尚娴雅。因而从他眼睛里望出去，所有的事物都蒙上了一层感伤的“金色雾纱”。于是，出去玩一趟回来，发现一切如旧，什么也没有改变。

说到底，想象远方并没有错，“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方”也没有错。只是很多人犯了两个错误。一方面，他们将眼前的苟且与诗和远方截然分割、对立起来了。可实际上，眼前既有苟且，也有诗和远方，工作再忙碌，总可以抬头看看天上的月亮。另一方面，他们将诗和远方具象化了，诗就只是诗歌，远方就必然是某个度假村或旅游胜地。可实际上，“诗和远方”更近于抽象意义上的概念，它还可以指涉一种心灵空间、生活想象和生活方式。远方，可以是心灵的远方，即便囿于鸡零狗碎，也不放弃对自由和美的热爱和想象；远方，也是种生活方式，生活节奏再快也应该给自己放空的时间，慢下来、静下来，想想初心再出发。

“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清生活的真相后依然热爱生活。”心有远方，热爱当下，这也是一种英雄主义。

---

#### 推荐理由：

在忙忙碌碌的都市生活中，想要去远方看看的愿望在一堆为了工作深感疲惫的人的心中愈演愈烈，他们想摆脱自己生活中的苟且，认为远方是自由是幸福充满诗意，他们忘记抬头看看自己的身边的那些美好的事物，将苟且与诗和远方相互割裂，想要在疲惫的生活中寻求一些放松与悠闲，可以从心中想起，多给自己一些放空的时间，静下心来，热爱当下。

## 测试你的“第六感”

### 测试导航

直觉有的时候是很灵验的，也许你经常会没有任何根据地说出某件事的结果，也许你经常会预感到某件事的发生，这就说明你有敏锐的直觉，就是所谓的“第六感”，那你就用你的直觉猜猜下面要问你什么问题吧！用“是”或“否”来回答。

### 测试开始

- 1.你经常在门铃响时，就料到谁来你家吗？
- 2.你经常在没有技巧的情况下也会赢一些带有赌博性质的游戏吗？
- 3.衣服只要看一眼，你就知道它合不合适吗？
- 4.玩猜猜看的游戏，你经常赢吗？
- 5.在冥冥中曾经有人指示过你吗？
- 6.你的命运真的有一种神奇的力量在操控吗？
- 7.你曾经在对方尚未开口前，就知道他想讲什么吗？
- 8.你曾经觉得现在发生的事曾在某时丝毫不差地发生过吗？
- 9.你能凭第一眼就确定你以后和他的交往程度吗？
- 10.你能感觉到一个陌生人的好坏吗？
- 11.你曾经一看到某套衣服，立刻有一定要买下它的直觉吗？
- 12.你曾经有过特别想念一个久未谋面的朋友时，那人就突然和你联系吗？
- 13.你曾经有过某人不可靠的直觉吗？
- 14.你曾经在拆信前，就已猜到信的内容吗？
- 15.你曾经有过对陌生人似曾相识的感觉吗？
- 16.你曾经有过因为不好的预感而取消出行的计划吗？
- 17.你曾经在半夜醒来，担心某个亲友的安危吗？
- 18.你曾经没由来的讨厌某些人吗？

19.你曾经接口别人未讲完的话吗?

20.你相信一定会在生命的某一刻遇见一个最适合你的人吗?

---

## 计分方式

依照下面的方法计算出你应得的分数:

“是”为1分,“否”为0分。

---

## 测试结果

0分:你几乎没什么直觉。其实,直觉可以说人人皆有,只是程度的强弱而已。如果你慢慢培养,会发现直觉能带来不少方便。

1~9分:虽然你的直觉很强,不过往往不晓得如何有效的运用。不妨让直觉来为你做某些决定,你会发现,许多解决问题的方法通常出现在一念之间,其效果有时胜于苦思得来的。

10~20分:你是个有敏锐直觉的人。这种异常天赋并不是人人都有。

# 心理课堂

直觉思维是一种心理现象,它不仅在创造性思维的关键阶段起着极为重要的作用,还是人生命活动、延缓衰老的重要保证。直觉思维是完全可以有意识加以训练和培养的。现将国内外一些专家研究与实践总结出来的方法介绍如下:

### 1、松弛。

把右手的食指轻轻的放在鼻翼右侧,产生一种正在舒服地洗温水澡的感觉,或仰面躺在碧野上仰视晴空的感觉。以此进行自我松弛,这有利于右脑机能的改善。

### 2、回想。

尽量形象的回想以往美好愉快的情景,这对促进大脑中负责贮存记忆的海马的功能有积极效果,训练时间以2~3分钟为宜。

### 3、想象。

根据自己的心愿去想象所希望的未来前景,接着生动活泼地浮想通过哪些途径才能获得成功。开头闭眼做,习惯之后可睁眼做。

以上三种方法应一日一次坚持三个月左右。

## 什么是“自己”

文/扬文

日本设计师山本耀司有一段话，大意是说：

什么是“自己”？自己这个东西是看不见的。当自己的人性撞上一些别的什么，被反弹回来，让我们感知到了，我们才会了解自己。

所以，要去找那些很强、很可怕、水准很高的东西相互碰撞，然后才能知道“自己”是什么。你看，这就是我喜欢的行动者的生活态度。

我就存在于我的行动中，我的行动不断产生结果，我再从这些结果中感知自己的存在，同时实现自我的提升。我和我的行动是一体的。

前些年流行一句话：“脚步不要太快，要经常停一停，等你的灵魂赶上来。”我特别想反问：“如果你的脚步停下来，你和世界的关系停止了，你确信自己还有灵魂吗？”

所以，不管是慢还是快，闲散还是忙碌，我更看重的是，千万不要把所谓的灵魂活没了。

从某种意义上来说，我们的一生是一个寻找自我的过程。

## 靠自己成功的猴子

文/陈好

一位出身平民家庭且没有多大负担的人在政府担任高官。有一天，他路过一片森林，在那里遇到了猴子。

“我想你是我的选民之一。”这个人说。

“不是，”猴子回答，“但我会支持你，如果你能够提出一个让我认可的有效主张。”

“我是一个靠自己努力成功的人。”这个人很自豪地说。

“这算不了什么。”猴子说。然后，这个人走到一棵大松树旁，在没有帮助的情况下爬到最高的树枝上，坐在那里，浑身都是松树散发出来的气味。“现在，”他接着说“我是一只靠自己的努力成功的猴子了。”



# 第一次

文/王均

每一个穿西装的人都记得他做第一套西装的经验:不是买错了料子,就是选错了裁缝,再不然就是试样的时候没有注意肩宽或袖长…

每一个有房产的人都记得他第一次买房子的经验:忽略了门窗的方向、厨房的面积,忘了问邻居的职业,没有查查院墙是否违章,最大的遗憾是跟卖主谈判时屈居下风,多付了价款……

第一次恋爱也是这样:那时候机会不够多,判断力不够成熟,并未能做最恰当的选择。除了极其罕见的幸运儿,跟初恋对象结合未必会有幸福的婚姻。必得有一次或一次以上的破碎,从其中培育心智锻炼意志,才能了解爱情的意义,才能真正具备结婚的资格。

“为什么初恋的结局总是不圆满呢?”有人拿这个问题公开征求答案,有30人入围。奇怪,竟没有一个人懂得:“这是老天对我们的厚待!”

# 天空

文/倪旋

每个人都有自己的天空,不分贵贱、学识、教养、出身、老少、男女,人人皆有。问题在于,每个人都有自己的天空,却并不等于每个人都可以飞上自己的天空。

有的人,终其一生,只能抬头看看自己的天空。有的人,偶然幸运地飞上去一下,又掉了下来,不论多么想再飞上去,都飞不上去了。有的人就算把影子向后变成了直角,一直向上望,也看不见自己的天空,更别说飞上去了。自然,也有人飞上去后,一直在自己的天空之中翱翔。

人人都想飞上自己的天空,飞不上去的不要怨别人,只能怨自己。你有尽力去飞吗?你尽了你所能尽的一切力量了吗?你努力了多少?是不是把阻碍你飞上去的负担全部抛下了?还是地面上有太多值得你留恋的东西,以致虽然渴望飞上天空,却连试也不敢试?

不想飞上天空的人,和能够飞上天空的人,都十分幸运,因为他们都快乐。想飞而飞不上去的人,可以讨厌自己,把自己列为世界上最讨厌的人。

天空就在头顶,每个人都有,很公平。

## 沁入岩石中

文/村上春树

喧闹的蝉鸣也盛期将逝了吧?从7月中下旬开始,蝉气势夺人地鸣叫,到了8月里更像决堤般嘈杂、吵人,进入9月后势头慢慢减弱,不久蝉鸣便被秋虫的鸣声所取代。这种虚幻、无常大概与日本人的精神非常契合,成了夏日里不可或缺的一景。

不过在北美和欧洲北部几乎没有蝉栖息,所以谈起与蝉相关的话题,这种种“风物诗”的感觉很难传达给对方。若是日本的电视剧,夏天的场景中总能听到蝉鸣,借以表现季节,但出口到海外,听说会把蝉鸣声消去。大概是怕从来不知道蝉为何物的人听了,会以为电视机出了故障,要惹出问题来了。

《伊索寓言》里不是有一个叫《蚂蚁与蟋蟀》的故事吗?其实那原本是《蚂蚁与蝉》的故事。希腊是有蝉的,所以伊索自然而然地写下了关于蝉的寓言。可是这么一来,欧洲北部的人们无法理解寓言的寓意,便将蝉改成了蟋蟀。换作日本人,只怕会恍然大悟:“我说呢,原来是蝉呀。这样的话,这寓言就可以理解啦。”蝉在夏日里热热闹闹地拼命聒噪,等到秋风吹来时便没了声音。

我认识一个美国人,他有生以来头一回听到蝉鸣,是在去南部旅行的时候。一开始他不知道是什么声音,还以为是附近的电线出了故障发出的“吱吱”声。“现在不害怕了但总而言之,是种吵人的虫子”。

啊,对美国人来说,蝉就是吵人的虫子吗?假如考试时,遇到将松尾芭蕉的俳句“静无声,沁入岩石中,蝉正鸣”中蕴含的情感用一百字加以说明的题目,只怕他们要焦头烂额了。

寂静的夏日午后,我正打算午睡时,蝉却吵得没完没了,我怎么也睡不着。要是能把它全部捉来,“咯吱咯吱”都揉进岩石里去,一定很酷吧!我这样想着。

## 鹰和鸡

文/李华

一枚鹰蛋阴差阳错地落到鸡窝里,和几个鸡蛋一起被一只老母鸡孵了起来。过了一段时间,一只小鹰和几只小鸡一同破壳而出。斗转星移,小鹰渐渐羽翼丰满,身体里时时有一种渴望飞上蓝天的冲动。于是有一天,它问鸡妈妈:“我什么时候能学飞翔啊?”

这只可怜的母鸡以前从来没有意识到自己不会飞翔,它也不知道鸟是如何教自己的孩子飞翔的。但是它羞于承认自己的能力缺陷,就说:“孩子,你现在练飞翔还早,你再等等。等你完全长大了,我就教你。”

几个月过去了,小鹰开始怀疑妈妈根本就不会飞,但它始终下不了决心独自去飞。尽管它那么向往蓝天,可它更不愿愧对母鸡的养育。

# 学由瓜得

文/茅盾

古时有一位先生，学问高明，弟子众多。有一天，先生在园中散步，倦了，就坐在一株无花果树下乘凉。偶一回头，见地上种着西瓜，那斗大的瓜，却生在又细又软的藤上。看那无花果树，树身极粗，所结的果子却极小。

那先生看了西瓜，又看了无花果，心里忽然起了个念头，想道：据我的意思，造物主应该把西瓜结于无花果树上，这才相配。接着，他立起身来，把无花果树摇了几下说道：“你的枝干很硬，若结出西瓜大的果子，也载得住，怎么天公倒叫你生这小果子呢？”他又走到西瓜田里，把瓜蔓轻轻一拉，便扯断了几根。他说道：“你这样软弱细小的东西，偏偏结了这般大的瓜。你若结了无花果般大的果子，我才觉相配。天公真是颠倒，我看万物的位置，不称的多着呢。

先生说完这句话，仍回到无花果树下坐了。刚坐定一个无花果落将下来，不偏不斜，恰恰打中先生的鼻，他鼻尖上立刻红了一块。先生顿时大悟道：“我知道了，天生万物，各有各的用处，也各有各的道理，绝不会颠倒弄错的。假如照我的话，把这大西瓜结在无花果树上，我这面孔早被打坏，或者竟至丧命。幸而是小果子，不过小伤罢了。可知世界上的万物，造物主都把它安置得十分妥帖，我们何必妄自去议他。”

# 浓缩一生

文/高亮

弘一法师曾经给自己取了一个名字，叫“二一老人”。法师出家前，俗名李叔同。古人有句诗：“一事无成人渐老。”这是一个“一”。清初吴梅村临终写绝命词，有“一钱不值何消说”之句，这是另一个“一”。法师把这两句诗打头的“一”拿来，谓“二一老人”。似是谦逊，实为看破。

弘一法师写下“悲欣交集”，安详圆寂。王阳明写下“此心光明”，溘然长逝。悲离世之苦，欣往生极乐；虽身入昏暗，却此心光明。四个字，浓缩一生。

也有的人，临终前除了浓缩自己的一生，更会给予子孙留下点什么，话不在多。古时一位贤人临终，子孙请遗训。贤人曰：“无他言，尔等只要学吃亏。”有一位国王，眼见年岁已高，想给予子孙留下点什么，就决定把这世间的人生智慧整理出来。大臣们整理了长达十多卷的巨著，国王摇摇头：太长。大臣们于是删减为一本，国王摇摇头：太长。大臣们于是精编，缩为一章，国王摇摇头：还是长。最后成了一页、一段，国王还是摇头。终于所有的文字，浓缩成一句话：天上不会掉馅饼。这便是世间所有智慧的集合。

# 名字的秘密

文\史蒂夫·马丁



2012年10月末飓风“桑迪”在美国东部再次登陆，造成了大的破坏。一些新闻频道长时间播出募捐节目，筹到了数百万美元的善款。新闻节目除了号召人们救灾捐款，还给飓风起了一大堆号。比如“飓雪”，为的是强调可能会伴随飓风“桑迪”到来的大量降雪；比如“妖风”，指的是这场飓风来临的日子临近万圣节。

心理学教授杰西·钱德勒对救灾捐款的数据进行分析之后，有了一个非常有趣的发现：如果某人名字的首字母刚好跟飓风名字的首字母相同，那他更容易捐款。回溯往年的记录，每一次飓风救灾捐款都符合这个规律。

人类有一个特点，就是非常重视自己的名字。

试试这个小实验：聚会时给每个人发一张纸，请他们写下最喜欢的5个字母。看答案时，你十有八九会看到一种神奇的现象：每个人选中的字母大多是自己的名字里用到的字母，尤其是首字母。

那么，这个特点如何帮你成功地影响他人呢？

任何说服策略中都有一条不可或缺，那就是吸引对方的注意。因此，清晰并多次提到对方的名字是个很有效的做法，或者，最起码要让你的请求或传达的信息跟受众的名字发生关联。

我们与一组英国医生一起做过一个实验：我们通过短信提醒患者按时接受预约的诊疗，如果在短信中把患者的名字加上去，爽约率，就比不加名字的时候降低了57%。有趣的是，如果我们用的是患者的全名（比如约翰·史密斯），或是更为正式的称谓（比如史密斯先生），效果又大打折扣，唯有不加姓氏才最有效。

这种方法不但可以降低患者的爽约率还可以用来说服人们缴罚款。

当需要为新项目命名时，你可能想到要起一个意义深远、神秘莫测的名字，以便吸引人们的注意力、调动他们的积极性，可是关于飓风救灾捐款的研究指出了另一条路。与其把新项目比作神话中将从灰烬中涅槃重生的凤凰，还不如换个简单的方法：从参与这个项目的员工名单中选择一个出现率最高的名字，没准这样你获得的支持会更多。或者，选出一个出现次数最多的名字首字母，以它为基础来为项目命名。

# 心育传真

## Xin Yu Chuan Zhen

### 苏中基地 2018 年第二期高校心理咨询督导培训在江苏农林职业技术学院举行



4月25-27日，苏中基地2018年第二期高校心理咨询督导培训在江苏农林职业技术学院举行，中国心理学会临床与咨询注册系统注册督导师陶新华应邀作为督导师，来自南通、扬州、镇江、泰州地区的10余所高校的30余名专兼职心理咨询教师参加了此次培训。

### 扬州大学“朋辈心理咨询员成长营”训练计划正式启动

3月30日晚，扬州大学心理健康教育中心正式启动2018年度“朋辈心理咨询员成长营”训练计划，分别邀请“在扬高校朋辈成长联盟”指导教师张东、盛丽君、周敏老师于瘦西湖校区、扬子津校区、荷花池校区举办三场专题讲座，全校逾千名班级心理委员与心理协会骨干成员参加。

此次培训以“生命之美，你我共绘”为主题，通过讲座的形式向各位朋辈心理咨询员传递生命教育理念，教授心理危机识别与沟通技巧，以充分发挥朋辈心理咨询员队伍在大学生心

理健康教育工作中的基础作用，更好地开展心理互助、自助及春季心理危机预防干预等工作。

### 扬州大学举办辅导员“新视野”论坛

4月9日，扬州大学举办辅导员“新视野”论坛，江苏省大学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长、南京审计大学心理中心主任蔡智勇博士应邀来校作“辅导员谈心谈话技术”主题报告，并举办“生命之美，你我共绘——大学生心理危机识别与干预”工作坊。



报告中，蔡智勇博士结合大量案例，围绕辅导员工作会谈的主要特征、学生核心问题的识别、掌握询问与引导方法等主题做了详细的阐述，并重点介绍了认知行为疗法技术在辅导



员谈心谈话中的实际应用。

工作坊上，蔡智勇博士首先通过现场问答的方式，就学校辅导员在心理危机识别与干预中常见问题进行专业解答，围绕心理危机的特点、危机干预过程、家校沟通、辅导员及朋辈心理咨询员在危机干预中的角色定位等方面进行解读。

全校辅导员、班主任代表、专兼职心理教师 150 余人参加相关活动。

## 苏中基地举行心理健康教育工作 评比推荐汇报会



4月9日，苏中基地心理健康教育工作评比推荐汇报会在扬州大学荷花池校区教学主楼二楼多功能厅举行，省大学生心理健康教育苏中基地专家指导委员会主任、扬州大学党委副书记叶柏森出席会议并致辞。

## 扬州大学大学生心理协会举办 “生命之美，你我共绘”户外挑战赛

4月14日，扬州大学大学生心理协会在扬州市茱萸湾公园举办了以“生命之美，你我共绘”为主题的户外挑战赛。

此次挑战赛由大学生心理协会指导教师张硕老师带队，30余名学生骨干参与了颠鼓击球、“机遇与挑战”、攀岩等户外竞赛活动，历时七小时，克服重重心理障碍，不断突破自我，最终取得成功，充分锻炼和展示了团队协作精神与良好的心理素质。

## “生命之美，你我共绘”扬镇高校心理协会 交流会在扬州大学举行



4月15日下午，由扬州大学心理健康教育中心主办，扬州大学大学生心理协会承办的“生命之美，你我共绘”扬镇高校心理协会交流会在扬州大学举行，扬州大学、江苏大学、江苏科技大学三校心理协会代表以及“在扬高校朋辈成长联盟”代表共 100 余人参加。

各校心理协会代表进行了工作交流和分享，并就如何加强交流合作、如何开展“生命之美，你我共绘”系列活动、加强工作的制度与规范等议题进行了讨论。交流结束后，扬州大学大学生心理协会带领大家开展了主题团体心理活动。

此次扬镇高校心理协会交流会增进了我校大学生心理协会和扬镇高校各协会的友谊，为推广借鉴工作经验、相互取长补短，携手共进提供了契机与助力。

## 东南大学邓旭阳博士应邀来扬州大学 开设心理情景剧工作坊



4月27日，扬州大学在荷花池校区教学主楼二楼多功能厅举办辅导员论坛，中国心理学

会注册心理咨询师、江苏省心理学会大学生心理专业委员会秘书长、东南大学心理健康教育中心副教授、应用心理学硕士生导师邓旭阳博士应邀来校，开设“心理情景剧技术在学生团体活动中的运用”工作坊。

各学院心理辅导员、专兼职心理教师、“心友社”成员 40 余人参加了工作坊。

## 扬州大学举行“生命之美 你我共绘”手语操大赛

5月5日下午，由扬州大学心理健康教育中心主办，扬州大学大学生心理协会、农学院心理协会承办的“生命之美 你我共绘”手语操大赛在荷花池校区逸夫报告厅举行。

经过前期的层层选拔，共有 8 支队伍进入本次大赛决赛。围绕大赛主题，各参赛队伍精心准备，优雅的手语、悠扬的歌手、创意的情景，不仅让同学们了解到与生命有关的文化，提高了对手语的关注和兴趣，展现新时代大学生富有激情的风采，同时以小组比赛的方式，加深各协会之间的友谊，共同进步。

经过现场展示和评比，扬州大学农学院心理协会获一等奖。

## 华南理工大学黄建榕教授应邀来扬州大学作心理健康教育专题报告

5月12日下午，华南理工大学黄建榕教授应邀在扬州大学旅游烹饪学院报告厅作题为《阳光心态与可持续发展》的专题报告。

黄教授结合大量丰富生动的案例，与广大学生就阳光心态的内涵、如何塑造培养积极乐观的阳光心态等进行了探讨。扬子津校区各学院班级心理委员、心理协会成员 100 余人参加了报告会。

报告会开始之前，黄教授与部分心理委员进行了座谈，就朋辈心理咨询员角色定位等问题进行了讨论交流。

## “生命之美 你我共绘”在扬高校心理健康宣教晚会在扬州大学举行

5月26日晚，“生命之美 你我共绘”在扬高校心理健康宣教晚会在扬州大学扬子津校区文体馆举行。江苏省大学生心理健康教育与研究苏中基地专家指导委员会主任、扬州大学党委副书记叶柏森出席晚会并为“最具感染力”节目组颁奖。



整场晚会紧紧围绕“生命之美 你我共绘”这一主题，以手语操、情景剧、歌舞等丰富的艺术形式，生动地演绎了“感·生命”、“聚·力量”“绘·未来”三个篇章的动人画面，为全场观众献上了一场精彩纷呈的视听盛宴，赢得了观众的阵阵掌声和欢呼喝彩。心理情景剧《石雕心魔》（扬州大学）、武术舞蹈《绽放的生命》（扬州市职业大学）荣获“最具感染力奖”。

在扬各高校于 2017 年 12 月成立“朋辈成长联盟”，旨在共享资源、共聚力量，引导广大学生珍爱生命，关爱自我，塑造积极乐观的阳光心态。本次晚会由“在扬高校大学生朋辈成长联盟”承办，各高校学生处处长、心理中心主任及学生代表 700 余人观看演出。

## 江苏科技大学开展“你我携手，同心同行”同伴教育主持人培训

4月14日至15日，江苏科技大学青春健康同伴社在西、南两个校区共开展了5场同伴教育培训活动，培训得到了镇江市计划生育药具管理站的大力支持。活动由破冰、认识同伴教育、同伴交往、对爱的讨论、性与性别等环节组成。

据悉，由心理健康教育中心和青春健康同伴社共同申报的江苏省预防医学会开展的社会组织参与艾滋病防治项目——“你我相伴，同心同行”青年学生同伴教育项目于4月成功中标并获得项目支持。

## 2018年江苏科技大学心理委员素质拓展培训圆满结束

为更好地开展心理危机干预与预防工作，加强心理委员、学生心理骨干的工作实效性，5月26-27日，江苏科技大学学生处、心理健康教育中心组织开展了2018年全校大学生心理协会骨干、心理委员素质拓展培训。

本次活动邀请到镇江市博特体育发展有限公司素质拓展高级培训师郝小刚老师进行指导，活动分团队建设、案例分析、拓展训练三个环节进行。本次活动旨在提高江苏科技大学心理委员、学生心理骨干面对突发事件的随机应变能力，帮助他们形成正确的自我意识，学会怎样处理好人际关系，增强了学校学生心理团队的团队意识和凝聚力。

## 江苏大学成功举办江苏省大学生心理健康教育示范项目专题培训班

4月12-14日，江苏省大学生心理健康教育示范项目《基于积极心理学的高校三困生“四位一体”学业辅导模式的探索与实践》专

题培训班在江苏大学举行。本次示范项目培训班由江苏大学心理健康教育中心承办，全省共84名高校院系学工副书记、专兼职心理教师及辅导员参加。

本次培训分别从帮扶体系的心理学基础、校-院两级帮扶阶段的具体措施、项目体验式培训、帮扶模式的后期改进四个方面对参训老师进行了系统地培训和指导，帮助他们有效应对学业帮扶中的难点，解决帮扶的操作性实务问题。

## 江苏大学举办“说出我的生命故事”主题演讲比赛

为推进学校心理健康教育工作，引导广大学生珍惜生命、欣赏美好、实现价值。5月11日，江苏大学于讲堂群210报告厅举办“生命之美，你我共绘——我的生命故事”主题演讲比赛。本次比赛由文学院院长助理余红艳老师、校学工处心理健康中心陆菁老师、吴婷老师、校团委陈国强老师、杨宗康老师、校学生会副主席吴高平同学担任评委，200余名青年学生观看了本次比赛。

## 南通市大中专院校心理健康教育工作联席会议在南通大学召开

4月17日上午，南通市大中专院校心理健康教育工作联席会议在南通大学召开，来自南通市11所大中专院校的心理健康教育机构负责人参加了会议。

会上，南通大学学工处处长、南通市大中专院校心理健康教育专业委员会副主任委员贵智勤从“项目示范”、“活动联动”、“培训引领”三个方面作了2017年专委会工作总结。南通大学学工处副处长、南通市大中专院校心理健康教育专业委员会副秘书长张雪松主持会



议，并介绍了专委会 2018 年的工作计划，就“生命之美，你我共绘——南通市大中专院校心理健康教育系列活动”的相关事宜和与会代表进行了讨论。

会上，与会成员交流了各自学校的心理健康教育的特色工作。

## 南通市大中专院校大学生心理健康教育系列活动在南通大学启动

5 月 14 日下午，“生命之美，你我共绘”南通市大中专院校大学生心理健康教育系列活动启动仪式在南通大学举行。南通大学党委副书记、副校长江应中，南通市心理学会常务理事、第四人民医院副院长徐健等出席活动。与会领导共同启动了水晶球。

江应中在活动中致辞，向与会人员介绍了南通大学概况，以及南通大学大学生心理健康工作的开展情况和成果。徐健代表南通市心理学会讲话。启动仪式后，大家观看了各大中专院校心理健康教育节目展演。全市大中专院校的同学们为大家带来了展现生命之美的舞蹈、心理情景剧、乐舞心理剧、手语操、情景朗诵等精彩编排的心育节目。

南通市心理学会部分理事，南通大中专院校心理健康教育专业委员会成员，南通市各大中专院校学工系统相关负责人，各大中专院校学生代表近 500 人参加活动。

## 南通科技职业学院 2018 年度心协骨干、心理委员培训班顺利开班

4 月 26 日中午，南通科技职业学院 2018 年度“心理委员、心协骨干培训班”开班仪式在求新楼报告厅举行。学工处处长孙家峰、副处长袁忠霞以及心协骨干、2017 级各班心理委

员等 100 多人参加了开班仪式。开班仪式由心理教育发展中心主任张玲主持。

袁忠霞副处长宣读了《关于开展南通科院 2018 年度心理协会骨干、心理委员培训班的通知》，并对培训目标、培训方式、培训要求、管理考核等方面作了部署。孙家峰副处长对心协骨干和心理委员的角色进行了解读，并对心协骨干和心理委员自身的心理建设、在心理健康知识宣传和危机干预中的职责等提出要求。

开班仪式结束后，南通大学大学生心理健康教育与服务中心主任、南通市心理学会大中专专委会副秘书长、中国心理学会注册心理师赵霞老师为同学们作了题为《心理委员的工作职责和技巧》的精彩讲座。

## 南通科技职业学院开展“绽放生命光彩”主题班会活动比赛

5 月 16 日，南通科技职业学院开展的“绽放生命光彩”主题班会活动比赛举行决赛。经过一天的现场听课和评选，信息与智能工程学院史海雄老师获得一等奖，园林与景观工程学院张铮老师、工商管理学院余燕老师获得二等奖，机电与交通工程学院吴瑞山老师、环境与生物工程学院王小红老师获得三等奖。工商管理学院、信息与智能工程学院被评为优秀组织奖。

本次主题班会从 4 月份开始，为期一个半月，围绕“绽放生命光彩”主题，学校各班级开展了讨论、演讲、辩论、讲故事、角色扮演、情景剧等一系列主题活动，最终各学院评选后推荐一名班主任参加了 5 月 16 日的决赛，由学工处、关工委、各二级学院党总支副书记组成的听课组，分赴各学院主题班会课现场，现场听课、打分。



## 泰州学院 525 大学生心理健康月活动圆满落幕

5 月份，泰州学院学工处大学生心理健康发展中心开展的“5·25”大学生心理健康月系列活动圆满结束。本次 525 以“生命之美，你我共 HUI”为主题，推出了四大模块：针对毕业生的“慧未来”模块，包括心理普查、心理知识宣传和团体辅导等活动；以创意畅想为主的“绘青春”模块，包括心理健康发展中心标志征集、摄影展、主题班会、心理电影沙龙等活动；以沟通、交流方式为主的“会健康”模块，包括读书会、辅导员、心理委员培训、心理咨询等活动；以及落脚于社区和二级学院，汇集多种形式内容为一体的“心理健康汇”模块。

## 泰州学院“5.25”心理健康日倡导关爱自己

5 月 25 日是心理健康日。中午，学工处心理健康发展中心和教育科学学院在教学楼大厅联合举办了“我想对 Me 说”留言活动和心理健康知识展活动。活动以“阳光校园，从心出发”为主题，共有 1314 人参加。

在“我想对 Me 说”留言活动中，同学们在纸上写下想对自己说的话，并将其张贴在墙壁上，形成了“525”字样。在活动中，同学们不仅表达了对自己的期待，也表达了对父母、朋友和老师的感激之情。写完留言以后，同学们还驻足浏览了心理健康展板。

本次活动旨在普及心理知识，让同学们放飞心灵，得到成长，以更健康的心态面对学习和生活。

## 江海职业技术学院“与你同行”心理育人工程阶段总结会顺利召开

6 月 13 日下午，江海职业技术学院“爱心校园”建设之“与你同行”心理育人工程阶段总结大会顺利召开，本次会议暨 2018 年春季心理教育活动总结会及江海心协新一届骨干聘任仪式。

学生工作部心理健康教育中心负责人李飞老师对“爱心校园”建设之“与你同行”心理育人工程进行阶段总结回顾。校长助理姚滨为参加 2018 年“生命之美 你我共绘”在扬高校心理健康宣教晚会演出的同学，颁发了江苏省大学生心理健康教育与研究苏中基地授予的证书。姚滨还代表校大学生心理健康教育领导小组宣读《关于调整江海职业技术学院大学生心理危机干预工作领导小组及评估与干预工作组的通知》并讲话。他指出，加强和改进大学生心理健康教育对于国家、社会及每个学生自身的重要意义，强调了高校心理健康教育工作的基础性和全员性，以及作为学校“爱心校园”建设的七大工程之一重要性。

学生工作部任宏部长主持。各二级学院团总支书记、全体辅导员和学生工作部全体教师和各学院学生代表（含班级心理委员）300 余人参加了会议。

## 扬州工业职业技术学院成功举办 2018 年“生命之美 你我共绘”5.25 心理健康教育月系列活动

5 月 25 日中午，扬州工业职业技术学院学工部大学生健康成长指导中心在校园十字路口处举办 2018 年“生命之美 你我共绘”大学生心理健康教育月广场宣教活动。本次活动围绕大家生关注较多的情绪调控、恋爱心理、人际交往等问题，编撰了心理健康指导手册。手册以图文结合的形式、生动形象地讲述大学生心



理问题的类型、特点及其应对的方法。此外，活动现场还邀请到来自学工处的姚丽、盛丽君，机汽学院的王丽萌和姚康四位心理老师为困惑的学生提供现场心理咨询。活动现场还征集同学们“关爱自我”的好“点子”，不少同学提到通过与朋友聊天、跑步、旅游、享受美食等方式发泄不良情绪，提高心理健康水平。

## 南京理工大学泰州科技学院召开大学生心理健康专题研讨暨工作布置会

4月3日下午，南京理工大学泰州科技学院大学生心理健康专题研讨暨工作布置会在明德楼会议室（二）召开。党委书记张永春、院长刘玉海、副院长曹喜山出席会议并讲话，学工处、教务处、后勤保卫处负责人，各二级学院院长，全体辅导员老师和心理中心全体人员参加了此次会议。

会上，各二级学院党总支副书记简要汇报了开学以来学生心理危机的现状和干预措施，并分享了心理危机干预的经验和体会。心理发展研究与指导中心主任助理时昕通报了我校心理健康教育与心理危机工作的开展情况。心理发展研究与指导中心主任卢佩言就下一阶段学校心理健康教育工作进行了布置。

## 南京理工大学泰州科技学院举办泰州市第七届高校心理情景剧大赛

5月27日下午，泰州市第七届高校心理情景剧巡回表演在南京理工大学泰州科技学院远航报告厅举行。南京理工大学泰州科技学院党委书记张永春、泰州市心理学会理事长仲稳山、泰州市心理学会副理事长兼秘书长郭兆喜出席，泰州市各高校心理中心负责人及学生代表参加了本次活动。本次大赛由泰州市心理协会、泰州高校心理联盟主办，南京理工大学泰州科技学院心理发展研究与指导中心、移动互

联学院承办。

来自泰州学院、江苏农牧科技职业学院、泰州职业技术学院、南京中医药大学翰林学院、南京理工大学泰州科技学院和南京师范大学泰州学院的表演者们分别给在场观众们带了精彩纷呈的演出。最终，泰州学院选送的节目获得一等奖，泰州职业技术学院和南京理工大学泰州科技学院选送的节目获得二等奖，江苏农牧科技职业学院、南京中医药大学翰林学院、南京师范大学泰州学院选送的节目获得三等奖。

## 江苏省心理学会科技服务站在南京理工大学泰州科技学院揭牌成立

6月8日上午，共建江苏省心理学会科技服务站揭牌仪式在南京理工大学泰州科技学院明德楼会议室（二）举行。江苏省心理学会副理事长、南京师范大学心理学院院长邓铸，南京理工大学泰州科技学院党委书记张永春，江苏省心理学会秘书长陈星星出席揭牌仪式，学校全体辅导员、心理中心全体工作人员参加了揭牌仪式。揭牌仪式由学校心理发展研究与指导中心主任助理时昕主持。

“科技服务站”项目由江苏省科协批准设立，以专业学会专家为依托，旨在统筹社会优势资源，面向全省基层单位建立软硬件设施较完备的科技服务站点，为解决基层单位关键难题提供可持续的契约化科技服务。

揭牌仪式结束后，邓铸作了题为“心理学理论与日常生活”的主题报告，为学校专兼职心理工作者在大学生日常教育工作中提供了心理学的理念和方法，提升了大家应用心理学知识开展大学生教育管理工作的能力，从而为落实学校“办真心关爱学生的大学”的办学宗旨，促进大学生真正的发展和“愉快的学习、快乐的生活”奠定心理基础。

