

# 春 天

文/苏 露

大早,外面的铃声响起,似乎一天的忙碌开始了,还好上午没有太多眼下着急赶忙的事,顶多给那春意盎然、含苞待放的吊兰和蟹爪兰浇些水。貌似它们很解渴,就这样天天傻傻的连个谢谢也不说。

就这两天,瞬间的功夫,春天这家伙就来到了人世间,给这儿涂些淡粉,给那儿点些浅绿,还有不甚洒下的颜色弄得满地都是,繁星点点。

是的,我想是的,是春天来了。春回大地万物生,一年之计在于春。不同的人对于春天的美有不同的看法。朱自清的春天是欣欣然、睡醒、花赶趟儿、风轻悄悄的、草软绵绵的、抖擞精神的春天;丰子恺则不同,他的春天是不愉快的、单调的、乍寒、乍暖、忽晴、忽雨、春寒、春困、春愁、春怨的;艾青说春来自郊外的墓窟;穆旦说春是河、光、影、声、色,都已经赤裸,痛苦着,迷茫着等待伸入新的组合;艾略特的春天描述出庸俗和低级的欲念,不生也不死,尽是孤零飘寂的亡魂。且不考据这些各有描述的春天的时代背景,单从春天的美来讲,对于主观而言,是规范判断、价值命题,是随着观察者的改变而改变;对于客观而言,每一个历史时期都有普遍意义上的春天美的标准,这些标准经由社会认同并在软层次的意义确立。当然春天的美也是主客观的统一,即使是不同的歌曲也有不同的释义。汪峰的春天里用极度暗哑而绝望的声音,来营造和万物复苏的春天的巨大反差,这直面的寂寥,在漫山遍野的绿色中感受到了巨大的荒凉;黄琦雯则是妩媚性感、甜美自在地唱出了舒畅愉悦感:“春天里来百花香,哪里格哪里格哪里格啾。”

春天到啦,万物地气萌动,发春复苏。有人欢喜有人愁,有的人盼春种一粒粟,秋收万粒种;有的人盼着春天把冬天吃回来的忧愁都统统减掉;有的人盼着穿起那新衣裳;有的人盼着看别人穿起那新衣裳;每个人春天都是不一样的,放牛班的春天是收获、沉淀、欣喜、仁爱、友善、宽容;张小五的春天是有情人终成眷属。我的春天是沉甸甸、沉甸甸、沉癫癫的。

我出生在春天,我喜欢春天。

铃声忽地又响起,继续悠闲地小忙碌进行着春天的故事。



# 心苑

XIN YUAN

■ 没有自信,又怎么会正直呢? ■ 认知行为:拓宽视野,寻找另一种可能  
■ 三十天挑战线上成长训练营 ■ 我在乎的,是你更好的样子



2017

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

2017/1 总第97期

顾问:叶柏森 胡效亚

编委:(按姓氏笔划为序)

王卫 王健 王惠萍

卢佩言 庄凡 刘素珍

刘燕 孙晓敏 李飞

吴煜辉 沈晨 张玲

张彩霞 陈小进 陈菲

陈思雨 周玲 赵霞

姚丽 顾鸿 钱安其

涂冬侠 陶菊良 解厚荣

主编:侯燕

编辑:周敏 张硕

邹苏 宋冰清

潘宇

## 卷首语

1 春天

/苏露

## 心理聊吧

4 恋爱困惑主题

/清泉

5 没有自信,又怎么会正直呢?

/郭昕昕

6 吃着碗里的,看着锅里的,不行吗?

/卿闲

## 心理人生

7 会有人记得你的勇敢

/子君

8 忍住一份甜

/李梦

9 一秒钟的迟疑

/童童

10 在伤痛中成为更好的自己

[美]雪莉·桑德伯格

## 心息速递

11 过度运动?当心上瘾!

/青芒

12 别让愤怒要了命

/阳高

13 识别酒的危害,远离酒精依赖

14 改变注意力的方向

/启明

## 心理讲坛

14 人本视角:成长为英雄

/魏晓峰

16 认知行为:拓宽视野,寻找另一种可能

/淡描轻黛

## 心情驿站

17 轻松一刻

## 心路历程

19 穿行岁月的蛋炒饭

/刘兵

20 没错,我就是需要你

/彭小玲 达达令

21 我在乎的,是你更好的样子

/庆绛

## 心理影像

23 倾听之美

/钟芳

24 观影《地球公民》

——震惊世界的纪录片

/钟晴





## 心桥指南

- 26 成长中的“不必”清单 /校 花  
 27 启动感恩正能量 /王东梅  
 28 为别人开一扇窗 /章中林  
 29 跳出“努力的陷阱” /寺主人 井 阱

## 心语沙龙

- 30 滴滴,扬大最贴心小班已上线,准备约饭啦!  
 31 三十天微信线上成长活动

## 心海觅踪

- 35 安全不安全 /严 卿  
 37 为啥会有 1000 人愿意看我直播吃饭 /雪 晴

## 心理测试

- 38 测一测你的心理适应能力?  
 39 你的自我接纳度有多高?

## 心声絮语

- 41 光·阴 /允 文  
 42 彼岸时光 /林 雨  
 42 不等待 /[日]松浦弥太郎  
 43 明媚的时刻 /梓 寒  
 43 内在的天气 /邹丽嫣

## 心理文萃

- 44 时间是等人的 /苏 泉  
 44 半尺明媚 /刘 倩  
 45 一扇窗户的故乡 /乔楚云  
 46“笨笨”地活着 /玉 竹

## 心育传真

- 47 南京大学费俊峰教授应邀来扬州大学作心理健康教育专题报告  
 47 扬州大学举行报考 2017 年上半年心理咨询师辅导员培训班开班仪式  
 47 扬州大学召开心理访谈员座谈交流会  
 47 扬州大学举办新上岗心理访谈员业务培训  
 47 扬州大学举办本学期第一期朋辈心理咨询员培训  
 47 扬州大学召开心理辅导员、生活辅导员工作会议暨心理危机预防培训会  
 48 扬州大学举办“3·20”心理健康教育周宣传晚会  
 48 泰州市高校心理联盟沙龙在南京理工大学泰州科技学院召开  
 48 南京理工大学泰州科技学院举行“社区心理合作服务与研究工作站”合作协议签字仪式  
 48 江苏农林职业技术学院第一届生活技能大赛成功举办  
 48 南通科技职业学院举行“3.20、5.25”心理健康教育系列活动启动仪式  
 48 南通大学志愿者与困境花朵“一对一”阳光扶苗



# 心 苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究  
扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)

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:2017 年 3 月



## 恋爱困惑主题

文/清 泉

**Q:** 老师,您好!我跟女友恋爱一年多,其实我心里很认可她喜欢她,可是就是嘴笨。前几天女友跟我大吵一架要分手,理由是她感受不到我的爱,说我从来没有说过“我爱你”,也从来没有赞美过她,所以我不够爱她!天地良心,我心里只有她,她在女生中是属于

漂亮又温柔的,好多男生都喜欢的类型,我怎么会不爱她呢!可是我觉得天天把爱你挂在嘴边真的好肉麻,两个人每天彼此称赞也太假了吧!都是自己人有必要这么客套嘛?

罗汉果

**A** 罗汉果,你好!

要帮助你面对自己的问题,我需要先带你认识几个关键词:自恋——你看,你把称赞当做是“客气的套路”,而不是发自内心的欣赏,说明其实你在潜意识里是比较自恋的,你很少由衷地钦佩别人。你知道吗?一个人只有在心理上对自己是完全接纳的态度,他的眼睛和心灵才能映照出别人。也就是说,一个人越不接受自己的缺点,就越会以自我为中心,因为他的主要精力都在拿自己跟别人比较、挑剔自己、跟自己较劲和纠结上,人的精力可是有限的。而只有当他能够全然地接纳自己,不再用“幻想中的完美自己”跟“现实中满身缺点的自己”较劲,他的能量才会转而用来欣赏他人、赞美他人、从他人那里获得正面的积极的影响,人只有将自己变成一个能容得下自己的容器,才能装进他人的耀眼光芒。所以我想太过于自恋又对你自己不够满意才是你不肯赞美女友的真正原因。

不安全感——除此之外,你心底的强烈的不安全感也是影响你对她的感情的表达的关键。或许你不肯赞美她的心里潜台词是:“我一称赞你,你岂不是就骄傲了!就更觉得自己不错了!那如果有比我条件好的人出现,你有朝一日不喜欢我了怎么办?所以,就是不能让你自己知道你有多好,甚至有时候要故意地贬低你一下,这样你才会死心塌地的留在我身边……”你看,当我把你心里的不安全感翻译成以上的大白话的时候,是不是连你自己都吓了一跳!原来人心里的不安全感是如此“恶毒”的家

伙,它让人妒忌、让人充满攻击性、还让人在无意间伤害自己所深爱的人。不安全感,是亲密关系中最恶毒的杀手。所以在你看来不过是你从来不称赞女朋友这点小事,但是在她心里,长此以往,就会是很受伤的感觉了。

自我防卫——仿佛你说“我爱你”的另一层意思是“我求你别离开我”,这是会令男人感到自己无能和屈辱的。精神分析学者、两性专家 Danielle 指出:“在一些人固有的认知中,他们认为男性的情感表达理应有节制的,但这也从另一层面反映了男人的内心其实是过度自我保护的。”很多男人不说“我爱你”,并不是真的不爱,而是在童年的过往经历中,他的家人之间并没有相互表达爱和感激的氛围。或许他在幼年期也曾经有过对父母亲人的示爱示好,可是当对方回应给他的都是拒绝和冷淡相对的时候,他感受到的是别人的高高在上,和自己在内心里需要别人却得不到回应的被羞辱感。这种感受就像是情绪密码一样深深地影响着男人后来对情感表达的行为反应。在他们对爱的定义中,谁说爱谁就比对方低了,所以他需要时刻保持着很高的警觉姿态,仿佛爱人是一位追求者甚至是乞求者。面对着高姿态的对对方没有情感需要的自己,只有穿上这样的“冷”和“硬”的铠甲对自己来说才是更安全的——不表达需要,就仿佛意味着永远不会失去和被放弃。

但是长期的这种失衡感,会让对方的爱因为得不到回应而满腹委屈。所以女友最终受不了,跟你



**Q:**老师,您好!临近年底公司里有很多的评奖,在一次无记名投票评选“优秀员工”的活动中,我做了弊。把票投给了一个并不怎么样的人,只是因为她提前给我发了个小红包,让我一定把票投给她,我就照做了。这件事之后我难过了很久,我发现自己竟然是一个如此见利忘义的小人,我竟然做了违背自己良心的事,让一个勤恳努力的同事落选了。我自责了一个多星期了,我对自己好失望啊!我一直都是从来不让父母和周围人担心的乖乖女,我怎么干了这样的事呢!

忧伤奇异果

**A** 奇异果,你好!

我听到的首先是你的自恋,你放大了自己的“不够正直”对整个投票结果的影响了。除非是给你发红包的那位同事,和你原本想选择的“年度优秀”的同事只差了一票,否则那位评上的有可能是因为你,但那位没评上的或许还是他自己努力的不够,跟你关系并不大!不过我想你之所以会把这样的心事说给我听,其实就是在等着一个人对你说“啊,这事儿跟你没关系,你别太自责”对吧?这就好比是一个人打碎了花瓶,其实ta并不是在为花瓶难过,ta难过的是自己因为打碎花瓶所承受的心理压力。

作为一个成年人,是应该要为自己的不正直付出一些心理代价的。哪怕只是一阵子,也会让你在下次又因为利益而去做违心的事情时,能够回想起这次的内心交战的折磨,而稍稍迟疑。在我看来,“正直”是一种很高的道德追求,但同时它也和心理上的足够的自信有关。正直意味着无所畏惧、不怕强权、不惧势利、坚持公平正义。这些“胆量”都需要有与之相匹配的自信才行得通。所以说“人正不怕影子斜”的前提是有着足够强大的内心。说真话、信守承诺、坚守规则、不违背道德良心,这些其实都需要一个对自己肯定的人才真正

提出分手,也并不意外。称赞和说“我爱你”,看上去是感情关系中很小的事,但其实,日复一日对亲密关系的影响却是深远和巨大的。它就像是小蚂蚁一般,早晚会毁掉爱情的堤坝。可是罗汉果,我知道如你一般的男生们想要在这部分寻求立即的改变是相当困难的,因为你们打心眼儿里鄙视甜言蜜语。所以我的建议是,你先尝试把你的恐惧、不安全感、自恋和自我防卫心理跟女友坦诚地表达出



## 没有自信, 又怎么会正直呢?

文/郭昕昕

做得到!其实这也就是为什么在我们以人情关系为特色的中国,诚实守信的品质,相比较西方的契约社会,比较稀缺的原因之一。有太多的人活在对自我日复一日的不断否定里,没有自信,哪里来的正直呢?整天做键盘侠对他人口诛笔伐,那恰恰是一种不自信的、没胆量的表现。

自信到底是什么呢?

美国著名心理学家纳撒尼尔·布兰登认为:“自信首先是一种经验,就是发现自己能面对日常生活的挑战,对自己有能够进行独立思考、自主学习、自由选择、适应变化、面对挑剔不满等的能力深信不疑,并且始终坚信自己能活得成功和幸福!”我来做一个通俗的解释,就是自信指的是相信自己能对他人带来积极的正面影响,相信自己能和更好的自己相遇!这种信赖自己的感觉,就是自信。那么你呢?为什么有些人仿佛生来自信,而有些人则正相反,一辈子都在寻求他人的认可和肯定呢?

首先,这当然是和自己的父母有关,每个人的自我价值感的源头都是原生家庭的父母。1967年,曾有心理学者完成过一个题为“自信的前提”的研究,指出父母对孩子的良好评价,对于孩子建立稳固的自信非常重要——只有那些被父母全然接纳和

来。比如你告诉她,你不肯称赞她其实是怕她看到自己的好而觉得你配不上她了;你告诉她,你之所以不说“我爱你”是因为担心让她知道你心里是多么的需要她,那种感觉让你觉得自己不够男人……你甚至可以跟她做一个约定,由于你在表达爱的部分羞涩得像个少年。因此,每一次,请她先开口,你一定会跟着讲出爱!试试看,祝你们甜蜜蜜!

清泉



吃着碗里的，  
看着锅里的，  
不行吗

文卿  
闲



**Q:**老师,您好!在 大学里我认识了她,文静秀气、清新脱俗,我一见倾心,爱情之路也一直很顺畅。毕业之后,我认识了另一个女孩,穿着性感而鲜艳,成熟有魅力。时间久了,我逐渐对这个热情大方的女孩产生了一种特殊的感情,甚至做梦的时候也会梦到她。但我和女友已经到了谈婚论嫁的阶段,我经常责问自己,我究竟是怎么了?白玫瑰和红玫瑰,我究竟想要哪一个?

小可

**A**小可,你好!

人是情感动物,更是理智的“人”,你一定要弄清楚自己现在追寻的到底是什么。两人保持一定的距离,只有当两人分开的时候,你才能冷静地思考,倾听自己内心真实的声音。爱情的魅力有两种,一种是让我们充满幸福感,另一种则是让我们捉摸不透又深陷其中。人就是这样,明明知道有一些感情、一些东西必须放弃,却往往犹豫不决,迟迟下不了决心。我们常说:弱水三千,只取一瓢饮。但是从人性的角度来说,内心的需要又是多方面的。在恋爱当中,首先要弄清楚自己内心真正想要的是什么,同时,要勇敢地担负起爱的责任。学会放弃也是学习爱的过程之一。老师希望你能够静下来,用心去体会自己的感情,学会对自己负责,祝你收获幸福!

卿闲

喜爱着的孩子,才会有自信。

那这是不是就意味着,一个人的自信完全有赖于原生家庭呢?当然不是!有一些被父母疼爱的孩子在成年后也还是一样的不具有自信,因为他们从来没给过自己犯错并且改正的机会,所以ta并没有看到自己对自己的人生有多少掌控的能力。他们的安全感完全建立在必须要去做符合主流评价的所谓“正确”的事,但那仿佛都并不是来自ta的心。所以他们不敢冒险,不敢尝试,不敢做任何的自我探索,那些一辈子都在过着“正确但不快乐”的日子的人比比皆是。所以,试错是多么重要啊!

奇异果,我从你的留言中看得出来,你一边有着强烈的道德洁癖,一边却忍不住去做了突破道德

底线的事。这就好比在心理学上,会把有洁癖的人解释为是“喜欢脏”一样。你的这次犯错,你就把它当作一次你自己的小小的人性历险吧,是一次对自我发起的探索。每个人的人性中都有恶的部分,你也不例外,看到它并且接受它的存在。相比这次投票,我更关心的不是投票的结果,而是你经过了这一次的自责之后,在你这个乖乖女终于做了一个“错”事之后,是否从此开始学着信赖你自己,认为自己可靠,并且可以被自己依靠,而不再需要他人的认同和认可才值得拥有更好的生活。

只有这样,你才会敢于在下次做出一个“自信”且“正直”的选择!一起加油吧!

郭昕昕



## 会有人记得你的勇敢

文/子君

回初中母校看望老师。其他人都回去过不少次，我则是毕业十年后第一次回去。

我一直觉得我的初中老师们恨我入骨，因为我干的坏事实太多到我自己都不好意思回想：每天迟到、早退、上课讲闲话、看小说、吃零食、听歌、翻墙、逃学、打架、谈恋爱……

而他们对我的惩罚也没有间断过，每天都有罚站，三天一小告状，五天一大告状，总之也不会让我有一天好过。

所以即使我离开十年没有回去，心里都毫无愧疚感，因为我觉得他们应该也不想见到我这个曾经让他们头痛的问题少年。我不出现以避免让他们心里添堵是多么明智的举动。

可没想到曾经最讨厌我的老师居然想我！

老胡和老高见到我后很高兴，先把我过往的种种劣迹如数家珍一番，突然间老高话锋一转说：“你这家伙，刚开学的时候我就喜欢你了！”

我很诧异地问原因。

老高看了我一眼，欲言又止道：“我说了你可别翘尾巴啊。”我点点头。“因为开学第二天竞选班

长，你跑上去在黑板最上头写了大大的你的名字，我当时就觉得这小姑娘以后肯定有出息。”

老高话音刚落，在场的同学们都纷纷附和：“我也记得那次！你简直是太有气场了！呼呼地就上去，说了两句话，把自己名字写在所有人名字上面。我们当时在底下想，这女的简直太酷了！”他们这么一说，我想起来了是有这么回事。

不过没他们说得那么酷，我在冲上台之前犹豫了好久，一方面因为从小没当过班干部，想着也该对自己有点要求，但是另一方面又怕丢人。

怕丢人是因为这所初中很变态，学生的学号是按考进来时的成绩排的。

上台竞选的时候得报学号啊！我的学号是45，一听就知道进来的时候考试成绩是很差的。连竞选体育委员文艺委员的人都是学号30以前的呢！我上去岂不是很丢人？

于是我在那儿踌躇半天，眼看着该上台的都上过了，老师也开始问：“还有没有人了？”自己再不上去日后肯定会被自己所鄙视的，会说“我如果当初……现在肯定比他强”的那种人，就一吸气一闭眼雄赳赳地上台了，上台的时候走得呼呼带风，其实也是因为紧张，想着越快结束越好，于是干脆只说了句：“既然上来了，我肯定是竞选最有挑战性的班长了。”然后扭头写名字的时候发现也没

什么地方了，索性写最上面吧！

整个过程对我来说，一点也不酷，但是在别人的眼里是那么的酷。

最后我情理之中没被选上，选上班长的是考进来的时候拿奖学金的女生。

时至今日，若是不被老师提起，我是必然不记得了。只是没想到当时的举动大家还记得那么清楚，一时间感怀不已。

在成长的岁月里，因为自己总发出不一样的声音，所以总被各种各样的棱角扎痛。我便不可避免地总会想，大家只会关注那些优秀的成功人士，我这万千众生中的普通一员，做过的事情说过的话，又有多少人记得呢？那又何必去做那只出头鸟？

于是慢慢也变成了那个自己讨厌的冷眼旁观的人。

可事实上，我们总会记得那个不一样的人，那个勇敢的人。

曾经很佩服的年级第一，高考状元，雅思满分，现在早就不记得了。取而代之留在脑海里的是第一个在学校门口摆摊卖家乡正宗凉皮的成绩普普通通的同学，人家现在有了自己的公司，把凉皮店开满了北京高校门口。可他曾经，也被无数人笑话。

曾经很羡慕的校园名角儿、院花校花，杂志平模，早就忘记了模样，取而代之记得清清楚楚的面孔是第一个说要去婚礼摄影的长的不美

(下转第38页)



# 忍住一份甜

文/李 梦



忍住一份甜，就留住了一份欢喜，留住了一个幸福安然的人生。

喜欢甜品，尤其喜欢糖果，但每次见了，总要忍一会儿再吃。这个习惯，从很小的时候就养成了。

那年，我好像五六岁的样子。一天，母亲赶集回来，从兜里掏出一袋糖果递给姐姐，让她和我平分。姐姐把糖果倒在圆桌中央，然后我们就开始你一颗我一颗地拿起来，一边数着“一颗、两颗、三颗……”

我数到11的时候，桌上还剩下一颗。是姐姐先拿的，如果她拿走剩下的这颗，她就比我多了一颗。当然，我也不能接连拿两颗。我们把这个难题交给了母亲。母亲想了一会儿，然后数了数我们手里的糖果说：“我去给大娘送把韭菜，你们谁能忍到我回来再吃，就把多出的这颗给谁。”说完，捏起桌上的那颗糖果就出门了。

我盯着手里的糖果看了一阵子，终于忍不住剥开一颗，刚要往嘴里放时，想起母亲手里的那颗糖果，就重新将糖果包了起来。过不大会儿，又忍不住剥开，但又想起母亲手里的糖果，便又重新包起来。如此剥了包，包了剥，好在母亲终于回来了。她数了数我和

姐姐手里的糖果后，把多出的那颗糖果给了我。

后来，母亲常常用这种办法来解决我和姐姐分配不均的问题。因为尝到那次分糖果的甜头，我渐渐学会了忍，所以每次都是我赢。

中学的时候，我偷偷喜欢上英语老师。

一天，放学的时候，突然下起雨来。同学们陆陆续续都走光了，教室里越来越黑，我便一头扎进雨里。突然，一把雨伞出现在头顶，接着，听到英语老师的声音，“路上小心点儿。”说完，朝我摆摆手，转身走了。

望着他湿漉漉的背影，我多么想跑过去，对他说声“谢谢”。我还要对他说，他讲课时的声音有多好听，他走路时的样子有多么好看，我心里有多么喜欢他。

但我终究没动。我想起小时候和姐姐分糖的事情，想起母亲把多出的那颗糖放到我手里时说过的话——忍住一份甜，可以得到更多的甜。从此，我更加努力学习，并暗下决心，英语一定考到全班第一，将来报考英语老师读的大学。

多年后，和英语老师说起此事，他说那时他看出了我的心思，

他想好了，先找我谈谈，如果实在不行，他就换个班级。后来看我放下了，他也就放心了。感动之余，我庆幸地想，幸亏那时忍住了，使得那份懵懂的爱情，变成心中化不尽的甜。

一次，在深圳开公司的同学回家探亲，我们一起聚餐。席间，他问起我的工作情况和收入，并无限同情地说：“跟我去干吧，一个月的工资比你现在一年的收入还要高。”并且许诺说，去了就让我做主管。

我听得心里激动不已，甚至做好了辞职的打算。母亲知道后说：“先不要急着做决定，方方面面可得考虑周全了，千万不要被一点半星的甜头迷惑住了。”母亲的话让我想起儿时分糖果的事情。头脑冷静下来后，经过深思熟虑，我毅然放弃了辞职的想法。我想起同学在聚会上说，他每天除了睡觉，大脑几乎一直处于工作状态，熬通宵是家常便饭，有时过年也顾不上回家。

不知不觉，十多年过去了。如今，我不仅工作小有成就，更重要的是每天下班回到家，哄哄孩子，陪陪老人，日子过得充实而欢愉。没事的时候，我就坐在电脑前码字玩儿。



从中国返回荷兰的航班上,先生和我很幸运地被荷兰航空公司升舱了。

商务舱除了酒水饮品要比经济舱精致些,还会分派一些荷航的纪念品。这些纪念品当中,有一种特别受欢迎,就是荷兰航空公司发行的“荷兰小房子”。

这些荷兰特色的小房子有近百个,各有各的编号,分别代表不同的经典荷式传统房屋,里面盛有少量荷兰的国酒金酒。

在每年10月7日荷航的建航年庆日,它都会推出一个新的房子,房子的编号和荷航的年龄一样。这些小房子一直是收藏者们热衷的藏品。

总算到了商务舱发放小房子的时间。服务我坐的这几排的是一位中国空姐,她让我身边坐着的乘客挑完荷兰房子后,跳过我,直接走到后面去了。我急忙喊住她,提醒说我还没选呢。

她微笑着,轻声用中文解释道:“是这样的,荷航小房子我们一般都是优先给正经买了商务舱机票的乘客。您是升舱的,要等到正经买了票的客人挑完了,才能选。一会儿我会回来,让您挑剩下的。”

知道了缘由,我觉得合情合理,也没再继续要求什么。

就在此刻,我听到坐在我斜后方的一位先生也在问空姐同样的问题。

服务那边的是一位荷兰空姐,她微笑着和蔼地回答:“先生,是这样的……”才开了个头,这位荷兰空姐突然顿住了。

停了很明显的一秒后,她继续用荷兰语说:“是这样的,荷兰小房子我们会在提前预订了这里座位的乘客中分发第一轮。很快,就轮到您了,我会再过来。”

一个意思的回答,两种不同的说法!

显然,这位荷兰空姐迟疑那一秒钟是在组织语言,想着如何把这句话表达得谦和得体。

比如,“正经买了商务舱机票的乘客”变成了“提前预订了这里座位的乘客”;“升舱的,要等到正经买

了票的客人挑完了,才能选”变成了“分发第一轮”;“一会儿我会回来,让您挑剩下的”变成了“很快,就轮到您了,我会再过来”!

荷兰空姐避开了有可能给人贴标签、划分等级的措辞。

说实话,若没有比较,我会以为中国空姐的那段说辞没什么不妥。可是,听到了荷兰空姐在一秒钟迟疑后说出的这番话,还是让我有些触动。

想来,荷兰航空公司对其空姐的培训是一样的。故而,两位空姐答话间轻柔谦恭的语调、和善礼貌的微笑,完全如出一辙,表现了良好的专业素养。

可是,毕竟有些东西不是职业培训能涵纳的,它来自一个人成长环境的行为准则和被灌输的价值观,从而对人的体谅、尊重、态度和语言的选择都会不同。

和在荷兰生长的人不同,我们已经习惯了目睹和遭受形形色色、大大小小的评判和分类。

这些三六九等的标准,无非是钱多权重的或是缺金寡势的,谁是施恩气粗的,谁该是低眉讨好的。“尊严”、“尊重”被弄成是一小部分人的特权,连我们自己都忘了,其实每个人从出生起,就天生拥有这两样东西。

在如此环境中成长起来的人,哪怕再和颜悦色,也难免会不自觉地用到一些“区分尊卑”的腔调。

可能很多人都会觉得,既然能被升舱,已经很幸运了,不能再“贪心”,该感恩了。何况人家是好言好语地跟你讲明情况。

唯独忘了,这跟感恩无关!

因为谁也没奢望要被无偿升舱,既然是航空公司由于票务因素主动给升了舱,那就该对每个乘客一样。有待商榷的事情,用中性的措辞解释,没必要再提醒谁是买全票的而谁不是。

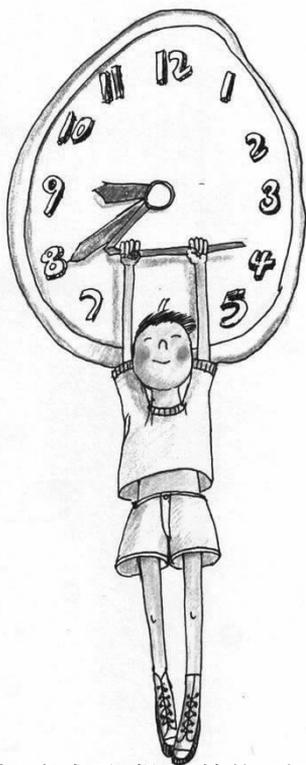
人是平等的,该得到一视同仁的尊重。

我挺感谢这位荷兰空姐用了一秒

钟的迟疑,来呈现一种真正人性和平等的服务态度。让我知道,有些话,还有另一种说法!

## 一秒钟的迟疑

文/童 童





## 在伤痛中成为更好的自己

文/[美]雪莉·桑德伯格

今天意味着你们生命中一个时代结束，一个新时代开始。

毕业典礼致词仿佛一场青春和智慧之间的交锋。演讲台下青春洋溢，台上睿智深刻。作为演讲人，我本应跟你们分享一些人生经验，然后，你们把帽子扔到空中和家人拍照留影，最后高高兴兴回家。

但今天我不想传授生活方面的经验，而是想讲讲亲人离世后的领悟。希望你们走上社会时就理解失去的痛苦，明白什么是希望和力量。

一年零十三天前，我的丈夫戴夫去世了。之后几个月，我悲伤得无法自己，无力思考。我体会到痛失所爱的残酷，但也明白了：当生活给你当头一棒，堕入悲伤之海，你能做的就是奋力游向水面，大口呼吸；即便悲伤至空虚，你仍然可以选择快乐和有意义的生活。

每个从伯克利毕业的人肯定都经历过挫折，生活中总会碰到很多难处理的事，问题是你该怎么面对？

可能有点硅谷的职业病吧，我想说走出挫折也要科学对待。心理学家马丁·塞利格曼研究几十年后发现，从苦难中振作起来关键是做到三点：不要过分自责，不要过分解读，不要以为伤痛永远不退。

不要过分自责，就是说不要把悲伤的原因揽到自己身上。承担责任是应该的，但是痛苦时不要过分情绪化。戴夫去世后我忍不住自责，他在几秒钟内死于心脏病突发。我翻遍他的病历寻找线索，看看我要是做了什么，戴夫就不会死。慢慢我才接受不管怎样都救不了他这个事实。医生没发现他有心脏病，我一个学经济的怎么可能发现呢？

不要过分解读，就是不要笃定坏事一定会影响生活中每个角落。戴夫去世十天后，心理学家建议我回到工作岗位，也让孩子们回到学校。我记得回去上

班后头一次开会，精神是恍惚的。我心里想的都是，“他们都在说什么，这些小事有什么好说的”，但后来我加入讨论，突然有那么一瞬，我好像忘记了死亡的悲痛。那一瞬让我明白，生活中还有一些事没那么糟糕。毕竟，我跟孩子们都很健康，亲朋好友都那么关心支持我们。渐渐地，孩子们晚上能睡踏实了，哭闹少了，又愿意玩了。

第三条是不要以为伤痛永远不退，痛苦不会一直继续。戴夫去世后那几个月，无论我做什么都感觉到令人窒息的悲伤，而且从来没有减轻的迹象。

这种不好的感觉会无限延伸，而且不良情绪还会滋生副产品。我感到焦虑，然后因为焦虑而焦虑；感到伤心，然后会因为伤心而伤心。实际上，我应该诚实面对自己的感觉，然后认清事实，其实所有感觉都不会永远持续的。

这三条原则针对的是我们遇到许多事情后常见的反应，不管是事业、个人生活，还是人际关系。如果你能清醒地发现陷阱，就还有自救的机会。我们的身体有免疫系统，其实大脑也有精神免疫系统，只是要用点办法才能启动。

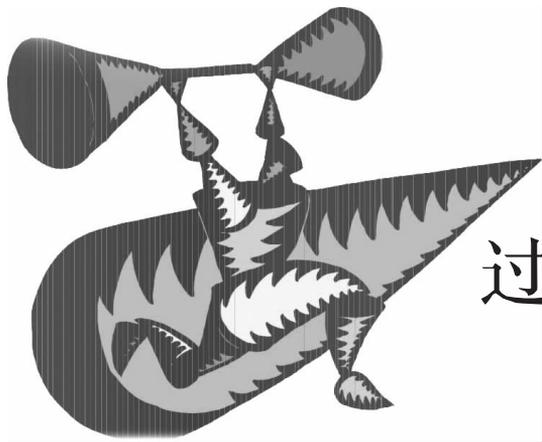
常怀感激之情是走出悲伤的关键。说起来可能有点不可思议，我失去了丈夫，却因此体会到更深的感激，感谢朋友们的好意、家人的爱、孩子们的欢笑。我希望你们也能学会感激，不仅是在好日子里感激，在艰难的日子里更要感激。过去我每五年过一次生日，现在每次我都不错过；过去我睡觉前总在想当天有多少事没做好，而现在我会集中精神想当天高兴的事。

你们的人生道路上会有许多快乐的时刻，尽情享受吧。面对挑战，希望你们记住最重要的是学习和成长的能力。面对挫折的韧性，像肌肉一样是可以锻炼的，需要时就可以发挥作用。成长过程中你会慢慢了解自我，变成更好的自己。





运动是一种健康的选择，选择不是一种强迫性的行为和竞争性的行为。健康的状态是有能力选择动起来，也有能力选择停下来、静下来。其实，运动的方式和强度以及在运动中的心态也能折射出我们自己，以及自己与他人的关系。如果运动本身变成一项让人焦虑的任务，不顾自己身体状况、强迫自己运动的人，就需要适时作出调整了。必要的时刻，可以寻求专业人士的帮助，比如心理咨询、运动医学、健康管理等人士的帮助。



## 过度运动？当心上瘾！

文/青 芒

运动一直是被人们推崇的健康的生活方式，曾有研究者的研究表明，6-8周的体育锻炼，可以降低肌肉紧张度，提高睡眠质量，增强对寒冷与疾病的抵挡力，降低胆固醇与甘油三酯水平。长期锻炼还可以减少身体脂肪，延缓衰老，提升对冷、热的忍耐力。有规律的、符合自身身体状况的运动会让人心情愉悦，缓解压力，提高自信和工作效率。但一旦对运动产生了心理和生理的依赖，甚至和对酒精和药物一样的上瘾，这就值得注意了。

美国科学家希瑟答和西蒙斯对运动依赖的概念进行了如下界定：运动依赖是一种参与业余体育活动的渴望，导致无法控制过度的锻炼行为，并伴随出现一定的生理或心理症状。由于运动依赖的症状更利于区分运动成瘾患者与正常运动人群，所以，有的学者甚至把运动依赖的表现特征上升为判别标准。例如美国学者萨克斯认为，运动依赖者的特征主要有三点：一是为了内在的满足感运动，二是把运动视为生活中

最主要的一部分，三是当不能运动时心里会有强烈的被剥夺感。

科学家发现，健身迷们如果非常频繁地锻炼身体，一旦停下来，就会出现沮丧消沉、睡眠质量不高和焦虑不安等症状。对他们来说，锻炼成了强制性的任务，只要不锻炼就会有愧疚感，而且情绪低落，焦躁易怒。对这些人而言，锻炼的重要性超过了家庭、工作以及和朋友的交往，他们认为，工作、学习、跟朋友约会都占用了锻炼的时间。于是，甚至有人不惜旷课旷工去锻炼身体。在身体有伤病或者很累的情况下，他们也不愿意停止锻炼，对朋友和家人的劝告置之不理。

现在，锻炼成瘾的人还很少见，但可能正呈增多的趋势。超级马拉松教练、美国最长马拉松记录保持者罗伊·帕让说，他认识的运动员里就有这样锻炼成瘾的，“有些人老是想跑得更长、更快，不让身体得到足够的休息。如果哪天不能跑步，就会非常不高兴。如果因为身体受伤而不得不停止锻炼，他们就变得十分忧郁”。

得克萨斯州西南医学中心的心理学教授大卫·赛尔夫说，跟毒品或酒精的戒断反应类似，锻炼成瘾的症状是大脑中内啡肽水平降低造成的。内啡肽是大脑自行分泌的有止痛作用的神经递质，作用与吗啡很相像。运动中产生的内啡肽能给人带来愉悦和渴望的感觉，一旦中止运动，人就会因为内啡肽水平降低而焦躁不安。

过快过度的锻炼对身体没有好处，许多由训练造成的慢性疼痛，尤其是过度症状（太多、太频繁），还会导致使用部位的关节痛。

经常会在微信朋友圈看到有些朋友深夜去跑步，说当天的任务没有完成，并且会秀一下跑步的路线，他似乎是在跟别人说，“你看你看，我在体育锻炼哟，我活得很健康，我很有毅力……”

有时候，过度运动是一种心理不健康的表现，过度运动是一场没必要的自我证明。

在一次明星采访中，一个明星分享了在拍戏期间的娱乐，其间，大家也会打打球，可是打球的心态是完全不一样的，有的明



# 别让愤怒要了命

文/阳 高

**A** 张先生是一家单位的领导,那一阵子,因为棘手难缠的事情,大动肝火,他跟上级拍桌子,朝属下大喊大叫,对家里人摔东西瞪眼……一天,他正在办公室打电话,话筒忽然从手中滑了下来,紧接着,人就摔倒在地,昏迷不醒。同事赶快将他送进医院,这一去,就再也没回来。那一年,他50岁。

**B** 无独有偶,一个爱喝酒的中年人,经常在酒店喝酒,一天喝了酒后他没有付钱,准备酒钱累到一定数额后一起结账,于是签了单。这天下午,酒店老板找到单位,要求他结账,他责怪酒店老板不该找到单位,让他难堪,并为此大发雷霆。谁知说着说着话,人突然就顺着墙根倒在地。虽然经过一个星期的抢救,但仍没有挽回他的生命。

两个人的离世,出自同一种急症,脑出血,皆发生于愤怒之时。

美国前总统乔治·布什曾说过这样一句话:谁掌控了情绪,谁就能掌握一切。虽然这句话是在特定环境下说的,但却道出了人类“喜、怒、哀、乐”的四大情绪,尤其是愤怒对于一个人的健康、生活、工作的影响。

愤怒是人的四大情绪中危害最大的负面情绪。人在愤怒时,意志力会变得薄弱,判断力、理解力都会降低,极易冲动和丧失理智,从而给自己和他人带来无法挽回的伤害。

然而,真正激起我们愤怒的可能是一些小事、琐事。比如,人们在拥挤时由于不小心相互碰撞引起争吵,甚至出言不逊、大动肝

星是喜欢打球本身,达到锻炼身体就可以了;有的明星则不是,打球一定要赢,不赢就一直追着别人打。在这里我们看到,这个时候的运动对那位“非赢不可”的明星而言,不再是一种健康的

火。又比如,人们在一起干活时,为了一点小纠纷而各不相让,甚至犯颜动怒。再比如打电话时,家人朋友的一句不理解的话,可能导致自己情绪愤懑、心情久久不能平静……《内经》中说:“百病生于气也。”“怒则气上,则伤肝,脏伤,则病起。”现代科学研究证明:暴怒能击溃人体生物化学保护机制,使人抵抗力下降,从而被疾病所侵袭。

世上很少有因为愤怒而使问题和矛盾得到解决的,相反,常常因为愤怒而把事情搞乱弄糟,甚至发展到没有回旋的余地,因为愤怒导致不理智,从而酿成大祸,让人追悔莫及。

看过《三国演义》的人大概不会忘记,张飞不分青红皂白怒责

生活方式,而是成了自己与他人不必要的竞争手段。更加搞笑的是,有人为了证明自己是朋友圈里今天走步最多的人,居然把自己的计步器放在狗身上成为网上的笑话段子。



部下,以致部下投敌,自己也被部下杀害;刘备一怒之下率兵攻打吴国,结果被东吴火烧连营,惨败而归……由此,古代兵书上一再告诫:“主不可怒而兴师,将不可愠而致战。”平时我们经常说的“冲动是魔鬼”,说的就是这个道理。

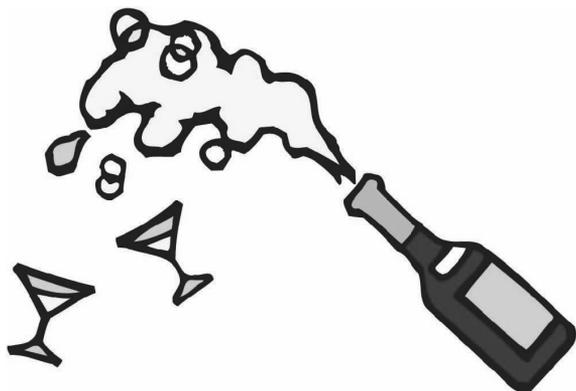
那么,怎样才能控制愤怒呢?常言道:退一步海阔天空,忍一时风平浪静。自觉地忍,理智地让,是一种策略,一种智慧,更是一种境界。一个人在环境无法改变的情况下,要学会适应环境,冷静下来思考问题,而不是让愤怒来支配自己。

人生的道路上,心灵是脆弱的,但我们的意志却是坚强的,我们要学会在任何情况下,都能沉着冷静,都能掌控自己的情绪,使自己永远快乐健康。

需要强调的是,并不是所有热爱运动的人都有“成瘾症”,绝大部分喜爱运动的人,是能控制自己的运动行为的,而成瘾的人往往会受到锻炼行为的控制。



# 识别酒的危害， 远离酒精依赖



很多人之所以饮酒无节制，原因在于他们对饮酒问题的认识存在偏差，比如：

## 1、认为酒是粮食精华，多饮酒有益健康

在中国，大多数酒类都是由粮食酿造的，因此，很多人认为酒是粮食的精华，多饮酒不会引发健康问题。殊不知，酒虽为粮食酿造，但营养成分却大不相同。通常来讲，酒的度数是以乙醇（即酒精）的含量计算的，1克酒精提供的热量是7千卡，而1克葡萄糖或蛋白质的热量仅为4千卡，因此，大量饮酒的人会减少其他食物的摄入量。酒精又抑制叶酸、矿物质、维生素等营养物质的吸收，长期大量饮酒，尤其是饮白酒，会导致营养不良。

## 2、认为酒精可以安神

人在饮酒后，酒精约1分钟即可吸收进入脑组织，酒精对脑组织有抑制作用，因此，有些人会出现困乏、嗜睡等表现。有睡眠障碍的人在饮酒时应小心，相当多的失眠人群会将酒精和镇静催眠药物合并使用，这可以导致呼吸抑制而发生窒息，最终危及生命。

## 3、认为酒精可以使人兴奋

有句俗语叫“酒壮怂人胆”，

人们认为，这是酒精的兴奋作用，这种饮酒后的兴奋和愉快感受也造成了人们对酒精的不当使用和依赖。但是，酒精并不能兴奋神经，恰恰相反，酒精对中枢神经系统有抑制作用。平时我们的大脑管理着我们的语言和行为，按照日常的行为准则说话做事，不能为所欲为。而当酒精抑制了我们的大脑后，大脑对我们言行的管理能力下降，进而出现话多、兴奋等表现。同时，人们的判断力下降，反应能力下降，情感不稳定，性格发生改变。人们很容易在这个时候出现不恰当的言行继而引发冲突。

随着物质生活条件的改善、工作生活压力的增加以及酒精获得的便利性，越来越多的人开始过度饮酒。一项世界卫生组织(WHO)的统计数据显示，全球饮酒者超过20亿。另有数据表明，饮酒已成为高血压和吸烟后排名第3的疾病风险，每年因饮酒造成的死亡人数达490万。

过度饮酒可导致躯体、心理、社会等多方面的严重受损，躯体损害以神经系统和内脏系统最明显，可出现减痛、共济失调、痴呆以及胆囊炎、胃溃疡、脂肪肝甚至肝硬化。而酒精引起的心理、行为

方面的变化也不容小觑，如经常因饮酒与家人（尤其是配偶）争吵，打骂孩子，处事不近情理，爱发脾气，坐立不安，情绪消沉，不求进取，酒后常忘事甚至性格改变等，并由此直接导致了社会功能的损害，如工作、学习能力下降，人际关系紧张等。因此，对于酒精依赖的患者要尽早戒酒。

## 扩展阅读

**重度饮酒者：**长期饮酒，平均饮酒量超过了公认的安全界限，尽管饮酒者目前并无任何疾患，却肯定增加了出现有害性后果的危险性，称之为危险性饮酒，这种饮酒者也被称为“重度饮酒者”。

**问题饮酒者：**如果过度饮酒已造成了躯体或精神损害，并带来了不良社会后果，这种情况被称之为有害性饮酒，这样的饮酒者被称为“问题饮酒者”。

**酒精依赖者：**如果饮酒的时间和量达到了一定程度，使饮酒者无法控制自己的饮酒行为，并且出现了躯体耐受的阶段的症状，这种状况被称之为“酒精依赖”。



## 人本视角：成长为英雄

文/魏晓峰

人本主义心理学是心理学界近30年来崛起的第三势力,由马斯洛创立,以罗杰斯为代表,它有整体化的时代发展趋势,是人类认识自己的一个新的里程碑。

### 人本主义的精髓

人本主义反对将人的心理低俗化、动物化。马斯洛认为,人类行为的心理驱力不是性本能,而是人的需要。他将其分为两大类、七个层次,好像一座金字塔,由下而上包括生理需要、安全需要,归属与爱的需要、尊重的需要、认识需要、审美需要、自我实现需要等。人在满足高一层次的需要之前,至少必须先部分满足低层次的需要。

不难发现,前面的属于基本需要,匮乏了就要补充,为人与动物所共有,一旦得到满足,紧张消除,兴

奋降低,便失去了动机。第二类需要属于生长需要,可产生成长性动机,为人类所特有,是一种超越了生存满足之后,发自内心的渴求发展、实现自身潜能的需要。满足了这种需要,人便会进入心理的自由状态,体现人的本质和价值,产生深刻的幸福感,马斯洛称之为“高峰体验”。人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性,具有共同的价值观和道德标准,达到人的自我实现关键在于改善人的自我意识,使人认识到自我的内在潜能或价值。如果用一句话概括,人本主义心理学就是促进人的自我实现。

人本主义心理学工作有三个重要前提:理解和进入当事人的主观世界;人类有巨大的潜力与个人独特性;真实性十分重要,并与自由与责任密切相关。换言之,注重个人的尊严、价值、创造力,看重个

## 改变注意力的方向

文/启明

你是否曾经有过这样的经历:某一天下午,你情绪低落,当有人突然说“我们出去吧”,你的情绪就高昂起来?

这是因为你改变了注意力,这种改变使你的心情豁然开朗。

现在就改变你的注意力的方向吧!你紧张不安,是因为周五之前必须完成一个大项目。周六,你打算和朋友一起去购物。那么,请从“周五的工作负荷”迅速转向“周六的娱乐”。

训练一下这个技巧:将自己的心态从焦虑消极、逃避问题转变为积极乐观、解决问题。如果你害怕坐飞机,那么当飞机起飞



或者着陆时,请将注意力集中在机场周围的路灯或者道路的模式上。在飞行的过程中想陆地上的某些活动,以此分散注意力。

通过转移注意力,你可以学

会以不同的方式来看待自己以及周围的世界。如果你认为你能胜任某事,那么你就增加了成功的概率。积极乐观让你不断前进,而悲观的想法让你陷入困境,因为你会想:“这有什么用呢?”

养成这样一个习惯:记住最好的自己,以及你想成为的那个“自己”!尤其是记住那些别人赞美你的事情,将它作为生活的参照,即生活中你最好的一面。

你会发现改变注意力就好像一块磁铁。想象自己达到了目标,那么你就会感受到磁铁的吸力,一点点拉近你和目标之间的距离。



人的自我实现与潜能发挥。人天生具有发挥个人潜能的能力,而遭受到创伤时,人也具有自我疗愈的本能,并在条件适合的时候发展成为更高层级的本能。

### 人本心理学对我们的启发

人本心理学对早期教育、学生教育的启发是比较直接的。人性是善的或中性的,每个人生来就是“佛”,带有“佛性”,恶是由人的基本需要受挫引起的,是不良的文化环境造成的。

我们不妨建立起对孩子潜能的信念,在自然的、人性的基础上开展教育,而不是将他们当成一个无能的弱者、一个接受的容器、一个永恒的织布机。潜能是需要挖掘的,就像电影《一个都不能少》中的那两个孩子,如果没有导演的慧眼,或许终其一生他们都无法发现和施展自己的表演才能;同样,潜能也是需要信仰的,就像年轻的父母欣喜地记录下婴儿每一个微小的哪怕是荒唐的进步,为他们的创造性和童趣赞叹不已,而绝不会像日后那样,哪怕一点差错也要严加责骂。相信孩子的潜能,关注他们的成长与进步,这就是一种自然的、人性的、无紧迫感和恐惧感的状态,这对孩子的心理健康和成长非常关键。

亲朋好友间也应以人为本的态度互相交流,即足够的倾听、沟通、共情、觉察,理解彼此的内心苦恼,发现彼此的优势和成功经历,相互鼓励,共同成长。

### 人本的心理咨访什么样子?

就人本主义而言,心理咨访具有伴随、探析、疏导、鼓励四大功能。其中伴随是指运用同感共情技巧,与来访者建立信任,了解问题的性质,建立并维持工作联盟;探析功能是指运用心理洞察与测量技

术,探究来访者的内心呼唤与人格特质,并确立相应的咨询技术;疏导功能是指运用合适的咨询技术与技巧,帮助来访者自我觉察与成长;鼓励功能是运用咨询关系,不断鼓励来访者的求助欲望和向善能量,激励其不断成长。在这四大功能中,有两大功能是与咨访态度有关的,即伴随功能、鼓励功能。这就体现了“无条件的积极关注”——以充分的信任、接纳、倾听、期望和支持来温暖来访者成长。美国人本主义心理咨询大师罗杰斯曾言:“在心理咨询的运作中,态度大于技巧。”

人本的心理咨访目标会帮助来访者学会独立面对生活中的忧愁烦恼,以激活其自愈功能和成长潜力。换言之,当心理咨询师抱着赏识、肯定、关注、理解的态度聆听来访者讲述其人生烦恼时,他会从来访者身上发现其在烦恼应对、压力管理上的闪光点 and 突破口,以此强化来访者的自尊自信助他走出人生的维谷。从这个角度看,心理咨询师是在逐渐把来访者打造成英雄。

通过个人的成长,来访者更加积极地看待自己的人生经历。“我讲述我的伤心事,你给我全新的解读;我原来以为自己的人生很悲催,经过你的解读,我竟然发现自己的人生其实挺光辉。”

罗杰斯有一名言:“在我早年的时间中我总是问自己,我怎样才可以治疗或治愈或改变我的来访者?现在我把这个问题变为,我怎样做才能给我的来访者提供一种可以令他自我成长的关系?”提供一个温暖的环境,把你我打造成英雄,这就是人本心理学的真谛。

(上接第 16 页)

行为的反馈,忽略了情绪、认知、躯体感受和行为之间的相互作用。带有个人风格的信念和准则,因为来源于过去的经历,具有“成功”、“适应”的意义,然而,所谓的“适应”仅仅是相对的,它同时也具有“不适应性”,无法面对将来的一切。如果信念和准则过于固定,缺乏弹性,那么,将来的“不适应性”就可能会是必然。人们在陷入困境时会出现自我禁锢、僵化,自我意识变

得狭窄,形成恶性循环。

大多数人可以在明白了情绪、认知、躯体感受和行为之间的关系之后,灵活改变其中一个进而改变整个状态。人是能够而且一直在进行自我调整,一直在进行着社会适应的。人们在生活中不断自我纠正、自我调整,只要稍加反思,不过于僵化,保持灵活性,就能够保持良好的适应性。

认知行为的心理治疗师正是

基于上面的观点,在良好的治疗关系基础上,运用各种方法发挥“镜子”的作用,让求助者意识到有另外的可能,拓宽视野和框架,学会重新评判,在经过现实检验后打破禁锢,增加灵活性及改变的可能性。当然,在这个过程中,人们也可以进行自我反思和调整,无须心理治疗师的介入,通过不断地自我纠正和检验,不断地自我完善,增强适应能力。



# 认知行为： 拓宽视野，寻找另一种可能

文/淡描轻黛



**A** 一天，小李胸口不适，似有异样的感觉，且伴有心悸，几分钟后消失。当时他没有重视，但3天后再次出现这种感觉时，他突然联想到不久前一个同事突发心肌梗塞，便担心起来，并出现了濒死感。他急忙叫同事送自己去了急诊室，经过心电图及其他检查均没有发现异常，医生认为可能是疲劳所致，建议他好好休息。但从此，小李开始关注自己身体的各种异常体验，总觉得自己会得心脏病，会突然像同事那样发生意外。他害怕出门，希望家人一直陪伴。

我们每个人都会偶尔出现短暂的不适感，并不会太在意，但当我们在某种想法的影响下，便有可能会夸大不适感的危险，表现出过度担心。其实，当遭遇较大的生活事件时，我们不仅仅会在情绪和躯体感受上出现反应，也会在认知和行为上出现反应，而且四者之间会相互影响，并最终有可能形成恶性循环。比如，上文中的小李就是因为躯体感受（感觉到胸口不适），在认知（联想到同事患心梗，担心自己也会发生类似情况，故过度自我关注）的作用下出现情绪反应（害怕、焦虑），以及行为变化（惧怕外出）。尽管对小李影响最大的是情绪反应，但他关注的却是躯

体感受，他可能并没有意识到是认知歪曲（夸大了危险）导致的，而且行为改变会进一步强化自我关注。所以，歪曲的认知常常是导致我们出现各种异常心理活动的根本原因。

**B** 再看另外一个故事。大学生小陈以前成绩一直很好，保持在前两名，老师和同学们都认为她很优秀。但有一次因为生病，考试不理想，她非常沮丧，从此，放弃一切学习以外的活动，更加努力学习。可事与愿违，尽管十分努力，但成绩并没有像她想象的那样提高，反而因为过度关注细节拖延了很多时间，成绩并不理想。久而久之，小陈觉得自己没有办法达到目标而出现沮丧、抑郁，她觉得自己无能，什么事都做不好，更加形单影只了。

小陈的问题是如何形成的呢？其实，我们每个人都会有自己的信条和准则，这些信条和准则是在过去的经历中逐渐形成并在生活实践中检验、强化并固定下来的。小陈以前成绩一直很好，她认为那是“应该”和“必须”的，这些“应该”和“必须”确实给她带来了既往的成功，但也造成了不可更改的“规则”——不允许有例外。一旦出现例外，她会更加努力，这有可能一定程度上解决问题，消除例外。但随着时间的

推移以及遭遇的事情增多，“例外”出现的可能性会增加，完全消除“例外”的可能性下降，今后出现“例外”时的情绪反应可能更大。

## 从认知行为治疗的视角看：

1 对事物的看法影响着我们的体验和情绪进而影响着我们采取的行动，而行动又会反过来影响我们的看法和情绪体验。

2 每个人都有自己的生活经验体会，我们会根据这些经验和体会与事情的最终发展结局，总结出属于自己的信念和准则，这带有个人的风格，并影响着我们今后的行为。

3 我们的情绪、认知和行为会受到结局反馈的影响，或增强或减弱。然而，一些在短期看来是好的、积极的反馈不一定带来长远的、更好的结局。比如小陈非常在意学习，她认为，学习成绩好会带来很多正性的评价，为了持续获得这种积极的评价，她过度关注学习而减少对其他活动的关注，长此以往，有可能造成其他方面（如人际交往、自我认识等）的发展受限。

同时，认知行为治疗的理论还认为：人们常常只关注自己的情绪和体验，混淆情绪和认知，并且忽略认知的作用，也不太关注

（下转第15页）



## 大礼包

男友来我家吃饭，侄儿偷偷对我说：姑姑你这个男朋友没有上次来的那个帅。

我说：这个就是上次来的那个呀！

侄儿一拍脑袋说：天啊！这次他手里没拿着大礼包，我竟认不出来了！

## 殖民地

老婆：老公，我发现你婚前婚后差别好大，以前每逢过节都送我礼物的，现在却什么都不送了，哼！

我叹了口气：以前我经济独立自主，如今却成了你的殖民地，你现在和一个被抄家入狱的地主谈他当年吃燕窝鲍鱼，现在为何不大鱼大肉，不觉得很残忍吗？

## 遮丑

我：妈，给我 50 块钱买个墨镜吧。

妈：买个墨镜干吗？

我：遮掩我的丑！

我妈给了我 100，我感动地说：妈你真好。

妈：买个头盔吧，墨镜遮不住。

## 心口不一

和小外甥女一起躺沙发上看电视，感觉口有点渴了，就对她说：小宝贝，去给舅舅倒杯水去。

她回过回头白了我一眼说道：嘴里叫着宝贝，心里却把人家当丫鬟使，有你这样当舅舅的吗？

## 听话

一天一对夫妻逛街，妻看到一条裙子非常喜欢，于是嚷嚷要买。



## 轻松一刻

这时夫一看价格 888，便严肃地对妻子说：听不听话？不听就不买。

妻子马上安静下来：我听，我听。

夫大喜：听话，那宝贝乖啊，咱不买。

## 将来

外甥上小学四年级，今天来我家玩，我逗他：有女朋友没？

他说：没有。

我：都这么大了没有女朋友？

他答：你懂啥，选女朋友就要先看她妈，现在女生太小没长开，她妈好看将来才不丑，家长会我都瞧过了，没好看的……

## 相亲

我朋友昨天去相亲，感觉很满意就问对方要电话号码，但是女方好像不满意，说：不好意思，我手机坏了。我朋友虽然知道她的意思但没有退缩，拉着她的手说：走，买手机去。高情商的人相亲是不会失败的。

## 力量

最近身体很不稳定，买东西的时候力气大，卖东西的时候力气小。这不，刚扛了一袋废品去卖了 30 斤把我累出一身汗。回来的时候买了两个大西瓜，也是 30 多斤，单手提回来都没换过手。

## 成年

表弟过 18 岁生日，舅舅请吃饭。其间表弟在饭桌上表示，18 岁就是成年人就不用什么事情都听舅妈的了。我郑重其事地告诫他：表弟你太不成熟了，看看舅舅已经 48 岁了，还从来没有把你这种危险的想法说出来过。

## 空调

天气越来越热，好不容易攒钱买了个空调，但是安装人员居然忽悠我，要把一半装在外面。那么贵的电器放外面，我肯定不同意。现在骗子真多，以为我那么好骗啊！我是上过学的，你以为我那么好忽悠啊！必须给我都装在屋里。

## 看店

一朋友在北京开小超市。一天在视频里和东北哥们儿聊天，聊到饭点有点饿就和朋友说：哥们儿，帮远程看下店，我去买饭。5 分钟后，一大爷进超市拿了瓶二锅头，东北哥们儿在视频里说：大爷，酒拿走，钱放桌子上就行了。大爷转了 3 圈没见人，把酒放地上就跑了。

## 快递

下午打电话问一个女孩子：喂，你在公司吗？在的话待会儿上去给你送个快递。她一下子特激动



地问我：你怎么送到这儿来啦？我说：没错啊，地址是这里没错。沉默了良久，她问我：能不能改家里的地址？我说：为什么？她悄悄地告诉我：因为办公室人太多了，这次的零食，我想留给自己吃……

## 合理分配

夏天到了，家里吃西瓜都是一切两半，用勺子挖着吃。中间没有籽的部分是儿子的，周围一圈是老婆的，如果他们吃不下，还有剩的才是我的。这是经过我们多次实践最合理的分配方式，每个人都是开开心心的。当然，人家娘俩是真开心，我是不敢不开心。

## 买鱼

今天买鱼的时候，一个小姑娘蹲在鱼池边上，问老板这鱼……话还没说完，一条鱼直接跳了起来，一尾巴甩在小姑娘的脸上，脸直接就红肿了。小姑娘扬起头，眼眶里含着泪水对老板灿烂一笑。我正敬佩这小姑娘坚强的时候，她说：老板就要这条，对，要活的。

## 玩游戏

A:平时玩解谜类游戏吗？

B:玩。

A:玩的啥？推荐一下。

B:解耳机线。

## 客气

妈妈：丫头，今天想吃点儿啥？

女儿兴冲冲问：有啥？

妈妈：啥也没有了，所以想客气下，等你说随便呢。

## 寻人启事

小明离家出走了，小红对小明说：你离家出走后你妈妈贴了

广告。

小明：妈妈这么关心我还贴寻人启事？上面怎么说的？

小红：上面写单间出租，水电全免。

## 处理

由于工作上的疏忽，给公司造成一笔损失，主管知道了对我好一顿训斥，并要扣除我这个月的奖金。

正好老板来了公司，问明原委后，老板对主管说：人嘛，谁都有犯错的时候，你就是再批评处罚也于事无补，这点道理都不懂，以后咋管理公司？

主管：那老板您的意思是？

老板：话都说到这个份上你还不明白？出现这种情况除了直接开除还有别的办法？

## 准备好

老婆：人家的老公双十一直接把她的购物车买光了，你再看看你。

老公：哈哈，其实我早就准备好了。

老婆：还想给我惊喜呢？说吧，给我准备了什么？

老公：什么也没买，不过我早就准备好被你骂了。

## 投资

我：妈，我想开直播，做网红。

老妈：投资太大，咱做不起。

我：不需要多少投资的！

老妈：妈是说没钱让你去整容！

## 强迫症

我有强迫症，每次出门后，总感觉没锁门，不放心回来看一眼

确实锁了。我查了一下度娘，说锁门后做一个特殊的动作加深记忆，就可以治愈强迫症。于是我锁门后，双手向上高举。可过几天，我又在想，我双手举了没有？于是在锁门以后双手举起，再加上一个弓步，以为这样就可以了。过几天我又在想，弓步我做了吗？一个月以后，我在锁门以后都要打上10分钟山寨版的降龙十八掌。

## 减肥

闺蜜对她男友说，看我脖子上是不是少点什么？第二天她男友给她买了条项链！我也学着对男友讲了同样的话，结果男友第二天递给我一张健身卡，很认真地对我说：脖子都胖出褶了，是该减肥了！

## 学霸

高中时班里有个女学霸，胖乎乎的学习好也多才多艺，有次不知为何跟我哥们儿吵了一架。女学霸伶牙俐齿，从身材长相家庭背景学习成绩学习态度对哥们一顿羞辱，哥们笨嘴拙舌憋得脸红脖子粗最后吼了一声：你胖！女学霸怔了一下，哇的一声哭了。

## 有文化的网红

去闺蜜家，她居然在看书。我问她为啥这么勤奋。她说：以色列人，色衰而恩绝。我问什么意思，她解释说：每天发自拍，朋友们看腻了。所以我要发段子，做一个有文化的网红。

## 跑腿

小时候我爸不想出门就给我点钱叫我帮他买包烟，然后给我剩5毛钱买吃的。现在长大了，有



临近大学毕业时,母亲的食道癌已到晚期。我们倾其财力四处就医,但终究没留住她。

回老家办理完母亲的后事,我和姐姐哭得像泪人似的。父亲尽量控制住自己的悲伤,哽咽着说:“你姐嫁人啦,有她自己的家,我可以放心按你母亲临终前的嘱托,要集中精力把你安顿妥,为能帮到你,我也随你去那儿打工吧!”

就业处于起步阶段,生活上万分艰难。为省钱,我们找了一处出租屋。那一阵,我四处投简历。市场营销专业“僧多粥少”,最后,我在一家大型电器公司销售处当实习助理,起薪极低,但年底有一定提成。没想到,年近五旬的父亲却找到两份临时工,白天给美食城送各种食材,晚上在工地看材料。每天天刚亮,父亲就拖着疲惫的身躯回来,忙活起早饭,煮好两碗干粥,蒸热头天买好的菜包子。接着,他又煮一锅饭,掏出一半用鸡蛋和猪油炒,再拌些葱花,几乎把鸡蛋碎末都扒拉进我的饭盒里,自己带一盒“净饭”,当我们的中餐。下午,父亲再用电饭煲里面的剩饭熬粥,炒几个便宜小菜,当晚餐。

有一次,因在外面陪采购商,我把蛋炒饭原封不动地带了回来。父亲不高兴地问道:“咋的啦?做得不好吃,还是嫌饭菜寒碜吃起来丢人?”我摇头,说明原委。父亲若有所思,点点头,高兴地说:“我儿开始有应酬啦!这说明单位在重用你。唉,你母亲要是在就好啦!记不记得你在镇里读中学,我在旁边摆摊做小生意那会?我们天天能吃上你母亲做的蛋炒饭,热乎乎的,那叫一个香。蛋炒饭既有饭又有菜,也不怕着凉,特别熬饿。有次过节,你母亲特意加了蘑菇丁和瘦肉丝,那个味道叫人终生难忘啊!”说到这里,父亲的眼眶都红了,满是怀念。

我随后也学着做蛋炒饭。父子俩互相鼓励提携,

了儿子,每次儿子想买玩具,就给我一百大气地道:爸,这是妈给我的,你去帮我买个玩具,剩下的自己买包烟。

## 外卖

刚才下去拿外卖,打开楼门后一男生提着盒饭迎面而来!我连忙扯过盒饭说:哈哈谢谢啊终于到了我好饿!转身就要进电梯,然后男生一脸纠结地看着我:

那是我的晚饭……你……饿……? 远处外卖小哥捉急地舞动着饭盒:不是他!不是他!我在这!我在这!

## 吃饭

第一次和客户吃饭,出门前妈妈提醒我:你最好只夹自己面前的菜,切不可伸长筷子,记得在外人面前,让他们感觉你有素质有修养。于是,整晚我只吃我面前

的一盘菜。结果大家都在议论:那女的谁啊?跟没吃过肉似的,一盘肘子全被她吃了!

## 一加一

朋友家的孩子六岁了,有一次自己转圈玩,头不小心碰到了墙,他抱着头说:一加一等于几?然后自己回答:等于二。接着开心地说:哈哈,没碰傻!



业辉煌。父亲也随之老去,干体力活有些力不从心了,我给他在小区门前弄了个小报摊。对此,他很满足,唯一的要求就是让儿媳中午送一碗蛋炒饭。

前不久,我总感到年迈的父亲精神上有些孤寂,想让他找个伴。父亲听后,呵呵一乐,也不推辞,道:“也行吧!她一定要会做蛋炒饭,我们踏踏实实地过好晚年。”闻言,我和妻子哈哈大笑。都啥时候啦,父亲还惦记着这一口。我知道,父亲忘不了用蛋炒饭这种再平常不过的食物熬过的那段岁月,寄寓着他对母亲的怀念和对我的爱,希望有人能把这种亲人间的牵挂和呵护之情延续下去。



# 没错，我就是需要你

文/彭小玲 达达令



韩剧《请回答 1988》中有一集是金正焕的妈妈有事要回娘家几天。妈妈出门临走前唠叨：要注意瓦斯，洗手间的马桶开关要使劲一点按，野菜今天吃完不然会坏掉……

妈妈刚离开，家里这三个男人马上如同从牢里放出来一样。爸爸用脚丫按遥控器换台，大儿子用白糖泡饭吃，小儿子光着膀子吃了一地的薯片。两天下来，家里被搞得乌烟瘴气。

后来突然得知妈妈要提前回家，家里三个男人火速收拾完家里的一切。妈妈走进家门的时候，发现家里整齐干净。丈夫走到她耳边说了一句：你看，你不在，我们也一点没有不方便呢。

妈妈那一刻脸上的表情很复杂，继而是失落。

还是小儿子正焕贴心，他疑惑自问：我们做得这么好，为什么妈妈回来会不开心呢？小伙伴东龙回答了一句：因为妈妈不在家，而你们还过得很好。

正焕被一语点醒。他回到家，把哥哥在煮面的手故意烫得红肿，然后大喊妈妈救命。他把厨房里的煤饼打翻，向妈妈告状说爸爸把煤饼打翻了……妈妈一脸嫌弃的表情忙来忙去，可是抑制不住得意的眼神念着：你们真是我的冤家，没有我你们怎么活呀。

一通忙碌下来，妈妈突然就高兴起来了。

我想起每一次回家我都点名要妈妈做我喜欢的那一道菜，并

且边吃边说：我馋这个好久了！

我妈说，你平时也可以自己做啊。来，我教你……可是不等她说完，我就会反驳：算了，我可学不会，而且再怎么也比不上你做的好吃。这时候的她很开心。

她不知道，这些年我早就学会了做各种菜。可我害怕她失去那份自己是“被需要”的资本，这是她作为一个母亲的存在感和成就感。

公司里有个总监特别受欢迎。有一天公司开大会，我跟另外一个女生负责准备工作。小姑娘第一次近距离接触公司的高层领导，所以有些紧张，端茶倒水的时候差点把开水洒了出来。

那位极受欢迎的总监，把小姑娘喊过去说：我一会儿要演示的PPT拷在我的U盘里，忘拿过来了。小姑娘灵机一动：我的电脑跟U盘都有备份，您现在可以直接用呢。总监报之以温和的微笑：太好了，幸亏有你！小姑娘那一刻愣住了，三五秒过后回过神来，感激到声音颤抖。

这个小细节让我终于明白，为什么这个总监如此受欢迎。

——他太懂得给人以“被需要”的尊重了。

我以前一直觉得独立自主不依附他人是很重要的一项品质。直到同事告诉我：“你要适当占一点便宜。就是有人给你一个苹果，你就收下来。因为这样你才有机会下一次还他一个橘子。你总是要拿点什么，才有借口跟别人走动起来。”

我以前是一个会把所有心事放在心里的人。后来有个前辈提醒我说，你这么下去会没有朋友的。如果你总是把所有的负担都自己扛，时间久了再好的朋友也会觉得你并不在意他们。因为朋友存在的意义就是在于相互需要和被需要的。

我就是那一夜给在远方的一个闺蜜打了个电话。我还没开口，眼泪就掉下来。她电话里说，你先慢慢哭，我什么都懂，等你平静了再跟我说。我哭得更加不能自己。

等到挂下电话之后，我才敢相信原来悲伤的情绪在有了另外一个人为你分担的时候，你会觉得身上的担子轻松了如此之多。

我很珍惜那个愿意半夜里接到我电话也不抱怨的人。我也愿意偶尔在某个夜里接到响起的电话，即便对方一开口就是崩溃大突以及语无伦次的发泄。

有句台词说：我怕你过得比我好，但我更怕你过得不好。

唉，这得是人类最纠结的情感了。可是无法否认的是，我就是需要这些有点矫情而又复杂的思绪，就是需要这一番被需要的能力，来建立我的自信，来表达我对父母的感激，来回馈那真诚以待的友谊。

生而为人，我们需要太多的借口活下去。而这份被需要的存在感，便是一种使命。



# 我在乎的， 是你更好的样子

文庆  
绛



王乔觉得，自己真的是快要受够了。

所以在卢锡安又一次送早餐的时候，她严肃而认真地对他说，“卢同学，你真的不知道我是嫌你丑，才没跟你交往的吗？”

卢锡安愣了两秒，讷讷想说些什么，王乔赶紧打断他，趁自己还没后悔一口气说出来：

“你看你，头发三五天才洗一次，什么时候头顶上不是油腻腻塌一片……更别说衣服了，麻烦你能不能把袖口的酱油搓一搓再扔洗衣机啊！”

“还有，我不喜欢胖的人，尤其是像你这种整天吃了睡睡了吃的胖子。是，你计算机本领是过硬，可是只长横肉痘痘……”

“反正都说了我也就说完吧，我最讨厌男生穿一身白衬衫白裤子白球鞋，以为自己是检疫所研究员啊，你还穿双黑袜子！”

“所以，卢同学，你不符合我口味，我们就此别过，好吧？”

卢锡安抱着热腾腾的包子，白裤子下边若隐若现地露出一圈黑边，熬夜后的脸上冒出的几颗

痘痘伴着通红的脸色愈加明显。

王乔的烂桃花，是三个月前开始的。那朵烂桃花的名字叫卢锡安。

王乔后来无数次回忆过，卢锡安到底是为什么喜欢上了她。班上女生那么多，她并不是最好看，也不是最活泼的那一个。她只是从小被教育要礼貌，不要待人有偏见，所以她对着班上女生吐槽的“邋遢男”卢锡安也总是亲切有礼的。

“但苍天可鉴啊，我也就和他说过三五次话啊，还都是什么学习问题、聚餐时间啊！我们算哪门子的有缘！”

开学不到两个月，卢锡安便被同宿舍的男生怂恿来表白，穿着一身白衬衫、牛仔裤，偏偏他肚子大，那衬衫被勒得像是呼吸不顺畅，而他张口就是：“小乔，我们

实在是很有缘。”

王乔被这缘分惊得五雷轰顶，立马截断他的话，勉强微笑：“不好意思，我们两个好像更适合做同学。顺便，麻烦叫我王乔，我还有事，先走了哈。”

她拉着朋友逃了两步，又觉得自己好像太过分，转过头来郑重地加上：“真的对不起，也谢谢你，但是我们既不了解彼此，也真不合适。”

王乔觉得自己已经拒绝得够明显，但是不知道哪句话有歧义，还是他们太沉浸在自己的世界里，卢锡安和他宿舍里的一众男生都觉得，王乔对卢锡安也是有点意思的，只是相互不了解。

于是，卢锡安开始积极地追求她。送早餐，送小吃，体育课送水，请吃饭，请电影，约郊游……常规的那一套都用上了。

王乔婉拒吃食，实在推不掉的立马支付宝转账；电影、约饭统统说“不”，更别说外出了。一开始她还是温柔礼貌的，假装有事，但到了后来，这已经变成了一种困扰，她只得越来越冷漠，干脆直接挂掉电话。

可是卢锡安的耐力超乎了王乔的想象。他甚至托了人来说服王乔：“没关系，他就是邋遢了点，人还是不错的。”

这一次，王乔就像是被碰了瓷，对方看上眼了，怎么也要赖上来。

所以王乔动了怒，直接劈头盖脸地损了他。

王乔知道，自己的每一句话都刻薄而正中要害。打从新生入学开始，女生们就开始谈论卢锡安，自然不是倾慕的。说他邋遢，头发永远油腻腻的，衣服也总是皱巴巴的，有些时候一件衣服



穿一周。其实他为人不错,据说自己已经开始编程卖钱,对朋友也大方。

但是你知道的,喜欢一个人,一开始就是看脸的。

王乔喜欢一眼看去就整洁利落的人,那样的人多是自控力强的人。而卢锡安,不管他在自己的领域多么牛,又有多少借口为自己的不修边幅解释,王乔都不接受他自暴自弃的模样,所以当卢锡安打电话来解释的时候,王乔也直白地说了:

“保持整洁得宜的穿着是人人都可以做到的。男生运动保持身材也好,女生学化妆加分也罢,在我看来都不是为了取悦别人,或是和谁去比个高低,只是让自己以更好的状态享受生活。”

“而当喜欢的那个人出现的时候,也会觉得自己站在一旁毫不逊色。你这样甘于邋遢难看的状态,是连尝试都怯懦吗?”

“卢锡安我没有权力,也没有办法改变你的生活方式。可是你看,我们两个连这个都没有办法统一,我们是真的不合适。”卢锡安没有说话,王乔等了一阵子,也就轻轻挂了电话。

日子终于风平浪静。每天没完没了的骚扰告一段落,王乔微微叹了一口气。

但卢锡安的消息并没有因此而停止。

他去理了个板寸,配上一张肉脸简直像是江洋大盗。上课的那天大家都哄堂大笑,王乔也顺着视线看他一眼,和他目光碰上,他像是受惊的鸵鸟,立马就把脑袋埋下去了。

他开始每天在操场上跑步,一开始穿着麻布口袋似的不知道穿了多少年的运动装,后来在操

场上碰到过一次王乔她们,过几天再去跑就换了一身新的运动装,深蓝色,简洁大方,王乔瘪瘪嘴:“还是不好看。”

他还买了人生中第一套洗面奶和护肤品。大概是挑得太艰难,他找班上的女生打听,女生笑嘻嘻地截图给王乔看,王乔一时沉默,晚上回去还是找了链接给他。

卢锡安回了信息,简单的谢谢,后面跟着个老套的笑脸图案。王乔想着他在那边打打删删,就怕话多被嫌弃,又怕话少显冷淡的纠结样,忍不住扑哧一笑。

临放假时,卢锡安小心翼翼地发了个软件给她:“我做的小游戏,假期无聊可以玩一玩。”

超级玛丽类的闯关小游戏,只不过水管工换成了板寸的肉胖子,王乔顺手玩了几把,死掉的时候那小人手足无措地低头,像极了某个人表白被拒那天的脸。

王乔一个假期没有搭理卢锡安,卢锡安也没有来找她。

其实有几关她玩不过去,实在是很想一个电话打过去,但想想也忍住了,只好自己暗骂:“狡猾的胖子!”

等到开学点名的那天晚上,王乔一进教室就听到大家的哄笑,她被旁边的人戳一戳,才看到坐在前面的那个人。

一个假期没见,他像是被美图秀秀P掉了整整一圈,头发长了,理得干干净净的,穿着简单的卫衣和牛仔裤,连气色都看起来好很多。

他也看到了王乔,紧张又期待地挥挥手:“嘿,好久不见。”

这句话他很早之前就想说了,接在“我们实在是很有缘”后面。

他第一次见到她是在朋友学

校里的烧烤店。她安慰失恋的朋友,朋友吐了一地,其他人都躲得远远的,她把朋友捞起来,安顿好她,又立马去借扫帚来扫地。

朋友还在哭诉说:“我不想和他分手。”她边清理着地,边头也不回地说朋友:“谈恋爱是件愉悦幸福的事,是让两个人变得更好,你们从在一起开始就没消停过,早就该分了。”

他坐在一边,觉得这女生执拗得可爱。没想到过几个月,在大学里又碰见她。

他知道自己从小就长的不好看,只对自己的能力有信心,索性就一门心思做编程,穿衣打扮从不在意,甚至故意邋遢,反正有个“有天赋的人都奇怪邋遢”的理由,他甚至还很高兴被别人叫“怪才”。

女生自然是厌烦避开的,却也觉得这是怪才的习惯。只有她,还是温柔地和他说话,偶尔聊天笑起来,眼里的笑意也是真切的。他一时心动,就想了要去追她,这样的人,应该也会喜欢自己吧。

没想到被浇了盆冷水,他忽然就明白过来,喜欢一个人,是想要把最好的给她,这个最好,大概包括最好的自己吧。

于是他减肥,运动,注意卫生,第一次考虑衣服搭配。镜子里的自己依旧不算好看,可他想起她的话,“比昨天的自己更好看就行啦”,于是又鼓起勇气来。

王乔接到卢锡安的电话:“今天晚上有空可以一起吃饭吗?”王乔想牛头不对马嘴地反问他:“如果我还是不接受你,你会又邋遢下去吗?”

卢锡安不明所以,顿了一会儿,老实回答:“应该会低落一阵子,然后还是不会了吧。”他话音刚落就听到那个好为人师的姑娘



# 倾听之美

文/钟芳

很喜欢电影《逆光飞翔》，天生盲者靠倾听呼吸弹琴，实现了自己的梦想；心灰意冷的舞者用倾听自己的心音，获得了芭蕾舞团的资格。他和她都是非常善于倾听自己心灵的召唤，朝着自己认准的目标飞翔，谱写了生命的强音，把人生演绎成了诗与画。

其实，在我们的生活中，也需要学会慢下来，安然地去听听自己内心深处的声音。纷繁的世界，喧嚣的时代，会倾听自己的人，心灵宁静，精神恬淡，生活从容，步态优雅。

林清玄说得好：“当你面临人生重大抉择时，你可以听别人的声音，也可以听自己的。但如果全听别人的，你什么事情也做不成。”倾听是一种境界，要用耳朵，更需要用心。倾听自己，就是自己与自己对话，读懂什么是自己心灵的真正需求，默默前行中砥砺心智，在内心深处不断地为自己的理想信念加热升温，从而去创造自己生活的节奏和旋律，做最好的自己。

现代许多人，之所以感到生活痛苦，总是患得患失，就是因为，在人生的关键时刻，不能倾听内心的声音从而迷失了自我。生命是一种姿态，只有你内心力量的存在才能引领你走出困境，到达你想要去的彼岸，心中拥有光和希望，我们就能看到万物的微笑。

前不久，一位朋友向我诉说一件刻骨铭心的往事，我极为耐心地听着，眼睛里一直闪烁着随着她情感冲浪而起伏的光芒。她高兴，我报以会心的微笑；她悲哀，我陪伴着垂下眼帘；她落泪了，我温柔地递上纸巾……一直听到日升中天，整整3个小时。她倾

吐完了，说道：“谢谢你，很久没有人听我的心里话了，我感到心情非常好，希望以后多和你聊天。”

耐心倾听不是小事，它是一种美德。看似细枝末节，却体现着对他人的尊重、呵护和关注。人生不如意之事常有，当面对亲人或朋友那一时心灵的空虚、思想的纠结时，我们不妨做一回虔诚的听众，给她或她的孤独以抚慰，给他或她的快乐加倍，给他或她的哀伤减半，给他或她的心灵斟满爱的阳光。

闲暇时光，我喜欢走进山林，感受大自然，倾听大自然的絮语。在放慢的脚步中，任由风儿横冲直撞，拂去脑海阴霾；任由鸟儿呢喃啁啾，啼走心头郁闷；任由水儿潺潺流淌，涤去满身灰尘。倾听，是亲近自然的方式。倾听自然，让人心旷神怡，让人品味人生。

“春听鸟声，夏听蝉声，秋听虫声，冬听雪声。白昼听棋声，月下听箫声，山中听松声，涧边听瀑布，觉耳中别有不同。”——清人张潮的《幽梦影》，令我豁然开朗。倾听自然，就是对生命最原始的祈祷与敬畏。四季有情，天地有声，只要我们保持一份恬淡适得的心境，敞开心灵，让心灵穿梭于山川、田野、花香、溪畔、飞瀑间……那么，我们就会在这万籁天音中，归于沉静，找回真实的自己。自然的大气，生命的美好，也会在这时得到最真实的体现。

一位哲人说过：“会倾听他人的人是宽厚的，会倾听自然的人是纯净的，会倾听自己的人是丰厚而智慧的。”品天下万物，读人间百态，生命的意义，就在于倾听，感受寂静之美，收藏快乐，洁净心灵。

咯咯笑起来：“那好吧，我们一起吃饭吧，但我可不是答应你了哦，我们可以先做朋友看看，不过喜欢又是另一回事了。”

卢锡安也笑起来，在心底默默回答，我并不担心喜欢这个问题，因为那时你就对那个朋友说过答案，你恨铁不成钢地戳戳她

醉醺醺的脸：“喂，要不是在乎你，我才懒得管你呢。”

你看，我早就说过，我们实在是很有缘分的。



# 观影《地球公民》

## ——震惊世界的纪录片

文/钟 晴

当看完《地球公民》时,你也许就会明白,为什么我们的世界会越来越糟糕……

我们对待动物的一切行为,现在正在慢慢地用来对付我们自己。我们认为屠杀、残害、践踏其它物种和族群是正确需求的同时,也在向我们的后代灌输,残害、践踏、屠杀自己的同族也是正确的,你看,现在的世界越来越糟糕……

在2008北京奥运会上获得柔道金牌,也是美国历史上第一位在奥运会比赛中获得柔道金牌的选手兰达·罗斯(Ronda Rousey),看过本片后决定成为素食者:“当我第一次看这部电影时,我就决定成为纯素食者,但准备先从素食开始,因为我怕坚持不下去。但我现在已经吃纯素两周了,我非常喜欢这样。”

该片系统全面地揭露了当今人类是如何大规模地屠杀和虐待动物,包括畜牧业(包括肉食、鱼、蛋类和奶制品等)、服装(包括皮革和皮草等)、娱乐动物(包括马戏团、体育、动物园等)、伴侣动物、试验动物等等。影片让观众看到,我们这个星球已经成为了一个巨大的屠宰场,人类已经堕落到何等残忍和无知的境地而不自觉。对于动物来说,地球如同地狱。影片

的最后告诉观众:这个地球上有一种生命力:自然,动物和人类。我们都是地球公民。愿我们彼此相通,彼此关爱。

华人世界对影片《地球公民》的观看感选录:

(一)地球是属于所有生灵的,但是人类却一意孤行的掠夺!

(二)支持,大家共同宣传,都从自身做起:放下肉食,就是最大的慈悲,对环境,对社会,对后代最大的贡献。不能改变别人,不能让社会倡导,那我们自己实践素食,就是很有效的救世方式。

(三)我最近在Internet上才知道这部几年多前的纪录片,虽然有点迟…但看过后却发现只要有

心改变,一切都未算太迟…这是一部多年前的纪录片,关于那一群与我们人类同住在这美丽地球上的动物,如何被极不人道的方法对待,以满足人类于衣食住行或娱乐上大量的需索。

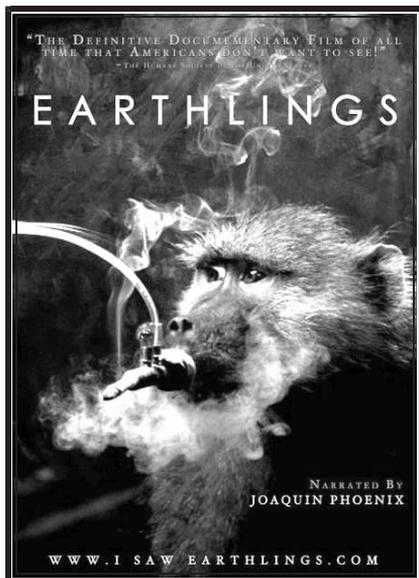
(四)下午上《当代世界经济与政治》时,老师刚好讲到“发展中国家”这一章。在讲完第三政治以后接着就是经济。而经济发展必然就离不开资源的开发与利用,这就涉及到了现在地球资源的状况,紧接下来就介绍了这部电影——看完了真的很伤心。看到宰杀动物时,那一双双眼睛,还有一滩滩血迹,中途我几次都不想再看下去了,我们真的这么残忍吗?

(五)人的确是万兽之王,他的残暴胜于所有的动物。我们靠其它生灵的死而生活,我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天,人们将视杀生如同杀人。——达芬奇

(六)人是万物之灵,理应承担起真善美的使命,消除一切恶的劣迹,把博爱的精神传递。

(七)原来偶尔吃蛇,就常常做梦蛇的那双小眼睛盯着俺,绝对从梦中吓醒了,后来不吃了以后,再没有做到过这样的梦。

(八)当看完《地球公民》时,



《地球公民》海报



你也许就会明白,为什么我们的世界会越来越糟糕……我们对待动物的一切行为,现在正在慢慢地用来对付我们自己。我们认为屠杀、残害、践踏其它物种和族群是正确需求的同时,也在向我们的后代灌输,残害、践踏、屠杀自己的同族也是正确的,你看,现在的世界越来越糟糕……有资料统计,在中美洲和南美洲,每生产1磅牛肉需要破坏掉20平米左右的雨林。此外,每生产1磅牛肉就需要5421加仑的水量,而出产1磅小麦只需要25加仑水。在1英亩优质土地上,可以生产出40000磅土豆或10000磅豆子,但只能生产250磅牛肉。而在美国,将近一半的水量都耗费在种植饲料养牛以及其它的家畜。

在这样不理智地急速消耗自然资源的现代世界里,有人预言:也许没有什么能够比素食更能改善人的健康以及增加人在地球上未来的生存机会了。“在人类逐渐进化过程中,不再吃肉将是宿命的一部分,就像以前野蛮民族接触文明生活后便不再吃人肉一样的道理。”这是思想家梭罗在一个世纪前的预言。

(九)难受,真的太难受了,人类对动物的残忍与自己互相之间的残杀,让我心碎。为什么就不能和谐的相处呢?

(十)太悲哀了!太悲哀了!看着心里说不出的难受——那种感觉!让我觉得全世界的人……都……怎么说呢……如果大家都能和平的对待动物,多好,人啊!改吃素吧!

(十一)其实说实话,人不吃那么多的肉一样可以生存下来!肉类的过度需求导致了市场大量供应,催化了那些行为的产生,仔细想

想,我们真的需要去吃那么多肉才能更好的生存吗?有多少疾病是因为吃肉而导致的,大家正面去面对了吗?在推荐肉类营养的同时,肉里面对人体有害的物质有多少没有公布?合理的规范自己的饮食,为这个世界出一份力,是我们每个地球公民应尽的一份力。

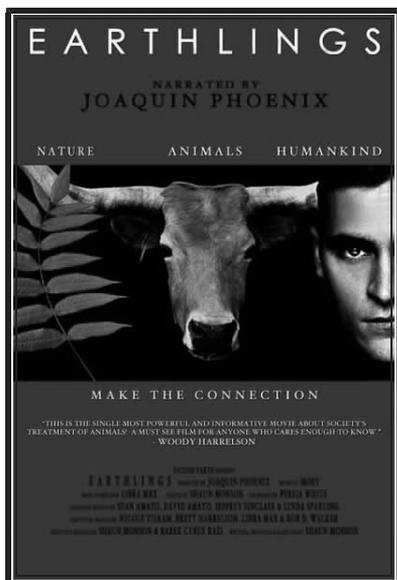
(十二)悲痛,伤感,良心未泯者,善待之。他们为何受苦?人亦会为此而苦。

(十三)我是素食主义者,一不想往肚里装垃圾,二想不生疑难病,三是慈心一起,更不想食肉。

(十四)人可以没宗教信仰,但不能不信因果,佛陀公元前五世纪就劝世人吃素,到目前杀戮动物却从未停止。人类再不深刻反省,必自食苦果。

(十五)我不信佛,可我也有怜悯之心。我还是觉得肉好吃,可是因为有罪恶感而难以下咽,为了心灵的平和,我下定决心。不再吃肉。

(十六)看了这个片子真的想做素食者了。



《地球公民》海报

(十七)我看过跟这个内容一样的书,当时已经觉得很震撼,现在再看这血淋淋的影片更觉惊悚。我们人类优雅地享用着肉食给我们带来的美味,却不晓得动物们要忍受多大的痛苦!汗,我的汗是愧疚留下的汗,因为我晓得过不了多久这一切又会被遗忘,人类始终在将自己不断地逼上绝路。

(十八)本来我就不太喜欢吃肉!看完之后心里更难受了!决心做素食主义者。

(十九)不知道该说什么了……希望大家都快别吃肉了……

(二十)本来准备睡觉了,一直看到3点。以前也看过类似的以地球为题材的影片。90分钟,震撼的90分钟。人类滥杀无辜,人类过度采伐,人类占尽了地球资源还不满足。人类是做什么的?也许只有上帝知道,当时造就了守护自然的天使,怎么会变成现在这样。

(二十一)愿我们彼此相通,彼此关爱。地球这位人类的母亲,现今,已经伤痕累累,愿大家都能增强环保意识,好好爱护它,还有地球上的生命。

(二十二)两个人都推荐这部片子,看来真的得好好的看看。

(二十三)我认为淡泊肉食欲望或者拒绝食肉,是培养自我美德,因而素食生活本身就是一种修养,永享和平与仁爱,在这方面素食者树立了光辉的典范。从心理角度上讲,凡是生物都有贪生怕死的心,且人求生欲最强,将心比心,动物何尝不是?为此应当善待一切生灵吧!

(二十四)一切众生都是地球的公民,愿自然、人类、动物和平共处,彼此相通,彼此关爱。



# 成长中的“不必”清单

文/校 花



一位喜欢功夫的人问李小龙，可否将他知道的所有关于功夫的知识传授给他。李小龙拿起两杯装满水的杯子对他说：“第一个杯子代表你对功夫的理解，而第二个杯子代表我的。如果你希望把我的水倒到你的杯子里，那需要你先把自己杯子里的水倒掉，不然你什么也接受不了。”李小龙这个关于“倒水”的道理很值得我们借鉴。

其实不论是我们的生活空间，还是心理空间，都非常有限。如果不把不必要的移除，我们又怎么能够把必要的放进来呢？所以我们可以列一个“不必”清单，给自己的生活腾出一些空间。

## 不必事事出色

离开学校之后，就不要再纠结于各种成绩了。生活中，不是每件事都是考试，也不是每次都要拿到满分才有意义。允许自己在一些事情上表现得没那么出色。这不是懦弱，不是消极，而是学会如何收放。

## 不必总是正能量

你有消极的权利，有抱怨的权利，有负能量爆棚的权利。不必要求自己天天正能量爆满，产生点负面情绪就觉得无比内疚。当你被坏情绪包围，就让这些情绪倾泻出来吧。

## 不必成为万人迷

看看你的通讯录吧，有多少人是几个月甚至一年都没联系过的？不必讨好所有人，那样你只会得罪更多的人。

## 不必过度准备

你为了准备一件事，花费了太多时间去担心，结果发现准备的用不上，需要的多半没准备。在自己的

能力范围内做完准备，然后就去做吧。做的过程中你会发现很多之前没想到，也没法准备的东西。

## 不必在意他人眼光

没有人那么关注你，人们关心的永远是自己。上周出的丑，昨天说错的话，除了你以外，估计没几个人会记得。所以不要觉得别人用异样的眼光打量你，那只是你在打量自己。

## 不必担心失败

很少有人第一次就能成功，所以失败是必经之路。如果你在通往目标的路上从来没有失败过，那你的目标要定得多低才可以啊。

## 不必追求高大上

“了解一个东西叫什么”和“了解一个东西是什么”相差甚远。时常看到有人嘴里挂着各种高大上的词汇，却并不知道这些词汇到底意味着什么。不追求高大上的概念，踏实掌握背后的道理才重要。

## 不必来者不拒

懂得拒绝不是冷酷无情。有能力不代表有义务，学会分清“能做的事”和“该做的事”之间的区别。很多时候，不是你能力不够，只是你不懂得拒绝。

## 不必对自己太过苛刻

我们自信的丧失很少是因为被别人打击。多半情况下，都是不能满足自己苛刻的要求后，自我责备导致的。别人犯错误的时候，我们会说没关系，自己犯错误时，反倒各种自责。

太多人让你抬高要求的时候，不妨看看这个“不必”清单给自己提个醒，减减压。



# 启动 感恩 正能量

文/王东梅

什么是“感恩”?感恩就是回馈与珍惜。生命短暂,生命中曾经出现的每一个人,都是上天安排让我们彼此共同学习的。

感恩伤害你的人,因他磨炼你的心智;感恩曾扯你后腿的人,因为他让你更坚强;感恩欺骗你的人,因为他增长了你的见识;感恩绊倒你的人,因为他强化了你的能力;感恩藐视你的人,因为他唤醒了你的自尊;感恩批评你的人,因为他助长了你的智慧;感恩遗弃你的人,因为他引导你更独立;感恩曾经协助过你的人,因为他让你知道人间有爱。感谢所有在生命中曾经出现的人,因为每个人的出现,都为生命增添色彩。只要懂得感恩,一切将如此完美。

“心怀感恩”实际上不是为了别人,而是为了自己。我们无法控制外在的人、事、物,我们只能管理我们自己。一旦我们懂得“感恩”,心就可以安定下来。一旦懂得“感恩”,外在就无法影响我们,而我们就可以活在和谐的当下。

## 启动感恩正能量5大秘诀

1.起床第一件要做的事:当你清晨依然躺在床上,未睁开眼睛的那一刻,开始想象自己即将迎接美好的一天,今天将会充满能量、将会遇见美好的事情、喜欢自己、爱自己、活力健康快乐、信心十足、鸿运当头、事事顺利……然后,怀着感恩的心,做几个深呼吸,

每一个深呼吸都让自己充满感恩的能量。慢慢地睁开眼睛,感恩上天赐给自己生命,你会活出生命的精彩,开心地活在当下。

2.面对问题或挑战时:感恩,是一种生活态度,也是一种品德。人生不如意事十之八九,每当眼前发生不如意的事情时,要以感恩的心去面对,或许今天你得不到你要的,以后一定可以得到更好的。

而抱怨和不满会让你失去更多,而且祸不单行,会越来越糟糕;而“感恩”会让你放下,从而获得更多!每当眼前发生愉快的事情时,不要得意忘形,要学习坦然地接受。人生充满很多的不圆满,这包括不圆满的人和不圆满的事,但只要懂得感恩,一切将会是圆满的。今天就选择做懂得“感恩”的人,你能感恩多少,你的幸福就有多少。

3.当遇见贵人时:感恩是乐于把得到好处呈现出来并回馈他人。感恩必须从父母、从身边的人开始。我们要感恩所有家人、亲人、朋友、同事及老师,没有他们的陪伴和协助,我们可能寸步难行,我们的周围就会是一片孤独和寂寞。一个懂得孝顺的人,必定感动天地,启动宇宙正能量。

人与人的关系最是微妙不过,对于别人的好意或帮助,如果我们感受不到,或冷漠处之,就会

生出种种怨恨。人常存一份感激之心,会使人际关系更和谐。

4.当遇见敌人时:人生最大的磨炼是当你帮助了别人,对方不但不感恩你,还误会与埋怨你,但要学习感恩他。记住,难忍而能忍是最高尚的修行。

面对伤害你的人,只要心怀感恩,感恩对方磨炼你的心智,一切将会美好。

如果你用恨去解决问题,你将会痛苦万分,但如果你用爱去面对一切,你将获得快乐!不要埋怨或不满眼前所发生的事情,这将破坏你的磁场及能量,相反,要学习凡事“感恩”,启动宇宙和谐的能量,让所有的人、事、物得到“感恩”的滋润,如此,世界将和谐,人类将和平共处。

5.临睡前应做的事:一般人临睡前都爱想琐碎之事而导致睡眠质量不好。当你想问题时,你就带着问题入眠。当你想梦想时,你就带着美梦入眠。

临睡前,尝试通过深呼吸或柔美的音乐放松身心,回忆今天你做过的值得骄傲的事情和开心的事情。用感恩的心去体会、感受那种正能量的感觉,带着此感觉入眠。





### 为别人开一扇窗

文章  
中林

**A** 早起,看《新闻早八点》,忽然被一则新闻怔住了:一妇女带孩子坐公交,孩子要吐,妇女央求旁边戴墨镜的小伙子把窗户打开,但是他却哼着音乐,置若罔闻。一个站着的小伙子帮妇女说戴墨镜的小伙子,而戴墨镜的小伙子突然发飙,站着的小伙子三两下就把他撂倒了。多小的一件事,就因为一扇窗,被人打落两颗门牙,还被众人指责。有什么必要呢?为别人开一扇窗,不也在为自己开一扇窗吗?

为别人开一扇窗,也是为自己开一扇窗。这个道理浅显易明,但并不是每个人都懂。我的同事小江就因为不懂这个道理而至今还在懊悔。

**B** 大学毕业,他和朋友赵云在同一家公司做营销。一天,小江接到一个任务:给公司新的年度营销方案做评估。这对于专业出身的他来说,简直是小菜一碟。他拿到方案就回了家,租住在一起的赵云让他去市场调查一下,他不屑一顾。结果,他被领导冷着脸训了一顿,方案也转到了赵云手上。小江很是恼火,他疑心自己是被赵云黑了。还有一次,公司派他去上海和一个大客户谈判。赵云提醒他,对方是老客户,最好给最低价。他却笑赵云天真。商场如战场,谁不想多赚钱?这次,他又把事情做砸了,被调出了营销部,而赵云却因为业绩突出当上了营销主管。从那以后,小江始终认为赵云是伪君子,和他对着干,找理由拒绝任务,到处散播他的谣言。小江因此被公司解聘。

一年后,小江才知道自己冤枉了赵云。做评估,是公司的决定,赵云是新手,他没有话语权;谈判失败,赵云说尽好话,才避免了小江被开除;拒绝任务,赵云在背后顶着,才让他多留了几个月;失业期间,赵云还以小江的名义给他父母寄钱……多好的朋友啊!然而,这感叹有什么用呢?当你关上面向朋友的那扇窗时,就应该知道这样的结果啊。

为别人开一扇窗,不仅能为自己找到真正的朋友,而且能转化危机,赢得人心。郭子仪和鱼朝恩两个人是死对头。鱼朝恩多次在背后使绊子,让郭子仪



屡被贬黜。一次,鱼朝恩竟派人把郭子仪的祖坟扒了。这是怎样的一种羞辱?郭子仪面对皇帝却说:“臣常年领兵在外作战,挖战壕修工事不知挖了多少百姓的祖坟,现今臣的祖坟被挖,是上天对臣的报应,如何敢怪别人啊。”一句话就彻底化解了和鱼朝恩的夙冤,折服了天下,自己也得到了善终。

**C** 为别人开一扇窗,还能获得事业上的成功。在有些人的眼里,对手即敌人,但是楼仲平却不这样认为。当年,亚洲金融危机爆发的时候,小企业倒闭,大企业亏损,大家都在努力自保以渡难关。而他却一面用收购和加盟的形式吸收弱小企业,一面拿出所有的积蓄免息借给几个较大规模的企业。

你说这人是不是疯了?他没有。第一项措施使他壮大了自己的企业。现在,“双童”吸管占有30%的世界市场;而第二项措施则培育了义乌吸管产业,使它成为吸管产业聚集区。试想,如果当年没有那样的气魄,他能把企业年纯利润做到今天的2000万吗?如果当年没有那样的眼光,他能把义乌培育成吸管制造中心吗?

现在,社会上许多人都像上文中戴墨镜的年轻人一样斤斤计较,睚眦必报,似乎每个人都是他的敌人。这样的心理和做法是完全不可取的,因为你折磨、伤害他人,受伤害的往往还有你自己。世界是个大集体,我们只是其中的一分子。当你为别人打开一扇窗时,你才能看见窗外的温暖与和谐。而当你无情地关上窗户时,除了阴暗,你还能看见了什么?记住:你心中爱人,别人才会爱你;你心中爱生活,生活才能还你以笑脸。朋友,你想活在热爱和美好的世界里吗?那就请为别人开扇窗吧!



## 跳出

文/寺主人 井一阱

# “努力的陷阱”



为什么你身边“努力却得不到回报”的现象变得越来越普遍？这个问题被很多人称之为“努力的陷阱”。以下是一些切实可行的跳出“努力的陷阱”的方法。

### 第一步：承认天赋的客观差距

天赋包括但不局限于智力、情商、兴趣……每个人的先天情况不同，你首先需要做的是承认你在很多地方都不像别人那样有天赋，所以看到有天赋的人花很少的努力就能取得回报时，也不要心理不平衡。承认这个客观事实，会让你觉得好过很多。

另一点就是尽量发现自己的优势。中国的教育是“补短”教育，我们从小就被要求不要偏科。但事实上，除了考试以外，把时间花在你比较擅长的地方的回报要远远高于你去补短。

报考大学的时候，你要选择自己感兴趣并且擅长的专业；找工作的时候，你要选择自己感兴趣又有优势的岗位。

### 第二步：认识到资源的重要性

经常听到有人说“XXX是靠XXX才如何如何的”，仿佛不靠个人“努力”得到的回报是可耻的。但事实是，能够充分利用资源也是一种个人能力，甚至可以说是一种很重要的个人能力。

举个例子，我在更新专栏的过程中，发现自己对于服装搭配等内容没有精力去写，于是邀请了我的朋友一起来写。这样一举多得，朋友的文章得到了更大程度的曝光

率，而我节省了时间和精力，读者则能够读到多样性的内容。

但同时你也会发现，你的个人价值越大，能够被你利用的资源的价值也会越大。永远需要记得的是：价值永远是等价交换的。

很多人在年轻的时候以为“经营人脉”就是去认识各种大佬。换位思考一下，你可以给大佬们提供什么值得让他们给予你资源的东西呢？

不如把这些时间花在两个地方：1.提升你的个人价值，掌握一技之长。2.利用好和你价值相当的资源，进行平等的资源交换，互相促进对方往更高的价值点发展。

### 第三步：认识到时机和社会趋势的重要性

有些人经常会说“不赶趟”。在一个错误的趋势下，哪怕做一件你喜欢又擅长的事，效果也不一定好。

举个例子：人人网（校内网）推出不久，很多海内网啊朋友网啊都出来了，但是校园社交的红利期已经过去了，人人网的网络效应已经形成。你的产品体验再好，你的代码再稳定，你的运营能力再牛，都很难扳回这一局。

淘宝、微博、微信的早期红利都是如此。很多能力平平的人抓住了机会，有时候就是比一个能力很强的人在错失机会之后的成功率更高。

所以当你看到“为什么傻子都能赚钱”的时候，不要心理不平衡。能看得到时机，并且把握住，

也是一种很强的能力。

### 第四步：认识到做功和做无用功是两个概念

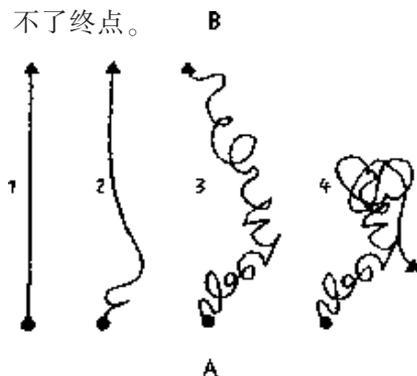
我们来看一下下方这张图，4个人都要从A点去B点。

1是理想中最快的途径，一开始就知道路该怎么走。

2是在开头稍微探索了一下，很快就找到了方向。

3是从头至尾都在各种折腾。

4是不管多费劲多努力都到不了终点。



见过太多的第四种类型，勤奋、拼命，但不知道为什么就是达不到自己的目的。一开始就不知道往下一站最快的路是什么，拼了命在原地奔跑。一边用天道酬勤鼓励自己，一边还要抱怨努力得不到回报。这是在用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰。

做功和做无用功是两个概念，不要以为你是在努力，其实你只是在浪费时间而已。高效的人用20%的努力完成80%的结果，低效的人用80%的努力完成20%的结果。

思考一下你的学习方法、工作方法是否有效，比闷头学闷头干活重要得多。



滴滴

## 扬大最贴心小班已上线， 准备约饭啦！

扬州大学文汇路校区80号楼最西头的心理工作站外，每天中午都有位学生站在那里忐忑而又期待地望着熙攘的人群，等待着传说中的最贴心“小班”，原来，他们是去食堂约饭啦。

### 初为小班

任职于扬大学生处的张硕老师，主要负责全校大学生的心理健康教育工作，为了更好地了解学生的发展特点和成长任务，张老师还自告奋勇担了个助理班主任的工作，在这个班上大大小小的事务由班主任统筹负责，而和同学们拉近感情、关心他们的生活的责任就落在了这名刚工作的“小班”身上。

平时学生们课程很紧张，还要在课业和实践中做好权衡和选择，张小班不在学院，难免会缺乏很多和学生见面谈心的机会。学期初，张小班会走到班主任的办公室，向老班主任取经求教；平时，会在公务群里和学生们交流思想，了解他们的现状；有时，会走到自习室，通过团体心理辅导，提升他们的心理素质；节假日，会参与他们的晚会和活动，努力成为他们最好的朋友。

### 滴滴约饭

“姑娘，明天中午食堂约饭走

起啊？”

“小班，是约我吗？我就挂了一科啊……”

“哈哈，放心啦，就是跟你聊聊天，放轻松哈。”

大一第一学期就在各位的互相磨合中匆匆结束了，从17年春季学期的第一天开始，张小班便启动了全新的滴滴约饭模式，每天用一顿午餐的时间，和一位学生建立最真实、最单纯的友谊。就这样，每天中午的文汇路80号楼最西头，那个忐忑而又期待的学生，总会坐上一辆宝马电动车的后座，和小班有说有笑地去到食堂就餐。

“期末考试成绩如何啊？加入的社团都做些什么活动啊？家里还有没有兄弟姐妹啊？”“小班，你爱不爱吃辣啊？”“小班，我知道了，课程基础要打好，业余爱好不能丢，我会好好努力的。”“小班，这学期我尽量少打游戏，多学习多运动。”“小班，你啥时候结婚啊，哈哈！”没有生硬的问话，只有最简单的聊天；没有严肃的教育，只有最贴心的问候；没有师生悬殊的地位，只有朋友间的家常和情感。

或许，在老师的眼里，这仅仅是一顿饭，微不足道。而在学生的眼里，却代表着自己在老师心中的分量，原来，老师可以和学生这样亲近，原来我一直以来都有被

关注，大学老师真的可以做到亦师亦友。在张小班看来，如果老师仅仅站在一个班级里的讲台上，每个学生对他来说，只是31分之1而已。而在面对面的餐桌上，那份老师和学生互相的爱都是完整和全部的，这种关注和信任，相信每个学生都能体会得到。

### 小班心语

张小班依然在学生处做着普及心理健康知识，提升学生心理素质的本职工作，也在不断地摸索中，在学生的辅导员和他们的班主任的指导与帮助下，渐渐地和这31名学生成为最好的朋友，努力地成为一名更合格的小班。在张小班的眼里，学习成绩不是衡量一名大学生能力大小和素质高低的唯一标准，也不会因为一次考试的失败抹杀他们在老师心中的重量。有些学生喜欢文学、美术、身怀才艺，有些学生善良、勇敢、坚持努力，有些学生学习基础比较差，但是他们却没有放弃想要努力成为更好的自己的信念，这些都证明，他们是好孩子。

“本以为在心理健康教育中心工作，不会接触到很多学生，也很担心没有属于自己的学生团队，更害怕没有学生情感的回报。如今有了单纯、善良、上进、又很尊重我的他们，忽然觉得自己好幸运。只希望他们大学四年，能够找到自己最舒服的状态，过上自己最喜欢的



微信 不仅仅是聊天工具

## 三十天微信线上 成长活动

### 姜露(与心灵的约会)

马克思主义学院 15 级研究生马克思主义中国化研究

距离 11 月份的这个活动已经有三个多月了,现在回想,觉得是一次很美好的体验。大学的校园里,有太多的忙忙碌碌和行色匆匆,每天能用简短的时间与自我的心灵约会,也是一种难得的体验与幸福的感受。

一个月的任务结束后,偶然翻到公众号里小黄鸡做的一期关于我的特辑,很是感动。我评论说:“谢谢小黄鸡!不做任务了,想不起来天天关注。今天偶然翻到自己的特辑,一阵感动。仔细看了一眼,有些事情自己都忘了。果然文字才有永恒的力量,镌刻那些点滴的瞬间。其实生活里正是那些微不足道的瞬间才能够撞击心灵,让人知道生活的美好。”小黄鸡回复:“那些美好不美好的回忆,都是心上美丽的花纹。”

这一个月,我们与自己的心灵“约会”。说来也是奇怪,交流的平台越来越多,从人人网到 QQ 空间,从微博到微信,我们却越来越少去在社交软件表达心灵的感悟。更多的是展示生活的精彩,附上美美的图片,忽视了心底那一份最珍贵的纯粹,不同程度的成为社交平台的“伪装者”。我们能在心协的公众号表达最真实的自己也是一种难得的缘分和机会,或许因为这个平台面向的是跟我们自己陌生的群体。有时候,在陌生人的圈子里,我们反而会增加一种安全感,会抛弃熟人圈子里的压迫感。

关于自我,我们敢于抒发自己的喜怒哀乐;关于生活,我们能够大胆的晒出美食美景;关于校园,我们会驻足最微不足道的风景,食堂阿姨辛勤工作的身影,宿管阿姨热情洋溢的脸庞,乃至校园里可爱的流浪猫狗;关于亲情,我们可以大胆的说“爱”;关于

生活,发现更好的自己。”

滴滴约饭还在继续,用张小班的话说:“其实,扬大有很多关心学生、爱护学生的老师,他们也

在用各自的方式传递着对学生的爱。对于我而言,你也吃饭,我也吃饭,何不一起吃呢,两个人吃饭,味道都更香,心也更暖啦!”据

爱情,可以悄悄的说出心底的秘密。很多故事,不需要倾听,只是想表达,想认清自己的内心,想摆脱胆小的自己做个勇敢的人。所幸,网络的那一头,还有辛勤工作到很晚的“小黄鸡”做我们最真实的听众。是啊,你也可以置身事外,守得自己的一方净土,但是这些微小的风景也会潜移默化的走到生活里,走到心里。

当寻觅着美好,用相机定格美丽瞬间的时候,我们都拥有最澄澈的内心。当用文字记录着点滴的美好,我们也就给青春留意下了一首首百转千回的诗篇。与自己的心灵约会,乐在其中。

祝福可爱的小黄鸡们,祝福心协。

### 尚琪

建工学院 交通 1601

我也是机缘巧合之下知道了“心能量心生活”这个活动。然后就渐渐的迷上观察周围的人,地上的花,树上的鸟,漂浮的云和游荡的风。

生活总是美丽的,不需要太多的解释,太多的纠缠,太多的不舍。拥有一方纯净的天空,一份飞翔的心情,一生无悔!

30 天以来,每天的一个主题,有时让我陷入回忆,有时让我绞尽脑汁。看到自己的小作品“上榜”,又偷偷兴奋。在这个小小的驿站上,我们能够做一个短暂的休憩,放飞自我。

一个人的一生,总是无法摆脱太多的回忆。一个没有回忆的人,甚至可以说是遗憾的,是不圆满的,从某种意义上说是失败的。这 30 天成为我回忆中的一道风景。我总是记得文汇路校区食堂的美味,瘦西湖校区的流浪猫,扬子津校区的树林一隅,荷花池校区的美丽风景……

说,张小班接下来将启动滴滴双人自拍计划,用照片和影像记录师生共同成长的温馨时刻,一起期待吧!



心,与花的距离,在于欣赏,在于懂得;心,与世界的距离,在于容纳,在于敬畏;心,与心的距离,在于理解,在于真诚。水,本清澈,无念;人,本善良,无为;心,本质洁,无心。

### 邵莹洁

社会发展学院 历史 1601

三十天其实短的可怜,转眼间就到了十二月。我的初心很简单,在这个小世界里记下属于我的一个月,想想也是挺酷的。犹记得那时的风还不是很凉,明明是初冬,最是萧瑟的日子,硬是让我填满了阳光。忽想起十一月里听的最多的一支曲子,用来形容那段时日刚刚好:落霞彩云飞,来拟竹林居,烟火人间里琴瑟和鸣。成全半生梦境,守山清月明。

### 曹柯

商学院 财务 1502

参加活动的每一天,每一次的任务都是精心拍的图,用心写的话,就像写日记一样,记录着生活。每天都会去看看上墙的照片,可以从中分享别人的快乐,还能让新的一天充满生气。每一次拍的照片,写的话,我都会截图保存,觉得这是很珍贵的回忆。

大一时是心协的干事,虽然后来没有留下来,但是对心协的活动还是很关注的。心能量心生活这个活动,我觉得很有意义,很多时候我们都忽视了生活中发生的一些事情,只是低头前行,错过了生活中的美,这个活动帮助我们去发现生活中的乐趣,让我们更加快乐努力的生活。

能够获奖我感到很开心,无论获不获奖,能够从活动中有所收获才是最重要的。以后我也会多去发现生活中的美。

### 邓沁宇

园艺与植物保护学院 植保 1501

一个月三十天,每一张照片都是生活中精彩瞬间的缩影。被子上的阳光味,与舍友的午后闲暇,食堂的美味,还有校园里的风景,频繁地发生,却最易被忽略。带着不同主题,回眸间,才发现生活中有这么值得纪念的小事。记忆会被时间腐蚀,而照片将它定格。

期待自己的照片被选中,也乐于欣赏别人的生活。参加这样一个活动,始于新奇,贵在坚持,乐在发

现于分享。这是与他人心灵的交流,更是与自己心灵的沟通。

### 戈静

商学院 金融 1402

每天一个任务,不知不觉走过了60天。细细想来,每天能坚持做的事情不多,自从参加了这个活动,每天都多了一件有意义的事。每天晚上都期待新的一天,期待在公众号上看到自己的作品,期待看到小黄鸡的评论,同样也期待每天新的任务。每天不同的任务都会让我跌进不同的回忆中,让我回忆起曾经的美好时光:高中的奋斗,大一的贪玩,大二的努力,以及那些令我思念的人和景。每每上榜都足以让我开心一整天,让我忍不住去和身边的人分享。我总是会把那些内容截图下来,如今回味起来,那些日子也因为有了这些任务而变得更加有意义。

回首望去,这一路有欢乐有期待,每一天都有新的发现,每一次都是与心灵的约会,每一篇都充满着难忘的回忆。

### 吕梦瑶

兽医学院 动医 1503

刚听说这个活动时,内心独白只有“我的天呐,何方神圣才可以坚持一个月啊?”不曾想,30天后的我成为了自己的“何方神圣”。

就在那一方屏幕中,通过手机键盘的触碰,我把一天的所想所感肆无忌惮的挥洒在网络平台上。每天带着小小的期许开始,怀着小小的满足结束,内附背后工作人员暖心的话语。正是在这里,我透过小小的屏幕,触碰到了志同道合的众人,我看着他们千姿百态的生活,也分享着我趣味横生的小确幸。我们只是网友,却以一种隐秘而蓬勃的方式共同生长,浸润出对生活的积极力量。正是在这里,我看到了众人发现美的眼睛。我没有步行,却从文汇路一跃而至现代化的扬子津、腹有诗书气自华的瘦西湖……

吾不愿功名显赫、家财万贯,吾只愿谈笑有鸿儒,往来无白丁。

曾有人说,当一种坚守被坚守,最后总会硕果累累。的确如此,当前横亘一座山,如果不去尝试,永远只能望而却步。不登高山,不知山之高也。唯有不惧,方能图鸿鹄之志。



### 吕晓慧

商学院 经济 1501

30天,每天一个小小的任务,每天一个全新的期待。30天,从需要提醒自己牢记,到成了一个自然而然的习惯。30天,我曾把在操场上奔跑的身影,在海边肆无忌惮的笑容,与朋友聚会发自内心的快乐,遇见好书时静静的思索与大家分享。有时,第二天还能享受上榜带来的小小的快乐。回想起来,真的是一段神奇又温暖的经历。

30天结束了,留给我的是许多弥足珍贵的记忆和对生活越发的热爱。

我想,我大概已经遇见了更好的自己。

### 史佳萍

文学院 中文 1603

十月,有回家的憧憬;十月,开启一个军训后真正的学期;十月,还有我和你,我们的故事。

回想当初,在室友的坚持下,我们一起报了名,每天坚持,每天一篇感想,每天一次认真的思考,每天找寻生命中的感动。渐渐的,我们走遍了瘦西湖校区的角角落落,却独爱那紫藤画廊的清幽、理科楼后大草坪的温暖。每天晨起跑步,总会留恋于一条条小狗,摸一摸,就好像触碰到心里最柔软的地方。也总是会想到家,那个让你魂牵梦绕的净土。家乡的田野稻草甚至是蓝天都清晰的印在我脑海里。

这三十天,说不得有多刻骨铭心,但别有一番滋味。

### 姚雅倩

商学院 会计 1602

写文字,拍照片是我每日记录生活美好的必要途径。一花一草,日月星辰,都在我的笔下呈现。在这个活动中,我寻找到了很多美好,每天的主题不同,在这一方中,我可以肆意驰骋。忆往昔,十多年的友谊,一生的亲情,一场说走就走的旅行,无穷尽的读书……

曾以为自己的生活枯燥无味,细细想来,世间万物,都是独立的生命体。只要你愿意花时间去寻找。很爱一句诗“七月在野,八月在宇。九月在户,十月蟋蟀入我床下。”用这样的眼界去生活,生活怎会无趣?在快节奏的今天,每天都应当留一个时间来反思和回味,带着过去的故事,踏步向前。

感谢这个活动给了我这个机会。

### 虞彦文

数学科学学院 数学 1603 班

三十天的“十月,带上你的故事”活动,三十个或寻常或文艺或引人深思的主题,让我每天从最朴素的日子里,可以发掘到小确幸。

我们都知道,时间很公允,每天给每个人都是24小时,如何度过这24小时,就是人与人的区别,也就产生了各自不一样的人生。当我参加了校心协的活动的那三十天,过得格外快乐、充实、有意义。那正是我们从一个环境到另一个环境的一个过渡期,而充满正能量地度过一个个过渡期,会使我们慢慢成长,慢慢成为更好的自己。

为了寻找每天生活中值得记录的东西,我更用心的度过每一分、每一秒,品味每一分、每一秒。为了向大家传递自己满满的正能量,从每天早晨起床的那一秒开始,从每天呼吸第一口新鲜空气的那一刻开始,我就会告诉自己:美好的一天又开始了,要做个“小太阳”啊!

“十月,带上你的故事”活动也确实影响了我,让我相信没有乌云不散的天,从此更加积极乐观的面对生活,也让我更加留意生活中有趣的有意义的事物,从此养成及时记录的习惯。直到现在,那三十天我的故事仍旧历历在目,我也相信,那三十天的生活,也会在我人生中留下深刻的印记。

### 张雨露

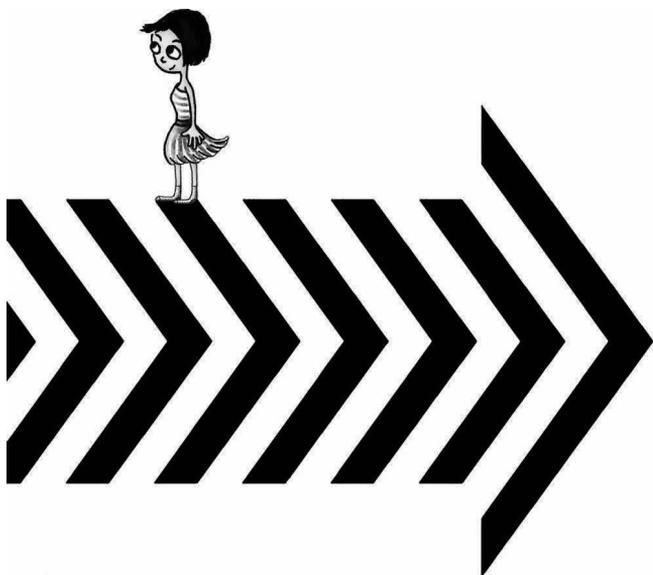
商学院 财务 1502

第一次在西区广场看到十月故事的海报,就觉得这是一个有意思的活动,但是当时觉得自己坚持不了一个月,就没有准备参加,后来是因为室友参加了,就想着那就一起参加吧,每天还能互相提醒。刚开始的几天,觉得真的很有意思~每天和别人分享自己的故事,再欣赏一下别人的故事,觉得人与人之间的距离都被拉近了,但是中间的有段时间,因为自己转专业,每天都在补课,基本上一周7天每天都满课,有的时候就很累,但是想想自己已经坚持了这么久,为何不能继续坚持呢,于是跟室友相互鼓励,不知不觉就一个月了,当完成最后一天的任务时,真的没想到自己可以坚持这么久,更甚的是,当小黄鸡把我们的特辑做出来时,真的超级感动,这真的是一个美好的记忆,能够获奖,也真的很开心,感谢那一个月辛苦工作的小黄鸡们,比心~



安全不安全,是被社会文化环境塑造出来的观念。

安全感更是变成一件带有主观色彩的事情,而不是纯粹客观的事情。从这个意义上说,很难说哪一种文化中的做法更安全,或更不安全。在新文化中适应得好,其标志之一就是和当地人一样拥有安全感。



# 安 全 不 安 全

文/严 卿

在外国人眼中,中国最不安全的是交通。

“我不知道该怎么走路了。绿灯时我以为该我走了,但看到几辆助动车横穿过来,我只好不动了。”这是很多刚来中国的留学生的感受。

还有一个留学生说:“我在路边停下来,因为不知道该如何走。我看不懂中国的交通规则,每个人都有不同的交通规则。环顾四周,似乎除了我之外,其他人都懂这些规则,没有人因规则的冲突而受伤。”

有一个韩国学生和我一起过马路时,指着右拐车辆问我:“绿灯亮了应该我们走,为什么这些车要走?”

我跟他讲,大部分路口右拐车辆是随时可以走的,不受红绿灯限制。

他惊讶地反问:“行人不就很危险了吗?”我对他的这种说法也很惊讶,“难道韩国右拐车辆也要按指示灯走?”他点头。后来去了韩国,我发现确实如此,绿灯一亮就是行人的天下。

我曾陪一位美国教授在校园走,短短的几百米,他至少惊讶呼了三次“太危险了!”

第一次是在我们前面几米处有一辆快递电动三轮车,车上大大小小、高高低低垒着好多个箱子。“啪”,一个箱子掉下来,吓了我们一跳。

“怎么可以装这么多货物呢?车胎都压瘪了。太危险了!”

我向教授解释,“双十一”购物狂潮引发快递剧增,他还是连连摇头,追问:“要是货物砸在人身上怎么办?要是货物摔坏怎么办?要是后面的车把货物碾压了

怎么办?”

第二次是我们走在桥上,一辆摩托车从我们身后窜出来,因桥面窄,这辆车贴着我们的身体呼啸而过,教授吓得出一身冷汗,足足在原地呆了几秒钟,等他有了反应,颤抖着身体说:“太危险了!怎么可以这样骑车?”

第三次是经过一个丁字路口,一辆电动自行车没有任何减速或示意左拐,正直行的另一辆车急刹车,电动车拐了一个大弧线,扬长而去。骑车人和司机都淡定得像没发生过任何事。美国教授看得目瞪口呆:“双方都不用停下来,就在校园,这不是很容易发生事故吗?”

其实,我倒真没听说发生过什么恶性交通事故,他迷惑不解:“是骑车人车技高超?还是你们非常善于避让?”



有一位德国学生，他急着去办事，我们借给他一辆自行车，他拒绝骑，因为他的头盔放在宿舍没有带来。还有一天他随身携带了头盔，仍拒绝骑我们借给他的车，因为车上没有尾灯、没有反光条。有一个中国学生自告奋勇地提出骑车带他，他震惊了：“你不知道自行车不能载人吗？”他的话震惊了所有的人，大家再不跟他提骑车的事了。

我在国外也看到过各种不安全的事，至少在中国人看来，是不安全的。

在美国，我曾去过大学生宿舍。刚一进楼道，与我一起的中国留学生马上吸鼻子、皱眉头，他说：“又有人吸毒了。”我吓了一跳，马上问：“要报警吗？”

她耸耸肩说：“可能只是大麻，不用管了。刚来时有人告诉我，凡空气中有这种气味，就是毒品，我当时也吓了一跳。在与父母视频时随口说了这件事，我的父母紧张得要命，说和瘾君子住在一起，那还得了！瘾君子们犯了毒瘾，什么事都干得出来，他们为此整天提心吊胆，逼着我换宿舍。这不，我换到这儿来了，但发现仍有这种气味。这次我没与父母提这件事。我和美国同学交流过这事，他们觉得吸食大麻，不算严格意义上的毒品，只是一种吸烟。在中国人看来，只要沾了这些东西，就会成瘾，非常危险。但有些美国大学生却认为，他们只是尝试新的事物，有人确实会成瘾，但也有人尝试后就决定不再吸食。”

在德国，随处可见孩子们玩耍的游乐场，居民小区里有，商场里有，学校附近也有……我发现

这些游乐场有两个特点——是经常只看得见孩子、看不见家长，孩子们自个儿在里面疯玩。我见过一群孩子在沙坑里比赛扬沙子，他们把沙子扬得漫天飞舞，每个孩子都是从头到脚的沙子，也没见着大人们出来阻止。孩子们发生争执、打闹，通常也是自己解决问题。初次让女儿与他们一起玩，我是觉得不安全的，慢慢地才适应。而那一阵子，不论怎么给女儿洗澡，她的床上总是有沙子。

二是有些游戏设施具有一定的挑战性和危险性，要是在中国，我一定不放心让女儿玩。我见过一种巨大的圆盘，上面可以坐好几个孩子，另外一些孩子在下面推，使的力越大，圆盘就转得越快，看得我胆颤心惊，觉得上面的小孩随时可能掉下来，而坐在上面的孩子一边尖叫着一边让下面的伙伴们推得更快。还有一些攀爬的架子，小孩上去没有任何保护的话也很容易摔倒或掉下来，但似乎没有孩子和家长担心这些问题，只要天气好，永远都会有孩子在那里笑闹玩耍。

在德国学校，会有各种游戏，孩子们奔来跑去玩得不亦乐乎。我有时候觉得孩子们的速度太快，打闹得没有限度，老师们难道不担心孩子会磕着碰着吗？难道不考虑安全性吗？

一位朋友放学接孩子时，发现孩子受伤了，卫生老师已经处理了，膝盖处贴着一大块胶布。裤子摔破了，老师给她换了一条。从裤子破损的程度和上面的血迹来看，伤得不轻。我看到后很吃惊，想着朋友一定会马上带孩子去医院，结果她轻描淡写地告诉我：卫

生老师很专业的。24小时后我带她去药店再换一次胶布就可以了。”

“真的不要去检查一下吗？会不会留疤？”

“不要紧，老师说了，是孩子们做游戏追逐时摔的，卫生老师做过检查了。小孩子愈合能力强，这种胶布相当于外科小手术。”等孩子去掉胶布后我才发现，孩子的确伤得不轻，要是在国内，我肯定要带孩子去医院的。胶布的功能虽强大，但皮肤上仍留下淡淡的疤痕。朋友却不以为然，说长长会好的。

有一次去南非的约翰内斯堡开会，一天晚上参加了活动从宾馆出来，因离住地只有步行10分钟的路，所以想走回去，门口的保安却拦住我和同事说：“建议你们坐出租车回去。晚上太不安全了！”宾馆门口的出租车要价高，于是我们要走到街上叫出租车，但巡警过来跟我们说：“你们还是到宾馆门口坐车更安全。你们在这里站着拦车，很有可能成为犯罪分子的目标，太不安全。”我们只好坐了高价出租车回住地。此时此刻，我无比怀念在上海拥有的安全感。我想到哪里就到哪里，不用考虑是在白天还是晚上，不用担心安全问题。后来，我们大白天去约翰内斯堡市区逛，路上向巡警问路，他不仅指了路，还非常严肃地跟我们说：“建议你们把照相机和地图放进包里，而不是拿在手上。现在你们这样一手拿地图、一手拿相机，是在向别人昭示你们是游客。”

散漫的我们顿时心生警惕，一下子收敛了许多。



## 为啥会有 1000 人



## 愿意看我直播吃饭

文/雪 晴

智能手机普及、网络技术进步,自媒体早就不是新鲜事,最近大家又玩起了直播。大量的直播 APP 和网站出现,网民们直呼 2016 直播元年到来。不经意间,“你丑你先睡,我美我直播”“我正直播,你还不来围观吗”成了流行语,各个平台直播的分享链接刷屏朋友圈,直播科技的不断进步也正在影响着和渗透进我们的日常生活,改变着我们的行为方式、生活方式和文化方式。直播的“洪荒之力”来得如此猛烈,我这个研究僧也不小心被撞了一下腰。

### 6:00AM

北京时间 8 月 14 日清晨六点,叫我起床的不是闹钟,而是电竞直播,在美国西雅图举行的第 6 届 DOTA2 国际邀请赛(简称 TI6)总决赛要开始啦!我怀着激动的心情早早起床,点开“ImbaTV”直播,宏大的赛场,选手分两排左右坐好,中间是巨大的舞台和屏幕,嘶吼声助威声阵阵传来,没有亲临现场我也能感受到数万粉丝的热情。游戏画面中的人物在选手的操作下有了生命,在主持人的解说下富有活力,似乎真的是一场英雄史诗的战争。

虽说友谊第一比赛第二,莫名的胜负欲随着中国队第一局告

负刷地袭来,好着急啊,中国队还是不行啊,但熟悉的解说 BBC 海涛的声音传来,冷静专业又不失风趣的旁白很大程度缓解了紧张和疲劳,令人更加轻松地欣赏比赛。第二局,赢了,扳平!第三局,赢了,反超!第四局,赢了,冠军最终首次参赛的 Wings3:1 逆转战胜美国的 DC 战队赢得世界冠军,并获得了高达 912 万美元的巨额奖金,真是不枉我这么早起看直播!

作为为数不多喜欢电竞的女生,高中时就喜欢看电玩游戏风云频道,特别仰慕主持人 BBC,那时候节目多是录播,每当看到屏幕右上角“直播”二字的 logo,总是格外激动。电子竞技早在 2003 年就被我国正式确认为一项体育运动,近年来靠直播崛起,不仅经历了粉丝数量上几何级数的增长,在社会影响力上也开始摘掉“非主流”的帽子。BBC 等主持人也从电视台辞职,一起创立了“ImbaTV”网站——以 DOTA2 相关视频为核心的游戏内容分发平台,开始自己直播解说游戏和举办比赛。现在每天看直播网站,不仅可以看 DOTA2,还有很多其他电脑游戏,包括游戏相关的自制剧,人与人之间的距离不断被消除,直播各领域也是潜力巨大机会无限。还记得高中那会立志一定做电竞记者,现在不只有报社、电视

台、网站,游戏作为直播中很大的一个部分,自己在家一边打电脑一边直播就是工作的梦想成真了呢!

### 11:00AM

去年就有新闻说,一妹子直播睡觉被王思聪打赏了七万块。这妹子网名 PAPI 酱,中戏学生,从 2015 年 10 月开始在网上上传原创短视频,以一个大龄女青年形象出现在公众面前,对日常生活进行种种毒舌吐槽,火爆视频圈。人们所关注的直播内容不再仅仅局限于游戏,万事万物都可进行直播,随便下载一个直播 APP,就能在上面找到直播任何事的主播,我也寻思着,是不是也要开个“房间”,直播一下自己的生活了。抱着新鲜好奇的心理,大概一个月前,我在某平台注册了账号,总结起来自己也没什么优势,除了:能吃,吃不胖……那我就播播吃吧。

七月我去韩国首尔大学交流,某天和几个朋友吃烤肉,突发奇想借这个难得的机会可以做直播呀。朋友们不很能理解,十分好奇地注视着我,我让他们保持自然同时。其实自己也不知所措,毕竟第一次尝试,不过直播名称还是要有点噱头吧,于是起了“跟着



宋仲基来韩国，正宗明洞烤肉美味炸裂”的标题，把手机放在一旁。

内心怀着小小的激动，埋头吃的同时，顺带几句自言自语：“这个是肉我也不知道什么名字，但好好吃”“韩国烤肉比五道口的好吃一百倍啊”“原来烤肉有这么多小菜搭配一起，我该先吃哪个呢”……看了一眼手机，居然有100多个人进了直播间，满屏都飘着诸如这样的弹幕：“这是哪家餐厅”“我也好想吃”“看起来好好吃啊”朋友们很吃惊，纷纷表示也要出镜跟网友互动，吃饭2个小时，在线的人越来越多，我都不知道为什么会有1000多个人愿意看我们直播吃饭。

从那之后，一吃到美味我就会顺便播一播，一方面我真的去了好吃的餐厅想和大家分享，另一方面自己吃饭也是寂寞，直播神奇的魔性似乎让人乐意与更多的人实时互动，吃饭说说话，看看弹幕里那些可爱的评论，就能感到一种温暖，在直播的世界永远不知道下一秒会看到什么，主播和观众在不同的空间，但是他们之间有一种紧密的联系。

看完 TI6(第六届 DOTA2 国际邀请赛)比赛，转眼已到饭点，我和室友点了一堆汉堡、烧烤、盖饭还有饮料外卖，手机放在一边没有管它，十分钟过后真的有将近百人在看了，留言也是五花八门“还挺丰富，烧烤好吃吗？”“妹子挺能吃！”还有的说“地标北京，同为吃货，约吗？”

于是我凑到屏幕前，回应网友们的留言，“这吃得多吃……”也不知道是在哪里的陌生人就这样聊了起来，有人问好吃吗，我就评价评

价吃的食物，没人说话的时候，我就一边吃一边闲聊看电脑，突然看到一条弹幕“宿舍有点乱……”室友忍不住了冲过来对着屏幕生气，“女生东西有多少你知道吗，宿舍又这么小，不能怪我们啊！”直播总是这么多出乎意料。

### 3:00PM

周末下午，我本打算去研究生办公室查点资料，还没进门就听到有吉他声音传来，办公室同屋的学长是个音乐爱好者，以“梁墨城”的艺名创作了很多歌曲，已经出过两张专辑，平日里除了完成学业，每天坚持不断地练吉他，在虾米和唱吧 APP 录制音乐，或者去街边小规模的小商演，积累了一定的人气。打开门，果然是学长正在弹琴，我一边问学长好一边从他背后走过，看见他面前的乐谱架上放着手机，摄像头对着自己，还能看见满屏冒出来的爱心和礼物，他正在做直播呢！

“学长，不好意思我是不是打扰到你了……”

“没事，还有人问刚才走过的妹子是谁呢，来和大家打个招呼吧。”

直播来得这么突然有点措手不及，我一副刚刚睡醒的样子也没化妆，只好半捂着脸素颜出镜，“大家好，我是他学妹，不要因为我丑给学长掉粉，欢迎大家多多支持他！”对着手机学长似乎在自言自语，问粉丝们想听什么歌，或者有的没的闲聊生活，然后就是一首歌接一首歌的演唱时间，观看的粉丝们实时互动，纷纷提出想听的歌，通过留言评论出现在屏幕上，这场直播也仿佛一场实

时演唱会。学长的琴声悠扬，嗓音动听，唱得真是好，遇到记不住歌词和谱子的曲目，我就在一旁帮他搜索出来，不知不觉参与了整个直播，学长衣着休闲显得亲切真实平易近人，不需要场地也举办了一场小型粉丝见面会。

有些网红脸，普通话都说不清楚，讲着一些没内容的东西，有时候出卖色相擦灰色地带的边球，因此很多人以为，直播就是作秀，她们背后都有公司在操作，为主播买单，送大礼制造人气，或者买水军粉丝制造热点，利用网民的从众心理来营销。其实直播应该生产有内容的东西，展现每个主播的智慧，百花齐放，而不是传递垃圾和糟粕。之前学长也天天弹吉他，看见我偶尔在办公室直播吃饭就问我这是在干嘛，没想到现在居然比我还职业了，练习唱功的同时顺便吸引听众宣传自己，而且这样的真才实学更加难得。现在学长在平台也积累了千余名粉丝，据说还有两个女粉丝为了他争风吃醋搞得不太愉快，可惜学长已经有女朋友了，哈哈。

### 10:00PM

周末一天转眼已到晚上，恰巧今年雨水多，三天两头下雨宅在家里躺在床上也是惬意，朋友圈里思嘉嘉的直播链接又出现了。思嘉嘉是我本科的学妹，艺术体操专业，白富美，身材好，生活丰富多彩。最近正值暑假，她一直在世界各地旅行。打开链接，她正在直播在罗马朋友家的生日派对，朋友家是奢华的欧式风格，璀璨的吊灯，透明的落地窗，屋外还有清澈的游泳池，屋子里大概六



七个人,个个都像明星超模,桌子上放着插满蜡烛的大蛋糕,旁边是各种小礼物盒子,朋友们边聊天边喝着红酒,每一天她都过着普通人梦想的生活。

我一直关注着她,早在一年前她就偶尔直播。高考那会,她一边放着音乐,一边回答网友提出的各种问题,对就读学校、所学专业这些问题,她都不隐瞒。有时候直播,就是简单和同学聊天、吃零食、化化妆、收拾寝室,这些时刻也都不回避镜头,引得看客们纷纷说:“吃什么呢美女,给我一个吃。”当然不仅仅是我看,人气旺的时候也有几千人同时在看,思嘉嘉现在也有上万名粉丝,快节奏的生活和巨大的压力让人们患上了社交恐惧症,作为看客在直播的世界里,不功利,无确切目的,甚至还带着一点儿让人小激动的小暧昧,能够感同身受受到更加丰富多彩,甚至是自己一辈子

也许无法经历的场景,这也是直播的魔性所在吧。

我问过她,就这样单一的模式,观众送的礼物已经带来超过万元的收入,因此现在直播越来越频繁,有时候一天好几条,可是谁让人家人美,喜欢看得人就是多呀,看着她出现在哪里都觉得像是艺术品。她说,她享受自己做主播被别人关注的感觉,陌生人送礼物或者为她点亮一颗心她就会很开心,有时候会羡慕那些网红们,也尝试把直播视为一种新鲜的社交方式,琢磨着怎样让自己的直播更加吸引人一些。

### 00:00AM

晚上躺在床上,看了金凯利主演的一部电影《楚门的世界》——主人公从小到大一直生活在桃源岛(实际上是一座巨大的摄

影棚),似乎过着与常人完全相同的生活,但他却不知道,每时每刻都有上千部摄像机向全世界直播他的一举一动,他的妻子和朋友在内的所有人都是演员。如今,时间过去还不到20年,电影已经变成现实,上午9点,一位年轻的姑娘在直播自己的化妆过程,你亲眼看着一个相貌平凡的姑娘变得妆容精致;

10点,一位工地上的小哥打开手机摄像头,直播自己搬砖的过程,汗流浹背、尘土飞扬;12点,一位成都川妹子开始直播吃火锅了,你仿佛隔着屏幕也闻到了辣味;下午,你亲眼见证了一场离你几百公里的吵架对骂;晚上,你要睡觉了,再打开软件时发现还有一堆人在直播睡觉。

在生活中,每个人都是如此的平凡,在学校被忽视,没有男女朋友,父母电话里都是催促,但人们又实在太希望受到别人的关注。

(上接第7页)

的学妹,现在她拍摄过的新人已有400多对,成了国际认证的纪实婚礼摄影师,有了自己1000多平方米的工作室。

那些以前觉得很厉害的人,现在几乎都记不太清了,刻在脑海里的都是那些曾经不被看好的名字,曾经不那么出色,却勇敢去做的不同的人。

想起自己高中时编导的话剧,几次被教导处卡住,最终在我们共同的坚持下上演,取得了空前的轰动。八年后的今天仍然会有学弟学妹恍然大悟地指着我说:“哦,原来那个剧是你排的呀。”小时候的绘画老师现在遇到我妈还仍然感慨我那个时候不听他话,

执意画自己喜欢的风格,结果还真拿了大奖,高考不考美术学院真是可惜了。

在保研面试时,曾经在课堂被我当面反驳的老师是其中一个面试官,我当时心想完蛋了,谁知他对其他面试官说:“这是个有主见有思想的学生。”

去北川支教几年后,当时极力反对我的朋友,骄傲地向他的朋友介绍:“她当年一个人去北川灾区!”

小学时的好友结婚的时候寄给我请柬,上面写着:“To我人生的第一个骑士。”她说她始终记得我带着她做了很多她不敢做的事,看见了不一样的世界。

闺蜜在我一拳抡向她混蛋男友说“你再欺负她试试”之后的好几年,对我说,那一拳让她知道,友情比爱情来得结实得多。原来好多好多自己忘了的事情,居然都刻在了别人的脑海里。

所以不要再去担心自己的勇敢会是愚蠢的无用功,不要害怕自己的付出是徒劳的,不要犹豫会不会有人记得自己的名字。

也许你去做了,结果会是丢人的,会是失败的,但绝对不会是徒劳的,因为一定会有人记得你所做的。

所以,放心吧,去说,去做,去奔跑,去撞得头破血流,去拼个石破天惊,总会有人记得你的勇敢。



## 测一测你的心理适应能力?



心理适应能力简单讲就是人有效地应付和顺应自然和社会环境的能力,有高低之分。下面有 20 道题,每题有 5 个标准。请根据自己的实际情况,选出一个合适的答案。记住,很符合自己情况的记 A,比较符合自己情况的记 B,很难回答的记 C,较不符合自己情况的记 D,很不符合自己情况的记 E。请你选择:

(1)假如考试时能允许我到安静的房间,在无人监考的情况下答题,我的成绩肯定会好些。

(2)无论在多么紧张的情况下,我总能保持镇静,不会丢三落四,紧张得什么都忘了。

(3)当家中其他人的朋友和同事来做客时,我总是尽量避开他们,离家外出或躲到别的房间去。

(4)即使在非常吵闹的场合,我也能集中注意力工作和学习,效果不会降得很低。

(5)和别人争论时,我往往想不出反驳的话,事后又想起应该怎样反驳对方,但已经晚了。

(6)为了能和大家和睦相处,我常常放弃自己的意见,以附和多数人。

(7)每次离家到一个新的地方去,我总要生一点小毛病,如失眠、拉肚子等。

(8)我不怕夜间一个人走路。

(9)在生人面前,或在大庭广众之中讲话,我感到窘迫。

(10)我参加正式考试的成绩,比平时练习的成绩更好些。

(11)我在冬天比别人更怕冷,在夏天比别人更怕热。

(12)如果需要的话,我可以熬一个通宵,还能精力充沛地工作或学习。

(13)即使我把课本背得滚瓜烂熟,让我在课堂上当众背诵,还是会出错。

(14)我在会上发言时,总是很镇静、自然,胜过大

多数人。

(15)在检查身体时,医生说“心动过速”,其实我平时脉搏很正常。

(16)到别处去时,即使饮食、睡眠等生活环境变化很大,我也能够很快地适应。

(17)我参加比赛时,赛场气氛越热烈,我的成绩越上不去。

(18)在课堂上回答问题或在开会时发言,我能镇静不乱地把自己事先想好的一切都说完。

(19)我希望单独进行工作,因为我独自做比和大家一起干时效率高。

(20)我很容易与刚见面的陌生人攀谈起来。

评分标准:题号为单数的题目评分标准为:选 A 记 1 分, B 为 2 分……E 记 5 分。题号为双号的题目记分与单号题相反,即 A 记 5 分……E 记 1 分。

结论:总加得分为 20-35 的人,心理适应能力很差;总加得分 36-51,心理适应能力较差;52-68 为一般;69-84 较强;85-100 很强。

如果测验结果分数较低,则说明你还不能适应紧张的社会生活节奏。建议你从以下几方面来调整、训练自己,提高自己的心理适应能力。第一,要自信。首先要树立长远的奋斗目标,努力学习多方面的知识,使生活充实并富有情趣。其次要正确客观地评价自己,发挥其长避其短,相信自己同其他人一样,能成功地克服所面临的各种困难,且敢于面对现实,不怕失败。第二,要加强意志锻炼,培养自己坚韧不拔、不达目的誓不罢休的精神。无数成功者的经验告诉我们,顽强的意志力是他们成功的关键。第三,要进行积极的自我暗示。好多不敢面对困难和挫折的人,都是因消极的自我暗示造成的。第四,当自己出现心慌意乱时,做深呼吸以缓和心理紧张。其做法是:先做几次深呼吸,两眼只看一个固定目标,直至使自己变得平静下来。



## 你的自我接纳度有多高?

能否在生活中追寻自我,但又不会使自己头破血流;能否坚持自我价值与周遭世界的并行不悖。对于任何人来说,这都是非常重要的问题,因为这决定了我们还能不能愉快地和世界一起玩耍。

规则:选择与自己的情况最接近的,如果产生两难,则选择第一反应的那个。记下每题的选项。请确保你数量最多的那个选项超过7个,否则请再考虑一下你的选项。

1、你是否尝试过和自己聊天?

A 经常聊,很喜欢这种方式,聊完就觉得更确定更清晰了

B 会,但是往往最后会情绪很低落

C 在需要的时候会聊

D 什么是和自己聊天?不懂

2、你觉得自己的梦想是否可以实现?

A 我知道会的,而且我已经走在通向梦想之路了

B 我不太确定自己的梦想是什么

C 或许吧,我会努力看看

D 当然啦,梦想成真就是这个意思

3、你喜欢自己的名字吗?

A 非常喜欢,也很喜欢别人叫我的名字

B 不喜欢自己的名字

C 还可以,没什么太大的感觉,名字就是一个称谓

D 比起我的名字,我更喜欢别人给我的各种昵称

4、你独处的情况是?

A 会安排自己一个人听音乐、逛街、看书等等,独处的时候,也很享受

B 经常都是自己一个人,觉得孤独,心情也不好

C 不会特别安排自己独处,一个人的时候就随便找点事做

D 我不喜欢一个人,最好和朋友一起玩闹,有人陪着最好

5、你经常会干比如熬夜、错餐、拖延这类不“善待”自己的事么?

A 力求安排好自己的生活,避免这类事情发生

B 我不想这么做,但没办法控制自己

C 不太注意,遇到工作,压力什么的所导致的也没办法

D 为了自己热衷的事情这些都不算什么,享受青春

6、你喜欢照镜子吗?

A 挺喜欢照镜子的

B 不太喜欢

C 无所谓,没什么喜欢不喜欢

D 狂热地喜欢,只要有镜子就照,感觉自己太美了

7、你有给自己的持续培训计划吗?

A 有明确的方向或计划,也喜欢学习提升自己

B 没想过,也不太感兴趣

C 看情况,有需要就去参加

D 有感兴趣的课就参加,有时候忙到时间分不过来

8、你如何对自己的决定?

A 作出决定前会慎重考虑,但做出以后就会坚持

B 常常犹豫不决,最终也很难做出决定

C 没想那么多,要决定时就决定

D 凭灵感做决定,总是很快速

9、你对自己的长短处:

A 非常了解自己的优势和不足,发挥长处,对于短处坦然面对

B 觉得自己没有什么特别的优点

C 知道自己的情况,总希望取长补短,不希望暴露缺点

D 觉得自己非常好,很少有什么不足

10、不牵涉对错原则的时候,你觉得别人的想法是:

A 能够把他人的观点融合到自己里面来,觉得有收获

B 经常听取他人的想法,觉得比自己的好

C 别人的想法可以听听,但还是自己的想法比较重要

D 比较注重自己的想法,别人不关我事



11、你觉得别人眼中的你和实际的你一样吗？

A 总体比较一致

B 我不太清楚别人是怎么看我的

C 我在人前人后是非常不同的，他们肯定不知道真正的我是怎样的

D 总觉得别人还不能完全知道我的好

12、当你犯错或干了蠢事以后，你会：

A 自我反省和分析，找出解决的办法

B 心情非常糟糕，陷入自责和后悔之中

C 尽量不去想这些事

D 这也没什么，谁不会犯错呢

#### 结果分析：

选 A 最多——“高山流水”知音型：你和自己就是知交。你爱自己的同时也能客观地看待自己，因此你非常了解最真实的自己，这使得你能够站在踏实和牢固的基础上，不断提升和自我成长。由于你对自己的充分接纳，也让你能对外界的事物做到开放和自然，给到自己空间。同时他人也会觉得你积极乐观，很真诚，和你在一起的感觉一定非常舒服。你自信，自我价值感和幸福感非常好。

选 B 最多——“连体婴儿”纠结型：你太在乎自

己而总是和自己呆在一起，却反而“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，过于纠结自己的种种，视野变窄变短，结果却是倾向于过低的自我评价。或许你的这种自我束缚来自于想要自我保护，但久而久之只会恶性循环。我们必须利用和外界（不仅仅是人际，包括各种事物，活动）的互动来不断更新、发展自己，才能获得更多的力量和自信。

选 C 最多——“萍水相逢”普交型：或许看到这个答案你很惊奇，当然你和你自己不可能真的“分开”，但你对自己的态度就好像没有深交的那种朋友，想起来了见见面，想不起来也就算了。你对自己非常随便，虽然不会苛待自己，但也不够关心自己。你的内心在回避去接受你身上某些你不想接受的部分，所以你不肯往深处触碰自己的内心。

选 D 最多——“甘若醴酒”热闹型：你认为自己和自己的关系非常好，你对自己评价很高，也常常让自己处于一种亢奋状态。你确实从中获得很多快乐和满足。但或许这是你麻痹自己不去面对你认为的“不存在的”不足。这会让你变得骄傲，不愿意接受他人的意见。你一边塑造热闹的关系（和自己，和他人），一边却在不知不觉中和真实的自己，别人的关系越行越远，当你发现时，已经很难找到修改的落脚点了。

谁也无法描绘出他的面目，但世界上处处能听到他的脚步。

当旭日驱散夜的残幕时，当夕阳被朦胧的地平线吞噬时，他不慌不忙地走着，光明和黑暗都无法改变他行进的节奏。

当蓓蕾在春风中粲然绽开湿润的花瓣时，当婴儿在产房里以响亮的哭声向人世报到时，他悄无声息地走着，欢笑不能挽留他的脚步。

当枯黄的树叶在寒风中飘飘坠落时，当垂危的老人以留恋的目光扫视周围的天地时，他还是沉着而又默然地走，叹息也不能使他停步。

他从你的手指缝里流过去，从你的脚底下滑过去，从你的视野和你的思想里飞过去……

他是一把神奇而无情的刻



## 光·阴

文允文

刀，在天地间创造着种种奇迹。他能把巨石分裂成尘土，把幼苗雕成大树，把荒漠变成城市和园林。当然，他也能使繁华之都衰败成荒凉的废墟，使锃亮的金属爬满绿锈、失去光泽。老人额头的皱纹是他刻出来的，少女脸上的红晕也是他描绘出来的。生命的繁衍和世界的运动正是由他精心指挥着。

他按时撕下一张又一张日

历，把将来变成现在，把现在变成过去，把过去变成越来越遥远的历史。

他慷慨，你不必乞求属于你的，他总是如数奉献。

他公正，不管你权重如山、腰缠万贯，还是一介布衣、两袖清风，他都一视同仁。没有人能将他占为己有，哪怕你一掷千金，他也决不会因此施舍一分一秒。

你珍重他，他便在你的身后长出绿荫，结出沉甸甸的果实；你漠视他，他就化成轻烟，消散得无影无踪。

有时，短暂的一瞬会成为永恒，这是因为他把脚印深深地留在了人们的心里。

有时，漫长的岁月会成为一瞬，这是因为浓雾和风沙淹没了他的脚印。



## 彼岸时光

文森雨



在了面前。

儿时,血色的红壤上,金黄的油菜间,母亲挥镰如雨,父亲舞枷如风。我躲在油菜秆的背阴处还是汗涔涔的。虽然已经会背“锄禾日当午,汗滴禾下土”,但是并不懂得稼穡艰难。“妈,长大了,我给您盖一所大房子,再也不晒太阳,好不好?”母亲端着乌黑的油菜籽,眼睛也亮如油菜籽。“真的?那我可要好好享享儿子的福了!”母亲说着,黝黑的脸膛似乎也明亮了起来。

如今,我工作了,没有给母亲带来什么福,却还要让母亲用她的积蓄给我买房子。直到今天,两鬓如雪的母亲依然如老树一样坚守在故乡的土地上,种她的田地养她的鸡鸭。

少时,野外的田间,禾苗青

和人相处,我不会等待,总是尽可能主动地敞开心扉,将“很高兴见到你”的心情立刻表现出来。这么一来,对方也会敞开心门。“今后,我们应该可以成为很好的朋友啊。”这种让人开心不已的预感在两人之间微微洋溢着。

即便是交往已久的朋友,在需要深谈严肃的话题时,也要从打开

青;村头的河里,波光粼粼。我和小伙伴在田里照黄鳝,在河里摸鱼虾,在河滩上晒太阳,在柳林里抓知了。我们可以快活得赛神仙,也会因小事成冤家。没来由的小事,我们会赌气瞪眼几天;一句玩笑的话,我们也会追出几座山……那时似乎不知道忧愁,三五天又抱成了一团。同喜同乐的秘密,重情重义的坚守,就是今天想来还是觉得那时的天蓝,那时的水绿。

今天,时空的距离如一堵冰冷的墙阻断了舒畅的呼吸,连见面的一个招呼都有些迟疑。虽然我们憧憬着相聚,但是结果却总让人叹息。一张张成熟练达的面孔下,有的是挥不去的淡漠和咫尺天涯的陌生——没有了宽厚,也没有了不羁。

成年,离开了家乡,期盼着一份真挚的爱情。与你相逢,写尽郎情妾意。等待时,一张无字的尺牍就能传达情意;相逢时,一记欢快的招手就能爆满情愫;快乐时,一个会心的微笑就能心有灵犀;失意时,一句贬损的夸赞就能抚慰彼此……佳期如梦,花好月圆,那是一段多么让人频频回首的时光!梦依旧,月却残。世事难料,花败北风。美好被岁月的毛玻璃挡在了窗外。伯劳燕子各西东之后,早已是物是人非事事休了。我还能

从哪里打捞起那昨天的“雁字回时月满西楼”的光华呢?

人生就是一趟单程的旅行,谁也无法改变它的航向。我们都是这趟列车里的旅客,只能努力地向前奔去。阳光我们要沐浴,风雨我们也必须要承受,这是谁也不能逃避的现实。人生如此,活在当下,且行且珍惜就成了我们应有的态度。

岁月如水,人生一瞬。从这个世界走过就应该努力给它留下一点痕迹来证明我活过,爱过;彷徨过,奋斗过;成功过,也失败过……回首彼岸时光,淘尽的不只英雄;点数是非成败,演绎的也有我们;我们怎么能不白日放歌来赚取青春作伴呢?我们怎么能不将眷眷旧时意怜取身边人呢?

沉思彼岸时光,我心宁静。虽有“父母之年,不可不知”的伤感,虽有“人生不相见,动如参与商”的怅惘,但是不也有“昔别君未婚,儿女忽成行”的欣喜吗?人生的悲欢离合是一种必然,我们有什么必要沉湎于其中呢?时光老人虽然埋葬了我们的青春年少,但是那美丽的故事不也被串成了一条珍珠链挂在了彼岸的天空吗?

坐在此岸,眺望彼岸,天蓝水清,星光灿烂,还有什么样的时光值得我们如此痴迷,如此眷恋呢——只有那静好朗里的彼岸时光。

## 不等待

文/[日]松浦弥太郎



心里的窗户开始。我会让自己先放轻松,让对方知道我已经不紧张,请对方也敞开心里的窗子。

不等待,换句话说,也就是不被动。不管是在家庭中,或是朋友往来,还是涉及公事,我都不等待别人先开口,而是自己主动发声。

只有拥有这样的勇气,你才有机会遇到好的因缘邂逅,才能和重要的人维持深刻的关系,工作中的好机会也会降临。



## 明媚的时刻

文/梓 寒

无比珍贵的是那明媚的时刻  
在冬天的郁闷中回到我的心窝

在一座北方的城市  
我被生活打垮  
明媚的是一支烟和一首抒情的歌

明媚的是少年那清纯的嗓子和他的吉他  
明媚的是门前的一朵云窗前的一朵花  
明媚的是街上滚滚而过的日光的洪流  
明媚的是一个青年女子昂扬的头发  
明媚的是你欢愉的飞翔  
是你停落在黄昏  
叫着我的名字  
我听到这呼唤 这呼唤令我向往  
而我却远远地避立在梧桐树下望着你  
在人群之中浮现又像影子一般消亡

是那春末的黄昏多么明媚  
你和我擦肩而过多么明媚  
你给我带来那即将降临的阵雨的感觉  
我把这感觉带入十二月的黑夜

今天只读诗。

唐朝的一只酒杯，李白倒了一盏花影，你说不醉不归。总有那么一次读一首诗的时间，有人看你笑，醉在你的酒窝里。你的酒窝里，是他带来的，一生的好天气。

我相信一首诗，就是我们内在的一种天气。

今天只看花。

心中有荷的人，一池疏雨是诗意的天气，心中有梅的人，疏影暗香是清幽的天气。看花，仿佛就是看自己的内在天气。

十里荷花、三秋桂子，每一种花开的日子，自珍重，自怡悦。

## 内在的天气

文/邹丽嫣



今天只怀念。

青春在心里，便成了一个人内在的天气。有时风有时雨，风敲径竹，雨润窗花，总有想忆欢，有时晴有时雪，晴是他的微笑，雪是他的纯情，总有相惜情。

落笔款款，清风徐来。青春的笔记本里，开篇就写着某年某月某日，和一场与你有关的天气，美丽的天气。

我一生的内在天气，都被珍重记录。那一日花影婆娑；那一年，风光旖旎，那一世，光阴柔软。不再畏惧，从容微笑。



我要郑重地对少年说：时间是等人的，不要担心。时间等你，也等我，等全世界的生灵，时间等在你之前，等在你之后；等在显意识，等在无意识；等在有限，等在无限。学校里的老式挂钟，钹摆就是你的脚步；家里的电子表，即使你在沉睡，液晶数字也显示你梦里的呼吸。一如古老的沙漏，每一颗细沙都是当时活泼的生命。时间不能离开你，你就是它，它就是你。你“被”时间长大，时间被你证明，没有了你，何来“你的”时间？你不久将发育，喉结变大，童声变粗，骨骼像夏季的水稻般拔节。没有时间，你如何完成这样的蜕变？“你的时间”是你生命全部的外延和内涵，你的一生为“你的时间”做“填空”的作业。

我们从小就接受了这样的教诲：“少壮不努力，老大徒伤悲”“明日复明日，万事成蹉跎”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，基调是时间的冷酷。其实，时间就是人，人就是时间，你是这样的人，就有“这样的时间”特定的时间，成就特定的人。所以，没有“等”的问题。明了这一层关系后，你可能认为，既然时间并非咄咄逼人的怪兽，那么用功干吗？多打电子游戏吧！不



过，你须再站高一点看。

我们面对的是这样的命题：时间即生命。比如说，某同学学习足够刻苦，两年的课业用一年的时间完成了，这过程，并不意味多少时间给“节约”出来，而是激发出时间的能量，时间的长度没变，但质量和密度产生飞跃。微波不兴的死水是水“飞流直下三千尺”也是。对时间的任何损伤，是对自己的损伤。

比如说，你本来要跟父母去看望住院的外祖母，但你躲在网吧，不打电话，错过了，老人在病床上苦苦盼望你，最后失望地叹气。你不要把过错推给时间。人生道路上一个闪失，就是——你的时间中的一个伤痕。

没有“生不逢时”的问题，只有如何创造自我的问题；没有“时不我待”的问题，只有“什么时间该做什么事，什么年华该完成什么目标”的问题；没有朽与不朽的身后事，只有你对自己的责任感和承受力。

愿你的生命（也就是你的时间），这最伟大的财富，你善加运用，到最后，花光了，你就进入永恒的虚无。这以后，时间当然在，不复属于你就是了。

## 半尺明媚

文刘文倩



梅子熟时，南方的雨好似一个孤独惯了的旅人遇到体己人时的一场倾诉，落起来没完没了，可以数日不休，人的心情也随之变得湿漉漉的，迫切地需要一个晴天的降临。

久雨初晴，给人的感觉好似久旱逢甘霖一般。当阳光穿过一川烟雨化成的浓浓烟霭停留在人脸上时，尘世间的一树一花都变

得俏媚起来。这一刻，纵然人世间曾经多少阴霾，世人眼里只余明媚在心。

破晓时分，曙光初露，一声鸡啼过后，鸟语啁啾，掀开了黎明的寂静。过不多久，太阳升起来了，天地山川顷刻间好似换了一副装扮，变得鲜活起来。紧跟着，勤劳的人们开始了一天中最初的忙碌。炊烟，锄头，袅袅而舞，宣示着生命中又一日的到来；锅碗瓢盆，音节清脆，组成了一支美妙动人的旋律。

也不知这阳光是先到人世间，而后才到每一个人心头，还是先到人心头，而后才到大千世界，我们瞧见它时，它正从山谷深处跑来，爬过山峰，跨过河流，在花草药木间溜了一圈，最后，静静地停在窗前。尽管窗门紧闭，但帘子

是半掩的，所以，阳光能够从缝隙里钻进来，斜斜的，如一把带着温度的无形的剑，所到之处让人如沐春风。诗云：“人闲云不闲，松边自来去。”细想来，春也好，秋也好，花也好，月也好，都不曾改变这大自然的一弯风、一丛云以及人们脸上的从容。与它们遥望得久了，人也变得闲适起来。

平日里，我们在办公室待得太久，早已不记得窗外的明媚。成天埋头在电脑前，对着满屏的文件资料发呆，却不想，原来阳光透过窗户是这般好看，这般温暖。惯于享受的现代人，夏天冷空调冬天热空调，早忘了窗外的温度是高是低；晚上开灯白天也开灯，全然不记得太阳光是明是暗。可是，当日光如一泓清泉、一缕白云，斜斜地渗透进来的时候，瞬间像印



## 一扇窗户的故乡

文/乔楚云

穿越梦境,睁开眼睛的刹那,我所看见的是一扇窗,那是一扇故乡的窗,一扇生机盎然的窗,一扇烙印般、留在心空的窗。

窗外的风景,以及与风景相呼应的风土人情,是我极为熟悉的。那一道画幅般的山梁,横过我的视野,在风雨阴晴里,流过四季的色彩,滋润着我的想象。植被的主色调从春天出发,一路延伸而来,注解着奇妙的生命篇章。时常,我会在心中打开一个取景框,有心将它们入诗入画入影入脑。在我的感觉知觉里,这一道山梁,分明是悬挂在我生命穹空的一道电光啊,这道电光闪过,让我闪眼之间,便看到了尘世的美丽和沧桑。

山脚下的田畴,阡陌纵横;星罗棋布的村庄,鳞次栉比。还有炊烟晨雾,蜂飞蝶舞,虫鸣蛙唱,鸡鸣狗吠、羊咩牛哞……为这扇窗平添了许多乡土特有的生活气息。徐徐清风里,庄稼一浪一浪地涌来,又一浪一浪地涌去。一湾河流穿过村庄,绿色便益发葱笼、益

发饱满、益发厚重、益发透亮。它们潜入每个人的心房,一不经意,便让人拥有了滴翠的思绪、金色的畅想。

最欢快的是鸟儿,最有活力的还是鸟儿,它们是乡村最美妙的音符,弹射出最具魅力的乡土旋律。有时候它们鸣叫着在空中箭簇般飞翔,有时候在庄稼地里呢喃啾啾,有时候在树丛中嬉戏蹦跳,它们的灵动、它们的快乐,何尝不是属于故乡的灵性和欢乐?

最是“燕雀归田园,春雨润故乡”的时节,推开朴实的窗扉,遥望着远处的风景,沐浴着心灵的阳光,由心而生的,总是别样的欢畅;伸开双手,便有一朵一朵、一绺一绺的清风,从指尖流过,那如真似幻的轻柔感觉,谁说不是属于人生的诗意和梦想?

一扇窗的故乡,总引领我踏上爱的阶梯,望见一轮故乡的明月,游走在那个人的梦乡。那皎洁的、静静的月光,带着思念的气

息,在伊人的脸颊上,安详而幸福地流淌。那是我心中的一扇窗,那个人住在一开窗便能望见的地方。她的存在,就是故乡的存在;她的顾盼,让我欢喜,让我满足,让我胸怀美好,也让我心生惆怅,溢满忧伤。

推开那扇窗,能看见的地方,是世界上最美的地方,那是爱的所在,也是心的天堂。一个人就是一扇窗,一扇窗的故乡,住着生命中永远的奇迹,不老的守望。

一扇窗的故乡,花开过,叶落过,风吹过,雨淋过,雪飘过,霜染过。开心时,所看到的一切都是鲜活的、自在的、美好的,纠结时,所看到的一切都是沉重的、带涩的、郁闷的。一扇窗的故乡,心境有关,我们的喜怒哀乐牵系着故乡,我们的成败去留修饰着故乡。一扇窗的故乡,有风雨飘摇,也有潮起潮落。但无论如何,一扇窗的故乡,无论是晦涩还是明艳,它永远磐石般、执拗地、坐落在思乡游子冷暖自知却不离不弃的心房。

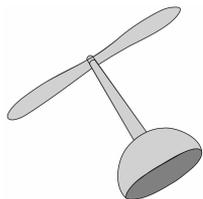
记一样烙在了我们的脑门上、心坎里。

人有一颗明亮的心,而后才有明亮的景。这半尺明媚落在人眼里,也跌入了人心里,自成一派

悠然。虽然我们身处斗室之中,然而,透过那浅浅的好似酒窝一般的阳光,可以看见许多视线之外的东西:浮光跃金的溪流,层层叠叠的树影,光怪陆离的野水无情

……

几只翠鸟,几棵松竹,不经意就唤醒了一个在心中沉睡已久的声音:世界那么美好,何不出去看看?



# “笨笨”

## 地活着



文/玉 竹



似乎与笨的渊源很深，缠夹不清。

童年的时候，小伙伴们喜欢聚在一起玩游戏，可从来不让我参与，我只能作为一个旁观者，因为笨。

像跳皮筋，膝盖以下我勉强过得去，膝盖以上就不行了。有的孩子就特别灵巧，轻轻一跃，头顶高的皮筋也不在话下。我每次都是站在那儿作为撑皮筋的人，看她们表演。还有扔沙包，我总是躲不过飞来的沙包，尴尬地被击中。而别人咯咯笑着，轻灵地一低头，一旋身，姿势很美。我便被派过去扔沙包，生生羡慕着跑来跑去的伙伴们。

不过，我的奉献精神倒是赢得了好人缘，大家都喜欢同我玩，笨色的童年时光依然是热闹快乐的。

中学时，家距学校有两里地，每天都回家吃饭。一起长大的儿时伙伴们早已经会骑单车了，来来回回的路上，他们一群骑单车的人呼啸着飞过去，唯独我满头大汗一步步用脚丈量。父母也曾经逼着我学

单车，可笨拙的我愣是学不会，他们最后长叹一声作罢。

不久我发现骑车的伙伴们因为时间宽裕，吃完饭后总爱看会儿电视。我不行，我必须抬脚就走，只有这样可以和他们并齐，有时甚至比他们还能早到。

当然也暗暗自卑，突然有一天，我想，总不能一直一无是处，总得有点长项。于是，我就在学习上稍下功夫，一篇课文，别人几遍就可以记住，我得十几遍，总之，用我的笨方法也要把它背会，不肯气馁。

在飞快地长大，早恋的早恋，辍学的辍学。而他们眼中的笨鸟，我一直那样迟钝着，在读书的路上缓慢地丰满自己的羽毛。

几年之后，当我背着行李拿着通知书去省城读大学的时候，他们诧异得睁大了眼睛，而他们的出路则是去南方的工厂做工。

纵使恋爱时，我也愚钝笨至极，一根筋。认准了他，就死心塌地，矢志不渝，掏心掏肺，善始善终。由初恋走进婚姻，给恋爱画

上了一个圆满的句号。也许平淡得乏味，却是长长的。一位同学倒是恋爱谈得山河浩荡，长风烈烈，对象走马灯似的换，只可惜都是过眼云烟，老大不小了，仍然孤零零一个。

毕业后刚工作那会儿，同事们也嫌我笨，我做事总是慢腾腾的，比别人至少慢半拍。那时候，每到周一，都要把系统里的数据倒出来做报表，每人负责一项，中午之前上交。同事们三下五下就做成了，闲闲地一旁聊天。而我呢，眼看就要到饭点了，还趴在电脑前不紧不慢地审查数据，直到确认无误才肯交上去。结果可想而知，因为笨拙的细致，我做出的报表几乎从来不会出错。

智者千虑必有一失，愚者千虑必有一得。一路走来，勤勤恳恳，幸运的是总有所得。渐渐地，也喜欢上了这种状态。

看看“笨”，竹字头下面一个本字，也许人生本该就像一根竹子那样，本本分分，踏踏实实，一节一节地向上生长，我乐意这样笨笨地活着。



## 南京大学费俊峰教授应邀来 扬州大学作心理健康教育 专题报告

2016年12月28日下午,江苏省心理学会大学生心理专业委员会主任,江苏省大学生心理健康教育专家指导委员会秘书长,南京大学心理健康教育与研究中心主任费俊峰教授应邀来校作题为《大学生心理危机的识别与预防》的专题报告。

费俊峰教授围绕大学生心理危机的表现、特点、应对工作流程及生命生活生存教育等方面,通过生动幽默的语言和丰富的案例,与广大师生就心理危机的识别与干预展开深入探讨,并进行现场互动交流。各学院学工办主任、辅导员、班主任,各校区公寓中心主任,以及来自扬州市兄弟高校的专职心理教师300余人参加报告会。

## 扬州大学举行报考2017年 上半年心理咨询师辅导员 培训班开班仪式

1月11日上午,报考2017年上半年心理咨询师辅导员培训班在扬州大学荷花池校区大学生活动中心N303开班,校党委学工部部长、学生处处长周如军,医学院副院长鞠永熙,校心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕出席了开班仪式。

## 扬州大学召开心理访谈员 座谈交流会

1月13日下午,扬州大学在荷花池校区大学生活动中心召开心理访谈员座谈交流会,校党委学工部部长、学生处处长周如军,校心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕,扬州大学全体心理访谈员出席了会议。

周如军高度赞扬了全体新老访谈员的辛勤付出和工作成效,希望2017年心理健康教育工作应着重打造五级工作网络,持续做好重点关注学生的排查与干预,齐心协力提升在校学生的精气神;通过“以老带新”的方式加强队伍建设,希望各位新访谈员能

够虚心请教、勇于实践、善于总结,不断提高自身的专业技能,努力实现心理健康教育队伍专业化、职业化、专家化。

## 扬州大学举办新上岗心理访谈 员业务培训

2月23日,扬州大学各校区新上岗心理访谈员在荷花池校区参加业务培训,心理健康教育中心主任、学生处副处长侯燕出席并讲话。

心理健康教育中心教师就心理咨询的流程、注意事项、常见错误以及新上岗心理访谈员成长之路进行了专业解读和指导,大家就相关问题进行了讨论,侯处长对新学期心理访谈工作提出了具体要求。

## 扬州大学举办本学期第一期 朋辈心理咨询员培训

3月初,扬州大学心理健康教育中心分别在瘦西湖校区、文汇路校区、扬子津校区举办了三场朋辈心理咨询员专题讲座,全校逾千名心理委员、心理协会学生干部参加培训。

针对春季心理危机多发的现状,特邀心理访谈员罗方妮老师、李飞老师与刘芳老师就“大学生心理危机的识别与应对”与广大朋辈心理咨询员展开了交流和讨论。

## 扬州大学召开心理辅导员、生 活辅导员工作会议 暨心理危机预防培训会

3月9日下午,扬州大学在大学生活动中心召开心理辅导员、生活辅导员工作会议暨心理危机预防培训会。心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕、学生处副处长费拥军,以及来自各学院的心理辅导员、各宿管站生活辅导员60余人参加会议。

心理健康教育中心老师就近期开展的重点关注学生情况进行了说明,费处长、侯处长分别对生活辅导员、心理辅导员工作的开展提出了要求。会议邀请了五台山医院顾小扬主任对大学生常见心理疾病的预防和识别进行了专业指导,并就相关案例进行了研讨。



## 扬州大学举办“3·20”心理健康教育周宣传晚会

3月18日19:00,由校心理健康教育中心主办、校大学生心理协会承办的扬州大学“3·20”心理健康教育周宣传晚会在荷花池校区图书馆逸夫报告厅举行,心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕出席了此次晚会,全校共300余名师生参加。

晚会通过心理情景剧演出、朗读家书等节目,引导全校师生关注自身心理健康,增加人际交流,促进心理素质的提高。通过现场采访学校优秀师生代表,传递校园责任感和校园温情,实现文化感染人、鼓舞人、教育人的引导作用。

## 泰州市高校心理联盟沙龙在南京理工大学泰州科技学院召开

3月9日下午,南京理工大学泰州科技学院组织召开泰州市高校心理联盟沙龙,泰州市七大高校的心理健康教育专职教师参加了本次沙龙。沙龙由校心理发展研究与指导中心主任卢佩言主持。

会上,泰州市高校心理联盟成员首先讨论并制定了泰州市高校心理联盟的工作制度,包括专职老师沙龙、心理协会工作交流会、区域高校心理健康教育研讨会等。随后,就320心理健康教育周活动、高校心理中心建设、开通与医院的心理绿色通道、开展面向社区的心理公益活动等进行了商讨。

## 南京理工大学泰州科技学院举行“社区心理合作服务与研究工作站”合作协议签字仪式

3月10日上午,“社区心理合作服务与研究工作站”签字仪式在学院明德楼小会议室举行,校党委书记张永春、泰州市应用心理研究所卢佩言主任、泰州市阳光心理服务中心理事长李如齐教授等出席,会议由外联处处长许小军主持。签字仪式上,张永春书记代表学校致辞。泰州市阳光心理服务中心李如齐教授为卢佩言主任颁发了特聘专家证书。

## 江苏农林职业技术学院第一届生活技能大赛成功举办

3月8日下午,由学院心理中心主办、“爱馨”心理协会承办的学院第一届“秀技能水平,展宿舍风采”生活技能大赛在北校区励志广场火热开展。参赛选手为来自七大系14个宿舍的81位同学。大赛包括了宿舍风采展示、生活项目接力和团队合作创作三个环节。每个环节都精心设置了既考验参赛选手个人技巧,又验证团队合作精神的比赛内容。

## 南通科技职业学院举行“3.20、5.25”心理健康教育系列活动启动仪式

3月15日下午,南通科技职业学院以“微笑 微笑 微笑 微笑”为主题的第六届“3.20”心理健康教育周以及第十三届“5.25”心理健康教育月活动启动仪式在求真楼报告厅举行。副校长汪水明、学生工作处处长孙家峰和各二级学院分管学生工作的副书记、辅导员以及学生代表、留学生代表近百人参加了启动仪式。启动仪式由学生工作处副处长袁忠霞主持。

启动仪式上,副校长汪水明发表讲话。孙家峰处长宣读了《关于开展南通科技职业学院2017年“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月活动的通知》。

## 南通大学志愿者与困境花朵“一对一”阳光扶苗

3月11日下午,南通大学“童心圆”阳光扶苗行动暨关爱未成年人“一对一”帮扶结对仪式在图书馆508会议室举行。南通大学28名志愿者与28名困境未成年人结对开展一对一帮扶。校党委副书记、副校长江应中,南通市民政局局长助理张振华出席活动。

“童心圆”阳光扶苗行动是由南通市民政局、未成年保护中心牵手南通大学伯藜学社、心理健康教育服务中心联合开展的贫困家庭帮扶活动,旨在通过辅导孩子的课业,引导孩子心理健康发展,帮扶父母文化程度偏低或因工作繁忙无暇顾及孩子的学习和心理发展问题的家庭。