



## 在心间植一株清莲

文/陈振林

我是见过牡丹的,国色天香,富丽华贵。似乎片片花瓣都散发着雍容的风姿,即便是小小的叶儿,也是高人一等,傲视群芳。她们似是高不可攀。我每天都看到小草,遍地都是,用她旺盛的生命力诠释着自己存在的意义。她们,又是太平凡。

我不是敦颐夫子的嫡传,但我的心中总是对莲有一种说不出的向往。香远益清,亭亭净植,说尽了莲的性情。出淤泥而不染,濯清涟而不妖,写全了莲的精神。

在心间植一株清莲,我对自己说。

这一株清莲,她是不食人间烟火的小女子。她对世间的要求太少太少,一点阳光,会让她欣喜不已;一丝微风,会让她手舞足蹈;几滴清露,更令她泪花四溅。

这一株清莲,她从大观园中走来,是脱胎换骨的林黛玉,弱不禁风,娇喘微微,成天嗜睡在我心中的池塘。

这一株清莲,她总是充溢着诱人的气息,展现着迷人的姿态,孕育着惹人喜爱的果实。她用她青嫩的芽儿和蜻蜓捉迷藏,她用她翠绿的叶儿和风玩游戏,她用她或红或白的花儿和白云打招呼,她用她洁白的藕尖自信地迈着前进的脚步,她用她黑黑的莲子谦逊地展示内心的充实。她,其实是用她自己的生命,写着一首属于自己的诗。

这一株清莲,“可远观不可亵玩”。她没有高贵,但她有她的矜持;她没有华美,但她有她的优雅;她没有骄傲,但她有她的淳朴;她更没有一丝艳丽,因为,她就是一株清高的莲!

我在心间植一株清莲,让她亭亭立于我心间。

在心间植一株清莲,这株清莲,让我的生命一片芬芳。



# 心苑

心理月刊

第75期



2011/3

总第75期

2011/3 总第75期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 琦 王美林 王润贤

王亚河 刘启东 许金如

杨廷桂 芮鸿岩 李 军

张庆奎 陈荣华 季跃东

柯晓扬 胡效亚 姚冠新

徐 铭 高立松 唐靖辉

梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主 编:周春开

编 辑:周 敏 刘 恋

谈佳颖 赵明明

周 梅

## 卷首语

1 在心间植一株清莲 /陈振林

## 心理聊吧

4 大学不开心 /贞 子  
5 拿起电话就打鼓 /累 累  
6 为什么这么累? /菲 儿  
7 爱的等候 /杨鲁静

## 心理人生

9 山人的选择 /雁 南  
10 那些时光教会我们的事 /星 心

## 心息速递

12 给自己打气的最好方法就是给别人打气 /华 子  
12 人在光线昏暗时更放松易产生亲近感 /小 张  
12 气味能改变人们的社交行为 /张 章  
13 生气也可使人产生动力 /曹淑芬  
13 心情好,爱冒险 /钟 钟  
13 夜猫子更具创造性 /小 波

## 心理讲坛

14 人格之形成机制 /吕 静  
16“自我设障”的成因 /马志国  
18 警惕晕轮效应 /蔡玉华

## 心情驿站

19 享乐吧

## 心路历程

21 母亲的谎言 /吴 炎  
23 依然 CHOLE /郭艳琳 尹颖尧

## 心理书架

25 和莫里在一起的星期二 /江 芬  
26 恋爱中的心理学 /摘自《恋爱心理学》





## 心桥指南

- 28 准毕业生的四个求职关键词 /肖保根  
30 怎样吸引别人的目光 /双 鹏  
32 意见不合,化解冲突有办法 /刘 佳

## 心语沙龙

- 33 淘《幸福课》来听你幸福了吗 /王 赫 王旭东  
35 盘点“骄子”们的心理隐患 /林 娇  
37 漫话人生 /恋 恋

## 心海觅踪

- 38 心理学家大多都有心理问题吗? /杨秀君  
39 《三国杀》角色和个性的探讨 /徐含笑  
40 “算命先生”速成大法 /Chengmine

## 心理测试

- 41 测试你的心理空虚指数是多少?  
42 坐时光机器认清“爱情黑霸” /晓 曹

## 心声絮语

- 44 一朵花的美丽坚持 /杨 春  
44 人生的季节 /朱院生  
45 路过一棵受伤的树 /周海亮

## 心理文萃

- 45 冒险的故事 /袁怡畅  
46 正面思考的力量 /吴谈如  
46 悲伤的朋友 /王 鹏

## 心育传真

- 47 校领导与家庭经济困难学生代表共迎中秋佳节  
47 我校心理健康教育中心组织召开全校心理访谈工作会议  
47 我校2011级新生心理普查顺利进行  
47 扬州市高校心理协会联席会举办“关爱生命”广场宣传活动  
48 我校大学生心理协会以竞聘形式成功换届  
48 江苏农林职业技术学院心理咨询中心召开新学期工作会议  
48 南通大学学工处部署下半年心理健康教育工作  
48 泰州职业技术学院心育中心举办心理健康讲座



# 心 苑

### 主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究  
中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)  
心理健康教育中心

地 址:扬州市大学南路88号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2011年9月



# 大学不开心



文/贞子

Q:贞子:

大学的第一个学期就快要结束了,回想起来,自己一无所有。我们的辅导员刚大学毕业,没经验超幼稚,他是我老乡,但不管是哪方面他从来都没有关心过我们老乡。我想转班,他不批;一个班8个男生,其他男生他都安排了职位,却把我的职位给撤了。

大学生活很是渺茫,班上女生有80多个,都很难沟通,加上每个人都是如此的“独、毒”,为了助学金不择手段。居然这些人还是学生会的,还是班干……而且很得那个幼稚辅导员的宠爱。大学好黑暗啊,本来到自己不喜欢的学校、读自己不喜欢的专业就不开心,现在更不开心,有想回去复读的冲动。

跋涉者



A:致跋涉者小童鞋:

你的昵称跟你的心态很矛盾啊,起名叫跋涉者,但你心里完全没有想要艰苦奋斗的意思,最适合形容它的成语是:坐享其成。辅导员是你的老乡,你本希望他能特别关照你,给你安排这安排那,没想到他不让你转班,还撤了你的职位,于是这封mail的前半段都是对他的抱怨。

后半段则是对你同学、特别是女生的抱怨,说她们“独、毒”。为了申请助学金“不择手段”。助学金也好,励志奖学金也好,是设立给家境贫寒或者家境贫寒同时又刻苦学习的学生,家境贫寒有家庭经济证明,刻苦学习有学习成绩单。不用问我也能猜出你所谓的“不择手段”是什么,无非是大家互通信息,“我申请了,你的条件也可以申请”,这就叫“独”?

她们不独,独的是你。看看你对周围老师、同学的评价,没半个词是正面的。众人皆污泥就你一支荷花?还是其实众人都平顺你才是一直拧巴着不肯松开的那个结?况且我觉得你们辅导员做得很正确,一个说全班80多个女生个个都难沟通的人,其待人接物的能力绝对不能胜任班干部。

这些问题的根源可能来自你现在读的不是你喜欢的学校,喜欢的专业,所以你从踏进大学后的生活开始渐渐与负气、较劲形影相随,仿佛谁欠了你的,而“谁”太抽象,你只好把气撒在同学、辅导员身上,典型的小孩脾气。这样做对你没有任何好处,无论你喜欢的是什么专业,那都是空向往,因为你不知道它具体什么样。很多人到了大学后都发现自己为之执着的专业没当初想象得那么好。即便真不喜欢,专业可以转,可以读第二学位,可以辅修,可以考研……复读也可以,不过是危险系数最高的一种。

人如果是积极的,生活可以有千万种活法,人间处处是花香,不在墙这边相见,也必在墙那边相遇。人如果是消极的,全世界都会跟你“作对”。不过好在你的大学生活只过了半学期,消极态度所造成的后果还不算太严重。跋涉者小童鞋,停止抱怨早日跋涉起来吧。大学,你只是尚未熟悉,不代表它不好。

贞子



Q:累累:

我是一个大三的女生,平时与人交流还不错,面谈、发信息都没什么障碍。但是只要需要打电话,特别是与交流少的人打电话(有时和熟人打电话也这样),我就有点障碍,总是很紧张,不知道要怎么说,要怎么挂电话:总怕别人拒绝我或是不听我讲完话(所以有时讲话很快);有时又不想与人多说,但自己先提出挂电话又觉得心里内疚。这是怎么回事呢?我要怎样才能消除这种障碍呢?

blue



A:害怕打电话的 blue:

“我拿起电话就心里打鼓。”我那个当记者的同学告诉我她刚刚放下电话,长舒一口气。不是她说,我还真看不出来,平常开朗乐观的她有这样的心理小障碍。她说,因为电话联系采访时经常被拒绝,很有挫败感。所以,每次她拨打电话前都会紧张,常常要给自己鼓鼓劲才能拨号。你为什么会害怕打电话呢?这个答案需要你自己去寻找,你是不是有过比较不愉快的打电话经历?是什么引起了不愉快?找到症结,你才能好好调整自己。

从你的表述来看,你的障碍可以说是社交焦虑的一种体现,害怕被批评、被拒绝,你尤其是在打电话的时候,特别感觉到自己的一举一动被挑剔。相比来说,你在面对面的交流中,更自信些。说实话,担心被拒绝的现象相当普遍,有调查显示,90%的人在某个时期都有过不同程度的社交焦虑。专家们认为,人们在演出时、第一次约会时、和客户打交道时、发表演讲时,感觉焦虑是很正常的。但是如果在基本交往中,例如在电话里闲聊也感到不安,那就另当别论了。

要消除这种障碍,你可以先给自己做好心理假设。比如,打电话前,先设想别人拒绝你、不听你讲话可能的原因,他们这样做了你要怎么办。如果你觉得电话里自己表现得不好,那你就用短信补救一下。我相信你所在意的事情,大多数情况下并不是太重要。

累累





## 为什么这么累?

文/菲儿

Q: 菲儿:

我是名大三学生,2012年1月要参加研究生考试了。我做事时会认真考虑,细致到先做什么后做什么,家人、朋友都觉得我这样很累,我也有同感。考研是日积月累的事,可是每天睡觉时,我老思考怎样把课程和复习协调好,有时还想第二天下课是否回寝室吃饭……这样琐碎的事会折腾我一个小时,可我还是睡不着。我知道睡眠对每个人都很重要,但是,我很苦恼。

Emily

A: 活得很累的 Emily:

你真的活得很累,看到你的来信我也是这个感受。考研并不是导致你睡不着的唯一因素,确切地说,连主要的因素都不算,充其量只是根导火索。但是,你生活中的每件事都可能是导火索,要是整天都胡思乱想,你的生活该多么纠结啊!

你的胡思乱想是害怕,你到底害怕什么?这是你自己要去挖掘的。我有一个朋友也有你类似的情况。当年,经过高考失败,本科毕业又没有找到好工作,她参加了考研。复习中,她把考研看成了改变命运的唯一道路,这使得她整天紧张,与她见面都能从她的面容上看到“紧张”两字。熟悉她的朋友、同学都劝她,但是没有用。虽然她最后还是考上了研究生,但是,在一次同学会上,她告诉大家她当时害怕考不上,害怕自己一无是处。其实,她真正害怕的原因是对自己没有信心,她不知道除了考研还有什么出路。研究生毕业后,她从事外贸工作,她说研究生学的和外贸压根儿没有关系,其实她拿着英语专业本科文凭完全可以胜任工作,读研反而耽误了她三年时间。

讲朋友的故事,并不是劝你放弃考研。要是我们能够找到紧张、睡不着背后的真正原因,那我们就能对症下药了,不然只能是盲人摸象。

菲儿





## 爱的等候

文/杨鲁静



第一次见到小倩是在一个深秋的午后，她当时是某重点大学的大三学生，手中拿着一本书提前在门口等我，见到我便微笑着打招呼。她一身体闲装扮，衣着整洁，身材苗条，举止温文尔雅，说话语气柔和。这是一个初次见面就很容易给人留下好印象的女孩子，但前来咨询的原因却是担心自己可能会嫁不出去了。

我问：“你这么年轻，怎么会有这种担心呢？”她答：“我觉得自己找不到男朋友，在这方面没有吸引力。”“是你自己这么猜的呢。还是有人说你没有吸引力？”她笑着说：“倒是没有人这么说过我的，是我自己的感觉。”我说：“既然这样，那让我们一起来计算一下你的引力有多大吧？”她又笑起来。我说：“你可以用几个形容词评价一下自己吗？”她思考了一会儿说：“善良、活泼、开朗、外向、大度。”“你最喜欢做的事有哪些？”她张口就说：“唱歌、吃饭、睡觉。”说完很调皮地看着我嘻嘻地笑。我问：“你觉得生活中最重要的事

是什么？”她又是不假思索地回答：“亲情、爱情、事业。”小倩的有些回答是带着点防御式的正确答案，但表现得聪敏、活泼，很可爱。我问：“说说你最擅长的吧。”她答：“唱歌。班里举办文娱活动时我常常参加表演的。”“还有呢？”“我的英语也是班里比较好的，尤其是口语。”

“你对自己的评价是善良、活泼、开朗、外向、大度，加上你的聪慧，又有艺术素养，这样的女孩为什么还担心找不到男朋友呢？”她笑起来，说：“可是到现在也没人追求我啊。”“是没人追求你呢，还是你根本看不上别人呢？”她笑了，说：“朋友也觉得是我自己标准太高。”我问：“什么标准啊？”她答：“我最不喜欢那种回家就做家务、烧饭的小男人，有些女孩就喜欢这一类的，我受不了。”我说：“每个人的眼光和需要都是不同的，那你喜欢什么样的呢？”她回答：“反正我不喜欢下班就为我做家务的那一类。”我问：“那你心目中理想的爱侣是什么样的，可以

描述一下吗？”她回答：“我喜欢懂艺术、生活品味高、胸怀大志、会照顾自己，而且可以经常带我到各国去旅游的男人。”

“听起来你喜欢事业有成的精英型男人，但同时得有生活情趣、浪漫情怀，又懂体贴的男人。”小倩笑答：“噢，对，对。”我说：“你追求完美型的男人。”她笑答：“可能是吧。”我笑着说：“这样的男人谁都会爱的。”她愉快地笑起来。我说：“你说的这种男人可能不仅有良好的教育背景，而且有一定的生活阅历，还有稳固的事业基础。”她答：“是的，我真正想要的就是这类人。”我问：“这种人在你身边多吗？”她答：“身边那些男生，一个个都很嫩，我真的没感觉。这种人哪里找啊？”我说：“这种人在你这个年纪也可能表现得很嫩，经过生活的历练才成长为你要求的这样。你理想中的这一类人大都临近中年了。”她说：“是呀，就是C某某（一位著名企业家的名字）这一类的人。我就喜欢这样的。”我说：“这类人大都有家庭



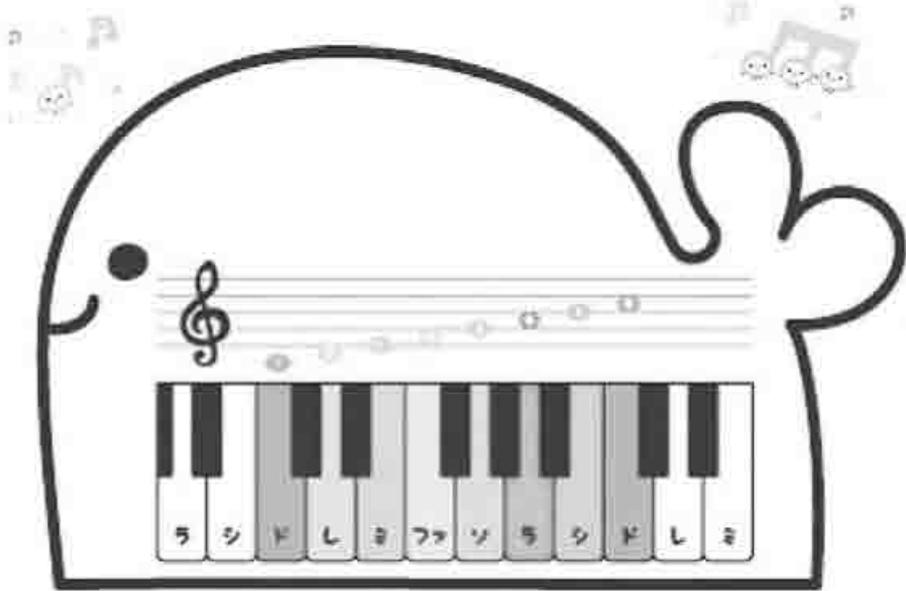
了。”她说：“像C某某就还没有啊。”我问：“他还没结婚吗？”她说：“是呀。”“听说C某某也是你这个学校毕业的，算是校友了。他事业有成后回过校的吧？”她答：“是呀，他来演讲过的。”我说：“既然你喜欢这类型的，没有想办法和他结识吗？”她很惊愕地看我，问：“这怎么结识啊？”我说：“比如给他写信啊。”她惊讶地看我，笑起来，说：“我从来没想过这样做。”“你可以试试啊。”她答：“写了别人也不会回的。”我说：“你觉得自己写了信他也不会回信的？”“是呀。”我说：“这样会让你静下心来思考啊。”她沉思了一会：“是呀，我的这些想法是不够现实。”我说：“并不是说你不会结识这样的人，而是你仅仅这样想肯定是结识不了的，还有就是这些人未必如你想象的完美无比，实际接触后可能也有一些你无法容忍的方面。”她沉思，然后答：“可能是的。C某某当时谈了十几个女朋友呢，都没成，现在她们肯定后悔死了。”我说：“也可能后悔，也可能一点不后悔，C某某是事业有成，

但也许性格中有些方面让有些女孩不能接受呢。”她答：“C某某除了事业有成，还会写诗。”我说：“是呀，他那么优秀的人，怎么当时找不到女朋友呢？”她想了一会，说：“也许他当年没现在这样的光芒。”我说：“是呀，也许你身边也有这样的潜力股呢。很多优秀的人都是一步一步成长起来的。”她笑起来：“是呀。那怎么找这样的人呢？”我说：“这样的人自然有些特殊之处，会有很多的优秀之处表现出来。”她说：“其实我身边也有过一些优秀的人的。”我问：“那你没有和他们尝试着交往过吗？”她回答：“我和这样的人交往有障碍。”“哦，什么样的障碍能具体说说吗？”她答：“都是我暗恋人家。”边说边笑着在脸庞上用手指向下划两道，做流泪状，一副很调皮的调侃的样子。我问：“为什么只是暗恋呢？为什么不去主动接近呢？”她答：“我遇到这样的人就缩起来了，不会热情的。”我问：“也就是说，越是遇到心仪的人，你越是想让自己看起来更完美一些，反倒觉得受压抑了？”她答：

“对，对。”我问：“你知道一个人什么时候最有魅力吗？”她摇摇头，“不知道啊。”我说：“通常是做的真实的时候，你现在真实的自己就很可爱、很有吸引力的。”她笑起来，问：“真的吗？”我说：“当然了。”

我接着问：“那你对爱情、婚姻抱有美好的信念吗？”她问：“信念？”我解释说：“就是相信有美好的爱情和婚姻。”她回答：“相信倒是相信的，就是不知道自己会不会遇到。”我说：“自己想要的东西只能自己去争取啊，比如说你喜欢一些优秀的男孩子，那你就可以参与到他们参加的一些活动中去，创造和他交流的机会，也增进彼此的了解，这样才有可能遇到自己心仪的人。对于一些精英层的人，你自己不断提升自己的层次，工作以后，社会交往而逐渐扩大，自然就会遇到这种人。”她沉思了一会，抬起头笑着说：“说的对，我在这里是遇不到，是要提升自己。我其实该为自己的前途好好打算一下了，等只是浪费时间而已。”“也许你在不断提升自己的过程中会遇到同道。也可能其中就会有人暗恋你呢。”她有点羞涩地笑了。

咨询师分析：来访者的主要问题是对恋爱对象过分理想化，同时和心仪异性交往时又很被动，因此为找不到合适的恋爱对象而觉得烦恼。爱情只有建立在双方人格独立、平等的基础上才能使彼此都有所成长，才会达到一种和谐的平衡。世间珍贵的东西都不是唾手可得的，其他如此，爱侣亦然。爱情，不是玫瑰色幻梦中的等候，而是旅途中的相遇、相知、相携。





## 山人的选择

文/雁南

有一座山，高耸入云，飞鸟难越，没有人知道它有多高。山前山后，有两条路可供攀登，前山大路石级铺就，笔直坦荡；后山小路，荆棘丛生，蜿蜒曲折。

一天，父子三人来到山脚。父亲举手遮阳，眺望峰顶，声如洪钟：“你俩比赛爬上这山。上山有两条路，大路平而近，小路险而远——选择哪条路，你们自己裁决。”哥儿俩思忖再三，各自凭着自己的选择，踏上征程。

时间过去了两个月，一个西装革履的身影出现在峰顶，哥哥走来了。他面色潮红，略显发福，头发油光可鉴。他骄傲地掸了一下笔挺的襟袖，走向充满期待的父亲，说：“我赢了，我赢了！这一路真是春风得意。在坦荡的大路上我只需向前，向前！舒缓的坡度让我走得从容，平整的石阶使我心旷神怡。这里没有岔道让我伤神，没有突出的山石给我绊脚。我的心灵没有欺骗我，是英明的选择助我胜利。实践证明：在平坦和崎岖间，只有傻瓜才会放弃平坦，选择崎岖。聪明的选择使我有得多么得意的旅程啊。我获得了胜利，我理当获得胜

利！”

父亲慈祥地看着他，“你选择得的确聪明，一路走得也十分风光，我的好儿子……”

这之后不知过了多久，又一个身影出现了；他步伐稳健，全身充满着生命的活力；尽管瘦削，衣衫褴褛，但双目炯炯有神，透着聪慧与睿智。

弟弟微笑着走向父亲和哥哥，从从容容地讲起路上的故事：“哦，这是多么有意义的一次旅程！感谢您，父亲，感谢您给我选择的机会。一路上陡峭的山崖阻挡着我攀爬的脚步，丛生荆棘刺破了我裸露的臂膊，疲惫的身心增添着孤独的酸楚。但我坚持住了，终于我学会了灵活与选择，学会了机敏与自护，学会了独立与坚忍。”

“路边的美丽景色，使我放慢脚步享受自然的馈赠。在山脚下，我看见山花烂漫，彩蝶翩翩，于是我与山花同歌伴彩蝶共舞。在山腰，我看见绿草如茵，华木如盖，清澈的小溪静静流淌在林间，朝圣的百鸟尽情放歌于林梢。我拥抱自然的和弦，追逐欢快的节奏。这些往往是我快乐时光，可

更多的时候是阴冷浓雾的环抱，荆棘丛棘的阻隔。放眼望去，黄叶连天，衰草满路，但我在黄叶林中看到丰硕的果实，从衰草丛内悟出新生的希望。”

“我感觉自己在成熟，一寸寸地成熟。再往上，是没有一点儿生机的寒风和石砾，我曾想放弃，但曾经的艰辛温暖着我，启迪着我，给我力量，给我信心，使我忘掉比艰险更艰险的死寂，抛掉比痛苦更痛苦的迷茫！我最终到达了这里！一路上，我阅尽山间春色，也饱尝征途冷暖，为此，我感谢您，父亲，感谢您给我选择的权利，我从自己心灵的选择中懂得了很多很多……”

哥哥眼中露出不解，但旋即消失，他不无轻蔑地说：“可是你输了！”“是的，”父亲遗憾地说，“孩子，你输掉了比赛……”

弟弟极目远方，脸上露出平和的微笑，“但，我赢得了人生！”

人生就是这样，正是因为崎岖才更多了几分韵味，才更显得其丰富。平坦纵然快捷，但却无法与崎岖之丰富相比，人生之崎岖往往于其崎岖之中包含智慧和成熟。



## 那些时光教会

## 我们的事



文/星心

以前我不住校,高三时每天早上6点半骑自行车上学,晚上11点放学骑车回家,一天17个小时不在家。放学后还不想回家,大半夜闲逛。

现在我必须住校,每年初春、新秋坐火车上学,仲夏、大寒坐火车回家,算一算,不在家的日子有300天。

于是,我知道了什么叫想家。

父母送我去大学报到,临走的时候,我妈来和我告别,我问:“我爸呢?”我妈说:“你爸怕你哭,就没来。”

大二暑假我回家,我妈无意中說:“其实你爸当时就在马路对面。你转身进学校,你爸就哭了。”

于是,我懂了,在成长面前,爸爸也是脆弱的。

大一的时候,有一次拉肚子,给妈妈打电话不停地诉苦。

大二的时候,我一个室友打球时咬掉了一块舌头,缝上后有一段时间不能说话。后来我问他你妈知道吗?他说没告诉她,怕她担心。

于是,我懂了,我的痛苦会被距离放大,千里之外,妈妈会比我更痛苦。

大学之前,自己只管学习,脏衣服一扔就有人洗,饿了张嘴就有饭吃。

那时候我还嫌衣服少,饭不好吃。

上了大学,看着床底下塞得满满的脏衣服,捶了捶腰只能继续一件一件地洗。

盯着食堂的饭菜,叹了口气,只能硬着头皮往下咽。

于是,我懂了,以为平平常常的东西,等自己完全承担了,就觉得不那么容易了。

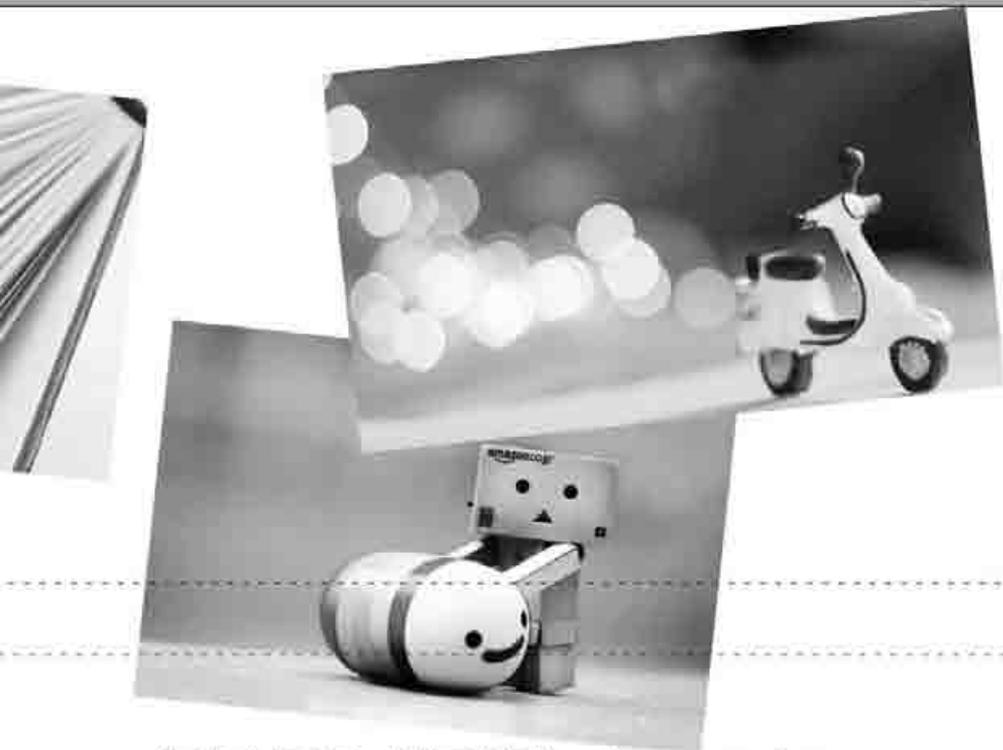
高考前,鉴于我的数学成绩,我和同学聊天时大放厥词:“老子这辈子不学经济,告别数学。”

结果,我被某大学某经济专业录取。

于是,我懂了,说话不要太绝,要留后路,造化很弄人。

硬着头皮进大学学经济,虽然在别人看来,我这个学校的经济系有多么多么牛,其实冷暖自知。刚上大学





的时候我想出国，成绩不行想转专业，转专业未果准备考公务员，公务员竞争越来越激烈于是准备考CPA(注册会计师)。

开始我想环游世界，后来想赚大钱，后来想有稳定的工作，再后来希望顺利找到一份好工作，我的梦想越来越萎缩，却被认为越来越务实。

于是，我懂了，在现实和梦想之间，我们都是从梦想趋向于现实，等现实满足了，再看梦想，已经远得看不到了。

上大学之前，谈恋爱要偷偷摸摸，遮遮掩掩，不能见光。

上大学之后，单身的要偷偷摸摸，遮遮掩掩，不能见光。

于是，我懂了，有时候，合理与不合理只是一线之隔。

高中的时候给老师起外号，私下里同学都这么叫。

上大学了，想给老师起外号，却发现根本不知道老师名号。

于是，我懂了，有些幼稚的游

戏已经玩不下去了。

初二的时候，张国荣从高楼跳下。

冬天，梅艳芳也离去。

大一下学期某堂英语课上，用手机上网，知道了从小听到大的《新闻联播》再不会有罗京的声音。

于是，我懂得，长大了，不知道有多少人要离我们而去。

高中的时候坚持不住了，想想高考之后就解放了，可以不穿校服，可以睡懒觉……苦点也有盼头。

大学坚持不住了，想想毕业，就想到了找工作，想到了工作，就想到了讨老婆，想到讨老婆就想到了房子、车子……越想越不敢想。

于是，我懂得，未来不仅是用来向往的，也是用来鞭策自己的。

小时候听过1999年世界末日的说法，惊恐万分。

现在我还好好地活着。

大学了，2012的传言四起。想想1999的经历，我决定等2013

的太阳升起。

于是，我懂了，人们总是喜欢自己吓唬自己，而吓唬的方式没有任何新意。

高中的时候只能穿校服，走到哪儿，年龄大的就叫我小弟，年龄小的就叫我哥哥。

大学没校服，地铁上半老徐娘都管我叫大哥，初中生还喊我叔叔，还得硬着头皮答应。

于是，我懂了，我早就不是孩子了。

高中的时候只看本地天气预报。

大学了，看两个城市的天气预报，除了所在的城市，总也不忘看看家里的天气。

于是，我懂得，走得再远，还是挂念那个不怎么繁华的家乡。

中学时下了晚自习，浩浩荡荡一大群同学结伴骑车回家，聊天、飙车、大喊，为了多闹一会儿，绕远路也甘愿。

大学下了课，回寝室的回寝室，忙工作的忙工作，陪女友的忙着接女友。

笑着骂完他们，然后去车棚开锁，蹬车。

于是，我懂了，嘲笑这个寂寞，嘲笑那个寂寞，其实现在自己才真正经历着寂寞。

小时候不太懂什么母亲节，跟着别人学，问妈妈要什么礼物，妈妈说要我健康快乐地长大。

大学了，千里之外，很早之前就惦记着送妈妈礼物，妈妈知道了，说只要我在外地平平安安，顺顺利利。

于是，我懂了，我才是妈妈收到的最好的礼物。



## 给自己打气的最好方法 就是给别人打气

文/华子

心理学家指出,如果能在日常生活中做些小调整,如赞美别人,为别人打气,就能起到抖擞精神的作用。

在日常交往中,人人需要赞美,也喜欢被赞美。如果一个人经常听到真诚的赞美,就会明白自身的价值,有助于增强其自尊心和自信心。特别是当交际双方在认识上、立场上有分歧时,适当的赞美会发生神奇的力量。不仅能化解矛盾,克服差异,更能促进理解,加速沟通。所以,善交际者也大多善于赞美。美国作家马克·吐温曾经说过,“给自己打气的最好方法就是给别人打气”。多赞美同学,赞美的正面影响是很容易在班级里洋溢开来的。

心理学家经过研究发现,在正常情况下,不太熟悉的人彼此根据对方的反应和外界条件来决定自己的言语和行为,特别是对还不十分了解但又愿意继续交往的人,既有一种戒备感,又会尽量把自己好的方面展示出来,把弱点和缺点隐藏。而在光线比较暗的场所,约会双方彼此看不太清对方的表情,就很容易减少戒备提高安全感,彼此产生亲近的可能性会远远高于光线比较亮的场所。这种现象也称做“黑暗效应”。

“黑暗效应”也解释了为什么在灯光昏暗的酒吧、舞厅,陌生人之间比在普通场合更容易相互认识,甚至更容易产生恋情,因为太明亮的光线会令人不放松,从而提高警惕性和戒备心。

文  
小  
张

人在光线昏暗时更放松易产生亲近感

## 气味能改变人们的社交行为

文/张章

人的感官会提供一些信息,这些信息会作用于潜意识,进而左右我们的行为。我们是否喜欢某个人,除了会受到视觉、听觉等因素的影响,气味还会发挥作用,哪怕这些气味微乎其微。

为了弄清难觉察的气味是否会改变人们的社交行为,心理研究人员让受试者闻不同的瓶子,瓶子里分别有3种气味,即柠檬味、汗臭味和乙醚味。

闻完每个瓶子后,受试者都要看一张毫无表情的头像,并给头像打分,分数从“极可爱”到“极不可爱”共6个档次。结果显示,尽管瓶子里的味道很淡,受试者通常难以辨别,但当他们闻到有微量柠檬气味的瓶子时,就会对头像给出好的评价。

研究人员说,我们是否喜欢某个人,除了会受到视觉、听觉等因素的影响,气味还会发挥作用,哪怕这些气味微乎其微。



## 生气也可使人产生动力

文/曹淑芬

以往人们总是把生气看做是一种负面情绪,但最近一项新的研究显示,生气反而会激励人们,使人们产生动力。

一般情况下,人们都会积极地去做一些事情或争取某样东西,因为这对他们来说是值得的,并会使人感到快乐。

为了调查这个理论是否同样适用于生气和欲望,荷兰乌特勒支大学的研究人员让实验对象观看电脑屏幕上的普通物体的图片,如一只杯子或一支钢笔。实验对象并没有意识到,就在每个物体出现之前,屏幕上快速闪过一张“生气”、“恐惧”或“平静”的面孔,这些潜意识的图像为每个物体都绑定了一种情绪。研究人员又让实验对象紧紧抓住手柄来获得他们想要的东西,那些抓得最紧的人更倾向于要得到它。

研究结果显示,在生气面孔后出现的物品,其实是实验对象比较想要的物品。

研究人员指出,这项发现可从人类进化的角度来解释。比如,在食物有限的情况下,生气的人为了获得食物,往往会变得更具有攻击性,这样才更有可能生存下来。

## 心情好,爱冒险

文/钟钟

美国加利福尼亚大学的心理学家进行了一项研究。研究人员先让参试者看一些图片,然后将他们分成两组,一组回忆一段美好的经历,另一组则回忆一些悲伤的经历。接下来研究人员再次让他们看图片,有的图片曾出现过,有的则没见过。研究人员会同时用仪器监控他们的大脑变化和面部表情。结果发现,心情沮丧的人更容易对熟悉的图形表现出好感,而心情愉快的人则更愿意接受新鲜的图片。研究者表示,在生活中,保持愉快的心情,能激发人们探求新事物的热情,同时也会让人更爱冒险。

最新一项研究显示,“夜猫子”很有可能是更具创造性的“思想家”。科学家目前尚不能对夜间活跃型人群(俗称“夜猫子”)更具创造性的原因做出充分的解释,不过,他们表示,这也许是他们适应了非传统生活方式的缘故。

领导实施此项研究的意大利科学家吉安皮埃罗教授表示:“身处一个偏离日常习惯的环境,夜间活跃型人群通常处于这种环境,可能会刺激一种非传统情绪的发展以及一种发现替换性和创造性解决方式能力的发展。”

研究人员对不同年龄段的120位男女志愿者,进行了三项旨在衡量创造性思维方式的测试。夜猫子型在每项测试中的表现均非常出色,而日间活动型或中间型的人勉强得上五十分。另外,一个人的年龄同创造性高低毫无关系。研究人员写道:“我们的研究支持这样的理论,即老年人也具有创造性。”

由于工作、学习以及其他要求,日间活动型和夜间活跃型人群可能也要遵循其他的时间表,不过他们首选的时间表多与其体内的生物钟同步,这种现象在某种程度上可能是由遗传学决定。研究人员认为,研究所得出的有关创造性方面的差异,可能同夜间活跃型人群比日间活动型和中间型人群性格更外向有关。我们由此推断,外向型人群的性格特点可能同创造性发现之间存在联系。

## 夜猫子

### 更具创造性

文/小波





# 人格之形成机制

文/吕静



一样米养百样人。生命最显著的特征就是生活中我们每个人都大不相同：一种崭新的社会环境对某个人是一种乐事，而对另一个人则可能是昼夜焦虑的原因；一些人热衷攒钱，而另一些人有钱就花。人们的这些差别到底从何而来？为什么我们每个人都有不同的人格？为什么自然选择没有定向追踪最适宜的人格，而是允许这么多的性格存在？

由于人格研究正在走向更为科学的方向，人们已开始理解神经生物学的基础，并观察到每种人格特征对某种特定环境的益处和对其他环境的代价。人们可能倾向于认为一些人格类型要比另外一些人格类型更理想，但是这些新观点却清楚地表明并不存在“最好的”人格。实际上正是这些形形色色的人格组成了大千世

界。

## 五大“调节器”

心理学家认为，人格特性就像我们大脑里的恒温调节装置，每一种人格都调节着一定范围的行为和态度。这些行为和态度中的一些项目是相互联系的。比如，那些喜欢高度竞争、高声音乐和旅游的人也趋向于有比较高的性驱动。那些有着某种特别的恐惧、或者总是趋向于担心各类事情的人则更倾向于抑郁。同样，一般那些不能抵御住诱惑而吸毒成瘾的人，发展出赌博和反社会行为问题的可能性也会增多。

从这种相关关系中，心理学家推断，在人们体内存在着一些数量有限的“调节器”。在过去几十年中，心理学界已经达成了共识：五大关键的调节器可以说明人格的绝大多数变异。“五大”包

括外向性、神经质、尽责性、开放性和随和性，将人格分成了五个轴线，适用于所有的个体。每个人的人格可以用很多现有问卷中的一个测试出来，这些问卷上有5个不同的分数，通过问卷测试可以获得无数独一无二的人格特征。

因此，不管你处在“五大”的任何位置，都能显示出一种特定的人格。一个人的外向水平显示在其对快乐的追逐或对危险承受活动的反应上，对于绝大多数内向的人，似乎不会发现这类活动有什么奖赏之处；当事情变得有危险或威胁之时，或者你感觉到如此时，神经质这种人格特质正是关键，高度神经质的人就会变得很焦虑或者紧张，而那些在神经质项目上得分低的人将不太受影响；尽责性全部在于目标定位，这个分数高的人严格按照计划或原则办事；随和性在我们的私人关系中占有显著位置，高度随和的人会留意他人的需求和情感，低分的人不大能看清这些线索；开放性决定一个人对各种见解的反应，高分的人喜欢接受具有审美的、隐喻的和深奥的想法，低分的则回避这些想法。

## 人格与大脑结构

神经科学家现在开始将“五大”和大脑结构联系起来，每种性状都代表着一种生理反应的强度



和极限，而且这些反应依次取决于大脑中特定的或专门的神经生物学机制。

就拿神经质来说，神经科学家现在已经知道，哪一部分的脑区与受到威胁的反应有关：大脑中一个叫做杏仁核的结构中存在着一个回路。磁共振成像扫描显示，那些在神经质项目上获得高分的人与低分的人相比，杏仁核具有较高基准水平的代谢活动。高分者的杏仁核对痛苦的刺激反应也表现出较高的活动。甚至连杏仁核的大小都显示出和一个人的神经质得分成比例的迹象。这的确令人惊异，这些由人格心理学家使用的简单的、自我评定的问卷所测定的神经系统竟然可以由客观的科学技术手段来验证。

性格特征最佳水平取决于当地生态环境细节

外向性也可以从大脑中找到答案。在人们的中脑有一套对预示奖赏的刺激产生反应的结构。这些奖赏可能是甜食、金钱，也可以是一组异性的图片或成瘾性药物等等。这个奖赏中心取决于神经递质多巴胺。在外向性的得分和一个人对多巴胺样药物的生理反应之间存在一个线性相关，这表明，外向性是大脑奖赏系统快速响应的外在表现。虽然人们还不了解个中原因，但那些在外向性上得分高的人甚至会有比较大的奖赏结构。

尽责性包括在某种长期目标或计划服务中直接反应的控制能力，牵涉到前额叶皮层的部分脑区。人们正是通过对大脑损伤的研究才了解这部分脑区。大脑成像揭示，那些有冲动控制问题的人在右前额皮质的活动比其他人的低。另外，有一项对患有注意

力缺乏和多动障碍的男孩所进行的研究发现，这些孩子的前额皮质体积比正常孩子小。

人们还不知道大脑的哪种机制是随和性的基础，但已经找到了一些牵扯某些特定脑区的神经生物学证据，所以，也许过不了多久，研究人员就可以解开随和性的真相。第五个人格特征是开放性，至今，科学家对这种大脑机制知之甚少。因此，对“五大”中的每一个性状，我们都可以试探性地鉴别出与一种大脑机制相联系的生理反应。这些多样化系统途径对人们不同行为方式的趋向做出了解释。

当然，光凭我们内在的调节器设定装置并不能决定我们的行为，行为取决于大脑与环境之间复杂的交互关系，但后者的影响有限。假如我们了解到某人的人格，即便在我们从没见过他的情况下，我们也可以很好地预测出他们的反应。此外，这些设置在一个人的一生中似乎是相当稳定的，反映出人格中有实质性遗传成分。

#### 进化的人格

人们一直较少注意为什么进化会留给我们如此多样的人格。从理论上说，在进化的激烈竞争中，具有不同基因的个体接受选择，最终获胜的应该是某一种特征。那么，为什么还有这么多的不同人格呢？随着近年来研究人员开始考虑野生动物的基本性格特征，对于进化如何影响人格的疑问也开始变得清晰起来。

荷兰格罗宁根大学的奈尔斯·丁格曼斯是这项研究的先锋人物。他和他的同事通过对一种叫做大山雀的小鸟的探索行为进行研究，建立了其遗传变异的模

型。一些鸟遗传了高度探索的个性，另外一些鸟的个性则表现出谨慎。研究人员测量到野生大山雀的这种性状，并将其与这些鸟的三年（1999年—2001年）存活情况联系起来。结果发现，对于雌鸟，探索个性得分越高，在1999年和2001年的存活可能越大。在这两年中，食物短缺，鸟儿更加分散对其生存有好处。但是在食物资源比较丰富的2000年，那些得分低的雌性就更容易存活。显然，食物很丰盛时，鸟儿还分散到很远的地方去觅食是一种不必要的冒险。

这一研究与其他类似研究一道得出了一个有力的论点：一个性格特征的最佳水平取决于当地生态环境的细节。当这些具体细节随着时空发生戏剧性改变时，自然选择就不能固定在一个单独的最佳存在方式上。这就可以解释为什么大山雀的种群既包含探索的又有谨慎的个体。

这种发现显然也适合于人类。为了验证这个观点，英国纽卡斯尔大学的丹尼尔·奈托分析了545个外向性得分在一定范围内的英国成年人。结果发现，高分的人性伴侣多，经济和职业前景都好于平均水平。但这些人也更容易出事故或上医院，而且他们的家庭生活也不太稳定，因为这类男性更容易离婚，到最后经常不会和子女住在一起。所以把外向性想成一种纯粹的幸福事挺吸引人，但事实却并不是这样的。高度外向的性格会把你吸引到某种情境中，给你带来某种类型的生活机会，你在某种环境下会干得很好。但是你的这种人格也将承担风险，它还可能堵上了一些可能离你更近的可选之路。（下转第17页）



面临需要解决的问题时，往好处看，还是往坏处想，每个人处理问题都不一样，但如果过多把事情往坏的地方想，可能会无形中束缚了自己应该施展的手脚。

## “自我设障”的成因

文/马志国

### 什么是自我设障

你也许大惑不解，人们不是都在为自己的成功清除障碍吗？还会有人主动为自己的成功设置障碍？事实正是这样，我们都会在某些时候给自己设置障碍。

所谓自我设障，就是面临被评价的威胁时，为了维护或提高自尊，而做出的对成功不利的行为或言词，这就好比给成功预先设置了一个障碍。比如，在重要的比赛前，有的运动员却不认真进行训练，或者说身体不好，这往往就是自我设障。在人际交往中，也会出现自我设障。比如，有的男孩儿初次约会女孩儿，总是把时间一拖再拖，直到最后才打电话邀请。这就是怕打电话被拒绝，一旦遭到女孩儿拒绝，也就给自己找到一个绝妙的借口——是因为我邀请得太晚了，而不是我自己个人的问题。

心理学实验也证实了这一

点。研究者把被试分为两组，让第一组被试相信他们在测验中很有可能成功，让第二组被试相信成功可能性不大。然后，两组被试同时被告知，实验是为了测试两种新药物在测验成绩上所起的作用，一种药物被认为能促进测验成绩；另一种药物可能削弱测验成绩，然后，让被试自由选择服用哪一种药物。结果，第二组比第一组更愿意服用可能削弱测验成绩的药物。为什么出现这样的结果？就是第二组被试认为成功的可能性不大，宁可服用削弱成绩的药物，来自我设障，给可能的失败预备一个“借口”。

### “自我设障”有两种类型

一是行为性自我设障。这种自我设障，包括一系列个人所能控制的不利的行为和事件，如喝酒、吃药，减少努力或者设置过高的目标。行为上的自我设障，还表现为怯于表达自己和展示自己，

行为退缩，通过身体不适或其他方式使自己处于不利地位。

二是心理性自我设障。这种自我设障，包括为将来的失败找一系列不可控的借口，如说自己有考试焦虑，说自己遇到了创伤性事件或疾病。心理上的自我设障，还表现为思考问题负面多，经常由于失败唤起消极的情绪，对自己进行惩罚或批评，自我贬抑和自我否定等。

### 人为什么需要自我设障

从内在动机方面说，自我设障主要是维护和提高自尊的一种方式。由于自我设障行为的存在，人可以把失败归咎于该行为，而不用归咎于自己的能力。自我设障是印象管理的一种策略。第一，如果失败了不至于太丢脸，这是为了自我保护；第二，如果成功了会更有面子，这是为了自我提升。如，尽管有病还能成功，会有更多的光彩。更多的时候，自我提高和



自我保护两种动机同时并存。

从后继效果方面来说,首先,自我设障有提高人的社会形象的效果。就是说,虽然有了自我设障,却依然成功了,那在别人眼里会更有能力。其次,自我设障还可以缓解完成任务之前的焦虑情绪和心理压力。最后,习惯性自我设障会影响成绩,但是,偶尔为之,也可以提高成绩。这是由于不归于能力,就可能通过努力来提高成绩。

### 怎样预防自我设障

在学习和生活中,我们都难免出现自我设障。自我设障偶尔为之,也许没有太大的问题,甚至还可能有些好处,比如暂时缓解一下压力,暂时保住一些面子。但如果习惯性地自我设障,习惯性地给自己找借口,那不仅妨碍对自己的正确认识和客观评价,不利于发挥自我潜能,还会影响心理健康,削弱生活适应能力,进而导致人生最终的失败。

为此,面对生活必须防止习惯性自我设障。那么,我们应该从哪些方面着手呢?

第一,正确归因,培养健康的

自我概念。

人对自己的成功与失败,归于不同的原因,会形成不同的自我概念,进而影响是否自我设障。就青少年的学习活动来说,如果将成功归于内部稳定的原因,如能力强,能导致积极的情感体验,激发活动的兴趣,形成良好的自我概念,也就避免了自我设障。如果将成功归之于外部稳定的因素,如任务容易,可能会降低期望,由此引起的感受和导致的影响,不利于良好自我概念的形成,也就容易导致自我设障。

第二,接纳自我,培养健康的自尊感。

自尊感是个人对自己的感受,是一种自我肯定及自我信赖的情感体验。健康的自尊,能使人适度坚持自己的想法、欲求和需要,欣赏自己的行为,正确评价自己。因此,为了培养健康的自尊,首先要了解自己现在的感觉,弄清楚希望自己做什么改变。然后制定计划,实施行动,改变自我。但是,为了培养健康的自尊,还需要学会接纳自我,体验自我价值

感,懂得欣赏自己,形成健康的自尊感。

在这一点上,为什么说“健康的自尊感”?意思是说,不要过度自尊,更不要盲目地妄自尊大。因为,我们前面说过,盲目的过度自尊,往往会更要“面子”,因而更容易自我设障。

第三,进行训练,学会自我肯定。

要具备自我肯定这一特质,就必须进行自我肯定训练。首先,要进行认知训练。针对不恰当的思考模式和自我设障内容,描述问题情境,了解自己的思考方式,然后澄清问题,确认认知目标,练习应变思考能力,学会从积极方面看待自己。其次,要进行行为演练。安排一些活动,多用角色扮演,使活动情境更逼真。练习时,应先从容易的活动开始,以渐进的方式,练习较困难或复杂的活动。每次练习后给予正面强化,比如给自己一个适当的奖励,从而增强自我肯定程度。自我肯定训练,需要长期坚持,逐渐形成自我肯定观念与行为,也就可能避免自我设障。

(上接第15页)我们也可以“五大”中的另一个性状——随和性来说明这个原则。高度随和的个体有着很好的社会关系网和支持。这是因为他们考虑了周围人的心理状态,所以能吸引或留住朋友或同盟者。然而,为别人的需要付出了时间和努力,却招致他们要承受着自己的日程规划遭受损失的代价。所以,对于领袖人物和艺术家这些需要按照自己的意愿把自己放在首位和焦点的人来说,随和性是他们成功的一个负面因子。那么,什么

是最适宜的随和性水平呢?除了那种有依赖型人格障碍的极端情况,没有一个正确的答案。无论你的随和性处在什么水平,都各有其利与弊。

同样地,高度的尽责性可能有助你完成工作,但也能让你无法看到其他一些机会。与此同时,高度的开放性也和增加社交有关。然而,这些好处趋向于在很多历史年代中被自然夸大和在地理政治的背景中被艺术化地高估。而在其他一些时间和场合,特别是在一个群体为生存而挣扎时,

则更加需要有实际经验和有能力的品质。

而高度神经质的人,在遇到真正的威胁时,他们的警惕性比很多懒散个体的心不在焉态度更能保护自己。

当你越是了解自己的人格,就越是明白它们的利弊。应该说,在某种程度上人格也可以改变,但我们最好能认识到,几乎每一种人格档案都有一种对应的最佳环境。所以,假如你对自己的人格不满意,为什么不试着去改变一下你所在的小环境呢?



## 晕轮效应

文  
蔡  
玉  
华

有过这样的体验吗？某人做了一件让你很不爽的事情，你对他很不满，然后你会发现他的很多做法都让你不满，于是你很可能就会说他的“坏话”。这个人若是你的同学、朋友，你们的关系估计会陷入僵局，大家不相往来、漠视对方甚至攻击对方；这个人若是你的上级，你的不爽恐怕会更大一些——敢怒而不敢言嘛，久而久之会不利于你的心理健康，也会让你的上级对你越来越不满，进而处处挑你的刺。

为什么会产生这样的现象呢？这种现象主要是由我们社会知觉偏差中的晕轮效应所造成的。所谓晕轮效应，是指个体的某个特征像光环一样，遮住了观察者的眼睛，使观察者只能看到这个光环而看不到被知觉者的其他特征。也就是我们常说的“以点概面或以偏概全”。

晕轮效应有什么危害呢？晕轮效应的最大弊端就在于以偏概全，具体体现在以下几个方面：

很多时候我们只看到了事物的表面，但习惯于眼见为实的我们却总是习惯性地由此推彼，得出一些结论。而事实很可能不是这样的。如一个瘦瘦的漂亮女孩走到你旁边，朝你腼腆地一笑。你的感觉“哦，这人可真文静！”当然，事实可能并非如此，可能她是一个非常活跃，健谈的人。随意抓住某个或好或坏的特征就断言这个人是这样或是那样，都犯了片面性的错误。恋爱中的“一见钟情”“情人眼里出西施”往往就是由于对方某方面符合自己的审美观，进而对其思想、情操、性格诸方面存在的不相配处视而不见造成的。

晕轮效应往往产生于自己对某个人还不熟识的情况下，因而容易受直觉印象的影响。许多个性品质与外貌特征之间并无内在联系，可我们却容易把它们联系在一起，断言有这种特征就必有另一特征，也会以外在形式掩盖内部实质。也就是我们在现实生活中常见“以貌取人”现象。心理学家戴恩做过一个这样的实验。他让被试看一些照片，照片上的人有的很有魅力，有的无魅力，有的中等。然后让被试在与魅力无关的特点方面评定这些人。结果表明，被试对有魅力的人比对无魅力的人赋予更多理想的人格特征，如和蔼、沉着，好交际等。俄罗斯的一项实验得到了类似的结论，当人们被要求在一堆他们不认识的照片中分别找出“好人”与“罪犯”时，总会受到外貌晕轮效应的影响，即表现出按外貌分类的倾向。晕轮效应不但常表现在以貌取人上，而且还常表现在以服装定地位、性格，以初次言谈定人的才能与品德等方面。在对不太熟悉的人进行评价时，这种效

应体现得尤其明显。

对一个人的整体态度，还会连带影响到跟这个人的具体特征有关的事物上。成语中的“爱屋及乌”就是晕轮效应弥散的体现。《韩非子·说难篇》中讲过一个故事。卫灵公非常宠幸弄臣弥子瑕。有一次弥子瑕的母亲病了，他得知后就连夜偷乘卫灵公的车子赶回家去。按照卫国的法律，偷乘国君的车子是要处以刑刑（把脚砍掉）的。但卫灵公却夸奖弥子瑕孝顺母亲。又有一次，弥子瑕与卫灵公同游桃园，他摘了个桃子吃，觉得很甜，就把咬过的桃子献给卫灵公尝，卫灵公又夸他爱君之心。后来，弥子瑕年老色衰，不受宠幸了。卫灵公由不喜爱他的外貌而不喜爱他的品质了，甚至以前被他夸奖过的两件事，也成了弥子瑕的“欺君之罪”。

晕轮效应配合个体的证实倾向，很容易使个体走入“循环证实”的怪圈中。心理学实验证明，人具有证实倾向，而非证伪倾向。因此假如你对一个人怀有好感，你就会注意到他越来越多的优点，进而对他的印象越来越好。而如果你很讨厌某人，那你在现实生活中很可能会注意到他越来越多的缺点，甚至还会把个体的优点扭曲成缺点，如把热心助人看成做作。事实上，无论你对某人是好感还是厌恶，时间一长，自然会为人所察觉，对方必然会产生相应的反应，进一步证实你的感觉，从而走进一个循环圈。

晕轮效应有如此大的危害，我们一定要保持警惕，时刻反省自己，看看自己是不是在不知不觉中被我们自己的习惯思维骗了。以免我们犯以偏概全，以貌取人的错误。



地震你也懂,海啸你也懂,核污染你也懂,食盐储备你也懂,国民素质你也懂,利比亚局势你也懂,美英法利益链你也懂,空袭打仗你也懂,你啥都懂啥都能出来评论,你以为自己是的哥啊!

牛顿第一定律:不给力就不停或者不动;牛顿第二定律:给力我就加速;牛顿第三定律:我给你给力的同时,你也给我给力。

爱错了人,愚人节每天都过。

人生如果错了方向,停止就是进步!

家乐福超市咸鱼摊位边上出现了4位保安,以防止随意舔鱼的行为,保安气愤地说,昨天好好的4尾大咸鱼硬是被舔成了淡水鱼。

专家建议,每天睡眠不要超过24小时,差不多就行了,也别太过。

我多想一不小心就和你白头偕老,结果却一不留神就跟你分道扬镳。

或许有一天,当你披上婚纱时,我已披上了袈裟。

如果放在心里会觉得难过,那么请微笑着放手吧。

同样的一瓶饮料,便利店里2块钱,五星饭店里60块,很多的时候,一个人的价值取决于所在的位置。

人,第一喜欢的是他自己,第二喜欢的人是喜欢他自己的人。兴趣让我们学会直立行走,总盼路上牵着别人手,一块儿溜溜狗。在业余喜好上,我却孤独得跟大风天儿里的塑料袋儿似的。

多年前,我曾一遍遍虔诚祈祷,请上天赐我酷毙的人生。今天,我一次次怀疑,老天是不是听力不好?天爷爷啊,我要酷毙的人生!不是苦逼的!

夜深人静的时候,是赶稿的时候。赶稿的时候很闹心,编辑们就敲着我的头。赶稿的时候很憋屈,编辑们就剃着我的手。赶稿的时候有泪水,泪水却伴着那稿费流。

女人嘛,自信点儿,别天天注册各种网络马甲跑到男朋友那儿去钓鱼执法,太不带范儿了。

## 作家

一位外国朋友,年轻的时候立志要当一名伟大的作家。别人问他,怎么才算伟大呢?他说:我写的东西全世界都要看到!看完他们必定会歇斯底里!会火冒三丈!会痛苦万分!经过多年努力,他成功了,他在微软公司负责写系统蓝屏时报错提示信息。

## 病程记录

让人笑翻的病程记录,学医的同学你懂得:

一病程写到:今天天气暖洋洋,我随主任去查房,主任问病人

怎么样,病人说好,主任笑了,病人也笑了……后来主任把那病历从6楼扔了下去。

以前我的一个同学叙述肠梗阻的病人:病人肠蠕动可见一波未平一波又起。

听说过一份病历,写的是狗咬伤,这样写到:“人狗大战,狗胜。”

## 海尔兄弟

从招聘会回来,发现寝室的哥们儿在看《海尔兄弟》,声音还开特大,问他是不是吃错东西了,他回答:明天海尔来招聘,先了解了解他们的企业文化。

## 充电

在火车的洗脸间给手机充电,我靠在墙上发呆,手机连着线放在口袋里。一个来上厕所小男孩儿回头对他妈妈说:快看,机器人充电呢!

## 防水手表

大学毕业的时候,父亲送了我一块非常不错的西铁城机械腕表,他讲:“这表是光动能的,百米防水。”后来,某次划船时我不慎把那表掉进了公园的湖里。当他偶尔问起那块手表坏了没有的时候,我回答:“如果你当初说的百米防水是真的话,那就应该没坏!”



## 理科男伤不起



我的毕业设计是做仿真程序,要运行24小时。第一次23小时后,老妈拖地看到电脑开着,就直接关机了;第二次23小时后,老妈玩连连看觉得卡,就关了所有窗口;第三次23小时后,小区停电了。

不知道你们谁还记得当年CIH病毒的,这个病毒第一次大规模发作是在1999年4月26日。正是广大本科、硕士、博士在计算机前奋战写论文的时候。当时什么U盘,光盘刻录备份都很稀奇,而这个CIH病毒是直接破坏硬盘,删除分区。当年我就听说好几个博士延期,因为这个病毒。

我们院生物系的一位导师为了研究甘蔗多糖,种了好几年甘蔗,结果每年都会被文学院的同学折了啃,还要说它们不甜!

某位师兄做沉降样品,放在烧杯里等了一周后,被一位来参观的师妹顺手搅了搅烧杯。

多年前,有个研究所雇了位打扫卫生的清洁工。一天这位清洁工进到动物房打扫时突发奇想,说你们这些做科研的怎么做事这么不仔细。有些笼子里面10只老鼠,有些笼子才1只,多不合理。于是她动手把老鼠的住房问题调整了下。后来,她被开除了,那个研究所里所有实验组都在怒吼。

北大化学系里,有位老师养晶体的。一天实验室灯坏了,他找来位电工修理。灯太高够不着,电工就把旁边养晶体的箱子来垫脚。过没多久,灯又坏了,老师找了另一位电工,还是够不着。新电工找了个凳子,怕踩脏,顺手从旁边桌上拿老师的图纸来垫,老师大怒,问他,那边这么多纸为什么

不拿来垫!电工喃喃说,那些都是干净的。

某学生在国外读研,论文答辩时,两位教授在答辩席上突然吵起来了,最后甚至动了手,答辩会当然无疾而终。问题是!这俩教授不是因为学术问题争执,而是因为昨天这家的孩子在小学打棒球的时候把另一家孩子给欺负了。

我们楼出过一次事故,有位男生扛冰醋酸上楼,为了修理硅质化石。这位男生不幸在楼道跌了一跤,桶摔到地上裂成两半。当时的气温下纯醋酸是液态,之后一个星期内全楼醋意不绝。

大二时上病原生物学实验课,一群孩子天真地在实验室里摸来摸去,上课了老师穿着细菌战一样的衣服进来,告诉我们说,不要乱动,今天我们观察志贺氏菌。后来全系集体拉了一个礼拜的肚子,因为志贺氏菌的俗名就是痢疾杆菌。

在实验室做试验时被实验鼠咬了一口,正想问老师会不会得鼠疫。没想到老师紧张地问我:“实验小鼠吃的是中草药饲料,喝的是双蒸水,你没啥病吧?”

## 黑屏电影

在电影院看电影看到一半,影院屏幕居然黑屏,一位先生喊道:动一下鼠标!另一位先生喊道:天黑请闭眼!

## 感冒

有一只老虎感冒了,想要吃

掉熊猫,熊猫哭了:“你感冒了干嘛要吃掉我呢?”老虎说:“广告上都说了,感冒就要吃白加黑!”

## 2000年

当年找工作时,主考官问我哪年毕业的。我本来是要说2000年的,结果一激动说:“两千年

前。”主考官竟然噢了一声,说:“孔子的学生吧。”

## 不看书

寝室同学的书架摆了整整几个书架,却从来不看。我不解,问他既然不看,为什么还要买?他说:我虽然不看书,但这并不能阻止我爱书。



2010年10月12日,东北师范大学新生王斌收到一笔1万元的汇款,这对于家境并不富裕的他来说,无疑是雪中送炭。可是,当他看到汇款人一栏什么也没写时,他迷茫了。他迅速给妈妈罗新打了一个电话。放下电话,王斌泪流满面……

### 母亲撒下爱的谎言

王斌永远不会忘记2005年1月16日那个冬夜。那天晚上,雪下得很大,父亲王承相去小叔家给奶奶送赡养费。出门前父亲答应他,第二天带他去劳动公园打雪仗。不料到了夜里11点,母亲罗新接到了警察的电话,电话里说:“王承相正在大连医学院附属第二医院抢救,请你们赶紧过来。”

母子俩赶到医院,迎来的却是王承相已告不治的噩耗。泪眼模糊的母子俩从警察处得知,当晚9点,王承相从弟弟家出来,路过友好广场时,看到两个男子在抢一个女孩的包。女孩奋力反抗,大喊救命。两个歹徒拿出匕首,朝女孩刺去。王承相没有多想便冲了上去,没想到恼羞成怒的歹徒猛地一刀朝王承相的胸口刺去。路人赶忙报警打急救电话,但王承相被送到医院后再也没有醒过来。

一时间,当地媒体纷纷对此事进行了报道。然而,喧闹的舆论背后是当事人永远无法平息的痛与生存的窘迫。被救女孩的父母早年失业,一家人靠女孩在一家书店做前台接待的工资维持生计,实在拿不出多少钱来。

王承相生前是名小学老师,罗新在社区做宣传员,年迈多病的老母亲和弟弟一家同住,每个月王承相给老人500元生活费。



## 母亲的谎言

文/吴炎

等待罗新的是很现实的问题:以自己每个月2000元不到的工资,如何抚养孩子、赡养老人?

一个周末,罗新带着王斌去看望婆婆。临走时,王斌的小叔送娘俩下楼,说出了心中的想法:“嫂子,我哥不能就这么白白送了命,他们家不能一点表示也没有。要知道,咱妈的药费……”

罗新及时打断了他。她不希望儿子听到小叔后面的话,对父亲救人的价值产生怀疑。“王觉,我去找他们吧。”罗新答应道。

回家的路上,13岁的王斌对妈妈说:“妈妈,爸爸这样做值得吗?”

儿子的问题让罗新心如刀绞,但她不能让孩子觉得父亲的死毫无意义:“儿子,以妈妈对爸爸的了解,他是一个敢担当的男子汉,做人的良心不允许他袖手旁观,否则他会一辈子不安。”

2006年6月,罗新去了被救女孩的家。她想了解女孩后来的生活状况,也希望能拿到一点钱。

那天是星期天,女孩在做家

务,她父亲在看电视,母亲在邻居家打麻将。对于罗新的到来,他们既惊讶又惊慌。女孩的眼泪刷地流了出来,说:“阿姨,一直想去看您,可是……”罗新心里很酸。女孩的父亲把妻子叫了回来,两人手足无措地对罗新说:“我俩这个年纪找活儿也不容易,但你放心,等我们有了钱,一定报答你们的大恩大德。”

罗新努力稳定自己的情绪,说:“她还是孩子,不能把家庭的重担全压在她的身上。你们也不算太老,只要肯找,工作总还是找得到的。我老公若地下有知,也希望你们过得好。否则,他……太可惜了。”

罗新说完这些话后,几乎是逃一样地离开了那家人——她害怕自己会骂人。走在街上,罗新泪如雨下。丈夫去世时她也不曾如此哭过,但这一刻,她是那么思念他。擦干眼泪,罗新想到的是怎样跟婆婆、小叔子和儿子交代。她不想让他们知道丈夫用生命换来的是这样一个结果,更不想让孩子



产生“见义勇为不值得”的想法。

罗新带着儿子去了婆婆家，对他们说：“我去那个女孩家了，一家三口人，就女孩一个人挣钱。他们手头只有1万元钱，开了个早餐店赚钱。他们答应今后给咱们家6万元钱，说不会让承租的血白流。妈，等他们给了钱，3万给您，3万留着给斌斌上大学，行吗？”不管怎么样，对方总算有了个说法，这让婆婆和小叔子觉得感情上还能够接受。

回到家，吃晚饭时，罗新跟儿子说：“自从出了那件事，那个女孩原本不上进的父母变得很勤奋，跟人家借了钱，开了个早餐店，早出晚归地挣钱。他们觉得自己欠咱家的。斌斌，这也算是一件好事，对不对？”

王斌点点头，眼眶红了，说：“妈，我好想爸爸。”儿子的一句话，让罗新再也无法克制住自己，娘俩抱在一起，哭了很久。最后罗新对儿子说：“斌斌，咱们以后得精打细算过日子，爸爸用生命换来的钱咱们不能花。他当初那么做，也不是为了钱，对不对？”儿子含泪点头。

那一夜，罗新失眠了。她知道，为了安慰婆婆和儿子的心，那6万块钱她得赚出来。

### 母亲为家人撑起一片天

决定用自己的双手抚慰家人的内心后，罗新变得很忙碌。她白天上完班，晚上就用缝纫机做鞋垫，有空就去街上摆摊卖鞋垫。

一天，罗新下班后拖着劳累的身体回到家，放学回来的王斌已经做好饭菜在等妈妈。看到妈妈，王斌高兴地说：“妈，今天同学拿了好多穿破穿旧的牛仔裤给我。”罗新瞪大了眼睛：“他们怎么知道的？”“我说的呗。我在班里面

缘好，同学们都乐意帮我。”罗新阴郁的心情一下子晴朗了起来，有如此懂事的儿子，再大的困难自己都得挺过去。

后来，在儿子的启发下，罗新除了做鞋垫，又开始帮人加工十字绣。王斌把母亲的辛劳看在眼里，学习从不用母亲操心。每逢周末，除了去婆婆家待半天，罗新总是带儿子逛逛博物馆、到郊外散散心。不管怎样，她希望把家庭生活维持在丈夫在世时的水平——日子可以过得紧一点，可是不能让儿子少了见识。

2009年11月，罗新终于凑够了3万元钱。当她把这笔钱交到婆婆手上时，老人家悲从中来，眼泪直流。

想着家里已经有了3万元，王斌就劝妈妈不要再做手工了。罗新对王斌说：“既然能赚钱，干嘛让自己闲着。再说，不到万不得已，妈不想用那3万元。那是爸爸留给你的财富，妈妈没权处置它。”

### 最好的回馈

2010年夏天，王斌考入东北师范大学。但孩子第一年的学费和生活费怎么办？罗新苦苦想了一夜，终于找到办法：等儿子离家后，就把位于中山区的两居室租出去，自己租一间民房住着，这样每个月就能挤出一笔钱来。

9月1日，送走儿子之后，罗新很快把自家的房子租了出去，然后在鞍山路附近租了一间无暖气、无煤气的平房，这样每个月就有1100元的额外收入了。罗新跟家人解释说：“儿子不在家，我一个人住那么大的房子既孤单又浪费。居家过日子，这就叫理财。”

就这样，罗新用自己的坚强隐忍守住了一个秘密，也凭自己

的力量将儿子抚养成人。

10月12日，王斌在学校收到一笔1万元的汇款，当看到汇款人一栏空白时，他不敢贸然取出这笔钱，便迅速给母亲罗新打了一个电话；罗新知道，这一定是那个女孩给王斌寄的，这说明那一家人还是知恩图报的，但也真的是能力有限。可罗新看重的是这1万元背后凝结的感恩之心。所以，罗新这样对儿子说：“斌斌，是你爸爸救的那个女孩家寄来的，他们家比咱们家过得更不容易。为了这1万元钱，他们一家三口肯定是吃不好、穿不暖。所以，儿子，这是良心钱，无价的。”

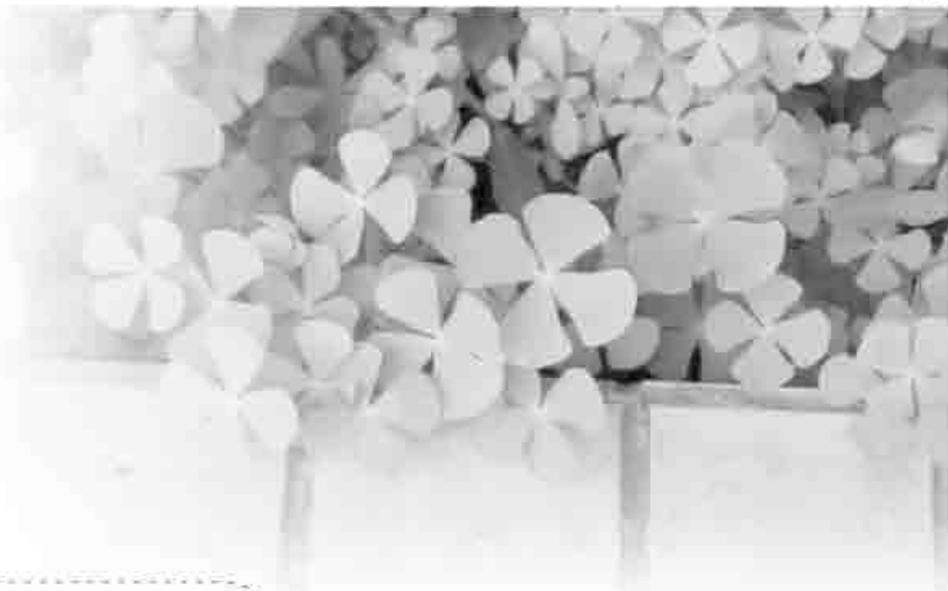
王斌满心疑惑地问道：“他们之前不是已经给过咱们钱了吗？为什么还要寄钱给我？”罗新一时语塞，只好支吾以对。

电话的另一端，得知真相的王斌为自己的粗心、为母亲的苦难痛哭失声。第二天，他请了假，坐最早的一班火车回到了大连。他从来没有如此强烈地想念妈妈。

下午，母子二人在火车站相见，儿子紧紧地抱着母亲。那天，儿子为妈妈做了顿丰盛的晚餐，帮妈妈洗脚、梳头、揉背、捶肩。他觉得无论做什么，都无法弥补妈妈这些年来所受的苦，都无法表达自己对妈妈的爱。

王斌拥着妈妈说：“妈妈，把这1万元还给他们家吧。爸爸救她，不是为了钱，是希望他们过得好。有了这1万元钱，他们会过得更好一些。放心吧，从今天起，这个家，我来撑。”

罗新幸福地笑了。她知道，丈夫的美德在儿子的身上得到了延续。这是一个母亲最深最美的愿望，所以，一切的苦与难，都值得。



一场车祸夺去了她的左腿,但是,她没有自暴自弃。面对现实,她选择了接受,并重新制定人生梦想——成为英国参加选美大赛的第一位截肢残疾人,向世人展示她不屈不挠、热爱生活的阳光魅力。她叫克洛伊·琼斯(Chloe Jones),是英国诺丁汉特伦特大学的大四学生。克洛伊·琼斯如同她的名字一样美丽,在古希腊语中,“Chole”的意思是“含苞欲放”。

## 依然 CHOLE

文/郭艳琳

### 千万别看我的腿

2009年11月底,一场飞来横祸闯进了琼斯的生活。

那天,在诺丁汉特伦特大学读纺织专业的琼斯与室友乔治娅听完讲座,一起走在回家的路上。在十字路口处,一辆飞速行驶的货车失去了控制,撞上了它前面的一辆出租车的尾部,使得出租车变向,冲上了人行道,扑向琼斯。嘭的一声巨响,琼斯顿时感到一阵阵撕心裂肺的巨痛。原来出租车把琼斯“钉”在了墙上,她的左腿膝盖以下几乎被硬生生“斩断”。琼斯倒在了出租车和墙壁之间,恍惚中看见自己左腿的骨头以及那连接断腿的肌肉。鲜血洒

了一地,琼斯当时就意识到自己将失去左腿,便歇斯底里地嚎啕大哭,“我当时能感觉到痛,却无法接受那摊血肉竟然是我的左腿。我死死地抓住乔治娅的手,对她喊着千万不要看我的腿。”

周围的人被这突如其来的变故惊呆了,幸好,一位女士从另一辆出租车上跳下来,跑着从路人身上抢下围巾和领带急忙堵住琼斯那流血的左腿。这时的琼斯吓呆了,但是她的头脑还是清醒的。琼斯清楚地记得自己被抬上了救护车,来到医院被推进了手术室。医生直接告诉她必须做截肢手术,“我也知道左腿保不住了。”在手术准备期间,她的头脑里充满了曾在

电视里看到的截肢残疾人的画面,潜意识里,她正在说服自己接受即将成为他们中一员的事实。

醒来后,琼斯的第一个要求是看自己的左腿。她小心地拉开盖在身上的毯子,发现左膝被绷带缠住了,左腿不见了,“我却出现了幻觉综合症,明知道左腿没有了,但仍然能感到它的存在。”琼斯意识到,自己的生活被打乱了,以后的人生将是全新的。如何面对新生活?琼斯哭了。

### 作为榜样的偶像

“我的生活还会正常吗?”“我还能走路吗?”“还会有男生迷恋我吗?”在病床上,这些问题不停地困扰着琼斯。



刚开始,琼斯的心绪一直处于低谷。车祸的肇事者货车司机逃跑了,得知这一消息,琼斯异常愤怒,“我被截肢了,一个人躺在病床,他却不需为自己的过失负责。”截肢后的疼痛是隐隐的,有时会突然加剧,这种疼痛一点点吞噬着琼斯已经破碎的心灵,令她烦躁不安。当家人朋友来看她时,有的人会坐在床上,“有时他们坐在原本属于我左腿呆的地儿。”此时此刻,琼斯再也无法控制自己,她双手捧着脸,大声地哭泣。

令琼斯无法想象的是,失去了左腿,她也失去了爱情。那时,她正与19岁的托尼相爱。琼斯住院期间,托尼天天来看望她,“他总担心这场车祸会影响我以后的生活,他的眼神告诉我,以后的生活是灰暗的。”托尼的担心拉开了他与琼斯之间的距离,琼斯主动提出终结这段爱情,“虽然难受,但是我从来没有可怜过自己。我的任务是学会如何接受现实。当然,我会哭,也会憎恨这个世界,这些情绪都是正常的。我不会因为失去了左腿,就与众不同。”

在病房里,住着与她有着相同命运的病友,有的失去了单腿,有的失去了双腿,大多数人的情绪低落,不吃不喝,有的甚至出现了抑郁症状,“看着他们,真是难受,虽然帮不上忙,但我知道,我不会让这场车祸毁了我。”

为了鼓舞琼斯,同学们给她买了希瑟·米尔斯的跳舞DVD。米尔斯曾是前“甲壳虫”乐队成员保罗·麦卡特尼的结发妻子,1993年在伦敦遭遇车祸,左腿被截去了6英寸。但是,米尔斯凭借顽强的毅力拖着一条假腿跳舞,令人惊讶地出现在美国广播公司电视真人秀节目《与星共舞》中,

“当我看到米尔斯在冰上独舞时,被她忘我的表演深深吸引。”更让琼斯感动的是米尔斯挑战生活的精神,她意识到残疾人也需要偶像,但在新闻中这样的偶像凤毛麟角。

琼斯暗暗下定了决心:也要成为一名残疾人偶像。

#### T台上依然高雅

“我组织世界小姐比赛,已有20多个年头。据我所知,琼斯是接受截肢手术参加选美大赛的第一人。”英国小姐大赛组织者安吉·比斯利这样评价她。

打定了主意成为残疾人的偶像,琼斯在住院期间就开始恶补落下的功课。她的同学把画架搬进了医院,琼斯有空便坐在床上素描。两个月后,琼斯坐着轮椅回到了大学,离开医院大门的那一刻,她在心中许下誓愿:每一天都要快乐的生活。

2010年3月的一天,琼斯与朋友聊天谈到希望有机会参加选美比赛,朋友告诉她英国诺丁汉郡选美大赛即将开始,并鼓励琼斯参加,“出车祸前我从没有想过要参加选美比赛。”琼斯向组委会寄去了照片,没想到被录用了,开始了她的T型台征程,她也成了英国第一位参加选美比赛的截肢残疾人。

看过琼斯走台的人无不被她的高雅所征服。琼斯喜欢穿晚礼服和性感的酒吧套装,双手推着轮椅,缓缓地走在舞台上。为了能顺利完成选美大赛,琼斯参加了所有针对选手的舞蹈培训环节,这对于一个手推轮椅的残疾人而言,难度可想而知。为了控制轮椅的速度,琼斯反复练习,双手磨出了血泡,泡破了,结了硬茧。为了锻炼双臂的力量,琼斯练举重,但

不能炼出肌肉,因为这样会影响身体的美感……

琼斯一路过五关斩六将,闯进了决赛。决赛共有29名选手,只有她一人是坐在轮椅上的。

台下,琼斯与其他选手展开竞赛,为儿童福利院筹集资金。校园、社区,琼斯坐着轮椅向人们宣传关爱儿童,募捐了1300英镑,这在所有参赛者中是最多的。琼斯在台上、台下展现了独特的美丽,打动了观众和评委。为此,组委会临时设立慈善小姐奖,并把它颁布给了琼斯。

“我失去了左腿,这不能说我不再美丽。5月,我成为第一个走在选美大赛舞台上的截肢残疾人。这次比赛证明我已经从失去左腿的黑暗日子中走了出来,我的新生活才刚开始。”

比赛后,来自世界各地的残疾人通过Facebook与琼斯联系,赞叹她的勇敢,认为她的行动鼓励了其他的截肢参赛者。有一位来自新西兰的网友这样写道:“看着你那张身穿白色礼服、坐在椅子上的照片,我深受鼓舞。你把自己的左腿清晰地显示给世人,我几乎可以看到截肢处的伤疤和密布的血管。我有一丝难过,但是看到你脸上的笑容,我知道这一切不是你装出来的,是真实的勇敢。”

截肢残疾人的关注也鼓舞着琼斯,她认为要是能够装上假肢,参加选美大赛就更好了。她的医生认为时机尚不成熟,她需要训练才能装上假肢。如今,琼斯每个星期都要接受两次艰苦的训练,使假肢成为她身体的一部分。

装上假肢走选美大赛T台,那是琼斯明年的目标。



## 和莫里在一起的星期二

文/江芬

有人曾问莫里·施瓦茨教授：“什么是人生最困难的事情？”教授回答说：“与人生讲和。”



社会心理学教授莫里在走过生命中第78个春秋后，因肌萎缩性侧索硬化的顽疾与世长辞。作为莫里早年的得意门生，作家、主持人米奇·阿尔博姆在老教授缠绵病榻的14周里，每周二都飞越700英里上门与他相伴，聆听他的教诲。于是有了《相约星期二》这本书，读者遍布世界各地。莫里的墓碑上写着：一个终身的教师。瘦小的他当之无愧。

莫里说，爱是唯一的理性行为，没有爱我们便成了折断翅膀的小鸟。尽管他知道自己将不久于人世，可他并不愿意亲人们分分秒秒地陪在他的身边，他不愿因此打乱别人的正常生活。“不然的话，被病魔毁掉的不是我一个，而是三个。”当一家人有机会坐在一起时，他们常常如瀑布般宣泄感情，互相亲吻、打趣，相拥在床边，几只手紧紧地握在一起。

随着病情的恶化，莫里的身

体不可避免地逐渐瘫痪。有时早上醒过来，他会不由得哀叹自己的不幸，但过不了多久，他就对自己说，我要活下去。莫里仍旧关心时事，他会为半个地球之外的人流眼泪。正如张爱玲所言：“因为懂得，所以慈悲。”

一天，莫里告诉米奇：“你知道吗？我比你更能体味那扇窗户。”莫里每天都从窗口看外面的世界，他注意到了树梢上的变化，风吹过时的大小。他分明看见时间在窗外流逝的痕迹。

年少青春时，我们看到的世界是隔着纱、蒙着纸的。当我们发现梦想没有照进现实以后，我们只能奔波在生存的道路上。学生时代的米奇常常身着旧的灰色无领长袖衫，视有钱为罪恶，衬衫加领带在他眼里简直如同枷锁。毕业以后，他必须为了钱而工作，一心一意关心着自己的生活。如果不是偶然间收看了《夜线》节目，

莫里也许到死也不会再见到米奇；如果不是报业罢工让米奇陷入迷茫，或许他也不会每周飞越700英里去和莫里见面。

16年后，当米奇与莫里再度重逢，米奇明白了什么才是有意义的生活，明白了如何更好地表达自己的爱。“他的勇气、他的幽默、他的耐心和他的坦然告诉了我——莫里看待人生是和别人不一样的，那是一种更为健康、明智的态度。”在他们最后一次见面时，我欣喜地读到，米奇也开始留意之前从未注意过的一些细小的东西，如山体的形状、房子的石墙、低矮的灌木丛。

读着书，我不禁想起了电影《再见巴法纳》。电影描写了曼德拉在被监禁的27年里，长期负责看守他的白人警卫格瑞格里如何从仅仅坚守职责到同情、理解和帮助曼德拉的故事。曼德拉的人格魅力同样彰显在莫里身上。3次



《夜线》节目的采访,莫里都没有特意换上新衣服或者打扮一番。他的哲学是,死亡不应该是一件令人难堪的事,他不愿为它涂脂抹粉。看着身体日渐虚弱的莫里,一向冷峻的主持人说:“如果不想进行这最后一次的采访,我可以马上结束这期节目。”老教授莫里在生命结束前激发出了电视业的同情心。病魔可以夺去莫里的身体,但永远无法夺去他的灵魂,以及带给我们的心灵震撼和洗涤。

记得幼时,我身子单薄,时常生病,所以容易放大幸福的定义,能自由地大口呼吸,能在路上行走跑跳,便是我的乐事了。无论小病大病,父亲总会第一时间带我去看医生。一次从医院回来,发高烧的我寸步难行,父亲一口气把60多斤的我抱上了7楼。在父亲怀里,我能感受到他的呼吸、他的心跳,我告诉自己,现在很安全,很温暖。就像老了的莫里,觉得不应羞赦于他人的照顾,反而视为一种难得的感受,像是又回到婴儿时期,被人关切和爱抚。

“人生最重要的是学会如何施爱与别人,并去接受爱。”

在家时,父亲常晚归,有时我会下意识地等他,等着从卧室的门缝看到客厅的灯亮了,我才会睡得踏实。看着莫里的故事,我莫名地很想回家,我想回去照顾父母,再为他们准备早餐、清洗衣物、打扫房间。是的,莫里让我很愿意做这些琐事,在为家人付出的点滴中有我的幸福。

## 恋爱中的心理学

文/摘自《恋爱心理学》



暧昧的感觉很美好,是最理想的恋爱开局,很多人都喜欢沉浸在暧昧的甜蜜感觉中,但暧昧很可能会变成爱情的毒药。

搭讪—表白—追求—恋爱  
朋友—知己—暧昧—恋爱  
你会选择哪一种恋爱模式呢?  
第一种恋爱关系中主动与被动的关系十分明显,第二种则比较自然。

### 你做好恋爱的准备了吗

暧昧为何有如此大的吸引力呢?暧昧是在没确定恋爱关系前的一种模糊感情,比普通朋友多一点,比恋人少一点儿。正因为没有身

份的束缚,没有责任的压力,处于暧昧状态的人,从不用为了恋人关系而去勉强自己。如果是暧昧,就无需考虑关系问题,言行都源自内心的单纯情感,这种感觉才是最美妙的。

但为什么暧昧让人觉得迷茫、纠结、受尽委屈呢?那是因为我们渴求清晰明了的关系,尤其承诺。完美恋人基本上不存在。有些关系很好的情侣甚至夫妻,可能从来都没有说过一句“我喜欢你”,更没有提出过“做我女友好吗”的要求,但他们却无比幸福。但这种完美是可遇不可求的,所以就算非得用“正式的关系”去终结暧昧,我们也不用叹息,



喜欢他，爱他，喜欢他，爱他……



我究竟是喜欢他还是爱他？



早呀！



早呀！



只是打个招呼，我的心跳为什么这么快？难道我生病了？还是我喜欢他？



因为暧昧不可能维持一辈子，总有一天要结束。

有时候我们虽然喜欢对方却只敢暧昧，不敢确立恋爱关系，并不是因为他现在对自己不好，而是因为担心他将来不会持续地对自己好。暧昧确实可以让我们“预支”本该是和对方在一起之后才能体验到的快乐，但试想一下，当你失去这种快乐的时候，难道就真的会比和正式的恋人分手要轻松得多吗？

在没有确立恋爱关系时，既然可以预支恋爱的甜蜜，那么也就无法拒绝失恋的痛苦。暧昧不用负责任，却同样要付出代价！

那些所谓的情场老手，善于玩暧昧是因为他们可以把注意力集中在“不用负责任”上面，全力去享受追求“完美恋人”的刺激。他们是有经验的，知道说什么话可以让你脸红心跳、让你招架不住。他们会说好听的话来欺骗你，同时也是骗自己，给双方造成完美的假象。但当他们“清醒”之后，他们就会使用“不用负责”的权利，迅速脱身，把代价和痛苦留给你来承受。

之所以很多人都喜欢暧昧的感觉就是因为这种无偿感。不需要负责任的暧昧就如同白日梦一样美好，不需要计较后果或付出，给人一种梦幻的感觉。恋爱前的暧昧可以给感情加温，但如果流

连于暧昧关系中，就是一种心智不成熟的表现。

所以，当一个人用暧昧来挑逗、接近你的时候，请冷静地和他保持一定的距离。

恋爱前你有没有思绪混乱的感觉？内心的挣扎和纠结常常令你睡不着觉，因为你的心中有种种疑问和困惑。

#### 喜欢与爱的区别

你是喜欢他，还是爱他？这有必要分清楚。

喜欢没有具体的定义，但根据表现形式来区分。最重要的是，要分清喜欢和好感以及爱。“他说喜欢我，但我却不知道是否喜欢他……”如果你有这种烦恼，那么证明你还不喜欢他，为什么如此肯定呢？因为喜欢有“情有独钟”的征兆，如果喜欢，你就一定会知道，而不会产生那样的徘徊和不确定。

总的来说，好感比喜欢范围广，喜欢比好感程度深。我们对任何人，如同学、家人、朋友都有可能产生好感，好感就是相处得愉快、和谐、舒服。喜欢则更进一层，除了上述积极正面的情绪以外，还会体验到紧张、焦虑、恍惚、担忧，甚至恐惧等情绪。

#### 你做好恋爱的准备了吗

喜欢上一个人时，我们通常

会发现自己开始变得“不正常”。人总是希望可以控制住自己的情绪，当由喜欢而产生的占有欲和我们原有的自控欲发生冲突的时候，那些负面情绪就产生了。同时，个人都有自我保护意识，在这种意识的作用下，我们不会轻易接受另一个人走进自己的世界，因此这种挣扎和纠结就是喜欢的一种体现。

那爱又是什么呢？喜欢可以随时随地发生，而爱却是有限制的。因为爱不仅要彼此喜欢，还需要两个人走到一起并好好经营彼此的感情。喜欢是一个人的事情，爱情则是两个人的事。我们之所以要去“谈”恋爱，就是要让喜欢变成爱情。爱情可以说是经营之后的情感，它比喜欢更美妙、更深刻、更持久，当然失去时也更让人痛苦。但为了拥有真爱，为了享受幸福的甜蜜滋味，我们甘愿承担风险，怎么样才能够降低风险呢？我们可以做两件事，第一是相信，第二是投入。

为了减少爱情可能带来的伤害，不少人选择减少投入，这种想法其实是不可取的。首先，精神和金钱不同，很难计算投入与产出，而且努力控制自己，勉强自己，这本身就是一种伤害。其次，减少投入带来的是更多的遗憾，甚至还可能受到更多的伤害，付出才是真爱和幸福的源泉。



好的开始是成功的一半。无数事例证明:那些在校目标明确、学习刻苦、准备充分的大学生,其毕业即就业的概率就比别人高些。你还别不信,下面列举几位大学生毕业即就业的事例,希望能对您有所启发。

#### 找准定位、确定目标

##### 关键字:准

准备一:就读于江西医学院的大学生刘小平,其家乡江西省樟树市(县级市)是全国闻名的酒乡、药都——四特酒的产地,有“药不到樟树不齐、药不到樟树不灵”之美誉,私企“仁和医药集团”员工的工资福利待遇达到了沿海发达地区的水平。基于此,刘小平把毕业后的发展定位于回家乡打工创业。他除了学好医药专业以外,还选修了“食品科学专业”,并时刻关注着家乡的经济的发展,目的是在毕业后先打工几年积累了一些资金后,再自主创业开发医药保健酒!2010年刘小平毕业后,很快在仁和集团找到了一份薪水不错的工作,原因是愿意到小地方私企工作的本科大学生并不多,像刘小平把小地方私企作为应聘“第一志愿”的更是少之又少了。现在,经刘小平牵线搭桥,那些毕业后在省城、沿海大城市奔波一年多至今没有找到工作的同学,也来到樟树解决了就业问题。

启示录:近年来,很多大学生依然把公务员、外企、大公司、国营企业作为应聘就业的首选。殊不知风水轮流转,在全球金融危机的大背景下,去年、今年我国的就业形势、就业格局也在悄悄发生变化:以前的热门企业都在缩小规模不招聘甚至减员,一些私企、小企业、西部开发区、小地方却逆势而起,在经济发展中扮演

凡事预则立,不预则废。不打无准备之仗,这在某种意义上成了大家的共识。在学业及工作机会竞争都很激烈的今天,未雨绸缪,方可立于不败之地。

## 准毕业生的四个求职

文/肖保根

### 关键词



着越来越重要的角色。如果大学生们仍然抱着老黄历不放,毕业即失业就是唯一的结局。刘小平在校时对毕业后的就业目标明确定位准,使得他比别的同学就业顺利些,避免了走弯路以及人力、财力的浪费,值得借鉴。

#### 夯实基础、掌握技能

##### 关键字:实

准备二:中文系的张春生出身于贫困的农村家庭,他上大学的费用都是无劳动能力的父母卖血筹来的。俗话说,穷人的孩子早当家,张春生不但学习刻苦,还赚钱帮助家里早日脱贫。

从大一开始,他就利用寒暑假做家教,或利用课余时间到餐馆洗盘子。为了一毕业就能找到好工作,张春生十分关注大学生的就业状况,他惊讶地发现:本校

学生的就业率竟不如技校生,一些有一技之长如模具、电焊的技校生,不但在校还没毕业就被企业预订,其薪金也高达四五千、七八千!想到学校开的课大都是纸上谈兵,实用、可操作性强的很少,张春生寻思着选修一门实用的学科,来弥补所学专业的不足。在大学最后一个学期的实习期间,他自费到山东南翔技工学校学习电焊三个月,由于成绩优异,一学成毕业就被技工学校推荐到新加坡就业,月薪一万多。

启示录:我国的大学多数重学科理论、实践不足、可操作性不强,这让大学生们在就业市场与技校生、农民工相比,毫无优势可言,有时还处于劣势。虽然一些大学亡羊补牢,采取了诸如“专业转换就业培训”等措施予以弥补,但



由于师资、设备等因素制约,效果并不尽如人意。在这种情况下,大学生们就要像张春生那样,在学好本专业的同时,还要根据自己的实际情况,爱好到技校、职业培训中心学一两门手艺,这样“要理论有理论、要技术有技术”,就能在求职竞争中处于优势。

#### 注重实习、适当兼职

##### 关键字:早

准备三:李红梅是某师范学生,大一时,老师就要求学生们从一开始就在校兼职,利用寒暑假时间实习积累工作经验!李红梅很认可这种理念,在大一的第二个学期就开始做家教,一直到毕业从未间断。四个寒暑假都是在父亲任教的中学给高考补习班的学生上课——从备教案到改作业,从走弯路的“填鸭式”的灌输到成熟的深入浅出的讲解,李红梅在大学期间就完成了教师由粗糙到合格的必然过程。大学毕业不久,李红梅的家乡招聘教师,李红梅笔试成绩好——在应聘者中名列第二,实践经验丰富——试讲得分最高而被录用。事后,李红梅感叹:实习早,真的职好找。

启示录:大致算一下,四年的寒暑假总共也就一年左右的时间,如果不从大一开始认真抓紧,实习的时间很难保证。而且有些大学生是“享乐型”,怕吃苦,不愿实习;还有的认为离毕业遥遥无期,玩才是当前要做的;有的干脆

到大四时再搏一搏……这些大学生不愿打持久战,而寄希望于一蹴而就,殊不知,工作经验是一朝一夕积累的。所以,从大一的寒暑假就开始实习是重要的打基础环节,大学生们不能等闲视之。要像李红梅那样“实习早、定位准”,加上在校期间做兼职勤工俭学,这样实习兼职相辅相成,既能保证时间,又能保证效果,积累实实在在的工作经验。同学们何乐而不为呢!

#### 学会交际、训练口才

##### 关键字:好

准备四:黄莉在大学里人缘关系广,她横向联系——省城各高校老乡们举办的聚会等活动她都积极参加,并得到了宝贵的通讯录;纵向发展——利用担任学生会干部的便利,加强与学长们的交往,交了不少知心朋友。另外,她还加强了口才方面的训练,担任了《演讲与口才》驻校工作站的站长,并在杂志社的指导下,组织了几次演讲比赛,并带头参加辩论会,获得过“最佳辩手”的称号,由此练就了一副伶牙俐齿。黄莉打算毕业后到上海发展,便利用寒暑假高中同学聚会的机会,向在上海复旦大学读书的邹平同学表达了自己的意愿。在大

四下学期,上海某企业招聘总经理助理,在第一时间通知了黄莉去应聘。考官有意试探黄莉的口才,便与她就某个问题展开辩论,几个回合后,面试官哑口无言,黄莉顺利地地被录用。

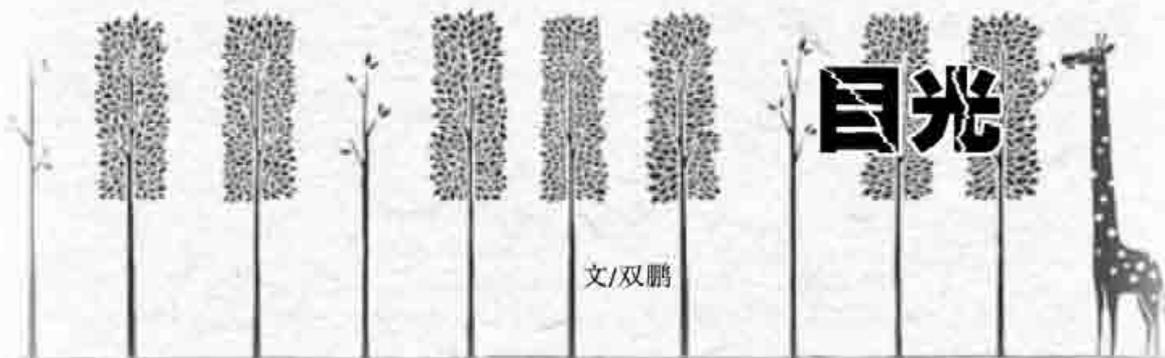
启示录:交际好、口才佳也能改变命运。作为“两门大学生”(家门、校门),你所能交际的对象一般为亲朋戚友、同学和老师,加强与之联系,通过他们的介绍也能得到不少应聘的机会,这就是在校大学生加强交际的重要性之所在。同样的道理,面试应聘中,你要说服考官录用你,这就说明了口才的重要性。因此,交际与口才应是大学在校生的必修课。大学生们要向黄莉那样学会交际、训练口才,这样也能为你的成功应聘加分!





很多人当众讲话时,都会面临一个窘境——我讲的话,中不中他们的意?他们会不会笑话我的口音或言谈举止?我讲的故事举的例子是否妥当?我有位很会做演讲的朋友,给我讲他第一次做演讲时的经历。

## 怎样吸引别人的



很多人当众讲话时,都会面临一个窘境——我讲的话,中不中他们的意?他们会不会笑话我的口音或言谈举止?我讲的故事举的例子是否妥当?我有位很会做演讲的朋友,给我讲他第一次做演讲时的经历。

那时他刚上高中。在一次学生会竞选当中,他被选作“狙击手”——专门向对方的候选人提出各种刁钻古怪的问题。那是他第一次担此大任,紧张得从头到脚一身汗水。

那天他果然问出了一个刁钻无比的问题,引起了下面的一片掌声。但同时,他也被掌声吓了一跳。从没遇到过这种场面的他,一边抹着额头上的汗一边大喝一声“不要吵”,引起了下面观众的一阵哄笑。狙击,自然也就无疾而终了。

这种害怕,其实是害怕表现

自己。它是最常见的一种社会性焦虑。通常这种担心最主要是怕自己表现得很愚蠢,没有吸引力,单调又乏味,明显焦虑或者不能胜任。所以人们潜意识里总是避免成为众人注意的焦点,因为他们认为:让别人肆意观察自己只会得到可怕的结果。

每天,世界上的每个角落都会有人做低劣的讲演。他们犯种种错误——穿着不当,话题无聊,焦虑得一脸门子汗水……但他们过得还行,也没遭遇什么可怕的后果。当你在别人面前表现得手足无措,感觉自己这件事干得蠢透了,这些事确实令人沮丧。即使听众不喜欢你的讲话,或者这让你丢掉了一次机会,也没什么大不了的。那种“必须表现得完美无缺”的想法,才是人焦虑的罪魁祸首之一。如果你能少担心别人怎样评价你一点儿,你的表现自然

会有所改善。

要想身为众人注意的中心而又能泰然自若,最直接的办法就是多加练习,直到你不再受它的困扰为止。心理学家为此提出了以下几条建议:

①口齿清楚,确保你说的每个字,坐在房间最后面的人都能听到。有些人一紧张就喜欢把话说得很含糊,希望听众能够让它就“滑”过去。殊不知,当你故意降下声调,或是企图将某句话“滑”过去时,人们恰恰会对这句话产生极大的兴趣。声音越轻,他们越会全神贯注。如果你声如洪钟的话,他们倒还可能走神。同时,声音越大,表示你对自己所说的话信心越足。

②确保每个字的发音都准确无误。如果不能确定发音,查字典。这不仅对于西方国家的人适用,对于中国人同样如此。汉字博



大精深,许多主持人都不敢确定自己的读音一定准确。而你的听众一旦发现你在某个浅显的字上读错音,马上就会对你的评价降低。如果你最初给他们就是一个文盲的印象那倒罢了,但如果最开始他们觉得你还不错,但随着你语言里“地雷”的增多,他们对你的评价越来越低,那可真不是什么好事。

③在你说话的时候,身体可以移动,手可以做各种动作。千万不要把手插在口袋里或是抱在胸前。要知道,人们迄今为止仍然很迷信肢体语言的威力,而且好的肢体语言,的确可以为你的语言增色不少。一般来说,动作不宜太大,而且不要做作,别让人看出自己是有意像表演街舞一样做动作。

④听众的注意力不可能一直高度集中,有可能注意其他东西,因此会漏掉某些陈述内容。你要经常重复你最重要的一些观点,这样听众才能跟上你陈述的思路,知道你在讲什么。这点常常为某些蹩脚的讲演者而忽视,他们会喜欢像写作文那样列出“第一”、“第二”、“第三”……其实,你的听众才没有精神头儿在下面做笔记哩,他们根本不可能在20分钟以后再翻回头去想你20分钟前所说的某个观点。所以,

要想加深记忆,就要不停地“第一”、“第一”、“第一”……这样重复下去。根据心理学的看法,一个观点重复7次就可以在人头脑中留下印象。

⑤表现你的本色。很多时候,演讲者最不希望扮演的人就是自己。他们会想到:我自己是没能力演讲好的,所以我要像谁谁那样,才能充满魅力。所谓邯郸学步就是这样了。听众大多情况是很宽容的,他们在开始的时候,就已经做好了可能会听到一场并没有那么精彩演讲的准备,所以他们对于你本色的失败,可以持宽容的态度,但是对于你模仿的成功却未必会那样宽容。他们会企图挑战你,通过征服你来征服那个你扮演的人。所以无论怎么说,这样做得不偿失。

⑥尽量做好回答问题的准备,无论你身处大型还是小型会场。如果在大型会场,有可能你需要复述一遍问题,以确保每个人都听清楚它。如果是小型会场,那就不必,只要你像朋友那样,两眼注视着对方的眼睛,和对方进行直接的、面对面的交流。但要注意的,如果你不知道怎样回答一个问题,就最好坦白承认,支支吾吾地欲盖弥彰,只会带来麻烦。

通过这些训练,你会发现,吸引听众的注意并不是那么难,它也不是某些天才们的专利。如果可能,你不妨在下次你必须当众讲话之前,尽量把这些建议学以致用。然后在你的笔记本上记录下来前后的差异,从而找出哪些技能或方法对你特别有效。





## 意见不合，

## 化解冲突有办法

文/刘佳

**其**实每个人都不喜欢与别人发生冲突，可是在工作和生活中，只要是跟人打交道，就会有意见不合的时候。有的人会大声争吵，把自己的不满意宣泄出来，有时甚至还会拳脚相向。另一种人会把不满藏起来，虽然他们当面不说，但会背后攻击对方。还有的人勉强接受了别人的观点，但自己会觉得很难受。那么，遇到与别人意见不合的时候，怎么办好？

### 1 避免直接争吵，也不回避矛盾

一般人在发生冲突的时候，通常有两种反应：一是逃避，二是正面冲突。这两种办法都不妥当。逃避其实不能解决问题，而且会使自己失去自尊心。当面争吵、挑衅，甚至动手，则可能造成长期的冲突。

### 2 聆听对方的观点

面对冲突，停下来，先听听对方说什么，一也让自己的脑子能理性思考下，花时间去了解引起冲突的问题。摆出聆听的姿态，让对方明白，你是个愿意听取意见的人，这有助于双方冷静下来，坦诚沟通。

### 3 保持肯定的态度

保持肯定的态度，不是让你委屈自己，附和对方的说法，而是让自己更积极地面对冲突。你可以这样做：

不要用“以牙还牙”、“你让我不痛快，我也不让你好过”这种心态来处理自己的愤怒；

了解彼此的观点和退让的底线；

给对方解释的机会；

找出冲突的原因，也给出解决实际问题的方法。

来看一个最平常的例子。

A和B同在一个办公室里，A讨厌吹空调，而B最怕热，两人经常为屋里开不开空调起争执。经过朋友的调解，A改变了自己平时的态度。A告诉B：“不好意思，我不喜欢吹空调，因为我有偏头痛的毛病，吹多了会发作。”（A向B说清了原因，让B了解了情况。）B也表示，其实多开窗，屋里空气更新鲜。两个人最终都改变了自己的态度，先肯定对方，作出让步，冲突也就自然而然化解了。

### 4 学习与不喜欢的人相处

我们都喜欢与我们行事作风、性格、兴趣、价值观合得来的人做朋友，可是生活中总会遇到一些自己不太喜欢的人。学会跟合不来的人相处，正是我们自己成长的空间。

与自己不太喜欢的人相处，说起来容易，做起来很难。这样的相处，最重要的一点是要有宽广的心胸，要会换位思考。

### 心胸宽广的人的特质是：

- (1)不为小事情抓狂。
- (2)不斤斤计较。
- (3)不记仇。
- (4)亲切和蔼。
- (5)虚心。
- (6)积极主动。

与人相处的能力，主要来自个人自身的锻炼。人都是有惰性的，习惯处在自己舒服的状态，也习惯用惯有的方式与人交往。处理冲突，其实也是一种与人交往的机会，所谓不打不相识，掌握好冲突中进退的度，也是对自身能力的提高。

敞开心胸，善于化解冲突，让自己更愉快！



幸福是一种心态,幸福更是一种能力,对幸福的感受,完全出于对幸福的认知和追求。

## 淘《幸福课》来听 你幸福了吗

文/王赫 王旭东

网易课程推出了系列的“世界名校教师的公开课程视频”,让爱好学术讲座的学子、网友实实在在淘了一把课,获益匪浅。读心理学本科专业的儿子提醒我一定要“听讲”,为看着流畅,我潜心下载了一周,终于圆了我和儿子的心愿!

心理暗示能影响幸福吗?哈佛大学的心理学讲师沙哈尔,曾获得心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位。他在课中讲到一个实验——津巴多的监狱实验。试验选在监狱中,学生们扮演囚犯及看守的角色,但由于学生们完全进入了角色,以至于原本需要两周的实验,在第一周后被迫中止。

案例引发了我们的思考:既然环境的力量如此巨大,强大的心理暗示能使人改变,那能否创造出一种强大积极的环境,将人的最佳状态充分调动起来?

Tal 教授在哈佛学生中享有很高的声誉,受到学生们的爱戴

与敬仰,被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”。在哈佛心理学大师沙哈尔的《幸福课》课堂上,你会被他睿智而深度的讲解所吸引,也会被他无数深刻而生动的实验案例而带动。他的环境影响幸福,积极的影射会更容易幸福的观点引发了网友的追捧。与哈佛大师一起探讨强大的心理暗示如何影响幸福,我们来到这个世界上到底追求什么才是最重要的?他坚定地认为:幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

积极的影射确实可以影响一个人的思想行为,其实总的来讲就是不论顺境还是逆境都应该保持一颗乐观积极向上的心。《幸福课》让我们对人生的成败,对人和事有了新的理解和看法,尤其是能更积极的生活。

### 网友热议精彩纷呈

☆网友 A: 我是个悲观主义

者,心里会想很多事情,也很敏感,凡事我都会做最坏的打算。听了 tal 教授的幸福课真的感触很深,他就像黑暗中的一丝曙光把我牵引向光明地带。

☆网友 B: 现在学习、就业、工作、生活的压力充斥在我们四周,压得我们透不过气,不知道该怎么调整现在自己千疮百孔的小心脏。如果再不能保持一颗乐观积极的心,那真的不知道该怎么生活下去啦。

☆网友 C: 对人性的认识、对自己的认识,在听课后都得到了一些不同程度的启迪,它像一盏我们寻找幸福的明灯,指引每个人去思考,用人性的充满智慧的方法让我们生活得更加快乐。

☆网友 D: 影射其实就是自己骗自己,不过如果是积极的影射,把自己想象成为一名伟人,这样或许真的可以刺激自己做事时朝着伟人的方向去努力,那最终的结果就会事半功倍,不失为一种



好方法!

☆网友 E: 很赞同 tal 老师讲的例子, 如果潜意识里就把自己定位为足球流氓、秘书或者教授, 那这个身份就会无形地约束你的思想和行为, 所以我们确实应该凡事往积极的方面想。

☆网友 F: 看了这一课有种莫名的感动, 他讲的是一种人生态度, 积极的心态确实很重要, 但在很多时刻, 尤其是不顺的时候很难调整自己的心态。很羡慕那些天生开朗的人, 也许他们就像教授讲的那样善于用积极的影射去创造幸福。

☆网友 G: 环境的力量真的很强大, 面对物欲横流的社会, 我们很难再继续保持一颗圣洁的心! 将自己影射成为自己心中最理想状态的角色, 这样可能会让自己在繁忙之中稍微欣慰一下, 放松一下疲惫的心。

☆网友 H: 年老之时将自己还想象成 20 岁的年轻人, 这样将这种意识植入脑中, 你在做事想事情的时候就会潜意识地觉得自己还是个年轻人, 确实可以保持一颗年轻的心, 不过感觉有点儿自欺欺人的感觉。

☆网友 I: 这跟拍戏很像, 人生就是一出戏, 看你自己想扮演什么样的角色。演员们在一部影视剧里可能会为将这个角色扮演到极致以至于很长一段时间走不出这个角色, 我们在人生的道路上也一样, 在一个错误的位置上千万不要迷失太久。

☆网友 J: 培养积极的心态是人生首要事, 建立在黑暗中也能发现亮点的能力, 如养成了习惯, 成功机会, 快乐幸福感都会直接提升! 万事乐观积极不抱怨!

从网友们听课后的感慨和留言中不难看出, 大家都力求以积极的心理去追求健康生活。是啊, 幸福因人而异。托尔斯泰告诉我们: 幸福的家庭都是相似的, 不幸的家庭各有各的不幸。幸福和不幸, 其实熔铸在人们每天的日子里。应该说, 幸福还因每个人不同的生存境遇而有别。其次, 在人生的不同阶段, 对幸福也会有不同的理解和企盼。

可以说, 通过这一讲, 让中国莘莘学子可以开阔视野, 可以增加学识, 更可以吸收理性的力量, 从而了解我们自己, 面对社会, 积极更好地生活。

### 积极的影射让人变得更幸福

何为“影射”? 分析影射, 可以从意识及潜意识两个层面进行, 是指在我们的意识或潜意识中植入, 一粒种子, 一种信念, 一个词或一幅画面, 以及如何对我们行为产生影响。

如何为自己创造一个积极的环境? 让自己受到积极的影射, 变得更幸福更成功等等的方法有很多。找一些你爱的人或地方的照片, 这些东西很重要, 因为即使你不看它们, 但潜意识中还意识到它们的存在。虽然只是在潜意识层面, 人们被影射时看不见那些词, 比如“成就”这个词出现在屏幕上 25 毫秒, 根本不可能看清但大脑却记录下来。所以即使你挂了照片但没去看它, 或没意识到它念到它, 它仍然会对你造成影响。所以找些你爱的人的照片, 让你开心的东西, 无论是纪念品、鲜花、艺术品, 你最喜欢的艺术品, 创造一种让你觉得温暖觉得开心的环境。

有实验表明, 通过“影射”, 人

们的行为会发生变化。如果你现在正因各种压力高兴不起来, 那就试着把自己想象成孩童时期的你, 联想一下有关童年的词语, 比如说天真无邪、无忧无虑……是不是发现自己已经放松? 跟随哈佛大师学学如何用积极的影射去创造幸福!

看过美国电影《当幸福来敲门》后, 你肯定会感动, 这部影片以父子感情作为线索, 让人在感觉男主角无奈绝境中还有对儿子温情脉脉的鼓励。男主角教导儿子, 说别人无权评论你的梦想, 自己一定要坚持不懈地追求。在无处可住的晚上, 他以时光机的故事引导儿子度过一个快乐的晚上, 这一幕让人难忘!

白岩松在《你幸福了吗》一书中, 发出寻找幸福和信仰。这是对当下光怪陆离的社会的质问, 也是对人们久经炎凉而日益麻木的心灵的一种呼唤。他认为: “快乐经常有, 幸福却很难。因为幸福必须持续, 持续很长的段落, 真正的幸福一定是小的事情所累加的持续的过程。”幸福是比较出来, 你可以跟以前的你比较, 你可以跟你周围的人比较。只是, 前者一般会让你释然, 而后者往往让你忧虑, 什么样的思维就决定你的幸福程度。

幸福是一种心态, 幸福更是一种能力, 对幸福的感受, 完全出于对幸福的认知和追求! 不要把自己眼前的困难无限放大, 而是想办法解决它, 幸福就会来临! 我唯愿每一个人每一天都能得到幸福——用你真诚的劳动、用你真挚的爱、用你的智慧和勇气去赢得应该属于你的真正的幸福。



# 盘点“骄子”们的 心理隐患

文/林娇

开学几个月了,凑到一个寝室里的新生们已经从最初小心翼翼、客客气气的试探期进入了真正共同生活的磨合期,对于来自四面八方的,有不同的家庭和生活背景的半大孩子们来说,人际交往,尤其是同寝室的同学间人际交往中的一些不良症状开始浮出水面。

## 病理一:家庭经济条件拉开室友距离

**症状:**富学生与穷学生合不来

一位家境不错的杭州女孩儿初入大学,和三位来自贫困地区的女孩儿成了室友。从未过过集体生活的她一心想要和室友好好相处,可事与愿违。同寝室的三个穷学生结成了同盟,在宿舍里除了电灯,其他任何电器,包括饮水机、热水器、电风扇,统统不用。

那位城里女生受不了,提出想用热水器和电扇,并愿意多付些电费,可她的三位室友却好像

自尊心受到伤害,坚决不同意。三个穷学生站在同一阵线上,干什么事都是三人集体行动,这让那个富学生备感孤立。她出于无奈,终于提出了换寝室。

**诊断:**的确,来自不同家庭环境的学生走到一起,生活习惯上总会有很多不同。如果能彼此宽容,互相体谅,自然可以相安无事。但做起来可不像说的那么简单,富学生和穷学生之间总是特别容易发生矛盾。一般说来穷学生在富学生面前容易产生自卑感,如果富学生又克服不了骄娇二气,就会让穷学生变得孤立。

而如今又有像报道中,富学生被穷学生孤立起来的事情发生,那么,遇到由于贫富差距导致的人际难题时,难道只能通过换寝室解决吗?看来富学生和穷学生都要摆正自己的心态,才是处理好新生之间人际关系的关键之一。

## 病理二:生活习惯差异闹出室友矛盾



**症状:**求求你去洗个澡吧

小王今年考上了北京一所大学,可待了还不到一个月,就开始打电话回家诉苦。原来在寝室里,有一个同学很不爱洗澡,使得寝室总有一股酸酸的汗味。一开始大家碍于情面,也不好意思向那位同学开口,只能每天忍着那味道,忍了几天实在受不了,他们终于开了口:“同学,你去洗个澡吧。”可答案却是“我前天已经洗过了”,他们也不知该如何与那位同学沟通才好。现在天凉了下來,这个问题也似乎不那么严重了,可明年夏天怎么办?小王还在苦恼。



**诊断:**不仅仅是洗澡问题,来自天南海北不同家庭的新生们,在生活习惯上的差异还会闹出不少矛盾。如何协调大家的习惯,互相体谅,新生们还真得好好琢磨一下。

### 病理三:过分亲密也是问题

**症状:**可不可以别对我这么好

多数大一新生总担心和室友处不好,而让小陈犯难的,却是寝室里的同学和他太“要好”。小陈刚到寝室的时候,小刘是第一个和他搭话的,还帮他收拾行李,给人的印象就是个挺健谈也特别热情爽快的男生。没过多少日子,他们已经成了其他同学眼中一对同进同出的好兄弟。可在小陈看来,有那么个“好兄弟”并不都是令人高兴的事,有的时候倒成了让他烦恼的难题。

一来是因为和小刘的过分亲密,他失去了和寝室里其他同学进一步相处的机会。比如一些原本可以在寝室里集体进行的活动,小刘非得跟他搞成“小团体”活动,他已经感觉到寝室里其他同学的不满。而平时小刘总爱拉小陈一起吃饭、晨练,一起去上课、自修,有个伴自然不错,可小陈却觉得小刘让他少了太多私人空间。原来,小陈爱睡懒觉,却总在清早被小刘拖起来跑步;有时候小陈跟老乡聚会,或是去外校找高中同学玩,小刘也总喜欢跟去,说是要多认识些朋友,这让小陈觉得很别扭,但又不知该怎么跟小刘说。他还特别受不了小刘总爱和自己勾肩搭背地走,但又不敢说,怕小刘不高兴。

“其实想想,他人真的挺好的,很热情,也帮了我不少忙,可我就是习惯不了他跟我走得太

近,总觉得不舒服。”小陈觉得很烦恼。

**诊断:**别看小陈的烦恼好像有点儿另类,其实在大学新生中并不少见,而且常常被人忽视。

进入一个陌生的环境,面对数个完全不认识的人,不少学生不能够一下子都适应过来,这时候就可能出现寝室内部的“捉对”现象。这在入学初期可以是个过渡,但如果过分强调“二人世界”的话,就妨碍了与其他人的交往。新生们不应该过分依赖一两个好友,应该多和大家沟通。

### 病理四:老师的“宠儿”惹来同学的冷眼

**症状:**高处不胜寒

小佳今年考进了一所民办大学,她的父母很懂得在老师中间“活动活动”,小佳也自然而然地当上了班干部,成了老师面前的“宠儿”。其实小佳本来的成绩就不错,能力也挺强的,可同学们似乎并不买账,还有人到处宣扬小佳是老师的“关系户”。大家见着小佳,总爱拿异样的眼光看她,有的同学甚至当面奚落她,搞得小佳心里很不是滋味。

同寝室的同学对小佳的态度也都是爱理不理,偶尔还加两句冷嘲热讽。小佳回家哭过,抱怨过爸爸妈妈,也曾努力向同学解释过,也想和室友拉近关系,可每回室友聚在一起聊天,看她凑过来,就会作鸟兽散,大家从没开开心心地跟她说过几句话,平时室友们一起出去活动也从来不叫小佳。小佳是本地人,在寝室实在待不下去,只好回家住,这也让她和同学的关系越来越疏远。

**诊断:**这样的人际问题的产生,就是父母埋下的祸根了。家长们也是出于好意,想让孩子得到

更多更好的机会,却无意中破坏了孩子和同学之间的人际环境,造成了孩子的苦恼。碰到这种问题,也只能靠孩子自己慢慢地用行动来证明自己,用真诚赢得同学的信任了。

### 病理五:无法逾越的性格缺陷

**症状:**难道她真的是“天然孤星”

小婷这个名字听起来挺温柔的,但是她本人却是个没人敢惹的女煞星。开学不到一个月的时间,有关她的泼辣就已经成了最热门的小道消息了。

在一个月的时间里,她已经吵过了惊动全楼道的两大架了。一是跟女生楼的大妈吵的,起因是她宿舍楼道里的一盏路灯坏了而大妈没有当天组织修理。本来这也算是为同学争取权益的好事,但是不大的事到了她这儿却是一个脾气上来就吵翻了天,结果权威的大妈也在她的骂骂咧咧中服了软。

另一架就更恶劣了,是和同寝室同学吵的。就因为人家不慎把杯子打翻,水洒到了她的桌子上,她就开骂了,而且动用了不少大家都没有听过的“肮脏”词汇。

**诊断:**人有百样,出一两个这样的“天然孤星”也是正常概率。但是遇上这样的人,其他人往往只得服软低头自认倒霉,大学生生活也就此蒙上了阴影。要说治这样的人,还有一句老话:“晓之以理,动之以情”,因为世上没有无源之水,这样的极端性格肯定也与其以往的生活环境有关,“天然孤星”们也不会不渴求正常和谐的友谊。等他们吵累了,就劝劝他们吧。



## 漫话人生

文/恋恋



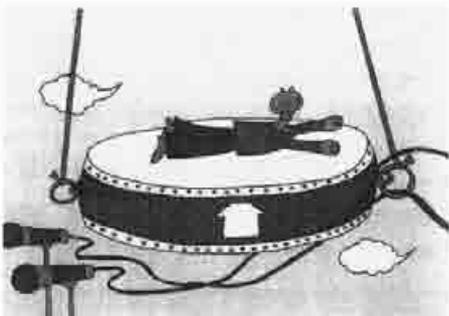
▲我们总是给自己确立了太多的目标，也常常因目标得不到实现而怨声载道。那么，何不重新认识一下自己，看看是不是已经触摸到了成功的垫脚石呢？如果没有，那就多找几块垫脚的东西，只有这样，才能为油灯注满灯油，使理想之火燃烧得更加旺盛。



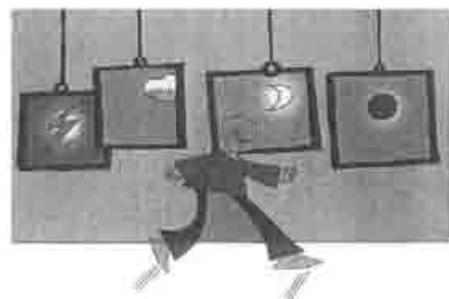
▲人生的路上有无数扇门，当你在一扇门前吃了闭门羹时千万不要气馁，因为只有这样，你才有机会欣赏另一扇门后的风景。



▲有时事情就是这样简单，换一种思维，就会到达成功的彼岸。

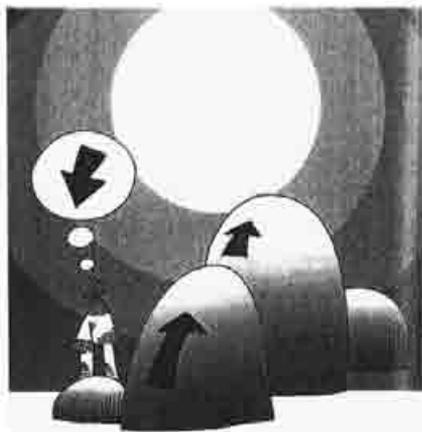


▲我们要为成功者欢呼鼓掌，但更要为跌倒者助威加油，唯有如此，才不会伤害失败者的自尊，才能让他们有爬起来的力量，才能让他们有继续前行的勇气。

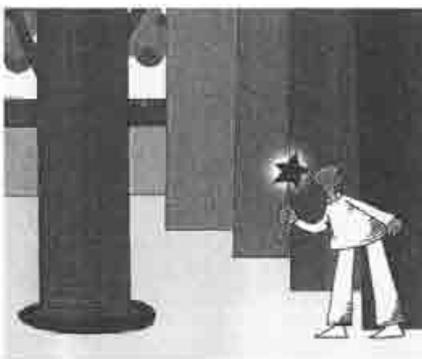


▲不管经历怎样的黯淡岁月，只要不灰心，不放弃，我们总能从有情、有义、有爱的尘世间，寻找到种种精神砥砺，走向人生的福地。

▶成功的时候，不要忘记人生还有红灯；失败的时候，不要忘记前边可能就是绿灯。



▲你抱着下坡的想法爬山，便无法爬上山去；如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己的沉闷无望；改变你的世界，必先改变你自己的心态。



▲成功总是像一个调皮的孩子，在曲折的人生路上的某个岔道口与你玩着捉迷藏的游戏，此时，良好的心态便是决定成败的关键，因为成功也愿意青睐好心态。





在日常生活中,可能有很多人会有这样的感受,大学生心理不健康的情况越来越严重。有人甚至认为,心理学家多多少少都有点心理问题。

情况真的如此吗?要回答这个问题,我们先来回答这样两个问题:(1)车祸与胃癌相比,哪一个是比较常见的死因?(2)汽车与民用航空相比,哪一个更危险?

对于第一个问题,很有可能,你会认为死于车祸的概率要高于胃癌,因为你经常在传媒中听到车祸的消息。而对于第二个问题,很有可能,你会认为民用航空比汽车危险,因为你也经常在大众传媒中听到飞机失事的消息。

而实际上,胃癌比车祸造成的死亡更多,汽车比民用航空更为危险。

为什么大家容易犯这样的错误呢?特弗斯基和卡尼曼(Tversky&Kahneman)认为这是“可得性启发”(availability heuristic)造成的。可得性启发法指判别者根据一类事物中的事例或一个事件发生情况容易回忆的程度来评估该类事物或该事件的发生率。我们的经验与可得性启发的产生有很大的关系。如果经验比较片面,判断就会发生错误。例如,我们的经验有很大一部分来自媒体的报道。而相当数量的媒体对某一死亡原因的报道是侧重于新闻报道的实际需求而非侧重于死亡原因的相对重要性,新闻中对车祸致死的报道次数要多于胃癌致死的次数。同样的,如果是一宗普通的交通事故,媒体不会有太多的报道,但如果是一架飞机坠毁了,媒体肯定是连篇累牍,甚至会配上图片,让人看得触目惊心。因此,与常发生事件的例子相比,我们更容易想到不常发生



## 心理学家大多都有

## 心理问题吗?

文  
杨秀君

事件的例子,在这种情况下,我们就做出了错误的判断。

可得性启发法在许多类型的启发法或心理捷径中的一种,人们利用它来帮助自己做出判断。如果启发法会产生如此戏剧性的错误,那么人们为什么还要继续使用它呢?其中的原因是它们也常常产生正确的判断。因为我们走了某些心理捷径,所以它们常常使正解决的问题变得简单。

在现代传媒的作用下,可得性启发对人们判断决策的影响更大了。因为媒体为了追求收视率,总是喜欢过度报道一些特别的事件。很容易理解,如果心理学家(或心理咨询师)和某普通人出了心理问题,你猜想媒体更愿意报道哪件事?不用多说,心理学家出了心理问题的事件更有新闻价

值。同样的,大学生和普通人出了心理问题,媒体更愿意报道哪一类?马加爵的事件全国震惊、全国闻名就说明了问题。正是在媒体的生动的报道下,人们的脑海里对媒体的报道留下了非常深刻的印象。当人们需要做出判断时,脑海中首先浮现的就是媒体报道的场景,因此就会得出错误的“结论”;心理学家都多多少少有点心理问题,当前大学生心理不健康问题非常之严重。

所以,当我们以后要做出某个判断或发表某个结论的时候,非常有必要自己先想一想:我说这话的依据是什么?这些依据是否正确?如果大家在面对心理学相关问题时能多一点理性思考,那么,我们对心理学的误解也就可以减少很多了。



# 《三国杀》

## 角色和个性的探讨

文/徐含笑



在如今快节奏、高质感的生活里,三国杀游戏很风靡。午后、周末,一群年轻人聚在一起,围坐一圈,杀一盘,很有忙里偷闲的幸福感。大家在享受闲暇时光的同时,也与朋友们有了更深的交流,对他们有了更深的认识。大家都说,一个人的个性在游戏的时候最能够表露。本文想从心理学的角度,探讨人物性格与游戏角色的匹配问题。

大家都知道三国杀游戏中设置了四种角色,他们的角色任务各不同。拿8人局来说,有一个主公、两个忠臣、四个反贼、一个内奸。作为主公,他要力求活到最后,带着忠臣平定反贼,剿灭内奸,建国立业。忠臣的唯一使命是呵护主公,哪怕献出自己的生命,两者的目标是统一的。反贼们的唯一任务就是杀了主公。内奸是一个最特殊的角色,力求在除了主公之外其他所有角色都死亡的情况下,单挑主公,篡权夺位。为了能达到目的,一般情况下,内奸不惜先伪装成忠臣来保护主公,以对付4个反贼的强大进攻。

一盘游戏的胜负,除了打牌者对卡牌的操作、对所选人物的运用、游戏者之间的配合等一些

技术上的因素,以及分到牌的好坏以及游戏者所排列的位置这些随机因素有关,笔者的拙见,也许还和打牌者与角色本身的匹配程度有关。

四种角色的任务是不一样的,要完成的使命也各不相同。一名游戏者,如果是熟练的三国杀玩家,他会选用相对固定的方式来出牌。他可能会有这样的体验:玩某个角色的胜率会比另一些高。同时做个统计学上的推测,可以出现这种情况:四种不同的角色,玩家之间的绝对胜率是不同的,每个玩家在四种角色中都有最适合自己的那一个,或者说与其他玩家相比,他更适合打某个角色。这些角色的行为方式或者个性更符合游戏者本身的一些个性特征,可称为本色出演。概括的说,有主见、沉稳、能从整体局势考虑的人会更适合玩主公的角色;懂得深沉隐忍,能够审时度势的人会更适合玩内奸的角色,目的性明确、粗狂、单线条的人会更适合玩反贼;而血气方刚,富有正义感、能够自我牺牲的人,最适合的就是忠臣了。这里所说的适合是指,在玩这一角色的时候,觉得轻松处之,很少犯不符合这一角

色的失误,从而有更高的胜率,取得更大的快感。举例来说,玩内奸通常有两种方式:装忠到底,或者及时跳内,平衡两边势力。一般性格文弱、依赖性的人比较喜欢采用装忠的方式,而喜爱明哲保身、独立性的人更倾向选择平衡两边的策略。当然,一般来说,采用后者的策略胜率会高一些。这种不同策略的选择往往是内隐的。再来看个具体的例子,主公刘备,忠臣同为蜀国赵云,手里只有一张“杀”牌,当主公发动“激将”技能时,有人会选择替主公打出“杀”牌,有的为了保存自己的性命,不替主公出牌。这种选择往往在一瞬间,不需要深入思考。一般游戏后,我们无法立即判断哪种出法是正确的,但在大量的游戏盘数之后,一定有一种打法更胜一筹。与此类似的情况有很多,是否要打出一张牌,是否要保留一张牌;或保守克己,或冒险进攻,或居心隐藏,或见风使舵,一念间的选择,冥冥之中注定了结果的倾向性。

当然,把所有的人个性分成四种显得有些笼统或粗糙,而且这四种角色本来的特征也并非完全垂直。但是这种(下转第41页)



各位读者,在阅读本文之前,请花30秒思考一个问题:你是什么样的人?

鄙人最近师从一位大师学习读心术,现在露两手给各位看看鄙人的修炼成果:

你喜欢得到他人的赞扬和仰慕,有时对自己身上的一些小毛病比较在意。有时也会怀疑自己是否在用正确的方法做正确的事情。你喜欢接触新鲜事物,喜欢迎接各种挑战,不喜欢生活在条条框框的限制下。你喜欢独立思考,不轻信别人的观点。你有时表现得很外向,乐于与他人交往;有时你则会很内向,做事谨慎保守。有时你脑中会冒出一些很有意思,但不太靠谱的新奇想法。

怎么样,说得像你吗?

当然像了!但在下并非什么神棍,也不是刘谦,因为每个人都是上面说的那样。这就像个整脚的魔术,我拿一堆牌,请你抽出一张,不能让我看见。然后我告诉你,你抽到的牌是红桃A。你抽到的当然是红桃A了,因为每张牌都是红桃A。

1948年,伯特伦·福勒教授进行了一项实验。他让他的学生们做一份性格测试问卷,并告诉大家,老师会对各位同学的问卷进行分析。第二天,福勒教授准备了一堆一模一样的性格分析报告,发给同学们人手一份,然后让同学们对这份山寨的性格分析报告与自己性格的相符程度打分。结果显示,平均符合程度竟然高达85%。

福勒教授的研究发现,面对一个模糊的描述,人们往往会将它与自己的情况对号入座,然后就觉得很准。这种倾向被叫做“福勒效应”。心理学家认为,“福勒效应”可以解释为什么有些人会对

## “算命先生”速成大法

文/Chengmine

星座专家们根本不用动脑筋看水晶球占卜,他们只要随便信口开河说一些模棱两可的话,你们的大脑便会自动通过主观验证将这些话与自己的生活细节联系起来,然后加以确认。



伪科学信以为真,比如占星术、塔罗牌、心理测试游戏等等。

在心理学上,“福勒效应”产生的原因被认为是“主观验证”的作用。主观验证的意思是,当有一条观点专门来描述你本人的时候,你就很有可能会接受这一观点。因为在我们的头脑中,“自我”占据了大部分的空间,所有关于“我”的东西都是很重要的。

从基因角度上来看,每个人几乎都是一样的。相似的基因造出了相似的大脑,大脑中相似的机制引发每个人的思维。尽管不同的生长环境、不同的文化背景会对每个人的思维产生影响,但大体来说,每个人的情感、个性总有很多共性。

主观验证能对我们产生影响,主要是因为我们心中想要相信。如果想要相信一件事,我们总可以搜集到各种各样支持自己的证据。就算是毫不相干的事情,我们还是可以找到逻辑让它符合自己的设想。

那些星座运势就是利用了人们这种容易受主观验证影响的天性。星座专家们根本不用动脑筋看水晶球占卜,他们只要信口开

河说一些模棱两可的话,你们的大脑便会自动通过主观验证这些话与自己的生活细节联系起来,然后加以确认。

心理学家雷·海曼也是一位多年研究主观验证的专家。海曼使用“冷读法”,不需过多言语,通过对细节的观察对客户进行分析(比如看到穿白褂,身上一股葱油味儿的,这人八成就是个厨子),然后根据客户眼神、动作的反应,判断对方的真实想法。有时分析中可能会有一些纰漏,但咨询者往往只记住那些说得对的地方,而忘记有纰漏的地方。

这时,另一名心理学家给了他一个建议:你下次给人看手相的时候,可以试试照着与你原本想法完全相反的方向去说。结果让人意外:前来心理诊所的人依旧很满意海曼的“心理辅导”。

实际上,我们自己欺骗自己的能力强过任何江湖骗子。人类依靠希望才能生活,为了给自己希望,我们会只关注符合我们期望的一面,而忽略那些自己不愿看到的一面。



争权夺利的海贼时代里,有位精通海域的海盗船长,带领着一群伙伴,一同寻找世纪的宝藏,就在快到目的地之前忽然遇到了阻碍。请依照直觉,选出哪项会使该船发生灾难,每一个灾难代表一个古老的符咒:

A、受暴风雨的侵袭,使船舱漏水

B、船帆被雷劈中,发生严重火灾

C、船上感染了世纪瘟疫,船员一一死亡

D、有深海巨蛇攻击

E、船被深海底的藤蔓缠住,无法前进

**选择 A:**代表水。空虚指数:30分。水有波动不安的意思,但水可以填满任何容器,有饱满的意思。其实你并不空虚,也不孤单,有很多家人及朋友陪伴,但你却喜欢胡思乱想,老把自己陷入悲伤的情绪,建议做些跟爱情无关的事,例如户外运动,借身体运动来分散注意力。

**选择 B:**代表火炬。空虚指数:75分。火炬是希望的意思,但却是



## 测试你的心理

### 空虚指数是多少?

山洞中的一把希望之火,你在山洞中只能倚靠这把随时会被吹熄的火炬,这也反映出你心中很恐惧、空虚,没有安全感,敞开心胸让家人朋友陪伴你吧!

**选择 C:**代表冥界。空虚指数:90分。有死亡、结束的意思,同时也是一个新的开始,这显示你最近可能刚结束一段感情,目前正在面对新的抉择,可是你的心里非常混乱、空虚,不如多花点时间好好思考目前自己的问题,再做正确的选择。

**选择 D:**代表飓风。空虚指数:50分。多变、动荡。你跟另一半会有小危机发生,让你觉得郁郁寡欢。不满意目前现状,对于工作爱情一直都蠢蠢欲动想改变,必须告诉你,目前不是动的好时机,硬要改变并不会更好,多跟朋友聊聊对你会有帮助。

**选择 E:**代表保护。空虚指数:15分。有人会保护你不受欺负,身边有很多贵人。你完全不会有空虚的感觉,即便偶尔有,也会得到许多好朋友的关心。

(上接第39页)因游戏者本身性格的差异造成的行为模式的差异,导致在不同角色上胜率高低不同的现象是存在的。笔者曾仔细做过很多统计,也查找了一些数据,这个匹配是真实存在的。这就给我们一启示,如果想参加真正高水平的大赛,一定要在自己充分了解自己的基础上,在自己适合的角色上,最大限度地让那种匹配发挥作用,同时在不适合的角色上,克服一些自己的性格短处,修正一些自己的出牌逻辑和下意识的判断,则可以让自己

在弱势时也能尽量少失误。

也许所有的角色扮演类游戏都有这个特点,例如CS,一些人更适合打警察,一些人更适合打劫匪,一些人适合玩潜伏战线或军情处与队友打配合,一些人喜欢单独去完成自己的机密任务。心理舒畅和适应感不同,结果就会不同。

当然,如果不涉及到竞技,性格和角色匹配问题就并不是那么重要,体验才是关键。我们在游戏中获得了快乐,这就足够了。但如果我们能在游戏中,更多地了解到自己内心潜在的一些特质,再

运用这些心理上的潜能,最大化地去赢得每一场游戏的胜利,那么此时的游戏,就把我们带到更高的境地了。

游戏层出不穷,你一定会选择最能激发你热情,心智随处可用,你也一定是展现自己最得心应手的。游戏也好,生活也罢,有很多东西是相通的,更有一些东西是不可逆转和改变的,我们能做的,是更清晰地认识自己的个性,更深刻的挖掘自己的潜质,同时也更透彻地弄懂周围的人和事,心理学无处不在。



# 坐时光机器认清

## “爱情黑霸”

文/晓曹



听说，泡在爱情蜜油缸里的人儿智商基本为零，容易做出一些匪夷所思的事情，清醒后往往会后悔莫及。谁能借你一双慧眼，识破面前人的“庐山真面目”？

人们都希望拥有完美爱情，可爱情真的可以一帆风顺吗？或许你欣赏的他本质上属于危险型的“黑霸级”人物，毫无结果的纠缠只会徒留痛苦。不妨做做下面的测试，让你穿过时光的阻隔认清另一半！

### 前提内容：

你和其他几名 LOVE 战队一起去寻宝，当你们坐上时光机前往未来时，某人一不小心弄坏了仪表板上的零件，结果有了故障的时光机把你们带往了过去！你必须解决眼前不断出现的难题，并且找到前往未来的方法。

### 测试开始→

1. 第一站是中国唐朝，当你看到威风凛凛的一代女皇武则天，你会羡慕她吗？

- a. 是的，非常羡慕
- b. 有点儿，毕竟享受皇帝的待遇也不错
- c. 一点儿也不，仍觉得做平常

人更自在

2. 武则天要求你帮助去取得一个神奇的宝物，你觉得会在哪里呢？

- a. 深山里的洞穴里
- b. 漂流到海边的破船上
- c. 皇宫大殿的某个隐秘角落

3. 武则天赏给你一盘御膳房煮的佳肴，没想到竟然是你不敢吃的菜，你会怎么做？

- a. 很恭敬地说你不敢吃
- b. 碍于情面勉强吃几口
- c. 找个借口换一道菜

4. 对于队友把时光机器弄坏一事，你心里觉得埋怨吗？

- a. 是，提起这事就让人生气
- b. 有点儿
- c. 不，他毕竟不是故意的

5. 再次坐上时光机出发到埃

及古镇，恰巧饱览了一场婚礼。你看到新郎新娘开心地宣布结婚喜讯时，会场上气氛热烈，你不禁想象到自己将来的婚礼。你的构思会是怎样的呢？

- a. 在国外一间风景秀丽的教堂举行
- b. 当然是传统的中国方式婚礼，但一定要热闹
- c. 在外国乡村举行

6. 到了古代的意大利，看到罗密欧正在和朱丽叶约会，因为已经知道他们的悲剧结局，所以你会觉得他们应该要？

- a. 坚决斩断情丝
- b. 适当拉开距离，不要太过恩爱以免更加痛苦
- c. 把握时光享受眼前

7. 你在罗马的圆形竞技场看



到一个漂亮的耳环和一个脏脏的瓶子,你会捡哪一个?

a. 耳环

b. 瓶子

c. 都不捡,天上掉下来的准没好东西

8. 你的队友不听劝告打开奇怪的瓶子,结果吸了毒气而晕倒,你觉得她是?

a. 没有三思而行

b. 运气真不好

c. 真是活该

9. 秘密幽会中的罗密欧和朱丽叶快被人发现了,你会好心地出声提醒他们吗?

a. 还等什么赶快通知去

b. 见机行事吧,暂且搁置提醒他们的想法

c. 别人的事我才懒得管呢

10. 有一个队员总是躲在时光机器里,对大伙间的分工等事从没有插手做过,你会觉得?

a. 我也想跟她一样

b. 做好自己分内的事就行了

c. 真是一个懒鬼

11. 在穿梭时空的空当,你们休息一下喝杯下午茶,请问你会选择哪一种饮料?

a. 冰橘茶

b. 热巧克力

c. 只要解渴的就行

12. 来到伦敦,你看到了伊丽莎白女王,你觉得她在史上留名却终生未嫁,很值得同情吗?

a. 是,没爱情还能快乐吗

b. 有点儿,爱虽不是生命全部,似乎也不可或缺

c. 不觉得,单身的女人同样活得精彩

13. 古代的人比较不注重卫生,常常随地乱丢垃圾或乱吐痰,你有什么感觉?

a. 算了,赶快离开这里就是

b. 很正常的,告诉他们要讲卫生就行

c. 真够恶心的,真是肮脏

14. 时光机终于恢复正常,前往未来找那个跟你超不配的爱情恶霸,请问他是什么样的人?

a. 超有钱但个性刻薄

b. 为人张扬而说话幽默

c. 有才华但优柔寡断

15. 乘坐时光机回到家,你在路上遇见未来将欺骗你感情的家伙!这时你会有什么感觉?

a. 气得哭出来

b. 既然他不值得深爱,我也没什么感觉

c. 气得劈头就骂

(计分方式:A-5分;B-3分;C-1分)

#### 公布答案:

#### 75分:自我中心的“独立体”

他的个性刚直率真,而且凡事讲究效率。爱情中不喜欢琼瑶式的哭哭啼啼、爱来爱去、优柔寡断,他完全顺其自然,跟着感觉走,就算有什么问题也是快刀斩乱麻,不会拖太久。

也许你认为初始他高傲冷酷的神态吸引你去征服,但久之你就会发现,他完全不懂得什么叫做为你着想,心里想的只有他自己,而且犯错误之后喜欢推卸责任,偏偏你相当有耐性,一定要等到他的大少爷脾气一而再再而三地逼到你忍无可忍,你才会认清事实。请勇敢拒绝他无理的要求吧!

#### 20~45分:幼稚跟风的“懦弱鬼”

这种总长不大的幼稚男孩儿,总是吃碗里看碗外,一有不错的女生出现就会三心二意,想法

也变来变去,让务实的你超没有安全感。你最重视的就是诚实,偏偏他老是喜欢随口说些谎话来应付你,让你们的心渐行渐远。

偏偏当你受委屈时他还不敢挺身而出保护你,这样畏畏缩缩还像个男人吗?你急躁的脾气对上他的犹豫不决,每每让你急得跳脚,甚至会出言讽刺他,关系越弄越僵。

#### 18分以下:不知变通的“老古董”

他很爱管东管西,上自你的发型端庄不端庄,下至你的短裙暴露不暴露,没有一样能脱离他的管辖范围,让你感觉快要窒息。偏偏他的观念永远停留在上一个世纪,你也天生就是爱唱反调,搞得你们相处经常起摩擦。

这类型的人在爱情中显露的恶霸特质就是占有欲很强,刚谈恋爱时是小男人,可是爱对方越深的时候,大男人主义就会出现,如果对方行踪交代不清楚,或是说话吞吞吐吐……等等,就会使他非常生气而开始大发脾气。尽管他内心对爱充满渴望,可基本上,他不会正确地表达什么,面对其近似包围的情意,你体会到恋爱倦怠期的无限沉闷。





## 一朵花的美丽坚持

文/杨春

突然之间,我的人生巨变。所有的翠绿一夜之间变苍黄,仿佛走进一个雾帐。我一时看不清世事,看不见归路。在人生的谷底,我不知道该怎样疗伤。

就在孤独像骨折一样痛彻肺

腑的时候,我想起了它。它是一朵花,那种最普通的草本花。纤细的茎上是小小的蓝色花朵,淡淡的蓝,小小的瓣,圆圆的形状,很平常的野花。

大地上的花太多了,这种悄然开放的野花少人问津。

它生根在一条小溪边的两块石头间,四周没有同伴。溪水从小山顶发端,与岩石激荡,冲击着裹挟着它。它避无可避,弱小的身子被水流覆盖又托起。它的无助和孤独横陈在我心里。我本能地伸手挡住水流,它的枝干稳住了,淡蓝的花朵如释重负般从水里抬起,恬静而平和。

我不知道这朵花为何流落到此,有着怎样的前生后世。我惊愕于它生存境遇的不堪,轻轻地托着它,像对待失语的孩子。我被它的坚韧感动着,生怕一撒手,它就被流水带走,散落天涯。

这朵小小的花,磕磕绊绊翻越生存的千山万壑,却失落了同伴,卑微弱小,随时可能被连根拔起。然而,它并不因此而放弃,艰难地生根、发芽、绽放,波澜不惊地坚持着。因为生命是让世界流连赞叹的一种伟大,不到最后一刻,料不到结局。

一朵花的生命弱小至此,又坚韧至此!如果把这飘零都当做生命进程中的风情点缀,我们就能抬起眼睛从容应对一切起伏波动。而所有的怜与怨,就都是廉价的了。

人生的萧瑟中,这朵叫不出名字的野花,就这样无言地激励着我。它在我心里生枝吐蕾,让我尽得风云之气,坚强而坚定。

不曾想到,原来一朵平常的小花,可以这样不经意地支撑我应对人生的遭遇和变故,教会我认识生存和生活的意义。

有人把人的生命成长比做自然的四季,无忧无虑的童年和少年就像美丽的春天,火红的青春如盛夏季节,家庭事业有成的中壮年有如硕果累累的秋季,把万事看透的老年就是那白雪茫茫的冬季。

自然中的四季是有规律的,是不可逾越的。奢望春日的太阳炎热似火,夏天里落叶纷纷,秋季“映日荷花别样红”,冬季百花盛开,这些都是违背自然发展规律的。违背了规律的世界是恐怖的,海啸、地震,让你来不及解开对这个世界的疑惑,就猝然离去。“寒来暑往,秋收冬藏”,古人就掌握了这个规律。春天该有春天的风景,秋日该有秋日的风情。

自然的季节不能颠倒,人生的季节同样不能颠倒。

童年是小孩子自由玩耍的时

## 人生的季节

文/朱院生

候,小孩子的天性就是顽皮好动,为什么非要按照模子去塑造所谓神童、科学家、钢琴大师、画家呢?

北大教授钱理群刚进大一时曾任学生会主席。著名作家温小钰的一句话给他留下很深的印象:“祝贺你们进入大学,进入大学就要三样东西:知识、友谊和爱情。”年轻人应该知道自己需要什么,错过了这个季节,再鲜的花儿

也像是温室效应,这也是一个过来人对后生真诚的指点。

我们不妨再来看看先贤孔子的人生四季。孔子晚年总结自己思想历程时说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”当然,这不是孔子的人生规划,是晚年的人生总结。圣人尚且如此,我们更不会苛求自己把未来的人生,清晰而明了地切分成几段,再按段分步实施。这样的人生,听起来有几分可怕。孔子留给我们的还是掌控人生四季的启示与思考。

记得有一本长篇小说是《减去十年》,如果时光真能倒流,给你减去十年,我相信,每个人都会活出一个不一样的自我来,因为,那时你懂得了自己处在人生四季中的哪一季。



## 路过一棵受伤的树

文/周海亮

路过一棵受伤的小树，你或许有三种选择。

你从旁边走过，什么也不做。你知道它受了伤，可是这与你毫无关系。不是你没有怜悯之心，而是因为，它只是一棵树。

或许，你会突然驻足，然后动了恻隐之心。你找来布带和绳子，将伤口细细包扎。你希望伤口能够愈合，你为自己的所为，很是满

意。虽然，它不过是一棵树。

更或许，你突然童心大发。你没有为它包扎伤口而是在它的伤口上又划下几刀，你只是恶作剧，绝非心理阴暗。几天后你发现这棵树枯死，你稍有内疚，却很快将这件事忘掉。因为它只是一棵树，没有人在乎一棵树的生命。

包括你。

可是，假如你路过的，是一个受伤的人呢？你或许也有三种选择。

你从旁边走过去，什么也不做。你知道他受了伤，可是这与你毫无关系。不是你没有怜悯之心，而是因为，这世上，受伤的人实在太多。

或许，你会突然驻足，将那个人细细打量。虽然他与你毫无关系，你还是动了恻隐之心。于是你为他做一点事，很小一点事。你真心希望他好起来，你为自己的所为，很是满意。

更或许，你突然童心大发。你没有试图医好他的伤口而是加重他的伤口，你只是恶作剧，绝无恶意。然而几天后你发现，因了你的做法，受伤的人更加受伤。你有些内疚，却很快将这件事忘掉。因为你只是路人，那个受伤的人，与你没有任何关系。

我想说，只要你能开心，你怎么做都可以。这是你的自由，对树，或者对人。

可是我还想说，很多时候，其实，你绝非毫不相干的路人。你可能，并且极有可能，终有一天，并且肯定终有一天，也会变成那棵受伤的树，或者那个受伤的人。

一次，有人问农夫是不是种了麦子。农夫回答：“没有，我担心天不下雨。”那个人又问：“那你种了棉花了吗？”农夫说：“没有，我担心虫子吃了棉花。”于是那个人又问：“那你种了什么？”农夫说：“什么也没种，我要确保安全。”

一个不冒任何风险的人，只有什么也不做，就像那个农夫一样，到头来，什么也没有，什么也不是。他们回避受苦和悲伤，但他们不能学习、改变、感受、成长、爱和生活。他们被自己的态度所捆绑，是丧失了自由的奴隶。

不愿意冒风险的人，不敢笑，因为他们怕冒愚蠢的风险；他们不敢哭，因为害怕冒别人耻笑的风险；他们不敢向他人伸出援助之手，因为要冒被牵连的风险；他们

不敢暴露感情，因为要冒露出真实面目的风险；他们不敢爱，因为要冒不被爱的风险；他们不敢希望，因为要冒失望的风险；他们不敢尝试，因为要冒失败的风险……

但是我们必须学会冒险，因为生活中最大的危险就是不冒任何风险。

鸵鸟在遇到危险的时候常常行掩耳盗铃之举，把自己的头藏在沙土中获得心灵上的解脱。我们成年之后，虽然知道好多事情不能躲避，必须要坚强面对，要冒风险，我们还是在心底存留着那种逃避和找寻安慰的想法。其实，困难和风险也是欺软怕硬的，你强它就弱，你弱它就强。我们要时刻记得，最困苦的时候，没有时间去流泪；最危急的时候，没有时间去犹豫。



冒险则意味着你更有可能成功。

人生箴言：承受风险的心理素质与对风险的抵御能力是在不断承受的过程中锻炼出来的。



## 正面思考 的力量

文/吴谈如

有不少朋友都去看了《2012》这部片子。

数千年来,几乎每个国家、每个民族都不断地有人预言,不久后就会有毁灭性的大灾难到来。还好,迄今为止,虽然小灾不断,全面性的毁灭却尚未发生。

看完这种灾难片之后,人们通常有两种反应。一种是为自已可能无法在浩劫中逃生而忧心忡忡;一种则会乐观思考:啊,若活不了多久,则人生应该不要太计较才是,想不开的事也都该想开了,有什么比得上全世界一起毁灭的灾难呢?

如果你的想法属于后者,那么恭喜你,你具有一种千金难买的特质,叫做“正面思考”,你不用看励志书了。

如果把正面思考的能量变成钱,那么,你在一秒钟内就会变成千万富翁。英国有人出了一本书叫做《你真的很有钱,只是你还不知道》,试图把所有快乐的事情和金钱画上等号。

据他们统计,健康的身体,约

值180万元。第二有价值的是“我爱你”这句话,如果说者出于真心,而你也乐于接受,则你得到的快乐价值160万元。第三是稳定的感情,价值约150万元。

价值百万以上的还有:活在一个安全的国家、有孩子(价值120万元)、和家人相处、笑、度假、读书和看电影。

试想,有人空有亿万家产,却没有了健康;有人什么都有,却流失了青春——你现在拥有的健康与青春确实值钱,你还可以迎接大好未来,可以追求梦想。

这些钱也买不到的东西,虽然宝贵,但常被人们忽略。如果我们俗气一点,把这些都化成有价证券,那么,一秒钟之内你就是个有钱人。

从前,有个老妇人走在石子铺成的乡间小路上。她年纪已经很大了,步伐很慢,但是她的脸上却洋溢着青春少女般纯真的笑容。突然,她看到面前有一个小伙子,瘦瘦的,个子小小的。老妇人弯下身子轻声问:“你是谁啊?”

两只毫无生气、疲惫不堪的眼睛呆呆地看着她,“我……我叫悲伤。”“你就是悲伤啊!”老妇人笑着说,像是见到了久违的老朋友。

“你认识我吗?”悲伤有点纳闷。“当然,我知道你,一路上你时常陪我左右。”

“但是……”悲伤将信将疑,“为什么你不离开我呢?难道你不害怕。”“亲爱的,我为什么要离开你呢,你很了解自己的,你能够追上每个想摆脱你的人。但为什么你总是这么悲伤呢。”

“因为我叫悲伤”,悲伤几乎喊破了嗓子。老妇人坐在小伙子旁边,“告诉我是什么困扰着你。”

## 悲伤的朋友

文/王鹏

悲伤深深叹了口气,“没有人喜欢我,也许这就是我的宿命,一旦我露面人们就极度恐惧,人们视我为瘟疫,所有人都躲着我。”

悲伤声泪俱下,“人们经常说的一些话已经将我拒之千里。比如他们会说,‘胡说,我一点儿都不悲伤,生活充满了阳光和乐趣’其实伪装的笑容已经让他们的胃痉挛了。还有,当他们连喘气都困难的时候,他们会说‘赞美让我们坚强’,其实他的心已经疼得不能呼吸了。还有‘只有软弱的人才哭泣’,其实他的脑袋都快爆炸了。又或者人们用酒精和毒品麻醉自己,就是为了让自已感觉不到我

的存在。”

“是的”,老妇人很肯定,“之前我见过很多这样的人。”

悲伤变得更加难受,“其实,我想要做的就是帮助人们。当我靠近那些能够正视自己的人,我会帮他们搭建一个避难所,让他们蜷缩在里面好好养伤。但是谁又能真正面对自己的内心呢?”

悲伤的哭泣声由小变大,最后近乎歇斯底里。

老妇人抱着他,轻轻地抚摸着,“哭吧,悲伤,让你的眼泪尽情流出来。休息一下,以便你能够重新聚集起所有的能量,从现在开始你将不会独自远行,我会和你在一起,从此悲观和绝望就不会再掌控你。”

悲伤停止哭泣,他愣愣地看着这个新伙伴,“谢谢你,但是,你又是谁呢?”

“我?”老妇人面带微笑,“我是希望。只有正视悲伤,心怀希望,路才能越走越长,越走越宽。”



## 校领导与家庭经济困难学生 代表共迎中秋佳节

9月9日下午,学校在荷花池校区大学生活动中心举行“月圆中秋,情满扬大”师生座谈会。郭荣校长、芮鸿岩副书记与来自各学院的20多名家庭经济困难学生代表畅谈大学生活,共迎中秋佳节。

郭荣校长非常高兴地接受了同学们集体创作的教师节贺卡,认真倾听了同学们的心声,高度肯定了同学们的感恩之心。郭校长说,在座的同学对困难的家庭出身不可选择,但人生道路可以选择,同学们要抓住机遇,奋发图强,用自己的双手去创造更加美好的明天。他殷切期望新生要尽快融入学校生活,老生要完善自我,增强社会适应性。

座谈会上,校领导向学生代表发放了中秋月饼、“扬大”牛奶和教育超市阳光助学卡。

会议由校党委副书记、副校长芮鸿岩主持,校长办公室、宣传部、学工部、研工部、团委、资产经营公司、实验农牧场等部门负责同志参加了座谈会。

座谈会结束后,心理健康教育中心组织同学们开展了团体心理素质训练与拓展活动。

## 我校心理健康教育中心组织 召开全校心理访谈工作会议

8月22日,心理健康教育中心组织召开了全校心理访谈工作会议。来自各校区心理访谈室的二十多名心理访谈员参加了交流与研讨。

校学生工作部部长、学生处处长张信华参加了会议。他对各位专家、老师的辛勤工作表示衷心感谢,希望大家以学生为本,遵循青年大学生心理发展规律,进一步做细做实基础性工作,根据新时代、新特点、新媒介,积极探索新途径,扎实有效地做好我校的心理访谈工作,更好地服务于学生的成长成才。

会议还总结了2011年上半年的心理访谈工作,通报了下半年的相关工作,并就目前学生心理问题的主要表现及解决对策以及如何更好地提高学生心

理健康教育水平等问题进行了研讨。

会后,学生处组织心理访谈员开展了心理素质拓展及学习考察活动。

## 我校2011级新生心理 普查顺利进行

为了解我校2011级新生的心理健康状况,有效地做好新生心理健康教育工作,连日来,在校计算机中心、信息中心和各学院的共同配合下,心理健康教育中心将陆续完成全校近万名新生的心理健康状况普查工作。今年,研究生新生采取自愿参与的原则,也同时开展了心理健康状况的测试。海外教育学院也首次组织学生参加心理健康状况普查。

心理测试只是新生心理状况普查的开始,后期的工作中,还将对普查的数据进行汇总、统计、分析,相关专家对结果做进一步的筛检,撰写新生心理状况分析报告,建立需要重点干预的人群,指导新生建档,及时主动地对需要帮助的学生进行心理辅导和跟踪支持,建立新生心理健康档案等。

## 扬州市高校心理协会联席会 举办“关爱生命”广场宣传活动

暑假前,由扬州工业职业技术学院大学生心理协会发起的扬州市大学生心理协会联席会“关爱生命”广场宣传活动,在该院动感地带前广场成功举办。

本次活动旨在通过广场宣传的形式,呼吁大家关注生命,关心身边的人,同时进一步推进扬州市心理协会联席会更好的发展,架起高校间良好的沟通合作桥梁。扬州大学、扬州职业大学、扬州环境资源职业技术学院、江海学院等高校大学生心理协会共100多名会员代表参加了本次广场宣传活动。活动内容丰富,包括手抄报及照片展、舞步教学、心理小游戏等六个项目。同学们在活动中交流,在活动中锻炼自己的交流沟通能力,活动现场掌声和喝彩声不断,气氛热烈。



## 我校大学生心理协会以 竞聘形式成功换届

近日,我校大学生心理协会采取竞聘上岗的形式成功换届。经过前期的宣传报名,来自全校各个学院的20多名学生参加了竞聘面试。通过精彩的PPT展示,竞聘者详细阐述了自己对竞聘岗位的工作设想和新学期计划,并回答了现场同学和老师的提问。

## 江苏农林职业技术学院心理咨询 中心召开新学期工作会议

9月1日下午,江苏农林职业技术学院心理咨询中心召开了新学期工作会议。中心工作人员及各系心理辅导员参加了会议。

会议由中心主任周玲老师主持,周老师在会上详细解读了中共江苏省委教育工委、江苏省教育厅关于印发《关于进一步加强江苏省大学生心理健康教育工作的若干意见》的通知精神,讨论了本学期心理健康教育工作的基本思路,并对各系心理健康教育工作提出了要求,也布置了近期开展的工作。

## 南通大学学工处部署下半年 心理健康教育工作

9月6日下午,南通大学学工处心理健康教育服务中心召开联系心理工作的辅导员会议,重点部署2011年下半年有关心理健康教育工作。

会议由中心主任王啸天主持,学工处吉明明副处长就学校的心理健康教育工作、学院心理辅导员的现状及未来发展方向作了详细的分析,要求大家注重学习提高能力;王主任阐述了辅导员从事心理健康教育工作的优势及定位,希望大家怀助人之心、有助人之能、行助人之实

为大学生的健康成长保驾护航,并讨论了本学期学院心理辅导站的建设和工作任务;中心张晓玲老师和钱宇凤老师就大学生心理健康教育课程、大学生心理协会和2011级新生心理普测等相关工作变化、进程和注意事项等做了具体要求。

## 泰州职业技术学院心育中心 举办心理健康讲座

香港中华表达研究院副院长、江苏省心理研究会理事滕晖老师,在泰州职业技术学院报告厅作题为“自信沟通 赢在未来”的心理健康讲座。该院党委委员、副院长郭冬梅,泰州市心理学会副理事长潘林元,南师大泰州学院、南理工泰州科技学院、江苏牧医职院、泰州师专、中国机械中等学校和该院师生代表一并聆听了讲座。

滕晖老师首先通过一个互动游戏让在场的八百多位师生活跃起来,随后滕老师现场邀请了十几位同学上台模拟生活中的人际沟通情景,由此指出同学们在日常生活中存在的沟通问题,并深入浅出地讲授了内在感觉、外在形象、他人态度及真实回馈对自信沟通的影响。滕晖老师在讲解一些要素和原则的同时穿插了许多吸引眼球的互动环节,充分调动了在场同学们的积极性和参与度,使同学们在娱乐和欢笑中领略到了沟通的智慧。滕晖老师以他自己精湛的演讲技巧向同学们生动展示了沟通这门艺术的巨大魅力。

