

地球只有一个我

文/沈嘉柯

有一种宇宙观是许多人常常使用到的心灵药水。

人生失意,诸般失落,因此去攀登高峰,比如珠穆朗玛,或者仰观天文,看看星空。

看着看着,宇宙多么浩瀚,星空多么辽阔,世界太过广大,个人的一点点烦恼又算什么呢!因此,感觉到内心平静了。

但是,返回到喧嚣城市里,返回复杂人际关系中,返回到膨胀欲望追求里,就继续重复开始痛苦。

这种宇宙观,不是不奏效,只是,好像总透露着治标不治本的味道。

而另一种宇宙观,便是:地球只有一个我。

朱德庸漫画《绝对小孩》里其中一章是:上课的时候,老师说,我们只有一个地球,所以我们要好好爱护它。披头想了想,举手就说,老师,地球只有一个我,所以你要好好爱护我。

只有一个我,也只有一个你,在这个蔚蓝色地球上。

所以,你、我,都是最重要的。需要彼此好好爱护,需要自己好好爱护自己。限定涵义是:爱护身体,保持健康,被爱护心灵,被好好爱。

而爱护自己的宽广涵义,还包括,我们必须良好地完成一整段的人生。在完成的这个过程中,体验是最重要的。去体验所有的快乐,去体验所有的悲伤,去体验考试失败,去体验工作落后,去体验夜半观星,去体验雨中接恋人,去体验等待放学,去体验用功投入,去体验失恋憔悴,去体验斗志高昂……。去尽可能多地体验人世间的事情。在种种体验里,我们的人生获得最大意义的完满。

每一种经历,都被赋予意义。

这样的宇宙观,是不是更加贴近我们的灵魂?

这种宇宙观压根就丢开了治标和治本。

不必治标,因为痛苦是生命必要构成部分,与快乐相互映照。

不必治本,因为我之为我,独一无二,生命只此一次。即便地球在宇宙里连恒河一沙都算不上,但地球只有一个我,宇宙也只有一个我。必须爱护这唯一的有时限的存在。本着推己及人和人类社会互惠互利原则,因此应该彼此爱护。

我爱我自己,所以,我必须好好完成我自己的人生。

心苑

XIN YUAN

■ 我们多少都往前走一段 ■ 女生，要学会爱自己
■ 解开幸福的密码 ■ “躺平派”能迸发出怎样的智慧能量



2014-2

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

2014/2 总第86期

顾问:(按姓氏笔划为序)

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

主编:周春开

编辑:周敏 赵静

费燕敏

卷首语

1 地球只有一个我 /沈嘉柯

心理聊吧

4 考前失眠怎么办 /秦艳霄
5 就这样化敌为友 /姚扶有
6 恋爱这件小事
7 失恋、失望怎么办

心理人生

8 一切都是最好的安排 /辉姑娘
9 我们多少都往前走一段 /伊心
10 与其生气不如争气 /燕峰
11 为什么不去爱 /丢丢

心息速递

12 座位性格学 /嘉斯
12 上午道德效应
12 你为什么点“赞”
12 发火伤害大 /嘉斯
13 关于厌食症 /薛巍
13 关于食物、节食、体重的错误观念有哪些?

心理讲坛

14 调整负性情绪的钥匙 /小杜
17 解开幸福的密码 /梁彦蕊
18 启动效应 /突触

心情驿站

19 都得听我的等

心路历程

21 瓦全 /末末
23 脏朋友 /滕洋
25 我一直在你世界的边缘 /李雯

心理影像

27 公主彻底叛逆 /仇小丫
28 91公分之外 /悠扬

心桥指南

30 道歉,没那么简单 /宋文娟





- 31 心理弹性发展小贴士 /心 心
- 31 表达情绪六原则 /宋文娟
- 32 女生,要学会爱自己 /叶 青

心语沙龙

- 33 做一个世界上最愚笨的人 /罗 伟
- 34 嫉妒有“礼” /马华兴
- 35 不快乐也要工作 /壹 读
- 36 最“自私”的事就是助人 /林中斌

心海觅踪

- 37 “脑宇宙”能迸发出怎样的智慧能量 /吴 名
- 40 “女汉子”请给自己松松绑 /晋高峰
- 41 说走就走的旅行骗了谁 /像粒砂

心理测验

- 42 菲尔人格测试

心声絮语

- 43 不忘初心 /韩逸萌
- 44 真正的爱 /安妮宝贝
- 44 叫醒世界的花开 /晋高峰

心理文萃

- 45 幸福和运气 /周国平
- 45 万物的姿势 /王国华
- 46 宁静之美 /钟 芳

心育传真

- 47 扬州大学举办重点关注学生情况反馈及个案研讨会议
- 47 扬州大学开展5·25大学生心理健康节活动
- 47 扬州大学举办心理协会骨干、心理委员培训班
- 47 扬州心理卫生协会荣获“全国健康促进与教育示范基地”称号
- 47 扬州大学举办首届心语手语操大赛
- 47 扬州大学广陵学院举行“5·25大学生心理健康游园会”
- 47 江苏大学举办专题研讨会暨心理辅导培训班
- 47 江苏大学举办第十三届“5·25”大学生心理健康教育月活动
- 48 南通大学举办第20届心理健康教育宣传月活动启动仪式
- 48 江苏科技大学开展主题宣传活动
- 48 泰州市高校心理健康教育工作联盟在泰州职业技术学院成立
- 48 南通农业职业技术学院第十届5.25心理健康教育月隆重开幕
- 48 扬州职业大学举办第七届心理健康宣传月闭幕式文艺晚会



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:2014年6月



Q 您好！期末考试快来了，可最近我经常失眠，晚上躺在床上，翻来覆去地折腾，就是睡不着，睡不着就瞎想、着急、还担心影响第二天白天上课学习的效率，这样，越着急越睡不着，我真不知如何是好？

考前失眠怎么办？

文/秦艳霄

A 你好！作为一名大一学生，出现睡眠不好的现象你一定非常苦恼和着急。但你首先要搞清楚的是，你现在的情况是否是失眠。失眠是指实际睡眠时间过短（包括入睡困难、睡眠浅、噩梦多以及早醒）或睡眠失常，缺乏睡眠感。失眠的症状主要有以下一些：

入睡困难。躺在床上辗转反侧，难以入睡，总觉时间过得太慢。

早醒。入睡虽然很快，但只要睡上三四个小时，马上就会忽然惊醒，然后就再也睡不着了，直到天亮。

整夜失眠。躺在床上，努力想要入睡，却怎么也睡不着，直到天亮。

时睡时醒，不能进入沉睡状态。

你好好对照一下，看看自己有哪些失眠症状，从而确定自己是不是真的失眠。

如果想摆脱失眠，就必须先排除一些影响睡眠的心理因素，最重要的就是要不怕失眠。失眠其实并不可怕，可怕的是我们对失眠本身的担心。

那么，有哪些方法可以预防和克服失眠问题呢？

1、了解睡眠时间的个体差异。每个人对睡眠时间长短的需求是有很大的差异的，所以，不要盲目对比和参考他人睡眠时间，只要自己在睡觉后觉得舒服，神清气爽就可以了。

2、营造好的睡眠环境。睡觉前创造一个舒适温馨的睡眠环境，如：幽暗的灯光、轻柔的音乐、干净

的被褥、温度适中、通风良好、尽量避免嘈杂的环境等。

3、养成入睡的好习惯。遇到周末或假期，最好不要睡懒觉；不要在床上看书、看电视、玩手机，养成上床便睡的好习惯。

4、做到劳逸结合。每天参加半小时左右的体育运动，但注意不要运动过度，尤其不要在睡前运动。

5、做深呼吸放松。如果睡不着的话，运用深呼吸放松，深深地吸气，再慢慢地呼出，保持呼吸均匀，这样反复做几次，就能放松身体，平静心情。

6、进行积极的心理暗示。想象身在一个景色优美的场景、空间，如大海边，尽量想象得具体生动，全面利用五官去感受想象。还可暗示自己，“今晚我会睡个好觉”、“明早起来我会很舒服，心情很好”、“明天又是美好的一天”等。

7、避免私自使用各类安眠药物。如果失眠严重，应该及时去医院就就诊，安眠药的服用，一定要遵照医嘱。

实际上，完全没有睡着觉的情形是很少存在的，因此，失眠一般不会影响你在考试中能力的正常发挥。如果考前真的失眠了，在考场上，你自身的应激状态也会让你保持适度紧张，思维敏捷、活跃，处在兴奋状态。

先对影响睡眠的各种因素认真分析，并找出原因，然后有针对性地进行调整，从而有效地改善睡眠，这也是一个学习和成长的过程。

最后，祝你好运！



Q 我一个朋友贺磊,个子高高的,说话文质彬彬的,对人很有礼貌,给人的印象是内向、懂事,但胆子比较小。在班级中,由于表现不错,他经常得到老师的表扬。可在一次“在你的班上,谁的形象‘佳’或‘不佳’”的无记名投票测试中,贺磊却被列上“不佳”名单。同学给他评“不佳”,并不是指他的外表不好,而是对他这个人有看法,不怎么喜欢他。他激动、惊诧、痛苦、委屈,为此,郁闷了很长一段时间。希望您能帮他找出问题在哪里。

就这样化“敌”为友

A 贺磊与人沟通的方式存在一些问题。一些同学看到他志得意满的样子不舒服,或者说有些嫉妒,说了一些不中听的话,而他却不如何解决,消极应对。

文/姚扶有

从心理学的角度讲,当他人的看法、立场与我们不一致时,有些人的第一反应就是反击,而这是人际沟通中的大忌。决定你与他人关系的,不是你的话说得对不对,而是你是否尊重别人,理解别人。成功学大师卡耐基说:“不论你用什么方式指责别人,你以为他会同意你吗?绝不会!”因为你直接打击了他的智慧、判断能力、荣耀和自尊心,这反而会使他想着反击你,决不会使他改变主意,因为你伤了他的感情和自尊。

化解之道。

面对同学不太友好的语言,贺磊应该怎么办呢?

其实,他只需要改变一下与同学们的沟通方式,比如用自信的表达风格和方式,把自己的感受和想法说清楚,就可以了,至于别人怎么想,那是他们的事。这种自信的表达风格和方式,说具体点,不外乎这样几种形式,贺磊同学可以根据实际情况任意选择使用:

沉默,这也是一种回答。有时这是最好的回答。

微笑,面对他人的嫉妒,你却能微笑,这一定让对方吃惊,暗生佩服之情。

自嘲,“我这人骨头轻,让你见笑了”。

幽默,“高兴好啊,可以使人健康,使人长寿……”

其他,如打趣、转移话题等等。



Q 老师,我想听听您的建议,我和男友是否有未来?我还没有毕业,男友已经工作好几年了,他没有念大学,我的家人朋友都不看好我们俩。但我非常喜欢他、依赖他,开始我男友还对我非常好,可是最近他越来越冷淡了,对我粘着他总是爱答不理的。我非常苦恼,生怕失去他,经常一整天都在等他的电话,但他有时根本想不起来打给我。怎么才能让他重新爱上我?我们能有未来吗?

恋爱这件小事



A 恋爱中,若其中一方特别依赖另一方,甚至达到离开对方就没有自己生活、自己无法找快乐的地步,这种恋情多半都长久不了。这是因为,神秘感、新鲜感、独立性是保持恋爱长久的秘诀,有时候,“若即若离”比“寸步不离”更容易保持自己对异性的吸引力。在爱情里完全失去自我是非常危险的,一旦对方认为你无法自立、完全依赖他,他的内心就会感到厌烦,对这段感情也不会再珍惜了。

所以,我给你的建议是,理性一些,把对朝朝暮暮相守的不切实际的愿望去除掉,踏踏实实、认认真真对待你的学习。魂不守舍茶饭不思也是一天,充实精彩开心快乐也是一天,不要让任何人来施舍快乐给你,你要做自己生活的主宰。他来电话自然是好的,不来电话你也一样过得好。当他发现你没有他也一样快乐、独立、自信,如果他心中有你,自然会再次被你独特的气场吸引;而若他心中已没有你,你如此优秀,也一定可以吸引到更为合适的对象。所以,你和你的男友有没有未来,既不是你单方面能决定的,又是你在一定程度上可以决定的。而比你们有没有未来更为重要的,首先是你自己有没有未来,就这一点而言,你是你自己的主人。



Q 老师,我失恋了,女朋友移情高富帅,这对我打击非常大,我不知道该如何走出来。本来计划考研,现在却毫无斗志,对生活丧失了信心,对爱情丧失了信念,对一切失去了兴趣。更可怕的是,我厌恶现在的社会,感觉社会上那些丑恶现象真的很肮脏,甚至不想和他人接触……现在我该怎么办?

失恋、失望 怎么办



A 当一段刻骨铭心的亲密关系结束,任何一个人都会陷于一种复杂的情绪中无法自拔,或悲伤失望、或愤怒仇恨、或追悔莫及、或无奈无助……每个人都生活在社会之中,你不想接触社会,这既不现实也不利于身心健康,严重的情况甚至会造成悲观厌世,有一些抑郁症患者就属于类似的情况。

其实,很多人在年轻时,在刚刚接触或了解到社会上的阴暗面的时候,都会产生一种“举世皆浊我独清”的感觉,并为此深感孤独无助。但逃避和抵触都无济于事,逃避只能越发使自己感到软弱无力,抵触越多,抱怨越多,你内心的负力量越大。比尔·盖茨在退休前曾给青年人说过这样的忠告:“社会上充满着不公平的现象。但你先不要想去改造它,只能先适应它。”而且,还有一句话这样说:“总有一群人和你一样”。所以,你在这个世界上一定不孤单,之所以感到孤独,是因为你选择了封闭自己的内心,你的态度决定了你的认知,导致了愤懑难平的心态。

我建议你去多接触人群,广交朋友,尤其要主动去结识那些你认为志向高远、趣味高雅的人。一个人想要保持内心纯洁、笃定并不容易,但若态度积极,心态开放,多交益友,相信你会获得正面的力量,摆脱困扰你的负面情绪。而且,人这一生很长很长,年轻时候经历一些情感挫折也未尝不是好事。人生中的每次挫折,既是磨难,也是转机。它们会促使你思考,激励你奋进。挫折对于强者来说像是一块垫脚石,对于弱者来说却是一块绊脚石。每个人都想做生活的强者,没有人甘心被困难打败,做生活的逃兵。那么,在你用意志、毅力和耐心等战胜挫折、走出困境之后,你会发觉自己的心智比以前更加成熟、性格更加果敢,对世事的洞见也更加清晰。

所以,从这个角度来讲,我们反而应该对挫折和考验存有感激之心。希望你能明白我的意思,早日摆脱消极情绪,用乐观的笑容面对生活。而当你用正面的思维方式去解读生活、解读情感的时候,也许,属于你的那一份真爱就会出现在眼前,你终将遇到一个更优秀、更适合你、也更加懂得你的女孩。



文/辉姑娘

一切都是最好的安排

早上起来,她发现停电了。不能用热水洗漱,不能用微波炉热牛奶、烤面包,只好草草打理一下就出门。

走进电梯,邻居家的小狗冲进来扑住,上周刚买的长裙上顿时出现两只黑黑的爪印儿。

开车被警察拦,才想起来今天限行,罚了一百。

到了公司,晚了几分钟,又罚五十。

冲进会议室开例会,老板正在宣布工作调整的名单。她的业务被无故暂停,她的职位被取代。

午餐时间,所有人都闹着要新任主管请客,一窝蜂笑闹着出了门,没有人叫她。

她一个人去了餐厅,刚把一口饭送进嘴里,重要客户打来电话,对方取消了最大的一笔订单。她看着面前的午餐,再无半分胃口。

刚回公司,电话响起,妈妈在电话那端哽咽,说姥姥的病又重了,可能熬不过这个月了。

放下电话,短信声响起。居然是暗恋了十年的对象发来的消息:我要结婚了。

黄昏,她站在回家的路边打车,可每位司机听到要去的地点都拒载。

夜色笼罩,头顶的月亮冷冷地俯瞰着她,仿佛无声的提醒,家里还是一片黑暗。她的眼泪在一瞬间夺眶而出。

她擦干眼泪,摇晃着继续往前走。

直到下一个路口,一辆车终于停下来。报了地址,司机和气地说这么巧,我们住同一个小区,我正好收工,免费送你回家。

她连声道着谢上了车,电话响起,客户在另一端说,虽然订单取消,可是她的敬业态度让他觉得感动。不知她是否对新的岗位感兴趣?他说,其实我等你辞职已经等了好久。

回家,拿出钥匙,邻居家的门却先开了。邻居笑眯眯地说:今天我遛狗回来,发现你家的电闸坏了,就叫我老公帮你修好了。

在她的身后,那只小狗探出头来,汪汪两声,欢快地摇着尾巴。

她推开家门——

一室融融,满眼暖意。一切都是最好的安排。



我们多少都往前走一段



文/伊心

家宁是我的一个姐姐，在一个年人均收入大约只有1000的村子长大。她还有个年龄只差4岁的弟弟，大概估计一下两人的学费，就知道那点微薄的收入支撑两个孩子读完大学有多难。家宁从小学高年级开始住校，一间平房几张大通铺挤着全校的女孩，冬天没有任何取暖设备，所有小孩的手指都生着触目惊心的冻疮。因为浓厚的重男轻女思想，从初中开始，班里就陆续有女孩子或主动或被迫辍学。最终，家宁成了村子里第一个考上大学的女孩。

家宁说一路走来她心底只有感激。因为相比于和她同龄、喜欢读书却被迫辍学、辛苦外出打工、不到20岁便草草嫁人的女孩，她深觉自己无比幸运。不是没有人劝她父母让她辍学，“好省点钱供她弟弟读书”，但他们仍然砸锅卖铁将她送到了大学。妈妈说：“她喜欢上学啊，就让她上吧。”

家宁学建筑，毕业后，找到的工作是一家刚刚起步的设计院。前6个月月薪只有700元，还天天加班。我们都为她感觉委屈，家宁却觉得这地方不错，因为人少，大事小事都由她经手，虽然一开始待遇差，但喜欢的工作环境和很多的锻炼机会才是诱人的。

我不知道那段时间办公室的灯光每晚亮到几点她才疲惫离开，也不知道她工作之余如何挤出时间去考建造师的职称，只知道从月薪700元到7000元，她只用了不到3年的时间。阅历渐长，正当盛时，七八年间人来人往，很多朋友也劝她跳槽，可她觉得这家公司于她有一点知遇之恩，所以仍然留在那里。

这几年，家宁过得踏实满足，慢慢地也实现了很多之前碍于经济原因无法实现的愿望。

比如她想去旅行，以前哪里也没有去过，但工作之后表现出色的她经常被公司派到全国各地参观学

习，几乎走遍天南海北，最近还去了韩国和日本。比如她想读研，大学毕业时急着工作养家糊口，前年攒够了学费，终于考上了同济大学的在职硕士。

去年的春末，我去那座北方小城看她。红砖铺就的道路笔直干净，遥遥相对的法国梧桐伸展着茂盛的枝丫在马路中央的天空交汇，阳光斜漏下来，将她的脸庞照得柔亮红润。我们手挽着手，鞋跟踢踏踢踏地踩在路上，耳边有猎猎的风声。

因为贫困，她度过了窘迫寡淡的童年，少年时大部分的时间都在忧虑明天还能不能上学，连别人最灿烂的青春于她而言也全是廉价的衣服和灰暗的债务。如今，她快要30岁了，还完了欠款，仍然兢兢业业地工作赚钱，但年少时的仓皇与胆怯已全部退去，平淡和忙碌的工作背后还长出了新的心愿和希望。生活终于还她以礼，而她甘之如饴。

那一刻，我觉得再也没有谁比她更更好了。

忘了说，家宁的弟弟，今年要去美国攻读医学博士学位。这个十年前站在寒风里因为冬装太单薄而打着寒战的男生，也终于要飞向更广阔的天空。你看，连命运都不忍再苛待他们。

谈到贫困，加缪说，“于我而言，贫困从来不是一种不幸：光明在这里撒播着瑰宝，连我的反叛也被照耀得光辉灿烂。我甚至可以理直气壮地指出，这反叛始终是为了贫困中的众人，是为了使他们的生活能够升向光明。”他还说：“无论如何，那美好的炎热天气伴随我度过童年，使我不产生任何怨恨。我固然生活在拮据之中，但也不无某种享乐。我感到自己有无穷无尽的力量。贫困并不是这种力量的障碍。”

我问家宁，若有障碍，你觉得是什么。单身的她这半年一直面对着“一大拨相亲对象正在来袭”，所以紧锁着眉头哀叹，最大的障碍或许是不爱吧。

是啊，最大的障碍或许是不爱。焦虑和不安是因为不爱，拖延和懒惰是因为不爱，放弃和离开是因为不爱。难怪苹果公司创始人乔布斯会说“你要找到心底的热爱”。

既然都已经走了那么远，为何不再往前走一段呢？说不定不远处就有光。

“2014，我们多少都往前走一段。”这是我的朋友在元旦那天发来的微信，以此与所有人共勉。愿我们都能找到心底的热爱，就算那些障碍还在，多少也要更强大一点，再强大一点。



与其生气 不如争气

文/燕峰



多年前认识一位朋友,他大学毕业后进入一家公司工作。初入职场,他工作格外用心,与同事相处也谦和有礼,同事们都很喜欢他。年终评优中,他满以为凭借自己的工作业绩和良好的人缘,自己应该榜上有名。可事与愿违,他非但没有获得任何奖项,还排在后面。他百思不得其解,就猜测是否有人暗中做手脚,他越来越生气,心情也越来越灰暗。

后来,他对所有人都拉着一张脸,对工作也热情不再,同事关系紧张不说,工作上也连连出现纰漏。部门主管在一次例会之后叫住了垂头丧气的他,对他说“与其生气,不如争气。”这句话让他豁然开朗:与其怨天尤人,暗自愤懑,不如静下心来,放低姿态,虚心向他人学习,找到自己的差距,这样才可走出困境。于是,他及时调整心态,努力与众同事修好,同时暗暗向那些优秀员工学习。慢慢地,他得到了大家认可,再后来,他得到了上下一致好评。多年后,他成了另外一家公司的老总。在每次公司对新员工的培训会上,他总会满怀深情地讲述自己的成长经历,他衷心地感谢当年主管那一番发自肺腑的话。最后,他告诫新员工,在职场,羡慕嫉妒恨是行不通的。与其生气,不如争气。生气是负面情绪,争气才给人正能量。争气犹如蜡烛,虽然黑暗中闪着微光,但坚持下去,足以照亮通向成功的路。

无独有偶。表弟毕业于一所师范院校,在市里的重点高中任教。他心想,自己毕业于名校,又经过

层层严格的筛选才迈进这所学校的大门,自然才华出众能力非凡。尽管自视甚高,但他仍然不敢松懈。钻研教材,精心备课,还充分利用课余时间去找学生谈话,反馈教学情况。期末考试中,他满以为学生的成绩会名列前茅,而他也会就此一鸣惊人。可结果却令他大失所望,他任教的班级成绩名列年级最后。表弟又羞又急,把失败的原因归咎于学生贪玩,上课注意力不集中,抱怨出题偏,愤激之情溢于言表。办公室一位年长的教师看在眼里,忍不住规劝他:生气有什么用,与其一个人生闷气惩罚自己,不如换个思路,认真分析原因,尽快找到对策。

于是,表弟向有经验的教师求教,钻研教材的同时,还经常找学生聊天,不断改进教学方法。几年后,他成为学校的教学骨干,现在已是这所重点高中的校长了。谈到自己的成功,他总会深有感触地说:生气犹如粗硬的绳索,会捆绑你的心身,会拘役你的智慧,让你失去正确分析判断的能力,是百害而无一益的愚蠢行为。相反,努力向上,挣脱束缚,为自己争一口气方为良策。

著名作家张小娴说:“与其因失败而生气,倒不如努力争口气。争气永远比生气漂亮和聪明。”可见,生气是愚蠢而懦弱的行为,争气才是明智豁达之举;生气于事无补,还把自己的一颗心囚禁于怨怒的牢笼,争气是亡羊补牢未为晚,把自己的一颗不甘平庸的心放飞,翱翔于苍茫天宇。



哈罗德走在路上的时候，他常常会想到过去。究竟是从什么时候开始，他吻妻子的时候不再张开嘴唇了？他的妻子莫琳扔掉了各式各样的菜谱，也不再侍弄后花园里的花草；她搬到了客房睡觉，给屋里挂上了厚厚的窗帘。哈罗德努力回想，那是从什么时候开始的呢？这些他坐在屋里从来不会去思考的问题，也从来不敢去回想的过往，就在他行走的时候，自然而然地浮现出来了，就像道旁自由生长的荷叶蕨、朝颜剪秋萝和栎木银莲一样。

《一个人的朝圣》里的哈罗德——65岁的英国老人，收到了20年未见的好友奎妮的信，信上说她得了癌症，将不久于人世，于是写信告别。哈罗德想起来，20年前她帮了他一个大忙，因此丢掉了工作，但是这20年来，他连一声“谢谢”都没有说过。于是他拿着给她的回信，走过一个又一个邮筒，整整走了87天，627英里的路程，走到奎妮的病床边。

《斯特莱德故事》里的斯特莱德先生——70多岁的脾气古怪的美国老人，哥哥莱尔病重的消息传来，他意识到兄弟两人因为10年前的小小争执一直没有见面，于是他驾驶着自家破破烂烂的割草机上路了，花了7个星期到达了离家300英里之外的威斯康星州。

在这两个类似的故事中，两位老人都执意用他们所独有的方式来完成这趟朝圣之旅。他们都倔强地认为，如果他们能够坚持走完这条路，那么躺在病床上的那个人就能坚持下去。他们在路上都遇到

了形形色色的陌生人，他们倾听别人的故事，也讲述自己的故事。让哈罗德感动的是，他可以在陌生人面前表现出不像自己的那一面，或者很久之前已经失去的那一面，甚至成为一个自己“可能会成为的人”——如果许多年前所做的选择不一样的话。这种感觉让他如获新生，他开始更多地想到：与莫琳坠入爱河时的美妙，没能给儿子戴维拥抱的遗憾。

陌生人就像一面面镜子，我们不仅可以从他们身上看到新的可能，也可以看到旧的自己。

斯特莱德对时常因为小事而争吵的草坪车修理工兄弟说：“这世上不会有人，比一个从小和你一起长大的兄弟更了解你的；也没有人，比你更了解他。我只是想和哥哥一起像当年那样，看着满天的星星，彼此交谈，直到我们入睡。”听过了许多陌生人的故事之后，哈罗德认为，一路上见过的每个陌生人虽然是独特的，却又是一样的。每个人都不懂得珍惜已经拥有的，又过于执着已经失去的。而这些路过我们生命旅程的人却提醒我们，因为怎样的迟疑和纠结，我们错失了原本应该快乐幸福的人生。

不是所有人都能有机会重走一遍人生路，去弥补我们的内疚与过失，找回生命中最重要的东西。问题是，在我们还能爱的年纪，为什么不去爱呢？别说来不及，你知道的，只要你愿意，一切都来得及。

为什么不去爱？

文/丢丢





座位性格学

文/嘉斯

日本心理咨询网研究发现,人们出现在公众场合时,所选的座位会无意中透露个人性格的特征,这就是座位性格学。一般来说,性格消极的人喜欢坐在靠近门口的地方;性格积极的人,喜欢往里坐,远离门口。同样的道理,在家庭餐厅或小酒馆里的长方形桌子前就座时,坐在桌子中间位子上的人,具有带动席间气氛的“领导气质”;远离中间位置的人,其参与席间交流的积极性依距离递减;坐在最靠近门口位子上的人最缺乏交流欲望。

你为什么点「赞」

- 1.看到你发的内容了;
- 2.希望保持联系,又缺乏勇气害怕尴尬;
- 3.不想说啥,点“赞”表示礼貌;
- 4.不愿“昧着良心”说好话,点“赞”来还人情;
- 5.当朋友出糗时点“赞”调侃。

上午道德效应

指人在一天当中自我控制不撒谎或不骗人的能力随着时间的推移而减弱,在下午比在上午更有可能出现不诚实的情况。哈佛大学以及犹他大学戴维德艾克勒斯商学院的研究人员在经过涉及“说谎、盗窃以及欺骗”等非道德行为的实验后得出结论,在早上进行实验时,出现不道德行为的概率较低。

发火伤害大

文/嘉斯

发火前不妨问自己4个问题:1.是不是小题大做了? 2.是否有人比我更糟糕? 3.事情能否有转机? 4.能否接受眼下的感受?

心理学家研究发现,人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑,且生理反应剧烈,分泌物比在任何时候都复杂,且有一定毒性,伤人伤己。



关于厌食症

文/薛巍

有研究显示,厌食症患者有较多的自伤行为、自杀想法、自杀计划和自杀行为。这通常与焦虑抑郁情绪、创伤性事件、与父母分离、强迫性想法和行为等有关。抑郁障碍是进食障碍患者最常见的共患病,50%-68%的厌食症患者会出现明显的抑郁情绪,该比例明显高于普通人群。

在16-25岁的女性中有不少人患有典型性进食

障碍,钱铭怡等人对中国女性进行了调查,提出了非典型进食障碍的几条标准:

个体拒绝维持自己的体重在最低的正常体重水平或以上;

极度害怕体重增加;

对体重或体形存在感知障碍,否认目前低体重存在的潜在危害性。

关于食物、节食、体重的 错误观念 有哪些?



节食是最有效的减肥方法;

你做的运动越多,你就越健康,健身再多也没有坏处;

甜食和零食都是不好的;

不用吃早餐;

所有人都专注于减肥以及保持苗条;

每一餐就是在吃饭的时间往嘴巴里随便放些什么东西;

无油的饮食总是最健康的;

肉和奶制品是脂类食物,应该杜绝;

如果只是玩玩,青少年用一些兴奋剂之类的物质也很正常。



调整负性情绪的钥匙

文/小杜

负性情绪,有的书上又写成负面情绪或负向情绪。如:烦闷、内疚、沮丧、憋屈、嗔恨、悲痛、抑郁、恼怒、怨怼、百无聊赖、失败感、害怕、罪恶感、焦虑、自卑、自责、后悔、恐惧、慌乱、被嫌弃、凄苦等等。一句话“怨恨恼怒烦”,一旦将人攫住,就有一种缠缚的力量。人陷入其中,很难挣脱。有时候还有一种越挣越紧、越陷越深之感。

这是因为,“挣脱出来”的想法,是一个意志活动。用意志直接对抗情绪,注定是失败的,意志对抗的结果,恰恰是反方向的强化。情绪的强度与压抑它的力度是成正比的。抑制自然产生的情绪就意味着加强,而且是以病态的方式增加着它的强度,就像一个皮球,越用力往下拍打,就跳得越高。在生活中,面对害怕,越是对自己说“我不要害怕”,结果是更加害怕。面对紧张,越是说“我不要紧张”,结果是更加紧张。

情绪是内在的生理性的神经过程传到大脑皮层所引起的感觉。既然是神经过程,一旦启动(包括

下丘脑、海马回、杏仁核的兴奋,内分泌和内脏神经的一般唤醒),就有一个发生、发展、高点、弱化、平复的过程。这个过程的特点是不受意志直接支配。意志直接支配的想法和这个神经过程是相矛盾的,试图直接对抗它就进入了一个误区。也就是说,情绪状态一旦出现(比如焦虑),则主观意志很难随意控制它,越想抵抗排除反而越强烈。

那么,怎样才能不受负性情绪的困扰呢?换句话说,怎么调整负性情绪呢?临床实践证明,当负性情绪出现后,调整情绪的关键不是用意志对抗负性情绪,而是在接受这个情绪出现的同时,用力调整行为。做这件事,有时得硬着头皮,需要勉强自己。请注意“勉强”这两个字,因为情绪是随行为而变化的。行为正常,情绪便发生改变,回到正常。只要行为正常了,情绪就会由生理上的自动机制得以调整。所以,想要情绪“回到正常”,果断用力调整行为至关重要。这是一个节点,把握得好,可以避免接下来的沉溺和徒劳挣扎。在这里对于大多数懵懵懂懂



跟着心理惯性走的人来说,“勉强”就是一个秘诀。

回到上面的例子,害怕时就说“我害怕”,紧张时就说“我紧张”,反而有利于情绪调整。

现代心理学情绪理论认为:生理变化所引起的内导冲动传到大脑皮层所形成的感觉就是情绪。情绪的成因是内在生理性的神经过程,而不是或主要不是精神性的过程,更不是意志过程。有一段著名的论述:如果你在树林里看到一头熊,你逃跑是因为你害怕吗?詹姆斯认为不是,你害怕是因为你的逃跑。(注:詹姆斯,全名威廉·詹姆斯,卓越的心理学家,曾任美国心理学会主席。)

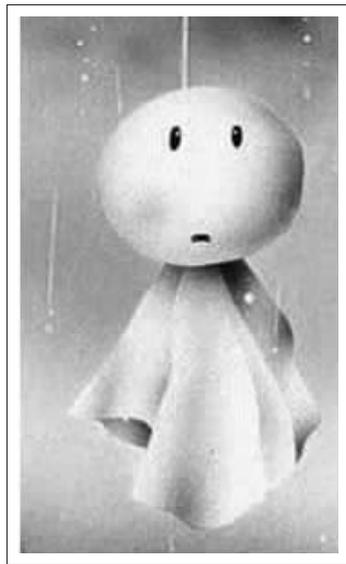
这里要说的是,人的心理惯性、人的习气是好用意志的,是为所欲为、逞强好胜的,甚至是强行宰制、颐指气使的。这在一些自我中心、好犯倔的人身上,有A型性格的人身上表现得特别明显。这种人有好较劲的特点,和负性情绪较上了劲,要走出负性情绪会困难重重。较劲的结果必然形成同一系统内的交流和反馈,反复“打架”,越箍越紧,迁延日久引起植物神经功能紊乱。他的心里会很累、感到挫败、身心交瘁。曾经屡试不爽的意志在这里黯晦了,内心荒唐狂乱的斗争使他如身陷泥淖。沉重的心理损失感压得他喘不过气来,难受的疲倦感使整个人几近渐灭。对这种人而言,悬崖勒马、改弦易辙、洗心革面、脱胎换骨,恐怕才能回头。但这样做,等于是革了他的命,或者叫对他进行重建。这就是为什么遇到驴脾气的人会很难办,相处感到“拧巴”的原因。



“江山易改、禀性难移”,人的心理惯性很强,习气深入潜意识之中,自己对自己陷入盲目性。要他放弃意志无异于与虎谋皮。当然,徒劳的挣扎、身心疲惫的滋味也只得由他自己去尝受了。

主观意志很

难随意控制、直接支配负性情绪,怎么办呢?只能间接支配。通过调整行为,采取行动(如在手腕上套橡皮筋弹动),从而调动生理上的自动机制使情绪得以改变。研究观察表明,只要这样做了,生理上就会出现:心跳速度减慢、支气管收缩、呼吸平缓、各动脉



血管口径恢复、唾液分泌增加、胃肠消化功能增加、肾上腺停止分泌激素、打哈欠流眼泪等副交感神经功能占优势的情况,从而起到“镇定”、“平静”的作用。

通过上面的讲述,可以知晓,一个情绪状态出现,如因临考而焦虑,则主观意志很难随意控制这个焦虑,而且越想抵抗排除反而越强烈。这时候,一是要实事求是地承认和接受因焦虑而出现的苦恼和抓狂。要避免“意识范围狭窄化”,要宽容地接受自己的情绪(有经验的老师会告诉学生适度的焦虑对考试是有利的,临考一点也不焦虑反而是不正常的,影响发挥的)。可以对自己这样说:“明天的考试对我很重要,我现在感到很焦虑,害怕考不好。”二是要把注意力放在“行为”上。继续做与考试有关的实际工作,比如继续审题或改做下一题,检查一下考试要用的笔是否好写等等。

遭遇负性情绪着手调整,还容易进入一个歧途,就是“对焦虑的焦虑”、“对紧张的紧张”。比如,你失眠了,没睡好,会感到焦虑,焦虑之后,你又觉察到这个焦虑影响睡眠。你反复告诫自己不要焦虑,这就是“对焦虑的焦虑”。睡不好——焦虑——对焦虑出现焦虑——更睡不好,形成一个怪圈。“对紧张的紧张”、“对恐惧的恐惧”也是同样的情况。越是敏感多疑、逡巡不前的人,内心矛盾、不识大体的人,烦恼多端、容易纠结的人,犹豫不决、优柔寡断的人,生性固执、爱钻牛角尖的人,孤僻憋直,好背



包袱的人,考虑问题翻来复去患得患失的人,因循守旧、怕担风险的人越有可能不由自主地进入这个歧途,形成病态。“为伊消得人憔悴”,在这样的境况中心理障碍矫治起来难度会大一些。须先承认和接受自己睡不好出现焦虑是正常的情绪反应。另外,要降低对睡眠的期望值。躺在那里没有睡着,可以对自己说:“虽然不是睡得很沉,也算是休息过了。”这样心理损失感会小一些。其实,期望值高,心理损失感大正是此病的症结。先解除对焦虑的焦虑,再采取帮助睡眠的做法(包括白天限制睡眠等)就好办多了。

在调整负性情绪时,把注意力放在行为上,以调动生理上的自动机制,这时在嘴里念诵有针对性的导语,效果来得更快。这里介绍五句导语。导语一:这既是不可动摇的事实,我一定不要否认事实,要实事求是地承认和接受事实,要服从之忍受之。导语二:这是存在的东西,不受“理论”、“道德”的毒害。导语三:心理防卫方式有五种——躲避、宣泄、忍耐、转移和升华。前二种难度小,作用小;后三种难度大,作用也大。导语四:对于所经历的感受,无论其起因为何,都以平和恬静、接纳觉知的心观之,亲证其生灭实相,从习气反应中解脱出来。导语五:不被现象牵引,不被习气反应牵制,跳出既有的局面,看到背后的曲折,洞烛先机,掌握主动,先一步作出反应。

意志不能直接支配情绪的道理,具体说来是这样的:情绪乃生理性的神经过程使然。这里的神经主要有内脏神经,又叫植物神经或自主神经。自主神经的特点是一般不受意志控制,就像不能用意志指挥脸红或者不红,指挥心跳或者不跳,指挥消化液分泌或者不分泌一样。(据说有瑜伽高手能控制自己的心跳,达到很慢。这是我辈凡夫不能企及的)所以,只有“间接支配”一条路可走。可喜的是“间接支配”一途反而把我们的思路打开了,有好多文章可做。

好行意志的人有句口头禅,“我这个人喜欢直来直去”,在人生的其它事情上有好多时候还真是“一蛮三分理”,真有所向披靡、气势如虹之感。但在用意志直接对抗排除负性情绪这件事情上就行不

通了。对他来说,每一次的“用意志”,毋庸讳言都是挫败,每次挫败都是一次小的心理创伤。创伤次数多了会有积累效应,成为心理的“敏感点”和“脆弱点”。屡败屡试,屡试屡败的结果,心理障碍会越来越大,大到成为心理疾病。罹患这种疾病的人,会从一个外向的人变成内向的人,从开朗的人变成阴郁的人,有一种不能自持的失落感,以至一蹶不振,出现情绪危象。“身后有余忘缩手,眼前无路想回头”,如果他果断放弃自己“钝刀使莽力”的作派,则他有幸了。他将不再是蛮干的蠢汉,而是勤于思敏于行的智者,他的内心将走向和谐,从精神濒于崩溃走向心安身强。他的境遇,恰如陶渊明的诗中所说:“山重水复疑无路,柳暗花明又一村。”

为了便于操作,当被负性情绪攥住,陷入困厄,可按下面八句口诀行事:来者不拒均匀呼吸 / 走者不留终要过去 / 承认事实服从忍受 / 任其自然转移不易 / 正视学习工娱交往 / 间接支配行为导语 / 与生俱来不再掩饰 / 心理譬解避免刺激。

调整情绪还可以采取给自己写信、写日记、听音乐、纵情歌唱、绘画、舞蹈、朗诵、去商场购物、看电影、旅游等方法。有上面的情绪心理学储备,就不难看出这些方法都是具体的“行为”。它基于先承认和接受自己的情绪,再打消意志直接对抗排除的妄念。接下来再用力调整行为,行为正常则启动生理上的自动机制使负性情绪回到正常。你这样做了,你就找到了走出负性情绪的钥匙。

最后,要强调的是,同一个生活事件,不同的人情绪反应是不同的;同一个人,在不同的人生阶段,对同一个生活事件情绪反应也是不同的,甚至完全相反。就是说有一个情绪易感性的问题,说明情绪反应是个体化的。这涉及到人的价值取向,人的世界观,简而言之,每个人都生活在自己意识构造的世界中。意蒂牢结(ideology),你眼中的现实就是你认知模型的对外投射,这正是认知即现实。因此,学一点心理学,学一点艺术和美学,学一点文化哲学(包括宗教),学会在镜子中“看见”自己,了悟:万境本闲,唯心自闹;心若清静,境自如如。从而远离颠倒,能以理自胜,对人的幸福不是可有可无的。



幸福的界定

幸福是人们不断思索和热议的话题,也是人人追寻的一种人生状态。何谓幸福?对于幸福的定义,每个人都有自己的理解。有的人认为拥有富足的生活就是幸福;有的人认为拥有和睦的家庭,和谐的人际关系就是幸福;有的人认为拥有自己喜欢的工作、事业就是幸福;有的人认为得到周围人的认可就是幸福;还有的人认为在某方面取得一定的成就就是幸福。到底什么是幸福呢?

积极心理学之父塞利格曼在他的研究中,解开了幸福的第一个密码——幸福的界定。幸福是可以进行界定和测量的,塞利格曼认为,幸福包含五个方面。

1、积极情绪。一个幸福的人应该有50%以上的积极情绪。积极情绪受遗传、认知、环境等因素的影响。有些人天生就具有较多的积极情绪,有的人有积极的自我认知,有的人身置快乐和谐的氛围中,均可以获得积极的情绪体验。

2、积极的人际关系。和谐的人际关系是幸福的一个载体,在这种关系中,人们体验到被接纳,被理解,获得归属感和安全感。相反,如果人际关系不和谐,人们会感到孤立无援,被消极情绪笼罩,自然也会和幸福擦肩而过。

3、投入。无论是工作、生活,亦或是娱乐,如果不投入其中,就很难体验到其中的乐趣,自然也无幸福可言。一位哲人说过,“生命的真谛在于忘我”,大概与塞利格曼这里所指的“投入”有异曲同工之处。

4、生活有意义。“为什么活着”,“活着为了什么”之类的问题,充满了对生活意义的思索与拷问。一旦人们找到了这两个问题的答案,就会告别心灵的空虚与迷茫,内心变得充实而有力量,幸福也会

悄然而至。

5、有成就。有成就是一个人的价值的体现,是一个人的自我能力得以呈现的证明,也是一个人在时空中留下足迹的证明。因此,年龄越大的人,对成就的渴望越强烈。愿望的满足足以让一个人幸福满怀。

幸福的三种境界

多数人认为,快乐即为幸福。其实不然,快乐只是幸福的第一种境界。幸福可以划分为三种境界:

1、幸福1.0:快乐,指感官的快乐。感官的快乐是一种积极的情绪状态,是一种外显的幸福,应该每个人都有过。但作为一种情绪状态而存在的幸福较短暂,缺乏较为深刻的内心体验,可能会稍纵即逝。

2、幸福2.0:富足,指物质和精神的充实、富足。通过自身的努力,获得物质和精神的满足,拥有充实的生活和工作状态,即是幸福。富足的生活状态可以持续,可以让人获得较为深刻的幸福体验。在当今社会,有很多人可以达到的只是幸福2.0的一半;有些人精神富足,但在苦苦追寻丰富的物质生活;有的人拥有富足的物质,但却在苦苦追寻充实的精神体验。但也有不少人

通过自己的努力,达到物质和精神的双重富足,可以让这种幸福的体验更加深刻、持久。不过,有时人们一旦拥有这种幸福,也会紧接着担心接下来会不会有不好的事情发生,持续的幸福感将会受到威胁。

3、幸福3.0:绽放,指自我价值的实现,生命的绽放。达到自我价值的实现,得到生命的绽放,是幸福的最高境界。因此,幸福的第三个境界是一种不受羁绊的超脱。对于普通大众来说,完全达到可能并不容易,但每个人都可以在某件事上,或者在自己生命的某一个时刻,收获幸福的第三种境界。

幸福的三种境界从强度上来说是由弱到强,从难易程度上来说是由易到难,但实现的顺序并不像马斯洛的需要层次理论那样依次递进,更高境界须以达到前一个境界的满足为前提。事实是,在生命的不同时刻,是可以体验到幸福的三种不同境界的。

了解幸福的界定和幸福的三种境界,希望能够帮助人们感受到自己的幸福,并了解自己应该如何获得更深刻、更持久、更有力量幸福!

文/梁彦蕊

解开幸福的密码





启动效应

文/突触

什么是启动效应

用心理学术语解释,启动效应是指由于之前受某一刺激的影响,而使得之后对同一刺激的提取和加工变得容易的心理现象。举个例子来理解这个概念。比如在实验中,给被试者出示一系列单字,其中包含一个“河”字(之前的刺激),虽然并不需要被试者记住都有哪些字,但是在下面的任务中,如果要求被试者写出一个含有三点水旁的字时,被试者更倾向于写出“河”而不是其他字(对同一刺激的提取)。再举一个生活中的例子,你颇爱听周杰伦的歌,但是他的歌词实在是太难听懂了,没办法你对着歌词听了一两遍。此后那些之前听起来模棱两可的歌词,就非常容易识别,至少你不会再把《完美主义》歌词里的“周杰伦周杰伦”听成“小贱人小贱人”。

启动效应和记忆

启动效应和记忆关系非常紧密,甚至内隐记忆的发现就是基于对失忆症患者启动效应的研究。1968年,Warrington和Weiskrantz发现健忘症患者虽然不能再认出以前学习的单词,但是在补笔任务中,却能取得同正常被试者一样的成绩,这一现象甚至在间隔七天后依旧存在。所谓补笔任务,就是要求被试者用头脑中第一个出现的词补全词干。比如uni_,被试者可能补全为“unit”或“unicorn”,如果之前被试看到的词为“unicorn”,受到启动效应影响,被试

者可能补全为“unicorn”,而非更常见的“unit”。一般认为,这一过程不需要被试者具备记忆能力,只需要“下意识”就可以了。由此研究人员认为存在一种不依赖意识的记忆,并称之为“内隐记忆”。现在普遍认为,内隐记忆是启动效应的一种。

启动效应的用处

记忆是一个包括加工、存储和提取的过程。我们平时经常碰到“提笔忘字”的情况,并非由于这个字没有存储在大脑中,而是由于缺乏提取线索。事实上启动效应以及内隐记忆确实有帮助改善记忆的一方面,确切地说,是帮助完善信息提取机制。研究表明,当一个人加工编码信息时的情景和试图提取信息时的情景很好匹配时,记忆能力最强。一种叫做“地点法”的记忆方法似乎很有用,这是一种通过与你熟悉的某种地点序列相联系来记忆一系列名字或客体的方法。比如当你需要记住一个杂货单上所列内容的时候,你只需要在内心将其中每个项目沿着你从家到学校的路线顺序排列。以后需要提取这个信息单的时候,你回想这条路线就好了。

在启动效应研究中,存在更大争议的是行为启动,因为如果它确实存在,某些词语暗示甚至可以改变人类的行为。

鉴于启动效应有这般功效,对于一些比较容易遗忘的事情,确实可以考虑通过它来辅助记忆提取,至少在记住锁门这件小事上,这样做还是靠谱的。



都得听我的

表弟刚上大一就神气十足地对我说：“虽然我不是寝室长，但室友都得听我的。”

我很奇怪，疑惑地看着他。

“我只要晃晃床铺，他们就死定了。”表弟很得意。

我不解，表弟接着悠悠说道：“路由器在我床旁边！”

牛肉面

室友特别爱吃牛肉面，可是食堂牛肉面里的牛肉总是少得可怜。

一次，室友忍不住对卖牛肉面的师傅说：“师傅，那个……这牛肉面里的汤倒是挺多的，但那个……”没等他说完，师傅拿起勺子就把碗里的汤舀出去了一半儿！

体重与房价

今天过称的时候，突然觉得我的体重和中国的房价很像：1.只要不涨就已经很开心了，降是不指望了。2.突然就涨起来了，措手不及。3.都是局部（脸和肚子；超大城市）涨得最快。4.所采取的主要应对手段（少吃；限购）都是治标不治本的办法。5.再涨也想买吃，因为这是刚需……

羡慕

我一直认为《名侦探柯南》里野比大雄和江户川柯南两个人应该互相羡慕。野比羡慕柯南十几年一直上一年级，因此他一年级一直满分。柯南羡慕野比总是放暑假，这样他就不用受智商上的折磨……

懒汉的妙招

宿舍的胖子李是个十足的懒汉。有一天，他上完体育课，把臭球鞋往外一扔就不管了，我说：“你这鞋没刷就往窗外晾呀？”胖子李神秘地一笑说：“今天预报是雷阵雨转晴……”我听的是丈二和尚摸不着头脑。

中午，果然下起大雨，但很快天气就转晴了，艳阳高照。傍晚，胖子李把球鞋拿进来，得意地说：“你看，雷阵雨转晴，清洗加烘干，一条龙服务！”

幽默



霍比特人

看完了162分钟的电影《霍比特人2》，大家心情都很沉重。

小伙伴问我：“那个，你能告诉我这162分钟都讲了什么事吗？”

“就讲了四个字。”我说：“请看下集！”

自动生成

大四下学期的主要任务就是写毕业论文。昨天空间被刷屏了，都在讨论论文格式自动生成系统，字体自动调换方式等等，我多想知道有没有论文自动生成方法！

梦想

我：你的梦想是什么？

豆豆：成为名侦探柯南。

我：有理想有追求！

豆豆：有了柯南的滑板、蝴蝶结、发射针，我就再也不怕迟到，不怕点名，不怕开家长会，妈妈再也不用担心我的学习……

三个问题

今天豆豆去听名家讲座，名家：讲座之前为了活跃气氛，同学们可以提三个问题。

豆豆揣着一颗勇敢的心站了起来：能不能一口气提三个？名家：但说无妨。豆豆：你是谁？从哪里来？要到哪里去？



盼星星盼月亮

学校最近一直在下雨,宿舍被子很是潮湿。昨晚谭君打开“爱酷天气”查今天的天气如何,嘴角露出会心的笑容,说:“我盼星星盼月亮,终于把太阳盼出来了!明天晴!”

super boy

我觉得一个男生在自己女友心中被称为SB才是最高追求,别着急,别以为我在骂人,且听我解释。SB是super boy。有木有很高大上。

手游界奇葩

我总结手游界的五大奇葩:有着能跑好几万米都不带喘气而且还越跑越快的体力和一跳十几米的弹跳力却只会逃命的神庙探险家;整天没事儿发行自己刀刀和菜板的从事水果种植业的土豪忍者;明明能跑却经常躲在TNT炸药旁边等着笨鸟舍鸟攻击的猪头;明明可以直接把糖喂人嘴里,却不断花式作死切绳子的怪物畜养者;脸长在屁股上,座右铭是“曾经年少爱追梦,一心只想往管子里飞”的小翅膀独眼鸟……

打水

晚上口渴想到壁挂饮水机前排杯热水,不料水还没有烧开,于是我站在那等水加热。大约等了一分钟,一同学来到饮水机前问道:“饮水机怎么了?”我:“没事,想接杯热水,正等着加热呢”,“那加热好了吗”,我抬头一看刚好加热完,就说了句“好了”,哥们样子很萌:“哦”,然后他从容地接走了我的热水。

节约用水

夏天用水紧张,居委会要求每个家庭都开个家庭会强调整节水,我当然响应号召。

家庭会议结束后,5岁的小侄女扯扯我衣角说:“伯伯,你怎么没给我提要求呀?”

我说:“你年龄还小,不需要做什么。”

她一脸不平地说:“我想好了,节约用水人人有责,今后不管谁再跟我打架,我都保证不掉眼泪。”

某业主来到一建材店买腻子,业主问,这包装上写的纳米技术是啥意思?店员稍作思索状,一本正经回答:这纳米的意思就是环保!大米是可以吃的,纳米技术肯定就环保麼!业主纳闷:难道这腻子可以当饭吃?

郝先生的新居是请“游击队”装修的,钱没少花,心没少操,质量却糟的一塌糊涂。地砖起鼓,墙面裂缝倒还无碍大事,没想到一天夜里,客厅传来一声脆响,小俩口战战兢兢过去一瞧,不免倒吸一口凉气——原来是吊顶掉了。于是十分恼怒地打电话去质问。对方回答:“吊顶麼,哪有不掉之理?”

大家常说装修公司的老胡糊涂,不过他的运气可真不错。有一次揽到一单装修活,业主说的是B楼,老胡听错,上工时把队伍带进了D楼。待业主发现时,已生米煮成熟饭,整栋楼都快装修好了。业主啼笑皆非,好在B楼D楼都是自己的,又看装修质量不错,就干脆把剩余的两幢全部交给老胡。老胡“歪打正着”着实赚了一把。

高中的时候住校,有同学回家让他帮我捎点东西,便发短信:给我烧点衣服和钱。

我们那个教化学的老头近视800度,一次上课在黑板上板书后转过身来突然指着我大喊:你站着干什么!!给我坐下!!

我当时正坐在最后一排的座位上,而我身后的墙上挂着我的大衣……

大学去深圳写生,跟同学在马路上逛,突然一男同学往马路一边走去,拍了一个人肩膀问:“大哥,请问……”,是不是他脑子被门挤了,竟然问的是银行的押钞员!!

押钞员可能也没听清。回过头来,神经紧张的拿着枪(大喷)指着他:“你要干嘛!要干嘛!”,我同学一看枪口对着自己,吓的带着哭腔说:“大哥,没别的意思,我就问问几点了”……



瓦全

文未未



1

宁为玉碎，不为瓦全。母亲说，玉碎了，连片瓦都不值。

走进火车站的时候，扑来一阵风，在黏稠的梅雨季节，它推着我向进站口走，它说：“回来吧，回来吧。”

我三年前离开家，母亲送我到进站口，用扇子扇起的风，它说“走吧，走吧。”当年，填高考志愿的下午，我趴在茶几上，右手旁是厚厚几本高考志愿指南，手里的志愿表边角已经被汗浸出褶皱，我不时起身走到贴在墙壁上的中国地图前，从本城出发，一条线一条线勾勒其他地方的轮廓，地图在脑海中散成几块，几块标榜梦想的图标。我对母亲说：“我想试试沿海的城市，我想读的这个专业吧，在沿海要更有机会一些。”“嗯，你不用管我，我相信你。”“我们家的想考哪里啊，指给妈妈看看。”妈妈走到地图面前，眯着眼睛看，一只手搂在比我高一个半头的我的肩上，距离那个闷热紧张的下午，又过了几天，我如愿以偿被心仪的大学录取，我和母亲办理完相关的手续从招考办走出来，其间，母亲的胳膊一直紧紧勾在我的臂弯里。我全身都在颤抖，终于结束了，终于结束了啊。我提议在路边的长椅上休息一下，母亲一坐下来，就把我的身子扳过来朝向她，一遍一遍顺着我的头发，“好了，好了，现在好了，你爸有的是后悔的日子。孩子，你最让妈妈骄傲

的就是，你爸从你小的时候都没管过我们两个，你还没学坏，你还安慰妈妈，现在我们两个终于苦出来了。”

她常拿玉和瓦说事，她常不屑于古人的话，她爱说，玉碎了，连片瓦都不值。那个晚上，我问她：“你更愿意我作瓦还是玉呢。”

母亲笃定的告诉我，“你是玉。”

我笑问她，“你不是觉得玉碎了，连瓦都不值吗？”

妈妈急切打断我，“所以你不会碎，你不能碎。”

母亲爱收集影像，总要拉着我照更多的相片。我很不配合她，只要一检查照片，看见僵硬的嘴脸，就会气急败坏的删去，母亲像被抢了最珍贵的物件一样，生气地瞪我好久，嘴里一直嘀咕着“傻瓜，笨蛋”。我自作聪明地开导她：“你不就是想和我多留点纪念吗？我又不是不回来了。再说你想我了，我们开视频聊天不就好，你看照片，不是更难过？”她皱着眉头：“笨蛋，我有那么无聊么，我是想你以后出名了，人家要你从小到大的照片，我都拿不出来，让别人笑话。”

不单是怀念，爱好，我还是母亲心中即将挣脱出来的英雄，是块无可比拟的美玉。

她坚信，我却哭笑不得。

她低下头说：“你妈才是瓦，你妈不敢作玉，妈妈只能向生活低头，只能作片有用的瓦片，铺在屋顶上。”她叹了口气，“我只能瓦全这样的生活了。”我还清楚记得那天晚上母亲的样子，她穿了几乎没有穿过的裙子，她把头发高高地盘起，遮住泛白的发根，她眼中散发经过沉淀的光，少了年轻人的温度，像几经浮沉后重生的希望。

2

任何母亲一生中总有最常对你说的几句话，你眼中最奇怪的怪癖和规则。我从小就很少见过父亲，他常在外，更不可能回家吃饭，饭桌上经常就只有我和母亲两个人。我的母亲从小就不允许我离开



饭桌吃饭。小时候,在蠢蠢欲动时,她就猜透了我的心思,一声大喝,令我坐下,我不情愿地扒拉着饭菜,暗自加快吃饭的速度。

长大后,如果吃饭时还是想离开餐桌看电视或是干别的,母亲好像也不太干涉了,只是多少埋怨几句从小重复到大的句子,听久了,也就随她去。

第二天要去火车站,这次,我夹了菜,又准备溜到电视前。母亲低头,很小声地说:“你坐下吃吧,人本来就少了。”

我像触电般停下脚步,空气似乎停滞了,只听见母亲筷子的声响,母亲又唤我:“坐下吃吧,不然只剩我一个,你走了,就只剩下我一个。”

我浑身像被电击似的瘫软,如果没有这声呼唤,我就算埋进坟墓,也不会想到母亲这曾被我认为最奇怪的癖好竟然是这样的深意。

我慢慢转过身,踱步回到饭桌前。这是我最难以下咽的一顿饭。

因为我的喉咙已经被几乎要涌出的悲伤堵住了。

三年后的现在,我还没有变成妈妈口中的英雄,但我每天都好好上课。把自己收拾得干干净净,很少和别人争吵,对自己喜欢的人真诚对待,努力做一个少生气内心坚定的孩子。只是我还不会在刘海长长的时候自己去剪,还是会胆小,在论文多的夜晚,只会无助地把关节按得咔咔响。

我和妈妈讲这些琐事,她总是很认真地听完,还郑重其事地提出解决方案,哪怕我只是在发牢骚。我对她说,我没有她年轻的时候漂亮能干,她得意地说:“那当然”,然后又矛盾地说“但我没有你强。你很强。”

其实我和母亲这样的聊天很少,我也没有像自己保证过的那样,每周和母亲视频通话。

3

有一段时间,我忙各种考试和活动,一次都没联系,母亲竟也没打电话来。午饭后回到宿舍,一个本地的舍友从家里带来了一袋桂圆。母亲最爱吃的水果就是桂圆,她的声音哪怕到现在也还是甜丝丝的带着娃娃音,就像水润的桂圆。有段时间我厚着脸皮这样叫她,被说了几次没大没小以后就不敢叫

了。但是手机里,母亲的昵称还是桂圆。我拨通了她的电话。

妈妈的声音像刚睡醒一般,嘶哑,像干裂的桂圆干,我打着十二分的精神和她聊天,母亲不像以往那么积极地回应我。趁着我说话的空隙,她唤了我的乳名,她说:“孩子,我和你爸离婚了。我现在把他的房间改成了落地窗,下午可以晒晒太阳,晚饭也不用管他来不来,只用煮一点自己吃,不知道有多好。”

我不知道这样形容我听见这个消息是否好。游子在电话里已经预感到将有的变故,但他回到故乡看到空旷的寂野,这比你预料的要快一点,要坏一点。你听见风声,等你准备回头,它离你而去,还吹掉你的帽子,给你个措手不及。

我沉默了很久,母亲轻松的语气几近让我产生错觉,但我听到的,是说不出的刺痛感。

我闻到了压抑的失望和空虚,膨胀得发痒。

我说:“妈妈,我回来吧,我回来黏黏你,我的课也已经快修完了。”

“好。”没有礼貌的推辞,也不再硬着头皮嘱咐先照顾好自己,好好学习,不要分心管她。

挂了电话,窗外天气像积怨已久的孩童,瞬间泼下泪来,我披了件外套,在教务处办理好请假手续已经是傍晚了,雨仍然没有停下来的迹象,舍友都劝我明天再动身,我决意买到今天的火车票。我突然读懂了高三,模考做的一篇阅读材料,男孩接到母亲的电话,听到母亲的声音,虽然一切安好,却固执地辗转几班车都要回到家去,只是要看母亲一眼。这种冲动,不只源于爱。应该是最原始最本能的引力,因为相关物体的一方在牵动着你,由于最微小最捉摸不到的力量,你会奋不顾身向她走去。

走到校门口,有一家人从车上下来,中年女人把包举到爸爸面前,父亲接过,转过身递给女儿:“拿着,你拎着包,我要领着你妈。”

如果母亲在一旁,也是在这样的滂沱雨中,我得一手拎包,一手领着她。

她一直都是那块美玉,自甘打成瓦片,盖成屋顶,守着她屋里这枚璞玉。

瓦全,不让玉碎。



我上次从别人嘴里听到疏疏的名字，是说她甩了相恋七年的男友小史。小史正准备跟她结婚，她却如此决绝地掉头就走，即使是一个屁，都没有留下一丝氨与硫化氢。小史在分手后的纪念日、生日准备了无数礼物，足等了她一年，都未等到她的回心转意——疏疏背叛了爱情。

这倒是我比较惊讶的，终于，在别人对我的朋友疏疏的评价里，有这么一条是极差中带着一些羡慕嫉妒恨的成分了。屈指道来，我已经听过了她的朋友小冬说她们两人不再联系，是因为疏疏觉得小史暗恋小冬——为一个男人，疏疏背叛了友情。

有时我会怀疑，别人口中的疏疏，跟我多年前认识的那个姑娘不是同一个人。但事实摆在眼前，我也很难辩驳。疏疏是我的大学同学，也是我在大学里认识的第一个人。

开学那天我第一个报到，宿舍里没有人，于是，铺好床就只能睡觉。刚迷迷糊糊睡过去，就被其他姑娘搬行李的声音吵醒，社交恐惧让我继续在床上直挺挺地装睡，心里默默数着进来的人：一头、两头，疏疏是第三头。

她放下箱子就“叫醒”了我：“我叫疏疏，你叫什么？”

我假装被吵醒，带着气看她。她穿了绿色高跟鞋，格子小西装，我心里觉得：这真是个人来疯啊。就像，哈利·波特第一次看到卢娜，或者，我应该是纳威·隆巴顿才对。

当天晚上，四个刚认识的陌生人，都维持着起码的矜持，那时还没有恋爱的疏疏问了一句“你们都有男朋友吗”拉近了心与心的距离，此后可枯石可烂我们手牵着手手牵着手手牵着手……这个问题和它的变体，在我依然不太好的社交能力中，同“一起喝醉一次”，成了我迅速拉近和陌生人距离的不二法宝——这是疏疏教我的第一件事。

那天之后，我们按长相结成了“一起吃饭上课而不会显得不合群”的友好帮扶对子，即，你们所说的“闺蜜”。我和疏疏显然属于长得一般那类，本着都不愿给好友拖后腿更不想当陪衬的心，成了朋友。当你觉得自己这么普通怎么好意思苟活于世的时候，看看对方还在足吃傻睡闷头和尿泥，就觉得自己何必苛求外貌。唯一不遂心的是，疏疏1米6，我1米7，互相换衣服穿的时候有点捉襟见肘或者铺天盖地。但好在，饮食习惯补齐了这些不足：她喜欢吃花菜的花，我喜欢吃茎；她喜欢白菜帮，我喜欢菜叶；我爱吃肉，她不爱吃；摊两个煎饼果子，她会吧鸡蛋让我。得一

伙伴如此，夫复何求。

疏疏和小史的感情就开始在我和她建立起稳固的伙伴关系之后。说起来比较无厘头：我买了张DVD，跟疏疏一起看，她非说男主角像小史。我因为不想失去这个朋友，顺着她的意思说有点像——虽然一点都不像，但模仿是表达友好的方式，这是那些年《动物世界》教我的知识。

在印证了有点像之后，疏疏就有一点喜欢小史。那时候我是老丈人相女婿，看小史怎么都配不上疏疏，但疏疏一遍遍说小史各种好，我渐渐也觉得，她和小史可能是上辈子的罗密欧朱丽叶、梁山伯祝英台，阴魂不散地这辈子要再续前缘。

小冬也是那个时候出现的，她和小史是同乡情谊，与疏疏在同一个社团。在疏疏和小史始终游走在“她爱他，他不怎么爱她，而她决定不再爱他，他却有点开始爱她”的游戏当中时，小冬跟自己那时的男友也在这样你追我赶、力争上游的爱恋游戏里捉对厮杀，自然而然就成了疏疏的好朋友。

这一点，我是坚决反对的，因为小冬长得明显比我和疏疏好看，俗话说龙生龙凤生凤，卡西莫多配钟无艳，说好的按长相挑朋友，怎么一夜之间全变了呢。

内心里，是一种被取代的恐惧感。有种说法是爱情是自私的，我私以为，友情也是自私的，情感都是自私的。假如你当对方是最好的朋友，对方除你之外却有其他更好的朋友，内心的那种失落感是除非找到一个新的好朋友否则无法消除的。

脏朋友

文/滕洋





疏疏一句话打消了我的顾虑：“你是我亲生的朋友，没法挑剔，后天的朋友还不许我挑个美的么？”亲生的朋友，这一“生”我想恐怕就是一生了吧。但所谓一辈子的朋友，真的是只靠情谊与回忆就能牵绊一辈子么？我表示呵呵。

大学时，失个恋就像挂个科一样容易，我当然也不能免俗。疏疏跟小史吃第一百次回头草的时候，我第一百零一次失恋了。那天我坐在阳台上装了一晚上文艺青年，唉声叹气眺望远方想着夜空中那刻闪耀的孤独星星在无数光年以外的地方可能已不存在。疏疏躺在床上陪着我一夜没睡，第二天我们决定一起去旅个游，斩断情丝。

事实证明，情丝没斩断，各自的硬盘里却多了无数醉酒后抱头痛哭的丑照。鉴于谁都无法相信对方会彻底删除自己的丑照而作为威胁继续保留对方的丑照，我们决定，为了防止友情破裂后某个人丧失理智把照片发给第三个人看，必须做一辈子的朋友。别的闺蜜闹别扭互不理睬，我们吵架时互发照片。

总的来说，还是不乐意失去这个朋友吧，没有兄弟姐妹的一代人，谈恋爱与交朋友都会特别容易指天立地、歃血为盟。虽然是同一专业，但我喜欢创作，疏疏主攻评论。那时我跟她有一个约定，我想成为有名的写作者，她要成为牛逼的评论家。然后，她不遗余力在各种地方发出辱骂我作品的评论声音，我将予以坚决反击，我们会树立起不共戴天的仇恨形象。当我们白发苍苍时，一个人会先死去，另外一个人要在对方的葬礼上揭示这个秘密，告诉所有人我们是一生的朋友，这一切，是我们的约定。这是我们能想到关于友情，最好的诠释。

这件事，当然没有成功。我没写出名，她也没成为靠谱的评论家，现实与理想之间差着一万多个梦工厂。毕业后，我成为了苦逼苦逼靠码字讨生活的人，她成了苦逼苦逼追着码字的人屁股后面催稿的那个。

而这次，我从别人嘴里听说的疏疏，背叛了我。

那是我一个很想要合作的公司，负责人跟我接洽了几次之后，表现出了强烈的意愿，签合同的时候我颓了，不知该要多少钱，灵机一动让对方去找我的“经纪人”——疏疏。

对方跟疏疏聊过后，善意地提醒我：“你那个朋友要收你稿费一半的经纪费用，你是不是被坑了？”

我表示，很难过，我没想到疏疏会这样跟对方说。多年友情却完全不了解这个亲生朋友的感觉，之前不论别人如何谈论她，我都带着微笑或是很沉默，

因为我自以为知道她所有难言的苦衷与内情：

小史并没有看起来那么深情，相反是个控制欲旺盛的人，他想要的并不是疏疏而是一个按他意见生活的木偶。看起来是深情的等待，实际上，分手后小史威胁要自杀与无穷尽的纠缠，才是疏疏至今不想跟任何人解释的根本原因。至于小冬，也根本不是什么所谓的好友，私底下告诉所有人小史不喜欢疏疏是因为深爱着自己，而自己看不上小史的原因是小史没什么钱、她很可怜疏疏。这种一方面做好友，一方面总戳穿的所谓朋友，真的是闺蜜么？那种高高在上的怜悯与疼惜，真的没关系么？只是，作为疏疏亲生的朋友，她叫我不不要为她争辩，我就不能说，写作都只能用化名的那种不能说。

不过这次的事情，我是真的很生气，与合作意向方谈崩之后，我回到家就拍开了隔壁疏疏的门：“你妈又你报价太高了直接谈崩了。”

“你傻某啊，不是你说你不方便报太高，但最近日子紧让我帮你多争取的么。”

“我X！那你也不能多给我报那么多啊，我以为你懂我呢！”

然后，疏疏说：“在我心里，你是最好的，这个价格已经是很优惠对方了。”

除了抱头痛哭，再没有其他的结局了。疏疏报的所谓经济费用，是我想要的稿酬。我依然是那个不太会跟人打交道的社交障碍分子，连报价这种事都不敢自己出面，我觉得写作是神圣的，但我没钱又无法生存，没生存谈什么高尚！

人总是需要一点奇形怪状的脏朋友，在你不敢开腔时帮你发言，在你不敢出面时做坏人帮你讨回公道，在你没法交往时主动做你的朋友。这个人，在你的世界里会帮你背所有的黑锅，挡住所有泼来的脏水。

后来，我问疏疏，难道她这样把责任全部自己承担，真的不会难受么？她笑了，她的朋友比如我，自然会在她与小史、小冬的纠葛中，毫不犹豫地选择相信她。至于小史、小冬世界里那些在乎小史与小冬的人，她跑去向这些人告状，“除了增加痛苦之外，有什么其他意义么？就像那个想跟你合作的公司一样，反正，我跟他们一辈子都不会有其他交集，他们怎样想我又何妨？”

这就是我的脏朋友，我与小史和小冬，都曾承蒙她的恩惠。想来，生而为人，根本不需要什么锦上添花的闺蜜，一起高兴一起哭顶个屁用。关键时刻能不要脸面地维护对方，才是所谓亲生——没得选。



我一直 在你世界的边缘

文/李雯



1

W,我想和你说话,可是你还不知道W就是你,因为这是我给你的称呼。

我现在20了,已经上了大学,可是你还在我心里,W,我该怎么办?

W,你知道我是什么时候认识你的吗?是一个周六的下午,那年我14岁,正好初二。英语老师把两个班的学生集中起来补习,正安排在你的班级。那时你的桌上堆满了杂七杂八的书,书桌上面到处都是贴画,我一眼就落在了上面。那时的我也很喜欢动漫,也是到处粘贴着,和你一模一样。老师让我们随便坐下,我以为这里是个空位,便坐在了你的位置。

“同学,让一让,我拿支笔”,这是你对我说的第一句话。W,你肯定不记得了。当时的我,只顾低头看贴画,连你什么时候靠近都不知。慌张中,我抬起头,正对上你的眼,明亮干净。我的脸,肯定是红了,感觉耳朵都在发烫。你一边找笔,一边对我说:“同学,你就坐这吧,我换个地方。”我竟傻傻

的,不敢接上一句话,连声谢谢也未曾说出,只是慌乱中察觉到自己的手脚无处安放。W,你知道吗?从那时,在我心里便滋生了一种对你的特别的感觉。你离开后,我悄悄地打开过你课本的扉页,就在那天我知道了你的名字,也就是从那一天,你不曾离开我的视线。

W,你肯定不知道,我喜欢跟在你身后骑车回家。踩上你的影子,是我一天中最紧张最害羞的时刻。

那天,在放学时的人群中,我一眼便发现了你。我并未故意跟随你,只是你直走,右拐,走的路都是通向我家。W,我把它当做缘分。正是在那一天,我在最美的时节遇见了你。知道了你的名字,还知道了,哦,原来我一直和你一起回家,只是我从未注意。

W,你还记得初中时要出早操吗?我在二楼,你在三楼。于是,每天我都像一只蛰伏的昆虫,趴在窗边,精心计算着何时出去,才能够和你保持一步的距离。

你在楼道里和谁谁谈论着昨天球赛的时候,或是又和谁谁争

论着物理试题选A还是B的时候,我都在,不远不近,与你一步之遥。W,我不想错过你的任何一个时刻,便只好小心计算着遇见你的时刻。

W,我有个好友,初中和你同班,我们每次在一起聊天时,她都会提起你。可见你多么受欢迎。每每听好友说到你的名字,我都会一边摇头一边问:“他是谁啊?”然后,好友便会告诉我关于你的事情,诸如哪个哪个班的女生给你写情书,你在篮球比赛中怎样怎样耀眼,你在班级如何如何搞笑。我会嘴角上扬的听完所有,对好友报以微微一笑:“嗯,XX是个很有趣的人呢。”W,我想只有在这时,我才能够淡定从容地叫出你的名字,然后在心里,开出一朵幸福的花。

W,初中的时候,风靡起《流星花园》,似乎每个女孩在梦里都变成了杉菜,梦见四个男孩,朝着自己,缓缓走来。我也很落俗套地梦见过,只不过,当四个人影朦朦胧胧向我靠近时,我却看到了你的模样。还没来得及明白在梦里你到底是替换了道明寺还是花泽类时,便挣扎着惊醒了。甜蜜过后,倏地发现,原来初中已经毕业了,我,看不见你了。

2

W,再见你时,我们已经上了高中,16岁的我仿佛明白了想念到底是什么。想念就是在心里萌生出了一个小太阳,把心里的每一寸照的暖柔柔的。就是你,离得那么远却又那么近,那么近可又那么远。

开学的前一天,在拥挤的人群中,我用手指指着自已班级的名单,逐个逐个,一遍一遍,但是你没在上面。我又把全校名单看



了一遍,只发现了一个你的名字,XX班,你又在三楼,而我,还在二楼。一切仿佛未曾改变,却又似乎早已时过境迁变了模样。

W,我曾几次下定决心要不顾一切对你表白,却每每到最后以自己的胆怯告终。还曾幻想过高中毕业那天,悄悄告诉你,有个女孩,自从遇见你,初二到高三,整整5年,喜欢着你。

我总认为自己不够好,长得不算漂亮,成绩不够优秀,家庭也是一般。对你表白,会不会理所应当被拒绝,又会不会连自己唯一骄傲的自尊也没有了。我不能像小说中女主角那般,洒脱地告诉你:我喜欢你,但与你无关,因为我喜欢的只是喜欢着你的感觉,我做不到。

夏天的天气总是说变就变,方才好端端的天,到晚自习时可能已经下起了十足的暴雨。就是在这么个晚上,我听到一个同学说你正到处借雨伞,从一班到二十班,从一年级到三年级。

W,我也只有一把伞,外面的雨下的很大,可是在课间,我还是拿着雨伞,悄悄地走到三楼,我深吸一口气,鼓起了万分的勇气,打算面对面,借此让你明白我的心意。我在你教室门口徘徊许久,始终没有看见你,快上课了,我只好把伞交给了告诉我消息的那个同学,说:“你刚才不是向我借伞吗?我有一同学,刚好多了一把,给你。”然后匆匆下楼。

W,你肯定记得,那天的雨下得特别大,一连三小时,没有间断过,却在下晚自习时,突然变成了淅淅沥沥的小雨。放学的路上,拥挤的人群里,一把把撑开的雨伞,黑压压的一片。恍惚间,我听见了你的声音。人影涌动,把你挤向了

我身旁,借着忽明忽暗的光线,我看见了,你,看见了,我的伞,还看见伞下的一个女孩。

原来,你焦急地借伞是为了她,你肩头湿漉漉的一片也是为了她。

雨停了,我在心里却下起了雨,很久。

W,你必定记得这一天,你为了追求一个女孩,寻了一个晚自习的雨伞。可是,你不会知道,那是一个为了追求你的女孩辗转交给你的。

W,我就在这一天接受了这么一场考验,结局是,放下你,相忘于江湖。

3

W,对于我喜欢你这件事,你是知道还是不知道?这个疑问在我心里很久,却始终不知。高中时,我把我对你的喜欢只告诉过我最好的朋友。

那天夕阳格外美,我和她并肩走在操场上,她突然停下来,望着我,落下泪来。她说:“你知道吗,我喜欢的人喜欢上了别人。”那一刻,余晖洒在她眼里,落寞而悲情,我从她眼里仿佛看见了自己,我告诉了她一切。可是,不知什么原因,她背地里把这件事告诉了她其他的好友……终有一天,有人告诉了你,夹杂着难以言说的兴奋与幸灾乐祸。

那阵子,我总是尽可能待在教室,总是尽可能最后一个回家,避开一切会与你相遇的地方。我怕会在某一刻,会有一个人,叽叽歪歪地用手指着我,“喏,就是她。”W,我把你埋得更深了,仿佛只要一碰到,就变成了自尊的羞辱。

W,我有一张连你自己都不曾知道的照片,是高中那个好友

神秘兮兮塞给我的。她那时要出国,大家为她饯行,我们一行人去了KTV,所有人喝得微微醉,我头发晕,靠在沙发上,闭目养神,朦胧间,感觉有人在我身旁坐下,随后兀自唱起了《倩女幽魂》。我好奇地睁开眼,原来是你,W,我把眼又重新闭上,也许终此一生,我唯有这一次与你这么亲近,就让两个喝醉的人,傻傻地待上这一会儿吧。好友就是在这时拍下了照片,将它送给了我。

左边是你,右边是我,沧海桑田。

高三那年,全校重新分班,我们竟分在了一个毕业班。面对你,我却已经平淡了许多,不复当年。

我每天和新的好友一起回家,不巧后来她成了你的同桌。放学路上,你总是敲她的头或是拉扯她的辫子,她也因此总是追打着你。我如同一个路人,看着你们彼此嬉闹,满眼尽是落寞。不仅因为我看见她的眼里有我曾经的影子,而且因为我知道男生只会欺负他们喜欢的女生。

W,我最后一次与你讲话,已经临近毕业。学校安排我们班放学后照毕业照,我从教室匆匆跑出,在路上正好遇见了你,你突然叫住我,第一次喊出了我的名字,“豆蔻,你QQ号码多少,毕业以后常联系”。我回过头来,空旷的路上,只有你的身影暴露在骄阳之下,突兀地晃动,我一阵眩晕,我们真的要毕业了,真的要分开了。

W,如今我们天南海北,你正安然地待在我QQ好友里,从未闪动。

是不是有一天你未娶我未嫁,我们可以试一试呢?



公主彻底叛逆

文/仇小丫



《冰雪奇缘》没有太多人物线索,也不讲深刻的玄学道理,以“爱是解决一切的办法”贯穿始终。稍稍回味,却发现这片子简直是全体创作者用生命在向传统和权威挑战。

Elsa和Anna是一对要好的姐妹,自从父母发现了Elsa的魔法能伤害Anna时,他们以爱之名,披保护的外套,选择对姐姐禁闭,禁止姐妹相见,致使妹妹伤心误会了十几年。如果爱是解决一切问题的办法,那么冷漠就是对心里有爱的人最大的伤害。如果父母选择了更折中更开放和更尊重女儿的方式,而非一意孤行地冷处理,后面姐妹会有更深的误会吗?愚以为这是创作者的第一处叛逆,对传统的至高无上的父母之爱的叛逆。

Elsa被众人质疑是邪恶的女巫,按正常的公主思路,她应该天真而温顺,充满内疚,割腕自杀,任人宰割,交付刑场,或者像无聊又无脑的白雪公主,毫无判断力,一次一次轻信别人等着王子的拯救。Elsa没有。她选择了逃跑,她已经为天生的禀赋吃了太多苦,不是她的错就没必要认。她跑到雪山上,音乐响起,她不但没哭,反而翩翩起舞,唱起那首铿锵激昂的《Let it go》,就像在说,让那个完美的女孩去死吧,让过去都过去吧,我没有错,老娘就这么着了!

小公主Anna善良勇敢,有责任心有担当,先是义无反顾地爱,发现爱错人,一点不需要别人给她上心理课,她不哭哭啼啼,也不怨天尤人,她谁也不怪,利利索索地说,是我自己爱错人了,然后一拳打他下水。那些软弱无助失个恋好像死了全家的女孩子们,你们从今后只能去角落里哭了,连博同情的资格都没有了。莎士比亚说,适当的悲哀可以表示感情的深切,过度的伤心却只能证明智慧的欠缺。不是说女人要无情,这里小公主在教育女孩子们,对于不应该有的情感应该有当断则断的魄力。

“一个关于爱的行动,可以拯救一颗被冰封的心。”听说这个解决办法,公主立刻找亲爱的王子索

吻,可是这次,王子不想吻公主了,他想要王位,黑骑士不再及时,他也晚来一步,没人救她,Anna反而用自己最后一口气跑过去救了姐姐Elsa,她救了Elsa,也救了她自己。

这又是一处叛逆——“爱的行动”,当所有人以为创作者又要老生常谈,用爱情的吻来拯救一切的时候,创作者似乎在提醒所有人,提及爱,可不只有男女之欢,还有那些一直在我们身边,被我们认为理所当然而又忽略了太久的亲情和普世之大爱。

迪士尼公主从来只因为一个吻就爱上王子,因为一支舞就对王子痴心等待,她们对高帅富一见钟情,一经相遇就从此过上了幸福的生活。几十年过去,人们终于发现这样的梦想对女孩子没有好处。在《冰雪奇缘》这里,王子露出了真面目,而公主终于学会了怎样选择。

最后公主选择的那个人,不是王子,不是男一号,不是富可敌国。他和你走过同一段路,见识过相同的风景,一直在你身边吵吵闹闹,彼此习惯到连他自己都不觉他爱你,他把你拱手送到你爱的人身边,他默默注视着你的背影,他傻乎乎地为你祝福。在你以为全世界只剩下自己时,他不顾风雨地朝你奔过来了。

这是一部叛逆者们创作的剧,叛逆者们长大了,学会了不偏激,不狼狈,不离家出走,不因反对而反对。它让叛逆华美又优雅,有道理有依据,光明正大,站得笔直。它不是一个青春期的小孩子,它用最从容不迫又不容置疑的方式来对权威说,有些东西,该变一变了。

那些叛逆者们,就像站在一个光明处,微笑回首,对所有心里有坚持的孩子们说,越过黑暗和质疑之后,你就看得见美好,这条路前人终于走过来,你们不必害怕。

我并肩作战的工作拍档也是女孩子,也因为公事吵过架。在我和她都在各自安抚情绪而没有跟对方讲话的一个星期里,她用她的纯良挡住其他人对我的质疑,我把有些人丢给她的毒苹果又送了回去,潜意识里还是在互相保护着对方。没遇到王子,但我们互相扶持,也走了很远的路。所以这部电影让我格外触动。

它不是讲女权主义,不是要女人变成女汉子,它只是让女人成为自己,抛开一切对自己的审视,抛开一切对自己的定义,勇敢地以女人固有地姿态站出来,优雅的,美丽的。坚定地,成熟地,认真地,自己问自己一句,你究竟是谁,你真正想要什么。

这一点,我想才是所有女人真正需要的。



在这个纷繁的世界里,总有一些人出现异于常人的感知觉,他们会为此苦恼、沮丧。其实,通过恰当的治疗,他们可以恢复正常。如果越来越多的人能够理解这些病态的表现,将更利于这些人的康复。这里,我们先通过一部微电影,学着认识神秘的空间感知障碍……

法国人Jeremy Clapin创作了一部动画短片,名为《91公分之外》,大致内容是:主人公亨利有天晚上被一块重达150吨的陨石迎面“砸中”,事实上,在这之前,他不过是发现自家电视突然失去了信号,好奇地将头探出窗外,看到那块陨石“击中”了对面大楼的天线,他当时感觉有股强劲的力量伤害到了他。令他始料未及的是生活从此改变,他和自己,更准确地说是他和周围世界发生了91公分的“偏离”——只有在距离某个事物91公分之外,亨利才能触摸到该事物。因为亨利对事物所在位置的判断出现了异常,这种偏差只有亨利能感受到,正常人看不出其中的端倪。

这个发现首先源于他惧怕地缩回头,不小心碰翻了旁边桌上的一个花瓶,致使瓶子当即掉落在

地,摔了个粉碎。可他发现自己的胳膊与这张桌子之间有一段距离,为何会碰到远处的桌子?正当他迷惑不解时,电话铃声响了起来,他习惯性地拿起话筒,却惊讶地发现,怎么都碰不到它,几次下来,他慌了神。电话铃声依然急促地响个不停,他来回在空中试探着,终于发现,只有距离话筒一段距离时才能摸到电话,于是,他快速地“拿起”了话筒,原来是母亲打来询问他近况的,她很担忧儿子,希望能来探望,可亨利却推说自己太忙、没有时间,便匆匆挂断了电话。之后,他参照手“握”话筒的地方,在墙上做了标记,并细致测量,发现偏离的这段距离为91公分。

接着,他发现,不仅如此,当他想坐在椅子上时也只有距椅子91公分之外才能平稳地坐下。不,应当说是“悬浮”在半空,因为他所看到的椅子并不直接贴着身体。这不符合常理,他非常害怕地跳了下来,椅子应声倒地。他又试了试周围其他东西:到门前做开门的动作,发现只有在距门91公分之外才能扭动门把手;只能在距离马桶91公分之外才能方便;只有在同样距离之外才能冲马桶……亨利这才

91公分之外

——从心理学微电影到空间感知障碍

文/悠扬





真正意识到诡异的事情发生了——他与所有物体全都存在91公分的距离。这让他彻底陷入了恐慌，他推测一定是那块陨石砸向自己造成的，并认为自己已经无法再回到从前正常的生活，只能学着慢慢适应。

他在家中所有物品外侧的91公分处全都用粉笔画上了标记，画上了它们的平面图，包括镜子和窗户，以方便日常生活。当然，他在自家尚能勉强应付，可他是一名打字员，要一个一个地敲入字母，打满一行要按回车键接着打。不得已，他只能在距离打字机91公分之外再画一幅模仿的打字机平面图，勉强继续工作。可他发现，以前娴熟的工作现在变得生疏，常常出错，浪费了大量的纸张。他知道工作快要保不住了，就想找心理医生寻求答案。当他“悬浮”在离沙发椅91公分的半空中，向心理医生倾诉苦楚时，却未得到满意的解答。

日子一天天过去，他的生活依旧，而且面临被辞退的绝境。突然有一天，他发现那块陨石再次在天空出现，他想抓住这个契机，以为如能再次被陨石砸中，则有可能重返正常。他来不及多想，在距离汽车91公分之外打开车门，跳了进去，迅速发动油门，从车前镜91公分之外的地方紧盯着陨石飞落的方向，一路追赶下去，最后来到一处荒无人迹的空地。他取出望远镜，密切观察着陨石飞落的方向，朝这个方向坚定地立着，一动不动，直到一股刺目的光照了过来，他的大脑一片空白。

当他清醒后，却遗憾地发现自己并未恢复正常，反而情况更糟。如今，他与周围事物的距离成了向下偏离91公分，他不得不重新修正物品的偏离外置，试着适应这种一半身体在地上、一半在地下的生活，他的工作彻底被人取代，最终，他陷入了孤军奋战的黑暗中……

其它撇开亨利最初的幻觉不说，他之后感知到自己与周围事物间的偏离其实就是感知综合障碍的一种类别，即空间感知障碍。患病个体对周围事物有感知能力，但却对事物

的某些性质，如大小、形状、颜色、距离和空间位置等产生或多或少的偏差，多见于癫痫等。我想，亨利身边的人看到的图像与他本人看到的并不相符，如果并未触及他的内心世界，正常人将无法理解，也难以体会他内心的挣扎与苦楚。

他的故事让我联想到邻家的孩子周伟。这个原本乖巧、听话的孩子，最近常挨批评，父母说他变淘气了，近来常无故发脾气、摔东西，先后弄碎了几个杯子。面对指责，这孩子却依然我行我素，昨天又摔了瓷碗，家人非常生气。家人见他每次都在离桌子很远的地方“丢放”东西，认为他是故意的。可周伟却感到很委屈，申辩说自己明明想把东西放桌上，不知为何每次东西都掉在地上。父母听了儿子的解释感觉不对劲，带他先后到神经内科、精神科就诊，才知道原来孩子患上了“感知综合障碍”。如同亨利一般，周围的事物实际上离周伟还有一段距离，可在他眼里却感觉很近：这才是他摔东西的真正原因。短片的主人公亨利若能及时向亲友求助并积极到精神科诊治，或许会有不同的结局……





生活中,我们总会有无意伤害别人的时候,事后会向对方表示抱歉,但不要使“抱歉”成为一种简单的仪式。缓解对方的不愉快情绪,化解彼此间误会或心理隔阂,才是道歉的最终目的。

大多数情况下,对方还是愿意接受道歉,并原谅我们的过错的,不排除无论怎么做,对方都不肯谅解的情况,关键是,你能否让自己的道歉打动对方,让对方感受到你的诚意,因此,我们有必要掌握一些道歉的技巧。

选择好道歉的时机

美森瑟·弗朗兹博士说:“在受害人已经解释自己为什么生气后,是道歉的最佳时机。”也就是说,不要急于道歉,稍稍停顿几秒。用心陪伴对方一会,倾听对方的诉说。在对方的不满情绪发泄出来后再道歉,更易于得到对方的谅解。因为对方会认为,你已经认识到了自己的错误,也能站在他的角度体会他的情感。太急于道歉,对方可能认为你是在防御,是怕他责怪或报复你。太晚道歉,可能导致对方在等待中对你的不满和误解加深。也可能因对方已经忘记此事,你的道歉反而唤起了他的不愉快,道歉后要表达关心被伤害的一方,不仅想要看到我们因错误而感到内疚的诚恳态度,更认为我们应该清楚自己的错误行为对他造成的伤害。向被伤害一方表达关心,其实是在满足他“我很重要”、“你应该尊重我”的心理需要。因此,往往一句关怀的话语,一个关心的动作,比无数次道歉更能化解彼此间的误会和矛盾。

道歉时的态度要诚恳

要明确地告诉对方自己错在哪里,不要附加任何理由。否则,对方会觉得你只是随口说出,是想用理由推脱责任,尽快脱身。英国德比大学临床心理学教授保罗·吉尔伯特说:“如果你道歉的目的只是平息对方的怒火,那么这种道歉对缓和双方的紧张关系

没有多大帮助。因为这种道歉带有一种欺骗性,而不是由衷地承认自己的错误。”因此,我们需要借助表情、语气、语调、体态语等来表达歉意。这样效果会更好。因为相对于语言,人们更相信态度。

用行动弥补自己的过错

不要以为一声“没关系”就没事了,一定要用实际行动作尽可能的弥补。譬如,你可以跟对方说,让我来处理吧。这种积极补救自己错误行为给对方造成损害的行动,会让对方感受到你是一个负责任的人,进而更容易原谅你。

道歉方式要因人而异

不同的人对道歉有着不同的期待,有人比较容易接受诚恳的语言,也有人只是因为看到因错误而痛苦不堪的表情就放你一马。心理治疗师查普曼曾说过:“如果你不了解对方的道歉语言,你的过失就可能永远不会被真正原谅,你们之间受伤的关系也就可能得不到真正的修复与和解。”所以,对不同的人,选择他所期待的道歉方式,才能真正获得对方的原谅。

道歉没那么简单

文/宋文娟





积极的自我定位。要善待自己,看到自己的长处。建立和维护各种人际关系。高心理弹性的人往往有良好的社会网络,当危机发生时,家人、朋友和同事的支持都是最重要的资源。

感恩和欣赏。欣赏生活中的美好而不是纠缠于问题和困难,将使你心态积极,行为高效。

看到事情好的一面。有心理弹性的人能看到事情好的一面,他们看到的是“还有半杯牛奶”,而不是“只有半杯牛奶”;他们认为挫折或危机是暂时的,是学习和成长的机会,而不是总往坏处想。

积极主动,勇于担当。在绝境中“不抛弃、不放弃”的人远比那些悲观丧气者更有可能存活下来,高心理弹性的人勇于承担责任,并会尽力行动,去寻求改变。

接受无法改变的事实。有些东西确实无法改变,高心理弹性的人也能接受既成事实,懂得等待,不会浪费时间和资源去作毫无意义的挣扎。

确立目标,并采取合理行动去实现这些目标。

心理弹性发展

小贴士 文/心心



要有目标和追求,尽管困难和挫折不可避免,但是不改初衷。

懂得从长远看问题,有全局观。一些让人难受的事情,从长远来看,从全局来看,往往并不紧要。

乐观态度。高心理弹性的人总是满怀希望,憧憬未来,但并不是盲目乐观,也懂得“前途是光明的,道路是曲折的”道理,满怀美好希望的同时,也有最坏的准备。

总结经验。高心理弹性的人能够从挫折和失败中学习获益,逆境往往是重要的学习机遇,关键是要懂得总结,要举一反三。

我们每个人都可以从以上小贴士中获益,发展心理弹性,可以帮助我们成为有心理免疫力和心理康复力的人。

表达情绪六原则

文宋文娟

学习上的压力、生活中的琐事、人际交往中的不愉快,常常会使人感到很郁闷,很焦躁,甚至有些愤怒,但很多人担心自己如果把情绪表达出来,会把问题弄得更糟糕,所以干脆憋着不说。时间久了,必然会影响心身健康。以下六个原则教您高效地表达负性情绪。

时限性原则。即表达情绪要选择恰当的时间。如对方正生气时不要表达,以免激怒对方,导致火上浇油的后果;不要等到时过境迁了再表达,这样不但不能引起对方反省,还会认为你爱记仇。另外,自己正处在气头上时也不要表达,以免言语过激,节外生枝。可以给自己和对方一个情绪缓冲时间,待大家都稍平静点时再表达,这样利于双方理性处理问题。

承受性原则。由于是性格的原因,每个人的心理承受能力是不同的。因此,我

们在处理问题时不能机械地一视同仁。譬如,同样是犯了某个错误,性格比较内向的人对外界的反应比较敏感,内心也比较脆弱,只需要用一个眼神、一个表情,就可以使他发生改变。性格外向的人敏感性就比较差,如果不明确指出他的问题,他可能感觉不到,显得有些“迟钝”。所以,对前者要委婉表达,以免引起他的被伤害感;对后者要严肃地批评,以引起他的重视。

一致性原则。要求所表达的情绪与激起你情绪的事件内容上一致。譬如,如果别人当众出你的丑,让你很生气,你可以严肃、认真地告诉他:“我对你这种不尊重人的行为感到很愤怒,如果以后你再发生类似的事,我就不客气。”一定不要把过去的、与此无关的事情扯进来,避免问题复杂化,导致事态扩大。

同水平原则。表 (下转第33页)



女生

要学会爱自己

文/叶青

幸福的女人应该像四条腿的桌子,要有一定的经济收入和工作能力,有品味不俗的朋友圈子,有美满幸福的婚姻和爱情,有健康的身体。可是月有阴晴圆缺,人有悲欢离合,完美总是相对而言的。强者自强,立者自立。女生要走出柔弱,告别自卑,摆脱依赖,建立自信,首先要爱自己。爱自己的女生,才会更加赢得别人的爱。

(一)认识自己

认识自己是爱自己的前提。知人者智,自知者明。认识自己的方式有很多种,自我对话、内省是直接的路径。“我是谁?我具备什么样的性格?我渴望什么样的生活?我擅长做什么?”只有知道了“我从哪里来?我要到哪里去?”这样才能够展开生活的地图,清晰地走向渴望的地方。当我们不知道自己是什么样子,具备什么样的优势的时候,我们就

不可能真正地要实现什么样的人生。人生最大的失败,不是在于一件事、一个阶段,而是一生中找不到自己的位置,在物欲横流中迷失了自己,一个女生最大的成功应该是成为她本应该是的那种人。

1、跳出“与别人比较”的模式,而成为与“自己比较”的独立的自我。

做到这点很不容易,因为我们从小到大所受的教育与社会影响多半是与别人比较,我们已经养成了这种习惯,但习惯是可以改变的。我们也许都曾经经常听到父母这样的抱怨:“看人家谁谁谁多优秀啊,你怎么就不能争点气啊?”“看人家谁谁谁,既会画画又会唱歌”等等。于是从小到大,她们就明白自己有很多无形的竞争对手“谁谁谁”。而且“山外有山,人外有人”,渐渐地她们就觉得自己一无是处,越来越

自卑,如果再遇到一些挫折却又无力应对的时候,就会产生一种“破罐子破摔”的错误想法,并最终走上歧路。所以要认识自己,首先要学会和自己比,只有这样才能看清自己的发展、进步以及不足。

2、写下你所有的优点。

很多女生会因自己曾经的一些不好的遭遇,给自己贴上了不好的“标签”,很难走出这段不堪回首的过去,总是习惯用消极的眼光看待问题。很多时候,有人问起:“你有什么优点?”她们很快回答:“没有优点。”而当身边的人罗列她们优点的时候,她们会惊讶地说“原来我也是有优点的啊。”内心有些许的感动。所以要认识自己,不仅要看到自己身上的缺点,更要看到自己的优点,并将自己的价值发挥得淋漓尽致。

(二)悦纳自己

悦纳自己是爱自己的根本。

积极心理学认为悦纳自己,就是当你在面对自己的评价、情感 and 任何感觉时,都能全然接纳它,并采取一种不抵抗、不评判的态度,把它当成一种存在,并认为是一种合理的存在,从内心接受自己现在的样子。

1、悦纳自己的身体

很多女生都觉得自己太胖、不苗条,强烈渴望拥有好身材。其实身体发肤受之父母,我们之所以成为独一无二的自己,是因为有着不同于其他人的地方,也许我们的肤色不够白皙,体形不够匀称,四肢不够修长,五官不够精致,但正是这不完美的一切



造就了一个特别的自己,哪怕有缺损也要努力鼓起勇气去接纳。悦纳我们的身体会带来对生活更高的满意度和幸福感。

2、悦纳自己的心灵

人生在世,难免会遭遇这样或那样的不幸,但应尝试着在不幸中找到积极的意义,尽力去正确解决和应对,最大程度减少损失,让人生得以良性循环起来。塞翁失马,焉知祸福?用阳光般的心态去面对生活中的一切苦难和挫折,终将驱散阴霾和尘雾。反之,抱怨、憎恨、嫉妒、愧疚等负面情绪的堆积和爆发会让我们的的心灵愈加沉重而导致极端的行为后果。心灵需要呵护,每一天我们可以选择忧愁地去过,也可以选择快乐地去过,请选择后者。

3、悦纳自己的过去

懂得悦纳自己,需要接纳自己曾经的以往、接纳自己已有的不足。再完美的人也会犯错误,我们何必要因自己曾经的一个错误而痛恨自己,不爱自己了呢?有时候,我们要练习自我放松,取笑自己过去的某些错误,学习喜欢自己。

(三)发展自己

发展自己是爱自己的保证。女生生来就敏感、情感细腻,因而女性也容易感受到更大的舆论压力,因而对于女生懂得如何发展自己显得尤为重要,这也是做到爱自己的保证。

(四)爱自己

自己是爱一切的前提。只有学会爱自己,才能更好地爱别人;只有让自己有能力获得温暖和幸福,才能把温暖和幸福传递给别人。

1、爱自己,宠自己

你要知道,有一个人任何时候都不会背弃你,不管贫困、困厄、疾病,这个人就是你自己。所谓爱自己,就要像照顾你爱的人一样照顾自己,就要呵护自己的每一寸肌肤,呵护自己的每一个情绪,注视自己的每一个阶段,永远给自己一个最好的妆,就要像花儿一样自在地开放,像鸟一样自由地飞翔,让那种舒服的、自然的、恬淡的、愈来愈引人入胜的美丽伴你一生。

2、爱自己,矫正自己

人一生总有许多时候没有他人督促我们、叮咛我们、告戒我

们,即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友也不会永远伴随我们,我们拥有的关怀和爱抚也有随时失去的可能,这时我们不能自我姑息,自我放纵,而应学会勤于律己和矫正自己。

3、爱自己,自己拯救自己

女生与其期盼谁来爱自己,谁来拯救自己的寂寞,不如学会自己拯救自己,学会自己承担这个世界上的痛苦与不幸。在拯救自己的路上,有人能够帮你分担固然是好,即使没有也不要气馁。在很多时候女生要学会承担,学会自己对自己负责。自己宠爱自己。即使在孤立无援认为全世界都在抛弃你,连你最亲密的人也离你而去而不帮你甚至背叛你欺骗你的时候,你无论如何也要学会爱自己,因为你是唯一能让自己通向幸福与快乐的人。

希望所有女生都能通过认识自己、悦纳自己、发展自己最后做到爱自己,希望在未来的某一天你们能够用最响亮的声音告诉自己:没人爱自己没关系,我爱我自己,我爱这个世界,世界因我而精彩!

(上接第31页) 达情绪的强度尽量与引起你情绪的刺激强度相吻合。不可因芝麻点小事大怒不止,也不要对原则问题轻描淡写。因为前者容易激起敌意、激化矛盾;后者容易使人觉得你好欺负,导致日后对你的轻视。

无伤害原则。即表达情绪时既不要伤害到自己,也不要对他人、环境造成伤害。表达情绪主要有三个目的,一是想引起对方的情感触动,使他能体会到我们的心情;二是希望引发对方对自己行为进行反思,

避免类似事件再次发生;三是为了促成当前问题的解决,而不是单纯地发泄自己的不满。故决不可借问题攻击对方,更不能制造出新的问题。

成长性原则。通过情绪的表达,要促成问题的解决和向好的方面转化。同时,自己也应学会在各种情绪的诱发事件面前,保持内心的宁静,并灵活运用情绪表达的各项原则,合理、恰当地处理不同问题诱发的各种情绪,达到促进心灵成熟和成长的目的。



文/罗伟



做一个世界上最 愚笨的人

不喜欢挤公交车,也不擅长挤公交车。车还未停稳,一群人便随形而动。车门刚开,人们蜂拥而挤,唯恐落后。其实,很多时候,车上有的是空位。只不过,有人习惯了这样的一种生活方式:不争不抢心里便不舒坦。他们觉得,凡事如若比别人慢一步,便会失去许多宝贵的东西。我则不然,生性是一个木讷的人,不擅抢先,不擅争利。在生活中,凡是遇到排队、争先、争利之事,我总是甘落人后,不与人争。等他们上完车后,我才优哉游哉地上车。有坐则坐,无坐则站。往往别人挑剩下的,我视若珍宝。比如,车上,或是其他的公共场所,角落的座位没人要,我却选定了它,因独喜那份远离喧嚣的宁静。

不知是不是书本看得多了,人便有些傻气。自小受到书本里价值观的影响,做人处世,总是从他人的角度出发,为他人着想,为他人谋利。于是,自己的所得与所失便顾得少了,看得轻了。比如,不喜占别人便宜,不喜受他人恩惠。别人多找了钱,我决不会据为己有;别人帮上我哪怕一点忙,自己便浑身不自在,想着如何十倍地偿还。可是,我却未曾想到,别人却从不是这样想的。买东西,我多付了钱,对方却偷偷地收下了;我帮了他人的忙,他人却一脚把我踹开;我与人为善,他人却与我为恶……于是,心里便常常有了凄楚之感。

常想,为什么自己固守的那份做人理念和价值

取向却与这个时代格格不入。难道我终究注定是这个时代、这个社会的异类?我终究要被这个时代、这个社会淘汰?

单位里的评先与争利,我也从来避而远之。能力在,荣誉获得不少,领导也曾多次欲提拔重用。然而,生性不是那种争名逐利之人,于是,在所有的利益面前,在所有的物质、地位诱惑面前,我从来没有去争取过。以至于到如今,我仍然一无所有。没有金钱,没有名利,没有地位。想来可悲,觉得自己是世界上最愚笨之人。

不要以为我是一个没有进取心的人。相反,年少的梦不少,一直以来的努力也不少。然而,我错在,总是天真地认为,一个人只要通过自己的才气、能力与努力便能获取属于自己的成功。我并没有读懂这个社会,我不知道,要想成功,除了才气、能力与努力之外,还有许许多多更重要的东西。

当我明白这些的时候,似乎已经晚了。不过,感慨唏嘘之余,心里很快便坦荡了。尽管至今仍然一无所获,但是,内心还有一份浅浅的追求。那份追求很简单:就是写写文字。想通过文字认识一些真诚的人,一些善良的人,一些与我一样愚笨而没有心机的人,一些与我一样不善争利之人。也想通过文字,来传达我落后的世界观,我固执的人生观,我可笑的哲学观。我想,既然我是世界上最傻的人,那我的文字也一定是最傻的。说不定,这样一份傻气,会让我的文字成为独特而另类的风景线。文字的世界很纯净,很简单,没有那么多功利,没有那么多名利,没有那么多势利。我想,那样的世界才适合世界上最愚笨的人生存。

天下之人,熙熙攘攘;为利而来,为利而往。而我,却始终是个不为名逐、不为利争的愚笨之人。明白自己的秉性,心里便踏实,便心甘情愿地一辈子做个傻子。也罢,在这个庸庸碌碌的红尘俗世里,不论天下万般利诱,我都不动心、不浮躁、不妄动吧。随心而行,随心而动。失去的,是物质与名利;收获的,却是一份淡泊,一份宁静,一份坦然。



文/马华兴

一个朋友曾经跟我倾诉,他最近很讨厌自己的上司,因为觉得上司的业务能力越来越低,而自己的能力越来越高,但上司还不给自己加薪云云。

我说你这是典型的嫉妒,这让他有点难堪。

不过我补充了一句:“嫉妒是个好情绪。”

礼物一:定位

想象一下这幅场景:你有两个还不错的朋友,大明和小明,大明获得了麻省理工学院的信息科学博士学位,你会由衷地喜悦;而小明谈下了一个500万元的单子,你却郁郁寡欢。

原因不用想都知道,因为你也是一个做单的销售。更重要的是,此时你绝对不会嫉妒阿里巴巴的销售总监,也不会嫉妒业绩突飞猛进的销售新人。我们永远会嫉妒跟我们同一个领域、水平差不多的人。这便是为何嫉妒总会出现在宿舍、校园、办公室中,因为这里边的人水平都差不多。

人都不知道自己几斤几两,有时候妄自尊大,有时候又妄自卑薄。如果想找一个好的自我定位工具,非嫉妒莫属。

礼物二:澄清价值

《论语》中讲道:“君子周而不

比,小人比而不周。”嫉妒的根源无非是比较心。当我们嫉妒别人时,我们到底在比较什么?

凭啥他这两年突然发财了?

都在一个办公室,为何他提升上去了?我们比较的东西无非:钱、地位、名声……

我知道每个人生命中想要的都或多或少有不同。有的人真正想要的是方便人们的生活,有的人真正想要的是永远尝试新的东西,有的人真正想要的是把没意思的事做的有意思……现代社会,价值观开始多元化。但只要你嫉妒上身,那个成功的一元价值观就把我们内心丰富的价值系统给偷偷换掉了。

当你嫉妒的时候,不妨冷静地想想:我想要的到底是什么?

礼物三:平等竞争

当你自我灵修了一段时间,还是告诉我说:“不好意思,我真正想要的就是名和利。我没招,还是得嫉妒,那怎么办?”

想当年,秦始皇巡游的时候,刘邦说:“大丈夫当如是也。”已经有点醋意。而陈胜说:“王侯将相,宁有种乎。”是明显的嫉妒;更绝的是项羽:“彼可取而代之。”这简直就是恨到牙根的感觉。但是,司马迁生动刻画这些英雄时,背后

在想的却是更普世的价值观:平等。如果这几位英雄不把秦始皇当成跟他们平等的人,而如神一般的高等级“生物”,那即便饱受折磨,所带来的情绪不是愤懑,反而是感激和敬畏。这在生活中也常见到,当看到你那曾经的偶像慢慢变得平庸,反而激起你追求平等之感,美国实用主义法学创始人霍姆斯说:“我一点也不敬重仅仅追求平等的热情,在我看来,它似乎只是将嫉妒理想化而已。”嫉妒是我们追求平等的动力。

追求平等无非两种策略:一是向上追求:我自己有上进心,通过自己的努力追上别人;二是向下追求:我想办法把别人给搞下来。实话说,第二种策略更加容易。因为第一种策略除了依赖自身努力,还得更多拜托上苍和命运;而第二种策略是背后下刀子,在是非环境下往往迅速奏效。因此,当我们内心不够自信,同时又毫无利他观念时,就自然而然地采取第二种策略。这才是嫉妒的恶之根源。

采用第二种策略,即因忌妒害人的人,也许会比较容易收获平等,但这种平等的背后是社会规则和自己内心日日夜夜的鞭挞,这同时也给予了追求上进者更多的价值感:越是有挑战的过程,人生才会越有意义。

最后,我想说的是,我们之前总是认为利他本身是自我伤害,但最新的积极心理学却给了我们新的研究结论:利他所获得的幸福感甚至胜于巨大的财富、名声,而幸福公式的一个核心要素是良好的人际关系。

他人即是地狱,他人也是天堂。



理论上来说,随着生产效率的提高,人们的工作时间可以变得越来越少,会用更多的时间去享受生活。但是,事实上没人这样做。科学进步并没有缩短8小时工作制和延长休息日。

美国的《心理科学》发表的一项研究试图解释原因:人总有一种根深蒂固的本能,会去努力赚取远超自己所需的东西,哪怕这种不平衡会令人“不快乐”。

科学家们构建了一个实验来探索物质积累对人的诱惑。在第一阶段,受试者需要在一台带耳机的电脑前坐5分钟,选择听一段悦耳的音乐或是一段烦人的白噪音(一种很吵耳的沙声——编者注),如果你能听完特定时长的白噪音,便可获得一块巧克力。一部分受试者被告知,只需要听较短时间的白噪音就能得到巧克力,这部分人被称为“高收入者”,而另一部分“低收入者”则需要听较长时间的白噪音,才能获得一块巧克力——听白噪音象征努力工作,而巧克力则意味着“工资”。“高收入者”被设定成工作效率更高的人,“低收入者”则反之。

第二阶段,科学家告诉受试者,要当场吃掉获得

的巧克力,吃不掉的将被收回。

结果,“高收入者”平均赚取了10.74块巧克力,虽然事实上他们只能吃掉3.75块。研究者这样形容这种情况:“这是一种‘盲目的积累’,

明知道是浪费精力,但人们一旦开始,就停不下来。”

由于规则的缘故,“低收入者”并未赚得超出自身需要的巧克力,但他们也在努力地听白噪音,听的总时长和“高收入者”并无差别。

当然,在真实的世界里,人们赚取的是钱而不是巧克力,也没有工作时间的限制,但研究表明,即使知道明确的界限(吃不完的巧克力不能拿走),人们依然会努力赚取自己根本用不完的物质。

文/壹读

不快乐也要工作



文/林中斌

最“自私”的事就是助人

“物竞天择,适者生存”。自从达尔文提出进化论,人类普遍相信“弱肉强食”是自然界的法则,弱者被消灭,强者活下来,传他的基因给后代,所以人类基本性格是自私的、暴力的、侵略的。

近年科学更进步,却发现进化论的盲点,请看一则小故事。一位美国帅哥,穆拉尼哈佛大学毕业,开保时捷名车,在纽约华尔街创业,任广告公司总裁。某天,他在街头看到一位可怜的兔唇小孩,心中不忍,他介绍小孩去整形,费用他付,事后他觉得自己从未如此快乐过。

这个帅哥穆拉尼帮助兔唇小孩获得完美笑容上了瘾,从1991至1999年,他在纽约市成立慈善组织,再推广至全美及全世界,叫“笑容火车”;到2002年底,全球有75万裂唇和裂舌的儿童,遍布80个国家,已免费手术展开新的人生。穆拉尼的名言是:“你能所作最自私的事就是助人”。

2006年,美国弗吉尼亚大学心理系教授Jonathan

Haidt在统计大量数据后,发现做义工、捐血、有宗教信仰的人,通常比其他的人快乐。穆拉尼似乎不是个特例。在2010年海地大地震后,全美国一半的人捐款给海地,前往海地的美国旅客人数在灾后暴增,他们是去做义工清理灾区的,许多人还在国内排队良久才轮到。

2006年,在美国国立卫生研究院研究人类神经的Jorge Moll和Jordan Grafman博士,应用扫描脑部的技术,发表突破性的论文:“当我们把别人利益放在自己利益之上,如捐钱助人之后,大脑中负责享乐的中心会亮起来。”他们说:“我们动念做好事的源头,是脑部神经构造中早已埋伏的本能,而非仁义道德压制自私自利的结果。”

哈佛大学生物学教授威尔·逊早在20世纪70年代,就提出人类“群体演化”的理论:“两个部落竞争,生存下来的部落战斗力强,因为族人团结、合作、有牺牲的精神;被消灭的部落战斗力弱,其族人倾向于内斗、猜忌、自私自利。”遗传下来,人除了竞争的天性以外,还有合作牺牲的精神,人的进化有别于其他动物。这说法在当时备受批判,近年来心理学、社会学、神经学陆续的新发现,使得威尔逊终究在2002年获得诺贝尔奖。

其实,达尔文在10岁女儿早逝后写的“人类起源”中就有句话:“同情心是我们人类最强的本能,强过自私。最有同情心的人会繁衍得最好,也会有最多。”



文/吴名

随着国内首档大型科学类励志类真人秀电视节目《最强大脑》的热播,吸引着越来越多的人迫不及待想去探究人脑这一“小宇宙”的奥秘。脑科学被认为有助于寻常的你我更好地使用自己的大脑,打造更加积极的思维模式,感受到更多的快乐。

大脑可谓人体最为复杂的器官。对于一个成年人而言,这团约一公斤重的胶状组织包含了100-10000亿个神经元,而它们之间的连接点则多达1015个。破译大脑运转密码,多年来令无数科学家殚精竭虑,目前人类能够掌握的部分还相当有限。

大脑简史

每个孩子的出生都可以看作是一次创世大爆炸——一个规模虽小但极为复杂的“脑宇宙”开始运行了。其实,创造这个“宇宙”的活动从妊娠期刚开始的几周内就已经上演了。胎儿的大脑以每分钟25万个神经元的神奇速度制造了大量的神经细胞——数量比人类最终需要的足足多了一倍。当然,这是为了增加新生儿大脑健康的概率,大多数的多余神经元都会在怀孕期间消失。

尽管新生儿的大脑里有大量的神经元,但这些神经元仍然无法工作,因为它们之间的网络还没有接通。几乎从婴儿呱呱坠地的那一瞬间起,他大脑里的神经元之间就开始形成上万亿个通道,使婴儿有了视觉、听觉和嗅觉,让他能够开始思考和学习。

两岁左右的婴儿的大脑内的突触数量是成人的两倍,其能量消耗也是成人的两倍。大概从这时开始,许多突触间的联结由于使用较少而被废弃,而经常使用的则随着大脑的自我完善而增强。在这关键的几年里,一个人的神经结构就基本定型了。

下一个大脑出现剧烈变化的时期是青春期,因此,在许多方面它也是人一生中最为混乱的时期。例如,研究人员发现,额叶中的灰质(大脑处理情感、冲动并进行判断的部分)在青春期到来前突然开始生长,而到了十一二岁时却又来了个急刹车,



能迸发出怎样的智慧能量

并在整个青春期内都处于停滞状态。等到了20岁的时候,额叶的生长又恢复了正常。这能帮助我们解释青少年的冲动行为以及他们难以捉摸的情绪波动。

当然,年龄的增长不一定能让人变得冷静和理智。在人类生产率最高的成人阶段,人们仍然会时不时地被长期的压力困扰,这会对大脑产生明显的损耗。在巨大压力的情形下,身体会产生一种增强型的类固醇——糖皮质激素。这种激素能帮助人们提高身体的灵敏度并保持机警,对于大脑来说它简直就是毒药。一旦压力持续不断,神经元就会被其削弱,具有学习和记忆功能的海马体也会衰退。

脑细胞会随着年龄的增长而衰退,通常情况下,20岁至90岁,大脑会减轻5%-10%的重量。尽管如此,人类认知能力的衰退也不是无法避免的。许多高龄人士依然在坚持不懈地工作、学习和研究。越成熟的大脑,其稳定性就越令人放心。不仅如此,由于年长的人积累了更多的知识,他们大脑中的联结网络也比年轻人更加丰富,从而帮助大脑更好地完成工作。

“雨人”的存在并非孤例?

近日登上《最强大脑》节目的23岁山西五台县少年周玮拥有超强心算能力。而此前,他却被诊断为“中度脑残”。这位“中国雨人”让很多人惊呆了。

事实上,这样的“雨人”并非个例。世界脑神经研究领域旗帜性人物之一的迪克·斯瓦伯在《我即



我脑》一书中告诉人们,患有大脑发育性疾病的人和具有超乎寻常天赋的人之间仅仅只有一条极细的分界线。

10%的自闭症儿童都会表现出“学者症候群”的特征。自闭症患者的大脑发育过程是不正常的。在2~4岁的时候,患者的脑体积一开始会变得过大,接下来一些脑区的生长速度将过慢,其他的脑区则会过早停止生长。其基础在母亲子宫内就已经出现了。他们表现出的“学者症候群”特征是指有认知障碍,但在某一方面具备超乎常人的能力。非凡的天赋通常在男孩身上出现,主要表现在艺术、音乐、日历计算或者闪电般快速的心算,而且还常常伴有惊人的记忆力。

然而,斯瓦伯也指出:很少有“雨人”在成年后仍然具有创造性,因为他们拥有的天赋类型和他们的个性都不适合创造性的结果。并且,他们的这些天赋可能呈现出很大的局限性。比如都是日历专家的乔治和查尔斯,能够“看见”在一个特定的年份的某一个特殊的日子是星期几,但是他们却不会正常地数数。

“雨人”之所以让人感觉不可思议,是因他们的天赋异禀往往是不能用IQ测试等标准化测试来衡量的。

美国权威的脑神经科专家约翰·梅迪纳在《让大脑自由》一书中给出了这样的解释:每个大脑都是不同的,大脑的各个区域在不同人之间以不同的速度发育;人类的智能表现在各个方面,其中很多方面的天赋异禀是不能通过IQ测试来揭示或者区分出高下的。

人类大脑在出生时只有一部分被建造好,在接下来的几年也还不能完全装配好。它最大的施工程序要到20岁出头才能完成,一些微调要延续到40多岁。

即使是同卵双生的双胞胎,他们的大脑神经结构也不完全相同。梅迪纳举了这样一个例子帮助人们理解。假设有两个成年的男性双胞胎,他们租了哈里·贝瑞的电影回家看。尽管他们在同一房间内,坐在相同的沙发上,但这对双胞胎眼睛与电视屏幕的角度稍有不同。结果便是,他们大脑关于影片的视觉记忆完全不同,部分原因是因为他们不可能从完全相同的角度观看影片。看了几秒钟的影片后,他们大脑的神经已经以完全不同的方式布线了。双

胞胎之一之前在杂志上看到了一篇批评动作电影的文章,贝瑞的大幅照片醒目地刊登在杂志的封面上。在观看录像的时候,他的大脑立刻找到了关于那本杂志的记忆。我们观察到,他的大脑正忙于对文章中的评论和电影进行比较,并且评定是否同意文章的评价。双胞胎中的另一个没有看到这本杂志,所以他的脑子没有这些活动。尽管差别看起来很细微,但这两个大脑正在创建关于同一部电影的不同记忆。梅迪纳认为,这是大脑定律的力量。学习导致大脑形态的改变,并且对于每个人来说,这些变化都是独一无二的,都可归因于经历。

人类的CPU可以通过后天练成吗?

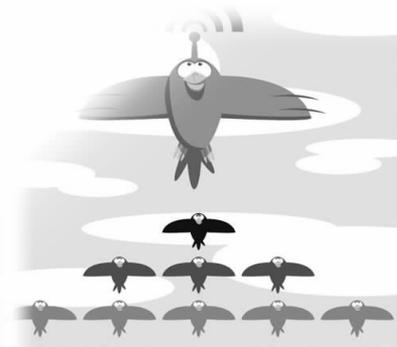
大脑能力源自先天禀赋,还是可以后天练成?

《一万小时天才理论》的作者丹尼尔·科伊尔通过访问各类科学家、教练、老师、人才研究专家,向人们揭示技能学习过程的新秘密。原来,才能密码涉及一种叫做髓鞘质的神经绝缘体。

美国马里兰州神经生物发展实验室的道格拉斯·菲尔茨博士发现,弹好钢琴,下好象棋,打好棒球都非一日之功,但都是髓鞘质所擅长的。人们在训练时,沿着回路产生精确的脉冲,从而发出信号把那条线路髓鞘质化。所有的训练完成后就拥有了超强的线路——就是那条线路让他们出类拔萃。当人们开启神经回路的方式正确(练习正确的挥棒姿势或者弹钢琴)时,髓鞘质就给神经回路包裹上绝缘体,髓鞘质越厚,绝缘性越强,人们的动作和思维就越加精确和敏捷。

与菲尔茨的研究不谋而合的是美国佛罗里达州立大学心理学教授安德斯·埃里克森与同事的发现。他们认为,任何领域的任何专家都要经过10000小时专心致志地练习。这印证了诸如“十年法则”之类的标志性理论。

任何才能都能通过后天培养来练成的一系列研究激发了人们尖锐的直觉上的异议:什么是与生俱来的才能?年轻的莫扎特才华冠世,听一次就能抄写下整





首乐曲,这是怎么回事?早在《解读天才》一书中,塞特大学的迈克尔·豪博士就曾估计,莫扎特在6岁生日之前,他父亲已经指导他练习了3500个小时,这一点足以让他的音乐记忆给人留下深刻印象,而不是其掌握的技能。

通过训练,我们能做到一心多用吗

在梅迪纳看来,多任务处理是一个神话。大脑自然地按顺序将注意力集中在概念上,一次只能注意一件事。起初这听起来令人费解,因为在某些情况下大脑的确在进行着多任务处理。比如,你可以一边走路一边说话;在你读书的同时,大脑控制着你的心跳;钢琴家可以左手、右手同时演奏一件作品等。不过,他强调,他所谈的是大脑集中注意力的能力,这种注意能力无法多任务操作。

研究表明,一个人如果在工作过程中被打扰,那么他需要比原来多50%的时间才能完成任务。

如何让大脑更好地为你工作?

运动是靠谱的一条。如果你开始感到做事不顺利、压力山大、忘东忘西、无法专注、紧张焦虑,请注

意:你的脑细胞开始变少、血清素快要不够用了!而解决的办法可以是让身体动起来。运动能刺激脑干、能调节脑内神经递质、增长脑细胞,还能减缓老化,预防阿尔茨海默病。

睡眠则是另一剂药方。研究发现,睡眠缺失会损伤人的注意力、执行能力、逻辑推理甚至运动灵巧性。别以为你睡觉了,大脑就是在休息。相反,它的活动可能比完全清醒时更有节律。睡着的时候,大脑的神经元表现出旺盛的节奏性活动,也许此时它正在重放你白天学习的内容。

同样重要的还有减压的环境。压力会破坏大脑自然的即兴本能,就像关节炎破坏舞蹈演员的身体能力一样。你身体的防御系统通过释放肾上腺素和皮质醇,对严重的、短暂的危险做出即刻的反应。而慢性应激如来自工作、家庭等方面的压力都将损害人们身体的防御系统,在慢性应激下,肾上腺素在你的血管壁上造成伤痕,这会导致心脏病发作或引起中风,而皮质醇会伤害海马的细胞,从而削弱你的学习和记忆能力。

(下接第42页) 之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

【31分到40分:以牙还牙的自我保护者】

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但相等的,一旦这信任被破坏,会使你很难熬过。

【41分到50分:平衡的中道】

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、而永远有趣的人;一个经常是群众注意力的焦点,但是你是一个足够平衡的人,不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人;一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

【51分到60分:吸引人的冒险家】

别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性;你是一个天生的领袖、一个做决定

会很快的人,虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的,会愿意试做任何事至少一次;是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激,他们喜欢跟你在一起。

【60分以上:傲慢的孤独者】

别人认为对你必须“小心处理”。在别人的眼中,你是自负的、自我中心的、是个极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你,希望能多像你一点,但不会永远相信你,会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。世界本来就是层层嵌套,周而复始;不以任何的意志而改变。

专家点评:

人格可以看成成人的一种惯性行为,心理学研究成果告诉我们,人格的形成是由多方面因素及决定的,最重要的有:遗传因素、社会文化、家庭环境、学习等。中国的一句古话“江山易改,本性难移”,可见人格有相当的稳定性。但是人格又不是一成不变的,幼时因环境压抑而性格内向者,以后因得志可能转为外向;罪犯洗心革面后可变成良善守法的好人如此等等,是生活中屡见不鲜的现象。我们由此又可以把握改变自己人格的可能性。



文/晋高峰

“女汉子”

请给自己松松绑

不久前,“女汉子的 20 条标准”成了微博上的热门话题,现实中,以“女汉子”自居的女孩子越来越多了。既然称为“汉子”,便少不得豪爽、独立、直线条,这种中性化甚至男性化的做派不仅不使人讨厌,反而颇为受宠。

都说文学作品是对现实社会的反映,如今荧屏上,“女汉子”团体也是横空出世。海清饰演的外表邈邈、性格豪爽的汽修工,孙俪饰演的外表美丽、内心彪悍的辣妈,秦海璐饰演的霸气女兵,让观众看得直喊过瘾。

海清在接受媒体采访时说:“我在生活中的性格,和‘葱哥’还真有点相像。比如说大大咧咧,有时候还有点憨,但对人真挚率真,做事踏实直接。”

荧屏上“女汉子”的种种率性所为,会让我们感觉舒心痛快,但要想做一个现实中的“女汉子”,却不是那么容易。社会给了女同胞很大压力,她们得跟男人一样担负责任,为了活得精彩,她们心里必须住着一个“女汉子”,才能禁得住各种挑战。

我们知道,每个时代的女性都会显现出不同的形态,带着时代的印痕,这取决于时代对女性的要求。每个人的性格里都同时具有男性化和女性化的成分。在人们的认知里,女子应该是柔弱、温顺的,是男人保护下的依人小鸟。但随着生活节奏的加快和社会竞争的日益激烈,越来越多的女孩自小便受到“谁说女子不如男”的教育,求学、职场、家庭,女

孩子一路打拼下来,不但不能得到所谓的“照顾”,反而由于求职、做家务存在性别上的歧视。女性甚至需要比男人付出更多的汗水和精力。如此说来,小女孩历练成“女汉子”也就不足为怪了。越来越多的女孩子以“汉子”自居,动辄称“爷”——上得了厅堂,下得了厨房,杀得了木马,玩得了游戏……现代女性越来越凸显出男性化的气质。

然而,任何事物都有两面性。那些看似无往不胜、无所不能的“女中豪杰”,其实也不可避免地有着脆弱、感伤的另一面。但是,由于种种原因,“女汉子”只允许自己呈现强大、优秀的一面,这就使得她们缺少一种接受自己的脆弱以及他人关爱的能力,久而久之,被刻意强化的“强大”会成为一种无形的压力,愈压愈重。

其实,男人也好,女人也罢。在内心深处都不可避免地存在着脆弱的一面“人在江湖漂,岂能不挨刀”,遭遇的遗憾、失落和委屈,总是需要去触碰的,在处理这些埋藏在内心的情绪时,需要来自朋友或者外界(比如心理咨询师)的帮助和劝慰。当然,作为一种标签,“女汉子”代表着责任、大气、理性。可以时常提醒我们少些敏感纠结的小心思,阳光一些、再阳光一些,但所有这些,并不妨碍我们袒露自己的脆弱,接受别人对自己的关爱,要知道:“爱,是一种能力,被爱也是。”



什么人才能从旅行中有所收获?如果旅行算一种治疗方法,它确实有一定的洗涤灵魂的作用,但不会包治百病。

能从旅行中获益的人,本身在日常生活中必然首先是善良的人,对自己的内心世界充满深情关注,同时努力捕捉世界的影响。这些能从旅行中受益的行者,是心灵领域的“艺术家”,敏感含蓄,也许衣服又脏又破,跟人打交道呆头呆脑,但他们却有着大艺术家般细致的灵魂。他们从旅行磨合里,提炼营养物质。就像有位朋友写的:关于旅行的意义也曾有过困惑,也曾有模有样学着别人从一个城市骑行到另一个城市,试图在旅途中体会人生的真谛。也许天资不够,收获的除了疲惫就是满身泥土,那种骑着骑着突然顿悟的感觉从没出现过,旅行到底为了什么?我望着我的山地车想不出答案。

没有顿悟,从侧面反证旅行不具有“治病救人”的神奇功效,它因人而异,因人生观而异,因人生阅历而异。就像读书,每个个性鲜明的读者,满怀希望地读,但多数人还是只看懂我们熟悉的道理。

旅行对我们绝大多数人来说,只是片止痛药,也许可以治好诸如失恋、恋人“劈腿”、工作压力大这类无关存亡的小毛病,清除我们被优越生活惯坏的寂寞病,但治愈不了“癌症”。所以,通过一次旅行就让人“净化心灵”,攘除偏见、狂妄、心灵畸形,这是最让我受不了的赤裸裸的胡扯。可是,数量可观的旅行达人依然大肆贩卖这些旅行意义,企图用旖旎的风光加上幻象的旅行意义,引诱“饥寒交迫”的人们辞职、放弃工作甚至学业,来一场“说走就走的旅行”,带上朝不保夕的旅费去探求旅行牛人倡导的引人入胜的奇迹之旅。

旅游指南《孤独星球》(《Lonely Planet》)总在倡导这样一条旅行原则:做一个负责任的旅行者。我想还应增加一条:担负责任,如实记录旅行,不要为

收获利益,或所谓新意,过度渲染旅行的魔力。

旅行是营养品,旅行也可以冲动,但我们不该盲从,尤其不要为赢得别人的尖叫盲目地来一场说走就走的旅行。如果你认为旅行是给你提供成长机会的话,那么迈出第一步之前,你对自己的旅途进行细致规划,正是你不再做个旁观者,从此亲自经历成长的有益铺垫。如果你连这第一步都做不到,哪里还有谈我要成长的资格呢?如果你连自我保护的意识和手段都不具备,却一味要到旅行中去经历悲喜交加的心路历程,我认为这样认定旅行的意义,听上去自由又美好,但它不健康,也未必有好收获。

思考人生,懂得关爱别人,领悟死亡意义,难道一定要去印度,要到加尔各答的死亡之家亲临其境才行吗?如果你对城市路边一只濒临死亡的流浪猫熟视无睹,如果你对自己父母也缺少关心的话,那么,即使在垂死之家直面死亡,你也不会就此清醒,更深一步地领会爱与奉献的意义。即使震惊,一觉醒来,你依然是原来的你。

我随着几个花枝招展的申请义工的日本女孩离开关爱之家时,她们掩鼻绕道躲避街头躺在污水里等待死亡的麻风病人,我想,行动是思想赤裸裸的表白,真心爱他人,可以指望一场旅行或几天奉献养成吗?

我反对的不是旅行本身,而是打着开阔眼界和让心灵成长的旗号所写的那些迎合消费者心态倡导旅行的书。现在,很多旅行牛人都有赞助,或靠卖字维持生活,他们可以来一场说走就走的旅行,也可以长年累月四海为家,但这方式普及不了。

因此,大牛们与旅游利益相关者应更有社会良知。旅行不是唯一拓展眼界的方式,甚至不是最有收效的方式。

文/像粒砂

说走就走的旅行骗了谁



这个测试是菲尔博士在著名主持人欧普拉的节目里做的,国际上称为“菲尔人格测试”,这已经成为很多大公司人事部门实际用人的“试金石”。

用笔记下你的答案,看一个真实的你?

1、你何时感觉最好……

A 早晨 B 下午及傍晚 C 夜里

2、你走路时是……

A 大步地快走 B 小步地快走 C 不快,仰着头面对着世界 D 不快,低着头 E 很慢

3、和人说话时,你……

A 手臂交叠站着 B 双手紧握着 C 一只手或两手放在臀部 D 碰着或推着与你说话的人 E 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4、坐着休息时,你的……

A 两膝盖并拢 B 两腿交叉 C 两腿伸直 D 一腿蜷在身下

5、碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

A 一个欣赏的大笑 B 笑着,但不大声 C 轻声地咯咯地笑 D 羞怯的微笑

6、当你去一个派对或社交场合时,你……

A 很大声地入场以引起注意 B 安静地入场,找你认识的人 C 非常安静地入场,尽量保持不被注意

7、当你非常专心工作时,有人打断你,你会……

A 欢迎他 B 感到非常恼怒

C 在上述两极端之间

8、下列颜色中,你最喜欢哪一种颜色……

A 红或橘色 B 黑色 C 黄色或浅蓝色 D 绿色 E 深蓝色或紫色 F 白色 G 棕色或灰色

9、临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是……

A 仰躺,伸直 B 俯躺,伸直 C 侧躺,微蜷 D 头睡在一手臂上 E 被子盖过头

10、你经常梦到自己在……

A 落下 B 打架或挣扎 C 找东西或人 D 飞或漂浮 E 你平常不做梦 F 你的梦都是愉快的

菲尔测试题得分标准

经过上述十项测试后,再将所有分数相加:

1、A2 B4 C6

2、A6 B4 C7 D2 E1



菲尔人格测试

3、A4 B2 C5 D7 E6

4、A4 B6 C2 D1

5、A6 B4 C3 D5

6、A6 B4 C2

7、A6 B2 C4

8、A6 B7 C5 D4 E3 F2 G1

9、A7 B6 C4 D2 E1

10、A4 B2 C3 D5 E6 F1

结果分析:

【低于 21 分:内向的悲观者】

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的,是须人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关。他们认为你是一个杞人忧天者,一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

【21 分到 30 分:缺乏信心的挑剔者】

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人,一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事,你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切

(上转第 40 页)



不忘初心

文/韩逸萌

不忘初心,不忘最初的本心,不丢掉那与生俱来的善良、真诚、无邪、进取、宽容与博爱。

不忘初心,不忘理想,不忘最初的美好期冀。

年少时的梦想带着奇幻而美丽的色彩,激励了年轻人的豪情壮志。也许当初的愿望简单幼稚,即便它微弱如星辰,亦能在你徘徊于暗夜时熠熠生辉,照你前行;也许当初的梦想懵懂无知,纵使它瘦弱如小草,亦会在坚硬如岩石的现实中倔犟生长,让你的生命郁郁葱葱;也许当初的向往卑微简陋,就算微小如沙粒,也会被你不屈的斗志磨砺成璀璨夺目的珍珠。哪怕现实无情地鞭挞,哪怕世界残酷地折磨,哪怕现在无法踏上梦想的征途,也要将那颗初心完好珍藏,不让它因岁月的冲刷而斑驳失色。静待时机到来,带上最初的梦想出发,一如当初年少。

不忘初心,不忘真爱,不忘最初的坚定执着。

花前月下时看不到日后的柴米油盐,海誓山盟听不见此后的争执吵闹。爱情初来时总是芳香馥郁,她的刁蛮任性亦是可爱,他的不修边幅亦是随性。可是后来的后来,生活琐事刺痛了当初为爱执着的心,分离便在不经间说出了口。如果可以,莫

忘初心。莫忘当初携手走过的路,一路走来的互相搀扶;莫忘曾经相伴经历的苦,他的掌心有你的温度。也许生活注定平凡,也许日子照旧烦乱,不要忘记曾经披着圣洁的白纱,牵手走过红毯,对着天地起誓,生死相依,不离不弃。如果无名指上的戒指沾染了杂质,请你轻轻拭去,在心中默念当初那句简单却又无比神圣的誓言。

不忘初心,不忘本性,不忘最初的善良纯净。

生活,总是千姿百态,种种羁绊,种种诱惑,漫漫长路,有无数个岔道口。欲望像罂粟之花,妖冶热烈,让人难以拒绝。初心却是唯一的良药,像一株清新高贵的兰草,克制欲望,抵制诱惑,让人在物欲横流、喧嚣疯狂的世界中遗世独立,宁静超然。结庐在人境,而无车马喧,问君何能尔,心远地自偏。只有在心中种菊植篱,才能固守那份原始的清香。不忘初心,初心是最初的良善、最纯的简单,即便世事沧桑,流年似水,依然可以一笑嫣然。

愿时光铭记初心,洒落一地清宁。山水轮回反复,江河奔流不息,那颗初心仍在山间飘荡,在水中漂浮。不忘流年怎样深深,岁月如何悠悠,那一种执着,看尽人生风雪,绽放一世芬芳。



真正的爱

文/安妮宝贝



即便我并不觉得自己触碰过那种爱，但我依然相信，真正的爱是有的。真正的爱是，我们给予彼此每一刻当下的专注和喜悦，我给你一切选择的自由。我对你静谧和深切的祝福，从未曾中断，不管你在哪里，你跟谁在一起，你成为了谁。

让对方去做他想做的事情，成为他想成为的那种人。让他兜转长路后去思考自己做的一切是否正确，让他以此检验自己对你的感情到底属于哪一个归类。所有的控制和操纵，其根基是软弱和恐惧，并且越需索越匮乏。你要做到的自信是，别人，由他走到哪里都可以，你要与自己的心平和而丰盛地相处在一起。

苍苔盈阶，落花满径。
尘世的生活，半随流水，半入尘埃。

喜欢牛背笛声的清脆，
欣赏房前小溪的清凉，就算
村边的柳树，也年复一年黄
了又绿，年年都有不一样的
葱茏葳蕤。岁月从不肯厚待
谁，或者薄待谁，它只管公
平、公正地一秒一秒，渡过
尘世的河。

承受太多的磨难和历练时，就会想起犹太人的经典《塔木德》中的一句话：“人的眼睛是由黑、白两部分组成的，可是神为什么要让人只通过黑的部分去看东西呢？因为人生必须透过黑暗，才能看见光明。”

闲来无事，谛听心灵的声音和呼吸。每次疾风骤雨过后，总会看见山林青翠滴绿；每次暗无天日的乌云飘过，总能欣赏到云白风轻的疏淡有致。走

叫醒世界的花开



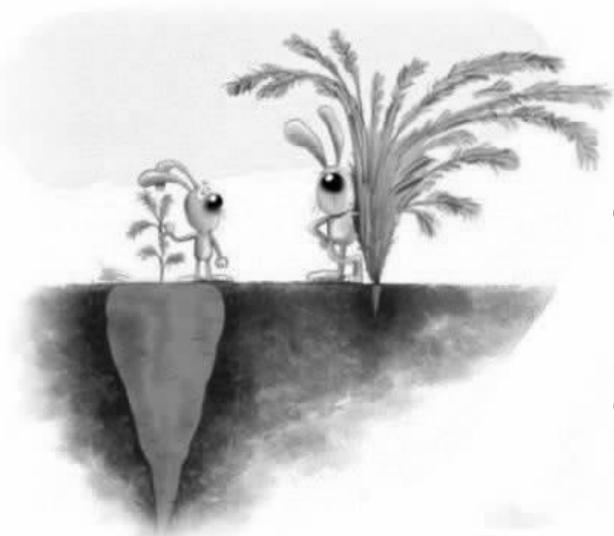
文/晋高峰

过草丛的深处，裤脚就会粘上一些带刺的草种，这是行走的妙处——常会有一些意想不到的惊喜，不定哪刻，就会发生。

世间，唯有温暖和爱，让我们好好地活下去。一颗鲜活的心，如嫩芽初生，当阳光拂过，便有金子在上面跳跃，时间定格，唯有氤氲的清香萦心。

虽说一春的花，到了时光的深处，总会凋零一地，但它们当初的那一段锦绣年华，已经绽放出了生命应有的风姿和色彩。

明白赏心悦目的曼妙，心中才会时常拥有朝霞、露珠和常年盛开的鲜花。要知道，唯有风，才可以肆无忌惮、游刃有余地穿过荆棘和竹篱笆。春天来临的时候，在野外的绿草地上晒晒太阳，或许能听见蚂蚁排队行走的脚步声，嗒嗒嗒——嗒嗒嗒——



文/周国平

幸福和运气

无人能完全支配自己在世间的遭遇,其中充满着偶然性,因为偶然性的不同,运气分出好坏。有的人运气特别好,有的人运气特别坏,大多数人则介于其间,不太好也不太坏。谁都不愿意运气特别坏,但是,运气特别好,太容易地得到了想要的一切,是

否就一定好?恐怕未必。他们得到的东西是看得见的,但也许因此失去了虽然看不见却更宝贵的东西。天下幸运儿大抵浅薄,便是证明。我所说的幸运儿与成功者是两回事。真正的成功者必定经历过苦难、挫折和逆境,决不是只靠运气好。

运气好与幸福也是两回事。一个人唯有经历过磨难,对人生有了深刻的体验,灵魂才会变得丰富,而这正是幸福的最重要源泉。如此看来,我们一生中既有运气好的时候,也有运气坏的时候,恰恰是最利于幸福的情形。现实中的幸福,应是幸运与不幸按适当比例的结合。

在设计一个完美的人生方案时,人们不妨海阔天空地遐想。可是,倘若你是一个智者,你就会知道,最奇妙的好运也不该排除苦难,最耀眼的绚烂也要归于平淡。原来,完美是以不完美为材料的,圆满是必须包含缺憾的。最后你发现,老天爷为每个人设计的方案无须更改,重要的是能够体悟其中的意蕴。

香蕉被摘下来以后,脱离了母体,似乎死了,但其实并没有彻底死掉。如果你不随手把它扔到桌子上,而将其挂起,让它保持像在香蕉树一样的姿势,它就以为自己还在树上,会认真地活下去,每天东张西望,居高临下地打量世界,直到老去。

衣服也要挂起来。外套扔在床头,仿佛没有骨头的人瘫在那里,皱皱巴巴,无精打采。若是挂着,衣扣都系上,板板整整的样子,那么衣服就有了精气神儿,再穿到身上时,就会跟人紧紧贴在一起,恩恩爱爱,人衣合一。

万物都有与生俱来的姿势,就如人要站立着才像一个人。

刀子呢?一把锋利的小刀,你让它处于砍下去的状态吗?砍谁?

其实刀子应该放在刀鞘中。它的光芒不在砍下去的一刻,而在其存于刀鞘中的温和。除非特殊情况,它从不大呼小叫,做呼之欲出状。它或许永远都保持着这种睡眠的姿势,直到老去。

就像一些话,永远封存在心里。挂满了锋芒的小聪明和慷慨激昂的陈词,都保持着封存的姿势,直到老去……

万物的姿势

文/王国华





宁静之美

文
钟
芳

一直很崇尚诸葛亮《诫子书》里的一句话：“夫君子之行，静以养身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学，须静也；才，须学也。非学无以广才，非志无以成学。”这是诸葛亮对人生经验和静心的一种总结和彻语。

禅家有打坐的功课，气守丹田，摒弃杂念，是为了静心养生。静心并不是说了无牵挂、无所事事、观望等待，而是指由襟怀坦白所得到的内心宁静，它是一种修养、一种本领、一种境界，更是一种恬淡清润的心态、从容不迫的信念。周国平说得好：“人生最好的境界是丰富的安静”。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑，这样才可以更好地完善自我，让自己的人生更丰满。

心静路宽。今天的时代，多了一些浮躁，多了一些功利。生命里有太多的牵扯，它们如绳索一样束缚着我们，只有静下心来独自品尝那份寂寞，才能保持清醒头脑，深谋远虑，鉴天地之精微，察万物之规律，立于制胜之地。看历史上的智者贤人成其大事，没有耐不住寂寞的，他们都能静下心来自修。懂得其中道理的越王勾践卧薪尝胆、十年磨一剑，才成就了复国大业；史学家司马迁忍辱负重、发愤著书，才成就了“史家之绝唱，无韵之离骚”的美誉。

宁静致远。生活中不可忽视的一课是：常常安静下来，听听自己内心的声音。静，有助于我们对人生前途深远的思索，希望和理想的蓝图也常在静静的思考中臻于成熟。印度诗人泰戈尔说过：“给鸟儿的翅膀缚上金子，它就再也不会直冲云霄了。”处于五光十色的繁华都市，喧嚣欲望无时无刻不包围着我们，一不小心，就会在我们心里激起波澜，原来纯净、安宁的内心就会变得浮躁和功利，我们就会迷失方向。面对各种困惑，要心静如水，不慕名利，坦然面对，只有这样，才能在灯红酒绿中耐得住寂寞，在功名利禄前把握住底线；在得意时不飞扬跋扈，在失意时不怨天尤人，最终远离喧嚣和诱惑，走向超越。

浩然处世，静气养生。君子温婉如玉，猛将静如处子。静，是心的豁达与智慧。静中开悟，静中明道，一个简简单单的“静”字，道出了人生的全部真谛。





扬州大学举办重点关注学生情况反馈及个案研讨会议

为进一步构建全员育人、全程育人的工作体系,充分体现人文关怀,齐心协力扎实做好学生教育与管理工 作,更好地促进学生的健康成长,我校颁发了《关于进一步完善重点关注学生会商制度的实施意见》。根据意见要求,心理健康教育中心积极做好重点关注学生的摸底排查和跟踪关注工作,并邀请相关专家、心理访谈员和各校区心理辅导员分校区开展情况反馈及个案研讨会议。此项工作的开展,对全面细致的做好各级各类学生的心理健康教育工作,预防和干预心理危机事件的发生具有积极作用。

扬州大学开展5·25大学生心理健康节活动

自四月底以来,我校学工处、大学生心理健康教育中心组织开展了“5·25大学生心理健康节”系列活动。活动充分发挥“心理健康教育示范学院”的示范引领作用,有效调动学生心理社团的积极性,举办了重点关注学生会商研讨、大学生心理协会骨干及心理委员培训、心理广场宣传、心理趣味运动会、手语操大赛、专家讲座报告、心理素质拓展、心理知识竞赛、基地专业督导培训及注册申报等丰富多彩的活动。

扬州大学举办心理协会骨干、心理委员培训班

在“5.25我爱我”心理健康教育月期间,我校举办了大学生心理协会骨干、班级心理委员系列培训。此次培训围绕心理干部的职责、朋辈心理辅导、情绪管理、人际沟通等主题,为广大同学开展专题讲座、团体辅导等活动。心理协会骨干、心理委员培训是我校心理健康教育的一项常规工作,旨在通过加强骨干队伍的培训,不断完善心理健康五级网络建构,积极推进朋辈教育活动的开展。

扬州心理卫生协会

荣获“全国健康促进与教育示范基地”称号

5月16日,中国健康促进与教育协会第四届七次常务理事扩大会上,授予扬州市心理卫生协会

“全国健康促进与教育示范基地”称号。我校心理健康教育中心负责人应邀参加了授牌仪式。

据5月21日《健康报》头版刊载相关报导,为树立和发挥健康教育的典型及领军作用,中国健康促进与教育协会至今已授予11家“全国健康促进与教育示范基地”,而其中心理健康促进与教育示范基地仅此一家获该殊荣。

扬州大学举办首届心语手语操大赛

5月28日,扬州大学首届心语手语操大赛在扬子津校区昭文报告厅举行。围绕“心手相连,传递青春正能量”的主题,进入决赛的14支代表队以舞蹈、情景剧、哑剧、歌舞剧等多种形式,充分展现当代大学生积极进取的精神面貌,营造热爱生命,奋发向上,自立自强,感恩奉献的健康氛围。

扬州大学广陵学院举行“5.25大学生心理健康游园会”

5月25日中午,扬州大学广陵学院“私人订制心灵天使”5.25大学生心理健康心灵游园会在荷花池校区举行。该活动分为四个区域——知识海、心愿林、体验馆与游乐园,集体舞蹈表演、手语表演、明信片祝福、心理问题解答、心理游戏等丰富的活动内容引来众多同学的积极参与。

江苏大学举办专题研讨会暨心理辅导培训班

5月8日-9日,江苏大学心理健康教育中心于联合驻镇高校在江苏农林职业技术学院共同举办精神卫生法背景下心理健康教育工作研讨会暨心理辅导培训班。镇江地区高校心理健康育工作者共80多人参加了会议。

会议邀请有关专家分别就《精神卫生法》与高校密切相关条款解读、《精神卫生法》背景下高校如何开展心理健康教育工作、精神疾患学生的早期发现与康复期管理、大学生心理危机的早期识别与干预等内容做专题讲座和研讨交流。

江苏大学举办第十三届“5·25”大学生

心理健康教育月活动

2014年5月5日至6月5日,江苏大学开展了以



“绽放精彩生命,畅享绚丽人生”为主题的第十三届“5.25心理健康教育月”系列活动。在此期间,由校内专家主讲的涉及人际交往、生命教育、人格完善、压力管理等十余场“心灵讲坛”的讲座在各学院陆续举行。现场心理咨询、心理测验与解读、团体心理活动、心愿卡及宣传彩页发放等活动吸引了众多同学驻足并参与其中。

南通大学举办第20届心理健康教育宣传月启动仪式

5月10日上午,南通大学举办第20届心理健康教育宣传月活动启动仪式。本届宣传月活动历时一个月,主题为“在应对挫折中成长”,旨在引导大学生正确认识挫折,积极面对挫折,热爱生命,健康成才。

江苏科技大学开展主题宣传活动

日前,江苏科技大学举办2014年心理健康教育月活动,此次活动主题是“聚焦正能量 放飞新梦想”。活动月期间,四个校区相继开展心理专题讲座、班级心理委员素质拓展培训、心理趣味运动会、学院申报的特色项目等18项重点活动。

泰州市高校心理健康教育工作联盟在泰州职业技术学院成立

6月6日,泰州市高校心理健康教育工作联盟成立仪式在泰州职业技术学院求是楼305会议室隆重举行。苏中地区大学生心理健康教育基地、泰

州市心理学会和泰州职业技术学院相关领导为工作联盟揭牌。揭牌仪式后,南京师范大学相关专家做了专题讲座。

心理健康教育联盟由泰州职业技术学院及泰州学院、南京师范大学泰州学院等泰州六所高校组成,泰州职业技术学院被推选为首轮轮值主席学校。

南通农业职业技术学院第十届5.25心理健康教育月隆重开幕

4月28日晚,南通农业职业技术学院第十届“5.25”心理健康教育月开幕式在图书馆三楼报告厅隆重举行。本届心理健康教育月的主题为“传递爱 温暖心 你我共成长”,心育中心和各系心理辅导站将组织专题讲座、心理委员培训、团体心理辅导、户外素质拓展、心理情景剧大赛和“传递爱心,传承知识”书籍交换等系列活动。

扬州职业大学举办第七届心理健康宣传月闭幕式文艺晚会

6月4日晚,扬州市职业大学举办第七届心理健康宣传月闭幕式文艺晚会。本次晚会的主题是“青年强 中国强 青年梦 中国梦”,晚会节目形式多样,精彩纷呈。此次晚会是学生处心理健康教育中心的品牌活动之一,是对五月心理健康活动宣传月的总结。旨在用晚会的形式引起同学们关注自己的心理健康,同时也祝愿学生们在今后的人生道路上,心怀梦想,奋发图强。



