

# 心理访谈员寄语

---

## 陈志艳：

一些同学经常为人际关系交往、舍友相处所困扰，感叹自己不能很好融入所在的集体，在这里，我给大家分享几句心得，愿大家能快乐每一天。

俗话说，一笔写不出个“人”。“人”从书写角度是由一撇一捺所构成，这就告诉我们，人的存在是有其社会属性的，我们每个人都不是独立存在，要正确认知两个“我”：一个“自我”，一个“他我”。“自我”注重个性发展，是个体内在的行为与感知，“他我”注重价值存在，是个体与外界的联系。我们的一生既要在奋斗拼搏中成就“自我”，也要在宽容奉献中实现“他我”。只要大家正确认知“自我”与“他我”，遇事多沟通交流，相互扶持、相互包容，一定会快乐每一天。

---

## 李 飞：

如果有人问：现在对你来说最重要的是什么？你会怎么想呢？横向来看，我们每个人都会有自己的想法，会有自己的答案或行动。会有相似，也必然不尽相同。纵向来看，在我们人生的不同阶段，我们也会有不同的思考，答案可能有一致的所在，也必然还有变化的部分。我们的基因结构和人生经历以种种方式结合在一起，让我们以“自动驾驶”的方式前行，应对着路上的风景与障碍，这就是我们内在的心理机制，而对这种机制的认识程度往往决定了我们人生的宽度与深度。

---

## 李 敏：

迷茫的时候，往往是我们需要进一步认知的时候，把自己和自己关注的事情了解透彻，迷惑之事自然就会茅塞顿开；

迷茫的时候，往往是我们需要低下头努力的时候，把眼前该做的事情做到最好，下一个阶段的目标自然就会出现；

迷茫的时候，往往是我们需要抬起头仰望理想的时候，把大理想规划成小目标，行动让我们离自己的理想不断靠近。

---

## 罗方妮：

我没有锦囊，仅有一腔真诚。

对于来访学生，我的语汇是：全心投入，真心诚意，小心谨慎。

全心投入：我们相互交流，你才是自己的主人，你的分析、解释和探索才是最宝贵的资源。我只是你的工具——一面镜子，让你看见自己，理解自己，接纳自己。

真心诚意：我不是你的人生导师，我不装，我不端，我哪有那么多招数，我也常常卡壳，我可以 hold 住我的无力无知无为，并容纳这些感觉。你呢？认同我，你就可能成长为有力有悟有为之人，你就可能走向开阔之境地。

小心谨慎：我们的工作状态是倾听共情、价值中立、自由联想、支线故事、陪伴等待。也许，你的疗愈就在情理之中、意料之外。

# 心理访谈员寄语

---

**刘 芳：**

所谓“谈心”

当你来到我面前

我会在你说话时凝视着你

我会试图理解你在说什么，而不是准备怎样回答

当我开始聆听你

我倾听并选择放下防卫

我听见了你，而且对于对与错不加评判

当我没听懂时，我请你澄清我没有理解的地方

当我和你在一起

我允许你深深的触动我，即使我有可能会因此而受伤

我会告诉你我的梦想、我的希望、我的受伤，以及什么能带给我喜悦

我还跟你分享我在哪里失败了，在哪里我觉得做得还不错

当我爱着你

我跟你一起放声大笑

但有时我也幽默地嘲笑你一番

我会跟你谈心，而不是对你训话

---

**张海兵：**

我们每个人与生俱来都是独一无二的个体，我们自己的生活经验、有自己对世界及外在事物的“认知”，这种“认知”一定是加上“我”的独特经验。生活中或有挫折，或有不如意，或有坎坷，大多数时候，引发负面情绪的并不是事情本身，而是在于我们这个“独一无二”的个体对事情的错误认知。有的时候，换个视角来纠正自己的认知，或许会发现生活中别样的“风景”。

人际交往方面，我始终坚信这样一个原则，即心理学里面提倡的“黄金法则”，用“你希望别人如何对待你”那样去“对待别人”，那样你会发现彼此之间理解多了、误会少了；信任多了、猜忌少了。但现实生活中，很多人并不知道或者不会用“黄金法则”，大多数人反而会坚持这样一个观点：“我对别人怎样，别人就必须对我怎样”——这恰恰是所谓“反黄金法则”。

生活中一定还有很多乐趣等你去探索，有句话叫“你怎样对待生活，生活就怎样对待你”，积极、阳光地去拥抱生活吧！

2018/4 总第 104 期

顾问：叶柏森 俞洪亮

编委：（按姓氏笔画为序）

丁月萍 丁越勉 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 庄 凡  
刘素珍 刘 燕 李 飞 吴煜辉 邱 烨 张文静 张 玲  
张世兵 张玲玲 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲  
周 敏 赵 霞 姜 飞 姚 丽 顾 丽 涂冬侠 黄薇霖  
鲁淑红

主编：侯 燕

编辑：张 硕 邹 苏 柳 青 王 欢 朱丽君

主办：江苏省大学心理健康教育与研究（扬州大学）基地  
扬州大学心理健康教育中心

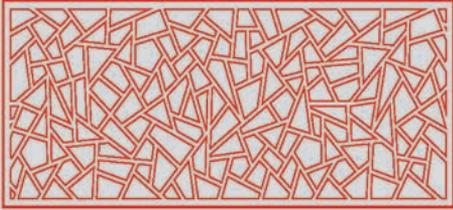
地址：扬州市大学南路 88 号

邮编：225009

电话：（0514）87979012

E-mail：xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2018 年 12 月



· 卷首 ·

# 冬天来了

朱自清

说起冬天，忽然想到豆腐。是“小洋锅”白煮豆腐，热腾腾的。水滚着，像好些鱼眼睛，一小块一小块豆腐养在里面，嫩而滑，仿佛反穿的白狐大衣。锅在“洋炉子”上，炉子都熏得乌黑乌黑，越显出豆腐的白。

这是晚上，屋子老了，虽点着“洋灯”，也还是阴暗。围着桌子坐的是父亲跟我们哥儿三个。“洋炉子”太高了，父亲得常常站起来，微微地仰着脸，觑着眼睛，从氤氲的热气里伸进筷子，夹起豆腐，一一地放在我们的酱油碟里。我们有时也自己动手，但炉子实在太高了，总还是坐享其成的多。这并不是吃饭，只是玩儿。父亲说晚上冷，吃了大家暖和些。我们都喜欢这种白水豆腐；一上桌就眼巴巴望着那锅，等着那热气，等着热气里从父亲筷子上掉下来的豆腐。

又是冬天，记得是阴历十一月十六晚上，跟S君P君在西湖里坐小划船。S君刚到杭州教书，事先来信说：“我们要游西湖，不管它是冬天。”那晚月色真好，现在想起来还像照在身上。本来前一晚是“月当头”；也许十一月的月亮真有些特别吧。那时九点多了，湖上似乎只有我们一只划子。有点风，月光照着软软的水波；当间那一溜儿反光，像新研的银子。湖上的山只剩了淡淡的影子。

山下偶尔有一两星灯火。S君口占两句诗道：数星灯火认渔村，淡墨轻描远黛痕。我们都不大说话，只有均匀的桨声。我渐渐地快睡着了。P君“喂”了一下，才抬起眼皮，看见他在微笑。船夫问要不要上净寺去；是阿弥陀佛生日，那边蛮热闹的。到了寺里，殿上灯烛辉煌，满是佛婆念佛的声音，好像醒了一场梦。这已是十多年前的事了，S君还常常通着信，P君听说转变了好几次，前年是在一个特税局里收特税了，以后便没有消息。

在台州过了一个冬天，一家四口子。台州是个山城，可以说在一个大谷里。只有一条二里长的大街。别的路上白天简直不大见人；晚上一片漆黑。偶尔人家窗户里透出一点灯光，还有走路的拿着的火把；但那是少极了。我们住在山脚下。有的是山上松林里的风声，跟天上一只两只的鸟影。夏末到那里，春初便走，却好像老在过着冬天似的；可是即便真冬天也并不冷。我们住在楼上，书房临着大路；路上有人说话，可以清清楚楚地听见。但因为走路的人太少了，间或有点说话的声音，听起来还只当远风送来的，想不到就在窗外。

我们是外路人，除上学校去之外，常只在家里坐着。妻也习惯了那寂寞，只和我们爷儿们守着。外边虽老是冬天，家里却老是春天。有一回我上街去，回来的时候，楼下厨房的大方窗开着，并排地挨着她们母子三个；三张脸都带着天真微笑地对着我。似乎台州空空的，只有我们四人；天地空空的，也只有我们四人。那时是民国十年，妻刚从家里出来，满自在。现在她死了快四年了，我却还老记着她那微笑的影子。

无论怎么冷，大风大雪，想到这些，我心上总是温暖的。



# 目录 CONTENTS

## 心理聊吧

大学的迷惘

## 心理人生

为什么我们喜欢评论他人  
培养真挚友情，分享成长快乐

## 心息速递

赵高牵的是鹿或是马

## 心理讲坛

认知失调可以客观测量吗

## 心路历程

阿楠  
盘扣子

## 心理影像

试谈《霸王别姬》中程蝶衣的身份认同

## 心桥指南

大学生情商提升“四步走”

## 心语沙龙

最累的不是忙得要死，而是碌碌无为  
“尽快”的误导

## 心情驿站

## 心海觅踪

网络赚客的演变、心理特征及其治理

## 心理测试

你的克制力如何

## 心声絮语

用“心”守望，在你身旁  
风

## 心灵家园

扬子津校区（东）心理工作站

## 心育传真

# 大学的迷惘

我是一名大二的学生，我现在对读大学也很迷惘，我不知道要不要去读研、要不要出国，或者是毕业后要不要留在这个城市工作。

我觉得这些迷惘都是因为高考成绩造成的。我的高考成绩比想象中要好。这让更多更好的选择。我之前从来没有想过读人力资源管理的。从小学直到高中我对我的目标一直都很坚定，想做一个记者。初中时，大家还觉得大学很遥远时，我的梦想就是全国最好的新闻系。许多人跟我说做记者很辛苦，要整天在外面跑新闻，钱又少，但我还是很坚定地想做一个记者。在高中时，我就更加努力地学习，去实现这个理想。看到如此坚定的我，周围的老师和父母都开始被我感动。

当知道高考成绩后，我真的超级开心，觉得终于可以实现理想了，可以到理想的大学，读理想的专业。但是，当填志愿时，发现原来理想大学的新闻系不招我户口所在地的学生。一瞬间，我觉得梦想都粉碎了。如果想做记者，就只在省内读新闻系，但我不甘心，我多考出来的这么多分被就用在省内不知名的大学上面吗？

我难过了许多天，父母的意愿是让我在省内这样就可以离家近一点，但是我真的不甘心，于是就放弃了记者的梦想。我仍然想去理想大学，父母希望我能读理想大学的知名专业，但是一看到人力资源管理我就喜欢，我还跟父母说，这是我的决定，我一定不会后悔的。所以父母都顺着我。

现在又感觉到自己很挣扎，如果当初选了理想大学的知名专业，情况是否不一样呢。

在过去的一个学期，感觉自己像一个陀螺，在赶各种的DDL，就连做运动都没有时间。社团的、兼职的都试了不少不同类型的，我觉得自己对很多事都只是三分钟的兴趣，不能深入。忙了一个学期，感觉还是尴尴尬尬的。

现在我知道自己的问题，就是懒惰又不切实际，空有一些想法又不去实行。与高中的自己相比，真的是感觉自己堕落了许多。以前很多事情都很在乎，无论是学业还是将来，现在却感觉自己都介意不起来。老师，我明明就知道自己问题在哪里，却又没有办法解决，真的感到很难过。

期待你的回信，谢谢。

珊子

心理聊吧

Xinli  
Li  
Liao  
Ba



珊子：你好！

很高兴能收到你的来信。

透过信件，我能感受到你的迷惘和无助，但你不是自己一个人，我会与你一起工作，一起走出迷惘和无助。与你的交流当中，我感受到你仍然是个努力而有想法的人，只是——时有些迷惘，我相信，你能走出这个困境的。

读完你这封信，我感受到一个被运气包围的不幸的人。面对梦想粉碎，这对很多人来说都不是容易接受的。

你的迷惘也许并不少见。对许多人来说，高考的结束也意味着没有了一个目标——高考的目标。没有目标，也没有努力的理由，自然会很迷惘，现在的你想变得现实一点，正是因为你觉察到这一份困扰和迷惘。又或者我们现在做一个总结和重新计划。不如我们试着先想三个重要的部分，这三个部分就是过去、现在和将来。

我们先看看现在吧，因为这是当下的，最现实的，不是什么回忆，也不是什么想象的。你说，你现在对大学还是有点迷茫，不知要不要考研、出国或者留上海。你在想象这些之前，我想请你描述一下自己的 a) 长处、b) 兴趣、c) 已有的能力证明，这些能力证明具体是指你有什么工作能力，d) 自己或家里的财政状况如何。如果你能写得越多，代表你对自己的了解越清晰，当你看到一个清晰又实在的自己后，你才能感到踏实。

第二，我们来看一下过去。关于你的梦想，我觉得很可惜，现在要做一件可能比较痛苦的事，就是面对那个曾经的梦想希望你能勇敢地面对它，因为它会成为你前进的动力。你能告诉我，当初是什么理由让你选择新闻系和理想大学的？

第三，你对你的将来有什么期望？有关婚姻、日常生活，职业有什么发展、希望与什么人一起工作等等……

一个学期结束了，是总结自己的好时机，回顾过去、着眼现在、展望未来。以上的问题你可以慢慢来回信，我们可以一起探索。关于人生的探索，不是一两天就能完成的，只要我们是在探索的路上，那么我们离清晰就不远了。

希望能收到你的回信。

邹老师

## 为什么我们喜欢评论他人

文/安娜

常言道，静坐常思己过，闲谈莫论人非。不在背后嚼人舌头一直是品德规范，但很多时候，人们往往失范。是何缘故呢？

马斯洛的需要层次理论告诉我们自尊是人的基本需要。人是社会性的动物，渴望得到社会的接纳，他人的认可，渴望体现自己的价值，这些可以说都是自尊需要。也正因此需要，才激励着我们奋斗，赢取自己的尊严。

通过自己的努力和奋斗来获取自尊是正途，是阳光下的自尊。然而，有时自尊也会走邪路，也会在黑暗中前行。正途虽然阳光明媚却也竞争激烈、道阻且长。努力奋斗、刻苦学习都需要长期默默进行，而有时自尊显得等不及。当最需要满足自尊需要的年纪，却未必拥有获得自尊的能力和学识时，自尊就容易走向阴暗面，这也是这种现象在年轻人群中更加普遍的重要原因，更容易产生背后评论他人的行为。

评论他人易于吸引关注。评论他人至少牵涉到三个人、评论者、评论对象和听众，相比谈理论谈自己来说，评论他人信息更加丰富，更加能吸引听者的注意。人似乎有对他人隐私好奇的天性，当有这么个途径可以窥探他人的未知世界时，人们往往是乐意的。而有人听则往往变成是“受关注”的错觉，那些“爆料”的人很少出于好心和公益，更多的是享受被关注的光环。

评论他人便于抬升自己。自尊是个体对自己所有社会角色评价的结果，换言之，在群体中，你的角色越高越有助于自尊。评论他人通常是在一定范围的人群中进行，评论的内容有时是溢美之辞，这确实存在，但大多数是贬损的。我们稍作留意就能发现，那些溢美之词的对象一般是离自己很远的人，要么是品质上远高于一般人，要么是距离自己很远，总之都对自我价值威胁不大，甚至这种常被称之为恭维的言辞还在一定程度上满足了自尊。但大多数是贬损他人的，特别是那些我们身边的与我们差不多的人。目的呢，不管愿不愿意承认，或者能否觉知，都是为了抬升自己。

评论他人以证自我存在。在人群中，言论常作为存在的工具和标志，一言不发的人常常被人群忽略，我们都害怕成为被忽略的人，所以不管是否真的了解实情，是否真的客观真实，我们都愿意谈论。而且，人群的兴趣常常是那些“隐私”，对这些“隐私”能说上几句似乎就高人一等了。从这角度看，评论他人并不一定在于衡量一个人了，而是为了证明自己在群体中的存在了。

当然除了人们为了维护自己卑劣的自尊而去对他人品头论足，也有另一些值得注意的东西。比如说，可以看到，有一些人更容易成为他人评论的对象。前面也已说到，那些和我们差不多又处在我们身边的人常常成为评论的对象。为什么呢？因为在我们的自尊评价体系中，这些人威胁最大。

很有意思的是，很多人并没有意识到自己在评论别人时是为了维护自己卑微的自尊。

所以最好还是“闲看花开花落，休言他人是非”吧！

【推荐理由】社会交往过程中我们总是不能避免与他人发生你来我往的社交关系，世上的人千千万万，并且没有两个相同的个体，我们渴望通过评价他人印证自己的价值与想法，或者通过评价他人找到“志同道合”的人走在一起，若我们一直将眼睛放在他人身上，就会失去大把与自己相处的时光，并难以看清自己的想法，少评论他人，多反思自己。



# 培养真挚友情，分享成长快乐

文/张 霄

有这样一个故事。有一次，上帝问一只被囚在笼中的画眉：“你愿意到天上去生活吗？”画眉问：“为什么要去那里呢？”“天堂宽敞明亮，不愁吃喝呀！”“可我现在也很好啊。我吃喝拉撒由主人包办，风不吹头，雨不打脸，还能天天听见主人说话、唱歌。”上帝问：“可是，你自由吗？”听了上帝的活，画眉沉默了。于是，上帝以胜利者的姿态，把画眉带到了天堂。他把画眉安置在翡翠宫住下，便忙着处理各种事务去了。

一年后，上帝突然想起了画眉，便去翡翠宫看望它。他问画眉：“啊，我的孩子，你过得还好吗？”画眉回道：“感谢上帝，我活得还好。”“那么，你能谈谈在天堂里生活的感受吗？”上帝真诚地问。画眉长叹一声，说：“感谢上帝，这里什么都好，只是没人和我说话，我实在无法忍受，您还是让我回到人间吧。”

荀子说过：“人之生也，不能无群。”画眉因“没人和它说话”，身在天堂却丝毫没有幸福、自由和快乐的感觉。生活需要友情，拥有真挚祥和的友情是我们每一个人所企盼的，也是我们身心健康最重要的“维生素”。

## 1.敬人者，人恒敬之——尊重他人

有这样一个有趣的故事：一个小孩因为缺少礼貌意识，他妈妈为了改正他这个缺点，把他领到一个山谷中，对着周围的群山喊：“你好，你好。”山谷回应：“你好，你好。”妈妈又领着小孩喊：“我爱你，我爱你。”不用说，山谷也喊道：“我爱你，我爱你。”小孩惊奇地问妈妈这是为什么，妈妈告诉他：“朝天空吐唾沫的人，唾沫也会落在他的脸上；尊敬别人的人，别人也会尊敬他。因此，不管是时常见面，还是远在千里，都要处处尊敬别人。

是的，尊重是人际交往的基础，没有尊重就没有交往。我们每一个人都有自尊心，都希望得到他人的尊重。俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆。”要想获得他人对自己的尊重，首先要学会尊重别人，尊重别人其实就是尊重自己。

## 2.以诚感人者，人亦诚而应——真诚待人

美国一个心理学家做过一个调查：他设计了一种表格，列出 55 个描写人品的形容词，让大学



生说出最喜欢哪些，最不喜欢哪些。结果学生评价最高的品质是真诚。在8个评价最高的形容词中，有6个与真诚有关，即真诚、诚实、忠诚、真实、信赖和可靠。而评价最低的品质中，虚伪居首位。

可见，人与人交往最重要的就是真诚和善意。真诚是架设友谊的桥梁，口是心非，虚伪傲慢的人是难有朋友的。所以我们要做到真切地关心朋友和真挚地帮助朋友。

有一个僧人走在漆黑的路上，因为路太黑，僧人被行人撞了几次。他继续向前走，看见有人提着灯笼向他走过来。这时候旁边有人说：“这个瞎子真是奇怪，明明看不见，却每天晚上打着灯笼！”僧人被那个人的话吸引了，等那个打灯的人走过来的时候，他便上前问道：“你真的是盲人吗？”那个人说：“是的，我从生下来就没有见到过一丝光亮，对我来说白天和黑夜是一样的，我甚至不知道灯光是什么样的！”，僧人更迷惑了，问道：“既然这样你为什么还要打灯笼呢？是为了迷惑别人，不让别人说你是盲人吗？”盲人说：“不是的，我听别人说，每到晚上，人们都变成了和我一样的盲人。因为夜晚没有光亮，所以晚上我就打着灯笼出来。”僧人感叹道：“你的心地多好呀！原来你是为了别人！”盲人回答说：“不是，我为的是自己！”僧人更迷惑了，问道：“为什么呢？”盲人说道：“你刚才过来有没有被人碰到过？”僧人说：“有的，就在刚才，我还被两个人不留心碰到了。”盲人说：“我是盲人，什么也看不见，但我从来没有被人碰到过。因为我的灯笼既为别人照了亮，也让别人看到了我，这样他们就不会因为看不见而碰我了。”

帮助别人就是帮助自己。假如我们能学学提灯笼的盲人，为别人照路的同时也照亮了自己。时时去关心和帮助别人，别人就会在我们需要时向我们伸出援助之手。

### 3. 闭上一只眼睛看朋友——宽容待人

阿拉伯传说中有两个朋友在沙漠中旅行。在旅途中他们吵架了，一个还给了另外一个一记耳光。被打的觉得受辱，一言不语，在沙子上写下：今天我的好朋友打了我一巴掌。他们继续往前走。直到走进了沃野，他们就决定停下。被打巴掌的那位差点淹死，幸好被朋友救起来了。被救起后，他拿了一把小剑在石头上刻了：“今天我的好朋友救了我一命。”

一旁好奇的朋友问说：“为什么我打了你以后你要写在沙子上，而现在要刻在石头上呢？”

另一个笑着回答说：“当被一个朋友伤害时要写在易忘的地方，风会负责抹去它；相反的结果被帮助，我们要把它刻在心灵深处，那里任何风都不能抹灭它。”

朋友的相处，伤害往往是无心的，忘记那些无心的伤害会使我们的心灵倍感轻松和惬意。

2005年台风“麦莎”过后，中央电视台主持人采访浙江省委书记习近平：“这次抗台风时您有一句话让我非常感兴趣，‘抗台风不一定要在风口上’，这是什么理念？”习近平回答：“我在福建时，有一位制省长是负责抗台风的，他总结了抗台风八字诀，最后一个字是‘跑’。这次是124万人跑。”他还说：“台风真上来时，那不存在一个手挽手在风眼上所谓的‘抗’，这个时候是‘避’，要避险，万人空巷，船只停港。”

在强强相对时，“躲”可以大事化小，小事化了。红军二万五千里长征，是“躲”；八路军到敌后开辟抗日第二战场，也是一种“躲”。这看似是一种软弱，实则能以柔克刚。为人处事也要讲求有分寸地“躲”，要善于“躲开风口”，学会退让。

#### 4.投之以桃，报之以李——互酬互赏

心理学家认为，人际之间存在“互酬互动效应”。如果对别人有所帮助，我们内心总有一种需求，就是得到对方的肯定或是回报，这就是互酬。

互酬就是指人与人交往的过程中彼此要有所施有所受，要互相酬赏。互酬不仅是物质的，更重要的是精神和情感方面的内容。有个妇女抱着一个小孩坐公交车，当时没有人让座。过了一会儿，有个青年坐不住了，站起来让了座，没想到那个妇女径直走过去一屁股坐下，看都没看年轻人一眼。这个青年的脸上立刻挂不住了，于是对妇女说：“对不起，我有个包落座位底下了。”妇女起来后，小青年又一屁股坐了回去。

这位妇女由有座变无座就在于她违背了人际交往的“互酬”原则。所以在与人交往中，我们要感受到别人对自己的帮助，并及时反馈给对方，要心存感激，要学会微笑，学会说“谢谢”。

#### 5.谨言慎行，恰到好处——适度有间

刺猬在天冷得时候也受不了，便挤在一起取暖。大家都知道刺猬是有刺的，靠得太近会互相扎伤，靠得太远呢，又不能取暖。

于是，它们便寻找一种最合适的距离来取暖。其实，人与人也是如此，不能靠得太近也不能离得太远，要保持适当的距离。在交往中要注意把握好“度”，包括交往的场所、交往的时间、广度、深度、频率以及语言、行为等都要合乎分寸，恰到好处。如：表现自己但不贬低别人、信赖但不轻信、坦诚但不粗率、谦虚但不虚伪、谨慎但不拘谨、活泼但不轻浮。

人与人相逢、相知是一种缘分，生活不能没有友情，友谊的双桨需要我们和谐地摇荡。让我们用“尊重”做名片，以“真诚”做纽带，用“互酬”做代价，用“宽容”做桥梁培养真挚的友情，使自己在一个融洽和乐的环境中健康成长，快乐学习，拥有幸福美好的人生！

推荐理由：

茫茫人海，能够相遇总是一种缘分。每个人都渴望被人尊重，渴望最真挚的友谊。但感情是相互的，你想得到的同时，也必须学会一些交友之道。尊重、真诚、宽容、互酬，还有保持适当的距离是文章教给我们的最基本的交友之道。我们不仅要记住，更要将它们内化成一种品质，只有这样，我们才能拥有更多的朋友，才能在一个健康的环境下愉快的成长。

# 赵高牵的是鹿或是马

——也说从众心理

文/安 乐

---

## 历史回眸

遥望历史，一幅寓言般品格的经典画面，一个极有命运感的历史瞬间：大秦帝国的赵高牵着匹长犄角的鹿，从历史的烟云深处，步履沉稳地缓缓走来。他在走向上下五千年历史的意蕴时刻，他在走向自己个人生命里的巅峰时刻……

有史载，……赵高欲为乱，恐群臣不听，乃先设验，持鹿献于二世，曰：“马也。”二世笑曰：“丞相误邪？谓鹿为马。”问左右，左右或默，或言马以阿顺赵高，或言鹿者。高因阴中诸言鹿者以法。后群臣皆畏高。（司马迁《史记·秦始皇本纪》）

话说，权高位重的赵高丞相在这里设了一个考场，既是设给群臣的，也是设给自己的。精明老辣如赵高者，自然清楚，街头不良商贩设考场，考验的是别人的智慧，而他自己在这里设考场，则考验的是别人的良知。他接下来要做的事，就是指鹿为马后，捻着可能并不存在的胡须，嘴角闪着似有若无的笑意，冷眼观察群臣的反应。他自然更清楚，由自己自编自导自演的这一幕好戏，将如何开场，如何走过场，如何达至于华彩高潮，到末了又如何谢幕。这一切，均源自于他对人性的深刻谙熟和把握。果然，“左右或默，或言马以阿顺赵高。”一切都按照预料到的情节在走。身为主考官或身为导演的赵高，此刻，感觉应该好极了，一切都在自己的掌握之中！

赵丞相的得意，多源于群臣驾鹿而从行。王曰：“丞相何为驾鹿？”高曰：“马也。”王曰：“丞相误也，以鹿为马。”高曰：“陛下以言不然，愿问群臣。”臣半言鹿，半言马。当此之时秦王不能自信自而从邪臣之说。（汉·陆贾《新语辨惑》）

这个就更精彩了，秦王都从众了！

## 从众心理

从众是指个体在社会群体的无形压力下，不知不觉或不由自主的与多数人保持一致的社会心理现象，通俗地说就是“随大流”。从众指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多或少的行为方式。

---

# 心息速递 Xin Xi Su Di

行为主义心理学家索·罗门·阿希曾进行“一三垂线”从众心理实验，结果在测试人群中仅有1/4-1/3的被试者没有发生过从众行为，保持了独立性。可见它是种常见的心理现象。从众性是人们与独立性相对立的一种意志品质，从众性强的人缺乏主见，易受暗示，容易不加分析地接受别人意见并付诸实行。

通常情况下，多数人的意见往往是对的，从众服从多数，一般是正确的。但“真理往往掌握在少数人手里”，缺乏分析，不作独立思考，不顾是非曲直地一概服从多数，随大流走，则是不可取的，是指鹿为马的“盲目从众心理”。

### 从众心理的影响因素

1.群体因素:一般地说，群体规模大、凝聚力强、群体意见的一致性，都易于使个人产生从众行为。

2.情境因素:主要是信息的模糊性与权威人士的影响力两个方面。即一个人处在这两种情况下，易于产生从众心理。

3.个人因素:这主要反映在人格特征、性别差异与文化差异等。一般地说，智力低下、信心不足、性格软弱者，较易从众，妇女比男子容易从众。从众者中文化程度低的人多于文化程度高的人，年龄小的人多于年龄大的人，社会阅历浅的人多于社会阅历丰富的人。

#### 场独立性——依存型

在第二次世界大战期间，美国心理学家维特金为了研究飞行员怎样利用来自身体内部的线索和视觉见到外部仪表的线索，来调整身体的位置，专门设计了一种可以摆动的座舱。舱内置一座椅，当座椅倾斜时，被试可以调整座椅使身体保持与水平垂直。研究发现有些被试主要利用来自仪表的线索，他们不能使自己的身体恢复垂直；另一些人则主要利用来自身体内部的线索，尽管座舱倾斜，他们能使自己身体保持与水平垂直。维特金称前一种人的知觉方式为场依存性，后一种人的知觉方式为场独立性。所谓场，就是环境系统，心理学家把外界环境描述为一个场。

后来经过维特金的大量实验研究发现，场独立型——依存型是两种普遍存在的认知方式，其差异是一个连续系列，呈常态分布，并具有相当的稳定性。大多数人处于场依存性和场独立性之间。

场独立型的人的心理分化程度较高，大脑左右两侧功能高分化，具有较高的思维、认知变通能力和人格自主性，在理性思维面较为出色，较容易完成要找出问题的关键成分和重新组织材料的任务，喜欢个人钻研、独立思考和学习，自信、自尊心强，不易受到暗示，从众性小。

场依存型的人一般较少独立性，易受外界暗示，较注重他人提供的社会信息，对朋友和群体的依赖性强，喜与人交往，其行为是社会定向的，从众性高。

当然了，场独立型和场依存型这两种人格特点，不存在孰优孰劣。在某些方面，场独立型人占有优势；而在另一些方面，则是场依存型的人占有优势。

### 从众心理的特性

就个性从众的发生看，从众可能是盲目的，也可能是自觉的：可能是表面的顺从，也可能是内心的接受。而就其意义说，从众可能是消极的，也可能是积极的。大多数都认为从众行为扼杀

了个人的独立意识和判断力，因此是有百害而无一利的。但实际上，对待从众行为要辩证地看，其实它具有两重性，消极的一面是抑制个性发展，束缚思维，扼杀创造力，使人变得无主见和墨守成规；但也有积极的一面，即有助于学习他人的智慧经验，扩大视野，克服固执己见盲目自信，修正自己的思维方式、减少不必要的烦恼、误会等。

木秀于林，风必摧之，压力是从众的一个决定因素在一个系统内，谁作出与众不同的判断或行为，往往会被其它成员孤立，甚至受到严厉惩罚，因而某个系统内的成员的行为往往高度一致。美国霍桑工厂的实验很好地说明了这一点，工人们对自己每天的工作量都有一个标准，完成这些工作量后，就会明显的松弛下来。因为任何人超额完成都可能使管理人员提高定额，所以，没有任何人去打破日常标准。这样，一个人干得太多，就等于冒犯了众人；但干得太少，又有“磨洋工”的嫌疑。因此，任何人干得太多或者太少都会被提醒，而任何一个人冒犯了众人，都有可能被抛弃。为了免遭抛弃，人们就不会去“冒天下之大不韪”，而只会采取“随大流”的做法。

一味盲目地从众，可以扼杀一个人的积极性和创造力。能否减少从众行为，运用自己的理性判断是非并坚持自己的判断，是成功者与失败者的分水岭。

日本指挥家小泽征尔有一次欧洲参加指挥家大赛，在进行前二名决赛时，评委交给他一张乐谱。演奏中，小泽征尔突然发现乐曲中出现了不和谐的地方，以为是演奏家演奏错了，就指挥乐队停下来重奏一次，结果仍觉得不自然。这时，在场的权威人士都郑重声明乐谱没有问题，而是他的错觉。面对几百名国际音乐权威，他不免对自己的判断产生了动摇。但是他考虑再三，坚信自己的判断没错，于是大吼一声“不，一定是乐谱错了！”他的喊声一落，评委们立即向他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺冠。原来，这是评委们精心设计的“考题”，以试探指挥家们在发现错误而权威人士又不承认的情况下是否能坚信自己的判断。

“自由之精神，独立之人格。”自然，生活中，我们要高扬“从众”的积极面，规避“从众”的消极面，努力培养和提高自己的独立思考和明辨是非的能力；遇事和看待问题，不仅要慎重考虑多数人的意见和做法，也要有自己的思考和分析，从而使判断能够正确，并以此来决定自己的行动。

再回首，这赵高丞相不经意间设的这个考场，既是为群臣量身定做的，也是为自己精心打造的，更是为天下古往今来的所有苍生提前预设的。反躬自问，假如自己被置身于赵高设的那个考场里，会如何作答？

在修身养性进程中，我们要的是品节详明、德性坚定、行不由径。

在同舟共济的人际关系中，我们要的是贫贱不移、威武不屈、刚正不阿。

在创新性发展的事业上，我们要的是“不畏浮云遮望眼”“咬定青山不放松”。

在砥砺奋进的前行途中，我们要的是不忘初心，牢记使命……

---

推荐理由：

人云亦云的说辞我们看到的太多，随着信息传播速度的迅猛增快，人们往往失去了自己思考以及判断事物的能力，就像前阵子发生的“重庆公交坠江事件”，在黑匣子还没有公之于众时，大家多在指责那位轿车女司机，等到事实真相公布的那一刻，我们才看清自己将伤害一次又一次的加注在受害者的心上，我们失去了独立思考辨别是非的能力，我们开始顺着别人的话去走我们的道路，人类智慧的道路只会越变越窄，保留自己的独立性，保留智慧民族的多样性。



# 认知失调可以客观测量吗

文/朱 玲

认知失调理论认为：一般情况下，个体的态度与行为是相协调的，假如两者出现了不一致，如做了与态度相违背的事，或没做想做的事，这时就产生了认知失调。认知失调会产生一种心理紧张，个体会力图消除这种紧张，以重新恢复平衡。这是费斯汀格在 1957 年的《认知失调论》一书中提出的认知失调理论。

由费斯汀格的认知失调引出了解决认知失调的方法。主要是 3 种：改变行为认知元素、改变环境认知元素以及增加新的认知元素。这些解决办法都是在认知失调存在的基础上提出的。但是在这里有一个问题，那就是认知失调是客观存在的吗？它的存在是可以量化的吗？认知失调除了主观报告存在之外，我们可以客观测量吗？我们可以用实验的方法测量认知失调的程度吗？

由此，费斯汀格做了很多实验证明了认知失调的存在，其中有一个诱导性服从的研究：1959 年，费斯汀格与美瑞尔·卡尔史密斯，要求学生们进行一项烦琐且无意义的工作，例如把书翻转四分之一圈，如此不断地重复。参加这个实验的人都很消极地重复这些工作。过了一段时间后，实验者告知学生们实验已经结束，他们可以离开了。不过实验者随后向实验对象做了一个小小请求，即告知学生们某位必要的研究助理无法进行这个实验，而要求这位学生去代为说服另一位学生说明这项单调、无聊的工作其实是有趣且吸引人的。实验组中的被试一组会有 20 美元的报酬，另一组则是 1 美元，而对照组不用去完成此任务。当学生们之后去评价翻书工作时，那些在 1 美元组的人比起其他在 20 美元组以及对照组的人的评价显得更为肯定。这被费斯汀格与美瑞尔·卡尔史密斯解释为认知失调。当只给予 1 美元时，他们会感到内心失调，认为我做了如此多的事情仅仅获得很少的回报，尤其是这项工作很乏味且没有意义，同时我们还要隐瞒这一事实，这将导致极

# 心理讲坛 Xin Li Jiang Tan

大的心理矛盾。在这种情况下，备受痛苦的个体就会想办法减小心理矛盾。实现这一目的的常用办法是改变观念，从而为行为辩护（如，尽管我只获得了1美元，但是我喜欢科学，无论如何，做这样的活动本身也是快乐的一种。）那些在20美元组的情况中，得到20美元已经足够解释其进行的任务无聊以及对他人的欺骗（如，的确这个任务很无聊，我还必须要欺骗他人，但是它的确值得20美元），所以得到20美元的人们会感觉到相对较低的内心矛盾。

研究者更进一步地推测只有1美元组的受测者有足够的理由产生“认知失调”，所以当要求他们对这些任务说谎时，他们借由改变他们的态度以寻求抒发这些假定的压力。这种过程让受测者真正地相信这些工作是有趣的。这样，只有1美元报酬组的受测者的认知会从失调渐渐转向协调。

通过这个实验费斯汀格与美瑞尔·卡尔史密斯证明了认知失调的存在。但是这个实验在随后的模仿复制过程中，有研究者对这个实验过程提出了质疑：1.持强化观点的M·J·罗森伯格认为实验方法有一些问题，这个实验是一个不充分的合理化实验，应该从强化原则的角度出发，重新设计实验。2.持自我知觉观点的D·J·比姆认为，实验结果不应从认知失调角度解释，他认为人评价自己对某事物的态度是通过观察自己或他人的行为，以推论出自己或他人对该事物的态度。

那么导致人们对认知失调理论存在争议的原因有哪些呢？我认为有2点：1.认知失调理论的“失调”定义不明确，它只是说：两个认知因素在心理上不一致。2.在有关的实验中，研究者不能用可观察的指标定义被试内部产生的认知失调感，只能假定或推测它的存在。

人的社会心理活动是极为复杂的现象，要想把它研究透彻，这是根本不可能的。更何况人的特异性，每个人对待事物的处理方式都是不一样的；每件事对一个人的重要性也不一样。而认知元素对人越重要或对人越有价值，元素之间的失调程度才会越大。而该认知元素对人的重要性这自然是一个主观变量，是由被试主观报告得出实验者观察得来的。所以在不同研究者进行复制模仿实验时，会有不同的解释和结论。

在这里，我们就要提一下研究的效度和现实性问题了。研究的效度分为内部效度、外部效度和结构效度等。内部效度是指研究的自变量和因变量存在一定关系的明确程度。外部效度是指在脱离研究情境后，研究结果还能成立的程度。每一项研究都是在特定的时间和地点进行的，有特定的被试、指导语、测量技术和实验程序。尽管研究本身上具有特异性，但研究者通常期望研究

结果不是特异的，可以推广到研究情境之外。而结构效度是指一个测验实际测到所要测量的理论结构和特质的程度。

那认知失调的实验研究有没有内部效度呢？首先，认知失调的实验研究属于社会心理学的实验研究，为“质性研究”，而“质性研究”就是一种“情境中”的研究。质性研究依据的是多元化、多面向的资料之间互相交叉分析来增强研究的信度与效度。在费斯汀格的研究中，实验者通过观察被试的面部表情，实验完成后对被试进行访谈等方法来对被试的心理结构渐转方向进行推测，在访谈、观察等多元方法的交叉分析下，实验的信度和内部效度应该是可信的。

认知失调的实验研究有了一定的内部效度，那外部效度高不高呢？这个实验的外部效度相对内部效度来说有点低，不然也不会有那么多的研究者质疑。第一，这个实验为质性研究，对它的被试有一定的要求。它要求被试经过长时间很枯燥的工作之后向另一个人“撒谎”，那么被试的性格要能够容忍这种枯燥无味的工作。第二，金钱对每个人的重要性不同，那么每个人心理失调的程度相对来说也就不同。第三，人的心理活动很复杂，从各种角度出发解释实验结果的理论很多，而且也都成立。但是，除了解释理论不同和对实验过程的质疑之外，不同的研究者在不同实验的不同情景中都发现了认知失调的这一社会现象。所以说认知失调的实验研究推广性还是很高，整体的外部效度还是很高的。



而结构效度是指一个测验实际测到所要测量的理论结构和特质的程度。上述提到的费斯汀格的实验研究是为验证认知失调的理论而设计出来的，自然和认知失调的理论符合。

认知失调的实验研究的效度很高，常被拿来作各种扩展性的实验研究。现在已经有了新扩展和发展趋势。其中较为引起重视的课题有两个：一是认知失调现象与人格的自我评价之间的联系，因为越来越多的研究表明，认知失调感的发生通常伴随着人的自我形象的损害；二是认知失调感作为一种负性的情绪，它的发生伴随着何种特有的生理唤醒状态。

由此看来，认知失调理论是可以客观测量的。而每一种理论都是在不断的发展变化中，有的可能会被新的理论淘汰，但也有的理论会结合新的理论而一起整合向前发展。心理学的发展变化一直在向前进步。

---

**【推荐理由】**若一个人的态度和行为产生了偏差，那我们就说认知失调产生了，我们经常会出现违背自己态度的行为，内心备受矛盾的煎熬，这一现象是我们日常生活中常常发生并影响着我们的，由于态度的不可测量性，心理学上对于认知失调的研究存在很多的争议，每一种理论都是在不断地发展变化中的，心理学的发展变化也一直在向前进步，旨在更好地解决与研究类似于认知失调这样影响我们生活的重要现象。

# 心路历程 Xin Lu Li Cheng

## 阿楠

文/竹子

此时此刻是霞光满天。蔚蓝的天幕镀染上一层橙红，夕阳落处是一笔浓墨重彩的胭脂色，随着天幕延伸，一路被水色渐轻渐淡地渲染开来。小朵的云带着灰色的阴影，被背景的天映上斑斓的色彩。

我和阿楠在熙熙攘攘的街上走着，十字路口的绿灯在我们到达前毅然转成了红色，于是一道无形的绳线拦住了我们的去路。

随着脚步停下，原来的谈笑风生在这一刻变成短暂的沉默，川流不息的车行过，阿楠的侧脸渐渐透出紧张而古怪的神色。

阿楠生病了。她对这个话题从来都是避而不谈，但在那天晚霞温暖的色彩里，阿楠某根敏感的神经仿佛被触动了。绵绵不绝的话语从她涂地艳红饱满的嘴唇中溢出，一字一句像瀑布溅起的水花飞落在我身上，丝丝凉意从皮肤钻进心底。

这个世界原是这样的不公平。

原来以为只是普通的小病，拍出的心电图却连准备考研的医学生也认不出，南京的医院没有认出，上海的医院没有认出，直到去了北京，医生才终于下了定论。“北京医院的床位那么紧张，我去了之后却连队也不要排，医生直接不肯放我走了。”阿楠的语气有一种故作的轻松，像在讲一个好玩的笑话。我的心里闷闷沉沉的，想要安慰她，却不知道该说些什么，张了张嘴，最终只担心地抬眼望她。

阿楠是这么的好看，她搽着细细的白粉，脸庞透出羊脂玉般的光洁细腻，两腮氤氲出甜美的杏色，一道墨色眼线从密密匝匝的睫毛根部飞扬出，衬着暖橘带金的眼影，使阿楠眼波流转间顾

盼生辉。她此刻的嘴唇鲜红饱满，像一颗多汁的莓果。她那么年轻，所有的青春活力都正是该喷薄而出的时候。我看她入了神，脑海中却渐渐浮现出她精致妆容后憔悴不堪的容颜，那是苍白枯槁的肌肤，毫无血色的唇，只有那一双大而黑的眼睛同样湿润和灵动，我不由得要打起寒颤来了。阿楠毫不介意我的沉默，也并不看我，她自顾自地絮絮讲着。

她去北京治病已经花了二三十万，现在吃着日均六十元的药物还无法根治，可以说现在的阿楠是一台移动的花钱机器。

“怎么才能治好呢？”

“医生说了，再活二十年没问题，到时候说不定就有办法治了……如果不行，就只能等心脏衰竭，换个心脏，可是心脏移植的成活率才多少呢？”

“医生说要给我装起搏器，我不答应，跟他吵说‘我才多大呀，怎么能就用上了起搏器’，医生直接就翻脸啦，说我要是不装，现在就可以出院走了……”

“每天早上醒来，我全身都在酸痛，最难过的是我没有任何措施可以缓解，只能静静地等它过去。”

最后她说：“我不该和你说这些的，你忘了吧。”

一个二十出头，正是最好年华的女孩子；一个家境殷实，生活无忧的掌上明珠；一个长期请假，成绩却依旧名列前茅的聪颖学生；一个青丝如墨，杏眼桃腮的如画佳人。世界上明明还有那么阴暗的角落正滋生着各种蝇蛆和蚊虫，为什么病魔要挑这样的阿楠下手呢？

若我是阿楠，面对自己可能仅剩二十年的寿命，我会做些什么？我可能不能如阿楠般若无其事地继续上学，做不到就算被禁了甜食油炸，依旧每天饿兮兮地要去店里看看，没心情每天出门前画一个精致的妆容，用大大的笑容迎接遇见的每一个人。她今天若是不说，我甚至完全察觉不出她是个病人。阿楠真是了不起。

她从一定程度上蔑视了疾病，虽然疾病每天都以疼痛提醒她，用苍白涂抹她，阿楠却在使自己努力忘记它。她和每一个同学过一样的生活，甚至做的比大多数人更好，不因疾病而觉得自己娇贵或可怜。

“生命以痛吻我，我却报之以歌。”老生常谈，懂的人很多，做到的人很少。

当一个用心对生命歌唱的同龄人真真切切地站在我身边，我觉得她的光芒让满天彩霞都失了色彩。

---

推荐理由：

生活总是会在不经意间给你重重的一击，猝不及防。然后不停的疑惑：为什么会是我，为什么这么不公平。其实不是的，生活从来都不曾放过谁，没有谁的一生是永远平坦的。当灾难降临时，我们唯一能做的就是战胜它！你不是一个人，你有来自父母、爱人以及朋友的爱。你要相信自己的力量，相信自己一定可以战胜它。加油！

# 盘扣子

文/张 钧



我在审视母亲的人生轨迹时，发现它是枣核儿形的：起初，母亲的世界在南旺村那个狭小的院子里；后来，她的世界延伸到了晋州文化馆；再后来，她的世界竟然还能抵达椰风海韵的湛江……然而，大约十年前，母亲的“枣核儿”开始悲凉地收拢，慢慢滑向比先前那一端更逼仄的另一端。随着母亲膝关节炎的加重，她的世界从县城缩小到西关，再缩小到院落、房间……

母亲越来越离不开人了。有时候，弟弟、弟妹出去片刻，她都会惊慌不已。她心中藏着一种尖锐的怕，就算她不说，我们也猜得透。

这次回家，我问母亲：“妈，你可还记得怎样盘那种蒜疙瘩扣吗？”

母亲黯然道：“记性越来越差，怕是早忘啦。”

我便找出事先备好的各色丝绳，递给她。

母亲背光坐着，带着喜爱之情摩挲着那些滑顺的丝绳，慢慢拈起一根，不太自信地将两头搭在一起，又慌乱地拉扯开。

我鼓励她说：“妈，你还记得我那件玫红色的法兰绒坎肩不？那上面不就是你盘的扣子吗？每年秋天，我都要穿一穿它呢！我一直想跟你学盘扣子，可是一直没学会……”母亲听了，数落我道：“你手指头中间长着蹼呢——拙呀！”

我摊开手掌，装傻道：“啊？蹼在哪儿呢？在哪儿呢？”

母亲仿佛在数落我中汲取了力量，脸上有了明快和自信，继而，这自信又蔓延到手上。只见她笑了一声，两只苍老的手笃定地动起来。

扭，结，抽，拉，母亲的手从容地舞着，神助般地，她终于盘成了一个完美的扣子！

接着，我又贪心地递上丝绳，央她再盘，央她教我盘。

母亲越盘越娴熟，那过硬的“童子功”又悄然回到她的手上。

母亲是多么快活！她对来借簸箕的邻居大声说：“这不，我家大闺女稀罕我盘的蒜疙瘩扣，非让我给她盘！你看看，都盘了这么多了！”

我毫不吝惜地赞美母亲的作品，毫不掩饰地表达想要更多扣子的愿望。母亲则因为帮我做了我无力做成的事而开心了整整一天。

我悄悄跟自己说：“母亲那尖尖的‘枣核儿’能吸附些微的快乐，该有多么不易！所以，在母亲的有生之年，我不能学会盘扣子，绝不能……”

## 推荐理由：

世间最伟大的母爱是细微的，仅从母亲盘扣子这一件小事上，就可以看到，母爱是无私的，就算母亲膝关节炎犯了，她依然会强忍着帮女儿盘她最喜欢的扣子。而作者也很细心，她知道，只有她永远都学不会盘扣子，这样母亲才会以“盘扣子”为傲。因为作者知道，母亲总能从“盘扣子”这一件小事上汲取很多力量，才会明快与自信。她希望母亲能永远的那么美丽、动人！

# 试谈《霸王别姬》中程蝶衣的身份认同

文/海城



《霸王别姬》这部至今仍在诸多影迷心中处于极高地位的经典影片，以两位京剧伶人半个世纪里的悲欢离合为主线，体现了时代大环境变革下个人的人生遭际，亦自然地引起我们对人性的思考。

《霸王别姬》的核心人物当然是极富悲剧色彩的程蝶衣。与其一遍遍强调影片中假戏真做爱上师哥的程蝶衣是个同性恋者，倒不如说他其实就是将自己认同成了一名女性，或者更具体些，认同自己就是虞姬。一个人的身份认同是自出生之日起同社会的不断交互作用中形成的，程蝶衣的身份认同自然也和他的成长经历有着密不可分的关系。首先不得不说的是程蝶衣的性别认同过程中遭受了三次非常粗暴的外力作用。第一次，是母亲为了将蝶衣送入戏班，简单粗暴地直接切去了蝶衣的六指——切去的是多余的东西，仿佛就是切去了男性比女性多出来的部分；第二次，蝶衣一次次固执地把《思凡》的唱词唱错：“我本是男儿郎，又不是女娇娥”，终于被最信任的大师兄小石头恨铁不成钢地用冰冷的烟枪用力捣进口腔，鲜血直流——这直接捣碎了小豆子对自己男性身份的固守，在弗洛伊德主义的象征意义上，这几乎可以视作是男性生殖器对女性生殖器进行侵犯的隐喻；第三次，蝶衣遭受了老太监张公公的变态猥亵——一个真正从生理上被阉割的太监带来的强暴，直接导致蝶衣对自己的女性身份进行了确认。因此从精神分析的角度来说，这可以视作三次精神上的阉割，迫使蝶衣转向认同自己是一名女性。

蝶衣的女性化同样是一种在长期的社会性别期待下的发展结果。童年时期的蝶衣（小豆子）作为妓女的儿子被养在妓院，而男孩子是不方便在妓院生存的，这为蝶衣带来了最初对自己男性身份的否定，小豆子固执地将《思凡》的唱词唱错为“我本是男儿郎，又不是女娇娥”，其实体现了他对女性化的对抗态度，甘愿为此遭到师傅一次次的责罚甚至毒打，可是这种对女性身份的对抗，又遭到了他唯一信任、依恋的大师兄残酷的否定，为了让自己在戏班中得以生存，也为了不让大师兄彻底失望，出于自我保护，他终于像模像样地唱出了“我本是女娇娥，又不是男儿郎”，彻底放下了对自己男性身份的坚持。性别角色是在社会和成人的要求与期望下逐渐发展起来的，而蝶衣的成长环境对其的性别期待，始终是要他作为个女性，这使得他的性别角色发展不可抗拒地走向了女性的一端。

在荣格的理论中，每一个男性无意识中都有着一种基本的、原始意象作用的女性特征的表现，这就是阿尼玛原型。蝶衣的男性身份遭到长期的压迫与否定，他在成长过程中点滴积累着女性的体验与情感，而三次阶段性的重大外力作用更是残忍地使他改变了自己对于男性这一生理性别的性别认同。无意识中的原型与现实情境形成了一种扭曲的统一，原本应当压抑在无意识中的阿尼玛原型，在蝶衣身上展现出来，他终于在成长过程中完成了性别身份上的反转与重新建构，不仅

是性别认同，蝶衣从身份上将自己与虞姬进行了彻底的统一。所以我们看到他并不关心身处何朝何代，不关心给什么人表演，他就是要与段小楼一起唱戏，唱虞姬和霸王，唱一辈子——“说好一辈子，少一年，一个月，一天，一个时辰，都不算得一辈子。”

这是依恋的结果，对于段小楼，或者说“霸王”的一种固执的依恋让他选择成为“虞姬”。幼年时期没有父亲的小豆子唯一可以依恋的人就是母亲，而母亲却可以说是直接抛弃了他，更是用切掉他的六指象征性地切掉了母子的血亲联系；进了戏班之后，蝶衣在戏班中又饱受排挤和凌辱，唯一保护他的人只有戏班学徒中最威风的大师兄小石头，因而蝶衣自然而然地将所有依恋转移到了大师兄的身上。即使成了角儿，蝶衣仍然是孤独的，与段小楼的亲密关系是他的唯一，他从未有机会找到任何其他的依恋对象。所以他要与段小楼，或者更多地，与他想象中那个有力的、威猛的、果敢的、强大的、可以永远保护他的“霸王”永恒地相守下去——于是他成为了“虞姬”，与“霸王”相伴的“虞姬”。

这同样是一种残酷对比下的价值寻求。蝶衣开始扮演虞姬的前后对比是显而易见的，儿童时期的小豆子在戏班中是饱受歧视和欺辱的，可是他清秀美丽、嗓音优美，是唯一可以唱旦角的孩子，所以孩子们的欺辱随着他女性角色扮演上的不断进步而变成了羡慕，成人们对他的冷眼和责骂在他对虞姬的传神演绎下变成了爱护甚至谄媚，他成长中前后的对比带来了一种无意识中对自己深深的拷问——是否小豆子是没有人爱的，而变成虞姬就可以被人爱、被人认可呢？

台上与台下、虞姬角色与蝶衣的对比更是残忍的。成人后，台上的蝶衣是远近闻名的角儿，是风华绝代的虞姬，受到万人追捧，风光无限；可台下的蝶衣仍然是一个“下九流”的戏子，是永远不受人待见的低贱职业；又加之他性格孤僻、脾气怪异，根本没有人真正认可他、疼爱他。或许你要说袁四爷喜欢他，可是袁四爷喜欢的仅仅是舞台上风华绝代的虞姬啊！程蝶衣被抓走的那一刻，他可曾真的主动伸出援手？可以说，程蝶衣所有的个人价值几乎都是在舞台上实现的，虞姬就是他的理想自我，是他认为自己可以获得自我实现的唯一途径，在一次次台下与台上、梦幻与现实的残酷对比中，蝶衣人戏不分、雌雄莫辨——他对自己就是虞姬一次次进行着身份确认。他要从一而终，不疯魔不成活——他这辈子，“还是想当虞姬”。

他是虞姬，《霸王别姬》再怎么演得精彩绝伦，赢得满堂彩，虞姬也终有一死，他要从一而终，所以他在日本侵略下没有死、在国民党统治下没有死、在“文革”中没有死，却在重新回到舞台成为虞姬时，如真正的虞姬一般拔剑自刎。

他不是虞姬，所以最后又在段小楼的引导下说出“又不是女娇娥”的那一刻，只听得“错了，又错了”虚幻的梦境终究被打破，同时崩溃的是他一生中挣扎着建立起的身份认同。他恍恍然似有明悟，却已错了一生了。

#### 推荐理由：

身份认同感是一个人从小便要建立的正确感知之一，身份认同来自他人对自己的认同，也来自自己对自己的认同，只有他人和自己正确认识到自己，才能在行为以及意识构建出统一的、有效的身份感，这和我们平时积累的体验、经验和感受密切相关，建立正确的身份认同，找到自己人生的正确位置，相信我们每一个人都在努力做到。



# 大学生情商提升“四步走”

文/李 叶

2013年5月14日，习近平总书记在北京和高校毕业生、失业人员等座谈时，问村官杨代显“情商重要还是智商重要？”杨代显回答“都重要”。习近平说，做实际工作情商很重要，更多需要的是做群众工作和解决问题能力，也就是适应社会能力。对大学生而言，习总书记的“情商论”大有深意。情商不仅关系到大学生获取幸福的能力，还对大学生个体成长、职业发展有深远影响。

1995年，美国哈佛大学心理系教授、《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼写了《情绪智力》一书，书中他将情绪智力首次命名为“情商”。它描述了一种驾驭自己的情绪、思想、意志，面对各种考验时保持平静和乐观心态的能力，以及协调人际关系的能力。戈尔曼认为，个人成功的贡献因素中，“智商”只占20%，而其它非智力因素，其中主要是“情商”占了80%。

在高校，大学生的学习过程离不开情商的参与，大学生毕业踏入社会后，工作中更离不开人际交往。可见，情商的提升既能提高大学生身心健康的水平，促进其和谐的人际关系，也能增强大学生的社会适应能力，为其未来的生存和发展提供坚实保障，做好情商训练对大学生意义重大。笔者认为大学生自身可以按照以下四步做情商训练，提升自己的情商。

## 第一步：认知情绪——坚持做情绪记录，反省自己的情绪

### 1、掌握更多表达情绪的词汇

坚持做书面情绪记录可以让自己每天对情绪状态进行反省，而掌握更多表达情绪的词汇是做情绪记录的基础。人类的情绪分为六大类：快乐、悲伤、愤怒、厌恶、恐惧和惊讶。可以做这样的练习：针对每一个情绪，写出二十个描述它们的适当词汇。掌握的情绪词汇越多，对自己的情绪就会有越准确的认知。还可以比较中文和外语表达同一类情绪的词，比较它们表达情绪的具体程度、语义色彩是否一致，从跨文化的角度丰富自己对情绪的认知。

# 心桥指南 Xin Qiao Zhi Nan



## 2、想象各种情绪带来的体验

掌握了情绪词汇以后，可以经常发挥想象力，想象每个情绪词代表的是什么体验，自己过去有没有在某个特定场景下经历过这种体验。这样可以加深对情绪的理解和体验，能够更精确地识别情绪。

## 3、省察自己情绪产生过程

反思是促进情商提升的有效途径。每天抽出一段独处时间，反思今天有哪几种情绪体验？这些体验是什么事件导致的？哪些是愉快的体验？哪些是不愉快的体验？这样内省反思可以让人诚实地面对自己，接纳自己的各种情绪，了解情绪的产生根源，为控制消极情绪、管理积极情绪打下良好基础。

## 第二步：掌控情绪——学会快速改变自己心情的技巧

在遇到一些负性事件或者人际交往中，学生往往会产生负性情绪。如何调整这些负面情绪，使生活得以顺利进行，交往得以顺利延续？

### 1、暂停短短六秒，冷却激动情绪

大学生虽然具有较高的素养，但都有过被周围人刺激的经历。高校发生的恶性事件多半是负性情绪的产物。从情商理论的角度来看，恶性事件的起因多是情绪处于混乱状态，无法进行控制。因此，大学生如果发觉自己的情绪出现了混乱，一定要让自己先稳定下来。从事多年情商管理研究、国际咨询公司中国区总经理吴岱妮在合著的《6秒钟改变你的情商》书中写道，情绪是由我们大脑中的边缘系统产生的一种化学物质，而我们的“逻辑思维中心”是由脑皮质控制。边缘系统的反应速度非常惊人，而在6秒钟之后，脑皮质的信号开始占据身体，决策才能在情绪和理智的协调下做出。因此，如果想控制自己的怒火，不妨在心里数“一、二、三、四、五、六”，沉默六秒钟，让情绪平静下来。然后再好好斟酌，用合适的语言交流沟通，让交往朝着好的地方发展。

### 2、学会改变视角、转换思维方式

在产生负性情绪时，不妨尝试这样一件事情：在纸上写下目前的情绪，然后回忆是哪些人或哪些事情让自己产生了这个情绪。最后试着换一个角度去想这些人或事。例如今天一位同学冲

着自己大吼，与其说他是一个脾气暴躁的人，不如说他能够向我直接表达自己的感情，是个率真的人。就这样，从一点点积极评价开始，逐渐改变对身边负性人和事的看法，慢慢地，就会发现控制管理自己的情绪容易得多。

### 3、理性管理情绪，实现灵活转换

当亢奋的体育课后是一节需要静下心来英语听力课，当一场激动人心的大型活动后是令人紧张的考试周，当刚刚难受哭了一场后需要上台演讲…大学生生活中总是有这种紧紧相连却又“水火不容”的场景。这时，调节自己情绪的能力就显得尤为重要。因此，形成全面、客观冷静、缜密的思维方式和沉着、稳重、积极、务实的行为方式尤为重要。在遇到这些需要情绪转换的场合，要有意识地调动自己的理性去管理情绪，或抑制过于亢奋的情绪，或调整过于低落的情绪，使情绪和场合、预期目标能够匹配起来。

## 第三步:利用情绪——充分发挥各种情绪的积极作用

### 1、学会运用自我暗示激励法

遇到一些令人紧张的考验时，不妨利用期待的心情对自己进行积极暗示。对自己的积极暗示越多，获得成功的可能性就越大。当取得成功时，积极心态就得到了强化，积极情绪被进一步巩固和加强。采访中一位学生要参加英语演讲比赛，前一天他感到紧张且兴奋，于是晚上睡觉前，他不停地暗示自己：“我已经准备了很久，讲稿背得熟，发音很标准，也有过很多演讲的经验，我肯定能把自己最好的一面展现出来。”就这样，他慢慢入睡。在第二天的比赛中，他轻松上阵，发挥出色，为学院取得了名次。因此，学会自我暗示的方法是非常有用的。在做自我暗示的练习时，可以抓住四个关键词：坚持、坚信、专注和重复。有这样坚定的信念、专注的精神，暗示才能取得更好的效果。

### 2、了解每一种情绪能带来的积极作用并加以利用

虽然有些情绪会带来愉悦的感觉，而有些情绪会带来不愉快的感觉，但如果能够有效利用，每种情绪都能带来特定的积极效果。一些俗语如“化悲愤为力量”，“转压力为动力”都能很好地说明这一点。例如考试时略微紧张的情绪可以成为调动大脑积极性的利器，一次失败后沮丧的情绪可以成为努力奋起的动力。也就是说，不论是怎样的情绪，只要与积极的目标相关联并加以利用，就可能产生积极的效果。

## 第四步:学会交际——建立积极的交往模式

### 1、学会通过语言及非语言信息识别他人情绪

通过语言的用词选择、语音、语调、语速、重音等语言因素识别他人情绪是相对比较简单。但在交际的时候，大学生对非语言因素的把握并不到位。在交际中，表情、视线、姿势、动作都传达着情绪信息。例如在初次见面时，一个“真诚的笑容”背后蕴含着“我很高兴认识你”的含义，再如，当和一个人说话，而那个人的视线和身体并不朝向自己可能表达了“他不喜欢我这些话”或者“他不喜欢我这个人”的含义。因此，社会经验尚浅的学生在交际时一定要多观察，努力观察各种细节来识别对方情绪。同时自己也要注意语言因素和非语言因素的控制。例如练习笑容，注意视线和自己的一些小动作，在交际时给对方留下一个好的印象。

## 2、不吝嗇赞美之词和感谢之言

将在交际中产生的积极情感及时与对方共享是建立积极交往模式的一个重要技巧。发自内心的赞美和感谢能让双方都感到愉悦,交往就能更加顺利地进行。

赞美的时候,首先要确定赞美对方的哪一点。与宏观、笼统的赞美相比,抓住具体细节的赞美更有成效。例如赞美一位同学的英语演讲时不要说“你英语真好”,而是应该具体表述为“你的英语发音真标准,说得也特别流利”。这样的赞美会更真实,更能引起对方的好感。还有一个词对维护和修复人际关系非常有效,那就是“谢谢”。收到感谢的时候,人们会觉得自己做的事情给别人带来了帮助,得到了别人的认可。但有些学生出于自尊心,或者出于害羞,不会轻易表达自己的谢意。这也是大学生需要训练的技巧之使用积极的语言与人交流。

如果使用了积极向上的语言,人们的自身情绪也会变得积极起来。此外,交际对象听到积极向上的话语后,也会对说话人报以同样的积极态度。积极的交际模式就此开启了。

例如,两个刚到教室的学生的对话是这样的:

“今天天好冷!”

“是啊,这么冷的早晨真是起不来!”

“偏偏还要上这讨厌的专业课!”

……

这种模式继续下去,两个人的抱怨会越来越多,情绪越来越差。

如果第一个说话的学生使用了积极语言,效果会不会不一样呢?

“今天天好冷,但一进教室就暖和了。”

“嗯,起来的时候是有些困难,但暖和起来就有精神了。”

“是啊,专业课结束以后,就可以去吃热腾腾的砂锅面了!”

……

可见,同样的主题,换成积极的表达方式,可以给人带来完全不同的积极情绪。

## 3、提升对不同背景的交际对象的包容性

大学生来自全国各地、各个民族,甚至不同国家。在交往过程中,不同的地域文化给情绪的表达、情绪的识别带来了更大的难度。大学生在遇到冲突、产生情绪时,可以站在别人的角度,把对方的言行放在他的文化背景中思考,避免造成进一步的沟通障碍,并且在理解对方情绪的同时也要将自己的情绪以容易接受的方式准确地转达给对方。

---

推荐理由:

如今我们越来越发现,大学生毕业后踏入社会,他们的工作能力不仅要靠实力,也就是智商,还得拼情商。情商是促进其在工作中提升自身人际交往能力,也是其未来发展的垫脚石。要提高情商,就要做到以下四步:认知情绪;掌控情绪;利用情绪;学会交际。



## 最累的不是忙得要死， 而是碌碌无为

文/梦瑶

相信每个人都熟悉焦虑的味道，不同的人在不同的时间里，体验过强烈的焦虑，甚至被焦虑充满的感觉。

有不少人，他们这一生中，好像一直被焦虑充满，他们会说：自己好像一直都处于一种急切中，做事时急切，不做事时，也被这种急切追赶着……一刻都不能放松。

我有一位朋友，每次见面都会说，过去一周她很愧疚，因为她很想过有效率的生活，但她总是处于严重的拖延中。可是，她真是不能过有效率的生活。因为，一旦有一个目标，她会立即陷入急切中，逼迫自己争分夺秒并且超优质地完成任务，这会构成非常严重的压力。生命中有些短暂的时段，例如一次有两个月的时间内，她堪称完美地实现了目标，例如很快在一个新上手的工作中成为第一名。这是一件很棒的事，但她会后怕，因为她觉得，好像自己整个生命都要被这个工作吸进去了，这个工作要将她的全部生命力给吞吃掉。她之所以一直拖延，是为了对抗这份急切。

在电影《魔戒2：双塔奇谋》中，两个霍比特人被半兽人掠走，阿拉贡、精灵王子莱戈拉斯和矮人勇士金雳追赶他们，莱戈拉斯爬在地上聆听半兽人的脚步声时说：他们一直在拼命赶路，好像有鞭子无情地抽打着他们一样。

这个说法太到位了，我觉得是对急切背后的焦虑的精准刻画。

受全能自恋心理的支配，人会觉得，我是神，我一做决定，事情就得立即实现，一点都不能耽搁，否则就是对我是神的这种感觉的冒犯。相反，如果没有实现，他们会立即有了挫

败，然后从全能神变成了全能魔，有了想毁灭一切的暴怒，同时又觉得自己很差劲——“世界之所以没有立即回应我，一定是因为我不是神而是个垃圾”，而这种垃圾感，又带来了巨大的羞耻。

总之，会有一大堆极端的负面情绪，它们综合成一个死神或恶魔的意象，无情地挥舞着鞭子，抽打着自己。

一位男士，一天晚上失眠，然后陷入了狂暴的情绪风暴中。和他聊了之后发现，他有这样一个逻辑：十二点时，对自己说，快点睡。这就是发出了一个意愿，全能自恋的人会认为，这个意愿或自己头脑对自己身体的命令，必须立即实现，否则就是对全能神的对抗。结果，当“快点睡”这一点没实现时，作为全能神，他立即有了狂暴的愤怒、无助和羞耻。然后，他给了自己一个新命令——一点睡，但被挫败。然后，不断发出新命令：两点睡、三点睡……可几乎整晚都失眠了，于是整晚都在狂暴地攻击自己。

清晰地谈出这个逻辑后，他很震惊，然后发现，自己几乎所有事情都是这样的。作为全能神的自己的头脑，不断地给自己的身体与心灵发出各种指令，并都希望立即马上实现。

所以，是他自己分化出了一个全能神魔般的超我，在可怕地鞭打着自己前行。所有人的严重的急切，应该都藏着这个逻辑。

**它可以概括成以下逻辑：**

- 1.任何事情，都有一个发令官，和实施者，或者叫主体和客体；
- 2.有时候，发令官和实施者是分别两个人，

有时我给你发令；有时，是你给我发令；

3.有时候，发令官和实施者是一个人，即你的超我和本我，头脑和身体；

4.受全能自恋的支配，发令官认为自己一旦发令，实施者就必须立即完美实现它；

5.实施者不能立即完美实现，全能自恋的发令官就会从全能神变成全能魔，而想毁掉实施者；

6.当发令官和实施者都是你自己时，你就会体验到致命的焦虑，因为你的超我如同全能魔一般的发令官，会无情地抽打同时作为实施者的你的本我也即你自己。

全能自恋是有程度区别的，它的程度，决定了一个人的焦虑水准。这个逻辑可以解释很多现象，例如——从来不是，最忙碌的人最累，相反，是一事无成又陷入急切中的人最累。

因为，忙碌而成功的人，他们的“实施者”在一定程度上完成了“发令官”的号令，因此发令官的惩罚就降低了。但是，被急切心理驱赶而又一事无成的人，他们会对自己发出最恐怖的攻击，他们从来没有停止过对自己无情的鞭打。

#### 如何疗愈这种焦虑呢？

首先是觉知。当急切的人，觉知到这个急切的逻辑时，会好一些。通常，他们意识不到自己有一个超苛刻的“发令官”，对自己这个“实施者”的全能期待和无情鞭打，他们只是知道自己很焦虑。更重要的是，他们要形成时间概念。他们需要明白，很少事是当下立即就实现的。目标的达成，总需要时间的累积，本质上是投入的累积，以此换取目标实现的概率

累积。我们总讲耐心。耐心有两点，一是时间概念，一是空间概念。空间概念即，这条路走不通，我可以在空间上换一条路啊。比如睡不着这件事吧，怎么解决？有人曾分享了他的体验：昨晚恰好失眠，怎么也睡不着，我就找出电影看，对自己说，没事，没事，睡不着拉倒，看会儿电影，啥时候困啥时候睡！结果到了凌晨两点多就困了，自然睡着，早晨也不怎么难受。我觉得少睡觉对人的伤害还比较小，因为睡不着产生的巨大情绪对人伤害才大呢！

疗愈焦虑的第二点，也许是最为重要的一点：在现实世界，真正建立起关系。假如一个人彻底孤独，那必然会陷入到全能神与全能魔的分裂世界中——目标实现的时候，他就觉得完美；略有挫折时，他就觉得有魔鬼。但魔鬼其实是他自己内在的鞭子。

当一个人真正建立起关系后，关系就会填充他的世界，然后他会看到——其实既没有全能的神，也没有全能的魔，有的就是普普通通的、力量不一、善恶不等的人。

当然，所谓真正建立起关系，必然意味着，你相信世界上是有爱的，你体验到了，那么你会真切地懂得——在目标与目标不能达成的缝隙里，有善意存在。就算目标不能实现，也并非是因为有充满敌意的魔鬼在搞破坏。人生不如意很正常，我们其实不怕输，我们只是怕输给敌意的力量。

全能自恋的程度，与焦虑的程度成正比，与关系的深度成反比，能建立深度关系的人，都会自动放弃了全能感。

所以，哪怕过程会千疮百孔，都好好投入去做事，投入去爱人吧。

---

#### 推荐理由：

在这个加速运转的时代，“我很焦虑”成了许多人常挂嘴边的话。我们拥有梦想，为了目标不断努力，这没有错。但我们不能将它变成一种“不完成就成魔”的梦魇。这个世界上没有真正全能的人，没有达到目标也不代表你无能。很多事情，除了需要努力的因素，还参杂了太多其他因素。只要我们真的尽力了，也许没有达到你预想的目标，但你一定也会收获一些意料不到的锻炼和成长。

# “尽快”的误导

文/刘 水

你可曾在要求别人做些什么时听到这样的回答——“我会尽快的”？

这种模糊的回答往往没有意义，说了等于没说，对事情的进展不会有丝毫帮助。

那些做事情很认真的人才不会说“尽快”。

“尽快”只是推迟工作表现欠佳或者违背诺言时的一种策略，是导致一个互相依赖和需要及时完成任务的团队失败的主要原因。

“尽快”是不完全承诺的通俗表达。它适用于那些更乐于给出不确定承诺的人，而非可以与之进行清晰有效沟通的人。

“尽快”不带有细节和时间表，也表现出对他人的诺言和责任的漠不关心。

“尽快”是一种歧义形式，到最后，往往需要完成比开始就明确时间限度的工作还多的工作量。你将为“尽快”付出更多的劳动，焦虑和相关的冲突也会随之而来。

如果每一个承诺和每一段对话都是明确的，我们的效率就会提高很多，不是吗？

如果我们告诉他人承诺兑现的准确时间，他们会心生感激。他们能够担负责任，与其他人分享承诺的细节，并一直对进度进行跟踪。

举一个例子，如果你急需一种治愈致命感染的药物，你愿意听到“我会尽快拿给你”，还是“你会在今天下午两点得到它”呢？工作的效率和压力的治疗剂，在很大程度上依赖于我们预计的准确期限，仅仅指望“尽快”是远远不够的。

试试这样问自己：在生活中，我常常把事情说得很模糊，以避免责任吗？

因为不明确或不完整的承诺，我或者他人曾为此付出了怎样的代价？

推荐理由：

的确，“尽快”这两个字很狡猾，具有很大的迷惑性，当人家答复你，“我会尽快的”时，你或许会无力反驳。因为，它在某种程度上是一种承诺，但又不完全的、肯定的承诺你。如果我们对他人许下承诺，或许并没有意识到自己忽视了日期、准确的时间，但若是想要他人对我们有承诺时，或许自己就会立马想到，是不是还得有一个时间的交代？所以，仅仅是两个字“尽快”是永远不够的。



### 衣服与手足

昨晚和几个同事一起吃饭,其中同事甲在电话里跟媳妇吵了起来。我们大家都在劝,这时乙出来说了一句话“老话说得好,兄弟如手足女人如衣服。”

丙的媳妇在桌上听到后觉得很不爽,就要反驳。乙淡定地说:“听我把话说完。这么多年了,我在大街上看到多少缺胳膊少腿的人,可就没见过一个光腚的!”

### 学车

我在学车考驾照,但教练比较暴躁。他动不动就骂,说我这也不会,那也不会,说了这么多次还不会之类。

今天教练骂着骂着突然不吭声了,我想肯定是自己学有所成,让教练十分满意。过了一会,教练看了看我,有气无力地说:“你还是第一个让我晕车的人。”

### 承诺

朋友跟老婆说:“亲爱的,这一个多月陪我看世界杯嘛!”

老婆:“不看,熬夜受罪!”

老公:“只要中国队进个球,我就给你买个LV包,进一个买一个!”

老婆:“太爱你了,我愿意……”

昨晚又熬了一夜。老婆:“我都看一个多月了,怎么中国队还没有上场呀?”

老公:“不知道啊,再等等!”

### 吵架以后

大李跟老婆吵架,老婆气得回娘家了。没过多久,岳父打来电话,怒火冲天地说:“你小子是不是跟我闺女闹别扭了?这事儿可没完!”说完就挂了电话。

没过几分钟,手机上来了短信,是岳父发来的:“小子,我刚才才是故意说给她听的,男人嘛,大度一些!”

接着老婆的短信也来了:“我爸发火了,好吓人,你别过来接我,我自己回去!”

### 感动

一位朋友向我诉苦,说他向女友求婚,搞得很浪漫,把女友感动哭了,然后他们紧紧地抱在一起。可最后女友还是拒绝了他,理由是一次不过瘾,想再感动一次。

### 好比春晚

过年时,小王陪老婆回娘家。夫妻俩坐在沙发上光顾着玩手机,老丈人对小王说:“你们俩就像春晚一样。”小王高兴地说:“爸,您是说到过年您就盼着我们?”

老丈人说:“不,你们俩一年才来一次,还没有把我逗开心!”

### 天伦之乐

小明和同学都有非常忙碌的父亲。

同学:“爸爸,你一天赚多少钱呀?”

父亲:“大概1000元吧怎么了?”

同学:“爸爸,这是我存了很久的1000元,今天可以陪我玩一天吗?”

父亲红了眼眶,父子相拥而泣,重获天伦之乐。

小明听了之后,决定效仿。

小明:“爸,你一天赚多少钱呀?”

爸爸:“10万左右吧。怎么了?”

小明:“没事呀……我就随便问问。”



# 网络赚客的演变、心理特征及其治理

文/梁 英

移动互联网的普及，网络社交、购物与支付等应用成为日常生活，推着我们跨进了网络化生存时代。在过去的今年农历新年，由网络支付巨头发起的集五福活动，甚至成为了新兴的过年仪式之一，全民参与，乐此不疲。迟迟不中的敬业福，让你怀疑自己于过去的一年没有爱岗敬业的时候，当你厚着脸皮跟各路好友讨要的时候，你是否想过，有些人很轻松地拿到了不止一个你想要的敬业福。

再想想看，周围好像有个特别的幸运儿，总是从各类有奖活动中奖品拿到手软，总是能恰好地秒杀到了你种草已久的购物车高价收藏品，总是在消费场所能拿出来连店员都不一定知道的优惠卡券，总是在快递送货时收到 N 多包裹？他们有句时常挂在嘴边的话，“不要怂，就是干！”所以，他们遇到的也并不总是好事。在年前钱宝网 CEO 张小雷自首后，一度精神颓靡，自嘲要排队上天台。你以为他们玩真的？两天后，他们又埋头于网络去奋斗了。他们就是蛰伏于网络小众平台的赚客。

## 一、网络赚客的演变

2003 年前后出现了第一批网络赚客。当时国内互联网发展还处于初级阶段，网络宽带资源有限，网络最热的莫过于音乐 Flash 作品以及各类聊天室，也有了致力于满足供需双方的捐客网站。热心网友通过给公司或孩子起名、定制 Flash 作品、制作求职简历、设计个人网站等服务，在获得甲方认可后，可以从捐客网站得到一笔辛苦费。这些提供市场化服务的热心网友就成为了最早被称之为赚客的人。

其后，一些网站、论坛为了吸引用户，不定期推出一些有奖活动，如，通过盖楼（在论坛特定帖子依次回复，每一个回复就是一个楼层，特定楼层的发帖者可以获得指定奖品）有奖、完成指定任务（点击广告、推广注册等）有奖等，吸引了众多有闲网友，他们热衷于各种此类获得奖品的活动。该阶段开始，人们发现各类有奖活动名单上总是有似曾相识的名字，也就是网上获奖专业户。

这些人凭借某些网络技术优势，通批量注册和参与活动，以较高概率攫取到了活动奖品，并将之变现，开始成为真正的网络赚客。他们在各类网络平台上选择地参与活动：把低成本甚至零成本换取物质实惠的行为叫做“薅羊毛”，而他们也被戏称为“羊毛党”。

近几年，政府为增强各产业的创新实力、大力推动互联网与其他产业融合。在“互联网+”概念驱动下，互联网企业通常会在起步阶段运用“烧钱”（新用户高额补贴、发放优惠券等促销手法）来吸引人气和流量，寄希望于在后期的客户转化和变现中获得市场优势地位。嗅觉敏锐的网络赚客从中发现了新的商机，在与互联网企业斗智斗勇的过程中，发展出了相对完整和成熟的产业利益链。以 P2P 投资平台为例，在过去 P2P 粗放增长两三年中，为了吸

引客户投资，一众 P2P 平台推出了诸如“注册送 50 元现金，投资 100 元 7 天可提现”、“拉新高额返现”等活动，吸引了一批又一批“羊毛党”的光顾，导致高额推广费用成为了“羊毛党”的专属红利。虽然后来各平台运用手机号实名认证、银行卡绑定、IMEI 识别等手段来狙击“恶意套现客户”，但是通过接码平台（用“猫池”等专业设备养卡，并提供短信验证服务）突破手机号限制，用泄漏数据库中的同名信息注册，使用软件抹除应用信息并变更手机 IM 识别码等手段，最终还是突破了各种平台能够运用的防范措施。“羊毛党”一度被认为是导致低风控 P2P 平台“跑路”或垮掉的重要推手。时下大热的外卖平台也没少被“薅羊毛”。有人负责搜索和共享福利信息，接码平台提供注册短信验证；有人负责开发批量注册和秒杀软件；有人负责秒杀抢货，有渠道商配合转手变现。至此，“产业化”的网络客（羊毛党）成为网络化生存时代不容小觑的“网络军团”。

## 二、网络客赚的心理特征分析

### （一）有闲青年多

爱占小便宜的不止是经历短缺时代的老年人。网络赚客的人员构成极其复杂，以年轻人特别是年轻男性居多，从待业中学生到名校大学生，从自由职业到机关事业单位，甚至不少 IT 行业的技术员都有。某名为“羊毛党”的媒体公众号就是由清华、北大和南开的三个大学生创建的。有着清华渊源的知名论坛“水木社区”即设有专门的“辣妈羊毛党”板块；某论坛专注于各大银行高端信用卡福利与积分的薅羊毛技术。从一些内外勾结侵吞公私财产的案例中还可以看到高管羊毛党。

### （二）错失信息焦虑

热衷于微信抢红包的人，会经常感叹“一不小心错过一个亿。对于网络赚客来说，这句话形象地描述了他们对于错失优惠信息的焦虑。网络赚客有自己的网络交流聚集地。某赚客社区的日发帖量在 2-3 万条，稳定活跃在线注册会员超万人，其日访问量排名在国内排 1300 左右。社区实时汇聚着来自各大电商、投资平台、银行和线下卖场等优惠和福利信息。第一时间掌握有效信息并快速行动，意味着能否拔得头筹或吃到肉，或者是手慢无，哪怕只是慢了几秒钟。某论坛有句形象的口号，“XX 出征，寸草不生”。因此，很多混迹于此的网络赚客，几乎将所有的空闲时间都用于一遍遍刷新和翻看帖子，生怕遗漏一个有效的优惠信息，特别是在早上十点和晚上十二点左右，前者是各大优惠活动的秒杀节点，后者是大平台容易暴露技术或商品价格 BUG 的时间。

### （三）类躁郁情绪

临床上，将时常在情感高涨的躁狂状态和抑郁状态之间交替转换的个体，诊断为躁郁症，也叫做双相障碍，是一种心境障碍。网络赚客比较在意得失，遇到大型优惠活动狂欢时，可以昼夜不休，保持高度亢奋，优惠或利润到手就“心里美滋滋”，赞誉活动平台是“良心保证”。反之则指责泄愤。情绪动向因优惠活动而大幅波动起伏，像极了临床上的躁郁症。因其并非病理性因素引发，也未泛化到其他生活领域，这里将其称之为类躁郁情绪。这种日复一日的心境过山车式体验，是否会发展出某种心理障碍，目前还不得而知。

### （四）热衷冒险

网络赚客相信，“人有多大胆，地有多大产”，获利的多寡与风险大小相关。在 P2P 最繁荣的时候，他们坚信自己不会是最后的接棒者，总是急匆匆地一头扎进去，希望薅了羊毛就跑。他们

忌讳其他人对风险的理性分析，甚至对投资平台卧底不怀好意的诱导不加辨别，义无反顾地去淘金。虽有少数第一时间获利并成功身退的，也无法抹煞媒体报导中有超过两成的羊毛党“踩雷”（由于平台跑路或垮台导致投资无法收回）。甚至有不少技术型赚客大佬，在利用漏洞牟利之余，主动将漏洞及利用手段分享给散户，怂恿大量散户跟着上，以维持法不责众的错觉，最终因为破坏计算机安全盗取公私财物等入刑。实际上，不少网络赚客游走于法律与犯罪的边缘。

#### （五）炫耀跟风

这是一个鼓励彰显自我的时代，网络赚客也不例外。凭借技术、网络带宽和高级别会员获取一手信息先发优势，大佬们还不忘展示自己的“劳动成果”。他们一方面通过展示吸引渠道商的注意和获得合作。同时也吸引了众多散户的膜拜与艳羡，并顺理成章地吸粉，提高下一次将粉丝资源变现的规模水平。求人带，有人带，成为赚客小散在论坛互动的常态。大佬们不忘偶尔把一些低价商品信息作为福利分发给自己的追随者，并加上“手慢无”等字眼。小散们也乐于跟着大佬扫荡这些未必是自己真正需要的东西，跟风特征明显。

### 三、网络赚客的治理建议

网络赚客的出现与演变，是网络化生存时代的伴生产物。其积极面在于，帮助部分网络使用者实现了低成本购物消费和经济营生。这些人作为不同社交网络的示范节点，为网络购物、金融创新等服务平台增加了流量和人气，客观上检验互联网+服务平台的风控系统，为其制度和技术完善提供了持续的动力，有利于网络化生存的纵深发展。但是，也应该看到网络赚客演化到今天有了灰色产业链的趋势，不少热衷冒险的赚客游走于法律与犯罪的边缘，可能带给初创互联网企业意外的致命打击；也损害了大众享受网络平台便捷服务的公平，甚至是出现违法犯罪活动，而且对是非观念模糊的青少年是一种负面的诱导，威胁到社会经济与生活的稳定。因此，必须引起对网络赚客的重视并加强治理。

首先，应理解其存在的合理性，并加强对该群体的学术研究，充分掌握其群体特征和演化趋势。其次，应基于国家网络安全法、实名制认证等相关法律法规，加强对赚客网络聚集平台的监管，坚决打击扰乱金融秩序和网络服务的违法犯罪行为，消除不良行为的错误导向和消极榜样。同时，应针对发现的问题，及时与网络服务平台通气，引导服务平台、尤其是初创企业改变以往通过“烧钱”模式积攒人气和流量的发展路径，鼓励企业升级设备和技术，积极完善服务协议，保障平台信息安全，减少恶意网络赚客的活动空间。此外还要加强对网络赚客群体的普法教育，引导其发挥自身信息和技术优势，成为网络化生存时代的创新者和建设者。

---

#### 推荐理由：

随着信息技术的不断发展，网络赚客这一群体在网络时代已经成为不容小觑的网络团体，大多数人都想要能在网络平台上收获类似中奖的收益，这类群体看起来似乎离我们很远，但是他们身上特点我们多多少少能在自己身上见到，比如：炫耀跟风、措施信息焦虑等，遂我们在进入网络平台时要正面自己身上的特质，并加强自身的网络安全意识，消除自身的不良行为，发扬自己的创新以及正面思想，不盲目跟风。

## 你的克制力如何

### 测试导航

能否自我控制是人与动物的最大区别，在生活、工作中，适当调控自己的情绪会使你得到有意义的收获，如家庭的幸福美满、职场升迁的机会等。想要了解自己是否能有效控制自己，请做下面的测试吧！

### 测试开始

- 1.你一个朋友想借你新买的数码相机，而你还未曾好好地用过，你会怎么办？
  - A.借给他，但是满腹牢骚。
  - B.提醒他有一次你向他借东西，他不肯借，当时你的心情如何。
  - C.骗他说你已经借给别人了。
  - D.告诉他你想先用一个星期，然后再借给他。
- 2.在影剧院里是不准吸烟的，但你邻座的人偏偏吸烟，而你又讨厌烟味，你会怎么办？
  - A.很反感，希望其他人向这个人提意见。
  - B.大叫吸烟是令人讨厌的习惯，并盛言要叫服务员来干涉。
  - C.用手捂住脸，露出一副不赞同的表情。
  - D.问此人是否知道影剧院里不准吸烟，并指给他看“严禁吸烟”的牌子。
- 3.你的爱人说你最近胖了，你怎么办？
  - A.偏偏吃的多一些。
  - B.回敬他几句，不要他多管闲事。
  - C.告诉他如果他少买些鸡蛋、肉，你就不会增肥了。
  - D.你自己也有同感，希望他帮助你节食。
- 4.当你正要去上班时，你的一个朋友打来电话，让你帮助他解决心中的苦闷，你怎么办？
  - A.耐心地听，宁可迟到。
  - B.在电话中禁不住埋怨道：喂，你知道我必须去上班呀。
  - C.告诉他你愿意听他说，不过迟到要受到批评，可能还要扣钱。
  - D.向他解释上班要迟到了，不过答应他午饭时间打电话给他。
- 5.周末你忙了一整天才把房间全部打扫干净，而你的爱人一回来就问晚饭有没有准备好，你怎么办？
  - A.虽然你心里很想出去吃饭，但是仍然很勉强地煮了这顿晚饭，然后责怪他太不体贴人。
  - B.大发雷霆，命令他自己煮饭。
  - C.气得当晚不吃饭。
  - D.对他说：我实在疲倦，我们到外面吃饭吧。

- 6.你辛苦干了一天，自以为对今天的工作相当满意，却不料你的领导还大为不满，你怎么办？
- A.不耐烦地听他埋怨，心中满是委屈，但不做声。
  - B.拂袖而去，认为自己不应该受委屈。
  - C.把责任推给他人。
  - D.注意自己做得不够的地方，以便今后改正。
- 7.在饭店里，你点了一个平时很喜欢吃的饭菜，可上来后一尝，饭菜特别咸，你该如何处理？
- A.向同桌的人发牢骚。
  - B.破口大骂，粗鲁地责备厨师无能。
  - C.默默地吃下去，然后把碗筷搞得乱七八糟。
  - D.平静地告诉服务员，然后吃下去。
- 8.一位热情地售货员为了使你买到满意的东西，给你介绍所有的产品，但你都不满意，你怎么办？
- A.买一件并不想买的东西。
  - B.粗鲁地说这些产品不好。
  - C.向他道歉，说是你的朋友拖你买东西，不能买朋友不喜欢的东西。
  - D.说一声谢谢，然后离去。

---

## 测试结果

多数选择 A 者：你往往属于好战型，可能经常会暴跳如雷。表面看来是个颇有权威的人，但是往往可能很难得到别人的尊重，使得人们不愿轻易靠近你。

多数选择 B 者：你虽然有好战的一面，但你善于隐藏它，你善于处理人与人之间的关系，只是有时还不够坦率，使他人不能完全理解你。

多数选择 C 者：祝贺你，你完全懂得如何安排你的生活，你尊重他人，对人坦率、诚恳，从不虚假或装模作样，结果人们都尊重你，愿意和你交朋友。

多数选择 D 者：你对一切往往采取消极被动的态度，对任何有争议的事你都宣布放弃发表意见，而是他人决定或承担责任。当人们不了解你时也许会同情你，但后来同情就会消失。为什么不做一些令你快乐的事呢？

## 心理课堂

情绪的好坏全在自己。只要懂得克制，情绪易变这匹马就会被紧紧牵住，无法脱缰去招惹是非。但克制只是治标不治本的方法，真正的良药在于拥有一个平和的心态，只有平和才是脾气最好的转换器。

人生需要“不以物喜，不以己悲”的平和，要做到处颓势不倒，处逆境不躁，心静若止水，才能明察秋毫。还要守住一份寂寞，忍耐一份孤独，不要随波逐流。守住自己擅长的领域，保持一个平和的心态，不被外界纷扰打乱自己的心情。



## 用“心”守望，在你身旁

教育科学学院 教研 1701 班 王婧雯



作者介绍：

王婧雯，女，汉族，1995年10月生，江苏南通人，共青团员。2017年9月始就读于扬州大学教育科学学院应用心理学专业。现任扬州大学心友社社长、院研究生会团辅部部长，班级心理委员，荣获全国百佳心理委员、校心友社先进个人、院优秀团员、院心理剧大赛特等奖等荣誉；取得国家三级心理咨询师证书；在省级期刊《科教导刊》2018年第25期上发表学术论文1篇。

卡莱尔曾说过“生命不息，奋斗不止”。我从未想过我的研究生生活会变得这般充实而精彩，就像是在水中投入了一颗泡腾片，那迅速弥漫开来的酸甜着实让我又惊又喜。

### 尝试：遇见全新的自己

从研一参加扬州大学心友社面试开始，就注定了我接下来的生活一定会是不平凡的。开学初我便加入了心友社，由于在本科的专业课中有过一学期的专业课学习，我就活动开展过程中出现的问题提出了一些建议，没想到却获得了学姐的称赞，这使我受到了极大的鼓舞，也成为我不断汲取新知识提升自己的动力。我的观点开始有所动摇，或许是时候做出一些改变了！

部门换届的时候，我做出了之前从来不敢想的决定——竞选心友社社长，我希望一方面能将我在本科所学的心理学专业知识应用于实践中去，不辜负同学们对我的期望，另一方面能够真正发挥自己心理学研究生的价值，继续为需要帮助的同学送去哪怕只有一丝的温暖。我至今还记得台下热烈的掌声，以及走下讲台时心中将士凯旋般的满足感。是老师和同学们的肯定与支持使我勇敢地迈出舒服圈，我很感激他们能够成为我个人成长道路上的见证者。

从一名普通的干事到成为心友社社长，这期间身份的转变得着实让我手足无措。说起来我也是第一次当社长，在过去

的许多时候都是接受任务完成任务就可以了，而现在完全需要我自己安排，从接手社团到现在也经历过暴躁易怒的阶段，一点小事就会被点着，甚至想着为什么要为自己揽下这些琐碎繁杂的事务，但是当真正在各部门部长和干事的配合下成功举办完一项活动时，又会觉得之前的努力以及各种计较细节都是值得的，“真香”预警时不时就会出现。

### 播种：传递“心理”的温暖

“予人玫瑰，手有余香。”最早接触到利用专业知识帮助他人，是在学习心理咨询课程时老师布置的朋辈咨询任务中。一些素未谋面的人通过网络向我敞开心扉，诉说自己心中的苦恼，有时我甚至不用做什么只需要静静地倾听就能让他们再次充满干劲。这段经历对我很有启发，在关注同学的心理健康状况时，我不会刨根究底试图让他们在我面前暴露伤口，但是只要他们想要倾诉，我随时都在，我很高兴当同学们以及那些陌生人在遇到烦恼时能够想到我，让我感觉自己被如此地信赖着，能够使我有机会陪伴他们走过忧伤，走向阳光。当然，要给别人一碗水首先自己要有一桶水，因此这也督促我不断进步，使我足够强大到能够给予他人支持。



### 奔腾：汇入辽阔的海洋

“一滴水要怎样才能不干涸？——把它放到江河中去。”

我深知凭我个人的力量能够帮助到的同学是十分有限的，因此便更加坚定了要将心友社发扬光大的信念。为了进一步扩大社团的规模，在现有的教科院心理学研究生的基础上，我们面向全校学生又招募了一大批热爱团体心理辅导的新成员，培训、演练、选拔的过程并不都很顺利，但一想到哪怕会有一位同学因为我们的工作而展露笑颜，我都觉得我还可以继续坚持下去。我仍旧记得自己竞选时的初心——希望为同学们贡献自己小小的力量，而如今的前进路上有如此多志同道合的伙伴，我知道现在的我不一个人在战斗，这使我既欣慰又深感荣幸。

成长从来都不是一件安逸的事情，只有挥洒滚烫的泪水与汗水的人才能在人生的道路上看到最美的景色。我知道待我回顾来路时，那一路的鲜花绽放定会让我感叹不虚此行。

# 风

外国语学院 翻译 1601 班 朱毅凡

风乃浪子，其罪不可恕。

肆意挑拨，此乃罪一；喜怒无常，此乃罪二；无情骄纵，此乃罪三；虽离犹在，念想常存，此乃罪四。

风拂娇花，花开烂漫，春色满园；风戏嫩柳，柳枝依依，脉脉含情；风暖寒流，碧波荡漾，涟漪朵朵；风吻众生，甜言蜜语，芸芸众生，春心荡漾。风，糖衣炮弹，更胜言语挑逗。春风十里，为牡丹添簪，姹紫嫣红；为迎春裁衣，春意盎然。风，赢得众芳心，满足自己扭曲的占有欲，便逃之夭夭，生怕再招惹半点“桃花”。

百花凋零，竭其所能，诞硕果，续姻缘。一身繁华退却，只为风笑颜。却不料，风却避之不及，无情嘲讽，眼睁睁看众花凋零，香消玉殒。落英缤纷，苟延残喘，殊不知，风不闻不问，视若无睹，巴巴的披星戴月，用清晨的露珠去向荷花献媚。那是众芳的泪呵！日日最清澈透亮的露珠，衬得那荷花亭亭玉立。纵然骄阳似火，也要前行，在小荷面前喃喃私语，羞红了她的面庞。两人如胶似膝，却终抵不过时间漫漫；荷花清纯，出淤泥而不染，却难免日久生厌。狐朋狗友，三两成群。风一日日肆无忌惮，脾气渐渐地变坏了。黑云压城，暴雨倾盆，荷花苦苦哀劝风。却不料，风大怒，拳打脚踢，恶语相向，全然不念昔日情分。一片片花瓣在殴打中被撕落，被摧残，荷花强忍着泪珠，护着肚中的孩儿，独自咀嚼。

黑云散去，暴雨将歇，狐朋狗友，尽数散去。风才想起那荷，低声呢喃，满心忏悔，却似乎再也觅不到荷的踪迹。风忽然听到有人唤她，一片片荷叶深处，一个头发散落，面色枯

黄的女人藏在荷叶深处涩生生的看着他，眼底是复杂的神色。“呵，哪里的疯女人？”风嗤之以鼻，拂袖而去，心里总有些怅然若失的孤单。风之所到，花不开，叶凋零，百兽闻之惧，秋水见之厌。菊花避世，生性疏懒，闲读诗集，竟不知风的臭名声。风喜出望外，连忙奔到菊的面前，甜言蜜语，搔首弄姿博得菊花笑颜。菊生性傲，不喜争夺名利。一心潜读诗集，心思纯正。虽有时知风流连群芳，调戏枫叶等事，也都疏于计较。风却恶人先告状，责怪菊花性情恬淡，编了个“性子不合”的理由，便逃似般地离开了，全无半点眷念。

风远观梅，性冷淡，不易亲近。可耻的占有欲涌上心头，他眼珠一转，气势强硬，欲擒故纵，终博得梅花芳心。梅花轻启朱唇，投怀送抱，风却扬长而去，只留下一句，“我以为合适的，但是并不。”梅花傲骨，不畏寒，那一刻，她却寒透了心。

风忽然怀念了迎春，牡丹的灿烂，便收起那副嘴脸，巴巴的企求，甜言蜜语去了……

周而复始，风始终觅不到真爱。因为自始至终，他不懂爱，有的只是浅薄的占有欲，浮躁的内心。石虽木讷，不善言辞，却用天长地久去守护它脚下深爱的土壤；木虽深沉，却用无数个春秋，去守候着深爱的鸟儿；雨虽唠叨，却用生命一点点滋养心爱的花草树木。

甜言蜜语，到头来只是糖衣炮弹，终不及深情久伴。

风如此，很多人亦如此。

人生苦短，我们不要成为风一样的人，做风一样的事，但也要保护自己，不被风一样的人和事所迷惑。

推荐理由:

生活中总会有很多不如意的时候，我们会感到困惑、焦虑甚至失望。但不管遇到什么样的困难，我们都要学会积极的去面对。当感到情绪无法宣泄的时候，替它找个出口。将它写成文字、写成诗，或者是找知心的朋友说说话。路遥说过，人活一生，值得爱的东西很多，不要因为一个不满意就灰心了。试着去发现生活中的美，要相信未来是值得被期待的。

小可爱们，我们的心理工作站都建在宿舍区哦，这里有访谈室、团体辅导室、活动室、阅览室、影音室、情绪宣泄室，希望我们的心理工作站能成为大家的心灵家园呢。

本期，就让我们一起走进：

## 扬子津校区(东)心理工作站



### 心·家园

进门举目可见，便是绿植和柔和色调的各色摆设。采用白、蓝、绿的设计，温馨可人，给值班同学与来访同学以最好的观感。大厅沙发靛蓝色与墙壁地板的木黄色辉映，让来访同学等待时完全放松心情，调整奔波的匆忙。大厅墙壁也精心呈现了各位值班老师的简介，来者而过，温暖自留心田。



心理访谈室



沙盘游戏室



在这里聆听你的心声

## 心-休憩

心理访谈室是整个东区“心灵家园”的心脏，在平静的日子里默默跳动，温柔平静。沙发挑选了优雅的米白色，靠枕精心搭配，让老师和学生都能放松休憩，用心交流。窗帘素色搭配，点点滴滴都透着茉莉的幽香，空气里绿植的清新味道与干净的布料味道交融汇聚，在这里会给你更好的休憩时光。

在这里你可以诉说你的心事，发泄你的情绪，老师们会全心全意的为你排解心中的压力和困惑。



## 心-阅读

阅读如阳光，不经意间便能照亮我们的生活。

在阅览室，能看到各类的心理知识相关书籍。从科普，到专业，让每个对心理学有兴趣的同学都有选择的余地。

这里，提供了一个开拓视野，互相交流的场所。

在这里我们惊叹于前人杰出的创造性。不管是严格的科学推理，还是存疑的探究假设，总能带给我们启发。



## 心-悦动

如果访谈室是心脏温柔跳动，那么团辅室就是血管，不断进出的新鲜血液，是我们每一个人。清新绿色随处可见，桌椅皆是，眼前一亮，观之难忘。这里通常被用作团体辅导和活动会议，无数的奇思妙想在这个空间迸发。淡色的窗帘，绿色的植物，在这里安静而喜悦。

团辅室为大家提供了一个自由交流的空间，其中，可以随时移动的桌椅和易于操作的多媒体设施为我们开展各类活动提供了条件。在这里，我们举办团体辅导，电影沙龙，在欢声笑语之中，见证了友谊的建立与加深。在这里，我们开展部门例会，助理培训，在交流探讨之中，学会了合作与耐心。于实践中感受着链接与行动带给人的创造性变化。

# 心育传真

## Xin Yu Chuan Zhen

### 扬州大学举办朋辈团体心理辅导大赛

10月10日晚，扬州大学朋辈团体心理辅导大赛在荷花池校区主楼二楼多功能厅举行。校心理健康教育中心专兼职教师担任评委。心友社全体成员、校大学生心理协会、各学院推荐的朋辈团体心理辅导骨干80余人参加了此次比赛，经过集中培训、模拟演练、方案征集等环节，22名同学遴选进入现场展示环节。

来自各学院的参赛选手互相比拼，通过展示“速度起身”“爱的抱抱”“七巧板”等团体心理辅导活动，展示了自身实力、促进了相互交流，现场欢笑声满满。

现场展示结束后，教育科学学院李传伟老师对参赛人员的表现进行了点评并给出了指导意见：“团结协作靠的是敏锐的时间观念和凝聚的合作精神，相信通过这次比赛，每个人都能收获自己的感悟，在未来的大学生生活中积累经验，不断成长。”

### 扬州大学举办“心悦动·欣生活”老少共话心健康庠序交流会

10月24日下午，“心悦动·欣生活”老少共话心健康庠序交流会在荷花池校区大学生活动中心N301举行。校关工委常务副主任叶蕴珊、副秘书长刘方云及关工委学生心理健康辅导组的全体教师受邀出席会议，学生处副处长侯燕、心理健康中心副主任周敏及校大学生心理协会部分学生心理骨干代表参加会议。

会上，侯燕副处长向老同志汇报了我校心理健康教育工作的整体情况；刘方云副秘书长

介绍关工委大学生心理健康辅导组自成立以来的主要工作做法和成效，分享“帮助一个学生就是挽救一个家庭”的工作感悟；大学生心理协会的学生骨干们就自身成长中遇到的心理困惑和助人自助工作中遇到的实际困难向老同志们积极请教，得到了真诚、恳切的解答，纷纷表示受益匪浅。最后，叶蕴珊副主任对此次活动进行了充分的肯定，对心理健康教育中心与关工委心理健康辅导组的工作宗旨、重点和方针提出了明确的要求。

古有“庠序之交”，今有“老少共叙”，活动在其乐融融的氛围中落下帷幕，让我们同心同力做好大学生的心理健康教育与辅导工作，共同期待下一次的心欣相聚。

### 苏中基地高校团体心理辅导“精彩活动”现场展示大赛成功举行



11月5日下午，苏中基地高校团体心理辅导“精彩活动”现场展示大赛在扬州大学荷花池校区大学生活动中心三楼小剧场成功举行。江苏省大学生心理健康教育专家指导委员会主任、南京大学社会学院桑志芹教授，省专指委委员、东南大学心理健康教育中心郭晋林教

授，省专指委副秘书长、南京医科大学人文学院副院长郑爱明，省专指委委员、南京信息职业技术学院心理健康教育中心主任陶爱荣，江苏师范大学心理健康教育中心主任兼学生处副处长何莉娜应邀担任评委。经过学校推荐、方案评审等环节，来自基地所辖高校的8名专兼职心理教师进入现场展示，苏中基地各高校50余名专兼职心理教师及100余名心理协会骨干参与观摩。

比赛过程中，参赛选手围绕自我探索、情绪管理、人际关系三个主题进行了团体心理辅导方案介绍与现场带领，经过激烈角逐，扬州大学张硕获得一等奖，南通大学钱宇凤、江苏大学吴婷获得二等奖，三人被推荐代表苏中基地参加江苏省高校团体心理辅导“精彩活动”评选决赛。

比赛结束后，省专指委主任、南京大学社会学院桑志芹教授对整场比赛进行了点评，桑教授对选手们的理论水平和专业素养给予充分肯定，同时指出了问题和不足，并鼓励广大专兼职心理教师不断推进心理健康教育工作创新，注重激发团体心理辅导的自发性与创造性，努力提高自己的专业化与职业化水平。

## 在扬高校朋辈互助展演暨扬州大学第十五届心理情景剧大赛成功举办

12月9日下午，在扬高校朋辈互助展演暨扬州大学第十五届心理情景剧大赛决赛在扬州大学扬子津校区文体馆举行，来自扬州、镇江地区各高校的老师、学生代表共600余人参加了活动。

经过前期初赛与复赛的层层选拔，来自扬州大学、扬州市职业大学、南京邮电大学通达学院等高校的6支队伍进入决赛并进行现场展演。各代表队围绕人际关系、自我认知、朋辈



互助等专题，将现实生活与舞台表演创新结合，展示了当代大学生深刻体验自我及他人的生命故事，激发心理健康教育正能量。最终，扬州大学大学生心理协会选送的《魔幻商店》荣获一等奖。

本次活动也是扬州大学第十九届心理健康宣传月的一次集中展示。一个多月以来，学校以“心悦动·欣生活”为主题，依托校、院大学生心理协会，联合扬州、镇江等地兄弟高校，相继开展了心理名家进校园、新生团体心理辅导、三十天微信成长计划、广场宣传活动、心理委员培训等百余场次活动，在全校范围内营造了良好的心理健康教育氛围，对于提升学生心理素质、促进朋辈互助、做好心理危机预防干预工作具有积极意义。

## 扬州大学心理健康教育工作获全国表彰

11月15日，第十三届全国高校心理委员工作研讨会暨朋辈心理辅导论坛在安徽财经大学开幕。本次研讨会由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组主办，来自全国300多所高校的800余名心理健康教育工作者和心理委员参加了此次大会。

在本次大会上，我校作为全国高校心理委员研究协作组理事单位作题为“实施心理委员‘三三三’成长计划，着力提升朋辈互助工作质效”的心理委员特色工作汇报发言。我校邹苏老师撰写的《准大学生心理健康发展现状及

教育启示研究》一文获评论文一等奖；我校心理委员（朋辈）王婧雯、樊星、周紫瑶获评“全国十佳心理委员（朋辈）”荣誉称号。

## 扬州大学举办辅导员“新视野”论坛

12月19日上午，学校在荷花池校区教学主楼二楼多功能厅举办辅导员“新视野”论坛。上海学生心理健康教育发展中心副主任、上海高校心理咨询协会常务副理事长、复旦大学心理健康教育中心主任刘明波应邀作题为“高校学生心理危机的识别与应对”专题报告。

论坛期间，刘明波从对比国内外高校心理健康服务入手，结合复旦大学处理危机事件的丰富经验，通过严谨的数据和丰富的案例，重点对高校心理健康教育工作体系化建设、大学生常见心理问题的识别、大学生心理危机的有效干预等方面进行了深入的解读。

全校辅导员、专兼职心理教师150余人参加活动。

另悉，12月19日下午，刘明波为400余名朋辈心理咨询员作题为“积极行动 共同成长——如何协助困境中的同学”专题讲座。

## 江苏大学举行2018级心理信息员校级培训

我校2018级心理信息员校级心理培训课程10月14日在讲堂群110、210如期开课。

根据季节变化时人的情绪特点和新生宿舍人际关系适应情况，本次培训主题确定为“宿舍人际沟通技巧”。全校共有1601名心理信息员参加了本次培训。具有丰富实践经验和理论修养的张芬老师、金冉老师、班小红老师和王以一老师组成本次培训的师资队伍。

## 江苏大学心理健康教育中心举办焦点短期训练营

为更好提升校园学风建设，心理健康教育中心遵从学生心理发展规律寓教于乐，于10

月19日举办焦点短期团体训练营活动。本次训练营为期21天，由心理健康教育中心注册助理心理师慕亚芹博士担任主训师，共有28位同学参加。

## 江苏大学举办2018级心理委员培训开班典礼

为推进在校学生心理健康教育工作的提高，提高18级心理委员的心理健康水平和工作能力，我校于2018年11月21日下午在成教报告厅举办了2018级心理委员培训开班典礼。学工处副处长、心理中心主任张世兵、心理中心副主任陆菁、吴婷、心理中心专职教师詹方园、慕亚芹、曹韵秋、各学院心理辅导员、校心理协会成员、研究生心理委员联合会成员、2018级全体心理委员出席了此次开班典礼。

## 南通大学召开大学生心理危机干预研讨交流会

11月16日下午，团体心理辅导室内济济一堂，江苏省心理卫生协会大学生心理危机干预专业委员会副秘书长蔡智勇博士受邀，与学校部分分管学生工作副书记、联系心理工作辅导员和专兼职心理咨询员30余人，就“心理危机预防与干预”这一主题展开了热烈的交流、讨论。交流会由学校心理健康教育服务中心主任赵霞老师主持，学生工作处贲智勤处长到会并致辞。

交流会上，与会老师就最近学生心理健康教育遇到的难题、心理咨询过程中的疑难案例和危机案例，现场与蔡博士面对面进行交流研讨。

南通大学高度重视学生心理危机干预工作，形成心理普测、心理摸排、个案转介、危机干预四位一体的危机干预体系。在工作中还注重依托四级网络，了解学生心理状况和实际问题，保证信息渠道畅通。据悉，学校还将通过专家培训、危机干预创新论坛等形式不断将学生心理危机干预工作推向深入。



## 南通大学举办第 29 届心理健康教育宣传月千人手语表演活动



12月12日下午，学生工作处在图书馆南广场举办“让世界因我而美丽”千人手语表演与“我的生命彩虹卡”百米横幅展活动。

本次活动是我校第29届心理健康教育宣传月主要活动之一，也是我校心理健康教育的精选品牌活动，在学生中影响广泛。学生工作处副处长张雪松寄语大学生，要在宣传月的各项活动中，不断感悟和学会全然接纳自己，真正爱自己，同时，也要学会爱我们身边的每一个人，热爱我们的学校，热爱我们的国家；要在学校实现“8050计划”和建设特色鲜明的高水平大学的征途上留下自己精彩的一笔；要以意气风发、奋勇拼搏的姿态不断追求卓越。

来自校大学生心理协会的干部干事和23个学院的心协会员、分会干部、心理委员代表共计1500余人参加活动。

## 泰州学院成立辅导员心理工作坊

12月7日，我校举行了辅导员心理工作坊成立仪式，副校长鲁学军出席并为工作坊进行了揭牌。南京师范大学心理健康教育咨询中心主任曹加平老师应我校邀请，出席了成立仪式并受聘为工作坊指导顾问。二级学院学工书记、学工办主任、辅导员、学工处心理健康发展中心全体人员、兼职心理咨询师代表等出席了成立仪式。

鲁学军在揭牌仪式上指出，辅导员心理工作坊应该成为辅导员缓解自身压力、支持自身

长足发展的心灵家园，也应该成为提升辅导员心理危机预防干预水平的有效平台。

我校一直将大学生心理健康教育工作视为重中之重。成立辅导员心理工作坊旨在帮助辅导员解答自身的心理困惑，提升其心理健康教育水平，促进辅导员队伍的专业化发展，从而加快我校心理健康教育队伍建设，进一步推进我校心理健康教育工作。

## 杏林学院成功举办“走进心灵”心理健康教育系列讲座

为普及心理健康教育知识，满足学生在自我心理成长方面的需求，由我院大学生心理健康教育中心主办，各个学部同时组织开展，在2018年11月至12月期间共举办大学生心理健康教育讲座七场，参与听讲学生2000余人次。

“走进心灵”心理健康教育系列讲座是我院大学生心理健康教育中心为广大学子量身定做的教育活动，其目的在于进一步普及心理健康知识，提高学生的心理健康意识，促进学生的个性和人格全面发展，对学院心理健康教育工作起到了很好的推动作用。

## 杏林学院成功举办“新的起点，心的成长”心理健康教育主题系列活动

新生心理健康教育是新生入学教育的重要组成部分，也是大学生心理健康教育的重要环节，为积极引导2018级新生更好地适应新的环境，调整心态，转变角色，以“自尊自信、理性平和、积极向上”的健康心态来迎接新的调整。我院组织开展了“新的起点，心的成长”心理健康教育主题系列活动，活动时间为2018年9月至11月。

经过院、学部的精心组织、全力配合，目前各项工作已顺利完成。通过精心组织、有效

落实，将新生心理健康教育主题系列活动深入到每个新生班级，受益到每位同学。

本次活动的开展将进一步提升在校大学生的心理素质和心理调适能力，营造出形式多样、健康向上、格调高雅的校园文化氛围，实践“助人自助”的心理健康教育理念。

## 南京理工大学泰州科技学院开展宿舍心理联络员心理健康知识培训

为将学校“办真心关爱学生的大学，从关注学生心理健康开始”的心理健康教育工作理念落到实处，进一步加强我校“学校、二级学院、班级、宿舍”的四级心理健康教育体系建设，帮助宿舍心理联络员掌握心理健康与心理危机干预知识，我校心理发展研究与指导中心于11月19日起，面向全校宿舍心理联络员共2300余人，开展了心理健康知识讲座，讲座共举办11场。本次讲座的主讲老师为时昕老师、周琳老师和钱克顿老师。

讲座中，主讲老师从宿舍心理联络员的职责、心理健康概念、大学生心理困扰及应对、危机干预与自杀预防这4个主题出发，深入浅出的讲解了宿舍心理联络员应该如何工作、如何看待心理健康、如何辨别心理问题与心理疾病和面对危机时该如何处理等等，有效的提升了宿舍心理联络员的工作能力，从而能够更好的发现和预防心理危机的发生，为学生的健康成长和学校的安全稳定提供保障。

## 扬州工业职业技术学院成功举办2018年“12.5 要爱我”心理健康教育节活动

12月5日，我校展开了以“新时代、心梦想、心健康”为主题的心理健康教育节大型广场宣传活动。

上午十点，我校十字路口处布置了四个功能区，分别是：活动区，测试区，咨询区，心音区。来自校健康成长中心的姚丽老师、盛丽君老师以及化工学院辅导员李文超老师负责现场咨询，针对大学生恋爱心理，学业生涯，朋友关系等问题进行解答，帮助提高同学们的心理素质，进一步完善学生的心理品格，促进大学生的心理健康成长。

本次活动增强了学生的人际交往素养，提高了大学生的心理健康水平，培养了同学们自助互助的能力。

## 扬州职业大学10月-12月心理健康教育与咨询中心活动记录

10月1日到10月31日，扬州职业大学心理健康教育与咨询中心举办了“十月，带上你的故事”图文征集活动，旨在让大学生关注生活，注重心理健康，发现生活中点滴的美好，通过文字和图片形式，记录自己身边发生的故事，或暖心，或精彩，或快乐等等，引导大学生积极阳光生活。

10月27日，扬州职业大学心理健康教育与咨询中心对2018级班级心理委员进行了培训，进一步明确心理委员职责，并学会辨别心理问题。

11月上旬，扬州职业大学心理健康教育与咨询中心对2018级新生进行了心理普查，参加普查的新生共5650人，其中男生2564人，女生3086人。

12月27日，扬州职业大学心理健康教育与咨询中心举办了第十二届“舞动青春”集体舞大赛，参加本次比赛的队伍多达80余支，经过激烈角逐，共有15支队伍进入了当日的决赛。

