

心苑

XIN YUAN

■ 活在唠叨声中 ■ 怎么说比说什么更重要
■ 失去是另一种获得 ■ 心理学分析网购不停的原因



2015/2

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

2015/2 总第90期

顾问:(按姓氏笔划为序)

万碧波 马 援 王润贤
 王惠萍 叶柏森 田 浩
 江应中 许金如 李 军
 李洪波 陈荣华 季跃东
 郑 义 柯晓扬 胡效亚
 赵怀斋 徐剑波 秦建华
 郭冬梅 钱安其 曹喜山
 黄燕飞

主 编:周春开

编 辑:周 敏 赵 静

曾 琼 刘利香

卷首语

1 教养的味道 /乙 未

心理聊吧

4 如何管理你的愤怒 /莲 语

5 放一放,留一留 /兵 兵

6 拒绝别人,你该怎么说? /小 新

心理人生

7 不是所有善良的人,在爱情里都是好人 /老 杨

8 活在唠叨声中 /桂 芳

9 琴声不再想起的遗憾 /唐 唐

10 生活在别处 /小 松

11 忍不能忍 成不能成 /黄小腰

心息速递

12 心理新词

13 “闹钟”杀手 /秦 络

14 心理噪音来自哪里 /芳 芳

15 怎么说比说什么更重要 /阿 勇

心理讲坛

16 做“果断逃跑”的大象 /丽 丽

18 减压核心是自我调节 /理 想

心情驿站

19 长大

心路历程

21 两碗孝心 /桑 梓

23 金门之恋 /信 忠

心理影像

26 选择的自由一直在你手里 /洪 岗

28 两性的爱恋魔咒 /夏 冰

心桥指南

30 面试考察的到底是什么? /老 鹰

31 你还在抱怨吗? /波 清

32 说服人的五法 /星云大师

32 道歉要两次 /智 虫

33 失去是另一种获得 /壹 生



心语沙龙

- 34 免费的东西最贵 /公子小白
35 越控制,越失序 /贝 贝
36 单身是最好的增值时期 /杨 阳

心海觅踪

- 37 买买买!心理学分析网购不停的原因 /娜 娜
39 抢网络红包,网友抢的是什么? /海 诚

心理测验

- 40 你的坐姿正确吗?

心声絮语

- 42 桃花读信 /大 白
42 争夺 /席慕蓉
43 故乡的黄昏 /夏 夏

心理文萃

- 44 青春三部曲 /鹏 飞
45 懒觉 /小 马
45 人生的画幅 /林清玄

心育传真

- 46 苏中基地开展心理健康教育特色活动评选
46 苏中基地组织开展心理健康教育专题讲座
46 我校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动
46 我校开展重点关注学生摸底排查及个案研讨会
46 我校大学生心理协会举行第二届手语操大赛
46 我校举行第二届心理健康宣传晚会
47 南通大学第五届“观影怡心,收获成长”比赛圆满结束
47 江苏科技大学举办班级心理委员素质拓展培训
47 泰州职业技术学院第十二届“5·25”心理健康教育月系列活动圆满结束
47 南通科技职业学院第十一届5·25心理教育月圆满落幕
47 南通职业大学举办首届心理健康知识竞赛
47 扬州职业大学举办第八届心理健康宣传月闭幕式暨欢送毕业生文艺晚会
48 扬州工业职业技术学院第二届校园心理微电影大赛圆满成功
48 南京邮电大学通达学院主办第六届驻扬高校心理协会联席会议
48 南京邮电大学通达学院第三届“5·25我爱我”广场咨询活动成功举办
48 基地所属学校和个人受表彰



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: xlyk@yzu.cdu.cn

出版时间:2015 年 6 月



文/莲语

Q 张强是英语专业的大一男生,他来自安庆下面的一个小县城。进入大学后,张强和来自阜阳、池州、合肥的三个同学住一间寝室。张强内向拘谨,不善言语,经常被另外三位室友调侃,说者无意听者有心,张强每次都忍着不回应,时间长了,他的心里憋着满满的愤恨,却从没向人提起过。

终于有一天,当室友又一次拿张强开玩笑时,他再也压抑不住了,拿起桌上的水果刀径直向室友捅去,张强自己都不知道发生了什么。室友受伤住院,腿部留下了残疾,张强受到了学校的处分,没有拿到毕业证,还担负了昂贵的医疗费、康复费。

如何管理你的愤怒

A 在我们每一个人的成长过程中,都可能类似的愤怒,或许是被调侃、或许是被轻视、或许是被忽略、或许是被嘲笑,愤怒的时候,我们该怎么办?

当你受到别人的攻击或者欺负时,有所回应和反抗,会让自己变得强壮,这样可以减轻愤怒。

因为命运不济、待遇不公而感到愤怒,则需要先克制情绪,冷静分析。

若是受他人影响,愤怒情绪被“传导”到自己身上,则需要自我察觉和纠正。

1、承认愤怒。

哪怕你愤怒的对象是父母,或者是自己,都不要怀疑,不要不承认,哪怕你在理智上认为不应该对父亲或母亲生气。事实上,生气只是情绪表现。

2、想一想自己为什么会愤怒?

你生气的原因仅仅是因为父亲喝了点酒或是母亲打了麻将。要明确对谁愤怒,明确愤怒的原因,哪怕这些原因看起来不值一提。

3、劝诫自己——选择适合自己的排解方式去排解自己的愤怒。

因为愤怒是对自己的攻击,也是对自己的惩罚。认识到这一点。我们可以选择将愤怒表达出来,用一种负责任的、不伤害别人的方式去表达。

你可以在脑海里想象如何调侃、轻视或忽略、嘲笑那些调侃、轻视、忽略、嘲笑你的人。

你可以在自己的想象中和让你愤怒的对象大吵一架、大打出手。

你可以对着枕头狠狠地捶打,并想象你捶打的枕头就是那个让你愤怒的对象。

这样表达之后,让你的愤怒有个出口、得以发泄,将郁积在心里的怒气发泄出来,放松心情。

愤怒发泄之后,你或许还是和以前一样内向拘谨、不善言语,但是你内在的愤怒已经获得了释放,也不会把自己和别人都置于危险的境地了。

很多时候,我们会机械性地把自己内心的愤怒和压抑成倍地放大,学会承认我们的愤怒情绪,是为了更好地保护我们自己,不让自己受到愤怒情绪的伤害。



Q 春节时,与大学学友聚会。聊起人生境遇,得意者说得神采飞扬,失意者则郁郁寡欢,两大阵营形成了鲜明的对照,以至于一些自惭形秽的学友竟然私下对人说,下次同学聚会,一定不会再参加了。

其实,因为一场聚会,由工作、生活、家庭等方面的差异而联想到自己的境遇,产生一种自卑感,进而以回避聚会这种方式来求得心灵上的暂时解脱,实在有悖于同学聚会的初衷。

在当今这个信息社会,忙碌、焦虑的状态常常困扰着我们的的心灵,让我们心身疲惫。于是,活得简单些,活得随意些,就成了大多数人梦寐以求的人生追求。

如何让自己活得简单、随意些?

放一放,留一留

文/兵 兵

A 首先,要让自的内心变得简单,这就要求我们要放弃一些原本就不属于自己的东西,比如地位、金钱。有的人看不破其中的道道,总想将名利双收、鱼与熊掌兼得的好事统揽一身,可人生不如意之事常八九,坎坷、波折常常伴随在我们的左右。越是在这种时候,我们越是不能乱了方寸,最有效的方法是不必想那些遥不可及的事情,不去揣度那些似是而非的变故,更不必沉溺于纷繁复杂的局面,让自己雾里看花、水中捞月。简而言之,就是每天花一点时间,让自己的头脑清醒一下,把那些扰乱心智的杂念暂时放一放。放一放的过程,就像茶杯满了,要倒一点水出来,才能随时保持有新鲜的水进去一样;就好比林密了,要砍一些树,让阳光进来,保证剩下的树长得更加茁壮一样。如果我们不能把头脑里

那些陈旧的思想、观念抛弃一些,怎能让新的思想、理念进入我们的头脑中?

其次,要学会留一留。留下做人最基本的尊严,留下待人处事的真诚态度,留下追求理想和信念的顽强斗志,留下钻研学问及解决各类复杂问题的拼搏精神。除此,还要留下一些记忆深刻的经验教训,避免在人生的紧要处再犯类似的错误;同样,还要留下一些成长历程中快乐美好的场景,以及亲人和朋友帮助我们时所说的热情话语。这些点点滴滴的片断,只要珍藏于心、细心品味,一定会给我们力量和启迪,让我们少走弯路,早日实现人生追求。

放弃私心杂念,留下一颗宁静质朴的心去生活、去思考,再复杂的问题,再难过的坎都会被我们一一化解。



文/小 新

Q 人与人之间,从一方盛情相邀遭到另一方婉言谢绝会是一个怎样的过程?我们常常会为拒绝别人的邀请而伤脑筋,一方面是由于礼节而怕伤了面子,另一方面出于情感而怕伤了感情。

如何有效而无伤害的拒绝别人?

拒绝别人,你该怎么说?

A 1、态度——永远的制胜法宝

拒绝本身很容易造成对方难堪,一脸冷峻,势必会让这种难堪雪上加霜,将人心冰冷到达极点。因此,当我们抱定拒绝之决心时,要配以和婉的神态以及温和的言语,用温暖的形态去融化冰冷的内容。

这在心理学上叫作说服的外周路径,也就是说,要让对方更多地体会到拒绝这件事情之外的成分,例如我们的表情、语气等等。

2、关联——让拒绝屡试不爽

“个人关联性”在说服技巧中常常被提及,它是说,人们总是更关注那些与自己相关联的事情,将这一特点运用在拒绝上也会非常有效。

当我们拒绝一个邀请的时候,总是会列出一些论据以支撑自己无法接受邀请的观点。这些观点如果对方很难理解,则接受拒绝的难度就会加大,因此,选用那些与对方有关系的论据为进行说明。例如对方有孩子,我们用辅导孩子功课等理由拒绝一些聚会活动,会更容易得到对方的理解的认可。

3、换位——让对立关系成为同盟关系。

在我们拒绝对方的同时,能够换位思考,理解对方由此而产生的难题,并利用自己的经验,为对方提供一些可行性建议,帮助对方走出困境,不但不会令对方难堪,反而会促进双方的关系。

4、替代——层级的门槛效应

登门槛效应也叫作走面子技巧,常常被用在营销策略上,我们反过来看也是可以用于拒绝盛邀上的。

登门槛的核心是将对方的要求进行层级化分解,让大要求转为小要求,当人们拒绝了一个大的要求后,常常会接受小的要求。而拒绝他人也是一样的道理,例如我们这次拒绝对方的邀请,却可以适时地答应对方另一个要求,所答应的这件事情对我们来说更容易实现,而对对方来说也许还是一次小惊喜,这样做会令拒绝变得不再让人不舒服。

拒绝的技巧有很多,要因人而异,因时而异,因事而异,其中关键点在于我们站在双方的角度看问题,做到不偏执,不任性,让拒绝表达得大气而充满善意。



文/老 杨

不是所有善良的人，在爱情里都是好人

二十岁的姑娘坐在我对面，情绪失控地对我讲：“当初为什么和他在一起，不就是因为觉得他是个好人，善良到连蚂蚁都不忍掐死一个，还能对我坏到哪去？可现在才不到半年，他就整天窝在寝室打游戏，只要一个电话，我就必须随叫随到。可我发烧到四十度，连起床的力气都没有，他却连一个电话都不肯打给我？我跟他抱怨几句，他就大吵大嚷，‘看不惯就分手’，这是为什么呀……”姑娘的眼泪吧嗒吧嗒地滴在面前的咖啡里。

亲爱的姑娘，你让我想起自己的二十岁，和你一样单纯无瑕，觉得所有善良的人，在爱情里都会是好人，值得我不计回报的牺牲与付出。

我二十岁时迷恋的男生，特别喜欢孩子和狗。遇见婴儿就要停下来抱一抱塞糖给他们，还有特意买几根香肠喂流浪狗的细腻。姑娘们总是凑在一起八卦，“谁要是和他在一起，一定会超级幸福。”

可就是这个善良的大男孩，在和我牵手半年后，每次去超市都把手推车和购物袋交给我，病时让我一个人冒着风雪去医院打点滴，吵架时把我扔在陌生的街边径直走开了手机。

后来，我又经历了几段感情，经历之后才发

现，原来肯为你拎包、开车门，连天气都要每天嘱咐的男孩子，会在QQ上和别的美眉调情；原来每周周末都去福利院做义工的男孩子，会对一段感情说尽谎话；原来孝顺父母慷慨磊落的男孩子，竟然会为更好的人和你分了手……我一意孤行地认为一段好的爱情，前提条件一定包括对方是个善良、孝顺、充满正义感的大男人。可是感情这回事，兜兜转转才发现，它和品质并没有预期中那么多的关联。

几年前我们都在心底嘲笑过一个朋友，二十岁出头就敢轻率嫁人，男方是一毛不拔的自私鬼。可是就是这样一个人，在老婆出国留学的三年里，他辞掉颇有前途的工作，一边陪读一边包揽下全部家务。他们回国后，我们忽然开始嘲笑自己，这些年都在关注身边的人是否对别人温柔，却从未想过，自己才是一段感情里最该受到优待的人。

不是所有善良的人，在爱情里都是好人。你可以把善良当加分，但它绝不是评判一个恋人是否合格的标准。你所要做的是睁大眼睛，排除一切表面的虚幻，看进这个人的内心，是否腾出最温柔的一个地方留给你。



活在唠叨声中

文/桂芳

当我背上书包,高高兴兴去上学时,耳边是父辈祖辈们的“唠叨”:上课要认真听讲,下课不要和同学打闹,放学要在学校等大人来接,不要自己乱跑……这还不够,还非要把我送进教室,然后再把他们的“唠叨”再唠叨给老师听,好像我就是个天生的小傻瓜,什么都不懂。我常常会在心里祈祷,快点长大吧,那时就可以不再听他们的“唠叨”了。

本以为上了中学,骑自行车去上学不需要大人接送了,也就不再听一路的“唠叨”。可在出门时他们还是千叮咛、万嘱咐,“骑车一定走右边,过马路要等没车时再过,遇到路上人多要推着车走”等等。这些常识在小学都学过,还唠叨这干啥?可是,长大后真的离开父母,当无助来袭的时候,是多么希望他们能在身边,此时再想听到他们的“唠叨”,已经是一种奢侈了。

毕业后参加工作,由于专业对口,工作起来得心应手。上级领导来督查工作,自我感觉汇报得还不错,同事们配合得也很好,可顶头上司依然唠叨个没完,说我此错彼错,汇报时遗漏千疮百孔,一无是处。哎!谁让人家是“婆婆”呢?不愿意听也得硬着头皮听他把话“唠叨”完。

结婚后,爱人整天在我耳边“唠叨”,你听也得听,不听也得听。睡觉时,我喜欢高枕无忧,他说会落下颈椎病;我喜欢躺在床上看书,他说会影响视力;我让他睡觉前刷牙洗脚,他说我“假干净”。仔细

一想,因为爱,他才会这么“唠叨”,因为爱,我才会听他的“唠叨”。其实,“唠叨”也是一种爱的表现,有人愿意为我“唠叨”,说明我还是幸福的!时至今日,我俩之所以身体倍儿棒,吃嘛嘛香,都是彼此多年“唠叨”的结果。

逢年过节,我喜欢和朋友们聚一聚,把工作中的不顺以及生活中的困惑跟他们诉说。往往是话一说完,便会遭到他们的“狂轰乱炸”。有人说我一把年纪了还如此卖命,不懂享受;有人说我不参加运动健身,不修边幅;有人说我不该再“争强好胜”;有人说我对女儿管束太严,对先生过于放任……在这个物欲横行的时代,能有人愿意静静地听我“唠叨”,真是太难得了。所谓的朋友,有几人真的愿意听我“唠叨”生活中那些鸡毛蒜皮的小事?又有几个人会把生活中的不愉快“唠叨”给我听?愿意听我“唠叨”和愿意“唠叨”我,说明我还有朋友,还有人当我是朋友!

儿时,一听见“唠叨”就心烦意乱,现在想想,这些“唠叨”中有恩师的谆谆教诲,领导和同事们的帮助,亲友们的关心。我们都是平凡人,都有平凡的琐事,听听唠叨再唠叨唠叨,在彼此的“唠叨”中,我读懂了老人的关怀。因为当我为人妻为人母后,才知道老人的“唠叨”会“遗传”、会“感染”。这些“唠叨”是关爱的叮嘱,亲情的呵护,有人“唠叨”是最真实的生活,是一种惬意的幸福!



琴声不再响起的遗憾

文/唐 唐

萧红在上海时,每天晚上都要写作至深夜,每到就寝时,就会听到窗外传来卖唱的胡琴声,琴声凄楚、悲凉,引发了萧红内心深处强烈的共鸣。于是有一天,当琴声再次响起的时候,她就打开了窗户向下张望。她看到一个衣衫褴褛的女孩子领着一个卖唱的盲人老伯伯正走到窗下,那个女孩子看到萧红,立即停住了。盲人伯伯便为萧红演奏胡琴,萧红听不出他拉的是什么曲子,却被感动了。因为“同是天涯沦落人”,所以她对他们产生了同情,便立即从桌子上拿起几块铜板,用纸包好扔到了楼下。从那以后,小女孩和盲人伯伯每天晚上同一时间,都会来到萧红的窗下为她拉上一曲,萧红会把白天就已经为他们准备好的铜板扔给他们……

但有一天晚上,萧红外出,回到家时已经很晚了,更糟糕的是,她临出门的时候忘记了关灯。所以,她猜想:那个女孩和盲人伯伯像每天一样来到窗下,看到屋子里亮着灯,以为她在家,便又为她拉起了胡琴,可演奏完,却没有见铜板扔下来。他

们等了许久,也没有见到铜板,只好失望地走了……因为屋子里亮着灯,那个盲人伯伯和小女孩一定以为萧红是讨厌他们了,所以才不再给他们钱了。果然,从那以后,他们再也没有来过。

萧红对此深感内疚,常常想:那天晚上,当他们一无所获地离开时,该是多么失落和悲伤啊!因此,她常常在深夜来临的时候伫立在窗前久久地张望,然而,那凄楚的胡琴声却再也没有响起过。

这是骆宾基在《萧红小传》中记述的一个故事,是病中的萧红讲给他的。也许只是一个细节的失误,就会给别人造成误解。因为没有了解释的机会,所以无论怎样内疚,琴声却不再响起,遗憾只能留在心头……萧红是在生命的尽头讲述这段往事的,她的人生,充满了无数的遗憾。我想,她讲这段往事,很可能是在慨叹自己生命中的那些遗憾。因此,在临终之时,她感叹道:“我将与蓝天碧水永处,留得那半部《红楼》给别人写去了……半生尽遭白眼,身先死,不甘,不甘!”



生活在别处

文/小松

一些人开车到家后，常常要坐在车里发一会儿呆，才慢吞吞地打开车门；一些人忙完一天的事务，明明累得不行，躺在床上忍不住还要打开手机，玩上一小时才能心甘情愿入睡；还有一些人在工作的时候——哪怕是需要全神贯注的工作，就像此刻的我正在赶这篇稿子——也要打开音乐、视频，“听个响”，否则总感觉哪里缺了点什么，心气浮躁。

这些行为反映出来的是一种温和的、不易觉察的、对生活的厌倦感。

我们按部就班地工作、休息、社交，持续一段时间，就会形成一个模式。一旦感到这个模式没什么意思，就忍不住想开个差，跳脱到主线之外，哪怕只是几分钟、几小时，“生活在别处”。动静更大一点，则是“一场说走就走的旅行”。

有一些人——也许是今天的大多数人——是要不断以“新鲜感”喂食的：新鲜的知识、新鲜的体验、新鲜的人际关系、新鲜的故事……假如已经习惯了当前的体验，而又没有新鲜的玩意填充进来，虽然也说不出哪里不妥，但总隐约有点心神不宁。我们的社会文化也在鼓励这种浮躁心态。人生被比喻为一场旅行，相应地，我们就是在追求“风景”：人人希望在有限的行程内多看到些“不一样的风景”，只有这样才值回票价，不虚此行。

按照这个比喻，所谓“生活在别处”，就相当于旅行中随处可见的一种心态：

“老在这一个景点待着有什么意思？去下一个地方看看吧。”

这样的游客，适合跟团，最好跟那种“十大景点一日游”的特惠团。真正热爱旅游的人只怕不会看好这样的心态：何必那么匆忙？如果难以沉浸于一处风景，不管变换多少景点，结果都是差不多的。并非风景让人开心，而是人的心态决定了风景——同样是赤壁的月夜，苏轼可以赏玩一个通宵：“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭。”而赶上一个性急的游客，则只不过是拍个照合个影。



我们常说，生活乏味得让人厌倦。但乏味与其说是外物的一成不变，倒不如说是内在的一种感觉。达·芬奇画鸡蛋，能从每一个鸡蛋上看出它的特别之处来，而许多人甚至说不出今天和昨天有什么差异。一旦陷入乏味感，一些人就很难从新鲜的角度来感知当下。

大部分时候，依靠这个世界的丰富奇妙，这种乏味感不难化解。特别是有了网络，打开电脑或拿起手机，就可以无比便利地、几乎不花成本地制造出一些新鲜体验。这一点，也不好说是幸运还是不幸，就像一个爱吃糖的小孩恰好生活在糖果的海洋里。

有看不完的电影、听不完的歌，打造出无数“新鲜的风景”；听网络公开课就更方便了，可以不停地学习“干货”；假如不占手的话，也许还会刷刷微博、打打游戏……我们永远都可以制造出“生活在别处”的体验，以此调剂“此处”的乏味生活。看上去很美好，唯一的问题在于，久而久之，这样会不会也变成一种“乏味”，最后也产生出厌倦感呢？

再怎么化解乏味，它仍然深藏于我们心底。一个人马不停蹄地更换景点，最后说不定得出的结论是：旅行这件事本身就没意思。这时候，他所面临的就是一场更深刻的危机：不仅知道“现在没意思”，而且知道“继续寻找新鲜刺激也没意思”。但危机也蕴含了转机。到那个时候，就只好反观厌倦本身，就地寻找出口——那便是另一层修行了。



最近我把这句话送给了我妈的一个学生。小姑娘学的服装设计,在一家知名公司实习,抱怨说,公司每年都要收到大量设计新人的方案,看上了的就低价买断,打上公司的名号,无论它是否受市场欢迎,和设计师本人再无关系。如果不卖,连这点钱都得不到,被大公司压着,照样没法出头。欺负新人。她忿忿不平。

我十分理解她。寒窗十几年,在学校学的都是黑白分明的道理,一下子适应不了眼前这灰蒙蒙的现实。于是我对她说,能忍人所不能忍,方能成人所不能成。

我所说的“忍”,不是忍气吞声,是忍苦耐劳。人生不过是等和忍的交替。如果职场新人能够学会适时地等待和忍耐,就能从不公平的待遇和不理想的现实中获得成长需要的养料,最终逆袭。

我有个学弟在一家小广告公司工作,他的顶头上司每次做方案,能用旧方案拼凑绝不想新创意,能用下属做好的自己绝不动手,还次次署名在前。学弟懂得等待和忍耐,一边修炼内功,一边寻找机

会。一次提案,上司无瑕插手,全案都是学弟带着实习生辛苦完成。提案成功后,学弟拿着方案找老板谈话,并不说上司的不是,只向老板证明自己的能力。他的确才华横溢,得到了老板的认可,很快就获得升职,和原来的上司平级,再不受辖制。

在扁平化管理的小公司,找老板沟通申请比较容易,也不会被认为是“越级”。怀才就像怀孕,时间久了总是看得出来的。

“可我在大公司呀。”学设计的小姑娘,还是觉得她比较惨。但其实她已经在实践忍耐与等待,寻找自己的机会。她在微信上写道“一个月赶出四套泳衣,时间紧,得在火车上剪布,地铁里穿肩带,手缝缝到半夜三四点。”说的是她参加一个泳衣设计比赛,获得第二名,在戛纳展出了自己的作品,意大利版《ELLE》杂志还在网上推荐了她的设计。

你看,无论你的前程被多少前辈和成规阻挡着,都不能掩盖真正的才华和实力发出的光芒。一粒种子,忍耐了泥土中的黑暗和沉寂,总会等到破土而出的一天。

忍不能忍

成不能成

文黄小腰





心理新词

公交狂躁



公交狂躁，是公共交通工具上的乘客因偶然的弱小刺激爆发的狂躁情绪，它是一种社会心理问题。

这类人平时似乎很有修养，但到了公交车这样一个公共场合就一反常态，并且具有普遍性和常见性、易发性。

在乘车高峰期时段，他们会为一些琐事抱怨或争吵，比如车厢太挤，或者谁脚被踩了。现代人生活节奏快，精神压力大，负面情绪也缺少合理的发泄渠道。对于赶着上班的人们来说，交通拥堵、赶时间等因素都容易导致情绪比较焦躁，一旦发生拥挤碰撞等情况，就能找到了一个“爆发点”，导致情绪失控！

心理旅游指的是暂时离开快节奏的生活，和一个亦师亦友的咨询师一同出发，在大自然中敞开心扉，面对山水说心事，并在旅途中接受咨询师的疏导。

其心理学内核就是展开社交训练，大家开心地游山玩水，再穿插一些社交技能训练。和普通的旅游相比，其最大的作用就是教人学会在紧张的生活节奏中寻找自由呼吸的天地，从而更好地解决生活中脑力疲惫和心理的烦累的问题。

心理旅游

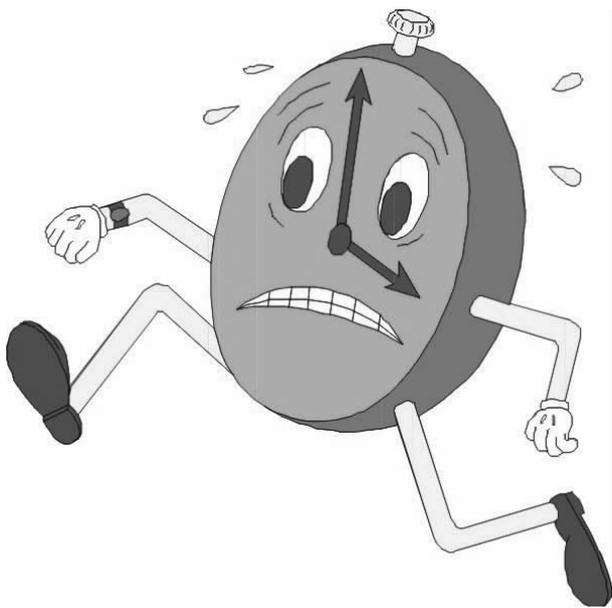


冷美人



冷美人是指一些女性自认为在姿态、才华、资产等方面具有与众不同的优势而显现出来的一种高傲态度，引起了其他人的反感，最终导致被他人孤立的现象。

冷美人一般都处于严重的紧张状态中，她们或焦躁、或傲慢、或嫉妒、或抑郁、或冷漠、或冷漠、或孤独，而随着问题的加剧，最终可能导致更严重的心理疾病，如“神经症”，还有可能同时引发生理上的疾病，当这些情况最终折射在行为上时，往往会导致非常恶劣的结果。



“闹钟”杀手

文/秦 络

我们多数人都成为了闹钟的奴隶，也难怪美国人把闹钟推向了“最讨厌的人类发明”。睡眠被惊醒固然是首要原因之一，但是医学研究表明，真正的原因是在于：床头的闹钟正在杀死我们。

研究发现，被突然的闹铃叫醒的人比睡到自然醒的人血压更高，心率更快。

人在深度睡眠中突然被闹钟叫醒，体内的肾上腺素会迅速提高，心跳会加快，血管收缩压升高，长期受到这种刺激，很可能导致一系列的睡眠问题，甚至引发高血压。

参与被闹钟吵醒试验的人最好成绩仅是正常状态的65%，这相当于喝醉了酒——比他们被剥夺26个小时的睡眠还要糟糕。虽然在醒后最初的十分钟内影响会逐渐减轻，但一些损害在醒后的两小时还能被发现。

睡梦中被闹钟叫醒，然后极不情愿的关掉接着睡，最后万不得已才爬起来，也许每个人都有这样子的经历。为了上课不迟到，上班不迟到，很多人都会把闹钟定时提前一点，然后利用这段时间抓紧睡一会儿，认为这样子是补充睡眠，提高精

神。其实并非如此，闹钟响了几次以后才起床的人，反而更加的没有精神。

关掉闹钟以后，你想继续睡觉，虽然满足了心理上的需要，但大脑还是会不断的发出提醒的信息，睡眠质量会大打折扣，醒来以后会感到更加的累。

怎样做才会感觉每天睡到自然醒呢？

1、定时。试试每天定时起床，不消六个星期，实际的睡眠节奏就会与你的生理节奏相符。

2、阳光。当受到光线照射，血清素会使身体的代谢加快，当天晚上就会想早点睡，隔天也会早点起床。

3、声音。用音乐叫醒你，因为音乐会促进脑中氧气与血液的流动，让身体也想律动起来。

4、深呼吸。起床后，先缓缓地吸气，仿佛吸至头顶，再将所有的气吐出来，可以让身体充满早晨新鲜的空气。

5、水。人类在睡睡时间会发汗约一杯水的量，起床后马上喝水，会让身体知道新的一天要开始了。



心理噪音来自哪里

文/芳 芳

1.沉湎于数字媒体。调查显示,到2015年,普通人平均每天会花16个小时来接触数字媒体。这种行为会导致用户产生孤独感、工作倦怠感和技术上瘾。最好定期远离数字媒体。

2.压抑感情的宣泄。刻意回避烦恼反而会让人焦虑不安,压制情绪会让压力内生化,从而对身心健康造成负面影响。

回避并不是最佳策略,越是回避,事情就会变得越糟糕。对造成压力的事件采用积极的方法应对,就能增强对它的掌控能力。

3.久坐不动。研究表明,缺乏运动会给人的生理和心理带来挫败感,锻炼能很好地克制焦虑情绪。

移动身体能让大脑释放出感觉良好的化学物质,低强度的锻炼能降低人体内压力激素(皮质醇)的含量。体育锻炼还能提高认知功能。

4.为金钱牺牲爱好。有大量的心理学研究表明,财富会引发压力效应,破坏幸福感。

很多人相信钱可以使我们感到幸福,但事实上,除了那些极度贫困的人,钱并不一定能买来幸福。

5.追求完美。完美主义者希望把一切事情做得都完美无瑕,这会迫使他们处于压力境地。普通人不要刻意去追求完美,力争把事情做好即可。培养感恩之心有助于完美主义者适度降低他们的预期

水平,从而减轻承压水平。

6.对一切事情分析过度。反复思考只会增添更多的焦虑情绪,尤其对女性来说更是如此这种过度思考的倾向会破坏心理幸福感,阻止了人们实现生活目标。

7.购物成瘾。研究显示,倾向于物质至上的参与者出现创伤后应激症状的可能性较高,他们强制性或冲动性购物行为的几率会增加。研究人员还发现,物质至上主义者会增强压力的不良效应。

8.介入别人的压力。如果你为了友情很轻易地介入朋友所面临的困境,那么你就会承受所谓的“二手压力”。

大脑很敏感,当人们接近别人的压力圈时,就会向大脑发出感到担心的信号,让人容易做出承受压力的仿效行为。

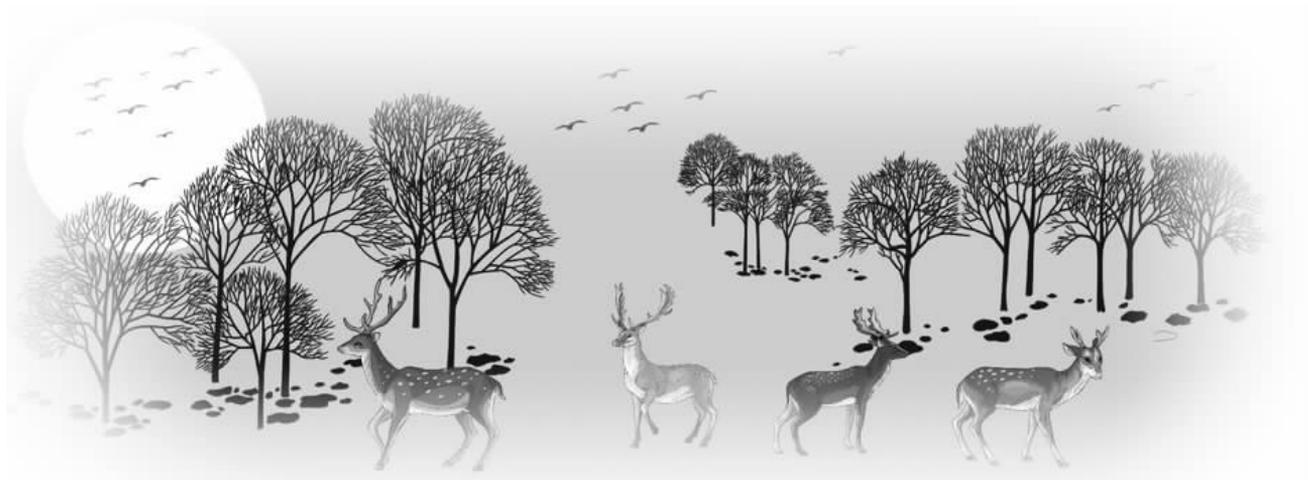
9.认为压力所引起的睡眠障碍不重要。短暂的压力并不会影响睡眠。但不重视这种现象,进而导致长期缺乏睡眠会让人易激惹性增强,更难处理压力。调查显示,忽略因压力造成的失眠问题会让人进入恶性循环中。

10.过分注意自己的财务状况。据美国统计,有约76%的美国人认为金钱是他们生活中压力的主要来源。为了达到收支平衡而努力奋斗不仅会引发焦虑感,还会影响到认知能力。行为经济学家进行的研究表明,财务压力还会导致智商明显下降。



怎么说比说什么更重要

文/阿勇



据研究表明,人们最终得出的结论,有55%是根据说话者的举止做出判断,即说话者看起来想要表达什么意思,也就是通过视觉判断;另外的38%来自对说话人的语气、语调、音量等的判断;只有7%的信息来自说话人的词句和讲话内容。也就是说,倾听者得出的结论,其中有93%来自说话者怎么说,而不是说什么。

如果你的说服对象坐着而你站着,你也应该坐下来。如果他们站着而你坐着,你要么选择站起来,要么给他们提供椅子。如果他们交叉双腿而你抱着胳膊,你就是在传递一个接近他们的信号。

如果你的说服对象是一个活跃的交流者,那么在他沟通的过程中,你至少得表现出一定的活跃性。如果对方并未特别活跃而你却是,那你就需要控制自己的行为。毕竟,对那些不活跃的交流者,当他们把注意力集中在观察对方的手、胳膊和面部表情时,就很难听清楚对方在说什么。

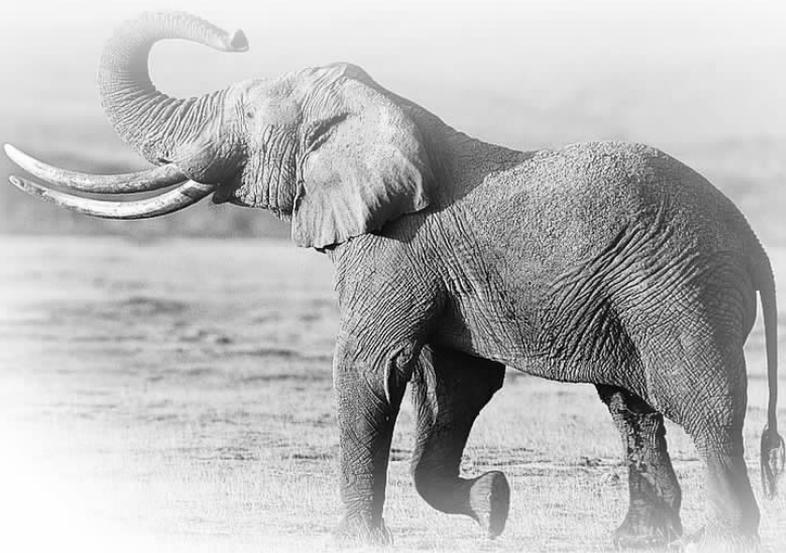
当你向一个人微笑,而对方并没有用微笑回应你的时候,你很可能会觉得有一些不愉快,并决定再也不向他们微笑了。

如果你的一天过得很不轻松,而你的说服对象并非这样,那么你至少要解释一下你的行为,这样对方就不会认为你是在针对他们了。你可以说:抱歉,我今天过得糟糕透了。这样,你严肃凝重的表情不会影响其他人听你说话,因为他们理解你的难处。

聆听者得出结论的38%来自语速和音量。有些人讲话快,有些人讲话则慢腾腾的。你不得不重复几次,这样对方才能听懂你说的是什么,如果你有这样的情况,那说明你讲得快了,应该降低语速。当你说话的时候,人们开始嘀咕,或者悄悄离开房间,说明你说得太久了。注意对方说话的语速,然后调整自己的,以便让两者尽量接近,这很重要。你不必像其他人一样讲得那么快或那么慢,但应该尽量减少这种差别,并传递表示亲近的信号。

有没有遇到过这种情况:环境嘈杂,而你正费劲地从别人的低声细语中听取信息,却仍然听不真切。这时,你需要协调。你可以用喃喃细语回话,他们会问你:“什么?我听不清。”这样他们就会完全了解自己的问题,并主动开始提高声音,以便你能听清楚。

这就是协调的力量。所有需要你做的,只是重视与你交流的那个人,并向他们传递一些表达亲近意思的信号。



做“果断逃跑”的大象

文/丽 丽

马戏团的一头大象被一根细小的绳子拴在那里,尽管在旁人看来,以大象庞大的身躯,想要挣脱那根绳子是轻而易举的事情,然而,它确实实被绑住了。因为它被送到马戏团的时候还是一头小象,被马戏团用沉重的大铁链拴着,以动物爱好自由的天性,它也尝试过逃跑,可是每一次尝试都会被驯象员用尖尖的钢钩刺痛,久而久之它的身体、头脑和整个生命,留下的都是疼痛的印记。以致到后来,哪怕只是一根细细的绳子,也能够轻易地拴住它了。

这是一个典型的关于“习得性无助”的故事。我们都看到,绑住大象的并非它脚上那根有形的细绳,而是它记忆里那根无形的绳索。我不禁开始想象,如果大象本身知道究竟是什么绑住了它会怎样?

也许它会果断地逃跑,获得它从小梦寐以求的自由;也许它也会因为习惯了马戏团的生活,习惯了表演——获得食物的模式,会因为害怕重新野外生存所要面临的困难和挑战,放弃逃跑的机会……如果是第二种结果,我们能说它有错吗?好像也不

能,可是,是不是总感觉少了点什么。我想少了的那点恰好是我们渴望的生命的张力。如果看到的是第二个结果,我们顶多感觉听到了一个悲伤的故事,会唏嘘感慨一下,然后就没有了。如果看到的是第一个结果,我想我们每个人的心都会被震撼到——如果不是一直保持着对目标的坚定,不是在挫败中清晰地看到原因,不是对自身和环境的变化保持敏锐的觉察,它是不可能做到“果断”逃跑的——我们在它身上可以感受到生命的流动,这也是我们每个人都渴望自己身上存在的。

可是在现实的生活中,我们很多时候都是习惯了马戏团生活的大象。这些习惯也许是对我们重要的他人教给我们的,例如,在我们很小的时候,家长会告诉我们不要和陌生人说话,这在特定的一段时间会保护我们不受伤害,可是随着时间的推移,当我们的身体、智力都发展到可以应对社会的时候,却发现自己已不太会与陌生人交往了;习惯也许是我们过去的经历教给我们的,例如父亲是游泳的能手,但他并不会教别人怎么学游泳,我在水里泡了很多次想要学会游泳,可是怎么都浮不起来,于是



我开始对“我能学会游泳”这件事情产生怀疑,当环境发生变化(例如有了专业教练教授)的时候,我却因为自己的怀疑放弃再次学习的机会,于是我就真的不会游泳了……

保持清醒的自我觉察可以让我们避免出现以上情况。“自我觉察是指个人知道、了解、反省、思考自己在情绪、行为、想法、人际关系、个人特质等方面的状况、变化以及发生的原因”它要求我们能够辨别和了解自己的感觉、态度、信念、价值观、目标、动机和行为。通常我们可以通过以下步骤来帮助自我觉察。

首先,我们需要辨别、接纳自己真实的情绪感受,审视并面对自己的感觉。情绪是我们的指南针,当某些情绪出现,意味着有一些问题需要我们处理。主要的情绪感受通常比较容易觉察,例如对于“我总是学不会游泳”这件事情,我有强烈的失望感。然而除了失望以外,是否还有一些隐藏的感受呢?例如对于再次学习游泳的畏惧、对于学会游泳的期待、对于没能掌握到这项实用技能的担忧等等。全面了解到自己的感受有助于思考如何处理与适当表达自己的情绪,有助于面对出现的问题,有助于心灵力量的积聚。

第二,在梳理好情绪感受之后,我们便可以相对平和地探索内在对于事情的态度——是因为缺乏满足自己需要的能力而使自己的需要受到挫折,还是因为不能正视自己的需要而使自己的需要

受到挫折?如果是前者,那么我们可以想想在事情的过程中,我是否将原因过多地归结到了内部不可控的因素上?如果是,那么我们可以进行相应的归因调整;如果不是,那我们则要试着接受自己确实有做不到的事情这个事实。如果是后者,我们可以尝试分析这个需要究竟触碰到自己内心的哪个部分,然后进一步探索这个部分的合理性。

第三,反思处理方式。在以上两步的基础上,接下来我们需要思考面对这个问题,有没有更好的处理方式。仍以“学习游泳”为例,如果现在我仍然要做这件事情,我是否能够找一位不错的教练来学习。

第四,分析脉络,探索价值观。当一个问题出现,当然不仅仅是一个问题的事情。深入分析问题,我们可以继续追问自己在类似的事情(例如学习一项技能)上面是否都倾向于最初解决问题的方式?如果是,是否这种学习的挫败对我的自信心造成了伤害?如果不是,为什么单单这件事情让我如此挫败,它对我还有什么隐藏的意义?通过不断地追问和质疑,我们可以一步步深入地探索我们认识的盲点,进而让自我的认识更加完整。

值得注意的是,有一些行为经常会阻碍自我觉察:得过且过、忽略问题和感受、拒绝反省、逃避现状以及因循守旧……这些都是惰性在作祟,所以要求我们时刻要对自己的状态保持警觉,才能在机会到来的时候,能够“果断地逃跑”。





减压核心是自我调节

文/理想



工作压力管理的“3A模型”整合了以往的有关压力管理的理论，并吸收了该领域的实证研究成果，从评价、归因和适应三个角度，对工作压力产生的整个流程作了介绍。

3A模型的3A是指评价(appraisals)、归因(attributions)和适应(adaptation)三种认知过程，它强调了在工作压力中人的认知作用。具体来讲，从压力源出发，个体会对压力源进行一系列的认知操作，不同的评价方式和不同的归因方式引导出的结果也是有差异的。个体经过对压力源的不断认知，最后形成对压力源的适应性反应。

压力源与认知评价

工作压力的产生离不开压力源。2000年，研究者Cavanaugh的职业压力源模型，将压力源分为阻碍性压力源和挑战性压力源。阻碍性压力源一般会被评价为是一种威胁，催生出负性的情绪；而挑战性压力源会催生出积极的情绪，并且能够促进绩效的提高和个人的发展等。因此，在对压力源进行分析时，把它评价为阻碍性压力源还是挑战性压力源，对员工的工作结果会产生很大影响。

同时，员工的个人特质对于评价的影响也是很大的，个人特质包括积极情感、消极情感，以及自我效能感等。通常情况下，具有积极情感和高自我效能感的人，倾向于将压力源看成是积极的、具有挑战性的，具有这类特质的员工能更积极地去应对压力源。相反，那些具有消极情感和较低自我效能感的人，倾向于以负性的方式看待压力源，容易感受到工作压力。比如在组织中，我们经常会看到面对领导安排的重要任务，有的人会认为是领导给自己

的一次机会，他会努力把握，认真对待，进而实现了自己的发展；但有的人却认为是领导找自己的麻烦，整天唉声叹气，在抱怨中慢慢退化。因此，面对压力源时，要培养良好的个人特质，以积极心态去对待。

情绪和归因

当员工应对阻碍性的压力源，将失败归因于自己能力不足（比如一个稳定的、内部的、不可控制的原因）时，员工对这种归因后的情绪反应是害羞，觉得自己一无是处，在别人面前抬不起头来。

在应对或者回应压力源之后，个体会接受一个反馈。假如应对行为在减轻压力经验中是有效的，这将在接下来的评价中得到反映，当遇到类似的压力源时，被唤起的情绪是积极的而非消极的，而无效的应对压力会导致更多的对压力源的负面评价。个体可以改变对压力源的知觉，可以根据反馈获得的经验进行学习和适应。比如，新员工经常会面临加班等问题，如果他们将这一情况知觉为是一种挑战，是一种提升自己，进而为今后的工作打下基础的一个过程，那么，新员工会积极投入，并且在投入中提高工作效率，将本来繁重的工作在尽可能短的时间内完成。有了这种经验之后，新员工在面对类似的工作时会产生一种积极的行为，而不是负面的牢骚满腹的行为。

自我调节

在3A理论中，自我调节在行为倾向和应对行为之间起到了重要作用，也就是说，个体有能力去控制或者自我调节这些行为倾向，去选择不同的应对行为。

自我调节是一种能力，能够调节行为去遵守道德、信念、价值观和社会期待，以便于实现长期的目标，能够使个体抑制不合适的行为。较低自我调节会有大量的负性结果，比如较低自我调节能力会导致被动性、较低的耐力、社会胜任能力的降低和侵略性，而较高的自我调节能力可以缓冲较差的行为倾向和实际的行为（比如生气时向同事大喊大叫）。因此，员工在应对压力源的过程中，面对相应的行为倾向，应该进行充分的自我调节，进而使最终的应对行为是积极的，最终产生的是健康和幸福感等积极结果，而不是消极结果。



长大

二货闺蜜:刚丢了20元钱。

我:我刚捡到50元呢。

二货闺蜜:哪里哪里?我瞧瞧!

我拿出钱,二货闺蜜一把抓了过去,说:哎妈呀,才一会不见,你就长大了呀。

新年愿望

问:你的新年愿望是什么?

答:做一枚安静的咸鸭蛋。

问:此话怎讲?

答:闲得要命,富得流油。

抢红包

老妈刚才问我:老盯着手机干什么?

我说:抢红包。

妈说:能抢多少?

我说:看手法有时候白忙,有时候几分钱到一两块。

老妈说:我给你10块,你去给我把锅涮了……

痘痘

女:老公,我要吃辣条。

男:别吃了,这东西吃多了上火会长痘痘。

女:我要吃,我要吃。

男:别吃了。你脸上还有长新痘痘的地方吗?

我的在这里

考试时,监考老师在小红的桌子下面发现了一张纸条。

老师问:这是你的吗?

小红回答:不是。

老师又问:别怕,诚实一点。这纸条到底是不是你的?

只见小红从口袋里拿出一张纸,说:老师,我的在这里。

夫妻档

儿子还在看电视,我怒道:再不去写作业我就不客气了。

幽默



老公在旁边说:别着急,让孩子看完这一段,他就去写作业。

儿子幽幽说道:真不愧是十几年的夫妻,一个白脸一个黑脸真是配合默契。

意图

刚才给一位顾客剪完发,他对着镜子照了一番,脸上露出一丝笑意:明天我叫我的兄弟一起过来。

我很高兴,正要谢他,他却拍了拍我的肩膀说:“你也叫点人吧,到时别说我人多欺负你!”

别人的男朋友

女同事的老公刚才打来电话:你没发现今天月亮特别圆吗?

女同事:月圆人未圆。

我一听,嘿嘿,真浪漫!我就给我男朋友打电话,你没发现今天月亮很圆吗?

我那个二货男朋友说:咋的,你要变身呐?!

选择

我:兄弟,你说我是找一个喜欢我的还是我喜欢的呢?

兄弟:肯定找一个你喜欢的啊!

我:为啥?

兄弟:因为根本没人喜欢你!



噩梦

一同学上课睡觉,做了一个噩梦,突然猛拍桌子站起来。

老师投来亲切的目光,问:“怎么了?”

那同学说:“老师,我刚刚做了一个噩梦。”

老师说:“孩子,别怕,噩梦才刚刚开始……”

放心

过年带女友回家,饭桌上,开始还挺斯文的,别说不喝酒就连菜都不好意思夹,老爸说:“闺女,到这就像到自己家里一样,不要拘束。”

从老爸的话过后,女友和老爸碰了一杯接着和小叔碰了一杯,接着两杯三杯……

我拉女友别喝了,她竟然一把把我推倒在地,然后对我爸说:“大爷,你儿子跟着我,你就放一百个心,我绝对不会让别人欺负他的。”

砸钱

妈:儿子,处对象没?

儿子:没有。

妈:处对象告诉妈,妈给你拿钱!

儿子高兴兴奋的:你真是我亲妈!

妈长叹一口气说:你这个长相只能砸钱了。

身高与爱好

下班回家路上看到一个二十多岁的高个子,大概有 190cm 的样子,然后我就过去问他:嘿,大兄弟,会打篮球不?

他说:不会打。

我奇怪:长这么高篮球都不会打?

他居高临下看了我一眼说:你会卖烧饼吗?

相爱相杀

路过个小吃店,店员说肉夹馍好吃,我看看不远处的鱿鱼摊说不了,我想吃那个,店员如临大敌说:那个不好吃!整条街数它生意差!

正说着,另一店员举着好几串大鱿鱼进来嚷嚷:来来来,你们的最爱买来了!

原先那店员尴尬地看着我,悲壮地咬一口鱿鱼说:都是街坊,总不能看着他们饿死!

你有人要吗?

老妈和我躺在沙发上吃零食,老爸走过来就训了我一顿。

我弱弱的说:老妈也在吃,你为啥不说她?

老爸:你妈再胖都有我要她,你呢?

最厉害的武器

我:你一生中见过最厉害的武器是什么?

朋友:这件武器是我小时看我妈用的,他定位准,速度快,威力巨大,且有声控装置,我妈一下令就自动攻击!

我:是啥武器啊?

朋友:我爸!

谁说的

女神说她无聊,问我要不要一起吃饭,我心灰意冷地说:算了吧,我知道你其实并不喜欢我。

女神立刻激动地反驳:谁说的?

我心里一喜:这么说你喜欢我?

女神:不是,我想知道谁把这个秘密告诉你的。

比你好

和女友吵架,女友凶巴巴地骂:叫你做点什么事情都做不好,没有一件事情做得好的。

我回道:那你做什么事情做得好呢?

女友凶巴巴地回:我做什么都比你做得好,我找的男友脾气好,随便我怎么骂都不还嘴,你找的女友凶巴巴的整天就会骂人!

忘记

女朋友逛街回来愤愤地说:今天真倒霉,有个人推着三轮逆行把我裤子刮花了!

我问她,你没问他咋不看人呢?

她说:我刚想发飙,一看是卖烤面筋的。就问他多少钱,他说一块钱一串,我说来5串少放辣椒……就把骂他这事给忘了。



文
桑
梓



两碗孝心

2

吕放总觉得自己特别愧对小梅。因为凭小梅的条件,可以找个比他更好的。但小梅偏偏只对他一个人好。他们谈四五年的恋爱,一直是模范情侣。如果不是见了小梅父母,吕放还没有这样真切地感到压力。

小梅妈妈说:“我和她爸爸也从侧面了解过你家的情况。让你买房也不实际,我们在市区还有套房,就给你们结婚用。但是,房子不用买,装修电器总要负责的。我们女儿从小宝贝到大。你总不能一分不出,就随便娶回去。那样你以后,也不会认真对待她。”

小梅妈妈提出的条件,一点也不苛刻。可是按照她的眼光品位,100多平方米的房子,装修、家电至少也要15万。

吕放算了一下,自己工资一个月2900块,不吃不喝也要四年才能攒够15万。

小梅说:“别担心,还有我呢。加一起,打个对折,二年你就娶到我了。”

只是,小梅越是这样说,吕放就越感到内疚。他是个男人,却没有能力娶自己心爱的女人,给她一个安稳舒适的家。

这一年的9月,老吕给孩子们做了最后一顿饭,送他们闹哄哄地上学去。“十一”长假之后,他开了五年的小饭桌,就要停了。

老吕关起门来,看着满屋子的空饭碗,心里有一点酸。他们喜欢这群孩子,喜欢听他们说“吕大爷做饭比我妈做得还好吃!”。不过,想比起来,他还是更希望吕放能尽快把小梅娶回来。

3

老吕卖了房子,才告诉吕放,

1

2009年,老吕53岁,在小区里开了一家小饭桌。每到中午,就有一大帮放学的孩子赶过来吃饭。特别热闹,两室一厅的房子,坐得满满的。

老吕中年丧偶,膝下一子,名叫吕放,大学考在本市工科二本。前几年,课业不忙的时候,常跑回来帮老吕的忙。大学毕业后,吕放进了一家国企。工厂分了宿舍,于是只有周末,他才有时间回来帮老吕打理一下被孩子们闹翻的家。

大家都说老吕总算熬出头了,辛辛苦苦把儿子供出来,就剩享福了。但老吕自己可不这么想。谁让他养的是儿子呢?找到工作不算完,还有结婚这件大事没解决。吕放已经24岁了。房子还没有,婚礼肯定也要不少钱。想一想,老吕就觉得愁。

吕放在大学时有一个女朋友叫小梅,父母一个是市环卫局的中层干部,一个是大学副教授。出身书香,家境殷实。老吕觉得,儿子算是高攀了。

4月的周末,吕放回来买了烤鸭。老吕炒了几道小菜,开了瓶酒。以前老吕特别能喝,但是现在不行了,肝不好,只有儿子回来才喝一盅。电视乱哄哄转播着球赛,空气里浮动酒香。两个男人的小家,同样有种别样的温情。

吕放随口讲着自己的近况。他说:“小梅最近老问我以后有什么打算。估计她爸妈那边催婚了。”

老吕问:“那你准备怎么办啊?”

“不知道。没钱能办什么啊。只能再让她等两年吧。”吕放忍不住叹了口气说,“唉,小梅跟了我,算是亏大了。”



让他来搬东西。吕放回来急了,问他:“你把房子卖了,住哪儿啊?”

老吕说:“瞎急什么,我都安排好了,房款你拿15万去装修,剩下的我留着养老。我和老赵都商量好了,他租给我一屋,我们俩正好搭个伴儿。”

吕放知道老赵,老吕的老工友,打了一辈子的老光棍儿。吕放这才放下心。

那天他们一起收拾东西。吕放从壁橱底下,找出一大箱子的插片模型。全都是初一的时候老吕买给他的。那一年,母亲病逝,吕放心情低落,学习一落千丈。老吕知道他喜欢模型,于是时不时地买给他。东西不贵,10块一套,老吕整整买了312套才换回吕放的笑容。

吕放说:“这些可别扔啊。”老吕说:“当然了,那可是我小半年的工资。”

那时候,老吕一个月只有800块。

2010年,吕放和小梅大婚。婚礼不铺张,但也得体。之后,还余下一点闲钱,俩人来了次马尔代夫蜜月游,回来还买了两只芒果木的大碗送给老吕。

小梅说:“大放非要买这个给你,说一看见它,就想起了你的小饭桌。”

老吕笑得合不拢嘴,说:“真是我儿子,知道我喜欢啥。”

房子卖了老吕没舍不得,真让他心疼的,就是他的小饭桌。老吕看着眼前打情骂俏的小两口,心里一直放不下的石头,终于落地了。

4

2011年,吕放有了儿子,取名吕乐源。这孩子是意外,不小心怀

上了才决定生下来。小梅是个事业心重的人,在家休息两个月就要上班。孩子只能放到了娘家去。

吕放感到有点对不起这个小小的生命。因为人生的进度太快,让他有点措手不及。生活刚刚稳定,就要忙赚奶粉钱。那时三聚氰胺余波未熄,进口奶粉一罐就要几百快。小梅妈妈说:“算了,孩子放我这儿,吃吃喝喝就我管吧。”

每周老吕都蹬着自行车去看孙子。那小家伙真是让人爱不释手,水亮的眼睛,像两颗黑葡萄。他伸手来抱孩子,小梅妈妈却躲开了,她说“手洗了吗?”

老吕殷切地说:“洗了,洗了。”

小梅妈妈把孩子小心地放在他怀里,说:“抱歉啊,小孩子太磨人,对你招待不周。”

话说得客气,老吕还是听得明白。他来就是给人家添麻烦。那天回家的路上,他一边蹬车,一边想,以后还是少去吧,免得让吕放难做人。

后来,他改成一个月去一次,剩下的时间看照片。

2013年的10月,吕乐源2岁了。听话、懂事、爱说话,像小梅一家一样高IQ。不只会背诗,还会唱英文儿歌。不过,高标准的早教让小梅妈妈累出了心脏病。

吕放把吕乐源托给老吕,自己到医院忙前忙后。他觉得自己欠小梅家真是太多了。

那段日子,老吕和老赵的生活一下有了生气。两个老头儿,围着个孩子天天转。

但是,这样美好的日子并没有持续很久。小梅妈妈调养好身子,出院了。她到家的第一件事,就是把孩子接回去。

5

2014年的5月,天气暴热。老吕骑车看孙子的路上,突然脑出血,摔倒在地上。吕放接到消息,赶到医院已经是晚上了。因为一直没找到家属,老吕就躺在走廊的担架床上输液,已近弥留。

吕放在他身边,一遍一遍叫他。老吕才恍惚醒过来,他看了吕放一眼,茫然地说:“几点了?我还没洗菜呢,一会儿孩子们就放学了。”

吕放心里害怕地问:“爸,说什么胡话呢?”

老吕却合上了眼,再也没有睁开。

老吕葬礼很简单,就像他简单的一生。出殡的前一天,吕放去老赵那儿收拾遗物。一箱夏装,一箱秋冬装,一箱零零碎碎的杂物,一箱插片模型和一箱不锈钢碗。

老赵倚在门口说:“你爸啊,总念叨想把小饭桌再开起来,就不用没事想你和他孙子了。唉,都说养儿防老。可到头来,房子都没了,还不如我呢。”

那一刻,吕放才发现,他总是觉得亏欠了小梅,亏欠了儿子,亏欠了岳母,却从不知道自己最亏欠的,是为他操心一辈子的父亲。因为有种爱,总因为血缘的亲密而被当做理所当然,忽视了。

吕放搬箱子出来的时候,老赵忽然喊住他。他打开书架的玻璃门,拿出两只木碗放在吕放的手里说:“快拿上,你爸的宝物。这可是他儿子送给他唯一的礼物。所有孝心,也就够装这两碗吧。”

吕放捧在手里,突然跪地不起,泪如雨下。



4月初,我去了一趟厦门。

这个季节,上海仍嫌阴冷,厦门的气温却已经接近25℃,人可以穿短袖,走稍微久一点都会流汗。

我住在湖滨南路一带,在附近巷子散步时,看到一家卖“台式牛奶雪花冰”的甜品店,好像条件反射一样忍不住吞了一下口水,就走了进去。

我点了一盘我最爱的花生雪花冰,就是把煮稠的花生仁浓汤淋在雪花冰上,完全就是花生牛奶的口味,如果还嫌不够甜,可以淋一些炼乳。吃完一大盘,仿佛今天吃甜的额度都满了。

“四号桌芒果牛奶冰!”

我听出这是台湾人特有的口音,其他地方的人可能还真分不出厦门人与台湾人讲话口音的不同,可是台湾人一听,就知道只有台湾人会这样说话。

原来是这家店的老板。

这家店的老板姓曾,叫他“曾老板”好像把他叫老了,因为他比我小5岁。聊了几句才知道,曾老板的老婆是厦门本地人,他们前几年一起开了这家店,生意还不错。

“嘿嘿!你知道我们怎么认识的?我当兵时认识的。人家当兵都是‘兵变’(因为当兵而恋情有变),我当兵是讨到老婆。”曾老板得意地说。

“那是在我上大学的时候,很多同学来大陆交流访问,回去之后一直说,大陆的女生都好漂亮,听得我心花怒放,就学他们回去的人上QQ认识大陆女生,哈哈,动机不纯。”

“平常我也不敢跟女生说话,谁知道一上网就好像变了一个人似的,健谈又幽默,最多一次跟五六个女生聊。计算机整天‘叽叽叽叽’地响个不停。宿舍里大家都是用MSN,都是‘咚咚咚’的声音,只有我用QQ,是‘叽叽叽叽’。我和我老婆就是那时候结识的,不过那时候她只是‘女网友’而已。”

“我的QQ网友遍及大陆各地,最远还有乌鲁木

齐的,而我老婆是我的第一个厦门网友。其实我根本没到过大陆,只知道厦门在台湾对面,同样都是讲闽南语的地方。她发给我照片,我一看,嗯……还挺漂亮的,所以有聊下去的意愿,很现实,对吧?”

“她比我小两岁,一样在读大学,在厦大读书。厦门的小孩好像都不太喜欢离开厦门去外地。因为同样是大学生,她人又比较漂亮,所以我跟她聊得比较多。后来有时我们也会通通电话,或者用音视频聊。”

“其实那时候有一种很暧昧的气氛。我不知道为什么我平常一见女生讲话就结结巴巴,在网上就特别会逗女生开心,所以我感觉跟她越来越亲密,关系却一



金门之恋

文
信
忠

直没有说破,嗯……那是我第一次网恋。”

“大学毕业,就要面对兵役问题了。我那时候还在想,人家当兵会‘兵变’,我当兵没办法上QQ,照顾不了那么多女生,我要跑走不少,这也是我的‘兵变’,不过那也没办法。我入伍前一天晚上跟我老婆——那时候还不是我老婆——道别,说以后没办法经常上网了。当然啦,不是只跟她一个人道别,是‘一一道别’。哈哈,其他人都告诉我要好好保重身体,只有我老婆,她说什么你知道吗?她竟然说:‘你可以到金门当兵啊。’我听了简直要无言了,外岛金门啊,大家都不愿意去,她怎么想得那么简单。况且,除了脑子坏了的人才愿意去外,要抽签抽中才会去



金门的。”

“我就问她：‘为什么要我到金门啊？’她竟然说：‘因为离我比较近。’虽然我那时候心里乐得直开花，不过还是在笑她的傻。就算离她近，我总不可能偷偷跑到、游到厦门吧！敌前逃亡啊！”

“结果没想到她一语成谶，我就这么活生生地抽到了‘金马奖’，去金门，简直欲哭无泪。当然啦，我那时候去金门情况已经好很多了，每隔几个月就有一次返台假，不像更早以前，根本没有返台假，甚至能不能活着回来都不知道。去金门前，我怀着悲痛的心情跟她讲了这件事，没想到她一点同情心都没有，哈哈大笑起来，说：‘我们终于在同一边了。’她笑得越开心，我的心情就越沉重。我想，她到底知不知道状况啊，虽然金门和厦门离得那么近，但也不是说来就来，想得真单纯。”

“我还不是在金门当兵，我被丢到大担岛去了，大担啊大哥，离岛中的离岛，想死的心都有了。在大担岛打电话，‘中华电信’都会自动跳成中国移动，都变漫游了。在大担岛拿个高倍望远镜，我都能清楚看到白城沙滩上的泳装美女了，你就知道大担离大陆多近！”

“我就想，这个小姑娘不会知道我在离她那么近的地方当兵吧！在那个小岛上又闷又无聊，除了站岗放哨就是扫地、剪树叶，没事就只能钓鱼，拿石头丢鸟，尽干些狗屁无聊事。不知道什么时候开始，上面又下了一

条电话命令，就是若在临海据点见到大陆旅游船，不可以朝他们丢石头。哎哟，怎么可能丢得到啊！反正就是说，要‘友善回应’。所以呢，每次有大陆的观光船接近，我们都要挥挥手表示友善。”

“本来我跟我老婆只是聊得比较暧昧的‘一般网友’而已，感情急速升温正是在我当兵的这段时间。当兵时总是需要人来安慰，别人可以写信，我总不能写信到厦门吧！要是有一封从厦门寄到大担岛的信，你知道那是什么情况吗？哈哈，搞通敌是吧！不过谁会用那么没效率的方法呀？！我总想，有个认识的可爱女生离我那么近，竟然还见不到面，说不上话，于是心情苦闷，莫名其妙在心理上越来越依赖她了。”

“我常常会到金门出差，就去找网吧上网看看她在不在，留个言，也寄了信到厦门给她，然后请商家代收她的回信。你知道那时候金门寄信到厦门怎么寄的吗？金门邮局先收好信，送到台湾，台湾分好信，送到香港，香港再送到大陆，再送到厦门，走这么一大圈。寄回来是反方向再绕这么一大圈。明明大担岛与厦门的直线距离也不过10公里而已，莫名其妙啊！想想都要掀桌子。后来商家看我常常有从厦门寄来的信，就神秘地跟我说，他有办法‘一日送达’，那时候已经有‘小三通’了嘛！不过只有金门籍的居民才能走这条路线，金门人常常去厦门，所以我就请他们送信，通常下次到金门本岛就能收到回信了。”

“有一次，我在返台假期间在QQ上跟她说，我就在她正对面的那个大担岛上当兵，没想到她发了好几个‘哭哭’的表情过来。她说我没上网她一直都在想我，距离那么近竟然都不能见面，她好伤心。她伤心，我更伤心呢。她就问我，都站哪一班岗，她要搭船来看看我。我听了，又感动，又笑她笨。我都看不清楚船上游客的脸长什么样子，她哪能看得清楚我，况且我也不知道我每天排到哪个岗，有什么好看的。”

“虽然嘴巴说不要，身体倒是挺诚实的，就去要求班长给我排下午游船多的临海据点岗。从那时开始，我对每艘游船挥手都挥得特别热情，还故意耍宝一下，就是希望她如果真的坐船过来能看到我。几次之后，我还听到船上的广播说：‘跟岛上的台军弟兄挥挥手，他会做表演给你看哦！’当我是动物园的猴子啊？”

“我就跟我老婆说，我每天下午2点到4点站在海岬旁的那个哨点，船都会从旁边经过。呃……其实这是泄漏军事机密了。她就说她知道了，也没说要干什么。”

“结果有一天下午站岗时，有艘游船经过，我听到船上有人用大声公（扩音喇叭）在叫我的名字，我先是愣了一下，怎么会有人叫我，仔细一听，真的是在叫我。我听那个声音，啊，不是小雨吗？就是我老婆啦！她在船上大叫：‘曾树森，我爱你！’我的妈呀！我就看到到底是哪一个在喊，



看不清楚,又听见她大喊好几次‘我爱你’!”

“接着,应该是游客吧,把大声公拿过去,用北方口音也开始对着我喊:‘你这姓曾的小子给我听清楚了,你敢辜负这小姑娘,我就派人把这破岛踏平!’然后就听见众人一阵大笑。”

“第一次有人这样赤裸裸地向我示爱,我简直做梦都要笑。我这几天几乎时刻都在笑,弟兄们都说是裴勇俊附身,一直在笑。那一刻,我很感动,都想跳下海游到船那边了,唉……世界上最远的距离,莫过于我的哨点与游船之间的距离,而我只听见她的声音,却看不到她的人啊……咦?我怎么变诗人了,哈哈!”

“不过这也给我找了一些小麻烦啦!我们辅导长把我找去问话,说怎么有人从大陆的船上喊我的名字。我就只好装傻,说大概是同名同姓,在船上玩‘大冒险’输了吧。还好辅导长也没追究下去,要不然这种事可大可小,搞大了还要军法审判。”

“我那时发现,我的心真的离不开小雨了。我在金门弄到一张中国移动的手机卡来用,要不然一直用漫游我可受不了,这样,我俩就算用同一个地方的卡号了。说来也奇怪,用同一个地方的卡号打电话,感觉就是不一样,虽然见不到面,但是心里感觉就好像在同一个地方。”

“小雨说,以后每个星期三和星期六会坐船来看我,不用找她在船上什么位置,只要知道她在看着我就好。每到那个点,船来了,我站岗时心里很清楚,她

就在那里。虽然我只模模糊糊地看见几个像是她的人,但我心里很清楚,她正在那看着我,我也在看着她。我跟她挥挥手,我知道她就在那里跟我挥挥手。那一刻,所有在外岛的孤独、被狗官学长教训的不爽,通通都不见了。”

“在我生日前两天,她说那天晚上要给我一个惊喜,要我排晚上9点的岗。我就想,还能有什么惊喜,难不成她要游过来?她要我晚上9点15分往白城方向看。时间一到,我就看到24枚烟火在白城方向的沙滩上空爆开,好灿烂,我24岁生日嘛!哈哈,本来在厦门放烟火也不是什么特别的事,只是身在外岛,还有人用这么特别的方式为自己庆祝生日,我在哨上当场就哭了出来。这小姑娘鬼点子特别多,特别会搞浪漫,等下哨后,我发短信给她:‘我看到了,谢谢。’然后她回复:‘我这个月的钱全花光了,以后赔给我。’原来是先透支我的啊,搞到现在我都还没赔完。”

“在大担岛一年多,尽管我们从来都没有见过彼此,但我们就这样,用只有我们才懂的方式在谈恋爱,一直持续到我退伍。我拿到退伍令那一刻,还真有直接跳下海游到厦门的冲动,啧啧,退伍不先回家看父母,却跑去看女人,真不孝,哈哈!”

“回到台湾后我马上就去了证件,然后经过香港转机到了厦门,我终于见到了小雨。她第一句话竟然是:‘你不穿迷彩服比较帅。’怎么见到面反而变得

不浪漫了?”

“虽然我当兵时天天看大陆,但退伍后才第一次到了之前天天看的地方,那种感觉好微妙。”

“我陪小雨坐了一次金厦海域游船,当船接近大担岛时,我拿望远镜看以前我站的那个哨点,其实也就两个礼拜前站在那里而已啦,哈哈。现在是我认识的学弟在站,学弟正在向船挥手。我恶作剧的心一起,就借船上的大声公,朝着岛上大喊:‘学弟!你站得不好哦!’就看到学弟吓得立马站得挺挺的,我跟小雨笑得人仰马翻,其他游客都不知道我们在笑些什么。”

“再后来,就是你看到的这样啊!我跟小雨结婚生小孩了,她娘家也在附近,我们现在在厦门住,有时候也到台湾住住。两边家人也是来来去去,现在走‘小三通’挺方便的,要不图个爽快直飞也可以。”

“别人问我们怎么认识的,我们都故意说是在我当兵的时候认识的,大家都觉得莫名其妙,哈哈!我真觉得台湾跟大陆的距离,不是海峡的距离,是心的距离,海峡可以很远,但是心可以非常非常地近……”





选择的自由一直在你**手**里

文/洪 岗



法国微电影《镜子》，视角十分独特，用清晨浴室里的镜子，见证了男主角一生的经历。他每日对镜洗漱，抬头俯首间，从小男孩的纯真无邪，走到青春期的满怀憧憬；热恋时满心欢喜地将恋人的照片贴在镜子旁；成家后在镜子前骄傲地举起可爱的小婴儿；人到中年，感情走到尽头，他烧毁昔日爱人的照片，一拳把镜子砸裂；时光如水，转眼他老了，佝偻、咳嗽着走出去，退场。

无须更多的故事细节，甚至无须人物的名字，5分钟的片长，便用几个片段道尽了男主角的一生。戛然而止，又回味悠长。即便你离衰老的年纪还远，一样能体会到片中那不动声色的沧桑感——光阴似箭，人真的仿佛弹指间就会老去。

那面镜子，静默无言地陪伴了主角的一生，而生老病死、悲欢离合这些人生境遇，是每个人所必经的。始终不变的一面镜子，映照出身体与情感的变化无常，恒常与变化，在同样的浴室场景里反复出现，极具张力。明白在处境、心情的变化无常中，始终有不变的东西在，便足以在世事风云变幻中，仍拥有心灵的平静。

平日，我们容易只关注事物的变化，并且想要抓住那些美好的改变，抵制那些不想要的变化。于

是一边慨叹世事无常、人心易变，一边努力打造合乎心意的长久安稳的处境、关系，这往往以失望告终。有人感叹，好似冥冥中被看不见的命运之手推着走，控制不了什么、主宰不了什么。也有人质疑：若生生世世都只是懵懵懂懂地来，浑浑噩噩、不明所以地走过一生，最终身不由己、不甘心却又百般无奈地离开，那意义何在？

为了对抗无意义感、无力感，我们做了各式各样的尝试：为生活赋予自己认同的意义；按自己的方式去度过此生；尽力在世界上找到能长久甚至永恒存在的事物或理念；设法把原本易变的东西变得永恒……细看下来，在觉得生活与世界充满缺憾的同时，我们想要找到永恒和完美的那分愿望，倒是长存不变的。

愿望本身，如同一个召唤，召唤我们去找到真正的出口。只向外看时，大环境的变化、他人的态度、自己的经历，确实好像都易变而不可控。直到你开始向内观，才会认出真正的也是简单的出路，原来在这里。试图改变世界、改变他人的确困难重重，除非你先成为想要带给世界改变的那个元素——想要生活中有更多和谐，你先要内心和谐；想要关系更加安稳，你先要真正内心安定。当你安定下来，



身边环境、他人的变化,会自然而然地发生。若你心里充满不安畏惧,很难靠别人来获得平静。

向内看时,每个人内心,原本都有明镜一般的智慧——可以像镜子一样,清楚地映照出情绪的生起、变化、消失,各种想法的来来去去,言谈举止在情绪观念驱动下的显现。这明镜之心,可以表现为对自己想要什么、正在做什么有一分觉知。读过一段真实的故事,一个在暴力家庭中挨打长大的小男孩,十来岁就对自己发过誓,长大了绝不要像爸爸那样脾气暴躁,要友善待人。14岁时,他5岁的妹妹玩耍时摔倒、还磕伤出了血,小男孩第一反应是想冲着妹妹怒吼:你怎么搞的?居然把自己弄伤了?!好在片刻间他就感觉到自己不对:我几年前就发过誓长大了不要像爸爸那样,可刚才我想冲妹妹吼叫,这是爸爸一向对待我的方式!他记得自己真正的心愿,便友善地过去扶起了小妹妹。有明镜一般的觉知观照时,更容易表里如一,与真实的自己、真实的意愿一致,而不再内耗。

那明镜一般的心灵力量,始终存在,而我们常常忽略、很少动用。失掉了明镜一般的观照觉知,你

便容易沿着从小形成的无意识习惯、无意识观念往下走,用旧日的惯性视角去评断周边环境和所有人,把累积的情绪、观念投射在他人、外部环境上,再跟随旧习惯去对自己的看法做出反应……在迷茫中不明白为什么许多努力没有回报、不被欣赏,不愉快的互动模式一再发生,仿佛被什么力量逼迫着压迫着无法安宁。你若忘记每一步自己都在无意中做了选择,并非被迫参与演出,容易叹息世态的炎凉,怨责他人的反复无常、不可信任。然而,向内看,找回明镜一般的心智,就会知道,选择的自由,一直在你的手里。

浴室里的镜子可以打破砸烂,内心拥有的明镜,却始终如是,不受任何损伤。它像是所有声音背后宁静的背景,你可以为各种噪音烦扰,也可以只是专注于那无边无际的宁静的背景,当下此刻,便安定下来。

在这份平安与宁静中,容易听到真正的心声,也容易安心自在地去与每个人相处,去对待每一件事,也把你的安详平和,带入你所在的世界。

(上接39页) 都是长辈,都是把收红包抢红包的人当做娃娃来对待的。所以当网友们听到有一大波红包来袭的时候,网友们已经按捺不住内心的激动了,已经不自觉地将自己退化到童年状态去了。退行说的就是这种人会退化到比较幼稚、原始的方式去满足自己的欲望,也就是回到小时候的状态。

这种让网友退行的发送红包方式,让整个抢红包的行为充满了童趣的萌宠氛围,它搭配节日的欢乐气氛,不火也难!

心理寄语:抢红包虽好,注意尺度

许多商家设置抢红包的游戏,当然有着其商业目的:或为聚拢人气,或为增强号召力,或为增加品牌美誉度;而参加的网友也需要有清醒的认识,参与抢红包这件事,商家网友实现共赢齐欢乐的场景,一定程度它能满足大家的社交需求、情感需求,达到娱乐自己的目标。但是抢红包也需要掌握度。有的网友为了抢到红包,设置闹钟,延迟会议,耽搁工作,这样就得不偿失了;还有的网友心生烦躁,因为抢不到认为自己的彩头都没有了,得失心过重,

这样就更加失去了参与的意义。所以抢红包虽好,也要以让自己舒服为度,它其实就是一场游戏。

心理建议:放下手机,社交还是线下更紧密!

很多人抢红包抢来抢去,也只是为了让自己心理的虚无感减少一点,让人的存在感增加一点,让社交生活中结交的人对自己印象更深刻一些。但是根据人类学家邓巴推算出的人类社交能力的上限,能稳定维持的关系不会超过150人。所以,即便是你拼命抢红包、卖力地刷微博,如果你不能与别人建立线下的连接,就会因为他人的社交能力的限制,而很容易沦为别人社交生活中的第151人,即只是一个连脸都不熟悉的陌生人;同时自己也要明白,你即便再努力,也很难突破“邓巴数字”太多,所以,不要妄想于自己能维持多广泛的社交关系,而应该放下手机,把目前已有的社交关系的连接保持得更加紧密。过年过节,走亲访友,嘘寒问暖,虽然感觉花费了时间,但是过后的满足感并不是虚拟社交里的抢红包所能比拟的。



两性的爱恋魔咒

——《沉睡魔咒》心理评析

文/夏冰

这个故事原来有一个非常童话的名字叫《林中睡美人》，犹如其他所有的童话一样，唯美、清纯、欢乐，王子和公主，亲吻和幸福，童话的结局还是“王子和公主从此幸福地生活在一起”，原作者贝洛还给它加了一个没啥味道的续尾，王子和公主有了两个小孩，却仍要面对妖怪般的王后，不太唯美。

童话一直讲到了2014年的好莱坞，终于有了变化，童话从飘在空中落到了地上，有了烟火味，续上了地气。于是，就成了故事，就更有了些人性的味道，就更多了些内涵和外延，就更好看了些。电影的名字却变得更加神话了，很普通的《Maleficent》被翻译成《沉睡魔咒》，说明国人的内心还是蛮纠结的。

【壹】两性关系的融合和背叛

电影以玛琳菲森的视角重新诠释这部原本纯洁的童话故事，让人看到了更多的男女之间的故事，爱恋在世间的烦扰里互动、变化，快乐和伤痛，相爱和怨恨。玛琳菲森是一个美丽纯洁、拥有翅膀能够飞翔的年轻而强大的仙子，生长于宁静祥和的森林王国，在和人类王国的战斗中逐渐成长为这片森林的守护者，同时和人类帅哥菲利普的深

沉的爱恋，却遭受到了无情背叛，从此她的心灵开始变得冷酷，脑海只剩复仇的念头。

男人和女人在爱情里会沉醉，却也常常会因为很多客观的原因而相互伤害，菲利普不忍杀死她，却又常常伤害了她，内心里一样在背叛关系中充满了男性的内疚和愤怒。男女之间的爱恋如何融合，又如何能在伤痕里消弭，这个命题自从有了两性关系，就一直存在。

【贰】女性成长的机会

心理学认为人尤其是女人，一生之中有两次非常重要的成长的机会：第一次机会来自于恋爱，那是一种与一个陌生人甚至是毫不相干的异性从相识到相知、乃至融合的过程，这种互动关系是离开母体以及家庭之后，对于一个个体化的人非常重要的尝试，很多人在恋爱的人生关卡上“败”下阵来，迟迟没法建立与异性的依恋关系。

第二次机会来自于养育孩子，这个机会对于女性而言是非常独特的，虽然这个机会对于男人同样有重要意义，但无数精神分析学家都将目光更为深远地盯住了母婴关系。玛琳菲森在第一次依恋关系上无疑是受到了挫折甚至创伤，但她却意外地迎来了第二次机会，而这个机会恰恰来自



于她对憎恨的男人的父女关系、夫妻关系的破坏后意外得到的，但却似乎又成为了她和女孩一种类似于“原生母女”式的契机。很幸运的是，她从中得到了新的养分，再一次得到女性自我的成长。

【叁】女性自我强大对男性的威胁

这个话题或许会引来比较多的争议，但电影里表达了这种隐喻。作为森林王国最强大的仙女，玛琳菲森无疑是要远远超越菲利普的，这也恰恰是菲利普对于人类王国的王位如此觊觎的强大内心动力。如果问菲利普是否爱玛琳菲森，我认为肯定是爱的，所以他无论如何没有办法将锋利的匕首刺向沉醉的爱人的心脏。但心爱女人强大的翅膀无疑是对他无能的嘲弄，在这里并不仅仅是一个男性对荣华富贵的贪恋，更是企图用权力的加冕给予虚弱的自我以力量。但是男人往往忘记，夺去女人的自我的力量(翅膀)，带给女性的伤害远远要超过杀死对方的肉体。

强大的女性自我，无疑会在两性关系里起到非常特别的作用，这个世间能有强大内心能量面对、接纳甚至把握心爱女人强大自我的男人，是难能可贵的。

【肆】真爱之吻是什么

《沉睡魔咒》最有意思的改编，是对于真爱之吻的现代式诠释。无论是睡美人、白雪公主、水晶鞋，在童话故事里，代表真爱的吻总是来自于一位英俊得令人一见钟情的王子的双唇，而这部电影也炮制了一个王子，却没有赋予这位王子红唇魔力，当他吻向沉睡的公主的时候全场充满了期待，却在一片哗然里迎来了王子的尴尬失败。

而作为公主真实意义上的母亲玛琳菲森，充满爱怜地吻过公主之后，奇迹却发生了。导演想通过这段演绎轻巧地“攻击”一下弗洛伊德：孩子自我的第一次真正成长，或许并非来自于性觉醒，而是来自于父母对孩子的真正的、深沉的关注。童话的发生和演变，那个纺机上刺伤公主的纺锤针始终没变，或许也是在说女性的第一次心理创伤，来自于母亲。

【伍】男女受伤后的防御

《沉睡魔咒》中男女在爱恋裂变以后不仅仅充满了相互的攻击，更多的是长年累月的相互防御。

而女性的防御隐喻表达在遍布森林周围的荆棘，而男性却用人工制造的城墙铁刺完成隔离。来自不同星球的两性，在创伤后的防御行为却异常的相似，抵御着对方同时又刺伤自己。

【陆】爱的融合在于参与相互的未来

玛琳菲森通过怨恨的魔咒，却意外地参与到菲利普国王的未来，参与到母子关系的将来，而这种参与给了她新的生命养分，同时也抽干了公主生母的生命涌泉，她彻底从她的丈夫的未来中失去参与的机会，很快便枯竭而亡。而另一方面菲利普在无知无觉中仍然保持着与玛琳菲森在未来生命中的纠结，却充满了怨恨。

当遇到生命中的那份真爱时，情爱中的我们的关注点将会更多地指向未来。而当意识到自己无法参与到对方的未来中，爱的融合就会受到巨大的冲击，甚至形成爱的创伤。所以爱TA，就要尽力让TA知道，自己的未来的一切都和TA密切相关，自己未来人生的细节都需要TA的参与和创造。

《神探夏洛特》里有一句台词很有味道：“The problems of your past are your business. The problems of your future are my privilege.”(你的过去我不愿过问，那是你的事情；你的未来我希望参与，这是我的荣幸。)





面试考察的到底是什么？

文/老鹰



很多大学生在上学期就去学习了开汽车,有了驾照,并且把它写进了自己的简历,对吗?好,我就来讲一个有关开汽车的面试题吧。

一个朋友去应聘北京一家著名律师事务所的办公室主任。大概因为这个律师事务所所有公司用车,所以,在面试的过程中,面试官提出了这样一个问题:“你会开车吗?”

我朋友面对的,是这个机构的“三巨头”——事务所的三位最高领导者。

“我有驾驶执照,但是,没有开过。”朋友回答。

“为什么?你家里有车吗?”

“有。”

“那你怎么不开呢?”

“那是我爱人单位给他配的车。我觉得,用公车去练,有点不太合适,给人家撞了、刷了怎么办?所以,我拿到车本之后三年就没有摸过车。”朋友这样回答。

“三巨头”相视露出一丝不易察觉的微笑。他们又问了一些其他有关工作经历方面的问题。最后,他们中的一位说:“你什么时候可以来上班?”面试,就这样结束了。

我认为,就是那句“用公车去练,有点不太合

适”起到了决定性的作用!

面试时,老板们是在考察你的什么?

是考察你的知识还是技术?能力还是素质?以上均是,但都不是全部。

面试真正考察的、每一场面试都必定考察的、经理们从心里一定要了解的,是你的人品!

我的这位朋友能够在拿到驾照后三年的时间内,不用自己家人天天开的公车去练车,说明她公私分明,说明她不占小便宜,说明她放得下,说明她正直……但最主要的是,说明她品质好。面试一个员工,拥有好的品质,这“分数”已经足够了!

讲这个故事,并不是要教给大家今后面试的时候,面对“你是不是会开车”这个问题,该怎么回答。我真正想说的是,要想进入职场,成为一个职业人士,就一定要在日常生活、工作、学习中修炼自己。像不占公家便宜这种素质,可以说是职业人士的一个重要品质。你的基本品质好,就可以在任何面试中自然呈现出来!记住,职场面试的很多问题,没有标准答案,也没有非此即彼的、像学校考试那样的唯一答案。经理们在面试的时候向你提出的多数问题都是为了探究同一个结果——你,究竟是一个什么样的人?



抱怨积累到无法疏解的地步,你会发现自己成了“祥林嫂”。

有网络调查显示,很多人都有抱怨的习惯,部分人甚至达到了每天20次以上。过多的抱怨,不仅让自己蹉跎岁月、事业难成,也会给别人留下消极影响,造成人际关系紧张。

很多人意识到了抱怨的危害,也很想走出抱怨的泥潭,但总觉得做到很难,无从下手。笔者的学校在学生中开展了每天“三个一”活动:给自己一个微笑,让自己开心;夸同学一句话,让同学快乐;为班集体做一件好事,让大家高兴。它给远离抱怨开出了一剂良方,提供了很好的启示和借鉴。“三个一”非常简单,既十分可行,也易于实施,值得人们参考并付诸行动。

亚伯拉罕·林肯说:“只要心里想快乐,绝大部分人都能如愿以偿。”

微笑,是愉快心情的反映,是礼貌和涵养的表现,是自尊和自信的彰显,是教养和人格的提升,是成功的第一要素。无数事实证明,成功人士与失败者之间的差别是:成功人士始终用乐观的精神支配和控制自己的人生;失败者刚好相反,总是用过去的种种失败与疑虑引导支配人生。试试时时给自己一个微笑,就会有意想不到的效果:早上笑笑生活有情调,晚上笑笑睡个美满觉,工作之余笑笑欢喜

又热闹,烦恼之时笑笑忧愁全抛掉。

生活在社会中的每一个人,都希望得到他人的赞美。诗人布莱克曾说过:“赞美使人轻松。”赞美往往会激发听者的自豪感和自信心,使听者了解自己的优点和长处,认识自身的生存价值,并拥有美好的心境。你赞美别人,别人就会看得起你,让你获得青睐,让人际关系变得良好,不但减少工作阻力,而且能得到无数的友谊和帮助,增添工作前进的推力。

因此,要有一颗虔诚的心,带着包容和欣赏的眼光,尽量多发现别人的优点和长处,而且不要吝啬自己的言辞,要真心地赞美他人。

两眼不见身边事、一心只管手上活的人不是少数。在他们看来,自己没有责任、义务做职责以外的事。这种认识是有失偏颇的。一些分外工作,也许轻而易举就能做到,但并不是谁都会去做。

比别人多做一点,是一种珍贵的素质,不仅能彰显自己勤奋的美德,而且能使自己获得更多的关注和器重。比别人多做一点,意味着比别人多积累一分资本,多显露一分才华,多闪现一分美德,多创造一分成功机会……别再犹豫,只要是有利于大家,且在自己能力范围内,不妨尽量多做一点、做好一点。长期如此,你的表现就会与众不同。

你还在抱怨吗?

文/波 清





文/星云大师

说服人的五法

一、帮助他：有一个牧场的主人，因为隔壁邻居的猎犬经常跃过栅栏侵犯羊群，几次交涉都无效，最后不得已只有诉诸法律。法官说：“我可以办他的罪，他也确实有罪，我如果叫他把猎犬绑好，他也必须接受命令，只是这么一来你就得罪了一个人，以后你势必要与一个仇人为邻。”羊主人一听：“那怎么办呢？”法官说：“我有一计，你可以送他三个儿子三头小羊。”羊主人照做后，猎犬主人为了不让儿子的小羊受到伤害，就主动把猎犬绑起来，并且因为送羊的关系，猎犬主人经常送给羊主一些山珍野味，羊主人也回送羊奶、奶酪等，彼此因此成为了好朋友。所以要说服人，第一就是帮助他，因为法官帮助羊主人解决问题，所以能说服他。

二、利益他：一户人家的庭院里，经常有隔壁邻居家的鸡群进来打野食，践踏花草，实在不堪其扰。这户人家与邻居抗议无效，又不能拿鸡出气，夫妻二人商量，得了一计。太太上街买来一篮鸡蛋，送到隔壁家，说：“对不起，我家人口少，你家鸡所生的鸡蛋，我们实

有一天，我在餐厅吃午餐时，点了“肉片蔬菜炒面筋”。但是，送上来的却是不爱吃的“肉片蔬菜炒山苦瓜”。

我对女服务生说：“不好意思，我点的是肉片蔬菜炒面筋……”她便向我道歉。重做未免浪费食材，所以我说：“没关系，做错就算了。”直接吃了起来。

用完餐结帐，站在收银台的是点错餐点的女服务生。她好像什么都没发生过似的，表现的若无其事，从我手中收钱后，马上进入了内侧的厨房。

当时我想：“说不定她觉得自己犯的是小错，而且已经道过歉了，所以事情已经过去了。”

不过，假如她再次向结帐的我说：“刚才没有确认清楚，非常抱歉。肉片炒蔬菜山苦瓜还合您的口味吗？”更能传达她的诚意，而我应该也会“想再来这家店”。因为诚实地赔罪会令人产生好感。

第一次的“对不起”，谁都会说。可是，依情况而定，

在吃不了，所以送还给你们一些。”隔天，邻居马上筑起篱笆，从此再也没有鸡的干扰。所以有时候让利于他人，反而能解决问题。

三、尊重他：有一个私塾的老先生，放任自己的儿女、学生到附近张家门前的广场斗殴、吵闹。张先生几次反映，得到的回答都是“孩子的事，管不了。”后来张先生把自己的儿子送到私塾去读书，并且恭维说：“听闻老师德高望重，学问渊博，教养出来的子弟都能知书达礼，所以特地把小犬送来请先生管教。”老先生受此尊重，心想自己确实应该把自己的儿女、学生教好，从此张家门口再无青少年打斗。所以尊重别人，就能让人更容易看清自己，也就更容易说服人了。

四、包容他：小美服务的机关，有一名同事为人尖酸刻薄，经常讲话伤害别人，尤其对表现优异的小美，更是百般挑剔。由于他是主管的亲信，无人敢惹他。但是很多时候，主管在训话，明明是这位亲信的错，小美却主动把错误一肩扛起，并且对这个亲信很是包容，最后这位亲信说：“我算是服了你了。”从此两人成为了好朋友。

五、为了他：某公司两名职员，甲性情粗暴，乙温和善良。乙为了不与甲结仇，对他百般迁就，但甲就是不领情。后来乙想出一个“为了他”的办法：为了他多买一个便当；为了他主动倒一杯热茶；为了他早早把办公室的冷气打开；为了他把一些事情简单化……日子一久，这位粗暴的甲被感动，于是主动向乙致歉，从此相处融洽。

总之，说服人要让他心甘情愿，上述五法，不妨一试。

道歉要两次

文/智虫

对方也可能会觉得是“照本宣科”。然而，第二次的“对不起”，若非从心里感到抱歉，就很难说出口。很遗憾，她的态度令我感觉“说不定这个女服务生的心里并不想赔罪”，或者是因为道歉好像是在承认“自己有错”，所以她不道歉。

道歉的心情很难一次传达。因为“想透过第二次道歉，传达抱歉的心情”，所以最好养成“道歉两次的习惯”。

再说，假如觉得“自己真的做了很抱歉的事，想要道歉”，就不会只赔罪一次就算了，而是会自然地想到道歉两次、三次。



失去是另一种获得

文/壹生

最近,接触了一位成功的企业家,他是经营汽车生意的,销售量很大,效益可观,又乐于做公益事业,赢得了社会尊重。正赶上一家媒体采访他,采访者问:“在你成功的道路上,你最感谢谁?”他说:“我最感谢20多年前,我在某纺纱厂当工人的时候,让我下岗的那位厂长。”采访者很惊讶。随后,他说出了原委。20多年前,他是某纺纱厂的一名普通工人。一度企业效益不好,要裁减一部分工人。下岗,意味着失去生活来源,命运陷于绝境。听到这个消息,有风的使风,有雨的使雨,托关系,走门路,买贵重物品,给厂长送礼,一切都在乞求保住饭碗。对于他这样既无关系、又无实力的工人来讲,只能听天由命了,果不其然,他下岗了。

刚下岗的那些日子,他非常苦闷,吃不好饭,睡不好觉,但想来想去,再这样沉沦下去,一点用也没有,生活还要继续。于是,他在路边租了一间只有几平方米的活动板房,开始做起了卖汽车轮胎的小生意。经过一段时间,他赚了一点钱,勉强维持生计。后来,在卖轮胎的过程中,接触司机多了,看到许多司机师傅为修理汽车不及时而犯难,于是,他找亲戚借了一些钱,专门到汽车修理培训学校学习修理技术,回来后,在卖轮胎的同时,开始尝试维修汽车。干了几年,他有了些基础,积累了一些资金,便开始做起了销售汽车的生意。正赶

上私人购车热,销售量日增,生意便红火起来了。

他说:“回头看,多亏了那位厂长20多年前让我下岗。若我没下岗,和当年的工友一样,至今仍过着朝九晚五的安稳日子,我不会想到自己创业。若我没下岗,纺纱厂的岗位会把我局限住,我不会在轮胎经营、汽车修理、汽车销售等领域有任何作为。若我没下岗,每月能及时拿到几千元工资,就算不错了,我没有能力拿出钱来做公益事业;我也不会用我的作为,在我的公司里为100多名待业青年提供自食其力的岗位;也不会每年为国家纳税,作出自己的贡献。而所有这些,都应了古代军事家孙子的那句话,‘置之死地而后生’。而为我提供死地环境的,正是当年纺纱厂的厂长。为此,我要好好地向他表示感谢。”

由此想到,眼下的许多年轻人,无论是待业的,还是在岗的,都可能会遇到像这位企业家一样形形色色的“失去”。失去是痛苦的,也是无奈的,然而,如果我们把它仅当成沉重的包袱,就会把自己压倒,那你也无所作为。如果能辩证地看待它,看到现在或将来可能给你带来诸多获得,并不屈不挠地朝着可能获得的方向努力,那么,你将迎来光明的前景。许多时候,失去与获得,都不是绝对的,只要你努力,条条大道通罗马,失去,会成为另一种获得。



免费的东西最贵？

文/公子小白

年前腊月二十九、三十的时候，整整两天我都蹲在椅子上盯着手机抢红包，虽然经常只能抢到一分钱，但还是抢得很开心。

有人说，一群人蹲等抢一个可能只有一分钱的红包感觉就像一群拿着智能手机的人在垃圾桶里翻塑料瓶子。那么问题来了，免费到底是个什么样的存在？我们又应该怎样对待呢？

有一篇很有趣的文章谈到过“心理账户”的问题，说的是人们根据财富的来源不同进行编码和归类的心理过程。很明显，辛苦工作赚来的钱买的东西和免费得到的东西的价值完全不是在同一个账户里被评估的。

比如说，你对免费得来的东西的超低预期，会让你更容易原谅它们低劣的质量。

再比如说，免费的东西总是不容易被珍惜。不少小伙伴有过这样的体验：免费的课程报了名，出席的次数却屈指可数；因为某项考试的报名费在“可承受范围内”，而随意地复习甚至缺考；有的人甚至会为了压迫自己学习而去报几万块的培训，似乎不付出代价，体会一下肉疼的感觉，就不能感受到价值的重量。

另外，免费的资源总是容易让人产生不可抑制的囤积欲，尽管有些东西并不需要，你却会把它留下来。

从免费的电子书到免费的小本子，免费的资源一点一滴挤占着你的电脑磁盘、你的衣柜、你的书

桌、你的房间、你的空间、你的大脑……毫不夸张地说，免费的物品虽然会给你的大脑带来占便宜的兴奋感；但是有时候，它们却会腐蚀你的生活。

你可能手中握有一个T的资源，但是它们中的大多数却是不系统、无逻辑的碎片资源；你可能会因为免费得到了一本电子书、一件文化衫、一双袜子而觉得又节约了一点，但是在节约的逻辑背后，你往往要付出精力被挤占的代价。

也许囤积收藏的时候，你并不会太注意它们的内涵，但是到用时你才发现，系统地筛选、整理它们不仅会耗费你大量的精力，而且很多号称“宝贵”的资源根本就无质量可言。

人每天的精力有限，长期被免费的东西占用注意力，很容易就会陷入低层次的思维模式中，而忘了人生最重要的事就是站在一个更高的高度统筹资源。

在英文里，“free”同时代表着免费和自由，那么免费是不是就是自由呢？

有一篇文章曾谈到过关于自由和承担的关系，作者认为：自由不是免费，而是一种自我掌控，包括对免费的诱惑的抵抗和对信息适时的屏蔽；承担，则是愿意安静下来，专注于自己喜爱的东西，带着责任感去完成这件事情。

再受到免费的诱惑时，不妨多思考你将为得到免费的东西付出什么代价。



越控制，越失序

文/贝 贝



小到个人，大至世界，似乎时时刻刻都有失序的事情发生。于是，控制欲望生出。个人控制自己，是为了压制一些令自己暂时不能忍受的体验。然而，越控制，越失序。

一个女孩脸红，她觉得很不好，于是想控制自己不脸红。但这样努力的结果是，她的脸红越来越重，她的控制欲望也越来越重，最终成为所谓的“脸红恐惧症”。

控制欲望强的父母，先是担心一些小的失序。比如，担心孩子吃不够，于是孩子不想吃了还强喂他；担心孩子冻着，于是孩子不冷还给他强加衣服；担心孩子上学迟到，于是每天都盯着孩子；担心孩子学坏，于是孩子抽一下烟、喝一点儿酒、和“坏孩子”们说一句话、穿一件打洞的牛仔裤……就会暴跳如雷。

总之，在这样的父母看来，孩子的自发行为中有太多可能的失序发生，于是他们努力控制。但最终，他们收获了最大的失序——要么孩子的个人意志被他们的控制欲望杀死，要么孩子叛逆而成为一个他们所惧怕的“坏孩子”。

印度哲人克里希那穆提问：控制者和被控制者是什么关系？我脸红，我控制脸红。那么，脸红和你是什么关系？

脸红就是我，脸红本来就是我自己的一部分。所以，一旦我试图控制脸红时，就是制造了分裂，脸红和我不再是一体，脸红被我当成了异己，这就是失序的根源，我把本来属于我自己的一部分排挤成异己，于是它开始对抗我。这是更大的失序，于是我更想控制，而这个异己由此成长得更厉害，最终它成为我极大的苦恼了。

再如悲伤，你遇到悲剧，自然会悲伤。这悲伤不是外物，不是异己，而是你自身，和你是一回事。在悲伤产生的那一刻，你不是别的，你就是悲伤，悲伤就是你。

然而，你试图消灭悲伤并为此付出巨大努力，于是悲伤成了异己。你对抗得越厉害，这个悲伤就成为越重要的异己，并最终体现在你的人格上，甚至身体上。

所以说，忧伤、愤怒、焦虑、嫉妒等都不是问题，问题是我们试图消灭它们，我们视它们为失序，我们由此想控制，以为控制的局面就是秩序。其实，真正的秩序是自由，是顺其自然，是活在当下。

克里希那穆提说：“只有当你缺乏理解的时候，才有掌控的必要。如果你已经把事情看得很清楚，自然就不需要掌控了。”



单身是

最好的增值

时期

文
杨
阳

二十几岁开始,我被迫习惯了一个人的时光。在那些孤独的日子里,我的精神异常空虚,生活严重缺乏动力,这是一种从心理上散发出的苍白,比体力上的疲惫更要糟糕。我常常倚在床头,披头散发,一边吃薯片一边喝饮料,觉得生活无聊透了。

有一天在网上刷朋友圈的新鲜事,读到一篇文章,讲的是时年37岁的台湾文案教母李欣频。这个把生命活成一场盛宴的女人,成全了我日后的自我拯救。

我问自己,距离37岁,还有多少日子?到那个时候,我可以成为李欣频那样用纸笔相机来施展创作欲,满脑子都是新鲜想法的特立独行的女人吗?

这种关于未来的设想,像是一记耳光,啪的一声落在我的生命里。从前的我,坚信男人是一扇窗,可以带我领略外面无尽的风光。所以当它被关上,我的世界仿佛失去一柱光,却忘记我也有自备的锄头,只要拾起来亲自动手,也可以在单调枯燥的生活里砸出

一扇宽敞明亮的落地窗。

就是在那一年,我发觉单身的时光,并没有想象中那般无聊。我为自己的人生列出了一张清单,从前恋爱时没有时间看的书和电影,终于可以慢慢品味欣赏;从前恋爱时享受美食不知不觉长到身上的赘肉,终于可以有足够的空闲用跑步去消除;从前恋爱时每到月底总是捉襟见肘的财政状况,终于可以用大把的时间去好好赚钱;从前恋爱时未曾设想过的未来,终于可以静下心来和自己来一次认真的对话。

单身的这一年,我读了二百余本书,看过九十几部电影,跑掉一千几百公里的距离,吃掉让人感动的很多自制美味……我的精神达到前所未有的活跃程度,回望这段成长与过渡的路途,我想我终于可以理解前任,释怀那年他对我的万般嫌弃,一个外观不过硬,内心层次又不太高的姑娘,是不配得到好的爱情的。

感性多于理性的女人总是喜欢用经济学去衡量爱情,把不同

质量的男人比作股票,纷纷想扔掉垃圾股,抓牢潜力股,看准绩优股,可是在购买股票之前,若想稳赚无赔,是否也该保证自己是个深谋远虑的智慧股东呢?

我的一个朋友,每一次分手,都要有一年的闭门期,她把这称为一种修行。这段空档期,她会挑一件新鲜的东西去学,插花、日语、舞蹈、高温瑜伽,又或者来一次静心的旅行,不管是哪一样都全身心投入用新的知识和眼界升华自我。等到闭门期一过,她再欣然接受男人的邀请。而这下一段的恋情,大多质量要比上一次的好。

所以,我亲爱的小姑娘,现在的你或许失了恋、单了身,还在对那段伤心的旧情耿耿于怀,请收起你的眼泪和失落。因为生活欺骗过我也告诉我,在时光轴的这一端你潜心修行,那一端就一定会有更好的人在等着你,他健康向上、幽默开朗、睿智忠诚,正等着许你一生的好光阴和不辜负。



买买买！心理学分析网购不停的原因

文/娜 娜



心理导语：双十一、双十二、圣诞、元旦、春节，凡是可以与节日扯上边的日子，都变成了商家操作的狂欢购物节。仅2014年双十一当天，阿里巴巴的交易额就达到571亿元人民币。可是，商家再操作，也只不过是挖掘了大众的消费心理。我们不禁想问，无数剁手族（注：指网上购物，不知不觉间花费大量金钱，但回头一看账单懊恼不已，自嘲要剁手的人，多数为白领），一边高喊着从此剁手再也不买了，可是却停不下来，原因到底是什么呢？

买，是能支付得起的好感觉。

有能力支付，有能力满足自己的物质欲望，这是人在控制不住自己冲动消费的时候期望获得的感觉。换句话说，通过购买，证明自己或者自己家庭的能力、地位、身份，这是很大一部分网友购买时的内心驱动力。

当购买了之后，忍不住在朋友圈里刷屏“剁手剁手！一天败了4000块！”的时候，内心应该是期待着“土豪”、“有钱就是任性”的评价的。还有的，会默默攀比，暗暗较劲，购物节第二天互相比较数字，悄悄地将买得多与经济实力雄厚、能力强等同了起来。很多人也会不自觉地认为幸福、成功的人通常是有钱人，他们享受美好的物质生活、漂亮并且受欢迎。

也正是因为如此，人们在购买的时候，尤其是团体性购买的时候，往往不顾自己真正的经济水平，忍不住想要过上有钱人的生活，买买买！

买，是犒赏自己的一个方法。

现在人的压力普遍较大，不免会对自身的价值感存在怀疑，为了冲淡这种不爽的情绪，他们迫切地需要更多的“愉悦感”和更多的“价值感”。而购物，让世界上的某样东西，从不为自己所有变成归自己完全支配，这是犒赏自己，相信自己“值得拥有”的最直接方式。

购买一个具有品味的东西，那就是犒赏自己是一个有品味的人；

购买一个具有独特个性的商品，那就是犒赏自己是一个具有独一无二个性的人；

购买一个限量版的物品，那就是犒赏自己可以过上限量版的生活的人；

当人们觉得需要让自己或者周围人相信自己值得更好的生活的时候，先让自己的周围充满这样的物品，就变成了一个简单易行的、看得见、摸得着的方式。

买，是社交中存在感的一部分。

购买时从众的才是最好的最畅销？限量版？有折扣？最后一天？仅此一次？销量过万？

每个促销的广告语都撩拨起人们在社会中存在和交往的最初愿望。

跟别人一样就不会有错，即便是错，也是有人一起承担。

只有自己抢得到，才显示得出比别人更好：

如果有折扣，那不买就等于没有享受到折扣，



只有买了,才能获得比别人更多的优惠。

买,是自己存在于社会中的印证。

签收时,有个快递小哥等着你网购的一个特点就是当下不能得到商品,而会有快递人员慢慢派送。所以很多人是在晚上或者周末狂购,到了第二天就开始慢慢地等待快递上门。从点击确定购买之后,心里就有了一个牵挂,这个牵挂是自己渴望并需求但并未谋面,带着一些想象的惊喜的物品;同时这个物品是由一个陌生人特意为自己忙碌奔走才能得到的,因此也会让自己存在感瞬间爆棚,这就让网购带有了很强烈的心理意义。

正如笑话里讲到的:他今天又没有来,好像路上耽搁了!真是一天不见如隔三秋!快点来啊!

她是在等谁呢?快递。

签收后,买家秀秀到朋友圈网购签收后,各种买家秀,不但秀到卖家那里,让其他买家看到,也会秀到自己的朋友圈,以求怒刷存在感、好品味等。如果自己的购物得到无数人的点赞、评论,那自然是存在感爆棚的,因为,获得了关注。

心理学建议:理性消费,因为幸福与非物质的精神更相关!

心理学指出,幸福是由物质因素和精神因素共同决定的。物质因素一方面是健康的身体,另一方面是钱、房、车等;精神因素一方面是爱、依恋、关心等情感,另一方面是快乐、轻松等心情。

这两方面哪一方面对幸福起着决定性的作用呢?当生活还挣扎在贫困边缘的时候,那么物质对幸福的决定性就很大;而当达到普通生活的物质水平了之后,越高于普通生活的物质水平,物质因素对幸福的影响就越小了!

有能力在网上买买买的网友,生活水平一般是在普通生活的基线以上的。这时候,纯粹的物质满足,其实并不能真正让内心充实和幸福。有心理研究表明,不管是平日还是节日期间大买特买,不仅不会让人获得期望的满足感,反而会让幸福感大打折扣。因为如果人们在节日期间更关心消费购物或者接受礼物这样的物质追求,那么人们就没有时间管理自己的精神生活了;如果只想着如何抢购,那么必定对周围人的精神需求很忽略,导致精神生活

质量随之下降,也就让幸福感下降。

那么,我们如何理性消费呢?请牢记下面三条:

1、真正有能力的人不需要购物证明自己

购物,维持生活水平的物质即可,无需特别企望通过购物满足自己其他的需求,因为这样做不但不能满足,反而会让你还信用卡的时候,感觉特别无力。

不时用这句“真正有能力的人不需要用购物证明自己”提醒一下自己,激励自己做真正有能力的人,这也许会起到一些作用。

2、犒赏自己时别忘了购买精神粮食

网购不一定是物质,也可以购买一些可以提升自己的书籍、课程、讲座或者是一场说走就走的旅行。在满足网购需求的同时,提升自己的精神生活质量,并融入到真正的社交中去,体会线下社交的真实感、现场感会让你更加满足。

3、拆分几次购买,能获得更好的幸福感

包裹的数量多更幸福,还是花费得更多让自己更幸福呢?心理学发现,更多的包裹数量,可能会让自己更幸福。所以,不要再凑包邮了,反而是拆分几次购买,会让人有更多的幸福感哦。为了包邮多买几件用不到的物品,不会让幸福感增强。不如,下次想购物的时候,多掏一个快递的费用,让自己再过一把收到快递的惊喜感吧。

当然,更好的是,少而精,从品质上满足自己。最好的是,从此不再靠购物满足。





抢网络红包 网友抢的是什么？

文/海 诚

心理导语：从2014年微信推出微信红包火爆了整个春节，到2015年2月，“红包大战”更让网友疯狂：2月初，支付宝、微信、微博、陌陌、手机QQ、百度钱包等分别开启了春节红包的活动；除此之外，熟人之间也纷纷开始通过网络之间发放、讨要红包。虽然从红包里“抢”到的少量现金或不实用的代金券，根本没多少实际价值，朋友圈之间发放的红包也大都带有逗比模式，只有少数现金。但在朋友圈、各大社交网站、论坛到处都是“抢红包”的字眼和分享。“红包疯狂”的背后，网友们究竟有怎样的内心驱动力才会如此争抢不休呢？

1、网友抢的是群体生活的感觉：从众心理让人有归属感

支付宝、微信微博、陌陌、手机QQ、百度钱包纷纷开启了“抢红包”活动，玩法更是千变万化。因着知名商家的强大推广力度和貌似总数很强大的分派现金的广告诱惑力，广大网友纷纷加入了抢红包的大军。但网友很快发现，抢到的红包只有少量的现金和不实用的代金券，于是纷纷吐槽：“15元的玛莎拉蒂代金券是什么意思？”“再抢几个红包，就可以逛一次2元店了！”只是网友吐槽归吐槽，抢红包已经变成了一个热门的话题。网友们依旧在红包发放的前几分钟，就互相提醒，嘿！红包开抢了！一个个

摩拳擦掌，为了“捉红包”大有将手机屏幕戳烂的趋势！

说到底，这就是一个群体的游戏，它让大量的人群，在同一个时间，共同去做某一件事，从众让所有参与的人都得到了归属感，在这个大众的游戏里没有“OUT(出局)”。同时，现金红包总数虽然大，但是也被狡猾的商家分成了许多份，所以每个红包里的现金其实也就只有几毛、几块。有的网友说：“这个钱，路上看到未必去捡，但是捉到红包的过程还是很开心！”也正是因为得到的现金很少，让更多人可以更纯粹地享受“纯娱乐”的心情，而不必背负着“为金钱”的貌似恶俗的名义。

2、网友抢的是随机的惊喜：猎食心理充满刺激感觉

不确定性是红包游戏的另一个特点，这个特点刺激起了网友原始的猎食心理：猎食捕捉才有收获，但是要靠运气和实力。网友们守在手机面前等待一只不确定的红包的出现，恰如我们的老祖宗们守在一个原始的丛林，等待未知的猎物出现，既紧张又刺激。进化心理学认为，人类的心理就是一整套信息处理的装置，这些装置是由自然选择而形成的，其目的是处理诸如我们祖先在狩猎等生存过程中所遇到的适应问题。因为人类经过了长久的狩猎阶段，所以对不确定的猎物的出现，有着天然的热情和战斗力。

带着这样的热情和战斗力，一场拼人品、拼速度实力、拼运气的“捉红包”的游戏就进行得具有燎原之势了。“捉到红包”的莫名欢喜，认为我的反应速度快！我的运气好！我的彩头嘉！没有捉到的，也会安慰自己：几毛钱而已！明天再战！

3、网友抢的是小时候的回忆：退行心理让游戏温馨

发压岁钱红包，原本是中国的长辈一种表达爱、传递爱的传统习惯，充满了中国年的“年味儿”。现在的网友也大都带着这种被长辈关爱的温馨记忆长大的。但是随着年纪渐长，网友们已经告别了被发红包的年龄。但是那种儿时被关爱、被祝福、被满足的满足感一直存在于心里，渴望被再满足一次的欲望也就挥之不去。

再细想一下，小时候无条件发放红包的人是谁？爸爸妈妈？爷爷奶奶？不管是谁，（下转第27页）



你的坐姿正确吗？



整形外科医生、教授弗里茨·尼塔尔德(以下简称尼塔尔德):这种坐姿能缓解腰椎压力,伸展背伸肌,但过度弯曲的下半身使得胸腹部受到压迫。如果长期保持该姿势,可能导致呼吸和消化功能障碍,因此只推荐短时间选择这种坐姿以缓解腰椎压力。

身体语言专家斯蒂凡·维拉(以下简称维拉):这是在表达一种保护需求。这个人将自己蜷缩起来,并拥抱自己。我们接触自己的身体,常常是为了使自己平静下来。

文化学家哈约·埃克霍夫(以下简称埃克霍夫):千百年来,人类的典型休息姿势并不是笔直端坐,而是蹲在地上。这里也出现了这种远古的姿势,尽管是在狭窄的办公椅上。



尼塔尔德:这是一种非常有效的放松姿势。背部得到伸展,椎间盘压力减缓,可以恢复活力,腹部也得以放松,但是并不适合写字桌前的工作。

维拉:这种姿势占据了很大空间。这意味着自信,但是万一老板突然降临办公室,缺乏应对的机动性。

埃克霍夫:“坐”给人类带来了纪律观念和新的职业类型。只有安

静端坐的人,才适合做好会计或钟表匠的工作。有时身体会对抗这种转变,这种姿势就是表现之一。



尼塔尔德:这么坐着的人将重量不仅压在臀部骨头上,还压在大腿外侧,因此产生了一种稳定的姿势,对脊柱很好,另外大腿内侧肌肉也得到了伸展。但是我不确定,人能坚持这种姿势多久。

维拉:持这种坐姿的人可能无法很快站起来,因此这样坐着的人虽然显得比较安静,却并不能给人将注意力完全集中在工作上的印象。

埃克霍夫:几百年前的裁缝确实是这样坐着工作的,这种坐法也被称为莲花坐,是亚洲的冥想姿势,据说可作用于身体和灵魂,将



冥想者带入温和宽厚的精神状态。

尼塔尔德:一般而言,我们推荐久坐者选择这个姿势。原因很简单:脊椎既没有突出,也没有弯曲,而是处于正中的位置,因此可以得到良好的放松。

维拉:对称的身体姿势意味着果敢坚定,注意力集中,乐意工作。

埃克霍夫:哲学家伊曼努尔·

康德曾说,学校的孩子首先要学的不是数学和语法,而是笔直端坐。从历史上来看,草原游牧民族能够适应朝九晚五静坐在办公室里的工作,实在令人惊讶,何况有些人



每天坐着工作的时间还要远多于此。

尼塔尔德:脊椎倾斜、扭曲、导致椎间承受压不均,肌肉负担过重。放在下面的腿挤压在椅子边缘上,导致血液和淋巴循环受阻。

维拉:头和下半身向不同的方向伸展,不对称的坐姿给人意志不坚定的感觉。人们还可能认为这人对他的工作不感兴趣,因此才远离电脑。

埃克霍夫:女人和男人的坐文化迥异。坐姿并不仅仅关乎舒适,女人试图通过不同的策略减小她需要的地盘,以显得性格温和,与



世无争。例如,在这个坐姿中,人可以通过交叠双腿达到这个效果。

尼塔尔德:这种姿势完全是个灾难——颈椎过度伸展,椎间盘和其他软组织超负荷。因此可能膨出。这样坐在办公桌前的人,肯定不得不老往医院跑。

维拉:这个人后背几乎完全不接触椅子,身体重量施加在手肘上,仿佛想将头放在桌面上。我会建议他:“休息一会儿!”

埃克霍夫:在这个人身上,我看到了反抗坐文化的另一个例子;



这让我想起我们在那些还未墓应



久坐的孩子身上看到的身体晃动。他们常常会因此挨骂。

尼塔尔德：一条腿夹在臀部下面，会导致脚部血液供应受阻。神经也可能受到压迫。这种不对称的姿势还会使骨盆歪曲。千万别这样坐！

维拉：这种姿势给人不耐烦和灵活敏捷的感觉，因此如果在合适的场合选择这种姿势，肯定非常高效。例如通过这种姿势，可以传达给同事希望报告做得简短一些的信号。

埃克霍夫：这个姿势一半是裁



缝坐姿，一半是正襟危坐，给人一种优柔寡断感。

尼塔尔德：久坐会引起腿部浮肿，尤其当腿放在椅子边缘时。如果过久保持这种姿势，常常会因腰椎朝错误的方向弯曲而背部僵硬。

维拉：这当然是一种宣布领地的行为。这人占据了很大空间，因此让自己显得很重要。不要忘记的是，脚和鞋在很多文化中是不洁净的象征。这个姿势显得肆无忌惮。

埃克霍夫：如果以前的人们也必须在办公室中工作，他们或许会在地板上完成书面工作。然而有趣的是，在达·芬奇著名作品《最后的晚餐》中，耶稣及其门徒是坐在桌边的，而不是符合当时历史实际地躺着就餐。在16世纪的宗教改革中，新教城镇要求在教堂摆上椅

子，而天主教在150年后才决定教堂里的人不必总是站着。狩猎和采



集者们整天奔走，而现代人坐着度过他们八九成的清醒时间。

尼塔尔德：伸开的双腿加大了就座面积，人不只是将重量压在屁股上，还利用到一部分大腿肌肉，因此使得脊椎更加稳定。由于负重不对称，医学上并不提倡长期保持这个姿势。

维拉：双腿分开，手放在大腿上，使得人的目光被吸引到腿的方向，这是一种典型的发出强权信号的姿势。

埃克霍夫：这是一种主导姿势。它让人想起，曾经只有统治者



可以坐着，臣下必须蹲坐在他们自己的脚上。

尼塔尔德：这一弯曲的姿势会引发胸腹部的狭窄感，导致不适和呕吐等症状，专业术语称之为“胸肋胀满”。

维拉：典型的防守型姿势，敏感的皮肤部位，例如腹部或手臂内侧被隐藏并保护起来。

埃克霍夫：在这种坐姿中，相对于计算机，人处于屈从地位。我们几乎有种感觉，这人在向电脑朝拜。

尼塔尔德：在电脑前或写字台边久坐工作时，头处于身体重力线的前部，因此颈部肌肉很快就会疲惫。从医学上看，借助一只手的力量来暂时放松这部分肌肉群，并没



有什么不好。

维拉：这种姿势给人沉默寡言的感觉，这样坐着的人至少在这一刻不想开始一段对话。

埃克霍夫：这个姿势让人想起法国雕塑艺术家奥古斯特·罗丹的“思想者”雕塑。有趣的是，在我们的想象中，沉思只能是坐着完成的动作，而众所周知，古希腊人与此完全相反，他们喜欢在拱廊中边走边动边深入思考哲学问题，身体的活



动显然能对思维的灵活性产生巨大影响。

尼塔尔德：脊椎由于抬升的屁股被迫倾斜，极度弯曲的双腿也使得膝盖软组织有受到过度挤压的危险。作为医生，我不得不说。我一点都不喜欢这个姿势。

维拉：不对称和弧形曲线突出了身体的柔韧性，只有在办公室中非常有安全感时，人们才会选择这一姿势。

埃克霍夫：我很想知道，有多少欧洲成年人能够保持这个动作两分钟以上。几百年来我们遵守的严格坐姿规范，最终导致身体灵活性大大减弱。





看到那一株株桃花的消息,红累累满树,若火齐燃,本来连日奔波焦灼的心,一刹风静。于是,一遍一遍在纸上写着两个字:春回。

我要写一封信,给满山的桃花,在小窗前。处一静室,云烟过眼,心幽僻清爽。

盼桃花开的时候,虽处静室,人已攀远山小路。

那些小路,是一行行的字,笔画明净,笔锋奇峭,风格秀逸。当有一天,走在这一行行里,桃花便能读到,一个身影,清俊、温韵,从岁月里来。

一定要遇上清澈溪水,曲曲弯弯,小流蜿蜒,清亮鲜活,是素绢白练,做春的信笺。几拳石,敦厚相守,等一条小路,等一个人。

桃花读信

文
大
白



争夺



文/席慕蓉

中午下了课,按到通知下午四点整要参加一个会议。三点五十九分我准时到了会场。

两个钟头的时间里,我和其他的人一样聆听、发问和讨论,只是觉得特别的心平气和,并且常常控制不住那唇边的一抹笑意。

因为,在我快乐的心里藏着一个秘密,没有人知道我刚才去了哪里。

我去了一趟海边,那个来回有一个钟头车程的海边,那个在初夏季节里特别清爽特别细致的海边。

有太阳,但是也有厚厚的云层,所以阳光刚刚能使我觉得暖和,刚刚能使海水在岩礁之间闪着碎亮的光;有风,但是也有好多高高的木麻

黄所以风吹过来时就添了一分温柔,吹过去的时候又多了一分转折。

细细的沙丘上丛生着藤蔓植物,低矮的绿叶间开着粉紫色的小花,我把鞋子脱了赤足从温热的沙上走过。不是假日海边空无一人,海浪的声音因而显得特别有节奏沙丘也特别洁净特别细柔。我稍微计算了一下大概有五十分钟的时间可以由我自己支配,于是,选了沙丘上背风的一面斜坡,懒懒地躺了下来,用一种散漫的心情,我在初夏的海边听风、听浪、听那远远的唱着歌的木麻黄。

时间到了,我就站了起来拍拍裙子上的细沙,穿上鞋子,很快地走回车上,重新回到尘世,重新和周遭的一切有了接触。

但是,在会议桌前,在聆听和询问之间总会有几次恍惚的刹那,在那时好像那海浪的声音、海水的颜色、海风的触摸仍然环绕着我,仍然温柔地跟随着我,使我不自禁地微笑了起来。

我的快乐不过只是因为在这天下午,向生命做了一次小小的争夺,夺回一些我原该享有却一直不能享有的生活。



一缕炊烟在远处的老槐树后袅袅升起,渐渐化为云,悠悠转为纱,于是,天边夕阳如娇憨的新娘在羞红的脸上蒙了一层纱巾。几只鸟儿掠过田野上空,叽叽喳喳地落向远方的老槐树,好像顽皮的孩子抛起的几粒石子。哦,我频频入梦的故乡啊,此刻,离开你的游子回来了!

我加快脚步,向炊烟升起处奔去。故乡如一幅画,一下子展现在眼前:

一轮夕阳如灯笼,悬挂在村口老槐树斜伸的枝头上,余光照耀着村庄和田野,扛着农具的乡亲,三三两两地从地里缓缓归来……途中,有人还不忘蹲下身子,挥镰割几把草,是惦记圈里的猪,还是栏里的羊。村口,几个光屁股的孩子在用自制的竹筒水枪打仗,那哗哗射出的水流在晚霞的映照下,如彩色的弧线,溅湿了收工归来的大人的衣衫。大人们挥起巴掌,装出恶狠狠的样子追赶着孩子,孩子们顿时四散逃开,躲进了一片霞光里。“汪……”小路上跑来一条大黄狗,呼唤着正在嬉戏不愿归家的孩子,那一声响亮的呼唤在田野上传得很远很远。长胡子的山羊被这呼唤声弄得心绪不宁,绕着树桩在堤旁的草地上转圈子,“咩咩”地叫着,不时眺望着炊烟袅袅的村舍。村头老槐树上,归巢的鸟儿还在戏闹,如活动的墨迹点染着落日的辉煌……是谁的歌声,像轻轻拂过的晚风,仔细听,竟是邓丽君的《又见炊烟》:

“又见炊烟升起/暮色罩大地/想问阵阵炊烟,你要去哪里/夕阳有诗情/黄昏有画意/诗情画意虽然美丽/我心中只有你……”

歌声如诉,原来是收工归来的乡亲打开了随身携带的收音机。他们边听边走,边说边笑,愉快的笑声豆子般洒了一路。晚霞也好像受了感染,在西天起劲地变幻着,不知要变出一幅怎样的图景……

哦,黄昏,谁说你意味着伤感,代表着悲凉?故乡的黄昏啊,你不是王昌龄笔下“空林网夕阳,寒鸟赴荒园”的荒凉冷寂的黄昏,也不是王维眼中“大漠孤烟直,长河落日圆”的苍凉雄浑的黄昏,更不是宋之问眼中“日落西山阴,众草起寒色”的昏暗冷寂的黄昏——你是宁静的、充满生机的,体现着勤劳、预示着收获的黄昏。看,那打水仗的孩子,那回村时还不忘欣赏流行歌曲的乡亲们……故乡的黄昏哟,不仅是一种氛围、一种意境,还是一种生命的概括、一幅生活的剪影。它蕴含着辛劳,营造着宁静,生长着希望,孕育着富裕。当习惯了城市的喧闹。习惯了餐厅、影院、的士,你是否还记得故乡,记得这令人心醉的故乡的黄昏?

故乡如一幅画,静静地展现在我面前。暮霭中,余晖里,我伫立良久,默默阅读黄昏,读出了一种温馨,读出了一种情感。这情感如蚕丝绕着我的心,织着厚厚的茧,叫我无法挣脱也不想挣脱,因为那“蚕丝”叫做“乡情”。

故鄉的黃昏

文/夏 夏





青春三部曲

文/鹏飞



当生命再一次为我点亮一束光时,我的张扬、我的明亮也再一次得到绽放。因为有你们——我的那些花儿,在我青春的道路上陪我一起成长。

爱

当我遇见青春时,我始终想着这个字。要怎样才能寻得爱的感觉呢?一切似乎都在懵懂中慢慢发芽。我也学着她们,开始自己的初恋,忘记了还要学习,忘记了还有很多人需要我去关注和陪伴。一天天的只知道怎样去博得“另一半”的欢心,怎样和他一起去浪漫。心里想象着完美,仿佛有一双双眼睛一直在关注着自己。

我以为长大了,却从没有一种理智的想法。当你说“你还太小,不懂得什么是爱”时,我只回了一句:“你懂吗?”你便无语。其实,当时我心里有种说不出的难过,可仍旧用倔强的表情望着你。但当我真的在这场所谓的“恋爱”中受挫时,我无从找到一丝安慰。我想躲避公司一个人,也包括你——我一直信赖的家人。所以,当你找到我时,我对你只有乱吼,以此来发泄,而你只是默默地听着,望着我。直到最后才说了一句,仅仅一句,便让我懂得

什么是爱,“爱”这个字我到底懂多少,你说:“爱是一种给予,是亲人朋友的一种付出。”

爱,我的花儿,是你让我在遇见青春的一刹那懂得怎样才算是爱。

坚强

我曾对每一个人说,我很脆弱,因为那颗早已疲倦的心。有人说,青春时期的我们正容光焕发,正精彩四溢。可我却觉得自己早已枯竭,像老人一样,喜欢坐在夕阳下等待生命的终结,没有一丝勇气去面对这复杂的世界。所以,我一度沉沦。

可是,当我遇见你,看到你为了继续学业而不断地付出艰辛,我突然感觉作为你的朋友,我很没用。因为青春的手册中,你有目标、有理想、有前进的动力,而我,只是两手空空,还一直惦记着怎样颓废。我

也曾想过要坚强一点,做个有志青年,但自己总认为没那个力气,也总在你面前低迷。但当你对我说那一句话时,我终于知道我的人生是不可以这样灰白的。你说:“生命只有一次,青春只有一次,一切的一切都只是你自己的选择……”

坚强,我的花儿,是你让我在遇见青春的一刹那懂得如何对待生命,什么是选择。

谦卑

狂妄自大是我一直以来的风格。在别人面前冷漠,不屑于看他人的脸色是我的一种习惯。青春,我等到了,可却依旧不懂得自谦。你说,我的傲慢会让我摔得很惨,我只留给你一句话:“我的一切我自己负责!”其实,自己真的不想这样,可又碍于种种原因,总是放不下。所以,当真的摔了一跤的时候,整个人像崩溃的山峰,破碎不堪。别人似乎在用一种嘲笑的眼神望着我,而我却只想逃避,可你却告诉我:“要负责就要负责到底,然后重新开始,谦卑是一个人的指路灯,你要记得。”

谦卑,我的花儿,是你让我在遇见青春是抛弃自傲,重新见识谦逊。



懒觉

文/小马

杨绛说,她小时候特别羡慕那些可以躺在床上不断睡觉的人。直到有一天,她再也不羡慕了。

“那天。三姐跟我说,她有一个同学的妈妈,一天到晚躺在床上睡觉,但同学的妈妈很痛苦。因为,她是一个病人。”

原来,可以成天躺着的,多是病人啊。

有一个人,也特别喜欢睡懒觉,但女儿上了高中之后,他就再也没有赖过床。

原因是,女儿上高中之后开始住校了。他的家离学校不远,每天早上五点半,学校早操的广播响起的时候,他便起床,在屋子里拾掇拾掇做些事。有时候,一早上干的活,胜过以前一天干的。

他之所以这样做,用他的话说就是:我要用这种方式陪着女儿。

人世的好多懒觉,有的人是不愿睡的。当然了,你让他睡他也睡不着。有时候,是因为疼;有时候,是因为疼爱。

我去拜访一位画家,他一向以“难产”著名,要很长时间才能完成一幅画。他非常郑重地对我说:“我作画不像有些画家,他们作画好像玩游戏一样,一天画好几张。我的态度是很严肃的,因为我觉得我诞生在这个世界上是有使命的,我的存在是为了艺术。”

我去拜访另一位画家,他一向以“快手”著称,有时一天能画好几幅画。他非常轻松地对我说:“我作画不像有些画家,他们画画好像很艰难,画不出来就觉得是自己的创作态度严肃,是呕心沥血之作。我觉得艺术是一种生命的游戏,是为人而存在的,是为了使人喜悦、使人放松、使人感受到心灵之美。没有人,艺术就毫无价值。”

我又去拜访一位艺术家,他说:“我想画就画,不为什么。艺术就像偶然的散步和工作。”

这个世界上,所有的事似乎都可以有很多完全不同的观点,然而,实践了才重要,观点反而是次要的。严肃、“难产”的艺术家如果画出好作品,那是好的;轻松、快速的艺术家如果画出好作品,也是好的;“不为什么”的艺术家如果画出好作品,也是好的。

我们时常因为观点的不同,在生活中执着、争辩、相持不下,并因此磨损了我们实践的力量和向前的志气。

我们在人生的画幅中,有时严肃,有时轻松,有时“难产”,有时快速,也有的时候完全在有意与无意之间。但不管背后的动机是什么,落笔时最好有饱满的色彩、明确的构图、有力的线条、理想的风格。

我在乎的不是怎么去画,我在乎的是画出了什么。就像沧浪之水,可以洗脸,可以洗脚,可以饮用,也可以冲洗污秽,但水只是水。



文/林清玄

人生的画幅



苏中基地开展心理健康教育特色活动评选

根据省教育厅《关于在全省高校开展“3·20咱爱你”心理健康教育周和“5·25我爱我”心理健康教育月活动的通知》(苏教办学[2015]5号)文件精神,苏中基地于3-6月组织开展心理健康教育特色活动评选。此次活动主要目的在于总结基地各院校心理健康教育特色活动的成果,推广和交流各院校特色活动经验,活动得到了基地高校的积极响应,有近20所院校积极申报了活动项目,内容涵盖心理健康教育的内容、形式、方法、机制等多方面的创新做法。

苏中基地组织开展心理健康教育专题讲座

6月18日,苏中基地邀请南京审计学院心理健康教育中心主任蔡志勇做题为《心理发展视角下的危机管理》的专题讲座,此次活动由省大学生心理健康教育与研究扬州大学基地主办,扬州职业大学承办。基地内高校共计100余人参加了活动。

我校组织开展“5·25”大学生心理健康节系列活动

近一个月来,根据省教育厅相关文件要求,结合实际,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。省教育厅网站以“扬州大学积极做好大学生心理健康教育工作”为题,报道了我校坚持夯实基础、突出重点、凝炼心理健康教育工作特色,多举措扎实开展大学生心理健康教育工作的情况。

着力营造校园宣传教育氛围。通过举办心理图书漂流、趣味心理运动会、心理素质拓展等喜闻乐见的活动,强化普及教育力度。完善心理健康教育工作网络。通过抓辅导员及心理委员队伍培训,抓班团组织活动,抓朋辈辅导,强化基层组织战斗力。推进心理健康教育进公寓。在大学生公寓区建立心理工作站,强化学生心理健康教育阵地建设。开展“心理健康教育示范学院”建设。校院联动,以点带面,强化学院主动参与积极性。注重物质解困和心理解困相结合。通过不同方式,针对家庭经济困难学生心理特点,开展心理赋能体验与训练,拓展资助育人功能新途径。设立关工委阳光心理工作室。充分利用老教授老专家资源库,开展老少共建工作。建立重点关注学生会商工作制度。定期进行摸底排查和个案研讨,不断完善心理危机干预机制。开展品牌特色活动评选。立足学校,面向苏中基地,提倡创新,凝炼特色,增强

辐射与示范引领作用。

我校开展重点关注学生摸底排查及个案研讨会

4月21日,我校在大学生活动中心N303召开重点关注学生个案研讨会。来自扬州市心理卫生学会的临床心理专家、我校部分心理访谈员、部分学院学工办主任参加会议。会议对我校前期排查的重点关注学生中的部分个案进行了研讨,临床心理专家结合临床实践提出了具体举措,并对如何做好跟踪关注工作进行了讨论交流。

春季是心理疾病的高发季节,根据我校《关于进一步完善重点关注学生会商制度的实施意见》文件要求,每学期一次的重点关注学生摸底排查是一项常规工作。开学以来,我校各学院通过个别谈话、座谈、宿舍走访等多种形式,对存在心理困难、学业困扰等类型的学生开展摸底排查,通过积极稳妥的方式关心关注这部分学生,进行动态跟踪关注。此项工作的开展,有利于全面细致的做好各级各类学生的心理健康教育工作,有效预防和干预心理危机事件的发生。

我校大学生心理协会举行第二届手语操大赛

4月26日,校大学生心理协会在大学生活动中心二楼多功能厅举行第二届手语操大赛。经过前期的预选,共有8支代表队进入决赛。决赛现场经过评委评选,最终校心协心艺部《隐形的翅膀》获得第一名。

手语操大赛是我校5·25大学生心理健康节活动之一。在前期准备过程中,各学院心理协会积极组织会员学习手语操,希望通过手语操这种形式,倡导同学们树立乐观积极的品质,在广大同学中传递快乐和幸福。

我校举行第二届心理健康宣传晚会

6月5日晚,由我校心理健康教育中心主办,校、院大学生心理协会承办的第二届心理健康宣传晚会在扬子津校区昭文报告厅举行,这也标志着为期一个多月的5·25大学生心理健康节宣传活动落下帷幕。我校部分心理访谈老师、扬子津校区心理协会会员、各学院心理委员300余人参加晚会。

本次晚会围绕我校5·25大学生心理健康节“温馨校园、快乐你我”的主题,通过视频形式展示了一个多月以来我校大学生心理健康节的活动成果。晚会节目精彩纷呈,温暖人心的手语操表演、贴近生活



的小品《我就这么个人》、诙谐幽默的相声《我的大学生活》、浪漫抒情的法语演唱、视觉美感的沙画表演等形式多样的节目，充分展现了我校大学生积极阳光、奋发向上的精神面貌。晚会现场还进行了心理小游戏与观众互动，大家积极参与，气氛热烈而融洽，晚会在欢声笑语中落下帷幕。

南通大学第五届“观影怡心，收获成长”比赛圆满结束

5月19日晚，南通大学大学生心理健康教育服务中心成功举办第五届“观影怡心，收获成长”影片观后感决赛及2014年度大学生心理协会表彰大会。

本次比赛历时两个多月，在全校心协会员中共征集优秀影片观后感作品431篇，在各学院组织初赛的基础上，推选了78个作品报校大学生心理协会，经过层层评选，共有49个作品获奖。本次比赛受到各学院的高度重视，吸引了众多的心协会员参与其中，既为我校学生创造分享优秀电影作品观后感的机会，也让同学们在感悟中得到了成长。赛后进行了2014年大学生心理协会先进集体、先进个人等表彰。

江苏科技大学举办班级心理委员素质拓展培训

5月9日到10日，江苏科技大学心理健康教育中心和体育学院合作，共同举办了为期两天的心理委员素质拓展培训，来自全校不同院系的2014级班级心理委员参加培训。

本次培训采取国内著名教育训练机构“体验式培训”模式，通过讲师课程理论教授与学员亲身体验结合方式，帮助同学们在最短的时间之内，掌握并熟练运用本课程“卓越团队九大理念”了解团队真谛。项目以体验活动为引导，引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，让心理委员们在解决问题、应对挑战的过程中，达到培养队员群策群力的能力、培养团队决策与统筹意识，达成共赢的合作意识以及加强团队处理突发事件能力的培训目的。

泰州职业技术学院第十二届

“5·25”心理健康教育月系列活动圆满结束

泰州职业技术学院第十二届“5·25”心理健康教育月在经历了一个月的活动周期后圆满结束。本届心理健康教育月的主题是“给力青春·快乐成长”，旨在通过系列心理健康教育活动引导我院学生悦纳自我、奋发努力、青春阳光地度过大学时光。

本次心理健康月的内容丰富，形式多样。青春电影展播、心理健康讲座、给力青春快乐成长——心理健康知识联展、我爱我见行动等活动广受同学们欢迎；期间，中心邀请了江苏大学谢钢教授做了一场“用爱滋养让爱绽放——大学生恋爱心理讲座”，并组织了“泰州市高校心理健康教育联盟心理案例督导”活动。中心充分利用泰州市高校心理健康教育联盟及泰州市心理学会的平台资源为我院学生奉上了“我与心理咨询师共话青春”大型广场咨询活动，近三百余名学生现场体验了心理测评、团体心理沙盘、心理放松、心理宣泄及心理咨询服务。

南通科技职业学院第十一届5·25心理教育月圆满落幕

6月10日下午，南通科技职业学院第十一届“5·25”心理教育月闭幕式暨心理微电影大赛在行政楼报告厅隆重举行，本届活动月主题为“珍惜当下自信未来”。

心理微电影大赛为本届心理教育月首次举办，同学们采用师生自编、自导、自演、自拍的心理微电影方式，用独特的视角记录生活，用平凡的故事感动心灵，打破以往的心理情景剧模式，增添了更加生动的心理教育素材，富有感染力。最终机电工程系《赏味期限》凭借良好的拍摄技巧、鲜明的人物刻画以及独特的情节构思获得一等奖。

闭幕式上，各系大学生心协代表还带领大家一起回顾了活动月以来学工处心理中心、各系心理辅导站开展活动的情况及取得的成绩。

南通职业大学举办首届心理健康知识竞赛

5月15日晚，南通职业大学首届心理健康知识总决赛在心理咨询中心团体辅导室举行。本次活动从初赛、复赛到决赛历经了一个月的时间。各学院经过组织、发动和初赛的严格选拔，最终六支参赛队成功晋级决赛。决赛分为必答题，选答题，冲锋题和抢答题四个环节。经过激烈的角逐，最后电子、经管和国际学院赢得前三甲。

本次活动作为今年5·25宣传月的一项重要内容，它的成功举办不仅向广大学生宣传、普及了心理健康知识，使大学生能够更好地关注心灵成长，提高心理素质，同时也丰富了同学们的课余生活，为营造积极、健康、向上的校园文化氛围添砖加瓦。



扬州职业大学举办第八届心理健康宣传月

闭幕式暨欢送毕业生文艺晚会

6月15日晚,由扬州职业大学学生处主办,心理健康教育中心承办的第八届心理健康宣传月闭幕式暨欢送毕业生文艺晚会在—、二号教学楼之间的广场上隆重举行。

此次晚会的主题是“青春行心相约奏华章”。晚会节目形式多样,精彩纷呈。充满青春活力的舞蹈、吉他串烧、诗歌朗诵、街舞、小合唱、综合搏击、拉丁舞等节目充分展现了大学生充满青春活力的精神风貌以及毕业生对母校的眷恋、对老师的感恩之情。

此次晚会是该校的品牌活动之一,是对五月心理健康活动宣传月的总结,也是对2015届毕业生的送别。旨在用晚会的形式引起同学们关注自己的心理健康,并给毕业们一个感恩学校、互道离别的舞台,同时也祝愿2015届毕业生们心存感恩,奋发图强,奏出人生美好华章。

扬州工业职业技术学院第二届校园

心理微电影大赛圆满成功

5月27日14点,由扬州工业职业技术学院心理健康教育中心主办的“善爱我,善爱TA”第二届校园心理微电影大赛在三楼小剧场隆重举行。

本次微电影大赛共收到影视作品剧本15部,经过初赛的PK,最终6部作品入围决赛。参赛影片分为校园生活、无限创意、以及剧情类,重点突出了“善爱我,善爱TA”的主题。每一部作品都为大家诠释着当代大学生对生命、情感和人生的理解,赢得了在场师生的阵阵掌声。

本次校园心理微电影大赛的成功举办是5·25心理健康教育月系列活动之一,展现了扬工学子善待自己善待他人的精神面貌和对美好未来的执着追求,大赛在青春激昂的歌声中落下帷幕!

南京邮电大学通达学院主办第六届

驻扬高校心理协会联席会议

5月9日,第六届驻扬高校心理协会联席会议在南京邮电大学通达学院召开。各校代表以PPT的形式介绍了上半年以来开展的特色活动;就如何让学生心协的旗帜在社团中更加鲜明、大学生情商培育的

重要性、如何增强协会心理工作研究的学术性、如何让协会在校园内发挥桥梁、纽带作用、校内社团间的竞争与合作等5个议题进行深入的探讨;会议还提出了进一步加强“朋辈心理辅导”的建议和思路。

联席会为扬州各高校心理协会搭建了沟通、合作的平台,会议以“特色心协,品牌社团”为口号,致力于各高校学生心协心理健康宣传教育经验的交流和借鉴,致力于群众性、普及性活动的大力开展,致力于广大学生心理知识的普及和心理健康意识的明显增强。

南京邮电大学通达学院第三届

“5·25我爱我”广场咨询活动成功举办

5月25日中午,南京邮电大学通达学院“梦与梦相接,心与心相连——第三届5·25我爱我广场咨询活动”在食堂广场举办。

活动包括广场心理咨询、房树人(HTP)绘画测验创新实验工作坊、沙盘游戏疗法体验工作坊以及团体辅导活动。通过本次活动,增强了大学生关注心理健康的意识,加深大学生对心理健康和心理咨询的认识,教会学生处理、改善人际关系,提高同学们适应现代生活和学习节奏,舒缓压力,与负能量say?no!

活动月期间,学院邀请相关专家开展了关于“朋辈心理辅导”、“直视骄阳,感受生命”、“形成健全的人格,成就梦想的人生”等主题的多场讲座,举行“让我们的心理更阳光”演讲比赛等形式多样的,受到师生的一致好评。

基地所属学校和个人受表彰

5月28日,在北京航空航天大学召开的第12届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会上,苏中基地所属高校南通大学荣获“全国大学生心理健康教育优秀机构”,南通科技职业学院袁忠霞老师荣获“全国大学生心理健康教育优秀工作者”称号。





4月21日下午，我校召开重点关注学生个案研讨会，就前期重点关注学生摸底排查中的特殊个案进行研讨。



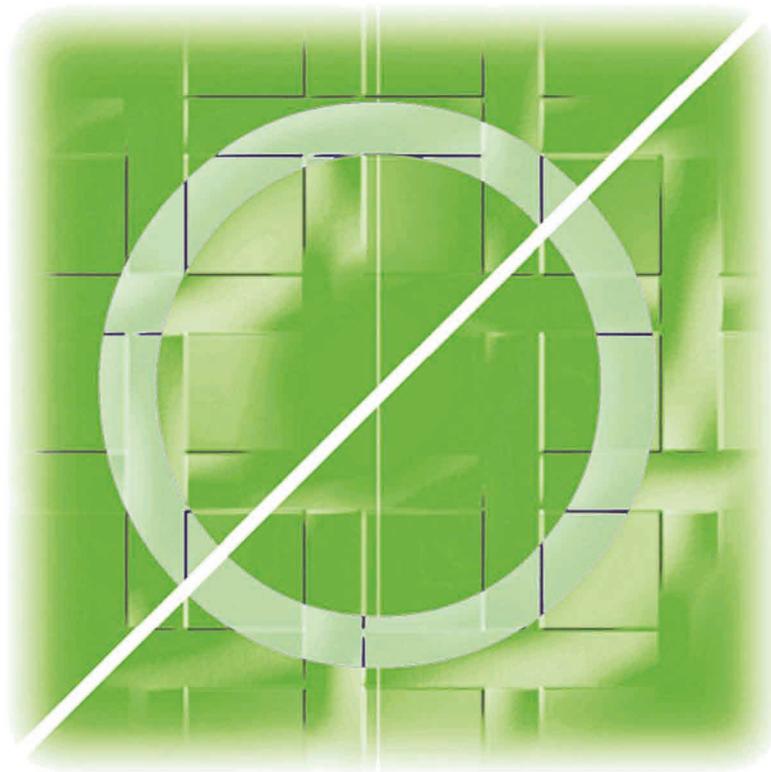
6月5日晚，我校在扬子津昭文报告厅举行心理健康公益宣传晚会。晚会围绕“温馨校园、快乐你我”的主题，展示了一个多月以来我校大学生心理健康节的活动成果，并通过多种表演形式展现了当代大学生积极向上的精神风貌。

心

苑

XIN YUAN

开启你尘封的心门
清除你淤积的烦忧
解开沉沉的束缚
张开双臂
拥抱灿烂的明天



心理
健康
教育
期刊