



卷首语



文/晓静

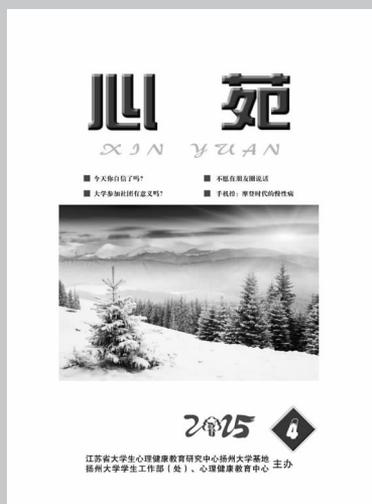
冬日,抚摸这每一丝空气,寒冬总有那么一抹阳光,在我心房,心中总有个角落,念念不忘!不经意间邂逅,惊掠时光,如果夜足够漫长,我想有些东西会一直蔓延,让记忆漫过心城,生命中总有一些东西,藏匿于灯火阑珊,洒落满天柔情似水,看日出日落,却没有任何感受,潮起潮落只是一瞬,风平浪静看不见一切,花已凋零,雁已南归,只剩雪未融慢慢的模糊,渐行渐远。

最美好东西,永远是那么的短暂,还没好好绽放,就消失了,消失的了无一丝痕迹都没有,那么彻底;所有的东西都在变,变的苍白无力,落叶悄下,触地成霜,是谁将年华点亮!浅草枯黄,轻越以是满地流年殇!淡蓝色的丁香花开,一片两片片片都是昙花一现,雨水一点两点点点都是浮想连篇,太过空白;没有颜色,黑白的世界;假若颤抖的双手可以拾起零散的记忆,我愿意将碎片慢慢拼起,照样可以展现一个完整的世界,可是又谁可以做到呢?

世界太过喧嚣,万事皆以成空,哪怕脚步不曾停过,还是无能为力,形形色色的天空我无法改变,有人说时间是一场花语,可以改变一切,但是真正改变的有几多呢,有几个呢;就算失声痛苦,我也不要带着面具微笑,哪怕死也要来一个华丽的转身,只想要最真实的,最平凡的,可是这些都是奢望;一步错,皆成空,可是一个弱肉强食的时代,没有停止,只能向前;只有停止的思想没有停止的脚步,我踏上时间的轴不停向前旋转,不曾停下,也不敢停留!想要的一切都会到来,只为还没有走到海的那头,山的那边。

不去苛求太多,不奢望得不到的东西,春去秋来,花开花谢,思念如糖,甜到心殇,时间煮酒,一杯一杯,岁月雕花一片一片,海阔天空,浪迹天涯!





2015/4 总第92期

顾问:(按姓氏管划为序)

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 汤 建 曹喜山

黄燕飞

主 编:周春开

编 辑:周 敏 曾 琼

刘利香 徐善霞

卷首语

冬日

心理聊吧

- | | |
|--------------|------|
| 4 新生活适应主题 | /阳 光 |
| 5 家庭影响主题 | /王 心 |
| 6 恋爱冲突 | /杨 依 |
| 7 我为何见到男性就害怕 | /文 武 |

心理人生

- | | |
|-------------|------|
| 8 爱情和婚姻 | /蔡 澜 |
| 9 不全护 | /李 冰 |
| 10 怒的背后 | /六 六 |
| 11 那时以为天要塌了 | /王 纯 |

心息速递

- | | |
|----------------|------|
| 12 今天,你自信了吗? | /小 亭 |
| 13 十个有趣的视觉错觉现象 | /安 利 |

心理讲坛

- | | |
|------------------------|------|
| 15 叙事心理疗法对青少年心理健康教育的启示 | /晶 晶 |
| 17 话说催眠 | /张 亚 |

心情驿站

- | |
|-----------|
| 19 外快上交等 |
| 20 手头有点紧等 |

心路历程

- | | |
|-------------|------|
| 21 不愿在朋友圈说话 | /小 诺 |
| 23 亲爱的酒鬼 | /郑 执 |

心理影像

- | | |
|----------------------|------|
| 25 爸爸去哪儿 | /小 红 |
| 27 《头脑特工队》:父亲写给女儿的情书 | /小 贾 |

心桥指南

- | | |
|-----------------------|------|
| 28 如何应对压力?请给自己足够的恢复时间 | /李 田 |
| 29 美酒or毒药? | /佳 佳 |
| 31 大学参加社团有意义吗 | /小 川 |
| 32 “软瘾”战斗手册 | /小 晴 |





心语沙龙

- 34 不要当第一? /江 月
 35 听课,不怕走神,怕不专心 /张 超
 36 有些成功,比失败更可怕 /程 刚
 36 学习方法不重要 /李尚龙

心海觅踪

- 37 手机控:摩登时代的慢性病 /李 飞
 39 “怪行为效应”的秘密 /晴 天
 39 什么叫“低智商的善良”
 40 微信近,隔壁远 /余 平

心理测试

- 41 你有没有自卑心理

心声絮语

- 43 蓝莲花 /和菜头
 43 沉静与狂喜 /银 河
 44 岁月的留白 /凌小汐
 44 雨水 /司 舜
 44 秋吟 /许 皓

心理文萃

- 45 门前雨,枕上书 /萌 萌
 45 草有千千结 /周 伟
 46 漫延一米就变脏 /易水寒
 46 洗心 /唐 汶
 46 放弃捷径 /张 希

心育传真

- 47 苏中区域高校心理健康教育工作论坛在我校举行
 47 省大学生心理健康教育“精彩一课”决赛在我校举行
 47 我校举行新生心理普查及重点关注学生调研反馈会议
 47 我校举办第十二届心理情景剧大赛
 47 我校举行第十六届心理健康宣传月广场宣传活动
 48 南通大学邀请桑志芹教授做专题讲座
 48 南通科技职业学院举办第十一届心理手语操大赛
 48 江苏大学举行“12·5身心健康教育月”专家访谈活动
 48 江苏科技大学加强心理健康教育学生骨干队伍建设



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)

地 址:扬州市大学南路88号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.cdu.cm

出版时间:2015年12月



新生活适应主题

文/阳光

Q 老师:你好!

我是大一的一名学生,现在有一些小问题想向您请教。

在中国,高考是一件人生大事,所以每个高三学子都会拼命学习,争取考进梦想中的大学。但是,即使在这样的环境中,我的高三仍旧是过得劳逸结合,晚上级咽家会抓紧一切时间写作业,到点就准时睡觉。周末平均睡一天,甚至还会用其中半天和家人、朋友出去逛逛,以调节身心。

我知道进了大学竞争依然还会有,甚至更激烈,不过我始终觉得自己的这种学习安排很合理。但不久就出问题了。我发现自己很容易被室友影响,比如说,下课回到寝室,大家都在玩手机,如果这时一个人开始看书,剩下的人也会立马放下手机开始学习。有时候我学累了,想像以往那样看会儿电影或小说,休息一下,本以为大家都是这样劳逸结合的,但是后来我发现只有我自己是这样的。除了我,大家都翻开书就会一直学到上床睡觉。

原本以为学习只是自己的事,但久而久之,觉得自己根本不能像高中那样心安理得地放松休息。室友的生活模式只有一种就是学习——吃饭——睡觉,要么在图书馆学一天,回来睡觉;要么就是全天窝在寝室学习,只有吃饭会出去一下。

虽然一学期下来,大家都说过得很累,但是这学期开始却还是这种状态。就算我各地方自己要保持自我,但是我真的无法安心做自己。现在状态是:学习学到累,但是休息又不安心,然后强逼自己去学习,但是效率又很低,陷入了一个恶性循环。

老师,我该怎样走出这个恶性循环?我想变回原来的自己,怎样才能不受他人影响?

A 你好!

首先非常感谢你的信任,愿意跟我分享你的心事与苦恼。

我想之所以你会受到周围同学的影响,可能是多少觉得有些自责,你也许觉得大家都这么努力、用功,而自己却想着看剧、逛街这样有些“不上进”的事情。然而另一方面,其实你可能又有些委屈,觉得自己这么努力、认真,却连适当休息的权利都没有。

人怎样才能不受他人影响呢?我想人类是一种社会性的动物,无法脱离我们所处的群体而单独存活于世。所以其实重要的可能不是不受他人影响,而是将这种影响转化成积极的方向,而非让自己焦虑。室友们那种认真学习的态度营造了一个可以安心学习的氛围,其实是一种优势,但是你仍然可以有自己

的选择,大学生活的确不是只有学习一件重要的事情。

与他人交往并不代表要丢掉自己,你在高中就能保持那么好的节奏,着实是一件让人钦佩的事情;当然这也不是说要切断和他人的联系,“和他人在一起”与“保持自己风格”需要找到一个平衡,这样才能有一个良好的状态。

大学的朋友圈其实有很多,看电影、看小说或者有其他爱好,都是不错的事情,如果周围的同学不能和你一起做这些事情,是不是可以考虑在社团或者社会志愿者项目里找到和自己更合拍的朋友呢?从高中到大学的确有一个适应的过程,但无论如何,适合别人的不一定是适合自己的,祝你在这个过程中找到适合自己的生活方式!





家庭影响主题

文/王心

A快乐宝贝：你好！

你说感到苦恼，最近的生活似乎有点没有自我、没有方向，我想现在的你心里可能很不踏实。非常在意别人给你的回应，自己遇到困难却只能隐藏起来，有没有心疼过这样的自己呢？沉浸在别人的世界中，是不是看到的总是别人，很少能看到可怜的自己呢，给了别人的那份关注是不是可以分一点给自己？

太强调完美，往往是反过来希望自己能被别人看到，被认可，害怕被忽略。当你上形体课时，会在意别人的眼光，怕做得不好被别人看到，也许下次如果再发生类似的事件时，可以问问自己：如果我做得不好被别人看到了会发生什么呢，接下来又会发生什么呢，这些有多重要呢，那些别人的看法究竟是真实的，还是更多是自己的担心？

虽然你没有很多家庭里发生的事情，但是我可以感到你的父母对你的爱。他们一方面处处为你着想，一方面又不会对你在学习上提很多的要求，但是懂事的你作为女儿似乎仍然感觉到了父母的期望，希望用最好的表现回报父母，这也许成为了你压力的源头。强烈的自尊心可能让你对自己的要求似乎有些完美主义的倾向，但是我想父母最想看到的并不是完美无缺的你，试着去独立完成一些事情，即使失败，我想父母对你的爱并不会因此而减少。

听你讲你高中时候的事情，有些理解到你另外一个层面的担心了。你害怕父亲的关系让你与周围的同学变得不同。就像你之前说的，特别在意别人

Q老师：你好！

我现在已经是大二的学生了，看到身边同学都在为自己的规划而奋斗，我却感到好苦恼。我每天总是没有自信，没有自我地生活着；特别在意自己在别人心中的位置，时刻评价每个人在相处过程中给我的回应，也就越来越害怕自己会做得不好，不如别人。这样的想法已经影响到了我的生活，比如有时上课发言或参加活动时非常放不开，似乎害怕别人看到我，担心他们会对我有看法。我也尝试着自己开导自己，但是并没有什么效果，很快就会被新的事情所影响。

其实出现这种不自信的情况已经很久了，并不是从大学才开始有的，只是这种感觉随我成长变得更强烈了，我不知道自己怎么会变成这样。我从出生爸爸妈妈就非常爱我，爸爸是大学教授，特别希望能够给我创造一个好的生活环境，因此处处都为我做事情，事事帮我；在学习上父母也不过多地要求我一定怎样，就说只希望我健康成长，愉快学习就好，因此让我很多时候感觉到自己养成了一种依赖感，有些事情自己不敢拿主意，而自己又是一个自尊心极强的人。我认为我很不配做我爸妈的女儿，害怕在别人眼里我做得不够好，给他们丢脸。只要听到“你看看你爸爸是老师，那么优秀，怎么你这么不争气”类似这样的话，我就特别害怕，就更加自卑。记得高中的老师和爸爸是朋友，老师就更加关注我，对别人来说这可能是好事，可我就不一样，整天想得很多，觉得老师这样关注我，那别的同学会怎么看我，之后我就越不愿意在同学面前提及我爸、我家里，甚至想把他们故意隐藏起来，特别是在我遇到挫折或者自己心理上觉得同学可能又在嘲笑我的时候，我就更不愿公开，心里还会觉得自己很不配当他的女儿。

渐渐地我养成了这种只要做不好事情就埋怨自己的心理，变得特别敏感，特别爱反复琢磨别人眼中的我和猜测别人的心思，不敢主动发表自己的意见想法，又强烈渴望大家关注我，知道我，认可我。我想让自己变得自信一点，不那么敏感，更有勇气，不知道老师您有什么好办法？谢谢老师帮助我。

快乐宝贝

的眼光，怕其他人对你有异样的看法。为此逃避你所害怕发生的事情，你也许尽量让自己变得卑微、平凡，不希望自己成为关注的中心。或许勇敢地同父母及老师讲出来你并不喜欢自己因为父亲是高中老师的朋友就变得特别，是帮助自己走向独立和自信的有效一步。毕竟女儿并不是父母的续集，活出自己就不会被“配不配做父亲的女儿”所困扰。

一个人自信的培养既可以来自内心的成熟，也同样需要他人的肯定。试着去做一些擅长的事情，交往一些志同道合的朋友，这都会减少你以自己的怀疑。就像集齐了若干颗的龙珠就可以召唤神龙，而当你收集到足够多的肯定，你也会发现自己对自身的看法有所改变。当然这是一个过程，需要耐心和努力，希望你能够早日成为一个独立快乐的人！



恋爱冲突



文/杨依

A小水：你好！

感谢你的信任。

看得出你很在乎现在的女友，所以希望能通过努力来让你们的关系

走出过去的影响。你们好像是从类似蓝颜红颜知己发展成为男女朋友的，这样的好处是会很交心、有默契；但是在知己阶段可能也会知道很多对方以前大大小小的秘密。这些其实一般的男女朋友并不会涉及太多，所以在开始阶段你们会容易遇到很多困难。

听上去你的女朋友缺乏足够的安全感，虽然你可能在言语上表达了很多安慰她的话，但是要让她真正感觉到可能需要更多的东西，比如你在生活中真真切切的关心，比如愿意倾听她的种种担心，而不是用解释让她不得不承认自己的担心是没有道理的。

我猜想当时你们还没有在一起的时候，你向她诉苦的时候肯定带着很多情绪，无论你自己觉得和前任其实是没有感情的，但是这种情绪可能会让她觉得其实是有感情和联系的。

所以你愿意再带着足够的耐心听一听她到底在担忧什么吗，是关于过去的那些情感，还是现在害怕你离开她，或是其他？然后是否可以问问她希望得到怎样的支持，每个女生其实都会不一样。有的女生希望男生尽可能多地表达爱意，而有的女生更希望有诚意的礼物，无论如何，问一问她也许是最好的选择。

希望你们能够更加顺利地走下去。

Q 老师：你好！

我现在和女朋友出现了一些问题，希望得到老师的帮助。

主要是我当前的女友特别在意我的前女友。我和前女友其实没什么感情的，当时大家都谈我们也就谈了，当时有时候与前女友吵架，就会和当前的女朋友诉苦，然后一来二去，发现我们俩其实挺谈得来的。后来和前女友分手，我们就在一起了。

在一起后别的都很好，就是她确实太敏感了。因为之前跟她说过很多前女友的事情，所以每次涉及到相关的东西她都会变得很伤感。现在很多地方我都不能跟她一起去玩，因为她会想起和前女友也去过。

我每次都会跟她解释很久，她也经常说自己其实知道我和前女友不会再有什么了，但就是很伤感。我也不知道做什么好了，希望老师能给我一些建议，做什么我都愿意的，因为我真的很喜欢她，谢谢！

小水





我为何见到男性就害怕

文 / 文武

A小洁,你好!你因为一件小事使自己从一个品学兼优的漂亮女生发展到至今不能看男性更无法与他们交往,不能听与性相关的话题,甚至不能管住自己关注异性裆部的眼睛,你的内心一定是非常痛苦、非常纠结的。生活中,你一定是个低头走路、尽量不引人关注的自卑自怨又自怜的女孩。

先来看看事件的起因,正值青春期的你在一个多人的场合发现父亲的裤链没拉,于是采取暗示的方法提醒父亲,可是,你的提醒不便没有获得父亲的理解,相反,他还用一种你觉得是轻视的眼神看你,敏感的你感觉到了外界对你的关注和否定,于是,你看到了几个对你指指点点并窃笑的男生。这一幕在你的心里留下了烙印,从此,你觉得自己是别人眼里的坏女孩,下流的人。

其实,这原本只是一件寻常的小事,假如你的爸爸能坦然面对,这事丝毫也不会进入你的记忆,更不会影响你的心理健康。遗憾的是,你爸爸自己就是一个没有处理好内在对性的欲望的人。他不能坦然接受自己内在对性的正常需求,对与性相关的事物十分敏感戒备,成了一个性压抑者。这类人在生活中通常是不善于跟异性打交道的,他们或者过于严肃,让异性敬而远之;或者与异性直接进入心理或身体胶着状态。他们在心里永远拿捏不准该如何与异性尤其是自己喜欢的异性保持一个合适的距离,于是,这类严重性压抑的人,内在会出现两种倾向:一种是性狂热者,另一种是貌似圣洁的道学家。你爸爸呈现的是道学家面孔,就是严防死守自己未能正常满足的性欲,拼命打压内在那部分有欲望的自己。父亲不正确的性观念透过潜意识和意识层面的言行及严厉管教完全传递给了你,你便在心里也种下了一个“性是丑陋”的种子。当初“盯裤裆”只是出于一个单纯的动机——提醒父亲,但“父亲的眼神”和“男生的指点和窃笑”,就激活了内在那个“性是丑陋”的观念,于是,你产生了对自己的强烈的批评和鄙视从此不绝于耳,使正值花季的你一步一步深陷于严重的冲突中不能自拔。

要解决你的问题,不妨从下面几个方面作些尝试:

首先,从树立正确的性观念入手。要知道,处于青春期的孩子对性和异性感兴趣,是身心健康的标志,持有健康的性观念的父母应该给孩子传递一种健康开放的心态——性是天然的、纯洁的、美好的,不是丑陋的、羞耻

Q老师您好!

我是一名在校大学生。

我父母关系不和,父亲非常传统,因我长相出众,小学时就严厉地告诉我不要与男老师单独相处,青春期以后更是限制我与男性交往,高中开学那天,我与父亲到新学校报到。父亲偶遇老同学,便走过去寒暄,他们说话时,我突然发现爸爸的裤扣没有系好,想暗示他,就故意盯着他的裤裆看,谁知父亲对我一副轻视的样子。这时,后面有男性突然大声吐唾沫,我回头发现几个男生正在对我指点着窃笑。那一瞬间,我突然明白,满脸通红……从此,我下决心眼睛不再往别人的下部看,但越禁止越不行,以后我每次遇到男生,眼睛便不由自主地往下边看,开始仅是男同学,后来对其他男性,包括自己的父亲和男性亲属也如此。我恨我自己为什么这样不争气,这样不要脸。于是就采取不与男人接触,不和男人说一句话,见男人就躲的措施,逐渐不是躲他们而是怕他们,真好像这些男人见到我要把我怎么样似的。随着这种现象的加剧,不用我躲男的,而是男的都讨厌我……我该怎么办?

的。在这种正确引导下,孩子才能对性与异性的好奇既不过分压抑也不过度关注,形成健康的性心理。而你的父母这方面的知识比较少,你就要自己从不同渠道了解这方面的知识,比如,向学校的心理老师请教、交流讨论,阅读相关书籍,和同龄人交流等等。

其次,要知道怎样正确看待父亲。你对父亲又怕又恨,怕的是父亲那严厉、保守得近乎变态的心理,恨的是他使得女儿成了一个如此不健康的人,不能享受到美好纯洁的青春花季,每天痛苦压抑、自责自卑、羞愧难当。要想抚平内心的创伤,一定要正确看待父亲,正确看待父亲对性的态度。要明白,父亲是因为从小的生活环境以及对性心理知识的缺乏,甚至是一无所知,才造成了他现在对待性的态度。设想当初你发现父亲裤链没拉那一刻,他该是何等惊慌害羞呀,他看你的那一眼,其实是他内在那个小男孩不能面对自己有损颜面的本能反应。当你能以正常心态看待父亲时,你就能宽容理解他,而同时你对异性的感觉也会趋于正常。

第三,根据自己的能力以及可接受程度,设定具体的目标,尝试着抬起头,眼光自然看向外部的世界。先从能令自己感觉最安全最放松的目标开始练习,逐步扩大目标,增加难度,直至能够坦然面对异性。



很多年轻人问我：“爱情是怎么一回事儿？”

我自己不懂，只有借用哲学家柏拉图的答案了。

有一天，柏拉图问他的老师：“爱情是什么？怎么能找到？”老师回答：“前面有一片很大的麦田，你向前走，不能走回头路，而且你只能摘一棵，要是你找到最金黄的麦穗，你就会找到爱情了。”

柏拉图向前走，走了不久，折回头来，两手空空，什么也没摘到。

老师问他：“你为什么没摘到？”

柏拉图说：“因为只能摘一次，又不能折回头。最金黄的麦穗倒是找到了，但是不知道前面有没有更好的，所以没摘。再往前走，看到的那些麦穗都没有上一棵那么好，结果什么都没摘到。”

老师说：“这就是爱情了。”

又有一天，柏拉图问他的老师：“婚姻是什么？怎么能找到？”

老师回答：“前面有一片很茂盛的森林，你向前走，不能走回头路。你只能砍一棵，如果你发现最高最大的树，你就知道什么是婚姻了。”

柏拉图向前走，走了不久，就砍了一棵树回来了。

这棵树并不茂盛，也不高大，是一棵普普通通的树。

“你怎么只找到这么一棵普普通通的树呢？”老师问他。

柏拉图回答：“因为有了上一次的经验。我走进森林走到一半，还是两手空空。这时，我看了这棵树，觉得不是太差嘛，就把它砍了带回来，免得错过。”

老师回答：“这就是婚姻。”

爱情和婚姻

文/蔡澜





不全护



文/李冰

开车翻越一段盘山公路。路窄，弯急，一侧是峭壁，另一侧是悬崖，让人心惊肉跳，尤其是两车交错时，不是贴着峭壁，就是紧挨悬崖，更是令人胆战心惊，如履薄冰。好在悬崖一侧，建了水泥护栏，给了人们不少安全感。

可是，拐了一个急弯，却突见路侧的护栏少了一大截，足有二三米长。从缺口望去，陡峭的悬崖深不见底，不敢想象若是一不留神，车子从这儿窜下去，将是怎样可怕的结果。握着方向盘的手不由得握得更紧了。

同车的人纷纷议论，为什么在这么危险的路段少了一段护栏。难道是被车子撞毁了？那也应该立即修复啊，不然对过往的车辆来说，多危险啊。

一路上，又见到几处同样的护栏缺口，缺口都很整齐，看样子，不像是被损毁的。那么，是当初建设时被遗漏了，还是因为防护材料不够？不得其解。不过，再怎么难，也不缺这一点啊。

作为司机，我没敢加入大家的议论，而是全神贯注加倍小心地开着车，把握着方向，我可不想自己的车从那个缺口飞出去，而粉身碎骨。

谢天谢地，总算安全地驶完了这段盘山公路。

晚上，当地的朋友为我们接风洗尘。席间，谈到过盘山公路时的艰险，大家仍感慨不已。当地朋友中，恰有一位是在公路系统工作的，便询

问他为什么护栏少了几截，并建议他们赶紧修复，以免发生恶性意外事故。

那位朋友听罢，笑着说，那几个护栏缺口，是故意留下的。

故意留下的？你们疯了吗？那么危险的盘山公路，你们却故意留几个缺口，难道你们希望路过的车辆从那儿飞下去吗？这也太不负责任了吧？

那位朋友问我，路上是你开的车吧？我点点头。朋友又问，那你开车路过那几个护栏缺口，从缺口看到近在眼前的悬崖时，是不是更加小心翼翼，集中注意力了？我再次点点头，下面就是万丈悬崖，谁敢大意啊。朋友说，对，几乎所有的驾驶员看到那个悬崖边的护栏缺口后，都会不由自主地握紧方向盘，集中注意力小心翼翼地驾驶。而这，也正是我们的目的。不全护，就是迫使你正视近在眼前的危险，如果全程都有护栏，司机反而会麻痹，放松了应有的警惕。

朋友又补充了一句，其实，那个护栏缺口虽然有两米长，但即使你真的撞了上去，一般也不会从缺口掉下去的，因为前后的护栏会将车头和车尾卡住。

原来是这样。看起来有缺口的护栏，恰恰是让人保持警惕，在心里筑起一道安全防线啊。很多时候，不全护，恰是最好的保护。



我连发两天微博，怒骂一切不合规矩和不讲道理的人。

第一天说的是，巴黎戴高乐机场内，一名中国老人拿出国内惯用的吵闹政策，差点把人家值机柜台砸了，要求自己航空公司的值机柜台给自己办票，理由是“要迟到了”，他在大厅哆嗦的中文，让我羞得抬不起头。

第二天说的是，回国以后第一次开车出行，就得路怒症，好想把那些随意变道插队不打转向灯司机撂倒，太没家教，且让糟糕的城市交通变得效率更低。

然后下午与中欧商学院的友班同学会面，聊起这些现象。

友班同学是他们班的班长，很多人与我谈起他，都佩服得紧，说他心胸大格局大，对家庭社会和班级付出都很多，且不求回报。我与他交集很少，今天初次聊天，就立刻心悦诚服。不得不承认，人走就高，是有道理的。

我跟他聊起国内各种乱象的时候，他笑着跟我说：“六六，你知道吗？我从小生长在乡下，在我初中时候，我最向往的生活，就是像我舅舅那样，有正式单位，拿国家工资，骑自行车上班，夏天的下午有免费的劳保冰棒。我想都没想过，有一天，我会有钱，有这么大的事业，满世界跑，和过上现在的生活。那个时候，距离现在，不到三十年。

怒 的 背 后

文/六六



“这三十年，中国变化有多大？我告诉你有多大。我上大学以前，一年才能洗四次淋浴的澡。我第一次看到抽水马桶，都不知道怎么用，不晓得把马桶盖翻上去，尿会滴在马桶圈上，被主人家埋怨，我当时羞愧得想有地洞钻进去。

“我从没想过这辈子会有自己的汽车，更别提豪车。出国游，高达上百亿资金那是外太空的事——这些巨变，三十年之间都完成了。

“而三十年前，我们绝大多数人都还在温饱线上挣扎。你让我们这些刚刚进入现代文明的人，遵守成熟文明社会的规范，我们硬件环境达到了，而内在文化还没跟上。那些刚刚买车的人，还不理解交通的秩序对效率和便捷的重要；那些刚刚坐上飞机的人，还没搞明白坐飞机和坐拖拉机的区别。我们唯一能做的事，就是宽容，反复教育和让时间改变他们。

“你让我现在再上厕所不翻盖，你让我现在饭前便后不洗手，你让我现在当众喧哗，我都做不出了，因为我看过的文明足够多，我享受文明带给我的好处足够大，我愿意改变、进步，让自己更好，以配得上我拥有的财富。那些普通民众，也在往这条路上走的过程中。

我听完他这段话，看他笑咪咪平和的样子，忽然很内疚。

我觉得，自己在微博上大声呵斥他人的不守规矩不礼貌，其实自己的表现，并没有比他们好多少。我说，跟你比，我很惭愧，我站在先进和文明的制高点上，却并没有想办法帮助我正在生活的社会，变得更美好。斥责和抱怨谁都会说，而悲悯的心，却不是人人都有。

我刚刚有钱，却已经忘记了自己小时候站在水池边擦澡；我才去过几个国家，却已经忘记了我小学毕业的时候跟朋友争论冰箱长什么样子，天天把西方文明挂在嘴边，却没有想到他们已经在发达的路上走过上百年了。

我跟他分享我在欧洲的见闻。我说，20世纪初的时候，英国工党上台，他们代表普罗大众对剥削和掌握大量社会资源的贵族恨之入骨，眼看他们拆毁了一幢一幢庄园或西堡，当时工党代表的老百姓，都额手相庆，看到贵族落魄流离，有了当家作主的扬眉吐气。这样的状况只持续了三



那时以为天要塌了

文/王纯

10岁的时候,我跟伙伴一起玩。他爬到墙头上,我拿了一面镜子在下面照他。他的眼睛被镜面反射的强光刺到,突然间摔下墙头。他的腿摔坏了,进了医院。我吓坏了,以为他这辈子会成为残疾人。我第一次闯这么大祸,甚至还想,是不是警察要把我抓走,关进监狱。

到了傍晚,我还在村边徘徊,不敢回家。回到家,母亲一定会狠狠打我一顿,而且明天会怎样,我完全不知道。那时我以为天要塌了,伙伴成了残疾,我一辈子负罪。暮云飞渡,倦鸟归巢,我心中涌起巨大的恐惧感,仿佛整个人要被某种东西吞噬掉。我咬咬牙,回到家。母亲用鞋底狠狠地打了我几下,然后带上点心苹果,拉着我去伙伴家赔罪。不久后,伙伴完全好了,腿一点没受影响,重新活蹦乱跳起来。天没有塌下来,我的日子重回平静。

20岁的时候,我复读一年高考依旧落榜。我觉得自己是世界上最大的失败者,我的人生从此完了,再也看不到一点光明。家里没人的时候,我把所有的书都摊到地上,自己坐在书的中间,面对着十年寒窗读过的这些书,我放声大哭。我以为天要塌了,你我这样的人配谈什么未来吗?几天几夜,我一言不发,像个木偶一样。一天早上,父亲对我说:“再去读一年吧!”后来,我终于考上了大学,觉得人生也开始柳暗花明。

30岁的时候,我与丈夫的性格正处在磨合阶段,吵架成了家常便饭。那次我们大吵起来,他冲我吼:“大不了这日子不过了!”我惊愕地望着他说:“不过了?你是说离婚!行!马上就离!”他也不甘示弱:“你以为我怕吗?”我愤然离家。茫然地走在街上,虽然周围来来往往的人在说说笑笑,但在我眼里一切都是空洞的。我的天就要塌下来了,以后的日子真的没法过了。痛苦的滋味在我心里翻江倒海,眼泪也汹涌而下。我以为,我的婚姻就这样走到终点了。后来,丈夫找到我,主动认错,我们约好再也不提“离婚”二字了。我们和好如初,生活恢复正常。

多年里,我经历过无数次类似的事。当时以为天要塌下来了,生活无法继续下去。但生活里“没有过不去的火焰山”,一切都会成为过去。曾经的那些失意,在当时来说像洪波巨澜一样,快要把人吞没了。往事经年,意兴阑珊,多深刻的痛苦都会淡漠。多年后再看这些经历,把曾经“天塌下来”的大事放到温长的人生之河里看,发现不过是翻了几朵小浪花而已。

或许,你此刻也正经历着“天塌下来”的大事,以为到了生死攸关的时刻,但是,天不会塌下来,生活还会继续,所有的事都会成为历史,你向南的脚步会踏平坎坷,重新走入坦途。

五十年,老百姓有话语权没多久,就痛心地意识到自己当年的行为让大量的英国历史文物毁于一旦。他们自发建立各种信托基金,保护残存庄园,主动提请政府免除对贵族及其地产征税,前提是要求他们看护好属于英国的文物。

这个进步的过程,只用了不到半个世纪。

我还是太焦急。社会的成长,像孩子一样。家长总记得自己孩子棋逢对手说话迟,要么长牙

迟,却忘记了孩子走路早,协调性好等优点。我们对自己所处的环境和熟悉的亲人,都过于苛刻。我们希望他们好,但我们没有耐心等待他们变好甚至帮助他们向好。

我所有的焦躁与斥责背后,是我自己修养不够,我没有对这个社会深深的爱和守候它改善的决心。我要检讨。



今天，你自信了吗？

文/小亭

什么是自信？我是否自信？如何拥有自信？这几乎是每个学生都曾困扰的问题。我们希望自己是自信的，因为我们清楚自信带给我们的自尊和满足。但在学习的过程中，有些时候我们容易走入误区，过度自信而变得目中无人，缺乏自信而过于自卑等等。下面就介绍几种常见培养自信的方法：

1 以积极的心态面对现实

曾经见到这样一个实验：桌子上放一只水杯，杯中放有半杯水，请两位同学面对水杯发表不同的看法。甲说杯子里有一半是空的，乙说杯子里有一半是水。我们会说甲的心态是消极的，乙的心态是积极的；正如两个人吃苹果，积极乐观的人总拣最大最红的吃，而消极的人总拣最小最苦的吃，由此可见，积极的心态可以使人产生积极的思维，而积极的力量可以使梦想变成现实，所以只要我们学会以积极的心态面对现实就会建立自信心。



2 不要总想着自己的生理缺陷

几乎每人都有各自的生理缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘。其实别人并没有那么在意你的缺陷，只要少想，自我感觉就会更好。你感觉明显的窘境，其他人不一定注意到。比如当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，听众可能只是看到你两腮红润令人愉快而已，请相信事实上你的窘态没那么容易被其他人发现。

3 每天照三遍镜子：

清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表整理服装，务必使自己的外表处于最佳状态；午睡结束后再照一遍镜子，修饰一下自己保持整洁；晚上就寝洗脸时再照照镜子。清除对自己仪表的不必要担心，更有利于你将注意力集中到学习上。

4 每天抽出15分钟的时间读书

这对你也许不难，难的是坚持。不管多忙你都要找到这15分钟。如果你真的能做到每天读15分钟好书，这意味着你一周至少读半本书，一个月读二到四本书，一年读三十余本书。如此这种简单易行的博览群书的好办法值得一试。

5 面带微笑对别人



俗话说：“一个微笑给千百个人，你将得到千百个微笑。”一个人之所以可爱是因为可爱而美丽。当你微笑时，说明你对自己感到满意，你是一个开朗的人，无表中会吸引对方，由此赢得别人更多的好感和尊重。假若你对对方衷心的微笑，只此一点就足以使他无法对你发怒了。

6

尽量坐在前面

坐在前面虽然比较显眼，但别忘了想不醒目而得到成功是不可能的，成功本身就很显眼。引起别人的注意可以增强你的心理承受能力。集会的时候，后面的座位常会先坐满，大部分人喜欢坐在后面，可要知道，这种态度只会使你显得畏缩不前，信心不足。请从现在起，尽量坐前排，只要走入人群，就坐到人群最前面去，这种习惯会带给你无限自信。

7

用新的姿势走路

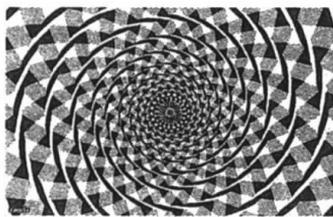
尝试用比别人快20%的速度走路，一个人步伐的加快将大大地促进心态的调整和改变。走路快的人等于告诉别人“我正有要事待办，我必须去做很重要的事，不仅如此，我要尽快把这件事办成。”步伐缓慢则显得懒散，给人的感觉是个意志消沉的人。而不紧不慢步伐适中的人好像在说：“我实在没事可做，生活平淡得很。”如果你想保持自信，要时刻提醒自己“抬头，挺胸，走快点，步子再迈大一点。”



视觉的产生是眼睛和大脑共同作用的结果。人眼看东西时往往会受到背景、线条和色块等外部因素的干扰，而且在把影像信息传送到大脑的过程中，会因为信息的复杂程度而多少有所损耗和取舍，再加上大脑处理过程也很复杂，所以难免出差错，形成有趣的，有时甚至引起心理不安的视觉错觉现象。

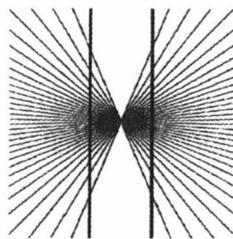
1. 弗雷泽螺旋错觉

图中一圈圈的圆弧看起来是呈螺旋状的，其实这是由一组同心圆构成的。这一错觉是英国心理学家詹姆斯·弗雷泽1906年发现的。错觉产生的关键是背景里那些带有方向性的小单元格，它们使视网膜上形成的简单的连续的线条发生倾斜，造成螺旋上升的错觉。



2. 黑林错觉

右图中的两条竖线看起来似乎是向外弯曲的，但实际上它们是互相平行的。这种错觉被称为黑林错觉，亦称发散线条错觉，是由德国心理学家艾沃德·黑林于1861年提出的。放射线的存在歪曲了人对线条和形状的感知。要观察出这





种错觉，两条直线和背景中的斜线夹角必须小于90度。

3. 佐尔拉错觉

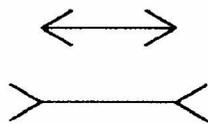


左图中的6条长线是彼此平行的，可是加了方向不同的短线后，看上去就不平行了，这被称为佐尔拉错觉。

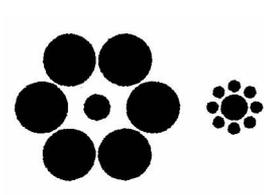
对于这类几何错觉，神经生理学理论认为，当两个轮廓彼此接近时，它们在视网膜上的投影也彼此接近，造成视网膜上的神经细胞间存在互相抑制的现象，进而引起几何图形形状和方向的错觉。

4. 缪勒·莱耶错觉

两条等长线段，由于线段两端箭头朝向的不同，使得箭头朝内的线段比箭头朝外的线段显得长些。这种错觉1889年由缪勒·莱耶提出。其原因可能是箭头朝外使该线条产生收缩感，而且试验证明，线段长度为8~50毫米时，这种错觉最明显，如果线段长度增长，错觉的感觉便有减小的趋势。



5. 艾宾浩斯错觉



左图中两组圆中，似乎右侧的中心圆要比左侧的中心圆大一些，但事实上它们的大小是一样的。被大圆围绕的圆看起来会比被小圆围绕的圆要小。这种错觉是由德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯发现的。

6. 德勃夫错觉



同样的菜量，放到不同大小的盘中，看起来就有了差别，这反映的是德勃夫错觉。该错觉是由比利时哲学家德勃夫于1865

年发现的，它是因对比而诱发的一种面积大小错觉。实际上相等的几个圆在大小不同圆环背景的衬托下，看起来面积是不相等的。

7. 赫尔姆霍茨错觉

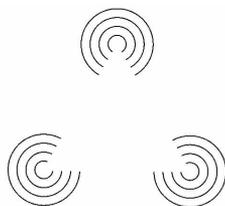
觉



穿竖条纹的衣服真能起到拉长身形的效果吗？这是一个错误的认知。其实，横条纹的服装修身效果更明显，这依据的是赫尔姆霍茨错觉。德国著名心理学家赫尔曼·赫尔姆霍茨发现，两个尺寸完全相同的正方形，内部分别填充一组竖向平行线和一组横向平行线，虽然实际面积相等，但看上去竖线覆盖的面积更大。据此，他在著作《生理光学手册》中，顺带也对时尚界提出建议，即女士穿横条纹的衣服显得身材更高。

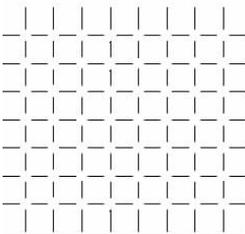
8. 凯尼泽三角错觉

看到这张图，我们首先想到的是三角形，而所谓三角形根本是不存在的，只是我们主观想象出的轮廓——主观轮廓。主观轮廓是在一定感觉信息的基础上进行知觉假设，进而在视觉中枢形成的轮廓。主观轮廓错觉在1900年首次发现，其秘密至今没有被完整揭示。



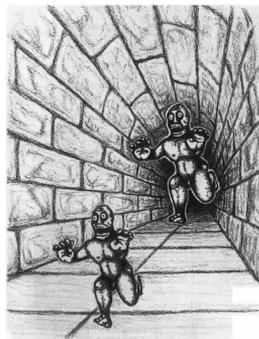
9. 埃伦施泰因错觉

埃伦施泰因错觉也是一种主观轮廓错觉，它是由德国心理学家瓦特·埃伦施泰因在1941年设计的。左图中在水平线和垂直线的断线交汇处似乎绘制有格外明亮的白色圆圈，但实际上它们是不存在的，一旦添上细圆环反而会破坏这种错觉。



10. 大小恒常错觉

图中的人物大小是相同的，但图中的背景赋予其纵深立体感，使我们想当然地认为近处的人物小，远处的大。这就是大小恒常错觉。所谓大小恒常，是指当物体与我们的距离发生变化时，我们知觉到物体大小会在一定程度保持恒定。物体越远，在视网膜上成像就越小。但生活经验会使我们自动考虑距离和环境背景，将看到的物体大小调整为其真实大小。





叙事心理疗法对青少年 心理健康教育的启示

文/晶晶

叙事心理疗法是近些年兴起的一种后现代心理治疗方式。它受后建构主义影响深远,最早是由家庭治疗大师怀特与爱普斯坦等人于1990年提出的。之后这种新的治疗方式便开始广泛流行,国外的一些心理学家将这种疗法用于处理各种问题,比如,癌症患者的叙事疗法、精神创伤和婚姻治疗以及亲子关系的调整等;国内近年来也有一些心理学家开始在心理咨询、教育研究等领域外关注叙事疗法,比如,施铁如(2005)“自我的社会建构观与叙事辅导”、李明和杨广学(2005)出版的《叙事疗法导论》,就系统地介绍了叙事疗法。

所谓叙事,简单的说就是“对事实的叙述”。生活化的理解就是“讲故事”。叙事心理治疗观认为,人天生就是故事的叙说者,故事使人们的经验得以延续和发展,并在与他人的交往中发挥重要作用。咨询者通过倾听他人的故事,运用适当的方法,帮助当事人找出遗漏片段,使问题外化,从而引导来访者重构积极故事,以唤起当事人发生改变的内生力量。叙事心理治疗将来自于生活的问题,用叙说的方式重新回归到生活进行治疗,这样既易于使来访者接受,又促进其对生活的反思。它可以被当成一种世界观、方法论或是一种实践方式,运用故事的隐喻,以有意义且能实践的方式,体验他们的生活故事,以

此治疗他们。

叙事心理治疗的技术与方法 故事叙说

叙述心理治疗主要是让当事人先讲出自己的生命故事,治疗者在此基础上进行重写以丰富故事的内容。虽然,讲故事看似是一件很平常并无多大意义的事情,但心理学家却认为,在叙述故事的过程中能够发现新的角度,形成新的态度,从而产生新的重建力量,即使叙述的不是自己的故事。好的故事可以产生洞察力,瓦解那些消极模糊的感觉,彰显出新的生命力并被自我强烈地意识到。面对生活中的各种困扰与烦闷,用不同的角度来“重新编排”,组成一个积极的、新的故事,或许就可以改变盲目抑郁的心境。

叙事心理学认为语言具有重要的中介作用,它参与构建了我们的意义世界。无论是语方的表达、评价或判断都会影响我们的感知觉和经验。基于这一点,许多心理学家都认为语言可以用来作为治愈心理危机的一种工具。因此,故事叙述在叙事疗法中贯穿于整个治疗过程,以便来访者讲述任何他们想讲述的。在讲述的时候,他们总是会选择他们认为重要的或者认为是问题的故事首先讲述,这种倾向性会给咨询师提供来自来访者内心深处的信息,使咨询师会在倾听的过程中,尽力产生共情,站

在来访者的角度看待他们的生活。

问题外化

叙事疗法的一大特点就是“外化”。也就是将问题与人分开,即问题是问题,人是人。叙事治疗观认为,人不是问题,但是由于个体长时间受社会主流文化叙事的渗透与影响,便会把问题内化。一般情况下,个体并没有能力发现这些压制他们的主流叙事,因此,必须通过重新辩识自己与他人以及社会的关系,用“问题外化”的方式产生自身意义和主流叙事的意义一体化的知识。个体必须透过问题外化的过程,重新思索主些一体化的知识与自己的种种关联,找出其中的不相容之处,进而创造新的可能性。只有通过问题外化,才能明确地让来访者知道在什么情况下这些问题对自己是没有影响的,自己实际上是个没有问题的人,他的问题才是真正的问题。

故事改写

问题外化会伴随着故事的改写。叙事疗法的目的就在于用新的、更好的故事来代替原来消极的故事,使来访者可以在新故事中变得强大,免受问题的困扰。这种新的故事可能只是由原来故事中偶尔出现的一个情节拓展得来的,来访者也就这样偶尔地战胜了问题。因此,这种“偶尔的环节”就显得尤为重要,这就需要治疗师挖掘一些不曾主宰个体叙事的、充满问题的生活故事中的情节,在这些特殊时刻,来访者没有爱到问题的消极影响,就会在一种全新的关系背景下重新描述自己的体验。

但帮来访者建构的故事是非常个人化的,具有不确定性。治疗师和来访者可能一次只能协助完成一部分故事,而且每一部分的细



节都和前一部分有密切的关系,一般只有在找到前一部分的形式和定义后,才能建构下一部分。所以治疗师在与来访者进行口语或是非口语沟通时,要保持警觉的态度,才能看出对他们最有意义的经验是什么,并据此提出的问话。

问话

在叙事心理治疗中,问话是开启新故事空间的钥匙,每一种提问,就可能产生一种生活。在叙事心理疗法中有五种问话类型:解构式问话、开启空间的问话、较喜欢的选择的问放、发展故事的问话以及意义性问话。

解构式问话帮助来访者打开故事的包装,让他们从不同的角度来审视这些故事,从而了解故事是如何被建构出来的;紧接着治疗师可以采用开启间的问话将问题的全景扩大,发现许多可以发展独特结果的有利条件,从而建构独特结果的有利条件,从而建构独特的结果;较喜欢的选择的问话是指治疗师询问来访者比较喜欢什么,来确定他们推动的是对方喜欢的方向,而这些明确的喜好正是来访者对自己人生方向的承诺;一旦空间开启到足以显示独特性的结果或较喜欢的发展,就能提出发展故事的问话,治疗师希望来访者能以全新的方式体验生活和自己,把焦点放在使产来寻求治疗的问题故事以外,这就需要以引人入胜、身临其境的方式来发展故事、自己和各种关系的不同观点,这些问话鼓励人思索并体验独特结果以及新故事经验的内涵。

见证和仪式

见证和仪式主要是鼓励和肯定来访者,巩固其重构的新故事,使改变更加真实化。治疗师从某种

意义上来说是来访者生活故事的一个见证人,当然还有来访者的家人、朋友等,在来访者力图改变的整个过程中,可以从见证人那里汲取力量。仪式的运用是叙事治疗的一个重要的方法,仪式是见证由旧转新的力量,它使得这种转变变得十分真实,仪式的核心在于信念,如果对叙事演变的过程没有信心,仪式的作用就不可能得到发挥。

对青少年心理健康教育的启示

学会倾听

我们每一个人都是自己故事的叙说者,青少年也不例外。单独的事件对青少年的影响是有限的,但是经由他们选择的许多事件连结起来而构造的人生故事却包含了他们对生活和自我的理解,赋予他们的生命以意义,并将深刻地影响着他们今后的生活。

因此,无论是家庭教育还是学校教育,父母和老师都要重视对其故事的倾听。首先,要学会用心倾听青少年的叙说。所谓的倾听不是简单地用耳朵来听,而是要将关注点聚焦于孩子,通过身心多层次的感知去接纳和理解孩子的叙说,尽力去共情,去体会他们叙说的故事。这种倾听本身就意味着家长和老师对孩子的尊重和接纳。其次,要善于运用肢体语言、面部表情和言语反应来鼓励孩子的叙说。因为,家长老师的用心倾听会鼓励和促进青少年对日常生活中发生事件的叙说,也正是在这些不断地叙说中老师和家长才能从中发现教育的契机。

要善于引导

外化问题的策略启示我们,无论是教育工作者还是家长都要避免盲目的指责,要学会引导。因为,

长期的批评指责会让青少年感到这些问题是他自己的内在品质,是其自身的组成部分,家长和老师对这些问题的批评就是对他整个人的批评和否定。这样的行为不但会伤害青少年的自尊心,而且会引发他们强烈的逆反心理。所以,合理地运用外化问题策略,引导青少年将问题和人分开,从客观的角度来看待问题,将更有利于孩子积极主动地分析问题和解决问题。

针对改变,积极鼓励

当青少年认清了自己和问题的关系后,他们就可能会做出一些改变,而这些改变就是所谓的“例外性事件”,也正因为它们的不经常出现,所以常常被忽略。但是,这些被忽略事件中却蕴含了改变的契机。所以,家长和老师都要善于抓住这样的“例外性事件”,积极正面地给予鼓励和强化,从而促使青少年去思考如何改变问题,也为青少年建构新的、积极的人生故事创造条件。

解放天性,正确面对

人生故事没有好坏之分,但是有积极和消极之别,故事不是描述生活而是建构生活,青少年叙说的故事是什么样子,他的生活就是什么样子,建构一个积极的新故事对青少年来说就意味着他的现实生活将变得更加积极。这种积极的人生故事不但能够丰富自我、挖掘自身潜能而且能更好地促进自我认同,这对青少年而言,是十分重要的。所以,无论是父母还是老师,如果能够让这些孩子更多地解放天性,少一些限制,多一些理解,就会为他们提供新的选择,帮助他们建构更加积极向上的人生故事,为新的生命经验铺平道路。



话说催眠

文/张亚

原理

不同理论学说对催眠现象进行了诠释与研究。有些研究者认为催眠现象反映了正常的意识工作过程,被试只是喜欢有意识的假装体验催眠(好被试效应);而另一些研究者则认为催眠不仅仅包括社会影响,而且包括一种分离的特殊意识状态,比如,处于催眠状态中的个体,把手臂放在冰水中报告的疼痛感远远低于其他人,但是当告知他们如果“某部分感到疼痛”就按键时,他们无一例外的都按键了。这说明一种分离的意识——隐匿的观察者能以某种比较被动的方式对正在发生的事情保持觉知。毫无疑问的是,很多思维和行为是超出我们的意识的,也就是说,你我在没有意识参与的情况下可以,接受很多信息。我们的信息,从选择性注意开始,同时进入意识和潜意识两个领域。

目前的催眠研究者正在超越“催眠是一种社会现象”与“催眠是一种分离的意识状态”之间的争论。相反,他们开始探索大脑的活动、注意和社会影响之间的相互作用如何影响催眠现象,如生物学影响(独特的大脑活动、无意识的信息加工)、心理影响(集中注意力、期望、暗示性增强等)以及社会文化影响(权威者在场的合法情境和好被试的角色扮演)。

在临床催眠工作中,研究者和临床工作者也逐渐达成了共识,认为主要是以下因素发挥了治疗性作用:

催眠能够提供治疗框架,并提高来访者对核心

问题的聚焦力

催眠能够为技术的使用提供非常好的治疗框架,在这样的框架下,来访者可以从外在的世界里抽离,把所有的注意力放在治疗性观念和暗示语上;在这样的框架下,治疗师向来访者传递的观念很少会是没有价值的或是负面的,这些体验在整个过程中对许多人来说都是独特的。因此,催眠为治疗性暗示和治疗活动提供了框架,促使来访者聚焦在特定的思维、情感和意象上。也正因如此,被催眠的来访者时常报告自己在催眠状态下经历了知觉和情绪的改变。

治疗师和来访者之间的去抑制化

定义某种治疗方法为“催眠”的一项优点在于,这给治疗师和来访者都带来了极大的弹性。这个观点有部分是正确的,因为来访者倾向于把催眠情境视为非常神奇的,它会带来意识、情绪和行为的重要改变。但是,治疗师“需要向自己的来访者做出非常个性化的、有意义的解释,让他们明白双向沟通是非常困难的。治疗师现在就可以把自己认为对来访者有帮助的观点全部传递给他们。”

催眠作为不需要欺骗的安慰剂

许多来访者对催眠持有正确的态度,非常希望能够亲身体验催眠。对于这些来访者,催眠情境可以强化他们对于治疗性改变的信心,由此带来不需要欺骗就能获得的安慰剂效应。

促进治疗关系



催眠可以促使治疗师和来访者之间产生正性的工作联盟。一般来说,催眠很快能够引发治疗师和这位来访者之间正性的治疗关系,来访者认为治疗师是关注的、温和的,同时也能尊重自己想要控制的需要。也有研究者认为,催眠疗法对于边缘型人格障碍患者来说提供了治愈的机会,因为催眠想象是一个呈现和修复分离和个体化过程的理想工具,它能帮助患者处理与治疗师之间的黏连关系。

催眠能够稳定、安抚来访者

催眠是一种非常有效的稳定和自我控制技术,它可以打断负面的思维模式、感受和行为。某些个性化的特定引导语可以用于提高来访者自我安慰的能力、引发生理和心理的放松感,帮助他们发展自我力量、创造力、幸福感以及掌控感和自我控制感。例如,有一个广泛使用的引导语,在许多案例中都有提及,通过引导来访者在一个“舒适、安全的地方”体验自己来引发彻底的放松感。

治疗性想象的作用

催眠可以协助治疗师使用想象技术,来访者可以在放松、自信、积极自我对话的氛围中重新修复特定的行为或任务。例如,当来访者在想象中的屏幕、电脑或录像上看着自己的行动时,催眠情境可以加速、减慢或是定格想象过程,来访者与此相关的情绪可以得到宣泄和强调。

“自我状态”隐喻

治疗师也可以引导来访者与平时不易触及的“人格的某个部分”、“自我状态”或是“隐藏的观察者”进行对话。自我状态是一种“内在的认知结构系统,由不同的人格部分所组成,在内容上与真正的、外显的多重人格类似”。希尔加德引入了隐秘的观察者的概念来描述人们在记忆中登录并储存信息,却没有意识到这个信息加工过程的现象。在一项经典的研究中,高催眠感受性的被试被告知他们有一个隐秘的部分,催眠师通过提前安排好的线索可以与被试的这个隐秘的部分进行交流,结果这些被试都能回忆起被隐藏的回忆或是经历。虽然临床上应该避免使用催眠技术唤起被压抑的回忆,该技术却可以用于引发创造性的心理洞察上。

催眠状态下的脱敏

催眠技术可以用于对来访者进行系统脱敏,消除其恐惧感,也可以通过安全、可控、渐进的方式引

导来访者适当地暴露在引发焦虑的情境中。在治疗中,通过逐渐向来访者呈现这些任务,可以逐步增强来访者的自我效能感。

自我催眠

催眠过程也可以视为“自我催眠”的过程。自我催眠能够强化来访者对治疗成功的感知力和可能性,因为来访者在治疗过程中所学到的内容可以应用在每天的日常生活里。几乎在所有使用催眠疗法的个案中,催眠引导程序都可以在自我催眠的框架下进行。许多临床工作者会告诉他们的来访者,所有的催眠(甚至是他人催眠)都可以视为自我催眠,因为是来访者自身创造了与暗示语有关的意象、体验和行为。更加普遍的情况是,治疗师先向来访者介绍他人催眠的技术和相关体验,然后会鼓励来访者尝试设计能够达成治疗目标的暗示语。

催眠后暗示

催眠后暗示也可以产生治疗效果。能够引发放松、自我强化、掌控感,并伴随着身体运动或手势(如将大拇指和食指碰在一起)的催眠后暗示往往是有效的。例如,在催眠状态下如果能够引发来访者在某种情境下的特殊感觉状态或掌控感,就可以请来访者把大拇指和食指触碰在一起,当他/她在现实生活里这样做时,就往往能重新唤起那种感觉或掌控感(如,“从此以后,当你参加考试的时间,当你把大拇指和食指放在一起,你就会觉得特别放松,同时又处于美妙的警觉状态”)。





外快上交

老婆说：“工资上交，提成上交，奖金上交，外快也要上交。”

我说：“我哪里有外快？”

老婆说：“微信上抢的红包不是吗？”

心境

老师：“‘月明星稀，乌鹊南飞。绕树三匝，何枝可依？’这四句诗表达了曹操的什么心境？”

学生：“去吃饭找不到停车位”。

以史为鉴

一哥们儿在朋友圈晒幸福并配文：一个成功的男人，有自己的事业，有个漂亮老婆，还有个好兄弟。

有朋友回复：你知道《水浒传》吗？里面有个卖烧饼的，有自己的事业，也有个漂亮老婆，还有一个好兄弟……

店名

今天路过一家店，店名叫“容嬷嬷”，出于好奇，我进店看了看，店主热情地迎上来问我：“小伙子，你是来针灸的吗？”

错了

早上同事和我说：“一个好老公钱包里应该有老婆的照片，对不对？看看我老婆，漂亮吗？”我立马义正词严地纠正他：“你错了，一个好老公就不该有自己的钱包”。

注意什么



媳妇说要买苹果6s，这样她的苹果6就会给她弟弟，她弟弟的苹果5s一定会给丈母娘，丈母娘的苹果5就会到老丈人手里，老丈人的苹果4s马上就会给我了。好激动！苹果怎么样？第一次用，需要注意什么？

倒霉的小偷

小偷刚抢完包，被警察追击，连忙跳上一辆车的后排座位，车前排坐着一个中年妇女和一个小偷，两人回头茫然地看着小偷。小偷掏出刀子恶狠狠地说：“开车，快！”小伙转回头对着妇女说：“阿姨，别紧张，按我们学的一步一步来，踩离合，挂一档，踩油门……”

朋友圈

刚才去家附近的小店打包午饭，偶遇一个朋友，只好装作互相没看见。唉，毕竟都是有朋友圈的人，黄金周这几天他应该在法国，而我应该在瑞士。

会员卡

跟同学约见面，我提前到了，决定买两杯咖啡。结果服务员特别和蔼地问我要不要办张会员卡，问了价格后，我觉得有

些贵，但此时拒绝会显得很寒酸，于是我急中生智，问道：“是不是只能在国内用？”“是的。”“那我不办了，谢谢！”

拿不到

和老公看手相，我发现老公的生命线很长，而我的生命线很短。于是，我深情地看着他说：“我可能只能活到50多岁！”我希望老公能说点感人的话回应自己，谁知，他愣了一下，说：“那就别交养老保险了，反正也拿不到！”

前男友

跟老婆逛街，遇到她前男友了。老婆用犀利的眼神看着我，小声说：“老公，你表现的时候了！”我心领神会，故意大声说：“心肝儿，逛累了吗？把高跟鞋脱了我背你”！

那小子也真狠，硬是跟着我们走了两条街！

做题

老公刚到家，就收到老婆发来的短信：“1.洗衣；2.做饭；3.拖地”。老公想了想，发了一条过去：“我选2吧！”老婆迅速回了一条：“亲爱的，这不是选择题，是排序题。”

鼓手

有个人在一个乐队演出结束以后，捡到了乐队鼓手的谱子，内容如下：一开始“咚刺哒刺”若干小节，当听到吉他手“吱儿”的一声以后，就开始疯狂地“咚刺哒刺”。



手头有点紧

青年问禅师：“我有很大的梦想，如果实现了，这个世界将再也没有纷争。但是我需要很多钱，大师您能帮我吗？”

禅师拿出一顶小孩的帽子和一双小孩的手套让青年戴上，然后问：“你有什么感觉？”

“手、头有点紧”。

“我也是。”

过来人

一个哥们儿失恋了，我安慰他：“不要难过，等你有钱了就会遇到更好的，我是过来人”。哥们儿吼：“你骗人！”我说：“我骗你干吗？我是你的好哥们儿啊！”

哥们儿说：“我是说你从来就没有钱，算什么过来人？”

我无语了……

交换

三岁的儿子从幼儿园回来，气呼呼地对我说：“爸爸，老师一点都不好，总是凶我，中午还不拍我睡觉”。

我：“老师不可能像妈妈一样，她要照顾那么多的人，你要听话”。

儿子：“让老师和妈妈换换就好了，妈妈每天在幼儿园陪我，老师在家陪爸爸”。

没钱了

今天到银行ATM机前排队查账，轮到我，查到余额为零，十分失望，马上退卡准备走人。

身后一女的问：“没有钱了？”我说：“嗯。”

后面一条长龙瞬间消失得无影无踪。

吃糖

一天，老师对学生说：“如果你们能做得出这道题，我就给每个人发50颗糖”。不一会儿，学生们一个个站起来，向老师要糖吃。老师一看答案，鼻子都气歪了，气呼呼地说：“你们全做错了，还敢要糖？”学生异口同声地说：“你只要要求做出来，并没有说做对呀！”

老师不声不响走了出去，过了一会儿，他回来了，把一袋白砂糖扔到桌上：“分吧，每人100颗！”

白写了

一个室友每晚都要坐在桌前写情书。他写了一个月，情书积攒了厚厚一沓，然后去表白了。回来的时候，他拿着情书，表情很失落。

我们以为他被拒绝了，刚要安慰他，没想到他说：“唉，白写了，她只看了第一页就同意了”！

找你算账

以前上学时，老被一差生欺负，终于有一天，我的小宇宙爆发了，指着他大吼道：“你等着，将来我一定找你算账！”

10年后，誓言实现了，他成了我的老板，我成了他的会计。

动态

看到朋友圈的一条动态：“生活所迫，出门2年未归，听到4岁女儿的一声叔叔，泪水狂涌，

我的心都碎了。”

然后下面有人神回复：“总比你出门4年，回家2岁女儿管你叫爸爸强。”

伟大的动物

甲：“世界上最伟大的动物是什么？”乙：“公鸡”。

甲：“为什么？”乙：“活着的时候会叫人起床，死了做成鸡毛掸子还能叫人起床。”

与时俱进

今天在路边看到很多人纷纷给一个乞丐扔硬币，走过去一看，原来乞丐在盆里装了一些水，旁边立着个牌子，上面写着：许愿池。

花花肠子

月饼爱上了馒头，狂追。但馒头老是拒绝，终于月饼忍不住问馒头：“你为什么老是拒绝我呢？”馒头说：“我妈说了，你肚子里都是花花肠子！”

差评

本人开淘宝店，今天收到一条差评，内容是：发货速度太快，食品太好吃，导致老婆无节制购买，又花钱、又长胖，差评、差评、差评……





不愿在朋友圈说话

文/小诺



某天,一个很久没联系的朋友问我最近怎么样了,说“怎么都没看见你更新动态了。”我知道她说的是朋友圈,回答说因为最近都没啥大变化或新情况,所以就没有发什么消息。

退出对话框后我点开自己的微信相册看了眼——因为近期没发什么内容,一划就划到了大半年前。相比起现在,我以前还真是个话唠。看了一部电影,会在朋友圈写长长一段观感;和一个很久没见的的朋友吃一顿饭,会回忆一下与之的相遇相识;即便是一次花落或一阵秋风,都忍不住写一段三行诗;还有遇到不顺心或挫败后的抱怨、吐槽、负能量……还真是把这里当成了一个可以记录生活点滴的地方。

而从什么时候开始,我渐渐地不再在朋友圈里发这些配图的文字了。最多也只是随手转发一下某个时事热点或娱乐事件,写一两句无关痛痒的话甚至连文字都省略了。

于是,我在朋友圈写了一段话,表示了下这样的改变。好友Carolyn看到后说,

她也是,越来越少在朋友圈发东西。我文艺而矫情地说道,那是因为我们现在内心更加充实了。她很直白地回复我:“充实个鬼,是微信里加了太多不想加的人,越来越不方便发而已”!

啥,她一语道破天机。原来如此,我恍然大悟!才不是什么内心充实到不用在朋友圈倾诉,也不是生活忙碌到没有时间,而是我们的通讯录里多了许多与我们的生活不相干的人,而我们的这些想法、情绪潜意识里根本就不想被他们看到。

从什么时候起,我们的朋友圈已经不再是“朋友”圈,里面有了同事甚至上司,有客户或者乙方,有某次饭局上随意“扫一扫”的不熟悉的人,有某个群里说过几句话然后互相关注的陌生人,或者因为某件事要联系而临时加上的人——有些甚至连面都没见过。

我们的“朋友圈”逐渐失去了它的乐趣和温暖。我依然还记得曾经忽然发现本来失去了联系的旧友加我的提示并且再见到他/她的近况时的激动和感慨,也记得看见某人下面有另一个朋友的留言而得知我们原来有共同好友的惊喜和意外,还有心情不好或受挫的内容下,得到朋友们的安慰和鼓励,甚至在路过我的办公楼下时为我带一杯咖啡的温暖和感动。

但是现在,我必须接受,当微信用于联络通讯的功能越来越普及时,就别指望它能再起到交流情感的作用了,甚至是别一不小心起了反作用。就像有次我在一个闺蜜发的照片下写了一段闺蜜之间的对话,我们的一个共同朋友看到后,自以为某个意思地回复了我。我说话向来是个直性子,恰恰那天心情可能不太好,就语气略生硬地告诉他理解错了。然后,我就发现那个人把我拉黑了。

朋友小K也遇到过类似的情况。她因为工作关系缺席了同学S在老家的婚礼,大概半年后,她在朋



友圈里很期待地说要去外地参加另一个同学的婚礼。结果这条文字被S看见了,S留言很生气地说小K这么积极地去外地参加别人的婚礼却不参加她的,真不够朋友,并果断地屏蔽了小K。小K看了后百口莫辩,真是又委屈又无奈。

再讲一个小Y的遭遇。有一次她的两个同事聊天,同事A说小Y最近好像谈恋爱了,因为发在朋友圈的东西特别多愁善感。同事说,她怎么从来没看到过,于是点开微信一看,发现原来小Y把她设为不让看朋友圈了。后来小Y知道了这件事,每次面对抬头不见低头见的同事,都觉得别扭又尴尬。

记得有一首歌里唱:“有些故事不必说给每个人听,有些情绪是该说给懂的人听”。而通讯录里这么多不是“懂的人”的人,屏蔽他们若被知道了似乎更麻烦,于是,为了避免他们因“听不懂”而造成的误会,为了不用费心费力地去维护表面的礼貌,最好的方法就是——不发言。

同时因为加了越来越多的人,我们也越来越多地被“看到”各种与我们无关的生活、各种我们并不需要的信息,分散了精力,浪费了时间。于是乎,采取与“不说话”相同的处理方式,那就是开启“不看此人的朋友圈”。

忘了在哪本书里看到过,说一个人的精力有限,所以在一段时间里面能维系的朋友关系至多只有15个。我们总是误以为把某个人加进自己的通讯录,他/她就成了自己的朋友——这种错觉如同我们买了一本书放在自己的书架上,就以为自己看过了这本书似的。好友小娴有次和我抱怨有个人在很多朋友的照片下的评论都是类似几句话,我笑她怎么会介意这个,因为人家的评论根本就是不走心的呀,“你自己觉得你跟这个人熟吗?”。

是啊,我们认识的人越来越多,深交的人却越来越少;点的赞越来越多,其实是不知道应该说些什么;通讯录里的名字越来越多,却渐渐失去了我们真正想关心的人的消息。我们偶尔转发一条当下最热的话题表示下合群和互动,但不再会提起自己的生活状态和真实想法:我们习惯在某个人发的照片下说一句“改天聚聚啊或找个时间一起去啊”,然后,便没有了“然后”。有时候,忽然的一个瞬间,我们会想起很久又没有某个朋友的消息了。

记得以前还看过一篇文章叫作“住在手机里的

朋友”,说的是通信时代,我们习惯互相交换手机号码。我们的手机里保存了很多人的号码,但是除了逢年过节群发的祝福短信,便再无交流和往来。直到某一天,其中一个人手机被盗或换了手机失去了对方的号码,便又重新变回了茫茫人海之中的陌生人。而在比通信时代更加快餐化的互联网时代,在通过屏幕就能对话,戳戳手指头就能点个赞的社交工具里,我们似乎更容易渐行渐远。

我有些怀念可以在朋友圈畅所欲言的时候,也有些遗憾,但这改变不了我再也不想朋友圈说话。还好我一直是个对旧事物旧方式有些偏执的人,所以,我一直非常老土地记着朋友们的电话号码、手机号码,我依然每年都会更新好友的通信地址,用看起来有些古老的书写的方式,来传递我想对他们说的话。

其实遇到一片晚霞一阵清风的时候我还是会碎碎念,只不过我写在了微博里;看完一部好的电影我还是会有很多想法,只不过我发给相同的电影爱好者;做成了一件事或收到一件礼物的时候我还是很开心,只不过我直接告诉某个人或者某个相关的朋友群。比如今晚我见到了一个从远方来的老友,我没有再在朋友圈里发类似于“有朋自远方来,不亦乐乎”的感慨,但我把重聚的快乐都直接都说给了这个朋友听。

朋友圈泛滥的时代,我们更需要直接、更走心的交流。因为,没有什么比面对面的沟通更交心更有乐趣了。就像这一季的《爸爸去哪儿》吸引了很多人,因为真人秀里的孩子依旧是孩子自己,没有假装的表象,也不需要粉饰的太平,喜欢就是喜欢,不乐意就是不乐意,可以拉着手说。我喜欢你,我们做好朋友吧”,或者紧紧抱着对方说“我们是好朋友”,可爱,真实而纯粹。

对了,那一次我写在闺蜜照片下面的话是——在我老了的时候,我要天天去你家蹭饭。因为她发了一张令人馋涎欲滴的黄酒烧河蟹的照片。我真的希望,不管是现在还是老了以后,都可以打一个电话就去好友家吃饭,而不是在一张图片下互相留言;我希望朋友们想要聚会时,定下时间地点就能聚到一起,而不是聊天群里一长串对话下的不了了之;我希望我的老朋友们,虽然可能几年都不曾联系,再次见到时依旧像从未分开过一样。



亲爱的 酒 鬼

1

从小我就知道,酒不是好东西,全家人都是这么给我灌输的,这一辈子,酒能不喝就不喝。长大以后,我却辜负了家人的众望。

我自二十岁始,度过了很长一段与酒精为伴的日子,在朋友间落下个酒鬼的名声。究竟自己算不算酒鬼,我不敢妄下定论。但我着实可以为自己找一个完美的借口——遗传。上至我姥爷跟我爷爷,再到我爸爸,都是如假包换的酒鬼。

我妈高考那年,姥爷醉倒在马路牙子上再也没起来,先脑血栓后瘫痪。祸不单行,我姥姥也因工伤入院,照顾姥爷的重担全落在我妈一个十八岁女孩子的肩上。还在跟我妈谈恋爱的我爸挺身而出,帮我妈一同分担,直到我姥姥出院,又照顾了姥爷三年,直至姥爷去世。姥姥买了十瓶好酒给姥爷陪葬,哭着骂:上那边使劲儿喝去吧,喝死拉倒。

不出三年,我爷爷也因酒精肝引起的并发症去世。

相比我姥爷和我爷爷,我爸算不上一个虔诚的酒鬼,他喝酒太爱吃菜了,也就是为我姥姥所不齿的“拿喝酒当幌子的馋鬼”。

我爸尤爱在酒后教育我,喝酒百害而无一利。我反问,那你为什么还要喝?我爸给出一个所有男人都不敢不点头的回答:为了生计。

关于我爸混迹的圈子,我的童年里有印象深刻的一幕。刚上小学的冬天,我爸大半夜突然一个电话打回家,让我妈带着我去找他吃饭。当时已经十二点多,我妈听出他已经喝醉了,却还是抵不过软磨硬泡,拎起仍在熟睡中的我下楼。那是一家小火锅店,我贴在我妈的怀中半睡半醒,我爸跟七八个朋友推杯换盏,气氛很激昂,画面很虚幻。

也是到后来,我才领悟,我爸那晚拼命要叫我跟我妈去陪他,本意是想要炫耀。他有一个

刚刚考上小学名校的儿子,和一个气质出众精通文艺的妻子。因为我妈的劝导,我爸在婚后退出了那样一个圈子,但在重聚时,依旧放不下曾经呼风唤雨的虚荣心。彼时他赚得没别人多也没别人风光,仅剩下能够炫耀的,就是令人羡慕的家和妻儿。印象中,那晚是我见过他喝得最快活的一场酒,甚至令我坚信,酒一定是好喝极了。

2

高考前,我因病错过考前体检,学校要求自行补检。忘了是什么原因,我妈说那天有事,换作我爸陪同。记忆所以清晰,是因为我自幼单独跟他外出的次数一只手就能数清。印象中他永远在忙,早出晚归。况且我也惧怕跟他单独相处,他总是不苟言笑,我总是小心翼翼。比如,我从小害怕打针,他非但不安慰,反而指责我不像个爷们儿。但那天他却一反常态,说要给我做个示范,自己先抽了一管血。那是个年轻的实习护士,血抽到半管停住,说什么也抽不上来了,她反复戳了两针,还是不行,最后尴尬地说你们等一下,转头换来了一个老护士。我心中后怕,刚刚要是换我先来,此刻早已晕厥。这时我爸一边抽着他的后半管血,一边转过头对我说,花一管的钱,抽两管的血,赚了啊儿子!

记忆中,那是他此生唯一一次跟我开玩笑。说实话,我觉得还蛮好笑。

后来我才知道,那天我妈根本没事,是我爸故意要陪我去的,顺便检查一下自己的身体。他那时身体已经开始不太好了,



但我怎么可能知道呢？他身材魁梧，留短寸头，就算早生华发也不易察觉。就是那样一个十年如一日的健硕身影，在我的心里，怎么可能会先于别人倒下呢？可是仅仅在三年后，他就因为急症过世。从确诊到离世只有两个月。那两个月里，我一直陪伴着他。

我从香港回来前，我妈没敢对我透露病情的严重程度，只说让我赶快回去，你爸很想你。那年我大三。因为少不更事，用我爸辛苦赚来的钱在香港过着一段无度的日子，思来内疚，想着此次一定要给他买些东西回去，尽一尽亏欠的孝心。我相中一双耐克限量版的气垫鞋，因为他在上了年纪后特别喜欢穿走路舒服的运动鞋。想不到落地当晚，我在病房里看到骨瘦如柴的他，才得知病情的真相。我跪在地上帮他穿鞋，强忍着眼泪说，这鞋走起来很舒服的。等你好了一定要去外面试试。可惜，鞋已经完全穿不上，尺码是无误的，但他的一双脚已经因病肿成原本的两倍宽。他把鞋拿在手里端详，苦笑着说，嗯。挺好看的，儿子有心了。

他人生最后的两个月里，跟我说了这辈子最多的话。由于病重，本来他已经没有太多力气说话，却因为我的好奇，越说越来劲。我妈见状偷偷开心，鼓励我多跟我爸说话，乘机多哄哄未进食的他吃点东西。果然他胃口大开，让我在病房里煮点粥喝。那晚，我们在单间病房里聊了一整个通宵。原来父子单独相处，并没有如记忆中那样可怕。那一

刻，我从未如此迫切地想要跟他喝上一杯，但那已是不可能的奢望。

记得抽完血那天，我爸带我去他最爱的一家馆子吃焗肝尖，要了一瓶啤酒。因为他的那个玩笑，我胆子壮了不少，放肆提出，我也要喝。我爸愣了一下，低声说：“你不能喝。”说完给我点了一瓶饮料。我闷闷不乐，他笑着对我说：“别急，等你长成大男人了，再陪爸爸喝一杯。”

3

高考结束，我第一志愿落榜。我爸气得一周没跟我说话，每天在家喝闷酒。他生气是有道理的，因为现实太突如其来。我从小学到中学一路念的都是名校，我妈负责抓我学业，我爸负责赚钱供读。高中三年，我因为早恋跟贪玩，成绩一落千丈，我妈一直帮我瞒着，但凡我爸问起学业，我妈都说还好，所以在他心中，我一直是初中以前那个成绩出类拔萃的三好学生。

他不理我，因为他觉得我跟我妈合伙欺骗了他。我更不敢理他，害怕留在家里跟他大眼瞪小眼。为排解郁闷，我就此喝下人生中第一口酒。

等待第二志愿录取通知书的日子里，我每天早早出门，随便上一辆公交车，一路坐到终点站，随便闯进一家小饭馆，点菜要酒。那时我才惊讶地发现，原来我的酒量很不错。时间差不多，我再坐上公交车返家，一个多小时的路程足够我醒酒，到了家也不会被鼻子刁钻的我爸发现。我们彼此都喝完属于自己的酒，像陌生人一样回到各自房

间，等待难熬的新一天。不料半个月后，我被香港的一所大学录取，还因出色的面试成绩和高考作文全省最高分登上了报纸教育版的头条，转瞬从失意考生变成宣传典范。我爸终于又愿意跟我说话，自然得像从来未发生过任何不愉快。

送葬时，他的一位发小开车载我。那位叔叔跟我说，侄子，你知道吗？那段时间你爸逢人就请喝酒，假装不经意地从屁兜里掏出那份报纸，给大家传着看，但只要有人说想拿回家去教育自己孩子，你爸就不同意，说自己就一份，然后小气地要回去。叠好再塞回屁兜，继续喝酒。

去香港读大学，天高父母远，灵魂里那个被禁锢多年的酒鬼纵情释放。为新恋情，为新朋友，为失恋，为失散，为春雨秋寒，为一切微不足道又无处安放悲喜。酒精成了我后青春期的毒品。即便如此，我仍找到欺骗自己最完美的借口，就是写作，要调动情思，要酒。

也因为写作，我爸跟我之间的隔阂逐年加深。他认为我把这样一件不靠谱的事当人生理想是自毁前程。而我只需要对他不屑一顾，因为我们一年中只见面三两个月，忍忍就过去了。每逢寒暑假，我总是想方设法地跑去外地找同学玩，逃避跟他面对面的互斥式的交谈。晚上回到家，我总能看到他一个人坐在餐桌前喝酒，只有一两只空瓶陪伴，对面空无一人。曾有几回，酒劲上头的我也有过冲动想要坐到他对面，分一杯酒，聊聊心事，可每一次这样的冲（下转第33页）



——心里向往的那儿

文/小红

《爸爸去哪儿》这档娱乐节目在2013年10月8日举行了首映礼,不管之前对这个节目的褒贬吐槽如何,它已经作为一个新生事物独立登上荧屏。也许有发展潜力的新生事物总要比其他事物遇到多得多的坎坷曲折,但它终将以顽强生命力登上舞台。

《爸爸去哪儿》已经完整地播映到第二季,效果如何我想这里无需赘述了。它在人群中已经广为传开,人们争相观看。准爸爸准妈妈观看寻求育儿经,初为爸爸妈妈者观看学习明星育儿经,年长父母观看回顾体验育儿的辛酸苦辣,让尘封许久的美好记忆释放。我们不妨做个简单的猜测,只要演出家庭没有退出,这个节目将会一直受到观众的青睐。《爸爸去哪儿》电影版的票房额就是例证。这个节目何以如此夺人眼球,成为众人双目聚焦点中最亮的一个?我想有以下几个心理看点。

顺应人需要不断获得新奇心理的需要

纵观国内,先前几乎从未有过这类型的亲子互动节目。在电视大众看腻了相亲节目、选秀节目以及浮夸的偶像剧的时候,《爸爸去哪儿》以一种全新的面貌出现在荧屏上,获得如此高的收视率无可厚非。换言之,对于国内市场而言,《爸爸去哪儿》这档亲子互动节目取得成功是必然的!

人间真善美的集中体现

当你通过自己的努力获得了成功,比如英语四级的考试,这种愉悦、亢奋的体验会直接触动到你的心灵,开启你真善美的心灵阀门,会让你变得特别的安静,特别享受此刻世间美好事物给你带来的舒畅体验。在你看来一切是那么美好,一切那么令人欣喜,一切那么值得珍惜。很多人喜欢睡前看会书,当他看得入迷,完全被书中情景带进去的时候,他会表现得极度的安静,身心极度放松,外界一切的纷繁复杂都远离他,浮躁的心得到了彻底放松。因为书把他带到了他内心真善美的地方即心灵。只要触碰到这里,你就可以获得宁静祥和,感受生活的美好。可是生活在信息世界的人们,人人成了高速运转的“机器”的一部分,马不停蹄地工作着,忙碌着,或者说“沦为了时间的奴隶”,使人们很难有触碰心灵的时间和机会,但是人们却很苛求。我们知道孩子是最纯洁的,他们是真善美的化身,是最能映照出我们心灵的一面镜子。和孩子在一起,或者看孩子们活动,我们就会不自觉地感受到我们的心灵,让我们体验生活真善美。而《爸爸去哪儿》正是切中了人们对苛求心灵得到关注的心理需要。

《爸爸去哪儿》节目是在一个很自然的环境中,让孩子最真最善最美的地方展现出来,每一个孩子都是那么具有塑造性。这就自然地会调动我们成年人的神经,去静静地思考如何更好地培养他们,使之成为一个幸福快乐的人。有心灵的碰撞,心灵的共鸣,所谓“心心相印,心心相吸”,《爸爸去哪儿》怎能不成为“荧屏一霸”!

崇拜明星心理需求

何为明星?明星是在某一方面或某些方面表现出卓越才能并被世人所认可的偶像和精英。他们是理想的投影,是自己无法实现的美丽梦想,是自己无法超越的极限。有了明星,一切可以暂时变为现实,让自己暂时有了心灵的寄托和精神的依靠。《爸爸去哪儿》节目明星的出现自然而然会吸引很多的追逐者。不管是《中国好声音》还是《星光大道》等综艺节目,都注重明星这个牌子。



很多时候,明星其实是作为我们这些社会大众的代表呈现在公众场合的。我们都喜欢甚至渴望从这些代表的身上来影射自己从而发现自己的不足,向这些代表看齐,心里想把自己也变为这种人。《爸爸去哪儿》所请五组家庭皆为当红明星,都有相当多的粉丝,尤其是有着20年“不老传说”的林志颖,这些人都是在自己的领域里有着杰出成绩的人、完美的人、大家都想成为的人。他们和自己的孩子一起亮相在大众的眼球里,不仅满足了我们对自己心目中那个完美的人的构想,其实也无形中在希望自己的孩子和这些童星一样出色!这也是爸爸去哪儿能取得如此高收视率的原因之一。

心里的代替效应

当没有吃的时候,人们向往顿顿有饭吃;当人们能吃上饭的时候,却在思考要是没饭吃会怎么样。我们知道现代人基本没有吃不上饭的问题,只有吃的好不好的问题。古已有之“穷人的孩子早当家”,孩子是需要吃些苦才能成才的观念也在现代家长心理根深蒂固地存在着。社会上一些家庭或者一些社会团体开始组织家庭互换的活动或者体验艰苦生活的夏令营。能参与这样互换或者夏令营的家庭总归是少数,但是他们内心跃跃一试的想法却一直存在。这时候《爸爸去哪儿》的节目一经播出,自然得到他们的关注。在心理学上有个替代作用,就是别人的所作可以满足自己内心的想法。通过观看爸爸去哪儿的生活体验,可以满足自己因为各种原因没法实行的活动。自己在看的过程中也会试着

角色互换:如果自己处在这种场景,当会如何。

育儿经的心理需要

望子成龙、望女成凤是每个家长所渴望的。成功人士的育儿经自然格外受到关注。

对于五个家庭在荧屏中如何教育孩子的做法,我们每个人会各有见解。但是总的一个原则一定要讲究心理科学,在平等基础上进行引导。我们这里引用幼教心理专家李晋伟对张亮和林志颖所作的评论。李老师认为张亮是一个情商很高的爸爸,与天天以哥们儿的形式相处,让很多人既羡慕又赞叹,张亮虽是玩闹,但是很讲究原则。比如张亮睡前在床上教育天天在“村长集合”时应该如何表现,就巧妙地使用了角色扮演的的方式,用切身体验告诉孩子如何表现才能做到尊重别人,才能让别人感到舒服。有段情节是天天帮助爸爸找狗尾巴草,这充分看出天天是一个识大体、有男子气概、重实践的、心思缜密细腻的孩子。

林志颖细心呵护、周到体贴的教子之道被广大观众推崇。但是,他在亲子互动中“指责闹钟不乖的指责模式”却也值得商榷。因为孩子可能在无形中学会遇事推卸责任,习惯性地把过失归于他物之上。第四期中林志颖和田亮深夜回看《爸爸去哪儿》的时候,针对田亮的女儿老是哭的这个问题,林志颖说“让她一直哭,等她哭完了在和她讲,慢慢地她自己就会明白哭不是解决一切的办法”。从这点上看,林志颖对kimi的教育在总体上也还算是不错的!

(上接第27页)的顿悟:“‘悲伤’才是关键,理解‘悲伤’在我们生活中的意义非常重要。‘悲伤’往往被认为是消极的——甚至不惜用药物避免这种情绪。当遭遇挫折,慢下来重新评估你的生活非常重要。‘悲伤’同时也意味着你需要帮助,这些都应该被放在电影中。过去我们一直在努力把‘悲伤’推到一边,但其实她才是需要继续那段旅程的那一个。‘喜悦’需要明白,时不时让‘悲伤’待在控制室里没什么问题,恰恰是所有这些情感之间的互相作用,才带来了人与人之间真正的联系”。

皮克斯所有出品都离不开“家庭”这个主题——如果说《飞屋环游记》是写给祖父母的情书,那么《头脑特工队》就是写给孩子的情书。

影片完成时,女儿艾丽16岁,看过最终版后,道格特问她:“你觉得怎么样”?

艾丽漫不经心地回答:“嗯……电影不错,爸爸”。

“我想她并不知道,她对这部电影的影响有多大,但或许这样最好”。道格特说。



《头脑特工队》：父亲写给女儿的情书

文/小贾



2012年7月,档皮斯首席创意官约翰·拉塞特走进皮克斯总部一间灯光昏暗的放映室,打算评估一下制作中的新片《头脑特工队》的时候,影片导演彼得·道格特居然对他说“不”。尽管那时的道格特已经有了《飞屋环游记》的一座小金人傍身,尽管这部电影在制作上已耗时三年多,但如此直截了当地拒绝,仍需要胆量和充分地理由。道格特继续说:“我们不打算让你看片,因为这部电影讲不通”。

《头脑特工队》讲述的是“喜悦”“恐惧”“厌恶”“愤怒”和“悲伤”五个小人,他们在大脑内部的控制中心掌控着一个叫做茉莉的小女孩。因为父亲工作变动,茉莉一家搬到了新的城市,“悲伤”和“喜悦”在茉莉头脑最深处的角落迷路了。那是一个叫作“心境”的世界,里面住着会跳舞的纸杯蛋糕们,有着一片薯条森林,还有一个已经失宠、想象出来的棉花糖人朋友。这对迷路的小伙伴穿过“长期记忆”“抽象思维”这些地区,希望重新回到控制中心的时候,“恐惧”“厌恶”和“愤怒”在主持大局——而我们看到的是一个任性、即将进入青春期的茉莉。

故事最主要的场景都集中在一个11岁小女孩的头脑内部。而小女孩的原型,就是道格特的女儿艾丽。

2009年,9岁的艾丽在父亲导演的动画片《飞屋环游记》中为年幼的女主人公配音。当她长到11岁时,道格特发现女儿像是变了一个人,变得越来越安静、内向。这在父亲心中引起了极大的恐惧和不安,同时,还有好奇:到底发生了什么事情?我们脑海里到底发生了什么?这就是影片最初的灵感。

道格特的烦恼是很多为人父母者亲身经历的,

全世界父母都有同样的疑问:“为什么我们的孩子会变?”道格特的想法无疑会引起真实的共鸣。档皮克斯智囊团第一次对这个点子投票时,每个人都说了:“这很棒”!但在很长时间内,没人真的认为它能拍成一部电影。

影片试图将一个女孩的心理分解成五种不同的组成部分,探讨他们各自发挥的作用。虽然皮克斯出品的都是动画电影,但依然希望符合基本的科学常识。比如,科学家们相信,短期记忆会在睡眠期间转移到长期记忆的区间,影片中当茉莉上床睡觉的时候,她的记忆(每段记忆都用一个小珠子来代表)就滚过一系列的斜槽和斜坡,获得处理加工。为此,道格特和伙伴们开始研究大脑的运转方式,还与以研究情感闻名的心理学家们深入讨论过。

影片的主角是“喜悦”,她就像每一个孩子的父母。父母希望孩子快乐,这是天性,但并不总能如愿。最初构思故事时,“喜悦”和“恐惧”是被安排在一起走失的那一对,因为这会让冒险看起来最有趣,但这种组合总有什么地方不太对劲儿。

从有想法到着手制作,三年半的时间进展不大,道格特几乎以为这部电影已经胎死腹中了:“我开始思考是不是要被解雇了。周末散步时,我想到,如果我退出,我会想念一起工作的伙伴们,我冲他们发过火,也与他们分享过很多快乐时光,甚至是一起悲伤。这时我才突然意识到,在我们和其他人的关系中,什么才是最重要的。这个顿悟让我决定为电影做出一个重大的改变”。

回到文章开头的场景,道格特对约翰·拉塞特说“不”之后,详细讲述了自己散步时(下转第26页)



如何应对压力？ 请给自己足够的恢复时间

文/李田



压力就像瘟疫一样，它是一个全球性的疾病。如何应对压力呢？

压力本身并不是问题。举重的时候，其实就是对肌肉施压，但这是一件坏事么？实际上是一件好事。当你不断举重，日复一日，你就会变得更加强壮和健康。但是如果我们不不停的举重，没有恢复的时间，我们就会失去活力。缺乏恢复能力，这才是问题。

其实，压力一直都有。远古的时候，压力可能来自猛兽的追逐，而今天我们的压力，也许来自写一个财务报表。过去，人们有更多恢复的时间，但是今天，我们的发条一直是上着的，神经一直是紧绷着的，我们没有足够的恢复时间。

健康幸福的人，他们和我们一样有压力，只是他们善于应对压力，他们会让生活中不断有恢复的时间。每一两个小时，他们会抽出时间恢复一下，坐下来冥想，或者出去走走，或者去健身房，或者去吃东西，而不是一边发邮件一边吃饭。或者，一周当中抽一两天休息，工作效率会比一直工作的效率更高。

重新给“压力”下定义吧。其实压力会更深层次地参与生活，让工作更专注，让你具备更多内在力量。但我们不是机器，即使是赛车，也需要停下来休息，需要恢复。所以，如何应对压力？请给自己足够的

恢复时间。

以下是那些拥有成功、健康、快乐的人生赢家的做法，可以供大家参考。

1. 简化生活，做减法，而不是做加法。

很多人跑过来和我说：“你是幸福学教授，我有那么多兴趣爱好，但是我为什么不高兴呢？”我说：“你不开心的原因，有时候把太多爱好混在一块，数量会影响质量，过犹不及”。

2. 不要一心多用。

远离网络，每次只做一件事情，你的幸福体验会极大提升。

3. 拥有充裕的时间。

时间的充裕比物质富裕对人类的幸福更有帮助。

4. 有时间进行反思。

时间越来越少，而你需要更多的自由时间，反思对任何人都非常重要。

5. 有时间玩。

要有高质量的时间去充分地玩，让工作也有更多玩的成分，把游戏带到我们的生活、工作中。

6. 有时间陪家人和朋友。

回家后，最好关掉电话，千万不要只顾低头玩手机。



美酒or毒药?

——恋爱对大学生心理健康的影响

文/佳佳

大学生恋爱已成大学校园越来越普遍的现象,有人享受着恋爱的甜蜜,也有人在品味恋爱的苦涩,那么大学生恋爱是美酒还是毒药?

我们采用自编的《大学生恋爱状态》问卷和SCL-90心理健康自评量表,对来自东、中、西部十所高校的450名大学生进行调查研究,从大学生恋爱状态、恋爱动机以及恋爱时社会认知、情绪情感、行为方式的变化探讨大学生恋爱怎样影响个体心理健康,研究获得了一些有价值的发现:

1. 暗恋的大学生极易出现心理疾病,尤以女生明显。

调查发现49.4%的大学生恋爱状况为“有过恋爱经验现在单身”,46.9%为“正在追求对方或正在恋爱”,有5.7%的人群为暗恋阶段。暗恋的人群虽所占比重非常小,但该群体在“人际关系敏感”、“抑郁”、“焦虑”、“偏执”上的均值整体过高,极易引发心理疾病,其中尤以女生更明显。这可能与女生心理细腻和情感含蓄有关,暗恋时心理的封闭性加剧了心理压力。

2. 恋爱动机较功利的大学生心理健康水平低,单亲或重组家庭表现明显。

调查大学生的恋爱动机时发现,43.5%是为了爱而爱,43.1%是没有特别的原因,恋爱动机较功利:为了把握机会、为了寻求慰藉、为恋爱积累经验、为



满足好奇心、为寻求心理平衡、为毕业找出路而恋爱的大学生共占13.4%。而在“为毕业找出路”中,重组家庭学生占100%,在“为了寻求心理平衡”中单亲家庭学生占60.0%,说明不同的家庭结构也会对大学生的恋爱观产生影响,尤以重组、单亲家庭明显。恋爱动机与心理健康水平相关性很高。其中“为了爱而爱”、“没有特别的原因”而恋爱的大学生心理健康水平偏好,而恋爱动机是“为毕业找出路”、“为寻求生活费”和“为了寻求慰藉”的大学生人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对和偏执很明显,这在重组、单亲家庭的学生身上表现得更为突出。

3. 社会认知的负面变化会降低心理健康水平,尤以居住地城市的同学表现明显。

恋爱对社会认知的影响不大,在现有的影响中以正面影响为主,但也有少数群体受到负面影响。其中居住地类型与社会认知差异性极显著,主要体现在居住地为城市的大学生在恋爱后对异性、对周边事物和对大学生恋爱的看法向更消极的方面变化趋势明显。社会认知的变化与心理健康明显相关,负面变化的群体心理健康水平整体偏低,在人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对和偏执方面表现明显。居住在城市的大学生比居住地在农村的大学生稍加现实,感知幸福的能力也稍弱,社会认知的负



面变化较明显,心理健康水平较低。

4.情绪情感变化大会直接影响心理状态,尤以女生明显。

在情绪情感变化方面,研究显示63.1%的大学生为全情投入,其中男生占70.3%,女生占27.8%,男生比女生更加投入。恋爱后64.6%的大学生情绪变化很大,尤以女生明显,这部分群体极易引起人际关系敏感和焦虑。64.9%的群体对对方的情感依赖很深,易造成人际关系敏感。在恋爱后感受别人的情绪或情感变化方面57%的人群表示比以前更敏锐,这部分群体人际关系也会受到影响,4.6%的群体表示比以前迟钝,该群体易引起人际关系敏感、抑郁和偏执的心理。

5.不恰当的行为方式也会降低心理健康水平,艺体生表现突出。

在行为方式方面,11.7%的大学生经常与对方吵架或闹分手,1.8%的群体不再管学习,这两类群体在“人际关系敏感”、“抑郁”、“焦虑”和“偏执”方面的得分很高,尤其是恋爱和不再管学习的大学生还在“敌对”和“恐怖”方面极为突出。42.1%的群体与异性的交往变谨慎,10.1%的群体变得开放些,变得开放的群体容易引起人际关系敏感。2.3%的大学生恋爱后不再参加社会活动,人际关系敏感较为突出。恋爱后对学习的投入与所学专业有较高相关,艺体类的大学生极易走向恋爱后不顾学习的极端。

针对以上研究发现,我们对大学生及学校教育提出以下建议:

建议一:摆正恋爱在自己心中的地位,倡导为爱而爱的恋爱观。

功利的恋爱动机增加恋爱的未果性并且危害自身的心理健康;为爱而爱的恋爱观顺应了人类生存发展的规律。想要做到为爱而爱,第一要弄清楚

爱情的真正内涵;第二要正确摆放恋爱在自己生活中的地位。恋爱虽是大学生时代很美好的事情,但不是大学生生活的全部。尤其值得注意的是家长要创造良好的家庭环境,特别是单亲或重组家庭要加强对子女进行恋爱动机的正面教育。

建议二:进行正确归因与推断,警惕恋爱时社会认知的负面变化。

虽然大学生恋爱对社会认知方面的影响不是普遍性的,但要特别警惕社会认知的负面变化。要扩大自己注意的范围,多关注其他的人和周边的事物;归因时要将内外部归因结合起来,做出恰当的推理,避免以偏概全,走向极端;自己有困惑时可与同学、朋友多交流,不私自下结论,尤其是居住在城市的大学生遇到恋爱中的摩擦时,要正确看待恋爱时遇到的问题,保持积极看待恋爱时遇到的问题,保持积极的心态。

建议三:善于把握机会,勇敢地表达自己。

暗恋的人群容易引发心理疾病,大学生遇到自己心仪的对象时要善于把握机会,敢于追求自己爱情,尤其是女生要抛弃传统观念中的“不能主动追求爱”的说法。

建议四:合理安排时间与精力,恰当处理好恋爱与人际交往、学业的关系。

恋爱时要特别注意恋爱时间的安排和精力的投放,尤其是艺体类的大学生要投入恰当的时间和精力到人际交往与学业中来,在恋爱的同时互相学习,不断完善,使双方不断成长。





大学参加社团有意义吗

文 / 小川



公司招聘了几个才毕业的大学生,明明应该是有朝气的年纪,却总是喜欢叹气。

他们中有一个人被分配去了资料室。资料室每天的工作看似清闲,但是其实很无聊,得是平心静气的人才能坐得住。来了几天后,小孩就从活跃转为忧郁,之后每天就像霜打的茄子一样蔫蔫的没精神。

前几天午饭后,我发现他又面对电脑长吁短叹。我特别不理解为什么这么年轻就有这么多的苦恼,所以和他聊了聊。

年轻人多数的苦恼都比较相似:大多是觉得前途无望,人生迷茫,希望三十岁前能拼命赚钱,可无奈现实比他想象的难熬一百倍。当然他也很羡慕那些整天开会,跑来跑去的助理们,他自己甚至都说,哪怕整天跟着领导开会骂,都好过每天在这里耗费青春和生命啊。

听到他的抱怨我笑了,然后就问他,那你大学的时候都在忙什么啊?他说,大学还不都是一样,睡觉,看书,上自习,剩下就是盼着快毕业。我说,那你都不参加什么社团活动么?

他就说,谁和那些二货搅在一起啊,学生会那些人不是拍指导员的马屁就是暗地勾结,我觉得他们都特没劲!

那你大学没有参加什么别的活动吗?比如演讲,比如打工什么的?我又问。

打工本来就没几个钱,又累得半死,演讲我根本不屑参加。我觉得没事就打打球,听听音乐,看看电影,之前盼着毕业,现在才发现毕业后日子更无聊。

我没再说什么了。

之后公司组织培训,要求新人代表上台发言,他被领导推举上去,结果面红耳赤,语无伦次。

我们时常抱怨大学里到底学了什么?

其实大学里除了课业,更多的是要你学会如何与人交往和相处,不论是你觉得市侩的同学,还是学生会里那些“二货”青年,不论是你觉得很傻的训导员,还是那些你根本看不上的老师。这些人也许日后就是你的同事、领导、助理、下属的模板。

一味抱着拒绝的态度,除了封闭自己,获得所谓的“清高的安宁”之外,你得不到任何东西。

你喜欢在人群里隐藏自己,你不喜欢争取,你讨厌上台发言,你不喜欢被注视。可毕业之后你又希望成为被领导看重,并且委以重任的新人,你又渴望出人头地,你又渴望薪水加倍,你不觉得这很矛盾吗?

从来没有上台发言过的人,一定会紧张。从来不喜欢争抢的人,又怎么可能知道如何表现自己的长处呢?从来都没想过要做那个最瞩目的人,却又希望天上掉馅饼,让加薪的名额落到自己头上……

除非你的专业真的过硬,除非你真的机会很好,一进公司就被派到一个项目上,除非你的领导真的有大胸怀,不把你的功劳归到自己名下,除非你真的是块纯金……不然,你凭什么出头?

每个人都一定是从一个小喽啰开始做起,只是人家做小喽啰的时代是从大一就开始了。

而你四年都拒绝“参军”,之后一毕业就希望得到赏识,升格变成将军,一旦无人注意就长吁短叹,觉得前途无望。

而你不过才当了一天的喽啰,而或许有的人已经做了四年。

之后你一定埋怨这些都是因为你的专业不对口,你的学校没人家的好,你没有好的家庭出身,没有个好爸爸……

其实,你一开始就错过了,只是你还不知道而已……

你可以选择四年为自己放一个大假,活在自己的象牙塔里享受这个悠长假期,但是请相信,毕业后你也一定会比别人交更多的学费,去学习如何与人交往,如何适应社会。



“软瘾”，战斗手册

文/小晴



什么是“软瘾”

“软瘾”是美国心理学率先提出的新名词，可以是某种强迫性的习惯、行为，也有可能是某些重复性的情绪、逃避心理，甚至是对一些可食用、可消耗的事物的依赖。它们看上去并没有明显的坏处，却无时无刻不在制造着一切正常的假象，限制了我们的执行力，麻木了我们的感知，消耗了我们的时间精力，使我们背离了原本想要追求的生活意义和满足感。据美国临床心理学领域享有盛名的赖特学院的一项调查，91%的美国人患有“软瘾”，其中拖延、过度看电视、追剧在调查中名列榜首。

91%的“上瘾率”，你觉得自己能幸免吗？如果你的答案是肯定的，那么先别得意，看看下面罗列的“软瘾”类型再说：

活动型“软瘾”

无休止地上网/不停查看邮件/看太多的电视/工作过度/暴饮暴食/购物狂/追剧

逃避型“软瘾”

习惯性迟到/做事爱拖延/生活杂乱/过度睡眠/不爱与人接触

情绪型“软瘾”

紧张时咬指甲/不断地讨好别人/习惯性地讽刺/发朋友圈必须凑齐9张图的完美主义/每隔一段时间一定会不开心

消耗型“软瘾”

过度食用糖或巧克力/喝太多的咖啡/过度收集(化妆品、衣服、玩具模型及其他)/追逐电子产品

“上瘾”的三个心理诱因

1. 我的心上有有个洞。如果你正在被一个“软瘾”纠缠，那么说明你的心里或生活中正有一个较大的空缺或者需求需要填补。

例如：你在工作时间仍然如饥似渴地刷着微博、微信，这可能是一个你渴望沟通的信号；习惯性地咬指甲，也许是面对压力时的无奈之举。

2. 我需要快乐，“软瘾”的初始状态，只是一个能让你感到快乐的习惯而已，它就像是一颗糖衣炮弹，激活了你大脑的快乐中枢，而当这个习惯逐渐放大失去控制时，你开始戒不掉它所带来的“快乐”的假象，于是，你“上瘾”了。

例如：地铁上的碎片时间，是用来背单词还是玩手游，相信意志薄弱的你会毫不犹豫地选择后者，因为后者更容易让人快乐，而当玩手游的时间从碎片时间扩大到整块时间，那么“恭喜你”，你成功地将快乐转为上瘾了。

3. 我想要逃离和麻木。生活中有太多的事情需要我们“活在当下”，而某些行为或事物起到了“时空穿梭”般的迷人功效，它将你从不愿面对的“当下”抽离，让你进入另外一个空间维度。可是当你“离开”太久时，就会变得麻木而失去回到“当下”的能力。

例如：一部扣人心弦的美剧，展示了你向往已久却无法企及的生活方式，每天只有在追剧的时候才能得到瞬间的治愈，你爱上了这种将生活愿景投射进剧情的方式，一旦更新停止或推迟，就有一种如烟瘾发作般心痒难耐的感受。



战胜“软瘾”的五个方法

1. 经常性地监督与反省。当你一屁股坐在游戏机前，或者点开购物车不停地塞东西进去的时候，先留出10秒钟的时间问自己三个问题：我这么做的原因是什么？它有没有干扰到我的生活？我是不是过度了？当你开始注意到是什么引发了这种行为，并认真思考这种行为的“饥饿感”要靠什么来喂饱的时候，你离战胜它就不远了。

2. 彻底断绝“臭思维”。“再玩一轮就去洗澡”再刷一遍朋友圈就开始工作”“迟到半小时以内都是可以原谅的”……这些让情况合理化、自我原谅、自我洗脑的思维在心理学上被称作“stinking thinking”(臭思维)，这种打着虚假旗帜的“臭思维”取代了你原本的自律与自省，是走向“软瘾”的罪魁祸首，一定要坚决杜绝。

3. 建立一个新的好习惯。当你准备放弃一种上瘾的行为时，找到一个可以取代它的东西，会让你感觉更好一点。宅在家里一整天还想再来一轮游戏的时候，让自己出门跑一圈吧，真实的运动其实更能让你满足。当你将更多有意义的东西带入生活的时候，“软瘾”就变得不那么有吸引力了。

4. 慢慢来。一点点地减少你花在“软瘾”上的时间，急于求成往往适得其反。把一天三小时的上网时间减到一小时，剩下的两小时不妨和朋友去咖啡店聊聊天。别再咬你的指甲啦，咬一次就在你的指甲上涂上一种颜色的指甲油如何？给自己的“软瘾”行为设定闹钟，一小时、半小时、十分钟，慢慢地有节奏地减少，当闹钟一响立刻停止。

5. 向你的亲友寻求帮助。首先，身边亲友的反应就像一面镜子，当你的好友嘲笑你总是迟到，或者你的亲人抱怨你花太多的时间与你的微信好友相处而疏离了他，那么你可以第一时间认清自己的“软瘾”症状；其次，当你建立起与亲友的密切联系时，即获得了更多的沟通与关注，这种微妙的关系的力量可以降低“软瘾”的吸引力。



(上接第24页)动，最终都还是被我忍住了。最后一次有那样的冲动，就是在病房中彻夜长谈的夜晚，然而那时他已经连举起酒杯的力气都没有。

“别急，等你长成大男人了，再陪爸爸喝一杯。”

十八岁那年，他承诺过我的那一杯酒，最终还是没能等到。

4

我爸过世至今，多年世事历练，我自觉已不再是少年，酒量

也早已大不如前，虽然离老去尚早，但也知道到了该为身体着想的时候，告诉自己，虽做不到戒酒，能少喝还是少喝一点。而我也终于清楚自己算不上一个真正的酒鬼。因为只有在对喜怒哀乐无计可施时，我才会想起喝酒。但对真正的酒鬼而言，酒是他们喜怒哀乐之外的第五种感情。

酒曾是我跟他今生交流的唯一机会，却被我们彼此错过。

这些年间，我也常常会想，哪怕能够再有一次机会，与他对坐，满饮一杯。可惜，我再没有机会跟他喝上这一杯。参悟到人生些许悲苦的我，守着他曾经痛饮昼夜的酒桌，对面却空无一人。

真的对不起，亲爱的酒鬼。——当一切已成过去，我才开始想念你。



不要当第一?

文/江月

白岩松曾在《写给儿子的人生信件》中说：“不争第一。当了第一的人也许是脆弱的，众人之上的滋味尝尽，如再有下落，感受的可能就是悲凉”。作者希望儿子成为一个快乐轻松的人。在文章背后，我们看到了作者在世事历练后一种处世态度的总结：不要当第一，以含蓄内敛的姿态来生活，是一种人生智慧。

这种哲学是典型的、有中国特色的。中国人似乎有一种“恐高症”。处在高处的风口浪尖的位置，危机四伏，常常会成为他人攻击的目标，导致的结果是孤立无援、四面楚歌，这就是所谓的“高处不胜寒”。所以，不偏不倚，折中调和的处世态度成为了最佳选择。老百姓也总结出更容易口口相传的格言：枪打出头鸟，出头的椽子被雨淋。

站在高处的常常是那些才华出众者。一个人的才华如囊中之锥，想掩饰都难。杨修恃才放旷，屡屡猜透曹操的心思，但当他得意地笑容还挂在嘴角时，就招来了杀身之祸。他高调张扬，且不说他的“同事”怎样看他的狂傲，连“领导”都看不惯他的自作聪明。他的死告诉后人：才华有时候是害己的迷药。才不可露尽，露出来的锋芒把别人的眼刺的不舒服，随机也伤了自己。

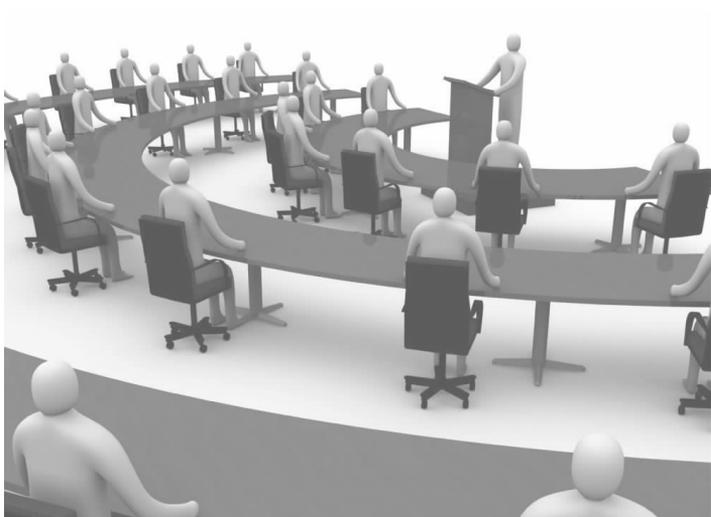
李白有“安社稷，济苍生”的宏愿，因诗人卓然而立于众人之上。当众人仰望的目光托举着他卷入权力纷争的漩涡，登上尔虞我诈的政治舞台后，他

依然两袖飘然，洒脱地游走在自己构建的浪漫楼宇上。这个“楚狂人”，傲岸不屈是他不变的风骨，不肯摧眉折腰是他血液的流向。他这样做的结果是招来忌恨，遭到高力士等人的馋毁。他虽有上青天揽明月之志，最终不免叹息道：“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”

苏轼是宋代文化孕育出的旷世奇才，是当时的文坛领袖。“乌台诗案”中一群所谓文人对他进行“检举揭发”，他们各怀鬼胎，有嫉妒贤能的，有恩将仇报的，有借机“炒作”自己的……可怜苏轼一腔报国之志，壮志未酬华发早生，在庙堂之高和江湖之远之间徘徊踌躇。最终，乘风归去，在一蓑烟雨中放逐自己。

历史的一把辛酸泪，滴尽了古来圣贤者的寂寞。这些“高调主义者”的人生，充满了坎坷和波澜。所以，有人提倡低位处事，远离危机四伏的高处。

而在西方，孩子们从小接受的教育是勇当强者。英国首相撒切尔夫人小时候父亲就教育她：“永远坐在最前排，无论在什么时候，都要尽自己最大努力成为第一”。她总把“第一”作为自己的目标，所以无论什么时候，她都是所在群体里最优秀的。她身上的高贵脱俗的气质，自信优雅的笑容，使她拥有了持久的个人魅力。有人说，中国文化和西方文化的一个重要差别就是，前者同情弱者，后者崇尚强者。



文/张超

听课，不怕走神， 怕不留心

要想做到“真正的认真”和“有效的听讲”最重要的是抓住“课堂的节奏”，一般情况下课堂的节奏是由老师掌控的，因此，紧跟老师的授课节奏就是“有效听讲”和“真正认真”的基础。“紧跟老师的授课节奏”具体的做法有三个方面：

(1)熟悉老师的授课风格，抓住课堂的基本流程。每一个老师都有自己的授课风格，不同的授课风格会使得对应的课堂基本流程也不同，有些老师习惯把课本的重点难点在上课一开始的时候就开门见山地抛出来，然后再逐步解决；有些老师习惯先进行铺垫，然后再把课本的重点难点抛出，抛出之时就是解决这些问题的时刻……但无论什么风格的老师，每一节课都是要有重点问题需要解决的，解决问题的基本流程虽然因人而异，但都会包括问题的引出、问题的解决和结论的获得等几大部分，熟悉老师的授课风格，抓住课堂解决问题的流程会让你的听课变的更加高效。

(2)不要不记笔记，也不要总是忙着记笔记。每一节课都是老师精心设计和准备的，每一个老师都会最大限度的让自己的课堂清晰、高效、内容丰富，因此，老师对知识的讲解是课堂的核心，如果你一直

在忙着记笔记而忽略了老师的讲解，那一定是得不偿失的，但如果你只是在听讲解，而没有留下任何重要的记录，估计很快你就会把听到的讲解忘得一干二净，就像没有听讲一样。

(3)抓住本课的重点和难点，设计自己课上“走神点”。前面已经说过，每一堂课老师都是要解决一个(或几个)“重点、难点问题”的，而这些重点难点问题的解决一般不会占据整节课的时间；同样，听课的人也很难整节课都集中精神，只要你能抓住一堂课中最为重要知识点的解决，其他的时间你是可以走神的，但千万不要反过来——在可以走神的地方认真听讲，而在需要认真听讲的时候却走神了——那你的听课效果一定会悲催到家的。一般情况下，45分钟的一节课，老师解决重难点问题所花费的时间会在30分钟左右，只要你能跟住老师的节奏，判断好需要认真听课和记笔记的时间点，那么一堂课中即使有走神的现象出现，你的听课效率也是不会受到影响的。至于如何设计走神点，那只能根据你老师的风格和你的适应情况而定了(总归记住，不要再重难点知识内容讲解的时候走神就对了)。希望你拥有“能够走神”且“认真听讲”的课堂。



大师力排众议,选择慧能去取经,可众僧认为慧能无法完成任务,力劝大师改换人选。

一天,寺庙被山贼围攻,主持悄悄派慧远下山去报信。下山之路崎岖艰险,可令人想不到的是,慧远却很轻松地搬来了救兵,这让众僧对他刮目相看,都说慧远平时不显山不露水,却能在关键时刻立奇功,这说明他有很强的能力。于是,众僧举荐慧远去取经,慧远还没明白是怎么回事,便稀里糊涂地变成了取经人选。

大师考虑院内众僧的意见,便提出了一个折中的办法,让慧能和慧远分别去取经。

慧能和慧远上路了。两年后的一天,慧能带着驼队载着大批经书成功归来,可被众人寄予厚望的慧远不但没取到经,而且还是被慧能驮着回来的,众生很失望。

一个月的调养后,慧远好了起来,。一天,大师带着

有些成功,比失败更可怕

文/程刚

众僧去看慧远。主持问慧远为何没有取经回来。慧远难过的对大家说:“众位师傅,我上路后,什么也不懂。不像慧能,熟知西去之路,还懂得多种方言。我走到半路便病了,幸好慧能师兄救了我,一直带我回来。”“那山贼围攻那天,你是怎么报信的?”“师傅,我以前下山砍柴知道一条小路,再说,县衙里捕快是我的老乡,所以,我很快就搬来了救兵啊……你们这般举荐我,我又不好意思推脱,只能硬着头皮上”。慧远悲伤地对众僧说。

众僧听后,红了脸,不敢看大师。大师轻声地对众僧说:“偶然的成功,比失败更可怕”!

众僧顿悟。

我当老师这些年,最怕学生问我一个问题:老师,怎么学英语?我每次遇到这个问题,我都会扒拉一下发型,潇洒的告诉他,好好背单词。结果,一个学生说,怎么背好单词才是最有效的呢?我无奈的说,每个单词读三遍。

结果有个学生每天把单词读三遍,然后告诉我,最后考试还是没过。

我问她,你到底怎么背单词?她说,就是按你说的,读三遍啊!

我于是让她读了十几个单词,然后让她合上书,我指着其中一个单词,问,这是什么意思?

她挠挠头,说,忘了。

关于学习方法,是我们从小到大都在纠结的话题。市面上所有老师都在传授着“神奇”的学习方法,你用了,可没效果,是不是因为这些方法错了?不是,是因为我们在学习中,太注重学习方法,而忘记了学习的本质。

学习跟其他东西不一样,你需要重视的,是结果。这世界上的方法那么多,适合自己的,能提高能力为结果的,才是最好的。

在我刚开始当英语老师的时候,背单词的方法很简单,就是对着字典不停地一遍遍来,经常背前面忘记后面,后来我听很多老师说,第一遍忘记很正常,那就再背第二遍,背第三遍,我坚持背第二遍的时候,逐渐发现挫败感太强,根本坚持不下来,于是慢慢琢磨,自己发明了一套方法,背了一遍单词后马上开始做大量真题,把单词放在题目里背诵,当单词有了意义,背单词的效率就高很

学习方法不重要

文/李尚龙

多。那时,我经常嘲笑那些把单词书背好多遍的人,后来我见到了一位很牛的翻译,惊奇的发现,他学英语的方式,就是把单词书背好几遍,背了忘了背,坚韧不拔,成效颇佳。

我忽然明白,所谓的学习方法,有效果的,才是最好的。世界上,哪有什么方法是适合每一个人的,所有的天才,都是不走寻常路,才变得卓越。

我想起我的高中同学Z,上课的时候从来不听讲,考试成绩还特别高,班上同学都称他为天才。此前的几个同桌,全是因为他,学习成绩一落千丈,于是老师让我跟他做同桌的时候,对我千叮万嘱,你千万别受他影响。

那时我学习特别刻苦,但考试总是考不过他。我经常很奇怪的问他,你到底怎么学习的?

他笑笑,说,就这样啊,你也看见了。

有时候被我问烦了,他简单地,我回家学习很刻苦的。

我很幸运,没有被他影响。因为我本身不算聪明,就只能每节课听讲,坚持问问题,做练习。而很多跟他坐在一起的同学,学他的方法,也上课跟着一起玩,最后成绩都一落千丈。

几年后的同学聚会上,我才知道,他的父母是高中老师,每天回家都会让他做很多习题……

所以,摸清适合自己的方法,剩下的,就是埋头努力。

别怕走弯路,走了弯路再调整一下就好,总比站在起点花那么多时间想如何走强。



手机控： 摩登时代的慢性病

文/李飞

手机是现代科技的结晶。仅仅几年的时间,它已经从移动电话发展到智能终端。智能终端集电脑、互联网和移动通讯于一身,充分展示了现代科技的魅力。手机给人带来的好处显而易见。除了随时随地打电话、发短信以外,最起码还有三项重要功能:移动办公、打发无聊和网络社交。

就移动办公来说,智能手机已经标配了office程序,无论你是在家里还是在地铁上,工作报告随时可以通过邮件发给老板。科学期刊《个人或普适计算》(scientific journal Personal and Ubiquitous Computing)最近最新调查结果表明,智能手机用户已染上反复用手机查看电邮和其他应用程序的习惯,研究人员称之为“查收习惯”。这种检查举动通常持续不到30秒,但常常每10分钟就会进行一次。在该研究中,被调查者平均每天检查手机34次。令人惊讶的是,他们经常没有意识到他们的行为。在某种程度上,检查手机是有益处的。每次你收到一封邮件都会小兴奋一下,这个积极的反馈证明你是个受重视的人。一旦大脑习惯了这种积极的反馈,拿手去拿手机就变成了一种下意识的自主运动。人们试图用不停查阅智能手机的方式来体会不必过度思考也能感觉正在做事的感觉。

手机的第二大好处是打发无聊时光。《一段“无聊”鲜活史》(Boredom: A Lively History)一书的作者彼得·图海认为,无聊是一种体验,是让人“想要,但是却无法从中得到满足的活动”,拥有智能手机的我们能够如此轻易地排遣无聊。我们总是能够进行一些能让人满足的活动,无论这个活动是多么的琐碎,比如拍一张美食照片、玩一玩《愤怒的小鸟》、在微博上签到等。自从电脑发明以后,电脑游戏和各种娱乐软件层出不穷。手机把琐碎的时间充分利用起来了。这被认为是手机

对于人类划时代的贡献。以前,在购物排队的空闲时间,会注意收银台旁边口香糖、糖果或者一些垃圾杂志。一直以来,出版商们或许指望无聊的购物者在排队等待付款时,能够拿起一本杂志,专注看一篇文章,然后将这本杂志扔到购物篮中,与日常用品放在一起等待结账。手机使人们对这些产品的注意力降低了。人们在排队等待付款时,都会盯着各自的智能手机。由于这个“移动眼罩”的存在,比起看杂志或者一时兴起买条口香糖,消费者们更愿意拿出手机发一条短信、刷一刷微博。包括可口可乐和绿箭口香糖等企业在内的主要广告商均对其在商店付款处产品货架日益降低的“冲动消费”销售额感到担忧。看来手机确实阻碍我们购买“垃圾”商品。

手机的第三大好处是网络社交。手机QQ、手机微博以及社交网站的上线早已不是新鲜事。在国外异常火爆的社交网络巨头Facebook全球用户总数已突破4亿,这其中更为邪恶的Open Facebook Platform计划妄图通过开放API来吸引全球的软件及互联网公司为其开发应用。如果这个计划成功,那么Facebook将会超越微软、谷歌成为互联网第一巨头。放眼国内,人气超爆的人人网、开心网也是分别与诺基亚、索尼、爱立信等手机巨头牵手。以后的应用软件可以帮助用户根据所处的地理位置与他人聊天。移动社交网络将帮助用户分享更多的实时信息,包括他们身处何方,正在干什么,以及和谁在一起等。各种“签到”功能,会帮助用户与好友分享所处位置,发现附近商户的优惠活动。有的应用服务甚至取消了加为好友和隐私设置等功能。因为当该服务打开时,将会按图索骥收集来自GPS、陀螺仪和环境照明的数据,以确定用户与周围哪些人最类似。这意味着,用户可以在聚会或演唱会上临时性的加



入一些群,与陌生人聊天,用户可通过应用拍摄的照片和视频将自动与周围用户分享。

在手机作为移动终端前景一片看好的喧嚣中似乎隐藏着一些隐忧,使用智能手机也许并不像你想的那样明智。使用智能手机可以让你随时随地上网、听音乐、拍照片……但也可能让你变成工作狂。最新调查显示,智能手机能让你随时查收邮件,因此这种手机会让你每天的工作时间延长多达两个小时。调查人员发现,由于可以随时用手机查收电邮,英国人每年的工作时间平均增加了460个小时。科技产品零售商Pixmania开展的这项调查显示,英国人平均每天工作9到10小时,但额外加班的两个小时通常用来收发工作邮件或者打工作电话。超过90%的职员有可以收发电邮的手机,其中1/3每天查看20次以上。近1/10的职员承认每天日常工作时间外,还要花长达3个小时来查看工作电邮,没有智能手机的员工甚至要打开家中的电脑查看。有些员工表示,他们几乎全天24小时待命,其中9成受访者表示要在正常工作时间外收发电邮和拨打工作电话。近2/3的受访者表示睡前和醒后会查收电邮,超过1/3的受访者曾在半夜回复电邮。受访者在一天中首次查看电邮的平均时间在早晨6点到7点,超过1/3的受访者在这段时间首次查看电邮,1/4的受访者在晚上11点到半夜查看电邮。手机的最大问题似乎不是方便了自己,而是方便了别人。手机的一个小小坏处使人们无法脱离工作,智能手机意味着一周七天每天24小时随叫随到。更为严重的是,每当你停下手头工作,开小差检查一番自己的智能手机,之后你就很难再回到原来的工作状态中了。

人们天真地认为通过消除无聊,智能手机能够释放出更多空闲时间,让人们能够有时间去寻求更高的追求,更加有效地完成事情。但是,消除无聊就能挤出更多的时间吗?消除无聊是有代价的。实际情况是不仅零碎的时间消耗了,大块的时间也打碎了。更为严重的是消除了无聊,往往就消除了创造力。众多研究及公认都表明,闲着无聊什么都不做,有利于激发和维持创造力。无聊是“创造性暂停”,在发呆的这段时间中,大脑能够发散思维,产生新的输入和理解模式,让人们受益。相较于成年人,无聊对于儿童或许更加重要。过多使用电子设备或许会造成儿童创造性能力发展短路。其他教育专家也持有类似观点,认为儿童的想象力和创造力最终都来自无聊。(Science Omega)杂志曾对无聊的益处进行了检测。该杂志写道,来自英国中央兰开夏大学的心理学家为研究无聊的一些潜在益处进行了

调查,结果发现,白日梦能够提升我们的创造力。将过多时间使用智能手机或许意味着,我们最终会限制我们的创造力。没有空闲的时间让我们能够长远地思考,没有时间让我们与那些先前并不存在的事物建立联系,没有时间让我们的大脑休息,也没有时间去观察、聆听和接受其他事物。

对于手机能否促进社交活动,结论是喜忧参半。韩国先驱报(The Korea Herald)报道,韩国婚姻咨询公司Du0今年年初所做的一项调查结果显示,智能手机正在成为美满婚姻的杀手。近半数的被调查者表示,他们曾因为智能手机与另一半争吵。其中32.8%的人吵架原因是手机痴迷。27岁的白领Han Hyun9—young说:“每次和男友约会时,他都一直盯着手机看,这让我感到特别无聊特别烦。”这印证了那句经典名言“世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起,你却在玩手机。”如果长期依赖手机,最大的问题是性格也会发生变化。与青少年沉迷网络的症状相似,手机成瘾后人会进入一种虚拟世界,对现实生活退缩,性格变得内向,一般6~8个月内性格将出现质变。所以手机鼓励的是一种虚拟的社会活动,它消解了真正社会活动的时间。

从以上对手机移动办公、打发无聊和网络社交的分析来看,在提供先进技术服务的同时,实际也提供了一些你并不想要的副产品。看看我们生活的社会是快速发展的,是物质充足的,但是我们看过自己的心灵吗?我们宁愿在网络虚幻的空间里与素不相识的人倾心相谈,而不愿意与身边活生生的人们于茶楼喝杯茶、聊聊天。我们宁愿拿着手机发着短信解释一切,而不愿意面对面交流沟通。我们在强大的物质社会里迷失了自己,失去思考和批判的能力。我们成了哲学家马尔库塞所说的“单向度的人”。不去把现存的社会现象与应有的真正的世界相对照,也就丧失了理性、自由、美和生活欢乐的习惯,其直接后果是人文精神丧失,心灵冷漠和粗糙。2014年西安市“医生手术室自拍”正是这种情形的典型写照。

一个值得深思的心理问题是:当大多数在玩手机而且用大量的时间在玩手机的时候,其实已经不是我们在玩手机,而是手机在玩我们。一个俗语说得好:“武大郎玩猫头鹰——什么人玩什么鸟”。鸟玩多了,你就是鸟人。人的使用物品和时间花费决定他成为什么样的人。如果你手里唯一工具是锤子,那你可能把所有的东西都看成是钉子。所以现代科技并非是“中性”的工具,而是对人的行为模式有深远影响的工具。这是现代社会的心理问题,也是哲学问题。



英国学者在《欧洲社会心理学》学术期刊发表了一项有趣的实验结果,他们找来一群人,将他们分为两组,一起欣赏凡·高名画《向日葵》。不过,第一组,科学家刻意告诉他们一个关于凡·高的真实故事:凡·高曾经把他的左耳,用剃刀当场割下。第二组则没有告诉他们任何故事。

结果,两组同样欣赏了《向日葵》以后,竟然给了不一样的分数。

猜猜看,哪一组给了“高分”?

第一组,也就是事先知道凡·高的荒唐怪诞事迹的那一组,给了这幅名作较高的分数!

科学家想,是否只有凡·高才有用?

如果只是一个从来没听过的创意家、创作者,甚至一般上班族,这招是否有效?

为了证实这个奇特的“秘诀”,接下来,科学家们随便杜撰了一位画家的故事,然后同样给第一组、第二组看同一幅画,第一组同样听了一个非常扯的故事,第二组则听了一个普通的故事,结果,第一组果然还是对那幅画打了一个较高的分数。

科学家很高兴,他们终于找到“成功创意家”的秘密窍门。那个窍门就是——一定要有一个很惊人的故事发生在他们身上,这故事最好是代表此创意者“异于常人”,最好是“怪”到极点,最好是“疯子”。这样一来,观众会更喜欢这个创意家的作品!

科学家试了好几个杜撰故事,随便他们怎么



“怪行为效应”的秘密

文/晴天

讲,讲得愈扯,愈有用!有一个故事,科学家是这样说的——这个画家,在路边捡了石头,就往头上放,放在头顶上,好几年都不拿下来。就这样顶着这颗石头吃饭、上厕所、走路、洗澡,还有……作画。观众一听到这故事,立刻就将这位“画家”的“画作”评了比较高的分数!

科学家将这种误解称为“怪行为效应”,我则将它直接称为“疯子营销法”,它是在说,任何创意工作、创意工作室,甚至任何的创业家、文创、科创机构或个人,只要有一个“疯子的故事”。那么,他的创意会比较容易被观众所喜爱。

我想,可能是因为,创意是人人都有的东西,没啥了不起的,但如果创意者是一个很不一样的“非我族类”的“疯子”,我们会认为他的创意,应该不是任何人都可以创作出来的,因此对他的作品自然而然地产生“尊重”,或许也有一点点“奇异”的快感。

有些时候,我们对善良的定义太过肤浅,自以为站在善良的一方而对其他人或事件妄加评价。这样的“善良”真的是我们所追求的吗?生活中有太多这样的例子,人们低智商的善良反而会变成无意之“恶”。下面的例子为你解答,什么叫“低智商的善良”:

1.没有知识水平的善良。

为病人推荐各种未加验证的“偏方”。

把陆龟放生到水里,把毒蛇放生到公园里。

2.善恶不分,不同情受害方反而同情作恶方。

你的室友不做卫生,乱扔垃圾,却有人劝你善良点,不要对他发脾气。

某艺术家的女儿被绑架杀害,却有人来劝说她

什么叫
“低智商
的善良”

原谅绑匪。

3.没有原则,和稀泥式的调解方式。

即使有男人总是家暴妻子。还是有人只一味地劝女方忍耐和原谅。

4.无节制地帮助,未必有相应回报,甚至可能“升米恩,斗米仇”。

《儒林外史》里的杜少卿对谁都慷慨,最终却散尽家财,一无所有。

网络上也有很多类似的帖子,发帖人抱怨自己全心全意帮忙亲戚朋友,最后对方却与自己反目成仇。

5.道德绑架。

某次事故后,有一大批网民在马云微博里留言说,你这么富有,应该捐上几亿。



微信近，隔壁远



文/余平

羊年春晚融合了微信摇一摇之后，不但节目互动形式大大丰富，还让如日中天的微信又火了一把。微信，是一种生活方式，支持发送语音短信、视频、图片和文字，可以群聊，可以让手机变成对讲机，可以视频聊天，甚至可以购物，仅耗少量流量，适合大部分智能手机。

我是某个情感类微信群的群主，也有自己的微博和QQ空间，我喜欢成天泡在网上，宁愿在网络上跟远在天涯的各色人等谈天说地，谈情说爱，说到兴奋时板砖与口水齐飞，献花和鸡蛋齐上，真感到网上就是我的江湖，我骄傲。离开了网络，我越来越感觉自己似乎得了失语症，面对面跟人交流时我惜字如金，“嗯”、“啊”、“咦”是我说话时用得最多的几个字。

同事小蕾的失语症似乎比我还严重，她能在微信上与素未谋面的朋友圈里的朋友就一段不着边际的八卦新闻侃上几个小时，也能为寻求一个美容的秘方在网上遍访她那些天涯海角的网友。在现实中，小蕾越来越不喜欢跟同事们面对面交流了，她说自己是拇指族，习惯借助各种通信工具用手指来“说话”。即使我的办公室就在小蕾的隔壁，到了该去食堂吃饭时，她也只会用微信联络：“中午一起吃食堂午饭，我没带饭卡，用你的”。“没问题，食堂门口见”。来而不往非礼也，我自然用微信响应。在网上泡的时间长了，我感觉不管是面对生人、熟人，还是同事、朋友，总觉得脑子短路，无话可说，全不似在网上隔空喊话那般潇洒自在。

在这个信息时代，因为有了网络，有了各种聊天工具，“天涯”变“咫尺”易如反掌，但不可否认，网络也影响了人们在现实生活中的交流能力。一个人可以24小时关注某位美女明星上新闻联播，也可以对中国游客跨洋去日本购买的马桶盖产自杭州这一新闻评头论足，但对近在咫尺的邻居家的生老病死不闻不问；可以和远在三亚的微信朋友圈里的朋友彻夜长谈不停机、视频连线不掉线，却懒得在楼道里跟隔壁办公室的同事打招呼；可以在网上对孙俪和邓超微博上秀恩爱夸夸其谈，却对身边的伉俪情深视而不见。

据南朝宋刘义庆《世说新语》载，司马绍几岁时就语出惊人，曰“日近长安远”，因为“举目见日，不见长安”。当下人们在微信上津津乐道于四海风物，天下名流，与千里之外的网友眉目传情，暗送秋波，当真是“天涯若比邻”，但往往是对隔壁的事茫然无知，对身边的人异常冷漠，按司马绍的逻辑，可真正是“微信近，隔壁远”了。我们不得不说，这是充斥着高科技的现代文明的悲哀。



奥地利心理学家阿德勒认为,自卑感是一种激励因素,个体若感到自卑,就会发愤图强,取得成功;相反,沉重的自卑感也会使人垮掉。下面这个测试将帮助你找出自卑感产生的原因,从而帮助你克服自卑。(开始测,请记住你每题的得分,用总分查看结果):

- 1 你被朋友和小伙伴起过绰号、挖苦过吗?
 - A 常有 5分
 - B 没有 1分
 - C 偶尔有 3分
- 2 体育运动后,有“反正自己不行”的想法吗?
 - A 常有 5分
 - B 没有 1分
 - C 偶尔有 3分
- 3 你的身高与周围的人相比如何?
 - A 相当低 5分
 - B 差不多 1分
 - C 高 3分
- 4 你有过在某件事上绝不亚于他人的自信吗?
 - A 有一两次 3分
 - B 没有 5分
 - C 我一直都非常自信 1分
- 5 老师批过的考卷发下来了,朋友要看怎么办?
 - A 把打分的折起来让他们看不到 3分
 - B 让他们去看 5分
 - C 将考卷全部藏起来 1分
- 6 如果能够有来生,你认为三种选择哪个好?
 - A 做女人可够受的,做男人好 5分
 - B 想做个女人 1分
 - C 什么都行,男女都一样 3分
- 7 早晨,你照镜子后的第一个念头是什么?
 - A 再漂亮点就好了 5分
 - B 想精心打扮一下 1分
 - C 别无它想,毫不介意,满不在乎 3分
- 8 你受周围人的欢迎和爱戴吗?
 - A 受欢迎和爱戴 1分
 - B 不受欢迎和爱戴 5分
 - C 不太清楚 3分
- 9 你是否想到过五年、十年以后会有什么使自己极不安的事?
 - A 常有 5分
 - B 没有 1分
 - C 偶尔有 3分

心理
测试

你有没有自卑心理





- 10 看到你最近拍摄的照片有何想法?
A 不称心 5分
B 拍得很好 1分
C 还算可以 3分
- 11 被小伙子称做“不知趣的人”或者“蠢东西”时,你怎么办?
A 我也回敬他:“笨蛋!没教养的”! 3分
B 心中感到不好受而流泪 5分
C 不在乎 1分
- 12 如果碰巧听到朋友正在说你所喜欢的男生(女生)的坏话,你怎么办?
A 断然反驳说:“根本没有那种事”! 1分
B 担心会不会是真的 5分
C 不管闲事,认为别人是别人,我是我 3分
- 13 碰到寂寞和讨厌之事怎么办?
A 陷入深深的烦恼中 5分
B 吃喝玩乐时就忘却了 1分
C 向朋友和父母诉说 3分
- 14 如果你某门功课(某项工作)不管怎样努力,结果都输给你的竞争对手时,你怎么办?
A 尽管如此还是继续挑战,今后加劲干 3分
B 感到不行只好认输 5分
C 从其他学科(工作)上竞争取胜 1分
- 15 如果知道比你漂亮(帅气)的姑娘(小伙子),正迷恋追求你的小伙子(姑娘)时,你怎么办?
A 灰心丧气 5分
B 向那位姑娘(小伙子)挑战 3分
C 毫不在乎,一如往常 1分

答案分析:

15~29分 类型A:环境变化造成的原因

你没有自卑感,无论实际情况如何发展,你都保持着乐观的心态,并且很自信。你对自己的能力和外貌充满信心,并且为之骄傲,极少有自卑感。如果你抱有自卑感,也是环境变化的缘故,譬如当你进入有许多优秀学生的班级或有许多明星人物的场合,等等。

30~44分 类型B:理想过高造成的原因

你有过分追求、理想太大的缺点。你不满足于现状,想出人头地,导致你去追求不切实际的幻想。也可以说,你过于与周围的人计较长短胜负,过于追求虚荣,反倒陷入自卑感中不能自拔。

45~60分 类型C:过早断定造成的原因

你在做事前就过早断定自己没有这个能力,自认为不如别人,主要是你不了解其他人的真实状况,不清楚事情的本来面目,弄清楚后你就会恍然大悟:“怎么,竟是这样的呀”!随后就坦然自若。你的自卑感主要是由于你的无知导致的,自认为不行就心灰意冷。

61~75分 类型D:性格懦弱造成的原因

经常用消极悲观的眼光看待事物,这与你的自卑感有关。缺点在于你对自身的才能和外貌缺乏自信,只是看到事情不利的一面,做事前就认为自己不行。懦弱的性格是你产生自卑感的原因。不管是与人交往还是工作、学习,懦弱都会让你苦不堪言。



我对未来所有信心来源于：

没有人喜欢谎言，人们喜欢真实。没有人喜欢虚伪，人们喜欢真诚。没有人喜欢欺诈，人们喜欢诚信。没有人喜欢卑劣，人们喜欢高尚。没有人喜欢逃避，人们喜欢担当。甚至当这一切美德都不复存在的时候，人们依然在内心深处小声表示自己的欣赏。

人们喜欢婴儿清澈透明的眼睛，也希望自己能有这样的一双眼睛。人们喜欢握住情人的手沉沉入睡，没有人愿意永远在枕头下面放一把匕首。人们喜欢干净的阳光、天空、水和空气，没有人愿意带着防毒面具和检测试纸在这世界上生活。人们喜欢面露微笑表情轻松。

没有人愿意生活在恐惧之中，没有人愿意每多过一天就像是一种恩赐。人们喜欢平等如同甘霖一样普降大地，润泽万物，没有人喜欢被歧视、被压榨、被排挤、被盘算、被牺牲。是的，我在所有的不快乐中清晰地看到了对它们的渴求。

在所有不得不说的话，不得不做的事，乃至不得不唱的歌之后，还有不情愿存在，还有反讽在耳语，还有别过头去根本不转过来的眼神。在父母的怀抱里，在情人的口唇处，在朋友的肩膀上，还有另外一种生活、另外一种情感存留。还有拥抱和吻顽固的在坚持，还是有花朵在春天里顽强的开放，还是有麦子肩并肩顽抗一样沉默的站立在土地上。

人们在最简陋的阳台上也要种上花，在最廉价的底板上也要铺上地胶，在最小最破败的房间里也要点上一盏灯；所以我对未来依然抱有希望，相信世间的确存在着蓝莲花。

那花朵一直在盛放，永不凋零。

蓝莲花

文 / 和菜头



最喜欢的生存状态是两个极端：一是沉静，一是狂喜。

只有出世，才能得到真正的沉静。人潜入自己的内心世界，不问世事。当人脱离了当下的时间和空间，与所有已经逝去的人、书和思想在一起时，才能得到真正的沉静。

狂喜是当人发现了美的時候。世间美好的事物并不多见，当人们

见到了一道美丽的风景，心中会有狂喜的感觉；当人看到一件美好的艺术品（一张画、一本书、一首诗），心中会有狂喜的感觉；当人见到一个自己所爱的人，心中会有狂喜的感觉；当人创造出一点点美，心中会有狂喜的感觉。

惟愿此生沉浸于沉静与狂喜之中。

文 / 银河

沉静与狂喜



岁月的留白

文/凌小汐

留白,悠然一境,不许尘侵。无胜于有,方寸天地宽。

就像读一首诗。文字之外是意境的张力。心中起伏动荡,偏又说不到那一个恰到好处,甚微甚妙。只余叹息,于此深味。

听一首曲子,听到那一层微微的巫凉之气,萦绕在眉睫上。

忆起十几岁的时候,心里藏着一个喜欢的人。临摹他的字迹,去闻他用过的书本,却始终拒绝和他说一句话。不能说出,也说不出。

这样的喜欢,是用来藏的。只属于自己。

原来这一份留白,一直在体内,一直在青春里。清凉,寂寞,且盛大。

纷繁错杂的生活中,何尝不需要留白?

盈盈然即可。给彼此一个新的天地,给心憩息。

雨水

文/司舜

鼓掌的叶子,举手的树枝,他们喜欢雨水的样子和人类多么相似,与喜欢在人群中含着泪水的我多么相似。

雨水很细,很新鲜,像含蓄的初恋。雨水落下,土地就幸福;相爱的人相互望着,人类就幸福。

还有那风,湿漉漉的,有着美妙弧线的身子侧向禾苗的心尖。我看到了它的幸福。

我的心尖,有幸福像露珠一样滑落,如同桃花一样开始喜欢自己。

秋吟

文/许皓

转眼塞外即秋,心中泛起惆怅点点。

艳阳似丹青正绘,四方云动时,暗暗渲染舞裙。漫步杏花村外,狂放诗酒已被秋稻的浓情覆盖,那无源头的琵琶,令人更留恋蓝彩深浸的窈窕纤山。徘徊古道边,尽是无言留白而消失的亭台琼壁,亦只属于那年代秦砖汉瓦淡淡的忧伤。

孤漠一片冷清,清秋几许凄惶。

泪眼朦胧,念早春清风,掠过微雨西湖,暗泛胭脂涟漪,沾染青山黛色,画桥烟柳,初叶新芽,细听娇莺恰恰啼。隔岸雾来,依稀,西子空蒙;踏残桥,思锦绣潇湘,哀牧笛轻吹人老。

泛舟碧波间,好景无当年。夜上半盏灯,结伴邀明

月。茶残温,微微怨。碧池芙蓉为何枯?台边牡丹为谁孤?凄凄掩袖漫搵泪,忆昔湖上采莲畅饮,而今空余楚歌离人。叹泪不羁落茶瓯,涌如泉,怎教人拭去情深万般愁?

迷离秋意中,影茕茕,夜更深。高楼霓虹万丈灯,靡靡欢笑千秋醉,抚琴断肠寒星外,有一人,独憔悴。



门前雨， 枕上书

文/萌萌



“枕上诗书闲好处，门前风景雨来佳。”这样的人生情味，是李清照的悠然笔触。清淡有味，格外让人留恋不舍，“枕上诗书闲好处”，最好的便是“闲”这一字。

打开一本书，囫圇吞枣，就得不到闲的乐趣了。“枕上诗书闲好处”，是临入梦前的片刻时光，在灯光与文字中流连，行云流水，月华无痕。

不只是看一本书，闲时做什么都是有趣的。无可无不可的翻翻书，听听音乐，拿笔在纸上写一些不连贯的句子，只是为了看那些字的结构和线条，清风拂过，墨韵悠长。丰饶的心灵是一片花田，香气氤氲，色彩缤纷。

古人云：“偷得浮生半日闲。”在那古朴的岁月里，半日之闲尚需一个“偷”字来显他的珍贵。在现在这快节奏、高强度、匆忙窘迫的年月里，“闲”成为一种可遇不可求的额外追求。

对于不同的人来说，时间有各种各样的意义。“时间就是分数”“时间就是金钱”“时间就是成功”，时间不再是时间本身，时间成了可以换算的种种价值。我们什么都能给，就是给不起时间。衡量一个人或一件事在你心中的地位，看看那个人或那件事占用去你多少时间，便可以一目了然。

肯把时间交付的时刻，是美好的，是值得的。那是生命里不可或缺的存在，总有一些美好值得停下脚步，值得仔细聆听。那一瞬的心有灵犀，那一刻的如痴如醉，悠游岁月，闲境偏佳。

当时间变得越来越发昂贵，消磨时间、降低速度的“闲”便越发奢侈。久远年代的诗词里，“海鸥无事，闲飞闲宿”，是何等悠远辽阔的心境；“闲敲棋子落灯花”说的是那么清幽雅趣的意境；“人闲桂花落，夜静春山空”则宛如一幅隽永的水墨画，定格在那花朵轻绽的刹那。

生活的忙碌让我们怀想“闲”的飘逸，等闲岁月里，我们需要一个深呼吸的机会。

给自己放一个假，我和心灵有个约会。

草根深深，草绳长长，人生路漫漫。搓的紧些再紧些，拴在村口的桃树上，拴在老宅的门环上，拴住善良无私的心，一辈子才不会走失人生。草绳似的黄土路，牵引着我们一回回到故乡，回到我们的童年，回到我们的本真。

当我们像草籽一样飘散的时候，当我们像草灰一样成堆的时候，我不知道我还记得什么。也许，我能沃土；也许，我还会生长。不过，这一切，都不要紧，要紧的是我们像草根一般来过这个世界，草根深深扎进泥土里，贴土沾泥在大地上生长一遭，草一般地活过一生。

文/周伟

草有千千结



漫延一米就变脏

文/易水寒

三亚大东海的水真清,远方是蓝的,近处是白的,一眼就可以看到水中摇荡的纤细的海草。用什么来形容呢?水晶!晶莹剔透,完美无缺。坐在细软的沙滩上,看泳者摆开双臂在水中自如地游来游去,不由心生感叹:人类走到哪里就把污染带到哪里,在这么一个客如云来的地方,居然还有保持得这么干净的水,莫非是大自然的神来之笔?

旁边的一个游客应该在这里待了很长时间了。他告诉我,现在是上午,水是清澈的,下午一涨潮,水就变脏了。

果然,下午海水越涨越高,原先还比较宽阔的海岸,一下子变窄了。沙滩上晒太阳的游人、堆沙堡

的孩子们,都往岸上挪了一两米。

而海水的边沿,细沙在翻滚,游客丢的矿泉水瓶子、塑料袋被卷入水中,一晃一晃地,时不时与泳者擦肩而过。

很多物体,比如碗筷,比如衣服,最容易脏的地方就是边缘。

海水也是这样,漫延一米就变脏。

你可以用底线啦、界限啦、敬畏啦等词语来概括或解释这种现象,并扩展到人生的境界。

我只庆幸,明天早晨,海水还会变干净。有退路,多好啊。

洗 心

文/唐汶

在《王阳明全书》里面有这样一段记载:有一个名叫杨茂的人,既聋又哑,阳明先生不懂得手语,只好跟他用笔谈,阳明先生首先问:“你的耳朵能听到是非吗?”答:“不能,因为我是个哑巴。”又问:“那你的心知道是非吗?”只见杨茂高兴得不得了,指天画地回答:“能、能、能”。

于是阳明先生就对他说:“你的耳朵不能听是非,省了多少闲是非;口不能说是非,又省了多少闲是非;你的心知道是非就够了”。倒有许多人,耳能听是非,口能说是非,眼能见是非,心还未必知道是非呢!

面对两条始点和终点相同的路,人们自然会选择较短的一条去走。这条路便是捷径。走捷径,路途短省力气,但却不一定明智。因为,所谓捷径,显而易见谁都能发现,大家都走,势必拥堵,因此,用的时间反而多。而若选择另一条稍远的路,人相对少,为避免落后,又加快速度,有时反而能先到达目的地。放弃捷径,是一个艰难的决定,但有时不失为明智的选择。

放弃捷径

文/张希



苏中区域高校心理健康教育 工作论坛在我校举行

12月15日，苏中区域高校心理健康教育工作论坛在我校举行。校党委副书记、副校长叶柏森出席相关活动。

论坛上，邀请相关领导与专家就心理健康教育工作模式、学术理论、专业发展等举办了主题讲座。与会高校代表进行了心理健康教育特色交流活动、两岸四地心理健康教育经验介绍。相关专家开展了团体心理训练示范与观摩等。会议期间还举行了苏中区域高校心理健康教育特色活动颁奖。

来自镇江、扬州、泰州、南通地区近20所高校的50多名专兼职心理健康教育工作者参加了会议。

省大学生心理健康教育 “精彩一课”决赛在我校举行

11月12日，省大学生心理健康教育“精彩一课”分赛区决赛在我校举行。来自省教育厅学生处、省大学生心理健康教育与研究苏南、仙林、江宁、苏中等基地的专家担任评委。校党委副书记、副校长叶柏森参加了相关活动。

根据省教育厅统一部署，扬州大学基地负责面向全省高校两个专题的决赛工作，经过前期对申报材料评审、初赛等环节，每个专题各有8名选手进入决赛。比赛现场，选手紧扣主题，运用现代化的教学手段和案例分析、角色扮演等多种教学方法进行深入浅出的讲解。

我校举行新生心理普查及重点 关注学生调研反馈会议

10月27日下午，我校在荷花池校区大学生活

动中心N303召开新生心理普查及重点关注学生调研反馈会议。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、各学院心理辅导员参加会议。

心理健康中心同志对我校2015级新生心理普查的整体情况及如何解读测验数据等进行了解读，并就如何做好约谈工作进行了现场培训。会议还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。

我校举办第十二届 心理情景剧大赛

11月21日下午，由扬州大学心理健康教育中心主办，校、院大学生心理协会承办的“幸福，从心出发”第十二届心理情景剧大赛在荷花池校区大学生活动中心小剧场隆重举行。

经过前期各校区的初赛，最后有8支队伍闯进决赛。同学们围绕大学梦想、宿舍友谊、心理依赖与安全、珍爱生命等内容，生动演绎了大学生生活面临的冲突与现实，反映了当代大学生在冲突与矛盾中成长和进步的心路历程，以及积极向上努力进取的精神风貌，表演生动，引人深思。

我校举行第十六届心理健康 宣传月广场宣传活动

12月2日中午，我校大学生心理协会分别在扬子津校区、文汇路校区、瘦西湖校区举行大型心理健康广场宣传活动。此次广场宣传以“感恩生命、珍爱自我”为主题，包括广场签名、手语操表演、心理健康知识问答、心理小游戏等众多内容。活动吸引了众多同学的积极参与，现场气氛热闹非凡。

心理健康广场宣传是我校第十六届心理健康宣传月系列活动之一，对普及广大学生的心理健



康知识，强化心理保健意识，提升心理健康水平等方面发挥了积极地推动作用。

南通大学邀请桑志芹教授 做专题讲座

10月23日上午，南京大学社会学院心理学系博士生导师桑志芹教授来南通大学做题为《高校大学生心理危机的预防与应对》的专题讲座。

讲座中，桑志芹教授运用国内外以及高校突发公共事件危机干预的典型案列，结合自身工作中处理危机事件的丰富经验，从危机前的预防、危机事件发生处理及紧急状态下的危机干预过程、发生危机创伤后的干预手段等三个方面进行了详细而又全面的阐述。讲座理论结合实际，内容丰富，操作性强，对心理危机的预防与干预工作有很强的指导意义。

南通科技职业学院举办第十一届 心理手语操大赛

12月8日晚，南通科技职业学院第十一届心理手语操大赛在立德楼一楼报告厅隆重举行。

本届心理手语操大赛持续时间长，涉及面广，自11月初拉开序幕，全院2400多名大一学生以班级为单位参加了各系组织的预赛，最终由各系心理辅导站选送的7个班级参加了学院的总决赛。通过手语操，同学们可以在优美的旋律、抒情的动作中表达积极的情绪，感受团队的力量，在愉悦身心的同时，感悟生活的美好、体味人生的真谛，心理手语操大赛已成为学院开展学生心理教育的一种重要形式，取得了良好的效果。

在此之前，学院还邀请香港浸会大学教授马庆

强博士、香港公开大学陈少玲博士做了专题讲座，聘请两位博士为院高职心理教育研究所客座教授。

江苏大学举行“12·5身心健康 教育月”专家访谈活动

12月9日，江苏大学心理健康教育中心举办了以“疲劳与压力”为主题的“12·5身心健康教育月”专家访谈活动。访谈特邀相关专家与200余名同学畅聊疲劳与压力的危害及其调节方法。

在访谈中，三位专家就疲劳与压力的关系、慢性疲劳综合症、大学生常见的压力源等问题分别从生理学、心理学和精神病学的角度进行了阐述，并结合大学生群体中发生的个案，讨论了疲劳与压力的危害及解决途径。

江苏科技大学加强心理健康教育 学生骨干队伍建设

为加强心理健康教育学生骨干队伍建设，使学生心理健康教育深入到班级管理和日常教育中，进一步完善三级预警机制的功能，江苏科技大学心理健康教育中心近日举办了2015级心理委员培训，109名心理委员参训。本次培训从10月31日开始，到11月7日结束，分6个主题进行，包括团体心理辅导的方法和技巧、大学生常见心理问题的识别和干预等。

据悉，心理健康教育中心后续还将组织心理委员参加素质拓展、团体辅导、同伴教育、参观学习等实践活动，学院也将根据自身特点开展心理委员的培训和指导工作，不断促进心理健康教育活动的普及和深入。